

ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม :
การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด

นางสาวชุติมา พงศ์วรินทร์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2554

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository(CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the Graduate School.

HAPPINESS OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA:
EMPIRICAL INVESTIGATION AND SCALE DEVELOPMENT

Miss Chutima Phongvarin

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Doctor of Philosophy Program in Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2011

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม :
	การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด
โดย	นางสาวชุตติมา พงศ์วรินทร์
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาตรีบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศันนงค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. ไสริช โพธิแก้ว)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร. ณัฐสุดา เต็มพันธ์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประยูร สุขะใจ)

ชุตินา พงศ์วรินทร์ : ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด (HAPPINESS OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA: EMPIRICAL INVESTIGATION AND SCALE DEVELOPMENT). อ. ที่ปริกษาวิทยานิพนธ์หลัก : ผศ. ดร. อรัญญา ต๋วยคำภีร์, อ. ที่ปริกษาวิทยานิพนธ์ร่วม : รศ. สุภาพรรณ โคตรจรัส, 426 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษากรอบมโนทัศน์ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม 2) พัฒนามาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่มีคุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์ และ 3) ศึกษาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมวิธี การวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 เป็นการศึกษารูปแบบเรื่องความสุขในบริบทพุทธธรรมโดยใช้การสัมภาษณ์รายบุคคลนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ผ่านการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงว่าเป็นผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรม จำนวน 26 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม Atlas.ti 6.2 ในการให้รหัสและจัดกลุ่มข้อมูล และ ระยะที่ 2 เป็นการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดที่พัฒนาขึ้น และพัฒนาเกณฑ์ปกติในกลุ่มนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 1,877 คน จาก 10 มหาวิทยาลัยซึ่งได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอนจาก 5 ภูมิภาคทั่วประเทศ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS for Windows และ LISREL

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพพบว่า กรอบมโนทัศน์ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมประกอบด้วย 5 ประเด็นหลัก ได้แก่ (1) ความพอใจในชีวิต (2) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน (3) การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม (4) การมีใจที่สุขสงบ และ (5) การมีปัญญาและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ผลการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดความสุขพบว่า มีความตรงตามเนื้อหาจากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิ มีความตรงตามเกณฑ์สัมพันธจากการตรวจสอบกับแบบวัดปัญญา ($r = .76$) แบบวัดสุขภาวะทางจิต ($r = .13$ ถึง $.53$) และแบบวัดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะ ($r = -.60$) และแบบวัดความวิตกกังวลของตนเองโดยทั่วไป ($r = -.73$) มีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานจากการเปรียบเทียบกับเทคนิคกลุ่มผู้ชัด ($t = 4.5, p < .001$) และจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองพบว่าไม่เดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2 = 74.23; df = 59; p = .087; CFI = .99; GFI = .99; AGFI = .99; SRMR = .02; RMSEA = .01; \chi^2/df = 1.26$) และมีค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคของมาตรวัดทั้งหมดเท่ากับ .92 ผลการพัฒนาเกณฑ์ปกติพบว่ามีความเหมาะสมที่ปกติอยู่ในช่วง T16 ถึง T84 ผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ได้เครื่องมือสำหรับใช้สำรวจ คัดกรอง และประเมินผลความสุขที่สอดคล้องกับสภาพบริบทของสังคมและวัฒนธรรมไทย ตลอดจนสามารถนำกรอบมโนทัศน์ที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขสำหรับนิสิตนักศึกษาที่กำลังอยู่ในช่วงของการพัฒนาตนให้เป็นผู้ที่มีความสุขได้ต่อไป

สาขาวิชา จิตวิทยา ลายมือชื่อนิสิต.....
ปีการศึกษา 2554 ลายมือชื่อ อ.ที่ปริกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....
ลายมือชื่อ อ.ที่ปริกษาวิทยานิพนธ์ร่วม.....

5178451838 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS : HAPPINESS / UNDERGRADUATE STUDENT / SCALE DEVELOPMENT / BUDDHA DHAMMA

CHUTUMA PHONGVARIN : HAPPINESS OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA: EMPIRICAL INVESTIGATION AND SCALE DEVELOPMENT.

ADVISOR: ASST. PROF. ARUNYA TUICOMEPEE, Ph.D., CO-ADVISOR: ASSOC. PROF. SUPAPAN KOTRAJARAS, 426 pp.

This mixed-method research aimed to 1) explore conceptual framework of happiness among undergraduate students in the context of Buddha Dhamma, 2) develop Happiness Scale as a result, and 3) establish the norms of the scale. The 1st phase was a qualitative study on happiness in the context of Buddha Dhamma through in-depth interviews with 26 purposely chosen undergraduate students. Data were analyzed through grouping of similar themes with ATLAS.ti 6.2, while the 2nd phase involved scale development, assessment, and norm establishment among 1,877 undergraduate students from 10 universities in five regions of Thailand, gathered via the multistage random sampling. Data were analyzed by SPSS for Windows and LISREL.

The final outcome is the conceptual framework of happiness among undergraduate students developed from qualitative data composed of five components: 1) life satisfaction, 2) interdependence, 3) faith in life of integrity, 4) peaceful mind, and 5) wisdom and understanding of the truth of life. The evaluation of the technical adequacies of this scale revealed 1) content validity as affirmed by the guest specialists, 2) criterion related validity was tested against *PANÑĀ Scale* ($r = .76$), *Psychological Well-Being Scale* ($r = .13$ to $.53$), *STAI Form Y-1 (A-State)* ($r = -.60$), and *STAI Form Y-2 (A-trait)* ($r = -.73$), 3) construct validity was confirmed by the known-group technique ($t = 4.5$, $p < .001$) and the second order confirmatory factor analysis. The second order confirmatory factor analysis revealed that the model developed fitted with the empirical data ($\chi^2 = 74.23$; $df = 59$; $p = .087$; $CFI = .99$; $GFI = .99$; $AGFI = .99$; $SRMR = .02$; $RMSEA = .01$; $\chi^2/df = 1.26$), and 4) the overall Cronbach's alpha coefficient was at $.92$. The norm development yielded the Normalized T – Score range of T16-T84. The findings from this study resulted in an instrument for exploration, screening, and assessment of happiness relevant to the context of Buddha Dhamma and Thai culture. This conceptual frame can also serve as a guideline to develop happiness among students during their period of personal growth.

Field of Study : Psychology..... Student's Signature

Academic Year : 2011..... Advisor's Signature

Co-Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สถาบันการศึกษาที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่ข้าพเจ้า และมอบ “ทุน 90 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กองทุนรัชดาภิเษกสมโภช” สนับสนุนการดำเนินงานวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

กราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่คอยดูแล สนับสนุน ให้ทั้งแนวทางการดำเนินงานและกำลังใจตลอดระยะเวลาที่ข้าพเจ้าศึกษาจนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วง กราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมที่ให้ความเมตตาแนะนำแนวทางการทำงานและให้กำลังใจข้าพเจ้าเสมอมา กราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพธิ์แก้ว ที่กรุณาเปิดโลกทัศน์ทางธรรมให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสความจริงของชีวิตที่มากกว่าการเรียนรู้จากตำรา และเฝ้าบ่มเพาะลูกศิษย์ให้ค่อยๆ เติบโตด้วยความรักและเมตตา กราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กวรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ ที่ให้ความเมตตาห่วงใยและปรารภนาถกับข้าพเจ้าเสมอมา กราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.จิราพร เกศพิชญวัฒนา และอาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์ ที่กรุณาให้ความรู้และเป็นที่ปรึกษาด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ กราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ รองศาสตราจารย์ ดร.โชติกา ภาษีผล และรองศาสตราจารย์วัชรินทร์พรมย์ ที่คอยให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการทำวิทยานิพนธ์แก่ข้าพเจ้า กราบนมัสการพระครูธรรมธรครรชิต คุณวโร และกราบขอบพระคุณมหาสังฆกรสุพล ไกรสรารุณี ที่กรุณาเป็นที่ปรึกษาและให้ความรู้ทางธรรม กราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยูร สุขะใจ กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกที่ให้ความเมตตาชี้แนะแนวทางการพัฒนาวิทยานิพนธ์ และกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่าน และนิสิตนักศึกษาทุกคนที่กรุณาให้ข้อมูลที่ เป็นประโยชน์แก่วิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอบคุณพี่น้องสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาที่ร่วมเดินทาง อยู่เคียงข้าง และช่วยเหลือเกื้อกูลแก่ข้าพเจ้า ขอขอบคุณ ดร.นิรุทธ์ วัฒนโฆส ดร.สุภาพร ประดับสมุทร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพฑูรย์ รุ่งคุณากร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรวรรณ ธีรพงษ์ ดร.ครรชิต แสนอุบล ดร.ดลดาว ปุรณานนท์ คุณบุญไรม สุวรรณพานุ คุณณชนก สุขประเสริฐ คุณพิมพ์สิริอร ศิริทิณพงษ์ คุณปาริชาติ ธงภักดี คุณกิตติพรพรรณ ศิริทรัพย์ คุณมณฑนา วรนิมมานนท์ คุณจรัรัตน์ นิลจันทน์ คุณสมรภัทร์ ทองทรัพย์ คุณวัลลภ สีหเดชวีระ และคุณฉวีวัน สุระเศรษฐ์ ที่เป็นกำลังสำคัญและให้แรงใจแก่ข้าพเจ้าเสมอมา

หากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ก่อให้เกิดคุณประโยชน์ใดๆ แก่ผู้อ่าน ข้าพเจ้าขอขอบคุณความดีนี้แต่คุณแม่กำไร พงชนาคม และคุณพ้อมนุ พงศ์วินทร์ ครูอาจารย์ ตลอดจนถึงญาติยามมิตรทุกท่านทั้งที่ได้เอ่ยนามและมิได้เอ่ยนามที่มีส่วนต่อการเติบโตของข้าพเจ้าด้วยความรู้สึก “ขอบคุณ” จากหัวใจ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฐ
คำอธิบายการใช้อักษรย่อคัมภีร์และเลขหน้า.....	ฒ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	8
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	9
ขอบเขตของการวิจัย.....	9
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	9
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	11
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	12
ตอนที่ 1 นิยามและขอบเขตของความสุข.....	12
1.1 ความหมายและขอบเขตของความสุขตามแนวคิดด้านจิตวิทยา.....	15
1.2 ความหมายและขอบเขตของความสุขในบริบทพุทธธรรม.....	17
ตอนที่ 2 ประเภทและระดับของความสุข.....	25
ตอนที่ 3 แนวคิดหลักในการศึกษาเรื่องความสุข.....	35
3.1 แนวคิดเกี่ยวกับความสุข สุขภาวะ และคุณภาพชีวิต.....	36
3.2 แนวคิดเกี่ยวกับความสุขในบริบทพุทธธรรม.....	47
ตอนที่ 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข.....	80
4.1 งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับกรอบมโนทัศน์ความสุข.....	81
4.2 งานวิจัยเกี่ยวกับเครื่องมือประเมินความสุข.....	97
ตอนที่ 5 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	105

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	108
ระยะที่ 1 การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องความสุข ของนิสิตนักศึกษาในบริบท พุทธธรรม.....	111
ระยะที่ 2 การศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของ มาตรวัด และพัฒนาเกณฑ์ปกติ.....	122
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	135
4.1 ผลการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม.	135
4.1.1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก.....	136
4.1.2 ผลการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาใน บริบทพุทธธรรม.....	145
4.2 ผลการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด และพัฒนาเกณฑ์ปกติ.....	194
4.2.1 การพัฒนาข้อกระทงจากองค์ประกอบและนิยามเชิงปฏิบัติการ.....	196
4.2.2 การตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของมาตรวัด.....	203
4.2.3 การตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ.....	216
4.2.4 การตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้ชัด.....	219
4.2.5 การตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยการวิเคราะห์ องค์ประกอบเชิงยืนยัน.....	222
4.2.6 การพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัด.....	229
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	252
สรุปผลการวิจัย.....	256
อภิปรายผลการวิจัย.....	264
ข้อเสนอแนะ.....	281
รายการอ้างอิง.....	285

ภาคผนวก.....	294
ภาคผนวก ก เอกสารรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม การวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย....	295
ภาคผนวก ข รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	313
ภาคผนวก ค จดหมายขอความร่วมมือในการวิจัย.....	316
ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	337
ภาคผนวก จ ตัวอย่างการให้รหัสข้อมูล.....	348
ภาคผนวก ฉ บันทึกประสบการณ์ในการวิจัยเชิงคุณภาพ.....	353
ภาคผนวก ช สรุปผลการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา.....	368
ภาคผนวก ณ ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง.....	399
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	426

สารบัญญัตราสาร

ตารางที่		หน้า
2.1	นิยามศัพท์ และความหมายของความสุขที่ปรากฏในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์และประมวลธรรม.....	20
2.2	นิยามศัพท์ และความหมายของความสุข.....	24
2.3	สรุปมุมมองความคิดเรื่องความสุข.....	25
2.4	ความสุขเป็นคู่ๆ จำนวน 15 คู่.....	30
2.5	ความสุข 3 ระดับ.....	32
2.6	คุณภาพชีวิต 4 แบบ (Four qualities of life).....	37
2.7	ความพึงพอใจแบ่งออกเป็น 4 ประเภท (Four kinds of satisfaction).....	38
2.8	คำจำกัดความและวิธีการวัดสุขภาวะ: มุมมองทางปรัชญาและคำจำกัด ความของความสุขหรือสุขภาวะ.....	41
2.9	เครื่องมือวัดความสุขในการศึกษาวิจัยที่ผ่านมา.....	45
2.10	การแบ่งจิตโดยภูมิประเภท.....	50
2.11	ทัศนะของพุทธศาสนาเกี่ยวกับความสุข.....	75
3.1	ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	109
3.2	สรุปการแนะนำผู้ให้ข้อมูลหลักจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล.....	115
3.3	แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของมาตรวัด ความสุข.....	125
3.4	แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ จำแนกตามมหาวิทยาลัยและคณะวิชา.....	127
3.5	แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัยและคณะ วิชา.....	133
4.1.1	ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก.....	136
4.1.2	สรุปจำนวนข้อความสนับสนุนของผู้ให้ข้อมูลหลักจำแนกตามประเด็นย่อย....	193
4.2.1	องค์ประกอบของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม.....	196
4.2.2	ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา / วัตถุประสงค์ ของ มาตรวัดความสุขในบริบทพุทธธรรม.....	197

ตารางที่		หน้า
4.2.3	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในการตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของ มาตรวัดจำแนกตามเพศ มหาวิทยาลัย คณะวิชา และระดับชั้นปีที่ศึกษา.....	204
4.2.4	ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อ กระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตรวัดความสุขของนิสิต นักศึกษาในบริบทพุทธธรรม.....	206
4.2.5	ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาใน บริบทพุทธธรรม.....	215
4.2.6	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในการตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของ มาตรวัดจำแนกตามเพศ มหาวิทยาลัย คณะวิชา และระดับชั้นปีที่ศึกษา.....	216
4.2.7	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบท พุทธธรรมกับแบบวัดปัญญา แบบวัดสุขภาวะทางจิต และแบบวัดความวิตก กังวล (N=484).....	217
4.2.8	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมสูง จำแนกตามเพศ มหาวิทยาลัย คณะวิชา ระดับชั้นปีที่ศึกษา และจำนวน หลักสูตรการฝึกปฏิบัติธรรม.....	220
4.2.9	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมต่ำ จำแนกตามเพศ ระดับการศึกษา และประเภทของคดี.....	221
4.2.10	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและการทดสอบค่าที (t-test independent groups) (N = 60).....	222
4.2.11	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ของตัวแปรสังเกตได้ ในโมเดลการวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบท พุทธธรรม (N = 1877).....	223
4.2.12	ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองของโมเดลการวัด ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม.....	227
4.2.13	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในการพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัด จำแนกตามเพศ มหาวิทยาลัย คณะวิชา ระดับชั้นปีที่ศึกษา และภูมิภาค.....	230
4.2.14	ค่าสถิติพื้นฐานของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม....	232
4.2.15	เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมด้าน ความพอใจในชีวิต	234

ตารางที่	หน้า
4.2.16	เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน 236
4.2.17	เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมด้านการมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม 238
4.2.18	เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมด้านการมีใจที่สุขสงบ 240
4.2.19	เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมด้านการมีปัญญาและเข้าใจความจริงของชีวิต 241
4.2.20	เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมในภาพรวม 243
4.2.21	การแปลความหมายเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม..... 249
5.1	นิยามเชิงปฏิบัติการขององค์ประกอบและองค์ประกอบย่อยของความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม..... 257
5.2	หลักปฏิบัติเพื่อความสุขทางสังคม..... 271

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
2.1	กระบวนการทำงานของจิตตามขั้นที่ 5 (ปัจจัยตัวเด่นในแต่ละขั้นตอน).....	48
2.2	แบบจำลองจิตเจตสิก.....	55
2.3	จิตที่มีความสุข 8 ดวง.....	59
2.4	จิตที่มีความสุข 8 ดวง ดัดแปลงจากแบบจำลองจิตเจตสิกของระวี ภาวิไล....	63
2.5	สรุประดับของความสุข.....	72
2.6	กระบวนการแห่งความดับทุกข์แผ่ขยายเป็นกระบวนการคุณธรรมนำสู่วิมุตติ.	74
2.7	โมเดลวัฒนธรรมของความสุข.....	81
2.8	โมเดลกรอบแนวคิดการวิจัยผลของการปฏิบัติเมตตาภาวนาต่ออารมณ์ทาง บวก การเสริมสร้างคุณลักษณะภายในบุคคล และความพึงพอใจในชีวิต.....	83
2.9	โมเดล 2 องค์ประกอบ.....	98
2.10	กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	105
2.11	กรอบแนวคิดความสุขในบริบทพุทธธรรม.....	107
3.1	รูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจเป็นลำดับ (Exploratory Sequential Design)	108
4.1.1	กรอบมโนทัศน์ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม.....	146
4.2.1	โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองของตัวแปรสังเกตได้ ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม.....	225
4.2.2	การแจกแจงคะแนนดิบด้านความพอใจในชีวิต.....	233
4.2.3	การแจกแจงคะแนนดิบด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน.....	233
4.2.4	การแจกแจงคะแนนดิบด้านการมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม.....	233
4.2.5	การแจกแจงคะแนนดิบด้านการมีใจที่สุขสงบ.....	233
4.2.6	การแจกแจงคะแนนดิบด้านการมีปัญญารู้และเข้าใจความจริงของชีวิต.....	233
4.2.7	การแจกแจงคะแนนดิบความสุขในภาพรวม.....	233
4.2.8	การแจกแจงคะแนนที่ปกติด้านความพอใจในชีวิต.....	250
4.2.9	การแจกแจงคะแนนที่ปกติด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน.....	250
4.2.10	การแจกแจงคะแนนที่ปกติด้านการมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม...	250
4.2.11	การแจกแจงคะแนนที่ปกติด้านการมีใจที่สุขสงบ.....	250
4.2.12	การแจกแจงคะแนนที่ปกติด้านการมีปัญญารู้และเข้าใจความจริงของชีวิต...	250

ภาพที่		หน้า
4.2.13	การแจกแจงคะแนนที่ปกติความสุขในภาพรวม.....	250
5.1	สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	255
5.2	ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม.....	257
5.3	ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่เชื่อมโยงกับหลักไตรสิกขา...	268

คำอธิบายการใช้อักษรย่อคัมภีร์และเลขหน้า

คัมภีร์พระไตรปิฎกที่อ้างอิงในวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ใช้พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับสยามรัฐ จำนวน 45 เล่ม ซึ่งได้มาจากโปรแกรมอ่านพระไตรปิฎก 45 เล่ม จาก <http://www.84000.org/> โดยการอ้างอิงคัมภีร์พระไตรปิฎกนั้นใช้ระบบ เล่ม/ข้อ/หน้า โดยอักษรย่อนำหน้า หมายถึง อักษรย่อชื่อคัมภีร์ แล้วตามด้วยตัวอักษร 3 ชุด เพื่อระบุ เล่ม /ข้อ/หน้า

ตัวอย่างเช่น

อ.จ.ต.ก. 21/31/37 หมายถึง

อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต พระไตรปิฎก เล่มที่ 21 ข้อ 31 หน้า 37

ทั้งนี้ อักษรย่อคัมภีร์และเลขหน้าพระไตรปิฎก จำนวน 45 เล่ม ประกอบด้วย

พระวินัยปิฎก จำนวน 8 เล่ม

วิ.มหา.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์ ปฐมภาค
วิ.มหา.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์ ทุตติภาค
วิ.ภิกขุณี.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	ภิกขุณีวิภังค์
วิ.ม.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค ภาค 1
วิ.ม.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค ภาค 2
วิ.จ.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	จุลวรรค ภาค 1
วิ.จ.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	จุลวรรค ภาค 2
วิ.ป.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	ปริวาร

พระสุตตันตปิฎก จำนวน 25 เล่ม

ที.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย สีสันธวรรค
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวรรค
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค
ม.มู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย อุपरีปัณณาสก์
ส.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สคาถวรรค
ส.นิ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย นิทานวรรค
ส.ข.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค

ส.สพ.า.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพายตนวรรค
ส.ม.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค
อ.ง. เอก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอก-ทุก-ติกนิบาต
อ.ง. จตุกก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต
อ.ง. ปญจก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปัญจก-ฉกนิบาต
อ.ง. สตุตก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	สัตตก-อัฐฐก-นวกนิบาต
อ.ง. ทสก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสก-เอกาทสกนิบาต
ขุ.ข.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐ-ธรรมบท-อุทาน
ขุ.วิมาน.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	วิมาน-เปตวัตถุ เถร-เถรีคาถา
ขุ.ชา	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ชาดก ภาค 1
ขุ.ชา	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ชาดก ภาค 2
ขุ.ม	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทส
ขุ.จ.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จุฬินิทเทส
ขุ.ป.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิทามรรค
ขุ.อป.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อปทาน ภาค 1
ขุ.อป.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อปทาน ภาค 2

พระอภิธรรมปิฎก จำนวน 12 เล่ม

อภิ.สง.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณีปกรณ์
อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังคปกรณ์
อภิ.ธา.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธาตุกถา-ปุคคลบัญญัติปกรณ์
อภิ.ก.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	กถาวัตถุปกรณ์
อภิ.ย.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ยมกปกรณ์ ภาค 1
อภิ.ย.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ยมกปกรณ์ ภาค 2
อภิ.ป.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ปิฎฐานปกรณ์ ภาค 1
อภิ.ป.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ปิฎฐานปกรณ์ ภาค 2
อภิ.ป.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ปิฎฐานปกรณ์ ภาค 3
อภิ.ป.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ปิฎฐานปกรณ์ ภาค 4
อภิ.ป.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ปิฎฐานปกรณ์ ภาค 5
อภิ.ป.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ปิฎฐานปกรณ์ ภาค 6

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งที่ตระหนักในความสำคัญของการพัฒนาประชากรในประเทศให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ดังจะเห็นได้จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบเอ็ด (พ.ศ. 2555 - 2559) ที่กำหนดวิสัยทัศน์ของการพัฒนาประเทศ เพื่อให้ “สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข” (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2554: 8) และจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในประเทศไทยพบว่า มีความพยายามในการพัฒนาดัชนีชี้วัดความสุขของหน่วยงานต่างๆ ในประเทศไทย ตัวอย่างเช่น งานวิจัยของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่ได้ศึกษาทบทวนดัชนีชี้วัดที่เกี่ยวข้องกับความสุขของหน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคประชาชนจำนวน 11 เรื่อง พบว่า มีความพยายามที่จะวัดความสุขทั้งในรูปแบบอัตวิสัยโดยการสอบถามความรู้สึกของประชาชนว่าอยู่เย็นเป็นสุขมากน้อยเพียงใด และการวัดความสุขในรูปแบบภาวะวิสัยโดยการวิเคราะห์ปัจจัยที่ทำให้เกิดความอยู่เย็นเป็นสุขและวัดปริมาณจากปัจจัยนั้นๆ ซึ่งดัชนีชี้วัดความสุขครอบคลุมองค์ประกอบต่างๆ ได้แก่ ความอยู่ดีมีสุข ความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจ การพัฒนาที่ยั่งยืน ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทย ความมั่นคงของมนุษย์ คุณภาพชีวิต และทุนทางสังคม ความพึงพอใจเกี่ยวกับความสุขของผู้ที่อาศัยอยู่ในประเทศไทย และความสุขที่มาจากสุขภาพที่แข็งแรงและจิตใจที่ดี (วัชรวิ พุ่มทอง และ ตฤตถนัย นพคุณ, 2550) ทั้งนี้ ข้อมูลเกี่ยวกับความสุขสามารถนำไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์หลายๆ ด้าน คือ การวัดคุณภาพชีวิต (measuring quality-of-life) การกำกับติดตามความคืบหน้าทางสังคม (monitoring social progress) การประเมินประสิทธิผลของนโยบาย (policy-evaluation) และการบ่งบอกถึงสภาวะที่จะมีชีวิตที่ดี (identification of conditions for a good life) (Veenhoven, 1997)

อย่างไรก็ตาม แม้ในปัจจุบันจะเป็นที่ยอมรับกันว่า ความสุขคือความรู้สึกทางบวก โดยเนื้อหาของความสุขหมายถึงสภาวะ / ระดับของความพึงพอใจหรือความสุขที่ได้จากภาวะสมบูรณ์เต็มประสิทธิภาพ (optimal functioning) ซึ่งไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบร้อยเปอร์เซ็นต์ และไม่มีเกณฑ์ที่แน่นอนแต่ขึ้นกับการเทียบเคียงกับอะไร ซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่างความเป็นจริงกับวัตถุประสงค์ที่บุคคลตั้งขึ้น (Diener, Horwitz, & Emmons, 1985) แต่การศึกษาวิจัยเรื่องความสุขก็ยังมี การตีความความสุขอย่างหลากหลายและยังเป็นที่ถกเถียงกันว่าคำจำกัดความที่แท้จริงของความสุขคืออะไรและประกอบด้วยอะไรบ้าง ดังจะเห็นได้จากการศึกษาวิจัยในซีกโลกตะวันตกที่แบ่งการศึกษา

ความสุขออกเป็น 2 แนวทางและมีจุดเน้นที่ต่างกัน (Ryan & Deci, 2001; McDowell, 2010; Nave, Sherman & Funder, 2008) คือ (1) *ความสุขในรูปแบบของเฮโดนิคส์ (Hedonic)* หรือ *ความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being: SWB)* ให้ความสำคัญกับอารมณ์ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อเป้าหมายของการใช้ชีวิตที่เน้นการมีความสุขมากที่สุด (maximize happiness) และการมีความรู้สึกเจ็บปวดน้อยที่สุด (reduce pain) รวมถึงความรู้สึกยินดี (pleasure) และความพึงพอใจ (satisfaction) ที่บุคคลบรรลุจุดมุ่งหมายในตนเองไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม และ (2) *ความสุขในรูปแบบของยูโดโมนิกส์ (Eudaimonic)* หรือ *สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being: PWB)* ให้ความสำคัญกับคุณลักษณะทางจิตด้านบวกที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตและการพัฒนาศักยภาพของบุคคล (Nave et al., 2008) ให้ความสำคัญกับความรู้สึกยินดี (pleasure) และภาวะของการดำรงอยู่ (being) ที่มากกว่าการเสพสุขอย่างหมกมุ่น (self-indulgent) การศึกษาความสุขหรือสุขภาวะตามแนวทางนี้ มองว่าคนเราควรมีอะไรที่ยิ่งใหญ่กว่าการมีชีวิตที่สนุกสนานไปวันๆ การมีความสุขหรือสุขภาวะที่แท้จริงมาจากความงอกงามในตน (personal growth) และการใช้ชีวิตให้เกิดผลในทางดีงาม (actively contributing) เช่น การเป็นผู้เสียสละมากกว่าที่จะรับจากผู้อื่น ซึ่งเป็นความสุขที่ลึกซึ้งซึ่งมากกว่าความพอใจ (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

นอกจากการศึกษาเรื่องกรอบมโนทัศน์ของความสุขแล้ว การวัดและประเมินระดับความสุขของบุคคลก็เป็นเรื่องที่น่าสนใจและนักจิตวิทยาต่างมุ่งค้นหาคำตอบและหาแนวทางการวัดความสุขของบุคคลที่ตรงประเด็นและเชื่อถือได้ ตัวอย่างการประเมินความสุขหรือสุขภาวะในรูปแบบของเฮโดนิคส์ เช่น แนวคิดของ Diener, Emmons, Larsen และ Griffin, (1985) ซึ่งนำเสนอแนวคิดที่ว่า ความสุขหรือสุขภาวะตามแนวเฮโดนิคส์ เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบทางอารมณ์ 2 ด้านรวมกันคือ อารมณ์ทางบวก (positive affect) และการไม่มีอารมณ์ทางลบ (absence of negative affect) และองค์ประกอบด้านกระบวนการทางารรู้คิด (cognitive process) ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) ซึ่งบุคคลประเมินตนเองจากความรู้สึกภายในเกี่ยวกับคุณภาพทั้งหมดของชีวิต โดยการประเมินในแนวทางนี้เป็นการประเมินผลโดยรวมทั้งหมดไม่แยกเป็นองค์ประกอบย่อย (McDowell, 2010) เครื่องมือที่นิยมใช้ประเมินความสุขหรือสุขภาวะในรูปแบบของเฮโดนิคส์และความสุขแบบองค์รวมซึ่งใช้อย่างกว้างขวางในหลากหลายวัฒนธรรม ได้แก่ มาตรฐานวัด The Satisfaction With Life Scale (SWLS) ของ Diener และคณะ (1985) และ The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) ของ Watson, Clark และ Tellegen (1988) และตัวอย่างการประเมินความสุขหรือสุขภาวะในรูปแบบของยูโดโมนิกส์ เช่น แนวคิดของ Ryff (Ryff & Singer, 2008; Ryff & Keyes, 1995) ซึ่งได้บูรณาการแนวคิดต่างๆ จากนักคิดในหลากหลายแขนงมาสร้างเป็นโมเดลหลายมิติของสุขภาวะทางจิต และพัฒนาเครื่องมือที่นิยมใช้

ประเมินสุขภาวะในรูปแบบของยูไดโมนิกส์อย่างกว้างขวางในหลายด้าน หลากหลายช่วงอายุ และวัฒนธรรม ได้แก่ มาตรฐานวัดสุขภาวะทางจิต (The Psychological Well-Being Scale) ของ Ryff (1989, 1995) ซึ่งมีองค์ประกอบหลัก 6 ด้าน คือ การยอมรับตนเอง ความสามารถในการจัดการกับสภาพแวดล้อม การมีสัมพันธ์ภาพเชิงบวกกับผู้อื่น การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ความมั่งคั่งในตนเอง และการพึ่งตนเองได้ (Nave et al., 2008; Lent, 2004)

อย่างไรก็ตาม ผลจากการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบการวัดและประเมินความสุขหรือสุขภาวะทั้งสองแนวทางให้ข้อค้นพบว่า ความสุขหรือสุขภาวะทั้งสองแนวทางมีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงถึงกัน กล่าวคือ ผู้ที่มีคุณลักษณะนิสัยด้านบวกจะส่งผลต่อสภาวะอารมณ์ที่เป็นสุข (Nave, Sherman, & Funder, 2008; Linley, Maltby, Wood, Osborne & Hurling, 2009) และผลจากการศึกษาเครื่องมือวัดความสุขและสุขภาวะทางจิตจำนวน 9 ฉบับ ยังให้ข้อค้นพบว่า เครื่องมือต่างๆ ประเมินแนวคิดเรื่องความสุขหรือสุขภาวะที่หลากหลายแตกต่างกัน ทั้งนี้ เครื่องมือส่วนใหญ่มีเพียงพอสำหรับงานวิจัยเชิงสำรวจแต่ยังไม่แน่ใจว่าจะเพียงพอหรือไม่ในการประเมินเพื่อใช้เป็นแนวทางในการดูแลหรือรักษาสุขภาพ (McDowell, 2010) นอกจากนี้ ผลจากการศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์ยังให้ข้อค้นพบที่สำคัญว่า การรับรู้ความสุขมีความแตกต่างไปตามบริบทสังคมและวัฒนธรรม ในขณะที่บริบทสังคมวัฒนธรรมตะวันตกให้ความสำคัญกับความเป็นอิสระ (independent) และการพึ่งตนเองได้ (autonomy) บริบทสังคมวัฒนธรรมตะวันออกกลับให้ความสำคัญกับการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน (interdependent) ความรู้สึกกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับสังคม (social harmony) การยอมรับ (Acceptance) การเคารพนับถือ (Respect) และความเบิกบาน (Enjoyment) (Ingersoll-Dayton, Saengtienchai, Kespichayawattana & Aunguroch, 2001; Lu, Gilmour, Shu-Fang, Tsung-Hsiu, Chia-Hsin, Shu-Wen, & Jian-Bin, 2001; Uchida & Kitayama, 2009)

ด้วยความแตกต่างของบริบททางสังคมและวัฒนธรรมนี้ การศึกษาวิจัยเรื่องความสุขในรอบ 10 ปีที่ผ่านมาได้มีการขยายกรอบมโนทัศน์ในเรื่องของความสุข โดยผสมผสานองค์ความรู้เรื่องความสุขในบริบทวัฒนธรรมตะวันตกและตะวันออกมากขึ้น ตัวอย่างเช่น มุมมองของความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีไม่ได้มีเพียงความสุขที่เป็นความรู้สึกของอารมณ์ เช่น สภาพอารมณ์ทางบวก การไม่มีอารมณ์ด้านลบเท่านั้น ความสุขยังเกิดจากสภาพจิตใจที่สงบประณีตและกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับปัจจุบันขณะ (Ekman, Davidson, Ricard & Wallace, 2005) ความสุขที่เป็นความสมดุลของจิตใจที่มีรากฐานมาจากความเชื่อมโยงระหว่างพุทธศาสนาและจิตวิทยาตะวันตก (Wallace & Shapiro, 2006) การศึกษาเปรียบเทียบโมเดลเชิงสาเหตุความสุขของคนในสังคมตะวันตกและตะวันออกซึ่งพบว่าความสุขของคนในสังคมตะวันตกเป็นความรู้สึกด้านบวกที่เกิดจากการรับรู้ว่าตนเองประสบความสำเร็จ ในขณะที่ความสุขของคนในสังคมตะวันออกเป็นความรู้สึก

สงบ กลมกลืนกับสิ่งรอบตัวที่เกิดจากการไม่ครุ่นคิดถึงแต่ตนเองและการพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์ (Uchida & Kitayama, 2009) เป็นต้น

เช่นเดียวกับในประเทศไทยที่มีการศึกษาวิจัยกรอบมโนทัศน์เรื่องความสุขในบริบทสังคม และวัฒนธรรมไทยมากขึ้น ทั้งการศึกษาความสุขในมุมมองของพุทธศาสนาโดยเปรียบเทียบกับ กรอบแนวคิดทางตะวันตก (กัญญาพัฒน์ บุญภินันท์, 2544; พระมหานิยม อธิวิไล (หาญสิงห์), 2545; พระมหาจรัญ คมภีโร (อับแสง), 2547; นรัญญา ธนกุลภารัชต์, 2547) และการศึกษาวิจัย เรื่องความสุขจากกลุ่มตัวอย่างคนไทยโดยตรง (วศรินทร์ เกรย์ ประเวศ ตันติพิวัฒน์สกุล และเวรดี สุวรรณพเก้า, 2553; นุสรา นามเดช, เพ็ญ พงษ์ศักดิ์ชาติ, สุจิตรา เหลืองพิกุลทอง, จีราภรณ์ ชื่นฉ่ำ, รุจิระชัย เมืองแก้ว, นัยนา ภูลม, 2549) ทั้งนี้ ผลจากการศึกษามุมมองความสุขในบริบทพุทธธรรม ให้ข้อค้นพบว่า พุทธศาสนามีมุมมองเรื่องความสุขที่ละเอียดลึกซึ้งทั้งในแง่ของความหมาย บ่อเกิด ประเภท และระดับของความสุข รวมถึงเกณฑ์ในการพิจารณาตัดสินการกระทำ โดยความสุข ในมุมมองของพุทธศาสนาสามารถแบ่งได้เป็นหลายระดับและมีความละเอียดประณีตลึกซึ้งขึ้นไป ตามลำดับขั้น ซึ่งความสุขตามแนวคิดปรัชญาตะวันตกเทียบกับความสุขในขั้นต้นของพุทธศาสนา คือเป็นความสุขในระดับความสุขหรือโลกียสุขซึ่งเป็นความสุขที่ยังขึ้นอยู่กับวัตถุสิ่งเสพบริโภคและ ต้องพึ่งพิงปัจจัยภายนอกที่ยังก่อให้เกิดความทุกข์ได้ ในขณะที่พุทธศาสนายังมีความสุขที่ละเอียด ลึกซึ้งขึ้นไปอันเกิดจากภาวะจิตที่สงบนิ่ง และสุขจากการมีปัญญารู้แจ้ง เป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลส ที่ก่อให้เกิดทุกข์

ขณะเดียวกัน ผลจากการสังเคราะห์เอกสารงานวิจัยเรื่องความสุขให้ข้อค้นพบว่า มีรายงาน การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนามาตรวัดความสุขระดับบุคคลในบริบทของวัฒนธรรมไทย ซึ่งวัด ความสุขในความหมายเดียวกับการมีสุขภาวะ โดยเฉพาะสุขภาวะทางจิต ตัวอย่างเช่น การวัด ความสุขคนไทยของกรมสุขภาพจิต 15 ข้อฉบับใหม่ (TMHI-15) ซึ่งเป็นแบบประเมินฉบับสั้นที่ได้ มาจากแบบทดสอบดัชนีวัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่ ปี 2547 ฉบับสมบูรณ์ จำนวน 54 ข้อ (The New Thai Mental Health Indicator: TMHI-54) ที่พัฒนามาจากกรอบแนวคิดของความหมาย สุขภาพจิตซึ่งประกอบด้วยมิติของสุขภาพจิต 4 มิติ และมิตย่อยของสุขภาพจิต ดังนี้ (1) สภาพจิตใจ (Mental state) ประกอบด้วย ความรู้สึกในทางที่ดี (General well-being positive affect) ความรู้สึกในทางที่ไม่ดี (General well-being negative affect) การรับรู้ภาวะสุขภาพ และการ เจ็บป่วยทางด้านจิตใจ (Perceived ill-health and mental illness) ภาพลักษณ์และรูปร่าง (Body image and appearance) (2) สมรรถภาพของจิตใจ (Mental capacity) ประกอบด้วย สัมพันธภาพ ระหว่างบุคคล (Interpersonal relationships) ความสามารถที่จะบรรลุความสำเร็จตามความ คาดหมาย (Expectation achievement congruence) ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา (Confidence

in coping) การควบคุมจิตใจของตนเองไม่มีประสิทธิภาพ (Inadequate mental mastery) การดำเนินชีวิตประจำวัน (Activities of daily living) เรื่องทางเพศ (Sexual issue) (3) คุณภาพของจิตใจ (Mental quality) ประกอบด้วย เมตตา กรุณา (Kindness) การนับถือตนเอง (Self esteem) ประสบการณ์ชีวิตที่มีค่าต่อจิตใจ (Transcendence) ความคิดสร้างสรรค์และความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต (Creative thinking and enthusiasm) ความเสียสละ (Altruism) และ (4) ปัจจัยสนับสนุน (Supporting factors) ประกอบด้วย การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) การสนับสนุนจากครอบครัว (Family support) ความปลอดภัยทางร่างกายและความมั่นคงในชีวิต (Physical safety and security) การดูแลสุขภาพและบริการทางสังคม : การให้บริการและคุณภาพของบริการ (Health and social care) การมีส่วนร่วมและมีโอกาสพักผ่อนหย่อนใจ และมีเวลาว่าง (Recreation) สภาพแวดล้อม (Physical environment) (อภิชัย มงคล, ทวี ตั้งเสรี, พิเชฐ อุดมรัตน์, วัชณี หัตถพนม, ภัสรา เชษฐโชติศักดิ์, วรวรรณ จุฑา, และระพีพร แก้วคอนไทย, 2547) และมาตรวัดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ จำนวน 100 ข้อ ซึ่งเน้นความสุขอยู่ในด้านจิตตภาวนาตามแนวคิดภาวนา 4 ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์, พระครุชิต คุณวโร, และอรุณี วชิราพรทิพย์, 2551) อย่างไรก็ตาม มาตรวัดความสุขดังกล่าวเป็นกรอบมโนทัศน์ที่มุ่งเน้นเรื่องของสุขภาวะมากกว่าการวัดและประเมินความสุขโดยตรง

นอกจากนี้ ผลการศึกษางานวิจัยด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในประเทศไทยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสุขหรือสุขภาวะพบว่า ผู้วิจัยส่วนใหญ่ศึกษาวิจัยเรื่องความสุขหรือสุขภาวะโดยนำแนวคิดและเครื่องมือวัดของต่างประเทศมาปรับใช้กับคนไทย ตัวอย่างเช่น การศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อเพิ่มความสามารถในการดำเนินชีวิตให้มีความสมดุลและมีความสุขตามแนวคิดการเพิ่มพลังอำนาจของ เดนิส เวตเลย์ (นันทิกา แยมสรवल, 2552) การใช้แบบวัดสุขภาวะทางจิตของ Ryff ในการศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธต่อสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ (ยุวดี เมืองไทย, 2551) และศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ (วรัปสร โรหิตะบุตร, 2549) การใช้แบบวัดสุขภาวะทางจิตของ Dupuy เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อสุขภาวะทางจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต (นฤมล วิจรรณกุล, 2550) และศึกษาสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม (ภณิดา ชนวิทยาสัทติกุล, 2548) และการใช้แบบวัดความสุขที่พัฒนามาจากแบบวัดความสุข OHI (The Oxford Happiness Inventory) ของ Argyle, Martin และ Crossland เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อความสุขของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์ (ดวงพร หิรัญรัตน์, 2543) เป็นต้น

ทั้งนี้ ในปัจจุบันยังไม่มีงานวิจัยใดที่พัฒนากรอบมโนทัศน์และเครื่องมือวัดความสุขในบริบทของสังคมไทยควบคู่กันไป นอกจากนี้ยังไม่มีงานวิจัยใดที่ดำเนินการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดความสุขหรือสุขภาวะทางจิตสำหรับคนไทยเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการคัดกรองและศึกษาถึงผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีต่อความสุขโดยตรง ประกอบกับในปัจจุบัน คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้พัฒนารูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธโดย รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โภธิแก้ว ซึ่งได้เริ่มมีการเผยแพร่ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545 จวบจนกระทั่งปัจจุบัน ซึ่งการปรึกษาเชิงจิตวิทยาดังกล่าวอาศัยแนวคิดพุทธธรรมเป็นฐาน ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษารอบมโนทัศน์และพัฒนาเครื่องมือวัดความสุขในบริบทสังคมและวัฒนธรรมไทย เพื่อใช้ในการสำรวจ คัดกรอง และประเมินผลบุคคลที่มารับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งนอกจากเครื่องมือดังกล่าวจะมีความสอดคล้องกับบริบทสังคมและวัฒนธรรมที่แวดล้อมบุคคลแล้ว การพัฒนาเครื่องมือประเมินความสุขในบริบทพุทธธรรมดังกล่าวยังสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการคัดกรองและประเมินผลบุคคลที่มารับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้เหมาะสมสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีซึ่งเป็นฐานของการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ทั้งประเด็นการรับรู้ความสุขที่มีความแตกต่างไปตามบริบทสังคมและวัฒนธรรม และด้วยข้อจำกัดของเครื่องมือวัดและประเมินผลเรื่องความสุขในปัจจุบัน การศึกษาความสุขภายใต้บริบทของสังคมและวัฒนธรรมไทยซึ่งเป็นสังคมพุทธที่มีหลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนาหยั่งรากลึกในวิถีชีวิตและความเป็นอยู่ของผู้คนยาวนานมากกว่า 2500 ปี ตั้งแต่สมัยพุทธกาล จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจศึกษาและน่าจะเป็นสิ่งที่ตอบโจทย์เรื่องของความสุขได้สอดคล้องกับเกณฑ์ที่บุคคลหรือสังคมยึดถือและให้คุณค่า ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาความสุขตามหลักพุทธธรรมจะพบว่า พุทธศาสนามีได้มองว่าความสุขเป็นเพียงภาวะของอารมณ์ความรู้สึก หรือเป็นคุณลักษณะด้านบวกที่ส่งผลต่อสภาวะอารมณ์ที่เป็นสุขแต่เพียงอย่างเดียวอย่างใดอย่างหนึ่ง หากแต่พุทธศาสนาองความสุขลึกไปถึงธรรมชาติที่มาปรุงแต่งจิตใจว่าเป็นไปในทางกุศลหรืออกุศล ทั้งนี้ ความสุขสามารถจำแนกเป็นประเภทและระดับได้หลายลักษณะ (อภ.ทุก.20/309-321/90-91; นัย ม.ม.13/100/76-77; ม.ม.13/101-102/77-79; ส.สพ.18/413/258; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549, 2552 ก ; พระพุทธทาส, 2548, 2551, 2552) และพุทธศาสนามีได้ปฏิเสธความสุขที่เกิดจากความพอใจในวัตถุสิ่งเสพบริโภค หากแต่มองว่าความสุขดังกล่าวเป็นความสุขในระดับต้นที่ต้องอาศัยเหยื่อล่อและเจือด้วยความทุกข์ เนื่องจากในขณะที่ยังไม่ได้มาใจจะถูกบีบคั้นด้วยความคาดหวังอยากได้ อยากมี อยากเป็นหรือไม่อยากเป็นอะไรอย่างที่เราต้องการ เมื่อได้มาก็สุขอยู่ชั่วคราวจนเกิดความเบื่อหน่าย เกิดเป็นความอยากได้ อยากมี อยากเป็นหรือไม่อยากเป็นอะไรที่เปลี่ยนแปลงไปไม่มีที่สิ้นสุด และเมื่อไม่ได้มาหรือสูญเสียสิ่งที่เคยมีเคยได้จิตใจก็เป็นทุกข์ อย่างไรก็ตามพุทธศาสนายังได้กล่าวถึงความสุข

ที่เกิดจากจิตที่สงบประณีต และความสุขที่เกิดจากการดับซึ่งความทุกข์ร้อนอันเกิดจากความโลภ ความโกรธ ความหลง มีใจที่สงบสบายอันเกิดจากความเข้าใจในความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของสิ่งต่างๆ ซึ่งเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุและปัจจัยต่างๆ ที่มาประกอบกัน คลายจากความยึดมั่นถือมั่น มีจิตใจที่ปลอดโปร่งเป็นอิสระ และมีความสุขสงบจากภายใน สอดคล้องกับที่ Ekman et al. (2005) กล่าวว่า พุทธศาสนามีมุมมองต่อความสุขว่าเป็นภาวะทางจิตใจที่ผุดผ่องอันเกิดจากความสมดุลของจิตใจ และเข้าถึงสังขารธรรม โดยความสุขเกิดจากความสัมพันธ์ที่สมดุลระหว่างกายกับจิต มนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับธรรมชาติ (Nitniphrut, 2007 a, b)

ด้วยความละเอียดลึกซึ้งของมุมมองเรื่องความสุขดังกล่าว การศึกษาเพื่อทำความเข้าใจถึงกรอบมโนทัศน์เรื่องความสุขในบริบทพุทธธรรมจึงจะนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาจิตใจของผู้คนที่ประสบปัญหาภายในจิตใจได้เป็นอย่างดี เนื่องจากปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้คนในสังคมปัจจุบันที่ทำให้ใจปั่นป่วน วุ่นวาย สับสน เศร้าหมอง ผิดหวัง วิตกกังวล หงุดหงิด โกรธ หวาดกลัว ท้อแท้ เบื่อหน่าย เป็นทุกข์ ฯลฯ ล้วนมีรากเหง้ามาจาก “ปัญหาภายในใจ” แทบทั้งสิ้น ปัญหานอกใจจะได้รับการแก้ไขอย่างราบรื่นได้ถ้าใจไม่มีปัญหา แต่เมื่อปัญหาภายในใจยังมีปัญหานอกใจจึงแก้ไขได้อย่างยากลำบาก ซึ่งปัญหาภายในใจที่สำคัญของมนุษย์ก็คือ ภาวะของใจที่ไม่สามารถยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้ จึงก่อให้เกิดภาวะใจที่ถูกบีบคั้น ปรารถนาให้สิ่งต่างๆ เป็นไปในทางที่ตนต้องการ เมื่อไม่เป็นไปอย่างที่ตนปรารถนา ใจก็เป็นทุกข์ เมื่อใจไม่ดี เมื่อใจไม่สงบ เมื่อมีความเข้าใจไม่ถูกต้อง ก็ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการคิด การกระทำ การดำเนินชีวิต และการแก้ปัญหา ก็เป็นไปอย่างไม่ถูกต้อง ไม่มีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาไปสู่การดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข หรือการมีสุขภาวะที่ดี และส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลในทุกๆ ด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนิสิตนักศึกษาซึ่งเป็นช่วงวัยของการพัฒนาตนเพื่อเรียนรู้สิ่งต่างๆ

ทั้งนี้ ผลจากการศึกษาสภาพและปัญหาด้านสุขภาวะพบว่า นิสิตนักศึกษาจัดอยู่ในกลุ่มผู้ที่มีแนวโน้มสูงในการประสบกับปัญหาภายในใจและปัญหาด้านสุขภาวะดังปรากฏผลในผลการสำรวจสุขภาพจิตคนไทยในปี 2552 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ ร่วมกับกรมสุขภาพจิต สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ โดยใช้ข้อมูลสุขภาพจิตคนไทย ฉบับสั้น 15 ข้อ (พัฒนาจากข้อมูลฉบับสมบูรณ์ 54 ข้อ) กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 35,700 คน ทั่วประเทศ พบว่า คนไทยที่มีอายุ 15-24 ปี มีสุขภาพจิตต่ำกว่ากลุ่มอายุอื่น โดยเมื่อพิจารณาตามเขตการปกครอง/ภาค พบว่า ผู้ที่อยู่ในกรุงเทพฯ มีคะแนนสุขภาพจิตลดลงจากปี 2551 (จาก 32.09 เป็น 31.68) และมีคะแนนสุขภาพจิตต่ำกว่าคนไทยในทุกภาค (สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, 2552) ปัญหาสุขภาพจิต

ดังกล่าวเป็นสภาวะจิตที่เป็นทุกข์ หรือภาวะที่ไร้สุข ซึ่งล้วนส่งผลต่อการมีความสุขและสภาวะรวมถึงคุณภาพชีวิตโดยรวม

การเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจให้นิสิตนักศึกษา เพื่อให้ตระหนักรู้ถึงความเป็นจริงของธรรมชาติและชีวิต จะช่วยเป็นเกราะป้องกันให้นิสิตนักศึกษา สามารถรับมือกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจของตนเองและช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่เผชิญกับความทุกข์ยาก ด้วยความเข้าใจในความจริงของชีวิต รวมทั้งมีแนวทางในการพัฒนาใจที่สุขสงบ โดยเริ่มต้นจากการพัฒนาใจของตนเองและขยายไปยังผู้รอบข้างและสังคมในวงกว้างตามกำลังที่มีได้ต่อไป ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยในฐานะนิสิตดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งเป็นสาขาวิชาที่มีหน้าที่หลักในการช่วยเหลือคนให้แก้ปัญหาความทุกข์ และพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขจากภาวะภายใน โดยไม่เอาความสุขไปขึ้นต่อปัจจัยภายนอก จึงสนใจที่จะศึกษาเชิงคุณภาพเรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม โดยการสังเคราะห์องค์ความรู้จากการศึกษาพระไตรปิฎก เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งการศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อศึกษารอบมโนทัศน์เรื่องความสุขในบริบทพุทธธรรม จากนั้นจึงนำองค์ความรู้ที่ได้ไปพัฒนามาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่มีความเหมาะสมกับสภาพและบริบทของสังคมไทย เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการสำรวจ คัดกรอง ประเมินผล และให้ข้อมูลย้อนกลับเรื่องความสุขในกลุ่มนิสิตนักศึกษา ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่จะเติบโตขึ้นเป็นกำลังหลักของประเทศชาติในภายภาคหน้า ทั้งนี้ กรอบมโนทัศน์ที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ ยังสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพใจของนิสิตนักศึกษาให้ดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขได้ต่อไป

คำถามการวิจัย

1. ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมมีลักษณะอย่างไรและประกอบด้วยองค์ประกอบอะไรบ้าง
2. มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่พัฒนาขึ้นมีคุณลักษณะทางจิตมิติ (psychometric proprieties) ที่พึงประสงค์มากน้อยเพียงใด
3. นิสิตนักศึกษาไทยมีค่าคะแนนความสุขในบริบทพุทธธรรมมากน้อยเพียงใด และค่าคะแนนมาตรฐาน (norms) ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมมีลักษณะอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาเชิงคุณภาพเรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม
2. เพื่อพัฒนามาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่มีคุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์
3. เพื่อศึกษาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจเป็นลำดับ (Exploratory Sequential Design) เพื่อศึกษารอบมโนทัศน์และพัฒนามาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม โดยผู้วิจัยใช้การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) เพื่อรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับตัวแปรความสุขในบริบทพุทธธรรมก่อน จากนั้นจึงนำสารสนเทศที่ได้มาพัฒนาเป็นกรอบมโนทัศน์สำหรับกำหนดองค์ประกอบและนิยามเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมด้วยวิธีการวิจัยเชิงปริมาณต่อไป ทั้งนี้ผู้วิจัยแบ่งการศึกษาวิจัยออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้ ระยะที่ 1 เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม โดยการศึกษาพระไตรปิฎก เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับความสุขในบริบทพุทธธรรม จากนั้น ผู้วิจัยจึงศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อศึกษาสภาวะ ลักษณะ และองค์ประกอบของความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม และ ระยะที่ 2 เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อพัฒนามาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด และพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่พัฒนาขึ้น

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ความสุขในบริบทพุทธธรรม (Happiness in the Context of Buddha Dhamma)
หมายถึง ความรู้สึกสุขสบายทางใจอันเนื่องมาจากธรรมชาติปรุงแต่งจิตใจที่เป็นกุศลหรืออกุศล สำหรับบุคคลผู้ที่ใช้ชีวิตทางโลกซึ่งยังเกี่ยวข้องกับการรับรู้อารมณ์ที่เนื่องด้วยรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส ประกอบด้วย (1) ธรรมชาติของจิตที่มีความสุข อันเนื่องมาจากจิตที่เป็นกุศล (ประกอบด้วยปัญญา) และอกุศล (ประกอบด้วยความเห็นผิด) (2) ระดับของความสุข ในขั้นสามีสสุขและขั้นต่อนิรามิสสุข ซึ่งเป็นความสุข 6 ระดับต้น ตามแนวทางที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2549)

และพระครูธรรมธรครุฑิต คุณวโร (2551) ได้ศึกษาและรวบรวมไว้จากคัมภีร์พระไตรปิฎก ดังนี้ (2.1) สุขจากการได้และเสพวัตถุอย่างมีศีลธรรม ไม่ก่อปัญหาทั้งแก่ตนเองและคนอื่น เป็นอยู่อย่างเกื้อกูลให้ประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและสังคม (2.2) สุขจากอยู่ใกล้ชิดชื่นชมธรรมชาติ (2.3) สุขจากการอยู่ร่วมสัมพันธ์ช่วยเหลือกันกับเพื่อนมนุษย์ด้วยเมตตาการุณย์ (2.4) สุขจากการค้นคว้าหาความรู้แสวงความจริงด้วยใจใฝ่รู้ใฝ่ธรรม (2.5) สุขจากการทำงานหรือกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ใจรักใฝ่ทำ ใฝ่สร้างสรรค์ และ (2.6) สุขจากภาวะจิตที่เป็นกุศล มีปัญญามองสิ่งทั้งหลายด้วยความรู้เข้าใจโปร่งโล่ง (ปัญญาส่งผลต่อจิต) และ (3) ภาวะของจิตที่เป็นสุข ได้แก่ ความร่าเริงเบิกบานใจ (ปราโมทย์) ความอิ่มใจ ปลื้มใจ (ปีติ) ความผ่อนคลายทั้งกายและใจ เรียบสงบ เย็นใจ ไม่เครียด (ปัสสัทธิ) ความฉ่ำชื่นรื่นใจ (สุข) และภาวะที่จิตมันแน่ว อยู่ตัว ไม่มีอะไรบกวน จะคิดจะพิจารณาจะทำอะไรก็อยู่กับเรื่องนั้น ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวกหวนไหว (สมาธิ)

ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม (Happiness of University Students in the Context of Buddha Dhamma) หมายถึง คະแนนซึ่งได้จากมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่พัฒนาขึ้นจากการศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์ด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งให้ข้อค้นพบว่า ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมหมายถึง ความรู้สึกสุขสบายทางใจที่เกิดจากการใช้ชีวิตในทางที่ถูกต้องดีงามเป็นประโยชน์เกื้อกูลทั้งต่อตนเองและผู้อื่น การมีสภาวะใจที่สุขสงบ ตลอดจน การมีปัญญารู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ก่อให้เกิดความพอใจในชีวิตและความรู้สึกสุขสบายจากภายใน โดยความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมมีความหมายครอบคลุมองค์ประกอบหลัก 5 ด้าน ได้แก่ (1) ความพอใจในชีวิต (2) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน (3) การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม (4) การมีใจที่สุขสงบ และ (5) การมีปัญญารู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต

การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์ (Empirical Investigation) หมายถึง การใช้วิธีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อศึกษาสภาวะ ลักษณะ และองค์ประกอบของความสุขจากประสบการณ์ของนิสิตนักศึกษาที่มีลักษณะร่วมกัน (common experience) และนำข้อมูลที่ได้มาสังเคราะห์เป็นกรอบมโนทัศน์เพื่อใช้ในการพัฒนามาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมต่อไป

การพัฒนามาตรวัด (Scale development) หมายถึง กระบวนการสร้างและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่มีคุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์ ทั้งในด้านความตรง และความเที่ยง ตลอดจนมีเกณฑ์มาตรฐานในการเปรียบเทียบผลคะแนนที่ได้จากการทดสอบ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. กรอบมโนทัศน์เรื่องความสุขในบริบทพุทธธรรมที่สามารถนำไปใช้พัฒนามาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม และเป็นกรอบแนวทางสำหรับพัฒนาจิตใจอันจะนำไปสู่ความสุขของบุคคลต่อไป
2. มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่มีความเหมาะสมกับสภาพและบริบทของสังคมไทย สามารถสะท้อนข้อมูลความสุขในบริบทพุทธธรรมที่เป็นประโยชน์สำหรับการศึกษาและวิจัยในขั้นต่อไป
3. เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ซึ่งจะช่วยให้ทราบถึงระดับความสุขในกลุ่มนิสิตนักศึกษาไทย
4. ข้อมูลสภาวะความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ซึ่งหน่วยงานและผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคนและสังคมสามารถนำข้อมูลดังกล่าวไปใช้ประโยชน์ในการกำหนดนโยบายหรือวางแผนทางในการพัฒนาคนและสังคมได้ต่อไป
5. เป็นการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบของความสุขในบริบทพุทธธรรม ซึ่งเป็นการศึกษาและพัฒนาจิตใจมนุษย์ โดยอาศัยภูมิปัญญาในสังคมไทย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยนี้เป็นการศึกษากรอบมโนทัศน์และพัฒนามาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่มีคุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์ ตลอดจน การพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่พัฒนาขึ้น โดยผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปและนำเสนอเป็นลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 นิยามและขอบเขตของความสุข

ตอนที่ 2 ประเภทและระดับของความสุข

ตอนที่ 3 แนวคิดหลักในการศึกษาเรื่องความสุข

3.1 แนวคิดเกี่ยวกับความสุข สุขภาวะ และคุณภาพชีวิต

3.2 แนวคิดเกี่ยวกับความสุขในบริบทพุทธธรรม

ตอนที่ 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข

4.1 งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับกรอบมโนทัศน์ความสุข

4.2 งานวิจัยเกี่ยวกับเครื่องมือประเมินความสุข

ตอนที่ 5 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ตอนที่ 1 นิยามและขอบเขตของความสุข

จากการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสุขและงานวิจัยวิจัยในปัจจุบันพบว่า มีการใช้คำที่เกี่ยวข้องกับความสุขอยู่หลายคำ อาทิเช่น ความสุข (happiness) ยูไดโมนี (eudaimonia) ความผาสุก (bliss) เฮโดนิสต์ (hedonic) เฮโดนิซึม (hedonism) การมีสุขภาวะ (well-being) ภาวะที่เต็มเต็ม (fulfillment) ความเพลิดเพลิน (pleasure) ความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) อารมณ์ทางบวก (positive emotions) ชีวิตที่มีความหมาย (a meaning life) ความรู้สึกเบิกบานใจ (a feeling of contentment) คุณภาพชีวิตที่ดี (quality of life) เป็นต้น และแม้ว่าการศึกษาวิจัยเรื่องความสุขในปัจจุบันจะมีการตีความความสุขอย่างหลากหลาย และยังเป็นที่ยกเถียงกันว่า คำจำกัดความที่แท้จริงของความสุขคืออะไร และประกอบด้วยอะไรบ้าง แต่ก็เป็นที่ยอมรับกันว่า

ความสุขคือความรู้สึกทางบวก โดยเนื้อหาของความสุขหมายถึง สภาวะ/ ระดับของความพึงพอใจ หรือความสุขที่ได้จากภาวะสมบูรณ์เต็มประสิทธิภาพ (Optimal functioning) ซึ่งไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบร้อยเปอร์เซ็นต์ และไม่มีเกณฑ์ที่แน่นอนแต่ขึ้นกับการเทียบเคียงกับอะไร ซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่างความเป็นจริงกับวัตถุประสงค์ที่บุคคลตั้งขึ้น (Diener et al., 1985) โดยการศึกษาเรื่องความสุขเป็นตัวบ่งชี้อย่างหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงคุณภาพชีวิต ที่ตีร่วมกับตัวชี้วัดทางสุขภาพจิตและสุขภาพกายซึ่งแสดงให้เห็นถึงความมั่งคั่งและความสำเร็จของชีวิต และข้อมูลเกี่ยวกับความสุขสามารถนำไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์หลายๆ ด้านคือ การวัดคุณภาพชีวิต (Measuring quality-of-life) การกำกับติดตามความคืบหน้าทางสังคม (Monitoring social progress) การประเมินประสิทธิผลของนโยบาย (Policy-evaluation) และการบ่งบอกถึงสภาวะที่จะมีชีวิตที่ดี (Identification of conditions for a good life) (Veenhoven, 1997)

ทั้งนี้ ความสุขเป็นเรื่องที่นักปรัชญา นักเศรษฐศาสตร์ นักสังคมวิทยา และนักจิตวิทยา ต่างให้ความสนใจศึกษาและนำเสนอความหมายในหลากหลายแง่มุม อาทิเช่น การศึกษาความสุขตามทฤษฎีของนักปรัชญาสามารถจำแนกได้เป็น 3 กลุ่ม คือ (1) *ลัทธิสุขนิยม (Hedonism)* ได้รับอิทธิพลทางความคิดจากสสารนิยม (Materialism) มีมุมมองว่าความสุขเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต ลัทธิสุขนิยมแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มอัตนิยม (Egoistic Hedonism) เน้นความสุขที่เกิดขึ้นกับตัวบุคคลเป็นสำคัญ นักปรัชญาในกลุ่มนี้ เช่น Aristippus 435-365 B.C., Epicurus 341-270 B.C., Hobbes, ปรัชญาจารย์วาของอินเดีย เป็นต้น และกลุ่มสุขนิยมสากล (Universalistic Hedonism) เน้นความสุขที่เกิดขึ้นกับประชาชนในสังคมเป็นสำคัญ นักปรัชญาในกลุ่มนี้ เช่น Hutcheson, Bentham ค.ศ. 1784-1832, Mill ค.ศ. 1806-1873 และแนวคิดปรัชญาจีนในกลุ่มม่อจื๊อ (Moism) เป็นต้น (2) *ลัทธิอสุขนิยม (Non-Hedonism)* ได้รับอิทธิพลทางความคิดจากจิตนิยม (Idealism) เชื่อว่ามนุษย์ประกอบด้วยกายและจิต แต่ตัวตนที่แท้จริงของมนุษย์คือจิตวิญญาณ สิ่งสำคัญหรือสิ่งที่มีค่ากับชีวิตมนุษย์จึงไม่ใช่ความสุขที่ได้รับจากผัสสะ แต่เป็นความสงบของจิตใจหรือปัญญาความรู้ ความสุขเป็นเพียงสิ่งที่ได้รับระหว่างการมุ่งสู่เป้าหมายสุดท้ายของชีวิต ลัทธิอสุขนิยมแบ่งเป็น 2 สำนัก คือ สำนักปัญญานิยม (Intellectualism หรือ Rationalism) ให้ความสำคัญกับปัญญา (ความสามารถในการใช้เหตุผลเพื่อแสวงหาความจริง) หรือความรู้ว่าเป็นสิ่งดีสูงสุดและมีค่าในตัวเอง ความสุขเป็นเพียงวิถีที่จะนำไปสู่กิจกรรมทางปัญญา นักปรัชญาในกลุ่มนี้ เช่น Socrates 469-399 B.C., Plato 427-347 B.C., Aristotle 384-322 B.C. เป็นต้น และสำนักวิมุตินิยม (Salvationism) เน้นความสงบสุขทางจิตใจ การดับความต้องการ ความปรารถนา และความพยายามเอาชนะจิตใจตนเอง แนวคิดทางศาสนาที่มีความใกล้เคียงกับแนวคิดในกลุ่มนี้ เช่น ศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม ลัทธิเต๋า และกลุ่มสโตอิก (Stoic)

ในทางตะวันตก เป็นต้น และ (3) *ลัทธิมนุษยนิยม (Humanism)* ผสานรวมแนวคิดลัทธิสุขนิยม และลัทธิอสุขนิยมเข้าด้วยกัน และได้รับอิทธิพลทางความคิดจากกลุ่มธรรมชาตินิยม (Realism หรือ Naturalism) มีมุมมองว่าความสุขที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ทางกายและความสุขสงบของจิตใจ มีความสำคัญเท่าเทียมกัน ให้ความสำคัญกับความรู้สึก ความสุขและความสงบไปพร้อมๆ กัน นักปรัชญาในกลุ่มนี้ เช่น ลัทธิขงจื้อ (Confucius: 551-479 B.C.) ลัทธิเม่งจื้อ ลัทธิซุนจื้อ เป็นต้น (ถนุฐาภรณ์ เลียมสกุล, 2550; สุพรรณิ ไชยอำพร และคมพล สุวรรณบุญ, 2550; สุจิตรา อ่อนค้อม, 2523; ปานทิพย์ (ศุภนคร) ประเสริฐสุข, 2523)

นักเศรษฐศาสตร์มีมุมมองในเรื่องความสุขว่า ความสุขเป็นเป้าหมายสูงสุดในวงจรด้าน เศรษฐศาสตร์ โดยเน้นเรื่องของการอยู่ดีมีสุขหรือสุขภาวะ (well-being) ทั้งในระดับบุคคลและ ระดับสังคมซึ่งสะท้อนถึงภาพรวมของการเติบโตทางเศรษฐกิจและการพัฒนาประเทศ ตลอดจนมีความพยายามในการพัฒนาดัชนีชี้วัดความสุขของผู้คนในสังคมทั้งในระดับประเทศและระดับโลก ทั้งนี้ นักเศรษฐศาสตร์ให้ความสำคัญกับความสุขทั้งในแง่ของปัจเจกชนและสังคม อาทิเช่น ความพึงพอใจในชีวิต อายุขัย สุขภาพ ความรู้ รายได้ต่อหัว ความมั่นคงในงาน สวัสดิการสังคม สภาพแวดล้อม อาชญากรรม ความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคม ตลอดจน การบริหารจัดการ ระบบนิเวศและทรัพยากรโดยเน้นการบริโภคที่ไม่เบียดเบียนและทำลายทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เป็นต้น โดยนักปรัชญาผู้ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการนำเสนอมุมมองเรื่องความสุข อาทิเช่น Hutcheson ค.ศ. 1694-1746, Hume ค.ศ. 1711-1776, Bentham ค.ศ. 1784-1832 รวมถึงสำนัก อรรถประโยชน์ และนักเศรษฐศาสตร์ผู้ซึ่งมีบทบาทสำคัญ อาทิเช่น Haq, Sen, Williams, Harsanyi, Mirrless, Layard, Easterlin, Schumacher เป็นต้น (Uhl, 2008; ทีปรัตน์ วัชรางกูร และภัทรจิต กอชไชลี, 2550; นพดล กรรณิกา, เนตรนภิศ ละเอียด และพรภาพ แสงทอง, ไม่ระบุปีที่พิมพ์)

ในขณะที่นักสังคมวิทยา เช่น Veehoven (1997; ทีปรัตน์ วัชรางกูร และภัทรจิต กอชไชลี, 2550) ศาสตราจารย์ทางสังคมวิทยา จากมหาวิทยาลัย Erasmus University Rotterdam ประเทศ เนเธอร์แลนด์ ให้คำนิยาม “ความสุข (happiness)” ว่าหมายถึง ระดับที่คนคนหนึ่งประเมินคุณภาพ ชีวิตโดยรวม ณ ปัจจุบันขณะของตนเองไปในทางบวกว่าเขาชอบชีวิตที่เขาใช้อยู่มากน้อยแค่ไหน ทั้งนี้ Veehoven เห็นว่า ความสุขเริ่มจากจิตใจ แต่การศึกษาเรื่องความสุขส่วนใหญ่มักเริ่มจาก คุณภาพชีวิต เพราะเป็นการวัดความสุขในด้านสุขภาพกายและใจ ความสุขเป็นภาวะทางจิตใจเชิงบวก ความสุขของแต่ละคนจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับลักษณะส่วนบุคคล เช่น สุขภาพ ความสามารถ และ บุคลิกภาพ สถานะภาพในสังคม เช่น สถานะทางสังคม รายได้ การศึกษา อาชีพ และความสัมพันธ์ ทางสังคม และสภาพสังคม เช่น อิสรภาพ ความเท่าเทียมทางชนชั้น วัฒนธรรม และการพัฒนาให้ทันสมัย เป็นต้น

อย่างไรก็ตามในการนำเสนอวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความหมายและขอบเขตของความสุขในที่นี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอเฉพาะความสุขตามแนวคิดด้านจิตวิทยา และความสุขตามแนวคิดพุทธธรรม เท่านั้น ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 ความหมายและขอบเขตของความสุขตามแนวคิดด้านจิตวิทยา

นักจิตวิทยามีมุมมองเรื่องความสุขว่า ความสุขเป็นความรู้สึกหรืออารมณ์ทางบวก และความพึงพอใจในชีวิตของบุคคล รวมถึงลักษณะเฉพาะด้านบวกภายในตัวบุคคลซึ่งสร้างให้เกิดความสุข ซึ่งต่อมานักจิตวิทยาตะวันตกเริ่มหันมาให้ความสนใจศึกษาความสุขในแง่มุมมองพุทธศาสนาที่มีรากเหง้าและบริบทของวัฒนธรรมทางตะวันออกมากขึ้น และมีมุมมองว่าความสุขเป็นภาวะทางจิตใจที่ผู้คนองอันเกิดจากสภาพจิตใจที่เข้าสู่ภาวะสมดุล ไร้แบบแผน และเข้าถึงสัจธรรมอันเป็นคุณสมบัติพื้นฐานที่ซึมซับและแผ่ขยายครอบคลุมทุกๆ ประสบการณ์ และพฤติกรรมของบุคคล ดังจะเห็นได้จากมุมมองเรื่องความสุขของนักจิตวิทยา ดังนี้

นักจิตวิทยาโดยเฉพาะกลุ่มจิตวิทยาเชิงบวก เช่น Argyle (1987) ให้ความหมายของความสุข (happiness) ว่าหมายถึง การประเมินของบุคคลในขณะนั้นว่ามีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวก เช่น ความยินดี อารมณ์ดี และการไม่มีความรู้สึกทางลบ เช่น ความซึมเศร้า วิตกกังวล นอกจากนี้ Diener (1984; Wallis, 2005) นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยอิลลินอยส์ให้ ความหมายและขอบเขตของ “ความสุขเชิงอัตวิสัย (subjective well-being)” ไว้ 3 ประเภท ดังนี้ (1) ความรู้สึกที่ดีเรียกว่า สุขภาวะ (well being) โดยอาศัยเกณฑ์ภายนอก เช่น ความดี เป็นการจำกัดความโดยไม่ได้พิจารณาถึงความรู้สึกส่วนบุคคลแต่กล่าวถึงลักษณะอันพึงประสงค์ที่จะให้เกิดขึ้น โดยความสุขประเภทนี้คือการทำให้ชีวิตดีขึ้น (2) ความพึงพอใจในชีวิต เกิดจากการพิจารณาตัดสินทางความคิด และประเมินคุณภาพชีวิตโดยรวมทั้งหมดของบุคคลตามเกณฑ์ที่บุคคลกำหนดเอง (3) การเน้นอารมณ์ที่เป็นสุข หมายถึง การมีความรู้สึกทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบ ซึ่งอารมณ์ทั้งสองนี้มีความเกี่ยวเนื่องกันอยู่ นอกจากนี้ Diener ยังได้กล่าวว่า การที่คนเราจะมีความสุขได้ จะต้องมีทักษะทางสังคม (social skills) มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับใครบางคน (close interpersonal ties) และได้รับการสนับสนุนทางสังคม (social support)

Seligman (อ้างถึงใน Wallis, 2005; ทีปรัตน์ วัชรานุกร และภัทรจิต กอชโชติ, 2550) ผู้อำนวยการศูนย์จิตวิทยาเชิงบวกแห่งมหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา ระบุว่า สุขภาพจิต (Mental health) มีความหมายครอบคลุมการเสริมสร้างศักยภาพของจิตใจ (mind) และจิตวิญญาณ (spirit) นอกเหนือไปจากการเจ็บป่วยทางจิต (mental illness) โดยจิตวิทยาเชิงบวกมีหลักคิดอยู่ 3 ประการ ได้แก่ *ประการแรก* อารมณ์ทางบวก (positive emotion) คือ ความสุข

ในอดีต ปัจจุบัน และความหวังในอนาคต *ประการที่สอง* ลักษณะเฉพาะด้านบวก (positive individual traits) คือ คุณลักษณะเด่น (character strengths) และความดีงาม (virtue) ของบุคคล อาทิ อัจฉริยะภาพ ความกล้าหาญ ความสร้างสรรค์ พรสวรรค์ *ประการที่สาม* สถาบันที่เป็นด้านบวก (positive institutions) ที่สร้างเสริมความแข็งแกร่งให้กับชุมชน อาทิ ระบบประชาธิปไตย สถาบันศาลสถิตยุติธรรม และสถาบันครอบครัว เป็นต้น ซึ่งถ้าทั้งสามองค์ประกอบได้รับการส่งเสริมและพัฒนาอย่างถูกต้องแล้ว คนก็จะได้รับความสุขในที่สุด และในปี ค.ศ. 2002 Seligman เขียนหนังสือชื่อ “Authentic Happiness” Seligman กล่าวถึงผลงานวิจัยที่ค้นพบว่า ความสุขประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ (1) ความสบายใจ (pleasure) ได้แก่ ใบบนที่มีรอยยิ้ม (2) การมีส่วนร่วม (engagement) ได้แก่ การมีส่วนร่วมอย่างลึกซึ้งกับครอบครัว การงาน ความรัก และงานอดิเรก และ (3) ความหมาย (meaning) ได้แก่ การใช้คุณลักษณะเด่นของบุคคลเพื่อสนับสนุนสิ่งที่ยิ่งใหญ่ในท้ายที่สุด นอกจากนี้ ผลจากงานวิจัยของ Seligman ยังให้ข้อค้นพบว่า คนเราสามารถเพิ่มความความสุขได้โดยเพิ่มองค์ประกอบทั้ง 3 ประการ ได้แก่ หาสิ่งที่เพลิดเพลินทำให้มากขึ้น พยายามใส่ใจกับสิ่งที่ทำ และพยายามทำชีวิตให้มีความหมายมากขึ้น

ในช่วงเกือบทศวรรษที่ผ่านมา นักจิตวิทยาตะวันตกเริ่มหันมาให้ความสนใจศึกษาความสุขในแง่มุมของพุทธศาสนา และได้ให้นิยามความสุขที่มีรากเหง้าหรือบริบทของวัฒนธรรมทางตะวันออกมากขึ้น อาทิเช่น Howard C. Cutler (Dalai Lama & Cutler, 2001) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันได้ผสมผสานแนวคิดจากมุมมองของพุทธศาสนาที่ได้จากการสนทนากับ ดาไล ลามะ และความรู้จากงานวิจัยในทางจิตวิทยา กล่าวว่า คำว่า “ความสุข (happy)” มาจากภาษา Icelandic โดยคำว่า “happ” หมายถึงโชค (luck) หรือ โอกาส (chance) ผลจากการวิจัยหลายชิ้น พบว่า คนที่ไม่มีความสุขมีแนวโน้มที่จะมุ่งความสนใจไปที่ตนเอง (self focused) และบ่อยครั้งแยกตัวจากสังคม (socially withdrawn) คิดลบ (brooding) และต่อต้านเป็นปรปักษ์กับผู้อื่น (antagonistic) ผู้ที่มีความสุขจะเป็นตรงข้าม คือ เข้าสังคม (sociable) ยืดหยุ่น (flexible) สร้างสรรค์ (creative) และสามารถอดทนต่อความหงุดหงิดในแต่ละวันของชีวิตได้มากกว่า และที่สำคัญที่สุดเขาจะให้ความรักและให้อภัยกับผู้คนได้มากกว่าคนที่ไม่มีความสุข ทั้งนี้ ความสุขกำหนดโดยภาวะจิตใจ (state of mind) ของคนๆ หนึ่งมากกว่าสถานการณ์ภายนอก (external event)

Ekman et al. (2005) ได้ศึกษาความสุขในมุมมองของพุทธศาสนาและกล่าวว่า ความสุขที่แท้และเป็นนิรันดร์ (genuine and enduring happiness) เรียกว่า “สุขะ (sukha)” เป็นภาวะทางจิตใจที่ผุดผ่องอันเกิดจากความสมดุลของจิตใจ และความคิดไปสู่ธรรมชาติของสัจธรรม (Reality) “สุขะ” ไม่ได้เกิดจากการกระตุ้นทางอารมณ์โดยสิ่งเร้า แต่เกิดจากสภาพจิตใจที่เข้าสู่ภาวะสมดุล ไร้แบบแผน และเข้าถึงสัจธรรม (True nature of reality) สุขะในทางพุทธศาสนาเป็นสุขภาวะ

ในระดับที่ลึกซึ้งที่ประกอบด้วย เมตตา อดละความปรารถนาสิ่งภายนอก และมีการปฏิสัมพันธ์เชื่อมโยงกับผู้อื่นและทุกสรรพสิ่ง นอกจากนี้ “สุขะ” ยังเป็นลักษณะ (trait) ไม่ใช่ภาวะ (state) โดยสุขะเป็นคุณสมบัติพื้นฐานที่ซึมซับและแผ่ขยายครอบคลุมทุกๆ ประสบการณ์ และพฤติกรรมของผู้คน

อภิชาต มงคล และคณะ (2547) ให้ความหมายของคำว่า “สุขภาพจิต” ว่าหมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

นอกจากนี้ พจนานุกรมจิตวิทยา (ราชบัณฑิตยสถาน, 2548) ให้คำนิยาม “hedonics” (เฮโดนิคส์) ว่าหมายถึง สาขาหนึ่งของจิตวิทยาว่าด้วยการศึกษาเกี่ยวกับความสุขและความทุกข์ ส่วน “hedonism” (เฮโดนิซึม, คติสุขารมณ) หมายถึง แนวคิดที่ว่าการกระทำของมนุษย์จะเน้นไปที่ความปรารถนาสุขและหรือการหลีกเลี่ยงความทุกข์ ความไม่พอใจ

กล่าวโดยสรุป ความหมายและขอบเขตของความสุขตามแนวคิดจิตวิทยาครอบคลุม ทั้ง (1) ภาวะอารมณ์หรือความรู้สึกทางบวก (2) ความพึงพอใจในชีวิตซึ่งเกิดจากการพิจารณาตัดสินทางความคิด และประเมินคุณภาพชีวิตโดยรวมทั้งหมดของบุคคลตามเกณฑ์ที่บุคคลกำหนดเอง หรือเกณฑ์ภายนอก เช่น ความดี และ (3) คุณลักษณะด้านบวกภายในจิตใจ โดยความสุขของบุคคล ต้องอาศัยปัจจัยส่งเสริมจากภายนอก อาทิเช่น การมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้อื่น การได้รับการสนับสนุนทางสังคม และการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย ทั้งนี้ ความสุขขึ้นอยู่กับภาวะจิตใจของคนๆ หนึ่งมากกว่าสถานการณ์ภายนอก และเมื่อนักจิตวิทยาหันมาศึกษาความสุขในแง่มุมมองของพุทธศาสนา มุมมองเรื่องความสุขก็ได้จำกัดแค่เพียงภาวะอารมณ์หรือความรู้สึกทางบวกหรือความพึงพอใจในชีวิตตามเกณฑ์ที่บุคคลยึดถือ หากแต่เป็นความสมดุลของจิตใจ และความเข้าใจในธรรมชาติของความจริง ซึ่งเกิดจากคุณลักษณะภายใน เช่น ความมีเมตตา อดละความปรารถนาสิ่งภายนอก และมีการปฏิสัมพันธ์เชื่อมโยงกับผู้อื่นและทุกสรรพสิ่ง

1.2 ความหมายและขอบเขตของความสุขในบริบทพุทธธรรม

การศึกษาเรื่องของความสุขในมุมมองของพุทธศาสนามีมากกว่า 2500 ปี ตั้งแต่สมัยพุทธกาล ดังปรากฏข้อความที่กล่าวถึงความสุขในพระไตรปิฎกซึ่งเป็นคัมภีร์ที่บรรจุคำสอนของพระพุทธศาสนา ดังที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2552 ก : 529) ได้รวบรวมไว้ ดังนี้

“พุทธจริยธรรมไม่แยกต่างหากจากความสุข เริ่มแต่ขั้นต้นในการทำความคิด หรือกรรมดีทั่วๆ ไปที่เรียกว่าบุญ ก็มีพุทธพจน์ตรัสว่า “บุญเป็นชื่อของความสุข”

ดังปรากฏข้อความใน ปุณฺณสูตร (ขุ. อิติ.25/200/240) และปุณฺณวิปากสูตร (อง. สตุตค.23/59/90) ดังนี้ “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายอย่าได้กลัวต่อบุญเลย คำว่าบุญนี้เป็นชื่อแห่งความสุข อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่ารัก น่าพอใจ” ในการบำเพ็ญเพียรทางจิตหรือเจริญภาวนา ความสุขก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เกิดสมาธิ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “จิตของผู้มีสุขย่อมตั้งมั่น” (ที.ปา.11/455/329) หรือ “ผู้มีมีความสุขจิตย่อมตั้งมั่น” (ขุ.ปฏิ.31/183/126) และเมื่อจิตเป็นสมาธิบรรลุฌานแล้ว ความสุขก็เป็นองค์ประกอบของฌาน ดังปรากฏข้อความใน รูปฌาน 4 ว่าความสุขเป็นองค์ประกอบของฌานจนถึงฌานที่ 3 ดังนี้ “ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ มีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย เพราะปีติสิ้นไป บรรลุตติยฌาน ที่พระอรหันต์ทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้ เป็นผู้ที่มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข” (ที.ปา.11/232/233) ฌานสมาบัติที่สูงกว่านั้นขึ้นไป แม้จะไม่มีสุขเป็นองค์ฌาน แต่ก็กลับเป็นความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไปอีก จุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ นิพพาน ก็เป็นความสุข และเป็นบรมสุขคือสุขสูงสุดด้วย ดังพุทธพจน์ที่กล่าวว่า “นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง” (ม.มู.13/287/281; ขุ.ธ.25/25/42) และ “สุขยิ่งกว่าความสุขงบไม่มี” (ขุ.ธ.25/25/42) นอกจากนี้ จุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาที่เป็นบรมสุขหรือโพธิญาณ ก็พึงบรรลุได้ด้วยความสุข หรือด้วยข้อปฏิบัติที่มีความสุข มิใช่บรรลุด้วยความทุกข์หรือด้วยข้อปฏิบัติที่เป็นทุกข์ (ม.มู.12/425-6/457-8)”

นอกจากนี้ ยังมีมุมมองเรื่องความสุขในศาสนาต่างๆ อาทิเช่น ลัทธิเต๋า (Taoism) ระบุว่าความสุขคือการเข้าถึงภาวะที่เต็มเต็ม (fulfillment) ด้วยการไม่กระทำสิ่งใด (inaction) การไม่กระทำสิ่งใดหมายถึงการกระทำตามวิถีแห่งจักรวาล เข้าใจและยอมรับวัฏจักรธรรมชาติของการดำรงอยู่ การกระทำที่เป็นไปตามธรรมชาติและสร้างสรรค์ และลัทธิขงจื๊อ (Confucianism) ที่ระบุว่าความสุขคือการทำหน้าที่ในการใช้ชีวิตที่ทรงไว้ซึ่งความดีงาม ประกอบด้วย ความซื่อสัตย์ (sincerity) ความเมตตากรุณา การบำเพ็ญคุณประโยชน์ (benevolence) ความถูกต้อง (propriety) การเคารพบิดามารดา (filial piety) ลัทธิขงจื๊อสอนว่าความถูกต้องดีงาม (virtue) เป็นรางวัลในตัวเอง ถ้าขาดความถูกต้องดีงามแล้วมนุษย์จะไม่สามารถเข้าถึงภาวะที่เต็มเต็ม (fulfillment) ได้ (Uhl, 2008)

ทั้งนี้ จากการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสุขในมุมมองของพุทธศาสนา พบว่า มีพระภิกษุสงฆ์ นักบวชในพุทธศาสนานิกายทิเบต ตลอดจนนักวิชาการที่สนใจศึกษาความสุขในมุมมองของพุทธศาสนาได้ให้นิยามความสุขในมุมมองของพุทธศาสนาไว้ ดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2552 ก) กล่าวว่า ความสุขที่กล่าวถึงในพุทธศาสนา หมายรวมถึง ความสุขที่เป็นพื้นฐานอยู่ภายในจิตใจ ซึ่งจิตใจสามารถสัมผัสได้เองทันที ทุกเวลาที่มันพร้อม ไม่ต้องอิงอาศัยกระบวนการรับรู้ที่ขึ้นต่ออารมณ์ของโลกภายนอก เป็นความสุขที่ทำให้ชีวิตนี้มีความเป็นอิสระในส่วนของมันได้ โดยความสุขเป็นทั้งตัวผลและสภาวะซึ่งเป็นปัจจัยทำให้เกิดความสุขที่แท้ หรืออาจกล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่า แนวทางการปฏิบัติที่จะนำไปสู่ความสุขที่แท้ ก็ต้องอาศัยสภาวะจิตใจที่เป็นสุข

พระพุทธทาสภิกขุ (2550 ก) กล่าวว่า ความสุขบริสุทธิ์ คือ ความสุขที่เกิดจากการที่บุคคลได้ทำถูกต้อง เมื่อรู้สึกว่าการถูกต้องเป็นที่น่าพอใจแล้วความพอใจนั้นจะให้เกิดความสุข

ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์, พระครุฑิต คุณวโร และอรุณี วชิราพรทิพย์ (2551) ให้ความหมายของคำว่า “สุขภาวะ” ว่าหมายถึง ภาวะที่มีความสุข ปราศจากความทุกข์ ไร้สิ่งบีบบังคับติดขัด หรือทำให้เป็นทุกข์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นภาวะที่พฤติกรรมและความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อม และสังคม จิตใจ และปัญญาถูกพัฒนาขึ้นมาจนสมบูรณ์

มาติเยอ ริการ์ (2551) นักบวชในพุทธศาสนาแบบทิเบตให้ความหมายของคำว่า “ความสุขหรือสุขะ” ว่าหมายถึง ความเบิกบานอย่างลึกซึ้งซึ่งเกิดจากจิตซึ่งมีสุขภาวะดีเยี่ยม ที่ไม่ใช่แค่ความเพลิดเพลิน ไม่ใช่ความรู้สึกหรืออารมณ์ชั่วคราวช่วยยาม แต่เป็นภาวะการณดีที่ดำรงอย่างยั่งยืน ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อเราเป็นอิสระจากความยึดติดทางจิตและอารมณ์ที่เป็นทุกข์ เป็นปัญญาที่เปิดให้เราได้เห็นโลกตามที่มันเป็น อย่างปราศจากม่านบังตาหรือความบิดเบือนใดๆ และสุดท้ายคือการได้อิสระภายใน และความเมตตาการุณย์ที่แผ่ออกแก่ผู้คน

Dalai Lama (Dalai Lama & Cutler, 2001) นักบวชในพุทธศาสนานิกายทิเบตมีมุมมองว่า ความสุขในทางพุทธศาสนามีหลายระดับและมีเหตุปัจจัย 4 อย่าง ที่จะเติมเต็มและให้ความสุขในชีวิต ได้แก่ ความมั่งคั่ง (wealth) ความพึงพอใจ (satisfaction) จิตวิญญาณ (spiritual) และการรู้แจ้ง (enlightenment) ทั้งนี้ ความสุขเป็นสิ่งที่บุคคลเข้าถึงได้โดยผ่านการฝึกฝนจิตใจ (training the mind) โดยคำว่า จิตใจ (mind) นี้ ตรงกับคำว่า Sem ในภาษาทิเบตซึ่งมีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า “psyche” หรือ “spirit” รวมถึงการคิด (intellect) ความรู้สึก (feeling) หัวใจ (heart) และจิตใจ (mind) วิธีการของดาไล ลามะ ที่จะเข้าถึงความสุขเป็นแนวคิดเชิงปฏิวัติรูปแบบใหม่ (revolutionary idea) ซึ่งภาวะจิตใจที่อยู่ในเชิงลบไม่ใช่ส่วนสำคัญที่สุดในจิตใจของคนเรา แต่เป็นแค่อุปสรรคชั่วคราวซึ่งเข้ามาปิดกั้นการแสดงออกซึ่งความสุข (happiness) และความเบิกบาน (joy) อันเป็นภาวะธรรมชาติภายในจิตใจคน หัวใจของความสุข คือ ความเมตตาการุณา (compassion) ความรัก (love) และการฝึกจิตใจ (training of the mind) ทั้งนี้ คนเรามักจะสับสน

ระหว่างความสุข (happiness) กับความเพลิดเพลิน (pleasure) จากมุมมองของดาไล ลามะ ความสุขสูงสุดเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเข้าถึงอิสระภาพ (Liberation) ซึ่งไม่มีเหลือซึ่งความทุกข์แล้ว นั่นคือความสุขที่แท้และยั่งยืน ในขณะที่ความสุขซึ่งขึ้นอยู่กับความเพลิดเพลินทางกายภาพเป็นหลัก ไม่คงทนถาวร เพื่อชีวิตที่มีคุณค่าบุคคลจะต้องพัฒนาคุณภาพความเป็นมนุษย์ที่ดี และสิ่งที่เป็นพื้นฐานได้แก่ ความอบอุ่น (warmth) ความมีน้ำใจ (kindness) ความเมตตากรุณา (compassion) ซึ่งจะทำให้ชีวิตมีความหมายและสงบสุขมากขึ้น

นอกจากนี้ พุทธศาสนาซึ่งมีประวัติความเป็นมามากกว่า 2500 ปี ตั้งแต่สมัยพุทธกาล ยังได้กล่าวถึงนิยามและขอบเขตของความสุขดังปรากฏใน พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม และพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546 ก, ข) ได้อธิบายความหมายของความสุขทั้งในความหมายทั่วไป สุขในความหมายของเวทนา สุขของศกฺขิ สัตถ์ สุขในความหมายของทุกข์ สุขในความหมายของนิพพาน สุขที่เป็นองค์ธรรมหนึ่งในธรรมสมาธิ สุขที่เป็นองค์ธรรมหนึ่งในฉน 4 สุขในความหมายของวิธีการปฏิบัติ และวิธีปฏิบัติต่อทุกข์-สุข ดังปรากฏในตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1

นิยามศัพท์ และความหมายของความสุขที่ปรากฏในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม และพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546 ก, ข)

ความสุข	นิยามศัพท์	ความหมายและขอบเขตของความสุข
1. สุขในความหมายทั่วไป	สุข	ความสบาย ความสำราญ
2. สุขในความหมายของเวทนา	สุขเวทนา เวทนา 3	ความรู้สึกสุขสบาย แบ่งเป็น เวทนา 3 และเวทนา 5 การเสวยอารมณ์, ความรู้สึกของอารมณ์ (feeling; sensation) (1) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกสุขสบาย ทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม (pleasant feeling; pleasure) (2) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกทุกข์ไม่สบาย ทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม (painful feeling pain) และ (3) อทุกขมสุขเวทนา คือ ความรู้สึกเฉยๆ จะสุขก็ไม่ใช่ ทุกข์ก็ไม่ใช่ เรียกอีกอย่างว่า อุเบกขาเวทนา (neither-pleasant-nor-painful feeling; indifferent feeling)

ตารางที่ 2.1

นิยามศัพท์ และความหมายของความสุขที่ปรากฏในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม และพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546 ก, ข) (ต่อ)

ความสุข	นิยามศัพท์	ความหมายและขอบเขตของความสุข
	เวทนา 5	การเสวยอารมณ์ (feeling) (1) สุข คือ ความสุข ความสบายทางกาย (bodily pleasure or happiness) (2) ทุกข์ คือ ความทุกข์ ความไม่สบาย เจ็บปวดทางกาย (bodily pain; discomfort) (3) โสมนัส คือ ความแฉ่มชื่นสบายใจ, สุขใจ (mental happiness; joy) (4) โทมนัส คือ ความเสียใจ, ทุกข์ใจ (mental pain; displeasure; grief) และ (5) อุเบกขา คือ ความรู้สึกเฉยๆ (indifference)
3. สุขของคฤหัสถ์	สุขของคฤหัสถ์	สุขอันชอบธรรมที่ผู้ครองเรือนควรมี และควรชวนชวายเป็นผู้มีอยู่เสมอ (1) สุขเกิดจากความมีทรัพย์ที่ได้มาด้วยเรี่ยวแรงของตน โดยทางชอบธรรม (2) สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ เลี้ยงตน เลี้ยงคนควรเลี้ยง และทำประโยชน์ (3) สุขเกิดจากความไม่มีหนี้ และ (4) สุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ มีสุจริตทั้ง กาย วาจา และใจ
4. สุขในความหมายของทุกข์	ทุกข์ตา 3	ความเป็นทุกข์, ภาวะแห่งทุกข์, สภาพทุกข์, ความเป็นสภาพที่ทนได้ยาก หรือคงอยู่ในภาวะเดิมไม่ได้ (state of suffering or being subject to suffering; conflict; unsatisfactoriness) แบ่งเป็น (1) ทุกขทุกข์ตา คือ สภาพทุกข์ คือทุกข์หรือความเป็นทุกข์เพราะทุกข์ ได้แก่ ทุกขเวทนาทางกายก็ตาม ใจก็ตาม ซึ่งเป็นทุกข์อย่างที่เข้าใจสามัญ ตรงตามชื่อ ตามสภาพ (painfulness suffering) (2) วิปริณามทุกข์ตา คือ ความเป็นทุกข์เพราะความแปรปรวน ได้แก่ ความสุข ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์เมื่อต้องเปลี่ยนแปลงไปเป็นอื่น (suffering in change) และ (3) สังขารทุกข์ตา คือ ความเป็นทุกข์เพราะเป็นสังขาร ได้แก่ตัวสังขารของสังขารคือสิ่งตั้งปวงซึ่งเกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง ที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายไป ทำให้คงสภาพอยู่ไม่ได้ พร่องอยู่เสมอ และให้เกิดทุกข์แก่ผู้ยึดถือด้วยอุปทาน (suffering due to formations; inherent liability to suffering)
5. สุขในความหมายของนิพพาน	นิพพาน 2	สภาพที่ดับกิเลสและกองทุกข์แล้ว, ภาวะที่เป็นสุขสูงสุด เพราะไร้กิเลสไร้ทุกข์ เป็นอิสรภาพสมบุรณ์ (Nirvana; Nibbana) แบ่งเป็น (1) สอุปาทิเสสนิพพาน คือ นิพพานยังมีอุปาทิเหลือ (Nibbana with the substratum of life remaining) / ดับกิเลส ยังมีเบญจขันธ์เหลือ (กิเลสปรินิพพาน - extinction of the defilements) / นิพพานของ

ตารางที่ 2.1

นิยามศัพท์ และความหมายของความสุขที่ปรากฏในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม และพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546 ก, ข) (ต่อ)

ความสุข	นิยามศัพท์	ความหมายและขอบเขตของความสุข
		พระอรหันต์ผู้ยังเสวยอารมณ์ที่น่าชอบใจและไม่น่าชอบใจทางอินทรีย์ 5 รับรู้สุขทุกข์อยู่ และ (2) อนุปาติเสสนิพพาน คือ นิพพานไม่มีอนุปาติเหลือ (Nibbana without any substratum of life remaining) / ดับกิเลส ไม่มีเบญจขันธ์เหลือ (ขันธปรินิพพาน - extinction of the Aggregates) / นิพพานของพระอรหันต์ผู้ระงับการเสวยอารมณ์ทั้งปวงแล้ว
6. สุขที่เป็นองค์ธรรม ในธรรมสมาธิ	ธรรมสมาธิ 5	ธรรมที่ทำให้เกิดความมั่นสนิทในธรรม เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติ ธรรมถูกต้อง กำจัดความข้องใจสงสัยเสียได้ เมื่อเกิดธรรมสมาธิ คือ ความมั่นสนิทในธรรม ก็เกิดจิตตสมาธิ คือความตั้งมั่นของจิต (concentration of the Dhamma; virtues making for firmness in the Dhamma) ได้แก่ (1) ปราโมทย์ คือ ความชื่นบานใจ ว่าเริงสดีไส (cheerfulness; gladness; joy) (2) ปีติ คือ ความอิ่มใจ, ความปลื้มใจ (rapture; elation) (3) ปัสสัทธิ คือ ความสงบเย็นกายใจ, ความผ่อนคลายรึนสบาย (tranquillity; relaxedness) (4) สุข คือ ความรื่นใจ ไร้ความข้องขัด (happiness) และ (5) สมภาิ คือ ความสงบอยู่ตัวมั่นสนิทของจิตใจ ไม่มีสิ่งรบกวนร้าวระคาย (concentration) ธรรมหรือคุณสมบัติ 5 ประการนี้ แสดงการปฏิบัติธรรมที่ก้าวมาถึงขั้นเกิดความสำเร็จชัดเจน ซึ่งผู้ปฏิบัติจะเดินทางไปสู่การบรรลุผลของสมณะ (คือได้ฌาน) หรือวิปัสสนาแล้วแต่กรณี ดังนั้น ธรรมสมาธิจึงใช้เป็นเครื่องวัดผลในระหว่างขั้นตอนของการปฏิบัติ และเป็นธรรมหรือคุณสมบัติสำคัญของจิตใจที่ทุกคนควรทำให้เกิดมืออยู่เสมอ
7. สุขที่เป็นองค์ธรรม ในฌาน 4	ฌาน 4	การเพ่งอารมณ์จนใจแน่วแน่ เป็นอัปปนาสมาธิ, ภาวะจิตสงบประณีต ซึ่งมีสมาธิเป็นองค์ธรรมหลัก ได้แก่ (1) ปฐมฌาน มีองค์ 5 คือ วิตก (ความตรึก) วิจารณ์ (ความตรอง) ปีติ (ความอิ่มใจ) สุข (ความสบายใจ) เอกัคคตา (ความมีอารมณ์เป็นหนึ่ง) (2) ทุตติยฌาน มีองค์ 3 คือ ปีติ สุข เอกัคคตา (3) ตุตติยฌาน มีองค์ 2 คือ สุข เอกัคคตา และ (4) จตุตถฌาน มีองค์ 2 คือ อุเบกขา เอกัคคตา

ตารางที่ 2.1

นิยามศัพท์ และความหมายของความสุขที่ปรากฏใน พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์และประมวลธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546 ก, ข) (ต่อ)

ความสุข	นิยามศัพท์	ความหมายและขอบเขตของความสุข
8. สุขในความหมายของวิธีการปฏิบัติ	ปฏิบัติ 4	แนวปฏิบัติ, ทางดำเนิน, การปฏิบัติแบบที่เป็นทางดำเนินให้ถึงจุดหมาย คือความหลุดพ้นหรือความสิ้นอาสวะ (modes of practice; modes of progress to deliverance) แบ่งเป็น 4 ประเภท คือ (1) ทุกขา ปฏิปทา ทันทธาภิญญา คือ ปฏิบัติลำบาก ทั้งรู้ได้ช้า (painful progress with slow insight) (2) ทุกขา ปฏิปทา ชิปปาภิญญา คือ ปฏิบัติลำบาก แต่รู้ได้เร็ว (painful progress with quick insight) (3) สุขา ปฏิปทา ทนธาภิญญา คือ ปฏิบัติสบาย แต่รู้ได้ช้า (pleasant progress with slow insight) และ (4) สุขา ปฏิปทา ชิปปาภิญญา คือ ปฏิบัติสบาย ทั้งรู้ได้ไว (pleasant progress with quick insight)
9. วิธีปฏิบัติต่อทุกข์ - สุข	วิธีปฏิบัติต่อทุกข์ - สุข 4	หลักการเพียรพยายามให้ได้ผลในการละทุกข์ลดสุข, การปฏิบัติที่ถูกต้องต่อความทุกข์และความสุข ซึ่งเป็นไปตามหลักพระพุทธศาสนา ที่แสดงว่า ความเพียรพยายามที่ถูกต้อง จะมีผลจนสามารถเสวยสุขที่ไร้ทุกข์ได้ (fruitful exertion to enjoy happiness) ได้แก่ (1) ไม่เอาทุกข์ทับถมตนที่มีได้ถูกทุกข์ท่วมทับ (Being not overwhelmed by suffering, one does not overwhelm oneself with suffering) (2) ไม่สละความสุขที่ชอบธรรม (One does not give up righteous happiness) (3) ไม่สยบหมกหมุ่น (แม้) ในสุขที่ชอบธรรมนั้น (One is not infatuated even with that righteous happiness.) และ (4) เพียรพยายามทำเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป (One strives in the right way to eradicate the cause of suffering) หรืออาจพูดอีกสำนวนหนึ่งว่า “เพียรปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความสุขที่ประณีตสูงขึ้นไป”

จากนิยามของความสุขตามที่ปรากฏในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม และพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ ดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่าความสุขเป็นความรู้สึกของอารมณ์ (เวทนา) ทั้งความรู้สึกสุขสบายทางกาย (สุข) และความชุ่มชื้นสบายใจ (โสมนัส) โดยความสุขมีความหมายครอบคลุมทั้งความสุขจากการประพฤติปฏิบัติในการใช้ชีวิตอย่างเหมาะสม ถูกต้องดีงาม (ศีล) สุขจากภาวะจิตที่สงบประณีต (สมาธิ) และความสุขสูงสุดที่เกิดจากการ

ดับซึ่งความทุกข์ร้อนอันเกิดจากความโลภ ความโกรธ ความหลง มีใจที่สงบสบายอันเกิดจากความเข้าใจในความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลงตามเหตุและปัจจัย และคลายจากความยึดมั่นถือมั่น (นิพพาน) ทั้งนี้ ความสุขที่ต้องอิงอาศัยวัตถุหรือขึ้นกับปัจจัยภายนอกเป็นความสุขที่อาจแปรเปลี่ยนเป็นความทุกข์ได้เมื่อบุคคลติดยึดกับความสุขนั้นและต้องพบกับการพลัดพรากหรือเปลี่ยนแปลง และนอกจากความสุขจะเป็นภาวะของอารมณ์ที่เกิดจากการประพฤติปฏิบัติในทางที่ถูกต้องตั้งงาม การมีจิตที่สงบประณีต และมีปัญญารู้และเข้าใจความจริงของชีวิตแล้ว ความสุขยังเป็นแนวทางการปฏิบัติที่ผู้ปฏิบัติธรรมพึงมีเพื่อเป็นทางดำเนินให้ถึงจุดหมาย คือการกำจัดเหตุแห่งทุกข์และเข้าถึงความสุขที่ประณีตสูงขึ้น

นอกจากนี้ พระมหานियม อธิวิโล (หาญสิงห์) (2545) ได้ประมวลคำในพระพุทธศาสนาที่มีความหมายเหมือนกัน (เอกัตถะ) แต่รูปต่างกัน (นานาพยัญชนะ) ที่ใช้แทนคำว่าสุข ดังตารางที่ 2.2

ตารางที่ 2.2

นิยามศัพท์ และความหมายของความสุข (พระมหานियม อธิวิโล (หาญสิงห์), 2545: 53-54)

นิยามศัพท์	ความหมาย
1. สาท	ความสุข ความสะดวก ความสบาย ความสำราญ ความสุขทางกาย ความสำราญทางกาย การเสพเสวยความสุขอันเกิดจากการสัมผัส
2. ผาสุ หรือผาสุก	ความสุข ความสะดวก ความสบาย ความสำราญ สภาวะที่สบาย หรือความสุขที่เบียดเบียนความทุกข์
3. ปิติ	ความยินดี ความร่าเริง
4. หาส	ความยินดี ความร่าเริง ความสบายใจ
5. อัตตมนตา	ความยินดี ความร่าเริง ความมีใจเป็นของตน
6. วิตติ	ความยินดี ความร่าเริง มีความอิมใจ ปราโมทย์ เบิกบาน บันเทิง ร่าเริง ยิ้มแย้ม ปลื้มใจ ยินดี เพราะประกอบด้วยกามคุณ 5
7. ตฤฐิ	ความยินดี ความร่าเริง ความสบายใจ
8. อานันทะ	ความยินดี ความร่าเริง สิ่งทีบุคคลยินดีอยู่เนื่องๆ
9. ปมูทะ	ความยินดี ความร่าเริง
10. อาโมทะ	ความยินดี ความร่าเริง เหตุแห่งความร่าเริง
11. สันโตสะ	ความยินดี ความร่าเริง ความพอใจ สันโดษ
12. นันทิ	ความยินดี ความร่าเริง
13. สัมมทะ	ความยินดี ความร่าเริง
14. ปาโมชชะ	ความยินดี ความร่าเริง ความปราโมทย์เนื่องจากการไม่เป็นหนี้เป็นเหตุ
15. ปโมทะ	ความยินดี ความร่าเริง เพราะปฏิบัติถูกทาง ความยินดีที่ประกอบด้วยภาวณาจิต

จากนิยามศัพท์ และความหมายของความสุขดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่าในทางพุทธศาสนา มีคำที่ใช้แทนหรือสื่อถึงความสุขหลากหลายคำซึ่งกินความถึงความรู้สึกสุขสบายทางกาย และความรู้สึกสุขสบายทางใจ ที่สามารถเกิดได้ทั้งจากการเสพและสัมผัสวัตถุหรือปัจจัยภายนอก และความยินดี ร่าเริง เบิกบานใจ ความอิมใจ ความสบายใจ ความพอใจ และสันโดษอันเกิดจากการประพฤติปฏิบัติในทางที่ถูกต้องเหมาะสม

ทั้งนี้ จากความหมายและขอบเขตของความสุขตามแนวคิดด้านจิตวิทยา และความสุขในบริบทพุทธธรรม ดังที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปมุมมองความคิดเรื่องความสุขได้ ดังตารางที่ 2.3

ตารางที่ 2.3

สรุปมุมมองความคิดเรื่องความสุข

ประเด็น	แนวคิดด้านจิตวิทยา	แนวคิดด้านพุทธธรรม
1. ลักษณะของความสุข	<ul style="list-style-type: none"> เป็นภาวะอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับจิตใจ และสภาวะของจิตที่นำไปให้เกิดความสุข 	<ul style="list-style-type: none"> เป็นทั้งภาวะอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับจิตใจ สภาวะของจิต และแนวปฏิบัติที่นำไปให้เกิดความสุข โดยความสุขแบ่งได้เป็นหลายระดับชั้น
2. จุดเน้น	<ul style="list-style-type: none"> เน้นความสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคล 	<ul style="list-style-type: none"> เน้นความสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคล
3. ปัจจัยที่นำไปให้เกิดความสุข	<ul style="list-style-type: none"> อาศัยกระบวนการรับรู้ที่ขึ้นกับปัจจัยภายนอก 	<ul style="list-style-type: none"> ความสุขระดับต้นอาศัยกระบวนการรับรู้ที่ขึ้นกับปัจจัยภายนอก ความสุขที่แท้เป็นอิสระจากปัจจัยภายนอก
4. เกณฑ์การตัดสิน	<ul style="list-style-type: none"> ขึ้นกับความพอใจของบุคคล หรือเกณฑ์ที่บุคคลหรือสังคมยึดถือ และให้คุณค่า เช่น ความดีงาม 	<ul style="list-style-type: none"> ขึ้นอยู่กับสภาวะที่มาประกอบกับจิตว่าเป็นกุศลหรืออกุศล

ตอนที่ 2 ประเภทและระดับของความสุข

ในมุมมองของพุทธศาสนา ความสุขแตกต่างกันตามความเหลื่อมล้ำต่ำสูงของความรู้สึกภายในใจเป็นค่อยๆ หรือขั้นๆ ไป (พระพุทธานุสา, 2548: 7) ทั้งนี้ ความสุขตามหลักพุทธธรรมสามารถจำแนกเป็นประเภทและระดับได้หลายลักษณะ (อง.ทุก.20/309-321/90-91; นัย ม.ม. 13/100/76-77; ม.ม. 13/101-102/77-79; ส.สพ.18/413/258; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต),

2549, 2552 ก; พระพุทธทาส, 2548, 2551, 2552) โดยความสุขที่จัดเป็นเวทนาเป็นความสุขที่ยังอาศัยการเสวยอารมณ์ซึ่งขึ้นกับปัจจัยภายนอก และยังเป็นสุขที่ก่อให้เกิดความทุกข์ได้ทั้งสิ้น เนื่องจากมีความเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดาภายใต้กฎของไตรลักษณ์ ดังพุทธพจน์ที่ทรงตรัสชี้แจงแก่ พระอัครศิเวสสนะ ดังนี้

“เวทนาสามอย่างนี้ คือ สุขเวทนา 1 ทุกขเวทนา 1 อทุกขมสุขเวทนา ...
ไม่เที่ยง อันปัจจัยปรุงแต่งขึ้น อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไป
ดับไปเป็นธรรมดา”

(ม.ม.13/273/267)

ทั้งนี้ ความสุขตามหลักพุทธธรรมสามารถจำแนกได้ทั้งโดยประเภทและโดยระดับในหลายลักษณะ ดังนี้

2.1 ความสุขจัดเป็นคู่ๆ

ความสุขสามารถจัดเป็นคู่ๆ ได้หลายลักษณะ อาทิเช่น คัมภีร์อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต ได้จัดความสุขเป็นคู่ๆ จำนวน 13 คู่ (อภ.ทุก.20/309-321/90-91; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552 ก: 565) สุขที่แบ่งเป็นเวทียุติสุขและอเวทียุติสุข (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552 ก: 555) รวมทั้ง สุขที่แบ่งเป็นโลกียสุขและโลกุตระสุข (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546 ก, ข) รวม 15 คู่ ดังมีรายละเอียด ดังนี้

2.1.1 คิหิสุขและบรรพชาสุขหรือบรรพชิตสุข

คิหิสุข หมายถึง สุขทุกอย่างของคฤหัสถ์หรือสุขของชาวบ้าน ที่มีความสำเร็จ
กามเป็นมูล และ บรรพชาสุขหรือบรรพชิตสุข หมายถึง สุขจากการบวชหรือสุขของนักบวชที่มี
การบรรพชาเป็นมูล ดังปรากฏข้อความในพระไตรปิฎก (อภ.ทุก.20/309-321/90-91) ดังนี้

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สุข 2 อย่างนี้ 2 อย่างเป็นไฉน คือ สุขของคฤหัสถ์ 1
สุขเกิดแต่บรรพชา 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย สุข 2 อย่างนี้แล ดูกรภิกษุทั้งหลาย
บรรดาสุข 2 อย่างนี้ สุขเกิดแต่บรรพชาเป็นเลิศ ฯ”

2.1.2 กามสุขและเนกขัมมสุข

กามสุข หมายถึง สุขที่เกิดจากกาม และ เนกขัมมสุข หมายถึง สุขที่เกิดจาก
ความปลอดโปร่งจากกาม ดังปรากฏข้อความในพระไตรปิฎก (อภ.ทุก.20/309-321/90-91) ดังนี้

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สุข 2 อย่างนี้ 2 อย่างเป็นไฉน คือ กามสุข 1
เนกขัมมสุข 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย สุข 2 อย่างนี้แล ดูกรภิกษุทั้งหลาย บรรดาสุข
2 อย่างนี้ เนกขัมมสุขเป็นเลิศ ฯ”

2.1.3 อูปติสุขและนิรูปติสุข

อูปติสุข หมายถึง สุขที่กัลลวทุกขได้แก่ สุขในไตรภุมิหรือโลกียสุข และนิรูปติสุข
หมายถึง สุขที่ไม่กัลลวทุกขได้แก่ สุขที่เป็นโลกุตระหรือโลกุตตรสุข ดังปรากฏข้อความใน
พระไตรปิฎก (อง.ทุก.20/309-321/90-91) ดังนี้

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สุข 2 อย่างนี้ 2 อย่างเป็นไฉน คือ สุขเจือกิเลส 1
สุขไม่เจือกิเลส 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย สุข 2 อย่างนี้แล ดูกรภิกษุทั้งหลาย บรรดา
สุข 2 อย่างนี้ สุขไม่เจือกิเลสเป็นเลิศ ฯ”

2.1.4 สาสวสุขและอนาสวสุข

สาสวสุข หมายถึง สุขในวิภวซึ่งเป็นปัจจัยแก่อาสวะทั้งหลาย หรือสุขก่ออา
สวะ และอนาสวสุข หมายถึง สุขในพระนิพพานซึ่งไม่เป็นปัจจัยแก่อาสวะเหล่านั้น หรือสุขที่ไม่ก่อ
อาสวะ ดังปรากฏข้อความในพระไตรปิฎก (อง.ทุก.20/309-321/90-91) ดังนี้

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สุข 2 อย่างนี้ 2 อย่างเป็นไฉน คือ สุขมีอาสวะ 1
สุขไม่มีอาสวะ 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย สุข 2 อย่างนี้แล ดูกรภิกษุทั้งหลาย บรรดา
สุข 2 อย่างนี้ สุขไม่มีอาสวะเป็นเลิศ ฯ”

2.1.5 สามิสสุขและนิรามิสสุข

สามิสสุข หมายถึง สุขอิงสามิส สุขอาศัยเหยื่อล่อ หรือสุขทางเนื้อหนัง ยังมี
กิเลส และนิรามิสสุข หมายถึง สุขไม่อิงสามิส สุขไม่ต้องอาศัยเหยื่อล่อ หรือสุขไม่ขึ้นต่อสิ่งเสพ
เสวย ปราศจากกิเลส ดังปรากฏข้อความในพระไตรปิฎก (อง.ทุก.20/309-321/90-91) ดังนี้

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สุข 2 อย่างนี้ 2 อย่างเป็นไฉน คือ สุขอิงสามิส 1
สุขไม่อิงสามิส 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย สุข 2 อย่างนี้แล ดูกรภิกษุทั้งหลาย บรรดา
สุข 2 อย่างนี้ สุขไม่อิงสามิสเป็นเลิศ ฯ”

2.1.6 อริยสุขและอนริยสุข

อริยสุข หมายถึง สุขของพระอริยะะ หรือสุขของอริยบุคคล และ อนริยสุข
หมายถึง สุขของผู้ไม่เป็นอริยะะ หรือสุขของปุถุชน ดังปรากฏข้อความในพระไตรปิฎก (อง.ทุก.20/309-
321/90-91) ดังนี้

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สุข 2 อย่างนี้ 2 อย่างเป็นไฉน คือ สุขของพระอริยเจ้า 1 สุขของปุถุชน 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย สุข 2 อย่างนี้แล ดูกรภิกษุทั้งหลาย บรรดาสุข 2 อย่างนี้ สุขของพระอริยเจ้าเป็นเลิศ ฯ”

2.1.7 กายิกสุขและเจตสิกสุข

กายิกสุข หมายถึง สุขทางกาย หรือสุขที่เกิดร่วมกับกายวิญญูญาณ และ เจตสิกสุข หมายถึง สุขทางใจ หรือสุขที่เกิดทางมโนทวาร ซึ่งตรัสคละกันทั้งโลกิยะและโลกุตระ ดังปรากฏข้อความในพระไตรปิฎก (อ.จ.ท.ก.20/309-321/90-91) ดังนี้

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สุข 2 อย่างนี้ 2 อย่างเป็นไฉน คือ กายิกสุข 1 เจตสิกสุข 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย สุข 2 อย่างนี้แล ดูกรภิกษุทั้งหลาย บรรดาสุข 2 อย่างนี้ เจตสิกสุขเป็นเลิศ ฯ”

2.1.8 สัมปปีติกสุขและนิปปีติกสุข

สัมปปีติกสุข หมายถึง สุขเจือปีติ ได้แก่ สุขในฌานที่ 1 (ปฐมฌาน) และฌานที่ 2 (ทุติยฌาน) และ นิปปีติกสุข หมายถึง สุขไม่เจือปีติ ได้แก่ สุขในฌานที่ 3 (ตติยฌาน) และฌานที่ 4 (จตุตถฌาน) ดังปรากฏข้อความในพระไตรปิฎก (อ.จ.ท.ก.20/309-321/90-91) ดังนี้

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สุข 2 อย่างนี้ 2 อย่างเป็นไฉน คือ สุขอันเกิดแต่ฌานที่ยังมีปีติ 1 สุขอันเกิดแต่ฌานที่ไม่มีปีติ 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย สุข 2 อย่างนี้แล ดูกรภิกษุทั้งหลาย บรรดาสุข 2 อย่างนี้ สุขอันเกิดแต่ฌานที่ไม่มีปีติเป็นเลิศ ฯ”

2.1.9 สาทสุขและอุเบกขาสุข

สาทสุข หมายถึง สุขมีรสชื่น อรรถกถาว่า ได้แก่ สุขในฌาน 3 ขั้นต้น และอุเบกขาสุข หมายถึง สุขเกิดแต่อุเบกขา หรือ ฌานที่ 4 (จตุตถฌาน) คือ สุขเมื่อจิตได้ดุลย์เต็มที่มีมองดูเฉยอย่างเป็นกลางพร้อมที่จะเห็นตามเป็นจริงและวินิจฉัยโดยถูกต้อง เสมือนคนมีปัญญาผู้มองจากนอกเหตุการณ์ ดังปรากฏข้อความในพระไตรปิฎก (อ.จ.ท.ก.20/309-321/90-91) ดังนี้

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สุข 2 อย่างนี้ 2 อย่างเป็นไฉน คือ สุขเกิดแต่ความยินดี 1 สุขเกิดแต่ความวางเฉย 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย สุข 2 อย่างนี้แล ดูกรภิกษุทั้งหลาย บรรดาสุข 2 อย่างนี้ สุขเกิดจากการวางเฉยเป็นเลิศ ฯ”

2.1.10 สมานิสสุขและอสมานิสสุข

สมานิสสุข หมายถึง สุขที่ถึงอัปนาสมาธิ หรืออุปปจารสมาธิ และอสมานิสสุข หมายถึง สุขที่ไม่ถึงสมาธิทั้งสองนั้น ดังปรากฏข้อความในพระไตรปิฎก (อ.จ.ท.ก.20/309-321/90-91) ดังนี้

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สุข 2 อย่างนี้ 2 อย่างเป็นไฉน คือ สุขที่ถึงสมาธิ 1 สุขที่ไม่ถึงสมาธิ 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย สุข 2 อย่างนี้แล ดูกรภิกษุทั้งหลาย บรรดาสุข 2 อย่างนี้ สุขที่ถึงสมาธิเป็นเลิศ ฯ”

2.1.11 สัมปปีติการัมมณสุขและนิปปีติการัมมณสุข

สัมปปีติการัมมณสุข หมายถึง สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฌาน 2 ชั้นแรกที่มีปิติเป็นอารมณ์ และนิปปีติการัมมณสุข หมายถึง สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฌานที่ 3 และที่ 4 ซึ่งไม่มีปิติเป็นอารมณ์ ดังปรากฏข้อความในพระไตรปิฎก (อง.ทุก.20/309-321/90-91) ดังนี้

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สุข 2 อย่างนี้ 2 อย่างเป็นไฉน คือ สุขเกิดแต่ฌานมีปิติเป็นอารมณ์ 1 สุขเกิดแต่ฌานไม่มีปิติเป็นอารมณ์ 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย สุข 2 อย่างนี้แล ดูกรภิกษุทั้งหลาย บรรดาสุข 2 อย่างนี้ สุขเกิดแต่ฌานไม่มีปิติเป็นอารมณ์เป็นเลิศ ฯ”

2.1.12 สาทารัมมณสุขและอุเปกขารัมมณสุข

สาทารัมมณสุข หมายถึง สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฌาน 3 แรกที่มีรสชื่น และอุเปกขารัมมณสุข หมายถึง สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฌานที่ 4 ซึ่งมีอุเบกขา ดังปรากฏข้อความในพระไตรปิฎก (อง.ทุก.20/309-321/90-91) ดังนี้

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สุข 2 อย่างนี้ 2 อย่างเป็นไฉน คือ สุขที่มีความยินดีเป็นอารมณ์ 1 สุขที่มีความวางเฉยเป็นอารมณ์ 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย สุข 2 อย่างนี้แล ดูกรภิกษุทั้งหลาย บรรดาสุข 2 อย่างนี้ สุขที่มีความวางเฉยเป็นอารมณ์เป็นเลิศ ฯ”

2.1.13 รูปารัมมณสุขและอรูปรารัมมณสุข

รูปารัมมณสุข หมายถึง สุขที่มีรูปธรรมหรือรูปฌานเป็นอารมณ์ และอรูปรารัมมณสุข หมายถึง สุขที่มีอรูปธรรมหรืออรูปฌานเป็นอารมณ์ ดังปรากฏข้อความในพระไตรปิฎก (อง.ทุก.20/309-321/90-91) ดังนี้

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สุข 2 อย่างนี้ 2 อย่างเป็นไฉน คือ สุขที่มีรูปเป็นอารมณ์ 1 สุขที่ไม่มีรูปเป็นอารมณ์ 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย สุข 2 อย่างนี้แล ดูกรภิกษุทั้งหลาย บรรดาสุข 2 อย่างนี้ สุขที่ไม่มีรูปเป็นอารมณ์เป็นเลิศ ฯ”

2.1.14 เวทยิกสุขและอเวทยิตสุข

เวทยิกสุข หมายถึง สุขที่เป็นเวทนา หรือสุขที่มีการเสวยอารมณ์ แบ่งเป็น กามสุข สุขเนื่องด้วยกามหรือสุขเกิดจากกามคุณ และฌานสุข สุขเนื่องด้วยฌานหรือสุขที่เป็น

วิบากแห่งฌาน (สุขเนื่องด้วยรูปฌาน 4 ชั้น และสุขเนื่องด้วยอรูปฌาน 4 ชั้น) และ อเวทิตสุข หมายถึง สุขที่ไม่เป็นเวทนา หรือสุขที่ไม่มีการเสวยอารมณ์ ได้แก่ นิโรธสมาบัติสุข สุขเนื่องด้วย นิโรธสมาบัติ คือการเข้าสัญญาเวทิตนิโรธ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552 ก: 555)

2.1.15 โลกียสุขและโลกุตตรสุขหรือโลกุตตรสุข

โลกียสุข หมายถึง ความสุขอย่างโลกีย์ ความสุขที่เป็นวิสัยของโลก ความสุขที่ยังประกอบด้วยอาสวะ เช่น กามสุข มนุษยสุข ทิพยสุข ตลอดถึงฌานสุข และวิปัสสนาสุข และโลกุตตรสุข หรือ โลกุตตรสุข (ความสุขอย่างโลกุตตระ ความสุขที่เหนือกว่าระดับของชาวโลก ความสุขเนื่องด้วยมรรคผลนิพพาน) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546 ก, ข)

ทั้งนี้ ความสุขที่จัดแบ่งเป็นคู่ๆ ทั้ง 15 คู่ สามารถสรุปได้ ดังตารางที่ 2.4

ตารางที่ 2.4

ความสุขเป็นคู่ๆ จำนวน 15 คู่ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546 ก, ข; 2552 ก: 555, 565)

คู่ความสุข	ความหมาย	
1. คิหิสุขและบรรพชาสุขหรือ บรรพชิตสุข	คิหิสุข	สุขของคุณท์หรือสุขของชาวบ้าน
	บรรพชาสุข หรือบรรพชิตสุข	สุขจากการบวชหรือสุขของนักบวช
2. กามสุขและเนกขัมมสุข	กามสุข	สุขเกิดจากกาม
	เนกขัมมสุข	สุขเกิดจากความปลอดโปร่งจากกาม
3. อรูปิสุขและนิรูปิสุข	อรูปิสุข	สุขกัลลวทุกข์ ได้แก่สุขในไตรภูมิหรือโลกียสุข
	นิรูปิสุข	สุขไม่กัลลวทุกข์ ได้แก่ โลกุตตรสุข
4. สาสวสุขและอนาสวสุข	สาสวสุข	สุขก่ออาสวะ
	อนาสวสุข	สุขไม่ก่ออาสวะ หรือสุขไร้อาสวะ
5. สามิสสุขและนiramิสสุข	สามิสสุข	สุขอิงอามิสหรือสุขอาศัยเหยื่อล่อ หรือสุขทางเนื้อหนัง
	นiramิสสุข	สุขไม่อิงอามิส สุขไม่ต้องอาศัยเหยื่อล่อ หรือสุขไม่ขึ้นต่อสิ่งเสพเสวย
6. อริยสุขและอนริยสุข	อริยสุข	สุขของพระอริยะ
	อนริยสุข	สุขของผู้ไม่เป็นอริยะ คือสุขของปุถุชน
7. กายิกสุขและเจตสิกสุข	กายิกสุข	สุขทางกาย
	เจตสิกสุข	สุขทางใจ
8. สัปปีติกสุขและนิปปีติกสุข	สัปปีติกสุข	สุขเจือปีติ ได้แก่ สุขในฌานที่ 1 และที่ 2
	นิปปีติกสุข	สุขไม่เจือปีติ ได้แก่สุขในฌานที่ 3 และ 4

ตารางที่ 2.4

ความสุขเป็นคู่ๆ จำนวน 15 คู่ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546 ก, ข; 2552 ก: 555, 565) (ต่อ)

คู่ความสุข	ความหมาย	
9. สาทสุขและอุเบกขาสุข	สาทสุข	สุขมีรสขึ้น อรรถกถาว่า ได้แก่ สุขในฌาน 3 ขั้นต้น แต่น่าจะได้แก่สุขตั้งแต่ฌานที่ 3 ลงมาทั้งหมด
	อุเบกขาสุข	สุขเกิดแต่อุเบกขา คือสุขเมื่อจิตได้ดุลย์เต็มที่ มองดูเฉยอย่างเป็นกลางพร้อมที่จะเห็นตามเป็นจริงและวินิจฉัยโดยถูกต้องเสมือนคนมีปัญญาผู้มองจากนอกเหตุการณ์ ได้แก่ สุขในอุเบกขาสุขฌานที่ 4
10. สมามิสุขและอสมามิสุข	สมามิสุข	สุขเกิดจากสมามิ ไม่ว่าจะอุปจาระหรืออัปปนาภก็ตาม
	อสมามิสุข	สุขที่ไม่ถึงสมามิ
11. สัมปปีติการัมมณสุขและ นิปปีติการัมมณสุข	สัมปปีติการัมมณสุข	สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฌาน 2 ขั้นแรกที่มีปิติ
	นิปปีติการัมมณสุข	สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฌานที่ 3 และที่ 4 ซึ่งไม่มีปิติ
12. สาทารัมมณสุข และ อุเปกขารัมมณสุข	สาทารัมมณสุข	สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฌาน 3 แรกที่มีรสขึ้น
	อุเปกขารัมมณสุข	สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฌานที่ 4 ซึ่งมีอุเบกขา
13. รูปารัมมณสุขและ อรูปรารัมมณสุข	รูปารัมมณสุข	สุขมีรูปธรรมหรือรูปฌานเป็นอารมณ์
	อรูปรารัมมณสุข	สุขมีอรูปรธรรมหรืออรูปรฌานเป็นอารมณ์
14. เวทยิกสุข และอเวทยิตสุข	เวทยิกสุข	สุขที่เป็นเวทนา หรือสุขที่มีการเสวยอารมณ์ แบ่งเป็น กามสุข สุขเนื่องด้วยกามหรือสุขเกิดจาก กามคุณ และฌานสุข สุขเนื่องด้วยฌานหรือสุขที่เป็นวิบากแห่งฌาน (สุขเนื่องด้วยรูปฌาน 4 ขั้น และ สุขเนื่องด้วยอรูปรฌาน 4 ขั้น)
	อเวทยิตสุข	สุขที่ไม่เป็นเวทนา หรือสุขที่ไม่มีการเสวยอารมณ์ ได้แก่ นิโรธสมามิตีสุข สุขเนื่องด้วยนิโรธสมามิตี คือ การเข้าสู่สัญญาเวทยิตนิโรธ
15. โลกียสุขและโลกุตตรสุข	โลกียสุข	ความสุขอย่างโลกีย์, ความสุขที่เป็นวิสัยของโลก, ความสุขที่ยังประกอบด้วยอาสวะ เช่น กามสุข มนุษยสุข ทิพยสุข ตลอดถึงฌานสุข และวิปัสสนาสุข
	โลกุตตรสุข, โลกุตตรสุข	ความสุขอย่างโลกุตตระ, ความสุขที่เหนือกว่าระดับของชาวโลก, ความสุขเนื่องด้วยมรรคผลนิพพาน

2.2 ความสุข 3 ระดับ

นอกจากการจัดประเภทของความสุขเป็นคู่ๆ ดังกล่าวข้างต้นแล้ว คัมภีร์พระไตรปิฎกยังแบ่งความสุขเป็น 3 ระดับ ดังปรากฏในงานเขียนของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2552 ก: 555) และพระพุทธทาสภิกขุ (2548, 2550 ก, 2551, 2552) ดังตารางที่ 2.5

ตารางที่ 2.5

ความสุข 3 ระดับ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552 ก; พระพุทธทาสภิกขุ, 2548, 2550 ก, 2551, 2552 ก)

