



รายงานการวิจัย

เรื่อง

รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อ
สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง เขตกรุงเทพมหานคร
A Causal Relation Model of Environment and Positive Psychology
Factors towards Buddhist Holistic Health of Families in the High-rise
Community, Bangkok

โดย

ดร.อัคนันท์ อริยศรีพงษ์

ดร.กมลาศ ภูวนาธิพงษ์

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. 2561

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
MCU RS 610761244



รายงานการวิจัย

เรื่อง

รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อ
สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง เขตกรุงเทพมหานคร
A Causal Relation Model of Environment and Positive Psychology
Factors towards Buddhist Holistic Health of Families in the High-rise
Community, Bangkok

โดย

ดร.อัคนันท์ อริยศรีพงษ์

ดร.กมลาศ ภูวนาธิพงษ์

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. 2561

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610761244

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Research Report

A Causal Relation Model of Environment and Positive Psychology
Factors towards Buddhist Holistic Health of Families in the High-rise
Community, Bangkok

By

Dr.Akaranun Ariyasripong

Dr.Kamalas Phoowachanathipong

Faculty of Humanities Mahachulalongkornrajavidyalaya University

B.E.2561

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCU RS 610761244

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

| | |
|---------------------|--|
| ชื่อรายงานการวิจัย: | รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูงเขตกรุงเทพมหานคร |
| ผู้วิจัย: | ดร.อัคนันท์ อริยศรีพงษ์ และ ดร.กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ |
| ส่วนงาน: | คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย |
| ปีงบประมาณ: | 2561 |
| ทุนอุดหนุนการวิจัย: | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย |

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้จุดมุ่งหมาย 1) เพื่อศึกษาสภาพบริบทปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง 2) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยความสัมพันธ์เชิงสาเหตุด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง 3) เพื่อนำเสนอรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง

การวิจัยเป็นแบบผสมวิธี โดยใช้วิธีวิจัยปริมาณขยายผลวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ จากคู่สมรสที่อาศัยในอาคารสูงในเขตกรุงเทพมหานคร ครอบครัวคู่สมรส จำนวน 15 คู่ จำนวน 30 คน และเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย กลุ่มตัวอย่างครอบครัวที่อาศัยในอาคารสูงประกอบด้วย เพศหญิง 184 คน เพศชาย จำนวน 176 คน จำนวน 360 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบสัมภาษณ์, แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) กราฟ และสถิติเชิงอนุมานได้แก่ สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's correlation) และสหสัมพันธ์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Coefficients) โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลวิจัยพบว่า

1. สภาพบริบทด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวก พบว่า 1.1 ปัจจัยบริบทสภาพแวดล้อม ประกอบด้วย 1. วิธีการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว ได้แก่ 1) การดูแลสุขภาพทางกาย ได้แก่ (1) การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ (2) การออกกำลังกาย และ (3) การพักผ่อนต่างจังหวัด 2) การดูแลสุขภาพทางใจ ได้แก่ การสวดมนต์และนั่งสมาธิ 3) การใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการดำเนินชีวิต ได้แก่ (1) หลักศีล 5 (2) หลักอริยสัจ 4 (3) หลักพรหมจรรย์ 4 และ (4) หลักสังคหวัตถุ 4 4) ความภูมิใจที่ตนเองมีคุณค่าต่อครอบครัวและสังคม ได้แก่ ความรู้สึกภูมิใจที่ได้ดูแลครอบครัวดี และไม่เคยเบียดเบียน สร้างความเดือดร้อนต่อสังคม 2.วิธีการส่งเสริมความสุขในอยู่ร่วมกันของครอบครัว คือ การสร้างกิจกรรมของครอบครัว และ 3. การมีส่วนร่วมสร้างชุมชนมีสุข ได้แก่ 1) เคารพกฎเกณฑ์ข้อบังคับและดูแลรักษาทรัพย์สินส่วนรวม 2) ประพฤติตนไม่เบียดเบียนผู้อื่นและสังคม 3) การช่วยเหลือและเกื้อกูลกัน 4) กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้อยู่ร่วมกันใน

อาคารชุด 1.2 ปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์กรรวม เป็นการสร้างความสุขด้วยการปรับความคิดให้การคิดบวก และประยุกต์ใช้เข้ากับหลักการที่ช่วยดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตไปด้วยนำไปสู่การส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะที่ดีตามมา ประกอบด้วย (1) การรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน (2) การเปิดใจพูดคุยกัน (3) ความอดทน อดกลั้นต่อการแก้ปัญหาครอบครัว (4) ความรักและความเมตตาต่อกัน และ (5) การมีสติและความรอบคอบในการแก้ปัญหา 1.3 แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมในการอาศัยอยู่ร่วมกันในอาคารชุด ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางกาย ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ด้านสุขภาวะทางสังคม ได้แก่ เน้นการพูดคุยอย่างจริงใจไม่ใส่ความ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมของผู้อื่น ด้านสุขภาวะทางจิต ได้แก่ มีการเชิญชวนให้มาฟังพระเทศน์กัน โดยการนิมนต์พระนักเทศน์ที่มีชื่อเสียงมาที่อาคารชุด และด้านสุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การเชิญวิทยากรมาให้ความรู้ด้านต่างๆ เพื่อ เพิ่มพูนสติปัญญา ความรู้ ความสามารถมากขึ้นได้

2. ปัจจัยด้านครอบครัวเป็นสุขมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธทุกด้าน และด้านที่มีความสัมพันธ์สูงที่สุดคือ ด้านสุขภาวะทางปัญญา โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันเท่ากับ .616 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 หมายความว่า ผู้อาศัยอาคารสูงที่มีครอบครัวเป็นสุขสูงจะมีสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ ด้านสุขภาวะทางปัญญาสูง และพบว่าและพบความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนเป็นสุขกับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันเท่ากับ .454** .598** .453** และ .550** ตามลำดับ ซึ่งสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธทางสังคมมีความสัมพันธ์สูงที่สุดหมายความว่า ผู้อาศัยอาคารสูงที่ชุมชนเป็นสุขสูงจะมีสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธทุกด้านสูง สำหรับจิตวิทยาเชิงบวก ด้านมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์กับครอบครัวเป็นสุข ชุมชนเป็นสุข และสุขภาวะองค์กรรวมทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันเท่ากับ .526** .480** .477** .543** .547** และ .491** ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในอาคารชุด จะมีคะแนนสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธอยู่ในระดับดี

3. รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูงสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อพิจารณาการทำนายของตัวแปรอิสระทั้ง 6 ตัว ได้แก่จิตวิทยาเชิงบวกรายด้าน ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง มองโลกในแง่ดี ความหย่อนตัว ตัวแปรครอบครัวเป็นสุข และตัวแปรชุมชนเป็นสุขพบว่า ตัวทำนายทั้ง 4 ตัว การรับรู้ความสามารถของตนเองความหย่อนตัวตัวแปรครอบครัวเป็นสุข และตัวแปรชุมชนเป็นสุข ร่วมกันทำนายสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธโดยมีปริมาณการทำนายอยู่ระหว่างร้อยละ 64.00 ถึง ร้อยละ 75.40 มีตัวทำนายสำคัญ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเองความหย่อนตัว ตัวแปรครอบครัวเป็นสุข และตัวแปรชุมชนเป็นสุข ค่าเบต้า .372 .315 .245 และ .110 ตามลำดับ สำหรับสมการในการทำนายสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธในภาพรวม และกลุ่มเพศ เมื่อใส่ตัวแปรอิสระทุกตัวเข้าไปทำนาย โดยกำหนดให้ 1) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy: SE) 2) ความหวัง (Hope)3) มองโลกในแง่ดี (optimistic) 4) ความหย่อนตัว (Elasticity: EL) 5) ครอบครัวเป็นสุข (Happy family: HF) และ6) ตัวแปรชุมชนเป็นสุข (Happy community: HC) พบสมการทำนายสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธในภาพรวม = .372 SE + .315 EL

+ .245 HF +.110 HC ส่วนสมการทำนาย สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ (กลุ่มเพศชาย) = .283 SE + .333 HF + .334 HC และสมการทำนายสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ (กลุ่มเพศหญิง) = .219 SE + .188 Optimistic + .405 HF + .276 HC

คำสำคัญ: ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม, จิตวิทยาเชิงบวก, สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, ครอบครัวยุคใหม่, ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ

Research Title: A Causal Relation Model of Environment and Positive Psychology Factors towards Buddhist Holistic Health of Families in the High-rise Community, Bangkok

Researchers: Dr.Akaranun Ariyasripong and Dr.Kamalas Phoowachathipong

Department: Faculty of Humanities
Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

Fiscal Year: B.E. 2018

Research Scholarship Sponsor: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

ABSTRACT

The objectives of this research were 1) to study the contexts of environment and positive psychology factors towards Buddhist holistic health of families in the high-rise community 2) to analyze the causal of environment and positive psychology factors towards Buddhist holistic health of families in the high-rise community and 3) to present model of environment and positive psychology factors towards Buddhist holistic health of families in the high-rise community. This study was the mixed methods research consisting of qualitative and quantitative research. The sample group of qualitative data were 15 spouses in total of 30 people who living in the high-rise buildings in Bangkok and the sample group of qualitative data with sample random sampling s consisted of 184 females and 176 males in total of 360 people who living in the high-rise buildings. The tools of data collection were questionnaires and in-depth interview form. The statistics used to analyze the data were percentage, mean, standard deviation, Pearson' s correlation and stepwise multiple regression analysis.

Research findings were as follow:

1. The study of environmental context and positive psychology found that
 - 1.1 Environmental context factors consisted of 1. Self and family well-being management factors which were 1) Self and family health management factor including physical health care including (1) Healthy eating (2) Exercise and (3) Provincial rest and 2) Mental health care including prayer and meditation 3) The application of Buddhist doctrines principles in life including (1) Five precepts, (2) Four noble truths, (3) Four virtues for a good household life and (4) Four objects of sympathy 4) The pride of self-worth to family and society including the pride in

taking good care of family and never causing social trouble 2. Encouraging happiness in family coexistence is to create family activities and 3. Participation in building a happy community including 1) Respecting for rules and regulations and the preservation of common property 2) Conducting without harassment of others and society 3) Helping and supporting and 4) Activities to promote coexistence in condominiums. 1.2 Positive psychological factors related to holistic well-being which were the happiness building by modulating positive thinking and applying them to principles of helping to maintain physical and mental health, leading to the promotion of well-being, consisted of (1) Knowing how to forgive one another in the family (2) Open-minded talk (3) Patience in solving family problems 4) Love and compassion for each other. (5) Mindfulness and prudence in solving problems 1.3 Guidelines for promoting holistic well-being in condominiums consisted of physical health, including exercise promotion activities, social well-being including focusing on honest conversations and not interfering with other people's affairs, mental well-being, including persuading to listen the sermons by inviting famous preachers to the condominium and wisdom well-being, including inviting various fields speakers to provide intelligence and knowledge.

2. The happy family factors were related to all aspects the Buddhist holistic health. The highest relation is intellectual well-being and Pearson's correlation coefficient was .616 significantly at .01 level which mean that people who live in high-rise buildings with high scores of happy families will have high scores of the Buddhist holistic health in the intellectual well-being aspects. It also found the Significantly relation between the happy community and the Buddhist holistic health at the level .01 with Pearson correlation coefficient of .454 , .598 , .453, and .550, respectively which mean that people who live in high-rise buildings with high scores of happy families will have high scores of the Buddhist holistic health in all aspects. In term of positive psychology, optimistic significantly related to happy family, happy community and the Buddhist holistic health at level.01 with Pearson's correlation coefficient of .526 , .480 , .477 , .543 , .547 and .491 , respectively and also found that people who have participated in Buddhist activities in the high-rise buildings will have scores of the Buddhist holistic health at good level.

3. Model of environment and positive psychology factors towards Buddhist holistic health of families in the high-rise community is consistent with empirical data. The four major variables to predict the Buddhist holistic health were self-

efficacy(SE), elasticity(EL), happy family(HF) and happy community(HC) ($\beta = .372, .315, .245$ and $.110$, respectively) and all can predict on the Buddhist holistic health between 64% to 75% . After putting all variables with (Self-Efficacy: SE, Hope, optimistic, Elasticity: EL, Happy family: HF) and Happy community: HC) in the equation for predicting the overall of the Buddhist holistic health and the sex group could be written as follows: Predictive equation of the Buddhist holistic health = $.372 \text{ SE} + .315 \text{ EL} + .245 \text{ HF} + .110 \text{ HC}$, Predictive equation of the Buddhist holistic health of male group = $.283 \text{ SE} + .333 \text{ HF} + .334 \text{ HC}$ and Predictive equation of the Buddhist holistic health of female group = $.219 \text{ SE} + .188 \text{ Optimistic} + .405 \text{ HF} + .276 \text{ HC}$.

Key words: Environmental factors, Psychology factors, Buddhist holistic health, Families in The High-rise community, A Causal Relation.

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเล่มนี้ สำเร็จลุล่วงสำเร็จด้วยดี เพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์จาก คณะกรรมการที่ให้คำปรึกษา ผู้ให้การอุปถัมภ์ที่ได้เมตตาแนะนำแนวทางการทำวิจัยในการทำวิจัยครั้งนี้ กราบขอบพระคุณ พระสุธีรัตนบัณฑิต,รศ.ดร. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ และขอบคุณ คุณชนารัสมิ ศิวศรีณพงศ์, คุณอมลณัฐ กันทะสัก และคุณสุประวิทย์ วัฒนชัยพงษ์ ที่ช่วยอำนวยความสะดวกและช่วยเก็บข้อมูลในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณประธานกรรมการผู้ตรวจงานวิจัยที่ให้คำแนะนำการปรับแก้ในเนื้อหาสาระ บางส่วนที่ยังมีความบกพร่องไม่สมบูรณ์ ทำให้ผู้วิจัยนำไปปรับแก้ให้เป็นที่ยอมรับตามคำแนะนำของ คณะกรรมการ

ขอขอบคุณคณะกรรมการและเจ้าหน้าที่สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ที่ช่วยตรวจงานวิจัยและ จัดข้อมูลการพิมพ์และผู้ให้คำแนะนำและเสนอแนะในเนื้อหาสาระของงานวิจัยที่ขาดตกบกพร่อง ให้ ผู้วิจัยได้ไปปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความเมตตาอนุเคราะห์ ช่วยเหลือให้คำปรึกษา แนะนำทำการวิจัยครั้งนี้มาเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ดร.อัครนันท์ อริยศรีพงษ์

5 พฤษภาคม 2561

สารบัญ

| | |
|--|-----------|
| บทคัดย่อภาษาไทย..... | ก |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ..... | ง |
| กิตติกรรมประกาศ..... | ข |
| สารบัญ | ช |
| สารบัญตาราง..... | ฅ |
| สารบัญภาพ | ท |
| สารบัญแผนผัง | ณ |
| คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ..... | ด |
| บทที่ 1 บทนำ | 1 |
| 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... | 1 |
| 1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย..... | 5 |
| 1.3 ขอบเขตของการวิจัย..... | 5 |
| 1.4 นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย..... | 7 |
| 1.5 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย | 8 |
| บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 9 |
| 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับอาคารสูง..... | 9 |
| 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ | 27 |
| 2.2.1 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ | 27 |
| 2.2.2 แนวคิดสุขภาวะครอบครัว | 35 |
| 2.2.3 แนวคิดเกี่ยวกับความสุข | 37 |
| 2.2.4 แนวคิดสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธ | 43 |
| 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก..... | 50 |
| 2.4 ปัจจัยสภาพแวดล้อมกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ | 57 |
| 2.5 การวัดผลสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ | 67 |
| 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... | 74 |
| 2.7 กรอบแนวคิดในการวิจัย | 78 |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย..... | 80 |
| 3.1 รูปแบบการวิจัย..... | 80 |
| 3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง | 81 |
| 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... | 82 |

| | |
|--|------------|
| 3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล | 86 |
| 3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล | 89 |
| บทที่ 4 ผลการศึกษาวิจัย..... | 91 |
| 4.1 ผลวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ข้อ 1. ศึกษาสภาพบริบทปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง | 91 |
| 4.1.1 สภาพบริบทปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์กรรวม | 91 |
| 4.1.2 ปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์กรรวม | 100 |
| 4.1.3 แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมในการอาศัยอยู่ร่วมกันในอาคารชุด | 102 |
| 4.2 ผลวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ข้อ 2 เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยความสัมพันธ์เชิงสาเหตุด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง | 105 |
| 4.2.1 ผลวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง | 106 |
| 4.2.2 ผลวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของตัวแปร | 109 |
| 4.2.3 ผลวิเคราะห์เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับคะแนนสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ | 114 |
| 4.2.4 ผลวิเคราะห์เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตวิทยาเชิงบวกครอบครัวเป็นสุข ชุมชนเป็นสุข กับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ | 140 |
| 4.3 ผลวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ข้อ 3 เพื่อนำเสนอรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง | 143 |
| 4.4 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย | 147 |
| บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ | 150 |
| 5.1 รูปแบบการวิจัย | 150 |
| 5.2 สรุปผลการวิจัย | 151 |
| 5.3 อภิปรายผล | 153 |
| 5.4 ข้อเสนอแนะ | 157 |
| บรรณานุกรม | 159 |
| ภาคผนวก | 167 |
| ภาคผนวก ก บทความวิจัย | 168 |
| ภาคผนวก ข กิจกรรมที่เกี่ยวข้องการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์ | 185 |
| ภาคผนวก ค ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ | 192 |
| ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย | 195 |
| ภาคผนวก จ ภาพถ่ายกิจกรรมดำเนินการวิจัย | 213 |

| | |
|---|-----|
| ภาคผนวก ฉ ใบรับรองจริยธรรมการวิจัย..... | 219 |
| ภาคผนวก ช แบบสรุปโครงการวิจัย..... | 222 |
| ประวัติผู้วิจัย | 229 |

สารบัญตาราง

| ตารางที่ | หน้า |
|----------|---|
| 2.1 | สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต).....49 |
| 4.1 | ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....106 |
| 4.2 | แสดงค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรประกอบด้วยค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานค่าความเบ้ค่าความโด่งของข้อมูลที่ได้จากการวัดตัวแปรในกลุ่มรวม109 |
| 4.3 | ผลการวัดระดับคะแนนจิตวิทยาเชิงบวก111 |
| 4.4 | ผลการวัดระดับคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ.....111 |
| 4.5 | ผลการวัดระดับคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ จิตวิทยาเชิงบวก ครอบครัวยเป็นสุข และชุมชนเป็นสุข111 |
| 4.6 | ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) ค่าความเบ้ (Skewness) ค่าความโด่ง (Kurtosis) ของตัวแปรจิตวิทยาเชิงบวก111 |
| 4.7 | ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) ค่าความเบ้ (Skewness) ค่าความโด่ง (Kurtosis) ของตัวแปรครอบครัวยเป็นสุข112 |
| 4.8 | ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) ค่าความเบ้ (SKEWNESS) ค่าความโด่ง (KURTOSIS) ของตัวแปรชุมชนเป็นสุข.....112 |
| 4.9 | ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) ค่าความเบ้ (SKEWNESS) ค่าความโด่ง (KURTOSIS) ของตัวแปรสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ113 |
| 4.10 | วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ จำแนกรายด้าน และในภาพรวม115 |
| 4.11 | วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม และจำแนกรายด้าน116 |
| 4.12 | แสดงผลต่างค่าเฉลี่ยและผลการเปรียบเทียบรายคู่ระหว่างช่วงอายุกับอายุกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม.....118 |
| 4.13 | แสดงผลต่างค่าเฉลี่ยและผลการเปรียบเทียบรายคู่ระหว่างช่วงอายุกับอายุกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางสังคม.....119 |
| 4.14 | วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม และจำแนกรายด้าน.....120 |

สารบัญตาราง (ต่อ)

| ตารางที่ | หน้า |
|--|------|
| 4.15 แสดงผลต่างค่าเฉลี่ยและผลการเปรียบเทียบรายคู่ระหว่างอาชีพกับสุขภาวะองค์กรรวมแนว พุทธในภาพรวม | 121 |
| 4.16 แสดงผลต่างค่าเฉลี่ยและผลการเปรียบเทียบรายคู่ระหว่างอาชีพกับสุขภาวะทางกาย | 123 |
| 4.17 แสดงผลต่างค่าเฉลี่ยและผลการเปรียบเทียบรายคู่ระหว่างอาชีพกับสุขภาวะทางสังคม . | 124 |
| 4.18 แสดงผลต่างค่าเฉลี่ยและผลการเปรียบเทียบรายคู่ระหว่างอาชีพกับสุขภาวะทางปัญญา | 125 |
| 4.19 วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธในภาพรวมและ จำแนกรายด้าน | 127 |
| 4.20 วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษากับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธในภาพรวม และจำแนกรายด้าน..... | 128 |
| 4.21 แสดงผลต่างค่าเฉลี่ยและผลการเปรียบเทียบรายคู่ระหว่างระดับการศึกษากับสุขภาวะองค์ รวมทางปัญญา | 129 |
| 4.22 วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างรายได้/เดือนกับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธในภาพรวม และจำแนกรายด้าน | 130 |
| 4.23 แสดงผลต่างค่าเฉลี่ยและผลการเปรียบเทียบรายคู่ระหว่างรายได้/เดือนระดับการศึกษากับ สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธในภาพรวม | 132 |
| 4.24 แสดงผลต่างค่าเฉลี่ยและผลการเปรียบเทียบรายคู่ระหว่างรายได้/เดือนระดับการศึกษากับ สุขภาวะทางกาย | 133 |
| 4.25 แสดงผลต่างค่าเฉลี่ยและผลการเปรียบเทียบรายคู่ระหว่างรายได้/เดือนระดับการศึกษากับ สุขภาวะองค์กรรวมทางสังคม | 135 |
| 4.26 วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนปีของการอาศัยในอาคารสูงกับสุขภาวะองค์กรรวม แนวพุทธในภาพรวม และจำแนกรายด้าน | 136 |
| 4.27 วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนากับสุขภาวะองค์ รวมแนวพุทธในภาพรวม และจำแนกรายด้าน | 138 |
| 4.28 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรจิตวิทยาเชิงบวก ครอบครัวเป็นสุข ชุมชนเป็นสุข และสุข ภาวะองค์กรรวมเชิงพุทธในภาพรวม..... | 140 |
| 4.29 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรจิตวิทยาเชิงบวก ครอบครัวเป็นสุข ชุมชนเป็นสุข สุขภาวะ องค์กรรวมเชิงพุทธ จำแนกรายด้าน..... | 141 |

สารบัญตาราง (ต่อ)

| ตารางที่ | หน้า |
|----------|---|
| 4.30 | ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (Standardized Regression Coefficients) ของสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธเมื่อใส่ตัวแปรอิสระทุกตัวเข้าไปในสมการในกลุ่มรวม 143 |
| 4.31 | ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (Standardized Regression Coefficients) ของสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธเมื่อใส่ตัวแปรอิสระทุกตัวเข้าไปในสมการ ในกลุ่มเพศชาย 144 |
| 4.32 | ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (Standardized Regression Coefficients) ของสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธเมื่อใส่ตัวแปรอิสระทุกตัวเข้าไปในสมการ ในกลุ่มเพศหญิง 146 |

สารบัญภาพ

| ภาพประกอบที่ | หน้า |
|---|------|
| 2.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย..... | 79 |
| 4.1 แสดงคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรทั้งหมด | 110 |
| 4.2 แสดงคะแนนเปรียบเทียบสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธเพศชายและหญิงของผู้อยู่อาศัยในอาคารสูง | 116 |
| 4.3 แสดงคะแนนเปรียบเทียบสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธในภาพรวมแต่ละช่วงอายุของผู้อยู่อาศัยในอาคารสูง | 118 |
| 4.4 แสดงคะแนนเปรียบเทียบสุขภาวะองค์กรรวมทางสังคมแต่ละช่วงอายุของผู้อยู่อาศัยในอาคารสูง | 120 |
| 4.5 แสดงคะแนนเปรียบเทียบสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธในภาพรวมแต่ละอาชีพของผู้อยู่อาศัยในอาคารสูง | 122 |
| 4.6 แสดงคะแนนเปรียบเทียบสุขภาวะองค์กรรวมทางกายแต่ละอาชีพของผู้อยู่อาศัยในอาคารสูง | 123 |
| 4.7 แสดงคะแนนเปรียบเทียบสุขภาวะองค์กรรวมทางสังคมแต่ละอาชีพของผู้อยู่อาศัยในอาคารสูง | 125 |
| 4.8 แสดงคะแนนเปรียบเทียบสุขภาวะองค์กรรวมทางปัญญาแต่ละอาชีพของผู้อยู่อาศัยในอาคารสูง | 126 |
| 4.9 แสดงคะแนนเปรียบเทียบสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธในภาพรวมแต่ละสถานภาพของผู้อยู่อาศัยในอาคารสูง | 128 |
| 4.10 แสดงคะแนนเปรียบเทียบสุขภาวะองค์กรรวมทางปัญญาแต่ละระดับการศึกษาของผู้อยู่อาศัยในอาคารสูง | 130 |
| 4.11 แสดงคะแนนเปรียบเทียบสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธในภาพรวมแต่ละช่วงรายได้/เดือนของผู้อยู่อาศัยในอาคารสูง | 133 |
| 4.12 แสดงคะแนนเปรียบเทียบสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธทางกายแต่ละช่วง รายได้/เดือนของผู้อยู่อาศัยในอาคารสูง | 134 |
| 4.13 แสดงคะแนนเปรียบเทียบสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธทางสังคมแต่ละช่วง รายได้/เดือนของผู้อยู่อาศัยในอาคารสูง | 136 |

สารบัญภาพ (ต่อ)

| ภาพประกอบที่ | หน้า |
|--|------|
| 4.14 แสดงคะแนนเปรียบเทียบสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในแต่ละของจำนวนปีของการอาศัยในอาคารสูงของผู้อยู่อาศัยในอาคารสูง..... | 137 |
| 4.15 แสดงคะแนนเปรียบเทียบสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในการเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาของผู้อยู่อาศัยในอาคารสูง..... | 139 |
| 4.16 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรจิตวิทยาเชิงบวก ครอบครัวเป็นสุข ชุมชนเป็นสุข สุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ ในภาพรวม | 140 |
| 4.17 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรจิตวิทยาเชิงบวก ครอบครัวเป็นสุข ชุมชนเป็นสุข สุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ จำแนกรายด้าน..... | 142 |
| 4.18 แสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ | 144 |
| 4.19 แสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในกลุ่มเพศชาย | 145 |
| 4.20 แสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ..... | 147 |
| 4.21 รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง (ชุมชนอาคารสูงต้นแบบมีสุข: Happy The High-rise Community Model)..... | 148 |

สารบัญแผนผัง

| แผนผังที่ | หน้า |
|---|------|
| 4.1 สภาพบริบทปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวม แนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง | 99 |
| 4.2 ปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวมชุมชนอาคารสูง | 102 |
| 4.3 แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมในการอาศัยอยู่ร่วมกันในอาคารชุด | 105 |

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ อ้างอิงจากพระไตรปิฎก ภาษาบาลีและพระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย การอ้างอิงใช้ระบบระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อคัมภีร์ ดังตัวอย่างเช่น ที.สี. (บาลี) 9/276/97. ที.ปา. (ไทย) 11/353/374. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ปาลี ภาษาบาลี เล่ม 9 ข้อ 276 หน้า 97 ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500 และทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค ภาษาไทย เล่ม 11 ข้อ 353 หน้า 374 ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539

พระสุตตันตปิฎก

| | | | | | |
|--------|-------|---|-------------|--------------------------|-----------|
| ที.สี. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค | (ภาษาไทย) |
| ที.ม. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | ทีฆนิกาย มหาวรรค | (ภาษาไทย) |
| ที.ปา. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค | (ภาษาไทย) |
| ม.มู. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ | (ภาษาไทย) |
| ม.อุ. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก์ | (ภาษาไทย) |
| ส.ส. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | สังยุตตนิกาย สคาถวรรค | (ภาษาไทย) |
| ส.สพ. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | สังยุตตนิกาย สฬายนตวรรค | (ภาษาไทย) |
| ส.ม. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค | (ภาษาไทย) |
| ขุ.ธ. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | ขุททกนิกาย ธรรมบท | (ภาษาไทย) |
| ขุ.ม. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | ขุททกนิกาย มหานิเทศ | (ภาษาไทย) |

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมาได้เกิดการปฏิรูปแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพที่หันมาเน้นเรื่องสุขภาพแบบองค์รวม โดยมองว่าสุขภาพมิใช่เป็นเพียงการตั้งรับเพื่อซ่อมสุขภาพเท่านั้น แต่ส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดการดูแลสุขภาพโดยถ้วนหน้ากันอันจะก่อให้เกิดสุขภาวะอันสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม ซึ่งเป็นการบูรณาการเชื่อมโยงวิถีชีวิตที่มีสติปัญญากับปัจจัยทั้งด้านชีวภาพ จิตใจ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองสังคม สิ่งแวดล้อม อย่างแนบแน่นนั่นเอง แนวคิดสุขภาพองค์รวม เน้นให้ประชาชนสามารถสร้างเสริมสุขภาพที่ดีด้วยตนเอง ด้วยการพัฒนาความรู้ ทักษะ และสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพและทางสังคมที่เอื้อต่อสุขภาพ ขณะเดียวกันก็ได้เรียกร้องให้ทุกส่วนของสังคมได้หันมามุ่งเอาสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชนเป็นตัวตั้งในการพัฒนาประเทศ มิใช่มุ่งแต่เพียงเป้าหมายทางวัตถุและโภชนาการและผลประโยชน์ต่อสุขภาพ และสิ่งแวดล้อมดังที่เคยปฏิบัติมาในอดีต แนวคิดสุขภาพองค์รวม ไม่เพียงแต่จะเน้นว่าต้องหาทางถ่ายทอดเทคโนโลยีสมัยใหม่ให้ประชาชนนำไปประยุกต์ปฏิบัติด้วยตนเองเท่านั้นแต่ยังได้ใส่ใจต่อวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นมาประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของประชาชนอีกด้วย¹

ประเทศไทยได้เล็งเห็นความสำคัญของครอบครัวจึงมีนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาสถาบันครอบครัวให้เข้มแข็งมาโดยตลอด ตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559) เน้นการพัฒนาศักยภาพบุคคลให้เป็นคนที่สมบูรณ์ จากยุทธศาสตร์ ข้อ 5.5 ระบุว่าในการเสริมสร้างความเข้มแข็งของสถาบันครอบครัวในการบ่มเพาะให้สมาชิกมีศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม ในวิถีชีวิต และแนวทางการพัฒนา ข้อ 5.2 เสริมสร้างทักษะชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม และถูกต้อง โดยเฉพาะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สามารถจัดการ ควบคุม ดูแลอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีความรู้ ความเข้าใจในหลักโภชนาการ การออกกำลังกาย และการใช้เวลาอย่างสร้างสรรค์ และมีคุณภาพ นอกจากนี้รัฐบาลได้ส่งเสริมการพัฒนาสุขภาพของครอบครัว ชุมชนด้วยการเสริมสร้าง

¹ สุรเกียรติ์ อาขานภาพ อ้างถึงใน อังคินันท์ อินทรกำแหง และ ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล, “อิทธิพลของจิตวิทยาเชิงบวก และบรรทัดฐานทางสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและสุขภาวะครอบครัวโดยส่งผ่านความรู้ด้านสุขภาพของครอบครัวในชุมชนกึ่งเมือง : การวิจัยผานวิถี”, รายงานวิจัย, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์, (กรุงเทพ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2560).

ความรู้และปรับเจตคติด้านสุขภาพผ่านสถาบันครอบครัว และสถาบันท้องถิ่นหรือชุมชน ได้แก่ โรงเรียน โรงพยาบาล องค์การปกครองท้องถิ่น เป็นต้น²

สังคมไทยในปัจจุบันมีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงเป็นสังคมแบบปัจเจกชนและแยกส่วนมากขึ้นทำให้คนเห็นแก่ตัวมากขึ้น และมีอัตราสูง เชื่อมั่นในตัวเอง ดำรงชีวิตแบบโดดเดี่ยว แยก ใช้ชีวิตตามวิถีสุขนิยมคือ มุ่งการบริโภคเพื่อความสุขของตนเท่านั้น สังคมไทยต้องเผชิญกับความเสื่อมถอยด้านคุณธรรมจริยธรรม เห็นได้จากการที่คนในสังคมมีการใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหามากขึ้นทั้งการใช้ความรุนแรงในครอบครัวและสังคม การดำรงชีวิตแบบสังคมอุตสาหกรรมหรือสังคมเมืองส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตแบบดั้งเดิมของสังคมไทย จากสังคมเกษตรกรรมที่มีวิถีชีวิตการอยู่ร่วมกันแบบพึ่งพิง ถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน กลายเป็นสังคมที่มีความเป็นบริโภคนิยมและวัตถุนิยมมากขึ้น เป็นสังคมแห่งการแข่งขันเพื่อให้ได้มาซึ่งสถานะความมั่งคั่ง สถาบันอนาคตศึกษาเพื่อการพัฒนา (IFD) ได้คาดการณ์ไว้ว่าสัดส่วนจำนวนประชากรเมืองมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในปี พ.ศ. 2553 ประเทศไทยมีประชากรเมือง ร้อยละ 33.7 คาดว่าในปี พ.ศ.2563 จะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 38.0 และในปี พ.ศ. 2573 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 43.7 ซึ่งแสดงว่าสังคมไทยในอนาคตจะมีประชากรเกือบครึ่งของประชากรทั้งหมดอาศัยในเขตเมือง ซึ่งการขยายตัวของเมืองดังกล่าวจะก่อให้เกิดปัญหาการกระจุกตัวของความยากจนในเขตเมือง การขาดแคลนที่อยู่อาศัยการบริการของรัฐทั้งด้านการศึกษาและสวัสดิการอื่น ๆ ไม่ทั่วถึง การกระจุกตัวของเมืองทำให้เกิดปัญหาต่อสภาพแวดล้อม ความมั่นคงและปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน สุขภาพร่างกายและจิตใจ และการเพิ่มขึ้นของอาชญากรรม

แนวโน้มของการเข้าสู่โลกแห่งความหลากหลายทางวัฒนธรรม และการเข้าสู่ประชาคมสังคมวัฒนธรรมอาเซียน (ASEAN Socio-Cultural Community: ASCC) ซึ่งจะทำให้ประชาชนในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีการติดต่อสื่อสารทั้งทางสังคม วัฒนธรรม วิถีชีวิต ภายใต้ความหลากหลายทางวัฒนธรรมและเชื้อชาติ การเข้ามาของวัฒนธรรมโลกผ่านกระแสโลกาภิวัตน์ และโลกแห่งการสื่อสารไร้สายเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อวัฒนธรรมไทยทั้งด้านวิถีชีวิต ทศนคติ ความเชื่อ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กระบวนการเรียนรู้ และพฤติกรรมบริโภค ส่งผลให้มีการมุ่งแสวงหาความสุขและการสร้างอัตลักษณ์ส่วนตัวมากขึ้นมีแนวโน้มสร้างเครือข่ายทางสังคมผ่านโลกโซเชียลเป็นวัฒนธรรมใหม่ร่วมสมัยในรูปแบบของการรวมกลุ่มของบุคคลที่สนใจเรื่องเดียวกัน ในขณะที่วัฒนธรรมที่บ่งบอกความเป็นไทยไม่สามารถแสดงบทบาทที่ชัดเจนการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมนี้ ส่งผลกระทบโดยตรงต่อสถาบันครอบครัวและชุมชนโดยเฉพาะค่านิยมความเป็นปัจเจก และประกอบกับการดำรงชีวิตประจำวันอย่างรีบเร่ง มีผลต่อระดับความสัมพันธ์ในครอบครัว ทำให้สมาชิกในครอบครัวต่างมีพื้นที่ส่วนตัว ขาดการใช้เวลาร่วมกันในครอบครัวความสัมพันธ์ที่ไม่แน่นแฟ้นนี้ จึงง่ายต่อการนำไปสู่ความแตกแยกของครอบครัว ในขณะที่ชุมชนก็ต่างคนต่างอยู่มากขึ้น สังคมเมืองขาดการปฏิสัมพันธ์กัน การมีส่วนร่วมต่อกิจกรรมสาธารณะลดน้อยลง ดังนั้นสถาบันครอบครัว

² สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: www.nesdb.go.th/ewt_w3c/more_news.php?cid= [สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2560].

และชุมชนจึงต้องมีการเตรียมความพร้อม และสร้างภูมิคุ้มกันให้สามารถปรับตัวและรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมที่ถาโถมเข้ามา³

จากสถานการณ์สุขภาพของครอบครัวไทย ครอบครัว เป็นสถาบันทางสังคมที่สำคัญที่สุด สถาบันหนึ่งและยังเป็นหน่วยทางสังคมที่เล็กที่สุดด้วยซึ่งสมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด มีความรักซึ่งกันและกัน เป็นสถาบันเบื้องต้นที่ให้การอบรมหล่อหลอมพฤติกรรมและบุคลิกภาพของบุคคล ตลอดจนเป็นแหล่งอนุรักษ์และถ่ายทอดวัฒนธรรมจากชนรุ่นหนึ่งไปยังรุ่นต่อไป เนื่องจากในปัจจุบันสภาพแวดล้อมทางสังคมไทยได้เปลี่ยนไปตามการเปลี่ยนแปลงของกระแสโลกาภิวัตน์และความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสมัยใหม่ ทำให้ครอบครัวไม่สามารถทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวเริ่มเสื่อมถอยปัญหาที่เกิดขึ้นได้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลและกิจวัตรสุขภาพครอบครัวทั้งทางตรงและทางอ้อม ผลของการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของครอบครัวทำให้สังคมไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงวัย ซึ่งทำให้มีปัญหาทางด้านสุขภาพอนามัยของผู้สูงวัยตามมา เช่น การเกิดโรคเรื้อรังซึ่งประกอบด้วย โรคความดันโลหิตสูงโรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคเครียด และโรคซึมเศร้า เป็นต้น นอกจากนี้ในปัจจุบันสังคมไทยยังมีปัญหาเรื่องการอพยพย้ายถิ่นจากชนบทสู่เมืองเพื่อเข้ามาหางานทำ ทำให้วิถีชีวิตและการดำรงชีพเปลี่ยนแปลงไป ผลที่ตามมาทำให้มีปัญหาด้านต่างๆ เช่น ปัญหาชุมชนแออัด ปัญหายาเสพติด ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหา ด้านการศึกษาและสาธารณสุข โดยเฉพาะในเด็กวัยต่างๆ ปัญหาผู้สูงวัยถูกทอดทิ้งในชนบท ปัญหา การอยู่ย่ำ เป็นต้นจากปัญหาดังกล่าวทำให้ครอบครัวไทยอยู่ในสถานะอ่อนแอ

แนวทางการพัฒนาประเทศในปัจจุบันได้ให้ความสำคัญสุขภาวะของประชาชน มีสาระสำคัญและเป้าหมายการพัฒนาในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ 12 (2560 – 2564) ในข้อ 3.1 วัตถุประสงค์ 3.1.1 เพื่อวางรากฐานให้คนไทยเป็นคนที่มีสมบูรณ์ มีคุณธรรมจริยธรรม มีระเบียบ วินัย ค่านิยมที่ดี มีจิตสาธารณะ และมีความสุข โดยมีสุขภาวะและสุขภาพที่ดี ครอบครัวอบอุ่น ตลอดจนเป็นคนเก่งที่มีทักษะความรู้ความสามารถและพัฒนาตนเองได้ต่อเนื่องตลอดชีวิต เพื่อให้คนไทยมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคม ได้รับความเป็นธรรมในการเข้าถึงทรัพยากรและบริการทางสังคมที่มีคุณภาพ ผู้ด้อยโอกาสได้รับการพัฒนาศักยภาพ รวมทั้งชุมชนมีความเข้มแข็งพึ่งพาตนเองได้⁴ โดยสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ได้จัดทำเอกสาร เรื่อง “ทิศทางการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12” เพื่อระดมความคิดเห็นของภาคีการพัฒนาทุกภาคส่วนทั้งระดับภาคทั้ง 4 ภาค วิเคราะห์สถานการณ์ด้านสังคม พบว่าโครงสร้างประชากรเปลี่ยนแปลงเข้าสู่การเป็นสังคมสูงวัย แต่ยังคงมีปัญหาทั้งในเชิงปริมาณและ

³ สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม, สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาสถาบันครอบครัว พ.ศ. 2560 – 2564, หน้า 9-10, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: www.moj.go.th/view/7762 [สืบค้นเมื่อ 12 เมษายน 2561].

⁴ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, “(ร่าง) แผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564)”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.nesdb.go.th/download/plan12/> [สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2560].

คุณภาพของประชากรในทุกช่วงวัย เนื่องจากปัจจัยหลักๆ ได้แก่ ครั้วเรือนไทยโดยเฉลี่ยมีขนาดลดลง และรูปแบบของครอบครัวเปลี่ยนแปลงมีหลากหลายรูปแบบมากขึ้น อัตราการเจริญพันธุ์ที่ลดลงส่งผลให้ขนาดครัวเรือนโดยเฉลี่ยลดลงจาก 3.6 คน ใน ปี 2543 เหลือ 3 คน ในปี 2556 โดยครัวเรือนเดี่ยว ครัวเรือน 1 รุ่น และครัวเรือนหัวกลางมีการขยายตัว มากที่สุดในช่วงปี 2543-2556 ส่งผลให้ ความสัมพันธ์ทางสังคมและครอบครัวเปลี่ยนแปลงไป ทำให้ครอบครัวเสี่ยงต่อการล่มสลายและคนไทยยังมีปัญหาเชิงคุณภาพทั้งด้านสุขภาพ การเรียนรู้และคุณธรรมจริยธรรม โดยคนไทยมีอายุเฉลี่ยสูงขึ้น อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดของคนไทย ปี 2557 เพศชาย 71.3 ปี เพศหญิง 78.2 ปี แต่เสียชีวิตก่อนวัยอันควรจากโรคและการบาดเจ็บ เนื่องจากโรคไม่ติดต่อและอุบัติเหตุ นอกจากนี้ กำลังแรงงาน กลุ่มเจนเอชวัยประชากร กลุ่มเจนเอช Y (Gen Y) ประชากรที่เกิดช่วงปี 2525-2546 ซึ่งมีจำนวนร้อยละ 27 ของประชากรในปี 2553 มีลักษณะความเป็นปัจเจกสูง ไม่ให้ความสำคัญกับการมีครอบครัว ส่งผลต่อรูปแบบการประกอบอาชีพและอัตราการเจริญพันธุ์รวมของประเทศในอนาคต⁶ จากการทบทวนเอกสารดังกล่าวจะเห็นได้ว่า กระบวนการพัฒนาสุขภาพของประชาชนให้ไปสู่การมีสุขภาพะทั้งมิติทางกาย จิต สังคมและปัญญา เป็นเป้าหมายสำคัญหนึ่งในการพัฒนาประเทศ

โดยการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สนใจศึกษากลุ่มตัวอย่างเป็นคนที่มีอายุอยู่ในอาคารสูงในชุมชนเมืองใหญ่ เช่น อาคารในอาคารชุด คอนโดมิเนียม ซึ่งส่วนใหญ่มีวิถีชีวิตที่เร่งรีบ ต้องใช้ชีวิตภายใต้ภาวะความกดดันจากสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ข่าวสารที่มากมายและระดับการแข่งขันที่รุนแรงตลอดเวลา สภาพเช่นนี้ก่อให้เกิดความขัดแย้งกับธรรมชาติของร่างกายและจิตใจที่ส่งผลให้ชีวิตเสียสมดุล ซึ่งนพ.ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์ ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนการพัฒนาระบบสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า จากการสำรวจพฤติกรรมของผู้อยู่อาศัยอาคารชุดใน กทม. พบว่า มีวิถีชีวิตที่เร่งรีบตอนเช้ากลับค่ำส่งผลต่อสภาวะความเครียด ขาดปฏิสัมพันธ์ของผู้อยู่อาศัย ละเลยกฎการอยู่ร่วมกัน มีลักษณะครอบครัวเดี่ยวที่มีแนวโน้มเข้าสู่สังคมสูงอายุ ขาดการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมและเสี่ยงต่อโรคตึกเป็นพิษ (SBS) ซึ่งมีอาการปวดหัว คลื่นไส้ คัดจมูก ไอ จาม เกิดผดผื่นคัน ระบายท้องเสีย เนื่องจากระบบหมุนเวียนอากาศ ฝุ่นละออง และเชื้อโรคภายในตึก⁷

จากสภาพสถานการณ์ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้ตระหนักและเห็นความสำคัญประเด็นการส่งเสริมสภาวะองค์รวมสำหรับผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงในเขตกรุงเทพมหานคร โดยศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่ส่งผลต่อสภาวะองค์รวมตาม

⁵ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, “ทิศทางแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.sukhothai.go.th/mainredcross/71.pdf> [สืบค้นเมื่อ 18 กันยายน 2560].

⁶ เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.sukhothai.go.th/mainredcross/71.pdf> [สืบค้นเมื่อ 18 กันยายน 2560].

⁷ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สสส.จับมือ กทม.- แอล.พี.เอ็น. สร้างแกนนำสร้างสุขในชุมชนตึกสูง, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/> [สืบค้นเมื่อ 30 ธันวาคม 2560].

แนวพุทธของผู้อาศัยในชุมชนอาคารสูง เพื่อค้นหาปัจจัยสภาพแวดล้อมที่สัมพันธ์ต่อสุขภาวะองค์รวม ได้แก่ ตัวแปรปัจจัยจิตวิทยาเชิงบวก ตัวแปรปัจจัยครอบครัว ตัวแปรปัจจัยชุมชน ตัวแปรทางพระพุทธศาสนา ศึกษาบริบทชุมชนในอาคารสูงเพื่อทำความเข้าใจสาเหตุสำคัญที่จะส่งผลต่อสุขภาวะองค์รวม อันจะนำไปสู่สุขภาวะที่ดีของผู้อยู่อาศัยในชุมชนอาคารสูง อันนำไปสู่การวางแผนการทำการกิจกรรม เพื่อการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธที่ตรงกับสาเหตุของปัญหาในบริบทชุมชนอาคารสูงต่อไป โดยพัฒนาให้มีความรู้เรื่องสุขภาพที่ดีทั้ง 4 มิติ ได้แก่ กาย ใจ สังคม และปัญญา เพื่อเสนอรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง ซึ่งนำไปสู่การทำการกิจกรรมเพื่อขับเคลื่อนงานสร้างสุขภาวะของผู้อยู่อาศัยต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาสภาพบริบทด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง

1.2.2 เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยความสัมพันธ์เชิงสาเหตุด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง

1.2.3 เพื่อนำเสนอรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง

1.3 ขอบเขตของการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี โดยใช้วิธีวิจัยปริมาณขยายผลวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้แบ่งการวิจัยออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ศึกษารายกรณี และระยะที่ 2 วิธีการวิจัยเชิงปริมาณ มีขอบเขตการวิจัยดังนี้

1.3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางตะวันตกและแนวคิดสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธ โดยได้สังเคราะห์แนวคิดของสุขภาวะที่ได้แบ่งองค์ประกอบของสุขภาวะออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สุขภาวะทางกาย 2) สุขภาวะทางจิต 3) สุขภาวะทางสังคม และ 4) สุขภาวะทางปัญญาหรือจิตวิญญาณแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับครอบครัว แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกจากแนวคิดทฤษฎีตะวันตก และหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับครอบครัว

1.3.2 ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย

1) ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ สถานภาพ. การศึกษา รายได้/เดือน จำนวนปีของการอาศัยในอาคารชุด เป็นต้น

2) ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม มีตัวแปรย่อย ได้แก่ ครอบครัวเป็นสุข ชุมชนเป็นสุข และตัวแปรจิตวิทยาเชิงบวก มีตัวแปรย่อย ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความยืดหยุ่นทางอารมณ์

3) ตัวแปรตาม ได้แก่ สุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธ วัดจากตัวแปรย่อย 4 ตัว ได้แก่ (1) สุขภาวะทางกาย (2) สุขภาวะทางสังคม (3) สุขภาวะทางจิตใจ (4) สุขภาวะทางปัญญา

1.3.3 ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรในการศึกษา คือ ผู้อยู่อาศัยในอาคารชุดในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 36,567 คน⁸

ผู้ให้ข้อมูลหลัก

การศึกษาเชิงคุณภาพ ระยะที่ 1 เป็นการศึกษารายกรณี คัดเลือกตัวแทนผู้ให้ข้อมูลหลัก เป็นคู่สามีและภรรยาที่อาศัยอยู่ร่วมกัน ที่มีสุขภาพดี สนใจดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ การเข้าร่วมกิจกรรมส่วนกลาง และอาศัยอยู่ในอาคารชุดต่อเนื่องมาอย่างน้อย 10 ปี โดยเลือกกรณีศึกษาแบบยึดจุดมุ่งหมายของการศึกษาเป็นหลัก (Purposive sampling) จำนวน 15 คู่ รวม 30 คน

กลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาเชิงปริมาณในระยะที่ 2 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ สุ่มเลือกครอบครัวที่อยู่ในอาศัยชุดประเภทอยู่อาศัย 1) เขตสาทร 2) เขตราชเทวี 3) เขตสุขุมวิท ประเภทอาคารชุดระดับปานกลาง พื้นที่ขนาด 80-120 ตารางเมตร และระดับสูงมีพื้นที่ขนาด 200 ตารางเมตร ขึ้นไป โดยมีการกำหนดขนาดตัวอย่าง ตามหลักการตรวจสอบรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุฯ ตามสมมติฐาน ตามแนวคิดของซาริสและสตรอนคอร์ต (Saris & Stronkhorst, 1984: 213-214 อ้างถึงใน นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542 : 54) กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยเกณฑ์จากตารางของเครซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) จำนวน 381 คน ได้ผลตอบกลับมา 360 คน คิดเป็นร้อยละ 94 ดังนั้น ในงานวิจัยนี้ใช้กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 30 คน และกลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณจำนวน 360 คน รวมทั้งสิ้น 390 คน

1.3.4 ขอบเขตด้านพื้นที่วิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเลือกพื้นที่อยู่อาศัยในเขตกรุงเทพมหานคร เนื่องจากการสำรวจพฤติกรรมของผู้อยู่อาศัยอาคารชุดในกทม. พบว่า มีวิถีชีวิตที่เร่งรีบตอนเช้ากลับค่ำส่งผลต่อการขาดการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมและเสี่ยงต่อโรคตึกเป็นพิษ (Sick Building Syndrome : SBS)

⁸ ข้อมูลการบริหารอสังหาริมทรัพย์ของบริษัท เอสเอ็มซี พร็อพเพอร์ตี้ซอฟต์แวร์ จำกัด, ณ วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2561.

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้จะอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร 1) เขตสาทร 2) เขตราชเทวี 3) เขตสุขุมวิท 4) เขตเจริญกรุง ประเภทอาคารชุดระดับปานกลาง พื้นที่ขนาด 80-120 ตารางเมตร และระดับสูงมีพื้นที่ขนาด 200 ตารางเมตร ขึ้นไป

1.3.5 ขอบเขตด้านระยะเวลา

ดำเนินการวิจัยในช่วงเดือน ตุลาคม 2560 ถึง เดือน ธันวาคม 2561

1.4 นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

ชุมชนอาคารสูง หมายถึง ครอบครัวที่เป็นคู่สมรส มีบุตรหรือไม่มีบุตร ผู้อยู่อาศัยอยู่ในอาคารชุดในเขตกรุงเทพมหานคร

ปัจจัยสภาพแวดล้อม หมายถึง สภาพบริบทสิ่งรอบๆตัวที่อยู่อาศัย ในที่นี้ หมายถึง **ครอบครัวสุข** หมายถึง ภาวะที่สมาชิกของครอบครัว ได้แก่ คู่สมรส ที่อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ สมาชิกในครอบครัวมีเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน มีการช่วยเหลือและมีกำลังใจให้แก่กันและกัน เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น **ชุมชนเป็นสุข** หมายถึง ความพอใจของสมาชิกชุมชน ที่อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างสุข มีส่วนร่วมในชุมชน ความรู้สึกภูมิใจ อบอุ่นใจที่อาศัยในชุมชน มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาและความเป็นหนึ่งเดียวกันของสมาชิกในชุมชน วัดโดยแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

จิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง คุณลักษณะด้านบวกของแต่ละบุคคลที่มีความเฉพาะเจาะจงของครอบครัวที่อาศัยในอาคารสูง สามารถวัดได้ วัดจาก 5 คุณลักษณะ ได้แก่

1) การรับรู้ความสามารถของตนหมายถึง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเพื่อปฏิบัติงานโดยปรารถนาที่จะกระทำในสิ่งที่ยากและท้าทายทุ่มเทพยายามปฏิบัติงานหรือดำเนินชีวิตเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้บุคคลที่มีความเชื่อในการรับรู้ความสามารถตนเองสูงจะมีความเชื่อมั่นในศักยภาพที่จะทำพฤติกรรมตามไปด้วย

2) ความหวัง หมายถึง ความคิดความเชื่อของบุคคลากรที่มุ่งไปยังเป้าหมายในการปฏิบัติงานโดยเชื่อว่าตนเองสามารถสรรหาวิธีการต่างๆเพื่อบรรลุเป้าหมาย และมีแรงจูงใจความตั้งใจที่จะปฏิบัติตามแนวทางนั้นและเป็นความรู้สึกที่มีลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลในการคาดหมายถึงสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคตก่อให้เกิดแรงจูงใจในการกระทำการใดๆที่เป็นพฤติกรรมที่บุคคลสามารถปรับตัวต่อสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตโดยคาดหวังว่าจะเกิดผลลัพธ์ที่ดีกับตนเองในการดำเนินชีวิต

3) การมองโลกในแง่ดี หมายถึง วิธีการคิดของบุคคลากรในการใช้เหตุผลหรือรูปแบบในการอธิบายสถานการณ์ต่างๆ ที่ตนเองประสบไปในทางที่ดีและมองว่าเป็นสถานการณ์ที่ท้าทายที่ต้องเผชิญ บุคคลจึงใช้ความพยายามเอาชนะอุปสรรคต่างๆ トラบใดที่เชื่อว่า จะมีความสำเร็จอย่างเต็มที่ตนเองตั้งเป้าหมายไว้จะเกิดขึ้นตามมา บุคคลที่คิดในลักษณะมองโลกในแง่ดี เมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือปัญหา

4) ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการอดทนและปรับอารมณ์ได้อย่างรวดเร็วให้กลับสู่สภาวะปกติเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่ไม่แน่นอนความขัดแย้งเพื่อให้สามารถปฏิบัติงาน หรือดำเนินชีวิตต่อไปให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ วัดโดยแบบวัดของจากงานวิจัยของอังคินันท์ อินทรกำแหง และฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล⁹

สภาวะองค์รวมแนวพุทธ หมายถึง ภาวะที่บุคคลแสดงออกถึงการเป็นบุคคลที่มีความสุข ได้รับการพัฒนาแบบองค์รวมทั้งสภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิตใจ และสุขภาวะทางปัญญา วัดโดยแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง มีองค์ประกอบ 4 ด้าน

1) สุขภาวะทางกาย หมายถึง ภาวะของบุคคลที่แสดงออกถึงการรู้จักดูแลสุขภาพของตนเอง มีสติพิจารณาการบริโภคใช้สอยในชีวิตประจำวัน รู้จักพิจารณาเลือกใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

2) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง ภาวะของบุคคลที่แสดงออกถึงการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างเป็นสุข มีการช่วยเหลือ แบ่งปัน เกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีความสบายใจ ไม่ระหว่าดระแวงกับความปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ก้าวล่วงเกินทางกาย วาจา ใจ รู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน

3) สุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง ภาวะที่บุคคลแสดงออกถึงความรู้สึกปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย จิตใจเบิกบาน รู้จักควบคุมตนเอง มองโลกในแง่ดี มีจิตใจเอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน มีความกตัญญูต่องาน และมีความอดทนต่อการดำเนินชีวิตได้ดี

4) สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง ภาวะของบุคคลที่แสดงออกถึงการรู้จักการดำเนินชีวิตแบบไม่ประมาท ทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม รู้จักแสวงหาความรู้ใหม่ๆ เพื่อพัฒนาตนเอง มีใจสงบนิ่ง ยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต และรับรู้สิ่งต่างๆตามความเป็นจริง เมื่อปัญหาเข้ามาในชีวิต

1.5 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1.5.1 ผลสำเร็จของงานวิจัยนี้ ได้แก่ แนวปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวเพื่อนำไปสู่ความสุขยั่งยืนของชุมชน

1.5.2 ชุดความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธสำหรับครอบครัวและชุมชนได้สร้างเครือข่ายการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมเชิงบูรณาการทุกภาคส่วน และสร้างความเข้าใจและความร่วมมือในส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธระหว่างภาครัฐ องค์กรเอกชน ชุมชน และประชาชน

1.5.3 ผลสำเร็จในการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปใช้เพื่อประกอบการกำหนดนโยบายและแนวปฏิบัติในสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของคนในชุมชนอาคารสูง

⁹ อังคินันท์ อินทรกำแหง และ ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล, “อิทธิพลของจิตวิทยาเชิงบวก และบรรทัดฐานทางสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและสุขภาวะครอบครัวโดยส่งผ่านความรอบรู้ด้านสุขภาพของครอบครัวในชุมชนกึ่งเมือง : การวิจัยผสมวิธี”, รายงานวิจัย, หน้า 39.

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง 1) เพื่อศึกษาสภาพบริบทด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง 2) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยความสัมพันธ์เชิงสาเหตุด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง 3) เพื่อนำเสนอรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง มีรายละเอียดดังนี้

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับอาคารสูง

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ

2.2.1 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ

2.2.2 แนวคิดสุขภาวะครอบครัว

2.2.3 แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

2.2.4 แนวคิดสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธ

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก

2.4 ปัจจัยสภาพแวดล้อมต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ

2.5 การวัดผลสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.7 กรอบแนวคิดในการวิจัย

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับอาคารสูง¹

โลกเปรียบเสมือนบ้านหลังใหญ่ของสิ่งมีชีวิตไม่ว่าจะเป็น คน สัตว์ และพืช โลกของเราประกอบด้วยพื้นน้ำ 3 ส่วน และพื้นดินอีก 1 ส่วน จะเห็นได้ว่า ส่วนของพื้นดิน หรือภาคพื้นทวีป มีอยู่น้อยมาก เมื่อเทียบกับพื้นน้ำ จากภาวะโลกร้อน (Global Warming) ในปัจจุบัน ส่งผลทำให้อุณหภูมิเฉลี่ยภายในโลกสูงขึ้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อสภาพอากาศ ทำให้อากาศผิดปกติไปจากเดิม เช่น การที่ฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาล เมื่อเข้าสู่ฤดูร้อนก็มีอากาศร้อนผิดปกติ เมื่อถึงฤดูหนาวกลับมีอากาศร้อน หรือ

¹ อัครนันท์ อริยศรีพงษ์, การบริหารอาคารชุดเพื่อศตวรรษที่ 21, (กรุงเทพมหานคร: หจก.เซน ปรี้นติ้ง, 2560), หน้า 1-27.

มีฝนตก รวมไปถึงการเกิดภัยธรรมชาติที่รุนแรง เช่น บริเวณใดที่ไม่เคยเกิดแผ่นดินไหวมาก่อน กลับมีแผ่นดินไหวเกิดขึ้น การเกิดสึนามิ นอกจากนี้ภาวะโลกร้อนยังเป็นสาเหตุทำให้น้ำแข็งบริเวณขั้วโลกละลาย เป็นต้น การละลายของธารน้ำแข็งบริเวณขั้วโลกลส่งผลให้น้ำในทะเล และมหาสมุทรเพิ่มสูงขึ้น ทำให้แผ่นดินบางส่วนจมหายไปใต้น้ำ นอกจากนี้การกัดเซาะอันเนื่องมาจากกระแสน้ำและกระแสนลม ก็ยังทำให้พื้นดินที่เคยเป็นที่อยู่อาศัยของมนุษย์และสัตว์ลดลง ดังนั้นผืนแผ่นดินจึงมีความสำคัญต่อมนุษย์ สัตว์ และพืช

ปัจจัยสี่ที่เป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญของมนุษย์ อันประกอบด้วยอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ปัจจัยเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ขาดไม่ได้ต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ หากสัตว์ทั้งหลายมี “รัง” อันเป็นที่อยู่อาศัย ป้องกันและคุ้มครองให้ปลอดภัยจากอันตรายแล้วฉนั้นใด มนุษย์ก็ย่อมมีที่อยู่อาศัยไว้สำหรับป้องกันอันตรายฉนั้นนั้น ที่อยู่อาศัยที่เราเรียกกันจนติดปากว่า “บ้าน”

บ้านเป็นที่อยู่อาศัยของมนุษย์ในการป้องกันอันตรายจากสัตว์ ภัยจากความหนาวเย็นและสภาพอากาศ เช่น การป้องกันความร้อน แสงแดด ลม และฝน รวมทั้งภัยอันเกิดจากมนุษย์ด้วยกันเอง นับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันมนุษย์มีวิวัฒนาการในด้านต่างๆรวมทั้งการพัฒนาที่อยู่อาศัยเช่นกัน

2.1.1 วิวัฒนาการที่อยู่อาศัยของมนุษย์

ในสมัยโบราณมนุษย์ยุคแรกส่วนใหญ่ดำรงชีพด้วยการล่าสัตว์ จึงมีชีวิตเร่ร่อนตามฝูงสัตว์ไป มักอาศัยหลบนอนตามถ้ำ หรือสร้างกระโจมทำจากหนังสัตว์ มนุษย์ในยุคแรกจะไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นหลักแหล่ง ต่อมาเมื่อมนุษย์รู้จักเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ จึงเริ่มมีการอยู่อาศัยเฉพาะที่โดยการสร้างเพิงที่มีหลังคา มีเสาค้ำยัน และเลือกถิ่นที่อยู่อาศัยอยู่ใกล้แหล่งน้ำ เช่น แม่น้ำ ลำคลอง เป็นต้น ต่อมามนุษย์จึงพัฒนาลักษณะที่อยู่อาศัย ให้มีความมั่นคงและแข็งแรงมากขึ้น เริ่มเปลี่ยนจากเพิงเป็นไม้ขนาดใหญ่ และวิวัฒนาการต่อมาเป็นการก่ออิฐถือปูน หลังจากนั้นมีการพัฒนารูปแบบให้มีความทันสมัย เป็นรูปแบบที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน

ตารางสรุปวิวัฒนาการที่อยู่อาศัยของมนุษย์ในยุคแรก

| ยุค (จำนวนก่อนปีปัจจุบัน) | ที่อยู่อาศัย |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| ยุคหินเก่า (Lower Paleolithic Age) | |
| 1,000,000 | สร้างที่หลบแดดฝนด้วยกิ่งไม้ ใบไม้ |
| 100,000 | อยู่ในถ้ำ |
| 40,000 | ใช้โครงกระดูกสัตว์ทำเต็นท์ |
| 10,000 | อยู่เป็นหมู่บ้าน |

ที่มา : McCord, Early man.²

² McCord, Early man, (London: Usborne Publishing Ltd., 1985), p. 150.

ในแต่ละท้องถิ่นจะมีลักษณะการปลูกสร้างที่อยู่อาศัยตามสภาพอากาศ ภูมิประเทศ และวัฒนธรรมที่ตนเองอาศัยอยู่ เช่น ประเทศในแถบหนาวเย็นที่มีอุณหภูมิของอากาศต่ำ อาจจะออกแบบที่อยู่อาศัยให้มีผนังหนาเพื่อกันความหนาวเย็น หรือบริเวณแถบขั้วโลก มนุษย์ในแถบนั้นมีการนำน้ำแข็งมาหุบเป็นก้อนและเรียงซ้อนกันเป็นบ้านหรือกระท่อมน้ำแข็ง ที่เรียกว่า “อิกลู” และอาศัยอยู่ในนั้น สำหรับประเทศในเขตร้อนชื้น ที่มีอากาศร้อนและฝนตกชุก เช่น ประเทศไทย ก็มีการออกแบบที่อยู่อาศัยที่ทำจากไม้เนื้อแข็ง เช่น ไม้สัก หรือ ไม้พยุง เป็นต้น มีรูปแบบการยกใต้ถุนสูงเพื่อไม่ให้น้ำท่วมถึงเมื่อถึงฤดูน้ำหลาก นอกจากวัสดุที่ใช้ทำที่อยู่อาศัยจะถูกพัฒนาแล้วนั้นรูปร่างของที่อยู่อาศัยก็ได้รับการพัฒนาเช่นเดียวกัน เช่น ในยุโรป จะมีเตาผิงอยู่ภายในบ้าน ตัวเตาทำจากอิฐหนาทนไฟ เพื่อช่วยให้อบอุ่น ขณะที่ประเทศในแถบเอเชีย เช่น ประเทศไทย จะออกแบบลักษณะบ้านให้มีช่องลม ซึ่งเป็นส่วนที่ไว้ระบายอากาศและความร้อนภายในบ้าน เป็นต้น

เมื่อประชากรมีจำนวนเพิ่มขึ้น รูปแบบที่อยู่อาศัยจึงเปลี่ยนแปลงไป มีการสร้างที่อยู่อาศัยในรูปแบบของห้องแถว ตึกแถว บ้านแถว และบ้านแฝด นอกจากนี้ยังมีการสร้างที่อยู่อาศัยรวมกันในรูปแบบของอาคารอยู่อาศัยรวม ซึ่งเป็นอาคารที่ถูกแบ่งเป็นส่วนๆเป็นที่อยู่อาศัยสำหรับหลายๆครอบครัว นอกจากจะใช้ประโยชน์เป็นที่อยู่อาศัยแล้ว ยังมีการสร้างอาคารเพื่อสำหรับใช้ประโยชน์อื่นๆอีก อาทิ

1. **อาคารพาณิชย์** เป็นอาคารที่สร้างขึ้นเพื่อการพาณิชย์, บริการทางธุรกิจ หรืออุตสาหกรรมขนาดเล็ก ที่ใช้เครื่องจักรไม่เกิน 5 แรงม้า
2. **อาคารสาธารณะ** เป็นอาคารที่สร้างขึ้นในการชุมนุมคนได้ เช่น หอประชุม โรงพยาบาล สถานศึกษา สนามกีฬา ตลาด ศูนย์การค้า เป็นต้น
3. **อาคารพิเศษ** เป็นอาคารที่สร้างขึ้นอย่างมีมาตรฐานและความปลอดภัยเป็นพิเศษ เช่น โรงมหรสพ อัฒจันทร์ อุโมงค์เรือ และอาคารที่สูงเกิน 15 เมตร เป็นต้น
4. **อาคารขนาดใหญ่** เป็นอาคารที่มีพื้นที่รวมทุกชั้น หรือชั้นหนึ่งชั้นใดในหลังเดียวกันเกิน 2,000 ตารางเมตร หรืออาคารที่มีความสูงตั้งแต่ 15 เมตรขึ้นไป และมีพื้นที่รวมกันทุกชั้นหรือชั้นใดชั้นหนึ่งในหลังเดียวกันเกิน 1,000 ตารางเมตร แต่ไม่เกิน 2,000 ตารางเมตร

2.1.2 ชุมชน (Community)

เมื่อมนุษย์เริ่มตั้งถิ่นฐาน หรือสร้างที่อยู่อาศัยบริเวณใกล้เคียงกัน จึงมีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มคน และมีกิจกรรมร่วมกัน ดังนั้น **ชุมชน** จึงหมายถึง กลุ่มคนที่มีชีวิตอยู่ในอาณาเขตบริเวณเดียวกัน มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน มีฐานะ และอาชีพที่เหมือนกันหรือคล้ายคลึงกัน มีลักษณะของการใช้ชีวิตร่วมกัน มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน³

³ กาญจนา แก้วเทพ, “การดำรงอยู่ของชุมชน : กระบวนการต่อสู้และการพัฒนา, รายงานการวิจัย, (คณะศึกษาศาสตร์: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2530), หน้า 1-2.

หรือ อีกความหมายหนึ่ง**ชุมชน** อาจหมายถึง พื้นที่ที่มีกลุ่มที่พักของประชาชนในลักษณะใดก็ได้ที่อยู่รวมกันไม่ว่าจะเป็นในเมือง หรือชนบท กลุ่มคนนี้จะใช้สิ่งอำนวยความสะดวกร่วมกัน เช่น ถนนหนทาง น้ำประปา ไฟฟ้า สถานือนามัย โรงเรียน และวัด เป็นต้น ทั้งนี้ กลุ่มคนเหล่านี้จะมีลักษณะทางสังคม ตลอดจนกิจกรรมทางสังคม และเศรษฐกิจบางอย่างร่วมกันอย่างชัดเจน นอกจากนี้ขอบเขตของชุมชนจะมีอาณาเขตบริเวณที่ชัดเจนไม่ว่าจะเป็นขอบเขตธรรมชาติ เช่น ภูเขา แม่น้ำ หรือขอบเขตที่สร้างขึ้นมา เช่น ถนน เส้นแบ่งเขตการปกครองก็ตาม⁴

การอยู่ร่วมกันเป็นชุมชนของมนุษย์ ในแต่ละชุมชนจะมีขนาดของประชากรแตกต่างกัน และมีชื่อเรียกแตกต่างกันไป ตามขนาดของประชากรจากน้อยไปมาก หรือชุมชนขนาดเล็กไปใหญ่ เรียกว่า **ลำดับศักดิ์ชุมชน** ดังตาราง

ลำดับศักดิ์ของชุมชน

| ชุมชน | ขนาดประชากร (คน) |
|-----------------------------------|------------------|
| กลุ่มบ้าน (Hamlet) | 16-150 |
| หมู่บ้าน (Village) | 150-1,000 |
| ชุมชนเมือง (Town) | 1,000-2,500 |
| เมืองเล็ก (Small City) | 2,500-25,000 |
| เมืองขนาดกลาง (Medium Size City) | 25,000-100,000 |
| ชุมชน | ขนาดประชากร (คน) |
| เมืองขนาดใหญ่ (Large Size City) | 100,000-800,000 |
| นคร (Metropolis) | 800,000 ขึ้นไป |
| มหานคร (Metropolis) | หลายล้านขึ้นไป |
| อภิมหานคร (Megalopolis) | สิบล้านขึ้นไป |

ที่มา : เอกสารประกอบการสอน Introduction to Urban and Regional planning⁵

⁴ ภาควิชาเคหะการ, Introduction to Urban and Regional planning, เอกสารประกอบการสอน, (ภาควิชาเคหะการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), หน้า 6.

⁵ ภาควิชาเคหะการ, Introduction to Urban and Regional planning, เอกสารประกอบการสอน, หน้า 7.

เมื่อวิทยาศาสตร์และการแพทย์ถูกพัฒนามากขึ้นความก้าวหน้าทางการรักษาต่างๆ มีความทันสมัย ส่งผลให้มนุษย์มีอายุขัยที่ยาวนานขึ้น ทำให้อัตราการเสียชีวิตลดลง ขณะที่การถือกำเนิดเพิ่มมากขึ้น จำนวนประชากรทั่วทุกภูมิภาคของโลก จึงเพิ่มขึ้น ชุมชนในแต่ละที่ก็มีการเพิ่มขนาดไปตามลำดับ ประชาชนที่อาศัยอยู่ในชุมชนนั้นๆ ต่างมีความต้องการที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง ในขณะที่ที่ดินสำหรับการก่อสร้างที่อยู่อาศัยยังคงมีจำนวนเท่าเดิมหรือลดลง นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมยังเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ลักษณะการอยู่อาศัย รวมทั้งรูปแบบของที่อยู่อาศัยเปลี่ยนแปลงไป ภายหลังจากการปฏิวัติอุตสาหกรรม ประชาชนส่วนใหญ่อพยพเข้ามาทำงานในเมืองหลวง เป็นส่วนทำให้เกิดการขยายตัวของเมือง ในขณะที่ที่ดินมีอยู่อย่างจำกัด การปลูกสร้างที่อยู่อาศัยจากเดิมที่ขยายไปตามแนวราบจึงถูกเปลี่ยนเป็นการขยายที่อยู่อาศัยเป็นไปในแนวสูงเพื่อให้เกิดการใช้ที่ดินได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดจึงเกิดที่อยู่อาศัยอีกรูปแบบหนึ่งที่เรียกว่า “อาคารชุด” หรือ “คอนโดมิเนียม” (Condominium)

อาคารชุด หรือที่เรียกกันว่า “คอนโดมิเนียม” (Condominium) เป็นรูปแบบการสร้างที่อยู่อาศัยที่มีมานานหลายพันปีโดยเมื่อ 3,000 ปีก่อน ชาวบาบิโลเนียนได้มีรูปแบบการอาศัยอยู่ร่วมกันในอาณาเขตและอาคารสถานที่เดียวกัน ก่อนแพร่หลายไปอีกหลายท้องที่ ต่อมามีการซื้อขายบางส่วนของตัวอาคารในชุมชนของชาวบาบิโลเนียน อียิปต์ กรีก และเวนิส

เมื่อประมาณ 2,000 กว่าปีที่แล้ว ชาวโรมันเกิดภาวะการขาดแคลนที่ดินในกรุงโรมเนื่องจากมีประชากรเพิ่มขึ้น และที่ดินมีอยู่อย่างจำกัด จึงได้มีการนำที่อยู่อาศัยไปซ้อนทับกับอีกแห่งและใช้ประโยชน์จากที่ดินร่วมกันเพื่อให้ประชาชนมีที่อยู่อาศัยลดระยะเวลาการเดินทางจากบ้านมาทำงาน และทำให้มีเวลาเหลือเฟือพอที่จะทำกิจกรรมต่างๆ แต่ก็มีข้อพิพาทระหว่างผู้ที่อยู่อาศัยร่วมกันจึงทำให้สภาซีเนตแห่งโรมัน (Roman Senate) ตรากฎหมายโดยการแยกกรรมสิทธิ์แยกเป็นสัดส่วนเฉพาะบุคคลในอาคารเดียวกันขึ้น

2.1.3 ประวัติความเป็นมาของอาคารชุดในประเทศไทย

ประเทศไทยก็เหมือนประเทศต่างๆ ทั่วโลกที่ต้องประสบปัญหากับการพัฒนาเมืองและชุมชน เนื่องจากสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การเพิ่มประชากรอย่างรวดเร็ว และการอพยพของผู้คนเข้ามาทำงานในเมืองหลวง ในเขตกรุงเทพมหานครฯ ทำให้เกิดปัญหาการขาดแคลนที่อยู่อาศัย เนื่องจากที่ดินมีราคาแพงกว่าความเป็นจริง ปัญหาการจราจรที่ติดขัด และสภาพชุมชนแออัด ทำให้มีความจำเป็นที่จะต้องขยายเมืองด้วยวิธีก่อสร้างอาคารขึ้นไปในแนวสูงเพื่อให้เกิดการใช้ที่ดินได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งประวัติอาคารชุดในประเทศไทยสามารถแบ่งได้เป็น 2 ช่วง คือ

1. ก่อนพระราชบัญญัติอาคารชุด พ.ศ. 2522

ในช่วงก่อนสงครามโลกครั้งที่ 2 ประชาชนส่วนใหญ่ยังไม่หนาแน่น ด้วยสภาพสังคมไทยขณะนั้นมีลักษณะการอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่ การสร้างที่อยู่อาศัยจึงถูกสร้างและขยายไปตามแนวราบ โดยการว่าจ้างผู้รับเหมา มาสร้างที่อยู่อาศัยด้วยตนเอง ในที่ดินที่เป็นมรดกตกทอด แต่ภายหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 เกิดปัญหาการขาดแคลนที่อยู่อาศัยตามเมืองใหญ่ รวมทั้ง

กรุงเทพมหานครฯ อันเนื่องมาจากสภาพเศรษฐกิจ และสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปประชาชนส่วนใหญ่เริ่มลงทุนค้าขาย บ้านถูกเปลี่ยนเป็นตึกแถวสำหรับค้าขาย ทำให้บ้านเช่าลดจำนวนลงประชาชนผู้มีรายได้น้อยไม่สามารถซื้อบ้านที่ปลูกใหม่ที่มีราคาสูงได้ จึงได้ปลูกที่อยู่อาศัยชั่วคราว ซึ่งไม่ถูกสุขลักษณะทำให้เกิด **“ภาวะชุมชนแออัด”** รัฐบาลจึงเข้ามากำกับควบคุมดูแลและแก้ไขปัญหานี้โดยจัดตั้ง **“กองเคหสถานสงเคราะห์”** สังกัดกรมประชาสงเคราะห์ในปี 2483 โดยเริ่มสร้างอาคารให้เช่าซื้อแก่ประชาชนครั้งแรกที่ซอยรางน้ำเมื่อปี พ.ศ. 2493 และต่อมาสร้างที่อยู่อาศัยแถวดินแดง ถนนสวรรคโลก และห้วยขวาง โดยสร้างเป็นเรือนไม้แต่ก็ยังไม่เพียงพอต่อจำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้น

ในปี พ.ศ.2494 รัฐบาลได้จัดตั้ง **“สำนักงานอาคารสงเคราะห์”** สังกัดกรมประชาสงเคราะห์ ทำหน้าที่ก่อสร้างอาคารสงเคราะห์ให้กับประชาชนผู้มีรายได้น้อยได้เช่าอยู่อาศัยแต่ก็ยังไม่เพียงพอกับความต้องการของประชาชน ต่อมาในปี พ.ศ.2496 จึงจัดตั้งธนาคารอาคารสงเคราะห์ สังกัดกระทรวงการคลัง เพื่อส่งเสริมและเพิ่มปริมาณการผลิตอาคารที่อยู่อาศัยให้กับประชาชนที่ต้องการที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง โดยไม่ต้องเช่าอาคารสงเคราะห์ของรัฐบาล แต่ก็เกิดปัญหาแทรกซ้อนตามมา คือ ปัญหาแหล่งเสื่อมโทรมและสาธารณสุข รัฐบาลจึงจัดตั้ง **“สำนักงานปรับปรุงแหล่งชุมชน”** สังกัดเทศบาลกรุงเทพ ในปี พ.ศ. 2503 ทำหน้าที่ป้องกัน รักษา บูรณะ และฟื้นฟูตลอดจนรื้อถอนและก่อสร้างอาคารในแหล่งเสื่อมโทรมหรือชุมชนแออัด หลังจากนั้น 5 ปี อาคารไม้ที่สร้างก็ชำรุดทรุดโทรม รัฐบาลจึงทำการสร้างอาคารแบบแฝดขึ้นแทนเรือนไม้แบบเดิมที่ดินแดง และห้วยขวางเป็นแห่งแรกในปี พ.ศ. 2506 ซึ่งเป็นแฟลตรุ่นแรกของประเทศไทย ภายหลังได้จัดตั้งการเคหะแห่งชาติขึ้น เมื่อวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2516 โดยให้อิโณกิจการทรัพย์สินของกองเคหสถานสงเคราะห์ และสำนักงานอาคารสงเคราะห์ กรมประชาสงเคราะห์ กับกิจการในส่วนที่เกี่ยวกับอาคารสงเคราะห์ของธนาคารอาคารสงเคราะห์ และกิจการของสำนักงานปรับปรุงแหล่งชุมชนเทศบาลกรุงเทพ มาอยู่ภายใต้การดำเนินงานของการเคหะแห่งชาติ

ในปี พ.ศ. 2511 กระทรวงมหาดไทยได้ส่งผู้อำนวยการสำนักผังเมือง และหัวหน้าสำนักงานอาคารสงเคราะห์ไปร่วมประชุมสัมมนาในงาน International Conference Housing ซึ่งเป็นงานเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยประเภทอาคารชุดที่รัฐฮาวาย สหรัฐอเมริกา เมื่อกลับมาเจ้าหน้าที่ทั้งสองจึงเสนอรายงานการประชุมพร้อมทั้งเสนอความเห็นให้ควรมีกฎหมายเกี่ยวกับอาคารชุดในประเทศไทยกับผู้บังคับบัญชา เพื่อให้ประชาชนสามารถซื้อได้โดยกรรมสิทธิ์ในแต่ละหน่วยเป็นเอกเทศ เพื่อตัดภาระเรื่องการดูแล บำรุงรักษาอาคารแฟลต และลดปัญหาการขาดแคลนที่อยู่อาศัยในเขตเมือง กระทรวงมหาดไทยเห็นชอบและส่งเรื่องไปยังรัฐบาล คณะรัฐมนตรีขณะนั้นมีมติเห็นชอบให้แต่งตั้งคณะกรรมการเพื่อพิจารณากร่างกฎหมายโดยมอบให้กรมที่ดินเป็นเจ้าของเรื่องในการกร่างกฎหมายฉบับนี้โดยใช้กฎหมายของฝรั่งเศส กฎหมายรัฐฮาวาย และกฎหมายของยุโรปเป็นแนวทางในการร่าง ให้เหมาะสมกับขนบธรรมเนียมประเพณีของคนไทย จนถึงปลายปี พ.ศ. 2516 จึงแล้วเสร็จและส่งเรื่องให้คณะกรรมการกฤษฎีกาตรวจพิจารณา

จากการพิจารณาของคณะกรรมการกฤษฎีกาพบปัญหาหลายประการ หนึ่งในนั้นคือเรื่องฐานะนิติบุคคลของนิติบุคคลอาคารชุด ตามร่างกฎหมายดังกล่าว มีบัญญัติให้อาคารชุดเป็นนิติบุคคล

ซึ่งขัดต่อกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ของไทย เนื่องจากนิติบุคคลอาคารชุดตามร่างกฎหมายดังกล่าวไม่เป็นผลให้เกิดหรือมีบุคคลขึ้นใหม่ และไม่มีหรืออาจมีทรัพย์สินเป็นเครื่องรองรับอำนาจหน้าที่เช่นบุคคลธรรมดา จึงให้คณะรัฐมนตรีร่างพระราชบัญญัติฉบับนี้ โดยให้กระทรวงมหาดไทยทบทวนและเสนอร่างขึ้นมาใหม่ ต่อมากระทรวงมหาดไทย ได้เสนอเรื่องนี้ใหม่อีกครั้งต่อคณะรัฐมนตรี และคณะรัฐมนตรีมีมติเห็นชอบ ให้ตัดเรื่องอาคารชุดเป็นนิติบุคคลออกไป เมื่อวันที่ 9 กันยายน 2518 และเสนอให้คณะกรรมการกฤษฎีการ่างพระราชบัญญัติฉบับนี้ต่อไป แต่พิจารณาแล้วพบว่าเกิดปัญหาขัดข้องหลายประการ คณะกรรมการกฤษฎีกาจึงขอให้กรมที่ดินหาวิธีจัดตั้งอาคารชุดเป็นนิติบุคคลรวมทั้งกำหนดหลักการให้นิติบุคคลอาคารชุดมีทรัพย์สิน จากปัญหาดังกล่าวมีผลให้ร่างกฎหมายฉบับนี้ค้างอยู่ที่กรมที่ดินนานถึง 8 ปี การประกาศใช้กฎหมายกรรมสิทธิ์อาคารชุดจึงล่าช้าออกไป

ขณะที่รัฐกำลังพิจารณาร่างกฎหมายอยู่นั้น ในปี พ.ศ. 2513 ได้มีภาคเอกชนจัดทำโครงการอาคารชุดบริเวณถนนราชดำริแต่ต้องล้มเลิกเนื่องจากลูกค้าเห็นว่ามีราคาแพง และนักลงทุนก็ขาดแหล่งเงินทุนสนับสนุนที่ชัดเจน

ปี พ.ศ. 2516 บริษัท เฟเมอร์เมอลิน จำกัด ซึ่งเป็นบริษัทร่วมทุนไทย สิงคโปร์ และฮ่องกงจัดทำโครงการอาคารชุดบริเวณถนนสาทรใต้ แต่ประสบปัญหาภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ และน้ำมันแพง จึงต้องล้มเลิกไป

ปลายปี พ.ศ. 2520 บริษัท สตรามิตบอร์ด จำกัดได้สร้างที่อยู่อาศัยที่คล้ายอาคารชุด ณ เมืองพัทยา จำนวน 30-40 หน่วย แต่ขณะนั้นยังไม่มีกฎหมายรองรับ จึงจัดตั้งบริษัท ร่วมกรรมสิทธิ์ จำกัดโดยกำหนดให้ผู้ซื้อห้องชุด 1 ห้อง ซื้อหุ้นบริษัท 1 หุ้น โดยโครงการประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี

ปี พ.ศ. 2521 กระทรวงมหาดไทยจึงได้มอบหมายให้สำนักนโยบายและแผนมหาดไทย ร่วมกับการเคหะแห่งชาติ ให้นำร่างพระราชบัญญัติกรรมสิทธิ์ในอาคารชุดฉบับเดิมมาพิจารณาแก้ไขให้ตรงกับที่คณะกรรมการกฤษฎีกาเคยท้วงติงมาเพื่อเสนอต่อคณะรัฐมนตรีพิจารณากร่างขึ้นใหม่โดยการนำกฎหมายแพ่งมาประยุกต์ กับกฎหมายที่ดินบางส่วน รวมทั้งระบบการจดทะเบียนทรัพย์สิน (Registration of Title System) ที่เรียกว่า ระบบทอร์เรนส์ (Torrens) ของออสเตรเลียเข้ามาใช้ด้วย และเรียกชื่อร่างพระราชบัญญัตินี้ใหม่ว่า “พระราชบัญญัติอาคารชุด พ.ศ.” รวมทั้งให้มีการแก้ไขรายละเอียดเพิ่มเติมจนแล้วเสร็จ เรียกว่า “พระราชบัญญัติอาคารชุด พ.ศ. 2522” แล้วประกาศในราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ 6 ตอนที่ 67 ฉบับพิเศษเมื่อวันที่ 30 เมษายน 2522 ซึ่งมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 27 ตุลาคม 2522 เป็นต้นไป

2. หลังพระราชบัญญัติอาคารชุด พ.ศ. 2522

หลังจากพระราชบัญญัติอาคารชุด พ.ศ. 2522 มีผลบังคับใช้ ในช่วง พ.ศ. 2524-2526 เป็นช่วงที่นักลงทุน กลับมาสนใจอาคารชุดแบบจริงจัง เนื่องจากที่ดิน และสิ่งปลูกสร้างมีราคาสูงขึ้น เศรษฐกิจของประเทศมีการขยายตัวในทางบวกอัตราดอกเบี้ยมีแนวโน้มลดลง สถาบันทางการเงินมีสภาพคล่องสูง ส่งผลให้ความต้องการซื้อที่อยู่อาศัยแบบอาคารชุดเพิ่มขึ้นตามไปด้วย อาคารชุดในช่วง

นี้จะเน้นผู้ซื้อที่มีรายได้ปานกลางถึงรายได้สูงเป็นหลักในช่วงปี พ.ศ. 2524-2525 จึงเป็น “ยุคทองของโครงการอาคารชุดยุคแรก” แต่โครงการส่วนใหญ่กลับไม่ประสบผลสำเร็จเท่าใดนักเนื่องจาก ค่าเช่าอาคารที่พักอาศัย เช่น อะพาร์ตเมนต์มีราคาไม่สูง ประชาชนจึงนิยมเช่ามากกว่าซื้อทำให้อาคารชุดหลายโครงการถูกเปลี่ยนสภาพเป็นอาคารให้เช่าไป

ในปี พ.ศ. 2527 การขยายตัวของอาคารชุดชะลอตัวและซบเซาลง เนื่องจากประเทศขาดดุลการค้า รัฐบาลจำกัดการปล่อยสินเชื่อให้กับภาคเอกชน และมีการประกาศลดค่าเงินบาท ต้นทุนพัฒนาโครงการที่อยู่อาศัยเพิ่มขึ้น ทำให้ผู้ประกอบการขาดเงินทุนหมุนเวียน และผู้ซื้อมีกำลังการซื้อลดลง ผู้ประกอบการหลายรายจึงล้มเลิกโครงการไป

กลางปี พ.ศ. 2529 โครงการด้านที่อยู่อาศัยเริ่มฟื้นตัว แต่ประชาชนก็ยังไม่สนใจลงทุนในอาคารชุดมากเท่าบ้านจัดสรร จนกระทั่งปี 2530 เป็นต้นมา สภาพเศรษฐกิจมีการขยายตัวสูงขึ้นอีก และการเข้ามาลงทุนของนักลงทุนชาวต่างประเทศที่ต้องการที่ดินในการสร้างโรงงาน สำนักงาน และที่อยู่เพื่อพักอาศัย ในช่วงปี พ.ศ. 2531-2533 จึงเป็น “ยุคทองของโครงการอาคารชุดยุคที่สอง” มีโครงการสร้างอาคารชุดสำหรับผู้ซื้อทุกระดับทั้งระดับสูง ปานกลางค่อนข้างสูงไปจนถึงผู้ที่มีรายได้ปานกลางค่อนข้างต่ำ มากกว่า 300 โครงการ ทั้งในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล ตลอดจนเมืองใหญ่ตามภูมิภาค ที่มีสถานที่ท่องเที่ยวตากอากาศ

ในช่วงปี พ.ศ. 2533-2535 เกิดภาวะเศรษฐกิจภายในประเทศชะลอตัวลง อันเนื่องมาจากอัตราดอกเบี้ยปรับตัวสูงขึ้น เกิดการปฏิวัติโดยคณะ รสช. และเหตุการณ์พฤษภาทมิฬ ตลอดจนภาวะเศรษฐกิจโลก หดตัวอย่างรวดเร็ว เนื่องจากสงครามอ่าวเปอร์เซีย ทำให้เกิดภาวะเงินตึงตัวภายในประเทศ โครงการอาคารชุดที่สร้างแล้วเสร็จ กลับไม่สามารถจำหน่ายได้ รัฐบาลจึงเปิดโอกาสให้ชาวต่างด้าวเข้ามาถือครองกรรมสิทธิ์ห้องชุดได้โดยอาคารชุดแต่ละอาคารสามารถมีชาวต่างด้าวหรือนิติบุคคลต่างด้าวถือกรรมสิทธิ์รวมกันได้ไม่เกิน 49% โดยคณะรัฐมนตรี มีมติเห็นชอบให้ร่างพระราชบัญญัติ เพิ่มเติมเมื่อวันที่ 18 มิถุนายน 2534 และสภานิติบัญญัติแห่งชาติได้ประกาศร่างพระราชบัญญัติฉบับนี้เป็นกฎหมาย เรียกว่า “พระราชบัญญัติอาคารชุด (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2534” ประกาศในราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ 108 ตอนที่ 171 ลงวันที่ 30 กันยายน 2534 ซึ่งมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2534 เป็นต้นไป

การให้ชาวต่างด้าวเข้าถือครองกรรมสิทธิ์ห้องชุด ทำให้มีการจดทะเบียนอาคารชุดเพิ่มขึ้น โดยในปี พ.ศ. 2533 มีการจดทะเบียน 81 ราย จำนวนห้องชุด 12,392 หน่วย ในปลายปี พ.ศ. 2534 เพิ่มขึ้นถึง 336 ราย จำนวนห้องชุด 50,946 หน่วย และ ปี พ.ศ. 2535 เพิ่มขึ้นถึง 369 ราย จำนวนห้องชุด 71,295 หน่วย จากการแก้ไขกฎหมายให้ชาวต่างชาติถือครองกรรมสิทธิ์ห้องชุดได้ แต่จากการสำรวจแต่ละอาคารชุดยังมีชาวต่างชาติถือกรรมสิทธิ์ห้องชุดไม่ถึงร้อยละ 40

ปี พ.ศ. 2536 เศรษฐกิจมีการขยายตัว มีสภาพคล่องทางการเงินสูง ขณะที่อัตราดอกเบี้ยได้ลดลงต่ำสุด ประชาชนมีอำนาจซื้อสูง ทำให้ที่อยู่อาศัยแบบอาคารชุดมีการขยายตัวเพิ่มขึ้นอย่างสูง ในช่วงปี พ.ศ. 2537-2539 โดยมีสัดส่วนถึง 37.3 % หรือ 172,084 หน่วย จากจำนวนที่อยู่อาศัยทั้งหมด และเข้าสู่ภาวะล้นตลาด (Over Supply) และธุรกิจที่อยู่อาศัยก็เริ่มชะลอตัวลงในช่วงปี

พ.ศ. 2538-2539 จนเข้าขั้นวิกฤตในปี พ.ศ.2540 เนื่องจาก วิกฤติเศรษฐกิจ รัฐบาลประกาศใช้ระบบการแลกเปลี่ยนเงินแบบลอยตัว หรือค่าเงินบาทลอยตัว และมีการกู้ยืมเงินจากกองทุนการเงินระหว่างประเทศ (International Monetary Fund) หรือ IMF เพื่อเป็นเงินสำรองระหว่างประเทศ และการขาดดุลการชำระเงิน ทำให้โครงการอาคารชุดหลายโครงการขาดสภาพคล่องทางการเงิน บางรายต้องล้มเลิกโครงการเพื่อหลีกเลี่ยงการขาดทุน

