

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในบทนี้จะได้นำเสนอ 1) แนวคิด ทฤษฎี ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการพัฒนาโดยยึดคนเป็นศูนย์กลาง แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต และแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข 2) แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับเครื่องมือวัด 3) ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเคยมีผู้ศึกษามาแล้ว ดังนี้ คือ

แนวความคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาโดยยึดคนเป็นศูนย์กลาง

“การพัฒนาคน” หมายถึง การพัฒนาที่ทำให้ชีวิตของประชาชนดีขึ้นกว่าเดิม ซึ่งมีนัยมากกว่า การเพิ่มรายได้และความมั่งคั่งของชาติ มุ่งสร้างเสริมสมรรถนะของประชาชนให้มีชีวิตที่ยืนยาว มีสุขภาพดีและใช้ชีวิตอย่างสร้างสรรค์ คือ มีความรู้ สามารถเข้าถึงทรัพยากรที่จำเป็นเพียงพอสำหรับการครองชีพที่พอเหมาะพอควร มีศักดิ์ศรี มีความเคารพในตนเอง และได้รับการยอมรับจากผู้อื่นในสังคม (สำนักงานโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ, 2546, หน้า 12) การที่ประชาชน มีชีวิตที่ดีกว่าเดิม ประชาชนสามารถกำหนดเป้าหมายการพัฒนาตนเอง ด้วยตนเองได้ ทั้งวิธีการและเป้าหมาย

การพัฒนาที่ยึดคนเป็นศูนย์กลาง (Citizen Centered Development) หมายถึง การพัฒนาคนที่มุ่งเน้นประชาชนของประเทศ ให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาในทุกขั้นตอนและทุกระดับเป็นเป้าหมายของการพัฒนาที่พอเหมาะ

คอร์ตัน และคลอสส์ (Korton, & Klauss, 1984, pp. 299-302) ได้เสนอแนวคิดของการพัฒนาที่ยึดคนเป็นศูนย์กลาง ด้วยเหตุผลจากการพัฒนาในระยะแรกๆ ที่มุ่งเน้นการพัฒนาอุตสาหกรรมเป็นหลัก ผลที่ตามมาคือ ความเสื่อมโทรม และการสูญเสียทรัพยากรธรรมชาติ ปัญหาทางด้านสังคม อันเป็นปัญหาที่มีผลกระทบที่เกิดจาก การพัฒนาที่มุ่งเน้นเศรษฐกิจเพียงด้านเดียว เดวิด ซี คอร์ตัน ได้เสนอแนวคิดของการพัฒนาที่ยึดคนเป็นศูนย์กลาง โดยมุ่งเน้นการพัฒนาให้คนได้ตระหนักถึงคุณค่าของธรรมชาติ ระบบองค์การการเรียนรู้ตนเอง การพัฒนาสร้างเครือข่าย สร้างองค์กรที่ให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการดูแลและจัดการ สร้างค่านิยม สร้างองค์กร เครือข่าย ประสานงาน เพื่อการสร้างสังคมอุดมคติ โดยมีหลักการที่สำคัญคือ 1) แนวคิดในเชิงนโยบาย ต้องสร้างเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาของคนในพื้นที่เอง โดยเฉพาะปัญหาในระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัวและชุมชน 2) การพัฒนาโครงสร้างขององค์กร ให้ประชาชนเป็นผู้พัฒนาองค์กร เอง 3) การพัฒนาโดยประชาชนในพื้นที่เป็นผู้ผลิตและพัฒนา

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2552, หน้า 217-218) ได้ให้แนวคิดของการพัฒนาที่ยึดคนเป็นศูนย์กลาง เพราะคนเป็นกลไกสำคัญของการพัฒนาทั้งปวง และเป็นพื้นฐานของการพัฒนาในด้านอื่น ๆ ดังนี้คือ

1. การพัฒนาคนเป็นแกนหลักของการพัฒนาด้านอื่น เช่น การพัฒนาเศรษฐกิจ การพัฒนาอุตสาหกรรม หรือการพัฒนาด้านการเกษตร หากคนไม่ได้รับการพัฒนาให้รองรับและเข้าใจ ก็จะนำไปสู่ความเสียหายแก่การพัฒนาด้านอื่น ๆ
2. องค์ประกอบที่สำคัญในการพัฒนาคน คือ การพัฒนาให้คนเป็นคนดี มีความพร้อม มีคุณสมบัติที่เหมาะสม ซึ่งมีความสำคัญ เพราะคนเป็นองค์ประกอบสำคัญในการขับเคลื่อนการพัฒนาทั้งปวง เพื่อให้กระบวนการพัฒนาทั้งหมดได้รับประโยชน์
3. การส่งเสริมและสร้างองค์ประกอบ เพื่อเป็นปัจจัยพื้นฐานที่使人สามารถพัฒนาตนให้เข้าถึงชีวิตที่ดีงาม มีคุณค่าสูงสุด เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

ประเทศไทยได้ใช้การบริหารราชการโดยยึดประชาชนเป็นศูนย์กลาง (Citizen Centered Approach) เป็นแนวคิดการบริหารภาครัฐแนวใหม่ (New Public Administration) เพื่อให้คนมีคุณภาพชีวิตที่ดี แนวทางการพัฒนาจึงมีวัตถุประสงค์เป้าหมายที่ ผลผลิต ผลลัพธ์ เป็นสำคัญ โดยให้ความสำคัญกับผู้รับบริการซึ่งคือ ประชาชนคนไทย จึงใช้เครื่องมือทางด้านการจัดการที่ช่วยในการดำเนินงานหรือการนำกลยุทธ์ไปสู่การปฏิบัติ และในการวัดผลการพัฒนา ใช้ตัวชี้วัดระดับองค์กร เป็นการวัดความพึงพอใจของผู้รับบริการ คือ ประชาชน เป็นการมองภาพรวมความสำเร็จในการบริการ ตามตัวชี้วัดที่หน่วยงานมีหน้าที่ บทบาทที่เกี่ยวข้องและตัวชี้วัด ที่ทำตามข้อตกลงกับงานบริหารราชการ ที่มีหน่วยงานคณะกรรมการบริหารและพัฒนาระบบราชการ เป็นกรอบ ของการทำงาน แต่อย่างไรก็ตาม การวัดความสำเร็จของการพัฒนาของหน่วยงานภาครัฐ เป็นการพัฒนาในระบบพหุนิยม (Multiple System) การมองผลลัพธ์ ที่เกิดจากการพัฒนาองค์กรรวม ผลลัพธ์ของการพัฒนา เป็นผลลัพธ์ที่แสดงถึงความพึงพอใจในระบบ และประสิทธิภาพของการบริการ

แนวความคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาเชิงบูรณาการ

แนวคิดการพัฒนาเชิงบูรณาการ เป็นแนวความคิดการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development) โดยคณะกรรมการโลกว่าด้วยสิ่งแวดล้อมและการพัฒนา มีหลักการที่ว่า การพัฒนา โดยการนำเศรษฐกิจ (Economic) และนิเวศวิทยา (Ecology) มาร่วมบูรณาการ ยูเนสโก ได้เสนอแนวคิดการพัฒนาเชิงวัฒนธรรม (Cultural Development) ที่มุ่งเน้นตัวคน บูรณาการ ในกระบวนการพัฒนา พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต, 2552, หน้า 220) จึงเป็นการบูรณาการทั้งสามส่วน คือ การพัฒนาเศรษฐกิจ ระบบนิเวศ และพัฒนาคน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2553, หน้า 14) ได้ให้ความหมายของคุณสมบัติแบบคนเต็มคน คือคนที่มีความรู้ค่าอย่างแท้จริง สามารถนำหมู่ชนและสังคมไปสู่สันติสุขและความสวัสดิ์ มีคุณสมบัติ 7 ประการ คือ 1) ธีรมัญญตา (รู้จักหลักและเหตุผล) 2) อัถถัญญา (รู้ความหมายและรู้จักผล) 3) อัถตัญญา (รู้ตน) 4) มัตตัญญา (รู้ประมาณ) 5) กาลัญญา (รู้กาล) 6) ปริสัณญตา (รู้ชุมชน) 7) ปุคคัลลัญญา (รู้บุคคล)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2552, หน้า 225) ให้ความหมายของการดำรงอยู่ด้วยดีของมนุษย์ หมายถึง การที่มนุษย์เป็นอยู่อย่างมีอิสรภาพและสันติสุขในโลกเกื้อกูล การดำรงอยู่ด้วยดีของมนุษย์นั้น จะต้องอาศัย ความเป็นไป อย่างประสานและเกื้อกูลกัน ของระบบความสัมพันธ์คือ มนุษย์ สังคมและธรรมชาติแวดล้อม

ประเวศ วะสี (2545, หน้า 16-19) เสนอวงจรการพัฒนามนุษย์แนวใหม่ คือการพัฒนา สังคม ชุมชน ต้องเสริมสร้างและพัฒนากิจการทางจิตวิญญาณ การพัฒนาควรพัฒนาให้ครบวงจร ไม่ควรทำแยก การพัฒนาโดยรู้ตัวเอง รู้เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเอง ทั้งภายในร่างกายที่ประกอบด้วย เบญจขันธ์ ซึ่งรวมกันเป็นหมู่ (Aggregates) คือ ความรู้สึกสุข หรือทุกข์ จึงเป็นการปรุงแต่งของการสัมผัส ทั้งภายในและภายนอก ร่างกาย ที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงสมดุลและอย่างเป็นองค์รวม

แนวความคิด ทฤษฎีการพัฒนาแบบองค์รวม

ความหมายการพัฒนาแบบองค์รวม

ความหมาย ของคำว่าองค์รวม (Holistic) มาจากรากศัพท์ในภาษากรีก “Holos” และจากภาษาอังกฤษ “Holism” ซึ่งหมายถึง “ทุกสิ่ง หรือสรรพสิ่ง (Whole or All) ในธรรมชาติมีความเชื่อมโยงเป็นหนึ่ง ไม่สามารถที่จะอธิบายหรือแยกส่วนตามลำพังได้” หรือ มีความหมายตามพจนานุกรมภาษาอังกฤษ คอลลินส์ (Collins Cobuilds) “Holism is the Belief that Everything in Nature is Connected in Some Way” แนวคิดการพัฒนาแบบองค์รวม ประเทศไทยได้นำมาใช้ ในช่วงของการวางแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) มีเป้าหมายการพัฒนาที่ยึดคนเป็นศูนย์กลาง การมองคนหรือประชาชน ตามทัศนะของแวดวงนักวิชาการ การเมือง และ ศาสตร์สาขาวิชาต่าง ๆ การมองเป้าหมายเชิงองค์รวม คือ การมองรอบด้าน ทุกแง่ทุกมุมครอบคลุมขององค์ประกอบนั้น ซึ่งมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับ การบูรณาการ คือ การนำส่วนที่แยกกันอยู่ จัดระเบียบ ลำดับ อย่างเป็นระบบ

แนวคิดและตัวแบบการพัฒนาคนแบบองค์รวม (Whole Person Development (WPD) ของ กง (Kong, 2004) คือ การพัฒนาเชิงบูรณาการเพื่อให้คนสามารถได้รับ การพัฒนาอย่าง สมบูรณ์ (จิรประภา อัครบวร, 2554, หน้า 42-43) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 7 มิติ คือ 1) การพัฒนา ด้านปัญญา (Intellectual Development) 2) การพัฒนาด้านจิตวิญญาณ (Spiritual Development)

3) การพัฒนาด้านร่างกาย (Physical Development) 4) การพัฒนาด้านสังคม (Social Development) 5) การพัฒนาด้านสุนทรียศาสตร์ (Aesthetics Development) 6) การพัฒนาด้านอาชีพ (Career Development) และ 7) การพัฒนาด้านอารมณ์ (Emotion Development)

ซึ่งในการพัฒนาคนแบบองค์รวม WPD เป็นการพัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และปัจจัยในการดำรงชีวิต เพื่อให้คนมีการพัฒนาที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ทางตะวันตก มีการพัฒนาทางการแพทย์ ได้ใช้ การแพทย์เชิงบูรณาการ (Integrated Medicine) โดยในมิติของความเป็นองค์รวมที่มนุษย์ มีส่วนสำคัญ สองส่วน คือ ร่างกายกับจิตใจ จึงได้นำมาพัฒนาในการรักษาการแพทย์ แนวใหม่ (New Medicine Approach) ระหว่างการรักษาทางกาย ควบคู่กับการรักษาและการพัฒนาทางจิต (Spiritual) หรือเรียกว่า การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) คำนึงถึงการรักษาทางด้านจิตใจ มหาวิทยาลัยดุคส์ ในสหรัฐอเมริกา ได้ใช้ แพทย์ทางเลือก โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาด้านจิตใจ ซึ่งเป็นศูนย์กลางของร่างกาย ที่ทำให้การรักษามีประสิทธิภาพ และให้ความสำคัญกับการดูแลตนเอง (Self Care) อย่างต่อเนื่อง และเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงการพัฒนาการแพทย์ในอเมริกา เช่น มูลนิธิการแพทย์บูรณาการ (Foundation for Integrated Medicine) ดร. ลีโอ กัลลันด์ (Leo Galland, Ph.D) ผู้บริหารองค์กร กล่าวว่า อำนาจของการรักษาการแพทย์เชิงบูรณาการ คือ การดูแลตนเองเบื้องต้นอย่างสม่ำเสมอ เมื่อดูแลรักษาด้วยตนเองไม่ได้ เมื่อมีการเจ็บป่วย หรือมีอาการรุนแรง จึงส่งผ่านมายัง ผู้เชี่ยวชาญ (Professional) คือ แพทย์ เพื่อใช้ความชำนาญและการรักษาเฉพาะทาง ดังนั้นสิ่งที่สำคัญ คือ การดูแลคุณภาพชีวิตในชีวิตประจำวันทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อาหาร การทำงาน ให้มีความสมดุล

แนวคิดการพัฒนาเพื่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทั้งแนวคิดตะวันตก ตะวันออก เช่น Japan Holistic Medical Society (JHMS) ในประเทศญี่ปุ่น Canadian Holistic Medical Association (CHMA) ในประเทศแคนาดา ได้ให้ความสำคัญโดยมองถึงสุขภาพองค์รวมของร่างกาย และเน้นการให้คุณค่าต่อวิถีการดำเนินชีวิต การเรียนรู้ การรับผิดชอบต่อตนเอง การสร้างวินัย เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ

สำหรับในประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุข ให้ความสำคัญกับแพทย์ทางเลือก และ

วิชัย รูปขำดี และคณะ (2554) ได้บูรณาการแนวคิดการแพทย์ทางเลือก กับการปฏิบัติสมาธิ ทางพุทธศาสนา อบรมให้กับผู้รับการอบรมในโครงการผู้นำเพื่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม โดยกล่าวถึง การแพทย์ทางเลือกมีการใช้อย่างแพร่หลาย โดยประยุกต์กับการแพทย์ทางจีน และอินเดีย การใช้สมุนไพรธรรมชาติบำบัด สมาธิบำบัด อายurved การฝังเข็ม Biofeedback, Body Work, Chiropractic, Homeopathy, Osteopathy เพื่อรักษาโรคที่รักษาไม่หายจากการแพทย์แผนปัจจุบัน เช่น

โรคมะเร็ง ซึมเศร้า หอบหืด ภูมิแพ้ และอาการปวดหลัง เป็นต้น โดยเน้นและให้ความสำคัญของการรักษาด้วยตนเอง เป็นการรักษาพึ่งตนเอง เป็นหลัก เป็นการนำหลักการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Concept) เพื่อสร้างความสมดุลของร่างกายและจิตใจ สภาพแวดล้อม และจิตวิญญาณของมนุษย์ เพื่อรักษาสุขภาพ (ธรรมปราโมทย์, 2550, หน้า 9)

แนวความคิด ทฤษฎีความต้องการและความสุขของมนุษย์

นักทฤษฎีชาวตะวันตก อย่างน้อย 2 ท่าน ที่มีการศึกษาและมีแนวคิดที่มีชื่อเสียงได้กล่าวถึง ความปรารถนาและความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ คือ อדם สมิธ (Adam Smith) และ อับราฮัม มาสโลว์ ได้กล่าวถึงทฤษฎีความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ คือ ความสุขและความสำเร็จในชีวิต คือ

ทฤษฎีอดัม สมิธ (Adam Smith)

สมิธ (Smith, 1966) เป็นนักปรัชญาศีลธรรม และนักเศรษฐศาสตร์การเมือง เป็นเจ้าของทฤษฎีลัทธิเสรีนิยม ทฤษฎีความรู้สึกละเอียดในด้านศีลธรรม (Theory of Moral Sentiment) ทฤษฎีการทดสอบธรรมชาติและสาเหตุความมั่งคั่งของประชาชาติ (An Inquiry into Nature and Cause the Wealth of Nations) และที่สำคัญ คือ ทฤษฎีวิวัตนิยมวิภาษ (Dialectical Materialism) อดัม สมิธให้ความสนใจก่อนนโยบายสาธารณะในการแก้ปัญหาความเหลื่อมล้ำและความไม่เป็นธรรมในสังคม โดยในทฤษฎีวิวัตนิยมและผลงานจากทฤษฎีต่าง ๆ ที่เขาศึกษา เขามีแนวคิดที่ว่า สังคมใดก็ตามที่คนส่วนใหญ่ยากจน และมีความทุกข์สังคมนั้นไม่อาจจะเจริญงอกงามและมีความสุขได้ ความเห็นอกเห็นใจ (Sympathy) เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นที่จะนำไปสู่ประโยชน์สุขโดยรวมของสังคม และความเห็นอกเห็นใจนั้นไม่น่าจะมีความสุขได้ ถ้าคนส่วนใหญ่ยังยากจนและมีความทุกข์ การศึกษาโดยมุ่งที่ความจริงแท้ที่เป็นธรรมชาติ การลงมือพัฒนาควรเป็นไปตามสภาพที่เป็นจริงในพื้นที่ และลงปฏิบัติจริง ก็จะไปถึงเป้าหมายที่ปรารถนาของสังคมนั้นได้

ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow)

มาสโลว์ (Maslow, 1954) ทฤษฎีลำดับความต้องการ (Hierarchy of Needs) ทฤษฎีการจูงใจเป็นทฤษฎีที่ทำให้เขาได้รับความสนใจในทฤษฎีการบริหาร เขามองที่ความต้องการมนุษย์โดยระบุตามลำดับความสำคัญ คือ

1. ความต้องการทางกาย (Physiological Needs)
2. ความต้องการความมั่นคงและปลอดภัย (Security Safety Needs)
3. ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งและการยอมรับ (Affiliation or Acceptance Needs)
4. ความต้องการมีชื่อเสียงและได้รับการยกย่อง (Esteem Needs)

5. ความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จในชีวิต (Self-Actualization Needs)