ความสุข 3 ระดับ	ความหมาย	
1. กามสุข ฌานสุข หรือ (อภิวุ) สมบัติดีสุข และนิพพานสุขหรือนิโรธสมบัติดีสุข การแบ่งนี้ ถัดตามแนวพุทธพจน์ใน ขุ.อ.25/52/87 ที่ตรัสถึงความสุข 3 อย่างคือ กามสุข ทิพยสุข (ฌานสุข) และตณฺหิขยสุข (นิพพานสุข) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552 ก: 555)	กามสุข	สุขเนื่องด้วยกาม
	ฌานสุข หรือ (อภิวุ) สมบัติดีสุข	สุขเนื่องด้วยฌานหรือสุขเนื่องด้วยสมบัติ 8
2. สามีสุข นิรามิสสุข และนิรามิสตรสุข (คัมภีร์พระไตรปิฎก ส.สพ.18/450-2/293 อ้างถึงใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552 ก : 565)	นิพพานสุขหรือนิโรธสมบัติดีสุข	แยกเป็น 2 ระดับย่อย คือ สุขในรูปฌาน หรือสุขเนื่องด้วยรูปฌาน 4 และสุขในอรูปฌาน หรือสุขเนื่องด้วยอรูปฌาน 4
	นิพพานสุขหรือนิโรธสมบัติดีสุข	สุขเนื่องด้วยนิพพานหรือสุขเนื่องด้วยนิโรธสมบัติดี
3. สุขของปุถุชน สุขของกัลยาณปุถุชน และสุขของพระอริยเจ้าหรือของผู้มีความรู้สึกสูงสุดด้วยปัญญาหรือชั้นอนุโลมพระอริยเจ้า (พระพุทธทาส, 2548, 2550, 2551, 2552)	สามีสุข	สุขอาศัยอามิส ได้แก่ กามสุข
	นิรามิสสุข	สุขไม่อาศัยอามิส หมายถึง สุขในฌานสามขั้นต้น
	นิรามิสตรสุข	สุขยิ่งกว่านิรามิสสุข หรือสุขเหนือกว่านิรามิสสุข หมายถึง ความสุขโสมนัสที่เกิดขึ้นแก่พระชินาสพ ผู้พิจารณาจิตซึ่งหลุดพ้นแล้วจากราคะ โทสะ และโมหะ
สุขของปุถุชน สุขของกัลยาณปุถุชน และสุขของพระอริยเจ้าหรือของผู้มีความรู้สึกสูงสุดด้วยปัญญาหรือชั้นอนุโลมพระอริยเจ้า (พระพุทธทาส, 2548, 2550, 2551, 2552)	สุขของปุถุชน	ความสุขในเรื่องกิน เรื่องกาม เรื่องเกียรติที่ได้มาโดยถูกต้องเหมาะสม ไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น
	สุขของกัลยาณปุถุชน	สุขเพราะอยู่เหนืออำนาจกาม คายจากการยึดถือในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส หรือสิ่งที่เป็นนามธรรมอันเป็นที่ตั้งของความอยาก การรู้เท่าทันกามคุณทั้งหลายช่วยให้เกิดความเยือกเย็นเป็นสุข แต่ยังมีตัวตน
	สุขของพระอริยเจ้าหรือของผู้มีความรู้สึกสูงสุดด้วยปัญญาหรือชั้นอนุโลมพระอริยเจ้า	สุขเพราะละตัวตน การเห็นแจ้งด้วยปัญญาว่าทุกสิ่งล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นการตัดรากเหง้าของความทุกข์เพราะไม่มีตัวตนให้รู้สึกเป็นทุกข์

2.3 ความสุข 7 ระดับ

อรรถกถาแบ่งประเภทสุขเป็น 7 ระดับ คือ มนุษยสุข ทิพยสุข ฌานสุข วิปัสสนาสุข มรรคสุข ผลสุข นิพพานสุข (อง.อ.1/56 = อง.อ.2/326 อ้างถึงใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552 ก: 556)

2.4 ความสุข 10 ระดับ

ในพระสูตรต้นตปิฎก เล่มที่ 15 อังคุตตรนิกาย สัตตก-อัฐก-นวกนิบาต (อง.สตตก. 23/238/383-386) พระสารีบุตรได้แสดงนิพพานสูตร ซึ่งกล่าวถึงสุข 10 ระดับ ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2552 ก) ได้อธิบายความไว้ ดังนี้

(1) กามสุข หมายถึง สุขเนื่องด้วยกาม ได้แก่ความสุขโสมนัสที่เกิดขึ้นด้วยอาศัยกามคุณ 5 ดังปรากฏข้อความในพระไตรปิฎก ดังนี้

“ดูกรอาวุโส กามคุณ 5 ประการนี้ 5 ประการเป็นไฉน คือ รูปที่จะพึงรู้แจ้ง ด้วยจักขุ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นที่รัก ยั่วยวน ชวนให้กำหนด เสี่ยงที่จะพึงรู้แจ้งด้วยหู ฯลฯ กลิ่นที่จะพึงรู้แจ้งด้วยจมูก ฯลฯ รสที่จะพึงรู้แจ้งด้วยลิ้น ฯลฯ โผฏฐัพพะที่จะพึงรู้แจ้งด้วยกาย อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นที่รัก ยั่วยวนชวนให้กำหนด กามคุณ 5 ประการนี้แล ดูกรอาวุโส สุขโสมนัสย่อมเกิดขึ้น เพราะอาศัยกามคุณ 5 ประการนี้ นี้เรียกว่ากามสุข ฯ”

(อง.สตตก.23/238/383-386)

(2) ปฐมฌานสุข หมายถึง สุขเนื่องด้วยปฐมฌาน ซึ่งสังต์จากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ประกอบด้วย วิตก วิจาร์ ปีติ สุข และเอกัคคตา (3) ทุตติยฌานสุข หมายถึง สุขเนื่องด้วยทุตติยฌาน ซึ่งประกอบด้วย ปีติ สุข และเอกัคคตา (4) ตติยฌานสุข หมายถึง สุขเนื่องด้วยตติยฌาน ซึ่งประกอบด้วย สุข และเอกัคคตา (5) จตุตถฌานสุข หมายถึง สุขเนื่องด้วยจตุตถฌาน ซึ่งประกอบด้วย อุเบกขา และเอกัคคตา (6) อากาสาณัญจายตนสมาบัติสุข หมายถึง สุขเนื่องด้วย อากาสาณัญจายตนสมาบัติ ซึ่งล่วงพ้นรูปสัญญาได้โดยสิ้นเชิง ปฏิขสัญญาล่วงลบลไปหมดไม่มณสิการนานัตตสัญญา นึกถึงแต่อวกาศอันอนันต์เป็นอารมณ์ (7) วิญญาณัญจายตนสมาบัติสุข หมายถึง สุขเนื่องด้วยวิญญาณัญจายตนสมาบัติ ซึ่งคำนึงวิญญาณอันอนันต์เป็นอารมณ์ (8) อากิญจัญญายตนสมาบัติสุข หมายถึง สุขเนื่องด้วยอากิญจัญญายตนสมาบัติ ซึ่งคำนึงภาวะที่ไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์ (9) เนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติสุข หมายถึง สุขเนื่องด้วยเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ อันถึงภาวะที่มีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ และ (10) สัญญาเวทิตนโรธสมาบัติสุข หมายถึง สุขเนื่องด้วยสัญญาเวทิตนโรธสมาบัติ อันถึงภาวะที่ดับสัญญาและเวทนาทั้งหมด ดังปรากฏข้อความในพระไตรปิฎก ดังนี้

“ภิกษุบรรลุนิพพานเพราะล่องหนสัญญาเพราะล่องหนสัญญาตนมานาน โดยประการทั้งปวง อาสวะทั้งหลายของเธอสิ้นรอบแล้ว เพราะเห็นด้วยปัญญา ดูกรอาวุโส นิพพานเป็นสุขอย่างไร ท่านพึงทราบได้โดยปริยายแม้นี้ ฯ”

(อง. สุตตค.23/238/383-386)

การจัดประเภทของความสุขในบริบทพุทธธรรมสะท้อนให้เห็นว่า ความสุขมีความละเอียดลึกซึ้งเป็นลำดับขั้น การศึกษาเรื่องความสุขในบริบทพุทธธรรมจึงช่วยให้เห็นถึงแนวทางที่บุคคลจะสามารถพัฒนาจิตใจตนเองให้มีความสุขที่เป็นอิสระจากภายในโดยไม่ยึดติดกับปัจจัยภายนอกได้ ดังคำกล่าวของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2552 ก: 531-532) ดังนี้

“ความสุขดังที่กล่าวมาข้างต้น ท่านยอมรับว่าเป็นความสุขทั้งนั้น หากแต่เป็นความสุขที่ดีกว่าประณีตลึกซึ้งยิ่งกว่ากันขึ้นไปตามลำดับขั้น เพราะความสุขขั้นต้นๆ มีส่วนเสียหรือแง่ที่เป็นทุกข์แทรกอยู่ด้วยมาก เมื่อเป็นสุขขั้นสูงขึ้นไป ก็ยิ่งประณีตบริสุทธิ์มากขึ้น ท่านสอนให้มองความสุขเหล่านั้นตามความเป็นจริง ทั้งด้านที่เป็นสุขและด้านที่มีทุกข์เข้ามาปน คือมองทั้งส่วนดีและส่วนเสีย หรือทั้งแง่ที่เป็นคุณและแง่ที่เป็นโทษ นอกจากนี้ยังให้รู้จักทางออก ทางรอดพ้น หรือภาวะเป็นอิสระที่ดีกว่าซึ่งไม่ขึ้นต่อส่วนดีส่วนเสียนั้นด้วย เมื่อเห็นโทษของสุขที่หยาบ ก็จะหน่ายหายติด และโน้มใจไปหาสุขที่ประณีตยิ่งกว่า เมื่อรู้จักและได้ประสบความสุขที่ประณีตประจักษ์กับตัวแล้ว ก็จะละความสุขที่หยาบกว่าเสียได้ มุ่งบรรลุนิพพานที่ประณีตยิ่งขึ้นไปตามลำดับ อย่างน้อยก็จะไม่มัวเมาหมกมุ่นในสุขที่หยาบนั้นจนเกินไป เมื่อใดจิตหลุดพ้นเด็ดขาดแล้วตัดเยื่อใยได้สิ้น ก็จะไม่วนเวียนกลับมาหาความสุขที่หยาบอีกต่อไป คงเสวยแต่สุขที่ประณีตสำหรับจิตที่เป็นอิสระอย่างเดียว”

จากประเภทและระดับของความสุขที่กล่าวถึงในพุทธศาสนาดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การแบ่งความสุขสามารถแบ่งได้เป็นหลายระดับชั้นหลายลักษณะ ดังนี้ การแบ่งความสุขสามารถแบ่งตามประเภทของผู้เสพ เช่น สุขของชาวบ้านและสุขของนักบวช (คิหิสุขและบรรพชาสุข) สุขของพระอริยะและสุขของปุถุชน (อริยะสุขและอนริยะสุข) สุขในเรื่องกิน กาม และเกียรติที่ได้มาอย่างถูกต้องเหมาะสม สุขเพราะอยู่เหนืออำนาจกาม คายจากการยึดถือในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส แต่ยังมีตัวตน และสุขเพราะละตัวตน เห็นแจ้งด้วยปัญญาว่าทุกสิ่งล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัยซึ่งเป็นการตัดรากเหง้าของความทุกข์ (สุขของปุถุชน สุขของกัลยาณปุถุชน และสุขของ

พระอริยเจ้า) เป็นต้น การแบ่งความสุขตามลักษณะของความสุข เช่น สุขทางกายและสุขทางใจ (กายิกสุขและเจตสิกสุข) สุขที่เป็นเวหนามีการเสวยอารมณ์และสุขที่ไม่เป็นเวหนาไม่มีการเสวยอารมณ์ (เวทิกสุขและอเวทียิตสุข) เป็นต้น การแบ่งความสุขตามปัจจัยที่ก่อให้เกิดสุข เช่น สุขที่เกิดจากกามและไม่เกิดจากกาม (กามสุขและเนกขัมมสุข) สุขเนื่องด้วยกาม ฌาน และนิพพาน (กามสุข ฌานสุข หรือ (อภิวุ) สมบัติสุข และนิพพานสุข) สุขอาศัยเหยื่อล่อและสุขไม่ต้องอาศัยเหยื่อล่อ (สามิสสุขและนิรามิสสุข) สุขที่ต้องอาศัยอามิส สุขที่ไม่ต้องอาศัยอามิส และสุขที่จิตหลุดพ้นจากราคะ โทสะ และโมหะ (สามิสสุข นิรามิสสุข และนิรามิสตรสุข) สุขที่เกิดจากสมาธิและสุขที่ไม่ถึงสมาธิ (สมาธิสุขและอสมามิสสุข) สุขมีรสขึ้นในฌาน 3 ขั้นต้นและสุขเกิดแต่อุเบกขาในฌาน 4 คือ สุขเมื่อจิตได้ดุลย์เต็มที มองดูเฉยอย่างเป็นกลาง พร้อมทั้งจะเห็นตามเป็นจริง (สาดสุขและอุเบกขาสุข หรือ สาดารัมมณสุข และอุเปกขารัมมณสุข) สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฌาน 2 ขั้นแรกที่มีปีติ และสุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฌานที่ 3 และที่ 4 ซึ่งไม่มีปีติ (สปีติการัมมณสุขและนิปีติการัมมณสุข) สุขมีรูปธรรมหรือรูปฌานเป็นอารมณ์ และสุขมีอรูปธรรมหรือรูปฌานเป็นอารมณ์ (รูปารัมมณสุขและอรูปารัมมณสุข) สุขกลัวทุกข์และสุขไม่กลัวทุกข์ (อุปธิสุขและนิรูปธิสุข) สุขก่อนอาสวะและสุขไม่ก่อนอาสวะ (สาสวสุขและอนาสวสุข) เป็นต้น

ทั้งนี้ พุทธศาสนามองความสุขตามที่เป็นจริง ทั้งความสุขของชาวโลกที่ยังต้องกิน เสพ และพึ่งพิงวัตถุหรือปัจจัยภายนอก และความสุขที่ละเอียดและประณีตสูงขึ้นไปซึ่งบุคคลควรพัฒนาให้เกิดมีขึ้นในใจ เนื่องจากความสุขในระดับต้นที่ยังต้องพึ่งพิงวัตถุหรือปัจจัยภายนอกเป็นความสุขที่สามารถแปรเปลี่ยนเป็นความทุกข์ได้หากความสุขนั้นเกิดความอยากได้ อยากมี อยากเป็น หรือไม่อยากเป็นอะไร เพราะเมื่อสิ่งต่างๆ แปรเปลี่ยนไปไม่เป็นไปตามที่ใจปรารถนา ใจที่เคยสุขก็จะแปรเปลี่ยนเป็นความทุกข์เข้ามาแทนที่ ด้วยเหตุนี้ พุทธศาสนาจึงได้ให้แนวทางในการปฏิบัติต่อความสุขไว้ว่า (1) ไม่เอาทุกข์ทับถมตนที่มีได้ถูกทุกข์ท่วมทับ (2) ไม่สละความสุขที่ชอบธรรม (3) ไม่สยบหมกหมุ่น (แม้) ในสุขที่ชอบธรรมนั้น และ (4) เพียรพยายามทำเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นหรือเพียรปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความสุขที่ประณีตสูงขึ้นไป

ตอนที่ 3 แนวคิดหลักในการศึกษาเรื่องความสุข

การศึกษาเรื่องความสุขในบริบทของพุทธศาสนา เป็นการเปิดโลกทัศน์ของการศึกษาวิจัยเรื่องความสุข โดยอาศัยแนวคิดทางพุทธศาสนาซึ่งมีประวัติความเป็นนามากกว่า 2500 ปี และเป็นรากฐานการดำเนินชีวิตของคนในสังคมตะวันออก มาใช้เป็นแนวทางในการทำความเข้าใจเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาความสุขสงบภายในจิตใจของบุคคล พระพุทธศาสนา มีมุมมองต่อความสุขว่า ความสุขเป็นทั้งสภาวะจิตใจที่เป็นสุขอันเกิดจากการประพฤติปฏิบัติในทางที่ถูกต้องตั้งมาเป็นกุศล

ก่อให้เกิดประโยชน์สุขทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ขณะเดียวกัน จิตใจที่เป็นสุขยังเป็นสภาวะที่เอื้อต่อการพัฒนาจิตที่สงบประณีต เป็นสมาธิ ตลอดจน การเข้าถึงความสุขสูงสุดที่เกิดจากการดับซึ่งความทุกข์ร้อนภายในจิตใจ อันเกิดจากความอยากได้ อยากมี อยากเป็น หรือไม่อยากเป็นอะไร มีปัญญาและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตซึ่งมีความไม่เที่ยง และเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ทำให้ใจที่เคยยึดมั่นถือมั่นคลายลง มีใจที่ใสสะอาดมองสิ่งทั้งหลายด้วยความเข้าใจ ปล่อยวาง ความคาดหวังที่เคยเหนียวรั้งใจให้เป็นทุกข์ และมีจิตใจที่สุขสงบจากภายใน ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

ทั้งนี้ ในการนำเสนอวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดหลักในการศึกษาเรื่องความสุขนี้ ผู้วิจัยมุ่งนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการศึกษาและวิจัยเรื่องความสุขทั้งในบริบทของวัฒนธรรมตะวันตกและการศึกษาความสุขในแง่มุมของพุทธศาสนา โดยแบ่งการนำเสนอเป็น 2 ส่วน ได้แก่ (1) แนวคิดเกี่ยวกับความสุข สุขภาวะ และคุณภาพชีวิต และ (2) แนวคิดเกี่ยวกับความสุขในบริบทพุทธธรรม ดังมีรายละเอียดดังนี้

3.1 แนวคิดเกี่ยวกับความสุข สุขภาวะ และคุณภาพชีวิต

การศึกษาความสุขในบริบทของวัฒนธรรมตะวันตก มีคำที่มีความหมายเกี่ยวข้อง และ มักใช้แทนในการศึกษาและวิจัยเรื่องความสุขอยู่หลายคำ ดังที่ Veenhoven (2006) กล่าวว่า คำว่า “ความสุข” นั้น มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า “คุณภาพชีวิตที่ดี (quality of life)” หรือคำว่า “การมีสุขภาวะ (well-being)” ซึ่งในที่นี้หมายถึงความถึง การมีชีวิตที่ดี แต่ไม่ได้ระบุไว้ว่าจะอะไรคือสิ่งที่ดีในชีวิต นอกจากนี้ คำว่าความสุขยังถูกนำไปใช้ในอีกหลายรูปแบบ โดยการแบ่งประเภทของความหมายนั้นขึ้นอยู่กับ 2 ลักษณะที่แตกต่างกัน คือแนวคิดที่มีความแตกต่างระหว่างโอกาสในการมีชีวิตที่ดีกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริงในชีวิต และแนวนอนเป็นความแตกต่างระหว่าง คุณภาพจากภายนอก และคุณภาพจากภายใน โดยลักษณะที่แตกต่างกันนี้ทำให้เกิดคุณภาพชีวิต 4 แบบ ซึ่งหมายความถึงความสุข รายละเอียดดังตารางที่ 2.6

ตารางที่ 2.6

คุณภาพชีวิต 4 แบบ (Four qualities of life) (Veenhoven, 2000 อ้างถึงใน Veenhoven, 2006)

คุณภาพ	คุณภาพจากภายนอก (Outer qualities)	คุณภาพจากภายใน (Inner qualities)
โอกาสในชีวิต (Life-chances)	ความเป็นอยู่ของสิ่งแวดล้อม (Livability of environment)	ความสามารถของแต่ละบุคคล (Life-ability of the person)
ผลลัพธ์ในชีวิต (Life-results)	ประโยชน์ในชีวิต (Utility of life)	ความพึงพอใจ (Satisfaction)

ความเป็นอยู่ของสิ่งแวดล้อม ความสามารถของแต่ละบุคคล และประโยชน์ในชีวิต เป็นเพียงองค์ประกอบหนึ่งที่จะนำไปสู่ความสุข แต่ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง โดยความเป็นอยู่ของสิ่งแวดล้อมแสดงให้เห็นถึงความหมายของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งมักใช้ในทางนิเวศวิทยาและสังคมวิทยา ความสามารถของแต่ละบุคคลมักใช้ในทางการแพทย์และจิตวิทยาที่สะท้อนถึงศักยภาพหรือความสามารถของบุคคลในการดำรงชีวิตหรือการรับมือกับปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ประโยชน์ในชีวิตแสดงให้เห็นว่าชีวิตที่ดีนั้นไม่ได้ดีสำหรับตัวเองเท่านั้น แต่ควรจะเป็นดีสำหรับผู้อื่นอีกด้วย มักใช้ในเชิงของการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การพัฒนาวัฒนธรรม และศีลธรรม และสุดท้ายคือความพึงพอใจที่สะท้อนถึงผลลัพธ์ของการดำเนินชีวิต นั่นคือคุณภาพชีวิตในสายตาของบุคคล ซึ่งหมายถึงการทำชีวิตให้ดีขึ้นหรือมีความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง เรียกได้อีกแบบว่าการมีสุขภาวะ (subjective well-being) ความพึงพอใจในชีวิต (life-satisfaction) และความสุข (happiness) ซึ่งเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงความสุขในมุมมองของ Veenhoven

ทั้งนี้ Veenhoven (2006) ได้แบ่งความพึงพอใจออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ความแตกต่างระหว่างความพึงพอใจในบางส่วนของชีวิตกับความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม และความแตกต่างระหว่างความพึงพอใจเพียงชั่วคราวกับความพึงพอใจแบบยั่งยืน ซึ่งความแตกต่างทั้ง 2 ลักษณะนี้ ทำให้เกิดการแบ่งหมวดหมู่ความพึงพอใจออกเป็น 4 ประเภท ดังตารางที่ 2.7

ตารางที่ 2.7

ความพึงพอใจแบ่งออกเป็น 4 ประเภท (Four kinds of satisfaction) (Veenhoven, 2006)

ความพึงพอใจ	ชั่วคราวชั่วคราว (Passing)	ยั่งยืนตลอดไป (Enduring)
บางส่วนในชีวิต (Part of life)	ความยินดี (Pleasure)	ความพึงพอใจในบางส่วน (Part-satisfaction)
ทั้งชีวิต (Life-as-a-whole)	ประสบการณ์ที่ดี (Top-experience)	ความพึงพอใจในชีวิต (Life-satisfaction)

ความยินดีเป็นความรู้สึกพึงพอใจกับแค่บางส่วนของชีวิต เช่น ไลน์สักแก้ว ความพึงพอใจในบางส่วนเป็นความสุขที่ยั่งยืนในบางส่วนของชีวิตซึ่งความพึงพอใจแบบนี้เกี่ยวข้องกับเรื่องหลักๆ ในชีวิต เช่น ความพึงพอใจในหน้าที่การงาน ประสบการณ์ที่ดีเป็นความพึงพอใจชั่วคราวหนึ่งซึ่งอาจจะส่งผลได้ทั้งชีวิตโดยเฉพาะเมื่อประสบการณ์นั้นมีความเข้มข้น แฝงชาน และยิ่งใหญ่ เช่น เวลาที่นักกีตาร์เล่นทริทที่เกี่ยวกับความสุข รวมไปถึงพวกหนังสือทางศาสนาต่างๆ ที่อธิบายความสุขซึ่งเกี่ยวข้องกับเรื่องของจิตวิญญาณ ซึ่งสามารถเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า “การรู้แจ้ง (Enlightenment)” ทั้งนี้ ความพึงพอใจทั้ง 3 แบบที่กล่าวมานี้ ยังไม่ใช่ความสุขในทัศนะของ Veenhoven แต่เป็นความพึงพอใจประการสุดท้าย อันได้แก่ ความพึงพอใจที่ยั่งยืนในชีวิตของบุคคลทั้งชีวิต ซึ่งเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า ความสุข (happiness) หรือการมีสุขภาวะ (subjective well-being)

การศึกษาเรื่องความสุขได้มีพัฒนาการมาเป็นระยะ เริ่มตั้งแต่แนวคิดของนักคิดและนักปรัชญาในยุคต้นๆ นักเศรษฐศาสตร์ และนักสังคมวิทยา ซึ่งต่อมาได้ขยายความสนใจไปสู่ นักจิตวิทยาและนักวิทยาศาสตร์ เรื่อยมาจนกระทั่งปัจจุบัน

Diener, Scollon และ Lucas (2003) ได้ศึกษาถึงความเป็นมาในการศึกษาเรื่องความสุข และได้ข้อค้นพบว่า ความสุข (happiness) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของชีวิตที่ดี (the good life) แต่ความสุขสามารถนิยามได้หลากหลายแนวทาง เช่น ความเพลินเพลิน (pleasure) ความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) อารมณ์ทางบวก (positive emotions) ชีวิตที่มีความหมาย (a meaning life) ความรู้สึกเบิกบานใจ (a feeling of contentment) ฯลฯ และนับตั้งแต่อดีตได้มีการถกเถียงเรื่องนิยามของความสุขมาอย่างต่อเนื่อง นักคิดในยุคแรกๆ เช่น Democritus กล่าวว่าบุคคลที่มีความสุขนั้นไม่ใช่เพราะเขาได้ครอบครองแต่เป็นเพราะเขาได้ตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ อย่างมีความสุข แนวคิดนี้ไม่ได้รับความสนใจเนื่องจาก Socrates, Plato, Aristotle ได้เสนอแนวคิดในเรื่องความสุขที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง คือ แนวคิดความสุขแบบยูโดโมนี (Eudemonia) ซึ่งมองว่าความสุขเกิดจากการสามารถครอบครองสิ่งที่มีค่าสูงสุดเท่าที่คนคนนั้นจะแสวงหามาได้

ในขณะที่ Aristotle ให้ความสำคัญกับสิ่งมีค่าสูงสุดมากกว่าความพึงพอใจ Aristippus ได้เสนอแนวคิดความสุขแบบเฮโดนิซึม (Hedonism) ว่าความสุขคือผลรวมของการได้รับความพึงพอใจ แนวคิดเฮโดนิซึมถูกนำไปศึกษาต่อโดย Epicureans ซึ่งเสนอแนวคิดให้ลดความเจ็บปวดลง (เพื่อเพิ่มความสุข) Jarame Bentham ใช้แนวคิดเฮโดนิซึมเสนอแนวคิดเรื่องอรรถประโยชน์ (Utility) ในการขยายขอบเขตของความพึงพอใจให้ครอบคลุมประโยชน์ กำไร ความดี ความสุข การไม่ผิดพลาด การไม่เจ็บปวด และการไม่ไร้สุข ซึ่งเป็นแนวคิดความสุขที่รวมเอา 2 แกนของความสุข (pleasure) และไร้ทุกข์ (absence of pain) เพื่อขยายอรรถประโยชน์ของความสุขให้สูงสุด ซึ่งเป็นพื้นฐานแนวคิดของนักเศรษฐศาสตร์ยุคใหม่ในเวลาต่อมาว่า มนุษย์จะเลือกสิ่งที่เกิดอรรถประโยชน์สูงสุดสำหรับตัวเขาเสมอ และเนื่องจากความสุขสามารถตีความได้หลากหลาย นักวิจัยจึงเลือกที่จะเลี่ยงคำว่าความสุข (happiness) และใช้คำว่า “ความสุขเชิงอัตวิสัย (subjective well-being: SWB)” แทน ทั้งนี้ SWB เน้นการให้บุคคลประเมินชีวิตของตนเองไม่ใช่การตัดสินโดยผู้เชี่ยวชาญ เน้นการประเมินในด้านความพึงพอใจ (ทั้งโดยทั่วไปและเฉพาะด้าน) อารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ

ในศตวรรษที่ 20 นักจิตวิทยาและนักวิทยาศาสตร์หันมาให้ความสนใจในเรื่องความสุข และพยายามค้นหาคำตอบว่า ความสุขสามารถวัดได้หรือไม่ และอะไรคือสาเหตุของความสุข ผลจากข้อมูลเชิงประจักษ์พบว่า Jahoda ได้ให้ชื่อภาวะด้านบวกว่าสุขภาวะ (well-being) และเสนอมุมมองว่าสุขภาพจิต (mental health) นั้นไม่ใช่เพียงแค่การไม่เจ็บป่วยทางจิต (mental illness) แต่ต้องประกอบไปด้วยความสุข Wessman และ Ricks สนใจวัดลักษณะของบุคคลที่มีความสุขว่าประกอบด้วยอะไรบ้าง Wilson ตั้งคำถามถึงการวัดความสุขว่าสิ่งที่วัดใช่ความสุขจริงหรือไม่ ทั้งนี้ ยุคใหม่ของการศึกษาเรื่องความสุขเริ่มต้นขึ้นเมื่อ Bradburn ค้นพบอารมณ์ทางบวก (positive affect: PA) และอารมณ์ทางลบ (negative affect: NA) ของความสุขนั้นเป็นอิสระจากกัน การค้นพบดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบเป็นคนละองค์ประกอบกัน การมีอารมณ์ทางบวกจึงไม่ใช่การไม่มีอารมณ์ทางลบ ทั้งสองเป็นปัจจัยที่ไม่เกี่ยวข้องกัน การวัดความสุขจึงต้องแยกเป็นอย่างน้อยสององค์ประกอบ Andrews และ Withey สนับสนุนแนวคิดดังกล่าวและเพิ่มองค์ประกอบที่ 3 ด้านการรู้คิดคือ ความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) นอกจากนี้ Cambell และคณะ ยังได้เสนอรูปแบบที่ 4 ในด้านความพึงพอใจ

ต่อมาในปี ค.ศ. 1984 Diener ได้ทำการรวบรวมทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับ SWB และทำการวิจัยระดับชาติเพื่อวัดความสุขของคนอเมริกัน และค้นพบว่า คนอเมริกันโดยรวมมีความสุข โดยไม่เกี่ยวข้องกับอายุ เชื้อชาติ เพศ รายได้ และระดับการศึกษา และตั้งแต่ปี ค.ศ. 1990 มีงานวิจัย

ที่เกี่ยวข้องกับ SWB ออกมาอย่างต่อเนื่อง เช่น งานวิจัยของ Neugarten et al. ที่ได้พัฒนามาตรวัดความพึงพอใจในชีวิตสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ

ทั้งนี้ จากการศึกษาแนวทางในการวัดและประเมินความสุขในปัจจุบันสามารถสรุปได้เป็น 5 แนวทาง ดังนี้

1. การรายงานตนเอง (Self-report measures) เป็นวิธีการในการศึกษาเรื่องความสุขมานาน เนื่องจากเป็นวิธีที่ประหยัดค่าใช้จ่าย เก็บข้อมูลได้ง่าย และมีความถูกต้องเชื่อถือได้พอสมควร

2. การรายงานโดยบุคคลที่ใกล้ชิด (Peer report measures) เป็นวิธีการเก็บข้อมูลที่ใช้ในการตรวจสอบสามเส้า โดยการให้บุคคลรอบข้างหลายๆ คน ช่วยให้ข้อมูล เช่น เพื่อน หรือบุคคลในครอบครัว เพื่อเปรียบเทียบกับกรรายงานตนเอง วิธีการนี้ช่วยขจัดปัญหาเรื่องอารมณ์ที่ไม่คงที่ของผู้ที่ถูกประเมินความสุขได้

3. The Daily Reconstruction Method (DRM) เป็นเครื่องมือในการวัดความสุขโดยการเขียนบันทึกประจำวัน และตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับทุกสิ่งๆ ที่พวกเขาทำเมื่อวันที่ผ่านมา และใครที่พวกเขาอยู่ด้วยในเวลานั้น และให้บอกคะแนนความรู้สึกที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานั้น DRM ออกแบบมาเพื่อลดอคติจากความทรงจำในอดีต และ Experience Sampling Method (ESM) เป็นเครื่องมือที่ใช้คอมพิวเตอร์สุ่มเวลาที่ผู้ถูกประเมินจะต้องทำการเก็บข้อมูลในเรื่องความสุข เพื่อลดข้อจำกัดในเรื่องอารมณ์ที่ไม่คงที่ของผู้ถูกเก็บข้อมูลเนื่องจากเป็นการเก็บข้อมูลในเวลาสุ่มและเก็บตลอดช่วงเวลานั้นๆ

4. การวัดจากความทรงจำ (Memory measures) เป็นวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพมากในการวัดความสุขโดยการให้ระลึกความทรงจำทันทีจากเวลาที่กำหนดให้ และให้เขียนออกมาภายในเวลา 30 วินาที เช่น ผู้ทำการสัมภาษณ์ถามผู้ให้สัมภาษณ์ให้บอกถึงปัจจัยที่ทำให้เมื่อวานมีความสุข พูดออกมาภายใน 30 วินาที โดยจะเก็บข้อมูลทั้งอารมณ์ทางบวกและลบ

5. การวัดทางชีวภาพ (Biological measures) เป็นการวัดการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพในขณะที่ผู้ถูกวัดมีอารมณ์เชิงบวก (มีความสุข) เพื่อบันทึกการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทและกล้ามเนื้อที่มีความสัมพันธ์กับความสุข โดยใช้เทคโนโลยีต่างๆ อาทิเช่น fMRI imaging techniques เพื่อวิเคราะห์การทำงานของสมองโดยอาศัยภาพถ่ายคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า การใช้ EEG asymmetry และ Event Related Potential (ERP) ในการวัดคลื่นสมอง และการใช้ facial EMG วัดการเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อใบหน้า (Biswas-Diener, 2008)

ทั้งนี้ จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับความสุขที่ผ่านมา พบว่า นักวิจัยมักจะพึ่งพาวิธีการรายงานตนเอง ซึ่งในบางครั้งอาจทำการเชื่อมโยงเข้าด้วยกับข้อมูลของการสัมภาษณ์ด้วยนักจิตวิทยาคลินิกที่ได้รับการฝึกฝนมาแล้ว การสังเกตอย่างไม่มีส่วนร่วมต่อการ

แสดงออกจากภาษาท่าทาง และการประเมินทางกายภาพ โดยเครื่องมือที่นิยมใช้ในการศึกษา และวิจัยเรื่องความสุขด้วยวิธีรายงานตนเอง แบ่งออกเป็น 2 แนวทาง คือ การศึกษาความสุขหรือสุขภาวะในรูปแบบของเฮโดนิคส์ (Hedonic) หรือความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being: SWB) และการศึกษาความสุขหรือสุขภาวะในรูปแบบของยูโดโมนิกส์ (Eudaimonic) หรือสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being: PWB) (McDowell, 2010; Nave et al., 2008) โดยเครื่องมือที่นิยมใช้ประเมินความสุขหรือสุขภาวะในรูปแบบของเฮโดนิคส์ ซึ่งใช้อย่างกว้างขวางในหลากหลายวัฒนธรรม ได้แก่ แบบวัด Subjective Happiness (SH) ส่วนเครื่องมือที่นิยมใช้ประเมินสุขภาวะในรูปแบบของยูโดโมนิกส์อย่างกว้างขวางในหลายด้าน หลากหลายช่วงอายุ และวัฒนธรรม ได้แก่ แบบวัดสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being Scale) ของ Ryff (Nave et al., 2008) ซึ่งสอดคล้องกับที่ Lent (2004) ได้สรุปความหมาย องค์ประกอบและวิธีการวัดสุขภาวะทั้งสองแนวทาง ดังรายละเอียดในตารางที่ 2.8

ตารางที่ 2.8

คำจำกัดความและวิธีการวัดสุขภาวะ: มุมมองทางปรัชญาและคำจำกัดความของความสุขหรือสุขภาวะ (Lent, 2004)

มุมมองทางปรัชญา	องค์ประกอบหลัก	แบบวัดที่ใช้และประเภทของความสุขหรือสุขภาวะ	ผู้เสนอแนวคิดหลัก
Hedonic	<ul style="list-style-type: none"> ● ความพึงพอใจในชีวิต (หรือ ความสุข) ● อารมณ์ทางบวก ● (การไม่มี) อารมณ์ทางลบ 	Subjective well-being <ul style="list-style-type: none"> ● มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต ● PANAS (PANAS = รายการอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ) 	Diener
Eudaimonic	<ul style="list-style-type: none"> ● ความหมาย (Meaning) ● จุดมุ่งหมาย (Purpose) ● ความงอกงาม (Growth) ● ภาวะสัจจการแห่งตน (Self-actualization) 	Psychological well-being <ul style="list-style-type: none"> ● การยอมรับตนเอง ● ความสามารถในการจัดการกับสภาพแวดล้อม ● การมีสัมพันธภาพเชิงบวกกับผู้อื่น ● การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ● ความงอกงามในตน ● การพึ่งตนเองได้ 	Ryff

การศึกษาในแนวทางแรกให้ความสำคัญกับอารมณ์ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อเป้าหมายของการใช้ชีวิตที่เน้นการมีความสุขมากที่สุด (maximize happiness) และการมีความรู้สึกเจ็บปวดน้อยที่สุด (reduce pain) รวมถึงความรู้สึกยินดี (pleasure) และความรู้สึกพึงพอใจ (satisfaction)

ที่บุคคลบรรลุจุดมุ่งหมายในตนเองไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม ตัวอย่างการประเมินตามแนวคิดนี้ เช่น แนวคิดของ Diener และคณะ (1985) ซึ่งนำเสนอแนวคิดว่าความสุขหรือสุขภาวะตามแนวเฮโดนิคส์ เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบทางอารมณ์ 2 ด้านรวมกันคือ อารมณ์ทางบวก (positive affect) และการไม่มีอารมณ์ทางลบ (absence of negative affect) และองค์ประกอบด้านกระบวนการทางารรู้คิด (cognitive process) ได้แก่ความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) ซึ่งบุคคลประเมินตนเองจากความรู้สึกภายในเกี่ยวกับคุณภาพทั้งหมดของชีวิต โดยการประเมินในแนวทางนี้เป็นการประเมินผลโดยรวมทั้งหมดไม่แยกเป็นองค์ประกอบย่อย (McDowell, 2010)

ส่วนการศึกษาความสุขหรือสุขภาวะในรูปแบบของยูโดโมนิคส์ เน้นลักษณะทางจิตด้านบวกในการดำเนินชีวิตและพัฒนาการมนุษย์ (Nave et al., 2008) ให้ความสำคัญกับความรู้สึกยินดี (pleasure) และภาวะของการดำรงอยู่ (being) ที่มากกว่าการเสพสุขอย่างหมกมุ่น (self-indulgent) การศึกษาความสุขหรือสุขภาวะตามแนวทางนี้ มองว่าคนเราควรมีอะไรที่ยิ่งใหญ่กว่าการมีชีวิตที่สนุกสนานไปวันๆ การมีความสุขหรือสุขภาวะที่แท้จริงมาจากความงอกงามในตน (personal growth) และการใช้ชีวิตให้เกิดผลในทางดีงาม (actively contributing) เช่น การเป็นผู้เสียสละมากกว่าที่จะรับจากผู้อื่น ซึ่งเป็นความสุขที่ลึกซึ้งมากกว่าความพอใจ (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) ตัวอย่างการประเมินตามแนวคิดนี้ เช่น แนวคิดของ Ryff (Ryff & Singer, 2008; Ryff & Keyes, 1995) ซึ่งได้บูรณาการแนวคิดต่างๆ จากนักคิดในหลากหลายแขนง เช่น (psychosocial stage model) ของ Erikson (1959) ความต้องการพื้นฐานของชีวิต (basic life tendencies) ของ Buhler (1935) และลักษณะบุคลิกภาพที่เปลี่ยนไปซึ่งเชื่อมต่อกับสุขภาวะเป็นการเติบโตที่ต่อเนื่องของวงจรชีวิตของ Neugarten (1973) รวมถึงแนวคิดของนักจิตวิทยา เช่น การบรรลุภาวะสัจจการแห่งตน (self-actualization) ของ Maslow (1968) การมีวุฒิภาวะ (maturity) ของ Allport (1961) การค้นหาความหมายในชีวิต (will to meaning) ของ Frankl (1959) การเป็นบุคคลคนที่มีชีวิตที่เต็ม (fully functioning person) ของ Rogers (1961) และการพัฒนาลักษณะเฉพาะตัวของบุคคล (individuation) ของ Jung (1933) ตลอดจนการศึกษางานวิจัยทางด้านสุขภาพจิตเกี่ยวกับการวัดลักษณะสุขภาพจิตทางบวก (positive health) ของ Birren และ Renner (1980) และ Jahoda (1958) มาสร้างเป็นโมเดลหลายมิติของสุขภาวะทางจิต 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) การมีสัมพันธภาพเชิงบวกกับผู้อื่น (Positive relations) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) ความสามารถในการจัดการกับสภาพแวดล้อม (Environmental mastery) ความงอกงามในตน (Personal growth) และการพึ่งตนเองได้ (Autonomy)

ในขณะที่การศึกษาความสุขหรือสุขภาวะตามแนวทางเฮโดนิสต์ให้ความสำคัญกับสิทธิเสรีภาพและความเป็นอิสระของแต่ละบุคคล (individualism) การศึกษาความสุขหรือสุขภาวะตามแนวทางยูโตโมนิสม์ จะให้ความสำคัญกับเรื่องของการสร้างเสริมความงอกงามในตน (personal growth) การปรับตัว (adaptation) และการรักษาและการทำในสิ่งที่ถูกต้องตรงกับค่านิยมของความดีงาม (virtue) ทั้งหลาย (McDowell, 2010) อย่างไรก็ตาม ผลจากการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบการวัดค่าทั้งสองแบบโดยใช้การรายงานตนเอง (self-report) การวิเคราะห์ของนักจิตวิทยาคลินิก (clinician judgments) และการสังเกตพฤติกรรมทางสังคมโดยตรง (directly observed social behavior) ให้ข้อค้นพบว่าความสุขหรือสุขภาวะทั้งสองแนวทางมีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงถึงกัน (Nave et al., 2008) ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบของ Watermans (1993) ที่พบว่า บุคคลที่มีสุขภาวะแบบยูโตโมนิสม์นำไปสู่การมีความสุขแบบเฮโดนิสต์ได้ แต่บุคคลที่มีสุขภาวะแบบเฮโดนิสม์ไม่สามารถนำไปสู่การมีความสุขแบบยูโตโมนิสม์ได้

McDowell (2010) ได้ศึกษาเครื่องมือวัดการรับรู้ความสุขหรือสุขภาวะทางจิตของตนเอง จำนวน 9 ชนิด ได้แก่ The Life Satisfaction Index: LSI (Neugarten and Havighurst, 1961), The Bradburn Affect Balance Scale: ABS (Bradburn, 1965), Single-item health indicators (Various authors, circa 1965 onward), The Philadelphia Geriatric Center Morale Scale (Lawton, 1972), The General Well-Being Schedule: GWB (Dupuy, 1977), The Satisfaction With Life scale: SWLS (Diener, 1985), The Positive and Negative Affect Scale: PANAS (Watson, Clark & Tellegen, 1988), The World Health Organization 5-item well-being index: (Bech, 1998) และ The Ryff's scales of psychological well-being (Ryff, 1989, 1995) เพื่อเปรียบเทียบว่าเครื่องมือทั้ง 9 ชนิด ว่ามีกรอบแนวคิดและคุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์เป็นอย่างไร ผลการศึกษาวิจัยให้ข้อค้นพบว่า จำนวนข้อคำถามของแบบวัดมีตั้งแต่ 1 ข้อ ถึง 22 ข้อ ระดับความตรงและความเที่ยงของแบบวัดอยู่ในระดับดีถึงดีมาก ทั้งนี้ เครื่องมือต่างๆ ประเมินแนวคิดในเรื่องความสุขหรือสุขภาวะที่หลากหลายแตกต่างกัน โดยเครื่องมือส่วนใหญ่มีเพียงพอสำหรับงานวิจัยเชิงสำรวจ แต่ยังไม่แน่ใจว่าจะเพียงพอหรือไม่ในการประเมินเพื่อใช้เป็นแนวทางในการดูแลหรือรักษาสุขภาพ ด้วยเหตุนี้ จึงยังเป็นที่ถกเถียงกันต่อไปว่า การให้คำจำกัดความเชิงทฤษฎีของคำว่าความสุขหรือสุขภาวะของเครื่องมือต่างๆ มีความเหมาะสมเพียงพอหรือไม่อย่างไร

นอกจากนี้ Veenhoven (2006) ได้เปรียบเทียบแนวคิดในการประเมินความสุขโดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ (1) ทฤษฎีความสุขที่เน้นการตั้งเป้าหมาย (Set-point theories of happiness) เป็นการตั้งเป้าหมายระดับความสุขที่จะได้รับ (2) ทฤษฎีความสุขที่เน้นการรู้คิด (Cognitive

theories of happiness) เป็นการเปรียบเทียบระหว่างความเป็นจริงของชีวิตกับมาตรฐานของการมีชีวิตที่ดี ที่ควรจะเป็น และ (3) ทฤษฎีความสุขที่เน้นอารมณ์ (Affect theory of happiness) ซึ่งมีแนวคิดว่าคุณค่าความสุขคือความรู้สึกที่ดีซึ่งเป็นประสบการณ์ด้านอารมณ์ที่สะท้อนความพึงพอใจตามความต้องการของบุคคล ทั้ง 3 ทฤษฎีนี้ไม่ได้แยกออกจากกันอย่างสิ้นเชิงแต่มีความแตกต่างกันบ้างในรายละเอียด โดยทฤษฎีความสุขที่เน้นอารมณ์เป็นข้อสรุปที่มีอิทธิพลในการประเมินความสุขตามแนวคิดของ Veenhoven เนื่องจาก ในการประเมินค่านั้น กระบวนการของความรู้สึกมาเป็นอันดับแรก ความคิดเป็นเพียงส่วนประกอบที่ช่วยในการประเมินความสุข และเงื่อนไขของการประเมินความสุขตามทฤษฎีที่เน้นอารมณ์มีความคล้ายคลึงกันในแต่ละบุคคล โดยไม่ขึ้นอยู่กับความแตกต่างของวัฒนธรรม ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าชีวิตของเรานั้นดำเนินไปตามความต้องการได้ดีแค่ไหน จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า ความสุขเป็นภาวะทางอารมณ์ที่เกิดจากการที่บุคคลรู้สึกพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ โดยเปรียบเทียบกับมาตรฐานที่ตั้งไว้ ความสุขจึงเป็นทัศนคติที่บุคคลมีต่อชีวิตของตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับความรู้สึก (feelings) และความเชื่อ (beliefs)

ตารางที่ 2.9

เครื่องมือวัดความสุขในการศึกษาวิจัยที่ผ่านมา

ชื่อเครื่องมือ	The Bradburn Affect Balance Scale: ABS	The Positive and Negative Affect Scale: PANAS	Subjective Happiness Scale	Oxford Happiness: OHI, OHQ	Ryff's Scales of Psychological Well-Being	Orientations to Happiness Questionnaire: OTH
ผู้พัฒนา	(Bradburn, 1969)	(Watson, Clark & Tellegen, 1988)	(Lyubomirsky & Lepper, 1999)	(Hills & Argyle, 2002)	(Ryff, 1989, revised 1995)	(Peterson, Park, & Seligman, 2005)
มิติหรือโครงสร้างที่วัด	อารมณ์ทางบวก (positive affect) อารมณ์ทางลบ (negative affect)	อารมณ์ทางบวก (positive affect) อารมณ์ทางลบ (negative affect) โดยเน้นการประเมินภาวะอารมณ์มากกว่าการดูแลสุขภาพ	การประเมินความสุขโดยรวม	การมีอารมณ์ทางบวก ไม่มีอารมณ์ทางลบ และมีความพึงพอใจในชีวิต	การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) การมีสัมพันธภาพเชิงบวกกับผู้อื่น (Positive relations) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) ความสามารถในการจัดการกับสภาพแวดล้อม (Environmental mastery) ความงอกงามในตน (Personal growth) และการพึ่งตนเองได้ (Autonomy)	ชีวิตที่มีความสุข (life of pleasure: P) ชีวิตที่มีความผูกพัน (life of engagement: E) และชีวิตที่มีความหมาย (life of meaning: M)
ประชากรกลุ่มเป้าหมาย	คนทั่วไป (21-60 ปี) คนที่มีครอบครัว 18-60 ปี)	นักศึกษา ผู้ใหญ่	นักศึกษา นักเรียน คนในชุมชน (14-29 ปี)	นักศึกษาระดับปริญญาตรี เพื่อน ญาติ (13-68 ปี)	ผู้สูงอายุ	ผู้ใหญ่ (18-65 ปี)
จำนวนข้อกระทง	10 ข้อ	20 ข้อ	4 ข้อ	29 ข้อ	120, 18 ข้อ	18 ข้อ
ลักษณะของมาตรา	แบบวัด Likert scale 3 ระดับ	แบบวัด Likert scale 5 ระดับ	แบบวัด Likert scale 7 ระดับ	แบบวัด Likert scale 6 ระดับ	แบบวัด Likert scale 6 ระดับ	แบบวัด Likert scale 5 ระดับ

ตารางที่ 2.9

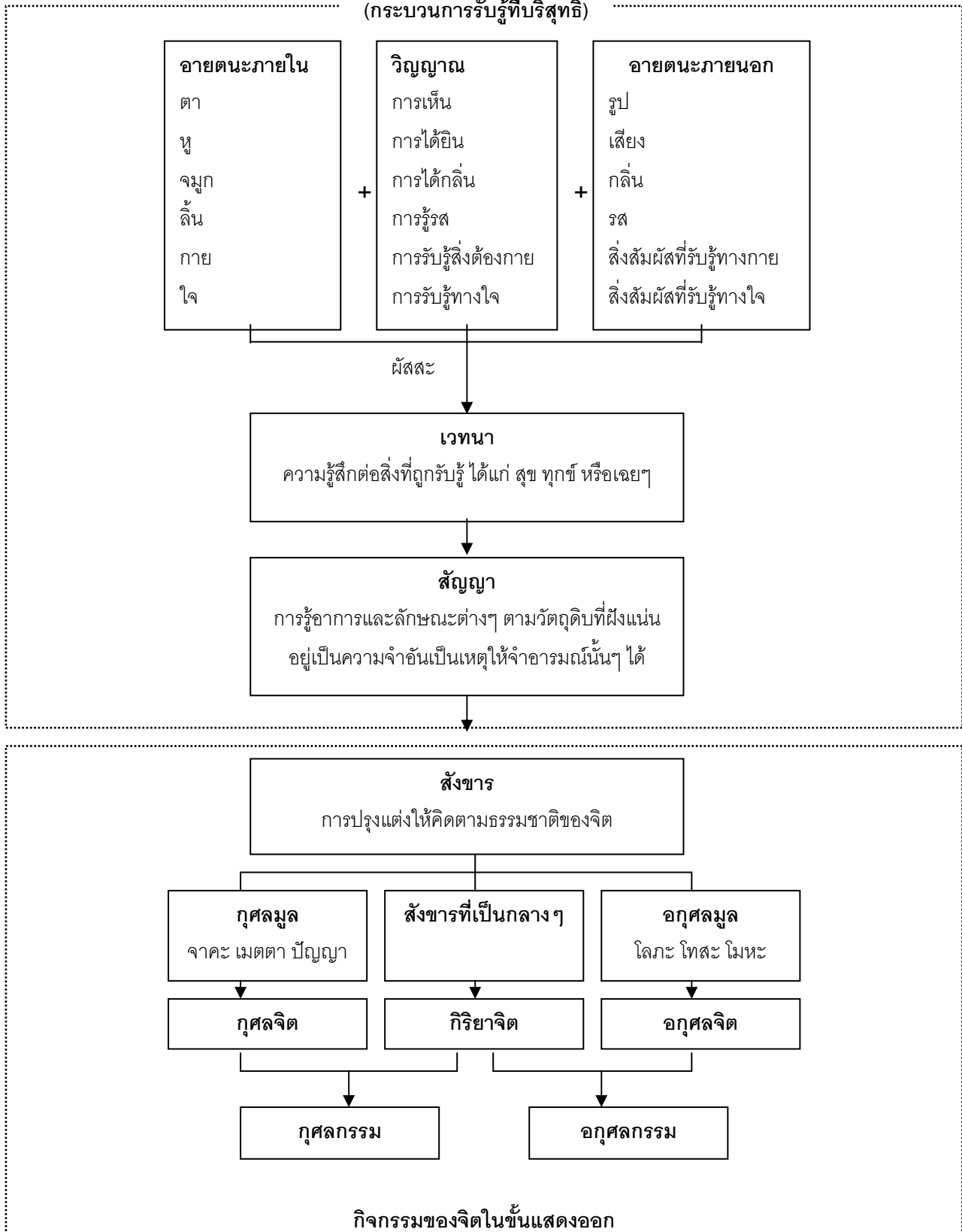
เครื่องมือวัดความสุขในการศึกษาวิจัยที่ผ่านมา (ต่อ)

ชื่อเครื่องมือ	The Bradburn Affect Balance Scale: ABS	The Positive and Negative Affect Scale: PANAS	Subjective Happiness Scale	Oxford Happiness: OHI, OHQ	Ryff's Scales of Psychological Well-Being	Orientations to Happiness Questionnaire: OTH
ความตรงของแบบวัด	<ul style="list-style-type: none"> ● ความตรงแบบลู่เข้า 	<ul style="list-style-type: none"> ● ความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน ● ความตรงตามสภาพมีค่า .55 ถึง .75 ● ความตรงแบบลู่เข้ามีค่า .89 ถึง .95 ● ความตรงเชิงจำแนกมีค่า -.02 ถึง -.18 	<ul style="list-style-type: none"> ● ความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน ● ความตรงแบบลู่เข้ามีค่า .52 ถึง .72 ● ความตรงเชิงจำแนก 	<ul style="list-style-type: none"> ● ความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน ● ความตรงแบบลู่เข้า ● ความตรงเชิงจำแนก 	<ul style="list-style-type: none"> ● ความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน 	<ul style="list-style-type: none"> ● ความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน ● ความตรงแบบลู่เข้ามีค่า .17 ถึง .30
ความเที่ยงของแบบวัด	<ul style="list-style-type: none"> ● ความสอดคล้องภายในมีค่าระหว่าง .60- .75 	<ul style="list-style-type: none"> ● ความสอดคล้องภายใน PA = .86 ถึง .90, NA = .84 ถึง .87 ● ค่าความสัมพันธ์ระหว่าง PA และ NA มีค่า -.12 ถึง -.23 ● ความเที่ยงจากการทดสอบซ้ำมีค่า .45 ถึง .71 	<ul style="list-style-type: none"> ● ความสอดคล้องภายในมีค่าระหว่าง .79 ถึง .94 ● การวัดซ้ำกับกลุ่มตัวอย่าง .55 ถึง .90 	<ul style="list-style-type: none"> ● ความเที่ยง OHI= .92, OHQ=.91 ● ความสัมพันธ์ระหว่าง OHI และ OHQ มีค่า.80 ● ความสอดคล้องภายในมีค่าสูง ● ความสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถาม มีค่า .26 ถึง .69 	<ul style="list-style-type: none"> ● ความสอดคล้องภายในมีค่าระหว่าง .86 ถึง .93 (120 ข้อ) และ .33 ถึง .56 (18 ข้อ) ● ความเที่ยงจากการทดสอบซ้ำมีค่า .81 ถึง .88 	<ul style="list-style-type: none"> ● ความสอดคล้องภายในของ 3 สเกลย่อยมีค่าระหว่าง .77 ถึง .89 ● ความสัมพันธ์ระหว่าง P และ M มีค่า .17 ถึง .18 ความสัมพันธ์ระหว่าง E และ M มีค่า .42 ถึง .46

3.2 แนวคิดเกี่ยวกับความสุขในบริบทพุทธธรรม

ความสุข เป็นความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ ซึ่งในพุทธศาสนาความสุขจัดเป็นเวทนา (Feeling หรือ Sensation) อย่างหนึ่ง ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อ *อายตนะภายใน* ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ กระพบกับ *อายตนะภายนอก* ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส โสภณวัตถุ (สิ่งสัมผัสที่รับรู้ทางกาย) และธรรมารมณ์ (สิ่งสัมผัสที่รับรู้ทางใจ) เมื่อนั้นจึงเกิดเป็นการรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 และทางใจ (วิญญาน หรือ consciousness) อันได้แก่ การเห็น (จักขุวิญญาน) การได้ยิน (โสตวิญญาน) การได้กลิ่น (ฆานวิญญาน) การรู้รส (ชีวาวิญญาน) การรับรู้สัมผัสทางกาย (กายวิญญาน) หรือการรับรู้อารมณ์ทางใจ (มโนวิญญาน) ซึ่งวิญญานนี้จะเป็นฐานและเป็นทางเดินให้แก่นามขันธ์อื่นๆ เกิดเป็นความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ (เวทนา หรือ feeling sensation) ซึ่งจะเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีการรับรู้ อันได้แก่ ความรู้สึกสุข/ สบาย พอใจ (หลอกให้รักเป็น “โลภะ”) ความรู้สึกทุกข์/ ไม่สบาย ชัดใจ (หลอกให้เกลียด/ ผลักออกไป/ ทำลายเสียเป็น “โทสะ”) ความรู้สึกเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ (หลอกให้ติดพัน ติดตามด้วยความสงสัยเป็น “โมหะ”) ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2552 ก : 17) กล่าวว่าเวทนานี้ยังเป็นกิจกรรมของจิตในขั้นรับ ยังไม่ใช่ขั้นที่เป็นฝ่ายจำนงหรือกระทำต่ออารมณ์ซึ่งเป็นกิจกรรมของสังขาร จากนั้นจิตจะกำหนดรู้อาการและลักษณะต่างๆ ตามวัตถุที่มีในสัญญา (perception) ซึ่งฝังแน่นอยู่ เป็นความจำตามความรู้สามัญโดยสมมติบัญญัติต่างๆ (เช่น ผู้หญิง-ผู้ชาย, โต๊ะ, เก้าอี้) ตามการปรุงแต่งเฉพาะตน (เช่น สวย-ไม่สวย, อย่างนี้ดี-ไม่ดี) ตลอดจนตามการศึกษาอบรมในทางธรรม (เช่น หมายรู้ในความไม่เที่ยง) อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์นั้นๆ ได้ จากนั้นจิตก็จะปรุงแต่งให้คิด (สังขาร หรือ mental formation หรือ volitional activities) ไปตามธรรมชาติของจิตที่เป็นกุศล (กุศลจิต) หรือจิตที่เป็นอกุศล (อกุศลจิต) ซึ่งสัมพันธ์กับวิถีชีวิตของแต่ละบุคคลไป เกิดเป็นการแสดงออกทางกาย วาจา อันเป็นที่มาของการกระทำที่ดีหรือกรรมดี (กุศลกรรม) อันเนื่องมาจากเหตุของการกระทำที่เป็นกุศล (กุศลมูล) ได้แก่ จากะ เมตตา ปัญญา และเป็นที่มาของการกระทำที่ไม่ดีหรือกรรมชั่ว (อกุศลกรรม) อันเนื่องมาจากต้นเหตุของการกระทำที่เป็นอกุศล (อกุศลมูล) ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ ดังรายละเอียดในแผนภาพ

กิจกรรมของจิตในขั้นรับรู้
(กระบวนการรับรู้ที่บริสุทธิ์)



ภาพที่ 2.1 กระบวนการทำงานของจิตตามขั้น 5 (ปัจจัยตัวเด่นในแต่ละขั้นตอน)

จากกระบวนการทำงานของจิตตามแผนภาพดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่า ความสุขเป็นความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ขึ้นเนื่องมาจากธรรมชาติและการปรุงแต่งของจิต ที่เป็นกุศลหรืออกุศล การศึกษาเรื่องความสุขจึงต้องให้ความสนใจในเรื่องของ “จิต” และ “เจตสิก” เนื่องจากจิตจะทำหน้าที่เป็น “ตัวรู้” โดยสิ่งที่ถูกจิตรู้นั้นเป็น “อารมณ์” และการรู้อารมณ์ของจิตนี้จะแตกต่างกันไปตามสภาวะที่มาประกอบจิตซึ่งเรียกว่า “เจตสิก” ทั้งนี้ จิตและเจตสิกมีความสัมพันธ์กันดังที่ สุนทรธรรณ รัชชี (2550: 135) ได้กล่าวว่า จิตก็คล้ายกับน้ำ คือเมื่อยังไม่มียะไรเข้าไปผสมหรือประกอบก็ยังไม่มีการจำแนกประเภท ต่อเมื่อมีสิ่งเข้าไปประกอบจึงจำแนกออกเป็นประเภทต่างๆ มากมายตามลักษณะของสิ่งที่เข้าไปประกอบนั้นๆ นอกจากนี้ ระวี ภาวิไล (2548: 47) ยังได้กล่าวอธิบายความการทำงานของจิตและเจตสิกที่เนื่องกันอยู่ว่า การที่จิตรู้อารมณ์จะต้องมีเจตสิกอย่างน้อยที่สุดจำนวนหนึ่งเกิดประกอบร่วมรู้อารมณ์ด้วยเสมอไป จิตที่ไม่มีเจตสิกประกอบด้วยเลยมีไม่ได้ ส่วนเจตสิกจะเกิดขึ้นถ้าพึ่งไม่มีจิตเป็นประธานก็ไม่ได้ ทั้งจิตและเจตสิกจึงเป็นปรมัตถธรรมสองประเภทที่ต้องอิงอาศัยกัน โดยความหมายของจิตและเจตสิกมีดังนี้

“จิต (mind; thought; consciousness; a state of consciousness)” คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาพที่นึกคิด ความคิด ใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546 ก) ทั้งนี้ จิตในพระอภิธรรมมีชื่อสำหรับเรียกขานเป็นไวยากรณ์แทนกันได้ถึง 10 ชื่อ คือ จิต, มโน, หทัย, มนัส, ปันทระ, มนายตนะ, มนินทรีย์, วิญญาณ, วิญญาณชนันท์, มโนวิญญาณธาตุ (ไชยทรง จันทรอารีย์, 2552) ในทางพุทธศาสนาจำแนกจิตออกเป็น 89 หรือโดยพิสดารเป็น 121 เรียกว่า จิต 89 หรือ 121 โดยจิตสามารถแบ่งโดย (1) ชาติประเภท (คุณสมบัติ) เป็น (1.1) อกุศลจิต 12 (1.2) กุศลจิต 21 (37) (1.3) วิปากจิต 36 (52) และ (1.4) กิริยาจิต 20 และแบ่งโดย (2) ภูมิประเภท (ระดับจิต) เป็น (2.1) กามาวจรจิต 54 (2.2) รูปาวจรจิต 15 (2.3) อรูปาวจรจิต 12 และ (2.4) โลกุตตรจิต 8 (x ฌาน 5 = 40) ทั้งนี้ การแบ่งจิตโดยภูมิประเภทสามารถสรุปได้ดังตาราง

ตารางที่ 2.10

การแบ่งจิตโดยภูมิประเภท (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546 ก ; ไชยทรง จันทกรอารีย์, 2552)

ภูมิประเภทของจิต	
1. กามาวจรภูมิ เป็นภูมิของจิตที่รับรู้ กามคุณ 5 ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เป็นจิตที่อยู่ในภูมิระดับต่ำ รับ อารมณ์ได้มากมาย กระจัดกระจาย มีทั้งฝ่ายดี และ ฝ่ายไม่ดี (54 ดวง)	<p>ก.จิตอันเป็นอกุศล (immoral consciousness) หรืออกุศลจิต 12</p> <p>1) จิตมีโลภะเป็นมูล 8 (consc rooted in greed)</p> <p>1.1) จิตที่เกิดพร้อมด้วยโลภะ 5 ประการประกอบด้วย มิจฉาทิฏฐิ ไม่มีการชักนำ</p> <p>1.2) จิตที่เกิดพร้อมด้วยโลภะ 5 ประการประกอบด้วย มิจฉาทิฏฐิ มีการชักนำ</p> <p>1.3) จิตที่เกิดพร้อมด้วยโลภะ 5 ประการประกอบด้วย มิจฉาทิฏฐิ ไม่มีการชักนำ</p> <p>1.4) จิตที่เกิดพร้อมด้วยโลภะ 5 ประการประกอบด้วย มิจฉาทิฏฐิ มีการชักนำ</p> <p>1.5) จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา ประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิ ไม่มีการชักนำ</p> <p>1.6) จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา ประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิ มีการชักนำ</p> <p>1.7) จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา ไม่ประกอบด้วย มิจฉาทิฏฐิ ไม่มีการชักนำ</p> <p>1.8) จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา ไม่ประกอบด้วย มิจฉาทิฏฐิ มีการชักนำ</p> <p>2) จิตมีโทสะเป็นมูล 2 (consc rooted in hatred)</p> <p>2.1) จิตที่เกิดพร้อมด้วยโทมนัสสเวทนา ประกอบด้วยปฏิฆะ ไม่มีการชักนำ</p> <p>2.2) จิตที่เกิดพร้อมด้วยโทมนัสสเวทนา ประกอบด้วยปฏิฆะ มีการชักนำ</p> <p>3) จิตมีโมหะเป็นมูล 2 (consc rooted in delusion)</p> <p>3.1) จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา ประกอบด้วยวิจิกิจจา</p> <p>3.2) จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา ประกอบด้วยอุทฺถัจจะ</p>
ข. จิตไม่ประกอบด้วยเหตุ อันได้แก่ โลกะ โทสะ โมหะ อโลกะ อโทสะ อโมหะ (rootless consc) หรือ	<p>1) จิตที่เป็นผลของอกุศล 7 (rootless resultant-of-immorality consc)</p> <p>1.1) จักขุวิญญาณจิต ที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา</p> <p>1.2) โสตวิญญาณจิต ที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา</p> <p>1.3) ฆานวิญญาณจิต ที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา</p> <p>1.4) ชิวหาวิญญาณจิต ที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา</p>

ตารางที่ 2.10

การแบ่งจิตโดยภูมิประเภท (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546 ก ; ไชยทรง จันทรวารีย์, 2552) (ต่อ)

ภูมิประเภทของจิต	
อเหตุกจิต 18	1.5) กายวิญญานจิต ที่เกิดพร้อมด้วยทุกขเวทนา 1.6) สัมปฏิจฉันนจิต ที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา 1.7) สันตிரณจิต ที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา 2) จิตที่เป็นผลของกุศล 8 (rootless resultant-of-morality consc) 2.1) จักขุวิญญานจิต ที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา 2.2) โสตวิญญานจิต ที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา 2.3) ขวานวิญญานจิต ที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา 2.4) ชิวหาวิญญานจิต ที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา 2.5) กายวิญญานจิต ที่เกิดพร้อมด้วยสุขเวทนา 2.6) สัมปฏิจฉันนจิต ที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา 2.7) สันตிரณจิต ที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสสเวทนา 2.8) สันตிரณจิต ที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา 3) จิตที่เป็นเพียงกิริยา 3 (rootless functional consc) 3.1) ปัญจทวาราวชชนจิต ที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา 3.2) มโนทวาราวชชนจิต ที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา 3.3) หลีตุปปาทจิต ที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสสเวทนา
ค. จิตดีงามที่ เป็นไปในกามภูมิ (Sense-Sphere beautiful consc) หรือกามาวจร โสภณจิต 24	1) จิตที่เป็นกุศलयิ่งใหญ่ 8 (moral consc) 1.1) จิตที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสสเวทนา ประกอบด้วยปัญญา ไม่มีการชักนำ 1.2) จิตที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสสเวทนา ประกอบด้วยปัญญา มีการชักนำ 1.3) จิตที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสสเวทนา ไม่ประกอบด้วย ปัญญา ไม่มีการชักนำ 1.4) จิตที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสสเวทนา ไม่ประกอบด้วย ปัญญา มีการชักนำ 1.5) จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา ประกอบด้วยปัญญา ไม่มีการชักนำ 1.6) จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา ประกอบด้วยปัญญา มีการชักนำ 1.7) จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา ไม่ประกอบด้วยปัญญา ไม่มีการชักนำ

ตารางที่ 2.10

การแบ่งจิตโดยภูมิประเภท (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546 ก ; ไชยทรง จันทรวารีย์, 2552) (ต่อ)

ภูมิประเภทของจิต	
	<p>1.8) จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา ไม่ประกอบด้วยปัญญา มีการชักนำ</p> <p>2) จิตอันเป็นผลของมหากุศล 8 (resultant consc)</p> <p>3) จิตอันเป็นกริยาอย่างที่ทำมหากุศลแต่ไม่มีวิบาก ได้แก่การกระทำมหากุศลของพระอรหันต์ 8 (functional consc)</p>
<p>2. รูปาวจรภูมิ</p> <p>พัฒนามาจาก</p> <p>กามาวจรภูมิ เป็น</p> <p>จิตฝ่ายดีฝ่ายเดียว</p> <p>สำหรับบุคคลผู้เบื่อ</p> <p>หน่าย เห็นโทษแห่ง</p> <p>กามคุณอารมณ์ จึง</p> <p>พัฒนาจิตที่เรียกว่า</p> <p>สมาธิและฌานขึ้น</p> <p>โดยอาศัย</p> <p>ภาพลักษณ์หรือ</p> <p>สร้างรูปวัตถุ</p> <p>บางอย่างมาเป็น</p> <p>อารมณ์ให้จิต (แทน</p> <p>กามคุณอารมณ์)</p> <p>รับรู้แต่เพียงอารมณ์</p> <p>เดียวที่สร้างขึ้น</p> <p>เกิดความแนบแน่น</p> <p>มีพลัง เป็นพลังจิต</p> <p>ที่สงบนิ่งในระดับ</p> <p>ต่าง ๆ 5 ระดับ มี 15</p> <p>ดวง</p>	<p>ก. จิตของผู้เข้าถึง</p> <p>รูปฌาน 5 (Form-</p> <p>Sphere moral</p> <p>consc)</p> <p>ข. จิตที่เป็นผลของ</p> <p>รูปาวจรกุศล 5</p> <p>(Form-Sphere</p> <p>resultant consc)</p> <p>ค. กริยาจิตที่</p> <p>เป็นไปในรูปภูมิ</p> <p>(Form-Sphere</p> <p>resultant consc)</p> <p>เป็นจิตของพระ</p> <p>อรหันต์ผู้กระทำ</p> <p>รูปาวจรกุศล 5</p>
	<p>1) ปฐมฌานกุศลจิต ที่ประกอบด้วย วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา</p> <p>2) ทุตติยฌานกุศลจิต ที่ประกอบด้วย วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา</p> <p>3) ตติยฌานกุศลจิต ที่ประกอบด้วย ปิติ สุข เอกัคคตา</p> <p>4) จตุตถฌานกุศลจิต ที่ประกอบด้วย สุข เอกัคคตา</p> <p>5) ปัญจฌานกุศลจิต ที่ประกอบด้วย อุเบกขา เอกัคคตา</p> <p>(เหมือนกับรูปาวจรกุศลจิตทุกข้อ เปลี่ยนแต่คำทำเป็น วิปากจิตต์)</p> <p>(เหมือนกับรูปาวจรกุศลจิตทุกข้อ เปลี่ยนแต่คำทำเป็น กริยาจิตต์)</p>

ตารางที่ 2.10

การแบ่งจิตโดยภูมิประเภท (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546 ก ; ไชยทรง จันทรวารีย์, 2552) (ต่อ)

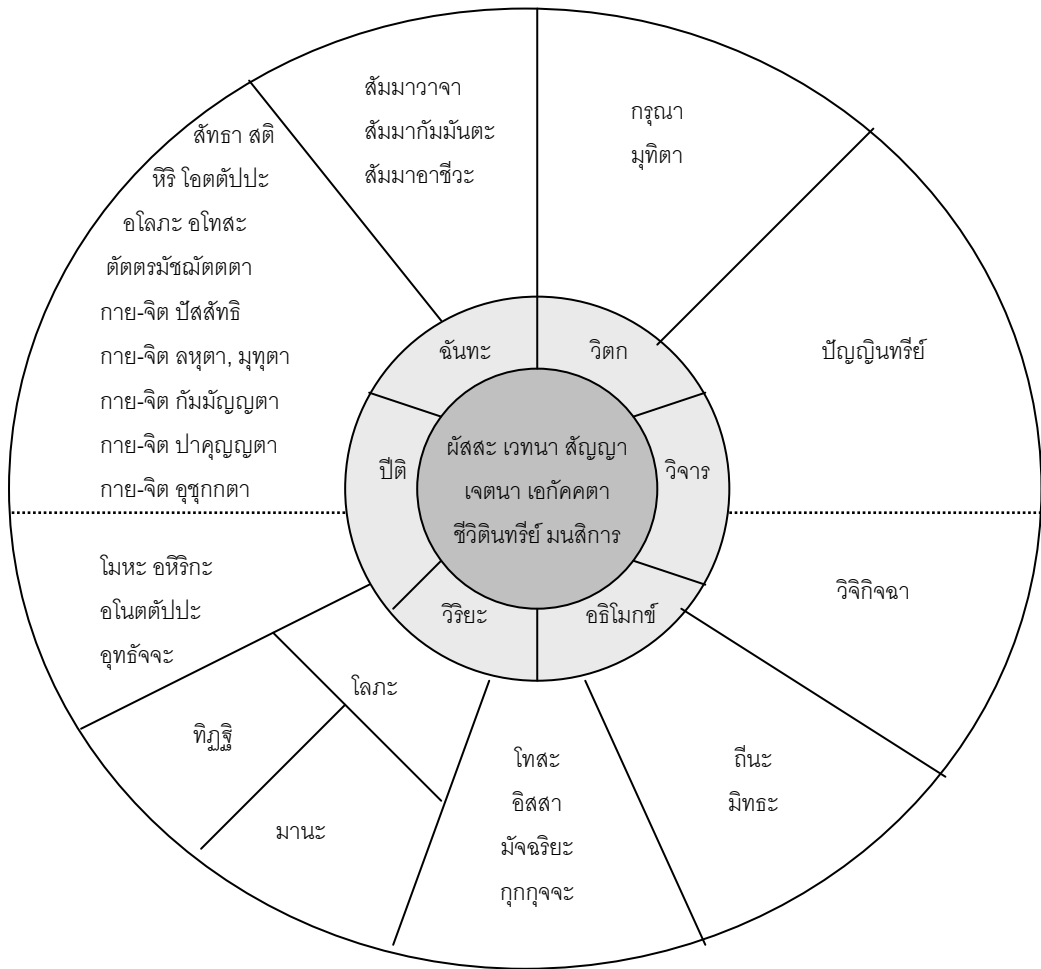
ภูมิประเภทของจิต		
3. อรูปาวจรภูมิ เป็นภูมิของจิตที่พัฒนาสูงกว่าขั้นรูปาวจร เป็นพลังจิตฝ่ายดี ฝ่ายเดียว เนื่องจากเห็นโทษของรูปวัตถุว่าหยากกว่า มีความเข้าใจว่าความทุกข์ต่างๆ มีขึ้นได้ เพราะมีรูป จึงพอใจที่จะพัฒนาจิตที่ละเอียดขึ้นด้วยการเพ่งนามธรรมหรือความว่าง เกิดความแนบแน่นในระดับต่างๆ 4 ระดับ รวม 12 ดวง	ก. กุศลจิตที่เป็นไปในอรูปภูมิ	1) จิตของผู้เข้าถึงอรูปฌาน 4 (Formless-Sphere moral consc) 1.1) กุศลจิตประกอบด้วยอากาศานัญญาตนฌาน 1.2) กุศลจิตประกอบด้วยวิญญูณัญญาตนฌาน 1.3) กุศลจิตประกอบด้วยอากิญจัญญาตนฌาน 1.4) กุศลจิตประกอบด้วยเนวสัณญานาสัณญายตนฌาน
	ข. วิปากจิตที่เป็นไปในอรูปภูมิ	2) จิตที่เป็นผลของอรูปาวจรกุศล 4 (Formless-Sphere resultant consc) (เหมือนกับอรูปาวจรกุศลจิตทุกข้อ เปลี่ยนแต่คำทำเป็นวิปากจิตต์)
	ค. กิริยาจิตที่เป็นไปในอรูปภูมิ	3) จิตของพระอรหันต์ ผู้กระทำอรูปาวจรกุศล 4 (Formless-Sphere functional) (เหมือนกับอรูปาวจรกุศลจิตทุกข้อ เปลี่ยนแต่คำทำเป็น กิริยาจิตต์)
4. โลกุตตรภูมิ เป็นภูมิของจิตที่พัฒนาขั้นสูงสุด รับพระนิพพานเป็นอารมณ์ พ้นจากความทุกข์ ความเศร้าโศก หฤศการ เวียนว่ายตายเกิด (วัฏฏสงสาร) ของตนเองได้ในระดับต่างๆ ตั้งแต่พระโสดาบันจนถึงพระอรหันต์ โลกุตตรจิต มี 8 หรือ 40 ดวง	ก. กุศลจิตที่เป็นโลกุตตระ	1) กุศลจิตที่ทำให้ข้ามพ้นอยู่เหนือโลก 4 (20) (moral supermundane consc) 1.1) จิตที่ประกอบด้วยโสดาปัตติมัคคญาณ คือ กุศลจิตที่เป็นทางให้ถึงกระแสอันไหลไปสู่निพพานธาตุ 1.2) จิตที่ประกอบด้วยสกทาคามีมัคคญาณ คือ กุศลจิตที่เป็นทางให้ถึงความเป็นพระสกทาคามี 1.3) จิตที่ประกอบด้วยอนาคามีมัคคญาณ คือ กุศลจิตที่เป็นทางให้ถึงความเป็นพระอนาคามี 1.4) จิตที่ประกอบด้วยอรหัตตมัคคญาณ คือ กุศลจิตที่เป็นทางให้ถึงความเป็นพระอรหันต์ (อย่างพิสดาร ให้แจ่มคคจิต 4 นี้ ด้วยฌาน 5 ตามลำดับ ก็จะได้จำนวน 20 ตามตัวอย่างดังนี้ วิตกุกุจิวารปีติสุขเขกคตาสหิตปฐุมชุฌานโสดาปัตติมคคจิตต์ ฯลฯ)

ตารางที่ 2.10

การแบ่งจิตโดยภูมิประเภท (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546 ก ; ไชยทรง จันทรวารีย์, 2552) (ต่อ)

ภูมิประเภทของจิต	
ข. วิชาภจิตที่เป็นโลกุตตระ	2) จิตที่เป็นผลของโลกุตตรกุศล 4 (20) (resultant supermundane consc) 2.1) จิตที่ประกอบด้วยโสตปาตติผลญาณ 2.2) จิตที่ประกอบด้วยสกทาคามีผลญาณ 2.3) จิตที่ประกอบด้วยอนาคามีผลญาณ 2.4) จิตที่ประกอบด้วยอรหัตตผลญาณ (อย่างพิสดาร ให้แจกผลจิต 4 นี้ ด้วยฉาน 5 ตามลำดับ ก็จะได้จำนวน 20 ตามตัวอย่างดังนี้ วิตกกุวารปีติสุขเขกคตาสหิต์ปฐมชฎานโสตปาตติผลจิตต์ ฯลฯ)

“เจตสิก (mental factors; mental concomitants)” เป็นธรรมชาติรู้เช่นเดียวกับจิต มีลักษณะสำคัญ 4 ประการ คือ (1) เกิดขึ้นพร้อมกับการเกิดขึ้นของจิต (2) ดับลงพร้อมกับการดับลงของจิต (3) ในขณะที่ดำรงอยู่นั้นมีอารมณ์อันเดียวกับจิต และ (4) มีที่อาศัยเดียวกับจิตดวงที่เกิด เจตสิกมีทั้งหมด 52 ดวง แบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่ คือ (1) เจตสิกที่ประกอบเข้าได้กับจิตทุกฝ่ายทั้งกุศลและอกุศลหรือเจตสิกที่เป็นกลาง (อัญญาสมานาเจตสิก) มี 13 ดวง (2) เจตสิกฝ่ายชั่ว (อกุศลเจตสิก) มี 14 ดวง และ (3) เจตสิกฝ่ายดีงาม (โสภณเจตสิก) มี 25 ดวง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546 ก, ข ; ระเบียบ ภาวิไล, 2548) ทั้งนี้ เจตสิกทั้ง 3 กลุ่มสามารถอธิบายเป็นโครงสร้างได้ดังแผนภาพแบบจำลองจิตเจตสิก



ภาพที่ 2.2 แบบจำลองจิตเจตสิก (ระวี ภาวิไล, 2548: 54)

กลุ่มที่ 1 เจตสิกที่ประกอบเข้าได้กับจิตทุกฝ่ายทั้งกุศลและอกุศลหรือเจตสิกที่เป็นกลางอยู่วงกลมภายใน แบ่งเป็น 2 กลุ่มย่อย ได้แก่ 1.1 เจตสิกที่เกิดทั่วไปกับจิตทุกดวง และ 1.2 เจตสิกที่เกิดกับจิตได้ทั้งฝ่ายกุศลและอกุศลแต่ไม่แน่นอนเสมอไปทุกดวง ทั้งนี้ เจตสิกแต่ละชนิดมีความหมาย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546 ก; ระวี ภาวิไล, 2548) ดังนี้

1.1 เจตสิกที่เกิดทั่วไปกับจิตทุกดวง (สัพพจิตตสาธารณเจตสิก)

ประกอบด้วยเจตสิก 7 ดวง อยู่วงกลมตรงกลางด้านในสุด ได้แก่ ผัสสะ (ความกระทบอารมณ์) เวทนา (ความเสวยอารมณ์) สัญญา (ความหมายรู้อารมณ์) เจตนา (ความจงใจต่ออารมณ์) เอกัคคตา (ความมีอารมณ์เป็นอันเดียว) ชีวิตินทรีย์ (อินทรีย์คือชีวิต สภาวะที่เป็นใหญ่ในการรักษานามธรรมทั้งปวง) และมนสิการ (ความกระทำอารมณ์ไว้ไนใจ, ใสใจ)

1.2 เจตสิกที่เกิดกับจิตได้ทั้งฝ่ายกุศลและอกุศลแต่ไม่แน่นอนเสมอไปทุกดวง อาจแยกย้ายกันเกิดประกอบกับจิตบางประเภท เว้นไม่เข้าประกอบกับจิตบางประเภท

(ปกิณณกเจตสิก) ประกอบด้วยเจตสิก 6 ดวง อยู่วงกลมตรงกลางวงนอก ได้แก่ วิตก (ความตริกอารมณ์) วิจารณ์ (ความตรองหรือพิจารณาอารมณ์) อธิโมกษ์ (ความปลงใจหรือปักใจในอารมณ์) วิริยะ (ความเพียรพยายาม แรงใจ) ปิติ (ความปลาบปลื้มในอารมณ์ ความชื่นชม อิ่มใจ) และ ฉันทะ (ความพอใจในอารมณ์)

กลุ่มที่ 2 เจตสิกฝ่ายอกุศลหรือเจตสิกฝ่ายชั่ว แบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ได้แก่ เจตสิกที่เกิดทั่วไปกับอกุศลจิตทุกดวงเป็นธรรมชาติพื้นฐานของจิตชั่วที่มีเหตุประกอบ (สัพพากุศลสาธารณเจตสิก) จำนวน 4 ดวง ประกอบด้วย ความหลง (โมหะ) ความไม่ละอายต่อบาป (อหิริกะ) ความไม่สะดุ้งกลัวต่อบาป (อนินตตัปปะ) และความฟุ้งซ่าน (อุททัจจะ) และอกุศลเจตสิกที่เกิดกับอกุศลจิตเฉพาะบางดวง (ปกิณณกอกุศลเจตสิก) จำนวน 10 ดวง ประกอบด้วย ความอยากได้อารมณ์ (โลภะ) ความเห็นผิด (ทิฏฐิ) ความถือตัว (มานะ) ความคิดประทุษร้าย (โทสะ) ความริษยา (อิจฉสา) ความตระหนี่ (มัจฉริยะ) ความเดือดร้อนใจ (กุกกุจจะ) ความหดหู่ (ถีนะ) ความง่วงเหงา (มัทธะ) และความกลางแควลงสงสัย (วิจิกิจจา) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546 ก ; ระเบียบ ภาวิไล, 2548) ทั้งนี้ ระเบียบ ภาวิไล (2548: 51, 59-60) ได้จำแนกเจตสิกกลุ่มนี้เป็น 5 กลุ่มย่อย ได้แก่ กลุ่มหลงผิด 4 ดวง กลุ่มโลภ 3 ดวง กลุ่มโกรธ 4 ดวง กลุ่มหดหู่ 2 ดวง และลังเล 1 ดวง ดังปรากฏในวงกลมภายนอกครึ่งซีกด้านล่าง และได้กล่าวอธิบายความหมายไว้ดังนี้

2.1 อกุศลเจตสิกกลุ่มหลงผิด ประกอบด้วย **โมหะ** (ความหลงผิด) เป็นประธานคือความไม่รู้ไม่เข้าใจในหลักความเป็นเหตุเป็นผลสืบเนื่องของชีวิต ความไม่สำนึกรู้ชัดเจนนในสามัญลักษณ์ะของชีวิตคือ ความไม่คงทนถาวร ความที่ถูกบีบคั้นคงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และความไร้แก่นสารตัวตนที่บังคับบัญชาไม่ได้ โมหะเป็นธรรมชาติรากเหง้าของอกุศลทั้งปวงมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอวิชชาหรือความไม่รู้แจ้งไม่รู้จักจริง โมหะเป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้ความชั่วอื่นเกิดขึ้นจึงเป็นเจตสิกที่ประกอบกับจิตที่เป็นอกุศลทุกดวง โดยมี **อหิริกะ** (ความไม่ละอายต่อบาป) **อนินตตัปปะ** (ความไม่สะดุ้งกลัวต่อบาป) และ**อุททัจจะ** (ความฟุ้งซ่าน) ซึ่งเป็นธรรมชาติรู้ฝ่ายอกุศลที่เกิดร่วมกับโมหะเสมอ เพราะความหลงเป็นเหตุปัจจัยให้แก่ความไม่ละอายต่อบาป ไม่สะดุ้งกลัวต่อบาป และความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นพร้อมกันในขณะจิตเดียว

2.2 อกุศลเจตสิกกลุ่มโลภ ประกอบด้วย **โลภะ** (ความอยากได้อารมณ์) เป็นประธาน **ทิฏฐิ** (ความเห็นผิด) และ**มานะ** (ความถือตัว) หลักการเข้าประกอบกับจิตของเจตสิกกลุ่มนี้คือ โลภะอาจเข้าประกอบดวงเดียวหรืออาจประกอบพร้อมด้วยทิฏฐิหรือมานะดวงใดดวงหนึ่ง แต่ทิฏฐิและมานะจะไม่ปรากฏในจิตดวงเดียวกัน

2.3 อกุศลเจตสิกกลุ่มโกรธ ประกอบด้วย **โทสะ** (ความคิดประทุษร้าย) เป็นประธาน **อิจฉสา** (ความริษยา) **มัจฉริยะ** (ความตระหนี่) และ**กุกกุจจะ** (ความเดือดร้อนใจ)

หลักการเข้าประกอบกับจิตของเจตสิกกลุ่มนี้คือ โทสะอาจเข้าประกอบดวงเดียวหรืออาจประกอบพร้อมกับเจตสิกดวงอื่น แต่จะไม่พร้อมกัน 2-3 ดวง

ทั้งนี้ อกุศลเจตสิกกลุ่มโลก 3 ดวง กับอกุศลเจตสิกกลุ่มโกรธ 4 ดวง จะไม่เข้าประกอบจิตพร้อมกันเนื่องจากความโลภกับความโกรธเป็นธรรมชาติที่ขัดแย้งกันในตัวเองไม่อาจอยู่รวมในขณะเดียวกันได้ เช่น ขณะเมื่อบุคคลมีความโลภปรารถนาจะได้อารมณ์นั้นมาชื่นชม หวงแหนไว้เป็นของตนจะไม่มีโทสะ และขณะที่มีโทสะก็ปรารถนาจะทำลายสิ่งที่เป็นอารมณ์นั้นให้สิ้นไป

2.4 อกุศลเจตสิกกลุ่มหดหู่ ประกอบด้วย *ถีนะ* (ความหดหู่) และ *มัทธา* (ความง่วงเหงา ถดถอย) เป็นเจตสิกที่ปรากฏในอกุศลจิตพร้อมกัน

2.5 อกุศลเจตสิกดวงสุดท้ายที่แยกตัวจากกลุ่มอื่นคือ *วิจิกิจฉา* (ความคลางแคลงสงสัย) เป็นอกุศลจิตที่ทำให้เกิดความลังเล รวนเร ไม่มั่นใจ ตัดสินใจไม่ได้ จึงไม่เกิดร่วมกับจิตโลกหรือโกรธ แต่เกิดในจิตหลงคือโมหะเพียงอย่างเดียว

กลุ่มที่ 3 เจตสิกฝ่ายดีงาม (โสภณเจตสิก) แบ่งเป็น 4 กลุ่มย่อย ได้แก่ (3.1) เจตสิกที่เกิดทั่วไปกับจิตดีงามทุกดวง (โสภณสาธารณเจตสิก) (3.2) เจตสิกที่เป็นตัวความมดเว้น (วิรตีเจตสิก) (3.3) เจตสิกคืออัปมัญญา (อัปมัญญาเจตสิก) และ (3.4) เจตสิกคือปัญญา (ปัญญาเจตสิก) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546 ก ; ระวี ภาวิไล, 2548: 60-62) ดังปรากฏอยู่ในวงกลมภายนอกครึ่งซีกด้านบน มีรายละเอียดดังนี้

3.1 เจตสิกที่เกิดทั่วไปกับจิตดีงามทุกดวง (โสภณสาธารณเจตสิก) เจตสิกกลุ่มนี้เกื้อกูลส่งเสริมกันและเกิดขึ้นพร้อมกันในจิตดีงาม ส่วนเจตสิกใดจะมีความแรงมากน้อยเพียงใดขึ้นกับเหตุปัจจัยในแต่ละกรณี เจตสิกกลุ่มนี้ประกอบด้วยเจตสิก 19 ดวง ได้แก่ *สัทธา* (ความเชื่อ) *สติ* (ความระลึกได้ ความสำนึกพร้อมอยู่) *หิริ* (ความละอายต่อบาป) *โอตตปฺปะ* (ความสะดุ้งกลัวต่อบาป) *อโลภะ* (ความไม่อยากได้อารมณ์) *อโทสะ* (ความไม่คิดประทุษร้าย) *ตัตฺถมฺมฉิตฺตตา* (ความเป็นกลางในอารมณ์นั้นๆ) *กายปัสสัทธิ* (ความสงบแห่งกองเจตสิก) *จิตตปัสสัทธิ* (ความสงบแห่งจิต) *กายลหุตา* (ความเบาแห่งกองเจตสิก) *จิตตลหุตา* (ความเบาแห่งจิต) *กายมฺหุตา* (ความอ่อนหรือนุ่มนวลแห่งกองเจตสิก) *จิตตมฺหุตา* (ความอ่อนหรือนุ่มนวลแห่งจิต) *กายกัมมัญญตา* (ความควรแก่การงานแห่งกองเจตสิก) *จิตตกัมมัญญตา* (ความควรแก่การงานแห่งจิต) *กายปาคฺคฺญตา* (ความคล่องแคล่วแห่งกองเจตสิก) *จิตตปาคฺคฺญตา* (ความคล่องแคล่วแห่งจิต) *กายชุกฺตา* (ความซื่อตรงแห่งกองเจตสิก) และ *จิตตชุกฺตา* (ความซื่อตรงแห่งจิต)

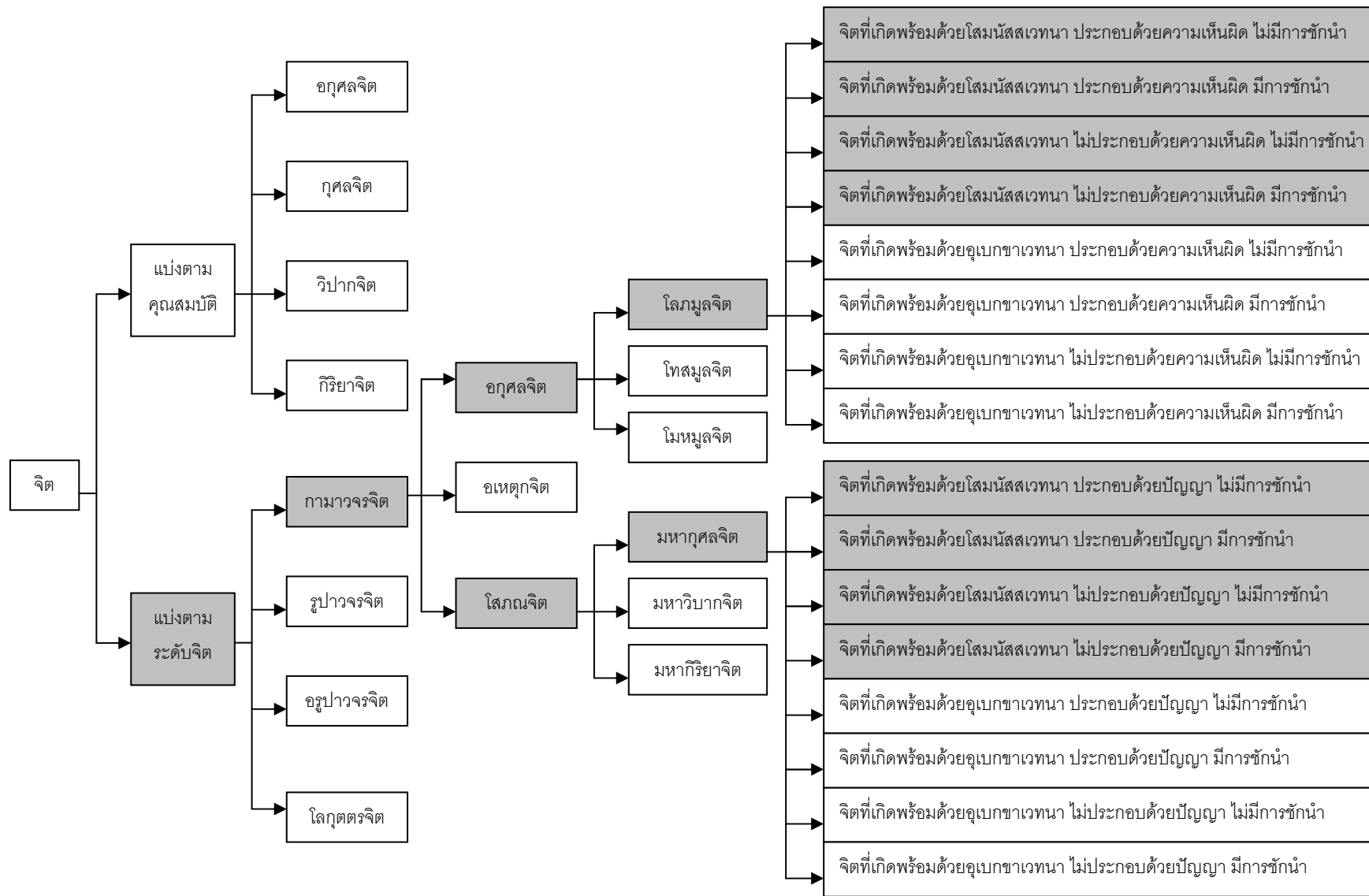
3.2 เจตสิกที่เป็นตัวความมดเว้น (วิรตีเจตสิก) เป็นธรรมชาติที่รองรับการปฏิบัติดีในชีวิตประจำวัน เกิดขึ้นในจิตดีงามที่กระทำการพูด ทำ หรือประกอบกิจการอาชีพโดยละเว้น

อกุศล ประกอบด้วย สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) และสัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) เจตสิกทั้ง 3 ดวงนี้ เมื่อปรากฏในจิตตั้งงามทั่วไปจะไม่ปรากฏพร้อมกันทั้ง 3 ดวง แต่จะปรากฏเฉพาะดวงใดดวงหนึ่งในขณะที่บุคคลกระทำการที่เป็นเจตสิกพื้นฐาน เช่น พุดหรือกระทำด้วยกาย กรณีที่เจตสิกทั้ง 3 ปรากฏพร้อมกันคือ โลกุตตรจิต 8 ดวงเท่านั้น

3.3 เจตสิกคืออัปปมัญญา (อัปปมัญญาเจตสิก) เป็นเจตสิกที่กำหนดสภาวะอันไร้ขอบเขต ได้แก่ กรุณา (ความสงสารสัตว์ผู้ถึงทุกข์) และมฤตดา (ความยินดีต่อสัตว์ผู้ได้สุข)

3.4 เจตสิกคือปัญญาทริย (ปัญญาทริยเจตสิก) มีดวงเดียวคือ อโมหะ ความรู้เข้าใจ ไม่หลง (ปัญญาทริย) เป็นธรรมชาติที่ตรงข้ามกับโมหะหรืออวิชชา

จากธรรมชาติของจิตและเจตสิกดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า ความสุขเป็นความรู้สึกที่จิตรู้อารมณ์ไปตามสภาวะหรือธรรมชาติที่มาประกอบกับจิต (เจตสิก) ที่เกิดขึ้นพร้อมกันและอิงอาศัยซึ่งกันและกัน โดยสภาวะหรือธรรมชาติที่มาประกอบกับจิตหรือปรุงแต่งจิตนั้นเป็นได้ทั้งฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศล และสำหรับมนุษย์ผู้ยังต้องใช้ชีวิตทางโลกและรับรู้อารมณ์ซึ่งข้องเกี่ยวกับ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสสมากมาย มีความโน้มเอียงที่จิตจะตกอยู่ในระดับชั้นกามาวจรภูมิ ดังที่ ระบุว่า ภาวิไล (2548: 35) กล่าวว่า “กามาวจรภูมิ หรือ ระดับจิตใจที่ยึดหน่วงรูป รส กลิ่น เสียง สิ่งที่ต้องกาย และความคิดนี้ก่อนเนื่องด้วยสิ่งเหล่านี้เป็นอารมณ์ สำหรับผู้มีใช้พระอรหันต์ ชวนจิตที่เกิดขึ้นเสพอารมณ์ในขณะต่างๆ ของชีวิต คือ อกุศลจิต 12 และมหากุศลจิต 8” ทั้งนี้ จิตที่มีสุขในชั้นกามาวจรภูมิมีทั้งจิตที่เป็นสุขซึ่งประกอบด้วยธรรมชาติปรุงแต่งจิตในทางอกุศล (ประกอบด้วยความเห็นผิด) และจิตที่เป็นสุขซึ่งประกอบด้วยธรรมชาติปรุงแต่งจิตในทางที่ตั้งงามเป็นกุศล (ประกอบด้วยปัญญา) ทั้งที่เกิดขึ้นเองโดยไม่มีการชักนำและที่เกิดขึ้นโดยการชักนำจากบุคคลหรือสังคม รวมจำนวนทั้งสิ้น 8 ดวง ดังแผนภาพ



ภาพที่ 2.3 จิตที่มีความสุข 8 ดวง

จิตที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสสเวทนา (ความรู้สึกสุขใจ) 4 ดวงแรกเป็นจิตที่มีความสุขซึ่งประกอบด้วยเจตสิกฝ่ายอกุศลคือ ความหลง (โมหะ) ความอยากได้อารมณ์ (โลภะ) และความเห็นผิด (ทิฏฐิ) เป็นประธาน และจิต 4 ดวงหลังเป็นจิตที่มีความสุขซึ่งประกอบด้วยเจตสิกฝ่ายกุศลคือ ปัญญาหรืออโมหะคือ ความรู้เข้าใจ ไม่หลง (ปัญญานทรีย์) เป็นประธาน สอดคล้องกับข้อความในพระไตรปิฎก (อง. เอกก. 20/551/295-296) ที่กล่าวว่า

“กรรมใดซึ่งบุคคลทำด้วยความไม่โลภ เกิดแต่ความไม่โลภ มีความไม่โลภเป็นเหตุ มีความไม่โลภเป็นแดนเกิด กรรมนั้นเป็นกุศลกรรมนั้นไม่มีโทษ กรรมนั้นมีสุขเป็นผล”

โดยจิตที่มีความสุขแต่ละดวงสามารถอธิบายความ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546 ก; ระวี ภาวิไล, 2548; วินัย อ. ศิวะกุล, 2525) ได้ดังนี้

ดวงที่ 1 จิตที่เกิดพร้อมด้วยความรู้สึกสุขใจ (โสมนัสสเวทนา) ประกอบด้วย ความเห็นผิด (ทิฏฐิคตสัมมยุต) และเกิดขึ้นเองโดยไม่มีการชักนำ (อสังขาริก) มีชื่อเป็นภาษาบาลีว่า โสมนัสสุสสหคตํ ทิฏฐิคตสมฺยุตฺตํ อสังขาริกํ จิตดวงนี้ประกอบด้วยเจตสิกฝ่ายกลางทั้งหมด 13 ดวง และอกุศลเจตสิกกลุ่มหลงผิดอีก 4 ดวง ได้แก่ โมหะ (ความหลงผิด) อหิริกะ (ความไม่ละอายต่อบาป) อนินตตัปปะ (ความไม่สะดุ้งกลัวต่อบาป) และอุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) ซึ่งเป็นเจตสิกที่เกิดทั่วไปกับอกุศลจิตทุกดวง และอกุศลเจตสิกกลุ่มโลภ ได้แก่ โลภะ (ความอยากได้อารมณ์) และทิฏฐิ (ความเห็นผิด) ดังตัวอย่างที่ วินัย อ. ศิวะกุล (2525) ได้ยกไว้ เช่น ชายหนุ่มเห็นหญิงสาวสวย เกิดจิตยินดีติดใจและสุขใจ พร้อมกับเห็นผิดขึ้นมาเองว่า ต้องไปข่มขืน มันไม่เป็นบาป เป็นต้น

ดวงที่ 2 จิตที่เกิดพร้อมด้วยความรู้สึกสุขใจ (โสมนัสสเวทนา) ประกอบด้วย ความเห็นผิด (ทิฏฐิคตสัมมยุต) และเกิดขึ้นจากการชักนำ (สังขาริก) มีชื่อเป็นภาษาบาลีว่า โสมนัสสุสสหคตํ ทิฏฐิคตสมฺยุตฺตํ สังขาริกํ เหตุที่จิตดวงนี้ต้องมีการชักนำนั้น ระวี ภาวิไล (2548: 97) ได้อธิบายว่า อาจเป็นเพราะ (1) พลังอำนาจของเจตสิกต่างๆ ที่เข้าประกอบไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดจิตดวงนี้เกิดขึ้นได้เอง แต่ต้องอาศัยการชักจูง กระตุ้น ตัวอย่างเช่น บุคคลผู้หนึ่งได้เห็นเสื้อผ้าสวยงาม แสดงไว้เพื่อขาย แต่ยังไม่เกิดความอยากได้โดยลำพัง ต่อเมื่อมีเพื่อนชี้แนะว่าเหมาะกับตนหรือ บอกว่าเป็นของดี ก็เกิดความยินดีอยากได้ขึ้น และ/หรือ (2) ในขณะที่อารมณ์นั้นปรากฏมีอกุศลธรรมที่บั่นทอนอำนาจของอกุศลด้วยกันคือ ถีนะและมิถนะหรือความหดหู่ ง่วงเหงาเกิดขึ้นด้วย ดังนั้นถ้าขาดการกระตุ้นหรือชักนำแล้วจิตโลกก็จะไม่เกิดขึ้น ตัวอย่างเช่น ขณะที่เดินชมสินค้าอยู่นั้น บุคคลผู้นั้นมีจิตหดหู่ประกอบด้วยถีนะมิถนะอยู่แล้ว ความอยากก็เกิดขึ้นได้ยาก แต่ก็เกิดขึ้นได้ โดยการพูดชักจูงของคนขาย หรือของเพื่อน หรือวิธีการโฆษณาสินค้าในสถานที่แห่งนั้นในขณะนั้น

เป็นต้น หรือ ตัวอย่างที่ วินัย อ. ศิวะกุล (2525) ได้ยกไว้ เช่น เพื่อนของหญิงผู้หนึ่งได้ชักชวนให้เธอไปร่วมขโมยทรัพย์ของผู้อื่น ต่อมาขโมยได้สำเร็จ จิตของหญิงผู้นี้มีความดีใจที่ได้ขโมยทรัพย์ผู้อื่นมา พร้อมกับมีความเห็นผิดว่า การขโมยเป็นการหาเลี้ยงชีพที่ฉลาด เป็นต้น ทั้งนี้ หลักการสำคัญของการเกิดจิตดวงที่ 2 คือต้องมีการชักจูง โดยอาจมี *ถีนะ มัทธา* เข้าประกอบด้วยหรือไม่ก็ได้

ดวงที่ 3 จิตที่เกิดพร้อมด้วยความรู้สึกสุขใจ (โสมนัสสเวทนา) ไม่ประกอบด้วยความเห็นผิด และเกิดขึ้นเองโดยไม่มีการชักนำ (อสังขาริก) มีชื่อเป็นภาษาบาลีว่า โสมนัสสสหคตํ ทัศนคติวิปยุตตํ อสังขาริกํ ดังตัวอย่างที่ วินัย อ. ศิวะกุล (2525) ได้ยกไว้ เช่น จิตของนางสมศรีคือกตใจที่ถูกล้อตเตอริรางวัลที่ 1 เป็นต้น

ดวงที่ 4 จิตที่เกิดพร้อมด้วยความรู้สึกสุขใจ (โสมนัสสเวทนา) ไม่ประกอบด้วยความเห็นผิด และเกิดขึ้นจากการชักนำ (สังขาริก) มีชื่อเป็นภาษาบาลีว่า โสมนัสสสหคตํ ทัศนคติวิปยุตตํ อสังขาริกํ ดังตัวอย่างที่ วินัย อ. ศิวะกุล (2525) ได้ยกไว้ เช่น จิตของนายอ้วนมีความสุขใจที่กำลังลิ้มรสอาหารอันโอชะเนื่องจากเพื่อนชักชวนให้มาทานด้วยกัน เป็นต้น

ทั้งนี้ จิตดวงที่ 3 และ 4 นั้น ไม่ประกอบด้วยมิจฉาทิฐิ คือ เป็นความอยากได้ที่เกิดขึ้นได้โดยไม่มีความยึดถือ หรือความเห็นผิดจากสภาวะ แต่เป็นความอยากได้ในกามารมณ์ตรงไปตรงมา ทั้งนี้ อาจเพราะอำนาจของพลังเจตสิกและความแรงของอารมณ์ หนึ่ง ในจิตโลกที่ไม่ประกอบด้วยทิฐินี้ อาจมีอกุศลเจตสิกอีกดวงหนึ่งคือ *มานะ* (ความถือตัว) เข้าประกอบด้วยหรือไม่ก็ได้

ดวงที่ 5 จิตที่เกิดพร้อมด้วยความรู้สึกสุขใจ (โสมนัสสเวทนา) ประกอบด้วยปัญญา (ญาณสัมปยุต) และเกิดขึ้นเองโดยไม่มีการชักนำ (อสังขาริก) มีชื่อเป็นภาษาบาลีว่า โสมนัสสสหคตํ ญาณสมฺปยุตตํ อสังขาริกํ ดังตัวอย่างที่ วินัย อ. ศิวะกุล (2525) ได้ยกไว้ เช่น นางสาวงามตาเกิดความปิติยินดีที่ได้ทำบุญด้วยตนเอง และไม่ต้องให้ใครมาชักชวน พร้อมกับเข้าใจว่าทำบุญย่อมได้ผลบุญ เป็นต้น

ดวงที่ 6 จิตที่เกิดพร้อมด้วยความรู้สึกสุขใจ (โสมนัสสเวทนา) ประกอบด้วยปัญญา (ญาณสัมปยุต) และเกิดขึ้นจากการชักนำ (สังขาริก) มีชื่อเป็นภาษาบาลีว่า โสมนัสสสหคตํ ญาณสมฺปยุตตํ สังขาริกํ

ดวงที่ 7 จิตที่เกิดพร้อมด้วยความรู้สึกสุขใจ (โสมนัสสเวทนา) ไม่ประกอบด้วยปัญญา และเกิดขึ้นเองโดยไม่มีการชักนำ (อสังขาริก) มีชื่อเป็นภาษาบาลีว่า โสมนัสสสหคตํ ญาณวิปยุตตํ อสังขาริกํ ดังตัวอย่างที่ วินัย อ. ศิวะกุล (2525) ได้ยกไว้ เช่น จิตคนไทยหลายท่าน

มีความปีติยินดีต่อการทำบุญใส่บาตรตามประเพณี เพราะมีศรัทธาในบุญโดยยังไม่มีความเข้าใจเป็นต้น

ดวงที่ 8 จิตที่เกิดพร้อมด้วยความรู้สึกสุขใจ (โสมนัสสเวทนา) ไม่ประกอบด้วยปัญญา (ญาณวิปยุต) และเกิดขึ้นจากการชักนำ (สังขาริก) มีชื่อเป็นภาษาบาลีว่า โสมนัสสสัคคัตถญาณวิปยุตต์ อสงขาริก

ทั้งนี้ จิตดวงที่ 5 ถึง 8 ซึ่งเป็นจิตที่ตั้งามจะประกอบด้วยเจตสิกที่เกิดทั่วไปพร้อมกับจิตตั้งามทุกดวง (โสภณสาธารณเจตสิก) ทั้งหมด 19 ดวง และเจตสิกที่เป็นตัวความงดเว้น (วิรตีเจตสิก) ซึ่งเกิดขึ้นในจิตตั้งามที่กระทำการพูด ทำ หรือประกอบกิจการอาชีพโดยละเว้นอกุศลเฉพาะดวงใดดวงหนึ่ง ได้แก่ สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากรรมันตะ (กระทำชอบ) หรือสัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) รวมทั้งอัปมัญญาเจตสิก ได้แก่ กรรณา (ความสงสารสัตว์ผู้ถึงทุกข์) หรือมูทิตา (ความยินดีต่อสัตว์ผู้ได้สุข) ดวงใดดวงหนึ่งประกอบกับจิตตั้งาม

ทั้งนี้ จิตที่เกิดพร้อมด้วยความรู้สึกสุขใจทั้ง 8 ดวง สามารถสรุปเป็นแผนภาพตามแบบจำลองจิตเจตสิกของระวี ภาวิไล (2548) ได้ดังนี้

จิตที่มีความสุขซึ่งประกอบด้วยเจตสิกฝ่ายอกุศล	<p>จิตดวงที่ 1</p>	ประกอบด้วยความเห็นผิด
	<p>จิตดวงที่ 2</p>	
	<p>จิตดวงที่ 3</p>	ไม่ประกอบด้วยความเห็นผิด
	<p>จิตดวงที่ 4</p>	
จิตที่มีความสุขซึ่งประกอบด้วยเจตสิกฝ่ายกุศล	<p>จิตดวงที่ 5</p>	ประกอบด้วยปัญญา
	<p>จิตดวงที่ 6</p>	
	<p>จิตดวงที่ 7</p>	ไม่ประกอบด้วยปัญญา
	<p>จิตดวงที่ 8</p>	
	เกิดขึ้นโดยไม่มีการชักนำ (อสังขาริก)	
	เกิดขึ้นโดยมีการชักนำ (สังขาริก)	

ภาพที่ 2.4 จิตที่มีความสุข 8 ดวง ดัดแปลงจากแบบจำลองจิตเจตสิกของระวี ภาวโโล (2548)

เนื่องจากความสุขเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ได้เมื่อต้องเปลี่ยนแปลงไปเป็นอื่น ดังปรากฏความหมายของความสุขว่าเป็นหนึ่งในทุกข์ตา 3 คือ ความสุขเป็นทุกข์เพราะความแปรปรวน ประกอบกับความสุขจัดเป็นเวทนาซึ่งเป็นหนึ่งในชั้น 5 ความสุขจึงตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติ (ไตรลักษณ์) ที่อธิบายธรรมชาติของสรรพสิ่งว่าเป็นสิ่งไม่คงที่แน่นอน (อนิจจัง) เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา (ทุกขัง) และไม่มีตัวตนที่แท้จริง (อนัตตา) ดังปรากฏข้อความในพระไตรปิฎก (ที.ม.10/63/72-73) ดังนี้

“เวทนาแม้ที่เป็นสุขก็ดี แม้ที่เป็นทุกข์ก็ดี แม้ที่เป็นอทุกขมสุขก็ดี ล้วนไม่เที่ยง เป็นเพียงปัจจัยปรุงแต่งขึ้น มีความสิ้นความเสื่อม ความคลาย และความดับไปเป็นธรรมดา”

ด้วยเหตุนี้ความสุขจึงเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นเพียงปัจจัยปรุงแต่งขึ้น มีความเสื่อม ความคลายและความดับไปเป็นธรรมดา โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสุขที่เกิดจากความพอใจจากการได้มาซึ่งสิ่งที่ตนต้องการ ในทางพุทธศาสนาจัดว่าอยู่ในระดับกามสุขหรือสามิสสุขคือความสุขจากวัตถุสิ่งเสพบริโภคหรือความสุขที่ต้องมีเหยื่อล่อ ความสุขประเภทนี้เป็นความสุขในระดับต้นที่ยังเจือด้วยทุกข์ เนื่องจากในขณะที่ยังไม่ได้มาใจจะถูกบีบคั้นด้วยความคาดหวังอยากได้ อยากมี อยากเป็นหรือไม่อยากเป็นอะไรอย่างที่ไม่ต้องการ เมื่อได้มาก็สุขอยู่ชั่วคราวจนเกิดความเบื่อหน่ายในสิ่งที่เคยมี เคยได้ หรือเคยเป็น เกิดเป็นความอยากได้ อยากมี อยากเป็นหรือไม่อยากเป็นอะไรที่เปลี่ยนแปลงไปไม่มีที่สิ้นสุด และเมื่อไม่ได้มาหรือสูญเสียสิ่งที่เคยมีเคยได้จิตใจก็เป็นที่ทุกข์ ด้วยเหตุนี้แม้ความสุขและความทุกข์ดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่ตรงข้ามกัน แต่ทั้งความสุขและความทุกข์ต่างก็เป็นอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามเหตุและปัจจัยที่มาประกอบกัน และสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ดังปรากฏข้อความในพระไตรปิฎก (ม.มู.12/511/391-392) ดังนี้

“สุขเวทนาเป็นสุขเพราะตั้งอยู่ เป็นทุกข์เพราะแปรไป ทุกขเวทนาเป็นทุกข์เพราะตั้งอยู่ เป็นสุขเพราะแปรไป อทุกขมสุขเวทนาเป็นสุขเพราะรู้ชอบ เป็นทุกข์เพราะรู้ผิด”

นอกจากนี้ มาติเยอ ริการ์ (2551: 82, 94-95) ยังได้กล่าวอธิบายถึงลักษณะของทุกข์ในพระพุทธศาสนาไว้ 3 ประการว่า พระพุทธศาสนากล่าวถึงทุกข์ที่มีอยู่ทั่วไป ทุกข์ที่แปรเปลี่ยน และทุกข์ที่เพิ่มพูน ทุกข์ทั่วไปเปรียบได้กับผลไม้แก่ที่ค่อยๆ สุก ทุกข์ที่เปลี่ยนแปลงเปรียบได้กับอาหารอร่อยที่อาบยาพิษ ส่วนทุกข์ที่เพิ่มพูน เช่น ฝิ่นที่กัดหนอง ทุกข์ทั่วไปเป็นสิ่งที่เราไม่ค่อยจะรับรู้ว่าเป็นทุกข์ ทุกข์ที่เปลี่ยนแปลงเริ่มด้วยความรู้สึกเปล็ดเปล็ดแล้วกลายเป็นความเจ็บปวด ส่วนทุกข์ที่เพิ่มพูนนั้นสัมพันธ์กับความทุกข์ที่เพิ่มมากขึ้น ที่กล่าวมานี้คือความทุกข์สามแบบคือ ความทุกข์ที่

เห็นได้ ความทุกข์ที่ซ่อนเร้น กับความทุกข์ที่มองไม่เห็น ความทุกข์ที่เห็นได้นั้นพบอยู่ทั่วไป แต่ความทุกข์ที่ซ่อนเร้นถูกปกปิดอยู่ใต้สภาพภายนอกที่มีความเพิดเพลิน ความสนุกสนาน และการทำอะไรได้ตามใจ... แต่เป็นสิ่งซ่อนเร้นสำหรับคนที่หลงภาพมายา ยึดมั่นว่าทั้งมนุษย์และสรรพสิ่งจะเป็นเช่นนั้นตลอดไป ไม่สะดุ้งสะเทือนไปกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดแก่ทุกสิ่ง... ความทุกข์ที่มองไม่เห็นนี้ระบู้ได้ยากที่สุด เพราะเกิดจากความมืดบอดในจิตใจของเรา ตราบเท่าที่เราอยู่ในอุ้งมือของอวิชชาและความเห็นแก่ตัว ซึ่งสาเหตุใหญ่ที่ทำให้เกิดทุกข์คือ ความไม่รู้จริง (อวิชชา)

ด้วยเหตุนี้ การที่บุคคลจะพบกับความสุขที่แท้ได้ จึงจำเป็นที่จะต้องรู้จักและเข้าใจธรรมชาติของความสุขและความทุกข์ซึ่งเป็นธรรมชาติของธรรมชาติที่หมุนเวียนมาหาสัตว์โลกและสัตว์โลกก็หมุนเวียนตามมันไป (โลกธรรม 8) ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า

“โลกธรรม 8 ประการนี้ ย่อมหมุนไปตามโลกและโลกย่อมหมุนไปตามโลกธรรม 8 ประการ ...ธรรมในหมู่มนุษย์เหล่านี้ คือ ลาก 1 ความเสื่อม ลาก 1 ยศ 1 ความเสื่อมยศ 1 นินทา 1 สรรเสริญ 1 สุข 1 ทุกข์ 1 เป็นสภาพไม่เที่ยง ไม่แน่นอน มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา แต่ท่านผู้เป็นนักปราชญ์ มีสติ ทราบธรรมเหล่านั้นแล้ว พิจารณาเห็นว่ามี ความแปรปรวนเป็นธรรมดา ธรรมอันน่าปรารถนา ย่อมย่ำยีจิตของท่านไม่ได้”

การที่บุคคลตระหนักรู้ในความจริงของธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุและปัจจัยที่มาประกอบกัน ไม่มีอะไรเป็นตัวตนคงที่แน่นอนที่จะไปจับยึดว่าเป็นตัวเราของเราโดยไม่เปลี่ยนแปลงหรือเสื่อมสลาย ย่อมช่วยให้บุคคลคลายจากความยึดมั่นถือมั่นที่เหนียวรั้งใจให้เป็นทุกข์ ดังข้อความที่ปรากฏในพรไตรปิฎก ดังนี้

“อริยสาวกนั้นย่อมตระหนักชัดทราบชัดตามความเป็นจริงว่า ลากเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็แต่ว่าลากนั้นไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ความเสื่อมลาก... ยศ...ความเสื่อมยศ... นินทา... สรรเสริญ... สุข... ทุกข์ย่อมเกิดขึ้นแก่อริยสาวกผู้ได้สดับ อริยสาวกนั้นย่อมตระหนักชัดทราบชัดตามความเป็นจริงว่า ทุกข์นี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็แต่ว่าทุกข์นั้นไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา แม้ลากย่อมครอบงำจิตของท่านไม่ได้ แม้ความเสื่อมลาก... แม้ยศ... แม้ความเสื่อมยศ... แม่นินทา... แม้สรรเสริญ... แม้สุข... แม้ทุกข์ย่อมครอบงำจิตของท่านไม่ได้ ท่านย่อมไม่ยินดีลากที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ยินดีร้ายในความเสื่อมลากไม่ยินดียศที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ยินดีร้ายในความเสื่อมยศ ไม่ยินดีดีความสรรเสริญที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ยินดีร้ายในนินทา ไม่ยินดีดีสุขที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ยินดีร้ายในทุกข์ ท่านละความยินดียินร้ายได้แล้วเด็ดขาดอย่างนี้ ย่อมพ้นไป

จากชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เรากล่าวว่า
ย่อมพ้นไปจากทุกข์”

ทั้งนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2552 ก: 229) ยังได้ให้แนวทางเกี่ยวกับ
วิธีการดับความทุกข์และการเข้าถึงความสุขที่แท้จริงไว้ ดังนี้

“หลักการสำคัญของการดับทุกข์ คือการตัดวงจรให้ขาด วงจรนี้ตามปกติ
ตัดได้ที่หัวเข่าหรือข้อสองแห่ง ได้แก่ ที่ข้อใหญ่คืออวิชชา และที่ข้อรองคือตัณหา
แต่ไม่ว่าจะตัดที่ข้อใด ก็ต้องให้ขาดถึงอวิชชาด้วย การตัดวงจรจึงมีสองอย่างคือ
ตัดโดยตรงที่อวิชชา และตัดโดยอ้อมที่ตัณหา เมื่อวงจรขาด กระบวนธรรม
สังสารวัฏฏ์สิ้นสุดลง ก็จะมีบรรลุมภาวะแห่งความดับทุกข์ เป็นผู้ที่มีชัยชนะต่อปัญหา
ชีวิต เป็นอยู่อย่างไร้โสกะ ปริเทวะเป็นต้น มีความสุขที่แท้จริง เรียกว่าเข้าถึงอวิชชา
วิมุตติ วิสุทธิ สันติ หรือนิพพาน... เมื่ออวิชชา ตัณหา อุปาทานดับไป นิพพานก็
ปรากฏแทนที่พร้อมกัน...เมื่ออวิชชา ตัณหา อุปาทาน นั้นดับหายไปแล้ว เป็นอวิชชา
สว่างแจ้งขึ้น มองเห็นสิ่งทั้งหลายกล่าวคือโลกและชีวิตถูกต้องชัดเจนตามที่มัน
เป็นของมัน ไม่ใช่ตามที่ยากให้มันเป็น หรือตามอิทธิพลของสิ่งเคลือบแฝงกบฏ
การมองเห็น การรับรู้ต่อโลกและชีวิตก็จะเปลี่ยนไป ความรู้สึกและทำที่ต่อสิ่งต่างๆ
ก็จะเปลี่ยนไป ยังผลให้บุคลิกภาพเปลี่ยนไปด้วย”

ทั้งนี้ เมื่อบุคคลมีปัญญาและเข้าใจที่มาของความทุกข์ รวมทั้งมีวิธีการรับมือกับ
ความทุกข์ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น ขณะเดียวกันบุคคลก็มีการพัฒนาตนเองให้มีความสุขในระดับ
ที่สูงยิ่งขึ้นไป ทำยที่สุดแล้วปลายทางของความสุขและความทุกข์ก็มาบรรจบกันที่การมีความสุข
ที่แท้หรือความไม่มีทุกข์นั่นคือ “รู้ทุกข์เพื่อละ รู้สุขเพื่อพัฒนา”

นอกเหนือจากการรู้เท่าทันธรรมชาติของความสุขและความทุกข์ ตลอดจนจนวิธีการ
ดับทุกข์และพัฒนาความสุขดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น พุทธศาสนายังได้ให้แนวทางการปฏิบัติที่
จะนำไปเกิดความสุขแก่ปุถุชนผู้ครองเรือน (สุขของคฤหัสถ์) ที่ควรประพฤติปฏิบัติไว้ 4 ประการ
ดังนี้ (1) สุขเกิดจากความมีทรัพย์ที่ได้มาด้วยเรี่ยวแรงของตนโดยทางชอบธรรม (2) สุขเกิดจาก
การใช้จ่ายทรัพย์เลี้ยงตน เลี้ยงคนควรเลี้ยง และทำประโยชน์ (3) สุขเกิดจากความไม่มีหนี้ และ
(4) สุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ มีสุจริตทั้ง กาย วาจา และใจ ดังปรากฏข้อความใน
พระไตรปิฎก (อง.จตุกก. 21/62/90) ดังนี้

“ดูกรคฤหบดี สุข 4 ประการนี้ อันคฤหัสถ์ผู้บริโศกคามพึงได้รับตามกาล
ตามสมัย สุข 4 ประการเป็นไฉน คือ สุขเกิดแต่ความมีทรัพย์ 1 สุขเกิดแต่การ

จ่ายทรัพย์บริโภค 1 สุขเกิดแต่ความไม่เป็นหนี้ 1 สุขเกิดแต่ประกอบกิจการงานที่ปราศจากโทษ 1 ดูกรคฤหบดี ก็สุขเกิดแต่ความมีทรัพย์เป็นไฉน โภคทรัพย์ของกุลบุตรในโลกนี้ เป็นของที่เขาหามาได้ด้วยความขยันหมั่นเพียรสั่งสมขึ้นด้วยกำลังแขน มีเหงื่อไทรมตัว ประกอบในธรรม ได้มาโดยธรรมเขาย่อมได้รับความสุขไสมนัสว่า โภคทรัพย์ที่เขาหามาได้ด้วยความขยันหมั่นเพียรสั่งสมขึ้นด้วยกำลังแขน มีเหงื่อไทรมตัว ประกอบในธรรม ได้มาโดยธรรมของเราเมื่ออยู่ นี้เรียกว่า สุขเกิดแต่ความมีทรัพย์ ดูกรคฤหบดี ก็สุขเกิดแต่การจ่ายทรัพย์บริโภค เป็นไฉน กุลบุตรในโลกนี้ ย่อมใช้สอยโภคทรัพย์ และย่อมกระทำบุญทั้งหลายด้วยโภคทรัพย์ที่ตนหามาได้ด้วยความขยันหมั่นเพียร สั่งสมขึ้นด้วยกำลังแขน มีเหงื่อไทรมตัว ประกอบในธรรม ได้มาโดยธรรม เขาย่อมได้รับความสุขไสมนัสว่า เขาย่อมใช้สอยโภคทรัพย์ และย่อมกระทำบุญทั้งหลายด้วยโภคทรัพย์ ฯลฯ นี้เรียกว่า สุขเกิดแต่การจ่ายทรัพย์บริโภค ดูกรคฤหบดี ก็สุขเกิดแต่ความไม่เป็นหนี้ เป็นไฉน กุลบุตรในโลกนี้ ย่อมไม่เป็นหนี้อะไรของใครๆ น้อยก็ตาม มากก็ตาม เขาย่อมได้รับความสุขไสมนัสว่า เราไม่เป็นหนี้อะไรของใครๆ น้อยก็ตาม มากก็ตาม นี้เรียกว่า สุขเกิดแต่ความไม่เป็นหนี้ ดูกรคฤหบดี ก็สุขเกิดแต่การประกอบกิจการงานที่ปราศจากโทษเป็นไฉน อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ประกอบด้วยกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม อันหาโทษมิได้ เขาย่อมได้รับความสุขไสมนัสว่า เราประกอบด้วยกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม อันหาโทษมิได้ นี้เรียกว่า สุขเกิดแต่การประกอบกิจการงานที่ปราศจากโทษ”

นอกจากนี้ พุทธศาสนายังได้ให้วิธีปฏิบัติต่อความสุขไว้ 4 ประการ ดังนี้ (1) ไม่เอาทุกข์ทับถมตนที่มีได้ถูกทุกข์ท่วมทับ (2) ไม่สละความสุขที่ชอบธรรม (3) ไม่สยบหมกหมุ่น (แม้) ในสุขที่ชอบธรรมนั้น และ (4) เพียรพยายามทำเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป หรือเพียรปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความสุขที่ประณีตสูงขึ้นไป ดังปรากฏข้อความในพระไตรปิฎก (ม.อ. 14/12/13) ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไม่เอาทุกข์ทับถมตนที่ไม่มีทุกข์ทับถม 1 ไม่สละความสุขที่เกิดโดยธรรม 1 ไม่เป็นผู้หมกหมุ่นในความสุขนั้น 1 เธอย่อมทราบชัดอย่างนี้ว่า ถึงเรานี้จักยังมีเหตุแห่งทุกข์ เมื่อเริ่มตั้งความเพียร วิราคะย่อมมีได้เพราะการตั้งความเพียร”

3.2.1 แนวคิดเกี่ยวกับความสุขของพระพุทธทาสภิกขุ

พระธรรมโกษาจารย์ (พุทธทาส ภิกขุ) อุปสมบทเมื่อปี พ.ศ.2463 ผู้สร้างสวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ให้เป็นสถานปฏิบัติธรรมและเผยแผ่พุทธธรรม

จนเป็นที่ประจักษ์อย่างกว้างขวางทั้งในหมู่คนไทยและชาวต่างชาติ พระพุทธทาสภิกขุได้รับการยกย่องว่าเป็นปรัชญาเมธีตะวันออก และเป็นนักปฏิรูปสังคมและศาสนายุคปัจจุบัน และได้รับการยกย่องเป็นบุคคลสำคัญของโลกในวาระชาตกาลครบ 100 ปี ขององค์การยูเนสโก จากผลงานที่มีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับไปทั่วโลก กล่าวได้ว่าในประวัติศาสตร์ไทย พระพุทธทาสภิกขุมีผลงานที่เป็นหนังสือแปลสู่ต่างประเทศมากที่สุด ในบรรดาผลงานเขียนกว่า 140 เล่ม มีงานเขียนเกี่ยวกับเรื่องความสุข อาทิเช่น ความสุข (2547) ยอดแห่งความสุข (2548) ศิลปะแห่งความสุข (2549) วิธีสร้างสุขทุกวัน (2550 ก) หาสุขได้จากทุกข์ (2550 ข) ความสุข 3 ระดับ (2551) ความสุขของฆราวาส (2552) ฯลฯ

ความสุขในทัศนะของพระพุทธทาสภิกขุเกิดมาจากความพอใจในการได้ทำหน้าที่อย่างถูกต้อง ดังคำกล่าวที่ว่า (พระพุทธทาสภิกขุ, 2550 ก: 77)

*“ความสุขบริสุทธิ์ คือความสุขที่เกิดจากที่เราได้ทำถูกต้องแล้ว...
เมื่อรู้สึกว่าคุณต้องเป็นที่น่าพอใจแล้วความพอใจนั้นจะให้เกิดความสุข”*

ทั้งนี้ พระพุทธทาสภิกขุ (2550 ก: 66-67) ได้กล่าวอธิบายความหมายของ “ธรรม” 4 ความหมาย ซึ่งเมื่อบุคคลเข้าใจและปฏิบัติตามธรรมนี้แล้วจะนำพาชีวิตให้พบกับความสุข ธรรม 4 ความหมาย ประกอบด้วย 1) ธรรมชาติ อันได้แก่ เนื้อหนังร่างกายจิตใจที่มีอยู่ 2) กฎของธรรมชาติ ซึ่งมีอยู่ในตัวเราร่างกายเราที่จะเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร เจริญอย่างไร เสื่อมอย่างไร กระทั่งว่าเราจะต้องทำอย่างไรกับมัน เป็นตัวกฎเกณฑ์ที่มีอยู่ในชีวิตนี้แล้ว 3) หน้าที่ตามกฎของธรรมชาติ คือ หน้าที่ที่จะต้องทำให้ถูกต้องตามเกณฑ์นั้นๆ ซึ่งประกอบด้วย หน้าที่ที่จะต้องทำให้ชีวิตอยู่รอดได้ และหน้าที่ที่จะต้องทำให้เจริญด้วยคุณค่าหรือประโยชน์ๆ ขึ้นไป ทั้งประโยชน์ที่จะพึงมีแก่ตน และประโยชน์ที่จะพึงมีแก่ผู้อื่นหรือมีทั้งสองฝ่ายร่วมกัน และ 4) เมื่อได้ทำหน้าที่ถูกต้องก็ได้รับผลเป็นสุข อยู่เป็นสุข

ธรรมในความหมายทั้ง 4 ความหมายข้างต้น พระพุทธทาสภิกขุให้ความสำคัญกับความหมายที่ 3 มากที่สุด เนื่องจากเมื่อได้ทำหน้าที่ถูกต้องตามกฎของธรรมชาติแล้วก็จะนำมาซึ่งความสุข ดังคำกล่าวที่ว่า (พระพุทธทาสภิกขุ, 2550 ก: 68-70)

“ความหมายที่เราจะต้องสนใจที่สุด ก็คือความหมายที่ 3 ที่ว่า ธรรมะ คือหน้าที่ ที่สิ่งมีชีวิตทุกชนิดจะต้องประพฤติกระทำให้ถูกต้องตามกฎของธรรมชาติ ... ประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้องทางกาย ทางวาจา และทางใจ... ความถูกต้องทางกาย วาจา ใจ คือไม่ทำให้ผู้ใดต้องเป็นทุกข์คือร้อน... ชีวิตนั้นก็เป็ชีวิตที่ถูกต้อง มีความสงบสุข”

ในทัศนะของพระพุทธทาสภิกขุ สิ่งที่เราเรียกว่า “ความสุข” แตกต่างกันไปตามความเหลื่อมล้ำต่ำสูงของความรู้สึกภายในใจเป็นมนุษย์ หรือชั้นๆ ไป โดยพระพุทธทาสภิกขุ ได้แบ่งความสุขเป็น 3 ระดับ ดังนี้ (พระพุทธทาส, 2548, 2550 ก, 2551, 2552)

(1) สุขของปุถุชน ได้แก่ สุขเพราะไม่เบียดเบียนกัน เป็นความสุขในเรื่องกิน เรื่องกาม เรื่องเกียรติที่ได้มาโดยถูกต้องเหมาะสม ไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น โดยการมีจิตเมตตาว่าสัตว์ทั้งหลายล้วนเป็นเพื่อนเกิด เพื่อนแก่ เพื่อนเจ็บ เพื่อนตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น เมื่อไม่เห็นแก่ตัว ไม่ปล่อยใจให้เปลวให้ประมาท ก็จะปราศจากการกระทบกระทั่งเบียดเบียนขัดแย้งเกิดความสงบสุข

(2) สุขของกัลยาณปุถุชน ได้แก่ สุขเพราะอยู่เหนืออำนาจกาม เป็นความสุขกายออกเสียได้ซึ่งการยึดถือในสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งความใคร่ ไม่ว่าจะเป็นรูปธรรม คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส หรือสิ่งที่เป็นนามธรรม เช่น ยศศักดิ์ สรรเสริญ ฯลฯ โดยการมีสติระลึกได้ทันทั่วทั้งก่อนจะพบหรือขณะกำลังพบกับอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของความอยาก การรู้เท่าทันกามคุณทั้งหลายเหล่านี้ว่าเกิดจากอะไร เคลือบหุ้มอยู่ด้วยอะไรบ้าง ช่วยให้เกิดความเยือกเย็นเป็นสุข ไม่ถูกเผาผลาญเพราะความอยาก แต่อย่างไรก็ตาม แม้ความสุขประเภทนี้จะเป็นสุขที่สูงขึ้นมา แต่ยังมีตัวตน

(3) สุขของพระอริยเจ้าหรือของผู้ที่มีความรู้สึกสูงสุดด้วยปัญญา (ขั้นอนุโลมพระอริยเจ้า) ได้แก่ สุขเพราะละตัวตนเสียได้ เป็นการรู้เท่าทันต่อสิ่งที่เคยหลงว่าเป็นตัวตน ของตน เป็นการเห็นแจ้งด้วยปัญญาว่าทุกสิ่งล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัย “ตน” เป็นเพียงสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นจากความโง่เขลา และเมื่อสำคัญว่าตัวตนมีอยู่ภายใน ก็เกิดความรู้สึกว่านี่เป็นเรา นั่นเป็นเขาขึ้นโดยลำดับ การนำออกเสียได้ซึ่งความสำคัญว่าตนมีตนเป็น เป็นการตัดรากเหง้าของความทุกข์ เพราะไม่มีตัวตนให้รู้สึกเป็นทุกข์ เมื่อเห็นแจ้งชัดด้วยปัญญาเช่นนี้แล้ว การครองชีวิตที่เคยรู้สึกว่าเป็นของหนักและมีตนก็กลายเป็นเบาสบาย เป็นความสุข ความเยือกเย็น ซึ่งเป็นความสุขสูงสุดหรือยอดแห่งความสุข ทั้งนี้ ความสุขนี้จะเข้าใจและปรารถนาเฉพาะแต่ผู้ที่ผ่านความสุขประเภทต้นมาแล้ว

จากความสุขทั้ง 3 ระดับนี้ ถ้าจะก่อพระเจดีย์แห่งความสุข พระพุทธทาสภิกขุ เปรียบความไม่เบียดเบียนกันเป็นฐานของเจดีย์ ความไม่กำหนดหรือไม่เป็นทาสในสิ่งยั่วยวนซึ่งมีอยู่ตามธรรมดาโลกเป็นองค์เจดีย์ และการไม่มีความสำคัญว่าเราเป็นตัวเป็นตนเป็นยอดพระเจดีย์ ทั้งนี้ ความสุขทั้ง 3 ระดับ มีความเกี่ยวข้องกัน เมื่อมีสุขจากการละตัวตนเสียได้ก็มีความสุขอื่นทั้งหมด ดังคำกล่าวของพระพุทธทาสภิกขุที่ว่า (พระพุทธทาสภิกขุ, 2551: 10)

“อันดับต้นสุดคือไม่เบียดเบียน อันดับถัดมาไม่กำหนดในกาม อันดับถัดมาหมดความรู้สึกว่าตัวตน หรือไม่มีความรู้สึกที่ตัวตน แต่แล้วมันก็ไม่พ้นที่จะ

เกี่ยวข้องกันทั้ง 3 อย่าง คืออย่างสุดท้ายมันขึ้นอยู่กับประธาน ถ้าไม่มีตัวตนมันก็ไม่ช้า ไม่เบียดเบียน ไม่อะไรหมด ถ้าไม่มีตัวตน ไม่เห็นแก่ตน มันก็ไม่กำหนดใน กาม ไม่ติดในกามารมณ์”

นอกจากนี้ พระพุทธทาสภิกขุ (2552: 17-23) ยังได้อธิบายหลักแห่งภูมิ (ขั้นหรือระดับ) ของจิตใจ 4 ภูมิ โดยถือข้อเท็จจริงของธรรมชาติจิตใจเป็นหลัก ดังนี้ 1) กามาวจรภูมิ คือ จิตที่ยังพอใจในสิ่งที่เรียกว่ากามหรือกามารมณ์อยู่เป็นปกติวิสัย 2) รูปาวจรภูมิ คือ จิตที่เห็นเรื่อง กามหรือกามารมณ์เป็นของรบกวน และหันไปหาสิ่งที่ป็นรูปธรรมบริสุทธิ์จนได้รับความสุข เช่น ธรรมชาติอันสวยงาม 3) อรูปาวจรภูมิ คือ จิตที่เห็นว่าเรื่องรูปนั้นก็ยังไม่ดีและหันไปนึกถึง เรื่องที่ไม่มีรูปหรือความไม่มีอะไร สนใจเรื่องจิต เรื่องวิญญาณ เรื่องนามธรรมในฐานะเป็นสิ่งที ละเอียดอ่อน ประณีต สนใจในความไม่มีอะไรและเอามาเป็นอารมณ์ของจิต ให้จิตนั้นหมกมุ่นหรือ ทำความรู้สึกอยู่แต่ในความไม่มีอะไรจนได้ความสุขเกิดขึ้นมาจากสิ่งที่ไม่ใช่รูป แต่ความรู้สึกว่า “ตัวกู-ตัวฉัน” ที่ต้องการความสุขนี้ยังมีอยู่ และ 4) โลกุตระภูมิ คือ จิตที่ตัวตนเริ่มจางไป ไม่มีตัวกู- ไม่มีของกู ยิ่งขึ้นไป ๆ จนไม่มีตัวตนเลย ซึ่งพระพุทธทาสได้กล่าวถึงเรื่องของภูมิจิตนี้ว่า “จิตอยู่ที่ ไหน โลกก็อยู่ที่นั่น! จิตเป็นอย่างไร โลกก็เป็นอย่างนั้น! เพราะฉะนั้นเราจึงเห็นได้ว่า ในโลกนี้ : โลกของมนุษย์นี้ มันมีอะไรครบทุกภูมิทุกภพ มันแล้วแต่ว่า จิตกำลังเป็นอย่างไร?”