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าโครงการอาคารชุดส่วนใหญ่จะขยายตัวหรือชะลอตัวลงขึ้นอยู่กับอุปทาน (Supply) ของผู้ซื้อเป็นสำคัญ นอกจากนี้ ภาวะอัตราดอกเบี้ย ภาวะเศรษฐกิจภายในประเทศ และตลาดโลก เป็นอีกปัจจัยในการเติบโตของธุรกิจอาคารชุด

2.1.4 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาคารชุด

โลกของเรามีการเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละวัน ทุกทิวทิศ ทุกประเทศ มักมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ การเปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากสภาพเศรษฐกิจและสังคม หล่อหลอมให้วิถีชีวิตของมนุษย์เปลี่ยนไปอยู่เสมอ ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีถูกพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้ง โดยเฉพาะในทางการแพทย์ มีเครื่องมือที่ทันสมัยในการรักษาโรค มียา และวัคซีนป้องกันโรคร้ายแรงได้หลายชนิดมนุษย์จึงมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและมีอายุยืนยาวมากขึ้น นอกจากนี้เทคโนโลยีที่ทันสมัยส่งผลให้มนุษย์มีความสะดวกสบายในการดำรงชีวิต มนุษย์มีเครื่องมือแรงในการทำงาน มีการนำเครื่องจักรเข้ามาช่วยในการทำงาน ช่วยทำให้ระยะเวลาในการทำงานสั้นลง การผลิตสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ทำได้รวดเร็วมากขึ้น ทุกๆภูมิภาคของโลกถูกเปลี่ยนจากสังคมเกษตรกรรม เข้าสู่สังคมอุตสาหกรรม การผลิตสิ่งของเครื่องใช้ หรือแม้กระทั่งอาหาร และยารักษาโรค จากแต่เดิมเพื่อใช้สำหรับในครัวเรือน หรือชุมชนหนึ่ง กลายเป็นการผลิตเพื่อการค้า และการส่งสินค้าเหล่านั้นเพื่อจำหน่ายไปยังประเทศอื่นๆ เศรษฐกิจถูกเปลี่ยนเป็นระบบแบบทุนนิยม

การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจอย่างรวดเร็วในสังคมในปัจจุบัน ส่งผลให้วิถีความเป็นอยู่ของผู้คนเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย จะเห็นได้จากการอพยพของผู้คนจากชนบทเข้าสู่เมืองหลวงที่มีความต้องการด้านแรงงาน หรือเมืองที่เป็นศูนย์กลางทางเศรษฐกิจ การค้า การลงทุน และการเงิน หรือตามเขตหัวเมืองใหญ่ๆ ที่มีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี เมืองที่ทุกคนต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกในด้านต่าง ๆ และทันสมัย เพื่อตอบสนองความต้องการของชีวิต หรือที่เราเรียกกันว่า “**เมืองศรีวิไล**” (Civilized) ทำให้เมืองใหญ่ๆ เหล่านั้นเกิดการขยายตัวออกไปอย่างรวดเร็ว มีสิ่งปลูกสร้างจำนวนมากเกิดขึ้น เมื่อเมืองถูกขยายออกไปถึงชานเมือง ทำให้เมืองมีการขยายตัวไปตามแนวราบ ซึ่งส่งผลให้การสร้างที่อยู่อาศัยขยายตัวตามแนวราบเช่นเดียวกัน เมื่อคนที่อาศัยอยู่ชานเมืองต้องเดินทางกลับเข้ามาทำงานในเมือง ทำให้เกิดการจราจรที่ติดขัด ทำให้เกิดการเสียเวลาในการเดินทาง และมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น อีกทั้งการสร้างเมืองในลักษณะนี้จะทำให้เมืองเกิดการขยายตัวอย่างไม่รู้จบ และมีปัญหาด้านสาธารณูปโภคตามมา ทั้ง ไฟฟ้า ประปา การกำจัดขยะ มลพิษ หรือสิ่งปฏิกูลจากครัวเรือน ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาด้านสาธารณสุข และสุขอนามัยของประชาชนในภายหลัง นอกเหนือจากการสร้างที่อยู่อาศัยไปตามแนวราบนี้ยังไม่เพียงพอต่อความต้องการที่อยู่อาศัยของผู้คนจำนวนมากที่อพยพเข้ามาอาศัยและทำงานอยู่ในเมืองหลวง ตลอดจนเมืองใหญ่ๆ ของทุกประเทศ

ทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทยด้วย จนเกิดภาวะการขาดแคลนที่อยู่อาศัย เนื่องจากราคาที่ดินในเขตเมืองหลวง และเมืองใหญ่ที่เป็นศูนย์กลางทางเศรษฐกิจ มีราคาเพิ่มสูงขึ้น บางครั้งมีราคาสูงเกินความเป็นจริง และมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งการใช้ประโยชน์จากที่ดินเหล่านั้นก็ไม่เกิดความคุ้มค่าเท่าที่ควร จึงหาทางแก้ไขปัญหานี้โดยการขยายเมืองขึ้นไปตามแนวสูงหรือแนวตั้ง มีการริเริ่มการสร้างที่อยู่อาศัยซ้อนทับกันขึ้นไปเป็นชั้นๆ แต่ละชั้นจะแบ่งออกเป็นส่วนๆ โดยให้กรรมสิทธิ์เฉพาะบุคคล นอกจากจะช่วยแก้ปัญหาการขาดแคลนที่อยู่อาศัยได้แล้ว ยังเป็นการใช้ประโยชน์จากที่ดินได้อย่างคุ้มค่า และยังสามารถจัดการที่อยู่อาศัยให้มีความเป็นระเบียบเรียบร้อยอีกด้วย

การสร้างที่อยู่อาศัยขึ้นไปตามแนวสูง เป็นการสร้างที่อยู่อาศัยที่หลายประเทศทั่วโลกใช้แก้ปัญหาการขาดแคลนที่อยู่อาศัยตามเมืองใหญ่ๆ หรือเมืองสำคัญๆ แม้แต่ประเทศไทยก็เช่นเดียวกัน การสร้างที่อยู่อาศัยแบบนี้กำลังเป็นที่นิยมในปัจจุบัน และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น และกระจายไปยังเขตภูมิภาคต่างๆ ทั่วประเทศ โดยเฉพาะเมืองที่เป็นแหล่งท่องเที่ยว หลายคนคงจะคุ้นเคยพบเห็นอาคารสูงจำนวนหลายสิบชั้น สูงตระหง่านอยู่ท่ามกลางเมืองใหญ่ ในที่นี้อาจจะเป็นที่อยู่อาศัยของใครหลายๆ คนที่อยู่อาศัยที่คนไทยเรียกกันจนติดปากว่า “คอนโด”

ความหมายของอาคารชุด (Condominium)

“คอนโด” หรือ “คอนโดมิเนียม” (Condominium) เป็นคำภาษาอังกฤษที่มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินเดิม คำว่า Con หมายถึง ร่วมกัน และ Dominium หมายถึง สิทธิในทรัพย์สิน เมื่อรวมกันแล้วจึงหมายถึง รูปแบบของกรรมสิทธิ์ในการอยู่อาศัยร่วมกับผู้อื่น บางท่านอาจให้คำนิยาม “Condominium” มีความหมายว่า “ของฉัน/ของท่าน/และของเรา (mine , yours, and ours)” นอกจากนี้ตามกฎหมายของโรมัน คำว่า “Condominium” ยังหมายถึง การเป็นเจ้าของกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินร่วมกันระหว่างบุคคลหลายๆ คน

สำหรับประเทศไทยนั้น “คอนโดมิเนียม” ก็คือ “อาคารชุด” นั่นเอง ตามมาตรา 4 ของพระราชบัญญัติอาคารชุด พ.ศ. 2522 ได้ให้คำนิยาม หรือความหมายของอาคารชุดไว้ว่า “อาคารที่บุคคลสามารถแยกการถือกรรมสิทธิ์ออกได้เป็นส่วนๆ โดยแต่ละอาคารเป็นอาคารชุดตามกฎหมายจึงจะเป็นอาคารชุดอย่างสมบูรณ์

ลักษณะของอาคารชุด

ลักษณะของอาคารชุดจะต้องประกอบด้วยหลัก 3 ประการ คือ

1. เป็นอาคารที่สามารถแบ่งแยกการถือกรรมสิทธิ์ในอาคารถั้นนั้นออกเป็นส่วนๆ ได้
2. กรรมสิทธิ์แต่ละส่วนในข้อ (1) นั้นต้องประกอบด้วย
 - 2.1 กรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินส่วนบุคคล
 - 2.2 กรรมสิทธิ์ร่วมในทรัพย์สินส่วนกลาง
3. ต้องมีการจดทะเบียนเป็นอาคารชุดตามมาตรา 6

ทรัพย์สินส่วนบุคคล

ทรัพย์สินส่วนบุคคล หมายความว่า (1) ห้องชุด และหมายความรวมถึง (2) สิ่งปลูกสร้าง หรือ (3) ที่ดินที่จัดไว้ให้เป็นของเจ้าของห้องชุดแต่ละราย

ทรัพย์สินทั้ง 3 ส่วนนี้รวมกันเรียกว่า "ทรัพย์สินส่วนบุคคล" ซึ่งเป็นกรรมสิทธิ์ส่วนตัวของเจ้าของห้องชุดแต่ละรายเจ้าของห้องชุดอื่นจะมาเกี่ยวข้องหรือใช้สอยทรัพย์สินเหล่านี้ด้วยไม่ได้

ห้องชุด

ห้องชุด หมายความว่า ส่วนของอาคารชุดที่แยกการถือกรรมสิทธิ์ออกได้เป็นส่วนเฉพาะของแต่ละบุคคล

คำว่า ห้องชุด หมายถึง ห้องที่มีลักษณะเป็นชุด กล่าวคือ ห้องนั้นมีลักษณะคล้ายกับบ้านหลังหนึ่งซึ่งอาจจะประกอบไปด้วยห้องนอน ห้องน้ำ ห้องครัว ห้องรับแขก หรือห้องอื่นๆ ก็ห้องก็ได้ หรืออาจจะเป็นห้องเดี่ยวโดดๆ ไม่มีห้องอื่นดังกล่าวรวมอยู่ด้วยก็ได้ ข้อสำคัญคือ ห้องนั้นจะต้องเป็นส่วนของอาคารชุดที่สามารถแยกการถือกรรมสิทธิ์ออกได้เป็นส่วนเฉพาะของแต่ละคน

ห้องชุดเป็นส่วนหนึ่งของทรัพย์สินส่วนบุคคล แต่มีความสำคัญมากที่สุดเพราะมาตรา 13 บัญญัติว่า ผู้ใดเป็นเจ้าของห้องชุดใด ผู้นั้นก็มีกรรมสิทธิ์ในห้องชุดนั้นพร้อมกับมีกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินส่วนบุคคล และยังมีกรรมสิทธิ์ร่วมในทรัพย์สินส่วนกลางด้วย

ทรัพย์สินส่วนกลาง

ทรัพย์สินส่วนกลาง หมายความว่า ส่วนของอาคารชุดที่มีใช้ห้องชุด ที่ดินที่ตั้งอาคารชุด และที่ดินหรือทรัพย์สินที่มีไว้เพื่อใช้ หรือเพื่อประโยชน์ร่วมกันสำหรับเจ้าของร่วม ทรัพย์สินส่วนกลางจึงหมายถึง ทรัพย์สินดังต่อไปนี้

(1) ส่วนอื่นๆ ของอาคารที่มีใช้ห้องชุด ได้แก่ ส่วนต่างๆ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของอาคารชุดที่ไม่ได้แยกออกจากตัวอาคาร เช่น ฐานราก เสาเข็ม เสาหลังคา ดาดฟ้า ระเบียง กันสาด บันไดขึ้นลงไปสู่อาคารทุกชั้น ซึ่งทรัพย์สินดังกล่าวนี้มีใช้ส่วนหนึ่งของห้องชุด แต่เป็นทรัพย์สินที่จัดไว้สำหรับอาคารชุดคือ ใช้ร่วมกัน

(2) ที่ดินซึ่งเป็นที่ตั้งอาคารชุด ได้แก่ ที่ดินแปลงที่ปลูกสร้างอาคารชุด ซึ่งอาจจะมีโฉนดเดี่ยวหรือหลายโฉนดก็ได้

(3) ที่ดินที่มีไว้เพื่อใช้หรือเพื่อประโยชน์ร่วมกันของเจ้าของร่วมทุกคน เช่น ลานจอดรถร่วมกัน สระว่ายน้ำ สนามกีฬา ที่ดินที่มีไว้เพื่อประโยชน์ร่วมกันของเจ้าของร่วมทุกคน เช่น สวนหย่อม สวนดอกไม้ เป็นต้น

(4) ทรัพย์สินอื่นที่มีไว้เพื่อใช้ หรือเพื่อประโยชน์ร่วมกันของเจ้าของร่วม จะเป็นสังหาริมทรัพย์ หรือสังหาริมทรัพย์ก็ได้ เช่น ลิฟต์ บันไดระเบียง รั้ว โรงจอดรถส่วนกลาง ทรัพย์สินที่มีไว้เพื่อประโยชน์ร่วมกัน เช่น เครื่องปั้มน้ำ เครื่องตัดหญ้า ถังเก็บน้ำ เสาอากาศทีวีรวม เป็นต้น

นอกจากคำว่าทรัพย์สินส่วนกลางตามความหมายบทนิยามดังกล่าวแล้ว ยังมีทรัพย์สินที่กฎหมายให้ถือว่า เป็นทรัพย์สินส่วนกลางโดยเฉพาะเจาะจง คือ ทรัพย์สินตามที่ระบุไว้ในมาตรา 15 (1) ถึง (11) ได้แก่

- (1) ที่ดินที่ตั้งอาคารชุด
- (2) ที่ดินที่มีไว้เพื่อใช้หรือเพื่อประโยชน์ร่วมกัน
- (3) โครงสร้าง และสิ่งก่อสร้างเพื่อความมั่นคงและเพื่อการป้องกันความเสียหายต่อตัวอาคารชุด
- (4) อาคาร หรือส่วนของอาคารและเครื่องอุปกรณ์ที่มีไว้เพื่อใช้หรือเพื่อประโยชน์ร่วมกัน
- (5) เครื่องมือและเครื่องใช้ที่มีไว้เพื่อใช้หรือเพื่อประโยชน์ร่วมกัน
- (6) สถานที่ที่มีไว้เพื่อบริการส่วนรวมแก่อาคารชุด
- (7) ทรัพย์สินที่มีไว้เพื่อใช้ หรือเพื่อประโยชน์ร่วมกัน
- (8) สำนักงานของนิติบุคคลอาคารชุด
- (9) อสังหาริมทรัพย์ที่ซื้อหรือได้มาด้วยการรับให้อสังหาริมทรัพย์ที่มีค่าภาระติดพันเป็นทรัพย์สินส่วนกลาง
- (10) สิ่งก่อสร้างหรือระบบที่สร้างขึ้นเพื่อรักษาความปลอดภัยหรือสภาพแวดล้อมภายในอาคารชุด เช่น ระบบป้องกันอัคคีภัย การจัดแสงสว่าง การระบายอากาศ การปรับอากาศ การระบายน้ำ การบำบัดน้ำเสีย หรือการกำจัดขยะมูลฝอยและสิ่งปฏิกูล
- (11) ทรัพย์สินที่ใช้เงินซึ่งเจ้าของร่วมออกค่าใช้จ่ายร่วมกันในการดูแลรักษา

หนังสือกรรมสิทธิ์ห้องชุด

หนังสือกรรมสิทธิ์ห้องชุด หมายความว่า หนังสือสำคัญแสดงกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินส่วนบุคคล และกรรมสิทธิ์ร่วมในทรัพย์สินส่วนกลาง หนังสือนี้จึงมีลักษณะและความสำคัญคล้ายกับโฉนดที่ดิน กล่าวคือ เจ้าของห้องชุดสามารถไปทำนิติกรรมการซื้อขาย จำหน่ายจำโอน จำนองหรือขายฝากได้ โดยต้องทำหนังสือนี้ไปทำนิติกรรมจดทะเบียนต่อเจ้าพนักงานที่ดินทุกครั้งเช่นเดียวกับโฉนดที่ดิน

หนังสือกรรมสิทธิ์ห้องชุดต่างกับโฉนดที่ดิน คือ หนังสือกรรมสิทธิ์ห้องชุด เป็นเอกสารแสดงกรรมสิทธิ์ของเจ้าของห้องชุดว่า มีกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินส่วนบุคคลตามที่มีอยู่ในห้องชุดนั้น และในขณะเดียวกันก็มีกรรมสิทธิ์ร่วมในทรัพย์สินส่วนกลางตามที่มีอยู่ในอาคารชุดนั้นด้วย ซึ่งกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินทั้งสองอย่างนี้จะแบ่งแยกจากกันไม่ได้ แต่โฉนดที่ดินนั้นเป็นเอกสารแสดงกรรมสิทธิ์เฉพาะเกี่ยวกับที่ดินเท่านั้น ส่วนอาคารที่อยู่บนดินนั้นจะเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้มีชื่อในโฉนดที่ดินแปลงนั้นหรือไม่ ต้องพิจารณาเป็นรายๆ ไป โดยอาศัยหลักกฎหมายว่าด้วยส่วนควบประกอบการพิจารณา

เจ้าของร่วม

เจ้าของร่วม หมายความว่า เจ้าของห้องชุดในแต่ละอาคารชุด เนื่องจากกฎหมายอาคารชุดกำหนดให้เรียกเจ้าของห้องชุดในอาคารชุดว่า "เจ้าของร่วม" เพราะต้องการให้มีความหมายแตกต่างจากคำว่า "เจ้าของรวม" ตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ เพราะระบบกรรมสิทธิ์รวมตามกฎหมายอาคารชุดนี้ มีลักษณะแตกต่างกับระบบกรรมสิทธิ์รวมในประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์

อย่างไรก็ตาม คำว่า "เจ้าของร่วม" ตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ก็อาจนำมาใช้กับกฎหมายอาคารชุดได้ ในกรณีที่บุคคลตั้งแต่สองคนร่วมกันถือกรรมสิทธิ์ห้องชุดห้องเดียว กรณีเช่นนี้ก็ยังไม่ใช้หลักการสิทธิตามกฎหมายแพ่ง เพียงแต่เจ้าของรวมจะขอให้แบ่งแยกกรรมสิทธิ์ห้องชุดนั้นไม่ได้ การแบ่งต้องกระทำโดยวิธีขายทอดตลาดห้องชุดแล้วนำเงินมาแบ่งตามส่วน

การจดทะเบียนอาคารชุด

เมื่อเจ้าของโครงการดำเนินการก่อสร้างอาคารชุดจนแล้วเสร็จ หมายถึง ตัวอาคารและสิ่งปลูกสร้างต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกอาคาร รวมทั้งระบบของอาคาร เช่น ระบบไฟฟ้า ระบบประปา ระบบสุขาภิบาล งานบำบัดน้ำเสีย ระบบโทรศัพท์ สายล่อฟ้า ระบบป้องกันอัคคีภัย และอื่นๆ ตลอดจนสิ่งอำนวยความสะดวกที่จะจัดให้มีขึ้นแก่ผู้ที่จะมาเป็นเจ้าของร่วม เช่น สระว่ายน้ำ สนามเทนนิส ห้องออกกำลังกาย และสวนหย่อม เป็นต้น มีความพร้อมสำหรับการใช้งานอย่างสมบูรณ์แล้วนั้นก็จะจัดเตรียมเอกสารเพื่อไปดำเนินการยื่นจดทะเบียนเป็นอาคารชุด ประกอบด้วย คำขอจดทะเบียนอาคารชุด (อช.1) และเอกสารดังนี้

1. โฉนดที่ดิน
2. แผนผังอาคารชุด
3. อัตราส่วนที่เจ้าของห้องชุดแต่ละห้องชุดมีกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินส่วนกลางตามมาตรา 14
4. รายละเอียดเกี่ยวกับห้องชุด ทรัพย์สินส่วนบุคคล และทรัพย์สินส่วนกลาง
5. คำรับรองของผู้ยื่นคำขอว่าอาคารที่ขอจดทะเบียนอาคารชุดนั้นไม่ติดการจำนอง เว้นแต่การจำนองอาคารรวมกับที่ดิน
6. หลักฐานอื่นตามที่กำหนดในกฎกระทรวง ได้แก่
 - 6.1 โฉนดที่ดิน
 - 6.2 แผนผังแสดงเขตที่ดินและที่ตั้งของอาคารชุดแต่ละอาคารชุด และสิ่งปลูกสร้างโดยมีมาตราส่วน 1:500 หรือ 1:1000 ตามความเหมาะสม
 - 6.3 แผนผังแสดงรายละเอียดของอาคารชุดแต่ละชั้น โดยระบุความกว้าง ความยาว ความสูง และเนื้อที่ รวมทั้งหมายเลขประจำของห้องชุดแต่ละห้องชุด

6.4 แผนผังและรายการแสดงรายละเอียดเกี่ยวกับทรัพย์สินส่วนบุคคล และทรัพย์สินส่วนกลางในอาคารชุดนั้น

6.5 บัญชีแสดงรายการเกี่ยวกับอัตราส่วนที่เจ้าของห้องชุด มีกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินส่วนกลาง

6.6 คำรับรองเป็นหนังสือของผู้ยื่นคำขอว่าอาคารนั้นไม่ติดการจำนองเว้นแต่การจำนองอาคารรวมกับที่ดิน

เมื่อเจ้าของโครงการได้ยื่นคำขอจดทะเบียนอาคารชุดต่อเจ้าพนักงานที่ดินแล้ว และตรวจสอบว่าเจ้าของที่ดิน และอาคารเป็นบุคคลเดียวกันแล้วก็จะปิดประกาศคำขอไว้ ณ ที่สำนักงานที่ดินจังหวัด หรือสาขา ที่ว่าการเขต ที่ว่าการอำเภอ หรือกิ่งอำเภอ หรือที่ทำการท้องถิ่น และ ณ บริเวณที่ดินที่ขอจดทะเบียนอาคารชุดและหนังสือแจ้งเจ้าหนี้จำนอง ซึ่งมีบุริมสิทธิเหนือที่ดินและอาคาร เพื่อให้มาแจ้งพร้อมทั้งแสดงหลักฐานต่อเจ้าพนักงานภายใน 30 วัน นับตั้งแต่วันรับหนังสือ

เมื่อเจ้าหนี้ได้รับแจ้งและแสดงหลักฐานต่อเจ้าพนักงาน จะต้องแสดงรายการกระจายหนี้จำนองของแต่ละห้องชุดที่เจ้าหนี้จะขอรับชำระเมื่อพนักงานตรวจสอบข้อมูลว่าถูกต้องแล้ว ตรวจสอบคุณสมบัติของที่ดิน และอาคารว่าตรงตามเกณฑ์ดังนี้

1. ที่ดินและอาคารนั้นต้องเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้ยื่นคำขอโดยปราศจากภาระผูกพันใดๆ นอกจากการจำนองตามหลักเกณฑ์ข้อ 2

2. ในกรณีที่ที่ดิน หรือที่ดิน และอาคาร ติดการจำนองต้องปรากฏว่าผู้รับจำนองยินยอมให้จดทะเบียนเป็นอาคารชุดโดยยินยอมที่จะรับชำระหนี้จากห้องชุดแต่ละห้องชุด ตามจำนวนเงินที่ตกลงกันแล้ว

3. อาคารนั้นได้รับอนุญาตตามกฎหมายว่าด้วยการควบคุมอาคาร และสามารถใช้เป็นห้องชุดและทรัพย์สิน

ในกรณีเจ้าหนี้ไม่ยินยอมให้เจ้าพนักงานที่ดินแจ้งผู้ยื่นคำขอทราบ และไม่รับจดทะเบียนหรือเจ้าหนี้ ไม่มาแสดงตน ให้เจ้าหน้าที่ที่ดินแจ้งผู้ยื่นคำขอให้ดำเนินการให้ที่ดิน และอาคารปราศจากภาระผูกพัน (ปลอดจำนอง) ภายใน 90 วัน

สำหรับการตรวจอาคารนั้นปกติภายหลังจากที่เจ้าหน้าที่รับคำขอก็จะนัดตรวจอาคารเพื่อออกหนังสือแสดงกรรมสิทธิ์ของแต่ละห้องชุด (อช.2) ภายใน 15 วัน โดยจะประสานงานกับเจ้าที่ของสำนักงานกลางประเมินราคาทรัพย์สิน (สปท.) เพื่อมาประเมินราคาของแต่ละห้องชุดเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการคำนวณค่าธรรมเนียมโอนกรรมสิทธิ์ห้องชุด เมื่อเจ้าหน้าที่ตรวจสอบทุกอย่างเรียบร้อยแล้วก็จะดำเนินการจดทะเบียนเป็นอาคารชุด และออกหนังสือสำคัญการจดทะเบียนอาคารชุด (อช.10) ให้กับผู้ยื่นคำขอ

เมื่อจดทะเบียนเป็นอาคารชุดเรียบร้อยแล้วโฉนดที่ดินที่ตั้งอาคารชุดนั้นจะอยู่ที่สำนักงานที่ดินท้องที่ที่อาคารชุดนั้นตั้งอยู่ และจดทะเบียนในสารบัญสำหรับโฉนดที่ดินว่า “ที่ดินแปลงนี้อยู่ภายใต้บังคับแห่งพระราชบัญญัติอาคารชุด พ.ศ. 2522”

ปัญหาที่พบบ่อยในการบริหารอาคารชุด⁶

การดำเนินงานต่างๆ โดยทั่วไปเป็นเรื่องปกติที่จะต้องพบเจอปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติงาน เข้ามาให้แก้ไข ซึ่งนับเป็นบทพิสูจน์ความเชี่ยวชาญและความเป็นมืออาชีพในการดำเนินงานเรื่องนั้นๆ การบริหารจัดการอาคารชุดก็เช่นเดียวกัน ความรู้ความสามารถในการวางแผน วางระบบบริหารจัดการอาคารด้านต่างๆ ให้ได้มาตรฐาน ประกอบทักษะของผู้จัดการและผู้ปฏิบัติงานในการให้บริการ การสื่อสารและการแก้ไขความขัดแย้ง จะช่วยป้องกันและจัดการกับปัญหาต่างๆ ไปได้ อย่างราบรื่น

เมื่อมีผู้อยู่อาศัยในอาคารชุดจำนวนมากจำเป็นต้องมีการจัดการดูแลรักษาอาคารชุด เนื่องจากเจ้าของห้องชุดแต่ละห้องมีกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินส่วนบุคคลและยังมีกรรมสิทธิ์ร่วมในทรัพย์สินส่วนกลาง เฉพาะกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินส่วนบุคคลเจ้าของห้องชุดนั้นแต่ผู้เดียวเป็นผู้มีกรรมสิทธิ์ และใช้ทรัพย์สินส่วนบุคคลนั้นแต่เพียงผู้เดียว จึงมีหน้าที่ดูแลรักษาทรัพย์สินส่วนบุคคล แต่กรรมสิทธิ์ร่วมในทรัพย์สินส่วนกลางนั้นไม่ใช่ของใครคนใดคนหนึ่ง แต่เป็นของเจ้าของร่วม คือ เจ้าของห้องชุดทุกคนจะให้คนใดคนหนึ่งทำหน้าที่ดูแลรักษาย่อมไม่เป็นธรรมและเป็นภาระยุ่งยาก จึงจำเป็นต้องมีผู้มาทำหน้าที่ดูแลรักษาหรือจัดการทรัพย์สินส่วนกลางเพื่อได้รับประโยชน์ในการใช้ทรัพย์สินส่วนกลางอย่างดีที่สุด กฎหมายจึงกำหนดให้ตั้งนิติบุคคลอาคารชุดขึ้นมาเพื่อทำหน้าที่นี้

นิติบุคคลอาคารชุด หมายถึง นิติบุคคลที่จดทะเบียนตามพระราชบัญญัติอาคารชุด พ.ศ. 2522 นี้เท่านั้น และต้องจดทะเบียนนิติบุคคลอาคารชุดต่อพนักงานเจ้าหน้าที่ของกรมที่ดิน โดยนิติบุคคลอาคารชุดตั้งขึ้นมีวัตถุประสงค์เพื่อทำหน้าที่จัดการดูแลทรัพย์สินส่วนกลางของอาคารชุด

ในที่นี้ได้รวบรวมปัญหาที่พบบ่อยในการบริหารอาคารชุดมาไว้ เพื่อประโยชน์ในการศึกษาและพึงระวัง หาแนวทางจัดการป้องกันแก้ไขอย่างทันท่วงที ไม่ให้เกิดผลกระทบร้ายแรงต่อไป

เรื่องการจัดเก็บค่าใช้จ่ายส่วนกลางและการติดตามค่าส่วนกลางค้างชำระ

- การที่เจ้าของร่วมไม่อยู่ จึงไม่ชำระค่าส่วนกลาง
- ค่าส่วนกลางต่ำกว่ามาตรฐาน
- การที่เจ้าของร่วมอยู่อาศัยแต่ไม่ชำระค่าส่วนกลางล่วงหน้า
- เจ้าของร่วมอยู่ชั้นล่าง และไม่ต้องการจ่ายค่าบำรุงรักษาลิฟท์
- ค่าปรับถูก จึงต้องการชำระรวบยอดครั้งเดียว

⁶ ภาควิชาเคหะการ, Introduction to Urban and Regional planning, เอกสารประกอบการสอน, หน้า 204-207.

- รอให้ศาลสั่งจ่ายก่อน เพื่อระงับเวลาในการจ่ายค่าใช้จ่ายส่วนกลาง
- นิติบุคคลมีหนี้สินจำนวนมาก
- อาคารชุดนั้นยังขายได้น้อยมาก
- เจ้าของร่วมคิดว่าค่าส่วนกลางแพงเกินไปและไม่ได้ใช้ประโยชน์จากการใช้สิ่งอำนวยความสะดวกของส่วนกลาง เช่น สระว่ายน้ำ ห้องออกกำลังกาย สวนหย่อม เป็นต้น

เรื่องระบบการจัดเก็บค่าสาธารณูปโภค

- พนักงานฝ่ายอาคารชุดไม่นำเงินเข้าบัญชีนิติบุคคลของอาคารชุด
- ชำระเงินล่าช้ากว่ากำหนด ต้องเสียเงินเพิ่ม มีการนำเงินไปใช้จ่ายก่อนส่งเข้าบัญชี
- การรับฝากจ่ายค่าสาธารณูปโภคของพนักงาน ซึ่งอาจจะลืมนำเข้าบัญชีหรือมีการ

ทุจริต

เรื่องที่จอดรถในอาคาร

- ที่จอดรถไม่เพียงพอต่อความต้องการของลูกบ้าน
- ที่จอดรถว่างแต่มีกรรมสิทธิ์
- ผู้พักอาศัยนำจอดรถเข้ามาจอดในที่ส่วนบุคคล
- รถยนต์ไม่ติดสติ๊กเกอร์
- ผู้มาติดต่อไม่ยอมแลกบัตรผ่านเข้า-ออก
- จอดรถในที่ห้ามจอด
- รถหาย
- นิติบุคคลอาคารชุดไม่สามารถเก็บค่าที่จอดรถได้ เนื่องจากลูกบ้านไม่อยู่
- รถยนต์ของผู้พักอาศัยเสียหายภายในลานจอดรถ
- รถยนต์ของผู้ที่มาติดต่อเข้ามาจอดภายในอาคาร เกิดความเสียหายโดยไม่ทราบ

สาเหตุ

เรื่องระบบรักษาความปลอดภัย

- ทรัพย์สินของลูกบ้านสูญหาย
- มีผู้บุกรุก
- เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยไม่ตรวจตราและไม่แลกบัตรผ่านเข้า-ออก

กับบุคคลภายนอก

- บุคคลภายนอกไม่ติดบัตร
- ปล่อยให้บุคคลภายนอกเข้ามาใช้สาธารณูปโภคส่วนกลาง
- เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยไม่รู้วิธีตรวจตรา

การฝ่าฝืนข้อบังคับนิติบุคคลอาคารชุด

- เจ้าหน้าที่ของนิติบุคคลฯ ไม่มีความรู้เรื่องระเบียบข้อบังคับของอาคารชุดที่ดูแลอยู่
- ปล่อยปละละเลยลูกบ้านเรื่องการเลี้ยงสัตว์ในอาคาร ทำให้สัตว์เลี้ยงทำความรบกวนลูกบ้านคนอื่น

- การตากผ้าตรงระเบียงห้องพัก มีน้ำหยดลงไปยังลูกบ้านที่อยู่ชั้นต่ำกว่า
- การวางสิ่งของไว้หน้าห้องพัก
- ลูกบ้านไม่ทิ้งขยะในพื้นที่ที่นิติบุคคลฯ กำหนด
- ลูกบ้านต่อเติมห้องชุดโดยไม่แจ้งฝ่ายอาคาร
- ลูกบ้านไม่จ่ายค่าประกันในการต่อเติม
- การนำบุคคลภายนอกมาใช้ทรัพย์สินส่วนกลางโดยไม่ได้รับอนุญาต
- การส่งเสียงดังรบกวนห้องข้างเคียง
- การประกอบอาหารทำให้เกิดกลิ่นรบกวน

การบำรุงรักษาระบบอาคาร

- อาคารเสื่อมโทรมก่อนเวลาอันควร เนื่องจากไม่ปรับปรุงดูแล
- ไม่มีแผนการบำรุงรักษาอาคาร
- ไม่ได้จ้างช่างชำนาญเฉพาะทางมาซ่อมแซม
- ไม่มีวิศวกรมาตรวจสอบอาคาร
- ไม่จัดทำงบประมาณสำหรับการบำรุงรักษาอาคาร
- นิติบุคคลฯ ขาดความรู้ ความเข้าใจในการตรวจสอบอาคาร

การให้บริการในทรัพย์สินส่วนบุคคลของช่างประจำอาคาร (บริการภายในห้องชุด) ส่งผลกระทบต่อการทำงานประจำวัน

- ช่างเรียกเก็บเงินเพิ่มจากลูกบ้านในการซ่อมแซมห้องพัก
- ช่างรับทำงานส่วนตัวในเวลาทำงานปกติ เช่น การซ่อมแซม ปรับปรุงห้องพัก ของลูกบ้าน
- ไม่กำหนดราคาในการซ่อมแซมและติดประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน
- ช่างเห็นแก่ค่าตอบแทน โดยไม่คำนึงถึงความสามารถของตนว่าจะสามารถทำงานนั้นให้สำเร็จได้หรือไม่อาจจะรับค่าจ้าง แต่ไม่ซ่อมแซมหรือซ่อมแซมไม่เสร็จตามเวลา

ฝ่ายบริหารอาคาร

- การลักลอบ ฝากเช่า ซื้อมายห้องชุด ให้กับเจ้าของร่วม
- รับฝากจ่ายค่าสาธารณูปโภค โดยไม่นำเงินเข้าบัญชีนิติบุคคล

- การทะเลาะ โต้เถียงกับลูกบ้าน
- ไม่บริการผู้พักอาศัย เมื่อได้รับการร้องเรียนเรื่องต่างๆ
- การจัดซื้อจัดจ้างไม่เป็นไปตามระเบียบข้อบังคับ
- การทุจริตในด้านการเงิน หรือการหาผลประโยชน์จากผู้รับเหมา/บริษัทคู่สัญญาของ

นิติบุคคลอาคารชุด

ปัญหาอันเกิดจากโครงสร้างของอาคาร

- ผนังร้าว น้ำซึม-น้ำรั่ว
- ดาดฟ้าร้าว
- น้ำท่วมห้องควบคุม ลานจอดรถ
- ท่อตัน ท่อรั่ว

ปัญหาของคณะกรรมการบริหารนิติบุคคลอาคารชุด

- กรรมการฯ มีส่วนได้ส่วนเสียในการบริหารอาคาร
- กรรมการฯ เป็นเจ้าของโครงการเดิม
- กรรมการฯ มีห้องชุดให้เช่าจำนวนมาก
- กรรมการฯ แสวงหาผลประโยชน์จากการบริหารงานอาคาร
- กรรมการฯ เล่นพรรคเล่นพวก
- กรรมการฯ ถืออภิสิทธิ์ในการดำเนินการเรื่องต่าง ๆ
- กรรมการฯ เป็นบริษัทรับเหมาที่เกี่ยวข้องกับงานอาคาร เช่น การซ่อมแซม งานรักษาความปลอดภัย การทำความสะอาด หรือเป็นผู้รับเหมาต่อเติมอาคาร เป็นต้น

- กรรมการฯ ไม่มีเวลาเข้าร่วมประชุม
- กรรมการฯ เกียจงานและไม่มีความรับผิดชอบ
- กรรมการฯ ไม่กล้าตัดสินใจ อนุมัติงานต่าง ๆ ทำให้เกิดความล่าช้า หรือเสียหายต่อส่วนรวม

เมื่อมีผู้อยู่อาศัยในอาคารชุดจำนวนมากจำเป็นต้องมีการจัดการดูแลรักษาอาคารชุด เนื่องจากเจ้าของห้องชุดแต่ละห้องมีกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินส่วนบุคคลและยังมีกรรมสิทธิ์ร่วมในทรัพย์สินกลาง เฉพาะกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินส่วนบุคคลเจ้าของห้องชุดนั้นแต่ผู้เดียวเป็นผู้มีกรรมสิทธิ์ และใช้ทรัพย์สินส่วนบุคคลนั้นแต่เพียงผู้เดียว จึงมีหน้าที่ดูแลรักษาทรัพย์สินส่วนบุคคล แต่กรรมสิทธิ์ร่วมในทรัพย์สินกลางนั้นไม่ใช่ของใครคนใดคนหนึ่ง แต่เป็นของเจ้าของร่วม คือ เจ้าของห้องชุดทุกคนจะให้คนใดคนหนึ่งทำหน้าที่ดูแลรักษาอย่างไม่เป็นธรรมและเป็นภาระยุ่งยาก จึงจำเป็นต้องมีผู้มาทำหน้าที่ดูแลรักษาหรือจัดการทรัพย์สินกลางเพื่อได้รับประโยชน์ในการใช้ทรัพย์สินกลางอย่างดีที่สุด กฎหมายจึงกำหนดให้ตั้งนิติบุคคลอาคารชุดขึ้นมาเพื่อทำหน้าที่นี้

นิติบุคคลอาคารชุด หมายถึง นิติบุคคลที่จดทะเบียนตามพระราชบัญญัติอาคารชุด พ.ศ. 2522 นี้เท่านั้น และต้องจดทะเบียนนิติบุคคลอาคารชุดต่อพนักงานเจ้าหน้าที่ของกรมที่ดิน โดยนิติบุคคลอาคารชุดตั้งขึ้นมีวัตถุประสงค์เพื่อทำหน้าที่จัดการดูแลทรัพย์สินส่วนกลางของอาคารชุด

จากแนวคิดเกี่ยวอาคารสูง จะเห็นได้ว่า เป็นชุมชนเมืองที่อาศัยในรูปแบบอาคารชุด หรือ คอนโดมิเนียมในสังคมเมืองใหญ่เป็นกลุ่มคนที่ใช้ชีวิตอยู่ในอาณาเขตบริเวณเดียวกัน มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน มีฐานะ และอาชีพที่เหมือนกันหรือคล้ายคลึงกัน มีลักษณะของการใช้ชีวิตร่วมกัน มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นลักษณะชุมชนที่มีลักษณะเฉพาะในชุมชนเมืองใหญ่ ที่มีวิถีชีวิตแบบเร่งรีบ แข่งขันในสังคมเมือง มีภาวะกดดัน และภาวะเครียด ที่เกิดจากปัจจัยสภาพแวดล้อมต่างๆ ได้ ฉะนั้น การส่งเสริมสุขภาวะองค์กร จึงน่าจะเป็นแนวทางหนึ่งในการสร้างชุมชนอาคารสูงที่อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ

2.2.1 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ

2.2.1.1 ความหมายของสุขภาวะ

คำว่า สุขภาวะ มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า สุข หรือ ความสุข คำว่า ความสุข เชิงอัตวิสัย (Subjective Well Being) และคำว่า สุขภาวะทางจิต (Psychological Well Being) สำหรับความหมายสุขภาวะที่ปรากฏในศาสตร์ด้านจิตวิทยา ในช่วงสองสามศตวรรษที่ผ่านมา เริ่มจากนักจิตวิทยาชาวอเมริกัน คือ Adam อ้างถึงในบุญโรม สุวรรณพาหุ⁷ ได้ระบุไว้ว่า สุขภาวะเป็นการประเมินตนเองของบุคคลว่ามีสุขภาพดี มีแหล่งความเข้มแข็งภายในตัวบุคคลที่จะใช้จัดการกับความเครียดหรือความกดดันต่างๆ และไม่เจ็บป่วยมากนักเพียงใด สุขภาวะตามความหมายนี้จะวัดการรับรู้สุขภาวะในหลายมิติ เช่น ด้านสุขภาพ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านปัญญาและการรู้คิด ด้านจิตใจและด้านจิตวิญญาณ โดยคนที่มีความสุขจะมีความสุขสมดุลในมิติต่างๆ⁸ คำว่า “สุขภาวะ” ได้มีการนำมาใช้ในด้านสุขภาพและการบริหารงานซึ่งมีการให้ความหมายต่างๆ เช่น

⁷ Adam อ้างถึงใน บุญโรม สุวรรณพาหุ, “สุขภาวะของวัยรุ่น : กรอบมโนทัศน์และเครื่องมือประเมินทางจิตวิทยา”, วารสารพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ปีที่ 19 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม 2556): 5

⁸ บุญโรม สุวรรณพาหุ, “ผลของกลุ่มให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวความหมายในชีวิตต่อการเปลี่ยนแปลงของสุขภาวะในเยาวชนผู้กระทำผิดที่ใช้สารเสพติดที่มีต่อการควบคุมแตกต่างกัน”, ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2557), หน้า 15.

อมาร่า (Amara et al.)⁹ ได้กล่าวว่า สุขภาวะ หมายถึง ความสมดุล เหมาะสมของทั้งหมด หรือการมีสุขภาพที่ดี ผู้ที่สุขภาพไม่ดีหรือเจ็บป่วยก็จะมีอาการเฝ้าระวังรักษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการกลับมาสู่สุขภาพอีกครั้ง

ประเวศ วะสี¹⁰ กล่าวว่า สุขภาวะ หมายถึง สุขภาวะแบบองค์รวมของบุคคล ซึ่งจะประกอบด้วย การมีสุขภาพทางด้านร่างกาย สุขภาวะด้านสังคม สุขภาวะทางด้านจิตใจและสุขภาพทางวิญญาณ สุขภาวะทุกด้านล้วนมีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกัน โดยคุณภาพด้านจิตใจของบุคคลจะมีผลต่อความเป็นอยู่ในสังคมเป็นอย่างมาก และสุขภาพทางจิตก็จะเป็นผลมาจากร่างกาย จิตใจและสังคมด้วย ซึ่งสุขภาพทางจิต จะหมายถึงการมีความผ่อนคลายสบายใจและจิตใจไม่มีความเครียด กล่าวคือ 1) มีความสงบปราศจากเครื่องรบกวนจิตใจ 2) มีความเมตตา กรุณา เมตตา อุเบกขา 3) มีความแจ่มแจ้ง ชัดเจน หรือมีปัญหา 4) มีความตื่นตัวไม่ประมาท 5) มีสติและสมาธิ 6) เข้าถึงสิ่งสูงสุดของศาสนา คือ นิพพาน หรือความว่าง

วิพุธ พูลเจริญ¹¹ กล่าวว่า สุขภาวะ เป็นกระบวนการหรือพฤติกรรมที่มุ่งไปสู่คุณภาพชีวิตที่มีคุณภาพตามศักยภาพของแต่ละบุคคล ครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่ยืนยาว โดยพิจารณาจากปัจจัยทางร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ มีสุขภาพมิได้จำกัดอยู่เพียงการไม่เจ็บป่วยหรือพิการเท่านั้น

ปาริชาติ เทพอารักษ์ และ อมรรวรรณ ทิวถนอม¹² ได้นิยาม สุขภาวะหมายถึงภาวะที่บุคคลปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีร่างกายที่แข็งแรง มีอายุยืนยาว มีจิตใจที่ดีมีความเมตตา ยึดมั่นในคุณธรรม จริยธรรม ดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ และใฝ่รู้ สามารถ "คิดเป็น ทำเป็น" มีเหตุมีผล อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข และการมีสุขภาพประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. สุขภาพกายดี มีความหมายครอบคลุมถึง การมีร่างกายที่แข็งแรง มีภาวะโภชนาการที่ดีมีพฤติกรรมดำรงชีวิตที่เหมาะสม ส่งผลให้ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่มีโรคประจำตัว/โรคเรื้อรัง และมีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพ

2. สุขภาพจิตดี สังคมดี มีคุณธรรมจริยธรรม หมายถึง ความสามารถในการใช้กลไกปรับตัวที่ถูกต้อง สามารถปรับอารมณ์ ความรู้สึกสู่สภาวะสมดุลได้โดยตนเอง และสิ่งแวดล้อมไม่

⁹ อมาร่า และคนอื่น อ้างถึงใน อังคินันท์ อินทรกำแหง และ ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล, “อิทธิพลของจิตวิทยาเชิงบวก และบรรทัดฐานทางสังคมวัฒนธรรม ที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและสภาวะครอบครัวยุคใหม่โดยส่งผ่านความรอบรู้ด้านสุขภาพของครอบครัวในชุมชนกึ่งเมือง : การวิจัยพหุสาขาวิชา”, หน้า 11.

¹⁰ ประเวศ วะสี, *สู่สุขภาพ 4 มิติ ใน สุขภาพทางจิตสังคมและจิตวิญญาณ*, (กรุงเทพฯ: บริษัท เซนจูรี จำกัด, 2544).

¹¹ วิพุธ พูลเจริญ, *สุขภาพ อุดมการณ์ และยุทธศาสตร์ทางสังคม*, พิมพ์ครั้งที่ 1, (กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยสาธารณสุข, 2544), หน้า 8.

¹² ปาริชาติ เทพอารักษ์ และอมรรวรรณ ทิวถนอม, “สุขภาพของคนไทย : จุดเริ่มต้นของความอยู่เย็นเป็นสุข”, *วารสารเศรษฐกิจและสังคม*, ปีที่ 44 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มีนาคม 2550): 12-17.

เดือดร้อน มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ตลอดจนมีจิตใจที่ดีงาม เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ รวมทั้งมีจิตสำนึกความเป็นไทย

3. มีสติปัญญาและใฝ่รู้ คือ การรู้เท่าทันและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมได้ สามารถใช้ประสบการณ์ ศักยภาพและทักษะความสามารถของตนเองให้เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติภารกิจต่างๆ ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

สาระสำคัญของแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 - 2549) เสนอแนวคิดหลักการพัฒนาสุขภาพไว้ว่า “สุขภาพ คือ สุขภาวะ” โดยให้ความหมายของ สุขภาพ ว่า หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์และมีคุณภาพทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นแนวคิดที่เน้นเรื่องของระบบสุขภาพเชิงรุก และการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของประชาชน จากแนวคิดหลักดังกล่าวที่ถือว่าสุขภาพ คือ สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณ ที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างเป็นบูรณาการ ทั้งนี้การพัฒนาสุขภาพจึงต้องดำเนินการพัฒนาระบบสุขภาพทั้งระบบ สอดคล้องกับแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 - 2559) ที่ได้กำหนดวิสัยทัศน์ไว้ว่า “ประชาชนทุกคนมีสุขภาพดี ร่วมสร้างระบบสุขภาพพอเพียง เป็นธรรม นำสู่สังคมสุขภาวะ”

โดยที่ระบบสุขภาพพอเพียงนั้น หมายถึง กระบวนการพัฒนาสุขภาพของประชาชนให้ไปสู่การมีสุขภาวะ ทั้งมิติทางกาย จิต สังคมและปัญญา โดยมีระบบบริการสุขภาพที่มีคุณภาพ มาตรฐาน ชัมแข็ง เพียงพอและเข้าถึงได้สะดวก ตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการที่แท้จริงของประชาชน บนต้นทุนที่เหมาะสม จะเห็นได้ว่าสุขภาวะมีความหมายเป็นนัยเดียวกับสุขภาพ ซึ่งครอบคลุมในบริบทที่กว้างขวางมากขึ้น¹³

วิจารณ์ พานิช¹⁴ สุขภาวะสมบูรณ์ คือ การดำรงชีพบนพื้นฐานความพอดี พอประมาณ มีเหตุผล ภายใต้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตามพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มีครอบครัวอบอุ่นมั่นคง อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีมีคุณภาพ เป็นสังคมการเรียนรู้และช่วยเหลือเกื้อกูล มีสัมมาชีพทั่วถึง มีสุขภาพแข็งแรงและอายุยืนยาว เพื่อให้ทุกภาคส่วนมีเป้าหมายร่วมกัน ในการนำพาชุมชนของประเทศไทยสู่การเป็นเมืองไทยแข็งแรง

บุญโรม สุวรรณพาหุ¹⁵ สรุปไว้ว่า สุขภาวะ คือ ภาวะที่บุคคลมีความสุข โดยเป็นความสุขที่เป็นความสมดุลของทุกมิติ ทั้งด้านสุขภาพ ด้านจิตใจและด้านการเข้าถึงสังคม หรือเรียกได้ว่า สุขภาวะเป็นการเชื่อมโยงกันอย่างสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ สุขภาวะ

¹³ อ้างถึงใน อังคินันท์ อินทรกำแหง และ ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล, “อิทธิพลของจิตวิทยาเชิงบวก และบรรทัดฐานทางสังคมวัฒนธรรม ที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและสุขภาวะครอบครัวโดยส่งผ่าน ความรอบรู้ด้านสุขภาพของครอบครัวในชุมชนกึ่งเมือง :การวิจัยผานวิถี”, หน้า 25.

¹⁴ วิจารณ์ พานิช, *การจัดการความรู้กับการบริหารราชการไทย*, (กรุงเทพฯ: สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม, 2548).

¹⁵ บุญโรม สุวรรณพาหุ, “ผลของกลุ่มให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวความหมายในชีวิตต่อการเปลี่ยนแปลงของสุขภาวะในเยาวชนผู้กระทำผิดที่ใช้สารเสพติดที่มีต่อระดับการควบคุมแตกต่างกัน”, หน้า 28.

แสดงออกได้ด้วยการที่บุคคลมีการเห็นคุณค่าของชีวิต มีร่างกายที่แข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดี และมีสัมพันธภาพที่ดีกับสังคม ชุมชนที่เขาอยู่อาศัย

นอกจากนี้ยังมีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า ความผาสุก (bliss) ความเพลิดเพลิน (pleasure) ความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) อารมณ์ทางบวก (positive emotions) ชีวิตที่มีความหมาย (a meaning life) ความรู้สึกเบิกบานใจ (a feeling of contentment) และคุณภาพชีวิตที่ดี (quality of life) เป็นต้น

ไรฟ์และเคย์ส์ (Ryff & Kayes)¹⁶ ได้นิยามมิติสุขภาวะทางจิต ในทางบวกไว้ 6 มิติ ได้แก่

- 1) ความเป็นอิสระและการลิขิตตนเอง (autonomy) หมายถึง การเป็นผู้ที่มีความสามารถในการกำหนดทิศทางการกระทำของตน สามารถตัดสินใจด้วยตนเอง มีอิสระในการคิดและการกระทำ
- 2) ความสามารถในการจัดการกับสภาพแวดล้อม (Environmental Mastery) หมายถึงการเป็นผู้ที่มีความสามารถในการจัดการชีวิต และสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 3) ความเติบโตและการพัฒนาของบุคคลอย่างต่อเนื่อง (Personal Growth) หมายถึง การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องทั้งทางร่างกายและจิตใจเปิดโอกาสให้ตนเอง รับรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ รู้ถึงศักยภาพของตนเข้าใจพฤติกรรมมีการปรับปรุงและการเปลี่ยนแปลงของตนเอง
- 4) ความสัมพันธ์ทางบวกกับบุคคลต่างๆ (Positive Relation With Others) หมายถึงการที่บุคคลสามารถสร้าง ความสัมพันธ์กับผู้อื่นมีความรู้สึกอบอุ่นไว้วางใจผู้อื่นและมีความรู้สึกที่ดีกับผู้อื่น
- 5) ความมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in life) หมายถึง การที่บุคคลมองเห็นว่าตนมีการดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมายและมีความหมาย
- 6) การยอมรับตนเอง (Self – acceptance) หมายถึงความพึงพอใจต่อคุณลักษณะของตนเองและมีเจตคติในทางบวกต่อตนเองและชีวิต¹⁷

นอกจากนี้ ยังมีนักวิชาการได้ศึกษาความสุขในบริบทครอบครัวและชุมชน มีนิยามดังนี้

¹⁶ Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M., “The structure of psychological well-being revisited”, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69 No. 4 (1995): 719- 727.

¹⁷ อรพินท์ ชูชม, สุภาพร ณะชานันท์ และทัศนาก ทอภักดี, “ปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน”, *รายงานวิจัย, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์*, (กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2554), หน้า 21-22.

พระมหาสุทิตย์ อาภากร¹⁸ กล่าวว่า เครื่องชี้วัดความสุขของคนไทยสามารถวัดจากปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตที่พอเพียง ครอบครัวที่อบอุ่น มีชุมชนที่เข้มแข็ง การมีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน และการมีจิตใจที่ดี โดยการวัดด้านปริมาณอาจวัดในเรื่องรายได้ อายุขัยเฉลี่ย การศึกษา สำหรับความสุขเชิงคุณภาพอาจวัดจากการเปลี่ยนแปลง ความรู้สึกทางจิตใจที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล ความเป็นอยู่ ความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ความรับรู้ข่าวสารที่เป็นสุข หรือความทุกข์ได้

พระมหาสุทิตย์ อาภากร¹⁹ ได้สรุปสาระสำคัญของชุมชนเป็นสุข (Healthy Communities) โดยรวมได้ ดังนี้

- การมีสิ่งจำเป็นพื้นฐานอย่างเพียงพอ
 - การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจของชุมชนอย่างทั่วถึง
 - ชุมชนมีความสงบ ปลอดภัย สามารถป้องกันภัยและจัดการกับปัญหา
 อาชญากรรมได้

- ส่งเสริมด้านสุขภาพและมีคุณภาพชีวิตในการทำงานที่ดี
- การให้โอกาสทางการศึกษาและพัฒนาการเรียนรู้และทักษะ
- บทบาทหน้าที่ของสถาบันครอบครัว ดูแลเอาใจใส่สมาชิก
- การมีเวลาว่างให้กับครอบครัวและการพักผ่อนหย่อนใจ
- การปลูกฝัง ความซื่อสัตย์และความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
- ความสัมพันธ์พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันภายในชุมชนและเครือข่าย
- ความเสมอภาคและการอดทนยอมรับความแตกต่างที่หลากหลายได้
- สืบทอดมรดกทางวัฒนธรรมและจิตวิญญาณอย่างเข้มแข็ง
- การปรับตัวและดำรงอยู่รอดได้ทางเศรษฐกิจ
- การมีสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี และสะอาด น่าอยู่
- การปกป้องและดูแลธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
- ความรับผิดชอบต่อการใช้ทรัพยากรธรรมชาติให้คงอยู่ได้อย่างยั่งยืน

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า สุขภาวะ หมายถึง สภาวะที่มีคุณภาพทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ มีภาวะที่ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เป็นภาวะที่บุคคลสามารถตอบสนองต่อสภาวะแวดล้อมทั้งภายในและ

¹⁸ พระมหาสุทิตย์ อาภากร (อบอู่), *ตัวชี้วัดความสุข : กลยุทธ์สร้างและใช้เพื่อชุมชนเป็นสุข*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพฯ: สถาบันเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข, 2553), หน้า 97.

¹⁹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 101.

ภายนอก อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีมีคุณภาพ เป็นสังคมการเรียนรู้และช่วยเหลือเกื้อกูล เพื่อการบรรลุเป้าหมายของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีดุลยภาพทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ

2.2.1.2 องค์ประกอบของสุขภาวะ

สุขภาวะเป็นแนวคิดสุขภาพที่มีความหมายในเชิงบวก โดยให้ความสำคัญกับพฤติกรรมและกิจกรรมของคนซึ่งตอบสนองต่อสุขภาวะของตนเองในทุกมิติอย่างเป็นพลวัตร สามารถปรับตัวอยู่ในสมดุลและบรรลุสุขภาวะตามศักยภาพที่แต่ละคนพึงมีได้ จากการประมวลเอกสารพบว่า นักวิชาการได้แบ่งองค์ประกอบของสุขภาวะไว้ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สุขภาวะทางกาย 2) สุขภาวะทางจิต 3) สุขภาวะทางสังคม และ 4) สุขภาวะทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ มีรายละเอียดแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

1) สุขภาวะทางกาย คือ การที่บุคคลมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยเป็นโรค ไม่พิการ ปราศจากโรคภัยคุกคาม หรือก็คือการมีสุขภาพดีตามที่แสดงออกให้เห็นทางร่างกาย รวมถึงการที่บุคคลไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงในการดำเนินชีวิต เช่น พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดโรคต่างๆ

2) สุขภาวะทางจิต คือ ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลรอบข้าง สามารถรักษาความสัมพันธ์ดังกล่าวเอาไว้ได้อย่างยาวนานและราบรื่น สามารถทำงานได้อย่างเต็มความสามารถ ทำงานได้ตรงตามความถนัด และมีความภาคภูมิใจในตัวเองเมื่อได้ทำในสิ่งที่ดี

3) สุขภาวะทางสังคม คือ ความสัมพันธ์ของบุคคลกับสิ่งที่อยู่ภายนอก การมีความพึงพอใจในการมีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล คือการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ทางสังคม และพฤติกรรมประจำวัน

4) สุขภาวะทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ คือ ความสามารถในการแสดงออกซึ่งจุดมุ่งหมายเป็นอุดมการณ์ชีวิต ความรู้สึกสำนึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ มีประสบการณ์ในความรัก ความสนุกสนาน ความเจ็บปวด ความเศร้า ความรักในสันติภาพ ความต้องการที่พอเพียง และรู้จักเคารพในทุกชีวิต

นอกจากนั้นโดเนตเทลและเดวิส (Donnette & Davis)²⁰ ได้แบ่งองค์ประกอบของสุขภาวะ ไว้ 6 องค์ประกอบในส่วนของ 4 องค์ประกอบแรกนั้นเหมือนกับองค์ประกอบของสุขภาวะที่เสนอแนวคิดโดยนักวิชาการของไทยตามที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น ส่วนองค์ประกอบที่เพิ่มมานั้นได้แก่ สุขภาวะทางสิ่งแวดล้อม และสุขภาวะทางอารมณ์ รายละเอียดดังนี้

1) สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Health) กล่าวถึงองค์ประกอบเกี่ยวกับความรู้สึก คือการควบคุมและการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ความรู้สึกมั่นใจในตนเอง ความไว้วางใจ ความรัก

²⁰ Donnette, R.J. and Davis, L.G., **Access to health**, 5th ed., (Boston: Allyn and Bacon, 1998), p. 35.

2) สุขภาวะทางสิ่งแวดล้อม (Environmental Health) กล่าวถึงความรู้สึกชื่นชมต่อสิ่งแวดล้อมภายนอก และการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม²¹

นอกจากนี้ Diener²² นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยอิลลินอยส์ให้ความหมายและขอบเขตของ ความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well Being) ไว้ 3 ประเภท คือ

1) ความรู้สึกที่ดี เรียกว่า สุขภาวะ (Well Being) โดยอาศัยเกณฑ์ภายนอก เช่น ความดี เป็นการจำกัดความโดยไม่ได้พิจารณาถึงความรู้สึกส่วนบุคคล แต่กล่าวถึงลักษณะอันพึงประสงค์ที่จะให้เกิดขึ้น โดยความสุขประเภทนี้ คือการทำให้ชีวิตดีขึ้น

2) ความพึงพอใจในชีวิต เกิดจากการพิจารณาตัดสินทางความคิด และประเมินคุณภาพชีวิตโดยรวมทั้งหมดของบุคคลตามเกณฑ์ที่บุคคลกำหนดเอง

3) การเน้นอารมณ์ที่เป็นสุข หมายถึง การมีความรู้สึกทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบ ซึ่งอารมณ์ทั้งสองมีความเกี่ยวเนื่องอยู่ นอกจากนี้ Diener ยังได้กล่าวว่า การที่คนเราจะมีความสุขได้ จะต้องมียุทธศาสตร์สังคม (Social Skill) มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับใครบางคน (Close Interpersonal ties) และการได้รับสนับสนุนทางสังคม (Social Support)²³

แนวคิดสุขภาวะตามความคิดของ Adam

อดัมส์ (Adam) นักจิตวิทยาอ้างถึงใน บุญโรม สุวรรณพาหุ ได้เสนอแนวคิดสุขภาวะมีองค์ประกอบ 6 ด้านดังนี้

1) สุขภาวะด้านร่างกาย (Physical Wellness) หมายถึง การรับรู้และความคาดหวังเกี่ยวกับสุขภาพทางร่างกายในทิศทางบวก การรับรู้และความคาดหวังเกี่ยวกับสุขภาพทางกายนี้ รวมถึง การมีค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพที่ดี การมีกิจกรรมต่างๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกาย การไม่มีโรคและความเจ็บป่วย รวมถึงการมีแนวทางในการดูแลสุขภาพของตนเอง

2) สุขภาวะด้านวิญญาณ (Spiritual Wellness) หมายถึง การมีความตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงอย่างมีเอกภาพของร่างกายและจิต รวมถึงการรับรู้ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตด้านบวก ระหว่างตนเอง ผู้อื่น ธรรมชาติ สิ่งเหนือธรรมชาติ ก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าของตนเอง

²¹ อังศินันท์ อินทรกำแหง และ ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล, “อิทธิพลของจิตวิทยาเชิงบวก และบรรทัดฐานทางสังคมวัฒนธรรม ที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและสุขภาวะครอบคลุมโดยส่งผ่าน ความรอบรู้ด้านสุขภาพของครอบครัวในชุมชนกึ่งเมือง :การวิจัยผสวนวิธิ”, รายงานการวิจัย, (สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2560).

²² Diener, E., “Subjective well-being”, *Psychological Bulletin*, Vol. 95 No. 3 (1984): 542-575.

²³ ชูติมา พงศ์วินทร์, “ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม:การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด”, *ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยา*, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2554), หน้า 15.

และสรรพสิ่งต่างๆรวมถึงความสงบภายในจิตใจที่มาจากการรับรู้ความหมายและเป้าหมายในชีวิตด้านบวก

3) สุขภาวะด้านปัญญาและการรู้คิด (Intellectual Wellness) หมายถึง การรับรู้ด้านการรู้คิด การแก้ปัญหา การใช้ปัญญาและเหตุผลเพื่อจัดการและแก้ไขเหตุการณ์และสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต มีการมองโลกในแง่ดีต่อเหตุการณ์ กล้าเผชิญกับปัญหาอย่างท้าทาย แสวงหาวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมและไม่หนีปัญหา

4) สุขภาวะด้านสังคม (Social Wellness) หมายถึง การรับรู้สนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน รับรู้ถึงการได้รับกำลังใจและช่วยเหลือจากครอบครัว ได้รับการยอมรับและไว้วางใจจากเพื่อน

5) สุขภาวะด้านอารมณ์ (Emotional Wellness) หมายถึง การมีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการรับรู้เกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนเอง มีการยอมรับและเห็นคุณค่าของตนเอง

6) สุขภาวะด้านจิตใจ (Psychological Wellness) หมายถึง มีความหวังในการมองอนาคตด้านบวก มองโลกในแง่ดี มีความหวังและความใฝ่ฝันที่ดีและเป็นไปได้²⁴

อดัมส์ (Adam) มองว่าสุขภาวะไม่ใช่สิ่งที่คงที่ แต่เป็นความสมดุลขององค์ประกอบในแต่ละด้าน และมีการแปรผันอย่างคงที่ ซึ่งหากบุคคลมีคะแนนสุขภาวะสูงก็จะเป็นการบ่งชี้ถึงการมีสุขภาพที่ดีรวมถึงมีการรับรู้ถึงความหมายของเป้าหมายในชีวิต อีกทั้งยังมีสิ่งที่ดีๆ เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคล

นอกจากนี้แล้ว สุขภาวะ เกี่ยวข้องกับ ความสุข โดยนักจิตวิทยาเชิงบวก เช่น Argyle²⁵ ให้ความหมายของความสุข (Happiness) ว่า หมายถึง การประเมินของบุคคลในขณะนั้นว่ามีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกบวก เช่น ความยินดี อารมณ์ดี และการไม่มีความรู้สึกทางลบ เช่น ความซึมเศร้า วิตกกังวล

ในเรื่องของความสุขนั้น ศาสตร์ทางจิตวิทยาได้ก้าวหน้าไปไกลมากเริ่มจากการศึกษาถึงพฤติกรรมของบุคคลที่เน้นภาวะเชิงลบ เช่น จิตวิเคราะห้และพฤติกรรมนิยม ปัจจุบันได้หันมาพัฒนาแนวคิดใหม่เรียกว่าจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ที่มุ่งศึกษาเรื่องความสุขและการสร้างความสุขให้กับชีวิตเพื่อตอบสนองเป้าหมายสูงสุดของการดำรงชีวิตมนุษย์ ผู้วิจัยจะนำเสนอในหัวข้อต่อไป

²⁴ Adams, Bezner Drabbs, Zambarano, Steinhard (2010:166) อ้างถึงใน บุญโรม สุวรรณพาหุ, “ผลของกลุ่มให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวความหมายในชีวิตต่อการเปลี่ยนแปลงของสุขภาวะในเยาวชนผู้กระทำผิดที่ใช้สารเสพติดที่มีต่อระดับการควบคุมแตกต่างกัน”, หน้า 16-20.

²⁵ Argyle, M., *The psychology of happiness*, (London: Methuen, 1986).

2.2.2 แนวคิดสุขภาวะครอบครัว

ครอบครัว หมายถึง สถาบันที่เล็กที่สุดและเป็นรากฐานที่สำคัญที่สุดของสังคม มีบทบาทหน้าที่ในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของสมาชิกของครอบครัว (มนุษย์) ให้มีการพัฒนาการที่สมบูรณ์และสมดุลตลอดช่วงชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย หากสมาชิกครอบครัวได้ทำหน้าที่ของตนอย่างถูกต้องเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทต่างๆ ในครอบครัว ในชุมชน และในสังคม สถาบันครอบครัวก็จะเป็นอย่างดีในการเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชนและสังคมอย่างแท้จริง และการพัฒนาสังคมที่เริ่มต้นจากรากฐานของครอบครัวที่เข้มแข็งย่อมเป็นการพัฒนาอย่างยั่งยืน²⁶

การให้ความหมายของครอบครัว เริ่มบัญญัติครั้งแรกนานกว่าครึ่งศตวรรษโดยปี 1949 นักมานุษยวิทยา จอร์จ ปีเตอร์ เมอร์ด็อก (George Peter Murdock)²⁷ ได้ให้คำจำกัดความของครอบครัวว่า หมายถึง กลุ่มบุคคลต่างเพศที่อาศัยอยู่ร่วมกันตั้งแต่สองคนขึ้นไป โดยมีส่วนร่วมกันในทางเศรษฐกิจและการดำรงเผ่าพันธุ์ของมนุษย์ เพื่อที่จะดำรงไว้ซึ่งความยั่งยืนของสัมพันธภาพและบทบาทที่พึงมีระหว่างสมาชิกในครอบครัว อันเกิดจากสายโลหิตหรือจากการรับบุตรบุญธรรม

เนื่องจากสภาพการณ์ที่เปลี่ยนไปตลอดเวลา ทำให้ความหมายของครอบครัวดังกล่าวมีข้อจำกัดในการตีความ นักวิชาการด้านครอบครัวได้ขยายความหมายของครอบครัวเพื่อให้มีบริบทที่ครอบคลุมในหลากหลายมิติ และความหมายที่ได้รับการยอมรับในวงวิชาการด้านครอบครัว ซึ่งเป็นความหมายของครอบครัวได้อย่างเป็นปัจจุบันคือ ความหมายของครอบครัวตามที่ โอลสันและดีเฟรน Olson & Defrain กล่าวว่า ครอบครัว หมายถึง บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปที่มีข้อตกลงในการที่จะใช้ชีวิต ใช้ทรัพยากร ตัดสินใจ และให้คุณค่าต่อการดำเนินชีวิตร่วมกัน ซึ่งความหมายดังกล่าวนี้สามารถครอบคลุมความหลากหลายของครอบครัว ทั้งมิติโครงสร้างของครอบครัว การให้คุณค่าและชาติพันธุ์ของครอบครัว²⁸

การศึกษาสถาบันครอบครัว นับว่ามีความสำคัญและต้องทำการศึกษาอย่างระบบ ซึ่งกระบวนการศึกษาและการวิจัยในหลากหลายรูปแบบ โดยมีทฤษฎีเป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับการศึกษเกี่ยวกับครอบครัว ทั้งนี้ ทฤษฎีครอบครัวเป็นกรอบความคิดกว้างๆ ที่มีความสัมพันธ์ต่อกัน และสามารถตอบคำถามประเด็นปรากฏการณ์ต่างๆ เกี่ยวกับครอบครัว ตลอดจนช่วยในการทำความเข้าใจ การอธิบาย การวิเคราะห์ และการทำนายสถานการณ์หรือพฤติกรรมต่างๆ เกี่ยวกับครอบครัวและบริบทแวดล้อม เพื่อแก้ไขปัญหา ตลอดจนชี้แนวทางในการส่งเสริมสถาบันครอบครัวให้มีการพัฒนาที่เหมาะสมและดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคง²⁹

²⁶ พูนสุข เวชวิฐาน, **ทฤษฎีครอบครัวเบื้องต้น**, พิมพ์ครั้งที่ 1, (กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์, 2557), หน้า 3.

²⁷ Murdock, G. P., **Social Structure**, (New York: Macmillan, 1949).

²⁸ อ่างแล้ว, พูนสุข เวชวิฐาน, **ทฤษฎีครอบครัวเบื้องต้น**, หน้า 4.

²⁹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 4.

ในทางที่นี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวสุขภาวะครอบครัว โดยมีนิยามที่เกี่ยวข้องดังนี้

อังศินันท์ อินทรกำแหง ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล ได้ให้ความหมายของสุขภาวะครอบครัว หมายถึง การที่สมาชิกในครอบครัวที่ประกอบด้วยคู่สมรสทั้งฝ่ายหญิงและชายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีร่างกายที่แข็งแรง สมาชิกมีอายุยืนยาว มีจิตใจที่ดีที่มีความเมตตา กรุณา ยึดมั่นในคุณธรรม จริยธรรม ดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ และใฝ่รู้ สามารถ “คิดเป็น ทำเป็น” มีเหตุผล อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุขและ ทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์ต่อสังคมได้อย่างดี³⁰

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ³¹ ซึ่งได้กล่าวถึงองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) โดยมี ความสุขในครอบครัวเป็นองค์ประกอบหนึ่งคือ Happy Family ซึ่งหมายถึง การมีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง การให้ความสำคัญกับครอบครัว เป็นกำลังใจซึ่งกันและกันของสมาชิกครอบครัว เพราะครอบครัวเป็นเหมือนภูมิคุ้มกัน เป็นกำลังใจ ในการที่เราจะสามารถเผชิญกับอนาคตหรืออุปสรรคในชีวิตได้ ทำให้บุคคลมุ่งมั่นในการทำชีวิตดีขึ้น ฉะนั้นครอบครัวเข้มแข็ง สังคมก็ย่อมมั่นคง

นายแพทย์ประเวช เวส ได้ให้ความหมายของสุขภาวะที่สมบูรณ์

1) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย หมายถึง ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ มีปัจจัยที่จำเป็นเพียงพอต่อการดำรงชีวิต ไม่มีอุปสรรคอันตราย มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ

2) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง มีความเมตตา มีสติ สมาธิ ปัญญาตลอดจนลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย

3) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็งสังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค มีสันติภาพ มีความเป็นประชาสังคม มีระบบบริการที่ดี และระบบบริการเป็นกิจการทางสังคม

4) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ หมายถึง เป็นสุขภาวะที่เกิดจากการทำความดี หรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีค่าสูงสุด เช่น การเสียสละ การมีความเมตตา กรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย เป็นต้น

การดูแลสุขภาพของตนเองตามความหมายขององค์กรอนามัยโลกหมายถึงการดำเนินกิจกรรมทางสุขภาพด้วยตนเองของปัจเจกบุคคล ครอบครัว กลุ่มเพื่อนบ้าน กลุ่มผู้ร่วมงาน และชุมชน

³⁰ อังศินันท์ อินทรกำแหง และ ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล, “อิทธิพลของจิตวิทยาเชิงบวก และบรรทัดฐานทางสังคมวัฒนธรรม ที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและ สุขภาวะครอบครัวโดยส่งผ่าน ความรอบรู้ด้านสุขภาพของครอบครัวในชุมชนกึ่งเมือง :การวิจัยผานวิถี”, หน้า 16-18.

³¹ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.), คู่มือมาสร้างองค์กรแห่งความสุขกันเถอะ, (กรุงเทพฯ: แผนงานสุขภาพองค์กรภาคเอกชน, 2552), หน้า 12.

โดยมีความหมายรวมถึงการตัดสินใจในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ การป้องกันโรค การวินิจฉัยโรค การรักษาโรค ตลอดจนการปฏิบัติตนหลังรับบริการ³²

จากการศึกษาแนวคิดสุขภาวะ สามารถสรุปได้ว่า สภาวะที่มีความสมดุลของบุคคลทั้งทางด้านสุขภาวะด้านกาย สุขภาวะด้านจิตใจ สุขภาวะด้านสังคม และสุขภาวะด้านปัญญาหรือจิตวิญญาณ เป็นภาวะที่บุคคลสามารถตอบสนองต่อสภาวะแวดล้อมทั้งภายในภายนอก เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี สุขภาวะสูงก็จะเป็นการบ่งชี้ถึงการมีสุขภาพที่ดีรวมถึงมีการรับรู้ถึงความหมายของเป้าหมายในชีวิต อีกทั้งยังมีสิ่งที่ดีๆ เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ ได้แก่ ครอบครัวที่อาศัยอยู่ในอาคารสูง หมายถึง คู่สมรสที่อาศัยอยู่ในอาคารสูงเป็นเวลาอย่างต่ำ 10 ปี กลุ่มเป้าหมายเป็นสามี เป็นภรรยา ที่อยู่ในครอบครัวที่มีบุตรหรือยังไม่มีบุตรก็ยอมได้เพราะโครงสร้างครอบครัวปัจจุบันนี้ ส่วนหนึ่งมีการอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวระหว่างฝ่ายหญิงกับฝ่ายชายโดยไม่มีบุตร โดยการถอดบทเรียนและการศึกษาเชิงลึกและการศึกษาวิถีชีวิตครอบครัวไทยภายใต้บริบทสังคมไทย ครอบครัวที่ประสบความสำเร็จในชีวิต (Best Practice) ครอบครัวที่สามารถอยู่ได้แก้ปัญหาได้ และเผชิญปัญหาได้นั้น เป็นครอบครัวแบบไหน เพื่อพิจารณาว่า ครอบครัวที่อยู่ได้อย่างดีในบริบทสังคมไทย มาตรฐานควรเป็นอย่างไร อะไรเป็นตัวชี้วัดถึงมาตรฐานสุขภาวะครอบครัวบ้าง แล้วนำมากำหนดเป็นมาตรฐานสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ จึงกล่าวได้ว่า สิ่งที่เราวัดสุขภาวะของครอบครัวไทยไม่ได้นำมาจากที่อื่น แต่เป็นการพัฒนาตัวชี้วัดจากบริบทข้อเท็จจริงของผู้ที่อาศัยในชุมชนอาคารสูงในชุมชนเมืองและศึกษาข้อมูลเชิงปริมาณจากกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยในอาคารชุดในเขตกรุงเทพมหานครเพื่อหารูปแบบความสัมพันธ์ของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบโมเดลสร้างสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้อยู่ในอาศัยสูงในชุมชนเมืองต่อไป

2.2.3 แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

2.2.3.1 ความหมายของสุข

จากการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ เช่น ความสุข (Happiness) ยูโดโมเนีย (Eudaimonia) ความผาสุก (Bliss) เฮโดนิคส์ (Hedonic) เฮโดนิซึม (Hedonism) การมีสุขภาวะ (Well-being) ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) อารมณ์ทางบวก (Positive emotions) เป็นต้น และแม้ว่าการศึกษาวิจัยเรื่องความสุขในปัจจุบันจะมีการตีความอย่างหลากหลายและยังเป็นที่ถกเถียงกันว่าคำจำกัดความที่แท้จริงของความสุขคืออะไร แต่ก็เป็นที่ยอมรับกันว่า ความสุขเป็นสภาวะทางจิตหรือความรู้สึกที่เป็นความพึงพอใจ ความเบิกบาน ความยินดี และรื่นเริง มักใช้แทนกันกับคำว่า คุณภาพชีวิต นักปรัชญาและนักคิดทางศาสนามักนิยามว่า ความสุข คือ การดำรงชีวิตที่ดี มากกว่าจะเป็นอารมณ์พอใจ

³² ประสิทธิ์ พิริยะไพบูลย์, “การศึกษาการดูแลสุขภาพด้วยตนเองของครอบครัวในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”, รายงานวิจัย, (กรุงเทพมหานคร: กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2559), หน้า 7.

พันๆ แนวคิดเรื่องความสุขมาจากทั้งปรัชญา ศาสนา และจิตวิทยาที่ส่วนใหญ่อธิบายว่าบุคคลควรจะมีปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อเป็นอิสระจากความทุกข์และเข้าถึงความสุข ซึ่งหนทางในการเข้าถึงความสุขนั้นแต่ละแนวคิดต่างกันไป เริ่มมาตั้งแต่ยุคของนักปรัชญาชาวกรีกโบราณอย่าง อริสโตเติล ซึ่งนำเสนอแนวคิดของความสุขแบบยูโดโมนิซึม (Eudaimonism) โดยแนวคิดนี้ได้เป็นรากฐานให้เกิดการศึกษาคุณลักษณะที่สร้างความสุข หรือสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-being: PWB) นอกจากนี้ยังมีแนวคิดของความสุขแบบฮีโดนิซึม (Hedonism) ที่เน้นในเรื่องของการทำให้เกิดความสุขสูงสุดในบุคคลเป็นสภาวะของความสุข (state) หรือเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นร่วมกับ การประเมินผลโดยรวมของอารมณ์ความรู้สึกที่บุคคลมีในขณะนั้น ซึ่งเป็นรากฐานของการศึกษาความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being: SWB) โดยประกอบด้วยการวัด 3 มิติหลักคือ การมีความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction), การมีอารมณ์ทางบวก (Positive mood) และการหลีกเลี่ยงอารมณ์ทางลบ (Negative mood)³³ ทั้งนี้ความสุขแบบยูโดโมนิซึม (Eudaimonism) และความสุขแบบฮีโดนิซึม (Hedonism) นั้นมีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกัน กล่าวคือบุคคลที่มีสุขภาวะแบบยูโดโมนิซึมนำไปสู่การมีความสุขแบบฮีโดนิซึมได้

Argyle and Martin³⁴ ได้นิยามไว้ว่า ความสุข หมายถึงการประเมินของบุคคลในขณะนั้นว่ามีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวก เช่น ความยินดี อารมณ์ที่ดีและการไม่มีความรู้สึกทางลบ เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล

Veenhoven³⁵ ให้ความหมายว่า ความสุขเป็นการประเมินถึงคุณภาพชีวิตอันเป็นส่วนที่น่าพอใจ ดังนั้น บุคคลที่มีประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ดี มีความสนุกสนาน ยินดี ก็มีแนวโน้มว่าจะรับรู้เกี่ยวกับชีวิตของตนเองว่ามีความน่าพึงพอใจและน่าพึงปรารถนา อันเป็นภาวะที่จะทำให้บุคคลประเมินว่ามีความสุข บุคคลที่ไม่มีความสุขจะประเมินองค์ประกอบในชีวิตส่วนใหญ่ว่าไม่น่าพึงปรารถนา ไม่น่าพอใจ

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ³⁶ กล่าวว่า ความสุข คือ การที่บุคคล มีประสบการณ์ที่ดีในชีวิต มีความสนุกสนานยินดี มีแนวโน้มที่จะรับรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบต่างๆ ในชีวิตของ

³³ Nave, C.S., Sherman, R.A., & Funder, D.C., "Beyond self-report in the study of hedonic and eudaimonic well-being: Correlations with acquaintance reports, Clinician judgments and directly observed social behavior", *Journal of Research in Personality*, vol.42 (2008): 643-659 อ้างถึงใน รัตน์ นที วิโรจน์ฤทธิ์, "การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขในความรักตามหลักพุทธจิตวิทยา", หน้า 76-77.

³⁴ Argyle, M., *The Psychology of Happiness*, (Bungay and Suffolk: Refine Catch Limited, 1987), pp. 8-11. อ้างถึงใน รัตน์ นที วิโรจน์ฤทธิ์, "การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขในความรักตามหลักพุทธจิตวิทยา", หน้า 77.

³⁵ Veenhoven, R., "The Cross-National Pattern of Happiness: Test of Predictions Implied in Three Theories of Happiness", *Social Indicators Research*, Vol. 34 (1995): 33-51.

³⁶ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ, "ความสุขของบุคลากรที่ทำงานในมหาวิทยาลัยของรัฐ: สร้างสังคมและส่งเสริมสุขภาวะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก", *รายงานวิจัย*, Proceedings of the East-West Psychological Science Research Center, (กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2554), หน้า 413-420.

ตนทั้งในบริบทที่เกี่ยวข้องกับตนเองและในบริบทของความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นหรือในสภาพแวดล้อมต่างๆ ว่ามีความพึงพอใจและน่าพึงปรารถนา อันเป็นภาวะที่ทำให้บุคคลประเมินว่าตนมีความสุข แต่ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่ไม่มีความสุขจะประเมินองค์ประกอบในชีวิตส่วนใหญ่ว่าไม่น่าพึงพอใจ ไม่พึงพอใจ

รัตนันท์ วิโรจน์ฤทธิ์³⁷ ความสุขเป็นสภาวะทางจิต ที่เกิดจากการประเมินของ ตนเองว่ารู้สึกพึงพอใจ เบิกบาน ยินดี รวมถึงการดำรงชีวิตที่ดี ไม่มีความรู้สึกทางลบ ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลไม่มีความสุขก็จะประเมินองค์ประกอบในชีวิตส่วนใหญ่ว่าไม่น่าพึงพอใจ เพราะฉะนั้น หากเรารู้จักมองโลกทางบวกตามความเป็นจริง พอใจ และยอมรับในสิ่งที่มีได้ก็จะทำให้บุคคลมีความสุขเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ความสุขในทางพระพุทธศาสนา พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)³⁸ กล่าวว่า ความสุขที่กล่าวถึงในพุทธศาสนา หมายถึง ความสุขที่เป็นพื้นฐานอยู่ภายในจิตใจ ซึ่งจิตใจสามารถสัมผัสได้เองทันทีทุกเวลาที่พร้อม ไม่ต้องอิงอาศัยกระบวนการรับรู้ที่ขึ้นต่ออารมณ์ของโลกภายนอก เป็นปัจจัยทำให้เกิดความสุขที่แท้สภาพที่ทนได้ง่าย ตรงข้ามกับความทุกข์ซึ่งหมายถึง สภาพที่ทนได้ยาก จากความหมายนี้อธิบายได้ว่า สภาพที่ทนได้ง่ายเช่น การนั่งบนเก้าอี้ไม้ กับการนั่งบนโซฟา การนั่งบนโซฟาย่อมสบายกว่า เพราะให้สัมผัสที่แตกต่างกัน จึงสามารถที่จะนั่งได้นานกว่าและมีความสุขพึงพอใจมากกว่า ดังนั้น ความสุขในทางพุทธจิตวิทยาที่หมายถึงสภาพที่ทนได้ง่ายเป็นความสุข เพราะประสบกับสิ่งที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ น่ารัก เป็นต้น อันมีความหมายตรงกันข้ามกับความทุกข์ซึ่งแปลว่าสภาพที่ทนได้ยาก เพราะเมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ ย่อมเกิดความขัดเคือง ไม่พอใจขึ้นมาได้ จึงได้ชื่อว่าเป็นทุกข์³⁹ และอีกความหมายของความสุข หมายถึง ความปราศจากทุกข์ จากภาวะที่หมดกิเลสทั้งปวง หรือภาวะที่ปราศจากตัณหา ความสุขในความหมายนี้จึงหมายถึง ความเป็นผู้มีจิตที่เป็นอิสระจากพันธนาการทั้งปวง

พระพุทธทาสภิกขุ⁴⁰ กล่าวว่า ความสุขบริสุทธิ์ คือ ความสุขที่เกิดจากการที่บุคคลได้ทำถูกต้อง เมื่อรู้สึกว่าการถูกต้องเป็นที่น่าพอใจก็จะทำให้เกิดความสุข

³⁷ รัตนันท์ วิโรจน์ฤทธิ์, “การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขในความรักตามหลักพุทธจิตวิทยา, พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต”, **ปริญญาพุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2559), หน้า 78.

³⁸ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ 9, (กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2550), หน้า 530.

³⁹ นิกร ศิริกุล, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องความสุขของมนุษย์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท”, **สารนิพนธ์หลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2550), หน้า 43.

⁴⁰ พุทธทาสภิกขุ, **วิธีสร้างสุขทุกวัน**, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สุภาพใจ, 2550), หน้า 34.

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม⁴¹ ได้แบ่งความสุขตามหลักพุทธศาสนาไว้หลายแบบ แบบแรกแบ่งตามจุดกำเนิดของความสุข แบ่งเป็น 2 ประเภทได้แก่

1) กายิกสุข ความสุขเกิดที่กาย หรือความสุขจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การได้เห็นของสวยงาม ได้ลิ้มรสของอร่อย ได้กลิ่นอันหอมหวาน ได้ยินเสียงอันไพเราะ และได้สัมผัสความสบาย หรือเรียกได้ว่าเป็นความสุขทางกายภาพ หรือความสุขภายนอก เช่น การไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ

2) เจตสิกสุข ความสุขเกิดที่ใจ มีความสุขในจิตใจ เป็นมิตีความสุขภายในบุคคลเป็นความรื่นเริง อิ่มเอิบ ปิติในจิตใจแบบที่สอง แบ่งตามเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุข แบ่งเป็น 2 ประเภทได้แก่

(1) สามิสสุข คือ สุขของอามิสหรือเหยื่อล่อ เป็นสุขจากการได้วัตถุ หรือสุขจากการมกคุณ เป็นความสุขที่เป็นผลจากการได้หรือมีบางสิ่ง เป็นความสุขจากการเสพวัตถุหรือสิ่งบริโภคนั้นกับสิ่งภายนอกมาสนองความอยากได้ อยากมีนั้น ทำให้เกิดความสุขที่ได้สมความปรารถนา

(2) นิรามิสสุข คือ สุขไม่อิงอามิส สุขไม่ต้องอาศัยเหยื่อล่อ เป็นความสุขภายในที่ไม่ขึ้นกับวัตถุภายนอก สุขปลอดโปร่งเพราะใจสงบหรือได้รู้แจ้งตามจริง เป็นความสุขอันบริสุทธิ์ไม่ได้เป็นผลจากการได้หรือมีสิ่งใด เป็นความสบายที่ปราศจากความอยากได้อะไร

ท่านพุทธทาสภิกขุ⁴² ได้กล่าวถึงความสุขว่า เป็นความสงบในจิตใจสงบจากความอยากได้อะไร มี ซึ่งความสุขนั้นมีอยู่ 2 ชนิด คือ

1) ความสุขทางฝ่ายโลก หมายถึง ความสงบของความสุข ความปรารถนา ความจาง หรือความดับของความปรารถนาแห่งจิตใจของคน ด้วยการหาสิ่งมาตอบสนองความต้องการหรือปรารถนานั้นเพื่อให้ความต้องการนั้นลดลง จัดเป็นความสุขเทียม เปรียบได้กับความสุขอิงอามิสที่ต้องอาศัยสิ่งล่อมาตอบสนอง

2) ความสุขทางฝ่ายธรรม หมายถึง ความสงบ อันเนื่องมาจากปราศจากความต้องการอยากได้ อยากมี เมื่อความอยากเกิดขึ้นแทนที่จะหาสิ่งสนองความอยากมาป้อนให้กลับหาวิธีใดวิธีหนึ่งที่จะตัดรากของความอยากอันนั้นเสีย ไม่มีต้นตอของความอยากอีกต่อไป นี่เป็นความสุขอีกแบบหนึ่งคือจัดเป็นความสุขที่แท้ ตรงกันข้ามกับความสุขอย่างแรกซึ่งเป็นความสุขเทียม เปรียบได้กับนิรามิสสุข หรือสุขไม่อิงอามิส ไม่ต้องอาศัยวัตถุใดมาตอบสนองความปรารถนา เนื่องจากไม่มีความปรารถนานั้น

⁴¹ อ.พ.ก. (ไทย) 20/313/101.

⁴² พุทธทาสภิกขุ, ความสงบคือพุทธธรรม, ปาฐกถาพิเศษวันที่ 28 มิถุนายน 2485, (กรุงเทพมหานคร: พุทธสมาคม, 2485).

2.2.3.2 องค์ประกอบของความสุข

สำหรับองค์ประกอบของความสุข Diener⁴³ ได้ให้คำนิยามความสุขแตกต่างกันไป สามารถสรุปได้เป็น 3 ประเภท ดังต่อไปนี้

1) เป็นความรู้สึกที่ดี เรียกว่า สุขภาวะ (Well-Being) ได้คำจำกัดความมาจากเกณฑ์ภายนอก เช่น ความดีงาม หรือ ความศักดิ์สิทธิ์ เป็นการให้คำจำกัดความความสุขที่ไม่ได้พิจารณาถึงสภาพความรู้สึกส่วนตัว แต่คำนึงถึงคุณลักษณะอันพึงปรารถนา ดังที่อริสโตเติลให้ คำจำกัดความความสุขว่า ความสุข คือกิจกรรมของจิตที่สอดคล้องกับความดีงามและได้เขียนถึงความสุขว่า การเพิ่มความสุขทำให้ชีวิตมีความดีงามมากขึ้น ซึ่งเป็นการนิยามความสุขในแง่ของมาตรฐาน เป็นมาตรฐานสำหรับผู้สังเกต แต่ไม่ได้เป็นการตัดสินภายในของผู้ถูกสังเกต ดังนั้น จากการนิยามความสุขในแง่ นี้ จึงไม่ใช่ความสุขที่เป็นคำจำกัดความที่ตรงกับความรู้สึกมีความสุขในสมัยนี้

2) เป็นความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) เป็นการประเมินรวมถึงคุณภาพชีวิตทั้งหมดของบุคคลตามเกณฑ์ที่บุคคลนั้นเลือกเอง ดังเช่น Brenner ให้คำนิยามว่าความสุขคือ การประเมินทั้งหมดของคุณภาพชีวิตที่สอดคล้องกับเกณฑ์ที่เขาเลือกเอง Marcus Aurelius ได้ระบุว่า “คนเราจะไม่มีความสุข ถ้าเขาคิดว่าเขาไม่มีความสุข” เมื่อบุคคลบอกว่ามีความสุข นั้นหมายความว่า เขามีชีวิตที่มีความสุข ชีวิตในที่นี้หมายถึง ตัวเขาทั้งหมดในขณะนั้นที่มีความสุข ซึ่งเกิดจากการที่เขาได้ประเมินสภาพการณ์ทั้งหมดในขณะนั้น ว่าเขารู้สึกต่อสิ่งนั้นอย่างไร หรือจะกล่าวว่าความสุขในความหมายนี้ก็คือ “ทัศนคติ” ที่บุคคลมีต่อชีวิตของตนเอง Andrews and Withey ศึกษาพบว่า 99% ของกลุ่มตัวอย่างจะมีการประเมินความสุขในลักษณะนี้ กล่าวคือ ประเมินความสุขในแง่ของความพึงพอใจ

3) เป็นการเน้นที่อารมณ์ที่เป็นสุข หมายถึง การมีความสุขทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบ Bradburn ให้คำนิยามว่า ความสุขเป็นผลของความรู้สึกทางบวกและการไม่มีความรู้สึกทางลบ นั่นคือ บุคคลมีความรู้สึกที่ดีมากตลอดช่วงชีวิต บุคคลมีแนวโน้มที่จะมีอารมณ์เช่นนั้น ซึ่งในความหมายนี้เป็นความหมายที่ใกล้เคียงกับความหมายที่ใช้พูดคุยกันในชีวิตประจำวัน

Diener⁴⁴ กล่าวว่าในการประเมินความสุขนั้นพบว่าบุคคลจะการใช้การประเมินความสุขจาก 2 องค์ประกอบต่อไปนี้

⁴³ Diener, E., “Subjective well-being”, *Psychological Bulletin*, Vol 95 (1984): 542-575. อ้างถึงใน รัตน์ที่ วิโรจน์ฤทธิ์, “การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขในความรักตามหลักพุทธจิตวิทยา”, หน้า 79.