อับบราฮัม มาสโลว์ ยืนยันแนวคิดที่ว่า ความสำเร็จในชีวิต คือ ความต้องการลำดับสูงสุด ในลำดับความต้องการ เขาได้ทำวิจัยเพื่อตอบคำถามว่า แล้วใครละ เป็นผู้ที่จะได้รับความสำเร็จในชีวิต ซึ่งสรุปได้ว่า บุคคลที่จะได้รับความสำเร็จในชีวิต มีคุณลักษณะ คือ มีความคิดสร้างสรรค์ มีพันธกิจและวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายในชีวิต ชอบความเป็นส่วนตัว เกียรติยศ ความอิสระและเสรีภาพในการทำสิ่งใด ๆ ในชีวิต มีจินตนาการและความเข้มแข็งจากประสบการณ์พื้นฐานในชีวิต มีความรู้สึกที่ลึกซึ้งในเอกลักษณ์ มีความเห็นอกเห็นใจและความรักต่อมนุษย์ มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับคนไม่กี่ปerson มีความเป็นประชาธิปไตย และสามารถแยกแยะ ระหว่างอุดมการณ์กับวิธีการ และระหว่างผิดกับถูก ได้

ซึ่งแนวความคิดของอับบราฮัม มาสโลว์ มีส่วนหนึ่งที่สอดคล้องกับ แนวความคิดของอดัม สมิธ คือ ความเห็นอกเห็นใจและความรักต่อมนุษย์ ที่มนุษย์ควรมี เพื่อความสุขและความสำเร็จในชีวิตของมนุษย์ และมีความสอดคล้องกับ แนวคิดการประเมินการพัฒนาทางจิตใจ คือ เป็นการประเมินจากความต้องการ ความสนใจ ทางร่างกาย ทางด้านสังคม และทางด้านระบบคุณค่า ตามทฤษฎีจิตวิทยา (ดิเรณ พงศ์มพัฒน์, 2554, หน้า 107-108) ซึ่งการพัฒนาทางด้านจิตใจอาจประเมินได้จากความรู้สึกทางใจ ว่ามีความสุขหรือมีความทุกข์อย่างไร (ดิเรณ พงศ์มพัฒน์, 2554, หน้า 118)

แนวความคิด ทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิต (Quality of Life) เป็นปรัชญาการบริหารภาครัฐหรือการบริหารรัฐกิจ ซึ่งเป็นเครื่องชี้วัด ผลลัพธ์ขั้นปลาย (Ultimate Outcome) ในการพัฒนา นักปรัชญาที่สำคัญของนักบริหารตั้งแต่สมัย อริสโตเติล (Aristotle, B.C. 384-322) นักบุญ โทมัส อควินัส (Thomas Aquinas, A.D. 1227-1274) เสนอหลักการการบริหารรัฐกิจ โดยมุ่งเน้น รัฐสวัสดิการ 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 การบริหารรัฐกิจอุดมการณ์ที่สำคัญประการหนึ่งคือ มุ่งเน้นเพื่อคุณภาพชีวิตและความผาสุก ความมีเสรีภาพและความเสมอภาค ของประชาชน (วรเดช จันทรศร, 2552)

เซน (Sen, 1999) เป็น นักเศรษฐศาสตร์ชาวอินเดีย เป็นชาวเอเชียคนแรกที่ได้รับรางวัลโนเบลสาขาสถาปัตยกรรมศาสตร์ ในปี พ.ศ. 2541 เป็นผู้คิดทฤษฎีการเลือกทางสังคม และความเสมอภาค

แนวคิดด้านการพัฒนาคน เป็นผู้นำทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิต ควบคู่กับทฤษฎีทางด้านเศรษฐศาสตร์ เพื่อวัดผลของการพัฒนา ซึ่งเดิมใช้การวัดความยากจนเป็นเครื่องมือวัดอย่างเดียว อนาคตยา เช่น มีแนวคิดว่า การใช้ดัชนีความยากจนวัดไม่พอเพียงมีมิติบางมิติ ที่การวัดทางเศรษฐศาสตร์ไม่สามารถทำได้ และจากแนวคิดเศรษฐศาสตร์สังคมสวัสดิการ (Welfare Economics) เช่น ได้นำแนวคิด การพัฒนาดัชนีวัดการพัฒนามนุษย์ (HDI) กับการพัฒนาสังคม ความอยู่ดีมีสุขของมนุษย์และคุณภาพชีวิต สำนักงานโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (UNDP, 2550, หน้า 10) ใช้วัดผลการพัฒนา

ในการพัฒนาที่ยึดคนเป็นศูนย์กลาง จึงมองที่ผลลัพธ์ขั้นปลายหรือผลลัพธ์สุดท้ายของการพัฒนา คือ การสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชนแบบองค์รวม คือ การพัฒนาที่มุ่งเน้นปัจจัยทางกายภาพ เพื่อให้วัดได้ เป็นตัวเลข และเทียบเคียงเชิงวิทยาศาสตร์ แต่ก็ยังคงพบว่า ในการพัฒนายังไม่สมบูรณ์ ประชาชนยังคงประสบปัญหา นักจิตวิทยา และในทางการแพทย์ จึงได้ให้ความสนใจในการพัฒนาคนอีกด้าน คือการพัฒนาทางด้านจิตใจ และ การพัฒนาแนวคิดเชิงบวก เพื่อให้ประชาชน มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งกายภาพ ที่เป็นองค์ประกอบภายนอก และการพัฒนาด้านจิตใจที่เป็นองค์ประกอบภายใน เพื่อให้ประชาชนมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี และมีความสุขได้ในสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลง

ความหมายของคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิต (Quality of Life) เป็นเรื่องที่น่าสนใจเป็นตัวชี้วัดเป้าหมายสุดท้าย (Ultimate Goal) ของการพัฒนา ตั้งแต่ราวปี ค.ศ. 1970 เป็นต้นมา ในระยะแรกของการพัฒนาคุณภาพชีวิตมุ่งที่การพัฒนาความเป็นอยู่ที่ดี โดยพัฒนาปัจจัยทางกายภาพ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของประชาชน การทำงาน และปัจจัยทางเศรษฐกิจ โดยมองมิติและปัจจัยพื้นฐานของการดำรงชีวิต แคมเบล (Cambell, 1970) เป็นผู้พัฒนา ตัวชี้วัดในระยะแรกซึ่งในการวัดคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย 1) การมีอาหาร 2) ที่อยู่อาศัยที่ดี และ 3) ความมีคุณค่าทางจิตใจหรือความรู้สึก เช่น ความปลอดภัย ความสำเร็จในหน้าที่การงาน และความรู้สึกเป็นเจ้าของชุมชน เป็นต้น ในประเทศไทย มีนักวิชาการที่ได้ทำการศึกษาและพัฒนาตัวชี้วัดคุณภาพชีวิต และในประเทศไทย สุพรรณิ ไชยอำพร และสนิท สัมภการ (2534, หน้า 13-14) ได้ศึกษาและพัฒนาตัวชี้วัดเพื่อวัดคุณภาพชีวิตจาก 13 มิติ คือ 1) ครอบครัว 2) การงานอาชีพ 3) ชีวิตสังคม 4) การพักผ่อนหย่อนใจ 5) สุขภาพ 6) การสาธารณสุข 7) การบริโภคสินค้าและบริการ 8) การครอบครองทรัพย์สิน 9) ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง 10) ความเชื่อและศาสนา 11) ความรู้สึกเกี่ยวกับท้องถิ่น 12) ความรู้สึกเกี่ยวกับรัฐบาล และ 13) ความรู้สึกเกี่ยวกับชีวิตในเมืองไทย และสำนักวิจัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ได้มีการศึกษาและพัฒนาตัวชี้วัดเพื่อวัดคุณภาพชีวิตของคนไทย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2535

ในการศึกษาครั้งนี้ได้ศึกษาและรวบรวมเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต จากการพัฒนาตัวชี้วัด ปี พ.ศ. 2540-2554. ค.ศ. 1997-2011 เพื่อรวบรวมตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตในสถานการณ์และบริบทที่เปลี่ยนแปลง โดยการมองภาพรวมของคุณภาพชีวิต ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง โดยการวัดความพึงพอใจ ในชีวิตที่ผ่านมา และ เป้าหมายของชีวิต (Meanings) ดังนี้ คือ

1. เซอร์จี และสไมล (Sirgy & Samil, Eds, 1995) ได้พัฒนาตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตตามแนวคิดทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ โดยวัดจากองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ด้าน คือ 1) ความต้องการ ความอยู่รอด (Survival Needs) 2) ความต้องการทางสังคม (Social Needs) 3) ความต้องการความเป็นตนเอง (Ego Needs) 4) ความต้องการความสุขของตนเอง (Self Actualization) โดยพัฒนาตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ คือ 1) ความปลอดภัย 2) การได้รับการช่วยเหลือ 3) ความสัมพันธ์เพื่อนสนิท 4) ความรู้สึกในคุณค่าของตนเอง (Self-Esteem) 5) ความมีชื่อเสียง (Prestige) 6) การมีความอิสระทางความคิด และการกระทำ 7) การมีเป้าหมายของชีวิต 8) ความสามารถในการพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จ 9) ความสำเร็จที่พอเพียงสำหรับชีวิต

2. กูมมินส์ (Cummins, 1996) ได้พัฒนาตัวชี้วัด คุณภาพชีวิตในระดับปัจเจกบุคคล (Individual's Quality of life) โดยการพัฒนาในเชิงอัตวิสัย (Subjective) และวัตถุวิสัย (Objective) โดยกำหนดตัวชี้วัด 7 องค์ประกอบ คือ 1) ความอยู่ดีมีสุขทางด้านวัตถุ 2) สุขภาพ 3) ผลผลิต (Productivity) 4) ความเป็นส่วนตัว 5) ความปลอดภัย 6) การอยู่ในชุมชน 7) ความอยู่ดี มีสุขทางอารมณ์

ต่อมา กูมมินส์ และลุ่ม (Cummins & Lau, 2006, pp. 8-9) ได้ศึกษาและพัฒนาตัวชี้วัด ภาพรวมคุณภาพชีวิต เป็นตัวชี้วัดเชิงวัตถุวิสัย และ ตัวชี้วัดเชิงอัตวิสัย (Comprehensive Quality of Life: ComQoI) ที่วัดกลุ่มประชาชนที่เป็นผู้ใหญ่ โดยเริ่มจากกลุ่มตัวอย่าง 18 ปีขึ้นไป ประกอบด้วย ตัวชี้วัด 7 องค์ประกอบ คือ 1) มาตรฐานการดำเนินชีวิต (Standard of Living) 2) สุขภาพ (Health) 3) การบรรลุเป้าหมายในชีวิต (Achieving in Life) 4) ความสัมพันธ์ (Relationships) 5) ความปลอดภัย (Safety) 6) การเชื่อมโยงกับชุมชน (Community-Connectedness) 7) ความปลอดภัยในอนาคต (Future Security) 8) จิตวิญญาณ/ ศาสนา (Spiritual/ Religion)

ซึ่งได้เพิ่มมิติคุณภาพชีวิตทางจิตใจ โดยมองถึงการพัฒนาจิตวิญญาณและการปฏิบัติทางศาสนา

3. สำนักวิจัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (2541, หน้า 263-269) ได้กำหนด ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิต โดยได้นำแนวคิด จากนักวิชาการไทยและนักวิชาการตะวันตก โดยใช้การวัดระดับความพึงพอใจ และความรู้สึก โดยองค์ประกอบหรือมิติต่าง ๆ ที่ใช้วัดในระยะแรก (ปี พ.ศ.

2535-2540) ได้มองมิติที่สำคัญ เพียง 6 มิติ คือ 1) มิติทางด้านสิ่งแวดล้อมและชีวิตความเป็นอยู่ 2) มิติด้านการงานและความเครียด 3) มิติด้านครอบครัว 4) มิติด้านการพักผ่อน 5) การได้รับการบริการจากรัฐ และ 6) มิติด้านสิ่งแวดล้อมความสะดวกในที่อยู่อาศัย ระยะที่สอง (ปี พ.ศ. 2541-2550) ได้พัฒนาตัวชี้วัด 7 ด้าน ได้แก่ 1) วิธีการดำเนินชีวิต 2) ความพึงพอใจต่อชีวิตความเป็นอยู่ 3) ความเกื้อกูลอาทรในครอบครัว 4) ความพึงพอใจในการทำงาน 5) ความเครียด 6) สิ่งแวดล้อม และ 7) ความพึงพอใจบริการของรัฐ และปัจจุบัน (ปี พ.ศ. 2552-2554) การพัฒนาตัวชี้วัด ได้เพิ่มตัวชี้วัด ในมิติด้านสุขภาพด้านการมีส่วนร่วมทางการเมือง และ ด้านคุณธรรม จริยธรรม รวม 10 มิติ

4. วิจัย รูปจำดี และคณะ (2542) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตของคนในเมืองที่อาศัยอยู่ริมคลองแสนแสบในชื่อโครงการวิจัย “คุณภาพชีวิตของประชาชนผู้อยู่อาศัยริมคลองแสนแสบกับการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของคลอง” ประกอบด้วยตัวแปรที่ใช้วัดคุณภาพชีวิต 7 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สุขภาพ 2) รายได้ 3) สภาพแวดล้อม 4) ชีวิตการทำงาน 5) ชีวิตครอบครัว 6) ชีวิตชุมชน และ 7) ชีวิตการใช้สติปัญญา

5. ไดเนอร์ และลูคัส (Diener, & Lucas, 1999) นักเศรษฐศาสตร์ ชาวอังกฤษ ได้ศึกษาการวัดคุณภาพชีวิตโดยตัวแปรที่ใช้วัด ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) รายได้ (Income) 2) ชีวิตครอบครัว (Family Life) 3) ชีวิตชุมชน (Community Life) 4) ชีวิตสังคม (Social Life) 5) การพักผ่อนหย่อนใจ (Leisure) 6) จิตวิญญาณ (Spiritual Life)

6. ประเทศมาเลเซีย (2543 อ้างถึงใน กรมการพัฒนาชุมชน, 2554 ก) ได้กำหนดตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตในปี พ.ศ. 2543 ประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สุขภาพ 2) รายได้ 3) สภาพแวดล้อม 4) ความเป็นอยู่ 5) ชีวิตครอบครัว 6) การมีงานทำ 7) การศึกษา 8) ความมั่นคงปลอดภัย และ 9) การมีส่วนร่วมพัฒนา

7. สำนักงานโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (2546) ได้กำหนดตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตที่ใช้ในปี พ.ศ. 2546 ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สุขภาพ 2) รายได้ 3) ชีวิตการทำงาน 4) ชีวิตชุมชน 5) ที่อยู่อาศัย และ 6) การมีส่วนร่วม

8. ประเทศนิวซีแลนด์ (2546 อ้างถึงใน กรมการพัฒนาชุมชน, 2554 ก) ได้กำหนดตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตเมื่อปี พ.ศ. 2546 ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ 1) สุขภาพ 2) รายได้ 3) สภาพแวดล้อม 4) ที่อยู่อาศัย 5) ค่านิยมและความเชื่อ 6) ความมั่นคงปลอดภัย และ 7) การมีส่วนร่วมของประชาชน

9. ประเทศแคนาดา (2547 อ้างถึงใน กรมการพัฒนาชุมชน, 2554 ก) มีตัวชี้วัดที่ใช้วัดคุณภาพชีวิต ในปี พ.ศ. 2547 ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สุขภาพ 2) รายได้ 3) สภาพแวดล้อม 4) การมีงานทำ 5) การศึกษา และ 6) การมีส่วนร่วมของประชาชน

10. สำหรับประเทศอังกฤษ (2548 อ้างถึงใน กรมการพัฒนาชุมชน, 2554 ก) ได้ใช้ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การศึกษา 2) การมีงานทำและรายได้ และ 3) สภาพแวดล้อมของบุคคล

ในการศึกษา ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิต พบว่า ตัวชี้วัด ที่เป็นปัจจัยร่วม ของการศึกษาทั้ง 10 กรณี ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตที่มีความถี่สูงสุด 6 อันดับแรก เรียงจากน้อยไปมาก คือ

1. คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ	ร้อยละ	11.11
2. คุณภาพชีวิตด้านรายได้	ร้อยละ	11.11
3. คุณภาพชีวิตด้านสภาพแวดล้อม	ร้อยละ	7.41
4. คุณภาพชีวิตด้านการศึกษา	ร้อยละ	7.41
5. คุณภาพชีวิตด้านการมีส่วนร่วม	ร้อยละ	7.41
6. คุณภาพชีวิตด้านครอบครัว	ร้อยละ	7.41

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จะได้นำองค์ประกอบทั้ง 6 องค์ประกอบ ศึกษาและเชื่อมโยงกับตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตในมิติของความสุขต่อไป

(รายละเอียดดังตารางที่ 2-1)

ตารางที่ 2-1 องค์ประกอบตัวชี้วัดประเมินคุณภาพชีวิต ช่วงปี พ.ศ. 2540-2554 (*กรรมการพัฒนาชุมชน, 2554 ก, หน้า 2-7)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Sirgy	Commins	ศูนย์วิจัย	วิจัย	Diener	มาเลเซีย	UNPD	นิวซีแลนด์	แคนาดา	อังกฤษ	Michael Cummins	
องค์ประกอบตัวชี้วัด	et al.	(1997a)	NIDA	รูปคำดี	et al.	2000	2003	2003	2004	2005	Frich et al.	ร้อยละ
	(1995)		(2541)	และคณะ	(1999)	(2543)	(2546)	(2546)	(2547)	(2548)	(2006)	(2006)
				(2542)								PWB
1. สุขภาพ	✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	9 11.11
2. รายได้			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9 11.11
3. สภาพแวดล้อม			✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓		6 7.41
4. ผลผลิต (Productivity)	✓											1 1.23
5. มาตรฐาน												
ความเป็นอยู่/ ความอยู่ดี	✓					✓					✓	3 3.70
มีสุขภาพจิตดี												
ความอยู่ดีมีสุขทางทาง	✓											1 1.23
จิตใจ												
7. ชีวิตการทำงาน			✓	✓						✓		2 2.47
8. ชีวิตความเป็นส่วนตัว/	✓											2 2.47
มีอิสระ												
9. ความพอใจในชีวิต			✓									1 1.23

ตารางที่ 2-1 (ต่อ)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Singy et al. (1995)	Commings (1997a)	ศูนย์วิจัย NIDA (2541)	วิจัย รูปจำศีล และคณะ (2542)	Drener et al (1999)	มาเลเซีย 2000 (2543)	UNPD 2003 (2546)	นิวซีแลนด์ 2003 (2546)	แคนาดา 2004 (2547)	อังกฤษ 2005 (2548)	Michael Cummins Frich (2006)	Cummins et al. (2006)
องค์ประกอบตัวชี้วัด												ร้อยละ
10. ชีวิตครอบครัว			✓	✓	✓	✓	✓				✓	6
11. ชีวิตชุมชน				✓	✓		✓				✓	5
12. การมีงานทำ			✓			✓			✓			3
13. อาหาร												0.00
14. ที่อยู่อาศัย								✓			✓	2
15. การศึกษา			✓			✓	✓		✓	✓	✓	6
16. การใช้จ่าย												0.0
17. ความเชื่อ/ ค่านิยม								✓				1
18. ความมั่นคง		✓	✓			✓		✓			✓	6
ปลอดภัย/ ความปลอดภัย	✓											
19. ชีวิต/ การใช้สติปัญญา				✓								1
20. การมีส่วนร่วม			✓			✓	✓	✓	✓			5
21. ความเครียด			✓									1
												1.23

