

บทที่ 5

สรุปและอภิปรายผล

การศึกษาและพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ ประการที่หนึ่ง เพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตที่เหมาะสมกับชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยในมิติความสุข ประการที่สอง คือ เพื่อนำเครื่องมือวัดความสุขในระดับปัจเจกบุคคลที่พัฒนาขึ้นมา ทดสอบเบื้องต้น โดยการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น ความสอดคล้อง และหาความสัมพันธ์ และความเชื่อมโยงระหว่างองค์ประกอบกับตัวแปร ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างจากการสำรวจภาคสนาม โดยการใช้แนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 ท่าน และแนวทางการวิจัยเชิงปริมาณ โดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชากร อายุ 18 ปีขึ้นไป ใน 2 จังหวัด คือ จังหวัดชลบุรี และจังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 300 ตัวอย่าง หน่วยตัวอย่าง คือ ประชากรอาศัยอยู่ในจังหวัดตัวอย่าง ซึ่งมีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป จากการศึกษาสรุปผลดังนี้

เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข

จากการศึกษาและพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ผู้วิจัย ได้นำแนวคิด ผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญและผลจากการศึกษาความสัมพันธ์และความเชื่อมโยงระหว่าง องค์ประกอบ และปัจจัยร่วมที่มีความสัมพันธ์ ให้ได้เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข

ประกอบด้วย 11 องค์ประกอบ 47 ตัวชี้วัด ระดับการประเมินประกอบด้วย การประเมิน ในลักษณะของอัตวิสัย คือ การประเมินความรู้สึก ความรู้ ความเข้าใจ และรวมถึงความปรารถนา และภาวะวิสัย คือ เป็น การประเมินในเชิงพฤติกรรม องค์ประกอบของเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตใน มิติความสุข ผู้วิจัยได้จัดลำดับ ที่แตกต่างจากการพัฒนาในบทที่ 4 เนื่องจากผลการศึกษา ความสัมพันธ์ และปัจจัยร่วม ขององค์ประกอบที่มีค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาคสูง คือ องค์ประกอบ ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก ความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจ ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา ซึ่ง เป็นส่วนที่งานวิจัยนี้ให้ความสำคัญ ที่เป็นองค์ประกอบทางด้านจิตใจ คือ ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก ความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจ ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติ ทางศาสนา ดังนี้ คือ

1. องค์ประกอบที่ 1 ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก ค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาค มีค่า เท่ากับ 0.862 ประกอบด้วย ตัวชี้วัด 7 ตัวชี้วัด คือ 1) ความภูมิใจและปรีดี ยินดีในตนเอง 2) มีความ ทัศนคติบวกต่อผู้มีความ 3) รู้และเข้าใจในสัจธรรมของชีวิต ความไม่เที่ยงของชีวิต 4) ความรู้สึก

ขอบคุณและเพียงพอค่อชีวิตที่ผ่านมา 5) ความพอใจ สบายใจ ในสิ่งที่คิดดี ทำดี 6) การรับรู้ต่อความรู้สึกของคนรอบข้าง/ สภาพแวดล้อม 7) การมีจิตอาสา/ เสียสละ ช่วยเหลือสังคมส่วนรวม ซึ่งได้ตัดตัวชีวิต 3 ตัวชีวิต คือ “ความพอใจหรือเป็นสุขเสมอในสิ่งที่ทำหรือตัดสินใจทำ” ตัวชีวิต “ถึงจุดนี้ ท่านได้รับสิ่งที่ต้องการสมหวังแล้ว” และ “ถ้าเริ่มต้นชีวิตใหม่ท่านก็จะไม่เปลี่ยนแปลงไปจากนี้” ซึ่งเป็น ข้อคำถาม ที่ใช้สอบถาม ในงานวิจัย พิชิต พิทักษ์เทพสมบัติ และคณะ (2553) และเป็นข้อคำถาม ของ ไดเนอร์ และเซลิกแมน (Diener & Seligman, 2004) ซึ่งเป็นข้อคำถามที่ผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ มีความเห็นว่า ไม่แน่ใจและไม่ชัดเจน สำหรับการวัดในบริบทสังคมไทย และจากการศึกษาความสัมพันธ์และความเชื่อมโยงพบว่า ตัวชีวิตทั้งสามตัวไม่มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบใด ๆ และเมื่อตัดตัวชีวิตนี้ออก ทำให้ค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาทลดลง (เดิมมีค่าเท่ากับ 0.888) แต่ยังคงอยู่ในระดับดี ผู้วิจัยจึงเสนอตัวชีวิตเพียง 7 ตัวชีวิตในองค์ประกอบนี้

2. องค์ประกอบที่ 2 ความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจ ค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาท มีค่าเท่ากับ 0.879 ประกอบด้วย ตัวชีวิต 5 ตัวชีวิต คือ 8) มีความรู้สึก สงบในจิตใจ เบิกบาน (จิตนุ่มนวล) 9) เป็นคนที่มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ 10) สวดมนต์/ ไหว้พระ/ ทำสมาธิ เป็นประจำ 11) การรับรู้ความรู้สึกนึกคิดภายในของตนเอง 12) รู้ และเข้าใจ มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่ประสบตามความเป็นจริง 13) มีความคิด ไหวพริบ ในการแก้ปัญหาที่ประสบ อย่างมีเหตุผล และได้อัดตัวชีวิต “การดำเนินชีวิตอย่างอิสระ สดใส เบิกบาน” ซึ่งเมื่อตัดตัวชีวิตนี้ ก็ไม่ทำให้ ค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาทเปลี่ยนแปลง ตัวชีวิตในองค์ประกอบความสงบในจิตใจ มีพื้นฐานแนวคิดเชิงพุทธศาสนา ไตรสิกขา คือ ในระดับ สัตถิ สมาธิ ปัญญา ในระดับปัญญา คือ ตัวชีวิตที่ 11) การรับรู้ความรู้สึกนึกคิดภายในของตนเอง 12) รู้ และเข้าใจ มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่ประสบตามความเป็นจริง 13) มีความคิด ไหวพริบ ในการแก้ปัญหาที่ประสบ อย่างมีเหตุผล ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมมจิตโต) และ พระมหาปลัดสุววัฒน์) และส่วนตัวชีวิต การสวดมนต์/ ไหว้พระ/ ทำสมาธิ เป็นประจำ เป็นตัวชีวิตที่สอดคล้องกับ ผลงานวิจัยของ Lyubomirsky (2008) ซึ่งจากผลการวิจัย ให้ความสำคัญกับ การดูแลความคิดของตนเอง และ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี มิให้เกิดความเครียด การฝึกให้ร่างกายได้รับความสุข อย่างสม่ำเสมอ ในทาง พุทธศาสนา คือ การคิดดี คิดบวก ซึ่งเป็นการเกื้อหนุนให้ มีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นความสุขที่เราสามารถสร้างเองได้ถึงร้อยละ 40 ซึ่ง ลูโบมิสกีร์ ได้สรุป สัดส่วนที่มาของความสุข คือ มาจาก 3 ส่วน คือ มาจาก พันธุกรรม (DNA) ร้อยละ 50 สร้างขึ้นเอง ร้อยละ 40 และจาก ปัจจัยภายนอก ร้อยละ 10

3. องค์ประกอบที่ 3 ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา ค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาท มีค่าเท่ากับ 0.896 ประกอบด้วย ตัวชีวิต 4 ตัวชีวิต คือ ตัวชีวิตที่ 14) มีความเชื่อ/ ศรัทธาในหลักธรรม คำสอนทางศาสนา 15) เมื่อมีความทุกข์ กังวลใจ นำหลักธรรม คำสอนทาง

ศาสนา มาใช้เตือนสติ ตนเอง 16) นำหลักธรรมทางศาสนา มาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม 17) การได้รับความสุขกาย สบายใจ จากการทำบุญ บริจาคทรัพย์ (จาคะ) ผู้วิจัยได้พิจารณาตัดคำถาม “ชอบอ่านและ/ หรือศึกษาธรรมะ” ออกจากคำแนะนำของ พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ควรปรับตัวชีวิตนี้ไปพร้อมกับองค์ประกอบการศึกษา/ การเรียนรู้ และเมื่อตัดข้อคำถามนี้ออก ทำให้ ค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาค ในองค์ประกอบ มีค่าเพิ่มขึ้น จากเดิม มีค่าเท่ากับ 0.876

4. องค์ประกอบที่ 4 การศึกษา/ การเรียนรู้ ค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาค มีค่าเท่ากับ 0.881 ประกอบด้วย ตัวชี้วัด 3 ตัวชี้วัด คือ ตัวชี้วัดที่ 18) มีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ 19) มีความรู้ ความเข้าใจ ในการดำเนินชีวิตตามความเป็นจริง 20) รู้และเข้าใจถึงความต้องการในสิ่งที่ตนสนใจ และมีโอกาสได้เรียนรู้สิ่งนั้น

ในองค์ประกอบที่ 4 การศึกษา/ การเรียนรู้ ผู้วิจัยได้นำตัวชี้วัด “ชอบอ่านและ/ หรือศึกษาธรรมะ” มาเพิ่มตัวชี้วัดเป็นตัวชี้วัดที่ 4 ในองค์ประกอบนี้และหาค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาค พบว่า ค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาค มีค่าลดลงจาก 0.881 เป็น 0.731 ผู้วิจัยจึงตัดตัวชี้วัดนี้ออก

5. องค์ประกอบที่ 5 การทำงาน ค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาค มีค่าเท่ากับ 0.875 ประกอบด้วย ตัวชี้วัด 4 ตัวชี้วัด คือ ตัวชี้วัดที่ 21) มีความรู้สึกรักงานและคิดวางแผนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต 22) ความสำเร็จของงานคือความก้าวหน้าของชีวิต 23) มีความกระตือรือร้นและคิดอะไรใหม่ ๆ เพื่องาน 24) ถึงแม้ว่ามียานที่มีรายได้น้อยกว่ามาเสนอ ท่านก็คงยังทำงานนี้ต่อไป ตัวชี้วัดนี้มีแนวคิดพื้นฐานจาก คำถาม ที่เซติกแมน (2011) ใช้ในการพัฒนาคำถามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก คือ การรักงาน ความสำเร็จ และความกระตือรือร้น

6. องค์ประกอบที่ 6 ครอบครัว ค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาค มีค่าเท่ากับ 0.818 ประกอบด้วย ตัวชี้วัด 5 ตัวชี้วัด คือ ตัวชี้วัดที่ 25) การได้อยู่ร่วมกัน มีกิจกรรม พบปะสังสรรค์กับครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ 26) ความรู้สึกดี รักผูกพัน กับครอบครัว 27) การมีอิสระในการพูดคุยหาเรื่องกันได้ทุกเรื่อง 28) การติดต่อสื่อสารความรู้สึกต่าง ๆ กับครอบครัวในชีวิตประจำวัน 29) การได้เห็นคนในครอบครัวประสบความสำเร็จ ได้ตัดตัวชี้วัด “การเป็นคนที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข สนุกสนาน รื่นรมย์ เมื่อพบกัน” ค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาค มีค่าลดลงจาก 0.863 เป็น 0.818 ซึ่งยังถือว่าอยู่ในระดับดี

