

## บทที่ 6

### สรุปและข้อเสนอแนะ

#### สรุปผล

การศึกษาและพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ ประการที่หนึ่ง เพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตที่เหมาะสมกับชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทย ในมิติความสุข และประการที่สอง คือ เพื่อนำเครื่องมือวัดความสุขในระดับปัจเจกบุคคลที่พัฒนาขึ้นมาทดสอบเบื้องต้น

ผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือชี้วัด โดยวิธีทำการบูรณาการ องค์ประกอบคุณภาพชีวิตและ องค์ประกอบความสุข ที่มีผู้คิดแล้วและเสริมด้วยองค์ประกอบทางด้านการพัฒนาจิตใจ อีกมิติหนึ่ง โดยผู้วิจัยเริ่มจากการศึกษาพื้นฐานแนวคิด และผลงานวิจัยเกี่ยวกับ คุณภาพชีวิตและความสุข ของ นักคิด นักทฤษฎีทั้งทางตะวันตก และตะวันออก รวมแนวคิดความสุขของครีမ်เชิงพุทธ แล้วนำ ตัวชี้วัดของแนวความคิดดังกล่าวข้างต้นนี้ มาทำการวิเคราะห์หาตัวร่วมหลัก ๆ ซึ่งผู้วิจัย พบว่า นอกจากการได้ตัวชี้วัดแต่ละตัวแล้ว บางตัวคล้ายกันและบางตัวแตกต่างกัน แต่ที่สำคัญยังพบว่า การวัดจากตัวชี้วัดแต่ละตัวยังไม่ลึกซึ้งพอ ในการวัดที่จะตรงกับความเป็นจริง แต่จะต้องการเสริม อิทธิพลของแต่ละตัวชี้วัดด้วยกันอีก ผู้วิจัยจึงได้เลือก ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิจำนวนหนึ่ง เพื่อ สรุปความเชื่อมโยง

การพัฒนาเครื่องมือแบบบูรณาการ (Integrative Approach) มีความหมาย สองประการ คือ ประการแรก เป็นการเพิ่มองค์ประกอบของการวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุขด้านการพัฒนา จิตใจที่มีความเป็น อัตวิสัย (Subjective) และจากของเดิมซึ่งมีเพียงด้านกายภาพ ประการที่สอง โดย หาความสัมพันธ์ในแต่ละองค์ประกอบ โดยคำนึงถึงความสอดคล้องเชื่อมโยง ระหว่างร่างกายและ จิตใจ ทั้งในเชิงการเกื้อกูลกัน (Supplementary) และความต่อเนื่อง (Continuity) ซึ่งเป็นแนวที่ผู้วิจัย พบว่า การวัดคุณภาพชีวิต ในมิติการประเมินคุณค่าและความรู้สึกที่เป็นคุณค่าการดำเนินชีวิต คือ ความสุขและการพัฒนาจิตใจ ที่มีได้ประเมินออกมาเป็นตัวเงินแต่ เป็นความรู้สึกที่เสริมพลังแห่งวิถี การดำเนินชีวิต ที่แตกต่างไปจากประเมินทางด้านเศรษฐกิจและมาตรฐานการดำเนินชีวิต ซึ่ง สอดคล้องกับแนวคิดของคณะกรรมการพิจารณาการวัดประสิทธิภาพทางเศรษฐกิจและ ความก้าวหน้าทางสังคม (The Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress) ซึ่งมีแนวคิดที่ให้ความสำคัญและหลักวิธีคิด เกี่ยวกับวิธีการวัดคุณภาพชีวิต 3 ลักษณะ คือ 1) การพัฒนาบนฐานแนวคิดจิตวิทยา เกี่ยวกับ ความเป็นอยู่ดีมีสุขอัตวิสัย (Subjective Well-Being) ให้ความสำคัญกับการประเมินในระดับปัจเจกบุคคล คือการตัดสินใจสภาพการณ์ต่าง ๆ

ของตนเอง ได้ดีที่สุด ด้วยบุคคลหรือปัจเจก บนพื้นฐานที่เอื้อให้ประชาชนมี “ความสุข” และ “ความพึงพอใจ” กับชีวิตของตน เป้าหมายสากลของการดำรงอยู่ของมนุษย์ 2) แนวคิดเกี่ยวกับ สมรรถนะ (Capabilities) เป็นการมองชีวิตแบบผสมผสาน ให้ความสำคัญคุณค่า อารมณ์ความรู้สึก ความสัมพันธ์ เป้าหมายส่วนบุคคล ที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน ระหว่างสมรรถนะที่แตกต่างกัน และ 3) ให้ความสำคัญคุณภาพชีวิตที่ไม่ใช่ตัวเงิน คือ ความพอใจของประชาชน ที่มีความแตกต่างกัน ในจุดอ้างอิงและสถานการณ์ (สตีกิลิตซ์, 2553, หน้า 91-93) ผู้วิจัย ศึกษาเชิงลึก ก็พบว่า การให้ความสำคัญในมิติด้านจิตใจ มีคุณค่าและเชื่อมโยงกับองค์ประกอบทางกายและองค์ประกอบ พื้นฐาน มีความสำคัญและมีการนำไปใช้ ในเชิงวิชาการ และทางการแพทย์ ทั้งทางตะวันตกและ ทางตะวันออก โดยเฉพาะในทางการแพทย์ จิตวิทยาเชิงบวก เป็นต้น

### สรุปผลตามวัตถุประสงค์ที่ 1

จากการศึกษา ผู้วิจัย จึงขอสรุป เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติของความสุข โดยมอง ความสัมพันธ์และความเชื่อมโยง คือ

1. องค์ประกอบของการมีความสุข มี 11 องค์ประกอบ คือ 1) ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก 2) ความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจ 3) ความเชื่อ/ ความศรัทธา การปฏิบัติทางศาสนา 4) การศึกษา/ การเรียนรู้ 5) ครอบครัว 6) การทำงาน 7) สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม 8) เวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ 9) การมีเป้าหมายในชีวิต 10) สุขภาพใจ และ 11) สุขภาพกาย ซึ่งคนใดจะมีความสุขหรือไม่ ไม่จำเป็นจะต้องมีความสุขในองค์ประกอบครบทุกองค์ประกอบ แต่อาจจะมีอยู่ในสภาวะของจิตใจ ในบางองค์ประกอบ ที่แตกต่างกันไป และส่วนตัวชีวิต 47 ตัวชี้วัด แยกตามแต่ละองค์ประกอบได้ ดังนี้ คือ

#### 1.1 องค์ประกอบด้าน ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก

1.1.1 ความภูมิใจและปรีดี ยินดีในตนเองในสิ่งที่ตนเองทำหรือประพฤติ

1.1.2 การมีโอกาสแสดงความกตัญญูทักทายต่อผู้มีพระคุณ

1.1.3 การเข้าใจและซาบซึ้งในสัจธรรมของชีวิต หรือความไม่เที่ยงของชีวิต เช่น เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต คนเรามี สุข และทุกข์ เป็นธรรมชาติ

1.1.4 ความรู้สึกขอบคุณและเพียงพอต่อชีวิตที่ผ่านมา

1.1.5 ความพอใจ สบายใจ ในสิ่งที่คิดดี ทำดี

1.1.6 การรับรู้ต่อความรู้สึกของคนรอบข้าง/ สภาพแวดล้อม

1.1.7 การมีจิตอาสา/ เสียสละ หรือช่วยเหลือสังคมส่วนรวม

#### 1.2 องค์ประกอบด้านความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจ

1.2.1 มีความรู้สึก สงบในจิตใจ เบิกบาน (จิตนุ่มนวล)