⁴⁴ Diener, E., “Assessing subjective well-being: Progress and opportunities”, *Social Indicators Research*, Vol. 30 (1994): 103-157. อ้างถึงใน รัตน์ที่ วิโรจน์ฤทธิ์, “การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขในความรักตามหลักพุทธจิตวิทยา”, หน้า 79-80.

1) องค์ประกอบทางความคิด (Cognitive) เป็นการประเมินความสุขโดยการใช้ความคิดในการตัดสินหรือประเมินในรูปของความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นการประเมินแบบสรุปรวมชีวิตของบุคคล(Global Assessment) ทั้งเหตุการณ์ในชีวิต กิจกรรม และสภาพแวดล้อม แล้วตัดสินว่ามีความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ

2) องค์ประกอบทางอารมณ์ (Affective) เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ประสบการณ์ทางความรู้สึกคือ การประเมินความสุขในแง่ของอารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ กล่าวคือ ในสถานการณ์แต่ละสถานการณ์บุคคลจะมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ ความรู้สึกตอบสนองออกมาอย่างไร

โดยบุคคลจะมีประสบการณ์ของความสุขมากต่อเมื่อบุคคลรู้สึกมีความสุขสบายใจพึงพอใจมากกว่าความรู้สึกไม่น่าพอใจหรือไม่สบายใจ และมีความผูกพันในกิจกรรมที่ตนเองสนใจ มีประสบการณ์ที่ดีมากกว่าความเจ็บปวด และมีความพึงพอใจในชีวิต โดยได้แบ่งองค์ประกอบของความสุขดังต่อไปนี้

1) ความพึงพอใจในชีวิต เป็นความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตซึ่งเป็นการประเมินและพิจารณาทางความคิดของบุคคลเองเกี่ยวกับชีวิตในภาพรวมของบุคคล โดยเทียบกับมาตรฐานที่บุคคลเป็นผู้กำหนดด้วยตนเอง ซึ่งหากประเมินแล้วเป็นไปตามมาตรฐานดังที่ตั้งไว้ บุคคลผู้นั้นก็มีแนวโน้มที่จะรายงานความพึงพอใจในชีวิตสูง

2) ความพึงพอใจในด้านต่างๆ ที่มีความสำคัญต่อบุคคล (Satisfaction With Important Domains) เช่น ความพึงพอใจในงาน เป็นต้นแล้วเป็นไปตามมาตรฐานดังที่ตั้งไว้ บุคคลผู้นั้นก็มีแนวโน้มที่จะรายงานความพึงพอใจในชีวิตสูง

3) อารมณ์ทางบวก เช่น รู้สึกสบายใจ สนุกสนาน เป็นต้น

4) การมีอารมณ์ทางลบในระดับต่ำ (Low Level Of Negative Affect) เช่น ความเศร้า เสียใจ ความไม่สบายใจ ความกลัว ความโกรธ อยู่ในระดับต่ำ เป็นต้น

Seligman กล่าวว่า ความสุขประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้ คือ

1) ความพึงพอใจเกิดขึ้นได้จากการมีอารมณ์ทางบวกของบุคคล

2) การมีส่วนร่วม คือ การมีส่วนร่วมในสิ่งต่างๆ อย่างลึกซึ้ง เช่น ครอบครัว การงาน ความรัก กิจกรรมหรืองานอดิเรกต่างๆ ของบุคคล

3) การมีความหมาย (Meaning: The Meaningful Life) การมีความหมายจากการกระทำของตนเอง หมายถึง การใช้จุดแข็งส่วนบุคคล เพื่อสนับสนุนและมีความหมายผ่านการกระทำของตนเอง ซึ่งบุคคลสามารถเพิ่มพูนความสุขได้โดยให้ความสำคัญกับองค์ประกอบทั้ง 3

ประการของความสุข คือ รู้สึกพึงพอใจกับชีวิตให้มากขึ้น หาสิ่งที่เพลิดเพลินทำให้มากขึ้น และใส่ใจในสิ่งที่ทำ ทำให้ชีวิตมีคุณค่าและมีความหมายให้มากขึ้น มีความหวังให้สูงขึ้น⁴⁵

จากนิยาม องค์ประกอบ และขอบเขตแนวคิดเกี่ยวกับความสุขข้างต้น ความสุขทางแนวคิดทางพระพุทธศาสนา เป็นความสุขที่เป็นพื้นฐานอยู่ภายในจิตใจ ซึ่งจิตใจสามารถสัมผัสได้เองทันทีทุกเวลาที่พร้อม ไม่ต้องอิงอาศัยกระบวนการรับรู้ที่ขึ้นต่ออารมณ์ของโลกภายนอก เป็นปัจจัยนำให้เกิดความสุขที่แท้สภาพที่ทนได้ง่าย ตรงข้ามกับความทุกขซึ่งหมายถึงสภาพที่ทนได้ยาก ความหมายและขอบเขตของความสุขตามแนวคิดจิตวิทยาครอบคลุมทั้ง 1) ภาวะของบุคคลที่แสดงออกทางอารมณ์หรือความรู้สึกทางบวก เช่น อารมณ์สนุกสนาน 2) ความพึงพอใจในชีวิต เกิดจากการประเมินค่าคุณภาพชีวิตโดยรวมทั้งหมดของบุคคลตามเกณฑ์ที่บุคคลกำหนดเองหรือเกณฑ์ภายนอก และ 3) คุณลักษณะอารมณ์ทางด้านบวกภายในจิตใจ โดยความสุขของบุคคลต้องอาศัยปัจจัยส่งเสริมจากภายนอก เช่น สัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบใกล้ชิด การได้รับการสนับสนุนทางสังคม และการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย

2.2.4 แนวคิดสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธ⁴⁶

2.2.4.1 ความหมายของสุขภาวะองค์รวม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) มองเรื่องสุขภาวะเป็นเรื่องที่สัมพันธ์กับดุลยภาพ คือ สารที่เป็นองค์รวมของชีวิตหากองค์ประกอบต่างๆ มีความพอเหมาะพอดีหรือมีสมดุลมีส่วนที่พอดีชีวิตก็มีความสุขสมบูรณ์ มีความเป็นอยู่ดี (Well Being) หรือเรียกว่ามีองค์ประกอบที่พอเหมาะพอดี คือ สัมพันธ์กับสุขภาวะกล่าวคือ ถ้าไม่มีดุลยภาพ สุขภาพก็ไม่ดี

สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ หมายถึง การที่มนุษย์มีความสุขด้วยการเป็นผู้มีภาวนิตกาย ภาวนิตศีล ภาวนิตจิตและภาวนิตปัญญา ซึ่งเป็นผู้ที่ได้พัฒนาอย่างแท้จริงนั้นเกิดจากการดำเนินชีวิตของมนุษย์อย่างมีดุลยภาพ จนเป็นชีวิตที่ดำรงสมบูรณ์ ด้วยการพัฒนาอย่างยั่งยืนใน 4 ด้าน ประกอบด้วย การพัฒนากายที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (การพัฒนากาย) การพัฒนากายที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม (การพัฒนาสังคม) การพัฒนาจิต (การพัฒนาจิต) และการพัฒนาปัญญา (การพัฒนาปัญญา) จนกลายเป็น ภาวนิตกาย ภาวนิตศีล ภาวนิตจิตและภาวนิตปัญญา⁴⁷

⁴⁵ Seligman, M.E.P., *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize your Potential for Lasting Fulfillment*, (New York: The Free Press, 2002), p.102. อ้างถึงใน รัตน์ที่ วิโรจน์ฤทธิ์, “การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขในความรักตามหลักพุทธจิตวิทยา”, หน้า 80.

⁴⁶ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*, พิมพ์ครั้งที่ 6, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหพันธ์ดั่งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2551), หน้า 144-145.

⁴⁷ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), *บทนำสู่ พุทธธรรม: ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นร่มฉัตร*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, 2559), หน้า 45.

สภาวะองค์รวมแนวพุทธ คือ ภาวะที่เป็นสุขหรือมีสภาวะดีอันเนื่องมาจากการพัฒนาด้านต่างๆ 4 ด้านอย่างสมบูรณ์ตามหลักภาวนา พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้อธิบายสภาวะองค์รวมตามแนวพุทธ คือการพัฒนาตามหลักภาวนา 4 คำว่า “ภาวนา” (ในภาษาบาลีให้ความหมายว่า “วทณา” คือ วัฒนาอันเดียวกับพัฒนานั่นเอง) แปลว่า การทำให้เจริญ ทำให้เป็น ทำให้มีขึ้น หรือฝึกอบรม แปลง่ายๆ ว่า การพัฒนา หรือการเจริญภาวนา 4 คือ การพัฒนา (Development) 4 ด้าน มีดังนี้

1. กายภาวนา หมายถึง การพัฒนากาย การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Development) คือ การมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี โดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับธรรมชาติและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ มิให้เกิดโทษ แต่ให้เกื้อกูลเป็นคุณ โดยเฉพาะให้ ก) รู้จักใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู จมูก ลิ้น ใจ เป็นต้น อย่างมีสติ ความเป็นพึงเป็น ให้ได้ปัญญา และ ข) กินใช้ด้วยปัญญา เสพบริโภคปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยี อย่างฉลาด ให้พอดี ที่จะได้ผลตรงเต็มตามคุณค่าที่แท้จริง ไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไม่ประมาทขาดสติ

2. ศีลภาวนา หมายถึง การพัฒนาศีล, การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม (social development) คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี และมีอาชีพสุจริต ไม่ใช้กาย วาจาและอาชีพในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายเวรภัยแต่ใช้ตรงตามความมุ่งหมายของอาชีพ และให้เป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของตน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างสรรค์สังคม ส่งเสริมสันติสุข

3. จิตภาวนา หมายถึง การพัฒนาจิตใจ (Psychological Development) คือ การทำจิตใจให้เจริญองงามขึ้นในคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง และความเบิกบานผ่องใส สงบสุขสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือ งามงามด้วยคุณธรรม เช่น มีน้ำใจเมตตากรุณา เผื่อแผ่ เอื้ออาทร มีมูทิตา มีศรัทธา มีความเคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู เป็นต้น สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือ มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง มั่นชยัน เพียรพยายาม กล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิเป็นต้น และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต คือ มีจิตใจร่าเริง เบิกบาน สดชื่น เิบอิม โปรงโล่ง ผ่องใส และสงบ เป็นสุข

4. ปัญญาภาวนา หมายถึง การพัฒนาปัญญา (Mental Development; Intellectual Development) คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น ปราศจากอคติ และแรงจูงใจแอบแฝง เป็นผู้ที่กิเลสครอบงำบัญชาไม่ได้ ให้ปัญญาเจริญพัฒนาจนรู้เข้าใจหยั่งเห็นความจริงเป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ ลุถึงความบริสุทธิ์ปลอดพ้นจากกิเลสสิ้นเชิง มีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์

2.2.4.2 องค์ประกอบของสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)⁴⁸ ได้อธิบายองค์ประกอบของสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธแบ่งเป็นหลัก 4 หมวดใหญ่ และ 12 หมวดย่อยของสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ

1) ภาวะกายภาพเป็นการพัฒนากายให้บุคคลรู้จักติดต่อกว้างขวางกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทั้งหลายในทางเป็นคุณประโยชน์เกื้อกูลไม่เกิดโทษรู้จักบริโภคปัจจัยสี่ให้มีคุณค่าสูงสุดไม่บริโภคตามค่านิยมซึ่งอาจส่งผลเสียเกิดอันตรายต่อสุขภาพได้กายภาพมี 4 หมวดย่อย คือ

หมวดที่ 1 สิ่งแวดล้อม คือ การเห็นคุณค่าดูแลรักษาที่มีความซาบซึ้งมีความสุขในการได้อยู่กับธรรมชาติอย่างประสานสอดคล้องไม่เบียดเบียนธรรมชาติมีทัศนคติที่ดีต่อธรรมชาติและอยากรักษาไว้ให้อนุชนรุ่นหลัง

หมวดที่ 2 ปัจจัย 4 อุปกรณ์และเทคโนโลยี คือ การเสพบริโภคและการใช้สอยควรใช้สิ่งต่างๆ เหล่านี้อย่างเป็นปัจจัยเพื่อการพัฒนาและสร้างสรรค์ เสพบริโภคใช้สอยปัจจัยอย่างไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไม่เห็นคุณค่า ใช้ด้วยปัญญาและคุณค่าแท้ คือ ให้เกิดความพอดีใช้อย่างรู้คุณค่าพอเหมาะดูแลรักษามากกว่าคุณค่าเทียม คือ ไม่ใช่เพียงเพื่อเสพหรือตอบสนองความต้องการอย่างสนุกสนานเท่านั้น

หมวดที่ 3 การใช้อินทรีย์โดยเน้นที่ใช้ประสาทตาและหูเป็นสำคัญ และใช้อย่างมีสติรู้ตัว มุ่งให้ได้ความรู้และสร้างคุณค่าที่ดีงาม ไม่เห็นแก่สนุกสนานบันเทิง ลุ่มหลงมัวเมาเอาแต่เพลิดเพลิน รู้จักเลือกเฟ้นนำไปปรับประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสมกับตน สัมพันธ์กับโลกภายนอก เป็นช่องทางที่เราสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ การฝึกฝนพัฒนาอินทรีย์มี 2 ลักษณะ คือ (1) ฝึกฝนทักษะการใช้งานให้มีความละเอียดคม มีความละเอียดอ่อน มีความไว มีความคล่อง (2) ฝึกรู้จักเลือกรับเอาสิ่งที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์เข้าให้แก่ชีวิตป้องกันไม่ให้อรับเอาสิ่งที่ไม่ดีหรือเป็นโทษเข้ามา⁴⁹

หมวดที่ 4 สุขภาพร่างกาย การดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกายในเรื่องความสะอาด มีทัศนคติต่อการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเพื่อเป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิตที่ดีงาม มีสุขภาพทั่วไปสมบูรณ์แข็งแรงและมีความสามารถในการทำงานที่เหมาะสม สุขภาพร่างกายเป็นพื้นฐาน⁵⁰ ช่วยให้เราเข้าถึงชีวิตที่ดีงามยิ่งขึ้นไป ซึ่งในที่สุดแล้วมนุษย์เราควรมีชีวิตที่สมบูรณ์ด้วยการมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ด้วย คือควรมีชีวิตที่สมบูรณ์ทั้งกายและใจ⁵¹

⁴⁸ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, หน้า 126-127.

⁴⁹ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), ธรรมกับการพัฒนาชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2539), หน้า 10.

⁵⁰ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, หน้า 126.

⁵¹ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์, พิมพ์ครั้งที่ 15, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด, 2559), หน้า 128.

2) ศิลภาวนาเป็นการพัฒนาพฤติกรรมโดยการพัฒนากายและวาจาให้มีพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสมไม่เบียดเบียนหรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายแก่บุคคลอื่น รวมถึงการมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมมีความเกื้อกูลกันอย่างสร้างสรรค์โดยใช้หลักธรรมในการส่งเสริมสันติสุข คือ สังคัตถุ 4 ประกอบด้วย ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตตา ประกอบอาชีพสุจริตดำรงตนอยู่ในระเบียบวินัยของสังคมศิลปภาวนา มี 3 หมวดย่อย คือ

หมวดที่ 1 ปฏิสัมพันธ์ คือ การไม่เบียดเบียนไม่สร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่น รู้จักสงเคราะห์เกื้อหนุนอย่างเอาใจใส่ทำให้เกิดไมตรีและความสามัคคีรู้จักใช้สื่อสารเพื่อชักจูงและชักนำในการพัฒนาและสร้างสรรค์ยิ่งขึ้นไป เป็นหลักในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นทางสังคมให้ได้ด้วยดีนั้น ในการพัฒนาสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่นและสังคม⁵²

หมวดที่ 2 อาชีพ คือ ไม่เบียดเบียนผู้อื่นไม่ก่อความเสื่อมเสียแก่สังคมไม่ทุจริต ผิดกฎหมาย มีความสุจริตในการประกอบสัมมาอาชีพสร้างสรรค์ดีงามเกื้อกูลแก้ไขปัญหา พัฒนาตนเองสังคมและสิ่งแวดล้อม มีทรัพย์สิน เพื่อใช้ในการเลี้ยงตนและคนที่เกี่ยวข้องให้มีความสุข รู้จักสงเคราะห์เผื่อแผ่ แบ่งปันทำสิ่งที่ดีงามเป็นบุญ ส่วนคุณค่าทางจิตปัญญา ประกอบด้วยการไม่ลุ่มหลง มัวเมารู้เท่าทันเป็นอิสระใช้พัฒนาจิตปัญญายิ่งๆ ขึ้นไป และมีการเก็บออมเพื่อเป็นทุนในอนาคต มีทัศนคติที่ดีต่ออาชีพหมั่นฝึกฝนเพื่อพัฒนาตนเองใช้แก้ไขปัญหาตลาดจนพัฒนาสังคมสิ่งแวดล้อมเพื่อได้ผลตอบแทนที่เหมาะสมและเป็นธรรมเป็นปัจจัยยังชีพรู้จักใช้วินัยในการดำรงชีวิต

หมวดที่ 3 วินัย คือ มีความเคารพรักษากฎเกณฑ์กติกาสิกขาบทระเบียบจรรยาบรรณ กฎหมาย รู้จักใช้วินัยในการดำรงชีวิต สามารถจัดวัตถุสิ่งของ จัดแบ่งเวลา จัดสภาพแวดล้อม การจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกัน⁵³ ศิลเป็นพื้นฐานสำคัญอย่างหนึ่งต่อกระบวนการพัฒนาจิตใจ และเมื่อใดที่มีการพัฒนาจิตใจขึ้นอย่างสมบูรณ์ ก็จะเรียกว่าภาวิตศิลป์ มีศิลป์ที่พัฒนาแล้วคือมีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้ว ไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น ดำรงตนอยู่ในวินัยและอาชีพที่สุจริต มีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูลสร้างสรรค์ และส่งเสริมสันติสุข⁵⁴

3) จิตตภาวนา คือ การพัฒนาด้านจิตใจเป็นการพัฒนาบุคคลมีจิตที่สมบูรณ์ มีชีวิตที่มีคุณภาพและมีสุขภาพจิตที่ดี คือ มีจิตที่ตั้งมั่นอยู่ในคุณธรรมที่มีเมตตากรุณาเอื้ออารีต่อสรรพสิ่งอย่างนอบน้อม มีมูทิตาความเคารพอ่อนน้อม กตัญญูกตเวที มีสมรรถภาพจิตที่ดี มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง มีความเพียรพยายามอดสาหะวิริยะ มีความรับผิดชอบ มีสติและสมาธิ ส่วนสุขภาพจิตที่ดีได้แก่ การมี

⁵² ชูฤทธิ์ เตังไตรสรณ์, “การศึกษาความสัมพันธ์ของแนวคิดสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553), หน้า 73.

⁵³ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า 127.

⁵⁴ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), บทนำสู่ พุทธธรรม: ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นรมณีย์, หน้า 33-34.

จิตใจ ร่างกายแข็งแรงใสเบิกบาน สดชื่น อิ่มเอม ผ่องใส และมีจิตใจที่สงบสุขต่อทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต จิตตภาวนา ประกอบด้วย 3 หมวดย่อย คือ

หมวดที่ 1 คุณภาพเกี่ยวข้องกับความสุขที่มีความเชื่อประกอบด้วย ปัญญาเชื่อมั่นในการทำความดี มีพรหมวิหาร 4 ในการดำเนินชีวิต มีความเคารพอ่อนน้อมสุภาพอ่อนโยน กตัญญูกตเวที มีจิตใจกว้างขวางเสียสละ มีความโอบอ้อมอารี และมีหิริโอตตัปปะ คือ ละอายต่อการทำบาปทั้งปวง

หมวดที่ 2 สมรรถภาพ ประกอบด้วย มีฉันทะเพียรพยายามบากบั่นอดทนมีความรับผิดชอบเข้มแข็งมีกำลังใจเด็ดเดี่ยว มีสติคุมไม่ให้เลื่อนลอยไม่เผลอเผลอควบคุมให้อยู่ในทาง ไม่ถลำหันเหไปในทางเสื่อม ไม่ทิ้งโอกาสที่จะสร้างสรรค์ มีสมาธิสงบตั้งมั่นไม่วอกแวกหวั่นไหว ใสกระจ่างราบเรียบมีพลังนุ่มนวลควรแก่งาน

หมวดที่ 3 สุขภาพจิต ร่างกายเบิกบานสดชื่นแจ่มใสอิ่มใจ ผ่อนคลายตั้งมั่นโปร่งโล่งไม่มีภาวะกดดัน บีบคั้น อีกทั้งมีระดับความสุขที่เหมาะสม กล่าวคือ สุขจากการได้และเสพวัตถุ สุขจากธรรมชาติ สุขจากจิตใจเป็นบุญกุศล สุขจากจิตที่สงบเป็นสมาธิจนถึงระดับฌาน สุขจากการมีปัญญา รู้เท่าทันตามความเป็นจริง และมีจิตใจเป็นอิสระ สุขจากการได้ทำในสิ่งสร้างสรรค์ รวมทั้งมีท่าทีต่อความสุขที่ไม่เอาทุกข์ทับถมตน ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม ไม่สยบมัวเมาในความทุกข์แม้ที่ประณีต ไม่ลุ่มหลงในความทุกข์ สามารถพัฒนาความสุขที่ประณีต และสูงขึ้น เป็นความสุขที่เป็นการหลุดพ้นและปล่อยวาง

4) ปัญญาภาวนาเป็นการพัฒนา พัฒนา คือ การพัฒนาบุคคลให้รู้จักคิดพิจารณา วินิจฉัยได้ตรง ใช้วิจารณ์ญาณในการแก้ไขปัญหาและดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาเข้าใจในเหตุผล มองทุกสิ่งไปตามเหตุและปัจจัยไม่มีอคติปราศจากการครอบงำของกิเลส มีความเป็นอยู่โดยรู้เท่าทันธรรมตาของโลกและชีวิตเข้าถึงอิสรภาพ ปลอดทุกข์ปราศจากปัญหา ปัญญาภาวนา ประกอบด้วย 2 หมวดย่อย

หมวดที่ 1 การปฏิบัติต่อความรู้ คือ การเป็นผู้รู้ มีและทรงความรู้ เช่น รู้วิชาชีพการงานที่เป็นหน้าที่ของตน การแสวงหาความรู้เพิ่มเติม การใช้ความรู้เป็นการเอาความรู้นั้นมาใช้ได้อย่างเป็นประโยชน์และสร้างสรรค์ คิดเป็นแก้ปัญหาเป็น ดับทุกข์เป็น

หมวดที่ 2 การมีระดับความรู้มี 3 ระดับ คือ (1) สุตะ คือ รู้ข้อมูลข่าวสาร รู้อาการปรากฏอย่างผิวเผินหรือรู้ว่ารู้อะไร มีความรู้ที่เกี่ยวข้องต้องใช้ในการดำเนินชีวิตและกิจการงานทั้งหลาย (2) ทิฎฐิ การหยั่งรู้ รู้เข้าไปในความจริงหรือรู้อย่างไร มีความรู้เข้าใจที่หยั่งลงไปในความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายด้วยท่าทีของการมองตามเหตุปัจจัย และ (3) ญาณทัสสนะ หมายถึง การรู้แจ้งรู้อย่างถึงความจริง คือ มีความรู้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลายที่ส่งผลทำให้จิตใจหลุดพ้นเป็นอิสระ

สุขภาพะมีความหมายใกล้เคียงกับความสุขมากขึ้น กล่าวจากเดิมเมื่อก่อนถึงเรื่องโรคภัยไข้เจ็บก็ถือว่าเป็นทุกข์ แต่เมื่อมีสุขภาพดีก็คือร่างกายแข็งแรงไม่มีโรค คือ หายทุกข์ต่อมาจึง

เน้นที่การมีความสุขด้วยนั้น คือ สุขภาวะ คือ การหมดทุกข์และต้องมีความสุข ภาวะที่หายทุกข์หรือหมดทุกข์และมีสุขนี้ คือ การมีภาวะที่สมบูรณ์อย่างเป็นองค์รวม

สุขภาวะหรือภาวะที่มีความสุข เป็นความสุขที่แท้จริงประกอบด้วย ปัจจัยที่สำคัญที่ควรคำนึงดังนี้

1) ความเสรี ได้แก่ ความปลอดโปร่งโล่งเบาหลุดพ้นไม่ถูกปิดกั้น จำกัดบีบคั้น ไม่ติดขัดคับข้องไม่ถูกผูกมัดกดทับไว้ แต่เคลื่อนไหวได้คล่องตามปรารถนา คือ ภาวะที่เป็นอิสระหรือภาวะที่เป็นอิสระแห่งวิมุตติ

2) ความสงบ ได้แก่ ภาวะที่ไม่มีความร้อนร่นกระวนกระวาย ไม่กระสับกระส่าย ไม่เร่าร้อน ว้าวุ่นใจ และจิตใจไม่ถูกรบกวนจากกิเลส ตัณหา และอวิชชา เป็นภาวะที่สงบหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สันติ

3) ความสะอาด หรือความบริสุทธิ์หมดจดใส ไม่มีความขุ่นมัวเศร้าหมองไม่เฉพาะความสะอาดด้านวัตถุหรือรูปธรรมแต่หมายถึง ความสะอาดหมดจดด้านจิตใจ ทางด้านจิตใจที่ไม่มีความหมองมัว ไม่มีความขุ่นมัวเศร้าหมอง เรียกว่า วิสุทธิ

4) ความสว่าง คือ กระจ่างแจ่มแจ้งชัดใสสว่างหรือส่องไสมองเห็นทั่วตลอด เรียกว่า วิชชา โดย วิชชา คือ ความสว่างส่องใสกระจ่างแจ่มมองเห็นชัดเจน ซึ่งเป็นลักษณะของปัญญา ส่วนวิมุตติ คือ ความหลุดพ้นเป็นอิสระเป็นภาวะที่สำคัญมาก ส่วน วิสุทธิ คือ ความหมดจดใสบริสุทธิ์ไม่ขุ่นมัวไม่เศร้าหมองทำให้มีความปลอดโปร่งเบา สันติ คือ ความสงบไม่ร้อนร่นกระวนกระวาย ไม่มีอะไรรบกวน เป็นภาวะที่ประณีตอย่างยิ่ง ซึ่งสุขที่แท้ย่อมขาดไม่ได้ จะเห็นได้ว่าวิชา วิมุตติ สุทธิ สันติ เป็นภาวะด้านต่างๆที่สำคัญของภาวะสมบูรณ์ ซึ่งเมื่อมีสิ่งเหล่านี้แล้วก็จะมีความสุข แต่ถ้าขาดไปแม้แต่บางด้านแม้จะมีความสุข แต่ก็ไม่เป็นความสุขที่แท้ ลักษณะที่เป็นวิชา วิมุตติ วิสุทธิ สันติ นั้นเป็นลักษณะองค์ประกอบของภาวะที่เป็นความดีงามสมบูรณ์ของชีวิต

แนวคิดดังกล่าว ผู้วิจัยได้สังเคราะห์แนวคิดของสุขภาวะที่เสนอโดยนักวิชาการของไทย ที่ได้แบ่งองค์ประกอบของสุขภาวะออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สุขภาวะทางกาย 2) สุขภาวะทางจิต 3) สุขภาวะทางสังคม และ 4) สุขภาวะทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ เพื่อกำหนดเป็นตัวแปรตามของการวิจัย

ตารางที่ 2.1 สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)⁵⁵

| สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ | | |
|-----------------------|---|---|
| หมวดใหญ่ | หมวดย่อย | ความหมาย |
| กายภาวนา | <ul style="list-style-type: none"> - สิ่งแวดล้อม - ปัจจัยสี่ อุปกรณ์ และเทคโนโลยี (การเสพ บริโภค ใช้สอย) - การใช้อินทรีย์ - สุขภาพร่างกาย | การพัฒนากายให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ในทางที่เกื้อกูล โดยการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ ไม่เกิดโทษ ให้เป็นไปในทางเกื้อกูล ประกอบด้วย การรู้จักใช้อินทรีย์ด้วยปัญญา นอกจากนี้ยังเป็นการรู้จักบริโภคปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยีให้ได้ตรงตามคุณค่าที่แท้จริง ไม่ประมาทขาดสติ รวมถึงดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ |
| ศีลภาวนา | <ul style="list-style-type: none"> - ปฏิสัมพันธ์ - อาชีพ - วินัย | เป็นการพัฒนาด้านพฤติกรรมโดยพัฒนาด้านกายและวาจาให้มีพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสม ได้แก่ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม การประกอบอาชีพสุจริต และการประพฤติตัวอยู่ในกฎเกณฑ์ ไม่ทำให้อื่นเดือดร้อน |
| จิตภาวนา | <ul style="list-style-type: none"> - คุณภาพจิต - สมรรถภาพจิต - สุขภาพจิต | เป็นการพัฒนาด้านจิตใจให้สมบูรณ์ ประกอบด้วย คุณภาพสมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี คุณภาพจิตที่ดี ได้แก่ จิตที่มีคุณธรรม เมตตา กรุณา อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู เป็นต้น จิตที่มีสมรรถภาพดี ได้แก่ จิตใจเข้มแข็ง มั่นคง เพียรอุตสาหะ วิริยะ มีสติสมาธิ เป็นต้น สุขภาพจิตที่ดี ได้แก่ การมีจิตใจ ร่าเริง เบิกบาน ผ่องใส สงบสุข เป็นต้น |
| ปัญญาภาวนา | <ul style="list-style-type: none"> - การปฏิบัติต่อ-ความรู้ - ระดับความรู้ | เป็นการพัฒนาด้านปัญญาให้รู้จักคิด พิจารณา แก้ไขปัญหา และดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญา เข้าใจเหตุผลต่างๆ ตามเหตุปัจจัย ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลส มีความเป็นอยู่โดยรู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและเข้าถึงอิสรภาพ ปลอดภัย และในเรื่องของระบบองค์รวมของการดำเนินชีวิตที่ดี ซึ่งเป็นเหตุแห่งปัจจัยที่สัมพันธ์กัน ปัญญาเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะเป็นตัวจัดการให้สำเร็จผลจนถึงจุดหมายคือ สุขภาวะ |

⁵⁵ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), อ้างถึงใน รัตนนที วิโรจน์ฤทธิ์, “การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขในความรักตามหลักพุทธจิตวิทยา”, หน้า 126-127.

นอกจากนี้ คุณลักษณะที่สำคัญของสุขภาพแบบองค์รวม การดูแลบุคคลแบบองค์รวมคือการดูแลบุคคลที่มีการบูรณาการทั้งของร่างกาย จิตสังคม และจิตวิญญาณ โดยการดูแลนั้นจะต้องคำนึงถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคลที่มีจุดมุ่งหมายใน ชีวิต มีความรู้ ความคิด ความเชื่อ ศาสนา ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม สภาพสังคม สิทธิ เสรีภาพ ตลอดจนรูปแบบของการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน ดังนั้น ผู้ที่สามารถดูแลบุคคลแบบองค์รวมจะต้องมีความรู้ ความสามารถ มีประสบการณ์ เข้าใจในทุกข์สุขของมนุษย์ไว้ต่อปัญหาต่างๆ

1. คุณลักษณะของสุขภาพแบบองค์รวม มีดังนี้

1.1 สุขภาพแบบองค์รวมเน้นการแสวงหาความเป็นอยู่อย่างปกติสุข โดยตระหนักถึงทุกแง่มุมของบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เน้นที่ดุลยภาพหรือความสอดคล้องของตนเองกับธรรมชาติและกับโลก

1.2 สุขภาพแบบองค์รวมจะเน้นที่ตัวบุคคลไม่ใช่โรค คือ จะต้องรู้จัก จะต้องเข้าใจ คุณลักษณะของบุคคลที่เป็นโรค ไม่ใช่รู้จักแต่โรคที่เกิดกับบุคคลนั้นเพียงอย่างเดียว

1.3 สุขภาพแบบองค์รวมเน้นการส่งเสริมและการดูแลสุขภาพเท่าๆ กับการหายจากโรค ดังนั้นบุคคลทุกคนควรที่จะต้องรับผิดชอบสุขภาพของตนเอง

1.4 ทักษะแบบองค์รวม มองการเจ็บป่วยเป็นโอกาสที่ช่วยให้คนคนนั้นมีพัฒนาเจริญงอกงาม โดยใช้ความเจ็บป่วยเป็นตัวประเมินเป้าหมายการดำเนินชีวิต และการให้คุณค่าในสิ่งต่างๆ ในชีวิตที่ผ่านมา และมีโอกาสได้นำความแข็งแกร่งในตนเองที่ไม่เคยได้ใช้ออกมาใช้ประโยชน์ให้มากที่สุด ในลักษณะเช่นนี้จะทำให้คนนั้นได้พัฒนาความเจริญงอกงามของตนเอง⁵⁶

แนวคิดดังกล่าว ผู้วิจัยได้สังเคราะห์แนวคิดของสุขภาพองค์รวมแนวพุทธตามแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต) ที่ได้แบ่งองค์ประกอบของสุขภาพออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) สุขภาวะทางกาย (2) สุขภาวะทางสังคม (3) สุขภาวะทางจิตใจ และ (4) สุขภาวะทางปัญญา เพื่อกำหนดเป็นตัวแปรตามของการวิจัย

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก

จิตวิทยาเชิงบวก นับเป็นสาขาหนึ่งในจิตวิทยาที่แสดงให้เห็นว่า จิตวิทยาไม่ใช่ศาสตร์ที่ศึกษาเพียงด้านพยาธิสภาพ ความอ่อนแอ หรือความล้มเหลวเสียหายของมนุษย์ แต่เปลี่ยนมุมมอง ทฤษฎีและแนวคิดว่ายังมีการศึกษาถึงความเข้มแข็งและเจริญเติบโตด้วย ซึ่งใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ที่ดีที่สุดในการทำความเข้าใจ อธิบาย และจัดการกับพฤติกรรมมนุษย์ที่ซับซ้อนได้อย่างดีที่สุด โดยเฉพาะในทางเชิงป้องกันเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งให้เกิดความหยั่งตัวของคนให้ต่อต้านกับอาการ

⁵⁶ เพ็ญศรี พงษ์ประภาพรณ์ สุวิมล แสนเวียงจันทร์ และประทีป ปัญญา, “การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ของผู้ป่วยเบาหวาน ในชุมชนวัดบูรณาวาส”, รายงานวิจัย, สาขาวิชาการพยาบาลศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี, 2553), หน้า 37.

เจ็บป่วยทางจิต ที่มนุษย์เราสามารถเรียนรู้ เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตของตน และชุมชนได้ จิตวิทยาเชิงบวก จึงเป็นการศึกษาเพื่อเข้าใจถึงการพัฒนาความสุข ความเข้มแข็ง และความหย่อนตัว ซึ่งลักษณะเหล่านี้จะเกิดขึ้นอย่างซับซ้อน ไม่ใช่มาจากเพียงด้านการมองโลกในแง่บวก การมีอารมณ์ทางบวกเท่านั้น แต่เกิดจากลักษณะ หรือปัจจัยหลากหลาย รวมทั้งประสบการณ์ทั้งด้านดีและลบที่ได้พบเจอ การสะท้อนความคิด การมองเห็นความหมาย และสามารถท้าทายต่อเป้าหมายที่พัฒนาจากความเป็นจริง ที่จะส่งผลต่อเกิดพฤติกรรมทางบวก จิตวิทยาเชิงบวกจึงไม่ได้ละเลยอารมณ์หรือประสบการณ์ทางลบ แต่จะศึกษาว่าด้านลบที่เกิดขึ้นนั้นส่งผลต่อการประมวลข้อมูลข่าวสาร มีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพจิตที่ดี และความผาสุกอย่างไร

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก : ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เป็นการรับรู้ถึงความเชื่อมั่นในการพัฒนาสภาวะจิตใจทางบวกของบุคคล ที่มีความตั้งใจ มีแนวทางชัดเจนเพื่อไปสู่เป้าหมาย มองสถานการณ์ต่างๆ ในด้านดี มีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถทำงานต่างๆ ให้สำเร็จได้ แม้ว่าจะต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ก็ตามอีกทั้งทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ยังเป็นคุณลักษณะด้านบวกของแต่ละบุคคลที่มีความเฉพาะเจาะจง สามารถวัดได้ พัฒนาได้ นำมาใช้ในการบริหารจัดการ จูงใจบุคคลให้มีประสิทธิภาพในการทำงาน ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกนั้น ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความมั่นใจในความสามารถของตนเอง และความหย่อนตัว ซึ่งองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกจะทำงานอย่างเป็นระบบ เป็นวงจรต่อเนื่องกันไป เกื้อหนุนการทำงานซึ่งกันและกัน ทั้งในลักษณะเป็นตัวแปรตอบกลับและเป็นตัวแปรปกป้อง⁵⁷

ลูธานส์ และคณะ ผู้เชี่ยวชาญและนักวิชาการด้านพฤติกรรมองค์กรได้พัฒนาแนวคิดการศึกษาพฤติกรรมองค์กรเชิงบวก (Positive Organization Behavior) ตามแนวทางการศึกษาของจิตวิทยาเชิงบวกโดยให้นิยามว่า พฤติกรรมองค์กรเชิงบวกนี้ เป็นการศึกษา และการประยุกต์ในเรื่องความเข้มแข็งของทรัพยากรมนุษย์ในด้านดี และความสามารถทางจิตวิทยา ซึ่งสามารถวัดพัฒนาและจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อปรับปรุงผลการปฏิบัติงานในสถานที่ทำงาน โดยองค์ประกอบของพฤติกรรมองค์กรเชิงบวกนี้ มีเกณฑ์เชิงปฏิบัติการ มีดังนี้

- 1) ต้องมีทฤษฎีและงานวิจัยมารองรับ (Based on theory and research)
- 2) สามารถวัดหรือประเมินได้อย่างเที่ยงตรง (Valid measures)
- 3) เป็นลักษณะสภาวะ (State – like) ที่สามารถเรียนรู้ พัฒนาได้และเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์ซึ่งแตกต่างไปจากคุณลักษณะที่เป็นลักษณะนิสัย (Trait – like) ซึ่งเปลี่ยนแปลงได้ยาก และส่วนใหญ่เป็นลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวก
- 4) จัดการเพื่อปรับปรุงการทำงานได้ (Managed for performance improvement)

⁵⁷ Luthans, Vogelgesang & Lester, 2006; Clapp-Smith, Vogelgesang, & Avey, 2009 อ้างใน อังคินันท์ อินทรกำแหง, “การเตรียมพร้อมสู่การทำงานอาสาและพัฒนารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการจัดการสภาวะตนเองที่เกี่ยวข้องกับการทำงานอาสาของบุคลากรมหาวิทยาลัย”, รายงานวิจัย, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ :มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2558), หน้า 81.

ตามแนวคิดริเริ่มโดย ลูธาสส์ และคณะ (Luthas, et al. 2007)⁵⁸ โดยโครงสร้างของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกนั้น (PsyCap construct) ประกอบด้วยความมั่นใจในความสามารถของตนเอง (Confidence) ความหวัง (Hope) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และการปรับฟื้นคืนสภาพ (Resilience) เมื่อรวมทั้งสี่ประกอบเข้าด้วยกัน (Combine) เรียกว่า Psychological capital หมายถึง ลักษณะและสภาวะจิตในทางบวกของบุคคลที่ประกอบด้วย 1) มีความมั่นใจ เพื่อให้ได้มาซึ่งการประสบความสำเร็จจากการทำงานที่ท้าทาย 2) สร้างความคิดบวกหรือการมองโลกในแง่ดี เรียกว่า (Optimism) ต่อการจะได้มาซึ่งความสำเร็จทั้งในปัจจุบันและอนาคต 3) มีความพากเพียรพยายามที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย และมีทางเลือกของหนทางไปสู่เป้าหมาย เรียกว่า Hope และ 4) เมื่อประสบปัญหา (Problem) และสถานการณ์เลวร้าย (Adversity) ก็ยังยืนหยัด (Sustain) และยืดหยุ่น (Bouncing back) ต่อสู้กับปัญหานั้น เพื่อให้ได้มาซึ่งความสำเร็จ (เรียกว่า Resilience)⁶² โดยโครงสร้างทุนจิตวิทยาเชิงบวก สรุปได้ดังนี้

| ทุนทาง จิตวิทยาเชิง บวก | ทิศทางการวัด (Directionality) | ขอบเขตนิยาม (Contribution) |
|--|--------------------------------------|--|
| ความมั่นใจใน ความสามารถ ของตนเอง (Confidence) | ปัจจุบันและ ต่อเนื่องถึง อนาคต | เชื่อมั่นในตนเองว่า เป็นผู้มีความสามารถที่จะทำให้เกิดผลสำเร็จ ในงานที่ท้าทาย มีความตั้งใจ และพยายามที่จะไปสู่เป้าหมายได้ แม้จะอยู่ภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบทั้งในปัจจุบันและ อนาคต |
| ความหวัง (Hope) | อนาคต | พลังของแรงจูงใจทางบวกที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมี หนทาง มีวิธีการเพื่อจะไปสู่ความสำเร็จของงาน และเมื่อพบว่า วิธีการ หนทางหรือแนวทางที่เลือกไว้มีอุปสรรค ก็ยังสามารถที่ จะคิดหาหนทางอื่นๆ อีกหลายวิธีการ เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จใน อนาคต แม้จะกำลังเผชิญกับอุปสรรค หรือถูกคุกคามทางจิตใจ จากสถานการณ์ความไม่สงบ |

⁵⁸ ลูธาสส์ และคณะ (Luthas, et al. 2007) อ้างถึงใน สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ร่วมกับคณะกรรมการแห่งชาติเพื่อการวิจัยและพัฒนาประเทศไทย (คพท.), “การจัดการเปลี่ยนแปลงจิตของบุคคล และการปรับตัวในสภาวะวิกฤต” วารสารจิตพฤติกรรมศาสตร์: ระบบพฤติกรรมไทย, ปีที่ 10 ฉบับที่ 1 และ 2 (มิถุนายน 2556): 107-108

⁶² อังคินันท์ อินทรกำแหง, “การเตรียมพร้อมสู่การทำงานอาสาและพัฒนารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการจัดการสุขภาวะตนเองที่เกี่ยวข้องกับการทำงานอาสาของบุคลากรมหาวิทยาลัย”, รายงานวิจัย, หน้า 25.

| ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก | ทิศทางการวัด (Directionality) | ขอบเขตนิยาม (Contribution) |
|-----------------------------|-------------------------------|---|
| การปรับคืนสภาพ (Resilience) | อดีตที่ผ่านและปัจจุบัน | ศักยภาพหรือสมรรถนะทางจิตใจในการปรับสภาพจิตใจกลับคืนให้เป็นปกติและสามารถทำงานได้ดีเหมือนเดิมในปัจจุบัน ภายหลังประสบกับสถานการณ์ความไม่สงบที่มาคุกคาม และสามารถใช้ประสบการณ์ความยากลำบากที่เคยประสบเหล่านั้น มาปรับใช้เพื่อการปรับสภาพจิตใจเมื่อประสบกับเหตุการณ์ร้ายแรงต่างๆ อีก |
| การมองโลกในแง่ดี (Optimism) | อนาคต | ลักษณะวิธีการคิดที่นึกถึงแต่ด้านที่ดีเสมอเกี่ยวกับการทำงานของบุคลากร มีมุมมองในทางบวกต่อการทำงานตนเอง ไม่โทษหรือตำหนิตนเอง แต่จะมองเป็นโอกาสในการพัฒนางาน |

ที่มา: ปรับปรุงมาจาก Page & Donohue (2004)⁵⁹

ทั้งนี้ ลูธานส์ และคณะ ได้นำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก และพฤติกรรมองค์กรเชิงบวกมาศึกษาองค์ประกอบและรวมตัวแปรที่มีความเกี่ยวข้องกัน แล้วเรียกตัวแปรทั้ง 4 ตัวแปร เป็นตัวแปรรวมตัวเดียวคือ ทุนทางจิตวิทยาด้านบวก (Positive Psychological Capital) หรือเรียกอย่างย่อว่า “PsyCap” หรือทุนทางจิตวิทยาเพราะเมื่อนำมารวมกันเป็นตัวแปรเดียวแล้วจะมีประสิทธิภาพในการทำนายผลการปฏิบัติงานของพนักงานได้ดีกว่าองค์ประกอบแต่ละตัวซึ่งทุนทางจิตวิทยานี้หมายถึงคุณลักษณะด้านบวกของแต่ละบุคคลที่มีความเฉพาะเจาะจงสามารถวัดได้พัฒนาได้นำมาใช้ในการบริหารจัดการงานให้พนักงานให้มีประสิทธิภาพในการทำงานประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบ ซึ่งอังคินันท์ อินทรกำแหง⁶⁰ ได้ทำการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกกับพฤติกรรมการทำงาน ได้ให้นิยามจิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง คุณลักษณะด้านบวกของบุคลากรแต่ละบุคคลที่มีความเฉพาะเจาะจง ที่บุคคลสามารถพัฒนา และนำมาใช้ในการบริหารจัดการงานของตนเองให้มีประสิทธิภาพในการ

⁵⁹ ณัฐวุฒิ อรินทร์, “การศึกษาปัจจัยเหตุและผลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสภาวะทางจิตและพฤติกรรมการทำงานภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบของของบุคลากรสาธารณสุขในจังหวัดชายแดนภาคใต้”, **ปริญาตุษฎีบัณฑิต สาขาวิจัยพฤติกรรมประยุกต์**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2555), หน้า 41.

⁶⁰ อังคินันท์ อินทรกำแหง, “การเตรียมพร้อมสู่การทำงานอาสาและพัฒนารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการจัดการสภาวะตนเองที่เกี่ยวข้องกับการทำงานอาสาของบุคลากรมหาวิทยาลัย”, **รายงานวิจัย**, หน้า 8 -9.

ทำงานอาสาที่ซึ่งวัดจากองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ 1) การรับรู้ความสามารถของตน 2) ความหวัง 3) การมองโลกในแง่ดี และ 4) ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1) การรับรู้ความสามารถของตน หมายถึง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเพื่อปฏิบัติงานโดยปรารถนาที่จะกระทำในสิ่งที่ยากและท้าทาย ทุ่มพยายามปฏิบัติงาน หรือดำเนินชีวิตเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้บุคคลที่มีความเชื่อในการรับรู้ความสามารถตนเองสูงจะมีความเชื่อมั่นในศักยภาพที่จะทำนายพฤติกรรมตามไปด้วย

2) ความหวัง หมายถึง ความคิดความเชื่อของบุคคลากรที่มุ่งไปยังเป้าหมายในการปฏิบัติงานโดยเชื่อว่าตนเองสามารถสรรหาวิธีการต่างๆ เพื่อบรรลุเป้าหมาย และมีแรงจูงใจความตั้งใจที่จะปฏิบัติตามแนวทางนั้นและเป็นความรู้สึกที่มีลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลในการคาดหมายถึงสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคตก่อให้เกิดแรงจูงใจในการกระทำการใดๆ ที่เป็นพฤติกรรมที่บุคคลสามารถปรับตัวต่อสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตโดยคาดหวังว่าจะเกิดผลลัพธ์ที่ดีกับตนเองในการดำเนินชีวิต

3) การมองโลกในแง่ดี หมายถึง วิธีการคิดของบุคคลากรในการใช้เหตุผลหรือรูปแบบในการอธิบายสถานการณ์ต่างๆ ที่ตนเองประสบไปในทางดีและมองว่าเป็นสถานการณ์ที่ท้าทายที่ต้องเผชิญบุคคลจึงใช้ความพยายามเอาชนะอุปสรรคต่างๆ トラบใดที่เชื่อว่า จะมีความสำเร็จอย่างที่ดีตนเองตั้งเป้าหมายไว้จะเกิดขึ้นตามมา บุคคลที่คิดในลักษณะมองโลกในแง่ดี เมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือปัญหา สามารถประเมินจากการตอบคำถามใน 3 ประเด็น คือ ใครคือผู้ที่ควรรับผิดชอบ ถูกตำหนิในปัญหาที่เกิดขึ้นมาจากสาเหตุหลายด้านหรือตนเองเพียงผู้เดียว ปัญหานั้นส่งผลกระทบต่อในวงจำกัดหรือแผ่ขยายผลไปในหลายสถานการณ์ในชีวิตและปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องชั่วคราวหรือถาวรและผู้ที่คิดแบบมองโลกในแง่ดี คือ คิดว่าปัญหาอาจเกิดจากหลายสาเหตุ เป็นเหตุการณ์ชั่วคราวและมีผลในวงแคบเฉพาะหรือส่งผลกระทบต่อในระยะสั้น

4) ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลากรในการอดทนและปรับอารมณ์ได้อย่างรวดเร็วให้กลับสู่สภาวะปกติเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่ไม่แน่นอนความขัดแย้ง ความล้มเหลวเพื่อให้สามารถปฏิบัติงานหรือดำเนินชีวิตต่อไปให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ⁶¹

นอกจากนี้โกลแมน (Goleman) ได้กำหนดไว้ว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการจูงใจตนเอง คนที่มองโลกในแง่ดีจะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้ายมีพลังโอกาสที่จะพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลับคืนดีได้ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขวางกั้น จึงสามารถจูงใจตนเองได้เช่นเดียวกับที่บาร์ออน (Bar-On) เสนอแนะว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นองค์ประกอบหนึ่งของอีคิว (EQ) ที่จะช่วยจัดการชีวิตและสภาพแวดล้อมรอบด้านที่กดดันได้อย่างประสบความสำเร็จ เซลิเกแมน (Seligman) เห็นว่าคนที่ มองโลกในแง่ดีมีความยืดหยุ่น (Resilience) สามารถฟื้นตัวจากเหตุการณ์ที่

⁶¹ Luthans, Youssef, & Avolio, 2007; Luthans, 2011. อ้างถึงใน อังคินันท์ อินทรกำแหง, “การเตรียมพร้อมสู่การทำงานอาสาและพัฒนารูปแบบความสัมพันธเชิงสาเหตุของการจัดการสุขภาวะตนเองที่เกี่ยวข้องกับการทำงานอาสาของบุคลากรมหาวิทยาลัย”, รายงานวิจัย, หน้า 8 -9.

เลวร้ายได้และเริ่มต้นชีวิตได้อีก ทำให้บุคคลที่มองโลกในแง่ดีประสบความสำเร็จในชีวิตในการทำงานในการเรียนและการแข่งขัน ตลอดจนมีสุขภาพกายและจิตที่ดี นอกจากนี้ เซลิเกแมน (Seligman) ได้เสนอรูปแบบการอธิบายตนเอง (Explanatory style) ในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคลจากการบรรยายตนเองสามารถบ่งบอก ได้ว่าบุคคลนั้นมีมุมมองชีวิตในลักษณะไหนเป็นการมองโลกในแง่ดีหรือมองโลกในแง่ร้ายซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล

การมองโลกในแง่ดีเป็นคุณลักษณะทางบุคลิกภาพที่จะก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางบวกในชีวิต ถึงแม้ว่าบุคคลจะเผชิญเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคอยู่ในขณะนั้น เนื่องจากการมองโลกในแง่ดีเป็นความคาดหวังที่เป็นไปในทางบวกอย่างมั่นใจถึงผลลัพธ์ที่จะขับเคลื่อนให้บุคคลที่มองโลกในแง่ดีนำไปสู่การกระทำและช่วยให้บุคคลได้ใช้ความพยายาม จากการศึกษาวิจัยพบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีการเผชิญปัญหาโดยตรง การเผชิญปัญหาภายใน การเห็นคุณค่าในตนเอง คนที่มองโลกในแง่ดีเป็นคนที่มองสิ่งต่างๆ ไปในทางที่ดีเป็นฉนวนกันความเครียดจึงพยายาม ปรับแก้สถานการณ์ที่ขัดแย้งหรือรักษาความสมดุล นอกจากนี้พบว่า จิตลักษณะที่ประกอบด้วยการมองโลกในแง่ดี แรงจูงใจภายใน ความผูกพันในครอบครัว และความผูกพันในงานมีอิทธิพลทางอ้อมต่อคุณภาพชีวิตในการทำงาน คุณภาพชีวิตสมรส และคุณภาพการดูแลบุตรของข้าราชการและพนักงานของรัฐในเขตกรุงเทพมหานครผ่านทางสัมพันธ์ภาพระหว่างครอบครัวกับงานที่ต่อเนื่องกัน⁶²

นอกจากนี้ จิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะ ดังเช่น Metzl กล่าวว่า คนที่มีทุนจิตวิทยาเชิงบวกสูงจะมีปัจจัยปกป้องมิให้เกิดผลทางลบ แต่จะเกิดผลทางบวกสูงกว่าคนที่ไม่มีทุนจิตวิทยาเชิงบวกต่ำ สอดคล้องกับ Galli ที่รายงานว่า ทุนจิตวิทยาเชิงบวก นั้นมีหน้าที่เป็นปัจจัยปกป้อง (Protective factor) หรือเหมือนเป็นตัวกันชน (Buffer) เพื่อบรรเทาปัญหาสุขภาพจิต และส่งผลให้เกิดผลทางบวกออกมา⁶³ สอดคล้องกับงานวิจัยของอังคินันท์ อินทรกำแหง และ ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล พบว่า จิตวิทยาเชิงบวกอิทธิพลทั้งทางตรงต่อสุขภาวะครอบครัวและมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมสุขภาพ จะเห็นได้ว่า จิตวิทยาเชิงบวกนั้นเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงอยู่ร่วมกันของคู่สมรสที่จะนำพาให้ครอบครัวนั้นมีสุขภาวะที่ดีได้ เพราะจิตวิทยาเชิงบวก เป็นการรับรู้ถึงความเชื่อมั่นในการพัฒนาสภาวะจิตใจทางบวกของบุคคล ที่มีความตั้งใจ มีแนวทางชัดเจนเพื่อไปสู่เป้าหมายมอง

⁶² Carver & Scheier, 2001, Goleman, 1998, Bar-On, 1997, Seligman, 1998. อ้างถึงใน อรพินทร์ ชูชม, สุภาพร ณะชานันท์ และทัศนาก ทอภักดี, “ปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน”, รายงานวิจัย, (สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2554), หน้า 24-27, อรพินทร์ ชูชม อัจฉรา สุขารมณ และอังคินันท์ อินทรกำแหง, “การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวงานกับคุณภาพชีวิต”, วารสารพฤติกรรมศาสตร์, ปีที่ 16 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม 2553): 44.

⁶³ Metzl, Galli อ้างถึงใน ณัฐฤดี อรินทร์, “การศึกษาปัจจัยเหตุและผลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะทางจิตและพฤติกรรม การปฏิบัติงานภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบของบุคคลากรสาธารณสุขในจังหวัดชายแดนภาคใต้”, หน้า 42.

สถานการณ์ต่างๆ ในด้านดี และสอดคล้องกับ ญัฐฉิ อรินทร์⁶⁴ ที่ศึกษาการทำหน้าที่ตัวแปรคันกลางของทุนจิตวิทยาเชิงบวกที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิตและพฤติกรรมการปฏิบัติงานของบุคลากรสาธารณสุขในจังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีอิทธิพลทางตรงกับสุขภาวะทางจิต

จะเห็นได้ว่า จิตวิทยาเชิงบวกเป็นปัจจัยสำคัญหนึ่งที่มีผลโดยตรงต่อสุขภาวะของครอบครัว ให้มีสุขภาวะที่ดีทั้งกาย จิตใจ สังคม และปัญญา นำไปสู่การพัฒนาบุคคลให้มีความสุขในการดำรงชีวิตได้ สำหรับการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำจิตวิทยาเชิงบวกตามแนวคิดของลูธานส์ และคณะ (Luthans, Youssef, & Avolio, 2007; Luthans, 2011) และจากงานวิจัยของอังคินันท์ อินทรกำแหง และฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล⁶⁵ จิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง คุณลักษณะด้านบวกของแต่ละบุคคลที่มีความเฉพาะเจาะจงของครอบครัวที่อาศัยในอาคารสูง สามารถวัดได้ วัดจาก 4 คุณลักษณะ ได้แก่

1) การรับรู้ความสามารถของตน หมายถึง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเพื่อปฏิบัติงานโดยปรารถนาที่จะกระทำในสิ่งที่ยากและท้าทายทุ่มเทพยายามปฏิบัติงานหรือดำเนินชีวิตเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้บุคคลที่มีความเชื่อในการรับรู้ความสามารถตนเองสูงจะมีความเชื่อมั่นในศักยภาพที่จะทำพฤติกรรมตามไปด้วย

2) ความหวัง หมายถึง ความคิดความเชื่อของบุคลากรที่มุ่งไปยังเป้าหมายในการปฏิบัติงานโดยเชื่อว่าตนเองสามารถสรรหาวิธีการต่างๆ เพื่อบรรลุเป้าหมาย และมีแรงจูงใจความตั้งใจที่จะปฏิบัติตามแนวทางนั้นและเป็นความรู้สึกที่มีลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลในการคาดหมายถึงสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคตก่อให้เกิดแรงจูงใจในการกระทำการใดๆ ที่เป็นพฤติกรรมที่บุคคลสามารถปรับตัวต่อสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตโดยคาดหวังว่าจะเกิดผลลัพธ์ที่ดีกับตนเองในการดำเนินชีวิต

3) การมองโลกในแง่ดี หมายถึง วิธีการคิดของบุคลากรในการใช้เหตุผลหรือรูปแบบในการอธิบายสถานการณ์ต่างๆ ที่ตนเองประสบไปในทางดีและมองว่าเป็นสถานการณ์ที่ท้าทายที่ต้องเผชิญบุคคลจึงใช้ความพยายามเอาชนะอุปสรรคต่างๆ トラบใดที่เชื่อว่า จะมีความสำเร็จอย่างที่ดีตนเองตั้งเป้าหมายไว้จะเกิดขึ้นตามมา บุคคลที่คิดในลักษณะมองโลกในแง่ดี เมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือปัญหา

⁶⁴ ญัฐฉิ อรินทร์, “การศึกษาปัจจัยเหตุและผลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะทางจิตและพฤติกรรมการปฏิบัติงานภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบของบุคลากรสาธารณสุขในจังหวัดชายแดนภาคใต้”, หน้า 76.

⁶⁵ อังคินันท์ อินทรกำแหง และฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล, “อิทธิพลของจิตวิทยาเชิงบวก และบรรทัดฐานทางสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและสุขภาวะครอบครัวโดยส่งผ่านความรู้ด้านสุขภาพของครอบครัวในชุมชนกึ่งเมือง : การวิจัยผสานวิธี”, หน้า 39.

4) ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคลากรในการอดทนและปรับอารมณ์ได้อย่างรวดเร็วให้กลับสู่สภาวะปกติเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่ไม่แน่นอนความขัดแย้งเพื่อให้สามารถปฏิบัติงาน หรือดำเนินชีวิตต่อไปให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

2.4 ปัจจัยสภาพแวดล้อมกับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ

แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลในที่นี้ขอนำเสนอแนวคิดที่เกี่ยวข้องดังนี้

2.4.1 แนวคิดการเรียนรู้ทางสังคม

แบนดูรา (Bandura)⁶⁶ ได้เสนอแนวคิดการเรียนรู้ทางสังคม โดยมีความเชื่อว่าการเรียนรู้ของมนุษย์ส่วนมากเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ จึงเรียกรู้จากการสังเกตว่า “การเรียนรู้โดยการสังเกต” หรือ “การเลียนแบบ” และเนื่องจากมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์ (Interact) กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวอยู่เสมอ แบนดูรา อธิบายว่า การเรียนรู้เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมในสังคม ซึ่งทั้งผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน แบนดูราพบจากการทดลองว่า สาเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่งในการเรียนรู้ด้วยการสังเกต คือ ผู้เรียนจะต้องเลือกสังเกตสิ่งที่ต้องการเรียนรู้โดยเฉพาะ และสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ ผู้เรียนจะต้องมีการเข้ารหัส (Encoding) ในความทรงจำระยะยาวได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ผู้เรียนต้องสามารถที่จะประเมินได้ว่าตนเลียนแบบได้ดีหรือไม่ดีอย่างไร และจะต้องควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ด้วย (Meta cognitive) แบนดูรามีความเชื่อว่าการเรียนรู้ส่วนใหญ่ของคนเรานั้นเกิดขึ้นจากการสังเกตจากตัวแบบ ในการเรียนรู้โดยการผ่านตัวแบบนั้น ตัวแบบเพียงคนเดียวสามารถที่จะถ่ายทอดทั้งความคิด และการแสดงออกได้พร้อมๆ กัน และเนื่องจากคนเรานั้นใช้ชีวิตในแต่ละวันในสภาพแวดล้อมที่แคบๆ ดังนั้น การรับรู้เกี่ยวกับสภาพการณ์ต่างๆ ของสังคมจึงผ่านมาจากประสบการณ์ของผู้อื่น โดยการได้ยินและได้เห็นโดยไม่มีประสบการณ์ตรงมาเกี่ยวข้องคนส่วนมากรับรู้เรื่องราวต่างๆ ของสังคมโดยผ่านทางสื่อแทบทั้งสิ้น⁶⁷

นอกจากนี้ Bandura ได้เสนอแนวคิด การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Self-Efficacy) โดยให้ความจำกัดความว่าเป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ การรับรู้ความสามารถของบุคคลนั้น พัฒนามาจากปัจจัยหลัก 4 ด้าน (Bandura, 1986)⁶⁸ ดังนี้

⁶⁶ Bandura, A, “Behavior Modification through Modeling Procedures.”, In I., P. Ullman & L., Krasner (Eds.), **Research in Behavior Modification**, (New York: Holt, Rinehart and Winston, 1965).

⁶⁷ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**, พิมพ์ครั้งที่ 8, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556), หน้า 50-60.

⁶⁸ Bandura, **A Social Foundation of thought and action**, A Social Cognitive Theory, (N.J. : Prentice-Hall, 1986), pp. 399-401.

1) ความสำเร็จจากการกระทำ (Enactive Attainment) เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของบุคคลมากที่สุด เนื่องจากความสำเร็จจากการกระทำนั้น เป็นประสบการณ์ที่บุคคลได้รับโดยตรงและเป็นข้อมูลที่มีความเที่ยงตรงสูง การที่บุคคลทำงานแล้วประสบความสำเร็จซ้ำๆ กันหลายๆ ครั้ง จะทำให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มมากขึ้น

2) การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่นที่ประสบความสำเร็จ (Vicarious Experience) การรับรู้ความสามารถของบุคคลนั้น ส่วนหนึ่งได้รับอิทธิพลมาจากการได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่นที่ประสบความสำเร็จจากการกระทำ การที่บุคคลได้เห็นผู้อื่นกระทำพฤติกรรมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันแล้วประสบความสำเร็จ ก็จะทำให้บุคคลรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นได้

3) การพูดชักชวนจากผู้อื่น (Verbal Persuasion) หมายถึง การที่ผู้อื่นใช้ความสามารถในการพูดกับบุคคลอื่นให้เขาเชื่อว่า เขามีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งให้ประสบความสำเร็จได้ การพูดเกลี้ยกล่อมจากผู้อื่น จะเป็นสิ่งที่มีส่วนช่วยให้บุคคลมีกำลังใจ มีความเชื่อมั่นในการกระทำพฤติกรรมต่างๆ มากยิ่งขึ้น เช่น พ่อ แม่ ครู เพื่อน หรือบุคคลที่มีอิทธิพล พูดเกลี้ยกล่อมจะต้องพูดในสิ่งที่บุคคลนั้นมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นๆ แต่ถ้าหากผู้เกลี้ยกล่อมพูดในสิ่งที่เกินความสามารถของบุคคลจะทำให้การกระทำนั้นล้มเหลวได้

4) สภาวะทางสรีรวิทยา (Physiological State) การรับรู้ความสามารถของบุคคลจะสูงหรือต่ำนั้น ส่วนหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับสภาวะทางสรีรวิทยาของเขา นั่นก็คือ ในสภาวะที่ร่างกายเกิดความตื่นตัว เช่น เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ตื่นเต้น มีอาการอ่อนเพลีย เมื่อยล้า หรือเมื่ออยู่ในสภาพการณ์ที่ถูกดุด่า ว่ากล่าวตักเตือน หรือในสภาวะที่ร่างกายถูกกระตุ้นมากๆ มักจะทำให้บุคคลกระทำพฤติกรรมได้ผลไม่ดีเท่าที่ควร จะเห็นได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นเกิดขึ้นจากปัจจัยหลายประการดังกล่าวมาแล้ว การรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเองนั้น อาจเกิดจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งหรืออาจเกิดจากปัจจัยหลายประการมาผสมผสานกันก็ได้⁶⁹

นอกจากนี้การเรียนรู้ทางสังคมเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน โดยปัจจัยภายนอกได้แก่ สิ่งเร้า แรงจูงใจ การเสริมแรงและการสนับสนุนต่างๆ ทางสังคม อันก่อให้เกิดความคิด ค่านิยม แสดงเป็นพฤติกรรมของบุคคลออกมา สิ่งเร้าภายนอก (External Stimulus) ได้แก่ สิ่งกระตุ้นต่าง ๆ สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่สามารถสัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง 5 คือ หู ตา จมูก ลิ้น และกายสัมผัส ส่วนแรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) เป็นความต้องการของบุคคลที่จะแสดงพฤติกรรมใดออกมาโดยต้องอาศัยสิ่งจูงใจภายนอก (Extrinsic Incentives) รางวัล แรงเสริมหรือกฎข้อบังคับมาเป็นเงื่อนไขตัวกำหนดให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ออกมา โดยสิ่งจูงใจภายนอกที่ใช้อาจอาศัยสิ่งจูงใจภายนอกทางบวกเพื่อให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์ดำรงอยู่และมีความเข้มข้นในการแสดงพฤติกรรมนั้น ได้แก่ การให้รางวัลหรือให้ได้รับผลลัพธ์ในทางบวก หลังจากได้กระทำพฤติกรรมนั้น

⁶⁹ วัลภา สบายยิ่ง, เอกสารการสอนชุดวิชาจิตวิทยาและวิทยาการการเรียนรู้ หน่วยที่ 3 จิตวิทยาพัฒนาการผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, พิมพ์ครั้งที่ 6, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2558), หน้า 3-19.

เช่น การแสดงความชื่นชมยกย่อง การให้รางวัล ของขวัญหรือเงินเป็นต้น หรืออาจให้สิ่งจูงใจภายนอกทางลบ เช่น เงื่อนไขข้อบังคับ กฎระเบียบ การกำหนดเวลา เป็นตัวจูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการ แรงจูงใจภายนอกเกี่ยวข้องกับแนวคิดเรื่องรางวัล แรงเสริมทางบวก แรงเสริมทางลบ การลงโทษและสิ่งจูงใจภายนอก แต่มีผลการวิจัยหลายเรื่องที่พบผลที่สอดคล้องกับแนวคิดแรงจูงใจภายในว่าสิ่งจูงใจภายนอกบางประเภทเป็นตัวบั่นทอนแรงจูงใจภายในและความคิดสร้างสรรค์ ในขณะที่สิ่งจูงใจภายนอกบางอย่างส่งผลทางบวกต่อผลการทำงานเช่น ทำงานให้เสร็จทันเวลา สมบูรณ์ และเป็นประโยชน์ นอกจากนี้การศึกษายังต้องการองค์ความรู้ถึงวิธีการผสมผสานกันของแรงจูงใจภายในและภายนอกเพื่อให้เกิดพลังร่วมแรงจูงใจ⁷⁰

2.4.2 แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม

Caplan⁷¹ ได้อธิบายแรงสนับสนุนทางสังคมว่า หมายถึง สิ่งที่บุคคลได้รับโดยตรงจากบุคคล หรือกลุ่มบุคคล อาจเป็นในด้านข่าวสาร เงิน กำลังงาน หรือทางด้านอารมณ์ ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้ผู้รับไปสู่เป้าหมายที่ผู้รับต้องการเป็นไปทางเดียวกันกับ แนวคิดของ Cobb⁷² กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การมีส่วนร่วมในสังคม และผูกพันเป็นส่วนร่วมซึ่งกันและกัน ซึ่งนาริรัตน์ โพธิ์สุวรรณ⁷³ สรุปไว้ว่า แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือจากการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นในสังคม การช่วยเหลือมีหลายประเภท เช่น ข้อมูลข่าวสาร เงิน และแรงงาน เป็นต้น แรงสนับสนุนทางสังคมประกอบด้วยบุคคล 2 ฝ่าย คือ ฝ่ายผู้ให้ เช่น บิดา มารดา และครู กับฝ่ายผู้รับ เช่น บุตร หรือนักเรียน ได้รับคำแนะนำตักเตือนจากบุคคลดังกล่าว เป็นต้น

ไวส์ (Weiss) กล่าวถึงชนิดของการสนับสนุนทางสังคมว่ามี 6 ประเภท ดังนี้

1. ความใกล้ชิดผูกพัน (Attachment) เป็นสัมพันธ์ภาพแสดงถึงความใกล้ชิดที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าเป็นที่รัก และได้รับการดูแลเอาใจใส่ ซึ่งมักจะได้รับจากบุคคลใกล้ชิด เช่น คู่สมรส เพื่อนสมาชิกในครอบครัวเดียวกัน และหากบุคคลขาดการสนับสนุนชนิดนี้จะรู้สึกแตกแยกทางอารมณ์ (Emotion isolation) หรืออ้างว้างโดดเดี่ยว (Loneliness)

⁷⁰ Amabile, T. M., "Motivational synergy: Toward new conceptualization of intrinsic and extrinsic motivation in the workplace", *Human Resource Management Review*, Vol. 3 No. 3 (1993): 185-201., Gagne, M., & Deci, E., "Self-determination theory and work motivation", *Journal of Organizational Behavior*, Vol. 26 No. 4 (2005): 331-362.

⁷¹ Caplan G., *Support System and Community Mental : Lectures on concept development*, (New York: Behavior Publication, 1974), p. 38.

⁷² Cobb., "Social support as moderator of life stress", *Psychosomatic Medicine*, (Sep.-Oct. 1976): 300-314.

⁷³ นาริรัตน์ โพธิ์สุวรรณ, "ปัจจัยเชิงเหตุที่มีผลต่อพฤติกรรมเกมการติดเกมของวัยรุ่น", *หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการพัฒนาสังคม*, (บัณฑิตวิทยาลัย: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2553).

2. โอกาสในการอบรมเลี้ยงดูผู้อื่น (Opportunity of Nurturance) หมายถึง โอกาสที่บุคคลสามารถแสดงความรับผิดชอบในการเลี้ยงดู หรือช่วยเหลือบุคคลอื่น และพึงพาผู้อื่นได้หากขาดการสนับสนุนชนิดนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกกว่าชีวิตนี้ไร้ค่า (Meaningless In life)

3. การผสมผสานเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social Integration) หมายถึง โอกาสที่บุคคลสามารถเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม มีโอกาสแข่งขันแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน รวมทั้งแสดงความห่วงใยเข้าใจต่อกันและหากขาดการสนับสนุนชนิดนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกโดดเดี่ยวจากสังคม

4. กำลังใจที่มีคุณค่า (Reassurancal Of Worth) หมายถึง การที่บุคคลได้รับการเคารพยกย่อง และชื่นชมที่สามารถแสดงบทบาททางสังคม อันเป็นที่ยอมรับของสมาชิกในครอบครัว และสังคมถ้าขาดการสนับสนุนชนิดนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกขาดความเชื่อมั่น หรือไร้ประโยชน์ (Uselessness)

5. ความเชื่อมั่นในมิตรภาพที่ดี (Sense Of Reliable Alliance) การสนับสนุนชนิดนี้จะได้มาจากครอบครัว หรือเครือข่าย ซึ่งมีความคาดหวังว่าจะได้รับความช่วยเหลือห่วงใยซึ่งกันและกัน หากขาดจะทำให้บุคคลรู้สึกขาดความมั่นคง และถูกทอดทิ้ง

6. การได้รับคำแนะนำ (The Obtaining Of Guidance) หมายถึง การได้รับความช่วยเหลือทางอารมณ์ ข้อมูลข่าวสาร จากบุคคลที่ตนศรัทธาและเชื่อมั่นในช่วงที่บุคคลเผชิญกับความเครียด หรือภาวะวิกฤตถ้าขาดการสนับสนุนชนิดนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง⁷⁴

เฮาส์ (House)⁷⁵ การสนับสนุนทางสังคมสามารถช่วยส่งเสริม หรือต่อต้านผลกระทบซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เมื่อไม่ประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลง 3 ลักษณะดังนี้ 1) การสนับสนุนทางสังคมสามารถเพิ่มสุขภาวะที่ดีได้โดยตรง เพราะมีความสำคัญต่อความต้องการของมนุษย์ ในด้านอารมณ์ เครื่องมือในการช่วยเหลือ ข้อมูลข่าวสาร และการประเมิน โดยเฉพาะในระหว่างช่วงการเปลี่ยนแปลงกล่าวคือ ให้ผลทางบวกในการสนับสนุนด้านสุขภาพ หรือลดผลของการเปลี่ยนแปลงในทางลบได้ 2) การสนับสนุนทางสังคมสามารถช่วยลดระดับของการปรับตัวที่ไม่ดีได้หลายวิธี ดังนั้น จึงเป็นการพัฒนาสุขภาพได้โดยตรง เช่น ลดความตึงเครียดระหว่างบุคคล ส่งเสริมการมีส่วนร่วม ความพอใจ และประเมินตนเอง และสิ่งแวดล้อมได้ถูกต้อง และ 3) การสนับสนุนทางสังคมสามารถป้องกันผลร้ายจากภาวะวิกฤต และการเปลี่ยนแปลง และช่วยในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวในช่วงการเปลี่ยนแปลงของชีวิต สรุปคือ หน้าที่ของการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยยกระดับของสุขภาพลดแรงกดดัน และป้องกันบุคคลจากผลของการเปลี่ยนแปลงชีวิตในหลายด้าน

⁷⁴ Weiss, อ้างถึงใน อังคินันท์ อินทรกำแหง, “การเตรียมพร้อมสู่การทำงานอาสาและพัฒนารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการจัดการสุขภาวะตนเองที่เกี่ยวข้องกับการทำงานอาสาของบุคลากรมหาวิทยาลัย”, หน้า 39-40.

⁷⁵ House, J. S., The nature of social support in M.A, Reading (Ed.), **Work stress and social support**, (California: Addison-Wesley, 1981), p. 9.

ด้วยกลไกหลายๆ อย่าง กล่าวคือ การสนับสนุนทางสังคมเป็นพลังในการจัดการภาวะการปรับตัวที่ไม่ดีจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิตนั่นเอง

โดย Kahn⁷⁶ แบ่งการสนับสนุนออกเป็น 3 ประเภท คือ

- 1) ความผูกพันทางด้านอารมณ์และความคิด (Affection) เป็นการแสดงออกถึงอารมณ์ของบุคคลหนึ่งในทางบวก ซึ่งแสดงออกในลักษณะของความผูกพัน การยอมรับ เคารพ ความรัก
- 2) การยืนยันและรับรองพฤติกรรมของกันและกัน (Affirmation) เป็นการแสดงออกถึงการเห็นด้วย การยอมรับในความถูกต้องเหมาะสม ทั้งในด้านการกระทำและความคิด
- 3) การให้ความช่วยเหลือ (Aid) เป็นปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคลอื่น โดยการให้สิ่งของหรือการช่วยเหลือ อาจเป็นวัสดุ เงินทอง ข่าวสาร หรือเวลา

นอกจากนี้ Weiss⁷⁷ ได้แบ่งชนิดของแรงสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 6 ชนิด คือ

- 1) ความผูกพันและรักใคร่สนิทสนม เป็นความสัมพันธ์ที่เกิดจากความใกล้ชิด ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนเป็นที่รัก และได้รับความเอาใจใส่ดูแลเกิดความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจซึ่งมักจะได้รับจากบุคคลใกล้ชิด เช่น คู่สมรส ญาติพี่น้อง สมาชิกในครอบครัวเดียวกัน ถ้าบุคคลขาดแรงสนับสนุนชนิดนี้จะรู้สึกเดียวดาย
- 2) การมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม หมายถึง การที่บุคคลมีโอกาสร่วมในกิจกรรมสังคม ทำให้มีการแบ่งปันแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ทั้งในด้านความคิด กำลังทรัพย์ และกำลังบุคคลตามโอกาสอันสมควร รวมทั้งทำให้เกิดความห่วงใยซึ่งกันและกัน ถ้าบุคคลขาดแรงสนับสนุนชนิดนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าถูกแยกออกจากสังคม รู้สึกโดดเดี่ยว ขาดเพื่อน ขาดที่ปรึกษา เป็นผลทำให้บุคคลขาดกำลังใจ สิ้นหวัง และรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการมีชีวิตอยู่
- 3) การได้มีโอกาสเลี้ยงดูผู้อื่น หมายถึง การที่บุคคลมีความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูหรือช่วยเหลือบุคคลอื่น แล้วทำให้ตัวเองเกิดความรู้สึกว่าเป็นที่ต้องการของบุคคลอื่น และผู้อื่นพึ่งพาได้ ถ้าขาดการสนับสนุนชนิดนี้ จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกคับข้องใจ และรู้สึกชีวิตนี้ไร้ค่า
- 4) การส่งเสริมให้รู้ถึงคุณค่าแห่งตน หมายถึง การที่บุคคลได้รับการยอมรับ ยกย่อง และชื่นชมจากสถาบันครอบครัวหรือเพื่อน ที่บุคคลนั้นสามารถแสดงบทบาททางสังคม ซึ่งอาจจะเป็นบทบาทในครอบครัวหรือในอาชีพ ถ้าบุคคลขาดแรงสนับสนุนชนิดนี้จะทำให้ความเชื่อมั่นหรือความรู้สึกในคุณค่าของตนเองลดลง
- 5) ความเชื่อมั่นในความเป็นมิตรที่ดี แรงสนับสนุนนี้เป็นความช่วยเหลือห่วงใยซึ่งกันและกันอย่างต่อเนื่อง ถ้าขาดแรงสนับสนุนชนิดนี้จะทำให้บุคคลขาดความมั่นคงและถูกทอดทิ้ง

⁷⁶ Kahn, R. L., **Aging and Social Support**, In aging from birth to death, (1979), p. 85.

⁷⁷ Weiss, R., The provisions of social relationships, In Z. Rubin (Ed.), *Doing unto Others*, Englewood Cliffs, (NJ: Prentice-Hall, 1974), pp. 17-26.

6) การได้รับการชี้แนะ หมายถึง การได้รับความจริงในการช่วยเหลือทางอารมณ์และชี้แนะข้อมูลข่าวสารจากบุคคลที่ตนเองศรัทธาและเชื่อมั่น เมื่อเกิดความเครียดหรือภาวะวิกฤต เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดที่กำลังประสบอยู่ ถ้าขาดแรงสนับสนุนชนิดนี้จะทำให้บุคคลท้อแท้สิ้นหวัง

การสนับสนุนทางสังคมเป็นส่งผลต่อสุขภาพดังเช่น โคเฮนและวิลส์ (Cohen, S., & Wills, T.A.)⁷⁸ ได้กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับสุขภาพและความเจ็บป่วยด้านร่างกาย และจิตใจบุคคลที่ขาดการสนับสนุนทางสังคมจะมีสุขภาพจิตที่ไม่ดีเช่น เกิดความวิตกกังวล ซึมเศร้า ภาวะสุขภาพจิตที่ไม่ดีจะมีผลต่อสุขภาพด้านร่างกาย โดยมีผลโดยตรงต่อกระบวนการทางสรีรวิทยา ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลมีโอกาสดังเกิดโรคได้ง่าย หรือมีพฤติกรรมที่เสี่ยงทำให้เกิดโรคและเสียชีวิตได้มากขึ้น ซึ่งสามารถอธิบายกลไกการสนับสนุนทางสังคมต่อภาวะสุขภาพของมนุษย์ไว้ 2 ประเด็น คือ 1) การสนับสนุนทางสังคมจะทำให้บุคคลมีประสบการณ์ที่ดีเกิดความมั่นคงในชีวิต และรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง ซึ่งส่งผลต่อการทำงานของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อหรือระบบภูมิคุ้มกันโรค นอกจากนี้การมีส่วนร่วมในสังคมยังช่วยให้บุคคลปรับตัวต่อปัญหาได้ดีขึ้น 2) เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดภาวะความเครียด บุคคลจะมีการปรับตัวต่อภาวะความเครียดตามขั้นตอนของกระบวนการปรับตัว การสนับสนุนทางสังคมจะช่วยบรรเทา ความเครียดในขั้นตอนของการประเมินความเครียด โดยจะป้องกันไม่ให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองหมดหนทางช่วยเหลือ และรู้สึกว่าตนเองด้อยค่า ในบุคคลที่มีความเครียด การสนับสนุนทางสังคมจะช่วยให้บุคคลมีการประเมินความเครียดใหม่ และช่วยยับยั้งพฤติกรรมปรับตัวที่ไม่ดีหรือช่วยส่งเสริมให้บุคคลสามารถปรับตัวได้เป็นไปในทิศทางเดียวกับเฮาส์ (House)⁷⁹ อธิบายว่า หน้าที่ของการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยยกระดับของสุขภาพลดแรงกดดัน และป้องกันบุคคลจากผลของการเปลี่ยนแปลงชีวิตในหลายด้าน ด้วยกลไกหลายๆ อย่าง กล่าวคือ การสนับสนุนทางสังคมเป็นพลังในการจัดการภาวะการปรับตัวที่ไม่ดีจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิตนั่นเอง

2.4.3 การวัดการสนับสนุนทางสังคม

แนวคิดเรื่องการสนับสนุนและการวัดซึ่งมีมาแต่อดีตจนถึงปัจจุบันและนำมาเป็นขอบเขตหนึ่งของการศึกษาถึงโครงสร้างทางสังคม ในด้านความสัมพันธ์ และการปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ที่ได้รับการยอมรับมีหลายแนวคิด และจากที่มีการนิยามถึงการสนับสนุนทางสังคมมากมายดังที่กล่าว สรุปว่าการสนับสนุนทางสังคมว่าเป็นโครงสร้างที่ประกอบด้วยปัจจัยแบบพหุ และอธิบายเกี่ยวกับหมวดหมู่หรือประเภทของการสนับสนุนทางสังคมที่ควรพิจารณาเพราะจะมีผลต่างกัน และโครงสร้างหลักของ

⁷⁸ Cohen, S., & Wills, T.A., Stress, social support and buffering hypothesis, *Psychological Bulletin* Vol. 98 No. 2 (1985), pp. 310-357, อ้างถึงใน เสาวนีย์ ฤดี, “สุขภาพองค์กรแนวพุทธ : กรณีศึกษาผู้ป่วยโรคเบาหวานโรงพยาบาลราชวิถี”, *ปริญาพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2554), หน้า 65.

⁷⁹ House, J. S., The nature of social support in M.A, Reading (Ed.), *Work stress and social support*, (California: Addison-Wesley, 1981), p. 9.

การสนับสนุนทางสังคม คือ แหล่งทรัพยากรเครือข่ายในการสนับสนุน พฤติกรรมการสนับสนุน และการประเมินแบบอัตวิสัยของการสนับสนุน โดยแนวคิดที่มีชื่อเสียงและมีอิทธิพลในการศึกษาเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมมากที่สุด คือ แนวคิดของคอปป์ ในปี ค.ศ. 1976 ที่มองว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นเรื่องของข้อมูลข่าวสารที่บุคคลเป็นเจ้าของใน 3 ลักษณะ ดังนี้

1. ข้อมูลที่ทำให้บุคคลได้เชื่อว่าตนได้รับการดูแลและได้รับความรัก
2. ข้อมูลที่ทำให้บุคคลเชื่อว่าตนสามารถภูมิใจในตนเองและมีคุณค่า
3. ข้อมูลที่ทำให้บุคคลได้เชื่อว่า ตนเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายการสื่อสาร และมีความผูกพันซึ่งกันและกัน

นอกจากนี้จากการสำรวจงานวิจัยหลายเรื่อง พบว่า การศึกษาการสนับสนุนทางสังคม มักเป็นการวัดการรับรู้ของบุคคลในเรื่องการได้รับความมั่นใจว่าจะได้รับความช่วยเหลืออย่างแน่นนอน หากบุคคลต้องการ (Measures of perceived support) การวัดการสนับสนุนทางสังคมจากการรับรู้ เป็นเรื่องสำคัญที่สุด เพราะหากสามารถทำให้บุคคลรับรู้ได้ว่าพวกเขาได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่ และมองในแง่ดีแล้ว จะก่อให้เกิดผลในทางบวกมากกว่าการกระทำพฤติกรรมใดๆทั้งสิ้น⁸⁰ ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดสนับสนุนทางสังคมไปกำหนดตัวแปรในการศึกษาด้านปัจจัยบริบททางสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ ได้แก่ ตัวแปรชุมชนเป็นสุข และการเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนของผู้อยู่อาศัยในชุมชนอาคารสูง

2.4.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ

สำหรับทางหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนายังกล่าวถึงกระบวนการเรียนรู้ของมนุษย์ที่เกี่ยวกับช่องปัจจัยภายนอกและภายใน กล่าวคือ ปัจจัยที่ทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา หรือกระบวนการเรียนรู้วิถีพุทธ มี 2 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยภายนอก คือ ปรโตโฆสะ ได้แก่ กัลยาณมิตร และปัจจัยภายใน คือ โยนิโสมนสิการ ซึ่งปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิ 2 (ทางเกิดแห่งแนวคิดที่ถูกต้อง, ต้นทางของความตึ๊งามทั้งปวง : sources or conditions for the arising of right view)

1. ปรโตโฆสะ (เสียงจากผู้อื่น การกระตุ้นหรือชักจูงจากภายนอก คือ การรับฟังคำแนะนำสั่งสอน เล่าเรียนความรู้ สนทนาซักถาม ฟังคำบอกเล่าชักจูงของผู้อื่น) โดยเฉพาะการสดับสัทธรรมจากท่านผู้เป็นกัลยาณมิตร ในการศึกษาครั้งนี้ปัจจัยภายนอกคือ ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านชุมชน เป็นตัวแปรสำคัญที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธของผู้ที่อยู่อาศัยในอาคารสูงในเขตชุมชนเมือง

⁸⁰ Turner & Turner, 1999, อ้างถึงใน เสาวนีย์ ฤดี, “สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ : กรณีศึกษาผู้ป่วยโรคเบาหวานโรงพยาบาลราชวิถี”, หน้า 41-42.

2. โยนิโสมนสิการ (การใช้ความคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น คือกระทำในใจโดยแยบคาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณา รู้จักสืบสาวหาเหตุผล แยกแยะสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ออกให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย⁸¹

คำว่า โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย โยนิโส กับ มนสิการ มาจาก โยนิ ซึ่งแปลว่าเหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญา อุบาย วิธีทาง ส่วน มนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิดคำนึง นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมเข้าเป็นโยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำในใจโดยแยบคาย⁸²

ในทางพระพุทธศาสนาใช้โยนิโสมนสิการเป็นการฝึกการใช้ความคิดให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ คติวิเคราะห์ ไม่มองสิ่งต่าง ๆ อย่างผิวเผิน⁸³ โยนิโสมนสิการเป็นการคิดที่มี 4 ลักษณะ คือ⁸⁴

- 1) อุปายมนสิการ หมายถึง การคิดอย่างถูกวิธี ตรงกับความเป็นจริง ทำให้เข้าใจความเป็นจริงของสรรพสิ่ง
- 2) ปณมนสิการ หมายถึง การคิดต่อเนื่องเป็นขั้นตอน เป็นระบบตามเหตุผลและแนวทางที่ถูกต้อง
- 3) การณมนสิการ หมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัย ทำให้เข้าใจความเป็นมาหรือแหล่งที่ทำให้เกิดผลเช่นนั้น
- 4) อุปาทกมนสิการ หมายถึง การคิดอย่างมีเป้าหมายในทางดีงาม ทำให้เกิดความเพียร มีสติมั่นคง จิตใจเข้มแข็ง

การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการเป็นการคิดตามหลักความดีงามและหลักความจริงที่บุคคลได้รับการศึกษาหรือได้รับการอบรมมา เช่น คิดในทางเป็นมิตร คิดปรารภนาดี คิดเมตตา คิดในแนวทางที่ให้การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน หรือคิดตามแนวทางปัญญา คือ รู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ อาศัยศรัทธาที่ถูกต้อง เป็นอาหารหล่อเลี้ยงโยนิโสมนสิการ เพราะปรโตโฆสะที่เป็นกัลยาณมิตร อาศัยศรัทธาเป็นทางเดิน ด้วยการช่วยสร้างเสริมความรู้ความเข้าใจและชี้แนะความคิดได้มากยิ่งขึ้น จนในที่สุดโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นปัจจัยภายในก็นำบุคคลนั้นๆ ไปสู่ความรู้แจ้งและการหลุดพ้น⁸⁵ การคิดถูกต้อง รู้จักคิด หรือ คิดเป็น เป็นศูนย์กลางที่บริหารการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องทั้งหมด

⁸¹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 30, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีพิมพ์, 2558).

⁸² **ที.ม.** (ไทย) 10/288/220, *ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 10, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสารพิมพ์., 2547), หน้า 31-32.

⁸³ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม*, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2543), หน้า 670.

⁸⁴ **ที.ม.อ.** (ไทย) 288/254.

⁸⁵ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม*, หน้า 625.

เพราะเป็นหัวหน้าชี้ทาง นำทาง และควบคุมการปฏิบัติถูกต้องในแง่อื่นทั้งหมด⁸⁶ ซึ่งวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ 10 วิธี ได้แก่ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ หรือกระจายเนื้อหา วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ หรือวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา วิธีคิดแบบอริยสังข์หรือคิดแบบแก้ปัญหา วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม วิธีคิดแบบอยู่ในขณะปัจจุบัน วิธีคิดแบบวิวัชชาวาท

ในที่นี้ขอกล่าวเฉพาะประเด็นหลักโยนิโสมนสิการ วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม เป็นวิธีคิดหนึ่งที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาวะองค์รวมในชีวิตประจำวัน หมายถึง วิธีคิดพิจารณาสิ่งที่บริโภคหรือใช้สอยในชีวิตประจำวันให้เห็นคุณค่าแท้หรือประโยชน์ที่แท้จริง หรือเป็นเพียงค่านิยม แต่ให้ประโยชน์หรือคุณค่าเพียงเล็กน้อย วิธีคิดนี้เป็นการสกัดหรือบรรเทาความอยากคือตัณหา ไม่ให้ถูกรอบงำด้วยความอยากอันชักนำไปให้เกิดกิเลส⁸⁷ การกระทำภายใต้อำนาจของกิเลสเป็นสิ่งที่สร้างความเสียหาย เป็นไปเพื่อความหลงมกมาย ไม่รู้ตามความเป็นจริงแน่นอนในการดำรงชีวิตของสัตว์โลก โดยเฉพาะมนุษย์ที่เป็นปุถุชนย่อมมีความบกพร่องอยู่เสมอ การแสวงสิ่งต่างๆ เพื่อมาบำรุงให้ตัวเองมีความสุข เป็นหน้าที่ของมนุษย์ที่จะแสวงหาส่วนที่หายไป หรือบกพร่องไป ถ้าการแสวงหาประกอบด้วยความอยากจัดเป็นกิเลส ก็เป็นสิ่งที่ควรกำจัดให้หมดไป ถ้าการแสวงหาเพื่อประโยชน์เพื่อความเจริญ จัดว่าเป็นคุณธรรม เช่น การแสวงหาโมกขธรรม เพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ของสัตว์โลกที่พระพุทธองค์และพระสงฆ์สาวกแสวงหาเป็นต้น ไม่จัดว่าเป็นกิเลส แต่จัดเป็นคุณธรรม

วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้และคุณค่าเทียมนี้ เป็นวิธีคิดให้เห็นความสำคัญของสิ่งต่าง ๆ โดยเฉพาะในการดำรงชีวิตของมนุษย์ การไม่รู้คุณค่าที่แท้จริงต่อสิ่งต่างๆ ได้สร้างปัญหาให้กับมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง เช่น การบริโภคอาหาร มนุษย์ไม่มองที่คุณค่าแท้ของการบริโภค แต่เห็นคุณค่าเทียมแสวงหาสิ่งบริโภคเพื่อสนองตัณหา บริโภคตามอำนาจของกิเลสที่ประกอบด้วยความโลภ โกรธ และหลง เพราะฉะนั้นวิธีคิดแบบรู้เท่าทันคุณค่าแท้จริงและคุณค่าเทียมของสิ่งต่างๆ ทำให้เราปฏิบัติต่อสิ่งนั้นได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมที่สุด

การใช้สอยปัจจัย 4 สิ่งที่ควรบริโภคในชีวิตของมนุษย์ การมองเห็นคุณค่าของสิ่งที่บริโภคไปแล้วเป็นประโยชน์สำหรับชีวิตและนำความสุขที่แท้จริงมาให้ หรือไม่นั้นเป็นสิ่งที่มนุษย์ควรพิจารณาให้เห็นถึงคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งนั้นๆ การบริโภคของมนุษย์ในสมัยก่อนหรือในอดีตกาลที่ผ่านมา เป็นการบริโภคเพื่อการเป็นอยู่หรือเรียกว่ากินเพื่ออยู่ได้ไปวันๆ ทำให้ชีวิตและสุขภาพของมนุษย์ในสมัยนั้นมีความเป็นอยู่แบบเรียบง่ายอาศัยธรรมชาติเป็นหลัก ซึ่งตรงกันข้ามกับสมัยปัจจุบันการบริโภคเป็นการเสพหรือการทำลายมากกว่าการนำมาเพื่อเป็นอาหารอย่างที่เรารับกันอยู่เช่นการบริโภคสิ่งแปลกๆ ที่เรียกว่ายาโด๊ป ซึ่งได้จากอุ้งเท้าหมีบ้าง จากเขาของแรดบ้าง หรือจากพืชที่หาได้ยาก เป็นต้น ทำให้มนุษย์ต้องทำร้ายหรือทำลายทรัพยากรที่มีคุณค่ามีประโยชน์ในระบบ

⁸⁶ เรื่องเดียวกัน, หน้า 609.