7. องค์ประกอบที่ 7 สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม ค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาค มีค่าเท่ากับ 0.831 ประกอบด้วย ตัวชี้วัด 3 ตัวชี้วัด คือ ตัวชี้วัดที่ 30) การมีความรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ 31) การรับรู้ถึงคุณค่า และความรู้สึกดี ๆ ที่ได้รับจากธรรมชาติ 32) ความพอใจสภาพแวดล้อม ในบ้าน/ ชุมชนนี้ 33) หลีกเลี้ยง ที่จะเบียดเบียน คน สัตว์ และธรรมชาติ ซึ่งตัวชี้วัดที่ 33 ผู้วิจัยนำแนวคิดเชิงพุทธศาสนา ว่า มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เมื่อมนุษย์มีแนวคิดเช่นนี้

การเบียดเบียน ธรรมชาติ ทำลายสิ่งแวดล้อม ก็จะลดลง เพราะการทำลายธรรมชาติก็คือ การทำลาย ความเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต การเห็นคุณค่า ดูแลรักษา และการได้รับความสุขในการอยู่กับ ธรรมชาติ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549, หน้า 126) ผู้วิจัยจึงพัฒนาตัวชี้วัดที่เป็น การพัฒนาความรู้สึกที่ดีที่ได้รับจากธรรมชาติ ซึ่งมีความแตกต่างจากตัวชี้วัดคุณภาพชีวิต และ ตัวชี้วัดสุขภาวะของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ที่ใช้ตัวชี้วัด ด้านกายภาพ เช่น ปัญหามลพิษ ทางน้ำ อากาศ ขยะมูลฝอย เป็นต้น เป็นตัวชี้วัดในด้านสิ่งแวดล้อม และตัวชี้วัดในองค์ประกอบนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ตั้ง เป็นข้อสังเกตว่า ตัวชี้วัดในองค์ประกอบนี้ สำหรับคนไทย ไม่น่าจะน่าจะมีหลักความคิด ความรู้สึก ส่วนนี้ได้ แก่ไหน แต่อย่างไรก็ตามผู้วิจัย เห็นว่า การสร้างความรู้ความเข้าใจ ความสัมพันธ์ ความเชื่อมโยงระหว่างคน กับ ธรรมชาติ ในเชิงคุณค่าความรู้สึกดี ๆ ที่ได้รับจากธรรมชาติ จะเป็น จุดเริ่มต้นของการพัฒนาแนวคิดในเชิงบวกต่อสิ่งแวดล้อมให้กับคนไทย

8. องค์ประกอบที่ 8 เวลา และการพักผ่อนหย่อนใจ ค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาค มีค่าเท่ากับ 0.795 ประกอบด้วย ตัวชี้วัด 2 ตัวชี้วัด คือ ตัวชี้วัดที่ 34) มีเวลาพักผ่อนอย่างมีคุณภาพในวันหยุดหรือวันอื่น ๆ 35) ได้รับความรู้สึกดี ๆ ในกิจกรรม การพักผ่อน ในระยะเวลาหนึ่ง เป็น ตัวชี้วัดที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากแนวความคิด Kahneman, 1995; Diener, 2004 ที่ให้ความสำคัญกับการใช้เวลา กิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจ ผู้วิจัยนำมาบูรณาการกับแนวคิดเชิงพุทธศาสนา ที่นำมา เชื่อมโยงกับความรู้สึกดี ที่ได้รับจากการพักผ่อน

ผู้วิจัย มีความเห็นว่า ควรมีการปรับปรุงตัวชี้วัด นี้ คือ เพิ่มมิติการจัดการบริหารเวลาอย่าง มีคุณภาพและเหมาะสม และเป็นคุณเอื้อประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพทางกาย การให้เวลากับ ครอบครัว การให้เวลากับการทบทวนกิจกรรมในวันหนึ่ง ๆ ที่มีความพอใจ หรือรู้สึกดี ในแต่ละ ช่วงเวลา วัน เดือนและปี เช่นนี้ คนเรามีเวลาเท่ากัน 24 ชั่วโมง หากแบ่งเวลาตามสัดส่วนมาตรฐาน คือ นอนปกติ 8 ชั่วโมง ทำงาน 8 ชั่วโมง และเวลาอีก 8 ชั่วโมง ที่เหลือ จึงเป็นเวลาอิสระในกิจกรรม ของแต่ละคนที่สามารถใช้ประโยชน์ในด้านต่าง ๆ ในเชิงการพัฒนาความสุขและคุณค่าของจิตใจ อย่างสร้างสรรค์

9. องค์ประกอบที่ 9 การมีเป้าหมายในชีวิต ค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาค มีค่าเท่ากับ 0.778 ประกอบด้วยตัวชี้วัด 6 ตัวชี้วัด คือ ตัวชี้วัดที่ 36) รู้สึกเป็นสุขกับความสำเร็จของเป้าหมายในชีวิต และ 37) ชีวิตที่ดำเนินอยู่เป็นตามสภาพแวดล้อมตามสถานการณ์และโอกาสที่พบ องค์ประกอบการมีเป้าหมายในชีวิต เป็นองค์ประกอบที่นำแนวคิด Seligman (2002) คือ ชีวิตที่เต็ม เปี่ยมด้วยความหมาย (Meaning) เป็นความรู้สึกและรับรู้ถึงคุณค่าในตนเอง จึงได้นำมาพัฒนาเป็น ตัวชี้วัด เพื่อให้สอดคล้องกับความสุขที่ได้รับจากความสำเร็จในการบรรลุเป้าหมายในชีวิต

10. องค์ประกอบที่ 10 สุขภาพใจ ค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาค มีค่าเท่ากับ 0.778 ประกอบด้วยตัวชี้วัด 2 ตัวชี้วัด คือ ตัวชี้วัดที่ 38) การนอนหลับอย่างมีคุณภาพและเพียงพอ 39) เมื่อมีเรื่องกังวลใจ ทุกข์ใจ สามารถจัดความกังวลใจและความทุกข์ใจได้อย่างรวดเร็ว 40) เป็นคนมีอารมณ์มั่นคง 41) มีปฏิสัมพันธ์ เป็นที่ไว้วางใจของเพื่อน 42) การเป็นคนร่าเริง อารมณ์ดี มีอารมณ์ขัน 43) โดยรวมท่านพอใจกับสุขภาพของท่าน ตัวชี้วัดที่มีความชัดเจน และส่งผลต่อสุขภาพใจ คือ การนอนหลับอย่างมีคุณภาพและเพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kahneman and Krueger (2006) ที่ให้ความสำคัญกับการนอนหลับอย่างมีคุณภาพและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

11. องค์ประกอบที่ 11 สุขภาพกาย ค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาค มีค่าเท่ากับ 0.716 ประกอบด้วยตัวชี้วัด 4 ตัวชี้วัด คือ ตัวชี้วัดที่ 44) การไม่มีโรคประจำตัวที่เป็นปัญหาและมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน 45) การดูแลสุขภาพโดยใช้หลัก 5 อ คือ อาหาร อากาศ อารมณ์ อุจจาระ และออกกำลังกาย 46) จำนวนครั้งของการเจ็บป่วยในรอบปี 47) ความพอใจกับผลการตรวจร่างกายแต่ละครั้ง ตัวชี้วัด การไม่มีโรคประจำตัวที่เป็นปัญหาและมีผลต่อการดำเนินชีวิต หมายถึง การไม่มีโรคประจำตัว เป็นสิ่งที่ดีและนำมาสู่ความสุขและการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นพื้นฐาน ที่ทุกคนปรารถนา ซึ่งสอดคล้องกับ คำกล่าวที่ว่า “การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” ซึ่งหลักธรรมทางพุทธศาสนาให้ความสำคัญ แต่ตัวชี้วัดนี้ นอกจากนั้น ตัวชี้วัดนี้ ครอบคลุม แม้ว่า มีโรคประจำตัว แต่ไม่เป็นปัญหา และมีผลต่อการดำเนินชีวิต ก็สามารถที่จะมีชีวิต ที่มีความสุขได้ ซึ่งตัวชี้วัดนี้แตกต่างจาก ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตสุขภาวะของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ที่มีข้อคำถาม โดยตรงว่า “ท่านไม่มีโรคประจำตัว” ตัวชี้วัด 45) การดูแลสุขภาพโดยใช้หลัก 5 อ คือ อาหาร อากาศ อารมณ์ อุจจาระ และออกกำลังกาย เป็นตัวชี้วัด ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งหมายถึง การให้ความสำคัญกับ การดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน ปัจจัยนำเข้า คือ อาหาร อากาศ การรักษาอารมณ์ และระบบขับถ่ายของเสีย และการออกกำลังกาย และตัวชี้วัด ที่ 47) ความพอใจกับผลการตรวจร่างกายแต่ละครั้ง สอดคล้องกับ ผลงานวิจัยของ คาเนี่ยน Kahneman, and Krueger (2006) ซึ่งเป็นความรู้สึที่ดี รู้สึกสบายกาย สบายใจ เพียงชั่วขณะ แต่ส่งผลกระทบยาว ต่อความรู้สึกสุข

(รายละเอียดดังตารางที่ 5-1)

ตารางที่ 5-1 องค์ประกอบ และตัวชี้วัด เครื่องวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข

องค์ประกอบ	ตัวชี้วัด	ระดับการวัด	ความสอดคล้อง
1. ความรู้สึก/อารมณ์ทางบวก	1) ความภูมิใจ และปรีดียินดีในตนเอง (เช่น เมื่อเห็นคนที่เราช่วยเหลือมีความสุข มีความสำเร็จในการดำเนินชีวิต ก็มีความรู้สึกภูมิใจและมีความสุข เป็นต้น)	อัตวิสัย	พุทธศาสนา Seligman (2002) Layard (1980) Lyubomirsky (2008)
	2) มีความภาคภูมิใจต่อผู้มีส่วนได้	อัตวิสัย	พุทธศาสนา
	3) รู้และเข้าใจในสัจธรรมของชีวิต ความไม่เที่ยงของชีวิตเช่น เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต คนเรามี สุข และทุกข์ เป็นธรรมชาติ	ภาววิสัย	ตะวันออก
	4) ความรู้สึกขอบคุณและเพียงพอกับชีวิตที่พัฒนา	อัตวิสัย	พุทธศาสนา
	5) ความพอใจ สบายใจ ในสิ่งที่คิดดี ทำดี	อัตวิสัย	Seligman (2002)
	6) การรับรู้ต่อความรู้สึกของคนรอบข้าง/ สภาพแวดล้อม	อัตวิสัย	Seligman (2002)
	7) การมีจิตอาสา/ เสียสละ ช่วยเหลือสังคมส่วนรวม	ภาววิสัย	
	8) มีความรู้สึกสงบในจิตใจ เบิกบาน (จิตนุ่มนวล)	อัตวิสัย	ความสุขเชิงพุทธศาสนา
2. ความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจ			

