

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การสร้างเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่หนึ่ง เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) เพื่อศึกษาวิเคราะห์ องค์ประกอบ การวัดคุณภาพชีวิต และความสุข โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ในระดับปัจเจกบุคคล ส่วนที่สอง เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Field Survey Research) ประกอบด้วย การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) เกี่ยวกับความสอดคล้องส่วนต่าง ๆ ของโครงสร้างเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต ในมิติความสุข ความเหมาะสมกับบริบทสังคมไทย และการทดสอบเครื่องมือเบื้องต้น โดยการสำรวจประชาชนที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ในพื้นที่จังหวัดตัวอย่าง 2 จังหวัด คือ จังหวัดชลบุรีและจังหวัดสมุทรปราการ โดยมีขนาดตัวอย่าง 300 ตัวอย่าง

จากการศึกษา พบว่า องค์ประกอบการวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ประกอบด้วย 11 องค์ประกอบ โดยองค์ประกอบพื้นฐาน (Basic Approach) ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ คือ 1) สุขภาพกาย 2) สุขภาพใจ 3) ครอบครัว 4) สิ่งแวดล้อม/ สภาพแวดล้อม 5) การศึกษา 6) การทำงาน ซึ่งรวมถึงการมีรายได้ที่เพียงพอต่อการดำเนินชีวิต และ องค์ประกอบเชิงบูรณาการ (Integrative Approach) ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่เสริมผสมผสาน เพื่อให้เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตมีความสมบูรณ์ในเชิงบูรณาการซึ่งมีการวัดในระดับ องค์ประกอบพื้นฐานและองค์ประกอบด้านจิตใจ โดยบูรณาการองค์ประกอบที่เกิดจาก องค์ประกอบร่วมในการวัดความสุข เพื่อเติมเต็มเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต และวัดความสุขที่มีการใช้อยู่ในปัจจุบัน โดยการประเมินภาพรวมที่เป็นความรู้สึที่ดีและมีความสุขในระดับปัจเจกบุคคล ซึ่งแตกต่างจากการประเมินแบบแยกส่วนที่มุ่งเน้นการพัฒนากฎเกณฑ์ทางด้านกายภาพในแต่ละมิติให้มีค่าสูงสุด (Maximum) องค์ประกอบแนวทางผสมผสาน ประกอบด้วย องค์ประกอบ 5 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบในมิติ 1) ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก 2) ความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาด้านจิตใจ 3) เวลา/ การใช้เวลาในการพักผ่อนหย่อนใจ 4) ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา และ 5) การมีเป้าหมายในชีวิต เมื่อศึกษาและทดสอบ เครื่องมือวัดองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตในมิติความสุข พบว่า เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุขที่ได้พัฒนา มีความครอบคลุมมิติของการวัดความสุขในระดับปัจเจกบุคคล และมีค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาค (Alpha's Cronbach) เท่ากับ 0.859 ซึ่งอยู่ในระดับดี และเมื่อศึกษาความสัมพันธ์พบว่า ตัวแปรที่เป็นปัจจัยในการพัฒนาความสุขในการพัฒนาจิตใจในระดับปัจเจกบุคคล ประกอบด้วย องค์ประกอบความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก ความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาด้านจิตใจ ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา คือ การมีเป้าหมายในชีวิต และความสุขที่ได้รับจาก

ครอบครัว และรายได้ เป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์และเป็นปัจจัยที่มีผลต่อความสุข ในองค์ประกอบคุณภาพชีวิตในมิติความสุขพื้นฐาน ประกอบด้วย องค์ประกอบ คือ เวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ สุขภาพกาย สุขภาพใจ สิ่งแวดล้อม/ สภาพแวดล้อม ครอบครัว การศึกษา/ การเรียนรู้ การทำงาน และการมีเป้าหมายในชีวิต แต่อย่างไรก็ตามเมื่อทดสอบ ฐานะทางเศรษฐกิจ รายได้ในแต่ละช่วงระดับรายได้ พบว่า ไม่มีความความแตกต่างกัน

การนำเสนอผลการศึกษา ในบทนี้ ประกอบด้วย การสร้างเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ผลการทดสอบเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข และสรุปผลการทดสอบ เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ดังรายละเอียดตามลำดับ

การสร้างเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข

การสร้างเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ได้ศึกษาและวิจัยเอกสาร จากข้อมูลเชิงพรรณนาโดยการศึกษาวิจัย เอกสาร หนังสือ สื่อสิ่งพิมพ์และบทความที่ผ่านสื่อในรูปแบบเอกสารและสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ครอบคลุมมิติที่ทำการศึกษา ในกรอบแนวคิดคุณภาพชีวิตเชิงบูรณาการ แนวคิดความสุข และดัชนีวัดความสุข เพื่อสังเคราะห์ สะกิดองค์ประกอบร่วม และพัฒนาเป็นตัวชี้วัดและองค์ประกอบเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติของความสุข ระดับปัจเจกบุคคล พิจารณาจากองค์ประกอบที่มีความถี่สูงสุด เป็นแนวทางพื้นฐาน (Basic Approach) และแนวคิดที่เป็นแนวเชิงบูรณาการ (Integrative Approach) ซึ่งพิจารณาจากองค์ประกอบที่มีค่าความถี่ในระดับต่ำ ซึ่งหมายถึง มีผู้ที่ทำการศึกษาระดับน้อย เป็นการวัดในเชิง ความรู้สึก ความพอใจ ที่มีความสัมพันธ์สอดคล้องเชื่อมโยง ระหว่าง ร่างกายและจิตใจ องค์ประกอบที่มีความถี่ใกล้เคียงกัน อย่างต่อเนื่อง การศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบการวัดคุณภาพชีวิต ได้นำ แนวคิด ทฤษฎี ของทางตะวันตก และตะวันออก ในช่วงปี พ.ศ. 2540-2554 ประกอบด้วย ทฤษฎีการพัฒนาคนที่ยึดคนเป็นศูนย์กลาง ที่เสนอโดย คอร์ตัน และคลอสส์ (Korton & Klauss, 1984, pp. 299-302) แนวคิดคุณภาพชีวิต เช่น (Sen, 1999) ที่ได้นำแนวคิด การพัฒนาคุณภาพชีวิต ใช้ในการวัดผลการพัฒนา ในมิติสังคม เป็นหลักในการพัฒนาศึกษาองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้วิจัยได้ศึกษาองค์ประกอบ การวัดคุณภาพชีวิต ผลงานวิจัยนักวิชาการ และหน่วยงาน ต่าง ๆ รวม 28 องค์ประกอบ ซึ่งเป็นผลงาน ของ 1) เซอร์จี, และสมิต (Sirgy, & Stmil, 1995, p. 2) คัมมินส์ (Cummins, 1996, 1997 a, 1997 b) 3) สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (2541, หน้า 263-269) 4) วิชัย รูปขำดี และคณะ (2542) 5) ไดเนอร์ และซูท (Diener, & Suh, 1999) 6) ประเทศมาเลเซีย (2543) 7) UNDP, (2003) 8) ประเทศนิวซีแลนด์ (2546) 9) ประเทศแคนาดา (2547) 10) ประเทศอังกฤษ (2548) ฟรีชต์

(Frisch, 2006) และคัมมิงส์ และลูน (Cummins, & Lau, 2006) ได้ใช้ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิต ซึ่งจากการศึกษาพบว่าองค์ประกอบที่สำคัญที่เป็นองค์ประกอบร่วม (Common Factors) มีค่าสูงสุด เรียงจากมากไปน้อย คือ องค์ประกอบด้าน 1) สุขภาพกาย ร้อยละ 11.11 2) รายได้ ร้อยละ 11.11 3) สภาพแวดล้อม ร้อยละ 7.41 4) ครอบครัว ร้อยละ 7.41 5) การศึกษา ร้อยละ 7.41 6) ความมั่นคงปลอดภัย ร้อยละ 7.41

แนวคิดความสุข ในช่วงปี พ.ศ. 2540-2554 ได้จาก องค์ประกอบ 40 องค์ประกอบ ซึ่งเป็น งานของ 1) Centre for Bhuta Studies (2008) 2) คาช์เนแมนน์ (Kahneman, 1999) 3) เซลิกแมน (Seligman, 2002) 4) เลยาร์ด (Layard, 2005 a, pp. 65-66) 5) ไดเนอร์ (Diener, 2005, p. 6) UNDP (2006) 7) ลูบโอมิสกีร์ (Lyubomirsky, 2008) 8) OECD (2009) 9) สำนักงานคณะกรรมการ พัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2553) 10) สำนักงานส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ กระทรวง สาธารณสุข (2553) 11) พิชิต พิทักษ์เทพสมบัติ และคณะ (2553, หน้า 58-59) 12) ศูนย์วิจัย มหาวิทยาลัยอีสต์แฮมป์ไชร์ (เอแบค) (2553) ซึ่งจากการศึกษาพบว่า องค์ประกอบที่มีความถี่ ระหว่าง 6-11 ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบในมิติ 1) สุขภาพกาย ร้อยละ 9.32 รองมา 2) ครอบครัว ร้อยละ 8.47 3) การทำงาน ร้อยละ 6.78 4) การศึกษา ร้อยละ 5.08 5) สิ่งแวดล้อมดี 6) สภาพชุมชน/ ชุมชนเข้มแข็ง ร้อยละ 4.24 และ 7) ความปลอดภัยในชีวิต 8) สังคมและเพื่อน/ ความสัมพันธ์ที่ดี ร้อยละ 3.39

(รายละเอียดดังตาราง ที่ 4-1 ถึง 4-2)

ตารางที่ 4-1 องค์ประกอบตัวชี้วัดประเมินคุณภาพชีวิต ช่วงปี พ.ศ. 2540-2554 (กรมการพัฒนาชุมชน, 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)	(1997a)	NIDA (2541)	รูปจำศีล และคณะ (2542)	et al. (1999)	2000 (2543)	2003 (2546)	2003 (2546)	2004 (2547)	2005 (2548)	Frich et al. (2006)	ความถี่ ร้อยละ (2006)
	(1995)											
1. สุขภาพ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9 11.11
2. รายได้			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9 11.11
3. สภาพแวดล้อม			✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓		6 7.41
4. ผลผลิต (Productivity)	✓											1 1.23
5. มาตรฐานความเป็นอยู่/ ความอยู่ดีมีสุขทางวัตถุ	✓	✓				✓					✓	3 3.70
6. ความอยู่ดีมีสุขทางจิตใจ	✓											1 1.23
7. ชีวิตการทำงาน			✓	✓						✓		2 2.47
8. ชีวิตความเป็นส่วนตัว/ มีอิสระ	✓	✓										2 2.47
9. ความพอใจในชีวิต			✓									1 1.23

ตารางที่ 4-1 (ต่อ)

	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)	(1997a)	NIDA	รูปจำลอง และคณะ (2541)	et al. (1999)	2000 (2543)	2003 (2546)	2003 (2546)	2004 (2547)	2005 (2548)	Frich et al. (2006)	ความถี่ ร้อยละ
	(1995)		(2541)	(2542)								PWB
10. ชีวิตครอบครัว			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	6 7.41
11. ชีวิตชุมชน				✓	✓		✓			✓		5 6.10
12. การมีงานทำ			✓			✓			✓			3 6.50
13. อาหาร												0.00
14. ที่อยู่อาศัย								✓		✓		2 2.47
15. การศึกษา			✓			✓			✓	✓		6 7.41
16. การใช้จ่าย												0.00
17. ความเชื่อ/ ค่านิยม								✓				1 1.23
18. ความมั่นคงปลอดภัย/ความปลอดภัย	✓	✓	✓			✓		✓			✓	6 7.41
19. ชีวิต/ การใช้สติปัญญา				✓								1 1.23
20. การมีส่วนร่วม			✓			✓	✓	✓	✓			5 6.10
21. ความเครียด			✓									1 1.23

ตารางที่ 4-1 (ต่อ)

	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	รูปจำศีล	et al.	2000	2003	2003	2004	2005	Frieh et al.	ความถี่ ร้อยละ
	(1995)		(2541)	และคณะ	(1999)	(2543)	(2546)	(2546)	(2547)	(2548)	(2006)	(2006)
				(2542)							PWB	
22. ความสัมพันธ์กับเพื่อน	✓									✓	2	2.47
23. การมีชื่อเสียง	✓										1	1.23
24. ชีวิตสังคม					✓						1	1.23
25. การพักผ่อนหย่อนใจ					✓					✓	2	2.47
26. ชีวิตจิตใจ/จิตวิญญาณ					✓					✓	2	2.47
(Spiritual Life)												
27. การยอมรับ/												
ความสำนึกในตนเอง										✓	2	2.47
(Self-Esteem)												
28. เป้าหมายและค่านิยม										✓	1	1.23
(Goals and Values)												

ตารางที่ 4-2 องค์ประกอบตัวชี้วัดประเมินความสุข ช่วงปี พ.ศ. 2540-2554

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	ความถี่ ร้อยละ n = 118
องค์ประกอบตัวชี้วัด	Daniel Kahneman	Martin Seligman	Layard	Diener	UNDP	กฎหมาย GHP	Sonja Lyubomirsky	OECD HPI	ความอยู่ดี มีสุข	ความสุข	พิชิต พัทธกันเทพสมบัติ	ความสุข	
	1999	2002	2005 b	2005	2006	2008	2008	2009	สศช.	2553	และคณะ	2553	
รวมมิติ	4	7	8	5	12	9	7	7	7	19	10	17	
1. ความมั่นคงในอารมณ์										✓		✓	2 1.69
2. สุขภาพจิตแข็งแรง				✓						✓		✓	3 2.54
3. ความสงบในจิตใจ							✓			✓		✓	3 2.54
4. มีความเชื่อทำได้	✓									✓		✓	3 2.54
5. การเรียนรู้/ การฝึก ที่จะให้อภัย							✓						1 0.85
6. ความรู้สึก/ อารมณ์ ทางบวก	✓	✓					✓						3 2.54
7. การปฏิบัติทางศาสนา/ การทำบุญ							✓						1 0.85
8. ด้านคุณธรรม จริยธรรม										✓		✓	2 1.69
9. ความถาวร		✓											1 0.85

ตารางที่ 4-2 (ต่อ)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Daniel Kahneman	Martin Seligman	Layard	Diener	UNDP	GHP	Sonja Lyubomirsky	OECD HPI	ความอยู่ดี มีสุข	ความสุข	พิชิต	ความสุข
1999	2002	2005 b	2005	2006	2008	2008	2009	สศช.	สศช.	พิทักษ์พลสมบัติ และคณะ	เอแบค
								2553	2553	2553	2553
องค์ประกอบตัวชี้วัด											ร้อยละ n = 118
รวมมิติ	4	7	8	5	12	9	7	7	19	10	17
10. การมีเป้าหมายของชีวิต	✓						✓				2 1.69
11. ความก้าวหน้าในชีวิต									✓		2 1.69
12. ด้านการทำงาน	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	8 6.78
13. ด้านครอบครัว	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	10 8.47
14. การศึกษา				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	6 5.08
15. ด้านสิ่งแวดล้อม				✓	✓	✓		✓	✓	✓	5 4.24
16. ชีวิตความเป็นอยู่									✓		3 2.54
17. ด้านสุขภาพกาย	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	11 9.32
18. การรักษาพยาบาล									✓		2 1.69
19. มาตรฐานการดำเนินชีวิต				✓		✓					2 1.69
20. มีเวลา/ใช้เวลา				✓		✓	✓				3 2.54

ตารางที่ 4-2 (ต่อ)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Daniel Kahneman	Martin Seligman	Layard	Diener	UNDP	ฐาน	Sonja Lyubomirsky	OECD HPI	ความอยู่ดี มีสุข	ความอยู่ดี	พิชิต	ความสุข	ความดี ร้อยละ n = 118
องค์ประกอบตัวชี้วัด	1999	2002	2005 b	2005	2006	2008	2008	2009	ศศช.	ศศช.	และคณะ	2553	
									2553		2553		
รวมมิติ	4	7	8	5	12	9	7	7	7	19	10	17	
21. การพักผ่อนหย่อนใจ	✓			✓								2	1.69
22. คุณภาพของการหลับ	✓											1	0.85
23. ด้านอาหาร										✓		3	2.54
24. ด้านที่อยู่อาศัย					✓					✓		4	3.39
25. ความปลอดภัยในชีวิต				✓	✓	✓				✓		4	3.39
26. สภาพชุมชน/ความเข้มแข็งของชุมชน			✓		✓	✓		✓			✓	5	4.24
27. การได้รับข้อมูลข่าวสาร					✓	✓						2	1.69
28. เทคโนโลยี								✓				1	0.85
29. เสรีภาพส่วนบุคคล			✓								✓	2	1.69
30. ค่านิยมส่วนบุคคล			✓								✓	2	1.69
31. ลักษณะส่วนบุคคล			✓								✓	2	1.69

ตารางที่ 4-2 (ต่อ)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	ความถี่ ร้อยละ n = 118
องค์ประกอบตัวชี้วัด	Daniel Kahneman 1999	Martin Seligman 2002	Layard 2005 b	Diener 2005	UNDP GNH 2006	ฐาน GHP 2008	Sonja Lyubomirsky 2008	OECD HPI 2009	ความอยู่ดี มีสุข สศช. 2553	ความอยู่ดี สศช. 2553	พิชิต พิทักษ์เทพสมบัติ และคณะ 2553	ความอยู่ดี เอแบค 2553	
รวมมิติ	4	7	8	5	12	9	7	7	7	19	10	17	
32. สังคมและเพื่อนฝูง/ ความสัมพันธ์ที่ดี		✓	✓	✓			✓				✓		5 4.24
33. ระดับความสุข โดยรวมในปัจจุบัน											✓		1 0.85
34. ประเมินภาพรวม ความสุขปัจจุบัน											✓		1 0.85
35. การบริหารจัดการที่ดี ของรัฐ/ ธรรมชาติ								✓		✓			2 1.69
36. ด้านวัฒนธรรม				✓					✓	✓		✓	4 3.39
37. ด้านแรงงาน								✓					1 0.85
38. ด้านการเมือง										✓			1 0.85
39. การมีส่วนร่วม													1 0.85
40. เศรษฐกิจ									✓				1 0.85

จากการศึกษาองค์ประกอบการวัดคุณภาพชีวิต และองค์ประกอบวัดความสุข ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบแนวคิดทางตะวันตกและตะวันออก ในช่วงปี พ.ศ. 2540-2554 พบว่า องค์ประกอบร่วมระหว่างเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตและวัดความสุข คือ สุขภาพกาย ครอบครัวยุทธ ศาสนา/สิ่งแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม การศึกษา ความมั่นคงปลอดภัย (ดังตารางที่ 4-3)

ตารางที่ 4-3 เปรียบเทียบองค์ประกอบวัดคุณภาพชีวิต และองค์ประกอบวัดความสุข

องค์ประกอบวัดคุณภาพชีวิต	องค์ประกอบวัดความสุข
สุขภาพกาย	สุขภาพกาย
ครอบครัวยุทธ	ครอบครัวยุทธ
สภาพแวดล้อม	สิ่งแวดล้อมดี
การศึกษา	การศึกษา
รายได้	การทำงาน
ความมั่นคงปลอดภัย	ความปลอดภัยในชีวิต

องค์ประกอบทั้ง 6 องค์ประกอบ เป็นองค์ประกอบทางด้านกายภาพ การพัฒนาคนที่ยึดคนเป็นศูนย์กลาง ซึ่งเป็นการมองการพัฒนาเพียงด้านเดียว คือการพัฒนาทางด้านกายภาพ แต่จากการศึกษาเจาะลึกและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เชี่ยวชาญ สรุปตรงกันว่า ความเป็นมนุษย์ ควรพัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้งด้านกายและด้านจิตใจ และมองอย่างองค์รวมและเป็นระบบ พุทธศาสนา ได้อธิบายความสัมพันธ์และความเชื่อมโยงระหว่างกายและจิตได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะแนวคิดสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ให้ความสำคัญการพัฒนาจิตใจ ความสุขเชิงคุณภาพ ซึ่งคือ ความสุขที่เกิดภายในจิตใจ ความสุขที่เกิดจากการมีจิตใจสงบมี ความประสานสัมพันธ์กัน ระหว่าง กายและใจ และบูรณาการแนวคิด ทฤษฎี ทางตะวันตก โดยเฉพาะนักจิตวิทยาเชิงบวก เซลิเกแมน (Seligman, 2002) ได้เสนอทฤษฎีความสุขแท้ (Authentic Theory) ให้ความสำคัญกับความรู้สึกรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก สนับสนุนการพัฒนาที่สมบูรณ์ ที่มีมุมมองเพื่อครอบคลุมแง่มุม ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก การมีเป้าหมายในชีวิต ทฤษฎีความสุขแท้ (Authentic Theory) ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ ได้เสนอการพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ด้านการพัฒนาจิตใจกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งเป็นการผสมผสานทั้งสองส่วน เรียกว่า เป็นแนวทางเชิงบูรณาการ (Integrative Approach) เป็นส่วนที่เติบโตและสร้างความสมดุล ความเชื่อมโยงกันระหว่างความสุขทางกายและความสุขทางใจ อาจกล่าวได้ว่า การพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติของความสุข เป็นการมองความสมดุลและความเชื่อมโยง และบูรณาการ

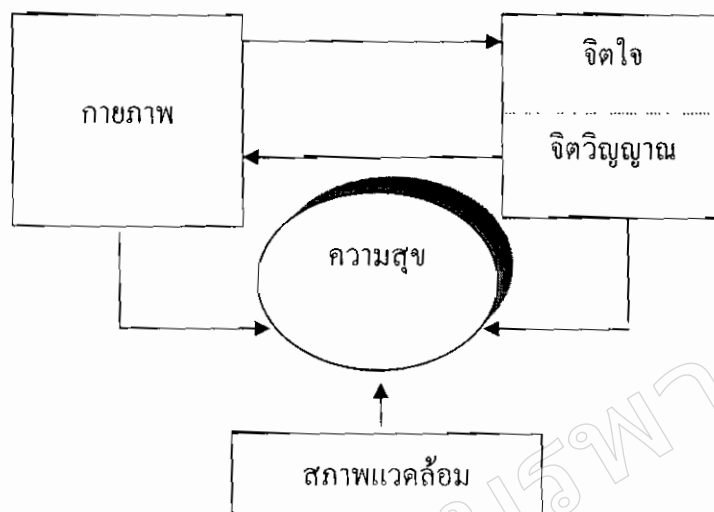
ระหว่างความสุขทางกายและความสุขทางใจ ที่ประสานสอดคล้องและเกื้อหนุน กันมากกว่า การมองที่มุ่งความสุขสูงสุดในแต่ละด้าน

การพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ด้านจิตใจ พิจารณา จากองค์ประกอบร่วมที่มีความถี่น้อยที่สุด 10 องค์ประกอบ มีค่าระหว่าง 0.86-1.69 ประกอบด้วย 1) ความอยู่ดีมีสุขทางจิตใจ 2) ผลผลิต (Productivity) 3) ความพอใจในชีวิต 4) ความเชื่อ/ ค่านิยม 5) เป้าหมายและค่านิยม (Goals and Values) 6) การปฏิบัติทางศาสนา/ การทำบุญ 7) ความสำเร็จ 8) ชีวิตความเป็นอยู่ 9) การเรียนรู้/ การฝึกที่จะให้อภัย 10) คุณภาพของการหลับ และ 11) เทคโนโลยี (ดังตาราง 4-2 - 4-3) และโดยเกณฑ์ในการพิจารณาเลือกองค์ประกอบผสมผสาน เป็นองค์ประกอบสะท้อนความสุขในระดับปัจเจก พบว่ามี 6 องค์ประกอบ คือ 1) สุขภาพใจ 2) ความรู้สึกและอารมณ์ทางบวก 3) การมีเป้าหมายในชีวิต 4) ความสงบในจิตใจ 5) การปฏิบัติทางศาสนา 6) การใช้เวลา/ การพักผ่อน (ดังตารางที่ 4-4)

ตารางที่ 4-4 องค์ประกอบวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข

องค์ประกอบวัดคุณภาพชีวิต ในมิติความสุข พื้นฐาน	องค์ประกอบวัดคุณภาพชีวิต ในมิติความสุขแนวทาง ผสมผสาน	แนวคิด
สุขภาพกาย	สุขภาพใจ	แนวคิดเชิงพุทธ
ครอบครัว	ความรู้สึกและอารมณ์บวก	แนวคิดตะวันตก เซลิกแมน
สภาพแวดล้อม	การมีเป้าหมายในชีวิต	แนวคิดตะวันตก เซลิกแมน
การศึกษา	ความสงบในจิตใจ	แนวคิดเชิงพุทธ
ความมั่นคงปลอดภัย	การปฏิบัติทางศาสนา	แนวคิดเชิงพุทธ
การทำงาน	เวลา/ การใช้เวลาพักผ่อน	แนวคิดตะวันตกและ ตะวันออก

องค์ประกอบ ที่สะท้อนความรู้สึกสุข ตามโครงสร้างเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข คือ องค์ประกอบที่ทำให้มีความสุขทางกาย และองค์ประกอบที่ส่งผลต่อความรู้สึกจิตใจ และการมีสภาพแวดล้อม ซึ่งรวมถึงสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย และสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติ มีความสำคัญส่งผลต่อคุณภาพชีวิต โดยให้ความรู้สึกที่เป็นบวกหรือลบ และโดยเฉพาะ ความสุขที่เกิดจากความสงบทางจิตใจ (พระพรหมคุณณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)) และพระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)) (ดังภาพที่ 4-1)



ภาพที่ 4-1 โครงสร้างเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข

โครงสร้างของเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข พิจารณาในมิติความสุขแบบองค์รวม ตามความหมาย สุขภาวะ คือ ความสุขทางกาย และความสุขทางใจ จิตวิญญาณ และความสุขจาก สภาพแวดล้อม โดยประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ คือ

ความสุขทางกาย	ความสุขทางใจ/ จิตวิญญาณ	ความสุขด้านสภาพแวดล้อม
1. สุขภาพ.	1. การใช้เวลา/ การพักผ่อน	1. สภาพที่อยู่อาศัยและชุมชน
2. ครอบครัว	2. ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก	2. สภาพครอบครัว
3. รายได้	3. การมีเป้าหมายในชีวิต (Meaning)	3. สภาพแวดล้อมธรรมชาติ
4. สภาพแวดล้อม	4. ความสงบในจิตใจ	
5. การศึกษา	5. ความสำเร็จ/ บรรลุตามเป้าหมาย	
6. การงาน	6. การปฏิบัติกิจทางศาสนา	
7. ความปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สิน		

เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ได้พัฒนาและนำไปทดสอบโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ทรงคุณวุฒิ/ ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความคิดเห็นและข้อเสนอแนะในการพัฒนาเครื่องมือ และทดสอบข้อมูลโดยสอบถามจากประชาชนกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย 11 องค์ประกอบ และ 52 ตัวชี้วัด ดังนี้คือ

ตัวชี้วัด

1. ด้านสุขภาพกาย

1.1 การไม่มีโรคประจำตัว ที่เป็นปัญหาและมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

1.2 การดูแลสุขภาพโดยใช้หลัก 5 อ คือ อาหาร อากาศ อารมณ์ อุจจาระ (การขับถ่ายที่ดี) ออกกำลังกาย

1.3 การเจ็บป่วยในรอบปี ที่ผ่านมา

1.4 ความพอใจผลการตรวจร่างกาย

2. ด้านสุขภาพใจ

2.1 การขจัดความทุกข์ ความกังวลใจ หรือสิ่งที่มากระทบจิตใจ ได้รวดเร็ว

2.2 การเป็นคนมีอารมณ์ที่มั่นคง

2.3 การมีปฏิสัมพันธ์ เป็นที่ไว้วางใจ ของ เพื่อนหรือคนใกล้ชิด

2.4 การเป็น คนร่าเริง อารมณ์ดี มีอารมณ์ขัน

2.5 การนอนหลับ อย่างมีคุณภาพ และเพียงพอ

2.6 การมีความรู้สึก จิตโปร่ง โล่งสบาย

2.7 โดยรวมท่านพอใจ ต่อสุขภาพของท่าน

3. ด้านครอบครัว

3.1 การเป็นคนที่มีความรู้สึก ที่ดี รัก ผูกพัน กับครอบครัว

3.2 ความมีอิสระในการพูดคุย แลกเปลี่ยน หรือกันกับคนในครอบครัว

3.3 การเป็นคนที่ทำให้ ครอบครัว มีความสนุกสนาน รื่นรมย์เมื่อพบกัน

3.4 การติดต่อสื่อสารความรู้สึก ต่าง ๆ ในครอบครัวในชีวิตประจำวัน

3.5 การอยู่ร่วมกัน มีกิจกรรม พบปะสังสรรค์กับครอบครัว ในโอกาสต่าง ๆ เสมอ

4. ด้านการทำงาน

4.1 การมีความรู้สึกรักงานและคิดว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

4.2 การมีความรู้สึกความสำเร็จของงาน คือ ความก้าวหน้าของชีวิต

4.3 การมีความกระตือรือร้น และคิดอะไรใหม่ ๆ เพื่องาน

4.4 ถึงแม้ว่า มีงานที่มีรายได้ดีกว่า มาเสนอ ท่านก็ยังคงทำงานนี้อยู่

5. สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม

5.1 การมีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ

5.2 การรู้สึกถึงคุณค่าความรู้สึกดี ๆ ที่ได้รับจากธรรมชาติ

5.3 การมีความพอใจ สภาพแวดล้อมในบ้าน/ ชุมชน นี้

5.4 การหลีกเลี่ยง ที่จะเบียดเบียนคน สัตว์ และธรรมชาติ

6. การศึกษา/ การเรียนรู้

6.1 การมีความสุขและกระตือรือร้นในการเรียนรู้

6.2 การมีความรู้ ความเข้าใจ ในการดำเนินชีวิต ตามความเป็นจริง

6.3 การรู้และเข้าใจถึงความต้องการ ในสิ่งที่ตนสนใจ และมีโอกาสได้เรียนรู้สิ่งนั้น

7. ด้านเวลา/ และการพักผ่อนหย่อนใจ

7.1 การมีเวลา พักผ่อนอย่างมีคุณภาพในวันหยุด หรือวันอื่น ๆ

7.2 การได้รับความรู้สึกดี ๆ ในกิจกรรม การพักผ่อน

8. ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก

8.1 การมีความรู้สึกพอใจ หรือเป็นสุขเสมอ ในสิ่งที่ทำ หรือตัดสินใจทำ

8.2 การมีความภูมิใจและปรีดียินดี ในตนเอง

8.3 ความพอใจ สบายใจ ในสิ่งที่คิดดี ทำดี

8.4 การมีความกตัญญูทักท้วงต่อผู้มีคุณ

8.5 ถึงจุดนี้ ท่านได้รับสิ่งที่ต้องการ สมหวังแล้ว

8.6 ถ้าเริ่มต้นชีวิตใหม่ ก็จะไม่เปลี่ยนแปลงไปจากนี้

8.7 การรู้ถึงความไม่เที่ยงของชีวิต เช่น เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ชีวิต

มีสุข ทุกข์ ละครกัน เป็นธรรมชาติ เป็นต้น

8.8 การรับรู้ต่อความรู้สึกของครอบครัว/ สภาพแวดล้อม

8.9 การมีจิตอาสา/ เสียสละ ช่วยเหลือส่วนรวมและสังคม

8.10 การมีความรู้สึกขอบคุณและเพียงพอต่อชีวิตที่ผ่านมา เช่น “การมีความรู้สึกสุขอิสระ ชีวิตที่เหลือคือกำไรชีวิต”

9. ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต

9.1 การรู้สึกเป็นสุขกับความสำเร็จของเป้าหมายในชีวิต

9.2 ชีวิตที่ดำเนินอยู่เป็นตามสภาพแวดล้อม ตามสถานการณ์และโอกาสที่พบ

10. ความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจ

10.1 การมีความรู้สึก มีความสงบในจิตใจ เบิกบาน (จิตนุ่มนวล)