3.2.2 แนวคิดเกี่ยวกับความสุขของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) บรรพชาเป็นสามเณร ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2494 เรียนพระปริยัติธรรมจนสอบได้เปรียญธรรม 9 ประโยค ขณะยังเป็นสามเณร นับเป็นสามเณรรูปที่ 4 ในสมัยรัตนโกสินทร์ จึงได้รับพระราชทานพระบรมราชานุญาตให้อุปสมบทในฐานะนาคหลวง ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน ตำบลบางกระทึก อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ได้รับรางวัลการศึกษาเพื่อสันติภาพ จากองค์การยูเนสโก (UNESCO Prize for Peace Education) เมื่อปี พ.ศ. 2537 และ มหาวิทยาลัยพระพุทธรศาสนาแห่งโลก ถวายตำแหน่ง “เมธาจารย์” (Most Eminent Scholar) ในฐานะนักปราชญ์ ทางพระพุทธรศาสนาสายเถรวาท เมื่อปี พ.ศ. 2547 และมีธรรมนิพนธ์ 545 เล่ม ในจำนวนนี้มีผลงานเขียนเกี่ยวกับเรื่องความสุข อาทิเช่น เป็นสุขทุกเวลา (2536) ความสุข 5 ชั้น (2547) ความสุขที่แท้จริง (2548) ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น (2548) สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ (2549) พุทธธรรม (2552) ฯลฯ

ความสุขที่กล่าวถึงในพุทธศาสนาหมายความว่า ความสุขที่เป็นพื้นฐานอยู่ ภายในจิตใจ ซึ่งจิตใจสามารถสัมผัสได้เองทันทีทุกเวลาที่มันพร้อม ไม่ต้องอิงอาศัยกระบวนการรับรู้ที่ขึ้นต่ออารมณ์ของโลกภายนอก เป็นความสุขที่ทำให้ชีวิตนี้มีความเป็นอิสระในส่วนของมันได้

โดยความสุขเป็นทั้งตัวผลและสภาวะซึ่งเป็นปัจจัยทำให้เกิดความสุขที่แท้ หรืออาจกล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่า แนวทางการปฏิบัติที่จะนำไปสู่ความสุขที่แท้ก็ต้องอาศัยสภาวะจิตใจที่เป็นสุข

ความสุขในบริบทพุทธธรรมสามารถจำแนกเป็นประเภทและระดับได้หลายลักษณะ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549, 2552 ก) นอกเหนือจากการจัดประเภทของความสุขที่จัดเป็นคู่ๆ ความสุข 3 ระดับ ความสุข 7 ระดับ และความสุข 10 ระดับ ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ศึกษาและรวบรวมไว้จากคัมภีร์พระไตรปิฎกแล้ว พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2549: 115-117) ยังได้กล่าวถึงการแบ่งประเภทหรือระดับของความสุขโดยตั้งสามีสสุขและนิรามิสสุขเป็นหลัก ดังนี้

(1) สามีสสุข (บางที่เรียกง่าย ๆ ว่า อามิสสุข หรือ กามสุข) คือ ความสุขจากวัตถุสิ่งเสพบริโภคหรือความสุขที่ต้องมีเหยื่อล่อ เรียกให้สั้นว่าสุขจากเสพหรือสุขขั้นต้นหาสามีสสุขเป็นความสุขที่พึ่งพา ขึ้นต่อสิ่งเสพภายนอก จึงเป็นความสุขที่ต้องหา ต้องได้ ต้องเอา ซึ่งถ้าไม่จัดการด้านวินัยให้อยู่ในศีล (หรือจะเรียกตามความนิยมในขณะนี้ว่า จริยธรรม) ก็จะเป็นความสุขแบบแก่งแย่งชิงกัน ทำให้เกิดการเบียดเบียน นอกจากนั้น ถ้าประมาท ปล่อยปละละเลย ไม่ให้คนพัฒนาตนด้วยการศึกษาที่ตรงตามความหมาย ความสุขจากเสพจะพ่วงเอาความสุขจากการไม่ต้องทำมาด้วย ซึ่งเป็นเหตุให้มนุษย์สูญเสียความอยากทำหรือความใฝ่ทำการ (ฉันทะ) แล้วการจะทำก็กลายเป็นการต้องทำ การกระทำกลายเป็นความทุกข์ การวิงวาดความสุขโดยไม่รู้ตัวและมัวประมาท แข่งขันแย่งชิงกัน คนจะสุดโต่งไปข้างเดียว ในแง่ของการพัฒนาความสามารถในการหาสิ่งเสพ แต่ละเลยการพัฒนาหรือรักษาความสามารถที่จะมีความสุข มีผลทำให้เกิดภาวะ *ทุกข์ง่าย สุขได้ยาก* เนื่องจากผลสัมฤทธิ์แห่งความสุขเพิ่มไม่ทันการแผ่ขยายของปัญหาแห่งความทุกข์ ด้วยเหตุนี้ มนุษย์จึงต้องพัฒนาตัวขึ้นสู่ความสุขในระดับที่สูงขึ้น มีความสุขที่ประณีตกว่ามาตุลมากขึ้น เพื่อแก้ปัญหาความเดือดร้อนจากการเบียดเบียนกันในโลก และทำให้ตัวมนุษย์เองมีความสุขสมหวังมากขึ้น

(2) นิรามิสสุข คือ ความสุขที่ไม่ขึ้นต่อวัตถุสิ่งเสพบริโภค หรือความสุขที่ไม่ต้องมีเหยื่อล่อ เป็นความสุขภายในที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอก แบ่งเป็น 2 ระดับย่อย คือ

(2.1) สุขขั้นต่อนิรามิส หมายถึงความสุขในระดับของการสนองความต้องการในทางดีงามสร้างสรรค์ หรือความต้องการที่เป็นกุศล เรียกให้สั้นว่า *สุขขั้นฉันทะ* (ซึ่งอาจแสดงออกผ่านคุณธรรมอื่นๆ ได้หลายอย่าง) ได้แก่

- สุขจากอยู่ใกล้ชิดชื่นชมธรรมชาติ
- สุขจากอยู่ร่วมสัมพันธ์ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยเมตตาการุณย์

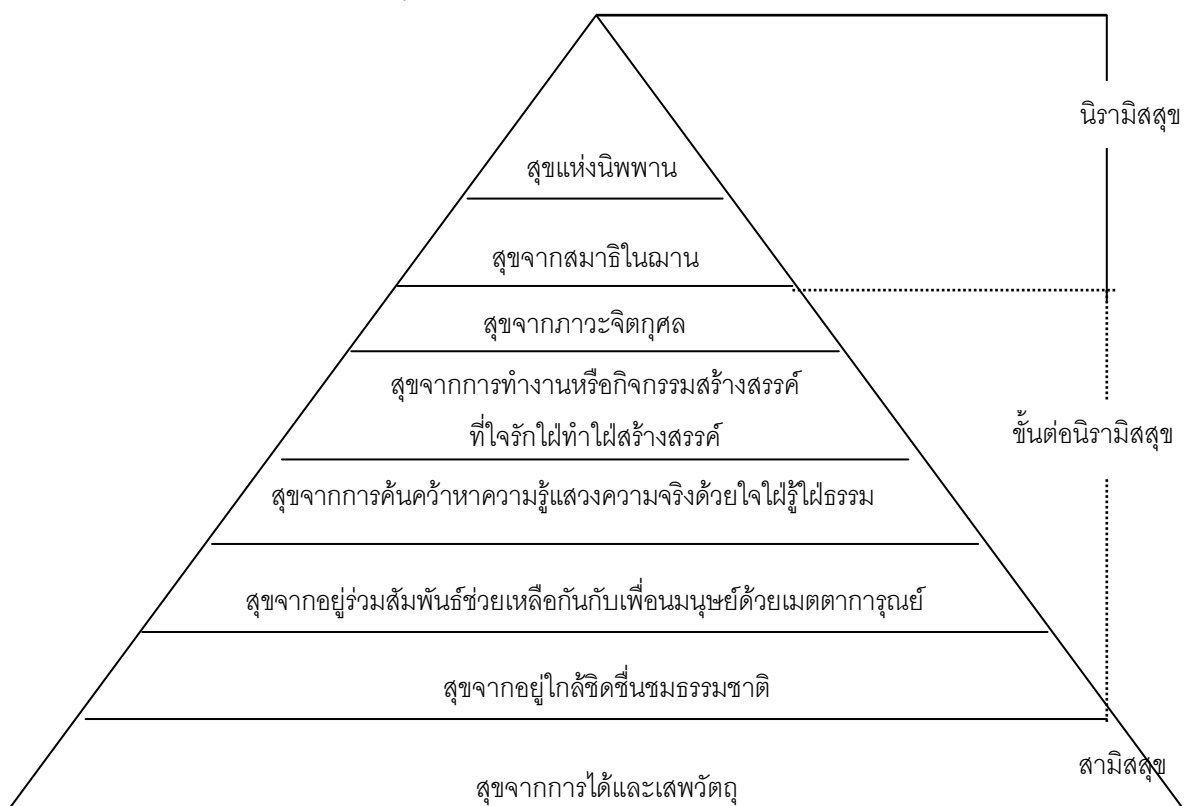
- สุขจากการค้นคว้าหาความรู้แสวงหาความจริงด้วยใจใฝ่รู้ใฝ่ธรรม
- สุขจากการทำงานหรือกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ใจรักใฝ่ทำใฝ่สร้างสรรค์
- สุขจากภาวะจิตกุศล เช่น มีศรัทธา มีปิติในการได้ทำบุญบำเพ็ญประโยชน์ มีปัญญาของสิ่งทั้งหลายด้วยความรู้เข้าใจโปร่งโล่ง (ปัญญาส่งผลต่อจิต)

(2.2) สุขขั้นเป็นนิรามิส หมายถึงความสุขในระดับที่เป็นนิรามิส

แท้จริง เป็นอิสระจากสิ่งภายนอกสิ้นเชิง ได้แก่

- สุขจากสมาธิในฌาน (จิตสงบปลอดพ้นจากอกุศลและสิ่งรบกวน)
- สุขแห่งนิพพาน (ปัญญารู้แจ้งจริงถึงขั้นทำให้จิตหลุดพ้นเป็นอิสระสมบูรณ์ มีวิชา วิมุติ วิสุทธิ สันติ พร้อม)

จากการจัดประเภทของความสุขที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้สรุปไว้ดังกล่าวข้างต้น พระครุชิต คุณวโร (2551) ได้นำมาสรุปเป็นแผนภาพซึ่งง่ายต่อการทำความเข้าใจประเภทหรือระดับของความสุขไว้ ดังนี้



ภาพที่ 2.5 สรุประดับของความสุข (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549 และพระครุชิต คุณวโร, 2551)

ทั้งนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2547) ได้อธิบายถึงภาวะจิตหรือสภาพจิตที่อยู่ข้างในและเป็นเบื้องหลังการใช้งานและกำหนดนำกำกับการสัมพันธ์กับโลกภายนอก โดยมีเจตจำนงหรือเจตนาเป็นตัวทำการ ซึ่งเป็นภาวะจิตที่ดี (positive emotion) หรือสุขภาวะทางจิต หรือสุขภาพของจิตใจ (สุขภาพที่แปลตรงๆ ว่า ความเป็นสุข) ประกอบด้วยภาวะจิตหรือสภาพจิต 5 อย่าง ดังนี้

1) ปราโมทย์ คือ ความสดใส ร่าเริง สดชื่น บันเทิง เบิกบานใจ เป็นจิตที่ปลอดโปร่ง มีพลัง ไม่ถูกอกุศลครอบงำหรือรบกวน แต่ช่วยปิดกั้นกันพวกอกุศลออกไป พร้อมกันนั้นก็เปิดโอกาสให้กุศลธรรมและความสุขเจริญงอกงาม ก้าวไปในการพัฒนาได้เป็นอย่างดี ตัวอย่างเช่น

คนที่มีความคิด พิจารณาเห็นผลดี-ผลร้าย ของกรรมดี-กรรมชั่ว มองดูตัวเอง ว่าดำเนินชีวิตดีงาม ไม่ได้เบียดเบียนใคร สำรวมระวังการใช้กายวาจาใจไม่ได้ทำให้เกิดความเดือดร้อนเสียหาย มีความมั่นใจว่าแม้ถึงคราวจะตายก็ต้องไปเกิดดีแน่ พอมองเห็นอย่างนี้ก็เกิดมีปราโมทย์ (ส.สพ.18/673/438)

คนที่เจอทุกข์ก็หาทางออก ทำให้ได้สนใจและได้พบหลักคำสอนที่ดีที่จะแก้ปัญหาคลายทุกข์ได้ ก็เกิดศรัทธามีความมั่นใจแล้วก็มีปราโมทย์ (ส.นิ.16/69/37)

คนที่รู้จักดู รู้จักคิด รู้จักพิจารณา ที่เรียกว่ามีโยนิโสมนสิการ พอมองสิ่งทั้งหลาย ก็แยกแยะหยั่งลงไปเห็นความจริงของมันที่มีลักษณะความเป็นไปอย่างที่เราเรียกว่าไตรลักษณ์ พอเกิดความเข้าใจมองเห็นความจริงก็เกิดปราโมทย์ขึ้นมา (ขุ.ปฎิ.31/183/126)

2) ปีติ คือ ความอิมใจ ปลื้มใจ

3) ปัสสัทธิ คือ ความผ่อนคลายทั้งกายและใจ เรียบสงบ เย็นใจ ไม่เครียด

4) สุข คือ ความจ๋าชื่นรื่นใจ ไม่มีอะไรมากดดันบีบคั้น

5) สมภาติ คือ ภาวะที่จิตมันแน่น อยู่ตัว ไม่มีอะไรรบกวน จะคิดจะพิจารณาจะทำอะไรใจก็อยู่กับเรื่องนั้น ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวกห่วงไหว

ภาวะจิตหรือสภาพจิตทั้ง 5 อย่างนี้ รวมเรียกว่า “ธรรมสมภาติ” คือการที่องค์ธรรมหรือคุณภาพจิตใจ 5 อย่างนั้นตั้งแนวหนุนเข้ากันมันได้ที่ เมื่อองค์ธรรมด้านคุณภาพจิตใจเป็นปัจจัยหนุนกันมาจนเกิดเป็นสมภาติอย่างนี้แล้ว สมภาตินั้นก็จะทำให้จิตใจเหมาะและพร้อมที่จะใช้เป็นฐานที่ทำงานให้เกิดปัญญาเกิดขึ้นมาและพัฒนาต่อไป โดยภาวะจิตหรือสภาพจิตทั้ง 5 อย่างนี้ เกิดรับช่วงต่อกันไปตามลำดับ คือ พอเกิดปราโมทย์แล้วก็จะเกิดปีติ ต่อด้วยปัสสัทธิ สุขก็จะตามมา แล้วก็เป็นสมภาติ ดังปรากฏข้อความในพระไตรปิฎก และแผนภาพกระบวนการแห่งความดับทุกข์ผ่อนขยาย

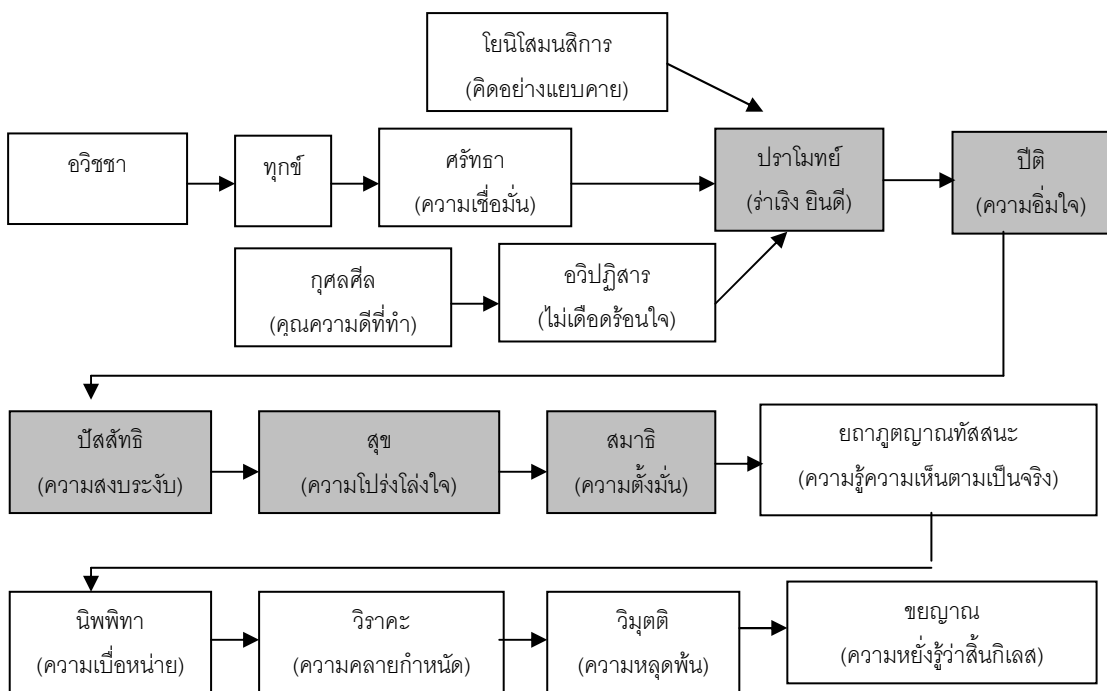
เป็นกระบวนการคุณธรรมซึ่งนำไปสู่วิมุตติ ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2552 ก) ได้สรุปไว้ดังนี้

“วินัยเพื่อประโยชน์แก่ความสำรวม ความสำรวมเพื่อประโยชน์แก่ความไม่เดือดร้อน ความไม่เดือดร้อนเพื่อประโยชน์แก่ความปราโมทย์ ความปราโมทย์เพื่อประโยชน์แก่ความปิติ ความปิติเพื่อประโยชน์แก่ปัสสัทธิ ปัสสัทธิเพื่อประโยชน์แก่ความสุข ความสุขเพื่อประโยชน์แก่สมาธิ สมาธิเพื่อประโยชน์แก่ความรู้เห็นตามเป็นจริง ความรู้เห็นตามเป็นจริงเพื่อประโยชน์แก่ความเบื่อหน่าย ความเบื่อหน่ายเพื่อประโยชน์แก่ความสํารอก ความสํารอกเพื่อประโยชน์แก่วิมุตติ”

(วิ.มหา.8/1084/373)

“ความปราโมทย์ย่อมเกิดแก่เธอผู้รู้แจ้งอรรถ รู้แจ้งธรรม ความอิมใจย่อมเกิดแก่เธอผู้ปราโมทย์แล้ว กายของเธอผู้มีใจประกอบด้วยปิติ ย่อมสงบระงับ เธอผู้มีกายสงบระงับแล้ว ย่อมเสวยความสุข จิตของเธอผู้มีความสุข ย่อมตั้งมั่น”

(ที.ปา.11/302/235-237)



ภาพที่ 2.6 กระบวนธรรมแห่งความดับทุกข์แผ่ขยายเป็นกระบวนการคุณธรรมนำสู่วิมุตติ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552 ก: 578)

ทั้งนี้ ปิติ สุข และปราโมทย์ มีทั้งปิติ สุข และปราโมทย์ที่เป็นได้ทั้งกุศลและอกุศล ตัวอย่างของปิติ สุข และปราโมทย์ที่เป็นบาปอกุศล เช่น โลกอยากได้อะไรอย่างหนึ่ง พอได้มา สมใจก็ปลื้มใจมีความสุข อย่างนี้เป็นปิติและความสุขที่อิงามิส หรือมีโทษแค้นเคืองจะประทุษร้าย เขาหรือโกรธเขา พอได้หุบได้ดีได้ทำร้ายเขาสมใจตัว ก็ปลื้มใจ มีความสุข หรือ คนที่เป็นศัตรูเป็น คู่เวรกันพอได้ข่าวว่าศัตรูตายก็โล่งใจ เกิดปราโมทย์ มีความร่าเริงบันเทิงเบิกบานใจมาก เป็นต้น

นอกจากนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2552 ก: 560) ยังได้กล่าวถึง หลักการทั่วไปสำหรับการก้าวจากระดับความสุขไปสู่สุขที่ประณีตกว่าก็คือความพร้อมและการฝึก และก็มีหลักทั่วไปตามมาอีกข้อหนึ่งว่า บุคคลทุกคนควรมีความสุขอันชอบธรรมที่เหมาะสมกับ ระดับชีวิตของตนหรือที่เป็นผลแห่งความเพียรพยายามฝึกฝนตนเอง อย่างน้อยหนึ่งขั้น โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2552 ก: 561-564) ได้สรุปแนวทัศนะของพุทธศาสนาเกี่ยวกับ ความสุขโดยไว้ดังตารางที่ 2.11

ตารางที่ 2.11

ทัศนะของพุทธศาสนาเกี่ยวกับความสุข (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552 ก: 561-564)

ขั้น	กรณีที่เสวยกามคุณ	กรณีที่ไม่เสวยกามคุณ
ดีเลิศ	การเสวยกามสุขพร้อมทั้งรู้จักความสุขอย่างประณีต ความสุขอย่างประณีตนั้นจะเป็นเครื่องคุ้มครองรักษา และค้าประกันให้การเสวยกามสุขอยู่ในขอบเขตแห่ง ความดีงาม มีศีลธรรม ไม่ก่อปัญหาทั้งแก่ตนเองและ คนอื่น สามารถเป็นอยู่อย่างเกื้อกูลทำให้เกิดประโยชน์ สุขทั้งแก่ตนเองและสังคม โดยมีลักษณะทั่วไปคือ รู้เท่าทันเห็นโทษอันได้แก่ของเสียหรือแง่ที่บกพร่องของ กามสุขนั้น รู้จักประมาณในการเสพเสวย ไม่หลงไหล มัวเมา เช่น ในทางเพศ ผู้มีครอบครัวก็มีสทวารสันโดษ คือความพอใจอิมอยู่แค่คูครองของตน อยู่ร่วมกันด้วย ธรรม จงรักภักดีต่อกันและซักจูงกันให้เจริญก้าวหน้า ในความดีงามและความสุขที่ประณีตสูงขึ้นไป	การได้เสวยความสุขอย่างประณีตที่มีความ เต็มอิมสมบูรณ์ในตัวแล้ว โดยที่จิตของ บุคคลผู้นั้นหลุดพ้นจากความไม่ปรารถนาต่อ กามสุข ไม่น้อมมาหรือไม่วกเวียนมาหากาม สุขนั้นอย่างเป็นไปเองโดยธรรมดา บุคคล เช่นนี้ย่อมหลุดพ้นจากปัญหาที่จะเกิดจาก กามไปได้โดยสิ้นเชิง
ดี	การเสวยกามสุขที่มีศีลธรรม แต่ยังห่างเหินจาก ความสุขอย่างประณีต มีลักษณะคล้ายกับการเสวย กามสุขขั้นดีเลิศคือ เสวยกามสุขไปตามปกติธรรมดา โดยยอมรับและรู้เท่าทันความจริงว่า เมื่อมีกามก็ต้องมี ทุกข์บ้างเป็นคู่กัน มองเห็นแง่เสียหรือโทษของกามนั้น แล้วดำเนินชีวิตอย่างให้มีทุกข์น้อยที่สุด ให้กามเกิด	การละกามสุขของผู้หวังจะได้และกำลังฝึก เพื่อจะได้ความสุขอย่างประณีต การละกาม สุขในกรณีนี้จะเป็นสิ่งสมควรต่อเมื่อบุคคล นั้นเบื่อหน่ายกามสุขแล้ว มีความพร้อมที่จะ ฝึกตนเพื่อเข้าถึงความสุขอย่างประณีตต่อไป หรือแม้ยังไม่พร้อมในแง่ของความเบื่อหน่าย

ตารางที่ 2.11

ทัศนะของพุทธศาสนาเกี่ยวกับความสุข (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552 ก: 561-564) (ต่อ)

ขั้น	กรณีที่เสวยกามคุณ	กรณีที่ไม่เสวยกามคุณ
	โทษก่อปัญหาน้อยที่สุด ไม่หมกมุ่น รู้จักประมาณและพยายามปฏิบัติตนให้เป็นที่เกิดของประโยชน์สุขให้มาก แต่เพราะยังขาดความสุขอย่างประณีตไว้เป็นทางออกสลับเลือกที่ดีกว่า จึงยังเสียดัง ต่อการที่จะถูกล่อเร้าให้ถลำลึกลงไปในการสุข ยังอาจกลับหมกมุ่นสยบได้อีก ไม่มั่นคงปลอดภัยแท้จริง	อย่างนั้น แต่ได้หยั่งทราบถึงโทษของกามและเล็งเห็นคุณของสุขที่ประณีตกว่า พร้อมทั้งมีความหวังว่าจะได้ความสุขประณีตนั้น และสมัครใจที่จะฝึกตน การสมัครใจและรู้ตัวว่ากำลังฝึกตนจะป้องกันไม่ให้เกิดผลเสียเนื่องด้วยการกักกดหรือฝืน แต่เมื่อใดไม่ต้องการจะฝึกหรือหมดกำลังศรัทธาที่จะฝึกเสียแล้วอย่างแน่นอน ก็พึงยอมรับความพ่ายแพ้และเลิกการฝึกได้ เช่นถ้าบวชเป็นภิกษุก็ลาสิกขาเสียโดยสมัครใจ สำหรับผู้ทำเช่นนั้นโดยสุจริตใจ แม้แต่การสึกๆ บวชๆ ซึ่งตามปกติมิใช่เป็นวิธีการที่ท่านสนับสนุนเลย ก็เป็นเครื่องช่วยทำให้เกิดความพร้อมจัดเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการฝึกได้ด้วย
ทราวม	การเสวยกามสุขอย่างหมกมุ่นมัวเมา จิตใจฝึกไฟหลงไหลครุ่นคิดอยู่แต่ในเรื่องการแสวงหาและปรนเปรอตนด้วยสิ่งเสพละเอียดต่างๆ มีลักษณะเด่นเช่นในเรื่องอาหารและเรื่องทางเพศก็มีการกระตุ้นปลุกเร้าให้มีความตื่นเต้นความเครียดความกระสับกระส่าย รำรนกระวนกระวาย อย่างเกินเลยกว่าระดับที่เรียกกันว่าเป็นความต้องการตามธรรมชาติของการกินอาหารและการสืบพันธุ์ อาจปรุงแต่งวิธีการและอุปกรณ์ต่างๆ ขึ้นมาเพื่อปลุกเร้าความเครียดกระวนกระวายเช่นนี้ โดยอาศัยความต้องการที่เรียกกันว่าตามธรรมชาตินั้นเป็นเพียงเชื้อสำหรับจุดไฟแล้วโหมความอยากเร้ารุ่มหรือร่ารอนให้รุ่มแรงมากกว่าปกติและให้เป็นที่ไปอยู่บ่อยๆ หรือเนืองนิตย์ แม้ถึงขั้นที่เรียกได้ว่าวิปริต ในสภาพเช่นนั้นการกินอาหารที่มีใช้เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย และเพศสัมพันธ์ที่มีใช้เพื่อการ	การละกามสุขเนื่องจากปฏิกิริยาต่อกาม แล้วแล่นไปสู่ทางตรงข้ามประพาศัตตธรรมเข้มงวดบีบคั้นตนเอง ระบายความเกลียดชังกามโดยเอากายตนหรือชีวิตเป็นเป้า ระดมทุกข์เข้าทับถมตน การบีบคั้นตนเช่นนี้ หรือการกักกดโดยขาดความหมายของความเข้าใจและการฝึกฝนที่กล่าวในขั้นดี ย่อมกลายเป็นการเบียดเบียนตน และกลายเป็นปัญหาทางจิตอีกอย่างหนึ่ง พึงระลึกไว้ว่าพระพุทธศาสนาถือว่าการไม่เบียดเบียนตนเองเป็นหลักการสำคัญ เป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง เช่นเดียวกับการไม่เบียดเบียนผู้อื่น (แต่ต้องระลึกไว้ด้วยว่า การเบียดเบียนตนเองนี้ เป็นคนละเรื่องกันกับการเสียสละในเมื่อมีเหตุ ซึ่งเป็นการปฏิบัติธรรมอีกอย่างหนึ่ง) ผู้ปฏิบัติ

ตารางที่ 2.11

ทัศนะของพุทธศาสนาเกี่ยวกับความสุข (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552 ก: 561-564) (ต่อ)

ขั้น	กรณีที่ไม่เสวยกามคุณ	กรณีที่ไม่เสวยกามคุณ
	สืบทันธุ์ จะเป็นไปอย่างโดดเด่นจนถึงขั้นหมดสำนึกต่อ จุดหมายดั้งเดิม กลายเป็นกิจกรรมเสพเสวยเพื่อสนอง ตัณหาอย่างเดิยว่วน หรือกามเพื่อกามโดยสิ้นเชิง และตามมาด้วยภาวะที่เรียกได้ว่าอยู่เพื่อกามหรือมี ชีวิตอยู่เพื่อกินเสพเท่านั้น	ด้วยปฏิกิริยาเช่นที่กล่าวนั้น ฟังแก้ไขด้วยการ เปลี่ยนแปลงไปเป็นการฝึกในขั้นดี

3.2.3 แนวคิดเกี่ยวกับความสุขของมาติเยอ ริการ์

มาติเยอ ริการ์ พระภิกษุในพุทธศาสนาแบบทิเบต อดีตนักวิทยาศาสตร์ด้านพันธุกรรมเซลล์ชาวฝรั่งเศส ผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอกจากสถาบันปาสเตอร์ก่อนจะหันเหชีวิตมาสู่การเป็นนักบวช ศึกษาปฏิบัติธรรมกับธรรมจารย์ชาวทิเบตนานหลายสิบปี และได้ถ่ายทอดเรื่องราวเกี่ยวกับความสุขออกมาเป็นงานเขียนซึ่งมีชื่อว่า “ความสุข คู่มือพัฒนาทักษะชีวิตที่สำคัญที่สุด”

ความสุขหรือสุขะ หมายถึง ความเบิกบานอย่างลึกซึ้งซึ่งเกิดจากจิตซึ่งมีสุขภาวะดีเยี่ยม ที่ไม่ใช่แค่ความเพลิดเพลิน ไม่ใช่ความรู้สึกรักหรืออารมณ์ชั่วครู่ชั่วยาม แต่เป็นภาวะการณที่ดีที่ดำรงอย่างยั่งยืน ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อเราเป็นอิสระจากความมีติดบอดทางจิตและอารมณ์ที่เป็นทุกข์ เป็นปัญหาที่เปิดให้เราได้เห็นโลกตามที่มันเป็น อย่างปราศจากม่านบังตาหรือความบิดเบือนใดๆ และสุดท้ายคือการได้อิสระภาพภายใน และความเมตตาการุณย์ที่แผ่อแผ่แก่ผู้คน (มาติเยอ ริการ์, 2551: 43, 50) การจะไปถึงเป้าหมายนี้เราต้องเรียนรู้การทำงานของจิตให้ดีขึ้น และฝึกมองให้เห็นแจ้งถึงธรรมชาติของสรรพสิ่ง เพราะลึกที่สุดแล้ว ความทุกข์สัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับการเข้าใจผิดเกี่ยวกับความจริงของธรรมชาติ (มาติเยอ ริการ์, 2551: 48)

ในทัศนะของ มาติเยอ ริการ์ ความสุขเป็นภาวะภายใน เป็นกิริยาดำรง เป็นภาวะการเป็นอยู่ที่ไม่เชื่อมโยงอยู่กับกิจกรรม เป็นอารมณ์สมดุสดุสลึกซึ้งที่เกิดจากการเข้าใจการทำงานของจิต เป็นสิ่งที่สัมผัสได้เมื่อเรากลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติภายในของเรา และเป็นทักษะที่ต้องเรียนรู้และฝึกฝน นอกจากนี้ มาติเยอ ริการ์ ยังมีทัศนะว่า “เราไม่สามารถมีความสุขได้อย่างแท้จริงถ้าเราตัดขาดความสุขไปจากผู้อื่น” เพราะเมื่อเราอยากเป็นสุข คนอื่นๆ

ก็ยอมอยากเป็นสุขด้วย ความสุขที่แท้เกิดจากความดีแท้ที่ปรารถนาอย่างหมดหัวใจให้ทุกคน
ได้ค้นพบความหมายในชีวิตของตน และการทำให้ผู้อื่นมีความสุขกับทำให้เรามีความสุขด้วย

ตลอดระยะเวลายาวนานกว่า 35 ปี ที่มาติเยอ ริการ์ ได้ศึกษาและฝึกปฏิบัติ
ธรรมกับธรรมจารย์ชาวธิเบต มาติเยอ ริการ์ ได้ขอค้นพบเกี่ยวกับเรื่องความสุขว่า สิ่งที่ค้นพบนั้น
ไม่ใช่ศรัทธาที่มีต่อบอดแต่เป็นวิทยาศาสตร์ทางจิตที่สามารถปฏิบัติได้จริงและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง
ด้านในอย่างแท้จริง ดังคำกล่าวที่ว่า (มาติเยอ ริการ์, 2551: 30)

*“ตลอดสามสิบห้าปีที่ผ่านมาผมไม่เคยพบว่ามีความขัดแย้งกับวิญญาณ
ความเป็นวิทยาศาสตร์ตามที่ผมเข้าใจ นั่นคือการแสวงหาความจริงที่ต้องวัดกันด้วย
ปริมาณและน้ำหนัก ผมได้พบกับมนุษย์ผู้มีความสุขอย่างยิ่ง จริงๆ แล้วสุขยิ่งกว่าที่
เราเรียกกันว่าสุข เขาเหล่านี้เห็นลึกเข้าไปในความจริงและในธรรมชาติของจิต เขามี
เมตตาต่อผู้อื่นอย่างเต็มเปี่ยม ผมได้เข้าใจด้วยว่า แม้ว่าบางคนมีความสุขมากกว่า
คนอื่น แต่ความสุขนั้นก็ยังมีจุดอ่อน ยังไม่บริบูรณ์ และการจะไปถึงความสุขที่ยั่งยืน
ได้ต้องอาศัยทักษะ ด้วยการฝึกจิตอย่างต่อเนื่องและพัฒนาคุณธรรมของมนุษย์ เช่น
ความสงบภายใน ความมีสติ และเมตตา”*

ทั้งนี้ มาติเยอ ริการ์ (2551: 146-147) ได้กล่าวถึงข้อค้นพบในทาง
วิทยาศาสตร์การเรียนรู้ไว้ในหนังสือความสุขคือมือพัฒนาทักษะชีวิตที่สำคัญที่สุดว่า ในสมองไม่มี
“ศูนย์ของอารมณ์” โยประสาทที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์โยเยอยู่กับโยประสาทที่เกี่ยวข้องกับการ
เรียนรู้ กายวิภาคของสมองนี้ตรงกันกับทัศนะฝ่ายพุทธศาสนาที่เห็นว่ากระบวนการทั้งสองนี้ไม่อาจ
แยกจากกัน และด้วยเหตุที่เจตสิกทั้งหลายรวมถึงการคิด ล้วนสัมพันธ์กับความรู้อีก แทนที่จะแยก
อารมณ์กับการคิด พุทธศาสนามุ่งที่จะทำความเข้าใจเจตสิกประเภทต่างๆ ที่จะนำไปสู่สุขภาวะ
ของตนเองและผู้อื่น หรือเจตสิกที่เป็นอันตรายโดยเฉพาะอันตรายในระยะยาว และวิธีการที่ง่าย
ที่สุดในการจำแนกอารมณ์ (emotion) ซึ่งหมายถึง ความรู้สึกที่ทำให้จิตเคลื่อนไหวหรือกระเพื่อมว่า
คือการตรวจสอบการเคลื่อนไหวของมัน (เจตคติและเป้าหมาย) และดูผลของมัน ถ้าอารมณ์นั้นทำให้
เรามีสันติสุขภายในมากขึ้น มุ่งความดีที่ผู้อื่น อารมณ์นี้เป็นอารมณ์ด้านบวกหรืออารมณ์สร้างสรรค์
แต่ถ้ามันทำลายความเบิกบานของเรา ทำให้จิตใจของเราสับสนวุ่นวาย มุ่งทำร้ายผู้อื่น นี่เป็น
อารมณ์ด้านลบ เป็นอารมณ์ที่ก่อทุกข์ ส่วนผลที่เกิดขึ้นนั้น เกณฑ์เดียวที่ใช้วัดก็คือ ความดีหรือ
ความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการกระทำ คำพูด และความคิดของเรา ที่มีผลทั้งต่อตัวเราเองและผู้อื่น

3.2.4 แนวคิดเกี่ยวกับความสุขของพระไพศาล วิสาโล

พระไพศาล วิสาโล พระนักเผยแผ่ซึ่งเป็นที่รู้จักดีรูปหนึ่งของเมืองไทยในปัจจุบัน บรรพชาอุปสมบทเป็นพระภิกษุสงฆ์ เมื่อปี พ.ศ. 2526 ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต (วัดเอราวัณ) อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ และเป็นประธานคณะที่ปรึกษาโครงการสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญา (สุขแท้ด้วยปัญญา) และมีผลงานเขียนเกี่ยวกับความสุขเรื่อง “สุขแท้ด้วยปัญญา วิถีสู่สุขภาพทางปัญญา”

ความสุขประกอบไปด้วยมิติ 4 ด้าน คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิต และสุขภาวะทางปัญญา โดยสุขภาวะทางจิต หมายถึง การมีจิตใจที่สดชื่น เบิกบาน ผ่องใส และสุขสงบ ไม่ก่อกวนลุ่มก้างวล มีกำลังใจและความมั่นคงภายใน ปราศจากความท้อแท้ หดหู่ เศร้าโศกหรือโกรธซึ่ง มีเมตตากรุณาและจิตใจที่อ่อนโยน สามารถเข้าถึงความสุขที่ประณีตได้ ทั้งนี้ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางจิตจะเกิดขึ้นได้ล้วนต้องอาศัยปัญญา คือการมีความรู้และความคิดที่ถูกต้องดีงาม ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ดังจะเห็นได้จาก คำกล่าวของพระไพศาล วิสาโล ดังนี้ (2551: คำปรารภ, 9)

“พฤติกรรมทั้งหมดของเรา ล้วนเริ่มต้นมาจากความคิด ความเห็น และความเชื่อ เราคิดหรือเชื่ออย่างไร เราก็ทำอย่างนั้น หากความคิด ความเห็น และความเชื่อนั้นประกอบไปด้วยปัญญา มีเหตุผลหรือตั้งอยู่บนความรู้ที่ถูกต้อง ย่อมส่งผลให้เรามีพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงามและนำไปสู่ความสุข...ปัญญาจึงเป็น บ่อเกิดแห่งความสุขอันประเสริฐ นอกจากปกป้องให้เราไม่เป็นที่ “เหยื่อ” ของ เหตุการณ์ต่างๆ ที่มากระทบแล้ว ยังเป็นเสมือนเข็มทิศที่ช่วยนำพาชีวิตให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เป็นพื้นฐานแห่งความ ปกติสุขทั้งในทางกาย จิต และสังคม”

ทั้งนี้ พระไพศาล วิสาโล (2551: 26-35) ได้กล่าวถึงทัศนคติ 4 ประการ ซึ่งเป็นที่มาแห่งความสุข ดังนี้

1) การคิดถึงผู้อื่นมากกว่าตนเอง การคิดถึงแต่ตนเอง ทำให้จิตใจคับแคบ อึดตาหรือตัวตนใหญ่ขึ้นทำให้ถูกกระทบกระเทือนเป็นทุกข์ได้ง่าย ขณะเดียวกันก็เป็นคนสุขยาก เพราะได้เท่าไรก็ไม่พอใจเสียที ในทางตรงข้ามการคิดถึงผู้อื่นช่วยให้ตัวตนเล็กลง เห็นความทุกข์ของตนเองเป็นเรื่องเล็กน้อย ยิ่งช่วยผู้อื่นมากเท่าไร ก็ยิ่งมีความสุขเพราะได้เห็นผู้อื่นมีความสุขด้วย กล่าวอีกนัยหนึ่งความสุขของเราไม่แยกจากความสุขของผู้อื่น ทัศนคติดังกล่าวเกิดขึ้นได้ เพราะมีปัญญามองเห็นว่า เราไม่อาจอยู่คนเดียวในโลกนี้ แต่ต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้อื่น

การช่วยให้ผู้อื่นมีความสุขก็ย่อมทำให้เรามีความสุขด้วย และยิ่งเห็นแก่ตัวน้อยลงเพียงใด ก็ยิ่งมีความสุขเพิ่มขึ้นเพียงนั้น

2) การไม่พึ่งพิงความสุขทางวัตถุอย่างเดียว วัตถุนั้นให้ความสุขเพียงชั่วคราว แต่ก่อให้เกิดภาวะทางจิตใจต่างๆ มากมาย การยึดติดความสุขทางวัตถุทำให้ชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์ แท้จริงที่มาของความสุขนั้นมีอยู่มากมาย และสามารถเข้าถึงได้โดยไม่ต้องใช้เงิน เช่น ความสุขจากมิตรภาพ จากความสัมพันธ์ที่ดีงามกับผู้อื่น จากการทำงาน จากการทำความดี และจากสมาธิภาวนา เป็นต้น ทศนคติดังกล่าวเกิดจากปัญญาที่มองเห็นว่า ยังมีความสุขที่ประเสริฐกว่าความสุขจากวัตถุ เป็นสุขที่ไม่ได้เกิดจากการมีหรือการเสพ แต่เกิดจากการสละและละวาง รวมทั้งจากการทำความดีและมีสัมพันธภาพที่อบอุ่นราบรื่น

3) การเชื่อมั่นในความเพียรของตน ไม่หวังลาภลอย คอยโชค การหวังลาภลอย คอยโชค หรือการหวังความสำเร็จโดยไม่ต้องเหนื่อย เป็นที่มาแห่งความทุกข์ทั้งในระดับบุคคลและสังคม การหันมาตระหนักว่าความสุขเกิดขึ้นได้จากความเพียรพยายามของตน ให้ความสุขอยู่ในอำนาจของเราเอง และทำให้เราสามารถพึ่งตนเองได้ ไม่หวังพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ โชควาสนา หรือ หันเข้าหาวิธีการที่เป็นโทษ เช่น อบายมุข การพนัน และการฉ้อโกง ทศนคติดังกล่าวเกิดจากปัญญาที่มองเห็นว่า การกระทำนั้นเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการบันดาลชะตากรรมของเรา ไม่มีอะไรที่ชนะทุกข์หรือเป็นที่พึ่งของเราอย่างแท้จริงได้นอกจากความเพียรของตน

4) รู้จักคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นประโยชน์เกื้อกูล แม้คนทุกวันนี้จะคิดเก่ง แต่ก็มักเอาอารมณ์เข้ามาเจือปน ทำให้มองคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงและโน้มเอียงไปในทางเข้าข้างตนเอง การพิจารณาสิ่งต่างๆ โดยคำนึงถึงเหตุผลยิ่งกว่าอารมณ์ จะช่วยให้มองสิ่งต่างๆ ได้อย่างรอบด้าน สามารถแยกแยะถึงความแตกต่างระหว่าง “ถูกใจ” กับ “ถูกต้อง” ได้ ซึ่งช่วยให้สามารถคิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อส่วนรวม อีกทั้งยังสามารถลดทอนอคติ นำไปสู่การเป็นอยู่ด้วยปัญญา และสามารถแก้ทุกข์ได้ด้วยตนเอง ทศนคติดังกล่าวเกิดจากปัญญาที่มองเห็นว่า ไม่มีอะไรที่อยู่นอกเหนือจากเหตุและผล การเข้าใจความสัมพันธ์ของเหตุและผลช่วยให้เห็นความจริงและนำความจริงนั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ รวมทั้งเห็นว่าการพึ่งตนเองที่สำคัญที่สุด คือการรู้จักคิดและพิจารณาด้วยตนเอง

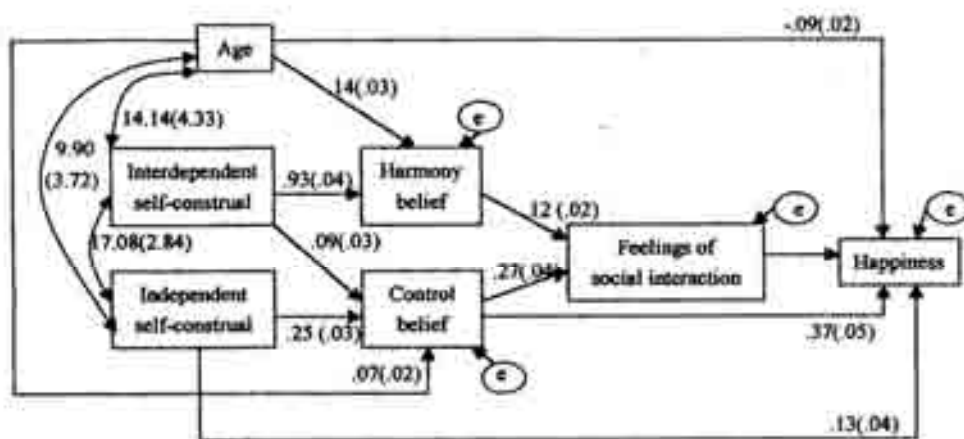
ตอนที่ 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข

ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับกรอบมโนทัศน์ความสุข และงานวิจัยเกี่ยวกับเครื่องมือประเมินความสุข ดังนี้

4.1 งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับกรอบมโนทัศน์ความสุข

4.1.1 งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับกรอบมโนทัศน์ความสุขในต่างประเทศ

Lu, et al., (2001) ได้ศึกษาถึงวิธีการในการเข้าถึงความสุขของคนตะวันออก และคนตะวันตก โดยผู้วิจัยมีสมมติฐานว่า ความเชื่อในเรื่องตัวตนที่เป็นอิสระและการพึ่งพากัน เป็นปัจจัยชี้ขาดทางวัฒนธรรมของการเข้าถึงความสุข โดยมีความเชื่อเรื่องการควบคุมและความสามัคคีปรองดองเป็นตัวแปรส่งผ่าน ซึ่งนำไปสู่ประสบการณ์ของความสุขในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม จำนวน 5 ชุด เพื่อวัดตัวแปรต่างๆ ดังนี้ (1) ความเชื่อในเรื่องตัวตน (Self-construals) ใช้มาตรวัด Independent and Interdependent Self-construals Scale ของ Singelis (1984) (2) ความเชื่อเรื่องการควบคุม (Control belief) ใช้มาตรวัด Interpersonal Control ซึ่งเป็นสเกลย่อยของมาตรวัด Sphere of Control Inventory ของ Paulhus และ Christie (1981) (3) ความเชื่อเรื่องความสามัคคีปรองดองกัน (Harmony belief) ใช้สำนวนที่พรรณนาถึงความสามัคคีปรองดองระหว่างบุคคลจาก Chinese Value Survey และ Traditional Values Scale (4) การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social interaction) ใช้แบบสำรวจ Social Interaction Inventory และ (5) ความสุข (Happiness) ใช้แบบสำรวจ Chinese Happiness Inventory: CHI ของ Lu (1996) โดยผู้วิจัยทำการสำรวจข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นคนไต้หวัน จำนวน 550 คน และคนอังกฤษ จำนวน 196 คน ข้อค้นพบสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ว่า มีสองแนวทางในการได้มาซึ่งความสุข และผลการค้นหาปัจจัยที่ใช้ได้กับทุกวัฒนธรรมร่วมกันในเรื่องความสุขสะท้อนมุมมองที่แตกต่างกันในเรื่องตัวตนและความเชื่อในเรื่องที่เกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในกลุ่มไต้หวัน ซึ่งผลการวิจัยดังกล่าวให้ข้อเสนอแนะโมเดลยุคใหม่ ดังมีรายละเอียดในแผนภาพ



Notes: (1) All coefficients were statistically significant at $p < .05$ level

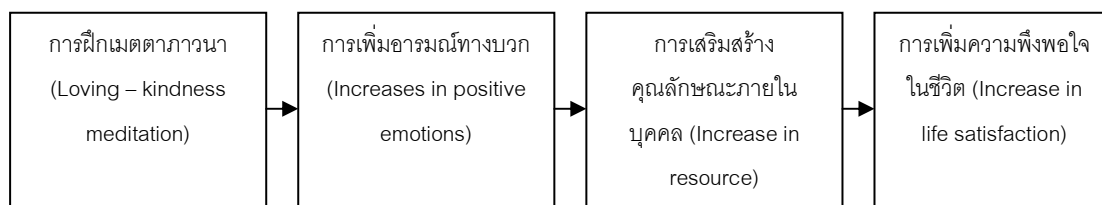
(2) Standard errors were given in parentheses

ภาพที่ 2.7 โมเดลวัฒนธรรมของความสุข

Fredrickson, Coffey, Pek, Cohn, และ Finkel (2008) ได้ทำการทดสอบสมมติฐานโมเดลตามกรอบแนวคิดทฤษฎี Broaden-and-Build Theory ว่า ผู้ที่มีทักษะในการปฏิบัติเมตตาภาวนา (Loving-Kindness Meditation: LKM) จะมีประสบการณ์ต่ออารมณ์ทางบวก (positive emotions: PE) ในแต่ละวันมากขึ้น ซึ่งส่งผลต่อการเสริมสร้างคุณลักษณะภายในบุคคล (personal resources: PR) ที่หลากหลาย และก่อให้เกิดผลทางบวกกับสุขภาพจิต (mental health) รวมถึงความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม (overall life satisfaction) ของบุคคลอย่างไร โดยคณะผู้วิจัยได้ดำเนินการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นพนักงานประจำของบริษัท Compuware Corporation สำนักงานใหญ่เมืองดีทรอยต์ มลรัฐมิชิแกน จำนวน 139 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง LKM จำนวน 67 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดการใดๆ จนกว่าจะเสร็จสิ้นการวิจัย จำนวน 72 คน กลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกอบรมการปฏิบัติภาวนาประกอบด้วย ชั่วโมงฝึกปฏิบัติแบบกลุ่ม 60 นาที จำนวน 6 ครั้ง โดยผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการความเครียด การวิจัยครั้งนี้ใช้การประเมินรายวัน (daily assessment) ช่วงเวลาของการรายงานประจำวันจะเริ่มต้นหลังชั่วโมงแนะนำ 1 สัปดาห์ และต่อเนื่องไปอีก 8 สัปดาห์ (ครอบคลุม 1 สัปดาห์หลังการฝึกอบรมสิ้นสุด) การรายงานประจำวันจะทำผ่านเว็บไซต์ทุกวัน

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า การปฏิบัติ LKM ก่อให้เกิดการยกระดับในประสบการณ์ประจำวันของบุคคลที่มีต่ออารมณ์ทางบวกชนิดต่างๆ ได้แก่ ความรัก (love) ความเพลิดเพลิน (joy) ความซาบซึ้งใจ (gratitude) ความพึงพอใจ (contentment) ความหวัง (hope) ความภาคภูมิใจ (pride) ความสนใจ (interest) ความสนุกสนานเริงเริงใจ (amusement) และ ความเคารพยำเกรง (awe) โดยที่การเพิ่มขึ้นของอารมณ์ทางบวกดังกล่าว ปรากฏหลักฐานทั้งในส่วนของการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์รายวันตลอดระยะเวลา 9 สัปดาห์ และส่วนของการวิเคราะห์รายละเอียดหลังจากสิ้นสุดการฝึกปฏิบัติอย่างเป็นทางการ นอกจากนี้ ผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ยังสนับสนุนสมมติฐานโมเดลตามกรอบแนวคิดทฤษฎี Broaden-and-Build Theory ว่า อารมณ์ทางบวกทำหน้าที่เป็นกลไกในการเสริมสร้างคุณลักษณะภายในบุคคลที่หลากหลาย ได้แก่ mindful attention, self-acceptance, positive relations with others, และ good physical health แล้วก่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต (รวมถึงควบคุมอาการซึมเศร้า) ตามลำดับ ในขณะที่การปฏิบัติ LKM นั้น เป็นเพียงวิธีการชักจูงให้เกิดอารมณ์ทางบวกขึ้น การวิจัยครั้งนี้ยังยืนยันความเชื่อมโยงระหว่างตัวแปรการเพิ่มขึ้นของอารมณ์ทางบวกกับตัวแปรการเพิ่มขึ้นของความพึงพอใจในชีวิต โดยมีตัวแปรคุณลักษณะภายในบุคคลเป็นตัวแปรส่งผ่าน (mediator) จึงกล่าวได้ว่า บุคคลจะตัดสินใจว่าชีวิตของเขามีความสุขน่าพึงพอใจมากขึ้นหรือไม่นั้น ไม่ได้เป็นเพราะว่าพวกเขาารู้สึกถึงอารมณ์ทางบวกมากขึ้น (หรือในทางกลับกัน) หากแต่เป็นเพราะการมีอารมณ์ทางบวกจำนวนมากทำให้เขาสร้างคุณลักษณะภายในบุคคลต่างๆ ขึ้น

(ที่ดีที่เหมาะสม) เพื่อการดำรงชีวิตอย่างประสบความสำเร็จ ทั้งนี้ ผลการศึกษาวัดยืนยันสมมติฐานโมเดลตามกรอบแนวคิดทฤษฎี Broaden-and-Build Theory ดังแผนภาพ



ภาพที่ 2.8 โมเดลกรอบแนวคิดการวิจัยผลของการปฏิบัติเมตตาภาวนาต่ออารมณ์ทางบวก การเสริมสร้างคุณลักษณะภายในบุคคล และความพึงพอใจในชีวิต (Fredrickson et al., 2008)

จากการศึกษางานวิจัยในต่างประเทศเรื่องความสุขในรอบ 5 ปีที่ผ่านมาพบว่า มีการนำองค์ความรู้ทางตะวันออกเข้ามาศึกษาและตอบคำถามในเรื่องภาวะของความสุขเพิ่มมากขึ้น อาทิเช่น

การศึกษาเปรียบเทียบมุมมองของพุทธศาสนาและมุมมองทางจิตวิทยาว่าด้วยเรื่องอารมณ์กับความเป็นอยู่ที่ดีซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจากการประชุมระหว่างนักจิตวิทยาชาวตะวันตกกับท่านดาไลลามะ ณ ธรรมศาลา ประเทศอินเดีย เมื่อ มีนาคม ค.ศ.2000 โดย Ekman et al. (2005) พบว่า มุมมองทางพุทธศาสนาซึ่งเกิดมานานกว่า 2000 ปี ให้สมมติฐานเกี่ยวกับเรื่องอารมณ์ (emotional) ภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์ (afflictive mental states) และความสุขนิรันดร์ (enduring happiness) ที่มีความลึกซึ้งแตกต่างจากจิตวิทยาสมัยใหม่ โดยพุทธศาสนามีมุมมองต่อความสุข (sukha) ว่าเป็นภาวะทางจิตใจที่ผุดผ่องอันเกิดจากความสมดุลของจิตใจ และความคิดไปสู่ธรรมชาติของสังขาร (reality) และสุขนั้นไม่ได้เกิดจากการกระตุ้นทางอารมณ์โดยสิ่งเร้า แต่สุขนั้นเกิดจากสภาพจิตใจที่เข้าสู่ภาวะสมดุล ไร้แบบแผน และเข้าถึงสังขาร (true nature of reality)

Uchida และ Kitayama (2009) ได้ศึกษาวิจัยเปรียบเทียบความสุขและความทุกข์ (ไม่มีความสุข) ระหว่างคนในสังคมตะวันตกและตะวันออก พบว่า แบบจำลองความสุขของคนอเมริกัน (ตะวันตก) จะเน้นไปที่ประสบการณ์แบบสุขนิยมทางบวก (positive hedonic experience) จากการที่บุคคลรู้สึกประสบความสำเร็จ (personal achievement) ในขณะที่แบบจำลองความสุขของคนญี่ปุ่น (ตะวันออก) จะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับสังคม (social harmony) โดยคนญี่ปุ่นจะให้ความสำคัญทั้งกับเรื่องของการแตกแยกทางสังคม (social disruption) และการประเมินความต้องการที่อยู่เหนือตัวตน (transcendental reappraisal) เป็นปัจจัยสำคัญในการพิจารณาเรื่องความสุขมากกว่าคนอเมริกัน เช่นเดียวกับ

ในเรื่องของความทุกข์ คนญี่ปุ่นและคนอเมริกันจะเน้นการแสดงออกซึ่งมีความแตกต่างกันไปตามวัฒนธรรม โดยคนอเมริกันจะเน้นที่การแสดงออกภายนอก เช่น ความโกรธ และความก้าวร้าว ในขณะที่คนญี่ปุ่นจะเน้นเรื่องการประณามความต้องการที่อยู่เหนือตัวตนและการพัฒนาตนเอง

4.1.2 งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับกรอบมโนทัศน์ความสุขในประเทศไทย

กัญญพัฒน์ บุญภินนท์ (2544) ได้ศึกษาเปรียบเทียบมโนทัศน์เรื่องความสุขตามทฤษฎีของ พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) และจอห์น สจีวิต มิลล์ โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เซึ่งเปรียบเทียบจากเอกสารหลักและเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง และวิธีสอบถามท่านผู้รู้ประกอบในหัวข้อ มโนทัศน์ว่าด้วยจุดมุ่งหมายสูงสุดของมนุษย์ ความสำคัญของความสุขตามหลักมสุข เกณฑ์ตัดสินการกระทำ บทสรุปทั่วไปเกี่ยวกับความสุข ผลการวิจัยได้ข้อค้นพบว่า 1) จุดมุ่งหมายสูงสุดของมนุษย์ตามทฤษฎีพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) และจอห์น สจีวิต มิลล์ มีลักษณะคล้ายคลึงกันในแง่ที่ถือว่าจุดมุ่งหมายสูงสุดของมนุษย์คือความสุข เพราะความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา แต่การแบ่งระดับความสุขของทั้งสองท่านมีลักษณะที่แตกต่างกัน พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) แบ่งความสุขเป็น 2 ระดับคือระดับโลกียสุขและโลกุตระสุข ส่วนจอห์น สจีวิต มิลล์ ได้กล่าวถึงความสุขเพียงระดับเดียวคือความสุขทางผัสสะซึ่งเทียบได้กับความสุขระดับโลกียสุขตามทฤษฎีของพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) 2) เกณฑ์ตัดสินการกระทำ มีทั้งลักษณะที่คล้ายคลึงและแตกต่างกัน ลักษณะแนวคิดที่คล้ายคลึงกัน ได้แก่ การใช้ปัญญาในการคิดไตร่ตรองตัดสินการกระทำต่างๆ เพราะปัญญาจะช่วยให้มนุษย์สามารถเข้าใจและแยกแยะความแตกต่างระหว่างความดีและความชั่วได้ ส่วนลักษณะแนวคิดที่แตกต่างกันคือ พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) มีมโนทัศน์เรื่องเกณฑ์ตัดสินการกระทำว่า เกณฑ์ตัดสินหลักที่ควรนำมาตัดสินการกระทำจะต้องประกอบด้วยเจตนาดี คือ ความเป็นกุศลมูลของจิต สำหรับจอห์น สจีวิต มิลล์ เสนอแนวความคิดว่า สิ่งที่ควรนำมาเป็นเกณฑ์ตัดสินการกระทำควรพิจารณาจากผลว่าก่อให้เกิดอะไรบ้าง หรือพิจารณาเมื่อการกระทำนั้นเสร็จสิ้นลงไปแล้ว

ทั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะว่า เกณฑ์การตัดสินการกระทำตามทฤษฎีพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) มีความเป็นจริงที่สามารถนำไปใช้แก้ปัญหาการแสวงหาความสุขในทางที่ไม่ถูกต้องได้ เนื่องจากแนวคิดของท่านได้คำนึงถึงความสุขของมนุษย์ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีที่ว่า การกระทำที่มีคุณค่าทางจริยธรรมต้องเป็นการกระทำที่ก่อให้เกิดประโยชน์และความสุขต่อตนเองและบุคคลอื่น นอกจากนี้ เกณฑ์ตัดสินการกระทำตามทฤษฎีของท่านยังคำนึงถึงลักษณะพื้นฐานอันแท้จริงของมนุษย์ว่า มนุษย์มีลักษณะเกลียดความทุกข์และปรารถนาความสุข ด้วยเหตุนี้เกณฑ์ตัดสินการกระทำตามทฤษฎีของท่านจึงเป็นเกณฑ์ตัดสินการกระทำที่

มองสภาพความเป็นจริงของธรรมชาติมนุษย์เป็นสิ่งสำคัญ สำหรับเกณฑ์ตัดสินการกระทำตาม ทรรศนะจอห์น สจ๊วต มิลล์ อาจใช้เป็นเกณฑ์ตัดสินการกระทำได้ในบางกรณี ในสังคมที่คนยังมี กิเลสและการแก่งแย่งแข่งขันกันสูง เกณฑ์ตัดสินการกระทำตามทรรศนะจอห์น สจ๊วต มิลล์ คงไม่ เหมาะสมที่จะนำไปเป็นเกณฑ์ในการตัดสินการกระทำได้เนื่องจาก จอห์น สจ๊วต มิลล์ ได้กล่าวไว้ ว่าความสุขที่มีมากที่สุดสำหรับคนจำนวนมากที่สุด ถ้าทุกคนต้องทำตามคำกล่าวของจอห์น สจ๊วต มิลล์ โดยแสวงหาความสุขให้กับตนเองมากที่สุด ปัญหาความวุ่นวายคงเกิดขึ้น ซึ่งในทรรศนะของ ผู้วิจัยเห็นว่า หากต้องการให้สังคมมีความสุข และคนในสังคมมีความสุขที่ยั่งยืน เกณฑ์ตัดสิน การกระทำตามทรรศนะพระธรรมปิฎก (ประยุตต์ ปยุตโต) มีลักษณะที่เป็นไปได้มากกว่าเกณฑ์การ ตัดสินการกระทำตามทรรศนะของจอห์น สจ๊วต มิลล์ แต่ทั้งนี้คนทุกคนในสังคมก็มีสิทธิที่จะเลือกใช้ เกณฑ์ตัดสินการกระทำต่างๆ ที่มีอยู่ให้เหมาะสมกับสถานการณ์นั้น โดยต้องเป็นเกณฑ์ตัดสินที่เป็น ที่ยอมรับในสังคมนั้นๆ ด้วย

พระมหานิยาม อธิวิโส (หาญสิงห์) (2545) *ศึกษาเปรียบเทียบแนวความคิดเรื่อง ความสุขในทฤษฎีจริยศาสตร์ของจอห์น มิลล์ กับพุทธจริยศาสตร์ โดยวิธีการวิจัยแบบศึกษา เปรียบเทียบ (A comparative study research) ข้อมูลทางเอกสาร (Documentary investigation) จากเอกสารปฐมภูมิ ทุติยภูมิ และตำราที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาริวิจัยได้ข้อค้นพบว่า 1) ความเหมือน หรือความคล้ายคลึงกัน คือ ความสุขในทรรศนะของมิลล์ หมายถึง ความรื่นรมย์และการปราศจาก ความเจ็บปวด เมื่อว่าโดยความหมาย ประเภท ลักษณะ บ่อเกิด ระดับ และเกณฑ์ตัดสินความสุข มีความเหมือนหรือคล้ายคลึงกับพุทธจริยศาสตร์ในระดับความสุขของพุทธจริยศาสตร์เท่านั้น ขณะที่ ความสุขในพุทธจริยศาสตร์แบ่งออกเป็น 3 คือ กามสุข ฌานสุข และนิพพานสุข แม้ว่ามิลล์จะเน้น ความสุขเช่นเดียวกับพุทธจริยศาสตร์ แต่ความสุขของมิลล์มีความหมายแคบกว่าพุทธจริยศาสตร์ มาก 2) ความแตกต่างกัน ความสุขในทรรศนะของมิลล์ มีความแตกต่างจากพุทธจริยศาสตร์อยู่ หลายประเด็น เมื่อว่าโดยความหมาย ประเภท ลักษณะ บ่อเกิด ระดับ และเกณฑ์ตัดสินความสุข เนื่องจากพุทธจริยศาสตร์มีแนวคิดเรื่อง "ความสุข" ที่ลึกซึ้งยิ่งกว่าของมิลล์มาก โดยเฉพาะพุทธจริย ศาสตร์ยังมีความสุขอีก 2 อย่าง คือ ฌานสุข และนิพพานสุข โดยที่มิลล์ไม่ได้พูดถึงความสุขสอง ประเภทนี้เลย ดังนั้นโดยภาพรวมแล้ว ความสุขของมิลล์เป็นได้เพียงกามสุขหรือโลกียสุขของพุทธ จริยศาสตร์เท่านั้น ถึงแม้ว่ามิลล์จะเน้นประเด็นคุณภาพของความสุขคือเน้นจิตใจก็ตาม ก็ยังอยู่ ในขั้นของกามสุขนั่นเอง อีกประเด็นหนึ่งที่มีความแตกต่างก็คือเกณฑ์ตัดสินความดี มิลล์เน้นที่ผล ของการกระทำ วิธีการจะเป็นเช่นไร ผิดหรือถูกศีลธรรมก็ตาม ถ้าผลออกมาดีคือนำประโยชน์สุขมา ให้สิ่งนั้นก็ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีสำหรับชีวิต ผิดกับพุทธจริยศาสตร์ที่ยึดถือเจตนาของการกระทำเป็น สำคัญ เช่นถ้าเจตนาของผู้กระทำดี การกระทำย่อมออกมาดี 3) จุดร่วมที่เหมือนกัน แนวคิดเรื่อง*

“ความสุข” ของมิลล์กับพุทธจริยศาสตร์มีจุดร่วมที่เหมือนกันอยู่อย่างหนึ่ง คือ ความสุขที่สองทรรศนะ พุดถึงเป็นความสุขของทุกๆ คนที่เกี่ยวข้อง ไม่ใช่ความสุขของใครคนใดคนหนึ่ง ทุกคนมีค่าเป็นหนึ่ง เสมอ ไม่มีใครมีค่าเป็นสอง แม้ว่าเป็นเบื้องต้น พุทธจริยศาสตร์จะให้ความสำคัญกับความสุขส่วน ตนคือให้ฝึกพัฒนาตนเอง จนมีความสุขภายในตัวก่อนแล้ว ต่อเมื่อฝึกฝนพัฒนาตนไปโดยลำดับ จนบรรลุนิพพานสุขอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพุทธจริยศาสตร์แล้ว จึงจะบำเพ็ญประโยชน์สุขเพื่อ มหาชนต่อไป อย่างไรก็ตาม ทั้งสองแนวคิดนี้ก็ยังมีจุดร่วมที่เหมือนกันคือความสุขของส่วนรวม

ทั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะว่า ควรมี 1) การนำแนวคิดเรื่องความสุขในพุทธ จริยศาสตร์เถรวาทไปประยุกต์ใช้ในทางปฏิบัติเพื่อเกิดความสุขสมตามหลักคำสอนในทาง พระพุทธศาสนา 2) การนำคำสอนเกี่ยวกับความสุขในพุทธจริยศาสตร์ไปเปรียบเทียบกับกลุ่ม ปัญญาานิยมตะวันตก เพื่อให้เห็นความเหมือนและความแตกต่างเกี่ยวกับหลักคำสอนในทาง พระพุทธศาสนากับกลุ่มปัญญาานิยมตะวันตก จะได้เกิดความเข้าใจถึงหลักคำสอนทั้งสองทรรศนะ มากยิ่งขึ้นอันจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาค้นคว้าต่อไป 3) การศึกษาวิเคราะห์ข้อปฏิบัติที่นำไปสู่ ความสุขในทางพุทธจริยศาสตร์ อันมีหลักฐานปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก และอรรถกถา ซึ่งใน งานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กล่าวไว้เพียงบางส่วนเท่านั้น 4) การนำคำสอนในส่วนที่เป็นข้อปฏิบัติที่ นำไปสู่ความสุขใน พุทธจริยศาสตร์ไปเปรียบเทียบกับทฤษฎีประโยชน์สุขนิยมของจอห์น สจ๊วต มิลล์ เพื่อให้เห็นความเหมือนและความแตกต่างชัดเจนยิ่งขึ้น

พระมหาจรัญ คมภีโร (อับแสง) (2547) ศึกษาเปรียบเทียบความสุขตามทรรศนะ ปรัชญาสุขนิยมกับพระพุทธศาสนาเถรวาท ในหัวข้อการให้ความหมาย บ่อเกิดของความสุข มโนธรรม มาตรฐานทางศีลธรรม ประเภทของความสุข และระดับของความสุข โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) จากเอกสารชั้นต้น ได้แก่ พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยของมหามกุฏราช วิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์ เอกสารชั้นรอง ได้แก่ เอกสารอรรถกถาของพระไตรปิฎกและปกรณ์ พิเศษต่างๆ ตำรา เอกสาร และบทความ ผลการศึกษาวิจัยสรุปได้ 6 ประการ คือ

1) ความหมาย บ่อเกิด ประเภท และระดับของความสุข ตามทรรศนะปรัชญา สุขนิยมมีความคล้ายคลึงหรือเหมือนกันกับความสุขตามทรรศนะทางพระพุทธศาสนาเถรวาทใน ระดับกามสุขคือ ความสุขที่มาจากกามคุณ 5 เท่านั้น ซึ่งเป็นความสุขของตนเองและคนอื่นในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่

2) แนวคิดเรื่องมโนธรรม ตามทรรศนะปรัชญาสุขนิยมมีความคล้ายคลึงกับ พระพุทธศาสนาเถรวาทในระดับพื้นฐานเท่านั้น คือ แนวคิดที่กลัวต่อการถูกสังคมตำหนิ ซึ่ง พระพุทธศาสนาเถรวาทยอมรับว่าความกลัวต่อการถูกสังคมตำหนิ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คน ไม่กล้าทำความชั่ว ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

3) *มาตรฐานทางศีลธรรม* ทั้งสองทรรคนะมีแนวคิดว่าการกระทำที่นำความสุขมาให้ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นเป็นมาตรฐานทางศีลธรรม

4) *ทรรคนะเรื่องความสุขที่มีความแตกต่างกัน* คือเมื่อกล่าวโดยความหมาย บ่อเกิด ประเภท และระดับของความสุข พระพุทธศาสนาเถรวาทมีทรรคนะที่สูงกว่าปรัชญาสุขนิยมมาก ความสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นความสุขทางด้านจิต อันมีบ่อเกิดมาจากฌานและนิพพาน ซึ่งเป็นความสุขจากการที่จิตสงบจากกิเลสได้ชั่วคราวและตลอดไป ในขณะที่ปรัชญาสุขนิยมมิได้มีความสุขในความหมายนี้เลย ถึงแม้ว่าปรัชญาสุขนิยมบางประเภทจะให้ความสำคัญแก่ความสุขทางด้านจิตใจ ซึ่งความสุขทางด้านจิตใจของปรัชญาสุขนิยมนั้น เป็นการกระทำที่ถูกต้องตามศีลธรรมและความรอบคอบในการเสพสุขเท่านั้น มิใช่ความสุขจากการที่จิตสงบจากกิเลสได้ชั่วคราวหรือตลอดไปเหมือนพระพุทธศาสนาเถรวาท

5) *ปรัชญาสุขนิยมไม่ยอมรับมโนธรรมว่าเป็นอินทรีย์พิเศษทางศีลธรรม* เพราะไม่มีอยู่ในใจคนเสมอไป การกระทำต่างๆ ที่ทำลงไปเพื่อป้องกันการตำหนิจากสังคมหรือถ้าได้รับประโยชน์ร่วมกัน ขณะที่พระพุทธศาสนาเถรวาทยอมรับว่า มโนธรรมเป็นอินทรีย์พิเศษทางศีลธรรม คือ ความสำนึกดีที่อยู่ในใจคน อันเกิดมาจากการพัฒนาจิตจนชนะต่อความต้องการฝ่ายต่ำ อีกประการหนึ่ง มโนธรรมทางพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพราะกลัวผลของบาปหรืออกุศลซึ่งเป็นสมมติฐานภายในตัวของบุคคลเอง มิใช่เป็นสมมติฐานจากภายนอกเหมือนปรัชญาสุขนิยม

6) *มาตรฐานทางศีลธรรม* ปรัชญาสุขนิยมถือว่าเป็นความสุขที่มาจากสมมติฐานภายนอกคือ ความสุขที่มาจากกระทำอย่างไรก็ได้ จุดมุ่งหมายขอได้รับผลเป็นความสุขเท่านั้น แต่ความสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาทมาจากสมมติฐานภายใน คือ ความสุขที่มาจากการสละกิเลสในตนเองให้ลดน้อยลงจนหมดไปในที่สุด

ทั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะว่า 1) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ความสุขตามแนวคิดของปรัชญาสุขนิยมกับพระพุทธศาสนาเถรวาท มีทั้งความคล้ายคลึงกันและมีความแตกต่างกันในด้านของพื้นฐานแนวคิด วิธีการ และวัตถุประสงค์ ตลอดถึงผลลัพธ์ เพราะทรรคนะหนึ่งเป็นปรัชญาทรรคนะหนึ่งเป็นศาสนา แต่ทั้งสองทรรคนะในด้านพื้นฐานที่สอดคล้องกัน เช่น ค่านิยม การเคารพในสิทธิเสรีภาพ ตลอดถึงการรู้จักยับยั้งควบคุมอารมณ์และการกระทำของตนเอง เป็นต้น ควรนำมาประสานร่วมกันเพื่อเป็นแนวทางในการร่วมกันสร้างสรรค์ความสุขต่อตนเองและสังคมมนุษย์เพื่อให้เกิดสันติสุขแก่มวลมนุษยชาติสืบไป 2) ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป ได้แก่ 2.1) การนำแนวความคิดเรื่องกามสุข ฌานสุข และนิพพานสุข ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน เพื่อให้เกิดความสุขตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเถรวาท 2.2) การศึกษาเปรียบเทียบ

ข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับสุขนิยมแบบสาธารณประโยชน์นิยม 2.3) การนำหลักการทางพระพุทธศาสนาเถรวาทไปปฏิบัติเพื่อเข้าถึงอุดมคติในชีวิต 2.4) การศึกษาวิเคราะห์เกี่ยวกับปรัชญาสุขนิยมที่มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตในสังคมปัจจุบันและในอนาคต

นริญา ธนกุลภรณ์ (2547) ศึกษาพรรณนารื่องความสุขของพระพุทธศาสนานิกายเถรวาทกับสุขนิยมทางจริยศาสตร์ โดยเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องความสุขในหัวข้อดังนี้

วิธีการนำเสนอเรื่องความสุข ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับความสุข และวิธีได้มาซึ่งความสุขหรือกระบวนการเข้าถึงความสุข โดยวิธีการวิจัยเชิงเอกสารจากคัมภีร์พระพุทธศาสนานิกายเถรวาทและเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง และงานนิพนธ์ที่สำคัญของจริยศาสตร์แบบสุขนิยมของตะวันตก ผลการศึกษาวิจัยให้ข้อค้นพบว่า มีความเหมือนและความแตกต่างกันระหว่างความสุขทั้ง 2 พรรคนะในด้าน 1) การนำเสนอเรื่องความสุข ทั้งพระพุทธศาสนาและสุขนิยมทางจริยศาสตร์ต่างให้ความสำคัญแก่ความสุขในฐานะเป็นสิ่งที่มนุษย์ปรารถนา หากแต่พระพุทธศาสนานั้นมีแนวคิดเรื่องนิพพานอันเป็นความสุขในระดับโลกุตระขณะที่สุขนิยมแม้จะเสนอความสุขที่ประณีตขึ้นก็ยังอยู่ในชั้นโลกียะ ตลอดจนเกณฑ์การตัดสินการกระทำที่นำไปสู่ความสุขนั้น สุขนิยมพิจารณาที่ผลเพียงอย่างเดียว ขณะที่พระพุทธศาสนาให้พิจารณาทุกด้าน ตั้งแต่เจตนา วิธีการ ตลอดจนผลที่ได้รับ จึงจะเรียกเป็นสิ่งที่ดีนำความสุขมาให้แท้จริง 2) ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับความสุข ทั้งสองพรรคนะสนับสนุนแนวคิดแบบมนุษย์นิยม หากแต่ในพรรคนะของพระพุทธศาสนานั้นมิได้มองว่ามนุษย์อยู่เหนือกว่าธรรมชาติ และไม่ใช้ความต้องการของมนุษย์เป็นศูนย์กลางเช่นสุขนิยมที่พิจารณาแต่ความสุขที่เกิดแก่ตัวมนุษย์ และให้สิ่งมีชีวิตอื่นรับใช้ความพึงพอใจของมนุษย์ และ 3) ประเด็นสุดท้ายคือกระบวนการทำให้เกิดความสุข พระพุทธศาสนามุ่งให้มนุษย์กลับมาพิจารณาต้นเหตุของความทุกข์และความสุขที่อยู่ในตัวเอง ด้วยกระบวนการ พัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา โดยตระหนักถึงความจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ ซึ่งสามารถบริหารจัดการกับต้นตอของปัญหาได้ ต่างจากสุขนิยมที่มุ่งจัดการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมรอบตัวเพื่อให้ได้ตามความต้องการของตน อันเป็นลักษณะของการพึ่งพิงปัจจัยภายนอกจึงไม่อาจพบความสุขที่แท้จริงได้ ทั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1) ข้อเสนอแนะจากการวิจัย มุมมองของพระพุทธศาสนาที่มีต่อความสุขเป็นการมองทั้ง 2 ด้าน คือ ด้านการลดเหตุแห่งความทุกข์ และด้านการสร้างปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุข นั่นคือ เว้นจากการทำสิ่งที่จะนำมาซึ่งความทุกข์ทั้งแก่ตนและผู้อื่นก่อนและเมื่อต้องการความสุขจึงทำสิ่งที่จะเป็นเหตุให้เกิดความสุขทั้งแก่ตนและผู้อื่น ซึ่งเป็นการแก้ไขปัญหาย่างครบกระบวนการ มิได้มุ่งแต่การสนองความต้องการของมนุษย์เพื่อก่อให้เกิดความสุขเพียงอย่างเดียว นั่นคือ มองแต่ด้านการเพิ่มปริมาณของความสุขเหมือนแนวคิดของจริยศาสตร์สุขนิยม ซึ่งทำให้มนุษย์มีทัศนคติต่อ

ความสุขอย่างคับแคบและขัดแย้งกับสภาวะตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย อีกทั้งพระพุทธศาสนา มีแนวคิดเกี่ยวกับความสุขในระดับโลกุตระที่ไม่ปรากฏในแนวคิดของจริยศาสตร์แบบสุขนิยม นั่นคือ การมีปัญญาที่เห็นความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ ว่าต่างก็ตกอยู่ในกฎของไตรลักษณ์ที่มนุษย์ ไม่อาจยึดถืออะไรเป็นสรณะได้ ลดความยึดมั่นถือมั่นว่ามีสิ่งที่เป็นเราเป็นของเรา อันเป็นจุดมุ่งหมาย ที่แท้จริงของพระพุทธศาสนา มนุษย์ก็จะมีสภาพจิตที่อยู่เหนือจากความดี - ความชั่ว ความสุข - ความทุกข์ เมื่อมนุษย์มีสภาพจิตที่เป็นอิสรภาพอย่างแท้จริงย่อมเกิดความสุข ดังที่พระธรรมปิฎก ได้ให้ทัศนคติต่อการที่มนุษย์ควรพัฒนาตนให้เข้าถึงความสุขในระดับโลกุตระก็เพื่อที่ มนุษย์จะได้ มีชีวิตอยู่ในโลกอย่างารู้จักชีวิตและรู้จักโลกให้ชัดเจนตามเป็นจริง เพื่อที่จะได้ปฏิบัติต่อโลกและ ชีวิตได้ถูกต้อง อันจะทำให้ชีวิตของมนุษย์เป็นชีวิตที่สมบูรณ์ โดยมีจิตใจที่เป็นอิสระเหนือโลกธรรม ทั้งปวงด้วยปัญญาที่สมบูรณ์และมีความสุขที่สมบูรณ์

2) ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัยเห็นว่ามิตศนะของปรัชญาตะวันตก ในประเด็นต่างๆ ที่น่าสนใจและอยู่ในกระแสหลักของโลกปัจจุบัน เช่น แนวคิดด้านเศรษฐศาสตร์ การบริโภค การพัฒนาทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์และ สิ่งแวดล้อม ซึ่งมีบทบาทต่อความคิดและวิถีชีวิตของมนุษย์ ควรจะได้นำทัศนชะของพระพุทธศาสนา ที่มีต่อประเด็นเหล่านี้มาศึกษาเปรียบเทียบเนื่องจากจะทำให้เห็นข้อดีและข้อด้อย ตลอดจนสิ่งที่ อาจจะละเลยไปของแนวคิดเหล่านั้น เพื่อเป็นการเสริมข้อดี และอุดช่องโหว่ของแนวคิดนั้นที่อาจ ยังไม่รัดกุม อันจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาและเกิดทิศทางนำมาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สุขแก่ สังคมได้เป็นอย่างดี

พิมลรัตน์ ทิศภาคย์ (2548) ศึกษาผลของการให้อภัยและการผูกมัดระหว่าง บุคคลต่อสภาวะทางจิต ในกลุ่มตัวอย่างกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีจาก สถาบันอุดมศึกษาต่างๆ จำนวน 240 คน โดยใช้ (1) แบบสอบถามที่ใช้ในการจัดกระทำ (2) มาตรการ สภาวะทางจิต ประกอบด้วย มาตรการความพึงพอใจในชีวิต มาตรการความรู้สึกทางบวกและ ความรู้สึกทางลบ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม SPSS for Windows (Version 10.0) วิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบ 2 ทาง (Two-way ANOVA) ผลการวิจัยให้ข้อค้นพบว่า 1) ในเงื่อนไขการ ผูกมัดสูง การให้อภัยผู้กระทำผิดก่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตและความรู้สึกทางบวก มากกว่า และมีความรู้สึกทางลบน้อยกว่าการไม่ให้อภัย ($p < .001$ สำหรับทุกตัวแปร) ในขณะที่ภาวะการ เห็นคุณค่าในตนเองไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2) ในเงื่อนไขการผูกมัดต่ำ การให้อภัยผู้กระทำผิดก่อให้เกิดความรู้สึกทางบวกมากกว่า ($p < .001$) และมีความรู้สึกทางลบ ($p < .01$) น้อยกว่าการไม่ให้อภัย ในขณะที่ความพึงพอใจในชีวิตและภาวะการเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3) การให้อภัยผู้กระทำผิดที่มีการผูกมัดสูงก่อให้เกิด

ความรู้สึกทางลบ มากกว่าการให้อภัยผู้กระทำผิดที่มีการผูกมัดต่ำ ($p < .001$) ในขณะที่ความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกทางบวกและภาวะการเห็นคุณค่าในตนเองไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 4) การไม่ให้อภัยผู้กระทำผิดที่มีการผูกมัดสูง ก่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตและความรู้สึกทางบวกน้อยกว่า แต่มีความรู้สึกทางลบมากกว่าการไม่ให้อภัยผู้กระทำผิดที่มีการผูกมัดต่ำ ($p < .001$ สำหรับทุกตัวแปร) ในขณะที่ภาวะการเห็นคุณค่าในตนเองไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 5) การให้อภัยก่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตและความรู้สึกทางบวกมากกว่า แต่มีความรู้สึกทางลบน้อยกว่าการไม่ให้อภัย ($p < .001$ สำหรับทุกตัวแปร) ในขณะที่ภาวะการเห็นคุณค่าในตนเองไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ทั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้ 1) ควรมีการศึกษาซ้ำโดยเปลี่ยนกลุ่มตัวอย่างให้เป็นบุคคลทั่วไป เพื่อดูว่าผลการวิจัยที่เกิดขึ้นจะเป็นอย่างไร อีกทั้งควรมีการศึกษาซ้ำและศึกษาเพิ่มเติมใน ตัวแปรภาวะการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยจะต้องควบคุมตัวแปรแฝงต่างๆ เป็นอย่างดี เพื่อให้ผลการวิจัยที่จะเกิดขึ้นในอนาคตมีความชัดเจนและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น 2) ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมถึงปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลให้เกิดการให้อภัยหรือไม่อภัย เช่น บุคลิกภาพ การขอโทษ ระยะเวลาหรือการไม่ตระหนักถึงความผิดที่ได้กระทำลงไปว่ามีผลทำให้เกิดสุขภาวะทางจิตที่แตกต่างกันหรือไม่ รวมถึงศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับตัวแปรส่งผ่านต่างๆ เช่น ความตึงเครียดทางจิตว่าจะมีผลทำให้เกิดสุขภาวะทางจิตที่แตกต่างกันหรือไม่ อีกทั้งยังควรมีการตรวจสอบสุขภาวะทางจิตด้วยองค์ประกอบที่แตกต่างไปจากการวิจัยนี้ เช่น สุขภาวะทางจิตที่ประกอบด้วยความสมดุลทางความรู้สึก (affect balance) สภาพของการควบคุม (locus of control) การมีศีลธรรม (moral) เพื่อให้ทราบถึงผลที่ได้รับจากการให้อภัยในรูปแบบที่หลากหลายมากขึ้น 3) คนในสังคมควรตระหนักในความสำคัญของการให้อภัย รวมทั้งมีการเผยแพร่ผลดีนี้ให้เป็นที่ประจักษ์เพื่อก่อให้เกิดการปฏิบัติอย่างเป็นนิสัย เพื่อความสุขสงบในสังคม

นุสรานามเดช และคณะ (2549) ศึกษาความสุขของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี ในหัวข้อความหมาย วิธีการแสวงหา และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขตามความคิดและการรับรู้ของนักศึกษาพยาบาล โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ สัมภาษณ์เชิงลึกนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 – 4 จำนวน 32 คน ใช้เครื่องมือแบบทดสอบดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพตามวิธีของโคไลซี ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาพยาบาลให้ความหมายของความสุข ในรูปแบบของการมีความรู้สึกทางบวก ปราศจากความรู้สึกทางลบ การมีสุขภาพกายใจที่สมบูรณ์ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลใกล้ชิด การได้บรรลุถึงเป้าหมาย การได้รับการตอบสนองทางด้านปัจจัยในการดำรงชีวิต และการมีจิตใจที่ดีงาม 2) การแสวงหาความสุขเป็นไปอย่างเรียบง่ายในสภาพแวดล้อมที่ดำรงอยู่

เป็นการแสวงหาความสุขจากปัจจัยภายนอกมากกว่าภายในจิตใจ ได้แก่ ทำกิจกรรมที่ชอบและให้ความเพลิดเพลิน มีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อน กลับบ้าน ทำงานหรือทำงานอดิเรก ออกกำลังกายและดูแลจิตวิญญาณของตนเอง 3) ปัจจัยที่มีผลต่อความสุข - ทุกข์ของนักศึกษาพยาบาลเมื่ออยู่ที่วิทยาลัย ประกอบด้วย ปัจจัยภายในตัวนักศึกษาเอง ได้แก่ ความสามารถในการปรับตัว และปัจจัยภายนอกตัวนักศึกษา เรียงลำดับจากที่นักศึกษาให้ความสำคัญมากที่สุด ได้แก่ 1) ความสัมพันธ์กับเพื่อน 2) ความสัมพันธ์กับครอบครัว 3) กิจกรรมผ่อนคลาย 4) การบรรลุผลสำเร็จด้านเรียน 5) ความสัมพันธ์ที่ดีกับอาจารย์ 6) การอาศัยอยู่ในหอพักและ 7) การมีเงินใช้จ่าย

ทั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้ 1) ข้อเสนอแนะทั่วไป การจัดการเรียนการสอนและการจัดกิจกรรมนักศึกษาควรคำนึงถึงและตอบสนองต่อปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุขของนักศึกษา พัฒนานักศึกษาให้มีการแสวงหาความสุขจากปัจจัยภายในจิตใจและความสุขทางจิตวิญญาณเพิ่มขึ้น เพื่อให้ นักศึกษามีความสุขที่เหมาะสมส่งเสริมการเรียนรู้และมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในสังคมไม่ตกเป็นเหยื่อการแสวงหาความสุขในทางเสื่อม อาจารย์ และนักศึกษา ตลอดจนนักศึกษาแต่ละรุ่นควรมีการปรับเพิ่มความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน เพราะเป็นปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความสุขของนักศึกษาพยาบาล พัฒนาแนวทางการสร้างสุขจากภายใน เช่น การฝึกจิตซึ่งนักศึกษารับรู้ว่าเป็นความสุขที่แท้จริงและเกิดประโยชน์ในระยะยาวแต่นักศึกษายังมีการแสวงหาความสุขเช่นนี้ไม่มากนัก 2) ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขและวิจัยเชิงทดลองเพื่อสร้างความสุข ที่เหมาะสมและส่งเสริมการเรียนรู้และการดำเนินชีวิตของนักศึกษา

กนกตารา รดาวดีกิริติ (2550) ศึกษาพฤติกรรมการเผชิญปัญหา ความสุข และภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาพยาบาลและพยาบาลประจำการโรงพยาบาลตำรวจ กับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาลตำรวจหญิง ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2550 จำนวน 70 คน และพยาบาลประจำการที่มีอายุการทำงานไม่เกิน 5 ปี เพศหญิง จำนวน 70 คน โดยใช้ (1) แบบสอบถามการเผชิญปัญหา (2) แบบวัดความสุข OHI (The Oxford Happiness Inventory) และ (3) แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ (MANOVA) t-test และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มนักศึกษาพยาบาลกับพยาบาลประจำการมีพฤติกรรมการเผชิญปัญหา 8 ด้านโดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่เมื่อนำมาวิเคราะห์รายด้านพบว่า กลุ่มนักศึกษาพยาบาลมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าพยาบาลประจำการอยู่ 7 ด้าน คือ ด้านการเผชิญหน้ากับปัญหา ด้านการถอยห่าง ด้านการควบคุมตนเอง ด้านการแสวงหาการเกื้อหนุนทางสังคม ด้านการรับมือกับข้อต่อปัญหา ด้านการหลีกเลี่ยงการหลีกเลี่ยงปัญหา และด้านการประเมินค่าใหม่ทางบวก ส่วนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้านการ

วางแผนแก้ปัญหาทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน 2) เปรียบเทียบคะแนนความสุขระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับพยาบาลประจำการโรงพยาบาลตำรวจพบว่าทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน 3) กลุ่มนักศึกษาพยาบาลมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าสูงกว่ากลุ่มพยาบาลประจำการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 4) วิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของกลวิธีการเผชิญปัญหา 8 ด้านกับความสุข พบว่า กลวิธีการเผชิญปัญหาด้านการวางแผนแก้ปัญหา ด้านการถอยห่าง ด้านการรับผิดชอบต่อปัญหา และด้านการควบคุมตนเองสามารถพยากรณ์ความสุขได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และอธิบายความสุขได้ร้อยละ 26.2 5) วิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของกลวิธีการเผชิญปัญหา 8 ด้านกับภาวะซึมเศร้า พบว่า กลวิธีการเผชิญปัญหาด้านการวางแผนแก้ปัญหา ด้านการหลีกเลี่ยง และด้านการรับผิดชอบต่อปัญหาสามารถพยากรณ์ภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และอธิบายภาวะซึมเศร้าได้ ร้อยละ 28.9

ทั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้ 1) การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาภาคตัดขวาง (Cross-sectional study) จึงไม่สามารถบอกลักษณะของภาวะซึมเศร้าหรือความสุขที่อาจแปรปรวนในช่วงเวลาที่แตกต่างกันได้ ประกอบกับการศึกษาครั้งนี้เป็นการเปรียบเทียบกับกลุ่มอายุ 2 กลุ่ม มิได้ติดตามว่า กลุ่มวัยรุ่นตอนปลายกลุ่มนี้เมื่อเติบโตขึ้นจะมีการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาเปลี่ยนไปหรือไม่ ดังนั้นการศึกษาครั้งต่อไป อาจทำการศึกษาแบบระยะยาว (Longitudinal study) เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงในกลุ่มตัวอย่างเดิมเมื่อเวลาเปลี่ยนไป 2) ในการศึกษาวิจัยต่อไป ควรมีการศึกษาหาวิธีในการแก้ไขปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้า และส่งเสริมปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุข รวมทั้งศึกษาหาวิธีเสริมสร้างสุขภาพจิตให้กับนักศึกษาพยาบาลและพยาบาลประจำการด้วย

นงลักษณ์ ศรีบรรจง (2551) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการอธิบายและความสุขเชิงอัตวิสัยและเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ดีกับผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย ในกลุ่มตัวอย่างนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 369 คน โดยใช้ (1) มาตรฐานรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบ (2) มาตรฐานความสุขเชิงอัตวิสัย ประกอบด้วย (1) มาตรฐานความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) ที่วัชรภรณ์ เฟ่งจิต (2543) แปลและพัฒนาจากมาตรฐานของ Pavot และ Diener (1993) จำนวน 5 ข้อ (2) มาตรฐานความพึงพอใจในชีวิต 4 ด้านย่อย ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิตด้านการเรียน ความพึงพอใจในความสัมพันธ์กับเพื่อน ความพึงพอใจในชีวิตครอบครัว และความพึงพอใจในสุขภาพร่างกาย (3) มาตรฐานความรู้สึกทางบวก และ (4) มาตรฐานความรู้สึกทางลบ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation t-independent test สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ผลการวิจัยพบว่า

1) สำหรับสถานการณ์ทางบวก ผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ดีมีความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่าผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย 2) สำหรับสถานการณ์ทางลบ ผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ดีมีความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่าผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย 3) การอนุมานสาเหตุเกี่ยวกับสำหรับสถานการณ์ทางบวกในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไปมีสหสัมพันธ์พหุคูณทางบวกกับความสุขเชิงอัตวิสัย 4) การอนุมานสาเหตุเกี่ยวกับสำหรับสถานการณ์ทางลบในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไปมีสหสัมพันธ์พหุคูณทางลบกับความสุขเชิงอัตวิสัย 5) รูปแบบของการอธิบายเกี่ยวกับสถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไปสามารถร่วมกันทำนายความสุขเชิงอัตวิสัยของบุคคล ทั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้ 1) ครอบครัวยุคใหม่หรือสถานศึกษาควรปลูกฝังให้นิสิตอนุมานสาเหตุในลักษณะที่เหมาะสมเพราะการอนุมานสาเหตุส่งผลต่อความสุขเชิงอัตวิสัยซึ่งเป็นตัวแปรสำคัญในการพัฒนาคุณภาพของคนต่อไป 2) ควรมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมกับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ ที่มีลักษณะสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจแตกต่างกันออกไป เนื่องจากสถานการณ์ที่นำมาศึกษาก็อาจแตกต่างกันไปด้วยเพื่อเป็นการเพิ่มพูนองค์ความรู้ใหม่

หยกฟ้า อิศรานนท์ (2551) *ศึกษาอิทธิพลของบุคลิกภาพแบบหลงตนเองและ ความไม่สอดคล้องระหว่างการเห็นคุณค่าแห่งตนโดยนัยและการเห็นคุณค่าแห่งตนที่รับรู้ต่อสุขภาวะทางจิตโดยการวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรกำกับและตัวแปรส่งผ่าน ในกลุ่มตัวอย่างนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3800101 จิตวิทยาทั่วไป และ วิชา 3800303 การจูงใจมนุษย์ขั้นนำ ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2551 จำนวน 272 คน แบ่งเป็น เพศชาย 98 คน และเพศหญิง 174 คน โดยใช้ (1) มาตรการเห็นคุณค่าแห่งตน (2) การทดสอบความเชื่อมโยงโดยนัย (3) แบบทดสอบความขึ้นชอบตัวอักษร (4) แบบทดสอบความขึ้นชอบชื่อ (5) มาตรการบุคลิกภาพแบบหลงตนเอง (6) มาตรการสุขภาวะทางจิต ซึ่งประกอบด้วย 2 มาตรการ คือ มาตรการความพึงพอใจในชีวิต และมาตรการความรู้สึกลึกทางบวกและความรู้สึกลึกทางลบ วิเคราะห์ ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมลิสเรล (LISREL) โดยใช้โมเดลสมการเชิงโครงสร้าง (Structural Equation Modeling หรือ SEM) เพื่อทดสอบสมมติฐาน ผลการวิจัยพบว่า 1) บุคลิกภาพแบบหลงตนเอง เฉพาะบุคลิกภาพแบบหลงตนเองแบบปกปิด สามารถทำนายความไม่สอดคล้องของการเห็นคุณค่าแห่งตนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) บุคลิกภาพแบบหลงตนเอง ไม่สามารถทำนาย การเห็นคุณค่าแห่งตนโดยนัย โดยมีการเห็นคุณค่าแห่งตนที่รับรู้เป็นตัวแปรกำกับได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3) ความไม่สอดคล้องของการเห็นคุณค่าแห่งตนไม่สามารถทำนายสุขภาวะทางจิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 4) บุคลิกภาพแบบหลงตนเอง สามารถทำนายสุขภาวะทางจิตได้อย่าง*

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 5) บุคลิกภาพแบบหลงตนเอง ไม่สามารถทำนายสุขภาวะทางจิต โดยมีความไม่สอดคล้องของการเห็นคุณค่าแห่งตนเป็นตัวแปรส่งผ่านได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 6) ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าแห่งตนโดยนัยต่ำและการเห็นคุณค่าแห่งตนที่รับรู้สูง มีระดับสุขภาวะทางจิตสูงกว่า ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าแห่งตนโดยนัยสูงและการเห็นคุณค่าแห่งตนที่รับรู้ต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ทั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะว่า 1) การวัดสุขภาวะทางจิต ควรศึกษาเพิ่มเติม ในระยะยาว เพื่อเปรียบเทียบผลว่า ในระยะยาวบุคลิกภาพแบบหลงตนเองมีความสัมพันธ์กับ สุขภาวะทางจิตแตกต่างจากการศึกษาในครั้งนี้หรือไม่ และอย่างไร สืบเนื่องจากงานวิจัยของ Cramer และ Jones (2008) พบว่าผู้มีบุคลิกภาพแบบหลงตนเองสูงมีปัญหาด้านสุขภาวะทางจิต ในระยะยาว โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในช่วงจังหวะชีวิตที่มีความแปรผันหรือสับสนด้านความเป็นตัวตนมาก 2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ควรศึกษาในหลายๆ ช่วงกลุ่มอายุ เช่น กลุ่มวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย กลุ่มผู้ใหญ่ตอนต้น กลุ่มคนทำงาน และกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อเปรียบเทียบผลการวิจัยว่า มีความแตกต่างในระดับสุขภาวะทางจิตตามวัยด้วยหรือไม่ 3) การศึกษาในอนาคต ควรศึกษา ถึงความตรงของการเห็นคุณค่าแห่งตนโดยนัย เนื่องจากผลการวิเคราะห์การเห็นคุณค่าแห่งตน โดยนัยจากการวัดทั้ง 3 ประเภท ได้แก่ ความชื่นชอบชื่อ ความชื่นชอบตัวอักษร (ภาษาไทยและ ภาษาอังกฤษ) และการทดสอบเชื่อมโยงโดยนัย พบข้อสงสัยสนุนว่าอาจไม่ได้วัดมโนทัศน์เดียวกัน

รศรินทร์ เกรย์ และคณะ (2553) *ศึกษาระดับความสุข และปัจจัยที่มีอิทธิพล ต่อระดับความสุขของคนไทยในด้านการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม จิตวิญญาณ และความภูมิใจ ในตนเอง* จากการสำรวจตัวอย่างทุกจังหวัดทั่วประเทศ ทั้งที่อยู่ในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล จำนวนทั้งสิ้น 26,520 ครั้วเรือน โดยใช้แบบสอบถามความเคร่งศาสนา จิตวิญญาณ ความภูมิใจ ในตนเอง และความสุข (วัดจากความพึงพอใจในชีวิต) สัมภาษณ์สมาชิกทุกคนของครั้วเรือน ตัวอย่างที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปที่น่าเชื่อถือศาสนาพุทธ จำนวนทั้งสิ้น 25,324 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าความถี่ ร้อยละ และวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติก (binary logistic regression) ของระดับความสุข กลุ่มสุขน้อยและสุขมาก ตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลคือ ความเคร่งศาสนา จิตวิญญาณ ความภูมิใจ ในตนเอง โดยมีปัจจัยแวดล้อมเป็นตัวควบคุม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา อาชีพ เขตที่อยู่อาศัย และฐานะทางเศรษฐกิจ ผลการวิจัยพบว่า ร้อยละ 81.6 ของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป อยู่ในกลุ่มที่มีระดับความสุขมาก โดยผู้ที่มีโอกาสมีความสุขมากที่สุดคือ เพศชาย ผู้ที่มีคู่ มีระดับ การศึกษาปริญญาตรีหรือสูงกว่า ข้าราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ มีฐานะทางเศรษฐกิจดี อยู่ในเขตชนบท เมื่อควบคุมด้วยปัจจัยทางประชากร เศรษฐกิจ และสังคมแล้ว พบว่า การใช้ชีวิตอย่าง มีคุณธรรม สภาวะทางจิตวิญญาณ และความภูมิใจในตัวเองสูงสัมพันธ์กับระดับความสุข โดยผู้

ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมด้วยการรักษาศีลห้าครบทุกข้อเป็นประจำ การทำสมาธิเฉพาะวันสำคัญทางศาสนา ความรู้สึกที่ตนเองเคร่งศาสนามากกว่า มีโอกาสที่จะมีความสุขมากกว่า ส่วนในเรื่องของจิตวิญญาณนั้นวัดโดยการให้โอกาสผู้อื่นก่อนตนเอง ความรู้สึกเป็นสุขเมื่อช่วยเหลือผู้อื่น การบริจาค และความภูมิใจในตนเองยังมีมากก็มีโอกาสมีความสุขมากขึ้น ทั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้ การศึกษานี้ใช้เครื่องมือที่เป็นมาตรฐานสากลสามารถใช้เป็นค่ามาตรฐาน (benchmark) สำหรับเปรียบเทียบในอนาคตว่าคนไทยมีความสุขหรือความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น น้อยลง หรือคงที่อย่างเป็นรูปธรรม รวมทั้งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขจะเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร สำหรับการวิจัยในเรื่องนี้ต่อไป ควรทำการศึกษาวิจัยแบบต่อเนื่อง (longitudinal study) เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลง ส่วนตัวแปร ที่แสดงถึงความเคร่งศาสนา และจิตวิญญาณควรมีการพัฒนาให้เหมาะสม และหลากหลายมากยิ่งขึ้น

ผลจากการสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับกรอบมโนทัศน์เรื่องความสุขในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา พบว่า งานวิจัยเรื่องความสุขมีการขยายขอบเขตจากการศึกษาวิจัยเรื่องความสุขโดยอาศัยกรอบมโนทัศน์และเครื่องมือวัดความสุขของต่างประเทศมาเป็นการศึกษากรอบมโนทัศน์เรื่องความสุขในบริบทสังคมและวัฒนธรรมไทยมากขึ้น ทั้งการศึกษาความสุขในมุมมองของพุทธศาสนา (กัญญาพัฒน์ บุญภินนท์, 2544; พระมหานิยม อธิวิโส (หาญสิงห์), 2545; พระมหาจรัญ คมภีโร (อับแสง), 2547; นริญา ธนกุลภารัตต์, 2547) และการศึกษาความสุขจากกลุ่มตัวอย่างคนไทยโดยตรง (จศรีรินทร์ เกรย์ และคณะ, 2553; นุสรา นามเดช และคณะ, 2549) ทั้งนี้ ผลจากการเปรียบเทียบมุมมองเรื่องสุขระหว่างปรัชญาตะวันตกและมุมมองทางพุทธศาสนาให้ข้อค้นพบว่า ปรัชญาตะวันตกและพุทธศาสนาต่างก็มองว่า ความสุขเป็นเป้าหมายปลายทางที่ทุกชีวิตมุ่งแสวงหา แต่ต่างกันตรงที่พุทธศาสนามีมุมมองเรื่องความสุขที่ละเอียดลึกซึ้งมากกว่าปรัชญาตะวันตกทั้งในแง่ของความหมาย บ่อเกิด ประเภทและระดับของความสุข รวมถึงเกณฑ์ในการพิจารณาตัดสินการกระทำโดยความสุขในมุมมองของพุทธศาสนาสามารถแบ่งได้เป็นหลายระดับและมีความละเอียดประณีตลึกซึ้งขึ้นไปตามลำดับขั้น ซึ่งความสุขตามแนวแนวคิดปรัชญาตะวันตกเทียบได้กับความสุขในขั้นต้นของพุทธศาสนาคือเป็นความสุขในระดับความสุขหรือโลกียสุขซึ่งเป็นความสุขที่ยังขึ้นอยู่กับวัตถุสิ่งเสพบริโภคซึ่งต้องพึ่งพิงปัจจัยภายนอกที่ยังก่อให้เกิดความทุกข์ได้ ในขณะที่พุทธศาสนายังมีมีความสุขที่ละเอียดลึกซึ้งขึ้นไปอันเกิดจากภาวะจิตที่สงบนิ่ง และสุขจากการมีปัญญารู้แจ้ง เป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลสที่ก่อให้เกิดทุกข์ ดังปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎกว่า ความสุขในบริบทพุทธธรรมสามารถจำแนกเป็นประเภทและระดับได้หลายลักษณะ (อ.จ.ท.ก.20/309-321/90-91; อ.จ.อ.1/56 = อ.จ.อ.2/326; นัย ม.ม.13/100/96; ส.สพ.18/413/278; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549, 2552 ก ; พระพุทธทาสภิกขุ, 2548, 2551, 2552)

ส่วนเกณฑ์การตัดสินการกระทำแม้ทั้งสองแนวคิดจะให้ความสำคัญกับการใช้ปัญญาในการคิดไตร่ตรอง สามารถเข้าใจและแยกแยะความดีและความชั่วได้ แต่ก็มีแตกต่างกันตรงที่ปรัชญาตะวันตกเน้นที่ผลของการกระทำว่าก่อให้เกิดอะไรบ้าง ในขณะที่พุทธศาสนาให้ความสำคัญทั้งกับเจตนา วิธีการ ตลอดจนผลที่ได้รับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเจตนาหรือคุณลักษณะของจิตที่เป็นกุศลหรืออกุศลว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปให้เกิดความสุขซึ่งเกิดจากคุณลักษณะภายในตัวบุคคลเองมิได้ขึ้นอยู่กับเกณฑ์ภายนอกที่บุคคลหรือสังคมยึดถือและให้คุณค่า สอดคล้องกับที่ Ekman, et al. (2005) กล่าวว่า “สุขะ” เป็นคุณลักษณะ (trait) ไม่ใช่ภาวะ (state) ความสุขหรือสุขะเป็นความ เบิกบานอย่างลึกซึ้งซึ่งเกิดจากจิตซึ่งมีสุขภาวะดีเยี่ยม (มาติเยอ ริการ์, 2551) และความสุขเป็นทั้งตัวผลและสภาวะซึ่งเป็นปัจจัยนำไปให้เกิดความสุขที่แท้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552 ก) ด้วยเหตุนี้การศึกษาเรื่องความสุขจึงควรให้ความสนใจทั้งกับภาวะของความสุข ระดับของความสุข รวมถึงคุณลักษณะของจิตที่ก่อให้เกิดสุขอันเนื่องมาจากจิตที่เป็นกุศลหรืออกุศล

ทั้งนี้ ผลจากการศึกษาวิจัยถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในกลุ่มนิสิตนักศึกษาไทย พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุข ได้แก่ การใช้ชีวิตอย่างมีคุณธรรม (การรักษาศีลห้าครบทุกข้อเป็นประจำ การทำสมาธิเฉพาะวันสำคัญทางศาสนา ความรู้สึกรู้ว่าตนเองเคร่งศาสนา) สภาวะทางจิตวิญญาณ (การให้โอกาสผู้อื่นก่อนตนเอง ความรู้สึกเป็นสุขเมื่อช่วยเหลือผู้อื่น การบริจาค) และความภูมิใจในตัวเอง (รศรินทร์ เกรย์ และคณะ, 2553) การมีความรู้สึกทางบวก ปราศจากความรู้สึกทางลบ การมีสุขภาพกายใจที่สมบูรณ์ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลใกล้ชิด การได้บรรลุถึงเป้าหมาย การได้รับการตอบสนองทางด้านปัจจัยในการดำรงชีวิต และการมีจิตใจที่ตั้งงาม (นุสรา นามเดช และคณะ 2549) ซึ่งข้อค้นพบดังกล่าวโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องสภาวะทางจิตวิญญาณสนับสนุนข้อค้นพบที่ว่า ความสุขของคนในบริบทวัฒนธรรมตะวันออกเกี่ยวข้องกับ การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน (interdependent) และความรู้สึกกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับสังคม (social harmony) (Ingersoll-Dayton, et al., 2001; Lu, et al., 2001; Uchida & Kitayama, 2009)

นอกจากนี้ ผลจากการศึกษาวิจัยหลายเรื่องยังสะท้อนให้เห็นถึงตัวแปรที่ส่งผลต่อความสุขของนิสิตนักศึกษาไทย อาทิเช่น การให้อภัยก่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต และความรู้สึกทางบวกมากกว่า และมีความรู้สึกทางลบน้อยกว่าการไม่ให้อภัย (พิมลรัตน์ ทิศาภาคย์, 2548) กลวิธีการเผชิญปัญหาด้านการวางแผนแก้ปัญหา ด้านการถอยห่าง ด้านการรับผิดชอบต่อปัญหา และด้านการควบคุมตนเองสามารถพยากรณ์ความสุขได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และอธิบายความสุขได้ร้อยละ 26.2 (กนกดาราร รัตวดีกิริติ, 2550) ผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ดีมีความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่าผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะ

มองโลกในแง่ร้าย (นงลักษณ์ ศรีบรรจง, 2551) ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าแห่งตนโดยนับต่ำและการเห็นคุณค่าแห่งตนที่รับรู้สูงมีระดับสุขภาวะทางจิตสูงกว่าผู้ที่มีการเห็นคุณค่าแห่งตนโดยนับสูงและการเห็นคุณค่าแห่งตนที่รับรู้ต่ำ และบุคลิกภาพแบบหลงตนเองสามารถทำนายสุขภาวะทางจิตได้ แต่ทั้งนี้บุคลิกภาพแบบหลงตนเองไม่สามารถทำนายสุขภาวะทางจิตโดยมีความไม่สอดคล้องของการเห็นคุณค่าแห่งตนเป็นตัวแปรส่งผ่านได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (หยกฟ้า อิศรานนท์, 2551)

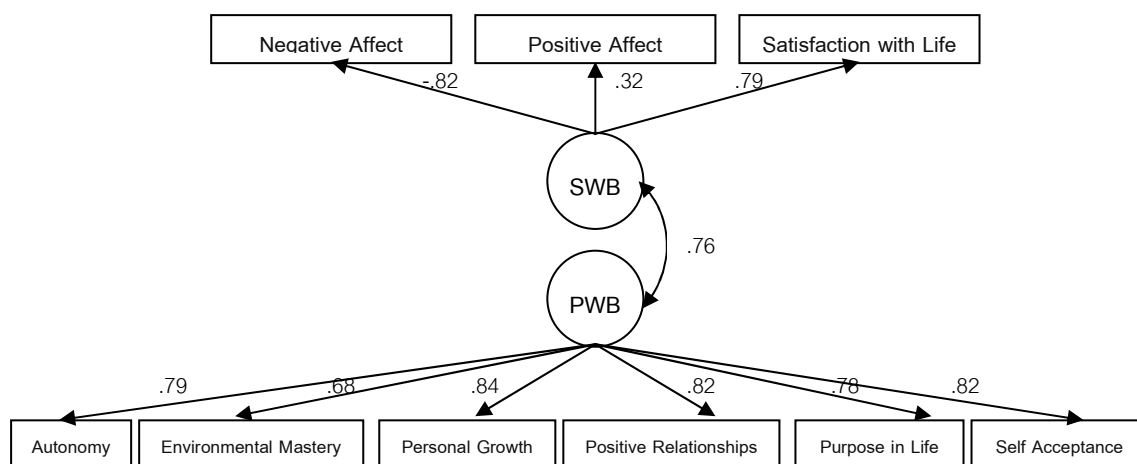
4.2 งานวิจัยเกี่ยวกับเครื่องมือประเมินความสุข

4.2.1 งานวิจัยเกี่ยวกับเครื่องมือประเมินความสุขในต่างประเทศ

Nave et al. (2008) จากผลการศึกษาของ พบว่า กลุ่มผู้เข้ารับการทดสอบที่ระบุว่าตนเองมีความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Happiness: SH) หรือสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being: PWB) ระดับสูงนั้น มักจะถูกมองจากกลุ่มผู้ที่ตนเองคุ้นเคยว่าเป็นผู้ที่มีความสุข มองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการเข้าสังคม และมีความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง ในขณะที่ นักจิตวิทยาจะมองผู้ที่มี SH สูงว่าเป็นผู้ที่มีความสุข มองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการเข้าสังคม มีเสน่ห์ และมีความน่าสนใจ แต่มองผู้ที่มี PWB สูงว่าเป็นผู้ที่มีประสิทธิผลสูง มีแรงบันดาลใจสูง มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ส่วนผลการวิเคราะห์รูปแบบบุคลิกภาพโดยใช้ CAQ (The California Adult Q-Set) นั้น นักจิตวิทยาพบว่ามีความสัมพันธ์กับ SH และ PWB ในลักษณะคล้ายกัน กล่าวคือ ผู้เข้ารับการทดสอบที่ให้คะแนน SH หรือ PWB ของตัวเองในระดับสูง จะมีพฤติกรรมจริงในลักษณะของการมองโลกในแง่บวก มีความสุข มีทักษะในการเข้าสังคม และเปิดเผย การศึกษานี้ชี้ว่ารูปแบบความสัมพันธ์ของการยอมรับทางสังคม การวิเคราะห์โดยนักจิตวิทยาและพฤติกรรมกับการรายงานตนเองของ SH และ PWB นั้น ได้ผลออกมาใกล้เคียงกันมาก จนมีผู้สงสัยว่า SH และ PWB นั้นมีโครงสร้างทางจิตวิทยาแตกต่างกันจริงหรือไม่ นอกจากนี้ Nave, Sherman และ Funder ยังได้อ้างถึงบทความล่าสุดของ King (in press) ที่ศึกษาพบว่า เมื่อบุคคลมีสุขภาวะแบบยูโดโมนิกส์ (Eudaimonic) เช่น PWB จะมีระดับสุขภาวะแบบเฮโดนิคส์ (Hedonic) เช่น SH ในระดับที่สูงขึ้น และผลการศึกษาแสดงซ้ำแล้วซ้ำอีกว่า สุขภาวะแบบเฮโดนิคส์นั้นจะอ่อนไหวตามพลวัตของสุขภาวะแบบยูโดโมนิกส์ กล่าวคือ มนุษย์จะมีความสุข (แบบเฮโดนิคส์) มากกว่าเมื่อเขามองเห็นความหมายที่ลึกซึ้งในตัวเอง

ผลการศึกษาวิจัยดังกล่าวข้างต้น ได้รับการยืนยันจาก การศึกษาวิจัยของ Linley และคณะ (2009) ที่ได้ทำการวิจัยเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของการวัดความสุขหรือสุขภาวะในรูปแบบของความสุขเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) และสุขภาวะทางจิต (psychological well-being) ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบลำดับสูงกว่า (the higher order factor structure) กับ

กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาในมหาวิทยาลัย และกลุ่มคนทั่วไป ซึ่งมีอายุระหว่าง 18-63 ปี จำนวน 2,593 คน โดยใช้เครื่องมือ Satisfaction with Life Scale: SWLS ของ Diener และคณะ (1985) จำนวน 5 ข้อ Positive and Negative Affect Scales: PANAS ของ Watson และคณะ (1988) จำนวน 20 ข้อ และ Scales of Psychological Well-being: PWB ของ Ryff และ Keyes (1995) จำนวน 18 ข้อ ผลการวิจัยให้ข้อค้นพบว่า ความสุขเชิงอัตวิสัยและสุขภาวะทางจิตแยกเป็น 2 องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน ดังแผนภาพ



ภาพที่ 2.9 โมเดล 2 องค์ประกอบ (Linley et al., 2009)

ในปี ค.ศ. 1999 Lyubomirsky และ Lepper ได้ศึกษาวิจัยโดยใช้ The 4-item Subjective Happiness Scale ซึ่งพัฒนามาจากแบบรายงานตนเอง แบบวัดนี้เป็นแบบมาตรประมาณค่า 7 ระดับ จำนวน 4 ข้อ ตรวจสอบความตรงและความเที่ยงกับกลุ่มตัวอย่าง 14 กลุ่ม (นักศึกษา 9 กลุ่ม นักเรียนโรงเรียนมัธยม 1 กลุ่ม และกลุ่มตัวอย่างในชุมชน 4 กลุ่ม) โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลในช่วงเวลาและสถานที่ที่แตกต่างกัน รวมจำนวน 2,732 คน เพื่อตรวจสอบคุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์ (psychometric) ผลการวิจัย พบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในด้านเพศ (sex) หรือด้านอายุ (age) จากการสำรวจด้วยแบบวัด *Subjective Happiness Scale* ผลการทดสอบความเที่ยงตรงภายในโดยใช้ Cronbach's alpha มีค่าความเที่ยงตรงภายในในระดับที่ดีถึงดีมาก ในทุกๆ กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีค่าตั้งแต่ 0.79 ถึง 0.94 ($M = 0.86$) ผลการวิเคราะห์ principal component analysis ซึ่งวิเคราะห์แยกในแต่ละกลุ่มตัวอย่าง แสดงให้เห็นว่า ทั้ง 4 ปัจจัย ได้ค่ารวมเข้าเป็นองค์ประกอบเดียว (single factor) ค่าความเที่ยงจากการทดสอบซ้ำมีค่าตั้งแต่ 0.55 ถึง 0.90 ($M = 0.72$) ผลการประเมินความตรงเชิงลู่เข้าแสดงให้เห็นระดับความสัมพันธ์ระหว่างแบบวัด *Subjective Happiness Scale* กับมาตรวัดอื่น ๆ ในระดับที่พอเพียง ตั้งแต่ 0.52 ถึง 0.72 ($M = 0.62$) ผลการเทียบกับจำนวนองค์ประกอบด้านลักษณะนิสัยเหล่านี้กับค่าความสุข

ที่ได้รับมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง ตั้งแต่ 0.36 ถึง 0.60 ($M = 0.51$) ผลการประเมินความตรงเชิงการจำแนกเป็นไปตามการคาดการณ์เบื้องต้นว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันระหว่างตัวแปรต่างๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการรายงานของผู้ให้ข้อมูล (informant reports) พบว่ามีความสอดคล้องกันระหว่างการให้คะแนนด้วยตนเองกับการให้คะแนนของผู้อื่น (the self-other ratings) อย่างพอเพียง โดยมีค่าสหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.41 ถึง 0.66 ($M = 0.54$) ผลการวิจัยพบว่าแบบวัด *Subjective Happiness Scale* แสดงให้เห็นถึง คุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์อย่างดีเยี่ยม แม้ว่าแบบวัดนี้จะมีลักษณะสั้นและประกอบไปด้วยปัจจัยต่างๆ ที่กว้างขวางหลากหลาย โดยแบบวัดใหม่นี้ก็มีความคงที่ภายในสูง มีโครงสร้างเดียว (unitary structure) และมีความคงที่ข้ามทั้งช่วงเวลาและกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกันทั้ง 14 กลุ่ม

4.2.2 งานวิจัยเกี่ยวกับเครื่องมือประเมินความสุขในประเทศไทย

อภิรักษ์ มงคล และคณะ (2547) ได้พัฒนาและทดสอบดัชนีวัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่ ในกลุ่มตัวอย่างคนปกติทั่วไปที่อาศัยอยู่ในชุมชน โดยศึกษาความตรงตามเนื้อหา ความตรงตามทฤษฎีหรือความตรงตามภาวะสันนิษฐาน และค่าปกติ ของประชากรไทย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ Factor analysis kappa statistic และ Cronbach's alpha coefficient ผลการศึกษาวิจัยได้ข้อค้นพบว่า ดัชนีวัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่มี 2 ฉบับคือ ฉบับสมบูรณ์ (54 ข้อ) และฉบับสั้น (15 ข้อ) ประกอบด้วย 4 มิติ (สภาพจิตใจ สมรรถภาพของจิตใจ คุณภาพของจิตใจ ปัจจัยสนับสนุน) และ 15 มิติย่อย โดยมีรายละเอียดขององค์ประกอบในแต่ละมิติ ดังนี้ (1) *สภาพจิตใจ (Mental state)* หมายถึง สภาพจิตใจที่เป็นสุขหรือทุกข์ การรับรู้สภาวะสุขภาพของตนเอง ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจ และความเจ็บป่วยทางจิต ประกอบด้วย ความรู้สึกในทางที่ดี (General well-being positive affect) ความรู้สึกในทางที่ไม่ดี (General well-being negative affect) การรับรู้สภาวะสุขภาพ และการเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ (Perceived ill-health and mental illness) ภาพลักษณ์และรูปร่าง (Body image and appearance) (2) *สมรรถภาพของจิตใจ (Mental capacity)* หมายถึง ความสามารถของจิตใจในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุข ประกอบด้วย สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationships) ความสามารถที่จะบรรลุความสำเร็จตามความคาดหวัง (Expectation achievement congruence) ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา (Confidence in coping) การควบคุมจิตใจของตนเองไม่มีประสิทธิภาพ (Inadequate mental mastery) การดำเนินชีวิตประจำวัน (Activities of daily living) เรื่องทางเพศ (Sexual issue) (3) *คุณภาพของจิตใจ (Mental quality)* หมายถึง คุณลักษณะที่พึงปรารถนาของจิตใจ ในการดำเนินชีวิตอย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเอง และสังคมประกอบด้วย เมตตา กรุณา

(Kindness) การนับถือตนเอง (Self esteem) ประสบการณ์ชีวิตที่มีค่าต่อจิตใจ (Transcendence) ความคิดสร้างสรรค์และความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต (Creative thinking and enthusiasm) ความเสียสละ (Altruism) และ (4) ปัจจัยสนับสนุน (Supporting factors) หมายถึง ปัจจัยที่สนับสนุนให้บุคคลมีสุขภาพจิตดี ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคนในครอบครัว ชุมชน การทำงาน รายได้ ศาสนา ความเชื่อของแต่ละบุคคล ความสามารถในการทำงาน ตลอดจนสิ่งแวดล้อม และ ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ประกอบด้วย การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) การสนับสนุนจากครอบครัว (Family support) ความปลอดภัยทางร่างกายและความมั่นคงในชีวิต (Physical safety and security) การดูแลสุขภาพและบริการทางสังคม : การให้บริการ และคุณภาพของบริการ (Health and social care) การมีส่วนร่วมและมีโอกาสพักผ่อนหย่อนใจ และมีเวลาว่าง (Recreation) สภาพแวดล้อม (Physical environment)

คะแนนของแบบทดสอบฉบับสมบูรณ์แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป (118-162) สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (99-117) และสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป (98 คะแนน หรือน้อยกว่า) ฉบับสั้นมี 15 ข้อ แบ่งคะแนนออกเป็น 3 กลุ่ม เช่นกันคือ สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป (35-45) สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (28-34) สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป (27 คะแนน หรือน้อยกว่า) นอกจากนี้คะแนนของ TMHI ยังแบ่งตาม มิติเพศ แต่ละภาคของประเทศ เขตเมือง และเขตชนบท การศึกษาความพ้องในการประเมินสุขภาพจิตระหว่างฉบับสมบูรณ์และฉบับสั้น พบว่า อยู่ในระดับเกือบดี (Kappa statistics 0.63, $p < 0.001$)

ทั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้ 1) ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

- 1.1) ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย จากการศึกษาครั้งนี้ทั้งหมด 2 ชุดด้วยกันคือ ฉบับสมบูรณ์ 54 ข้อ ฉบับสั้น 15 ข้อ การนำควรรนำเครื่องมือทั้ง 2 ชนิดไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีอายุอยู่ในช่วง 15-60 ปีและจะใช้เครื่องมือชนิดใดขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของผู้ที่นำเครื่องมือนี้ไปใช้ในการศึกษา โดย
 - 1.1.1) ถ้าต้องการนำเครื่องมือนี้ไปศึกษาวิจัยในกลุ่มที่มีความรู้หรือมีการศึกษาและต้องการได้ผลการศึกษาที่สมบูรณ์ครบถ้วนตรงกับภาวะสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษามากที่สุด การใช้ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับ 54 ข้อ จะให้ผลการศึกษาที่สอดคล้องและสมบูรณ์ตามมิติของสุขภาพจิต(Domain) มากกว่า 1.1.2) แต่ถ้าต้องการนำเครื่องมือนี้ไปศึกษาวิจัยในกลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาน้อยหรือต้องการความรวดเร็วในการเก็บรวบรวมข้อมูล ก็สามารถนำดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับ 15 ข้อไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลก็ได้ แต่อาจมีข้อจำกัดคือ TMHI-15 ข้อมีความพ้องในการประเมินภาวะสุขภาพจิตของบุคคลอยู่ในระดับเกือบดี เมื่อเปรียบเทียบกับ TMHI-54 คืออาจไม่สมบูรณ์ ครบถ้วนเท่ากับการใช้ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับ 54 ข้อ
 - 1.2) คำถามในส่วนที่ 2 ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย เป็นการให้ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ประเมิน