ตารางที่ 5-1 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ตัวชี้วัด	ระดับการวัด	ความสอดคล้อง
3. ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา	9) เป็นคนที่จิตใจตั้งมั่นเป็นสมาธิ	อัตวิสัย	ความสุขเชิงพุทธศาสนา Lyubomirsky (2008)
	10) สวดมนต์/ ไหว้พระ/ ทำสมาธิเป็นประจำ	ภาววิสัย	ความสุขเชิงพุทธศาสนา
	11) การรับรู้ความรู้สึกลึกซึ้งในตนเอง	อัตวิสัย	ความสุขเชิงพุทธศาสนา
	12) รู้และเข้าใจ มองเห็นสิ่งต่างๆ ที่ประสบตามความเป็นจริง	อัตวิสัย	ความสุขเชิงพุทธศาสนา
	13) มีความคิด ไหวพริบ ในการแก้ปัญหาที่ประสบ อย่างมีเหตุผล	อัตวิสัย	Seligman (2002)
	14) มีความเชื่อ/ ศรัทธาในหลักธรรม คำสอนทางศาสนา	อัตวิสัย	ความสุขเชิงพุทธศาสนา
	15) เมื่อมีความทุกข์ กังวลใจ นำหลักธรรม คำสอนทางศาสนา มาใช้ เตือนสติตนเอง	ภาววิสัย	ความสุขเชิงพุทธศาสนา
	16) นำหลักธรรมทางศาสนา มาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม	อัตวิสัย	Lyubomirsky (2008)
	17) การได้รับความสุขกาย สมายใจ จากการทำบุญ บริจาคทรัพย์ (จาคะ)	อัตวิสัย	Seligman (2002)
	18) มีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้	ภาววิสัย	ความสุขเชิงพุทธศาสนา
4. การศึกษา/ การเรียนรู้	19) มีความรู้ ความเข้าใจ ในการดำเนินชีวิตตามความเป็นจริง	อัตวิสัย	Seligman (2002)

ตารางที่ 5-1 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ตัวชี้วัด	ระดับการวัด	ความสอดคล้อง
5. การทำงาน	20) รู้และเข้าใจความต้องการในสิ่งที่ตนสนใจ และมีโอกาสได้เรียนรู้ สิ่งนั้น	อัตวิสัย	Seligman (2002)
	21) มีความรู้สึกรักงานและคิดว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต	อัตวิสัย	Seligman (2002)
	22) ความสำเร็จของงานคือความก้าวหน้าของชีวิต	ภาววิสัย	Seligman (2002)
	23) มีความกระตือรือร้นและคิดอะไรใหม่ๆ เพื่องาน	ภาววิสัย	Seligman (2002)
	24) ถึงแม้ว่ามีงานที่มียายได้ดีกว่ามาเสนอ ท่านก็คงยังทำงานนี้ต่อไป	อัตวิสัย	
6. ครอบครัวยุคใหม่	25) การได้อยู่ร่วมกัน มีกิจกรรม พบปะสังสรรค์กับครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ	ภาววิสัย	
	26) ความรู้สึกดี รักผูกพัน กับครอบครัว	อัตวิสัย	
7. สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม	27) การมีอิสระในการพูดคุย หรือกิน ได้ทุกเรื่อง	ภาววิสัย	
	28) การติดต่อสื่อสารความรู้สึกลึกต่าง ๆ กับครอบครัวในชีวิตประจำวัน	ภาววิสัย	
	29) การได้เห็นคนในครอบครัวประสบความสำเร็จ	ภาววิสัย	
	30) การมีความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ	อัตวิสัย	ความสุขเชิงพุทธศาสนา
	31) การรับรู้ถึงคุณค่า และความรู้สึกดี ๆ ที่ได้จากธรรมชาติ	อัตวิสัย	ความสุขเชิงพุทธศาสนา
	32) ความพอใจ สภาพแวดล้อม ในบ้าน/ ชุมชนนี้	ภาววิสัย	ความสุขเชิงพุทธศาสนา
	33) หลีกเลียง ที่จะเบียดเบียน คน สัตว์ และธรรมชาติ	ภาววิสัย	ความสุขเชิงพุทธศาสนา

ตารางที่ 5-1 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ตัวชี้วัด	ระดับการวัด	ความสอดคล้อง
8. เวลา/และการพักผ่อนหย่อนใจ	34) มีเวลาพักผ่อนอย่างมีคุณภาพในวันหยุดหรือวันอื่น ๆ	ภาววิสัย	Kahneman (1999) Diener (2005)
9. การมีเป้าหมายในชีวิต	35) ได้รับความรู้สึกดี ๆ ในกิจกรรม การพักผ่อน ในระยะเวลาหนึ่ง	อัตวิสัย	
	36) รู้สึกเป็นสุขกับความสำเร็จของเป้าหมายในชีวิต	อัตวิสัย	Seligman (2002)
	37) ชีวิตที่ดำเนินอยู่เป็นตามสภาพแวดล้อมตามสถานการณ์และโอกาสที่พบ	ภาววิสัย	Lyubomirsky (2008)
10. สุขภาพใจ	38) การนอนหลับอย่างมีคุณภาพและเพียงพอ	ภาววิสัย	Kahneman and Krueger (2006)
	39) เมื่อมีเรื่องกังวลใจ ทุกข์ใจ สามารถจัดการความกังวลใจและความทุกข์ใจได้อย่างรวดเร็ว	ภาววิสัย	ความสุขเชิงพุทธิศาสนา
	40) เป็นคนมีอารมณ์มั่นคง	ภาววิสัย	ความสุขเชิงพุทธิศาสนา
	41) มีปฏิสัมพันธ์ เป็นที่ไว้วางใจของเพื่อน	ภาววิสัย	
	42) การเป็นคนร่าเริง อารมณ์ดี มีอารมณ์ขัน	ภาววิสัย	
	43) โดยรวมท่านพอใจกับสุขภาพของท่าน	อัตวิสัย	

ตารางที่ 5-1 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ตัวชี้วัด	ระดับการวัด	ความสอดคล้อง
11. สุขภาพกาย	44) การไม่มีโรคประจำตัวที่เป็นปัญหาและมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน	สศช.	
	45) การดูแลสุขภาพโดยใช้หลัก 5 อ คือ อาหาร อากาศ อารมณ์ อุจจาระ และออกกำลังกาย	ภาววิสัย	กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
	46) จำนวนครั้งของการเจ็บป่วยในรอบปี	ภาววิสัย	
	47) ความพอใจกับผลการตรวจร่างกายแต่ละครั้ง	อัตวิสัย	Kahneman and Krueger (2006)

เกณฑ์การประเมิน

ในการนำเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข เพื่อใช้ในการวัดระดับความสุข หรือ ความพึงพอใจในชีวิต เนื่องจาก เครื่องมือที่ใช้วัดคุณภาพชีวิต มี 11 องค์ประกอบ และในแต่ละมี ตัวชี้วัด ที่เป็นการวัดผสมผสานระหว่าง การวัดเชิงทวิขั้ว และอัตตวิสัย และเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ ได้สะดวก จึงเป็นการประเมิน ระดับเฉลี่ยของความสุข เป็นค่าดัชนีประกอบรวม (Composite Index)

การให้คะแนนคำตอบ และน้ำหนัก จากผู้เชี่ยวชาญ/ ผู้ทรงคุณวุฒิการให้คะแนนน้ำหนัก องค์ประกอบที่มีความสำคัญและสะท้อนความสุขในการใช้เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ซึ่งเป็นการมองในประเด็นของ ความสอดคล้องเหมาะสม จากแนวคิดของผู้ทรงคุณวุฒิ/ ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 ท่าน เรียงจากมากไปน้อย คือ

1. สุขภาพกาย
2. สุขภาพใจ
3. ครอบครัว
4. การทำงาน
5. ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก
6. ความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจ
7. สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม
8. เวลา/ และการพักผ่อนหย่อนใจ
9. ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา
10. การศึกษา/ การเรียนรู้
11. การมีเป้าหมายในชีวิต

การกำหนดเกณฑ์ในการประเมินระดับความสุขและความพึงพอใจ โดยให้น้ำหนักถึงความถี่ ผู้วิจัยมีแนวคิด ว่า ในขั้นต้น นี้ ควรให้น้ำหนักในการกำหนดคะแนน มีค่าน้ำหนักเท่ากัน หากมีการศึกษา และทดสอบ โดยผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้ ตัวชี้วัดมีความเที่ยงตรง จึงนำเสนอให้ค่าน้ำหนักที่แตกต่างกัน ซึ่งในการพัฒนาตัวชี้วัด ที่จะมีการนำไปใช้อย่างกว้างขวาง คงต้องมีการปรับปรุงและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ในเบื้องต้น เพื่อให้สะดวกและประเมินตนเองได้ในระดับที่ง่าย และประชาชน เข้าใจ ผู้วิจัย จึงเสนอเกณฑ์การพิจารณา คือ

การประเมินความรู้สึก/ ความเห็น โดยให้ระดับคะแนน 1-5 คะแนน

โดย คะแนน 5 หมายถึง ตรงกับความรู้สึก/ ความเห็น ด้วยมากที่สุด หรือเป็นประจำ
คะแนน 4 หมายถึง ตรงกับความรู้สึก/ ความเห็น ด้วยมาก, คะแนน 3 หมายถึง ตรงกับความรู้สึก/

ความเห็น ด้วยปานกลางหรือมีบ้าง, คะแนน 2 หมายถึง ไม่ตรงกับความรู้สึก/ความเห็นมาก,
คะแนน 1 หมายถึง ไม่ตรงกับความรู้สึก/ความเห็น ด้วยมากที่สุด หรือ ไม่เคยมีเลย

