

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเกี่ยวกับความผาสุกของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อยุธยา โดยผู้วิจัยได้นำเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาสนับสนุนประกอบการศึกษาวิจัยดังนี้

2.1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความผาสุก

เป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาคือการหาวิธีทำให้ชีวิตมีความสุขซึ่งมีความสำคัญมากโดยทั่ว ๆ ไปการทำความคิดหรือกรรมดีพระพุทธศาสนาเรียกว่า บุญ “บุญเป็นชื่อของความสุก” ความสุกก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เกิดสมาธิในการบำเพ็ญเพียรทางจิตหรือเจริญภาวนาดังพุทธพจน์ว่า “ผู้มีสุขจิตย่อมตั้งมั่น (เป็นสมาธิ)” และเมื่อจิตเป็นสมาธิบรรลุดมแล้วความสุกก็เป็นองค์ประกอบของฌานและนิพพานซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาดังนั้นข้อปฏิบัติที่มีความสุขตามลักษณะทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นเป้าหมายของชีวิต

ในคัมภีร์อังคุตตรนิกายทุกนิบาตท่านจำแนกความสุขออกเป็นคู่ ๆ และระดับขั้นเช่น สุขของคฤหัสถ์กับสุขของบรรพชิตความสุขกับเนกขัมมสุขโลกียสุขกับโลกุตตรสุขสุขของพระอริยะกับสุขของปุถุชน¹ เป็นต้นส่วนความสุขที่จัดเป็นลำดับขั้นท่านแบ่งเป็น 10 ขั้นดังนี้

ขั้นที่ 1 เรียกว่า กามสุข สุขเนื่องด้วยกามได้แก่ความสุขโสมนัสที่เกิดขึ้นด้วยอาศัยกามคุณ 5 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย)

ขั้นที่ 2 เรียกว่า ปฐมฌานสุข สุขเนื่องด้วยปฐมฌานซึ่งสกัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายประกอบด้วยวิตกวิจารณ์ปีติสุขและเอกัคคตา

ขั้นที่ 3 เรียกว่า ทุตยฌานสุข สุขเนื่องด้วยทุติยฌานซึ่งประกอบด้วยปีติสุขและเอกัคคตา

¹พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2541), หน้า 565.

ขั้นที่ 4 เรียกว่า ตติยฌานสุข สุขเนื่องด้วยตติยฌานซึ่งประกอบด้วยสุขและเอกัคคตา

ขั้นที่ 5 เรียกว่า จตุตถฌานสุข สุขเนื่องจตุตถฌานซึ่งประกอบด้วยอุเบกขาและเอกัคคตา

ขั้นที่ 6 เรียกว่า อากาสนัญญายตนสมาบัติสุข สุขเนื่องด้วยอากาสนัญญายตนสมาบัติซึ่งล่วงพ้นรูปสัญญาได้โดยสิ้นเชิงปฏิขสัญญาล่วงลับไปหมดไม่มณสิการณานัตตสัญญา นึกถึงแต่อวกาศอันอนันต์เป็นอารมณ์

ขั้นที่ 7 เรียกว่า วิญญานัญญายตนสมาบัติสุข สุขเนื่องด้วยวิญญานัญญายตนสมาบัติซึ่งคำนึงวิญญานอันอนันต์เป็นอารมณ์

ขั้นที่ 8 เรียกว่า อากิญจัญญายตนสมาบัติสุข สุขเนื่องด้วยอากิญจัญญายตนสมาบัติซึ่งคำนึงภาวะที่ไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์

ขั้นที่ 9 เรียกว่า เนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติสุข สุขเนื่องด้วยเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติอันถึงภาวะที่มีสัญญาก็ไม่ใช่ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

ขั้นที่ 10 เรียกว่า สัญญาเวทิตนโรธสมาบัติสุข สุขเนื่องด้วยสัญญาเวทิตนโรธสมาบัติอันถึงภาวะที่ดับสัญญาและเวทนาทั้งหมด

ความสุขทั้ง 10 ขั้นนี้มีระดับความสุขที่ประณีตลึกซึ้งยิ่งกว่ากันขึ้นไปตามลำดับขั้นความสุขในขั้นต้นอาจมีทุกข์แทรกอยู่ด้วยเมื่อเป็นความสุขขั้นสูงขั้นก็ยิ่งประณีตบริสุทธิ์มากขึ้น ท่านจึงสอนให้มองความสุขเหล่านั้นตามความเป็นจริงคือมองทั้งส่วนดีและส่วนเสียเมื่อเห็นโทษของความสุขที่หายาก็จะโน้มใจไปหาความสุขที่ประณีตยิ่งกว่ามุ่งบรรลุสุขที่ประณีตขั้นนี้เป็นลักษณะด้านหนึ่งของความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมดั่งนั้นพระพุทธศาสนาจึงกำหนดจุดมุ่งหมาย ของชีวิตไว้ที่ความสุขซึ่งเป็นไพบูลย์เดียวกันกับคำว่าสันติและอิสรภาพ¹

ความสุขที่พระพุทธศาสนาหมายถึงความสุขที่เป็นพื้นฐานอยู่ภายในจิตใจซึ่งจิตใจสามารถสัมผัสได้ทันทีทุกเวลาไม่ต้องอิงอาศัยกระบวนการรับรู้ที่ขึ้นต่ออารมณ์ของโลกภายนอก จุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาพึงบรรลุได้ด้วยการดับทุกข์หรือด้วยข้อปฏิบัติที่มีความสุขมิใช่บรรลุด้วยข้อปฏิบัติที่เป็นทุกข์ข้อต้องระวังคือผู้ปฏิบัติจะต้องไม่ติดใจหลงใหลในความสุขที่เกิดขึ้นแก่ตนไม่ปล่อยให้ความสุขที่เกิดขึ้นนั้นครอบงำจิตใจของตนต้องยังจิตใจให้เป็นอิสระ

¹พระเทพเวที (ประยุทธ์ปยุตโต), การศึกษาที่สากลบนฐานแห่งภูมิปัญญาไทย, (กรุงเทพฯ : โครงการตำราและเอกสารทางวิชาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2532), หน้า 122.

สามารถก้าวหน้าไปในธรรมเบื้องสูงต่อไปจนบรรลุความเป็นอิสระหลุดพ้นโดยสมบูรณ์นี้เป็นหลักเกณฑ์มาตรฐานที่ชาวพุทธจะพึงใช้ปฏิบัติในการเกี่ยวข้องกับความสุข

ความสุขในทางพระพุทธศาสนาหมายถึงความสบายมีอิสรภาพและสันติแบ่งออกเป็น 2 ประเภท¹

1. กายิกสุขความสุขทางกาย (bodily happiness) หมายถึงการมีอิสรภาพทางกาย ซึ่งเป็นพื้นฐานของชีวิตได้แก่การมีปัจจัย 4 เพียงพอที่จะหลุดพ้นจากความยากจนขาดแคลนไม่มีภัยธรรมชาติเบียดเบียนและพ้นจากภัยที่มนุษย์สร้างขึ้นในทางกายภาพเช่นมลภาวะในสภาพแวดล้อม

2. เจตสิกสุขความสุขทางใจ (mental happiness) หมายถึงมีจิตใจที่มีคุณธรรมมีความเข้มแข็งมั่นคงไม่หวั่นไหวด้วยโลกธรรมไม่ถูกกิเลสและความทุกข์บีบคั้นครอบงำไม่มีความโศกปราศจากความเศร้าหมอง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตตามลักษณะทางพระพุทธศาสนา มากำหนดเป็นตัวแปรตาม ได้แก่ คุณภาพชีวิตของคฤหัสถ์ผู้เคยบวชเรียน ประกอบด้วย ความสุขทางกาย และความสุขทางใจ

2.2 ความผาสุกตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

การทำให้มนุษย์มีความสุขหรือการทำให้ชีวิตมีคุณภาพดีนั้น พระพุทธศาสนาเชื่อว่าสามารถกระทำได้ด้วยการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติตนตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในที่นี้หมายถึง การกระทำตามหลักธรรมที่ส่งเสริมเศรษฐกิจและการหลีกเลี่ยงหลักธรรมที่คฤหัสถ์ควรหลีกเลี่ยงหลักธรรมส่งเสริมเศรษฐกิจประกอบด้วย กามโกศล 10 จำพวก กุศลกรรม 10 ประเภท ปาปนิกรกรรม 3 ประเภท โภควิภาค 4 ส่วน ทิฏฐธัมมิกัตถะ 4 ประเภท ปัจจัย 4 ประเภท โภคอาทิยะ 5 ประเภทและกิเลส 10 ประเภท และหลักธรรมที่คฤหัสถ์ควรหลีกเลี่ยงประกอบด้วย กรรมกิเลส 4 ประเภท มิตรเทียม 4 จำพวก อคติ 4 ประเภท อบายมุข 4 และ 6 ประเภท

หลักธรรมต่อไปนี้อ้างอิงการจัดหมวดหมู่ธรรมตามท่านเจ้าคุณธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ซึ่งเป็นหลักธรรมสำหรับปฏิบัติเพื่อให้ถึงจุดมุ่งหมายของชีวิตที่คฤหัสถ์ควรเข้าให้ถึงมากยิ่งขึ้น ขึ้นไปตามความสามารถที่ตนมีด้วยกำลังความเพียรพยายามและสติปัญญาของตนโดยทางที่ชอบ

¹องพุท. 20/315/101. อ้างใน, พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2543), หน้า 192.

ธรรมไม่ใช่เกิดจากการเบียดเบียนผู้อื่นหรือสร้างความเดือดร้อนแก่สังคมชีวิตและครอบครัวจะเป็นสุขได้ต้องพึ่งตนให้ได้ในทางเศรษฐกิจซึ่งต้องปฏิบัติตามหลักธรรมต่อไปนี้

กามโภคิ¹ หมายถึงหลักธรรมสำหรับคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนโดยให้พิจารณาว่าหลักธรรมต่อไปนี้คฤหัสถ์ผู้ครองเรือนที่ดั้นนั้นจัดอยู่ในจำพวกใดและควรประพฤติตามหลักธรรมข้อใดใน 10 จำพวกต่อไปนี้คือ

1. พวกที่แสวงหาทรัพย์โดยไม่ชอบธรรมได้มาแล้วไม่เลี้ยงตนให้อิ่มหนำเป็นสุขทั้งไม่นำมาแจกจ่ายแบ่งปันและไม่ใช้ทำกรรมดี
2. พวกที่แสวงหาทรัพย์โดยไม่ชอบธรรมได้มาแล้วเลี้ยงตนให้อิ่มหนำเป็นสุขแต่ไม่แจกจ่ายแบ่งปันและไม่ใช้ทำกรรมดี
3. พวกที่แสวงหาทรัพย์โดยไม่ชอบธรรมได้มาแล้วเลี้ยงตนให้อิ่มหนำเป็นสุขด้วยแจกจ่ายแบ่งปันและใช้ทำกรรมดีด้วย
4. พวกที่แสวงหาทรัพย์โดยชอบธรรมบ้างไม่ชอบธรรมบ้างได้มาแล้วไม่เลี้ยงตนให้อิ่มหนำเป็นสุขทั้งไม่นำมาแจกจ่ายแบ่งปันและไม่ใช้ทำกรรมดี
5. พวกที่แสวงหาทรัพย์โดยชอบธรรมบ้างไม่ชอบธรรมบ้างได้มาแล้วเลี้ยงตนให้อิ่มหนำเป็นสุขแต่ไม่แจกจ่ายแบ่งปันและไม่ใช้ทำกรรมดี
6. พวกที่แสวงหาทรัพย์โดยชอบธรรมบ้างไม่ชอบธรรมบ้างได้มาแล้วเลี้ยงตนให้อิ่มหนำเป็นสุขด้วยแจกจ่ายแบ่งปันและใช้ทำกรรมดีด้วย
7. พวกที่แสวงหาทรัพย์โดยชอบธรรมได้มาแล้วไม่เลี้ยงตนให้อิ่มหนำเป็นสุขทั้งไม่นำมาแจกจ่ายแบ่งปันและไม่ใช้ทำกรรมดี
8. พวกที่แสวงหาทรัพย์โดยชอบธรรมได้มาแล้วเลี้ยงตนให้อิ่มหนำเป็นสุขแต่ไม่นำมาแจกจ่ายแบ่งปันและไม่ใช้ทำกรรมดี
9. พวกที่แสวงหาทรัพย์โดยชอบธรรมได้มาแล้วเลี้ยงตนให้อิ่มหนำเป็นสุขด้วยแจกจ่ายแบ่งปันและใช้ทำกรรมดีด้วยแต่ยังหมกมุ่นการบริโภคทรัพย์ไม่รู้เท่าทันโทษของทรัพย์
10. พวกที่แสวงหาทรัพย์โดยชอบธรรมได้มาแล้วเลี้ยงตนให้อิ่มหนำเป็นสุขแจกจ่ายแบ่งปันและใช้ทำความดีด้วยไม่มัวเมาหมกมุ่นกับการบริโภคทรัพย์และรู้เท่าทันอยู่เสมอ

¹ ส.พ. 18/631-643/408-415; อ.จ.ทศก. 24/91/188. อ้างใน, **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2543), หน้า 316.

