

การพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต: มิติความสุข*

Development Quality of Life Index: Happiness

บุญสม วรรณชาติวิภาณี**

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุขและนำเครื่องมือวัดความสุขในระดับปัจเจก ที่พัฒนาขึ้นมาไปทดสอบเบื้องต้นกับกลุ่มตัวอย่าง โดยมีระเบียบวิธีวิจัย การวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ใช้ในการพัฒนาตัวชี้วัดโดยวิธีวิเคราะห์เชิงเนื้อหา และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เพื่อหาความสัมพันธ์และปัจจัยที่มีผลต่อความสุข วิเคราะห์ปัจจัย (Factor Analysis) โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ประชากรในพื้นที่จังหวัดชลบุรีและจังหวัดสมุทรปราการ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 ตัวอย่าง ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling)

* เป็นส่วนหนึ่งของคู่มือวิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขารัฐประศาสนศาสตร์ วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา

** ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ นรมิติผดุงการ อาจารย์ ดร.วิชัย รูปขำดี รองศาสตราจารย์ ดร.ชัตติยา กรรณสูต. นิสิตปริญญาเอก วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา นักวิจัย สำนักวิจัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

ผลจากการศึกษา พบว่า องค์ประกอบคุณภาพชีวิตในมิติความสุขในระดับปัจเจก จากการศึกษาแนวทางการสร้างองค์ประกอบพื้นฐาน (Basic Approach) และแนวทางการสร้างองค์เชิงบูรณาการ (Integrated Approach) ประกอบด้วย 11 องค์ประกอบ โดยองค์ประกอบพื้นฐาน ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ คือ เวลาและการใช้เวลาเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ สุขภาพกาย สุขภาพใจ ครอบครัว สภาพแวดล้อม การศึกษา/การเรียนรู้ การทำงาน การมีเป้าหมายในชีวิต และตัวแปรอิสระที่สำคัญที่เป็นปัจจัยพื้นฐาน คือ รายได้ เป็นปัจจัยร่วม และมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับองค์ประกอบพื้นฐานและองค์ประกอบเชิงบูรณาการ เป็นองค์ประกอบเกี่ยวกับการพัฒนาจิตใจ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ความรู้สึก/อารมณ์ทางบวก ความสงบในจิตใจ ความเชื่อ/ความศรัทธา/การปฏิบัติทางศาสนา ปัจจัยร่วมที่มีความสัมพันธ์ คือ การมีเป้าหมายในชีวิต และครอบครัว

Abstract

This research aimed to develop the quality of life index: a happiness concept and bring the developed life index - individual happiness to have a basic test with the sample group through research methodology. The documentary research was employed to develop the index by content analysis, and the quantitative research was employed to find the relationship and factors affecting happiness by factor analysis and partial correlation using 300 samples aged 18 and beyond residing in Chon Buri and Samut Prakan province, obtained by multi-stage sampling. The results showed that the life quality: individual happiness comprised 2 main components- basic Approach and Complementary Approach; both totally comprised 11 components in details. The basic approach consisted of 8 components namely 1) time and relaxation 2) physical health 3) mind health 4)

family 5) environment 6) education/learning 7) working and 8) life meaning. The income-a co-factor which had position relation with basic component was the main independent variables, the basic factor. The complementary approach-life quality component: happiness in mind development consisted of 3 components i.e. 1) feeling and positive emotion 2) mind serenity 3) belief/faith/religious practices. The relating co-factor was life meaning and family.

บทนำ

ในการพัฒนาประเทศ เป้าหมายสำคัญในปัจจุบัน คือ การพัฒนาที่จะทำให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุข และมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นทั้งในระดับปัจเจกบุคคล หรือให้ผลของการพัฒนานั้นเข้าไป ถึงตัวคนอย่างเต็มที่ที่ประเทศต่างๆ ทั่วโลกโดยนักเศรษฐศาสตร์ ได้คิดตัวชี้วัดเรียกว่า ผลิตภัณฑ์มวลรวมของชาติ (Gross National Products: GNP) เป็นเครื่องชี้วัดผลของการพัฒนามวมทั้งประเทศไทยด้วย แต่อย่างไรก็ตาม พบว่า ในการพัฒนาแม้ว่าตัวเลขค่าผลิตภัณฑ์มวลรวม GNP ของไทยสูงขึ้น แต่ประชาชนในประเทศไม่น้อย กลับไม่มีสภาพความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นเพราะสิ่งที่ดีที่เคยมีอยู่กลับหายไป ปัญหาที่ไม่เคยมีก็เกิดขึ้น ทรัพยากรธรรมชาติที่เคยอุดมสมบูรณ์กลับเลวลง จึงมีการทบทวนความเห็นว่าการใช้ GNP เพื่อวัดผลการพัฒนาเพียงอย่างเดียว ยังไม่สะท้อนภาพการทำให้ชีวิตของประชาชนดีขึ้นแต่อย่างไร จึงมีการค้นหาตัวชี้วัดใหม่ เพื่อสะท้อนภาพของการพัฒนา เช่น ดัชนีคุณภาพชีวิตทางกายภาพ (Physical Quality of Life Index) ดัชนีการพัฒนามนุษย์ (Human Development Index) ดัชนีวัดความก้าวหน้าคนไทย (Human Achievement Index) ดัชนีชี้วัดความอยู่ดีมีสุข (Well – being Index) ดัชนีวัดความมั่นคงของมนุษย์ (Human Security Index) ดัชนีวัดคุณภาพชีวิต (Quality of Life Index) และดัชนีวัดความสุข (Happiness Index)

ประเทศไทยเองได้มีการทำเครื่องชี้วัดทางสังคม (Social Indicators) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2518 โดยสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ซึ่งในระยะแรกมีโครงการพัฒนาสังคมอย่างต่อเนื่อง ในระยะต่อมา จึงมีการพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตทั้งในระดับครัวเรือน และระดับชุมชน คือ เครื่องชี้วัดความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) และข้อมูลพื้นฐานระดับหมู่บ้าน (กชช.2 ค.) โดยกรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย และสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ เป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบร่วมในส่วนของดำเนินการพัฒนาตัวชี้วัด ให้สอดคล้องกับบริบทในสังคมที่เปลี่ยนแปลง ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2528 จนถึงปัจจุบันมีการปรับปรุงเพื่อนำมาใช้ในการประเมินคุณภาพชีวิตหลายครั้ง และหลังสุดได้มีการพัฒนาปรับเปลี่ยนอีกครั้ง เพื่อนำมาใช้ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) ซึ่งเป็นแผนที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน และนอกจากนี้ยังได้นำตัวชี้วัดต่างๆ ที่กล่าวแล้วข้างต้นมาใช้ในหน่วยงานต่างๆ เช่น เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิต สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ มีตัวชี้วัดความอยู่ดีมีสุข (Well-being) และในปี พ.ศ. 2552 ได้เปลี่ยนเป็นตัวชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขและการพัฒนาด้านตัวชี้วัดเพื่อวัดผลการพัฒนาด้านคุณภาพชีวิตของไทย มีมาอย่างต่อเนื่อง อาจใช้ในรูปแบบที่แตกต่างกัน ตามสถานการณ์การเปลี่ยนแปลง โครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (UNDP) เอง ใช้ตัวชี้วัดที่เรียกว่า การพัฒนาคน ตัวชี้วัดการพัฒนาความมั่นคงของมนุษย์ และตัวชี้วัดความสำเร็จของคน (Human Achievement Index: HAI) และนอกจากนี้ยังมีตัวชี้วัดที่อยู่ในระดับหน่วยงาน เช่น กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กิรีเริ่มพัฒนาดัชนีวัดคุณภาพชีวิตคนไทย และพัฒนาดัชนีวัดความมั่นคงของมนุษย์ และกระทรวงสาธารณสุขมีตัวชี้วัดสุขภาพ และตัวชี้วัดความสุข นอกจากนี้ยังมีตัวชี้วัดการประเมินผลการทำงานขององค์กร จึงมีความซ้ำซ้อนและกระจายผู้วิจัย จึงได้ศึกษาและบูรณาการองค์ประกอบการวัดคุณภาพชีวิตและความสุข โดยมีวัตถุประสงค์ของทวิวิจัย ดังนี้ เพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข และเพื่อนำเครื่องมือวัดความสุขในระดับปัจเจกที่ได้พัฒนาทดสอบเบื้องต้น