⁸⁷ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพมหานคร: ศยาม, 2553), หน้า 72.

นิเวศน์วิทยาด้วย การทำลายสิ่งต่างๆ ที่กล่าวมาจุดมุ่งหมายสูงสุดเพื่อการบริโภคบำรุงร่างกายจากความเชื่อที่ถูกต้องบ้างไม่ถูกต้องบ้าง ตามที่ตนเองต้องการบ้าง อาจจะมีคุณค่าหรือไม่มีคุณค่าก็ได้ เพราะฉะนั้น คุณค่าของสิ่งที่มนุษย์เสพเข้าไปสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประการคือ

คุณค่าแท้ หมายถึง คุณค่าที่เป็นประโยชน์ในด้านคุณภาพที่ส่งเสริมให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง ต่อต้านโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ หรือเป็นสิ่งจำเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ในด้านที่ทำให้ชีวิตมีความสุขตามอรรถภาพของตน สามารถแก้ปัญหาด้านสุขภาพร่างกายได้ เช่น การบริโภคอาหาร คุณค่าอยู่ที่ประโยชน์ที่หล่อเลี้ยงร่างกายเป็นอยู่ดี มีสุขภาพดี มีความสุข มีกำลังเกื้อกูลแก่ตนเองและผู้อื่นแก่การบำเพ็ญหน้าที่⁸⁸ คุณค่าที่แท้จริงในการบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 นั้นเห็นได้จากบทพิจารณาของพระสงฆ์ก่อนที่จะใช้สอยปัจจัย 4 หรือที่เรียกว่า ปัจจเวกขณะ ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “... ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้ว จึงฉันบิณฑบาต มิใช่เพื่อเล่น มิใช่เพื่อมัวเมา มิใช่เพื่อประดับ มิใช่เพื่อตกแต่ง แต่ฉันเพียงเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ เพื่อให้ร่างกายนี้ดำเนินไปได้ เพื่อระงับความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์...”⁸⁹

นอกจากนี้แล้ว การบริโภคแบบคุณค่าแท้ยังหมายถึง การบริโภคแบบพอดี มีหลักธรรมที่เกี่ยวข้องคือ หลักมัตตัญญูตา หมายถึง ความเป็นผู้รู้จักประมาณคือ ความพอเหมาะพอดี เช่น รู้จักประมาณในการแสวงหา รู้จักประมาณในการใช้จ่ายพอเหมาะพอควร เป็นต้น⁹⁰ ยังมีคำที่เกี่ยวข้อง คือ โภชนะ มัตตัญญูตา หมายถึง ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร รู้จักประมาณการกิน คือ กินเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้ชีวิตเป็นอยู่ได้ผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนานมัวเมา⁹¹ คำว่า รู้จักพอประมาณคือ ความพอดีตามมีตามได้ ความรู้จักพอประมาณตามนัยพระพุทธศาสนา คือ ความพอใจในสิ่งที่ตนมีพอใจด้วยปัจจัย 4 มี เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ตามมีตามได้ และเป็นอยู่อย่างมีความสุขด้วยเครื่องเลี้ยงชีพตามที่หามาได้ด้วยความเพียรพยายามอันชอบธรรมของตนเมื่อได้สิ่งใดมาด้วยความเพียรของตนก็พอใจในสิ่งนั้น⁹²

คุณค่าแอบแฝง หรือคุณค่าเทียม หมายถึงคุณค่าที่เป็นเพียงส่วนเกินไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอย่างแท้จริง การบริโภคส่วนนี้เพื่อสนองตัณหาความอยาก เพื่อเสริมอรรถาในการแสดงบทบาททางสังคม เพื่อความสนุกสนาน เพื่อความโก้เก๋ อดความมั่งมีฐานะในสังคมเท่านั้น การพัฒนา คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ⁹³ ให้เป็นไปในทางที่เกิดประโยชน์แก่

⁸⁸ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*, หน้า 80.

⁸⁹ ขุ.ม. (ไทย) /29/206/601.

⁹⁰ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ 23, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อริยมรรค, 2558), หน้า 312.

⁹¹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, หน้า 293.

⁹² พระราชเวที (สมพงษ์ พรหมวิโส ป.ธ.9), *ลัทธิวิเสสวิเศษ*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ประดิษฐ์พัทธ์, 2536), หน้า 99.

⁹³ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), *ศึกษาฝึกฝนพัฒนาตนให้สูงสุด*, พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์สวญ, 2550), หน้า 118.

ชีวิต โดยมีความสัมพันธ์ที่ดีกับวัตถุ สิ่งแวดล้อม เริ่มตั้งแต่ปัจจัย 4 จนถึงความสัมพันธ์กับธรรมชาติแวดล้อม⁹⁴ การสัมพันธ์กับปัจจัย 4 นั้นจะต้องเป็นไปอย่างถูกต้องดังตามความมุ่งหมายของการดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างผาสุก เพื่อให้เกิดคุณค่าแท้ ไม่ใช่คุณค่าเทียม เช่นการกินอาหารก็กินเพื่อส่งเสริมร่างกายให้มีสุขภาพดี ไม่ใช่กินเพียงเพื่อความเอร็ดอร่อย หรือการใช้ปัจจัย 4 ที่เป็นไปในทางโก้เก๋ อวดฐานะวัดความมั่งคั่งมั่งมีกัน⁹⁵

การวัดปัจจัยสภาพแวดล้อมในการศึกษาครั้งนี้ ได้ใช้แนวคิดการสนับสนุนทางสังคมและปัจจัยภายนอก คือ ปรโตโมสะ มาสร้างนิยามเชิงปฏิบัติการ ได้แก่ ครอบครัวเป็นสุข และ ชุมชนเป็นสุข โดยมีนิยามได้แก่ **ครอบครัวสุข** หมายถึง ภาวะที่สมาชิกของครอบครัว ได้แก่ คู่สมรส ที่อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ สมาชิกในครอบครัวมีเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน มีการช่วยเหลือและมีกำลังใจให้แก่กันและกัน เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น **ชุมชนเป็นสุข** หมายถึง ความพอใจของสมาชิกชุมชน ที่อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างสุข มีส่วนร่วมในชุมชน ความรู้สึกภูมิใจ อบอุ่นใจ ที่อาศัยในชุมชน มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาและความเป็นหนึ่งเดียวกันของสมาชิกในชุมชน วัดโดยแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

2.5 การวัดผลสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ

เมื่อพิจารณาความหมายของการวัดผลสุขภาวะองค์กรรวม โดยเฉพาะอย่างยิ่งตามแนวทางพระพุทธศาสนาแล้ว เป็นพฤติกรรมที่สามารถวัดได้ตามหลักภาวา 4 บุคคลผู้มีภาวิตัตต์หรือภาวา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น จะเห็นได้ว่า พระพุทธศาสนาจะเน้นการพัฒนาคนเป็นหลัก และในการพัฒนาคนนั้น สิ่งสำคัญของการพัฒนาคือ ปัญญา เพราะทำให้รู้จักสิ่งทั้งหลายและรู้ว่าจะปฏิบัติต่อสิ่งนั้นอย่างไร การพัฒนาจะเป็นไปพร้อมกันทั้ง 4 ด้าน คือ 1) พัฒนาด้านกาย เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางด้านวัตถุและเทคโนโลยี ให้สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงออกทางกายได้อย่างเหมาะสม 2) พัฒนาด้านพฤติกรรม (ศีล) หรือวิธีการใช้ชีวิต ตลอดจนการทำมาหาเลี้ยงชีพ เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาคนให้มีศีล คือ วินัย เพราะวินัย เป็นตัวการจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา 3) พัฒนาด้านจิตใจ (สมาธิ) เช่น พัฒนาคุณธรรม ความเข้มแข็งมั่นคงของจิตใจ และสภาพจิตที่ติงาม รวมทั้งความสุข 4) พัฒนาด้านปัญญา (ปัญญา) คือความรู้ความเข้าใจต่างๆ รวมทั้งแนวความคิด ทศนคติ และค่านิยม ในการฝึกฝนหรือพัฒนาด้านความรู้ ความเข้าใจ ทำได้โดยรู้จักไตร่ตรอง วินิจฉัย ตรวจสอบโดยอาศัยเหตุผล เพื่อให้เข้าใจความเป็นจริง การพัฒนาทั้ง 4 ด้านนี้จะต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ซึ่งหากพัฒนาได้ทั้งสี่ด้านแล้วจะทำให้ชีวิตมีแต่ความดีงาม ซึ่งจะนำไปสู่การเข้าถึงอิสรภาพและสันติสุขที่แท้จริง ความมีอิสรภาพสามารถวัดได้จาก

⁹⁴ พระธรรมปิฎก, **ธรรมกับการพัฒนาชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2539), หน้า 12.

⁹⁵ พระเทพเวที (ป. อ. ปยุตฺโต), **การศึกษาที่สากลบนฐานแห่งภูมิปัญญาไทย**, พิมพ์ครั้งที่ 15, (นครปฐม: วัดญาณเวศวัน, 2555), หน้า 75.

ทั้ง 4 ด้านนี้ ฉะนั้น “การพัฒนาที่เดินไปสู่ความมีอิสรภาพ จะมีลักษณะอย่างหนึ่ง คือ พึ่งตนเองได้มากขึ้น”⁹⁶

โดยสามารถอธิบายสุขภาวะองค์รวมได้อย่างสอดคล้องกับสุขภาวะที่ดี กล่าวคือ สุขภาพแบบองค์รวม เป็นปรัชญาของการมีสุขภาวะที่ดี โดยพิจารณาถึงทุกๆ องค์ประกอบในร่างกาย ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ไม่ได้พิจารณาเฉพาะโรคที่เป็นหรือเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่จะพิจารณาจากปฏิริยาความสัมพันธ์ระหว่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสภาพแวดล้อม ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ และความสัมพันธ์ดังกล่าวต้องอยู่ในภาวะสมดุลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาวะที่ดีที่สุด สำหรับคำจำกัดความ ของสุขภาพแบบองค์รวมของไทยตาม (ร่าง) พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ ระบุไว้ว่า เป็นสุขภาวะที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวม ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ไม่ได้หมายถึง ความไม่พิการและการไม่มีโรคเท่านั้น วารสารการส่งเสริมสุขภาพของอเมริกา ระบุ สุขภาพไว้ 5 มิติ⁹⁷ ได้แก่

1) มิติทางกาย (Physical Dimension) เป็นมิติทางร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วย มีปัจจัยสำคัญในมิตินี้ คือ อาหารและโภชนาการ สมรรถนะทางกาย สิ่งแวดล้อมทางกายภาพต่างๆ ที่อยู่อาศัย สภาวะทางเศรษฐกิจที่เพียงพอ ส่งเสริมภาวะสุขภาพ ฯลฯ

2) มิติทางจิตใจ (Psychological Dimension) เป็นมิติของสภาวะทางจิตใจหรืออารมณ์ (Emotion) เช่น อารมณ์แจ่มใส ปลอดภัย ไม่มีความกังวล มีความสุข ปัจจัยสำคัญในมิตินี้ คือ การจัดการกับความเครียด การดูแลไม่ให้เกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์

3) มิติทางสังคม (Social Dimension) เป็นความผาสุกของครอบครัว สังคม และชุมชน โดยการมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สามารถให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความเอื้ออาทร เสมอภาค มีความยุติธรรม สันติสุข วัฒนธรรมชุมชน และมีระบบบริการที่ดีและทั่วถึง

4) มิติทางจิตวิญญาณ (Spiritual dimension) เป็นความผาสุกที่เกิดจากการมีความหวังในชีวิต มีความรัก ความอบอุ่น ความเชื่อมั่นศรัทธา มีสิ่งยึดมั่นและเคารพ มีการปฏิบัติในสิ่งที่ดีงามด้วยความมีเมตตา กรุณา ไม่เห็นแก่ตัว มีความเสียสละ และยินดีในการที่ได้มองเห็นความสุข หรือช่วยเหลือผู้อื่นให้ประสบความสำเร็จ (Transcendence) มิตินี้ เป็นเรื่องเกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรมของคน สามารถสร้างได้ในครอบครัวและชุมชน สร้างด้วยความรักความอบอุ่น ความเข้าใจกันและกัน เห็นใจกัน ยอมรับกัน เคารพในศักดิ์ศรีของกันและกันในฐานะที่เป็นมนุษย์เช่นเดียวกัน ไม่รังเกียจเหยียดฉันท์ ไม่แบ่งพวกและเช่นฆ่าราวี แต่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน อยู่ร่วมกัน อย่างสันติ ครอบครัว ชุมชน และสังคมที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณดี ไม่ได้แปลว่าไม่มีปัญหา แต่สามารถจัดการปัญหาได้ ถ้าแก้ไข

⁹⁶ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **ธรรมกับการพัฒนาชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, 2541), หน้า 68.

⁹⁷ กรรณิกา ปัญญาวงศ์ และพนัส พงษ์สุนันท์, **วิชาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (เอกสารประกอบการสอน)**, (สมุทรสงคราม: สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน, 2555), หน้า 10.

ไม่ได้ก็สามารถสร้างความสมดุล จัดการให้คนอยู่กับปัญหาที่แก้ไขไม่ได้นั้นโดยไม่ทุกข์และเดือดร้อนจนเกินไป

5) มิติทางปัญญา (Intellectual Dimension) เป็นสภาพในด้านการเป็นผู้มีการศึกษา มีความรู้ เฉลียวฉลาด รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง เป็นภูมิคุ้มกันทางสังคม สามารถประกอบอาชีพ และประสบความสำเร็จในชีวิต

จะเห็นได้ว่า คำว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณกับสุขภาวะทางปัญญามีความหมายใกล้เคียงกัน

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well-Being) ยังหมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดีหรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่งหรือสิ่งสูงสุด เช่น การเสียสละ การมีเมตตา กรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย หรือการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า เป็นต้น สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นความสุขที่ไม่เจือปนอยู่กับความเห็นแก่ตัว แต่เป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์หลุดพ้นจากความมีตัวตน (Self Transcending) จึงมีอิสระภาพ มีความผ่อนคลายอย่างยิ่ง เบาสบาย มีความปีติแผ่ซ่านทั่วไป มีความสุขอันประณีตและล้ำลึก หรือความสุขอันเป็นทิพย์ สบายอย่างยิ่ง สุขภาพดีอย่างยิ่ง มีผลดีต่อสุขภาพทางกาย ทางจิต และทางสังคม⁹⁸ สุขภาวะทางจิตวิญญาณตามแนวคิดตะวันออกนั้นเป็นสภาวะจิตใจที่ สุข สงบ ผ่อนคลาย รู้ตื่นและเบิกบาน เป็นความสุขที่เกิดจากการเข้าถึงความถูกต้อง ดีงาม ลดละการถือตัวตนของตนเอง นับว่าเป็นความสุขอันประณีต และเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดสุขภาพทางกายและใจที่ดีอย่างถ่องแท้ ด้านวิญญาณเข้าไป โดยประเทศไทยได้มีการแปล spiritual well-being ว่า “สุขภาวะทางจิตวิญญาณ” จนก่อให้เกิดการวิวาทะกันเป็นเวลานานปี จนในที่สุดก็ได้ขอยุติให้ใช้คำว่า “ปัญญา” แทนคำว่า “จิตวิญญาณ” คำว่า “สุขภาวะทางปัญญา” จึงได้รับการยอมรับและถูกนำไปใช้เรื่อยมา⁹⁹ โดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของสุขภาวะทางปัญญาว่า เป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้นจากการทำความดีหรือสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่งหรือสูงสุด เช่น การเสียสละ การมีเมตตา กรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย หรือการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า หรือ เป้าหมายสูงสุดตามความเชื่อของศาสนา

นอกจากนี้พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)¹⁰⁰ ได้กล่าวถึง มาตรฐานแห่งความเป็นมนุษย์ เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ทางสังคม เรียกว่า สังคมกัลยาณชน กล่าวว่า มนุษย์จะไม่อยู่เพียงแค่งำกับควบคุมพฤติกรรมเท่านั้น แต่ต้องก้าวไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมนั้นให้ประณีตดีงามเกื้อกูลยิ่งขึ้น

⁹⁸ ประเวศ วะสี, (2543): 5, อ้างถึงใน พิณนภา แสงสาคร, “การสังเคราะห์องค์ความรู้สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ในบริบทของสังคมไทย”, **ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2554), หน้า 22.

⁹⁹ พระธรรมปิฎก, (2545), อ้างถึงใน พิณนภา แสงสาคร, “การสังเคราะห์องค์ความรู้สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ในบริบทของสังคมไทย”, **ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2554), หน้า 19.

¹⁰⁰ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **สยามสามไตร**, (กรุงเทพฯ: พิมพ์สวย, 2552), หน้า 209-210.

คือ ก้าวจากการกัณยัฏฐะพัฒนาการเชิงลบ ขึ้นสู่การพัฒนาการเชิงบวก มีการพัฒนาจิตใจและพัฒนาปัญญาด้วย มีเกณฑ์กำหนดดังนี้

1. ด้านกาย ได้แก่ ไม่ตัดรอนชีวิต ใส่ใจทำประโยชน์แก่ทุกคนทุกชีวิต ไม่ถือเอาทรัพย์สินที่เรามีได้ให้ ไม่ว่าของผู้ใดในชาติ ไม่ประพฤติดิตทางเพศ ไม่ละเมิดต่อสตรีใดๆ
2. ด้านวาจา ได้แก่ ไม่กล่าวเท็จ ซื่อตรง พูดตามที่เป็นจริง ไม่พูดยุยงส่อเสียด กล่าวถ้อยคำคำสมานสามัคคี ไม่พูดคำหยาบ กล่าวคำสุภาพ จับใจ ไพเราะ ไม่พูดเพ้อเจ้อ พูดแต่พอดี มีหลักฐาน ถูกกาล เป็นประโยชน์
3. ด้านจิตใจ (ทางจิตและปัญญา) ได้แก่ ไม่ละโมภจ้องจะเอาของของใคร ไม่คิดร้ายใครใจเมตตาปรารถนา ให้ทุกชีวิตอยู่ดีมีสุข มีสัมมาทิฐิ เข้าหลักรม เห็นชอบตามคลองธรรม

คุณสมบัติ 10 ประการนี้ เรียกว่า ธรรมจริยะ 10 หรือ เรียกว่า กุศลกรรมบถ 10 ถือว่าเป็นมนุษยธรรมแท้ที่เต็มตามความหมาย เมื่อมนุษยชนมีคุณสมบัติครบ เรียกว่าได้ เป็นกัลยาณชน หรือ ธรรมิกชน

พระไพศาล วิสาโล¹⁰¹ กล่าวว่า สุขภาพองค์รวม หมายถึง สุขภาพที่ครอบคลุมทุกมิติของชีวิต เป็นสุขภาวะโดยรวมอันเกิดจากสุขภาวะทางกาย จิต และสังคม ซึ่งต่างเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดยากที่จะแยกออกจากกันเป็นส่วนๆ หรืออย่างโดดๆ ได้ ด้วยเหตุนี้กายและใจจะต้องสัมพันธ์กันด้วยดี ควบคู่ไปกับความสัมพันธ์ทางสังคมถึงจะทำให้ชีวิตมีความเจริญงอกงามหรือมีสุขภาพที่ดีได้ กล่าวโดยสรุป การรักษาสุขภาพแบบองค์รวมนั้นมี 4 ด้านคือ

- 1) ด้านกาย ได้แก่ การฟื้นฟูและรักษาร่างกายทั้งระบบ โดยอาศัยการรักษาที่เหมาะสม กระบวนการบำบัดทางกาย ตลอดจนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อาทิ การกิน การนอน การพักผ่อน การออกกำลังกาย และการทำงาน
- 2) ด้านจิต ได้แก่ การผ่อนคลายจิต ทำให้เกิดความสงบ แห่มั่น ฟุ้งใส มีเมตตา และกำลังใจ ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง
- 3) ด้านปัญญา ได้แก่ การเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับโรคและชีวิต เพื่อละวางความติดยึด และเป็นอิสระจากความผันผวนแปรปรวนของชีวิต
- 4) ด้านสังคม ได้แก่ การมีความสัมพันธ์ที่ราบรื่นกับผู้อื่น มีครอบครัว ญาติมิตร หรือชุมชนที่พร้อมเป็นกำลังใจให้ความช่วยเหลือ มีความเอื้ออาทรต่อกัน

พระไพศาล วิสาโล มีผลงานเขียนเกี่ยวกับความสุขเรื่อง “สุขแท้ด้วยปัญญาวิถีสุขภาวะทางปัญญา” ซึ่งอธิบายไว้ว่า สุขภาพประกอบไปด้วยมิติ 4 ด้านคือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิต และสุขภาวะทางปัญญา โดยสุขภาวะทางจิต หมายถึง การมีจิตใจที่สดชื่น เบิกบาน ฟุ้งใส และสุขสงบ ไม่กลัดกลุ้มกังวล มีกำลังใจและความมั่นคงภายใน ปราศจากความท้อแท้

¹⁰¹ พระไพศาล วิสาโล, “สุขภาพ วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม”, ใน ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ และเพ็ญจันทร์ ประดับมุข, (บก. สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ ช่างงานวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, 2535).

หตุ เศร้าโศกหรือโกรธซึ่ง มีเมตตากรุณาและจิตใจที่อ่อนโยน สามารถเข้าถึงความสุขที่ประณีตได้ ทั้งนี้ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางจิตจะเกิดขึ้นได้ล้วนต้องอาศัยปัญญา คือ การมีความรู้ความคิดที่ถูกต้องดีงาม ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ทั้งนี้พระไพศาล วิสาโล ได้กล่าวถึงทัศนคติ 4 ประการ ที่มาแห่งความสุขดังนี้¹⁰²

1) การคิดถึงผู้อื่นมากกว่าตนเอง การคิดถึงแต่ตนเองทำให้จิตใจคับแคบ อึดอัดหรือตัวตนใหญ่ขึ้นทำให้ถูกกระทบกระเทือนเป็นทุกข์ได้ง่าย ขณะเดียวกันก็เป็นคนสุขยากเพราะได้เท่าไรก็ไม่พอใจ เสียที ในทางตรงข้ามการคิดถึงผู้อื่นช่วยให้ตัวตนเล็กลง เห็นความทุกข์ของตนเองเป็นเรื่องเล็กน้อย ยิ่งช่วยผู้อื่นมากเท่าไร ก็ยิ่งมีความสุขเพราะได้เห็นผู้อื่นมีความสุข ทัศนคติดังกล่าวเกิดขึ้นได้เพราะมีปัญญามองเห็นว่า เราไม่อาจอยู่คนเดียวในโลกนี้ แต่ต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้อื่น การช่วยให้ผู้อื่นมีความสุขก็ย่อมทำให้เรามีความสุขด้วย และยังเห็นแก่ตัวน้อยลงเพียงใด ก็ยิ่งมีความสุขเพิ่มขึ้นเพียงนั้น

2) การไม่พึงพิงความสุขทางวัตถุอย่างเดียว วัตถุนั้นให้ความสุขเพียงชั่วคราวแต่ก่อให้เกิดภาระทางจิตใจต่างๆ มากมาย การยึดติดความสุขทางวัตถุทำให้ชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์ แท้จริงที่มาของความสุขนั้นมีอยู่มากมาย และสามารถเข้าถึงได้โดยไม่ต้องใช้เงิน เช่น สุขภาพจากมิตรภาพ จากความสัมพันธ์ที่ดีงามกับผู้อื่น จากการทำงาน จากการทำความดี และจากสมาธิภาวนา เป็นต้น ทัศนคติดังกล่าวเกิดจากปัญญาที่มองเห็นว่า ยังมีความสุขที่ประเสริฐกว่าความสุขจากวัตถุ เป็นสุขที่ไม่ได้เกิดจากการมีหรือการเสพ แต่เกิดจากการสละและละวาง รวมทั้งจากการทำความดีและมีสัมพันธภาพที่อบอุ่นราบรื่น

3) การเชื่อมั่นในความเพียรของตน ไม่หวังลาภลอย คอยโชค หรือการหวังความสำเร็จโดยไม่ต้องเหนื่อย เป็นที่มาแห่งความทุกข์ทั้งในระดับบุคคลและสังคม การหันมาตระหนักว่าความสุขเกิดขึ้นได้จากความเพียรพยายามของตน ทำให้ความสุขอยู่ในอำนาจของเราเอง และทำให้เราสามารถพึ่งตนเองได้ ไม่หวังพึ่งโชคลาภวาสนา ทัศนคติดังกล่าวเกิดจากปัญญาที่มองเห็นว่า การกระทำนั้นเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการบันดาชะตากรรมของเรา ไม่มีอะไรที่ชนะทุกข์หรือเป็นที่พึ่งของเราอย่างแท้จริงได้นอกจากความเพียรของตน

4) รู้จักคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นประโยชน์เกื้อกูล แม้คนทุกวันนี้จะคิดเก่งแต่ก็มักเอาอารมณ์เข้ามาเจือปน ทำให้มองคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงและโน้มเอียงไปในทางเข้าข้างตนเอง การพิจารณาสิ่งต่างๆ โดยคำนึงถึงเหตุผลยิ่งกว่าอารมณ์ จะช่วยให้มองเห็นสิ่งต่างๆ ได้อย่างรอบด้าน สามารถแยกแยะถึงความแตกต่างระหว่าง “ถูกใจ” กับ “ถูกต้อง” ได้ ซึ่งช่วยให้สามารถคิดในสิ่งที่ เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อส่วนรวม อีกทั้งยังสามารถลดทอนอคติ นำไปสู่การเป็นอยู่ด้วยปัญญา และสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง ทัศนคติดังกล่าวเกิดจากปัญญาที่มองเห็นว่า ไม่มีอะไรที่อยู่ นอกเหนือจากเหตุและผล การเข้าใจความสัมพันธ์ของเหตุและผลช่วยให้เห็นความจริงและนำความจริงนั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้

¹⁰² พระไพศาล วิสาโล, สุขแท้ด้วยปัญญา วิธีสู่สุขภาวะทางปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: เครือข่ายพุทธิกา, 2551), หน้า 26-35.

พระครุฑิต คุณวโร ได้กล่าวถึง องค์ประกอบหลักในการประเมินสุขภาพแนวพุทธ ได้แก่

1. กายภาวนา แบ่งออกเป็นด้านต่างๆ คือ

1.1) ด้านสิ่งแวดล้อม มีองค์ประกอบต่างๆ คือ อยู่ใกล้ชิดประสานสอดคล้องไม่เบียดเบียนธรรมชาติ เห็นคุณค่าดูแลรักษา ชาบซึ่ง มีความสุข ในการได้อยู่กับธรรมชาติ มีทัศนคติที่ดีต่อธรรมชาติอยากรักษาไว้ให้อนุชนรุ่นหลัง

1.2) ปัจจัย 4 ได้แก่อุปกรณ์และเทคโนโลยี หมายถึงการเสพ การบริโภค ใช้สอย ไม่ลุ่มหลงมัวเมาไม่ติดอยู่ในคุณค่าเทียม เสพ บริโภค ใช้สอยด้วยปัญญา เพื่อคุณค่าแท้ เพื่อการพัฒนาและสร้างสรรค์

1.3) การใช้อินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่างมีสติ มุ่งให้ได้ความรู้และคุณค่า ที่ดีงามไม่เห็นแก่สนุกสนานบันเทิง รู้จักเลือกเฟ้นแต่สิ่งที่ดีประโยชน์

1.4) สุขภาพร่างกาย หมายถึง ความแข็งแรง และความสามารถในการทำงาน การดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกาย ความสะอาด และ ทัศนคติต่อการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงเพื่อเป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิตที่ดีงาม

2. ศีลภาวนา แบ่งออกเป็นด้านต่างๆ คือ

2.1) ปฏิสัมพันธ์ หมายถึง ไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนต่อผู้อื่น รู้จักสงเคราะห์เกื้อหนุน เอาใจใส่ ทำให้เกิดไมตรี และความสามัคคี รู้จักสื่อสาร เพื่อชักจูงและชักนำในการพัฒนาและสร้างสรรค์ยิ่งขึ้นไป

2.2) อาชีพ หมายถึง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อความเสื่อมเสียแก่สังคมไม่ทุจริตผิดกฎหมาย สุจริต สร้างสรรค์ ดีงาม เกื้อกูล แก้ไขปัญหา พัฒนาตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อม ทรัพย์สิน การใช้เพื่อเลี้ยงตนเองและคนที่เกี่ยวข้องให้เป็นสุข สงเคราะห์ เผื่อแผ่ แบ่งปัน และทำสิ่งที่ดีงาม เป็นบุญ มีการเก็บออมเป็นทุนและรู้จักคุณค่าทางจิตปัญญา กล่าวคือ ไม่ลุ่มหลงมัวเมา รู้เท่าทัน เป็นอิสระและใช้ พัฒนาจิตปัญญายิ่งๆ ขึ้นไป ทัศนคติที่ดีต่ออาชีพ ประกอบด้วย ประกอบอาชีพเพื่อผลตอบแทนสำหรับเป็นปัจจัยยังชีพ เป็นเครื่องมือฝึกฝนพัฒนาตนเอง และใช้แก้ไข้ปัญหา พัฒนา สังคม สิ่งแวดล้อม

2.3) วินัย หมายถึง ความเคารพรักษากฎเกณฑ์ กติกา สิกขาบท ระเบียบจรรยาบรรณ กฎหมาย รู้จักใช้วินัยในการดำรงชีวิต กล่าวคือ จัดแบ่งวัตถุสิ่งของ จัดแบ่งเวลา จัดสภาพแวดล้อม และการจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกัน

3. จิตตภาวนา แบ่งออกเป็นด้านต่างๆ คือ

3.1) คุณภาพ ประกอบด้วย ศรัทธา คือ ความเชื่อมั่นที่ประกอบด้วยปัญญา เชื่อมั่นในการทำคุณงามความดี พรหมวิหาร 4 ความเคารพ อ่อนน้อม สุภาพ อ่อนโยน กตัญญูกตเวที จิตใจกว้างขวาง เสียสละ โอบอ้อมอารี มีหิริโอตตปปะ

3.2) สมรรถภาพ ประกอบด้วย ฉันทะ ความเพียรพยายาม บากบั่น อดทน รับผิดชอบ เข้มแข็ง มีกำลังใจเด็ดเดี่ยว มีสติไม่เลือนล่อย ไม่เผลอไผล หรือตกไปทางเสื่อม ไม่ทิ้งโอกาสที่จะสร้างสรรค์ มีสมาธิ สงบ ตั้งมั่น ไม่วอกแวกหวั่นไหว ไส้กระจ่าง ราบเรียบ มีพลัง นุ่มนวลควรแก่งาน

4. ปัญญาภาวนา แบ่งออกเป็นด้านต่างๆ คือ

4.1) การปฏิบัติต่อความรู้ ได้แก่ การมีความรู้ในวิชาชีพการงานที่เป็นหน้าที่ของตน การแสวงหาความรู้เพิ่มเติม การนำความรู้มาใช้งานได้ (คิดเป็น-แก้ปัญหาเป็น-ดับทุกข์ได้)

4.2) ระดับความรู้ แบ่งเป็น สุตะ ทิฎฐิ และญาณทัสสนะ

อังคินันท์ อินทรกำแหง ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล¹⁰³ ได้ให้นิยามสุขภาวะครอบครัววัดได้จาก 1) สุขภาวะด้านร่างกายและจิตใจของตนเองและคู่สมรส 2) ความยึดมั่นคุณธรรมของตนเองและคู่สมรส และ 3) สัมพันธภาพที่ดีระหว่างคู่สมรส

1) สุขภาวะด้านร่างกายและจิตใจของตนเองและคู่สมรส หมายถึง การที่บุคคลมีการประเมินสุขภาพของตนเองและสุขภาพของคู่สมรส ว่ามีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยเป็นโรค ไม่พิการ ปราศจากโรคภัยคุกคาม มีสุขภาพดีตามที่แสดงออกให้เห็นทางร่างกาย รวมถึงการที่บุคคลไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงในการดำเนินชีวิต เช่น พฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นต้น และมีสุขภาวะทางจิต คือ มีสุขภาพจิตดี มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลรอบข้างอย่างราบรื่น สามารถทำงานได้อย่างเต็มความสามารถทำงานได้ตรงตามความถนัด และมีความภาคภูมิใจในตัวเอง เมื่อได้ทำในสิ่งที่ดี

2) ความยึดมั่นคุณธรรมของตนเองและคู่สมรส หมายถึง การที่บุคคลมีการรับรู้ต่อตนเองและคู่สมรสว่าเป็นผู้มีความสามารถในการแสดงออกอย่างมีความหวังมีจุดมุ่งหมายเป็นอุดมการณ์ในชีวิต มีความรู้สึกสำนึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ มีความรักในสันติภาพ มีความต้องการที่พอเพียง เคารพในทุกชีวิต มีการใช้หลักคุณธรรมในการครองตนและครองคู่ ยึดหลักธรรมในการประกอบการตัดสินใจและการแก้ปัญหา มีการปฏิบัติหรือเข้าร่วมกิจกรรมในทางศาสนาที่ตนเองยึดถืออย่างเคร่งครัด

3) สัมพันธภาพที่ดีระหว่างคู่สมรส หมายถึง การรับรู้ ความรู้สึกและการปฏิบัติของตนเองที่มีต่อคู่สมรสที่แสดงออกถึงความสัมพันธ์ต่อกันทั้งทางด้านดีและไม่ดี เช่น การแสดงความเห็นใจซึ่งกันและกัน การช่วยเหลือเกื้อกูลเติมเต็มซึ่งกันและกัน การให้การสนับสนุนทั้งข้อมูลข่าวสารสิ่งของทรัพยากรและอารมณ์ การทำกิจกรรมร่วมกัน การแก้ปัญหาร่วมกัน ร่วมดำรงรักษาความสามัคคีเป็นปึกแผ่นของครอบครัว รวมถึงความพึงพอใจในชีวิตคู่หรือปริมาณความขัดแย้ง ท่างเห็น ไม่เข้าใจกัน

¹⁰³ อังคินันท์ อินทรกำแหง และ ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล, “อิทธิพลของจิตวิทยาเชิงบวก และบรรทัดฐานทางสังคมวัฒนธรรม ที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและสุขภาวะครอบครัวโดยส่งผ่าน ความรอบรู้ด้านสุขภาพของครอบครัวในชุมชนกึ่งเมือง : การวิจัยผสานวิธี”, รายงานการวิจัย, (สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2560).

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น ผู้วิจัยให้คำนิยามการวัดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ หมายถึง ภาวะที่บุคคลแสดงออกถึงการเป็นบุคคลที่มีความสุข ได้รับการพัฒนาแบบองค์รวมทั้งสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิตใจ และสุขภาวะทางปัญญา มีองค์ประกอบ 4 ด้าน

1) สุขภาวะทางกาย หมายถึง ภาวะของบุคคลที่แสดงออกถึงการรู้จักดูแลสุขภาพของตนเอง มีสติพิจารณาการบริโภคใช้สอยในชีวิตประจำวัน รู้จักพิจารณาเลือกใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

2) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง ภาวะของบุคคลที่แสดงออกถึงการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างเป็นสุข มีการช่วยเหลือ แบ่งปัน เกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีความสบายใจ ไม่ระแวงระแวงกับความปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ก้าวล่วงเกินทางกาย วาจา ใจ รู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน

3) สุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง ภาวะที่บุคคลแสดงออกถึงความรู้สึกลดโล่ง ผ่อนคลาย จิตใจเบิกบาน รู้จักควบคุมตนเอง มองโลกในแง่ดี มีจิตใจเอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน มีความกตัญญูต่อบุคคล และมีความอดทนต่อการดำเนินชีวิตได้ดี

4) สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง ภาวะของบุคคลที่แสดงออกถึงการรู้จักการดำเนินชีวิตแบบไม่ประมาท ทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม รู้จักแสวงหาความรู้ใหม่ๆ เพื่อพัฒนาตนเอง มีใจสงบนิ่ง ยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต และรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เมื่อปัญหาเข้ามาในชีวิต

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อังคินันท์ อินทรกำแหง¹⁰⁴ การเตรียมพร้อมสู่การทำงานอาสาและพัฒนารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการจัดการสุขภาวะตนเองที่เกี่ยวข้องกับการทำงานอาสาของบุคลากรมหาวิทยาลัย การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยแบบผสมวิธี มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการเตรียมพร้อมก่อนเกษียณสู่การทำงานอาสา และ 2) พัฒนาและเปรียบเทียบรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการจัดการ สุขภาวะตนเองที่เกี่ยวข้องกับการทำงานอาสาของบุคลากรมหาวิทยาลัยระหว่างกลุ่มบุคลากรสายวิชาการ กับกลุ่มสนับสนุนวิชาการ โดยเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับบุคลากรที่มีการทำงานอาสาอย่างต่อเนื่องจำนวน 6 คน เก็บข้อมูลเชิงปริมาณกับบุคลากรรวมจำนวน 566 คนจากแบบสอบถามที่มีค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง 0.90 – 0.95 ผลการศึกษาพบว่า 1) ผลการสัมภาษณ์ พบว่า 1.1) การเตรียมพร้อมให้บุคคลมีบุคลิกภาพขอช่วยเหลือสังคม ผ่านการถ่ายทอดทางสังคมจากครอบครัว สถานศึกษา รวมถึงศาสนา ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ทำงาน และ 1.2) มูลเหตุที่ทำให้บุคลากรได้ทำกิจกรรมอาสา ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว จากเพื่อน/เพื่อนร่วมงาน ความหวัง การมองเห็นความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี รวมทั้งมีสุขภาพ

¹⁰⁴ อังคินันท์ อินทรกำแหง, “การเตรียมพร้อมสู่การทำงานอาสาและพัฒนารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการจัดการสุขภาวะตนเองที่เกี่ยวข้องกับการทำงานอาสาของบุคลากรมหาวิทยาลัย”. รายงานวิจัย, (สถาบันวิจัยพุทธศึกษาศาสตร์ กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2558.), หน้าบทคัดย่อ.

ทางร่างกาย สุขภาพจิตที่ดี ซึ่งมูลเหตุดังกล่าวนำไปสู่การทดสอบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ 2) การศึกษาในเชิงปริมาณ พบว่า 2.1) รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการจัดการสุขภาวะตนเองที่เกี่ยวข้องกับการทำงานอาสาของบุคลากรมหาวิทยาลัยมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และ 2.2) พฤติกรรมการทำงานอาสาของบุคลากรมหาวิทยาลัย ได้รับอิทธิพลทางตรงจากทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การจัดการสุขภาวะตนเอง การได้รับการถ่ายทอดสู่การทำงานอาสา การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว

ณัฐวุฒิ อรินทร์¹⁰⁵ ที่ศึกษาการทำหน้าที่ตัวแปรคั่นกลางของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิต และพฤติกรรมการปฏิบัติงานของบุคลากรสาธารณสุขในจังหวัดชายแดนใต้ หนึ่งในวัตถุประสงค์ที่ศึกษาคือ การทดสอบการทำหน้าที่ตัวแปรคั่นกลางของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและอิทธิพลที่มีต่อสุขภาวะทางจิตและพฤติกรรมการปฏิบัติงาน ผลการศึกษาพบว่า บุคลิกภาพเข้มแข็ง ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของท้องถิ่น การสนับสนุนจากชุมชน การสนับสนุนจากครอบครัว และการรับรู้ความมั่นคงปลอดภัย มีอิทธิพลโดยตรงต่อทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลางโดยส่งผ่านไปยังตัวแปรผลด้านสุขภาวะทางจิตและพฤติกรรมการปฏิบัติงาน

อมราพร สุรการ¹⁰⁶ ได้ทำการศึกษาปัจจัยเชิงเหตุและผลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อความสุขที่แท้จริงและพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยภาครัฐ พบว่า ตัวแปรพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลได้รับอิทธิพลทางตรงจากทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (สัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ 0.71) และได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากบุคลิกภาพแบบเข้มแข็ง การสนับสนุนจากครอบครัว การสนับสนุนจากเพื่อน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (สัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ 0.48, 0.13 และ 0.09 ตามลำดับ) ตัวแปรความสุขที่แท้จริง ได้รับอิทธิพลทางตรงจากทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (สัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ 0.79) และได้รับอิทธิพลทางอ้อมจาก บุคลิกภาพแบบเข้มแข็ง การสนับสนุนจากครอบครัว การสนับสนุนจากครู อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (สัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ 0.53, 0.15 และ 0.11 ตามลำดับ) และพบว่า ตัวแปรทุนทางจิตวิทยาได้รับอิทธิพลทางตรงจาก บุคลิกภาพแบบเข้มแข็ง การสนับสนุนจากครอบครัว การสนับสนุนจากครู และการสนับสนุนจากเพื่อน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (สัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ 0.68, 0.19, 0.14 และ 0.13 ตามลำดับ)

¹⁰⁵ ณัฐวุฒิ อรินทร์, “การศึกษาปัจจัยเหตุและผลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะทางจิตและพฤติกรรมการปฏิบัติงานภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบของของบุคลากรสาธารณสุขในจังหวัดชายแดนภาคใต้” **ปริญญาดุชนิต** สาขาวิจัยพฤติกรรมประยุกต์, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2555.), หน้าบทคัดย่อ .

¹⁰⁶ อมราพร สุรการ, “ปัจจัยเชิงเหตุและผลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อความสุขที่แท้จริงและพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยภาครัฐ”, **วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา**, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ปี ที่ 7 ฉบับที่ 1, (มกราคม 2558): 237-252.

ชุติมา พงศ์วรินทร์¹⁰⁷ ได้ศึกษางานวิจัยเรื่อง ความสุขของนิสิตศึกษาในบริบทพุทธธรรม การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด ผลวิจัยพบว่า กรอบมโนทัศน์ความสุขของนิสิตศึกษาในบริบทพุทธธรรมประกอบด้วย 5 ประเด็นหลัก 1) ความพอใจในชีวิต 2) การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน 3) การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม 4) การมีใจที่สุขสงบ 5) การมีปัญญาและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต

ชูฤทธิ์ เตังไตรสรณ์และคณะ¹⁰⁸ ได้พัฒนามาตรวัดสภาวะองค์รวมแนวพุทธสำหรับคนไทย จากแนวคิดภาวนา 4 หมวด คือ กายภาวนา (กายภาพ) ศีลภาวนา (สังคม) จิตตภาวนา (จิตใจ) และปัญญาภาวนา (ปัญญา) สร้างข้อคำถามปลายเปิดให้ครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมด 4 หมวด และนำข้อคำถามปลายเปิดให้ครอบคลุมเนื้อหา 4 หมวด และนำข้อคำถามปลายเปิดไปทดสอบก่อนนำข้อมูลที่ได้มาสร้างคำถามปลายปิดแบบมาตราประเมินค่า (rating scale) และนำแบบวัดไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลาแห่งเดิม จากนั้นนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง แก้ไขปรับปรุงในส่วนของการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัด

อังคินันท์ อินทรกำแหง และ ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล¹⁰⁹ การวิจัยผานวิธีครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ทำความเข้าใจบริบททางจิตวิทยาสุขภาพครอบครัวและชุมชนที่เป็นสาเหตุเงื่อนไขของพฤติกรรมสุขภาพของครอบครัว 2) ค้นหาขนาดและทิศทางอิทธิพลของปัจจัยที่มีต่อสุขภาพครอบครัวที่ดีโดยส่งผ่านความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของคู่สมรสในชุมชนกึ่งเมือง และ 3) เปรียบเทียบรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ระหว่างคู่สมรสเพศหญิงกับเพศชาย โดยเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับคู่สมรสทั้งเพศชายและเพศหญิง เจ้าหน้าที่สาธารณสุขระดับตำบล ผู้นำชุมชน และ อสม.รวม 10 คน และเก็บข้อมูลเชิงปริมาณกับของคู่สมรสในชุมชนกึ่งเมืองระหว่างคู่สมรสเพศหญิง 200 คน กับเพศชาย 213 คนรวม 413 คน จากแบบสอบถามที่มีค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง .722 – .924 ผลการศึกษา 1) ผลการสัมภาษณ์ พบว่า การมีสุขภาพดีของคู่สมรสนั้นมาจาก การให้ความสำคัญ ใส่ใจสุขภาพและดำรงชีวิตภายใต้เงื่อนไขอยู่กับธรรมชาติดั้งเดิม เช่น การประกอบอาหารรับประทานเองจากวัตถุดิบในท้องถิ่นที่ปลูกเอง เลี้ยงปลาเอง เป็นต้น และเคลื่อนไหวออกกำลังกายเสมอ มีการสนทนาพูดคุยกับเพื่อนบ้านและแสวงหาความรู้จากหนังสือ

¹⁰⁷ ชุติมา พงศ์วรินทร์, “ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม:การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด”, **ปริญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2554).

¹⁰⁸ ชูฤทธิ์ เตังไตรสรณ์ และคณะ, “การพัฒนามาตรวัดสภาวะองค์รวมแนวพุทธ”, **วารสารวิชาการสาธารณสุข**, 6 (กันยายน-ตุลาคม, 2551).

¹⁰⁹ อังคินันท์ อินทรกำแหง และ ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล, “อิทธิพลของจิตวิทยาเชิงบวก และบรรทัดฐานทางสังคมวัฒนธรรม ที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและสุขภาพครอบครัวโดยส่งผ่าน ความรอบรู้ด้านสุขภาพของครอบครัวในชุมชนกึ่งเมือง :การวิจัยผานวิธี”, **รายงานการวิจัย**, (สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2560).

และสอบถามเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และ 2) การศึกษาในเชิงปริมาณ พบว่า 2.1) ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุด้านจิตวิทยาเชิงบวก และบรรทัดฐานทางสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อสุขภาวะครอบครัวโดยส่งผ่านความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของคู่สมรส มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผลการวิเคราะห์ความไม่แปรเปลี่ยนของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างกลุ่มคู่สมรสเพศหญิงกับคู่สมรสชายพบว่า ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยตัวแปรแฝง พบว่า มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันระหว่างเพศคือ ตัวแปรพฤติกรรมสุขภาพ เพียงตัวเดียว โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าเพศชาย ส่วนตัวแปรแฝงอื่นนั้นพบว่า ค่าเฉลี่ยไม่มีความแตกต่างกันระหว่างคู่สมรสเพศหญิงและเพศชาย

สิริพร วงษ์โท¹¹⁰ ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยาด้านบวกความผูกพันต่อการและการผลการปฏิบัติงาน: กรณีศึกษาธนาคารพาณิชย์แห่งหนึ่ง ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) ทุนทางจิตวิทยาด้านบวกไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผูกพันต่อการ 2) ทุนทางจิตวิทยาด้านบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติงานโดยการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติงานสูงสุดรองลงมาคือ ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองความหวังในการทำงานและความยืดหยุ่นทางอารมณ์ตามลำดับ 3) ทุนทางจิตวิทยาด้านบวกไม่สามารถสร้างสมการพยากรณ์ความผูกพันต่อการได้ และ 4) ทุนทางจิตวิทยาด้านบวกด้านการมองโลกในแง่ดี ความผูกพันต่อการ ด้านการคงอยู่ในองค์กร และความผูกพันต่อการ ด้านบรรทัดฐานเป็นองค์ประกอบที่สามารถร่วมกันทำนายผลการปฏิบัติงานได้ร้อยละ 41.70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งามตา วณิชานนท์¹¹¹ ได้ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของความสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรส และปัจจัยเชิงผลของความสัมพันธะระหว่างบิดากับมารดา เพื่อสร้างดัชนีคุณภาพชีวิตครอบครัวไทย (Marital Quality) กับกลุ่มตัวอย่างเป็นสามี 361 คน ภรรยา 601 คน มีอายุเฉลี่ย 35.05 ปี ระยะเวลาที่อยู่ร่วมกันเฉลี่ย 10.27 ปี โดยผลการวิเคราะห์หัตถิพล พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรสเรียงลำดับจากมากถึงน้อยได้แก่ จิตลักษณะด้านความใกล้ชิดผูกพัน การให้ความสำคัญกับชีวิตครอบครัว ทศนคติที่ดีต่อคู่สมรสและการรับรู้สภาพเศรษฐกิจของครอบครัวตามลำดับ และ จากการศึกษาปัจจัยเชิงผลของความสัมพันธะระหว่างบิดากับมารดา ในกลุ่มตัวอย่างคือ บิดาหรือมารดาและบุตรวัยรุ่นจากครอบครัวเดียวกัน จำนวน 1,089 ครอบครัว บิดามารดามีอายุเฉลี่ย 39.90 ปี ระยะเวลาที่อยู่ร่วมกันกับคู่สมรสเฉลี่ย 16.15 ปี บุตรมีอายุเฉลี่ย 13.14 ปี จากผลการวิเคราะห์หัตถิพลพบว่า การรับรู้บิดามารดาของตน มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันส่งผลทางตรงต่อการมีสุขภาพจิตดีของเยาวชน และส่งผลทางอ้อมต่อจิตลักษณะ 3 ด้านคือ การมีพัฒนาการทางจิตสังคมอย่างเหมาะสม การมีลักษณะมุ่งอนาคต และความเชื่ออำนาจภายในตนสูง และส่งผลต่อพฤติกรรม 2

¹¹⁰ สิริพร วงษ์โท, “ความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยาด้านบวกความผูกพันต่อการและการผลการปฏิบัติงาน: กรณีศึกษาธนาคารพาณิชย์แห่งหนึ่ง”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2554).

¹¹¹ งามตา วณิชานนท์, “งานวิจัยเพื่อสร้างดัชนีคุณภาพชีวิตครอบครัวไทยและการประยุกต์ใช้ผลวิจัย”, *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, ปีที่ 18 ฉบับที่ 1 (2553): 17-40.

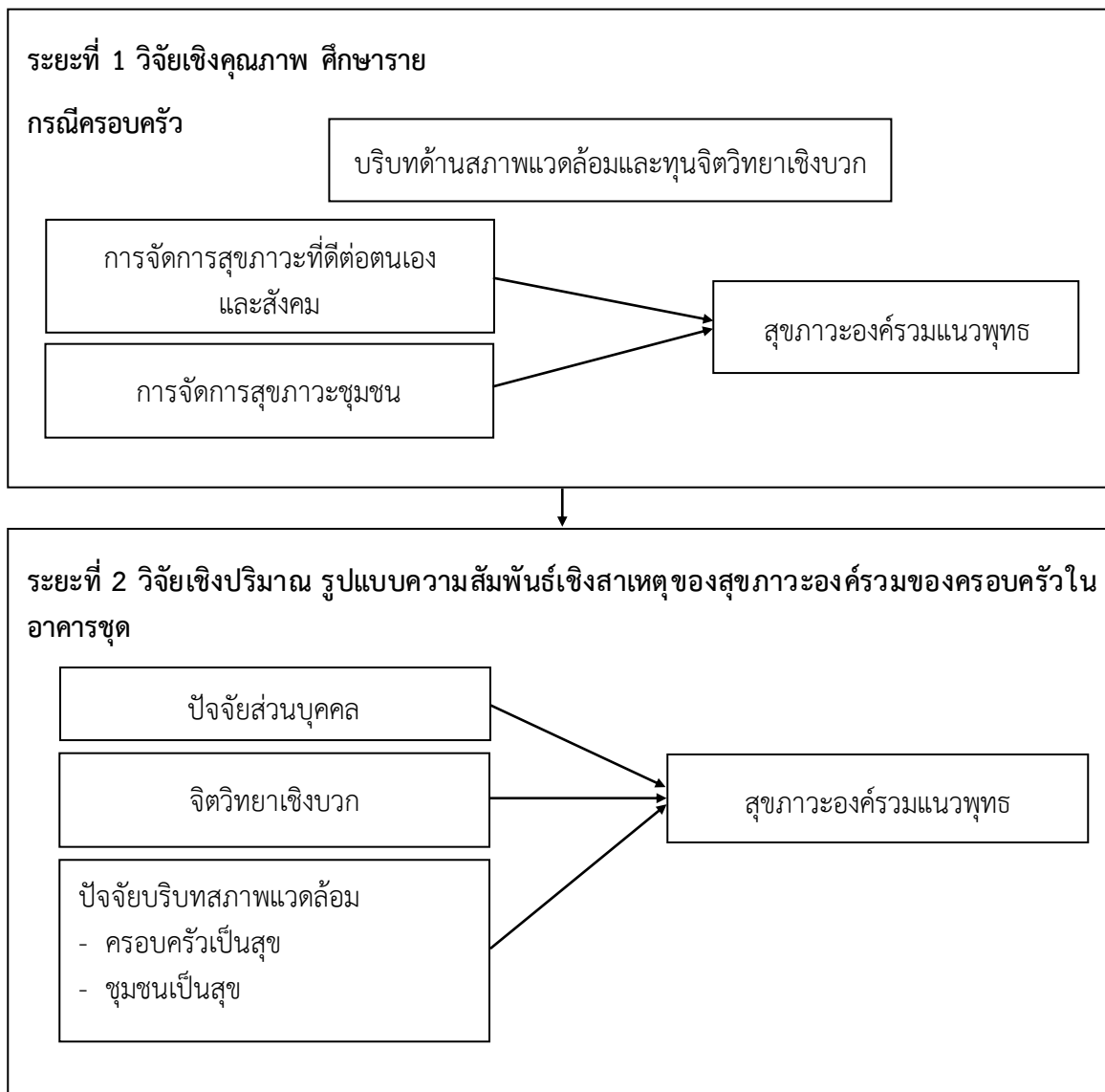
ด้านคือ การคบเพื่อนอย่างเหมาะสม และมีความก้าวร้าวน้อย โดยส่งผ่านทางกลุ่มตัวแปรด้านการรับรู้ การปฏิบัติต่อกันในครอบครัวของเยาวชน 6 ด้านได้แก่ การรับรู้ปริมาณการได้รับการอบรมเลี้ยงดู แบบรักและใช้เหตุผลมาก มีทัศนคติที่ดีต่อบิดาและมารดา และการรับรู้ว่าจะสามารถจัดการกับความขัดแย้งระหว่างบิดากับมารดาได้มาก และจากผลสรุปจากงานวิจัยทั้งเชิงเหตุและผลดังกล่าวพบว่า ดัชนีแกนกลางที่สำคัญจากพ่อแม่มาสู่บุตรคือ ความสัมพันธ์ระหว่างบิดากับมารดา ซึ่งเป็นดัชนีสำคัญที่สามารถนำไปใช้ในการคาดการณ์ถึงสภาพเครียดในครอบครัวจากการรับรู้ของบุตร เพื่อให้ความช่วยเหลือในเชิงสร้างเสริมป้องกันหรือแก้ไขต่อไป ทั้งนี้คุณภาพชีวิตสมรส (Marital quality) มีความหมายที่ครอบคลุมถึง ความสามารถในการปรับตัว ความสุข และความพึงพอใจในชีวิตสมรส (Lewis & Spanier, 1979) และจากทฤษฎีคุณภาพและความมั่นคงในชีวิตสมรส (The theory of quality and stability of marriage)

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยเกี่ยวข้องดังกล่าวสรุปได้ว่า กรอบแนวคิดในการทำวิจัยเป็น 2 ระยะ ได้แก่ การวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นการศึกษาบริบทด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับสภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็น Best Practice ในงานวิจัยเชิงปริมาณได้ศึกษากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในอาคารสูงในเขตกรุงเทพมหานคร กำหนดรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่ส่งผลต่อสภาวะองค์รวมตามแนวพุทธของผู้อาศัยในชุมชนอาคารสูง โดยใช้แนวคิดทฤษฎีหลักมาอธิบายพฤติกรรมของบุคคล ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมปัญญา (Social Cognitive Learning Theory) ของแบนดูรา สิ่งแวดล้อมทางสังคมส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคล โดยกำหนดตัวแปรทำนายสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมของบุคคลนั้นเกิดจากปัจจัยหลัก 2 ประการคือ ปัจจัยคุณลักษณะของบุคคล ได้แก่ ทนทางจิตวิทยาเชิงบวก และปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม คือ ปัจจัยด้านครอบครัวและปัจจัยด้านชุมชน

2.7 กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาผู้วิจัยได้กำหนดตัวแปรเชิงปริมาณ ได้แก่ 1. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ สถานภาพ. การศึกษา รายได้/เดือน จำนวนปีของการอาศัยในอาคารชุด เป็นต้น 2 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม มีตัวแปรย่อย ได้แก่ ครอบครัวเป็นสุข ชุมชนเป็นสุข และตัวแปรจิตวิทยาเชิงบวก มีตัวแปรย่อย ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และ 3. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาวะองค์รวมตามแนวพุทธ วัดจากตัวแปรย่อย 4 ตัว ได้แก่ 1) สุขภาวะทางกาย 2) สุขภาวะทางสังคม 3) สุขภาวะทางจิตใจ 4) สุขภาวะทางปัญญา และกำหนดตัวแปรเชิงคุณภาพในการศึกษารายกรณี ผู้ที่อาศัยในอาคารชุดเป็น Best Practice ครอบครัวที่มีการจัดการสุขภาวะที่ดีต่อตนเอง ครอบครัว และชุมชน อาศัยในอาคารชุดเป็นเวลาอย่างน้อย 10 ปี ดังกรอบแนวคิดแสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรดังนี้

แผนภาพที่ 2.1 กรอบแนวความคิดของการวิจัย



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง 1) เพื่อศึกษาสภาพบริบทด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง 2) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยความสัมพันธ์เชิงสาเหตุด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง 3) เพื่อนำเสนอรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง

มีรายละเอียดดังนี้

3.1 รูปแบบการวิจัย

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 รูปแบบการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี โดยใช้วิธีวิจัยปริมาณขยายผลวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้แบ่งการวิจัยออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ศึกษารายกรณี และระยะที่ 2 วิธีการวิจัยเชิงปริมาณ มีขั้นตอนดังนี้

ระยะที่ 1 วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อตอบโจทย์วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อความเข้าใจบริบทด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกของครอบครัวในชุมชนแนวสูงที่เป็นสาเหตุเงื่อนไขของสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง ใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลจากกรณีศึกษา โดยมีการคัดเลือกแบบเจาะจงเฉพาะ ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูง ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีเป็นครอบครัวอยู่วัยทำงาน อายุระหว่าง 21-59 ปี ที่อยู่อาศัยในอาคารสูงอย่างต่ำ 10 ปี ที่มีสุขภาวะองค์รวมที่ดี ด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ

ระยะที่ 2 วิธีวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อตอบโจทย์วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 และ 3 ได้ศึกษาในผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงในเขตกรุงเทพมหานคร ด้วยวิธีการแจกแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างจำนวน 360 คน เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยความสัมพันธ์เชิงสาเหตุด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะ

องค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง และนำเสนอรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูงในรูปแบบกราฟ ตาราง

ระยะที่ 3 ทดลองจัดกิจกรรมรูปแบบเสริมสร้างจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธการทดลองนำร่องจัดกิจกรรมเสริมสร้างจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธ จำนวน 3 แห่งในเขตกรุงเทพมหานคร

ระยะที่ 4 ประเมินรูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธ

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษา คือ ผู้อยู่อาศัยในอาคารชุดในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 36,567 คน¹

ผู้ให้ข้อมูลหลัก

การศึกษาเชิงคุณภาพ ระยะที่ 1 เป็นการศึกษารายกรณี คัดเลือกตัวแทนผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นคู่สามีและภรรยาที่อาศัยอยู่ร่วมกัน ที่มีสุขภาพดี สนใจดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ และอาศัยอยู่ในอาคารชุดต่อเนื่องมาอย่างน้อย 10 ปี โดยเลือกกรณีศึกษาแบบยึดจุดมุ่งหมายของการศึกษาเป็นหลัก (Purposive Sampling) จำนวน 15 คู่ รวม 30 คน

กลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาเชิงปริมาณในระยะที่ 2 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ สุ่มเลือกครอบครัวที่อยู่ในอาศัยชุดประเภทอยู่อาศัย 1) เขตสาทร 2) เขตราชเทวี 3) เขตสุขุมวิท ประเภทอาคารชุดระดับปานกลาง พื้นที่ขนาด 80-120 ตารางเมตร และระดับสูงมีพื้นที่ขนาด 200 ตารางเมตร ขึ้นไป โดยมีการกำหนดขนาดตัวอย่าง ตามหลักการตรวจสอบรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุตามสมมติฐาน ตามแนวคิดของซาริสและสตรอนคอร์ส (Saris & Stronkhorst) อ้างถึงใน นงลักษณ์ วิรัชชัย² กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยเกณฑ์จากตารางของเครชชีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) จำนวน 381 คน ได้ผลตอบกลับมา 360 คน คิดเป็นร้อยละ 94 ดังนั้น ในงานวิจัยนี้ใช้กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 30 คน และกลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณจำนวน 360 คน รวมทั้งสิ้น 390 คน

¹ ข้อมูลการบริหารอสังหาริมทรัพย์ของบริษัท เอสเอ็มซี พร็อพเพอร์ตี้ซอร์ฟ จำกัด, ณ วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2561.

² นงลักษณ์ วิรัชชัย, การวิเคราะห์ห่อถัก, คณะครุศาสตร์, (กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542), หน้า 54.

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยทั้ง 2 ระยะ คือ การวิจัยเชิงคุณภาพ และการวิจัยเชิงปริมาณ มีเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. แบบสอบถามของตัวแปรทุกตัว จากกลุ่มตัวอย่างที่อยู่อาศัยในอาคารสูงในเขตกรุงเทพมหานคร สร้างมาจากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง โดยมีนิยามเชิงปฏิบัติการดังนี้

1.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เป็นแบบสอบถามที่ถามถึง เพศ อายุ อาชีพ สถานภาพ การศึกษา รายได้/เดือน จำนวนปีของการอาศัยในอาคารชุด/คอนโด จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่ทำนอาศัยอยู่ในปัจจุบัน ประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมอาคารชุด/คอนโด การเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในอาคารชุด และประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมใดมากที่สุด

1.2 แบบสอบถามจิตวิทยาเชิงบวก นำมาจากการวิจัยของอังคินันท์ อินทรกำแหง และฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล³ เป็นแบบสอบถามที่สร้างข้อคำถามจากการประมวลเอกสารเกี่ยวกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก และพฤติกรรมมององค์การเชิงบวกของ ลูธานส์ และคณะ (Luthan, Youssef & Avolio, 2007) กับแนวคิดเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรม นิยามปฏิบัติการ จิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง คุณลักษณะด้านบวกของแต่ละบุคคลที่มีความเฉพาะเจาะจง สามารถวัดได้ วัดจาก 4 คุณลักษณะ ได้แก่

(1) การรับรู้ความสามารถของตน หมายถึง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเพื่อปฏิบัติงานโดยปรารถนาที่จะกระทำในสิ่งที่ยากและท้าทายทุ่มเทพยายามปฏิบัติงานหรือดำเนินชีวิตเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้บุคคลที่มีความเชื่อในการรับรู้ความสามารถตนเองสูงจะมีความเชื่อมั่นในศักยภาพที่จะทำพฤติกรรมตามไปด้วย

(2) ความหวัง หมายถึง ความคิดความเชื่อของบุคคลากรที่มุ่งไปยังเป้าหมายในการปฏิบัติงานโดยเชื่อว่าตนเองสามารถสรรหาวิธีการต่างๆ เพื่อบรรลุเป้าหมาย พร้อมมีแรงจูงใจความตั้งใจที่จะปฏิบัติตามแนวทางนั้นและเป็นความรู้สึกที่มีลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลในการคาดหวังถึงสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคตก่อให้เกิดแรงจูงใจในการกระทำการใดๆ ที่เป็นพฤติกรรมที่บุคคลสามารถปรับตัวต่อสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตโดยคาดหวังว่าจะเกิดผลลัพธ์ที่ดีกับตนเองในการดำเนินชีวิต

(3) การมองโลกในแง่ดี หมายถึง วิธีการคิดของบุคคลากรในการใช้เหตุผลหรือรูปแบบในการอธิบายสถานการณ์ต่างๆ ที่ตนเองประสบไปในทางดีและมองว่าเป็นสถานการณ์ที่ทำให้ต้องเผชิญ บุคคลจึงใช้ความพยายามเอาชนะอุปสรรคต่างๆ トラบใดที่เชื่อว่า จะมีความสำเร็จ

³ อังคินันท์ อินทรกำแหง และฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล, “อิทธิพลของจิตวิทยาเชิงบวกและบรรทัดฐานทางสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและสุขภาวะครอบครัวโดยส่งผ่านความรอบรู้ด้านสุขภาพของครอบครัวในชุมชนกึ่งเมือง : การวิจัยผานวิธี”, หน้า 39.

อย่างที่ตนเองตั้งเป้าหมายไว้จะเกิดขึ้นตามมา บุคคลที่คิดในลักษณะมองโลกในแง่ดี เมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือปัญหา

(4) ความยืดหยุ่นทางอารมณ์หมายถึง ความสามารถของบุคคลกรในการอดทน และปรับอารมณ์ได้อย่างรวดเร็วให้กลับสู่สภาวะปกติเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่ไม่แน่นอนความขัดแย้ง เพื่อให้สามารถปฏิบัติงาน หรือดำเนินชีวิตต่อไปให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

แบบสอบถามวัด จิตวิทยาเชิงบวก มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาคทั้งฉบับ (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .924⁴ ประกอบด้วยข้อจำนวน 14 ข้อ ซึ่งแบบสอบถามนี้ ประกอบด้วยข้อคำถามที่วัดรวมตัวแปรทุกด้าน ที่ใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จากระดับไม่จริง ถึงจริงที่สุด โดยข้อคำถามทางบวกให้คะแนน 1 - 5 และข้อคำถามทางลบให้คะแนน 5 - 1 คู่สมรสที่ได้คะแนนรวมมากกว่าแสดงว่าเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะทางจิตวิทยาสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนรวมน้อยกว่า

การหาคุณภาพเครื่องมือแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างใกล้เคียง 30 คน มีค่าสหสัมพันธ์คะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item Total Correlation) มีค่าระหว่าง .580-.087 และค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาคทั้งฉบับ (Cranach 's Alpha) เท่ากับ .806

1.3 แบบสอบถาม วัดครอบครัวเป็นสุข ผู้วิจัยสร้างมาจากแนวคิดครอบครัวและสุขภาวะครอบครัวและสัมพันธภาพของครอบครัวเป็นสุข มีคำถามจำนวน 6 ข้อ นิยามปฏิบัติการของครอบครัวสุข หมายถึง ภาวะที่สมาชิกของครอบครัว ได้แก่ คู่สมรส ที่อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ สมาชิกในครอบครัวมีเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน มีการช่วยเหลือ และมีกำลังใจให้แก่กันและกัน เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ซึ่งแบบสอบถามนี้ประกอบด้วยข้อคำถามที่วัดรวมตัวแปรทุกด้าน ที่ใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จากระดับไม่จริง ถึงจริงที่สุด โดยข้อคำถามทางบวกให้คะแนน 1 - 5 และข้อคำถามทางลบให้คะแนน 5 - 1 คู่สมรสที่ได้คะแนนรวมมากกว่าแสดงว่าเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะครอบครัวเป็นสุขสูงผู้ที่ได้คะแนนรวมน้อยกว่า

การหาคุณภาพเครื่องมือแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างใกล้เคียง 30 คน มีค่าสหสัมพันธ์คะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item Total Correlation) มีค่าระหว่าง .701-.789 และค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาคทั้งฉบับ (Cranach 's Alpha) เท่ากับ .90

1.4 แบบสอบถามวัดชุมชนเป็นสุข ผู้วิจัยสร้างมาจากแนวคิดชุมชนเป็นสุข และแนวคิดการสนับสนุนทางสังคม มีคำถาม 8 ข้อ นิยามปฏิบัติการของชุมชนเป็นสุข หมายถึง ความพอใจของสมาชิกชุมชน ที่อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างสุข มีส่วนร่วมในชุมชน ความรู้สึกภูมิใจ อบอุนใจที่อาศัยในชุมชน มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาและความเป็นหนึ่งเดียวกันของสมาชิกในชุมชน ซึ่ง

⁴ อังคินันท์ อินทรกำแหง และ ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล, “อิทธิพลของจิตวิทยาเชิงบวก และบรรทัดฐานทางสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและสภาวะครอบครัวโดยส่งผ่านความรอบรู้ด้านสุขภาพของครอบครัวในชุมชนกึ่งเมือง : การวิจัยผสมวิธี”, รายงานวิจัย, 2560.

แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยข้อคำถามที่วัดรวมตัวแปรทุกด้าน ที่ใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จากระดับไม่จริง ถึงจริงที่สุด โดยข้อคำถามทางบวกให้คะแนน 1 - 5 และข้อคำถามทางลบให้คะแนน 5 - 1 คู่สมรสที่ได้คะแนนรวมมากกว่าแสดงว่าเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะชุมชนเป็นสุขสูงผู้ที่ได้คะแนนรวม น้อยกว่า

การหาคุณภาพเครื่องมือนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างใกล้เคียง 30 คน มีค่าสหสัมพันธ์คะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item Total Correlation) มีค่าระหว่าง .707 - .845 และค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาคทั้งฉบับ (Cranach 's Alpha) เท่ากับ .928

1.5 แบบสอบถาม วัดสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ ผู้วิจัยสร้างมาจากแนวคิดสุขภาวะ องค์รวมเชิงพุทธ มีคำถามทั้งหมด 23 ข้อ สุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ หมายถึง ภาวะที่บุคคลแสดงออก ถึงการเป็นบุคคลที่มีความสุข ได้รับการพัฒนาแบบองค์รวมทั้งสุภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุข ภาวะทางจิตใจ และสุขภาวะทางปัญญา มีองค์ประกอบ 4 ด้าน

(1) สุขภาวะทางกาย หมายถึง ภาวะของบุคคลที่แสดงออกถึงการรู้จักดูแล สุขภาพของตนเอง มีสติพิจารณาการบริโภคใช้สอยในชีวิตประจำวัน รู้จักพิจารณาเลือกใช้เทคโนโลยี เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต มีข้อคำถาม 5 ข้อ

(2) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง ภาวะของบุคคลที่แสดงออกถึงการอยู่ร่วมกันใน สังคมอย่างเป็นสุข มีการช่วยเหลือ แบ่งปัน เกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีความสบายใจ ไม่ระหว่าดระแวง กับความปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ก้าวล่วงเกินทางกาย วาจา ใจ รู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน มีข้อ คำถามจำนวน 6 ข้อ

(3) สุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง ภาวะที่บุคคลแสดงออกถึงความรู้สึกลดโล่ง ผ่อนคลาย จิตใจเบิกบาน รู้จักควบคุมตนเอง มองโลกในแง่ดี มีจิตใจเอื้อเพื่อ ช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่ หวังสิ่งตอบแทน มีความกตัญญูต่เวที และมีความอดทนต่อการดำเนินชีวิตได้ดี มีข้อคำถาม จำนวน 6 ข้อ

(4) สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง ภาวะของบุคคลที่แสดงออกถึงการรู้จักการ ดำเนินชีวิตแบบไม่ประมาท ทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม รู้จักแสวงหาความรู้ใหม่ๆ เพื่อพัฒนาตนเอง มี ใจสงบนิ่ง ยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต และรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เมื่อปัญหาเข้ามาใน ชีวิต มีคำถามจำนวน 6 ข้อ

ซึ่งแบบสอบถามนี้ประกอบด้วยข้อคำถามที่วัดรวมตัวแปรทุกด้าน ที่ใช้มาตราส่วน ประมาณค่า 5 ระดับ จากระดับไม่จริง ถึงจริงที่สุด โดยข้อคำถามทางบวกให้คะแนน 1 - 5 และข้อ คำคำถามทางลบให้คะแนน 5 - 1 คู่สมรสที่ได้คะแนนรวมมากกว่าแสดงว่าเป็นผู้ที่มีสุขภาวะองค์รวมเชิง พุทธสูงผู้ที่ได้คะแนนรวมน้อยกว่า

การหาคุณภาพเครื่องมือนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างใกล้เคียง 30 คน มีค่าสหสัมพันธ์คะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item Total Correlation) มีค่าระหว่าง .537- .774 และค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาคทั้งฉบับ (Cranach 's Alpha) เท่ากับ .953

2. การสังเกตแบบมีส่วนร่วม ซึ่งเป็นการสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของฝ่ายต่างๆ ที่จะทำควบคู่กับการสัมภาษณ์ครอบครัวคู่สมรส และเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างสภาวะแบบองค์รวมของชุมชน

3. การสัมภาษณ์และตอบแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง คณะผู้วิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interviews) สำหรับ ผู้บริหารอาคารชุดบุคลากรและผู้เกี่ยวข้องกับครอบครัวคู่สมรสที่อาศัยในอาคารสูง ในเขตกรุงเทพมหานคร

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่มีโครงสร้าง (Structure In-Depth Interview) เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกตัวต่อตัว (Face-to-Face In-Depth Interview) ดำเนินการสัมภาษณ์กลุ่มประชากรทั้งหมด จึงมีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

1) ขั้นตอนเตรียมการสัมภาษณ์ ได้แก่ ก่อนลงสนามเพื่อรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้เริ่มต้นด้วยการนัดหมายวันเวลาที่จะสัมภาษณ์กับกลุ่มตัวอย่าง พร้อมกับขอเอกสารต่างๆ เกี่ยวกับการดำเนินการกิจกรรมชุมชน พร้อมกันนั้น ผู้วิจัยจะต้องศึกษาประเด็นคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล เตรียมและศึกษาวิธีใช้เครื่องบันทึกเสียง เตรียมสมุดจดบันทึกและอุปกรณ์ต่างๆ ให้พร้อมก่อนดำเนินการสัมภาษณ์

2) ขั้นตอนการสัมภาษณ์ ได้แก่ ก่อนการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะสนทนาร่างความคุ้นเคยกับผู้ให้สัมภาษณ์ แจ้งวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ อธิบายเหตุผลและขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียงในขณะที่สัมภาษณ์ ขออนุญาตใช้กล้องถ่ายรูปเพื่อใช้อ้างอิงในการสัมภาษณ์ รวมทั้งแจ้งให้ทราบว่าข้อมูลต่างๆ ที่บันทึกเสียงไว้ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ หากผู้ให้สัมภาษณ์ไม่ประสงค์ที่จะให้บันทึกเสียงในช่วงใด ผู้วิจัยก็จะไม่บันทึกเสียงเลย

ส่วนเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย

1) แบบสัมภาษณ์หรือแนวคำถามประกอบการสัมภาษณ์ (Interview guideline) สำหรับผู้บริหารอาคารชุด และผู้ที่เกี่ยวข้อง ครอบครัวคู่สมรส ได้แก่ (1) ความสามารถทนต่อความยากลำบากและปัญหาอุปสรรคของครอบครัวให้ผ่านไปด้วยดี อย่างไร (แสดงวิธีคิดและวิธีปฏิบัติในการดำเนินชีวิตที่ผ่านมา) (2) วิธีการดูแลสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัว (คู่สมรส) (3) หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการดำเนินชีวิต (4) ความรู้สึกภูมิใจที่ตนเองมีคุณค่าต่อครอบครัวและสังคม (5) วิธีการส่งเสริมความสุขในการอยู่ร่วมกันของครอบครัวในอาคารชุด (6) กิจกรรมช่วยสร้างความสุขในการอยู่ร่วมกันกับเพื่อนบ้านในอาคารชุด (7) ความคิดเห็นต่อคำว่า “ชุมชนอาคารชุดมีสุข” ในความคิดของท่าน มีลักษณะเป็นอย่างไร (8) แนวทางการส่งเสริมสภาวะองค์รวมในการอาศัยอยู่ร่วมกันในอาคารชุด แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์และสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ด้วยการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ รวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview)

2) แบบสอบถามของตัวแปรทุกตัว สร้างและพัฒนามาจากแนวคิด ทฤษฎีทั้งทางตะวันตกและทางพระพุทธศาสนา เกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวกและสภาวะองค์รวมตามแนวพุทธ ผ่านการหาคุณภาพเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิและการทดลองใช้ (Pilot Study)

การหาคุณภาพเครื่องมือ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเอง สร้างและพัฒนามาจากแนวคิด ทฤษฎีทั้งทางตะวันตกและทางพระพุทธศาสนา เกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวกและสุขภาวะองค์รวมตาม แนวพุทธ และแบบสอบถามที่ปรับปรุงจากผู้อื่น ผ่านการหาคุณภาพเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิและ การทดลองใช้ (Pilot Study) จำนวน 30 คน

โดยมีขั้นตอนตามลำดับดังนี้

1. การหาค่าความเที่ยงตรง (Validity) การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของ แบบสอบถาม (Content Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความเข้าใจอย่าง ดีในเรื่องเนื้อหาที่ต้องการวัด โดยพิจารณาตรวจแก้ไขเนื้อหาตามนิยามปฏิบัติการเพื่อให้สามารถวัดได้ เที่ยงตรงกับเรื่องที่ศึกษา และพิจารณาความคิดเห็นตรงกันของผู้เชี่ยวชาญ (IOC) จำนวน 5 คน นำ ข้อเสนอแนะมาปรับปรุงก่อนนำไปใช้จริง
2. การหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัด โดยผู้วิจัย นำแบบวัดแต่ละฉบับที่ได้ตรวจสอบความเที่ยงตรงแล้วไปทดลองใช้กับผู้อาศัยอยู่ในอาคารสูง จำนวน 30 คน จากนั้นนำมาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item–Total Correlation) แล้วเลือกเฉพาะข้อที่มีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 ไว้ใช้เป็นข้อคำถามในแบบวัด
3. การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดที่ใช้ จะหา ภายหลังจากการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อแล้ว จากนั้นเลือกเฉพาะข้อที่มีนัยสำคัญทาง สถิติและได้รับการปรับปรุงจนมีเนื้อหาครอบคลุมสิ่งที่ต้องการจะวัด นำมาหาค่าความเชื่อมั่นชนิด ความสอดคล้องภายในด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient)

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ระยะเตรียมการ

- 1) ผู้วิจัยสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย และสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลวิจัย
- 2) วางแผนการดำเนินงานร่วมกับที่ปรึกษาโครงการวิจัย และผู้วิจัยร่วม เกี่ยวกับวิธีการใน การพิจารณาเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก กลุ่มตัวอย่าง สร้างเครื่องมือวิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูล กำหนดเวลา และสถานที่ ในการลงพื้นที่ศึกษาวิจัย
- 3) ขอความอนุเคราะห์และความร่วมมือจากผู้ที่เกี่ยวข้องประกอบด้วย เช่น ผู้บริหาร อาคารชุด ครอบครัวผู้อาศัยในอาคารสูง เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย

ระยะการดำเนินงาน

| ขั้นตอนการดำเนินงาน/กิจกรรม | ผลลัพธ์ |
|--|--|
| 1. การประชุมทีมวิจัยและพัฒนารายละเอียดกระบวนการวิจัย (ประชุมทีมวิจัย+ที่ปรึกษาโครงการ+ผู้เชี่ยวชาญ) | - แผนปฏิบัติการการวิจัย |
| 2. สังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และเอกสารที่เกี่ยวข้อง | - กรอบมโนทัศน์กรอบแนวคิดในการวิจัย |
| 3. ลงพื้นที่ภาคสนาม (Field Survey) ทำความเข้าใจกับบริบทสภาพแวดล้อมของชุมชน | - ผลสำรวจการลงพื้นที่ นำมาเป็นแนวทางในการเก็บข้อมูลเชิงลึก ศึกษารายการณี |
| 4. ประชุม focus group หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้บริหารอาคารชุด ประธานและกรรมการชุมชนอาคารชุดในเขตพื้นที่วิจัย เกี่ยวกับบริบทสภาพแวดล้อมในชุมชน | - กรอบมโนทัศน์สภาพแวดล้อมชุมชนอาคารสูงในเชิงการบริหารจัดการ |
| 5. วางกรอบแนวทางในการสัมภาษณ์ /เกณฑ์การคัดกรองคุณสมบัติผู้ให้ข้อมูลหลัก | - กรอบการสัมภาษณ์เชิงลึก |
| 6. การวิจัยระยะที่ 1 วิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลการสัมภาษณ์จากการศึกษารายการณี | - ข้อมูลเชิงประจักษ์จากการศึกษารายการณี |
| 7. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาที่ได้จากข้อมูลเชิงประจักษ์ | - ผลสรุปการสัมภาษณ์ |
| 8. สังเคราะห์แนวคิด ผลการสัมภาษณ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อจัดทำร่างรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ | - ร่างกรอบมโนทัศน์รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ |
| 9. กำหนดตัวแปรที่ส่งผลต่อสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธและตรวจสอบแก้ไขจากผู้ทรงคุณวุฒิ | - ร่างกรอบแนวคิดรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวตัวแปร |
| 10. ประเมินรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุฉบับร่างจากผู้ทรงคุณวุฒิ | - รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุฉบับปรับปรุง |
| 11. ปรับปรุงร่างรูปแบบความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ | - กรอบแนวคิดรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ |

| ขั้นตอนการดำเนินงาน/กิจกรรม | ผลลัพธ์ |
|---|--|
| 12. สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยของตัวแปรทั้งหมด | - เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล |
| 13. ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ | - เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่ผ่านการหาคุณภาพเครื่องมือ |
| 14. เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มคือคู่สมรสเพศหญิงและชาย | - ข้อมูลเชิงปริมาณที่สมบูรณ์ |
| 15. ตรวจสอบข้อมูลจากผู้ทรงคุณวุฒิและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ | - ผลวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ได้รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุฯ |
| 16. จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธทดลองนำร่อง 3 แห่งในอาคารชุดในกรุงเทพมหานคร | - รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ |
| 17. จัดทำชุดความรู้แนวการเสริมสร้างจิตวิทยาเชิงบวกที่ส่งผลต่อการมีสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ | - ชุดความรู้แนวการเสริมสร้างจิตวิทยาเชิงบวกที่ส่งผลต่อการมีสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ |
| 18. สรุปอภิปรายผลและเขียนรายงานการวิจัย | - รายงานผลวิจัยสมบูรณ์และข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย |

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ข้อมูลเอกสาร และข้อมูลภาคสนาม โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ข้อมูลจากเอกสาร ประกอบด้วย ข้อมูลทุติยภูมิที่เกี่ยวข้องกับเอกสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์กรรวมทั้งแนวคิดทฤษฎีทางตะวันตกและทางพระพุทธศาสนา

2. ข้อมูลภาคสนาม ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังต่อไปนี้

2.1 ติดต่อประสานงานกับผู้บริหารหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับบริหารอาคารชุดในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร

2.2 ประสานงานติดต่อเพื่อการสัมภาษณ์ กรณีศึกษา คู่สมรสวัยทำงาน จำนวน 30 คน เขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร

2.3 เตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ แบบสอบถาม และขอความอนุเคราะห์ไปยังพื้นที่เป้าหมายในชุมชนอาคารสูง เขตกรุงเทพมหานคร

2.4 เก็บรวบรวมแบบสอบถามและคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความถูกต้องข้อมูลก่อนการกำหนดรหัสข้อมูลลงรหัสและตรวจสอบข้อมูลให้ตรงตามข้อตกลงของการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมลิสเรลและวิเคราะห์ข้อมูล

2.5 จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของคร่อมแนวพุทธ ทดลองนาร่อง 3 แห่งในอาคารสูงในกรุงเทพมหานคร

2.6 ประเมินผลและรูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของคร่อมแนวพุทธในอาคารสูง

2.7 ตรวจสอบความถูกต้องและความสอดคล้องของการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมด พร้อมจัดทำรายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

1) วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานได้แก่ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) สำหรับอธิบายข้อมูลแบบสอบถามเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง และใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) สำหรับอธิบายข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามทุกตัวแปร

2) วิเคราะห์ข้อมูลเชิงอนุมาน ได้แก่ สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's correlation) และสัมประสิทธิ์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Coefficients) โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis)

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

1) ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสาร ใช้วิธีการวิเคราะห์เอกสารเนื้อหา (Content Analysis) นำเสนอข้อมูลด้วยวิธีการพรรณนา

2) ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ (Interview) และวิเคราะห์เนื้อหาแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยวิธีการพรรณนาความ (Descriptive Interpretation) โดยนำข้อมูลมาเรียบเรียงและจำแนกอย่างเป็นระบบ จากนั้นนำมาตีความหมายเชื่อมโยงความสัมพันธ์และสร้างข้อสรุปจากข้อมูลต่างๆ ที่รวบรวมได้ โดยทำไปพร้อมๆ กับการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งนี้เพื่อจะได้ศึกษาประเด็นต่างๆ ได้ลึกซึ้ง เมื่อประเด็นใดวิเคราะห์แล้วไม่มีความชัดเจนก็จะตามไปเก็บข้อมูลเพิ่มเติมในประเด็นต่างๆ เหล่านั้น เพื่อตอบคำถามหลักตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อมูลเชิงคุณภาพได้นำมาวิเคราะห์เพื่อหาความเชื่อมโยง ความสัมพันธ์เชิงทฤษฎี

3) การวิเคราะห์ผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยใช้วิธีการประมวลความคิดของของผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งหมดแล้วยึดหลักในการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย กระบวนการดังต่อไปนี้ (1) Concept กำหนดมโนทัศน์ สร้างแนวคิดเพื่อการวิเคราะห์ (2) Content รวบรวม

เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย (3) Classification วิเคราะห์จำแนกกลุ่มข้อมูล (4) Category จัดหมวดหมู่ข้อมูลที่ได้ให้เป็นระบบ

การตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

เมื่อได้ข้อมูลมาแล้วทำการตรวจสอบข้อมูลแบบ “Triangulation” หรือที่เรียกว่า “การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Methodological Triangulation)” เป็นการใช้กระบวนการวิธีที่หลากหลาย (The Multiple - Method Approach) ในการตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย ดังนี้

1) การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (Data Triangulation) โดยการพิสูจน์ว่าข้อมูลที่ได้มานั้นถูกต้องหรือไม่ วิธีการตรวจสอบคือ การตรวจสอบแหล่งของข้อมูล ได้แก่ แหล่งเวลา แหล่งสถานที่ และแหล่งบุคคล

2) การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีการรวบรวมข้อมูล (Methodological Triangulation) โดยใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อรวบรวมข้อมูลเรื่องเดียวกัน เช่น การสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม การสังเกตควบคู่กับการซักถาม พร้อมกันนั้นก็ศึกษาข้อมูลจากเอกสารประกอบด้วย

บทที่ 4

ผลการศึกษาวิจัย

การวิจัยเรื่อง รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูงในเขตกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย 1) เพื่อศึกษาสภาพบริบทด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง 2) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยความสัมพันธ์เชิงสาเหตุด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง 3) เพื่อนำเสนอรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง

สมมุติฐานข้อ 1. ปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ

สมมุติฐานข้อ 2. ปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวก ครอบครัวเป็นสุข และชุมชนเป็นสุข ของที่อยู่อาศัยอาคารสูงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ

สมมุติฐานข้อ 3. ปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวก ครอบครัวเป็นสุข เป็นตัวทำนายสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้อยู่อาศัยอาคารสูง

สมมุติฐานข้อ 4. สมการทำนายสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้อยู่อาศัยอาคารสูง กลุ่มเพศชายและหญิง ไม่ต่างกัน โดยมีปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวก ครอบครัวเป็นสุข เป็นตัวทำนาย

4.1 ผลวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ข้อ 1. ศึกษาสภาพบริบทปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 15 คู่ เป็นผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงประเภทอาคารชุดอาศัยระดับสูงในย่านชุมชนเมือง ส่วนใหญ่อาศัยมากกว่า 10 ปี มีประเด็นข้อพบดังนี้

4.1.1 สภาพบริบทปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวม คือสภาพของการอยู่ร่วมกันของครอบครัว เป็นภาวะที่สมาชิกของครอบครัว ได้แก่ คู่สมรสที่อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ สมาชิกในครอบครัวมีเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน มีการช่วยเหลือและมีการกำลังใจให้แก่กันและกันเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น นำไปสู่การเป็นครอบครัวที่มีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ประกอบไปด้วยหลักวิธีการดังต่อไปนี้

1. วิธีการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว หมายถึง การรู้จักการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ทั้งดูแลตนเองและสมาชิกครอบครัว นอกจากนี้วิธีการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวยังเป็นการช่วยกระตุ้นและสร้างสัมพันธภาพอันดีของสมาชิกในครอบครัว นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไปได้ ประกอบไปด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1) การดูแลสุขภาพทางกาย หมายถึง การดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองและคนในครอบครัว นำไปสู่การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงของคนในครอบครัว การที่บุคคลมีสุขภาพทางร่างกายดี คือการที่ระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกายสามารถทำงานสัมพันธ์กันดีเป็นปกติ มีพัฒนาการที่เหมาะสม ตามเพศ วัย มีสมรรถภาพทางกายที่ดี สามารถประกอบกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ ประกอบด้วยหลักการดังต่อไปนี้

(1) การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การดูแลเรื่องอาหาร ให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ด้วยการเดินวันละ 30 นาที เป็นอย่างน้อย”¹ เราจะเรียนรู้ว่าการกินที่ถูกหลักอนามัยโดยงดของมันของทอด งดน้ำอัดลม ไม่ทานอาหารที่มีแต่แป้งและน้ำตาลมากเกินไป โดยเฉพาะในมื้อเย็นเราจะทานอาหารน้อยกว่ามื้ออื่นๆ “ให้ความสำคัญต่ออาหารที่บริโภค”³ ออกกำลังกายและรู้จักเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย⁴ การตรวจสุขภาพประจำปี ออกกำลังกายอาทิตย์ละ 3-5 วัน เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายให้มากขึ้น⁵

(2) การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมในครอบครัวที่กระทำร่วมกัน มีวิธีการได้แก่ออกกำลังกายร่วมกันบ้าง เช่น เดินเร็วเพื่อออกกำลังกายด้วยกัน และคุยเรื่องต่างๆ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและกันในขณะที่เดินออกกำลังกาย หรือ การไปซื้ออาหารและวัตถุดิบในซูเปอร์มาร์เก็ตร่วมกัน เพื่อนำมาประกอบอาหารที่ดีต่อสุขภาพของตนและคู่สมรสในแต่ละอาทิตย์ในบางโอกาสก็หาเวลาปลีกออกจากงาน 2-3 วัน /สัปดาห์ เพื่อออกไป⁶ ในส่วนตัวจะออกกำลังกายประจำสัปดาห์ละ 2-3 วัน โดยการตีแบดมินตันที่คอนโดและตีแบดมินตันข้างนอก กับกลุ่มเพื่อนๆ และส่งเสริมแนะนำลูกให้ออกกำลังกายเช่นกัน”⁷ นอกจากนี้ยังขอเสนอแนะเพิ่มเติมว่า ควรสนับสนุนให้ทุกคน ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ หากพบว่า เป็นโรคอะไรต้อง งดบริโภค หรือ บริโภคน้อยลง ต้องช่วยกันดูแล พร้อมสนับสนุน เพื่อสุขภาพในยามชราอยู่กันโดยไม่ต้องป่วยหนัก⁸

(3) การพักผ่อนต่างจังหวัด การแบ่งเวลาในการพักผ่อน เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ เป็นการรักษาสุขภาพจิต และเปลี่ยนสภาพแวดล้อมใหม่ๆ ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า การท่องเที่ยวตาม

¹ สัมภาษณ์ A 1, เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2561.