คะแนน 200-230 คะแนน หมายถึง มีความสุขดีมาก

คะแนน 165-199 คะแนน หมายถึง มีความสุขดี

คะแนน 117-164 คะแนน หมายถึง มีความสุขปานกลาง

คะแนน 71-116 คะแนน หมายถึง มีความสุขค่อนข้างน้อย

คะแนน น้อยกว่า 70 คะแนน หมายถึง มีความสุขน้อย

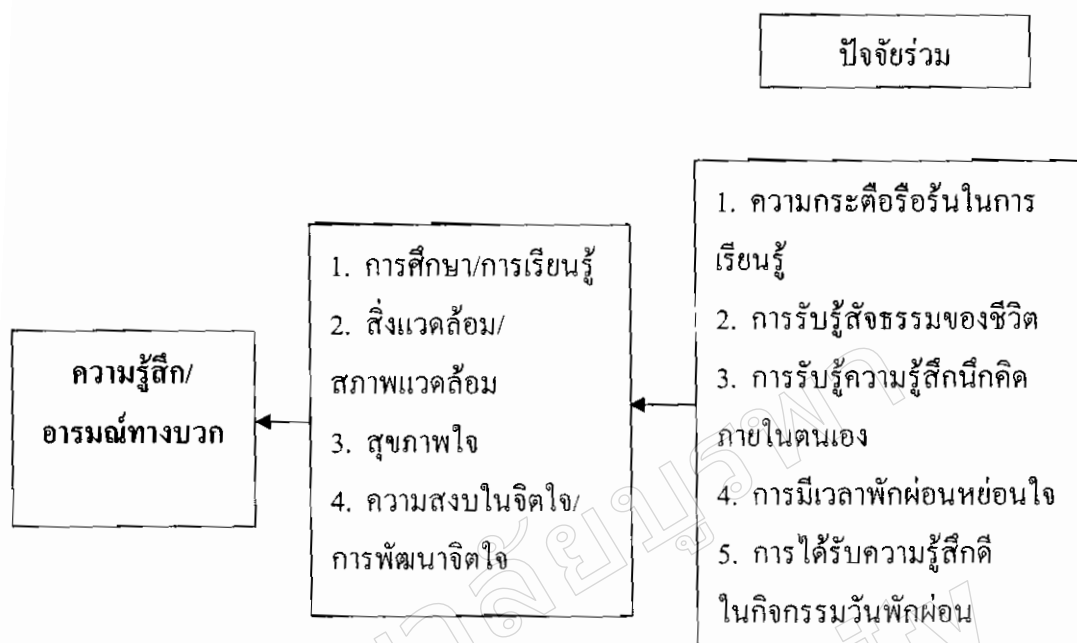
ซึ่งการคำนวณ คะแนนบนฐาน ร้อยละ 85 ขึ้นไปของตัวชี้วัด (จำนวนข้อที่ตอบว่าใช่ 40 ข้อขึ้นไป) ที่ตอบว่าตนเองมีความรู้สึก หรือปฏิบัติ หมายถึงเป็นผู้ที่มีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีมาก ร้อยละ 70-84 ของตัวชี้วัด (จำนวนข้อที่ตอบว่าใช่ 33-39 ข้อ) ที่ตอบว่าตนเองมีความรู้สึก หรือปฏิบัติ หมายถึง เป็นผู้ที่มีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ร้อยละ 50-69 ของตัวชี้วัด (จำนวนข้อที่ตอบว่าใช่ 24-32 ข้อ) ที่ตอบว่าตนเองมีความรู้สึก หรือปฏิบัติ หมายถึงเป็นผู้ที่มีความสุขและมีคุณภาพชีวิต ปานกลาง แลร้อยละ 30-49 ของตัวชี้วัด (จำนวนข้อที่ตอบว่าใช่ 14-23 ข้อ) ที่ตอบว่าตนเองมีความรู้สึก หรือปฏิบัติ หมายถึง เป็นผู้ที่มีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ควรพัฒนาและปรับปรุง พฤติกรรม ยกเว้นตัวชี้วัดที่ 46 ที่ให้คะแนนในทิศทางตรงข้าม

สรุปและอภิปรายผล การทดสอบเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข

ในการทดสอบ เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ได้ ทำการทดสอบ โดยการสร้าง มาตรฐานความสุข ในองค์ประกอบทั้ง 11 องค์ประกอบ เพื่อหาความสัมพันธ์ และปัจจัยร่วมที่มีความสัมพันธ์ กับองค์ประกอบ และตัวชี้วัด ของเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ที่ได้พัฒนา ซึ่งจากผลการศึกษาอาจสรุป และอภิปรายผล ในภาพรวม ในแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้ คือ

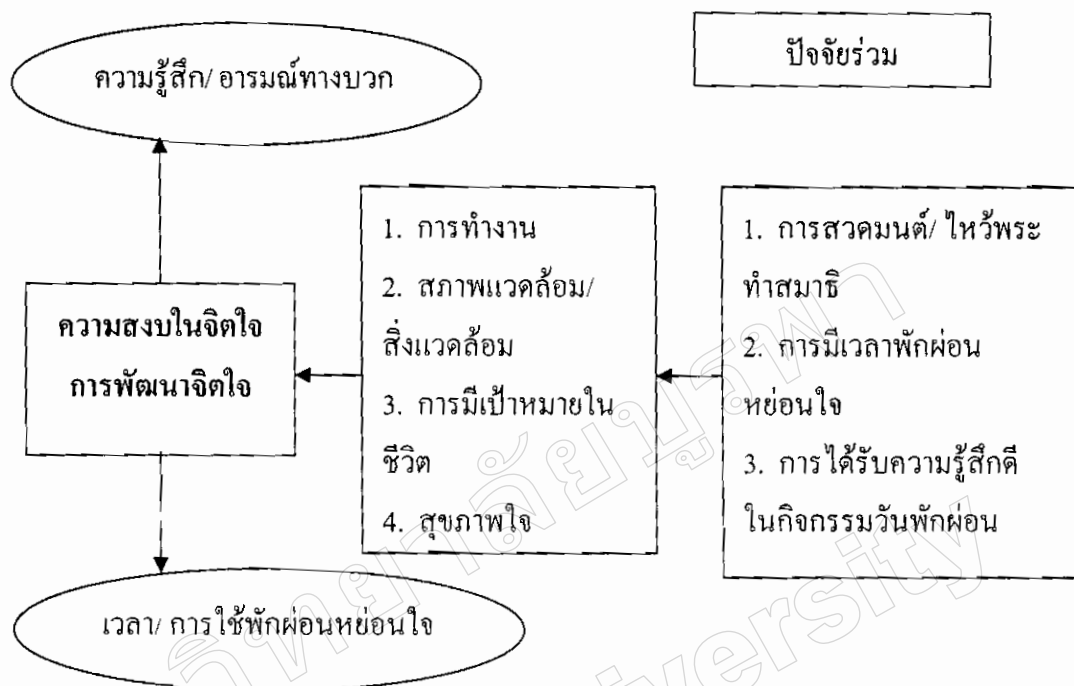
1. องค์ประกอบ ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก มีความสัมพันธ์กับ การศึกษา/ การเรียนรู้ สิ่งแวดล้อม/ สภาพแวดล้อม สุขภาพใจ และความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจ โดยตัวชี้วัดที่สะท้อนความรู้สึกความสุขในระดับปัจเจกบุคคล มี 4 ตัวชี้วัด คือ 1) การมีความสุขและมีความสุข กระตือรือร้นในการเรียนรู้ 2) การรับรู้ถึงความไม่เที่ยง และสังขารของชีวิต เช่น การ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ชีวิตคนเรามีทั้งความสุข ความทุกข์ ละครัน เป็นธรรมชาติ 3) การรับรู้ ความรู้สึกนึกคิด ภายในตนเอง 4) การมีเวลาพักผ่อนอย่างมีคุณภาพในวันหยุดหรือวันอื่น ๆ และ 5) การได้รับความรู้สึกดี ในกิจกรรมการพักผ่อนในระยะเวลาหนึ่ง เมื่อพิจารณา ผลการวิจัยที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ มีความสอดคล้องกับ แนวทางการศึกษาของทางตะวันตก คือ ตัวชี้วัด การมีความสุขจากการเรียนรู้และมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ (Love of Learning) มีความสอดคล้อง

กับตัวชี้วัดของ Seligman (2002) ในการวัดในเชิงจิตวิทยาเชิงบวก และตัวชี้วัด มีความรู้และเข้าใจ ในความไม่เที่ยงของชีวิต สังคมของชีวิต การเกิด แก่ เจ็บตาย เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เป็น ธรรมชาติของมนุษย์ ความรู้สึกของคนไทยมีความเข้าใจในสังคมของชีวิต ที่มีความซึมซับจาก หลักคำสอนทางพุทธศาสนา และตัวชี้วัดปัจจัยร่วม คือ การรับรู้ความรู้สึกภายในตนเอง ในทาง พุทธศาสนา คือ เป็นความรู้ในระดับปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) และพระธรรม โกสการย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)) การรับรู้ความรู้สึกนึกคิดภายในตนเอง สามารถฝึกและปฏิบัติได้ จากการฝึกสมาธิ อย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างความสงบในจิตใจซึ่งเป็นคุณประโยชน์ เกื้อหนุน สุขภาพจิต และมีผลต่อความสามารถในการคิดเชิงบวก การมองโลกในแง่ดี การมีจิตตั้งมั่น เป็น การบริหารจิต คือ การทำจิตใจให้หนึ่งสงบ ซึ่งแตกต่างจาก ออกกำลังกายทางร่างกาย ที่ต้องให้กาย มีความเคลื่อนไหว เมื่อมีการพัฒนาจนถึงระดับที่จิตมีสมรรถภาพ การเกิดการหยั่งรู้ (Intuition) ซึ่ง มาจากจิตใต้สำนึก จิตสำนึก (วิจิตร บุญยโสธร, 2554, หน้า 199) มีผลต่อความคิดสร้างสรรค์ และ ความรู้สึกดี ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก หากฝึกจนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน การคิด สร้างสรรค์ในเชิงบวก เป็นคุณประโยชน์ต่อผู้นั้น ตัวชี้วัดที่สนับสนุนความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก คือ การมีเวลาเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ การสัมผัสกับความรู้สึกสงบเย็นจากธรรมชาติ ที่ได้รับจาก ธรรมชาติ เป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก หรือการจัดการกับเวลาในแต่ละ วัน เพื่อให้มีความรู้สึกดี และผ่อนคลาย อยู่กับความรู้สึกของตนเอง นอกจากนี้ จากการศึกษาครั้งนี้ ตัวชี้วัดที่เป็นปัจจัยร่วม ขององค์ประกอบความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก มีความสอดคล้องกับ แนวคิด Kahneman, 1999; Seligman, 2002 จุดที่ผลการศึกษาที่แตกต่างจาก แนวคิด ดาเนียล Kahneman: Seligman คือ ปัจจัยที่มีพื้นฐานในทางพุทธศาสนา ที่ยังลึกเข้าถึงจิตใจภายในในระดับ ปิงเจกบุคคล คือ การรับรู้ความรู้สึก นึกคิด ภายในตนเอง ที่เกิดจากความสงบในจิตใจ ซึ่งเป็นการ พัฒนาจิตใจ ในทางตะวันตกพยายามศึกษา อาจแสดงความสัมพันธ์ ดังภาพที่ 5-1