การทบทวนวรรณกรรม

คุณภาพชีวิต (Quality of Life) เป็นปรัชญาการบริหารภาครัฐหรือการบริหารรัฐกิจ ซึ่งเป็นเครื่องชี้วัดผลลัพธ์ขั้นปลาย (Ultimate Outcome) ในการพัฒนา นักปรัชญาที่สำคัญของนักบริหาร ตั้งแต่สมัยอริสโตเติล (Aristotle, 384-322 B.C.) นักบุญโธมัส อควินัส (Thomas Aquinas, A.D.1227-1274) เสนอหลักการการบริหารรัฐกิจ โดยมุ่งเน้นรัฐสวัสดิการ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน และนักปรัชญาชาวฝรั่งเศส ฌอง โบแดง (Jean Bodin, A.D.1530-1596) หลักการและเป้าหมายการบริหารภาครัฐที่สำคัญที่มุ่งเน้นการพัฒนาให้เกิดผลลัพธ์สุดท้าย คือ การทำให้พลเมืองทุกคนมีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ และ ฌอง ฌาคส์ รูสโซ (Jean Jacques Rousseau, A.D. 1712-1778) เสนอแนวคิดการบริหารภาครัฐที่สำคัญ คือ การขจัดความไม่เสมอภาค การมุ่งเน้นความมีเสรีภาพของประชาชน อาจกล่าวได้ว่า การบริหารรัฐกิจ จุดมุ่งหมายที่สำคัญประการหนึ่ง คือ มุ่งเน้นเพื่อคุณภาพชีวิตและความผาสุก ความมีเสรีภาพและความเสมอภาค ของประชาชน'

อมาตยา เซน² ได้ใช้ทฤษฎีการเลือกทางสังคม และความเสมอภาค แนวคิดด้านการพัฒนาคน มาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ควบคู่กับทฤษฎีทางด้านเศรษฐศาสตร์ เพื่อวัดผลของการพัฒนา ซึ่งเดิมใช้การวัดความยากจนเป็นเครื่องมือวัดอย่างเดียว ต่อมา อมาตยา เซน มีแนวคิดว่าการใช้ดัชนีความยากจนเพียงมิติเดียวไม่เพียงพอที่จะทำให้อธิบายผลของการพัฒนาได้ มีนักวิชาการที่มีแนวคิดสอดคล้องเช่นนี้ โดยเฉพาะนักจิตวิทยาเชิงบวก เช่น Martin Seligman³ Sonja Lyubomirsky⁴ นักวิจัยมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด Daniel Kahneman and Alan Krueger⁵ ที่ให้ความสำคัญ และศึกษาปัจจัย

¹ วรเดช จันทรรต. ทฤษฎีการนำนโยบายสาธารณะไปปฏิบัติ. 2552.

² Amartya Sen. *Development As Freedom*. 1999.

³ Martin Seligman. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. 2002.

⁴ Sonja Lyubomirsky. *The How of Happiness: A Practical Approach to Getting the Life you Want*. 2010.

⁵ Daniel Kahneman and Alan Krueger. "Developments in the measurement of subjective well-being". *Journal of Economic Perspectives*. 20.1 (2006): 3-24.

ที่ส่งผลต่อความสุข และวิถีการดำเนินชีวิต ที่เอื้อให้คนมีความสุขมากขึ้น และเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้ชีวิตของแต่ละคนมีคุณค่าอย่างไร เช่น การเคารพในตนเอง (Self-esteem) การมองโลกในแง่ดี (Optimise) ความสามารถในการควบคุมตนเองอย่างอิสระ (Self-determine) เพื่อนหรือคนที่อยู่ในชีวิตเราพร้อมที่จะดูแลเรา (Positive Relationships) การดำรงชีวิตได้ (Vitality) การดูแลความสัมพันธ์ของตนเองกับคนรอบตัว สิ่งต่างๆ เหล่านี้ บังชี้ถึงทิศทางแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงการบริหารที่มุ่งให้ความสำคัญกับการพัฒนาและเห็นคุณค่าของความรู้สึกของคน มาเสริมการพัฒนาที่มองในมิติทางด้านเศรษฐกิจเพียงอย่างเดียวและเพื่อบูรณาการสิ่งที่ขาดหายไป

ผู้วิจัยจึงให้พัฒนาเครื่องมือชีวิตโดยบูรณาการองค์ประกอบคุณภาพชีวิตและองค์ประกอบความสุข และเสริมด้วยองค์ประกอบทางการพัฒนาจิตใจเข้าด้วยกัน โดยเริ่มจากการศึกษาพื้นฐานแนวคิด และผลงานวิจัยคุณภาพชีวิต ความสุข ของนักคิด นักทฤษฎีทั้งทางตะวันตก และตะวันออก รวมแนวคิดความสุขของครีวมเชิงพุทธ แล้วนำตัวชีวิตของแนวความคิดดังกล่าวข้างต้นนี้ มาทำการวิเคราะห์หาตัวรวมหลักๆ ซึ่งผู้วิจัยพบว่า นอกจากการได้ตัวชีวิตแต่ละตัวแล้ว บางตัวคล้ายกันและบางตัวแตกต่างกัน แต่ที่สำคัญยังพบว่า การวัดจากตัวชีวิตแต่ละตัวยังไม่ลึกซึ้งพอ ในการวัดที่จะตรงกับความเป็นจริง จากการทดสอบจากผู้เชี่ยวชาญจำนวนหนึ่ง การพัฒนาเครื่องมือแบบบูรณาการ (Integrated Approach) มีความหมายสองประการ คือ ประการแรก เป็นการบูรณาการ องค์ประกอบของการวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ด้านการพัฒนาจิตใจ ที่มีความเป็นอัตวิสัย (Subjective) และประการที่สอง โดยให้ความสำคัญกับส่วนต่างๆ ที่ผสมผสาน และมีความสัมพันธ์ในแต่ละองค์ประกอบ โดยคำนึงถึงความสอดคล้องเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจ ทั้งในเชิงการเกื้อกูลกัน (Supplementary) และความต่อเนื่อง (Continuity) ซึ่งเป็นแนวคิดที่ผู้วิจัยพบว่า การวัดคุณภาพชีวิต ในมิติการประเมินคุณค่าและความรู้สึกที่เป็นคนแก่การดำเนินชีวิตที่สำคัญ คือ ความสุขและการพัฒนาจิตใจ ซึ่งมีได้ประเมินออกมาเป็นตัวเงิน แต่เป็นความรู้สึกที่เสริมพลังแห่งวิถี