10.2 การเป็นคนที่มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ

10.3 การสวดมนต์/ ไหว้พระ/ ทำสมาธิก่อนนอนและ/ หรือตอนเช้า ประจำ

10.4 การมีความคิด ไหวพริบ สามารถแก้ปัญหา ที่ประสบในชีวิต อย่างมีเหตุผล

เสมอ

10.5 การรับรู้ถึงความรู้สึก นึกคิดภายในตนเองเสมอ

10.6 การรู้ เข้าใจ มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่ประสบ ตามความเป็นจริง

10.7 การดำเนินชีวิต อย่างอิสระ สดใส เบิกบาน

11. ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติในทางศาสนา

11.1 การมีความเชื่อและศรัทธาในธรรมะ/ หรือหลักคำสอนทางศาสนา

11.2 เมื่อมีความทุกข์ กังวลใจ ในชีวิต นำแนวทาง ปฏิบัติ/ การอบรม ทางศาสนา มาเป็นเครื่องเตือนสติเสมอ

11.3 การได้รับความสุขกายสบายใจ จากการทำบุญ/ ใ้บาตร/ บริจาคทรัพย์/ บำรุง ทางศาสนา

11.4 การยึดหลักคำสอนทางศาสนา/ ธรรมะ และนำมาปฏิบัติ อย่างมีสติ และด้วย ปัญญา/ ด้วยความรู้เสมอ

11.5 การชอบอ่าน และ/ หรือศึกษาธรรมะ เป็นประจำ

เมื่อได้พัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ได้นำเครื่องมือนี้ทดสอบ โดยการสำรวจข้อมูลเชิงคุณภาพและข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้คะแนน ระดับความเห็น/ ความรู้สึก ที่มีโดยใช้ Linkert Scale คือ ให้คะแนน 5 ระดับ คือ คะแนน 5 หมายถึง มีความรู้สึก/ ความคิดที่ สอดคล้อง ในระดับมากที่สุด คะแนน 4 หมายถึง มีความรู้สึก/ ความคิดที่สอดคล้อง ในระดับมาก คะแนน 3 หมายถึง มีความรู้สึก/ ความคิดที่สอดคล้อง ในระดับปานกลาง คะแนน 2 หมายถึง มีความรู้สึก/ ความคิดที่สอดคล้อง ในระดับน้อยมาก คะแนน 1 หมายถึง มีความรู้สึก/ ความคิดที่ สอดคล้อง ในระดับน้อยที่สุด/ ไม่แน่ใจ โดยใช้เป็นข้อคำถามในการทดสอบ (รายละเอียดของ ข้อคำถามในภาคผนวก ข ภาคผนวก ค)

การทดสอบเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข

ในการศึกษาในส่วนวัตถุประสงค์ ที่สอง คือ การทดสอบเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติ ความสุขเบื้องต้น ได้ทำการศึกษาโดยแบ่งเป็นสองส่วน คือ ส่วนที่หนึ่ง การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/ ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อทราบแนวคิดและความเห็นเกี่ยวกับ เครื่องมือวัด คุณภาพชีวิตในมิติความสุข ในประเด็นของ ความครอบคลุมและความสอดคล้องกับบริบท สังคมไทย และระดับการสะท้อนความสุขระดับปัจเจกบุคคล และความเชื่อมโยงระหว่าง องค์ประกอบ และ ส่วนที่สอง โดยการวัดเชิงปริมาณ โดยการสำรวจภาคสนาม ในจังหวัดตัวอย่าง 2 จังหวัด ประกอบด้วย จังหวัดสมุทรปราการ และจังหวัดชลบุรี เพื่อเป็นการทดสอบเครื่องมือวัด คุณภาพชีวิตในมิติความสุขเบื้องต้น โดยการสุ่มตัวอย่างประชาชนที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ใน พื้นที่ตัวอย่าง จำนวน 300 ตัวอย่าง โดยการวิเคราะห์ ใน 3 ส่วน ดังนี้คือ

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา โดยการนำเสนอข้อมูลทั่วไป ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง ความคิดเห็น ความรู้สึกของประชาชนตัวอย่าง สถิติที่ใช้ ประกอบด้วย ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. การวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น(Reliability) ของเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข โดยใช้ ค่าอัลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha) และพิจารณา ค่าสหสัมพันธ์มาตรวัดของตัวชี้วัดในแต่ละองค์ประกอบ

3. การวิเคราะห์ความเชื่อมโยงระหว่างองค์ประกอบ โดยใช้แนวทางการวิเคราะห์ การถดถอยเชิงเส้นพหุ พิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ (Partial Correlation) เป็นการพิจารณา ความเชื่อมโยง และทิศทางความสัมพันธ์ โดยใช้วิธี Stepwise ในการเลือกตัวแปรอิสระ และ องค์ประกอบของเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข โดยพิจารณาค่าสถิติ ณ ระดับนัยสำคัญ 0.01 และ ระดับนัยสำคัญที่ 0.05 ดังรายละเอียดคือ

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

ในการศึกษา การพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต ในมิติความสุข ในเชิงคุณภาพ การวิจัยเชิงสำรวจ โดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 ท่าน ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ ทางด้านศาสนา ด้านสุขภาพ ด้านการพัฒนาและการบริหาร คือ

1. พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตโต) เจ้าอาวาส วัดประยูรวงศาวาส อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
2. พระมหาปลัดสุวัฒน์ รองเจ้าอาวาส วัดญาณเวศกวัน อำเภอสาขลา จังหวัดนครปฐม ที่ปรึกษาวิชาการมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
3. นางสาวรณิ คำมัน รองเลขาธิการคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ
4. นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล ผู้เชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
5. นาย นิสิต จันทน์สมวงศ์ รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย
6. นางวนิดา บุญประกอบ ผู้ว่าราชการจังหวัดสมุทรปราการ
7. นายพงษ์ศักดิ์ ปรีชาวิทย์ รองผู้ว่าราชการจังหวัดชลบุรี

ผลจากการศึกษาเบื้องต้นในภาพรวม ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ/และผู้เชี่ยวชาญ พบว่าเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข มีความครอบคลุม และสอดคล้องกับบริบทสังคมไทย และเป็นการพัฒนาเครื่องมือในระดับปัจเจก ซึ่งเป็นเครื่องมือทางเลือกแนวใหม่ และมีความเป็น

นามธรรมสูง มีความสอดคล้องกับที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์ประกอบที่นำมาศึกษา ครอบคลุมการพัฒนาด้านจิตใจ และความรู้สึกเชิงบวก แต่อย่างไรก็ตามในการพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตมิติความสุขนี้มีข้อจำกัด และเป็นความยากที่จะใช้วัดความสุขได้กับทุกคน เพราะความสุขของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน เครื่องมือที่วัดว่าคนหนึ่งมีความสุข ก็มีได้หมายความว่า จะวัดว่าอีกคนหนึ่งจะมีความสุขที่เหมือนกัน และแม้แต่ในคนคนเดียวกัน ณ ช่วงเวลา หรือสถานการณ์ที่แตกต่างกัน ก็อาจให้ความรู้สึกและอารมณ์ของความสุขในระดับที่แตกต่างกันได้ นอกจากนี้ความสุขในบริบทของคนในเขตเมืองและเขตชนบทก็มีความแตกต่างกันและ โดยเฉพาะสังคมไทย เป็นสังคมที่มีความซับซ้อน และมีความหลากหลายทางวัฒนธรรม (สุวรรณ คำนัน) จึงเป็นข้อจำกัดในการที่จะสร้างเครื่องมือที่มีความสามารถในการวัด และบ่งบอกได้ว่า ความสุขของคนคืออะไร แต่อย่างไรก็ตาม ก็เป็นจุดเริ่มต้นที่ดี และการวิจัยนี้ เป็นการศึกษาเป็นเรื่องที่ดีมากและมีความเหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน (ผู้ว่าราชการจังหวัดสมุทรปราการ)

ผู้วิจัย ได้วิเคราะห์ข้อมูล และสรุปประเด็นต่าง ๆ จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ในการพิจารณาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตมิติความสุขของผู้ทรงคุณวุฒิ/และผู้เชี่ยวชาญ โดยมีแนวคิดที่เหมือนกัน และแตกต่างกัน สรุป ในกรอบแนวคิด 4 ประเด็น คือ

ประเด็นที่หนึ่ง ความสอดคล้องโครงสร้างเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข

พิจารณาองค์ประกอบในการวัด มีความสอดคล้อง และสะท้อนความสุขในบริบทของสังคมไทย

ประเด็นที่สอง พิจารณาลำดับความสำคัญขององค์ประกอบเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข

ประเด็นที่สาม พิจารณาตัวชี้วัดในแต่ละองค์ประกอบ โดยพิจารณาความชัดเจนและความสอดคล้อง และการเป็นปัจจัยหนึ่งในการวัดความสุขในระดับปัจเจก

ประเด็นที่สี่ พิจารณาความเชื่อมโยงของตัวชี้วัดในแต่ละองค์ประกอบตามทัศนะผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้ คือ

1. ความสอดคล้องโครงสร้างเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข

ในการศึกษาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ในการพิจารณาความสอดคล้องโครงสร้างของเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ตามทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ พบว่า มี 2 แนวคิด คือ

แนวคิดที่หนึ่ง เห็นด้วย กับโครงสร้างองค์ประกอบ การวัดความสุข คือ ด้านกายภาพ ด้านจิตใจ และสภาพแวดล้อม จำนวน 6 ท่าน คิดเป็นร้อยละ 85.7 และมีข้อเสนอแนะว่า โครงสร้าง

นี้ และควรมีการเพิ่มตัวชี้วัด ในด้าน จิตใจ คือ “การมีคุณธรรม/ หิริโอตตปปะ” ความรู้สึกสุขทางด้านสิ่งแวดล้อม และความสัมพันธ์ด้านสังคม (Social Relation)

แนวคิดที่สอง ไม่เห็นด้วยกับโครงสร้างแสดงความสัมพันธ์จำนวน 1 ท่าน มีความคิดเห็นที่แตกต่างจากโครงสร้างที่นำเสนอ คือ การพิจารณาโครงสร้างองค์ประกอบหลัก คือ การวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ประกอบด้วยความสุขทางกาย ความสุขทางใจ และความสุขที่ได้รับจากสภาพแวดล้อม แต่ความสัมพันธ์ไม่เป็นเชิงเส้นตรง เพราะการที่คนมีความสุข มิได้หมายความว่าต้องมี หรือเมื่อได้รับสิ่งหนึ่งแล้วจะมีความสุขเช่นเดียวกัน ไม่ใช่ หนึ่งบวกหนึ่ง เป็นสอง หากมองอย่างองค์รวม หมายความว่า การที่คนเรามีความสุข โดยเฉพาะ ความสุขซึ่งมาจากภายใน อะไรสำคัญ และใกล้ที่สุดคือ จิตใจ และปัจจัยที่มีความสำคัญน้อยไกลออกไป ความสัมพันธ์ระหว่างตัวชี้วัดในแต่ละองค์ประกอบ บางตัวมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงกัน จึงมีข้อเสนอแนะ ในการพิจารณาโครงสร้าง สิ่งที่สำคัญควรพัฒนาตัวชี้วัดโดยผู้ทรงคุณวุฒิ/ ผู้เชี่ยวชาญ พิจารณา ร่วมกัน เพื่อเป็นตัวชี้วัดที่นำไปสู่โครงการ นโยบายเพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องแก้ไขปัญหาดต่อไป

2. ความสำคัญขององค์ประกอบเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข

องค์ประกอบในการวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุขในองค์ประกอบที่นำเสนอ 11 มิติ ประกอบด้วย 1) สุขภาพกาย 2) สุขภาพใจ 3) ครอบครัว 4) การทำงาน 5) สภาพแวดล้อม 6) การศึกษา 7) มิติด้านเวลา/ การใช้เวลาพักผ่อนหย่อนใจ 8) ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก 9) การมีเป้าหมายในชีวิต 10) ความสงบในจิตใจ และ 11) ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา ผลการวิเคราะห์ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ/ ผู้เชี่ยวชาญโดยรวม พบว่าเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตมิติความสุขที่พัฒนา ขึ้น มีความสอดคล้องและครอบคลุม ในการวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุขในบริบทสังคมไทย โดยจัดลำดับความสำคัญในแต่ละองค์ประกอบ อาจสรุปได้ใน 2 แนวคิด คือ แนวคิดของผู้ทรงคุณวุฒิ/ ผู้เชี่ยวชาญ ในทางศาสนา แนวคิดที่สอง แนวคิดผู้บริหาร คือ

แนวคิดที่หนึ่ง แนวคิดที่มีมุมมองความสุขเชิงพุทธ ให้ความสำคัญกับความสุข ที่มาจากความรู้สึกภายใน ความสงบในจิตใจ ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติในทางศาสนา การมีเป้าหมายในชีวิต การศึกษา เวลา/ การใช้เวลาพักผ่อนหย่อนใจ สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม และปัจจัยที่เกื้อหนุนให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ คือ การทำงาน ทรัพย์ การบริโภคทรัพย์การใช้จ่ายทรัพย์ และการเสียสละ

แนวคิดที่สอง แนวคิดในเชิงสังคม องค์ประกอบที่สำคัญ ที่ผู้ทรงคุณวุฒิ/ ผู้เชี่ยวชาญเสนอ องค์ประกอบ ที่เป็นปัจจัย สำคัญ และควรที่จะเพิ่มในเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ในบริบทสังคมไทย คือ

1. มิติด้านเศรษฐกิจ ความเหลื่อมล้ำทางรายได้

2. มิติทางการเข้าถึงบริการของรัฐ โดยเฉพาะ การเข้าถึง การรักษาพยาบาล ในยามที่เจ็บป่วยฉุกเฉิน และหรือ ในช่วงเวลา กลางคืน
3. การมีสถานพยาบาล อนามัย อยู่ใกล้บ้าน ทำให้ ประชาชนมีความรู้สึกมีความสุข
4. มิติทางด้านวัฒนธรรม
5. มิติทางด้าน ความต้องการพื้นฐาน (Basic Need)
6. มิติความต้องการ ความสำเร็จในชีวิต
7. มิติ ความต้องการ ทางด้าน ฐานะทางสังคม การได้รับการยอมรับ จาก ชส ธรรมเสริญเกียรติยศ ชื่อเสียง

ในการพิจารณาโครงสร้างขององค์ประกอบของการวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ระดับปัจเจก เห็นด้วย ร้อยละ 100 คือ ในองค์ประกอบ คือ ประกอบด้วย 1) องค์ประกอบทางด้านกายภาพ 2) องค์ประกอบทางด้านจิตใจ และ 3) องค์ประกอบทางด้านสภาพแวดล้อม แต่ในตัวชี้วัดหรือตัวบ่งชี้ รายข้อ มีความซ้ำซ้อน และการใช้ภาษา ซึ่งเป็นนามธรรมสูง ความสามารถในการวัด อาจทำให้ ผู้ตอบตัวบ่งชี้ต่าง ๆ เหล่านี้ ไม่สามารถที่จะตอบได้ ซึ่งเป็น ข้อห่วงใยของผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ นอกจากนี้ ความเชื่อมโยง ความสัมพันธ์ตามแผนภาพ มี 2 แนวคิด คือ เห็นด้วยกับโครงสร้าง และไม่เห็นด้วยกับโครงสร้างนี้ และไม่แน่ใจว่าโครงสร้างนี้สามารถแสดง ความสัมพันธ์ของการวัดความสุขได้ เพราะความสัมพันธ์ ในระหว่างองค์ประกอบมีความเชื่อมโยงและมี ความสัมพันธ์ที่ไม่เป็นเชิงเส้นตรง และ แนวคิดหนึ่ง คือ ความสัมพันธ์ มีแนวคิดที่ควรปรับปรุง คือ เห็นด้วยกับโครงสร้างแสดงความสัมพันธ์ เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต ต้องมีองค์ประกอบทั้งสามด้าน คือทางกายภาพและทางด้านจิตใจ และสภาพแวดล้อม

การวัดความสุขมีชั้น (Layer) ของการมีความสุขซึ่งในการพัฒนาตัวชี้วัดความสุข ควรต้องให้ความสำคัญ กับการให้น้ำหนัก ของตัวชี้วัด โดยผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ และในการพัฒนาตัวชี้วัด คงต้องใช้ ระยะเวลาในการพัฒนาและการให้เป็นที่ยอมรับของหน่วยงาน ที่จะนำไปใช้ประโยชน์ ซึ่งในการพัฒนาตัวชี้วัด เช่น ตัวชี้วัดความเป็นอยู่ที่ดี (Well-Being) ของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ เป็นต้น

การพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข หากนำไปใช้ในการวัด ควรเสนอ/ระบุหน่วยงานที่จะนำไปใช้

3. คำนำน้าหนักเฉลี่ยของตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข

ในการศึกษาแนวคิดของผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ พบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ มีความเห็นว่า องค์ประกอบของเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตมีความสอดคล้องกับบริบทสังคมไทย โดยเห็นว่า องค์ประกอบที่สำคัญเรียงลำดับจากมากไปน้อย โดยการคำนวณค่าเฉลี่ย จากการให้

น้ำหนักคะแนน คือ ชัดเจนมากมีค่าคะแนน เท่ากับ 4 มีความชัดเจน มีค่าคะแนน เท่ากับ 3 ความชัดเจน
ค่อนข้างน้อย มีค่าคะแนนเท่ากับ 2 และความชัดเจนน้อย/ ไม่แน่ใจ มีค่าคะแนนเท่ากับ 1 โดย
คำนวณจากสูตร ค่าเฉลี่ย

$$\text{ค่าเฉลี่ย} = \sum_{i=1}^4 f_{xi} / \sum f_i$$

ซึ่งจากการคำนวณ ค่าเฉลี่ยให้น้ำหนักตามความชัดเจนของเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตใน
มิติความสุข

เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย คือ

องค์ประกอบ	ค่าเฉลี่ย
1. สุขภาพกาย	2.4
2. สุขภาพใจ	2.3
3. ครอบครัว	2.1
4. การทำงาน	2.1
5. ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก	2.1
6. ความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาด้านจิตใจ	2.0
7. สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม	1.6
8. เวลา/ การใช้เวลาพักผ่อนหย่อนใจ	1.7
9. ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา	1.6
10. การศึกษา/ การเรียนรู้	1.6
11. การมีเป้าหมายในชีวิต	1.3

และเมื่อพิจารณาตัวชี้วัดในแต่ละองค์ประกอบ พบว่า ตัวชี้วัดที่มีค่าเฉลี่ยคะแนน ระหว่าง
1-1.9 มี 30 ตัวชี้วัด คือ

องค์ประกอบ/ ตัวชี้วัด	ค่าเฉลี่ย
1. ความภูมิใจ ความปรีดี ยินดี ในตนเอง	1.9
2. ความรู้สึกกตัญญูคุณงามความดีต่อผู้มีคุณ	1.9
3. การเข้าใจสังขธรรมชีวิตและความเป็นธรรมชาติของมนุษย์	1.9
4. ความรู้สึกมีความสุขสงบในจิตใจเบิกบาน (จิตนุ่มนวล)	1.8
5. การนอนหลับ อย่างมีคุณภาพ และเพียงพอ	1.7
6. ความรู้สึกพอใจ สภาพแวดล้อมในบ้าน/ ชุมชน นี้	1.7
7. การอยู่ร่วมกัน การมีกิจกรรม พบปะสังสรรค์ของสมาชิกในครอบครัว	
ในโอกาสต่าง ๆ	1.6

8. การไม่มีโรคประจำตัวที่เป็นปัญหาและมีผลต่อการดำเนินชีวิต	1.5
9. เมื่อมีเรื่องกังวลใจ ทุกข์ใจ ขจัดความกังวลใจ ความทุกข์ใจได้รวดเร็ว	1.5
10. มีเวลาพักผ่อนอย่างมีคุณภาพในวันหยุดได้เสมอ	1.5
11. การสวดมนต์ไหว้พระ/ ทำสมาธิ ก่อนนอนหรือตอนเช้า	1.5
12. การรับรู้ ความรู้สึกนึกคิดภายในตนเอง	1.5
13. การปราศจากโรคประจำตัวที่เป็นปัญหาและมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน	1.4
14. ระดับความพึงพอใจในสุขภาพกายและใจโดยรวม	1.4
15. การดูแลสุขภาพโดยใช้หลัก 5 อ คือ อาหาร อากาศ อารมณ์ อุจจาระ	
ออกกำลังกาย	1.4
16. จำนวนครั้งของการเจ็บป่วยในรอบปี	1.4
17. การคิดอย่างมีเหตุผลเมื่อประสบปัญหาชีวิต	1.4
18. การพบปะ ประชุม หรือ พูดคุย สื่อสารกันภายในครอบครัว	1.3
19. รู้และเข้าถึงความต้องการในสิ่งที่ตนสนใจ และมีโอกาสได้เรียนรู้สิ่งนั้น	1.3
20. ความสำเร็จของงาน คือความก้าวหน้าของชีวิต	1.3
21. ความรู้สึกขอบคุณและเพียงพอต่อชีวิตที่ผ่านมา	1.3
22. ความรู้สึกที่ดี รัก ผูกพันกันในครอบครัว	1.2
23. การติดต่อสื่อสารความรู้สึกต่าง ๆ ภายในครอบครัว	1.1
24. ความพอใจกับผลการตรวจร่างกายแต่ละครั้ง	1.0
25. ความมั่นคงในอารมณ์	1.0
26. การมีเพื่อนสนิท/ คนใกล้ชิด คุย ประชุม ด้วย	1.0
27. ความพอใจ สบายใจในสิ่งที่คิดดี ทำดีเสมอ	1.0
28. การรับรู้ความรู้สึกของคนรอบข้าง	1.0
29. การมีจิตอาสา เสียสละช่วยเหลือส่วนรวมและสังคม	1.0
30. ความรู้สึกเห็นคุณค่าและประโยชน์ที่ได้รับ จากการใช้ชีวิตด้วยปัญญา	
ความรู้/ ธรรม	1.0
ส่วนตัวชีวิต ที่ผู้ทรงคุณวุฒิ/ ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่า ไม่แน่ใจและไม่ชัดเจน มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่า 1 มี 17 ตัวชีวิต คือ	
1. การเป็นผู้มีอารมณ์ขัน	0.7
2. ความรู้สึกเป็นอิสระในการพูดคุย แลกเปลี่ยนหรือกันในทุกเรื่อง	

กับครอบครัว	0.7
3. ความถี่ของการยิ้ม หัวเราะร่วมกัน เมื่ออยู่พร้อมหน้า	0.6
4. ความรู้สึกรักงานและคิดว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต	0.6
5. ความถี่ในการคิดอะไรใหม่เพื่องานเสมอ	0.6
6. ความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ	0.5
7. ความรู้สึกถึงคุณค่าการพักผ่อนที่ได้รับจากธรรมชาติ	0.6
8. ความรู้สึกหลีกเลี่ยง ในการเบียดเบียน คน สัตว์ และธรรมชาติ	0.5
9. มีความสุขและกระตือรือร้นในการเรียนรู้	0.5
10. รู้และเข้าถึงความต้องการ ในสิ่งที่ตนสนใจและมีโอกาสได้เรียนรู้สิ่งนั้น	0.9
11. ได้รับความรู้สึกดี ๆ ในกิจกรรมพักผ่อนในระยะเวลาหนึ่ง ๆ	0.6
12. มีความพอใจในสิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบัน	0.8
13. ถ้าเริ่มต้นชีวิตใหม่ก็จะไปไม่เปลี่ยนแปลงไปจากนี้	0.5
14. ชีวิตที่ดำเนินอยู่เป็นตามสภาพแวดล้อม และความพอใจของสถานการณ์	
และโอกาสที่พบ	0.8
15. มีความเชื่อและศรัทธาในธรรมะ/หรือหลักคำสอน ที่นำมาเตือนสติ	
สอนวิธีการใช้ชีวิต และการแก้ปัญหา เสมอ	0.8
16. ความถี่ความสุขกายสบายใจ จากการทำบุญ/ ใส่น้ำตบ/ บริจาคทรัพย์	
บำรุงทางศาสนา	0.7
17. ความรู้สึกชอบอ่านหนังสือธรรมะ	0.6
(รายละเอียดดังตารางที่ 4-5)	

ตารางที่ 4-5 สรุปแนวคิดของผู้ทรงคุณวุฒิ/ ผู้เชี่ยวชาญ

องค์ประกอบ	จำนวน				ร้อยละ ของ ความเห็น
	ผู้ทรงคุณวุฒิ/ ผู้เชี่ยวชาญ	จำนวนความเห็นตัวชี้วัด			
		เห็นด้วยมาก	เห็นด้วย	เห็นด้วยบ้าง ไม่แน่ใจ	
1. สุขภาพกาย	7	5	2	-	71.4
2. สุขภาพใจ	7	7	-	-	100.0
3. ครอบครัว	7	7	-	-	100.0
4. การทำงาน	7	5	-	-	71.4
5. สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม	7	5	-	2	71.4
6. การศึกษา/ การเรียนรู้	7	7	-	-	71.4
7. เวลา/ การพักผ่อน หย่อนใจ	7	5	-	2	71.4
8. ความรู้สึก/ อารมณ์ เชิงบวก	7	7	-	-	100.0
9. การมีเป้าหมายในชีวิต	7	7	-	-	100.0
10. ความสงบในจิตใจ	7	7	-	-	100.0
11. ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา	7	7	-	-	100.0

ตารางที่ 4-6 ลำดับความสำคัญขององค์ประกอบ ตามทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ

ลำดับ						
องค์ประกอบ	พระธรรม*	พระมหาปัติฯ	รองสุวรรณี*	นพ.ประเวช	รองอธิบดี*	ผู้ว่า รองผู้ว่า
1. สุขภาพกาย	1	9	1	1	1	1 2
2. สุขภาพใจ	1	7	1	2	1	2 3
3. ครอบครัว	1	11	1	3	1	1 1
4. การทำงาน	1	10	1	4	1	4 4
5. สภาพแวดล้อม	1	8	1	7	1	5 5
6. การศึกษา	1	6	1	9	1	6 6
7. เวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ	1	5	1	10	1	7 7
8. ความรู้สึก อารมณ์เชิงบวก	1	4	1	6	1	8 8
9. การมีเป้าหมายในชีวิต	1	3	1	5	1	9 9
10. ความสงบในจิตใจ	1	1	1	8	1	10 10
11. ความเชื่อ ศรัทธา	1					
การปฏิบัติทางศาสนา	1	2	1	11	1	11 11

* มิได้จัดลำดับความสำคัญ จึงไม่ได้นำไปรวมในการคิดค่าน้ำหนักในแต่ละองค์ประกอบ แต่ได้แสดงความเห็นว่า เห็นด้วยกับองค์ประกอบ 11 องค์ประกอบ

ที่ครอบคลุมในการวัดความสุข

ตารางที่ 4-7 ความถี่ความสอดคล้องขององค์ประกอบ ตามทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ

องค์ประกอบ	ความสอดคล้องกับการวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข				เฉลี่ย
	ชัดเจนมาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย/ไม่แน่ใจ	
1. ด้านสุขภาพ	✓✓✓✓*				2.4
1.1 สุขภาพกาย	8	6	0	0	1.4
1) การปราศจากโรคประจำตัว ที่เป็นปัญหาและมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน	8	6	0	1	1.5
2) การดูแลสุขภาพโดยใช้หลัก 5 อ คือ อาหาร อากาศ อนามัย อุจจาระ (การขับถ่ายที่ดี) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ	8	5			1.3
3) จำนวนครั้งของการเจ็บป่วยในรอบปี	8	3		2	1.3
4) ความพอใจกับผลการตรวจร่างกายแต่ละครั้ง	4	3		3	1.0
1.2 สุขภาพจิต	✓✓✓✓	✓			2.3
5) ระยะเวลาของการจัดความทุกข์ ความกังวลใจ หรือสิ่งที่มากระทบจิตใจ	8	6		1	1.5
6) มีความมั่นคงในอารมณ์	4	3		3	1.0
2. สุขภาพใจ					
7) การเป็นผู้มีอารมณ์ขัน	0	3	0	4	0.7

ตารางที่ 4-7 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ความชัดเจน สอดคล้องกับการวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข				เฉลี่ย
	ชัดเจนมาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย/ไม่แน่ใจ	
8) คุณภาพการนอนหลับและการตื่นที่เป็นสุข สดชื่น	8	9	0	0	1.7
9) ระดับความพึงพอใจ ในสุขภาพและใจโดยรวม	8	9	0	0	1.4
3. ด้านครอบครัว	✓✓✓✓			✓	2.1
10) ความรู้สึกที่ดี รัก ผูกพัน กับครอบครัว	4	6	2	0	1.2
11) ความรู้สึก เป็นอิสระในการพูดคุย แลกเปลี่ยน หารื้อกัน ในทุกเรื่อง กับครอบครัว	0	6		1	0.7
12) ความถี่ของการเยี่ยม หัวเราะร่วมกันเมื่ออยู่พร้อมหน้าหรือ ได้พูดคุยของสมาชิกครอบครัว	4	0	0	2	0.6
13) มีการพบปะ ปรึกษา หรือพูดคุย สื่อสารกันภายใน ครอบครัว	4	9	0	0	1.3
14. การติดต่อสื่อสารความรู้สึกต่าง ๆ ภายในครอบครัว ใน ชีวิตประจำวัน (เช่น โทรศัพท์ อินเทอร์เน็ต ไปมาหาสู่กัน เป็นต้น)	8	3	0	0	1.1
15. การอยู่ร่วมกัน การมีกิจกรรม พบปะสังสรรค์ของสมาชิก ในครอบครัว ในโอกาสต่าง ๆ (เช่นวันหยุด วันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ เป็นต้น)	16	0	0	0	1.6

ตารางที่ 4-7 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ความชัดเจน สอดคล้องกับการวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข				เฉลี่ย
	ชัดเจนมาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย/ไม่แน่ใจ	
4. ด้านการทำงาน	✓✓✓✓			✓	2.1
16) ความรู้สึกรักงานและคิดว่างานเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต	0	3		3	0.6
17) ความสำเร็จของงาน คือ ความก้าวหน้าของชีวิต	4	9	0	0	1.3
18) ความดีของการคิดอะไรใหม่เพื่องานเสมอ	0	3	2	2	0.7
19) ถึงแม้ว่างานที่มีรายได้ดีกว่าเสมอ เรายังคงทำงานนี้อยู่	0	3	0	3	0.6
5. สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม	✓✓✓✓		✓	✓	1.9
20) ความรู้สึกที่เราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ	0	3		2	0.5
21) ความรู้สึกคุณค่าการพักผ่อนที่ได้รับจากธรรมชาติ (เช่น ความรู้สึกสดชื่นกับอากาศแม่น้ำ ถ้ำธาร ป่าไม้ อุทยานแห่งชาติ หรือเสียงนก เป็นต้น)	4	0	0	2	0.6
22) ความรู้สึกพอใจ สภาพแวดล้อม ในบ้าน ชุมชนนี้	8	6	2	1	1.7
23) ความรู้สึก หลีกเลียงในการเบียดเบียนคน สัตว์ และธรรมชาติ		2	2	1	0.5
6. การศึกษา/ การเรียนรู้	✓✓✓✓				1.6