ตารางที่ 2-1 (ต่อ)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Sirgy et al. (1995)	Commins (1997a)	ศูนย์วิจัย NIDA (2541)	วิจัย รูปจำคิ และคณะ (2542)	Diener et al. (1999)	มาเลเซีย (2543)	UNPD (2546)	นิวซีแลนด์ (2546)	แคนาดา (2547)	อังกฤษ (2548)	Michael Frich et al. (2006)	Cummins (2006)
องค์ประกอบตัวชี้วัด												ร้อยละ
22. ความสัมพันธ์กับเพื่อน	✓									✓		2 2.47
23. การมีชื่อเสียง	✓											1 1.23
24. ชีวิตสังคม					✓							1 1.23
25. การพักผ่อนหย่อนใจ					✓							2 2.47
26. ชีวิตจิตใจ/จิตวิญญาณ (Spiritual Life)					✓						✓	2 2.47
27. การยอมรับ/ความสำราญในตนเอง (Self-Esteem)										✓		2 2.47
28. เป้าหมายและค่านิยม (Goals and Values)										✓		1 1.23

แนวความคิด ทฤษฎีความสุข

ความหมายของความสุข

ความสุข ในความหมาย ตามพจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2542) หมายถึง ความสบายกาย สบายใจ ซึ่งความสุขไม่ได้มีความหมายตรงข้ามกับความทุกข์ ความซึมเศร้า หรือสุขภาพไม่ดีแม้ว่ามันจะมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะเหล่านี้ก็ตาม

Collins Cobuild Advanced Learner's English Dictionary (2006) ได้ให้ความหมายความสุข ซึ่งตรงกับ ภาษาอังกฤษ ว่า "Happy" ว่า "Someone who is Happy has Feelings of Pleasure, Usually Because Something Nice has Happened or Because they Feel Satisfied with Their Life" ซึ่งเป็นความรู้สึกยินดี ความดีงาม ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต

Webster's New Colleague Dictionary (1979 อ้างถึงใน พิชิต พิทักษ์เทพสมบัติ และคณะ, 2553, หน้า 5-6) ได้ให้ความหมายของคำว่า "ความสุข" ไว้ 3 ความหมาย คือ

1. ความมั่งคั่ง (Prosperity) เป็นสภาวะของการประสบความสำเร็จในชีวิตหรือการเติบโตของงานโดยเฉพาะอย่างยิ่งในทางความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจ
2. สภาวะที่ความเป็นอยู่ที่ดีและมีความสำราญใจ ซึ่งความสำราญใจนี้แสดงออกได้สองลักษณะ คือ ความปีติราเริง (Joy) และความปีติยินดี (Delight)
3. ความอุดมสมบูรณ์ (Felicity) และความพร้อม ความเต็มใจ (Aptness) ซึ่งในคำขยายความของคำว่า Felicity นี้มี 4 ความหมาย คือ

- 3.1 ภาวะของการมีความสุขโดยเฉพาะอย่างยิ่งความสุขอย่างสิ้นเหลือ
- 3.2 สิ่งที่ทำให้เกิดความสุข
- 3.3 พฤติกรรมที่มีแต่ความรื่นรมย์หรือมีคุณภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านศิลปะและภาษา

3.4 การแสดงออกซึ่งความปีติยินดี ส่วนคำขยายความของคำว่า ความเต็มใจ (Aptness) นั้นมีถึง 4 ความหมายคือ 1) มีคุณภาพที่พอเหมาะพอดีอย่างไม่ปกติ 2) (ก) มีแนวโน้ม (ข) ไม่เป็นปกติ 3) สมดังที่ตั้งใจ และ 4) ชาญฉลาดฉับไวและตอบสนอง

ไดเนอร์ (Diener, 1984, pp. 542-575 อ้างถึงใน พิชิต พิทักษ์เทพสมบัติ และคณะ, 2553, หน้า 5-6) ให้ความสำคัญในการประเมินความสุขในระดับปัจเจกบุคคล ในมิติ 3 มิติ คือ

1. เป็นความรู้สึกที่ดี เรียกว่าสุขภาวะ (Well Being) ได้ให้คำจำกัดความมาจากเกณฑ์ภายนอก เช่น ความดีงาม (Virtue) หรือความศักดิ์สิทธิ์ (Holiness) เป็นการให้คำจำกัดความสุขที่ไม่ได้พิจารณาถึงสภาพความรู้สึกส่วนตัวแต่คำนึงถึงคุณลักษณะอันพึงปรารถนา

2. เป็นความพึงพอใจในชีวิต เป็นการประเมินที่รวมถึงคุณภาพชีวิตทั้งหมดของบุคคล ตามเกณฑ์ที่บุคคลนั้นเลือกเอง หรืออาจกล่าวได้ว่าความสุขในความหมายนี้คือ “ทัศนคติ” ที่บุคคลมีต่อชีวิตของตนเอง (Veenhoven, 1991, p. 2; Andrews, & Withey 1976 cited in Diener, 1984, p. 543) ได้ศึกษาพบว่า 99% ของกลุ่มตัวอย่างจะมีการประเมินความสุขในลักษณะนี้ กล่าวคือ ประเมินความสุขในแง่ความพึงพอใจ

3. เป็นการเน้นที่อารมณ์ที่เป็นสุข หมายถึง การมีความรู้สึกทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบ

เซลิเกแมน (Seligman, 2002) ได้ให้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก หมายถึงความรู้สึกที่มีองค์ประกอบ 3 ความรู้สึก คือ ความรู้สึกหรือมีอารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) ความผูกพันในงาน (Engagement) และความรู้สึกยินดี (Pleasure) เป็นความรู้สึกภายใน ที่เกิดในช่วงระยะเวลาหนึ่ง เลยาร์ด (Layard, 2011, p. 12) ให้ความหมายของความสุข หมายถึง ความรู้สึกดี (Good Feeling) ความสนุกสนานในชีวิต และต้องการให้ความรู้สึกนั้นคงอยู่

กรมสุขภาพจิต (2544, หน้า 228) ได้ให้ความหมาย “ความสุข” หมายถึง การมีสภาพชีวิตที่เป็นสุข จากความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพในการพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี มีจิตใจที่ดีงาม ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2552, หน้า 12-15) ได้ให้ความหมายของความสุข ว่า การรู้เท่าทันความทุกข์ ปฏิบัติทุกข์อย่างถูกต้อง ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง ทำให้เกิดความสุขแล้ว ไม่นำทุกข์เข้าตัว รักสุขที่ชอบธรรม และไม่หลง มัวเมาในสุขที่ชอบธรรม และ หมั่นเพียรในการปฏิบัติ ให้ถึงสุขที่ประณีตขึ้นไป

พุทธทาสภิกขุ (2543, หน้า 50) ได้ให้แนวคิดว่าเป็นเป้าหมายของมนุษย์ คือ สุขในชีวิต การศึกษา จะทำให้คนมีความเป็นมนุษย์ ที่ถูกต้อง และสมบูรณ์ ความกตัญญู เป็นคุณธรรมที่ คนไทย ควรส่งเสริมและสนับสนุน อยู่ในจิตใจของ เขาชน ซึ่ง สอดคล้องกับ แนวคิด ปรัชญาของจีน ขงจื๊อ คือ ความกตัญญู เป็นพื้นฐานของความสุข ความเจริญ ของคน

ว.วชิรเมธี (2554, หน้า 81-82) ได้ให้ความหมายของความสุข คือ การรักษาความสมดุลระหว่างกายและใจ คือ สุขกาย ปราศจากโรคภัย และสุขใจ ใจที่ไม่มีความกังวล รักษาความสมดุลของทั้งสองได้ความสุขย่อมเกิดขึ้น และมีสุขที่มีเงื่อนไข สุขที่ไม่มีเงื่อนไข มีความอิสระ ความสุข และได้กล่าวธรรมะ อานิยามใน 3 ความหมาย คือ 1) ศิลปในการดำเนินชีวิต 2) ปรัชญาในการดำเนินชีวิตและ 3) แผนทีในการดำเนินชีวิต

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ มองมิติความเป็นองค์รวมระหว่าง การอยู่ดีและการมีสุขของคน จึงให้ความสำคัญของคุณภาพชีวิตโดยมองในเชิงองค์รวม

ระหว่างการอยู่ดี และการมีความสุข จึงได้ใช้และให้ความหมายคำว่า “อยู่ดีมีความสุข” หมายถึง การมีสุขภาพอนามัยที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจ มีความรู้ มีงานทำที่ทั่วถึง มีรายได้เพียงพอต่อการดำรงชีพ มีครอบครัวที่อบอุ่นมั่นคง อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี และอยู่ภายใต้ระบบการบริหารจัดการของภาครัฐ

ในการศึกษา ความหมายของคำว่า ความสุข (Happiness) เพื่อสรุปเป็นคำจำกัดความ เป็นความพยายามที่หาข้อสรุป ได้ยากเพราะความสุข มีตัวแปร ปัจจัย ทั้งแหล่งที่มา สาเหตุแห่งความสุข คุณภาพของความสุข ประเภทของความสุขและองค์ประกอบของความสุข มีความซับซ้อนระหว่างมาตรฐานของการแสวงหาความสุข ที่เป็น ลักษณะ (Characteristic) ของแต่ละบุคคล ที่แตกต่างกันทั้งจาก กรรมพันธุ์ (Genetic) สภาพแวดล้อม (Environment) ประสบการณ์ (Experience) สถานการณ์ (Situation) การเรียนรู้ (Learning) แนวคิด ทศนคติ ทั้งภายนอก และภายในในแต่ละปัจเจกบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การแสดงทางความรู้สึกพอใจ ในสถานการณ์ที่คล้ายกัน แต่เวลาที่ต่างกัน ยังอาจให้ความรู้สึกที่แตกต่างกัน

ซึ่งจากการศึกษา ความหมาย คำศัพท์ภาษาอังกฤษที่ใช้ที่มีความหมายที่บ่งบอกถึงความรู้สึกสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective) คือ ความสุข เป็นความรู้สึกดี (Good Feeling) ความรู้สึกยินดี (Pleasure) ความรู้สึกเชิงบวก (Positive Feelings) ที่แสดงออกทางกายภาพ (Physical) ในระยะสั้น และเป็นความรู้สึกที่แสดงออกโดยตรงเพียงมิติเดียว (Single Dimension) (Layard, 2011, pp. 19-20) ซึ่งแตกต่างจากอารมณ์ ที่มีอารมณ์บวก (Positive Emotion) และอารมณ์ที่เป็นลบ (Negative Emotion) ดังนั้นถ้ามอง ความสุขในมิติของแสดงออกทางอารมณ์ ซึ่งแปรผันกัน ตั้งแต่อารมณ์ทางบวก อารมณ์ทางลบ คือ คนที่มีความสุข หมายถึง คนที่มีอารมณ์เชิงบวก มากกว่า อารมณ์เชิงลบ ในทำนองเดียวกัน ในมุมตรงข้าม คนที่มีความทุกข์ คือ คนที่มีอารมณ์เชิงลบ มากกว่า อารมณ์เชิงบวก

ประเภทของความสุข

เรยาร์ด (Layard, 2011, p. 22) ได้กล่าวถึง ความสุขที่ยั่งยืน หรือความสุขที่มีคุณภาพ (Quality of Happiness) เป็นความสุขที่เกิดจาก คุณความดี (Virtuous Conduct) และชนิดของความสุข (Type of Happiness) คือ ความยินดีความปิติ มีมากกว่าหรือต่ำกว่า (Higher or Lower Pleasure) บางคนบอกว่า การยอมรับ ความรู้สึก ความหมายของชีวิต คือ การมีความสุขที่มีคุณภาพมากกว่า (Achieve a Sense of Meaning in Their Lives are Happier)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2552, หน้า 19) ในทางพุทธศาสนา ความสุขเชิงคุณภาพ คือความสุข ที่เกิดภายในจิตใจ เป็นความสุขที่เกิดจากการมีจิตใจที่สงบ ปิติ เปี่ยมด้วยคุณธรรม มีเมตตา กรุณา ความสุขที่เกิดจากการให้ เสียสละ ความสุขขั้นสูงสุด คือ ความสุขเหนือการปรุงแต่ง อยู่ด้วยปัญญา ที่ไม่ปรุงแต่ง พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) แบ่งประเภทของความสุขออกเป็น

3 ระดับ คือ 1) สุขแบบแย้งกัน คือ ความสุข ที่คนหนึ่งสุข อีกคนหนึ่งจะทุกข์ เป็นความสุขที่ไม่สมดุล 2) สุขแบบไปด้วยกัน หรือสุขแบบประสานกัน คือ ถ้าเราสุขก็ทำให้เขาสุขด้วย เป็นความสุขที่เกิดจากการพัฒนาจิตใจ เป็นความสุขที่เกิดจากความรักแท้ คือ ความปรารถนาให้คนอื่นมีความสุขด้วย เป็นความสุขสร้างสรรค์สังคม และการอยู่ร่วมกัน เป็นความสุขเกิดจากการให้ ในทางพุทธศาสนา คือ ความเมตตา เช่น ความรักของพ่อแม่ ที่ปรารถนาให้ลูกมีความสุข เป็นต้น 3) สุขแบบอิสระ คือ ความสุขที่เกิดจากความเข้าใจ ความเป็นธรรมชาติ ธรรมดา เป็นความสุขที่เกิดจากปัญญา คือ รู้เท่าทันสังขาร รู้โลกและชีวิตตามความเป็นจริง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2553, หน้า 2-14) ได้กล่าวถึงความสุข 5 ขั้น เพื่อการฝึกตนให้มีการพัฒนาขึ้น ๆ ขึ้นไป อันนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง และเพิ่มความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป ประกอบด้วย ความสุขขั้นที่ 1 ความสุขที่เกิดจากการเสพวัตถุ หรือสิ่งที่บำรุง บำเรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ความสุขขั้นที่ 2 เป็นความสุขที่มีคุณธรรม เกิดจากการให้ การมีเมตตา กรุณา การมีศรัทธา หรือเรียกว่า ความสุขที่เกิดจากการให้ เป็นความสุขสูงขึ้นมาจากความสุขที่เกิดจากการได้รับ ในขั้นที่ 1 ความสุขขั้นที่ 3 ความสุขที่เกิดจากการดำเนินชีวิตถูกต้อง สอดคล้องกับความเป็นจริงตามธรรมชาติ ความสุขขั้นที่ 4 ความสุขที่เกิดจากความสามารถในการปรุงแต่ง คือความสุขที่เกิดจากการปรุงแต่ง ให้ตนเองมีความสุขในจิตใจ รักษาสภาพจิต 5 อย่าง นี้ คือ ความร่าเริง เบิกบานใจ (ปราโมทย์) ความอิมใจ (ปีติ) ความสงบเย็น ผ่อนคลายกายใจ ไม่เครียด (ปัสสัทธิ) ความโปร่งโล่งใจ คล่องใจ สะดวกใจ ไม่มีอะไรมาบีบคั้น หรือติดขัดขัดข้องใจ (ความสุข) และความสุขขั้นที่ 5 คือ ภาวะจิตที่อยู่กับสิ่งที่ต้องการ ได้ตามต้องการ ไม่มีอะไรมารบกวน จิตอยู่กับตัวของจิต คือ สมานธิ

แนวคิด ทฤษฎี ที่มีความเชื่อมโยงกับความสุข

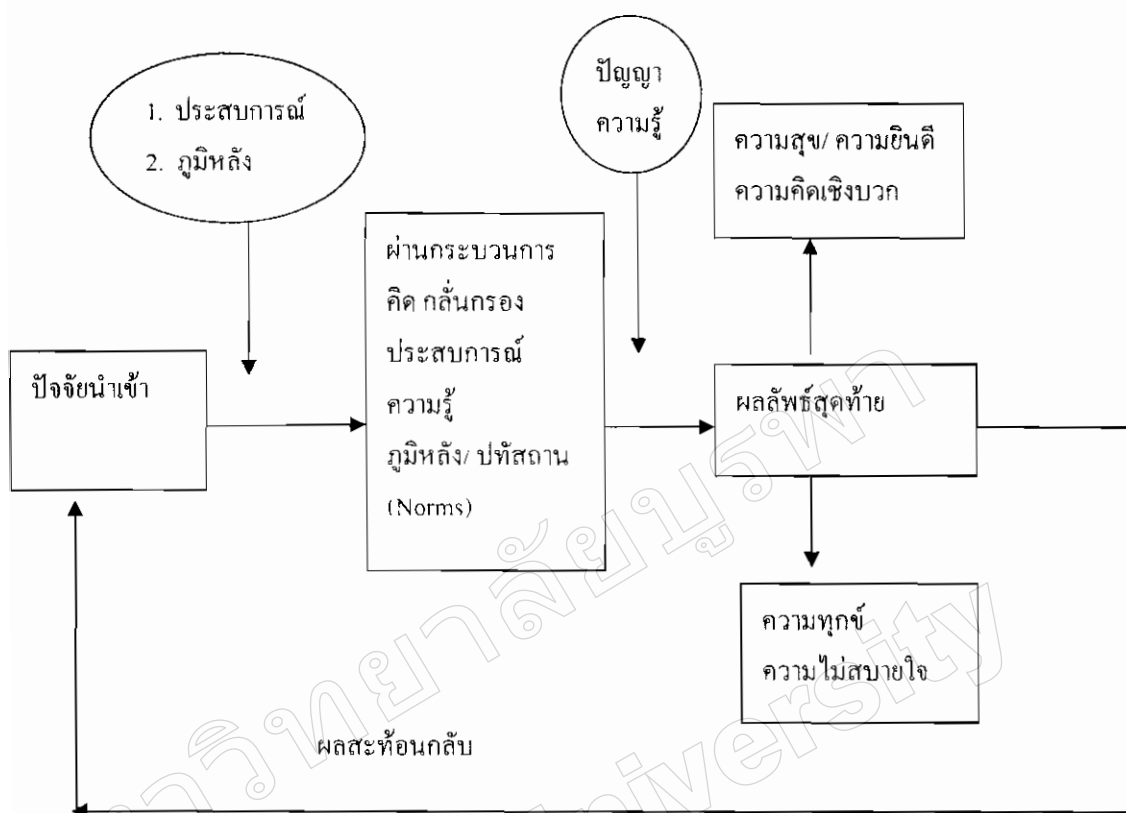
การศึกษา แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาความสุขของคน เป็นแนวคิดที่สอดคล้องกับการพัฒนาที่ยึดคนเป็นศูนย์กลาง และเป็นการศึกษาผลลัพธ์ขั้นปลาย หรือผลลัพธ์สุดท้าย (Ultimate Outcome) แนวคิด ทฤษฎี ความสุข แบ่งเป็น ทฤษฎีระบบ (System Theory) เพื่ออธิบายความเป็นองค์รวมของมนุษย์ อันนำไปสู่การพัฒนาคนแบบองค์รวม แนวคิด ความสุข แนวคิดความอยู่ดีมีสุข เจริญวัตถุวิสัย และแนวคิดเชิงอัตวิสัย ประกอบด้วย แนวคิด ทฤษฎี ที่เสนอโดย เซลิกแมน (Seligman 2002, 2011) เลยาร์ด (Layard, 2005 a, 2011)

1. ทฤษฎีระบบ (System Theory)