การดำเนินชีวิต ที่แตกต่างกันไปจากการประเมินทางด้านเศรษฐกิจและมาตรฐานการดำเนินชีวิต แนวคิดนี้มีความสอดคล้องกับแนวคิดของคณะกรรมการพิจารณาการวัดประสิทธิภาพทางเศรษฐกิจและความก้าวหน้าทางสังคม (The Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress) ซึ่งมีแนวคิดที่ให้ความสำคัญและหลักวิธีคิดเกี่ยวกับวิธีการวัดคุณภาพชีวิต 3 ลักษณะ คือ 1) การพัฒนามาตรฐานแนวคิดจิตวิทยาเกี่ยวกับความเป็นอยู่ที่ดีเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) ให้ความสำคัญกับการประเมินในระดับปัจเจกบุคคล คือ การตัดสินใจสภาพการณ์ต่างๆ ของตนเองได้ดีที่สุด ด้วยบุคคลหรือปัจเจกบนพื้นฐานที่เอื้อให้ประชาชนมี “ความสุข” และ “ความพึงพอใจ” กับชีวิตของตน เป้าหมายสากลของการดำรงอยู่ของมนุษย์ 2) แนวคิดเกี่ยวกับสมรรถนะ (Capabilities) เป็นการมองชีวิตแบบผสมผสานให้ความสำคัญคุณค่า อารมณ์ความรู้สึก ความสัมพันธ์ เป้าหมายส่วนบุคคลที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน ระหว่างสมรรถนะที่แตกต่างกัน และ 3) ให้ความสำคัญคุณภาพชีวิตที่ไม่ใช่ตัวเงิน คือ ความพอใจของประชาชน ที่มีความแตกต่างกันในจุดอ้างอิงและสถานการณ์ ผู้วิจัยศึกษาเชิงลึกพบว่า การให้ความสำคัญในมิติด้านจิตใจ มีคุณค่าและเชื่อมโยงกับองค์ประกอบทางกายและองค์ประกอบพื้นฐาน ซึ่งมีความสำคัญและมีการนำไปใช้ในเชิงวิชาการ และทางการแพทย์ ทั้งทางตะวันตกและทางตะวันออก โดยเฉพาะในทางการแพทย์ จิตวิทยาเชิงบวก เป็นต้น

ในการศึกษาวิจัย มีกรอบแนวความคิด

1. แนวทางการศึกษาระดับพื้นฐาน (Basic Approach) ได้จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีคุณภาพชีวิต และแนวคิดทฤษฎีความสุข ประกอบด้วยวิเคราะห์องค์ประกอบร่วม (Common Factors) องค์ประกอบการวัดคุณภาพชีวิต ประกอบด้วยองค์ประกอบที่ได้มีการพัฒนาศึกษา วิจัย ประกอบด้วย คือ เซอร์จี้ และคณะ⁶ คูมมินส์และคณะ สำนักวิจัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

⁶ M. Joseph Sirgy. "Theoretical Perspectives Guiding QOL Indicator Projects". *Society Indicator Research*. 103 (2010): -22.

วิจัย รูปซ้ำดี⁷ Ed Diener and Eunkook M. Suh⁸ ประเทศมาเลเซีย สำนักงานโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (UNDP) ประเทศนิวซีแลนด์ ประเทศแคนาดา ประเทศอังกฤษ Michael Frich ซึ่งจากการศึกษา พบว่า องค์ประกอบที่ใช้เป็นตัวชี้วัดคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย 28 องค์ประกอบ และเมื่อวิเคราะห์องค์ประกอบ ปัจจัยร่วม (Common Factors) พบว่า องค์ประกอบที่มีความถี่สูงสุด อันดับแรก คือ 1) สุขภาพกาย 2) รายได้ 3) สภาพแวดล้อม 4) ชีวิตครอบครัว 5) ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

องค์ประกอบวัดความสุข ได้นำผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวชี้วัดและเครื่องมือวัดความสุข แนวคิดตะวันตกและแนวคิดตะวันออก ประกอบด้วย คือ ดาเนียล คานห์แมน⁹ มาร์ติน เซลิกแมน¹⁰ นักจิตวิทยาเชิงบวก ผู้เสนอแนวคิด ทฤษฎีความสุขแท้ (Authentic Happiness) โดยวัดจากความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) ได้แก่ อารมณ์ทางบวก ด้านสุขภาพกาย ด้านการทำงาน ด้านครอบครัว การมีเป้าหมายของชีวิต ความสำเร็จ และการมีความสัมพันธ์ที่ดี ริชาร์ด เลยาร์ด¹¹ เอ็ด ไดเนอร์¹² UNDP ศูนย์ศึกษาภูมิภาค ซอนจา ลูบโอมิสกีร์ย¹³ โออีซีดี (OECD) สำนักงานคณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ¹⁴ พิชิต พิทักษ์เทพสมบัติ¹⁵ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ ซึ่งจากการศึกษา พบว่า องค์ประกอบที่ใช้เป็นตัวชี้วัดความสุขประกอบด้วย 40 องค์ประกอบ

⁷ วิจัย รูปซ้ำดี และคณะ. *คุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชนริมคลองแสนแสบกับการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของคลอง*. 2542.

⁸ Ed Diener and Eunkook M. Suh. "National Difference in Subjective Well-being". in *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. 1999. pp. 343-350.

⁹ Daniel Kahneman. *National Time Accounting: The Currency of Life*. 2009. pp. 9-86.

¹⁰ Martin Seligman. *loc.cit.*

¹¹ Richard Layard. *Happiness: Lesson From a New Science*. 2005. pp. 65-66.

¹² Ed Diener. "Subjective well-being". *Psychological Bulletin*. 95 (1984): 542-57.