กุศลกรรม¹ หมายถึงช่องทางทำความดีสำหรับผู้หวังความเจริญก้าวหน้าในชีวิตและจะนำมาซึ่งความสงบสันติในสังคมเป็นหลักธรรมที่คฤหัสถ์ควรปฏิบัติเป็นประจำจำแนกเป็น 10 ประเภทคือ

1. เว้นจากการปลงชีวิต
2. เว้นจากการถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้โดยการขโมย
3. เว้นจากการประพฤติดินในกาม
4. เว้นจากการพูดเท็จ
5. เว้นจากการพูดส่อเสียดหรือเสียดสี
6. เว้นจากการพูดคำหยาบ
7. เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ
8. ไม่คิดเพ่งเล็งอยากได้ของคนอื่น
9. ไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น
10. มีความเห็นชอบถูกต้องตามคลองธรรม

ปาปณิกกรรม² หมายถึงคุณสมบัติของพ่อค้าคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนที่ดีควรมีหลักธรรมข้อนี้ไว้พิจารณาและปฏิบัติตามเพื่อเป็นประโยชน์ในทางเศรษฐกิจของครอบครัวจำแนกเป็น 3 ประเภทคือ

1. ตาดีรู้จักเลือกสินค้า
2. จัดเจนธุรกิจรู้แหล่งซื้อแหล่งขายรู้ความเคลื่อนไหวความต้องการของตลาดสามารถในการจัดซื้อจัดจำหน่ายและรู้จักลูกค้า
3. มีแหล่งทุนพร้อมเป็นที่เชื่อถือไว้วางใจในหมู่แหล่งทุนหาเงินลงทุนได้ง่าย

โภควิภาค³ หมายถึงหลักการแบ่งทรัพย์ให้เหมาะสมถ้าคฤหัสถ์จะให้การดำเนินชีวิตมีความมั่นคงควรบริหารจัดการทรัพย์ที่หามาได้ให้เป็น 4 ส่วนตามหลักธรรมต่อไปนี้คือ

1. ทรัพย์ที่หามาได้ให้ใช้จ่ายเลี้ยงตนเลี้ยงคนที่ควรบำรุงและทำประโยชน์ 1 ส่วน
2. ทรัพย์ที่หามาได้ให้ใช้ลงทุนประกอบการงาน 2 ส่วน
3. ทรัพย์ที่หามาได้ให้เก็บไว้ใช้ในคราวจำเป็น 1 ส่วน

¹ที่.ปา.11/360/248,471/337. อ้างแล้ว, พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า

²อ.ต.ก. 20/459/146, เรื่องเดียวกัน.

³ที่.ปา.11/197/202, เรื่องเดียวกัน, หน้า 163.

ทิวฐธัมมิกัตถะ¹หมายถึงหลักธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ในปัจจุบันที่จะอำนวยความสะดวกให้ทุกข์ในขั้นต้นจำแนกเป็น 4 ประเภทคือ

1. มีความขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติหน้าที่การงานมีความสามารถดำเนินงานให้ได้ดี

2. รู้จักเก็บรักษาทรัพย์และผลงานที่ตนหามาได้ด้วยความขยันหมั่นเพียรและชอบธรรมไม่ให้เป็นอันตรายหรือเสื่อมเสีย

3. รู้จักคบคนดีเป็นมิตร

4. รู้จักกำหนดรายได้และรายจ่ายเลี้ยงชีพแต่พอดีมิให้ฝืดเคืองหรือฟุ่มเฟือย

ปัจจัย²หมายถึงสิ่งจำเป็นเบื้องต้นที่ทุกข์ควรจะมีสำหรับการดำเนินชีวิตจำแนกเป็น 4 ประเภทคือ

1. มีผ้านุ่มห่มเพียงพอ

2. มีอาหารเพียงพอ

3. มีที่อยู่อาศัยเหมาะสม

4. มียาและอุปกรณ์รักษาโรค

โภคาาติยะ³หมายถึงหลักธรรมที่ทุกข์ควรปฏิบัติหรือประโยชน์ที่ควรถือเอาจากโภครทรัพย์ที่ตนหามาได้ด้วยน้ำพักน้ำแรงและโดยทางสุจริตชอบธรรมจำแนกเป็น 5 ประเภทคือ

1. เลี้ยงตนเอง, มารดาบิดา, บุตรภรรยา, และคนในปกครองทั้งหลายให้เป็นสุข

2. บำรุงมิตรสหายและผู้ร่วมกิจการงานให้เป็นสุข

3. ใช้ป้องกันภัยอันตราย

4. ทำพลี 5 อย่างได้แก่สังเคราะห์ญาติ, ต้อนรับแขก, ทำบุญอุทิศให้ผู้ล่วงลับ, บำรุงราชการด้วยการเสียภาษีอากร, และถวายเทวดาคือทำบุญอุทิศสิ่งที่ตนเคารพบูชาตามความเชื่อถือ

5. อุปถัมภ์บำรุงสมณะผู้ประพฤติดีปฏิบัติชอบ

นอกจากนี้ท่านเจ้าคุณธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต)ยังแนะนำหลักธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาเศรษฐกิจเพิ่มเติมสำหรับให้พิจารณาหลักวันคือ กิเลส⁴หมายถึงสภาพที่ทำให้จิตใจ

¹อง.อฎฐก. 23/144/289, อ้างแล้ว, พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.

²วินย. 4/87/106. เรื่องเดียวกัน.

³อง.ปญจก. 22/41/48. เรื่องเดียวกัน.

⁴อภิ.วิ.35/102/526. เรื่องเดียวกัน, หน้า 318.

เศร้าหมองเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและการดำเนินชีวิตหลักธรรมเหล่านี้จึงไม่เหมาะที่จะนำมาปฏิบัติจำแนกเป็น 10 ประเภคือ

1. โลกอยากได้ของคนอื่น
2. มีโทษะคิดประทุษร้ายคนอื่น
3. หลงใหลของมายรู้ไม่ทันความเป็นจริง
4. มีความถือตัว
5. มีความเห็นผิดเป็นชอบ
6. เป็นคนลึงเลสงสัย
7. มีความหุนหันต่อแก้ถดถอย
8. มีความคิดฟุ้งซ่าน
9. ไม่ละอายต่อความชั่ว
10. ไม่กลัวบาป

หลักธรรมที่คฤหัสถ์ควรหลีกเลี่ยง

นอกจากพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) จะจัดหมวดธรรมที่ควรปฏิบัติให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปแล้วยังจัดหมวดธรรมที่คฤหัสถ์ควรหลีกเลี่ยงเพื่อให้การดำเนินชีวิตเข้าถึงจุดมุ่งหมายคุณภาพชีวิตได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นดังต่อไปนี้

กรรมกิเลส¹หมายถึงข้อเสื่อมเสียของความประพฤติที่คฤหัสถ์ควรหลีกเลี่ยงหรือไม่ควรประพฤติจำแนกเป็น 4 ประเภคือ

1. การตัดรอนชีวิต
2. การลักขโมย
3. การประพฤติดินในกาม
4. การพูดเท็จ

มิตรเทียม²หมายถึงคนที่ฟังทราบว่าเป็นศัตรูผู้มาในร่างของมิตรถ้าคบหาเป็นมิตรอาจสูญเสียทรัพย์หรือจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพจำแนกเป็น 4 จำพวกคือ

1. คนปกอลอกมีลักษณะ 4 ประการ
 - 1) คิดเอาแต่ได้ฝ่ายเดียว

¹ที.ปา. 11/174/195, อ้างแล้ว. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.

²ที.ปา. 11/186/199. เรื่องเดียวกัน, หน้า 137.

- 2) ยอมเสียหน่อยแต่หวังจะเอามากกว่า
 - 3) ตัวมีภัยจึงมาช่วยทำกิจของเพื่อน
 - 4) คบเพื่อนเพราะเห็นแก่ผลประโยชน์
2. คนดีแต่พูดมีลักษณะ 4 ประการ
- 1) ดีแต่ยกของหมดแล้วมาปราศรัย
 - 2) ดีแต่อ้างของยังไม่มีมาปราศรัย
 - 3) สงเคราะห์ด้วยสิ่งหาประโยชน์มิได้
 - 4) เมื่อเพื่อนมีกิจอ้างแต่เหตุขัดข้อง
3. คนหัวประจบมีลักษณะ 4 ประการ
- 1) จะทำชั่วก็เออออ
 - 2) จะทำดีก็เออออ
 - 3) ต่อน้ำสรวลเสริญ
 - 4) ถีบหลังนินทา
4. คนชวนฉิบหายมีลักษณะ 4 ประการ
- 1) คอยเป็นเพื่อนดื่มน้ำเมา
 - 2) คอยเป็นเพื่อนเที่ยวกลางคืน
 - 3) คอยเป็นเพื่อนเที่ยวดูการแสดง
 - 4) คอยเป็นเพื่อนไปเล่นการพนัน

อคติหมายถึงช่องทางนำไปสู่ความประพฤติที่ผิดเป็นหลักธรรมที่ควรระวังและควรฝึกไม่ให้เกิดขึ้นในใจจำแนกเป็น 4 ประเภทคือ

1. ลำเอียงเพราะชอบ
2. ลำเอียงเพราะชัง
3. ลำเอียงเพราะหลงผิดพลาดเพราะโง่เขลา
4. ลำเอียงเพราะกลัว

อบายมุขหมายถึงช่องทางที่จะนำไปสู่ความประพฤติที่ทำให้ทรัพย์พินาศเสื่อมเสีย จำแนกเป็นอบายมุข 4 และอบายมุข 6 หลักธรรมเหล่านี้ควรระวังไม่ควรประพฤติคือ

อธิบายมุข 4¹ หมายถึง หนทางที่นำไปสู่ความเสื่อมเสีย 4 ประการ ตรัสสอนคนที่มี ความขยันหมั่นเพียร สร้างตนได้แล้ว เพื่อป้องกันความเสื่อมเสีย คือ

1. เป็นนักแสดงผู้หญิงก่อให้เกิดการเสียทรัพย์เสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์
2. เป็นนักแสดงสุราทำให้บันทอนสุขภาพร่างกายทำให้ประกอบกิจการงานไม่เต็มที่
3. เป็นนักแสดงการพนันทำให้เป็นมูลเหตุแห่งการทะเลาะวิวาท ไม่เป็นที่ไว้วางใจ

ของผู้อื่น

4. คบคนชั่วเป็นมิตรยอมนำพาไปสู่ความเสื่อมเสียทั้งปวง

อธิบายมุข 6² หมายถึง หนทางที่นำไปสู่ความเสื่อมเสีย 6 ประการ ตรัสสอนคนที่ ประพฤติล้ามะเลเทเมา สร้างตัวเองยังไม่ได้ เพื่อให้สร้างตัวเองได้ ผู้หวังความสำเร็จด้วยโภคทรัพย์ พึงเว้นหนทางที่นำไปสู่ความเสื่อมเสีย 6 ประการนี้ คือ

1. ติดสุราและของมีเงินเมา มีโทษ 6 อย่างคือเสียทรัพย์ ก่อการทะเลาะวิวาท เกิด โรค ต้องถูกติเตียน ไม่รู้จักอาย ทอนกำลังปัญญา

2. ชอบเที่ยวกลางคืน มีโทษ 6 อย่างคือ ชื่อว่าไม่รักษาศีล ชื่อว่าไม่รักษาอุกมีย์ ชื่อว่าไม่รักษาทรัพย์สมบัติ เป็นที่ระแวงของคนทั่วไป มักถูกใส่ความ ได้รับความลำบากมาก

3. ชอบเที่ยวดูการแสดงละครเล่นมีโทษไปตามวัตถุที่ไปดู 6 อย่างคือรำที่ไหนไปที นั้น, ขับร้องที่ไหนไปทีนั้น ดิสิตีเป่าที่ไหนไปทีนั้น เสภาที่ไหนไปทีนั้น เพลงที่ไหนไปทีนั้น เถิดเทิงที่ ไหนไปทีนั้น

4. ติดการพนันมีโทษ 6 อย่างคือ เมื่อชนะยอมก่อเวร เมื่อแพ้ยอมเสียดาทรัพย์ ที่เสียไป ทรัพย์ยอมฉิบหาย ไม่มีใครเชื่อถือยกย่อง เป็นที่หมิ่นประมาทของเพื่อน ไม่มีใครประสงค์จะ แต่งงานด้วย

5. คบคนชั่วมีโทษตามบุคคลที่คบ 6 อย่างคือนำให้เป็นนักแสดงการพนัน นำให้ เป็นนักแสดงเจ้าชู้ นำให้เป็นนักแสดงเล้า นำให้เป็นคนหลงเขาด้วยของปลอม นำให้เป็นคนหลงเขาซึ่ง หน้า นำให้เป็นคนหัวไม้

6. เกียจคร้านทำงาน มีโทษ 6 อย่างคือมักให้อ้างว่าหนวัก แล้วไม่ทำงาน มัก ให้อ้างว่าร้อนนัก แล้วไม่ทำงาน มักให้อ้างว่าเวลาเย็นแล้ว ไม่ทำงาน มักให้อ้างว่า เวลายังเข้าอยู่ แล้วไม่ทำงาน มักให้อ้างว่า หิวนัก แล้วไม่ทำการงาน, มักให้อ้างว่าระหายนัก แล้วไม่ทำการงาน

¹อ.อุฎฐก. 23/144/292. อ้างแล้ว, พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า 199.