- 1.2.2 เป็นคนที่มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ
- 1.2.3 สวคন্দ/ ไหว้พระ/ ทำสมาธิ เป็นประจำ
- 1.2.4 การรับรู้ความรู้สึกนึกคิดภายในของตนเอง
- 1.2.5 รู้และเข้าใจ มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่ประสบตามความเป็นจริง
- 1.2.6 มีความคิด ไหวพริบ ในการแก้ปัญหาที่ประสบ อย่างมีเหตุมีผล
- 1.3 องค์ประกอบด้านความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา
  - 1.3.1 มีความเชื่อ/ ศรัทธาในหลักธรรม คำสอนทางศาสนา
  - 1.3.2 เมื่อมีความทุกข์ กังวลใจ นำหลักธรรม คำสอนทางศาสนา มาใช้เตือนสติ
  - 1.3.3 นำหลักธรรมทางศาสนา มาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม
  - 1.3.4 การได้รับความสุขกาย สบายใจ จากการทำบุญ บริจาคทรัพย์ (จาคะ)
- 1.4 องค์ประกอบด้านการศึกษา/ การเรียนรู้
  - 1.4.1 มีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ การหาความรู้
  - 1.4.2 มีความรู้ ความเข้าใจ ในการดำเนินชีวิตตามความเป็นจริง
  - 1.4.3 รู้และเข้าใจถึงความต้องการในสิ่งที่ตนสนใจ และมีโอกาสได้เรียนรู้สิ่งนั้น
- 1.5 องค์ประกอบ ด้านการทำงาน
  - 1.5.1 มีความรู้สึกรักงานและคิดว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต
  - 1.5.2 ความสำเร็จของงานคือความก้าวหน้าของชีวิต
  - 1.5.3 มีความกระตือรือร้นและคิดอะไรใหม่ ๆ เพื่องาน
  - 1.5.4 การเห็นคุณค่าและความสำคัญของงานที่ทำ เช่น ถึงแม้ว่ามียานที่มีรายได้ดีกว่ามาเสนอ ท่านก็ยังคงยังทำงานนี้ต่อไป
- 1.6 องค์ประกอบด้านครอบครัว
  - 1.6.1 การได้อยู่ร่วมกัน มีกิจกรรม พบปะสังสรรค์กับครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ
  - 1.6.2 ความรู้สึกดี รักผูกพัน กับครอบครัว
  - 1.6.3 การมีอิสระในการพูดคุย หารื้อกันได้ทุกเรื่อง
  - 1.6.4 การติดต่อสื่อสารความรู้สึกต่าง ๆ กับครอบครัวในชีวิตประจำวัน
  - 1.6.5 การได้เห็นคนในครอบครัวประสบความสำเร็จ
- 1.7 องค์ประกอบด้านสภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม
  - 1.7.1 การมีความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ
  - 1.7.2 การรับรู้ถึงคุณค่า และความรู้สึกดี ๆ ที่ได้รับจากธรรมชาติ
  - 1.7.3 ความพอใจ สภาพแวดล้อม ในบ้าน/ ชุมชนนี้

1.7.4 การหลีกเลี่ยง ที่จะเบียดเบียน คน สัตว์ และธรรมชาติ

1.8 องค์ประกอบด้าน เวลา/ และการพักผ่อนหย่อนใจ

1.8.1 มีเวลาพักผ่อนอย่างมีคุณภาพในวันหยุดหรือวันอื่น ๆ

1.8.2 ได้รับความรู้สึกดี ๆ ในกิจกรรม การพักผ่อน ในระยะเวลาหนึ่ง

1.9 องค์ประกอบ การมีเป้าหมายในชีวิต

1.9.1 รู้สึกเป็นสุขกับความสำเร็จของเป้าหมายในชีวิต

1.9.2 ชีวิตที่ดำเนินอยู่เป็นไปตามสภาพแวดล้อมตามสถานการณ์และโอกาสที่พบ

1.10 องค์ประกอบด้านสุขภาพใจ

1.10.1 การนอนหลับอย่างมีคุณภาพและเพียงพอ

1.10.2 เมื่อมีเรื่องกังวลใจ ทุกข์ใจ สามารถจัดความกังวลใจและความทุกข์ใจได้

1.10.3 เป็นคนมีอารมณ์มั่นคง

1.10.4 มีปฏิสัมพันธ์ เป็นที่ไว้วางใจของเพื่อน

1.10.5 การเป็นคนร่าเริง อารมณ์ดี มีอารมณ์ขัน

1.10.6 โดยรวมท่านพอใจกับสุขภาพของท่าน

1.11 องค์ประกอบด้านสุขภาพกาย

1.11.1 การไม่มีโรคประจำตัวที่เป็นปัญหาและมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

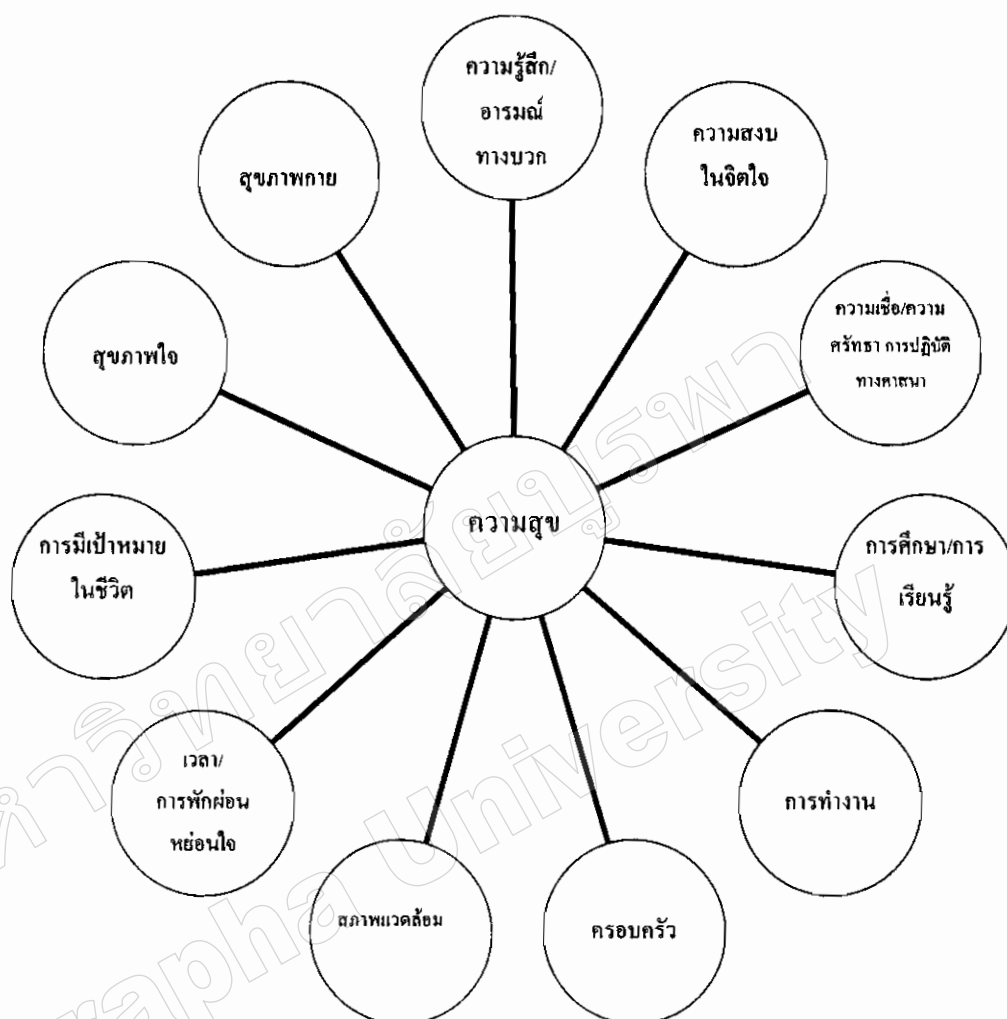
1.11.2 การดูแลสุขภาพโดยใช้หลัก 5 อ คืออาหาร อากาศ อารมณ์ อุจจาระ