¹³ Sonja Lyubomirsky. *loc.cit.*

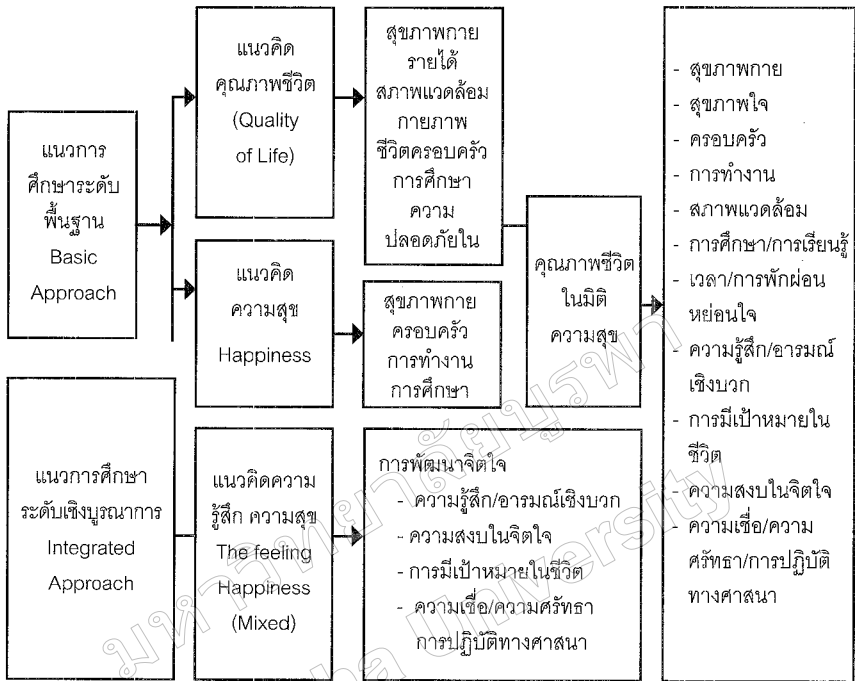
¹⁴ สำนักงานพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. *กรอบยุทธศาสตร์การพัฒนาศาสนาบ้านครอบครัวแบบบูรณาการ*. 2549.

¹⁵ พิชิต พิทักษ์เทพสมบัติ. *ความสุขของคนไทยในเขตชนบท*. 2553. หน้า 58-59.

องค์ประกอบร่วม (common factors) ที่มีความถี่สูงสุด 6 อันดับแรก คือ 1) สุขภาพกาย 2) ด้านครอบครัว 3) การศึกษา 4) ด้านทำงาน และ 5) ด้านสิ่งแวดล้อม เป็นส่วนที่ร่วมกันระหว่างองค์ประกอบวัดคุณภาพชีวิตและองค์ประกอบวัดความสุข ผู้วิจัยจึงนำเสนอ สรุปองค์ประกอบของเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติของความสุข ประกอบด้วย สุขภาพกาย สุขภาพใจ ครอบครัว การศึกษา การทำงาน และสิ่งแวดล้อม

2. แนวทางการเชิงบูรณาการ (Integrated Approach) เป็นองค์ประกอบที่เกิดจากการนำองค์ประกอบที่มีพื้นฐานที่เชื่อมโยงกับความรู้สึกภายในจิตใจ และการพัฒนาจิตใจ นำมารวมผสมผสานกับองค์ประกอบ ที่มีใช้อยู่เดิมจากแนวคิด สุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) มองว่าความสุขของคนควรมองแบบองค์รวมที่ประกอบด้วยกายและใจ ซึ่งมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงเกื้อกูลกันอย่างต่อเนื่อง การมองความสุขที่เป็นความสุขจากภายในตนเอง อัตวิสัย (subjective domain) โดยวัดความรู้สึกสุขหรือความรู้สึกพึงพอใจ และเป็นการพัฒนาจิตใจในระดับปัจเจก ซึ่งจากการวิเคราะห์องค์ประกอบความสุข พบว่า ตัวชี้วัดนี้มีความถี่ในระดับต่ำ แต่มีความสำคัญต่อความสุขของคน จึงได้นำแนวคิดเชิงพุทธ และแนวคิดความสุข ของ มาร์ติน เซลิกแมน มาพัฒนา ซึ่งพบว่า องค์ประกอบที่สำคัญ 5 องค์ประกอบ คือ 1) มิติการใช้เวลา/การพักผ่อนหย่อนใจ 2) ความรู้สึก/อารมณ์ทางบวก 3) การมีเป้าหมายในชีวิต 4) ความสงบในจิตใจ และ 5) ความเชื่อ/ความศรัทธา/การปฏิบัติทางศาสนา

สรุป องค์ประกอบที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย 11 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบสุขภาพกาย องค์ประกอบสุขภาพใจ องค์ประกอบด้านครอบครัว องค์ประกอบด้านสภาพแวดล้อม/สิ่งแวดล้อม องค์ประกอบการศึกษา/การเรียนรู้ องค์ประกอบเวลา/การพักผ่อนหย่อนใจ องค์ประกอบความรู้/อารมณ์เชิงบวก องค์ประกอบการมีเป้าหมายในชีวิต องค์ประกอบความเชื่อ/ความศรัทธา/การปฏิบัติทางศาสนา ดังภาพ 1 กรอบแนวความคิด



ภาพที่ 1 กรอบแนวความคิด

ความหมายการพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข (Quality of Life Index: Happiness Concept)

การพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข หมายถึง การบูรณาการองค์ประกอบคุณภาพชีวิตและองค์ประกอบความสุข เพื่อพัฒนาเครื่องมือและตัวชี้วัด โดยแนวทางการสร้างองค์ประกอบพื้นฐาน (Basic Approach) และแนวทางการสร้างองค์ประกอบเชิงบูรณาการ (Integrated Approach)

แนวทางการสร้างองค์ประกอบพื้นฐาน (Basic Approach) หมายถึง แนวทางการสร้างตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข โดยคำนึงถึงคุณภาพชีวิตหรือความสุขแบบแยกส่วน ในแต่ละองค์ประกอบ เช่น ด้านสุขภาพ ด้าน

สิ่งแวดล้อม ด้านการทำงาน ด้านการศึกษา ด้านครอบครัว ด้านชุมชน ด้านการเมือง ด้านความพึงพอใจ และด้านจิตใจ เป็นต้น โดยมุ่งเน้นการพัฒนาให้ค่าในแต่ละด้านมีค่าสูงสุด (Maximum) ในแต่ละองค์ประกอบ เพื่อให้ผลรวมของคุณภาพชีวิตสูงสุด ซึ่งจุดอ่อนของแนวทางการสร้างองค์ประกอบพื้นฐานนี้คือ เป็นการพัฒนาแบบแยกส่วน ขาดการเชื่อมโยงของตัวชี้วัด ที่อาจมีความสัมพันธ์และส่งผลต่อกัน

แนวทางการสร้างองค์ประกอบผสมผสาน (Complementary Approach) หมายถึง แนวทางการสร้างตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข โดยให้ความสำคัญกับส่วนต่างๆ ที่ผสมผสาน และมีความสัมพันธ์ในแต่ละองค์ประกอบ โดยคำนึงถึงความสอดคล้องเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจ ทั้งในเชิงการเกื้อกูลกัน (Supplementary) และความต่อเนื่อง (Continuity)

คุณภาพชีวิตในมิติความสุข หมายถึง ระดับความพึงพอใจ ความรู้สึกดี ความสุขกายสบายใจ และการมีคุณภาพชีวิตที่สมดุลทั้งด้านกายภาพและจิตใจ