²ที.ปา. 11/178-184/196-198, เรื่องเดียวกัน.

สรุปได้ว่า หลักธรรมที่เกี่ยวกับความผาสุกของพระนิสิตตามหลักธรรมทางพุทธศาสนา ได้แก่ กามโกติ 10 กุศลกรรม 10 ปาปณิกรรม 3 โภควิภาค 4 ทิฏฐธัมมิกัตถะ 4 ปัจจัย 4 โภคอาทิยะ 5 และกิเลส 10 และพยายามหลีกเลี่ยงหลักธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของคฤหัสถ์ ประกอบด้วย กรรมกิเลส 4 มิตรเทียม 4 อคติ 4 อบายมุข 4 และอบายมุข 6

2.3 ความผาสุกตามลักษณะทางพระพุทธศาสนา¹ คือ

สามิสสุขความสุขได้จากการอาศัยวัตถุ (กามคุณ)² (Carnal or sensual happiness) ความสุขประเภทนี้มีลักษณะที่จะเพิ่มปริมาณสิ่งสนองจึงทำให้เกิดความหวงแหนและการแย่งชิงกันเบียดเบียนกันได้ความต้องการพึงพาถ้ามีมากยิ่งแคบมากและยังไม่เป็นอิสระแก่ตนเองเป็นความสุขที่เคลือบหรือห่อหุ้มอยู่ภายนอกไม่เข้าถึงเนื้อตัวของชีวิตจึงแปรปรวนได้ง่ายความแปรปรวนอาจเกิดขึ้นจากความเปลี่ยนแปลงของสิ่งสนองที่อยู่ภายนอกหรือความเปลี่ยนแปลงของความพอใจภายในจิตใจก็ได้ความสุขประเภทนี้จึงมีคุณค่าทางจริยธรรมน้อยเพราะต้องอาศัยต้นหนำ เพื่อสนองความต้องการทางด้านตา หู จมูก ลิ้น และกาย นั้นหมายความว่า มนุษย์ยังมีอวิชชา ไม่รู้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว อะไรเป็นประโยชน์ ไม่เป็นประโยชน์อย่างแท้จริง จึงต้องใช้ความรู้สึกชอบไม่ชอบเกลียดกลัว หรือปรารถนามาเป็นเครื่องนำชีวิต

นิรามิสสุขความสุขที่ได้โดยไม่ต้องอาศัยวัตถุ (Happiness independent of material things or sensual desires; spiritual happiness) เป็นความสุขที่เกิดขึ้นหรือสร้างขึ้นในเนื้อตัวของชีวิตจิตใจเป็นสิ่งที่ประจักษ์อยู่ภายในมีลักษณะแผ่ขยายและเพิ่มพูนขึ้นจากภายใน ยิ่งประณีตลึกซึ้งมากขึ้นก็ยิ่งอาศัยวัตถุหรือสิ่งภายนอกน้อยลงจนถึงระดับสูงสุดก็เป็นอิสระโดยสิ้นเชิงจิตมีสุขภาพดีคือมีลักษณะเป็นความสดชื่นความผ่องใสเบิกบานปราศจากปัญหาหรือแก้ปัญหาได้แล้วความสุขประเภทนี้จึงเป็นเป้าหมายของการปฏิบัติธรรมและมีคุณค่าทางจริยธรรมมากความสุขแบบนี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมนุษย์คนนั้นมีปัญญาพอแล้ว คือการเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีชีวิตจากการกินเพียงเพื่ออร่อยลิ้นและโก้หรู มาสู่การกินพอดีด้วยปัญญา หรือเสริมคุณภาพชีวิตให้มีสุขภาพ และสามารถดำเนินชีวิตที่ดำรงอย่างผาสุก เรียกว่า “โภชนมัตตัญญูตา” ซึ่งไม่ต้องอาศัยต้นหนำช่วยนำชีวิตอีกต่อไป

¹องจุตูกก. 21/62/90. อ้างแล้ว, พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า 6.

²สิ่งที่นำปรารถนา 5 อย่าง รูป เสียง กลิ่น รส และการสัมผัสทางกาย.

2.4 พุทธเศรษฐศาสตร์ว่าด้วยความสุข

พุทธเศรษฐศาสตร์คือการนำพุทธธรรมหรือคำสอนของพระพุทธเจ้ามาประยุกต์เข้ากับแนวคิดในวิชาเศรษฐศาสตร์ที่พัฒนาขึ้นมาจากการยอมรับจากตะวันตกในส่วนที่เป็นพุทธธรรมที่จะนำมาประยุกต์กับวิชาเศรษฐศาสตร์ที่พัฒนามาจากตะวันตกเป็นการทำความเข้าใจ เกี่ยวกับสถานะความเป็นจริงของตัวมนุษย์และความสัมพันธ์ของมนุษย์กับธรรมชาติ¹ โดยคำสอนของพระพุทธศาสนาที่นำมาประยุกต์ในวิชาเศรษฐศาสตร์นี้ นำมาจากหนังสือ “พุทธธรรม” ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธิ์ ปยุตโต) พุทธเศรษฐศาสตร์จึงแตกต่างจากเศรษฐศาสตร์กระแสหลักที่พัฒนามาจากตะวันตก และเป็นทฤษฎีในการพัฒนาประเทศและสังคมในปัจจุบันในหลายประการนับตั้งแต่ข้อสมมุติที่อยู่เบื้องหลังทฤษฎีเรื่อง “มนุษย์ทางเศรษฐกิจ” และพฤติกรรมการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลความหมายของควมมีเหตุผลในทางเศรษฐศาสตร์ข้างต้นซึ่งแตกต่างจากเหตุผลในทางพุทธศาสนาซึ่งพิจารณาเป็นเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดหรือเป็นเงื่อนไขให้เกิดผลหรือสิ่งที่ตามมาและเป็นหลักการสำคัญในวิธีการแก้ปัญหาของพุทธศาสนาคือมุ่งแก้ที่เหตุมากกว่าผลหรือ “เมื่อเหตุดับผลย่อมดับด้วย” ดังนั้นพฤติกรรมอย่างมีเหตุผลของมนุษย์ในทางเศรษฐศาสตร์จึงไม่ใช่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาโดยทันที (หรือเป็นสิ่งที่เชื่อได้ว่ามีในทันที) แต่ วารสารวิชาการม.อ.บ. ปีที่ 10 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม – สิงหาคม 2551 เป็นเรื่องที่มาที่หลังหรือมีสิ่งที่มาก่อนหรือปัจจัยที่ก่อให้เกิดและเป็นสิ่งที่สำคัญคือความเห็นชอบหรือสัมมาทิฐิ (Right View or Understanding) ซึ่งเป็นองค์ประกอบข้อแรกของ หลักการดำเนินชีวิตที่สำคัญของพุทธศาสนาหรืออริยมรรคที่มีองค์ 8 คือหลักทางสายกลางหลักมัชฌิมาปฏิปทานั่นเองและที่สำคัญแนวคิดในการมองมนุษย์ในพุทธศาสนานั้นเข้าใจว่ามนุษย์มีธรรมชาติพิเศษต่างจากสิ่งมีชีวิตอื่นคือเรียนรู้และพัฒนาได้หรือ “มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐได้ด้วยการฝึก” ดังนั้นจึงต้องมีการพัฒนาปัญญาจิตใจและพฤติกรรมซึ่งเป็น 3 ด้านอันเป็นฐานสำคัญซึ่งเกื้อกูลกัน

นอกจากแนวคิดความเข้าใจมนุษย์ที่แตกต่างกันแล้วเป้าหมายสูงสุดของเศรษฐศาสตร์กระแสหลักคือการบรรลุอรรถประโยชน์หรือความพึงพอใจสูงสุดซึ่งเทียบเคียงกับความสุขที่กล่าวแล้วข้างต้นอันเป็นความสุขจากการบริโภคคือยิ่งบริโภคมากก็ยิ่งสุขมากขึ้นในขณะที่พุทธเศรษฐศาสตร์กลับมีเป้าหมายอยู่ที่ศานติสุขซึ่งเป็นความสุขที่ไม่ขึ้นอยู่กับการบริโภคหรือ “นิรามิสสุข” ความสุขในทางพุทธศาสนาจึงแยกโดยคุณค่าได้ 2 ประเภทคือความสุขในการได้

¹อภิชาติ พันธเสน, “พุทธเศรษฐศาสตร์ วิวัฒนาการและทฤษฎีประยุกต์”, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อัมรินทร์, 2544), หน้า 3.

สนองความต้องการทางประสาททั้งห้าและสนองความคิดอยากต่าง ๆ อันเป็นความสุขที่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกคือวัตถุหรืออารมณ์สำหรับสนองความต้องการเช่นความสุขจากการได้รับประทานอาหารอร่อยหรือได้สวมเสื้อผ้าสวยงามหรือได้รับการยกย่องสรรเสริญเป็นต้นเรียกว่า “สามิสสุข” คือเป็นสุขด้วยการหาสิ่งมาเติมความรู้สึกบางอย่างที่ขาดหายไปหรือพร่องอยู่คือต้องอาศัยามิส ในขณะที่ความสุขอีกประเภทคือความสุขในภาวะจิตที่ปลอดโปร่งผ่องใสปราศจากสิ่งข้องขัดหรือจำกัดความนึกคิดอันเป็นความสุขที่ไม่ต้องอาศัยสิ่งสนองความอยาก (สิ่งของและอารมณ์ภายนอกต่าง ๆ) มาเป็นองค์ประกอบหรือเป็นเครื่องเสริมจึงเป็นความสุขจากใจที่สงบหรือความปลอดโปร่งโล่งใจเป็นอิสระไม่เกาะเกี่ยวผูกพันเป็นทาสกับปัจจัยภายนอกและยังมิปัญญาความรู้ความเข้าใจและเท่าทันตามความเป็นจริงเช่นการมีความรักปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์เมตตาความคิดช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ กรุณาความบันเทิงใจในความสุขสำเร็จของผู้อื่น-มุทิตาและความวางใจเป็นกลางตัดสินเหตุการณ์ตามเป็นจริงตามเหตุปัจจัยและไม่หวั่นไหวเพราะกระแสโลกตลอดจนความสามัคคีความร่วมมือการช่วยเหลือบำเพ็ญประโยชน์เป็นต้นเรียกว่า “นิรามิสสุข” การที่มนุษย์ทั่วไปจะสามารถเข้าใจความสุขสองประเภทข้างต้นต้องมีฐานที่สำคัญคือความเห็นชอบ “สัมมาทิฐิ” ด้วยการฝึกพัฒนาจิตใจปัญญาและพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง

2.5 ความหมายของความสุข

ความสุข (Happiness) คือระดับความรู้สึกที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลซึ่งเป็นการรู้สึกที่ดีหรือความรู้สึกเชิงบวกเช่นความสนุกสนานความหรรษา ฯลฯ ตรงข้ามกับความไม่สุข (Unhappiness) หรือความทุกข์แต่เมื่อย้อนกลับไปพิจารณาความหมายตามภาษากรีกโบราณคือคำว่า “Eudomonian” หรือความสุขประเภทหนึ่งซึ่งเป็นสภาวะของจิตวิญญาณที่ดี (Wellbeing spirit) โดยนักปรัชญากรีกโบราณเช่นอริสโตเติลเชื่อว่านี่คือเป้าหมายของชีวิตเพื่อบรรลุซึ่งความสุขประเภทนี้บนฐานของความประพฤติที่ดีงามและมีคุณธรรมจริยธรรม¹ แม้ว่าความหมายของความสุขในปัจจุบันจะแตกต่างจากความหมายของนักปรัชญากรีกแต่ก็มีการศึกษาวิจัยถึงมิติเชิงคุณภาพของความสุขในหลายประเด็นคือบุคคลที่มีความชัดเจนในเป้าหมายชีวิตจะมีความสุขมากกว่าบุคคลที่ยังไม่มีความชัดเจนหรือบุคคลที่มีความรู้สึกสุขจะช่วยทำให้ชีวิตยืนยาวขึ้นและใน

¹ดร. ไสว บุญมา, “ปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุข”, สืบค้นเมื่อวันที่ 10 ธันวาคม 2553, เว็บไซต์ :

<http://www.sarut-homesite.net>, <http://www.nidambe11.net/ekonomiz/2008q4/2008october31p1.htm>.