ตารางที่ 4-7 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ความชัดเจน สอดคล้องกับการวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข				เฉลี่ย
	ชัดเจนมาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย/ ไม่แน่ใจ	
24) มีความสุขและกระตือรือร้นในการเรียนรู้		3	2		0.5
25) รู้และเข้าใจความต้องการ ในสิ่งที่ตนสนใจ และมีโอกาสได้เรียนรู้สิ่งนั้น (เช่น ขอบดนตรี เป็นต้น)	8			1	0.9
7. ด้านเวลา/ และการพักผ่อนหย่อนใจ	✓✓✓	✓	✓		1.7
26) มีเวลาพักผ่อนอย่างน้อยมีคุณภาพในวันหยุดได้เสมอ	8	6		1	1.5
27) ได้รับความรู้สึกดี ๆ ในกิจกรรม การพักผ่อนในระยะเวลาหนึ่ง ๆ	4		2		0.6
8. ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก	✓✓✓	✓✓			2.1
28) ความภูมิใจ และปิติยินดี ในตนเอง (เช่น เมื่อเห็นคนที่เราช่วยเหลือมีความสุข สำเร็จในการดำเนินชีวิต เป็นต้น)	16	3	0	0	1.9
29) ความพอใจ สบายใจ ในสิ่งที่คิดดี ทำได้เสมอ	4	6	0	0	1.0
30) ความรู้สึกยกย่องต่อผู้มีพระคุณ	16	3	0	0	1.9
31) มีความพอใจกับสิ่งที่มีอยู่ปัจจุบัน	4	3	0	1	0.8
32) ถ้าเริ่มชีวิตใหม่ ก็จะไม่เปลี่ยนแปลงไปจากนี้	0	3	2		0.5

ตารางที่ 4-7 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ความชัดเจน สอดคล้องกับการวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข				เฉลี่ย
	ชัดเจนมาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย/ไม่แน่ใจ	
33) การเข้าใจสิทธิธรรมชีวิตและความเป็นธรรมชาติของมนุษย์ (เช่น เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ชีวิตมีสุข ทุกข์ คดะ กัน	16	3			1.9
34) การรับรู้ต่อความรู้สึกรับของครอบครัว/สภาพแวดล้อม	4	6	0	0	1.0
35) การมีจิตอาสา/ เสียสละ ช่วยเหลือส่วนรวมและสังคม	4	3	0	0	1.0
36) ความรู้สึกชอบคุณและเสียสละต่อชีวิตที่ผ่านมา เช่น “การมีความสุข อีสรุชีวิตที่เหลือ คือ กำไรชีวิต”	12	0	0	1	1.3
9. ด้านการเป็นเป้าหมายในชีวิต	✓✓✓	✓			1.3
37) ความรู้สึกสุขกับความล้ำเร่งของเป้าหมายในชีวิต	8	6	0	0	1.4
38) ชีวิตที่ดำเนินอยู่เป็นตามสภาพแวดล้อม และความผอญ ของสถานการณ์และโอกาสที่พบ	4	3	0	1	0.8
10. ความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจ	✓✓✓✓				2.0
39) ความรู้สึกมีความสุขสงบในจิตใจ/ ใจเป็นสมาธิ	16	0	0	2	1.8
40) การสวดมนต์/ ไหว้พระ/ ทำสมาธิ ก่อนนอน หรือตอนเช้า	8	3	2	2	1.5
41) การคิดอย่างมีเหตุผล เมื่อประสบปัญหาในชีวิต	4	6	2	2	1.4

ตารางที่ 4-7 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ความชัดเจน สอดคล้องกับการวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข				เฉลี่ย
	ชัดเจนมาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย/ ไม่แน่ใจ	
42) การรับรู้ ความรู้สึก นึกถึงภายในตนเอง	4	3	4	1	
11. ความเชื่อ/ การปฏิบัติในทางศาสนา	✓✓✓✓				1.6
43) มีความเชื่อและศรัทธาในธรรมะ/ หรือหลักคำสอน ที่นำมาเตือนสติ สอนวิถีการใช้ชีวิต และการแก้ไขปัญหาเสมอ	4	3	0	1	0.8
44) ความดีความสูงส่งกายสบายใจ จากการทำบุญ/ ใ้บาตร/ บริจาคทรัพย์ บำรุงทางศาสนา	4	0	2	1	0.7
45) ความรู้สึกเห็นคุณค่าและประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้ชีวิตด้วยปัญญา ความรู้/ ธรรมะ	4	6	0	0	1.0
46) ความรู้สึกชอบการอ่านหรือศึกษารรรมะ	4	0	0	2	0.6

* หมายถึง: จำนวนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ/ ผู้ทรงคุณวุฒิที่แสดงความคิดเห็นว่า สามารถเป็นองค์ประกอบที่ใช้วัดความสุขของประชาชนได้

การวิเคราะห์ความเชื่อมโยงตามทัศนะผู้ทรงคุณวุฒิ/ ผู้เชี่ยวชาญ

ในการศึกษา วิเคราะห์ความเชื่อมโยงความสัมพันธ์ องค์ประกอบของเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุขตามทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิ/ ผู้เชี่ยวชาญ เป็นการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ โดยวิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสอดคล้อง ความสัมพันธ์ เชื่อมโยงระหว่างมิติ องค์ประกอบของเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ซึ่งจากการศึกษาอาจสรุปผลดังนี้

1. วิเคราะห์สรุป ประเด็นความเชื่อมโยงเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุขกับแนวคิดเชิงพุทธศาสนาท่านพระธรรมโกศาจารย์

เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข องค์ประกอบ สุขภาพกาย สุขภาพจิต ครอบครัวยุติธรรม สิ่งแวดล้อม การศึกษา เวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ ความรู้สึก/ อารมณ์เชิงบวก การมีเป้าหมายในชีวิต และการปฏิบัติทางศาสนา มีความครอบคลุมในการวัดความสุขในระดับปัจเจก ในประเด็นต่าง ๆ แต่ ในองค์ประกอบมี ความซ้ำซ้อน คือ เช่น สุขภาพจิต สุขภาพใจ ซ้ำซ้อนตัวชี้วัดต้องเขียนให้ชัดเจน คือ องค์ประกอบของคนเรามีกายกับจิต สุขภาพกาย สุขภาพจิต ควรใช้คำว่า สุขภาพใจ และการวัดด้านสังคม ทางพุทธศาสนา การพูดถึงความสุขในเชิงสังคม ประกอบด้วย 4 ด้านคือ ด้านกายภาพ ด้านใจ ด้านภาวณา และด้านปัญญา เรียกว่า กายภาวณา จิตภาวณา สติภาวณา และ ปัญญาภาวณา ตามลำดับ ดังนั้น การพิจารณาตัวชี้วัด องค์ประกอบ จึงมีความเชื่อมโยงกันทั้ง 10 องค์ประกอบ คือ ความสุขทางด้านสุขภาพกาย มีผลต่อความสุขทางใจ ตัวชี้วัดจำนวนครั้งของการเจ็บป่วย ความพอใจผลของการตรวจร่างกาย เป็นการวัดทางด้านกายภาพ ซึ่งรวมถึง สุขภาพทางกายที่เกิดจากสภาพแวดล้อม การเจ็บป่วย สาเหตุจากการที่มีเชื้อโรค ดังนั้นในการมองมิติของสุขภาพกายจึงมองความสัมพันธ์เชื่อมโยงไปสู่ สภาพแวดล้อมการทำงาน และสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ ที่อาจเป็นสาเหตุที่มาของเชื้อโรคต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิต

องค์ประกอบด้านสุขภาพจิต เป็นเรื่อง ของ Mental Health แต่ถ้าหากเรา มองว่ามีสุขภาพกาย เป็นสุขภาวะ (Well-Being) ซึ่งสุขภาวะทางใจ สุขภาวะทางกาย มีความครอบคลุมมากกว่า สุขภาพกาย และสุขภาพจิต สุขภาพจิต ควรใช้คำว่า “สุขภาพใจ” เนื่องจากสุขภาพจิต จะเป็นเรื่อง ทางจิตวิทยา อย่างเดียว ดังนั้นการใช้คำว่า Health ควรเป็น Well-Being ซึ่งหมายถึง สุขภาวะ สุข บวกกับ ภาวะ เขียน ภา-วะเป็นสุขภาวะกาย สุขภาวะทางใจ ทั้งเรื่องอื่น ๆ ไปด้วย

สุขภาพใจ มีองค์ประกอบและตัวชี้วัดที่มีความเชื่อมโยง ระหว่างมิติ คือ สุขภาพจิต สุขภาพใจ เป็นความรู้สึก ดังนั้นความรู้สึกที่ทำให้เป็นสุขและเชื่อมโยง คือความรู้สึกอารมณ์ทางบวก การมีความรู้สึกภูมิใจและปรารถนา ยินดีในตนเอง ความรู้สึกพอใจ สบายใจ ความรู้สึกกตัญญู กตเวทิตา และความพอใจกับสิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบัน เป็นความรู้สึกที่บ่งบอกความรู้สึกเป็นสุข ที่มี

ความสัมพันธ์ สุขภาพทางใจ และ นอกจากนี้ สุขภาพทางใจ หรือสุขภาพจิต เช่น มีจิตใจที่สงบไม่เครียด มีความรู้สึกเป็นสุข ทั้งหมด ภาษาทางพุทธศาสนา ซึ่งใช้คำว่า ปรียติ มีสุข สมานิ หากมีกระบวนการ คิด ที่ทำให้อารมณ์ของความรู้สึกนั้น เป็น สุขเนื่องจาก กระบวนการที่นำไปสู่ปัญญา สุขตรงนั้น ก็จะเป็นความสุขทางปัญญา เช่น การเข้าใจสัจธรรมของชีวิตและความเป็นธรรมชาติของมนุษย์ การรับรู้ต่อความรู้สึกของคนรอบข้างและหรือ สิ่งแวดล้อม ซึ่งมีความเชื่อมโยงกับการมีเป้าหมายในชีวิต การเลือกเป้าหมายที่ถูกต้อง แสวงหาความจริงแสวงหาความดีงาม เป็น การสร้างและพัฒนาจิตใจ เพื่อให้ตนเอง ร่มเย็น มีอารมณ์ดี ความรู้สึกดีเรื่อย ๆ กระบวนการคิดขึ้นมา ภาษาพระ เรียกว่า อยู่โน้น ขึ้น ของ โยนิโสมนัสสิกการ ซึ่งเป็น รุ่งอรุณของปัญญา

ความสัมพันธ์ ความรู้สึกและอารมณ์ทางบวก กับ ปัญญา แยกกันไม่ออกว่าผลของสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นปัญญา หรือเป็นจิตภาวนา ความรู้สึกหรืออารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) เป็นเรื่องของจิตใจ ผลของการมีอารมณ์ความรู้สึกเชิงพัฒนาให้มีความรู้สึกเช่นนี้ ไปเรื่อย ๆ คือ ทำให้ตนเองมีจิตใจที่ดีงาม เป็นการพัฒนาจิตใจ เป็นจิตภาวนา แต่การจัดการ เพื่อควบคุมอารมณ์ ให้ตนเองมีความสุข หรือให้เกิดอารมณ์ที่ทำให้ตนเองเป็นสุข ตรงนั้น เป็น Intelligence คือ ปัญญา เช่น เมื่อเวลาที่เรามีเรื่องทุกข์ใจ มีความเครียด หัดคิดปล่อยวาง เวลาสูญเสีย ปล่อยวาง เวลาที่สูญเสีย ไม่เครียด ไม่เศร้า เป็นจิต เป็นการพัฒนาจิตใจ ตรงกระบวนการคิด การจัดการ ที่จะทำให้เกิดความรู้สึกไม่เครียด รู้จักปล่อยวาง ตรงนั้นคือ ปัญญา และเมื่อคนเราได้พัฒนาจิตใจ ไปสู่การปล่อยวางสงบ คือ ความสงบทางจิตใจ ซึ่งนำไปสู่ความหลุดพ้น ซึ่งจะนำไปสู่ วิมุตติ เรียกว่า วิมุตติมรรค ซึ่งหมายถึง ทางแห่งความหลุดพ้น (พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต, 2554 ข, หน้า 2) วิมุตติมรรค จึงเป็น ภาพรวมของคนที่มีความสุข ซึ่งตรงกับภาษาอังกฤษ Achieve Self-Actualization คือ ได้ทุกอย่าง ไม่มีอะไรต้องมี ต้องเป็นแล้ว เป็นความสุขสมบูรณ์ที่แท้จริง

การมีจิตใจที่สงบ มีความสัมพันธ์กับสุขภาพใจ เวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ คือ ตัวชีวิตย่อยความรู้สึก ๆ ที่ได้รับจากการพักผ่อน เป็นความสุขทางจิตใจ และการพักผ่อนหย่อนใจ นอกจากนี้ การพักผ่อนหย่อนใจ มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับสุขภาพใจ ความรู้สึกเชิงบวก ก็มี ความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต เรียกว่า นันทนาการ ควรเพิ่มเป็นตัวชีวิต ดังนั้นในการจัดสัดส่วนของแต่ละองค์ประกอบ เป็นเรื่องที่ควรพิจารณากับองค์ประกอบของเวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ ซึ่งในตัวชีวิต มีองค์ประกอบย่อย น้อย มีความสัมพันธ์กันจะใช้คำไหนดี ถ้าสุขภาพใจ สุขภาพจิต เป็นคำใช้เฉพาะไป ในด้านสุขภาพใจ มีสิ่งที่เกี่ยวข้องกัน กับการใช้เวลา/ พักผ่อนหย่อนใจ นอกจากเรื่องสุขภาพใจ เขาเรียกว่า นันทนาการ ความรู้สึกดี ๆ ที่ได้รับการพักผ่อน ตรงนี้ ก็เป็นเรื่องของจิตใจ

มิติการทำงาน มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยง ในสองส่วน คือ ส่วนที่หนึ่ง มีความสัมพันธ์ในด้านสังคม และส่วนที่สองมีความสัมพันธ์ทางเศรษฐกิจ และรวมถึงการมีรายได้ การใช้ยาเสพติด

และการไม่เป็นหนี้ ซึ่งสอดคล้องกับความสุขเชิงพุทธศาสนา คือ สุขฤทธ 4 คือ อริยสุข สุขเกิดจากการมีทรัพย์ โภคสุข สุขเกิดจากการบริโภคทรัพย์ ใช้จ่ายทรัพย์ ความสุขเกิดจากการจ่ายทรัพย์ เพื่อบริโภค เป็นความสุขที่ปราศจากความห่วงกังวล สุขของฤทธ 4 คือ

1. อริยสุข สุขที่เกิดจากการมีทรัพย์
2. โภคสุข สุขที่เกิดจากการใช้จ่าย บริโภคทรัพย์
3. อนุวัตรสุข สุขที่เกิดจากการทำงานที่ไม่มีโทษ ซึ่งมันจะอยู่ในเรื่องของการทำงานตรงนี้ ซึ่งจะอยู่ในข้อ 4 แต่การทำงาน เช่น ไปค้าขายเสพติด ทูจริตคอร์ปชั่น เป็นเหตุให้กังวล ถึงแม้ว่าจะมีรายได้ ก็ไม่ทำให้เกิดสุข

4. อนุวัตรสุข สุขที่เกิดจากการไม่เป็นหนี้ ซึ่งครอบคลุมส่วนใหญ่ สุขจากการไม่เป็นหนี้สิน ถ้ามีหนี้สินความสุขก็จะลดลง จึงควรเพิ่มตัวชี้วัด การไม่เป็นหนี้ รายได้ ที่ได้รับจากการทำงาน ทางด้านสังคม ซึ่งประกอบด้วย ครอบครัว นอกจากนี้ ความสุขที่เกิดจากความสัมพันธ์กับสภาพสังคมทั่วไป เช่น การได้รับการยอมรับการมีเกียรติยศ ชื่อเสียง ศักดิ์ศรี ทางสังคม เป็นความสุข ความสุขเช่นนี้ในทางพุทธศาสนาเรียกว่า โลกธรรม 8 คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ นิินทา และ ความเสื่อมลาภ ยศ สรรเสริญ นิินทา เป็นต้น เป็นความสุขที่มีหน้าตาทางสังคม ครอบครั (Achievement) ซึ่งความมีอิสระ ไม่ถูกบีบคั้นในการอยู่ในสังคมทำให้คนมีความสุขอย่างเป็นอิสระ ซึ่งในทางพุทธศาสนา คือ สิล

ซึ่งจากการวิเคราะห์ ความสัมพันธ์ในประเด็นต่าง ๆ อาจสรุปเป็นความสัมพันธ์ เชื่อมโยง องค์ประกอบต่าง ๆ ได้ดังนี้ คือ

ความสุข ประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก คือ

องค์ประกอบทางด้านกายภาพ ในพุทธศาสนา คือ กายภาวนา ประกอบด้วย สิ่งแวดล้อม ปัจจัย 4 สุขภาพร่างกาย และการใช้อินทรีย์ ซึ่งคือ การสัมผัสทางกาย คือ ตา หู ลิ้น จมูก ซึ่งมีบทบาทสำคัญในชีวิต

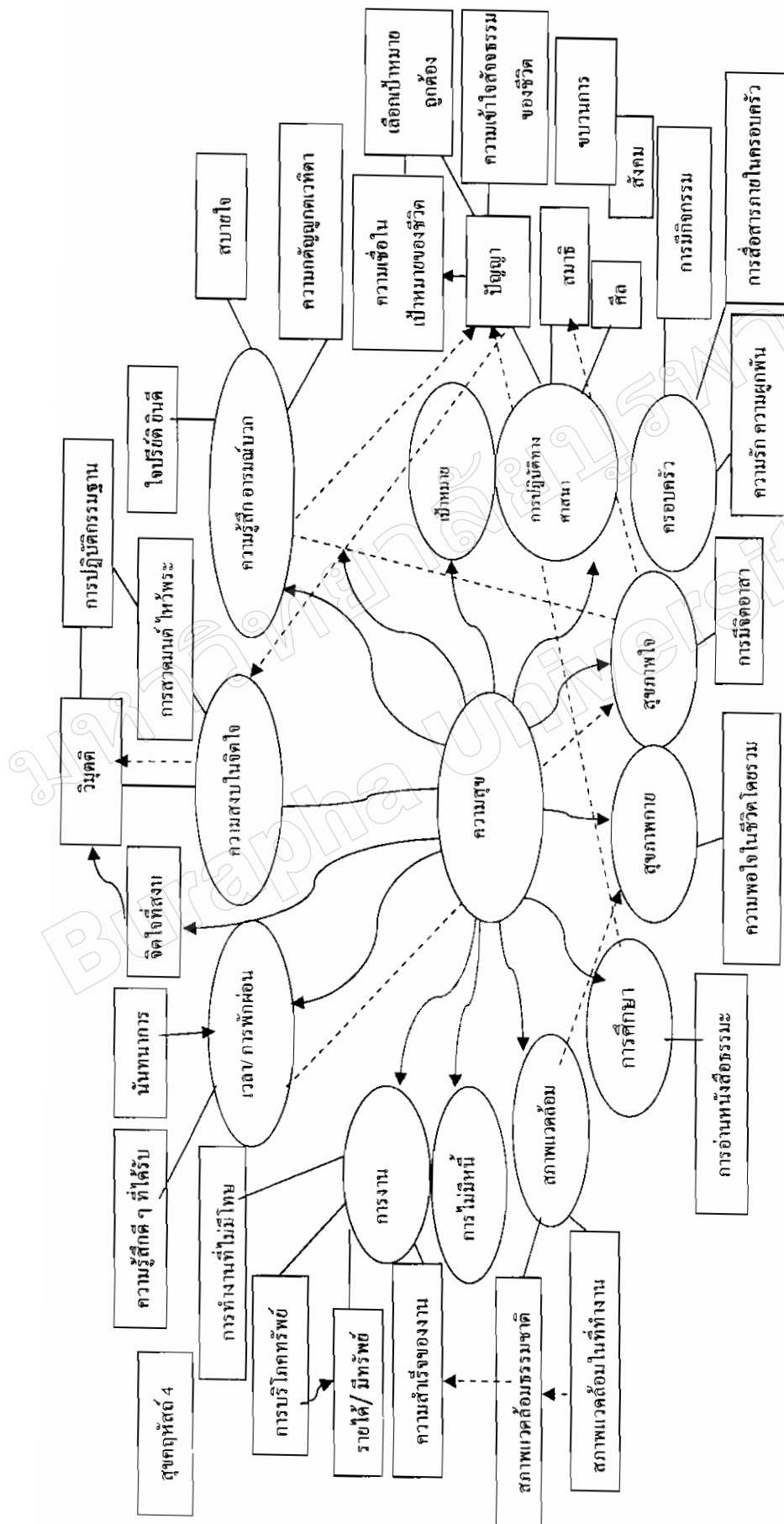
องค์ประกอบด้านการงาน หมายถึง เศรษฐกิจ รายได้ การใช้จ่ายทรัพย์ การบริโภคทรัพย์ การไม่มีหนี้สิน และการทำงานที่ไม่มีโทษ มีความสัมพันธ์กับ เป้าหมายในชีวิต

องค์ประกอบด้านสุขภาพกาย มีความสัมพันธ์กับสุขภาพใจ สภาพแวดล้อม การศึกษา และความรู้สึกอารมณ์เชิงบวก

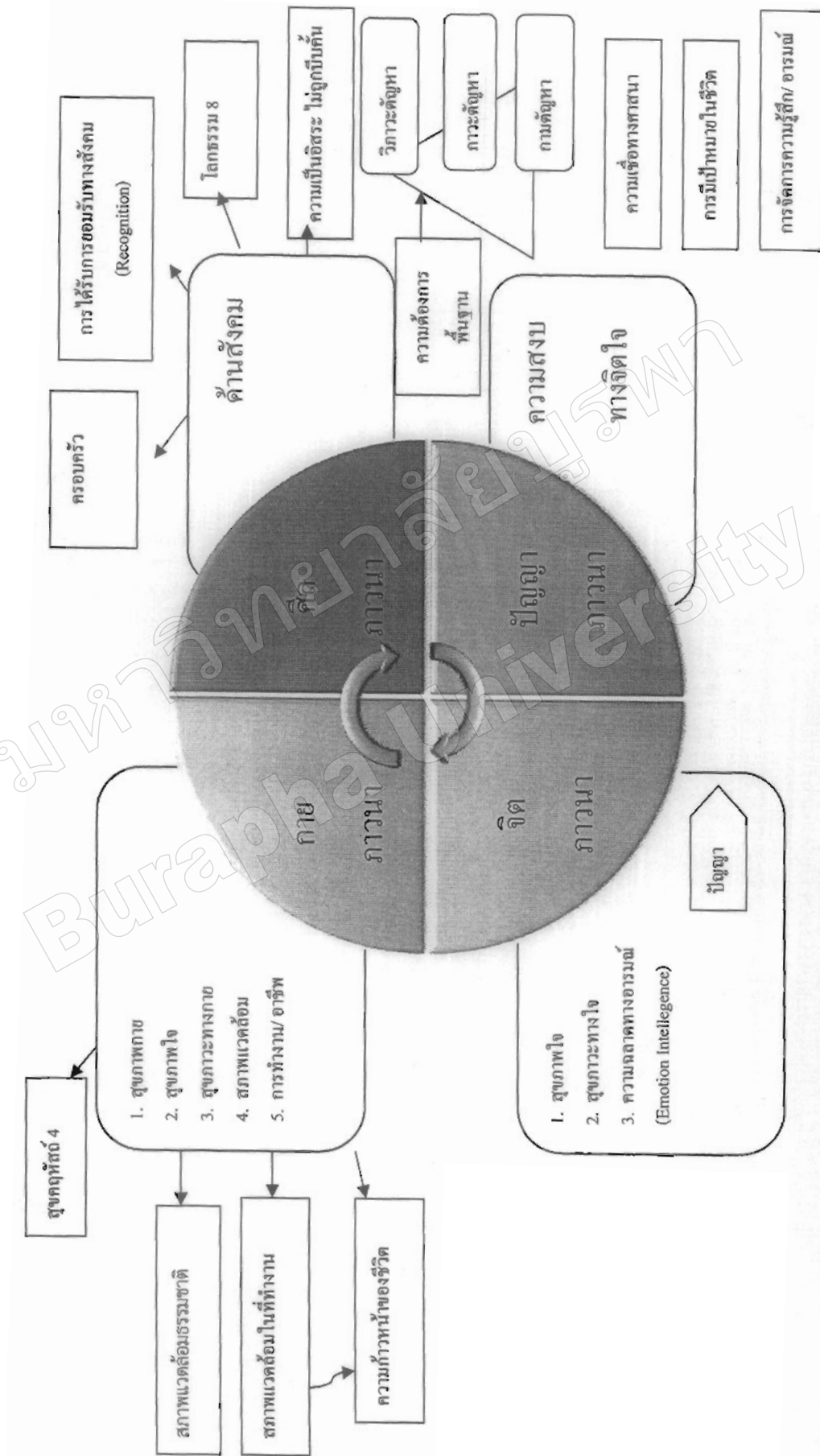
องค์ประกอบทางด้านสังคม ในพุทธศาสนา คือ สิล ประกอบด้วย ครอบครัว สภาพแวดล้อมภายในที่ทำงานและสภาพแวดล้อมในครอบครัว และสภาพแวดล้อมสังคมทั่วไป เช่น ความรู้สึกสุขที่ได้รับการยอมรับในสังคม การมีเกียรติยศชื่อเสียง มีความสัมพันธ์กับ การงาน การศึกษา

องค์ประกอบด้านการพัฒนาจิตใจ ในพุทธศาสนา คือ จิตภาวนา พิจารณาในมิติของ เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข คือ สุขภาพใจ สุขภาวะทางใจ ตัวชี้วัดที่แสดงความสุขใน จิตใจ ความภูมิใจ ความปรียดี ความสบายใจ ความรู้สึกเพียงพอ ความกตัญญูกตเวทิตา การมีเวลา พักผ่อนหย่อนใจ ความสงบในจิตใจ ความคิด/ อารมณ์เชิงบวก มีความเชื่อมโยงกับปัญญา ความเข้าใจสังขธรรมของชีวิต เป็นระดับของปัญญา ปัญญามีความสัมพันธ์กับการทำงาน คือ สัมมาอาชีวะ เลือกทำงานด้วยความสุข ทำงานที่ไม่มีโทษ ทั้งต่อตนเอง และสังคม และในทาง ศาสนาความสุข ความหยั่งรู้ความจริงที่เป็นธรรมชาติ และการพัฒนาจิตใจถึงหนทางความหลุดพ้น

อาจสรุปรายละเอียด การแสดงความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างองค์ประกอบ และตัวชี้วัด ตามทัศนะผู้ทรงคุณวุฒิ/ ผู้เชี่ยวชาญ ดังภาพที่ 4-2 และภาพที่ 4-3



ภาพที่ 4-2 ความเชื่อมโยงแนวคิดพระบรมโกศจารย์(ประยูร ธมมจิตโต)



ภาพที่ 4-3 ความเชื่อมโยงแนวพุทธ แนวคิดพระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)

2. พระมหาปลัดสุวัฒน์ รองเจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน อำเภอสาขลา จังหวัดนครปฐม ที่ปรึกษาวิชาการมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตามแนวคิดพระมหาปลัดสุวัฒน์ รองเจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน อำเภอสาขลา จังหวัดนครปฐม เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ความสงบในจิตใจ สุขภาพ รายได้ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การใช้เวลา/ การพักผ่อน ความรู้สึกอารมณ์ทางบวก การมีเป้าหมายในชีวิต และลำดับองค์ประกอบในการวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ได้จัดลำดับ คือ 1) ความสงบในจิตใจ 2) การปฏิบัติทางศาสนา 3) การมีเป้าหมายในชีวิต 4) ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก 5) เวลา/ การใช้เวลาพักผ่อนหย่อนใจ 6) การศึกษา 7) สุขภาพใจ 8) สภาพแวดล้อม 9) สุขภาพกาย และ 10) การทำงาน

แนวคิดของท่านพระมหาปลัดสุวัฒน์ รองเจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน มีแนวคิด ว่าในทางพุทธศาสนา มนุษย์เป็นผู้ที่ฝึกได้ พัฒนาได้ โดยมีการศึกษา หรือ ทางศาสนาเรียกว่า “สิกขา” เป็นขบวนการของการพัฒนา เรียกว่า ไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา โดยเฉพาะปัญญาเป็นเครื่องมือสำคัญ ที่จะทำให้มนุษย์ได้พัฒนา มีความรู้ หยั่งรู้ตามความเป็นจริง และมี ตัววัดผลคือ ภาวนา 4 เป็นเครื่องมือวัดการพัฒนา คือ

กายภาวนา ประกอบด้วย สิ่งแวดล้อม สุขภาพร่างกาย ปังจัย 4 อุปกรณ์ และเทคโนโลยี และการใช้อินทรีย์ ประเด็นที่สำคัญ คือ การวัดทางด้านกาย โดยเฉพาะด้านสิ่งแวดล้อม มนุษย์ ต้องดำรงชีวิตประสานสอดคล้องกับธรรมชาติ ไม่เบียดเบียนธรรมชาติ เมื่อมองว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติก็จะเห็นคุณค่า ดูแลบำรุงรักษา ในส่วนการดูแลสุขภาพร่างกาย ในด้านที่ 4 ของกายภาวนา คือ ดูแลเอาใจใส่สุขภาพ ให้มีความแข็งแรง สะอาด มีทัศนคติที่ดีต่อการมีสุขภาพที่แข็งแรง เพื่อเป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิตที่ดีงาม ซึ่งสอดคล้องกันกับตัวชี้วัด ทางด้านสุขภาพกาย

ศีลภาวนา หมายถึง ข้อปฏิบัติ ข้อฝึกหัด ซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วน คือ การปฏิสัมพัทธ์ อาชีพ และวินัย โดย ปฏิสัมพัทธ์ คือ การมอง ความเชื่อมโยงความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันของมนุษย์ที่จะทำอะไร ที่จะ ไม่เบียดเบียน ไม่ก่อความเดือดร้อนต่อผู้อื่น เป็นเรื่องของการปฏิสัมพัทธ์ที่ดีต่อกัน รู้จักสงเคราะห์ เกื้อหนุน มีความสามัคคี มีการสื่อสาร เพื่อชักนำไปสู่ การพัฒนา ยิ่งขึ้น ส่วนการมองอาชีพในทางพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือฝึกพัฒนาตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อม และเพื่อใช้ในการแก้ปัญหา และเพื่อให้ได้ผลตอบแทน เพื่อเป็นปัจจัยสำหรับการยังชีพ เมื่อได้ อาชีพซึ่งเป็นทรัพย์สิน ก็ต้องรู้ใช้จ่าย บริโภค และเก็บออม สงเคราะห์ แบ่งปัน เลี้ยงตนเอง สร้างสิ่งที่ดีงามและเป็นบุญแก่ตนเอง และใช้ในการพัฒนาปัญญา ยิ่งขึ้นไป และประการสุดท้ายของการมองศีลภาวนา คือ การมีวินัย ซึ่งหมายถึง การเคารพ รักษา กฎเกณฑ์ กติกา ระเบียบ จรรยาบรรณ กฎหมาย สิกขาบท รู้จักใช้วินัยเป็นเครื่องมือของการดำรงชีวิต

จิตภาวนา หรือ การพัฒนาจิตใจ (Emotional Development) หมายถึง การทำจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็ง มั่นคง และความเบิกบานผ่องใสสงบสุข ซึ่งระดับของจิต ประกอบการพิจารณา มี 3 ระดับ คือ

1. คุณภาพของจิต คือ การมีจิตที่มีคุณธรรม เช่น การมีน้ำใจ เมตตา กรุณา เพื่อแผ่ เอื้ออารี มีมูทิตา มีศรัทธา มีความเคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู
2. สมรรถภาพของจิต คือ การมีจิตใจที่เข้มแข็ง มั่นคง ขยันหมั่นเพียร พยายาม กล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ
3. สุขภาพของจิต คือ การมีจิตใจร่าเริง เบิกบาน สดชื่น เอิบอิ่ม โปร่งโล่ง ผ่องใส และสงบ เป็นสุข