การพัฒนาจิตใจ (Emotional Development) หมายถึง การพัฒนาความรู้สึก ความคิด ความรู้ ความเข้าใจ เพื่อเกื้อหนุนจิตใจ ให้มีความเข้มแข็ง มั่นคง สงบสุข เบิกบานผ่องใส ที่เอื้อประโยชน์หรือเป็นคุณแก่ตนเอง เช่น การพัฒนาความสงบในจิตใจ ความรู้สึกอารมณ์ทางบวก การใช้ชีวิตไม่เบียดเบียนตนเอง สิ่งแวดล้อม การเสียสละ รู้จักให้ (จาคะ) นำไปสู่ความสมบูรณ์ด้วยคุณภาพของจิต สมรรถภาพของจิต และสุขภาพของจิต¹⁶

ความสุข หมายถึง ความรู้สึกสบายกาย สบายใจ ความรู้สึกดี ความพึงพอใจ และเห็นคุณค่าของความรู้สึกนั้นที่เอื้อและเป็นคุณต่อร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อมอย่างองค์รวม ปราบปรามให้ความรู้สึกนั้นพัฒนาและคงอยู่ตลอดไป บังคับและองค์ประกอบที่นำไปสู่ความสุข อาจมองมิติเชิงอัตวิสัย เช่น การพัฒนาจิตใจ ความรู้สึก /อารมณ์ทางบวก ความสงบในจิตใจ ความ

¹⁶ พระพรหมคุณาภรณ์. สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. 2549. หน้า 113.

ศรัทธา การมีเป้าหมายชีวิต ผสมผสานองค์ประกอบเกือบทั้งหมด ให้เกิดความพึงพอใจและความสุข มิติเชิงภววิสัย เช่น ภาวะทางเศรษฐกิจ สุขภาวะ การศึกษา ครอบครัว การงาน การจัดการเวลา การพักผ่อน ได้อย่างสมดุล

วิธีการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัยในการศึกษา ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่หนึ่ง เป็นการสร้างเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ส่วนที่สอง เป็นการทดสอบเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข โดยมีระเบียบวิธีวิจัย คือ

1) โดยการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา จากข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบคุณภาพชีวิต และองค์ประกอบความสุขทั้งทางตะวันตกและตะวันออก ในช่วงปี พ.ศ. 2540-2554 โดยพิจารณาปัจจัยร่วม (common factors) สถิติที่ใช้เป็นเกณฑ์ในการพิจารณา คือ สถิติเชิงพรรณนา ความถี่ ร้อยละ โดยพิจารณาจากองค์ประกอบที่มีค่าความถี่สูงสุดที่เป็นปัจจัยร่วม และความถี่ที่มีค่าต่ำ ซึ่งหมายถึงมีผู้ศึกษาน้อย

2) การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เป็นการนำเครื่องมือทดสอบในจังหวัดตัวอย่าง 2 จังหวัด คือ จังหวัดชลบุรี และจังหวัดสมุทรปราการ โดยวิธีการสุ่มตัวอย่าง แบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) ขั้นที่หนึ่งสุ่ม อำเภอเมือง และอำเภออื่น 1 อำเภอ ซึ่งประกอบด้วย อำเภอเมืองชลบุรี และอำเภอศรีราชา และอำเภอเมืองสมุทรปราการ และอำเภอบางพลี ตามลำดับ และขั้นที่สอง พื้นที่ในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล ขั้นที่สาม เลือกรandomครัวเรือน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) เมื่อเลือกรandomครัวเรือนได้แล้วจะเลือกรandomประชาชนที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนนั้น โดยมีอายุตั้งแต่ 18 ปี ขึ้นไป โดยมีขนาดตัวอย่าง 300 ตัวอย่าง

เครื่องมือในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์ที่ได้จากเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ที่ได้พัฒนาเป็นแบบสัมภาษณ์ โดยสอบถามความคิดเห็นและความรู้สึกของประชากรตัวอย่าง ประกอบด้วยองค์ประกอบ 11 องค์ประกอบ และตัวแปรลักษณะของประชากรตัวอย่าง คือ เพศ อายุ การศึกษารายได้ สถานภาพสมรส อาชีพเสริม (คือ อาชีพ ที่ทำนอกเหนือจากอาชีพหลัก) และลักษณะบ้าน

1) การสร้างเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข

ในการสร้างเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุขในระดับปัจเจก เป็นการบูรณาการองค์ประกอบ ตัวชี้วัด คุณภาพชีวิต และตัวชี้วัดความสุข ที่มีการพัฒนาในช่วงระหว่างปี พ.ศ. 2540 – 2554 ของหน่วยงาน นักวิชาการ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งเป็นแนวทางการสร้างองค์ประกอบพื้นฐาน (Basic Approach) และแนวทางการสร้างองค์ประกอบเชิงบูรณาการ (Integrated Approach)

ผลการศึกษา

จากการศึกษาและพัฒนาพบว่า เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุขในระดับปัจเจก ประกอบด้วย 11 องค์ประกอบ คือ สุขภาพกาย สุขภาพใจ ครอบครั้ว การทำงาน สภาพแวดล้อม การศึกษา/การเรียนรู้ เวลา/การพักผ่อน หย่อนใจ ความรู้สึก/อารมณ์ทางบวก การมีเป้าหมายในชีวิต ความสงบในจิตใจ ความเชื่อ/ความศรัทธา/การปฏิบัติทางศาสนา มีค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ มีค่าอัลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.856 ตัวชี้วัดประกอบด้วย 47 ตัวชี้วัด คือ

1. สุขภาพกาย ประกอบด้วย 4 ตัวชี้วัด คือ 1) การไม่มีโรคประจำตัวที่เป็นปัญหาและมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต 2) การดูแลสุขภาพโดยใช้หลัก 5 อ คือ อาหาร อากาศ อารมณ์ อุจจาระ (การขับถ่ายที่ดี) ออกกำลังกาย 3) การเจ็บป่วยในรอบปี และ 4) ความพอใจผลการตรวจร่างกาย

2. สุขภาพใจ ประกอบด้วย 6 ตัวชี้วัด 1) การขจัดความทุกข์ ความกังวลใจ กระตบจิตใจได้รวดเร็ว 2) การมีอารมณ์มั่นคง 3)การมีปฏิสัมพันธ์เป็นที่ไว้วางใจของเพื่อนหรือคนสนิท 4)การเป็นคนร่าเริง อารมณ์ดี มีอารมณ์ขัน 5) การนอนหลับอย่างมีคุณภาพและเพียงพอ และ 6) ความพอใจโดยรวมต่อสุขภาพของตนเอง

3. ครอบครัว ประกอบด้วยตัวชี้วัด 5 ตัวชี้วัด คือ 1) การเป็นคนที่มีความรู้สึกที่ดี รัก ผูกพัน กับครอบครัว 2) ความมีอิสระในการพูดคุยแลกเปลี่ยนหรือกันกับคนในครอบครัว 3)การติดต่อสื่อสารความรู้สึกต่างๆ ในครอบครัว ในชีวิตประจำวัน 4) การได้อยู่ร่วมกันมีกิจกรรมพบปะสังสรรค์กับครอบครัว และ 5) การได้เห็นคนในครอบครัวประสบความสำเร็จ