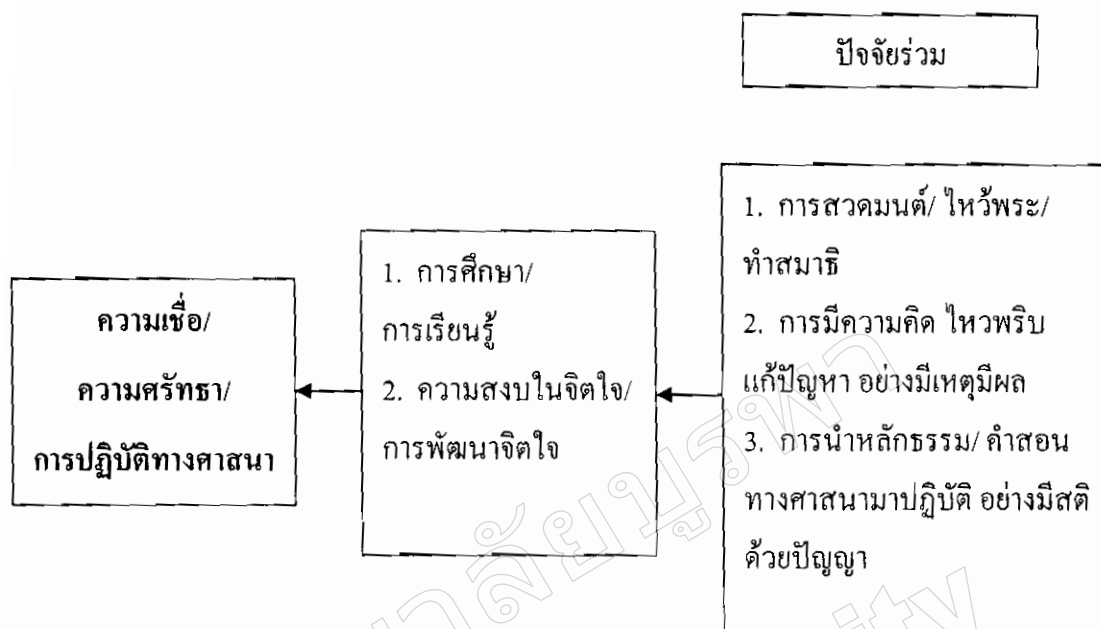
ภาพที่ 5-1 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์องค์ประกอบความรู้สึกร/อารมณ์ทางบวก

2. องค์ประกอบความสงบในจิตใจ/การพัฒนาจิตใจ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการทำงาน สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม เวลา/ และการพักผ่อนหย่อนใจ การมีเป้าหมายในชีวิต สุขภาพใจ และตัวแปรภูมิหลังหรือตัวแปรอิสระ คือ อายุ แต่ความสงบในจิตใจในแต่ละช่วงอายุไม่มีความแตกต่างกัน บนฐานข้อมูลกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา และปัจจัยร่วม ตัวชี้วัดที่มีผลต่อองค์ประกอบความสงบในจิตใจ คือ การสวดมนต์/ ไหว้พระ/ ทำสมาธิ ก่อนนอน/ และหรือตอนเช้า เป็นประจำ ซึ่งสอดคล้องกับตัวชี้วัด กิจกรรม 15 กิจกรรม ที่ Layard (2011, pp. 12-13) ใช้ในการ ประเมินความรู้สึกดี หรือความสุข ในแต่ละวัน กิจกรรม 1 ใน 15 กิจกรรม นั่นคือ การสวดมนต์ ไหว้พระ สมาธิ และการได้รับความรู้สึกดีในการใช้เวลาเพื่อการพักผ่อนในการวิจัยครั้งนี้ ใช้ตัวชี้วัด ด้านความรู้สึกดี มากกว่า การเน้นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสุข ซึ่ง Layard ให้ความสำคัญกับเวลาที่ใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน คือ กิจกรรมทางสังคม การพักผ่อน การกิน การออกกำลังกาย ณ ปัจจัยที่เกี่ยวเนื่องกันในการสร้างความสุขอย่างมีคุณภาพ อาจแสดงความสัมพันธ์ดังแผนภาพ 5-2



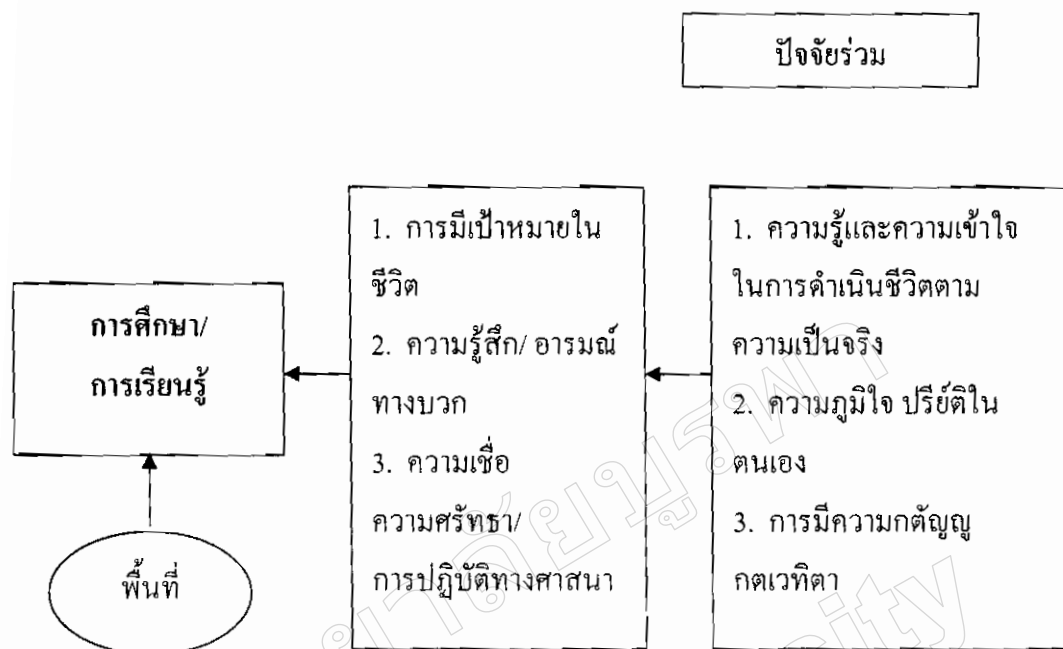
ภาพที่ 5-2 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์องค์ประกอบความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจ

3. ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับ การศึกษา/ การเรียนรู้ และความสงบในจิตใจ โดยตัวชี้วัดที่สะท้อนความรู้สึกความสุขในระดับปัจเจกบุคคล คือ การมีความรู้ ความเข้าใจ ในการดำเนินชีวิตตามสภาพความเป็นจริง และการพัฒนาจิตใจ ด้วยการศึกษ และให้ความสำคัญกับ การนำหลักธรรม/ คำสอนทางศาสนา มาปฏิบัติ อย่างมีสติด้วย ปัญญา ซึ่งแนวทางการปฏิบัติ คือ การสวดมนต์/ ไหว้พระ/ ทำสมาธิ อันเป็นการพัฒนาตนเองจาก ความเชื่อ ความศรัทธา ที่มีต่อศาสนา และเสริมคุณภาพชีวิตในด้านปัญญา คือ เมื่อมีความทุกข์กังวลใจ มีปัญหาและนำหลักธรรม มาเป็นเครื่องเตือน สติ และใช้ความคิด พิจารณาและมีไหวพริบ ใน แก้ปัญหา อย่างมีเหตุมีผล เป็นการสร้างความฉลาดทางอารมณ์ (Intellectual) พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้ชี้แนะว่า ในองค์ประกอบนี้ ความศรัทธา เป็นพื้นฐานสำคัญที่ควรมาก่อน ความเชื่อ และการศึกษา อ่านธรรมะ เป็นการศึกษา/ การเรียนรู้ อาจแสดงความสัมพันธ์ดังภาพที่ 5-3



ภาพที่ 5-3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์องค์ประกอบความเชื่อ/ความศรัทธา/การปฏิบัติทางศาสนา

4. องค์ประกอบการศึกษา/การเรียนรู้ มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ คือ 1) การมีเป้าหมายในชีวิต 2) ความรู้สึก/อารมณ์ทางบวก และ 3) ความเชื่อ/ความศรัทธา/การปฏิบัติทางศาสนา และสัมพันธ์กับตัวแปรอิสระคือ พื้นที่ (ในเขตเทศบาลนอกเขตเทศบาล) ซึ่งหมายถึง ในการศึกษา หรือการเรียนรู้ ในมิติของความสุข เป็นการศึกษาการเรียนรู้ มิได้หมายถึงการศึกษาที่เป็นการศึกษาในระบบ แต่ครอบคลุม การศึกษาที่เป็นความต้องการ ในสิ่งตนเองสนใจ เป็นการเรียนรู้ ที่พัฒนาศักยภาพด้านอื่น นอกเหนือจากการศึกษาในระบบการศึกษา เช่น การศึกษาการเรียนรู้ ดนตรี การร้องเพลง การอ่านหนังสือที่สนใจ การเรียนการขับรถ วาดภาพ เป็นต้น เป็นการสร้างสรรค์เสริมคุณค่าในตนเอง และมีโอกาสและสมความปรารถนา ในการได้เรียนรู้ในสิ่งนั้น องค์ประกอบ ที่มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยง คือ การมีเป้าหมายในชีวิต การดำเนินชีวิตที่ขึ้นกับปัจจัยภายนอก สถานการณ์ จึงเป็นเครื่องมือ คือ ต้องมีความเข้าใจในดำเนินชีวิตที่สอดคล้องตามความเป็นจริง ประกอบ คุณภาพชีวิตในมิติความสุข องค์ประกอบการศึกษา/การเรียนรู้ มีความแตกต่างกันในเชิงลบ คือประชาชนที่อาศัยนอกเขตเทศบาล หรือในเขตชนบทในพื้นที่ตัวอย่างมีความสุขในภาพรวมในการเรียนรู้ ในความรู้และความเข้าใจในการดำเนินชีวิตตามสภาพความเป็นจริง และการรับรู้ และเข้าถึงความต้องการของตนเองและมีโอกาสได้เรียนรู้ในสิ่งนั้น มากกว่าประชาชนตัวอย่างที่อยู่ในเขตเทศบาล อาจแสดงความสัมพันธ์ดังภาพที่ 5-4

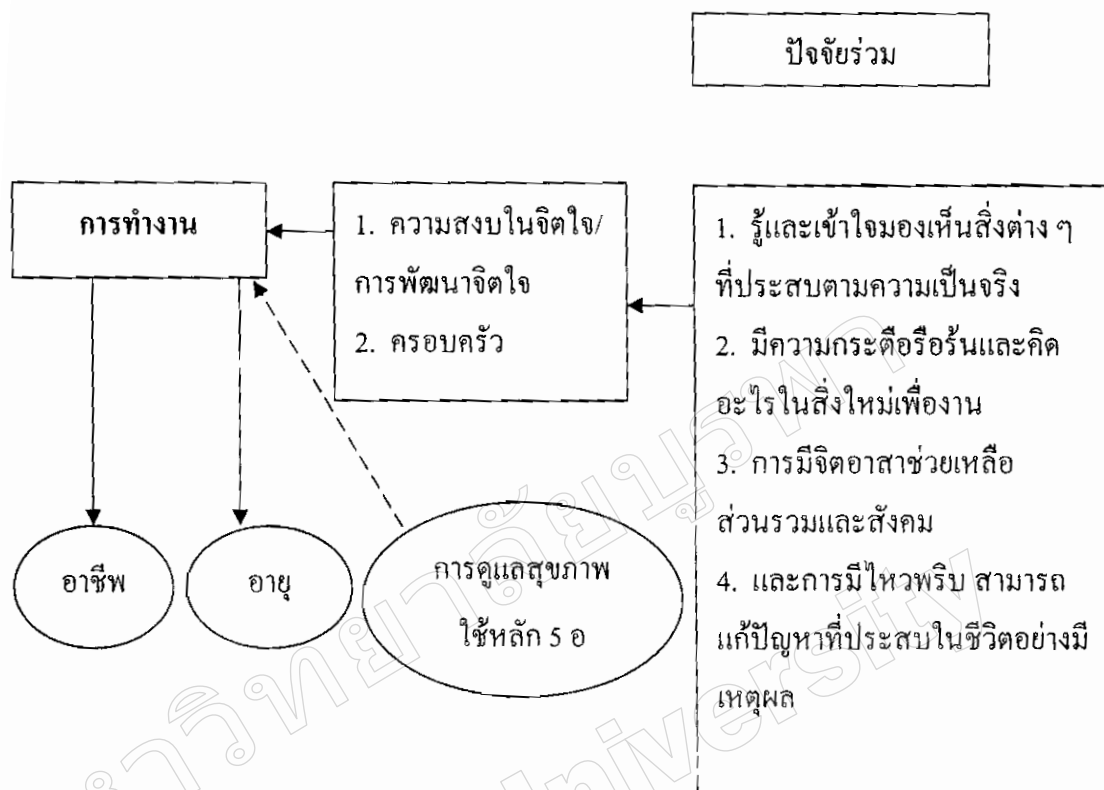


ภาพที่ 5-4 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์องค์ประกอบการศึกษา/ การเรียนรู้