(ระบบขับถ่าย) การออกกำลังกาย

1.11.3 การเจ็บป่วยในรอบปีที่ผ่านมา

1.11.4 ความพอใจกับผลการตรวจร่างกายแต่ละครั้ง

จาก 11 องค์ประกอบดังกล่าวข้างต้น สามารถเขียนแผนภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 6-1 องค์ประกอบคุณภาพชีวิตในมิติความสุข 11 ด้าน

แม้จะใช้องค์ประกอบทั้ง 11 ด้าน เป็นเครื่องมือชี้วัดความสุขกับปัจจัยภายในก็ตาม ตามสมมติฐาน ผู้วิจัย ได้ตั้งข้อสันนิษฐานไว้ว่ายังสมบูรณ์ ยังมีอีกมิติหนึ่งที่จะต้องนำมาใช้ เพื่อวัดหาความสุขสุดท้ายที่แท้จริง คือ มิติของความเชื่อมโยงระหว่างตัวชี้วัด ที่เป็นส่วนต่าง ๆ ที่จะต้องรวมด้วยกันเป็นชุด เรียกว่า “ความเชื่อมโยงหรือการบูรณาการระหว่างตัวชี้วัดที่ทำให้เกิดความสุขที่แท้จริง”

## 2. ตัวแบบและตัวชี้วัดที่วัดด้วยความสุข

ในการศึกษาเพื่อตอบใจทฤษฎีประสงค์ที่สอง คือ การนำเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุขไปทดสอบเบื้องต้น สามารถสรุปผลได้ดังนี้

รูปแบบที่ 1 (Model 1) องค์ประกอบด้านความรู้สึกร/ อารมณ์ทางบวก เป็นตัวหลัก ซึ่งจะต้องเชื่อมโยงกับองค์ประกอบด้านการเรียนรู้/ การศึกษา องค์ประกอบด้านสภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม องค์ประกอบด้านสุขภาพใจและองค์ประกอบความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจ และเป็นที่น่าสังเกต คือ การมีอาชีพเสริม มีความเชื่อมโยงเชิงลบ กับ องค์ประกอบด้านความรู้สึกร/ อารมณ์ทางบวก

รูปแบบที่ 2 (Model 2) องค์ประกอบด้านความสงบในจิตใจ เป็นตัวหลักซึ่งจะต้องเชื่อมโยงกับองค์ประกอบด้านสภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม องค์ประกอบด้านสุขภาพใจ องค์ประกอบด้านการทำงาน และองค์ประกอบด้านการมีเป้าหมายในชีวิตและมีความเชื่อมโยงกับตัวแปรอายุ

รูปแบบที่ 3 (Model 3) องค์ประกอบด้านความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา ซึ่งจะต้องเชื่อมโยงกับองค์ประกอบ ด้านการเรียนรู้/ การศึกษา และองค์ประกอบด้านความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจ

รูปแบบที่ 4 (Model 4) องค์ประกอบด้านการศึกษา/ การเรียนรู้ เป็นตัวหลัก ซึ่งจะต้องเชื่อมโยงกับ องค์ประกอบด้านการมีเป้าหมายในชีวิต องค์ประกอบด้าน ความรู้สึกร/ อารมณ์ทางบวก องค์ประกอบด้านสุขภาพกาย องค์ประกอบด้านความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา และมีความเชื่อมโยงกับตัวแปรด้านพื้นที่

รูปแบบที่ 5 (Model 5) องค์ประกอบด้านการทำงาน ซึ่งเป็นตัวหลัก ซึ่งจะต้องเชื่อมโยงกับ ความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจ และองค์ประกอบด้านครอบครัว และมีความเชื่อมโยงในทิศทางลบหรือเป็นในทิศทางตรงข้าม กับตัวแปรการมีอาชีพเสริม และอายุ

รูปแบบที่ 6 (Model 6) องค์ประกอบด้านครอบครัว ซึ่งเป็นตัวหลัก ซึ่งจะต้องเชื่อมโยงกับ องค์ประกอบด้านการเรียนรู้/ การศึกษา และองค์ประกอบด้านสุขภาพใจ และ มีความเชื่อมโยงกับตัวแปรสถานภาพสมรส อาชีพ และ อายุ

รูปแบบที่ 7 (Model 7) องค์ประกอบด้านสภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม เป็นตัวหลัก ซึ่งจะต้องเชื่อมโยงกับ องค์ประกอบด้านความรู้สึกร/ อารมณ์ทางบวก และองค์ประกอบด้านการมีเป้าหมายในชีวิต และ องค์ประกอบด้านสุขภาพใจ

รูปแบบที่ 8 (Model 8) องค์ประกอบด้านเวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ เป็นตัวหลัก ซึ่งจะต้องเชื่อมโยงกับ องค์ประกอบด้านการศึกษา/ การเรียนรู้ องค์ประกอบด้านความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจและองค์ประกอบด้านสุขภาพใจ

รูปแบบที่ 9 (Model 9) องค์ประกอบด้านการมีเป้าหมายในชีวิต เป็นตัวหลัก ซึ่งจะต้องเชื่อมโยงกับ องค์ประกอบด้านการศึกษา/ การเรียนรู้ องค์ประกอบด้านความสงบในจิตใจ/

การพัฒนาจิตใจและมีความเชื่อมโยงกับตัวแปรการมีอาชีพเสริม และมีความเชื่อมโยงในทางลบกับการพื้นที่

รูปแบบที่ 10 (Model 10) องค์ประกอบด้านสุขภาพใจ เป็นตัวหลัก ซึ่งจะต้องเชื่อมโยงกับ องค์ประกอบด้านความรู้สึกร/ อารมณ์ทางบวก องค์ประกอบด้านความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจ และองค์ประกอบด้านด้านครอบครัว และ มีความเชื่อมโยงในทิศทางลบ กับอายุ ซึ่งอาจอธิบายได้ว่า คนที่มีอายุมาก คุณภาพการนอนหลับ ไม่เพียงพอ มีอารมณ์ขันน้อย ไม่พอใจในสุขภาพโดยรวม การจัดการเรื่องทุกข์กังวลใจ ต้องใช้เวลา

รูปแบบที่ 11 (Model 11) องค์ประกอบสุขภาพกาย เป็นตัวหลัก ซึ่งจะต้องเชื่อมโยงกับ องค์ประกอบด้านการศึกษา/ การเรียนรู้ องค์ประกอบด้านความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจและมีความเชื่อมโยงในทิศทางลบ กับ ตัวแปรด้านสถานภาพสมรส และการมีอาชีพเสริม

หากจะเขียนความเชื่อมโยง ระหว่างตัวชี้วัดภายใต้แต่ละโมเดล ในลักษณะเป็นสมการ จะได้ภาพ ดังนี้

Model 1 ความรู้สึกร/ อารมณ์ทางบวก = การเรียนรู้/ การศึกษา + สภาพแวดล้อม/  
สิ่งแวดล้อม + สุขภาพใจ + ความสงบในจิตใจ+  
(-) อาชีพเสริม

Model 2 ความสงบในจิตใจ = การทำงาน + สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม +  
การมีเป้าหมายในชีวิต + สุขภาพใจ + อายุ

Model 3 ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ = การเรียนรู้/ การศึกษา + ความสงบในจิตใจ  
การปฏิบัติทางศาสนา