4. การทำงาน ประกอบด้วย 4 ตัวชี้วัด คือ 1) การมีความรู้สึกรักงาน และคิดว่างานเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต 2) การมีความรู้สึกความสำเร็จของงาน คือ ความก้าวหน้าของชีวิต 3) การมีความกระตือรือร้น และ 4) คิดอะไรใหม่ๆ เพื่องาน การมีความกระตือรือร้น และคิดอะไรใหม่ๆ เพื่องาน

5. สภาพแวดล้อม/สิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย 4 ตัวชี้วัด คือ 1) การมีความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ 2) การรู้สึกถึงคุณค่า ความรู้สึกดี ๆ ที่ได้จากธรรมชาติ 3) การมีความพอใจ สภาพแวดล้อมในบ้าน/ชุมชนนี้ และ 4) การหลีกเลี่ยงที่จะเบียดเบียนคน สัตว์ และธรรมชาติ

6. การศึกษา/การเรียนรู้ ประกอบด้วย 3 ตัวชี้วัด คือ 1) การมีความสุข และกระตือรือร้นในการเรียนรู้ 2) การมีความรู้ ความเข้าใจ ในการดำเนินชีวิตตามความเป็นจริง และ 3) การรู้และเข้าถึงความต้องการในสิ่งที่ตนสนใจ

7. เวลา/และการพักผ่อนหย่อนใจ ประกอบด้วย 2 ตัวชี้วัด คือ 1) การมีเวลา พักผ่อนอย่างมีคุณภาพในวันหยุด หรือวันอื่นๆ และ 2) การได้รับความรู้สึกดี ๆ ในกิจกรรม การพักผ่อน

8. ความรู้สึก/อารมณ์ทางบวก ประกอบด้วย 7 ตัวชี้วัด คือ 1) การมีความภูมิใจและปิติยินดี ในตนเอง 2) ความพอใจ สบายใจ ในสิ่งที่คิดดี ทำดี

3) การมีความมกัตัญญุตเวทิต่อผู้มีคุณ 4) การรู้ถึงความไม่เที่ยงของชีวิต
สังขารของชีวิต เช่น การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ชีวิตมีสุข
ทุกข์ คละกัน เป็นธรรมชาติ เป็นต้น 5) การรับรู้ ความรู้สึกนึกคิดภายในตนเอง
6) การมีจิตอาสา/เสียสละช่วยเหลือส่วนรวมและสังคม และ 7) มีความรู้สึก
ขอบคุณและเพียงพอต่อชีวิตที่ผ่านมา เช่น “การมีความรู้สึกสุข อิศระ ชีวิตที่
เหลือคือกำไรชีวิต”

9. การมีเป้าหมายในชีวิต ประกอบด้วย 2 ตัวชี้วัด คือ 1) การรู้สึกเป็น
สุขกับความสำเร็จของเป้าหมายในชีวิต และ 2) ชีวิตที่ดำเนินอยู่เป็นตามสภาพ
แวดล้อม ตามสถานการณ์และโอกาสที่พบ

10. ความสงบในจิตใจ/การพัฒนาจิตใจ ประกอบด้วย 6 ตัวชี้วัด คือ
1) การมีความรู้สึก มีความสงบในจิตใจ เบิกบาน (จิตนุมนวล) 2) เป็นคนที่มีจิต
ตั้งมั่นเป็นสมาธิ 3) การสวดมนต์/ไหว้พระ/ทำสมาธิก่อนนอน และ/หรือตอนเช้า
ประจำ 4) การมีความคิด ไหวพริบ สามารถแก้ปัญหาที่ประสบในชีวิต อย่างมี
เหตุมีผลเสมอ 5) การรับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดภายในตนเองเสมอ และ 6) การ
รู้ เข้าใจ มองเห็นสิ่งต่างๆ ที่ประสบ ตามความเป็นจริง

11. ความเชื่อ/ความศรัทธา/การปฏิบัติในทางศาสนา ประกอบด้วย 4
ตัวชี้วัดคือ 1) การมีความเชื่อและศรัทธาในธรรมะ/หรือหลักคำสอนทางศาสนา
2) เมื่อมีความทุกข์กังวลใจในชีวิตนำแนวทางหลักธรรมทางศาสนา มาเป็น
เครื่องเตือนสติ 3) การได้รับความสุขกายสบายใจจากการให้ เช่น จากการทำ
บุญ/ใส่บาตร/บริจาคทรัพย์ และ 4) การนำหลักคำสอนทางศาสนา/ธรรมะ
ปฏิบัติอย่างมีสติและด้วยปัญญา/ด้วยความรู้

2) ผลทดสอบเครื่องมื่อวัดความสุขในระดับปัจเจก

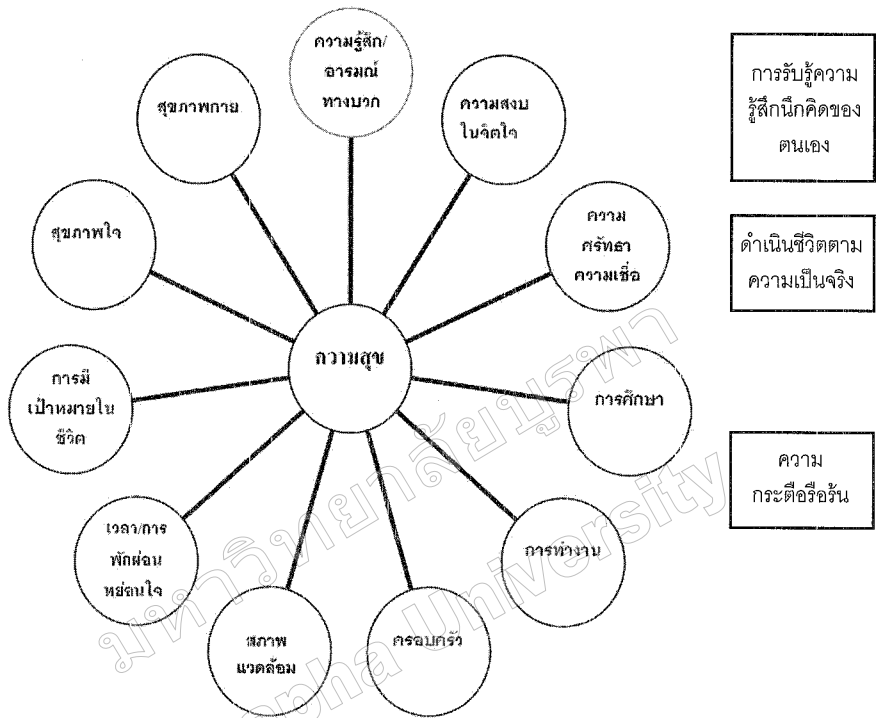
ลักษณะทั่วไปของประชากรตัวอย่างที่อาศัยในจังหวัดชลบุรีและ
จังหวัดสมุทรปราการซึ่งเป็นพื้นที่ตัวอย่าง ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ลักษณะของข้อมูล
ตัวอย่าง เป็นชายร้อยละ 50.7 และหญิงร้อยละ 49.3 อายุเฉลี่ยของประชากร
ตัวอย่าง เท่ากับ 42.5 ปี การศึกษาเฉลี่ยระดับม.6 ปวส/ปวช./อนุปริญญาและ