เป็นแนวคิด เป็นการมองแบบองค์รวมไม่แยกส่วน ในทางสังคมศาสตร์ ทฤษฎีระบบมองสังคมแยกเป็นส่วน ๆ ที่ประกอบด้วย ระบบย่อย และในแต่ละระบบย่อย ต่างก็มีหน้าที่ของตนเอง และต้องปฏิสัมพันธ์ต่อกัน (Interaction) ถ้าระบบย่อยใด หรือส่วนหนึ่งของระบบย่อย มีการเปลี่ยนแปลงย่อมมีผลกระทบต่อระบบย่อยอื่น ซึ่งต้องมีการปรับตัว เพื่อให้ความเป็นระบบอยู่

โรคและสมดุล ทฤษฎีระบบแตกต่างจากแนวคิดการมองเชิงเส้นตรง แต่เป็นการมองที่รวมถึงการวิเคราะห์ความสัมพันธ์และเชื่อมโยง ของปัจจัยสิ่งต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กัน การรับรู้ (Cognitive) เป็นเชิงอัตวิสัย เปรียบเสมือน ของสิ่งหนึ่ง ที่มีการมองมองได้หลายมุมมอง ในทำนองเดียวกัน หากนำแนวคิดทฤษฎีระบบอธิบายถึงความเป็นองค์รวมของร่างกายและจิตใจ อาจอธิบายได้ คือ การมององค์ประกอบของร่างกาย ที่มี 2 องค์ประกอบ ที่สำคัญ คือ กายและใจ แต่ละส่วนมีหน้าที่ บทบาทที่สำคัญแตกต่างกัน แต่ทั้งกายและใจ มีการทำหน้าที่ ที่มีปฏิสัมพันธ์กัน อย่างสมดุล และ สมบูรณ์ จึงทำให้ คน ๆ นั้นอยู่ได้อย่างมีความปกติสุข แต่เมื่อใดก็ตามถ้าร่างกายมีการเจ็บป่วย ย่อมส่งผลต่อจิตใจ คือ มีอารมณ์และความรู้สึกเจ็บปวด กังวล ในทางกลับกัน เมื่อใดก็ตามที่ จิต มีความขุ่นมัว กังวล ทุกข์ใจ ย่อมส่งผลให้ร่างกายไม่สบายเกิดความเครียด อาจมีผลทำให้นอนไม่หลับ มีโรคเครียด ขาดการดำรงอยู่ด้วยความสมดุล ทำให้เป็นสาเหตุของการป่วยทางกาย เป็นต้น

หากนำแนวคิดทฤษฎีระบบเปิด อธิบาย พฤติกรรม ความรู้สึก ที่มีต่อสิ่งเร้า ปัจจัยนำเข้า คือ สถานการณ์ หรือเหตุการณ์ (Events) ที่ส่งผลให้ คน ๆ คนหนึ่งมีอารมณ์ หรือความรู้สึก ที่แสดง ออกมาต่อ เหตุการณ์ นั้นย่อม ผ่านกระบวนการกลั่นกรอง ตามภูมิหลัง ความรู้สึกนึกคิด ประสบการณ์ ความรู้ สภาวะทางอารมณ์ สภาพแวดล้อม เวลา เป็นต้น จึงจะแสดงพฤติกรรมในรูปของความสุข ความยินดี การมองเชิงบวก หากสิ่งเร้า หรือเหตุการณ์นั้น การแสดงอารมณ์ออกมาเชิงบวก และ ยิ้ม หรือการยิ้มด้วยสายตา หรือหัวเราะ ขึ้นอยู่กับระดับความพึงพอใจในขณะนั้น และหากเหตุการณ์นั้น ผ่านกระบวนการ และมีความรู้สึกไม่พอใจ หรือมีความทุกข์ ก็จะแสดงความรู้สึกอารมณ์ทุกข์ หรือไม่สบายใจ แต่อย่างไรก็ตาม ความรู้สึก (Feeling) หรือ อารมณ์ (Emotion) เป็นลักษณะเฉพาะ แต่ละบุคคล ที่มีองค์ประกอบภายใน (Inner) กรรมพันธุ์ (Gene) เกี่ยวข้องกับ อารมณ์และความรู้สึก ต่อสิ่งเร้า หรือเหตุการณ์ (ดังภาพที่ 2-1)



ภาพที่ 2-1 ความสุขกับ แนวคิดระบบเปิด

2. Authentic Happiness Theory

เซลิเกแมน (Seligman, 2002) นักจิตวิทยาเชิงบวก แห่งมหาวิทยาลัย ฮาร์วาร์ด ได้เสนอแนวคิดทฤษฎีความสุข 2 แนวคิดคือ คือ แนวคิดความสุขแท้ (Authentic Happiness) ซึ่งนำเสนอในปี ค.ศ. 2002 และ ต่อมา เซลิเกแมน ได้พัฒนาและศึกษาความสุขสู่ความมั่งคั่ง (Flourishing) คือ จากแนวคิดความสุขสู่แนวคิด ความอยู่ดีมีสุข (Well-Being) แนวความคิด ทฤษฎี ทั้งสองมีความเชื่อมโยง ตามบริบท สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ในระยะแรก ปี ค.ศ. 2001-2002 มาร์ติน เซลิเกแมน เสนอทฤษฎีความสุขแท้ เกิดจาก 1) การมีชีวิตที่เต็มด้วยความยินดี (Pleasure Life) 2) มีชีวิตที่ดี (Good Life) ซึ่งหมายถึง ชีวิต ที่ประสบความสำเร็จ ความพอใจ ในงาน (Engagement) 3) การมีชีวิตที่มีความหมายและมีเป้าหมาย (Meaning and Purpose Life) เพื่อชีวิตที่ดี

3. Hedonism Theory

เซลิเกแมน ยังได้ศึกษาร่วมกับ รอยซ์แมน (Seligman and Royzman) เสนอแนวคิด ทฤษฎีที่สำคัญ ที่เกี่ยวกับ ความสุข คือ

Hedonism Theory ได้ให้ความหมาย ความสุข เป็นความรู้สึกในเชิงอัตวิสัยที่ไม่ได้ปรุงแต่ง (Raw Subjective Feeling) ซึ่งเป็นการแสดงความรู้สึกทางกายภาพ (Physical) ในระดับปัจเจกบุคคล โดยความสุขของบุคคลหนึ่ง อาจแสดงในลักษณะ (Characteristic) ของความยินดี (Pleasure) การยิ้ม (Smile) ความกระตือรือร้น ความมีชีวิตชีวา (Active) และอาจรับรู้สัมผัสได้จากสายตาที่มีความสดใส สดชื่น

ทฤษฎี Hedonic Theory นักทฤษฎี ปีเตอร์สัน ปาร์ค และเซลิเกแมน (Peterson, Park, & Seligman, 2005; Watson, 1895; Kahneman, 1999) ได้เสนอแนวคิด Hedonic Theory โดยมีรากฐานแนวคิดจาก Bentham's Utilitarianism เป็นแนวคิด ความสุขแบบวัตถุนิยม (Objective Happiness) ณ ช่วงเวลาหนึ่ง เป็นการมองภาพรวม ผลรวม ของอรรถประโยชน์ (Utilities) ที่ได้รับจากเหตุการณ์ หรือประสบการณ์หนึ่ง

ต่อมา คาชเนแมน และคณะ (Kahneman, et.al., 2004) ได้อธิบาย แนวคิด Hedonic Psychology คือ ความสุข หรือ สุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being) สามารถอธิบาย ความเกี่ยวข้องกับการจับอารมณ์ ความรู้สึกเชิงบวก ความรู้สึกเชิงลบ ในช่วงเวลาหนึ่งวัน หรือในอดีตซึ่งเป็นช่วงเวลาด้าน เช่น เมื่อวานนี้ สัปดาห์นี้ เป็นต้น

4. Well-Being Theory

เซลิเกแมน (Seligman, 2011, p. 14-29) ได้กล่าวถึง ทฤษฎีความอยู่ดีมีสุข (Well-Being) คือ โครงสร้างกรอบ (A Construct) ซึ่งประกอบด้วย ความรู้สึกพึงพอใจหรือ ความสุข ที่แสดงในหลาย ๆ องค์ประกอบที่คนส่วนใหญ่ ดำเนินไปเพื่อประโยชน์แห่งตน และในแต่ละองค์ประกอบ เป็นอิสระต่อกัน ความสุข (Happiness) เป็นความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ที่มีเป็นอยู่ใน โครงสร้างแห่งความอยู่ดีมีสุข การวัดความอยู่ดีมีสุข (Well-Being) จึงเป็นการวัด ในองค์ประกอบ (Elements) หลายส่วน ที่แสดงหรือบ่งบอกถึง ภาพรวม (Overall Picture) ขององค์ประกอบในหลาย องค์ประกอบนั้น ที่ถูกวัดโดย ที่อยู่ในรูปความพึงพอใจในองค์ประกอบที่มีหลายสิ่งที่ถูกนำมาวัด ถ้า Well-Being เปรียบเสมือน อากาศ (Weather) ซึ่งมีองค์ประกอบหลายๆองค์ประกอบ ที่แสดง ภาพรวมของอากาศที่เป็นจริง (Real Things) เช่น อุณหภูมิ ความชื้น (Humidity) ความเร็วลม (Wind Speed) ความกดอากาศ (Barometric Pressure) เป็นต้น ดังนั้น ในการวัดความพึงพอใจในชีวิต จึง เป็นปฏิบัติการ (Operationalizes) ของความสุขตามแนวคิด ทฤษฎี ความสุขแท้ (Authentic Happiness Theory) และเป็นจุดรวม (Focal) ของจิตวิทยาเชิงบวก

องค์ประกอบที่สำคัญของความอยู่ดีมีสุข ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ

1. อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) เป็นองค์ประกอบหนึ่งของ Authentic Happiness Theory

2. ความผูกพัน (Engagement) เป็นองค์ประกอบของการวัดความอยู่ดีมีสุข และตัวแปรที่ใช้วัด ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย หรือความสุข คือ ความยินดี (Pleasure) ความปิติยินดีอย่างล้นเหลือ (Ecstasy) ความสะดวกสบาย (Comfort) ความอบอุ่น (Warmth) และความชอบ (Like)

3. การมีเป้าหมายในชีวิต (Meaning) เป็นความรู้สึก ความระลึกเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง หรือกับเหตุการณ์ที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นความรู้สึก ที่ให้คุณค่าและมีความหมายต่อชีวิต ซึ่งอาจแสดงในรูปของ ความปรารถนา ภาพประทับใจ

4. ความสัมพันธ์เชิงบวก (Positive Relationships) เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของความอยู่ดีมีสุขและเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อการสร้างเสริมองค์ประกอบอื่น ทั้งองค์ประกอบ อารมณ์เชิงบวก ความผูกพัน ความหมายของชีวิต และความสำเร็จ สังคมที่มีการพัฒนา สร้างเสริม ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนในสังคม เปรียบเสมือน สังคมที่มีสมองที่ใหญ่ (The Big Social Brain) กลุ่มสังคมที่มีโครงสร้างสมองแห่งอารมณ์ในเชิงบวก เรียกว่า Cognitive Brain Structure เพื่อการสร้างอารมณ์เชิงบวกให้มีขึ้นในสังคม เช่น ความรัก ความเมตตา สงสาร (Compassion) ความกรุณา (Kindness) การสร้างทีม (Teamwork) และความเสียสละ (Self-sacrifice) ให้มีขึ้นในสังคม เรียกว่า รวงผึ้งแห่งอารมณ์ (Hive Emotions) จะทำให้สังคมนั้นประสบความสำเร็จ

5. ความสำเร็จ (Accomplishment) การได้รับความสำเร็จอย่างต่อเนื่อง (Achievement) และความเป็นผู้ชนะ (Winning) เป็นการซึมซับความสำเร็จในชีวิต ในสิ่งที่ทำ ในสิ่งที่เรียนรู้ และความสำเร็จจากการแก้ปัญหา ทำให้ชีวิตดีขึ้น (Improve) ความสำเร็จ ความรู้สึกปลาบปลื้ม เป็นความสำเร็จในชีวิต ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง (Own Sake) เป็นหนทางที่คนส่วนใหญ่ เลือกการเป็นผู้ชนะนำไปสู่ความมั่งคั่งของงานและเงิน (Wealth) ตัวอย่างที่เห็นได้ชัด เพชรน้ำหนึ่ง ในสมัยนี้ คือ บิลล์ เกต และวอเรน บัฟเฟตต์

ความแตกต่างระหว่าง ทฤษฎีความสุขและทฤษฎีความอยู่ดีมีสุข คือ

1. ทฤษฎีความสุข เป็นการประเมินความรู้สึกความพึงพอใจ หรือความสุข ที่ตามมา (Ensure) และจะนำไปสู่การสร้างแนวทางที่จะทำให้ความสุขในอนาคตมีสูงสุด ซึ่งเป็นเส้นทางร่วมสุดท้ายของคน (Final Common Path of Individual Choice) และเป็นมาตรฐานการวัดการตัดสินใจของนโยบายของรัฐบาลและเป็นตัวชี้วัดที่รัฐบาลควรนำไปพิจารณาเพื่อกำหนดนโยบาย

2. ความสุข ความพึงพอใจในชีวิต เป็นองค์ประกอบหนึ่งของ ความอยู่ดีมีสุข (Well-Being) และเป็น การวัดเชิงอัตวิสัย (Subjective) แต่การวัดความอยู่ดีมีสุขไม่สามารถวัดในระดับรายบุคคลได้ การนำเสนอการวัดความสุข ความพึงพอใจ จึงเป็นการวัดที่รองรับการวัดเชิงวัตถุวิสัย (Objective) และ อัตวิสัย (Subjective)

5. Subjective Well-Being Theory

คาห์นแมน และครูเกอร์ (Kahneman & Kruger, 2006) ได้อธิบายความสุขหรือ สุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being) สามารถวัดได้จากความพึงพอใจในชีวิต เพื่อรายงานความสุขของประชากรโลก 81 ประเทศ ใช้คำว่า “Global Life Satisfaction หรือ “Happiness” โดยการถามความรู้สึกในภาพรวมของมิติต่าง ๆ ในขณะที่วัด หรือสอบถาม ซึ่ง ในการสอบถามความรู้สึก มีข้อจำกัด คือ การแกว่ง (Fluctuates) หรือความไม่แน่นอนของอารมณ์และความทรงจำในขณะนั้น (Current Mood and Memory) คาห์นแมนและคณะ ศึกษาโดยวัดจากตัวแปรที่บ่งบอกความรู้สึกสุขหรือแสดงถึงความพึงพอใจในชีวิต ได้แก่ ความถี่ในการยิ้ม การยิ้มด้วยสายตา ความถี่ของการแสดงอารมณ์เชิงบวก คุณภาพของการหลับ ผลการรายงานสุขภาพของตนเอง และการปฏิบัติกิจทางศาสนา

อีสเตอร์ลิน (Easterlin, 1978 อ้างถึงใน พิชิต พิทักษ์เทพสมบัติ และคณะ, 2552, หน้า 19) ได้กล่าวถึงความรู้สึก ของการอยู่ดี จากทฤษฎี Theory of Well-Being พบว่า สถานการณ์การเงิน (ไม่ใช่ตัวเงิน) มีผลต่อการอยู่ดี รองมา ปัจจัยทางการเงิน คือ ระดับของการมีสิ่งของ วัตถุ สิ่งอำนวยความสะดวก มีความสำคัญในระดับพอ ๆ กับปัจจัยที่ไม่ใช่ตัวเงิน คือ ชีวิตครอบครัว สุขภาพ งานลักษณะส่วนบุคคล เป้าหมาย (แรงบันดาลใจ) และความสัมพันธ์ นอกจากนี้ แนวทางทางเศรษฐศาสตร์ มองอรรถประโยชน์ (Utilities) เพื่อเทียบ การพิจารณา ในเป้าหมายและแรงบันดาลใจ ที่ในทางเศรษฐศาสตร์วัดไม่ได้ ซึ่งวัดในมิติของ ลักษณะนิสัยของการบริโภคสินค้า

แนวคิด A Better Theory of Well-Being หลีกเลียงข้อตกลงเบื้องต้น คือมาตรฐาน โดยยอมรับความรู้สึก (Feelings) สามารถนำมาเปรียบเทียบกับ สถานการณ์ที่ขึ้นอยู่กับประวัติศาสตร์ หรือความรู้สึกบางส่วน อาจนำเปรียบเทียบกับสถานการณ์อื่นได้ ซึ่งความรู้สึกที่รับรู้ มีอิทธิพล (Effect) ต่อการ มีสิ่งของ วัตถุ ในส่วนของสภาวะการณ์ที่ไม่ใช่ตัวเงิน คือ ชีวิตครอบครัว แรงบันดาลใจ ไม่เปลี่ยนแปลง กับสภาวะการณ์จริง ครอบครัวไม่ได้เป็นปัจจัยการเพิ่มเป้าหมาย แต่มีผลต่อการอยู่ดี ในเชิงอัตวิสัย (Subjective) แรงบันดาลใจ ไม่ได้สะท้อนภาพของการเปลี่ยนแปลงในสภาวะการณ์ที่เป็นจริงต่อสุขภาพ

6. ทฤษฎีแห่งความปรารถนา (Desire Theory)

เซลิคแมน และรอยซ์แมน ได้ให้ความหมายของ ความสุข ที่แสดงถึง ความพอใจ (Satisfaction) เป็น ความรู้สึก สมปรารถนาในสิ่งที่ต้องการ โดย (Getting What You Want) ความพอใจเป็นความปรารถนาที่เป็นความรู้สึกภายใน ที่แต่ละคนมีความต้องการที่แตกต่างกัน ความสุขที่ได้รับของทฤษฎี คือ การได้รับในสิ่งที่ต้องการ หรือความสมปรารถนา โดยไม่คำนึงถึงว่าขนาดหรือปริมาณของความสุขหรือความยินดี

7. ทฤษฎีความสุขเชิงวัตถุวิสัย (Objective List Theory)

เป็นแนวคิดทฤษฎี ความสุขที่ความสำเร็จ การได้รับสิ่งของหรือวัตถุ เป็นปัจจัยภายนอกที่เกิดจาก สภาพแวดล้อมภายนอก เช่น ความสำเร็จ การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง และสิ่งแวดล้อม ความรักความผูกพัน การศึกษา และการได้รับโอกาสหรือการเข้าถึงการศึกษา เป็นต้น

8. Cognitive Theory of Happiness

Cognitive Theory of Happiness แนวความคิดเกี่ยวกับความสุข มองว่า ความสุข เป็นผลผลิตของการคิดของมนุษย์ และสะท้อนให้เห็น ถึง ความแตกต่างระหว่าง การยอมรับ (Perception) ชีวิต เป็นสิ่งเป็นอยู่ และมีความเชื่อว่า ชีวิต ที่ควรจะเป็นอย่างไร ขึ้นอยู่กับวัฒนธรรม ความเชื่อของกลุ่มคนในสังคมนั้น (Collective Belife) โดยมีข้อตกลงเบื้องต้น คือ การเปรียบเทียบกับมาตรฐาน (Standards) มีความแตกต่างจากธรรมชาติ เป็นความเชื่อ หมู่ แนวโน้มของการตัดสินใจของชีวิต เมื่อเปรียบเทียบกับมาตรฐานจริง