Model 4 การศึกษา/ การเรียนรู้ = การมีเป้าหมายในชีวิต + ความรู้สึกร/ อารมณ์  
ทางบวก + 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 = ความรู้สึกร/ อารมณ์ทางบวก + การมีเป้าหมาย  
ในชีวิต + สุขภาพใจ

Model 8 เวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ = การเรียนรู้/ การศึกษา+ความสงบในจิตใจ+  
สุขภาพใจ

|                              |                                                                                                     |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Model 9 การมีเป้าหมายในชีวิต | = การเรียนรู้/ การศึกษา + ความสงบในจิตใจ+<br>สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม + อาชีพเสริม +<br>(-) พื้นที่ |
| Model 10 สุขภาพใจ            | = ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก + ความสงบ<br>ในจิตใจ+ ครอบครัว + (-) อายุ                                |
| Model 11 สุขภาพกาย           | = การเรียนรู้/ การศึกษา + ความสงบในจิตใจ+<br>ครอบครัว + (-) สถานภาพสมรส + (-) อาชีพเสริม            |

#### สรุปตามวัตถุประสงค์ที่ 2

เมื่อได้สังเคราะห์ได้ตัวชี้วัดกับความเชื่อมโยงตามที่ได้สรุปผลในวัตถุประสงค์ที่ 1 แล้ว ผู้วิจัย ได้ทดสอบเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตมีมีความสุข ในพื้นที่ตัวอย่าง 2 พื้นที่ ในภาพกลาง คือ จังหวัดชลบุรี และจังหวัดสมุทรปราการ ผลที่ได้ อาจสรุปได้ดังนี้ คือ

1. อายุระหว่าง 31-40 ปี ของกลุ่มตัวอย่าง มีความสุขในการทำงานมากกว่ากลุ่มอายุอื่น
2. การมีจิตอาสา ช่วยเหลือสังคม ส่วนรวม เป็นการทำงานที่มีความสุข ในเชิงบวก
3. กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยในเขตชนบทหรือนอกเขตเทศบาล มี ความรู้สึกและมีความเข้าใจ ในการดำเนินชีวิตตามสภาพความเป็นจริง มากกว่า กลุ่มตัวอย่าง ที่อยู่ในเขตเมืองหรือในเขตเทศบาล
4. กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรส สมรสแล้วอยู่ด้วยกัน มีความสุขมากกว่า คนที่สมรสแล้วแยกกันอยู่
5. กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรส โสด มีความสุขมากกว่า คนที่สมรสแล้วแยกกันอยู่
6. การนอนหลับอย่างมีคุณภาพและเพียงพอ เพิ่ม ความสุขให้ ครอบครัว และ ความสุข ทางด้านกาย ความสุขด้านจิตใจ และรวมถึงการเรียนรู้/ การศึกษา

ซึ่งสรุปได้ว่า เราสามารถได้ข้อมูลมาอธิบายระดับความสุขในระดับปัจเจกบุคคล ได้ว่า อยู่ในระดับใด

#### ข้อจำกัดในการศึกษาครั้งนี้

1. การให้ความหมายและการจัดแบ่งตัวชี้วัดในแต่ละองค์ประกอบ พบว่า เกณฑ์ในการพิจารณา ความหมายในเชิงวิชาการ และในทางพุทธศาสนา มีการให้คำนิยามที่มีความแตกต่างกัน เช่น ในความหมายของ ความรู้สึกหรืออารมณ์ทางบวก ตามความหมายของ Seligman หมายถึง ความรู้สึกดี ความรู้สึกพอใจ แต่ในความหมายในเชิงพุทธศาสนา ความรู้สึกและอารมณ์ทางบวก มีความหมายและใกล้เคียงกับปัญญา จากการสัมภาษณ์เชิงลึกท่านพระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ให้เหตุผลว่า ความรู้สึกอารมณ์ทางบวก เป็นเรื่องของจิตใจ เป็นการพัฒนาจิตใจ เป็นจิตภาวนา แต่



การจัดการเพื่อควบคุมอารมณ์ให้ตนเองมีความสุข หรือ ให้เกิดอารมณ์ที่ตนเองเป็นสุข ตรงนั้นคือ ปัญญา เช่น เมื่อเรามีความทุกข์ใจหัดปล่อยวาง ไม่คิด ตรงนี้เป็นการพัฒนาจิตใจ แต่ เมื่อมีความทุกข์ปล่อยวาง ตรงกระบวนการคิด ปล่อยวาง คือ ปัญญา

ดังนั้นเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข จึงมีจุดอ่อน ตรงที่ตัวชี้วัดมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงกับองค์ประกอบอื่น และวัดในหลายระดับในองค์ประกอบเดียวกัน เช่น องค์ประกอบ การวัดความสุข ความรู้สึกและอารมณ์ทางบวก ประกอบด้วยตัวชี้วัด 7 ตัวชี้วัด 3 ระดับ คือ การวัดสุขภาพจิต คือ ตัวชี้วัด 1) ตัวชี้วัดที่ 2) การวัดคุณภาพของจิตคือ ความกตัญญูตเวทีตา การมีจิตอาสา/ เสียสละ ช่วยเหลือสังคมส่วนรวม และสามคือระดับปัญญา ตัวชี้วัดที่ 3) รู้และเข้าใจในสังขารของชีวิต และความไม่เที่ยงของชีวิต เป็นต้น

2. ตัวชี้วัดที่สำคัญที่มีได้มีในชุดของเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุขแต่มีความสำคัญและอาจสะท้อนความสุขของประชาชน ที่ยังมิได้นำมาทดสอบ ซึ่งหากได้มีการศึกษาต่อไปควรมีนำไปพัฒนา คือ

2.1 ความสุขที่ได้รับจากเข้าถึงบริการสุขภาพ

2.2 ความสุขที่ได้รับจากการได้รับรางวัลหรือ เกียรติยศชื่อเสียง เป็นต้น

2.3 ความสามารถในการเปลี่ยน ความรู้สึกต่อสถานการณ์ลบให้มีความรู้บวกหรือเป็นคุณประโยชน์ต่อตนเอง เช่นการมองโลกในแง่ดี การมองหาประโยชน์หรือคุณค่าในสถานการณ์ลบ เป็นต้น

3. ตัวชี้วัด มีความเป็นนามธรรม เช่น ความรู้สึกต่อสิ่งแวดล้อม เป็นการวัดความรู้สึกและสภาพรับรู้ในระดับจิตใจ ของคนไทยที่มีต่อสิ่งแวดล้อม ตามธรรมชาติ มีน้อย

4. การให้น้ำหนักความสำคัญขององค์ประกอบที่มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับบริบทสังคมไทย ในการสะท้อนความสุข โดยเรียงตามลำดับจากมากไปน้อย โดยผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ คือ 1) สุขภาพกาย 2) สุขภาพใจ 3) ครอบครัว 4) การทำงาน 5) ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก 6) ความสงบในจิตใจ 7) สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม 8) เวลา/ การพักผ่อน 9) ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา 10) การศึกษา/ การเรียนรู้ 11) การมีเป้าหมายในชีวิต ความเห็นของประชาชน ปัจจัยที่ทำให้มีความสุขและมีความพึงพอใจในการดำเนินชีวิต คือ ครอบครัว สุขภาพกาย สุขภาพใจ การมีเป้าหมายในชีวิต การทำงาน ความสงบในจิตใจ และในส่วนที่เสริม คือ การมีความประพฤติดี ไม่ผิดศีลธรรม และการเสียสละเพื่อสังคมส่วนรวมบ้าง อย่างไรก็ตาม ความรู้สึกที่ดี หรือ ความพอใจในชีวิต เป็นความรู้สึกที่สะท้อนความรู้สึกในขณะที่ถาม ณ จุดเวลาหนึ่ง ซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ปัจจัย ที่มีผลกระทบต่อความรู้สึกในช่วงหนึ่ง การใช้เครื่องมือคุณภาพชีวิตในมิติความสุข จึงควรมีการเก็บข้อมูล ที่มีจุดของเวลา ที่เป็นเกณฑ์ และมีความต่อเนื่อง โดยให้