² สัมภาษณ์ A 2, เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2561.

³ สัมภาษณ์ A 3, เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2561.

⁴ สัมภาษณ์ A 4, เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2561.

⁵ สัมภาษณ์ A 1, เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2561.

⁶ สัมภาษณ์ A 5, เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2561.

⁷ สัมภาษณ์ A 6, เมื่อวันที่ 12 เมษายน 2561.

⁸ สัมภาษณ์ A 7, เมื่อวันที่ 12 เมษายน 2561.

สถานที่ต่างๆ ตามต่างจังหวัด เพื่อการพักผ่อนและเปลี่ยนบรรยากาศในที่โล่งและสวยงาม เพื่อสุขภาพจิตและการใช้เวลาร่วมกันในสถานที่ใหม่ๆ”⁹ การเปลี่ยนบรรยากาศที่แตกต่างจากสิ่งแวดล้อมเดิมๆ จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทำให้สุขภาพแข็งแรง และมีอารมณ์เบิกบาน พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตทำงานและชีวิตส่วนตัวได้ด้วย เป็นการช่วยส่งเสริมที่สุขภาพกายและสุขภาพใจไปพร้อมๆ กัน¹⁰ มีวิธีการดูแลสุขภาพทางกายและทางใจ ทางกายก็จะออกกำลังกายสม่ำเสมอสัปดาห์ 3-4 วัน ส่วนตัวมีเวลาช่วงเช้าก็จะไปเดินเร็วและปั่นตัวตามท่าต่างๆ 40-60 นาที ที่ทำให้รู้สึกมีเหงื่อมาก และเลือดไหลเวียนดีส่วนคุณสามีก็จะไปตีแบดมินตันที่คอร์ตแบดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง¹¹

2) การดูแลสุขภาพทางใจ หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ทำให้จิตใจสงบ ลดความฟุ้งซ่านได้ บุคคลใดที่มีสุขภาพทางจิตใจที่ดีจะเป็นผู้ที่มักจะคิดถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งในทางที่ดีหรือในทางบวกกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองเสมอ ซึ่ง ภาษาอังกฤษตรงกับคำว่า Positive thinking หมายถึง การคิดทางบวก หรือการคิดในทางที่ดี ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า การดูแลสุขภาพทางใจ นั้นเราจะรู้จักสวดมนต์ นั่งสมาธิวิปัสสนาบ้าง เพื่อให้จิตใจได้สงบเย็น และมีสติมากขึ้น ในการดำรงชีวิตประจำวัน และจะไปวัดทำบุญสังฆทานเป็นครั้งคราว การทำบุญใส่บาตรเป็นประจำ และการดูแลสุขภาพของครอบครัว เน้นความสะอาดกายและใจ”¹² การไปทำบุญตามเทศกาลหรือวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ได้มีโอกาสไปปฏิบัติธรรมต่างจังหวัดบ้าง เป็นการช่วยเติมพลังชีวิต ทำให้จิตใจสงบ ลดความฟุ้งซ่าน จากการใช้ชีวิตที่เร่งรีบจากการทำงาน ¹³ การมีโอกาสฟังธรรมตามรายการทีวี วิทยู หรือทำคลิปวิดีโอ ทำให้รู้จักวิธีเพิ่มความสงบในใจให้เกิดขึ้นได้ ทำให้ลดความโกรธลง ไม่หงุดหงิดกับสิ่งต่างๆ ที่มากระทบ ¹⁴ “ใช้หลักคำสอนของพระพุทธศาสนายึดนำการใช้ชีวิต และได้แสดงการกระทำเหล่านั้นอยู่เป็นประจำ ทำให้คู่สมรส (ชาวต่างชาติ) ได้น้อมนำและเห็นสมควรว่าดีมีคุณค่า ที่คู่สมรสปฏิบัติตามบ้าง เข้าร่วมปฏิบัติตามบ้าง เช่น การร่วมทำบุญทำทานในโอกาสต่างๆ การเข้าฟังธรรมะจากพระสงฆ์ และปฏิบัติภาวนาในแต่ละวัน”¹⁵

3) การใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการดำเนินชีวิต การปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา เป็นกระบวนการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตจริง เพื่อเป็นการฝึกฝนพัฒนาตนเอง ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญาและสังคม หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาจึงมีความสำคัญสำหรับพุทธศาสนิกชนทุกคน โดยการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง ได้แก่ หลักศีล 5 อริยสัจ 4 ขรวาสาธรรม 4 สังคหัตถ์ 4 ซึ่งเป็น

⁹ สัมภาษณ์ A 8, เมื่อวันที่ 12 เมษายน 2561.

¹⁰ สัมภาษณ์ A 1, เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2561.

¹¹ สัมภาษณ์ A 9, เมื่อวันที่ 12 เมษายน 2561.

¹² สัมภาษณ์ A 1, เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2561.

¹³ สัมภาษณ์ A 11, เมื่อวันที่ 15 เมษายน 2561.

¹⁴ สัมภาษณ์ A 12, เมื่อวันที่ 15 เมษายน 2561.

¹⁵ สัมภาษณ์ A 13, เมื่อวันที่ 15 เมษายน 2561.

หลักธรรมที่จะทำให้ชีวิตครอบครัวมีความสุข เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจให้ใช้ชีวิตประจำวันได้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

(1) **หลักศีล 5** เป็นหลักธรรมพื้นฐานในการดำเนินชีวิตของคนในสังคม เป็นหลักการประพฤติตนที่ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น จากผลสัมภาษณ์ที่ว่า พยายามรักษาศีล 5 ให้สม่ำเสมอ¹⁶ ยึดหลักศีล 5 ในการดำเนินชีวิตและเพียรทนต่อการปรับตัว โดยระลึกถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ที่มาของแต่ละคน ภูมิหลังที่ไม่เหมือนกันจำต้องยอมรับเมื่อใช้ชีวิตร่วมกัน อย่างถ้อยที่ถ้อยอาศัย¹⁷ ถ้อยศีล 5 สวดมนต์ นั่งสมาธิ เป็นประจำ พยายามปฏิบัติให้ได้มากที่สุด ทำบุญใส่บาตร แผ่กุศลให้เจ้ากรรมนายเวรทุกวัน”¹⁸

(2) **หลักอริยสัจ 4** หลักธรรมที่ทำให้รู้ทุกข์และวิธีดับทุกข์ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นยึดแนวทางที่ถูกต้องมาใช้ในการดับทุกข์ จากผลสัมภาษณ์ที่ว่า อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมที่คู่ของเรา นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตเมื่อใดมีทุกข์ หาสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ หาวิธีดับสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ และนำการปฏิบัติในมรรคมีองค์ 8 ประการ นำไปถึงความดับทุกข์นั้นๆ ได้ มัชฌิมาปฏิปทา คือแนวทางที่ถูกต้องในทุกๆ เรื่องที่นำมาปฏิบัติใช้ในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี¹⁹

(3) **หลักขราวาสธรรม 4** เป็นหลักธรรมสำหรับผู้ครองเรือน การอยู่ร่วมกันที่ต้องใช้ความอดทนในการใช้ชีวิต จากผลสัมภาษณ์ที่ว่ายึดหลักธรรมที่เรียกว่า ขราวาสธรรม 4 คือ สัจจะ หมด ขันติ และจาคะ คือ ศีลมีความสัตย์ซึ่งต่อกัน อดทนข่มใจไม่ทะเลาะเบาะแว้ง อดทนในการดำรงชีวิตด้วยกันคือยามสุขก็สุขด้วย ยามทุกข์ก็ทุกข์ด้วย และมีความจาคะคือรู้จักเสียสละให้ซึ่งกันและกันไม่ต้องหวงเอาเปรียบหรือเห็นแก่ตัวอย่างเดียว”²⁰

(4) **หลักสังคหวัตถุ 4** เป็นหลักธรรมที่เป็นที่ตั้งแห่งการสงเคราะห์กัน ธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจกัน ซึ่งเป็นเครื่องประสานใจและเหนี่ยวรั้งใจคนให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้ และทำให้อยู่กันด้วยความรักความปรารถนาดีต่อกัน ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า 1). ทาน การให้ เสียสละ ไม่เห็นแก่ตัวรู้จักแบ่งปันแก่ผู้ที่ลำบากกว่าเรา 2). ปิยวาจา พูดจาอ่อนหวาน ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเสียดผู้อื่น พูดให้รู้จักกาลเทศะ ซึ่งจะเป็นการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นด้วย 3). อัตถจริยา การทำประโยชน์ในสิ่งที่จะทำได้ให้กับผู้อื่นให้กับสังคม 4). สมานัตตา สม่ำเสมอ หนักแน่น เสมอต้นเสมอปลาย²¹

นอกจากนี้ การครองเรือนจะต้องมีการสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน หมั่นดูแลเอาใจใส่และ มีความอดทน อดกลั้น การใช้วิธีการถ้อยที่ถ้อยอาศัยกัน มีปัญหาใดๆ ก็หันหน้ามาคุยกัน

¹⁶ สัมภาษณ์ A 10, เมื่อวันที่ 12 เมษายน 2561.

¹⁷ สัมภาษณ์ A 5, เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2561.

¹⁸ สัมภาษณ์ A 6, เมื่อวันที่ 12 เมษายน 2561.

¹⁹ สัมภาษณ์ A 9, เมื่อวันที่ 12 เมษายน 2561.

²⁰ สัมภาษณ์ A 15, เมื่อวันที่ 15 เมษายน 2561.

²¹ สัมภาษณ์ A 16, เมื่อวันที่ 16 เมษายน 2561.

เข้าใจซึ่งกันและกันดูแลเอาใจใส่กันอย่างสม่ำเสมอ”²² การอดทน การอดกลั้น เป็นธรรมะที่จะครองคู่ และการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในครอบครัวได้²³

4) ความภูมิใจที่ตนเองมีคุณค่าต่อครอบครัวและสังคม หมายถึง ความรู้สึกภาคภูมิใจที่ได้ดูแลครอบครัว และไม่เบียดเบียนสังคม รู้จักคุณค่าต่อตนเองและสังคม จากผลการสัมภาษณ์ได้สรุปได้ว่า

(1) คุณค่าต่อครอบครัว พบว่า ความรู้สึกภูมิใจที่ได้ดูแลครอบครัวดี ประกอบอาชีพเลี้ยงครอบครัวได้ เลี้ยงดูบุตรดี และได้ช่วยเหลือสังคมตามโอกาส ดังเช่น ไม่เคยทำพฤติกรรมให้ภรรยาและลูกไม่ไว้วางใจ ช่วยเหลือสังคมเมื่อมีโอกาสดังนี้ คำปรึกษาข้อกฎหมายโดยไม่คิดค่าบริการ (เฉพาะผู้ยากจน)²⁴ “เป็นผู้นำครอบครัว ประกอบอาชีพหารายได้มาเลี้ยงครอบครัว ได้อย่างพอสมควรแก่อัตภาพ ไม่มีปัญหาเรื่องขาดแคลนทุนทรัพย์ ช่วยกันแก้ไขปัญหาลูกอุปสรรคอื่นๆ ได้และเป็นอย่างดีที่ดีให้กับลูกชายที่ดำรงอยู่ในศีลธรรม ไม่เที่ยวกลางคืน ไม่ติดยาเสพติดใดๆ เป็นต้น”²⁵ ความภูมิใจที่ได้ฝ่าฟันอุปสรรคด้วยกันมา อีกประการหนึ่งที่ได้มีส่วนกระตุ้นให้เกิดการเลิกสูบบุหรี่ของคุณสามี โดยให้ลูกชายสองคนคอยมันพูดซ้ำหาคุณพ่อของเขา โดยให้เขาพูดถึงผลร้ายของคนติดบุหรี่ซึ่งจะทำให้ทุกคนในครอบครัวเป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจคือ ปอดและถุงลมจะโป่งพองและคุณสามีก็เลิกสูบบุหรี่ได้นับเวลาได้สามสัปดาห์แล้ว”²⁶ “คุณค่าอีกประการหนึ่งก็คือได้สอนให้ลูกลูกขยันทำงานหาเลี้ยงชีพและให้รู้จักรักษาวินัยธรรมที่ต่างต่างให้คงอยู่ตลอดไป”²⁷ คุณค่าต่อครอบครัว คือ สามารถดูแลลูกคนในครอบครัวได้อย่างเต็มความสามารถแล้วยังสามารถทำงานประจำได้เป็นอย่างดี พร้อมทั้ง บริหารดูแลร้านค้าแพทได้ก่อตั้งกันมา 5-6 ปีแล้ว

(2) คุณค่าทางสังคม พบว่า ไม่เคยเบียดเบียน สร้างความเดือดร้อนต่อสังคม พร้อมทั้งให้คนที่ด้อยโอกาส ได้รับความช่วยเหลือเท่าที่สามารถทำได้”²⁸ ภูมิใจที่ได้เป็นบุพการีที่บุตรยึดเป็นแบบอย่างในการดำรงตนในสังคม และพัฒนาบุตรให้เป็นคนที่ดี มีคุณภาพอยู่ในสังคมต่อไปได้”²⁹ ดูแลครอบครัว ส่งเสียให้ลูกถึงฝั่ง ช่วยแบ่งเบาภาระซึ่งกันและกัน ไม่เบียดเบียนใคร ทำดี คิดดี ร่วมกิจกรรมทางสังคมบ้าง เท่าที่มีโอกาส”³⁰

2. วิธีการส่งเสริมความสุขในอยู่ร่วมกันของครอบครัว หมายถึง การสร้างกิจกรรมของครอบครัว การใช้เวลาร่วมกันของครอบครัว เป็นพื้นฐานสำคัญต่อการพัฒนาด้านจิตใจและเสริมสร้าง

²² สัมภาษณ์ A 13, เมื่อวันที่ 15 เมษายน 2561.

²³ สัมภาษณ์ A 3, เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2561.

²⁴ สัมภาษณ์ A 17, เมื่อวันที่ 16 เมษายน 2561.

²⁵ สัมภาษณ์ A 18, เมื่อวันที่ 16 เมษายน 2561.

²⁶ สัมภาษณ์ A 29, เมื่อวันที่ 20 เมษายน 2561.

²⁷ สัมภาษณ์ A 30, เมื่อวันที่ 20 เมษายน 2561.

²⁸ สัมภาษณ์ A 19, เมื่อวันที่ 16 เมษายน 2561.

²⁹ สัมภาษณ์ A 20, เมื่อวันที่ 16 เมษายน 2561.

³⁰ สัมภาษณ์ A 25, เมื่อวันที่ 17 เมษายน 2561.

ภูมิคุ้มกันให้แก่ครอบครัว โดยมีการทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การพักผ่อนร่วมกันของครอบครัว ส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมทานอาหารร่วมกัน ออกกำลังกาย ไปท่องเที่ยวร่วมกัน ดังเช่น ผลสัมภาษณ์เมื่อครั้งลูกยังเยาว์วัย พาไปเล่นฟุตบอล ว่ายน้ำ ซี่จักรยาน เดินเล่นกับภรรยา ปัจจุบันลูกโตแล้ว กิจกรรมดังกล่าว แทบจะไม่มี แต่ยังมีเวลาทานอาหารนอกบ้าน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง³¹ “ในยามว่างก็จะพาสมาชิกในครอบครัวไปทัศนารต่างจังหวัดบ้าง และต่างประเทศบ้างไปรับประทานอาหารนอกบ้านเป็นบางครั้งคราว เพื่อพบปะสนทนาให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อเนื่องตลอดไป”³² ด้วยวิธีเรียกให้มาพบปะกันในวันหยุด ได้ทานอาหารร่วมกันพูดคุยปรึกษาหารือกันในทุกเรื่องในเทศกาลวันหยุดยาว ก็จะไปท่องเที่ยวต่างจังหวัดหรือต่างประเทศเป็นครั้งคราว”³³ การใช้วันหยุด เพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การรับประทานอาหาร ดูภาพยนตร์ และพูดคุยหารือกันเป็นต้น”³⁴

“สันถนาการ ต่างๆ ที่มีอยู่ในอาคารชุด คู่ของเราเลือกการเดินออกกำลังกายร่วมกันในสวนริมน้ำ และ การใช้ห้องฟิตเนสกับอุปกรณ์ต่างๆ ในการออกกำลังกายร่วมกัน เวลาว่างและการพักผ่อน คือ การนั่งจิบชา-กาแฟ ทานของว่างด้วยกัน ในบริเวณระเบียงบ้านที่มีวิวแม่น้ำเจ้าพระยา และ Asiatique อยู่ด้านล่าง เป็นวิวจากมุมสูงของคอนโดที่เราเลือกพักอาศัยได้เห็นกิจกรรมทางน้ำมากมาย และ การจุดพลุที่สวยงาม ในโอกาสต่างๆ”³⁵

“เนื่องจากครอบครัว เราจะมีทั้งงานประจำของแต่ละคน และยังมีร้านกาแฟของครอบครัวที่จะต้องดูแล เลยทำให้เวลาในการอยู่ที่คอนโด ค่อนข้างน้อย เวลาว่างวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ เราจะใช้เวลาอยู่ที่ร้านกาแฟเป็นส่วนใหญ่ ฝึกลูกชาย ให้รู้จักวิธีการทำงานในร้านกาแฟ การรับ Order การทำกาแฟ ,การดูแลร้าน , การคิดเงิน ซึ่งถือว่าเป็นการฝึกให้รู้จักทำงานตั้งแต่ยังเด็ก”³⁶

“หากเป็นวันหยุดยาว เรามักจะไปเที่ยวต่างจังหวัดซึ่งส่วนใหญ่ จะเป็นทะเลเพราะเด็กเด็กชอบทานอาหารทะเล แล้วเล่นน้ำ แต่หากเป็นวันหยุดยาวเช่นวันสงกรานต์ ปีใหม่ร้านกาแฟก็จะปิดด้วย เราก็จะไปต่างประเทศเพื่อหาประสบการณ์ใหม่ๆ ในแบบ Slow Life พักผ่อน ชิมกาแฟ อาหารร้านที่เก๋ๆ เพื่อนำมาเป็น Idea ในอนาคต”³⁷

3. การมีส่วนร่วมสร้างชุมชนมีสุข หมายถึง ความพอใจของสมาชิกอาคารชุดที่อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข มีส่วนร่วมในชุมชน ความรู้สึกภูมิใจ อบอุ่นใจที่อาศัยในชุมชน มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาและความเป็นหนึ่งเดียวกันของสมาชิกในชุมชน จากผลสัมภาษณ์พบว่า การอยู่ร่วมกันในอาคารชุด ควรจะมีแนวทางปฏิบัติ ได้แก่

³¹ สัมภาษณ์ A 10, เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2561.

³² สัมภาษณ์ A 19, เมื่อวันที่ 16 เมษายน 2561.

³³ สัมภาษณ์ A 4, เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2561.

³⁴ สัมภาษณ์ A 12, เมื่อวันที่ 15 เมษายน 2561.

³⁵ สัมภาษณ์ A 26, เมื่อวันที่ 20 เมษายน 2561.

³⁶ สัมภาษณ์ A 9, เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2561.

³⁷ สัมภาษณ์ A 11, เมื่อวันที่ 15 เมษายน 2561.

1) เคารพกฎเกณฑ์ข้อบังคับและดูแลรักษาทรัพย์สินส่วนรวม เคารพกฎเกณฑ์ข้อบังคับ และกฎหมาย ไม่เล่นพรรค เล่นพวก ไม่ใช้วิธีพวกลากไป ผู้บริหารอาคารชุด ต้องมีธรรมาภิบาล ไม่ใช้อำนาจบาทใหญ่ ด้วยศักดิ์เสมอว่า บุคคลทุกคนมีความเสมอภาคกัน³⁸ การปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับของอาคารชุด เพื่อความผาสุกและสิทธิส่วนบุคคลของผู้พักอาศัยทุกๆ คน³⁹ การช่วยกันดูแลรักษาทรัพย์สินส่วนกลาง ให้มีอายุการใช้งานที่ยืนยาว โดยไม่ใช้ความมั่งง่ายและเห็นแก่ตัวมาใช้กับทรัพย์สินส่วนกลางที่ทุกคนมีสิทธิ์ร่วมกัน”⁴⁰ จะต้องจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับกฎหมายอาคารชุด เพื่อให้เข้าใจกับกฎหมาย จะได้ไม่บริหารอาคารชุดอันสร้างความเดือดร้อนเสียหายแก่เจ้าของร้าน จะต้องรับฟังความคิดเห็นของเจ้าของร้าน ก่อนตัดสินใจดำเนินการใดๆ เกี่ยวข้องกับการใช้เงินต่อส่วนกลาง”⁴¹

“ต้องมีลักษณะดูดีทั้งภายนอกและภายใน ภายนอก คือตัวอาคารดูสะอาดตา มีการดูแลความสะอาดสม่ำเสมอมีการซ่อมเสริมให้มีสภาพที่ดีตลอด ปัญหาต่างๆ ต้องมีการบูรณาการอย่างครบวงจรภายใน คือ ตัวเจ้าของร่วมซึ่งต้องมีจิตสำนึก ของการอยู่ร่วมกัน รู้จักใช้ทรัพย์สินส่วนกลางด้วยกัน อย่างดูแลรักษาร่วมกัน เอื้อเฟื้อกัน ชื่นเนะกัน ยามมีการเรียกประชุมก็ควรจะไปร่วมบ้าง และให้คำแนะนำให้ความร่วมมือ หรือออกความเห็นต่างๆ อย่างสร้างสรรค์ ไม่ค่อยเพ่งโทษ จับผิดแต่อย่างเดียว”⁴²

2) ประพฤติตนไม่เบียดเบียนผู้อื่นและสังคม ประพฤติปฏิบัติตนโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่เอาเปรียบสังคม ช่วยเหลือสังคม เมื่อมีโอกาส⁴³ คนที่อยู่ในอาคารชุด อยู่ร่วมกันโดยไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่นทุกคนควรยึดระเบียบข้อบังคับที่มีอยู่ถ้อยที่ถ้อยอาศัยกัน⁴⁴ การอยู่ร่วมกันแบบไม่เห็นแก่ตัว ไม่เอาเปรียบเพื่อนบ้าน คำนึงถึงการใช้ประโยชน์ส่วนกลาง ถ้ายึดหลักกฎระเบียบจะทำให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้⁴⁵ “การยอมรับนับถือและการให้เกียรติกันและกัน การใช้สิทธิของตนที่ไม่รบกวนความเป็นอยู่ของผู้อื่น ไม่ยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมของเพื่อนบ้านที่ไม่ได้ร้องขอ”⁴⁶

3) การช่วยเหลือและเกื้อกูลกัน การอาศัยอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน⁴⁷ ไม่เห็นแก่ตัว มีความสามัคคี อะไรที่ช่วยกันได้ ก็ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน⁴⁸ เป็นมิตรกับเพื่อน

³⁸ สัมภาษณ์ A 15, เมื่อวันที่ 15 เมษายน 2561.

³⁹ สัมภาษณ์ A 14, เมื่อวันที่ 15 เมษายน 2561.

⁴⁰ สัมภาษณ์ A 10, เมื่อวันที่ 12 เมษายน 2561.

⁴¹ สัมภาษณ์ A 1, เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2561.

⁴² สัมภาษณ์ A 30, เมื่อวันที่ 20 เมษายน 2561.

⁴³ สัมภาษณ์ A 25, เมื่อวันที่ 17 เมษายน 2561.

⁴⁴ สัมภาษณ์ A 9, เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2561.

⁴⁵ สัมภาษณ์ A 15, เมื่อวันที่ 15 เมษายน 2561

⁴⁶ สัมภาษณ์ A 1, เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2561.

⁴⁷ สัมภาษณ์ A 23, เมื่อวันที่ 17 เมษายน 2561.

⁴⁸ สัมภาษณ์ A 1, เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2561.

บ้านหรือเพื่อนที่อาศัยอยู่ร่วมคอนโดเดียวกัน ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ทุกคนเป็นเสมือนญาติ รวมตัวเป็นน้ำหนึ่งเดียวกัน จะเกิดสังคมที่มีความสุขและอบอุ่นใจ ไว้วางใจซึ่งกันและกัน⁴⁹

4) กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้อยู่ร่วมกันในอาคารชุด สังคมของผู้พักอาศัยในอาคาร มีการแตกกระจายเป็นกลุ่มมากมาย ตามอายุ เพศ และสัญชาติ ดังนั้น การจัดกิจกรรมร่วมในหลายๆ รูปแบบให้มากขึ้น น่าจะเป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้ผู้พักอาศัยได้เข้าร่วมทำกิจกรรมใดๆ บ้างเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์เชิงบวกให้มีขึ้นในสังคมอาคารชุดได้บ้างไม่มากก็น้อย”⁵⁰ สรุปผลสัมฤทธิ์โดยรวมได้ดังนี้

(1) ควรมีลักษณะของการร่วมมือร่วมใจกันทำกิจกรรมใดๆ ที่ทางนิติบุคคลจัดทำขึ้นโดยการเข้าร่วมก็ดีหรือมีส่วนร่วมจัดกิจกรรมก็ดี

(2) เลือกกิจกรรมทำงานรับใช้ส่วนรวม เช่น ให้คำปรึกษาความรู้ทางกฎหมาย พยายามหลีกเลี่ยง ไม่แสดงกิริยามารยาทไม่สุภาพ ถ้าไม่จำเป็น

(3) กิจกรรมการทำบุญเลี้ยงพระด้วยกัน และสังสรรค์หลังงานบุญอิม-บุญอิมใจ

(4) กิจกรรมลอยกระทงประจำปี ช่วยกันสืบสานประเพณีนี้ให้กับลูกหลาน คนรุ่นใหม่ ได้สัมผัสกับประเพณีตามด้วยกิจกรรมสังสรรค์ หรือ ดนตรีในบริเวณสวนริมน้ำ ทำให้เกิดความสามัคคีและการพบปะพูดคุยกับชาวคอนโดร่วมกันได้”⁵¹

(5) ควรมีกิจกรรมสานสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ที่เจ้าของร่วมชื่นชอบและมาพบปะเจอกัน เช่น จัดปาร์ตี้เล็กๆ มีการร้องเพลงคาราโอเกะ การนัดให้มีปาร์ตี้เล็กๆ พบปะกัน เดือนละครั้ง พูดคุยสังสรรค์กัน ทำความรู้จักกันมากขึ้น ได้แลกเปลี่ยนทัศนคติ และความรู้ความคิดเห็นใหม่ๆ⁵²

(6) การจัดกลุ่มเปิดท้ายขายของมือสองกันและนำเงินบริจาคองค์กรกุศลต่างๆ ก็ น่าจะดีไม่น้อย สิ่งเหล่านี้จะไม่อาจเกิดขึ้นหากขาดผู้นำ และผู้ให้ความร่วมมือของเจ้าของร่วมในอาคารชุด”⁵³

(7) บริจาคโลหิต

(8) จัด Work shop ปลูกต้นไม้เล็กๆ ในขวด

(9) กิจกรรมไปทัศนศึกษาร่วมกันไปช่วยองค์กรการกุศลต่างๆ เช่น บ้านพักคนชรา เป็นจิตอาสาเยี่ยมเยียน ผู้ป่วยตามโรงพยาบาล เป็นต้น

จากประเด็นความคิดเห็นของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับศึกษาสภาพบริบทปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูงสามารถสังเคราะห์ประเด็นต่างๆ ได้ดังภาพต่อไปนี้

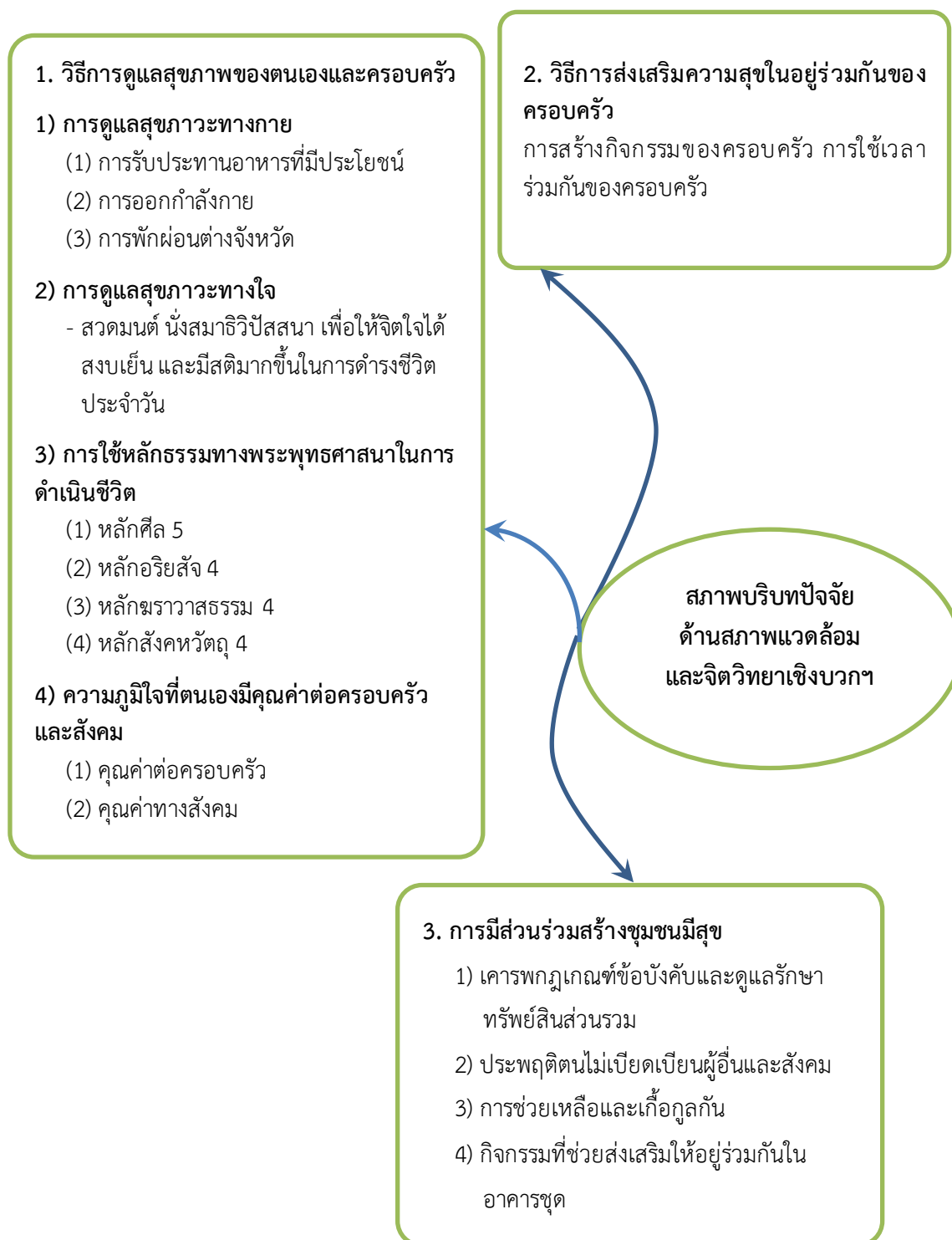
⁴⁹ สัมภาษณ์ A 15, เมื่อวันที่ 15 เมษายน 2561

⁵⁰ สัมภาษณ์ A 1, เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2561.

⁵¹ สัมภาษณ์ A 11, เมื่อวันที่ 15 เมษายน 2561.

⁵² สัมภาษณ์ A 1, เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2561.

⁵³ สัมภาษณ์ A 10, เมื่อวันที่ 12 เมษายน 2561.



แผนผัง 4.1 สภาพบริบทปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับ
สภาวะองค์กรรวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง

สภาพบริบทปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่นำไปสู่การมีสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูงนั้น ประกอบไปด้วยวิธีการและปัจจัยหลายๆ ด้านที่ช่วยส่งเสริมให้มีความสำคัญ ให้เกิดคุณค่า สร้างความรับผิดชอบให้แก่บุคคลต่อวิถีการดำรงชีวิต ให้มีสุขภาวะที่สมดุล และสมบูรณ์ จากระดับปัจเจกตัวบุคคล ครอบครัว จนถึงชุมชน ประกอบไปด้วย

1. วิธีการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว ได้แก่ 1) การดูแลสุขภาพทางกาย ได้แก่ (1) การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ (2) การออกกำลังกาย และ (3) การพักผ่อนต่างจังหวัด 2) การดูแลสุขภาพทางใจ ได้แก่ การสวดมนต์และนั่งสมาธิ 3) การใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการดำเนินชีวิต ได้แก่ (1) หลักศีล 5 (2) หลักอริยสัจ 4 (3) หลักฆราวาสธรรม 4 และ (4) หลักสังคหวัตถุ 4 4) ความภูมิใจที่ตนเองมีคุณค่าต่อครอบครัวและสังคม ได้แก่ ความรู้สึกภูมิใจที่ได้ดูแลครอบครัวดีและไม่เคยเบียดเบียน สร้างความเดือดร้อนต่อสังคม
2. วิธีการส่งเสริมความสุขในอยู่ร่วมกันของครอบครัว คือ การสร้างกิจกรรมของครอบครัว และ 3. การมีส่วนร่วมสร้างชุมชนมีสุข ได้แก่ 1) เคารพกฎเกณฑ์ข้อบังคับและดูแลรักษาทรัพย์สินส่วนรวม 2) ประพฤติตนไม่เบียดเบียนผู้อื่นและสังคม 3) การช่วยเหลือและเกื้อกูลกัน 4) กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้อยู่ร่วมกันในอาคารชุด

4.1.2 ปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวม เป็นการสร้างความสุขด้วยการปรับความคิดให้การคิดบวก และประยุกต์ใช้เข้ากับหลักการที่ช่วยดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตไปด้วนำไปสู่การส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะที่ดีตามมา ทั้ง 4 มิติ ได้แก่ กาย จิต สังคม ปัญญา หรือวิญญาน โดยเฉพาะคุณลักษณะด้านบวกของคู่สมรสที่อาศัยอยู่ร่วมกัน ซึ่งมีวิธีคิดและหลักปฏิบัติอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ได้แก่ ความอดทน ให้ความรักและความเมตตา การรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน เปิดใจพูดคุยกัน มีความอดทนและมีสติรอบคอบในการดำเนินชีวิต ซึ่งหากมีการคิดบวกต่อกันในครอบครัวแล้วนั้น เมื่อสมาชิกในครอบครัวทุกคนมีสุข ก็จะไปถึงการมีสุขภาพกายที่แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บได้ โดยผลวิจัยสรุปประเด็นปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกของผู้อาศัยในชุมชนอาคารสูง ดังต่อไปนี้

1) การรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน เป็นวิธีการหนึ่งในการเยียวยาการแก้ปัญหาในครอบครัว กรณีเกิดปัญหาระหว่างสามี ภรรยา เมื่อเกิดปัญหาความคิดเห็นไม่ตรงกัน อาจจะได้เถียงกันบ้าง สักพักหนึ่งก็จะนั่งเงียบ ต่างคนต่างไม่พูดจาต่อกัน ใช้เวลาเป็นการเยียวยาแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นยังได้ผลดี เพราะสามารถกลับมาพูดคุยกันได้เป็นปกติ⁵⁴ เมื่อเกิดปัญหากับลูก ปัจจุบันลูกอยู่ในวัยทำงานแล้ว ส่วนใหญ่จะเกิดปัญหาจากความเป็นห่วง เกี่ยวกับปัญหาของลูก เมื่อเกิดปัญหาการโต้เถียงกัน แม้ในขณะนั้นจะรู้สึกโกรธลูก แต่ก็อดทนพยายามไม่โต้เถียงเพื่อเอาชนะ จะไม่ทำวิธีที่ว่าต่อไปจะเลิกลุ่ยเกี่ยว แต่จะถือหลักให้อภัย⁵⁵

2) การเปิดใจพูดคุยกัน เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น การหันหน้าเข้ามาพูดคุยกัน และแสดงความห่วงใย เพื่อปรับตัวเข้าหากัน “ในทุกๆ ครั้งที่เริ่มมีปัญหาในครอบครัว จะขอเวลากันและกันในการ

⁵⁴ สัมภาษณ์ A 1, เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2561.

⁵⁵ สัมภาษณ์ A 2, เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2561.

พูดคุยถึงปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยอารมณ์ที่ค่อยๆ ถาม-ตอบ จากการพูดคุยและเปิดใจรับฟังกันและกัน จะพบความเข้าใจผิดบ้าง ตีความหมายผิดไปบ้าง แสดงออกแบบไม่ได้คิดก่อนบ้าง สลับกันมีอารมณ์ขึ้น-ลง และสรุปจบลงด้วยการขอโทษซึ่งกันและกัน และบอกรักและความห่วงใยที่มีให้กัน ซึ่งอาจจะต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสิ่งใดที่กระทบความรู้สึกของอีกฝ่ายให้ไม่ให้เกิดขึ้นอีก”⁵⁶ การเปิดใจพูดคุยกัน จะทำให้มีความเข้าใจมากขึ้น เรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้าหากัน แม้ว่าบางครั้งอาจไม่เกี่ยวข้องกับความจริงถูกต้องเสมอไป แต่การยอมรับความคิดเห็นอีกฝ่ายหนึ่ง ทำให้ปัญหาที่เกิดขึ้นคลี่คลายลงได้⁵⁷

3) ความอดทน อดกลั้นต่อการแก้ปัญหาครอบครัว เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในครอบครัว จะมีวิธีการแก้ไขปัญหาลดอุปสรรค และการใช้ความอดทนในการแก้ปัญหาด้วยกัน และการรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน ดังเช่น ตัวอย่างการแก้ปัญหาการใช้ความอดทน อดกลั้นในการแก้ปัญหา โดยเฉพาะการอดทนต่อการอบรมสั่งสอนลูกๆ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น จะใช้หลักความเมตตา และให้อภัย ช่วยให้สามารถสร้างครอบครัวให้เป็นสุขได้ ดังคำกล่าวที่ว่า “ใช้ความอดทน บ่มสอนลูกๆ และทำให้มีความเมตตาต่อกัน อภัยกันให้ไม่มีสิ้นสุด”⁵⁸ เมื่ออยู่ร่วมกัน ย่อมมีปัญหากระทบกระทั่งกัน บางครั้งเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ แต่เป็นเรื่องใหญ่ของอีกคนหนึ่ง การใช้เวลาสร้างความอดทน อดกลั้นในการแก้ปัญหา มองข้ามผ่านปัญหาที่เกิดขึ้น แล้วหันหน้าเข้าหากัน เพื่อแก้ปัญหาด้วยกัน⁵⁹

4) ความรักและความเมตตาต่อกัน เมื่อต้องเผชิญปัญหา อุปสรรคในครอบครัว สมาชิกในครอบครัว ต้องมีความเข้าใจกัน ใช้หลักความเมตตาต่อกัน “ มีความเข้าใจอยู่ว่าทุกครอบครัวย่อมมีปัญหาและอุปสรรค หากเราทุกคนต้องมีความรักความเมตตาต่อกัน และให้อภัยกัน ก็จะทำให้ปัญหาอุปสรรคต่างๆ คลี่คลายลงไปได้โดยเริ่มที่ตัวพ่อแม่ซึ่งเป็นผู้นำครอบครัวก็ต้องมีความเข้าใจกัน หนักเบาหน่อยก็ให้อภัยกัน⁶⁰ บางครั้งการแสดงออกถึงความรักต่อกันเป็นสิ่งที่ทำต่อกันสม่ำเสมอ แม้อยู่ร่วมกันเป็นเวลานานจนอาจเป็นความเคยชิน วิธีปฏิบัติความรักต่อกันในครอบครัว จะทำให้ครอบครัวฝ่าฟันอุปสรรค และสร้างความสุขร่วมกันได้⁶¹ “พยายามแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นแบบค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป แก้ที่ต้นเหตุ แล้วคุยปัญหาที่เกิดขึ้น ช่วยกันแก้”⁶²

5) การมีสติและความรอบคอบในการแก้ปัญหา การมีสติในการแก้ปัญหาและการคิดรอบคอบและมีความเชื่อมั่นว่า ปัญหาทุกอย่างย่อมมีทางออกเสมอ จะทำให้ครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุขได้ “การเป็นครอบครัว เมื่ออยู่ร่วมกันแล้ว ต้องผ่านปัญหาอุปสรรคทั้งทุกข์ ทั้งสุข ไปให้ได้ เพราะเราต้องอยู่ร่วมกัน จนตลอดชีวิต หากเกิดปัญหา หรือ ความทุกข์ต้องเปิดใจร่วมพูดคุยกัน เพื่อหาต้นเหตุ และหาแนวทางที่จะทำอย่างไรให้ผ่านพ้นไปได้และต้องหาทางป้องกัน ไม่ให้เกิดปัญหา

⁵⁶ สัมภาษณ์ A 3, เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2561.

⁵⁷ สัมภาษณ์ A 4, เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2561.

⁵⁸ สัมภาษณ์ A 5, เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2561.

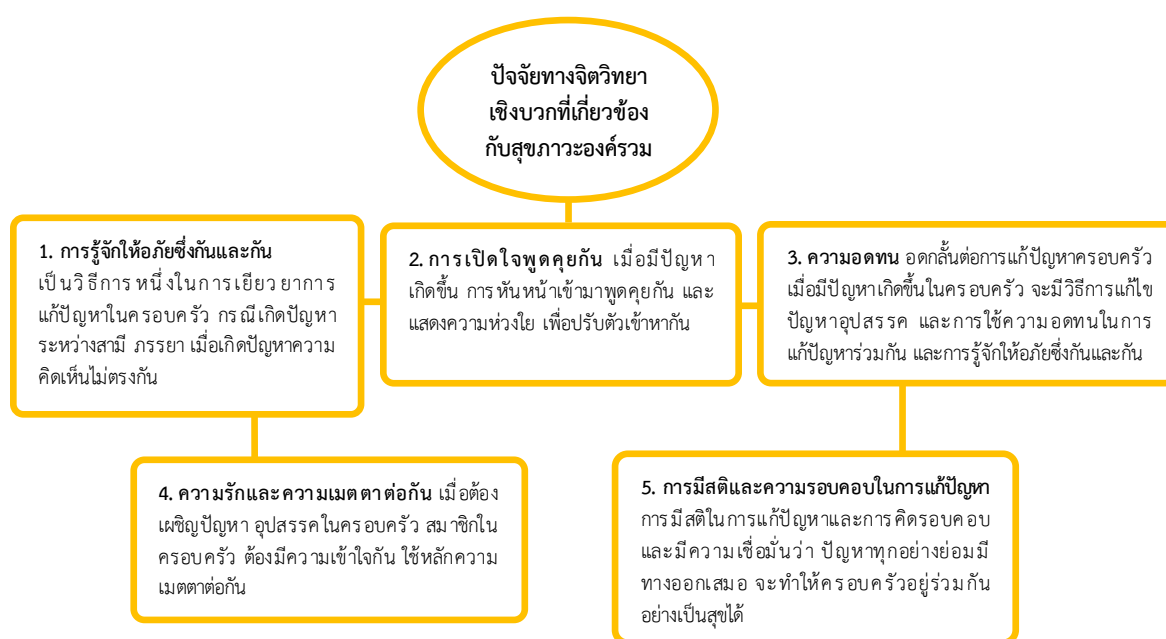
⁵⁹ สัมภาษณ์ A 6, เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2561.

⁶⁰ สัมภาษณ์ A 7, เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2561.

⁶¹ สัมภาษณ์ A 21, เมื่อวันที่ 17 เมษายน 2561.

⁶² สัมภาษณ์ A 16, เมื่อวันที่ 16 เมษายน 2561.

เช่นเดียวกันนี้ขึ้นมาอีกและสิ่งสำคัญ จะต้องไม่ซ้ำเติม และเมื่อปัญหาผ่านไปจะไม่นำมาพูด หากมีความไม่พอใจกันในอนาคต ทุกอย่างควรจบตั้งแต่ที่แก้ปัญหาก็ต้องใจเย็น ไม่ใช่อารมณ์ มีสติ คิดให้รอบคอบปัญหาทุกอย่างมีทางออกเสมอ”⁶³ “รับรู้ปัญหา และหาวิธีแก้ปัญหาย่างรอบคอบ”⁶⁴ “ไม่ใช่ใช้อารมณ์เด็ดขาด เวลาเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นต้องทำให้มีสติก่อน มีความสงบเย็น ค่อยพูดค่อยจากัน และแก้ปัญหไปด้วยกัน”⁶⁵ “คอยตระหนักรู้ตนว่า อุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เป็นการทดสอบว่าเราจะจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไร พยายามเลือกแนวทางแก้ไขปัญหาและอุปสรรคด้วยความไตร่ตรองรอบคอบ และยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจ ไม่ว่าเป็นไปในทางบวกหรือทางลบ”



แผนผัง 4.2 ปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์กรชุมชนอาคารสูง

4.1.3 แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรในการอาศัยอยู่ร่วมกันในอาคารชุด

การดำรงชีวิตในปัจจุบันนี้ เป็นการดำรงชีวิตที่อยู่ในความทันสมัย การอยู่กับโลกเทคโนโลยี สื่อต่างๆ โดยเฉพาะสังคมเมืองในปัจจุบันคือสภาพความเป็นพหุวัฒนธรรมขนาดใหญ่ ผู้คนอยู่ร่วมกันเป็นชุมชนท่ามกลางความหลากหลายทางเชื้อชาติภาษาและความเชื่อ รวมทั้งการผสมผสานระหว่างคนรุ่นเก่ากับคนรุ่นใหม่จากอายุที่แตกต่างกัน สาเหตุคือสภาพการเลี้ยงดูและการหล่อหลอมในวัยเยาว์ ที่พ่อแม่ยุคใหม่เลี้ยงดูลูกด้วยโทรศัพท์มือถือ เครื่องมือการสื่อสารยุคใหม่ทำให้เด็ก

⁶³ สัมภาษณ์ A 22, เมื่อวันที่ 17 เมษายน 2561.

⁶⁴ สัมภาษณ์ A 24, เมื่อวันที่ 17 เมษายน 2561.

⁶⁵ สัมภาษณ์ A 11, เมื่อวันที่ 15 เมษายน 2561.

เติบโตขึ้นมาในอาณาจักรส่วนตัว ต่างคนต่างแยกกันใช้ชีวิตของตัวเอง แม้กระทั่งสังคมครอบครัวก็เริ่มมีปฏิสัมพันธ์กันน้อยลง ส่งผลถึงระดับชุมชนก็เริ่มเป็นสังคมที่แปลกแยก ต่างคนต่างอยู่ ดังนั้น การส่งเสริมให้มีกิจกรรมร่วมกันในชุมชน มีความเป็นน้ำหนึ่งเดียวกันผ่านกิจกรรมหลากหลาย นำไปสู่ความสุขในการอยู่อาศัยร่วมกันในสังคมได้ โดยแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมในการอาศัยอยู่ร่วมกันในอาคารชุด ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางกาย ด้านสุขภาวะทางสังคม ด้านสุขภาวะทางจิต ด้านสุขภาวะทางปัญญา

1) ด้านสุขภาวะทางกาย คือการที่ร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลังไม่เป็นโรค ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุปสรรคอันตราย และมีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายมีห้อง Exercise Room มีอุปกรณ์ครบ และ จัดกิจกรรมแข่งขันในกลุ่มชอบเล่นกีฬา แบ่งเป็นผู้สูงวัยและเยาวชน เด็กๆ เป็นต้น.⁶⁶ มีกิจกรรมไปทัศนศึกษาร่วมกันไปช่วยองค์กรการกุศลต่างๆ เช่น บ้านพักคนชราเป็นจิตอาสาเยี่ยมเยียน ผู้ป่วยตามโรงพยาบาล เป็นต้น⁶⁷ ในอาคารชุดมีสิ่งอำนวยความสะดวกหลากหลายให้เลือกในการส่งเสริมสุขภาวะองค์กร รวมทางกายได้ เช่น การเดินในสวน นั่งพักผ่อนริมน้ำ การอ่านหนังสือ ในห้องสมุด การออกกำลังกายในห้องฟิตเนส หรือ การนั่งพักผ่อนบนสวนลอยฟ้า ที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี อ้อมล้อมไปด้วยต้นไม้ และวิวจากมุมสูงรอบอาคารที่มองเห็นได้ไกลออกไป เพื่อการพักผ่อนทางกายได้ดีอย่างหนึ่ง⁶⁸ ทางกายก็ให้มีความแข็งแรงด้วยการมีห้องออกกำลังกาย (Exercise Room) อุปกรณ์ต่างๆ ในห้องออกกำลังกายต้องอยู่ในสภาพดีใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสระว่ายน้ำ มีเขื่อนน้ำ มีห้องตีปิงปองเล่นโยคะ เป็นต้น ส่วนกีฬากลางแจ้งก็มีพอควร เช่น สนามตีแบตมินตันสนามเทนนิส สนามบาสเกตบอล อีกทั้งยังมีลานทางเดินให้เดินและวิ่งได้” จัดกิจกรรมนันทนาการ /ออกกำลังกายวิ่งร่วมกัน⁶⁹

2) ด้านสุขภาวะทางสังคม คือ การอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค มีการศรัทธา มีสันติภาพ มีความเป็น ประชาสังคม มีระบบบริการที่ดี และมีระบบบริการที่เป็นกิจการทางสังคม ได้แก่ เน้นการพูดคุยอย่างจริงจังไม่ใส่ความ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับกิจธุระของผู้อื่น ที่ไม่เกี่ยวกับตน ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเมื่อเห็นสมควร เช่น การเปิดลิฟท์ ให้ความรู้ที่ถูกต้อง เมื่อเห็นสิ่งที่ไม่สมควรและส่งผลกระทบต่อส่วนรวม ร่วมกิจกรรมตามเวลาและโอกาสที่เหมาะสม⁷⁰ มีกิจกรรมไป ทัศนศึกษาร่วมกันไปช่วยองค์กรการกุศลต่างๆ เช่น บ้านพักคนชราเป็นจิตอาสาเยี่ยมเยียน ผู้ป่วยตามโรงพยาบาล เป็นต้น⁷¹ ประพฤติปฏิบัติตนโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่เอา

⁶⁶ สัมภาษณ์ A 7, เมื่อวันที่ 12 เมษายน 2561.

⁶⁷ สัมภาษณ์ A 21, เมื่อวันที่ 17 เมษายน 2561.

⁶⁸ สัมภาษณ์ A 14, เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2561.

⁶⁹ สัมภาษณ์ A 15, เมื่อวันที่ 15 เมษายน 2561.

⁷⁰ สัมภาษณ์ A 20, เมื่อวันที่ 16 เมษายน 2561.

⁷¹ สัมภาษณ์ A 27, เมื่อวันที่ 20 เมษายน 2561.

เปรียบสังคม ช่วยเหลือสังคม ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เมื่อมีโอกาส”⁷²จำนวนผู้พักอาศัยในอาคารชุด มีมากมายหลายอาชีพแล้วต่างวัย เราควรเปิดใจมีมิตรไมตรีกับเพื่อนบ้าน โดยการยิ้มแย้มทักทาย มีน้ำใจช่วยเหลือกันในเรื่องต่างๆ ที่พอทำได้ แบ่งปันช่วยเหลือหากได้รับการร้องขอในบางโอกาสบ้าง เพื่อส่งเสริมความมีน้ำใจในการอยู่ร่วมกันในสังคมอาคารชุด ให้เป็นสังคมที่ดีมีความสุขร่วมกัน⁷³

3) ด้านสภาวะทางจิตใจ คือ จิตใจที่มีความสุข ร่าเริง คล่องแคล่ว ไม่ติดขัด มีความเมตตากับสรรพสิ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงการลดการเห็นแก่ตัวลงไปด้วย ได้แก่ มีการเชิญชวนให้มาฟังพระเทศน์กัน โดยการนิมนต์พระนักเทศน์ที่มีชื่อเสียงมาที่อาคารชุด โดยมีการประชาสัมพันธ์ให้ทั่วถึง มีห้องให้ฝึกสวดมนต์ ทำสมาธิ หรือวิปัสสนาโดย เชิญผู้มีความรู้เฉพาะด้านเหล่านี้มาเป็นผู้ชี้แนะ”⁷⁴ ควรส่งเสริมให้มีการฟังธรรมะโดยนิมนต์พระอาจารย์ที่เห็นสมควรมาเทศน์ที่อาคารชุดบ้างเป็นระยะๆ เนื่องจากพื้นที่ในอาคารชุดมีความเหมาะสมในการจัดกิจกรรมเช่นนี้ เพื่อสภาวะทางจิตใจของผู้พักอาศัยที่สนใจเข้าร่วม⁷⁵ นอกจากนี้ ด้านจิตใจนั้นต้องอาศัยการทำงาน ของคณะกรรมการฝ่ายบริหารอาคารชุดที่เจ้าของร่วมช่วยกันเลือกขึ้นมาให้มาดูแลนิติบุคคลๆ เพราะปัญหาต่างๆ ของเจ้าของร่วมจะถูกแก้ไขให้ลุล่วงโดยตัวช่วยที่คือการทำงานของนิติบุคคลซึ่งมีคณะกรรมการคอยควบคุมดูแลอย่างสม่ำเสมอ สรุป คือ หากมีกรรมการดีและนิติบุคคลดีลูกบ้านหรือเจ้าของร่วมก็จะอาศัยอย่างสบายใจ⁷⁶

4) ด้านสภาวะทางปัญญา คือสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดี หรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่ดีอันสูงส่ง เช่นการเสียสละ การมีความเมตตา กรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย การเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า ได้แก่ “เชิญวิทยากรมาให้ความรู้ด้านต่างๆ หรือจะมีการทำ Work Shop เป็นการเพิ่มพูนสติปัญญา ความรู้ ความสามารถขึ้นได้”⁷⁷ การเชิญวิทยากรที่มีความรู้เชี่ยวชาญด้านใดด้านหนึ่ง เช่นให้ความรู้ด้านการแยกขยะ (Recycle) ความรู้การประกอบอาหารอย่างง่ายๆ และมีประโยชน์ต่อสุขภาพหรือให้ความรู้ความเข้าใจในเรื่องการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ซึ่งแล้วแต่การออกแบบสอบถามให้เจ้าของร่วมได้เสนอในสิ่งที่ต้องการเพิ่มพูนความรู้และทักษะบางอย่างที่น่าสนใจ”⁷⁸ “ใช้ความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ช่วยเหลือสังคม”⁷⁹ การจัดกิจกรรมฟังธรรมะบ่อยครั้งและฝึกจิตภาวนาอย่างต่อเนื่องในการร่วมปฏิบัติกิจกรรมข้างต้น จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสัมมาทิฐิ ซึ่งทำให้ ผู้นั้น รู้เห็นตามความเป็นจริง และดำเนินชีวิตและอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยปัญญาที่เกิดขึ้นแบบถูกต้องตามทำนอง

⁷² สัมภาษณ์ A 30, เมื่อวันที่ 20 เมษายน 2561.

⁷³ สัมภาษณ์ A 21, เมื่อวันที่ 17 เมษายน 2561.

⁷⁴ สัมภาษณ์ A 1, เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2561.

⁷⁵ สัมภาษณ์ A 2, เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2561.

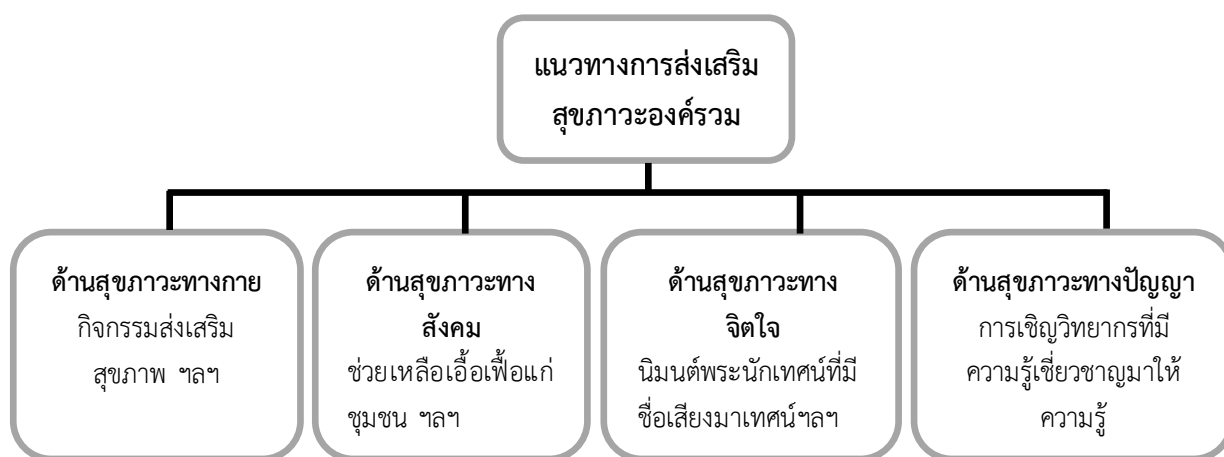
⁷⁶ สัมภาษณ์ A 4, เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2561.

⁷⁷ สัมภาษณ์ A 7, เมื่อวันที่ 12 เมษายน 2561.

⁷⁸ สัมภาษณ์ A 14, เมื่อวันที่ 15 เมษายน 2561.

⁷⁹ สัมภาษณ์ A 17, เมื่อวันที่ 16 เมษายน 2561.

คลองธรรม สังคมนั้นก็จะเจริญ”⁸⁰ คิดในแง่ ดีคิดบวก ทุกคนมีเหตุผลเป็นของตัวเอง เสริมสร้างกิจกรรมที่ทุกศาสนาสามารถเข้าร่วม⁸¹ “ส่งเสริมกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาน้ำใจ ของคู่อยู่ร่วมกัน ให้ใจกว้าง และเอื้ออารีไม่ก่อให้เกิดความเห็นแก่ตัว เห็นแก่ได้ เห็นแก่พวกพ้อง โดยไม่คำนึงถึงความถูกต้องความ



แผนผัง 4.3 แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมในการอาศัยอยู่ร่วมกันในอาคารชุด

4.2 ผลวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ข้อ 2 เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยความสัมพันธ์เชิงสาเหตุด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง ขอนำเสนอตามลำดับดังนี้

4.2.1 ผลวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

4.2.2 ผลวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของตัวแปร

4.2.3 ผลวิเคราะห์เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับคะแนนสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ

4.2.4 วิเคราะห์เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตวิทยาเชิงบวก ครอบครัวเป็นสุขชุมชนเป็นสุข กับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ

ในการนำเสนอผลการวิจัยเพื่อความสะดวกในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและให้เกิดความเข้าใจ ผู้วิจัยจึงได้ใช้สัญลักษณ์ที่ใช้แทนความหมายของตัวแปรต่างๆ ดังนี้

| | | |
|-----------|---------|------------------------------------|
| N | หมายถึง | จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย |
| Σ | หมายถึง | ผลรวม |
| \bar{X} | หมายถึง | ค่าเฉลี่ย |

⁸⁰ สัมภาษณ์ A 18, เมื่อวันที่ 16 เมษายน 2561.

⁸¹ สัมภาษณ์ A 8, เมื่อวันที่ 12 เมษายน 2561.

⁸² สัมภาษณ์ A 19, เมื่อวันที่ 16 เมษายน 2561.

| | | |
|----------|---------|---|
| SD | หมายถึง | ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน |
| SK | หมายถึง | ค่าความเบ้ (skewness) |
| KU | หมายถึง | ค่าความโด่ง (kurtosis) |
| r_{xy} | หมายถึง | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (correlation) |
| t | หมายถึง | ค่า สถิติ t ที่ได้จากการคำนวณ |
| p | หมายถึง | ระดับนัยสำคัญทางสถิติ |
| b | หมายถึง | ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย (รูปคะแนนดิบ) |
| β | หมายถึง | ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย (รูปคะแนนมาตรฐาน) |

สำหรับการค่าสหสัมพันธ์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Coefficients) โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) ค้นหาตัวพยากรณ์สุภาวะแนวพหุคูณ โดยมีสมการพยากรณ์ในรูปแบบคะแนนมาตรฐานดังต่อไปนี้

$$\hat{Y} = \beta_1 x_1 + \beta_2 x_2 + \dots + \beta_k x_k$$

| | | | |
|-------|------------------------------------|---------|--|
| เมื่อ | \hat{Y} | หมายถึง | คะแนนพยากรณ์ของตัวเกณฑ์ |
| | $\beta_1, \beta_2, \dots, \beta_k$ | หมายถึง | ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวพยากรณ์ตัวที่ 1 ถึงตัวที่ k ตามลำดับ (รูปคะแนนมาตรฐาน) |
| | x_1, x_2, \dots, x_k | หมายถึง | คะแนนของพยากรณ์ของตัวเกณฑ์ตัวที่ 1 ถึงตัวที่ k ตามลำดับ |
| | K | หมายถึง | จำนวนตัวพยากรณ์ |

4.2.1 ผลวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ ผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 360 คน โดยค่าสถิติพื้นฐานประกอบด้วย ความถี่ ร้อยละ รายละเอียดดังต่อไปนี้

ตาราง 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

| N=360 | | |
|------------|---------|--------|
| ตัวแปร | ความถี่ | ร้อยละ |
| เพศ | | |
| ชาย | 176 | 48.89 |
| หญิง | 184 | 51.11 |
| อายุ | | |
| 21 – 30 ปี | 106 | 29.44 |
| 31 – 40 ปี | 115 | 31.94 |

| ตัวแปร | ความถี่ | ร้อยละ |
|---|------------|---------------|
| 41 – 50 ปี | 90 | 25.00 |
| 51 – 60 ปี | 30 | 8.33 |
| 61 ปีขึ้นไป | 19 | 5.28 |
| อาชีพ | | |
| นักเรียน/นักศึกษา | 39 | 10.83 |
| ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ | 35 | 9.72 |
| พนักงานบริษัทเอกชน | 160 | 44.44 |
| ค้าขาย/ประกอบอาชีพส่วนตัว | 75 | 20.83 |
| อื่นๆ ได้แก่ แม่บ้าน ข้าราชการบำนาญ รปภ. ทนายความ | 51 | 14.17 |
| รวมทั้งหมด | 360 | 100.00 |
| สถานภาพ | | |
| คู่ที่ไม่สมรส | 198 | 55.00 |
| สมรส | 134 | 37.22 |
| มีบุตร 1 คน | (50) | **คู่ที่ |
| มีบุตร 2 คน | (32) | สมรส มี |
| มีบุตร 3 คน | (15) | บุตร 1 คน |
| มีบุตร 8 คน | (1) | จำนวน 50 |
| ไม่มีบุตร | (70) | คู่ |
| หย่าร้าง | 18 | 5.00 |
| แยกกันอยู่ | 10 | 2.78 |
| การศึกษา | | |
| ต่ำกว่าปริญญาตรี | 66 | 18.33 |
| ปริญญาโท | 70 | 19.44 |
| ปริญญาเอก | 17 | 4.72 |
| ปริญญาตรี | 207 | 57.50 |
| รายได้/เดือน | | |
| ต่ำกว่า 15,000 บาท | 84 | 23.33 |
| 15,001-30,000 บาท | 111 | 30.83 |
| 30,001 -45,000 บาท | 65 | 18.06 |
| 45,001-60,000 บาท | 41 | 11.39 |
| 60,001-75,000 บาท | 24 | 6.67 |
| มากกว่า 75,000 บาท | 35 | 9.72 |

| ตัวแปร | ความถี่ | ร้อยละ |
|---|------------|---------------|
| จำนวนปีของการอาศัยในอาคารสูง | | |
| ต่ำกว่า 3 ปี | 107 | 29.72 |
| อาศัย 3 -5 ปี | 101 | 28.06 |
| อาศัย 5-7 ปี | 68 | 18.89 |
| 7 ปี ขึ้นไป | 84 | 23.33 |
| การเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในอาคารสูง | | |
| เช่น ทำบุญใส่บาตรในวันสำคัญต่างๆ | | |
| เคย | 250 | 69.44 |
| ไม่เคย | 110 | 30.56 |
| ท่านมีประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมใดมากที่สุด (ตอบ | | |
| ได้มากกว่า 1 ข้อ) | | |
| ท่องเที่ยว | 87 | 23.20 |
| กิจกรรม workshop | 83 | 22.13 |
| กิจกรรมเพื่อสังคม | 132 | 35.20 |
| การแข่งขันกีฬา | 11 | 2.93 |
| อื่นๆ โปรดระบุชื่อกิจกรรมที่เข้าร่วม | 62 | 16.53 |
| 1. กิจกรรมโบสถ์ | | |
| 2. กิจกรรมซ่อมหนีไฟ/ดับเพลิง | | |
| 3. กิจกรรมต้านภัยยาเสพติด | | |
| 4. กิจกรรมทำบุญงานเลี้ยง/ปีใหม่ | | |
| 5. กิจกรรมประชุมนิติบุคคลอาคาร | | |
| 6. กิจกรรมไวท์ทอล์ก ร.9 | | |
| รวมกิจกรรมที่เลือก | 375 | 100.00 |
| รวมทั้งหมด | 360 | 100.00 |

จากตาราง 4.1 พบว่า

เพศ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 184 คน คิดเป็นร้อยละ 51.11 และเพศชาย จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 48.89 ตามลำดับ **อายุ** กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 30-40 ปี จำนวน 115 คิดเป็นร้อยละ 31.94 รองลงมาอายุระหว่าง 21-30 ปี จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 29.44 **อาชีพ** กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นพนักงานบริษัทเอกชน จำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 44.44 รองลงมา ค้าขาย/ประกอบอาชีพส่วนตัวจำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 20.83 **สถานภาพ** กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่คู่ที่ไม่สมรส จำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 55.00 รองลงมา สมรส จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 37.22 **การศึกษา** กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน

207 คน คิดเป็นร้อยละ 57.50 รองลงมา ระดับปริญญาโท จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 19.44 รายได้/เดือน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนระหว่าง 15,001-30,000 บาทจำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 30.83 รายได้ต่ำกว่า 15,000 บาท จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 23.33 ระหว่าง 30,001 -45,000 บาท จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 18.06 สำหรับรายได้ระหว่าง 45,001-60,000 บาท มีจำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 11.39 เป็นต้น

จำนวนปีของการอาศัยในอาคารชุด/คอนโดกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในคอนโดมากกว่า 3 ปี จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 29.72 รองลงมาอาศัยอยู่ 3-5 ปี จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 28.06

การเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในอาคารชุด เช่น ทำบุญใส่บาตรในวันสำคัญต่างๆ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เคยเข้าร่วม จำนวน 250 คน คิดเป็นร้อยละ 9.44 และไม่เคย จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 30.56 ตามลำดับ

ประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมใดมากที่สุด กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคม คิดเป็นร้อยละ 35.20 รองลงมา ท่องเที่ยวจำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 23.20 และสำหรับกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วม ได้แก่ กิจกรรมตักบาตรวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา กิจกรรมซ่อมหนีไฟ/ดับเพลิง กิจกรรมต้านภัยยาเสพติด กิจกรรมทำบุญงานเลี้ยง/ปีใหม่ กิจกรรมประชุมนิติบุคคลอาคาร

4.2.2 ผลวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของตัวแปร

การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ได้แก่ จิตวิทยาเชิงบวก ครอบครัวยั่งยืน สุข ชุมชนเป็นสุข สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) ค่าความเบ้ (Skewness) ค่าความโด่ง (Kurtosis) ของข้อมูล รายละเอียดดังต่อไปนี้

| คะแนนเฉลี่ย | ระดับความรู้สึก/ความคิดเห็น |
|-------------|-----------------------------|
| 4.21 - 5.00 | เห็นด้วยมากที่สุด |
| 3.41 - 4.20 | เห็นด้วยมาก |
| 2.16 - 3.40 | เห็นด้วยปานกลาง |
| 1.81 - 2.60 | เห็นด้วยน้อย |
| 1.00 - 1.80 | เห็นด้วยน้อยที่สุด |

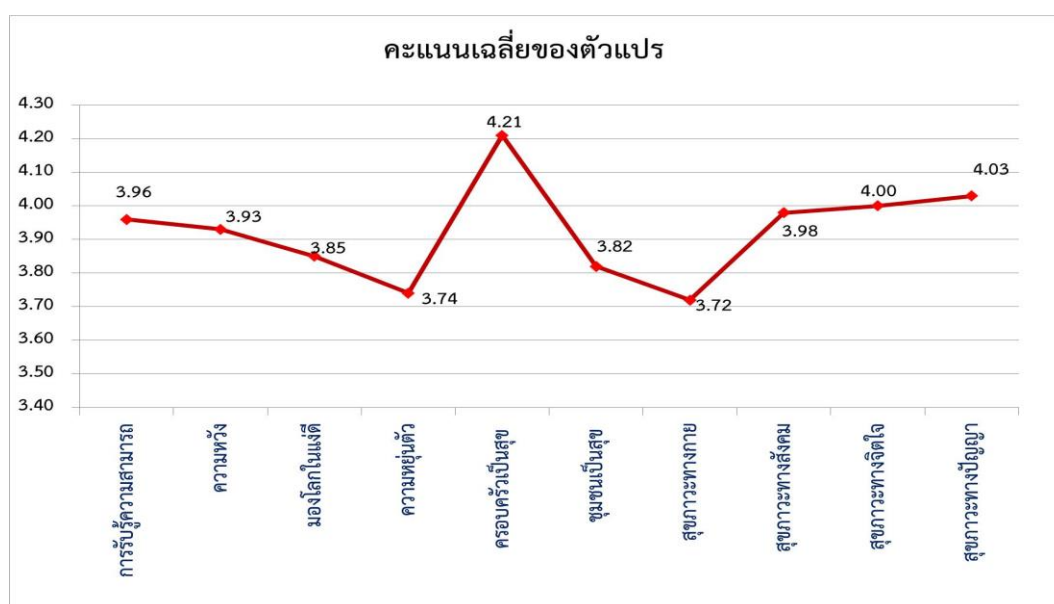
ตาราง 4.2 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรประกอบด้วยค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานค่าความเบ้ค่าความโด่งของข้อมูลที่ได้จากการวัดตัวแปรในกลุ่มรวม

| ตัวแปร | Mean | SD. | Skewness | Kurtosis | p-value | ระดับ |
|-----------------------------|------|------|----------|----------|---------|-------|
| จิตวิทยาเชิงบวก | 3.88 | .360 | .264 | -.235 | .083* | มาก |
| การรับรู้ความสามารถของตนเอง | 3.96 | .648 | -.121 | -.662 | .128* | มาก |

| ตัวแปร | Mean | SD. | Skewness | Kurtosis | p-value | ระดับ |
|-----------------------|------|------|----------|----------|---------|-----------|
| ความหวัง | 3.93 | .616 | .109 | -.741 | .160* | มาก |
| มองโลกในแง่ดี | 3.85 | .484 | -.416 | -.223 | .146* | มาก |
| ความหยิ่งตัว | 3.74 | .617 | -.016 | -.382 | .151* | มาก |
| ครอบครัวยเป็นสุข | 4.21 | .643 | -.614 | -.225 | .110* | มากที่สุด |
| ชุมชนเป็นสุข | 3.82 | .667 | -.384 | -.247 | .140* | มาก |
| สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ | 3.94 | .571 | -.163 | -.995 | .086* | มาก |
| สุขภาวะทางกาย | 3.72 | .771 | -.125 | -.674 | .106* | มาก |
| สุขภาวะทางสังคม | 3.98 | .661 | -.186 | -.734 | .106* | มาก |
| สุขภาวะทางจิตใจ | 4.00 | .577 | -.058 | -.660 | .109* | มาก |
| สุขภาวะทางปัญญา | 4.03 | .622 | -.073 | -.785 | .079* | มาก |

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4.2 พบว่า ลักษณะการแจกแจงข้อมูลของตัวแปรเป็นการแจกแจงแบบโค้งปกติ ทุกตัวแปร และตัวแปรที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ครอบครัวยเป็นสุข มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุดเท่ากับ 4.21 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .643 รองลงมา สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.94 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .571 สำหรับจิตวิทยาเชิงบวกในภาพรวม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.88 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .360 และชุมชนเป็นสุข มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดเท่ากับ 3.82 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .667 ตามลำดับ



ภาพประกอบ 4.1 แสดงคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรทั้งหมด

ตาราง 4.3 ผลการวัดระดับคะแนนจิตวิทยาเชิงบวก

| Positive psychology | การรับรู้ความสามารถของตนเอง (SELF-EFFICACY) | ความหวัง (Hope) | มองโลกในแง่ดี (Optimistic) | ความยืดหยุ่นตัว (Elasticity) | คะแนนเฉลี่ยรวม |
|------------------------|---|-----------------|----------------------------|------------------------------|----------------|
| ภาพรวม จำนวน 360 คน | 3.96 มาก | 3.93 มาก | 3.85 มาก | 3.74 มาก | 3.88 มาก |

ตาราง 4.4 ผลการวัดระดับคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ

| Buddhist Holistic health | สุขภาวะทางกาย | สุขภาวะทางสังคม | สุขภาวะทางจิตใจ | สุขภาวะทางปัญญา | คะแนนเฉลี่ยรวม |
|--------------------------|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|
| ภาพรวม จำนวน 360 คน | 3.72 มาก | 3.98 มาก | 4.00 มาก | 4.03 มาก | 3.94 มาก |

ตาราง 4.5 ผลการวัดระดับคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ จิตวิทยาเชิงบวก ครอบคลุมเป็นสุข และชุมชนเป็นสุข

| | Positive psychology | Buddhist Holistic health | ครอบคลุมเป็นสุข | ชุมชนเป็นสุข |
|------------------------|---------------------|--------------------------|-------------------|--------------|
| ภาพรวม จำนวน 360 คน | 3.88 มาก | 4.01 มาก | 4.21 มากที่สุด | 3.82 มาก |

ตาราง 4.6 ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) ค่าความเบ้ (Skewness) ค่าความโด่ง (Kurtosis) ของตัวแปรจิตวิทยาเชิงบวก N=360

| ตัวแปรจิตวิทยาเชิงบวก | Mean | SD. | Sk. | Ku. |
|---|------|------|-------|--------|
| การรับรู้ความสามารถของตนเอง | 3.96 | .648 | -.121 | -.662 |
| 1 ท่านมั่นใจว่าสามารถวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นมาเรื่อยๆ | 3.89 | .795 | -.540 | .588 |
| 2 หากต้องพูดคุยถึงวิธีการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ท่านมั่นใจว่าสามารถมีส่วนร่วมในการพูดคุยในเรื่องนี้ได้เป็นอย่างดี | 3.94 | .773 | -.003 | -1.068 |
| 3 ท่านมั่นใจว่า ท่านสามารถทำงานได้สำเร็จตามที่คาดหวังได้ | 4.08 | .748 | -.373 | -.440 |
| 4 ท่านมั่นใจว่า ท่านสามารถเตรียมรับความเสี่ยงในการเผชิญปัญหาต่างๆ ได้ดี | 3.93 | .745 | -.131 | -.618 |
| ความหวัง | 3.93 | .616 | .109 | -.741 |
| 5 ปัจจุบันท่านเต็มไปด้วยพลังเชิงบวกในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขได้ | 3.86 | .783 | -.071 | -.741 |
| 6 ท่านเชื่อว่าปัญหาทุกอย่างมีวิธีการที่สามารถแก้ไขได้ | 4.12 | .798 | -.620 | .358 |
| 7 ท่านคิดว่าตนเองประสบความสำเร็จในชีวิต | 3.81 | .884 | -.819 | 1.093 |
| มองโลกในแง่ดี | 3.85 | .484 | -.416 | -.223 |
| 8 ถึงแม้จะมีความไม่แน่นอนเกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต แต่ท่านก็ยังเห็นว่าจะต้องมีสิ่งที่ดีๆ เกิดขึ้นกับตัวท่าน | 4.13 | .657 | -.143 | -.702 |
| 9 ท่านจะมีมุมมองที่ดีในการใช้ชีวิต | 3.79 | .796 | -.209 | -.429 |
| 10 ท่านมองเห็นสิ่งที่ดีต่อการดำเนินชีวิตในอนาคตของท่าน | 3.72 | .770 | -.200 | -.292 |

| | ตัวแปรจิตวิทยาเชิงบวก | Mean | SD. | Sk. | Ku. |
|-----------------|--|------|------|-------|-------|
| 11 | ท่านมีวิธีคิดในการใช้ชีวิตว่า “เมื่อผ่านอุปสรรคไปแล้วก็มีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นตามมาเสมอ” | .78 | .848 | .606 | .442 |
| ความยืดหยุ่น | | .74 | .617 | -.016 | -.382 |
| 12 | ท่านสามารถจัดการชีวิตครอบครัวและชีวิตในการทำงานของตนเองให้มีความสมดุลได้โดยไม่ส่งผลเสียตามมา | 3.83 | .909 | -.598 | -.027 |
| 13 | ท่านสามารถอดทนต่อช่วงเวลาที่มีความยากลำบากในการดำเนินชีวิตและสามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยดี | 3.68 | .793 | -.348 | -.221 |
| 14 | ท่านสามารถปรับตัวกับสภาพปัญหาหรือสถานการณ์ต่างๆ ที่ยากลำบากได้ดี | 3.72 | .749 | -.197 | -.223 |
| จิตวิทยาเชิงบวก | | 3.88 | .360 | .264 | -.235 |

ตาราง 4.7 ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) ค่าความเบ้ (Skewness) ค่าความโด่ง (Kurtosis) ของตัวแปรครอบครัวเป็นสุข N=360

| | ตัวแปรครอบครัวเป็นสุข | Mean | SD. | Sk. | Ku. |
|-----------------|--|------|------|-------|--------|
| 1 | บุคคลในครอบครัวของท่านให้ความช่วยเหลือท่าน เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นเสมอ | 4.37 | .742 | -.838 | -.273 |
| 2 | ท่านมักได้รับกำลังใจจากบุคคลในครอบครัว | 4.35 | .765 | -.808 | -.457 |
| 3 | เมื่อเกิดปัญหาในชีวิต ท่านจะปรึกษาบุคคลในครอบครัว | 4.24 | .721 | -.404 | -1.003 |
| 4 | ท่านมีเวลาทำกิจกรรมในครอบครัว เช่น รับประทานอาหารร่วมกัน คุยกัน ไปพักผ่อนต่างจังหวัด | 4.18 | .824 | -.606 | -.536 |
| 5 | แม้มีภาระงานที่รับผิดชอบมาก ท่านก็สามารถแบ่งเวลาให้กับครอบครัว | 4.12 | .752 | -.393 | -.554 |
| 6 | ครอบครัวของข้าพเจ้ามีธรรมชาติเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข | 4.00 | .877 | .449 | -.667 |
| ครอบครัวเป็นสุข | | 4.21 | .643 | -.614 | -.225 |

ตาราง 4.8 ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) ค่าความเบ้ (Skewness) ค่าความโด่ง (Kurtosis) ของตัวแปรชุมชนเป็นสุข N=360

| | ตัวแปรชุมชนเป็นสุข | Mean | SD. | Sk. | Ku. |
|--------------|---|------|------|-------|-------|
| 1 | พอใจในการอยู่อาศัยในชุมชนนี้ | 3.99 | .698 | -.137 | -.517 |
| 2 | รู้สึกอบอุ่นใจในการอยู่อาศัยในชุมชนนี้ | 3.92 | .679 | -.057 | -.427 |
| 3 | รู้สึกมีส่วนร่วมในการเป็นสมาชิกในชุมชนนี้ | 3.83 | .803 | -.231 | -.466 |
| 4 | ความรู้สึกแน่นแฟ้นระหว่างกันกับเพื่อนบ้าน | 3.81 | .868 | -.153 | -.796 |
| 5 | รู้สึกภูมิใจในการร่วมแก้ปัญหาในชุมชน | 3.84 | .864 | -.314 | -.470 |
| 6 | รู้สึกมีความสุขและมีกำลังใจจากเพื่อนบ้าน | 3.81 | .825 | -.283 | -.447 |
| 7 | สมาชิกในชุมชนต่างให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี | 3.69 | .852 | -.476 | .460 |
| 8 | เพื่อนบ้านให้ความช่วยเหลือ เมื่อคนใดคนหนึ่งมีปัญหาเดือดร้อน | 3.64 | .924 | -.399 | .083 |
| ชุมชนเป็นสุข | | 3.82 | .667 | -.384 | -.247 |

ตาราง 4.9 ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) ค่าความเบ้ (Skewness) ค่าความโด่ง (Kurtosis) ของตัวแปรสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ N=360

| สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ | Mean | SD. | Sk. | Ku. |
|--|-------------|-------------|--------------|--------------|
| สุขภาวะทางกาย | 3.72 | .771 | -.125 | -.674 |
| 1 ฉันออกกำลังกายเป็นประจำ | 3.51 | 1.074 | -.123 | -.892 |
| 2 ฉันใส่ใจการดูแลสุขภาพของฉันเป็นอย่างดี | 3.76 | .930 | -.164 | -.824 |
| 3 ฉันพิจารณาก่อนรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงสุขภาพและประโยชน์ฯ | 3.62 | .900 | -.004 | -.708 |
| 4 ฉันเลือกใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตมองคุณและโทษของสิ่งนั้นเสมอ | 3.71 | .881 | -.109 | -.757 |
| 5 ฉันจัดการสภาพแวดล้อมที่ฉันอาศัยอยู่ให้มี ความสะดวกสบายเรียบร้อยเสมอ | 4.01 | .768 | -.315 | -.505 |
| สุขภาวะทางสังคม | 3.98 | .661 | -.186 | -.734 |
| 6 เมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น ฉันมีความอดทนและรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน | 3.97 | .740 | -.366 | -.105 |
| 7 ฉันมักแบ่งปันสิ่งของและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น เมื่อมีโอกาส | 4.04 | .835 | -.396 | -.730 |
| 8 เมื่อเห็นผู้อื่นมีปัญหาทุกข์ใจ ฉันจะพูดจาปลอบโยน แนะนำวิธีแก้ปัญหา | 3.99 | .866 | -.543 | -.008 |
| 9 ฉันสบายใจที่อาศัยอยู่ในชุมชน/สังคมที่ปลอดภัย ไม่ต้องหวาดระแวงกับความปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สิน | 4.01 | .761 | -.324 | -.441 |
| 10 คนในชุมชน/องค์กร/สังคมของฉัน มีการพูดจาดี น่านับถือและให้เกียรติซึ่งกันและกัน | 3.93 | .818 | -.428 | -.011 |
| 11 ฉันหลีกเลี่ยงการพูดจาถ่มน้ำลายและใช้คำพูดส่งเสริม ยั่วยุ ให้ผู้อื่นเดือดร้อนทุกข์ใจและเกิดความหวาดระแวงต่อกัน | 3.88 | 1.016 | -1.052 | .915 |
| สุขภาวะทางจิตใจ | 4.00 | .577 | -.058 | -.660 |
| 12 ฉันเป็นคนมองโลกในแง่ดี แม้จะมีเหตุการณ์ร้ายเข้ามาในชีวิต | 3.88 | .779 | -.002 | -.902 |
| 13 ฉันรู้สึกมีจิตใจปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ไม่เครียด | 3.84 | .750 | -.051 | -.595 |
| 14 ฉันรู้จักวิธีควบคุมตนเองในการกระทำสิ่งไม่ดีงาม | 4.09 | .674 | -.108 | -.798 |
| 15 ฉันมั่นใจว่าความอดทนในการดำเนินชีวิตจะช่วยให้ฉันผ่านพ้นฯ | 4.01 | .754 | -.175 | .805 |
| 16 ฉันมักจะให้ความเอื้อเฟื้อและช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน | 4.09 | .755 | -.236 | -.982 |
| 17 ฉันมักระลึกถึงบุญคุณและตอบแทนบุญคุณผู้อื่นเมื่อมีโอกาส | 4.08 | .775 | -.290 | -.879 |
| สุขภาวะทางปัญญา | 4.03 | .662 | -.073 | -.785 |
| 18 ฉันแสวงหาความรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อพัฒนาตนเอง | 4.11 | .717 | -.391 | -.264 |
| 19 ฉันเร่งชวนช่วยทำความดี โดยไม่ปล่อยเวลาให้สูญเปล่า | 4.06 | .719 | -.268 | -.492 |
| 20 ฉันหลีกเลี่ยงการใช้ชีวิตแบบประมาท โดยถลำตัวปล่อยตัวไปฯ | 4.08 | .800 | -.579 | -.159 |
| 21 ฉันยอมเสียสละผลประโยชน์ส่วนตนเพื่อส่วนรวม | 4.04 | .808 | -.108 | -1.378 |
| 22 ฉันมักเข้าใจให้нисงบและปล่อยวางได้ เมื่อมีปัญหาเข้ามาในชีวิต | 3.97 | .772 | -.208 | -.490 |
| 23 ฉันยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการรับรู้สิ่งต่างๆฯ | 3.93 | .776 | -.064 | -.925 |
| ตัวแปรสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ | 3.94 | .571 | -.163 | -.995 |

จากตาราง 4.6 - 4.9 พบว่า

1. **ตัวแปรจิตวิทยาเชิงบวก**มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.88 โดยมีค่าความเบ้เท่ากับ .264 และมีค่าความโด่งเท่ากับ -.235 ซึ่งประกอบไปด้วย 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

1.1 **การรับรู้ความสามารถของตนเอง**มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.89 ถึง 4.08 โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -.003 ถึง -.540 และมีค่าความโด่งระหว่าง -.440 ถึง -1.068

1.2 **ความหวัง**มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.81 ถึง 4.12 โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -.819 ถึง .109 และมีค่าความโด่งระหว่าง -.741 ถึง 1.093

1.3 **มองโลกในแง่ดี**มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.72 ถึง 4.13 โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -.606 ถึง -.143 และมีค่าความโด่งระหว่าง -.702 ถึง .442

1.4 **ความยืดหยุ่น**มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.68 ถึง 3.83 โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -.598 ถึง .016 และมีค่าความโด่งระหว่าง -.382 ถึง -.027

2. **สำหรับตัวแปรครอบครัวเป็นสุข**มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.00 ถึง 4.37 โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -.838 ถึง .449 และมีค่าความโด่งระหว่าง -1.003 ถึง -.273

3. **ตัวแปรชุมชนเป็นสุข**มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.64 ถึง 3.99 โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -.476 ถึง -.057 และมีค่าความโด่งระหว่าง -.796 ถึง .460

4. **ตัวแปรสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.51 ถึง 4.11 โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -1.015 ถึง -.002 และมีค่าความโด่งระหว่าง -1.378 ถึง .915 ซึ่งประกอบไปด้วย 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

4.1 **สุขภาวะทางกาย**มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.51 ถึง 4.01 โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -.315 ถึง -.004 และมีค่าความโด่งระหว่าง -.505 ถึง -.892

4.2 **สุขภาวะทางสังคม**มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.93 ถึง 4.04 โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -1.015 ถึง -.186 และมีค่าความโด่งระหว่าง -.734 ถึง .915

4.3 **สุขภาวะทางจิตใจ**มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.84 ถึง 4.09 โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -.058 ถึง -.002 และมีค่าความโด่งระหว่าง -.982 ถึง .805

4.4 **สุขภาวะทางปัญญา**มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.93 ถึง 4.11 โดยมีค่าความเบ้ระหว่าง -.579 ถึง -.064 และมีค่าความโด่งระหว่าง -1.378 ถึง -.159

4.2.3 **วิเคราะห์เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**

สำหรับการวิเคราะห์เพื่อหาความสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล (ประกอบด้วย เพศ อายุ อาชีพ สถานภาพ การศึกษา รายได้/เดือน จำนวนปีของการอาศัยในอาคารสูง และการเข้าร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนา) กับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ โดยใช้ Independent Sample T-test และ One-Way ANOVA ในการวิเคราะห์เพื่อหาความสัมพันธ์ดังกล่าว รายละเอียดดังต่อไปนี้

ตาราง 4.10 วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ จำแนกรายด้านและในภาพรวม N=360

| | เพศ | Mean | SD. | t | p |
|--------------------|------|------|------|-------|------|
| สุขภาวะองค์รวม | ชาย | 4.03 | .560 | 2.82* | .005 |
| | หญิง | 3.86 | .570 | | |
| 1. สุขภาวะทางกาย | ชาย | 3.84 | .752 | 2.86* | .005 |
| | หญิง | 3.61 | .773 | | |
| 2. สุขภาวะทางสังคม | ชาย | 4.07 | .624 | 2.65* | .008 |
| | หญิง | 3.89 | .685 | | |
| 3. สุขภาวะทางจิตใจ | ชาย | 4.06 | .569 | 1.80 | .072 |
| | หญิง | 3.95 | .581 | | |
| 4. สุขภาวะทางปัญญา | ชาย | 4.11 | .649 | 2.45* | .015 |
| | หญิง | 3.95 | .587 | | |

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

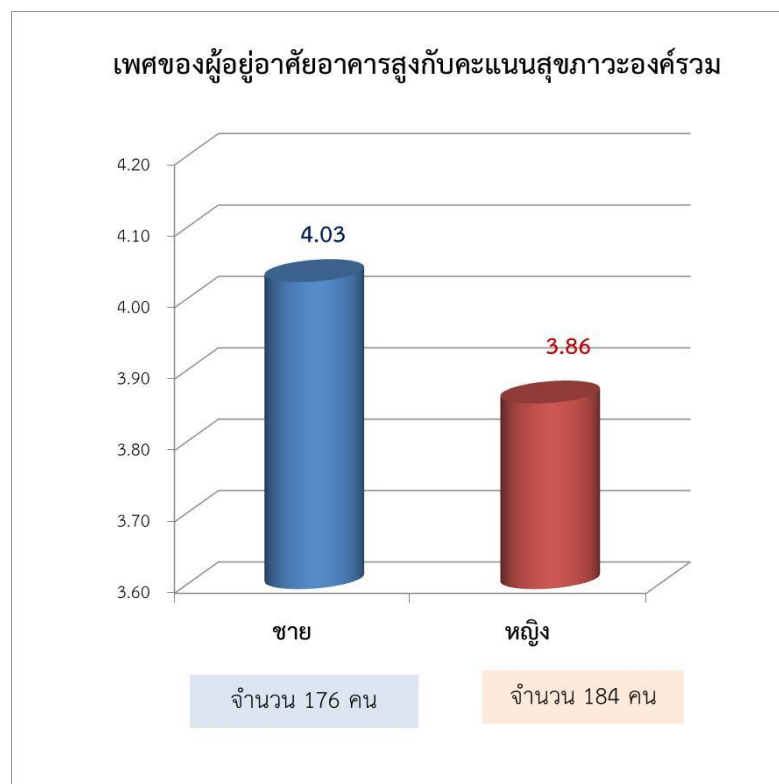
จากตาราง 4.10 พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธรวมทั้งในภาพรวม ($t=2.82^*$ $p=.005$) ด้านสุขภาวะทางกาย ($t=2.86^*$ $p=.005$) สุขภาวะทางสังคม ($t=2.65^*$ $p=.008$) และสุขภาวะทางปัญญา ($t=2.45^*$ $p=.015$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้นหมายความว่า เพศต่างกันจะมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธรวมทั้งในภาพรวม สุขภาวะทางกาย และสุขภาวะทางสังคมต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยชายมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธสูงกว่าเพศหญิง โดย

1) สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม เพศชายมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.03 และเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 ตามลำดับ

2) สุขภาวะทางกาย เพศชายมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.84 และเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.61 ตามลำดับ

3) สุขภาวะทางสังคม เพศชายมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.06 และเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.89 ตามลำดับ

4) สุขภาวะทางปัญญา เพศชายมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 และเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.95 ตามลำดับ



ภาพประกอบ 4.2 แสดงคะแนนเปรียบเทียบสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธเพศชายและหญิงของผู้อยู่อาศัยในอาคารสูง

จากภาพประกอบ 4.2 พบว่า ผู้อาศัยในอาคารสูงที่เป็นเพศชาย มีจำนวน 176 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมเท่ากับ 4.03 และเพศหญิง มีจำนวน 184 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมเท่ากับ 3.86 ตามลำดับ