9. Affective Theories of Happiness

แนวคิดความสุข มีแนวคิดว่า ความสุข คือ สิ่งที่สะท้อนให้เราเห็นว่า เรามีความรู้สึกดีอย่างไร ความรู้สึกความสุข ได้จากการอนุมาน (Infer) จากความรู้สึกของแต่ละบุคคล สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้ให้ความหมายคำว่า “อยู่ดีมีสุข” หมายถึง การมีสุขภาพอนามัยที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจ มีความรู้ มีงานทำที่ทั่วถึง มีรายได้เพียงพอต่อการดำรงชีพ มีครอบครัวที่อบอุ่นมั่นคง อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี และอยู่ภายใต้ระบบการบริหารจัดการของภาครัฐ

แนวความคิด การพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต

ในการศึกษา แนวความคิด และความหมาย องค์ประกอบ ของ “ความสุข” และการสร้างเครื่องมือวัดความสุข ในเชิงวัตถุวิสัยและอัตวิสัย ในระดับปัจเจกบุคคล เพื่ออธิบายถึงคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ในช่วงปี พ.ศ. 2540-2554 จากแนวความคิด และผลการวิจัยของนักวิจัย นักวิชาการ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการประเมินความสุขของประชาชน ในการศึกษาครั้งนี้ ได้นำแนวความคิดประกอบด้วย แนวคิดของ 1) คาชเนแมน (Kahneman, 1999) 2) เซลิเกแมน (Seligman, 2002) 3) เลยาร์ด (Laryard, 2005 a) 4) ไดเนอร์ (Diener, 2005, p. 3) 5) UNDP (2003) 6) Centre for Bhuta Studies (2008) 7) ลูบโอมิสกีร์ย (Lyubomirsk, 2008) 8) The Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD) (2009) 9) สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2553) 10) สำนักส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ (สสส.) กระทรวงสาธารณสุข (2553, หน้า 9) พิชิต

พิทักษ์เทพสมบัติ และคณะ (2553) และ 10) ศูนย์วิจัยมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (เอแบค) (2553) ดังนี้ คือ

1. คาช์เนแมน (Kahneman, 1999) ได้ให้ความหมายความสุข ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) แนวคิด ความเชื่อการทำดีได้ดี 2) ความรู้สึกทางบวก 3) การพักผ่อนหย่อนใจ 4) คุณภาพการหลับ

2. เซลิเกแมน (Seligman, 2002) นักจิตวิทยาเชิงบวก ผู้เสนอ แนวคิด ทฤษฎี ความสุขแท้ (Authentic Happiness) โดยวัดจาก ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) ได้แก่ อารมณ์ทางบวก ด้านสุขภาพกาย ด้านการทำงาน ด้านครอบครัว การมีเป้าหมายของชีวิต ความสำเร็จ และการมีความสัมพันธ์ที่ดี

3. เลยาร์ด (Layard, 2005 b, pp. 65-66) ให้ความหมายและปัจจัยที่มีผลต่อความสุข ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความสัมพันธ์ในครอบครัว 2) เศรษฐกิจ 3) ด้านการงาน 4) สังคมและเพื่อนฝูง 5) สุขภาพ 6) เสรีภาพส่วนบุคคล 7) ค่านิยมส่วนบุคคล 8) ศาสนา

4. ไดเนอร์ (Diener, 2005, p. 3) ได้ให้นิยามความสุข ความสุขในองค์ประกอบ 6 องค์ประกอบ คือ 1) การมีสุขภาพจิตที่แข็งแรง 2) งาน 3) ครอบครัว 4) สุขภาพกาย 5) การพักผ่อนหย่อนใจ 6) เพื่อน/และความสัมพันธ์

5. UNDP (2552) พัฒนาเครื่องมือเพื่อวัดความสุขของประเทศต่าง ๆ จำนวน 179 ประเทศ มีองค์ประกอบ ที่ใช้วัด 15 องค์ประกอบ คือ 1) สุขภาพกาย 2) การทำงาน 3) ครอบครัว 4) ชีวิตความเป็นอยู่ 5) ความมั่นคงของรายได้ 6) การใช้เวลา 7) ด้านที่อยู่อาศัย 8) ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน 9) ด้านวัฒนธรรม 10) สิ่งแวดล้อม 11) ด้านการเมือง 12) ด้านธรรมาภิบาล 13) การบริหารจัดการภาครัฐ 14) ความเข้มแข็งของชุมชน 15) มาตรฐานการดำเนินชีวิต

6. Centre for Bhuta Studies (2008) ได้พัฒนาเครื่องมือเพื่อประเมินผลการพัฒนา ในมิติความสุขมวลรวม (GHP) ประกอบด้วย 10 องค์ประกอบ คือ 1) สุขภาพกาย 2) การทำงาน 3) ครอบครัว 4) การศึกษา 5) รายได้ 6) ด้านที่อยู่อาศัย 7) ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน 8) ความเข้มแข็งของชุมชน 9) การได้รับข้อมูลข่าวสาร และ 10) มาตรฐานการดำเนินชีวิต

7. ลูบ โบมิสกีร์ (Lyubomirsk, 2008) ได้ให้ความสำคัญ องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ในความสุข ประกอบด้วย 1) ความสงบในจิตใจ 2) การรู้จักให้อภัย 3) ความรู้สึกเชิงบวก 4) การปฏิบัติทางศาสนา 5) การมีเป้าหมายในชีวิต 6) การมีสุขภาพกายที่ดี 7) การมีเพื่อน/ มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี

8. OECD (2009) ได้พัฒนาเครื่องมือวัดความสุข ในประเทศต่าง ๆ เรียกว่า ดัชนีความสุขโลก (Planet Happiness Index: PHI) ประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ คือ 1) สุขภาพกาย 2) การทำงาน

3) ชีวิตความเป็นอยู่ 4) การใช้เวลา 5) ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน 6) ด้านธรรมาภิบาล
7) ความเข้มแข็งชุมชน 8) การได้รับข้อมูลข่าวสาร และ 9) มาตรฐานการดำเนินชีวิต

9. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2010) ความสุขมีความสัมพันธ์ กับความอยู่ดีมีสุข (Well-Being) ซึ่งเป็นเครื่องมือวัดความสำเร็จของการพัฒนาที่ยึดคนเป็นศูนย์กลาง โดยรวมถึง บทบาทหน้าที่ (Functionings) ความสามารถ (Capabilities) ความอิสระ (Freedom) ในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ 1) สุขภาพอนามัย 2) การศึกษา 3) การทำงาน 4) ครอบครัว 5) เศรษฐกิจ 6) สิ่งแวดล้อม 7) การมีส่วนร่วมของประชาชน

10. สำนักงานส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข (2010) องค์ประกอบตัวชี้วัดในการวัดความสุข ประกอบด้วย 19 องค์ประกอบ คือ 1) ความมั่นคงในอารมณ์ 2) สุขภาพจิตที่แข็งแรง 3) มีความสงบในจิตใจ 4) มีความเชื่อทำได้ ทำชั่วได้ชั่ว 5) สุขภาพกาย 6) การทำงาน 7) ครอบครัว 8) ชีวิตความเป็นอยู่ 9) การศึกษา 10) ความก้าวหน้าในชีวิต 11) ด้านอาหาร 12) ที่อยู่อาศัย 13) การรักษาพยาบาล 14) ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน 15) วัฒนธรรม 16) สิ่งแวดล้อมดี 17) ด้านการเมือง 18) ธรรมาภิบาล 19) ด้านคุณธรรม และจริยธรรม

11. พิชิต พิทักษ์เทพสมบัติ และคณะ (2553, หน้า 58-59) ได้ศึกษาความสุขของคนไทยในเขตชนบท โดยศึกษากรอบแนวความคิดความสุข ของ เลยาร์ด (Layard, 2005 c) ประกอบด้วย ปัจจัย 7 มิติ (The Big Factors Affecting Happiness) 1) ปัจจัยส่วนบุคคล 2) ปัจจัยเศรษฐกิจ (โดยมีการปรับ ปัจจัยความสุขจากการงาน รวมเข้ากับ ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ) 3) ปัจจัยด้านครอบครัว 4) ปัจจัยสุขภาพ 5) ปัจจัยเสรีภาพส่วนบุคคล และ 6) ปัจจัยค่านิยมส่วนบุคคลและการเห็นคุณค่าของตนเอง และ 7) ปัจจัยศาสนา ซึ่งเป็นปัจจัยที่เพิ่ม จากของเลยาร์ด

12. ศูนย์วิจัยมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (2553) ได้ศึกษาและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของคนไทย ประกอบด้วย 17 ประการ คือ 1) ความมั่นคงในอารมณ์ 2) สุขภาพจิต 3) ความสงบในจิตใจ 4) ความเชื่อทำได้ ทำชั่วได้ชั่ว 5) คุณธรรม จริยธรรม 6) ความก้าวหน้าในชีวิต 7) การงาน 8) ครอบครัว 9) การศึกษา 10) สิ่งแวดล้อม 11) ชีวิตความเป็นอยู่ 12) สุขภาพกาย 13) การรักษาพยาบาล 14) อาหาร 15) ที่อยู่อาศัย 16) ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน 17) วัฒนธรรม

ในการศึกษา องค์ประกอบตัวชี้วัดความสุข พบว่า องค์ประกอบที่มีความถี่สูงสุด 5 อันดับแรก คือ องค์ประกอบด้านสุขภาพ ร้อยละ 9.48 รองมา ครอบครัว ร้อยละ 7.76 ด้านการงาน ร้อยละ 6.03 ด้านการศึกษา ร้อยละ 6.03 สิ่งแวดล้อมดี ร้อยละ 5.17

ซึ่งองค์ประกอบของความสุข สอดคล้องกับ องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้าน สุขภาพ เป็นองค์ประกอบสำคัญ อันดับแรก จากการศึกษา 65 องค์ประกอบ

ที่นักวิชาการตะวันตกและของไทย ที่ใช้เป็นตัวชี้วัด คุณภาพชีวิตและความสุข เรียงจากมากไปน้อย คือ

1. ความสุขด้านสุขภาพ	ร้อยละ	9.48
2. ความสุขด้านครอบครัว	ร้อยละ	7.76
3. ความสุขด้านการงาน	ร้อยละ	6.03
4. ความสุขด้านการศึกษา	ร้อยละ	6.03
5. ความสุขมีสิ่งแวดล้อมดี	ร้อยละ	5.17

ซึ่งในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จะได้นำองค์ประกอบทั้ง 5 องค์ประกอบ ศึกษาและเชื่อมโยงกับตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตในมิติของความสุขต่อไป

(รายละเอียดตารางที่ 2-2)

ตารางที่ 2-2 องค์ประกอบตัวชี้วัดที่ใช้ประเมินความสุข ช่วงปี พ.ศ. 2540-2554

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Daniel Kahneman	Martin Seligman	Layard	Diener	UNDP	ญาณ	Sonja Lyubomirsky	OECD HPI	ความอยู่ดี มีสุข	ความสุข	พหิต	ความสุข	ความดี ร้อยละ $n = 101$
องค์ประกอบตัวชี้วัด	1999	2002	2005 b	2005	GNH 2006	GHP 2008	2008	2009	ศศช. 2553	ศศช. 2553	พหิต และคณะ 2553	แบบค 2553	
รวมมิติ													
1. ความมั่นคงในอารมณ์				✓						✓		✓	2 2.60
2. สุขภาพจิตแข็งแรง							✓					✓	3 2.60
3. ความสงบในจิตใจ												✓	3 2.60
4. มีความเชื่อทำได้ดี	✓											✓	3 2.60
5. การเรียนรู้/ การฝึก ที่จะให้อย							✓						1 0.86
6. ความรู้สึก/ อารมณ์ ทางบวก	✓	✓					✓						3 2.60
7. การปฏิบัติทางศาสนา/ การทำบุญ							✓						1 0.86
8. ด้านคุณธรรม จริยธรรม												✓	2 1.72
9. ความสำเริง		✓											1 0.86

ตารางที่ 2-2 (ต่อ)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	ความถี่ ร้อยละ n = 101
Daniel Kahneman	Martin Seligman	Layard	Diener	UNDP	GNH	Sonja Lyubomirsky	OECD HPI	ความอยู่ดี มีสุข	ความสุข สศส.	พิชิต พิทักษ์เทพสมบัติ	ความสุข เอแบค	
1999	2002	2005 b	2005	2006	2008	2008	2009	2553	2553	และคณะ	2553	
รวมมิติ												
10. การมีเป้าหมายของชีวิต	✓					✓						2 1.72
11. ความก้าวหน้าในชีวิต											✓	2 1.72
12. ด้านการทำงาน	✓	✓	✓	✓						✓	✓	7 6.03
13. ด้านครอบครัว		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	9 7.76
14. การศึกษา				✓	✓		✓	✓	✓		✓	7 6.03
15. ด้านสิ่งแวดล้อม				✓	✓			✓	✓		✓	6 5.17
16. ชีวิตความเป็นอยู่											✓	1 0.86
17. ด้านสุขภาพกาย		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	11 9.48
18. การศึกษาพยาบาล					✓	✓			✓		✓	2 1.72
19. มาตรฐานการดำเนินชีวิต				✓								2 1.72

ตารางที่ 2-2 (ต่อ)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Daniel Kahneman	Martin Seligman	Layard	Diener	UNDP GNH	ปฏิธาน GHP	Sonja Lyubomirsky	OECD HPI	ความอยู่ดี มีสุข	ความสุข	พิชิต	ความสุข	ความดี
องค์ประกอบตัวชี้วัด	1999	2002	2005 b	2005	2006	2008	2008	2009	ศศช.	ศศส.	พิชิต	2553	ร้อยละ n = 101
รวมมิติ									2553	2553	2553		
20. มีเวลา/ ไร้เวลา				✓	✓	✓	✓	✓	✓				4 3.45
21. การพักผ่อนหย่อนใจ	✓			✓									2 1.72
22. คุณภาพของการหลับ	✓												1 0.86
23. ด้านอาหาร												✓	2 1.72
24. ด้านที่อยู่อาศัย					✓				✓			✓	4 3.45
25. ความปลอดภัยในชีวิต					✓	✓			✓			✓	5 4.31
26. สภาพชุมชน/ชุมชนเข้มแข็ง			✓		✓	✓		✓					5 4.31
27. การได้รับข้อมูลข่าวสาร					✓	✓		✓	✓				3 2.60
28. เทคโนโลยี								✓					1 0.86
29. เสรีภาพส่วนบุคคล			✓								✓		2 1.72

ตารางที่ 2-2 (ต่อ)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Daniel Martin Layard	2005	Diener 2005 b	GNH 2006	GHP 2008	Sonia Lyubomirsky 2008	OECD HP1 2009	ความอยู่ดี มีสุข	ความสุข ศสศ.	พิชิต พัทธกมลสมบัติ และคณะ	ความสุข ความดี ความดี ร้อยละ $n = 101$
องค์ประกอบตัวชี้วัด	Kahneman Seligman	2002	2005	2006	2008	2008	2009	ศสศ.	2553	2553	2553
	1999							2553			
รวมมิติ											
30. ค่านิยมส่วนบุคคล	✓									✓	2 1.72
31. ลักษณะส่วนบุคคล	✓									✓	2 1.72
32. สังคมและเพื่อนฝูง/ความสัมพันธ์ที่ดี	✓		✓			✓				✓	5 4.31
33. ระดับความสุขโดยรวมในปัจจุบัน										✓	1 0.86
34. ประเมินภาพรวมความสุขปัจจุบัน										✓	1 0.86
35. การบริหารจัดการที่ดีของรัฐ							✓		✓		2 1.72
36. ด้านวัฒนธรรม				✓				✓	✓		4 3.45
37. ด้านแรงงาน							✓				1 0.86

เครื่องมือวัดคุณภาพ

การที่จะสามารถประเมินได้ว่า ประชาชนมีความสุขอย่างแท้จริงซึ่งหมายถึง การมีคุณภาพชีวิตที่ดีหรือไม่ จำเป็นจะต้องมีเครื่องมือวัด ซึ่งในปัจจุบันมีการนำตัวชี้วัดความสุข มาเป็นตัวชี้วัดเพิ่มเติมจากตัวชี้วัดคุณภาพชีวิต ผู้วิจัย ได้ศึกษา เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตและเครื่องมือวัดความสุข ที่นำมาเป็นแนวทางการพัฒนาเครื่องมือ ในประเด็นความหมาย ลักษณะเครื่องมือวัดและดัชนี ตัวชี้วัด ดังนี้ คือ

ความหมายเครื่องมือวัด

จุมพล หนีมพานิช (2551, หน้า 352-353) ได้ให้ความหมายของ การวัด หมายถึง กระบวนการแปรสภาพ “แนวคิด” หรือ “ตัวแปร” ที่มีลักษณะนามธรรม ให้เป็นข้อมูลเชิงสถิติเชิงปริมาณ หรือเชิงคุณภาพ ซึ่งระดับของการวัดมีความแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับ คุณสมบัติของแนวคิด หรือ ตัวแปร นั้น

สุนทร โคตรบรรเทา (2553, หน้า 92-103) เครื่องมือ ที่ใช้ในการวิจัย ชุดของข้อคำถาม เพื่อให้ได้ข้อมูลในสิ่งต้องการศึกษา อยู่ในรูปของแบบสัมภาษณ์ แบบสอบถาม แบบสังเกต แบบวัดแบบทดสอบ เป็นต้น

การวัด หมายถึง การกำหนดตัวเลขให้กับสิ่งของหรือเหตุการณ์บางอย่างตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ การวัด คือ การสอบขนาดปริมาณของสิ่งต่าง ๆ

พจนานุกรมไทยฉบับทันสมัย (2543) ได้ให้ความหมายคำว่า “เครื่องมือ” หมายถึง สิ่งของสำหรับใช้ทำงาน หรือหมายถึง คนหรือสิ่งของ ที่ใช้ทำประโยชน์ อย่างเครื่องมือ (พจนานุกรมไทยฉบับทันสมัย, 2543) ซึ่งในความหมายในการวิจัย ครั้งนี้อาจหมายถึง เครื่องชี้วัด หรือ ดัชนี ซึ่งรวมถึง ตัวชี้วัด หลายตัวในแต่ละมิติ โดยมีองค์ประกอบของเครื่องมือวัด ประกอบด้วย ตัวชี้วัด และวิธีการวัด และแบบทดสอบ ที่สะท้อนสิ่งที่ต้องการวัด คือ ความรู้สึก ความพึงพอใจ และ ระดับคะแนนความรู้สึกของความสุข

ลักษณะสำคัญของเครื่องมือวัด (Important Characteristic of Tool) หรือ Indicators เครื่องมือที่ดี ควรมีลักษณะที่สำคัญ คือ

1. มีความถูกต้อง สามารถวัดสิ่งที่ต้องการวัดจริง ๆ (Validity)
2. เป็นภาวะวิสัยและเชื่อถือได้ (Objectivity/ Reliability)
3. มีความไวต่อการวัดการเปลี่ยนแปลง (Sensitivity)
4. มีความเฉพาะเจาะจงใช้วัดสิ่งที่จะวัดได้ (Specificity)
5. เป็นสากล (Universality)
6. เป็นที่ยอมรับ (Acceptability)

7. ง่ายแก่การคำนวณ (Simple Calculation)

8. ประหยัดในการจัดหา (Low Cost)

ดัชนีตัวชี้วัด

มอร์ริส (Morris, 1979) ศาสตราจารย์แห่งมหาวิทยาลัยบราวน์ ได้ริเริ่มสร้างดัชนีคุณภาพชีวิตเชิงกายภาพ (Physical Quality of Life Index: PQLI) ซึ่งเป็นดัชนีรวม แสดงถึง ความกินดีอยู่ดีของประชาชนในระดับประเทศ ซึ่งเป็นดัชนี ที่สร้างขึ้นจากการวัด ที่แตกต่างจาก GDP คือ ใช้อัตราการรู้หนังสือ อัตราการตายของทารก