ปัจจุบันองค์การอนามัยโลกก็ยอมรับว่าสุขภาวะที่ดี (Well being) ไม่ควรจำกัดอยู่ที่สุขภาพกายแต่รวมถึงสุขภาพจิตที่ดีหรือความสุขด้วย

2.6 หลักการพัฒนามนุษย์ให้มีความสุข

การพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดนี้ ความสุขของมนุษย์จะเป็นความสุขที่ประสานกลมกลืน ระหว่างบุคคล สังคม และสิ่งแวดล้อม เมื่อบุคคลมีการพัฒนาขึ้นอีกระดับหนึ่ง ก็จะมี “การให้” ทั้งผู้ให้และผู้ได้ก็จะมีสุขด้วยกันทั้งสองฝ่าย สังคมก็อยู่ดีมีสุข ทำให้แก้ปัญหาการเบียดเบียน แย่งชิงกันได้ ความเป็นอิสระภาพก็จะมากขึ้นตามไปด้วย ดังนั้นการพัฒนามนุษย์ให้มีความสุขด้วยความสุขนั้น คือการพัฒนาคนให้รู้จักคิด โดยอาศัยหลักธรรมเรียกว่า “โยนิโสมนสิการ” คือการรู้จักมอง รู้จักคิด รู้จักพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ซึ่งมีหลักการ 2 อย่างคือ

1. มองให้เห็นความจริงหรือได้ความรู้ (ได้ปัญญา)
2. มองให้ได้ประโยชน์ หรือสามารถทำให้เป็นประโยชน์ (ได้ประโยชน์)

ส่วนสุขของคฤหัสถ์หรือความสุขที่ชาวบ้านควรพยายามเข้าไปถึงอย่างสม่ำเสมอแลเป็นความสุขอันชอบธรรมมี 4 ประการคือ¹

1. อตฺติสุขความสุขที่เกิดจากการมีทรัพย์ได้แก่ความภูมิใจอ้อมใจเพราะว่าตนมีโภคทรัพย์ที่ได้มาด้วยน้ำพักน้ำแรงความขยันหมั่นเพียรของตนและโดยชอบธรรม
2. โภคสุขความสุขที่เกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ได้แก่ความภูมิใจอ้อมใจเพราะว่าตนได้ใช้ทรัพย์ที่ได้มาโดยชอบสำหรับเลี้ยงชีพตนเองผู้สมควรเลี้ยงและสำหรับบำเพ็ญประโยชน์
3. อนณสุขความสุขที่เกิดจากความไม่เป็นหนี้ได้แก่ความภูมิใจอ้อมใจเพราะว่าตนไม่มีหนี้สินติดค้างใคร
4. อนวัชชสุขความสุขที่เกิดจากความประพฤติไม่มีโทษได้แก่ความภูมิใจอ้อมใจเพราะว่าตนมีความประพฤติสุจริตไม่บกพร่องเสียหายต่อหน้าที่ใคร ๆ ก็ติเตียนไม่ได้ทั้งทางกาย วาจาและทางใจข้อนี้มีค่ามากที่สุด

พระพุทธศาสนาถือว่าผู้ที่บรรลุจุดหมายหมายของชีวิตหรือชีวิตมีความสุข คือผู้บรรลุอิสรภาพหรือหลุดพ้นได้แก่ความปลอดโปร่งเป็นอิสระประกอบด้วย²

¹พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์**, (โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546) หน้า 289.

²พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **“ธรรมบุญชีวิต”**, สืบค้นเมื่อวันที่ 12 ธันวาคม 2553, มาจากเว็บไซต์ : <http://www.dhammathai.org/book/dhammanoon.php>.

1. อิศรภาพทางกายได้แก่อิศรภาพของกายที่ปลอดพ้นจากการบีบคั้นเบียดเบียนในทางธรรมชาติหรือสภาพแวดล้อมทางกายภาพเช่นโรคภัยไข้เจ็บการมีปัจจัย 4 เพียงพอที่จะหลุดพ้นจากความยากจนขาดแคลนและพ้นจากภัยที่มนุษย์สร้างขึ้นในทางกายภาพเช่นมลภาวะในสภาพแวดล้อมตลอดจนการรู้จักใช้เทคโนโลยีอย่างถูกต้องเป็นคุณประโยชน์

2. อิศรภาพทางสังคมคือความปลอดภัยจากการบีบคั้นเบียดเบียนกันระหว่างมนุษย์พ้นจากความอยุติธรรมการเอารัดเอาเปรียบการข่มเหงแย่งชิงมีอาชีพที่สุจริตพึ่งตนเองได้รวมทั้งการใช้สติปัญญาได้อย่างเสรี

3. อิศรภาพทางจิตใจได้แก่จิตใจมีคุณธรรมมีความเข้มแข็งมั่นคงไม่หวั่นไหวด้วยโลกธรรมไม่ถูกกิเลสและความทุกข์บีบคั้นไม่มีความเศร้าโศกเป็นต้น

4. อิศรภาพทางปัญญาได้แก่ภาวะที่มีการรับรู้อย่างถูกต้องตามเป็นจริงไม่เอนเอียงด้วยอคติรู้จักคิดคิดเองเป็นรู้จักวิธีที่จะจัดการปัญหาต่าง ๆ ให้สำเร็จผลตลอดจนรู้แจ้งสัจธรรมถึงขั้นหลุดพ้นจากความทุกข์อันเกี่ยวเนื่องกันกับอิศรภาพทางจิตใจ

หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่ทำให้มนุษย์มีอิศรภาพ สามารถพึ่งตนเองได้ในทาง เศรษฐกิจและสังคมมีอยู่มากมาย เช่น สอนให้คนขยันหมั่นเพียรรู้จักสร้างเนื้อสร้างตัว เรียกว่า “ทฎฐธัมมิกัตถะ” การสอนไม่ให้เสพอบายมุข เป็นต้น ซึ่งเป็นจริยธรรมขั้นต้น ๆ

สรุปได้ว่าความผาสุกตามลักษณะทางพระพุทธศาสนาประกอบด้วยความสุขทางกาย ได้แก่ความสบายกาย ไม่มีโรคไม่มีภัยเบียดเบียนมีปัจจัย 4 อำนวยความสะดวกเพียงพอแก่การดำรงชีพและความสุขทางใจได้แก่ความสบายใจจิตใจมั่นคงเข้มแข็งไม่เศร้าโศกมีความสุขจากการศึกษาดังกล่าวข้างต้นจะเห็นว่าการบรรลุความสุขตามเป้าหมายทางพระพุทธศาสนานั้นเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์ในการศึกษารั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตตามลักษณะทางพระพุทธศาสนาประกอบด้วยความสุขทางกายและความสุขทางใจมาเป็นตัวแปรตามเพื่อกำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษารั้งนี้

2.7 วิธีการวัดความสุข

การวัดความสุขหรือความรู้สึกสุขเป็นการวัดเชิงนามธรรม (Subjective evaluation)¹ แม้ว่าในปัจจุบันจะมีการนำเครื่องมือการวัด EEG (Electroencephalogram) ซึ่งเป็นการวัดคลื่น

¹ “ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย”, วันที่สืบค้น 10 ธันวาคม 2553, จากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เว็บไซต์: <http://www.dmh.moph.go.th/test/qtest/>.

สมองมาวัดความรู้สึกของมนุษย์และพบว่าคลื่นสมองของมนุษย์ตอบสนองต่อความรู้สึกที่แตกต่างกันมีความเชื่อมโยงระหว่างการทำงานของสมองและความรู้สึกเมื่อมนุษย์มีความรู้สึกด้านบวกจะพบกระแสไฟฟ้าในสมองส่วนหน้าด้านขวาค่อนข้างมากในขณะที่มนุษย์มีความรู้สึกด้านลบกลับพบกระแสไฟฟ้าในสมองส่วนหน้าด้านซ้ายค่อนข้างมากการวัดด้วยเครื่องมือดังกล่าวกลับมีค่าใช้จ่ายค่อนข้างมากดังนั้นนักวิชาการซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในสาขาจิตวิทยา (เพราะต้องเผชิญกับคนไข้ที่ไม่มีความสุขจำนวนมาก) ได้พยายามวัดหรือประเมินความสุขทางอ้อมด้วยแบบประเมินความสุขหรือแบบทดสอบโดยแบ่งวิธีการประเมินออกเป็น 2 ประเภท¹ คือ 1) การประเมินความคิดเห็นในชีวิตของตนเอง (Cognitive evaluation of life) ได้แก่แบบประเมินความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) และ 2) การประเมินผลระดับความรู้สึกสุขหรือทุกข์ (Affective enjoyment of life mood level) ด้วยการให้ผู้ตอบประเมินความรู้สึกของตนเองทั้งในภาพรวมและในสถานการณ์ต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีการวัดความสุขด้วยวิธีการอื่นๆ เช่นการบันทึกไดอารี่ (รวมไปกับแบบสอบถาม) งานวิจัยในต่างประเทศส่วนใหญ่เป็นการประเมินความสุขจากความพึงพอใจในชีวิตทั้งในระดับประเทศและระดับโลกพบว่าระดับความสุขของมนุษย์ไม่เพิ่มขึ้นเลยนับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2493 หรือที่เรียกว่าปรากฏการณ์ความขัดแย้งของอีสเตอร์ลิน (Easterlin Paradox) ซึ่งเป็นข้อค้นพบของ Easterlin ว่าคนไม่ได้มีความสุขเพิ่มขึ้นแม้ว่าเขามีความร่ำรวยเพิ่มมากขึ้นและงานเปรียบเทียบรายได้และระดับความพึงพอใจของคนในประเทศต่าง ๆ พบว่าในกลุ่มประเทศที่มีระดับรายได้ต่อหัวสูงกว่า 20,000 ดอลลาร์สหรัฐนั้นการเพิ่มขึ้นของรายได้ไม่มีความสัมพันธ์กับความสุขที่เพิ่มขึ้นเลยแต่สำหรับในประเทศที่ยากจนความสัมพันธ์นี้กลับเปลี่ยนไปเนื่องจากรายได้ที่เพิ่มขึ้นย่อมช่วยยกระดับให้คนในประเทศยากจนมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นเพราะสามารถนำมาใช้จ่ายในการบริโภคได้มากขึ้นแต่ทั้งนี้สถานการณ์เช่นนี้เป็นจริงเมื่อยากจนแต่เมื่อมีความร่ำรวยเพิ่มขึ้นความสุขอาจมีระดับคงที่หรือลดลงมีนักวิชาการอีกหลายท่านเช่น Ed Diener และ Salzman ศึกษาว่าอะไรที่ทำให้มนุษย์มีความสุขมาเป็นระยะเวลานานด้วยการสร้างแบบประเมินความพึงพอใจในชีวิตโดยใช้สเกล 7 ระดับ

ขณะที่วารสารวิชาการ ม.อบ. ปีที่ 10 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2551 ได้ศึกษา นักศึกษากลุ่มที่มีความสุขในระดับสูงและกลุ่มนักศึกษาที่มีแนวโน้มจะเป็นคน ซึมเศร้าที่มีความสัมพันธ์ที่ดีในหมู่เพื่อนและครอบครัวและมีเวลาให้กับเพื่อนและครอบครัวกลับเป็นบัณฑิตที่

¹ “แบบประเมินความสุข”, วันที่สืบค้น 10 ธันวาคม 2553, จากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เว็บไซต์: <http://www.nph.go.th/test/happy/happy.html>.