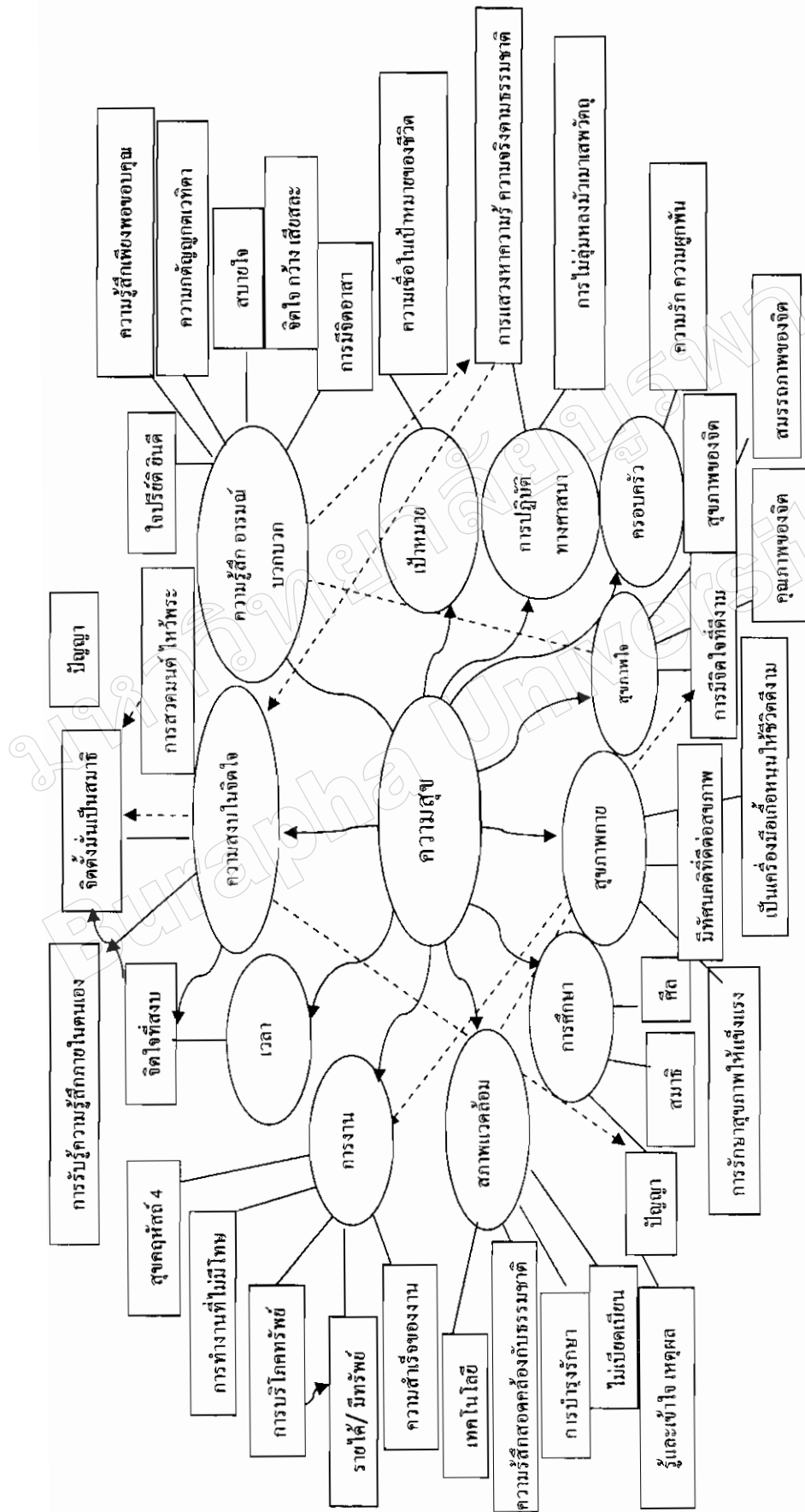
ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา (Cognitive Development หรือ Mental Development หรือ Intellectual Development) คือ การฝึกเจริญปัญญา คือ เสริมสร้างความรู้ ความคิดความเข้าใจ รู้จักคิด พิจารณา วินิจฉัย แก้ปัญหา รู้และเข้าใจเหตุปัจจัย ตามความเป็นจริง การพัฒนาปัญญา จึงรู้เข้าใจยังเห็นความจริง รู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ มีจิตใจที่เป็นอิสระ สุขเกษมไร้ทุกข์

ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์และความเชื่อมโยง ตามทัศนะของท่านพระมหาปิลลสวณฺณ คือ ให้ความสำคัญในการพัฒนามนุษย์ระดับปัจเจก เช่นกัน โดยเฉพาะในด้านการพัฒนาทางด้านไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิและปัญญา การฝึกพัฒนาบนพื้นฐานแห่งความรู้ความเข้าใจ การรู้เหตุรู้ผล ซึ่งคือปัญญา หากมองการพัฒนาความสุขแบบองค์รวม เรียกว่าสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2549) เมื่อเทียบกับการพัฒนาตัวชี้วัดเพื่อวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข คือ

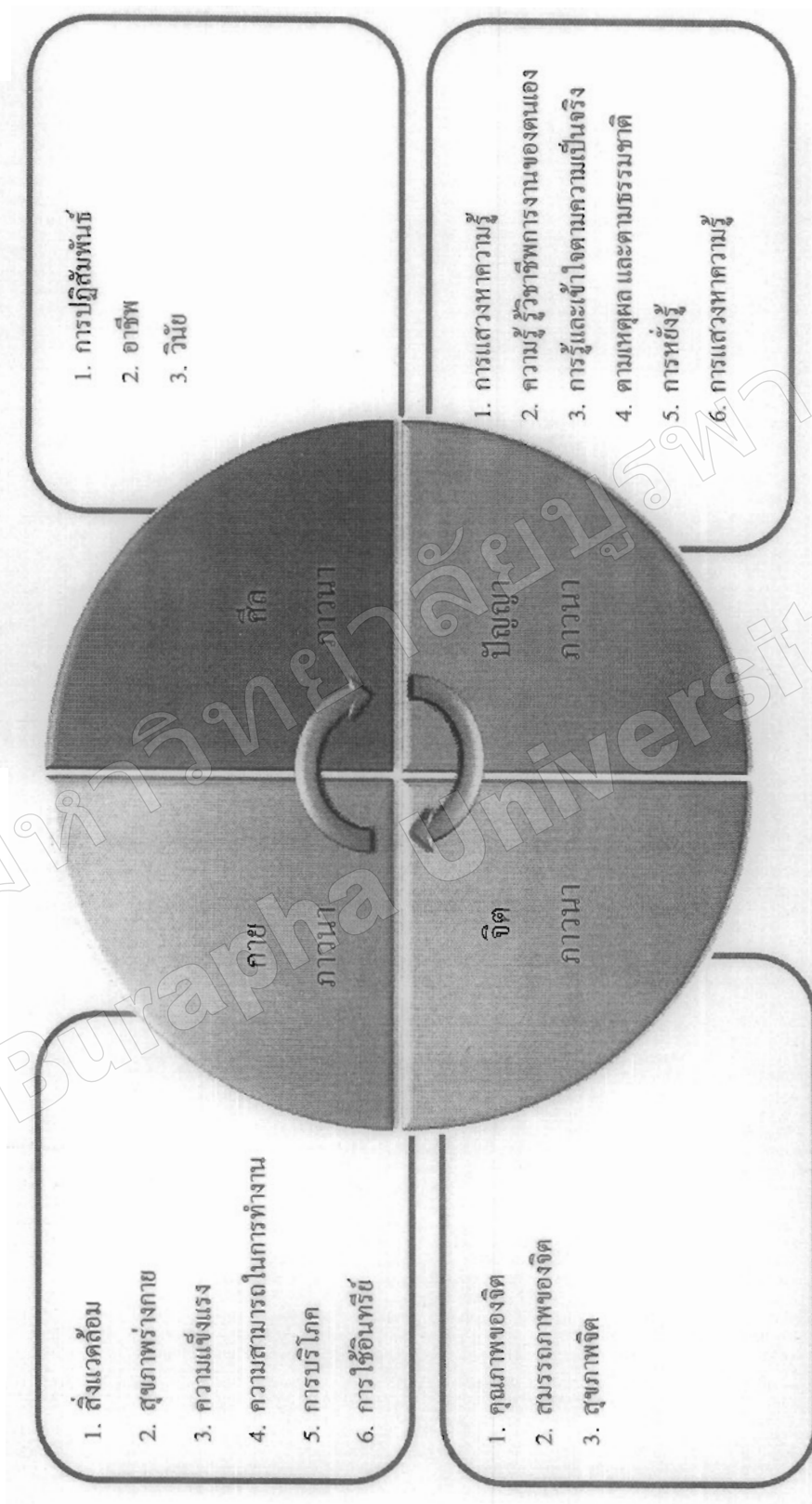
มิติด้านสิ่งแวดล้อม ความรู้สึกใกล้ชิดกับธรรมชาติ ไม่เบียดเบียนธรรมชาติ

สุขภาพร่างกาย คือ การรักษา สุขภาพทั่วไปให้แข็งแรง สามารถทำงานได้ ดูแลเอาใจใส่ร่างกาย มีทัศนคติที่ดีต่อสุขภาพร่างกาย เพื่อเป็นเครื่องมือ เกื้อหนุนให้มีชีวิตที่ดีงาม

ในด้านศีลภาวนา คือ การมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัว ญาติมิตร และบุคคลใกล้ชิด ไม่เบียดเบียน ก่อความเดือดร้อน รู้จักสงเคราะห์ ช่วยเหลือ สร้างความสามัคคี มีการติดต่อสื่อสาร ซึ่งอาจแสดงความเชื่อมโยงในองค์ประกอบและตัวชี้วัด ดังภาพที่ 4-4 และ ภาพที่ 4-5



ภาพที่ 4-4 ความเชื่อมโยงแนวคิดพระมหาปัสสัณณ



ภาพที่ 4-5 ความเชื่อมโยงแนวพุทธ แนวคิด พระมหาปัสสัณฐิ

3. นางสาวรณิ คำมัน รองเลขาธิการคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

ในการศึกษา วิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับ การพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุขในบริบทสังคมไทย ตามทศนะรองเลขาธิการคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์จากบทสัมภาษณ์ ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ วิเคราะห์ในส่วนที่ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้แนวคิดและข้อเสนอแนะ คือ การวัดด้านสุขภาพกาย ควรวัดในส่วนที่ปรากฏและสามารถเห็นได้ (Perspective) เช่น การมีโรคประจำตัว Composite Index: สุขภาพกาย สุขภาพใจ ครอบครัว การทำงาน สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม องค์ประกอบในการวัดสุขภาวะ (Well-Being) ของหน่วยงาน สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ดำเนินการมี 6 องค์ประกอบ ที่สอดคล้องกับเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข

หากพิจารณาวิเคราะห์ความสัมพันธ์และความเชื่อมโยง ระหว่างองค์ประกอบการวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข มีความสอดคล้องกับ องค์ประกอบในการวัดสุขภาวะ (Well-Being) ในส่วนที่เครื่องมือนี้ แตกต่างคือ ความสุขในมิติของจิตใจ/จิตวิญญาณ ความสุขในมิติสภาพแวดล้อม ที่ขยายครอบคลุมด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งเครื่องมือที่ใช้วัดมีความเป็นนามธรรมสูง นอกจากนี้โครงสร้าง ที่แสดงความสัมพันธ์ ไม่ควรเป็นเชิงเส้นตรง (ดังภาพที่ 4-6) ควรมองในลักษณะความเชื่อมโยงของตัวชี้วัด ในหลายมิติ ควรเป็น Composite Index หากมองอย่างองค์รวม พบว่าส่วนที่สำคัญ และใกล้ตัวที่สุดคือ ใจ ความสงบในจิตใจ สุขภาพ เป็นเรื่องคุณภาพของคน สุขภาพกาย สุขภาพใจ ครอบครัว การทำงาน สิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะ มีความสัมพันธ์ และในมิติของการทำงาน ควรมองในมิติที่ครอบคลุม คุณค่าของงาน และสามารถตอบสนองชีวิตการทำงานของพนักงานได้ (Decent Work) สภาพชีวิตการทำงาน การทำงานที่มีเกียรติ และสวัสดิการของพนักงาน หากสรุปประเด็นความเชื่อมโยง อาจสรุปดังนี้ คือ

สุขภาพกาย ตัวชี้วัด ควรถามในประเด็นของการมีโรคประจำตัว ว่า “มีโรคประจำตัวหรือไม่” และ ตัวชี้วัดที่เห็นสอดคล้อง คือ การดูแลสุขภาพ โดยใช้หลัก 5 อ นอกจากนี้ สุขภาพกาย ควรมีความสัมพันธ์ สุขภาพใจ การทำงานและสภาพแวดล้อม และครอบครัว

สุขภาพใจ ส่วนนี้มีความสัมพันธ์กับสุขภาพกาย ครอบครัว การทำงาน และ สภาพแวดล้อม ตัวชี้วัด “คุณภาพในการนอนหลับและการตื่นที่เป็นสุข” สะท้อนคุณภาพชีวิตในมิติความสุข คนที่สามารถนอนหลับ คือคนที่มี สุขภาพใจดี ปราศจากความกังวล

ครอบครัว เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการวัดคุณภาพชีวิตและเป็นตัวชี้วัดหนึ่งของการวัดสุขภาวะ (Well-Being) ของ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ซึ่งในตัวชี้วัดในองค์ประกอบของครอบครัว คือ ความมั่นคงในที่อยู่อาศัย ความอบอุ่นในครอบครัว

การพบปะสังสรรค์ในครอบครัว และควรวัดมิติของผู้หญิง คือ ควรวัดสุขภาพของแม่ (ตามตัวชี้วัดของ MDGs: Millennium Development Goals คือ เป้าหมายการพัฒนาแห่งสหัสวรรษของประเทศไทย ในปี 2558) ซึ่ง ตัวชี้วัดที่สอดคล้อง คือ “การอยู่ร่วมกัน การมีกิจกรรม พบปะสังสรรค์ ของคน สมาชิกในครอบครัว”

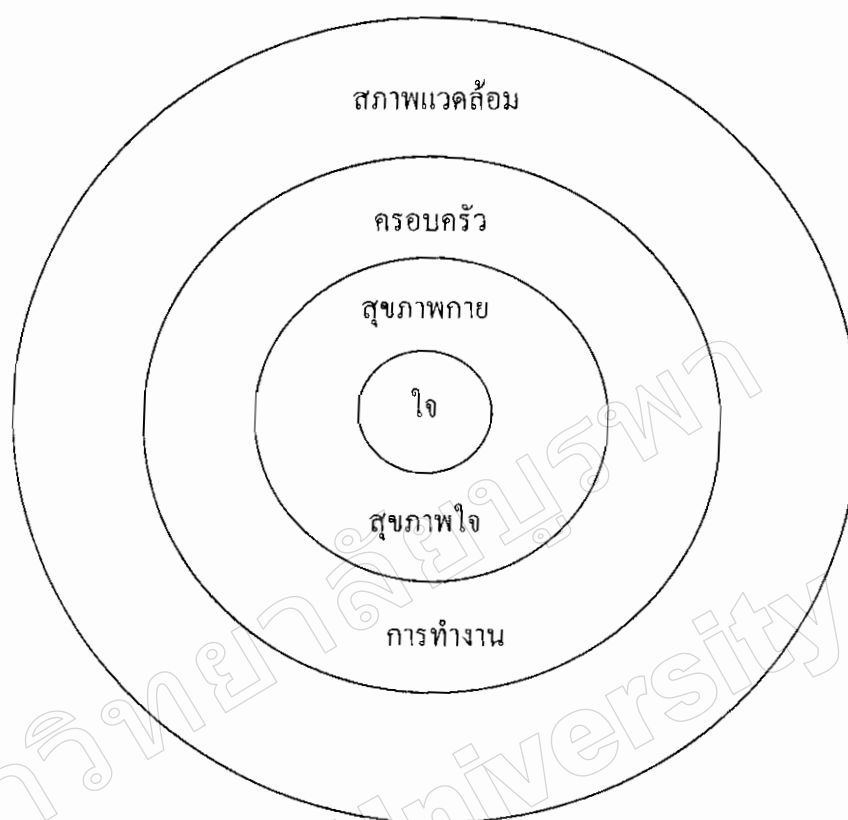
องค์ประกอบด้านการทำงาน มีความสัมพันธ์กับสุขภาพกาย สุขภาพใจ สภาพแวดล้อม และครอบครัว โดยเฉพาะ ในการวัด คุณภาพชีวิตในมิติความสุข ความมองครอบคลุมในมิติการทำงาน ที่ตอบสนองความต้องการ เกี่ยวกับชีวิตการทำงาน (Decent Work) อย่างมีคุณค่า มีสวัสดิการ มีการพัฒนาทักษะ สุขภาพใจ ในตัวชี้วัด

องค์ประกอบสภาพแวดล้อม ตัวชี้วัดในมุมมองของคุณภาพชีวิต มองรวมถึง สภาพแวดล้อม ที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมในชุมชน และรวมถึงการรักษาสิ่งแวดล้อม ซึ่งตัวชี้วัด ที่มีอยู่คือ ตัวชี้วัดด้านมลพิษ เช่น มลพิษทางอากาศ มลพิษจากกลิ่นขยะ เป็นต้น ซึ่งไม่สอดคล้องกับ ตัวชี้วัดของเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุขที่ได้พัฒนามาจะมีคือ “ความรู้สึกพอใจ สภาพแวดล้อมในบ้าน ชุมชน นี้” ซึ่งในส่วนที่พัฒนา เป็นการวัดที่กว้างและ หากนำมาสอบถามไม่แน่ใจว่าจะตอบได้ ข้อคำถามเป็นคำถามเชิงบวก ที่ตอบยาก

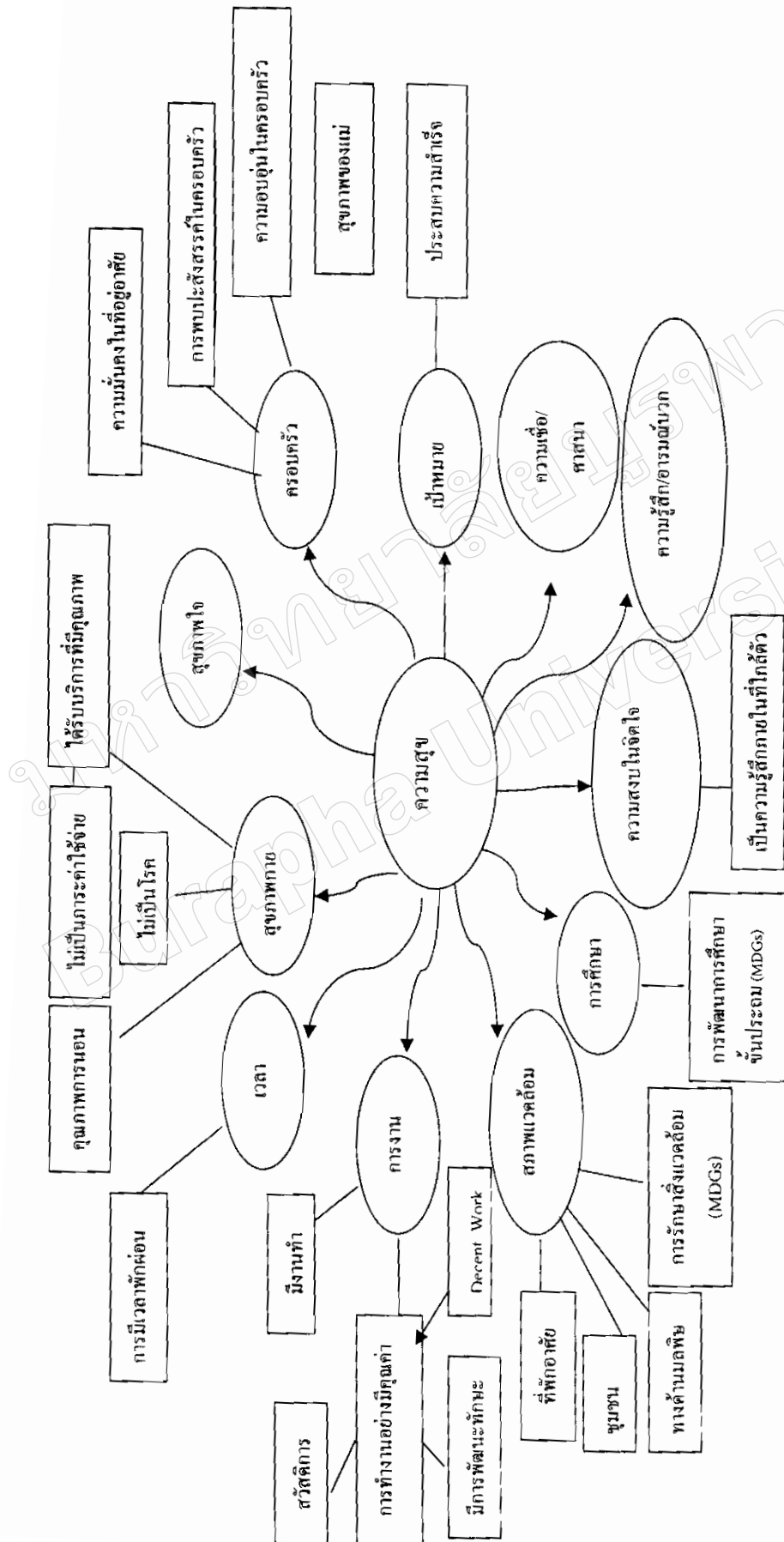
องค์ประกอบการศึกษา/ การเรียนรู้ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ซึ่งมองถึงการพัฒนาศึกษาดังแต่ขั้นประถม คือ ให้เด็กทุกคนได้รับการศึกษาตามระดับชั้น (ซึ่งในปี 2558 ให้เด็กทุกคนสำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย) ซึ่งแนวคิดนี้ไม่สอดคล้องกับเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ที่ได้พัฒนา

องค์ประกอบอื่น คือ องค์ประกอบความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก การมีเป้าหมายในชีวิต ความสงบในจิตใจ การปฏิบัติทางศาสนา เป็นการวัดที่เป็นนามธรรม และมีจำนวนมากเกินไป ควรคำนึงถึงการสะท้อนในสิ่งที่เราจะวัด

แนวคิดความเชื่อมโยงขององค์ประกอบ ไม่ควรเป็นเชิงเส้นตรงควรเป็นลักษณะวงกลม ส่วนที่อยู่ใกล้ที่สุดคือ ใจ ที่อยู่ใกล้ตัว สุขภาพกาย สุขภาพใจ ครอบครัว สภาพแวดล้อม การทำงาน อยู่รอบนอก ดังภาพที่ 4-6



ภาพที่ 4-6 ความสัมพันธ์โครงสร้างองค์ประกอบความสุข แนวคิด รองเลขาธิการคณะกรรมการ
พัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ



ภาพที่ 4-7 ความเชื่อมโยง แนวคิด รองเลขาธิการคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

4. นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล ผู้เชี่ยวชาญกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
การศึกษาวิเคราะห์ แนวคิดนายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล ผู้เชี่ยวชาญ กรม

สุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข แนวคิดเกี่ยวกับโครงสร้างความสัมพันธ์และองค์ประกอบ และ
ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข พบว่า มีความคิดเห็นที่มีความสอดคล้องกับแนวคิดของผู้วิจัย
เสนอ โดยองค์ประกอบของการวัดมีความครอบคลุมทุกองค์ประกอบ ด้านสุขภาพ สุขภาพกาย
สุขภาพใจ ครอบครัว การทำงาน สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม การศึกษา/ การเรียนรู้ เวลา/ การพักผ่อน
หย่อนใจ ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก การมีเป้าหมายในชีวิต ความสงบในจิตใจ ความเชื่อ/ ความศรัทธา/
การปฏิบัติทางศาสนา มีความครอบคลุม โดยมีข้อเสนอแนะควรเพิ่ม ตัวชี้วัดที่ขาด ที่เป็นตัวชี้วัด
หนึ่งในการวัดความสุขของประชาชน ในระดับปัจเจก คือ 1) การเข้าถึงบริการทางสุขภาพ 2)
ความเหลื่อมล้ำทางรายได้ 3) การมีหนี้สิน 4) ขนบธรรมเนียมประเพณี 5) การเข้าถึงบริการของรัฐ
ควรเพิ่มในมิติของความสุขทางด้านสุขภาพกาย ความเหลื่อมล้ำรายได้ รวม การมีหนี้สิน มิติของ
ขนบธรรมเนียมประเพณี เพิ่มอยู่ในมิติของสภาพแวดล้อม ปัจจัยที่สะท้อนความสุขของประชาชน ที่มี
ความชัดเจนมากที่สุด คือ สุขภาพกาย สุขภาพใจ ครอบครัว การทำงาน สภาพแวดล้อม เวลา/
การใช้เวลาในการพักผ่อน ซึ่งการแสดงความสัมพันธ์และความเชื่อมโยง อาจสรุปได้ดังนี้ คือ
สุขภาพกาย ตัวชี้วัดมีความชัดเจนมาก โดยเฉพาะตัวชี้วัดจำนวนครั้งของการเจ็บป่วย
ในรอบปี เป็นตัวชี้วัดที่น่าสนใจ และควรเพิ่มตัวชี้วัดในมิติ “เข้าถึงบริการสุขภาพ”

สุขภาพใจ ตัวชี้วัดที่สะท้อนคุณภาพชีวิตในมิติความสุข คือ ความพอใจในสุขภาพกาย
และสุขภาพใจโดยรวม คุณภาพในการนอนหลับ มีความชัดเจนมาก แต่อาจจำแนกย่อย กับกลุ่ม
ที่มีอายุน้อย คือ ต่ำกว่า 35 ปี และการที่คนมีอาชีพ ที่ต้องทำงานในตอนกลางคืน การวัดอาจมีค่าที่กว้าง
นอกจากนี้องค์ประกอบสุขภาพใจ มีความเชื่อมโยงกับความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก คำสำคัญที่บ่งชี้
ถึงความสุข คือ ความภูมิใจ ความสบายใจ ความพอใจในตนเอง และการรู้จักปล่อยวาง ซึ่งสอดคล้องกับ
หลักคำสอนเชิงพุทธอยู่ในพรหมวิหาร 4 คือ อุเบกขา คือการปล่อยวาง วางเฉย (พรหมวิหาร 4
ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา)

ครอบครัว มีความเห็นที่สอดคล้องกับเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข คือ
ความรู้สึกรักผูกพัน การพูดคุย สื่อสารภายในครอบครัว และการมีกิจกรรมร่วมกัน นอกจากนี้
องค์ประกอบครอบครัว และความสุขของพ่อแม่ที่ได้รับการลูกสามารถพึ่งตนเองได้ มี
ความสัมพันธ์สุขภาพกาย สุขภาพใจ และสถานภาพทางการเงิน เป็นปัจจัยที่มีน้ำหนักต่อความสุข
ในระดับปัจเจก

การทำงาน การมีรายได้ มีเงิน และไม่เป็นหนี้ มีผลต่อความสุขในระดับปัจเจก และรวมไปถึง
การออม ที่ใช้เพื่อการรักษาสุขภาพ ซึ่งมีค่าใช้จ่ายสูง (ในกรณีที่ต้องเสียค่ารักษาพยาบาลเอง) เป็น

ความวิตกกังวลของผู้สูงอายุในวัยเกษียณ ว่าเงินที่เก็บออม จะสามารถเข้าถึงบริการสุขภาพได้ เพียงพอตลอดชีวิตหรือไม่

สภาพแวดล้อม เป็นตัวชี้วัดที่ไม่แน่ใจว่า จะสามารถวัดในระดับปัจเจก เพราะเป็น ความรู้สึก สภาพรับรู้ของจิตคนไทยที่มีต่อสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ เช่น “ความรู้สึกที่เป็น ส่วนหนึ่งของธรรมชาติ” เป็นความรู้สึก ที่คนชั้นกลางเข้าใจโดยทั่วไป ไม่แน่ใจว่า จะสามารถวัดใน ระดับปัจเจกเพราะเป็นความรู้สึก สภาพรับรู้ของจิตคนไทยที่มีต่อสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ ยังไม่ เข้าใจต่อความรู้สึกนี้

เวลา/ การใช้เวลาพักผ่อนหย่อนใจ เป็นตัวชี้วัดที่ไม่แน่ใจว่า จะสามารถวัดในระดับ ปัจเจกเพราะเป็นความรู้สึก สภาพรับรู้ของจิตคนไทยที่มีต่อสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ

การศึกษา/ การเรียนรู้ ตัวชี้วัด “มีความสุขและมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้” และ “เข้าถึงความต้องการในสิ่งที่ตนเองสนใจและมีโอกาสได้เรียนรู้สิ่งนั้น” ควรปรับด้านภาษา ให้เข้าใจ ง่าย เพราะภาษาที่ใช้ยังเป็นภาษาที่คนชั้นกลางขึ้นไปจะเข้าใจได้

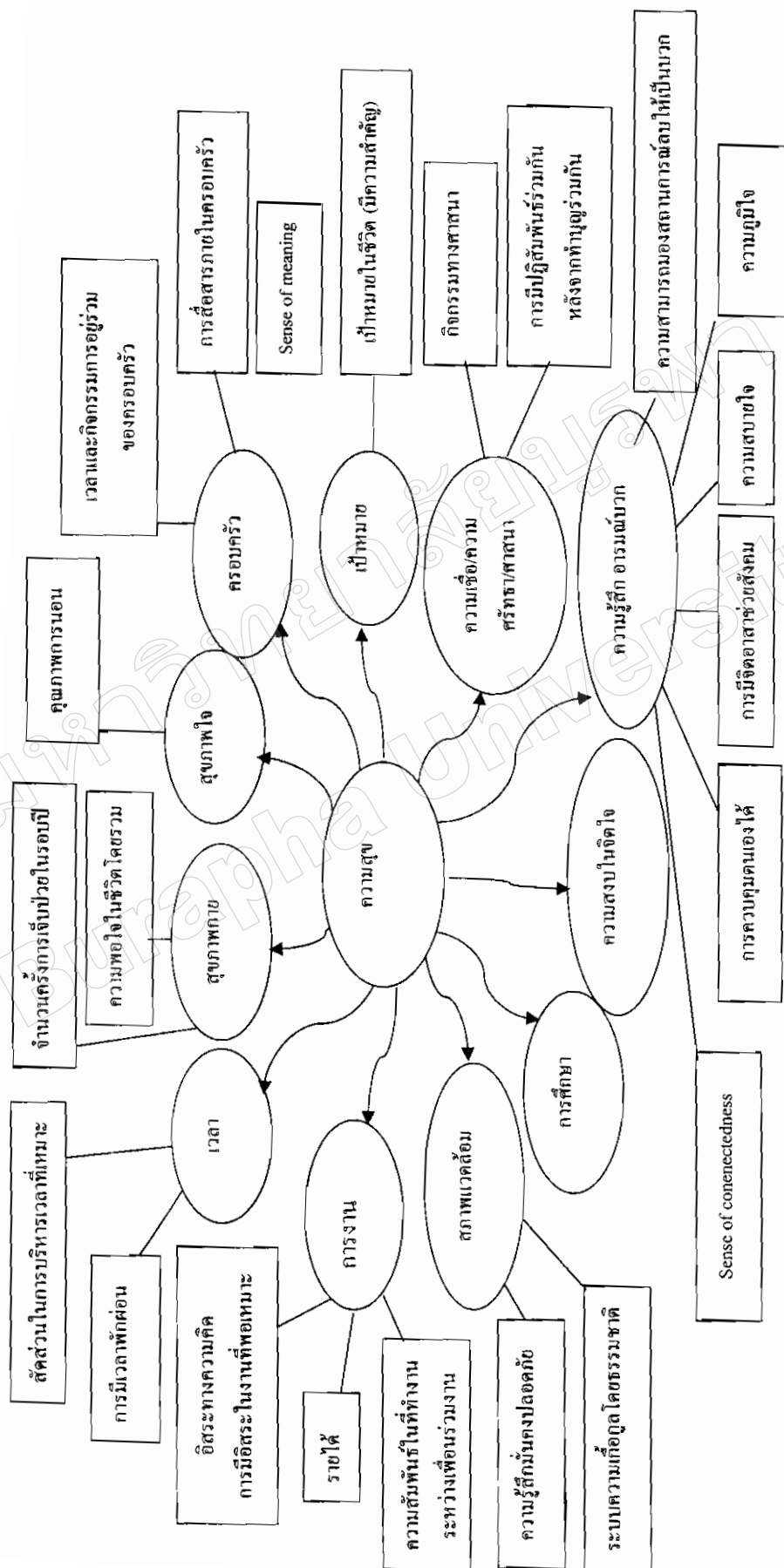
ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก ตัวชี้วัดที่บ่งชี้ถึงความสุขในระดับปัจเจกคือ ความภูมิใจ ความสบายใจ ความพอใจ และการมีจิตอาสา เสียสละ นอกจากนี้ตัวชี้วัดที่มีเป็นปัจจัยสะท้อน ความสุขในระดับปัจเจก คือความรู้สึกในการควบคุมตนเองได้ (Sense of Control) ความรู้สึก เชื่อมโยงและมีความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง (Sense of Connectedness) และความรู้สึกชีวิตมี เป้าหมาย (Sense of Meaning) นอกจากนี้ตัวชี้วัดที่ควรนำมาพิจารณา คือ ความสามารถในการคิด หรือเปลี่ยนสถานการณ์ที่เป็นลบหรือที่เป็นปัญหาของชีวิต ในสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นการมองในแง่ดีต่อ ตนเอง ซึ่งเป็นมุมมองที่เป็นประโยชน์หรือเป็น โอกาสที่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเอง เป็นความรู้สึกเชิงบวก ที่มีความสัมพันธ์กับ การมีเป้าหมายในชีวิต และการทำงาน

ความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจ และความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา โดยรวมสามารถนำมาวัดได้ แต่ข้อสำคัญคือ ข้อคำถามชุดนี้เป็นข้อคำถามที่มีความเชื่อมโยงกับ แนวปฏิบัติทางศาสนา ข้อปฏิบัติ ทางศาสนา

ซึ่งจากแนวคิดของผู้ทรงคุณวุฒิ/ ผู้เชี่ยวชาญโดยรวม สรุปเป็นความเชื่อมโยงระหว่างมิติ คือ

1. สุขภาพกาย มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับสุขภาพใจ ครอบครัว การงาน
2. สุขภาพใจ มีความเชื่อมโยงกับ สุขภาพกาย ความรู้สึกและอารมณ์ทางบวก และความเชื่อ/

การปฏิบัติทางศาสนาและความสงบในจิตใจ รายละเอียดดังภาพที่ 4-8



ภาพที่ 4-8 ความเชื่อมั่นโยงแนวคิดผู้เชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต

5. นายนิสิต จันทรสมวงศ์ รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย

ในการศึกษาแนวคิดของ รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน กรมการพัฒนาชุมชน

กระทรวงมหาดไทย พบว่า มีความคิดเห็นที่สอดคล้องกับ เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ในทุกองค์ประกอบ โดยเฉพาะ องค์ประกอบด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ และสิ่งแวดล้อม เป็น ตัวชี้วัดความสุขพื้นฐาน แต่อย่างไรก็ตาม เป็นความยากในการพัฒนาตัวชี้วัดความสุขซึ่งมีความเป็น นามธรรมสูงไปเป็น วิทยาศาสตร์ และเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุขก็เป็นความพยายามที่จะ ทำความเป็นนามธรรมให้เป็นวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นความพยายามที่ยาก แต่อย่างไรก็ตาม ในบริบท ที่จะนำความเป็นคนไทยตัวชี้วัดควรมุ่งเน้นความสุขที่เกิดจากความมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การชอบ ทำบุญ โดยเฉพาะสังคมที่เป็นสังคมชนบท ความสุขของคนในชนบท จะแตกต่างกับความสุขของ คนในเมือง ดังนั้นการพัฒนาตัวชี้วัด จึงควรคำนึงว่าเป็นบริบทที่เป็นสังคมเมืองหรือสังคมชนบท หรือเป็นสังคมทั่วไป และความสุขที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่เสนอแนะคือความสุขที่เกิดจากการมี ปฏิสัมพันธ์ภายในครอบครัวและความสำเร็จของคนในครอบครัว การได้อยู่ร่วมกันของคนใน ครอบครัว เป็นต้น องค์ประกอบในการปฏิบัติทางศาสนา ควรเน้นด้านการนำหลักคำสอน หลักธรรมะ นำไปใช้ในชีวิตประจำวันมากกว่า การปฏิบัติ พิธีกรรม ความสัมพันธ์และความเชื่อมโยงในแต่ละ องค์ประกอบ และความชัดเจนของตัวชี้วัดของเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุขแยกสาย องค์ประกอบ ตามทัศนะผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งพอสรุปได้ดังนี้ คือ

สุขภาพกาย การมีสุขภาพที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย เป็นความสุขพื้นฐาน ดังนั้นตัวชี้วัด การดูแลสุขภาพการปราศจากโรค การไม่เจ็บป่วย จึงเป็นตัวชี้วัดสะท้อนความสุขระดับปัจเจก แต่ ตัวชี้วัด “ความพอใจกับผลของการตรวจร่างกายแต่ละครั้ง” ไม่แน่ใจว่าสะท้อนความสุขของคนใน ระดับปัจเจกได้

สุขภาพใจ ตัวชี้วัดที่สะท้อนความสุขของคนในระดับปัจเจก คือ คุณภาพการนอนหลับ และการตื่นที่เป็นสุขสดชื่น และ“ความพึงพอใจในสุขภาพกายสุขภาพใจโดยรวม” เป็นตัวชี้วัดที่ สะท้อนคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ข้อเสนอแนะคือ ตัวชี้วัดที่ควรเพิ่ม คือ “ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่” การดูแลจิตใจตนเอง ส่วนตัวชี้วัด ระยะเวลาของการขจัดทุกข์ ความกังวล การขจัดความทุกข์ ความมั่นคงในอารมณ์ และการมีเพื่อนสนิทที่ชอบปรึกษา และการมีอารมณ์ขัน ไม่แน่ใจว่า จะเป็น ปัจจัยที่สะท้อนความสุข ของคนไทยในระดับปัจเจก

ครอบครัว ตัวชี้วัดในองค์ประกอบของครอบครัว การได้อยู่ร่วมกันของสมาชิกครอบครัว พ่อ แม่ ลูก การมีกิจกรรมร่วมกันสม่ำเสมอ และการที่ได้เลี้ยงลูกประสบความสำเร็จเป็นคนดี เป็น ความสุขของคนที่เป็นพ่อแม่ ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข มีตัวชี้วัดที่มีความหมายใกล้เคียง กัน จึงควรปรับเป็น “การได้เห็นคนในครอบครัวประสบความสำเร็จ” “การได้อยู่ร่วมกัน พุดคุยกัน

อย่างสม่ำเสมอ” และ“การได้ครอบครัวยุคใหม่” ซึ่งองค์ประกอบครอบครัว มีความสัมพันธ์กับการงาน และ เป้าหมายของชีวิต

การทำงาน ในมิติการทำงาน ตัวชี้วัด ที่สำคัญคือ การรู้เป้าหมายปลายทางของงานว่า ท้ายสุดความก้าวหน้าในหน้าที่การงานของตนเองสูงสุดคือ อะไร เหมือนคำกล่าวที่ว่า “เห็นแสงสว่างที่ปลายอุโมงค์” และความก้าวหน้าอย่างเป็นขั้นตอน (Step by Step) ตามความเหมาะสม และ สอดคล้องกับวัยและชีวิต ซึ่งในมิติการทำงานมีความเชื่อมโยงเป้าหมายของชีวิต และครอบครัว

สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม มองในองค์ประกอบสองส่วนคือ สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน และสภาพแวดล้อมในชุมชน คือ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของคนในชุมชน ดังนั้นตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข จึงเป็นตัวชี้วัดที่ ความรู้สึกของคนทั่วไป ยังไม่เข้าใจ และไม่แน่ใจว่าจะนำไปวัดความสุขในระดับปัจเจก

การศึกษา/ การเรียนรู้ ตัวชี้วัดการศึกษา/ การเรียนรู้ คือ การมีโอกาสเข้าถึงสิ่งที่ตน ต้องการเรียนรู้และประสบความสำเร็จ และการศึกษาสะท้อนถึงควมมีหน้ามีตาในสังคม

เวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ ตัวชี้วัดที่สำคัญ คือ การจัดการเวลาให้มีความสมดุลระหว่าง ชีวิตส่วนตัว ชีวิตการทำงาน และชีวิตครอบครัว ได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น ตัวชี้วัดที่สะท้อนคุณภาพ ชีวิตในมิติความสุข ควรปรับ เป็น “การมีส่วนร่วมของเวลาในการดำรงชีวิตที่เหมาะสม” เป็นปัจจัยที่ สะท้อน ความสุขของคนในระดับปัจเจก จึงทำให้ มีเวลาพักผ่อน ได้อย่างมีคุณภาพ ส่วนตัวชี้วัด การได้รับความรู้สึกดี ๆ ในกิจกรรมการพักผ่อนระยะเวลาหนึ่ง ไม่แน่ใจ จะสะท้อนความสุข

ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก ตัวชี้วัดที่สะท้อนคุณภาพชีวิตในระดับปัจเจก คือ ความภูมิใจ ความสบายใจ ความพอใจ และการมีน้ำใจช่วยเหลือสังคม ซึ่งสอดคล้องกับการมีจิตอาสาเสียสละ ช่วยเหลือส่วนรวมและสังคม การมีความกตัญญูต่เวทิตา เป็นปัจจัยที่สะท้อนความสุขของคนใน ระดับปัจเจก ส่วนตัวชี้วัดการรับรู้ความรู้สึกของคนรอบข้าง ความรู้สึกขอบคุณและเพียงพ่ต่อชีวิตที่ ผ่านมา การเริ่มต้นชีวิตใหม่ก็จะไม่เปลี่ยนแปลงไปจากนี้ ไม่แน่ใจ สะท้อนความสุขได้

การมีเป้าหมายในชีวิต ตัวชี้วัดควรพิจารณาถึง ความสำเร็จในงานตามเป้าหมายที่วางไว้ และการมีโอกาไปสู่เป้าหมายความสำเร็จของชีวิต ซึ่งในมิติของเป้าหมายมีความเชื่อมโยงกับการงาน คือ ความสำเร็จอย่างเป็นขั้นเป็นตอน ที่สอดคล้องกับระยะเวลาของการก้าวเดินตามขั้นตอนของงาน (Step)

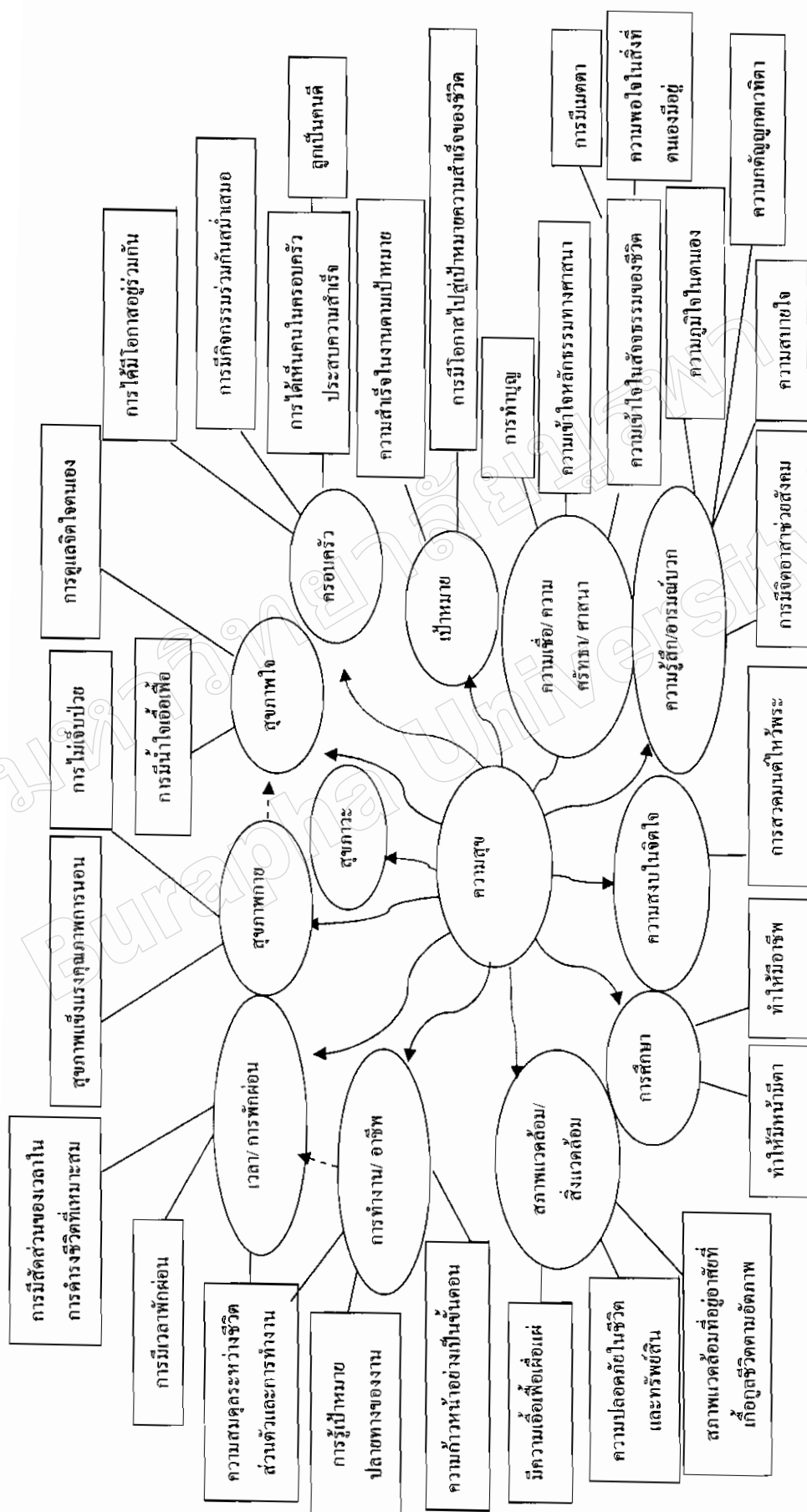
ความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจ ตัวชี้วัดความสงบในจิตใจ ใจเป็นสมาธิ มีความสัมพันธ์ กับการงาน คือทำให้สามารถทำงานได้ประสบความสำเร็จและคิดสร้างสรรค์งานที่เป็นประโยชน์ การสวดมนต์ไหว้พระ เป็นตัวชี้วัดที่เป็นหนทางทำให้จิตใจสงบ ซึ่งมีความเชื่อมโยงกับ ความเชื่อ/

ความศรัทธา การปฏิบัติทางศาสนาส่วนตัวชีวิต “การรับรู้ความรู้สึกภายในตนเอง” ไม่แน่ใจว่า สะท้อนความสุข

ความเชื่อ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา ตัวชีวิตควร มุ่งเน้นความเข้าใจใน
หลักธรรมทางศาสนา และสังฆธรรมของชีวิต เช่น ความพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ การมีเมตตา
ตามหลักของพรหมวิหาร 4 เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา คือ หลักความสุข

รายละเอียดดังแผนภาพที่ 4-9

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University



ภาพที่ 4-9 ความเชื่อมโยงแนวคิดของข้อดี ๘ กรมการพัฒนาชุมชน

6. นางวนิดา บุญประครอง ผู้ว่าราชการจังหวัดสมุทรปราการ

การศึกษาและวิเคราะห์ แนวคิด ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ว่าราชการจังหวัดสมุทรปราการ โดยภาพรวม มีแนวคิดเห็นที่สอดคล้องกับโครงสร้าง การวัดคุณภาพชีวิตในมิติของความสุข คือ การมองในมิติความสุขภายใน ได้แก่ ความสุขทางใจ/ จิตวิญญาณ และความสุขภายนอก ได้แก่ ความสุขทางกาย และความสุขด้านสภาพแวดล้อม ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบที่ผู้วิจัยได้พัฒนา โดยมุ่งเน้นการพัฒนาไปสู่ความสมดุล ระหว่างความสุขจากภายในและความสุขภายนอก จึงเป็นความสุขที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี เพื่อให้เกิดความสุขสมบูรณ์ ควรเพิ่มมิติทางด้านจิตใจ คือ การมีคุณธรรม และhiriโอดตปัปะ และมิติสภาพแวดล้อม คือ ความสัมพันธ์ด้านสังคม และจัดเรียงความสำคัญ องค์ประกอบในการวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข องค์ประกอบที่สำคัญคือ สุขภาพกาย สุขภาพทางใจ การมีเป้าหมายในชีวิต ความสงบในจิตใจ ครอบครัว การทำงาน ความรู้สึก/อารมณ์ทางบวก สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม การศึกษา เวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ และการปฏิบัติทางศาสนา

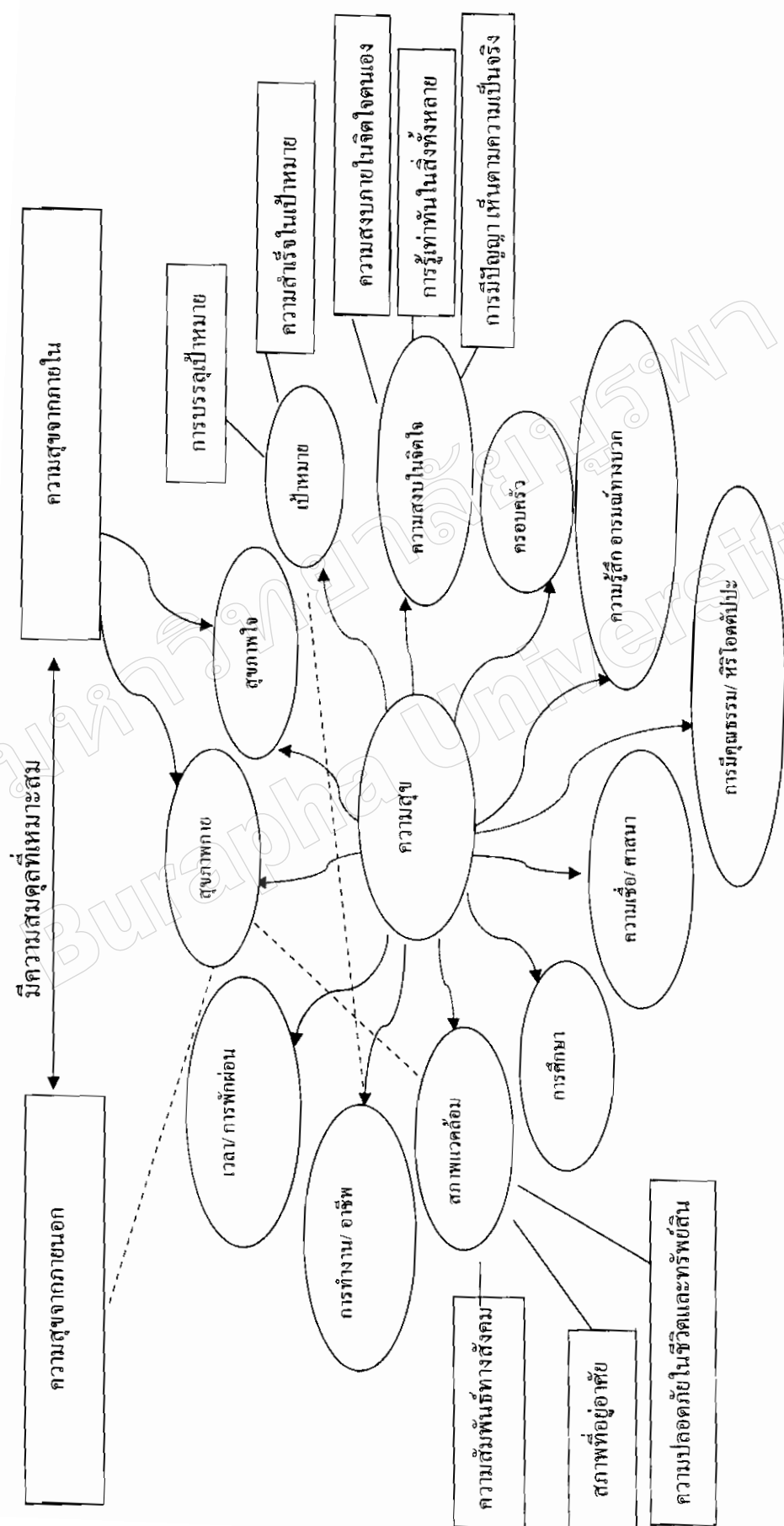
เมื่อวิเคราะห์ความเชื่อมโยงระหว่างองค์ประกอบ อาจสรุปได้ดังนี้ คือ

สุขภาพกาย มีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม

การทำงาน มีความสัมพันธ์กับ เป้าหมายในชีวิต โดยมีตัวชี้วัด คือ ความสำเร็จในเป้าหมายที่กำหนด

สภาพแวดล้อม มีความสัมพันธ์กับสภาพทางสังคม สภาพที่อยู่อาศัย และความปลอดภัยชีวิตและทรัพย์สิน

ความสงบในจิตใจ ตัวชี้วัดที่สำคัญ คือ ความสงบภายในจิตใจตนเอง การรู้เท่าทันในสิ่งทั้งหลาย และการมีปัญญาเห็นตามความเป็นจริง ดังภาพที่ 4-10



ภาพที่ 4-10 ความเชื่อมโยง แนวคิด ผู้ว่าราชการจังหวัดสมุทรปราการ

7. นายพงษ์ศักดิ์ ปรีชาวิทย์ รองผู้ว่าราชการจังหวัดชลบุรี

ในการศึกษาแนวคิด ของผู้ทรงคุณวุฒิ รองผู้ว่าราชการจังหวัดชลบุรี (รองพงษ์ศักดิ์ ปรีชาวิทย์) องค์ประกอบของเครื่องมือ ทั้ง 11 องค์ประกอบ มีความสอดคล้องและสามารถวัดคุณภาพชีวิตมีมีความสุขในบริบทสังคมไทยได้ โดยมองสองแนวทางคือ องค์ประกอบพื้นฐาน ที่คนที่มีความสุข จะต้องมี 3 องค์ประกอบเป็นพื้นฐาน คือ สุขภาพกาย สุขภาพใจและ ครอบครัวยุคใหม่ สุขภาพกายที่แข็งแรง เป็นพื้นฐานของความสุข เมื่อกายแข็งแรงก็มีผลต่อ จิตใจ ทำให้จิตใจพร้อมและสบาย ส่วนองค์ประกอบอื่น เป็นทางเลือกหนึ่ง(Complementary Approach) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาเครื่องมือชุดนี้ คือ องค์ประกอบด้านการทำงาน สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม การศึกษา เวลา/ การใช้เวลาพักผ่อนหย่อนใจ ความรู้/ อารมณ์ทางบวก การมีเป้าหมายในชีวิต ความสงบในจิตใจ และความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติในทางศาสนา

ประการสำคัญ คือ ครอบครัวยุคใหม่ มีความสำคัญกับครอบครัว ต้องมีความรู้สึกรัก ผูกพันอบอุ่น ห่วงใย และมีความสุข การมีปฏิสัมพันธ์ในเชิงบวก ระหว่างสมาชิกในครอบครัว การอบรมสั่งสอนลูก ให้เป็นคนดี มีคุณธรรม รับผิดชอบตนเอง มีความรู้และเข้าใจกันระหว่าง พ่อ แม่ ลูก มีการติดต่อสื่อสารทั้งทางตรง ทางอ้อม การแสดงความรักการสัมผัส ที่เหมาะสม การมีกุศโลบายในการอบรมสั่งสอนของพ่อแม่ เป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะสอนให้ลูกเข้าใจ และมีวิถีคิดที่ฉลาด เป็นการสร้าง ความฉลาดทางอารมณ์ อย่างเป็นธรรมชาติที่สอดคล้องในกิจวัตรประจำวัน ในการเลือกตัดสินใจในสิ่งควรหรือไม่ควรได้

การจัดลำดับความสำคัญขององค์ประกอบ มีความคิดเห็นสอดคล้องกับแนวคิดของผู้วิจัย คือ สุขภาพกาย สุขภาพใจ ครอบครัวยุคใหม่ การทำงาน สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม การศึกษา เวลา/ การใช้เวลา เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ ความรู้/ อารมณ์ทางบวก การมีเป้าหมายในชีวิต ความสงบในจิตใจ และความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา

แนวคิดความเชื่อมโยง ที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ข้อมูลเชิงคุณภาพตามแนวคิดของ รองผู้ว่าราชการจังหวัดชลบุรี คือ

สุขภาพกาย สัมพันธ์ กับสุขภาพใจ

สุขภาพใจ มีความสัมพันธ์ กับครอบครัวยุคใหม่ การทำงาน

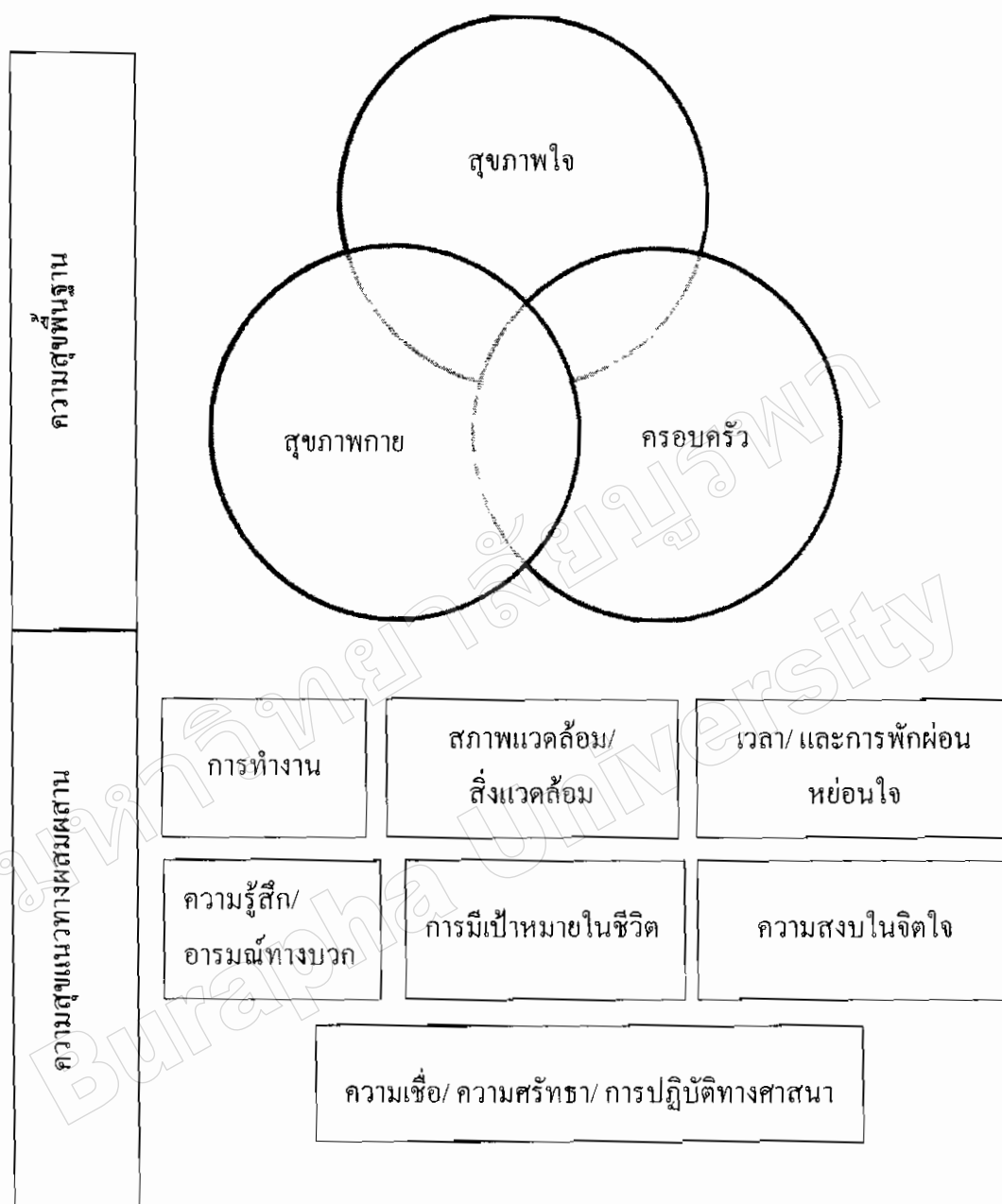
การทำงาน มีความสัมพันธ์กับความรู้/ อารมณ์ทางบวก ความสงบในจิตใจ สุขภาพใจ

ครอบครัวยุคใหม่ มีความสัมพันธ์ กับ ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา

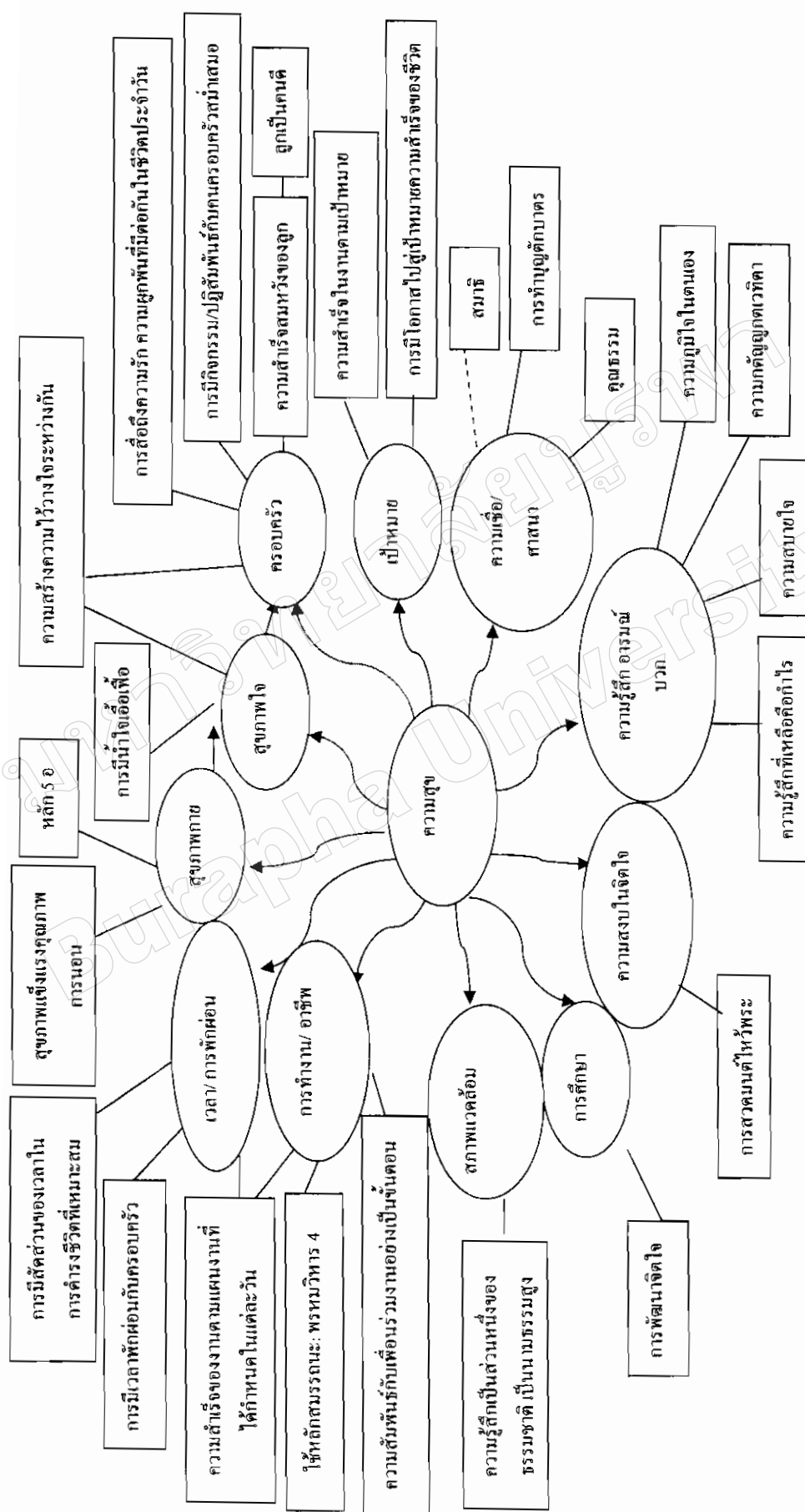
การพัฒนาจิตใจ เป็นทางเลือกหนึ่ง เพื่อการนำไปสู่ความสุข เช่น การทำสมาธิ