เซน (Sen, 1990) ได้จัดทำ ดัชนีการพัฒนามนุษย์ (Human Development Index: HDI) ให้แก่โครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (UNDP) โดยใช้ แนวคิด GDP รวมกับ ดัชนีคุณภาพชีวิตทางกาย (PQLI) คือ ผลรวมเฉลี่ยของรายได้เฉลี่ยต่อหัว อายุเฉลี่ยของประชากร อัตราการรู้หนังสือ และอัตราการเรียนต่อ

พระมหาสุทิตย์ อาภากรโร (อบอูน) และเชมณัญญ์ อินทสุวรรณ (2553, หน้า 2-9) ได้ให้ความหมายตัวชี้วัด (Indicator) หมายถึง เครื่องมือที่นำมาอธิบาย เพื่อบ่งบอกให้เข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน และเป็นรูปธรรมมากขึ้น นอกจากนี้ ตัวชี้วัด บ่งชี้ ถึงคุณลักษณะ จำนวน ขนาด หรือองค์ประกอบ ในสิ่งต่าง ๆ ในลักษณะเชิงวัตถุวิสัย (Objective) และ เชิงอัตวิสัย (Subjective) ที่ได้จากการประเมิน โดยการกำหนดเกณฑ์ (Criteria) หรือเครื่องมือ นั้น

ลักษณะที่สำคัญของตัวชี้วัด คือ เป็นส่วนที่สร้างดัชนี (Index) หรือทิศทางหรือสิ่งที่คาดหวัง ให้เกิดขึ้นในช่วงเวลาหนึ่ง

ซึ่งในการศึกษาวิจัยนี้ จึงให้ความหมายคำว่า เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข คือ ตัวชี้วัดหรือเครื่องมือที่ใช้วัดและอธิบายเพื่อบ่งบอก ความรู้สึที่ดี สุข ความยินดี และความพึงพอใจ ในชีวิตเชิงวัตถุวิสัย และอัตวิสัย

เครื่องมือวัด คุณภาพชีวิตเชิงบูรณาการในมิติความสุข

เครื่องมือวัดการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงบูรณาการในมิติความสุข หมายถึง ตัวชี้วัดการพัฒนาคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ด้านจิตใจ และด้านกาย เชิงบูรณาการ โดยมีองค์ประกอบหรือปัจจัยที่เอื้อต่อ ความรู้สึที่ดีของความสุข และความพึงพอใจ ต่อสิ่งนั้นในช่วงระยะเวลาหนึ่ง และเป็นพื้นฐานของการความมั่นคงในอารมณ์ และจิตใจในการดำเนินชีวิต อย่างมีความสุขและมีเสรีภาพ โดยวัดในระดับปัจเจกบุคคล

เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติของความสุข

ในการศึกษาและพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติของความสุข โดยนำแนวคิดการพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต แนวทางพื้นฐาน (Basic Approach) ที่เป็นการมองมิติหรือ

องค์ประกอบ ในแต่ละมิติ แยกเป็นส่วน และมุ่งเน้น การให้ค่าสูงสุด (Maximum) ในแต่ละองค์ประกอบ เช่น องค์ประกอบด้านสุขภาพ ด้านการศึกษา ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านการงาน ด้านครอบครัว ด้านชุมชน และด้านการมีส่วนร่วม เป็นต้น บูรณาการแนวคิดการพัฒนาเครื่องมือ โดยใช้แนวทางการสร้าง องค์ประกอบร่วม ผสมผสานเชื่อมโยง ความสัมพันธ์ โดยการมองความเป็นองค์รวม โดยคำนึงถึง องค์ประกอบที่ส่งผลต่อความรู้สึก ความพึงพอใจ ทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นการผสมผสาน ระหว่าง เครื่องมือวัดเชิงวัดถุวิสัย และอัตวิสัย ที่ทำให้เกิด ผลลัพธ์ที่ปลาย ที่ให้ได้ผลดีที่สุด (Optimum) คือ ความสุข

ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาเครื่องมือหรือองค์ประกอบ คือ

แดเนียล, กูซซ์, อดาซึ, โซเคลอฟฟ์ และโฮเดิน (Dienel, Cruz, Adachi, Sokoloff, & Holden, 1997) ได้พัฒนาเครื่องมือ เพื่อวัดความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction with Scale) โดยใช้เครื่องมือวัด คือข้อคำถาม จำนวน 5 ข้อ สเกลการวัด ใช้ ลิเคิร์ต (Likert Scale) ให้คะแนนระดับ 1 ถึง 7 ข้อคำถามประกอบด้วย

1. วิธีแห่งชีวิตที่ใกล้เคียงกับความคิดคุณมากที่สุด
2. เงื่อนไขสภาพชีวิตของท่านที่เป็นชีวิตที่พิเศษสุด
3. ท่านพอใจในชีวิตของท่าน
4. มาถึงจุดนี้ ท่านได้รับสิ่งต่าง ๆ ที่สำคัญตามที่ท่านต้องการ
5. ถ้าท่านสามารถเริ่มต้นชีวิตใหม่ได้ ท่านจะเปลี่ยนแปลงชีวิตนี้ของท่าน

คราเวน และฮิลล์ (Cravens & Hill, 1978, p. 85) ได้ศึกษาตัวชี้วัดคุณภาพชีวิต และได้เปรียบเทียบแสดงให้เห็นถึงการวัดในเชิงวัดถุวิสัยและอัตวิสัย

ตารางที่ 2-3 เปรียบเทียบการวัดคุณภาพชีวิตในเชิงวัตถุวิสัย และคุณภาพชีวิตในเชิงอัตวิสัย

(Cravens & Hill, 1978, p. 53)

องค์ประกอบ	การวัดคุณภาพชีวิตในเชิงวัตถุวิสัย (Objective Measure of QOL)	การวัดคุณภาพชีวิตในเชิงอัตวิสัย (Subjective Measure of QOL)
1. เศรษฐกิจ	ความมั่งคั่ง, การว่างงาน (Wealth, Unemployment)	ความรู้สึก ประสบการณ์ ความเชื่อ (Cognitive, Experience, Belief)
2. การเมือง	อัตราการเกิดอาชญากรรม ความเป็นอยู่ ความปลอดภัย การใช้จ่าย	ความรู้สึกทางอารมณ์ ของ ประสบการณ์ (Affective Aspect of Experience: Feeling)
3. สุขภาพและการศึกษา	การดูแลด้านการแพทย์ การศึกษา	เป็นการพิจารณามิติของ พฤติกรรมในส่วนที่ร่วมกัน ระหว่างความรู้สึก และอารมณ์ (Interrelation of Cognitive/ Affective)
4. สังคม	การเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขการ ดำรงชีวิต	

เซอร์จี, เมดรอ, ริช, และสมิต, บรรณาธิการ (Sirgy, Meadow, Rahtz & Samit, Eds., 1992) ได้ศึกษาและพัฒนาเครื่องมือวัด ความรู้สึกความพึงพอใจ (Congruity Life Satisfaction: CLS) เป็นการเปรียบเทียบระหว่างการได้รับความสำเร็จในชีวิต โดยวัดความสำเร็จ โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ประกอบด้วย ตัวชี้วัด ความสำเร็จในชีวิต 2) ความสัมพันธ์กับเพื่อนฝูง 3) ประสบการณ์ในอดีต 4) การประเมิน จุดแข็ง จุดอ่อน ของตนเอง 5) การพิจารณาค่าเฉลี่ยของบุคคลที่มีตำแหน่ง/ฐานะใกล้เคียงกัน กลุ่มที่ 2 การประเมินความรู้สึก ในมิติ ของ 1) มาตรฐานทางความคิด 2) ความคาดหวัง (Expected) 3) รางวัลแห่งชีวิตต่ำสุด (Deserved Minimum Telerable) 4) ผลลัพธ์ของการคาดการณ์ (Predicted Outcome)

เซอร์จี, และสมิต, บรรณาธิการ (Sirgy, & Samit, Eds., 1995) ได้พัฒนาตัวชี้วัดคุณภาพชีวิต โดยนำแนวคิดทฤษฎีความต้องการของมนุษย์ของมาสโลว์ ประกอบด้วย 1) ความต้องการความอยู่รอด (Survival Needs) 2) ความต้องการทางสังคม (Social Needs) 3) ความต้องการความเชื่อมั่นใน

ตนเอง (Ego Needs) 4) ความสำเร็จ (Self-Actualisation Needs) โดยนำมาเป็นพื้นฐานของการสร้างเครื่องมือ ประกอบด้วยข้อคำถาม 11 ข้อ และใช้ ลิเคิร์ต (Likert Scale) คะแนน ระดับ 1 ถึง ระดับ 7 ข้อคำถามประกอบด้วย

1. ความรู้สึกได้รับความปลอดภัย (The Feeling of Having Been Secure)
2. ความรู้สึกเมื่อได้รับความช่วยเหลือ (The Feeling Having of Received Help from Others)
3. ความรู้ในการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนสนิท (The Feeling of Having Developed Closed Friendship)
4. ความรู้สึกในการรับรู้ (The Feeling Having of in the Known)
5. ความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตัวเอง (Self-Esteem)
6. ความรู้สึกความมีชื่อเสียง (The Feeling Having of Prestige has One Person has about Oneself)
7. ความรู้สึกในประสบการณ์ที่มีอิสระทางความคิดและการกระทำ (The Feeling Having Experience Independent Thought and Action)
8. ความรู้สึกในการกำหนดเส้นทางของชีวิต (Determined My Life Course)
9. ความรู้สึกในการพัฒนาและความเจริญก้าวหน้าของตนเอง (Experience Personal Growth and Development)
10. ความรู้สึกกับประสบการณ์ที่ได้รับความสมหวังในตนเอง (The Feeling Having of Experience Self-Fulfillment)
11. ความรู้สึก ถึงคุณค่าความสำเร็จที่มีค่าสำหรับตนเอง (The Feeling Having of Worthwhile Accomplishment)

คัมมิ่งมินส์ (Cummins, 1996) พัฒนาเครื่องมือวัด คุณภาพชีวิตระดับปัจเจกบุคคล (Quality of Life' s Individual) โดยการสร้างตัวชี้วัดในระดับอัตวิสัยและวัตถุวิสัย ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ คือ

1. ความอยู่ดีมีสุขทางวัตถุ (Material Well-Being)
2. สุขภาพ (Health)
3. ผลประโยชน์ ผลผลิต (Productivity)
4. เพื่อนสนิท (Intimacy)
5. ความปลอดภัย (Safty)
6. ชุมชน (Place in Community)

7. สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotion Well-Being)

นอกจากนี้ คัมมิ่งมินส์ (Cummins, 1997 a) ได้พัฒนาเครื่องมือวัดเชิงอัตวิสัย อีก 7

องค์ประกอบ คือ

1. สถานะการดำเนินชีวิต	การจัดการสถานที่พักอาศัย
2. การเงิน	จำนวนเงินที่ได้รับ
3. เวลาว่าง	วิธีการใช้เวลา
4. ครอบครัว	ครอบครัว
5. ชีวิตทางสังคม	มีบางสิ่งบางอย่างที่คุณทำให้คนอื่น
6. สุขภาพ	สุขภาพโดยทั่วไป
7. การเข้าถึงการดูแลทางการแพทย์	ได้รับการดูแลเท่าที่คุณต้องการ

ฟรีสซ์, คอร์เนล, วิลเลียมวิลลา และรีเฟล (Frisch, Cornell, Villanueva, & Retzlaff, 1992)

ได้พัฒนาตัวชี้วัด การวัดคุณภาพชีวิต โดยการวัดความพึงพอใจ โดยรวม โดยประเมินจากความรู้สึก

3 ส่วน คือ สิ่งที่เป็นและสำคัญที่สุด เป้าหมาย (Goal) และความปรารถนา (Wish) โดยการให้น้ำหนัก (Weight) กับสิ่งที่สำคัญที่สุด และนำมาคำนวณ ความพึงพอใจในภาพรวม โดยคำนวณจาก

$$\text{ความพึงพอใจโดยรวม} = \frac{\text{ผลรวมขององค์ประกอบ} \times \text{ค่าน้ำหนัก}}{(\text{ผลรวมของคะแนนน้ำหนักรวม})}$$

องค์ประกอบ 16 องค์ประกอบ คือ 1) สุขภาพ (Health) 2) คุณค่าในตนเอง (Self-Esteem)

3) เป้าหมายและค่านิยม (Goal and Value) 4) เงิน (Money) 5) การทำงาน (Work) 6) สนุกสนาน

(Play Play) 7) การเรียนรู้ (Learning) 8) การสร้างสรรค์ (Creativity) 9) การช่วยเหลือ (Helping)

10) ความรัก (Love) 11) เพื่อน (Friend) 12) เด็ก (Children) 13) ความสัมพันธ์ (Relative) 14) ที่อยู่

อาศัย (Home) 15) ความสัมพันธ์กับชุมชน (Neighbourhood) 16) ชุมชน (Community)

การคำนวณความสุขเชิงอัตวิสัย (Ways of Calculating Subjective Well-Being)

แนวความคิดความสุขเชิงอัตวิสัย ในระยะแรก เบนท์แฮมม์ (Bentham, 1789) ใช้คำว่า

“The Hedonic/ Felicific Calculus” โดยการให้ความสำคัญกับ ช่วงเวลา (Duration) ความแน่นอน (Certainty) และคุณภาพของเหตุการณ์ ที่ปรากฏออกมา ในความสมดุลของความปิติ ความยินดี

ที่เหนือกว่าความเจ็บปวด (A Balance of Pleasure Over Pain) ต่อมา ลูม โบมิสกรีย์ (Lyubomirsky, 2005)

ได้เสนอแนวทางการคำนวณ ความสุขเชิงอัตวิสัย ในรูปของสมการ โดยความสุข เท่ากับ ผลบวก

ของจุดของชีวิต (Biological Set Point: S) เงื่อนไขของชีวิต (The Conditions of Your Life: C) และ

กิจกรรมอาสาสมัครทางสังคม (Your Voluntary Activities: V) คือ $H = S + C + V$

ในปี 1984 ไดเนอร์ (Diener, 1984) ได้เสนอแนวคิดการคำนวณความสุขเชิงอัตวิสัย คือ ผลรวม ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) ซึ่งได้จาก การประเมิน ความรู้สึกทางบวกและทางลบ จากเป้าหมาย (Goal) และความปรารถนา (Aspiration) แต่อย่างไรก็ตามความคิดนี้มีข้อจำกัด การคำนวณของสมองอาจแยกส่วน ของการคำนวณผลบวกและความแตกต่างในระดับกิจกรรมที่มีความแตกต่างกัน (Davidson, 1992)

การวัดความสุขเชิงอัตวิสัย จึงเป็นการประเมิน ความรู้สึกของการระลึกถึงเหตุการณ์ (Recall of an Event) การตีความของเหตุการณ์ (Kahneman, & Krueger, 2006) และความรู้สึกอารมณ์ (Mood) ของเหตุการณ์นั้น ๆ จึงเป็นการแสดงออกทางจิตวิทยา (Psychology) และบทบาททางสังคม (Social Functioning) ตัวแปรที่สามารถวัดความสุขในเชิงอัตวิสัย อาจวัดความพึงพอใจผ่านตัวแปร 6 ตัวแปร (Ferrer-i-Carbonell & Frijters (2004) ได้แก่ สุขภาพ สถานทางการเงิน (Situation of Finance) งาน (Job) การมีเวลาว่าง (Leisure) ที่อยู่อาศัย (Housing) และสิ่งแวดล้อม (Environment) นอกจากนี้ การวัดความสุขเชิงอัตวิสัย หมายรวมถึง การวัด ความสุข ความพึงพอใจในชีวิต (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) และ Steen Happiness Inventory (Seligman et al., 2005)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัย แนวคิด ที่เกี่ยวกับการพัฒนาตัวชี้วัดความสุข

เซน (Sen, 1999, p. 296-297) เสนอแนวความคิดการพัฒนาโดยการมองเห็นแก่แก่ของ ความอิสระที่มนุษย์ต้องมีความสำคัญต่อการประเมินผลการพัฒนาที่เปลี่ยนแปลงไป โดยการวิเคราะห์การพัฒนาเชิงบูรณาการ ความเกี่ยวข้องปฏิสัมพันธ์ ความเชื่อมโยง เศรษฐกิจ การเมืองและสังคม และตระหนักถึงความแตกต่างสถาบันทางสังคม ทุนมนุษย์ ที่มีความเกี่ยวข้องกับ ความอยู่ดีมีสุขและความอิสระ (Well Being and Freedom of People)

เซลิเกแมน (Seligman, 2011, p. 26-27) จากทฤษฎีความสุข (Authentic Theory) และ ทฤษฎีความอยู่ดีมีสุข (Well-Being Theory) มีความเชื่อมโยงและเกี่ยวเนื่องกัน โดยแตกต่างกัน คือ ในมิติ ของความมั่งคั่ง (Flourishing) โดยนิยามของ Flourishing คือ จิตใจ (Spirit) ทฤษฎีความอยู่ดีมีสุข ซึ่งมี 3 ลักษณะหลัก และ 6 ลักษณะย่อย

ตารางที่ 2-4 เปรียบเทียบลักษณะหลักความสุขในตนเองและลักษณะเกี่ยวพัน

Core features	Additional features
1. การสร้างความรู้สึกให้ตนเองมีความสุข (Positive Emotions)	การเคารพในตนเอง (Self-esteem) การมองโลกในแง่ดี (Optimise)
2. การรักที่จะเรียนรู้ในสิ่งใหม่ (Engagement, Interest)	ระยะเวลาในการกลับคืนสู่สภาพปกติเมื่อพบ สิ่งผิดในชีวิต (Resilience)
3. ความรู้สึกในตนเองมีคุณค่า (Meaning, Purpose)	การดำรงชีวิตได้ (Vitality) ความสามารถในการควบคุมตนเองอย่างอิสระ (Self-Determine) มีเพื่อนหรือคนที่อยู่ในชีวิตเราพร้อมที่จะ ดูแลเรา (Positive Relationships)

เซลิเกแมน (2011) ได้กล่าวถึง จิตวิทยาเชิงบวก ในทฤษฎีความอยู่ดีมีสุข คือ การวัด และ เพื่อสร้าง ความเจริญ ความมั่งคั่งของมนุษย์ (To Build Human Flourishing) เป้าหมายที่ทำให้มนุษย์ มีความสุขจริง