ประชาชนเป็นผู้ตอบ ซึ่งจะเป็นการสะท้อน ปัจจัยที่ทำให้อารมณ์ความรู้สึกเปลี่ยนแปลง ในทางตรงข้าม หากอารมณ์ความรู้สึกดี สุขกายสบายใจ ความพอใจในชีวิตที่มีฐานแห่งความพอเพียง พอดี และสมดุล ในทุกองค์ประกอบ คำตอบหรือผลสุดท้ายคือ ประชาชนมีความสุข ความพอใจต่อชีวิตอย่างต่อเนื่อง และมีพิสัย (Range) แห่งการเปลี่ยนแปลงไม่กว้าง แสดงว่า การดำเนินชีวิต เป็นไปอย่างปกติ หากความสุขของประชาชนมีช่วงแห่งความเปลี่ยนแปลง มีพิสัยของการเปลี่ยนแปลงกว้าง นั่นแสดงว่า มีสถานการณ์ที่กระทบอารมณ์และความรู้สึก ในขณะนั้น ซึ่งควรให้ความสำคัญกับสถานการณ์ที่กระทบกับอารมณ์/ความรู้สึก ที่รุนแรง ที่ส่งผลต่อระดับความสุข ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ได้นำสถานการณ์ เหตุการณ์ หรือการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ หรือปัจจัยภายนอก อื่น ๆ มาเป็นเครื่องมือวิเคราะห์ เช่น ความสุขที่ได้รับจากความสำเร็จของคนในครอบครัว การได้รับรางวัลหรือความสำเร็จจากการเลื่อนขั้นเงินเดือน ฐานะทางสังคม การได้รับชื่อเสียง เกียรติยศ เป็นครั้งคราว มาพิจารณา แต่เป็นการถามความรู้ ความเห็นที่เป็นนามธรรมสะท้อนความรู้สึกภายใน มากกว่า อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาตนเองในระดับจิตใจที่อาศัยปัจจัยภายนอก

### ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษา วิเคราะห์จุดอ่อนของการพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ คือ

1. ควรจะมีการนำ รูปแบบ (Model) และตัวชี้วัด ดังกล่าวนี้ออกไปทดสอบในพื้นที่ต่างๆมากขึ้น และสังเกตว่าผลที่ได้ มีความใกล้เคียงกับสภาพแวดล้อมความเป็นจริงมากน้อยเพียงไร แล้วทำการปรับแก้ไขให้ได้แบบที่ดีกว่าเรื่อย ๆ ต่อไป

#### 2. ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

การนำเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุขไปใช้ประโยชน์ การประเมินคุณภาพชีวิตในมิติความสุข เป็นการมุ่งเน้นการประเมินทั้งด้านกายและจิตใจ ในระดับปัจเจก โดยการมองแบบองค์รวม และมีพื้นฐานแนวคิดเชิงบูรณาการ เพื่อผสมผสานและความเชื่อมโยง ระหว่างองค์ประกอบที่มีปัจจัยเกื้อกูล ส่งผลต่อกัน อย่างสมดุล จึงทำให้ตัวชี้วัดที่พัฒนา มุ่งวัดความรู้สึก อารมณ์ (Perception) ที่เป็นสุขเชิงบวก และความสงบในจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด ความสุขขององค์รวม เชิงพุทธ ที่มุ่งสุขที่เป็นสุขที่ยั่งยืน สุขที่เกิดจากความสงบในจิตใจ ที่มีพลังสร้างสรรค์ ตัวชี้วัดที่พัฒนาจึงเป็นตัวชี้วัดที่มีเป็นนามธรรมสูง นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาตัวชี้วัดรายข้อ โดยเฉพาะองค์ประกอบเชิงบูรณาการ ที่นำเสริมและผสมผสาน กับการวัดคุณภาพชีวิตแบบเดิม ที่มุ่งการพัฒนา มาตรฐานการดำเนินชีวิต และมีรายได้มากขึ้น ความสุขของคนก็น่าจะมากขึ้น แต่จากผลงานวิจัยของ Easterlin (1973, pp. 3-10) เมื่อคนเรามีรายได้สูงขึ้นระดับหนึ่งความสุขก็มีได้สูงขึ้น ในการวิจัยนี้ จึงได้มุมมองที่เป็นจุดเด่นของสังคมไทย คือ สังคมไทย เป็นสังคมพุทธศาสนา มีหลักคำสอน ความสุข

เป็นเรื่องของความสงบในจิตใจ และการพัฒนาตนเองให้รู้จักปล่อยวาง (ติริณ พงศ์มพัฒน์, 2554, หน้า 15) คือ หลัก พรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ซึ่งการปล่อยวางมี 2 ลักษณะ คือ ปล่อยวางด้วยปัญญา คือ มีความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องนั้น อย่างมีเหตุมีผลมีปัญญา แล้วปล่อยวาง กับปล่อยวางแบบไม่รู้ ก็เป็นการปล่อยวางแบบไม่มีปัญญา ซึ่งบางอย่าง ในทางพุทธศาสนาอธิบาย ได้ลึกซึ้ง กว่า ในทางจิตวิทยา ผู้วิจัยจึง ได้นำ แนวคิดการพัฒนาจิตใจ เป็นองค์ประกอบที่เป็นจุดเด่น จุดเสริม ตัวชี้วัดที่มีใช้เดิมอยู่ให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น ที่เป็นแนวทางความสุขของคัมภีร์พุทธ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549) ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากภายใน ซึ่งบางข้อเป็นผลสืบ เนื่องมาจากการปฏิบัติสมาธิ เมื่อเปรียบเทียบกับแนวไตรลักษณ์ คือ สติ สมาธิ ปัญญา ตัวชี้วัด ที่อยู่ในองค์ประกอบ ความสงบในจิตใจ เป็นการวัดถึงในระดับปัญญา เช่น การรับรู้ต่อความรู้สึก นึกคิด ภายในตนเอง การรู้และเข้าใจ มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง การเข้าใจในสังขารของชีวิต ความไม่เที่ยงของชีวิต เป็นต้น เมื่อนำไปทดสอบ จึงเป็นการทดสอบในเชิงของ การวัดความสุข โดยรวม (Composite Index) หรือ เป็นการวัดใน ความถี่ที่เกิดขึ้นกับตนเองในชีวิตประจำวัน หรือ การดำเนินชีวิต