มีความสุขและความสำเร็จในการทำงานมากกว่าเขาจึงสรุปว่าทักษะสังคมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่แน่นเหนียวตลอดจนการสนับสนุนจากสังคมคนรอบข้างล้วนเป็นเงื่อนไขหรือปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความสุข (Wallis Claudia, 2005) ในขณะที่นักเศรษฐศาสตร์เองกลับไม่ได้พูดถึงความสุขโดยตรงแต่มีทฤษฎีอรรถประโยชน์ (Utility) ของ Jeremy Bentham ได้กล่าวถึงอรรถประโยชน์ว่าเป็นความพึงพอใจของมนุษย์อันเกิดจากการบริโภคสินค้าและบริการซึ่งใกล้เคียงกับความหมายของความสุขมากที่สุดโดยมีเป้าหมายให้เกิดการบริโภคสินค้าเพื่อก่อให้เกิดอรรถประโยชน์สูงสุดในระดับสังคมก็มุ่งให้เกิดสวัสดิการสังคมสูงสุดแม้จะดูเหมือนว่าทฤษฎีเศรษฐศาสตร์จะมีเป้าหมายอยู่ที่การบรรลุความสุขแต่ข้อสมมุติที่อยู่เบื้องหลังทฤษฎีที่เชื่อว่ามนุษย์เป็น “สัตว์เศรษฐกิจ”(Economic Man) คือเชื่อว่าปัจเจกบุคคลตัดสินใจทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล (Rational) สามารถเลือกสิ่งที่ต้องการอันเป็นประโยชน์ส่วนตน (Self Interest) เพื่อให้เกิดความความพึงพอใจสูงสุดหากเขาอยู่ในฐานะผู้ผลิตเขาจะแสวงหาวิธีการผลิตเพื่อให้ได้ต้นทุนต่ำสุดหรือเพื่อให้ได้กำไรสูงสุดหรือหากเขาอยู่ในฐานะผู้บริโภคเขาจะแสวงหาอรรถประโยชน์สูงสุดจากการบริโภคโดยเสียรายจ่ายน้อยที่สุดและยังใช้กลไกตลาดเท่านั้นในการจัดสรรทรัพยากรและสินค้าเป็นสำคัญเพราะเชื่อว่าเป็นกลไกที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดปัจจุบันนี้นักเศรษฐศาสตร์จำนวนมากได้หันมาวิพากษ์วิจารณ์ข้อสมมุตินี้และความเชื่อนี้เช่น Daniel Kahneman นักเศรษฐศาสตร์ผู้ได้รับรางวัลโนเบลในปี 2002 ได้ทำการศึกษาด้วยวิธีการทดลองมาเป็น เวลานานว่าแท้จริงแล้วพฤติกรรมของมนุษย์อาจไม่มีเหตุผลเพราะอยู่ภายใต้ข้อมูลข่าวสารไม่สมบูรณ์รังเกียจการสูญเสีย (Loss Aversion) คือมนุษย์จะรู้สึกต่อการสูญเสียสิ่งที่มีอยู่เช่นเงิน 10,000 บาท ที่มีอยู่แล้วหายไปมากกว่าความรู้สึกของการได้เงินเพิ่มขึ้น 10,000 บาท นอกจากนี้ยังมีปัญหาความมีพฤติกรรมไม่คงเส้นคงวาของมนุษย์และปัญหาความล้มเหลวของ ตลาด นอกจากนี้การยึดอยู่กับความเชื่อว่ามนุษย์เน้นประโยชน์ส่วนตนจึงทำให้เศรษฐศาสตร์ ละเลย ประเด็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship) หรือมิติทางสังคมไป โดยไม่กล่าวถึงเลยในขณะที่ยังงานศึกษาเกี่ยวกับความสุขข้างต้นกลับมายืนยันในประเด็นส่วนที่ขาดหายไป ในเศรษฐศาสตร์ทั้งในเรื่องรายได้ส่งผลต่อความสุขเพิ่มในระดับหนึ่งและ องค์ประกอบสำคัญที่ก่อให้เกิดความสุขกลับเป็นเรื่องความสัมพันธ์และครอบครัว¹

¹ วรรณภา ประยุกต์วงศ์ และชนัญญา สิ้นชื่น, “ความสุขของบัณฑิตบริหารธุรกิจในมุมมองพุทธเศรษฐศาสตร์”, วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, 2551, หน้า 98.

อีกทั้งงานวิจัยในระดับวิทยานิพนธ์มหาบัณฑิตของกัลยาพลอยใหม่ (2545)¹ ที่ศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณของเด็กวัยรุ่นพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความผาสุกทางจิตวิญญาณของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางและแต่ละด้านได้แก่ด้านความสุขความสงบที่เกิดจากความดีความไม่เห็นแก่ตัวและมีพรหมวิหาร 4 ได้แก่เมตตากรุณามุติตา และอุเบกขา ด้านความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิตและด้านการมีสติสมาธิ และปัญญาอยู่ในระดับปานกลางกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีค่าเฉลี่ยคะแนนความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยรวมและแต่ละด้านอยู่ในระดับสูงแต่สำหรับกลุ่มนักศึกษาอาชีวศึกษา มีค่าเฉลี่ยคะแนนความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยรวมและแต่ละด้านอยู่ในระดับต่ำ

2.8 ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย

ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยเป็นแบบประเมินความสุขด้วยตนเองซึ่งสร้างขึ้นภายใต้กรอบแนวคิดจำกัดความของความสุขหมายถึงสภาพชีวิตที่เป็นสุขอันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิตมีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีโดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

ตลอดระยะเวลาเกือบ 50 ปีที่ผ่านมาของการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมประเทศไทยพบว่าผลิตภัณฑ์มวลรวมประชาชาติ (ณ ราคาคงที่ปี 2531) ในปี 2494 มีเพียง 133,366 ล้านบาท ในปี 2547 มีอัตราเพิ่มขึ้นถึง 27 เท่าตัวคือมีถึง 3,678,511 ล้านบาท² การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานสาธารณสุขตลอดจนความเป็นอยู่ของคนไทยก็พัฒนาเปลี่ยนแปลงอย่างมากมายเช่น อัตราการตายของทารกแรกเกิดลดลงกว่า 4 เท่าตัวเมื่อปี 2500 อายุขัยเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดมีเพียง 59 ปีและเพิ่มขึ้นเป็น 72 ปีในปี 2548 การพัฒนาข้างต้นส่งผลให้รายได้และการดำเนินชีวิตสะดวกสบายมากขึ้นแต่เมื่อพิจารณาถึงความสุขของคนไทยในปัจจุบันจะมีมากกว่าคนไทยเมื่อ 50 ปีก่อนหรือไม่กลับเป็นปัญหาที่หาคำตอบไม่ได้ง่ายนักการพิจารณาเรื่องความสุขอาจเป็นเรื่องยากแต่เมื่อพิจารณาประเด็นตรงข้ามคือความทุกข์หรือปัญหา (เหตุ) แห่งทุกข์ที่คนไทยต้องเผชิญกลับเห็นว่ามีอยู่มากมายและหลายเรื่องก็เป็นเรื่องใหม่ที่เกิดขึ้นในยุคปัจจุบันแทบทั้งสิ้นเช่นปริมาณ

¹กัลยา พลอยใหม่, “ความผาสุกทางจิตวิญญาณของเด็กวัยรุ่น”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545, หน้า 125.

²สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, วันที่สืบค้น 10 ธันวาคม 2553, เว็บไซต์: <http://www.nesdb.go.th/>.

หนี้สินที่คนไทยในยุคนี้มีมากกว่ายุคก่อนจากตัวเลขหนี้สินเฉลี่ยต่อเดือนของครัวเรือนทั่วประเทศ ในปี 2545 เท่ากับ 82,485 บาท ซึ่งสูงเกือบ 3 เท่าของปี 2537 ซึ่งเท่ากับ 31,387 บาท¹ แม้อาจมีความเชื่อว่าการมีหนี้สินแสดงถึงฐานะความน่าเชื่อถือทางเศรษฐกิจและทำให้เกิดการผลิตที่มากขึ้นนั้นแสดงผลผลิตที่เพิ่มขึ้นในปัจจุบันไม่ได้มาจากทุนหรือปัจจัยการผลิตของเจ้าของหรือผู้ประกอบการแต่กลับเป็นเงินกู้ที่มาจากสถาบันการเงินนั้นแสดงว่ายิ่งผลิตเพิ่มขึ้นก็จะเป็นหนี้เพิ่มขึ้นนอกจากนี้โรคภัยไข้เจ็บที่มีเพิ่มมากขึ้นโดยเฉพาะโรคไร้เชื้อ (โรค) เช่น โรคหัวใจมะเร็งและเบาหวานซึ่งเป็นโรคที่คร่าชีวิตคนทั่วโลก (รวมทั้งคนไทย) รองจากอุบัติเหตุ² แม้ว่าวงการแพทย์และสาธารณสุขของประเทศไทย และสาขามีความเจริญก้าวหน้าและประสบผลสำเร็จในการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อต่าง ๆ คร่าชีวิตผู้คนในอดีตได้อีกทั้งยังสามารถกำจัดโรคบางชนิดให้หมดไปได้แต่กลับเกิดโรค ใหม่ ๆ จำนวนมากซึ่งยังอยู่ในระหว่างการค้นหาวิธีการรักษาซึ่งโดยส่วนใหญ่ไม่ได้มีสาเหตุจากเชื้อโรคแต่เกิดจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคการดำเนินชีวิตและความอ่อนแอของสภาพร่างกายในส่วนของการติดเชื้อโรคต่าง ๆ เองก็เกิดปรากฏการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโรคจากสัตว์สู่คนเช่นกรณีของไข้หวัดนกเป็นปรากฏการณ์ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนจึงอาจสรุปไม่ได้ชัดเจนที่การศึกษาความสุขของบัณฑิตบริหารธุรกิจในมุมมองพุทธเศรษฐศาสตร์³ พบว่าการที่คนไทยอายุยืนกว่าคนในอดีตอาจเป็นการพัฒนาเชิงปริมาณโดยที่สุขภาพของคนชราอาจมีปัญหาและกลายเป็นภาระของสังคมมากกว่าในอดีตก็ไม่ได้ความทุกข์อีกประการหนึ่งคือปัญหาสังคมที่เพิ่มมากขึ้นเรามีเทคโนโลยีสิ่งอำนวยความสะดวกเช่นรถยนต์โทรศัพท์มือถือที่วิโทรศัพท์มือถือ ฯลฯ เพิ่มขึ้นแต่กลับมีปัญหาสังคมมากขึ้นทั้งในเรื่องการหย่าร้างปัญหาเด็กขาดความอบอุ่นความรุนแรงและความเครียดในผู้คนและครอบครัวและสังคมเพิ่มมากขึ้นแม้ว่ายังไม่มีข้อมูลสถิติยืนยันแต่การที่คนไทยบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่เพิ่มมากขึ้นโดย

¹“การสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน พ.ศ. 2550”. วันที่สืบค้น 10 ธันวาคม 2553, จาก สำนักงานสถิติแห่งชาติ เว็บไซต์:

<http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/servGis/servincG05.html>.

² “สถิติสาธารณสุขฉบับเต็ม 2550-2551-2552”. วันที่สืบค้น 10 ธันวาคม 2553, จาก กระทรวงสาธารณสุข เว็บไซต์: <http://bps.ops.moph.go.th/index.php?mod=bps&doc=5>.

³วรรณภา ประยุกต์วงศ์และชนัญญา สิ้นชื่น, “ความสุขของบัณฑิตบริหารธุรกิจในมุมมองพุทธเศรษฐศาสตร์”, วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, 2551, หน้า 42.

สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ¹ รายงานว่ามีอัตราการบริโภคเฉลี่ย 58.0 ลิตรต่อคนต่อปีในปี 2546 เพิ่มขึ้นจากปี 2532 ที่อัตราการดื่มเฉลี่ย 20.2 ลิตรต่อปีเกือบ 3 เท่าตัวเมื่อเปรียบเทียบกับประเทศทั่วโลกพบว่าคนไทยมีการบริโภคแอลกอฮอล์สูงเป็นอันดับ 5 ของโลกคงไม่ต้องเปรียบเทียบกับ 50 ปีที่ผ่านมาก็เป็นตัวเลขแสดงความเป็นสังคมที่ต้องการความสุขเพิ่มหรือเติมไปด้วยความเครียดของคนไทยจนต้องพึ่งพิงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่เพิ่มขึ้นทุกปี

ข้อมูลดังกล่าวมาข้างต้นมิได้มีเจตนาที่จะคัดค้านการพัฒนาประเทศที่ผ่านมาแต่อย่างใดในทางตรงข้ามกลับมีเจตนาเสนอเพื่อให้เกิดการทบทวนเป้าหมายของการพัฒนาประเทศที่แท้จริงว่าไม่ควรหยุดอยู่เพียงการเจริญเติบโตทางวัตถุโดยไม่พิจารณาถึงคุณภาพชีวิตและความสุขของคนในสังคมด้วยในเรื่องความสุขนั้นหลายคนอาจพิจารณาว่าเป็นเรื่องเชิงนามธรรมเชิงสัมพัทธ์และมีหลายความหมายขึ้นอยู่กับทำให้ความหมายของแต่ละบุคคลเช่นความสุขคือการได้ครอบครองสิ่งที่ตนเองต้องการหรือคาดหวังเป็นต้นนั้นหมายความว่าความสุข (ความรู้สึกสุข) จะเกิดขึ้นเมื่อได้วัตถุแท้จริงแล้วความหมายของความสุขในระดับสากลที่ทุกคนยอมรับจะไม่มีจริงหรือและจะเกิดขึ้นหลังจากการครอบครองวัตถุจริงหรือนอกจากนี้การวัดค่าความสุขนั้นสามารถวัดได้หรือไม่ด้วยวิธีการอย่างไรมีการวิจัยจำนวนมาก ในประเทศสหรัฐอเมริกาอังกฤษและญี่ปุ่นได้พยายามศึกษาและทำการวัดความสุขและพบว่าผู้คนไม่ได้มีความสุขมากขึ้นซึ่งสวนทางกับรายได้ที่เขาได้รับเพิ่มขึ้น

2.9 ปัจจัยที่ทำให้เกิดความผาสุก

1. สภาพจิตใจคือความเครียด อารมณ์ การเจ็บป่วยหากเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อยก็เพียงทำให้เกิดความเครียด แต่หากมีมาก ๆ ก็ทำให้เกิดการเจ็บป่วยทางจิตได้
2. ความสามารถของจิตใจ เช่นการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม คนรอบข้าง การสื่อสารความคิดเชิงสร้างสรรค์
3. คุณภาพจิตใจ เกี่ยวกับเรื่องความเมตตากรุณา การช่วยเหลือผู้อื่น การทำบุญ
4. สภาพแวดล้อมเรื่องของความช่วยเหลือ การดูแลเอาใจใส่จากเพื่อน ญาติพี่น้อง รวมถึงการอยู่อาศัยแสง เสียงเมื่อมีปัญหาด้านใดด้านหนึ่ง การเยียวยาด้วยตนเองคือการเริ่มพิจารณาว่าปัจจัยไหนที่ทำให้เกิดความสุขได้บ้างเพราะชีวิตไม่ได้มีด้านเดียว เรายังสามารถหา

¹ “สถิติเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ของคนไทย”. วันที่สืบค้น 10 ธันวาคม 2553, จาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ เว็บไซต์:

http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/special_report/4438.

ความสุขจากเรื่องอื่น ๆ ได้อย่างมออยู่กับปัญหาใดปัญหาหนึ่งและพยายามมองโลกในแง่ดี การได้รับเอาใจใส่คนรอบข้างก็เป็นส่วนสำคัญซึ่งคนในครอบครัว เพื่อน พี่น้อง ต้องหมั่นดูแลกันเพราะคนที่ไม่รู้ตัวหรือไม่ยอมรับว่าเกิดความเครียดขึ้นทำให้เกิดความเสี่ยงสูงต่อการเจ็บป่วยทั้งทางกายและทางใจ

กล่าวโดยสรุป ความผาสุกหมายถึงระดับความสุขในชีวิตเป็นการรับรู้ถึงความรู้สึกของสภาพจิตใจเช่น ความเครียด อารมณ์ การเจ็บป่วยความสามารถของจิตใจ การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ความเมตตา กรุณา การช่วยเหลือผู้อื่น การได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคนรอบข้างรวมถึงสภาพแวดล้อมของที่อยู่อาศัย เป็นต้น

2.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ¹ ได้ศึกษาความเชื่อและการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ของคนไทยพบว่าสุขภาพจิตเกี่ยวข้องกับจิตลักษณะและพฤติกรรมของบุคคลทั้งที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและเป็นปัญหานอกจากนี้ยังพบว่าการปฏิบัติทางศาสนาและความเชื่อทางศาสนาถ้ามีมากบุคคลจะรู้สึกเป็นสุขมากและมีคุณภาพชีวิตสูงตลอดจนมีสุขภาพดีด้วยแสดงให้เห็นว่าลักษณะทางศาสนาเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของบุคคลจึงสรุปได้ว่าผู้ปฏิบัติตนตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามากจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีสูง

ฉกาจ ช่วยโตและดวงเดือน พันธุมนาวิน² ได้ศึกษาลักษณะทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการบวชในพระพุทธศาสนาของพระสงฆ์และสามเณรบวชใหม่ในภาคใต้เปรียบเทียบกับฆราวาส ที่เป็นเพื่อนกันพบว่าพระสงฆ์ที่มาจากครอบครัวมีบิดามารดาเป็นแบบอย่างพุทธมากได้รับความอบอุ่นจากครอบครัวมากและอยู่ในชุมชนที่มีคุณลักษณะทางพุทธสูงและมีความตั้งใจในการปฏิบัติกิจของสงฆ์มากผู้วิจัยจึงคาดหมายได้ว่าผู้ที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนามากจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีมาก

¹ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ, “ความเชื่อและการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ของคนไทย : การปลูกฝังอบรมและคุณภาพชีวิต”, รายงานการวิจัย, มหาคณะพัฒนาสังคมสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2540, หน้า บทคัดย่อ.

²ฉกาจ ช่วยโต และดวงเดือน พันธุมนาวิน, “ลักษณะทางจิตสังคมที่เกี่ยวกับการบวชในพุทธศาสนาของชายไทยในภาคใต้”, รายงานการวิจัย, ฉบับที่ 43 สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มศว.ประสานมิตร. หน้า บทคัดย่อ.

วิทยารรณชุ่ม เพ็ญสุขสันต์¹ ศึกษาความเครียดการเผชิญความเครียด และความ
 ผาสุกในชีวิตของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 ผลการศึกษาพบว่านักศึกษา
 พยาบาลมีความเครียดสูงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดจำแนกได้ 3 ประเภทคือ (1) การ
 เรียนการสอน (2) สัมพันธภาพกับเพื่อน และ (3) ปัญหาเศรษฐกิจของครอบครัวนักศึกษาใช้วิธีการ
 เผชิญความเครียดแบบการเผชิญหน้ากับปัญหามากที่สุดรองลงมาคือการบรรเทาความรู้สึกเครียด
 และการจัดการกับอารมณ์ตามลำดับและพบว่านักศึกษาที่มีความผาสุกในชีวิตต่ำผลการวิจัยช่ว
 ให้เข้าใจความเครียดของนักศึกษาและให้แนวทางในการลดสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด
 รวมทั้งแนวทางในการช่วยเหลือนักศึกษาให้สามารถเผชิญความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วาสนาเกษมสุข² ศึกษาความผาสุกของผู้ดูแลเด็กพัฒนาการล่าช้าที่มารับการรักษาที่
 ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการเด็กภาคเหนือ ผลการศึกษา พบว่าความผาสุกของผู้ดูแลเด็กแบบอยู่
 ประจำอยู่ในระดับต่ำ(ร้อยละ 66.67) ความผาสุกของผู้ดูแลแบบไปกลับอยู่ในระดับปานกลาง
 (ร้อยละ 47.06) เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความผาสุกของผู้ดูแลเด็กทั้งสองกลุ่มโดยควบคุมปัจจัย
 ส่วนบุคคล ได้แก่ อายุเฉลี่ยของผู้ดูแล ระยะเวลาในการดูแลและรายได้ของครอบครัว พบว่า
 คะแนนความผาสุกมีความแตกต่างกันอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยค่าเฉลี่ยคะแนน
 ความผาสุกของกลุ่มผู้ดูแลเด็กแบบอยู่ประจำ ($X=57.80, SD=14.25$) ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนควา
 ผาสุกของกลุ่มผู้ดูแลเด็กแบบไปกลับ ($X=65.12, SD=13.64$) ผลการศึกษานี้ สามารถนำมา
 เป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดบริการที่เหมาะสมสำหรับเด็กและผู้ดูแล เพื่อส่งเสริมให้เกิดความผาสุก
 ตลอดจนการดูแลอย่างมีประสิทธิภาพ

¹วิทยารรณชุ่ม เพ็ญสุขสันต์ “ความเครียดการเผชิญความเครียด และความผาสุกในชีวิต
 ของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 ภาควิชาพยาบาลศาสตร์” คณะแพทยศาสตร์
 โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดลสภาคณิศย์เก่าพยาบาลรามาริบัติ, 2545, หน้า บทคัดย่อ.

²วาสนาเกษมสุข, “ความผาสุกของผู้ดูแลเด็กพัฒนาการล่าช้าที่มารับการรักษาที่ศูนย์
 ส่งเสริมพัฒนาการเด็กภาคเหนือ”, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545, หน้า บทคัดย่อ.

ลัทธิรัตน วิริยะประสา¹ ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการ ภาวะการดูแล กับความผาสุกโดยทั่วไปของผู้ดูแล เด็กสมองเด็กพิการ ที่มารับบริการแผนกผู้ป่วยนอกสถาบันราชานุกูล พบว่า (1) ผู้ดูแลเด็กรับรู้ภาวะการดูแลระดับปานกลาง กิจกรรมการดูแลเป็นภาระมาก 5 อันดับแรก คือ การสรรหาเงินค่าใช้จ่าย การทำงานเพิ่มรายได้ การดูแลฟื้นฟูสมรรถภาพดูแลกิจวัตรประจำวัน และการร่วมเดินทางไปกับเด็ก (2) ผู้ดูแลรับรู้ความผาสุกโดยทั่วไประดับทุกขโสกรุนแรงมากร้อยละ 46.2 มีความผาสุกและความทุกขโสกรุนแรง ร้อยละ 27.6 และ 26.3 (3) จำนวนสมาชิกครอบครัวการสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันอย่างเรียบง่าย มีความสัมพันธ์เชิงลบกับการรับรู้ภาวะการดูแลเด็กอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนภาวะมีโรคประจำตัวของเด็ก อาการนาน ๆ ชักครั้ง ชักเกือบทุกวัน / ทุกวันมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับภาวะการดูแลเด็กอย่างมีนัยสำคัญ (4) สถานภาพสมรสอยู่ร่วมกัน / แต่งงานใหม่ ระยะเวลาการศึกษา รายได้ครอบครัวรายได้พอใช้และมีเหลือเก็บ จำนวนสมาชิกครอบครัว และจำนวนผู้ช่วยดูแลเด็กมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการรับรู้ความผาสุกโดยทั่วไปของผู้ดูแลเด็กอย่างมีนัยสำคัญส่วนสถานภาพการหย่า / แยกกันอยู่ / หม้าย รายได้ไม่พอใช้ ภาวะมีโรคประจำตัวของเด็ก และภาวะการดูแลเด็กมีความสัมพันธ์เชิงลบกับการรับรู้ความผาสุกโดยทั่วไปของผู้ดูแลเด็ก (5) ภาวะการดูแลและระยะเวลาการศึกษา จำนวนผู้ช่วยดูแลเด็ก และสถานภาพหย่า / แยกกันอยู่ / หม้ายสามารถทำนายความผาสุกโดยทั่วไปของผู้ดูแลเด็กได้ร้อยละ 31 อย่างมีนัยสำคัญข้อเสนอแนะควรให้บริการพัฒนาศักยภาพของผู้ดูแลกลุ่มเสี่ยงที่รับรู้ความผาสุกโดยทั่วไปน้อยกว่ากลุ่มอื่น ๆ (ได้แก่ ผู้ดูแลที่รับรู้ภาวะการดูแลมาก หย่า / แยกกันอยู่ / หม้าย การศึกษาต่ำกว่าจำนวนผู้ช่วยดูแลเด็คน้อย) และญาติ ในด้านความรู้และการเข้าถึงสิทธิประโยชน์ของเด็กแหล่งบริการในชุมชน การฟื้นฟูสมรรถภาพ การฝึกปฏิบัติกิจวัตรประจำวันการดูแลรักษาภาวะสุขภาพ โรคประจำตัว อาการชัก โดยพัฒนาความรู้เทคโนโลยี (เช่น แผ่นพับ คู่มือ) ผ่านสื่อสาธารณะและให้บริการเชิงรุกประสานเครือข่ายในชุมชนเพื่อให้ผู้ดูแลและญาติร่วมแบ่งเบาภาระการดูแลเด็กอย่างมีประสิทธิภาพส่งผลให้รับรู้ภาวะการดูแลลดลงและมีความผาสุกโดยทั่วไปมากขึ้น

¹ลัทธิรัตน วิริยะประสา, “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการ ภาวะการดูแลกับความผาสุกโดยทั่วไปของผู้ดูแลเด็กสมองเด็กพิการ ที่มารับบริการแผนกผู้ป่วยนอกสถาบันราชานุกูล”, 2549, หน้า บทคัดย่อ.