คาห์นแมน และคูเรเกอร์ (Kahneman & Kureger, 2006 อ้างถึงใน ตีรณ พงษ์มณฑาพัฒน์, 2554) ได้ศึกษา และพัฒนาดัชนีวัดความสุข โดยการ แยกความสุข ที่เกิดขึ้นช่วงเวลาและกิจกรรมที่แตกต่าง เรียกว่า U-index (Unpleasanst Index) เป็นการวัด ความไม่พึงพอใจ ความไม่รื่นรมย์ เป็นดัชนีที่แสดงถึง ความทุกข์ (Misery Index) โดยวัด สัดส่วนของเวลาในแต่ละวัน ที่อยู่ในภาวะ ไม่พึงพอใจ โดยใช้ช่วงเวลา ใน 1 วัน แยกอารมณ์ความรู้สึกทางบวก และอารมณ์ความรู้สึกทางลบ ซึ่งอารมณ์ความรู้สึกทางลบ ประกอบด้วย ความวิตกกังวล (Freustrated) ความห่วงกังวล (Worried) ความรู้สึกหดหู่ (Depressed) ความรู้สึกโกรธ (Angry) ความรู้สึกต้องเร่งรีบ (Hassled) ความรู้สึกเหนื่อยล้า (Tried) และความรู้สึกที่ถูกวิจารณ์ต่อว่า (Criticized) และอารมณ์ความรู้สึกทางบวก ได้แก่ ความรื่นรมย์ (Enjoyment) ความรู้สึกอบอุ่น (Warm) ความรู้สึกดีใจ (Happy) ในการวัดค่าดัชนี เป็นการวัดค่ารู้สึกแต่ละคน ในช่วงเวลา ใน 1 วัน แล้วนำมาเฉลี่ย เป็นค่าดัชนีรวมในระดับบุคคล ถ้านำ ค่าเฉลี่ยอารมณ์ความรู้สึกทางบวก ลบด้วย ค่าเฉลี่ยอารมณ์ความรู้สึกทางลบ ถ้าผลออกมาเป็นบวก แสดงว่าอารมณ์ความรู้สึกทางบวก มีความรู้สึกทางบวกในช่วงเวลานั้น ซึ่งได้มีการพัฒนาและจัดทำ ดัชนี U-Index นี้เป็นระบบบัญชีความรู้สึกสุขทุกข์ คล้ายกับดัชนีบัญชีประชาชาติ

และจากการศึกษาความสัมพันธ์ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์สูงกับความพึงพอใจในชีวิต และความสุข คือ ความถี่ของการยิ้ม การยิ้มด้วยสายตา ระดับของการมีความสุขที่ได้รับจากเพื่อน

ความถี่ที่แสดงออกมาทางคำพูดในเชิงบวก การเข้าสังคม คุณภาพของการนอนหลับ ความใกล้ชิดกับความสุข หรือการเป็นผู้ที่มีความสุข การรับรู้หรือความสามารถบอกสุขภาพของตนเองได้ (Self Reported Health) การมีสถานภาพทางเศรษฐกิจ คือ มีรายได้ที่สูงและมีอันดับรายได้สูงในกลุ่มที่อ้างอิงได้ (ซึ่งในสังคมไทย คือ การมีรายได้เพียงพอต่อการดำรงชีพ) การมีกิจกรรมทางศาสนา สถานภาพการเปลี่ยนแปลงในทางบวก (Diener, & Suh, 1999; Layard, 2005 a; Frey, & Stutzer, 2002)

เฟสตัน (2553, หน้า 3-27) มีแนวความคิด การมีสุขภาพดี แบบควอนตัม คือ การมีความสุขแบบการสร้างความเชื่อมโยง ระหว่างร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ การมีสุขภาพดี ไม่ได้หมายความว่า ไม่เจ็บป่วย เท่านั้นแต่หมายถึง ทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตัวเรา ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ และหมายรวมถึง มีความสามารถ มีพลัง มีจิตใจที่นุ่มนวล ที่เกิดจากความสงบภายใน มีชีวิตชีวา สามารถสร้างสรรค์ มีความเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัวเราโดยไม่มีข้อจำกัดด้านอายุ การเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงของตัวเอง โดยเฉพาะความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และตั้งใจแน่วแน่ ปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อสร้างสุขภาพที่ดี คือ การกินอย่างมีคุณภาพ การสร้างสิ่งที่ยิ่งใหญ่จากการทำทีละเล็กละน้อยไปเรื่อย ๆ การเข้าใจพลังแห่งความคิดภายในที่สรรค์สร้าง ความเปลี่ยนแปลงภายในเกิดขึ้น มีความพยายามสอดคล้องกับแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง คือ การสร้างความสมดุล ทำโดยวิธีสุดโต่ง การยอมรับในตนเอง ในสิ่งที่ตนเองมี ตนเองเป็น ขั้นตอนที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลง คือ 1) รับฟังและเรียนรู้ 2) ตั้งเจตนารมณ์ 3) วางแผน 4) ลงมือทำ ซึ่งสอดคล้องกับแนวพุทธของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) คือ เรียนรู้ ปฏิบัติ ตั้งเจตนารมณ์ คือ สมาธิ และวางแผน คือ ปัญญา เช่น ตัวอย่างการเลิกบุหรี่ เรียนรู้ โทษของการสูบบุหรี่ และบอกกับตัวเองบ่อย ก็จะทำให้ร่างกายด้านและเลิกสูบบุหรี่ในที่สุด การจินตนาการ การสร้างความคิดเชิงบวก เฟสตัน ยกตัวอย่างแนวคิดทฤษฎีความโกลาหล (Chaos Theory) คือ การเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย จะส่งผลกระทบมากมายมหาศาล ตัวอย่าง คือ (Butterfly Effect) ในปี 1961 เอ็ดเวิร์ด นอร์ทตัน ลอเรนซ์ ทดลองการใส่ค่าความเร็วลม เข้าไปในเครื่องคอมพิวเตอร์ เพื่อทำนายสภาพอากาศ ปรากฏว่า เขาใส่ค่า 0.506 แทนที่จะใส่ค่า 0.506127 ค่าต่างกันเพียง 0.000127 ซึ่งเป็นความเร็วแค่ ผีเสื้อ กระพือปีก แต่กลับคำนวณค่าความเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศที่ผิดไป ภายหลัง มันเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศที่สดใสกลายเป็นสภาพอากาศที่มีลมทอร์นาโด

การเปลี่ยนแปลงวันละนิด ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณได้ คือ การดัดอาหารวันละนิด เพิ่มเวลานั่งสมาธิ สักหนึ่งหรือสองนาทีก่อนนอน หรือมี เมตตา เพียงชั่วขณะ เราก็เป็นคนใหม่ ที่สร้างโลกใหม่แล้ว เฟสตัน ยังได้เสนอแนวคิด ที่นำไปสู่สุขภาพ ดี 8 ประการ คือ 1) การทำสมาธิ 2) การนึกภาพเชิงบวกในสมอง (Positive-Visualization) 3) กิจกรรมที่สนุกสนาน 4) กินอย่างมีสติ 5) ออกกำลังกาย 6) ดูแลตนเอง 7) ผูกจิต 8) ช่วยเหลือผู้อื่น

โดยเฉพาะผลของการฝึกสมาธิทุกวัน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางบวก คือ จะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ใจเย็น และสามารถจัดการกับความเครียด การแก้ปัญหา มีสติ ในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม และมีความเข้าใจต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และสร้างสถานการณ์เชิงบวกให้เกิดภายในจิตใจตนเอง คือ การนึกภาพในสมอง (Visualization) เป็นการระบุความเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการที่ปรารถนาให้เกิดขึ้น ให้เกิดร่องรอยแห่งความทรงจำ ในความนึกคิด เป็นการสร้างกลไก ทางสมองเชิงบวก ความรู้สึกนี้ส่งผลไปที่เส้นใยสมอง ฝังลึกเข้าไปในสมอง มีผลต่อความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรม

Dr. Sonja Lyubomirsky นักวิจัย มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ศึกษาผลงานวิจัย ด้านจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) พบว่า ความสุขพื้นฐานของมนุษย์ ถูกกำหนดโดย DNA (Genetically Determined) ของมนุษย์ ร้อยละ 50 และ ร้อยละ 40 เกิดจากการที่เราสร้างขึ้นเอง (Self Control) และ ร้อยละ 10 เกิดจากปัจจัยภายนอก (Life Circumstances and Situation) ความสุขสามารถสร้างและฝึกขึ้นเองได้ โดยดึงศักยภาพในตนเอง (Innate Potential) และการสร้างหรือ/และดูแลกิจกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น 1) ดูแลในความคิดของตนเอง ให้คิดในเชิงบวก ขจัดความคิดเชิงลบ 2) ดูแลความสัมพันธ์ของคนรอบตัว 3) ดูแลความเครียด โดยการเผชิญและแก้ไข ขจัด สิ่งที่จะทำให้เกิดความเครียด โดยเฉพาะหลีกเลี่ยงความเครียดที่เกิดจากงาน 4) ดูแลร่างกายของตนเอง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 15 นาที หรือถ้าจะให้ดี วันละ 30 นาที เพื่อร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว และมีเหงื่อออกบ้าง เป็นประจำสม่ำเสมอ 5) มีเป้าหมายของชีวิต ถ้าเราสามารถดูแลความสุข ในส่วนที่เราสร้างได้ด้วยตนเอง 40 เปอร์เซ็นต์ นี้ ก็เพียงพอกับคุณภาพชีวิตที่ดี (Lyubomirsky, 2009)

มิชิตา จำปาเทศ รอดสุทธิ (2551) ได้สรุป ผลจากประชุมวิชาการ International Gross National Happiness ครั้งที่ 3 จำนวน 40 บทความ ผลการศึกษาที่สนับสนุนแนวคิดที่ว่า การพัฒนาความสุข ควรที่จะรวม ค่านิยมที่เป็นนามธรรม การประเมินในด้านรูปธรรม เช่น การอยู่ดีมีสุข ไม่เพียงพอ ควรนำตัวชี้วัด ตั้งแต่ด้านความต้องการพื้นฐาน จนถึงความต้องการที่ซับซ้อนทางจิตวิญญาณ และปัจจัยอื่น เช่น ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Zillberg, Johnathan) การอยู่ดีมีสุข (ทั้งในแต่ละคนและสังคม) และความพึงพอใจของชีวิต (Pankaj, Prabhat K.) และสุขภาพจิต (Wong Piromsam, Yongyud; Chakrabnand, Somchai and Chutha, Worawan)

พิชิต พิทักษ์เทพสมบัติ และคณะ (2553, หน้า 62-63) พัฒนาตัวชี้วัด โดยใช้แนวคิด ของ Diener 5 ข้อ และพัฒนาเพื่อให้เห็นภาพรวม อีก 2 ข้อ ประกอบด้วย 1) การมีชีวิตที่ถึงระดับที่ต้องการ 2) การมีชีวิตที่ยอดเยียม 3) ความพอใจในชีวิต 4) การได้ในสิ่งที่ต้องการ 5) การไม่ยอมเปลี่ยนแปลงอะไรเลย 6) โดยสรุปทุกวันนี้ท่านมีความสุขมากน้อยเพียงใด 7) ถ้าให้คะแนน 0-10

ท่านจะให้คะแนนความสุขในปัจจุบันของท่านเท่าใด โดยข้อคำถามของ Diener เป็นข้อคำถามเป็นการประเมินความรู้สึกและทัศนคติ เป้าหมายของชีวิตและความสำเร็จในชีวิต ในทางอ้อม ส่วนข้อคำถามระดับของความสุขเป็นข้อคำถามที่ประเมินความสุขในภาพรวม และความสุขที่แสดงออกในเชิงพฤติกรรม คือ ความร่าเริงเบิกบานใจ ปัจจัยที่ทำให้มีความสุข การประเมินความสุขในอดีตคือ ในระยะเวลาที่สามารถระลึกได้ คือ การมองย้อนหลัง 2-3 ปี และประเมินความสุขของสังคมไทยในภาพรวม โดยการวัดความสุขของคนไทยในเขตชนบท ครอบคลุมมิติ 8 มิติ คือ 1) เศรษฐกิจ 2) ครอบครัว 3) สุขภาพ 4) ศาสนา 5) ค่านิยมส่วนบุคคลและ 6) การเห็นคุณค่าในตนเอง 7) เสรีภาพส่วนบุคคล 8) ความสุขโดยรวม

ผลการวิจัย ที่ได้จากศึกษากลุ่มตัวอย่างในเขตชนบท ระดับความสุขของหัวหน้าครัวเรือนชายและหญิง มีความสุขในระดับปานกลาง คือมีความสุขและทุกข์พอ ๆ กัน และจากการทดสอบความสัมพันธ์ ตัวแปร 24 ตัวแปร ประกอบด้วย 1) เพศ 2) อายุ 3) สถานภาพสมรส 4) การศึกษา 5) อาชีพหลัก 6) รายได้หลัก 7) การมีเงินออม 8) การกู้เงิน 9) การมีรถยนต์ 10) การพอเพียง 11) ความพอใจในฐานะเศรษฐกิจ 12) ประเภทของครอบครัว 13) ความอบอุ่นในครอบครัว 14) การมีโรคประจำตัว 15) สุขภาพโดยสรุป 16) การทำพิธีทางศาสนา 17) ความสนใจในธรรมะ 18) ทัศนคติต่อ “เงินซื้อความสุขได้” 19) ความภาคภูมิใจในตนเอง 20) การเห็นคุณค่าของตนเอง 21) ความสงบสุขในชีวิต 22) เสรีภาพส่วนบุคคล 23) ความสุขในระยะ 2-3 ปี ที่ผ่านมา 24) ความพอใจในชีวิต พบว่าความอบอุ่นในครอบครัวมีความสัมพันธ์มากที่สุดกับความสุข รองมาสุขภาพ ความสนใจในธรรมะฐานะทางเศรษฐกิจ และเสรีภาพส่วนบุคคล ตามลำดับ ค่านิยมส่วนบุคคล และอายุ ไม่มีผลกระทบต่อความสุขอย่างมีนัยสำคัญ

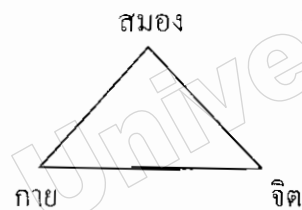
นพดล กรรณิกา หัวหน้าศูนย์การวิจัยความสุขของคนไทย มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ จากการทำการสำรวจความสุขมวลรวมของคนไทย ในปี พ.ศ. 2551 พบว่า การให้ความสำคัญและคุณภาพชีวิต โดยการเพิ่มสุขภาพใจให้กับประชาชน เช่น การจัดความกังวล ความเครียด การไม่ถูกกดดัน ช่วยให้ประชาชนส่วนใหญ่มีความสุขมวลรวมเพิ่มมากขึ้น และมีดัชนีที่มีความสำคัญต่อการเพิ่มความสุขมวลรวมคือ วัฒนธรรมประเพณี สภาพแวดล้อม น้ำ อากาศ ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของคนไทย ในแต่ละภาคมีความแตกต่างกัน และที่สำคัญคือ คนที่ดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงอย่างเคร่งครัด มีความสุขมากกว่าคนที่ใช้ชีวิตแบบไม่พอเพียง

อคิน รพีพัฒน์ (2551, หน้า 84-85) ได้กล่าวถึง กิจกรรมทางศาสนาทำให้เกิดความโน้มเอียงได้สองอย่างที่แตกต่างกัน คือ แรงงูใจและความรู้สึก ถ้าความต้องการสงบนิ่งของจิตใจเป็นแรงงูใจ แรงงูใจไม่ใช่พฤติกรรมที่มีเจตนา และไม่ใช่ความรู้สึก แต่เป็นเหตุที่ก่อให้เกิดความโน้มเอียงที่จะ

กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งแตกต่างจากความรู้สึก ความรู้สึกเป็นภาวะหรือสภาพที่ทำให้เกิดอารมณ์ใด อารมณ์หนึ่ง แรงจูงใจ มีเป้าหมาย ที่จะทำให้เกิดผลสำเร็จ

ความเชื่อในบริบทของศาสนา ต้องมีความศรัทธา อารมณ์ ความรู้สึกได้รับการสื่อสาร ผ่านรูปแบบของสัญลักษณ์ (Geertz, 1973 อ้างถึงใน อคิน รพีพัฒน์, 2551 หน้า 114-115) ทฤษฎี ความตึงเครียด (Strain theory) สังคมมีปัญหาในการบูรณาการอยู่เสมอ (Chronic Malintegration) ไม่มีการจัดการใดทางสังคม ที่ประสบความสำเร็จอย่างแท้จริงในการแก้ไข

ปริญญาดันสกูล (2553, หน้า 152-154) ได้เสนอแนวคิด สามเหลี่ยมแห่งการเป็นมนุษย์ มนุษย์มีจุดศูนย์กลางของการสั่นสะเทือน คือ สมอง สติปัญญา ไม่ใช่อยู่ที่ตัวจิต การฝึกการใช้สมองคิด ฝึกการใช้สติปัญญา และสมองให้มีความสัมพันธ์ และพัฒนาจิตให้สมบูรณ์ การใช้สติปัญญา เป็น เครื่องมือ สำคัญความสำเร็จในการพัฒนาตนเอง โดยเฉพาะการให้สมองใช้ความคิดไปในทางด้านบวก หรือด้านลบ แต่ถ้าในเชิงสร้างสรรค์และการอยู่ร่วมกันในสังคม คือ การคิดหรือใช้สมองเพื่อคิดบวก



ภาพที่ 2-2 สามเหลี่ยมแห่งการเป็นมนุษย์

สุวิทย์ เมษินทรีย์ (2550, หน้า 76-136) กล่าวถึง การพัฒนาการของสังคม ประกอบด้วย 4 ยุค คือ สังคมยุคที่ 1 คือสังคมเกษตร สังคมยุคที่ 2 คือสังคมยุคอุตสาหกรรม สังคมยุคที่ 3 สังคม ฐานความรู้ และสังคมยุคที่ 4 คือโลกหลังสังคมฐานความรู้ เป็นโลกที่ต้องพึ่งพาอาศัยกัน ซึ่งเกิดจาก ความไม่สมดุลกันระหว่าง “บุคคล” กับ “สาธารณะ” และระหว่าง “ความรู้” กับ “คุณธรรม” ทำให้ เกิดการเปลี่ยนแปลงค่านิยม จากค่านิยมที่เป็น “อัตตาภิรม” เป็น ค่านิยม “จิตสาธารณะ” เป็นค่านิยม ที่สำคัญหลังสังคมฐานความรู้ จากผลการมีปฏิสัมพันธ์ของคน ทำให้เกิดความลงตัว ระหว่าง วัตถุ กับจิตใจ ส่วนตัว กับส่วนรวม และความรู้ กับ คุณธรรม นอกจากนี้ ยังได้กล่าวถึง ความไว้วางใจ การใส่ใจ การแบ่งปัน และความร่วมมือร่วมใจ เป็นทรัพยากรทางคุณธรรม สิ่งที่สำคัญที่ทำให้เกิด การเปลี่ยนแปลงในโลกหลังสังคมฐานความรู้ คือ ปัจเจกนิทัศน์ และจิตสาธารณะ เป็น 2 ค่านิยมที่ สำคัญ ที่จะเป็นตัวกำหนดโลกหลังสังคมฐานความรู้ และเป็นโลกแห่งการมุ่งเน้นการยกระดับ ความอยู่ดีมีสุข ทั้งในมิติทางกายภาพ สังคม จิตใจ เป็นความอยู่ดีมีสุขในบริบทการเปลี่ยนแปลง เชิงพลวัตร ด้วยนวัตกรรม