เหตุการณ์ อาการ ความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเองว่าอยู่ในระดับใด ผู้ตอบต้องประเมินด้วยตนเอง (self assessment) ว่าสิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้นกับตนเองมากที่สุด มาก เล็กน้อย หรือไม่มีเลย ซึ่งตรงกับตนเองมากที่สุดอยู่ในระดับใด ข้อมูลในส่วนนี้จะสอดคล้องกับภาวะสุขภาพจิตของบุคคลนั้น หรือไม่ขึ้นอยู่กับกรการตอบว่าตอบด้วยความจริงใจ ไม่ปิดบัง 1.3) กรมสุขภาพจิตควรนำดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยไปทำการศึกษาระดับสุขภาพจิตของคนไทยทั่วประเทศ เพื่อจะได้ทราบสภาพปัญหาในปัจจุบันว่า คนไทยส่วนใหญ่มีภาวะสุขภาพจิตอยู่ในระดับใด 1.4) เป็นเครื่องมือที่สำคัญในการนำไปใช้ในชุมชน หรือกลุ่มคนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงเพื่อช่วยคัดกรองผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตตั้งแต่ระยะเริ่มแรก และวางแผนให้การช่วยเหลือ อันเป็นการป้องกันการเจ็บป่วยทางจิตเวชที่อาจตามมาได้ 1.5) การใช้เครื่องมือดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยหากเป็นการสัมภาษณ์ผู้ที่ทำการสัมภาษณ์จะต้องเป็นผู้ที่ผ่านการฝึกทักษะ และทำความเข้าใจเครื่องมือนี้เป็นอย่างดีและจะต้องสัมภาษณ์ด้วยจิตใจที่ปราศจากอคติใดๆ ที่อาจเกิดขึ้นขณะทำการสัมภาษณ์ เช่น ในกรณีที่ถูกสัมภาษณ์เป็นผู้ที่ยากจนมีรายได้น้อย แต่หากตอบว่าตนเองรู้สึกพึงพอใจในชีวิตมากที่สุดก็หมายถึงเป็นความรู้สึกของผู้ถูกสัมภาษณ์ที่ตอบอย่างนั้นจริงๆ มิได้หมายความว่า ความรู้สึกความพึงพอใจในชีวิตจะเกิดขึ้นในคนที่มีฐานะร่ำรวยเท่านั้น เป็นต้น 1.6) หน่วยงาน องค์กร หรือชุมชนต่างๆ ที่ต้องการประเมินสภาวะสุขภาพจิตของบุคลากรหรือประชาชนในความรับผิดชอบ หากต้องการการประเมินสภาวะสุขภาพจิตของกลุ่มคนเหล่านี้ซ้ำอีกครั้งเพื่อศึกษาว่าระดับสุขภาพจิตดีขึ้นกว่าเดิมหรือไม่ ควรประเมินสภาวะสุขภาพจิตห่างกันจากครั้งแรกที่ประเมินไว้อย่างน้อย 1 เดือน 1.7) ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยในการศึกษาคั้งนี้ ได้ทำการศึกษาโดยจำแนกค่าปกติออกเป็นหลายกลุ่ม เช่น จำแนกตามมิติ (Domain) ตามเพศ ตามภาคต่างๆ ของประเทศ ได้แก่ ภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคตะวันออก และภาคใต้ และยังจำแนกตามเขตเมือง และเขตชนบทด้วย ฉะนั้นผู้ที่นำเครื่องมือนี้ไปใช้สามารถเลือกใช้ค่าปกติตามความต้องการ หรือวัตถุประสงค์ในการศึกษาของตนเอง 1.8) การนำดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้สัมภาษณ์และผู้ถูกสัมภาษณ์ อธิบายถึงวัตถุประสงค์ในการศึกษาให้ทราบจะช่วยให้ได้ข้อมูลที่แท้จริงมากขึ้น

2) ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป 2.1) ควรมีการนำดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย ไปทำการศึกษาร่วมกันกับดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตชุมชนในพื้นที่เดียวกัน เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของสุขภาพจิตในพื้นที่ที่ทำการศึกษาระหว่างดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยระดับบุคคล และดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตชุมชนว่ามีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันหรือไม่ 2.2) ควรมีการพัฒนาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยต่อไป ในด้านการศึกษาความตรงในการทำนาย (Predictive validity) เนื่องจากหากทำการศึกษาความตรงในการทำนายได้สำเร็จในการศึกษาครั้งต่อไป ดัชนีชี้วัด

สุขภาพจิตคนไทยจะเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการทำนายว่า ผู้ที่มีคะแนนอยู่ในระดับใดเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางจิตเวช โรคอะไรได้บ้าง 2.3) การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายหลักคือ พัฒนาเครื่องมือดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย อย่างไรก็ตามผู้วิจัยได้ศึกษาตัวแปรอิสระ(independent variable) อยู่ในส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามด้วย ซึ่งเกี่ยวข้องกับตัวแปรตาม (dependent variable) คือ ภาวะสุขภาพจิต ฉะนั้นในการศึกษาค้นคว้าต่อไปจึงควรทำการศึกษาค้นคว้าที่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตด้วย 2.4) การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยในระดับต่อไป ควรทำการศึกษาร่วมกับการพัฒนาแนวทางการช่วยเหลือตามเกณฑ์ที่กำหนดในค่าปกติของคนไทย เช่น ถ้าค่าคะแนนอยู่ในกลุ่มของผู้ที่มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป ควรช่วยเหลือตนเองเบื้องต้นอย่างไร และควรรับการบำบัดรักษา ณ สถานบริการสาธารณสุข หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอย่างไร ในการกำหนดรูปแบบดังกล่าวควรทำการศึกษาค้นคว้าว่า ได้ผลดีตามที่ต้องการหรือไม่ และมีการนำดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยไปวัดซ้ำอีกครั้งเพื่อประเมินผลว่า ภาวะสุขภาพจิตดีขึ้นกว่าเดิมหรือไม่ 2.5) ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยครั้งนี้มีการศึกษา ค่าปกติในแต่ละมิติ (Domain) ได้แก่ Domain 1 สภาพจิตใจ Domain 2 สมรรถภาพของจิตใจ Domain 3 คุณภาพของจิตใจ Domain 4 ปัจจัยสนับสนุน ในการศึกษาค้นคว้าต่อไปควรมีการศึกษาร่วมกับการพัฒนาแนวทางพัฒนาตนเองในแต่ละมิติด้วย หากผลการศึกษาค้นคว้าค่าปกติในแต่ละมิติ อยู่ในระดับต่ำกว่าคนทั่วไป จากนั้นมีการประเมินซ้ำภายหลังการพัฒนาตนเองแล้ว เพื่อศึกษาค้นคว้าระดับคะแนนสูงขึ้นกว่าเดิมหรือไม่ 2.6) ทำการวิจัยต่อไปว่าดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการคัดกรองผู้ป่วยทางคลินิกได้ด้วย

ขวัญชนก เรนนี่ (2551) *ศึกษาระดับความสุข กระบวนการการฝึกสมาธิ และ ความคงทนของระดับความสุขหลังการฝึกสมาธิหลักสูตรศิลปะการพัฒนาชีวิตด้วยอานาปานสติ* ภาวนาของเสถียรธรรมสถาน ของกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นที่กำลังศึกษาระดับอาชีวศึกษาภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 จำนวน 28 คน ในรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experiment) แบบ One group pretest-posttest design โดยใช้แบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย 2544 (TMHI – 66) ของกรมสุขภาพจิต และ แนวคำถามในการสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ Repeat ANOVA ผลการวิจัยพบว่า การฝึกสมาธิก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีคะแนนดัชนีชี้วัดความสุขแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างมีระดับความสุขสูงขึ้นเมื่อนำการฝึกสมาธิไปปฏิบัติต่อเนื่องจาก ค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง 131.0 คะแนน เพิ่มขึ้นเป็น 139.5 คะแนนในระยะติดตามผล หลังระยะติดตามผล 12 สัปดาห์ วัยรุ่นร้อยละ 67.8 นำ การฝึกสมาธิไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพราะ การฝึกสมาธิทำให้ใจเย็นและมีความสุขสงบมาก ขึ้นร้อยละ 48.0 การฝึกสมาธิช่วยให้มีสติเวลา

โกรธร้อยละ 26.0 การฝึกสมาธิช่วยให้มีความ รอบคอบในการตัดสินใจหรือแก้ไขปัญหาดีขึ้น ร้อยละ 16.0 การฝึกสมาธิทำให้มีสมาธิในการเรียน ดีขึ้นร้อยละ 11.0 ผลการศึกษาครั้งนี้ทำให้ เข้าใจกระบวนการฝึกสมาธิ และผลการนำการฝึกสมาธิไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของวัยรุ่น อย่างต่อเนื่อง จะเสริมพลังด้านสภาพจิตใจ สมรรถภาพจิตใจ และดัชนีความสุขโดยรวมสูงขึ้น

ทั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้ 1) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ควรนำกระบวนการ ฝึกสมาธิของเสถียรธรรมสถานไปประยุกต์ใช้ในการฝึกสมาธิกับการทำกิจกรรมต่างๆ ในสถานศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับเยาวชน เพื่อให้เยาวชนมีสติมี สมาธิ และมีความสุขสงบจากจิตใจ มีใจ จดจ่อต่อสิ่งที่ทำ 2) ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ 2.1) สถานที่ฝึกสมาธิ สถานศึกษา หน่วยงานทั้งภาครัฐ และเอกชน ที่จะนำการฝึกสมาธิไปใช้ ในกลุ่มวัยรุ่นเพื่อพัฒนาดัชนีความสุข ควรนำการฝึกสมาธิไป ประยุกต์ใช้โดยผ่านการทำกิจกรรม 2.2) เครื่องมือที่ใช้ในการวัดดัชนีความสุขควรให้ทำแยกเป็นแต่ ละหมวด เนื่องจากผู้ตอบจะมีความตั้งใจทำแบบทดสอบดีกว่า 3) ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัย ครั้งต่อไป 3.1) ควรทดลองนำกระบวนการการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติโดยการกำหนดลมหายใจ ไปพร้อมกับการทำกิจกรรม การทำงาน การเคลื่อนไหว ไปประยุกต์ใช้ในวัยรุ่นกลุ่มอื่น หรือวัยเด็ก 3.2) ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการฝึกสมาธิต่อระดับคะแนน ดัชนีความสุขของวัยรุ่น 3.3) ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลการฝึกสมาธิตามหลักสูตรศิลปะในการ พัฒนาชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนาของเสถียรธรรมสถานต่อระดับคะแนนดัชนีความสุขของกลุ่ม ตัวอย่าง วัยอื่น 3.4) ควรมีการศึกษาความคงทนของการฝึกสมาธิและระดับความสุขของวัยรุ่น หลังการฝึกสมาธิมากกว่า 12 สัปดาห์เช่น 6 เดือนหรือ 1 ปี

ชูฤทธิ์ เต็งไทรสรณ์ และคณะ (2551) *พัฒนามาตรวัดสุขภาพองค์รวมแนว พุทธสำหรับคนไทย จากแนวคิดภาวนา 4 ของพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)* โดยกำหนดขอบเขต (domain) ของสุขภาพองค์รวมแนวพุทธเป็น 4 หมวด คือ กายภาวนา (กายภาพ) ศีลภาวนา (สังคม) จิตตภาวนา (จิต) และปัญญาภาวนา (ปัญญา) สร้างข้อคำถามปลายเปิดให้ครอบคลุม เนื้อหาทั้ง 4 หมวด และนำข้อคำถามปลายเปิดไปทดสอบก่อนนำข้อมูลที่ได้มาสร้างข้อคำถาม ปลายปิดแบบมาตรประมาณค่า (rating scale) และนำแบบวัดที่ได้ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็น บุคลากรจากแหล่งเดิม จากนั้นนำเสนอผู้เชี่ยวชาญ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)) เพื่อ ตรวจสอบความถูกต้อง และแก้ไขปรับปรุงในส่วนของการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัด ผู้วิจัย วิเคราะห์ความตรงตามเนื้อหา (content validity) ความตรงตามทฤษฎีหรือความตรงตามภาวะ สันนิษฐาน (construct validity) ด้วยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและทดสอบค่าที่ระหว่างกลุ่มที่รู้จัก (Known Group Technique) หาค่าอำนาจจำแนก หาค่าความเที่ยงของแบบวัดโดยกลุ่มที่รู้จัก 2 กลุ่ม ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค จากนั้นวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าคะแนนเฉลี่ย

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนของแต่ละหมวด (domain) ในแต่ละกลุ่มด้วย t-test และ Pearson Product Moment Correlation Coefficient ระหว่างตัวแปรทั้ง 4 หมวด

ผลการศึกษาวิจัยได้ข้อค้นพบว่า แบบวัดฉบับนี้มีค่าความตรงตามเนื้อหาในระดับพอสมควร และมีความตรงตามทฤษฎีหรือความตรงตามภาวะสันนิษฐานในระดับดี มีอำนาจจำแนกเฉลี่ย 0.51 พิสัย 0.20 – 0.79 และมีค่าความเที่ยงของแบบสอบถามเท่ากับ 0.93 เมื่อนำแบบวัดไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง คือ 1) กลุ่มผู้ป่วย โสต ศอ นาสิก 210 คน และ 2) กลุ่มผู้ติดเชื้อ HIV และผู้ป่วยเอดส์ 121 คนที่มารับการรักษาที่สถาบันบำราศนราดูร พบว่าแต่ละกลุ่มได้คะแนนเฉลี่ยของสภาวะองค์รวม 3.33 และ 3.43 ตามลำดับ กล่าวคือ สามารถปฏิบัติได้ระดับพอจำนวน (50 เปอร์เซ็นต์ของสถานการณ์) คะแนนที่ได้จากการวัดทั้ง 4 หมวด ของทั้ง 2 กลุ่ม มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) โดยหมวดปัญญาภาวนามีความสัมพันธ์กับหมวดศีลภาวนา และจิตภาวนามากกว่าหมวดกายภาวนา

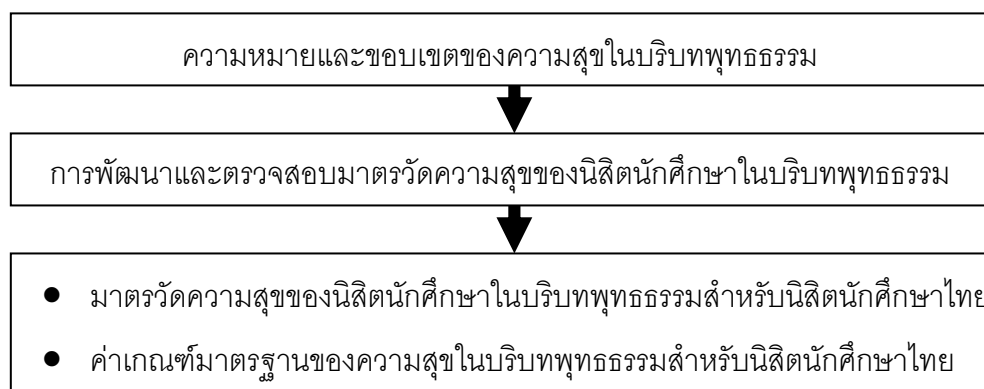
ทั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้ ผลการวิจัยครั้งนี้ทำให้เกิดแบบวัดใหม่คือ แบบวัดสภาวะองค์รวมแนวพุทธที่ต่างไปจากแบบวัดเก่า โดยใช้หลักภาวนา 4 ตามหลักพุทธศาสนา เป็นกรอบแนวคิดของการวัด สามารถพัฒนาแบบวัดสภาวะองค์รวมแนวพุทธที่มีคุณภาพ นำไปใช้วัดสภาวะของประชากรกลุ่มต่างๆ ได้ โดยเฉพาะเพื่อให้ผู้ตอบแบบวัดได้วัดผลการพัฒนาตนเอง ทั้ง 4 หมวด และนำผลที่ได้มาประเมินตนเองว่ามีพัฒนาการทั้ง 4 หมวด อยู่ในระดับใดบ้างที่สมควรได้รับการพัฒนา ผลที่ได้จากการประเมินตนเองจะเป็นเครื่องช่วยในการสร้างกุศลขั้นที่จะพัฒนาตนเองได้ดียิ่งขึ้น เพื่อความมีชีวิตที่ดีงามตามแนวทางแห่งพระพุทธศาสนา

ผลการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาเครื่องมือวัดความสุขในรอบ 10 ปี ที่ผ่านมา พบว่า มีความพยายามในการพัฒนาเครื่องมือวัดความสุขระดับบุคคลในบริบทของวัฒนธรรมไทย อาทิเช่น การวัดความสุขคนไทยของกรมสุขภาพจิต 15 ข้อฉบับใหม่ (TMHI-15) ซึ่งเป็นแบบประเมินฉบับสั้นที่ได้มาจากแบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่ ปี 2547 ฉบับสมบูรณ์ จำนวน 54 ข้อ (The New Thai Mental Health Indicator: TMHI-54) ซึ่งวัดความสุขในความหมายเดียวกับการมีสภาวะ โดยเฉพาะสภาวะทางจิต ประกอบด้วยมิติของสุขภาพจิต 4 มิติ และมิติย่อยของสุขภาพจิต (อภิชัย มงคล และคณะ, 2547) และมาตรวัดสภาวะองค์รวมแนวพุทธ จำนวน 100 ข้อ ซึ่งเน้นความสุขอยู่ในด้านจิตตภาวนา ตามแนวคิดภาวนา 4 ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (ชูฤทธิ์ เต็งไทรสรณ์ และคณะ, 2551) อย่างไรก็ตาม แม้จะพบว่ามีความพยายามในการพัฒนาเครื่องมือวัดความสุขให้เหมาะสมกับสภาพและบริบทของ

สังคมและวัฒนธรรมไทยมากขึ้น แต่การเครื่องมือวัดความสุขดังกล่าวยังคงกรอบมโนทัศน์ที่มุ่งเน้นในเรื่องของสุขภาวะมากกว่าการวัดและประเมินความสุขโดยตรง และปัจจุบันยังไม่มียานวิจัยใดที่พัฒนากรอบมโนทัศน์และเครื่องมือวัดความสุขในบริบทของสังคมไทยควบคู่กันไป ประกอบกับยังไม่มียานวิจัยใดที่ดำเนินการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดความสุขหรือสุขภาวะทางจิตสำหรับคนไทยเพื่อสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการคัดกรองและศึกษาถึงผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีต่อความสุขและสุขภาวะทางจิตโดยตรง

ตอนที่ 5 กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดของการวิจัย ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 2.10 กรอบแนวคิดของการวิจัย

ทั้งนี้ความสุขในบริบทพุทธธรรมในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยศึกษาเฉพาะความสุขในระดับของบุคคลโดยทั่วไปที่ยังใช้ชีวิตทางโลกและเกี่ยวข้องกับ การรับรู้อารมณ์ที่เนื่องด้วยรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสซึ่งมีความโน้มเอียงที่จิตจะตกอยู่ในระดับขั้นกามาวจรภูมิ โดยความสุขในบริบทพุทธธรรมประกอบด้วย

1) ธรรมชาติของจิตที่มีความสุข อันเนื่องมาจากจิตที่เป็นกุศลและอกุศล แบ่งเป็น

- 1.1) ธรรมชาติของจิตที่มีความสุขอันเป็นอกุศล (มีความเห็นผิดเป็นมูล) จำนวน 4 ดวง
 - (1) จิตที่มีความสุข ประกอบด้วยความเห็นผิด เกิดขึ้นเองโดยไม่มี การชักนำ
 - (2) จิตที่มีความสุข ประกอบด้วยความเห็นผิด เกิดขึ้นจากการชักนำ
 - (3) จิตที่มีความสุข ไม่ประกอบด้วยความเห็นผิด เกิดขึ้นเองโดยไม่มี การชักนำ
 - (4) จิตที่มีความสุข ไม่ประกอบด้วยความเห็นผิด เกิดขึ้นจากการชักนำ

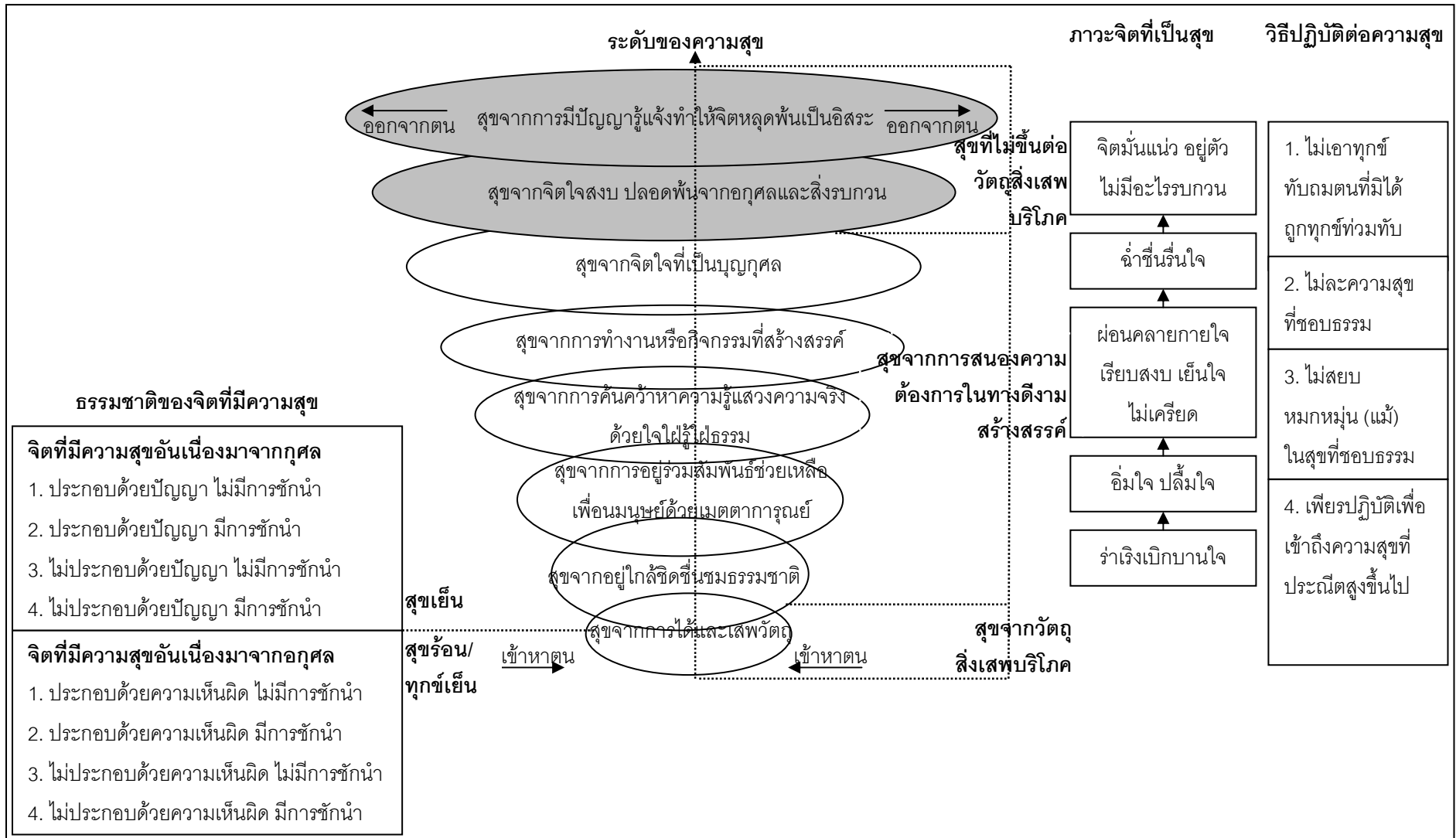
- 1.2) ธรรมชาติของจิตที่มีความสุขอันเป็นกุศล (มีปัญญาเป็นมูล) จำนวน 4 ดวง
- (1) จิตที่มีความสุข ประกอบด้วยปัญญา เกิดขึ้นเองโดยไม่มีการชักนำ
 - (2) จิตที่มีความสุข ประกอบด้วยปัญญา เกิดขึ้นจากการชักนำ
 - (3) จิตที่มีความสุข ไม่ประกอบด้วยปัญญา เกิดขึ้นเองโดยไม่มีการชักนำ
 - (4) จิตที่มีความสุข ไม่ประกอบด้วยปัญญา เกิดขึ้นจากการชักนำ

2) **ระดับของความสุข** ในขั้นสามีสสุขและสุขขั้นต่อนิรามิสสุข ซึ่งเป็นความสุข 6 ระดับต้นตามแนวทางที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2549) และพระครุฑิต คุณวโร (2551) ได้ศึกษาและรวบรวมไว้จากคัมภีร์พระไตรปิฎก ดังนี้

- (1) สุขจากการได้และเสพวัตถุอย่างมีศีลธรรม ไม่ก่อปัญหาทั้งแก่ตนเองและคนอื่น เป็นอยู่อย่างเกื้อกูลให้ประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและสังคม
- (2) สุขจากอยู่ใกล้ชิดชื่นชมธรรมชาติ
- (3) สุขจากการอยู่ร่วมสัมพันธ์ช่วยเหลือกันกับเพื่อนมนุษย์ด้วยเมตตาการุณย์
- (4) สุขจากการค้นคว้าหาความรู้แสวงความจริงด้วยใจใฝ่รู้ใฝ่ธรรม
- (5) สุขจากการทำงานหรือกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ใจรัก ใฝ่ทำ ใฝ่สร้างสรรค์
- (6) สุขจากภาวะจิตที่เป็นกุศล เช่น มีศรัทธา มีปิติในการได้ทำบุญ - บำเพ็ญประโยชน์ มีปัญญามองสิ่งทั้งหลายด้วยความรู้เข้าใจโปร่งโล่ง (ปัญญาส่งผลต่อจิต)

3) **ภาวะจิตที่เป็นสุข** ได้แก่ ความร่าเริงเบิกบานใจ (ปราโมทย์) ความอิมใจ ปลื้มใจ (ปิติ) ความผ่อนคลายทั้งกายและใจ เรียบสงบ เย็นใจ ไม่เครียด (ปัสสัทธิ) ความอ้าชื่นรื่นใจ (สุข) และภาวะที่จิตมั่นแน่ว อยู่ตัว ไม่มีอะไรรบกวน จะคิดจะพิจารณาจะทำอะไรก็อยู่กับเรื่องนั้น ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวกหวั่นไหว (สมาธิ)

ดังมีรายละเอียดตามแผนภาพ

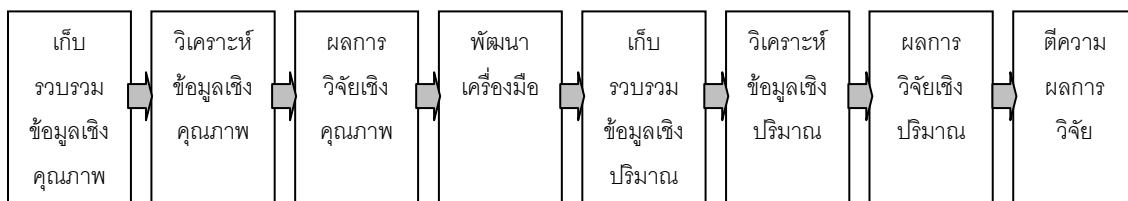


ภาพที่ 2.11 กรอบแนวคิดความสุขในบริบทพุทธธรรม

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจเป็นลำดับ (Exploratory Sequential Design) เพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดเชิงปริมาณซึ่งผู้วิจัยเริ่มต้นจากการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพก่อน จากนั้นจึงเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเป็นลำดับถัดมา ซึ่งรูปแบบการวิจัยดังกล่าวเหมาะสมที่จะใช้ในการศึกษาตัวแปรซึ่งยังไม่มีกรอบมโนทัศน์ที่ชัดเจนโดยใช้การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อสำรวจปรากฏการณ์ที่ต้องการศึกษาในเชิงลึก จากนั้นจึงใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณพัฒนาและตรวจสอบกรอบมโนทัศน์และเครื่องมือวัดที่พัฒนาขึ้นจากการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Creswell, & Plano Clark: 75-79) ดังมีรายละเอียดของขั้นตอนการวิจัยตามแผนภาพ



ภาพที่ 3.1 รูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจเป็นลำดับ (Exploratory Sequential Design) (Creswell, 2007: 76)

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา(Phenomenology) โดยให้ความสำคัญกับการมองหาประเด็นสำคัญเรื่องความสุขในบริบทพุทธธรรมจากประสบการณ์ของนิสิตนักศึกษาที่มีลักษณะร่วมกัน (common experience) เพื่อรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับตัวแปรความสุขในบริบทพุทธธรรมก่อน จากนั้นจึงนำสารสนเทศที่ได้มาพัฒนาเป็นกรอบมโนทัศน์สำหรับกำหนดองค์ประกอบและนิยามเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมด้วยวิธีการวิจัยเชิงปริมาณต่อไป ทั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งการศึกษาวิจัยออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม โดยผู้วิจัยเริ่มต้นจากการศึกษาพระไตรปิฎก เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับความสุขในบริบทพุทธธรรม จากนั้นผู้วิจัยจึงศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อศึกษาสภาวะ ลักษณะ และองค์ประกอบของความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

ระยะที่ 2 เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อพัฒนามาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม การตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด และการพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่พัฒนาขึ้น

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยทั้ง 2 ระยะ มีรายละเอียดดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ขั้นตอน	วิธีการ/ เครื่องมือ	กลุ่มตัวอย่าง/ ผู้ให้ข้อมูลหลัก	การวิเคราะห์ ข้อมูล	ผลลัพธ์
ระยะที่ 1 การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม				
1.1 สังเคราะห์องค์ความรู้เรื่องความสุขในบริบทพุทธธรรม	● ทบทวนวรรณกรรมและสังเคราะห์เอกสาร	● เอกสาร ได้แก่ พระไตรปิฎก หนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	● วิเคราะห์เนื้อหาจากเอกสาร ● ประเมินจากความความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน	● กรอบแนวคิดเรื่องความสุขในบริบทพุทธธรรม ● ใบรายการคุณลักษณะผู้ที่มีความสุขแนวพุทธ ● แบบสัมภาษณ์นิสิตนักศึกษา
1.2 ศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์เรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล	● ใบรายการคุณลักษณะผู้ที่มีความสุขแนวพุทธ ● แบบสัมภาษณ์นิสิตนักศึกษาเรื่อง ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม	● นิสิตนักศึกษาที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก จำนวน 26 คน	● ถอดเทป ● ให้รหัสข้อมูล ● จัดกลุ่มข้อมูล ● ประเมินจากความความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ 8 ท่าน	● องค์ประกอบและนิยามเชิงปฏิบัติการ ● ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ● ข้อมูลเชิงคุณภาพ
ระยะที่ 2 การศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด และพัฒนาเกณฑ์ปกติ				
2.1 พัฒนาข้อควรระวังจากแผนผังองค์ประกอบ และนิยามเชิงปฏิบัติการ	● มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมฉบับร่าง (114 ข้อ)	● ผู้เชี่ยวชาญ 8 ท่าน	● วิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา/ วัตถุประสงค์	● มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 (139 ข้อ)

ตารางที่ 3.1

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย (ต่อ)

ขั้นตอน	วิธีการ/ เครื่องมือ	กลุ่มตัวอย่าง/ ผู้ให้ข้อมูลหลัก	การวิเคราะห์ ข้อมูล	ผลลัพธ์
ระยะที่ 2 การศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด และพัฒนาเกณฑ์ปกติ (ต่อ)				
2.2 ตรวจสอบ คุณภาพเบื้องต้นของ มาตรวัดความสุข (ค่าอำนาจจำแนก ค่า CITC และค่า ความเที่ยง)	<ul style="list-style-type: none"> ●มาตรวัดความสุข ของนิสิตนักศึกษา ในบริบทพุทธธรรม ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 (139 ข้อ) 	<ul style="list-style-type: none"> ●นิสิตนักศึกษา จำนวน 382 คน 	<ul style="list-style-type: none"> ●วิเคราะห์ค่า อำนาจจำแนกด้วย การเปรียบเทียบ ค่าที่ระหว่างกลุ่มที่ มีคะแนนสูงกับ กลุ่มที่มีคะแนนต่ำ ●วิเคราะห์ค่า สัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ระหว่าง ข้อกระทงแต่ละข้อ กับคะแนนรวมที่ เหลือ ●วิเคราะห์ค่า สัมประสิทธิ์ แอลฟาของครอน บาค 	<ul style="list-style-type: none"> มาตรวัดความสุข ของนิสิตนักศึกษา ในบริบทพุทธธรรม ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2 (76 ข้อ)
2.3 ตรวจสอบความ ตรงตามเกณฑ์ สัมพันธ	<ul style="list-style-type: none"> ●มาตรวัดความสุข ของนิสิตนักศึกษา ในบริบทพุทธธรรม ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2 ●แบบวัดปัญญา ●แบบวัดสุขภาวะ ทางจิต ●แบบวัดความวิตก กังวล 	<ul style="list-style-type: none"> ●นิสิตนักศึกษา จำนวน 484 คน 	<ul style="list-style-type: none"> ●วิเคราะห์ค่า สัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์แบบ เพียร์สัน 	<ul style="list-style-type: none"> ●มาตรวัดความสุข ของนิสิตนักศึกษา ในบริบทพุทธธรรม ฉบับสมบูรณ์

ตารางที่ 3.1

ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย (ต่อ)

ขั้นตอน	วิธีการ/ เครื่องมือ	กลุ่มตัวอย่าง/ ผู้ให้ข้อมูลหลัก	การวิเคราะห์ ข้อมูล	ผลลัพธ์
ระยะที่ 2 การศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด และพัฒนาเกณฑ์ปกติ (ต่อ)				
2.4 ตรวจสอบ ความตรงเชิงภาวะ สัมพันธฐานด้วย เทคนิคกลุ่มผู้จัด	●มาตรวัดความสุข ของนิสิตนักศึกษา ในบริบทพุทธธรรม ฉบับสมบูรณ์	●นิสิตนักศึกษา ชมรมพุทธที่ผ่าน การฝึกปฏิบัติ ธรรม (30 คน) และเยาวชนใน สถานพินิจและ คุ้มครองเด็กและ เยาวชน (30 คน)	●วิเคราะห์ค่า อำนาจจำแนก ด้วยการ เปรียบเทียบค่าที่ ระหว่างกลุ่มสูง กับกลุ่มต่ำ	●มาตรวัดความสุข ของนิสิตนักศึกษา ในบริบทพุทธธรรม ฉบับสมบูรณ์
2.5 ตรวจสอบ ความตรงเชิงภาวะ สัมพันธฐานด้วย วิธีวิเคราะห์ องค์ประกอบเชิง ยืนยันอันดับที่สอง	●มาตรวัดความสุข ของนิสิตนักศึกษา ในบริบทพุทธธรรม ฉบับสมบูรณ์	●นิสิตนักศึกษา จำนวน 1,877 คน	●วิเคราะห์ องค์ประกอบ เชิงยืนยันอันดับที่ สอง (LISREL)	●ค่าสัมประสิทธิ์ น้ำหนัก องค์ประกอบ มาตรฐาน ●ค่าความ สอดคล้องของ โมเดลการวัด
2.6 พัฒนาเกณฑ์ ปกติของมาตรวัด	●มาตรวัดความสุข ของนิสิตนักศึกษา ในบริบทพุทธธรรม ฉบับสมบูรณ์	●นิสิตนักศึกษา จำนวน 1,877 คน	●คำนวณค่า เปอร์เซ็นต์ไทล์ ●คะแนนปกติซี ●คะแนนปกติที	●เกณฑ์มาตรฐาน ระดับชาติ ●คู่มือการใช้งาน มาตรวัดความสุข ของนิสิตนักศึกษา ในบริบทพุทธธรรม

ระยะที่ 1 การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบท พุทธธรรม

การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพระยะที่ 1 ผู้วิจัยเริ่มต้นจากการศึกษาพระไตรปิฎก หนังสือ
เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับความสุขในบริบทพุทธธรรม
จากนั้นผู้วิจัยจึงนำองค์ความรู้ที่ได้มากำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ที่มีความสุขแนวพุทธ
ตลอดจนแนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อศึกษาถึงสภาวะ ลักษณะ และองค์ประกอบ

ของความสุข จากนั้นจึงสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อพัฒนาเป็นกรอบมโนทัศน์ และกำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนามาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษา ในบริบทพุทธธรรมต่อไป ทั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ เป็น 3 ขั้นตอนย่อย ดังนี้

1.1 การสังเคราะห์องค์ความรู้เรื่องความสุขในบริบทพุทธธรรม

ผู้วิจัยสังเคราะห์องค์ความรู้เรื่องความสุขในบริบทพุทธธรรมจากพระไตรปิฎก หนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดฐานความเข้าใจที่จะนำมากำหนดเป็นกรอบแนวคิด สำหรับการศึกษาค้นคว้าเชิงประจักษ์เรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกต่อไป

1.2 การศึกษาค้นคว้าเชิงประจักษ์เรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

เนื่องจากการวิจัยเชิงคุณภาพมุ่งทำความเข้าใจปรากฏการณ์ตามธรรมชาติในเชิงลึกอย่างเป็นองค์รวมโดยใช้แนวทางแบบอุปนัย (inductive) คือเริ่มต้นจากสิ่งที่จำเพาะเจาะจงหรือข้อมูลซึ่งได้มาจากประชากรตัวอย่างที่เลือกมาโดยเฉพาะจำนวนหนึ่งไปสู่สิ่งที่ทั่วไปหรือข้อสรุปในรูปของคำอธิบายหรือกรอบแนวคิดทฤษฎีที่สามารถนำไปใช้ได้กับประชากรหรือบริบทที่คล้ายกัน (ชาย โพธิสิตา, 2550) ผู้วิจัยจึงดำเนินการศึกษาค้นคว้าเชิงประจักษ์เรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อทำความเข้าใจถึงสภาวะลักษณะ และองค์ประกอบของความสุข เพื่อเติมเต็มช่องว่างของความคิดที่ผู้วิจัยได้จากการสังเคราะห์องค์ความรู้เรื่องความสุขจากการศึกษาพระไตรปิฎก หนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังที่สุภางค์ จันทวานิช (2551: 2) ได้กล่าวว่า ปัญหาของการวิจัยคือ ช่องว่างระหว่างความคิดกับความเป็นจริงหรือความอยากรู้ในสิ่งที่คิดกับสิ่งที่ป็นจริงว่าจะสอดคล้องกันหรือไม่เพียงใด ทั้งนี้ ก่อนเริ่มต้นศึกษาค้นคว้าผู้วิจัยได้เสนอโครงการวิจัยและเครื่องมือต่างๆ ที่ใช้ในการวิจัยเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยโดยได้รับการรับรองให้ดำเนินการวิจัยได้ตั้งแต่วันที่ 12 กรกฎาคม 2554 ถึงวันที่ 11 กรกฎาคม 2555 ดังรายละเอียดในภาคผนวก ก ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก เตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล ตลอดจนมีการพิทักษ์สิทธิของผูู้เข้าร่วมการวิจัยดังต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (key informants) เป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีจากหลากหลายคณะวิชาและชั้นปีจากมหาวิทยาลัยของรัฐหรือมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ และมหาวิทยาลัยราชภัฏทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด รวมจำนวนทั้งสิ้น 26 คน ที่ได้รับการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) ผ่านผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล (gatekeeper) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกและเกณฑ์การคัดออก ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือก

- (1) มีผลการประเมินจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล (อาจารย์ผู้สอน อาจารย์ที่ปรึกษาอาจารย์ผู้ดูแลหอพัก ผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา อาจารย์ที่ปรึกษาชมรม ฯลฯ) รวมทั้งผลการประเมินตนเองว่าผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมตามใบรายการคุณลักษณะคนที่มีความสุขแนวพุทธผ่านเกณฑ์ (ค่าเฉลี่ยรวมระดับมากขึ้นไป)
- (2) มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยเพื่อให้ข้อมูล
- (3) เป็นผู้มีความสามารถในการถ่ายทอดประสบการณ์ได้ดี

เกณฑ์การคัดออก

- (1) ผู้ให้ข้อมูลหลักประเมินตนเองตามใบรายการคุณลักษณะคนที่มีความสุขแนวพุทธต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด (ค่าเฉลี่ยรวมต่ำกว่าระดับมาก) หรือ
- (2) ผู้ให้ข้อมูลหลักไม่สะดวกที่จะบอกเล่าถึงประสบการณ์ของตนเองหรือไม่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

ทั้งนี้ ในกรณีที่ผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลแนะนำผู้ให้ข้อมูลหลักมากกว่า 1 คน นอกเหนือจากการพิจารณาตามเกณฑ์การคัดเลือกแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการคัดเลือกโดยพิจารณาจากความหลากหลายของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั้งในด้าน เพศ คณะวิชา และชั้นปีที่ศึกษา ผลการประเมินของผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล ตลอดจนความอิ่มตัวของข้อมูล (saturation) ประกอบด้วย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์เรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมประกอบด้วย

- (1) ตัวผู้วิจัย สำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพ ตัวผู้วิจัยเองถือเป็นเครื่องมือที่สำคัญ เพราะผู้วิจัยจะเป็นผู้ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อเก็บข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลอย่างเที่ยงตรง ไม่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง ทั้งนี้ ชาย โพธิ์สิตา (2550) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติหลักที่ดีของผู้สัมภาษณ์ 3 ประการ คือ (ก) มีความรู้ดีทั้งในสาขาวิชาที่ทำกรวิจัยและความรู้เกี่ยวกับหัวข้อการทำวิจัย (ข)

มีความสามารถในการถามคำถามและการฟัง และ (ค) มีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้ตอบ ด้วยเหตุนี้ ก่อนเริ่มต้นการวิจัย ผู้วิจัยจึงได้มีการเตรียมตัวให้มีคุณสมบัติเหมาะสมในการดำเนินการวิจัยทั้งในด้านความรู้พื้นฐานและประสบการณ์เกี่ยวกับจิตวิทยาแนวพุทธทั้งจากการฟังบรรยายในห้องเรียนและการฝึกปฏิบัติภาคสนามในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ การฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพใจ ตลอดจนการเตรียมความพร้อมด้านระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ

- (2) ข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสำหรับนิสิตนักศึกษาผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์ (รายละเอียดดังภาคผนวก ก)
- (3) หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยสำหรับนิสิตนักศึกษาผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์ (รายละเอียดดังภาคผนวก ก)
- (4) ใบรายการคุณลักษณะผู้ที่มีความสุขแนวพุทธ (รายละเอียดดังภาคผนวก ง)
- (5) แบบสัมภาษณ์นิสิตนักศึกษาเรื่อง ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมซึ่งผู้วิจัยออกแบบคำถามและจัดลำดับคำถามเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ (รายละเอียดดังภาคผนวก ง)
- (6) บันทึกการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยฉบับบันทึกการสัมภาษณ์ระหว่างการสนทนา เพื่อเป็นการช่วยให้ผู้สัมภาษณ์ได้ติดตาม และจับประเด็นสำคัญของสิ่งที่ผู้ตอบพูดไปด้วยพร้อมกัน (รายละเอียดดังภาคผนวก ง)
- (7) บทสนทนาจากการสัมภาษณ์ ซึ่งผู้วิจัยและผู้ช่วยนักวิจัย รวมทั้งหมด 6 คน ถอดข้อมูลจากเครื่องบันทึกเสียงอย่างละเอียดแบบคำต่อคำ และบันทึกเป็นบทสนทนาที่ได้จากการสัมภาษณ์เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
- (8) อุปกรณ์บันทึกเสียง ผู้วิจัยใช้เครื่องบันทึกเสียงระหว่างการสัมภาษณ์ เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลและเพื่อความถูกต้องของข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้น ดังนี้

- (1) ผู้วิจัยนำกรอบแนวคิดที่ได้จากการสังเคราะห์เอกสารในขั้นตอนที่ 1 มากำหนดคุณลักษณะคนที่มีความสุขแนวพุทธเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก ตลอดจนแนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก จากนั้นผู้วิจัยนำเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก และแนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึกไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธธรรม จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ (1) รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพนิกแก้ว (2) เกษัชกรสุรพล ไกรสรารุณี และ (3) พระครูธรรมธรรชิตคุณวโร และปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

(2) ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อขอความร่วมมือจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล จำนวนทั้งหมด 15 ท่าน ประกอบด้วย ผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (5 ท่าน) อาจารย์ผู้สอน (3 ท่าน) อาจารย์ที่ปรึกษา (2 ท่าน) อาจารย์ผู้ดูแลหอพัก (2 ท่าน) นักแนะแนว การศึกษาและอาชีพ (2 ท่าน) อาจารย์ที่ปรึกษาชมรมพุทธศาสตร์ (1 ท่าน) ด้วยตนเอง พร้อมทั้งอธิบาย รายละเอียดเกี่ยวกับโครงการวิจัยและขอความร่วมมือจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลทำหน้าที่แนะนำ ผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือกโดยขอให้ผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลประเมิน นิสิตนักศึกษาที่จะแนะนำตามใบรายการคุณลักษณะคนที่มีความสุขแนวพุทธ ทั้งนี้ หากผลการ ประเมินผ่านเกณฑ์การคัดเลือกผู้วิจัยจะขอให้ผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลช่วยประสานเบื้องต้นในการ แนะนำผู้ให้ข้อมูลหลักแก่ผู้วิจัย รายละเอียดของการแนะนำผู้ให้ข้อมูลหลักจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่ แหล่งข้อมูลสรุปได้ดังตารางที่ 3.2

ตารางที่ 3.2

สรุปการแนะนำผู้ให้ข้อมูลหลักจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล

ผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล	จำนวนนิสิต นักศึกษาที่แนะนำ	ผู้ให้ข้อมูลหลักที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือก		
		จำนวน	รหัสของผู้ให้ข้อมูลหลัก	
ผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (5 ท่าน)	ท่านที่ 1	3 คน	1 คน	P5
	ท่านที่ 2	5 คน	1 คน	P19
	ท่านที่ 3	13 คน	4 คน	P20, P22, P24, P25
	ท่านที่ 4	4 คน	1 คน	P21
	ท่านที่ 5	7 คน	2 คน	P23, P26
อาจารย์ผู้สอน (3 ท่าน)	ท่านที่ 1	4 คน	2 คน	P1, P8
	ท่านที่ 2	2 คน	1 คน	P7
	ท่านที่ 3	1 คน	1 คน	P17
อาจารย์ที่ปรึกษา (2 ท่าน)	ท่านที่ 1	2 คน	1 คน	P3
	ท่านที่ 2	1 คน	1 คน	P16
อาจารย์ผู้ดูแลหอพัก (2 ท่าน)	ท่านที่ 1	13 คน	1 คน	P6
	ท่านที่ 2	5 คน	1 คน	P4
นักแนะแนวการศึกษา และอาชีพ (2 ท่าน)	ท่านที่ 1	6 คน	7 คน	P9, P10, P11, P12, P13, P14, P15
	ท่านที่ 2	1 คน	1 คน	P18
อาจารย์ที่ปรึกษาชมรม พุทธศาสตร์ (1 ท่าน)	ท่านที่ 1	1 คน	1 คน	P2
รวม	15 ท่าน	68 คน	26 คน	

(3) ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อดำเนินการกับผู้ให้ข้อมูลหลักที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก ตามการประเมินของผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลด้วยตนเองพร้อมทั้งชี้แจงและอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการวิจัย สอบถามความสมัครใจของผู้ให้ข้อมูลหลักในการเข้าร่วมงานวิจัย และแจ้งสิทธิของผู้ให้ข้อมูลหลัก หากผู้ให้ข้อมูลหลักยินดียินดีเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยมอบเอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยให้ผู้ให้ข้อมูลหลักเก็บไว้เป็นหลักฐาน 1 ชุด และขอให้ผู้ให้ข้อมูลหลักลงนามในหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย รวมทั้งประเมินตนเองตามใบรายการคุณลักษณะคนที่มีความสุขแนวพุทธ ถ้าผู้ให้ข้อมูลได้ค่าเฉลี่ยรวมคุณลักษณะผู้ที่มีความสุขแนวพุทธระดับมากขึ้นไป (คะแนนเฉลี่ยรวมตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป) ผู้วิจัยจึงดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นรายบุคคลตามแบบสัมภาษณ์นิตินักศึกษาเรื่อง ความสุขของนิตินักศึกษาในบริบทพุทธธรรม โดยใช้เวลาในการสัมภาษณ์โดยเฉลี่ยคนละ 1 ชั่วโมง ในกรณีที่ผู้ให้ข้อมูลหลักได้ค่าเฉลี่ยรวมคุณลักษณะผู้ที่มีความสุขแนวพุทธต่ำกว่าระดับมาก (คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 3.00) หรือไม่สะดวกที่จะบอกเล่าถึงประสบการณ์ของตนเอง หรือไม่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะยุติการสัมภาษณ์ทันที ทั้งนี้ ก่อนเริ่มต้นการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะขออนุญาตบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ และเก็บรักษาแถบบันทึกเสียงเหล่านั้นไว้เป็นความลับในเครื่องคอมพิวเตอร์ส่วนตัวที่ตั้งรหัสผ่านไว้เพื่อไม่ให้ผู้อื่นเข้าถึงได้ และเมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัยผู้วิจัยจะลบหรือทำลายแถบบันทึกเสียงทั้งหมด และในระหว่างดำเนินการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนการขอจริยธรรมการเก็บข้อมูลในคน โดยผู้วิจัยเริ่มต้นจากการแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ ทำความรู้จักกับผู้ให้ข้อมูลโดยอาจขอให้ผู้ให้ข้อมูลแนะนำตัว จากนั้นจึงดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักตามแนวคำถามในการสัมภาษณ์

ทั้งนี้ ในการดำเนินการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ตามแนวทางที่ อารีวรรณ อ่วมตานี (2549) ได้กล่าวถึง แนวทางในการสัมภาษณ์เชิงลึกไว้ว่า การสัมภาษณ์เชิงลึกจะเน้นที่ความคิดของคน โดยใช้เหตุการณ์หรือปรากฏการณ์ที่ผู้ให้ข้อมูลบอกเล่าให้ฟัง เป็นหลักการสนทนาในลักษณะบรรยากาศที่มีอิสระในการถาม มีการถาม-ตอบอย่างเป็นธรรมชาติ แบบการแลกเปลี่ยนที่เป็นกันเอง คำตอบที่ได้จากการสนทนาจะเป็นเพียงจุดเริ่มต้นที่ยังไม่ใช่ข้อสรุปและคำตอบจากการสนทนาไม่ใช่หัวใจของการสนทนา หากแต่จะเป็นเพียงแนวทางในการพูดคุย อีกทั้งคำตอบจากการสนทนาไม่ใช่เพียงคำพูดหรือน้ำเสียงเพียงอย่างเดียว แต่จะรวมถึงท่าที ความรู้สึกที่แสดงออกมาทางสีหน้า ปรายตา ตลอดจนพฤติกรรมต่างๆ ที่ผู้ให้ข้อมูลแสดงออกมา โดยลักษณะคำถามของการสัมภาษณ์เชิงลึกแยกเป็น 1) คำถามหลัก (main questions) ซึ่งเป็นการถามตามประเด็นที่กำหนดไว้ในวัตถุประสงค์ 2) คำถามเพื่อขอรายละเอียดและความชัดเจน/ คำถามชักใช้ไต่เรียง (probes) จะเป็นการถามเพื่อต้องการให้ผู้ตอบบรรยายละเอียดลงลึก

ในเรื่องนั้นๆ ซึ่งจะช่วยให้เกิดความชัดเจนมากขึ้น จะได้ตอบให้จบประเด็น และเป็นการชี้ให้เห็นว่า ผู้สัมภาษณ์มีความสนใจต่อผู้ให้สัมภาษณ์ ซึ่งมักจะใช้หลังจากที่ผู้ให้สัมภาษณ์ตอบคำถามหลัก แล้ว แต่คำตอบยังไม่ชัดเจนพอ อาจจะมีขาดรายละเอียด หรือคำตอบอาจมีประเด็นใหม่ที่นำรู้ นำติดตาม และ 3) คำถามเพื่อตามประเด็น/คำถามติดตาม (follow-up questions) เป็นการ ชักถามต่อเนื่องตามสาระ ขยายความของสิ่งที่ได้พูดไปแล้ว เพื่อเพิ่มมิติทั้งทางกว้างและทางลึก ของเรื่องที่ศึกษาให้มากขึ้น โดยการหยิบเอาเรื่องใหม่ที่เพิ่งได้พบจากการสัมภาษณ์ขึ้นมาเป็น ประเด็นถามต่อเพื่อจะได้ข้อมูลเกี่ยวกับหัวข้อที่ลึกลงไป (Rubin and Rubin, 1995 อ้างถึงใน สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ และกรรณิการ์ สุขเกษม, 2551; ชาย โพธิ์สิตา, 2550)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม ATLAS.ti 6.2 และมี รายละเอียดของขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

(1) การถอดเทปและบรรณาธิกรณข้อมูล ผู้วิจัยเตรียมข้อมูลเพื่อใช้สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยจำนวน 5 ท่าน (นางสาวนภชนก สุขประเสริฐ นางสาวสมรภัทร์ ทองทรัพย์ นางสาวกิตติพรรณ ศิริทรัพย์ นางสาวจวีรัตน์ นิลจันทิก และนางสาวพิมพ์สิริอร ศิริทิณพงษ์) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาและมีประสบการณ์ในการทำวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกดำเนินการถอดเทปการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 26 คน อย่างละเอียดแบบคำต่อคำ (verbatim) โดยรักษาลักษณะที่เป็นธรรมชาติ อารมณ์ ความรู้สึก และบรรยากาศของการสนทนา จัดพิมพ์ข้อความ และขัดเกลาภาษาให้อ่านเข้าใจง่ายและได้ใจความ (บรรณาธิกรณ) โดยคงเนื้อความเดิม ความหมายเดิม และอารมณ์ของผู้พูด

(2) การให้รหัสข้อมูลแบบอุปนัย (inductive) ผู้วิจัยอ่านเนื้อหาที่ได้จากการสัมภาษณ์อย่างละเอียดและมองหาประเด็นสำคัญ (themes) จากข้อมูล เพื่อให้รหัสข้อมูล (coding) ที่สั้นและกระชับเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลหลักสื่อความหมายถึง โดยข้อความที่มีความหมายเดียวกัน จะถูกให้รหัสหรือชื่อเดียวกัน เมื่อผู้วิจัยดำเนินการให้รหัสข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลหลักคนหนึ่งเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้เสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรุณญา ต้อยคำภีร์) และนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์ในการทำวิจัยเชิงคุณภาพ จำนวน 5 คน ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่สำเร็จปริญญาเอก 1 ท่าน (ดร.สุภาพร ประดับสมุทร) นักจิตวิทยาการปรึกษาที่กำลังศึกษาปริญญาเอก 1 ท่าน (นางสาวมณฑนา วรรณิมาพันธ์) และนักจิตวิทยาการปรึกษาที่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท 3 ท่าน (นางสาวพิมพ์สิริอร ศิริทิณพงษ์ นางสาวกิตติพรรณ ศิริทรัพย์ และนางสาวจวีรัตน์ นิลจันทิก) ตรวจสอบการให้รหัสข้อมูลและให้

ข้อเสนอแนะในการปรับแก้ไข ซึ่งผลจากการตรวจสอบการให้รหัสข้อมูลช่วยให้ผู้วิจัยมีแนวทางในการปรับแก้ไขการให้รหัสข้อมูล ดังนี้ (1) ปรับสำนวนภาษาที่ใช้ในการให้รหัสข้อมูลให้ได้ใจความชัดเจนมากขึ้น (2) ปรับลดสิ่งที่เป็นอคติจากการตีความของผู้วิจัย (3) ปรับลดความละเอียดในการให้รหัสข้อมูลในประเด็นที่ไม่เกี่ยวข้อง และ (4) เพิ่มเติมประเด็นที่ผู้วิจัยมองข้ามไปจากการให้รหัสข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยได้นำข้อสังเกตและข้อเสนอแนะที่ได้มาใช้ในการปรับแก้ไขการให้รหัสข้อมูลในครั้งแรก และใช้เป็นแนวทางในการให้รหัสข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลหลักคนอื่นๆ ต่อไป ทั้งนี้ ในการให้รหัสข้อมูลในช่วงต้น ผู้วิจัยได้ส่งการให้รหัสข้อมูลไปให้นักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์ในการทำวิจัยเชิงคุณภาพตรวจสอบแก้ไขเป็นระยะจนเห็นแนวทางที่ชัดเจนเพื่อนำมาใช้ในการให้รหัสข้อมูลในส่วนที่เหลือต่อไป นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้นำผลการให้รหัสข้อมูลไปให้ผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 5 ราย ตรวจสอบและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อสรุปที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้แน่ใจว่าข้อสรุปที่ได้ครอบคลุมเรื่องราวและเป็นข้อมูลที่มาจากประสบการณ์หรือคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลหลักอย่างแท้จริง รวมทั้ง เพื่อตรวจสอบว่าผู้วิจัยเข้าใจเรื่องราวได้ตรงกับที่ผู้ให้ข้อมูลหลักบอกเล่ามา

(3) การจัดกลุ่มข้อมูล (categorization) ผู้วิจัยจัดกลุ่มรหัสข้อมูลที่มีความเหมือนหรือคล้ายคลึงกันของประเด็นสำคัญ (themes) มาสร้างเป็นหมวดหมู่ย่อย (subcategories) โดยการนำรหัสที่มีมโนทัศน์คล้ายกันมารวมกัน หลังจากนั้นจึงสร้างหมวดหมู่ (categories) ขึ้นมาเพื่อพัฒนาการวิเคราะห์ข้อมูลไปสู่ความคิดรวบยอด โดยผู้วิจัยได้นำหมวดหมู่ย่อยที่คล้ายคลึงกันมารวมกันอยู่ในหมวดหมู่เดียวกัน ทั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์และจัดกลุ่มข้อมูลระหว่างการเก็บข้อมูลแบ่งเป็น 3 ชั้น ดังนี้

(3.1) วิเคราะห์และจัดกลุ่มข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 4 คน และนำเสนอในที่ประชุมสัมมนาวิทยานิพนธ์ระดับดุษฎีบัณฑิตเพื่อรับฟังข้อคิดเห็นและปรับแก้ไข ทั้งนี้ ที่ประชุมมีข้อเสนอแนะให้ผู้วิจัยจัดกลุ่มข้อมูลที่ยังกระจัดกระจายโดยอาศัยหลักพุทธธรรมเป็นแนวทางในการจัดกลุ่มข้อมูล

(3.2) วิเคราะห์และจัดกลุ่มข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 15 คน เสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์) อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์วิทยานิพนธ์ร่วม (รองศาสตราจารย์สุภาพวรรณ โคตรจรัส) ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธธรรม (พระครูธรรมธรครรชิต คุณวโร รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โปธิแก้ว และเภัชกรสุรพล ไกรสรารุณี) ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและการประเมินผล (รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ และรองศาสตราจารย์ ดร.โชติกา ภาษีผล) และนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์ในการทำวิจัยเชิงคุณภาพ (นางสาวพิมพ์สิริอร ศิริทิณพงษ์ นางสาวกิตติพรรณ ศิริทรัพย์ และนางสาวจวีรัตน์

นิลจันทิก) พิจารณาเพื่อรับฟังข้อคิดเห็นและปรับแก้ไข ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ข้อสังเกตในการวิเคราะห์และจัดกลุ่มข้อมูลว่า ควรลดความซ้ำซ้อนในการจัดหมวดหมู่ของข้อมูล และควรจัดกลุ่มข้อมูลที่ยังกระจัดกระจายเป็นหมวดหมู่ย่อยโดยอาศัยหลักพุทธธรรม อาทิเช่น ธรรมสมาธิ เวทนา 9 และเจตสิก

(3.3) วิเคราะห์และจัดกลุ่มข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมด จำนวน 26 คน เสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยัญญา ดู่คำภีร์) อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม (รองศาสตราจารย์สุภาพรณ โคตรจรัส) ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธธรรม (พระครูธรรมธร ธรรมจิต คุณวโร รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพธิแก้ว เกษชกรสุรพล ไกรสรารุณดี และอาจารย์ ดร.ธรรมจิต แสนอุบล) ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและการประเมินผล (รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ และรองศาสตราจารย์ ดร.โชติกา ภาชีผล) และผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ (รองศาสตราจารย์ ดร.จิราพร เกศพิชญวัฒนา และอาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์) พิจารณาเพื่อรับฟังข้อคิดเห็นและปรับแก้ไข ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ข้อสังเกตในการวิเคราะห์และจัดกลุ่มข้อมูลว่า ผู้วิจัยควรจัดกลุ่มข้อมูลโดยประมวลประเด็นสำคัญที่ได้จากข้อมูลแทนการใช้แนวคำถามในการสัมภาษณ์เป็นกรอบในการจัดกลุ่มข้อมูล ปรับภาษาที่ใช้ให้เป็นภาษาที่สื่อความและเข้าใจง่าย รวมทั้งการนำข้อมูลไปใช้เป็นกรอบมโนทัศน์ในการพัฒนาเครื่องมือควรเลือกเฉพาะหมวดหมู่หลักและหมวดหมู่ย่อย

(4) การสังเคราะห์กรอบมโนทัศน์เกี่ยวกับความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาตรวจสอบกับกรอบแนวคิดเกี่ยวกับความสุขในบริบทพุทธธรรมที่ได้จากการศึกษาพระไตรปิฎก เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากนั้น ผู้วิจัยสังเคราะห์นิยามเชิงปฏิบัติการขององค์ประกอบ และองค์ประกอบย่อย และนำผลการสังเคราะห์ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่ได้กลับไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธธรรมจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของกรอบมโนทัศน์ที่ได้อีกครั้งหนึ่ง

(5) การตรวจสอบความน่าเชื่อถือ (trustworthiness) ของการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งในด้านความน่าเชื่อถือ ความสามารถในการถ่ายโอน ความสามารถในการพึ่งพาได้ และความสามารถในการยืนยัน (Lincoln & Guba, 1985; Robert Wood Johnson Foundation, 2008; สุภางค์ จันทวานิช, 2551; ศิริพร จิรวัดณ์กุล, 2552; อารีวรรณ อ่วมตานี, 2549) ดังนี้

(5.1) ความน่าเชื่อถือ (credibility) ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบความสามารถที่จะยืนยันได้ว่าผลที่ได้จากการศึกษานั้นเป็นความจริงโดยวิธีการ ดังนี้

(5.1.1) ระยะเวลาอยู่ในสนามที่นานพอ (prolonged engagement) ผู้วิจัยมีประสบการณ์ในการทำงานในสถาบันอุดมศึกษาซึ่งใกล้ชิดกับกลุ่มนิสิตนักศึกษาซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักมาเป็นระยะเวลากว่า 20 ปี รวมทั้ง ผู้วิจัยได้ใช้เวลาในสนามเพื่อศึกษา รวบรวม

และวิเคราะห์ข้อมูล รวมระยะเวลา 1 ปี 8 เดือน (ตั้งแต่เดือนเมษายน 2553 ถึงเดือนพฤศจิกายน 2554) ซึ่งเป็นระยะเวลาที่มากเพียงพอที่ผู้วิจัยจะเรียนรู้และเข้าใจปรากฏการณ์และความหลากหลายแง่มุมของบริบทที่ผู้วิจัยสนใจศึกษา

(5.1.2) การตรวจสอบสามเส้า(triangulation) ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล(*data triangulation*) เพื่อพิสูจน์ว่าข้อมูลที่ผู้วิจัยได้มานั้นถูกต้องหรือไม่ โดยตรวจสอบจากแหล่งเวลา จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักในต่างช่วงเวลากัน เพื่อพิจารณาว่าถ้าข้อมูลต่างช่วงเวลากันจะเหมือนกันหรือไม่ การตรวจสอบแหล่งสถานที่ โดยผู้วิจัยสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักจากมหาวิทยาลัยของรัฐหรือมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ และมหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด เพื่อพิจารณาว่าถ้าข้อมูลต่างสถานที่กันจะเหมือนกันหรือไม่ และการตรวจสอบแหล่งบุคคล โดยสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 26 คน เพื่อพิจารณาว่าถ้าผู้ให้ข้อมูลเปลี่ยนไปข้อมูลจะเหมือนเดิมหรือไม่ ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิจัย (*investigator triangulation*) โดยมีผู้ช่วยวิจัยซึ่งเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์ในการวิจัยเชิงคุณภาพ จำนวน 1 คน ร่วมทำหน้าที่สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อตรวจสอบว่าผู้วิจัยแต่ละคนจะได้ข้อมูลต่างกันอย่างไรมาก่อนหน้านี้ ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีรวบรวมข้อมูล (*methodological triangulation*) โดยผู้วิจัยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่หลากหลายเพื่อรวบรวมข้อมูลเรื่องเดียวกัน โดยผู้วิจัยศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎกและเอกสารที่เกี่ยวข้อง และใช้วิธีการสังเกตควบคู่กับการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก

(5.1.3) การตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ (peer debriefing) ผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์และข้อสรุปไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญในประเด็นที่นักวิจัยศึกษาและเป็นผู้ที่มีความรู้ด้านการวิจัยเชิงคุณภาพอย่างน้อย 3 ท่านเป็นผู้ตรวจสอบให้

(5.1.4) การตรวจสอบโดยผู้ให้ข้อมูล (member-checking) ผู้วิจัยนำผลการให้รหัสข้อมูลไปให้ผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 5 ราย ตรวจสอบและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อสรุปที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้แน่ใจว่าข้อสรุปที่ได้ครอบคลุมเรื่องราวและเป็นข้อมูลที่มาจากประสบการณ์หรือคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลหลักอย่างแท้จริง รวมทั้งเพื่อตรวจสอบว่าผู้วิจัยเข้าใจเรื่องราวได้ตรงกับที่ผู้ให้ข้อมูลหลักบอกเล่ามา

(5.2) ความสามารถในการถ่ายโอน (transferability) ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบความสามารถในการถ่ายโอนเพื่อแสดงให้เห็นว่าผลการศึกษานี้แสดงลักษณะของกลุ่มที่ศึกษาได้จริง (representative sample) มีความสามารถในการอ้างอิงผลไปยังสภาพการณ์ในบริบทที่คล้ายกันได้ ดังนี้

(5.2.1) การเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) ผู้วิจัย กำหนดเกณฑ์คุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูลหลักในขั้นเริ่มต้น และเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเจาะจง เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่สามารถตอบคำถามการวิจัย และสามารถอ้างอิงถึงประเด็นที่สนใจศึกษา

(5.2.2) ข้อมูลที่ได้มีสาระหลากหลายและหนา (thick description) ผู้วิจัยอธิบายข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษาอย่างละเอียดเพื่อให้ข้อสรุปที่ได้สามารถถ่ายทอดไปยังช่วงเวลา สภาพการณ์ และบุคคลอื่นได้

(5.3) ความสามารถในการพึ่งพาได้ (dependability) ผู้วิจัยดำเนินการ ตรวจสอบความสามารถในการพึ่งพาได้ เพื่อแสดงให้เห็นว่าข้อค้นพบที่ได้มีความคงที่ ไม่เปลี่ยนแปลง และสามารถกระทำซ้ำได้ โดยใช้การสำรวจตรวจสอบ (inquiry audit) ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบ ความถูกต้องแม่นยำทั้งในด้านกระบวนการและผลลัพธ์ของการศึกษาวิจัย โดยผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ จากการศึกษาในแต่ละขั้นตอนไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้องแม่นยำ ของผลที่ได้จากวิเคราะห์และข้อสรุปเป็นระยะๆ นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไป ให้นักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์ในการทำวิจัยเชิงคุณภาพ จำนวน 5 คน ร่วมตรวจสอบ การให้รหัสข้อมูล และนำผลการวิเคราะห์ที่ได้ไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธธรรม จำนวน 3 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ จำนวน 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและการประเมินผล จำนวน 2 ท่าน ร่วมประเมินความถูกต้องของข้อค้นพบที่ได้

(5.4) ความสามารถในการยืนยัน (confirmability) ผู้วิจัยดำเนินการ ตรวจสอบความสามารถในการยืนยันเพื่อแสดงความเป็นกลางของข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัยว่า เกิดจากผู้ให้ข้อมูล มิใช่อคติของผู้วิจัย แรงงูใจ หรือผลประโยชน์ทับซ้อนโดยใช้วิธีการ ดังนี้

(5.4.1) การตรวจสอบร่องรอยการวิจัย (audit trail) ผู้วิจัยแสดง ร่องรอยการวิจัยจากหลักฐานต่างๆ ที่ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลไว้ ตั้งแต่เริ่มต้นการวิจัยจนพัฒนา เป็นรายงานการวิจัย ซึ่งประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ ใบรายการ คุณลักษณะผู้ที่มีความสุขแนวพุทธ ข้อมูลดิบ ได้แก่ เทปบันทึกการสัมภาษณ์ บันทึกภาคสนาม บทสนทนาจากการสัมภาษณ์ การวิเคราะห์ข้อมูลและการพัฒนาข้อสรุป ได้แก่ การให้รหัสข้อมูล การจัดกลุ่มข้อมูล ข้อค้นพบที่สนับสนุนการจัดกลุ่มข้อมูล ตลอดจนร่องรอยการดำเนินงานใน ขั้นตอนต่างๆ ในภาคผนวกของรายงานการวิจัยเพื่อเป็นหลักฐานยืนยันว่า สิ่งต่างๆ ที่วิเคราะห์และ สรุปได้มาจากข้อมูลจริง มิใช่ผู้วิจัยคิดขึ้นมาเอง

(5.4.2) การพินิจพิจารณาตนเองของผู้วิจัย (Reflexivity) ผู้วิจัยได้ จดบันทึกที่แสดงถึงการพินิจพิจารณาตนเองของผู้วิจัยในระหว่างดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพเริ่ม

ตั้งแต่ความสนใจที่มีต่อเรื่องที่ศึกษา การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัยในฐานะเป็นเครื่องมือสำคัญในการได้มาซึ่งข้อมูล ประสบการณ์ในระหว่างดำเนินการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ตลอดจนประสบการณ์ในการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพในระหว่างขั้นตอนการดำเนินงานซึ่งมีผลเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ผู้วิจัยเลือกศึกษาเพื่อให้ผู้อ่านสามารถตรวจสอบได้ใน *ภาคผนวก ข*

การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลตามลำดับขั้นตอนที่ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยการแจ้งให้ผู้ให้ข้อมูลหลักทราบถึง วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล การรักษาความลับซึ่งผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมโดยไม่มีข้อมูลใดในรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวตนของผู้ให้ข้อมูลหลัก สิทธิในการยินดีเข้าร่วมการวิจัย ตลอดจนสิทธิในการถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกเมื่อหากผู้ให้ข้อมูลหลักต้องการ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากการวิจัยนั้นจะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งสิ้น และเมื่อผู้ให้ข้อมูลหลักรับทราบรายละเอียดข้างต้นแล้วและยินดีเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะให้ผู้ให้ข้อมูลหลักลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

1.3 การสังเคราะห์เอกสารและข้อมูลเชิงคุณภาพจากข้อ 1.2

ผู้วิจัยสังเคราะห์กรอบแนวคิดที่ได้จากการสังเคราะห์เอกสาร และข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อกำหนดองค์ประกอบและนิยามเชิงปฏิบัติการ สำหรับใช้ในการพัฒนาข้อกระทงของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

ระยะที่ 2 การศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดและพัฒนาเกณฑ์ปกติ

ในการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ตลอดจนการพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดที่พัฒนาขึ้น ผู้วิจัยแบ่งขั้นตอนการดำเนินงานเป็น 5 ขั้นตอนย่อย ได้แก่ (1) การพัฒนาข้อกระทงจากแผนผังองค์ประกอบและนิยามเชิงปฏิบัติการ (2) การตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของมาตรวัดความสุข (3) การตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ (4) การตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มผู้ชัด และ (5) การตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันและการพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัด โดยมีรายละเอียดการดำเนินงานในแต่ละขั้นตอน ดังนี้

2.1 การพัฒนาข้อกระทงจากแผนผังองค์ประกอบและนิยามเชิงปฏิบัติการ

ผู้วิจัยพัฒนาข้อกระทงจากแผนผังองค์ประกอบและนิยามเชิงปฏิบัติการ โดยเขียนข้อกระทงของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมให้สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ และนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมตรวจสอบความเหมาะสมของข้อกระทงเพื่อปรับแก้ไข ก่อนนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) ของมาตรวัดที่พัฒนาขึ้นทั้งฉบับและคุณภาพของข้อคำถาม โดยนำมาตรวจฉบับร่างที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธธรรม ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา และผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและการประเมินผล รวมจำนวน 8 ท่าน ดังนี้ ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธธรรม จำนวน 3 ท่าน (รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัจ โภธิแก้ว เกศชกรสุรพล ไกรสรารุณี และอาจารย์ ดร. วรรณิต แสงอุบล) ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน (รองศาสตราจารย์สุภาพรณ โคตรจรัส รองศาสตราจารย์วัชร ทรัพย์มี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรวรรณ ธีรพงษ์) ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและการประเมินผล จำนวน 2 ท่าน (รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ และรองศาสตราจารย์ ดร.โชติกา ภาษีผล) พิจารณาความครอบคลุมเนื้อหาของข้อคำถามและความเป็นตัวแทนของเนื้อหาที่ต้องการวัด รวมทั้งพิจารณาความตรงของเนื้อหาข้อคำถาม (item content validity) ว่าสามารถวัดได้ตรงตามเนื้อหาที่ระบุไว้ในนิยามเชิงปฏิบัติการหรือไม่ จากนั้นผู้วิจัยนำผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 8 ท่าน มาคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา/ วัตถุประสงค์ (Item Objective Congruence: IOC) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

IOC	หมายถึง ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา/วัตถุประสงค์
$\sum R$	หมายถึง ผลรวมของคะแนนผลการตัดสินข้อคำถามของผู้เชี่ยวชาญ โดยคะแนนผลการตัดสินของผู้เชี่ยวชาญ ให้คะแนนดังนี้ คือ
+1	หมายถึง ข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ
0	หมายถึง ข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ
-1	หมายถึง ข้อคำถามนั้นไม่สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ
N	หมายถึง จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

เกณฑ์การตัดสินค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา/ วัตถุประสงค์ ถ้าค่า IOC มีค่ามากกว่า 0.60 ขึ้นไป แสดงว่า ข้อคำถามนั้นวัดได้สอดคล้องกับ เนื้อหา/วัตถุประสงค์ ถ้าค่า IOC มีค่าน้อยกว่าหรือเท่ากับ 0.60 แสดงว่า ข้อคำถามนั้นวัดได้ไม่ สอดคล้องกับเนื้อหา/วัตถุประสงค์ จากนั้นผู้วิจัยนำข้อคำถามที่ปรับปรุงแก้ไขเป็นที่เรียบร้อยแล้ว มารวบรวมเป็นมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1

2.2 การตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของมาตรวัดความสุข

ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของมาตรวัดความสุขของนิสิต นักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 โดยมีรายละเอียดการดำเนินงาน ดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยในชั้นตอนนี้คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยต่างๆ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาใน เขตกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด

กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 382 คน แบบเจาะจงจากมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ จำนวน 1 มหาวิทยาลัย ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 1 มหาวิทยาลัย ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี รวมทั้งหมด 2 มหาวิทยาลัย โดยในแต่ละมหาวิทยาลัยประกอบด้วยคณะวิชาทั้งทางด้านวิทยาศาสตร์ และ คณะวิชาทางด้านศิลปศาสตร์ คณะแพศยาและแพศหญิง รวมทั้งคณะชั้นปีการศึกษา ดังรายละเอียด ในตารางที่ 3.3

ตารางที่ 3.3

แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของมาตรวัดความสุข

มหาวิทยาลัย	คณะวิชา																		รวม
	กลุ่มคณะวิชาทางด้านวิทยาศาสตร์									กลุ่มคณะวิชาทางด้านศิลปศาสตร์									
	สัตวแพทยศาสตร์	วิทยาศาสตร์	วิศวกรรมศาสตร์	การบริหารจัดการทรัพยากรเกษตร	จิตวิทยา	สถาปัตยกรรมศาสตร์	สหเวชศาสตร์	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	เทคโนโลยีอุตสาหกรรม	มนุษยศาสตร์	ครุศาสตร์	วิทยาการจัดการ	รัฐศาสตร์	นิเทศศาสตร์	อักษรศาสตร์	เศรษฐศาสตร์	พาณิชยศาสตร์	เทคโนโลยีสารสนเทศ	
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	57	36	10	4	2	1	1	-	-	-	3	-	12	3	3	2	2	-	136
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี	-	-	-	-	-	-	-	100	23	81	26	15	-	-	-	-	-	1	246
รวม	57	36	10	4	2	1	1	100	23	81	29	15	12	3	3	2	2	1	382
	234									148									

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในขั้นตอนนี้ ได้แก่ มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดย

(1) ผู้วิจัยติดต่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับมหาวิทยาลัยที่เป็นต้นสังกัดและ/หรืออาจารย์ผู้สอนของกลุ่มตัวอย่าง โดยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ส่งไปให้มหาวิทยาลัยและ/หรืออาจารย์ผู้สอน จากนั้น ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยนำมาตราวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 ไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 382 คน ตามวันและเวลาที่ได้นัดหมายไว้ล่วงหน้า

(2) ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการทดลองใช้มาทำการวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือโดย

(2.1) วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกโดยการเปรียบเทียบค่าที่ (t-test independent groups) ระหว่างกลุ่มที่มีคะแนนสูงกับกลุ่มที่มีคะแนนต่ำ

(2.2) วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามที่เหลือในมาตรวัด (corrected item-total correlation: CITC) เพื่อประเมินว่าข้อคำถามแต่ละข้อนั้นวัดลักษณะเดียวกันกับข้อคำถามที่เหลือหรือไม่

(2.3) วิเคราะห์ความเที่ยงของมาตรวัด โดยการหาความสอดคล้องภายในด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha)

(3) ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกมาจัดทำเป็นมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2

การวิเคราะห์ข้อมูล

(1) วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกโดยการทดสอบค่าที่ (t-test independent groups) ด้วยโปรแกรม SPSS for windows คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

(2) วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตรวัด ด้วยโปรแกรม SPSS for windows คัดเลือกข้อคำถามโดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแต่ละข้อคำถามจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เกินกว่า .20 ขึ้นไป

(3) วิเคราะห์ค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคตามทฤษฎีการทดสอบแบบดั้งเดิมด้วยโปรแกรม SPSS for windows

2.3 การตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ

ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม โดยมีรายละเอียดการดำเนินงาน ดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยในขั้นตอนนี้คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยต่างๆ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา

กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 484 คน แบบเจาะจงจากมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ จำนวน 1 มหาวิทยาลัย ได้แก่ มหาวิทยาลัยบูรพา และมหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 1 มหาวิทยาลัย ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี รวมทั้งหมด 2 มหาวิทยาลัย โดยในแต่ละมหาวิทยาลัยประกอบด้วยคณะวิชาทั้งทางด้านวิทยาศาสตร์ และ คณะวิชาทางด้านศิลปศาสตร์ คณะพยาบาลและแพศหญิง รวมทั้งคณะชั้นปีการศึกษา ดังรายละเอียดในตารางที่ 3.4

ตารางที่ 3.4

แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธจำแนกตามมหาวิทยาลัยและคณะวิชา

มหาวิทยาลัย	คณะวิชา							รวม
	กลุ่มคณะวิชาทางด้านวิทยาศาสตร์				กลุ่มคณะวิชาทางด้านศิลปศาสตร์			
	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์	พยาบาลศาสตร์	วิศวกรรมศาสตร์	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	ครุศาสตร์	ศึกษาศาสตร์	
มหาวิทยาลัย บูรพา	0	36	2	1	61	0	134	234
มหาวิทยาลัย ราชภัฏเพชรบุรี	130	0	0	0	51	68	1	250
รวม	130	36	2	1	112	68	135	484
		169				315		

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในชั้นตอนนี้ ได้แก่

(1) มาตรฐานวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2 ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

(2) แบบวัดปัญญา ของเพริศพรพรรณ แดนศิลป์ (2550) พัฒนาเป็นแบบวัดฉบับสั้นโดย ครรชิต แสนอุบล (2553) มุ่งวัดปัญญาใน 2 มิติ คือ มิติที่ 1 ปัญญาในภาวะ

ความสัมพันธ์เชื่อมโยง มีองค์ประกอบรายด้าน 3 ด้านย่อย คือ (1) ความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม (2) ภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยง คือ ความสำนึกขอบคุณ ความกตัญญูกับเหตุปัจจัยต่างๆ ที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลต่อชีวิต (3) การตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนัก ใฝ่ใจว่าการกระทำ ความคิด และพฤติกรรมของตนเป็นเหตุปัจจัยเชื่อมโยงต่อสรรพสิ่ง และมี *มิติที่ 2 ปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง* มีองค์ประกอบรายด้าน 3 ด้านย่อย คือ (1) การยอมรับความเปลี่ยนแปลง แม้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะไม่น่าปรารถนาก็มองและพิจารณาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ไม่มองตามความปรารถนา ความต้องการของตน และ (2) สามารถแก้ไขและปฏิบัติภาระหน้าที่ตามความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น แบบวัดปัญญาฉบับสั้น ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 45 ข้อ แบ่งเป็นข้อกระทงทางบวกจำนวน 10 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 35 ข้อ ลักษณะการตอบเป็นมาตรฐานค่าแบบลิเคิร์ต 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 (ตรงน้อยที่สุด), 2 (ตรงน้อย), 3 (ตรงปานกลาง), 4 (ตรงมาก) และ 5 (ตรงมากที่สุด) คิดคะแนนโดยนำคะแนนของแต่ละข้อกระทงมารวมกัน มีช่วงคะแนนตั้งแต่ 0 ถึง 225 คะแนน มาตรฐานนี้มีโครงสร้างแบบองค์ประกอบเดียว (unidimensional) มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Reliability Coefficient) ของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .90

(3) แบบวัดสุขภาวะทางจิต ฉบับสั้น ของ Carol Ryff (1989; 1995 แปลและเรียบเรียงโดย ชุติมา พงศ์วิรินทร์ อร์ญญา ต้อยคำภีร์ และสุภาพรรณ โคตรจรัส, 2552) แบบวัดสุขภาวะทางจิตครอบคลุมองค์ประกอบ 6 ด้าน ได้แก่ ด้านที่ 1 การพึ่งตนเองได้ (Autonomy) ด้านที่ 2 ความสามารถในการจัดการกับสภาพแวดล้อม (Environmental mastery) ด้านที่ 3 ความงอกงามในตน (Personal growth) ด้านที่ 4 การมีสัมพันธ์ภาพเชิงบวกกับผู้อื่น (Positive relations with others) ด้านที่ 5 การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) และด้านที่ 6 การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 18 ข้อ แบ่งเป็นข้อกระทงทางบวกจำนวน 10 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 8 ข้อ ลักษณะการตอบเป็นมาตรฐานค่าแบบลิเคิร์ต 6 ระดับ ตั้งแต่ 1 (ไม่เห็นด้วยมากที่สุด), 2 (ไม่เห็นด้วยมาก), 3 (ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย), 4 (เห็นด้วยเล็กน้อย), 5 (เห็นด้วยมาก) และ 6 (เห็นด้วยมากที่สุด) คิดคะแนนโดยนำคะแนนของแต่ละข้อกระทงมารวมกันแยกเป็น 6 องค์ประกอบ โดยแต่ละองค์ประกอบมีช่วงคะแนนตั้งแต่ 0 ถึง 18 คะแนน มาตรฐานนี้มีโครงสร้างแบบหลายองค์ประกอบ (multidimensional) มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Reliability Coefficient) ของแบบวัดในแต่ละด้านมีค่าระหว่าง .39 ถึง .66

(4) แบบวัดความวิตกกังวล STAI Form Y ของ Spielberger และคณะ (1983) สร้างขึ้นโดย Spielberger และคณะ ในปี 1977 และพัฒนาใหม่ในปี 1983 แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.ชาติรี นนทศักดิ์ และแปลกลับจากฉบับภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษเพื่อตรวจสอบความถูกต้องทั้งในด้านภาษาและความหมายทางจิตวิทยาโดย ดร.จิ้น แปรี่ จากนั้นปรับความชัดเจนทั้งในด้านภาษาและความหมายทางจิตวิทยาโดย รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 40 ข้อ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ (1) STAI Form Y-1 เป็นแบบประเมิน A-State หรือความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะซึ่งเป็นความวิตกกังวลในขณะนั้น จำนวน 20 ข้อ ลักษณะการตอบเป็นมาตรฐานค่าแบบลิเคิร์ต 4 ระดับ ตั้งแต่ 1 (ไม่เห็นด้วย), 2 (เห็นด้วยเล็กน้อย), 3 (เห็นด้วยปานกลาง), 4 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) และ (2) STAI Form Y-2 เป็นแบบประเมิน A-trait หรือความวิตกกังวลของตนเองโดยทั่วไป จำนวน 20 ข้อ ลักษณะการตอบเป็นมาตรฐานค่าแบบลิเคิร์ต 4 ระดับ ตั้งแต่ 1 (เกือบจะไม่เคยเกิด), 2 (เกิดเป็นบางครั้ง), 3 (เกิดบ่อยครั้ง), 4 (เกิดเกือบตลอดเวลา) แบ่งเป็นข้อกระทงทางบวกจำนวน 19 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 21 ข้อ คิดคะแนนโดยนำคะแนนของแต่ละข้อกระทงมารวมกัน มีช่วงคะแนนตั้งแต่ 40 ถึง 160 คะแนน มาตรวัดนี้มีโครงสร้างแบบองค์ประกอบเดียว (unidimensional) มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Reliability Coefficient) ของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .90 (दारारวรรณ ตีะปินตา, 2535)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดย

- (1) ผู้วิจัยติดต่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับมหาวิทยาลัยที่เป็นต้นสังกัดและ/หรืออาจารย์ผู้สอนของกลุ่มตัวอย่าง และทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ส่งไปให้มหาวิทยาลัยและ/หรืออาจารย์ผู้สอน จากนั้น ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยนำมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2 ไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 484 คน ตามวันและเวลาที่ได้นัดหมายไว้ล่วงหน้า
- (2) ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลโดยนำมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2 แบบวัดปัญญา แบบวัดสุขภาวะทางจิต และแบบวัดความวิตกกังวล ไปทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 484 คน ตามวันและเวลาที่ได้นัดหมายไว้ล่วงหน้า

(3) ตรวจสอบค่าความเที่ยงและความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ (criterion related validity) โดยใช้มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2 ร่วมกับแบบวัดปัญญา แบบวัดสุขภาวะทางจิต และแบบวัดความวิตกกังวล

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ค่าความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ โดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม กับแบบวัดปัญญา แบบวัดสุขภาวะทางจิต และแบบวัดความวิตกกังวล โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient)

2.4 การตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้จัก

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยในชั้นตอนนี้ คือ นิสิตนักศึกษาชมรมพุทธที่ผ่านการฝึกปฏิบัติธรรม และกลุ่มเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ด้วยเทคนิคกลุ่มรู้จัก (known groups technique) รวมจำนวนทั้งสิ้น 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมสูง จำนวน 30 คน ประกอบด้วย นิสิตนักศึกษาชมรมพุทธที่ผ่านการฝึกปฏิบัติธรรม ได้แก่ นิสิตชมรมพุทธศาสตร์และประเพณี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 17 คน นิสิตกลุ่มพุทธธรรมกรรมฐาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 4 คน และนักศึกษาชมรมพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวน 9 คน และกลุ่มที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมต่ำ ได้แก่กลุ่มเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดสงขลา จำนวน 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในชั้นตอนนี้ ได้แก่ มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 2 ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

(1) ผู้วิจัยติดต่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและทำหนังสือจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงอาจารย์ที่ปรึกษาชมรมพุทธศาสตร์ อธิปไตยกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน และผู้อำนวยการสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดสงขลา เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

(2) ผู้วิจัยนำมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2 ไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นนิสิตนักศึกษาชมรมพุทธศาสตร์ที่ผ่านการฝึกปฏิบัติธรรม ประกอบด้วย นิสิตชมรมพุทธศาสตร์และประเพณี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นิสิตกลุ่มพุทธธรรมกรรมฐาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และนักศึกษาชมรมพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร รวมจำนวนทั้งสิ้น 30 คน และกลุ่มเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดสงขลา จำนวน 30 คน โดยกลุ่มเยาวชนทั้งสองกลุ่มมีช่วงอายุใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในการพัฒนาเครื่องมือ เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้จัก (known groups technique) ระหว่างกลุ่มที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมสูงและกลุ่มที่ความสุขในบริบทพุทธธรรมต่ำ

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมด้วยเทคนิคกลุ่มรู้จัก โดยวิธีการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและการทดสอบค่าที (t-test independent groups)

2.5 การตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันและการพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัด

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน (construct validity) ด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (confirmatory factor analysis) และพัฒนาเกณฑ์ปกติ (norm) ของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม โดยมีรายละเอียดการดำเนินงาน ดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยในชั้นตอนนี้คือ นิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยต่างๆ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด

กลุ่มตัวอย่าง

นิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรี จำนวน 1,877 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multistage random sampling) ดังนี้

(1) สุ่มมหาวิทยาลัย ด้วยวิธีการสุ่มแบบแบ่งพื้นที่ (cluster random sampling) เป็น 5 ภูมิภาค ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง ภาคใต้ และกรุงเทพมหานคร (เกณฑ์ของกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย และการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย แบ่งภูมิภาคในประเทศไทยออกเป็น 4 ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง ภาคใต้ โดยผู้วิจัยเพิ่มกรุงเทพมหานครแยกออกมาเป็นอีกหนึ่งภูมิภาค) โดยในแต่ละภูมิภาคผู้วิจัยเก็บข้อมูลภูมิภาคละ 2 มหาวิทยาลัย แบ่งเป็นมหาวิทยาลัยของรัฐหรือมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ จำนวน 1 แห่ง และมหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 1 แห่ง รวมจำนวนทั้งสิ้น 10 มหาวิทยาลัย

(2) ผู้วิจัยเก็บข้อมูลในแต่ละมหาวิทยาลัยโดยแบ่งเป็นกลุ่มคณะวิชาทางด้านวิทยาศาสตร์ และศิลปศาสตร์ โดยยึดแนวทางการแบ่งกลุ่มคณะวิชาตามกลุ่มสาขาวิชาในการรับบุคคลเข้าศึกษาในระดับอุดมศึกษา ของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ซึ่งแบ่งเป็นคณะวิชาทางด้านวิทยาศาสตร์ ได้แก่ กลุ่มที่ 1 วิทยาศาสตร์สุขภาพ (สัตวแพทยศาสตร์ เภสัชศาสตร์ สหเวชศาสตร์ สาธารณสุขศาสตร์ เทคนิคการแพทย์ วิทยาศาสตร์การกีฬา พลศึกษา และสุขศึกษา ทันตแพทยศาสตร์ พยาบาลศาสตร์) กลุ่มที่ 2 วิทยาศาสตร์กายภาพและชีวภาพ (วิทยาศาสตร์ ทรัพยากรธรรมชาติและ เทคโนโลยีสารสนเทศ) กลุ่มที่ 3 วิศวกรรมศาสตร์ กลุ่มที่ 4 สถาปัตยกรรมศาสตร์ กลุ่มที่ 5 เกษตรศาสตร์ (เกษตรศาสตร์ อุตสาหกรรมเกษตร วนศาสตร์ เทคโนโลยีการเกษตร) และคณะวิชาทางด้านศิลปศาสตร์ ได้แก่ กลุ่มที่ 6 บริหาร พาณิชยศาสตร์ การบัญชี การท่องเที่ยวและโรงแรม และเศรษฐศาสตร์ กลุ่มที่ 7 ครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ กลุ่มที่ 8 ศิลปกรรมศาสตร์ (วิจิตรศิลป์ ศิลปะประยุกต์ ดุริยางคศิลป์ และนาฏยศิลป์) กลุ่มที่ 9 มนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ (นิเทศศาสตร์ วารสารศาสตร์ อักษรศาสตร์ ศิลปศาสตร์ มนุษยศาสตร์ รัฐศาสตร์ นิติศาสตร์ สังคมวิทยา สังคมสงเคราะห์ศาสตร์) โดยในแต่ละกลุ่มคณะวิชาผู้วิจัยเก็บข้อมูลเฉพาะสายและเพศหญิง และคณะชั้นปีที่ศึกษา ดังรายละเอียดในตารางที่ 3.5

ตารางที่ 3.5

แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัยและคณะวิชา

ภูมิภาค	มหาวิทยาลัย	คณะวิชา																				รวม		
		กลุ่มคณะวิชาทางวิทยาศาสตร์										กลุ่มคณะวิชาทางศิลปศาสตร์												
		แพทยศาสตร์	เภสัชศาสตร์	พยาบาลศาสตร์	เทคนิคการแพทย์	ทันตแพทย์	เทคโนโลยีอุตสาหกรรม	วิศวกรรมศาสตร์	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์	สถาปัตยกรรมศาสตร์	มนุษยศาสตร์	วิทยาการจัดการ	ครุศาสตร์	ศึกษาศาสตร์	ศิลปกรรมศาสตร์	นิเทศศาสตร์	สื่อสารมวลชน	นิติศาสตร์	รัฐศาสตร์	เศรษฐศาสตร์		พาณิชยศาสตร์	
เหนือ	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	42	20	6	32	31	-	-	-	-	-	-	-	-	16	-	16	30	26	-	-	219	317	
	มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์	-	-	-	-	-	-	-	28	-	-	11	15	44	-	-	-	-	-	-	-	98		
ตะวันออกเฉียงเหนือ	มหาวิทยาลัยขอนแก่น	-	-	-	1	65	-	-	-	-	-	-	31	-	53	-	-	-	-	-	-	150	320	
	มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย	-	-	-	-	-	98	-	-	-	-	-	-	-	-	72	-	-	-	-	-	170		
กลาง	มหาวิทยาลัยบูรพา	-	-	2	-	-	-	1	-	36	-	61	-	-	134	-	-	-	-	-	-	234	484	
	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี	-	-	-	-	-	-	-	130	-	51	-	68	1	-	-	-	-	-	-	-	250		
ใต้	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	-	-	-	-	-	-	-	27	-	85	-	-	55	8	-	-	-	15	-	-	190	352	
	มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์	-	-	-	-	-	-	-	162	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	162		
กรุงเทพฯ	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	-	-	-	-	-	-	-	-	103	-	-	-	-	-	1	-	88	-	2	1	195	404	
	มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต	-	-	106	-	-	-	-	-	-	-	103	-	-	-	-	-	-	-	-	-	209		
	รวม	42	20	114	33	96	98	1	347	36	103	208	149	112	243	24	73	16	118	41	2	1	1877	
						890										987								

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในขั้นตอนนี้ ได้แก่ มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ฉบับสมบูรณ์ ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

(1) ผู้วิจัยติดต่อขอความอนุเคราะห์กับมหาวิทยาลัยต้นสังกัดและ/หรือ อาจารย์ผู้สอนของกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นผู้วิจัยนำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ส่งไปให้มหาวิทยาลัยและ/หรืออาจารย์ผู้สอนทางไปรษณีย์ และติดต่อนัดหมายกับมหาวิทยาลัยต้นสังกัดและ/หรืออาจารย์ผู้สอนของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนัดหมายวันและเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล

(2) ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลตามวันและเวลาที่ได้นัดหมายไว้ล่วงหน้า

(3) ผู้วิจัยวิเคราะห์ความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานและพัฒนาเกณฑ์ปกติระดับชาติพร้อมทั้งจัดทำคู่มือการใช้งานมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

(1) ผู้วิจัยวิเคราะห์ความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองด้วยโปรแกรม LISREL for windows

(2) ผู้วิจัยวิเคราะห์เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมโดยนำคะแนนของนิสิตนักศึกษาที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์ข้อมูลสถิติพื้นฐานเกี่ยวกับภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่างและค่าสถิติพื้นฐานของมาตรวัดโดยใช้สถิติบรรยาย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์การกระจาย ความเบ้และความโด่ง และวิเคราะห์เกณฑ์ปกติของมาตรวัดโดยการคำนวณค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ (percentile) คะแนนมาตรฐานซีปกติ (normalized Z score) และคะแนนทีปกติ (normalized T score)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยเรื่อง ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัดมีวัตถุประสงค์การวิจัย 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาเชิงคุณภาพเรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม 2) เพื่อพัฒนามาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่มีคุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์ และ 3) เพื่อศึกษาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ซึ่งเป็นการวิจัยแบบผสมวิธีโดยใช้รูปแบบการวิจัยสำรวจเป็นลำดับ (Exploratory Sequential Design) เริ่มจากการวัดเชิงคุณภาพเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดเชิงปริมาณ ทั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งการศึกษาวิจัยออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม โดยการศึกษาพระไตรปิฎก เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับความสุขในบริบทพุทธธรรม จากนั้นผู้วิจัยจึงศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อศึกษาสภาวะ ลักษณะ และองค์ประกอบของความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

ระยะที่ 2 เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อพัฒนามาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด และพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่พัฒนาขึ้น

ผลการวิจัยที่ได้จากการศึกษาวิจัยทั้ง 2 ระยะแบ่งเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม และ ตอนที่ 2 ผลการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนามาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

4.1 ผลการวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

ผลการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเรื่อง ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก แบ่งเป็น 2 ตอน คือ (1) ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก และ (2) ผลการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

4.1.1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นเป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีจากหลากหลายคณะวิชา และชั้นปีที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยของรัฐหรือมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ และมหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด รวมจำนวนทั้งสิ้น 26 คน (ชาย 16 คน หญิง 10 คน) ซึ่งผ่านการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงจากผลการประเมินทั้งของผู้ให้ข้อมูลหลักและอาจารย์ผู้ใกล้ชิด ซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล (gatekeeper) ว่าผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมตามเกณฑ์การคัดเลือก โดยผู้ให้ข้อมูลหลักได้รับการชี้แจงสิทธิและลงนามในหนังสือแสดงความยินยอมก่อนเข้าร่วมการวิจัย ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก และผลการประเมินคุณลักษณะของผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมของผู้ให้ข้อมูลหลักตามเกณฑ์การคัดเลือกทั้งจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและผลจากการประเมินตนเองของผู้ให้ข้อมูลหลักสรุปได้ดังตาราง

ตารางที่ 4.1.1

ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก

รหัสผู้ให้ข้อมูลหลัก	เพศ	ภูมิลำเนา	คณะวิชา	มหาวิทยาลัย (สังกัด/จังหวัด)	ชั้นปี	ผลประเมินตามเกณฑ์คัดเลือก	
						gatekeeper	นิสิต
P1	หญิง	กทม.	จิตวิทยา	กำกับรัฐ/กทม.	4	3.00	3.67
P2	หญิง	กทม.	วิทยาศาสตร์	กำกับรัฐ/กทม.	4	4.00	3.50
P3	ชาย	อุดรธานี	ครุศาสตร์	กำกับรัฐ/กทม.	5	3.83	3.50
P4	หญิง	สุพรรณบุรี	สหเวชศาสตร์	กำกับรัฐ/กทม.	2	3.00	3.17
P5	ชาย	กทม.	วิศวกรรมศาสตร์	กำกับรัฐ/กทม.	3	3.67	3.00
P6	ชาย	ชลบุรี	สหเวชศาสตร์	กำกับรัฐ/กทม.	3	3.83	3.67
P7	หญิง	กทม.	ครุศาสตร์	กำกับรัฐ/กทม.	4	3.67	3.50
P8	ชาย	กทม.	จิตวิทยา	กำกับรัฐ/กทม.	4	3.33	3.17
P9	ชาย	ราชบุรี	ศึกษาศาสตร์	รัฐ/ตจว.	4	3.67	3.50
P10	ชาย	นครปฐม	จิตรกรรม	รัฐ/ตจว.	4	3.67	3.17
P11	หญิง	สมุทรปราการ	เภสัชศาสตร์	รัฐ/ตจว.	5	3.50	3.17
P12	ชาย	นครสวรรค์	วิทยาศาสตร์	รัฐ/ตจว.	4	3.67	3.00
P13	หญิง	กระบี่	อักษรศาสตร์	รัฐ/ตจว.	4	3.50	3.17
P14	ชาย	สุพรรณบุรี	อักษรศาสตร์	รัฐ/ตจว.	2	3.50	3.83
P15	ชาย	ขอนแก่น	วิศวกรรมศาสตร์	รัฐ/ตจว.	1	3.50	3.00
P16	ชาย	เชียงใหม่	รัฐศาสตร์	กำกับรัฐ/กทม.	2	3.33	3.50
P17	หญิง	ชลบุรี	ครุศาสตร์	กำกับรัฐ/กทม.	3	4.00	3.17

ตารางที่ 4.1.1

ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก (ต่อ)

รหัสผู้ให้ ข้อมูลหลัก	เพศ	ภูมิลำเนา	คณะวิชา	มหาวิทยาลัย (สังกัด/จังหวัด)	ชั้นปี	ผลประเมิน ตามเกณฑ์ตัดเข้า	
						gatekeeper	นิสิต
P18	ชาย	กทม.	วิศวกรรมศาสตร์	กำกับรัฐ/กทม.	4	4.00	3.83
P19	ชาย	นครปฐม	วิทย์และเทคโนโลยี	ราชภัฏ/ตจว.	2	3.83	3.50
P20	ชาย	นครปฐม	วิทย์และเทคโนโลยี	ราชภัฏ/ตจว.	2	3.83	3.33
P21	หญิง	กาญจนบุรี	วิทย์และเทคโนโลยี	ราชภัฏ/ตจว.	2	4.00	3.67
P22	ชาย	นครปฐม	วิทย์และเทคโนโลยี	ราชภัฏ/ตจว.	2	3.83	3.17
P23	ชาย	กาญจนบุรี	วิทย์และเทคโนโลยี	ราชภัฏ/ตจว.	2	3.50	3.17
P24	หญิง	กาญจนบุรี	วิทย์และเทคโนโลยี	ราชภัฏ/ตจว.	2	3.83	3.50
P25	หญิง	กาญจนบุรี	วิทย์และเทคโนโลยี	ราชภัฏ/ตจว.	2	3.67	3.50
P26	ชาย	กาญจนบุรี	วิทย์และเทคโนโลยี	ราชภัฏ/ตจว.	2	3.17	3.67
ค่าเฉลี่ยรวม						3.63	3.39

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 1 (รหัส P1)

กุล (นามสมมติ) เพศหญิง กำลังศึกษาอยู่คณะจิตวิทยา ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัย
ในกำกับของรัฐในกรุงเทพมหานคร ภูมิลำเนาเดิมเป็นคนกรุงเทพมหานคร ปัจจุบันกุลพักอาศัยอยู่กับ
ครอบครัวประกอบด้วยคุณพ่อ คุณแม่ และพี่ชายอีกหนึ่งคน ขณะที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย
กุลได้รับการคัดเลือกจากเพื่อนๆ และอาจารย์ให้ทำหน้าที่หัวหน้าชั้นปีและผู้แทนนิสิตมาอย่างต่อเนื่อง
ตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 จนกระทั่งปัจจุบัน ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลหลักผ่านการแนะนำจากอาจารย์ผู้สอน
โดยผู้ให้ข้อมูลหลักมีผลการประเมินคุณลักษณะของผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมตามเกณฑ์
การตัดเข้าจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและผลจากการประเมินตนเองมีค่าเฉลี่ย 3.00 และ 3.67
ตามลำดับ

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 2 (รหัส P2)

ออม (นามสมมติ) เพศหญิง กำลังศึกษาอยู่คณะวิทยาศาสตร์ ชั้นปีที่ 4
มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐในกรุงเทพมหานคร ภูมิลำเนาเดิมเป็นคนกรุงเทพมหานคร ปัจจุบันออม
พักอาศัยอยู่กับครอบครัวประกอบด้วยคุณพ่อ คุณแม่ พี่ชาย 1 คน พี่สาว 1 คน และน้องสาวอีก 1 คน
ออมได้รับการคัดเลือกจากอาจารย์และรุ่นพี่ให้ทำหน้าที่ประธานชมรมพุทธ ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลหลัก
ผ่านการแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาชมรม โดยผู้ให้ข้อมูลหลักมีผลการประเมินคุณลักษณะของผู้ที่

มีความสุขในบริบทพุทธธรรมตามเกณฑ์การคิดเข้าจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและผลจากการประเมินตนเองมีค่าเฉลี่ย 4.00 และ 3.50 ตามลำดับ

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 3 (รหัส P3)

นาย (นามสมมติ) เพศชาย กำลังศึกษาอยู่คณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 5 วิชาเอกภาษาไทยและการศึกษานอกระบบโรงเรียน มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐในกรุงเทพมหานคร ภูมิลำเนาเดิมเป็นคนจังหวัดอุดรธานี ปัจจุบันนายพักอาศัยอยู่หอพักนอกมหาวิทยาลัย และกำลังอยู่ระหว่างการฝึกสอน ณ โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร นายมีพี่น้อง 2 คน โดยนายเป็นลูกชายคนโต และมีน้องชายอีก 1 คน ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลหลักผ่านการแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา โดยผู้ให้ข้อมูลหลักมีผลการประเมินคุณลักษณะของผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมตามเกณฑ์การคิดเข้าจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและผลจากการประเมินตนเองมีค่าเฉลี่ย 3.83 และ 3.50 ตามลำดับ

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 4 (รหัส P4)

ดาว (นามสมมติ) เพศหญิง กำลังศึกษาอยู่คณะสหเวชศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐในกรุงเทพมหานคร ภูมิลำเนาเดิมเป็นคนจังหวัดสุพรรณบุรี ดาวเป็นลูกสาวคนเดียวของครอบครัว ปัจจุบันดาวพักอาศัยอยู่หอพักภายในมหาวิทยาลัย ดาวเข้าศึกษาในโครงการพิเศษของมหาวิทยาลัยซึ่งให้โควตากับนักเรียนทุนในต่างจังหวัด ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลหลักผ่านการแนะนำจากอาจารย์ผู้ดูแลหอพัก โดยผู้ให้ข้อมูลหลักมีผลการประเมินคุณลักษณะของผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมตามเกณฑ์การคิดเข้าจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและผลจากการประเมินตนเองมีค่าเฉลี่ย 3.00 และ 3.17 ตามลำดับ

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 5 (รหัส P5)

เปา (นามสมมติ) เพศชาย กำลังศึกษาอยู่คณะวิศวกรรมศาสตร์ สาขาวิชาเคมี ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐในกรุงเทพมหานคร ภูมิลำเนาเดิมเป็นคนกรุงเทพมหานคร ปัจจุบันเปาพักอาศัยอยู่กับครอบครัวประกอบด้วยคุณพ่อ คุณแม่ และพี่ชาย 1 คน ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลหลักผ่านการแนะนำจากผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยผู้ให้ข้อมูลหลักมีผลการประเมินคุณลักษณะของผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมตามเกณฑ์การคิดเข้าจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและผลจากการประเมินตนเองมีค่าเฉลี่ย 3.67 และ 3.00 ตามลำดับ

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 6 (รหัส P6)

ปิง (นามสมมติ) เพศชาย กำลังศึกษาอยู่คณะสหเวชศาสตร์ สาขาวิชาเทคนิคการแพทย์ ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐในกรุงเทพมหานคร ภูมิลำเนาเดิมเป็นคนจังหวัดชลบุรี ปัจจุบันพักอาศัยอยู่หอพักภายในมหาวิทยาลัย ปิงมีพี่น้อง 2 คน โดยปิงเป็นลูกชายคนโต และมีน้องสาว 1 คน ปิงสนใจศึกษาและปฏิบัติธรรม ปัจจุบันเป็นสมาชิกชมรมพุทธ ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลหลักผ่านการแนะนำจากอาจารย์ผู้ดูแลหอพัก โดยผู้ให้ข้อมูลหลักมีผลการประเมินคุณลักษณะของผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมตามเกณฑ์การคัดเข้าจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและผลจากการประเมินตนเองมีค่าเฉลี่ย 3.83 และ 3.67 ตามลำดับ

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 7 (รหัส P7)

ขนม (นามสมมติ) เพศหญิง กำลังศึกษาอยู่คณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐในกรุงเทพมหานคร ภูมิลำเนาเดิมเป็นคนกรุงเทพมหานคร ขนมเป็นลูกสาวคนเดียวของครอบครัว ปัจจุบันพักอาศัยอยู่กับคุณพ่อและคุณแม่ ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลหลักผ่านการแนะนำจากอาจารย์ผู้สอน โดยผู้ให้ข้อมูลหลักมีผลการประเมินคุณลักษณะของผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมตามเกณฑ์การคัดเข้าจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและผลจากการประเมินตนเองมีค่าเฉลี่ย 3.67 และ 3.50 ตามลำดับ

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 8 (รหัส P8)

মন (นามสมมติ) เพศชาย กำลังศึกษาอยู่คณะจิตวิทยา ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐในกรุงเทพมหานคร ภูมิลำเนาเดิมเป็นคนกรุงเทพมหานคร ปัจจุบันมนพักอาศัยอยู่กับครอบครัวประกอบด้วยคุณพ่อ คุณแม่ และพี่สาว 1 คน ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลหลักผ่านการแนะนำจากอาจารย์ผู้สอน โดยผู้ให้ข้อมูลหลักมีผลการประเมินคุณลักษณะของผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมตามเกณฑ์การคัดเข้าจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและผลจากการประเมินตนเองมีค่าเฉลี่ย 3.33 และ 3.17 ตามลำดับ

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 9 (รหัส P9)

ชล (นามสมมติ) เพศชาย กำลังศึกษาอยู่คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยของรัฐในต่างจังหวัด ภูมิลำเนาเดิมเป็นคนจังหวัดราชบุรี ชลเป็นลูกชายคนกลาง มีพี่สาว 1 คน และน้องสาว 1 คน ชลมีบทบาทเป็นผู้นำมาโดยตลอด ทั้งตำแหน่งประธานวิชาเอก ประธานชั้นปี และปัจจุบันชลทำหน้าที่เป็นหัวหน้านักศึกษาของคณะศึกษาศาสตร์ ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลหลักผ่านการแนะนำจากนักแนะแนวการศึกษาและอาชีพ โดยผู้ให้ข้อมูลหลัก

มีผลการประเมินคุณลักษณะของผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมตามเกณฑ์การคัดเข้าจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและผลจากการประเมินตนเองมีค่าเฉลี่ย 3.67 และ 3.50 ตามลำดับ

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 10 (รหัส P10)

ปอ (นามสมมติ) เพศชาย กำลังศึกษาอยู่คณะจิตรกรรม ประติมากรรม และ ภาพพิมพ์ สาขาทัศนศิลป์ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยของรัฐในต่างจังหวัด และกำลังศึกษาคณะมนุษยศาสตร์ วิชาเอกภาษาอังกฤษ และวิชาโทปรัชญา ณ มหาวิทยาลัยเปิดแห่งหนึ่งของรัฐใน กรุงเทพมหานคร ภูมิลำเนาเดิมเป็นคนจังหวัดนครปฐม ปอเป็นลูกชายคนเดียวของครอบครัว ปัจจุบันปอทำหน้าที่เป็นนายกสโมสรนักศึกษาของมหาวิทยาลัย ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลหลักผ่านการแนะนำจากนักแนะแนวการศึกษาและอาชีพ โดยผู้ให้ข้อมูลหลักมีผลการประเมินคุณลักษณะของผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมตามเกณฑ์การคัดเข้าจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและผลจากการประเมินตนเองมีค่าเฉลี่ย 3.67 และ 3.17 ตามลำดับ

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 11 (รหัส P11)

นูก (นามสมมติ) เพศหญิง กำลังศึกษาอยู่คณะเภสัชศาสตร์ ชั้นปีที่ 5 มหาวิทยาลัยของรัฐในต่างจังหวัด ภูมิลำเนาเดิมเป็นคนจังหวัดสมุทรปราการ นูกมีพี่น้อง 3 คน โดยนูกเป็นลูกสาวคนกลาง มีพี่สาว 1 คน และน้องสาว 1 คน ปัจจุบันนูกพักอาศัยอยู่หอพักภายในมหาวิทยาลัย ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลหลักผ่านการแนะนำจากนักแนะแนวการศึกษาและอาชีพ โดยผู้ให้ข้อมูลหลักมีผลการประเมินคุณลักษณะของผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมตามเกณฑ์การคัดเข้าจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและผลจากการประเมินตนเองมีค่าเฉลี่ย 3.50 และ 3.17 ตามลำดับ

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 12 (รหัส P12)

โตน (นามสมมติ) เพศชาย กำลังศึกษาอยู่คณะวิทยาศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยของรัฐในต่างจังหวัด ภูมิลำเนาเดิมเป็นคนจังหวัดนครสวรรค์ โตนมีพี่น้อง 2 คน โดยโตนเป็นลูกชายคนเล็ก และมีพี่ชาย 1 คน ปัจจุบันพักอาศัยอยู่หอพักนอกมหาวิทยาลัย และทำหน้าที่เป็นหัวหน้านักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลหลักผ่านการแนะนำจากนักแนะแนวการศึกษาและอาชีพ โดยผู้ให้ข้อมูลหลักมีผลการประเมินคุณลักษณะของผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมตามเกณฑ์การคัดเข้าจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและผลจากการประเมินตนเองมีค่าเฉลี่ย 3.67 และ 3.00 ตามลำดับ

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 13 (รหัส P13)

นก (นามสมมติ) เพศหญิง กำลังศึกษาอยู่คณะอักษรศาสตร์ สาขาวิชาภาษาจีน ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยของรัฐในต่างจังหวัด ภูมิลำเนาเดิมเป็นคนจังหวัดกระบี่ ปัจจุบันพักอาศัยอยู่หอพักนอกมหาวิทยาลัย และทำหน้าที่เป็นหัวหน้านักศึกษาคณะอักษรศาสตร์ ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลหลักผ่านการแนะนำจากนักแนะแนวการศึกษาและอาชีพ โดยผู้ให้ข้อมูลหลักมีผลการประเมินคุณลักษณะของผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมตามเกณฑ์การคิดเข้าจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและผลจากการประเมินตนเองมีค่าเฉลี่ย 3.50 และ 3.17 ตามลำดับ

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 14 (รหัส P14)

ติ๊ะ (นามสมมติ) เพศชาย กำลังศึกษาอยู่คณะอักษรศาสตร์ สาขาวิชาภูมิศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยของรัฐในต่างจังหวัด ภูมิลำเนาเดิมเป็นคนจังหวัดสุพรรณบุรี ปัจจุบันติ๊ะพักอาศัยอยู่หอพักภายในมหาวิทยาลัย และได้รับทุนการศึกษาจากมหาวิทยาลัย ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลหลักผ่านการแนะนำจากนักแนะแนวการศึกษาและอาชีพ โดยผู้ให้ข้อมูลหลักมีผลการประเมินคุณลักษณะของผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมตามเกณฑ์การคิดเข้าจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและผลจากการประเมินตนเองมีค่าเฉลี่ย 3.50 และ 3.83 ตามลำดับ

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 15 (รหัส P15)

จ๋อม (นามสมมติ) เพศชาย อายุ 24 ปี กำลังศึกษาอยู่คณะวิศวกรรมศาสตร์ สาขาวิชาโลจิสติก ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยของรัฐในต่างจังหวัด ทั้งนี้จ๋อมเคยศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ สาขาวิชาโพลีเมอร์ถึงชั้นปีที่ 4 แต่เนื่องจากไม่ชอบจึงเปลี่ยนสาขาวิชาเรียน ภูมิลำเนาเดิมจ๋อมเป็นคนจังหวัดขอนแก่น ปัจจุบันจ๋อมพักอาศัยอยู่หอพักนอกมหาวิทยาลัยกับน้องสาว และทำหน้าที่เป็นหัวหน้านักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลหลักผ่านการแนะนำจากนักแนะแนวการศึกษาและอาชีพ โดยผู้ให้ข้อมูลหลักมีผลการประเมินคุณลักษณะของผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมตามเกณฑ์การคิดเข้าจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและผลจากการประเมินตนเองมีค่าเฉลี่ย 3.50 และ 3.00 ตามลำดับ

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 16 (รหัส P16)

ฟาน (นามสมมติ) เพศชาย กำลังศึกษาอยู่คณะรัฐศาสตร์ สาขาวิชาสังคมศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐในกรุงเทพมหานคร ภูมิลำเนาเดิมเป็นคนจังหวัดเชียงใหม่ ปัจจุบันพักอาศัยอยู่หอพักนอกมหาวิทยาลัยกับเพื่อน ฟานมีพี่น้อง 3 คน โดยฟานเป็นลูกชายคนกลาง มีพี่สาว 1 คน และน้องสาว 1 คน ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลหลักผ่านการ

แนะนำจากอาจารย์ผู้สอน โดยผู้ให้ข้อมูลหลักมีผลการประเมินคุณลักษณะของผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมตามเกณฑ์การคัดเลือกจากผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและผลจากการประเมินตนเองมีค่าเฉลี่ย 3.33 และ 3.50 ตามลำดับ

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 17 (รหัส P17)

ศรี (นามสมมติ) เพศหญิง กำลังศึกษาอยู่คณะครุศาสตร์ วิชาเอกการศึกษาพิเศษ และสังคมศึกษา ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐในกรุงเทพมหานคร ภูมิลำเนาเดิมเป็นคนจังหวัดชลบุรี ปัจจุบันศรีพักอาศัยอยู่กับครอบครัวในกรุงเทพมหานคร ศรีมีพี่น้อง 2 คน โดยศรีเป็นลูกสาวคนเล็ก และมีพี่สาว 1 คน ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลหลักผ่านการแนะนำจากอาจารย์ผู้สอน โดยผู้ให้ข้อมูลหลักมีผลการประเมินคุณลักษณะของผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมตามเกณฑ์การคัดเลือกจากผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและผลจากการประเมินตนเองมีค่าเฉลี่ย 4.00 และ 3.17 ตามลำดับ

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 18 (รหัส P18)

ไฟ (นามสมมติ) เพศชาย กำลังศึกษาอยู่คณะวิศวกรรมศาสตร์ หลักสูตรนานาชาติ สาขาวิชาวิศวกรรมนาโน ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐในกรุงเทพมหานคร ภูมิลำเนาเดิมเป็นคนจังหวัดกรุงเทพมหานคร ปัจจุบันพักอาศัยอยู่กับครอบครัวประกอบด้วย คุณพ่อ คุณแม่ และพี่สาว 2 คน ไฟทำกิจกรรมมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่สมัยมัธยมศึกษา และปัจจุบันทำหน้าที่ประธานชมรมด้านการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ของมหาวิทยาลัย และมีความสนใจในการปฏิบัติธรรมเป็นพิเศษ ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลหลักผ่านการแนะนำจากนักแนะแนวการศึกษาและอาชีพ โดยผู้ให้ข้อมูลหลักมีผลการประเมินคุณลักษณะของผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมตามเกณฑ์การคัดเลือกจากผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและผลจากการประเมินตนเองมีค่าเฉลี่ย 4.00 และ 3.83 ตามลำดับ

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 19 (รหัส P19)

ยอร์ (นามสมมติ) เพศชาย กำลังศึกษาอยู่คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยราชภัฏในต่างจังหวัด ภูมิลำเนาเดิมเป็นคนจังหวัดนครปฐม ยอร์พักอาศัยอยู่กับครอบครัวประกอบด้วยคุณพ่อ คุณแม่ พี่สาว 1 คน และน้องสาวฝาแฝด 2 คน ปัจจุบันยอร์ทำหน้าที่หัวหน้านักศึกษา และช่วยที่บ้านทำงานค้าขายระหว่างเรียน ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลหลักผ่านการแนะนำจากผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยผู้ให้ข้อมูลหลัก

มีผลการประเมินคุณลักษณะของผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมตามเกณฑ์การคัดเข้าจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและผลจากการประเมินตนเองมีค่าเฉลี่ย 3.83 และ 3.50 ตามลำดับ

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 20 (รหัส P20)

ตัว (นามสมมติ) เพศชาย กำลังศึกษาอยู่คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยราชภัฏในต่างจังหวัด ภูมิลำเนาเดิมเป็นคนจังหวัดนครปฐม ตัวเป็นลูกชายคนเดียวของครอบครัว ปัจจุบันตัวพักอาศัยอยู่กับครอบครัว ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลหลักผ่านการแนะนำจากผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยผู้ให้ข้อมูลหลักมีผลการประเมินคุณลักษณะของผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมตามเกณฑ์การคัดเข้าจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและผลจากการประเมินตนเองมีค่าเฉลี่ย 3.83 และ 3.33 ตามลำดับ

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 21 (รหัส P21)

อริณ (นามสมมติ) เพศหญิง กำลังศึกษาอยู่คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยราชภัฏในต่างจังหวัด ภูมิลำเนาเดิมเป็นคนจังหวัดกาญจนบุรี ปัจจุบันอริณพักอาศัยอยู่หอพักนอกมหาวิทยาลัย อริณมีพี่น้อง 3 คน อริณเป็นลูกสาวคนกลาง มีพี่สาว 1 คน และน้องสาว 1 คน ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลหลักผ่านการแนะนำจากผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยผู้ให้ข้อมูลหลักมีผลการประเมินคุณลักษณะของผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมตามเกณฑ์การคัดเข้าจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและผลจากการประเมินตนเองมีค่าเฉลี่ย 4.00 และ 3.67 ตามลำดับ

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 22 (รหัส P22)

ป้อ (นามสมมติ) เพศชาย กำลังศึกษาอยู่คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยราชภัฏในต่างจังหวัด ภูมิลำเนาเดิมเป็นคนจังหวัดนครปฐม ปัจจุบันพักอาศัยอยู่กับครอบครัวประกอบด้วยคุณพ่อ คุณแม่ และน้อง 2 คน ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลหลักผ่านการแนะนำจากผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยผู้ให้ข้อมูลหลักมีผลการประเมินคุณลักษณะของผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมตามเกณฑ์การคัดเข้าจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและผลจากการประเมินตนเองมีค่าเฉลี่ย 3.83 และ 3.17 ตามลำดับ

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 23 (รหัส P23)

อ้อม (นามสมมติ) เพศชาย กำลังศึกษาอยู่คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยราชภัฏในต่างจังหวัด ภูมิลำเนาเดิมเป็นคนจังหวัดกาญจนบุรี ปัจจุบันอ้อม

พักอาศัยอยู่หอพักนอกมหาวิทยาลัย อ้อมเป็นลูกชายคนเดียวของครอบครัว ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลหลักผ่านการแนะนำจากผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยผู้ให้ข้อมูลหลักมีผลการประเมินคุณลักษณะของผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมตามเกณฑ์การคัดเข้าจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและผลจากการประเมินตนเองมีค่าเฉลี่ย 3.50 และ 3.17 ตามลำดับ

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 24 (รหัส P24)

โบ (นามสมมติ) เพศหญิง กำลังศึกษาอยู่คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยราชภัฏในต่างจังหวัด ภูมิลำเนาเดิมเป็นคนจังหวัดกาญจนบุรี ปัจจุบันโบพักอาศัยอยู่หอพักนอกมหาวิทยาลัย โบมีพี่น้อง 2 คน โดยโบเป็นลูกสาวคนโต และมีน้องชาย 1 คน ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลหลักผ่านการแนะนำจากผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยผู้ให้ข้อมูลหลักมีผลการประเมินคุณลักษณะของผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมตามเกณฑ์การคัดเข้าจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและผลจากการประเมินตนเองมีค่าเฉลี่ย 3.83 และ 3.50 ตามลำดับ

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 25 (รหัส P25)

อ้อม (นามสมมติ) เพศหญิง กำลังศึกษาอยู่คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยราชภัฏในต่างจังหวัด ภูมิลำเนาเดิมเป็นคนจังหวัดกาญจนบุรี ปัจจุบันอ้อมพักอาศัยอยู่หอพักนอกมหาวิทยาลัย อ้อมมีพี่น้อง 3 คน โดยอ้อมเป็นลูกสาวคนเล็ก และมีพี่สาว 2 คน ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลหลักผ่านการแนะนำจากผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยผู้ให้ข้อมูลหลักมีผลการประเมินคุณลักษณะของผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมตามเกณฑ์การคัดเข้าจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและผลจากการประเมินตนเองมีค่าเฉลี่ย 3.67 และ 3.50 ตามลำดับ

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 26 (รหัส P26)

วาฬ (นามสมมติ) เพศชาย กำลังศึกษาอยู่คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยราชภัฏในต่างจังหวัด ภูมิลำเนาเดิมเป็นคนจังหวัดกาญจนบุรี ปัจจุบันวาฬพักอาศัยอยู่กับหน้าที่ราชบุรีเนื่องจากคุณพ่อเสียชีวิต วาฬมีพี่น้อง 4 คน โดยวาฬเป็นลูกคนสุดท้อง และมีพี่ชาย 3 คน (พี่ชายคนที่ 3 เสียชีวิตแล้ว) ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลหลักผ่านการแนะนำจากผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยผู้ให้ข้อมูลหลักมีผลการประเมินคุณลักษณะของผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมตามเกณฑ์การคัดเข้าจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและผลจากการประเมินตนเองมีค่าเฉลี่ย 3.17 และ 3.67 ตามลำดับ

4.1.2 ผลการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

ผลการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมจากสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 26 คน โดยใช้วิธีการให้รหัสและจัดกลุ่มข้อมูลด้วยโปรแกรม Atlas.ti 6.2 และผ่านการตรวจสอบทั้งจากผู้ให้ข้อมูลหลัก (member-checking) และการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ (peer debriefing) ให้ข้อค้นพบว่า ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมหมายถึง ความรู้สึกสุขสบายทางใจที่เกิดจากการใช้ชีวิตในทางที่ถูกต้องดีงาม เป็นประโยชน์เกื้อกูลทั้งต่อตนเองและผู้อื่น การมีสภาวะใจที่สุขสงบ ตลอดจน การมีปัญญารู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ก่อให้เกิดความพอใจในชีวิตและความรู้สึกสุขสบายจากภายใน ทั้งนี้ ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมมีความหมายครอบคลุมประเด็นหลัก 5 ประเด็น ได้แก่ (1) ความพอใจในชีวิต (2) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน (3) การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม (4) การมีใจที่สุขสงบ และ (5) การมีปัญญารู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ทั้งนี้ ประเด็นหลักทั้ง 5 ประเด็น มีความหมายครอบคลุม 13 ประเด็นย่อย ดังรายละเอียดในแผนภาพกรอบมโนทัศน์ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ความหมาย และข้อความสนับสนุนข้อค้นพบในแต่ละประเด็นดังต่อไปนี้

ประเด็นหลักที่ 1 ความพอใจในชีวิต

ความพอใจในชีวิต หมายถึง ความรู้สึกสุขใจที่ได้ทำสิ่งที่ตนเองรักและเห็นความสำเร็จหรือผลดีที่ตามมาจากสิ่งที่ทำ ความรู้สึกเพียงพอกับสิ่งที่ตนเองมีและเป็นอยู่ในปัจจุบัน และการทำหน้าที่ที่ตนเองพึงทำอย่างเต็มกำลังความรู้ความสามารถที่มี ความพอใจในชีวิตประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ ความพอใจจากการได้ทำในสิ่งที่รักและความรู้สึกชื่นชมกับผลที่ตามมาจากสิ่งที่ทำ และความพอใจในสิ่งที่มี สิ่งที่เป็น และสิ่งที่ทำ โดยมีรายละเอียดในแต่ละประเด็นย่อย ดังนี้

1.1 ความพอใจจากการได้ทำในสิ่งที่รักและความรู้สึกชื่นชมกับผลที่ตามมาจากสิ่งที่ทำ หมายถึง ความรู้สึกเป็นอิสระในการเลือกทำสิ่งที่รักซึ่งก่อให้เกิดความสุขใจโดยไม่สร้างความสะดวกหรือแค้นตนเองและผู้อื่น และความรู้สึกสุขใจที่เห็นความสำเร็จหรือผลดีที่ตามมาจากสิ่งที่ทำ ทั้งนี้ความพอใจจากการได้ทำในสิ่งที่รักและความรู้สึกชื่นชมกับผลที่ตามมาจากสิ่งที่ทำ สามารถจำแนกได้เป็น 2 หัวข้อย่อย คือ ความพอใจจากการได้ทำในสิ่งที่รัก และความรู้สึกชื่นชมกับผลที่ตามมาจากสิ่งที่ทำ

1.1.1 ความพอใจจากการได้ทำในสิ่งที่รัก หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าคุณเองมีอิสระในการเลือกทำสิ่งที่รักและก่อให้เกิดความสุขโดยไม่สร้างความสะดวกหรือแค้นผู้อื่น อาทิเช่น การได้เรียนในสาขาวิชาที่ชอบ การอ่านหนังสือ การฟังเพลง การเล่นเกม การดูโทรทัศน์ การเล่นกีฬา การท่องเที่ยว การกินอาหารที่อร่อย การได้ทำกิจกรรมที่ชอบ การได้ใช้เวลาอยู่กับตนเอง เพื่อคิดทบทวนสิ่งต่างๆ การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สงบเป็นธรรมชาติ หรือการได้ใช้เวลาอยู่กับสัตว์เลี้ยงที่รัก ดังตัวอย่างข้อความ

“เราชอบอ่านหนังสือมาก เราอ่านแล้วเราก็จำได้ค่ะ มันไม่ได้อ่านเพื่อการสอบหรือเพื่อคะแนน แต่เราอ่านเพราะเรามีความสุขที่ได้อ่าน” (P2: 50)

“ทำกิจกรรมที่เราชอบครับ เรามีความสุขนะ มันไม่มีกิจกรรมที่เราชอบอย่างเดียว ถ้ามีความสุขมันจะเป็นคล้ายๆ ไร่ครับ ถักไปเรื่อยๆ ถ้าเกิดมีความสุขอย่างนี้ถักไปเรื่อยๆ ก็จะมีมีความสุข” (P22: 58)

“ได้ทำในสิ่งที่หนูอยากทำ... คือความเป็นตัวของเราที่เราอยากทำ... เราอยากเที่ยวเราก็เที่ยว ถึงแม้ว่าวันนั้นจะไม่มีเพื่อนเที่ยวก็ตามแต่ ต่อให้เราไปคนเดียวเราก็จะไป เพราะนั่นคือสิ่งที่เราอยากทำ อยากกินอะไรก็กิน อันนี้หนูถือว่ามันก็เป็นความสุขส่วนหนึ่งคนเรามันก็ต้องทำในสิ่งที่เราอยากทำ พอเราทำแล้วเราก็มีความสุข ... ออกไปสอนหนังสือเด็ก ออกไปคนพิการ ออกไปคนชราอย่างนี้ พอเราไปทำ

กิจกรรมตรงนั้น อย่างที่บอกคือกิจกรรมมันทำให้เรารู้สึก happy เพราะเราได้ทำในสิ่งที่เราอยากทำ แล้วมันก็ดูแปลกสำหรับเราด้วย เมื่อไหร่ก็ตามที่เรารู้สึกเจอสิ่งที่แปลกใหม่ เราก็จะทำมันด้วยความเต็มใจ ทำด้วยความสุข” (P13: 26, 61)

“สนุกมากๆ ตอนนั้น เหมือนกับว่าอยากทำปุ๊บแล้วเรามีเพื่อน เราก็สนุก อี้ย อยากทำอันนี้วะ ก็ลุย เป็นความรู้สึกลุยแบบเด็กๆ ใสๆ พร้อมทั้งจะลุย เป็นเพราะความเพลิน ความสนุก เพราะเพื่อน แล้วก็ได้ผลตอบแทนที่สนุก ถึงจะมีปัญหา มีอุปสรรคบ้างมันก็เป็นอะไรที่สนุก เป็นอะไรที่ได้เผชิญในช่วงเวลานั้น” (P18: 12)