มีนา น้อยแนบ¹ ได้ศึกษาพฤติกรรมเสริมสร้างความสุขในการทำงานของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมแปรรูปยางพาราขนาดใหญ่จังหวัดสงขลา ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมเสริมสร้างความสุขในการทำงานโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (mean=2.23, S.D.=0.36) ค่าเฉลี่ยรายด้านพบว่าอยู่ในระดับปานกลาง เช่นกัน คือพฤติกรรมการเสริมสร้างความสุขในการทำงาน ด้านการพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิต (mean= 2.52, S.D.=0.54) ด้านการมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน (mean=2.27, S.D.=0.45) ด้านการพัฒนาทักษะการทำงาน (mean= 2.22, S.D.= 0.60) ด้านการผ่อนคลายความเครียด (mean=2.07, S.D.=0.55) และด้านการพัฒนาสิ่งแวดล้อม (mean=1.58, S.D.=0.66) ปัจจัยสนับสนุนการเสริมสร้างความสุขในการทำงานระดับมาก 3 อันดับแรก คือความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน (mean=7.73, S.D.=2.23) ความสะอาดและมีระเบียบของที่ทำงาน (mean=7.40, S.D.=5.32) และการมีเพื่อนสนิทที่รู้ใจ (mean=7.38, S.D.=5.32) ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเสริมสร้างความสุขในการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง 3 อันดับแรก คือ การทำงานในที่ร้อนหรือการระบายอากาศไม่ดี (mean=6.54, S.D.=3.11) พักอาศัยในห้องพักที่คับแคบแออัด (mean=5.98, S.D.=3.14) กฎระเบียบที่ยู่ยากของโรงงาน (mean=5.88, S.D.=2.79) ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาการเสริมสร้างความสุขในการทำงานด้านต่าง ๆ ทั้ง 5 ด้านให้สูงขึ้นเพิ่มปัจจัยสนับสนุนและลดปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเสริมสร้างความสุขในการทำงาน

นุสรา นามเดช และคณะ² ศึกษาความสุขของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรีวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี 2547-2548 ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาพยาบาลให้ความหมายของความสุขในมิติของการมีความรู้สึกลึกทางบวกปราศจากความรู้สึกทางลบการมีสุขภาพกายที่สมบูรณ์ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลใกล้ชิดการได้บรรลุถึงเป้าหมายทางการเรียนการแสวงหาความสุขของนักศึกษาพยาบาลเป็นไปอย่างเรียบง่ายในการดำรงชีวิตประจำวันและรับรู้ว่าการแสวงหาความสุขของตนเองมีผลกระทบทั้งทางด้านบวกและลบต่อตนเองและผู้อื่นปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของนักศึกษาพยาบาลเมื่ออยู่ที่วิทยาลัยแห่งนี้ประกอบด้วยปัจจัยหลายประการเรียงลำดับจากที่มีความสำคัญมากที่สุดคือ 1) ความสัมพันธ์กับ

¹มีนา น้อยแนบ, “พฤติกรรมเสริมสร้างความสุขในการทำงานของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมแปรรูปยางพาราขนาดใหญ่จังหวัดสงขลา”, โรงพยาบาลจิตเวชสงขลานครินทร์, 2548, หน้า บทคัดย่อ.

²นุสรา นามเดช และคณะ, “ความสุขของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี”, รายงานการวิจัย, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี, 2547-2548, หน้า บทคัดย่อ.

เพื่อนและอาจารย์ 2) การบรรลุเป้าหมายในการเรียน 3) สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 4) การได้ทำกิจกรรมเพื่อการผ่อนคลาย 5) เศรษฐกิจ และ 6) ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวปัจจัยที่ก่อให้เกิดความทุกข์ที่นักศึกษาให้ความสำคัญมากที่สุด 3 อันดับแรกคือ 1) การเรียน 2) ความมีอิสระภาพในการคิดและกระทำ และ 3) ความสัมพันธ์กับเพื่อนรุ่นพี่และอาจารย์นักศึกษาพยาบาลเสนอแนวทางในการสร้างความสุขในวิทยาลัยว่าเกี่ยวข้องกับตัวนักศึกษาเองอาจารย์ ผู้บริหารวิทยาลัยฯ และบุคลากรทุกคนโดยสานความสัมพันธ์ที่ดีใกล้ชิดและจัดสิ่งแวดล้อมในวิทยาลัยที่ก่อให้เกิดความสุข

สรุปนักศึกษาพยาบาลรับรู้ตนเองมีความสุขเมื่อมีความรู้สึกที่ดีไม่มีเรื่องวิตกกังวลหรือตึงเครียดสิ่งที่มีผลต่อความสุขของนักศึกษาพยาบาลมากที่สุดคือความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนรุ่นพี่และอาจารย์แม้นักศึกษาจะบอกว่าตนเองมีความสุขเรื่องการเรียนแต่ความทุกข์นั้นจะกลายเป็นความสุขเมื่อพวกเขาได้บรรลุเป้าหมายทางการเรียน

ผลการวิจัยได้ข้อบ่งชี้ว่า การส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดความสุขจะส่งผลให้เกิดพลังในการเรียนและทำกิจกรรมสร้างสรรค์ในชีวิตแต่ละวันควบคู่กันควรวางวิธีการเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดความสุขเพื่อที่จะทำให้นักศึกษาบรรลุเป้าหมายทางการเรียนและควรส่งเสริมการแสวงหาความสุขจากปัจจัยภายในตนเองอันเป็นความสุขทางจิตวิญญาณเพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้ที่จะมีความสุขอย่างแท้จริง

นันทวัน นารัตน์¹ ได้ศึกษาความสุขของบุคลากรด้านสาธารณสุขในจังหวัดอ่างทอง ปี 2551 : ตามดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยผลการศึกษาพบว่า พบว่ากลุ่มสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดมีค่าคะแนนน้อยที่สุด ได้แก่ เรื่องรูปร่างน่าตาความมั่นใจที่จะเผชิญกับสิ่งร้ายแรงในชีวิตและเมื่อเผชิญกับสิ่งที่ไม่เป็นไปตามคาดหวังจะรู้สึกหงุดหงิดสำหรับในกลุ่มโรงพยาบาล พบว่า คะแนนรายข้อตามดัชนีชี้วัดความสุข น้อยที่สุดได้แก่ความมั่นใจที่จะเผชิญกับสิ่งร้ายแรงในชีวิต ความรู้สึกประสบความสำเร็จและก้าวหน้าและความรู้สึกกว่าชีวิตมีความสุข สำหรับกลุ่มสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ พบว่าคะแนนรายข้อตามดัชนีชี้วัดความสุขน้อยที่สุดได้แก่การเผชิญกับสิ่งที่ไม่เป็นไปตามคาดหวังจะรู้สึกหงุดหงิดและการมีโอกาสได้ผ่อนคลายและกลุ่มสถานีนอนามัย ค่าคะแนนรายข้อตามดัชนีชี้วัดความสุขน้อยที่สุดการเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่เป็นไปตามคาดหวังจะ

¹นันทวัน นารัตน์ “ความสุขของบุคลากรด้านสาธารณสุขในจังหวัดอ่างทอง ปี 2551 : ตามดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย”, รายงานการวิจัย, สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอ่างทอง, 2551, หน้า บทคัดย่อ.

รู้สึกหงุดหงิดความรู้สึกประสบความสำเร็จและก้าวหน้าและความมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต

ข้อเสนอแนะจากผลการศึกษามีการฟื้นฟูสุขภาพจิตให้บุคลากรมีความสุขในระดับปกติเท่ากับคนทั่วไปให้มากขึ้น เช่นการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตประจำวันความดีประจำสัปดาห์ มอรรังวัล ควรส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการเพื่อให้พักผ่อนคลายเครียดในระหว่างเวลาพักและหลังเลิกงานหรือในวันหยุด เช่น กีฬาดนตรี งานอดิเรกและควรส่งเสริมให้บุคลากรเห็นคุณประโยชน์ในการขอคำปรึกษาจิตแพทย์โดยการให้บริการจิตแพทย์ประจำของโรงพยาบาลข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไปควรวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของลักษณะประชากรกับตัวชี้วัดความสุขเพื่อหาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของบุคลากรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิชัย มงคล และคณะ¹ ศึกษาความสุขและสุขภาพจิตในบริบทของสังคมไทยผลการศึกษา พบว่าสุขภาพจิตจากการศึกษาด้านชีวิตสุขภาพจิตคนไทยและมีความสุขในมุมมองของพุทธศาสนา นักวิชาการ และประชาชนทั่วไปเป็นเรื่องเดียวกันสรุปดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยควรใช้ชื่อใหม่ว่าดัชนีชี้วัดความสุขเพื่อความง่ายและสะดวกในการเผยแพร่แบบประเมินเหล่านี้สู่ประชาชนต่อไป

ละอียด พรหมเชษฐ และคณะ² ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขในการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์ที่มีตำแหน่งหน้าที่การงานแตกต่างกัน พบว่า พยาบาลวิชาชีพระดับ 7 ขึ้นไปมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขในการทำงานสูงที่สุด (= 32.85, S.D. = 4.52) ซึ่งมีความสุขมากกว่าคนทั่วไปและแตกต่างจากบุคลากรระดับอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขน้อยที่สุด คือ ผู้ช่วยเหลือคนใช้ลูกจ้างประจำ (= 29.72, S.D. = 3.86) แต่ยังมีสุขเท่ากับคนทั่วไปปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการทำงานของพยาบาลเทคนิคและพยาบาลวิชาชีพระดับ 3-6 คือบรรยากาศองค์กรและระดับการศึกษา ส่วนพยาบาลวิชาชีพระดับ 7 ขึ้นไปคือความสำเร็จในการทำงานและผู้ร่วมงาน สำหรับผู้ช่วยเหลือคนใช้ ลูกจ้างชั่วคราว

¹อภิชัย มงคล และคณะ, “ความสุขและสุขภาพจิตในบริบทของสังคมไทย”, รายงานการวิจัย โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2544, หน้า บทคัดย่อ.

²ละอียด พรหมเชษฐ และคณะ, “ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา”, รายงานการวิจัย สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา, 2551, หน้า บทคัดย่อ.

คือความรักในงานและสถานภาพสมรส ส่วนผู้ช่วยเหลือคนไข้ลูกจ้างประจำ คือผู้ร่วมงานและระดับการศึกษา

สรุปผลการศึกษาทำให้ทราบถึงปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการทำงานของบุคลากรแต่ละระดับเป็นข้อมูลแก่ผู้บริหารในการจัดองค์กรเพื่อส่งเสริมให้องค์กรเกิดความสุขในการทำงานต่อไปในระดับพยาบาลเทคนิคและพยาบาลวิชาชีพระดับ 3-6 ควรส่งเสริมในด้านบรรยากาศองค์กรและสนับสนุนให้ศึกษาต่อ ในระดับพยาบาลวิชาชีพระดับ 7 ขึ้นไปควรมีการส่งเสริมในด้านความสำเร็จในการทำงานและผู้ร่วมงานสำหรับผู้ช่วยเหลือคนไข้ลูกจ้างชั่วคราวส่งเสริมให้มีความรักในงานผู้ช่วยเหลือคนไข้ลูกจ้างประจำ ส่งเสริมในด้านผู้ร่วมงานและสนับสนุนให้ศึกษาต่อ