ปริญญาตรี รายได้เฉลี่ย เท่ากับ 15,243 บาท มีอาชีพส่วนใหญ่ประกอบธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 41.6 รองมาพนักงาน/ลูกจ้างที่มีรายได้ประจำ ร้อยละ 18.2 พบว่า ประชากรตัวอย่างส่วนใหญ่มีความสุขในระดับปานกลาง ตัวชี้วัด 10 อันดับแรกที่สะท้อนความสุขของประชากรตัวอย่าง ซึ่งมีค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 4.16 - 4.32 คะแนน เรียงจากมากไปน้อย พบว่า ตัวชี้วัดที่บ่งชี้ในระดับปัจเจก คือ ความกตัญญูต่เวทิตา ความพอใจสบายใจในสิ่งที่คิดและทำดี ความภูมิใจและปิติยินดีในตนเอง การเป็นคนร่าเริง อารมณ์ดี และมีอารมณ์ขัน ซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ส่วนปัจจัยที่มีความเชื่อมโยงและสัมพันธ์กับปัจจัยภายนอก คือ ความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว คือ การมีอิสระในการพูดคุย แลกเปลี่ยนหรือถกกันในทุกเรื่องในครอบครัว การสื่อสารความรู้สึกต่างๆในครอบครัวในชีวิตประจำวัน เช่น การโทรศัพท์ เป็นต้น การได้อยู่ร่วมกันและมีกิจกรรมสังสรรค์กับครอบครัวในโอกาสต่างๆ ความพอใจกับสุขภาพโดยรวมของตนเอง

อภิปรายผล และข้อเสนอแนะในการวิจัย

ผลจากการวิเคราะห์ปัจจัย (Factor Analysis) พบว่า ปัจจัยร่วมที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตในมิติความสุข คือ รายได้ ที่มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบสุขภาพกาย สุขภาพใจ ครอบครัว การทำงาน การศึกษา/การเรียนรู้ การทำงาน และเวลา/การพักผ่อนหย่อนใจ และการมีเป้าหมายในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด ริชาร์ด เรยาร์ด และริชาร์ด เอสเทอร์ลิน และความสุขในทางพุทธศาสนาเรียกว่า สุขจากการบริโภคทรัพย์ ใช้จ่ายทรัพย์ที่หามา (พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)) และนอกจากนี้ความสุขจากการพัฒนาจิตใจในระดับปัจเจก จากองค์ประกอบผสมผสานคือ องค์ประกอบความรู้สึก/อารมณ์ทางบวก ความสงบในจิตใจ ความเชื่อ/ความศรัทธา/การปฏิบัติในทางศาสนา องค์ประกอบที่เป็นปัจจัยร่วม ที่มีความสัมพันธ์ คือ การมีเป้าหมายในชีวิต และครอบครัว ซึ่งหมายความว่า ในการพัฒนาความรู้สึกและการพัฒนาจิตใจ ในระดับปัจเจก การนำแนวทางและหลักทางศาสนา เป็นปัจจัยเกื้อหนุน

สร้างความสุขความสงบในจิตใจ การรับรู้ความรู้สึกภายในตนเองอย่างต่อเนื่อง และเกื้อกูลกัน ความสุขที่ได้รับจากความสำเร็จของการบรรลุเป้าหมายในชีวิต และความ สุข ความรัก ความผูกพันที่ได้รับจากครอบครัวเป็นส่วนเสริม ที่ทำให้คนเรามีความสุขที่สมบูรณ์ขึ้นนอกจากนี้ ความรู้สึกและอารมณ์ทางบวกยังมีความสัมพันธ์กับสุขภาพใจและการศึกษา/การเรียนรู้ ตัวชี้วัดที่บ่งชี้ คือ ภาวะดีอีอีอี และจากการศึกษาพบว่า องค์ประกอบด้านความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจ มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงโดยตรงกับองค์ประกอบ 7 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านความรู้สึกร่างกาย/อารมณ์ทางบวก องค์ประกอบด้านความเชื่อ/ความศรัทธา/การปฏิบัติทางศาสนา องค์ประกอบด้านการทำงาน องค์ประกอบด้านเวลา/การพักผ่อนหย่อนใจ องค์ประกอบด้านการมีเป้าหมายในชีวิต องค์ประกอบด้านสุขภาพใจ และองค์ประกอบด้านสุขภาพกาย และมีความเชื่อมโยงทางอ้อม องค์ประกอบด้านครอบครัว และองค์ประกอบด้านสภาพแวดล้อม/สิ่งแวดล้อม หมายความว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตในมิติความสุขระดับปัจเจกบุคคล พื้นฐานที่สำคัญ คือ การพัฒนา องค์ประกอบด้านความสงบในจิตใจ/การพัฒนาจิตใจ ซึ่งตัวชี้วัดที่ได้พัฒนาที่สำคัญ ที่สามารถอธิบายความสงบในจิตใจ/การพัฒนาจิตใจ 3 อันดับแรก คือ การรับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดภายในตนเอง การสวดมนต์/ไหว้พระ/ทำสมาธิก่อนนอน/ตอนเช้าเป็นประจำ ความรู้สึกสงบในจิตใจ จิตนุ่มนวล ซึ่งเป็นตัวชี้วัดที่อยู่ในภาพที่ 2



ภาพที่ 2 องค์ประกอบการวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข

ระดับจิตใจ และเป็นตัวชี้วัดที่มีพื้นฐานของคุณภาพชีวิตที่ดี และเป็น การพัฒนาจิตใจในระดับปัญญา หากอธิบายในความเชื่อมโยงระหว่างตัวชี้วัด การสวดมนต์/ไหว้พระ/ทำสมาธิ เป็นหนทาง (มรรค) ที่นำไปสู่ความสงบใน จิตใจ และเมื่อมีการปฏิบัติสม่ำเสมอ จิตได้รับการพัฒนา สู่การรับรู้ภายใน จิตใจของตนเอง ภาษาทางพระ คือ จิตเห็นจิต ซึ่งผู้ที่ปฏิบัติและพัฒนาตนเอง เท่านั้นที่จะได้รับรู้ต่อความรู้สึกนั้น เป็นความสุขภายในจิตใจ มีความเป็น อิสระ ที่ไม่ขึ้นกับเงื่อนไข หรือปัจจัยทางการเงิน ซึ่งผู้วิจัยอยากชี้ให้เห็น ประเด็นของความยากในการประเมินทางด้านจิตใจ ซึ่งเป็นเรื่องของการต้อง ฝึกฝน ปฏิบัติ ต้องรู้และเข้าใจด้วยตนเอง การใช้ตัวเลขทางสถิติมาวัดว่า วันนี้