“เล่นกีตาร์ก็มีความสุข เรียนสนุกก็สุขเหมือนกัน...เรียนเรื่องที่ผมสนใจ มันก็เหมือนกับว่าทำให้เราได้รู้ในสิ่งที่อยากรู้” (P8: 18, 20)

“เล่นดนตรี ทำค่ายเด็ก แล้วก็ได้ใช้เวลาว่างๆ ทำสิ่งที่อยากทำ... มีช่วงเวลาว่างๆ ที่เราได้นั่งคิดหรือทำอะไรที่ไม่ต้องเปิดเข้าหางาน (หัวเราะ) นั่งเล่นอะไรแป๊บหนึ่งมันก็ดีแล้วละ ช่วงหนึ่งเราไม่ได้คิดถึงงานนะ (หัวเราะ)” (P7: 14)

“ได้ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ ได้มีเวลาทำสิ่งที่ชอบก็มีความสุขแล้ว เหมือนหนูได้อ่านหนังสือหรืออะไรที่ดีๆ มันอิน มันจะรู้สึกเหมือนได้อยู่ ได้ใช้ความคิดของตัวเอง ได้ทบทวนความคิดความรู้สึกของตัวเองว่า เออ ตอนนี้อะไรเรารู้สึกอะไร มันก็มีความสุขละ... ขอแค่อยู่เงียบๆ ได้อยู่กับตัวเองหนูก็พอใจ... หนูก็รู้สึกดีขึ้นแล้ว ไม่ต้องไปหาไกล” (P11: 14, 24, 98)

“บางที่แค่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เงียบสงบ มีต้นไม้ ก็รู้สึกสบายใจ อยู่กับธรรมชาติ ลม แคนนี่ก็มีความสุขแล้ว ต้นไม้มันจะมีกระรอก ได้มองธรรมชาติ เห็นสัตว์กันต้นไม้อยู่ด้วยกัน มองชีวิตสัตว์ที่โดดไปโดดมา มองแล้วเพลิน” (P6: 22, 25)

“ชอบเลี้ยงสุนัข เลี้ยงปลา แคไปยืนให้อาหารปลาก็แฮปปี้” (P9: 5)

“เราไปเที่ยวหาความสุข ออกไปกินข้าวที่เราอยากกินเราก็มีความสุข อยากทำอะไรทำไปเลยถ้ามันไม่เดือดร้อนใคร” (P23: 68-70)

“เราทำตามใจตัวเองที่เราคิดว่ามันควรมันเหมาะสมมันดี แต่ไม่ใช่เอาแต่ใจว่าต้องอย่างนี้เท่านั้นนะ มีทางเลือกที่ดีที่เราชอบเราก็จะเลือก... อยู่กับตัวเองได้ทั้งวันมีความสุขได้ แล้วก็ทำในสิ่งที่ชอบ” (P3: 20-22, 30)

1.1.2 ความรู้สึกชื่นชมกับผลที่ตามมาจากสิ่งที่ทำ หมายถึง ความรู้สึกพอใจ ภูมิใจ ปลื้มใจ อิ่มใจ ฯลฯ ที่เกิดจากการที่บุคคลได้เห็นความสำเร็จของสิ่งที่ตนเองได้ลงมือทำ เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ เกิดผลดีแก่ตนเองและ/หรือผู้อื่น ตลอดจนการได้เห็นสิ่งที่ตนเองได้ลงมือทำหรือมีส่วนร่วมในงานนั้นๆ ก่อให้เกิดผลดีตามมามากกว่าที่เคยคิดคาดหวังไว้ ดังตัวอย่างข้อความ

“เราทำอะไรซักอย่างแล้วมันบรรลุจุดมุ่งหมายของเรา อย่างเช่น ช่วงมัธยมปลายอยากมาศึกษาต่อในนี้ เราก็ตั้งความหวังไว้ แล้วก็ทำตามที่เรา ต้องการได้ ทำให้เรามีความสุข” (P14: 2-4)

“เรารู้เกรดวิชานี้ก็มีความสุขแล้ว คือเราทำได้ตามที่เราพอใจ ที่เรา อ่านหนังสือมา ได้คะแนนแค่นี้ก็พอแล้ว” (P22: 80)

“พอได้ใบประกาศมา พ่อแม่เขายิ้ม เขาก็ภูมิใจมาก อรินก็ภูมิใจ รู้สึกว่าสิ่งที่ตัวเองรักก็สำเร็จ สิ่งที่เขาชอบก็สำเร็จ” (P21: 80-82)

“ไม่ได้คาดหวังว่าจะมีค่าชมหรือว่าอะไร ไม่รู้จะหวังไปทำไม แต่พอ มันเกินจากสิ่งที่เราคาดหวังไว้ ยังมีอะไรที่มันมากกว่ามาให้ ก็ยังมีความสุขมากขึ้น” (P3: 54)

“เวลาเราประสบความสำเร็จหรือเราทำงานเสร็จ เราก็มีความสุข เพราะว่าเราไม่ต้องมานั่งเครียดว่า ฉันยังมีอะไรค้างอยู่ มันสำเร็จไปแล้วเราก็รู้สึกดี รู้สึกปลดปล่อยมันไป พอเราได้ทำในสิ่งที่เราทำแล้ว เมื่อมันบรรลุผล ผลที่ได้รับคือเราก็มีความสุข” (P13: 38)

“พี่ลองคิดดูนะคะ ความสุขที่เขาไม่เคยได้รับจากเรา พอเราให้เขาไป ปู๊ป แค่เสี้ยวเดียวในความคิดของเรา เขายิ้มแบบเขามีความสุขมาก คือเราสังเกตได้จากสีหน้าเขาอะคะ เราให้เขาไปแค่นิดเดียวเองนะ แต่เขารับไปเหมือนมันเป็นความสุขก้อนใหญ่... เราให้ไปปู๊ป พอเขาตอบมาปู๊ป เราจะรู้สึกวาทันที ตอนนั้นเราจะหน้าบานเลย เหมือนเราก็เป็นคนโชคดีคนหนึ่งที่เราได้ให้เขาแล้วคนที่เราให้ไปเขามีความสุขมากมายขนาดนี้” (P17: 45, 53)

“เป็นครั้งแรกที่เรายืนอยู่ท้ายห้องประชุมแต่เราเป็นคนที่มีสุขมากกับภาพที่เราเห็น เพราะปกติเราจะเป็นคนที่ต้องยืนกล่าวรายงาน เป็นคนที่ต้องรับเกียรติบัตร ซึ่งครั้งนี้ไม่ใช่เพราะเราต้องสาธิตงานให้ห้อง ให้ห้องได้ยืนจุดที่เราเคยยืน พอไปยืนข้างหลังเรารู้สึกว่าตรงนี้มีมีความสุขกว่าอีก มันอึดใจกว่าอีก (ยิ้ม) ใครไม่รู้ แต่เรารู้ว่างานนี้เราทำนะ เกียรติบัตรที่กำลังรับนี้เราดีใจนะ ความสุขตรงนั้นมันมากกว่า” (P9: 7)

“หนูรู้สึกดีใจ ปลื้มใจที่หนูได้เป็นคนจัดงานวันนั้น... น้องเขาก็จะเอาความรู้ที่ได้นี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และตอนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้” (P2: 50)

“ตอนทำงานแล้วมีความสุข ณ ตอนนั้นรู้ตัวแต่ว่า บทบาทของเรา เราต้องเป็นผู้ที่คอยดูกึ่งนี้ (หัวเราะ) ก็นิ่งเฉยๆ คือข้างนอกเราไม่ได้แสดงออกมา แต่ข้างในเรามันเหมือน (หัวเราะ) เป็นความรู้สึกยิ้มกริ่มกริมในใจ ข้างในมันยิ้มอะคะ มันรู้สึกดี มันรู้สึกภูมิใจ รู้สึกว่า เออ สำเร็จอะไรอย่างนี้กับสิ่งที่น้องเป็น” (P13: 71)

“เวลาที่เราได้ลงมือทำอะไรไปสักอย่างหนึ่ง แล้วเราได้เห็นผลที่สิ่งนั้นมันเกิดขึ้นแล้วทำประโยชน์ให้คนอื่นได้ มันเป็นเรื่องที่ดี เราดูอยู่เราก็มีความสุข เหมือนเราได้เป็นหนึ่งในคนที่ได้ทำให้สิ่งนั้นมันเกิดขึ้นมา มีอยู่ช่วงหนึ่งอาจารย์ที่โรงเรียนให้ผมไปสอนหนังสือนักเรียนโครงการโอลิมปิก ผมไปสอนแล้วพีคแบคที่กลับมาค่อนข้างดี คือนักเรียนชอบแล้วมีความอยากที่เขาจะไปศึกษาต่อด้วยตัวเอง ผมสอนอยู่ไม่กี่ชั่วโมง แต่ไม่กี่ชั่วโมงมันให้อะไรนักเรียนได้ไม่ค่อยเยอะหรอกครับ แต่ถ้าเราทำให้รู้สึกชอบในวิชาที่ได้สอน มันเป็นเรื่องดีมากกว่า เราสู้พีคแบคอย่างนี้เราก็รู้สึกแฮปปี้” (P5: 2-3)

“วันนี้ไปสอนเด็ก ม.6 ทำคอม เด็กก็บอกที่เก่งนะเราก็ภูมิใจ เราทำได้ ถึงแม้จะไม่ทั้งหมด แต่เราก็ภูมิใจ มันก็เหมือนเราตอนเด็ก อาจารย์สอนเราก็ไม่ฟังไม่อะไร แต่วันนั้นเราควบคุมสถานการณ์ได้ เราเป็นครูได้ เราก็ดีใจ (ยิ้ม)” (P20: 3-4)

“เมล็ดพันธุ์ที่ผมว่าเอาไว้ คือเมล็ดพันธุ์แห่งความรักที่ผมหว่านไว้ให้ทุกคน ผมเชื่อว่าเราหว่านจากเมล็ดเราไม่ได้ปักชำ แม้มันจะเป็นต้นเล็กๆ แต่มันต้องแข็งแรงพอที่จะอยู่ได้ ก็นั่งมองเมล็ดแห่งความรักให้มันโตไปเรื่อยๆ ทุกวันนี้ก็รู้สึกว่ามันน่าจะแข็งแรงดีแล้ว...เหมือนนั่งมองต้นไม้ที่เราปลูก เราก็ดูรู้สึกพอใจกับชีวิต” (P15: 82, 94)

1.2 ความพอใจในสิ่งที่มี สิ่งที่เป็น และสิ่งที่ทำ หมายถึง ความรู้สึกเพียงพอ กับสิ่งที่ตนเองมีและเป็นตามสมควรแก่ฐานะโดยไม่คิดเปรียบเทียบกับผู้อื่น หรือปล่อยให้กระแสสังคมมาครอบงำความอยากได้อยากมีที่เกินพอดีของตน ขณะเดียวกันก็ไม่หยุดความพยายามที่จะพัฒนาชีวิตให้เจริญก้าวหน้าโดยการทำหน้าที่ที่ตนเองพึงทำอย่างเต็มกำลังความรู้ความสามารถที่มี ทั้งนี้ ความพอใจในสิ่งที่มี สิ่งที่เป็น และสิ่งที่ทำ สามารถจำแนกได้เป็น 2 หัวข้อย่อย คือ ความพอใจในสิ่งที่มี สิ่งที่เป็น และการได้ทำหน้าที่ของตนเองอย่างเต็มที่

1.2.1 ความพอใจในสิ่งที่มี สิ่งที่เป็น หมายถึง ความรู้สึกพอใจในตนเอง ทั้งในสิ่งที่ตนเองมีและเป็นตามสมควรแก่ฐานะซึ่งได้มาตามกำลังความรู้ความสามารถโดยไม่คิดเปรียบเทียบกับผู้อื่น หรือปล่อยให้กระแสสังคมมาครอบงำความอยากได้อยากมีที่เกินความพอดีของตน แต่ในขณะเดียวกันก็ไม่หยุดความพยายามที่จะพัฒนาชีวิตตนเองให้เจริญก้าวหน้า ดังตัวอย่างข้อความ

“ทุกอย่างที่ทำให้เรามีความสุขเกิดจากตัวเราเองที่รู้สึกพอใจในตัวเอง ก่อน ถ้าเราพอใจมันก็มีสุขครับ สมมติเราจะร่ำรวยสามสี่หมื่นล้านเราถึงจะมีความสุข ถ้าเราคิดอย่างนั้นเราก็อทุกข์... พอใจในสิ่งที่ตัวเองมีสิ่งที่ตัวเองเป็น พอใจไม่ใช่เฉื่อยชา ไม่ใช่หยุดความพยายาม พอใจแต่ต้องพยายามต่อไป พอใจแล้วนะแต่ต้องมีก้าวเดินต่อไป พอใจแล้วมันก็จะสุขเองครับ” (P3: 8, 102)

“ความสุขในชีวิตของผมก็คือการได้เป็นตัวเองในทุกวันทุกวันเรื่อยๆ ก็มีความสุขแล้ว... สุขได้ถ้าใจพอ ทุกๆอย่างมันเป็นสิ่งสมมุติทั้งนั้นครับ ความทุกข์ ความสุข แต่มันอยู่ที่ว่าเราจะพอหรือเราจะไม่พอ ต่อให้เรามีความสุขล้นฟ้ามากมาย กายกอง แต่ถ้าเรารู้สึกว่ามันไม่พอ มันก็ต้องตามหาความสุขไปเรื่อยๆ แต่ต่อให้เราไม่มีความสุขอะไรเลย แต่เราบอกว่าพอแล้วผมว่ามันก็พอ เราก็ไม่ต้องแสวงหา มันก็แค่นี้ ... ถ้าใจเราพอเราก็สุข” (P15: 50, 100)

“บางคนเขาจะรู้สึกว่าคุณมีความสุขคือการได้ทำอะไรสักอย่าง แต่ผมไม่จำเป็นต้องมีอะไรก็ได้แบบเขามี มันก็สุขได้เหมือนกัน... เรามี เราพอใจในสิ่งที่เรามี ดูว่าเรามีอะไรอยู่แค่นั้น เราก็ดำเนินชีวิตในกรอบของสิ่งที่เรามี โดยที่เราไม่ต้องไปดิ้นรนทำอะไรที่กดดันตนเอง พอใจ ก็ไม่ได้รู้สึกต้องการอะไร” (P14: 40-50, 102)

“ความสุขทุกอย่างมันอยู่ที่ใจ อยู่ที่ความคิด... เวลาทุกข์คือเราอยากได้ทุกอย่างแต่มันไม่ได้ หรือว่าเราต้องการนั่นนี่แต่มันไม่เป็นไปอย่างตามที่เราคิด แล้วเรามีความสุขเพราะเราได้มันมา มันจะสุขอยู่แป๊บเดียวล่ะครับ สมมติว่าเราอยากได้มากเลย iphone 4 เก็บเงินมานานมาก พอซื้อมาเสร็จปั๊บเราจะมีความสุข เล่นมันสักพักหนึ่งเดียวก็เบื่อ ก็เลิกเล่นเอง แต่ถ้าเราพอใจ เรามีแค่นี้ เราก็เอาแค่นี้ เราก็จะรู้ว่ามันไม่มีอะไรให้คิดต่อ เราไม่มีอะไรต้องไปอยากได้นั้นอยากได้นี้ หรือว่าเราจะต้องไปทำอะไร ต้องไปโน่นต้องมานี่ ก็อยู่เฉยๆ อยู่ของเราสบายๆ” (P10: 40, 74)

“ส่วนใหญ่ผมจะสุขมากกว่าครับ ถ้าผมจะทุกข์คือผมไม่พอ แต่ว่าตอนนี้ผมพอ ผมมีตรงนี้เท่านี้ผมไม่ต้องไปหาอะไรมา...ผมก็เลยรู้สึกว่าคุณพอใจนี้ของผมตรงนี้มันคือสุขแล้ว...ให้พอ แล้วก็ให้อยู่กับตรงนี้ก็พอ แต่ไม่ได้หมายความว่าให้ทิ้งอดีตหรือไม่มองอนาคตข้างหน้า แต่สิ่งที่เราควรโฟกัสอะครับ ก็คืออยู่ตรงนี้ บางทีเราคิดว่าเราจะเดินต่อไป แต่เราอาจจะทิ้งอะไรไปหลายๆ อย่างรอบข้างที่เรากำลังอยู่ตรงนี้ไป อย่างเช่นผมที่เคยเป็น คือผมอยากได้นั้นอยากได้นี้แต่ผมก็ทิ้งอะไรหลายอย่างที่ยังมีอยู่ตรงนี้ อย่างเช่นพ่อแม่ผมเอง เพื่อนที่ยังเหลืออยู่ที่ยังคอยห่วงใยอยู่” (P16: 80, 94)

“ถึงจะไม่ใช้ครอบครัวที่ใหญ่ไม่ได้ร่ำรวยอะไร ก็มีความสุขที่มีตรงนี้ มีความสุขที่ทุกๆ อย่างเป็นอยู่ ไม่ได้อยากให้มีมากไปกว่านี้... เราต้องนึกถึงคนที่เขาไม่มี มีน้อยกว่าเรา คือมีแค่นี้ก็แบบมี ได้เรียนตรงนี้ มีเงินพอใช้แต่ไม่มาก โอเคก็พอใช้ มีสิ่งของที่ไม่ต้องไปซื้อเพิ่มไปหาไปตามกระแสตามแฟชั่น ตรงนั้นมันเหนียว มันเป็นแค่กระแสแป๊บเดียว เรายังไงเราก็อย่างนั้น ถ้ามารู้สึกได้ใหม่ก็ได้ สมมติเราตามกระแสอยากสวยอยากอะไร ไม่ได้ดูถึงฐานะตัวเอง ไม่คิดว่ามันมากเกินไปสำหรับชีวิต นักศึกษาเราไม่ได้เป็นคนทำงาน เรามาเรียน เราไม่ได้ ไปแต่งตัวเดินโชว์คนโน้นคนนี้ หนูคิดว่าเราเป็นนักศึกษา เราต้องคิดว่าเรามาเรียน เรายังไม่ได้ทำงาน แล้วถ้าเกิดเราทำงานเราอยากมีเราอยากซื้อก็ได้ นี่เรามาตั้งใจเรียนก่อนดีกว่าคิดอย่างนั้น” (P24: 10, 44-46)

“อยู่บ้านก็มีความสุข อยู่กับเพื่อนก็มีความสุข แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ อยู่กับตัวเองต้องมีความสุขด้วย นายว่าอยู่กับตัวเองแล้วนายโอเคครับ เราดีใจมาก ที่เราเป็นคนอย่างนี้” (P3: 6)

“อยู่ทุกวันก็ถือว่าชีวิตมีความสุข ถึงแม้แบบบางที่จะไม่ได้อยู่กับพร้อม หน้าพร้อมตา อย่างพี่ที่ทำงานไกลบางทีก็ไม่ค่อยได้เจอแบบนานๆ ที่จะเจอ ก็คิดว่ามีความสุขถึงมันจะไม่พร้อม” (P21: 84)

1.2.2 การได้ทำหน้าที่ของตนเองอย่างเต็มที่ หมายถึง ความรู้สึกพอใจที่บุคคลรู้สึกว่าได้ทำหน้าที่ที่ตนเองพึงทำอย่างเต็มกำลังความสามารถที่มี ตลอดจนการใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันอย่างเต็มที่โดยไม่คิดกังวลถึงสิ่งที่ผ่านมาและอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ตัวอย่างข้อความ

“กุลมีมุมมองในตัวเองค่ะว่า ทำทุกวันให้มีความสุข กุลจะบอกตัวเองว่าทำทุกวันให้เต็มที่นะ ทำทุกวันอย่างมีความสุขนะ พอมารู้สึกสภาพแวดล้อมที่บ้าน สภาพแวดล้อมที่มหาวิทยาลัยเราก็ทำให้มันเต็มที่ และทำให้มันมีความสุขกับทุกสถานการณ์... มันอาจจะไม่ได้นึกถึงว่าตอนนี้เรามีความสุขนะแต่เราเต็มที่กับมันก่อน แล้วพอจบวันเราจะรู้สึกว่ามันนี่เรามีความสุข หรือไม่ต้องจบวันก็ได้ พอได้อยู่กับตัวเองนิดหนึ่งจะรู้สึกว่า เออ เมื่อกี้ดีจัง แต่ไม่ใช่รู้สึกตอนนี้เรามีความสุข เราจึงไปหาคนอื่นคือเราทำเต็มที่ เราอยู่กับสิ่งนั้น แล้วผลจากการทำทำให้เรารู้สึกดีจังเลย มีความสุขที่ได้ทำอย่างนั้น เพราะเราทำเต็มที่กับมัน” (P1: 20, 28)

“ต้องเรียนไปด้วยทำงานไปด้วย ถามว่ามีความสุขไหม มีความสุข ตัวเราเองไม่ได้เดือดร้อนอะไร เพื่อนบางคนอาจจะมองว่ามันลำบาก เรียนเสร็จต้องกลับมาขายของ แต่ด้วยตัวเองมองว่าไม่เห็นเป็นอะไรเลย มันเป็นหน้าที่ที่เราต้องทำเราก็มีความสุขใจตามแบบฉบับของเรา” (P19: 2)

“ผมก็อ่านให้มันมากขึ้น แต่ก็ไม่ได้อ่านมากเกินไปจนตัวเองว่า เอ๊ยวันนี้ยังไม่ได้เท่านี้เลย แล้ววันนี้จะไปทันคนอื่นได้มัย ไม่ได้คิดตรงนี้ คิดว่าวันนี้ได้ทบทวนหรือยังวันนี้ทำเต็มที่หรือยัง” (P16: 18)

“แต่ก่อนเราให้แล้วเราหวังเราคาดหวังในสิ่งที่คนอื่น แต่เหมือนทุกวันนี้เราให้ แล้วเราก็พอแค่เราให้ มันรู้สึกว่ามันพอเป็นแล้วมันก็นิ่ง มันก็ไม่มีอะไรแล้วแค่รู้ว่าพอเป็นก็จบแล้ว” (P15: 60)

“แค่ตอนนี้เรามีโอกาสมากกว่าเขาเราทำเต็มที่ การทำกิจกรรมมันได้เยอะกว่าเงินอะนะ เพราะเงินทองไม่ได้คิดว่ามีตั้งค์ เพราะคุณพ่อคุณแม่มีพอที่จะให้ อย่างพุ่มเพ็ญด้วย แต่เรื่องประสบการณ์ พ่อจะบอกตลอดว่าลูกผู้ชายเกิดมาต้องทำได้ทุกอย่างนะ คำบอกทำต้องทำนะอย่าไปปฏิเสธว่าทำไม่ได้ทั้งที่ยังไม่ได้ทำ ให้ทำเต็มที่ให้มันเป็นประสบการณ์” (P9: 7)

“ให้พอ แล้วก็ให้อยู่กับตรงนี้ก็ก่อน แต่ว่าไม่ได้หมายความว่าให้ทิ้งอดีต หรือว่าให้ไม่มองอนาคตข้างหน้า แต่ว่าสิ่งที่เราควรโฟกัสอะครึบก็คืออยู่ตรงนี้ เราคิดว่าเราอยู่ตรงนี้บางทีเราคิดว่าเราจะเดินต่อไป แต่บางทีเราจะทิ้งอะไรไปหลายๆ อย่าง รอบข้างที่เรากำลังอยู่ตรงนี้ไป อย่างเช่นผมที่เคยเป็น ก็คือที่ผมอยู่คือผมอยากได้นุ่นอยากได้นี้แต่ผมก็ทิ้งอะไรหลายอย่างที่ยังมีอยู่ตรงนี้ อย่างเช่นพ่อแม่ผมเองเพื่อนที่ยังเหลืออยู่ที่ยังคอยห่วงใยอยู่” (P16: 94)

“ตอนนี้จะคิดถึงแค่ ณ ตอนนี้อย่างเดียว และก็อนาคตเล็กๆ ยังไม่ค่อยคิดถึงปัญหาอะไรซักเท่าไร เพราะว่ายังไม่เจออะอะ คิดไปก็คิดว่ามันยังไม่ใช่ ถ้าเราทำ ณ ปัจจุบันนี้ดี พอไปถึงตอนนั้นมันก็เป็นปัจจุบันของตอนนั้น เราก็น่าจะทำปัจจุบัน ณ ตอนนั้นได้เหมือนกัน... ทุกวันนี้ก็ทำหน้าที่ทั้งหน้าที่นักเรียน หน้าที่นิสิต ทำหน้าที่ลูก ทำหน้าที่ทุกอย่างที่ควรที่จะทำได้ดีที่สุด แล้วแบบดีที่พูดเท่าที่เราจะโอเค ใจเราก็มีความสุข ” (P4: 87-89, 97)

“จุดหมายปลายทางอาจจะไม่ใช่สิ่งที่ดีที่สุดสิ่งที่สวยที่สุด แต่การที่เราเดินทางนี้แหละ สองข้างทางลองวอกแว็กดูบ้างเราจะรู้ว่าเราได้อะไร แล้วก็เก็บเกี่ยวมันไป” (P9: 21)

“เราทำหน้าที่น้องให้ดีที่สุด พี่เขาจะเป็นอย่างไร มันเป็นเรื่องของเขา เขาทำดีเขาก็ดี เขาทำไม่ดีเขาก็ได้ผลตอบกลับมาไม่ดีของเขาเอง มันอยู่ที่สิ่งที่เขาทำมันไม่ใช่รุ่นพี่มาแฉกิจการกับเขาไม่เข้าใจเขา แล้วเราในฐานะน้องจะต้องไปฮึดฮัดไปจี้ข้อกับเขา เพราะสุดท้ายแล้วเราก็คือน้อง หน้าที่น้องก็ทำได้แค่นี้ เราทำเต็มที่ในหน้าที่น้อง ผลจะเป็นยังไง ก็แล้วแต่พี่เขาแล้ว ปล่อยไป เพราะเราที่สุดของที่สุดในหน้าที่น้องแล้ว” (P15: 86)

ประเด็นหลักที่ 2 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน

การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน หมายถึง การเห็นคุณค่าและความหมายของตนเองในการอยู่ร่วมสัมพันธ์กับผู้อื่น เข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างที่เป็น มีใจเปิดกว้างพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นและสังคมที่หลากหลายได้อย่างมีความสุข มีใจนึกถึงผู้อื่นพร้อมที่จะให้และแบ่งปัน มีความรักความปรารถนาดีอยากให้ผู้อื่นมีความสุข พ้นจากความทุกข์และประสบกับความเจริญก้าวหน้าในชีวิต ตลอดจนมีความรู้สึกผูกพันใกล้ชิดและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน ประกอบด้วย 4 ประเด็นย่อย คือ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความเข้าใจ ความรู้สึกอึดใจจากการเป็นผู้ให้ การมีความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่น และความซาบซึ้งใจในมิตรภาพ ความรัก และความผูกพัน โดยมีรายละเอียดในแต่ละประเด็นย่อย ดังนี้

2.1 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความเข้าใจ หมายถึง การมีใจเปิดกว้างพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เข้าใจตนเอง เข้าใจความคิดเห็นที่แตกต่างกันและการตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตของแต่ละคน โดยไม่นำความคิดของตนเองไปตัดสินผู้อื่น สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้คนและสังคมที่หลากหลายได้อย่างมีความสุข รวมทั้งให้อภัยผู้อื่นได้เสมอ ทั้งนี้ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความเข้าใจ สามารถจำแนกได้เป็น 5 หัวข้อย่อย คือ การเปิดใจเรียนรู้สิ่งต่างๆ การเข้าใจตนเอง การเข้าใจผู้อื่น การเข้ากับคนง่าย และการรู้จักให้อภัย

2.1.1 การเปิดใจเรียนรู้สิ่งต่างๆ หมายถึง การมีใจเปิดกว้างพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อพัฒนามุมมองความคิดของตนให้กว้างขวาง เพื่อเป็นประโยชน์ทั้งต่อการพัฒนาตนเองและการอยู่ร่วมสัมพันธ์กับผู้อื่น ดังตัวอย่างข้อความ

“เราให้เด็กเป็นครูบ้าง คิดเหมือนเด็กบ้างแล้วเราจะเป็นครูที่ดี”

(P3: 118)

“ไปเรียนกับเพื่อนแล้วอาจารย์ให้ case study มาและให้ไป present หน้าห้อง ก็เอาตัวแทนเพื่อนออกไป ตอนแรกหนูก็คิด ไม่ตรงกับเพื่อน เอ๊ะ ยังไงคิดไม่ตรงกัน ก็คิดๆ ไป ไม่ได้พูดอะไรก็ฟังเพื่อนมากขึ้นๆ แล้วคิดไปคิดมาไอ้ที่เราคิดมันก็ผิดแฮะ สงสัยต้องเปิดตัวเองมากกว่านี้ ถ้ามันแต่ปิดกันแต่ความคิด คงไม่ได้รู้อะไรไปมากกว่านี้ คงมองโลกได้แคบๆ เฉพาะโลกของตัวเอง” (P4: 6)

“ได้เห็นมุมมองหรือว่าได้เห็นสิ่งต่างๆ ที่มันกว้างออกไป คือคำว่ากว้างสำหรับตัวหนู หมายถึงใจกว้าง มีทั้งทัศนคติที่กว้าง ได้เห็นผู้คนหลากหลายที่เพิ่มมากขึ้น...เวลาที่เรารู้สึกว่าใจเรากว้าง เราก็จะมองเห็นว่า หนึ่งมันทำให้เกิดความเข้าใจ สองมันจะทำให้เราได้เห็น สิ่งที่มีมันแตกต่างและหลากหลายและทำให้เราอมรับมันได้” (P13: 51)

“พอเรานิ่ง เราได้อยู่กับตัวเองจริงๆ ทำให้เราได้เห็นว่ามันก็ไม่ได้มีด้านเดียวนะ เหยียดมันมี 2 ด้าน แต่โลกหน่ะมันไม่ใช่เหยียด มันไม่ได้มีแค่ 2 ด้าน คือโลกมันกลม มันขึ้นอยู่กับว่าเราจะมองมุมไหน ถ้าเรามองวงกลมจากด้านบน เราก็จะเห็นวงกลมจากด้านบน ถ้าเรามองจากด้านข้างก็จะเห็นจากด้านข้าง เหมือนกับเหตุผลร้อยแปดพันเก้าที่เราใช้ยกมาพูดมาอ้างกัน เราอาจจะเห็นว่าเขาทำเพื่อชื่อเสียงเงินทอง ในขณะที่เขาทำเขาไม่ได้หวังผล เขาคิดว่าเขาอยากทำอยากช่วยเหลือคน มันอยู่ที่มุมมองของแต่ละคนว่าจะมองกันแบบไหน ซึ่งพบว่าไม่มีใครที่จะมาอธิบายว่าเราทำแบบนี้เพราะอันนี้ เพราะอันนั้นเวลามองโลกหรือมองการกระทำหลังจากนั้นมา ผมก็เลยมองอะไรที่มันค่อนข้างจะกว้างขึ้นหลายมุมมองมากขึ้น” (P10: 58)

“บางกิจกรรมทำให้คนเป็นร้อยเป็นพัน ซึ่งแน่นอนว่ามันไม่สามารถสนองความพอใจของคนทั้งร้อยทั้งพันได้ ต้องมีทั้งคนชมและคนว่า แต่มันจะมีมากน้อยแค่ไหนก็แล้วแต่มันก็ต้องยอมรับ เขาว่ามาเราก็ต้องรับฟัง เขาชมมาเราก็ต้องรับฟัง แล้วถ้าอันไหนไม่ดีเราก็แก้ไข อันไหนที่มันเราก็ต้องปรับเปลี่ยน คือในมุมมองของคนทำก็คิดว่าดีแล้วละ เหมาะสมแล้วที่ทำแบบนี้ ขณะที่คนเข้ามาชม เขาก็คิดว่ามันไม่ดี ทำไมถึงไม่ทำแบบนี้ เราจะไปบอกเขาว่า ก็ในเมื่อรู้แล้วทำไมไม่เข้ามาทำมันไม่ได้ เพราะว่าเขาไม่ยอมทำ เราก็ไปบังคับให้เขามาทำไม่ได้ แต่เขาสามารถเสนอได้ เราก็ต้องเข้าใจเขาว่า เขาไม่มาทำ แต่เขาสามารถเสนอความคิดเห็นได้ เพราะงั้นความคิดเห็นอะไรของเขาถ้ามันนั้นจริงๆ เราก็เก็บมาปรับใช้ ถ้าเราไม่ไปต่อด้าน เอ้ย อย่างนี้ไม่ได้นะ อย่างนี้ไม่ได้ อย่างนี้ก็จบละครับ” (P10: 64)

“พอได้พูดคุย ได้เล่า มีคนฟัง เรา ได้ feedback ก็จะช่วยให้ได้เห็นมุมมองมากขึ้น...พอได้แชร์บ่อยๆ ครั้งทำให้ได้เห็นมุมมอง ไม่ว่าจะเกิดอะไรก็ว่ามันมีมุมมองมากขึ้น” (P1: 22, 62)

“ฟังเค้าพูดแล้วเราจะได้เยอะ” (P9: 21)

“อะไรที่ต้องเรียนรู้เนี่ย เราต้องเรียนรู้ให้ครบทุกมุมก่อนที่เราจะลุย เรายังเป็นเด็กอยู่มากเลยอะครับ ตอนนั้นก็เหมือนเพิ่งเป็นช่วงแบบเบาๆ ช่วงเรียนรู้เลยด้วยซ้ำ ตอนที่เราทำในโรงเรียน เราก็ศึกษาทุกมุมของโรงเรียน เข้าไปมูมนั่นบ้าง อาจารย์คนโน้นคนนี้บ้าง พอเข้าใจแล้วก็สามารถลุยได้เต็มที่ ก็ผ่านอุปสรรคได้ เพราะมีข้อมูลมากพอ” (P18: 14)

“อย่างอันนี้ก็คือให้เพื่อนพูดถึงเรา เพื่อนมองเราเป็นแบบนี้แหละ เราก็เลยรู้ว่าเราควรแก้ไขที่ตรงจุดไหนบ้าง” (P23: 86)

2.1.2 ความเข้าใจตนเอง หมายถึงการรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมแสดงออกของตนเอง การเห็นที่มาของอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดภายในใจ การยอมรับและเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง รู้ศักยภาพ ตลอดจนข้อดี – ข้อด้อย และสิ่งที่ควรปรับปรุงและพัฒนาตนเอง ทั้งนี้ การที่บุคคลมีความเข้าใจตนเองนอกจากจะมีส่วนช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตบนพื้นฐานของความพอเหมาะพอดีของตนแล้ว การเข้าใจตนเองยังมีส่วนเอื้อให้บุคคลเกิดความเข้าใจผู้อื่นด้วยเช่นกัน ดังตัวอย่างข้อความ

“ความสุขเบื้องต้นก็คือการเข้าใจตัวเอง บางทีคนเราไม่รู้ว่าคุณมีความสุขมันคืออะไร อย่างวัยรุ่นก็จะชอบพวกันก็ร้องคาราเกะเขาก็คิดว่านั่นแหละคือความสุขของเขา แต่ความจริงแล้วมันเป็นความสุขบนความทุกข์อะคะ ถ้าเกิดว่าน้องๆ เหล่านี้ไม่ได้สิ่งที่เขาปรารถนาความสุขนั้นมันก็จะเหมือนความทุกข์ด้วย แต่ในความคิดของหนู หนูมี

ความรู้สึกว่าการที่เราได้ให้โดยที่เราไม่ได้หวังผลตอบแทนการที่เราให้ไปแล้วคนที่เขารับ เขารู้สึกเป็นสุขกับเรา ผลที่มันสะท้อนกลับมานั้นคือความสุขที่หนูได้รับ” (P17: 19)

“เราต้องรู้จักสภาพของตัวเองว่าเราสามารถทำได้แค่ไหน แล้วเราก็ทำ เราก็ต้องพยายามไม่ให้มันเกินศักยภาพของตัวเอง เพราะไม่มันแล้ว แผนที่เราคิดไว้ วางไว้มันก็ไม่สามารถทำได้” (P10: 98)

“ตอนแรกก็อยากเรียนเกาส์ แต่ดูคะแนนแล้ว ไม่ไหว คงเหนื่อย ไม่อยากเหนื่อยเกินความสามารถตัวเอง เพราะเรารู้ขีดจำกัดของตัวเองก็เลยเรียน ภาษาอังกฤษบ้างเพราะคะแนนต่ำกว่า” (P4: 50)

“ตอนเด็กๆ ก็ไม่รู้ ก็ทำไปในสิ่งที่ตัวเองชอบ แต่พอมาเริ่มเรียนคณะนี้ก็ เริ่มมองย้อนกลับไปว่ามันเกิดจากอะไร แล้วที่เราเป็นแบบนี้มันเพราะอะไรนะ มันทำให้ เข้าใจคนอื่นรวมถึงต้องเข้าใจตนเองก่อน เพราะเราต้องเข้าใจคนอื่น” (P1: 4-6)

“มันเหมือนเป็นภูมิคุ้มกันที่มีมาเรื่อยๆ ตลอด ตั้งแต่เด็กๆ ที่เราเจอกับ ปัญหา และความสุข ยิ้มทั้งน้ำตามันก็มีอารมณ์นั้น อย่างตอนมัธยมปลายเกรดตกมาก เหมือนเราที่ต้องเริ่มแยกแยะว่า อันนี้เวลาเรียน อันนี้กิจกรรม อันนี้เราจะแบ่งเวลาให้ เพื่อนแบบนี้ครับ ก็แบ่งแยกเวลา ก็รู้ตัวเองอะไรครับ รู้ตัวเองเป็นเรื่องสำคัญมากเลย รู้ตัวเองนี่เรารู้ทุกอย่างเลย แต่ถ้าไม่รู้ตัวเองนี่เราแพ้ทุกอย่างเลย” (P9: 15)

“อารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ อย่างที่บอกมันทำให้เราได้เห็นว่าใครจะอยู่กับเราได้ บ้าง แล้วอีกอย่างหนึ่งหนูคิดว่ามันทำให้เราเข้าใจความรู้สึกกับเพื่อน เวลาเพื่อนเขามี ปฏิกริยากลับมาอย่างที่เราเคยเป็น เราก็จะเข้าใจว่า อ้อ มันเป็นอย่างนี้ ฉันทก็เคยเป็น เลยไม่ได้เครียดกับสิ่งที่เขาเป็น ก็พูดง่ายๆ ก็คือ เราเข้าใจแล้วเราก็ออมรับได้ว่า เขา ทำไม่เขาถึงเป็นแบบนี้ เพราะเราก็เคยเป็นมาเรา เราไม่ได้ไม่เคยเป็น” (P13: 79)

“เราไปคุยแล้วเขาไม่ตอบกลับมา เราน้อยใจก็จะมองความคิด ว่า เขา เนี่ยเขาเริ่มคิดอะไร เราน้อยใจ เริ่มคิดอยากจะทำให้เขาตอบหรืออะไรอย่างนี้ ก็จะเข้าใจ มันมาก ก็พอเห็นตรงนี้แล้วก็โอเค หยุดมันได้” (P8: 62)

“การที่เราโกรธที่เขาว่ามาว่า จริงๆ แล้วคำด่าที่เขาด่าไม่ได้ทำให้เรา โกรธ เขาจะพูดอะไรเขาก็พูดไปหมด ถ้าเราไม่ได้ยินเขาด่าเราก็ไม่โกรธ ที่เราโกรธ เพราะว่าเราไปยึดอยู่กับคำด่าของเขา” (P10: 40)

“ผมศึกษาที่ตัวเองก่อน ได้กลับมามองย้อนเข้ามาในตัวเองมากขึ้นๆเรื่อยๆ เหมือนกับว่ายิ่งเรารู้จักตัวเอง มันก็ทำให้เราได้รู้จักโลกมากขึ้น เรารู้จักตัวเอง หนึ่งคน ก็สามารถรู้จักทุกคนได้ทุกคนบนโลกเหมือนกัน คงไม่มีใครใช้เวลาทั้งชีวิตที่จะ ศึกษาทุกเรื่องบนโลกได้ กลับมามองตัวเองกลับมาอยู่กับตัวเองดีกว่า แล้วก็ได้พบกับ พระพุทธศาสนาเนี่ยแหละครับที่มันใช่ ที่มันตอบใจที่ว่าอะไรคืออะไร จริงๆ แล้วโลก หรือว่าแม้กระทั่งจักรวาลด้วยซ้ำ มันก็อยู่ในตัวเราทั้งนั้นแหละครับ (หัวเราะ)” (P18: 14)

2.1.3 ความเข้าใจผู้อื่น หมายถึง ความเข้าใจและการยอมรับผู้อื่นอย่างที่เป็น การยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างและการตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตของแต่ละคน โดยไม่นำ ความคิดของตนเองไปตัดสินผู้อื่น ซึ่งนอกจากความเข้าใจผู้อื่นจะช่วยให้อยู่ร่วมกันด้วยความเข้าใจ แล้ว ความเข้าใจผู้อื่นยังมีส่วนช่วยให้บุคคลได้หันกลับมามองตนเองและเข้าใจตนเองเพิ่มมากขึ้น เช่นกัน ดังตัวอย่างข้อความ

“ผมเคยทำผิดมาตอนเด็กๆ มาก ขออนุญาตนะครับ ผมอาจจะเป็น คนไม่ดีซักเท่าไร ก็คือผมเป็นคน เอ่อ ยาเสพติด ทั้งหมด บุหรี่ คือใช้มาตั้งแต่เด็ก ตั้งแต่ประมาณประถม 4-5 แต่เราเจอในลักษณะที่พ่อแม่ผู้ปกครองเขาไม่ลงโทษ หรืออะไรทั้งที่ในวัยเด็กประถม มันควรจะต้องโดนอะไร มันเป็นเรื่องผิด เขาใช้ เหตุผลว่า ถ้าคิดดีแล้วก็ทำเพราะมันเป็นชีวิตเรา แล้วพอวันหนึ่งเราโตขึ้น เรายุ่สึกว่า ถ้าวันนั้นเขาไม่เชื่อใจเราแล้วเขาใช้วิธีลงโทษ แล้วเรายังอยากอยู่ เรายังแอบไป ชีวิต เรามันอาจจะพลาดก็ได้ อาจจะไม่มีจุดนี้ อาจจะมาไม่ถึงจุดนี้ได้ ก็เลยคิดว่าเด็ก หลายๆ กลุ่ม โดยเฉพาะที่สังคมชอบมองว่าไม่ไหวแล้ว เขาอาจจะกำลังคิดเหมือนเรา อยู่ก็ได้ ต้องการแค่ความเข้าใจ ต้องการโอกาสบ้างเท่านั้น” (P15: 50)

“หลังจากที่เราได้เห็นพฤติกรรมเพื่อนมันเหมือนกับว่าความรู้สึกที่เรา เคยมีต่อเขาครั้งแรกนี้ มันเปลี่ยนไปเลยอะ มันทำให้เราคิดว่าคนๆ หนึ่ง การที่เราจะรู้จัก ผูกสัมพันธ์ด้วยเนี่ย เราไม่ควรจะมองแค่ด้านๆ เดียว แต่เราควรจะมองทุกด้านของเขา ถ้าเรามองแค่ด้านเดียวเราอาจจะมีทัศนคติที่ติดลบกับเขาไปตลอดเลยก็ได้ แต่หลังจากที่ เราได้เปลี่ยนมุมมอง ได้รับรู้เรื่องราวของเขามากขึ้น แล้วในการทำกิจกรรมเขาแสดง พฤติกรรมที่เขาก็มีความสุขะ มันออกมาจากข้างในจริงๆ มันทำให้เราเรียนรู้ว่าในชีวิต ของคนเราก็มีทั้งสุขและทุกข์ ซึ่งคนๆ หนึ่งมันไม่จำเป็นต้องเป็นคนดีหมดทุกด้านเสมอ ไป มันทำให้เรารู้ตรงนี้ว่า คนๆ หนึ่งก็มีทั้งด้านดีและด้านลบเพราะฉะนั้นการที่เราจะมี ความสุขและใช้ชีวิตในสังคมได้ เราจะต้องมองทั้งสองด้าน แล้วที่สำคัญคือ ยิ่งคนที่เรา สนใจ ยิ่งคนที่เรารักนี้ เขาก็มีทั้งบวกและลบด้วยกันซะใหม่คะ เราก็เห็นว่าเราจะมองด้าน บวกมากกว่าด้านลบ แต่ถ้าเรามองแต่ด้านลบมากๆ มันก็จะทำให้เรายังเพิ่มความที่ไม่ อยากรู้เข้าไปอีกเขาเพิ่มขึ้น พอเราอยู่กับเขาเราก็จะไม่มีความสุข” (P17: 79)

“พอมายู่มหาวิทยาลัย โดยเฉพาะปีโตๆ ขึ้นก็ได้หันกลับไปมอง แล้วก็ ทำให้เข้าใจน้องๆ เข้าใจอะไรมากขึ้น ตอนปีหนึ่งเป็นหัวปี กุลรู้สึกทำไมเพื่อนๆ ไม่ค่อย มาช่วยงานกันเลย รุ่นมีกันน้อยกว่าคน มากันแค่สี่สิบกว่าคน แต่พอได้พูดคุย ได้ แลกเปลี่ยนว่า ไม่ต้องทั้งหมดก็ได้ ไม่ต้องเข้าใจทั้งหมดคนๆ นี้ไปทำอะไรมาคนนั้น ไปทำอะไรมา แต่ได้รู้ว่าแต่ละคนก็มีทางเดินของเขาอะ พอได้ฟังได้รู้ว่าเขาอยากทำ อะไร เพราะเราอยากทำอย่างนี้เราก็มาทำสิ่งที่เราชอบ เขาอยากทำอย่างนั้นเขาก็ทำใน สิ่งที่เขาชอบ... เราต้องยอมรับ อย่างที่กุลเคยเจอ อย่างคนอื่นเขาก็เจออะไรที่หลากหลาย

เหมือนกันเพราะเขาก็ทำงานอยู่ในตำแหน่งเหมือนกลเหมือนกัน แต่ว่าบางที่เขาจะรู้สึก ทุกข์ เพราะเขาคิดว่าทำไมเป็นแบบนี้ล่ะ ทำไมคนนี้เป็นแบบนี้ ทำให้เราเบรคและไม่ไป ตัดสิน เพราะคนนี้ก็เป็นอย่างนี้นะ ทำให้เราเห็นมุมมองที่หลากหลาย ไม่ไปตัดสิน และ อยู่กับมันได้อย่างมีความสุข ยอมรับในความเป็นเขา แล้วเราจะได้เห็นอะไรที่มัน หลากหลายมากขึ้น... เราได้เข้าใจว่าทำไมคนถึงเป็นแบบนี้ เลยได้มองย้อนกลับมาว่า อ้อ ทำไมเราถึงเป็นแบบนี้เหมือนกัน” (P1: 6, 8, 64-66, 72)

“นายจะไม่ตีเด็กเลยตั้งแต่ฝึกสอนมา มันก็อยู่ได้ เราก็อย่าไปสตรีกกับ เขามากคือเด็กเขาก็ยังเล่นของเขาอยู่ เราก็ยืดหยุ่นบ้าง เพราะเขาก็คือเด็ก ม.2 เรา รู้สึกว่าแค่นี้ก็พอแล้วนะ เพราะตอนเราเป็นเด็กเราก็ไม่ยอมให้ครูมาอะไรกับเรา มากแค่เวลาเรียนเดินรอบห้องก็รู้สึกว่าคุณแล้ว” (P3: 44)

“พออายุมากขึ้นเรารู้สึกว่าเขาจะทะเลาะกันน้อยลง เหมือนกับเขา อยู่ด้วยกันมานานเกินกว่าจะทะเลาะกัน แต่หนูก็จะถามเขาทุกวัน วันนี้อยู่เป็นยังไง บ้าง ทะเลาะกันรีเปล่า แม่ก็บอกไม่ๆ เดียวนี้เข้านอนแล้วรีบร้อย ซึ่งแม่กับพ่อ แยกกันนอนตั้งแต่หนูเด็กๆ แยกกันนอน พอมีหนูเขาก็แยกกันเลย แม่เขาเคยบอกว่า เขาแต่งงานกันเพราะเขาไม่ได้รักกันไงคะ ผู้ใหญ่เขาให้แต่ง หนูก็อ้อ เข้าใจแล้ว ก็เลย ไม่ขออะไรมากมาย” (P4: 58)

“เราเห็นมาตั้งแต่เด็ก คือเรารู้แล้ว ครอบครัเป็นแบบนี้ ไม่อ่อน ดัดง่าย ไม่แก้ดัดยาก จะให้เขาเปลี่ยนมันก็ไม่มีทางแล้ว” (P23: 136)

“ผมดูอาจารย์ เหมือนอาจารย์เขามีความสุขกับสิ่งที่เขาได้ทำกับสิ่งที่ เขาได้สอนนักเรียน ได้ดีนักเรียนเข้าโครงการโอลิมปิกบ้างเอ็นทรานซ์บ้างอะไรของเขา จนอาจารย์ชี้วะของผมให้ผมไปสอนชี้วะบ้าง ผมถึงจะนึกออกว่าเขาคงรู้สึกอย่างนี้มั้ง” (P5: 20)

“ความคิดแว็บเดียวจะกระโดดลงไปโน่นน้ำ เคยได้ยินข่าวไหมคะ คน ออกหักกระโดดตึกตาย (มันแว็บขึ้นมา) ใช่มันแว็บขึ้นมา เราน่าจะกระโดดลงไปนะ หนู ก็เลยรู้สึกว่าคุณ อ้อ คนออกหักเขาเป็นอย่างนี้นะ ทำไมเขาถึงอยากฆ่าตัวตาย” (P2: 12-14)

2.1.4 การเข้ากับคนง่าย หมายถึง การปรับตัวที่จะอยู่กับผู้คน สังคม และ สถานการณ์ที่หลากหลายได้ ชอบพบปะผู้คน และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ดังตัวอย่าง ข้อความ

“เราอยู่ได้กับทุกคน...เข้ากับคนง่าย มันก็เลยทำให้เรามีความสุข” (P3: 2, 30)

“แฮปปี้กับทุกคนได้ มันไม่มีเงื่อนไขมันไม่ได้ตั้งว่าต้อง...ตรงนี้ถึงจะ แฮปปี้” (P9: 20)

“เป็นผู้ชายน่ารักๆ ร่าเริง (หัวเราะ) สนุกสนาน ทำให้เพื่อนมีความสุข ทำให้คนรอบข้างมีความสุข...ในบ้านยอร์กี้จะเป็นตัวใจักเวลาเขาทะเลาะกัน เราก็จะแซวขึ้นมา ขึ้นทั้งคู่เลยเนี่ย บ่นได้โล้เลย เขาก็จะแอบยิ้ม เขาก็ดีกันได้” (P19: 2, 31)

“ชอบพูดขอบคุณ ชอบพบเจอคนใหม่ๆ เจอความคิดใหม่ๆ เจอโลกใหม่ๆ... แม่บอกว่าตั้งแต่เกิดมาพูดก่อนเดินอีก พูดๆ ไม่หยุด เจอใครก็คุย (หัวเราะ) ทั้งที่สนิท ไม่สนิท ก็ทำความรู้จักเขาก่อน” (P4: 52, 56)

“ด้วยความที่ผมเป็นคนไม่ถือตัว หลายๆ คนก็มองว่าเป็นนายกลสมุข นี่ เข้าถึงยากหรือเปล่า ด้วยความที่ผมเป็นคนไม่ถือตัว ผมเป็นคนที่ค่อนข้างจะติดดินมาก อยู่ที่ไหนผมก็นอนได้ ไปไหนมาไหนผมก็คุยกันได้ทุกคน ไม่ถือตัว คือน้อง ถึงน้องแค่นั้นจะเด็กกว่าแค่นั้นก็คนด้วยกัน เพราะว่าผู้ใหญ่บางคนความคิดอาจจะจะเป็นเด็ก ในขณะที่เด็กบางคนความคิดเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งมันก็บอกไม่ได้ว่าสุดท้ายใครกันแน่ที่เป็นคนถูกคนผิด มันก็สุดท้ายทุกคนก็เป็นคนเหมือนกัน แล้วยิ่งด้วยความที่เป็นประชาธิปไตยด้วย ทุกคนเท่าเทียม เด็กก็ต้องฟังผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ก็ต้องฟังเด็ก ด้วยความที่ผมเป็นคนไม่ถือตัว ผมก็บอกน้องเขาว่าว่า ไม่ต้องเรียกเราว่าพี่ก็ได้ ผมชอบใช้แทนตัวเองว่าเรา ถ้าเป็นคุยกับรุ่นพี่หน่อยก็จะใช้คำว่า ผม หรือบางที่เรียกชื่อตัวเอง แต่กับน้องผมใช้คำว่าเรา คุยกับเขาเหมือนเป็นเพื่อน แล้วด้วยความที่ผมเป็นแบบนี้ น้องที่ทำงานกับผมหลายๆ คน เขากล้าที่จะเข้ามาคุยกับผมแบบเปิดใจ...ง่ายต่อการที่คนอื่นจะมาเข้าหา” (P10: 102, 105)

“มันทำให้เราสามารถอยู่กับผู้อื่นได้ อยู่กับคนอื่น อยู่กับเพื่อน อยู่กับพี่ อยู่กับน้องหรืออยู่กับคนที่หนูได้บอกไปแล้ว ที่บอกว่าท่ามกลางความหลากหลายที่เราอยู่นอยู่ ถ้าเราเข้าใจตรงนี้ เรายอมรับมันได้ เราก็สามารถอยู่ตรงนั้นได้ หนูสามารถอยู่ในกลุ่มของเด็กกิจกรรมได้ทั้งๆ ที่จริงๆ หนูเป็นคนที่ชอบอยู่คนเดียวซะมากกว่า ชอบอยู่กับตัวเองซะมากกว่า แต่เมื่อเราเข้าใจตรงนี้ เรายอมรับตรงนี้ เราก็สามารถนำส่วนนี้ไปใช้กับสถานภาพหรือบทบาทที่เราอยู่ปัจจุบันได้...พอเราอยู่ตรงนี้ได้ ทุกคนเขาก็ยอมรับในสิ่งที่เราเป็นได้” (P13: 57)

“หนูเป็นคนเข้ากับคนง่ายหนูก็จะขอบคุณชอบแซวจนสนิทเลย บางทีพอกลับไปบ้านก็เอาของมาฝากเขา บางที่เขาเดินผ่านเขาก็ยิ้มให้” (P21: 54)

“หนูเป็นคนที่ว่าชอบเข้าสังคม ชอบที่จะรู้จักกับคนโน้นคนนี้ มันทำให้หนูเป็นในบางเรื่องในบางอย่างที่เราไม่เคยรู้ไม่เคยเห็น ก็ได้รู้ได้เห็นได้รู้จักกับคนที่ว่าเราไม่รู้จัก” (P25: 14)

2.1.5 การให้อภัย หมายถึง การไม่ถือโทษโกรธในสิ่งที่ผู้อื่นทำผิดพลาดด้วยความเข้าใจว่าทุกคนมีโอกาสทำผิดพลาดได้ และเพื่อเป็นการรักษาใจของตนเองไม่ให้อยู่กับความโกรธ และเกิดเป็นอคติในใจ ดังตัวอย่างข้อความ

“เวลาเราเห็นใครทำอะไรแล้วเราไม่พอใจ ถ้าเราให้อภัยเขา เขาไม่เป็นไรมันก็ไม่มีอะไร เพราะถ้าเราโกรธสิ่งที่เขาโกรธเขาไม่ได้รู้สึกกับเรา เราเครียดอยู่คนเดียว เขาก็อยู่ของเขาเฉยๆ ถ้าเราทำอะไรให้เขาไม่พอใจเราก็ต้องรีบไปขอโทษ จะได้ไม่ค้างจะได้เคลียร์ๆ จะได้ไม่หนัก เพราะถ้าเราคิดมันก็จะติดอยู่ที่ตัวเราเพราะเขาก็ไม่ได้รับรู้อะไรด้วย เราคิดไปเองเราก็ทุกข์ไปเอง ถ้าเราไม่คิดมันก็ไม่ทุกข์” (P4: 10)

“ผมจะสอนน้องว่าการให้อภัยคนที่ถูกยกกว่าการให้อภัยคนที่ผิดเสมอ คำนี้ผมได้มาจากเรื่อง Harry Potter อ่านคำนี้แล้วโดนใจมากๆ น้องเคยถามว่าคืออะไร ก็อย่างเช่น น้องกลับบ้านดึก คุณไปกินเหล้ามากับเพื่อนแล้วผมตีคุณ ถ้าตรงๆว่าใครผิด ในมุมมองของพี่ก็ว่าน้องผิด ในมุมมองของน้องน้องก็ว่าพี่ผิด อะไม่ต่างกัน แต่ถามว่าถ้าไม่มองจากมุมมองของใครกลางๆ ใครผิด ก็ถามเขาไปอย่างนี้ สมมติคุณผิด เราตีคุณไปแล้วเราก็แค่จบลงตรงนั้นเราก็ให้อภัยคุณไปแล้ว แต่คุณต่างหากที่รู้สึกที่เราผิด แล้วคุณก็ไม่ยอมให้อภัยเรา ก็จะติดใจอยู่อย่างนั้นแหละ เพราะฉะนั้นการให้อภัยคนที่ถูกเป็นสิ่งที่ยากและยากมากๆ ต้องทำให้ได้ถ้าทำได้ก็จะมีความสุข” (P15: 102)

“เราให้อภัยเขาในสิ่งที่เขาทำผิดกรรมไม่ดี หนูว่ามันอาจจะจะเป็นทางออกที่ดีกว่านะ ดึกว่าเราจะเก็บไปคิดว่าต่อไปฉันจะไม่ช่วยเธออีกแล้ว ต่อไปฉันจะไม่อะไรเธออีกแล้ว หนูว่าถ้าเราคิดอย่างนั้นมันจะยิ่งเพิ่มความรู้สึกที่เราจะยังไม่ชอบเขามากขึ้น หนูก็คิดว่าบางทีในเมื่อเรารู้แล้วละว่าตัวตนจริงๆ ของเขาเป็นยังไง ต่อไปเวลาเราจะเข้าหาเขาเราจะเข้าถูกจังหวะได้มากยิ่งขึ้น ซึ่งช่วงนั้นที่เขาแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีออกมา ก็อาจเพราะจังหวะนั้นมันยังไม่ค่อยดี เขาอาจจะไปรับรู้หรือมีสิ่งเร้าอะไรมาทวนใจเขา พอเราเข้าไปมันก็เลยทำให้เขาแสดงพฤติกรรมเหล่านั้นออกมา” (P17: 63)

“พอเราขึ้นมายืนตรงข้างหน้าไฟมันส่องแล้วเนี่ย ธรรมดาแ่งลบมันต้องมีมาทางเรา คำอะไรที่มันไม่ดี อาจจะคำสบประมาท หรือจะค่อนข้างขอดเอ๋ย ดีเดียนบ้าง เดียวนี้พยายามทำ แต่ก็กำลังไปได้ดี คือพยายามให้อภัยให้เขา ค่อยๆปล่อย เพราะเรารู้ว่าเราทำดีที่สุดแล้ว คนรักคนเกลียดเป็นเรื่องธรรมดา” (P15: 38)

“พอตอนหลังว่าพิดคิดว่าเออปล่อยเขาเถอะ เขาทำเขาคงคิดดีแล้ว เราให้อภัยทุกอย่าง ไม่ว่าเขาจะทำไม่ดีกับเรา เขาจะคิดร้ายกับเรา เราให้อภัยไปเลย เพียงแค่เราคิดดี พอเริ่มจากวันนั้นมันมีความสุข ทำให้เราพินิจมาจนถึงทุกวันนี้” (P26: 48)

2.2 ความรู้สึกอิจฉาจากการเป็นผู้ให้ หมายถึง ความรู้สึกอิจฉา สุขใจ ปลื้มใจ ฯลฯ ที่ได้มีโอกาสเป็นผู้ให้และแบ่งปันสิ่งดีดีเพื่อผู้อื่นทั้งการให้ร่างกาย กำลังความคิดสติปัญญา ความรู้ความสามารถที่มีเพื่อสร้างสรรค์ประโยชน์ให้แก่สังคม ตลอดจน การดำรงตนเป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีให้แก่ผู้อื่น ดังตัวอย่างข้อความ

“ความสุขของผมคือการทำอะไรให้สังคม สร้างสิ่งดีๆ ให้คนอื่น ถ้าเรามุ่งแต่ว่าจะสร้างสิ่งดีๆ ให้กับตัวเองสุดท้ายเราก็จะดีใจเป็นชั่วครั้งชั่วคราว และสุดท้ายเราก็จะอยากได้อะไรขึ้นมาอีก แต่พอเราได้สร้างอะไรให้คนอื่น และเราก็นั่งดูสิ่งนั้นทำประโยชน์อะไรให้คนอื่น มันเหมือน มันจะสร้างประโยชน์ให้คนอื่นได้เรื่อยๆ มันจะสร้างความสุขให้กับเราได้เรื่อยๆ ได้ดีกว่ามุ่งมาสร้างความสุขให้ตัวเอง”(P5: 26)

“สุขกับการที่ได้มาทำกิจกรรมตรงนี้ มาอยู่ชมรมมาจัดงานตักบาตร สมัยก่อนหนูเป็นคนตักบาตร แต่ว่าตอนนี้หนูจัดงานเพื่อให้คนได้ตักบาตร รู้สึกว่ามันแอดวานส์กว่าการที่เราเป็นคนใส่บาตรคะ เป็นผู้จัดเองแล้วเห็นคนที่มาใส่บาตรเยอะมาก (ลากเสียงยาว) เยอะจนเรารู้สึกว่าไม่น่าเชื่อว่าคนจะมาตักบาตรเยอะขนาดนี้ รู้สึกว่ามีความสุขมากที่เราเป็นคนที่ได้ให้ แต่ก่อนเราเป็นคนรับมาแต่ตอนนี้เราเป็นผู้ให้ให้คนอื่นเขาได้ทำบุญ ให้คนอื่นเขาได้รู้สึกดีเหมือนที่เราเคยรู้สึก ให้คนอื่นเขาได้มีความสุขเหมือนที่เราเคยมีความสุขบ้าง มันก็เลยเป็นความสุขที่ทับทวีกว่าการที่เราทำคนเดียว” (P2: 40)

“ตามร้านค้าเขาไม่มีโอกาสได้ไปทำบุญ เราก็ไปยื่นโอกาสให้เขามันก็เป็นการทำบุญที่ดี เดินเป็นกิโลๆ เห็นแม่จับมือลูกใส่บาตรแล้วมีความสุข” (P6: 20)

“การทำงานเพื่อส่วนรวม ความเป็นผู้นำมันก็อยู่ในชีวิตเราอยู่แล้ว เรา รู้สึกว่าการทำงานแบบนี้มันเป็นเรื่องปกติ บางคนทำงานเขาคิดเป็นชั่วโมง แต่เราไม่ได้มีความสุขกับการได้เงินมาเล็กๆ น้อยๆ ความสุขมันเกิดขึ้นจากการเดิน ใช้เวลาตรงนั้นแชร์กับคนอื่น มันคือความสุข” (P9: 3)

“ผมเองเคยคิดนะว่าเราเกิดมาเพื่ออะไร มันก็จะมีความคิดแว็บๆ บอกตัวเองว่า เราเกิดมาเพื่อคนอื่น เพราะทุกวันนี้ที่ทำงานใหญ่เพื่อคนอื่นมากกว่า... เป็นประธานวิชาเอก ประธานชั้นปี แล้วก็ประธานคณะ ก็ทำกิจกรรมตลอดตั้งแต่อยู่มหาวิทยาลัย เด็กๆ ก็เหมือนกัน ตอนนี้เป็นหัวหน้าคณะ บางคนอาจจะคิดว่าการอยู่เหนือคนอื่นมันเท่ห์นะ แต่ความจริงแล้วความรู้สึกผมมันกลับกัน มันต้องทำอะไรมากกว่าคนอื่น คิดเผื่อคนอื่น ทำเผื่อคนอื่น การเป็นหัวหน้าคณะมันไม่ได้เท่ห์นะ แต่มันเป็นความเสียสละมากกว่า” (P9: 1, 7)

“ก่อนที่ผมจะไปถึงสมาธิผมสัมผัสความสุขจากจิตอาสา ก่อน คือการให้ จากค่าย จากกิจกรรม การให้มันมีความสุขก็เลยได้ให้มากขึ้น ความสุขแรกคือความสุขจากการให้... ที่ผมอยากบวช ไม่ใช่บวชปลีกออกไปเพื่อศึกษารรณะอย่าง

เดียว ในมุมมองของผมมันคือสร้างความชัดเจนกับตัวเอง...เรายังเป็นคนที่ยังทำความดีให้กับสังคมได้เหมือนเดิม มันจะสร้างสังคมให้มากขึ้นอีกเยอะในเครดิต ในการพูดในการสอน แล้วก็เวลาที่เราจะได้ศึกษาธรรมะตรงนี้มากขึ้น ซึ่งถ้าเกิดว่าเราฟันแล้วว่าตรงนี้มันดีจริง เราเห็นแล้วว่ยังมีทะเลอีกกว้างใหญ่ ยังมีโลกอีกมากมาย เราจะรออะไร ก็พยายามสวไปในแต่ละเส้นทาง จนมาจบที่ชีวิตตรงนี้ มีความสุข ซึ่งไม่ใช่แค่สุขกับตัวเอง ไม่ได้ทำเพื่อตัวเองอย่างเดียวเท่านั้น มันเพื่อทุกคนด้วย” (P18: 52, 92)

“หนูมีความรู้สึกว่าการที่เราได้ให้โดยที่เราไม่ได้หวังผลตอบแทนการที่เราให้ไปแล้วคนที่เขารับเขารู้สึกเป็นสุขกับเรา ผลที่มันสะท้อนกลับมานั้นคือความสุขที่หนูได้รับ” (P17: 19)

“อยากสอนเขาเยอะๆ อยากหาอะไรดีดีไปให้เขาให้กับนักเรียน รู้สึกดี” (P3: 92)

“ผมเป็นหัวหน้าห้องก็ตัวให้เพื่อนๆ ทุกคน ตัวกันก่อนสอบ มีความสุขเราอยากให้คนอื่นสุขด้วย เพราะถ้าคนอื่นสุขเราก็สุข” (P19: 10)

“เวลาที่คุยอะไรกันอย่างน้อยเราก็เป็นคนหนึ่งที่ทำให้เพื่อนหัวเราะ ทำให้เพื่อนสบายใจ เราไม่ใช่คนที่มีปัญหา เราเป็นคนหนึ่งที่ช่วยเพื่อนได้... แต่ละคนจะมีมุมมองที่สร้างความสุขสบายใจให้กับเพื่อนต่างกันไป เราก็เป็นส่วนหนึ่ง อันดับหนึ่งคือไม่สร้างปัญหา สร้างสิ่งที่ดี สร้างรอยยิ้มเสียงหัวเราะ ให้เพื่อนไว้ใจได้” (P3: 116, 118)

“สิ่งที่เขาจะพูดอยู่เสมอก็คือเรียนให้จบนะลูก ก็เข้าใจว่า การที่เราเรียนให้จบมันคงเป็นความสุขสำหรับเขา คือเขาทำให้ลูกได้ถึงฝั่ง แล้วว่าพวามันก็เป็นประโยชน์ของตัวเองถ้าเราเรียนจบ มันเป็นการรับผิดชอบในชีวิตของคนๆหนึ่งในขั้นแรก เราก็ทำให้เขามีความสุข... พ่อแม่ทุกคนน่าจะว่าความสุขของเขาคืออยากเห็นลูกมีความสุข อยากเห็นลูกเป็น คนดีเขาคงต้องการแค่นั้นอะ วาพทำได้วาก็มีความสุข” (P26: 18, 24)

“นายจบแล้วนายต้องเลี้ยงตัวเองนายรู้สึกว่าเขาหมดกับเราเยอะแล้ว นายอยากให้เราบ้าง อยากเลี้ยงตัวเองบ้าง นี่คือนิสัยที่สร้างความสุขให้เรา พ่อแม่แล้วก็น้องชายด้วย” (P3: 28)

“ตอนนี้เหลือบวชอย่างนึงที่ยังไม่ได้ทำก็คิดว่าบวชให้แม่” (P9: 21)

2.3 การมีความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่น หมายถึง ความรู้สึกสุขใจที่เห็นผู้อื่นมีความสุข มีความรักความปรารถนาดีช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ และความรู้สึกยินดีที่เห็นผู้อื่นได้รับสิ่งดีดีในชีวิต ได้เรียนรู้และเติบโต มีความเจริญก้าวหน้าและประสบความสำเร็จในชีวิต ทั้งนี้ การมีความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่น สามารถจำแนกได้เป็น 3 หัวข้อย่อย คือ

ความรู้สึกสุขใจที่เห็นผู้อื่นมีความสุข ความปรารถนาดีไม่อยากเห็นผู้อื่นมีความสุข และ
ความรู้สึกยินดีที่เห็นผู้อื่นได้ดี

2.3.1 ความรู้สึกสุขใจที่เห็นผู้อื่นมีความสุข หมายถึง ความรู้สึกดีที่ได้เห็น
คนที่รักและผู้คนรอบข้างมีความสุข ก่อให้เกิดเป็นความสุขในจิตใจของตนเอง ดังตัวอย่างข้อความ

“ความสุขของดาว ก็ขึ้นอยู่กับคนที่ดาวรักที่อยู่รอบๆตัว คือถ้า
เห็นเขามีความสุข เห็นเขาสบายใจ เราก็สบายใจ” (P4: 75)

“เพิ่งเข้าใจสเปดโฆษณาว่า เห็นคนที่เรารักเขามีความสุขมันก็หาย
เหนื่อยมีความสุข เพิ่งเข้าใจตอนประมาณชั้นปีที่ 2 ปีที่3 ตอนเข้ามหาวิทยาลัย เห็นเขา
ไปโรงเรียน พอตอนเย็นไปรับเขาที่โรงเรียน เขากลับมาก็คุยวันนี้มีอะไรบ้าง มีการบ้าน
พรุ่งนี้มีกีฬาอะไร บางครั้งเราคิดว่า เอ้อ กีฬาสี ไม่ได้มีสแตงค์ให้ห้องจ่าย ถึงต้องไป
หามาแต่มันก็มีมีความสุข คนที่เรารักกำลังมีความสุขกับจุดนั้นอยู่ เขากำลังมีความสุขกับ
กีฬาสิ มีความสุขกับอะไรที่เขาทำ มันก็เหนื่อย แต่มันก็มีความสุข” (P15: 56-58)

“ทุกวันนี้ว่ามีความสุขมากๆ เลยครับ วาฟเห็นแม่มีความสุข วาฟ
เห็นพี่มีความสุข วาฟมีความสุขทุกอย่างแล้ว วาฟไม่ได้ต้องการอะไรมากมาย...วาฟ
คิดถึงแม่ ถ้าวาฟโทร.ไปแล้วน้ำเสียงเขาร่าเริง วาฟก็มีความสุขแล้ว” (P26: 32, 36)

“แค่เห็นน้องๆ มีความสุข แค่เห็นรอยยิ้มของน้องๆ แค่น้องเขาอยู่
ด้วยกัน ก็มีความสุขแล้ว เหมือนเราเคยผ่านจุดๆ นั้นมาด้วย และพอเรามองย้อนกลับ
ไปได้เห็นเขาอยู่ด้วยกัน เราก็มีความสุขแล้ว” (P1: 30)

“ใจข้างในรู้สึกมีความสุขดีค่ะ (หัวเราะ) ชอบเห็นรอยยิ้ม รู้สึกว่าถ้า
เห็นคนอื่นมีความสุข เราก็มีความสุขไปด้วย” (P7: 4)

“ถึงมันจะเหนื่อย หรือว่ามันจะเครียด หรือซีเกียดตอนแรก มันก็แทบ
จะล้างกันได้หมด เพราะเขาก็แบบ เฮ้ย น่ารักดี น้องมาเล่นด้วยอย่างนี้ คือแบบเขามี
ความสุข เราก็มีความสุข” (P11: 94)

“เราเห็นคนอื่นมีความสุขเราก็สุขด้วย ทำให้เพื่อนร่าเริง ขำ เฮฮา
เพื่อนมีรอยยิ้มเราก็โอเคแล้ว” (P19: 10)

“เราชอบเห็นคนอื่นมีความสุข ชอบให้คนอื่นยิ้ม หัวเราะ การที่เราได้
ทำสิ่งเหล่านั้นมันมีความสุข บางทีไปช่วยน้อง น้องขึ้นแสดงศิลปะป้องกันตัวที่เดือน
ดาวมหาวิทยาลัย เขาแสดงเราเจ็บจริงนะเราโดนเข้า ปีกๆ จุกเลย แต่ก็มีความสุขน้อง
ได้แสดง มันเจ็บจริงแต่เรามีความสุข เราอาจนั่งจุกอยู่ แต่พอเราเห็นน้องส่งเรา
มีความสุข” (P23: 78-80)

2.3.2 ความปรารถนาดีไม่อยากเห็นผู้อื่นเป็นทุกข์ หมายถึง การมีความรัก ความปรารถนาดี อยากที่จะช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ รวมถึง การช่วยเหลือเจือจุนแก่สัตว์ ที่ตกทุกข์ได้ยาก ดังตัวอย่างข้อความ

“ด้วยความที่เรารักเพื่อน เราก็บอกเพื่อนไปว่าอย่าไปกินเลย กินเหล้า มันไม่ดี กินไปแล้วตกรอก ตายไปแล้วไปเป็นสัตว์นรก ที่โดนเกาะน้ำเมา ร้อนๆ ไม่อยาก ให้เพื่อนกิน ก็เลยไปห้ามเพื่อน ไม่อยากให้เป็นอย่างนั้น” (P2: 86)

“เพื่อนส่วนใหญ่เวลามีปัญหา เราเป็นคนชอบแก้ปัญหาให้เพื่อน ชอบช่วยรับฟัง เหมือนช่วยเขาคิดช่วยเขาอะไร แล้วถือว่าที่หนูทำไป คือมันทำให้เขาดีขึ้นจริงๆ มันให้เหมือนแบบมีความรู้สึกที่ดีขึ้น ก็คือเหมือนแบบสบายใจ เราช่วยเขาได้ นะ ทำให้เขาไม่ต้องมีความทุกข์” (P25: 28)

“ถ้าเพื่อนรู้สึกไม่ดี เราก็รู้สึกไม่ดีตาม เราก็ไปช่วยเค้า แกล้งเล่นบ้าง หยอกกัน เค้าก็เริ่มมีความสุขขึ้นมา” (P19: 10)

“บางที่ที่เราเป็นทุกข์เพราะว่าคนในครอบครัวทุกข์ อย่างเช่นน้อง ตอนนี้น้องอยู่ ม.5 จะขึ้น ม.6 ก็มีอะไรที่ต้องเตรียมหลายเรื่อง ก็มันหลายอย่าง แล้วก็ มีปัญหาเรื่องเพื่อน คือเราต้องให้คำปรึกษา บางที่เพื่อนเรามีปัญหาเราก็ทุกข์เพราะ เพื่อนเราทุกข์ มันจะปฏิเสธกันจากการพูดคุย... เพราะว่าอีกฝ่ายหนึ่งเขาก็ยังทุกข์ อยู่ เราก็ไม่มีความสุขไปด้วย” (P16: 58)

“เพื่อนเขาก็จะเป็นคนแบกรับทุกอย่าง เขาเป็นพี่คนโตที่สุด มีน้อง 2 คน หนูมองว่าทุกคนที่มองเขาอะคะ เห็นเขาเป็นคนเข้มแข็งมาก เขาเป็นพี่โตสุด เขาต้องรับผิดชอบทุกอย่าง ทำงานทุกอย่างหาเงิน แล้วแม่ก็ไม่อยู่ คุณแม่ไปทำงาน ต่างจังหวัด นานๆ กลับมาที แล้วคุณแม่ก็อยู่คนละบ้าน เขาก็อยู่กับน้อง 2 คน เขาต้องรับผิดชอบทุกอย่าง บางครั้งก็จะร้องไห้ ทะเลาะ หนูก็ไม่ทราบว่ามีปัญหา มีอะไรบ้าง อย่างเขาไปทำงานหนึ่งแล้วมีปัญหา ก็โทรมาเล่าให้ฟังหนูก็ร้องไห้ตามไปกับเพื่อน ก็สงสัยอะคะ” (P7: 26)

“ตอนนี้ผมรับเลี้ยงหมาไว้ 2 ตัวหมาจรจัดก็เอามาจากแถวโรงเรียน ก็คือผมก็ว่าตอนที่อยู่ตรงโน้นอดมือกินมือ เสาร์ อาทิตย์ไม่มีใครมาขายของมันก็ได้ กิน แต่พอมันมาอยู่กับเรา มันก็มีความสุข มีกิน มีนอน มีอะไรพร้อม ก็เหมือนกับว่า เราก็แอบปี๋อะได้เห็นมัน” (P5: 16)

“วาฟก็เลี้ยงแมวก็อยู่กับมันเล่นกับมันทั้งวัน...วาฟก็สังสารมันด้วยพอมันมาเองวาฟก็เลี้ยงหมด พอมันไม่มีอะไรกินเราก็เป็นห่วงมัน สงสารมันด้วย” (P26: 72)

2.3.3 ความรู้สึกยินดีที่เห็นผู้อื่นได้ดี หมายถึง ความรู้สึกยินดีที่ได้มีโอกาสช่วยให้ผู้อื่นได้รับสิ่งดีดีในชีวิต ได้เรียนรู้และเติบโต มีความเจริญก้าวหน้าและประสบความสำเร็จในชีวิต ดังตัวอย่างข้อความ

“เหมือนกับว่าถ้าเราได้สอนคนอื่นว่าเราเคยพลาดอย่างนั้น... คือ การที่รู้ว่าเด็กคนอื่น นักเรียนที่เราสอนจะไม่พลาดเหมือนสิ่งที่เราเคยพลาด แล้วทำให้เขาอาจจะไปได้ไกลกว่าที่เราเคยไปถึง ก็เป็นสิ่งที่ทำให้มีความสุขอย่างหนึ่ง เพราะว่าถ้าตอนนั้นผมไม่พลาด ตอนนี้อาจจะเป็นตัวแทนประเทศ อาจจะเป็นอะไรไปแล้ว ก็คือถ้าเราทำให้เด็กคนหนึ่งหรือนักเรียนคนหนึ่งที่เราสอนไปถึงตรงนั้นได้ โดยคำแนะนำจากเราโดยสิ่งที่เขาได้เรียนรู้จากเรา แล้วก็เหมือนยินดีเขาประสบความสำเร็จให้ความสำเร็จนั้น เหมือนมีเราคอยช่วย มีเราคอยอะไรอยู่ มีเราคอยแนะนำเขา ผมก็มีความสุข” (P5: 12-14, 16)

“ความรู้สึกเรามันเป็นเกลือกักก้อนหนึ่ง หรือสารส้มก็ได้ ณ จุดที่เราคิด เราก็เอาเกลือก เอาการกระทำความรู้สึกของเราใส่ลงไป ในน้ำ แล้วก็คนๆ ใสเพิ่มไปเรื่อยๆ แล้วก็คนๆ แล้วมันก็ตกผลึกมาเป็นก้อนเกลือกแล้ว เป็นเม็ดแล้ว ณ ตอนที่เราคุย เหมือนเราเอาผลึกของเราไปให้น้อง”(P15: 96)

“เป็นคนที่เป็นจุดสอบเกี่ยวกับปัญหาธรรมะให้น้อง เราก็จะเห็นเด็กเล็กๆ ป.1 ที่เขามาสอบเขานั่งอ่านหนังสือกันอย่างตั้งใจ... น้องเขาก็เอาความรู้ที่ได้นี้ นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้” (P2: 50)

“ด้วยความที่เราเป็นครูด้วย เราอยากเรียนครู พอเราได้พูดอะไรไปแล้วแววตาเขามันสื่อถึงความที่เขาหาคำตอบให้ตัวเองได้แล้วมันรู้สึกดี” (P3: 6)

“ก็พยายามชวนปีมาแบบว่า ไม่ใช่แค่เรียนแล้วก็ท่องจำเนื้อหา จิตวิทยาอย่างเดียว ชวนๆ กันมานั่งคิดว่ามันเป็นในชีวิตเราอย่างไรบ้างเรื่องจิตวิทยา เพราะว่าเพื่อนเก่งเสียตายว่าไม่อยากให้เก่งแค่ท่องจำ” (P8: 95)

“ยิ่งพอหนูไปสอนพิเศษด้วยก็ยิ่งทำให้หนูรู้สึกว่าการให้เป็นสิ่งที่ดีที่สุดแล้ว ซึ่งสิ่งที่เราให้ไปมันก็คือสิ่งที่เรามี แต่สิ่งที่เขาแสดงออกไป คือมันมากกว่าสิ่งที่เราให้มันก็อยู่ที่ตัวเขาในการที่เขาจะไปคิดต่อยอดต่อไป” (P17: 41)

2.4 ความซาบซึ้งใจในมิตรภาพ ความรัก และความผูกพัน หมายถึง ความรู้สึกอบอุ่นใจที่ได้รับมิตรภาพ ความรัก ความปรารถนาดีจากครอบครัว เพื่อน ครูอาจารย์ การเห็นคุณค่าและความหมายของตนเองในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีความรู้สึกผูกพันใกล้ชิดกับผู้คน และสิ่งแวดลอมรอบตัว ทั้งนี้ ความซาบซึ้งใจในมิตรภาพ ความรัก และความผูกพัน สามารถ

จำแนกได้เป็น 3 หัวข้อย่อย คือ การมีความรักความอบอุ่นในครอบครัว การมีมิตรภาพและความผูกพันระหว่างเพื่อน และการได้รับความอบอุ่นเป็นมิตรจากคนรอบข้าง

2.4.1 การมีความรักความอบอุ่นในครอบครัว หมายถึง การรับรู้ถึงความรัก ความปรารถนาดีที่ครอบครัวมีให้ ความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัยที่ได้อยู่ท่ามกลางคนที่รัก การมีครอบครัวคอยอยู่เคียงข้างในยามที่เกิดปัญหา การได้แสดงความรักความห่วงใยซึ่งกันและกัน และความรู้สึกเป็นตัวเองได้อย่างเต็มที่เวลาได้อยู่กับครอบครัว ดังตัวอย่างข้อความ

“เวลาคิดถึงเขาก็โทรไปคุยที่ชั่วโมงสองชั่วโมงทั้งพ่อทั้งแม่ บางทีก็แก๊งเล่น รักพ่อนะ พ่อจะไม่ค่อยแสดงความรัก พ่อจะอายุลูกแบบโตเป็นสาวแล้วมากอดพ่อพ่อจะอาย นานๆ ทีกลับบ้านกอดพ่อ พ่อน้ำตาไหลเลย นี่หนูเพิ่งกอดมาเมื่อไม่กี่เดือน กอดพ่อ รักพ่อนะอะไรอย่างนี้ บอกว่าเดี๋ยวจะเอาปริญญามาฝากพ่อต่อด้วยโทแล้วเอกละ น้ำตาร่วงเปาะๆ เลยพากันร้องไห้เลยที่นี้หอมแก้ม พ่อเขาดีใจตอนแรกนึกในใจจะกอดดีใหม่ น้ำ เห็นพ่อทำงานเหนื่อย ไม่ค่อยมีเวลาอยู่กับพ่อทำไรให้พ่อพ่อกลับจากทำงานพ่อก็จะอาบน้ำกินข้าวนอน พอดิวินันนั้นมันเป็นช่วงแบบจิ้งหะหตุคพอดี หนูก็เลยแบบมากอดทีหนึ่งสิ จับพุงหน่อย พ่อก็แบบน้ำตาร่วงเลย หนูก็ร้องเปาะๆ เลย มันรู้สึกดีใจ มันตื่นตันใจว่าเห็นพ่อร้องไห้ รู้สึกว่าพ่อแบบรักเรามากเลยถึงขนาดเขาเสียน้ำตาให้ เราก็กินแบบพ่อก็ร้องทำไมเล่า พ่อเนี่ยซีเหมือนหนูเลยนะเนี่ย แห่แกล้งเล่น พ่อก็เช็ดน้ำตา เดินไปข้างล่างแก้ม” (P21: 86-96)

“มีความสุขกับชีวิต... ก็ต้องเริ่มต้นที่พ่อกับแม่ก่อน ทุกๆ ครั้งที่คุยกันโทรไป หรือกลับบ้าน แต่ก่อนนี้ เรียนมัธยมไม่เคยกอดกันเลย แต่พอกลับไปปีหนึ่งสอง สาม กลับไปกอดกัน เล่นกัน รู้สึกว่านี่คือความสุขมากๆ อย่างหนึ่ง คือพ่อกับแม่ เขาให้เราทำอะไรอย่างจนเรารู้สึกว่าพอแล้ว” (P3: 28)

“ความสุขง่าย ๆ ก็แค่ใกล้ตัวครับ มีพ่อแม่มีน้อง แค่นี้ก็มีความสุขแล้วครับ ยิ่งกว่าเงินหลายล้าน” (P6: 2)

“ถ้าพูดถึงความสุข นึกถึงครอบครัวเป็นอย่างแรก รู้สึกว่าการที่มีคนในครอบครัวอยู่แวดล้อมเรา หรือว่าอยู่ด้วยกันอย่างนี้มันก็ทำให้เรามีความสุข บางทีอยู่บ้านเฉยๆ อาจจะได้ไม่ได้ไปเที่ยว แต่อยู่กันคุณพ่อ คุณแม่ พี่ๆ น้องๆ อย่างนี้ ก็มีมีความสุข” (P9: 3)

“พอนึกถึงครอบครัวแล้วมันมีความสุขอะ มันอบอุ่น อบอุ่นมาก เพราะว่าที่บ้านหนูเป็นครอบครัวเดียวก็จริงแต่ว่าบริบทล้อมรอบก็จะเป็นญาติพี่น้องเยอะมาก แล้วก็คือทุกคนจะคอยช่วยเหลือ คอยพูดคุยกับเรา มีอะไรเขาก็นึกถึงเขาได้เหมือนอยู่กันเป็นเพื่อนๆ กันมากกว่า ไม่ได้ถือว่าฉันเป็นป้า เป็นน้า เป็นอา การพูดคุยหรือความรู้สึกก็เปิด (หัวเราะ)” (P13: 26)

“ความสุขของผมก็คือ ดีใจที่แม่มีชีวิตอยู่ครับ ตอนนั้นช่วงสอบปี 1 แม่ป่วยเป็นโรคไตเข้าห้องไอซียู ช่วงนั้นยังสอบก็จะเป็นห่วงทางบ้าน ดีใจครับที่ตอนนั้น เขาก็ใช้ชีวิตเหมือนคนปกติ ต้องเปลี่ยนน้ำยาวันละ 4 รอบ แคนั้นครับ เปลี่ยนเองที่บ้าน ตอนเลิกเรียนถ้ามีเวลาว่างเราก็ไปดูเขา ไปหาเขาบ้างครับ ดีใจที่สุดครับ ที่แม่เรา ถึงไม่หายดีแต่ก็ดีขึ้นเรื่อยๆ... บ้านผมทำบุญบ้านทุกปี อยู่ติดถนนมีอะไรญาติพี่น้องก็ มารวมกันหมด ترضจันก็คือมารวมกัน ทำให้มีความสุข กินข้าวด้วยกันถึงแม้จะเป็น ช่วงเวลาสั้นๆ แต่มันก็เป็นความสุขที่มีความสุขไปนาน ถึงแม้จะเป็นช่วงเวลาแค่วันเดียว ตอนเย็นๆ กลับไปเหมือนแบบคนที่ไม่เจอ โภคผลทำงานต่างจังหวัดก็คือว่าวันนั้นเป็น วันที่เขากลับมา กลับมาคุยกัน กลับมากินข้าวด้วยกัน ก็คือเป็นความสุขอย่างหนึ่งครับ ที่ทำให้คนในครอบครัวมีความสุขอบอุ่นที่เราได้เห็นก็คือว่า บรรยากาศภายในบ้านแบบ ว่าคุยกัน สนุกกันอย่างนี้ ไม่ต้องขึ้นเสียงดังแบบคุยกันสบายๆ มีอะไรก็แบบช่วยเหลือ กันครับ นั่นก็เป็นความสุขที่เกิดขึ้น” (P22: 16, 36-40)

“มีความสุขเวลาที่เกี่ยวกับพ่อแม่อีกมีความสุข เหมือนได้ไปพักผ่อนด้วย เวลาไปเที่ยวกับพ่อกับแม่จะแบบจดจำไว้ได้ตลอดถึงแม้จะไม่มีการถ่ายรูปอะไรไว้ แต่ เรายังจำภาพเคลื่อนไหวตอนนั้นได้อยู่เสมอ ต่อให้นานแค่ไหนเราจดจำมันได้” (P23: 40-44)

“มันหาที่ไหนไม่ได้แล้ว คือมันเป็นของที่สบายใจ กับพื้นที่ที่เราอยู่แล้ว ไม่มีปัญหาอะไรเกิดขึ้นมันมีแต่ความสุข มีแต่ความสบายใจ ไม่เหมือนไปที่อื่น ไปที่อื่น มันมีคนเข้ามามีทุกเรื่องมีความสุขมีความสุขเข้ามา แต่ที่บ้านที่เดียวที่เราต้องมีความสุขที่สุด เพราะว่าแม่ทั้งพ่อทั้งแม่อยู่ มีครอบครัวของเราเราอยู่ ไม่ใช่ว่าเรา จะต้องไปมีความสุขที่อื่น เจอสิ่งใหม่ๆ แล้วมีความสุขก็แค่แป๊บเดียว แบบไปเดินเที่ยว มีความสุขนะแต่มันก็แค่ช่วงแป๊บเดียว แต่ว่าที่บ้านเป็นที่แบบเราอยู่แล้วเรามีความสุข มากๆ มีตลอด มันไม่ได้หายไปไหน... รู้สึกดีว่า ไม่ว่าเราจะเป็นยังไง เขาก็รับเราได้ ... เขาเป็นคนที่แบบรอเรากลับมา รักเราเสมอ” (P24: 18, 24)

2.4.2 การมีมิตรภาพและความผูกพันระหว่างเพื่อน หมายถึง ความรู้สึกรัก และผูกพันกับเพื่อน ความรู้สึกอบอุ่นใจที่มีเพื่อนอยู่เคียงข้างคอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และการ รับรู้ตัวตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ดังตัวอย่างข้อความ

“เพื่อนในห้องก็รักกันดี มันพูดว่าเรามาพร้อมกันเราก็จะจบพร้อมกัน มันคือความรู้สึกที่ว่าเพื่อนไม่ทิ้งเรา เราก็จะไม่ทิ้งเพื่อน ประคองกันไป คำพูดนี้มันซึ่งมาก ก็จะไปประคองกันไปให้หมด เราก็ช่วยกัน คนที่เรียนไม่ไหวก็ช่วยกัน ช่วยกันสอน เขาก็ ลูกขึ้นมาสู้ มันก็มีความสุขที่นี่” (P20: 40)

“ความสุขในใจถูกลูมาจกคนรอบข้างสำคัญที่สุด ไม่ได้มาจากตำราเรียน กลุมมองว่าไม่ใช่ความรู้แต่มันคือประสบการณ์ชีวิต เหมือนกับเราได้เรียนรู้อะไรในชีวิต

และมีคนรอบข้างอยู่กับเรา ไม่ใช่เราเรียนรู้อยู่คนเดียวโดดเดี่ยว ถ้าอย่างนั้นมันจะรู้สึก ว่าเหว แต่ถ้าเราได้เติบโตไปพร้อมคนรอบข้างที่มีแต่ความรักมอบให้ทั้งเพื่อนๆ ทั้งพ่อแม่ เพื่อนๆ ก็แบบถ้ามีอะไรที่ทุกข์ทุกคนก็จะเข้ามาหา แบบเออเป็นอะไรใหม่ มันเป็น กำลังใจที่สำคัญเวลาที่เรทำอะไรแต่ละอย่าง” (P1: 2)

“พอเรียนไปเรื่อยๆ เราได้ฟังได้พูด มันเหมือนกับว่าเวลาเจอคนเราไม่ ตั้งแง่กัน ไม่ตั้งเงื่อนไขว่าคนนี่เราไม่ชอบขึ้นหน้าไม่มี แล้วพอผ่านไปเรื่อยๆ ผ่านวิชาแรก เราก็ออกกันอีกหลายๆ ครั้งแล้วเราก็มานอะไรมาด้วยกัน... เวลาเจอเพื่อนรวมตัวกัน เยอะๆ รู้สึกว่า เฮ้ย! นี้อยู่กันมา 5 ปีแล้วเหอ เร็วจังเลย คือเขาทำงานต่างที่ต่างทาง แต่เขาก็ยังมาเจอมารวมกันได้รู้สึกดี ดีจัง” (P3: 4, 6, 38)

“ทุกคนเวลาอยู่ด้วยกันหรือเวลาไปเที่ยว ไปทริปต่างจังหวัด ไปแก่ง กระเจานกัน รู้สึกว่ามันเป็นครอบครัว มันมีความสุข เพราะว่าเราต่างฝ่ายต่างให้ ไม่ได้มี ใครคิดจะรับเหมือนกัน ผมก็ให้ห้อง น้องก็บอก พี่ให้มาเยอะแล้ว พี่ไม่ต้องให้ พี่ต้องรับ มั่งแล้ว แล้วพออยู่ในสังคมที่มันมีสัก 300-400คน แล้วทุกคนมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือ อยากจะให้ รับก็รับได้ แต่ไม่ได้กระตือรือร้น ไม่ได้กระเสือกกระสนที่จะรับ แต่อยู่เฉยๆ แค่อยากจะให้ แล้ว มันเป็นสิ่งเล็กๆที่มีความสุขครับที่เรียนที่นี่” (P15: 80)

“ตอนที่อยู่ปี 1 เคยไปต่อยกับผู้ชายมา เพื่อนผู้ชายในห้องโมโหว่า ทำไมไม่บอก แล้วมึงเป็นผู้หญิงไปต่อยกับเขาได้ยังไง เพื่อนพูดอย่างนี้เลยนะ ตอน หลังมีอะไรก็เรียกเพื่อนผู้ชายลงไปด้วยดี อะไรอย่างนี้ อรินก็บอกว่าก็ไม่คิดหนึ่วว่ามันจะ ต่อยผู้หญิงก่อน มันต่อยเราเราก็ต่อยมันสิ เพื่อนโมโหจะลงไปทั้งห้องเลย” (P21: 70)

“เราไม่ได้อยากมีใคร อย่างนี้ก็มีความสุขแล้ว บางทีเราอยู่คนเดียวเรา ทำอะไรเราต้องใช้สิ่งของ แต่เราอยู่กับเพื่อน เราแค่นั่งคุยกันมันก็มีความสุขแล้ว เพื่อน ที่เราอยู่ด้วยกันตลอด เพื่อนที่เข้าใจกัน รู้ว่าเราเป็นยังไง รู้ว่าเราเป็นยังไง มีความสุข สุดแล้ว บางทีบางคนจะต้องมีอะไรคอมพิวเตอร์ เล่น face ถ้าอยู่กับเพื่อน เออแค่นั่ง ตรงระเบียบก็มีความสุขแล้ว นั่งคุยกันหัวเราะก็มีความสุขแล้ว บางทีเพื่อนถามไปกิน ข้าวไหน ไปกินไหนก็ได้รสชาติอร่อยอยู่แล้ว ไปกินด้วยกันก็พอแล้ว แค่นี้ก็มีความสุข แล้วในชีวิตมหาวิทยาลัย” (P23: 102-112)

“มีพี่มีน้องน่ารัก รุ่นพี่ๆ เขารักน้องทุกคน เพื่อนๆ ในห้องก็โอเค มีความสุขดีที่มาเรียนที่นี่ มาเจออะไรหลายๆ อย่าง มันโอเคมันไม่ต้องไปหาที่ไหนแล้ว มันมีได้ที่ราชภัฏที่ห้อง 25 เพราะว่าในเอกนี้มันมีอะไรมากกว่านั้นที่คนข้างนอกเขา ไม่รู้ มันพูดไม่ได้มันเป็นความรู้สึกที่แบบเอออื่นอาจจะไม่มีแต่ว่าเอกนี้มีทุกอย่าง เวลา มีกิจกรรมรับน้องอย่างนี้ เวลาโดนทำโทษ โดนกันหมดเลย ไม่ว่าจะปี 5 ปี 4 ปี 3 ลงมา เลยมีความสุขแบบเออ ยังไงพี่ก็รักเรา พี่ก็ยังจะมาโดนทำโทษเหมือนเรา มัน เลยรู้สึกดี เวลามีปัญหาโทรไปนี่แบบรีบมากันเลย ถึงจะอยู่ไกลแต่ก็ต้องรีบมาแบบว่า รอก่อนนะอะไรแบบนี้ ก็รีบมาช่วยมาแก้ปัญหาทุกอย่าง มันดี” (P24: 2-6)

2.4.3 การได้รับความอบอุ่นเป็นมิตรจากคนรอบข้าง หมายถึง ความรู้สึกอบอุ่นใจที่ได้พบผู้คนและสังคมแวดล้อมที่ดี มีความรักความปรารถนาดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และแบ่งปันซึ่งกันและกัน ดังตัวอย่างข้อความ

“ถึงเป็นเมืองในชนบท แต่มักรู้สึกว่าในชนบทนั้นเหมือนทุกคนในหมู่บ้านรู้จักกัน เหมือนทุกคนเป็นครอบครัวกัน ใกล้ชิดกัน ก็จะมีรู้จักกันทั่วไปหมดเลย ทำให้รู้สึกดีใจว่าเกิดในเมืองเล็กอย่างนี้ในชนบท... มันอบอุ่น เหมือนเวลากลับไปบ้าน เวลาไปไหนมาไหนเข้าบ้านใครก็เหมือนเข้าบ้านตัวเอง ไปไหนแบบ อ้าว! กินข้าวเร็ว น้ำตักเอาเลย เขาโหวกเหวก คนแกก็สอนทำนู่นทำนี่ เขาจะสอนแบบเยาะหลายอย่าง บางทีไปก็ไปเซ็นกองฟางให้วัวกิน เก็บผักนึ่งไปขายกัน สนุก อยู่บ้านมีอะไรให้ทำอะไร บางทีดีไม่มีดีเอาของมาให้แล้วอย่างนี้ แกงหม้อหนึ่งส่งไปให้ที่ 3-4 บ้าน ส่งไปบ้านละถ้วย ถ้วยๆ แล้วเขาเอามาที่บ้านเราบ้างอะไรอย่างนี้” (P21: 8, 20)

“คุณครูที่เป็นศูนย์สอบที่วันนั้นหนูไปจิตใจดีมาก ชื่อข้าวให้กิน ชื่อน้ำชื่ออะไรให้กิน อาจารย์ที่ไปติดต่อประสานงานด้วยท่านก็ใจดีมาก แล้วหลายๆ อย่างมันก็ประทับใจ” (P2: 50)

“หนูคิดว่าหนูโชคดีที่หนูได้อยู่จุฬาชนบท เพราะว่าเจอเพื่อนหลายๆ เพื่อนหลายๆคนที่อยู่พื้นฐานเดียวกัน เจออาจารย์มานพ คนที่ดูแลพวกหนูดีมาก ๆ รู้รายละเอียดดีทุกอย่าง แม้ไม่เห็นหน้า อาจารย์ดูแลเด็กมาเป็นปีที่ 20 อาจารย์ก็จะเกษียณแล้วปีนี้ คืออาจารย์ เห็นหน้าก็ ชื่อนี้ใช้ใหม่ บ้านอยู่ที่นี่ใหม่ จังหวัดนี้ใช้ใหม่ อาจารย์ใส่ใจเราขนาดนี้เลยหรือ เราประทับใจ” (P4: 101)

“การที่คนอื่นมาเยี่ยมให้เรา มันก็ทำให้เรารู้สึกมีความสุข มีชีวิตชีวาแบบมีแรงผลักดันที่ว่าจะอยู่บนโลกใบนี้แหละ เหมือนว่าโลกใบนี้ไม่ได้มีอะไรที่เลวร้ายจนเกินไป มันก็มีทั้งดีมีทั้งไม่ดีอะไรอย่างนี้ ก็แบบว่ารู้สึกดีอะ โลกใบนี้มันสวยงามไม่ได้มีแต่ด้านมืดอย่างเดียว” (P21: 66)

ประเด็นหลักที่ 3 การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม

การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม หมายถึง การมีหลักหรือแบบอย่าง ซึ่งเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต การมองโลกในแง่ดี และการประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม โดยมีรายละเอียดในแต่ละประเด็นย่อย ดังนี้

3.1 การมีหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต หมายถึง การมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจที่เป็นหลัก เป็นแบบอย่าง มีกัลยาณมิตรคอยชี้แนะแนวทางให้ดำเนินชีวิตในทางที่ถูกต้องดีงาม และเป็นประโยชน์เกื้อกูลทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ทั้งนี้ การมีหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต

สามารถจำแนกได้เป็น 3 หัวข้อย่อย คือ การมีหลักธรรมประจำใจ การมีแบบอย่างในการดำเนินชีวิต และการมีกัลยาณมิตรคอยชี้แนะแนวทาง

3.1.1 การมีหลักธรรมประจำใจ หมายถึง การมีหลักยึดเหนี่ยวภายในจิตใจ ซึ่งใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้ประพฤติปฏิบัติตนในทางที่ถูกต้องดีงาม อาทิเช่น การคิดดี ทำดี พูดดี การมีหลักธรรมประจำใจหรือแนวปฏิบัติที่ใช้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต การเข้าใจสิ่งต่างๆ อย่างถูกต้องไม่เชื่ออย่างงมงาย ความเชื่อเรื่องบุญ เป็นต้น ดังตัวอย่างข้อความ

“ที่มาของความทุกข์ถ้าใจเราดีเราเป็นคนดี เราคิดดีทำดีมันก็ดี มันมี ความสุขกับตัวเอง” (P26: 48)

“ผมก็ทำดีมากกว่าจะได้มีความสุข อยู่กับแบบแผนที่ไม่ต้องไปคิดมาก อยู่กับเกณฑ์ที่แบบเป็นความดี แล้วก็ไม่ต้องไปยุ่งกับความชั่ว อยู่กับสิ่งดีๆ มันก็ทำให้เรามีความสุข ใช้ชีวิตได้ราบรื่น” (P19: 20)

“ผมจะมองใครก็แล้วแต่ผมจะใช้พรหมวิหาร 4 คือจะทำอะไรแบบ อย่างแรกเราต้องมีเมตตาก่อน คิดเยอะๆ ทุกคนจะมีความสุข เราจะได้มีความสุขด้วย แล้วเราก็อยากให้ทุกคนมีความสุข แล้วชีวิตเราก็จะดำเนินตามปกติ แต่พอมีคนมาให้ เราช่วยเหลือ อย่างเช่น น้องโทรมาขอคำปรึกษา หรืออย่างพี่ที่ท่อกองกิจ ถ้ามีอะไร เกี่ยวกับคณะวิศวะ เขาก็จะให้โทรไปที่ไหน แล้วให้ผมรับปรึกษาแทน กลายเป็นว่าเราก็เริ่มกรุ่นกับเขาแล้ว พอแก้ปัญหาได้ทุกอย่างได้เราก็มีมุทิตา ก็ยินดีกับเขา อ่าน หนังสือบ้างนะอะไรอย่างนี้ แต่ ณ จุดที่ มันทำอะไรไม่ได้มันก็ต้องเฉยนะ เราทำทุกอย่างไปหมดแล้ว แต่เขาก็ยังมาตีเตียนเรา มันก็ยังมีโกรธบ้าง อารมณ์ในบางครั้ง แต่ ณ จุดที่เราโกรธ ทางที่ดีที่สุดของผมคือเงียบ ไม่พูดไม่จา เพราะผมคิดว่าที่เงียบมันไม่ใช่เก็บ แต่ ณ บางครั้ง เราปล่อยให้เวลามันเป็นตัวตัดสินอะไรหลายๆ อย่าง เพราะ ณ จุดที่เขามาตำราหรือติเราผมอาจจะคิดแคบไป คือ ณ จุดที่เขามา complain เรา แสดงว่า เขาก็ยังไม่เข้าใจจุดประสงค์ของเรา เพราะฉะนั้น ต่อให้เราอธิบายไป เขาก็ยังไม่พร้อม จะฟังก็เลยปล่อยให้เขาไป” (P15: 44)

“ความคิดหลายๆ อย่างของผม ความเชื่อทางใจก็มีศาสนานี้แหละ ผมตั้งแต่สิ่งที่ดีครับ ของพุทธนี่คือการเป็นเหตุเป็นผล คริสต์ก็เรื่องความรัก มันเป็นการ รู้จักให้ และรู้จักรับ ในขณะที่เดียวกันญาติๆ เขาก็จะเป็นอิสลาม อิสลามเขาก็จะมีอีก มุมของเขาย่างการทำทานครั้งใหญ่ในชีวิต มันก็เป็นผู้ให้อีกแบบหนึ่ง เหมือนเรา ได้แลกเปลี่ยน เอกเทศโนนี่คือรู้รอบ แต่ไม่รู้ลึก (หัวเราะ) ฉะนั้นตั้งแต่ครั้งตั้งแต่สิ่งดีๆ มุมที่เราไม่รู้ชัดก็จะไม่เก็บมาพูดถึง บางคนชอบเก็บความผิดพลาดคนอื่นมาคิด คิดไปคิด มาตัวเองเป็นทุกข์ ผมไม่ ผมเอาที่มันได้ๆ นี้แหละ เอาที่มันเป็นประโยชน์กับตัวเอง กับคนอื่น” (P9: 21)

“เกิดจากการที่เราพยายามมองไปให้เห็นสิ่งที่เรา สิ่งที่เราเรียกว่ามันเป็นความจริงอะครึบ สิ่งที่มีมันถูกต้อง ให้เรามองลงไปตรงนั้น แล้วมันจะเห็นคล้ายว่าทำให้เราไปต่อได้ ความถูกต้องตามจริยธรรม” (P14: 56-60)

“มีปัญหาอะไรก็สามารถชักจูงให้พ่อแม่ไปในทางที่ถูกต้อง อย่างแม่ไปเชื่อดวงอะไรก็บอกเขา เพราะว่ามันเป็นเป้าหมายหลักของชีวิต เราต้องมี อย่างเรานับถือพุทธ เราก็นับถือแต่สิ่งที่ควรนับถืออย่าไปมกมาย อนาคตมันจะเป็นยังไงก็ไม่ว่า ถ้าเราไปคลุกคลีกับสิ่งที่ไม่ดีมันก็จะไม่ดี ถึงแม้ว่าชีวิตมันจะคนละคนกัน ต้องพึ่งตัวเอง แต่ก็ต้องชี้ทางให้พ่อแม่ไปในทางที่ถูกต้อง ได้ก็ตั้งชี้ทางให้ไปในทางที่ถูกต้อง เป็นการตอบแทนพระคุณท่าน นี่คือนี่ที่ผมรู้ ที่ผมเรียนมาในพุทธศาสนา ถึงแม้ว่าจะให้เงินอะไรก็ตอบแทนได้ไม่หมดครึบ พอผมเข้ามาชมรม (พุทธ) ไปอบรมตนมาก็ทำให้รู้ว่าเราต้องมีความเห็นที่ถูกต้องต่อผู้อื่น” (P6: 2)

“เมื่อก่อนตอนมัธยมปลาย ก็ยังไม่ได้ศึกษาพุทธศาสนาอะไรสักซึ่ชึ่งมากมายเลยนะครึบ เข้าใจอยู่สามอย่างก็คือ ไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็รู้สึกว่าการที่มันก็แปลกที่ว่าพอเข้าใจแค่ 3 อย่างนี้ ตั้งแต่มัธยมปลาย มาจนถึงมหาวิทยาลัยก่อนที่จะเริ่มมาศึกษาพุทธศาสนามากขึ้น ทำให้เรารู้สึกว่าเราไม่เห็นจะไปกระเทือนมากเท่าๆ กับคนอื่นเขาเลย เพราะเหมือนกับที่เราเข้าใจว่า อ้อ มันก็มีแค่แบบว่าเดี๋ยวมันก็มา เดี่ยวมันก็เปลี่ยน เดี่ยวมันก็ไป เป็นธรรมชาติของมัน แล้วก็จากนั้นก็เลยเริ่มรู้สึกว่า แคไตรลักษณ์เนี่ย เราแค่บังเอิญไปอ่านเจอมาจากที่ไหนสักที่หนึ่งเองนะ กลับป้องกันตัวเราได้ ตอนนั้นเหมือนกับว่าเป็นวัคซีนป้องกันตัวเราจากความทุกข์ได้ขนาดนี้แล้ว” (P8: 50)

“ผมทำชมรม แล้วก็มีเครือข่ายเพื่อนๆ อีกหลายมหาวิทยาลัยมาทำด้วยกันเรื่อยๆ เพราะว่ามีกิจกรรมตั้งแต่ปฏิบัติธรรมด้วยกันจนถึงกิจกรรมจิตอาสาให้กับสังคม แล้วก็ให้กับในรั้วมหาวิทยาลัยตัวเอง เบื้องหลังมันมีแก่นกลางอยู่ ก็คือพระพุทธานันนั้นแหละครึบ มันมีแก่นกลางอยู่ที่ทำให้เราเข้าใจ เวลาเราทำอะไร เราเข้าใจจริงๆ ไม่ได้ทำให้มันผ่านไปหรือจบไป มันจะแตกต่างจากที่อื่น พอมันมีแก่นแล้วเนี่ย มันจะมันคงกว่า เวลาเราฝึก ปูถุกฝังอุดมการณ์ให้ห้อง เราก็จะมีอุดมการณ์ตรงนี้ไปปูถุกฝังให้ห้อง ห้องก็จะเข้าใจมากกว่า ไม่ว่าจะเจออุปสรรคอะไร มันก็ไม่ท้อ แล้วก็ไม่ได้ทำเพื่อว่าคำสั่งให้ทำแล้วก็ทำอะไร แต่ว่ามันทำจาก inner ช้างในว่าเราอยากทำจริงๆ” (P18: 90)

“ถ้าเกิดเราอยู่ในบุญตลอดเวลา ถ้าใจเราเป็นกุศลตลอดเวลา ใจเราไม่ขุ่น มันก็จะมีแต่บุญที่มีโอกาสส่งผล... ผมชอบพระอาจารย์ท่านบอกว่า มนุษย์เราไม่ได้เกิดมาใช้กรรม แต่ว่าเราเกิดมาสร้างบุญ สร้างบารมี เพื่อไปให้ถึงปลายทางของมนุษย์เราที่ควรจะเป็น” (P18: 80)

3.1.2 การมีแบบอย่างในการดำเนินชีวิต หมายถึง การได้เห็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตทั้งแบบอย่างที่ดีที่สามารถนำมาพัฒนาตนเองให้มีชีวิตที่มีความสุข และแบบอย่างการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่ความทุกข์ซึ่งควรหลีกเลี่ยง ทั้งจากคนใกล้ตัว เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ เพื่อน พระภิกษุสงฆ์ หรือจากสื่อต่างๆ ที่ให้ข้อคิดสอนใจสามารถนำมาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตดังตัวอย่างข้อความ

“ตอนที่แม่ผมเพิ่งเข้ามากรุงเทพใหม่ๆ แม่อยากได้น้ำมันพิกามาก แม่ผมทำงานอยู่ในห้าง เป็นแคชเชียร์ แม่ก็จะเดินไปดูน้ำมันพิกานั้นทุกวัน ก็ทำงานเก็บเงินเรื่อยๆ ก็เดินไปดูทุกวัน จนสุดท้าย คุณเล็กอยากได้ครับ (หัวเราะ) คือมันถึงจุดจุดหนึ่งแล้วที่มันเห็นว่ามันก็น้ำมันพิกเหมือนกัน ไม่ได้จำเป็นที่จะต้องไปใช้อะไรที่มันเลิศจุร อันนี้ก็เหมือนกันที่ว่า เราก็มีร้องทำให้อยู่นะ คุณนี่มันก็ไม่ได้เก่า มันก็ไม่ได้เก่าเกลียด มันก็ยังใช้ได้อยู่ ซึ่งเราไปเปลี่ยนมันซะตอนนี้แล้วไอ้คูเก่าที่มันยังใช้ได้อยู่ เราจะไปไว้ในไหน ก็เลยไม่ต้องใช้ก็ใช้คูเก่าไปได้แล้ว” (P10: 82)

“ที่มาหนูคิดว่ามาจากป้ากับแม่ เพราะหนูเห็นการกระทำของป้ากับแม่ที่เขาเป็นผู้ให้ที่ไม่ต้องการการตอบรับเลย เขาให้อย่างเดียวอะคะ คือ หนูก็ถามนะว่าเหนื่อยไหมที่มีลูกดื้ออย่างนี้ ไม่เชื่อฟัง ความจริงถ้าหนูคิดได้ตั้งแต่เล็ก หนูจะไม่ดื้อเป็นเด็กดื้อทุกอย่าง แล้วป้ากับแม่ก็บอกว่า คนทุกคนอะสัญชาตญาณไม่เหมือนกัน แล้วป้ากับแม่เขามีความสุขกับการได้ให้ ได้เห็นว่าลูกมีการพัฒนาไปในแนวทางไหน เขาก็บอกมาให้ลูกเดินนำหน้าไป ป้ากับแม่จะคอยอยู่ข้างหลังคอยดันให้” (P17: 45)

“เราเห็นหลวงพ่อกแล้วเราปลื้ม ไม่รู้เพราะอะไร แล้วหนูก็เป็นคนที่ชอบเช็คประวัติคน แม่ๆ หลวงพ่อเป็นคนดีปะ จะถามๆ แม่ก็เล่า ได้ฟังก็รู้สึกปลื้ม หนูจะพยายามหาคนที่ดีกว่าเรา ทำให้เราดีตาม” (P4: 62)

“อาจารย์ท่านหนึ่งท่านสอนเคมีที่โรงเรียน อาจารย์จบวิศวะเคมีมาเหมือนที่ผมอยู่ตอนนี้ ที่ผมชอบเคมีเพราะอาจารย์คนนี้ อาจารย์เขาจบปริญญาโทวิศวะเคมี ด้วยวุฒินาคนนั้นอาจารย์สามารถไปทำงานที่มันได้รายได้สูงมากๆ ได้ แต่ว่าผมดูอาจารย์เขามีความสุขกับสิ่งที่เขาได้ทำ กับสิ่งที่เขาได้สอนนักเรียน ได้ตีวงนักเรียนเข้าโครงการโอลิมปิกบ้าง เอ็นทรานซ์บ้างอะไรของเขา จนอาจารย์ชีวะของผมให้ผมไปสอนชีวะบ้าง ผมถึงจะนึกออกว่าเขาคงรู้สึกอย่างนี้มั้ง แล้วความสามารถระดับอาจารย์จริงๆ ก็ไม่ได้ด้อย แต่เขาก็ยังเป็นครูอยู่โรงเรียนผม อาจารย์คนอื่นเขาก็ย้ายเข้าย้ายออกกันค่อนข้างเยอะ แต่อาจารย์คนนี้ก็ยังมีอยู่ ผมว่ามันคงเป็นความรู้สึกมีความสุขจากตรงนี้เหมือนกัน เพราะนักเรียนแต่ละรุ่นที่จบไปเขาก็ได้ไปเรียนในสิ่งที่ตัวเองชอบสิ่งที่ตัวเองถนัด ในแต่ละรุ่นก็จะมีอย่างน้อยคนหรือสองคนที่เป็นตัวแทนไปแข่งโอลิมปิกกับเขา ผมว่าอาจารย์เขา ก็มีความสุขของเขาอย่างนั้น” (P5: 20)

“ผมเริ่มมาศึกษาธรรมะของวัด แล้วผมก็ผมศรัทธาหลวงพ่อกันมาก เพราะว่า ท่านก็เจอปัญหาอุปสรรคอะไรมากมายในช่วงก่อนๆ แต่ว่าตอนนี้ท่านก็ผ่านมาได้แล้ว พอไปศึกษาจริงๆ ท่านก็สุขยอดมากๆ เหมือนกัน ท่านคือแบบผู้นำของพระยุคใหม่ หรือว่าของการสร้างสันติภาพโลกให้เกิดขึ้นจริงๆ พร้อมกับการปฏิบัติธรรมข้างในที่ปฏิบัติได้จริงๆ” (P18: 92)

“ผมชอบดูรายการ 84,000 มันเป็นเรื่องของกรรม ชอบดูเรื่องพวกนี้ มันก็น่าจะเป็นจุดเปลี่ยนละมั้ง มันดูแล้วมันก็เหมือนกับทำไมเราต้องไปทำความชั่วด้วย ทำไมเราต้องทำบาปด้วย ทำไมเราไม่ทำดีละ ทำไมเราไม่ทำบุญละ เราจะได้มีความสุขนี่ก็ถึงเป็นจุดเปลี่ยนด้วยอะครับ เพราะอย่างเราดูรายการถ้าเขาทำบาปเขาก็มีความสุข แต่พอเขาเริ่มที่จะทำดี ทำดีก็กลับกลายเป็นว่าเขามีความสุข อาจเป็นสาเหตุด้วยรีเปลาไม่รู้ ไม่แน่ใจ เหมือนกับพอเริ่มมา มันก็เป็นตัวอย่างให้เราดู เขาทำ ไม่ได้เราก็ไม่ต้องทำ เขาทำดีเราก็เลียนแบบ” (P19: 30)

“มีเพื่อนบางคนพูดถึงปัญหาชีวิตของเขา เขาเป็นเด็กเกเร กินเหล้าเมายา แต่เขาก็สำนึกได้ เราก็ดูสิ่งที่เพื่อนเป็นมันเป็นเรื่องที่ไม่ดี เราก็เรียนรู้จากเขา เราไม่ควรทำ มันจะทำให้พ่อแม่เสียใจ เขาบอกเลยตอนที่เขาสำนึกคือตอนที่เข้าคุกแล้วพ่อแม่มาเยี่ยมเขา เขาเลยไม่อยากให้พ่อแม่เสียใจแล้ว เขาเลยสำนึก เราก็มามองที่เรื่องการเรียนรู้มันใช้ในห้องเรียนอย่างเดียว มันนอกห้องเรียนด้วย บางครั้งการที่เราทำอะไรแล้วมันผิด มันก็เป็นการเรียนรู้ได้ ถ้าเราทำแล้วไม่ได้เราก็ไม่ยุ่งกับมัน” (P19: 21)

“ชีวิตอ้อมไม่รี้นเลย พ่อก็เข้าโรงพยาบาลbal แม่เอามิดแท่ง ทะเลาะกันเราอยู่กับมันมาตั้งแต่เด็ก จนเราเข้าใจแล้วเราบอกกับตัวเองว่าเราจะไม่ทำแบบนั้น” (P23: 154)

“แม่เขาคอยดูแลเราตลอดเลย แม่เขาคอยเป็นตัวอย่างที่ดีให้เรา ทุกวันนี้ว่าพ่อก็เลยให้แม่เป็นไอดอลของชีวิตแล้ววาก็อยากเชิดชูแม่มากที่สุด แม่เขาลี้ยงลูกทุกคนให้ถึงฝั่ง วาพเห็นความอดทนเห็นความพยายาม ทุกวันนี้ว่าพ่อก็หัวสมองมีความคิดที่ดี วาพอาจจะเรียนไม่เก่งแต่ว่าวาพทำให้ตัวเองมีความสุขได้ ทำตัวเองมีศักยภาพได้ก็เพราะเขา” (P26: 16)

3.1.3 การมีกัลยาณมิตรคอยชี้แนะแนวทาง หมายถึง การมีบุคคลที่คอยชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตที่ดี ได้แก่ พ่อแม่ ครูอาจารย์ เพื่อน รุ่นพี่ กัลยาณมิตรทางธรรม ทำให้เห็นแนวทางการดำเนินชีวิตและการพัฒนาตนเองให้มีความสุข ดังตัวอย่างข้อความ

“ตามพี่ชายไปวัด ไปนั่งสมาธิ ตอนเด็กๆ ก็คิดว่าคงได้ไปเที่ยวได้ออกจากบ้านก็ดีใจ ก็ไปวัด แต่พอไปวัดพี่ก็ให้ไปนั่งสมาธิ หนูก็นั่งก็ได้คิดอะไรก็นั่งไป พอ นั่งไปเรื่อยๆ ก็รู้สึกว่ามันก็ดีนะ มันมีความสุขจากการนั่งสมาธิ” (P2: 6)

“นายว่าการคิดแบบนอกระบบ การคิดแบบอาจารย์ตั้มอะครับ มันเหมือนปลุกฝังจากที่สมองเราเปล่าๆ จบมัธยมปลายมาธรรมดา แต่จะว่าไปมันก็ตั้งแต่ที่บ้านเลยนะ พ่อกับแม่เป็นคนที่ย้ายอยู่แล้วครับ แต่แม่ก็จะขี้นตามประสาของแม่นะครับ แต่พ่อจะเป็นคนที่เฮฮา เวลาอยู่กับลูกน้องพ่อจะเป็นคนที่สร้างเสียงหัวเราะได้ บางทีพ่อกับแม่ก็หยอกล้อกันเหมือนกับเด็กครับ เราก็เลยติดมาด้วยตรงนี้ พอมาเจออาจารย์ตั้มนี่โออิ้วแมนนิส คิดบวก มีความรักต่อคนต่อโลกต่อมนุษยชาติ ตอนนั้นมันฟังดูเวอร์มากเลยนะครับพี่ อะไรคนเราจะรักใครได้อะไรขนาดนั้น แต่พอเรียนไปเรื่อยๆ เราได้ฟังได้พูด มันเหมือนกับว่าเวลาเจอคนเราไม่ตั้งแง่กัน ไม่ตั้งเงื่อนไขว่าคนนี่เราไม่ชอบชู้หน้าไม่มี” (P3: 2)

“มีแต่เพื่อนที่ดี ก็เป็นคนะกรรมกรรมพุท... บางทีเราก็ผลอได้นะ แต่ถ้าเราคบเพื่อนดีเพื่อนก็จะเตือนเรา อย่างผมก็เคยแบบไม่ค่อยนั่งสมาธิ ไม่ค่อยได้เข้าธรรมอะไร เพื่อนก็จะเตือนอะไรเรา” (P6: 4, 29)

“ช่วงปิดเทอม เพื่อนผมเคยชวนไป ช่วงม.5 ม.6 แล้วผมก็ไปเรื่อยมา ช่วงปิดเทอมถ้าผมว่าง ผมก็จะไปที่โคราชมันเป็นบ้านกรีนชัย จะเป็นบ้านที่เขาเปิดวิปัสสนากรรมฐาน ผมก็เข้าไปตรงนั้น” (P10: 52)

“อาจารย์ผมจะเป็นคนที่เรียบง่าย อาจารย์เขาจะทำบุญ วันไหนมีงานทำบุญผมก็จะเจอเขาตลอดเลย อย่างเวลามีงานทำบุญโรงเรียน แล้วก็มีชวน ชวนนี่คือเขาก็ไม่ได้ชวนผมคนเดียว อย่างเช่น อ้าววันนี้วันศุกร์นะ วันนี้จะสังฆทานตักบาตร พวกเธอควรจะมาทำบ้างนะมาฝึกไว้ มากับอาจารย์ก็ได้ มาช่วยกันตักบาตร แล้วก็บอกว่า แล้วตอนเช้าก็มาช่วยอาจารย์ยกเก้าอี้จากโรงอาหาร มาตั้งตรงสนามแบบเตรียมวางของตักบาตรให้พระหลายรูป... อาจารย์ของผมเขาจะมีบทบาทหลายอย่าง อย่างผมทำบุญ อาจารย์ก็จะบอกว่า เออเนี่ยตอนที่เราใส่บาตรควรถอดรองเท้า แล้วควรยกอย่างไร ควรนอบน้อมอย่างไร ควรไหว้ไม่ควรคุยกัน มันก็ขัดเกลาเล็กๆน้อยๆให้เราสูงขึ้นหรือบางที่อาจารย์ผมจะมีค่าย เขาเรียกว่าค่ายธรรมสังฆจร จะมีตอน ม.2 ม.3 อาจารย์ก็จะพาไป พักที่วัดแล้วก็ให้มีสนทนากับพระที่นั่น กับเจ้าอาวาสที่นั่นก็ได้ นั่งฟังแล้วก็นั่งคุย” (P16: 50, 52)

“ผมมีสังฆคมของกัลยาณมิตรเป็นสิ่งคมที่ดีมากๆ เลยครับ เป็นค่ายที่รวมกรรมการนักเรียนแต่ละโรงเรียนมาเข้าค่ายด้วยกัน ก็ศึกษาธรรมะแล้วก็มีพระอาจารย์คอยให้ธรรมะ พี่กลุ่มนี้เขาก็รู้สึสไตล์ของเด็กกิจกรรม แล้วก็จัดกิจกรรมเพื่อที่จะแทรกกระหว่างความเป็นผู้นำกับธรรมะ แล้วก็ได้เพื่อนดีๆ มากมาย ได้ connection จากกรรมการนักเรียนจากประมาณ 20 โรงเรียนในกรุงเทพฯ ได้สังฆคมที่ดีมาก” (P18: 20)

3.2 การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การมองว่าตนเองมีชีวิตที่ดีและมีความสุข และการสังเกตเห็นถึงแง่มุมที่ดีงามซึ่งเกิดขึ้นกับการใช้ชีวิตอยู่กับผู้คนและสิ่งต่างๆ รอบตัว ทั้งนี้ การมองโลกในแง่ดี สามารถจำแนกได้เป็น 2 หัวข้อย่อย คือ การมองว่าตนเองมีชีวิตที่ดีและมีความสุข และการมองเห็นข้อดีในสิ่งต่างๆ

3.2.1 การมองว่าตนเองมีชีวิตที่ดีและมีความสุข หมายถึง การมองว่าชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบันเป็นชีวิตที่ดีและมีความสุข แม้จะมีความทุกข์เข้ามาบ้างแต่ในที่สุดทุกข์นั้นก็จะผ่านไป การไม่ค่อยพบกับความทุกข์หรือปัญหาที่รุนแรง เนื่องจากรู้สึกว่ามีคนคอยอยู่เคียงข้างและช่วยเหลือ นอกจากนี้ การมีชีวิตที่มีความทุกข์น้อยหรือไม่ค่อยเป็นทุกข์กับชีวิตก็นับว่าเป็นชีวิตที่มีความสุข ดังตัวอย่างข้อความ

“กุลาอาจยังไม่เจอปัญหาที่ร้ายแรงที่ทำให้รู้สึกสิ้นหวัง ไม่สามารถทำอะไรได้ อาจจะมีปัญหาบ้างแต่ก็จะมีอย่างอื่นมาช่วย เพื่อนบางคนมีปัญหา กุลไม่เคยมีอะไรที่เป็น *moment* แบบนั้น... มันบอกว่าเรามีชีวิตที่ดีนะ เรามีความสุขนะ” (P1: 10, 38)

“ได้ใช้ชีวิตประจำวันเนี่ยแหละมีความสุขแล้ว (หัวเราะ) ตื่นมาก็มาเรียน มาเจอเพื่อน บางทีก็มาทำกิจกรรม (หัวเราะ) มีความสุขในชีวิตทุกวัน” (P12: 38-44)

“ผมมีความสุขกับชีวิตมากกว่า (หัวเราะ) ทุกข์ก็ต้องมีบ้าง แต่ว่ามีความสุขก็เหมือนมีทุกข์น้อย” (P14: 92-94)

“ตัวเองก็ไม่ได้มีประสบการณ์เกี่ยวกับทุกข์มากมาย ใช้ชีวิตสบายๆ ตามที่มันเป็น ก็เลยจะไม่ค่อยมีความสุขมากเท่าไร ส่วนใหญ่ก็มีความสุขมากกว่า” (P19: 8)

“เพื่อนบางคนมีปัญหา มากก็มาคุยกับโบ เออ ทำไมเราไม่มีอย่างที่เป็นเพื่อนมี ก็คิดว่าเพื่อนมีปัญหาเยอะจัง เรามีนะแต่เขาก็น้อยกว่า เรายังคิดว่ายังมีคนอื่นที่ปัญหาเยอะกว่าเรา ไม่มีความสุขเหมือนที่เรามี... มีความสุขที่สุดแล้ว โบว่าโบก็เป็นคนหนึ่งที่มีความสุขมากๆ” (P24: 44, 82)

“ความสุขเหมือนเป็นเรื่องจรรยาบรรณ บางคนเขามี พอเขาคิดเรื่องนี้ขึ้นมาเขาก็จะเป็นทุกข์ แต่ผมไม่ค่อยมี รอบๆ แวดล้อมดี” (P9:19)

“วาฟตื่นเข้ามาวาฟก็คิดว่า วันนี้เราต้องไปเรียน พอนั่งรถเมล์เสร็จเราก็โทรหาแม่ เตียวไปเรียน ไปเรียนแล้วก็กินข้าว กินข้าวแล้วก็กลับ วาฟใช้ชีวิตของวาฟอย่างนี้ว่าวาฟก็มีความสุข” (P26: 32-38)

3.2.2 การมองเห็นข้อดีในสิ่งต่างๆ หมายถึง การมีมุมมองหรือเจตคติที่ดีกับผู้คนและสิ่งต่างๆ รอบตัว และการสังเกตเห็นแง่มุมที่ดั่งงามซึ่งเกิดขึ้นในทุกเหตุการณ์และสถานการณ์ นำมาซึ่งความสุขในจิตใจ ดังตัวอย่างข้อความ

“ถ้าเราคิดว่าโลกนี้เป็นแก้วใส เป็นสีขาว เราก็จะมองแบบนั้นได้ เหมือนกับมองในแก้ววอก อย่างเวลาที่มีเหตุการณ์หนึ่งเข้ามาเราก็มองในแก้ววอกไว้ก่อนใจเราก็มีคุณภาพที่ดีขึ้น มองในแก้ววอกแต่ผลสุดท้ายอาจจะเป็นลบก็ไม่ใช่เป็นไร สถานการณ์มันก็จะไม่เลวร้าย แต่ถ้าเรามองในแง่ลบ ยิ่งลบอยู่แล้วมันก็จะยิ่งลบ เข้าไปอีก จากที่เรื่องหนึ่งก็กลายเป็นเรื่องใหญ่” (P2: 38)

“บางคนชอบเก็บความผิดพลาดคนอื่นมาคิด คิดไปคิดมาตัวเองเป็นทุกข์ ผมไม่ ผมเอาที่มันดีจ้ะ นี่แหละ เอาที่มันเป็นประโยชน์กับตัวเองกับคนอื่น เพราะเราทำให้ตัวเองให้คนอื่นมันเป็น 2 way มันแลกเปลี่ยนไปในตัวครับ เหมือนครั้งหนึ่งสร้างห้องส้วมให้เด็กๆ พอไปจริงๆ เราได้ไปเจอวิถีชีวิตอีกมุมหนึ่งเลย เข้าขึ้นมาได้สูดไอโซนได้อากาศดีๆ ไปขโมยไอโซนเขาใช้ 3 - 4 วัน เราได้ ถ้าอยู่บ้านเราไม่ได้ แต่มาทำค่ายให้น้องถึงได้ตรงนี้ มันแลกเปลี่ยนอะครับ อามิตรสินจ้างคือทางเดียวซื้อมาจึงได้ ถ้าไม่ซื้อไม่ได้ แต่การให้มันแลกเปลี่ยนกันได้ สิ่งพวกนี้มันดีเป็นราคาไม่ได้จริงๆ สิ่งนี้เขาไม่ได้สร้างเอาไว้จะครับ แต่มันมีอยู่ บนยอดเขาพอขึ้นไป วิวอย่างนี้ เราก็ได้เห็นใหม่ที่เราก็ได้แล้วอะ คิดว่าเราได้สิ เราก็จะได้เอง” (P9: 21)

“พยายามหาข้อดี ข้อดีในสิ่งต่างๆ นั้น ข้อดีในคนนั้น ข้อดีในสิ่งไม่ดี ข้อดีในเหตุการณ์ร้ายๆ คือทุกอย่างมันมีข้อดีหมดอยู่ที่ว่าคนเราจะคิดอย่างไร” (P3:106)