ตาราง 4.11 วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม และจำแนกรายด้าน N=360

| | อายุ | Mean | SD. | F | p |
|------------------|-------------|------|------|--------|------|
| สุขภาวะองค์รวม | 21 – 30 ปี | 4.03 | .520 | 2.720* | .030 |
| | 31 – 40 ปี | 3.96 | .585 | | |
| | 41 – 50 ปี | 3.93 | .540 | | |
| | 51 – 60 ปี | 3.82 | .676 | | |
| | 61 ปีขึ้นไป | 3.60 | .655 | | |
| 1. สุขภาวะทางกาย | 21 – 30 ปี | 3.83 | .656 | 1.912 | .108 |
| | 31 – 40 ปี | 3.73 | .803 | | |

| | อายุ | Mean | SD. | F | p |
|--------------------|-------------|------|------|---------------|-------------|
| | 41 – 50 ปี | 3.68 | .819 | | |
| | 51 – 60 ปี | 3.56 | .829 | | |
| | 61 ปีขึ้นไป | 3.39 | .852 | | |
| 2. สุขภาวะทางสังคม | 21 – 30 ปี | 4.12 | .632 | 3.384* | .010 |
| | 31 – 40 ปี | 3.97 | .647 | | |
| | 41 – 50 ปี | 3.94 | .606 | | |
| | 51 – 60 ปี | 3.86 | .868 | | |
| | 61 ปีขึ้นไป | 3.59 | .629 | | |
| 3. สุขภาวะทางจิตใจ | 21 – 30 ปี | 4.04 | .540 | 1.598 | .174 |
| | 31 – 40 ปี | 4.02 | .557 | | |
| | 41 – 50 ปี | 4.02 | .566 | | |
| | 51 – 60 ปี | 3.89 | .717 | | |
| | 61 ปีขึ้นไป | 3.72 | .678 | | |
| 4. สุขภาวะทางปัญญา | 21 – 30 ปี | 4.08 | .621 | 1.965 | .099 |
| | 31 – 40 ปี | 4.08 | .655 | | |
| | 41 – 50 ปี | 4.02 | .549 | | |
| | 51 – 60 ปี | 3.94 | .650 | | |
| | 61 ปีขึ้นไป | 3.68 | .669 | | |

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

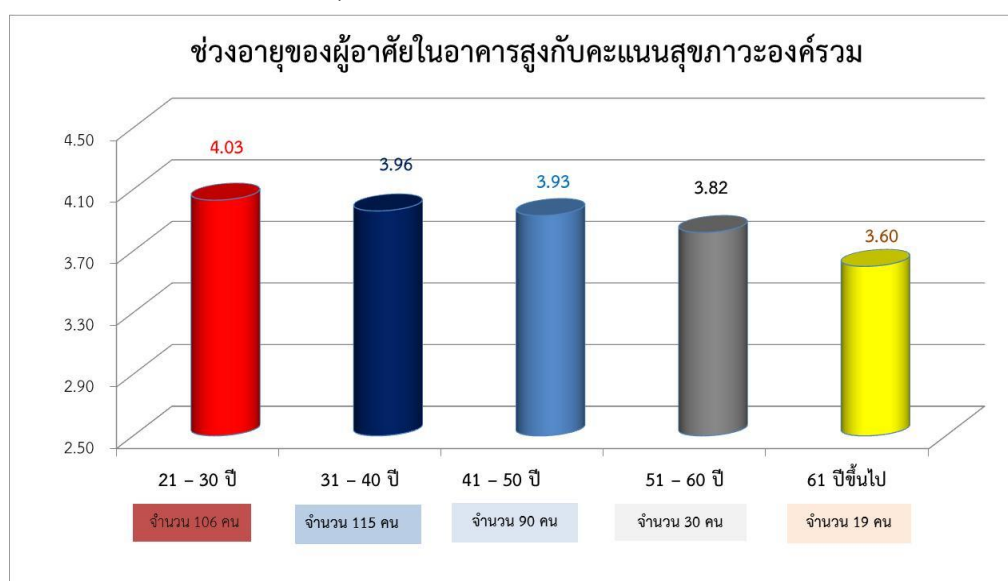
จากตารางที่ 4.11 พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม ($F=2.720^*$ $p=.030$) และสุขภาวะทางสังคม ($F=3.384^*$ $p=.010$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และทำการเปรียบเทียบพหุคูณ (Multiple comparison test) ดังตาราง 4.12 และ 4.13

ตาราง 4.12 แสดงผลต่างค่าเฉลี่ยและผลการเปรียบเทียบรายคู่ระหว่างช่วงอายุกับอายุกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม

| สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม | 31 – 40 ปี (\bar{X} = 3.96) | 41 – 50 ปี (\bar{X} = 3.93) | 51 – 60 ปี (\bar{X} = 3.82) | 61 ปีขึ้นไป (\bar{X} = 3.60) |
|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| 21 – 30 ปี (\bar{X} = 4.03) | .069 | .100 | .202 | .422* |
| 31 – 40 ปี | | .032 | .133 | .353* |
| 41 – 50 ปี | | | .101 | .321* |
| 51 – 60 ปี | | | | .221* |
| 61 ปีขึ้นไป | | | | |

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4.12 เมื่อเปรียบเทียบพหุคูณ (Multiple comparison test) ด้วยวิธี LSD ระหว่างช่วงอายุกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม พบว่า 1) ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีอายุระหว่าง 21-30 ปี จะมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวมสูงกว่าผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีอายุ 61 ขึ้นไป (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.03 และ 3.60 ตามลำดับ) 2) ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี จะมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวมสูงกว่าผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีอายุ 61 ขึ้นไป (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.93 และ 3.60 ตามลำดับ) 3) ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี จะมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวมสูงกว่าผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีอายุ 61 ขึ้นไป (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.93 และ 3.60 ตามลำดับ) 4) ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีอายุระหว่าง 51-60 ปี จะมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวมสูงกว่าผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีอายุ 61 ขึ้นไป (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.82 และ 3.60 ตามลำดับ)



ภาพประกอบ 4.3 แสดงคะแนนเปรียบเทียบสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวมแต่ละช่วงอายุของผู้อยู่อาศัยในอาคารสูง

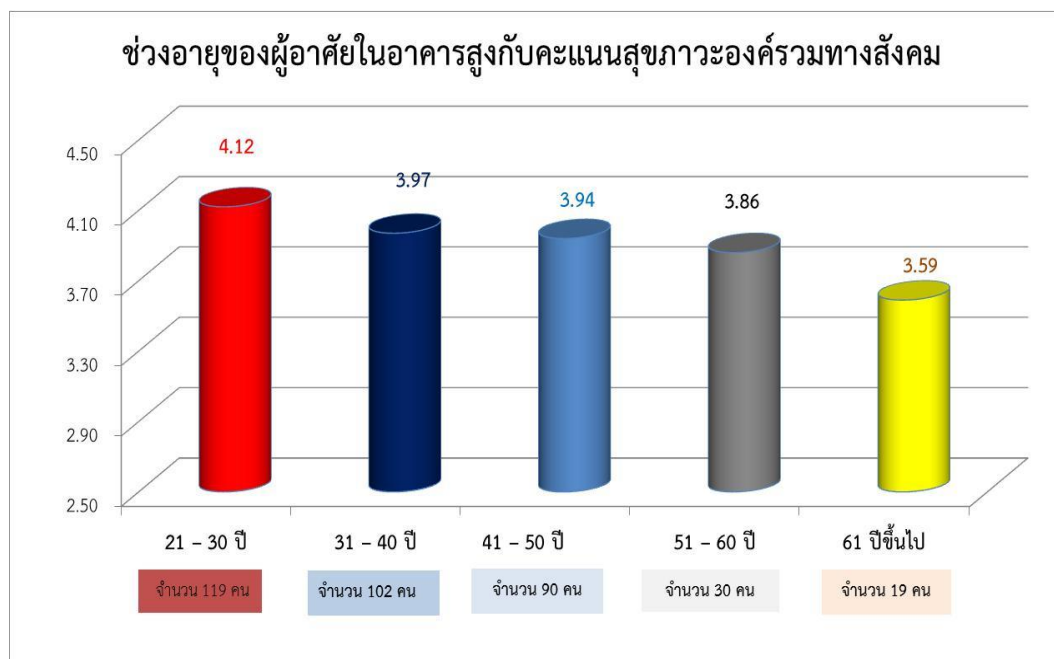
จากภาพประกอบ 4.3 พบว่า ผู้อาศัยในอาคารสูงที่มีอายุ ระหว่าง 21-30 ปี จำนวน 106 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์ในภาพรวมสูงที่สุด เท่ากับ 4.03 รองลงมา ช่วงอายุระหว่าง 31-40 ปีมีจำนวน 115 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมเท่ากับ 3.96 สำหรับช่วงอายุระหว่าง 41-50 ปี มีจำนวน 90 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมเท่ากับ 3.93 อายุระหว่าง 51-60 ปี มีจำนวน 30 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมมากที่สุดเท่ากับ 3.82 และผู้อาศัยในอาคารสูงที่มีอายุ 61 ปีขึ้นไป มีจำนวน 19 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมน้อยที่สุดเท่ากับ 3.60 ตามลำดับ

ตาราง 4.13 แสดงผลต่างค่าเฉลี่ยและผลการเปรียบเทียบรายคู่ระหว่างช่วงอายุกับอายุกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางสังคม

| สุขภาวะทางสังคม | 31 – 40 ปี ($\bar{X} = 3.97$) | 41 – 50 ปี ($\bar{X} = 3.94$) | 51 – 60 ปี ($\bar{X} = 3.86$) | 61 ปีขึ้นไป ($\bar{X} = 3.59$) |
|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| 21 – 30 ปี ($\bar{X} = 4.12$) | .149 | .177 | .201 | .529* |
| 31 – 40 ปี | | .028 | .112 | .379* |
| 41 – 50 ปี | | | .083 | .351* |
| 51 – 60 ปี | | | | .268 |
| 61 ปีขึ้นไป | | | | |

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4.13 เมื่อเปรียบเทียบพหุคูณ (Multiple Comparison Test) ด้วยวิธี LSD ระหว่างช่วงอายุกับสุขภาวะองค์รวมทางสังคม พบว่า 1) ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีอายุระหว่าง 21-30 ปี จะมีสุขภาวะองค์รวมทางสังคมสูงกว่าผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีอายุ 61 ปีขึ้นไป (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.12 และ 3.59 ตามลำดับ) 2) ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี จะมีสุขภาวะองค์รวมทางสังคมสูงกว่าผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีอายุ 61 ปีขึ้นไป (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.97 และ 3.59 ตามลำดับ) 3) ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี จะมีสุขภาวะองค์รวมทางสังคมสูงกว่าผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีอายุ 61 ปีขึ้นไป (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.94 และ 3.59 ตามลำดับ)



ภาพประกอบ 4.4 แสดงคะแนนเปรียบเทียบสุขภาวะองค์รวมทางสังคมแต่ละช่วงอายุของผู้อยู่อาศัยในอาคารสูง

จากภาพประกอบ 4.4 พบว่า ผู้อาศัยในอาคารสูงที่มีอายุ ระหว่าง 21-30 ปี จำนวน 119 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมทางสังคมที่สุด เท่ากับ 4.12 รองลงมา ช่วงอายุระหว่าง 31-40 ปีมีจำนวน 102 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมเท่ากับ 3.97 สำหรับช่วงอายุระหว่าง 41-50 ปี มีจำนวน 90 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมเท่ากับ 3.94 อายุระหว่าง 51-60 ปี มีจำนวน 30 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมมากที่สุดเท่ากับ 3.86 และผู้อาศัยในอาคารสูงที่มีอายุ 61 ปีขึ้นไป มีจำนวน 19 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมน้อยที่สุดเท่ากับ 3.59 ตามลำดับ

ตาราง 4.14 วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม และจำแนกรายด้าน N=360

| | อาชีพ | Mean | SD. | F | p |
|-------------------------|---------------------------|------|------|---------------|-------------|
| สุขภาวะองค์รวม | นักเรียน/นักศึกษา | 3.92 | .546 | 3.599* | .007 |
| | ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ | 4.06 | .587 | | |
| | พนักงานบริษัทเอกชน | 4.02 | .537 | | |
| | ค้าขาย/ประกอบอาชีพส่วนตัว | 3.89 | .609 | | |
| | อื่น ๆ | 3.70 | .565 | | |
| 1. สุขภาวะทางกาย | นักเรียน/นักศึกษา | 3.65 | .576 | 2.891* | .022 |
| | ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ | 3.90 | .888 | | |
| | พนักงานบริษัทเอกชน | 3.79 | .771 | | |
| | ค้าขาย/ประกอบอาชีพส่วนตัว | 3.73 | .793 | | |

| | อาชีพ | Mean | SD. | F | ρ |
|--------------------|---------------------------|------|------|---------------|-------------|
| | อื่น ๆ | 3.42 | .720 | | |
| 2. สุขภาวะทางสังคม | นักเรียน/นักศึกษา | 3.98 | .739 | 3.296* | .011 |
| | ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ | 4.13 | .696 | | |
| | พนักงานบริษัทเอกชน | 4.06 | .601 | | |
| | ค้าขาย/ประกอบอาชีพส่วนตัว | 3.90 | .681 | | |
| | อื่น ๆ | 3.73 | .670 | | |
| 3. สุขภาวะทางจิตใจ | นักเรียน/นักศึกษา | 3.96 | .617 | 1.824 | .124 |
| | ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ | 4.04 | .586 | | |
| | พนักงานบริษัทเอกชน | 4.07 | .515 | | |
| | ค้าขาย/ประกอบอาชีพส่วนตัว | 3.95 | .637 | | |
| | อื่น ๆ | 3.84 | .612 | | |
| 4. สุขภาวะทางปัญญา | นักเรียน/นักศึกษา | 4.06 | .652 | 3.513* | .008 |
| | ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ | 4.16 | .647 | | |
| | พนักงานบริษัทเอกชน | 4.11 | .956 | | |
| | ค้าขาย/ประกอบอาชีพส่วนตัว | 3.96 | .667 | | |
| | อื่น ๆ | 3.78 | .530 | | |

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

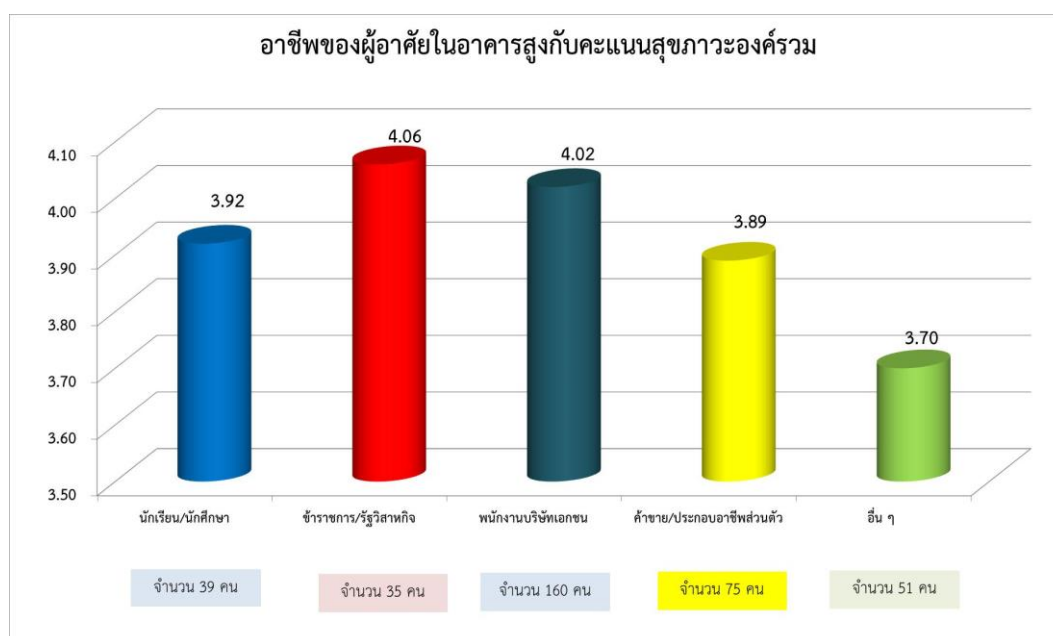
จากตาราง 4.14 พบว่า อาชีพมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทั้งในภาพรวม ($F=3.599^*$ $\rho=.007$) สุขภาวะทางกาย ($F=2.891^*$ $\rho=.022$) สุขภาวะทางสังคม ($F=3.296^*$ $\rho=.011$) และสุขภาวะทางปัญญา ($F=3.513^*$ $\rho=.008$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และทำการเปรียบเทียบพหุคูณ (Multiple comparison test) ดังตาราง 4.15 4.16 4.17 และ 4.18

ตาราง 4.15 แสดงผลต่างค่าเฉลี่ยและผลการเปรียบเทียบรายคู่ระหว่างอาชีพกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม

| สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม | ข้าราชการ/ รัฐวิสาหกิจ ($\bar{X}=4.06$) | พนักงาน บริษัทเอกชน ($\bar{X}=4.02$) | ค้าขาย/อาชีพ ส่วนตัว ($\bar{X}=3.89$) | อื่น ๆ ($\bar{X}=3.70$) |
|--------------------------------------|---|--|---|------------------------------|
| นักเรียน/นักศึกษา ($\bar{X}=3.92$) | -.140 | -.095 | .031 | .220 |
| ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ | | .045 | .171 | .360* |
| พนักงานบริษัทเอกชน | | | -.126 | 3.15* |
| ค้าขาย/ประกอบอาชีพส่วนตัว | | | | .189 |
| อื่น ๆ | | | | |

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4.15 เมื่อเปรียบเทียบพหุคูณ (Multiple comparison test) ด้วยวิธี LSD ระหว่างอาชีพกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม พบว่า 1) ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่เป็นข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจจะมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวมสูงกว่าผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีอาชีพอื่นๆ ได้แก่ แม่บ้าน ข้าราชการบำนาญ รปภ. ทนายความ (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.06 และ 3.70 ตามลำดับ) 2) ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่เป็นพนักงานบริษัทเอกชนจะมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวมสูงกว่าผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีอาชีพอื่นๆ ได้แก่ แม่บ้าน ข้าราชการบำนาญ รปภ. ทนายความ (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.02 และ 3.70 ตามลำดับ) และ 3) ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่ค้าขาย/ประกอบอาชีพส่วนตัว จะมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวมสูงกว่าผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีอาชีพอื่นๆ ได้แก่ แม่บ้าน ข้าราชการบำนาญ รปภ. ทนายความ (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.89 และ 3.70 ตามลำดับ)



ภาพประกอบ 4.5 แสดงคะแนนเปรียบเทียบสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวมแต่ละอาชีพของผู้อยู่อาศัยในอาคารสูง

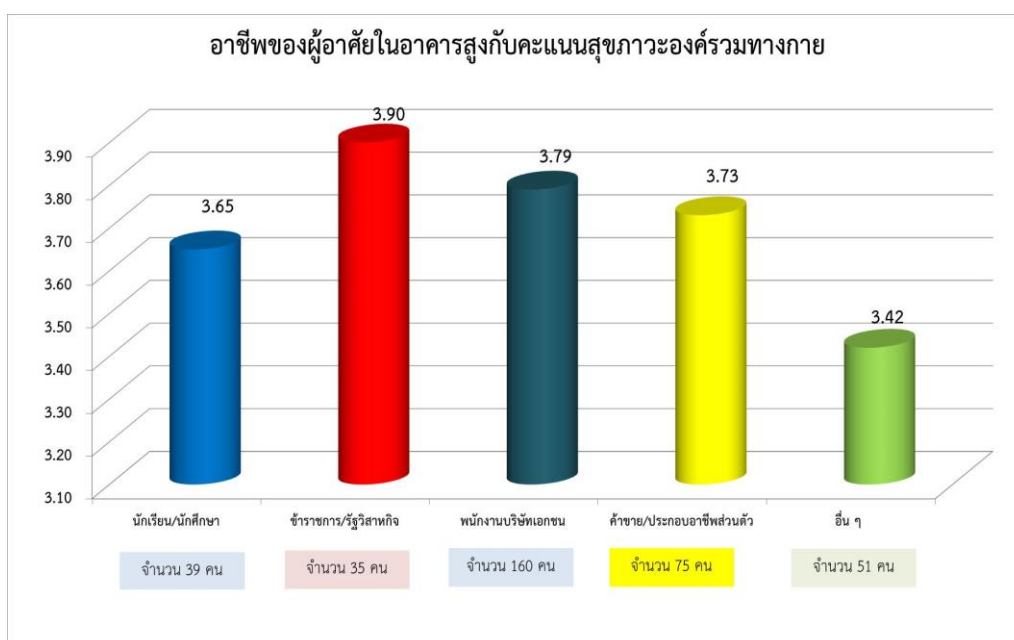
จากภาพประกอบ 4.5 พบว่า ผู้อาศัยในอาคารสูงที่มีอาชีพเป็นข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ มีจำนวน 35 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวมมากที่สุดเท่ากับ 4.06 รองลงมาเป็นพนักงานบริษัทเอกชน มีจำนวน 160 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม เท่ากับ 4.02 ส่วนนักเรียน/นักศึกษา มีจำนวน 39 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม เท่ากับ 3.92 สำหรับอาชีพค้าขาย/ประกอบอาชีพส่วนตัว มีจำนวน 75 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ เท่ากับ 3.89 และผู้อาศัยในอาคารสูงที่ประกอบอาชีพอื่น ๆ ได้แก่ แม่บ้าน ข้าราชการบำนาญ รปภ. ทนายความ มีจำนวน 51 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรมน้อยที่สุด เท่ากับ 3.70 ตามลำดับ

ตาราง 4.16 แสดงผลต่างค่าเฉลี่ยและผลการเปรียบเทียบรายคู่ระหว่างอาชีพกับสุขภาวะทางกาย

| สุขภาวะทางกาย | ข้าราชการ/ รัฐวิสาหกิจ ($\bar{X} = 3.90$) | พนักงาน บริษัทเอกชน ($\bar{X} = 3.79$) | ค้าขาย/ อาชีพส่วนตัว ($\bar{X} = 3.73$) | อื่นๆ ($\bar{X} = 3.42$) |
|--|---|--|---|-------------------------------|
| นักเรียน/นักศึกษา ($\bar{X} = 3.65$) | -.257 | -.141 | -.087 | .227 |
| ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ | | .115 | .170 | .483* |
| พนักงานบริษัทเอกชน | | | .054 | .668* |
| ค้าขาย/ประกอบอาชีพส่วนตัว | | | | .314* |
| อื่น ๆ | | | | |

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4.16 เมื่อเปรียบเทียบพหุคูณ (Multiple comparison test) ด้วยวิธี LSD ระหว่างอาชีพกับสุขภาวะองค์รวมทางกาย พบว่า 1) ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่เป็นข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจจะมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางกายสูงกว่าผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีอาชีพอื่นๆ ได้แก่ แม่บ้าน ข้าราชการบำนาญ รพภ. หน่วยงาน (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.90 และ 3.42 ตามลำดับ) 2) ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่เป็นพนักงานบริษัทเอกชนจะมีสุขภาวะองค์รวมทางกายสูงกว่าผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีอาชีพอื่นๆ ได้แก่ แม่บ้าน ข้าราชการบำนาญ รพภ. หน่วยงาน (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.79 และ 3.42 ตามลำดับ) และ 3) ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่ค้าขาย/ประกอบอาชีพส่วนตัว จะมีสุขภาวะองค์รวมทางกายสูงกว่าผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีอาชีพอื่นๆ ได้แก่ แม่บ้าน ข้าราชการบำนาญ รพภ. หน่วยงาน (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.73 และ 3.42 ตามลำดับ)



ภาพประกอบ 4.6 แสดงคะแนนเปรียบเทียบสุขภาวะองค์รวมทางกายแต่ละอาชีพของผู้อยู่อาศัยในอาคารสูง

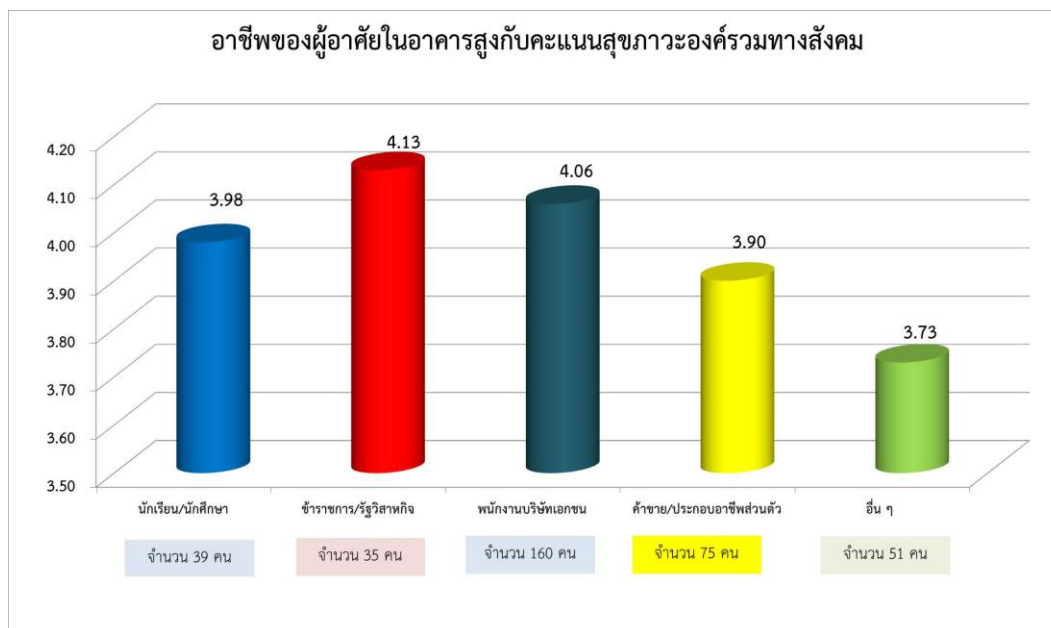
จากภาพประกอบ 4.6 พบว่า ผู้อาศัยในอาคารสูงที่มีอาชีพเป็นข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ มีจำนวน 35 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์ทางกายมากที่สุดเท่ากับ 3.90 รองลงมาเป็นพนักงานบริษัทเอกชน มีจำนวน 160 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์ทางกาย เท่ากับ 3.79 สำหรับอาชีพค้าขาย/ประกอบอาชีพส่วนตัว มีจำนวน 75 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมทางกายเท่ากับ 3.73 ส่วนนักเรียน/นักศึกษา มีจำนวน 39 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมทางกาย เท่ากับ 3.65 และผู้อาศัยในอาคารสูงที่ประกอบอาชีพอื่น ๆ ได้แก่ แม่บ้าน ข้าราชการบำนาญ รปภ. หนายความ มีจำนวน 51 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมทางกายน้อยที่สุด เท่ากับ 3.42 ตามลำดับ

ตาราง 4.17 แสดงผลต่างค่าเฉลี่ยและผลการเปรียบเทียบรายคู่ระหว่างอาชีพกับสุขภาวะทางสังคม

| สุขภาวะทางสังคม | ข้าราชการ/ รัฐวิสาหกิจ ($\bar{X} = 4.13$) | พนักงาน บริษัทเอกชน ($\bar{X} = 4.06$) | ค้าขาย/ อาชีพส่วนตัว ($\bar{X} = 3.90$) | อื่นๆ ($\bar{X} = 3.73$) |
|--|---|--|---|-------------------------------|
| นักเรียน/นักศึกษา ($\bar{X} = 3.98$) | -.146 | -.081 | .078 | .257 |
| ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ | | .065 | .224 | .403* |
| พนักงานบริษัทเอกชน | | | .159 | .338* |
| ค้าขาย/ประกอบอาชีพส่วนตัว | | | | .179 |
| อื่น ๆ | | | | |

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4.17 เมื่อเปรียบเทียบพหุคูณ (Multiple Comparison Test) ด้วยวิธี LSD ระหว่างอาชีพกับสุขภาวะทางสังคม พบว่า 1) ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่เป็นข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจจะมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางสังคมสูงกว่าผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีอาชีพอื่นๆ ได้แก่ แม่บ้าน ข้าราชการบำนาญ รปภ. หนายความ (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 และ 3.73 ตามลำดับ) และ 2) ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่เป็นพนักงานบริษัทเอกชนจะมีสุขภาวะองค์รวมทางสังคมสูงกว่าผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีอาชีพอื่นๆ ได้แก่ แม่บ้าน ข้าราชการบำนาญ รปภ. หนายความ (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.06 และ 3.73 ตามลำดับ)



ภาพประกอบ 4.7 แสดงคะแนนเปรียบเทียบสุขภาวะองค์รวมทางสังคมแต่ละอาชีพของผู้อยู่อาศัยในอาคารสูง

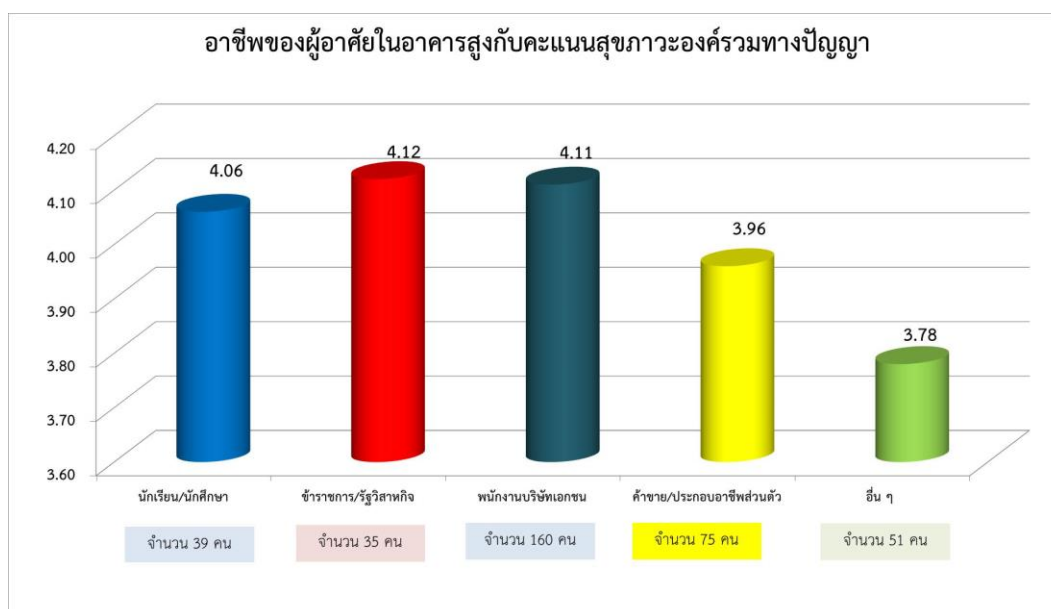
จากภาพประกอบ 4.7 พบว่า ผู้อาศัยในอาคารสูงที่มีอาชีพเป็นข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ มีจำนวน 35 คน มีคะแนนสุขภาวะทางสังคมมากที่สุดเท่ากับ 4.13 รองลงมาเป็นพนักงานบริษัทเอกชน มีจำนวน 160 คน มีคะแนนสุขภาวะทางสังคมเท่ากับ 4.06 ส่วนนักเรียน/นักศึกษา มีจำนวน 39 คน มีคะแนนสุขภาวะทางสังคมเท่ากับ 3.98 สำหรับอาชีพค้าขาย/ประกอบอาชีพส่วนตัว มีจำนวน 75 คน มีคะแนนสุขภาวะทางสังคมเท่ากับ 3.90 และผู้อาศัยในอาคารสูงที่ประกอบอาชีพอื่น ๆ ได้แก่ แม่บ้าน ข้าราชการบำนาญ ปรก. ทนายความ มีจำนวน 51 คน มีคะแนนสุขภาวะทางสังคมน้อยที่สุด เท่ากับ 3.73 ตามลำดับ

ตาราง 4.18 แสดงผลต่างค่าเฉลี่ยและผลการเปรียบเทียบรายคู่ระหว่างอาชีพกับสุขภาวะทางปัญญา

| สุขภาวะทางปัญญา | ข้าราชการ/ รัฐวิสาหกิจ ($\bar{X}=4.12$) | พนักงาน บริษัทเอกชน ($\bar{X}=4.11$) | ค้าขาย/ อาชีพส่วนตัว ($\bar{X}=3.96$) | อื่นๆ ($\bar{X}=3.78$) |
|--------------------------------------|---|--|---|-----------------------------|
| นักเรียน/นักศึกษา ($\bar{X}=4.06$) | -.097 | -.055 | .102 | .279* |
| ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ | | .043 | .199 | .376* |
| พนักงานบริษัทเอกชน | | | .157 | .334* |
| ค้าขาย/ประกอบอาชีพส่วนตัว | | | | .177 |
| อื่น ๆ | | | | |

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4.18 เมื่อเปรียบเทียบพหุคูณ (Multiple Comparison Test) ด้วยวิธี LSD ระหว่างอาชีพกับสุขภาวะทางปัญญา พบว่า 1) ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่เป็นนักเรียน/นักศึกษา จะมี 0.05 สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางปัญญาสูงกว่าผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีอาชีพอื่นๆ ได้แก่ แม่บ้าน ข้าราชการบำนาญ รปภ. หนายความ (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.06 และ 3.78 ตามลำดับ) 2) ผู้ที่อยู่อาศัยในอาคารสูงที่เป็นข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจจะมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางปัญญาสูงกว่าผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีอาชีพอื่นๆ ได้แก่ แม่บ้าน ข้าราชการบำนาญ รปภ. หนายความ (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.12 และ 3.78 ตามลำดับ) และ 3) ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่เป็นพนักงานบริษัทเอกชนจะมีสุขภาวะองค์รวมทางปัญญาสูงกว่าผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีอาชีพอื่นๆ ได้แก่ แม่บ้าน ข้าราชการบำนาญ รปภ. หนายความ (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 และ 3.78 ตามลำดับ)



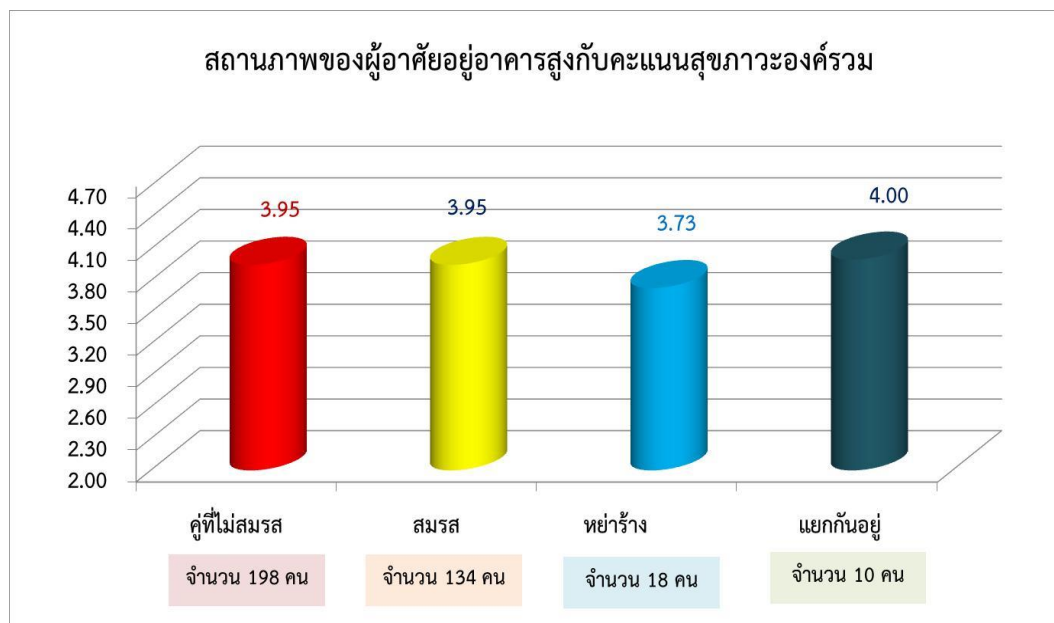
ภาพประกอบ 4.8 แสดงคะแนนเปรียบเทียบสุขภาวะองค์รวมทางปัญญาแต่ละอาชีพของผู้อยู่อาศัยในอาคารสูง

จากภาพประกอบ 4.8 พบว่า ผู้อาศัยในอาคารสูงที่มีอาชีพเป็นข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ มีจำนวน 35 คน มีคะแนนสุขภาวะทางสังคมมากที่สุดเท่ากับ 4.12 รองลงมาเป็นพนักงานบริษัทเอกชน มีจำนวน 160 คน มีคะแนนสุขภาวะทางปัญญา เท่ากับ 4.11 ส่วนนักเรียน/นักศึกษา มีจำนวน 39 คน มีคะแนนสุขภาวะทางปัญญาเท่ากับ 4.06 สำหรับอาชีพค้าขาย/ประกอบอาชีพส่วนตัว มีจำนวน 75 คน มีคะแนนสุขภาวะทางปัญญาเท่ากับ 3.96 และผู้อาศัยในอาคารสูงที่ประกอบอาชีพอื่น ๆ ได้แก่ แม่บ้าน ข้าราชการบำนาญ รปภ. หนายความ มีจำนวน 51 คน มีคะแนนสุขภาวะทางปัญญาน้อยที่สุด เท่ากับ 3.78 ตามลำดับ

ตาราง 4.19 วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม และจำแนกรายด้าน N=360

| | สถานภาพ | Mean | SD. | F | p |
|--------------------|---------------|------|-------|------|------|
| สุขภาวะองค์รวม | คู่ที่ไม่สมรส | 3.95 | .551 | .867 | .458 |
| | สมรส | 3.95 | .587 | | |
| | หย่าร้าง | 3.73 | .589 | | |
| | แยกกันอยู่ | 4.00 | .764 | | |
| 1. สุขภาวะทางกาย | คู่ที่ไม่สมรส | 3.72 | .765 | .753 | .521 |
| | สมรส | 3.73 | .786 | | |
| | หย่าร้าง | 3.54 | .675 | | |
| | แยกกันอยู่ | 4.00 | .899 | | |
| 2. สุขภาวะทางสังคม | คู่ที่ไม่สมรส | 4.00 | .633 | .843 | .471 |
| | สมรส | 3.99 | .669 | | |
| | หย่าร้าง | 3.74 | .717 | | |
| | แยกกันอยู่ | 3.95 | 1.019 | | |
| 3. สุขภาวะทางจิตใจ | คู่ที่ไม่สมรส | 4.02 | .544 | .913 | .435 |
| | สมรส | 3.98 | .618 | | |
| | หย่าร้าง | 3.81 | .584 | | |
| | แยกกันอยู่ | 4.08 | .767 | | |
| 4. สุขภาวะทางปัญญา | คู่ที่ไม่สมรส | 4.03 | .606 | .905 | .439 |
| | สมรส | 4.07 | .644 | | |
| | หย่าร้าง | 3.81 | .629 | | |
| | แยกกันอยู่ | 3.98 | .705 | | |

จากตาราง 4.19 พบว่า สถานภาพไม่มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธรวมทั้งในภาพรวม และรายด้าน นั่นหมายความว่า สถานภาพของผู้อาศัยในอาคารสูงต่างกัน จะมีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทั้งในภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน



ภาพประกอบ 4.9 แสดงคะแนนเปรียบเทียบสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวมแต่ละสถานภาพของผู้อยู่อาศัยในอาคารสูง

จากภาพประกอบ 4.9 พบว่า ผู้อาศัยในอาคารสูงที่มีสถานภาพแยกกันอยู่ มีจำนวน 10 คน มีคะแนนสุขภาวะทางปัญญามากที่สุดเท่ากับ 4.00 รองลงมา คู่ที่ไม่สมรส มีจำนวน 198 คน และสมรส มีจำนวน 134 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมทางปัญญาเท่ากับ 3.95 และสถานภาพหย่าร้าง มีจำนวน 18 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมทางปัญญาน้อยที่สุดเท่ากับ 3.73 ตามลำดับ

ตาราง 4.20 วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม และจำแนกรายด้าน

| | ระดับการศึกษา | Mean | SD. | F | p |
|--------------------|------------------|------|------|-------|------|
| สุขภาวะองค์รวม | ต่ำกว่าปริญญาตรี | 3.92 | .607 | 2.081 | .102 |
| | ปริญญาโท | 4.09 | .553 | | |
| | ปริญญาเอก | 3.82 | .530 | | |
| | ปริญญาตรี | 3.91 | .563 | | |
| 1. สุขภาวะทางกาย | ต่ำกว่าปริญญาตรี | 3.72 | .831 | 2.343 | .073 |
| | ปริญญาโท | 3.93 | .779 | | |
| | ปริญญาเอก | 3.75 | .773 | | |
| | ปริญญาตรี | 3.65 | .740 | | |
| 2. สุขภาวะทางสังคม | ต่ำกว่าปริญญาตรี | 3.98 | .683 | .900 | .441 |
| | ปริญญาโท | 4.09 | .653 | | |
| | ปริญญาเอก | 3.89 | .659 | | |
| | ปริญญาตรี | 3.95 | .658 | | |

| | ระดับการศึกษา | Mean | SD. | F | p |
|--------------------|------------------|------|------|--------|------|
| 3. สุขภาวะทางจิตใจ | ต่ำกว่าปริญญาตรี | 3.98 | .612 | 1.438 | .231 |
| | ปริญญาโท | 4.10 | .582 | | |
| | ปริญญาเอก | 3.79 | .458 | | |
| | ปริญญาตรี | 3.99 | .570 | | |
| 4. สุขภาวะทางปัญญา | ต่ำกว่าปริญญาตรี | 3.98 | .598 | 2.888* | .036 |
| | ปริญญาโท | 4.21 | .588 | | |
| | ปริญญาเอก | 3.82 | .502 | | |
| | ปริญญาตรี | 4.00 | .641 | | |

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

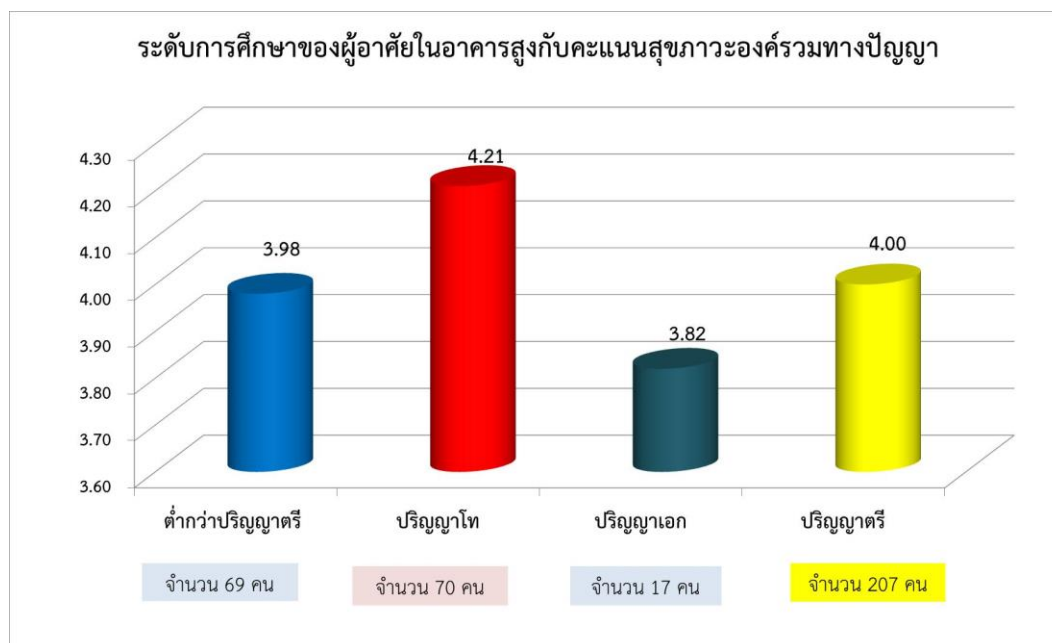
จากตาราง 4.20 พบว่า ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางปัญญา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=2.888^*$ $p=.036$) นั้นหมายความว่า ระดับการศึกษาของผู้อาศัยในอาคารสูงต่างกันจะมีคะแนนสุขภาวะองค์รวม แนวพุทธทางปัญญาแตกต่างกัน และทำการเปรียบเทียบพหุคูณ (Multiple Comparison Test) ดังตาราง 4.22

ตาราง 4.21 แสดงผลต่างค่าเฉลี่ยและผลการเปรียบเทียบรายคู่ระหว่างระดับการศึกษากับสุขภาวะองค์รวมทางปัญญา

| สุขภาวะทางปัญญา | ปริญญาโท ($\bar{X}=4.21$) | ปริญญาเอก ($\bar{X}=3.82$) | ปริญญาตรี($\bar{X}=4.00$) |
|-------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| ต่ำกว่าปริญญาตรี ($\bar{X}=3.98$) | -.227* | .161 | -.020 |
| ปริญญาโท | | .388* | .207* |
| ปริญญาเอก | | | -.181 |
| ปริญญาตรี | | | |

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4.21 เมื่อเปรียบเทียบพหุคูณ (Multiple Comparison Test) ด้วยวิธี LSD ระหว่างระดับการศึกษากับสุขภาวะทางปัญญา พบว่า 1) ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีการศึกษาระดับปริญญาโทจะมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางปัญญาสูงกว่าผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.21 และ 3.98 ตามลำดับ) 2) ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีการศึกษาระดับปริญญาโทจะมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางปัญญาสูงกว่าผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีการศึกษาระดับปริญญาเอก (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.21 และ 3.82 ตามลำดับ) และ 3) ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีการศึกษาระดับปริญญาโทจะมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางปัญญาสูงกว่าผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.21 และ 4.00 ตามลำดับ)



ภาพประกอบ 4.10 แสดงคะแนนเปรียบเทียบสุขภาวะองค์รวมทางปัญญาแต่ละระดับการศึกษาของผู้อยู่อาศัยในอาคารสูง

จากภาพประกอบ 4.10 พบว่า ผู้อาศัยในอาคารสูงที่มีระดับการศึกษาปริญญาโท มีจำนวน 70 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมทางปัญญามากที่สุดเท่ากับ 4.21 รองลงมา ปริญญาตรีมีจำนวน 207 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมทางปัญญาเท่ากับ 4.00 ระดับต่ำกว่าปริญญาตรี มีจำนวน 69 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมทางปัญญาเท่ากับ 3.98 และปริญญาเอก มีจำนวน 17 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมทางปัญญาน้อยที่สุดเท่ากับ 3.82 ตามลำดับ

ตาราง 4.22 วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างรายได้/เดือนกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวมและจำแนกรายด้าน N=360

| | รายได้/เดือน | Mean | SD. | F | p |
|------------------|--------------------|------|------|--------|------|
| สุขภาวะองค์รวม | ต่ำกว่า 15,000 บาท | 3.92 | .553 | 2.476* | .032 |
| | 15,001-30,000 บาท | 4.02 | .590 | | |
| | 30,001 -45,000 บาท | 3.84 | .567 | | |
| | 45,001-60,000 บาท | 4.00 | .515 | | |
| | 60,001-75,000 บาท | 4.14 | .473 | | |
| | มากกว่า 75,000 บาท | 3.74 | .617 | | |
| 1. สุขภาวะทางกาย | ต่ำกว่า 15,000 บาท | 3.64 | .619 | 2.534* | .029 |
| | 15,001-30,000 บาท | 3.84 | .812 | | |

| | รายได้/เดือน | Mean | SD. | F | p |
|--------------------|--------------------|------|------|---------------|-------------|
| | 30,001 -45,000 บาท | 3.57 | .834 | | |
| | 45,001-60,000 บาท | 3.88 | .739 | | |
| | 60,001-75,000 บาท | 3.92 | .601 | | |
| | มากกว่า 75,000 บาท | 3.49 | .793 | | |
| 2. สุขภาวะทางสังคม | ต่ำกว่า 15,000 บาท | 3.94 | .699 | 3.162* | .008 |
| | 15,001-30,000 บาท | 4.11 | .613 | | |
| | 30,001 -45,000 บาท | 3.88 | .646 | | |
| | 45,001-60,000 บาท | 4.00 | .616 | | |
| | 60,001-75,000 บาท | 4.16 | .642 | | |
| | มากกว่า 75,000 บาท | 3.69 | .707 | | |
| 3. สุขภาวะทางจิตใจ | ต่ำกว่า 15,000 บาท | 4.00 | .563 | 1.412 | .219 |
| | 15,001-30,000 บาท | 4.04 | .593 | | |
| | 30,001 -45,000 บาท | 3.92 | .530 | | |
| | 45,001-60,000 บาท | 4.01 | .520 | | |
| | 60,001-75,000 บาท | 4.20 | .554 | | |
| | มากกว่า 75,000 บาท | 3.85 | .693 | | |
| 4. สุขภาวะทางปัญญา | ต่ำกว่า 15,000 บาท | 4.04 | .672 | 1.303 | .262 |
| | 15,001-30,000 บาท | 4.07 | .627 | | |
| | 30,001 -45,000 บาท | 3.93 | .594 | | |
| | 45,001-60,000 บาท | 4.08 | .553 | | |
| | 60,001-75,000 บาท | 4.24 | .583 | | |
| | มากกว่า 75,000 บาท | 3.90 | .624 | | |

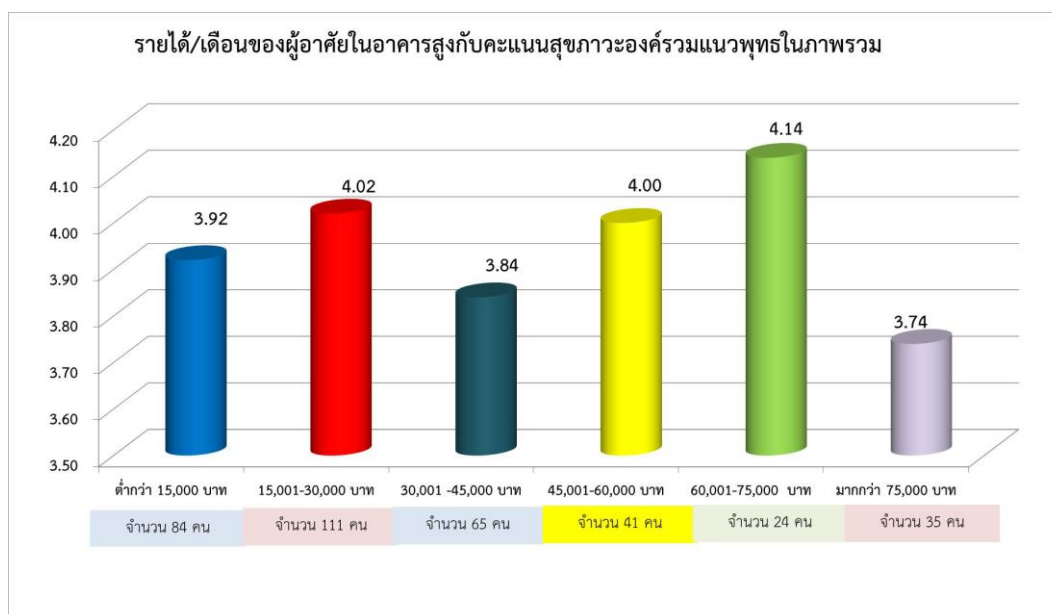
จากตาราง 4.22 พบว่า รายได้/เดือนมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทั้งในภาพรวม ($F=2.476^*$ $p=.032$) สุขภาวะทางกาย ($F=2.534^*$ $p=.029$) และสุขภาวะทางสังคม ($F=3.162^*$ $p=.008$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และทำการเปรียบเทียบพหุคูณ (Multiple comparison test) ดังตาราง 4.23 4.24 และ 4.25

ตาราง 4.23 แสดงผลต่างค่าเฉลี่ยและผลการเปรียบเทียบรายคู่ระหว่างรายได้/เดือนระดับการศึกษา กับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม

| สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธใน ภาพรวม | (2) (\bar{X} =4.02) | (3) (\bar{X} =3.84) | (4) (\bar{X} =4.00) | (5) (\bar{X} =4.14) | (6) (\bar{X} =3.74) |
|---|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| (1) ต่ำกว่า 15,000 บาท (\bar{X} =3.92) | -.107 | .080 | -.081 | -.221 | .174 |
| (2) 15,001-30,000 บาท | | .187* | .026 | -.114 | .281* |
| (3) 30,001 -45,000 บาท | | | -.161 | -.301* | .094 |
| (4) 45,001-60,000 บาท | | | | -.140 | .255 |
| (5) 60,001-75,000 บาท | | | | | .395* |
| (6) มากกว่า 75,000 บาท | | | | | |

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4.23 เมื่อเปรียบเทียบพหุคูณ (Multiple Comparison Test) ด้วยวิธี LSD ระหว่างรายได้/เดือนกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม พบว่า 1) ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีรายได้ระหว่าง 15,001-30,000 บาท จะมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวมสูงกว่าผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีรายได้ระหว่าง 30,001 -45,000 บาท (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.02 และ 3.84 ตามลำดับ) 2) ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีรายได้ระหว่าง 15,001-30,000 บาท จะมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวมสูงกว่าผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีรายได้มากกว่า 75,000 บาท (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.02 และ 3.74 ตามลำดับ) 3) ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีรายได้ระหว่าง 60,001-75,000 บาทจะมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวมสูงกว่าผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีรายได้ระหว่าง 30,001 -45,000 บาท (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.14 และ 3.84 ตามลำดับ) 4) ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีรายได้ระหว่าง 60,001-75,000 บาทจะมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวมสูงกว่าผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีรายได้มากกว่า 75,000 บาท (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.14 และ 3.74 ตามลำดับ)



ภาพประกอบ 4.11 แสดงคะแนนเปรียบเทียบสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม
แต่ละช่วงรายได้/เดือนของผู้อยู่อาศัยในอาคารสูง

จากภาพประกอบ 4.11 พบว่า ผู้อาศัยในอาคารสูงที่มีรายได้/เดือนระหว่าง 60,001-75,000 บาท มีจำนวน 24 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวมมากที่สุดเท่ากับ 4.14 รองลงมา รายได้/เดือนระหว่าง 15,001-30,000 บาท มีจำนวน 111 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม 4.02 สำหรับรายได้/เดือนระหว่าง 45,001-60,000 บาท มีจำนวน 41 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม 4.00 ส่วนรายได้/เดือนต่ำกว่า 15,000 บาท มีจำนวน 84 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม 3.92 รายได้/เดือนระหว่าง 30,001-45,000 บาท มีจำนวน 65 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม 3.84 และรายได้/เดือนมากกว่า 75,000 บาท มีจำนวน 35 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม 3.74 ตามลำดับ

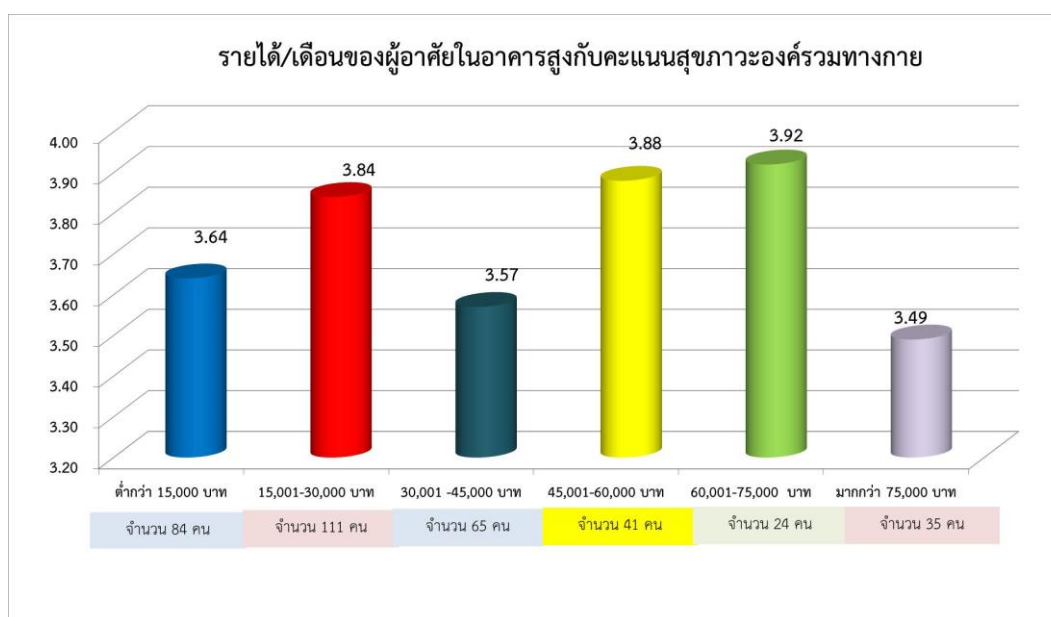
ตาราง 4.24 แสดงผลต่างค่าเฉลี่ยและผลการเปรียบเทียบรายคู่ระหว่างรายได้/เดือนระดับการศึกษา กับสุขภาวะทางกาย

| สุขภาวะทางกาย | (2) (\bar{X} =3.84) | (3) (\bar{X} =3.57) | (4) (\bar{X} =3.88) | (5) (\bar{X} =3.92) | (6) (\bar{X} =3.49) |
|---|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| (1) ต่ำกว่า 15,000 บาท (\bar{X} =3.64) | -0.199 | .066 | -.244 | -.279 | .147 |
| (2) 15,001-30,000 บาท | | .266* | -.045 | -.079 | .346 |
| (3) 30,001-45,000 บาท | | | -.311* | -.344 | .081 |
| (4) 45,001-60,000 บาท | | | | -.034 | .392* |
| (5) 60,001-75,000 บาท | | | | | .425* |

| สุขภาวะทางกาย | (2) (\bar{X} =3.84) | (3) (\bar{X} =3.57) | (4) (\bar{X} =3.88) | (5) (\bar{X} =3.92) | (6) (\bar{X} =3.49) |
|------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| (6) มากกว่า 75,000 บาท | | | | | |

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4.24 เมื่อเปรียบเทียบพหุคูณ (Multiple Comparison Test) ด้วยวิธี LSD ระหว่างรายได้/เดือนกับสุขภาวะทางกาย พบว่า 1) ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีรายได้ระหว่าง 15,001-30,000 บาท จะมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางกายสูงกว่าผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีรายได้ระหว่าง 30,001 -45,000 บาท (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.02 และ 3.84 ตามลำดับ) 2) ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีรายได้ระหว่าง 45,001-60,000 บาท จะมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางกายสูงกว่าผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีรายได้ระหว่าง 30,001 -45,000 บาท (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.88 และ 3.57 ตามลำดับ) 3) ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีรายได้ระหว่าง 45,001-60,000 บาท จะมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางกายสูงกว่าผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีรายได้มากกว่า 75,000 บาท (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.88 และ 3.49 ตามลำดับ) และ 4) ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีรายได้ระหว่าง 60,001-75,000 บาทจะมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางกายสูงกว่าผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีรายได้มากกว่า 75,000 บาท (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.92 และ 3.49 ตามลำดับ)



ภาพประกอบ 4.12 แสดงคะแนนเปรียบเทียบสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางกายแต่ละช่วงรายได้/เดือนของผู้อยู่อาศัยในอาคารสูง

จากภาพประกอบ 4.12 พบว่า ผู้อาศัยในอาคารสูงที่มีรายได้/เดือนระหว่าง 60,001-75,000 บาท มีจำนวน 24 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางกายมากที่สุดเท่ากับ 3.92 รองลงมา รายได้/เดือนระหว่าง 45,001-60,000 บาท มีจำนวน 41 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวม

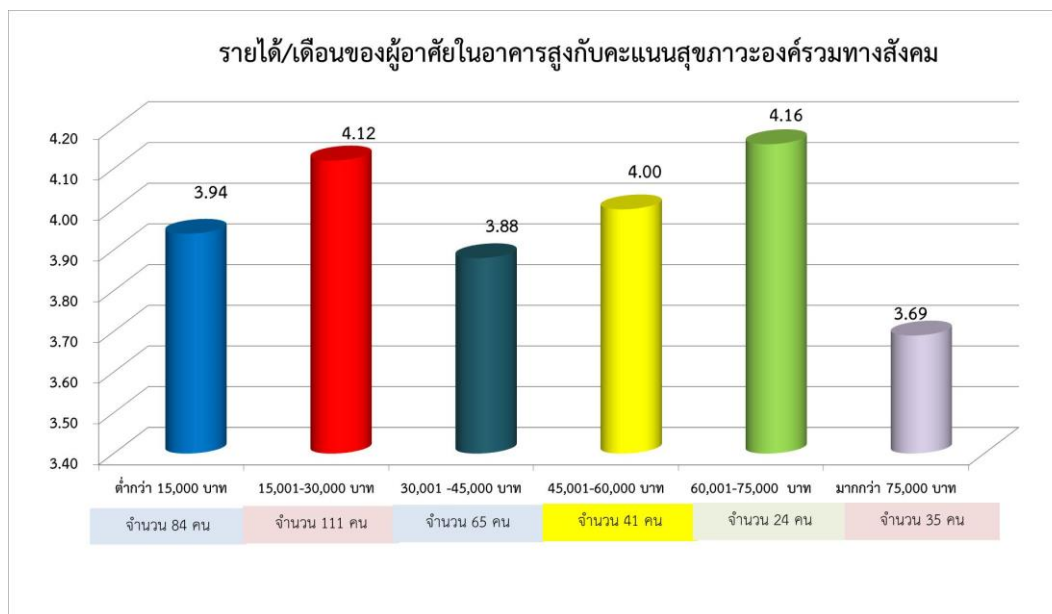
แนวพุทธทางกาย 3.88 สำหรับรายได้ระหว่าง 15,001-30,000 บาท มีจำนวน 111 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางกาย 3.84 ส่วนรายได้/เดือนต่ำกว่า 15,000 บาท มีจำนวน 84 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางกาย 3.64 รายได้/เดือนระหว่าง 30,001 -45,000 บาท มีจำนวน 65 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางกาย 3.57 และรายได้/เดือนมากกว่า 75,000 บาท มีจำนวน 35 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางกาย 3.49 ตามลำดับ

ตาราง 4.25 แสดงผลต่างค่าเฉลี่ยและผลการเปรียบเทียบรายคู่ระหว่างรายได้/เดือนระดับการศึกษา กับสุขภาวะองค์รวมทางสังคม

| สุขภาวะทางสังคม | (2) (\bar{X} =4.12) | (3) (\bar{X} =3.88) | (4) (\bar{X} =4.00) | (5) (\bar{X} =4.16) | (6) (\bar{X} =3.69) |
|---|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| (1) ต่ำกว่า 15,000 บาท (\bar{X} =3.94) | -.175 | .066 | -.053 | -.217 | .257 |
| (2) 15,001-30,000 บาท | | .240* | .121 | -.043 | .431* |
| (3) 30,001-45,000 บาท | | | -.119 | -.283 | .191 |
| (4) 45,001-60,000 บาท | | | | -.164 | .310* |
| (5) 60,001-75,000 บาท | | | | | .474* |
| (6) มากกว่า 75,000 บาท | | | | | |

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4.25 เมื่อเปรียบเทียบพหุคูณ (Multiple Comparison Test) ด้วยวิธี LSD ระหว่างรายได้/เดือนกับสุขภาวะทางสังคม พบว่า 1) ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีรายได้ระหว่าง 15,001-30,000 บาท จะมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางสังคมสูงกว่าผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีรายได้ระหว่าง 30,001 -45,000 บาท (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.12 และ 3.88 ตามลำดับ) 2) ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีรายได้ระหว่าง 15,001-30,000 บาท จะมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางสังคมสูงกว่าผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีรายได้มากกว่า 75,000 บาท (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.12 และ 3.69 ตามลำดับ) 3) ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีรายได้ระหว่าง 45,001-60,000 บาท จะมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางสังคมสูงกว่าผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีรายได้มากกว่า 75,000 บาท (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.00 และ 3.69 ตามลำดับ) และ 4) ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีรายได้ระหว่าง 60,001-75,000 บาท จะมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางสังคมสูงกว่าผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงที่มีรายได้มากกว่า 75,000 บาท (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.16 และ 3.69 ตามลำดับ)



ภาพประกอบ 4.13 แสดงคะแนนเปรียบเทียบสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางสังคม
แต่ละช่วงรายได้/เดือนของผู้อยู่อาศัยในอาคารสูง

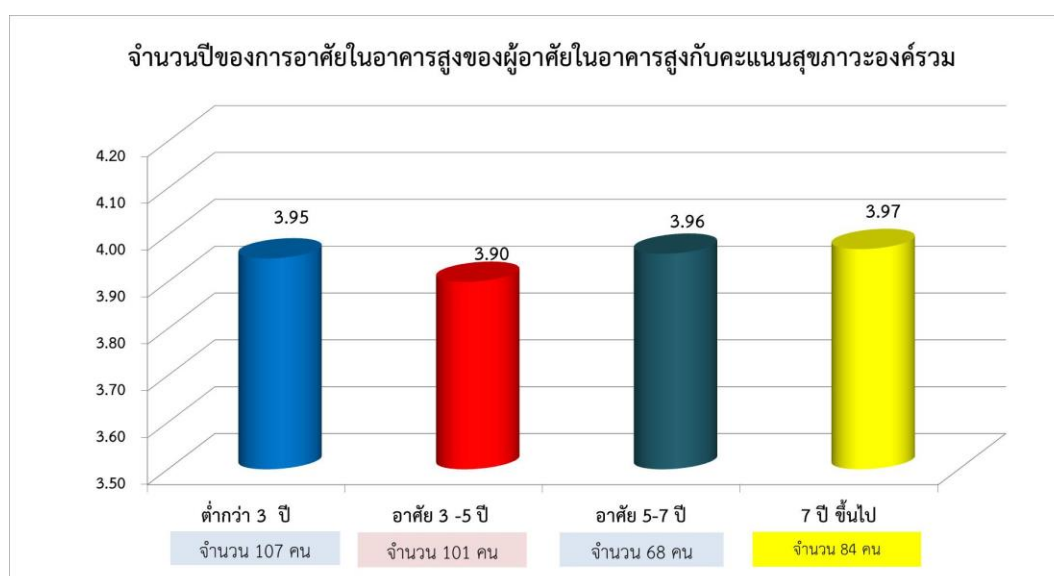
จากภาพประกอบ 4.13 พบว่า ผู้อาศัยในอาคารสูงที่มีรายได้/เดือนระหว่าง 60,001-75,000 บาท มีจำนวน 24 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางสังคมมากที่สุดเท่ากับ 4.16 รองลงมา รายได้ระหว่าง 15,001-30,000 บาท มีจำนวน 111 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางสังคม 4.12 สำหรับรายได้/เดือนระหว่าง 45,001-60,000 บาท มีจำนวน 41 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางสังคม 4.00 ส่วนรายได้/เดือนต่ำกว่า 15,000 บาท มีจำนวน 84 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางสังคม 3.94 รายได้/เดือนระหว่าง 30,001-45,000 บาท มีจำนวน 65 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางสังคม 3.88 และรายได้/เดือนมากกว่า 75,000 บาท มีจำนวน 35 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางสังคมน้อยที่สุดเท่ากับ 3.69 ตามลำดับ

ตาราง 4.26 วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนปีของการอาศัยในอาคารสูงกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม และจำแนกรายด้าน N=360

| | จำนวนปีของการอาศัย ในอาคารสูง | Mean | SD. | F | p |
|------------------|----------------------------------|------|------|------|------|
| สุขภาวะองค์รวม | ต่ำกว่า 3 ปี | 3.95 | .594 | .295 | .829 |
| | อาศัย 3-5 ปี | 3.90 | .582 | | |
| | อาศัย 5-7 ปี | 3.96 | .499 | | |
| | 7 ปี ขึ้นไป | 3.97 | .587 | | |
| 1. สุขภาวะทางกาย | ต่ำกว่า 3 ปี | 3.74 | .729 | .108 | .956 |
| | อาศัย 3-5 ปี | 3.71 | .821 | | |

| | จำนวนปีของการอาศัย ในอาคารสูง | Mean | SD. | F | p |
|--------------------|----------------------------------|------|------|------|------|
| | อาศัย 5-7 ปี | 3.75 | .783 | | |
| | 7 ปี ขึ้นไป | 3.69 | .763 | | |
| 2. สุขภาวะทางสังคม | ต่ำกว่า 3 ปี | 3.99 | .683 | .256 | .857 |
| | อาศัย 3 -5 ปี | 3.93 | .668 | | |
| | อาศัย 5-7 ปี | 4.01 | .598 | | |
| | 7 ปี ขึ้นไป | 4.00 | .682 | | |
| 3. สุขภาวะทางจิตใจ | ต่ำกว่า 3 ปี | 4.02 | .581 | .718 | .542 |
| | อาศัย 3 -5 ปี | 3.93 | .593 | | |
| | อาศัย 5-7 ปี | 4.00 | .487 | | |
| | 7 ปี ขึ้นไป | 4.05 | .621 | | |
| 4. สุขภาวะทางปัญญา | ต่ำกว่า 3 ปี | 4.03 | .667 | .392 | .759 |
| | อาศัย 3 -5 ปี | 3.99 | .625 | | |
| | อาศัย 5-7 ปี | 4.04 | .535 | | |
| | 7 ปี ขึ้นไป | 4.09 | .632 | | |

จากตาราง 4.26 พบว่า จำนวนปีของการอาศัยในอาคารสูงไม่มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทั้งในภาพรวม และรายด้าน นั่นหมายความว่า จำนวนปีของการอาศัยในอาคารสูงของผู้อาศัยในอาคารสูงต่างกันจะมีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทั้งในภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน



ภาพประกอบ 4.14 แสดงคะแนนเปรียบเทียบสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในแต่ละของจำนวนปีของการอาศัยในอาคารสูงของผู้อยู่อาศัยในอาคารสูง

จากภาพประกอบ 4.14 พบว่า ผู้อาศัยในอาคารสูงที่จำนวนปีของการอาศัยในอาคารสูง 7 ปีขึ้นไป มีจำนวน 84 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวมมากที่สุดเท่ากับ 3.97 รองลงมา จำนวนปีของการอาศัยในอาคารสูง 5-7 ปี มีจำนวน 68 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม 3.96 สำหรับจำนวนปีของการอาศัยในอาคารสูงต่ำกว่า 3 ปี มีจำนวน 107 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม 3.95 และจำนวนปีของการอาศัยในอาคารสูง 3-5 ปี มีจำนวน 101 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม 3.90 ตามลำดับ

ตาราง 4.27 วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนากับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม และจำแนกรายด้าน N=360

| การเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา | | Mean | SD. | t | p |
|-----------------------------------|--------|------|------|--------|------|
| สุขภาวะองค์รวม | เคย | 3.99 | .554 | 2.377* | .018 |
| | ไม่เคย | 3.83 | .596 | | |
| 1. สุขภาวะทางกาย | เคย | 3.77 | .774 | 1.988* | .048 |
| | ไม่เคย | 3.60 | .754 | | |
| 2. สุขภาวะทางสังคม | เคย | 4.03 | .616 | 2.082* | .038 |
| | ไม่เคย | 3.87 | .747 | | |
| 3. สุขภาวะทางจิตใจ | เคย | 4.06 | .553 | 2.829* | .005 |
| | ไม่เคย | 3.87 | .610 | | |
| 4. สุขภาวะทางปัญญา | เคย | 4.07 | .616 | 1.601 | .111 |
| | ไม่เคย | 3.95 | .633 | | |

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

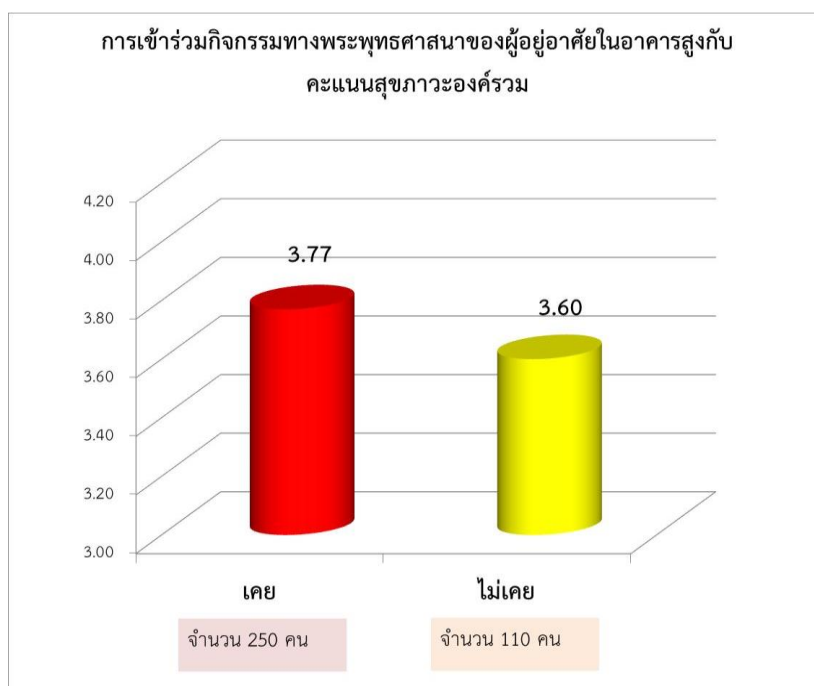
จากตาราง 4.27 พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาของผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทั้งในภาพรวม ($t=2.377^*$ $p=.018$) สุขภาวะทางกาย ($t=1.988^*$ $p=.048$) สุขภาวะทางสังคม ($t=2.082^*$ $p=.038$) และสุขภาวะทางจิตใจ ($t=2.829^*$ $p=.005$) นั่นหมายความว่า การเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาของผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงต่างกัน จะมีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทั้งในภาพรวม และรายด้านยกเว้นสุขภาวะทางปัญญาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผู้ที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาจะมีสุขภาวะองค์รวมสูงกว่าผู้ที่ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา โดย

1) สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม ผู้ที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนามีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.99 และผู้ที่ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนามีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.83 ตามลำดับ

2) สุขภาวะทางกาย ผู้ที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.77 และผู้ที่ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนามีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.60 ตามลำดับ

3) สุขภาวะทางสังคม ผู้ที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.03 และผู้ที่ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนามีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.87 ตามลำดับ

4) สุขภาวะทางจิตใจ ผู้ที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.06 และผู้ที่ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนามีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.87 ตามลำดับ



ภาพประกอบ 4.15 แสดงคะแนนเปรียบเทียบสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในการเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาของผู้อยู่อาศัยในอาคารสูง

จากภาพประกอบ 4.15 พบว่า ผู้อาศัยในอาคารสูงที่เคยการเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา มีจำนวน 250 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวมมากที่สุดเท่ากับ 3.77 และผู้ที่ไม่เคยการเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา มีจำนวน 110 คน มีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม 3.60 ตามลำดับ

สรุปผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ อาชีพ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้/เดือน จำนวนปีของการอาศัยอยู่ในอาคารสูง และการเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนากับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทั้งในภาพรวมและรายด้าน พบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้/เดือนและการเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทั้งในภาพรวมและรายด้าน สำหรับสถานภาพและจำนวนปีของการอาศัยอยู่ในอาคารสูงไม่มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ

ผลทดสอบสมมติฐานข้อ 1. ปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้อาศัยอาคารสูง บางส่วน

ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานที่ 1

4.2.4 วิเคราะห์เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตวิทยาเชิงบวก ครอบครัวเป็นสุข ชุมชนเป็นสุข กับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ

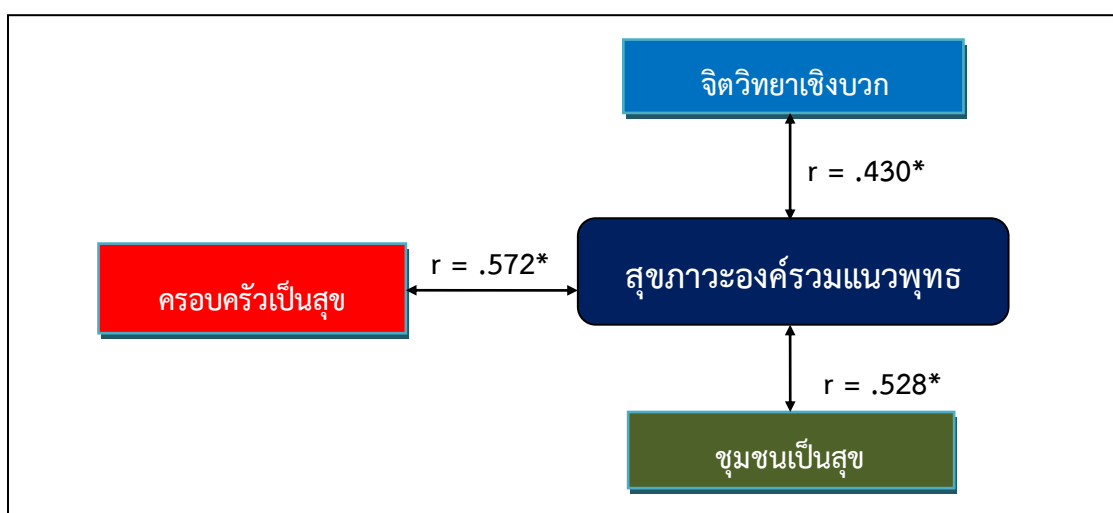
สำหรับการวิเคราะห์เพื่อหาความสัมพันธ์ ระหว่างจิตวิทยาเชิงบวก (ประกอบด้วย ความหวัง มองโลกในแง่ดี การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหย่อนตัว และเจตคติที่ดีต่อสุขภาพ) ครอบครัวเป็นสุข ชุมชนเป็นสุข กับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธใช้การวิเคราะห์เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Correlation) รายละเอียดดังต่อไปนี้

ตาราง 4.28 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรจิตวิทยาเชิงบวก ครอบครัวเป็นสุข ชุมชนเป็นสุข และสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธในภาพรวม

| ตัวแปร | จิตวิทยา เชิงบวก | ครอบครัว เป็นสุข | ชุมชน เป็นสุข | สุขภาวะ องค์รวมฯ |
|-----------------------|---------------------|---------------------|------------------|---------------------|
| จิตวิทยาเชิงบวก | | .486* | .337* | .430* |
| ครอบครัวเป็นสุข | | | .481* | .572* |
| ชุมชนเป็นสุข | | | | .528* |
| สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ | | | | |
| Mean | 3.88 | 4.21 | 3.82 | 3.94 |
| SD. | .360 | .643 | .667 | .571 |

*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4.28 พบว่า จิตวิทยาเชิงบวก ครอบครัวเป็นสุข และชุมชนเป็นสุขมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ (ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันเท่ากับ .430* .572* และ .528* ตามลำดับ) โดยครอบครัวมีสุขมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ สูงที่สุด



ภาพประกอบ 4.16 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรจิตวิทยาเชิงบวก ครอบครัวเป็นสุข ชุมชนเป็นสุข สุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ ในภาพรวม

ตาราง 4.29 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรจิตวิทยาเชิงบวก ครอบครัวยเป็นสุข ชุมชนเป็นสุข สุขภาวะองค์กรรวมเชิงพุทธ จำแนกรายด้าน

| ตัวแปร | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) | (7) | (8) | (9) | (10) |
|--------------------------------|------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| <u>จิตวิทยาเชิงบวก</u> | | | | | | | | | | |
| (1) ความหวัง | | .582** | .014 | -.024 | .526** | .480** | .444** | .459** | .469** | .448** |
| (2) มองโลกในแง่ดี | | | .125* | -.022 | .486* | .343* | .312** | .246** | .314* | .228** |
| (3) การรับรู้ความสามารถฯ | | | | .270** | .201** | .090 | .087 | .111** | .132** | .124** |
| (4) ความหย่อนตัว | | | | | -.170* | - | -.030 | .006 | .050 | -.041. |
| (5) ครอบครัวยเป็นสุข | | | | | | .189** | | | | |
| (6) ชุมชนเป็นสุข | | | | | | .481** | .488** | .466** | .484** | .563** |
| <u>สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ</u> | | | | | | | .421** | .524** | .391** | .501** |
| (7) สุขภาวะทางกาย | | | | | | | | .661* | .572** | .571** |
| (8) สุขภาวะทางสังคม | | | | | | | | | .783** | .746** |
| (9) สุขภาวะทางจิตใจ | | | | | | | | | | .784** |
| (10) สุขภาวะทางปัญญา | | | | | | | | | | |
| Mean | 3.96 | 3.93 | 3.85 | 3.74 | 4.21 | 3.82 | 3.72 | 3.98 | 4.00 | 4.03 |
| SD. | .648 | .616 | .484 | .617 | .643 | .667 | .771 | .661 | .577 | .622 |

*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05** ระดับนัยสำคัญที่ระดับ .01

จากตาราง 4.29 พบว่า

จิตวิทยาเชิงบวก ด้านความหวัง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับครอบครัวยเป็นสุข ชุมชนเป็นสุข และสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธทุกด้าน ซึ่งได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิตใจ และสุขภาวะทางปัญญา อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันเท่ากับ .526** .480** .444** .459** .469** และ .448** ตามลำดับ

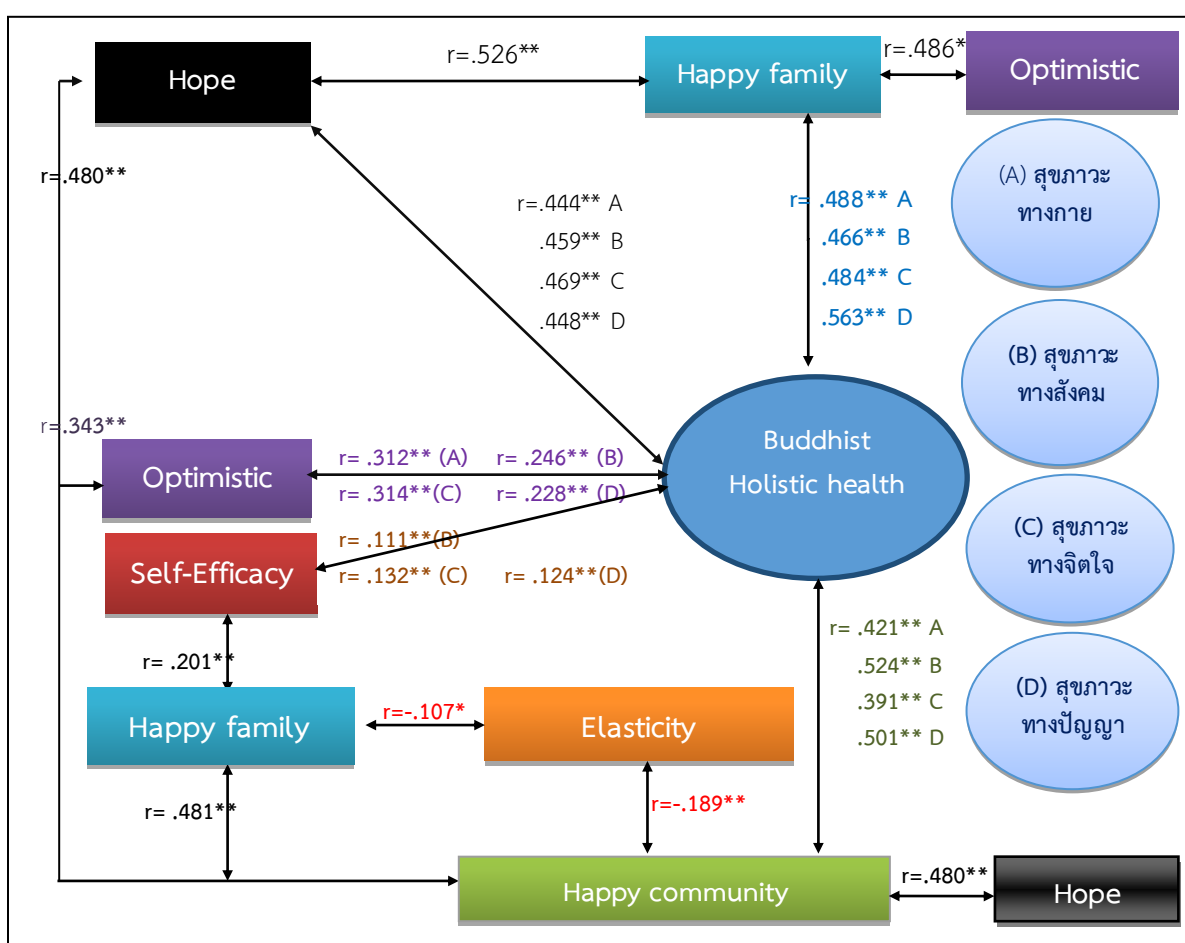
จิตวิทยาเชิงบวก ด้านมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์ทางบวกกับครอบครัวยเป็นสุข ชุมชนเป็นสุข และสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธทุกด้าน ซึ่งได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิตใจ และสุขภาวะทางปัญญา อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันเท่ากับ .486* .343* .312** .246** .314** และ .228** ตามลำดับ

จิตวิทยาเชิงบวก ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับครอบครัวยเป็นสุข และสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธทุกด้าน ซึ่งได้แก่ สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิตใจ และสุขภาวะทางปัญญา อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันเท่ากับ .201** .111** .132** และ .124** ตามลำดับ

จิตวิทยาเชิงบวก ด้านความหย่อนตัว มีความสัมพันธ์ทางลบกับครอบครัวยเป็นสุข และชุมชนเป็นสุข อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันเท่ากับ -.170* และ -.189** ตามลำดับ

สำหรับ**ครอบครัวเป็นสุข**มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ชุมชนเป็นสุข และสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทุกด้าน ซึ่งได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิตใจ และสุขภาวะทางปัญญา อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันเท่ากับ .481** .488** .466** .484** และ .563**

และ**ชุมชนเป็นสุข** มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทุกด้าน ซึ่งได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิตใจ และสุขภาวะทางปัญญา อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันเท่ากับ .421** .524** .391** และ .501** ตามลำดับ



ภาพประกอบ 4.17 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรจิตวิทยาเชิงบวก ครอบครัวเป็นสุข ชุมชนเป็นสุข สุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ จำแนกรายด้าน

ผลทดสอบสมมติฐานข้อ 2. ปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวก ครอบครัวเป็นสุข และชุมชนเป็นสุขของอยู่อาศัยอาคารสูงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้อาศัยอาคารสูง

ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานที่ 2

4.3 ผลวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ข้อ 3 เพื่อนำเสนอรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของ ครอบครัวในชุมชนอาคารสูง

ในส่วนนี้ได้สถิติวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อศึกษาอำนาจในการอธิบายสุขภาวะแนวพุทธ ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 4.30 ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (Standardized Regression Coefficients) ของสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธเมื่อใส่ตัวแปรอิสระทุกตัวเข้าไปในสมการในกลุ่มรวม N=360

| กลุ่มตัวแปร | กลุ่มตัวแปรอิสระ (1, 2, 3, 4, 5, 6) | | | |
|-----------------|-------------------------------------|-------|---------|---------|
| | % ทำนาย | B | β | p-value |
| จิตวิทยาเชิงบวก | | | | |
| ความหวัง | 66.50% | .229 | .260 | .000 |
| มองโลกในแง่ดี | 67.60% | -.101 | -.109 | .030 |
| ความยืดหยุ่น | 67.00% | .084 | .091 | .024 |
| ครอบครัวเป็นสุข | 57.20% | .320 | .361 | .000 |
| ชุมชนเป็นสุข | 64.00% | .243 | .284 | .000 |

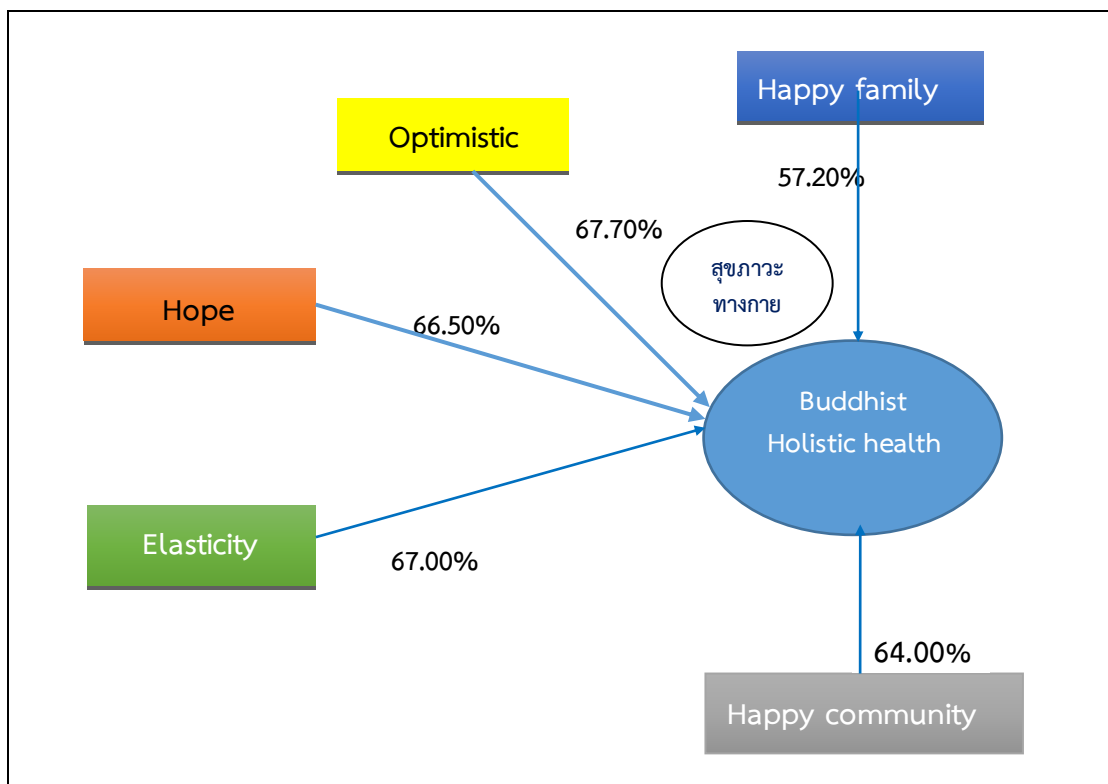
หมายเหตุ *** มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001, **ที่ระดับ .01

กลุ่มตัวแปรอิสระ ได้แก่ 1) ความหวัง 2) มองโลกในแง่ดี 3) การรับรู้ความสามารถของตนเอง 4) ความยืดหยุ่น 5) ตัวแปรครอบครัวเป็นสุข และ 6) ตัวแปรชุมชนเป็นสุข

จากตาราง 4.30 พิจารณาการทำนายของตัวแปรอิสระทั้ง 6 ตัว ได้แก่จิตวิทยาเชิงบวก รายด้าน (ได้แก่ ความหวัง มองโลกในแง่ดี การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความยืดหยุ่น) ตัวแปรครอบครัวเป็นสุข และตัวแปรชุมชนเป็นสุข พบว่า ตัวทำนายทั้ง 4 ตัว (ความหวัง ความยืดหยุ่น และมองโลกในแง่ดี ตัวแปรครอบครัวเป็นสุข และตัวแปรชุมชนเป็นสุข) ร่วมกันทำนายสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธโดยมีปริมาณการทำนายอยู่ระหว่างร้อยละ 57.00 ถึง ร้อยละ 67.60 ค่าเบต้าเท่ากับ .260 .091 -.109 .361 และ .284 ตามลำดับ) สำหรับสมการทำนายสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม ดังต่อไปนี้

กำหนดให้ 1) ความหวัง (Hope) 2) มองโลกในแง่ดี (optimistic: OP) 3) ความยืดหยุ่น (Elasticity: EL) 4) ครอบครัวเป็นสุข (Happy family: HF) และ 5) ตัวแปรชุมชนเป็นสุข (Happy community: HC)

$$\text{สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ} = .260\text{Hope} - .109\text{OP} + .260\text{EL} + .361\text{HF} + .284 \text{ HC}$$



ภาพประกอบ 4.18 แสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ

ผลทดสอบสมมติฐานข้อ 2. ปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวก ครอบคลุมเป็นสุข เป็นตัวทำนายสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้อาศัยอาคารสูง

ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานที่ 2

ตาราง 4.31 ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (Standardized Regression Coefficients) ของสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธเมื่อใส่ตัวแปรอิสระทุกตัวเข้าไปในสมการ ในกลุ่มเพศชาย N=176

| กลุ่มตัวแปร | กลุ่มตัวแปรอิสระ (1, 2, 3, 4, 5, 6) | | | |
|-----------------|-------------------------------------|------|---------|---------|
| | % ทำนาย | B | β | p-value |
| จิตวิทยาเชิงบวก | | | | |
| ความหวัง | 77.80% | .230 | .281 | .000 |
| ครอบคลุมเป็นสุข | 64.10% | .283 | .322 | .000 |
| ชุมชนเป็นสุข | 74.40% | .290 | .348 | .000 |