ได้พัฒนาจิตด้วยการรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง ก็เป็นการอธิบายยาก ซึ่งแตกต่างจากความสุขที่ได้รับจากวัตถุสิ่งของ หรือสุขทางด้านกายภาพ ที่สามารถจับต้องและเห็นเหตุของความสุขได้ ในสังคมไทย คนไทย มีความได้เปรียบตรงที่มีความใกล้ชิดกับพุทธศาสนา สอนให้เราดับทุกข์ด้วยเหตุแห่งทุกข์ ด้วยปัญญา และแก้ในทางจิตใจ คือ การเจริญสติ ซึ่งหมายถึง ความระลึกู้ในการทำกิจวัตร ดังนั้น การประเมินคุณภาพชีวิตในมิติความสุข โดยเฉพาะด้านความรู้สึก จึงเป็นเรื่องที่อธิบายได้ยากและเป็นเรื่องใหม่ ที่ในระยะทศวรรษ ได้มีการศึกษาและพัฒนาตัวชี้วัดเชิงอัตวิสัย เพื่อจะบ่งบอกถึงคุณภาพชีวิต ที่ให้ความสำคัญกับความรู้สึกของประชาชน

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาและพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติของความสุข โดยเฉพาะความสุขในตนเอง มุ่งเน้นการพัฒนาทางด้านจิตใจ ในด้านความรู้สึก/อารมณ์ทางบวก ความสงบในจิตใจ ความเชื่อ/ความศรัทธาและการปฏิบัติทางศาสนา เป็นองค์ประกอบผสมผสานเพื่อเสนอเป็นทางเลือก หรือเสริมตัวชี้วัดที่ขาดไป ซึ่งนำไปวัดความสุขหรือทดสอบตนเอง แต่อย่างไรก็ตาม ตัวชี้วัดนี้ ยังมีข้อจำกัดว่า ความสุขของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน และแม้แต่คนคนเดียวกัน ในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน ความสุขยังมีในระดับที่แตกต่างกัน แต่อย่างไรก็ตามมนุษย์ คือ ผู้ฝึกฝนได้¹⁷ ดังนั้นการสร้างหรือการปฏิบัติและพัฒนาตนเองทั้งด้านจิตใจและสภาพแวดล้อมอย่างต่อเนื่องและสมดุล เป็นหนทางนำความสุขที่มีคุณภาพได้

ข้อเสนอแนะจากการศึกษา คือ

1. การพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข เสนอเป็นทางเลือกหนึ่งของการพัฒนาคนที่ยึดคนเป็นศูนย์กลาง การพัฒนาความสุขนี้ควรต้องมีการพัฒนาและนำไปทดสอบในพื้นที่ในเชิงอัตวิสัยในช่วงระยะเวลาที่ต่อเนื่อง

¹⁷ พระพรหมคุณาภรณ์. อ.ด.

2. ข้อเสนอแนะในเชิงนโยบาย ที่ได้จากการศึกษาความสัมพันธ์ ความเชื่อมโยง แยกเป็นรายองค์ประกอบที่ได้จากการนำเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต ทดสอบเบื้องต้น คือ

1) ในการกำหนดนโยบายทางเพื่อเสริมสร้างและพัฒนา ด้านเศรษฐกิจ มีรายได้เป็นอย่างดีไม่อาจเพียงพอต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ควรที่เสริมสร้างและให้ความสำคัญกับความรู้สึก ความพอใจ อารมณ์และความสุขของประชาชน

2) การให้ความสำคัญกับตัวชี้วัดในระดับปัจเจกบุคคล มีความสำคัญ เพราะในการวัดปัจเจกบุคคลหลายปัจเจกบุคคล นำไปสู่ความเป็นภาพรวมของชุมชน สังคมและประเทศ ดังนั้นเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต รัฐควรให้ความสำคัญ และดำเนินการเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ นำไปสู่นโยบายหรือโครงการที่สำคัญของรัฐได้อย่างเป็นรูปธรรมและตรงเป้าหมายมากที่สุดได้ เช่น สถิติการนอนหลับอย่างมีคุณภาพของประชาชนมีมากขึ้น ประชาชนมีความสุข สบายกาย สบายใจ ไร้ทุกข์กังวล หรือเป็นตัวชี้วัดที่มีความสัมพันธ์กับ สุขภาพกาย สุขภาพใจ และความสุขในครอบครัว ความสุขในที่ทำงาน ทั้งสถานที่ทำงาน และสวัสดิการ และการสร้างบรรยากาศและความสุข อย่างสมดุล

3) ส่งเสริมคุณภาพชีวิตในมิติความสุขให้ความสำคัญกับคุณค่า ความรู้สึกของประชาชนในระดับปัจเจกบุคคล โดยเฉพาะสุขที่เกิดจากการพัฒนาจิตใจ ที่สัมพันธ์เชื่อมโยงกับครอบครัว สิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ ที่เกื้อหนุน เสริมให้สร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสังคม

4) ส่งเสริมแนวทางการปฏิบัติทางพุทธศาสนา การอบรมจิตใจในชีวิตประจำวัน เช่น การให้เวลากับการพักผ่อนทางจิตใจ เช่น ทำสมาธิ เป็นต้น

5) ส่งเสริม สนับสนุน ศึกษา และพัฒนาตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข เพื่อนำไปสู่นโยบายสาธารณะ การสร้างองค์กรแห่งความสุข อย่างเป็นระบบ

3. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

การพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ควรมีการนำไปศึกษาในขอบเขตพื้นที่ที่กว้างขวาง และนำข้อจำกัดของการวิจัยที่มีในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อมีการพัฒนาทั้งด้านวิชาการและด้านปฏิบัติ จะได้ช่วยกันแก้ไขปรับปรุงให้เครื่องมือชุดนี้ สามารถนำไปเป็นหลักที่มีความแน่นอนมากขึ้นต่อไป.

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

รายการอ้างอิง

- พระพรหมคุณาภรณ์. *สุขภาวะของครัวเรือนแนวพุทธ*. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน, 2549.
- พีชิต พิทักษ์เทพสมบัติ. *ความสุขของคนไทยในเขตชนบท*. กรุงเทพมหานคร: คณะรัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหาร, 2553.
- วรเดช จันทรศร. *ทฤษฎีการนำนโยบายสาธารณะไปปฏิบัติ*. กรุงเทพมหานคร: พรึกหวานกราฟฟิค, 2552.
- วิชัย รูปขำดี และคณะ. *คุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชนริมคลองแสนแสบกับการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของคลอง*. กรุงเทพมหานคร: คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2542.
- สำนักงานพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. *กรอบยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบครอบครัวแบบบูรณาการ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพัฒนาสังคมและคุณภาพชีวิต, 2549.
- Diener, E., & Suh, E. M. "National Difference in Subjective Well-being". *in Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russel-Sage, 1999.
- Layard, R. *Happiness: Lesson From a New Science*. New York and London: Penguin, 2005.
- Lyubomirsky, S. *The How of Happiness: A Practical Approach to Getting the Life you Want*. London: Piatkus, 2010.
- Kahneman, D. *National Time Accounting: The Currency of Life*. Chicago: University of Chicago Press, 2009.
- Kahneman, D., & Krueger, A. "Developments in the measurement of subjective well-being". *Journal of Economic Perspectives*. 20.1 (2006): 3-24

Seligman, M. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press, 2002.

Sen, A. *Development As Freedom*. New York: Random House, 1999.

Sirgy, M. J. "Theoretical Perspectives Guiding QOL Indicator Projects". *Society Indicator Research*. 103 (2010): 1-22.

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University