“คิดว่ามันต้องผ่านไปได้มันก็จะผ่านไป อาจจะมีเรื่องทุกข์เรื่องอื่นที่จะผ่านเข้ามาได้ แต่ไม่ใช่เรื่องเดิมแน่นอนครับ” (P9: 19)

“เลือกมองสิ่งที่ดีแล้วก็หาประโยชน์จากมันให้ได้ แล้วจะพบเองว่าอะไรมันดี อะไรมันมีความสุข” (P10: 44)

“คิดในแง่ดีครับ อันนี้สำคัญมากเลยครับ การ positive thinking ในชมรมผมจะให้ห้องจับดีทุกวันเลย วิธีแก้หายๆ คือ การจับแง่คิดดีๆ หมายความว่าจับดีให้ได้ในแต่ละเรื่อง แคนี่จากอะไรที่มันไม่ดีเราก็มองให้ดีให้หมดก็ชนะแล้วอะครับ อย่างเมื่อกี้ตอนที่พี่มาขอสัมภาษณ์ ผมก็ถามพี่ว่า พี่มีจุดประสงค์เพื่อด้านนี้อย่างไรเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ผมก็เลยอยากมองแล้วว่า เอ้ย เราก็อยากทำวันนี้ให้เต็มที่เพื่อที่ว่าพี่จะได้เอาสิ่งนี้ไปทำต่อให้กับสังคม เพราะว่าผมเองก็มีเป้าหมายเพื่อสังคมแล้วผมก็จะพยายามมองว่า วันนี้ที่เราเจอพี่ให้มันดียังไงมากขึ้น” (P18: 62-64)

“วาฬมองว่ามันเป็นผลดี วาฬคิดบวกเสมอ วาฬคิดเสมอว่าสิ่งพวกนี้ถ้าเราไม่เจอก็คงไม่มีเราในวันนี้” (P26: 68)

3.3 การควบคุมตนเองให้ละเว้นจากสิ่งไม่ดีงาม หมายถึง การดำเนินชีวิตอย่างมีสติในการคิด การพูด และการกระทำ การละเว้นจากการกระทำที่ให้โทษ ตลอดจน การทำบุญ ทำทาน ฝึกปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาจิตใจให้สะอาด บริสุทธิ์ ลดละความเห็นแก่ตัว ทั้งนี้ การควบคุมตนเองให้ละเว้นจากสิ่งไม่ดีงาม สามารถจำแนกได้เป็น 2 หัวข้อย่อย คือ การดำเนินชีวิตอย่างมีสติ และการรักษาศีล ทำบุญ ปฏิบัติธรรม

3.3.1 การดำเนินชีวิตอย่างมีสติ หมายถึง การมีสติในการคิด การพูด และการทำสิ่งต่างๆ รวมทั้ง การใช้สติในการคิดแก้ปัญหามากกว่าการใช้อารมณ์ ดังตัวอย่างข้อความ

“ตอนที่คุณยายเสียชีวิต เราร้องไห้เลย แต่สักพักเราก็คิดได้ว่าเรามีสิ่งที่ต้องทำให้ท่านนะ เสร็จมงานให้ยาย เราหยุดสักพักตั้งสติแล้วไปทำในสิ่งที่ควรทำ เพราะอย่างนี้ถ้ายายอยู่ยายจะภูมิใจมากกว่า” (P9: 15)

“ต่อไปเราก็ไม่รู้ว่ามันจะเกิดอะไร แต่เหมือนมันก็ต้องตั้งสติของเราว่าเราจะบริหารความรู้สึกเราหรือว่าจิตใจตอนนั้นอย่างไร ขอแค่วันนี้มีสติมันจะตั้งรับกับวันข้างหน้า” (P11: 74)

“ต้องตั้งสติดีดี ระวังระวังคำพูด อาจารย์เคยบอกว่าคำพูดเหมือนธนูพุ่งออกไปแล้วเอากลับมาไม่ได้ ต้องระวังระวังจริงๆ โดยเฉพาะกับเด็กๆ” (P3: 64)

“เวลาเราจะแก้ปัญหาอย่างหนึ่ง ถ้าเราสติแตกเราจะไม่เห็นปัญหา ถ้าเราสามารถรวบรวมสติได้ มันก็จะมีสมาธิในการแก้ปัญหา ทั้งๆ ที่ปัญหามันหนัก แต่มันก็จะมีสติคิดในการแก้ปัญหาว่าปัญหามันเกิดขึ้นเพราะอะไร” (P6: 33)

“เรารู้ว่าตอนนี้เรากำลังเครียดอยู่นะ เรากำลังไม่พอใจอันนี้อยู่นะ เรากำลังโมโหหงุดหงิดอยู่นะ ถ้าเราสามารถรู้ตัวได้ เราจะสามารถหาวิธีรับมือได้ ทางพุทธเขาใช้คำว่ามีสติ ก็คือรู้มีสติสัมปชัญญะ ที่ว่ามีสติคืออยู่กับปัจจุบันขณะ แล้วก็สามารรู้ตัวทั่วพร้อมได้ตลอดเวลาว่า ขณะนี้ตัวเราเป็นอย่างไร คือ ณ ตอนนี้อยู่เรามีความสุขเราก็รับรู้ ว่าเรากำลังมีความสุขสบายดี ไม่ต้องคิด ไม่มีเรื่องกังวลใจ ตอนนี้อยู่เรากำลังดีใจอยู่นะ เรากำลังไม่พอใจ ไม่ชอบใจอยู่นะ” (P10:94)

“อุปสรรคมันเกิดขึ้นได้เสมอ แต่มันอยู่ที่เรารู้ อยู่ที่ยอมรับมัน (หัวเราะ) ฟังเพลงนี้ความหมายดี ก็โอเคมันน่าจะเป็นแบบนี้แหละ อยู่ที่ยอมรับมันตามความคิดของเรา ถ้าเรามีสติมันก็โอเค” (P19: 21)

“ก้าวเท้าออกจากบ้านเนี่ยว่ามีสมาธิ วาฬู้ดว่าวาฬ่าทำอะไร แม้กระทั่งการที่วาฬ่าเดินมาเปิดประตูหน้าต่างเนี่ย วาฬ่ายังมีสมาธิเลยไขกุญแจนะ มีสมาธินะ เปิดประตูนะ ข้อที่หนึ่งนะระวัง ต้องระวัง ข้อที่สองระวัง ชีวิตวาฬ่าเป็นอย่างนี้จริงๆ ขับรถระวังนะ ระวัง มองนะเลี้ยวซ้ายมองนะ ใจเย็นนะ” (P26: 44)

3.3.2 การรักษาศีล ทำบุญ ปฏิบัติธรรม หมายถึง การประพฤติปฏิบัติ ในสิ่งดีงามทั้งโดยการรักษาศีล การทำบุญทำทาน การฝึกปฏิบัติธรรม และการนั่งสมาธิ เพื่อพัฒนาจิตใจของตนเองให้สะอาด บริสุทธิ์ ลดละความเห็นแก่ตัว ดังตัวอย่างข้อความ

“ศีล 5 เป็นปกติของมนุษย์ ถ้าขาดศีล 5 ก็แสดงว่า เป็นคนที่ขาดปกติ จะเข้าไปใกล้สัตว์เข้าไปทุกที ถ้าวันไหนเรารักษาศีล 5 ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ เราก็จะเป็นคน ร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่ถ้าวันใดเราขาด 1 ข้อ ความเป็นคนเหลือ 80 เปอร์เซ็นต์ แต่ถ้า วันใดขาด 2 ข้อ ความเป็นคนก็จะเหลือ 60 เปอร์เซ็นต์ ลดไปเรื่อยๆ ถ้าขาดหมด ก็ จะขาดความเป็นคนไป ก็กลายเป็นสัตว์เดรัจฉานไป เพราะว่าอย่างคนจะรู้ผิดชอบชั่วดี แต่อย่างสัตว์จะไม่รู้” (P2: 86)

“การรักษาศีลก็มีความสุขนะครับ มันเหมือนกับค่อยๆ ซึมซับมาใน ชีวิตประจำวันเรื่อยๆ รักษาศีลเหมือนกับว่าเราทำให้เราบริสุทธิ์ขึ้น แล้วก็ ไม่เบียดเบียน มันเหมือนมีสติเข้ามาอยู่กับตัวเรา ไม่ว่าจะทำอะไร ไม่เบียดเบียน ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติชั่ว 3 ไม่พูดปด แล้วก็ไม่ได้มีสุรา พอเราบริสุทธิ์ มันจะมีความสุข... เคยได้ไปรักษาศีลแปดตั้งเจ็ดวัน โห ตอนนั้นก็รู้สึกว่าจะสะอาดมาก บริสุทธิ์มากเลย รักษาศีลแปดแล้วก็นั่งสมาธิควบคู่ไปด้วย ก็เลยสัมผัสได้ว่า เออ การรักษาศีลมันก็มีความสุข มันเป็นความสุขที่มันบริสุทธิ์ ที่มันอยู่กับตัวเอง ที่มันไม่ แคะไต่แมงอยู่กับตัวเองด้วย แต่มันเป็นการให้กับคนอื่นด้วยซ้ำครับ...เป็นความสะอาดนะ ครับใจเราสะอาด ความคิดเราสะอาด มันก็เลยสะอาดเกลี้ยงๆ รู้สึกว่า มันมั่นใจ เรา ไม่กังวลอะไร เพราะว่าเราไม่มีผิดอะไร มันอิมตัวในตัวมัน พอนั่งสมาธิปั๊บ มันก็บริสุทธิ์ เหมือนมันอีกระดับเหมือนกลั่นแล้ว ไส สะอาด บริสุทธิ์ ใจก็จะบริสุทธิ์ขึ้น จากรักษาศีลดีแล้ว มันก็เลยไม่กังวลจากข้างนอก แล้วก็เข้ามาอยู่ในตัวได้อย่างมั่นคงมากขึ้น พร้อมทั้งจะศึกษาเรื่องราวข้างในได้มากขึ้น” (P18: 52, 54)

“หนูเป็นคนชอบใส่บาตรตอนเช้าตั้งแต่อยู่ ม.2 เพราะพระเดินผ่าน หน้าบ้าน ก็เลยใส่บาตร แล้วพอใส่บาตรมันก็มีความสุข มีความสุขมาก” (P2: 2)

“เข้าวัดแม่พาไปตักบาตร รอพระฉันท์ กรวดน้ำกลับบ้าน บางทีก็ไป เรียนธรรมะกับหลวงพ่อก เป็นเด็กน้อยกินข้าวกันบาตร หนูคิดว่ามันเป็นโชคดีของหนู นะ ถึงว่าจะเกิดในชุมชนเล็กๆ แต่ว่ามันเป็นชุมชนที่สงบ แล้วเจอคนแต่ที่ดีๆ เจอคนที่ ดีกว่าเรา ทำให้เราอยากดีตาม ถ้าตอนเรียนอยู่ประถมก็จะอยู่ใกล้วัด อาจารย์ก็จะ ชอบพาไปแห่เทียนพรรษาถวายวัด เสาร์อาทิตย์มีเรียนธรรมะก็ไปเรียน ไปโรงเรียน มัธยมก็เป็นโรงเรียนวิถิพุทธ หนูก็เริ่มเรียนธรรมะ ชั้นตรี ชั้นโท ชั้นเอก ตอนเรียนพระ อาจารย์ประจำวัดเสื่อ วัดประจำอำเภอ ก็มาสอน ก็เลยซึ่มๆมาบ้าง ก็คิดว่าด้วยความ โชคดีของหนู มันทำให้หนูเกิดความสุข แล้วความสุขก็ ทำให้หนูดำเนินชีวิตต่อไปได้ แม้ว่าเราจะเจอวิกฤตยังไง” (P4: 99-101)

“เราก็ต้องสร้างบุญไปด้วย เรียนก็เรียนไปด้วย ไปด้วยกัน เกื้อหนุนกัน ในการมีชีวิตข้างนอกกับเรื่องของธรรมะต้องไปด้วยกัน เพราะถ้าเรามีความสามารถแต่ บุญเราไม่พอ เราก็ไม่สามารถประสบความสำเร็จได้ ก็ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ทาน ศีล สมาธิ ทานผมก็ทำ แต่อาจจะทำไม่เยอะก็ทำเท่าที่มี ศีลก็ศีล 5 8 เป็นบางครั้ง สมาธิบางทีอาจจะไม่ได้นั่ง แต่เพื่อนก็นั่งกัน เวลามีปัญหาที่ปรึกษาเพื่อน เพื่อนก็ ช่วยเยอะแล้วเราก็เอากลับมาคิดอีกที... อย่างทานทั้งปัจจัย ทั้งเงิน กำลังกาย ใช้กำลังกายก็ได้ ออกกำลัง สุขภาพมีกำลังมาก อย่างเช่นที่วัดเดือนละครั้งที่ DTAC เดือนหนึ่งเขาก็จะเชิญพระอาจารย์มากเทศน์ให้เราฟังธรรมะ มีอะไรให้ร้องท่อง เราก็ประหยัดเงินในมือด้วย เอาเงินซื้ออาหารมาให้พระดีกว่า” (P6: 16-18)

“ปฏิบัติสมาธิมากขึ้น พอได้นั่งสมาธิมากขึ้นมันก็คิดละเอียด รอบคอบ และลุ่มลึกมากขึ้นกว่าคนที่ไม่ได้นั่งสมาธิ จะมองถึงปัญหาออกมาว่า อ้อ โลกเราเป็น ปัญหาอย่างนี้นะ อย่าไปทุกข์อย่าไปโกรธต่อว่าทำร้ายเขาอย่างนี้นะ” (P2: 72)

“ผมชอบไปนั่งสมาธิที่วัดใกล้ๆ มหาวิทยาลัย ผมไปนั่งสมาธิแทบ ทุกเช้าเลยนะ ไปนั่งคนเดียว ท่านพระอาจารย์ก็นำนั่งสมาธิ จากนั้นก็กลับมาเรียน เดินไปกลับนี่ไกลพอสมควรเหมือนกัน แต่ว่าก็ทุ่มเทที่จะไป เพราะว่ามันมีความสุข ตรงนั้น... พอเราได้หลับตาปุ๊บ การลืมตาในแต่ละวันมันก็เปลี่ยนไปด้วย ไม่ใช่เพื่อ ปัจจัยสี่ แต่ว่าเพื่อการให้ เพื่อเผื่อแผ่ความสุขให้กับคนรอบข้าง ดังนั้น เราก็จะมี อุดมการณ์หรือว่ามีปรารถนาดีในใจตลอดเวลา ในแต่ละวันระหว่างวัน ก็ต้องตริ กธรรมะ หมายความว่า ผมจะตริกรรมะที่กลางห้องเหมือนกับตริการเล่นสกีที่ผมบอกไป เรื่อยๆ ครบก็จะแตะๆ ไปเรื่อยๆ จากนั้นมันก็ให้แตะระดับไหน แตะให้มีความรู้สึก ว่า เออ เรายังเอากำลังใจจากข้างในออกมาได้ เออ ความปรารถนาดีจากข้างใน ออกมาได้ เออ ความเย็นหรือว่าเอาบุญใส่ๆ จากข้างในออกมาใช้ได้” (P18: 16, 44)

ประเด็นหลักที่ 4 การมีใจที่สุขสงบ

การมีใจที่สุขสงบ หมายถึง การมีจิตใจที่ปลอดโปร่ง ผ่อนคลายจากความคิด ที่รบกวนใจ มีความรู้สึกนิ่งและว่าง สามารถรับรู้และมองเห็นความเป็นไปต่างๆ ได้ชัดเจนตาม ความเป็นจริง และมีจิตใจที่สุขสงบเย็นจากภายใน ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ การมี ความรู้สึกปลอดโปร่งผ่อนคลาย และการมีความรู้สึกนิ่งว่าง สงบเย็น โดยมีรายละเอียดในแต่ละ ประเด็นย่อย ดังนี้

4.1 การมีความรู้สึกปลอดโปร่งผ่อนคลาย หมายถึง การมีความรู้สึกปลอดโปร่ง ปราศจากสิ่งรบกวนจิตใจ มีจิตใจที่ผ่อนคลายจากความคิดวิตกกังวล ดังตัวอย่างข้อความ

“ถ้าง่าย ๆ ก็นั่งสมาธิ ไม่ต้องไปลงทุนลงแรง แค่นั่งก็ได้แล้ว ความสุข อยู่ที่ตัวเรา... เพราะว่าเราหยุดคิด หยุดคิดมันก็ไม่เครียดอารมณ์ก็สบายกว่า” (P6: 10, 25)

“ความสุขมันจะเกิดจาก บางทีแค่อายุในสิ่งแวดล้อมที่เรียบง่าย มีต้นไม้ ก็รู้สึกสบายใจ อยู่กับธรรมชาติ ลม แคนี่ก็มีความสุขแล้ว มันทำให้โล่ง ไม่ต้องคิด คือ ความทุกข์มันมากจากการคิดอะไรหลายๆเรื่อง แต่ว่าถ้าอยู่เรียบง่าย อารมณ์มันจะเป็น สมานของมันเอง ทำให้หยุดคิด ไม่ต้องคิด เหมือนได้พักด้วย มันก็จะสบาย สบายกาย ก่อนแล้วก็จะไปที่ใจ” (P6: 22)

“สบายๆ ไม่เครียด เมื่อก่อนก็เครียดนะ แต่นั่งสมาธิมันมีตั้ง 40 วิธีก็ต้องเลือกวิธีที่ทำให้มันไม่เครียด บางทีผ่อนคลายเกินไปก็โยกไปโยกมา บางทีเห็นเค้าโยกก็แปลกดี คือถ้ามันสบายมันก็ผ่อนคลาย” (P6: 27)

“ช่วง 2-3 วันแรกมันจะเป็นอะไรที่น่าเบื่อมาก เพราะเราจะต้องทนอยู่กับ การต้องมาทำอะไรซ้ำๆ ที่มันฝืนหน้าหะครับ แต่พอถ้าเลยช่วงนั้นไปได้มันจะรู้สึกว่ามันทำได้แล้ว มันจะสบาย จะรู้สึกโล่ง เราไม่ต้องคิดอะไร” (P10: 54)

“มันโล่งแบบว่าเราไม่ต้องมีอะไรให้หนักใจ ไม่ต้องไปคิดว่า พุงนี้เราจะทำอะไรดี วันนี้เราจะทำอะไรดี พุงนี้งานจะส่งยังไม่เสร็จเลยนะ อะไรอย่างนี้ มันก็ไม่ต้องคิดอะไรเลย ก็โล่งๆ เปล่าๆ ไม่มี ว่างเปล่าไม่มีอะไรให้ต้องคิดต่อ หรือว่าให้เราต้องกังวลใจแค่นั้นเอง” (P10: 72)

“ถ้ามีความสุข เหมือนในใจเราโล่งคะ โล่ง โล่ง โล่งหมดเลย มันรู้สึกเหมือนเราไม่ต้องคิดอะไรมากในวันนั้น เราไม่ต้องไปหนักใจอยู่ เราไม่ได้รู้สึกว่า เรามีอะไรอยู่ในใจที่มันเป็นตัวที่จะทำให้เราต้องหน้าบึ้ง ร้องไห้ หรือว่าเครียด ข้างในมันโล่ง มันรู้สึกสบาย เหมือนวันนี้ฉันเบามาก (หัวเราะ) ฉันไม่ต้องคิดอะไรมาก” (P13: 30-32)

4.2 การมีความรู้สึกนั่งว่าง สงบเย็น หมายถึง สภาพของใจที่นิ่งสงบ ว่างจากความคิด ความวิตกกังวลที่เข้ามาครอบงำจิตใจ ทำให้รับรู้และมองเห็นความเป็นไปต่างๆ ได้ชัดเจนตามความเป็นจริง มีจิตใจสะอาด บริสุทธิ์ และสงบเย็นจากข้างใน ดังตัวอย่างข้อความ

“การนั่งสมาธิมันทำให้เรานิ่งมากขึ้น แล้วก็พอเวลามีปัญหา พอเวลา มีเรื่องปืบเราก้จะไม่เสียใจมาก มีหนังสือ ในมงคลชีวิต สอนว่า เวลาดีใจให้เรายิ้มเพียง มุมปากเดียว แล้วเวลาเสียใจเราจะไม่ร้องไห้” (P2: 70)

“เวลาไปมันจะ 8 วัน 7 คืน ซึ่งมันก็นาน นานในระดับที่ว่าสามารถ นิ่งได้” (P10: 54)

“รู้ตลอดเวลา มันเหมือนกับเราหยุดอะครีบ เหมือนกับเราหยุดแล้ว เวลา มันหยุด เหมือนโลกมันหยุด แต่ว่ามันจะมองเห็นความเคลื่อนไหวในความเป็นไป นะครับว่าเราหยุด” (P18: 42)

“มันว่างๆ ไม่มีอะไรเจือปน ไม่ได้เอาใจไปจับยึดกับอะไร อยู่ที่บ้าน ไม่มีอะไรทำก็มีความสุขแล้ว คือการวางทุกอย่างมาอยู่ที่นี้ ภาวะหัวใจ ความคาดหวัง ของสังคม บางคนมาพูดว่าถ้าไม่ช่วยนี้แย่นะ เราก็รู้สึกว่ามันเป็นความคาดหวังของสังคม นะ แต่พอเราหลุดจากรัฐตรงนี้ไป เข้าบ้านไม่มีใครคาดหวังอะไรกับตัวเราเลย แต่การ อยู่ร่วมกันเท่านั้น เป็นครอบครัวก็คือ วางในความรู้สึก ในใจก็คือว่าง แค่นี้เอง ไม่มีที่ แบบกลับบ้านต้องไปร้องคาราโอเกะถึงมีความสุข หรือพอต้องพาไปกินข้าวนอกบ้าน ไม่ แต่มันก็มีความสุข มันเป็นภาพเดิมๆ ที่เราอยากจะแฉะเวียนไปเสมอ พอกลับไป ครั้งหนึ่งเราจะรู้สึกสบายใจอย่างบอกไม่ถูก โดยที่ไม่ได้ตั้งเป้าว่ากลับบ้านจะต้องทำ 1, 2, 3 กลับบ้านนี้ไม่มีแพลนจะทำอะไรจริงๆ” (P9:5)

“การนั่งสมาธิมันนั่งได้หลายแบบ ปลายทางเป็นความสุขแบบว่าง ที่มันกว้างแล้วมันก็ขยายกว้างจนไม่มีตัวตน ปลายทางเป็นความว่างที่แท้จริง แต่ว่า ความว่างมันไม่ใช่ว่างแบบเว้งว่าง เป็นความว่างที่เราสามารถเดินไปต่อ คือมันยังมี ประตุไปต่อ มันยังมีแก่นพระพุทธรูปอยู่ข้างใน ที่มันเป็นอะไรให้จับอยู่ มันมีหลัก อยู่อะครีบ มันไม่ใช่ความว่างเหมือนเราใจลอยหรือว่าเว้งมันไม่ใช่ เป็นความว่างที่รู้ตัว มีสติ มันมีหลักอยู่ข้างใน แล้วเราต้องเดินตามหลักนั้นด้วย ถ้าเราไม่จับหลัก แสดงว่า เรายังเดินผิด จะมีพระอาจารย์คอยไต่ดตลอด ผมก็เลยได้อย่างนี้มา ปลื้มนะครับ มัน เกิดขึ้นจริงๆ มันเกิดพร้อมๆ กันด้วยแหละครับ หมายความว่าว่างแล้วก็ปลื้มด้วยนะ ครับ มันว่าง มันมีความสุข ความสุขสมบูรณ์” (P18: 26-28)

“พอได้นั่งสมาธิแล้วทำให้เราใจสบาย มันสงบ สงบมาก” (P2:)

“ผมนึกถึงบุญก่อน นึกถึงภาพบุญ แล้วก็หาจุดรวมใจเหมือนกับเป็น กระจกสองความร้อน มันก็รวมใจให้มันร้อนเรื่อยๆ ใจเรานิ่งปุ๊บไฟก็ติดกระดาด ใจเรา ก็ว่างๆ นิ่งๆ ไปเรื่อยๆ นี่เป็นความว่างความนิ่งที่ผมบอก ไปเรื่อยๆ แล้วก็รู้สึกหนึ่ง มัน ก็สงบแล้วมันก็สัมผัสถึงความเย็นข้างใน หรือความสบายข้างในอีกทีหนึ่ง จากตรงนั้น ก็จะเป็นกระจกเลนส์ต่อไป แล้วก็เข้าไปข้างในอีก มันก็จะมีความสุขละเอียดอ่อน เป็นความนุ่มลึกลงไปเรื่อยๆ ถึงตอนนี้ ในทางพระพุทธรูปนั้นก็คงเป็นแค่ขั้นพื้นฐาน ง่ายๆ ก่อนครับ แต่ว่าแค่นี้ก็รู้สึกแล้วว่ามันมีความสุข แสดงว่าข้างในคงมีความสุขอีก มากมายที่เราจะได้เดินไปต่ออย่างงั้นนะครับ (หัวเราะ)” (P18: 34)

“พอนั่งสมาธิปุ๊บ มันก็บริสุทธิ์ เหมือนมันกลั่นแล้วอะ ไส สะอาด บริสุทธิ์ ใจเราพอหยุดนิ่ง มันเหมือนกับน้ำตกตะกอนนะครับ เหมือนกับว่าน้ำขุ่นๆ ที่อยู่ นิ่งๆ มันก็จะกลั่นตัวตกตะกอนเรื่อยๆ น้ำก็จะใสขึ้นเรื่อยๆ นิ่งและใสขึ้นเรื่อยๆ มันเป็น ความสุขที่บริสุทธิ์ นั่งสมาธิมันเป็นความสุขบริสุทธิ์ที่สุดแล้วครับ” (P18: 54)

ประเด็นหลักที่ 5 การมีปัญญาและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต

การมีปัญญาและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต หมายถึง การที่บุคคลตระหนักรู้ว่าที่มาของสิ่งต่างๆ ว่าเกิดจากเหตุและปัจจัยแวดล้อม การเห็นถึงที่มาของความสุขและความทุกข์ และความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของสิ่งต่างๆ ตลอดจน การมองสิ่งที่สนองความต้องการเพียงแค่ระดับความจำเป็น ทำให้บุคคลใช้ชีวิตอยู่อย่างเข้าใจและยอมรับความเป็นไปของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยไม่เอาใจไปยึดติดหรือคิดคาดหวังให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามใจของตน พร้อมทั้งจะเผชิญกับความจริง และคิดแก้ไขปัญหา ตลอดจน สามารถวางใจของตนให้อยู่กับความจริงที่เกิดขึ้นโดยไม่หวั่นไหว หรือเก็บสิ่งต่างๆ เข้ามาเป็นทุกข์ในใจ การมีปัญญาและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ การรู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต และการยอมรับความเป็นจริงของชีวิต โดยมีรายละเอียดในแต่ละประเด็นย่อย ดังนี้

5.1 การรู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต หมายถึง การที่บุคคลเข้าใจว่าการดำรงอยู่ของตนเองมิได้เกิดจากตนเองเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากปัจจัยแวดล้อมที่มีส่วนเกี่ยวข้อง การตระหนักรู้ที่มาของใจที่เป็นสุขและทุกข์อันเนื่องมาจากการคิด และความสุขที่เกิดจากการเอาใจไปยึดติดกับผู้อื่นหรือวัตถุภายนอก การเห็นถึงความเบื่อนายที่แฝงมากับการแสวงหาสิ่งใหม่ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ตลอดจน การรู้จักมองสิ่งที่สนองความต้องการเพียงแค่ระดับความจำเป็นโดยไม่คิดเปรียบเทียบกับใคร ทั้งนี้ การรู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตสามารถจำแนกได้เป็น 4 หัวข้อย่อย คือ การเห็นความสัมพันธ์เกื้อกูลระหว่างตนเองและผู้อื่น การเห็นที่มาของความสุขและความทุกข์ การเห็นความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของสิ่งต่างๆ และการมองสิ่งที่สนองความต้องการเพียงแค่ระดับความจำเป็น

5.1.1 การเห็นความสัมพันธ์เกื้อกูลระหว่างตนเองและผู้อื่น หมายถึง การตระหนักรู้ว่าการดำรงอยู่ของตนเองมีที่มาซึ่งเกิดจากการเหตุและปัจจัยหลายอย่างประกอบกัน ทั้งการให้ชีวิตของพ่อแม่ ความรักความเอาใจใส่และการดูแลจากครอบครัว ความรักและความปรารถนาดีจากคนรอบข้าง ตลอดจนปัจจัยแวดล้อมที่มีส่วนเกี่ยวข้องและสนับสนุนให้ตนเองได้เรียนรู้และเติบโต สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ซึ่งเมื่อบุคคลตระหนักรู้ว่าการดำรงอยู่ของชีวิตตนเองและสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตมีที่มาที่เกิดจากปัจจัยแวดล้อมที่มีส่วนเกี่ยวข้องต่อการเรียนรู้และเติบโตของตนเอง บุคคลจะเกิดความรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งต่างๆ และเกิดเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีแก่ผู้อื่นแผ่ขยายออกไปเรื่อยๆ ดังตัวอย่างข้อความ

“ความสุขของกุล ถ้าตั้งแต่เด็กๆ เลยกุลว่า ปาป้า มาม้า รวมถึงครอบครัวมีแต่อะไรดีๆ มาให้ ...มีอะไรก็จะให้ความไว้วางใจกับเรา เราก็เลยพร้อมที่

จะเติบโตมาแบบนี้ ทุกอย่างมันดีหมด สังคมรอบข้าง ครอบครัว ญาติๆ ไม่ได้บังคับ ไม่ได้บอกว่าคุณต้องทำอย่างนี้นะ อย่างเวลาเลิกเรียน คุณต้องอ่านหนังสืออย่างนี้นะ ไม่ไม่เคย แต่ว่าให้อิสระกับเรา แต่ว่าเรารู้ขอบเขตของตัวเอง ก็เป็นการบ่มเพาะจากตอนเด็กๆ และปล่อยให้เราได้ทำอะไรที่เราชอบ เราก็เลยได้ทำอะไรที่เราชอบและเราเต็มทีกับมัน... กลัวที่กลัวได้รับคือโอกาสที่ดีๆ ทั้งนั้น พอมาอยู่มหาวิทยาลัยป้าป้า มามาก็ปล่อยให้เราได้โอกาสในการทำอะไรต่างๆ เราก็ต้องให้โอกาสคนอื่นให้เขาได้ทำในสิ่งที่ดีเหมือนกัน จะทำให้เขารู้สึกดี รู้สึกได้อะไรกับสิ่งที่เขาเลือกเอง ก็ทำให้เขาสุขด้วยตัวเอง” (P1: 2 - 38)

“สิ่งที่ปรุ้งแต่ใจคือ ทุกเหตุการณ์ ทุกอย่างที่เราเข้ามาในชีวิต มันเหมือนใส่มารวมกัน เหมือนทำกับข้าว ใส่ชีอิ้ว ใส่น้ำปลา ใส่พริกไทย อยู่ในทุกเหตุการณ์ ทุกการกระทำ คำพูด ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเรา ทำให้หลอมรวมใจเราให้ยกขึ้น เช่นงานจัดงานตักบาตรที่ดี จัดสอบที่ดี ไปบอกบุญกุญแจที่ดี ทุกอย่างเลย ไปปล่อยปลา สวดมนต์ นั่งสมาธิ มันค่อยๆ ปรุ้งแต่ใจเราให้ดีขึ้น ให้พัฒนาขึ้น” (P2: 76)

“นายจะไม่ชมตัวเราอยู่แล้วว่าเราจะดี เพราะว่าสิ่งแวดล้อม ครอบครัว ทุกอย่างมันทำให้เราเป็นเรา อย่างร่างกายที่ไม่ใช่ของเรา ของพ่อกับแม่ไม่ใช่ใครครับ มีแค่จิตวิญญาณความคิดที่เป็นของเรา มันเกิดจากทุกอย่างที่ทำให้เรามีความสุข...ความสุขที่ได้มาจากเบื้องหลัง พ่อแม่ ครอบครัว คนที่ดันเรา และตัวเอง อีกอย่าง นายว่าคนรอบข้างที่นายเจอเหมือนกรงมาแล้ว ไม่รู้ว่าสงสัยทำบุญมาเยอะหรือเปล่า (หัวเราะ) มันช่างดีจังเลย ทำไมเขาดีกับเรา ทำไมเขาทำอะไรเพื่อเราได้ขนาดนั้น” (P 3: 8, 30)

“พอสอบติดหลวงพ่อก็ให้ค่ารถมา 2,000 บอกเดินทางมาสัมภาษณ์จะได้มีตังค์ใช้ รู้สึกแบบ.. หนูแค่อยากไปขอพรเฉยๆ เพราะหนูสอบติด แต่ท่านให้มากๆ ยิ่งท่านให้มากเรายิ่งรู้สึก ถ้าเราทำผิดไป ยิ่งนึกในใจแล้วพูดกับแม่ว่า ถ้าหนูทำผิดนี่คือหนูเลยใช่ไหมคะ กลัวเป็นแบบนี้แล้วตั้งแต่ประถม ความที่บ้านตัวเองไม่ค่อยมีเงินก็ได้อาจารย์ช่วยมาตลอด อาจารย์หาเสื้อผ้าให้ พอขึ้นมัธยมครูสมัยมัธยมเขาก็ช่วยลิงค์ต่อกัน แล้วพอไปเรียน ก็เริ่มกลัวเพราะว่าต้องชื้อนั่นชื้อนี่ ครูก็ดึงตัวมา เดี่ยวก่อนเดี๋ยวครูไปหาชุดให้ เขาก็ไปค้นชุดที่มีคนบริจาคมา รองเท้าก็ไม่ได้ชื้อ ถุงเท้าก็ไม่ได้ชื้อ เราก็รู้สึกว่าเขามีบุญคุณกับเรามาก... ใช่เขาดีกับเราแล้วเขาเป็นอะไรก็ไม่รู้ แล้วเขามาดีกับเราทำให้เรามีวันนี้ได้...คืออยู่ได้เพราะอาจารย์ช่วยเหลือ” (P4: 64, 66, 70)

“มันส่งผลทำให้เราเป็นทุกวันนี้ บางทีพ่อกว่า แม่ดี แม่ดำ มันทำให้เราเป็นอย่างทุกวันนี้ ที่เขาทำ เขาว่า เขาบ่น เขารัก เขาอยากให้เราได้ดี เขาอยากให้เราเป็นคนดี มาอยู่ที่นี่จะมีครอบครัวที่ดูแล พ่อแม่เขาก็ดี พ่อแม่เขาดีกับหนูด้วย แต่แม่เขาจะไม่เหมือนแม่หนู แม่หนูจะว่า จะบ่น แต่แม่เขา เป็นตรงข้ามกันว่าลูกเขาจะไม่ค่อยฟังแล้วก็ตามทำอะไรไม่ค่อยเป็นเพราะว่าแม่ไม่เคยจ้ำจี้จ้ำไชให้ทำ จะผิดกับแม่โบเพราะว่า แม่โบสอนทุกอย่าง ทำนะ ไม่ทำก็อนาคตจะทำยังไง ถ้าเราทำไม่เป็นเราเป็น

ผู้หญิง เราไม่ใช่ผู้ชาย ซึ่งมันเห็นความแตกต่างว่า เออ สิ่งที่แม่สอน สิ่งที่แม่เขาไม่ได้สอนลูกเขา มันไม่เหมือนกันมันเป็นความรักที่ไม่เหมือนกัน อย่างแม่ มองว่าเขาอาจจะไม่รักเรา เขาสอนเราอย่างนี้ เขาด่าเรา แต่ไม่ใช่ เขารักเราในแบบที่หนูคิดว่ามันถูกแล้วที่เราทำอย่างนี้ แต่ว่าเด็กบางคนก็คิดอีกอย่างหนึ่ง แต่อย่างแม่เพื่อนก็ไม่ใช่ผิดแต่ว่ามันแตกต่างกันอย่างมาก พอมาอยู่ตรงนี้เราต้องทำเองทุกอย่าง จะกินจะใช้แบบนี้ไม่ได้แบบมือขอแม่” (P24: 32)

5.1.2 การเห็นที่มาของความสุขและความทุกข์ หมายถึง การเห็นถึงที่มาของความสุขและความทุกข์จากประสบการณ์ชีวิตของตนเอง ทำให้บุคคลได้เรียนรู้ว่าความสุขและความทุกข์ขึ้นกับมุมมองความคิดที่บุคคลมีต่อโลกและชีวิต โดยความทุกข์มีที่มาจากความยึดมั่นถือมั่นอยากให้เป็นดังใจ และความไม่รู้จักพอ การได้เรียนรู้ว่าความสุขที่ตามมาด้วยความทุกข์นั้นยังไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง ทั้งความสุขที่เกิดจากการเอาใจตัวเองไปติดยึดกับวัตถุหรือบุคคลซึ่งทำที่สุดแล้วไม่มีอะไรที่คงอยู่โดยไม่เปลี่ยนแปลงและนำมาซึ่งความทุกข์ของตนเองและ/หรือบุคคลอื่นเป็นที่รัก โดยความสุขที่แท้จริงมีได้ขึ้นอยู่กับการปล่อยวางภายนอกแต่ขึ้นอยู่กับการสุขสงบภายในจิตใจของตนเอง ดังตัวอย่างข้อความ

“เราล่อหลอมความคิดได้ อย่างรู้สึกอย่างนี้ เราก็หนาวด้วยกันใช่ไหมครับ แต่บางคนหนาวแล้วทุกข์ แต่บางคนหนาวแล้วคิดว่าเออมันก็ยังดีกว่าร้อนนะ จะคิดว่าจะไม่สบายหรือเปล่าอะไรหรือเปล่านั้นขึ้นกับความคิดเราจริงๆ ว่าจะเป็นทุกข์ไม่ทุกข์” (P3: 100)

“มันอยู่ที่ใจ ทุกอย่างมันอยู่ที่ความคิด ถ้าคิดจะทำมันก็ทำ ถ้าคิดจะสุขมันก็สุข ถ้าคิดจะทำให้เราทุกข์มันก็ทุกข์ อยู่ที่ความคิด” (P4: 101)

“ความคิดช่วยให้เราสุขได้ ความคิดก็ทำให้เราทุกข์ได้เหมือนกัน” (P8: 56)

“ความสุขของผม มันเกิดจากใจไม่ใช่อะไรเลย คล้ายว่าเอาใจของเราไปใส่กับสิ่งๆหนึ่ง แล้วมันไม่เป็นไปตามนั้น มันจะเป็นความสุขของผมเองเลย ซึ่งมันไม่มีอะไรจะทำให้ผมเกิดความสุขได้นะ ถ้าผมไม่ไปเอาใจเราไปใส่อยู่กับอันนั้น แล้วต้องการจะให้มันเป็นอย่างนั้น อย่างนี้...บางทีเราก็ต้องการเหมือนคิดกดดันตัวเองว่าต้องเรียนให้เก่งให้ได้คะแนนดีๆ ต้องมีอะไรทำอย่างเนี้ย มันก็เลยเครียด ถ้าผลมันไม่ได้ตามที่เราคิดไว้ มันก็จะทุกข์เลย” (P14: 78, 84)

“ผมมองว่าความสุขกับความทุกข์มันเป็นสิ่งๆเดียวกันแต่มันมองจากคนละมุมมอง ความสุขกับความทุกข์ คือ เหมือนโทรศัพท์เครื่องเดียว สมมติผมมีตั้งแต่ 200 แล้วผมได้ใช้โทรศัพท์เครื่องละ 3,000 แคนนี่ผมก็มีความสุขแล้ว แต่ถูกเศรษฐกิจที่เขา มีตั้งแต่ล้านหนึ่ง แล้วเขาได้ใช้โทรศัพท์เครื่อง 3,000 เขาอาจจะมีความสุขก็ได้ ทั้งๆที่มันเป็นโทรศัพท์เครื่องเดียวกัน ผมก็เลยมองว่า ถ้าเมื่อไร เราเลือกคิดที่จะมีความสุข

วันหนึ่งเราก็จะกลับมาทุกข์อีก เพราะฉะนั้น ถ้าเราไม่คิดอะไรให้มันทุกข์ มันก็จะมี ความสุขเหมือนเดิม คือไม่ต้องเก็บอะไรมาคิด ปล่อยให้ทุกอย่างมันเป็นไปตาม ธรรมชาติ...ทั้งๆที่ชีวิตไม่เปลี่ยนนะครับ แต่ความทุกข์มันน้อยลง ความสุขมันมากขึ้น ทั้งๆ ที่เราก็ทำทุกอย่าง เดิม มันแค่เปลี่ยนความคิดนิดเดียว” (P15: 66, 74)

“การพยายามที่จะมองให้มันเป็นบวกไปหมด หรือว่ามองหาแต่ ความสุขในชีวิต มันอาจจะไม่ใช่ มันอาจจะทำให้เหมือนกับสุดท้ายก็เป็นบ่วงลือกกับ ตัวเองอยู่ดีว่า สุดท้ายมันก็เป็นบ่วงลือกให้เรากลับมาทุกข์กับมันอยู่ดี พอมันไม่พอดี มันไม่ใช่ของจริงๆ มันก็ยังเป็นอะไรที่มาดักเราให้มันยังติดกับ เหมือนกับสุขแต่จริงๆ ก็ยังเป็นทุกข์อยู่” (P8: 111)

“ความสุขมันไม่มีอะไรเด่นชัดมันก็รอบๆ ไปหมด ก็แอบปี๊บกับทุกคนได้ มันไม่มีเงื่อนไข มันไม่ได้ตั้งว่าต้อง... ตรงนี้ถึงจะแอบปี๊บ มันอยู่ที่ใจเรา” (P9: 20)

“สุขมันมี 2 แบบนะครับ มีสุขจริงๆ กับสุขที่เราแค่หลอกตัวเองว่ามัน สุข ถ้าสุขที่หลอกตัวเองว่ามันสุข ซักวันหนึ่งเราก็ทุกข์ แต่ความสุขจริงๆ คิดแบบไหน ที่มีความสุข ผมว่าการคิดแบบไหนให้มีความสุขหว่าหาได้ แต่การคิดแบบไหนให้ มี ความสุขผมว่ามันไม่มี เพราะว่าสิ่งเดียวที่ทำให้เรามีความสุขคือการไม่คิด ไม่คิดไม่ใช่ แปลว่าไม่ทำอะไร ไม่คิดหมายถึง ทำไปแล้ว ไม่เก็บเอาเรื่องที่มีมันเป็นอารมณ์มาคิด ถ้าเก็บเอารายละเอียดมาปรับปรุงอะได้ คือปล่อยให้ทุกอย่างมันผ่านไปแล้วเราก็จะ มีความสุขเองโดยที่ไม่ต้องคิดอะไร” (P15: 72)

5.1.3 การเห็นความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของสิ่งต่างๆ หมายถึง ความเข้าใจ ว่าบุคคลไม่สามารถกำหนดให้ทุกสิ่งอย่างเป็นอย่างใจได้ เนื่องจากไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่ว่าจะ ร่างกาย ความรู้สึกนึกคิด และจิตใจทั้งของตัวเองและผู้อื่น เช่นเดียวกับความสุขและ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับชีวิตซึ่งเกิดขึ้นตามเหตุและปัจจัย มีเข้ามาและผ่านไป ไม่มีอะไรที่คงอยู่ ตลอดไปโดยไม่เกิดการเปลี่ยนแปลง ดังตัวอย่างข้อความ

“ความรักเปรียบเสมือนเงินกู้ ไปกู้เงินเข้ามา ไปเอาของผู้ชายคนนั้นมา อยู่กับเรา แล้วพอถึงเวลา จะชำระเร็ว เขาก็ต้องจากเราไปอยู่ดี ไม่ว่าจะจากตอนเป็นหรือ จากตอนตาย” (P2: 12)

“อะไรที่มันมาใหม่ ผมว่ามันไม่น่าจะเป็นความสุขหรือเปล่านั้น เช่น สมมติอยากได้บ้าน อยากเก็บเงินซื้อบ้านซื้อรถหรือซื้อโทรศัพท์ หรือซื้ออะไร แรกๆ ผมว่ามันเป็นความห่อ ห่อของใหม่ ตื่นเต้นกับสิ่งที่เราเพิ่งได้มา แล้วเราอยากอวด อยากให้เห็นว่าเรามีนะ แล้วเราก็จะชื่นชม เพราะว่าเราจะมีความรู้สึกอิมเมมในตัว มันนะ ว่าสมมติว่าเราซื้อบีบีมาใหม่ เราก็จะรู้สึกกดไป เขี่ยไปเล่นไป เล่นไปเล่นมา แต่พอมันผ่านพ้นคำว่า ชื่นชม อิมเมม หวงของที่เราซื้อมาเราก็เห็นเป็นของธรรมดา

นั่นแหละ มันก็ไม่ได้พิเศษวิไลไปจากอะไรอย่างอื่น มันก็ถึงขั้นผ่านไป แรกๆ ใจสิ่งที่เรามองว่าพิเศษ มันอาจจะแค่สิ่งที่ธรรมดาหลายๆ ก็ได้” (P10: 76)

“อย่างไตรลักษณ์ค่อนข้างที่จะตรงตัวเลยว่า เข้าใจว่าจริงๆ แล้วธรรมชาติมันก็เป็นไปของมัน เราเข้าไปกลับอะไรของมันไม่ได้ ถ้าเราไปยึดมันมาเราก็ทุกข์เปล่าๆ” (P8: 54)

“เรื่องที่กลัวที่สุดคือการสูญเสีย เมื่อบานยามที่โรงเรียนเสียชีวิตเราเศร้ามากเลยแต่เรามาคู โอคเคมันเป็นเรื่องธรรมชาติเดี๋ยววันหนึ่งเราก็ต้องเจอเหมือนกันแบบนี้” (P9: 15)

“ตั้งแต่เกิดมาช่วงประมาณ ป.1 ป. 2 ก็เห็นพ่อแม่ทะเลาะกันแล้วเพราะฉะนั้นเราจะรู้ว่าครอบครัวเราเป็นยังไง เห็นมาตลอดยัน ม.2 ม.3 ก็ยังเห็นอยู่ซึ่งเรารับมันได้แล้ว ก็เห็นมาตลอด แต่เราก็มีความสุขในส่วนของเราอยู่ชีวิตคู่ครอบครัวทะเลาะกันมันเป็นเรื่องธรรมชาติ มันมีพบมันก็ต้องมีเลิก” (P23: 132)

“เหมือนอย่างเรื่องยาเสีย หนูก็เลยเหมือนได้รู้มากขึ้นค่ะว่า เออ คนเรามันไม่รู้เลยว่าข้างหน้าจะเกิดอะไร มันได้คิดว่า บางครั้งการที่เราคาดหวังหรือว่าตั้งเป้าอย่างนี้บางทีมันก็ไม่ได้เป็นอย่างที่เราคิดไว้” (P11: 74)

“มองแล้วต้องเข้าใจ ถึงความเป็นไปของมัน ต้องเข้าใจว่าสิ่งนี้มันไม่ยั่งยืนนะ มันไม่จริงนะ เพราะว่ามันไม่มีอะไรที่มันเป็นของเราแน่นอน ถ้าถึงวันหนึ่งที่เราต้องเสียมันไป ยังไงมันก็ต้องเสียไป คือของที่หาย ถ้าเกิดว่ามันเป็นของเราจริง ถ้าเราจะได้มันกลับคืนมา เดี่ยวมันก็ไม่ได้ แต่ถ้าเกิดไม่ได้หาเท่าไรก็ไม่เจอ” (P10: 50)

5.1.4 การมองสิ่งที่สนองความต้องการเพียงแค่ระดับความจำเป็น หมายถึง การเห็นคุณค่าหรือประโยชน์ที่แท้จริงของวัตถุสิ่งตอบสนองภายนอกกว่าใช้เพื่อตอบสนองตามความต้องการจำเป็นขั้นพื้นฐานตามกำลังความสามารถของตน โดยไม่จำเป็นต้องเสาะแสวงหาเพื่อให้ได้มาหรือต้องมีให้ทัดเทียมผู้อื่น และไม่เอาความสุขของตนไปขึ้นอยู่กับการได้มาซึ่งวัตถุตอบสนองภายนอกจนเกิดเป็นความทุกข์เพราะความอยากได้ อยากมีในสิ่งที่เกินกำลังและความจำเป็น ดังตัวอย่างข้อความ

“วัตถุสามารถทำให้มีความสุขได้ไหม ผมมองว่าบางทีมันก็มีส่วน อาจจะไม่ถึงทั้งหมด อย่างเช่นถ้าสมมติว่าเรา ป่วยแล้วเราต้องไปโรงพยาบาล แล้วเราไม่มีรถเหี้ย เราก็ไปไม่ได้ บางทีมันก็จำเป็น คือมันอยู่ที่ความจำเป็นด้วย ถ้าเรามีรถ โอเคเราสามารถไปไหนมาไหน หน้าทีของรถก็คือ พาเราไปยังสถานที่หนึ่ง จากที่หนึ่ง ไปอีกที่หนึ่ง แต่ในขณะที่บางคนที่เขา มองว่ารถคือเอาไว้รอดคนอื่น ซึ่งจุดประสงค์ของมันผิดไปแล้ว เหมือนเสื้อผ้าเหมือนกันครับ วัตถุประสงค์ของคนที่สร้างเสื้อผ้ามาเพื่อปิดบังร่างกาย แต่อย่างพวกคุณนายไฮโซ ก็จะต้องเสื้อผ้าแพง ราคาเป็นแสนเป็น

ล้านเพื่อเอามาอวดกัน แล้วพอมันเก่าก็ไม่ใช้ แล้วเงินเป็นแสนเป็นล้านที่ซื้อไปมันก็หายไปเปล่าๆ ของทุกอย่างมันมีวัตถุประสงค์ของมันเองอยู่ที่ว่าเราเลือกที่จะเห็นความเหมาะสม เห็นความสวยงามของมัน แล้วก็เห็นประโยชน์ ใช้ประโยชน์จากมันจริงๆ มันถึงจะมีคุณค่า... ผมชอบรองเท้าของ puma มีอยู่รุ่นหนึ่งแต่ว่ามันแพง ประมาณ 4-5 พันได้มั้ง คือแม่ก็จะซื้อให้ แต่มันแพงมากผมก็เลยไม่เอา ปกติผมจะซื้อรองเท้าตามตลาดนัด แต่พอใช้ไป ใช้ไปก็ขาด ต้องซื้อใหม่อีกๆ ถ้าเงินซื้อของดีแล้วก็ให้มันแพงนิดหนึ่งแล้วก็ใช้เยอะๆ ไปเลย ก็เลยบอกแม่ว่าเดี๋ยวซื้อ converse นะ อย่างคู่ที่ผมใส่อยู่เนี่ยก็ซื้อมาพันสอง ตอนเนี้ยก็ใช้มาหลายเดือน ซึ่งถ้าเทียบกับการที่ซื้อรองเท้าตลาดที่คู่ละ 2-3 ร้อย ก็คือเปลี่ยนหลายๆที ผมว่ามันก็คุ้มกว่า แต่ถามว่าผมยังอยากได้ puma รุ่นนั้นอยู่ไหม ผมก็ยังอยากได้ แต่ถามว่าจำเป็นไหม มันก็ไม่จำเป็นเพราะรองเท้าที่เราใส่อยู่มันก็รองเท้าเหมือนกัน ใส่นั้นก็รองเท้าเหมือนกัน มันก็ไม่ต่างสุดท้ายมันก็คือใส่เพื่อหุ้มเท้า ปิดบังเท้าแล้วก็ใส่เพื่อให้เดินเท้าไม่เจ็บแต่นั้นเหมือนกัน สุดท้ายมันก็คือประโยชน์ใส่สอยที่เรามองเห็นจากมันเท่านั้นเอง” (P10: 76, 80)

“รุ่นพี่บางคนเขาก็คิดว่าความสุขของเขา คือ การได้มีเงินแล้วได้ซื้อในสิ่งที่เขาต้องการแล้วก็ไม่สนใจว่าคนรอบข้างจะมีความสุขทุกขริเปล่า ซึ่งหนูคิดว่าตรงนี้บางทีมันไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เขาบอกว่าเรียนอยู่มหาวิทยาลัย... ไซ้ใหม่ เพื่อนๆ ไฮไฮเยอะ เพื่อนคนนี้มีกระเป๋าแบรนด์เนม หนูก็มาคิดว่าถ้าเพื่อนในกลุ่มหนูแบรนด์เนมหมดแล้วหนูทำตาม นั่นคือความสุขหรือ? ความทุกข์ที่ตามมาคือใครล่ะ ก็คือตัวเรา คือการที่เราดิ้นรนทรมานทรมานที่จะหาของแบรนด์เนมแบบเพื่อน พอเราได้มาจับความสุขของเราที่อาจจะเช่น บางทีเราอาจจะไปยืมเงินคนโน้นคนนี้มาซื้อ เราก็ต้องติดหนี้เขา หรือถ้าเราไปเอาเงินพ่อแม่มาซื้อ คนอื่นเขาก็จะดูว่าเราเป็นเด็กที่ไม่ดีเลยนะ ทำไมต้องใช้ของที่มันฟุ่มเฟือย เหมือนรุ่นพี่บางคนเขาก็พยายามบอกเราว่า เนี่ยทำไมไม่รู้จักใช้ของที่มันแบรนด์เนมบ้าง หนูก็เลยคิดว่ามันไม่จำเป็น ถึงหนูจะอยู่ในกลุ่มที่ใช้ของแบรนด์เนมหมด แต่หนูใช้ของก็อป หนูก็มีความสุขได้ ความสุขหนูมันไม่ได้จำเป็นจะต้องแลกมาด้วยของที่มีราคาแพง” (P17: 35)

5.2 การยอมรับความเป็นจริงของชีวิต หมายถึง การยอมรับความเป็นไปของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นโดยไม่เอาใจไปยึดติดหรือคิดคาดหวังให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามใจของตน มีใจที่เป็นอิสระไม่ติดยึดกับกรอบหรือกฎเกณฑ์ที่ผูกมัดให้ตนเองหรือผู้อื่นต้องเดินตาม สามารถทำใจของตนให้อยู่กับความจริงที่เกิดขึ้นอย่างที่เป็น ตลอดจน การคิดแก้ไขปัญหามากกว่าที่จะเก็บสิ่งต่างๆ เข้ามาเป็นทุกข์ในใจ ทั้งนี้ การยอมรับความเป็นจริงของชีวิต สามารถจำแนกได้เป็น 5 หัวข้อย่อย คือ การยอมรับความเป็นจริง การไม่คิดคาดหวัง การไม่เอาใจไปยึดติด การคิดแก้ปัญหาไม่จมอยู่กับความทุกข์ และการปล่อยวาง

5.2.1 การยอมรับความจริง หมายถึง การใช้ชีวิตอยู่กับความจริงด้วยใจที่ยอมรับและเข้าใจความเป็นไปของสิ่งต่างๆ โดยไม่คิดปรุงแต่งให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามใจตน ดังตัวอย่างข้อความ

“เข้าใจกับสิ่งที่มันเกิดขึ้น สุดท้ายแล้วมันก็ไม่มีอะไรนอกเหนือไปจากนั้น...พอเราเข้าใจ แล้วเรายอมรับได้ ว่ามันเป็นแบบนี้แหละ เราก็มีความสุข... มีครั้งหนึ่งผมทำของหายเป็นประเป่า คือผมเอาวางไว้ในห้อง ซึ่งวันนั้นไม่มีใครอยู่แล้วกระเป่าใบนั้นก็หายไป กระเป่าใส่เสื้อผ้าซึ่งในนั้นไม่มีอะไรเลย แล้วน้องทุกคนลนลาน มาหาว่ากระเป่าที่ป้อหายไปไหน (หัวเราะ) ผมก็เดินไปเดินมา พี่ไม่ร้อนใจเลยหรือ กระเป่าที่หายนะ คือผมก็คิดแล้ว ถ้าเกิดมันจะหายมันก็ต้องหาย ถ้าเกิดมันไม่หายมันก็ต้องตั้งอยู่อย่างนั้นแหละ เพราะถ้าของนั้นหนะ ถ้ามันหายไปแล้วมันก็คงหาคืนมาไม่ได้หรอก เพราะเราก็ไม่รู้ว่าจะไปหามันตรงไหน ถึงเราอรันรันไปมันก็ได้คืนกลับมา ก็ยิ่งไว้ดีกว่า เคยไว้ดีกว่าอย่างนี้” (P10: 84)

“มันทำให้เราสามารถที่จะแก้ปัญหาแล้วก็สามารถใช้ชีวิตของเราได้อย่างวันนี้หนูสอบตกมา ถ้าเกิดหนูไม่เข้าใจว่า การสอบมันก็เป็นเรื่องปกติว่าเราก็ต้องยอมรับ เราไม่อ่านเราก็ต้องตก หรือว่ามันก็ต้องเข้าใจว่ามันไม่ใช่ว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตแล้วทั้งหมด ถ้าเราเข้าใจอย่างนี้ เราก็จะไม่ไปเครียดกับมัน เราก็มีแรง ก็ทำให้ดีสิ ในเมื่อฉันไม่ได้อ่านฉันก็ต้องอ่าน ถ้าเกิด เราไม่ได้มองเหตุผลตรงนี้เราไม่เข้าใจ หรือเรายอมรับไม่ได้ ก็จะต้องมานั่งเครียดกับมัน ต้องระทมทุกข์หรือให้ต่างๆ นานา หรือถ้าเกิดเป็นข่าวปัจจุบันที่เขาบอกฆ่าตัวตายอย่างนี้ มันก็คืออันที่ว่า มันเหมือนกับเป็นคนที่เขาไม่เข้าใจหรือเขาไม่ยอมรับในสิ่งที่มันได้รับมา มันก็จะทำให้การแก้ปัญหาหรือว่าการดำเนินชีวิตมันคนละทาง ซึ่งหนูมองว่าส่วนนี้มันสามารถที่จะมาปรับใช้ได้ด้วยตัวเองที่ว่า โอเค เราเข้าใจ เรายอมรับ เราก็รู้แล้วว่าเราควรจะทำยังไงต่อไป รู้แล้วว่าเออ ทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้นเราก็ไม่เป็นไร มันก็จะเกิดคำว่า เออไม่เป็นไร เออใหม่ มันก็จะเกิดขึ้นเรื่อยๆ แล้วก็ทำมันต่อไปเรื่อยๆ ไม่ได้แบบเสียใจกับมัน แล้วก็หยุดแค่นั้น” (P13: 55)

“เราก็จะมานั่งคิด ความสุขมันเกิดมาจากอะไร ความทุกข์เกิดจากอะไร แล้วก็พยายามเรียนรู้กับมัน เหมือนกับยอมรับกับความทุกข์นี้ เสร็จแล้วก็มองเรื่องการแก้ปัญหา ถ้ามองว่าแก้ได้ไหม มันจะทำให้เรามีความสุขหรือเปล่า ถ้ามันแก้ไม่ได้จริงๆ ก็ยอมรับในสิ่งที่เป็นความทุกข์ครับ... ยอมรับมันในสิ่งที่มันเป็น ตัวผมก็ไม่ได้ไปคิดอคติกับเรื่องนี้มากกว่า ตัวเองก็ไม่ได้มีประสบการณ์เกี่ยวกับทุกข์มากมาย ก็ใช้ชีวิตแบบสบายๆ ตามที่มันเป็น ก็เลยจะไม่ค่อยมีความทุกข์มากเท่าไร ส่วนใหญ่ก็จะมีความสุขมากกว่า เพราะตัวเองยอมรับในสิ่งที่มันเป็น” (P19: 6, 8)

“วาพาคิดเสมอว่าความทุกข์มันก็ต้องมี ทุกคนมีวาพายอมรับความจริง ทุกสิ่งทุกอย่างที่มันจะต้องเป็นไปในทิศทางของมัน” (P26: 72)

“เราเลือกคิดที่จะมีความสุข วันหนึ่งเราก็จะกลับมาทุกข์อีก เพราะฉะนั้น ถ้าเราไม่คิดอะไรให้มันทุกข์มันก็จะมีความสุขเหมือนเดิม คือไม่ต้องเก็บอะไรมาคิด ปล่อยให้ทุกอย่างมันเป็นไปตามธรรมชาติ เหมือนแจกันนี้ ถ้าเราเตะก็ปล่อยให้มันแตกไปไม่ต้องไปคิดอะไร แตกเสร็จก็เก็บ ก็กวาด พอกวาดเสร็จเราก็จะชำนาญในการกวาดมากขึ้น เราก็จะไม่ทำ แจกันใบอื่นแตกอีก” (P15: 74)

5.2.2 การไม่คิดคาดหวัง หมายถึง การไม่ตั้งกรอบหรือกฎเกณฑ์ที่ผูกมัดให้ตนเองหรือผู้อื่นต้องเดินตามความคิดของตน เพื่อให้ใจเป็นอิสระและพร้อมจะอยู่กับความจริง ตรงหน้าอย่างที่เป็น ดังตัวอย่างข้อความ

“ทำกิจกรรมของคนะ มันก็ไม่ใช่ทุกคนที่จะมาร่วม ไม่ใช่รุ่นหนึ่งเรา ร้อยคนนะ ไม่ใช่ว่าร้อยคนจะต้องมา เพราะชีวิตมหาวิทยาลัยมันอิสระแล้ว แต่คนที่มาเราขอบคุณเขา เราทำตรงนั้นให้มันเต็มที่เราขอบคุณคนที่มา ส่วนคนที่ไม่มา เราก็แบบอย่าไป ทำไมเธอไม่มาล่ะ ทำไมไม่มาช่วยเพื่อนเลยเธอ แต่เขาก็เลือกทางเดินในแบบของเขา” (P1: 68)

“ความสุขที่มาก็มาของมันเอง เราก็ไม่ได้ตั้งความหวังอะไรกับมันมาก ถ้าทำดีมันก็มาของมันเอง” (P6: 22)

“อย่าคาดหวังนะค่ะ เพราะถ้าคาดหวังคือเราไปแล้ว 100 เปอร์เซ็นต์ มันก็อยู่กับความคาดหวังของเราเอง ถ้าเราไม่คาดหวัง มันมา 100 เราก็รับได้ เอ๊ย 100 แต่ถ้าเราคาดหวังเป็น 100 แล้วมา 50 มันก็อ้าว แล้วอีก 50 ละ” (P11: 90)

“ตอนผมขึ้นมาใหม่ๆ ผมทำเยอะ เป็นหัวหน้าฝ่ายในกรรมการนักศึกษาด้วย เป็นหัวหน้าชั้นปีด้วย เราารู้สึกว่าเราให้ แล้วเราคาดหวังว่า เอ๊ย นื่องมันต้องดีดี นื่องมันต้องให้คืนเรา ที่ต้องเข้าใจ มันกลายเป็นสุดท้ายแล้ว คือเราเองที่ไม่มีความสุข ทั้งที่การให้มันมีความสุข เพราะเราให้แล้วเราคาดหวังกับเขา สุดท้ายเดี๋ยวนี้ ก็เริ่มให้แล้วก็รู้สึก เราให้เท่าที่เรามีศักยภาพแล้ว เขาจะรับหรือเขาจะไม่รับ มันก็สิทธิ์ของเขา เพราะมันเป็นชีวิตเขา... เหมือนทุกวันนี้เราให้ แล้วเราก็พอแค่นี้ให้ มันรู้สึกว่ามันพอเป็น แล้วมันก็นิ่ง มันก็ไม่มีอะไรแล้ว แค่ว่าพอเป็นก็จบแล้ว... ถ้าน้องป่วยแล้วเราไปเฝ้าดูแลน้องทุกอย่าง แล้ววันหนึ่งเราป่วยน้องไม่ได้มาดูแลเรา มันก็คิดได้แค่ว่าเราป่วยตอนนี้ เขาไม่มาดูแลเรา มันก็แค่นั้น เหตุการณ์มันมีอยู่แค่นี้ ไม่ต้องไปเท่าความถึงแต่ก่อนว่า เราเคยดูแลเขาอะ เหตุการณ์มันมีแค่ว่า เราป่วยก็แค่นั้นจบ เราป่วยก็ป่วย เราก็ไม่ต้องไปคาดหวังอะไร ไม่ต้องไปคิดมากมายก่ายกองกับชีวิต แล้วเราก็มีความสุขกับชีวิตเอง” (P15: 34, 60, 68)

“หนูคิดว่าให้อะถ้าเรามีเราก้ให้ไปเถอะ เพราะหนูมีประสบการณ์จากเพื่อนคือ ความจริงแล้วเราไม่จำเป็นต้องรู้ทุกเรื่องของเขาก็ได้ แค่เราได้ช่วยเขาก็รู้สึกดี อย่างบางคนนี่บอกว่า ฉันเคยช่วยคนนี่ แล้วคนนี่ทำพฤติกรรมแบบนี้ออกมา ต่อไปพอเราจะให้อีก ใจเราก้จะให้ ไม่ให้ ให้ ไม่ให้ ไม่ให้ดีกว่า การให้ของเรามันไม่ใช่การให้ที่แท้จริง ถ้าเราจะให้คือเราต้องให้เลย ไม่ใช่เรามากักไว้ เช่น แบบให้ดี ไม่ให้ดี หนูแบบคิดว่ามันยังไม่ใช่การให้ที่ออกมาจากข้างในจริงๆ... ทุกๆ ครั้งที่เราก้ทำ เราไม่ควรที่จะคาดหวังผลที่เราได้รับ เพราะถ้าเราคาดหวัง สิ่งที่เราคาดหวังนั้นแหละจะเป็นตัวอุดเรา ทำให้เราไม่มีการให้ต่อไป ถ้าเราคาดหวังว่าคนที่เขารับสิ่งที่เราให้เขาไปจะต้องยิ้ม ทุกคนนะ จะต้องยิ้มและทำให้เรารู้อบอวลตลอดเวลาแล้วถ้าเกิดว่ามันไปถึงจุดๆ หนึ่งเราให้ปุ๊บ เขาไม่ได้แสดงอย่างนี้ออกมากับเรา เราจะผิดหวังใหม่ เราจะต้องผิดหวังมากเราก้จะรู้สึกว่ามันให้ซะทำไมไม่แสดงอย่างนั้นออกมา มันก็ทำให้เราเป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นการให้ของหนูก็ไม่ต้องที่จะคาดหวัง ถ้าเราคาดหวังการคาดหวังก็จะเป็นจุดเริ่มต้นที่จะทำให้เราทุกข์ได้” (P17: 85, 89)

5.2.3 การไม่เอาใจไปยึดติด หมายถึง การไม่เอาใจของตนเองไปขึ้นอยู่กับผู้อื่นหรือสิ่งต่างๆ เพื่อให้ใจเป็นอิสระจากพันธนาการที่เหนียวรั้งให้ใจเป็นทุกข์ ดังตัวอย่างข้อความ

“คะแนนมันอยู่กับเราแค่ 4 ปี สุดท้ายเราก้อยู่กับโลกภายนอกอยู่ดี ก็เลยเฉยๆ ผ่านมาได้ก็โอเค ทุกวันนี้ก็ยังได้แค่ 2 กว่าๆ ไม่ถึง 3 ชักที่” (หัวเราะ) (P4: 75)

“ถ้าเขาเข้ามาเราไม่ได้ไปยึดกับเขาซะ เราก้ไม่ต้องไปคิดตามเขา ไม่โกรธก็มีความสุข... มีหลายคนถามว่าทำไมถึงไม่ทำอะไรบ้าง ผมก็บอกเขาก้ก็อยู่เฉยๆ นั้นแหละดีแล้ว เพราะสิ่งที่เขาพูดมามันไม่ใช่เรื่องจริง เรารู้ว่ามันไม่ใช่เรื่องจริงแล้วเราจะไปดิ้นรนกับมันทำไม ถ้ามันเป็นเรื่องจริงสักอย่างกัน... เขาไม่พอใจ มันก็เป็นสิทธิ์ของเขาที่เขาจะไม่พอใจ เราก้อยู่เฉยๆ ของเรา ไม่ต้องทำอะไรให้เขาเดือดร้อน ไม่ต้องเดือดร้อนต่อตัวเอง ที่จะต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองทุกอย่างเพื่อให้คนอื่นพอใจ แล้วเราก้ไม่ต้องไปดิ้นรนกับคนอื่นที่เขาไม่มาพอใจเรา” (P10: 40, 60, 100)

“อย่าเอาใจเราไปใส่กับสิ่งอื่น เหมือนที่เราต้องการให้มันเป็นอย่างนี้เพื่อที่จะให้เรามีความสุข...ถ้าเราไม่ยึดติด มันก็ทำให้เรามีความสุข” (P14: 20, 155)

“อย่าไปติดมาก เราบังคับความคิดเราได้แต่บังคับความคิดคนอื่นไม่ได้ เขาอาจจะไปรู้มาจากไหนก็ได้ว่าสิ่งที่เราทำไม่ได้ มีคนว่า คนที่สอบที่สามที่สี่เพราะฉะนั้นเราไปบังคับเขาไม่ได้หรอก อย่าไปยึดติดนะว่าเขาต้องชมเราตลอด เขาอาจจะมาตีมาตีตีนหรือเราอาจจะพลาดเองก็ได้ เพราะฉะนั้นต้องตั้งสติดี” (P3: 64)

“มีคนเอาสีมาทดสอบป้ายโรงเรียนกัน มียื่นฉีใส่หน้าโรงเรียน ถามว่า มันดูถูกศักดิ์ศรีโรงเรียนหรือถึงต้องยกพวกตีกัน ศักดิ์ศรีมันอยู่ที่ใจเราไม่ใช่อยู่ที่ป้ายโรงเรียน มันไม่ใช่ป้ายโรงเรียนเรา โคนฉีใส่แล้วมันจะล้ม มันจะพัง มันจะถล่มมา

มันไม่ใช่ เราทำตัวมีศักดิ์ศรี เราไปแข่งมาชนะ สุดท้ายโรงเรียนเราก็มีศักดิ์ศรีเหมือนเดิม แต่ให้เขามาฉีใส่ ทุกวัน ทุกวัน มันก็ไม่ได้มีอะไรเปลี่ยนแปลง” (P15: 70)

5.2.4 การคิดแก้ปัญหาไม่จมอยู่กับความทุกข์ หมายถึง การพิจารณาหาแนวทางในการแก้ปัญหาเพื่อพาตนเองออกจากความทุกข์ มากกว่าที่จะปล่อยให้ตนเองหมกมุ่นอยู่กับปัญหาและความทุกข์ในใจ ดังตัวอย่างข้อความ

“เราก็ใช้ชีวิตให้มีความสุขมากกว่า ดีกว่าจะไปจมปลักกับความทุกข์ ถ้ามีความทุกข์เราก็ค่อยๆ แก้ปัญหาไป” (P19: 34)

“สอบครั้งนี้ผ่านไปแล้วก็แล้วไปเลยแล้วกัน ก็คิดว่าอย่าไปตั้งกับมันมาก เพราะคะแนนสอบตรงนี้แก้ก็แก้ไม่ได้แล้ว ผ่านก็ผ่านไป ก็คิดว่าถ้าสอบใหม่ก็ต้องทบทวนมากกว่าพยายามเอาความรู้ให้มากกว่านี้ เวลาสอบก็ต้องทำให้ดีกว่านี้จะได้ไม่ต้องเสียใจ” (P20: 31)

“ในเมื่อมันเกิดแล้วมันจะให้ทำยังไง ในเมื่อมันเป็นไปแล้ว เราต้องต่อไปดีกว่า แต่ว่าเราจะไม่ทำแบบนั้น เราต้องเดินหน้าต่อไป” (P23: 214)

“วาฟไปเลี้ยงวัวเลี้ยงควายกับลูกน้องพ่อ ไปตากแดดตัวดำๆ อย่างเนี้ยแล้วพ่อเขาก็ไม่ได้ดู พ่อเขาทำงาน พอถึงวันจันทร์พ่อเขาก็มาส่งวาฟกับแม่ วาฟก็อยู่กับแม่ มันก็ค่อนข้างจะหนักนะ แต่ว่าพาก็ไม่ได้คิดนะว่าความหนักมันเป็นปมด้อย มันไม่ใช่อะครับ เขาตกลงกันอย่างไรก็ไม่รู้พ่อแม่เขาตกลงกัน แต่เราเป็นลูก เราเลือกได้ วาฟคิดว่าวาฟเลือกได้ วาฟเลือกที่จะมีความสุขได้ วาฟเลือกที่จะไม่จมอยู่กับสิ่งเดิมๆ ... มันอาจจะไม่ใช่ความชิน วาฟพูดไปวาฟก็จะร้อง (ร้องไห้) มันเหมือนกับความชิน แต่มันไม่ใช่หรือไม่มีใครอยากเจอแบบนี้ แต่ว่าเราเลือกทำได้อะ วาฟว่ามัน มีอยู่ 2 ทางคือทางที่เราจะจมดิ่งกับทางที่เราจะลุกขึ้นมา วาฟเลือกที่จะลุกขึ้นมาแล้ววาฟก็เลือกทางนี้มาโดยตลอด” (P26: 54, 60)

5.2.5 การปล่อยวาง หมายถึง การวางใจของตนเองให้อยู่กับความจริงที่เกิดขึ้นโดยไม่หวั่นไหวหรือไหลไปตามตามกระแสความคิดของผู้อื่นหรือเหตุการณ์ภายนอก และไม่เก็บสิ่งต่างๆ มาครุ่นคิดกังวลให้ใจเป็นทุกข์ด้วยความเข้าใจว่าตนเองไม่สามารถกำหนดหรือควบคุมให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามใจของตนได้ ดังตัวอย่างข้อความ

“เวลาหนูมีเรื่องอะไรมากระทบ หนูรู้สึกให้มันกระทบแค่นั้นแล้วหยุด แล้วจบ ไม่คิดต่อ พยายามไม่คิดต่อ เพราะถ้าคิดต่อมันจะเป็นเรื่องวุ่นวาย เราคิดไปเองโน่นนี่นั่น แต่จริงๆ เรื่องมันก็ยังไม่ได้มีอะไรแต่เราคิดไปเองก่อน หนูก็เลยคิดว่าให้จบแค่นี้ปล่อยวาง” (P2: 30)

“ปล่อยวางนี้เริ่มมาจากการสอบโดยเฉพาะ หนูเป็นคนเรียนไม่เก่งแต่อาศัยเต็มที่กับมันผลลัพธ์จะออกมาเป็นอย่างไรก็ช่างมัน แต่ออกมาที่ไรก็ตก mean ตลอดทุกทีเลย (หัวเราะ) แต่มันก็ผ่านมาได้ก็โอเค” (P4: 6)

“ประชุมอยู่เราเครียดแต่พอบอกปิดประชุมเดินออกไปก็กินข้าวได้อร่อยเหมือนเดิม วางได้ทันทีเป็น ค่อนข้างแยกมันออกไปเอามันมาตีรวมกัน” (P9: 13)

“ไม่ต้องคิดถึงเรื่องข้างนอกเลย เพราะถึงคิด เช่น อยู่ตรงนั้นหน้าครับ แล้วมีคนโทรเข้ามาเรื่องงาน ถ้าอยู่ ณ ตรงนั้น แต่ว่าแต่งงานอยู่ที่ตรงนั้น งานหน้าอยู่กรุงเทพ แต่ตัวอยู่โคราช ถึงเขาโทรมาแค่ไหนยังไงก็แก้ไม่ได้ มันก็ได้แต่ต้องปล่อยไป” (P10: 54)

“ถ้าเราไปมัวติดใจอยู่ โยยเดินสวนกันแล้วไม่พอใจ เราไปทำอะไรผิดให้เขาไม่พอใจ แล้วถ้าวันหนึ่งมีสัก 100 คนที่เป็นแบบนี้ พอดีเราก็ไม่ต้องทำอะไรแล้วโอเค บางทีเราก็เขาไม่พอใจมันก็เป็นสิทธิ์ของเขาที่เขาจะไม่พอใจเราก็อยู่เฉยๆ ของเราเราก็ไม่ต้องทำอะไรให้เขาเดือดร้อน ไม่ต้องเดือดร้อนต่อตัวเอง ที่ว่าเราจะต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองทุกอย่างเพื่อให้คนอื่นพอใจ แล้วเราก็ไม่ต้องไปเดือนร้อนกับคนอื่นที่เขาไม่มาพอใจเราคือ เราก็เป็นของเราอย่างนี้ เราก็อยู่เฉยๆ ของเรา เราก็ไม่ต้องไปประจานใคร แล้วถึงใครมาระรานเรา เราก็ต้องปล่อยๆ เขาไปบ้าง ก็คือสามารถอยู่ได้โดยที่ คืออยู่ได้โดยที่เราไม่ต้องสร้างความเดือดร้อนให้ตัวเองและคนอื่น มันจะทำให้สามารถอยู่ได้อย่างมีความสุข...จากประสบการณ์ที่เจอมาทำให้ใครทำอะไรมาผมก็ไม่โกรธไม่ถึงกับโกรธง่าย ถ้ามันเป็นเรื่องจริงก็รับฟัง ถ้าไม่จริงก็ปล่อยไป” (P10: 98, 100)

“ทำไมไม่ห่วงแม่เหรอ ก็ห่วงแต่ก็คิดว่าแม่อยู่กับมือแพทย์แล้ว เขาปลอดภัยกว่าอยู่กับเราแน่นอน เพราะฉะนั้น ก็ไม่รู้จะไปวิตกกังวลทำไม เพราะผมเชื่อว่าแพทย์ทุกคนเขาก็ทำเต็มความสามารถ ที่เขาจะดูแลเหมือนกัน เพราะฉะนั้น ถ้ามัวเป็นห่วงใหม่ เป็นห่วง แต่ไม่ได้เป็นห่วงจนทุกข์นะครับ ณ จุดที่เราห่วง แต่เราก็ไม่รู้จะทำอย่างไรเหมือนกัน ก็ต้องปล่อยให้ทุกอย่างมันเป็นไป” (P15: 82)

ทั้งนี้ ข้อมูลที่ได้จากการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นมีจำนวนข้อความสนับสนุนของผู้ให้ข้อมูลหลักดังตารางที่ 4.1.2

ตารางที่ 4.1.2

สรุปจำนวนข้อความสนับสนุนของผู้ให้ข้อมูลหลักจำแนกตามประเด็นย่อย

ผู้ให้ข้อมูลหลัก	ประเด็นย่อย																										รวม										
P 1	1	0	0	3	4	2	5	0	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	31					
P 2	2	1	0	2	0	0	3	0	0	3	0	2	1	1	0	1	4	1	1	1	1	1	1	1	7	0	2	3	4	4	0	0	1	1	0	1	48
P 3	2	2	3	1	2	5	7	3	0	2	0	1	6	2	0	0	2	1	3	7	0	0	0	7	4	0	0	1	1	4	0	0	0	67			
P 4	1	1	0	4	1	1	3	2	1	1	2	2	0	2	1	1	3	1	1	0	1	0	0	3	4	0	0	0	0	1	0	1	0	1	40		
P 5	0	3	0	0	0	0	1	0	0	3	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	13		
P 6	3	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	3	0	0	2	0	2	0	0	1	6	4	0	2	4	1	0	0	1	0	2	0	33	
P 7	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	1	3	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	15		
P 8	3	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2	0	1	2	0	1	2	1	1	0	0	3	0	0	3	0	1	0	20		
P 9	2	1	0	1	2	1	0	1	0	4	0	0	1	1	1	0	3	2	6	1	2	1	0	0	1	3	1	0	0	0	1	0	2	39			
P10	0	0	3	0	3	2	5	1	0	1	0	0	0	0	2	2	2	0	2	1	0	2	1	3	3	1	0	3	4	5	7	0	3	0	56		
P11	3	0	4	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	2	0	0	0	1	1	1	3	0	1	0	1	1	3	1	1	4	1	0	0	32			
P12	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	1	1	13		
P13	3	2	0	1	2	3	4	1	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	0	0	1	0	0	0	24			
P14	0	1	2	1	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	0	0	1	0	1	0	1	0	1	3	0	0	1	0	2	0	1	22		
P15	2	3	2	3	1	1	4	0	2	2	1	0	1	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	0	0	2	4	2	0	4	43		
P16	0	1	5	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	2	5	1	0	0	3	0	0	1	1	1	1	0	1	0	2	0	29		
P17	0	3	1	0	0	2	9	0	1	4	0	0	1	0	0	1	0	1	3	0	3	0	0	0	0	1	6	1	2	1	3	1	0	0	44		
P18	1	1	0	6	2	2	1	0	0	5	1	0	0	0	1	0	7	1	5	0	2	0	7	0	6	0	1	0	0	0	0	0	0	1	50		
P19	0	0	0	1	0	0	0	2	0	2	1	1	0	3	0	0	1	2	0	2	0	0	0	1	0	0	3	0	0	6	0	0	4	0	29		
P20	2	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	13		
P21	1	1	1	0	0	0	0	2	0	1	1	0	0	4	2	3	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	21			
P22	2	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	12			
P23	4	0	3	1	2	1	1	0	0	1	4	1	0	1	4	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	2	1	0	5	1	1	3	0	40		
P24	0	0	4	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	6	3	0	1	0	1	2	1	0	0	0	0	2	1	3	0	0	0	0	0	0	29		
P25	1	1	1	0	0	0	1	2	0	3	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	2	2	0	0	0	0	0	0	18			
P26	2	0	0	2	0	0	0	0	1	4	2	1	0	1	0	0	2	0	0	1	2	1	0	0	0	1	2	1	3	1	0	1	3	0	31		
รวม	39	23	29	29	23	25	45	14	5	44	17	11	8	35	30	10	32	17	34	22	22	22	27	12	11	30	56	26	12	31	17	21	18	15	812		

4.2 ผลการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด และพัฒนาเกณฑ์ปกติ

ผลการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อและตรวจสอบคุณภาพของพัฒนามาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ตลอดจนการพัฒนากฎเกณฑ์ปกติของมาตรวัดที่พัฒนาขึ้น แบ่งเป็น 6 ตอน ดังนี้

4.2.1 การพัฒนาข้อกระทงจากองค์ประกอบและนิยามเชิงปฏิบัติการ

4.2.2 การตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของมาตรวัด

4.2.3 การตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์

4.2.4 การตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้ชัด

4.2.5 การตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

4.2.6 การพัฒนากฎเกณฑ์ปกติของมาตรวัด

ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้แทนค่าสถิติและตัวแปรต่างๆ ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้แทนค่าสถิติ

IOC	หมายถึง	ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา/ วัตถุประสงค์ (Item Objective Congruence)
CITC	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามที่เหลือในมาตรวัด (corrected item-total correlation)
<i>N</i>	หมายถึง	จำนวนนิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
<i>M</i>	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยเลขคณิต
<i>SD</i>	หมายถึง	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)
<i>CV</i>	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (coefficient of variation)
<i>SE</i>	หมายถึง	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (standard error)
MIN	หมายถึง	คะแนนต่ำสุด (minimum)
MAX	หมายถึง	คะแนนสูงสุด (maximum)
<i>SK</i>	หมายถึง	ค่าความเบ้ (skewness)
<i>KU</i>	หมายถึง	ค่าความโด่ง (kurtosis)

r_{xy}	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (correlation)
χ^2	หมายถึง	ดัชนีตรวจสอบความกลมกลืนไค-สแควร์ (chi-square)
df	หมายถึง	องศาอิสระ (degree of freedom)
χ^2/df	หมายถึง	ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์
p	หมายถึง	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
R^2	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย (Coefficient of determination)
CFI	หมายถึง	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index)
GFI	หมายถึง	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index)
$AGFI$	หมายถึง	ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index)
$SRMR$	หมายถึง	ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือมาตรฐาน (Standardized Root Mean Square Residual)
$RMSEA$	หมายถึง	ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของการประมาณค่าความคลาดเคลื่อน (Root Mean Square Error of Approximation)
β	หมายถึง	สัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานหรือค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของตัวแปรสังเกตได้แต่ละตัว

สัญลักษณ์ที่ใช้แทนตัวแปร

HAP	หมายถึง	ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม
LI1	หมายถึง	ความพอใจในชีวิต
IN2	หมายถึง	การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน
FA3	หมายถึง	การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม
PE4	หมายถึง	การมีใจที่สุขสงบ
WI5	หมายถึง	การมีปัญญาและเข้าใจความจริงของชีวิต
LI11	หมายถึง	ความพอใจจากการได้ทำในสิ่งที่รักและความรู้สึกชื่นชมกับผลที่ตามมาจากสิ่งที่ทำ
LI12	หมายถึง	ความพอใจในสิ่งที่มี สิ่งที่เป็น และสิ่งที่ทำ
IN21	หมายถึง	การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจ
IN22	หมายถึง	ความรู้สึกภูมิใจจากการเป็นผู้ให้

IN23	หมายถึง	การมีความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่น
IN24	หมายถึง	ความซาบซึ้งใจในมิตรภาพ ความรัก และความผูกพัน
FA31	หมายถึง	การมีหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต
FA32	หมายถึง	การมองโลกในแง่ดี
FA33	หมายถึง	การควบคุมตนเองให้ละเว้นจากสิ่งไม่ดีงาม
PE41	หมายถึง	การมีความรู้สึกปลอดภัยโปร่งผ่องคลาย
PE42	หมายถึง	การมีความรู้สึกนิ่งว่าง สงบเย็น
WI51	หมายถึง	การรู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต
WI52	หมายถึง	การยอมรับความเป็นจริงของชีวิต

4.2.1 การพัฒนาข้อกระทงจากองค์ประกอบและนิยามเชิงปฏิบัติการ

ผู้วิจัยพัฒนาข้อกระทงของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม จากผลการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพในระยะที่ 1 ซึ่งพบว่า ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม แบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบหลัก และ 13 องค์ประกอบย่อย โดยผู้วิจัยพัฒนาข้อกระทงจากนิยามเชิงปฏิบัติการของแต่ละองค์ประกอบและองค์ประกอบย่อย ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 114 ข้อ ดังรายละเอียดในตาราง

ตารางที่ 4.2.1

องค์ประกอบของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

องค์ประกอบหลัก	องค์ประกอบย่อย	จำนวนข้อ
1. ความพอใจในชีวิต (LI1)	1.1 ความพอใจจากการได้ทำในสิ่งที่รักและความรู้สึกชื่นชมกับผลที่ตามมาจากสิ่งที่ทำ (LI11)	10
	1.2 ความพอใจในสิ่งที่มี สิ่งที่เป็น และสิ่งที่ทำ (LI12)	10
2. การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน (IN2)	2.1 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจ (IN21)	10
	2.2 ความรู้สึกอึดใจจากการเป็นผู้ให้ (IN22)	8
	2.3 การมีความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่น (IN22)	8
	2.4 ความซาบซึ้งใจในมิตรภาพ ความรัก และความผูกพัน (IN24)	9
3. การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม (FA3)	3.1 การมีหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต (FA31)	9
	3.2 การมองโลกในแง่ดี (FA32)	8
	3.3 การควบคุมตนเองให้ละเว้นจากสิ่งไม่ดีงาม (FA33)	7

ตารางที่ 4.2.1

องค์ประกอบของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม (ต่อ)

องค์ประกอบหลัก	องค์ประกอบย่อย	จำนวนข้อ
4. การมีใจที่สุขสงบ (PE4)	4.1 การมีความรู้สึกปลอดภัยผ่อนคลาย (PE41)	7
	4.2 การมีความรู้สึกนิ่งว่าง สงบเย็น (PE42)	10
5. การมีปัญญารู้และเข้าใจความจริงของชีวิต (WI5)	5.1 การรู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต (WI51)	10
	5.2 การยอมรับความเป็นจริงของชีวิต (WI52)	8
รวม		114

จากนั้น ผู้วิจัยนำข้อกระทงที่ได้ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 8 ท่าน พิจารณาความตรงของเนื้อหารายข้อ (item content validity) และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา/ วัตถุประสงค์ (Item Objective Congruence: IOC) เพื่อคัดเลือกข้อกระทงที่วัดได้สอดคล้องกับเนื้อหา/ วัตถุประสงค์ (มีค่า IOC ตั้งแต่ .60 ขึ้นไป) ผลการวิเคราะห์พบว่า มาตรวัดความสุขในบริบทพุทธธรรมมีค่า IOC ตั้งแต่ .60 ขึ้นไป มีจำนวน 97 ข้อ จากทั้งหมด 114 ข้อ โดยมีค่า IOC อยู่ระหว่าง .62 – 1.00 รายละเอียดดังตาราง

ตารางที่ 4.2.2

ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา/ วัตถุประสงค์ ของมาตรวัดความสุขในบริบทพุทธธรรม

ข้อ ที่	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	สรุป
	1	2	3	4	5	6	7	8			
1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	ผ่านเกณฑ์
2	+1	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	7	.87	ผ่านเกณฑ์
3	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	ผ่านเกณฑ์
4	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	ผ่านเกณฑ์
5	0	+1	0	-1	0	0	+1	+1	2	.25	ไม่ผ่านเกณฑ์
6	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	ผ่านเกณฑ์
7	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	ผ่านเกณฑ์
8	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	ผ่านเกณฑ์
9	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	ผ่านเกณฑ์
10	+1	0	+1	0	+1	0	-1	+1	3	.37	ไม่ผ่านเกณฑ์
11	+1	+1	0	+1	+1	+1	+1	+1	7	.87	ผ่านเกณฑ์
12	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	ผ่านเกณฑ์
13	+1	+1	+1	+1	0	0	+1	+1	6	.75	ผ่านเกณฑ์

ตารางที่ 4.2.2

ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา/ วัตถุประสงค์ ของมาตรวัดความสุขในบริบทพุทธธรรม(ต่อ)

ข้อ ที่	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	สรุป
	1	2	3	4	5	6	7	8			
14	+1	+1	+1	+1	0	0	+1	+1	6	.75	ผ่านเกณฑ์
15	+1	+1	0	0	+1	+1	+1	+1	6	.75	ผ่านเกณฑ์
16	+1	+1	+1	0	+1	+1	+1	+1	7	.87	ผ่านเกณฑ์
17	0	+1	0	+1	+1	0	+1	+1	5	.62	ผ่านเกณฑ์
18	0	+1	+1	+1	0	0	-1	+1	3	.37	ไม่ผ่านเกณฑ์
19	+1	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	7	.87	ผ่านเกณฑ์
20	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	ผ่านเกณฑ์
21	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	ผ่านเกณฑ์
22	+1	+1	+1	-1	+1	0	0	+1	4	.5	ไม่ผ่านเกณฑ์
23	0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	7	.87	ผ่านเกณฑ์
24	+1	+1	+1	0	+1	+1	+1	+1	7	.87	ผ่านเกณฑ์
25	0	+1	+1	+1	0	+1	+1	+1	6	.75	ผ่านเกณฑ์
26	+1	+1	+1	0	+1	0	-1	+1	4	.5	ไม่ผ่านเกณฑ์
27	+1	+1	+1	+1	0	0	+1	+1	6	.75	ผ่านเกณฑ์
28	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	ผ่านเกณฑ์
29	0	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	6	.75	ผ่านเกณฑ์
30	0	+1	+1	+1	0	+1	+1	+1	6	.75	ผ่านเกณฑ์
31	0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	7	.87	ผ่านเกณฑ์
32	0	0	+1	+1	0	0	+1	+1	4	.5	ไม่ผ่านเกณฑ์
33	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	ผ่านเกณฑ์
34	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	ผ่านเกณฑ์
35	+1	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	7	.87	ผ่านเกณฑ์
36	+1	+1	+1	0	+1	0	+1	+1	6	.75	ผ่านเกณฑ์
37	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	ผ่านเกณฑ์
38	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	+1	7	.87	ผ่านเกณฑ์
39	0	+1	+1	+1	+1	+1	0	+1	6	.75	ผ่านเกณฑ์
40	+1	+1	+1	0	0	0	+1	+1	5	.62	ผ่านเกณฑ์
41	0	+1	+1	0	0	0	+1	0	3	.37	ไม่ผ่านเกณฑ์
42	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	ผ่านเกณฑ์

ตารางที่ 4.2.2

ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา/ วัตถุประสงค์ ของมาตรวัดความสุจริตในบริบทพุทธธรรม(ต่อ)

ข้อ ที่	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	สรุป
	1	2	3	4	5	6	7	8			
43	0	+1	+1	+1	+1	+1	0	+1	6	.75	ผ่านเกณฑ์
44	+1	+1	+1	0	+1	+1	0	+1	6	.75	ผ่านเกณฑ์
45	+1	+1	+1	0	0	+1	+1	+1	6	.75	ผ่านเกณฑ์
46	+1	+1	+1	0	+1	+1	+1	+1	7	.87	ผ่านเกณฑ์
47	0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	7	.87	ผ่านเกณฑ์
48	0	+1	+1	+1	0	0	+1	+1	5	.62	ผ่านเกณฑ์
49	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	ผ่านเกณฑ์
50	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	ผ่านเกณฑ์
51	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	ผ่านเกณฑ์
52	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	ผ่านเกณฑ์
53	0	+1	+1	0	0	+1	-1	+1	3	.37	ไม่ผ่านเกณฑ์
54	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	+1	7	.87	ผ่านเกณฑ์
55	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	ผ่านเกณฑ์
56	+1	+1	+1	-1	+1	+1	+1	+1	6	.75	ผ่านเกณฑ์
57	0	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	6	.75	ผ่านเกณฑ์
58	+1	+1	+1	-1	+1	0	-1	+1	3	.37	ไม่ผ่านเกณฑ์
59	0	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	6	.75	ผ่านเกณฑ์
60	0	+1	+1	+1	0	+1	0	+1	5	.62	ผ่านเกณฑ์
61	0	+1	+1	-1	0	0	+1	+1	3	.37	ไม่ผ่านเกณฑ์
62	0	+1	+1	-1	0	0	+1	+1	3	.37	ไม่ผ่านเกณฑ์
63	0	+1	+1	-1	0	0	+1	+1	3	.37	ไม่ผ่านเกณฑ์
64	0	+1	+1	-1	+1	0	+1	+1	4	.5	ไม่ผ่านเกณฑ์
65	0	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	6	.75	ผ่านเกณฑ์
66	0	+1	+1	+1	+1	0	0	+1	5	.62	ผ่านเกณฑ์
67	0	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	6	.75	ผ่านเกณฑ์
68	0	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	6	.75	ผ่านเกณฑ์
69	0	+1	+1	+1	0	+1	+1	+1	6	.75	ผ่านเกณฑ์
70	0	+1	+1	+1	0	+1	+1	+1	6	.75	ผ่านเกณฑ์
71	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	ผ่านเกณฑ์

ตารางที่ 4.2.2

ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา/ วัตถุประสงค์ ของมาตรวัดความสุขในบริบทพุทธธรรม(ต่อ)

ข้อ ที่	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	สรุป
	1	2	3	4	5	6	7	8			
72	+1	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	7	.87	ผ่านเกณฑ์
73	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	ผ่านเกณฑ์
74	+1	0	+1	0	0	0	+1	+1	4	.5	ไม่ผ่านเกณฑ์
75	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	+1	7	.87	ผ่านเกณฑ์
76	+1	+1	+1	0	+1	0	-1	+1	4	.5	ไม่ผ่านเกณฑ์
77	0	+1	+1	0	+1	+1	0	+1	5	.62	ผ่านเกณฑ์
78	0	+1	+1	0	+1	+1	+1	+1	6	.75	ผ่านเกณฑ์
79	0	+1	+1	0	+1	+1	+1	+1	6	.75	ผ่านเกณฑ์
80	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	ผ่านเกณฑ์
81	+1	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	7	.87	ผ่านเกณฑ์
82	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	ผ่านเกณฑ์
83	0	+1	+1	+1	0	0	+1	+1	5	.62	ผ่านเกณฑ์
84	0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	7	.87	ผ่านเกณฑ์
85	0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	7	.87	ผ่านเกณฑ์
86	0	+1	+1	+1	+1	0	-1	+1	4	.5	ไม่ผ่านเกณฑ์
87	0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	7	.87	ผ่านเกณฑ์
88	0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	7	.87	ผ่านเกณฑ์
89	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	ผ่านเกณฑ์
90	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	ผ่านเกณฑ์
91	0	+1	+1	+1	+1	0	0	+1	5	.62	ผ่านเกณฑ์
92	+1	+1	+1	+1	+1	+1	-1	+1	6	.75	ผ่านเกณฑ์
93	0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	7	.87	ผ่านเกณฑ์
94	0	+1	+1	+1	+1	+1	0	+1	6	.75	ผ่านเกณฑ์
95	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	+1	7	.87	ผ่านเกณฑ์
96	+1	+1	+1	+1	+1	+1	0	+1	7	.87	ผ่านเกณฑ์
97	0	0	+1	+1	0	0	+1	+1	4	.5	ไม่ผ่านเกณฑ์
98	+1	0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	7	.87	ผ่านเกณฑ์
99	+1	0	+1	+1	+1	0	+1	+1	6	.75	ผ่านเกณฑ์
100	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	+1	7	.87	ผ่านเกณฑ์

ตารางที่ 4.2.2

ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา/ วัตถุประสงค์ ของมาตรวัดความสุขในบริบทพุทธธรรม(ต่อ)

ข้อ ที่	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	สรุป
	1	2	3	4	5	6	7	8			
101	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	ผ่านเกณฑ์
102	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	ผ่านเกณฑ์
103	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	+1	7	.87	ผ่านเกณฑ์
104	+1	+1	+1	+1	0	0	+1	+1	6	.75	ผ่านเกณฑ์
105	+1	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	7	.87	ผ่านเกณฑ์
106	0	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	6	.75	ผ่านเกณฑ์
107	0	+1	+1	+1	0	+1	+1	+1	6	.75	ผ่านเกณฑ์
108	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	ผ่านเกณฑ์
109	+1	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	7	.87	ผ่านเกณฑ์
110	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	+1	7	.87	ผ่านเกณฑ์
111	+1	+1	0	+1	+1	0	0	+1	5	.62	ผ่านเกณฑ์
112	+1	+1	+1	0	+1	0	0	+1	5	.62	ผ่านเกณฑ์
113	0	+1	+1	0	0	+1	+1	+1	5	.62	ผ่านเกณฑ์
114	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	ผ่านเกณฑ์

ผลการวิเคราะห์ค่า IOC จากข้อคำถามทั้งหมด 114 ข้อ ผู้วิจัยคัดเลือกข้อกระทงที่มีค่า IOC ผ่านเกณฑ์ (ค่า IOC ตั้งแต่ .60 ขึ้นไป) จำนวน 97 ข้อ และตัดข้อกระทงที่มีค่า IOC ไม่ผ่านเกณฑ์ (ค่า IOC ต่ำกว่า .60) ออกจำนวน 17 ข้อ ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้เพิ่มข้อกระทงใหม่ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญอีก จำนวน 42 ข้อ รวมเป็นข้อกระทงในมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 ทั้งหมด 139 ข้อ

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับปรุงแก้ไขมาตรวัดตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญซึ่งให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขมาตรวัดสรุปเป็นประเด็นหลักๆ ได้ 5 ประเด็น ดังนี้ ประเด็นที่ 1 คำชี้แจงและรูปแบบการตอบแบบสอบถาม ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะให้สลับข้อความที่อธิบายแบบสอบถามขึ้นก่อนข้อความกล่าวขอบคุณ และใช้ตัวอย่างข้อคำถามที่ชัดเจนเข้าใจง่าย รวมทั้ง เพิ่มคำอธิบายประกอบการตอบตัวอย่างข้อคำถาม ทั้งนี้ การยกตัวอย่างการตอบแบบสอบถามควรยกตัวอย่างคำตอบที่เอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง ไม่ควรยกตัวอย่างคำตอบที่เป็นกลางๆ ประเด็นที่ 2 นิยามเชิงปฏิบัติการ นิยามองค์ประกอบ และนิยามตัวบ่งชี้ ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะให้ปรับนิยามเชิงปฏิบัติการ นิยามองค์ประกอบ และนิยามตัวบ่งชี้ ให้ชัดเจนเป็นรูปธรรม

และสอดคล้องกับเป้าหมายที่ต้องการวัดมากขึ้น และปรับชื่อของตัวบ่งชี้ให้ตรงกับที่ปรากฏใน
 นิยามองค์ประกอบ *ประเด็นที่ 3 จำนวนข้อคำถาม* ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะให้คงข้อคำถามที่
 ผู้เชี่ยวชาญเห็นตรงกันไว้ตัวบ่งชี้ละ 3-5 ข้อ ทั้งนี้ การกำหนดจำนวนข้อคำถามทางบวกหรือข้อ
 คำถามทางลบไม่มีเกณฑ์ตายตัว แต่ขึ้นกับความคุ้นเคยที่คำถามนั้นช่วยให้ผู้วิจัยสามารถเข้าไปวัด
 สิ่งนั้นๆ ได้ ทั้งนี้ ในแบบสอบถามควรมีทั้งข้อคำถามทางบวกหรือข้อคำถามทางลบประกอบกัน
 และ *ประเด็นที่ 4 หลักการวัด* ผู้เชี่ยวชาญให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับหลักในการวัดว่า การวัดค่าดัชนี
 ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา/ วัตถุประสงค์ (Item Objective Congruence: IOC)
 เป็นการพิจารณาว่าข้อคำถามแต่ละข้อสอดคล้องกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ในนิยามเชิงปฏิบัติการ
 หรือไม่ สิ่งที่ต้องการวัดคือสิ่งที่สะท้อนออกมาจากความรู้สึกนึกคิดของผู้ตอบที่มีต่อสิ่งนั้นๆ ซึ่งวัด
 ว่าผู้ตอบเป็นอย่างไรไม่ใช่วัดว่าผู้ตอบเชื่อหรือคิดว่าตัวเองเป็นอย่างไร ดังนั้นสิ่งที่เขาตอบจะ
 สะท้อนให้เห็นถึงสิ่งที่มีในตัวเขา ทั้งนี้ ความยาวของข้อคำถามไม่สำคัญเท่าความหมาย ความ
 สละสลวยของประโยคไม่สำคัญเท่ากับความไม่ชัดเจน และการมีบริบทของข้อคำถามดีกว่าไม่มี
 เพราะช่วยเกิดความชัดในการตอบมากขึ้น

นอกจากข้อเสนอแนะในการปรับปรุงมาตรวัดที่ได้จากข้อสรุปของผู้เชี่ยวชาญ
 ข้างต้นแล้ว ผู้วิจัยได้พิจารณาปรับปรุงข้อคำถามตามเกณฑ์แบบไม่เป็นทางการในการพัฒนาข้อความ
 เพื่อใช้วัดทัศนคติดังที่ Wang (1932) Thurstone และ Chave (1929) Likert (1932) Bird (1940)
 และ Edwards และ Kilpatrick (1948) (อ้างถึงใน Edwards, 1957) ได้แนะนำและสรุปไว้ ดังนี้ (1)
 หลีกเลี่ยงข้อความที่เชื่อมโยงกับอดีตมากกว่าปัจจุบัน (2) หลีกเลี่ยงข้อความเป็นจริงหรือข้อความ
 ที่ตีความได้ว่าเป็นความจริง (3) หลีกเลี่ยงข้อความที่แปลความได้มากกว่าหนึ่งอย่าง (4) หลีกเลี่ยง
 ข้อความที่ไม่ตรงประเด็นกับเป้าหมายทางจิตวิทยาที่ต้องการวัด (5) หลีกเลี่ยงข้อความที่คนส่วนใหญ่
 เห็นว่าเป็นอย่างนั้น หรือไม่มีใครเห็นด้วยว่าเป็นอย่างนั้น (6) เลือกข้อความที่เชื่อได้ว่าครอบคลุม
 ขอบข่ายของสิ่งที่ผู้วิจัยสนใจศึกษา (7) ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ชัดเจน ตรงประเด็น (8) ข้อความที่
 ถามควรสั้น ไม่เกิน 20 คำ (9) ข้อความแต่ละข้อความควรมีความคิดหนึ่งเดียวและครอบคลุม
 (10) ควรหลีกเลี่ยงข้อความที่แสดงถึงลักษณะต่างๆ ไปที่มักจะทำให้เกิดความคลุมเครือ เช่น
 ทั้งหมด (all) เสมอ (always) ไม่มี (non) ไม่เคย (never) (11) คำ เช่น เพียงแต่ (only) เพียงแค
 (just) เพียงเท่านั้น (merely) หรือคำอื่นๆ ที่มีลักษณะคล้ายๆ กัน ควรใช้ด้วยความระมัดระวังและ
 ควรมีการปรับข้อความในการเขียนให้ดี (12) ข้อความควรเป็นประโยคความเดียวมากกว่าประโยค
 ความรวมหรือประโยคความซ้อน (13) หลีกเลี่ยงถ้อยคำที่ผู้ตอบไม่เข้าใจ และ (14) หลีกเลี่ยง
 ประโยคปฏิเสธซ้อนปฏิเสธ จากนั้น ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่ปรับปรุงแก้ไขเป็นที่เรียบร้อยแล้วมา
 รวบรวมเป็นมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1

ผู้วิจัยนำมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 ไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธธรรม (พระมหาภูมิชาย อคฺคปัญโญ) ตรวจสอบความเหมาะสมของข้อคำถามและปรับแก้ไขตามคำแนะนำอีกครั้งก่อนนำไปทดลองใช้

4.2.2 การตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของมาตรวัด

ผู้วิจัยนำ มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 382 คน เพื่อตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของมาตรวัด ผลการทดลองใช้ แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้ (1) ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง (2) ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตรวัด และ (3) ค่าความเที่ยง

4.2.2.1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้ครั้งที่ 1 จำนวน 382 คน พบว่า นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 70.70 และ 29.30 ตามลำดับ นิสิตศึกษามาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรีคิดเป็นร้อยละ 64.40 และมาจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 35.60 นิสิตนักศึกษากระจายกันอยู่ใน 18 คณะวิชา โดยมีนิสิตนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.60 และมีนิสิตนักศึกษาคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สาขาวิศวกรรมศาสตร์ และเทคโนโลยีสารสนเทศน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ .2 เท่ากันทั้ง 3 คณะวิชา นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับชั้นปีที่ 1 มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 49 รองลงมาคือระดับชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 30.60 ส่วนชั้นปีที่ 3 มีน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 7.90 ดังรายละเอียดผลการวิเคราะห์ในตาราง

ตารางที่ 4.2.3

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในการตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของมาตรวัดจำแนกตามเพศ มหาวิทยาลัย คณะวิชา และระดับชั้นปีที่ศึกษา

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
หญิง	270	70.70
ชาย	112	29.30
2. มหาวิทยาลัย		
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี	246	64.40
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	136	35.60

ตารางที่ 4.2.3

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในการตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของมาตรฐานวัดจำแนกตามเพศ มหาวิทยาลัย คณะวิชา และระดับชั้นปีที่ศึกษา (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
3. คณะวิชา		
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	100	26.20
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	81	21.20
สัตวแพทย์	57	14.90
วิทยาศาสตร์	36	9.40
ครุศาสตร์	29	7.60
เทคโนโลยีอุตสาหกรรม	23	6.00
วิทยาการจัดการ	15	3.90
รัฐศาสตร์	12	3.10
วิศวกรรม	10	2.60
การบริหารจัดการทรัพยากรการเกษตร	4	1.00
นิเทศ	3	0.80
อักษร	3	0.80
จิตวิทยา	2	0.50
เศรษฐศาสตร์	2	0.50
พาณิชยศาสตร์	2	0.50
สถาปัตยกรรมศาสตร์	1	0.30
สหเวชศาสตร์	1	0.30
เทคโนโลยีสารสนเทศ	1	0.30
4. ระดับชั้นปีที่ศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	187	49.00
ชั้นปีที่ 2	117	30.60
ชั้นปีที่ 3	30	7.90
ชั้นปีที่ 4	48	12.60
รวม	382	100

4.2.2.2 ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตรวัด

ผู้วิจัยนำ *มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม*

ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 ไปทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีจากหลากหลายคณะวิชา และชั้นปีการศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรีและจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รวมจำนวนทั้งสิ้น 382 คน (หญิง 270 คน ชาย 112 คน) เพื่อตรวจสอบค่าอำนาจจำแนก ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามที่เหลือในมาตรวัด (corrected item-total correlation: CITC) และค่าความเที่ยง ผลการวิเคราะห์หาอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำรายข้อ พบว่า มีข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์ (มีค่าเฉลี่ยรายข้อแตกต่างกันระหว่างกลุ่มสูงกับกลุ่มต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05) จำนวน 132 ข้อ จากข้อกระทงทั้งหมด 139 ข้อ ผลการวิเคราะห์ค่า CITC พบว่า มีข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์ทั้งฉบับ (มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ .20 ขึ้นไป) จำนวน 113 ข้อ ซึ่งข้อกระทงทั้งหมดที่ผ่านเกณฑ์มีค่า CITC ระหว่าง .20 – .62 นอกจากนี้ ในการพัฒนามาตรวัดครั้งนี้ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ได้มาตรวัดที่มีข้อคำถามจำนวนไม่มากจนเกินไปเนื่องจากมาตรวัดที่มีข้อคำถามจำนวนมากจะทำให้ผู้ตอบเกิดความเหนื่อยล้า และไม่ตั้งใจตอบ ผู้วิจัยจึงพิจารณาตัดข้อกระทงเพิ่มเติมจากข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์ในขั้นต้นแล้ว โดยตัดข้อกระทงที่มีเนื้อหาซ้ำซ้อนกับข้ออื่นและมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตรวัดแต่ละด้าน (5 ด้าน) และด้านย่อย (13 ด้านย่อย) ต่ำกว่าข้อกระทงอื่นนอกที่ละข้อ ทั้งนี้ ผู้วิจัยยังคงข้อกระทงที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตรวัดแต่ละด้านและด้านย่อยต่ำกว่าค่า .20 ในบางข้อกระทงไว้เนื่องจากหากตัดข้อกระทงดังกล่าวไปจะทำให้เนื้อหาในรายด้านหรือรายด้านย่อยนั้นๆ ขาดความครอบคลุมเนื้อหาตามนิยามไป ประกอบกับแม้ว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จะไม่ถึง .20 แต่ค่าดังกล่าวยังคงผ่านเกณฑ์ critical r ($N = 382, .05$, หนึ่งหาง) ซึ่งมีค่าเท่ากับ .084 ทั้งนี้มีข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์ จำนวนทั้งสิ้น 76 ข้อ รายละเอียดของผลการวิเคราะห์ดังตาราง

ตารางที่ 4.2.4

ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

ข้อ กระทง	ด้าน	ทิศ ทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงวิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				t	p (หนึ่ง หาง)	ผ่าน สถิติ ทดสอบ ที	CTIC 132 ข้อ (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้	CTIC 113 ข้อ (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้	CTIC 5 ด้าน (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้	CTIC 14 ด้าน ย่อย (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้
			กลุ่มสูง (N=104)		กลุ่มต่ำ(N=100)												
			M	SD	M	SD											
001	LI11	-	3.92	0.93	3.33	1.03	4.33	.000***	✓	.24	✓	.24	✓	-	-	-	-
002	LI11	-	4.29	0.80	3.31	1.05	7.47	.000***	✓	.39	✓	.40	✓	.47	✓	.36	✓
003	LI11	+	4.44	0.68	3.81	0.79	6.15	.000***	✓	.33	✓	.33	✓	.42	✓	.44	✓
004	LI11	+	4.51	0.64	3.75	0.83	7.33	.000***	✓	.35	✓	.36	✓	.40	✓	.40	✓
005	LI11	-	4.14	0.92	3.35	1.01	5.87	.000***	✓	.31	✓	.32	✓	-	-	-	-
006	LI11	+	4.40	0.78	3.62	0.93	6.53	.000***	✓	.36	✓	.37	✓	.43	✓	.46	✓
007	LI11	+	4.32	0.60	3.81	0.85	4.96	.000***	✓	.26	✓	.26	✓	.31	✓	.32	✓
008	LI11	+	4.65	0.57	4.10	0.82	5.57	.000***	✓	.29	✓	.28	✓	-	-	-	-
009	LI11	-	3.91	0.94	3.04	1.02	6.36	.000***	✓	.31	✓	.31	✓	.29	✓	.29	✓
010	LI11	-	3.99	0.82	3.03	0.80	8.49	.000***	✓	.36	✓	.36	✓	-	-	-	-
011	LI12	+	2.95	1.17	2.73	1.21	1.33	.092	-	-	-	-	-	-	-	-	-
012	LI12	-	4.42	0.88	3.31	1.01	8.40	.000***	✓	.43	✓	.43	✓	.43	✓	.42	✓
013	LI12	-	3.31	1.11	2.29	0.88	7.29	.000***	✓	.35	✓	.36	✓	.36	✓	.38	✓
014	LI12	+	4.33	0.70	3.54	0.95	6.72	.000***	✓	.31	✓	.30	✓	.29	✓	.19	✓
015	LI12	-	2.70	1.20	2.11	1.00	3.83	.000***	✓	.19	✓	-	-	-	-	-	-
016	LI12	-	3.48	1.11	2.29	0.94	8.32	.000***	✓	.39	✓	.39	✓	-	-	-	-

ตารางที่ 4.2.4

ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม (ต่อ)

ข้อ กระทง	ด้าน	ทิศ ทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงวิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				t	p (หนึ่ง หาง)	ผ่าน สถิติ ทดสอบ ที	CTIC 132 ข้อ (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้	CTIC 113 ข้อ (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้	CTIC 5 ด้าน (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้	CTIC 14 ด้าน ย่อย (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้
			กลุ่มสูง (N=104)		กลุ่มต่ำ(N=100)												
			M	SD	M	SD											
017	LI12	+	4.43	0.68	3.55	0.87	8.06	.000***	✓	.46	✓	.46	✓	.45	✓	.37	✓
018	LI12	-	3.63	1.09	2.43	1.07	7.91	.000***	✓	.38	✓	.40	✓	.40	✓	.39	✓
019	LI12	-	2.76	1.09	1.88	0.90	6.28	.000***	✓	.32	✓	.33	✓	.34	✓	.35	✓
020	LI12	-	2.56	1.11	1.98	0.89	4.11	.001***	✓	.24	✓	.24	✓	-	-	-	-
021	IN21	+	4.05	0.95	3.65	0.97	2.97	.000***	✓	.20	✓	-	-	-	-	-	-
022	IN21	+	4.48	0.64	4.14	0.73	3.57	.000***	✓	.18	-	-	-	-	-	-	-
023	IN21	-	3.00	1.00	2.31	0.86	5.26	.000***	✓	.30	✓	.31	✓	.21	✓	.23	✓
024	IN21	+	4.61	0.58	3.96	0.85	6.30	.000***	✓	.31	✓	.29	✓	.34	✓	.10	✓
025	IN21	-	3.58	1.07	2.44	0.99	7.89	.000***	✓	.43	✓	.43	✓	.38	✓	.43	✓
026	IN21	-	2.82	1.13	2.08	0.90	5.18	.000***	✓	.31	✓	.32	✓	.25	✓	.38	✓
027	IN21	-	2.13	0.98	2.29	0.91	-1.24	.108	-	-	-	-	-	-	-	-	-
028	IN21	+	4.26	0.70	3.74	0.80	4.96	.000***	✓	.29	✓	.27	✓	.32	✓	.11	✓
029	IN21	+	4.04	0.72	3.63	0.80	3.82	.000***	✓	.20	✓	-	-	-	-	-	-
030	IN21	+	3.78	1.06	3.15	1.11	4.13	.000***	✓	.24	✓	.24	✓	-	-	-	-
031	IN21	-	3.37	1.01	2.68	0.95	5.00	.000***	✓	.29	✓	.30	✓	.26	✓	.35	✓
032	IN22	+	4.63	0.52	3.88	0.81	7.78	.000***	✓	.38	✓	.37	✓	.42	✓	.38	✓
033	IN22	-	3.33	1.09	2.33	0.96	6.90	.000***	✓	.39	✓	.40	✓	.32	✓	.26	✓

ตารางที่ 4.2.4

ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบททฤษฎีธรรม (ต่อ)

ข้อ กระทง	ด้าน	ทิศ ทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงวิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				t	p (หนึ่ง หาง)	ผ่าน สถิติ ทดสอบ ที	CTIC 132 ข้อ (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้	CTIC 113 ข้อ (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้	CTIC 5 ด้าน (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้	CTIC 14 ด้าน ย่อย (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้
			กลุ่มสูง (N=104)		กลุ่มต่ำ(N=100)												
			M	SD	M	SD											
034	IN22	-	2.46	1.20	2.18	1.00	1.83	.034*	✓	.10	-	-	-	-	-	-	-
035	IN22	+	3.98	0.75	3.40	0.88	5.08	.000***	✓	.28	✓	.28	✓	.26	✓	.17	✓
036	IN22	-	3.67	1.03	2.87	1.01	5.62	.000***	✓	.35	✓	.35	✓	-	-	-	-
037	IN22	+	4.53	0.71	3.83	0.80	6.58	.000***	✓	.33	✓	.32	✓	.37	✓	.41	✓
038	IN22	-	4.41	0.75	3.27	1.06	8.87	.000***	✓	.44	✓	.44	✓	.43	✓	.49	✓
039	IN22	-	4.56	0.65	3.40	1.02	9.59	.000***	✓	.48	✓	.47	✓	.53	✓	.57	✓
040	IN23	+	4.74	0.48	4.22	0.82	5.48	.000***	✓	.29	✓	.28	✓	-	-	-	-
041	IN23	-	2.51	1.28	1.78	0.98	4.57	.000***	✓	.22	✓	.22	✓	-	-	-	-
042	IN23	+	4.58	0.66	3.98	0.85	5.57	.000***	✓	.29	✓	.28	✓	.38	✓	.49	✓
043	IN23	+	4.79	0.43	4.28	0.71	6.13	.000***	✓	.31	✓	.30	✓	.42	✓	.58	✓
044	IN23	+	4.44	0.74	4.03	0.85	3.72	.000***	✓	.22	✓	.21	✓	.31	✓	.47	✓
045	IN23	-	4.45	0.77	3.37	1.07	8.25	.000***	✓	.40	✓	.40	✓	.46	✓	.50	✓
046	IN23	+	4.43	0.75	3.77	0.86	5.87	.000***	✓	.30	✓	.28	✓	-	-	-	-
047	IN23	+	4.56	0.64	3.92	0.97	5.53	.000***	✓	.30	✓	.29	✓	.41	✓	.51	✓
048	IN23	-	2.53	1.11	2.30	0.92	1.61	.054	-	-	-	-	-	-	-	-	-
049	IN23	+	4.10	0.90	3.80	0.86	2.40	.008**	✓	.17	-	-	-	-	-	-	-
050	IN23	-	4.49	0.75	3.32	1.14	8.65	.000***	✓	.42	✓	.43	✓	.43	✓	.45	✓

ตารางที่ 4.2.4

ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม (ต่อ)

ข้อ กระทง	ด้าน	ทิศ ทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงวิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				t	p (หนึ่ง หาง)	ผ่าน สถิติ ทดสอบ ที	CTIC 132 ข้อ (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้	CTIC 113 ข้อ (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้	CTIC 5 ด้าน (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้	CTIC 14 ด้าน ย่อย (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้
			กลุ่มสูง (N=104)		กลุ่มต่ำ(N=100)												
			M	SD	M	SD											
051	IN24	+	4.90	0.41	4.25	1.07	5.74	.000***	✓	.29	✓	.30	✓	.37	✓	.31	✓
052	IN24	+	4.94	0.27	4.46	0.86	5.37	.000***	✓	.27	✓	.27	✓	-	-	-	-
053	IN24	-	4.44	1.01	3.08	1.21	8.70	.000***	✓	.44	✓	.46	✓	.43	✓	.53	✓
054	IN24	-	4.38	0.79	2.62	1.03	13.66	.000***	✓	.61	✓	.62	✓	.53	✓	.46	✓
055	IN24	+	4.25	0.83	3.48	0.80	6.74	.000***	✓	.39	✓	.39	✓	.41	✓	.44	✓
056	IN24	+	4.50	0.62	3.79	0.84	6.81	.000***	✓	.36	✓	.36	✓	.37	✓	.34	✓
057	IN24	-	3.57	1.16	2.10	0.97	9.80	.000***	✓	.47	✓	.50	✓	.35	✓	.49	✓
058	IN24	-	4.30	1.01	2.72	1.10	10.65	.000***	✓	.47	✓	.48	✓	-	-	-	-
059	IN24	-	2.85	1.16	2.20	1.06	4.15	.000***	✓	.20	✓	.21	✓	-	-	-	-
060	IN24	+	4.20	0.72	3.29	0.89	8.04	.000***	✓	.44	✓	.44	✓	-	-	-	-
061	IN24	+	4.61	0.66	3.76	0.91	7.57	.000***	✓	.40	✓	.39	✓	-	-	-	-
062	FA31	-	3.02	1.14	2.35	0.94	4.57	.000***	✓	.31	✓	.32	✓	.29	✓	.25	✓
063	FA31	+	4.40	0.66	3.40	0.85	9.37	.000***	✓	.45	✓	.43	✓	.40	✓	.27	✓
064	FA31	+	4.36	0.74	3.58	0.89	6.80	.000***	✓	.39	✓	.37	✓	.34	✓	.30	✓
065	FA31	+	4.00	0.98	3.39	1.09	4.21	.000***	✓	.25	✓	.25	✓	.28	✓	.31	✓
066	FA31	-	3.84	0.93	2.92	1.12	6.39	.000***	✓	.34	✓	.35	✓	-	-	-	-
067	FA31	+	4.12	0.75	3.59	0.87	4.61	.000***	✓	.23	✓	.21	✓	-	-	-	-

ตารางที่ 4.2.4

ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม (ต่อ)

ข้อ กระทง	ด้าน	ทิศ ทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงวิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				t	p (หนึ่ง หาง)	ผ่าน สถิติ ทดสอบ ที	CTIC 132 ข้อ (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้	CTIC 113 ข้อ (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้	CTIC 5 ด้าน (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้	CTIC 14 ด้าน ย่อย (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้
			กลุ่มสูง (N=104)		กลุ่มต่ำ(N=100)												
			M	SD	M	SD											
068	FA31	+	3.88	0.82	3.73	0.78	1.39	.084	-	-	-	-	-	-	-	-	-
069	FA31	-	3.96	1.09	2.80	1.11	7.55	.000***	✓	.36	✓	.37	✓	.36	✓	.27	✓
070	FA31	-	3.03	1.23	2.21	0.91	5.42	.000***	✓	.26	✓	.27	✓	.31	✓	.23	✓
071	FA32	+	4.55	0.68	3.75	0.99	6.69	.000***	✓	.32	✓	.32	✓	.29	✓	.25	✓
072	FA32	+	4.59	0.60	3.28	0.88	12.36	.000***	✓	.55	✓	.55	✓	.54	✓	.55	✓
073	FA32	+	3.16	1.14	2.68	1.13	3.04	.001***	✓	.21	✓	.22	✓	.22	✓	.30	✓
074	FA32	-	4.61	0.79	3.07	0.98	12.35	.000***	✓	.56	✓	.56	✓	.50	✓	.55	✓
075	FA32	-	4.55	0.68	2.89	0.99	13.95	.000***	✓	.61	✓	.62	✓	.56	✓	.60	✓
076	FA32	-	4.45	0.87	2.75	0.89	13.81	.000***	✓	.61	✓	.62	✓	-	-	-	-
077	FA32	+	3.63	1.10	3.21	1.01	2.81	.002**	✓	.21	✓	-	-	-	-	-	-
078	FA32	+	4.56	2.91	3.55	0.89	3.31	.000***	✓	.17	-	-	-	-	-	-	-
079	FA32	-	2.54	1.03	2.05	0.82	3.75	.000***	✓	.23	✓	.23	✓	-	-	-	-
080	FA32	-	3.92	0.94	2.54	0.91	10.63	.000***	✓	.49	✓	.49	✓	.46	✓	.48	✓
081	FA33	-	3.21	1.03	2.57	1.03	4.45	.000***	✓	.24	✓	.26	✓	.19	✓	.26	✓
082	FA33	-	3.56	1.09	2.50	1.06	7.04	.000***	✓	.36	✓	.36	✓	.31	✓	.29	✓
083	FA33	+	3.91	0.71	3.31	0.83	5.58	.000***	✓	.32	✓	.31	✓	.29	✓	.39	✓
084	FA33	-	3.30	1.08	2.45	0.96	5.93	.000***	✓	.30	✓	.32	✓	-	-	-	-

ตารางที่ 4.2.4

ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม (ต่อ)

ข้อ กระทง	ด้าน	ทิศ ทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงวิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				t	p (หนึ่ง หาง)	ผ่าน สถิติ ทดสอบ ที	CTIC 132 ข้อ (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้	CTIC 113 ข้อ (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้	CTIC 5 ด้าน (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้	CTIC 14 ด้าน ย่อย (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้
			กลุ่มสูง (N=104)		กลุ่มต่ำ(N=100)												
			M	SD	M	SD											
085	FA33	-	3.99	0.93	2.90	1.19	7.26	.000***	✓	.35	✓	.34	✓	-	-	-	-
086	FA33	+	3.60	0.95	3.10	0.96	3.71	.000***	✓	.19	-	-	-	-	-	-	-
087	FA33	+	4.49	0.61	3.79	0.90	6.48	.000***	✓	.31	✓	.30	✓	.29	✓	.30	✓
088	FA33	+	4.14	0.69	3.37	0.94	6.69	.000***	✓	.37	✓	.36	✓	.36	✓	.41	✓
089	FA33	+	4.03	0.83	3.62	0.93	3.31	.000***	✓	.22	✓	.21	✓	.22	✓	.28	✓
090	PE41	-	2.66	1.06	1.94	0.80	5.52	.000***	✓	.28	✓	.30	✓	-	-	-	-
091	PE41	+	3.85	0.82	3.24	0.93	4.93	.000***	✓	.30	✓	.29	✓	-	-	-	-
092	PE41	-	3.65	1.04	2.23	0.90	10.48	.000***	✓	.49	✓	.51	✓	.41	✓	.57	✓
093	PE41	+	3.56	0.88	3.28	1.02	2.09	.019*	✓	.14	-	-	-	-	-	-	-
094	PE41	-	3.26	1.08	2.01	0.93	8.88	.000***	✓	.44	✓	.45	✓	.46	✓	.60	✓
095	PE41	-	3.71	0.88	2.35	0.97	10.53	.000***	✓	.53	✓	.54	✓	-	-	-	-
096	PE41	+	4.81	0.42	4.13	0.96	6.49	.000***	✓	.36	✓	.34	✓	-	-	-	-
097	PE41	-	3.64	0.96	2.28	0.94	10.21	.000***	✓	.53	✓	.54	✓	.49	✓	.66	✓
098	PE41	-	4.17	0.91	2.60	1.10	11.11	.000***	✓	.52	✓	.52	✓	.39	✓	.42	✓
099	PE41	-	3.63	1.05	2.18	0.98	10.14	.000***	✓	.51	✓	.52	✓	-	-	-	-
100	PE41	+	3.28	1.14	2.78	1.05	3.25	.000***	✓	.23	✓	.23	✓	.32	✓	.28	✓
101	PE41	+	3.12	1.00	2.66	1.07	3.15	.001***	✓	.21	✓	.21	✓	.32	✓	.34	✓

ตารางที่ 4.2.4

ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม (ต่อ)

ข้อ กระทง	ด้าน	ทิศ ทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงวิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				t	p (หนึ่ง หาง)	ผ่าน สถิติ ทดสอบ ที	CTIC 132 ข้อ (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้	CTIC 113 ข้อ (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้	CTIC 5 ด้าน (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้	CTIC 14 ด้าน ย่อย (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้
			กลุ่มสูง (N=104)		กลุ่มต่ำ(N=100)												
			M	SD	M	SD											
102	PE42	-	3.33	1.00	2.55	0.97	5.64	.000***	✓	.30	✓	.29	✓	-	-	-	-
103	PE42	+	3.93	0.78	3.34	0.93	4.91	.000***	✓	.26	✓	.26	✓	.23	✓	.35	✓
104	PE42	-	2.81	0.97	2.33	0.85	3.74	.000***	✓	.21	✓	.23	✓	-	-	-	-
105	PE42	+	4.02	0.62	3.48	0.73	5.66	.000***	✓	.31	✓	.29	✓	.27	✓	.38	✓
106	PE42	+	3.12	0.78	3.08	0.96	0.29	.387	-	-	-	-	-	-	-	-	-
107	PE42	+	3.71	0.75	2.93	0.95	6.57	.000***	✓	.36	✓	.34	✓	.44	✓	.50	✓
108	PE42	+	3.90	0.86	3.47	0.95	3.41	.000***	✓	.23	✓	.20	✓	.27	✓	.55	✓
109	PE42	+	3.90	0.86	3.47	0.95	4.80	.000***	✓	.30	✓	.27	✓	.31	✓	.55	✓
110	PE42	-	3.94	0.92	2.85	1.04	7.95	.000***	✓	.43	✓	.44	✓	-	-	-	-
111	PE42	-	3.80	1.01	2.66	0.87	8.63	.000***	✓	.38	✓	.38	✓	.33	✓	.27	✓
112	PE42	-	3.40	1.09	2.19	0.91	8.65	.000***	✓	.43	✓	.44	✓	-	-	-	-
113	WI51	-	3.98	1.02	2.88	0.95	7.97	.000***	✓	.41	✓	.41	✓	.36	✓	.35	✓
114	WI51	-	3.38	0.99	2.95	0.87	3.27	.000***	✓	.17	-	-	-	-	-	-	-
115	WI51	-	1.91	1.05	1.92	1.02	-0.05	.482	-	-	-	-	-	-	-	-	-
116	WI51	+	4.46	0.65	3.89	0.94	5.02	.000***	✓	.27	✓	.25	✓	-	-	-	-
117	WI51	+	4.44	0.74	4.13	0.88	2.75	.003**	✓	.12	-	-	-	-	-	-	-
118	WI51	-	4.32	0.80	2.97	1.08	10.15	.000***	✓	.52	✓	.53	✓	.52	✓	.37	✓

ตารางที่ 4.2.4

ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม (ต่อ)

ข้อ กระทง	ด้าน	ทิศ ทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงวิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				t	p (หนึ่ง หาง)	ผ่าน สถิติ ทดสอบ ที	CTIC 132 ข้อ (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้	CTIC 113 ข้อ (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้	CTIC 5 ด้าน (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้	CTIC 14 ด้าน ย่อย (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้
			กลุ่มสูง (N=104)		กลุ่มต่ำ(N=100)												
			M	SD	M	SD											
119	WI51	-	3.35	1.32	2.82	1.16	3.03	.001***	✓	.11	-	-	-	-	-	-	-
120	WI51	-	3.29	1.24	2.75	1.00	3.42	.000***	✓	.17	-	-	-	-	-	-	-
121	WI51	-	3.60	1.12	2.66	1.13	5.94	.000***	✓	.26	✓	.24	✓	.34	✓	.35	✓
122	WI51	-	2.11	1.24	1.82	0.89	1.90	.029*	✓	.13	-	-	-	-	-	-	-
123	WI51	+	3.16	1.01	2.58	1.13	3.90	.000***	✓	.20	✓	.20	✓	-	-	-	-
124	WI51	+	4.30	0.77	3.93	0.90	3.13	.001**	✓	.15	-	-	-	-	-	-	-
125	WI51	-	3.45	1.06	2.70	0.92	5.41	.000***	✓	.26	✓	.27	✓	.35	✓	.30	✓
126	WI52	+	3.61	1.22	3.21	1.14	2.39	.008**	✓	.16	-	-	-	-	-	-	-
127	WI52	-	4.16	0.94	2.89	1.17	8.60	.000***	✓	.39	✓	.39	✓	.40	✓	.32	✓
128	WI52	-	2.57	1.17	1.94	0.91	4.28	.000***	✓	.22	✓	.23	✓	-	-	-	-
129	WI52	-	3.43	1.01	2.44	0.98	7.12	.000***	✓	.35	✓	.35	✓	.34	✓	.34	✓
130	WI52	-	2.08	0.90	2.08	0.92	-0.02	.490	-	-	-	-	-	-	-	-	-
131	WI52	+	3.87	0.87	3.47	0.85	3.29	.000***	✓	.23	✓	.21	✓	-	-	-	-
132	WI52	+	4.48	0.70	4.10	0.85	3.51	.000***	✓	.18	-	-	-	-	-	-	-
133	WI52	+	4.29	0.76	3.73	0.93	4.69	.000***	✓	.24	✓	.20	✓	-	-	-	-
134	WI52	-	3.38	1.05	2.88	0.99	3.52	.000***	✓	.18	-	-	-	-	-	-	-
135	WI52	-	3.58	0.92	2.51	1.03	7.81	.000***	✓	.44	✓	.45	✓	.39	✓	.36	✓