การนำแนวทางการปฏิบัติทางศาสนา เช่น การทำบุญตักบาตร การสวดมนต์ไหว้พระ การกำหนดทำทัฬหีจิต เพื่อการรองรับปัญหา และการสร้างวิธีการสู่การแก้ปัญหาได้สำเร็จ เพื่อการเตรียมใจใน

การเริ่มทำงานในชีวิตประจำวัน และสามารถนำกิจกรรมทางศาสนา เพิ่มการอยู่ร่วมกันของคน
ครอบครัว และนำเป็นเครื่องมือเพื่อการอบรมบ่มเพาะนิสัยของคนในครอบครัวให้มีจิตใจที่ดี มี
พื้นฐานทางจิตใจเพื่อรับสถานการณ์ที่แปรเปลี่ยนทางสังคม ดังภาพที่ 4-11 และภาพที่ 4-12



ภาพที่ 4-11 ความสัมพันธ์ เชื่อมโยงแนวคิด รองผู้ว่าราชการจังหวัดชลบุรี



ภาพที่ 4-12 ความเชื่อมโยงแนวคิดเรื่องผู้ว่าราชการจังหวัดชลบุรี

ผลการวิจัยเชิงปริมาณ

ในการศึกษาเพื่อทดสอบเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข โดยการใช้วิจัยเชิงปริมาณ เป็นการทดสอบเบื้องต้น ในจังหวัด ตัวอย่าง 2 จังหวัด คือ จังหวัดชลบุรี จังหวัดสมุทรปราการ เพื่อเป็นการทดสอบเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข โดยมีขนาดตัวอย่าง 300 ตัวอย่าง ซึ่งจากการศึกษาในเชิงปริมาณ ทำการวิเคราะห์และนำเสนอ ดังนี้ คือ

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา โดยการนำเสนอข้อมูลทั่วไป ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง ความคิดเห็น ความรู้สึกรู้หาของประชาชนตัวอย่าง สถิติที่ใช้ ประกอบด้วย ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ
2. การวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของข้อมูล (Reliability) โดยใช้ค่าอัลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha)
3. การวิเคราะห์ความเชื่อมโยงระหว่างองค์ประกอบ โดยใช้แนวทางการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นพหุ พิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์บางส่วน (Partial Correlation Coefficient) เป็นการพิจารณาความสัมพันธ์ ระหว่างองค์ประกอบ และตัวชี้วัด และความเชื่อมโยงและทิศทางมีความสัมพันธ์ของตัวแปรองค์ประกอบ และตัวแปรอิสระ ที่เป็นลักษณะของข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธี Stepwise ในการเลือกตัวแปรอิสระ และ องค์ประกอบของเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข โดยพิจารณาค่าสถิติ ณ ระดับนัยสำคัญ 0.01 และ ระดับนัยสำคัญที่ 0.05 ซึ่งผลการศึกษา ดังรายละเอียด ดังนี้ คือ

1. ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง เพื่อทดสอบเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข อยู่ในเขตพื้นที่นอกเขตเทศบาล จำนวน 174 คน คิดเป็น ร้อยละ 58.0 และอยู่ในเขตเทศบาล จำนวน 126 คน ร้อยละ 42.0 เป็นชาย ร้อยละ 50.7 เป็นหญิง ร้อยละ 49.3 อายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 42.45 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยกลางคน และเป็นวัยทำงาน และกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ ปวช./ ปวส. และระดับการศึกษาปริญญาตรี สถานภาพสมรส ส่วนใหญ่สมรสแล้วอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 60.0 รองมา มีสถานภาพสมรส เป็นโสด ร้อยละ 29.0

นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา เมื่อพิจารณาฐานะทางเศรษฐกิจ คือ กลุ่มตัวอย่างมีรายได้เฉลี่ยเท่ากับ 15,243.41 บาทต่อเดือน โดยส่วนใหญ่มีรายได้ในช่วง 5,001-10,000 บาท ร้อยละ 34.7 รองมา คือ มีรายได้ 30,001 บาทขึ้นไป ร้อยละ 23.0 ซึ่งสอดคล้อง กับลักษณะกลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพประกอบธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 41.6 รองมา เป็นกลุ่มอาชีพพนักงาน/ ลูกจ้าง ที่มีเงินเดือนประจำ ร้อยละ 18.2 เมื่อสอบถามถึง การมีอาชีพเสริม พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่ไม่มีอาชีพเสริม ร้อยละ 83.8 มีอาชีพเสริม คืออาชีพที่มีรายได้ นอกจากงานอาชีพหลัก เช่น รับจ้างทั่วไป ขายของ

นักดนตรี หน่วยกู้ภัย เป็นต้น มีร้อยละ 8.1 และกลุ่มตัวอย่างไม่ได้ทำงาน ร้อยละ 8.1 สาเหตุที่ไม่ได้ทำงานเพราะเกษียณ อยู่บ้านเพื่อเลี้ยงลูก อายุมากแล้ว เป็นต้น

ลักษณะบ้านพักอาศัย ส่วนใหญ่เป็นบ้านเดี่ยวสองชั้น ร้อยละ 25.4 และ เป็นบ้านเดี่ยวชั้นเดียว ร้อยละ 24.1 รองมา เป็นตึกแถว ร้อยละ 19.7 บ้านเช่า ร้อยละ 13.0 และรองมา ลักษณะบ้านของกลุ่มตัวอย่างเป็น ทาวน์เฮาส์ บ้านแถวไม้ คอนโด/ อพาร์ทเมนต์ และบ้านพักราชการ ตามลำดับ การแบ่งห้องเป็นส่วน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีห้องพระ ร้อยละ 91.4 และมีห้องพระ ร้อยละ 8.9 (รายละเอียดดังตารางที่ 4-8 ถึง 4-9)

ตารางที่ 4-8 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	(n)	ร้อยละ	$\bar{X}$	SD
พื้นที่	(296)		1.581	0.494
ในเขตเทศบาล	(126)	42.6		
นอกเขตเทศบาล	(174)	58.8		
เพศ	(296)		1.49	0.501
ชาย	(150)	50.7		
หญิง	(146)	49.3		
อายุ	(294)		42.45	15.215
18-20 ปี	(27)	9.2		
21-30 ปี	(44)	14.7		
31-40 ปี	(62)	20.7		
41-50 ปี	(63)	21.0		
51-60 ปี	(49)	16.3		
60 ปีขึ้นไป	(55)	18.3		
การศึกษา	(293)		3.6	2.120
ชั้นประถมปีที่ 6	(53)	18.1		
มัธยมศึกษาปีที่ 3	(47)	16.0		
มัธยมศึกษาปีที่ 6/ ปวศ. ปวช.	(76)	25.9		
ปริญญาตรี	(43)	14.7		
สูงกว่าปริญญาตรี	(4)	1.4		
อื่น ๆ เช่น กำลังเรียน, ป.4 เป็นต้น	(67)	22.9		
สถานภาพสมรส	(295)		1.89	0.857
โสด	(87)	29.0		
สมรสอยู่ด้วยกัน	(180)	60.0		
สมรสแล้วแยกกันอยู่	(10)	3.4		
หย่าร้าง	(8)	2.7		
หม้าย	(10)	3.4		

ตารางที่ 4-9 ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	(n)	ร้อยละ	$\bar{X}$	SD
รายได้	(296)		15,243.41	6.0298
น้อยกว่า 5000 บาท	(37)	12.3		
5,001-10,000 บาท	(104)	34.7		
10,001-15,000 บาท	(40)	13.3		
15,001-20,000 บาท	(25)	8.3		
20,001-25,000 บาท	(6)	2.0		
25,001-30,000 บาท	(19)	6.3		
30,001 บาทขึ้นไป	(67)	23.0		
อาชีพ	(284)			
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	(121)	41.6		
อาชีพรับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ	(19)	6.5		
พนักงาน/ รับจ้างเงินเดือนประจำ	(53)	18.2		
พนักงาน/ รับจ้างเงินเดือนไม่ประจำ	(28)	9.6		
ข้าราชการบำนาญ	(3)	1.1		
อื่น ๆ เช่น นักเรียน ขยายของ เป็นต้น	(60)	9.6		
อาชีพเสริม	(296)			
มีอาชีพเสริม	(24)	8.1		
ไม่มีอาชีพเสริม	(248)	83.8		
ไม่ได้ทำงาน เช่น เกษียณ เป็นต้น	(24)	8.1		
ลักษณะบ้านพักอาศัย	(295)		1.89	0.857
บ้านเดี่ยวชั้นเดียว	(71)	24.1		
บ้านเดี่ยวสองชั้น	(75)	25.4		
ตึกแถว	(58)	19.7		
บ้านเช่า	(39)	13.0		
ทาวน์เฮาส์	(29)	9.8		
บ้านแถวไม้	(9)	3.1		
คอนโด/ อพาร์ทเมนต์	(8)	2.7		

ตารางที่ 4-9 (ต่อ)

ตัวแปร	(n)	ร้อยละ	$\bar{X}$	SD
บ้านพักราชการ	(2)	0.7		
การแบ่งพื้นที่พักอาศัย	(268)			
มีห้องพระ	(24)	8.9		
ไม่มีห้องพระ	(254)	91.4		

2. คุณภาพชีวิตในมิติความสุขของประชาชนกลุ่มตัวอย่าง

ในการทดสอบเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ได้นำองค์ประกอบ 11 องค์ประกอบ จัดทำเป็นข้อคำถาม โดยสอบถามความรู้สึกของประชากรกลุ่มตัวอย่าง ในจังหวัดตัวอย่าง วัดเป็นระดับคะแนน 1-5 โดย

คะแนน 5 หมายถึง ความรู้สึกหรือความเห็นที่ตรงหรือสอดคล้องกับความรู้สึกของประชาชนในระดับมากที่สุด

คะแนน 4 หมายถึง ความรู้สึก หรือความเห็น ที่ตรงหรือสอดคล้องกับ ความรู้สึกของประชาชนในระดับมาก

คะแนน 3 หมายถึง ความรู้สึก หรือความเห็น ที่ตรงหรือสอดคล้องกับ ความรู้สึกของประชาชนในระดับปานกลาง

คะแนน 2 หมายถึง ความรู้สึก หรือความเห็น ที่ตรงหรือสอดคล้องกับ ความรู้สึกของประชาชนในระดับน้อย

คะแนน 1 หมายถึง ความรู้สึก หรือความเห็น ที่ตรงหรือสอดคล้องกับ ความรู้สึกของประชาชนในระดับน้อยที่สุด

ซึ่งจากการศึกษา พบว่า ประชากรกลุ่มตัวอย่าง มีความเห็น/ ความรู้สึกที่ตรงกับ ความรู้สึกของประชากรกลุ่มตัวอย่าง ในการวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข มีค่าคะแนนเฉลี่ยในระดับ 4 ขึ้นไป หมายถึง มีความสุขในระดับมาก ประกอบด้วย องค์ประกอบด้านครอบครัว มีคะแนนความเห็นและความรู้สึกเฉลี่ย เท่ากับ 4.248 รองมา องค์ประกอบด้าน ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก มีคะแนนความเห็นและความรู้สึกเฉลี่ย เท่ากับ 4.109 องค์ประกอบด้านสุขภาพใจ มีคะแนนความเห็นและความรู้สึกเฉลี่ย เท่ากับ 4.071 องค์ประกอบด้าน การทำงาน มีคะแนนความเห็นและความรู้สึกเฉลี่ย เท่ากับ 4.042 และ องค์ประกอบสภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม มีคะแนนความเห็นและความรู้สึกเฉลี่ย เท่ากับ 4.015 ตามลำดับ และความเห็น/ ความรู้สึกที่ตรงกับ ความรู้สึกของประชากรกลุ่มตัวอย่าง ในระดับปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ย ระหว่าง 3.55-3.99

ประกอบด้วยองค์ประกอบ ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา ความสงบในจิตใจ เวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ การศึกษา/ การเรียนรู้ การมีเป้าหมายในชีวิต และสุขภาพกาย ตามลำดับ (รายละเอียดดังตารางที่ 4-11)

เมื่อพิจารณา ค่าคะแนนเฉลี่ยของตัวชี้วัด ที่มีค่าคะแนนเฉลี่ย ที่สอดคล้องกับความเห็น/ ความรู้สึกของประชากรกลุ่มตัวอย่าง สะท้อนคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ที่มีค่าเฉลี่ยในระดับ 4 ขึ้นไป ซึ่งหมายถึง ประชากรกลุ่มตัวอย่าง มีความสุขในระดับมาก มี 22 ตัวชี้วัด ได้แก่ 1) ความกตัญญู กตเวทิตาต่อผู้มีคุณ มีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.32 ซึ่งมีค่าคะแนนสูงสุด ซึ่งอยู่ในองค์ประกอบ ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก รองมา 2) การมีอิสระในการพูดคุยแลกเปลี่ยนหรือกันในทุกเรื่อง มีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.25 ซึ่งเป็นตัวชี้วัด ในองค์ประกอบครอบครัว เป็นที่น่าสังเกต เมื่อพิจารณาถึงตัวชี้วัด ประชากรตัวอย่างกลับมองตัวชี้วัด ในองค์ประกอบ ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก มีค่าคะแนนเฉลี่ย สูงกว่า องค์ประกอบของครอบครัว แต่ก็สลับลำดับ อันดับหนึ่ง อันดับสอง เท่านั้น และ ตัวชี้วัด 3) ความพอใจสบายใจในสิ่งที่คิดดี ทำดี มีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.25 4) ความภูมิใจ และปรีดี ยินดีในตนเอง มีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.20 5) การสื่อสารความรู้สึกต่าง ๆ ในครอบครัว ในชีวิตประจำวัน มีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.17 6) การได้อยู่ร่วมกันและมีกิจกรรม สัมผัสกับครอบครัวในโอกาสต่าง ๆ มีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.17 7) ความรู้สึกถึงงานและคิดว่า งานเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต มีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.17 8) การเป็นคนร่าเริง อารมณ์ดี มีอารมณ์ขัน ค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.16 9) ความพอใจกับสุขภาพโดยรวม ค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.16 10) ครอบครัวมีความสุขสนุกสนานรื่นรมย์เมื่อพบกัน ค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.16 11) ความรู้สึกขอบคุณ และเพียงพอกับชีวิตที่ผ่านมา ค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.16 12) การมีปฏิสัมพันธ์และเป็นที่ไว้วางใจ ของเพื่อน/ คนใกล้ชิด ค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.12 13) ความพอใจ เป็นสุขในสิ่งที่ทำ หรือตัดสินใจ ทำ ค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.11 14) ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา ค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.11 15) การหลีกเลี่ยงที่จะเบียดเบียน คน สัตว์ ธรรมชาติ ค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.09 16) การดำเนินชีวิต อย่างมีอิสระ สดในเบิกบาน ค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.06 17) ความรู้สึกถึงคุณค่า ความรู้สึกดี ที่ได้รับจากธรรมชาติ ค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.05 18) การรับรู้ต่อความรู้สึกของคน รอบข้าง ค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.05 19) ความสุขกายสบายใจจากการทำบุญ ค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.03 20) การนำหลักคำสอนทางศาสนา/ ธรรมะ ยึดถือและนำมาปฏิบัติ ในชีวิตประจำวัน อย่างมีสติ และด้วยปัญญา ค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.03 21) การมีจิตอาสา/ เสียสละ ช่วยเหลือ ส่วนรวมและสังคม ค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.02 และ 22) การรู้ถึงความไม่เที่ยงของชีวิต/ สังกรรม ของชีวิต ค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.00 รายละเอียดดังตารางที่ 4-10

ส่วนตัวชีวิตที่ประชากรกลุ่มตัวอย่างมีความเห็นในระดับปานกลาง ประกอบด้วย 25 ตัวชี้วัด ซึ่งมีคะแนนความเห็น/ ความรู้สึกเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.55-3.99 ได้แก่ ตัวชี้วัด ต่อไปนี้ คือ

- 1) ท่านไม่มีโรคประจำตัว ที่เป็นปัญหาและมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน 2) ท่านดูแลสุขภาพ โดยใช้หลัก 5 อ คือ อาหาร อากาศ อารมณ์ อุจจาระ (การขับถ่ายที่ดี) ออกกำลังกาย 3) ท่านพอใจกับผลการตรวจร่างกายแต่ละครั้ง ซึ่งเป็นตัวชี้วัดในองค์ประกอบสุขภาพกาย และค่าคะแนนเฉลี่ย 3.86 รองมา คือ 4) เมื่อท่านมีเรื่องกังวลใจ ทุกข์ใจ ท่านขจัด ความทุกข์ ความกังวลใจ หรือสิ่งที่มากระทบจิตใจ ได้รวดเร็ว 5) ท่านมีความกระตือรือร้น และคิดอะไรใหม่ ๆ เพื่องาน 6) ถึงแม้ว่า มีงานที่มีรายได้ดีกว่า มาเสนอ ท่านก็ยังคงทำงานนี้อยู่ 7) ท่านมีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ 8) ท่านมีความพอใจ สภาพแวดล้อม ในบ้าน/ ชุมชน นี้ 9) ท่านมีความสุขและมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ 10) ท่านมีความรู้ ความเข้าใจ ในการดำเนินชีวิต ตามความเป็นจริง 11) ท่านรู้และเข้าถึงความต้องการ ในสิ่งที่ตนสนใจ และมีโอกาสได้เรียนรู้สิ่งนั้น (เช่น ชอบดนตรี ร้องเพลง อ่านหนังสือ เป็นต้น) 12) ท่านมีเวลาพักผ่อนอย่างมีคุณภาพในวันหยุด หรือวันอื่น ๆ 13) ท่านได้รับ ความรู้สึกดี ๆ ในกิจกรรม การพักผ่อน ในระยะเวลาหนึ่ง ๆ 14) ถึงจุดนี้ ท่านได้รับสิ่งที่ต้องการ สมหวังแล้ว 15) ถ้าเริ่มต้นชีวิตใหม่ ก็จะไม่เปลี่ยนแปลงไปจากนี้ 16) ท่านรู้สึกเป็นสุขกับความสำเร็จของเป้าหมายในชีวิต 17) ท่านได้รับความรู้สึกดี ๆ ในกิจกรรม การพักผ่อน ในระยะเวลาหนึ่ง ๆ 18) ท่านมีความรู้สึก มีความสงบในจิตใจ เบิกบาน 19) ท่านเป็นคนที่มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ 20) ท่านสวดมนต์/ ไหว้พระ/ ทำสมาธิก่อนนอนและ/ หรือตอนเช้า ประจำ 21) ท่านมีความคิด ไหวพริบ สามารถแก้ปัญหา ที่ประสบในชีวิต อย่างมีเหตุ มีผล 22) ท่านรับรู้ถึงความรู้สึกภายในตนเอง 23) ท่านรู้ เข้าใจ มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่ประสบตามความเป็นจริง 24) เมื่อท่านทุกข์กังวลใจ ในชีวิต ท่านจะนำแนวทางปฏิบัติ/ การอบรม ทางศาสนา มาเป็นเครื่องเตือนสติเสมอ และ 25) ท่านชอบอ่านและ/ หรือศึกษาธรรมะ เป็นประจำเสมอ (รายละเอียดดังตารางที่ 4-11)

ตารางที่ 4-10 ค่าเฉลี่ยความสูงของประชากรกลุ่มตัวอย่าง

อันดับ	ตัวชี้วัด	องค์ประกอบ	ค่าเฉลี่ย
1	ความกตัญญูเทเวศิตา	ความรู้สึกรัก/อารมณ์ทางบวก	4.32
2	การมีอิสระในการพูดคุยแลกเปลี่ยนหรือกันในทุกเรื่อง	ครอบครัว	4.25
3	ความพอใจสบายใจในสิ่งที่คิดดี ทำดี	ความรู้สึกรัก/อารมณ์ทางบวก	4.25
4	ความภูมิใจ และปรีดีในตนเอง	ความรู้สึกรัก/อารมณ์ทางบวก	4.20
5	การสื่อสารความรู้สึกลึกต่างๆ ในครอบครัว ในชีวิตประจำวัน	ครอบครัว	4.17
6	การได้อยู่ร่วมกันและมีกิจกรรมสร้างสรรค์กับครอบครัวในโอกาสต่างๆ	ครอบครัว	4.17
7	ความรู้สึกรักงานและคิดว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต	การทำงาน	4.17
8	การเป็นคนร่าเริง อารมณ์ดี มีอารมณ์ขัน	สุขภาพใจ	4.17
9	ความพอใจกับสุขภาพโดยรวม	สุขภาพใจ	4.16
10	ครอบครัวมีความสนุกสนานรื่นรมย์เมื่อพบกัน	ครอบครัว	4.16
11	ความรู้สึกลบคุณและเพียงพอดชีวิตที่ผ่านมา	ความรู้สึกรัก/อารมณ์ทางบวก	4.16
12	การมีปฏิสัมพันธ์และเป็นที่ไว้วางใจของเพื่อน/คนใกล้ชิด	สุขภาพใจ	4.12
13	ความพอใจ เป็นสุขในสิ่งที่ทำ หรือตัดสินใจทำ	ความรู้สึกรัก/อารมณ์ทางบวก	4.11
14	ความเชื่อและศรัทธาในธรรมะหรือหลักคำสอนทางศาสนา	ความเชื่อ/ ศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา	4.11
15	การหลีกเลี่ยงที่จะเบียดเบียน คน สัตว์ ธรรมชาติ	สิ่งแวดล้อม/สภาพแวดล้อม	4.09
16	การดำเนินชีวิต อย่างมีอิสระ สดใสเบิกบาน	ความสงบในจิตใจ	4.06

ตารางที่ 4-10 (ต่อ)

อันดับ	ตัวชี้วัด	องค์ประกอบ	ค่าเฉลี่ย
17	ความรู้ถึงคุณค่า ความรู้สึกดี ๆ ที่ได้รับจากธรรมชาติ	สิ่งแวดล้อม/ สภาพแวดล้อม	4.05
18	การรับรู้ต่อความรู้สึกของคนรอบข้าง/ สิ่งแวดล้อม	ความรู้สึกร/ อารมณ์ทางบวก	4.05
19	ความสุขกายสบายใจจากการทำบุญ/ ใส่บาตร/ บริจาคทรัพย์	ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา	4.03
20	การนำหลักคำสอนทางศาสนา/ ธรรมะ ยึดถือและนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างมีสติและด้วยปัญญา	ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา	4.03
21	การมีจิตอาสา/ เสียสละ ช่วยเหลือส่วนรวมและสังคม	ความรู้สึกร/ อารมณ์ทางบวก	4.02
22	การรู้ถึงความไม่เที่ยงของชีวิต/ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็น สัจธรรมของชีวิต	ความรู้สึกร/ อารมณ์ทางบวก	4.00

ตารางที่ 4-11 ความเห็น ความรู้สึก ในการทดสอบวัดความสุข ของประชากรกลุ่มตัวอย่าง

องค์ประกอบ/ ตัวชี้วัด	(n)	ร้อยละ ความเห็น/ ความรู้สึก					$\bar{X}$	SD
		5	4	3	2	1		
1. ด้านสุขภาพกาย							3.740	0.841
1.1 ท่านไม่มีโรคประจำตัว ที่เป็นปัญหาและมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน	292	40.4	28.8	21.6	2.1	7.2	3.93	1.16
1.2 ท่านดูแลสุขภาพโดยใช้หลัก 5 อ คือ อาหาร อากาศ อารมณ์ อุจจาระ (การขับถ่ายที่ดี) ออกกำลังกาย	293	34.1	30.4	27.0	4.4	4.1	3.86	1.068
1.3 ในรอบปี ที่ผ่านมา ท่านมีอาการเจ็บป่วย	277	22.4	28.9	29.6	6.5	12.6	3.42	1.259
1.4 ท่านพอใจกับผลการตรวจร่างกายแต่ละครั้ง	274	36.5	30.7	20.8	6.2	5.8	3.86	1.154
2. สุขภาพจิต							4.071	0.700
2.1 เมื่อท่านมีเรื่องกังวลใจ ทุกข์ใจ ท่านจัดการความทุกข์ ความกังวลใจ หรือสิ่งที่มีภาวะทรมานจิตใจ ได้รวดเร็ว	292	31.2	40.4	18.8	5.8	3.8	3.89	4.00
2.2 ท่านเป็นคนมีอารมณ์ ง่าย ๆ	291	31.6	41.6	22.7	3.1	1.0	4.00	0.873
2.3 ท่านมีปฏิสัมพันธ์ เป็นที่ไว้วางใจ ของ เพื่อน/ คนใกล้ชิด (เช่น เป็นที่ปรึกษา, ที่พึ่งพิงของเพื่อน, มีความเป็นกัลยาณมิตร)	293	37.9	40.3	18.4	3.1	0.3	4.12	0.839

ตารางที่ 4-11 (ต่อ)

องค์ประกอบ/ตัววัด	(n)	ร้อยละ ความเห็น/ ความรู้สึก					$\bar{X}$	SD
		5	4	3	2	1		
2.4 ท่านเป็น คนราวีง อารมณ์ดี มีอารมณ์ขัน	291	38.5	41.2	18.2	1.7	0.3	4.16	0.802
2.5 ท่านนอนหลับ อย่างมีคุณภาพ และเพียงพอ	292	37.0	37.3	20.5	4.1	1.0	4.05	0.912
2.6 ท่านมีความรู้สึก จิตโปร่ง โล่งสบาย	289	34.6	45.0	15.6	4.5	0.3	4.09	0.841
2.7 โดยรวมท่านพอใจ ต่อสุขภาพของท่าน	287	37.3	40.1	15.6	4.9	2.1	4.16	1.905
3. ด้านครอบครัว							4.247	0.704
3.1 ท่านเป็นคนที่มีความรู้สึกที่ดี รักผูกพัน กับครอบครัว	292	53.1	32.9	11.0	2.1	1.0	4.30	0.802
3.2 ท่าน มีอิสระในการพูดคุย แลกเปลี่ยน หรือกันในทุกเรื่อง	292	47.6	37.7	12.3	1.7	0.7	4.25	0.851
3.3 ท่าน ทำให้ ครอบครัว มีความสนุกสนาน รื่นรมย์ เมื่อพบกัน (เช่น มีเรื่องเล่า ที่ทำให้ยิ้ม หัวเราะ ร่วมกัน)	292	46.0	36.8	14.4	1.4	1.4	4.16	0.948
3.4 ท่านติดต่อสื่อสารความรู้สึกต่าง ๆ ในครอบครัวในชีวิตประจำวัน (เช่น โทรศัพท์, ส่งอีเมล หรือการสื่อสารผ่านระบบออนไลน์, ไปมาหาสู่กัน เป็นต้น)	291	43.6	36.4	14.4	3.1	2.4	4.17	0.956

ตารางที่ 4-11 (ต่อ)

องค์ประกอบ/ ตัวชี้วัด	(n)	ร้อยละ ความเห็น/ ความรู้สึก					$\bar{X}$	SD
		5	4	3	2	1		
3.5 ท่านมีการอยู่ร่วมกัน มีกิจกรรม พบปะสังสรรค์กับครอบครัว ในโอกาสต่างๆ (เช่น วันหยุด วันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ เป็นต้น)	292	46.9	31.2	15.8	4.8	1.4	4.17	4.08
4. ด้านการทำงาน							4.042	0.769
4.1 ท่านมีความรู้สึกถึงงานและคิดว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต	271	40.2	38.7	18.8	1.8	0.4	4.17	0.820
4.2 ท่านคิดว่า ความสำเร็จของงาน คือ ความก้าวหน้าของชีวิต	271	40.2	32.8	22.9	3.0	1.1	4.03	0.865
4.3 ท่านมีความกระตือรือร้น และคิดอะไรใหม่ๆ เพื่องาน	269	34.9	36.4	26.8	0.7	1.1	3.91	0.988
4.4 ถึงแม้ว่า มีงานที่มีรายได้ดีกว่า มาเสนอ ท่านก็ยังทำงานนี้อยู่	261	31.0	38.7	23.8	3.1	3.4	3.93	0.932
5. สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม							4.015	0.736
5.1 ท่านมีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ	291	30.6	39.9	24.1	3.4	2.1	3.93	0.932

ตารางที่ 4-11 (ต่อ)

องค์ประกอบ/ ตัวชี้วัด	(n)	ร้อยละ ความเห็น/ ความรู้สึก					$\bar{X}$	SD
		5	4	3	2	1		
7.1 ท่านมีเวลาพักผ่อนอย่างมีคุณภาพในวันหยุดหรือวันอื่นๆ	290	32.1	35.9	23.1	7.2	1.7	3.89	0.994
7.2 ท่านได้รับความรู้สึกดี ๆ ในกิจกรรม การพักผ่อน ในระยะเวลาหนึ่งๆ	292	32.9	37.0	26.0	2.7	1.4	3.97	0.908
8. ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก							4.109	0.630
8.1 ท่านมีความพอใจ หรือเป็นสุขเสมอ ในสิ่งที่ทำ หรือตัดสินใจทำ	292	35.3	43.2	18.8	2.4	0.3	4.11	0.812
8.2 ท่านมีความภูมิใจและปรีดียินดี ในตนเอง (เช่น เมื่อเห็นคนที่เราช่วยเหลือมีความสุข มีความสำเร็จใน การดำเนินชีวิต เป็นต้น)	293	41.6	38.9	17.1	2.4	0.0	4.2	0.803
8.3 ความพอใจ สบายใจ ในสิ่งที่คิดดี ทำดี	292	45.9	35.3	16.8	2.1	0.0	4.25	0.805
8.4 ความมีความภาคภูมิใจเวลาที่ต่อผู้มคุณค่า	294	52.4	28.2	18.0	1.4	0.0	4.32	0.813
8.5 ถึงจุดนี้ ท่านได้รับสิ่งที่ต้องการ สมหวังแล้ว	289	36.7	34.3	21.1	6.9	1.0	3.99	0.975
8.6 ถ้าเริ่มต้นชีวิตใหม่ ก็จะไม่เปลี่ยนแปลงไปจากนี้	278	32.4	37.4	21.9	4.3	4.0	3.90	1.032

ตารางที่ 4-11 (ต่อ)

องค์ประกอบ/ ตัวชี้วัด	(n)	ร้อยละ ความเห็น/ ความรู้สึก					$\bar{X}$	SD
		5	4	3	2	1		
8.6 ถ้าเริ่มต้นชีวิตใหม่ ก็จะไม่เปลี่ยนแปลงไปจากนี้	278	32.4	37.4	21.9	4.3	4.0	3.90	1.032
8.7 ท่านรู้ถึง ความไม่เพียงพอของชีวิต: เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ชีวิต มีสุข ทุกข์ คละกัน เป็น ธรรมชาติ	291	40.9	29.2	22.3	4.5	3.1	4.00	1.046
8.8 ท่านรับรู้ต่อความรู้สึกของคนรอบข้าง/ สภาพแวดล้อม	294	33.7	42.2	20.7	2.4	1.0	4.05	0.855
8.9 ท่านมีจิตอาสา/ เสียสละ ช่วยเหลือส่วนรวมและ สังคม	292	35.5	37.3	23.3	2.7	1.4	4.02	0.906
8.10 ท่านรู้สึกขอบคุณและพึงพอใจต่อชีวิตที่ผ่านมา	292	40.1	39.4	17.5	2.4	0.7	4.16	0.843
9. ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต							3.852	0.844
9.1 ท่านรู้สึกเป็นสุขกับความสำเร็จของเป้าหมายใน ชีวิต	289	27.7	42.9	22.5	5.2	1.7	3.90	0.926
9.2 ชีวิตที่ดำเนินอยู่เป็นตามสภาพแวดล้อม ตาม สถานการณ์และ โอกาสที่พบ	291	23.4	44.3	24.4	5.8	2.1	3.81	0.930