และจากการศึกษา พบว่า องค์ประกอบด้านความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจ มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงโดยตรง กับ องค์ประกอบ 7 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก องค์ประกอบด้านความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติทางศาสนา องค์ประกอบด้านการทำงาน องค์ประกอบด้านเวลา/ การพักผ่อนหย่อนใจ องค์ประกอบด้านการมีเป้าหมายในชีวิต องค์ประกอบด้านสุขภาพใจ และองค์ประกอบด้านสุขภาพกาย และมีความเชื่อมโยงทางอ้อม องค์ประกอบด้านครอบครัว และองค์ประกอบด้านสภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม หมายความว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตในมิติความสุขระดับปัจเจกบุคคล พื้นฐานที่สำคัญ คือ การพัฒนา องค์ประกอบด้านความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจ ซึ่งตัวชี้วัดที่ได้พัฒนา ที่สำคัญ ที่สามารถ อธิบายความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจ 3 อันดับแรก คือ การรับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดภายใน ตนเอง การสวดมนต์/ ไหว้พระ/ ทำสมาธิก่อนนอน/ ตอนเช้าเป็นประจำ ความรู้สึกสงบในจิตใจ จิตนุ่มนวล ซึ่งเป็นตัวชี้วัดที่อยู่ในระดับจิตใจ และเป็นตัวชี้วัดที่มีพื้นฐานของคุณภาพชีวิตที่ดี และ เป็นการพัฒนาจิตใจ ในระดับปัญญา หากอธิบาย ในความเชื่อมโยงระหว่างตัวชี้วัด การสวดมนต์/ ไหว้พระ/ ทำสมาธิ เป็นหนทาง (มรรค) ที่นำไปสู่ความสงบในจิตใจ และเมื่อมีการปฏิบัติสม่ำเสมอ จิตได้รับการพัฒนา สู่การรับรู้ภายในจิตใจของตนเอง ภาษาทางพระ คือ จิตเห็นจิต ซึ่งผู้ที่ปฏิบัติและ พัฒนาตนเองเท่านั้นที่จะได้รับรู้ต่อความรู้สึกนั้น เป็นความสุขภายในจิตใจ มีความเป็นอิสระ ที่ไม่ขึ้น กับเงื่อนไข หรือปัจจัยทางการเงิน ซึ่งผู้วิจัยอยากจะทำให้เห็นประเด็นของความยากในการประเมิน ทางด้านจิตใจ ซึ่งเป็นเรื่องของการต้องฝึกฝน ปฏิบัติ ต้องรู้และเข้าใจ ด้วยตนเอง การใช้ตัวเลขทาง

สถิติ มาวัดว่า วันนี้ได้พัฒนาจิตด้วยการรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง ก็เป็นการอธิบายยาก ซึ่งแตกต่างจากความสุข ที่ได้รับจากวัตถุสิ่งของ หรือสุขทางด้านกายภาพ ที่สามารถจับต้องและเห็นเหตุของความสุขได้ ในสังคมไทย คนไทย มีความได้เปรียบตรงที่มีความใกล้ชิดกับพุทธศาสนา สอนให้เราระดับทุกข์ด้วยเหตุแห่งทุกข์ ด้วยปัญญา และแก้ในทางจิตใจ คือ การเจริญสติ ซึ่งหมายถึง ความระลึกรู้ในการทำกิจวัตร ดังนั้น การประเมินคุณภาพชีวิตในมิติความสุข โดยเฉพาะด้านความรู้สึก จึงเป็นเรื่องที่อธิบายได้ยากและเป็นเรื่องที่ใหม่ ที่ในระยะทศวรรษ ได้มีการศึกษาและพัฒนาตัวชี้วัดเชิงอัตวิสัย เพื่อจะบ่งบอกถึงคุณภาพชีวิต ที่ให้ความสำคัญกับความรู้สึกของประชาชน

3. ข้อเสนอแนะในการนำเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุขไปใช้ประโยชน์  
ในการนำเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ใช้เพื่อประเมินความสุขในระดับปัจเจกบุคคล สามารถทำได้ในระดับหนึ่ง

3.1 ประเมินในระดับเบื้องต้น คือ 1) การประเมินความสุขของตนเอง ที่เกิดจากการพัฒนาโดยไม่ต้องอาศัยหรือพึ่งพาปัจจัยภายนอกหรือสิ่งอื่น แต่เป็นการประเมินความรู้สึกความสุขที่เกิดจากผลการกระทำของปัจเจกบุคคล ซึ่งเป็นการประเมินที่ให้คุณค่าความรู้สึกของตนเอง ซึ่งเป็นการอิงปัจจัยภายในตนเอง และ 2) การประเมินที่อิงปัจจัยภายนอก ซึ่งอาจนำมาประเมินตนเอง ในกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือ ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ๆ อย่างไร หากนำไปใช้วัดเบื้องต้น ตัวชี้วัดที่สามารถไปใช้วัด ประเมินความสุข คุณค่าของความรู้ดี ๆ ได้ โดย อาจใช้คำตอบในลักษณะ 2 คำตอบคือ “มี ไม่มี” หรือ “ใช่ ไม่ใช่” ถ้าความรู้สึกในเชิงบวก มีมากกว่า เชิงลบ ก็ถือว่า มีความสุขได้ในระดับ หนึ่งแล้ว ตามแนวคิด U-Index ของ Kahneman and Krueger (2006, pp. 18-22)

การประเมินในชีวิตประจำวัน จำนวน 10 ข้อ คือ โดยมีข้อคำถาม คือ เป็นการประเมินตนเองเบื้องต้น ในวันหนึ่ง ๆ ซึ่งเป็นการทบทวนความรู้สึกและกิจกรรมที่สามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน จากตัวชี้วัด 10 ข้อ โดยตั้งคำถามถามตนเองว่า “ในวันนี้เรามีความรู้สึกอย่างไร?” เป็นการทบทวน ความรู้สึกดี ให้กับชีวิตประจำวัน หากยังไม่มี พยายามสร้าง และ ฝึกฝน จะเป็นการพัฒนาตนเอง ให้มีความสุข

ตารางที่ 6-1 ตัวอย่างประเมินความสุขเบื้องต้น

| สุขที่เกิดจากภายในตนเอง                                                                                                          | สุขที่เกิดจากพฤติกรรม                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. วันนี้เรารู้สึกภูมิใจในตนเอง                                                                                                  | 1. ในวันนี้เราได้ได้ออกกำลังกาย พักผ่อน                                                          |
| 2. เราได้ให้ความรู้สึกดีๆกับพ่อแม่ ผู้มีคุณ<br>(ความกตัญญูคุณเวทิตา)                                                             | 2. ในวันนี้เราได้หัวเราะ หรือ มีช่วงเวลาที่ทำให้เรารู้สึกดีหรือ อารมณ์ดี หรือยัง                 |
| 3. รับรู้ต่อความรู้สึกของคนรอบข้าง/<br>สิ่งแวดล้อมเช่น คิดถึง นึกถึงเพื่อนหรือญาติ<br>แล้วเราได้รับโทรศัพท์ หรือ ได้ข่าว เป็นต้น | 3. ในวันนี้เราให้ความช่วยเหลือ น้ำใจกับ คน<br>ใกล้ชิด เพื่อนร่วมงาน เป็นต้น                      |
| 4. เรามีช่วงเวลาและรับรู้กับความสงบในจิตใจ<br>ของตนเองหรือยัง                                                                    | 4. วันนี้เราได้ทำงานสำเร็จตามเป้าหมาย<br>(ทั้งงานที่เป็นงานหลักและกิจกรรมอื่น ๆ<br>ที่ได้วางแผน) |
| 5. ในวันนี้เราพอใจ สบายใจกับสิ่งที่ทำ                                                                                            | 5. วันนี้เรานอนหลับสบาย และเพียงพอ                                                               |

3.2 ผู้วิจัยขอเสนอแบบสอบถามเพื่อทดสอบความสุขจากการพัฒนาเครื่องมือวัดที่ได้พัฒนา เพื่อเป็นแนวทางนำไปใช้ประโยชน์ได้ จึงขอเสนอแบบสอบถาม

คำชี้แจง ทำเครื่องมือ ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับความรู้สึก/ ความเห็น กับตัวท่าน

ในคำถาม จำนวน 47 ข้อ

โดยให้คะแนน ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านในระดับใด โดยมีคะแนน 1-5

5 หมายถึง ตรงกับความรู้สึก/ เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด, บ่อยที่สุด

4 หมายถึง ตรงกับความรู้สึก/ เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก, บ่อย

3 หมายถึง ตรงกับความรู้สึก/ เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ ปานกลาง, มีบ้าง

2 หมายถึง ตรงกับความรู้สึก/ เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ น้อย, นาน ๆ ครั้ง