ตารางที่ 4.2.4

ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม (ต่อ)

ข้อ กระทง	ด้าน	ทิศ ทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงวิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				t	p (หนึ่ง หาง)	ผ่าน สถิติ ทดสอบ ที	CTIC 132 ข้อ (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้	CTIC 113 ข้อ (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้	CTIC 5 ด้าน (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้	CTIC 14 ด้าน ย่อย (N = 382)	ข้อ กระทง ที่เลือก ใช้
			กลุ่มสูง (N=104)		กลุ่มต่ำ(N=100)												
			M	SD	M	SD											
136	WI52	+	3.88	0.93	3.19	1.01	5.03	.000***	✓	.26	✓	.24	✓	-	-	-	-
137	WI52	-	3.38	1.08	2.67	1.05	4.80	.000***	✓	.28	✓	.28	✓	.35	✓	.38	✓
138	WI52	-	4.59	0.63	3.20	1.06	11.26	.000***	✓	.53	✓	.53	✓	.56	✓	.51	✓
139	WI52	-	3.87	1.25	2.80	1.21	6.18	.000***	✓	.35	✓	.35	✓	.37	✓	.36	✓

* $p < .05$, หนึ่งหาง. ** $p < .01$, หนึ่งหาง. *** $p < .001$, หนึ่งหาง;

หมายเหตุ ค่า critical r (N = 382, .05, หนึ่งหาง) = .084; ค่า CTIC คือ ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงนั้น ๆ กับข้อกระทงที่เหลือทั้งหมดเมื่อวิเคราะห์ 132 ข้อ ราชด้าน 5 ด้าน และ ราชด้านย่อย 13 ด้านย่อย ตามลำดับ

4.2.2.3 ค่าความเที่ยง

ผู้วิจัยนำมาตรวจวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม จำนวน 76 ข้อ ไปวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficients) ผลการวิเคราะห์ พบว่า ค่าความเที่ยงของมาตรวัดทั้งหมดมีค่าเท่ากับ .92 ค่าความเที่ยงรายด้าน 5 ด้าน มีค่าความเที่ยงระหว่าง .72 - .83 และค่าความเที่ยงรายด้านย่อยมีค่าความเที่ยงระหว่าง .56 - .81 รายละเอียดดังตาราง

ตารางที่ 4.2.5

ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

มาตรวัด	ด้าน	จำนวนข้อ	สัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (Cronbach's alpha)
1. ความพอใจในชีวิต	LI1	12	.74
1.1 ความพอใจจากการได้ทำในสิ่งที่รักและความรู้สึก ชื่นชมกับผลที่ตามมาจกสิ่งที่ทำ	LI11	6	.64
1.2 ความพอใจในสิ่งที่มี สิ่งที่เป็น และสิ่งที่ทำ	LI12	6	.62
2. การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน	IN2	24	.83
2.1 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความเข้าใจ	IN21	6	.52
2.2 ความรู้สึกอิจฉาใจจากการเป็นผู้ให้	IN22	6	.64
2.3 การมีความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่น	IN23	6	.75
2.4 ความซาบซึ้งใจในมิตรภาพ ความรัก และความผูกพัน	IN24	6	.69
3. การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม	FA3	18	.77
3.1 การมีหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต	FA31	6	.52
3.2 การมองโลกในแง่ดี	FA32	6	.72
3.3 การควบคุมตนเองให้ละเว้นจากสิ่งไม่ดีงาม	FA33	6	.58
4. การมีใจที่สุขสงบ	PE4	12	.72
4.1 การมีความรู้สึกปลอดโปร่งผ่อนคลาย	PE41	6	.81
4.2 การมีความรู้สึกนิ่งว่าง สงบเย็น	PE42	6	.69
5. การมีปัญญาและเข้าใจความจริงของชีวิต	WI5	10	.74
5.1 การรู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต	WI51	4	.56
5.2 การยอมรับความเป็นจริงของชีวิต	WI52	6	.64
รวม		76	.92

4.2.3 การตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์

ผู้วิจัยนำ *มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 2* ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 484 คน เพื่อตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์ของมาตรวัดร่วมกับแบบวัดปัญญา แบบวัดสุขภาวะทางจิต และแบบวัดความวิตกกังวล ผลการวิเคราะห์ แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้ (1) ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง (2) ผลการตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์

4.2.3.1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างเพื่อตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์ของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ร่วมกับแบบวัดปัญญา แบบวัดสุขภาวะทางจิต และแบบวัดความวิตกกังวล มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 484 คน พบว่า นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 82.64 และ 16.74 ตามลำดับ นิสิตนักศึกษามาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรีคิดเป็นร้อยละ 51.65 และมาจากมหาวิทยาลัยบูรพา คิดเป็นร้อยละ 48.35 นิสิตนักศึกษากระจายกันอยู่ใน 7 คณะวิชา โดยมีนิสิตนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.89 และมีนิสิตนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 0.21 ทั้งนี้ นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับชั้นปีที่ 1 มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 44.21 และชั้นปีที่ 3 น้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 6.61 ดังรายละเอียดผลการวิเคราะห์ในตาราง

ตารางที่ 4.2.6

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในการตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของมาตรวัดจำแนกตามเพศ มหาวิทยาลัย คณะวิชา และระดับชั้นปีที่ศึกษา

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
หญิง	400	82.64
ชาย	81	16.74
ไม่ระบุเพศ	3	0.62
2. มหาวิทยาลัย		
ราชภัฏเพชรบุรี	250	51.65
บูรพา	234	48.35
3. คณะวิชา		
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	130	26.86
ศึกษาศาสตร์	135	27.89

ตารางที่ 4.2.6

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในการตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของมาตรวัดจำแนกตามเพศ มหาวิทยาลัย คณะวิชา และระดับชั้นปีที่ศึกษา (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	112	23.14
ครุศาสตร์	68	14.05
วิทยาศาสตร์	36	7.44
พยาบาลศาสตร์	2	0.41
วิศวกรรมศาสตร์	1	0.21
4. ระดับชั้นปีที่ศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	214	44.21
ชั้นปีที่ 2	169	34.92
ชั้นปีที่ 3	32	6.61
ชั้นปีที่ 4	68	14.05
ไม่ระบุชั้นปี	1	0.21
รวม	484	100

4.2.3.2 ผลการตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์

ผู้วิจัยตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์โดยนำมาตรวจวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม แบบวัดปัญญา แบบวัดสุขภาวะทางจิต และแบบวัดความวิตกกังวล ไปทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษา จำนวน 484 คน และนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ตรงเชิงเกณฑ์สัมพัทธ์ โดยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน รายละเอียดผลการวิเคราะห์ดังตาราง

ตารางที่ 4.2.7

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมกับแบบวัดปัญญา แบบวัดสุขภาวะทางจิต และแบบวัดความวิตกกังวล (N=484)

แบบวัด	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์					
	มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม					
	LI1	IN2	FA3	PE4	WI5	HAP
1. แบบวัดปัญญา	.58**	.61**	.63**	.57**	.73**	.76**
2. แบบวัดสุขภาวะทางจิต						
2.1 การพึ่งตนเองได้	.16**	.05	.11*	.16**	.07	.13*
2.2 ความสามารถในการจัดการกับสภาพแวดล้อม	.47**	.44**	.45**	.47**	.41**	.52**

ตารางที่ 4.2.7

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมกับแบบวัดปัญญา แบบวัดสุขภาวะทางจิต และแบบวัดความวิตกกังวล (N=484) (ต่อ)

แบบวัด	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์					
	มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม					
	LI1	IN2	FA3	PE4	WI5	HAP
2.3 ความมองอกงามในตน	.33**	.40**	.36**	.34**	.29**	.41**
2.4 การมีสัมพันธภาพเชิงบวกกับผู้อื่น	.35**	.43**	.37**	.30**	.31**	.46**
2.5 การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	.20**	.32**	.27**	.21**	.24**	.31**
2.6 การยอมรับตนเอง	.47**	.40**	.47**	.45**	.42**	.53**
3. แบบวัดความวิตกกังวล						
3.1 ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะ	-.53**	-.44**	-.54**	-.56**	-.47**	-.60**
3.2 ความวิตกกังวลของตนเองโดยทั่วไป	-.61**	-.51**	-.66**	-.67**	-.59**	-.73**

หมายเหตุ ** p<.001; * p<.01

ผลการวิเคราะห์ความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์จากตารางที่ 4.2.7

พบว่า มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม (HAP) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับแบบวัดปัญญาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ในระดับสูง ($r = .76$) ทั้งนี้เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ในแต่ละองค์ประกอบย่อยจะพบว่า องค์ประกอบย่อยที่มีความสัมพันธ์กับแบบวัดปัญญามากที่สุดคือ องค์ประกอบย่อยด้านการมีปัญญารู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต (WI5) รองลงมาคือ องค์ประกอบย่อยด้านการมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกตั้งคำถาม (FA3) ด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน (IN2) ด้านความพอใจในชีวิต (LI1) และด้านการมีใจที่สุขสงบ (PE4) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในระดับปานกลางถึงสูง ($r = .58$ ถึง $.73$) และเมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมกับแบบวัดสุขภาวะทางจิตทั้ง 6 ด้าน พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 ในระดับต่ำถึงปานกลาง ($r = .13$ ถึง $.53$) โดยด้านที่มีความสัมพันธ์กับมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมสูงที่สุด ได้แก่ ด้านการยอมรับตนเอง (ค่า $r = .53$) และด้านที่มีความสัมพันธ์กับมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมต่ำที่สุด ได้แก่ ด้านการพึ่งตนเองได้ (ค่า $r = .13$) นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมกับแบบวัดความวิตกกังวล พบว่า มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมมีความสัมพันธ์ทางลบกับแบบวัดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง

(ค่า $r = -.60$) และมีความสัมพันธ์ทางลบกับแบบวัดความวิตกกังวลของตนเองโดยทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ในระดับสูง (ค่า $r = -.73$) และเมื่อพิจารณาองค์ประกอบย่อยจะพบว่า องค์ประกอบย่อยของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมด้านที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับแบบวัดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะและแบบวัดความวิตกกังวลของตนเองโดยทั่วไป ในระดับสูงที่สุดคือ ด้านการมีใจที่สุขสงบ (PE4) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ $-.56$ และ $-.67$ ตามลำดับ

4.2.4 การตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้จัก

ผลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมด้วยเทคนิคกลุ่มรู้จัก (known groups technique) จำนวนทั้งสิ้น 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมสูง จำนวน 30 คน ประกอบด้วย นิสิตนักศึกษาชมรมพุทธที่ผ่านการฝึกปฏิบัติธรรม ได้แก่ นิสิตชมรมพุทธศาสตร์และประเพณี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 17 คน นิสิตกลุ่มพุทธธรรมกรรมฐาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 4 คน และนักศึกษาชมรมพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวน 9 คน และกลุ่มที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมต่ำ ได้แก่กลุ่มเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดสงขลา จำนวน 30 คน แบ่งผลการวิเคราะห์ออกเป็น 2 ตอน ดังนี้ (1) ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง (2) ผลการตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์

4.2.4.1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมสูง จำนวนทั้งสิ้น 30 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 60 และ 40 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างมาจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 70 และมาจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร คิดเป็นร้อยละ 30 ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างกระจายอยู่ใน 10 คณะวิชา โดยมาจากคณะวิชาศึกษาศาสตร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30 และมาจากชั้นปีที่หลากหลายโดยนิสิตนักศึกษากำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 3 มากเป็นอันดับหนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 46.67 นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างทุกคนผ่านหลักสูตรการฝึกปฏิบัติธรรมมาอย่างน้อย 1 หลักสูตร และกลุ่มตัวอย่างโดยส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 43.33 ผ่านหลักสูตรการฝึกปฏิบัติธรรมมากกว่า 3 หลักสูตร ดังรายละเอียดผลการวิเคราะห์ในตาราง

ตารางที่ 4.2.8

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมสูงจำแนกตามเพศ มหาวิทยาลัย คณะวิชา ระดับชั้นปีที่ศึกษา และจำนวนหลักสูตรการฝึกปฏิบัติธรรม

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
หญิง	18	60
ชาย	12	40
2. มหาวิทยาลัย		
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	21	70
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร	9	30
3. คณะวิชา		
ศึกษาศาสตร์	9	30.00
วิทยาศาสตร์	8	26.67
วิศวกรรมศาสตร์	3	10.00
สหเวชศาสตร์	2	6.67
แพทยศาสตร์	1	3.33
ครุศาสตร์	2	6.67
รัฐศาสตร์	2	6.67
เทคนิคการแพทย์	1	3.33
นิเทศศาสตร์	1	3.33
เศรษฐศาสตร์	1	3.33
4. ระดับชั้นปีที่ศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	2	6.67
ชั้นปีที่ 2	6	20.00
ชั้นปีที่ 3	14	46.67
ชั้นปีที่ 4	8	26.67
5. จำนวนหลักสูตรที่ผ่านการฝึกปฏิบัติธรรม		
1 หลักสูตร	7	23.33
2 หลักสูตร	7	23.33
3 หลักสูตร	3	10.00
มากกว่า 3 หลักสูตร	13	43.33
รวม	30	100

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มที่มีความสุขในบริบท พุทธธรรมต่ำ ได้แก่ กลุ่มเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดสงขลา จำนวน 30 พบว่า กลุ่มตัวอย่างทุกคนเป็นเพศชาย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ศึกษาระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้น และเข้ามาอยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนด้วยประเภทคดีเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.33 รองลงมาคือเกี่ยวกับทรัพย์สินคิดเป็นร้อยละ 33.33 ดังรายละเอียดผลการวิเคราะห์ในตาราง

ตารางที่ 4.2.9

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมต่ำจำแนกตามเพศ ระดับการศึกษา และประเภทของคดี

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	30	100
หญิง	-	-
2. ระดับการศึกษา		
ไม่เคยเข้าศึกษา	4	13.33
ประถมศึกษา	12	40.00
มัธยมศึกษาตอนต้น	12	40.00
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ ปวช.	2	6.67
3. ประเภทของคดีที่เข้ามาอยู่ในสถานพินิจ		
เกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษ	13	43.33
เกี่ยวกับทรัพย์สิน	10	33.33
เกี่ยวกับชีวิตและร่างกาย	4	13.33
เกี่ยวกับเพศ	2	6.67
เกี่ยวกับอาวุธและวัตถุระเบิด	1	3.33

4.2.4.2 ผลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มรู้ชัด

ผลการวิเคราะห์ค่าความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมด้วยเทคนิคกลุ่มรู้ชัดระหว่างกลุ่มที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมสูง และกลุ่มที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมต่ำ โดยวิธีการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและการทดสอบค่าที่ (t-test independent groups) ทั้งคะแนนรวมของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาทั้งฉบับและคะแนนรวมในรายองค์ประกอบ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และค่าเฉลี่ยของคะแนนรายองค์ประกอบระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำมีความแตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 ในทุกองค์ประกอบ แสดงว่า มาตรการวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมสามารถจำแนกกลุ่มผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมสูงและต่ำได้ โดยมีรายละเอียดของผลการวิเคราะห์ดังตาราง

ตารางที่ 4.2.10

ผลการการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและการทดสอบค่าที (t-test independent groups) (N = 60)

องค์ประกอบ	การวิเคราะห์ข้อกระทงวิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				t	p (หนึ่งหาง)
	กลุ่มสูง (N=30)		กลุ่มต่ำ (N=30)			
	M	SD	M	SD		
LI1	3.76	0.43	3.34	0.39	3.85	.000**
IN2	4.05	0.42	3.46	0.54	4.57	.000**
FA3	3.88	0.48	3.31	0.49	4.46	.000**
PE4	3.56	0.49	3.15	0.52	3.03	.002*
WI5	3.54	0.60	2.84	0.72	4.03	.000**
HAP	3.82	0.44	3.27	0.41	4.50	.000**

4.2.5 การตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ผลการวิเคราะห์ค่าความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) การวิเคราะห์ในตอนนี้มีเป้าหมายเพื่อตรวจสอบความตรงหรือความสอดคล้องของโมเดลการวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมซึ่งเป็นโมเดลสมมติฐานทางทฤษฎีว่ามีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่ หรือตัวบ่งชี้ที่ใช้ในการวัดเป็นตัวแทนของการวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมหรือไม่ ด้วยโปรแกรม LISREL 8.72 ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน โดยผู้วิจัยนำเสนอผลตามลำดับดังต่อไปนี้

4.2.5.1 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ในโมเดลการวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ในตอนนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ในโมเดลการวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation) เพื่อตรวจสอบว่าตัวแปรสังเกตได้ทุกตัวมีความสัมพันธ์กันหรือไม่ ถ้าตัวแปรใดไม่มีความสัมพันธ์กันแสดงว่าไม่มีองค์ประกอบร่วมและไม่มีประโยชน์ที่จะนำเมทริกซ์สหสัมพันธ์นั้นไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ของโมเดล การวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม (HAP) จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,877 คน ภายใต้องค์ประกอบทั้ง 5 องค์ประกอบ มีตัวแปรสังเกตได้ของแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้ ตัวแปรสังเกตได้ขององค์ประกอบที่ 1 ความพอใจในชีวิต (LI1) จำนวน 2 ตัวแปร ตัวแปรสังเกตได้ขององค์ประกอบที่ 2 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน (IN2) จำนวน 4 ตัวแปร ตัวแปรสังเกตได้ขององค์ประกอบที่ 3 การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม (FA3) จำนวน 3 ตัวแปร ตัวแปรสังเกตได้ขององค์ประกอบที่ 4 การมีใจที่สุขสงบ (PE4) จำนวน 2 ตัวแปร และตัวแปรสังเกตได้ขององค์ประกอบที่ 5 การมีปัญญาและเข้าใจความจริงของชีวิต (WI5) จำนวน 2 ตัวแปร รวมจำนวนตัวแปรสังเกตได้ทั้งหมด 13 ตัวแปร ผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สันได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรรวมทั้ง 78 คู่ มีค่าแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทุกคู่ โดยทุกคู่มีความสัมพันธ์เป็นบวกและมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตั้งแต่ .08 ถึง .65 เมื่อพิจารณาค่าสถิติ Bartlett's test of sphericity มีค่าเท่ากับ 9822.19 ($p < .000$) แสดงว่าเมทริกซ์สหสัมพันธ์ดังกล่าวแตกต่างจากเมทริกซ์เอกลักษณ์อย่างมีนัยสำคัญ ผลการวิเคราะห์สอดคล้องกับค่าดัชนี Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ซึ่งมีค่าเท่ากับ .93 ซึ่งเป็นค่าที่เข้าใกล้ 1 แสดงว่าตัวแปรต่างๆ ในข้อมูลนี้มีความสัมพันธ์กันและเหมาะสมที่จะไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันได้ รายละเอียดของผลการวิเคราะห์เมทริกซ์สหสัมพันธ์ดังตาราง

ตารางที่ 4.2.11

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันของตัวแปรสังเกตได้ ในโมเดลการวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ($N = 1877$)

ตัวแปร	ค่าสหสัมพันธ์												
	LI11	LI12	IN21	IN22	IN23	IN24	FA31	FA32	FA33	PE41	PE42	WI51	WI52
LI11	1												
LI12	.47**	1											
IN21	.42**	.46**	1										
IN22	.49**	.48**	.529**	1									
IN23	.46**	.38**	.45**	.65**	1								
IN24	.47**	.56**	.51**	.57**	.56**	1							
FA31	.43**	.47**	.44**	.51**	.49**	.59**	1						
FA32	.44**	.58**	.44**	.46**	.43**	.65**	.53**	1					
FA33	.38**	.37**	.35**	.47**	.45**	.40**	.41**	.38**	1				
PE41	.30**	.53**	.32**	.27**	.20**	.43**	.36**	.50**	.34**	1			
PE42	.37**	.30**	.28**	.41**	.41**	.31**	.36**	.32**	.47**	.24**	1		

ตารางที่ 4.2.11

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันของตัวแปรสังเกตได้ ในโมเดลการวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม (N = 1877) (ต่อ)

ตัวแปร	ค่าสหสัมพันธ์												
	LI11	LI12	IN21	IN22	IN23	IN24	FA31	FA32	FA33	PE41	PE42	WI51	WI52
WI51	.16**	.31**	.35**	.24**	.24**	.38**	.26**	.33**	.16**	.35**	.08**	1	
WI52	.36**	.52**	.45**	.44**	.41**	.52**	.43**	.51**	.39**	.51**	.29**	.58**	1
<i>M</i>	3.84	3.33	3.23	3.68	4.05	3.60	3.41	3.45	3.50	2.94	3.58	2.90	3.31
<i>SD</i>	.50	.64	.53	.58	.64	.64	.57	.62	.52	.66	.55	.71	.82

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .93, Bartlett's Test of Sphericity Approx: Chi-Square =9822.20, df=78, p = .000

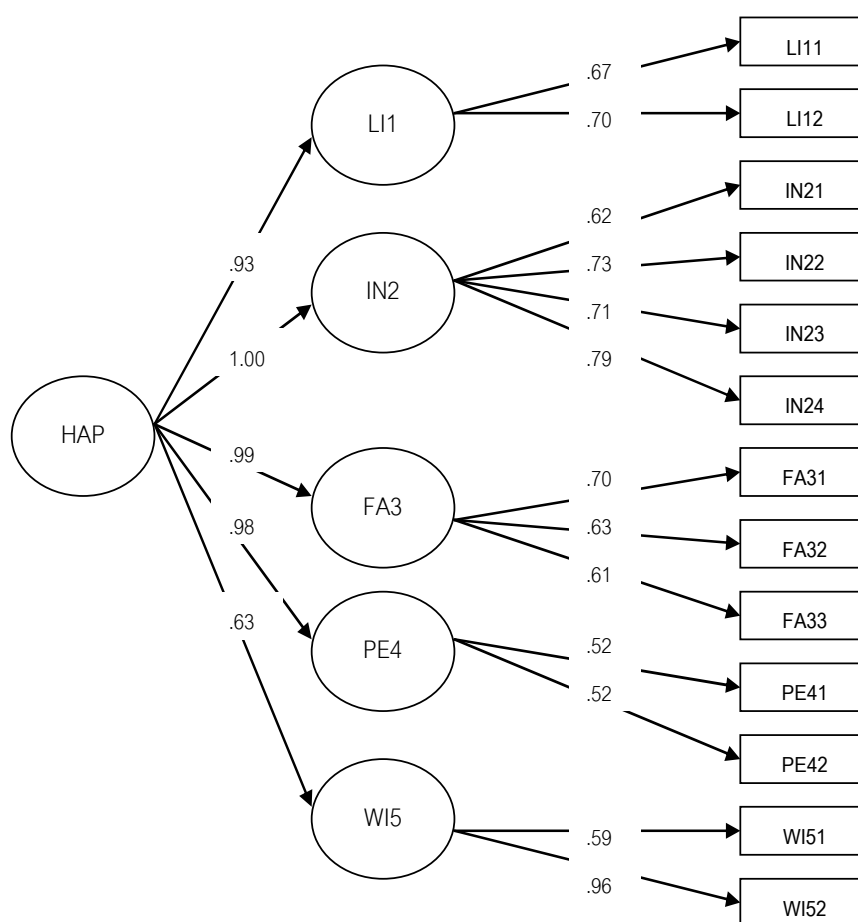
** p<.001

4.2.5.2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองของโมเดลการวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองของโมเดลการวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมด้วยโปรแกรม LISREL 8.72 พบว่า ค่าไค-สแควร์ (Chi-square) แตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\chi^2 = 74.23$; $df = 59$; $p = .087$; $CFI = .99$; $GFI = .99$; $AGFI = .99$; $SRMR = .02$; $RMSEA = .01$; $\chi^2/df = 1.26$) แสดงว่าโมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือมีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน ซึ่งสอดคล้องกับค่าสถิติวัดความกลมกลืนจากค่าดัชนีวัดความกลมกลืนเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index: CFI) ที่พบว่ามีค่าเท่ากับ .99 ซึ่งมีค่ามากกว่า .95 แสดงว่าโมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Diamantopoulos & Sigvaw, 2000 อ้างถึงใน เสรี ชัดเข้ม, 2547) เช่นเดียวกับค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index: GFI) พบว่ามีค่าเท่ากับ .99 และค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index: AGFI) ที่พบว่ามีค่าเท่ากับ .99 ซึ่งทั้งสองค่ามีค่ามากกว่า .90 แสดงว่าโมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และเมื่อพิจารณาค่าบอกความคลาดเคลื่อนของโมเดล ได้แก่ ค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของเศษเหลือในรูปคะแนนมาตรฐาน (Standardized RMR) พบว่ามีค่าเท่ากับ .02 ซึ่งมีค่าต่ำกว่า .08 และค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (Root Mean Square Error of Approximation: RMSEA) พบว่ามีค่าเท่ากับ .01 ซึ่งมีค่าต่ำกว่า .06 แสดงว่าโมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ดี (Hu and Bentler, 1999 อ้างถึงใน เสรี ชัดเข้ม, 2547) นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (relative Chi-Square) ซึ่งเป็น

อัตราส่วนระหว่างค่าไค-สแควร์กับจำนวนองศาอิสระ (Chi-Square / df) พบว่ามีค่าเท่ากับ 1.26 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 3.00 แสดงว่าโมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ จากผลการวิเคราะห์ดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า โมเดลการวัดมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือมีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน

ทั้งนี้ โมเดลการวัดมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้แต่ละตัวแปรอยู่ระหว่าง .52 ถึง .96 โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทุกค่าน้ำหนักองค์ประกอบและตัวแปรสังเกตได้แต่ละตัวแปรมีการแปรผันร่วมกับองค์ประกอบหลัก อยู่ระหว่างร้อยละ 27.20 ถึงร้อยละ 91.70 ทั้งนี้ ลักษณะแผนภาพแสดงความสัมพันธ์ของโมเดลการวัดโครงสร้างเชิงเส้นที่ได้จากการวิเคราะห์ในครั้งนี้ แสดงไว้ในแผนภาพ



$$\chi^2 = 74.23; df = 59; p = .087; CFI = .99; GFI = .99; AGFI = .99; SRMR = .02; RMSEA = .01; \chi^2/df = 1.26$$

ภาพที่ 4.2.1 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองของตัวแปรสังเกตได้
ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (β)

ดังแผนภาพที่ 4.2.1 และรายละเอียดในตารางที่ 4.2.12 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานทั้ง 13 ตัวแปร มีค่าเป็นบวก และมีขนาดตั้งแต่ .52 ถึง .96 โดยในองค์ประกอบที่ 1 ด้านความพอใจในชีวิต (LI1) มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง .67 - .70 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทุกค่า โดยตัวแปรที่มีความสำคัญมากที่สุดคือความพอใจในสิ่งที่กำลังทำ (LI12) มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ .70 และมีความผันแปรร่วมกันกับตัวแปรอื่นๆ ร้อยละ 48.80 รองลงมาคือ ความพอใจจากการได้ทำในสิ่งที่รักและความรู้สึกชื่นชมกับผลที่ตามมาจากการสิ่งที่ทำ (LI12) มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ .67 และมีความผันแปรร่วมกันกับตัวแปรอื่นๆ ร้อยละ 45.30

องค์ประกอบที่ 2 ด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน (IN2) มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง .62-.79 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทุกค่า โดยตัวแปรที่มีความสำคัญมากที่สุดคือ ความซาบซึ้งใจในมิตรภาพ ความรัก และความผูกพัน (IN24) มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ .79 และมีความผันแปรร่วมกับตัวแปรอื่นๆ ร้อยละ 63.00 รองลงมาคือ ความรู้สึกอิจฉาจากการเป็นผู้ให้ (IN22) การมีความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่น (IN23) และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความเข้าใจ (IN21) มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ .73 .71 และ .62 และมีความผันแปรร่วมกับตัวแปรอื่นๆ ร้อยละ 53.20, 50.80 และ 38.60 ตามลำดับ

องค์ประกอบที่ 3 ด้านการมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม (FA3) มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง .61 - .70 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทุกค่า โดยตัวแปรที่มีความสำคัญมากที่สุดคือ การมีหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต (FA31) มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ .70 และมีความผันแปรร่วมกับตัวแปรอื่นๆ ร้อยละ 48.40 รองลงมาคือ การมองโลกในแง่ดี (FA32) และการควบคุมตนเองให้ละเว้นจากสิ่งไม่ดีงาม (FA33) มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ .63 และ 0.61 และมีความผันแปรร่วมกับตัวแปรอื่นๆ ร้อยละ 40.00 และ 37.20 ตามลำดับ

องค์ประกอบที่ 4 การมีใจที่สุขสงบ (PE4) มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ .52 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทั้งสองค่า โดยทั้งสองตัวแปรคือ การมีความรู้สึกปลอดภัยไปร่องผ่อนคลาย (PE41) และการมีความรู้สึกนิ่งวางและสงบเย็น (PE42) มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ .52 และมีความผันแปรร่วมกับตัวแปรอื่นๆ ร้อยละ 27.20

องค์ประกอบที่ 5 การมีปัญญารู้และเข้าใจความจริงของชีวิต (WI5) มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง .59 - .96 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทุกค่า โดยตัวแปรที่มีความสำคัญมากที่สุดคือ การยอมรับความเป็นจริงของชีวิต (WI52) มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ .96 และมีความผันแปรร่วมกับตัวแปรอื่นๆ ร้อยละ 91.70 รองลงมาคือ การรู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต (WI51) มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ .59 และมีความผันแปรร่วมกันกับตัวแปรอื่นๆ ร้อยละ 35.30

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานของความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองพบว่า ค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานของทั้ง 5 องค์ประกอบ มีค่าอยู่ระหว่าง .63 ถึง 1.00 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทุกค่า โดยองค์ประกอบแต่ละตัวมีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเรียงลำดับจากมากไปน้อยดังนี้ องค์ประกอบที่ 2 ด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน ($\beta = 1.00$) องค์ประกอบที่ 3 ด้านการมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ($\beta = .99$) องค์ประกอบที่ 4 ด้านการมีใจที่สุขสงบ ($\beta = .98$) องค์ประกอบที่ 1 ด้านความพอใจในชีวิต ($\beta = .93$) และองค์ประกอบที่ 5 ด้านการมีปัญญารู้และเข้าใจความจริงของชีวิต ($\beta = .63$) ทั้งนี้ องค์ประกอบแต่ละด้านมีความผันแปรร่วมกันกับโมเดลการวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ร้อยละ 100, 98.40, 96.70, 86.70 และ 40.20 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.2.12

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองของโมเดลการวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

ตัวแปร	สปส.น้ำหนักองค์ประกอบ มาตรฐาน (β)	SE	t	สปส.คะแนน องค์ประกอบ (FS)	R ²
การวิเคราะห์องค์ประกอบอันดับหนึ่ง					
1. ด้านความพอใจในชีวิต (LI1)					
LI11	.67	<->	<->	.46	.453
LI12	.70	.02	26.03*	.39	.488
2. การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน (IN2)					
IN21	.62	<->	<->	.15	.386
IN22	.73	.02	27.92*	.23	.532
IN23	.71	.02	25.58*	.26	.508
IN24	.79	.02	27.57*	.46	.630

ตารางที่ 4.2.12

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองของโมเดลการวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม (ต่อ)

ตัวแปร	สปส.น้ำหนักองค์ประกอบ มาตรฐาน (β)	SE	t	สปส.คะแนน องค์ประกอบ (FS)	R ²
การวิเคราะห์องค์ประกอบอันดับหนึ่ง (ต่อ)					
3. ด้านการมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม (FA3)					
FA31	.70	<->	<->	.26	.484
FA32	.63	.01	26.98*	-.06	.400
FA33	.61	.01	23.80*	.26	.372
4. ด้านการมีใจที่สุขสงบ (PE4)					
PE41	.52	<->	<->	.19	.272
PE42	.52	.02	17.48*	.19	.272
5. ด้านการมีปัญญารู้และเข้าใจความจริงของชีวิต (WI5)					
WI51	.59	<->	<->	.15	.353
WI52	.96	.03	31.11*	1.20	.917
การวิเคราะห์องค์ประกอบอันดับที่สอง					
LI1	.931	0.032	28.93*	<->	.867
IN2	1.000	0.036	27.97*	<->	1.00
FA3	.992	0.031	32.47*	<->	.984
PE4	.983	0.043	22.62*	<->	.967
WI5	.634	0.030	21.30*	<->	.402
$\chi^2 = 74.23; df = 59; p = .087; CFI = .99; GFI = .99; AGFI = .99; SRMR = .02; RMSEA = .01; \chi^2/df = 1.26$					

* $p < .001$

ผลการวิเคราะห์ดังกล่าวสามารถนำค่าสัมประสิทธิ์คะแนนองค์ประกอบ (factor score coefficient) มาสร้างสมการองค์ประกอบของความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม เพื่อแสดงความสำคัญของแต่ละองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ ด้านความพอใจในชีวิต (LI1) ด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน (IN2) ด้านการมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม (FA3) ด้านการมีใจที่สุขสงบ (PE4) และด้านการมีปัญญารู้และเข้าใจความจริงของชีวิต (WI5) ได้สมการดังต่อไปนี้

$$LI1 = .46(LI11) + .39(LI12)$$

$$IN2 = .15(IN21) + .23(IN21) + .26(IN23) + .46(IN24)$$

$$FA3 = .26(FA31) - .06(FA32) + .26(FA33)$$

$$PE4 = .19(PE41)+.19(PE42)$$

$$WI5 = .15(WI51)+1.20 (WI52)$$

4.2.6 การพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัด

ผู้วิจัยพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมในรูปของตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ (percentile rank) คะแนนซีปกติ (normalized Z score) คะแนนทีปกติ (normalized T score) เพื่อใช้เปรียบเทียบระดับความสุขของนิสิตนักศึกษาแต่ละคนว่าอยู่ระดับใดของกลุ่มประชากรที่เป็นนิสิตศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต ทั้งคะแนนรวมทั้งฉบับและในรายองค์ประกอบ ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาเกณฑ์ปกติจากคะแนนดิบที่ได้จากการสอบวัดนิสิตนักศึกษา จำนวน 1,877 คน ทั่วประเทศ สรุปผลได้ดังนี้

4.2.6.1 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน

ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ การนำเสนอผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างโดยค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ผล คือ การแจกแจงความถี่ และร้อยละ ส่วนที่สองเป็นการนำเสนอผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของมาตรวัดเพื่อศึกษาลักษณะการแจกแจงและการกระจายของข้อมูลโดยค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ผล คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์การกระจาย ค่าความเบ้ และค่าความโด่ง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างในการพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดทั้งหมด จำนวน 1,877 คน พบว่า นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 69.74 และ 29.89 ตามลำดับ นิสิตนักศึกษาทั้งหมดมาจากมหาวิทยาลัยของรัฐหรือมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ และมหาวิทยาลัยราชภัฏรวมจำนวนทั้งสิ้น 10 แห่ง โดยนิสิตนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 13.32 และมาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์น้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 5.22 นิสิตนักศึกษากระจายกันอยู่ใน 21 คณะวิชา โดยมีนิสิตนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 18.49 และมีนิสิตนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ และพาณิชยศาสตร์และการบัญชีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ .05 เท่ากันทั้ง 2 คณะวิชา นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 45.07 รองลงมาคือชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 27.22 ชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 17.58 ชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 9.80 ชั้นปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ .11 และชั้นปีที่ 6 มีจำนวนน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ.05 ทั้งนี้ นิสิตนักศึกษาทั้งหมดกระจายอยู่ใน 5 ภูมิภาค เรียงตามลำดับจากมากไปน้อยคือ ภาคกลาง กรุงเทพมหานคร ภาคใต้ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคเหนือ คิดเป็นร้อยละ 25.79 21.52 18.75 17.05 และ 16.89 ตามลำดับ ดังรายละเอียดในตาราง

ตารางที่ 4.2.13

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในการพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรฐานวัดจำแนกตามเพศ มหาวิทยาลัย
คณะวิชา ระดับชั้นปีที่ศึกษา และภูมิภาค

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
หญิง	1,309	69.74
ชาย	561	29.89
ไม่ระบุเพศ	7	0.37
2. มหาวิทยาลัย		
ราชภัฏเพชรบุรี	250	13.32
บูรพา	234	12.47
เชียงใหม่	219	11.67
ราชภัฏสวนดุสิต	209	11.13
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	195	10.39
สงขลานครินทร์ (ปัตตานี)	190	10.12
ราชภัฏเลย	170	9.06
ราชภัฏสุราษฎร์	162	8.63
ขอนแก่น	150	7.99
ราชภัฏอุตรดิตถ์	98	5.22
3. คณะวิชา		
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	347	18.49
ศึกษาศาสตร์	243	12.95
มนุษยศาสตร์	208	11.08
วิทยาการจัดการ	149	7.94
นิติศาสตร์	118	6.29
พยาบาลศาสตร์	114	6.07
ครุศาสตร์	112	5.97
สถาปัตยกรรมศาสตร์	103	5.49
เทคโนโลยีอุตสาหกรรม	98	5.22
ทันตแพทย์	96	5.11
นิเทศศาสตร์	73	3.89
แพทยศาสตร์	42	2.24
รัฐศาสตร์	41	2.18
วิทยาศาสตร์	36	1.92
เทคนิคการแพทย์	33	1.76

ตารางที่ 4.2.13

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในการพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดจำแนกตามเพศ มหาวิทยาลัย
คณะวิชา ระดับชั้นปีที่ศึกษา และภูมิภาค (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ศิลปกรรมศาสตร์	24	1.28
เภสัชศาสตร์	20	1.07
สื่อสารมวลชน	16	0.85
เศรษฐศาสตร์	2	0.11
วิศวกรรมศาสตร์	1	0.05
พาณิชยศาสตร์และการบัญชี	1	0.05
4. ระดับชั้นปีที่ศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	846	45.07
ชั้นปีที่ 2	511	27.22
ชั้นปีที่ 3	330	17.58
ชั้นปีที่ 4	184	9.80
ชั้นปีที่ 5	2	0.11
ชั้นปีที่ 6	1	0.05
ไม่ระบุชั้นปี	3	0.16
5. ภูมิภาค		
กลาง	484	25.79
กรุงเทพมหานคร	404	21.52
ใต้	352	18.75
ตะวันออกเฉียงเหนือ	320	17.05
เหนือ	317	16.89
รวม	1,877	100

ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษา
ในบริบทพุทธธรรมเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยขององค์ประกอบทั้งห้าด้านพบว่า องค์ประกอบด้านการอยู่
ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน (IN2) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($M = 3.64$) รองลงมาคือ ความพอใจในชีวิต (LI1)
การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม (FA3) การมีใจที่สุขสงบ (PE4) และการมีปัญญารู้และ
เข้าใจความจริงของชีวิต (WI5) โดยมีค่าเฉลี่ย 3.59, 3.45, 3.26 และ 3.14 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาค่า
สัมประสิทธิ์การกระจาย (CV) พบว่าองค์ประกอบด้านการมีปัญญารู้และเข้าใจความจริงของชีวิต
(WI5) มีการกระจายของข้อมูลมากที่สุด (ร้อยละ 22.11) และการมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง
ดีงาม (FA3) มีการกระจายของข้อมูลน้อยที่สุด (ร้อยละ 13.12) เมื่อพิจารณานัยสำคัญทางสถิติของ

ความเบ้ (SK) พบว่า องค์ประกอบด้านการมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม (FA3) การมีใจที่สุขสงบ (PE4) การมีปัญญาและเข้าใจความจริงของชีวิต (WI5) และความสุขในภาพรวม (HAP) มีค่าความเบ้แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($SK/SE_{SK} = 5.20, 4.61, -3.72$ และ 5.64 ตามลำดับ) โดยองค์ประกอบด้านการมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม (FA3) การมีใจที่สุขสงบ (PE4) และความสุขในภาพรวม (HAP) มีการแจกแจงในลักษณะเบ้ขวา ส่วนองค์ประกอบด้านการมีปัญญาและเข้าใจความจริงของชีวิต (WI5) มีการแจกแจงในลักษณะเบ้ซ้าย อย่างไรก็ตามไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ของค่าความเบ้ในองค์ประกอบด้านความพอใจในชีวิต (LI1) และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน (IN2) ($SK/SE_{SK} = 1.46$ และ 1.24 ตามลำดับ) แสดงว่าองค์ประกอบทั้งสองด้านนี้มีการแจกแจงในลักษณะสมมาตร เมื่อพิจารณาค่าความโด่ง (KU) พบว่าองค์ประกอบด้านความพอใจในชีวิต (LI1) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน (IN2) การมีใจที่สุขสงบ (PE4) และการมีปัญญาและเข้าใจความจริงของชีวิต (WI5) มีค่าความโด่งแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($KU/SE_{KU} = -2.03, -4.44, 6.89$ และ -2.39 ตามลำดับ) โดยองค์ประกอบด้านความพอใจในชีวิต (LI1) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน (IN2) และการมีปัญญาและเข้าใจความจริงของชีวิต (WI5) มีโค้งการแจกแจงของข้อมูลอยู่ในลักษณะต่ำกว่าปกติ แสดงว่าข้อมูลขององค์ประกอบเหล่านี้มีการกระจายของข้อมูลมาก ส่วนองค์ประกอบด้านการมีใจที่สุขสงบ (PE4) มีโค้งการแจกแจงของข้อมูลอยู่ในลักษณะสูงกว่าปกติแสดงว่าข้อมูลขององค์ประกอบนี้มีการกระจายของข้อมูลน้อย อย่างไรก็ตามไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ของค่าความโด่งในองค์ประกอบด้านการมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม (FA3) และความสุขในภาพรวม (HAP) ($KU/SE_{KU} = -0.55$ และ -1.30 ตามลำดับ) แสดงว่าคนส่วนใหญ่ได้คะแนนเกาะกลุ่มกัน รายละเอียดแสดงผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 4.2.14 และแผนภาพที่ 4.2.2 - 4.2.7

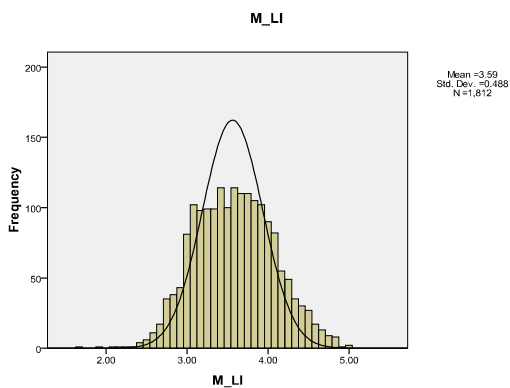
ตารางที่ 4.2.14

ค่าสถิติพื้นฐานของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

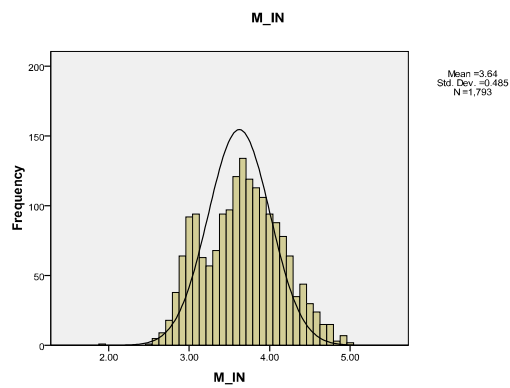
องค์ประกอบของมาตรวัด	ค่าสถิติพื้นฐาน						
	M	SD	CV (%)	MIN	MAX	SK/SE_{SK}	KU/SE_{KU}
ด้านความพอใจในชีวิต (LI1)	3.59	.49	13.61	1.67	5.00	1.46	-2.03*
ด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน (IN2)	3.64	.49	13.32	1.92	5.00	1.24	-4.44*
ด้านการมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม (FA3)	3.45	.45	13.12	1.94	5.00	5.20*	-0.55
ด้านการมีใจที่สุขสงบ (PE4)	3.26	.48	14.61	1.42	5.00	4.61*	6.89*
ด้านการมีปัญญาและเข้าใจความจริงของชีวิต (WI5)	3.14	.70	22.11	1.00	5.00	-3.72*	-2.39*
ความสุขในภาพรวม (HAP)	3.46	.42	12.08	1.84	4.89	5.64*	-1.30

หมายเหตุ การทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของความเบ้ (SK) และความโด่ง (KU) คำนวณจากค่า SK/SE_{SK} และ KU/SE_{KU} โดยค่า SK และ KU ที่มีนัยสำคัญทางสถิติจะต้องมีค่าที่คำนวณได้มากกว่า 1.96 หรือน้อยกว่า -1.96

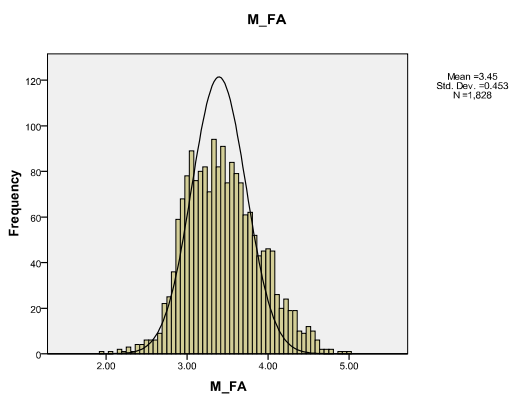
* $p < .05$



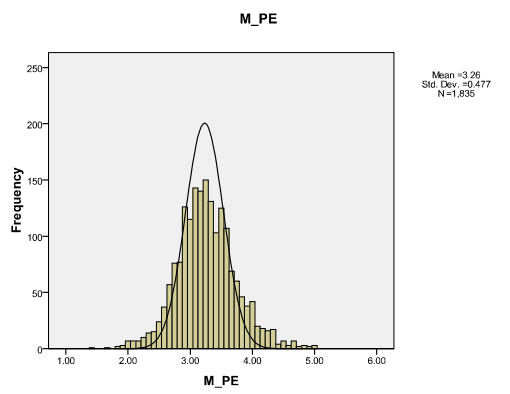
ภาพที่ 4.2.2 การแจกแจงคะแนนระดับด้านความพอใจในชีวิต



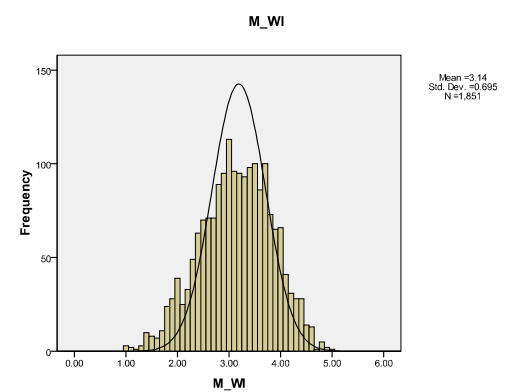
ภาพที่ 4.2.3 การแจกแจงคะแนนระดับด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน



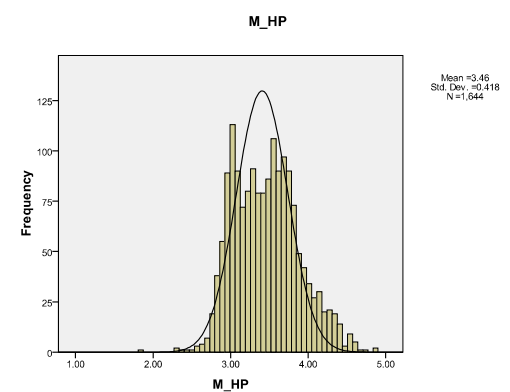
ภาพที่ 4.2.4 การแจกแจงคะแนนระดับด้านการมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม



ภาพที่ 4.2.5 การแจกแจงคะแนนระดับด้านการมีใจที่สุซสงบ



ภาพที่ 4.2.6 การแจกแจงคะแนนระดับด้านการมีปัญญาและเข้าใจความจริงของชีวิต



ภาพที่ 4.2.7 การแจกแจงคะแนนระดับความสุขในภาพรวม

4.2.6.2 เกณฑ์ปกติของมาตรวัด

การพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดเป็นการนำคะแนนดิบที่ได้จากการสำรวจความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมจากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 5 ภูมิภาคทั่วประเทศ มาแปลงเป็นคะแนนมาตรฐานเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการเปรียบเทียบและแปลความหมายโดยนำคะแนนที่ได้จากมาตรวัดไปเปรียบเทียบกับคะแนนมาตรฐานที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน การพัฒนาเกณฑ์ปกติในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้คะแนนที่ปกติ (Normalized T – Score) ซึ่งเป็นการแปลงคะแนนให้เป็นมาตรฐานในรูปของโค้งปกติเป็นเกณฑ์ในการแปลความหมายผลการวิเคราะห์เกณฑ์ปกติของมาตรวัดโดยใช้การการคำนวณค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile) คะแนนที่ปกติ (Normalized Z – Score) และคะแนนที่ปกติด้วยโปรแกรม SPSS for windows ทั้งของมาตรวัดรายด้านและในภาพรวมมีรายละเอียดของผลการวิเคราะห์ ดังนี้

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมด้านความพอใจในชีวิต (L1) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 20-60 คะแนน (คะแนนเต็ม 12-60 คะแนน) มีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 0.06 ถึง 99.97 มีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง -3.39 ถึง 3.23 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T16.06 ถึง T82.29 รายละเอียดดังตาราง

ตารางที่ 4.2.15

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมด้านความพอใจในชีวิต

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
20	0.06	16.06
23	0.11	18.78
25	0.17	20.22
26	0.22	21.22
27	0.28	22.00
28	0.33	22.63
29	0.47	23.87
30	0.75	25.55
31	1.21	27.41
32	1.99	29.39
33	3.42	31.75
34	5.44	33.94
35	7.67	35.71
36	11.09	37.77
37	16.14	40.10

$M = 43, SD = 5.86, MIN = 20, MAX = 60$

ตารางที่ 4.2.15

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมด้านความพอใจในชีวิต (ต่อ)

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
38	21.66	42.16
39	27.1	43.89
40	32.56	45.47
41	38.44	47.05
42	44.34	48.57
43	50.25	50.06
44	56.43	51.61
45	62.50	53.18
46	68.43	54.79
47	74.14	56.47
48	79.44	58.21
49	84.19	60.01
50	87.97	61.72
51	90.84	63.29
52	93.16	64.85
53	94.95	66.37
54	96.52	68.11
55	97.74	69.96
56	98.57	71.78
57	99.17	73.81
58	99.64	76.58
59	99.89	79.78
60	99.97	82.29

$M = 43, SD = 5.86, MIN = 20, MAX = 60$

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน (IN2) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 46-120 คะแนน (คะแนนเต็ม 24-120 คะแนน) มีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 0.06 ถึง 100 มีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง -3.39 ถึง 3.39 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T16.09 ถึง T83.91 รายละเอียดดังตาราง

ตารางที่ 4.2.16

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
46	0.06	16.09
60	0.11	18.81
62	0.28	22.03
63	0.53	24.30
64	0.78	25.72
65	1.20	27.36
66	1.70	28.75
67	2.31	30.03
68	3.37	31.69
69	4.82	33.36
70	6.61	34.93
71	8.73	36.41
72	11.29	37.88
73	14.25	39.30
74	16.87	40.40
75	18.82	41.15
76	20.58	41.78
77	22.31	42.37
78	23.90	42.90
79	25.49	43.40
80	27.38	43.98
81	29.67	44.65
82	32.29	45.40
83	35.19	46.19
84	37.90	46.91
85	40.66	47.63
86	44.03	48.49
87	47.52	49.37
88	51.25	50.31
89	55.02	51.25
90	58.34	52.10

$M = 88, SD = 11.63, MIN = 46, MAX = 120$

ตารางที่ 4.2.16

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน (ต่อ)

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
91	61.57	52.94
92	64.72	53.77
93	67.76	54.60
94	70.72	55.44
95	73.68	56.32
96	76.30	57.15
97	78.64	57.93
98	81.09	58.80
99	83.44	59.70
100	85.61	60.62
101	87.67	61.57
102	89.46	62.49
103	90.83	63.28
104	91.80	63.90
105	92.97	64.71
106	94.20	65.69
107	95.06	66.48
108	95.9	67.35
109	96.71	68.35
110	97.38	69.34
111	97.94	70.34
112	98.35	71.25
113	98.72	72.21
114	99.14	73.66
115	99.41	75.00
116	99.50	75.51
117	99.69	77.05
118	99.89	79.75
119	99.94	81.19
120	100	83.91

$M = 88, SD = 11.63, MIN = 46, MAX = 120$

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม
 ด้านการมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม (FA3) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 35 - 90 คะแนน
 (คะแนนเต็ม 18 - 90 คะแนน) มีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง .05 ถึง 100 มีคะแนนชีพกติอยู่
 ในช่วง -3.40 ถึง 3.40 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T16.04 ถึง T83.96 รายละเอียดดังตาราง
 ตารางที่ 4.2.17

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมด้านการมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิต
 ที่ถูกต้องดีงาม

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
35	0.05	16.04
37	0.11	18.75
39	0.19	20.73
40	0.27	21.97
41	0.38	23.15
42	0.49	24.04
43	0.63	24.93
44	0.85	26.03
45	1.12	27.10
46	1.45	28.11
47	1.78	28.93
48	2.19	29.8
49	3.04	31.21
50	4.32	32.83
51	5.99	34.43
52	8.59	36.32
53	12.06	38.27
54	16.06	40.07
55	20.62	41.80
56	25.14	43.29
57	29.40	44.58
58	33.83	45.82
59	38.02	46.94
60	42.53	48.11
61	47.35	49.33

$M = 62, SD = 8.15, MIN = 35, MAX = 90$

ตารางที่ 4.2.17

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมด้านการมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิต
 ที่ถูกต้องดีงาม (ต่อ)

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
62	52.08	50.51
63	56.62	51.66
64	60.97	52.78
65	65.43	53.96
66	69.64	55.13
67	73.36	56.23
68	76.72	57.29
69	79.84	58.35
70	82.44	59.31
71	84.85	60.29
72	87.34	61.41
73	89.82	62.70
74	91.77	63.87
75	93.03	64.75
76	94.23	65.71
77	95.4	66.82
78	96.44	68.00
79	97.24	69.12
80	97.76	70.00
81	98.33	71.19
82	98.93	72.90
83	99.37	74.77
84	99.59	76.16
85	99.70	77.11
86	99.81	78.40
88	99.89	79.81
89	99.95	81.25
90	100	83.96

$M = 62, SD = 8.15, MIN = 35, MAX = 90$

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธ
 ธรรมด้านการมีใจที่สุขสงบ (PE4) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 17-60 คะแนน (คะแนนเต็ม 12-60
 คะแนน) มีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง .05 ถึง 99.95 มีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง -3.40 ถึง
 3.13 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T16.03 ถึง T81.26 รายละเอียดดังตาราง

ตารางที่ 4.2.18

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมด้านการมีใจที่สุขสงบ

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
17	0.05	16.03
20	0.11	18.74
22	0.19	20.71
23	0.33	22.59
24	0.60	24.75
25	0.98	26.59
26	1.36	27.86
27	1.83	29.04
28	2.48	30.33
29	3.27	31.55
30	4.33	32.84
31	5.99	34.43
32	8.56	36.30
33	12.18	38.33
34	16.35	40.19
35	21.88	42.23
36	28.45	44.30
37	35.48	46.27
38	43.19	48.28
39	51.09	50.27
40	58.75	52.20
41	65.12	53.88
42	71.34	55.62
43	77.66	57.60
44	82.45	59.32
45	85.97	60.77

$M = 39, SD = 5.73, MIN = 17, MAX = 60$

ตารางที่ 4.2.18

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมด้านการมีใจที่สุกสงบ (ต่อ)

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
46	88.86	62.17
47	91.14	63.48
48	93.32	64.98
49	95.01	66.43
50	96.05	67.52
51	96.98	68.72
52	97.87	70.22
53	98.45	71.48
54	98.75	72.3
55	99.02	73.21
56	99.29	74.36
57	99.54	75.78
58	99.67	76.87
59	99.81	78.41
60	99.95	81.26

$M = 39, SD = 5.73, MIN = 17, MAX = 60$

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมด้านการมีปัญญาและเข้าใจความจริงของชีวิต (WI5) มีช่วงคะแนนดิบอยู่ในช่วง 10-50 คะแนน (คะแนนเต็ม 10-50 คะแนน) มีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง .11 ถึง 100 มีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง -3.13 ถึง 3.40 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T18.71 ถึง T83.99 รายละเอียดดังตาราง

ตารางที่ 4.2.19
เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมด้านการมีปัญญาและเข้าใจความจริงของชีวิต

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
10	0.11	18.71
11	0.24	21.56
12	0.32	22.56
13	0.43	23.58
14	0.78	25.74

$M = 32, SD = 6.95, MIN = 10, MAX = 50$

ตารางที่ 4.2.19

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมด้านการมีปัญญารู้และเข้าใจความจริง
ของชีวิต (ต่อ)

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
15	1.27	27.58
16	1.67	28.69
17	2.16	29.74
18	3.11	31.32
19	4.51	33.04
20	6.32	34.70
21	8.05	35.97
22	9.62	36.95
23	11.83	38.15
24	14.86	39.56
25	18.45	41.01
26	22.26	42.36
27	26.09	43.59
28	30.42	44.87
29	35.39	46.24
30	41.00	47.72
31	46.65	49.15
32	51.81	50.45
33	56.89	51.73
34	62.05	53.06
35	67.40	54.50
36	72.42	55.94
37	77.44	57.53
38	82.12	59.19
39	85.85	60.72
40	89.38	62.45
41	92.27	64.22
42	94.22	65.71
43	95.81	67.26
44	97.33	69.26

$M = 32, SD = 6.95, MIN = 10, MAX = 50$

ตารางที่ 4.2.19

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมด้านการมีปัญญาและเข้าใจความจริงของชีวิต (ต่อ)

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
45	98.46	71.51
46	99.19	73.89
47	99.57	76.00
48	99.73	77.44
49	99.92	80.49
50	100.00	83.99

$M = 32, SD = 6.95, MIN = 10, MAX = 50$

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมในภาพรวม (HAP) มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 140-372 คะแนน (คะแนนเต็ม 76-380 คะแนน) มีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง .06 ถึง 100 มีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง -3.37 ถึง 3.37 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T16.33 ถึง T83.67รายละเอียดดังตาราง

ตารางที่ 4.2.20

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมในภาพรวม

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
140	0.06	16.33
176	0.15	19.87
182	0.24	21.53
185	0.30	22.31
191	0.36	22.96
195	0.46	23.75
197	0.55	24.41
200	0.61	24.79
202	0.73	25.46
203	0.85	26.04
204	0.91	26.30
205	1.00	26.66
206	1.09	27.00
207	1.19	27.31

$M = 263, SD = 31.78, MIN = 140, MAX = 372$

ตารางที่ 4.2.20

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมในภาพรวม (ต่อ)

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
208	1.34	27.78
209	1.61	28.53
210	1.89	29.17
211	2.07	29.55
212	2.28	29.97
213	2.46	30.30
214	2.92	31.04
215	3.47	31.81
216	3.80	32.23
217	4.35	32.86
218	5.05	33.58
219	5.60	34.08
220	6.17	34.58
221	7.00	35.22
222	7.76	35.77
223	8.55	36.29
224	9.58	36.93
225	10.55	37.48
226	11.62	38.04
227	12.86	38.66
228	14.23	39.29
229	15.69	39.92
230	17.03	40.46
231	18.16	40.90
232	19.50	41.39
233	20.99	41.92
234	22.17	42.33
235	23.14	42.65
236	24.06	42.95
237	25.18	43.3
238	26.28	43.64

$M = 263, SD = 31.78, MIN = 140, MAX = 372$

ตารางที่ 4.2.20

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมในภาพรวม (ต่อ)

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
239	27.01	43.87
240	27.92	44.14
241	29.05	44.47
242	29.87	44.71
243	30.50	44.89
244	31.30	45.12
245	32.36	45.42
246	33.49	45.73
247	34.55	46.02
248	35.98	46.4
249	37.41	46.78
250	38.32	47.02
251	39.36	47.29
252	40.30	47.54
253	41.12	47.75
254	42.06	47.99
255	43.19	48.28
256	44.37	48.58
257	45.13	48.77
258	45.95	48.98
259	46.96	49.23
260	48.05	49.5
261	49.06	49.76
262	49.82	49.95
263	50.79	50.19
264	51.82	50.45
265	52.92	50.72
266	54.17	51.04
267	55.11	51.28
268	56.11	51.53
269	57.54	51.89

$M = 263, SD = 31.78, MIN = 140, MAX = 372$

ตารางที่ 4.2.20

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมในภาพรวม (ต่อ)

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
270	58.94	52.25
271	60.07	52.54
272	61.22	52.84
273	62.56	53.19
274	63.90	53.55
275	64.99	53.84
276	65.82	54.07
277	66.79	54.33
278	67.88	54.64
279	69.01	54.95
280	70.07	55.26
281	71.26	55.60
282	72.63	56.01
283	73.69	56.33
284	74.76	56.66
285	76.22	57.12
286	77.55	57.56
287	78.41	57.85
288	79.08	58.08
289	80.05	58.42
290	81.11	58.81
291	81.90	59.10
292	82.73	59.42
293	83.45	59.71
294	84.09	59.97
295	84.73	60.24
296	85.37	60.51
297	85.95	60.76
298	86.53	61.03
299	87.14	61.31
300	87.59	61.53

$M = 263, SD = 31.78, MIN = 140, MAX = 372$

ตารางที่ 4.2.20

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมในภาพรวม (ต่อ)

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
301	87.96	61.71
302	88.41	61.94
303	89.08	62.29
304	89.72	62.64
305	90.24	62.93
306	90.57	63.13
307	90.72	63.22
308	91.03	63.4
309	91.42	63.65
310	91.73	63.85
311	91.97	64.01
312	92.24	64.19
313	92.64	64.47
314	93.16	64.85
315	93.52	65.13
316	93.77	65.32
317	94.10	65.60
318	94.46	65.92
319	94.74	66.17
320	94.89	66.31
321	95.04	66.45
322	95.29	66.69
323	95.74	67.17
324	96.2	67.70
325	96.41	67.96
326	96.53	68.11
327	96.68	68.31
328	96.81	68.48
329	96.90	68.61
330	97.17	69.01
331	97.45	69.44

$M = 263, SD = 31.78, MIN = 140, MAX = 372$

ตารางที่ 4.2.20

เกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมในภาพรวม (ต่อ)

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ปกติ
332	97.69	69.86
333	97.93	70.32
334	98.02	70.51
335	98.18	70.83
336	98.42	71.40
337	98.66	72.04
338	98.78	72.40
340	98.84	72.59
342	98.91	72.79
343	99.03	73.22
344	99.18	73.83
345	99.27	74.24
346	99.33	74.54
347	99.42	75.03
350	99.54	75.8
351	99.67	76.76
352	99.76	77.69
355	99.82	78.47
360	99.88	79.49
369	99.94	80.94
372	100	83.67

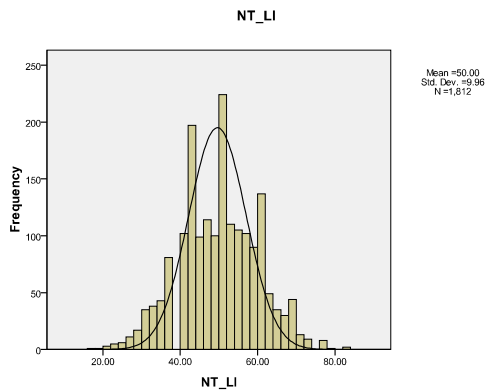
$M = 263, SD = 31.78, MIN = 140, MAX = 372$

จากเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมจำแนกตามรายด้านและในภาพรวมดังกล่าวข้างต้น สามารถแปลความหมายเกณฑ์ปกติของมาตรวัดโดยแบ่งตามคะแนนที่ปกติในแต่ละช่วงได้ดังตารางที่ 4.2.21 และมีการกระจายของข้อมูลดังแผนภาพที่ 4.2.8-4.2.13

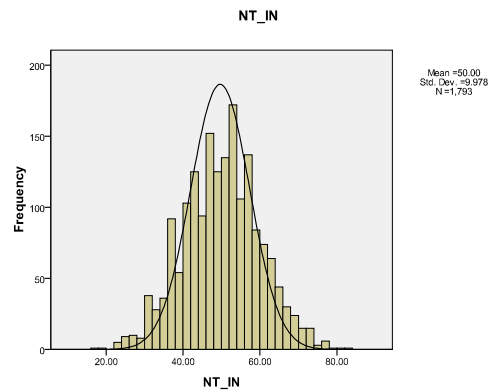
ตารางที่ 4.2.21

การแปลความหมายเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

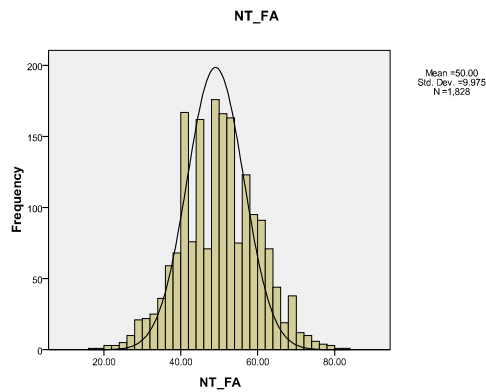
คะแนนที่ปกติ	คะแนนดิบ						การแปลความหมาย
	LI	IN	FA	PE	WI	HAP	
<35	<35	<71	<52	<32	<21	<221	ต่ำ
35-44	35-39	71-81	52-57	32-36	21-28	221-243	ค่อนข้างต่ำ
45-54	40-46	82-93	58-65	37-41	29-35	244-279	ปานกลาง
55-65	47-52	94-106	66-76	42-48	36-42	280-318	ค่อนข้างสูง
>65	>52	>106	>76	>48	>42	>318	สูง
T50	43	88	62	39	32	263	
คะแนนดิบ	20-60	46-120	35-90	17-60	10-50	140-372	
คะแนนที่ปกติ	T16- T82	T16-T84	T16-T84	T16-T81	T19-T84	T16-T84	



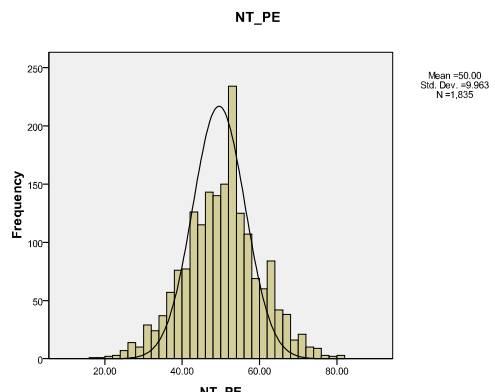
ภาพที่ 4.2.8 การแจกแจงคะแนนที่ปกติ
ด้านความพอใจในชีวิต



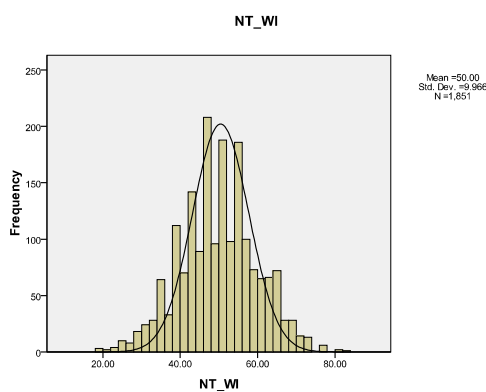
ภาพที่ 4.2.9 การแจกแจงคะแนนที่ปกติด้าน
การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน



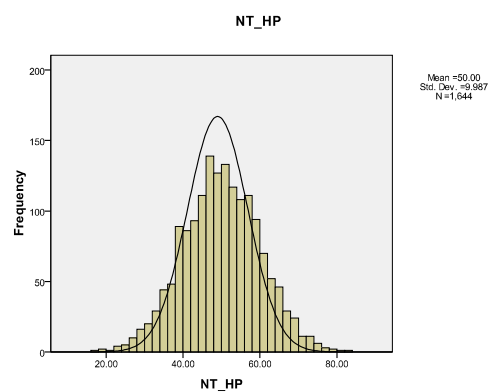
ภาพที่ 4.2.10 การแจกแจงคะแนนที่ปกติ
ด้านการมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม



ภาพที่ 4.2.11 การแจกแจงคะแนนที่ปกติ
ด้านการมีใจที่สุขสงบ



ภาพที่ 4.2.12 การแจกแจงคะแนนที่ปกติ
ด้านการมีปัญญาและเข้าใจความจริงของชีวิต



ภาพที่ 4.2.13 การแจกแจงคะแนนที่ปกติ
ของความสุขในภาพรวม

ผลการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมให้ข้อค้นพบว่า มาตรวัดที่พัฒนาขึ้นจากกรอบมโนทัศน์ที่ได้จากผลการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพมีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานดังจะเห็นจากผลการตรวจสอบและยืนยันด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองที่พบว่า โมเดลการวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2 = 74.23$; $df = 59$; $p = .087$; $CFI = .99$; $GFI = .99$; $AGFI = .99$; $SRMR = .02$; $RMSEA = .01$; $\chi^2/df = 1.26$) และผลจากการใช้เทคนิคหลากหลายวิธีในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นพบว่า มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมมีคุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์ทั้งในด้านความตรงตามเนื้อหาจากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิ มีความตรงตามเกณฑ์สัมพันธจากการตรวจสอบกับแบบวัดปัญญา ($r = .76$) แบบวัดสุขภาวะทางจิต ($r = .13$ ถึง $.53$) และแบบวัดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะ ($r = -.60$) และแบบวัดความวิตกกังวลของตนเองโดยทั่วไป ($r = -.73$) มีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานทั้งจากการเปรียบเทียบด้วยเทคนิคกลุ่มผู้ชัด ($t = 4.5$, $p < .001$) และจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง รวมทั้ง มีค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคของมาตรวัดทั้งฉบับเท่ากับ .92 นอกจากนี้

ผลการพัฒนาเกณฑ์ปกติในรูปคะแนนที่ปกติพบว่ามีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T16 ถึง T84 ทำให้มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมมีเกณฑ์ในการเปรียบเทียบผลคะแนนที่ได้จากการทดสอบที่เป็นมาตรฐาน

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง *ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด* มีวัตถุประสงค์สำคัญ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาเชิงคุณภาพเรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม 2) เพื่อพัฒนามาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่มีคุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์ และ 3) เพื่อศึกษาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสานวิธี คือ ใช้การวัดเชิงคุณภาพในการพัฒนาเครื่องมือวิจัยเชิงปริมาณ ทั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งการศึกษาวิจัยออกเป็น 2 ระยะ คือ *ระยะที่ 1* เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม และ *ระยะที่ 2* เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนามาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด และพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่พัฒนาขึ้น

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยทั้งสองระยะเป็นนิสิตศึกษาระดับปริญญาตรีซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงและเป็นตัวแทนของประชากรในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยต่างๆ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด โดยผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษาวิจัย *ระยะที่ 1* เป็นนิสิตศึกษาระดับปริญญาตรีจากหลากหลายคณะวิชาและชั้นปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยของรัฐหรือมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ และมหาวิทยาลัยราชภัฏทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด รวมจำนวนทั้งสิ้น 26 คน (ชาย 16 คน หญิง 10 คน) ซึ่งได้รับการคัดเลือกแบบเจาะจง โดยผลการประเมินจากทั้งผู้ให้ข้อมูลหลักและอาจารย์ผู้ใกล้ชิดว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมในทุกข้อตามใบรายการคุณลักษณะคนที่มีความสุขแนวพุทธ กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัย *ระยะที่ 2* แบ่งเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ (1) กลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนของการตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของเครื่องมือเป็นนิสิตศึกษาระดับปริญญาตรีจากหลากหลายคณะวิชาและชั้นปีการศึกษา ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี รวมจำนวนทั้งสิ้น 382 คน (หญิง 270 คน ชาย 112 คน) (2) กลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนของการตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธของเครื่องมือ เป็นนิสิตศึกษาระดับปริญญาตรีจากหลากหลายคณะวิชาและชั้นปีการศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยบูรพา และมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี รวมจำนวนทั้งสิ้น 484 คน (หญิง 400 คน ชาย 81 คน ไม่ระบุเพศ 3 คน) (3) กลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนของการตรวจสอบความ

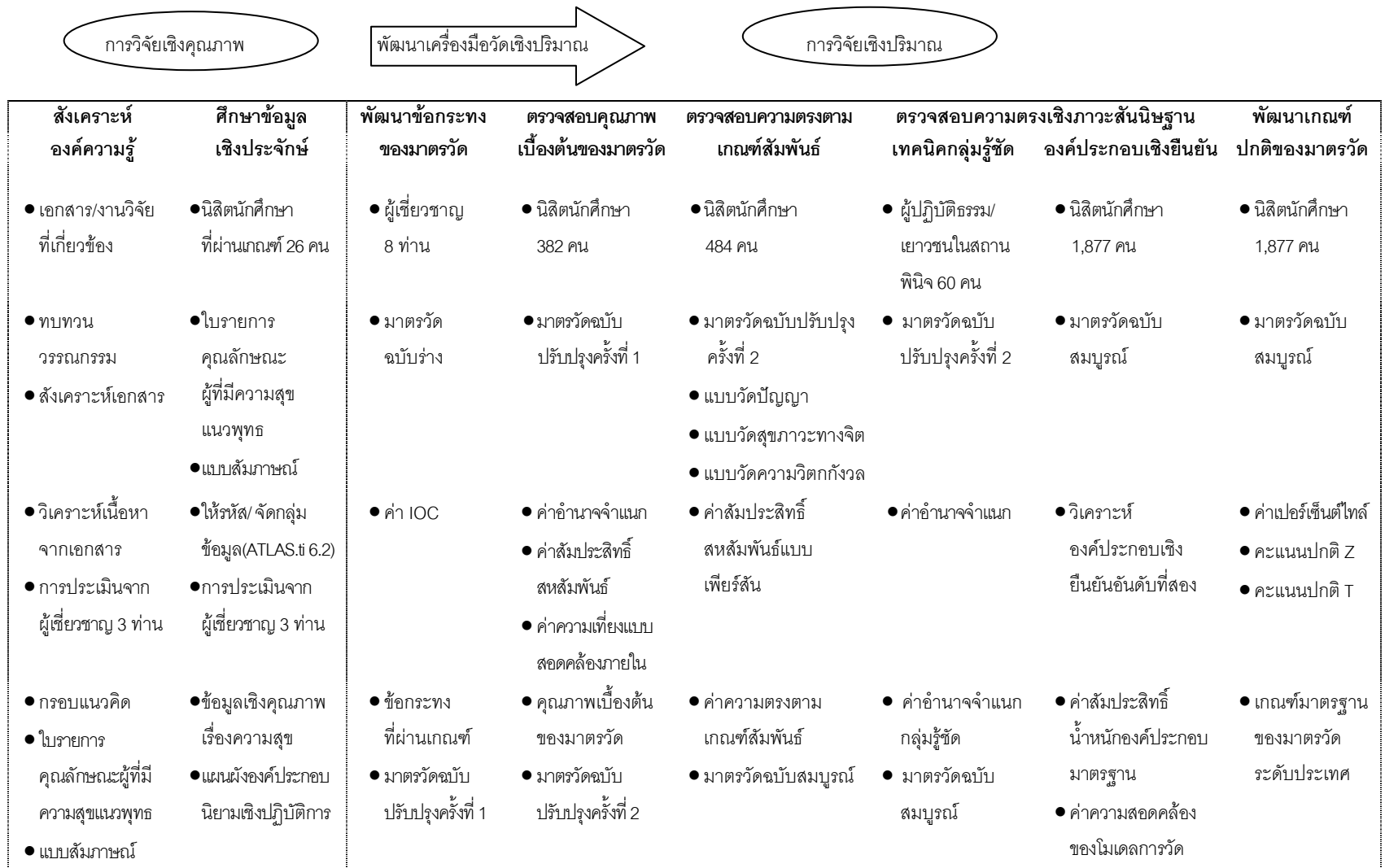
ตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของเครื่องมือด้วยเทคนิคกลุ่มรู้จัก รวมจำนวนทั้งสิ้น 60 คน (ชาย 42 คน หญิง 18 คน) แบ่งเป็นกลุ่มที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมสูง ได้แก่ นิสิตนักศึกษาชมรมพุทธซึ่งผ่านการฝึกปฏิบัติธรรม จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร รวม 30 คน และกลุ่มที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมต่ำ ได้แก่ กลุ่มเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดสงขลา จำนวน 30 คน โดยกลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนของการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือทั้ง 3 กลุ่ม ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นได้รับการคัดเลือกแบบเจาะจง และ (4) กลุ่มตัวอย่างในการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง และพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัด เป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีจากหลากหลายคณะวิชา และชั้นปีการศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยของรัฐหรือมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ และมหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 10 แห่งทั่วประเทศ รวมจำนวนทั้งสิ้น 1,877 คน (หญิง 1,309 คน ชาย 561 คน ไม่ระบุเพศ 7 คน) ซึ่งได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพระยะที่ 1 ประกอบด้วย (1.1) ตัวผู้วิจัยในฐานะเป็นเครื่องมือสำคัญในการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล (1.2) ข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสำหรับนิสิตนักศึกษาผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์ (1.3) หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยสำหรับนิสิตนักศึกษาผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์ (1.4) ใบรายการคุณลักษณะผู้ที่มีความสุขแนวพุทธ (1.5) แบบสัมภาษณ์นิสิตนักศึกษาเรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม (1.6) บันทึกการสัมภาษณ์ (1.7) บทสนทนาจากการสัมภาษณ์ และ (1.8) อุปกรณ์บันทึกเสียง ส่วนเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 2 ประกอบด้วย (2.1) ข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสำหรับกลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถาม (แยกตามกลุ่ม) (2.2) หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยสำหรับกลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถาม (แยกตามกลุ่ม) (2.3) มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม (2.4) แบบวัดปัญญา ฉบับสั้น (2.5) แบบวัดสุขภาวะทางจิต ฉบับสั้น และ (2.6) แบบวัดความวิตกกังวล STAI Form Y ทั้งนี้ เครื่องมือต่างๆ ผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมและปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ผู้เชี่ยวชาญ และคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ก่อนนำไปใช้

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพผู้วิจัยเริ่มต้นจากการถอดเทปการสัมภาษณ์อย่างละเอียดแบบคำต่อคำ และใช้โปรแกรม ATLAS.ti 6.2 ช่วยในการให้รหัสข้อมูลและจัดกลุ่มข้อมูล และมีการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งโดยวิธีการตรวจสอบ โดยผู้ให้ข้อมูลหลัก (member-checking) และการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ (peer debriefing) ส่วนการวิเคราะห์

ข้อมูลเชิงปริมาณผู้วิจัยวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา/ วัตถุประสงค์จากผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ และใช้โปรแกรม SPSS for windows 17.0 วิเคราะห์คุณภาพเบื้องต้นของมาตรวัด (ค่าอำนาจจำแนกโดยการทดสอบค่าที่ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตรวัด ค่าความเที่ยงแบบ ความสอดคล้องภายใน) วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างมาตรวัด รวมทั้ง วิเคราะห์เกณฑ์ปกติของมาตรวัด (ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ คะแนนที่ปกติ คะแนนที่ปกติ) และใช้โปรแกรม LISREL 8.72 วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองของมาตรวัดที่พัฒนาขึ้น

ทั้งนี้ ภาพรวมของขั้นตอนการศึกษาวิจัยทั้ง 2 ระยะ จำนวนกลุ่มตัวอย่าง/ ผู้ให้ข้อมูลหลัก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ตลอดจนวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลผลการวิจัยในแต่ละขั้นตอนสามารถสรุป ได้ดังแผนภาพ



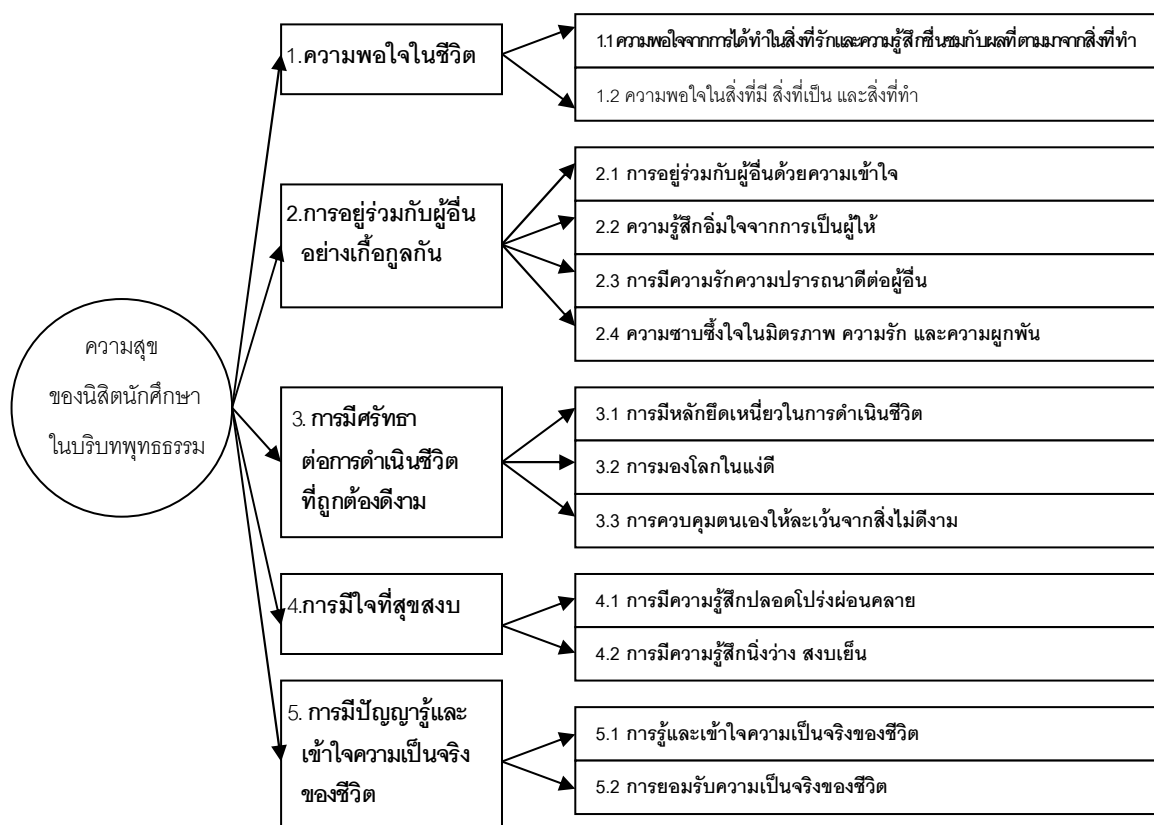
ภาพที่ 5.1 สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

สรุปผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัยจำแนกเป็น 2 ตอน ตามการแบ่งการศึกษาวิจัยออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่ ตอนที่ 1 ผลการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม และ ตอนที่ 2 ผลการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนามาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

หลังจากได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จาก คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้วิจัย ติดต่อขอความร่วมมือจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล เพื่อแนะนำผู้ให้ข้อมูลหลักซึ่งเป็นนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรีจากหลากหลายคณะวิชาและชั้นปีที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยของรัฐ หรือมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ และมหาวิทยาลัยราชภัฏทั้งในเขตกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด รวมจำนวนทั้งสิ้น 26 คน (ชาย 16 คน หญิง 10 คน) ซึ่งผ่านการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงจาก ผลการประเมินทั้งของผู้ให้ข้อมูลหลักและอาจารย์ผู้ใกล้ชิดคิดว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้ที่มีความสุขใน บริบทพุทธธรรมในทุกข้อตามใบรายการคุณลักษณะคนที่มีความสุขแนวพุทธ โดยผู้ให้ข้อมูลหลัก จะได้รับการชี้แจงสิทธิและลงนามในหนังสือแสดงความยินยอมก่อนเข้าร่วมการวิจัย ผลการวิเคราะห์ ข้อมูลจากสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นรายบุคคลโดยการให้รหัสและจัดกลุ่มข้อมูลซึ่ง ผ่านการตรวจสอบทั้งจากผู้ให้ข้อมูลหลัก (member-checking) และการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ (peer debriefing) ให้ข้อค้นพบว่า ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม หมายถึง ความรู้สึกสุขสบายทางใจที่เกิดจากการใช้ชีวิตในทางที่ถูกต้องตั้งงามเป็นประโยชน์เกื้อกูลทั้งต่อ ตนเองและผู้อื่น การมีสภาวะใจที่สุขสงบ ตลอดจนการมีปัญญารู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ก่อให้เกิดความพอใจในชีวิตและความรู้สึกสุขสงบภายใน แบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) ความพอใจในชีวิต (2) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน (3) การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิต ที่ถูกต้องตั้งงาม (4) การมีใจที่สุขสงบ และ (5) การมีปัญญารู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ดังรายละเอียดในแผนภาพ



ภาพที่ 5.2 ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพหุวัฒนธรรม

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการขององค์ประกอบและองค์ประกอบย่อยจากข้อมูลความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพหุวัฒนธรรมที่ค้นพบจากการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อเป็นกรอบในการพัฒนามาตรวัดในขั้นตอนต่อไป ดังรายละเอียดในตาราง

ตารางที่ 5.1

นิยามเชิงปฏิบัติการขององค์ประกอบและองค์ประกอบย่อยของความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพหุวัฒนธรรม

องค์ประกอบ	องค์ประกอบย่อย
1. ความพอใจในชีวิต หมายถึง ความรู้สึกสุขใจที่ได้ทำสิ่งที่ตนเองรักและเห็นความสำเร็จหรือผลดีที่ตามมาจากสิ่งที่ทำ ความรู้สึกเพียงพอกับสิ่งที่ตนเองมีและเป็นอยู่ในปัจจุบัน และการทำหน้าที่ที่ตนเองพึงทำอย่างเต็มกำลังความรู้ความสามารถที่มี	1.1 ความพอใจจากการได้ทำในสิ่งที่รักและความรู้สึกชื่นชมกับผลที่ตามมาจากสิ่งที่ทำ หมายถึง ความรู้สึกเป็นอิสระในการเลือกทำสิ่งที่รักซึ่งก่อให้เกิดความสุขใจโดยไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น และความรู้สึกสุขใจที่เห็นความสำเร็จหรือผลดีที่ตามมาจากสิ่งที่ทำ 1.2 ความพอใจในสิ่งที่มี สิ่งที่เป็น และสิ่งที่ทำ หมายถึง ความรู้สึกเพียงพอกับสิ่งที่ตนเองมีและเป็นตามสมควรแก่ฐานะโดยไม่คิดเปรียบเทียบกับผู้อื่น หรือปล่อยให้กระแสสังคมมาครอบงำความอยากได้อยากมีที่เกินพอดีของตน ขณะเดียวกันก็ไม่หยุดความพยายามที่จะพัฒนาชีวิตให้เจริญก้าวหน้าโดยการทำหน้าที่ที่ตนเองพึงทำอย่างเต็มกำลังความรู้ความสามารถที่มี

ตารางที่ 5.1

นิยามเชิงปฏิบัติการขององค์ประกอบและองค์ประกอบย่อยของความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม (ต่อ)

องค์ประกอบ	องค์ประกอบย่อย
<p>2. การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน หมายถึง การเห็นคุณค่าและความหมายของตนในการอยู่ร่วมสัมพันธ์กับผู้อื่น เข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างที่เป็น มีใจเปิดกว้างพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้คนและสังคมที่หลากหลายได้อย่างมีความสุข มีใจนึกถึงผู้อื่นพร้อมที่จะให้และแบ่งปัน มีความรักความปรารถนาดีอยากให้อื่นมีความสุข พ้นจากความทุกข์และประสบกับความเจริญก้าวหน้าในชีวิต ตลอดจนมีความรู้สึกผูกพันใกล้ชิดและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม</p>	<p>2.1 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความเข้าใจ หมายถึง การมีใจเปิดกว้างพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เข้าใจตนเอง เข้าใจความคิดเห็นที่แตกต่างกันและการตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตของแต่ละคน โดยไม่นำความคิดของตนเองไปตัดสินผู้อื่น สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้คนและสังคมที่หลากหลายได้อย่างมีความสุข รวมทั้งให้อภัยผู้อื่นได้เสมอ</p> <p>2.2 ความรู้สึกอิจฉาจากการเป็นผู้ให้ หมายถึง ความรู้สึกที่ดีที่ได้มีโอกาสเป็นผู้ให้และแบ่งปันสิ่งดีดีเพื่อผู้อื่น การสร้างสรรคสิ่งดีดีเพื่อสังคม ตลอดจนการดำรงตนเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตที่ดีให้แก่ผู้อื่น</p> <p>2.3 การมีความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่น หมายถึง ความรู้สึกสุขใจที่เห็นผู้อื่นมีความสุข มีความรักความปรารถนาดีช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ และความรู้สึกยินดีที่เห็นผู้อื่นได้รับสิ่งดีดีในชีวิต ได้เรียนรู้และเติบโต มีความเจริญก้าวหน้าและประสบความสำเร็จในชีวิต</p> <p>2.4 ความซาบซึ้งใจในมิตรภาพ ความรัก และความผูกพัน หมายถึง ความรู้สึกอบอุ่นใจที่ได้รับมิตรภาพ ความรัก ความปรารถนาดีจากครอบครัว เพื่อน ครูอาจารย์ การเห็นคุณค่าและความหมายของตนเองในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีความรู้สึกผูกพันใกล้ชิดกับผู้คนและสิ่งแวดล้อมรอบตัว</p>
<p>3. การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม หมายถึง การมีหลักหรือแบบอย่างซึ่งเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต การมองโลกในแง่ดี และการประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม</p>	<p>3.1 การมีหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต หมายถึง การมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจที่เป็นหลัก เป็นแบบอย่าง มีกัลยาณมิตรคอยชี้แนะแนวทางให้ดำเนินชีวิตในทางที่ถูกต้องดีงาม และเป็นประโยชน์เกื้อกูลทั้งต่อตนเองและผู้อื่น</p> <p>3.2 การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การมองว่าตนเองมีชีวิตที่ดีและมีความสุข และการสังเกตเห็นถึงแง่มุมที่ดีงามซึ่งเกิดขึ้นกับการใช้ชีวิตอยู่กับผู้คนและสิ่งต่างๆ รอบตัว</p> <p>3.3 การควบคุมตนเองให้ละเว้นจากสิ่งไม่ดีงาม หมายถึง การดำเนินชีวิตอย่างมีสติในการคิด การพูด และการกระทำ การละเว้นจากการกระทำที่ให้โทษ ตลอดจน การทำบุญ ทำทาน ฝึกปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาจิตใจให้สะอาด บริสุทธิ์ ลดละความเห็นแก่ตัว</p>

ตารางที่ 5.1

นิยามเชิงปฏิบัติการขององค์ประกอบและองค์ประกอบย่อยของความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม (ต่อ)

องค์ประกอบ	องค์ประกอบย่อย
<p>4. การมีใจที่สุขสงบ หมายถึง การมีจิตใจที่ปลอดโปร่ง ผ่อนคลายจากความคิดที่รบกวนใจ มีความรู้สึกนิ่งและว่าง สามารถรับรู้และมองเห็นความเป็นไปต่างๆ ได้ชัดเจนตามความเป็นจริง และมีจิตใจที่สงบเย็นจากข้างใน</p>	<p>4.1 การมีความรู้สึกปลอดโปร่งผ่อนคลาย หมายถึง การมีความรู้สึกปลอดโปร่ง ปราศจากสิ่งรบกวนจิตใจ มีจิตใจที่ผ่อนคลายจากความคิดวิตกกังวล</p> <p>4.2 การมีความรู้สึกนิ่งว่าง สงบเย็น หมายถึง สภาพของใจที่นิ่งสงบ ว่างจากความคิด ความวิตกกังวลที่เข้ามารบกวนจิตใจ ทำให้รับรู้และมองเห็นความเป็นไปต่างๆ ได้ชัดเจนตามความเป็นจริง มีจิตใจสะอาดบริสุทธิ์ และสงบเย็นจากข้างใน</p>
<p>5. การมีปัญญาารู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต หมายถึง การที่บุคคลตระหนักรู้ที่มาของสิ่งต่างๆ ว่าเกิดจากเหตุและปัจจัยแวดล้อม การเห็นถึงที่มาของความสุขและความทุกข์ และความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของสิ่งต่างๆ ตลอดจน การมองสิ่งที่สนองความต้องการเพียงแค่ระดับความจำเป็น ทำให้บุคคลใช้ชีวิตอยู่อย่างเข้าใจและยอมรับความเป็นไปของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยไม่เอาใจไปยึดติดหรือคิดคาดหวังให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามใจของตน พร้อมทั้งจะเผชิญกับความจริงและคิดแก้ไขปัญหาลงมือทำได้ สามารถวางใจของตนให้อยู่กับความจริงที่เกิดขึ้นโดยไม่หวั่นไหวหรือเก็บสิ่งต่างๆ เข้ามาเป็นทุกข์ในใจ</p>	<p>5.1 การรู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต หมายถึง การที่บุคคลเข้าใจว่าการดำรงอยู่ของตนเองมิได้เกิดจากตนเองเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากปัจจัยแวดล้อมที่มีส่วนเกี่ยวข้อง การตระหนักรู้ที่มาของใจที่เป็นสุขและทุกข์อันเนื่องมาจากการคิด และความทุกข์ที่เกิดจากการเอาใจไปยึดติดกับผู้อื่น หรือวัตถุภายนอก การเห็นถึงความเบื่อน่ายที่แฝงมากับการแสวงหาสิ่งใหม่ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ตลอดจน การรู้จักมองสิ่งที่สนองความต้องการเพียงแค่ระดับความจำเป็นโดยไม่คิดเปรียบเทียบกับใคร</p> <p>5.2 การยอมรับความเป็นจริงของชีวิต หมายถึง การยอมรับความเป็นไปของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นโดยไม่เอาใจไปยึดติดหรือคิดคาดหวังให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามใจของตน มีใจที่เป็นอิสระไม่ติดยึดกับกรอบหรือกฎเกณฑ์ที่ผูกมัดให้ตนเองหรือผู้อื่นต้องเดินตาม สามารถทำใจของตนให้อยู่กับความจริงที่เกิดขึ้นอย่างเป็น ตลอดจน การคิดแก้ไขปัญหามากกว่าที่จะเก็บสิ่งต่างๆ เข้ามาเป็นทุกข์ในใจ</p>

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนามาตรวัด

ผลการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดความสุขของนิสิต นักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ตลอดจน การพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัด ประกอบไปด้วยขั้นตอน ต่างๆ 6 ขั้นตอน ได้แก่ (1) การพัฒนาข้อกระทงจากองค์ประกอบและนิยามเชิงปฏิบัติการ (2) การตรวจสอบ คุณภาพเบื้องต้นของมาตรวัด (3) การตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ (4) การตรวจสอบ ความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มผู้ชัด (5) การตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน และ (6) การพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัด ทั้งนี้ ผลการวิจัยในแต่ละขั้นตอนสรุปได้ ดังนี้

มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมเป็นมาตรวัดที่พัฒนาขึ้นจาก ผลการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและกรอบมโนทัศน์ที่ พัฒนาขึ้นจากการศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลหลักซึ่งได้รับการคัดเลือกกว่าเป็น ผู้ที่มีความสุข จำนวน 26 คน มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมเป็นมาตร ประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 76 ข้อ มีความหมายครอบคลุมองค์ประกอบหลัก 5 ด้าน และ 13 องค์ประกอบย่อย ผลการตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดให้ผลยืนยันว่ามาตรวัดความสุขของนิสิต นักศึกษาในบริบทพุทธธรรมมีคุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์ทั้งในด้านความตรงและความเที่ยง โดยข้อกระทงต่างๆ ในมาตรวัดได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 8 ท่าน ซึ่งเป็น ผู้เชี่ยวชาญทั้งในด้านพุทธธรรม จิตวิทยา และการวัดและการประเมินผล ว่าข้อกระทงต่างๆ เป็น ตัวแทนของเนื้อหาที่ต้องการวัดและมีความครอบคลุมของเนื้อหา โดยผู้วิจัยคัดเลือกข้อกระทงที่มี ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา/ วัตถุประสงค์จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีค่าตั้งแต่ .62 ถึง 1.00

ผลจากการนำมาตรวัดที่ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้กับกลุ่มนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรีจากหลากหลายคณะวิชาและชั้นปีการศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ใน มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรีและจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รวมจำนวนทั้งสิ้น 382 คน (หญิง 270 คน ชาย 112 คน) เพื่อตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของมาตรวัด ผู้วิจัยนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าอำนาจ จำแนกระหว่างกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ และคงข้อกระทงที่มีค่าเฉลี่ยรายข้อแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 1.83$ ถึง 13.95) โดยนำข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์มาวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามที่เหลือในมาตรวัด (corrected item-total correlation: CITC) และคงข้อกระทงที่มีค่า CITC ตั้งแต่ .20 ขึ้นไป โดยข้อกระทงทั้งหมดที่ ผ่านเกณฑ์มีค่า CITC ระหว่าง .20 ถึง .62 แต่เนื่องจากข้อกระทงที่เหลืออยู่ยังมีจำนวนค่อนข้างมาก

ประกอบกับในการพัฒนามาตรวัดครั้งนี้ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ได้มาตรวัดที่มีข้อคำถามจำนวนไม่มากจนเกินไป เนื่องจากมาตรวัดที่มีข้อคำถามจำนวนมากจะทำให้ผู้ตอบเกิดความเหนื่อยล้าและไม่ตั้งใจตอบ ผู้วิจัยจึงพิจารณาตัดข้อกระทงเพิ่มเติมโดยพิจารณาตัดข้อกระทงที่มีเนื้อหาซ้ำซ้อนกับข้ออื่นและมีค่า CITC แต่ละด้าน (5 ด้าน) และด้านย่อย (13 ด้านย่อย) ต่ำกว่าข้อกระทงอื่นนอกที่ละข้อ ทั้งนี้ ผู้วิจัยยังคงข้อกระทงที่มีค่า CITC แต่ละด้านและด้านย่อยต่ำกว่า .20 ในบางข้อกระทงไว้เนื่องจากหากตัดข้อกระทงดังกล่าว จะทำให้เนื้อหาในรายด้านหรือรายด้านย่อยนั้นๆ ขาดความครอบคลุมเนื้อหาตามนิยามไป ประกอบกับแม้ว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จะไม่ถึง .20 แต่ค่าดังกล่าวยังคงผ่านเกณฑ์ critical r (382, .05, หนึ่งหาง) ซึ่งมีค่าเท่ากับ .084 ทั้งนี้มีข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์จำนวนทั้งสิ้น 76 ข้อ จากนั้น ผู้วิจัยนำข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์ไปวิเคราะห์ค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficients) ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าความเที่ยงของมาตรวัดทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .92 ค่าความเที่ยงรายด้าน 5 ด้าน มีค่าระหว่าง .72 ถึง .83

ผลการตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธภาพของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมกับแบบวัดปัญญา แบบวัดสุขภาวะทางจิต และแบบวัดความวิตกกังวล ในกลุ่มนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีจากหลากหลายคณะวิชาและชั้นปีการศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยบูรพาและมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี รวมจำนวนทั้งสิ้น 484 คน (หญิง 400 คน ชาย 81 คน ไม่ระบุเพศ 3 คน) พบว่า มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแบบวัดปัญญาในระดับสูง ($r = .76, p = .001$) เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมกับแบบวัดสุขภาวะทางจิตทั้ง 6 ด้าน พบว่า มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแบบวัดสุขภาวะทางจิตทั้ง 6 ด้านในระดับปานกลางถึงต่ำ ($r = .13$ ถึง $.53$) โดยแบบวัดสุขภาวะทางจิตด้านที่มีความสัมพันธ์กับมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมสูงที่สุด ได้แก่ ด้านการยอมรับตนเอง ($r = .53, p = .001$) รองลงมาคือด้านความสามารถในการจัดการกับสภาพแวดล้อม ($r = .52, p = .001$) ด้านการมีสัมพันธภาพเชิงบวกกับผู้อื่น ($r = .46, p = .001$) ด้านความงอกงามในตน ($r = .41, p = .001$) ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ($r = .31, p = .001$) และด้านการพึ่งตนเองได้ ($r = .13, p = .01$) ตามลำดับ นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมกับแบบวัดความวิตกกังวล พบว่า มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมมีความสัมพันธ์ทางลบกับแบบวัดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะในระดับปานกลางค่อนข้างสูง ($r = -.60, p = .001$) และมีความสัมพันธ์ทางลบกับแบบวัดความวิตกกังวลของตนเองโดยทั่วไปในระดับสูง ($r = -.73, p = .001$)

ผลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมด้วยเทคนิคกลุ่มผู้ชัดกับกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 60 คน (ชาย 42 คน หญิง 18 คน) แบ่งเป็นกลุ่มที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมสูง จำนวน 30 คน (นิสิตชมรมพุทธศาสตร์และประเพณี และนิสิตกลุ่มพุทธธรรมกรรมฐาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 21 คน และนักศึกษาชมรมพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวน 9 คน) และกลุ่มที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมต่ำ ได้แก่ กลุ่มเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดสงขลา จำนวน 30 คน ผลการวิเคราะห์โดยวิธีการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและการทดสอบค่าที่ทั้งคะแนนรวมของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาทั้งฉบับและคะแนนรวมในรายองค์ประกอบ (5 ด้าน) พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมและค่าเฉลี่ยของคะแนนรายองค์ประกอบของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 แสดงว่า มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมสามารถจำแนกกลุ่มผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมสูงและต่ำได้

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองกับกลุ่มนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีจากหลากหลายคณะวิชาและชั้นปี การศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยของรัฐหรือมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ และมหาวิทยาลัยราชภัฏ 10 แห่งทั่วประเทศ รวมจำนวนทั้งสิ้น 1,877 คน (หญิง 1,309 คน ชาย 561 คน) ผลการวิเคราะห์ให้ข้อค้นพบว่า โมเดลการวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2 = 74.23$; $df = 59$; $p = .087$; $CFI = .99$; $GFI = .99$; $AGFI = .99$; $SRMR = .02$; $RMSEA = .01$; $\chi^2/df = 1.26$) โดยค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานของตัวแปรสังเกตได้ทั้ง 13 ตัวแปรอยู่ระหว่าง .52 ถึง .96 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทุกค่าน้ำหนักองค์ประกอบ และตัวแปรสังเกตได้แต่ละตัวแปรมีการแปรผันร่วมกับองค์ประกอบหลักอยู่ระหว่างร้อยละ 27.20 ถึงร้อยละ 91.70 และเมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานของความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานของทั้ง 5 องค์ประกอบ มีค่าอยู่ระหว่าง .63 ถึง 1.00 โดยองค์ประกอบแต่ละตัวมีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเรียงลำดับจากมากไปน้อยดังนี้ ด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน ($\beta = 1.00$) ด้านการมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ($\beta = .99$) ด้านการมีใจที่สุขสงบ ($\beta = .98$) ด้านความพอใจในชีวิต ($\beta = .93$) และด้านการมีปัญญาและเข้าใจความจริงของชีวิต ($\beta = .63$) ทั้งนี้ องค์ประกอบแต่ละด้านมีความผันแปรร่วมกันกับโมเดลการวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ร้อยละ 100, 98.40, 96.70, 86.70 และ 40.20 ตามลำดับ

ผลการพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมในกลุ่มนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีจากหลากหลายคณะวิชาและชั้นปีการศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยของรัฐหรือมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ และมหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 10 แห่งทั่วประเทศ รวมจำนวนทั้งสิ้น 1,877 คน (หญิง 1,309 คน ชาย 561 คน ไม่ระบุเพศ 7 คน) เพื่อใช้เปรียบเทียบระดับความสุขของนิสิตนักศึกษาแต่ละคนว่าอยู่ระดับใดของกลุ่มประชากรที่เป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตในรายองค์ประกอบและคะแนนรวมทั้งฉบับโดยใช้คะแนนที่ปกติ (Normalized T-score) ซึ่งเป็นการแปลงคะแนนให้เป็นมาตรฐานในรูปของโค้งปกติ 5 ช่วง (<35 = ต่ำ, 35-44 = ค่อนข้างต่ำ, 45-54 = ปานกลาง, 55-65 = ค่อนข้างสูง, >65 = สูง) เป็นเกณฑ์ในการแปลงผลคะแนน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ด้านความพอใจในชีวิตมีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 20-60 คะแนน (คะแนนเต็ม 12-60 คะแนน) มีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 0.06 ถึง 99.97 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T16.06 ถึง T82.29 ด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกันมีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 46-120 คะแนน (คะแนนเต็ม 24-120 คะแนน) มีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง 0.06 ถึง 100 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T16.09 ถึง T83.91 ด้านการมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงามมีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 35-90 คะแนน (คะแนนเต็ม 18-90 คะแนน) มีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง .05 ถึง 100 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T16.04 ถึง T83.96 ด้านการมีใจที่สุขสงบมีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 17-60 คะแนน (คะแนนเต็ม 12-60 คะแนน) มีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง .05 ถึง 99.95 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T16.03 ถึง T81.26 ด้านการมีปัญญาและเข้าใจความจริงของชีวิต (WI5) มีช่วงคะแนนดิบอยู่ในช่วง 10-50 คะแนน (คะแนนเต็ม 10-50 คะแนน) มีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง .11 ถึง 100 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T18.71 ถึง T83.99 และเกณฑ์ปกติในภาพรวม มีคะแนนดิบอยู่ในช่วง 140 - 372 คะแนน (คะแนนเต็ม 76-380 คะแนน) มีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ในช่วง .06 ถึง 100 และมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T16.33 ถึง T83.67

ผลจากการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมให้ผลยืนยันว่า กรอบมโนทัศน์ที่พัฒนาขึ้นจากข้อมูลเชิงคุณภาพมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และผลจากการใช้เทคนิคหลากหลายวิธีในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นพบว่ามาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมมีคุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์ทั้งในด้านความตรงตามเนื้อหา ความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์ ความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน และเป็นมาตรวัดที่มีความเที่ยง นอกจากนี้ ผลการพัฒนาเกณฑ์ปกติในรูปคะแนนที่ปกติทำให้มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมมีเกณฑ์ในการเปรียบเทียบผลคะแนนที่ได้จากการทดสอบที่เป็นมาตรฐาน

อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยจำแนกการอภิปรายผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยเป็น 2 ประเด็นหลัก ได้แก่ ประเด็นที่ 1 การอภิปรายผลการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม และ ประเด็นที่ 2 การอภิปรายผลการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนามาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ดังมีรายละเอียดของการอภิปรายผลการวิจัยในแต่ละประเด็น ดังนี้

1. การอภิปรายผลการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

1.1 กรอบมโนทัศน์ความสุขในบริบทพุทธธรรมเป็นภาวะของจิตที่มีความสุขอันเนื่องมาจากธรรมชาติปรุงแต่งจิตในทางที่ดีงามเป็นกุศลประกอบด้วยปัญญา

ผลจากการศึกษากรอบมโนทัศน์ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมให้ข้อค้นพบว่า ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมครอบคลุมองค์ประกอบหลัก 5 ด้าน ได้แก่ (1) ความพอใจในชีวิต (2) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน (3) การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม (4) การมีใจที่สุขสงบ และ (5) การมีปัญญารู้และเข้าใจความจริงของชีวิต ซึ่งข้อค้นพบดังกล่าวมีความสอดคล้องกับความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้ที่ยังใช้ชีวิตในทางโลกซึ่งมีความโน้มเอียงที่จิตจะตกอยู่ในระดับขั้นกามาวจรภูมิ ซึ่งกล่าวถึงภาวะของจิตที่มีความสุขอันเนื่องมาจากธรรมชาติปรุงแต่งจิตทั้งในทางที่ดีงามเป็นกุศลประกอบด้วยปัญญา ดังจะเห็นได้จากกรอบมโนทัศน์เรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่ได้จากงานศึกษาวิจัยครั้งนี้มี *การมีปัญญารู้และเข้าใจความจริงของชีวิต* เป็นองค์ประกอบหลักที่สำคัญและมีความหมายสอดคล้องกับ “ปัญญา” ในพุทธศาสนา โดย *การมีปัญญารู้และเข้าใจความจริงของชีวิต* ซึ่งเป็นข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้หมายความว่า การที่บุคคลตระหนักรู้ที่มาของสิ่งต่างๆ ว่าเกิดจากเหตุและปัจจัย แวดล้อม การเห็นถึงที่มาของความสุขและความทุกข์ และความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของสิ่งต่างๆ ตลอดจนการมองสิ่งที่สนองความต้องการเพียงแค่ระดับความจำเป็น ทำให้บุคคลใช้ชีวิตอยู่อย่างเข้าใจและยอมรับความเป็นไปของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นโดยไม่เอาใจไปยึดติดหรือคิดคาดหวังให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามใจของตน พร้อมทั้งจะเผชิญกับความจริงและคิดแก้ไขปัญหา ตลอดจนสามารถวางใจของตนให้อยู่กับความจริงที่เกิดขึ้นโดยไม่หวั่นไหวหรือเก็บสิ่งต่างๆ เข้ามาเป็นทุกข์ในใจ

ข้อค้นพบดังกล่าวมีความสอดคล้องกับ “ปัญญา” ในพุทธศาสนาซึ่งหมายความว่า การรู้และเข้าใจสภาวะที่แท้ของสรรพสิ่งตามที่เป็น ประกอบด้วย (1) การมีปัญญารู้และเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาตามเหตุและปัจจัย ไม่ได้เกิดขึ้นอย่างเลื่อนลอยหรือเป็นไปตามใจอยากของบุคคล เพื่อจะได้รู้จักวางใจได้ถูกต้อง ปล่อยวางความอยาก ทำให้จิตใจ

เป็นอิสระหลุดพ้นจากความบีบคั้นกดดันเป็นทุกข์ รู้วิธีจัดการกับเหตุปัจจัยเพื่อป้องกันเหตุแห่งความเสื่อมและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่เจริญ (2) การรู้และเข้าใจอาการของสิ่งทั้งหลายทั่วไปตามธรรมชาติว่าล้วนตกอยู่ในภาวะแห่งความบีบคั้น กดดัน ทนอยู่ในภาวะเดิมไม่ได้ต้องแปรเปลี่ยนไป ซึ่งส่งผลกลายเป็นความรู้สึกบีบคั้นเป็นทุกข์ในใจคน ช่วยให้คุณคลั่งจักปรับตัว แก้ไขปรับปรุง และบริหารระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยให้พ้นภาวะบีบคั้นกดดันและเกิดผลดีแทนการปล่อยไปตามสภาพธรรมชาติโดยขาดปัญญา ดำรงชีวิตโดยมีทุกข์ตาซึ่งเป็นธรรมดาในธรรมชาติเป็นแค่เรื่องธรรมชาติ ไม่มากระทบถึงหรือเป็นทุกข์ และ (3) การมีปัญญารู้และเข้าใจภาวะที่สิ่งทั้งหลายไม่เป็นตัวตนแท้จริงคงที่ยั่งยืนที่ใครจะไปยึดว่า เป็นตัวเราของเรา แต่ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นผลรวมของเหตุปัจจัยในขณะนั้นๆ ที่มาสัมพันธ์เป็นเหตุปัจจัยกันให้เป็นไปต่างๆ และผันแปรไปเรื่อยๆ ปรากฏเป็นตัวตนที่เราจักในขณะนั้นๆ ไม่มีตัวตน ที่คงที่ยั่งยืนอยู่อย่างใดอย่างหนึ่งตลอดไป อะไรจะปรากฏเป็นตัวตนอย่างไรก็แล้วแต่เหตุปัจจัยให้มันเป็น ซึ่งเมื่อคุณคลั่งและเข้าใจความจริงนี้แล้วบุคคลจะมองสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นโดยไม่เอาใจไปยึดติด คลายจากความ ยึดมั่นถือมั่น มีใจที่เป็นอิสระ ปลอดภัยรุ่งโรจน์เบา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุต.โต), (2552 ข)

ความสุขที่เนื่องโยงกับปัญญาซึ่งเป็นข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ยังมีหลักฐานสนับสนุนทั้งที่เป็นข้อความปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า “การได้เฉพาะซึ่งปัญญา นำมาซึ่งความสุข” (ขุ. ธ. 25/33/48-50) และยังสอดคล้องกับแนวคิดของ มาติเยอ ริการ์ (2551: 43, 50) ที่กล่าวว่า “ความสุขหรือสุขะ” คือความเบิกบานอย่างลึกซึ้งซึ่งเกิดจากจิตซึ่งมีสุขภาวะดียิ่งที่ไม่ใช่แค่ความเพลิดเพลิน ไม่ใช่ความรู้สึกหรืออารมณ์ชั่วครู่ชั่วยาม แต่เป็นภาวะการณดีที่ดำรงอย่างยั่งยืน ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อเราเป็นอิสระจากความมีติดขัดทางจิตและอารมณ์ที่เป็นทุกข์ เป็นปัญญาที่เปิดให้เราได้เห็นโลกตามที่มันเป็นอย่างปราศจากมานบังตาหรือความบิดเบือนใดๆ เช่นเดียวกับแนวคิดของ Dalai Lama (Dalai Lama & Cutler, 2001) ที่กล่าวว่า ความสุขในทางพุทธศาสนามีหลายระดับ โดยความสุขที่แท้และยั่งยืนจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลไปสู่อิสรภาพ (Liberation) ซึ่งไม่มีเหลือซึ่งความทุกข์ และเหตุปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่จะเติมเต็มและให้ความสุขในชีวิตคือการรู้แจ้ง (enlightenment) รวมทั้งมุมมองของ Ekman et al. (2005) ที่กล่าวว่า “สุขะ (sukha)” เป็นภาวะทางจิตใจที่ผุดผ่องอันเกิดจากสภาพจิตใจที่เข้าสู่ภาวะสมดุล ไร้แบบแผน และเข้าถึงสัจธรรม (True nature of reality) นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ พระไพศาล วิสาโล (2551: คำปรารภ, 9) ที่กล่าวว่า ความสุขจะเกิดขึ้นได้ล้วนต้องอาศัย “ปัญญา” คือการมีความรู้และความคิดที่ถูกต้องดีงาม ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ดังคำกล่าวที่ว่า

“พฤติกรรมทั้งหมดของเรา ล้วนเริ่มต้นมาจากความคิด ความเห็น และ ความเชื่อ เราคิดหรือเชื่ออย่างไร เราก็ทำอย่างนั้น หากความคิด ความเห็น และ ความเชื่อนั้นประกอบไปด้วยปัญญา มีเหตุผลหรือตั้งอยู่บนความรู้ที่ถูกต้อง ย่อม ส่งผลให้เรามีพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงามและนำไปสู่ความสุข... ปัญญาจึงเป็นบ่อเกิด แห่งความสุขอันประเสริฐ นอกจากปกป้องให้เราไม่เป็นที่ “เหยื่อ” ของเหตุการณ์ต่างๆ ที่มากระทบแล้ว ยังเป็นเสมือนเข็มทิศที่ช่วยนำพาชีวิตให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เป็นพื้นฐานแห่งความปกติสุขทั้งในทาง กาย จิต และสังขม”

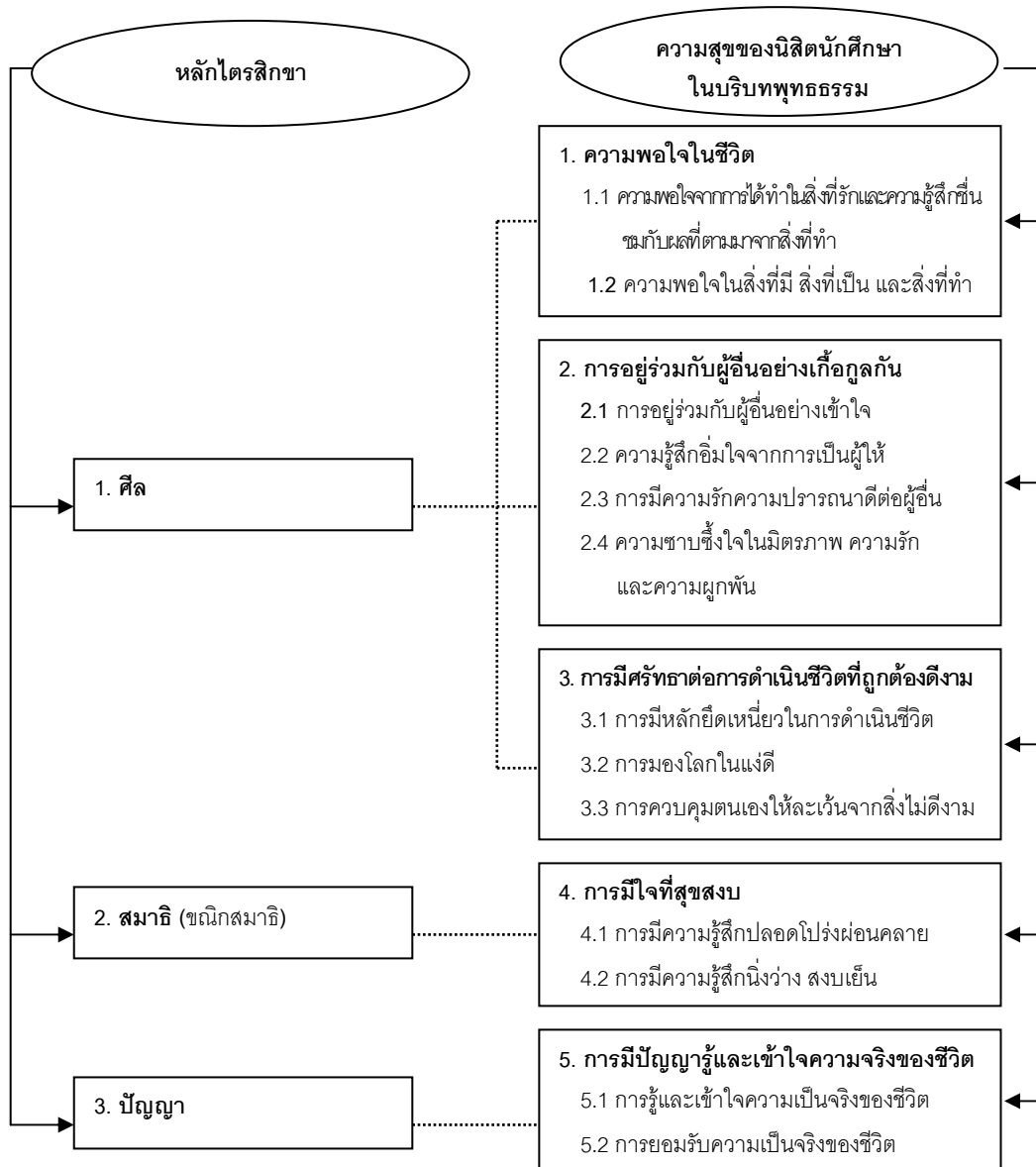
ความสุขที่ประกอบด้วยปัญญาเป็นความสุขในระดับสูง ดังจะเห็นได้จากการ จำแนกความสุขตามหลักพุทธธรรม ซึ่งสามารถจำแนกความสุขได้เป็นหลายระดับชั้น เริ่มจาก ความสุขในระดับต้นที่ยังต้องพึ่งพาวัตถุสิ่งเสพบริโภค และความสุขสงบที่เป็นอิสระจากภายใน จนถึงความสุขสูงสุดจากการมีปัญญารู้แจ้งเป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลสที่ก่อให้เกิดความทุกข์ (อภ.ทก. 20/309-321/100-2; อภ.อ.1/56 = อภ.อ.2/326; นัย ม.ม.13/100/96; ส.สพ.18/413/278; พระพุทธทาส, 2548, 2551, 2552; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549, 2552 ก) ซึ่งสอดคล้องกับผลการ ศึกษาวิจัยหลายชิ้นที่พบว่า นอกเหนือจากความสุขในระดับต้นที่เกิดจากการแสวงหาสิ่งที่มา ตอบสนองความต้องการแล้ว ความสุขตามหลักพุทธธรรมยังครอบคลุมถึงความสุขสงบภายในจิตใจ และความสุขที่เกิดจากการมีปัญญาที่เห็นความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ ซึ่งช่วยให้มนุษย์มีสภาพจิตที่ อยู่เหนือจากความดี - ความชั่ว ความสุข - ความทุกข์ อันจะนำไปสู่ความสุขที่แท้ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมาย ที่แท้จริงของพระพุทธศาสนา (กัญญาพัฒน์ บุญภินนท์, 2544; พระมหานิยามอิสริวโร (หาญสิงห์) 2545; นรัญญา ธนกุลภรณ์, 2547; พระมหาจรัญ คมภีโร (อับแสง), 2547) ทั้งนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549, 2553: 119) ได้กล่าวขยายความถึงลักษณะของความสุขสูงสุดหรือความสุข ที่สมบูรณ์ว่าประกอบด้วยลักษณะสำคัญ 3 ประการ ดังนี้ (1) เป็นสุขตลอดเวลา ไม่ต้องหา เป็น คุณสมบัติประจำมีอยู่กับตัว (2) เป็นสุขอิสระ ไม่ต้องพึ่งพา ไม่ขึ้นต่ออะไรๆ เช่น ไม่อาศัยสิ่งเสพ และ (3) เป็นสุขล้วน บริสุทธิ์บริบูรณ์ ไม่มีทุกข์แฝงหรือค้างคาเหลืออยู่

โดยสรุปแล้วจะเห็นได้ว่าความสุขที่ประกอบด้วยปัญญาเป็นความสุขที่เกิดจากจิต ที่ดีงามเป็นกุศล มีความเข้าใจโลกและชีวิตตามที่เป็น ซึ่งจะช่วยให้บุคคลคลายจากความยึดมั่นถือ มั่นเป็นอิสระจากความบีบคั้นกดดันเป็นทุกข์อันเกิดจากความปรารถนาให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามใจตน สามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกันด้วยความเข้าใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็น เหตุปัจจัยที่มาประกอบกันให้เกิดสิ่งต่างๆ รู้วิธีจัดการกับเหตุปัจจัยเพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

ในทางที่เจริญโดยไม่คาดหวังกับผลที่ตามมา มีจิตใจที่เป็นปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย และมีความสุขสงบจากภายใน ซึ่งเป็นเป้าหมายปลายทางของการพัฒนาจิตใจตามแนวทางของพระพุทธศาสนา

1.2 กรอบมโนทัศน์ความสุขในบริบทพุทธธรรมมีหลักพุทธธรรมเรื่องไตรสิกขาเป็นรากฐาน

กรอบมโนทัศน์ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมซึ่งเป็นผลจากการวิจัยให้ข้อค้นพบว่า ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมครอบคลุมองค์ประกอบหลัก 5 ด้าน ได้แก่ (1) ความพอใจในชีวิต (2) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน (3) การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม (4) การมีใจที่สุขสงบ และ (5) การมีปัญญารู้และเข้าใจความจริงของชีวิต ทั้งนี้ข้อค้นพบดังกล่าวมีความเชื่อมโยงกับหลักพุทธธรรมเรื่องไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตและหลักการศึกษาเพื่อพัฒนาคนให้ดำเนินชีวิตสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติอันจะนำไปสู่ความสุขและความเจริญอกงาม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552 ข) โดยองค์ประกอบหลักที่ 1 ความพอใจในชีวิต องค์ประกอบหลักที่ 2 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน และองค์ประกอบหลักที่ 3 การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม มีรากฐานมาจาก “ศีล” องค์ประกอบหลักที่ 4 การมีใจที่สุขสงบ มีรากฐานมาจาก “สมาธิ” และองค์ประกอบหลักที่ 5 การมีปัญญารู้และเข้าใจความจริงของชีวิต มีรากฐานมาจาก “ปัญญา” ดังรายละเอียดในแผนภาพ



ภาพที่ 5.3 ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่เชื่อมโยงกับหลักไตรสิกขา

องค์ประกอบหลักที่ 1 ความพอใจในชีวิต หมายถึง ความรู้สึกสุขใจที่ได้ทำสิ่งที่ตนเองรักและเห็นความสำเร็จหรือผลดีที่ตามมาจากสิ่งที่ทำ ความรู้สึกเพียงพอกับสิ่งที่ตนเองมี และเป็นอยู่ในปัจจุบัน และการทำหน้าที่ที่ตนเองพึงทำอย่างเต็มกำลังความรู้ความสามารถที่มี ความพอใจในชีวิตมีความสอดคล้องกับหลักธรรมเรื่อง “ฉันทะ” ซึ่งหมายถึง ความพอใจ ความชอบใจ ความยินดี ความต้องการ ความรักใคร่ไฝ่ปรารถนาในสิ่งนั้นๆ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546 ข) อย่างไรก็ตาม “ฉันทะ” เป็นอัญญาสมานาเจตสิกที่เกิดกับจิตได้ทั้งฝ่ายกุศลและอกุศล โดยฉันทะที่เป็นกุศล ได้แก่ ความต้องการที่จะทำหรืออยากทำให้ดี (กัตตุกัมมตาฉันทะ) เช่น ฉันทะ

ที่เป็นข้อ 1 ในหลักธรรมเรื่องอิทธิบาท 4 ส่วนฉันทะที่เป็นอกุศล ได้แก่ ความอยากเสพ อยากได้ อยากเอาเพื่อตัว (ตัณหาฉันทะ)

ทั้งนี้ เมื่อพิจารณา *องค์ประกอบย่อยที่ 1.1 ความพอใจจากการได้ทำในสิ่งที่รัก และความรู้สึกชื่นชมกับผลที่ตามมาจากสิ่งที่ทำ* ซึ่งหมายถึง ความรู้สึกเป็นอิสระในการเลือกทำสิ่งที่รักซึ่งก่อให้เกิดความสุขโดยไม่สร้างความสะดวกร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น และความรู้สึกสุขใจที่เห็นความสำเร็จหรือผลดีที่ตามมาจากสิ่งที่ทำจะพบว่า ความพอใจดังกล่าวยังวนเวียนอยู่ในระดับ “กามฉันทะ” ซึ่งเป็นความพอใจรักใคร่ในอารมณ์ที่ชอบใจ หรือเป็นความพอใจในกามคุณทั้ง 5 อันได้แก่ความพอใจที่เนื่องด้วยรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2546 ข) เป็นความสุขที่ขึ้นกับปัจจัยภายนอกที่มาตอบสนองของความต้องการของบุคคลเป็นหลักซึ่งในทางพุทธศาสนาจัดว่าอยู่ในระดับ “กามสุข” หรือ “สามิสสุข” คือความสุขจากวัตถุสิ่งเสพบริโภคหรือความสุขที่ต้องมีเหยื่อล่อ โดยความสุขประเภทนี้เป็นความสุขในระดับต้นที่ยังเจือด้วยทุกข์ เนื่องจากในขณะที่ยังไม่ได้มาใจจะถูกบีบคั้นด้วยความคาดหวังอยากได้ อยากมี อยากเป็น หรือไม่อยากเป็นอะไรอย่างที่ใจต้องการ เมื่อได้มากก็สุขอยู่ชั่วคราวจนเกิดความเบื่อหน่ายในสิ่งที่เคยมี เคยได้ หรือเคยเป็น เกิดเป็นความอยากได้ อยากมี อยากเป็นหรือไม่อยากเป็นอะไรที่เปลี่ยนแปลงไปไม่มีที่สิ้นสุด และเมื่อไม่ได้มาหรือสูญเสียสิ่งที่เคยมีเคยได้จิตใจก็เป็นทุกข์ แต่อย่างไรก็ตามเนื่องจากความรู้สึกดังกล่าวมีจุดเน้นอยู่ที่ความรู้สึกเป็นอิสระที่บุคคลสามารถเลือกทำสิ่งที่รักซึ่งก่อให้เกิดความสุขโดยไม่สร้างความสะดวกร้อนแก่ตนเองและผู้อื่นจึงนับเป็นสุขระดับต้นที่เกิดจากจากใช้ชีวิตโดยไม่เบียดเบียนกัน สอดคล้องกับทัศนะของท่านพระพุทธทาสภิกขุ ที่กล่าวว่า สุขเพราะไม่เบียดเบียนกันเป็นความสุขในเรื่องกิน เรื่องกาม เรื่องเกียรติที่ได้มาโดยถูกต้องเหมาะสม ไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นเป็นความสุขในระดับต้นซึ่งท่านเรียกว่า “สุขของปุถุชน” (พระพุทธทาส, 2548, 2550 ก, 2551, 2552 ก) ทั้งนี้ ความสุขจากการตอบสนองความต้องการสามารถควบคุมและจัดการได้ด้วย “ศีล” เพื่อให้การหาและเสพวัตถุอยู่ในขอบเขตโดยไม่แก่งแย่งเบียดเบียนกัน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2553: 106) ด้วยเหตุนี้ความสุขจากความพอใจในชีวิตดังกล่าวจึงตั้งอยู่บนรากฐานของศีลซึ่งเป็นหลักการประพฤติปฏิบัติตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

องค์ประกอบย่อยที่ 1.2 ความพอใจในสิ่งที่มี สิ่งที่เป็น และสิ่งที่ทำ หมายความว่า ความรู้สึกเพียงพอกับสิ่งที่ตนเองมีและเป็นตามสมควรแก่ฐานะโดยไม่คิดเปรียบเทียบกับผู้อื่น หรือปล่อยให้กระแสสังคมมาครอบงำความอยากได้อยากมีที่เกินพอดีของตน ขณะเดียวกันก็ไม่หยุดความพยายามที่จะพัฒนาชีวิตให้เจริญก้าวหน้าโดยการทำหน้าที่ที่ตนเองพึงทำอย่างเต็มกำลัง ความรู้สามารถที่มี พบว่ามีความสอดคล้องกับหลักธรรมเรื่อง “สันโดษ” คือ ความยินดีหรือความ

พอใจ ด้วยเครื่องเลี้ยงชีพที่หามาได้ด้วยความเพียรพยายามอันชอบธรรมของตน ไม่โลภ ไม่ริษยาใคร (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546 ข) และสอดคล้องกับคำกล่าวของ พระไพศาล วิสาโล (2553) ที่ว่า “เพียงแค่รู้จักชื่นชมสิ่งดีๆ ที่เรามีอยู่ ก็มีความสุขได้ไม่ยาก หากพอใจในสิ่งที่มี ยินดีในสิ่งที่ได้ และภูมิใจในสิ่งที่เป็น” นอกจากนี้ ความพอใจดังกล่าวยังสอดคล้องกับ “กัตตุกัมยตาฉันทะ” คือความต้องการที่จะทำหรืออยากทำให้ดี ซึ่งจัดเป็นฉันทะในทางที่ดีงามเป็นกุศล สอดคล้องกับที่ พระพุทธทาสภิกขุ (2550 ก: 77) กล่าวว่า “ความสุขบริสุทธิ์ก็คือ ความสุขที่เกิดจากว่าเราได้ทำ ถูกต้องแล้ว... เมื่อรู้สึกว่าการถูกต้องเป็นที่น่าพอใจแล้วความพอใจนั้นจะให้เกิดความสุข” ทั้งนี้ ความพอใจในชีวิตเป็นเหตุปัจจัยที่นำไปเกิดความสุขยังสอดคล้องกับข้อความในพระไตรปิฎก (ขุ. ธ. 25/33/48-50) ที่กล่าวว่า “เมื่อความต้องการเกิดขึ้นนำความสุขมาให้ ความยินดีด้วยปัจจัยตามมีตามได้ นำมาซึ่งความสุข”