5. องค์ประกอบการทำงาน องค์ประกอบมีความสัมพันธ์เชื่อมโยง กับ 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบ ความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจ และ องค์ประกอบครอบครัว ปัจจัยร่วม ตัวชีวิตที่มีความสัมพันธ์องค์ประกอบการทำงาน คือ รู้และเข้าใจในการดำเนินชีวิตตามความเป็นจริง การมีความกระตือรือร้นในการคิดสิ่งใหม่เพื่องาน การมีจิตอาสา ช่วยเหลือส่วนรวมและสังคม และการมีไหวพริบ สามารถแก้ปัญหาที่ประสบในชีวิตอย่างมีเหตุมีผล และมีความสัมพันธ์เชิงลบกับ อายุ และอาชีพ พบว่า ความสุขด้านการทำงาน ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างอายุ แต่พบว่า ประชากรกลุ่มตัวอย่าง ที่มีอายุ ระหว่าง 31-40 ปี มีความสุขในระดับมาก สูงกว่า กลุ่มอายุในช่วงอื่น ๆ และประชากรกลุ่มตัวอย่าง ที่มีอายุ ระหว่าง 41-50 ปี มีความสุขในระดับปานกลาง สูงกว่า กลุ่มอายุ ในช่วงอื่น ๆ หมายความว่า ช่วงอายุที่ทำงานมีความสุขมากที่สุด คือ ช่วงวัย 31-40 ปี ที่มีความพร้อมทั้งกำลังกาย กำลังสมอง และกำลังความคิดและความกระตือรือร้น และเป็นช่วงวัยในการสร้างฐานะ ที่ทำให้มีการพัฒนาที่เป็นคุณแก่ตนเอง สร้างความสุขและความพึงพอใจในชีวิต และเมื่อ พิจารณา ถึงอาชีพ และความสุขในการทำงาน พบว่า ความสุขด้านการทำงานมีความแตกต่างกันใน กลุ่มอาชีพ อย่างมีนัยสำคัญ ณ ระดับนัยสำคัญ 0.05 ค่า P-value (สถิติ Pearson Chi-Square) มีค่า เท่ากับ 0.006 ประชาชนกลุ่มตัวอย่างที่มี อาชีพ ประกอบธุรกิจส่วนตัว มีความสุขสูงกว่า ในกลุ่ม พนักงาน ลูกจ้าง ที่มีรายได้ประจำ และพนักงาน ลูกจ้าง ที่มีรายได้รายวัน และข้าราชการ/

รัฐวิสาหกิจ ตามลำดับ อาจเป็นเหตุผลที่ว่า พื้นที่จังหวัดตัวอย่างในจังหวัดชลบุรีและจังหวัดสมุทรปราการ เป็นจังหวัดที่ เป็นพื้นที่เศรษฐกิจสำคัญ จึงทำให้ประชาชนตัวอย่าง ที่ประกอบธุรกิจส่วนตัวมีความสุข มากกว่า กลุ่มอาชีพอื่น นอกจากนี้ ตัวชี้วัดที่มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบด้านการทำงาน ปัจจัยร่วมที่ เป็นปัจจัยเกื้อกูล ให้มีความสุขในการทำงาน และทั้ง ๆ ที่ภาพรวมขององค์ประกอบ ไม่มีความสัมพันธ์ เป็นปัจจัย ที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงาน การมีความกระตือรือร้น คือ การมีจิตอาสา ช่วยเหลือส่วนรวม สังคม เป็นตัวชี้วัด ในองค์ประกอบ ความรู้สึกรัก/ อารมณ์ทางบวก และการมีไหวพริบ สามารถแก้ปัญหาที่ประสบในชีวิตอย่างมีเหตุมีผล เป็นตัวชี้วัดในองค์ประกอบความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจ หมายความว่า ตัวชี้วัด ทั้งสองสามารถอธิบายความสุขในการทำงานได้

คุณภาพชีวิตในมิติความสุข ด้านการทำงาน ตัวชี้วัดที่สำคัญอีกด้านหนึ่งคือ การดูแลสุขภาพ ให้มีความแข็งแรง ปราศจากการเจ็บป่วย คือ รักษาสุขภาพโดยใช้หลัก 5 อ คือ อาหาร อากาศ อารมณ์ ระบบขับถ่าย (อุจจาระ) และ การออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับความสุขด้านการงาน ซึ่งสอดคล้องกับตัวชี้วัดความสุข ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ความสัมพันธ์และความเชื่อมโยงในองค์ประกอบและตัวชี้วัด ดังแสดงแผนภาพที่ 5-5



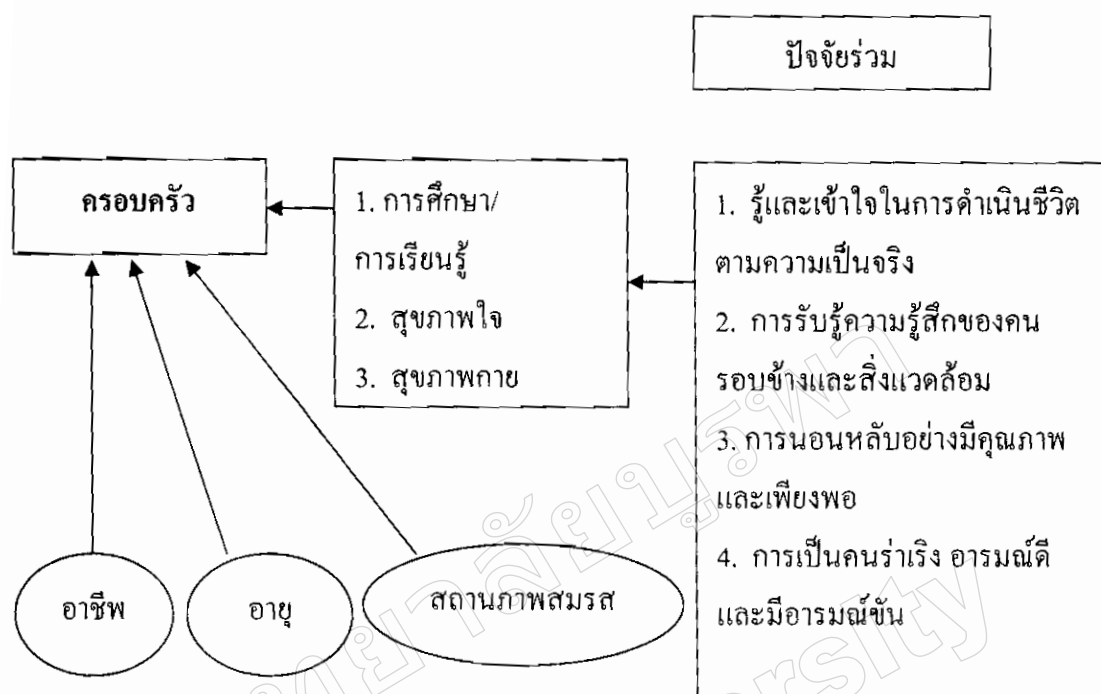
ภาพที่ 5-5 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์องค์ประกอบการทำงาน

6. องค์ประกอบครอบครัว องค์ประกอบครอบครัว มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบการศึกษา/ การเรียนรู้ องค์ประกอบสุขภาพใจ องค์ประกอบสุขภาพกาย และองค์ประกอบครอบครัว มีความสัมพันธ์กับตัวแปรอิสระ สถานภาพสมรส และมีความสัมพันธ์เชิงลบ กับอาชีพ และอายุ เมื่อวิเคราะห์ปัจจัยร่วม พบว่า ตัวชี้วัดที่มีความสัมพันธ์ กับองค์ประกอบครอบครัว คือ รู้และเข้าใจในการดำเนินชีวิตตามความเป็นจริง การรับรู้ความรู้สึกรอบข้าง และสิ่งแวดล้อม การนอนหลับอย่างมีคุณภาพและเพียงพอ การเป็นคนร่าเริง อารมณ์ดี และมีอารมณ์ขัน

องค์ประกอบครอบครัว มีความสัมพันธ์กับสถานภาพสมรส ซึ่งพบว่า สถานภาพสมรส มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ในระดับ 0.05 ค่า P-value มีค่าเท่ากับ 0.001 คนที่มีสถานภาพสมรสแล้วอยู่ด้วยกันมีความสุขในมิติครอบครัวมากกว่าสถานภาพสมรสอื่น รองมา คือคนโสด มีความสุขในมิติครอบครัว และตัวแปร ด้านอาชีพ และอายุ ความสุขในมิติครอบครัว ไม่มีความแตกต่างกัน และพบว่า ประชากรตัวอย่างที่มีอายุ ระหว่าง 31-40 ปี และประชากรตัวอย่าง ที่มีอาชีพประกอบธุรกิจส่วนตัว มีความสุขในระดับมาก และสูงกว่ากลุ่มอื่น