ตารางที่ 4-11 (ต่อ)

องค์ประกอบ/ตัวชี้วัด	(n)	ร้อยละ ความเห็น/ ความรู้สึก					$\bar{X}$	SD
		5	4	3	2	1		
10. ความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจ							3.962	0.671
10.1 ท่านมีความรู้สึก มีความสงบในจิตใจ เบิกบาน (จิตนุมนวล)	287	28.9	44.3	23.7	2.4	0.7	3.88	0.896
10.2 ท่านเป็นคนที่มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ	292	26.7	41.1	26.4	4.8	1.0	3.77	1.053
10.3 ท่านสวดมนต์/ ไหว้พระ/ ทำสมาธิก่อนนอนและ/หรือตอนเช้า ประจำ	288	28.8	33.7	27.4	6.3	3.8	3.93	0.885
10.4 ท่านมีความคิด ไหวพริบ สามารถแก้ปัญหาที่ประสบในชีวิต อย่างมีเหตุผลเสมอ	288	29.5	39.6	26.0	4.2	0.7	3.99	0.877
10.5 ท่านรับรู้ถึง ความรู้สึก นึกคิดภายในตนเองเสมอ	291	30.2	44.7	20.3	3.4	1.4	3.99	0.877
10.6 ท่านรู้ เข้าใจ มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่ประสบ ตามความเป็นจริง	292	30.8	43.5	21.2	3.1	1.4	3.99	0.877
10.7 ท่านดำเนินชีวิต อย่างอิสระ สดใส เบิกบาน	289	35.3	40.8	19.4	3.8	0.7	4.06	0.872
11. ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติในทางศาสนา							3.971	0.802

ตารางที่ 4-11 (ต่อ)

องค์ประกอบ/ ตัวชี้วัด	(n)	ร้อยละ ความเห็น/ ความรู้สึก					$\bar{X}$	SD
		5	4	3	2	1		
11.1 ท่านมีความเชื่อและศรัทธาในพระธรรม/หรือหลักคำสอนทางศาสนา	294	42.9	34.4	16.3	4.1	2.4	4.11	0.98
11.2 เมื่อท่านทุกข์กังวลใจ ในชีวิต ท่านจะนำแนวทางปฏิบัติ/ การอบรม ทางศาสนา มาเป็นเครื่องเตือนสติเสมอ	294	33.3	39.5	21.4	4.1	1.7	3.99	0.931
11.3 ท่านได้รับความสุขกายสบายใจ จากการทำบุญ/ใส่บาตร/ บริจาคทรัพย์/ บำรุงทางศาสนา เสมอ	295	39.3	32.2	23.1	3.4	2.0	4.03	0.972
11.4 คำสอนทางศาสนา/ ธรรมะ ท่านยึดถือและนำมาปฏิบัติ อย่างมีสติ และด้วยปัญญา/ ด้วยความรู้เสมอ (เช่น ไม่ประมาท เป็นต้น)	295	36.6	36.9	20.7	4.4	1.4	4.03	0.934
11.5 ท่านชอบอ่าน และ/ หรือศึกษาธรรมะ เป็นประจำเสมอ	288	25.0	30.6	28.5	9.7	6.3	3.58	1.148

3. ค่าความเชื่อมั่นองค์ประกอบของเครื่องมือวัด

ในการหาค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาค แต่ละองค์ประกอบ พบว่าโดยรวมเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุขมีค่าความเชื่อมั่นในระดับมาก คือ มีค่าอัลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.859 และเมื่อพิจารณา รายองค์ประกอบ พบว่า เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ด้านความรู้สึกร/อารมณ์เชิงบวก มีค่าความเชื่อมั่นสูงสุด คือ มีค่าความเชื่อมั่น อัลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.888 รองมา คือ องค์ประกอบด้านการศึกษามีค่าความเชื่อมั่น อัลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.881 องค์ประกอบด้านความสงบในจิตใจ มีค่าความเชื่อมั่น อัลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.879 ความเชื่อ/ ความศรัทธา การปฏิบัติทางศาสนา มีค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.878 การทำงาน มีค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.875 ด้านครอบครัว มีค่าความเชื่อมั่น อัลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.863 ด้านสภาพแวดล้อม มีค่าความเชื่อมั่น อัลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.831 การพักผ่อนหย่อนใจ มีค่าความเชื่อมั่น อัลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.795 ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต มีค่าความเชื่อมั่น อัลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.788 ด้านสุขภาพใจ มีค่าความเชื่อมั่น อัลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.763 และ ด้านสุขภาพใจ มีค่าความเชื่อมั่น อัลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.716 (รายละเอียดดังตารางที่ 4-12)

ตารางที่ 4-12 การวิเคราะห์ ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข

องค์ประกอบ	ค่าความเชื่อมั่น อัลฟาครอนบาค	เรียงลำดับ ความเชื่อมั่น
1. สุขภาพกาย	0.716	11
2. สุขภาพใจ	0.763	10
3. ครอบครัว	0.863	6
4. การทำงาน	0.875	5
5. สภาพแวดล้อม	0.831	7
6. การศึกษา	0.881	2
7. เวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ	0.795	8
8. ความรู้สึก อารมณ์ เชิงบวก	0.888	1
9. การมีเป้าหมายในชีวิต	0.788	9
10. ความสงบในจิตใจ	0.879	3
11. ความเชื่อ ความศรัทธา การปฏิบัติทางศาสนา	0.876	4
ภาพรวมของเครื่องมือวัดทั้งหมด	0.856	

4. มาตรวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข

ในการศึกษาคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ผู้วิจัยได้นำข้อคำถาม ในแต่ละองค์ประกอบ มาคำนวณค่าเพื่อสร้างตัวแปรใหม่ ในแต่ละองค์ประกอบ โดยสอบถามระดับความรู้สึกหรือความเห็น ที่ประชาชนตัวอย่างมีความรู้สึก หรือความเห็นมากน้อยระดับใด โดยให้เป็นระดับคะแนนของความรู้สึกใช้ลิเคิร์ตสเกล (Linkert's Scale) ซึ่งแบ่งเป็น 5 ระดับ คะแนน คือ คะแนน 5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด คะแนน 4 หมายถึง เห็นด้วยมาก คะแนน 3 หมายถึง เห็นด้วย คะแนน 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วยมาก และ คะแนน 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยมากที่สุด/ไม่แน่ใจ เมื่อคำนวณได้ค่ามาตรวัด ในแต่ละองค์ประกอบและ พิจารณา ความถี่ ในแต่ละช่วงขององค์ประกอบ และจัดระดับคะแนนความสุขเป็น 3 ระดับ ดังนี้ คือ

คะแนน ระหว่าง 1.00-2.75 คะแนน มีค่าเท่ากับ 1 หมายถึง มีค่าความสุข ระดับต่ำ

คะแนน ระหว่าง 2.76-4.35 คะแนน มีค่าเท่ากับ 2 หมายถึง มีค่าความสุข ระดับปานกลาง

คะแนน ระหว่าง 4.36-5.00 คะแนน มีค่าเท่ากับ 3 หมายถึง มีค่าความสุข ระดับสูง

ประกอบด้วย 11 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบ ด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ ครอบครัวยุติธรรม สิ่งแวดล้อม การงาน การศึกษา เวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก การมีเป้าหมายในชีวิต ความสงบในจิตใจ และความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา (ดังรายละเอียดภาคผนวก) จากการการศึกษา ความสัมพันธ์ อาจสรุปได้ คือ

5. ตัวแบบการจำลองความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตในมิติ

ความสุข

การศึกษาเพื่อทดสอบเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุขเบื้องต้น เพื่อให้เห็นภาพรวมของการศึกษาและการนำเครื่องมือทดสอบ ในพื้นที่ศึกษาดังกล่าวมาแล้ว เพื่อทดสอบสมมติฐานคุณภาพชีวิตมิติความสุข มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบในมิติอื่น และมีความสัมพันธ์กับตัวแปรภูมิหลัง เป็นตัวแปรอิสระและองค์ประกอบคุณภาพชีวิตมิติความสุข เป็นทั้งตัวแปรตามและตัวแปรอิสระ เพื่อหาปัจจัยใดที่มีความสัมพันธ์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เป็นเครื่องมือในการวิเคราะห์ โดยวิเคราะห์จากสถิติความสัมพันธ์ โดยใช้ค่าตั้ง Regression ด้วยวิธีการเลือกตัวแปรอิสระหรือตัวแปรเหตุ ด้วยวิธี Stepwise: Criteria Probability of F ด้วย เกณฑ์การนำตัวแปรอิสระ เข้าสมการความสัมพันธ์ ค่าตั้งข้อย ENTET ค่า ∞ เท่ากับ 0.05 และนำตัวแปรอิสระที่มีค่าความสัมพันธ์น้อยออกจากสมการความสัมพันธ์ด้วยค่าตั้งข้อย REMOVE ค่า ∞ เท่ากับ 0.10 เพื่อเลือกตัวแปรองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์ กับ องค์ประกอบคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ซึ่งเป็นตัวแปรตามตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ กับองค์ประกอบ โดยพิจารณา ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์บางส่วน (Partial

Correlation Coefficient) เพื่อพิจารณาองค์ประกอบคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ตัวแปรใดที่เป็นปัจจัยสำคัญและมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงซึ่งเป็นการทดสอบเบื้องต้น

สมมติฐานที่หนึ่ง คุณภาพชีวิตในมิติความสุขไม่มีความแตกต่างกัน ระหว่างฐานะทางเศรษฐกิจ สมมติฐานที่สอง ตัวแปรภูมิหลัง มีผลต่อคุณภาพชีวิตมิติความสุข

ตัวแปรที่นำมาศึกษาในแบบจำลองความสัมพันธ์

ตัวแปรที่นำมาศึกษาในแบบจำลอง ประกอบด้วย ตัวแปรภูมิหลัง ซึ่งเป็นตัวแปรอิสระหรือตัวแปรต้น(Independent Variable) และตัวแปรคุณภาพชีวิตในมิติความสุข เป็นตัวแปรตาม(Dependent Variable)

1. ตัวแปรภูมิหลัง ได้แก่

1.1 เพศ เป็นตัวแปรที่วัดในระดับกลุ่ม (Nominal) โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ ชาย หญิง

1.2 อายุ เป็นตัวแปรที่วัดในระดับช่วง (Interval) โดยมี ช่วงอายุที่มีหน่วยวัดเป็นปี คือ

อายุ ระหว่าง 18-20 ปี

อายุ ระหว่าง 21-30 ปี

อายุ ระหว่าง 31-40 ปี

อายุ ระหว่าง 41-50 ปี

อายุ ระหว่าง 51-60 ปี

61 ขึ้นไป

1.3 การศึกษาเป็นตัวแปรที่วัดในระดับอันดับ (Ordinal) โดยจัดลำดับระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างดังนี้ ระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6/ปวช.ปวส./ อนุปริญญาตรี ปริญญาตรี สูงกว่าปริญญาตรี

1.4 อาชีพ เป็นตัวแปรที่วัดในระดับกลุ่ม (Nominal) โดยจัดลำดับระดับกลุ่มอาชีพ คือ กลุ่มข้าราชการ/ รัฐวิสาหกิจ ประกอบธุรกิจส่วนตัว รับจ้าง/ พนักงานมีเงินเดือนประจำ รับจ้าง/ พนักงานมีเงินเดือนไม่ประจำ ข้าราชการบำนาญ บำเหน็จ และอื่น ๆ เช่น นักเรียน นักศึกษา เป็นต้น

1.5 ฐานะทางเศรษฐกิจ คือ ตัวแปร รายได้ เป็นตัวแปรในระดับช่วง (Interval) โดยแบ่งเป็น 7 ช่วง คือ

น้อยกว่า 5,000 บาท

5,000-10,000 บาท

10,001-15,000 บาท

15,001-20,000 บาท

20,001-25,000 บาท

25,0001-30,000 บาท

30,001 บาทขึ้นไป

1.6 สถานภาพสมรส เป็นตัวแปรที่วัดในระดับกลุ่ม (Nominal) โดยจัดลำดับระดับกลุ่ม โดยแบ่งเป็น 5 กลุ่ม คือ โสด สมรสแล้วอยู่ด้วยกัน สมรสแล้วแยกกันอยู่ หย่าร้าง หม้าย

1.7 พื้นที่ เป็นข้อมูลระดับกลุ่ม แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ ในเขตเทศบาล และ นอกเขตเทศบาล

1.8 จำนวนห้องพระ เป็นข้อมูลระดับกลุ่มคือ คะแนน 1 หมายถึงมีห้องพระ และ คะแนน 0 ไม่มีห้องพระ

2. ตัวแปรคุณภาพชีวิตในมิติความสุข

ในการศึกษา ได้นำองค์ประกอบ เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ในแต่ละองค์ประกอบ ศึกษาหาความสัมพันธ์และความเชื่อมโยง ระหว่างตัวแปร 2 กลุ่ม คือ ตัวแปรตาม ประกอบด้วย ตัวแปรองค์ประกอบเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข คือ

2.1 ความรู้สึก/ อารมณ์เชิงบวก

2.2 การศึกษา

2.3 ความสงบในจิตใจ

2.4 ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา

2.5 การงาน

2.6 ครอบครัว

2.7 สภาพแวดล้อม

2.8 เวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ

2.9 การมีเป้าหมายในชีวิต

2.10 สุขภาพใจ

2.1 สุขภาพกาย

และตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย ตัวแปร เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ รายได้เพียงพอ สถานภาพสมรส พื้นที่ (ในเขตเทศบาล นอกเขตเทศบาล) ลักษณะบ้าน และห้องพระ โดยการใช้การวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้น โดยพิจารณาค่า Partial Correlation Coefficient ในการวิเคราะห์ทดสอบ ความสัมพันธ์ตัวแปรหรือปัจจัย ที่มีความสัมพันธ์ เชื่อมโยง ซึ่งประกอบด้วย 11 โมเดล รายละเอียดดังตารางที่ 4-13 คือ

ตารางที่ 4-13 ตัวแปรที่นำมาศึกษาความสัมพันธ์ในแบบจำลอง

ตัวแปรตาม องค์ประกอบ	ตัวแปรอิสระมิติองค์ประกอบ คุณภาพชีวิตในมิติความสุข	ตัวแปรอิสระ
ความรู้สึกรามณ์ เชิงบวก	การศึกษา ความสงบในจิตใจ ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติ ทางศาสนา การงาน ครอบครัว สิ่งแวดล้อม/ สภาพแวดล้อม เวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ การมีเป้าหมาย ในชีวิต สุขภาพใจ สุขภาพกาย	เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ รายได้เพียงพอ สถานภาพสมรส ลักษณะบ้าน ห้องพระ พื้นที่ (ในเขตเทศบาล/ นอกเขตเทศบาล)
การศึกษา	ความรู้สึกรามณ์เชิงบวก ความสงบในจิตใจ ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา การงาน ครอบครัว สิ่งแวดล้อม/ สภาพแวดล้อม เวลา/ การพักผ่อน หย่อนใจ การมีเป้าหมายในชีวิต สุขภาพใจ สุขภาพกาย	เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ รายได้เพียงพอ สถานภาพสมรส ลักษณะบ้าน ห้องพระ พื้นที่ (ในเขตเทศบาล/ นอกเขตเทศบาล)
ความสงบในจิตใจ	ความรู้สึกรามณ์เชิงบวก การศึกษา ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติ ทางศาสนา การงาน ครอบครัว สิ่งแวดล้อม/ สภาพแวดล้อม เวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ การมีเป้าหมาย ในชีวิต สุขภาพใจ สุขภาพกาย	เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ รายได้เพียงพอ สถานภาพสมรส ลักษณะบ้าน ห้องพระ พื้นที่ (ในเขตเทศบาล/ นอกเขตเทศบาล)
ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทาง ศาสนา	ความรู้สึกรามณ์เชิงบวก การศึกษา ความสงบในจิตใจ การงาน ครอบครัว สิ่งแวดล้อม/ สภาพแวดล้อม เวลา/ การพักผ่อน หย่อนใจ การมีเป้าหมายในชีวิต สุขภาพใจ สุขภาพกาย	เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ รายได้เพียงพอ สถานภาพสมรส ลักษณะบ้าน ห้องพระ พื้นที่ (ในเขตเทศบาล/ นอกเขตเทศบาล)

ตารางที่ 4-13 (ต่อ)

ตัวแปรตาม องค์ประกอบ	ตัวแปรอิสระมิติองค์ประกอบ คุณภาพชีวิตในมิติความสุข	ตัวแปรอิสระ
การทำงาน	ความรู้สึกร/ อารมณ์ทางบวก การศึกษา ความสงบในจิตใจ ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติ ทางศาสนา ครอบครัว สิ่งแวดล้อม/ สภาพแวดล้อม เวลา/ การพักผ่อน หย่อนใจ การมีเป้าหมายในชีวิต สุขภาพใจ สุขภาพกาย	เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ รายได้เพียงพอ สถานภาพสมรส ลักษณะบ้าน ห้องพระ พื้นที่ (ในเขตเทศบาล/ นอกเขตเทศบาล)
ครอบครัว	ความรู้สึกร/ อารมณ์ทางบวก การศึกษา ความสงบในจิตใจ ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติ ทางศาสนา การงาน สิ่งแวดล้อม/ สภาพแวดล้อม เวลา/ การพักผ่อน หย่อนใจ การมีเป้าหมายในชีวิต สุขภาพใจ สุขภาพกาย	เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ รายได้เพียงพอ สถานภาพสมรส ลักษณะบ้าน ห้องพระ พื้นที่ (ในเขตเทศบาล/ นอกเขตเทศบาล)
สิ่งแวดล้อม/ สภาพแวดล้อม	ความรู้สึกร/ อารมณ์ทางบวกการศึกษา ความสงบในจิตใจ ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา การงาน ครอบครัว เวลา/ การพักผ่อน หย่อนใจ การมีเป้าหมายในชีวิต สุขภาพใจ สุขภาพกาย	เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ รายได้เพียงพอ สถานภาพสมรส ลักษณะบ้าน ห้องพระ พื้นที่ (ในเขตเทศบาล/ นอกเขตเทศบาล)
เวลา/ การพักผ่อน หย่อนใจ	ความรู้สึกร/ อารมณ์ทางบวก การศึกษา ความสงบในจิตใจ ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติ ทางศาสนา การงาน ครอบครัว สิ่งแวดล้อม/ สภาพแวดล้อม การมีเป้าหมายในชีวิต สุขภาพใจ สุขภาพกาย	เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ รายได้เพียงพอ สถานภาพสมรส ลักษณะบ้าน ห้องพระ พื้นที่ (ในเขตเทศบาล/ นอกเขตเทศบาล)

ตารางที่ 4-13 (ต่อ)

ตัวแปรตาม องค์ประกอบ	ตัวแปรอิสระมิติองค์ประกอบ คุณภาพชีวิตในมิติความสุข	ตัวแปรอิสระ
การมีเป้าหมายในชีวิต	ความรู้สึกร/ อารมณ์ทางบวก การศึกษา ความสงบในจิตใจ ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติ ทางศาสนา การงาน ครอบครัว สิ่งแวดล้อม/ สภาพแวดล้อม เวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ สุขภาพใจ สุขภาพกาย	เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ รายได้เพียงพอ สถานภาพสมรส ลักษณะบ้าน ห้องพระ พื้นที่ (ในเขตเทศบาล/ นอกเขตเทศบาล)
สุขภาพใจ	ความรู้สึกร/ อารมณ์ทางบวก การศึกษา ความสงบในจิตใจ ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติ ทางศาสนา การงาน ครอบครัว สิ่งแวดล้อม/ สภาพแวดล้อม เวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ สุขภาพใจ การมีเป้าหมายในชีวิต สุขภาพกาย	เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ รายได้เพียงพอ สถานภาพสมรส ลักษณะบ้าน ห้องพระ พื้นที่ (ในเขตเทศบาล/ นอกเขตเทศบาล)
สุขภาพกาย	ความรู้สึกร/ อารมณ์ทางบวก การศึกษา ความสงบในจิตใจ ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติ ทางศาสนา การงาน ครอบครัว สิ่งแวดล้อม/ สภาพแวดล้อม เวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ การมีเป้าหมาย ในชีวิต สุขภาพกาย สุขภาพใจ	

ซึ่งจากการศึกษาทดสอบเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข พบว่า

1. ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก ตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับ องค์ประกอบ ความรู้/ อารมณ์ทางบวก มี 5 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบ 1) สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม 2) การศึกษา/ การเรียนรู้ 3) สุขภาพใจ และ 4) การทำงาน 5) ความสงบในจิตใจ

2. การศึกษา/ การเรียนรู้ ตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับ องค์ประกอบ การศึกษา/ การเรียนรู้ มี 6 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบ 1) การมีเป้าหมายในชีวิต 2) ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก 3) เวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ 4) พื้นที่ 5) สุขภาพกาย 6) ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา

3. ความสงบในจิตใจ ตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับ องค์ประกอบ ความสงบในจิตใจ มี 6 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบ 1) การทำงาน 2) สุขภาพใจ 3) การมีเป้าหมายในชีวิต 4) สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม 5) เวลา/ การใช้เวลาในการ ตัวแปรอิสระ คือ 6) อายุ

4. ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา ตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับ องค์ประกอบ ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา มี 2 องค์ประกอบ คือ 1) การศึกษา/ การเรียนรู้ 2) ความสงบในจิตใจ

5. การทำงาน ตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับ องค์ประกอบการทำงาน มี 4 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบ คือ 1) การมีเป้าหมายในชีวิต 2) ครอบครัว และมีความสัมพันธ์ทางลบ กับ 3) อาชีพเสริม และ 4) อายุ

6. ครอบครัว ตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับ องค์ประกอบการทำงาน มี 5 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบ 1) สุขภาพใจ 2) สุขภาพกาย 3) การศึกษา และตัวแปรอิสระ คือ 4) อายุ 5) สถานภาพสมรส

7. สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม ตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับ องค์ประกอบ สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม มี 4 ตัวแปร คือ องค์ประกอบ 1) ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก 2) การมีเป้าหมายในชีวิต 3) สุขภาพใจ และ 4) มีความสัมพันธ์ทางลบกับ การมี ห้องพระ

8. เวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ ตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับ องค์ประกอบ เวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ มี 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบ 1) ความสงบในจิตใจ 2) การศึกษา/ การเรียนรู้ และ 3) สุขภาพใจ

9. การมีเป้าหมายในชีวิต ตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับ องค์ประกอบ การมีเป้าหมายในชีวิต มี 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบ 1) สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม 2) การศึกษา/ การเรียนรู้ 3) ความสงบในจิตใจ

10. สุขภาพใจ ตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับ องค์ประกอบสุขภาพใจ มี 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบ 1) ครอบครั้ว 2) ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก 3) ความสงบในจิตใจ

11. สุขภาพกาย ตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับ องค์ประกอบสุขภาพกาย มี 4 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบ 1) ครอบครั้ว 2) ความสงบในจิตใจ 3) ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก และ 4) ตัวแปรอิสระ อายุ

(รายละเอียดดังตารางที่ 4-14)

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ตารางที่ 4-14 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์บางส่วน ของตัวแปรตามและตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์ในการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นพหุ*

องค์ประกอบ	R ²	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์บางส่วน										
		1**psm	2ed	3mind	4reg	5wk	6fm	7en	8time	9mean	10hmd	11hhl
1. ความรู้สึก อารมณ์ เชิงบวก	0.381		0.176	0.152				0.231			0.170	
2. การศึกษา/ การเรียนรู้	0.428	0.191			0.171				0.163	0.307		0.170
3. ความสงบในจิตใจ	0.454					0.295		0.169	0.148	0.152	0.216	
4. ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา	0.124		0.233	0.164								
5. การทำงาน	0.342	1.980		0.402			0.203					
6. ครอบครัว	0.388		0.209								0.382	0.166
7. สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม	0.397	0.268		0.156						0.266	0.187	
8. เวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ	0.286		0.255	0.254							0.198	
9. การมีเป้าหมายในชีวิต	0.345		0.291	0.168				0.255				
10. สุขภาพใจ	0.414	0.193		0.248			0.366					
11. สุขภาพกาย	0.334		0.189	0.191			0.232					

* Stepwise: Step Method Criteria F-Probability ตัวแปรเลือกเข้า (entry) $\alpha = 0.05$ และเมื่อเลือกออก (Removal) $\alpha = 0.01$

** เรียง องค์ประกอบตามหมายเลขเช่นเดียวกับองค์ประกอบ

ตารางที่ 4-14 (ต่อ)

องค์ประกอบ	R ²	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์บางส่วน				
		อายุ	การศึกษา	อาชีพ รายได้	อาชีพเสริม	สถานภาพสมรส
1. ความรู้สึก อารมณ์เชิงบวก	0.381					ลักษณะบ้าน
2. การศึกษา/ การเรียนรู้	0.428					มีห้องพระ
3. ความสงบในจิตใจ	0.454	0.078				พื้นที่
4. ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา	0.124					
5. การทำงาน	0.342	-0.056		-0.69		
6. ครอบครัว	0.388	0.079			-0.048	
7. สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม	0.397					-0.334
8. เวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ	0.286					
9. การมีเป้าหมายในชีวิต	0.345				0.208	-0.172
10. สุขภาพใจ	0.414	-0.074				
11. สุขภาพกาย	0.334				-0.006	-0.210

6. ตัวแบบจำลอง แสดงความสัมพันธ์ ระหว่างองค์ประกอบคุณภาพชีวิตในมิติความสุขในการศึกษาเพื่อหาความสัมพันธ์และความเชื่อมโยงขององค์ประกอบคุณภาพชีวิตในมิติความสุขและตัวแปรอิสระ เพศ อายุ การศึกษา รายได้ รายได้เพียงพอ สถานภาพสมรส ลักษณะบ้าน การมีห้องพระในบ้าน และพื้นที่ (ในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล) โดยการพิจารณาค่าสหสัมพันธ์บางส่วน (Partial Correlation Coefficients) จากตารางที่ 4-8 นำมาพิจารณา พบว่า องค์ประกอบที่เป็นแนวทางเลือกมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบที่เป็นองค์ประกอบทางเลือก และองค์ประกอบที่เป็นองค์ประกอบแนวทางพื้นฐาน ดังนี้คือ

ความรู้สึกร/ อารมณ์ทางบวก มีความสัมพันธ์ในเชิงบวก กับองค์ประกอบ 5 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบสภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม การศึกษา/ การเรียนรู้ สุขภาพใจ ความสงบในจิตใจ และมีความสัมพันธ์เชิงลบ กับ การทำงาน ซึ่งเมื่อพิจารณาความเชื่อมโยง ระหว่างองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันทั้งสองทาง (Two Way) คือ ความรู้สึกร/ อารมณ์ทางบวกกับ สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม ความรู้สึกร/ อารมณ์ทางบวกกับการศึกษา/ การเรียนรู้ ความรู้สึกร/ อารมณ์ทางบวกกับสุขภาพใจ และความรู้สึกร/ อารมณ์ทางบวกกับความสงบในจิตใจ และมีความสัมพันธ์เชิงลบกับอาชีพ

ความสงบในจิตใจ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับองค์ประกอบ 5 องค์ประกอบ คือ การทำงาน สุขภาพใจ การมีเป้าหมายในชีวิต สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม เวลา/ การใช้เวลาในการพักผ่อนหย่อนใจ นอกจากนี้ความสงบในจิตใจ มีความสัมพันธ์กับตัวแปรอิสระด้านอายุ

ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา จากการศึกษาค้นคว้า องค์ประกอบ/ ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา มีความสัมพันธ์ กับองค์ประกอบ การศึกษา/ การเรียนรู้ ความสงบในจิตใจ

นอกจากนี้ องค์ประกอบการวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ซึ่งเป็นความสุขขั้นพื้นฐาน ประกอบด้วย องค์ประกอบ การศึกษา/ การเรียนรู้ การทำงาน ครอบครัว สภาพแวดล้อม เวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ การมีเป้าหมายในชีวิต สุขภาพกาย และสุขภาพใจ เมื่อศึกษาความสัมพันธ์โดยพิจารณาค่า Partial Correlation พบว่า มีความสัมพันธ์กัน คือ

การศึกษา/ การเรียนรู้ มีความสัมพันธ์กับ องค์ประกอบ การมีเป้าหมายในชีวิต ความรู้สึกร/ อารมณ์ทางบวก และเวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ สุขภาพกาย และความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา และ มีความสัมพันธ์เชิงลบ กับพื้นที่

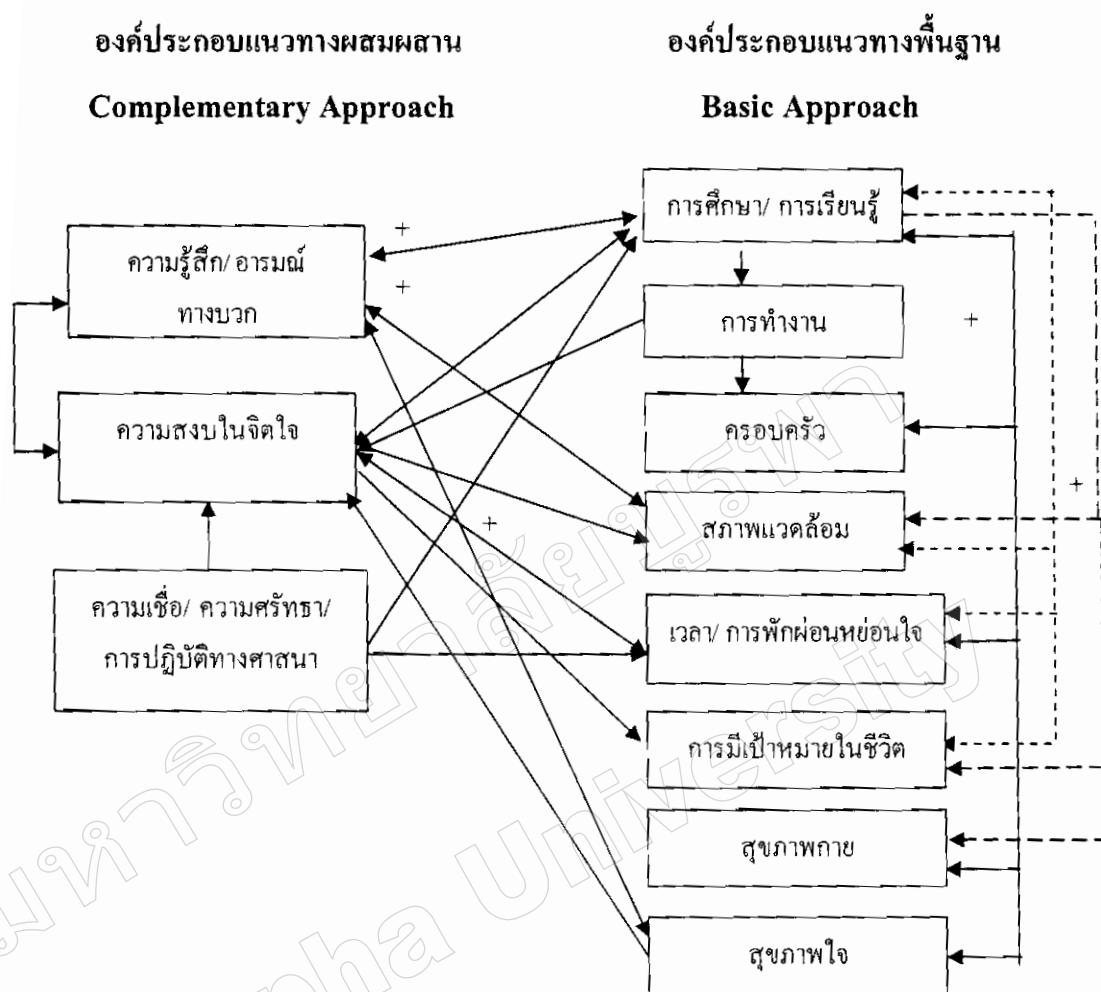
การทำงาน มีความสัมพันธ์กับ องค์ประกอบ ความสงบในจิตใจ ครอบครัว และมีความสัมพันธ์เชิงลบกับอาชีพเสริม และอายุ อธิบายความสัมพันธ์ได้ ร้อยละ 34.2 และเมื่อวิเคราะห์ปัจจัย ในตัวชี้วัดที่มีเป็นปัจจัย ส่งผลให้มีความสุขในการทำงาน คือ การรู้และความเข้าใจใน