1 หมายถึง ตรงกับความรู้สึก/ เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ น้อยที่สุด, ไม่เคยเลย

ตารางที่ 6-2 ข้อคำถามประเมินความสุข

| องค์ประกอบ/ ตัวชี้วัด                                                                                                 | ความเห็น/ ความรู้สึก |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---|---|---|---|
|                                                                                                                       | 5                    | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. ความรู้สึก/ อารมณ์ทางบวก                                                                                           |                      |   |   |   |   |
| 1.1 เมื่อถึงจุดนี้ท่านรู้สึกภูมิใจ รัก และยินดีในตนเอง ในสิ่งที่ทำหรือประพฤติด                                        |                      |   |   |   |   |
| 1.2 ท่านมีโอกาสดำเนินการแสดงความกตัญญูทักทายต่อผู้มีพระคุณ เช่น พ่อ แม่ ครู อาจารย์ หรือผู้ที่ให้ความช่วยเหลือท่าน)   |                      |   |   |   |   |
| 1.3 คนเรามีความไม่เที่ยง เกิดแก่ เจ็บ ตาย เป็นลักษณะของชีวิต                                                          |                      |   |   |   |   |
| 1.4 ท่านมีความรู้สึกขอบคุณ และเพียงพอกับชีวิตที่ผ่านมา เช่น “การมีความสุข อิสระ และคิดว่า ชีวิตที่เหลือ คือกำไรชีวิต” |                      |   |   |   |   |
| 1.5 ทุกวันนี้ท่านรู้สึกพอใจ สบายใจกับสิ่งที่ได้คิดและทำ                                                               |                      |   |   |   |   |
| 1.6 ท่านรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวท่าน เช่น คนรอบข้าง สิ่งแวดล้อม เป็นต้น                                      |                      |   |   |   |   |
| 1.7 ท่านมีโอกาสดำเนินการประโยชน์ให้กับสังคมส่วนรวม                                                                    |                      |   |   |   |   |
| 2. ความสงบในจิตใจ/ การพัฒนาจิตใจ                                                                                      |                      |   |   |   |   |
| 2.1 ท่านมีความรู้สึก ว่าท่านมีความสงบในจิตใจ                                                                          |                      |   |   |   |   |
| 2.2 ท่านเป็นคนที่มีจิตตั้งมั่นและมีสมาธิ เพื่อให้ได้ผลสำเร็จ                                                          |                      |   |   |   |   |
| 2.3 ท่านสวดมนต์/ ไหว้พระ/ ทำสมาธิก่อนนอนและ/ หรือตอนเช้า                                                              |                      |   |   |   |   |
| 2.4 ท่านเคย รับรู้ และมีความรู้สึก นึกคิดภายในตนเอง                                                                   |                      |   |   |   |   |

ตารางที่ 6-2 (ต่อ)

| องค์ประกอบ/ ตัวชี้วัด                                                                                                                                                              | ความเห็น/ ความรู้สึก |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---|---|---|---|
|                                                                                                                                                                                    | 5                    | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2.5 ท่านรู้และเข้าใจมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่ประสบตามความเป็นจริง                                                                                                                      |                      |   |   |   |   |
| 2.6 ท่านมีไหวพริบ ความคิด ในการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุ มีผล                                                                                                                            |                      |   |   |   |   |
| 3. ความเชื่อ/ ความศรัทธา/ การปฏิบัติในทางศาสนา                                                                                                                                     |                      |   |   |   |   |
| 3.1 ท่านมีความเชื่อและศรัทธาในธรรมะ/ หรือหลักคำสอนทางศาสนา                                                                                                                         |                      |   |   |   |   |
| 3.2 เมื่อท่านทุกข์ กังวลใจในชีวิตท่านจะนำแนวทางปฏิบัติทางศาสนา หลักธรรมะ มาเป็นเครื่องเตือนสติ คลายความทุกข์ กังวลใจนั้น                                                           |                      |   |   |   |   |
| 3.3 ท่านสามารถนำหลักธรรมทางศาสนา มาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม (เช่น สร้างความสบายใจ หรือ ความสำเร็จของงาน หรือระงับอารมณ์เชิงลบ สร้างอารมณ์ที่เป็นประโยชน์แก่ตนเอง เป็นต้น) |                      |   |   |   |   |
| 3.4 ท่านได้รับความสุขกายสบายใจ จากการทำบุญ/ ใ้บ้าตร/ บริจาคทรัพย์/ บำรุงทางศาสนา                                                                                                   |                      |   |   |   |   |
| 4. การศึกษา/ การเรียนรู้                                                                                                                                                           |                      |   |   |   |   |
| 4.1 มีความสุขและกระตือรือร้นในการเรียน และ/ หรือ หาความรู้                                                                                                                         |                      |   |   |   |   |
| 4.2 รู้และเข้าใจการดำเนินชีวิต ตามความเป็นจริง ไม่หลอกตัวเอง                                                                                                                       |                      |   |   |   |   |
| 4.3 รู้ว่าตนเองชอบ หรือมีความถนัด และมีโอกาสได้เรียนรู้                                                                                                                            |                      |   |   |   |   |
| 5. ด้านการทำงาน                                                                                                                                                                    |                      |   |   |   |   |
| 5.1 ท่านมีความรู้สึกรักงานและคิดว่างานเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต                                                                                                                        |                      |   |   |   |   |

ตารางที่ 6-2 (ต่อ)

| องค์ประกอบ/ ตัวชี้วัด                                                                                                           | ความเห็น/ ความรู้สึก |   |   |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---|---|---|---|
|                                                                                                                                 | 5                    | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5.2 ความสำเร็จของงาน คือ ความก้าวหน้าของชีวิต                                                                                   |                      |   |   |   |   |
| 5.3 ท่านมีความกระตือรือร้น และคิดอะไรใหม่ ๆ เพื่องานเสมอ                                                                        |                      |   |   |   |   |
| 5.4 ท่านเคยมีความคิดว่า ถึงแม้ว่า มีงานที่มีรายได้ดีกว่า มาเสนอท่านก็ยังคงทำงานนี้อยู่                                          |                      |   |   |   |   |
| 6. ด้านครอบครัว                                                                                                                 |                      |   |   |   |   |
| 6.1 ท่านมีการอยู่ร่วมกัน มีกิจกรรม พบปะสังสรรค์ กับครอบครัว ในโอกาสต่าง ๆ เสมอ (เช่น วันหยุด วันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ เป็นต้น) |                      |   |   |   |   |
| 6.2 ท่านเป็นคนที่มีความรู้สึก ที่ดี รัก ผูกพัน กับ ครอบครัว เสมอ                                                                |                      |   |   |   |   |
| 6.3 ท่านมีอิสระในการพูดคุย แลกเปลี่ยน หรือกัน ในทุกเรื่องเสมอ                                                                   |                      |   |   |   |   |
| 6.4 ท่านติดต่อสื่อสารความรู้สึกต่าง ๆ ในครอบครัว ในชีวิตประจำวันเสมอ (เช่น โทรศัพท์ อินเทอร์เน็ต ไป มาหาผู้กัน เป็นต้น)         |                      |   |   |   |   |
| 6.5 ที่ผ่านมา ท่านมีความรู้สึกเป็นสุขกับความสำเร็จของคนในครอบครัว                                                               |                      |   |   |   |   |
| 7. สภาพแวดล้อม/ สิ่งแวดล้อม                                                                                                     |                      |   |   |   |   |
| 7.1 ท่านมีความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมชาติ                                                                           |                      |   |   |   |   |
| 7.2 ท่านรู้สึกถึงคุณค่า ของธรรมชาติ เช่น อากาศดี แม่น้ำ ลำธาร ป่าไม้ อุทยานแห่งชาติ ที่ทำให้ท่านเป็นสุข                         |                      |   |   |   |   |
| 7.3 ท่านมีความพอใจต่อสภาพแวดล้อมในบ้าน/ ชุมชนนี้                                                                                |                      |   |   |   |   |