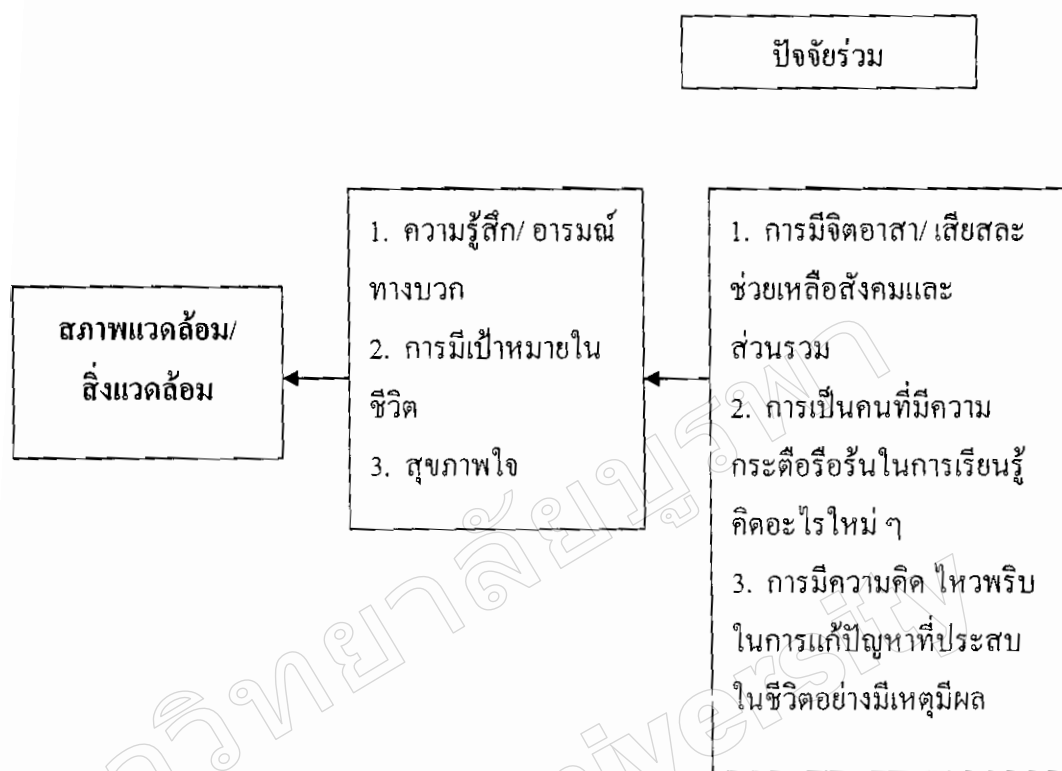
จากการวิเคราะห์ปัจจัยร่วม ตัวชี้วัดที่มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบครอบครัว คือ การรู้และเข้าใจในการดำเนินชีวิตตามความเป็นจริง และการรับรู้ความรู้สึกของครอบครัวและสิ่งแวดล้อม ซึ่งตัวชี้วัดทั้งสองเป็นตัวชี้วัด ที่มีพื้นฐานจากแนวคิดในทางศาสนาและอยู่ในองค์ประกอบ การศึกษา/ การเรียนรู้ และ ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก หมายความว่า ความสุขในครอบครัว สามารถที่จะพัฒนาได้โดยการผ่านการศึกษา/ การเรียนรู้ ซึ่งกันและกันตามความเป็นจริง ให้ความสำคัญกับความรู้สึกและอารมณ์ โดยเฉพาะอารมณ์ทางบวก ผสมผสานกับการ เป็นคนร่าเริง และอารมณ์ดี มีอารมณ์ขัน เป็นการสร้างบรรยากาศ สภาพแวดล้อมที่ดีในครอบครัว ที่เอื้อต่อความสุขของครอบครัว

ข้อค้นพบที่สำคัญอีกประการหนึ่งของปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในครอบครัว คือ ตัวชี้วัดในองค์ประกอบสุขภาพใจ คือ การนอนหลับอย่างมีคุณภาพและเพียงพอ ซึ่งเป็นตัวชี้วัด ที่สอดคล้องกับตัวชี้วัดของ Kahneman and Krueger (2006) ในการพัฒนาตัวชี้วัด ความอยู่ดีมีสุขในเชิงอัตวิสัย ซึ่งจากการศึกษาของ Kahneman and Krueger พบว่า คุณภาพในการนอนหลับ (Sleep Quality) มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตและความสุข ความสัมพันธ์และความเชื่อมโยงในองค์ประกอบและตัวชี้วัด ดังภาพที่ 5-6



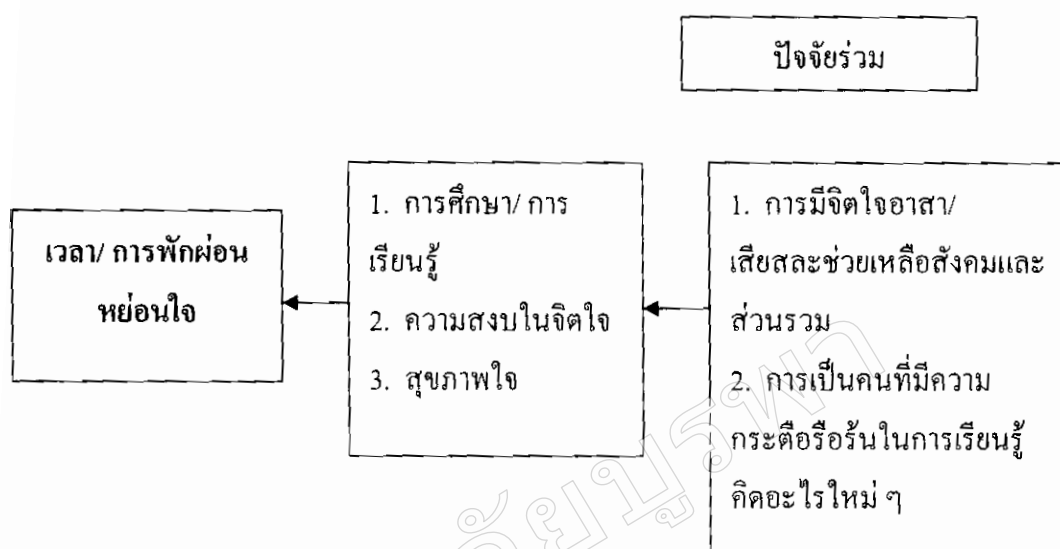
ภาพที่ 5-6 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์องค์ประกอบครอบครัว

7. องค์ประกอบสภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์องค์ประกอบ ความรู้สึกร/ อารมณ์ทางบวก การมีเป้าหมายในชีวิต สุขภาพใจ และปัจจัยร่วม การมีจิตอาสา/ เสียสละช่วยเหลือสังคมและส่วนรวม การเป็นคนที่มีความกระตือรือร้น ในการเรียนรู้ คิดอะไรใหม่ๆ และการมีความคิดไหวพริบ ในการแก้ปัญหาที่ประสบในชีวิตอย่างมีเหตุผล ผล ความสัมพันธ์และความเชื่อมโยงในองค์ประกอบและตัวชี้วัด ดังภาพที่ 5-7



ภาพที่ 5-7 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์องค์ประกอบสภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม

8. องค์ประกอบ เวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ มีความสัมพันธ์กับ องค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบการศึกษา/ การเรียนรู้ องค์ประกอบความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจ และองค์ประกอบสุขภาพใจ การวิเคราะห์ปัจจัย ตัวชีวิตที่เป็น ปัจจัยร่วม ได้แก่ ตัวชีวิตที่สะท้อนความรู้สึกสุขในระดับปัจเจกบุคคล คือ ตัวชีวิตการมีจิตอาสา/ เสียสละช่วยเหลือสังคมและส่วนรวม การเป็นคนที่มีความกระตือรือร้น ในการเรียนรู้ คิดอะไรใหม่ๆ ซึ่งข้อสังเกต คือ ตัวชีวิตที่เป็นปัจจัยร่วมของ ความสุขในองค์ประกอบ เวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ สอดคล้องกับ ตัวชีวิตที่เป็นปัจจัยร่วมของ ความสุขในองค์ประกอบสภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม คือ การมีจิตอาสา/ เสียสละช่วยเหลือ ส่วนรวมและสังคมซึ่งเป็นตัวชีวิตในองค์ประกอบความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก การเป็นคนที่มีความกระตือรือร้น ในการเรียนรู้ คิดอะไรใหม่ๆ และองค์ประกอบร่วม คือ สุขภาพใจ หมายความว่า ความสุขที่ได้รับจากสภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม และการใช้เวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ ที่เป็นคุณประโยชน์ต่อสุขภาพใจ ความสัมพันธ์และความเชื่อมโยงในองค์ประกอบและตัวชีวิต ดังแผนภาพที่ 5-8



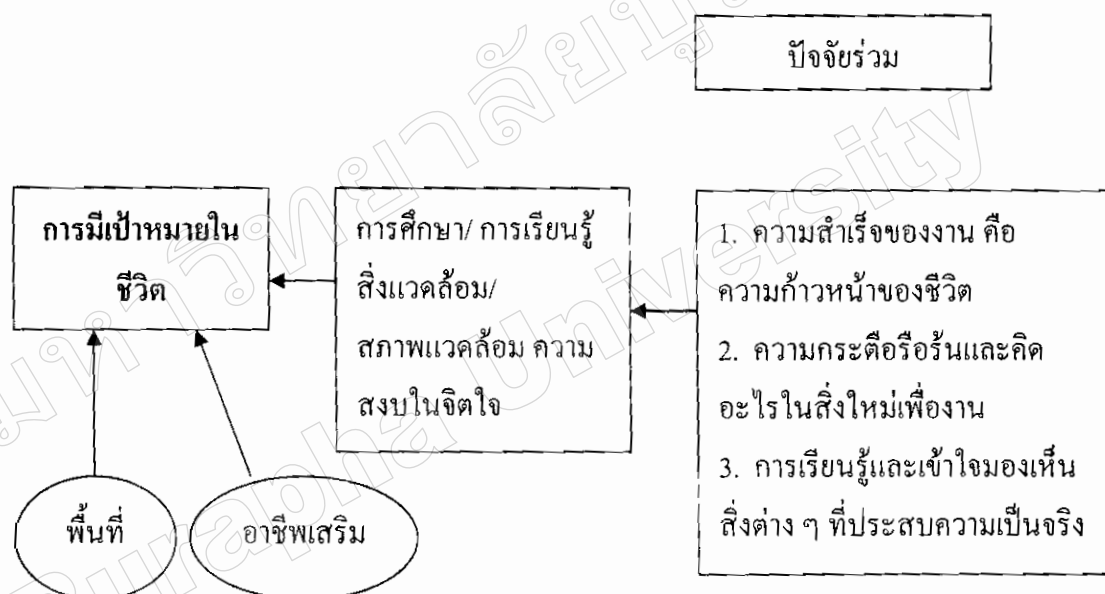
ภาพที่ 5-8 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์องค์ประกอบเวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ

9. องค์ประกอบการมีเป้าหมายในชีวิต มีความสัมพันธ์กับ องค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบ การศึกษา/ การเรียนรู้ องค์ประกอบความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจ และ องค์ประกอบสภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม และองค์ประกอบการมีเป้าหมายในชีวิต มีความสัมพันธ์กับ ตัวแปรอิสระ การมีอาชีพเสริม และมีความสัมพันธ์เชิงลบกับพื้นที่ ปัจจัยร่วม คือ ตัวชี้วัดความสำเร็จของงาน คือ ความก้าวหน้าของชีวิต ความกระตือรือร้นและคิดอะไรในสิ่งใหม่ เพื่องาน และความรู้และเข้าใจมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่ประสบตามความเป็นจริง