ตีรณ พงศ์มพัฒน์ (2554, หน้า 35-47) ได้ศึกษาและเสนอแนวคิดที่สำคัญเกี่ยวกับความสุข ในมิติการพัฒนาเศรษฐกิจและการพัฒนาความสุข คือ การมองการพัฒนาความสุขเป็นทั้งเป้าหมาย (Ends) และวิธีการ (Means) ประกอบกัน ได้เสนอกระบวนการทัศน์ใหม่ในการศึกษาความสุขและหาแนวทางในการพัฒนาความสุขโดยตรง แล้วจึงประเมินว่าผลการพัฒนาความสุขมีผลต่อเศรษฐกิจอย่างไร และอะไร คือคุณภาพของความสุข ความสุขถูกกำหนดทั้งการเปลี่ยนแปลงทางวัตถุ และจิตใจ ความสุขเป็นเรื่องของจิตใจ การพัฒนาความสุข ต้องอาศัยการพัฒนาจิตใจ และการพัฒนา ควรสร้างสมดุลใหม่ของการพัฒนา คือ พัฒนาทางวัตถุ เพื่อยกระดับมาตรฐานทางเศรษฐกิจ และพัฒนาทางด้านจิตใจ ซึ่งเป็นการพัฒนาความสุขโดยตรง ซึ่งในการศึกษาวิจัย ประเมินการพัฒนาทางจิตใจ สามารถ ทำได้ในระดับหนึ่งคือ การประเมินใน 3 ระดับ คือ (ตีรณ พงศ์มพัฒน์, 2554, หน้า 115)

1. การประเมินในระดับความเข้าใจทางธรรม (สัมมาทิฎฐิ)

2. การประเมินในระดับความรู้ทางใจ (เวทนา) เป็นการวัดในระดับแนวคิด ทศนคติ ประกอบด้วยประเด็น ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต การใช้ชีวิต และจุดหมายของชีวิต

3. การประเมินในระดับพฤติกรรม (กิจวัตร)

วิชัย รูปขำดี และคณะ (2554, หน้า 14-16) ได้กล่าวถึง กระแสแนวคิดเกี่ยวกับการแพทย์ทางเลือกและสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งเป็นแนวคิดในระดับสากล คือ 1) การแพทย์ทางเลือก 2) แนวคิดเรื่องสุขภาพเชิงบวก (Positive Health) 3) การแพทย์ฉือจี้ เป็นการแพทย์ที่เน้นหัวใจของความเป็นมนุษย์ สุขภาพกาย (Physical Health) และสุขภาพใจ (Mental Health) โดยจุดเน้นของการแพทย์ทางเลือก มุ่งเน้น การบูรณาการ ทั้งร่างกายและจิตใจ โดยได้นำแนวทางธรรมชาติบำบัด การปฏิบัติสมาธิภูมิปัญญาท้องถิ่น นำสมุนไพร เป็นทางเลือกในกรณีที่มีการแพทย์แผนปัจจุบัน ไม่พบสาเหตุการป่วย และเป็นการเสริมแนวทางการรักษา ทางกาย ทางใจเป็นองค์ประกอบสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมอง สุขภาพเป็นสินทรัพย์ (Health Assets) เป็นแนวคิดสุขภาพเชิงบวก ที่เสนอโดย เซลิกแมน (Seligman 2011) ได้ให้ความหมายของสุขภาพเชิงบวกว่าประกอบด้วยตัวแปรผลในลักษณะของทรัพย์สินทางสุขภาพ (Health Assets) ของมนุษย์ 3 ด้าน ได้แก่

1. ทรัพย์สินทางชีวภาพ (Biological Assets) เช่น The Upper Range of Heart Rate Variability, the Hormone Oxytocin, Low Levels of Fibrinogen and Interleukin-6, and Longer Repetitive Strands of DNA Called Telomeres เป็นต้น

2. ทรัพย์สินทางอัตวิสัย (Subjective Assets) เช่น การมองโลกในแง่ดี ความหวัง การมีความรู้สึกต่อสุขภาพที่ดี ความยินดี (Zest) การมีกำลัง (Vitality) และความพึงพอใจในชีวิต เป็นต้น

3. ทรัพย์สินด้านการทำหน้าที่ (Functional Assets) เช่น การมีชีวิตคู่ที่ดี การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง (Rich Friendships) การมีงานอดิเรกที่ชอบ (Engaging Partimes) และการมีชีวิตการทำงานที่เจริญ เป็นต้น

และทางการแพทย์ถือว่าการแพทย์ในประเทศได้หัน ที่มีการฝึกฝนบุคลากรทางด้านสาธารณสุข และการปฏิบัติโดยปลูกฝัง ความเป็นมนุษย์ที่มีองค์ประกอบ ที่สำคัญ คือ ร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสภาพแวดล้อมทางสังคม โดยนำความรู้ที่บ่มเพาะให้กับนิสิตแพทย์ แห่งมหาวิทยาลัยการแพทย์ ทั้งด้านความรู้ทางนามธรรม เช่น ความกตัญญู ความละเอียดอ่อนของ ความเป็นมนุษย์ ควบคู่ไปกับองค์ความรู้ทางเทคนิควิทยาศาสตร์การแพทย์แบบตะวันตก เพื่อสามารถรักษาป้องกัน ส่งเสริม และฟื้นฟูสุขภาพของมนุษย์ทั้งด้านรักษาโรค รักษาใจ และรักษา ชีวิตมนุษย์เสมือนญาติ

สันติกโรภิกขุ (2542 อ้างถึงใน ประเวศ วะสี, 2547, หน้า 76-79) ได้กล่าวถึงเครื่องมือสำคัญ 3 ประการ ที่สำคัญในการเดินทางสู่สังขารมอันสูงสุด ได้แก่ 1) สติ คือ การระลึกถึงปรากฏการณ์สำคัญในชีวิต 2) สมาธิ คือ ความตั้งมั่นสงบของจิตใจ และ 3) วิปัสสนา คือ การรู้จริงเห็นแจ้งในสังขารม ตามความเป็นจริง เป็นเครื่องมือทางธรรม ที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อพัฒนาจิต จนถึงระดับที่ ร่างกาย ความรู้สึก จิตใจ เหล่านี้ล้วนเป็นธรรมชาติ เราเอง ไม่แตกต่างจากธรรมชาติ ธรรมชาติไม่แตกต่างจากเรา เราก็จะหมดปัญหา ทั้งจากตัวเราและจากธรรมชาติ เรียกว่า บิกเบงแห่งปัญญา คือ จิตพัฒนาสูงไป ถึงขั้นมองเห็นและเข้าใจความเป็นธรรมชาติทั้งหมด บิกเบง จึงเป็นจุดมุ่งหมายที่สำคัญของวิวัฒนาการทั้งหลายของธรรมชาติ

ประเวศ วะสี (2547, หน้า 18-19) การเรียนรู้แบบแยกส่วนและพฤติกรรมแบบแยกส่วน ก่อให้เกิดผลร้าย ต่อทั้งหมดหรือส่วนรวมเสมอ เนื่องจากการเรียนรู้ที่แยกส่วน ก็จะรู้ที่ตนเรียนได้รู้เพียงด้านเดียว แต่หากมองภาพรวม ความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกับความเป็นทั้งหมด ย่อมทำให้ระบบความคิด ความรู้สึก ความรู้ที่เกิดขึ้นมีอิสระเป็นตามความจริงมากขึ้น ดังนั้น ควร ที่จะฝึกตนเอง ให้เป็นคนที่มีนิสัย เห็นอะไร รู้อะไร สามารถเชื่อมโยง ความเป็นทั้งหมด

กรอบแนวความคิด

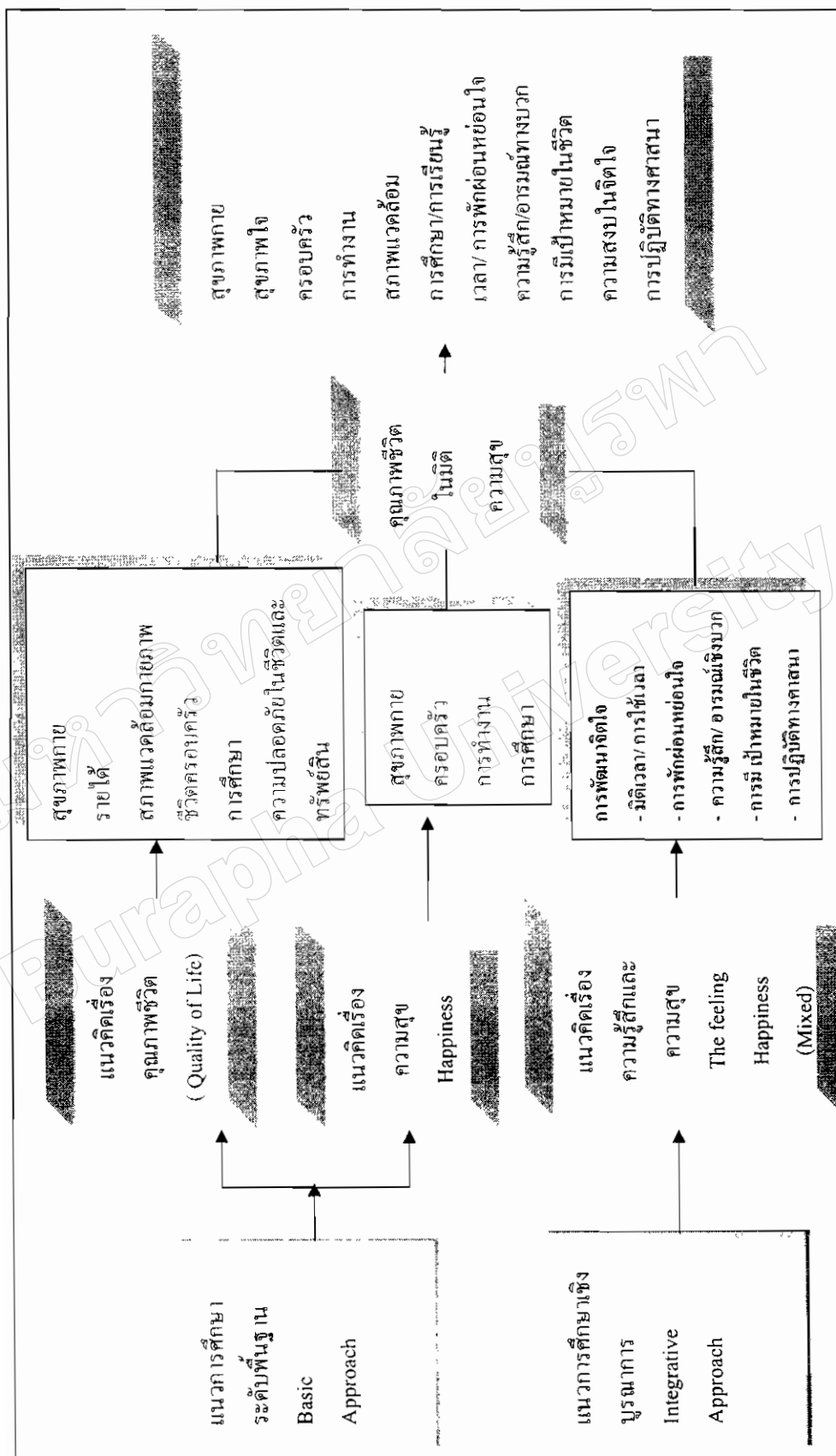
ในการศึกษาพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ทำการศึกษาในกรอบแนวความคิด 2 แนวทาง คือ แนวการศึกษาระดับพื้นฐาน (Basic Approach) และ แนวการศึกษาเชิงแบบบูรณาการ (Integrative Approach) คือ

แนวการศึกษาระดับพื้นฐาน (Basic Approach) หมายถึง แนวคิดคุณภาพชีวิต แนวคิดความสุข ที่มีการพัฒนาตัวชี้วัดด้านกายภาพ โดยแบ่งออกเป็นด้าน ๆ คือ ด้านสุขภาพ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านการทำงาน ด้านการศึกษา ด้านครอบครัว ด้านความพึงพอใจ ด้านจิตใจ เป็นต้น โดย มุ่งเน้น

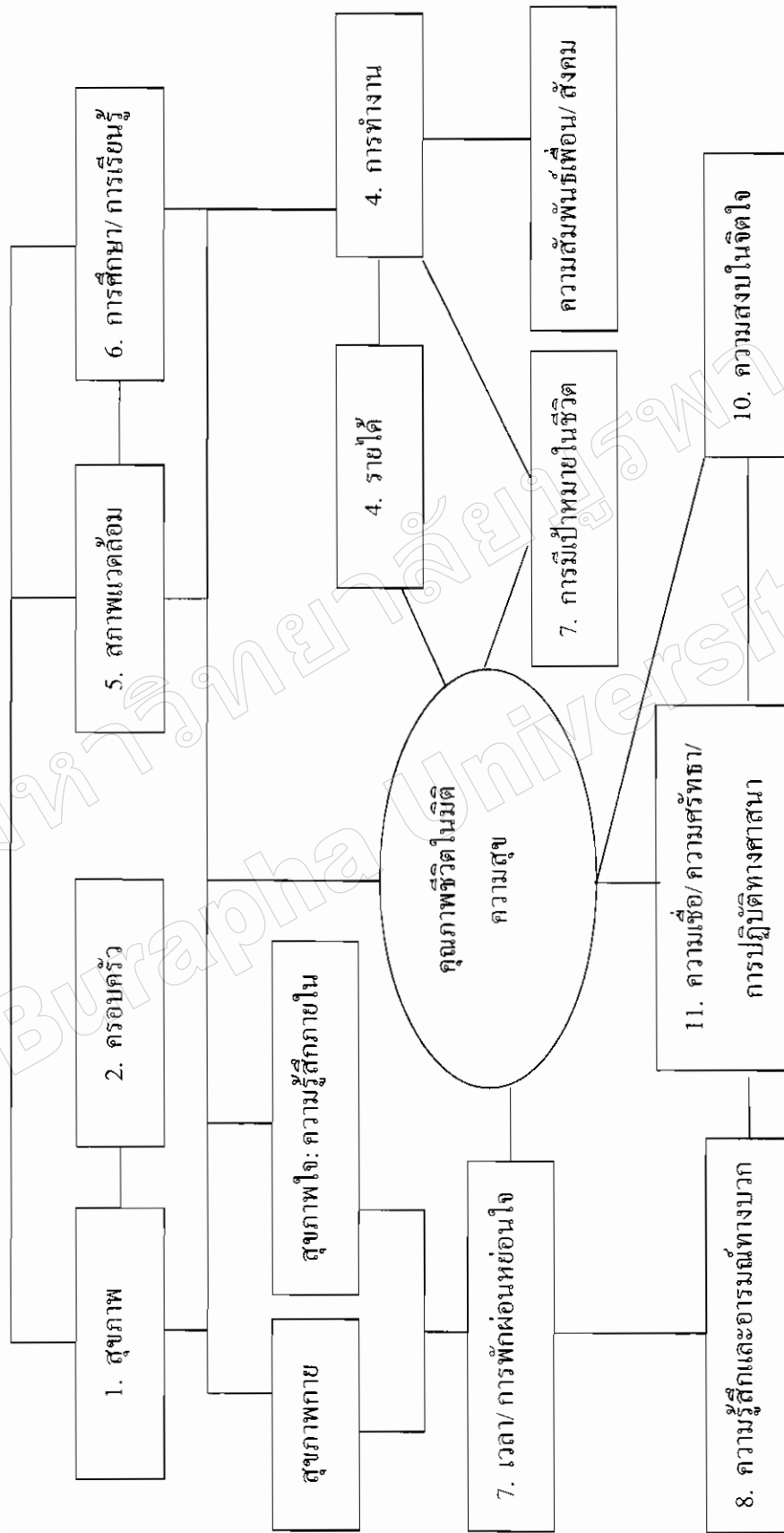
การพัฒนาให้ค่าของผลลัพธ์ มีค่าสูงสุด (Maximum) ในแต่ละด้าน เพื่อให้ผลรวมของคุณภาพชีวิตสูงสุด จุดอ่อน การพัฒนาตัวชี้วัดแนวทางพื้นฐานนี้ เป็นการพัฒนาแยกส่วน ไม่มีการเชื่อมโยงของตัวชี้วัด ที่อาจมีความสัมพันธ์ และส่งผลต่อกัน โดยการวิเคราะห์ เปรียบเทียบ ตัวชี้วัดที่ได้มีผู้ทำการศึกษาและพัฒนาตัวชี้วัด ในช่วงระหว่างปี พ.ศ. 2540-2554 (ปี ค.ศ. 1997-2010) โดยประกอบด้วย องค์ประกอบ 1) สุขภาพกาย 2) รายได้ 3) สภาพแวดล้อมกายภาพ 4) ชีวิตครอบครัว 5) การศึกษา 6) ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน และแนวความคิดความสุข ซึ่งเป็นแนวความคิดทางตะวันตกและตะวันออก โดยพิจารณาองค์ประกอบที่มีความถี่สูงสุด 5 องค์ประกอบ คือ สุขภาพกาย ครอบครัว การทำงาน การศึกษา และสิ่งแวดล้อมที่ดี

แนวทางการศึกษาเชิงบูรณาการ (Integrative Approach) หมายถึง แนวทางการสร้างตัวชี้วัดคุณภาพชีวิต โดยให้ความสำคัญ กับส่วนต่าง ๆ ที่ผสมผสาน และมีความสัมพันธ์ ในแต่ละองค์ประกอบ โดยคำนึงถึงความสอดคล้องเชื่อมโยง ระหว่าง ตัวชี้วัด ทั้งในเชิงการเกื้อกูลกัน (Supplementary) และความต่อเนื่อง (Continuity) ในมิติการพัฒนาตนเอง โดยการพัฒนาความรู้สึก อารมณ์ทางบวก ซึ่งเป็นความสุขภายในจิตใจในระดับปัจเจก เป็นส่วนเสริมองค์ประกอบที่ขาด คือ องค์ประกอบด้านจิตใจ และเป็นทางเลือกที่เสริมตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตที่มีอยู่ ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาที่ยึดคนเป็นศูนย์กลาง โดยนำแนวคิดสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)) เป็นพื้นฐานการพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพ ที่สูงขึ้น คือ การพัฒนาจิตใจ โดย มองมิติของความเกื้อหนุนกันระหว่าง สุขทางกาย สุขทางใจและปัจจัยเกื้อหนุน ที่จะนำมาสู่คุณภาพชีวิตที่ดีทั้งทางด้านการงาน อาชีพ ครอบครัว เป็นต้น และแนวคิด ความสุขแท้ (Authentic Theory) ของมาร์ติน เซลิกแมน หมายถึง ความรู้สึกสุข ความพึงพอใจในชีวิตและการเพิ่มความพึงพอใจให้กับชีวิต ซึ่งในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ องค์ประกอบที่นำมาศึกษา ประกอบด้วย เวลา/การพักผ่อนหย่อนใจ ความรู้สึก/ อารมณ์เชิงบวก การมีเป้าหมายในชีวิต และความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา

การพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข จะได้ทำการศึกษา ในองค์ประกอบ 11 องค์ประกอบ คือ สุขภาพกาย สุขภาพใจ ครอบครัว การทำงาน สภาพแวดล้อม การศึกษา/การเรียนรู้ เวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ ความรู้สึก/อารมณ์ทางบวก การมีเป้าหมายในชีวิต ความสงบในจิตใจ และความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา



ภาพที่ 2-3 กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 2-4 ความสัมพันธ์และความเชื่อมโยงองค์ประกอบคุณภาพชีวิตในมิติความสุข