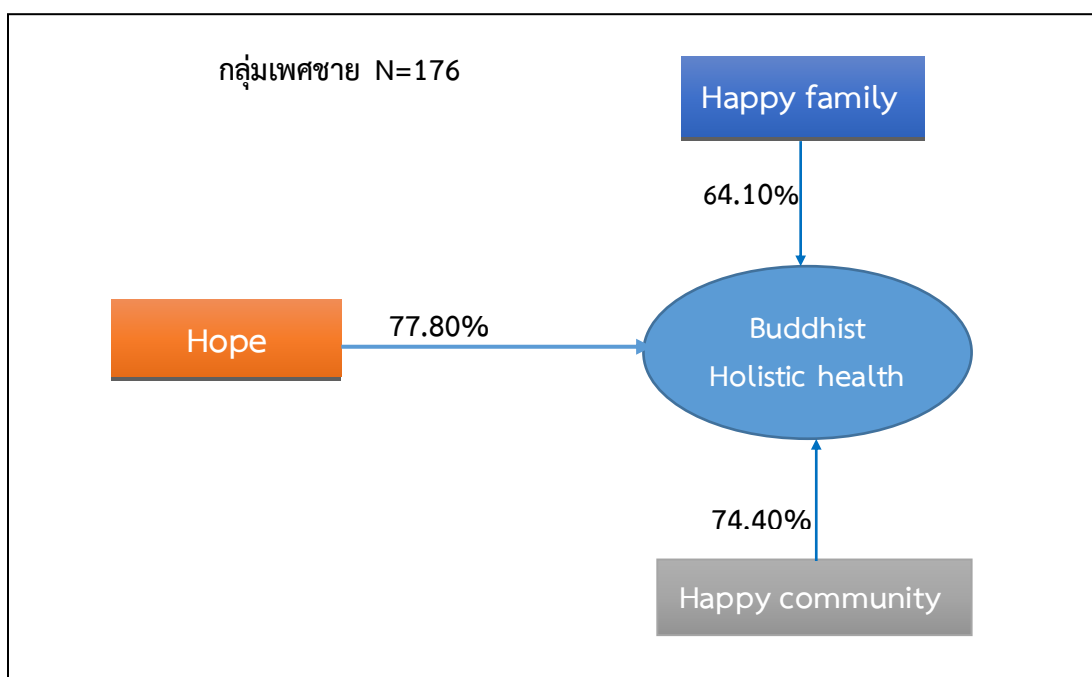
หมายเหตุ *** มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001, **ที่ระดับ .01

กลุ่มตัวแปรอิสระ ได้แก่ 1) ความหวัง 2) มองโลกในแง่ดี 3) การรับรู้ความสามารถของตนเอง 4) ความหยุ่นตัว 5) ตัวแปรครอบครัวเป็นสุข และ 6) ตัวแปรชุมชนเป็นสุข

จากตาราง 4.31 พิจารณาการทำนายของตัวแปรอิสระทั้ง 6 ตัว ได้แก่ จิตวิทยาเชิงบวก รายด้าน (ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง มองโลกในแง่ดี ความหยุ่นตัว) ตัวแปรครอบครัวเป็นสุข และตัวแปรชุมชนเป็นสุข พบว่า ตัวทำนายทั้ง 3 ตัว (จิตวิทยาเชิงบวก ด้านความหวัง ตัวแปรครอบครัวเป็นสุข และตัวแปรชุมชนเป็นสุข) ร่วมกันทำนายสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในกลุ่มเพศชาย โดยมีปริมาณการทำนายอยู่ระหว่างร้อยละ 64.10 ถึง ร้อยละ 77.80 ค่าเบต้า .281 .322 และ .348 ตามลำดับ) สำหรับสมการทำนายสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในกลุ่มของเพศชายดังต่อไปนี้

กำหนดให้ 1) จิตวิทยาเชิงบวก ด้านความหวัง (Hope) 2) ครอบครัวเป็นสุข (Happy family: HF) และ 3) ตัวแปรชุมชนเป็นสุข (Happy community: HC)

$$\text{สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ (กลุ่มเพศชาย)} = .281 \text{ Hope} + .322 \text{ HF} + .348 \text{ HC}$$



ภาพประกอบ 4.19 แสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในกลุ่มเพศชาย

ตาราง 4.32 ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (Standardized Regression Coefficients) ของสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธเมื่อใส่ตัวแปรอิสระทุกตัวเข้าไปในสมการ ในกลุ่มเพศหญิง N=184

| กลุ่มตัวแปร | กลุ่มตัวแปรอิสระ (1, 2, 3, 4, 5, 6) | | | |
|-----------------|-------------------------------------|------|---------|---------|
| | % ทำนาย | B | β | p-value |
| จิตวิทยาเชิงบวก | | | | |
| ความหย่อนตัว | 56.40% | .141 | .149 | .00 |
| ครอบครัวเป็นสุข | 50.60% | .353 | .402 | .001 |
| ชุมชนเป็นสุข | 54.50% | .212 | .247 | .018 |

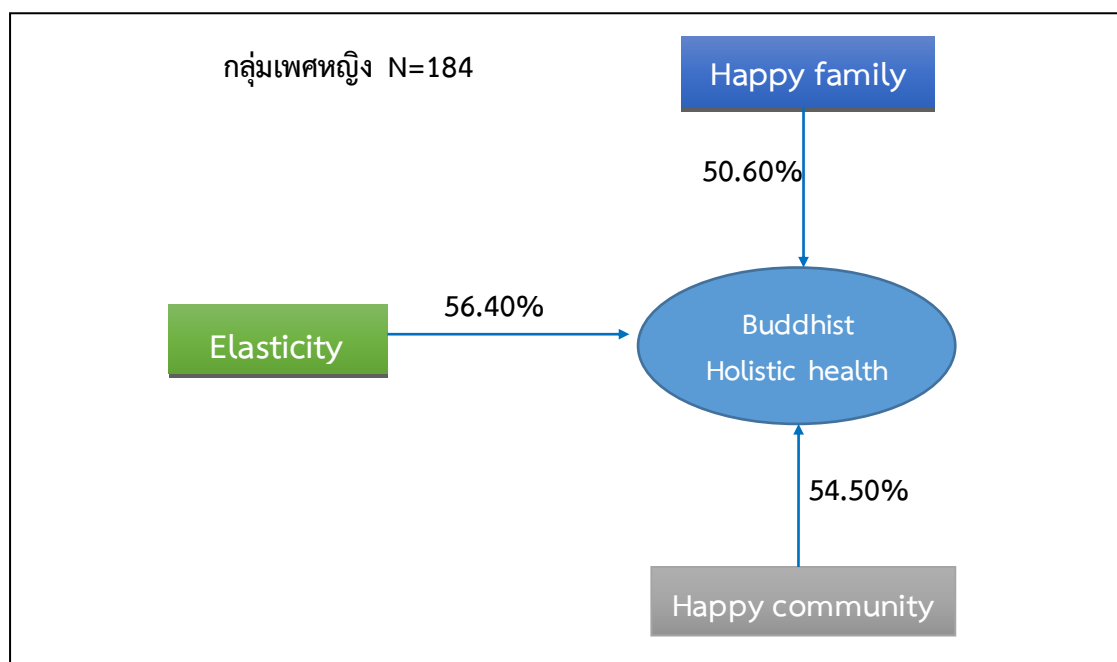
หมายเหตุ *** มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001, **ที่ระดับ .01

กลุ่มตัวแปรอิสระ ได้แก่ 1) ความหวัง 2) มองโลกในแง่ดี 3) การรับรู้ความสามารถของตนเอง 4) ความหย่อนตัว 5) ตัวแปรครอบครัวเป็นสุข และ 6) ตัวแปรชุมชนเป็นสุข

จากตาราง 4.32 พิจารณาการทำนายของตัวแปรอิสระทั้ง 6 ตัว ได้แก่จิตวิทยาเชิงบวก รายด้าน (ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง มองโลกในแง่ดี ความหย่อนตัว) ตัวแปรครอบครัวเป็นสุข และตัวแปรชุมชนเป็นสุข พบว่า ตัวทำนายทั้ง 3 ตัว (จิตวิทยาเชิงบวกด้านความหย่อนตัว ตัวแปรครอบครัวเป็นสุข และตัวแปรชุมชนเป็นสุข) ร่วมกันทำนายสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในกลุ่มเพศหญิง โดยมีปริมาณการทำนายอยู่ระหว่างร้อยละ 50.60 ถึง ร้อยละ 56.40 มีค่าเบต้า .149 .402 และ .247 ตามลำดับ สำหรับสมการการทำนายสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในกลุ่มของเพศหญิงดังต่อไปนี้

กำหนดให้ 1) จิตวิทยาเชิงบวกด้าน ความหย่อนตัว (Elasticity: EL) 2) ครอบครัวเป็นสุข (Happy family: HF) และ 3) ตัวแปรชุมชนเป็นสุข (Happy community: HC)

$$\text{สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ (กลุ่มเพศหญิง)} = .149SE + .402HF + .247HC$$



ภาพประกอบ 4.20 แสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ

สมมติฐานที่ 3. สมการทำนายสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้อาศัยอาคารสูง กลุ่มเพศชายและหญิง ไม่ต่างกัน โดยมีปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวก ครอบครัวเป็นสุข เป็นตัวทำนาย

ผลการวิเคราะห์ พบสมการทำนายดังต่อไปนี้

$$\text{สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ (กลุ่มเพศชาย)} = .281 \text{ Hope} + .322 \text{ HF} + .348 \text{ HC}$$

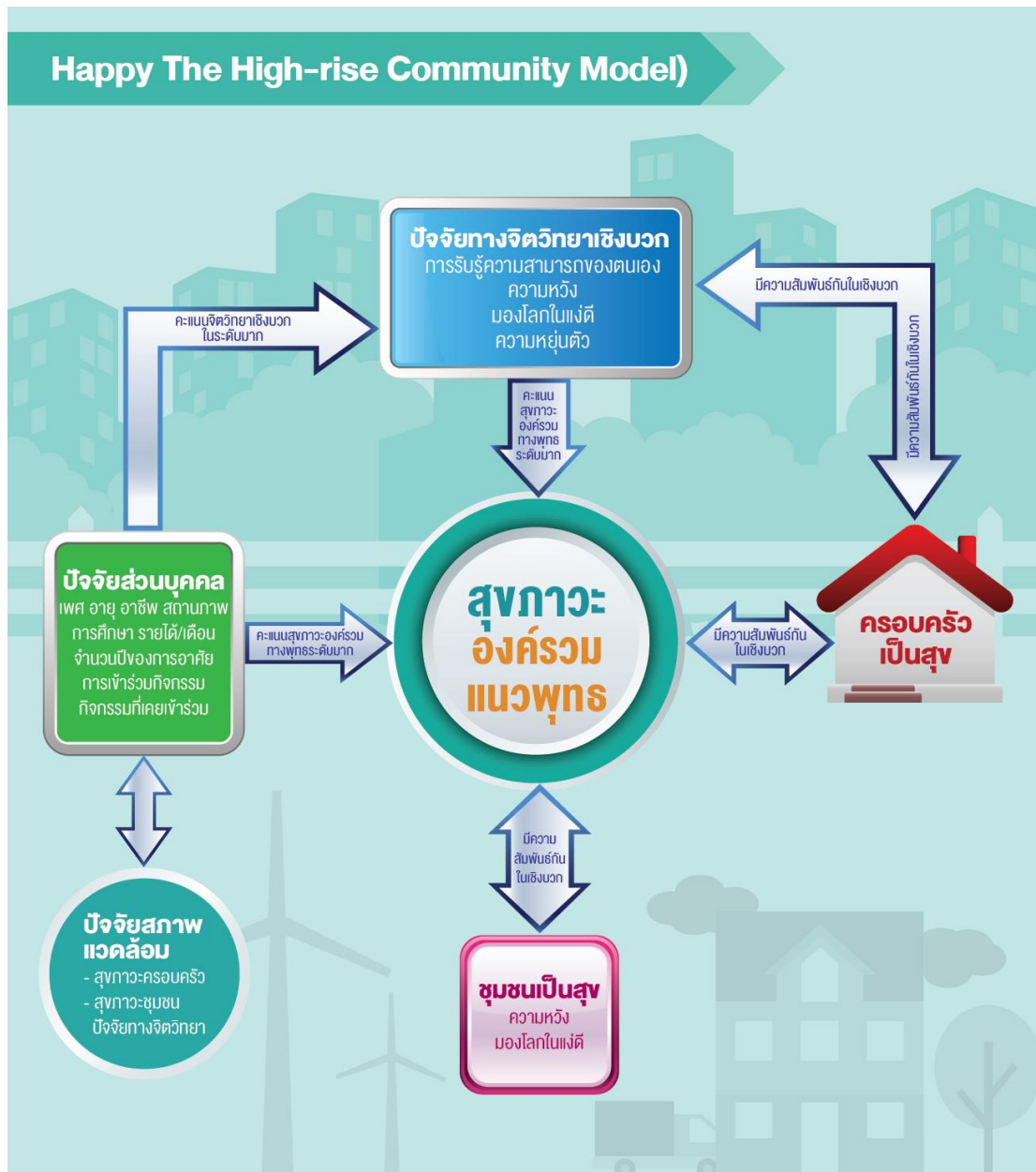
$$\text{สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ (กลุ่มเพศหญิง)} = .149SE + .402HF + .247HC$$

จากผลการวิเคราะห์ ข้อมูลพบว่า ตัวทำนายสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของผู้อาศัยอาคารสูง ทั้งในกลุ่มเพศชายและหญิง ประกอบด้วย จิตวิทยาเชิงบวก ครอบครัวเป็นสุข และชุมชนเป็นสุข ซึ่งความหวังและความหยุ่นตัว เป็นส่วนประกอบด้านหนึ่งของจิตวิทยาเชิงบวก

ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานที่ 3

4.4 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ สามารถสรุปเป็นความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย ดังแผนภาพดังนี้ “ชุมชนอาคารสูงต้นแบบมีสุข” Happy The High-rise Community Model



ภาพประกอบ 4.21 รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง (ชุมชนอาคารสูงต้นแบบมีสุข:

Happy The High-rise Community Model)

จากแผนภาพสรุปได้ว่าการสร้างสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ (Buddhist Holistic health) ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ

Happy- Factor of Environment ปัจจัยบริบทสภาพแวดล้อม พบว่า ปัจจัยสุขภาวะของครอบครัว ประกอบด้วย 1) การดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว 2) การใช้หลักธรรมทาง

พระพุทธศาสนาในการดำเนินชีวิต 3) ความภูมิใจที่ตนเองมีคุณค่าต่อครอบครัวและสังคม 4) การทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว

ปัจจัยสุขภาวะของชุมชน 1) การมีส่วนร่วมในชุมชน 2) เคารพกฎเกณฑ์ข้อบังคับและดูแลรักษาทรัพย์สินส่วนรวม 3) ประพฤติตนไม่เบียดเบียนผู้อื่นและสังคม 4) การช่วยเหลือและเกื้อกูลกัน 5) การเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน

Happy –Factor of Psychological well being ปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกของครอบครัว ประกอบด้วย 1) การรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน 2) การเปิดใจพูดคุยกัน 3) ความอดทน อดกลั้นต่อการแก้ปัญหาครอบครัว 4) ความรักและความเมตตาต่อกัน 5) การมีสติและความรอบคอบในการแก้ปัญหา

Happy -Family ประกอบด้วย ภาวะที่สมาชิกของครอบครัว ได้แก่ คู่สมรส ที่อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ สมาชิกในครอบครัวมีเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีการช่วยเหลือและมีกำลังใจให้แก่กันและกัน เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น

Happy -Community ประกอบด้วย ความพอใจที่อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างสุข มีส่วนร่วมในชุมชน ความรู้สึกภูมิใจ อบอุ่นใจที่อาศัยในชุมชน มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาและความเป็นหนึ่งเดียวกันของสมาชิกในชุมชน

Happy –Activity ประกอบด้วย ความมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกันในชุมชน สร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนบ้าน เข้าร่วมกิจกรรมสนทนากา การกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ร่วมกัน

จากข้อค้นพบดังกล่าว เป็นแนวทางการส่งเสริมให้มีกิจกรรมร่วมกันในชุมชน มีความเป็นน้ำหนึ่งเดียวกันผ่านกิจกรรมหลากหลาย โดยเฉพาะกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา จะสามารถนำไปเป็นแนวปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรของครอบครัวเพื่อนำไปสู่ความสุขยั่งยืนของชุมชน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง ในเขตกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย 1) เพื่อศึกษาสภาพบริบทด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง 2) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยความสัมพันธ์เชิงสาเหตุด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง 3) เพื่อนำเสนอรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง

5.1 รูปแบบการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยแบบผสมวิธี โดยใช้วิธีวิจัยปริมาณขยายผลวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้แบ่งการวิจัยออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ศึกษารายการณ และ ระยะที่ 2 วิธีการวิจัยเชิงปริมาณ มีขั้นตอนดังนี้

ระยะที่ 1 วิธีวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อตอบโจทย์วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อความเข้าใจบริบทด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกของครอบครัวในชุมชนแนวสูงที่เป็นสาเหตุเงื่อนไขของสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง ใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลจากกรณีศึกษา โดยมีการคัดเลือกแบบเจาะจงเฉพาะ ผู้อยู่อาศัยในอาคารสูง ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีเป็นครอบครัวอยู่วัยทำงาน อายุระหว่าง 21-59 ปี ที่อยู่อาศัยในอาคารสูงอย่างต่ำ 10 ปี ที่มีสุขภาวะองค์รวมที่ดี ด้วยวิธี การวิจัยเชิงคุณภาพ

ระยะที่ 2 วิธีวิจัยเชิงปริมาณเพื่อตอบโจทย์วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 และ 3 ได้ศึกษาในผู้อาศัยในอาคารสูงในเขตกรุงเทพมหานคร ด้วยวิธีการแจกแบบสอบถาม

ระยะที่ 3 ทดลองจัดกิจกรรมรูปแบบเสริมสร้างจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธ การทดลองนำร่องจัดกิจกรรมเสริมสร้างจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธ จำนวน 3 แห่งในเขตกรุงเทพมหานคร

ระยะที่ 4 ประเมินรูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธ

การวิจัยเป็นแบบผสมวิธี โดยเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ จากคู่สมรสที่อาศัยในอาคารสูงในเขตกรุงเทพมหานคร ครอบครัวคู่สมรส จำนวน 15 คู่ จำนวน 30 คน และเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ ด้วย

วิธีการสุ่มอย่างง่าย กลุ่มตัวอย่างครอบคลุมครัวที่อาศัยในอาคารชุดประกอบด้วย เพศหญิง 184 คน เพศชาย จำนวน 176 คน จำนวน 360 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบสัมภาษณ์, แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) กราฟ และสถิติเชิงอนุมานได้แก่ สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's correlation) และสหสัมพันธ์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Coefficients) โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis)

5.2 สรุปผลวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยขอสรุปผลการศึกษิตตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้การวิจัย ดังนี้

ข้อมูลพื้นฐานกลุ่มตัวอย่าง เพศ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 184 คน คิดเป็นร้อยละ 51.11 และเพศชาย จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 48.89 ตามลำดับ อายุ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 30-40 ปี จำนวน 115 คิดเป็นร้อยละ 31.94 อาชีพกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นพนักงานบริษัทเอกชน จำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 44.44 สถานภาพ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่คู่ที่ไม่สมรส จำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 55.00 การศึกษากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 207 คน คิดเป็นร้อยละ 57.50 รายได้/เดือน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนระหว่าง 15,001 - 30,000 บาทจำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 30.83 จำนวนปีของการอาศัยในอาคารชุด/คอนโดกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในคอนโดมากกว่า 3 ปี จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 29.72 การเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในอาคารชุด เช่น ทำบุญใส่บาตรในวันสำคัญต่างๆกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เคยเข้าร่วม จำนวน 250 คน คิดเป็นร้อยละ 9.44 ประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมใดมากที่สุดกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคม คิดเป็นร้อยละ 35. และสำหรับกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วม ได้แก่ กิจกรรม ตักบาตรวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา กิจกรรมซ่อมหนี้ไฟ/ดับเพลิง กิจกรรมด้านภัยยาเสพติด กิจกรรมทำบุญงานเลี้ยง/ปีใหม่ กิจกรรมประชุมนิติบุคคลอาคาร

ผลวิจัยสรุปตามวัตถุประสงค์ดังนี้

1. สภาพบริบทด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวก พบว่า 1.1 ปัจจัยบริบทสภาพแวดล้อม ประกอบด้วย 1. วิธีการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว ได้แก่ 1) การดูแลสุขภาพทางกาย ได้แก่ (1) การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ (2) การออกกำลังกาย และ (3) การพักผ่อนต่างจังหวัด 2) การดูแลสุขภาพทางใจ ได้แก่ การสวดมนต์และนั่งสมาธิ 3) การใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการดำเนินชีวิต ได้แก่ (1) หลักศีล 5 (2) หลักอริยสัจ 4 (3) หลักพรหมวิหารธรรม 4 และ (4) หลักสังคหวัตถุ 4 4) ความภูมิใจที่ตนเองมีคุณค่าต่อครอบครัวและสังคม ได้แก่ ความรู้สึกภูมิใจที่ได้ดูแลครอบครัวดี และไม่เคยเบียดเบียน สร้างความเดือดร้อนต่อสังคม 2.วิธีการส่งเสริมความสุขในอยู่ร่วมกันของครอบครัว คือ การสร้างกิจกรรมของครอบครัว และ 3. การมีส่วนร่วมสร้างชุมชนมีสุข ได้แก่ 1) เคารพกฎเกณฑ์ข้อบังคับและดูแลรักษาทรัพย์สินส่วนรวม 2) ประพฤติตนไม่

เบียดเบียนผู้อื่นและสังคม 3) การช่วยเหลือและเกื้อกูลกัน 4) กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้อยู่ร่วมกันในอาคารชุด 1.2 ปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์กรรวม เป็นการสร้างความสุขด้วยการปรับความคิดให้การคิดบวก และประยุกต์ใช้เข้ากับหลักการที่ช่วยดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตไปด้วยนำไปสู่การส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะที่ดีตามมา ประกอบด้วย (1) การรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน (2) การเปิดใจพูดคุยกัน (3) ความอดทน อดกลั้นต่อการแก้ปัญหาครอบครัว (4) ความรักและความเมตตาต่อกัน และ (5) การมีสติและความรอบคอบในการแก้ปัญหา 1.3 แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมในการอาศัยอยู่ร่วมกันในอาคารชุด ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางกาย ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ด้านสุขภาวะทางสังคม ได้แก่ เน้นการพูดคุยอย่างจริงใจไม่ใส่ความ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมของผู้อื่น ด้านสุขภาวะทางจิต ได้แก่ มีการเชิญชวนให้มาฟังพระเทศน์กัน โดยการนิมนต์พระนักเทศน์ที่มีชื่อเสียงมาที่อาคารชุด และด้านสุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การเชิญวิทยากรมาให้ความรู้ด้านต่างๆ เพื่อ เพิ่มพูนสติปัญญา ความรู้ ความสามารถมากขึ้นได้

2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ อาชีพ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้/เดือน จำนวนปีของการอาศัยอยู่ในอาคารสูง และการเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา กับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธทั้งในภาพรวมและรายด้าน พบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้/เดือน และการเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธทั้งในภาพรวมและรายด้าน สำหรับสถานภาพและจำนวนปีของการอาศัยอยู่ในอาคารสูงไม่มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ

นอกจากนี้ผลวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านครอบครัวเป็นสุขมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธทุกด้าน และด้านที่มีความสัมพันธ์สูงที่สุดคือ ด้านสุขภาวะทางปัญญา โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันเท่ากับ .616 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 หมายความว่า ผู้อาศัยอาคารสูงที่มีครอบครัวเป็นสุขสูงจะมีสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ ด้านสุขภาวะทางปัญญาสูง และพบว่าและพบความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนเป็นสุขกับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันเท่ากับ .454** .598** .453** และ .550** ตามลำดับ ซึ่งสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธทางสังคมมีความสัมพันธ์สูงที่สุดหมายความว่า ผู้อาศัยอาคารสูงที่ชุมชนเป็นสุขสูงจะมีสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธทุกด้านสูง สำหรับจิตวิทยาเชิงบวก ด้านมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์กับครอบครัวเป็นสุข ชุมชนเป็นสุข และสุขภาวะองค์กรรวมทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันเท่ากับ .526** .480** .477** .543** .547** และ .491** ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในอาคารชุด จะมีคะแนนสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธอยู่ในระดับดี

3. รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูงสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อพิจารณาการทำนายของตัวแปรอิสระทั้ง 6 ตัว ได้แก่ จิตวิทยาเชิงบวกรายด้าน ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง มองโลกในแง่ดี ความหย่นตัว ตัวแปรครอบครัวเป็นสุข และตัวแปรชุมชนเป็นสุขพบว่า ตัวทำนายทั้ง 4 ตัว การรับรู้ความสามารถของตนเองความหย่นตัวตัวแปรครอบครัวเป็นสุข และตัวแปรชุมชนเป็นสุข) ร่วมกันทำนายสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธโดยมีปริมาณ

การทำนายอยู่ระหว่างร้อยละ 64.00 ถึง ร้อยละ 75.40 มีตัวทำนายสำคัญ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเองความยืดหยุ่นตัว ตัวแปรครอบครัวเป็นสุข และตัวแปรชุมชนเป็นสุข ค่าเบต้า .372 .315 .245 และ .110 ตามลำดับ สำหรับสมการในการทำนายสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธในภาพรวม และกลุ่มเพศ เมื่อใส่ตัวแปรอิสระทุกตัวเข้าไปทำนาย โดยกำหนดให้ 1) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy: SE) 2) ความหวัง (Hope) 3) มองโลกในแง่ดี (optimistic) 4) ความยืดหยุ่นตัว (Elasticity: EL) 5) ครอบครัวเป็นสุข (Happy family: HF) และ 6) ตัวแปรชุมชนเป็นสุข (Happy community: HC) พบสมการทำนายสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธในภาพรวม = $.372 \text{ SE} + .315 \text{ EL} + .245 \text{ HF} + .110 \text{ HC}$ ส่วนสมการทำนาย สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ (กลุ่มเพศชาย) = $.283 \text{ SE} + .333 \text{ HF} + .334 \text{ HC}$ และสมการทำนายสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ (กลุ่มเพศหญิง) = $.219 \text{ SE} + .188 \text{ Optimistic} + .405 \text{ HF} + .276 \text{ HC}$

5.3 อภิปรายผล

ในส่วนนี้ผู้วิจัยอภิปรายตามวัตถุประสงค์และผลทดสอบตามสมมุติฐานดังนี้

จากผลวิจัยเชิงคุณภาพที่พบว่า ปัจจัยบริบทสภาพแวดล้อมเกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ ได้แก่ การจัดการสุขภาวะที่ดีต่อตนเอง ครอบครัวและชุมชน ประกอบด้วย 1) การดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว 2) การใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการดำเนินชีวิต 3) ความภูมิใจที่ตนเองมีคุณค่าต่อครอบครัวและสังคม 4) การส่งเสริมความสุขในอยู่ร่วมกันของครอบครัว 5) การมีส่วนร่วมสร้างชุมชนมีสุข และปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย ปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวก 1) การรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน 2) การเปิดใจพูดคุยกัน 3) ความอดทนอดกลั้นต่อการแก้ปัญหาครอบครัว 4) ความรักและความเมตตาต่อกัน 5) การมีสติและความรอบคอบในการแก้ปัญหา จะเห็นได้ว่าสภาพของการอยู่ร่วมกันของครอบครัว เป็นภาวะที่สมาชิกของครอบครัว ได้แก่ คู่สมรส ที่อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ สมาชิกในครอบครัวมีเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน และปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์กรรวม คุณลักษณะด้านบวกของคู่สมรสที่อาศัยอยู่ร่วมกัน มีวิถีคิดและหลักปฏิบัติอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมดังกล่าว เป็นวิถีคิดและหลักปฏิบัติในการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว การรู้จักดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ทั้งดูแลตนเองและสมาชิกครอบครัว มีกิจกรรมร่วมกับการออกกำลังกาย การพักผ่อนหย่อนใจ การดูแลสุขภาพทางใจ การปฏิบัติกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา การมีส่วนร่วมกิจกรรมชุมชน สะท้อนให้เห็นถึงการมีสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวอยู่ในระดับดี อาจสืบเนื่องมาจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักครั้งนี้ เป็นผู้ที่อาศัยอยู่ในอาคารชุดมากกว่า 10 ปี และมีอายุส่วนใหญ่มากกว่า 40 ปี ขึ้นไป ประกอบอาชีพและมีรายได้ที่มั่นคง เช่น แพทย์ ทนาย เจ้าของธุรกิจส่วนตัว เป็นต้น ประสบความสำเร็จในชีวิตในระดับหนึ่ง

นอกจากนี้ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก อาศัยอยู่ในอาคารชุดประเภทที่พักอยู่ในระดับดีในชุมชนเมือง โดยปัจจัยส่วนบุคคลเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเชิงบวกและสุขภาวะองค์กรรวม เป็นไปในทิศทางเดียว

กันกับข้อค้นพบของอังคินันท์ อินทรกำแหง และ ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล¹ ที่พบว่าเจตคติที่ดีต่อสุขภาพ จึงส่งผลให้ปัจจัยจิตวิทยาเชิงบวกนั้นมีความเข้มแข็งขึ้นที่จะมีอิทธิพลต่อสุขภาวะครอบครัวที่วัดทั้งด้านกาย จิต สังคมและจิตวิญญาณในเชิงคุณธรรม 1) สุขภาวะด้านร่างกายและจิตใจของตนเอง และคู่สมรส 2) ความยึดมั่นคุณธรรมของตนเองและคู่สมรส และ 3) สัมพันธภาพที่ดีระหว่างคู่สมรส นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลหลัก มีความความพอใจ ที่อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างสุข มีส่วนร่วมในชุมชน ความรู้สึกภูมิใจ อบอุ่นใจที่อาศัยในชุมชน มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาและความเป็นหนึ่งเดียวกัน เคารพกฎเกณฑ์ของการอยู่ร่วมกัน เคารพกฎเกณฑ์ข้อบังคับและดูแลรักษาทรัพย์สินส่วนรวม ประพฤติตนไม่เบียดเบียนผู้อื่นและสังคม ร่วมกิจกรรมในอาคารชุด และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รู้สึกตนเองมีคุณค่าต่อสังคม สอดคล้องแนวคิดการสนับสนุนทางสังคม ที่อธิบายไว้ว่า การมีส่วนร่วมในสังคม และผูกพันเป็นส่วนร่วมซึ่งกันและกัน การผสมผสานเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social integration) เป็นการเปิดโอกาสที่บุคคลสามารถเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม มีโอกาสแข่งขันแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน รวมทั้งแสดงความห่วงใยเข้าใจต่อกันและหากขาดการสนับสนุนชนิดนี้ทำให้บุคคลรู้สึกโดดเดี่ยวจากสังคม กำลังใจที่มีคุณค่า อันเป็นที่ยอมรับของสมาชิกในครอบครัว และสังคมถ้าขาดการสนับสนุนชนิดนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกขาดความเชื่อมั่น หรือไร้ประโยชน์ ช่วงที่บุคคลเผชิญกับความเครียด หรือภาวะวิกฤตถ้าขาดการสนับสนุนชนิดนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง²

นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลหลักมีปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวม คุณลักษณะด้านบวกของคู่สมรสที่อาศัยอยู่ร่วมกัน มีวิถีคิดและหลักปฏิบัติอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ได้แก่ ความอดทน ให้ความรักและความเมตตา การรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน เปิดใจพูดคุยกัน มีความอดทนและมีสติรอบคอบในการดำเนินชีวิต เป็นไปในทิศทางเดียวกันทัศนะของอังคินันท์ อินทรกำแหง และ ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล³ ที่อธิบายไว้ว่า จิตวิทยาเชิงบวกนั้นเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงอยู่ร่วมกันของคู่สมรสที่จะนำพาให้ครอบครัวนั้นมีสุขภาวะที่ดีได้ เพราะ จิตวิทยาเชิงบวก เป็นการรับรู้ถึงความเชื่อมั่นในการพัฒนาสภาวะจิตใจทางบวกของบุคคล ที่มีความตั้งใจ มีแนวทางชัดเจนเพื่อไปสู่เป้าหมาย มองสถานการณ์ต่างๆ ในด้านดี มีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถทำงานต่างๆ ให้สำเร็จได้ แม้ว่าจะต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ก็ตาม ซึ่งแนวคิดของทุนจิตวิทยาเชิงบวกนั้นประกอบด้วย

¹ อังคินันท์ อินทรกำแหง และ ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล, “อิทธิพลของจิตวิทยาเชิงบวก และบรรทัดฐานทางสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและสุขภาวะครอบครัวโดยส่งผ่านความรอบรู้ด้านสุขภาพของครอบครัวในชุมชนกึ่งเมือง : การวิจัยผานวิถี”, หน้า 78.

² อังคินันท์ อินทรกำแหง, “การเตรียมพร้อมสู่การทำงานอาสาและพัฒนารูปแบบความ สัมพันธ์เชิงสาเหตุของการจัดการสภาวะตนเองที่เกี่ยวข้องกับการทำงานอาสาของบุคลากรมหาวิทยาลัย”, รายงานวิจัย, หน้า 39-40.

³ อังคินันท์ อินทรกำแหง และ ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล, “อิทธิพลของจิตวิทยาเชิงบวก และบรรทัดฐานทางสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและสุขภาวะครอบครัวโดยส่งผ่านความรอบรู้ด้านสุขภาพของครอบครัวในชุมชนกึ่งเมือง : การวิจัยผานวิถี”, หน้า 78.

4 องค์ประกอบ คือ ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความมั่นใจในความสามารถของตนเอง และความหย่อนตัว โดยทุกองค์ประกอบจะทำงานอย่างเป็นวงจรต่อเนื่องกันไป เกื้อหนุนการทำงานซึ่งกันและกัน

จากผลวิจัยทดสอบสมมุติฐานที่พบว่า ปัจจัยด้านครอบครัวเป็นสุขมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทุกด้าน และด้านที่มีความสัมพันธ์สูงที่สุดคือ ด้านสุขภาวะทางปัญญา อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และพบว่าและพบความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนเป็นสุขกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ซึ่งสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางสังคมมีความสัมพันธ์สูงที่สุดหมายความว่า ผู้อาศัยอาคารสูงที่ชุมชนเป็นสุขสูงจะมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทุกด้านสูงสำหรับจิตวิทยาเชิงบวก ด้านมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์กับครอบครัวเป็นสุข ชุมชนเป็นสุข และสุขภาวะองค์รวมทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในอาคารชุด จะมีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธอยู่ในระดับดี ผลวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่กล่าวว่า การไปทำบุญตามเทศกาลหรือวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ได้มีโอกาสไปปฏิบัติธรรมต่างจังหวัดบ้าง เป็นการช่วยเติมพลังชีวิต ทำให้จิตใจสงบลดความฟุ้งซ่าน จากการใช้ชีวิตที่เร่งรีบจากการทำงาน ทำให้รู้จักวิธีเพิ่มความสงบในใจให้เกิดขึ้นได้ ทำให้ลดความโกรธลง ไม่หงุดหงิดกับสิ่งต่างๆ ที่มากระทบ

ประเด็นข้อค้นพบดังกล่าว สะท้อนให้เห็นว่า การอยู่ร่วมกันของครอบครัวเป็นสุข เป็นภาวะภาวะของบุคคลที่แสดงออกถึงการรู้จักการดำเนินชีวิตแบบไม่ประมาท ทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม รู้จักแสวงหาความรู้ใหม่ๆ เพื่อพัฒนาตนเอง มีใจสงบนิ่ง ยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต และรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เมื่อปัญหาเข้ามาในชีวิต โดยจะเห็นได้ว่า การมองโลกในแง่ดี จะช่วยให้ครอบครัวเป็นสุข ชุมชนเป็นสุข และสุขภาวะองค์รวม

จากผลวิจัยที่พบว่า รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูงสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อพิจารณาการทำนายของตัวแปรอิสระทั้ง 6 ตัว ได้แก่จิตวิทยาเชิงบวกรายด้าน ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง มองโลกในแง่ดี ความหย่อนตัว ตัวแปรครอบครัวเป็นสุข และตัวแปรชุมชนเป็นสุขพบว่า ตัวทำนายทั้ง 4 ตัว การรับรู้ความสามารถของตนเองความหย่อนตัว ตัวแปรครอบครัวเป็นสุข และตัวแปรชุมชนเป็นสุข ร่วมกันทำนายสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธโดยมีปริมาณการทำนายอยู่ระหว่างร้อยละ 64.00 ถึง ร้อยละ 75.40 มีตัวทำนายสำคัญ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเองความหย่อนตัว ตัวแปรครอบครัวเป็นสุข และตัวแปรชุมชนเป็นสุขนั้น แสดงให้เห็นว่า ถ้าบุคคลอาศัยในบริบทสภาพแวดล้อมดี อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ สมาชิกในครอบครัวมีเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน มีการช่วยเหลือและมีการกำลังใจให้แก่กันและกัน เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ชุมชนเป็นสุข ที่อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างสุข มีส่วนร่วมในชุมชน ความรู้สึกภูมิใจ อบอุ่นใจที่อาศัยในชุมชน มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาและความเป็นหนึ่งเดียวกันของสมาชิกในชุมชน เป็นตัวทำนายให้สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธสูงตามด้วย ดังคำอธิบายของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ที่อธิบายว่า การพัฒนาจะเป็นไปพร้อมกันทั้ง 4 ด้าน คือ 1) พัฒนาด้านกาย เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางด้านวัตถุและเทคโนโลยี ให้สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงออกทางกายได้อย่างเหมาะสม 2) พัฒนาด้านพฤติกรรม (ศีล) หรือ

วิถีการใช้ชีวิต ตลอดจนการทำมาหาเลี้ยงชีพ เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาคนให้มีศีล คือ วินัย เพราะวินัยเป็นตัวการจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา 3) พัฒนาด้านจิตใจ (สมาธิ) เช่นพัฒนาคุณธรรม ความเข้มแข็ง มั่นคงของจิตใจและสภาพจิตที่ตั้งงาม รวมทั้งความสุข 4) พัฒนาด้านปัญญา (ปัญญา) คือความรู้ความเข้าใจต่างๆ รวมทั้งแนวความคิด ทักษะคิด และค่านิยม ในการฝึกฝนหรือพัฒนาด้านความรู้ ความเข้าใจ ทำได้โดยรู้จักไตร่ตรอง วินิจฉัย ตรวจสอบโดยอาศัยเหตุผลเพื่อให้เข้าใจความเป็นจริง การพัฒนาทั้ง 4 ด้านนี้จะต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ซึ่งหากพัฒนาได้ทั้งสี่ด้านแล้วจะทำให้ชีวิตมีแต่ความดีงาม ซึ่งจะนำไปสู่การเข้าถึงอิสรภาพและสันติสุขที่แท้จริง ความมีอิสรภาพสามารถวัดได้จากทั้ง 4 ด้านนี้ ฉะนั้น “การพัฒนาที่เดินไปสู่ความมีอิสรภาพ จะมีลักษณะอย่างหนึ่ง คือ พึ่งตนเองได้มากขึ้น”⁴

สรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย พบว่า รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง (ชุมชนอาคารสูงต้นแบบมีสุข:Happy The High-rise Community Model)

Happy - Factor of Environment ปัจจัยบริบทสภาพแวดล้อม พบว่า ปัจจัยการจัดการสุขภาวะตนเองและครอบครัว ได้แก่ 1) การดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว 2) การใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการดำเนินชีวิต 3) ความภูมิใจที่ตนเองมีคุณค่าต่อครอบครัวและสังคม 4) การส่งเสริมความสุขในอยู่ร่วมกันของครอบครัว ปัจจัยการจัดการสุขภาวะชุมชน 1) การมีส่วนร่วมในชุมชน 2) เคารพกฎเกณฑ์ข้อบังคับและดูแลรักษาทรัพย์สินส่วนรวม 3) ประพฤติตนไม่เบียดเบียนผู้อื่นและสังคม 4) การช่วยเหลือและเกื้อกูลกัน 5) การเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน

Happy – Factor of Psychological well being ปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกของครอบครัว ประกอบด้วย 1) การรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน 2) การเปิดใจพูดคุยกัน 3) ความอดทน อดกลั้นต่อการแก้ปัญหาครอบครัว 4) ความรักและความเมตตาต่อกัน 5) การมีสติและความรอบคอบในการแก้ปัญหา

Happy - Family ประกอบด้วย ภาวะที่สมาชิกของครอบครัว ได้แก่ คู่สมรส ที่อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ สมาชิกในครอบครัวมีเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีการช่วยเหลือและมีกำลังใจให้แก่กันและกัน เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น

Happy - Community ประกอบด้วย ความพอใจที่อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างสุข มีส่วนร่วมในชุมชน ความรู้สึกภูมิใจ อบอุ่นใจที่อาศัยในชุมชน มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาและความเป็นหนึ่งเดียวกันของสมาชิกในชุมชน

Happy – Activity ประกอบด้วย ความมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกันในชุมชน สร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนบ้าน เข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ร่วมกัน

⁴ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **ธรรมกับการพัฒนาชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, 2541), หน้า 68.

จากข้อค้นพบดังกล่าว เป็นแนวทางการส่งเสริมให้มีกิจกรรมร่วมกันในชุมชน มีความเป็นน้ำหนึ่งเดียวกันผ่านกิจกรรมหลากหลาย โดยเฉพาะ กิจกรรมทางพระพุทธศาสนา จะสามารถนำไปเป็นแนวปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวเพื่อนำไปสู่ความสุขยั่งยืนของชุมชน

5.4 ข้อเสนอแนะ

5.4.1 ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1) จากผลวิจัยพบว่า ปัจจัยบริบทสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพองค์รวมแนวพุทธ ดังนั้นการส่งเสริมให้มีกิจกรรมร่วมกันในชุมชน มีความเป็นน้ำหนึ่งเดียวกันผ่านกิจกรรมหลากหลาย โดยเฉพาะ กิจกรรมทางพระพุทธศาสนา จะสามารถนำไปเป็นแนวปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวเพื่อนำไปสู่ความสุขยั่งยืนของชุมชน

2) นำชุดความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธสำหรับครอบครัวหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้จัดการโครงการหรือนิติบุคคล โดยพัฒนาให้มีความรู้เรื่องสุขภาพที่ดีทั้ง 4 มิติ ได้แก่ กาย จิตใจ สังคม และปัญญา เพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธให้เหมาะสมกับบริบทชุมชนอาคารสูงในแต่ละพื้นที่

3) จากผลการวิจัยพบว่า จิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ดังนั้น การจัดกิจกรรมให้เกิดคุณลักษณะทางด้านบวก ควบคู่กับการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและชุมชน ตลอดจนการสร้างเครือข่ายการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมเชิงบูรณาการทุกภาคส่วน และสร้างความเข้าใจและความร่วมมือในส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธระหว่างภาครัฐ องค์กรเอกชน ชุมชน และประชาชน

5.4.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรนำผลการวิจัยครั้งนี้ ไปสร้างชุดกิจกรรมโมเดลต้นแบบ ทดลองใช้กับพื้นที่ชุมชนอาคารสูงระดับต่างๆ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เพื่อหารูปแบบชุมชนอาคารสูงเป็นสุขต้นแบบต่อไป

2) ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวมเปรียบเทียบผู้อาศัยในอาคารชุดในระดับต่างๆ ในเขตชุมชนเมืองในกรุงเทพมหานครและชุมชนเมืองในต่างจังหวัด เพื่อหาแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมให้เหมาะสมกับพื้นที่แต่ละแห่ง

3) ควรทำวิจัยสร้างเกณฑ์ตัวชี้วัดสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธในเขตชุมชนเมือง เพื่อหาองค์ประกอบตัวชี้วัดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ เป็นแนวทางในการออกแบบอาคารชุดและส่งเสริมกิจกรรมพื้นที่ส่วนกลางให้ผู้อยู่อาศัยมีส่วนร่วมกิจกรรมและมีจิตอาสาร่วมกันในพื้นที่ส่วนกลางเพื่อลดปัจเจกบุคคลในลักษณะต่างกันต่างอยู่และเป็นแนวทางในการลดปัจจัยเสี่ยงด้านความเครียดและสุขภาพจิต

4) ควรนำผลการวิจัยในครั้งนี้สร้างหลักสูตร และสร้างกิจกรรมเชิงปฏิบัติการต่อไป เช่น การสร้างหลักสูตรสำหรับพัฒนาผู้บริหารอาคารชุด การสร้างกิจกรรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการนำ

หลักสูตรไปอบรมถ่ายทอดเกี่ยวกับความรู้ในการบริหารจัดการอาคารชุดในพื้นที่อื่นๆ เพื่อสร้าง
เครือข่ายชุมชนอาคารชุดในพื้นที่อื่นๆ ต่อไป

บรรณานุกรม

1. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ. เรื่อง การแบ่งส่วนราชการภายในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา พ.ศ. 2553.

แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2553.

แผนพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาของสถานศึกษา ตามกฎกระทรวงว่าด้วย ระบบ หลักเกณฑ์ และวิธีการประกันคุณภาพการศึกษา พ.ศ. 2553.

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549).

แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบราชการไทย (พ.ศ. 2546-2550).

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 ฉบับแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545.

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542.

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 3 พุทธศักราช 2553.

พระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการกระทรวงศึกษาธิการ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2553.

พระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการกระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. 2546.

พระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน (ฉบับที่ 5) พ.ศ. 2545.

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย (ฉบับชั่วคราว) พุทธศักราช 2549.

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540.

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(1) หนังสือ:

กรรณิกา ปัญญาวงศ์ และพนัส พฤกษ์สุนันท์. **วิชาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม**. เอกสารประกอบการสอน. สมุทรสงคราม: สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน, 2555.

ชาย โพธิ์สิตา. **ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: อัมรินทร์พรินต์ติ้ง, 2554.

นงลักษณ์ วิรัชชัย. **การวิเคราะห์อภิมาน**. คณะครุศาสตร์. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.

ประเวศ วะสี. **สู่สุขภาพ 4 มิติ ใน สุขภาพทางจิตสังคมและจิตวิญญาณ**. กรุงเทพฯ: บริษัท เซนจูรี่ จำกัด, 2544.

- พระเทพเวที (ป. อ. ปยุตฺโต). การศึกษาที่สากลบนฐานแห่งภูมิปัญญาไทย. พิมพ์ครั้งที่ 15. นครปฐม: วัดญาณเวศวัน, 2555.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสารพิมพ์, 2547.
- _____. การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิกจำกัด, 2559.
- _____. วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: ศยาม, 2553.
- _____. ธรรมกับการพัฒนาชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2539.
- _____. พุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2543.
- _____. ธรรมกับการพัฒนาชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2539.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). ธรรมกับการพัฒนาชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, 2541.
- _____. ธรรมกับการพัฒนาชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, 2541.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). บทนำสู่ พุทธธรรม: ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นรมณีย์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธัมม์, 2559.
- _____. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 30. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธัมม์, 2558.
- _____. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 23. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธัมม์, 2558.
- _____. ศึกษาฝึกฝนพัฒนาตนให้สูงสุด. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์สวย, 2550.
- _____. สยามสามไตร. กรุงเทพฯ: พิมพ์สวย, 2552.
- _____. สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2551.
- _____. พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2550.
- พระไพศาล วิสาโล. “สุขภาพ วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม”. ใน ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ และเพ็ญจันทร์ ประดับมุข, บก. สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ ข่างานวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, 2535.
- _____. สุขแท้ด้วยปัญญา วิธีสู่สุขภาวะทางปัญญา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: เครือข่ายพุทธิกา, 2551.

พระมหาสุทิตย์ อาภากรโ (อบอ่น). **ตัวชี้วัดความสุข : กลยุทธ์สร้างและใช้เพื่อชุมชนเป็นสุข**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สถาบันเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข, 2553.

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2553.

พระราชเวที (สมพงษ์ พรหมวิโส ป.ธ.9). **สัททวิเสสวิคหะ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ประดิษฐ์พัทธ์, 2536.

พุทธทาสภิกขุ. **ความสงบคือพุทธธรรม**. ปาฐกถาพิเศษวันที่ 28 มิถุนายน 2485. กรุงเทพมหานคร: พุทธสมาคม, 2485.

_____. **วิธีสร้างสุขทุกวัน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สุภาพใจ, 2550.

พูนสุข เวชวิฐาน. **ทฤษฎีกรอบครัวเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์, 2557.

ภาควิชาเคหะการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์. **Introduction to Urban and Regional planning**. เอกสารประกอบการสอน. คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วัลภา สบายยิ่ง. **เอกสารการสอนชุดวิชาจิตวิทยาและวิทยาการการเรียนรู้ หน่วยที่ 3 จิตวิทยาพัฒนาการผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช, 2558.

วิจารณ์ พานิช. **การจัดการความรู้กับการบริหารราชการไทย**. กรุงเทพฯ: สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม, 2548.

วิพุธ พูลเจริญ. **สุขภาพ อุดมการณ์ และยุทธศาสตร์ทางสังคม**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยสาธารณสุข, 2544.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556.

สำนักงานงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). **คู่มือมาสร้างองค์กรแห่งความสุขกันเถอะ**. กรุงเทพฯ: แผนงานสุขภาวะองค์กรภาคเอกชน, 2552.

สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา, 2547.

อัคนันท์ อริยศรีพงษ์. **การบริหารอาคารชุดเพื่อศตวรรษที่ 21**. กรุงเทพมหานคร: หจก.เชน ปรีณัติ, 2560.

(2) วิทยานิพนธ์:

ชุตินา พงศ์วรินทร์. “ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม:การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด”. **ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยา**. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2554.

ชูฤทธิ์ เตังไตรสรณ์. “การศึกษาความสัมพันธ์ของแนวคิดสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553.

ณัฐภูมิ อรินทร์. “การศึกษาปัจจัยเหตุและผลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะทางจิตและพฤติกรรมการปฏิบัติงานภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบของของบุคคลากรสาธารณสุขในจังหวัดชายแดนภาคใต้”. **ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิจัยพฤติกรรมประยุกต์**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2555.

ทิชากร อาจเอี่ยม. “การบริหารงานบุคคลในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 28 จังหวัดศรีสะเกษ”. **วิทยานิพนธ์หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ, 2559.

นาริรัตน์ โพธิ์สุวรรณ. “ปัจจัยเชิงเหตุที่มีผลต่อพฤติกรรมการติดเกมของวัยรุ่น”. **หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการพัฒนาสังคม**. บัณฑิตวิทยาลัย: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2553.

นิกร ศิริกุล. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องความสุขของมนุษย์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท”. **สารนิพนธ์หลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2550.

บุญโรม สุวรรณพาหุ. “ผลของกลุ่มให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวความหมายในชีวิตต่อการเปลี่ยนแปลงของสุขภาวะในเยาวชนผู้กระทำผิดที่ใช้สารเสพติดที่มีต่อระดับการควบคุมแตกต่างกัน”. **ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา**. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557.

ปาริชาติ สติภา. “การบริหารงานบุคคลของสถานศึกษาตามความคิดเห็นของผู้บริหารสถานศึกษาและครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต ๕”. **วิทยานิพนธ์หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี, ๒๕๕๘.

พินณา แสงสาคร. “การสังเคราะห์องค์ความรู้สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ในบริบทของสังคมไทย”. **ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2554.

รัตน์ที วิโรจน์ฤทธิ์. “การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขในความรักตามหลักพุทธจิตวิทยา, พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต”. **ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2559.

สิริพร วงษ์โพน. “ความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยาด้านบวกความผูกพันต่อองค์กรและผลการปฏิบัติงาน: กรณีศึกษาธนาคารพาณิชย์แห่งหนึ่ง”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2554.

เสาวนีย์ ฤดี. “สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ : กรณีศึกษาผู้ป่วยโรคเบาหวานโรงพยาบาลราชวิถี”.
ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย. บัณฑิตวิทยาลัย:
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2554.

(3) วารสาร/บทความ:

เนตรนภา นามสพุง และไพโรจน์ พรหมมีเนตร. “การบริหารงานบุคคลในสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน
 อำเภอกาบัง จังหวัดตาก สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต ๔”.
JOURNAL OF NAKHONRATCHASIMA COLLEGE. Vol. 9 No. 1 (January –
 June 2015).

ชูฤทธิ์ เตังไตรสรณ์ และคณะ. “การพัฒนามาตรวัดสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ”. **วารสารวิชาการ
 สาธารณสุข**. ปีที่ 6 (กันยายน - ตุลาคม, 2551).

งามตา วรินทร์านนท์. “งานวิจัยเพื่อสร้างดัชนีคุณภาพชีวิตครอบครัวไทยและการประยุกต์ใช้ผลวิจัย”.
วารสารพฤติกรรมศาสตร์. ปีที่ 18 ฉบับที่ 1 (2553): 17-40.

ปาริชาติ เทพอารักษ์ และอมรราวรณ ทิวถนอม. “สุขภาวะของคนไทย : จุดเริ่มต้นของความอยู่เย็น
 เป็นสุข”. **วารสารเศรษฐกิจและสังคม**. ปีที่ 44 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มีนาคม 2550): 12-
 17.

บุญโรม สุวรรณพาหุ. “สุขภาวะของวัยรุ่น : กรอบมโนทัศน์และเครื่องมือประเมินทางจิตวิทยา”.
วารสารพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปีที่ 19 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม
 2556): 5

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ร่วมกับคณะกรรมการแห่งชาติเพื่อการวิจัยและพัฒนา
 ระบบพฤติกรรมไทย (คพท.). “การจัดการเปลี่ยนแปลงจิตของบุคคล และการปรับตัวใน
 สภาวะวิกฤต” **วารสารจิตพฤติกรรมศาสตร์: ระบบพฤติกรรมไทย**. ปีที่ 10 ฉบับที่ 1
 และ 2 (มิถุนายน 2556): 107-108.

อมราพร สุกราร. “ปัจจัยเชิงเหตุและผลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อความสุขที่แท้จริงและ
 พฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยภาคใต้”. **วารสารพฤติกรรม
 ศาสตร์เพื่อการพัฒนา**. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปี
 ที่ 7 ฉบับที่ 1 (มกราคม 2558): 237-252.

อรพินท์ ชูชม อัจฉรา สุขารมณ และอังคินันท์ อินทรกำแหง. “การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง
 ครอบครัวงานกับคุณภาพชีวิต”. **วารสารพฤติกรรมศาสตร์**. ปีที่ 16 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม
 2553): 44.

(4) รายงานการวิจัย:

กาญจนา แก้วเทพ. “การดำรงอยู่ของชุมชน : กระบวนการต่อสู้และการพัฒนา”. **รายงานวิจัย**. คณะ
 ศึกษาศาสตร์: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2530.

ประสิทธิ์ พิริยะไพบูลย์. “การศึกษาการดูแลสุขภาพด้วยตนเองของครอบครัวในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”. **รายงานวิจัย**. กรุงเทพมหานคร: กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2559.

เพ็ญศรี พงษ์ประภาพันท์ สุวิมล แสนเวียงจันทร์ และประทีป ปัญญา. “การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ของผู้ป่วยเบาหวาน ในชุมชนวัดปุณณาวาส”. **รายงานวิจัย**. สาขาวิชาการพยาบาลศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี, 2553.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ. “ความสุขของบุคลากรที่ทำงานในมหาวิทยาลัยของรัฐ: สร้างสังคมและส่งเสริมสุขภาวะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก”. **รายงานวิจัย**. Proceedings of the East-West Psychological Science Research Center. กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2554.

อรพินท์ ชูชม, สุภาพร ธนะชานันท์ และทัศนาก ทอภักดี. “ปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน”. **รายงานวิจัย**. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2554.

อังศินันท์ อินทรกำแหง และ ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล. “อิทธิพลของจิตวิทยาเชิงบวก และบรรทัดฐานทางสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและสุขภาวะครอบครัวโดยส่งผ่านความรู้ด้านสุขภาพของครอบครัวในชุมชนกึ่งเมือง :การวิจัยผานวิถี”. **รายงานการวิจัย**. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2560.

อังศินันท์ อินทรกำแหง. “การเตรียมพร้อมสู่การทำงานอาสาและพัฒนาคุณภาพความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการจัดการสุขภาวะตนเองที่เกี่ยวข้องกับการทำงานอาสาของบุคลากรมหาวิทยาลัย”. **รายงานวิจัย**. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2558.

(5) เอกสารอัดสำเนา:

ข้อมูลการบริหารอสังหาริมทรัพย์ของบริษัท เอสเอ็มซี พร็อพเพอร์ตี้ซอฟต์แวร์ จำกัด, 2 กุมภาพันธ์ 2561.

ทศนา แหมมณี. **บัณฑิตศึกษาในศตวรรษที่ 21 : การปรับหลักสูตรการสอน**, 2555. (อัดสำเนา).

(6) อิเล็กทรอนิกส์:

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. **ทิศทางแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.sukhothai.go.th/mainredcross/71.pdf> [18 กันยายน 2560].

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สสส.จับมือ กทม.- แอล.พี.เอ็น. **สร้างแกนนำสร้างสุขในชุมชนตึกสูง**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/> [30 ธันวาคม 2560].

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (ร่าง) **แผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564)**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.nesdb.go.th/download/plan12/> [9 กันยายน 2560].

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : www.nesdb.go.th/ewt_w3c/more_news.php?cid= [9 กันยายน 2560].

สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม. **สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ การพัฒนาสถาบันครอบครัว พ.ศ. 2560 – 2564**. หน้า 9-10. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : www.moj.go.th/view/7762 [12 เมษายน 2561].

2. ภาษาอังกฤษ

2.1 SECONDARY SOURCES:

2.1.1 Books:

- Argyle, M. **The Psychology of Happiness**. Bungay and Suffolk: Refine Catch Limited, 1987.
- Argyle, M. **The psychology of happiness**. London: Methuen, 1986.
- Bandura. **A Social Foundation of thought and action**. A Social Cognitive Theory. N.J. : Prentice-Hall, 1986.
- Caplan G. **Support System and Community Mental : Lectures on concept development**. New York: Behavior Publication, 1974.
- Donettelle, R.J. and Davis, L.G. **Access to health**. 5th ed., Boston: Allyn and Bacon, 1998.
- House, J. S. **The nature of social support in M.A**. Reading (Ed.). Work stress and social support. California: Addison-Wesley, 1981.
- Kahn, R. L. **Aging and Social Support**. In aging from birth to death, 1979.
- Kay, K. 'Foreword' in J Bellance& R Brandt (Eds) **21st Century Skills: Rethinking how students learn**. Hawker Brownlow Education: Moorabbin, Vic., 2010.
- Martin. **The meaning of the 21st Century**. Bangkok: L.T.P., 2010.
- McCord. **Early man**. London: Usbome Publishing Ltd., 1985.
- Murdock, G. P. **Social Structure**. New York: Macmillan, 1949.
- Seligman, M.E.P. **Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize your Potential for Lasting Fulfillment**. New York: The Free Press, 2002.

Weiss, R. **The provisions of social relationships**. In Z. Rubin (Ed.). *Doing unto Others*. Englewood Cliffs. NJ: Prentice-Hall, 1974.

2.1.2 Articles:

Amabile, T. M. "Motivational synergy: Toward new conceptualization of intrinsic and extrinsic motivation in the workplace". **Human Resource Management Review**. Vol. 3 No. 3 (1993): 185-201.

Cobb. "Social support as moderator of life stress". **Psychosomatic Medicine**. (Sep.-Oct. 1976): 300-314.

Cohen, S., & Wills, T.A. Stress, social support and buffering hypothesis. **Psychological Bulletin**. Vol. 98 No. 2 (1985): 310-357.

Diener, E. "Assessing subjective well-being: Progress and opportunities". **Social Indicators Research**. Vol. 30 (1994): 103-157.

Diener, E. "Subjective well-being". **Psychological Bulletin**. Vol. 95 No. 3 (1984): 542-575.

Gagne, M., & Deci, E. "Self-determination theory and work motivation". **Journal of Organizational Behavior**. Vol. 26 No. 4 (2005): 331-362.

Nave, C.S., Sherman, R.A., & Funder, D.C. "Beyond self-report in the study of hedonic and eudaimonic well-being: Correlations with acquaintance reports, Clinician judgments and directly observed social behavior". **Journal of Research in Personality**. vol. 42 (2008): 643-659.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. "The structure of psychological well-being revisited". **Journal of Personality and Social Psychology**. Vol. 69 No. 4 (1995): 719-727.

Veenhoven, R. "The Cross-National Pattern of Happiness: Test of Predictions Implied in Three Theories of Happiness". **Social Indicators Research**. Vol. 34 (1995): 33-51.

2.1.3 Report of the Research:

Bandura, A. "Behavior Modification through Modeling Procedures.". In I., P. Ullman & L., Krasner (Eds.). **Research in Behavior Modification**. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1965.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

บทความวิจัย

รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวก
ที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง เขตกรุงเทพมหานคร

A Causal Relation Model of Environment and Positive Psychology factors
towards Buddhist Holistic health of Families in The High-rise building
community, Bangkok

ดร.อัคนันท์ อริยศรีพงษ์

Dr. Akaranun Ariyasriping

คณะครุศาสตร์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Education, Mahachulalongkornrajavidyalaya University ,79 M.1, Lamsai,

Wang-noi, Phra Nakorn Si Ayutthaya 13170, Thailand

ดร.กมลศ ภูวนาธิพงศ์

Dr.Kamalas Phoowachanathipong

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

*Corresponding Author. Email: kamalas2013@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้จุดมุ่งหมาย 1) เพื่อศึกษาสภาพบริบทปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง 2) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยความสัมพันธ์เชิงสาเหตุด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง 3) เพื่อนำเสนอรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง

การวิจัยเป็นแบบผสมวิธี โดยใช้วิธีวิจัยปริมาณขยายผลวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ จากคู่สมรสที่อาศัยในอาคารสูงในเขตกรุงเทพมหานคร ครอบครัวคู่สมรส จำนวน 15 คู่ จำนวน 30 คน และเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย กลุ่มตัวอย่างครอบครัวที่อาศัยในอาคารสูงประกอบด้วย เพศหญิง 184 คน เพศชาย จำนวน 176 คน จำนวน 360 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบสัมภาษณ์, แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) กราฟ และสถิติเชิงอนุมานได้แก่ สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's correlation) และสัมประสิทธิ์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Coefficients) โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลวิจัยพบว่า

1. สภาพบริบทด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวก พบว่า 1.1 ปัจจัยบริบทสภาพแวดล้อม ประกอบด้วย 1. วิธีการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว ได้แก่ 1) การดูแลสุขภาพทางกาย ได้แก่ (1) การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ (2) การออกกำลังกาย และ (3) การพักผ่อนต่างจังหวัด 2) การดูแลสุขภาพทางใจ ได้แก่ การสวดมนต์และนั่งสมาธิ 3) การใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการดำเนินชีวิต ได้แก่ (1) หลักศีล 5 (2) หลักอริยสัจ 4 (3) หลักฆราวาสธรรม 4 และ (4) หลักสังคหวัตถุ 4 4) ความภูมิใจที่ตนเองมีคุณค่าต่อครอบครัวและสังคม ได้แก่ ความรู้สึก

ภูมิใจที่ได้ดูแลครอบครัวดี และไม่เคยเบียดเบียน สร้างความเดือดร้อนต่อสังคม 2.วิธีการส่งเสริมความสุขในอยู่ร่วมกันของครอบครัว คือ การสร้างกิจกรรมของครอบครัว และ 3. การมีส่วนร่วมสร้างชุมชนมีสุข ได้แก่ 1) เคารพกฎเกณฑ์ข้อบังคับและดูแลรักษาทรัพย์สินส่วนรวม 2) ประพฤติตนไม่เบียดเบียนผู้อื่นและสังคม 3) การช่วยเหลือและเกื้อกูลกัน 4) กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้อยู่ร่วมกันในอาคารชุด 1.2 ปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์กรรวม เป็นการสร้างความสุขด้วยการปรับความคิดให้การคิดบวก และประยุกต์ใช้เข้ากับหลักการที่ช่วยดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตไปด้วยนำไปสู่การส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะที่ดีตามมา ประกอบด้วย (1) การรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน (2) การเปิดใจพูดคุยกัน (3) ความอดทน อดกลั้นต่อการแก้ปัญหาครอบครัว (4) ความรักและความเมตตาต่อกัน และ (5) การมีสติและความรอบคอบในการแก้ปัญหา 1.3 แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมในการอาศัยอยู่ร่วมกันในอาคารชุด ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางกาย ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ด้านสุขภาวะทางสังคม ได้แก่ เน้นการพูดคุยอย่างจริงใจไม่ใส่ความ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับกิจธุระของผู้อื่น ด้านสุขภาวะทางจิต ได้แก่ มีการเชิญชวนให้มาฟังพระเทศน์กัน โดยการนิมนต์พระนักเทศน์ที่มีชื่อเสียงมาที่อาคารชุด และด้านสุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การเชิญวิทยากรมาให้ความรู้ด้านต่างๆ เพื่อ เพิ่มพูนสติปัญญา ความรู้ ความสามารถมากขึ้นได้

2. ปัจจัยด้านครอบครัวเป็นสุขมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธทุกด้าน และด้านที่มีความสัมพันธ์สูงที่สุดคือ ด้านสุขภาวะทางปัญญา โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันเท่ากับ .616 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 หมายความว่า ผู้อาศัยอาคารสูงที่มีครอบครัวเป็นสุขสูงจะมีสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ ด้านสุขภาวะทางปัญญาสูง และพบว่าและพบความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนเป็นสุขกับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันเท่ากับ .454** .598** .453** และ .550** ตามลำดับ ซึ่งสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธทางสังคมมีความสัมพันธ์สูงที่สุดหมายความว่า ผู้อาศัยอาคารสูงที่ชุมชนเป็นสุขสูงจะมีสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธทุกด้านสูง สำหรับจิตวิทยาเชิงบวก ด้านมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์กับครอบครัวเป็นสุข ชุมชนเป็นสุข และสุขภาวะองค์กรรวมทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันเท่ากับ .526** .480** .477** .543** .547** และ .491** ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในอาคารชุด จะมีคะแนนสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธอยู่ในระดับดี

3. รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูงสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อพิจารณาการทำนายของตัวแปรอิสระทั้ง 6 ตัว ได้แก่จิตวิทยาเชิงบวกรายด้าน ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง มองโลกในแง่ดี ความหย่นตัว ตัวแปรครอบครัวเป็นสุข และตัวแปรชุมชนเป็นสุขพบว่า ตัวทำนายทั้ง 4 ตัว การรับรู้ความสามารถของตนเองความหย่นตัวตัวแปรครอบครัวเป็นสุข และตัวแปรชุมชนเป็นสุข ร่วมกันทำนายสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธโดยมีปริมาณการทำนายอยู่ระหว่างร้อยละ 64.00 ถึง ร้อยละ 75.40 มีตัวทำนายสำคัญ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเองความหย่นตัว ตัวแปรครอบครัวเป็นสุข และตัวแปรชุมชนเป็นสุข ค่าเบต้า .372 .315 .245 และ .110 ตามลำดับ สำหรับสมการในการทำนายสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธในภาพรวม และกลุ่มเพศ เมื่อใส่ตัวแปรอิสระทุกตัวเข้าไปทำนาย โดยกำหนดให้ 1) การรับรู้

ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy: SE) 2) ความหวัง (Hope) 3) มองโลกในแง่ดี (optimistic) 4) ความยืดหยุ่นตัว (Elasticity: EL) 5) ครอบครัวเป็นสุข (Happy family: HF) และ 6) ตัวแปรชุมชนเป็นสุข (Happy community: HC) พบสมการทำนายสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม = $.372 SE + .315 EL + .245 HF + .110 HC$ ส่วนสมการทำนาย สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ (กลุ่มเพศชาย) = $.283 SE + .333 HF + .334 HC$ และสมการทำนายสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ (กลุ่มเพศหญิง) = $.219 SE + .188 Optimistic + .405 HF + .276 HC$

คำสำคัญ: ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม, จิตวิทยาเชิงบวก, สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, ครอบครัวในชุมชนอาคารสูง, ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ

ABSTRACT

The objectives of this research were 1) to study the contexts of environment and positive psychology factors towards Buddhist holistic health of families in the high-rise community 2) to analyze the causal of environment and positive psychology factors towards Buddhist holistic health of families in the high-rise community and 3) to present model of environment and positive psychology factors towards Buddhist holistic health of families in the high-rise community. This study was the mixed methods research consisting of qualitative and quantitative research. The sample group of qualitative data were 15 spouses in total of 30 people who living in the high-rise buildings in Bangkok and the sample group of quantitative data with sample random sampling s consisted of 184 females and 176 males in total of 360 people who living in the high-rise buildings. The tools of data collection were questionnaires and in-depth interview form. The statistics used to analyze the data were percentage, mean, standard deviation, Pearson's correlation and stepwise multiple regression analysis.

Research findings were as follow:

1. The study of environmental context and positive psychology found that
 - 1.1 Environmental context factors consisted of 1. Self and family well-being management factors which were 1) Self and family health management factor including physical health care including (1) Healthy eating (2) Exercise and (3) Provincial rest and 2) Mental health care including prayer and meditation 3) The application of Buddhist doctrines principles in life including (1) Five precepts, (2) Four noble truths, (3) Four virtues for a good household life and (4) Four objects of sympathy 4) The pride of self-worth to family and society including the pride in taking good care of family and never causing social trouble 2. Encouraging happiness in family coexistence Is to create family activities and 3. Participation in building a happy community including 1) Respecting for rules and regulations and the

preservation of common property 2) Conducting without harassment of others and society 3) Helping and supporting and 4) Activities to promote coexistence in condominiums. 1.2 Positive psychological factors related to holistic well-being which were the happiness building by modulating positive thinking and applying them to principles of helping to maintain physical and mental health, leading to the promotion of well-being, consisted of (1) Knowing how to forgive one another in the family (2) Open-minded talk (3) Patience in solving family problems 4) Love and compassion for each other. (5) Mindfulness and prudence in solving problems 1.3 Guidelines for promoting holistic well-being in condominiums consisted of physical health, including exercise promotion activities, social well-being including focusing on honest conversations and not interfering with other people's affairs, mental well-being, including persuading to listen the sermons by inviting famous preachers to the condominium and wisdom well-being, including inviting various fields speakers to provide intelligence and knowledge.

2. The happy family factors were related to all aspects the Buddhist holistic health. The highest relation is intellectual well-being and Pearson's correlation coefficient was .616 significantly at .01 level which mean that people who live in high-rise buildings with high scores of happy families will have high scores of the Buddhist holistic health in the intellectual well-being aspects. It also found the Significantly relation between the happy community and the Buddhist holistic health at the level .01 with Pearson correlation coefficient of .454 , .598 , .453, and .550, respectively which mean that people who live in high-rise buildings with high scores of happy families will have high scores of the Buddhist holistic health in all aspects. In term of positive psychology, optimistic significantly related to happy family, happy community and the Buddhist holistic health at level.01 with Pearson's correlation coefficient of .526 , .480 , .477, .543 , .547 and .491, respectively and also found that people who have participated in Buddhist activities in the high-rise buildings will have scores of the Buddhist holistic health at good level.

3. Model of environment and positive psychology factors towards Buddhist holistic health of families in the high-rise community is consistent with empirical data. The four major variables to predict the Buddhist holistic health were self-efficacy(SE), elasticity(EL), happy family(HF) and happy community(HC) (β = .372, .315, .245 and .110, respectively) and all can predict on the Buddhist holistic health between 64% to 75% . After putting all variables with (Self-Efficacy: SE, Hope, optimistic, Elasticity: EL, Happy family: HF) and Happy community: HC) in the equation for predicting the overall of the Buddhist holistic health and the sex group could be

written as follows: Predictive equation of the Buddhist holistic health = $.372 \text{ SE} + .315 \text{ El} + .245 \text{ HF} + .110 \text{ HC}$, Predictive equation of the Buddhist holistic health of male group = $.283 \text{ SE} + .333 \text{ HF} + .334 \text{ HC}$ and Predictive equation of the Buddhist holistic health of female group = $.219 \text{ SE} + .188 \text{ Optimistic} + .405 \text{ HF} + .276 \text{ HC}$.

Keywords: Environmental factors, Psychology factors, Buddhist holistic health, Families in The High-rise community, A Causal Relation.

บทนำ

ในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมาได้เกิดการปฏิรูปแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพที่หันมาเน้นเรื่องสุขภาพแบบองค์รวม โดยมองว่าสุขภาพมิใช่เป็นเพียงการตั้งรับเพื่อซ่อมสุขภาพเท่านั้น แต่ส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดการดูแลสุขภาพโดยถ้วนหน้ากัน อันจะก่อให้เกิดสุขภาวะอันสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม ซึ่งเป็นการบูรณาการเชื่อมโยงวิถีชีวิตที่มีสติปัญญา กับปัจจัยทั้งด้านชีวภาพ จิตใจ พฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศไทยได้เล็งเห็นความสำคัญของครอบครัว จึงมีนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาศาสนาสถาบันครอบครัวให้เข้มแข็งมาโดยตลอด จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559) เน้นการพัฒนาศาสนาให้เป็นคนที่มีคุณธรรม เสริมสร้างทักษะชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและถูกต้อง โดยเฉพาะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สามารถจัดการ ควบคุม ดูแลอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีความรู้ ความเข้าใจในหลักโภชนาการ การออกกำลังกาย และการใช้เวลาอย่างสร้างสรรค์และมีคุณภาพ นอกจากนี้รัฐบาลได้ส่งเสริมการพัฒนาสุขภาพของครอบครัว ชุมชนด้วยการเสริมสร้างความรู้และปรับเจตคติด้านสุขภาพผ่านสถาบันครอบครัว และสถาบันท้องถิ่นหรือชุมชน ได้แก่ โรงเรียน โรงพยาบาล องค์การปกครองท้องถิ่น เป็นต้น¹

โดยวัตถุประสงค์และเป้าหมายการพัฒนาในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ 12 (2560 – 2564) ข้อ 3.1. วัตถุประสงค์ 3.1.1. เพื่อวางรากฐานให้คนไทยเป็นคนที่สมบูรณ์ มีคุณธรรม จริยธรรม มีระเบียบ วินัย ค่านิยมที่ดี มีจิตสาธารณะ และมีความสุข โดยมีสุขภาวะและสุขภาพที่ดี ครอบครัวอบอุ่น ตลอดจนเป็นคนเก่งที่มีทักษะความรู้ความสามารถและพัฒนาตนเองได้ต่อเนื่องตลอดชีวิต เพื่อให้คนไทยมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคม ได้รับความเป็นธรรมในการเข้าถึงทรัพยากรและบริการทางสังคมที่มีคุณภาพ² โดยที่ผ่านมาสํานักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและ สังคมแห่งชาติ (สศช.) ได้จัดทำเอกสาร เรื่อง “ทิศทางของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12” พบว่า โครงสร้างประชากรเปลี่ยนแปลงเข้าสู่การเป็นสังคมสูงวัย แต่ยังคงมีปัญหาทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพของประชากรในทุกช่วงวัย เนื่องจากปัจจัยหลัก ได้แก่ ครัวเรือนไทยโดยเฉลี่ยมีขนาดลดลงและรูปแบบของครอบครัวเปลี่ยนแปลง มีหลากหลายรูปแบบมากขึ้น ส่งผลให้ความสัมพันธ์ทางสังคมและครอบครัวเปลี่ยนแปลงไป ทำให้ครอบครัวเสี่ยงต่อการล่มสลายและคนไทยยังมีปัญหาเชิงคุณภาพทั้งด้านสุขภาพ การเรียนรู้และคุณธรรมจริยธรรม โดยคนไทยมีอายุเฉลี่ยสูงขึ้น อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดของคนไทย ปี 2557 เพศชาย 71.3 ปี เพศหญิง 78.2 ปี แต่เสียชีวิตก่อนวัยอันควรจากโรคและการบาดเจ็บ เนื่องจากโรคไม่ติดต่อและอุบัติเหตุ นอกจากนี้ กำลังแรงงานกลุ่มเจนเอเรชั่นวายประชากร กลุ่มเจนเอเรชั่น Y (Gen Y) ประชากรที่เกิดช่วงปี 2525-2546 ซึ่งมี

¹ อังศินันท์ อินทรกำแหง และ ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล, “อิทธิพลของจิตวิทยาเชิงบวก และบรรทัดฐานทางสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและสุขภาวะครอบครัวโดยส่งผ่านความรอบรู้ด้านสุขภาพของครอบครัวในชุมชนกึ่งเมือง : การวิจัยผลฐานวิธี”, รายงานวิจัย, (กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2560), หน้า 39.

² สํานักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [www.nesdb.go.th/ewt_w3c/more_news.php?cid= \[สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2560\]](http://www.nesdb.go.th/ewt_w3c/more_news.php?cid= [สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2560]).

จำนวนร้อยละ 27 ของประชากรในปี 2553 มีลักษณะความเป็นปัจเจกสูง ไม่ให้ความสำคัญกับการมีครอบครัว ส่งผลต่อรูปแบบการประกอบอาชีพและอัตราการเจริญพันธุ์รวมของประเทศในอนาคตจากการทบทวนเอกสารดังกล่าวจะเห็นได้ว่า กระบวนการพัฒนาสุขภาพของประชาชนให้ไปสู่การมีสุขภาวะทั้งมิติทางกาย จิต สังคมและปัญญา เป็นเป้าหมายสำคัญหนึ่งในการพัฒนาประเทศ³

โดยการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สนใจศึกษากลุ่มตัวอย่างเป็นคนที่มีอายุอยู่ในอาคารสูงในชุมชนเมืองใหญ่ เช่น อาคารในอาคารชุด คอนโดมิเนียม ซึ่งส่วนใหญ่มีวิถีชีวิตที่เร่งรีบ ต้องใช้ชีวิตภายใต้ภาวะความกดดันจากสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ข่าวสารที่มากมายและระดับการแข่งขันที่รุนแรงตลอดเวลา สภาพเช่นนี้ก่อให้เกิดความขัดแย้งกับธรรมชาติของร่างกายและจิตใจที่ส่งผลให้ชีวิตเสียสมดุล ซึ่งนพ.ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์ ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนการพัฒนาสุขภาวะกล่าวว่า จากการสำรวจพฤติกรรมของผู้อยู่อาศัยอาคารชุดใน กรุงเทพมหานคร พบว่า มีวิถีชีวิตที่เร่งรีบตอนเช้ากลับค่ำส่งผลต่อสภาวะความเครียด ขาดปฏิสัมพันธ์ของผู้อยู่อาศัย ละเลยกฎการอยู่ร่วมกัน มีลักษณะครอบครัวเดี่ยวที่มีแนวโน้มเข้าสู่สังคมสูงอายุ ขาดการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมและเสี่ยงต่อโรคตึกเป็นพิษ (SBS) ซึ่งมีอาการปวดหัว คลื่นไส้ คัดจมูก ไอ จาม เกิดผดผื่นคัน ระคายเคืองตา เนื่องจากระบบหมุนเวียนอากาศ ฝุ่นละอองและเชื้อโรครายในตึก⁴ จากการการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมาทุนจิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิต พบว่า เป้าหมายของจิตวิทยาเชิงบวก คือการพัฒนาคนให้มีความสุข (Sheldon & King, 2002) และสอดคล้องกับการศึกษาของ ญัฐภูมิ อรินทร์และคณะ⁵ ที่ผลการศึกษาพบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) และพฤติกรรมการปฏิบัติงานของบุคลากรสาธารณสุขพบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะทางจิต และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกทางอ้อมที่เป็นตัวแปรคั่นกลางส่งผ่านไปยังตัวแปรผลด้านสุขภาวะทางจิต สอดคล้องกับงานวิจัยของ อมราพร สุรการ⁶ พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีอิทธิพลโดยตรงกับความสุขที่แท้จริง และตัวแปรทุนทางจิตวิทยาได้รับอิทธิพลทางตรงจาก บุคลิกภาพแบบเข้มแข็ง การสนับสนุนจากครอบครัว การสนับสนุนจากครู และการสนับสนุนจากเพื่อน

³ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, “ทิศทางแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.sukhothai.go.th/mainredcross/71.pdf> [สืบค้นเมื่อ 18 กันยายน 2560].

⁴ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สสส.จับมือ กทม.- แอล.พี.เอ็น. สร้างแกนนำสร้างสุขในชุมชนตึกสูง, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/> [สืบค้นเมื่อ 30 ธันวาคม 2560].

⁵ ญัฐภูมิ อรินทร์, “การศึกษาปัจจัยเหตุและผลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะทางจิตและพฤติกรรมการปฏิบัติงานภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบของของบุคลากรสาธารณสุขในจังหวัดชายแดนภาคใต้”, **ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิจัยพฤติกรรมประยุกต์**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2555), หน้า 41.

⁶ อมราพร สุรการ, “ปัจจัยเชิงเหตุและผลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อความสุขที่แท้จริงและพฤติกรรมการเล่นของนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยภาคีรัฐ”, **วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**, ปี ที่ 7 ฉบับที่ 1, (มกราคม 2558): 237-252.

จากสภาพสถานการณ์ดังกล่าวข้างต้น วิจัยได้ตระหนักและเห็นความสำคัญประเด็นการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงในเขตกรุงเทพมหานคร โดยศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่ส่งผลต่อสุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธของผู้อาศัยในชุมชนอาคารสูง เพื่อเสนอรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง อันจะนำไปสู่การทำการกิจกรรมเพื่อขับเคลื่อนงานสร้างสุขภาวะของผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาสภาพบริบทด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง
- 2) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยความสัมพันธ์เชิงสาเหตุด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง
- 3) เพื่อนำเสนอรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง

วิธีการดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี โดยใช้วิธีวิจัยปริมาณขยายผลวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการวิจัยออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ศึกษารายการกรณี และ ระยะที่ 2 วิธีการวิจัยเชิงปริมาณ มีขอบเขตการวิจัยดังนี้

ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย

- 1) ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ สถานภาพ การศึกษา รายได้/เดือน จำนวนปีของการอาศัยในอาคารชุด เป็นต้น
- 2) ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม มีตัวแปรย่อย ได้แก่ ครอบครัวเป็นสุข ชุมชนเป็นสุข และตัวแปรจิตวิทยาเชิงบวก มีตัวแปรย่อย ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความยืดหยุ่นทางอารมณ์
- 3) ตัวแปรตาม ได้แก่ สุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธ วัดจากตัวแปรย่อย 4 ตัว ได้แก่ (1) สุขภาวะทางกาย (2) สุขภาวะทางสังคม (3) สุขภาวะทางจิตใจ (4) สุขภาวะทางปัญญา

ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรในการศึกษา คือ ผู้อยู่อาศัยในอาคารชุดในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 36,567 คน (ข้อมูลการบริหารอสังหาริมทรัพย์ของบริษัท เอสเอ็มซี พร็อพเพอร์ตี้ซอฟต์แวร์ จำกัด ณ วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2561)

ผู้ให้ข้อมูลหลัก

การศึกษาเชิงคุณภาพ ระยะที่ 1 เป็นการศึกษากรณี คัดเลือกตัวแทนผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นคู่สามีและภรรยาที่อาศัยอยู่ร่วมกัน ที่มีสุขภาพดี สนใจดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ การเข้าร่วม

กิจกรรมส่วนกลาง และอาศัยอยู่ในอาคารชุดต่อเนื่องมาอย่างน้อย 10 ปี โดยเลือกกรณีศึกษาแบบยึดจุดมุ่งหมายของการศึกษาเป็นหลัก (Purposive sampling) จำนวน 15 คู่ รวม 30 คน

กลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาเชิงปริมาณในระยะที่ 2 การศึกษาเชิงปริมาณในระยะที่ 2 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ สุ่มเลือกครอบครัวที่อยู่ในอาศัยชุดประเภทอยู่อาศัย 1) เขตสาทร 2) เขตราชเทวี 3) เขตสุขุมวิท ประเภทอาคารชุดระดับปานกลาง พื้นที่ขนาด 80-120 ตารางเมตร และระดับสูงมีพื้นที่ขนาด 200 ตารางเมตร ขึ้นไป กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 360 คน

ผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยขอสรุปผลการศึกษิตตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้การวิจัย ดังนี้

1) สภาพบริบทด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวก พบว่า 1.1 ปัจจัยบริบทสภาพแวดล้อม ประกอบด้วย 1. วิธีการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว ได้แก่ 1) การดูแลสุขภาพทางกาย ได้แก่ (1) การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ (2) การออกกำลังกาย และ (3) การพักผ่อนต่างจังหวัด 2) การดูแลสุขภาพทางใจ ได้แก่ การสวดมนต์และนั่งสมาธิ 3) การใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการดำเนินชีวิต ได้แก่ (1) หลักศีล 5 (2) หลักอริยสัจ 4 (3) หลักพรหมวิหาร 4 และ (4) หลักสังคหวัตถุ 4 4) ความภูมิใจที่ตนเองมีคุณค่าต่อครอบครัวและสังคม ได้แก่ ความรู้สึกภูมิใจที่ได้ดูแลครอบครัวดี และไม่เคยเบียดเบียน สร้างความเดือดร้อนต่อสังคม 2.วิธีการส่งเสริมความสุขในอยู่ร่วมกันของครอบครัว คือ การสร้างกิจกรรมของครอบครัว และ 3. การมีส่วนร่วมสร้างชุมชนมีสุข ได้แก่ 1) เคารพกฎเกณฑ์ข้อบังคับและดูแลรักษาทรัพย์สินส่วนรวม 2) ประพฤติตนไม่เบียดเบียนผู้อื่นและสังคม 3) การช่วยเหลือและเกื้อกูลกัน 4) กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้อยู่ร่วมกันในอาคารชุด 1.2 ปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวม เป็นการสร้างความสุขด้วยการปรับความคิดให้การคิดบวก และประยุกต์ใช้เข้ากับหลักการที่ช่วยดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตไปด้วยนำไปสู่การส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะที่ดีตามมา ประกอบด้วย (1) การรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน (2) การเปิดใจพูดคุยกัน (3) ความอดทน อดกลั้นต่อการแก้ปัญหาครอบครัว (4) ความรักและความเมตตาต่อกัน และ (5) การมีสติและความรอบคอบในการแก้ปัญหา 1.3 แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมในการอาศัยอยู่ร่วมกันในอาคารชุด ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางกาย ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ด้านสุขภาวะทางสังคม ได้แก่ เน้นการพูดคุยอย่างจริงใจไม่ใส่ความ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมของผู้อื่น ด้านสุขภาวะทางจิต ได้แก่ มีการเชิญชวนให้มาฟังพระเทศน์กัน โดยการนิมนต์พระนักเทศน์ที่มีชื่อเสียงมาที่อาคารชุด และด้านสุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การเชิญวิทยากรมาให้ความรู้ด้านต่างๆ เพื่อ เพิ่มพูนสติปัญญา ความรู้ ความสามารถมากขึ้นได้

2) ปัจจัยด้านครอบครัวเป็นสุขมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทุกด้าน และด้านที่มีความสัมพันธ์สูงที่สุดคือ ด้านสุขภาวะทางปัญญา โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันเท่ากับ .616 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 หมายความว่า ผู้อาศัยอาคารสูงที่มีครอบครัวเป็นสุขสูงจะมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ด้านสุขภาวะทางปัญญาสูง และพบว่าและพบความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนเป็นสุขกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์

สหสัมพันธ์เพียร์สันเท่ากับ .454** .598** .453** และ .550** ตามลำดับ ซึ่งสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางสังคมมีความสัมพันธ์สูงสุดที่สุทธมาความว่า ผู้อาศัยอาคารสูงที่ชุมชนเป็นสุขสูงจะมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทุกด้านสูง สำหรับจิตวิทยาเชิงบวก ด้านมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์กับครอบครัวเป็นสุข ชุมชนเป็นสุข และสุขภาวะองค์รวมทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันเท่ากับ .526** .480** .477** .543** .547** และ .491** ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในอาคารชุด จะมีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธอยู่ในระดับดี

3) รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูงสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อพิจารณาการทำนายของตัวแปรอิสระทั้ง 6 ตัว ได้แก่ ตัวแปรจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง มองโลกในแง่ดี ความหยุ่นตัว ตัวแปรครอบครัวเป็นสุข และตัวแปรชุมชนเป็นสุขพบว่า ตัวทำนายทั้ง 4 ตัว การรับรู้ความสามารถของตนเองความหยุ่นตัวตัวแปรครอบครัวเป็นสุข และตัวแปรชุมชนเป็นสุข) ร่วมกันทำนายสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธโดยมีปริมาณการทำนายอยู่ระหว่างร้อยละ 64.00 ถึง ร้อยละ 75.40 มีตัวทำนายสำคัญ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเองความหยุ่นตัว ตัวแปรครอบครัวเป็นสุข และตัวแปรชุมชนเป็นสุข ค่าเบต้า .372 .315 .245 และ .110 ตามลำดับ สำหรับสมการในการทำนายสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม และกลุ่มเพศ เมื่อใส่ตัวแปรอิสระทุกตัวเข้าไปทำนาย โดยกำหนดให้ 1) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy: SE) 2) ความหวัง (Hope) 3) มองโลกในแง่ดี (optimistic) 4) ความหยุ่นตัว (Elasticity: EL) 5) ครอบครัวเป็นสุข (Happy family: HF) และ 6) ตัวแปรชุมชนเป็นสุข (Happy community: HC) พบสมการทำนายสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม = .372 มี SE + .315 EL + .245 HF + .110 HC ส่วนสมการทำนาย สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ (กลุ่มเพศชาย) = .283 SE + .333 HF + .334 HC และสมการทำนายสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ (กลุ่มเพศหญิง) = .219 SE + .188 Optimistic + .405 HF + .276 HC

อภิปรายผลการวิจัย

ในส่วนนี้ผู้วิจัยอภิปรายตามวัตถุประสงค์และผลทดสอบตามสมมุติฐานดังนี้

จากผลวิจัยเชิงคุณภาพที่พบว่า ปัจจัยบริบทสภาพแวดล้อมเกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ได้แก่ การจัดการสุขภาวะที่ดีต่อตนเอง ครอบครัวและชุมชน ประกอบด้วย 1) การดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว 2) การใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการดำเนินชีวิต 3) ความภูมิใจที่ตนเองมีคุณค่าต่อครอบครัวและสังคม 4) การส่งเสริมความสุขในอยู่ร่วมกันของครอบครัว 5) การมีส่วนร่วมสร้างชุมชนมีสุข และปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย ปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวก 1) การรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน 2) การเปิดใจพูดคุยกัน 3) ความอดทน อดกลั้นต่อการแก้ปัญหาครอบครัว 4) ความรักและความเมตตาต่อกัน 5) การมีสติและความรอบคอบในการแก้ปัญหา จะเห็นได้ว่าสภาพของการอยู่ร่วมกันของครอบครัว เป็นภาวะที่สมาชิกของครอบครัว ได้แก่ คู่สมรส ที่อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ สมาชิกในครอบครัวมีเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน และปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวม คุณลักษณะ

ด้านบวกของคู่สมรสที่อาศัยอยู่ร่วมกัน มีวิถีคิดและหลักปฏิบัติอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมดังกล่าว เป็นวิถีคิดและหลักปฏิบัติในการการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว การรู้จักการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ทั้งดูแลตนเองและสมาชิกครอบครัว มีกิจกรรมร่วมกัน การออกกำลังกาย การพักผ่อนหย่อนใจ การดูแลสุขภาพทางใจ การปฏิบัติกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา การมีส่วนร่วมกิจกรรมชุมชน สะท้อนให้เห็นถึงการมีสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวอยู่ในระดับดี อาจสืบเนื่องมาจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักครั้งนี้ เป็นผู้ที่อาศัยอยู่ในอาคารชุดมากกว่า 10 ปี และมีอายุส่วนใหญ่มากกว่า 40 ปี ขึ้นไป ประกอบอาชีพและมีรายได้ที่มั่นคง เช่น แพทย์ ทนายเจ้าของธุรกิจส่วนตัว เป็นต้น ประสบความสำเร็จในชีวิตในระดับหนึ่ง

นอกจากนี้ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก อาศัยอยู่ในอาคารชุดประเภทที่พักอยู่ในระดับดีในชุมชนเมือง โดยปัจจัยส่วนบุคคลเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเชิงบวกและสุขภาวะองค์รวม เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับข้อค้นพบของ อังคินันท์ อินทรกำแหง และ ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล⁷ ที่พบว่า เจตคติที่ดีต่อสุขภาพ จึงส่งผลให้ปัจจัยจิตวิทยาเชิงบวกนั้นมีความเข้มแข็งขึ้นที่จะมีอิทธิพลต่อสุขภาวะครอบครัวที่วัดทั้งด้านกาย จิต สังคมและจิตวิญญาณในเชิงคุณธรรม 1) สุขภาวะด้านร่างกายและจิตใจของตนเองและคู่สมรส 2) ความยึดมั่นคุณธรรมของตนเองและคู่สมรส และ 3) สัมพันธภาพที่ดีระหว่างคู่สมรส นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลหลัก มีความพอใจ ที่อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างสุข มีส่วนร่วมในชุมชน ความรู้สึกภูมิใจ อบอุ่นใจที่อาศัยในชุมชน มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาและความเป็นหนึ่งเดียวกัน เคารพกฎเกณฑ์ของการอยู่ร่วมกัน เคารพกฎเกณฑ์ข้อบังคับและดูแลรักษาทรัพย์สินส่วนรวม ประพฤติตนไม่เบียดเบียนผู้อื่นและสังคม ร่วมกิจกรรมในอาคารชุด และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รู้สึกตนเองมีคุณค่าต่อสังคม สอดคล้องแนวคิดการสนับสนุนทางสังคม ที่อธิบายไว้ว่า การมีส่วนร่วมในสังคม และผูกพันเป็นส่วนร่วมซึ่งกันและกัน การผสมผสานเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social integration) เป็นการเปิดโอกาสที่บุคคลสามารถเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม มีโอกาสแข่งขันแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน รวมทั้งแสดงความห่วงใยเข้าใจต่อกันและหากขาดการสนับสนุนชนิดนี้ทำให้บุคคลรู้สึกโดดเดี่ยวจากสังคม กำลังใจที่มีคุณค่า อันเป็นที่ยอมรับของสมาชิกในครอบครัว และสังคม ถ้าวาดการสนับสนุนชนิดนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกขาดความเชื่อมั่น หรือไร้ประโยชน์ ช่วงที่บุคคลเผชิญกับความเครียด หรือภาวะวิกฤตถ้าวาดการสนับสนุนชนิดนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง⁸

นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลหลัก มีปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวม คุณลักษณะด้านบวกของคู่สมรสที่อาศัยอยู่ร่วมกัน มีวิถีคิดและหลักปฏิบัติอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ได้แก่ ความอดทน ให้ความรักและความเมตตา การรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน เปิดใจพูดคุยกัน มีความ

⁷ อังคินันท์ อินทรกำแหง และ ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล, “อิทธิพลของจิตวิทยาเชิงบวก และบรรทัดฐานทางสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและสุขภาวะครอบครัวโดยส่งผ่านความรอบรู้ด้านสุขภาพของครอบครัวในชุมชนกึ่งเมือง : การวิจัยผานวิถี”, *รายงานวิจัย*, (กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2560), หน้า 78.