การดำเนินชีวิต ตามความเป็นจริง และความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ และการมีจิตอาสา ช่วยเหลือส่วนรวมและ สังคม การมีไหวพริบ สามารถแก้ปัญหาที่ประสบในชีวิตอย่างมีเหตุมีผล ซึ่งมีค่า Factor Loading 0.826, 0.793, 0.794 และ 0.780 ตามลำดับ

ครอบครัว มีความสัมพันธ์กับ องค์ประกอบ การศึกษา สุขภาพใจ สุขภาพกาย สถานภาพ สมรส และมีความสัมพันธ์เชิงลบกับอาชีพ และอายุ อธิบายความสัมพันธ์ได้ ร้อยละ 38.8 และเมื่อวิเคราะห์ปัจจัย ในตัวชี้วัดที่เป็นปัจจัย ส่งผลให้มีความสุขในมิติครอบครัวพบว่า การรู้และเข้าใจ ในการดำเนินชีวิตตามความเป็นจริง และการรับรู้ความรู้ของครอบครัวและสภาพแวดล้อม การนอนหลับอย่างมีคุณภาพและเพียงพอ และการเป็นคนร่าเริงอารมณ์ดี และมีอารมณ์ขัน เป็น ปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข (ค่า Factor Loading มีค่าเท่ากับ 0.830, 0.804, 0.731 และ 0.722 ตามลำดับ)

สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์กับ ความรู้สึกลึก/ อารมณ์ทางบวก ความสงบ ในจิตใจ การมีเป้าหมายในชีวิต สุขภาพใจ และมีความสัมพันธ์เชิงลบกับการมีห้องพระ อธิบาย ความสัมพันธ์ได้ ร้อยละ 39.7 ในตัวชี้วัดที่เป็นปัจจัย ส่งผลให้มีความสุขในมิติครอบครัวพบว่า การรู้และเข้าใจในการดำเนินชีวิตตามความเป็นจริง และการรับรู้ความรู้ของครอบครัวและ สภาพแวดล้อม การนอนหลับอย่างมีคุณภาพและเพียงพอ และการเป็นคนร่าเริงอารมณ์ดี และมี อารมณ์ขัน เป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข (ค่า Factor Loading มีค่าเท่ากับ 0.830, 0.804, 0.731 และ 0.722 ตามลำดับ)

(รายละเอียดดังภาพที่ 4-13)



ภาพที่ 4-13 ความสัมพันธ์ ความเชื่อมโยงระหว่างองค์ประกอบของเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข

พัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข

จากการศึกษาและพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข โดยนำเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุขที่ได้พัฒนา และทดสอบข้อมูล โดยการสำรวจข้อมูลเชิงคุณภาพ และข้อมูลเชิงปริมาณ ซึ่งเป็นการทดสอบเบื้องต้น โดยหาความเชื่อมั่นของข้อมูลโดยการทดสอบความสอดคล้องจากความเห็นและข้อเสนอแนะผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 ท่าน และทดสอบข้อมูลค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สถิติ ค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาค ซึ่งได้จากการสำรวจข้อมูลเชิงปริมาณในกลุ่มตัวอย่าง 2 จังหวัด จังหวัดชลบุรี และจังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 300 ตัวอย่าง ซึ่งพบว่า โดยรวม ค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาคของเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข มีค่าเท่ากับ 0.856 หมายความว่า เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุขที่ได้พัฒนาเกณฑ์อยู่ในระดับดี โดยองค์ประกอบของเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ที่มีค่าความเชื่อมั่น

อัลฟาครอนบาค สูงสุดคือ องค์ประกอบความรู้สึกร/ ความคิดเชิงบวก รองมา คือ องค์ประกอบด้าน การศึกษา/ และการเรียนรู้ และความสงบในจิตใจ ซึ่ง มีพื้นฐานแนวคิดจากแนวคิดทฤษฎีตะวันตก คือ Positive Psychology และทฤษฎีความสุข (Authentic Theory) และ Well-Being Theory ของ มาร์ติน เซลิกแมน และแนวคิดความสุขของกรรมเชิงพุทธ ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุโต) โดยเฉพาะองค์ประกอบการศึกษา/ การเรียนรู้ มีพื้นฐานแนวคิด ไตรสิกขา คือ สีล สมาธิ ปัญญา และความสุขที่เกิดจากภายในจิตใจตนเอง

จากกรอบแนวความคิดในการศึกษาเบื้องต้น คือองค์ประกอบคุณภาพชีวิตและ องค์ประกอบของความสุขได้นำมาบูรณาการ เป็นองค์ประกอบวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ในระดับปัจเจก โดยนำหลักการความสมดุล และแนวคิดองค์ประกอบของมนุษย์ที่ประกอบด้วย ร่างกายและจิตใจ และหลักการพัฒนาที่ยึดคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา ซึ่งควรที่จะต้องพัฒนา ทั้งร่างกายและจิตใจ และสิ่งที่สำคัญ คือ การพัฒนาตนเอง โดยเฉพาะการพัฒนาทางด้านจิตใจ ซึ่งเป็นองค์ประกอบภายในที่สำคัญ การพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตความสุข จึงเป็นการวิจัยเพื่อหา สิ่งใหม่ให้เป็นทางเลือกหนึ่งของการสร้างเครื่องมือวัดความสุขในบริบทสังคมไทย ที่มีพุทธศาสนา เป็นหลักเกื้อหนุนให้คนไทยได้พัฒนาจิตใจและยึดเป็นที่พึ่งในการขจัดทุกข์ ผู้วิจัย ได้ศึกษา และ พัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ซึ่งจากการศึกษาและบูรณาการข้อมูลที่ได้จาก วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพข้อมูลเชิงปริมาณ สรุปเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ดังนี้ เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ประกอบด้วย 11 องค์ประกอบ 38 ตัวชี้วัด โดย เรียงลำดับความสำคัญ จากความเชื่อมั่น คือ

1. เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ในระดับปัจเจก แนวทางผสมผสาน (Complementary Approach) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ 17 ตัวชี้วัด คือ

1.1 ความรู้สึกร/ อารมณ์ทางบวก ตัวชี้วัด 7 ตัวชี้วัด ค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.862 ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นในระดับดี ประกอบด้วย ตัวชี้วัด

- 1.1.1 ความภูมิใจ ปรีดียินดีในตนเอง
- 1.1.2 ความกตัญญูกตเวทิต่อผู้มีคุณ
- 1.1.3 ความรู้และเข้าใจในสังขารของชีวิต เช่นการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็น ส่วนหนึ่งของชีวิต
- 1.1.4 ความรู้สึกร/ ขอบุณและเพียงพอต่อชีวิตที่ผ่านมา
- 1.1.5 ความพอใจ สบายใจในสิ่งที่คิดดี ทำดี
- 1.1.6 การรับรู้ความรู้สึกร/ ของคนรอบข้าง
- 1.1.7 การมีจิตอาสาเสียสละ ช่วยเหลือส่วนรวมและสังคม

1.2 ความสงบในจิตใจ ตัวชี้วัด 6 ตัวชี้วัด ค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.866 ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นในระดับดี ประกอบด้วย ตัวชี้วัด

- 1.2.1 มีความสงบในจิตใจ มีจิตเบิกบาน นุ่มนวล
- 1.2.2 เป็นคนที่มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ
- 1.2.3 การสวดมนต์ไหว้พระ/ ทำสมาธิ เป็นประจำ
- 1.2.4 รับรู้ถึงความรู้สึก นึกคิดภายในตนเองเสมอ
- 1.2.5 มีความคิดไหวพริบ ในการแก้ปัญหาที่ประสบอย่างมีเหตุผลเสมอ
- 1.2.6 รู้และเข้าใจ มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

1.3 ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา ตัวชี้วัด 4 ตัวชี้วัด ค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.896 ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นในระดับดี

- 1.3.1 การมีความศรัทธา ความเชื่อหลักคำสอนทางศาสนา
- 1.3.2 เมื่อทุกข์ กังวลใจในชีวิต นำแนวทางปฏิบัติทางศาสนาเป็นเครื่องเตือนสติ
- 1.3.3 การนำหลักธรรมทางศาสนา ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม
- 1.3.4 การได้รับความสุขกาย สบายใจ จากการทำบุญ เช่น การใส่บาตร การบริจาค

ทรัพย์ การบำรุงทางศาสนา เป็นต้น

2. เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ในระดับปัจเจกบุคคล เป็นเครื่องมือวัดความสุข เพื่อเสนอเป็นแนวทางพื้นฐาน (Basic Approach) ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ 21 ตัวชี้วัด คือ

2.1 การศึกษา/ การเรียนรู้ ตัวชี้วัด 2 ตัวชี้วัด ซึ่งได้จากการปรับ ข้อคำถาม ที่ได้ใช้ในการศึกษา คือ “รู้และเข้าถึงความต้องการในสิ่งที่ตนสนใจ และมีโอกาสได้เรียนรู้ในสิ่งนั้น” โดยปรับ เป็นข้อคำถาม 2 ข้อ

- 2.1.1 รู้ความต้องการในสิ่งที่ตนเองสนใจ
- 2.1.2 มีโอกาสและเรียนรู้ในสิ่งนั้นได้สำเร็จ

2.2 การทำงาน ประกอบด้วย ตัวชี้วัด 2 ตัวชี้วัด คือ “ความสำเร็จของงาน คือ ความก้าวหน้าของชีวิต” ปรับ เป็น “ความสำเร็จ ความก้าวหน้าของงาน อย่างเป็นขั้นตอนที่เหมาะสม” และเพิ่มตัวชี้วัด คือ “มีรายได้เพียงพอต่อการดำเนินชีวิต”

2.3 ครอบครัว ตัวชี้วัด 3 ตัวชี้วัด ค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.773 ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นในระดับดี ประกอบด้วย ตัวชี้วัด

- 2.3.1 การได้อยู่ร่วมกัน มีกิจกรรม พบปะสังสรรค์กับครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ
- 2.3.2 ความรู้สึกดี รัก ผูกพัน กับครอบครัว

2.3.3 การติดต่อสื่อสารความรู้ที่ต่าง ๆ กับครอบครัวในชีวิตประจำวัน และตัวชี้วัด ที่สำคัญที่ควรเพิ่ม คือ

2.3.4 “การได้เห็นคนในครอบครัวประสบความสำเร็จ”

2.4 สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย ตัวชี้วัด 2 ตัวชี้วัด ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.629 ค่าความเชื่อมั่นในระดับปานกลาง ประกอบด้วย ตัวชี้วัด

2.4.1 ความรู้สึกรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ

2.4.2 ความพอใจ กับสภาพแวดล้อม ในบ้าน/ ชุมชนนี้ ซึ่งใน ตัวชี้วัดนี้ แบ่งเป็น 2 ตัวชี้วัดเพื่อความชัดเจน ในการวัด คือ แยกความพอใจกับสภาพแวดล้อมในบ้าน ซึ่ง บ้าน ที่พักอาศัย กับสภาพแวดล้อมควรมีปฏิสัมพันธ์กับชุมชน เป็น “ความพอใจสภาพแวดล้อมในบ้าน/ ที่พักอาศัย” และ “ความพอใจสภาพแวดล้อมในชุมชน”

2.5 เวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ ประกอบด้วย ตัวชี้วัด 2 ตัวชี้วัด ค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.795 ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นในระดับ ดี คือ

2.5.1 การมีเวลาพักผ่อนอย่างมีคุณภาพในวันหยุดหรือวันอื่น ๆ

2.5.2 การ ได้รับความรู้สึที่ดี ในกิจกรรมการพักผ่อน ในระยะเวลาหนึ่ง

แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ทรงคุณวุฒิ/ ผู้เชี่ยวชาญ ได้ให้ข้อเสนอแนะและพิจารณา ควรปรับ “การมีเวลาพักผ่อนอย่างมีคุณภาพในวันหยุดหรือวันอื่น” เป็น การจัดสัดส่วนของเวลาในการดำรงชีวิตอย่างเหมาะสม ซึ่งหมายถึง เวลาที่อยู่กับครอบครัว เวลาในการทำงาน และเวลาที่เป็นส่วนตัว มีการจัดสรรเวลาได้อย่างเหมาะสมและสมดุล กับตนเอง

2.6 การมีเป้าหมายในชีวิต ประกอบด้วยตัวชี้วัด 2 ตัวชี้วัด มีค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.788 ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นในระดับดี ประกอบด้วย ตัวชี้วัด

2.6.1 ความรู้สึกเป็นสุขกับความสำเร็จในเป้าหมายในชีวิต

2.6.2 ชีวิตที่ดำเนินอยู่เป็นตามสภาพแวดล้อม สถานการณ์ และโอกาสที่พบ

2.7 สุขภาพกาย ประกอบด้วย ตัวชี้วัด 4 ตัวชี้วัด ค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.716 ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นในระดับดี ประกอบด้วย ตัวชี้วัด

2.7.1 ไม่มีโรคประจำตัว ที่เป็นปัญหาและมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

2.7.2 พอดีกับผลการตรวจร่างกายแต่ละครั้ง

2.7.3 การดูแลสุขภาพโดยใช้หลัก 5 อ คือ อาหาร อากาศ อารมณ์ อูจจาระ (การขับถ่ายที่ดี) และออกกำลังกาย

2.7.4 ในรอบปีที่ผ่านมา มีอาการเจ็บป่วย

2.8 สุขภาพใจ ตัวชี้วัด 5 ตัวชี้วัด ค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.637 ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นในระดับปานกลาง ประกอบด้วย ตัวชี้วัด

2.8.1 การนอนหลับอย่างมีคุณภาพและเพียงพอ

2.8.2 เมื่อมีเรื่องกังวลใจ ทุกข์ใจ สามารถจัดการความกังวลและความทุกข์ใจนั้นได้อย่างรวดเร็ว

2.8.3 โดยรวมพอใจกับสุขภาพของตนเอง

2.8.4 เป็นคนที่มีอารมณ์ มั่นคง

2.8.5 มีปฏิสัมพันธ์ เป็นที่ไว้วางใจของเพื่อน

แต่อย่างไรก็ตามข้อสังเกต เมื่อพิจารณาตัวชี้วัดในองค์ประกอบวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข เสนอเพื่อลดตัวชี้วัดให้มีปริมาณลดลง และเพื่อให้สอดคล้องกับข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญ พบว่าค่าความเชื่อมั่น อัลฟาครอนบาค กลับมีค่าเพิ่มขึ้น คือ มีค่าความเชื่อมั่นอัลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.916 แต่ค่าความเชื่อมั่น ในรายองค์ประกอบ มีค่าลดลง

การวิเคราะห์ปัจจัยหลายตัวแปร (Factor Analysis)

ในการศึกษาความสัมพันธ์ และการวิเคราะห์ความเชื่อมโยง ระหว่างองค์ประกอบตัวชี้วัด โดยพิจารณา ค่าสัมประสิทธิ์ หรือน้ำหนักของตัวแปร จาก ค่า Factor Loading ซึ่งเป็นค่าที่แสดงว่ามีส่วนร่วมหรือค่าความร่วมกัน (Communality) เป็นค่าที่บ่งบอกถึงความสำคัญของปัจจัยร่วมขององค์ประกอบเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ที่มีต่อ องค์ประกอบเดิม ประกอบด้วย 11 องค์ประกอบ และ ตัวชี้วัด 47 ตัวชี้วัด และ ตัวแปรอิสระที่ศึกษา ประกอบด้วย เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ อาชีพเสริม รายได้ รายได้พอเพียง สถานภาพสมรส ลักษณะบ้าน พื้นที่ (เขตเทศบาล นอกเขตเทศบาล) และศึกษาความสุขของกลุ่มตัวอย่าง โดยสร้างมาตรวัดคุณภาพชีวิตในมิติของความสุข โดยแบ่งระดับคะแนนของความสุขเป็น 3 ระดับ คือ

คะแนน 1 หมายถึง มีค่าความสุข ระดับต่ำ

คะแนน 2 หมายถึง มีค่าความสุข ระดับปานกลาง

คะแนน 3 หมายถึง มีค่าความสุขระดับสูง

ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมาตรวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข โดยพิจารณาจากค่า Partial Correlation Coefficient โดยการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้น เพื่อนำมาวิเคราะห์ความเชื่อมโยงและความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ และวิเคราะห์ Pearson Chi Square เพื่อพิจารณาระดับความสุขในแต่ละองค์ประกอบ ที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ณ ระดับ 0.05 จากการศึกษาพบว่า

1. องค์ประกอบความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก มีความสัมพันธ์ในเชิงบวก กับองค์ประกอบด้านการเรียนรู้/ การศึกษา สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม และสุขภาพใจ และความสงบในจิตใจ และมีความสัมพันธ์เชิงลบ ตัวแปรอิสระอาชีพเสริม และจากการทดสอบระดับความสุข พบว่า คนที่มีความสุขในระดับปานกลาง ขึ้นไป จะมีความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก ความสงบในจิตใจ และความรู้สึกต่อสิ่งแวดล้อม และการเรียนรู้/ การศึกษา ไปในทิศทางเดียวกัน การมีอาชีพเสริมกับระดับความสุขในแต่ละองค์ประกอบไม่มีความแตกต่างกัน นอกจากนี้เมื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อองค์ประกอบความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก คือ การมีเวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ ในมิติของการพักผ่อนอย่างมีคุณภาพในวันหยุดหรือวันอื่น ๆ และการได้รับความรู้สึกดี จากการใช้เวลาเพื่อการพักผ่อนนั้น ความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ การมีความรู้และเข้าใจในสังคมนิยมชีวิตและความเป็นธรรมชาติของมนุษย์ เช่นการเกิดแก่เจ็บตาย เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เป็นต้น และการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และเสริมให้ มีความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก ในระดับปัจเจก (ค่า Factor Loading มีค่าเท่ากับ 0.833, 0.825 และ 0.813, 0.817 และ 0.800 ตามลำดับ)

2. องค์ประกอบความสงบในจิตใจ มีความสัมพันธ์ในเชิงบวก กับองค์ประกอบด้านการทำงาน สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม เวลา/ การใช้เวลาการพักผ่อนหย่อนใจ การมีเป้าหมายในชีวิต และสุขภาพใจ และตัวแปรอิสระอายุ โดยมีความสัมพันธ์ในเชิงบวก หมายความว่า กลุ่มประชากรตัวอย่างที่มีความสงบในจิตใจ มีความสุขจากการทำงาน สภาพแวดล้อมและมีเป้าหมายของชีวิต มีความสุขจากสุขภาพจิตที่ดี และเมื่อศึกษาว่า ความสัมพันธ์กับตัวแปรอิสระ คือ อายุ พบว่า ความสงบในจิตใจ ไม่มีความแตกต่างกันในแต่ละช่วงกลุ่มอายุ และเมื่อวิเคราะห์ปัจจัยร่วมพบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ที่ส่งผลต่อความสงบในจิตใจ คือ การสวดมนต์ไหว้พระ/ ทำสมาธิ ก่อนนอนหรือตอนเช้า เป็นประจำ การมีเวลาพักผ่อนอย่างมีคุณภาพในวันหยุด และการได้รับความรู้สึกดี ในกิจกรรมวันพักผ่อน ซึ่งรวมถึง การรู้ถึงคุณค่า ความรู้สึกดี ๆ ที่ได้รับจากธรรมชาติความสำเร็จของเป้าหมายในชีวิต และความกระตือรือร้นในการคิดสิ่งใหม่ให้กับงาน และการจัดความทุกข์ ความกังวลใจ หรือสิ่งที่มากระทบได้อย่างรวดเร็ว และมีผลต่อสุขภาพโดยรวม เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสงบในจิตใจ (ค่า Factor Loading มีค่าเท่ากับ 0.822, 0.877, 0.809, 0.815, 0.771, 0.768, 0.773, 0.732) (ค่า R^2 มีค่าเท่ากับ 0.449))

3. องค์ประกอบความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา พบว่ามีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบ การศึกษา/ การเรียนรู้ ความสงบในจิตใจ ตัวชี้วัด ที่มีความสำคัญอธิบาย ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา คือ การยึดถือหลักคำสอนทางศาสนา มาปฏิบัติ อย่างมีสติด้วยปัญญา ได้อย่างเหมาะสม (ค่า Factor Loading 0.783) เป็นการสะท้อนถึงความสุขในระดับปัจเจกบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของรองอธิบดี กรมการพัฒนชุมชน ที่ให้ความสำคัญ กับการนำ

หลักธรรมทางศาสนา ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ทำให้คนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งเป็นหนทางแห่งการจัดทุกข์ ความกังวลใจ การที่คนเราจะมีความรู้และเข้าใจในหลักธรรมทางศาสนา และนำมาใช้เตือนสติ ตนเองได้ ต้องได้จากการศึกษาธรรมะด้วยตนเอง หรือได้จากการ รับคำสอนอบรมจากผู้ที่มีความรู้ และตัวชี้วัด ในองค์ประกอบ การศึกษา/ การเรียนรู้ ตัวชี้วัด ที่เป็นปัจจัยร่วม คือ ความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ ความรู้และความเข้าใจในการดำเนินชีวิตตามความเป็นจริง และการรู้และเข้าถึงความต้องการในสิ่งที่ตนสนใจและมีโอกาสได้เรียนรู้สิ่งนั้น (ค่า Factor Loading มีค่าเท่ากับ 0.786, 0.867, 0.756 ตามลำดับ) และองค์ประกอบความสงบในจิตใจ ตัวชี้วัด ที่เป็นปัจจัย คือ การสวดมนต์/ ไหว้พระทำสมาธิ/ ก่อนนอนและหรือตอนเช้าเป็นประจำ การมีความคิด ไหวพริบ สามารถแก้ปัญหาที่ประสบในชีวิตอย่างมีเหตุผล (ค่า R^2 มีค่าเท่ากับ 0.174) (ค่า Factor Loading มีค่าเท่ากับ 0.703, 0.709 ตามลำดับ)

4. การศึกษา/ การเรียนรู้ พบว่ามีความสัมพันธ์กับการมีเป้าหมายในชีวิต และความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก สุขภาพกาย และความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา และพื้นที่ ตัวชี้วัดที่สำคัญและอธิบายความสุขในมิติการศึกษา/ การเรียนรู้ คือ ความรู้ ความเข้าใจ ในการดำเนินชีวิตตามความเป็นจริง รู้และเข้าถึงความต้องการในสิ่งที่ตนสนใจ และมีโอกาสได้เรียนรู้สิ่งนั้น และความรู้สึกกระตือรือร้นในการเรียนรู้ อธิบายได้ร้อยละ 38.2 (R^2 มีค่าเท่ากับ 0.382) นอกจากนี้เมื่อวิเคราะห์ปัจจัย ที่ส่งผลต่อองค์ประกอบการศึกษา/ การเรียนรู้ คือ ความรู้ ความเข้าใจ ในการดำเนินชีวิตตามความเป็นจริง และ ความภูมิใจ ปรีดียินดีในตนเอง การมีความกตัญญูคุณ徳เวทิตา (ค่า Factor Loading มีค่าเท่ากับ 0.826, 0.793 และ 0.788 ตามลำดับ)

5. การทำงาน พบว่ามีความสัมพันธ์กับ องค์ประกอบ ความสงบในจิตใจ ครอบครัว อาชีพ และมีความสัมพันธ์เชิงลบกับอาชีพ และอายุ อธิบายความสัมพันธ์ได้ ร้อยละ 34.2 และเมื่อวิเคราะห์ปัจจัย ในตัวชี้วัดที่เป็นปัจจัย ส่งผลให้มีความสุขในการทำงาน คือ การรู้และความเข้าใจในการดำเนินชีวิตตามความเป็นจริง และความกระตือรือร้น การคิดอะไรใหม่ ๆ เพื่องาน และการมีจิตอาสา ช่วยเหลือส่วนรวมและสังคม การมีไหวพริบ สามารถแก้ปัญหาที่ประสบในชีวิตอย่างมีเหตุผล (ค่า Factor Loading มีค่าเท่ากับ 0.826, 0.793 และ 0.788 ตามลำดับ)

6. ครอบครัว พบว่ามีความสัมพันธ์กับ องค์ประกอบ การศึกษา/ การเรียนรู้ สุขภาพใจ สุขภาพกาย สถานภาพสมรส และมีความสัมพันธ์เชิงลบกับอาชีพ และอายุ เมื่อวิเคราะห์ปัจจัย พบว่า การรู้และความเข้าใจในการดำเนินชีวิตตามความเป็นจริง และการรับรู้ความรู้สึกของคนรอบข้างและสภาพแวดล้อม การนอนหลับอย่างมีคุณภาพและเพียงพอ และการเป็นคนร่าเริงอารมณ์ดี และมีอารมณ์ขัน เป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข (ค่า Factor Loading มีค่าเท่ากับ 0.830, 0.804, 0.731 และ 0.722 ตามลำดับ)

7. สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม พบว่ามีความสัมพันธ์กับ องค์ประกอบ ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก การมีเป้าหมายในชีวิต สุขภาพใจ เมื่อวิเคราะห์ปัจจัย พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขด้านสิ่งแวดล้อม ในระดับปัจเจกบุคคล คือ การมีจิตอาสา/ เสียสละ ช่วยเหลือสังคมและส่วนรวม การมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ คิดอะไรใหม่ เป็นการสร้างสภาพแวดล้อมความเปลี่ยนแปลงสร้างความสุขให้กับตนเอง และ การมีความคิด ไหวพริบ ในการแก้ปัญหาที่ประสบในชีวิต อย่างมีเหตุผล (ค่า Factor Loading มีค่าเท่ากับ 0.804, 0.779, 0.773 ตามลำดับ)

8. เวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ พบว่า มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบ การศึกษา/ การเรียนรู้ ความสงบในจิตใจ และสุขภาพใจ ซึ่งเมื่อวิเคราะห์ปัจจัย พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในองค์ประกอบ เวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ คือ การมีจิตอาสาเสียสละช่วยเหลือส่วนรวมและสังคม ความสำเร็จของงาน และความกระตือรือร้นในการคิดสิ่งใหม่ ๆ เพื่องาน (ค่า Factor Loading มีค่าเท่ากับ 0.804, 0.825, 0.790 ตามลำดับ)

9. การมีเป้าหมายในชีวิต พบว่ามีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบด้าน การศึกษา/ การเรียนรู้ ความสงบในจิตใจ และสภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม และการมีอาชีพเสริม และมีความสัมพันธ์เชิงลบกับพื้นที่ เมื่อวิเคราะห์ปัจจัย พบว่า ในความหมายของความสุข การมีเป้าหมายในชีวิต ควรมีความหมายครอบคลุมถึง ความสำเร็จของงาน คือความก้าวหน้าของชีวิต การมีความกระตือรือร้นในการคิดและการสิ่งใหม่เพื่องาน และการรู้และเข้าใจมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่ประสบตามความเป็นจริง (ค่า Factor Loading มีค่าเท่ากับ 0.820, 0.812, 0.808 ตามลำดับ)

10. สุขภาพใจ พบว่ามีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบ ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก ความสงบในจิตใจ และครอบครัว และมีความสัมพันธ์เชิงลบกับอายุ เมื่อวิเคราะห์ปัจจัย พบว่า ในความหมายของ ความสุขในด้านจิตใจ หรือสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์กับ การมีความเป็นอิสระ สามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้ทุกเรื่อง และรวมถึงการรับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดภายในตนเอง และการมองสิ่งต่าง ๆ ที่ประสบตามความเป็นจริง และการได้รับความรู้สึกคุณค่าและรู้สึกดี ๆ ที่ได้จากธรรมชาติ (ค่า Factor Loading มีค่าเท่ากับ 0.759, 0.743, 0.737 และ 0.730 ตามลำดับ)

11. สุขภาพกาย พบว่ามีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบด้าน การศึกษา/ การเรียนรู้ ความสงบในจิตใจ และครอบครัว และมีความสัมพันธ์เชิงลบ กับ อาชีพเสริม สถานภาพสมรส เมื่อวิเคราะห์ปัจจัย พบว่า ความสุขทางด้านสุขภาพกาย มีความสัมพันธ์กับ การมีเวลาพักผ่อนอย่างมีคุณภาพในวันหยุด และความรู้สึกดี ๆ ในกิจกรรมการพักผ่อนนั้น การมีอิสระในการพูดคุย แลกเปลี่ยนหรือถามได้ทุกเรื่อง และรวมถึงความสุขมิติสุขภาพกาย ที่ได้จากความรู้สึกถึงคุณค่าและความรู้สึกดี ๆ ที่ได้จากธรรมชาติ การมีความเป็นอิสระสามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้ทุกเรื่อง และ ความสำเร็จของงานและความก้าวหน้าของชีวิต และรวมถึงการรับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดภายใน

ตนเอง (ค่า Factor Loading มีค่าเท่ากับ 0.823, 0.819, 0.793 และ 0.795, 0.787, 0.759 และ 0.757 ตามลำดับ)

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ และความเชื่อมโยงระหว่างองค์ประกอบ ตัวชี้วัด อาจ เขียนอยู่ในรูปสมการที่แสดงถึงความสัมพันธ์และปัจจัยเพื่อให้ภาพรวม 11 โมเดล คือ

- Model 1 ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก = การเรียนรู้/ การศึกษา + สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม + สุขภาพใจ + ความสงบในจิตใจ+ (-) อาชีพเสริม
- Model 2 ความสงบในจิตใจ = การทำงาน + สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม + การมีเป้าหมายในชีวิต+ สุขภาพใจ + อายุ
- Model 3 ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา = การเรียนรู้/ การศึกษา + ความสงบในจิตใจ
- Model 4 การศึกษา/ การเรียนรู้ = การมีเป้าหมายในชีวิต + ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก + สุขภาพกาย + ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา + พื้นที่
- Model 5 การทำงาน = ความสงบในจิตใจ + ครอบครัว + (-) อาชีพเสริม + (-) อายุ
- Model 6 ครอบครัว = การเรียนรู้/ การศึกษา + สุขภาพใจ + สุขภาพกาย + สถานภาพสมรส + (-) อาชีพ + (-) อายุ
- Model 7 สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม = ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก + การมีเป้าหมายในชีวิต + สุขภาพใจ
- Model 8 เวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ = การเรียนรู้/ การศึกษา + ความสงบในจิตใจ + สุขภาพใจ
- Model 9 การมีเป้าหมายในชีวิต = การเรียนรู้/ การศึกษา + ความสงบในจิตใจ+ สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม + อาชีพเสริม + (-) พื้นที่
- Model 10 สุขภาพใจ = ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก + ความสงบในจิตใจ+ ครอบครัว + (-) อายุ
- Model 11 สุขภาพกาย = การเรียนรู้/ การศึกษา + ความสงบในจิตใจ + ครอบครัว + (-) สถานภาพสมรส + (-) อาชีพเสริม