สีใบทอง บุญประดับ¹ ได้ศึกษาการพัฒนาคนหรือสร้างคนให้เป็นมนุษย์ที่มีความสุข วัตถุประสงค์ของการศึกษาเพื่ออบรม “คน” ให้เปลี่ยนเป็น “มนุษย์” และมนุษย์สามารถดำรงชีวิตตนเองอยู่ในครอบครัว และสังคมอย่างมีความสุข คือ พัฒนา “คน” ให้เป็น “มนุษย์” ที่มีการดำรงชีวิตแบบพึ่งตนเองมีธรรมะขั้นพื้นฐานของทุกศาสนาทั้งมีการดำรงชีวิตที่ “เกื้อรัก” ต่อกัน เพราะ “คน” ความหมายคือ คนทุกอย่าง ที่อยู่ตรงหน้า เมื่อ “คน” พบกับ “คน” ต่างคนเข้าหากันทุกชีวิตจึงมีปัญหาและมีความทุกข์ “มนุษย์” เท่านั้นสามารถแก้ปัญหาที่ถูกต้องได้ วิธีการ ประชุม สัมมนา อบรม กิจกรรมร่วม สร้างวิทยากรพาฝึกภาคสนาม การให้คำปรึกษา (Counselling) การปรึกษาหารือระหว่างครอบครัวกับครอบครัว (Family counselling) ผลที่ได้หลังจากพัฒนาคนหรือสร้างคนให้เป็นมนุษย์ที่มีความสุขเป็นระยะเวลา 33 ปีได้รูปธรรมออกมาชัดเจนมีบุคคลเห็นด้วยและยึดเอาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตและมาร่วมกิจกรรมในการพัฒนาคน หรือสร้างคนให้เป็นมนุษย์ที่มีความสุขซึ่งสามารถทำงานบรรยายเป็นวิทยากรแทนดิฉันได้เสมือนหลายคน เป็นหนึ่งคน หนึ่งคนเหมือนหลายคน One for All , All for One มีผลปัจจุบันทำให้ก่อเกิดนามธรรมและรูปธรรมของ “บ้านเกื้อรัก” ดังมีรายละเอียดประวัติความสืบเนื่องบ้านเกื้อรักในหนังสือ “มีอะไร? ในบ้านเกื้อรัก” โดยทันตแพทย์หญิงสีใบทอง บุญประดับสรุปและข้อเสนอแนะจากการทำงานพัฒนาคนหรือสร้างคนมา 33 ปี ปัญหาของคน คือ การไม่รู้จักตนเอง ว่าตนเองเป็นบุคคลชนิดใด? เติมรักหรือขาดรัก และเป็นชนิดที่มีคุณธรรมหรือไม่มีคุณธรรมการแก้ปัญหาของคนทุกปัญหาจะแก้ได้ต้องทราบ เหตุ ของการเกิดปัญหาซึ่งเป็นผลมาจากวัยเด็ก คือ 1. การอบรมเลี้ยงดูของพ่อ-แม่ 2. สภาพสิ่งแวดล้อมในวัยเด็ก และวัยเยาวชน 3. กรรมเก่าอยู่เบื้องหลัง (Genetic)

¹สีใบทอง บุญประดับ, “ศึกษาการพัฒนาคนหรือสร้างคนให้เป็นมนุษย์ที่มีความสุข”, มูลนิธิธรรมสันติ, 2544, หน้า บทคัดย่อ.

สมชาย ศักดาเวคีอิสร¹ ศึกษาการพัฒนาเครื่องชี้วัดความอยู่ดีมีสุข โดยได้พัฒนาเครื่องมือวัดผลสำเร็จของการพัฒนาตามแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 8 ที่เน้นคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา ภายใต้กรอบแนวคิด “ความอยู่ดีมีสุข” หรือ “Well – Being” ของประชาชน “ความอยู่ดีมีสุข” จะเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องชี้วัดความอยู่ดีมีสุข 2. องค์ประกอบของเครื่องชี้วัดความอยู่ดีมีสุข ศศช. พัฒนาตัวชี้วัดความอยู่ดีมีสุขในลักษณะเป็นองค์รวมที่ประกอบด้วย รายได้ ความสุขความจำเป็น พื้นฐาน การพัฒนาขีดความสามารถและสภาพแวดล้อมรอบตัวคนซึ่งแต่ละปัจจัยต่างก็มีความสัมพันธ์และผลกระทบซึ่งกันและกันอย่างแยกไม่ออกและการวัดผลการพัฒนาจะมุ่งผลลัพธ์ (Result) มากกว่าการวัดเฉพาะผลผลิตและผลได้ (Output and outcome) โดยองค์ประกอบของความอยู่ดีมีสุขของคนไทยมี 7 ด้าน ดังนี้ 1. สุขภาพอนามัยและโภชนาการครอบคลุมองค์ประกอบย่อยในด้านความยืนยาวของอายุขัยการปราศจากโรค ภาวะโภชนาการและการบริการด้านสาธารณสุข 2. การศึกษา ครอบคลุมมิติต่าง ๆ ทางด้านการเรียนรู้ตั้งแต่การศึกษาขั้นพื้นฐานจนกระทั่งถึงการพัฒนาทักษะฝีมือรวมทั้งการเข้าถึงบริการด้านการศึกษาและประเด็นในเรื่องคุณภาพการศึกษา 3. ชีวิตการทำงาน เนื่องจากเราใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่กับการทำงานสภาพการทำงานจึงมีผลกระทบต่อ “ความอยู่ดีมีสุข” อย่างมาก 4. ชีวิตครอบครัวความสัมพันธ์ในครอบครัวถือเป็นประเด็นสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อ “ความอยู่ดีมีสุข” โครงสร้างและขนาดของครอบครัวเป็นตัวกำหนดระดับความเป็นอยู่ของสมาชิกแต่ละคนครอบครัวที่มีความรักความอบอุ่น ต้องรับรู้ความต้องการของสมาชิกแต่ละคนและดูแลสมาชิกทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน โดยไม่เลือกปฏิบัติ 5. การพัฒนาเศรษฐกิจครอบคลุมประเด็นในเรื่องความยากจน ความไม่เท่าเทียม และสวัสดิการซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญด้านหนึ่งในอันที่จะบรรลุเป้าหมาย “ความอยู่ดีมีสุข” 6. สิ่งแวดล้อมและความปลอดภัยการดูแลสุขภาพทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งจำเป็นต่อ “ความอยู่ดีมีสุข” องค์ประกอบนี้รวมประเด็นสภาพแวดล้อมด้านที่อยู่อาศัยตลอดจนความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน 7. ประชาธิปไตย หมายถึงความสัมพันธ์ระหว่างรัฐกับประชาชนการส่งเสริมบทบาทการมีส่วนร่วมของประชาชนเป็นการเพิ่มพูนและใช้ประโยชน์จากทรัพยากรมนุษย์ให้เต็มขีดความสามารถเป็นเครื่องมือ (Means) ของการยกระดับ “ความอยู่ดีมีสุข”

¹สมชาย ศักดาเวคีอิสร, “ศึกษาการพัฒนาเครื่องชี้วัดความอยู่ดีมีสุข”, สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2544, หน้า บทคัดย่อ.

น.พ.อภิชัย มงคล และคณะ¹ ได้ศึกษาการสำรวจความสุขคนไทย ปี พ.ศ. 2548 กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข, 2548 ผลการวิจัย ระดับความสุขของบุคลากรในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข พบว่าส่วนใหญ่มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป ร้อยละ 52.76 รองลงมามีความสุขมากกว่าคนทั่วไปร้อยละ 26.54 มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไปร้อยละ 20.70 ระดับความสุขของประชาชนพบว่าส่วนใหญ่มีความสุขเท่ากับคนทั่วไปร้อยละ 43.71 รองลงมามีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไปร้อยละ 31.86 และมีความสุขมากกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 24.43 เมื่อทำการเปรียบเทียบจากการสำรวจความสุขคนไทยเฉพาะประชาชนทั่วไป ในปี พ.ศ. 2546 และปี พ.ศ. 2548 พบว่า ระดับความสุขของประชาชนในปี พ.ศ. 2548 ลดลงจากเดิมทั้งในด้านภาพรวมของความสุข และเมื่อจำแนกตามเพศ ระดับการศึกษาสถานภาพสมรส กลุ่มอายุ

สรุปผลการศึกษาที่ได้ พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงระดับความสุขของประชาชนลดลงจากปี พ.ศ. 2546 ซึ่งควรมีการจัดโครงการส่งเสริม ป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มเสี่ยงอย่างไรก็ตามกรมสุขภาพจิตจะได้มีการสำรวจความสุขของประชาชนอีกครั้งในปี 2550 ต่อไป

สมพร อินทร์แก้ว² การเสริมสร้างความสุขในการทำงาน : เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินและโปรแกรมพัฒนา ผลการศึกษาพบว่าศาสตร์ที่มุ่งเน้นพัฒนาความสุขของผู้ปฏิบัติงานในองค์กรมาจากการประยุกต์การศึกษาในแขนงจิตวิทยาเชิงบวก (positive psychology) ซึ่งได้นิยามความสุขเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับอัตวิสัย (subjective level) ระดับบุคคล (individual level) และระดับกลุ่ม (group level) และการมีความสุขระดับอัตวิสัย สามารถจำแนกย่อยตามมิติกาลเวลาคือ อดีต ปัจจุบันและอนาคตแบบประเมินและโปรแกรมเสริมสร้างความสุขในการทำงานมีหลากหลายและครอบคลุมมิติต่างๆของความสุข

สรุป มีความก้าวหน้าของวงการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการประเมินความสุขและการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความสุขในการทำงานในต่างประเทศซึ่งควรนำมาพิจารณาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาแบบประเมินและโปรแกรมเสริมสร้างความสุขในการทำงานในประเทศไทยรวมทั้งควรพิจารณานำเอาแบบประเมินได้รับการตรวจสอบว่ามีมาตรฐานและโปรแกรมพัฒนาที่พบว่ามีประสิทธิผลสูงมาทดลองและประยุกต์ใช้ภายใต้บริบทสังคมวัฒนธรรมไทย

¹น.พ.อภิชัย มงคล และคณะ, “ได้ศึกษาการสำรวจความสุขคนไทย ปี พ.ศ. 2548”, (กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข, 2548), หน้า บทคัดย่อ.

²สมพร อินทร์แก้ว, “การเสริมสร้างความสุขในการทำงาน : เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินและโปรแกรมพัฒนาจิตวิทยา”, (กรุงเทพฯ : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, 2550), หน้า บทคัดย่อ.

รัชณีกาญจน์พฤตพิงศ์และวิลาวัลย์ ถาวงษ์กลาง¹ ได้ศึกษาสุขภาพจิตชุมชน ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็น ดังนี้ 1. กลุ่มตัวอย่างได้รู้จักตัวเองมากขึ้นรู้แนวทางที่จะพัฒนาตนเอง เพื่อให้การดำเนินชีวิตมีความสุขมากขึ้น 2. ผลการสำรวจด้านความสุขของคนไทยทุกกลุ่มอายุ พบว่ากลุ่มมีความสุขมากกว่าคนทั่วไปมี 217 คน คิดเป็นร้อยละ 18.55 กลุ่มที่มีความสุขเท่ากับ คนทั่วไป 449 คน คิดเป็นร้อยละ 38.38 กลุ่มที่มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป 504 คน คิดเป็น ร้อยละ 43.08 3. จากผลการสำรวจดังกล่าว จะพบว่าคนในชุมชนส่วนใหญ่มีความสุขน้อยกว่าคน ปกติ 4. ผลการสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ทั้งหมด 9 ด้าน มีเพียง 2 ด้านเท่านั้นที่มีคะแนน เฉลี่ยสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยปกติของเกณฑ์ที่กำหนดไว้ คือด้านควบคุมตนเองและด้านภูมิใจใน ตนเอง ส่วนที่เหลืออีก 7 ด้านนั้นมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าเกณฑ์ปกติคือ ด้านเห็นใจผู้อื่น ด้าน รับผิดชอบ ด้านมีแรงจูงใจ ด้านตัดสินใจแก้ปัญหา ด้านสัมพันธ์ภาพ ด้านพอใจในชีวิต และด้าน สุขสงบทางใจ 5. จากผลการสำรวจทั้ง 2 ด้านทำให้ชุมชนได้ทราบปัญหาสุขภาพจิตของตนเองได้ ชัดเจนยิ่งขึ้นจึงได้มีการประชุมร่วมกันระหว่างเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอาสาสมัครสาธารณสุขประจำ หมู่บ้าน กรรมการหมู่บ้าน ผู้นำชุมชน และชาวบ้านเพื่อหาแนวทางแก้ไขและแนวทางที่ได้คือการ ทำกิจกรรมโครงการสร้างสุขภาพใจในชุมชนโดยชุมชน

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ความผาสุกในชีวิตของมนุษย์เกิดจากหลายสาเหตุ หลายปัจจัย โดยเฉพาะปัจจัยภายใน ตัวบุคคลมีส่วนที่ทำให้บุคคลเกิดความผาสุกหรือเกิดความ คับข้องใจไม่สบายกาย ไม่สบายใจได้ เพราะฉะนั้นการบริหารจิตเจริญภาวนา การได้รับแรง สนับสนุนทางสังคมในด้านต่าง ๆ จึงเป็นปัจจัยที่มีผลต่อความผาสุกของมนุษย์

¹รัชณี กาญจน์พฤตพิงศ์ และวิลาวัลย์ ถาวงษ์กลาง, “สุขภาพจิตชุมชนโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย 2554”, หน้า บทคัดย่อ.

2.11 กรอบแนวคิดในการวิจัย

แผนภาพที่ 2.1

กรอบแนวคิดในการวิจัย