⁸ อังคินันท์ อินทรกำแหง, “การเตรียมพร้อมสู่การทำงานอาสาและพัฒนารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการจัดการสุขภาวะตนเองที่เกี่ยวข้องกับการทำงานอาสาของบุคลากรมหาวิทยาลัย”, *รายงานวิจัย*, (สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2558), หน้า 39-40.

อดทนและมีสติรอบคอบในการดำเนินชีวิต เป็นไปในทิศทางเดียวกันทัศนคติของอังคินันท์ อินทรกำแหง และ ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล (2560:78) ที่อธิบายไว้ว่า จิตวิทยาเชิงบวกนั้นเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงอยู่ร่วมกันของกลุ่มคนที่น่าพาให้ครอบครัวนั้นมีสุขภาวะที่ดีได้ เพราะ จิตวิทยาเชิงบวก เป็น การรับรู้ถึงความเชื่อมั่นในการพัฒนาสภาวะจิตใจทางบวกของบุคคล ที่มีความตั้งใจ มีแนวทางชัดเจน เพื่อไปสู่เป้าหมาย มองสถานการณ์ต่างๆ ในด้านดี มีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถทำงานต่างๆ ให้สำเร็จได้ แม้ว่าจะต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ก็ตาม ซึ่งแนวคิดของทุนจิตวิทยาเชิงบวกนั้น ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความมั่นใจในความสามารถของตนเอง และความหยุนตัว โดยทุกองค์ประกอบจะทำงานอย่างเป็นวงจรต่อเนื่องกันไป เกื้อหนุนการทำงานซึ่งกันและกัน

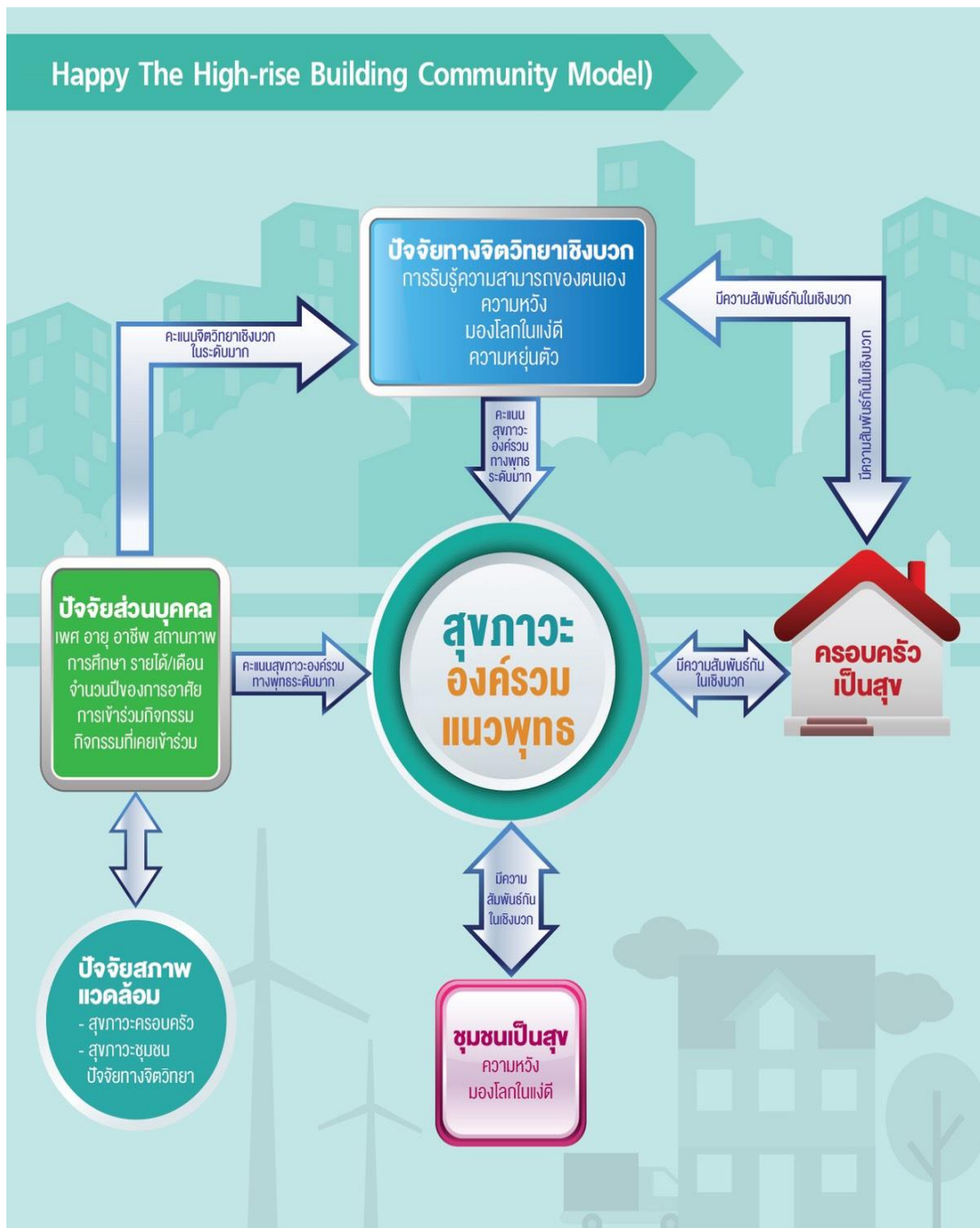
จากผลวิจัยทดสอบสมมุติฐานที่พบว่า ปัจจัยด้านครอบครัวเป็นสุขมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทุกด้าน และด้านที่มีความสัมพันธ์สูงสุดคือ ด้านสุขภาวะทางปัญญา อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และพบว่าและพบความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนเป็นสุขกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ซึ่งสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางสังคมมีความสัมพันธ์สูงสุดหมายความว่า ผู้อาศัยอาคารสูงที่ชุมชนเป็นสุขสูงจะมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทุกด้านสูงสำหรับจิตวิทยาเชิงบวก ด้านมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์กับครอบครัวเป็นสุข ชุมชนเป็นสุข และสุขภาวะองค์รวมทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในอาคารชุด จะมีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธอยู่ในระดับดี ผลวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่กล่าวว่า การไปทำบุญตามเทศกาลหรือวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ได้มีโอกาสไปปฏิบัติธรรมต่างจังหวัดบ้าง เป็นการช่วยเติมพลังชีวิต ทำให้จิตใจสงบลดความฟุ้งซ่าน จากการใช้ชีวิตที่เร่งรีบจากการทำงาน ทำให้รู้จักวิธีเพิ่มความสงบในใจให้เกิดขึ้นได้ ทำให้ลดความโกรธลง ไม่หงุดหงิดกับสิ่งต่างๆ ที่มากระทบ ประเด็นข้อค้นพบดังกล่าว สะท้อนให้เห็นว่า การอยู่ร่วมกันของครอบครัวเป็นสุข เป็นภาวะภาวะของบุคคลที่แสดงออกถึงการรู้จักการดำเนินชีวิตแบบไม่ประมาท ทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม รู้จักแสวงหาความรู้ใหม่ๆ เพื่อพัฒนาตนเอง มีใจสงบนิ่ง ยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต และรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เมื่อปัญหาเข้ามาในชีวิตโดยจะเห็นได้ว่า การมองโลกในแง่ดี จะช่วยให้ครอบครัวเป็นสุข ชุมชนเป็นสุข และสุขภาวะองค์รวม

จากผลวิจัยที่พบว่า รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูงสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อพิจารณาการทำนายของตัวแปรอิสระทั้ง 6 ตัว ได้แก่จิตวิทยาเชิงบวกรายด้าน ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง มองโลกในแง่ดี ความหยุนตัว ตัวแปรครอบครัวเป็นสุข และตัวแปรชุมชนเป็นสุขพบว่า ตัวทำนายทั้ง 4 ตัว การรับรู้ความสามารถของตนเองความหยุนตัว ตัวแปรครอบครัวเป็นสุข และตัวแปรชุมชนเป็นสุข ร่วมกันทำนายสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธโดยมีปริมาณการทำนายอยู่ระหว่างร้อยละ 64.00 ถึง ร้อยละ 75.40 มีตัวทำนายสำคัญ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเองความหยุนตัว ตัวแปรครอบครัวเป็นสุข และตัวแปรชุมชนเป็นสุขนั้น แสดงให้เห็นว่า ถ้าบุคคลอาศัยในบริบทสภาพแวดล้อมดี อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ สมาชิกในครอบครัวมีเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน มีการช่วยเหลือและมีกำลังใจให้แก่กันและกัน เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ชุมชนเป็นสุข ที่อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างสุข มีส่วนร่วมในชุมชน

ความรู้สึกภูมิใจ อบอุ่นใจที่อาศัยในชุมชน มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาและความเป็นหนึ่งเดียวกันของสมาชิกในชุมชน เป็นตัวทำนุให้สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธสูงตามด้วย ดังคำอธิบายของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ที่อธิบายว่าพัฒนาจะเป็นไปพร้อมกันทั้ง 4 ด้าน คือ 1) พัฒนาด้านกาย เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางด้านวัตถุและเทคโนโลยี ให้สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงออกทางกายได้อย่างเหมาะสม 2) พัฒนาด้านพฤติกรรม(ศีล) หรือวิถีการใช้ชีวิต ตลอดจนการทำมาหาเลี้ยงชีพ เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาคนให้มีศีล คือ วินัย เพราะวินัย เป็นตัวการจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา 3) พัฒนาด้านจิตใจ (สมาธิ) เช่น พัฒนาคุณธรรม ความเข้มแข็ง มั่นคงของจิตใจและสภาพจิตที่นิ่ง รวมทั้งความสุข 4) พัฒนาด้านปัญญา(ปัญญา) คือความรู้ความเข้าใจต่างๆ รวมทั้งแนวความคิด ทักษะ และค่านิยม ในการฝึกฝนหรือพัฒนาด้านความรู้ ความเข้าใจ ทำได้โดยรู้จักไตร่ตรอง วินิจจาย ตรวจสอบโดยอาศัยเหตุผลเพื่อให้เข้าใจความเป็นจริง การพัฒนาทั้ง 4 ด้านนี้จะต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ซึ่งหากพัฒนาได้ทั้ง 4 ด้านแล้วจะทำให้ชีวิตมีแต่ความดีงาม ซึ่งจะนำไปสู่การเข้าถึงอิสรภาพและสันติสุขที่แท้จริง ความมีอิสรภาพสามารถวัดได้ ฉะนั้น “การพัฒนาที่เดินไปสู่ความมีอิสรภาพ จะมีลักษณะอย่างหนึ่ง คือ พึ่งตนเองได้มากขึ้น”⁹

สรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย พบว่า รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง (ชุมชนอาคารสูงต้นแบบมีสุข:Happy The High-rise Building Community Model)

⁹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **ธรรมกับการพัฒนาชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, 2541), หน้า 68



Happy- Factor of Environment ปัจจัยบริบทสภาพแวดล้อม พบว่า ปัจจัยการจัดการสุขภาพของตนเองและครอบครัว ได้แก่ 1).การดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว 2) การใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการดำเนินชีวิต 3) ความภูมิใจที่ตนเองมีคุณค่าต่อครอบครัวและสังคม 4) การส่งเสริมความสุขในอยู่ร่วมกันของครอบครัว ปัจจัยการจัดการสุขภาพชุมชน 1) การมีส่วนร่วมในชุมชน 2) เคารพกฎเกณฑ์ข้อบังคับและดูแลรักษาทรัพย์สินส่วนรวม 3) ประพฤติตนไม่เบียดเบียนผู้อื่นและสังคม 4) การช่วยเหลือและเกื้อกูลกัน 5) การเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน

Happy –Factor of Psychological well being ปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกของครอบครัว ประกอบด้วย 1) การรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน 2) การเปิดใจพูดคุยกัน 3) ความอดทน อดกลั้นต่อการแก้ปัญหาครอบครัว 4) ความรักและความเมตตาต่อกัน 5) การมีสติและความรอบคอบในการแก้ปัญหา

Happy -Family ประกอบด้วย ภาวะที่สมาชิกของครอบครัว ได้แก่ คู่สมรส ที่อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ สมาชิกในครอบครัวมีเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีการช่วยเหลือและมีกำลังใจให้แก่กันและกัน เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น

Happy -Community ประกอบด้วย ความพอใจที่อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างสุข มีส่วนร่วมในชุมชน ความรู้สึกภูมิใจ อบอุ่นใจที่อาศัยในชุมชน มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาและความเป็นหนึ่งเดียวกันของสมาชิกในชุมชน

Happy –Activity ประกอบด้วย ความมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกันในชุมชน สร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนบ้าน เข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ร่วมกัน

จากข้อค้นพบดังกล่าว เป็นแนวทางการส่งเสริมให้มีกิจกรรมร่วมกันในชุมชน มีความเป็นน้ำหนึ่งเดียวกัน ผ่านกิจกรรมหลากหลาย โดยเฉพาะ กิจกรรมทางพระพุทธศาสนา จะสามารถนำไปเป็นแนวปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรของครอบครัวเพื่อนำไปสู่ความสุขยั่งยืนของชุมชน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1) จากผลวิจัยพบว่า ปัจจัยบริบทสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพองค์กรรวมแนวพุทธ ดังนั้นการส่งเสริมให้มีกิจกรรมร่วมกันในชุมชน มีความเป็นน้ำหนึ่งเดียวกัน ผ่านกิจกรรมหลากหลาย โดยเฉพาะ กิจกรรมทางพระพุทธศาสนา จะสามารถนำไปเป็นแนวปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรของครอบครัวเพื่อนำไปสู่ความสุขยั่งยืนของชุมชนได้

2) นำชุดความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรตามแนวพุทธสำหรับครอบครัวหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้จัดการโครงการหรือนิติบุคคล โดยพัฒนาให้มีความรู้เรื่องสุขภาพที่ดีทั้ง 4 มิติ ได้แก่ กาย จิตใจ สังคม และปัญญา เพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธให้เหมาะสมกับบริบทชุมชนอาคารสูงในแต่ละพื้นที่

3) จากผลการวิจัยพบว่า จิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ ดังนั้น การจัดกิจกรรมให้เกิดคุณลักษณะทางด้านบวก ควบคู่กับการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและชุมชน ตลอดจนการสร้างเครือข่ายการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมเชิงบูรณาการทุกภาคส่วน และสร้างความเข้าใจและความร่วมมือในส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธระหว่างภาครัฐ องค์กรเอกชน ชุมชน และประชาชน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรนำผลการวิจัยครั้งนี้ ไปสร้างชุดกิจกรรมโมเดลต้นแบบ ทดลองใช้กับพื้นที่ชุมชนอาคารสูงระดับต่างๆ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เพื่อหารูปแบบชุมชนอาคารสูงเป็นสุขต้นแบบ และสร้างเกณฑ์ตัวชี้วัดสุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธในเขตชุมชนเมือง เพื่อหาองค์ประกอบตัวชี้วัดสุข

ภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ เป็นแนวทางในการออกแบบอาคารชุดและส่งเสริมกิจกรรมพื้นที่ส่วนกลางให้ผู้อยู่อาศัยมีส่วนร่วมกิจกรรมและมีจิตอาสาร่วมกันในพื้นที่ส่วนกลางเพื่อลดปัจเจกบุคคลในลักษณะต่างคนต่างอยู่ และเป็นแนวทางในการลดปัจจัยเสี่ยงด้านความเครียดและสุขภาพจิต

บรรณานุกรม

- ณัฐวุฒิ อรินทร์, “การศึกษาปัจจัยเหตุและผลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสภาวะทางจิตและพฤติกรรมการปฏิบัติงานภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบของของบุคคลากรสาธารณสุขในจังหวัดชายแดนภาคใต้”. **ปริญญาตุษฎีบัณฑิต สาขาวิจัยพฤติกรรมประยุกต์**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2555.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) , **ธรรมกับการพัฒนาชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, 2541.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, **ทิศทางแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.sukhothai.go.th/mainredcross/7l.pdf> [18 กันยายน 2560].
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สสส.จับมือ กทม.- แอล.พี.เอ็น, **สร้างแกนนำสร้างสุขในชุมชนตึกสูง**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/> [30 ธันวาคม 2560].
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: www.nesdb.go.th/ewt_w3c/more_news.php?cid= [9 กันยายน 2560].
- อมราพร สุรการ. “ปัจจัยเชิงเหตุและผลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อความสุขที่แท้จริงและพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยภาครัฐ”. **วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา**. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 (มกราคม 2558): 237-252.
- อังศินันท์ อินทรกำแหง และ ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล, “อิทธิพลของจิตวิทยาเชิงบวก และบรรทัดฐานทางสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและสภาวะครอบครัวยุคใหม่โดยส่งผ่านความรอบรู้ด้านสุขภาพของครอบครัวในชุมชนกึ่งเมือง : การวิจัยผานวิถี ” , **รายงานวิจัย**. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2560.
- อังศินันท์ อินทรกำแหง, “การเตรียมพร้อมสู่การทำงานอาสาและพัฒนาแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการจัดการสภาวะตนเองที่เกี่ยวข้องกับการทำงานอาสาของบุคลากรมหาวิทยาลัย”. **รายงานวิจัย**. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2558.

ภาคผนวก ข

กิจกรรมที่เกี่ยวข้องการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์

กิจกรรมที่เกี่ยวข้องการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์

กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์ แบ่งเป็นกิจกรรมการเผยแพร่งานวิจัยและกิจกรรมการถ่ายทอดผลการวิจัยสู่กลุ่มเป้าหมาย ดังนี้

1. กิจกรรมการเผยแพร่งานวิจัย แบ่งกิจกรรมการเผยแพร่เป็น 2 กิจกรรม ได้แก่

1.1 การเผยแพร่งานวิจัยภายในมหาวิทยาลัย โดยดำเนินการส่งรายงานการวิจัยให้แก่ส่วนงานต่างๆ ตามที่สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์กำหนดไว้

1.2 การเผยแพร่งานวิจัยภายนอกมหาวิทยาลัยโดยดำเนินการเขียนบทความวิจัยและสมัครเข้าร่วมการประชุมทางวิชาการทั้งระดับชาติและระดับนานาชาติเพื่อนำเสนอผลการวิจัย ตลอดจนนำบทความไปตีพิมพ์ในวารสารวิชาการที่อยู่ในฐาน TCI 1 หรือ นำเสนอในงานวิชาการระดับนานาชาติ

2. กิจกรรมการถ่ายทอดผลการวิจัยสู่กลุ่มเป้าหมาย กิจกรรมการถ่ายทอดผลการวิจัยเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มเป้าหมาย 3 กลุ่มหลักๆ ดังต่อไปนี้

2.1 นิสิต อาจารย์ นักวิชาการ ได้รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูงผ่านการเรียนการสอนในรายวิชาที่เกี่ยวข้อง ระดับปริญญาโทและระดับปริญญาเอก

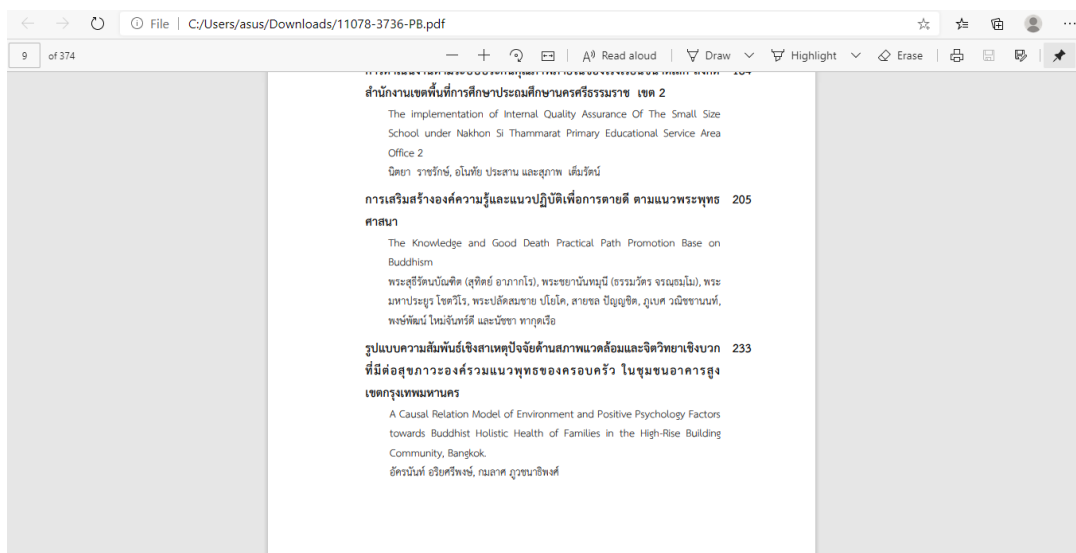
2.2 หน่วยงานที่สนใจ เช่น องค์กรภาครัฐ องค์กรเอกชน นำองค์ความรู้รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธของคู่สมรสในชุมชนอาคารสูง สามารถนำไปเผยแพร่ในรูปแบบการอบรมให้เจ้าหน้าที่รัฐ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สามารถมีองค์ความรู้ ผ่านกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ ผ่านสื่อออนไลน์ หลักสูตรอบรมสำหรับผู้บริหารอาคารสูง เจ้าของผู้ประกอบการธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ เป็นต้น

3. การนำผลการวิจัยใช้ประโยชน์ในด้านอื่นๆ

3.1 การนำผลการวิจัยที่ได้ไปออกแบบหลักสูตร โดยการสร้างหลักสูตรสำหรับพัฒนาผู้บริหารอาคารชุด เพื่อใช้สำหรับพัฒนาผู้บริหารอาคารชุดต่อไป

ภาพการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. การเผยแพร่งานวิจัยในรูปแบบวารสารวิชาการที่อยู่ในฐาน TCI



วารสาร มหาจุฬานานาครทรรศน์ ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม – สิงหาคม 2561)

2. การเผยแพร่งานวิจัยทางสื่อออนไลน์

www.tci-thaijo.org > download - [Translate this page](#)

รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพ - ThaiJO

บทคัดย่อ. การวิจัยนี้จัดมุ่งหมาย 1) เพื่อศึกษาสภาพบริบทปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยา. เชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง.
by อัคร นันท์ อริย ศรี พงษ์ · 2018

www.mcuir.com > bitstream > handle - [Translate this page](#)

จิตวิทยาเชิงบวก - รายงานการวิจัย

3. รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุข. ภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูงสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์เมื่อ ...
by กมลลาศ

www.dmh.go.th > news-dmh > view - [Translate this page](#)


2016 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

Mar 5, 2019 — กล่าวว่ จารีตวัฒนธรรมในการอยู่ร่วมกันสำหรับสังคมไทยคือ "บวร" ... "รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุเกี่ยวกับปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวก ที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของชุมชนอาคารสูงในเขตกรุงเทพมหานคร" ชุมชนยุคใหม่ของคนเมือง. ... ปัจจัยบริบทสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพองค์รวม ...

198.7.63.81 > xmlui > bitstream > handle - [PDF](#)

รายงานการวิจัย

May 5, 2018 — ... 3) เพื่อเสนอรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม. และจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง.



กรมสุขภาพจิต
 DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH


[เกี่ยวกับกรมฯ](#)
[บริการ](#)
[สำหรับเจ้าหน้าที่](#)
[ติดต่อ](#)

และศูนย์บริการสุขภาพจิต

ตระหนักไม่ตระหนัก covid-19 ตระหนักไม่ตระหนักก้าวผ่านวิกฤติ covid-19

หน้าหลัก / บริการ / ข่าวจากหนังสือพิมพ์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต


ข่าวจากหนังสือพิมพ์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต


การอยู่ร่วมกัน(ไม่)ได้ ในสังคม

การอยู่ร่วมกัน(ไม่)ได้ ในสังคม

เรื่อง วันพรรษา อภิรัฐนนท์ ภาพ คลังภาพโฟลด์กูเดย์

ชาววันรพาลย่านวัดสิงห์ บางขุนเทียน ที่ขาดสำนัก และสร้างความวุ่นวายในสังคม บุกเข้าไปทำร้ายเด็กนักเรียนระหว่างการสอบเกรด/แพด หรือความกดดันทางวิชาชีพประจำปีการศึกษา 2562 เมื่อเร็วๆ นี้ เชื่อว่าได้สร้างความตกใจให้แก่ทุกคนในสังคม โดยเฉพาะผู้เขียนที่กำลังจะตั้งต้นบทความเรื่องการอยู่ร่วมกันในสังคมไทย

ดร.อัครนันท์ อริยศรีพงษ์ อาจารย์พิเศษ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (บจร) นักวิชาการและนักปรึกษา กิตติมศักดิ์ สมาคมบริหารทรัพยากรแห่งประเทศไทย (สทก.) กล่าวว่า จารีตวัฒนธรรมในการอยู่ร่วมกันสำหรับสังคมไทยคือ "บวร" บ้าน-

<https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=29559>

3. การถ่ายทอดผลการวิจัยสู่กลุ่มเป้าหมาย

- 1) หลักสูตรอาคารฯ อบรมร่วมกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน กระทรวงแรงงาน
- 2) หลักสูตรบริหารอาคารชุดที่สถาบันพัฒนาบริหารทรัพย์สินและอสังหาริมทรัพย์ (Property and Realty Institute of Management)







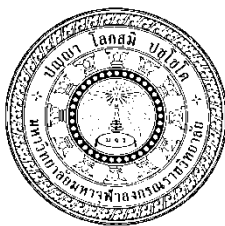
ภาคผนวก ค
ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์

**ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้
และกิจกรรมที่ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ**

| วัตถุประสงค์การวิจัย | กิจกรรมที่วางแผนไว้ | กิจกรรมที่ดำเนินการมา | ผลที่ได้รับของโครงการ |
|---|---|---|--|
| 1) เพื่อศึกษาสภาพบริบทด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง | การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างเครื่องมือวิจัย และลงพื้นที่เพื่อศึกษาครอบครัวในชุมชนแนวสูงที่เป็นสาเหตุเงื่อนไขของสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง | ดำเนินการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างเครื่องมือวิจัย และลงพื้นที่เพื่อศึกษาครอบครัวในชุมชนแนวสูงที่เป็นสาเหตุเงื่อนไขของสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง | ได้ชุดความรู้สภาพบริบทด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกของครอบครัวในชุมชนแนวสูงที่เป็นสาเหตุเงื่อนไขของสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง |
| 2) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยความสัมพันธ์เชิงสาเหตุด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง | รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการเก็บข้อมูล นำมาสกัด จำแนกแยกแยะ เพื่อสร้างรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง | สร้างรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง | -ได้องค์ความรู้ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง -ได้รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง |
| 3) เพื่อนำเสนอรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวใน | วิเคราะห์รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนว | ดำเนินการวิเคราะห์รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อ | -ได้รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของคู่สมรสในชุมชน |

| วัตถุประสงค์การวิจัย | กิจกรรมที่วางแผนไว้ | กิจกรรมที่ดำเนินการมา | ผลที่ได้รับของโครงการ |
|----------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|
| ชุมชนอาคารสูง | พุทธ ของ คู่สมรส ใน ชุมชนอาคารสูง | พุทธของคู่สมรสในชุมชน อาคารสูง | อาคารสูง |

ภาคผนวก ง
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง : “รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวก
ที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง”

1. แบบสอบถามนี้ จัดทำขึ้นตามโครงการศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง” ซึ่งเป็นโครงการวิจัยของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

2. ในการให้ข้อมูลความคิดเห็นตามแบบวัดนี้ กรุณาตอบคำถามตามความเป็นจริงหรือตามประสบการณ์ของท่านมากที่สุด คำตอบของแต่ละท่านจะแตกต่างกันไปตามประสบการณ์เฉพาะตัว ทั้งนี้ข้อมูลของท่านจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยนำไปวิเคราะห์ผลในภาพรวมและไม่มีการวิเคราะห์เป็นรายบุคคลแต่อย่างใด

3. แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 5 ตอน โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับข้อมูลส่วนตัวของท่านมากที่สุด ดังต่อไปนี้

- ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ 2 แบบสอบถามจิตวิทยาเชิงบวก
- ตอนที่ 3 ครอบครัวเป็นสุข
- ตอนที่ 4 ชุมชนเป็นสุข
- ตอนที่ 5 แบบวัดสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ
- ตอนที่ 6 แบบบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรม

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้เป็นอย่างดีและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้



8. จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่ท่านอาศัยอยู่ในปัจจุบัน

- ☐ อาศัยกับคู่สมรส ☐ อาศัยกับเพื่อน ☐ อาศัยกับบิดามารดา
☐ อยู่คนเดียว ☐ อาศัยกับญาติ ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

9. ประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมอาคารชุด/คอนโด (จำนวนครั้ง)

- ☐ ต่ำกว่า 5 ครั้ง/ปี ☐ 5-10 ครั้ง/ปี
☐ 10-15 ครั้ง ☐ ทุกครั้งที่มีการจัดกิจกรรม

10. การเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในอาคารชุด เช่น ทำบุญใส่บาตรในวันสำคัญต่างๆ

- ☐ เคย ☐ ไม่เคย

11. ท่านมีประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมใดมากที่สุด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ ท่องเที่ยว ☐ กิจกรรม workshop
☐ กิจกรรมเพื่อสังคม ☐ การแข่งขันกีฬา

โปรดระบุชื่อกิจกรรมที่เข้าร่วม.....



คำชี้แจง : ในส่วนนี้มีวัตถุประสงค์ให้ “ท่าน” ได้ระบุถึงความรู้สึก ความคิดเห็นของท่าน และสิ่งที่ท่านปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา ซึ่งอาจมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ขอให้ท่านพิจารณาและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เพียงคำตอบเดียวเท่านั้น

5 = เห็นด้วยมากที่สุด หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านอยู่ในระดับมากที่สุด

4 = เห็นด้วยมาก หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านอยู่ในระดับมาก

3 = เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านอยู่ในระดับปานกลาง

2 = เห็นด้วยน้อย หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านอยู่ในระดับน้อย

1 = เห็นด้วยน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเป็นจริงของท่านอยู่ในระดับน้อย

ตอนที่ 2 ชุดจิตวิทยาเชิงบวก

| ข้อคำถาม | ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก | | | | |
|--|-----------------------------|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1) ท่านมั่นใจว่า สามารถวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นยาวนานและหาทางแก้ไขให้สำเร็จได้ | | | | | |
| 2) หากต้องพูดคุยถึงวิธีการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ท่านมั่นใจว่าสามารถมีส่วนร่วมในการพูดคุยในเรื่องนี้ได้เป็นอย่างดี | | | | | |
| 3) ท่านมั่นใจว่า ท่านสามารถทำงานได้สำเร็จตามที่คาดหวังได้ | | | | | |
| 4) ท่านมั่นใจว่า ท่านสามารถเตรียมรับความเสี่ยงในการเผชิญปัญหาต่างๆ ได้ดี | | | | | |
| 5) ปัจจุบันท่านเต็มไปด้วยพลังเชิงบวกในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขได้ | | | | | |
| 6) ท่านเชื่อว่าปัญหาทุกอย่างมีวิธีการที่สามารถแก้ไขได้ | | | | | |
| 7) ท่านคิดว่าตนเองประสบความสำเร็จในชีวิต | | | | | |
| 8) ถึงแม้จะมีความไม่แน่นอนเกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต แต่ท่านก็ยังเห็นว่าจะต้องมีสิ่งที่ดี ๆ เกิดขึ้นกับตัวท่าน | | | | | |
| 9) ข้าพเจ้าจะมีมุมมองที่ดีในการใช้ชีวิต | | | | | |
| 10) ข้าพเจ้ามองเห็นสิ่งที่ดีต่อการดำเนินชีวิตในอนาคต | | | | | |
| 11) ข้าพเจ้ามีวิธีคิดในการใช้ชีวิตว่า “เมื่อผ่านอุปสรรคไปแล้วมัก มีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นตามมาเสมอ” | | | | | |
| 12) ข้าพเจ้าสามารถจัดการชีวิตครอบครัว และชีวิตในการทำงาน ของตนเองให้มีความสุขได้โดยไม่ส่งผลเสียตามมา | | | | | |
| 13) ข้าพเจ้าสามารถอดทนต่อช่วงเวลาที่มีความยากลำบากใน การดำเนินชีวิต และสามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยดี | | | | | |
| 14) ข้าพเจ้าสามารถปรับตัวกับสภาพปัญหาหรือสถานการณ์ต่างๆ ที่ยากลำบากได้ดี | | | | | |
| 15) ข้าพเจ้าพร้อมที่จะดูแลสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัว เพื่ออนาคตที่มั่นคง | | | | | |

ตอนที่ 3 ชุดครอบครัวเป็นสุข (สัมพันธภาพในครอบครัว)

| ข้อคำถาม | ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก | | | | |
|---|-----------------------------|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1) บุคคลในครอบครัวของท่านให้ความช่วยเหลือท่าน เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นเสมอ | | | | | |
| 2) ท่านมักได้รับกำลังใจจากบุคคลในครอบครัว | | | | | |
| 3) เมื่อเกิดปัญหาในชีวิต ท่านจะปรึกษาบุคคลในครอบครัว | | | | | |
| 4) ท่านมีเวลาทำกิจกรรมในครอบครัว เช่น รับประทานอาหารร่วมกัน ค่อยกันไปพักผ่อนต่างจังหวัด | | | | | |
| 5) แม้มีภาระงานที่รับผิดชอบมาก ท่านก็สามารถแบ่งเวลาให้กับครอบครัว | | | | | |
| 6) ครอบครัวของข้าพเจ้ามีธรรมชาติเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข | | | | | |

ตอนที่ 4 ชุดชนกชนาณมิตร (ความเป็นหนึ่งเดียวในชุมชน)

| ข้อคำถาม | ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก | | | | |
|--|-----------------------------|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1) พอใจในการอยู่อาศัยในชุมชนนี้ | | | | | |
| 2) รู้สึกอบอุ่นใจในการอยู่อาศัยในชุมชนนี้ | | | | | |
| 3) รู้สึกมีส่วนร่วมในการเป็นสมาชิกในชุมชนนี้ | | | | | |
| 4) ความรู้สึกแน่นแฟ้นระหว่างกันกับเพื่อนบ้าน | | | | | |
| 5) รู้สึกภูมิใจในการร่วมแก้ปัญหาในชุมชน | | | | | |
| 6) รู้สึกมีความสุขและมีกำลังใจจากเพื่อนบ้าน | | | | | |
| 7) สมาชิกในชุมชนต่างให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี | | | | | |
| 8) เพื่อนบ้านให้ความช่วยเหลือ เมื่อคนใดคนหนึ่งมีปัญหาเดือดร้อน | | | | | |

ตอนที่ 5 สุขภาวะองค์กรรวมเชิงพุทธ

| ข้อคำถาม | ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก | | | | |
|--|-----------------------------|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1) ฉันออกกำลังกายเป็นประจำ | | | | | |
| 2) ฉันใส่ใจการดูแลสุขภาพของฉันเป็นอย่างดี | | | | | |
| 3) ฉันพิจารณาก่อนรับประทานอาหาร โดยคำนึงถึงสุขภาพและประโยชน์ต่อร่างกาย | | | | | |
| 4) ฉันเลือกใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตมองคุณและโทษของสิ่งนั้นเสมอ | | | | | |
| 5) ฉันจัดการสภาพแวดล้อมที่ฉันอาศัยอยู่ ให้มีความสะอาด ระเบียบเรียบร้อยเสมอ | | | | | |

| ข้อคำถาม | ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก | | | | |
|--|-----------------------------|--|--|--|--|
| 6) เมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น ฉันมีความอดทนและรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน | | | | | |
| 7) ฉันมักแบ่งปันสิ่งของและให้ความช่วยเหลือแก่อีกผู้หนึ่ง เมื่อมีโอกาส | | | | | |
| 8) เมื่อเห็นผู้อื่นมีปัญหาทุกข์ใจ ฉันจะพูดจาปลอบโยน แนะนำวิธีแก้ปัญหา | | | | | |
| 9) ฉันสบายใจที่อาศัยอยู่ในชุมชน/สังคมที่ปลอดภัย ไม่ต้องหวาดระแวงกับความปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สิน | | | | | |
| 10) คนในชุมชน/องค์กร/สังคมของฉัน มีการพูดจาดี นานับถือและให้เกียรติซึ่งกันและกัน | | | | | |
| 11) ฉันหลีกเลี่ยงการพูดจาก้าวเท็จและใช้คำพูดส่งเสริม ยั่วยุ ให้ผู้อื่นเดือดร้อนทุกข์ใจและเกิดความหวาดระแวงต่อกัน | | | | | |
| 12) ฉันเป็นคนมองโลกในแง่ดี แม้จะมีเหตุการณ์ร้ายเข้ามาในชีวิต | | | | | |
| 13) ฉันรู้สึกมีจิตใจปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ไม่เศร้าหมอง | | | | | |
| 14) ฉันรู้จักวิธีควบคุมตนเองในการกระทำสิ่งไม่ดีงาม | | | | | |
| 15) ฉันมั่นใจว่าความอดทนในการดำเนินชีวิต จะช่วยให้ฉันผ่านพ้นต่ออุปสรรคได้ | | | | | |
| 16) ฉันมักจะให้ความเอื้อเฟื้อและช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน | | | | | |
| 17) ฉันมักระลึกถึงบุญคุณและตอบแทนบุญคุณผู้อื่น เมื่อมีโอกาส | | | | | |
| 18) ฉันแสวงหาความรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อพัฒนาตนเอง | | | | | |
| 19) ฉันเร่งชวนขวายเป็นความดี โดยไม่ปล่อยเวลาให้สูญเปล่า | | | | | |
| 20) ฉันหลีกเลี่ยงการใช้ชีวิตแบบประมาท โดยถลำตัวปล่อยตัวไปในสิ่งที่เสื่อมเสียอีก | | | | | |
| 21) ฉันยอมเสียสละผลประโยชน์ส่วนตนเพื่อส่วนรวม | | | | | |
| 22) ฉันรักษาใจให้นิ่งสงบและปล่อยวางได้ เมื่อมีปัญหาเข้ามาในชีวิต | | | | | |
| 23) ฉันยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง | | | | | |

ตอนที่ 6 แบบบันทึกประสบการณ์ต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง:

ให้ท่านเขียนความรู้สึก และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในการเข้าร่วมกิจกรรมของเจ้าของอาคารชุด โดยเขียนตามความเป็นจริง ข้อมูลทั้งหมดจะเป็นความลับใช้เฉพาะในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยภาพรวมเท่านั้น

ขอให้ท่านแสดงความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

ชื่อกิจกรรมที่เข้าร่วม.....

1. ท่านคิดว่าประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมนี้ ทำให้ท่านเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไร

.....

.....

.....

2. สิ่งประทับใจจากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ท่านเสียสละเวลาตอบแบบสอบถามครั้งนี้

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย (คู่มือ 15 คู่)



**เรื่อง : “รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อ
สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง”**

1. **แบบสัมภาษณ์**นี้ จัดทำขึ้นตามโครงการศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง” ซึ่งเป็นโครงการวิจัยของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

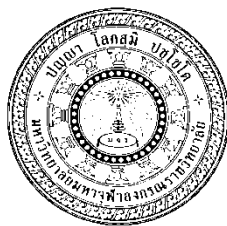
2. ในการให้ข้อมูลความคิดเห็นตามแบบสัมภาษณ์นี้ กรุณาตอบคำถามตามความเป็นจริงหรือตามประสบการณ์ของท่านมากที่สุด คำตอบของแต่ละท่านจะแตกต่างกันไปตามประสบการณ์เฉพาะตัว ทั้งนี้ข้อมูลของท่านจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยนำไปวิเคราะห์ผลในภาพรวมและไม่มีการวิเคราะห์เป็นรายบุคคลแต่อย่างใด

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสัมภาษณ์ ครั้งนี้เป็น
อย่างดีและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้



ตอนที่ 1 -ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

1. ชื่อ.....สกุล.....
2. อายุ.....
3. อาชีพ.....ตำแหน่ง.....
4. สถานที่ทำงาน.....
.....
5. สมาชิกที่อาศัยอยู่ในอาคารชุด/คอนโด (พ่อ แม่ ลูก)
6. จำนวนปีของการอาศัยในอาคารชุด/คอนโด.....
7. ประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมอาคารชุด/คอนโด (จำนวนครั้ง/ปี).....
8. เข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาอะไรมากที่สุด.....
.....



แนวทางสัมภาษณ์/แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย (คู่สมรส 15 คู่)



ตอนที่ 2 ท่านแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของครอบครัว
อาศัยในอาคารชุด

1. ท่านมีความสามารถอดทนต่อความยากลำบากและปัญหาอุปสรรคของครอบครัวให้ผ่านไป
ด้วยดี อย่างไร (แสดงวิธีคิดและวิธีปฏิบัติในดำเนินชีวิตที่ผ่านมา)

.....

.....

.....

.....

.....

2. ท่านมีวิธีการดูแลสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัว (คู่สมรส) อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

3. ท่านกับคู่สมรสยึดหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการดำเนินชีวิตอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

4. ท่านเล่าถึงความรู้สึกภูมิใจที่ตนเองมีคุณค่าต่อครอบครัวและสังคมอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. วิธีการส่งเสริมความสุขในอยู่ร่วมกันของครอบครัวในอาคารชุดเป็นอย่างไรบ้าง เช่น ลักษณะกิจกรรมครอบครัวเป็นอย่างไร การใช้เวลาว่างของครอบครัว การพักผ่อนร่วมกันของครอบครัวเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. ท่านคิดว่ากิจกรรมช่วยสร้างความสุขในการอยู่ร่วมกันกับเพื่อนบ้านในอาคารชุด ควรจะเป็นกิจกรรมอะไร (พร้อมแสดงข้อเสนอแนะการจัดกิจกรรม)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. ท่านแสดงความคิดเห็นต่อคำว่า “ชุมชนอาคารชุดมีสุข” ในความคิดของท่าน มีลักษณะเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมในการอาศัยอยู่ร่วมกันในอาคารชุด ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางกาย ด้านสุขภาวะทางสังคม ด้านสุขภาวะทางจิต ด้านสุขภาวะทางปัญญา เป็นอย่างไร ท่านแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8.1 ด้านสุขภาวะทางกาย

.....

.....

.....

.....

.....

8.2 ด้านสุขภาวะทางสังคม

.....

.....

.....

.....

.....

8.3 ด้านสภาวะทางจิตใจ

.....

.....

.....

.....

.....

8.4 ด้านสภาวะทางปัญญา

.....

.....

.....

.....

.....

9. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ท่านเสียสละเวลาตอบสัมภาษณ์ครั้งนี้



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์

โทร. ๐๙๕ ๒๔๘ ๐๗๒๓

ที่ ศธ ๖๑๐๗๐๐๑/ (พิเศษ)

วันที่ ๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร รศ.ดร.วิวัฒน์ หามนตรี

ด้วยดร.กมลลาศ ภูวนาธิพงศ์ อาจารย์ คณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับการอนุมัติให้ทำวิจัยเรื่อง เรื่อง "...รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มี ต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง เขตกรุงเทพมหานคร " "...A Causal Relation Model of Environment and Positive Psychology factors towards Buddhist Holistic health of Families in The High-rise community, Bangkok จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย/ตรวจสอบแบบสอบถามแบบสัมภาษณ์

ในการศึกษาวิจัยในเรื่องนี้ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ พิจารณาเห็นท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถพิเศษ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัยดังกล่าว

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยด้วย เพื่อนำมาประกอบในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

กมลลาศ ภูวนาธิพงศ์ ศาสตราจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

รศ.ดร.วิวัฒน์ หามนตรี เป็น ผู้ทรงคุณวุฒิ
รับทราบ วันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๑
อ.ดร.อ.ดร.วิวัฒน์ หามนตรี

(พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร.)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์

โทร: ๐๙๕ ๕๙๖ ๘๘๖๔

อีเมล : kamalas2013@gmail.com



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ โทร. ๐๓๕ ๒๔๘ ๐๗๒๓

ที่ ศธ ๖๑๐๗๐๐๑/ (พิเศษ) วันที่ ๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ผศ.ดร.
รองคณบดีฝ่ายบริหาร คณะมนุษยศาสตร์

ด้วยดร.กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ อาจารย์ คณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับการอนุมัติให้ทำวิจัยเรื่อง เรื่อง “...รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มี ต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง เขตกรุงเทพมหานคร ” “...A Causal Relation Model of Environment and Positive Psychology factors towards Buddhist Holistic health of Families in The High-rise community, Bangkok จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย/ตรวจสอบแบบสอบถาม-แบบสัมภาษณ์

ในการศึกษาวิจัยในเรื่องนี้ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ พิจารณาเห็นท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถพิเศษ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัยดังกล่าว

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยด้วย เพื่อนำมาประกอบในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขออโนโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

อันได้โปรดเกล้าฯ
ทบทวน/ได้รับ

จึงเรียนมาเพื่อให้ความอนุเคราะห์


ทพ. 1๔๗ กิตติโสภโณ



(พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร.)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์

โทร: ๐๙๕ ๕๙๖ ๘๘๖๔

อีเมล : kamalas2013@gmail.com



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์

โทร. ๐๓๕ ๒๔๘ ๐๗๒๓

ที่ ศธ ๖๑๐๗๐๐๑/ (พิเศษ)

วันที่ ๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน พระครูสังฆรักษ์จักรกฤษณ์ ภูริปัญญา, ผศ.ดร.

ด้วยดร.กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ อาจารย์ คณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับการอนุมัติให้ทำวิจัยเรื่อง เรื่อง “...รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มี ต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง เขตกรุงเทพมหานคร ” “...A Causal Relation Model of Environment and Positive Psychology factors towards Buddhist Holistic health of Families in The High-rise community, Bangkok จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย/ตรวจสอบแบบสอบถามแบบสัมภาษณ์

ในการศึกษาวิจัยในเรื่องนี้ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ พิจารณาเห็นท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถพิเศษ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัยดังกล่าว

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยด้วย เพื่อนำมาประกอบในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อให้ความอนุเคราะห์

(พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร.)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์

โทร: ๐๙๕ ๕๙๖ ๘๘๖๔

อีเมล : kamalas2013@gmail.com



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์

โทร. ๐๓๕ ๒๔๘ ๐๗๒๓

ที่ ศธ ๖๓๐๗๐๐๑/ (พิเศษ)

วันที่ ๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

เรื่อง ขอร้องเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ดร.เกษม แสงนนท์

ด้วยดร.กมลลาศ ภูวนาธิพงศ์ อาจารย์ คณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับการอนุมัติให้ทำวิจัยเรื่อง เรื่อง “...รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มี ต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง เขตกรุงเทพมหานคร ” “...A Causal Relation Model of Environment and Positive Psychology factors towards Buddhist Holistic health of Families in The High-rise community, Bangkok จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย/ตรวจสอบแบบสอบถาม-แบบสัมภาษณ์

ในการศึกษาวิจัยในเรื่องนี้ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ พิจารณาเห็นท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถพิเศษ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัยดังกล่าว

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยด้วย เพื่อนำมาประกอบในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(พระสุธีรัตนบัณฑิต,รศ.ดร.)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์

โทร: ๐๙๕ ๕๙๖ ๘๘๖๔

อีเมล : kamalas2013@gmail.com

อ.เกษม แสงนนท์
Dr. Kasem Saengnont



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์

โทร. ๐๓๕ ๒๔๘ ๐๗๒๓

ที่ ศธ ๖๑๐๗๐๐๑/ (พิเศษ)

วันที่ ๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน พระมหาสมบุรณ์ สุทธิโม .ผศ.ดร

ด้วยดร.กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ อาจารย์ คณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับการอนุมัติให้ทำวิจัยเรื่อง เรื่อง “...รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มี ต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง เขตกรุงเทพมหานคร ” “...A Causal Relation Model of Environment and Positive Psychology factors towards Buddhist Holistic health of Families in The High-rise community, Bangkok จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย/ตรวจสอบแบบสอบถามแบบสัมภาษณ์

ในการศึกษาวิจัยในเรื่องนี้ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ พิจารณาเห็นท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถพิเศษ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัยดังกล่าว

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยด้วย เพื่อนำมาประกอบในการทำวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อให้ความอนุเคราะห์

(พระสุธีรัตนบัณฑิต,รศ.ดร.)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์

โทร: ๐๙๕ ๕๙๖ ๘๘๖๔

อีเมล : kamalas2013@gmail.com

อ.สุวิมล ๒๕๖๑

พระมหาสมบุรณ์ สุทธิโม, ๐๓๕๒๔๘๐๗๒๓

ภาคผนวก จ
ภาพถ่ายกิจกรรมดำเนินการวิจัย

ภาพลงพื้นที่กิจกรรมและการสัมภาษณ์เชิงลึก เขตเจริญกรุง



ภาพกิจกรรม Workshop



ภาพกิจกรรม Workshop



ภาพกิจกรรมตักบาตรในอาคารชุด



ภาพกิจกรรมตักบาตรในอาคารชุด (ต่อ)



ภาพกิจกรรมจิตอาสา



ภาคผนวก ฉ
ใบรับรองจริยธรรมการวิจัย



**ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม**

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย ว.๔๒/๒๕๖๑

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายงานการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อข้อเสนอการวิจัย: รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยา
เชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชน
อาคารสูง เขตกรุงเทพมหานคร
(A Causal Relation Model of Environment and Positive
Psychology factors towards Buddhist Holistic health of
Families in The High-rise community, Bangkok)

รหัสข้อเสนอการวิจัย: MCU RS 610761244

สถาบันที่สังกัด: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้วิจัยหลัก: ดร.อัคนันท์ อริยศรีพงษ์

เอกสารที่พิจารณาพบทวน

| | |
|---|------------------------------|
| ๑. แบบเสนอโครงการวิจัย | ฉบับที่ วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๑ |
| ๒. เอกสารชี้แจงข้อมูลผู้เข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๑ |
| ๓. หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๑ |
| ๔. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล | ฉบับที่ วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๑ |

(พระสุวรรณเมธากรณ์, ผศ.)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๑๐ มีนาคม ๒๕๖๑

หมายเลขใบรับรอง: ว.๔๒/๒๕๖๑
วันที่ให้การรับรอง: ๑๐ มีนาคม ๒๕๖๑
วันหมดอายุใบรับรอง: ๑๐ มีนาคม ๒๕๖๒



ที่ ๓๘๗/๒๕๖๑

ใบรับรองผลงานวิจัย
สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

โครงการวิจัยเรื่อง : รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง เขตกรุงเทพมหานคร

ปีงบประมาณ : ๒๕๖๑

คณะผู้วิจัย : ดร.อักรินทร์ อริยศรีพงษ์

ผลงานวิจัยดังกล่าว สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ได้ตั้งผู้ทรงคุณวุฒิ ที่มีความรู้ความสามารถเชี่ยวชาญตามสายวิชานั้น เพื่อตรวจสอบผลการวิจัยเรื่องดังกล่าว ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

ผู้ทรงคุณวุฒิ : พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ. ดร.
ศาสตราจารย์ ดร.จางงศ์ อติวัฒนสิทธิ์

ได้พิจารณาตรวจสอบแล้วมีมติว่า ผลงานวิจัยเรื่องดังกล่าว มีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้ประโยชน์ทางวิชาการได้

จึงขอรับรองผลงานวิจัย เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในทางวิชาการต่อไป

ให้ไว้ ณ วันที่ ๑๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

(พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร.)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ข
แบบสรุปโครงการวิจัย

สัญญาเลขที่ MCU RS 610761244

ชื่อโครงการ รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง เขตกรุงเทพมหานคร

หัวหน้าโครงการ ดร.อัคนันท์ อริยศรีพงษ์ และ ดร.กมลาศ ภูวนาธิพงศ์

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

โทรศัพท์ 095 596 8864 Email : kamalas2013@gmail.com

ความเป็นมาและความสำคัญ

ในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมาได้เกิดการปฏิรูปแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพที่หันมาเน้นเรื่องสุขภาพแบบองค์รวม โดยมองว่าสุขภาพมิใช่เป็นเพียงการตั้งรับเพื่อซ่อมสุขภาพเท่านั้น แต่ส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดการดูแลสุขภาพโดยถ้วนหน้ากันอันจะก่อให้เกิดสุขภาวะอันสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม ซึ่งเป็นการบูรณาการเชื่อมโยงวิถีชีวิตที่มีสติปัญญากับปัจจัยทั้งด้านชีวภาพ จิตใจ พฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองสังคม สิ่งแวดล้อม อย่างแนบแน่นนั่นเอง แนวคิดสุขภาพองค์รวมเน้นให้ประชาชนสามารถสร้างเสริมสุขภาพที่ดีด้วยตนเอง ด้วยการพัฒนาความรู้ ทักษะ และสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพและทางสังคมที่เอื้อต่อสุขภาพ ขณะเดียวกันก็ได้เรียกร้องให้ทุกส่วนของสังคมได้หันมามุ่งเอาสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชนเป็นตัวตั้งในการพัฒนาประเทศ มิใช่มุ่งแต่เพียงเป้าหมายทางวัตถุและโภคทรัพย์และผลประโยชน์ต่อสุขภาพ และสิ่งแวดล้อมดังที่เคยปฏิบัติมาในอดีต แนวคิดสุขภาพองค์รวม ไม่เพียงแต่จะเน้นว่าต้องหาทางถ่ายทอดเทคโนโลยีสมัยใหม่ให้ประชาชนนำไปประยุกต์ปฏิบัติด้วยตนเองเท่านั้นแต่ยังได้ใส่ใจต่อการวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นมาประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของประชาชนอีกด้วย¹⁰

ประเทศไทยได้เล็งเห็นความสำคัญของครอบครัวจึงมีนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาสถาบันครอบครัวให้เข้มแข็งมาโดยตลอด จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559) เน้นการพัฒนาบุคคลให้เป็นคนที่สมบูรณ์ จากยุทธศาสตร์ ข้อ 5.5 ระบุว่าในการเสริมสร้างความเข้มแข็งของสถาบันครอบครัวในการบ่มเพาะให้สมาชิก มีศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรมในวิถีชีวิต และแนวทางการพัฒนา ข้อ 5.2 เสริมสร้างทักษะชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและถูกต้อง โดยเฉพาะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สามารถจัดการ ควบคุม ดูแลอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีความรู้ ความเข้าใจในหลักโภชนาการ การออกกำลังกาย และการใช้เวลาอย่างสร้างสรรค์และมีคุณภาพ นอกจากนี้รัฐบาลได้ส่งเสริมการพัฒนาสุขภาพของครอบครัว ชุมชน

¹⁰ สุรเกียรติ์ อาชานภาพ, ๒๕๔๑, อ้างถึงใน อังศินันท์ อินทรกำแหง และ ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล, “อิทธิพลของจิตวิทยาเชิงบวก และบรรทัดฐานทางสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและสุขภาวะครอบครัวโดยส่งผ่านความรอบรู้ด้านสุขภาพของครอบครัวในชุมชนกึ่งเมือง : การวิจัยผานวิจัย, (สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๖๐).

ด้วยการเสริมสร้างความรู้และปรับเจตคติด้านสุขภาพผ่านสถาบันครอบครัว และสถาบันท้องถิ่นหรือชุมชน ได้แก่ โรงเรียน โรงพยาบาล องค์กรปกครองท้องถิ่น เป็นต้น¹¹

สาระสำคัญของแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2555-2559) เสนอแนวคิดหลักการพัฒนาสุขภาพไว้ว่า “สุขภาพ คือ สุขภาวะ” โดยให้ความหมายของ สุขภาพ ว่าหมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์และมีดุลยภาพทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นแนวคิดที่เน้นเรื่องของระบบสุขภาพเชิงรุก และการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของประชาชน จากแนวคิดหลักดังกล่าวที่ถือว่าสุขภาพ คือ สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณ ที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างเป็นบูรณาการ ทั้งนี้การพัฒนาสุขภาพจึงต้องดำเนินการพัฒนาระบบสุขภาพทั้งระบบสอดคล้องกับแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559) ที่ได้กำหนดวิสัยทัศน์ไว้ว่า “ประชาชนทุกคนมีสุขภาพดี ร่วมสร้างระบบสุขภาพพอเพียง เป็นธรรม นำสู่สังคมสุขภาวะ” โดยที่ ระบบสุขภาพพอเพียงนั้น หมายถึง กระบวนการพัฒนาสุขภาพของประชาชนให้ไปสู่การมีสุขภาวะ ทั้งมิติทางกาย จิต สังคมและปัญญา โดยมีระบบบริการสุขภาพที่มีคุณภาพ มาตรฐาน เข้มแข็ง เพียงพอและเข้าถึงได้ สะดวก ตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการที่แท้จริงของประชาชน บนต้นทุนที่เหมาะสม จะเห็นได้ว่าสุขภาวะมีความหมายเป็นนัยเดียวกับสุขภาพ ซึ่งครอบคลุมในบริบทที่กว้างขวางมากขึ้น

ต่อมาวัตถุประสงค์และเป้าหมายการพัฒนาในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ 12 (2560 – 2564) ข้อ 3.1 วัตถุประสงค์ 3.1.1 เพื่อวางรากฐานให้คนไทยเป็นคนที่สมบูรณ์ มีคุณธรรม จริยธรรม มีระเบียบ วินัย ค่านิยมที่ดี มีจิตสาธารณะ และมีความสุข โดยมีสุขภาวะและสุขภาพที่ดี ครอบครัวอบอุ่น ตลอดจน เป็นคนเก่งที่มีทักษะความรู้ความสามารถและพัฒนาดตนเองได้ต่อเนื่องตลอดชีวิต เพื่อให้คนไทยมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคม ได้รับความเป็นธรรมในการเข้าถึงทรัพยากรและบริการทางสังคมที่มีคุณภาพ ผู้ด้อยโอกาสได้รับการพัฒนาศักยภาพ รวมทั้งชุมชนมีความเข้มแข็งพึ่งพาตนเองได้¹² โดยสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและ สังคมแห่งชาติ (สศช.) ได้จัดทำเอกสาร เรื่อง “ทิศทางของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12” เพื่อระดมความคิดเห็นของภาคีการพัฒนาทุกภาคส่วนทั้งระดับภาคทั้ง 4 ภาค วิเคราะห์สถานการณ์ด้านสังคม พบว่า โครงสร้างประชากรเปลี่ยนแปลงเข้าสู่การเป็นสังคมสูงวัย แต่ยังคงมีปัญหาทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพของประชากรในทุกช่วงวัย เนื่องจากปัจจัยหลักๆ ได้แก่ ครัวเรือนไทยโดยเฉลี่ยมีขนาดลดลงและรูปแบบของครอบครัวเปลี่ยนแปลง มีหลากหลายรูปแบบมากขึ้น อัตราการเจริญพันธุ์ที่ลดลงส่งผลให้ขนาดครัวเรือนโดยเฉลี่ยลดลงจาก 3.6 คน ใน ปี 2543 เหลือ 3 คน ในปี 2556 โดยครัวเรือนเดียว ครัวเรือน 1 รุ่น และครัวเรือนแห่งกลางมีการขยายตัว มากที่สุดในช่วงปี 2543-2556 ส่งผลให้ความสัมพันธ์ทางสังคมและครอบครัวเปลี่ยนแปลงไป ทำให้ครอบครัวเสี่ยงต่อการล่มสลาย และคนไทยยังมีปัญหาเชิงคุณภาพทั้งด้านสุขภาพ การเรียนรู้และคุณธรรมจริยธรรม โดยคนไทยมีอายุ

¹¹ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [www.nesdb.go.th/ewt_w3c/more_news.php?cid=\[สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2560\]](http://www.nesdb.go.th/ewt_w3c/more_news.php?cid=[สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2560]).

¹² สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, “(ร่าง) แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.nesdb.go.th/download/plan12/> [สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2560].

เฉลี่ยสูงขึ้น อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดของคนไทย ปี 2557 เพศชาย 73.3 ปี เพศหญิง 78.2 ปี แต่เสียชีวิตก่อนวัยอันควรจากโรคและการบาดเจ็บ เนื่องจากโรคไม่ติดต่อและอุบัติเหตุ¹³ นอกจากนี้ กำลังแรงงานกลุ่มเจนเนอเรชันวายประชากร กลุ่มเจนเนอเรชัน Y (Gen Y) ประชากรที่เกิดช่วงปี 2525-2546 ซึ่งมีจำนวนร้อยละ 27 ของประชากรในปี 2553 มีลักษณะความเป็นปัจเจกสูง ไม่ให้ความสำคัญกับการมี ครอบครัว ส่งผลต่อรูปแบบการประกอบอาชีพและอัตราการเจริญพันธุ์รวมของประเทศในอนาคต¹⁴ จากการทบทวนเอกสารดังกล่าวจะเห็นได้ว่า กระบวนการพัฒนาสุขภาพของประชาชนให้ไปสู่การมีสุขภาวะทั้งมิติทางกาย จิต สังคมและปัญญา เป็นเป้าหมายสำคัญหนึ่งในการพัฒนาประเทศ

ท่ามกลางวิถีชีวิตที่เร่งรีบของคนในสังคมปัจจุบัน ส่วนใหญ่ต้องใช้ชีวิตภายใต้ภาวะความกดดันจากสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ข่าวสารที่มากมายและระดับการแข่งขันที่รุนแรงตลอดเวลา สภาพเช่นนี้ก่อให้เกิดความขัดแย้งกับธรรมชาติของร่างกายและจิตใจที่ส่งผลให้ชีวิตเสียสมดุล ซึ่ง นพ.ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์ ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนการพัฒนาระบบสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า จากการสำรวจพฤติกรรมของผู้อยู่อาศัยอาคารชุดใน กทม. พบว่า มีวิถีชีวิตที่เร่งรีบตอนเช้ากลับค่ำส่งผลต่อสภาวะความเครียด ขาดปฏิสัมพันธ์ของผู้อยู่อาศัย ละเลยกฎการอยู่ร่วมกัน มีลักษณะครอบครัวเดี่ยวที่มีแนวโน้มเข้าสู่สังคมสูงอายุ ขาดการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมและเสี่ยงต่อโรคตึกเป็นพิษ (SBS) ซึ่งมีอาการปวดหัว คลื่นไส้ คัดจมูก ไอ จาม เกิดผดผื่นคัน ระคายเคืองตา เนื่องจากระบบหมุนเวียนอากาศ ฝุ่นละอองและเชื้อโรคภายในตึก ดังนั้น สสส.จึงร่วมกับ กทม. และบริษัท แอล.พี.เอ็น.ดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด (มหาชน) หาโมเดลการบริหารจัดการชุมชนอาคารชุด และแนวทางสร้างสุขภาวะของผู้อยู่อาศัยและใช้ชีวิตในอาคารชุด ทดลองนำร่องในพื้นที่ตึกสูง 5 ชุมชน พบว่าวิธีที่ได้ผลคือการหาแกนนำในพื้นที่มาขับเคลื่อน เช่น ผู้จัดการโครงการหรือนิติบุคคล โดยพัฒนาให้มีความรู้เรื่องสุขภาพที่ดีทั้ง 4 มิติ ได้แก่ กาย ใจ สังคม และปัญญา ทักษะการสร้างกระบวนการมีส่วนร่วม ทักษะการฟังเพื่อจัดการความขัดแย้ง เรียนรู้การออกแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะและฝึกออกแบบกิจกรรมจริงในพื้นที่ 5 ชุมชนนำร่อง ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญในการขับเคลื่อนงานสร้างสุขภาวะของผู้อยู่อาศัย¹⁵

นอกจากนี้ จากการการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมา ทุนจิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับ สุขภาวะทางจิต พบว่า เป้าหมายของจิตวิทยาเชิงบวก คือการพัฒนาคนให้มีความสุข (Sheldon & King, 2002) และสอดคล้องกับการศึกษาของ ญัฐภูมิ อรินทร์และคณะ (2556) ที่ผลการศึกษาพบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) และพฤติกรรม การปฏิบัติงานของบุคลากรสาธารณสุขพบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะทางจิต และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลางส่งผ่านไปยังตัวแปรผลด้านสุขภาวะทาง

¹³ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, “ทิศทางแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.sukhothai.go.th/mainredcross/๗l.pdf> [สืบค้นเมื่อ 18 กันยายน 2560].

¹⁴ เรื่องเดียวกัน.

¹⁵ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สสส.จับมือ กทม.- แอล.พี.เอ็น. สร้างแกนนำสร้างสุขในชุมชนตึกสูง [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/>

จิต สอดคล้องกับงานวิจัยของ อมราพร สุรการ พบว่า ทูทางจิตวิทยาเชิงบวกมีอิทธิพลโดยตรงกับความสุขที่แท้จริง และตัวแปรทุนทางจิตวิทยาได้รับอิทธิพลทางตรงจาก บุคลิกภาพแบบเข้มแข็ง การสนับสนุนจากครอบครัว การสนับสนุนจากครู และการสนับสนุนจากเพื่อน

ดังนั้น ผู้วิจัยได้ตระหนักและเห็นความสำคัญประเด็นการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงในเขตกรุงเทพมหานคร โดยศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่ส่งผลต่อสุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธของผู้อาศัยในชุมชนอาคารสูง เพื่อค้นหาอิทธิพลเชิงสาเหตุของปัจจัยสิ่งแวดล้อม และปัจจัยส่วนตัว ได้แก่ จิตวิทยาเชิงบวก ตัวแปรทางพระพุทธศาสนา ร่วมกับการวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดตัวแปรสาเหตุที่มีต่อสุขภาวะองค์กรรวม เพื่อทำความเข้าใจสาเหตุสำคัญที่จะส่งผลต่อสุขภาวะองค์กรรวม อันจะนำไปสู่สุขภาวะที่ดีของผู้อยู่อาศัยในชุมชนอาคารสูง อันนำไปสู่การวางแผนการทำการกิจกรรม เพื่อการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธที่ตรงกับสาเหตุของปัญหาในบริบทชุมชนอาคารสูงต่อไป

วัตถุประสงค์โครงการ

- 1) เพื่อศึกษาสภาพบริบทด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง
- 2) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยความสัมพันธ์เชิงสาเหตุด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง
- 3) เพื่อนำเสนอรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง

ผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยขอสรุปผลการศึกษิตตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้การวิจัย ดังนี้

ข้อมูลพื้นฐานกลุ่มตัวอย่าง เพศ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 184 คน คิดเป็นร้อยละ 51.11 และเพศชาย จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 48.89 ตามลำดับ อายุ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 30-40 ปี จำนวน 115 คิดเป็นร้อยละ 31.94 อาชีพกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นพนักงานบริษัทเอกชน จำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 44.44 สถานภาพ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่คู่ที่ไม่สมรส จำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 55.00 การศึกษากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 207 คน คิดเป็นร้อยละ 57.50 รายได้/เดือน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนระหว่าง 15,001 - 30,000 บาทจำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 30.83 จำนวนปีของการอาศัยในอาคารชุด/คอนโดกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในคอนโดมากกว่า 3 ปี จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 29.72 การเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในอาคารชุด เช่น ทำบุญใส่บาตรในวันสำคัญต่างๆกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เคยเข้าร่วม จำนวน 250 คน คิดเป็นร้อยละ 9.44 ประสพการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมใดมากที่สุดกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคม คิดเป็นร้อยละ 35. และสำหรับกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วม ได้แก่ กิจกรรม ตักบาตรวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา กิจกรรมซ่อมหนี้ไฟ/ดับเพลิง กิจกรรมต้านภัยยาเสพติด กิจกรรมทำบุญงานเลี้ยง/ปีใหม่ กิจกรรมประชุมนิติบุคคลอาคาร

ผลวิจัยสรุปตามวัตถุประสงค์ดังนี้

1. สภาพบริบทด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวก พบว่า 1.1 ปัจจัยบริบทสภาพแวดล้อม ประกอบด้วย 1. วิธีการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว ได้แก่ 1) การดูแลสุขภาพทางกาย ได้แก่ (1) การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ (2) การออกกำลังกาย และ (3) การพักผ่อนต่างจังหวัด 2) การดูแลสุขภาพทางใจ ได้แก่ การสวดมนต์และนั่งสมาธิ 3) การใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการดำเนินชีวิต ได้แก่ (1) หลักศีล 5 (2) หลักอริยสัจ 4 (3) หลักฆราวาสธรรม 4 และ (4) หลักสังคหวัตถุ 4 4) ความภูมิใจที่ตนเองมีคุณค่าต่อครอบครัวและสังคม ได้แก่ ความรู้สึกภูมิใจที่ได้ดูแลครอบครัวดี และไม่เคยเบียดเบียน สร้างความเดือดร้อนต่อสังคม 2.วิธีการส่งเสริมความสุขในอยู่ร่วมกันของครอบครัว คือ การสร้างกิจกรรมของครอบครัว และ 3. การมีส่วนร่วมสร้างชุมชนมีสุข ได้แก่ 1) เคารพกฎเกณฑ์ข้อบังคับและดูแลรักษาทรัพย์สินส่วนรวม 2) ประพฤติตนไม่เบียดเบียนผู้อื่นและสังคม 3) การช่วยเหลือและเกื้อกูลกัน 4) กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้อยู่ร่วมกันในอาคารชุด 1.2 ปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์กรรวม เป็นการสร้างความสุขด้วยการปรับความคิดให้การคิดบวก และประยุกต์ใช้เข้ากับหลักการที่ช่วยดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตไปด้วยนำไปสู่การส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะที่ดีตามมา ประกอบด้วย (1) การรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน (2) การเปิดใจพูดคุยกัน (3) ความอดทน อดกลั้นต่อการแก้ปัญหาครอบครัว (4) ความรักและความเมตตาต่อกัน และ (5) การมีสติและความรอบคอบในการแก้ปัญหา 1.3 แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมในการอาศัยอยู่ร่วมกันในอาคารชุด ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางกาย ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ด้านสุขภาวะทางสังคม ได้แก่ เน้นการพูดคุยอย่างจริงใจไม่ใส่ความ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมของผู้อื่น ด้านสุขภาวะทางจิต ได้แก่ มีการเชิญชวนให้มาฟังพระเทศน์กัน โดยการนิมนต์พระนักเทศน์ที่มีชื่อเสียงมาที่อาคารชุด และด้านสุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การเชิญวิทยากรมาให้ความรู้ด้านต่างๆ เพื่อ เพิ่มพูนสติปัญญา ความรู้ ความสามารถมากขึ้นได้

2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ อาชีพ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้/เดือน จำนวนปีของการอาศัยอยู่ในอาคารสูง และการเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา กับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธทั้งในภาพรวมและรายด้าน พบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้/เดือนและการเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธทั้งในภาพรวมและรายด้าน สำหรับสถานภาพและจำนวนปีของการอาศัยอยู่ในอาคารสูงไม่มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ

นอกจากนี้ผลวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านครอบครัวเป็นสุขมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธทุกด้าน และด้านที่มีความสัมพันธ์สูงที่สุดคือ ด้านสุขภาวะทางปัญญา โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันเท่ากับ .616 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 หมายความว่า ผู้อาศัยอาคารสูงที่มีครอบครัวเป็นสุขสูงจะมีสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ ด้านสุขภาวะทางปัญญาสูง และพบว่าและพบความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนเป็นสุขกับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันเท่ากับ .454** .598** .453** และ .550** ตามลำดับ ซึ่งสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธทางสังคมมีความสัมพันธ์สูงที่สุดหมายความว่า ผู้อาศัยอาคารสูงที่ชุมชนเป็นสุขสูงจะมีสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธทุกด้านสูง สำหรับจิตวิทยาเชิงบวก ด้านมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์กับครอบครัวเป็นสุข ชุมชนเป็นสุข และสุขภาวะองค์กรรวมทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญที่

ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันเท่ากับ .526** .480** .477** .543** .547** และ .491** ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในอาคารชุด จะมีคะแนนสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธอยู่ในระดับดี

3. รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูงสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อพิจารณาการทำนายของตัวแปรอิสระทั้ง 6 ตัว ได้แก่ จิตวิทยาเชิงบวกรายด้าน ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง มองโลกในแง่ดี ความยืดหยุ่น ตัวแปรครอบครัวเป็นสุข และตัวแปรชุมชนเป็นสุข พบว่า ตัวทำนายทั้ง 4 ตัว การรับรู้ความสามารถของตนเองความยืดหยุ่นตัวแปรครอบครัวเป็นสุข และตัวแปรชุมชนเป็นสุข) ร่วมกันทำนายสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธโดยมีปริมาณการทำนายอยู่ระหว่างร้อยละ 64.00 ถึง ร้อยละ 75.40 มีตัวทำนายสำคัญ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเองความยืดหยุ่นตัวแปรครอบครัวเป็นสุข และตัวแปรชุมชนเป็นสุข ค่าเบต้า .372 .315 .245 และ .110 ตามลำดับ สำหรับสมการในการทำนายสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธในภาพรวม และกลุ่มเพศ เมื่อใส่ตัวแปรอิสระทุกตัวเข้าไปทำนาย โดยกำหนดให้ 1) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy: SE) 2) ความหวัง (Hope) 3) มองโลกในแง่ดี (optimistic) 4) ความยืดหยุ่น (Elasticity: EL) 5) ครอบครัวเป็นสุข (Happy family: HF) และ 6) ตัวแปรชุมชนเป็นสุข (Happy community: HC) พบสมการทำนายสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธในภาพรวม = .372 SE + .315 EL + .245 HF + .110 HC ส่วนสมการทำนาย สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ (กลุ่มเพศชาย) = .283 SE + .333 HF + .334 HC และสมการทำนายสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ (กลุ่มเพศหญิง) = .219 SE + .188 Optimistic + .405 HF + .276 HC

การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

- 1) ผลสำเร็จของงานวิจัยนี้ นำไปเป็นแนวปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวเพื่อนำไปสู่ความสุขยั่งยืนของชุมชน
- 2) นำชุดความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธสำหรับครอบครัวเผยแพร่สู่ภาครัฐ องค์กรเอกชน ชุมชน และประชาชน
- 3) สร้างเครือข่ายการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมเชิงบูรณาการทุกภาคส่วน และสร้างความเข้าใจและความร่วมมือในส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธระหว่างภาครัฐ องค์กรเอกชน ชุมชน และประชาชน
- 4) ผลสำเร็จสามารถนำไปใช้เพื่อประกอบการกำหนดนโยบายและแนวปฏิบัติในสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของคนไทยในชุมชนอาคารสูง

การประชาสัมพันธ์

มีการประชาสัมพันธ์กิจกรรมและผลงานวิจัยไว้ 1 แห่ง

- 1) การนำเสนอผลงานวิชาการระดับชาติและนานาชาติ
- 2) เผยแพร่ในวารสารที่อยู่ในฐาน TCI

ประวัติผู้วิจัย

1. หัวหน้าโครงการวิจัย

ชื่อภาษาไทย : ดร.อัคนันท์ อริยศรีพงษ์
ชื่อภาษาอังกฤษ : Dr.Akaranun Ariyasripong
วัน/เดือน/ปีเกิด : 20 ตุลาคม พ.ศ. 2511
เบอร์ติดต่อ : 094-423-9465
E-MAIL : smcbat51@yahoo.com
ประวัติการศึกษา : ปี พ.ศ. 2558 ปริญญาเอก บัณฑิตวิทยาลัย สาขาการจัดการเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
: ปี พ.ศ. 2551 ปริญญาโท คณะวิศวกรรมศาสตร์ สาขาวิชาการจัดการเทคโนโลยีอาคาร มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต
: ปี พ.ศ. 2535 ปริญญาตรี คณะนิติศาสตร์ สาขานิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

ตำแหน่งงานปัจจุบัน

- กรรมการผู้จัดการ บริษัท เอสเอ็มซี พร็อพเพอร์ตี้ จำกัด
- กรรมการผู้จัดการ บริษัท เอสพีอาร์เอ็ม โมเดอร์น แมนเนจเม้นท์ จำกัด
- กรรมการผู้จัดการ บริษัท กรีน อินโนเวชั่น เอนเนอจี จำกัด
- กรรมการผู้จัดการ บริษัท ยูไนเต็ต ไฮไลต์ จำกัด
- กรรมการผู้จัดการ บริษัท หน้าร้านดอกคอม จำกัด
- กรรมการผู้จัดการ บริษัท ซีเนียร์ บัดดี้ จำกัด
- อาจารย์พิเศษ ระดับบัณฑิตศึกษา วิชาการบริหารอสังหาริมทรัพย์ มหาวิทยาลัยปทุมธานี
- อาจารย์พิเศษ ระดับบัณฑิตศึกษา วิชาการนวัตกรรม และเทคโนโลยีการบริหารโรงเรียนวิถิพุทธ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ประจำปี 2560
- ที่ปรึกษา บริษัท พลัส บิลดิ้ง อินสเปคเตอร์ จำกัด
- ที่ปรึกษา บริษัท แม็กซ์วิว มีเดีย กรุ๊ป จำกัด
- ที่ปรึกษา สมาคมกีฬาคาราเต้ แห่งประเทศไทย ปี 2562

เกียรติคุณที่ได้รับ

- วุฒิบัตร การฝึกวิชาทหารชั้นปีที่ 5 กรมการรักษาดินแดนกระทรวงกลาโหม
- เกียรติบัตรหลักสูตร KK Smart SMEs รุ่นที่ 3 คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการผังเมือง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- วุฒิบัตรอบรมหลักสูตรการประเมินค่าอสังหาริมทรัพย์ รุ่นที่ 24 AREA Agency for Real Estate Affairs
- วุฒิบัตรอบรมหลักสูตรมาตรฐานวิชาชีพผู้จัดการนิติบุคคลอาคารชุดและหมู่บ้านจัดสรรรุ่นที่ 1 สมาคมบริหารทรัพย์สินแห่งประเทศไทย ร่วมกับ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- วุฒิบัตรหลักสูตรกลยุทธ์การบริหารธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ (RE- CU) รุ่นที่ 40 สมาคมผู้บริหารธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- วุฒิบัตรหลักสูตรผู้ช่วยดำเนินงานของสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร รุ่นที่ 2 คณะกรรมการกิจการสภาผู้แทนราษฎรและสำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร
- วุฒิบัตรหลักสูตรนักบริหารยุทธศาสตร์เชิงบวก (THE MASTER) รุ่นที่ 1 สถาบันยุทธศาสตร์ธุรกิจเชิงบวก (ISAB)
- วุฒิบัตรหลักสูตรนักบริหารระดับสูง ธรรมศาสตร์เพื่อสังคม รุ่นที่ 10 สถาบันวิทยาการธรรมศาสตร์เพื่อสังคม มูลนิธิสถาบันวิทยาการธรรมศาสตร์เพื่อสังคม
- วุฒิบัตรเพื่อแสดงว่าได้ผ่านการอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักสูตร เทคนิคการเขียนและการเผยแพร่ผลงานทางวิชาการ บทความทางวิชาการ บทความวิจัย 2557 มหาวิทยาลัยมหิดล
- ศิษย์เก่าดีเด่น ปี 2551 คณะวิศวกรรมศาสตร์ สาขาวิชาการจัดการเทคโนโลยีอาคาร มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต
- วุฒิบัตรหลักสูตร AEC Business Leader Program Class 3/2018 ธนาคารกรุงเทพ
- เกียรติบัตรหลักสูตรพัฒนาสัมพันธ์เครือข่ายความมั่นคงระดับผู้บริหาร รุ่นที่ 10 กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในราชอาณาจักร
- ประกาศเกียรติคุณ ศิษย์เก่าดีเด่น ประจำปี 2562 สมาคมผู้ปกครองและครูโรงเรียนโยธินบูรณะ 2 (สุวรรณสุทธาราม)
- ประกาศนียบัตร งานสัมมนาวิชาการระดับชาติ KMUTNB Conference 2019 หัวข้อ พลิกวิกฤตสร้างโอกาสในยุคเทคโนโลยีอัจฉริยะ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
- หลักสูตรการบริหารงานภาครัฐและกฎหมายมหาชน สถาบันพระปกเกล้า
- หลักสูตรการป้องกันราชอาณาจักร (วปอ) รุ่นที่ 63 วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ

ตำแหน่งทางสังคม

- อดีตผู้สมัครเลือกตั้งสภาผู้แทนราษฎร พรรคภูมิใจไทย เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ ปี 2561
- ประธานรุ่น หลักสูตรพัฒนาสัมพันธ์เครือข่ายความมั่นคงระดับผู้บริหาร รุ่นที่ 10 กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในราชอาณาจักร
- ที่ปรึกษาภคิตติมศักดิ์ สมาคมบริหารทรัพย์สินแห่งประเทศไทย

- ประธานที่ปรึกษา กต.ตร. สถานีตำรวจภูธรเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสระบุรี
- คณะกรรมการเพื่อจัดระเบียบเครื่องมือประมงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2560 การจัดทำโครงการมาตรฐานวิชาชีพและคุณวุฒิวิชาชีพ สาขาการบริหารทรัพยากรสัตว์น้ำ

กิจกรรมทางสังคม

- ทอดผ้าป่าห้องสมุดคณะมนุษยศาสตร์ ปี2560 บริจาคเครื่องโปรเจกเตอร์ 1 เครื่อง และถวายปัจจัยทำบุญอาหารเช้า
- บริจาคกองทุน มจร. ประจำปี 2562
- บริจาคจัดพิมพ์หนังสือวันงาน
- ร่วมทอดกฐิน มจร.
- ร่วมทอดผ้าป่า
- บริจาคทรัพย์ เพื่อสนับสนุนการปรับปรุงอาคารโรงเรียนสิ่งแวดล้อม และจัดหาอุปกรณ์และเครื่องมือต่างๆ ในการเรียนการสอนของ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- สนับสนุนส่งเสริมประชาสัมพันธ์ให้เกิดภาพลักษณ์ที่ดีต่อการท่องเที่ยวของประเทศไทย กองบัญชาการตำรวจท่องเที่ยว
- ประธานผ้ากฐิน วัดสามัคคีภิรมย์ (สะพานหิน) ประจำปี 2560
- บริจาคเครื่องล้างจาน วัดป่าเจริญราช จังหวัดปทุมธานี
- บริจาค โค เพศเมีย จำนวน 1 ตัว เพื่อโดยเสด็จพระราชกุศล ธนาการโค-กระบือ เพื่อเกษตรกรตามพระราชดำริ เมื่อวันที่ 12 เมษายน 2562

ผลงานทางด้านวิชาการ

- วิทยากรบรรยายพิเศษ การบริหารทรัพยากรสัตว์น้ำ 2551 - 2553 เรื่อง “ธุรกิจอสังหาริมทรัพย์” มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์
- อาจารย์พิเศษ วิชาการบริหารทรัพยากรสัตว์น้ำ ภาคการศึกษา พุทธศักราช 2551, 2552, 2553 และ 2554 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์
- เทคโนโลยีก่อสร้างที่פקอาศัยชั่วคราวต้นแบบตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการเทคโนโลยี, มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, 2558
- วารสาร มจร.สังคมศาสตร์ปริทรรศน์ บทความเรื่อง รูปแบบบ้านพักนักท่องเที่ยวในท้องถิ่นแบบครบวงจร ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ปีที่ 4 ฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม 2558
- หนังสือ “การบริหารอาคารชุด เพื่อศตวรรษที่ 21” หนังสือเล่มแรกที่มีเรื่องราวของอาคารชุดและหลักการบริหาร รวมถึงข้อกฎหมาย ที่ถูกประพันธ์ไว้ในหนังสือเล่มนี้
- วิทยากรบรรยาย หัวข้อ “คิดดีด้วยปัญญา” วิชาสัมมนาพระพุทธศาสนากับวิชาชีพ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย ปี 2558
- วิทยากรบรรยาย หัวข้อ “พุทธจิตวิทยา การดำเนินชีวิตประสบความสำเร็จ” มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย ปี 2559

- วิทยากรบรรยาย หัวข้อ “เปลี่ยน MINDSET ชีวิตเปลี่ยน ตามแนวพุทธจิตวิทยา” หลักสูตรพุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี 2561
- วิทยากรบรรยาย หัวข้อ “เปลี่ยน MINDSET ชีวิตเปลี่ยน ตามแนวพุทธจิตวิทยา” นิสิตพุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต และบุคลากรสายวิศวกรรม สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี 2562

รายงานวิจัย

- รายงานวิจัย เรื่องการพัฒนาเทคโนโลยีการจัดการอุตสาหกรรมก่อสร้างบ้านพักนักท่องเที่ยว โฮมสเตย์ ในท้องถิ่นแบบครบวงจรตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง กรณีศึกษาในจังหวัด ประจวบคีรีขันธ์ ทุนวิจัยงบประมาณ พ.ศ.2555 สำนักคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ
- รายงานวิจัย รูปแบบและกระบวนการพัฒนาทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย “The Form and Procession of Developing Ability in English Communication of MCU’s Students” ปีงบประมาณ 2555 ปีที่งานวิจัยเสร็จสิ้น พ.ศ.2561 ผู้ร่วมวิจัย
- รายงานวิจัย กระบวนการเรียนรู้เพื่อการจัดการเครือข่ายพระสงฆ์พิทักษ์วัฒนธรรม Learning Process for Knowledge Management of Monk network for Culture Conservation ปีงบประมาณ 2556 ปีที่งานวิจัยเสร็จสิ้น พ.ศ.2561 ผู้ร่วมวิจัย
- รายงานวิจัย การเสริมสร้างจริยธรรมสำหรับผู้ต้องขังในเขตกรุงเทพมหานคร Strengthening Ethics for Prisoners in Bangkok ปีงบประมาณ 2559 ปีที่งานวิจัยเสร็จสิ้น พ.ศ.2561 ผู้ร่วมวิจัย
- รายงานวิจัย รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะของครอบครัวแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง เขตกรุงเทพมหานคร A Causal Relation Model of Environment and Positive Psychology factors towards Buddhist Holistic health of Families in The High-rise community, Bangkok ปีงบประมาณ 2561 หัวหน้าโครงการ
- โครงการวิจัยรับใช้สังคม เรื่อง โครงการสุขวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค 4.0: กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน ปีงบประมาณ 2561 (กำลังดำเนินการ) ทุนสนับสนุน สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทความทางวิชาการ/บทความวิจัย

- บทความวิชาการ เทคโนโลยีก่อสร้างที่พักชั่วคราวต้นแบบตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง วารสารทางวิชาการ คุณภาพชีวิตกับกฎหมาย ปีที่ 10 ฉบับที่ 3 ตุลาคม 2557
- นาเสนอผลงาน รูปแบบการจัดการเทคโนโลยีอุตสาหกรรมก่อสร้างบ้านพักในท้องถิ่นแบบครบวงจรตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง การประชุมวิชาการ การบริหารและการจัดการ ครั้งที่ 10 2558 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์
- บทความวิจัย รูปแบบบ้านพักนักท่องเที่ยวในท้องถิ่นแบบครบวงจรตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง วารสาร มจร.สังคมศาสตร์ บริหารศรัทธา ปีที่ 4 ฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม 2558

- บทความวิจัย ค่านิยมและพฤติกรรมต้นแบบการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ตามแนวพุทธ จิตวิทยาบูรณาการของสามเณร: ตีพิมพ์ในวารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร. Journal of MCU Peace Studies ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม - สิงหาคม 2560) ผู้ร่วมวิจัย
- บทความวิจัย เรื่อง การจัดการชุมชนพื้นที่กลางน้ำเชิงกลยุทธ์กับการป้องกันและแก้ไขอุทกภัย วารสาร มจร. สังคมศาสตร์ปริทรรศน์ ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 มกราคม-มีนาคม 2561

2. ผู้ร่วมวิจัย

- ชื่อภาษาไทย : ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงษ์
- ชื่อภาษาอังกฤษ : Dr.Kamalas Phoowachanatiphong
- ตำแหน่งปัจจุบัน : อาจารย์ประจำสาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

หน่วยงานและสถานที่ติดต่อได้สะดวก

- : คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เลขที่ 79
หมู่ 1 ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 13170
โทรศัพท์ 035 248 0000 มือถือ 095 596 8864
E-mail. kamalas2013@gmail.com

- ประวัติการศึกษา : ปริญญาตรี นิเทศศาสตรบัณฑิต (สาขาประชาสัมพันธ์)
เกียรตินิยมอันดับ 2 มหาวิทยาลัยกรุงเทพ
- : ปริญญาโท วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ)
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- : ปริญญาเอก พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสบการณ์ในการสอน

- ระเบียบวิธีวิจัยทางจิตวิทยา
- การทดสอบและการประเมินทางจิตวิทยา
- จิตวิทยาผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ
- ระเบียบวิธีวิจัยและสถิติทางจิตวิทยา

ผลงานวิชาการ

- โครงการวิจัยรับใช้สังคมท้อปเทรนด์สู่ท้อปมายด์ (วินัย ใฝ่ดี มีจิตอาสาเพื่อสังคม) ทูลสนับสนุนจากบริษัทในเครือสหพัฒน์ฯ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2561
- โครงการวิจัย การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการ Bio Feedback (โครงการชุด ปีงบประมาณ 2560) (โครงการย่อยที่ 2 การพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขชีวีตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม The Development of Activity for Enhancing Bio Well Being based on Holistic Development of Mind and Wisdom) ปีงบประมาณ 2561 ผู้ร่วมวิจัย
- ค่านิยมและพฤติกรรมต้นแบบการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของสามเณร Value and Behavioral Model of Consuming in Online Social Network Using Integration of Buddhist Psychology for Thai Novices ปีงบประมาณ 2559

- การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสาระการเรียนรู้หลักสูตรธรรมศึกษาและหลักสูตรวิชาพระพุทธศาสนาในโรงเรียน ทนอุดหนุนจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี 2558
- การติดตามการปฏิบัติศาสนกิจของพระธรรมทูตสายต่างประเทศของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย The Monitoring Result of Religious Activities of Overseas Dhaaduta Bhikkhus Of Mahachulalongkornrajavidyalaya University ปีงบประมาณ 2555