องค์ประกอบการมีเป้าหมายในชีวิต มีพื้นฐานแนวคิด ทฤษฎีความสุขแท้ของ Seligmsn คือ ความต้องการความหมายและเป้าหมายในชีวิต (Want Meaning and Purpose in Life) ซึ่งมีความแตกต่างในการมองเป้าหมาย บางคนมองเป้าหมายของตนเองที่สำคัญที่สุดและยิ่งใหญ่สำหรับตนเองแล้ว บางคนมองเป้าหมายเพื่อสร้างมนุษยชาติ ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัย ได้บูรณาการแนวคิดคุณภาพชีวิตและความสุข ในระดับปัจเจกบุคคล จึงได้ปรับและพัฒนาเป็นตัวชี้วัด ที่คำนึงเพียงความรู้สึกดี ความพอใจต่อความสำเร็จในเป้าหมายชีวิต และ การดำเนินชีวิตตามสภาพแวดล้อม ตามสถานการณ์และโอกาส ซึ่งแตกต่างจาก ความหมายของ Seligmsn และจากการศึกษา ความสัมพันธ์ พบว่า การมีเป้าหมายในชีวิต ความสุขในระดับปัจเจกบุคคล มีความสัมพันธ์ กับตัวชี้วัด ความสำเร็จของงาน คือ ความก้าวหน้าของชีวิต ซึ่งเป็นตัวชี้วัด ในองค์ประกอบการทำงาน และยังมีความสัมพันธ์ กับความกระตือรือร้นและคิดอะไรในสิ่งใหม่เพื่องาน การมีเป้าหมายในชีวิต จึงเป็นแรงจูงใจและเป็นพลังในการพัฒนาตนเอง ซึ่งรวมถึง การรู้และเข้าใจมองเห็นสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง ซึ่งเป็น

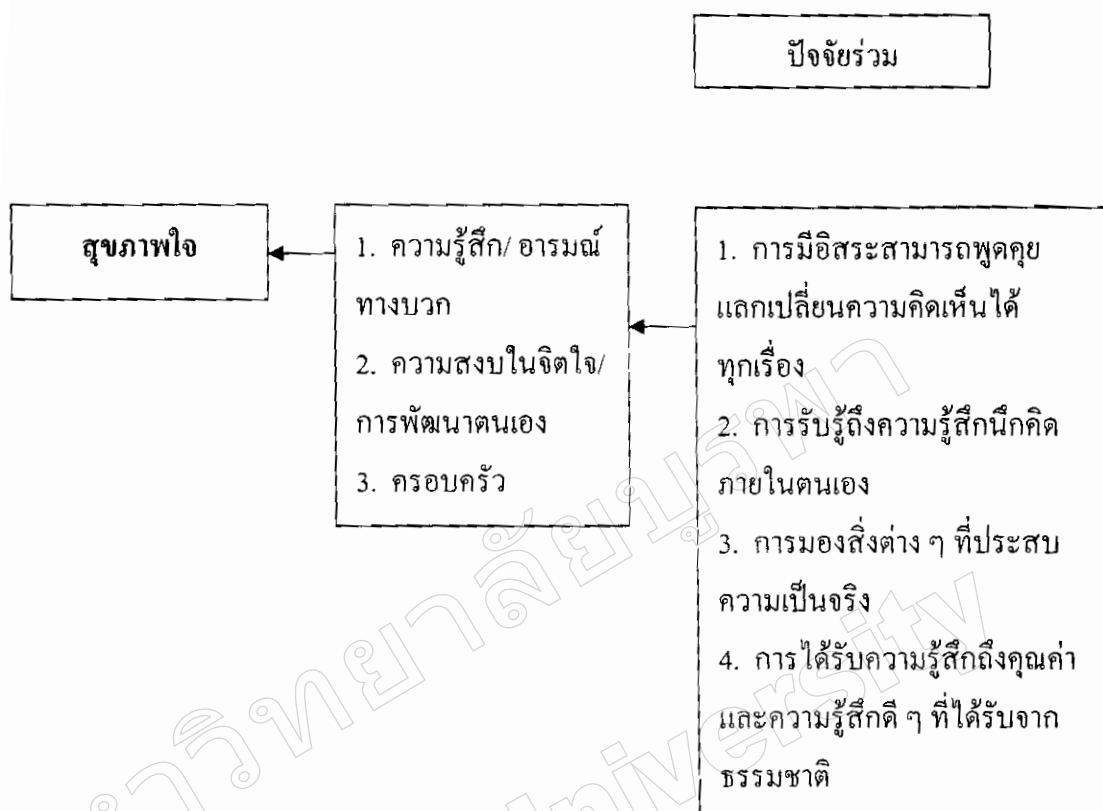
ตัวชี้วัดในองค์ประกอบความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจ ซึ่งเป็นตัวชี้วัด ในการพัฒนาจิตใจในระดับปัญญา จุดเด่นของ ความเชื่อมโยงคือ การบูรณาการเป้าหมาย ที่เกิดจากการกระทำและความรู้ที่เกิดจากภายในใจ

นอกจากนี้ องค์ประกอบการมีเป้าหมายในชีวิต มีความสัมพันธ์เชิงลบกับพื้นที่ คือ ประชากรตัวอย่างในเขตเทศบาลมีระดับความสุขน้อยกว่าประชากรตัวอย่างนอกเขตเทศบาล และประชากรตัวอย่างที่ไม่มีอาชีพเสริม มีความสุขมากกว่าประชากรตัวอย่างที่มีอาชีพเสริมและไม่มีการทำ อย่างมีนัยสำคัญ ณ ระดับ 0.05 ค่า P-value มีค่าเท่ากับ 0.004 ความสัมพันธ์และความเชื่อมโยงในองค์ประกอบและตัวชี้วัด ดังภาพที่ 5-9



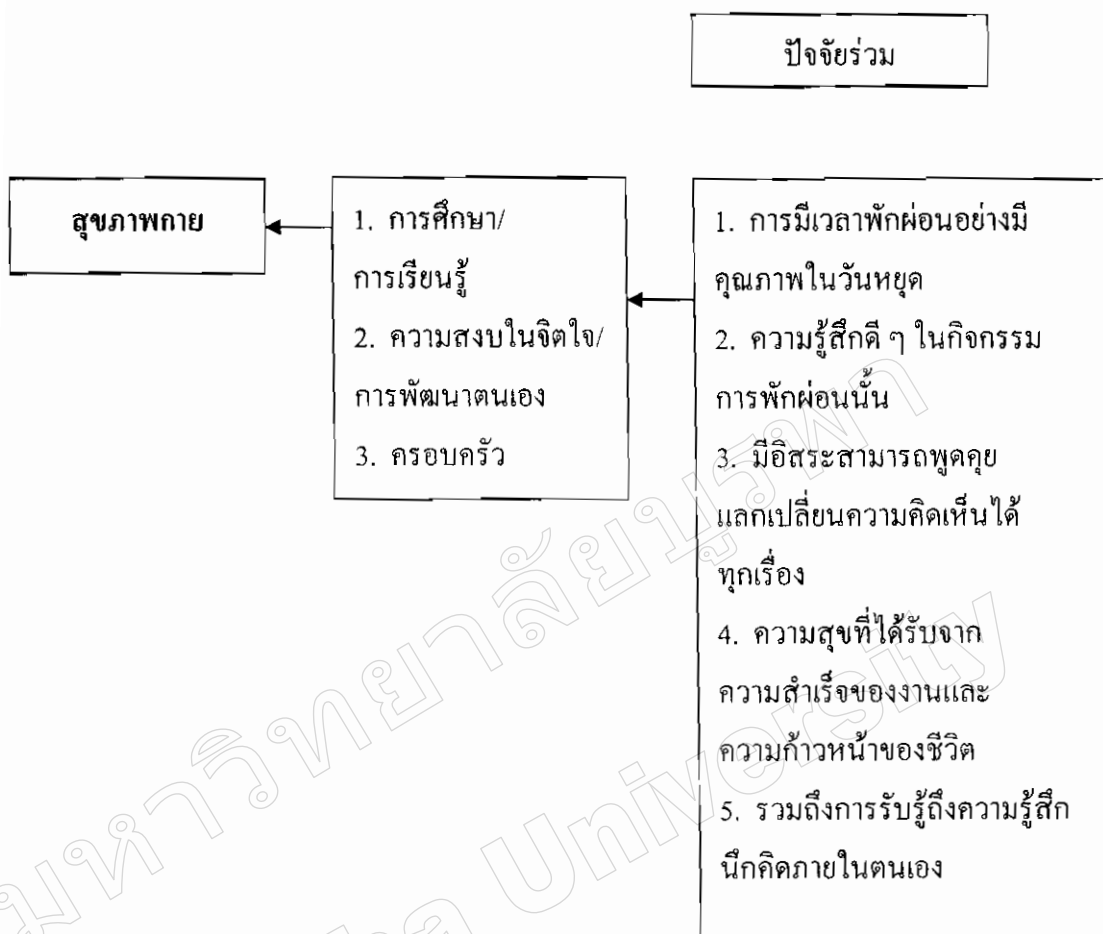
ภาพที่ 5-9 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์องค์ประกอบการมีเป้าหมายในชีวิต

10. องค์ประกอบสุขภาพใจ องค์ประกอบสุขภาพใจมีความสัมพันธ์กับ องค์ประกอบความรู้สึกร/ อารมณ์ทางบวก องค์ประกอบความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจ และองค์ประกอบครอบครัว และองค์ประกอบสุขภาพใจ มีความสัมพันธ์เชิงลบกับอายุ ปัจจัยร่วม คือตัวชี้วัด การมีอิสระสามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้ทุกเรื่อง การรับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดภายในตนเอง และการมองสิ่งต่าง ๆ ที่ประสบตามความเป็นจริง และการได้รับความรู้สึกคุณค่าและรู้สึกดี ๆ ที่ได้รับจากธรรมชาติ ความสัมพันธ์และความเชื่อมโยงในองค์ประกอบและตัวชี้วัด ดังภาพที่ 5-10



ภาพที่ 5-10 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์องค์ประกอบสุขภาพใจ

11. องค์ประกอบสุขภาพกาย องค์ประกอบสุขภาพกายมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบด้านการศึกษา/ การเรียนรู้ ความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจ และครอบครัว และมีความสัมพันธ์เชิงลบ กับอาชีพเสริม สถานภาพสมรส ปัจจัยร่วม ประกอบด้วยตัวชี้วัด การรับรู้ความรู้สึก นึกคิดภายในตนเอง การมีเวลาพักผ่อนอย่างมีคุณภาพในวันหยุด และความรู้สึกดี ๆ ในกิจกรรมการพักผ่อนนั้น การมีอิสระในการพูดคุย แลกเปลี่ยนหรือกันได้ทุกเรื่อง ความสำเร็จของงานและความก้าวหน้าของชีวิต ความสัมพันธ์และความเชื่อมโยงในองค์ประกอบและตัวชี้วัด ดังแผนภาพที่



ภาพที่ 5-11 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์องค์ประกอบสุขภาพกาย