ตารางที่ 6-2 (ต่อ)

| องค์ประกอบ/ ตัวชี้วัด                                                                                              | ความเห็น/ ความรู้สึก |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---|---|---|---|
|                                                                                                                    | 5                    | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7.4 ท่านจะหลีกเลี่ยงไม่เบียดเบียนทำอันตรายคน<br>สัตว์ และธรรมชาติ                                                  |                      |   |   |   |   |
| 8. ด้านเวลา/ และการพักผ่อนหย่อนใจ                                                                                  |                      |   |   |   |   |
| 8.1 ท่านมีเวลาพักผ่อน อย่างมีคุณภาพในวันหยุด<br>หรือวันอื่น ๆ ตามต้องการ                                           |                      |   |   |   |   |
| 8.2 ท่านได้รับความรู้สึกดี ๆ ในวันพักผ่อนนั้น ใน<br>ระยะเวลาหนึ่ง                                                  |                      |   |   |   |   |
| 9. ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต                                                                                        |                      |   |   |   |   |
| 9.1 ท่านรู้สึกเป็นสุขกับความสำเร็จของเป้าหมาย<br>ในชีวิต                                                           |                      |   |   |   |   |
| 9.2 ชีวิตที่ท่านดำเนินอยู่เป็นตามสภาพแวดล้อม และ<br>ความเจริญของสถานการณ์และ โอกาสที่พบ                            |                      |   |   |   |   |
| 10- สุขภาพจิต                                                                                                      |                      |   |   |   |   |
| 10.1 ท่านนอนหลับ อย่างมีคุณภาพ และเพียงพอ<br>เสมอ                                                                  |                      |   |   |   |   |
| 10.2 เมื่อท่านมีเรื่องกังวลใจ ทุกข์ใจ ท่านขจัด<br>ความทุกข์ ความกังวลใจ หรือสิ่งที่มากระทบจิตใจ<br>ได้อย่างรวดเร็ว |                      |   |   |   |   |
| 10.3 ท่านเป็นคนที่มีอารมณ์มั่นคง                                                                                   |                      |   |   |   |   |
| 10.4 ท่านมีความสัมพันธ์/ ปฏิสัมพันธ์และเป็นที่<br>ไว้วางใจของเพื่อน                                                |                      |   |   |   |   |
| 10.5 ท่านเป็น คนอารมณ์ดี และมีอารมณ์ขัน                                                                            |                      |   |   |   |   |
| 10.6 โดยรวมท่านพอใจ ต่อสุขภาพของท่านเสมอ                                                                           |                      |   |   |   |   |
| 11. ด้านสุขภาพกาย                                                                                                  |                      |   |   |   |   |
| 11.1 ท่านไม่มีโรคประจำตัว ที่เป็นปัญหาและมีผล<br>ต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน                                         |                      |   |   |   |   |

ตารางที่ 6-2 (ต่อ)

| องค์ประกอบ/ ตัวชี้วัด                                                                                              | ความเห็น/ ความรู้สึก |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---|---|---|---|
|                                                                                                                    | 5                    | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11.2 ท่านดูแลสุขภาพโดยใช้หลัก 5 อ คือ อาหาร<br>อากาศ อารมณ์ อุจจาระ (การขับถ่ายที่ดี) ออกกำลังกาย<br>อย่างสม่ำเสมอ |                      |   |   |   |   |
| 11.3 ในรอบปี ที่ผ่านมา ท่านไม่เคยเจ็บป่วยเลย                                                                       |                      |   |   |   |   |
| 11.4 ท่านพอใจกับผลการตรวจร่างกายแต่ละครั้ง<br>เสมอ                                                                 |                      |   |   |   |   |

### การให้ความหมายของการประเมินความสุข

โดยการเปรียบเทียบกับคะแนนเต็ม 235 คะแนน

คะแนนระหว่าง 200-235 คะแนน หมายถึง ท่านมีความสุขดีมาก

คะแนนระหว่าง 165-199 คะแนน หมายถึง ท่านมีความสุขดี

คะแนนระหว่าง 117-164 คะแนน หมายถึง ท่านมีความสุขปานกลาง

คะแนนระหว่าง 71-116 คะแนน หมายถึง ท่านมีความสุขค่อนข้างน้อย

คะแนนต่ำกว่า 70 คะแนน หมายถึง ท่านมีความสุขน้อย

4. ข้อเสนอแนะในเชิงนโยบาย ที่ได้จากการศึกษา ความสัมพันธ์ความเชื่อมโยง แยกเป็นรายองค์ประกอบที่ได้จากการนำเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต ทดสอบเบื้องต้น คือ

4.1 ในการกำหนดนโยบาย เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาด้านเศรษฐกิจ มีรายได้อย่างเดียว ไม่อาจเพียงพอต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ควรที่เสริมสร้างและให้ความสำคัญ กับ ความรู้สึก ความพอใจ อารมณ์และความสุข ของประชาชน (Layard, 2005 c)

4.2 การให้ความสำคัญกับตัวชี้วัดในระดับปัจเจกบุคคล มีความสำคัญ เพราะในทางวัดปัจเจกบุคคลหลายปัจเจกบุคคล นำไปสู่ ความเป็นภาพรวมของชุมชน สังคมและประเทศ ดังนั้น เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต รัฐควรให้ความสำคัญ และดำเนินการเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ นำไปสู่ นโยบายหรือ โครงการที่สำคัญของรัฐ ได้อย่างเป็นรูปธรรมและตรงเป้าหมายมากที่สุดได้ เช่น สถิติ การนอนหลับอย่างมีคุณภาพ ของประชาชนมีมากขึ้น ประชาชนมีความสุข สบายกาย สบายใจ ไร้ทุกข์กังวล หรือเป็นตัวชี้วัด ที่มีความสัมพันธ์กับ สุขภาพกาย สุขภาพใจ และ ความสุขในครอบครัว ความสุขในที่ทำงาน ทั้งสถานที่ทำงาน และสวัสดิการ และการสร้างบรรยากาศและความสุขอย่างสมดุล

4.3 ส่งเสริมคุณภาพชีวิตในมิติความสุขให้มีความสำคัญกับคุณค่าความรู้สึก ของประชาชน ในระดับปัจเจกบุคคล โดยเฉพาะสุขที่เกิดจากการพัฒนาจิตใจ ที่สัมพันธ์เชื่อมโยงกับครอบครัว สิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ ที่เกื้อหนุน เสริมให้สร้างความรู้สึที่ดีต่อตนเองและสังคม

4.4 ส่งเสริม แนวทางการปฏิบัติทางพุทธศาสนา การอบรมจิตใจในชีวิตประจำวัน เช่น การให้เวลากับการฝึกฝนทางจิตใจ เช่น ทำสมาธิ เป็นต้น

4.5 ส่งเสริม สนับสนุน ศึกษา และพัฒนาตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข เพื่อนำไปสู่นโยบายสาธารณะ การสร้างองค์กรแห่งความสุข อย่างเป็นระบบ

## 5. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

การพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในมิติความสุข ควรมีการนำไปศึกษาในขอบเขตพื้นที่ที่กว้างขวาง และนำข้อจำกัดของการวิจัยที่มีในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อมีการพัฒนาทั้งด้านวิชาการและด้านปฏิบัติ จะได้ช่วยกันแก้ไขปรับปรุงให้เครื่องมือชุดนี้ สามารถนำไปเป็นหลักที่มีประโยชน์มากขึ้นต่อไป