องค์ประกอบหลักที่ 2 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน หมายถึง การเห็นคุณค่าและความหมายของตนในการอยู่ร่วมสัมพันธ์กับผู้อื่น เข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างที่เป็น มีใจเปิดกว้างพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้คนและสังคมที่หลากหลายได้อย่างมีความสุข มีใจนึกถึงผู้อื่นพร้อมที่จะให้และแบ่งปัน มีความรักความปรารถนาดีอยากให้อีกมีความสุข พ้นจากความทุกข์ และประสบกับความเจริญก้าวหน้าในชีวิต ตลอดจน มีความรู้สึกผูกพันใกล้ชิดและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งข้อค้นพบดังกล่าวมีความสอดคล้องกับข้อความในพระไตรปิฎก อาทิเช่น “ผู้ให้ทานย่อมเป็นที่รักที่ชอบใจของชนหมู่มาก” (อญ. ปญจก. 22/35/38-39) “ผู้เจริญเมตตาต่อย่อมหลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข...เป็นที่รักของมนุษย์” (ขุ. ป. 31/574/350) และ “บุคคลใดไม่มีความโกรธภายในจิต... มีสุข ไม่มีโศก” (วิ.มหา.7/347/133) เป็นต้น ทั้งนี้ ความสุขจากการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกันจัดเป็น “ความสุขทางสังคม” ดังที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2553) กล่าวว่า นอกเหนือจากความสุขจากการเสพแล้ว ยังมี “ความสุขทางสังคม” ซึ่งเป็นความสุขจากความเป็นมิตร มีไมตรีจิตมิตรภาพ การอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยเมตตา กรุณา สุขในครอบครัวในหมู่ในชุมชนที่อยู่ด้วยกันด้วยความมีน้ำใจ เอาใจใส่ รักกัน ระลึกถึงกัน ฯลฯ โดยหลักธรรมสำคัญที่เป็นพื้นฐานของความสุขประเภทนี้ ได้แก่ “พรหมวิหาร 4” ซึ่งเป็นหลักธรรมประจำใจ และ “สังคหวัตถุ 4” เป็นหลักปฏิบัติเพื่อสร้างความสุขในสังคม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2553: 89-90) ดังมีรายละเอียดสรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 5.2

หลักปฏิบัติเพื่อความสุขทางสังคม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2553: 89-90)

สังคหวัตถุ	พรหมวิหาร	เมตตา	กรุณา	มุทิตา	อุเบกขา
ทาน	เขาไม่เดือดร้อนอะไรก็	เขามีทุกข์ เดือดร้อน	เขาทำความดี	สร้างสรรค์ความเจริญ	
	ไปให้เพื่อแสดงความ	เจ็บไข้ได้ป่วย ก็ไปให้	งอกงามก็ไปให้กำลัง	สงเสริม	
	รักความปรารถนาดี	เพื่อช่วยเหลือ			
	เอื้อเฟื้อ โอบอ้อมอารี				
ปิยวาจา	อยู่กันตามปกติก็พูด	เขามีทุกข์มีปัญหา	เขาทำความดีบำเพ็ญ	ประโยชน์ ไปทำบุญ	
	ด้วยความรักความ	ชีวิตก็ไปพูดปลอบโยน	ทำกุศลก็พูดอนุโมทนา	ชวนกันสงเสริม	
	ปรารถนาดี พูดจา	แนะนำบอกวิธีแก้ไข			
	สุภาพอ่อนโยน	ปัญหา ให้กำลังใจ			
อิตถจริยา	อยู่กันตามปกติก็ทำ	เขามีทุกข์เดือดร้อน	เขาทำความดีหรือ	บำเพ็ญประโยชน์กัน	
	ประโยชน์แก่เขาช่วย	มีงานใหญ่เหลือกำลัง	ก็มาช่วยจัดเตรียมการ	ต่าง ๆ สงเสริมการทำ	
	ออกแรงทำนั่นทำนี่ให้	ต้องการเร็วแรงกำลัง	ความดี		
	ด้วยความรักความ	ช่วยเหลือ ก็ไปช่วยให้			
สมานัตตตา	ปรารถนาดี	เขาพ้นทุกข์พ้นปัญหา			มีตนเสมอกัน
					ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง
					ไม่ดูถูกดูหมิ่นกัน
					ไม่เอาวัดเอาเปรียบกัน
					มีความเป็นธรรม
					ทำตนให้เข้ากันได้

องค์ประกอบหลักที่ 3 การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม หมายถึง การมีหลักหรือแบบอย่างซึ่งเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต การมองโลก ในแง่ดี และการประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม มีความสอดคล้องกับข้อความในพระไตรปิฎก (ขุ. ธ. 25/33/48-50) ที่กล่าวว่า “ศรัทธาตั้งมั่นแล้วนำมาซึ่งความสุข” และเมื่อพิจารณา องค์ประกอบย่อยที่ 3.1 การมีหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต ซึ่งหมายความถึง การมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจที่เป็นหลัก เป็นแบบอย่าง มีกัลยาณมิตรคอยชี้แนะแนวทางให้ดำเนินชีวิตในทางที่ถูกต้องดีงาม และเป็นประโยชน์ เกื้อกูลทั้งต่อตนเองและผู้อื่น พบว่ามีสอดคล้องกับข้อความในพระไตรปิฎก (ที.ม.10/201-204/194-196) ที่กล่าวว่า “การพึงธรรมของพระอริยเจ้า มนสิการโดยแยบคาย ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี้กุศล นี้อกุศล นี้มีโทษ นี้ไม่มีโทษ นี้ควรเสพ นี้ไม่ควรเสพ นี้แล้ว

นี้ประเด็น นี้เป็นส่วนธรรมดาและธรรมดา เมื่อเขาได้เห็นอย่างนี้ย่อมละอวิชชาได้ขาด วิชาย่อมเกิดขึ้น เพราะปราศจากอวิชชา เพราะวิชาเกิดขึ้น สุขย่อมเกิดแก่เขา” และสอดคล้องกับพุทธศาสนสุภาษิตที่กล่าวว่า “สทุธเน จ เปสเลน จ ปญฺญวตา พหุสฺสุเตน จ สขิตฺติ หิ กเรยฺย ปญฺชิตโต ภทฺโท สปุริเสหิ สงฺคโม” บัณฑิตพึงทำความเป็นเพื่อนกับคนมีศรัทธา มีศีลเป็นที่รัก มีปัญญาและเป็นพหูสูต เพราะการสมาคมกับคนดีเป็นความเจริญ และ “สุโข หเว สปุริเสน สงฺคโม” สมาคมกับสัตบุรุษนำสุขมาให้ (หอมรดกไทย, 2541)

องค์ประกอบย่อยที่ 3.2 การมองโลกในแง่ดี หมายความว่า การมองว่าตนเองมีชีวิตที่ดีและมีความสุข และการสังเกตเห็นถึงแง่มุมที่ดีงามซึ่งเกิดขึ้นกับการใช้ชีวิตอยู่กับผู้คนและสิ่งต่างๆ รอบตัว นำให้เกิดความสุขเนื่องจากผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะมีคุณภาพใจที่ดีและมีเมตตาต่อผู้คนและสรรพสิ่ง อย่างไรก็ตาม การมองโลกในแง่ดียังไม่ใช่เป้าหมายปลายทางที่พุทธศาสนามุ่งเน้น เพราะเหนือขึ้นไปกว่าการมองโลกในแง่ดีคือ การมีปัญญารู้และเข้าใจโลกและชีวิตตามที่เป็นจริง ซึ่งจะช่วยให้บุคคลพ้นจากความทุกข์ สอดคล้องกับคำกล่าวของ หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช (2543) ที่กล่าวว่า “มองโลกในแง่ดีมีความสุข มองโลกตามความเป็นจริงพ้นทุกข์” โดยท่านได้กล่าวอธิบายความไว้ว่า การมองโลกในแง่ดีเพื่อสร้างความพอใจในสิ่งที่ตนมี ยอมรับในสิ่งที่ตนได้ และมองโลกด้วยความเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลกและสรรพสัตว์ แต่เหนือกว่าการมองโลกในแง่ดี คือการมองโลกตามความเป็นจริงให้รู้ปรากฏการณ์ทั้งปวงที่สัมผัสได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตามที่มันเป็น โดยไม่นำประสบการณ์หรือความคิดเข้าไปเบี่ยงเบนการเรียนรู้นั้น เพื่อจะได้เห็นว่า สิ่งที่ถูกต้องเห็นทั้งปวงนั้นมีความเกิดขึ้นด้วยเหตุ และดับไปเมื่อเหตุดับ ดังนั้น ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ไม่ต้องคอยนั่งปลอบใจตนเองหรือพยายามมองโลกในแง่ดีเป็นคราวๆ ไป

องค์ประกอบย่อยที่ 3.3 การควบคุมตนเองให้ละเว้นจากสิ่งไม่ดีงาม หมายความว่า การดำเนินชีวิตอย่างมีสติในการคิด การพูด และการกระทำ การละเว้นจากการกระทำที่ให้โทษ ตลอดจน การทำบุญ ทำทาน ฝึกปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาจิตใจให้สะอาด บริสุทธิ์ ลดละความเห็นแก่ตัว สอดคล้องกับข้อความในพระไตรปิฎก (ม.ม. 12/333/240-241) ที่กล่าวว่า “ผู้ประกอบด้วยศีลชั้นธัมมอันหาโทษมิได้นี้แล้ว ย่อมได้เสวยสุขอันปราศจากโทษในภายใน” และสอดคล้องกับพุทธศาสนสุภาษิตที่กล่าวว่า “ธมฺโม สุจิณฺโณ สุขมาวหาติ” ธรรมที่ประเสริฐดีแล้ว นำสุขมาให้ (หอมรดกไทย, 2541)

โดยสรุปแล้วจะเห็นได้ว่าความหมายขององค์ประกอบหลักทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ ความพอใจในชีวิต การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน และการมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกตั้งดีงาม มีรากฐานเชื่อมโยงกับหลักธรรมเรื่องของ “ศีล” ดังความหมายที่ปรากฏในพจนานุกรมพุทธศาสน์

ฉบับประมวลศัพท์ว่า “ศีล” หมายถึงความประพฤติดีทางกายและวาจาหรือข้อปฏิบัติสำหรับควบคุม กายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุต.โต), 2546 ข) ซึ่งการประพฤติ ปฏิบัติดีงามและการใช้ชีวิตโดยไม่เบียดเบียนกันนำมาซึ่งความสุขดังปรากฏข้อความในพระไตรปิฎก ที่กล่าวว่า “ศีลนำมาซึ่งความสุขตราบเท่าชรา” (ขุ. ธ. 25/33/48-50) โดยศีลสำหรับบุคคลทั่วไปที่ สนใจประพฤติปฏิบัติธรรมสามารถจำแนกได้เป็น 3 ประเภท คือ ศีล 5 ศีล 8 อุโบสถ (มี 8 ข้อ รวมกันเรียก ศีลอุโบสถ) และศีลกรรมบท 10 ซึ่งศีลทั้ง 3 ประเภท แบ่งตามช่องทางการแสดงออกได้ เป็น 3 ช่องทาง คือ ทางกาย วาจา และใจ (พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ (ท่านพ่อลี ธมฺมโร), 2555) และการรักษาศีลสามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ (1) การระวังรักษาไม่ให้ล่วงละเมิดแก่ ความโลภอย่างหยาบได้ เรียกว่า *หีนศีล* (2) การรักษาอารมณ์ที่เป็นไปด้วยกุศลเจตนาให้เป็นไปแต่ ส่วนกุศลเจตสิกไม่ให้เกิดอยู่ในส่วนอกุศล เรียกว่า *โคจรศีล* และ (3) การรักษาจิตไว้ในปัจจุบันไม่ให้ เทียบไปในสัญญาอารมณ์ต่างๆ เรียกว่า *ปกติศีล* โดยมี “เจตนา” เป็นตัวศีล และข้อห้ามต่างๆ เป็น องค์ศีล การผิดศีลจะต้องพร้อมทั้งกายกับจิต หรือวาจากับจิต ซึ่งก็คือจิตที่ประกอบด้วยเจตนา นั้นเอง

เมื่อพิจารณาความหมายของ *องค์ประกอบหลักที่ 4 การมีใจที่สุขสงบ* ซึ่งเทียบเคียง ได้กับ “สมาธิ” ตามหลักไตรสิกขา พบว่า การมีใจที่สุขสงบซึ่งเป็นผลจากการวิจัยครั้งนี้มีความหมาย ครอบคลุมถึง การมีจิตใจที่ปลอดโปร่ง ผ่อนคลายจากความคิดที่รบกวนใจ มีความรู้สึกนิ่งและว่าง สามารถรับรู้และมองเห็นความเป็นไปต่างๆ ได้ชัดเจนตามความเป็นจริง และมีจิตใจที่สงบเย็นจาก ข้างใน ซึ่งมีความหมายสอดคล้องกับ “สมาธิ” ดังความหมายที่ปรากฏในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ว่า สมาธิ คือความตั้งมั่นแห่งจิต การมีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยเฉพาะ ไม่ฟุ้งซ่าน หรือ การพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรม มีความเข้มแข็ง และมีความสุข (พระ พรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุต.โต), 2546 ข) ทั้งนี้ ข้อค้นพบดังกล่าวยังสอดคล้องกับประเภทของ ความสุขดังที่ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุต.โต), 2553) กล่าวว่า นอกเหนือจาก *ความสุขจากการเสพ* และ *ความสุขทางสังคม* แล้ว ยังมีความสุขประเภทที่ 3 คือ *ความสุขในการพัฒนาชีวิต* เป็นความสุขภายในที่บุคคลสร้างขึ้นเองได้ ความสุขประเภทนี้เป็นภาวะของจิตที่เป็นสุขและเป็น จุดเชื่อมต่อจิตสู่ปัญญา ประกอบด้วย ความร่าเริงเบิกบานใจ (ปราโมทย์) ความอึดใจ ปลื้มใจ (ปีติ) ความผ่อนคลายทั้งกายและใจ เรียบสงบ เย็นใจ ไม่เครียด (ปีติสัทธา) ความน่าชื่นรื่นใจ (สุข) และ ภาวะที่จิตมั่นแน่ว อยู่ตัว ไม่มีอะไรรบกวน จะคิดจะพิจารณาจะทำอะไรก็อยู่กับเรื่องนั้น ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวกหวั่นไหว (สมาธิ)

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากสมาธิในพุทธศาสนาแบ่งได้เป็นหลายระดับชั้น ซึ่งข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษาวิจัยนี้เป็นเพียงสมาธิในระดับต้นของคนทีละวางจากความวุ่นวายจากโลกภายนอก และสัมผัสกับความสงบที่เป็นอิสระภายในจิตใจของตนเอง โดยน่าจะเทียบเคียงได้กับ “ขณิกสมาธิ” ซึ่งหมายความว่าถึง สมาธิชั่วขณะ หรือสมาธิขั้นต้นพอสำหรับใช้ในการเล่าเรียนทำการงานให้ได้ผลดี ให้จิตใจสงบสบายได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุต.โต), 2546 ข) ทั้งนี้ เมื่อจำแนกสมาธิดังกล่าวตามวัตถุประสงค์ของสมาธิภาวนา 4 ตามความหมายที่ปรากฏในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุต.โต), 2546 ก) จะพบว่า สมาธิดังกล่าวเป็นไปเพื่อการอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน (ทิฏฐธรรมสุขวิหาร) เช่น ใช้เป็นเครื่องพักผ่อนจิตใจหาความสุขยามว่าง เป็นต้น และสมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ

ส่วน องค์ประกอบหลักที่ 5 การมีปัญญาและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้หมายถึง การที่บุคคลตระหนักรู้ที่มาของสิ่งต่างๆ ว่าเกิดจากเหตุและปัจจัยแวดล้อม การเห็นถึงที่มาของความสุขและความทุกข์ และความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของสิ่งต่างๆ ตลอดจน การมองสิ่งที่สนองความต้องการเพียงแค่ระดับความจำเป็น ทำให้บุคคลใช้ชีวิตอยู่อย่างเข้าใจและยอมรับความเป็นไปของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยไม่เอาใจไปยึดติดหรือคิดคาดหวังให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามใจของตน พร้อมทั้งจะเผชิญกับความจริงและคิดแก้ไขปัญหาลดลงจน สามารถวางใจของตนให้อยู่กับความจริงที่เกิดขึ้นโดย ไม่หวั่นไหวหรือเก็บสิ่งต่างๆ เข้ามาเป็นที่พอใจในใจ มีความสอดคล้องกับ “ปัญญา” ในพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึง รู้เข้าใจจนเข้าถึงความจริงของสิ่งทั้งหลายตามกฎของธรรมชาติ และความรู้้นั้นเป็นการศึกษาที่พัฒนาชีวิตให้ดำเนินก้าวไปจนลุลุดหมายที่จะเป็นอยู่ด้วยปัญญาโดยมีจิตใจเป็นอิสระ สอดคล้องกับข้อความที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า “การได้เฉพาะซึ่งปัญญานำมาซึ่งความสุข” (ขุ. ธ. 25/33/48-50) และสอดคล้องกับที่พระพุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวไว้ในหนังสืออริยสัจจากพระโอษฐ์ว่า “สัตว์โลกรู้จักสุขอันแท้จริงต่อเมื่อปัญญาเกิด” (ม.ม. 13/284/290 อ้างถึงในพระพุทธทาสภิกขุ, 2527) เช่นเดียวกับ มาติเยอ ริการ์ (2551: 56) ที่กล่าวว่า “ถ้าขาดปัญญาขาดความสงบภายในเสียแล้ว ก็เท่ากับเราขาดสิ่งสำคัญที่ทำให้เรามีความสุข การมีชีวิตที่กวัดแกว่งอยู่ระหว่างความหวังกับความสงสัย ความตื่นเต้นกับความเบื่อ ความอยากกับความเหนื่อยหน่าย ชีวิตก็จะผ่านไปอย่างไม่ทันสังเกต วิ่งไปโน่นมานี้แต่ก็ไปไม่ถึงไหน ความสุขเป็นภาวะอิมเอบภายใน ไม่ใช่การสนองความต้องการภายนอกที่ต้องการกันอย่างไม่จบสิ้น”

ความสุขที่ประกอบด้วยปัญญาจัดเป็นความสุขในระดับสูงดังที่ทัศนะของท่านพระพุทธทาสภิกขุ (2548, 2550 ก, 2551, 2552 ข) ได้กล่าวว่า สุขของผู้มีความรู้ลึกสูงสุดด้วยปัญญา (ชั้นอนุโลมพระอริยเจ้า) ได้แก่ สุขเพราะละตัวตนเสียได้ เป็นการรู้เท่าทันต่อสิ่งที่เคยหลงว่าเป็นตัวตนของตน เป็นการเห็นแจ้งด้วยปัญญาว่าทุกสิ่งล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัย “ตน” เป็นเพียง

สิ่งที่ถูกสร้างขึ้นจากความโง่เขลา และเมื่อสำคัญว่าตัวตนมีอยู่ภายใน ก็เกิดความรู้สึกว่านี่เป็นเรานั้นเป็นเขาขึ้นโดยลำดับ การนำออกเสียได้ซึ่งความสำคัญว่าตนมีตนเป็น เป็นการตัดรากเหง้าของความทุกข์ เพราะ ไม่มีตัวตนให้รู้สึกเป็นทุกข์ เมื่อเห็นแจ้งชัดด้วยปัญญาเช่นนี้แล้ว การครองชีวิตที่เคยรู้สึกว่าเป็นของหนักและมีดมนก็กลายเป็นเบาสบาย เป็นความสุข ความเอือกเย็น ซึ่งเป็นความสุขสูงสุดหรือยอดแห่งความสุข ทั้งนี้ ความสุขนี้จะเข้าใจและปรารถนาเฉพาะแต่ผู้ที่ผ่านความสุขประเภทต้นมาแล้ว

ทั้งนี้ ปัญญา สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ทั้งจากการคิดการพิจารณาหาเหตุผล (จินตตามยปัญญา) การฟังหรือการศึกษาเล่าเรียน (สุตมยปัญญา) และการฝึกอบรมลงมือปฏิบัติ (ภาวนามยปัญญา) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุต.โต), (2546 ก) ด้วยเหตุนี้ แนวทางการพัฒนาปัญญาจึงควรยึดหลัก “วุฑฒิ” ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญาประกอบด้วย (1) การคบหาสัตบุรุษ (2) การฟังสัทธรรม (3) การทำในใจโดยแยบคาย และ (4) การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุต.โต), (2546 ข)

จากที่กล่าวมาข้างต้นจึงสรุปได้ว่า ประเด็นย่อยที่ 1.2 กรอบมโนทัศน์ความสุขในบริบทพุทธธรรมมีหลักพุทธธรรมเรื่องไตรสิกขาซึ่งเป็นหลักของการพัฒนาชีวิตให้บุคคลอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขโดยไม่เบียดเบียนกันเป็นรากฐาน และเป็นที่น่าสังเกตว่า แม้ข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์ในครั้งนี้อาจจะไม่ครอบคลุมภาวะความสุขทั้งหมดที่บันทึกไว้ในหลักพุทธธรรมที่จำแนกความสุขเป็นหลายระดับชั้น เริ่มจากความสุขในระดับต้นที่ยังต้องพึ่งพาวัตถุสิ่งเสพบริโภค และความสุขสงบที่เป็นอิสระจากภายใน จนถึงความสุขสูงสุดจากการมีปัญญารู้แจ้งเป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลสที่ก่อให้เกิดความทุกข์ (อง.ทูก.20/309-321/100-2; อง.อ.1/56 = อง.อ.2/326; นัย ม.ม.13/100/96; ส.สพ.18/413/278; พระพุทธทาส, 2548, 2551, 2552; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุต.โต), 2549, 2552 ก) แต่อย่างไรก็ตาม ข้อค้นพบดังกล่าวพอที่จะเทียบเคียงและสะท้อนให้เห็นถึงเค้าโครงของหลักธรรมที่ยังรากลึกและแฝงอยู่ในวิถีการดำเนินชีวิตของผู้คนภายใต้บริบทสังคมวัฒนธรรมไทยที่มีศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำชาติ ซึ่งการใช้ชีวิตโดยไม่เบียดเบียนกัน การอยู่ร่วมกันด้วยความช่วยเหลือเกื้อกูล การมีหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต การพัฒนาจิตใจที่สุขสงบจากภายใน ตลอดจนการมีปัญญาอยู่และเข้าใจความเป็นจริงของโลกและชีวิตตามที่เป็นนำไปให้เกิดความสุข ดังปรากฏข้อความในพระไตรปิฎก (อง. เอกก. 20/568/315-317) ที่กล่าวว่า “ชนพวกที่สมบูรณ์ด้วยศีล ยินดีในธรรม เป็นที่เข้าไปสงบด้วยปัญญา เป็นผู้สงบระงับ อยู่เป็นสุข”

1.3 กรอบมโนทัศน์ความสุขในบริบทพุทธธรรมเชื่อมโยงกับข้อค้นพบจากการศึกษาวิจัยที่ผ่านมา

ผลจากการศึกษากรอบมโนทัศน์ความสุขในบริบทพุทธธรรมให้ข้อค้นพบว่า ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมหมายถึง ความรู้สึกสุขสบายทางใจที่เกิดจากการใช้ชีวิตในทางที่ถูกต้องดีงามเป็นประโยชน์เกื้อกูลทั้งต่อตนเองและผู้อื่น การมีสภาวะใจที่สุขสงบตลอดจนการมีปัญญาและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ก่อให้เกิดความพอใจในชีวิตและความรู้สึกสุขสบายภายใน ซึ่งข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษาวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับมุมมองการศึกษาวิจัยเรื่องความสุขในบริบทวัฒนธรรมตะวันตกที่แบ่งการศึกษาวิจัยเรื่องความสุขเป็น 2 แนวทางใหญ่ๆ คือ (1) ความสุขในรูปแบบของเฮโดนิสต์หรือความสุขเชิงอัตวิสัย ซึ่งให้ความสำคัญกับอารมณ์ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อเป้าหมายของการใช้ชีวิตที่เน้นการมีความสุขด้านบวกมากที่สุด การมีความสุขด้านลบน้อยที่สุด และความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต และ (2) ความสุขในรูปแบบของยูโดโมนิกส์หรือสภาวะทางจิต ซึ่งให้ความสำคัญกับคุณลักษณะนิสัยด้านบวกที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตและการพัฒนาศักยภาพของบุคคล (Ryan & Deci, 2001; McDowell, 2010; Nave et al., 2008) โดยข้อค้นพบใน *องค์ประกอบหลักที่ 1 ความพอใจในชีวิต* มีความสอดคล้องกับแนวทางการวัดและประเมินความสุขในรูปแบบเฮโดนิสต์หรือความสุขเชิงอัตวิสัยที่เน้นอารมณ์ทางบวก (positive affect) และการไม่มีอารมณ์ทางลบ (absence of negative affect) และองค์ประกอบด้านกระบวนการทางารรู้คิด (cognitive process) ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) ซึ่งบุคคลประเมินตนเองจากความรู้สึกภายในเกี่ยวกับคุณภาพทั้งหมดของชีวิต (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) ส่วน *องค์ประกอบหลักที่ 2 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน* มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบด้านการมีสัมพันธภาพเชิงบวกกับผู้อื่น (Positive relations with others) ในแบบวัดสภาวะทางจิตของ Ryff (1989, 1995) ซึ่งเป็นการวัดและประเมินความสุขในรูปแบบของยูโดโมนิกส์ โดย Ryff ให้ความหมายของผู้ที่มีสัมพันธภาพเชิงบวกกับผู้อื่นไว้ว่าเป็นผู้ที่มีความสัมพันธ์ที่ดีและไว้วางใจได้กับผู้อื่น ความห่วงใยสวัสดิภาพของผู้อื่น มีความผูกพันใกล้ชิดกับผู้อื่น สามารถถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกตนเอง และเข้าใจผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง รู้จักการให้และรับในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

อย่างไรก็ตาม ความสุขในบริบทพุทธธรรมมิได้มุ่งเน้นเฉพาะภาวะอารมณ์ที่เป็นสุขหรือคุณลักษณะนิสัยด้านบวกที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตที่เป็นสุขแต่เพียงอย่างเดียวอย่างใดอย่างหนึ่ง เนื่องจากพุทธศาสนามองสิ่งทั้งหลายอย่างเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงเป็นเหตุและปัจจัยแก่กันโดยไม่แยกส่วน เช่นเดียวกับมุมมองเรื่องความสุขในบริบทพุทธธรรมซึ่งเป็นการผสมผสานรวมกันระหว่างภาวะของจิต

ที่มีความสุขและธรรมชาติหรือคุณลักษณะที่มาปรุงแต่งจิต (เจตสิก) เช่น ปัญญา โภคะ ฯลฯ ดังที่ สุนทร ธน รัชนี (2550: 135) ได้กล่าวว่า “จิตก็คล้ายกับน้ำ คือเมื่อยังไม่มีการเข้าไปผสมหรือประกอบ ก็ยังไม่มีอาการจำแนกประเภท ต่อเมื่อมีสิ่งเข้าไปประกอบจึงจำแนกออกเป็นประเภทต่างๆ มากมาย ตามลักษณะของสิ่งที่เข้าไปประกอบนั้นๆ” ดังจะเห็นได้จากองค์ประกอบของความสุขในบริบท พุทธธรรมที่ได้จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ซึ่งมีความหมายครอบคลุมทั้งภาวะอารมณ์ที่เป็นสุข ได้แก่ ความพอใจในชีวิต การมีใจที่สุขสงบ และคุณลักษณะที่ปรุงแต่งจิตใจและเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดความสุข ได้แก่ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม และการมีปัญญารู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต อย่างไรก็ตาม แม้องค์ประกอบด้านความพอใจในชีวิตและการมีจิตใจที่สุขสงบจะเป็นเสมือนผลแต่องค์ประกอบทั้งสองก็สามารถเป็นเหตุและปัจจัยให้บุคคลพบกับความสุขยิ่งขึ้นไปได้เช่นกัน เพราะเมื่อบุคคลมีจิตใจที่เป็นสุขแล้ว บุคคลจะมีกำลังและความพร้อมที่จะสร้างสรรค์สิ่งดีงามเพื่อประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นได้ต่อไป สอดคล้องกับมุมมองทางพุทธศาสนาที่ว่า ความสุขเป็นทั้งตัวผลและสภาวะซึ่งเป็นปัจจัยนำให้เกิดความสุขที่แท้

ข้อค้นพบเรื่องความสุขในบริบทพุทธธรรมในองค์ประกอบหลักที่ 2 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน ยังสนับสนุนข้อค้นพบที่ได้จากผลการศึกษาก่อนหน้านี้ว่า การรับรู้ความสุข มีความแตกต่างกันไปตามบริบทของสังคมและวัฒนธรรม ในขณะที่บริบทของวัฒนธรรมทางตะวันตก เน้นเรื่องการตอบสนองความต้องการด้านความเป็นอิสระและการพึ่งตนเองได้ (Uchida & Kitayama, 2009; Lu et al., 2001) บริบททางตะวันออกกลับให้ความสำคัญกับการพึ่งพาอาศัยกัน (Interdependence) และความรู้สึกกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับสังคม (social harmony) (Ingersoll-Dayton et al., 2001; Lu et al., 2001; Uchida & Kitayama, 2009) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Ekman และคณะ (2005) ที่กล่าวว่า ความสุขในทางพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับการมีการปฏิสัมพันธ์ เชื่อมโยงกับผู้อื่นและทุกสรรพสิ่ง รวมทั้งยังสนับสนุนแนวคิดของมาติเยอร์ ริการ์ (2551: 57) ที่กล่าวว่า “เราไม่มีวันมีความสุขได้อย่างแท้จริงถ้าเราตัดขาดไปจากความสุขของผู้อื่น” ทั้งนี้ ข้อค้นพบดังกล่าว ยังสามารถยืนยันได้ด้วยผลการทดสอบทางสถิติจากผลการตรวจสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมกับแบบวัดสุขภาวะทางจิตที่พบว่า องค์ประกอบย่อยของแบบวัดสุขภาวะทางจิตด้านการพึ่งตนเองได้มีความสัมพันธ์กับมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมต่ำกว่าด้านอื่นๆ ($r = .13$) เช่นเดียวกับผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองซึ่งให้ข้อค้นพบว่า องค์ประกอบหลักที่ 2 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน มีค่าสัมประสิทธิ์น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานมากที่สุดเป็นอันดับหนึ่ง

นอกจากนี้ ข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษาความสุขในบริบทพุทธธรรม *องค์ประกอบหลักที่ 4 การมีใจที่สุขสงบ และ องค์ประกอบที่ 5 การมีปัญญาและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต* ยังสนับสนุนผลจากการศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาความสุขในมุมมองของพุทธศาสนาโดยเปรียบเทียบกับกรอบแนวคิดทางตะวันตกซึ่งให้ข้อค้นพบว่า พุทธศาสนามีมุมมองเรื่องความสุขที่ละเอียดลึกซึ้งทั้งในแง่ของความหมาย บ่อเกิด ประเภท และระดับของความสุข รวมถึงเกณฑ์ในการพิจารณาตัดสินการกระทำ โดยความสุขในมุมมองของพุทธศาสนาสามารถแบ่งได้เป็นหลายระดับและมีความละเอียดประณีตลึกซึ้งขึ้นไปตามลำดับขั้น ซึ่งความสุขตามแนวแนวคิดปรัชญาตะวันตกเทียบได้กับความสุขในขั้นต้นของพุทธศาสนาคือเป็นความสุขในระดับกามสุขหรือโลกียสุขซึ่งเป็นความสุขที่ยังขึ้นอยู่กับวัตถุสิ่งเสพบริโภคนิยมที่ยังก่อให้เกิดความทุกข์ได้ ในขณะที่พุทธศาสนายังมีความสุขที่ละเอียดลึกซึ้งขึ้นไปอันเกิดจากภาวะจิตที่สงบนิ่ง และสุขจากการมีปัญญาแจ่มเป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลสที่ก่อให้เกิดทุกข์ (กัญญาพัฒน์ บุญภินันท์, 2544; พระมหานิยม อธิวิไล (หาญสิงห์), 2545; พระมหาจรัญ คมภีโร (อับแสง), 2547; นรัญญา ธนกุลภารัชต์, 2547)

จากที่กล่าวมาข้างต้นจึงสรุปได้ว่า กรอบแนวคิดเรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมครอบคลุมกรอบแนวคิดเรื่องความสุขในมุมมองของการศึกษาวิจัย ในบริบทวัฒนธรรมตะวันตกโดยเน้นการศึกษาแบบองค์รวมไม่แยกส่วน และมีความต่างในแง่ของบริบทสังคมและวัฒนธรรมสอดคล้องกับผลการวิจัยที่ผ่านมาโดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน โดยสังคมตะวันออกซึ่งเน้นเรื่องการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลและการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ในขณะที่สังคมตะวันตกเน้นเรื่องการพึ่งตนเองได้ นอกจากนี้ ความสุขในบริบทพุทธธรรมยังมีความละเอียดลึกซึ้งครอบคลุมถึงความสุขจากการมีใจที่สุขสงบและมีความสุขจากการมีปัญญาและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต

2. การอภิปรายผลการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนามาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

2.1 คุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์ของมาตรวัดด้านความตรง (Validity)

ผลจากการตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมให้ข้อค้นพบว่า มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมเป็นมาตรวัดที่มีคุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์ กล่าวคือ มีทั้งความตรงตามเนื้อหาจากการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ ความตรงตามเกณฑ์สัมพันธภาพจากการตรวจสอบมาตรวัดที่พัฒนาขึ้นร่วมกับมาตรวัดอื่น และมีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานทั้งจากการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ การเปรียบเทียบด้วยเทคนิคกลุ่มรู้จัก (known groups technique) รวมทั้งการตรวจสอบด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

(confirmatory factor analysis) ซึ่งให้ผลยืนยันว่าโมเดลการวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งผลที่ได้จากการตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดดังกล่าวข้างต้นเป็นเครื่องยืนยันว่า มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมมีคุณสมบัติในด้านความตรงซึ่งเป็นคุณสมบัติสำคัญของแบบสอบถามทั้ง 3 ประเภท ได้แก่ ความตรงตามเนื้อหา (content validity) ความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ์ (criterion-related validity) และความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน (construct validity) (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2552) ทั้งนี้ อาจเป็นผลเนื่องมาจากผู้วิจัยเริ่มต้นจากการศึกษากรอบโมเดลของความสุขจากข้อมูลเชิงประจักษ์ ทำให้มาตรวัดที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการวัดและตรงกับกลุ่มเป้าหมายภายใต้บริบทของสังคมและวัฒนธรรมไทยที่แวดล้อมบุคคลซึ่งได้รับการยืนยันด้วยผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองที่พบว่า ค่าไค-สแควร์ (Chi-square) แตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\chi^2 = 74.23$; $df = 59$; $p = .087$; $CFI = .99$; $GFI = .99$; $AGFI = .99$; $SRMR = .02$; $RMSEA = .01$; $\chi^2/df = 1.26$) แสดงว่าโมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือมีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานสอดคล้องกับผลการตรวจสอบด้วยเทคนิคกลุ่มผู้จัดที่ให้ผลสอดคล้องตรงกันว่ามาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมมีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานสามารถจำแนกกลุ่มผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมสูงและต่ำได้ ($t = 4.5$, $p = .001$)

ผลการตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ์ให้ข้อค้นพบว่า มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม (HAP) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับแบบวัดปัญญา ($r = .76$, $p = .001$) และแบบวัดสุขภาพทางจิตทั้ง 6 ด้าน ($r = .13$ ถึง $.53$, $p = .001$ และ $.01$) และมีความสัมพันธ์ทางลบกับแบบวัดกับแบบวัดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะ ($r = -.60$, $p = .001$) และแบบวัดความวิตกกังวลของตนเองโดยทั่วไป (ค่า $r = -.73$, $p = .001$) ทั้งนี้ การที่มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแบบวัดปัญญาในระดับสูงอาจเนื่องมาจากมาตรวัดทั้ง 2 ฉบับ มีแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนามาตรวัดโดยอาศัยหลักพุทธธรรมเช่นเดียวกัน ซึ่งเมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในแต่ละองค์ประกอบจะพบว่า องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กับแบบวัดปัญญามากที่สุดคือด้านการมีปัญญารู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ($r = .73$) รองลงมาคือ องค์ประกอบด้านการมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ($r = .63$) ด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน ($r = .61$) ด้านความพอใจในชีวิต ($r = .58$) และด้านการมีใจที่สุขสงบ ($r = .57$) ตามลำดับ ทั้งนี้ อาจเป็นผลสืบเนื่องมาจากเครื่องมือทั้ง 2 ฉบับ พัฒนาขึ้นมารากฐานแนวคิดพุทธธรรมภายใต้บริบทสังคมและวัฒนธรรมไทย ประกอบกับเครื่องมือทั้ง 2 ฉบับพัฒนาเพื่อใช้ในกลุ่มเป้าหมายเดียวกันคือกลุ่มนิสิตนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

นอกจากนี้ มาตรฐานดังกล่าวยังผ่านการตรวจสอบความตรงจากผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทั้งในด้านพุทธธรรม จิตวิทยา ตลอดจนผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและการประเมินผลว่า มาตรฐานความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมมีความตรงของเนื้อหารายข้อ โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา/ วัตถุประสงค์ (Item Objective Congruence: IOC) อยู่ระหว่าง .62 ถึง 1.00

ผลจากการใช้เทคนิคหลากหลายวิธีในการตรวจสอบความตรงของมาตรฐานดังกล่าวข้างต้นจึงเป็นเครื่องยืนยันได้ว่า มาตรฐานความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมเป็นเครื่องมือที่มีตรงทั้งในแง่ของความถูกต้องแม่นยำในการวัดสิ่งที่ต้องการวัด ความตรงตามเกณฑ์ ตลอดจนความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานหรือทฤษฎีพื้นฐานของสิ่งที่มุ่งวัด

2.2 คุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์ของมาตรฐานด้านความเที่ยง (Reliability)

ผลจากการตรวจสอบคุณภาพของมาตรฐานในด้านความเที่ยงพบว่า มาตรฐานความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .92 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจกมาตรฐานความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมมีความหมายครอบคลุมองค์ประกอบหลัก 5 ด้านประกอบกันเป็นความสุขในภาพรวม การแปลผลในภาพรวมโดยนำคะแนนของทุกข้อมารวมกันทำให้จำนวนข้อคำถามในมาตรฐานมีจำนวนมากพอสมควรซึ่งส่งผลต่อระดับความเที่ยง ประกอบกับลักษณะของผู้ตอบมีความหลากหลายคละกันไปอันเนื่องมาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายจาก 5 ภูมิภาค ทั้งจากมหาวิทยาลัยของรัฐหรือมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ และมหาวิทยาลัยราชภัฏ รวมไปถึงความหลากหลายในแง่ของเพศ คณะวิชา และชั้นปี การศึกษา จึงทำให้ค่าความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับมีค่าสูง สอดคล้องกับที่ ศิริชัย กาญจนวาสี (2552) กล่าวว่า ความยาวของแบบสอบ (test length) และความเป็นเอกพันธ์ของกลุ่มผู้ตอบ (group homogeneity) เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลทำให้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงสูงขึ้น

2.3 เกณฑ์ปกติของมาตรฐานความสุขในบริบทพุทธธรรม

การพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรฐานความสุขของนิสิตนักศึกษา ในบริบทพุทธธรรม ใช้เกณฑ์ปกติระดับชาติ (National Norms) ซึ่งเป็นเกณฑ์ที่พัฒนาขึ้นจากกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษา ระดับปริญญาตรี จำนวน 1,877 คน จากมหาวิทยาลัยของรัฐหรือมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ และมหาวิทยาลัยราชภัฏรวมจำนวนทั้งสิ้น 10 แห่ง จาก 5 ภูมิภาคทั่วประเทศ ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ยขององค์ประกอบทั้งห้าด้านพบว่า องค์ประกอบหลักที่ 2 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($M = 3.64$) รองลงมาคือองค์ประกอบหลักที่ 1 ความพอใจในชีวิต ($M = 3.59$) องค์ประกอบหลักที่ 3 การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ($M = 3.45$) องค์ประกอบหลัก

ที่ 4 การมีใจที่สุขสงบ ($M = 3.26$) และองค์ประกอบหลักที่ 5 การมีปัญญาและเข้าใจความจริงของชีวิต ($M = 3.14$) ตามลำดับ ซึ่งข้อค้นพบดังกล่าวให้ผลสอดคล้องกับข้อค้นพบจากการศึกษาวิจัยเรื่องความสุขตามความคิดและการรับรู้ของนักศึกษาพยาบาลในประเด็นที่ว่า ความสุขหมายถึงมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลใกล้ชิด การได้บรรลุถึงเป้าหมาย และการมีจิตใจที่ดีงาม โดยปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขได้แก่ การทำกิจกรรมที่ชอบและให้ความเพลิดเพลิน การมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับเพื่อน ครอบครัว และอาจารย์ ตลอดจนการบรรลุผลสำเร็จด้านเรียน (นุสรา นามเดช และคณะ, 2549) ซึ่งตรงกับข้อค้นพบใน องค์ประกอบหลักที่ 2 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกันที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด และรองลงมาคือ องค์ประกอบหลักที่ 1 ความพอใจในชีวิต นอกจากนี้ ข้อค้นพบใน องค์ประกอบหลักที่ 3 การมีศรัทธาในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเป็นอันดับที่ 3 ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาระดับความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระดับความสุขของคนไทยซึ่งพบว่า ผู้ที่ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม (รักษาศีลห้าครบทุกข้อเป็นประจำ ทำสมาธิในวันสำคัญทางศาสนา) มีจิตใจที่ดีงามเป็นกุศล (ให้โอกาสผู้อื่นก่อนตนเอง การช่วยเหลือผู้อื่น การบริจาค) เป็นผู้ที่มีโอกาสมีความสุขสูง (วรวิรินทร์ เกียรย์ และคณะ, 2553)

ทั้งนี้ ผู้วิจัยพัฒนาเกณฑ์ปกติทั้งในรายองค์ประกอบและคะแนนรวมทั้งฉบับโดยใช้การคำนวณค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile) และคะแนนที่ปกติ (Normalized T-score) ซึ่งเป็นการแปลงคะแนนให้เป็นมาตรฐานในรูปของโค้งปกติ ผลจากการแปลงคะแนนให้อยู่ในรูปคะแนนที่ปกติพบว่า องค์ประกอบหลักที่ 1 ความพอใจในชีวิตมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T16.06 ถึง T82.29 องค์ประกอบหลักที่ 2 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกันมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T16.09 ถึง T83.91 องค์ประกอบหลักที่ 3 การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงามมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T16.04 ถึง T83.96 องค์ประกอบหลักที่ 4 การมีใจที่สุขสงบมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T16.03 ถึง T81.26 องค์ประกอบหลักที่ 5 การมีปัญญาและเข้าใจความจริงของชีวิตมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T18.71 ถึง T83.99 และเกณฑ์ปกติของคะแนนรวมมาตรฐานวัดความสุขทั้งฉบับมีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T16.33 ถึง T83 ซึ่งเกณฑ์ปกติดังกล่าวเป็นเกณฑ์มาตรฐานที่สามารถนำไปใช้เปรียบเทียบระดับความน้อยของความสุขซึ่งเป็นผลจากการทดสอบที่เชื่อถือได้

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมด้วยรูปแบบการวิจัยแบบผสมวิธี โดยเริ่มต้นจากการศึกษาเชิงคุณภาพเรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมและนำข้อมูลที่ได้มาพัฒนามาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ผู้วิจัยมีข้อสังเกต

ซึ่งเป็นประเด็นในการเสนอแนะสำหรับผู้ที่มีความสนใจต้องการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้และผู้ที่มีความสนใจศึกษาวิจัยเพื่อขยายผลการวิจัยเรื่องความสุขในบริบทพุทธธรรมให้กว้างขวางออกไป ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

1.1 กรอบมโนทัศน์เรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่ได้จากการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพในครั้งนี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขสำหรับนิสิตนักศึกษาที่กำลังอยู่ในช่วงของการพัฒนาตนให้เป็นผู้ที่มีความสุขได้เนื่องจากเป็นข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์ในกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่ได้รับการคัดเลือกว่าเป็นผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมโดยตรง ประกอบกับผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองให้ผลยืนยันว่าโมเดลการวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่ได้จากการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และเนื่องจากผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ให้ข้อค้นพบว่าความสุขในบริบทพุทธธรรมเป็นภาวะของจิตที่มีความสุขอันเนื่องมาจากธรรมชาติปรุงแต่งจิตในทางที่ดีงามเป็นกุศลประกอบด้วยปัญญา และความสุขในบริบทพุทธธรรมมีความเชื่อมโยงกับหลักพุทธธรรมเรื่องไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตและหลักการศึกษาเพื่อพัฒนาคนให้ดำเนินชีวิตสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติอันจะนำไปสู่ความสุขและความเจริญงอกงาม ด้วยเหตุนี้ การพัฒนาความสุขจึงต้องอาศัยปัญญาเป็นเครื่องนำทางชีวิต โดยยึดหลักบุญกิริยาวัตถุซึ่งประกอบด้วยทาน ศีล และภาวนาที่เทียบเคียงได้กับหลักไตรสิกขาเป็นแนวทางในการพัฒนาดังที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2553: 79) กล่าวว่า “บุญกิริยาวัตถุ 3 เป็นหลักปฏิบัติของคฤหัสถ์ที่เทียบคู่กับไตรสิกขาของพระสงฆ์ พุทธง่าย ๆ ว่า ของพระคือไตรสิกขา ของโยมคือบุญกิริยา” ทั้งนี้ หลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ประกอบด้วย การทำบุญด้วยการให้ (ทานมัย) การทำบุญด้วยการรักษาศีลและประพฤติดี (ศีลมัย) และการทำบุญด้วยการเจริญภาวนา (ภาวนามัย) ซึ่งเป็นหลักในการพัฒนาชีวิตขั้นพื้นฐานด้วยการรู้จักที่จะให้และแบ่งปันใช้ชีวิตเป็นอยู่โดยไม่เบียดเบียน พัฒนาจิตใจให้เป็นอิสระขึ้นต่อวัตถุและการเสพบริโภคน้อยลง เป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น และมีสุขที่เกิดจากกุศลมากขึ้น ตลอดจนการพัฒนาความรู้ความคิดให้ถูกต้องแก่ชัดเจนตามความเป็นจริง

1.2 ผลจากการตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมพบว่า มาตรวัดความสุขที่พัฒนาขึ้นมีคุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์ทั้งในด้านความตรง และความเที่ยง ตลอดจนมีเกณฑ์มาตรฐานระดับประเทศซึ่งสามารถใช้เป็นเกณฑ์ในการเปรียบเทียบผลคะแนนที่ได้จากการทดสอบ มาตรวัดดังกล่าวจึงสามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการสำรวจ คัดกรอง ประเมินผล ตลอดจนการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่นิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรม

โครงการ หรือกระบวนการต่างๆ ที่เน้นการพัฒนาจิตใจได้เหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพสังคม และบริบทวัฒนธรรมไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธซึ่งมีเป้าหมายในการแก้ปัญหาความทุกข์ และพัฒนาจิตใจที่สูงส่งมาจากภายใน ทั้งนี้ อาจมีการพัฒนามาตรวัดฉบับสั้น เพื่อป้องกันความเหนื่อยล้าและประหยัดเวลาสำหรับผู้ตอบมากขึ้น โดยเลือกตัดข้อกระทงในแต่ละองค์ประกอบย่อยที่มีค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อ กับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตรวัดต่ำกว่าข้ออื่นๆ ประกอบกับการพิจารณาความครอบคลุม เนื้อหาของทั้ง 13 องค์ประกอบย่อยไว้ ให้เหลือจำนวนข้อที่ใกล้เคียงกัน และตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือซ้ำทั้งในด้านความเที่ยงและความตรงก่อนนำไปใช้

1.3 การใช้มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมควรมีเกณฑ์ปกติที่พัฒนาขึ้นไปใช้เปรียบเทียบคะแนนที่ได้จากการทดสอบและแปลความหมาย เนื่องจากเกณฑ์ปกติที่พัฒนาขึ้นเป็นเกณฑ์มาตรฐานที่ได้จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาจำนวน 10 มหาวิทยาลัยจาก 5 ภูมิภาคทั่วประเทศ และแปลงคะแนนให้อยู่ในรูปคะแนนที่ปกติ (Normalized T-score) จึงเป็นคะแนนมาตรฐานที่อยู่ในรูปโค้งปกติซึ่งสามารถนำไปใช้เปรียบเทียบผลคะแนนเพื่อพิจารณาระดับความมากน้อยของความสุขของนิสิตนักศึกษาเป็นรายบุคคลได้

2. ข้อเสนอแนะสำหรับประเด็นที่ควรมีการศึกษาวิจัยต่อไป

2.1 กรอบมโนทัศน์ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้พัฒนาขึ้นจากการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพในกลุ่มนิสิตศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งกรอบมโนทัศน์ที่ได้ อาจมีความเหมือนหรือแตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างกลุ่มอื่น ทั้งนี้ ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพเรื่องความสุขในบริบทพุทธธรรมกับกลุ่มตัวอย่างต่างๆ อาทิเช่น กลุ่มนิสิตศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา กลุ่มคนทำงาน หรือกลุ่มที่มีความเฉพาะเจาะจง อาทิเช่น กลุ่มจิตอาสา เพื่อเปรียบเทียบกรอบมโนทัศน์และขยายมุมมองเรื่องความสุขให้เกิดความแพร่หลายและนำไปใช้ได้อย่างทั่วถึงต่อไป

2.2 การวิจัยครั้งนี้มุ่งทำความเข้าใจเกี่ยวกับความสุขในบริบทพุทธธรรมโดยอาศัยการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นฐานเพื่อศึกษาถึงสภาวะ ลักษณะ และองค์ประกอบของความสุข แต่ไม่ได้ดำเนินการศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งที่เป็นปัจจัยส่วนบุคคลและตัวแปรแวดล้อมต่างๆ ว่ามีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกับความสุขอย่างไร ทั้งนี้ ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสุขในบริบทพุทธธรรมกับตัวแปรที่เป็นปัจจัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อม อาทิเช่น เพศ สถานภาพของครอบครัว ภูมิฐานะ ตลอดจนการศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างความสุขในบริบทพุทธธรรมกับตัวแปรที่เกี่ยวข้อง อาทิเช่น ปัญญา สันติภาวะ สันโดษ เพื่อเป็นองค์ความรู้สำหรับการศึกษาวิจัยเรื่องความสุขในแง่มุมต่างๆ และเป็นแนวทางสำหรับการพัฒนาความสุขได้อย่างลึกซึ้งต่อไป

2.3 การศึกษากรอบมโนทัศน์เรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม จากข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่ได้รับการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงว่าเป็นผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรม ดำเนินการภายใต้กรอบระยะเวลาของการทำวิจัย ทั้งนี้ ควรมีการศึกษาวิจัยอย่างต่อเนื่องทั้งในต่างช่วงเวลา และการศึกษาระยะยาวเพื่อพิจารณาว่าผลที่ได้จะมีความเหมือนหรือแตกต่างจากผลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้นหรือไม่อย่างไร

2.4 การตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมกับแบบวัดอื่นในการวิจัยครั้งนี้สามารถดำเนินการได้อย่างจำกัด เนื่องจากการใช้แบบสอบถามที่มีข้อความจำนวนมากจะทำให้ผู้ตอบเกิดความเหนื่อยล้าและไม่ตั้งใจตอบ ผู้วิจัยจึงตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธของมาตรวัดความสุขที่พัฒนาขึ้น ได้เฉพาะกับแบบวัดปัญญาแบบวัดสุขภาวะทางจิต และแบบวัดความวิตกกังวล ทั้งนี้ควรมีการตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธร่วมกับแบบวัดอื่นที่มุ่งวัดคุณลักษณะที่ใกล้เคียงและแตกต่างกันเพิ่มเติม อาทิเช่น แบบวัดสันติภาวะ แบบวัดสันโดษ แบบวัดอุเบกขา แบบวัดความเข้มเศร้า เพื่อยืนยันและขยายผลการตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพันธของมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่พัฒนาขึ้น

2.5 การตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มผู้ชัดในการวิจัยนี้ใช้การตรวจสอบกับกลุ่มนิสิตนักศึกษาชมรมพุทธที่ผ่านการฝึกปฏิบัติธรรมเป็นตัวแทนของกลุ่มที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมสูงและกลุ่มเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนเป็นกลุ่มที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมต่ำ ทั้งนี้ ควรมีการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มผู้ชัดกับกลุ่มตัวอย่างอื่นเพิ่มเติม อาทิเช่น เยาวชนที่ผ่านการฝึกปฏิบัติธรรมตามหลักสูตรของศูนย์ปีบัสสนากรรมฐาน ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย กลุ่มจิตอาสา กลุ่มผู้เผชิญกับเหตุการณ์ความสูญเสีย กลุ่มผู้ประสบภัยพิบัติ กลุ่มผู้ที่ถูกกระทำรุนแรง เป็นต้น เพื่อยืนยันและขยายผลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยเทคนิคกลุ่มผู้ชัดว่า เมื่อกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมสูงและต่ำเปลี่ยนไป ผลที่ได้จะมีความสอดคล้องตรงกันกับผลการวิจัยในครั้งนี้นหรือไม่อย่างไร

2.6 เกณฑ์ปกติที่พัฒนาขึ้นจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2554 ซึ่งเป็นระยะเวลาที่ประเทศไทยเพิ่งผ่านเหตุการณ์สำคัญคือปัญหาอุทกภัยครั้งใหญ่ซึ่งอาจมีผลต่อวิถีชีวิตและจิตใจของผู้คนทั้งที่ประสบภัยและไม่ประสบภัย ด้วยเหตุนี้ จึงควรมีการตรวจสอบเกณฑ์ปกติเมื่อเวลาผ่านไป เนื่องจากสภาพและบริบทของสังคมและวัฒนธรรม ตลอดจนวิถีการดำรงชีวิตที่เปลี่ยนไป อาจมีผลทำให้เกณฑ์ปกติเปลี่ยนแปลงได้

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กนกดาราร รัตวดีกิริติ. (2550). *กลวิธีการเผชิญปัญหา ความสุข และภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาพยาบาลและพยาบาลประจำการโรงพยาบาลตำรวจ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กัญญาพัฒน์ บุญภินนท์. (2544). *การศึกษาเปรียบเทียบมโนทัศน์เรื่องความสุขตามทรรศนะของพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) และจอห์น สจ๊วต มิลล์*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ขวัญชนก เรนนี่. (2551). *ดัชนีความสุขของวัยรุ่นนจังหวัดนครสวรรค์ในกลุ่มที่เข้ารับการฝึกสมาธิหลักสูตรศิลปะการพัฒนาชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนาของเสถียรธรรมสถาน*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต.
- ครรชิต แสงอุบล. (2553). *ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เจษฎา ทองรุ่งโรจน์. (2547). *พจนานุกรมปรัชญา อังกฤษ-ไทย*. กรุงเทพฯ: โบแดง.
- ชาย โปธิธิตา. (2550). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ชูฤทธิ์ เต็งไทรสรณ์, พระครรรชิต คุณวโร, อรุณี วชิราพรทิพย์. (2551). *การพัฒนามาตรวัดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*. วารสารวิชาการสาธารณสุข, 6(กันยายน - ตุลาคม), 1650-1661.
- ไชยทรง จันทอรารีย์. (2552). *จิตในคัมภีร์พระอภิธรรม*. ค้นมาเมื่อ 14 สิงหาคม 2553, จาก <http://dhama9.exteen.com/20090611/entry>
- ณัฐฐาภรณ์ เลี่ยมสกุล. (2550). *เศรษฐศาสตร์ว่าด้วยความสุข กรณีศึกษาประชาชนในพื้นที่กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาเศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์ คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดลดาว ปุรณานนท์. (2551). *ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ดวงพร หิรัญรัตน์. (2543). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อความสุขของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดารารวรรณ ต๊ะปิ่นตา. (2535). การลดความวิตกกังวลของพยาบาลประจำการที่ดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์ด้วยวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทีปรัตน์ วัชรานุกร และภัทรจิต กอชโชติ. (2550). ย้อนรอยมุมมองของความสุข แนวคิดจากต่างประเทศ. วารสารเศรษฐกิจและสังคม, 1(มกราคม - มีนาคม), 75-81.
- นงลักษณ์ ศรีบรรจง. (2551). ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการอธิบายและความสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นพดล กรรณิกา, เนตรนภิศ ละเอียด และพรภพ แสงทอง. (ไม่ระบุปีที่พิมพ์). จากมาตรวัดความสุข ภูฏาน สู่วิจัยความสุขมวลรวมคนไทย. คัดมาเมื่อ 3 มีนาคม 2553, จาก http://www.anchor.au.edu/Articles/Reflections_to_Bhutan_s_GNH_and_Measuring_the_GDH_in_Thailand_ABAC_POLL_Model_.pdf
- นรัญญา ธนกุลภารัตน์. (2547). ทศนะเรื่องความสุขของพระพุทธรูปศาสนานิกายเถรวาทกับสุขนิยมทางจิตวิทยา: การศึกษาเชิงเปรียบเทียบ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ปรัชญาและศาสนา) สาขาปรัชญาและศาสนา ภาควิชาปรัชญาและศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นฤมล วิจารณ์กุล. (2550). การฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธต่อสุขภาวะทางจิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์). สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นันทิกา แย้มสรวล. (2552). รายงานการวิจัยเรื่องผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อเพิ่มความสามารถในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขและมีความสุข. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- นุสราน นามเดช, เพียว พงษ์ศักดิ์ชาติ, สุจิตรา เหลืองพิกุลทอง, จีราภรณ์ ชื่นน้า, รุจิระชัย เมืองแก้ว, นัยนา ภูลม. (2549). ความสุขของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.

- ปานทิพย์ (ศุภนคร) ประเสริฐสุข. (2523). *ปรัชญาจีน: Chinese Philosophy*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- พระครุฑชิต คุณวโร. (2551). *คำสอนในพระพุทธศาสนากับการพัฒนาความสุข*. กรุงเทพฯ: ศูนย์การพิมพ์อาคเนย์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546 ก). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546 ข). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2547). *ความสุข 5 ชั้น*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2548 ก). *ความสุขที่แท้จริง*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2548 ข). *ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พิมพ์สวຍ.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2549). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ภาวะที่ปลอดทุกข์และเป็นสุข: ในระบบชีวิตแห่งธรรมชาติและสังคมยุคไอที*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2552 ก). *พุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2552 ข). *สยามสามไตร* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวຍ.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2553). *ความสุข ทุกแง่ทุกมุม*. กรุงเทพมหานคร: HOUSE OF DTP.
- พระพุทธทาสภิกขุ. (2527). *อริยสัจจากพระโอบุส* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ.
- พระพุทธทาสภิกขุ. (2547). *ความสุข*. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- พระพุทธทาสภิกขุ. (2548). *ยอดแห่งความสุข* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- พระพุทธทาสภิกขุ. (2549). *ศิลปะแห่งความสุข*. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- พระพุทธทาสภิกขุ. (2550 ก). *วิธีสร้างสุขทุกวัน*. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- พระพุทธทาสภิกขุ. (2550 ข). *หาสุขได้จากทุกข์*. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- พระพุทธทาสภิกขุ. (2551). *ความสุข 3 ระดับ*. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- พระพุทธทาสภิกขุ. (2552). *ความสุขของฆราวาส*. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- พระไพศาล วิสาโล. (2551). *สุขแท้ด้วยปัญญา วิธีสู่สุขภาวะทางปัญญา*. กรุงเทพฯ: เครือข่ายพุทธิกา.

- พระไพศาล วิสาโล. (2553). *ความสุขที่ปลายจมูก*. กรุงเทพฯ: เครือข่ายพุทธิกา.
- พระมหาจรัญ คุมิโร (อับแสง). (2547). *การศึกษาเปรียบเทียบเรื่องความสุขตามทัศนะปรัชญา
สุขนิยมกับพระพุทธ ศาสนาเถรวาท*. วิทยานิพนธ์ ศาสตรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธศาสนา
และปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระมหานิยม อธิวโส (หาญสิงห์). (2545). *การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องความสุขในทฤษฎี
จริยศาสตร์ของจอห์น สจ๊วต มิลล์กับพุทธจริยศาสตร์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ (ท่านพ่อลี ธมฺมโร). (2555). *สี่สัปดาห์ จิตตวิชชา (พิมพ์ครั้งที่ 5)*.
สมุทรปราการ: วัดอโศการาม.
- พิมลรัตน์ ทิศาภาคย์. (2548). *ผลของการให้อภัยและการผูกมัดระหว่างบุคคลต่อสุขภาวะทางจิต*.
วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เพชรพรรณ แดนศิลป์. (2550). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อ
ปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง*. วิทยานิพนธ์ปริญญา
ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภณิดา ชนวิทยาสัทติกุล. (2548). *ความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติ
ธรรม: กรณีศึกษากลุ่มยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มาติเยอ ริการ์ เขียน. สดใส ชันติวรพงศ์ แปล. (2551). *ความสุข คู่มือการพัฒนาทักษะชีวิต
ที่สำคัญที่สุด*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา.
- ยุวดี เมืองไทย. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธต่อ
สุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รศรินทร์ เกรย์, ประเวศ ตันติพิวัฒนสกุล, เหวดี สุวรรณนพเก้า. (2553). *ความสุขของคนไทย:
การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม จิตวิญญาณ และความภูมิใจในตนเอง*. *วารสารสุขภาพจิต
แห่งประเทศไทย*, 2, 71-85.
- ระวี ภาวิไล. (2548). *อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่ (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2548). *พจนานุกรม ศัพท์จิตวิทยา อักษร A – L ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*.
กรุงเทพฯ: ศักดิ์โสภณาการพิมพ์.

- วรัปสร โรหิตะบุตร. (2549). *ผลของกลุ่มพัฒนาตนต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชรีย์ พุ่มทอง และ ตฤตถันย นพคุณ. (2550). ดัชนีชี้วัดความสุขของภาครัฐและภาคพัฒนา. *วารสารเศรษฐกิจและสังคม*, 1, 62-68.
- วินัย อ. ศิวะกุล. (2525). *พุทธจิตวิทยา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: อภิธรรมมูลนิธิ.
- เว็บไซต์แปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์. (2547). *พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ*. [ออนไลน์]. ค้นหามาเมื่อ 3 มีนาคม 2553, จาก <http://www.84000.org/>
- ศิริชัย กาญจนวาสี. (2552). *ทฤษฎีการทดสอบแบบดั้งเดิม* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริพร จิรวัดน์กุล. (2552). *การวิจัยเชิงคุณภาพด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ*. กรุงเทพฯ: วิทยพัฒน์.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2554). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบเอ็ด พ.ศ. 2551 – 2559*. ค้นหามาเมื่อ 29 มีนาคม 2555, จาก <http://www.nesdb.go.th/Default.aspx?tabid=395>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2552). *สรุปผลเบื้องต้นการสำรวจสุขภาพจิตคนไทย ในช่วง 6 เดือนแรกของปี 2552*. ค้นหามาเมื่อ 24 มีนาคม 2553, จาก <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/service/survey/mentalHealth-52-6.pdf>
- สุจิตรา อ่อนค้อม. (2523). *พรรณคนะเรื่องความสุขในพุทธปรัชญา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาปรัชญา คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ และกรรณิการ์ สุขเกษม. (2551). *วิธีวิทยาการวิจัยเชิงคุณภาพ: การวิจัยปัญหาปัจจุบันและการวิจัยอนาคตกาล* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สามลดดา.
- สุนทร ณ รัชชี. (2550). *พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก* (พิมพ์ครั้งที่ 3). สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุพรรณิ ไชยอำพร และคมพล สุวรรณภู. (2550). การสังเคราะห์ความสุขของมนุษย์ตามแนวคิดตะวันตก-ตะวันออก เพื่อการพัฒนาดัชนีชี้วัด. *วารสารพัฒนาสังคม*, 1(ตุลาคม), 118-156.
- สุภางค์ จันทวานิช. (2551). *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสรี ชัดเข้ม. (2547). การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน. *วารสารวิจัยและวัดผลการศึกษา*, 1, 15-42.

- หยกฟ้า อิศรานนท์. (2551). อิทธิพลของบุคลิกภาพแบบหลงตนเองและความไม่สอดคล้องระหว่างการเห็นคุณค่าแห่งตนโดยนัยและการเห็นคุณค่าแห่งตนที่รับรู้ต่อสุขภาวะทางจิต: การวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรกำกับและตัวแปรส่งผ่าน. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช. (2543). มองโลกในแง่ดีมีความสุข. คัดมาเมื่อ 15 ธันวาคม 2554, จาก <http://larndam.net/wimutti/board/D00000097.html>
- หอมรดกไทย. (2541). พุทธศาสนสุภาษิต. คัดมาเมื่อ 3 ธันวาคม 2554, จาก <http://www1.mod.go.th/heritage/religion/proverb/proverb.htm>
- อภิชัย มงคล, ทวี ตั้งเสรี, พิเชฐ อุดมรัตน์, วัชณี หัตถพนม, ภัสรา เศษฐ์โชติศักดิ์, วรารณ จุฑา, ระพีพร แก้วคอนไทย. (2547). รายงานการวิจัย การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่. ขอนแก่น: พระธรรมขันธ์.
- อารีวรรณ อ่วมตานี. (2549). การวิจัยเชิงคุณภาพทางการพยาบาล. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. New York: Methuen.
- Biswas-Diener, R. (2008). *The "What, Why, and How" of Happiness Measurement in Buddhist Economics*. Retrieved August 14, 2010, from <http://www.intentionalhappiness.com/articles/BuddhistEconomics.pdf>
- Creswell, J. W. & Plano Clark V. L. (2007). *Designing and conducting mixed methods research*. California: Sage.
- Dalai Lama & Cutler, H. C. (2001). *The essence of happiness: A guidebook for living*. London: Hodder and Stoughton.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Horwitz, J., & Emmons, R.A. (1985). Happiness of the very wealthy. *Social Indicator Research*, 16, 263-74.

- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology, 15*, 187–219.
- Edwards, A. L. (1957). *Techniques of attitude scale construction*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Ekman, P., Davidson, R. J., Ricard, M., & Wallace B. A. (2005). Buddhist and psychological perspectives on emotions and well-Being. *Current Directions in Psychological Science, 14*, 59-63.
- Fredrickson, B. L., Coffey, K. A., Pek, J., Cohn, M. A. & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(5), 1045-1062.
- Hill, P. & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences, 33*, 1073–1082.
- Ingersoll-Dayton, B., Saengtienchai, C., Kespichayawattana, J., & Aunguroch, Y. (2001). *Psychological Well-being Asian Style: The Perspective of Thai Elders*. PSC Research Report, Report No. 01-474, May 2001.
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-Being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 51*, 482–509.
- Lincoln, YS. & Guba, EG. (1985). *Naturalistic inquiry*. Newbury Park, CA: Sage.
- Linley, P.A., Maltby, J., Wood, A.M., Osborne, G., & Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences, 47*, 878–884.
- Lu, L., Gilmour, R., Kao Shu-Fang, Weng Tsung-Hsiu, Hu Chia-Hsin, Chern Jong-Guey, Huang Shu-Wen, & Shih Jian-Bin. (2001). Two ways to achieve happiness: When the East meets the West. *Personality and Individual Differences, 30*(7), 1161-1174.
- Lyubomirsky, S. & Lepper, H. S. (1999). A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research, 46*, 137-155.
- McDowell, I. (2010). Measures of self-perceived well-being. *Journal of Psychosomatic Research, 69*, 69–79.

- Nave, C. S., Sherman, R. A., & Funder, D. C. (2008). 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*, 42, 643–659.
- Nititiphrut, K. (2007a). *Happiness Concept and how Thai People Perceived: A Pilot Study based on the Survey of Bangkokians*. Master of Economics (English language program) Faculty of Economics, Thammasat University.
- Nititiphrut, K. (2007b). *The Concept of Happiness: The Bridge between Western and Eastern Thought, and Empirical Evidence of Bangkokian's Happiness Determinants*. Retrieved April 20, 2009, from <http://www.grossnationalhappiness.com/ArticlesonGNH/ThirdGNH/1.3rdGNH.pdf>
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M.E.P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25–41.
- Robert Wood Johnson Foundation. (2008). *Lincoln and Guba's Evaluative Criteria*. Retrieved September 14, 2009, from <http://www.qualres.org/HomeLinc-3684.html>.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Seligman ME. & Csikszentmihalyi M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologists*, 55, 5–14.

- Uchida, Y., & Kitayama, S. (2009). Happiness and unhappiness in east and west: themes and variations. *Emotion, 9*, 441-56.
- Uhl, A. M. (2008). *The Complete Idiot's Guide to the Psychology of Happiness*. New York: Penguin Group.
- Veenhoven R. (1997). Advances in Understanding Happiness. *Published in French in Revue Québécoise de Psychologie, 18*, 29-74.
- Veenhoven, R. (2006). *HOW DO WE ASSESS HOW HAPPY WE ARE? Tenets, implications and tenability of three theories*. Paper presented at conference on 'New Directions in the Study of Happiness: United States and International Perspectives', University of Notre Dame, USA, October 22-24 2006. Retrieved April 23, 2010, from http://www.nd.edu/~adutt/activities/documents/Veenhoven_paper.pdf
- Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental Balance and Well-Being: Building Bridges between Buddhism and Western Psychology. *American Psychologist, 61*, 690-701.
- Wallis, C. (2005). The New Science of Happiness. *Time Magazine* JANUARY 17, 2005. Retrieved August 12, 2010, from <http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/images/TimeMagazine/Time-Happiness.pdf>
- Watermans, AS. (1993). Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 678-91.
- Watson, D., Clark L. A., Tellegen A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 6, 1063 - 1070.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน
กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

AF 01-12



The Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Subjects,
Health Science Group, Chulalongkorn University
Institute Building 2, 4 Floor, Soi Chulalongkorn 62, Phayathai Rd., Bangkok 10330, Thailand.
Tel: 0-2218-8147 Fax: 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 133/2011


Certificate of Approval


Study Title No.077.1/54 : HAPPINESS OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA: EMPIRICAL INVESTIGATION AND SCALE DEVELOPMENT

Principle Investigator : Miss Chaitima Phongvutit

Place of Proposed Study/Institution : Faculty of Psychology,
Chulalongkorn University

The Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Subjects, Health Science Group, Chulalongkorn University, Thailand, has approved constituted in accordance with the International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice (ICH-GCP) and/or Code of Conduct in Animal Use of NRCT version 2000.

Signature: 
(Associate Professor Prida Tiansupradit, M.D.)
Chairman

Signature: 
(Assistant Professor Dr. Nuntaree Chaiichuanwongaroj)
Secretary

Date of Approval : 12 July 2011

Approval Expire date : 11 July 2012

The approval documents including

- 1) Research proposal
- 2) Patient/Participant Information Sheet and Informed Consent Form
- 3) Researcher



Protocol No. 077.1/54
Date of Approval 12 JUL 2011
Approval Expire Date 11 JUL 2012

The approved investigator must comply with the following conditions:

1. The research/project activities must end on the approval expire date of the Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Subjects, Health Science Group, Chulalongkorn University (ECCU). In case the research/project is unable to complete within that date, the project extension can be applied one month prior to the ECCU approval expire date.
2. Strictly conduct the research/project activities as written in the proposal.
3. Using only the documents that bearing the ECCU's seal of approval with the subjects/returnees (including subject information sheet, consent form, invitation letter for project/research participation (if available)).
4. Report to the ECCU for any serious adverse event within 3 working days.
5. Report to the ECCU for any change of the research/project activities prior to conduct the activities.
6. Final report (AF 03-12) and abstract is required for a one year (or less) research/project and report within 30 days after the completion of the research/project. For thesis, abstract is required and report within 30 days after the completion of the research/project.
7. Annual progress report is needed for a two- year (or more) research/project and submit the progress report before the expire date of certificate. After the completion of the research/project processes as No. 6.

AF 04-09

ข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
สำหรับนิสิตนักศึกษานักศึกษาปีที่ข้อมูลต้นทาง (จำนวน 30 คน)

ชื่อโครงการวิจัย ความสุขของนิสิตนักศึกษานานาชาติที่มหาวิทยาลัยบูรพา : การศึกษาเชิงประจักษ์และ
การพัฒนาแนวคิด

ชื่อผู้วิจัย นางสาว จุติมา ทงศ์วินทร์ ตำแหน่ง นิสิตศูนย์นิเทศ สาขาวิชาจิตวิทยา
คณะวาริชควิทศึกษากรปริกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



สถานที่ติดต่อผู้วิจัย

(ที่ทำงาน) ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ อนุชนวิทยาเขต แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330

(ที่บ้าน) 98/78 หมู่บ้านถิศจุณนี ตำบลบางคูเวียง อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) 0-2449-4676 โทรศัพท์ที่บ้าน 0-2449-4676

โทรศัพท์มือถือ 08-1341-9988 E-mail: pbchattima@yahoo.com

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ โดยที่คุณที่ทำงานจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความ
จำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ขึ้นเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกันอย่างไร กรุณาใช้เวลาในการอ่าน
ข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และตอบตามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่วัดเจเนอรัลผู้วิจัยได้
ตกลงแล้ว

2. โครงการนี้คือการวิจัยเรื่อง "ความสุขของนิสิตนักศึกษานานาชาติที่มหาวิทยาลัยบูรพา : การศึกษาเชิงประจักษ์และ
การพัฒนาแนวคิด" มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาว่า ความสุขของนิสิตนักศึกษานานาชาติที่มหาวิทยาลัยบูรพา
รวมเป็นอย่างไร โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ และนำข้อมูลที่ได้มาพัฒนาเป็นแนวคิด รวมทั้งศึกษา
เกณฑ์ปกติของแนวคิดที่พัฒนาขึ้น

3. ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยในโครงการวิจัยนี้ หมายถึง ท่านซึ่งเป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีใน
สถาบันอุดมศึกษา ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 30 คน โดยท่านได้รับเชิญเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากท่านได้รับ
การคัดเลือกแบบแบบเฉพาะเจาะจง เพื่อเป็นผู้ให้ข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์ ตามเกณฑ์
คุณสมบัติ ดังนี้

• เกณฑ์การคัดเลือก

- 1) ได้รับทราบประเมินจากทั้งตัวท่านและอาจจากผู้ใกล้ชิด เช่น อาจารย์ที่ปรึกษาหรือเพื่อนร่วมหอพัก
- 2) ผู้มีกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา อาจารย์ที่ปรึกษา และอาจารย์ผู้สอนว่า ท่าน
เป็นผู้ที่มีความสุขในบริบทที่มหาวิทยาลัยบูรพา (checklist) คุณลักษณะคนที่มี
ความสุขแนวพุทธ โดยมีข้อดีที่รวบรวมมาต่อไปนี้ ดังต่อไปนี้
- (1) มีความพอใจในสิ่งที่มี สิ่งที่เป็น และสิ่งที่ทำ ซึ่งได้มาจากความรู้ความสามารวม
- (2) ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในทางที่ถูกต้องดีงาม เป็นประจำ ใฝ่หาดีอยู่เสมอทั้งต่อตนเอง
และผู้อื่น

ชื่อผู้วิจัย
นางสาว จุติมา ทงศ์วินทร์

AF 04-09



- (3) สามารถเผชิญโลกได้ตามความเป็นจริงทั้งสุขและทุกข์อย่างสุจริตด้วยหัวใจที่
สถนรับและเข้าใจธรรมชาติของความเปลี่ยนแปลง
 - (4) มีความสุขได้โดยไม่ต้องพึ่งพาวัตถุวิเศษสิ่งภายนอกของความดีงาม
 - (5) มีความสุขจากการเข้าใจ การมีสติอยู่ประ โภชน์ หรือการเข้าถึงธรรมที่สว่างสว่าง
 - (6) สัมผัส เบิกบาน สงบ ผ่อนคลาย มีสติไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่กลัว
- 2) มีความสมัครใจเข้าร่วมกร วิจัยเพื่อให้ข้อมูล
- 3) เป็นผู้มีความสามารถในการถ่ายทอดประสบการณ์ได้ดี

๒๗/๑/๒๕
 12 กค 2554
 11 กค 2555

• เกณฑ์การคัดออก คือ

- 1) ท่านประเมินตนเองว่า ท่านไม่ได้เป็นผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรม ตามคุณลักษณะ
ของเกณฑ์การคัดเลือกข้อที่ 1 หรือ
- 2) ท่านไม่สะดวกที่จะบอกเล่าถึงประสบการณ์ของศาสนาหรือ ไม่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

4. กระบวนการวิจัย

4.1 ในการคัดกรอง ผู้วิจัยจะประสานขอความร่วมมือจาก อาจารย์ที่ปรึกษาชมรมพุทธศาสตร์ ผู้นำ
กลุ่มการปริกษาเชิงจิตวิธา อาจารย์ที่ปรึกษา และหรือ อาจารย์ผู้สอน เพื่อขอทราบข้อมูลของนิสิตนักศึกษา
ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมตามเกณฑ์การคัดเลือก โดยผู้วิจัยจะขอให้อาจารย์ที่ปรึกษาชมรมพุทธศาสตร์
ผู้นำกลุ่มการปริกษาเชิงจิตวิธา อาจารย์ที่ปรึกษา และหรือ อาจารย์ผู้สอน ช่วยประสานงานกับท่านก่อนใน
เบื้องต้น เพื่อขอข้อมูลเบื้องต้นก่อนเข้าร่วมวิจัย

4.2 หากท่านแจ้งว่ามีความสนใจที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัย ผู้วิจัยจะ ไปพบและติดต่อกับท่านด้วย
ตนเอง โดยอาจารย์ที่ปรึกษาชมรมพุทธศาสตร์ ผู้นำกลุ่มการปริกษาเชิงจิตวิธา อาจารย์ที่ปรึกษา และหรือ
อาจารย์ผู้สอน จะเป็นผู้พาผู้วิจัย ไปพบและ ุ้จักกับท่าน ในวันเวลาและสถานที่ที่ท่านสะดวกเพื่อชี้แจงและ
อธิบายรายละเอียดของโครงการวิจัยให้ท่านทราบ พร้อมทั้งให้ท่านได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจง
ผู้เข้าร่วมการวิจัย และอธิบายข้อสงสัยต่างๆ จนท่านเกิดความเข้าใจเป็นส่วที่ดี หากท่านสมัครใจและยินดีที่
เข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะขอให้ท่านลงนามในหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และประเมินตนเอง
ตามใบรายการคุณลักษณะตามที่มีความสุขแนวพุทธ

4.3 ในการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะขอข้อมูลบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ และขอสัมภาษณ์ท่านโดยให้
เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยจะมีวิทยุแบบบันทึกเสียงไว้เป็นความลับในเครื่องคอมพิวเตอร์ส่วนตัว
ที่ตั้งรพัสท่านไว้เพื่อไม่ให้ผู้อื่นเข้าถึงได้ และเมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัย ผู้วิจัยจะลบหรือทำลายแถบ
บันทึกเสียงทั้งหมดทิ้งทันที ทั้งนี้ หากการสัมภาษณ์ในครั้งแรกยังไม่ได้ข้อมูล ไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ ผู้วิจัยอาจขอ
สัมภาษณ์ท่านเพิ่มเติมอีก 1 ครั้ง โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที

4.4 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากกรสัมภาษณ์มารวบรวมและจัดขึ้นคอบดาวิเคราะห์ข้อมูล จากนั้นจึง
เขียนรายงานการวิจัยและนำเสนอข้อสรุปการวิจัยในภาพรวม โดยชื่อและข้อมูลส่วนตัวของท่านจะได้รับการ
ปกปิดเป็นความลับและใช้นามสมมติแทน และจะ ไม่มีข้อมูลใดในรายงานที่เฉพาะเจาะจงจนสามารถล่วงรู้
ได้ว่าท่านคือใคร ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำรายงานและข้อมูลที่นำไปให้ท่านแล้วเสร็จกลับคืนมาอีกครั้งว่าข้อมูล

ผู้วิจัย
 ๒๗/๑/๒๕

คำสั่งว่ากรณกรณเรื่องวาวหรือข้อมูลของท่านหรือไม่ พร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมคุณสมบัติของงานของท่าน

5. ในการคัดกรองผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย หากผู้วิจัยพบว่าท่านไม่อยู่ในเกณฑ์การคัดเลือก และท่านมีความไม่สบายใจ หรือทุกข์ใจ สนทนา ได้รับความช่วยเหลือที่ดี แนะนำ ผู้วิจัยจะส่งต่อท่านให้กับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา เช่น ศูนย์สุขภาพของมหาวิทยาลัย โรงพยาบาล เป็นต้น เพื่อให้ได้รับความช่วยเหลือในด้านจิตใจ

6. งานวิจัยนี้ อาจมีความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นแก่ท่านอยู่บ้าง เช่น ในการสัมภาษณ์ท่านอาจต้องย้อนคิดทบทวนเรื่องราวที่รับรู้ที่นึกขึ้น ซึ่งอาจทรมานใจบ้างประปรายหรือความรู้สึกที่ทับถมผ่านความรู้สึก และทำให้ท่านเกิดความเครียดหรือวิตกกังวลหรือกระทบกระเทือนใจได้ ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะคอยสังเกตการณ์ความรู้สึกของท่านในขณะที่สัมภาษณ์ และสอบถามความพร้อมของท่าน ถ้าท่านไม่พร้อมหรือรู้สึกไม่สบายใจ ผู้วิจัยยินดีที่จะหยุดพักการสัมภาษณ์ไว้ชั่วคราวจนกว่าท่านพร้อมที่จะให้ข้อมูลอีกครั้ง หรืออาจนัดหมายให้มีการสัมภาษณ์ใหม่ในคราวถัดมาเมื่อท่านพร้อมเท่านั้น ทั้งนี้ หากผู้วิจัยพบว่าท่านมีความ ไม่สบายใจ หรือทุกข์ใจอันเนื่องมาจากการสัมภาษณ์ สนทนา ได้รับความช่วยเหลือ แนะนำ ผู้วิจัยจะส่งต่อท่านให้กับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา เช่น ศูนย์สุขภาพของมหาวิทยาลัย โรงพยาบาล เป็นต้น เพื่อให้ได้รับความช่วยเหลือในทันที หรือหากเป็นช่วงเวลาที่ไม่สะดวกวิจัยโลกนี้จะเสร็จสิ้น ผู้วิจัย จะเป็นผู้ให้การปรึกษากับท่านด้วยตนเอง

7. ประโยชน์ในการเข้าร่วมวิจัยของท่าน คือ ท่านจะได้แบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ตรงของท่านเกี่ยวกับเรื่องความสุข ซึ่งข้อมูลดังกล่าวจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการทำความเข้าใจถึงสภาวะความสุขของนักศึกษาศึกษา และสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาชีวิตที่มีชีวิตมีความสุข ตลอดจนการหาแนวทางในการพัฒนาความสุขของนักศึกษาศึกษาได้ต่อไป

8. การเข้าร่วมเป็นผูมีส่วนร่วมในการวิจัยของท่านเป็นความสมัครใจ และท่านสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วม หรือถอนตัวออกจากวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่ถูกเพิกเฉย ประโยชน์ที่พึงได้รับ หรือมีผลกระทบต่อการเรียนหรือการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยของท่านต่ออย่างไร

9. หากท่านมีข้อสงสัย ท่านสามารถสอบถามเพิ่มเติมจากผู้วิจัยได้ ณ สถานที่และเบอร์โทรศัพท์ที่ระบุไว้ข้างต้นได้ตลอดเวลา และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับงานวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็ว

10. ผู้วิจัยมีขอที่ระลึกจะมอบให้กับท่านคือ รูปบัตรรายนาม วาดประมาณ 100 บาท เป็นการตอบแทนที่ท่านสละเวลาให้สัมภาษณ์

11. หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามที่แจ้งไว้สามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาปณ 2 ซอย จุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: ecco@chula.ac.th



CPY 1/5T
12 กค 2554
11 กค 2555

ผู้วิจัย
ผู้ประสานงานวิจัย (๒๖)

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
สำหรับนิสิตนักศึกษาไปให้ข้อมูลสัมภาษณ์ (จำนวน 30 คน)

ไปที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เลขที่ ประชากรตัวถ่วงหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามที่หนังก่อนนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วม โครงการวิจัยเรื่อง “ ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนาแนวคิด ” โดยผู้วิจัยคือนางสาว ชุตินา พงศ์วินทร์ และมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อัญญา คู่อัครวิทย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และรองศาสตราจารย์ โศภณวิธ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่อยู่ที่ติดต่อได้คือ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หมายเลขโทรศัพท์ผู้วิจัย 08-1341-9988

ข้าพเจ้า ได้ยินทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและ วัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ โดยข้าพเจ้าได้ยินทราบ รายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นถ้อยความแล้ว

ข้าพเจ้ายินยอมที่จะเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมให้ผู้วิจัยสัมภาษณ์ 1-3 ครั้ง เป็นระยะเวลาประมาณ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง สัปดาห์ และยินยอมให้บันทึกเสียงการสนทนาและการสัมภาษณ์ได้

ข้าพเจ้ามีอิสรภาพถอนตัวออกจากโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องรับผิดชอบ ซึ่งการถอนตัวออกจากโครงการวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆตักข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับทราบว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติตามข้อบ่งชี้ที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกันข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำข้อมูลจากการวิจัยเป็นการรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรวบรวมที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า และเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยผู้วิจัยจะนำรายงานฉบับต้นฉบับคืน และข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกันตัวข้าพเจ้าทิ้ง

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับแจ้งการปฏิบัติตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสาระสถาบัน ชุติที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสอ ตัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eecu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงนามยินยอมไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนานหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....
(นางสาว ชุตินา พงศ์วินทร์)
ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....
ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย



๑๗.๑/๕๔
12 กค 2554
11 กค 2555

ลงชื่อ.....

ลงนาม.....

ข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
สำหรับนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษา (จำนวน 400 คน)

ชื่อโครงการวิจัย ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนาแนวคิด

ชื่อผู้วิจัย นางสาว ชุตินา พงษ์วินทร์ ตำแหน่ง นิสิตคุณฐิณีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา
แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย

(ที่ทำงาน) ภาควิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แขวงวังใหม่
เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330

(ที่บ้าน) ๗๘/๗ หมู่บ้านกัลยาณมิตร ตำบลบางคูเวียง อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) 0-2449-4676 โทรศัพท์ที่บ้าน 0-2449-4676

โทรศัพท์มือถือ 08-1341-9988 E-mail: pbchunims@yahoo.com

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ โดยก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้มีทั้งประโยชน์ และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลก่อนไปมีข้อสงสัยหรือข้อสงสัย และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจนจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้คือ โครงการวิจัยเรื่อง "ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนาแนวคิด" มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแนวคิดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

3. ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย หมายถึง ท่านซึ่งเป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยบูรพา และมหาวิทยาลัยราชภัฏพระบุรี รวมนิสิตนักศึกษาทั้งหมดทั้งสิ้น 400 คน

4. กระบวนการวิจัย ผู้วิจัยขออนุญาตเก็บข้อมูลกับมหาวิทยาลัย โดยทำหนังสือขออนุญาตฉบับพิเศษสำเนา และ/ หรือ อาจารย์ผู้สอนรายวิชาต่างๆ จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยวิธีการให้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบสำรวจตนเอง (ประกอบด้วย มโนทัศน์ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม แบบวัดปัญญา แบบวัดสุขภาวะทางจิต และแบบวัดความวิตกกังวล) โดยขอให้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยตอบแบบสอบถามในชั้นเรียน ใช้เวลาประมาณ 5 ชั่วโมง

5. กระบวนการให้ข้อมูลแก่ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ในแบบสอบถามจะมีข้อมูลรายละเอียดซึ่งรวมทั้งผู้วิจัยจะเป็นผู้ให้ข้อมูลแก่ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยด้วยตนเอง และผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสามารถสอบถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลาเมื่อแบบสอบถาม



AF 04-09

6. การวิจัยในครั้งนี้อาจไม่มีความเสี่ยงใด ๆ กับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย เมื่อจะแยกเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยการสอบถามแบบสอบถามเพียงครั้งเดียว และไม่มีกระบวนการวิจัยที่ซับซ้อน ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะเก็บเป็นความลับ ไม่เปิดเผยเป็นรายบุคคล และผู้วิจัยรับรองว่าจะไม่ส่งผลกระทบต่อใคร ๆ ต่อท่าน ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำสมมติผลการวิเคราะห์ในภาพรวมซึ่งสถิติเท่านั้น

7. ประโยชน์ในการเข้าร่วมวิจัยของท่าน คือ ท่านจะได้รับข้อมูลสภาพความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทชุมชน ซึ่งข้อมูลดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ในการทบทวนถึงระดับความสุขของนิสิตนักศึกษาไทย และเป็นประโยชน์ในการหาแนวทางการพัฒนาความสุขของนิสิตนักศึกษาได้ต่อไป

8. การเข้าร่วมเป็นผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยของท่านเป็นความสมัครใจ และท่านสามารถปฏิเสธ หรือ หยุดการตอบแบบสอบถามได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องแจ้งให้เหตุผลและไม่ถูกลงโทษ ประโยชน์ที่พึงได้รับ หรือมีผลกระทบต่อผลการเรียน และการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยของท่านแต่อย่างใด

9. หากท่านมีข้อสงสัย ท่านสามารถสอบถามเพิ่มเติมจากผู้วิจัยได้โดยสะดวกที่และเบอร์โทรศัพท์ที่ระบุไว้ข้างต้นได้ตลอดเวลา

10. การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ท่านจะได้รับของที่ระลึกเป็นประกาศนียบัตร

11. หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสาธารณสุข ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอย จุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10530 โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccc@chula.ac.th



0๕๕.๑/๕๗

12 ก.ค. ๒๕๖๓

11 ก.ค. ๒๕๖๓

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

สำหรับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษา (จำนวน 400 คน)

วันที่ _____

วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย _____

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ทราบหน้าที่ของหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยเรื่อง "ความสุขของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ : การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนาแนวคิด" โดยผู้วิจัยคือนางสาว ชุติมา พงศ์วินทร์ และมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ตรีปัญญา คู่อำภีร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และรองศาสตราจารย์ โศภณจิตร เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่อยู่ที่ติดต่อได้คือ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หมายเลข โทรศัพท์ผู้วิจัย 08-1341-9988

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ โดยข้าพเจ้าได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมตอบแบบสอบถามต่างๆ ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป แบบสำรวจความคิดเห็นประกอบด้วย มาตราวัดความสุขของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ แบบวัดสุขภาวะทางจิต (แบบมาตรวัดความวิตกกังวล) โดยใช้เวลาดำเนินการ 1 ชั่วโมง

ข้าพเจ้านี้มีสิทธิถอนหรือไม่ตอบชุดแบบสอบถามดังกล่าวได้ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการกระทำดังกล่าวจะไม่เกิดผลกระทบในทางใดๆ ต่อตัวข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติคือข้าพเจ้าตามข้อมูลที่จะระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำผลการจัดผลการวิจัยเป็นสาธารณะเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาปัตย์ 2 ซอยสุทธวงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้กรอกข้อมติชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ _____
นางสาว ชุติมา พงศ์วินทร์
ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ _____
_____)
ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย



ออกเมื่อวันที่ 07.1/54
ที่ _____ 12 กค 2554
ที่ _____ 11 กค 2555

ลงชื่อ _____
_____)
พยาน

AF 04-09

ข้อมูลสำหรับผู้มีส่วร่วมในการวิจัย
สำหรับกลุ่มเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม (จำนวน 30 คน)



ชื่อโครงการวิจัย ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาเชิงคุณภาพระดับมัธยมศึกษาพัฒนาตราวัด

ชื่อผู้วิจัย นางสาว ชุติมา พงษ์วินทร์ ตำแหน่ง นิสิตคุณูปกต สาขาวิชาจิตวิทยา
แผนกวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

077-1/54
12 กค 2554
11 กค 2555

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย

(ที่ทำงาน) ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ ถนนพญาไท แขวงวังใหม่
เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330

(ที่บ้าน) 98/78 หมู่บ้านถิศาธรรมิย์ ตำบลนาเกลือ อำเภอบางพลี จังหวัดนนทบุรี 11130

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) 0-2449-4676 โทรศัพท์ที่บ้าน 0-2449-4676

โทรศัพท์มือถือ 08-1341-9988 E-mail phchutima@yahoo.com

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ โดยก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ควรทราบค่าความเข้าใจว่างานวิจัยนี้เพื่ออะไร และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลดังกล่าวนี้ให้ดีอย่างละเอียดรอบคอบ และสมมติว่าข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจนจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้คือ โครงการวิจัยเรื่อง "ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาเชิงคุณภาพระดับมัธยมศึกษา พัฒนาตราวัด" มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาว่า ความสุขของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมเป็นอย่างไร

3. ผู้มีส่วร่วมในการวิจัย หมายถึง นิสิตนักศึกษาในชมรมพุทธศาสตร์และประเพณี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ผ่านการฝึกปฏิบัติธรรม รวมจำนวนทั้งสิ้น 30 คน

4. กระบวนการวิจัย ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลถึงอาจารย์ที่ปรึกษาชมรมพุทธฯ จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยวิธีการให้ผู้มีส่วร่วมในการวิจัยตอบแบบสอบถามข้อสอบทั่วไป และแบบสำรวจตนเอง (มาตราวัดความสุขในบริบทพุทธธรรม) โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที และเป็นการตอบแบบสอบถามเพียงครั้งเดียว

5. กระบวนการให้ข้อมูลแก่ผู้มีส่วร่วมในการวิจัย โบบบชอบชอบจะมีข้อมูลรายละเอียดขึ้นงรวมที่ผู้วิจัยจะเป็นผู้ให้ข้อมูลแก่ผู้มีส่วร่วมในการวิจัยด้วยตนเอง และผู้มีส่วร่วมในการวิจัยสามารถสอบถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลาที่สอบถามแบบสอบถาม

6. การวิจัยในครั้งนี้ไม่มีความเสี่ยงใด ๆ กับผู้มีส่วร่วมในการวิจัย เนื่องจากเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยการตอบแบบสอบถามเพียงครั้งเดียว และไม่มีกระบวนการขูดคุ้ยข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะเก็บเป็นส่วนตัว ไม่มีใครเห็นรายชื่อคุณชื่อ และผู้วิจัยรับรองว่าจะไม่ส่งผลกระทบต่อผู้ใด ๆ ต่อท่าน ทั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ในภาพรวมเชิงสถิติเท่านั้น

AF 04-09

7. ประโยชน์ในการเข้าร่วมวิจัยของท่าน คือ ท่านจะได้ให้สักรวสตนเองถึงสภาวะความสุขที่เกิดขึ้น
 กันเป็นผลเนื่องมาจากการฝึกปฏิบัติธรรม และประสบการณ์ในชีวิต ซึ่งจะช่วยให้ท่านเกิดบรรเทาทุกข์ใน
 ตนเอง และมีแนวทางในการพัฒนาความสุขของท่าน ได้ต่อไป

8. การเข้าร่วมเป็นผู้มีส่วนร่วม ในการวิจัยของท่านเป็นความสมัครใจ และท่านสามารถปฏิเสธ หรือ
 ทวีต การตอบแบบสอบถาม ได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องให้เหตุผลและ ไม่มีผลกระทบต่อกันแต่อย่างใด

9. หากท่านมีข้อสงสัย ท่านสามารถสอบถามเพิ่มเติมจากผู้วิจัยได้ ณ สถานที่และเบอร์โทรศัพท์ที่
 ระบุไว้ข้างต้นได้ตลอดเวลา

10. การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ท่านจะ ได้รับของที่ระลึกเป็นสมุด 1 เล่ม

11. หากท่าน ไม่ได้รับ การปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถติดต่อวิทยากรได้ที่ คณะกรรมการพิจารณา
 จริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารหอฉัน 2 พอ
 จุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท แขวงปทุมวัน กรุงเทพฯ 10310 โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147
 E-mail: ecou@chula.ac.th



๐๓๒.๑/๒
 12 ก.ค. 2554
 11 ก.ค. 2555

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
สำหรับกลุ่มเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม (จำนวน 36 คน)

ทำที่ _____

วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____

เลขที่ _____ ประชากรตัวอักษรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย _____

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามเข้าทงหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยเรื่อง " ความสุขของ
นิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาเชิงบูรณาการเชิงประจักษ์และภาวะพัฒนามาตรวัด" โดยผู้วิจัยคือ
นางสาว ชุติมา พงศ์วินทร์ และมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อริยัญญา สือคำศิริ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ
รองศาสตราจารย์ ไศศรวิชญ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาผู้ร่วม ที่อยู่ที่ติดต่อได้คือ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
หมายเลขโทรศัพท์ผู้วิจัย 08-1341-9988

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ
ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้วันการปฏิบัติ โดยข้าพเจ้าได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดย
ตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการ
วิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมตอบแบบสอบถามต่างๆ ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป และแบบสำรวจความอง (มาตรา
วัดความสุขในบริบทพุทธธรรม) โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที

ข้าพเจ้าไม่มีสิทธิถอนหรือไม่ตอบจุดแบบสอบถามดังกล่าวได้ โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ซึ่งการกระทำ
ดังกล่าวจะไม่มีการระบุในทางใดๆ สอดคล้องกับจริยธรรม

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่จะระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการ
วิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำผลการข้อมูลการวิจัยเป็น
ภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้วันการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถ
ร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน จุฬที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ชั้น 4 อาคารสถาปน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147
โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eecu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วม
การวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ _____
นางสาว ชุติมา พงศ์วินทร์
ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ _____
(_____)
ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย



ออกโดย _____ วันที่ 1/14
ที่พิมพ์ _____ 12 ก.ค. 2554
หมายเลข _____ 11 ก.ค. 2555

ลงชื่อ _____
(_____)
พยาน
ดร. กัญญาณี
ศึกษาวิจัย

AF 04-09



ข้อมูลสำหรับผู้ที่ร่วมในการวิจัย
สำหรับกลุ่มเยาวชนในสถานพินิจ (จำนวน 30 คน)

017-11/99
12 ก.ค. 2554
17 ก.ค. 2555

ชื่อโครงการวิจัย : ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาเชิงคุณภาพระดับมัธยมศึกษา
การพัฒนาแนวคิด

ชื่อผู้วิจัย : นางสาว ชุติมา พงศ์วัฒน์ ตำแหน่ง : นิสิตศูนย์นิเทศศาสตร์ สาขาวิชาศิลปวิทยา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย

(ที่ทำงาน) ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ถนนพญาไท แขวงวังใหม่
เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330

(ที่บ้าน) 98/78 หมู่บ้านถัดดรามณ์ ตำบลบางคูเวียง อำเภอบางเสาธง จังหวัดนนทบุรี 11130

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) 0-2449-4676

โทรศัพท์ที่บ้าน 0-2449-4676

โทรศัพท์มือถือ 08-1341-9988

E-mail: pbchutima@yahoo.com

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ โดยที่คนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความ
จำเป็นที่ทำการทำความเข้าใจงานวิจัยนี้ให้พอ ละเอียด และเกิดความถี่ถ้วนรอบคอบ กรุณาใช้ระยะเวลาในการอ่าน
ข้อมูลต่อไปนี้ให้อ่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจนจากผู้วิจัยได้
ตลอดเวลา

2. โครงการนี้คือ โครงการวิจัยเรื่อง "ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม : การศึกษา
เชิงคุณภาพระดับมัธยมศึกษา การพัฒนาแนวคิด" มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาว่า ความสุขของเยาวชนในสถานพินิจและ
อบรมเด็กและเยาวชนเป็นอย่างไร

3. ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย หมายถึง ท่านซึ่งมีอายุระหว่าง 18-25 ปี และกำลังอยู่ในความดูแลของ
สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดสงขลา รวมจำนวนทั้งสิ้น 30 คน

4. กระบวนการวิจัย ผู้วิจัยทำหน้าที่ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลจากทัศนคติกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและ
เยาวชน ค. นพ. ส. ก. ก. ใน การขอข้อมูล ขึ้นกับข้อมูลได้แก่ คณะกรรมการในสถานพินิจฯ
หรือศูนย์พินิจและอบรมฯ สำหรับบุคคลภายนอก จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล โดยวิธีการให้ผู้มีส่วนร่วม
ในการวิจัยตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบสำรวจตนเอง (มาตราวัดความสุขในบริบทพุทธธรรม) ใช้
เวลาประมาณ 30 นาที และเป็นการตอบแบบสอบถามเพียงครั้งเดียว

5. กระบวนการ ให้ข้อมูลแก่ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ในแบบสอบถามจะมีข้อมูลรายละเอียดซึ่งจะ
รวมทั้ง ผู้วิจัยจะเป็นผู้ให้ข้อมูลแก่ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยด้วยตนเอง และผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสามารถ
สอบถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลาที่คอยแบบสอบถาม

6. การวิจัยในครั้งนี้ไม่มีความเสี่ยงใด ๆ กับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย เนื่องจากเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ
โดยทางสอบถามแบบสอบถามเพียงครั้งเดียว และไม่มีการระบุชื่อผู้ตอบ ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะเป็น

AF 04-09

ความลับ ไม่เปิดเผยเป็นรายบุคคล และผู้วิจัยรับรองว่าจะ ไม่ส่งผลกระทบต่อ ต่อท่าน ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำผลการ
ผลการวิเคราะห์ในการประมวลเชิงสถิติเท่านั้น

7. ในกรณีที่ผู้วิจัยสังเกตพบว่า ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยไม่สบายใจหรือรู้สึกกังวลใจ ที่จะตอบ
แบบสอบถาม ผู้วิจัยจะยุติการเก็บข้อมูลผู้มีส่วนร่วมในกรณีวิจัยรอบนั้นทันที หรือหากผู้วิจัยพบว่า ผู้มีส่วน
ร่วมในการวิจัยมีความไม่สบายใจ หรือทุกข์ใจขึ้นเนื่องมาจากการตอบแบบสอบถาม สหคณาจารย์ได้รับความ
ช่วยเหลือ แนะนำ ผู้วิจัยจะประสานส่งต่อกับนักจิตวิทยาประจำศูนย์ เพื่อให้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยได้รับ
ความช่วยเหลือในทันที หรือหากเป็นช่วงเวลาที่มีการเก็บข้อมูลใกล้จะเสร็จสิ้น ผู้วิจัยอาจจะเป็นผู้ให้การ
ปรึกษาแก่ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยด้วยตนเอง

8. ประโยชน์ในการเข้าร่วมวิจัยของท่าน ทั้ง จะ ได้ให้สำรวจตนเองถึงสภาวะความทุกข์ที่เกิดขึ้น
และประสบการณ์ในชีวิต ซึ่งจะช่วยให้พบวิธีการบรรเทาทุกข์ในตนเอง และมีแนวทางในการพัฒนาความสุข
ของท่านได้ต่อไป

9. การเข้าร่วมเป็นผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยของท่านเป็นความสมัครใจ และท่านสามารถปฏิเสธ หรือ
หรือยุติการตอบแบบสอบถาม ได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องให้เหตุผลและ ไม่มีผลกระทบต่อท่านแต่อย่างใด

10. หากท่านมีข้อสงสัย ท่านสามารถสอบถามเพิ่มเติมจากผู้วิจัย ได้ตามสถานที่และเบอร์โทรศัพท์ที่
ระบุไว้ข้างต้นได้ตลอดเวลา

11. การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ท่านจะได้รับของที่ระลึกเป็นสมุด 1 เล่ม

12. หากท่าน ไม่ได้รับการปฏิบัติตามที่กล่าวสามารถเวียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณา
จริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอย
จุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147
E-mail: ecco@chula.ac.th



หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
สำหรับกลุ่มเยาวชนในสถานพินิจ (จำนวน 30 คน)

ที่ _____
วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____

เลขที่ ประชากรตัวต่อหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย _____
ข้าพเจ้า ซึ่งได้รณมาทำหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยเรื่อง " ความสุขของ
นิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และกระบวนการพัฒนาชีวิต" โดยผู้วิจัยคือ
นางสาว ชุติมา พงศ์วินทร์ และมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธีรยุทธ ตักคำแก้ว เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ
รองศาสตราจารย์ โศภณวิธ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่อยู่ที่ติดต่อ ได้คือ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
หมายเลขโทรศัพท์ผู้วิจัย 08-1341-9988

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ
ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ โดยข้าพเจ้าได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดย
ตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการ
วิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมตอบแบบสอบถามต่างๆ ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป และแบบสำรวจตนเอง (มาตร
วัดความสุขในบริบทพุทธธรรม) โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที

ข้าพเจ้ามีสิทธิตอบหรือไม่ตอบชุดแบบสอบถามดังกล่าว ได้ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการกระทำ
ดังกล่าวจะ ไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อตัวข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับทราบว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการ
วิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็น
ภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถ
ร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหภาพนั้น ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ชั้น 4 อาคารสนาม 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147
โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chul.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงนามหรือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วม
การวิจัย และสามารถหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ _____ ลงชื่อ _____
(นางสาว ชุติมา พงศ์วินทร์) (_____)
ผู้วิจัยหลัก ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ _____
(_____)

๐๓๑ ๑/๖๕
12 ก.ค. 2554
11 ก.ค. ๒๕๕

ลงชื่อ _____
ดร. ธีรยุทธ ตักคำแก้ว



AF 04-09

ข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
สำหรับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษา (จำนวน 2,000 คน)

ชื่อโครงการวิจัย ความสุขของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาเชิงคุณภาพเชิงประจักษ์และ
 การพัฒนามาตรวัด

ชื่อผู้วิจัย นางสาว ชุติมา พงศ์วินทร์ ตำแหน่ง นิสิตคุณูปบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา
 แห่งมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ กรุงเทพมหานคร คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย

(ที่ทำงาน) สาขาวิชาจิตวิทยาและการศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ อนุชนวิทยา โข แขวงวังใหม่
 เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330

(ที่บ้าน) 98/78 หมู่บ้านถวิลดารมย์ ตำบลบางคูเวียง อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) 0-2449-4676

โทรศัพท์ที่บ้าน 0-2449-4676

โทรศัพท์มือถือ 08-1341-9988

E-mail: pbchutima@yahoo.com

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ โดยก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความ
 จำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจงานวิจัยนี้ให้พระละเอียด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่าน
 ข้อมูลดังต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจนจากผู้วิจัยได้
 ตลอดเวลา

2. โครงการนี้คือ โครงการวิจัยเรื่อง "ความสุขของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีในบริบทพุทธธรรม : การศึกษา
 เชิงคุณภาพเชิงประจักษ์และ การพัฒนามาตรวัด" มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาว่า ความสุขของนิสิตนักศึกษาระดับ
 ปริญญาตรีในบริบทพุทธธรรมเป็นอย่างไร โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ และนำข้อมูลที่ได้มาพัฒนามาตรวัด
 รวมทั้งศึกษากฎเกณฑ์ปกติของมาตรวัดที่พัฒนาขึ้น

3. ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย หมายถึง ท่านซึ่งเป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่กำลังศึกษาใน
 มหาวิทยาลัยดังกล่าวนับรวมคณะกรรมาธิการอุดมศึกษาใน 5 ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
 ภาคกลาง ภาคใต้ และกรุงเทพมหานคร ภาคละ 2 มหาวิทยาลัย (จากมหาวิทยาลัยของรัฐ จำนวน 1 แห่ง และ
 มหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 1 แห่ง) ได้แก่ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
 มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย มหาวิทยาลัยบูรพา และมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
 มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ วิทยาลัยนานาชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 และมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต รวมจำนวนทั้งสิ้น 2,000 คน

4. กระบวนการวิจัย ผู้วิจัยขอเชิญเก็บข้อมูลกับมหาวิทยาลัย โดยทำหน้าที่ขอข้อมูลแบบ
 ทยอยๆ และ/หรือ อาจารย์ผู้สอนรายวิชาต่างๆ จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยวิธีการให้ผู้มีส่วน
 ร่วมในการวิจัยตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบสำรวจตนเอง (มาตรวัดความสุขสำหรับนิสิต



AE 04-09

นักศึกษาในนวิบริบทพุทธธรรม) โคดขอใ้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยตอบแบบสอบถามในชั้นเรียน ใ้เวลา
ประมาณ 30 นาที และเป็นการตอบแบบสอบถามเพียงครั้งเดียว

5. กระบวนการ ใ้ข้อมูลแก่ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ในแบบสอบถามจะมีข้อมูลรายละเอียดที่สร
รวมที่ผู้วิจัยจะเป็นผู้ใ้ข้อมูลแก่ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยด้วยตนเอง และผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสามารถ
สอบถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลาที่ตอนแบบสอบถาม

6. การวิจัยในครั้งนี้ไม่มีความเสี่ยงใด ๆ กับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย เนื่องจากเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ
โดยการตอบแบบสอบถามเพียงครั้งเดียว และไม่มีกระบวนการขูดเลือด ขูดเนื้อที่เกี่ยวของกับท่านจะท่านเป็น
ความลับ ไม่มีพยานเป็นรายบุคคล และผู้วิจัยรับทราบว่าจะไม่ส่งผลกระทบต่อใครๆ ต่อท่าน ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะไม่สร
กตการวิเคราะห์ที่กระทบหรือเสียดสีท่าน

7. ประโยชน์ในการเข้าร่วมวิจัยของท่าน คือ ท่านจะ ได้ใ้ข้อมูลสภาวะความทุกข์ของนิสิตนักศึกษา
ในนวิบริบทพุทธธรรม ซึ่งข้อมูลดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ในการทราบถึงระดับความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาไทย
และเป็นประโยชน์ในการหาแนวทางการพัฒนาความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาได้ต่อไป

8. การเข้าร่วมเป็นผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยของท่านเป็นความสมัครใจ และท่านสามารถปฏิเสธ หรือ
หรือยุติการตอบแบบสอบถามได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องใ้เหตุผลและ ไม่ถูกขู่หรือประ โยชน์ที่พึง ใ้รับ หรือมี
ผลกระทบต่อการศึกษา และการ ใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยของท่านแต่อย่างใด

9. หากท่านมีข้อสงสัย ท่านสามารถสอบถามเพิ่มเติมจากผู้วิจัยได้ตามสถานที่และเวลาที่โทรศัพท์ที่
ระบุใ้ข้างต้นได้ตลอดเวลา

10. การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ท่านจะ ได้รับของที่ระลึกเป็นฝากกา ใ้ด้วย

11. หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามที่กล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณา
จริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน สุขที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอย
จุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147
E-mail: eccu@chula.ac.th



077 1/13
12 กค 2554
11 กค 2554

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
สำหรับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษา (จำนวน 2,000 คน)

ทำที่.....
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เลขที่ ประชากรตัวกลางหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....
ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามที่หนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วม โครงการวิจัยเรื่อง "ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาเชิงบวกเชิงประจักษ์และการพัฒนาแนวคิด" โดยผู้วิจัยคือนางสาว ชุติมา พงศ์วินทร์ และมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อริยญา คู้คำทิว เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และรองศุภาพรพล ไศสรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ร่วม ที่อยู่ที่ติดต่อได้คือ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หมายเลขโทรศัพท์ผู้วิจัย 08-1341-9988

ข้าพเจ้า ได้รับทราบ รายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและ วัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือ ได้รับการปฏิบัติ โดยข้าพเจ้าได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับค่าตอบแทนจากผู้วิจัย ตามข้อใดเป็นอย่างใดแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมใน โครงการวิจัยนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมตอบแบบสอบถามต่างๆ ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป และแบบสำรวจความอง (มาตราวัดความสุขสำหรับนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม) โดยใช้เวลา ประมาณ 30 นาที

ข้าพเจ้านิยมนิยตหรือไม่ตอบชุดแบบสอบถามดังกล่าว ได้ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการกระทำดังกล่าจะ ไม่มีผลกระทบต่อในทางใดๆ ต่อตัวข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับทราบว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะรักษาเป็นความลับ โดยระงับสนทข้อมูลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในกรรารงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตามความที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน จุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถานี 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงนามข้อนี้ไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนานี้แสดงถึงความยินยอมไว้แล้ว

กระชื่อ.....
(นางสาว ชุติมา พงศ์วินทร์)
ผู้วิจัยหลัก

กระชื่อ.....
ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

กระชื่อ.....

กระชื่อ.....

OTF-1/54
วันที่..... 12 ก.พ. 2554
..... 11 ก.พ. 2555

พยาน
.....



ภาคผนวก ข
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

การวิจัยครั้งนี้ได้รับความอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในสาขาวิชาต่างๆ ทั้งทางด้านพุทธธรรม ด้านจิตวิทยา ด้านการวัดและการประเมินผล และด้านการวิจัยเชิงคุณภาพในการตรวจอ่านงานและให้ข้อเสนอแนะในการปรับแก้ไข ดังมีรายละเอียดดังนี้

1. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการพิจารณาใบรายการคุณลักษณะผู้ที่มีความสุขแนวพุทธและแบบสัมภาษณ์นิตินักศึกษา

1. รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพธิแก้ว (อาจารย์พิเศษสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)
2. เกสัชกรสุรพล ไกรสรารุณี (ผู้ช่วยผู้อำนวยการธรรมสถาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)
3. พระครูธรรมธรครชิต คุณวโร (ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน จ.นครปฐม)

2. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการพิจารณาผลการสังเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยเชิงคุณภาพ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.จิราพร เกศพิชญวัฒนา (อาจารย์ประจำคณะพยาบาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)
2. อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์ (อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

3. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการพิจารณาองค์ประกอบ นิยามเชิงปฏิบัติการ และตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของข้อคำถามรายชื่อ

ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธธรรม จำนวน 3 ท่าน

1. รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพธิแก้ว (อาจารย์พิเศษสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)
2. เกสัชกรสุรพล ไกรสรารุณี (ผู้ช่วยผู้อำนวยการธรรมสถาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)
3. อาจารย์ ดร.ครชิต แสนอุบล (อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร)

ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน

4. รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส (ศาสตราจารย์สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

5. รองศาสตราจารย์วัชรีย์ ทรัพย์มี (อาจารย์พิเศษสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)
6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรวรรณ ธีรพงษ์ (อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร)

ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและการประเมินผลจำนวน 2 ท่าน

7. รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ (อาจารย์พิเศษสาขาวิชาการวัดและการประเมินผล คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)
8. รองศาสตราจารย์ ดร.โชติกา ภาชีผล (อาจารย์ประจำสาขาวิชาการวัดและการประเมินผล คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

ภาคผนวก ค
จดหมายขอความร่วมมือในการวิจัย



ที่ ศธ 0512.7/2043

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศุภพระชน ชั้น 7
ถนนพระราม 1 จุฬาลงกรณ์
กรุงเทพฯ 10330

21 พฤศจิกายน 2554

เรื่อง ขณิธานที่ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร. โสวัช โพธิ์แก้ว

ด้วยนางสาวสุพินา พงศ์วินทร์ รหัสประจำตัวนิสิต 517 84518 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ภาควิชานิเทศศาสตร์ เรื่อง "ความสุขของนิสิตนักศึกษา ในบริบทพุทธธรรม การศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์กับแผนการพัฒนาชีวิต / HAPPINESS OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE CONTEXT OF BUDDHA DRAMMA: EMPIRICAL INVESTIGATION AND SCALE DEVELOPMENT" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โสวัช โพธิ์แก้ว ผู้บังคับใช้ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรงโต เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ในงานวิจัยนี้ศึกษาหาความ อดุเคราะห์จากท่านโยนณชิตเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเหมาะสมเนื้อหา (Content Validity) ของ "มาตราวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม" โดยพิจารณาความครอบคลุมเนื้อหาและความตรง ของข้อคำถามและความน่าเชื่อถือในการ ที่นำมาใช้สื่อสารกับสาธารณชนและสื่อมวลชนวิจัยเพิ่มเติม สามารถ ติดต่อขอรายละเอียดได้ที่ 081-341-9988 ในวันและเวลาราชการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้กับนิสิตด้วย อีกเป็น
พระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. โสวัช โพธิ์แก้ว)
คณาบดีคณะจิตวิทยา

ฝ่ายวิชาการ

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทร. 02-218-9912 โทรสาร.02-218-9923

ที่.ศธ 0512.7/2096



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศรธรรม ชั้น 7
ถนนเพชรบุรี ใต้โหล่ง ทุ่งพุมวัน
กรุงเทพฯ 10310

๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๔

เรื่อง การขออนุญาตทำนพวงศุเป็นคู่มือคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ท่านพระครูธรรมธรสรวิศ คุณวโร

ด้วยนางสาวชุติมา พงศ์วรินทร์ รหัสประจำตัวนิสิต 517 84518 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความสุขของนิสิตนักศึกษา ในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด / HAPPINESS OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA: EMPIRICAL INVESTIGATION AND SCALE DEVELOPMENT" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา คุ้มคุ้มเกียรติ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ รองศาสตราจารย์ สุภาพรณ โศภณจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ในการนี้คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ขอทราบมติการท่านพระครูธรรมธรสรวิศ คุณวโร เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ ความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของ "มาตราวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม" โดย พิจารณาความครบถ้วนเนื้อหาตามแนวความตรงของข้อคำถามตามนิยามเชิงปฏิบัติการ แก่นิสิตด้วย ทั้งนี้หาก ท่านพระครูมีข้อสงสัย ต้องการทราบรายละเอียดงานวิจัยเพิ่มเติม สามารถติดต่อนิสิตได้ที่ 081-341-9988

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือวิจัยแก่นิสิตด้วย

ขอแสดงความเคารพการทออย่างสูง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ศรศึกษานาคะ มณีศรี)
คณบดีคณะจิตวิทยา

ฝ่ายวิชาการ
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทร. 02-218-9912 โทรสาร.02-218-9923



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ฝ่ายวิชาการ คณะศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.02-218-9912
 ที่ ศท 0512.7/2102 วันที่ 24 พฤศจิกายน 2554
 เรื่อง ขอเชิญเชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน เกษียรตรรก ไกรสรารุณี

ด้วยนางสาวสุพิศ ฟอร์ดวินทร์ รหัสประจำตัวนิสิต 517 84518 38 นิสิตหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาเชิงคุณภาพระดับขั้นและการพัฒนามาตรวัด / HAPPINESS OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA EMPIRICAL INVESTIGATION AND SCALE DEVELOPMENT" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยวีร์ญา ศุภคัมภีร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ สุภาพรหม โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์จากท่านเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของ "มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม" โดยพิจารณาความครอบคลุมเนื้อหาและความตรงของข้อคำถามตามนิยามจริงปฏิบัติการ ทั้งนี้หากมีข้อสงสัยต้องการทราบรายละเอียดพิจารณาวิจัยเพิ่มเติม สามารถติดต่อนิสิตได้ที่ 081-541-9988 ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้กับนิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สักนางค์ มณีศรี)
 คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ที่ ศส 0512.7/2017



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชานันด์ศึกษพระฯ ชั้น 7
ถนนพระราม 1 กรุงเทพมหานคร 10330

อายุพุดิจิถายม 2554

เรื่อง ขอเรียนเชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ วิจิตร ทรัพย์ดี

ด้วยนางสาวชุติมา พงศ์วินทร์ รหัสประจำตัวนิสิต 517.84518.38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความสุขของนิสิตนักศึกษา ในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด / HAPPINESS OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA: EMPIRICAL INVESTIGATION AND SCALE DEVELOPMENT" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยัญญา ค้อยกิมภี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ ไศตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ในกรณีนี้ นิสิตได้ขอความอนุเคราะห์จากท่านเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของ "มาตราวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม" โดยพิจารณาความครบถ้วนเนื้อหาและความตรงของข้อคำถามตามนิยามเชิงปฏิบัติการ ทั้งนี้หากมีข้อสงสัยต้องการทราบรายละเอียดสามารถติดต่อ นิสิตได้ที่ 081-341-9988 ตามวันและเวลาที่ท่านสะดวก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้ด้วย นิสิต
พระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กิกนาคี mani)
คณะจิตวิทยา

ฝ่ายวิชาการ
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทร. 02-218-9912 โทรสาร 02-218-9923



ที่ ศส 06127/2100

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารพระวชิรญาณวิเศษ ชั้น 7
ถนนพระราม 1 วังใหม่ ปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

๒๔ พฤศจิกายน 2554

เรื่อง ขอรับรองผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ด้วยนางสาวสุธิดา พงศ์วรินทร์ รหัสประจำตัวนิสิต 517 84518 38 นิสิตหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ความสุขของนิสิตนักศึกษา ในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด / HAPPINESS OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA: EMPIRICAL INVESTIGATION AND SCALE DEVELOPMENT” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อวีรญา ศุภศิเมธี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ในการนี้จึงใคร่ขอความ อนุเคราะห์จากท่านซึ่งเป็นผู้บังคับบัญชา อนุญาตให้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปวีรธรรม อีรพงษ์ เป็น ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของ “มาตราวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาใน บริบทพุทธธรรม” โดยพิจารณาความครอบคลุมเนื้อหาและความตรงของข้อคำถามตามนิยามเชิงปฏิบัติการ ทั้งนี้หากมีข้อสงสัยต้องการทราบรายละเอียดงานวิจัยเพิ่มเติม สามารถติดต่อนิสิตได้ที่ 081-341-9988 ตาม วันและเวลาที่ท่านสะดวก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดอนุญาตให้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปวีรธรรม อีรพงษ์ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิใน การตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้กับนิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิเมธี มณีศรี)
คณะศึกษาศาสตร์

ฝ่ายวิชาการ
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทร. 02-218-9912 โทรสาร 02-218-9923

สำเนาเรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปวีรธรรม อีรพงษ์

ที่ ศบ 0512.7/2594



คณะศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีสังหาร ชั้น 7
ถนนเพชรบุรี 1 ซอยใหม่ ปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

๒๓ พฤศจิกายน 2554


เรื่อง ขออนุญาตใช้ชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.วีวัฒน์ บิดยานนท์

ด้วยนางสาวรุติมา พงศ์วรินทร์ รหัสประจำตัวนิสิต 517 84518 38 นิสิตฝึกสอนที่ลงทะเบียนศึกษาต่อที่
สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความสุขของนิสิตนักศึกษา
ในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาเชิงมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด / HAPPINESS OF UNIVERSITY
STUDENTS IN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA. EMPIRICAL INVESTIGATION AND SCALE
DEVELOPMENT" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีวัฒน์ บิดยานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ
รองศาสตราจารย์ สุภาพรธรรม โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ในการนี้ นิสิตใคร่ขอความ
อนุเคราะห์จากท่านเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของ
"มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม" โดยพิจารณาความครอบคลุมเนื้อหาและความตรง
ของข้อคำถามตามนิยามเชิงปฏิบัติการ ทั้งนี้หากมีข้อสงสัยต้องการทราบรายละเอียดงานวิจัยเพิ่มเติม สามารถ
ติดต่อ นิสิตได้ที่ 081-341-9988 ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้กับนิสิตด้วย จักเป็น
พระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ


(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สittaporn นิมิต)
คณะศึกษาศาสตร์

ฝ่ายวิชาการ
คณะศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทร: 02-218-9912 โทรสาร: 02-218-9923



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ฝ่ายวิชาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.02-218-9912

ที่ ศร 0512.7/2107

วันที่ 24 พฤศจิกายน 2554

เรื่อง ขอเรียนเชิญพระคุณวุฒิตตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.โชติกา ภาอินส

ค่านางสาวรุติมา พงศ์วรินทร์ รหัสประจำตัวนิสิต 517 04518 38 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อ้างวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความสุจริตของนิสิตนักศึกษา ในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด / HAPPINESS OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA: EMPIRICAL INVESTIGATION AND SCALE DEVELOPMENT" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยธรรมา สุขคัมภีร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ รองศาสตราจารย์ สุภาพรธรรม โคตรระสิ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ในการนี้ นิสิตโครงขอความอนุเคราะห์จากท่านเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของ "มาตรวัดความสุจริตของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม" โดยพิจารณาความครอบคลุมเนื้อหาและตรงของข้อคำถามตามนิยามเชิงปฏิบัติการ ทั้งนี้หากมีข้อสงสัยคือผลการทราบรายละเอียดสามารถติดต่อ นิสิตได้ที่ 081-341-9988 ตามวันและเวลาที่ท่านสะดวก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้กับนิสิตด้วย อีกเป็นพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คิคนารค์ วัฒนศิริ)

คณบดีคณะจิตวิทยา

ที่ ศษ ๐๕๑๒๗/๒๑๕



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 อาคารบรรณารักษณ์ศรีศิลปพรรษ ชั้น 7
 ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่
 เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

31 มกราคม 2555

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ด้วย นางสาวจุฑามาศ พงศ์วรินทร์ รหัสประจำตัว 5178451838 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรศึกษานิติศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา การปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อยู่ระหว่างดำเนินการทำวิจัยเรื่อง "ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนาแนวคิด" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยัญญา คัญคำภีร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และ รองศาสตราจารย์สุภาพรพรรณ โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม การดำเนินการทำวิจัยนี้ นิสิตต้องเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามในกลุ่มนักศึกษาในระดับปริญญาตรี รวมทั้งสิ้นจำนวน 200 คน (แบ่งเป็น นิสิตนักศึกษากลุ่มคณะวิชาทางด้านวิทยาศาสตร์ จำนวน 100 คน และกลุ่มคณะวิชาทางด้านศิลปศาสตร์ จำนวน 100 คน คณะเกษตรและหญิง) โดยจะใช้เวลาในการเก็บข้อมูลทั้งหมดกลุ่มละประมาณ 1 ชั่วโมง ในช่วงเดือนมกราคม - กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2555 โดยนิสิตได้ประสานงานเบื้องต้นกับ อาจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนาคกุล ไว้แล้ว และจะดำเนินการติดต่อวิทยากรและเขียนใบแจ้งในเร็ววัน รวมถึงขออนุญาตเก็บข้อมูลโดยตรงอีกครั้งหนึ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ทราบและทราบที่นิตินำเก็บข้อมูลในช่วงเวลาดังกล่าว เพื่อเป็นประโยชน์ทางวิชาการในการทำวิจัย และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อ นิสิตเพื่อสอบถามรายละเอียดได้ที่โทรศัพท์ 081-341-9988 ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กิจนาค์ เมธีชัย)
 คณะศึกษาศาสตร์

งานบริการทางศึกษา
 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 โทร 0-2218-9912 โทรสาร 0-2218-9923

ที่ ศบ 0512.7/216



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 อาคารบรมราชชนนีศรีศุภพรหม ชั้น 7
 ถนนพรธรรม 1 แขวงวังใหม่
 เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

31 มกราคม 2555

เรื่อง ขอยื่นขอเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ด้วย นางสาวสุติมา พงศ์วินทร์ รหัสประจำตัว 5178451838 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แผนกวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อยู่ระหว่างดำเนินการทำวิจัยเรื่อง "ความสุขของนิสิตนักศึกษาในวันพฤหัสบดี : การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนาแนวคิด" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อวิญญา คู้อย่างมีร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และ รองศาสตราจารย์สุภาพรพรหม โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม การดำเนินการทำวิจัยนี้ นิสิตต้องเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามในกลุ่มนิสิตศึกษาระดับปริญญาตรี รวมทั้งสิ้นจำนวน 200 คน (แบ่งเป็น นิสิตนักศึกษากลุ่มคณะวิชาทางด้านวิทยาศาสตร์ จำนวน 100 คน และกลุ่มคณะวิชาทางด้านศิลปศาสตร์ จำนวน 100 คน คณะเพศชายและหญิง) โดยจะใช้เวลาในการเก็บข้อมูลทั้งหมดกลุ่มละประมาณ 1 ชั่วโมง ในช่วงเดือนมกราคม - กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2555 โดยนิสิตได้ประสานงานเบื้องต้นกับ อาจารย์ ดร.สมชาติ พงศ์ศิลปะไพฑูย์ ไว้แล้ว และจะดำเนินการติดต่อวิทยากรรายละเอียดในวัน เวลาเกี่ยวกับการเก็บข้อมูลโดยตรงอีกครั้งหนึ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์นิตินิสิตร่วมเก็บข้อมูลในช่วงเวลาดังกล่าว เพื่อเป็นประโยชน์ทางวิชาการในการทำวิจัย และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อนิสิตเพื่อสอบถามรายละเอียดได้ที่โทรศัพท์ 081-341-9988 ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คัตนังค์ มณีศรี)

คณะศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

งานบริการทางศึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร 0-2218-9912 โทรสาร 0-2218-9923

ที่ พอ. 0512.7/218



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศศพรราช ชั้น 7
ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่
เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330

31 มกราคม 2555

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน อาจารย์ที่ปรึกษาฯ คณะศึกษาศาสตร์และประเมิน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ด้วย นางสาวสุติมา พงศ์วรินทร์ รหัสประจำตัว 5178451838 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แผนกวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อยู่ระหว่าง ดำเนินการท้าววิจัยเรื่อง "ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรวิญญา ต้อยคำแก้ว เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และ รองศาสตราจารย์สุภาพรรม โศภนวิธ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม การดำเนินการท้าววิจัยนี้ นิสิตจะขอเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามกับกลุ่มนิสิตชมรมพุทธศาสตร์ฯ ซึ่งผ่านการฝึกปฏิบัติธรรม รวมจำนวนทั้งสิ้น 30 คน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างด้วยเทคนิคกลุ่มรู้จัก (known groups technique) ของมาตรวัดความสุขที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยจะใช้เวลาในการเก็บข้อมูลทั้งหมดประมาณ 30 นาที ในช่วงเดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2555 โดยนิสิตจะได้ประสานงานเพื่อติดต่อวิทยากรรายละเอียดในเรื่องวัน เวลาเกี่ยวกับการเก็บข้อมูลโดยตรงกับท่านอีกครั้งหนึ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์นิตินัดเก็บข้อมูลในช่วงเวลาดังกล่าว (เพียงเป็นประโยชน์ทางวิชาการในการท้าววิจัย และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อ นิสิตเพื่อสอบถามรายละเอียดได้ที่โทรศัพท์ 081-341-9988 ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คัมภางค์ รมนิสิตวิ)
คณบดีคณะจิตวิทยา

งานบริการการศึกษา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทร. 0-2218-9912 โทรสาร 0-2218-9923

ด่วนมาก

ที่ ศบ 0512.7/334



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 อาคารนวมราชานุสรณ์ศรีนครินทร์ ชั้น 7
 ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่
 เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร 10330

14 กุมภาพันธ์ 2555

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน สถาบันวิจัยและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

ด้วย นางสาวศุภิมา พงศ์วิมลรัตน์ รหัสประจำตัว 5178451838 มีศัพทอักษรศึกษาภาคการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อยู่ระหว่างดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ "ความเครียดของนิสิตนักศึกษาชั้นเรียนพุทธธรรม: การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนาเครือข่าย" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สวีตัญญา คัญคำมณี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และ รองศาสตราจารย์สุภาพรพนม โคตรสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม การดำเนินการทำวิจัยนี้ นิสิตจะขอเก็บข้อมูลตัวอย่างสอบถามกับกลุ่มเยาวชนในสถานศึกษา ที่มีอายุระหว่าง 16-25 ปี รวมทั้งสิ้นจำนวน 30 คน ณ สถานศึกษาและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดสงขลา เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างด้วยเทคนิคกลุ่มวิจัย (Focus group technique) ของมาตรา 10 ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2555 โดยนิตินิสิตได้ประสานงานเบื้องต้นกับสถานศึกษาและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดสงขลาไว้แล้ว และจะดำเนินการติดต่อขอขออนุญาตเก็บข้อมูลในวัน เวลา และวิธีการเก็บข้อมูลโดยละเอียดจึงขอเรียน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ทราบและพิจารณาอนุญาตนิตินิสิตเก็บข้อมูลในช่วงเวลาดังกล่าว ถือเป็นประโยชน์ทางวิชาการในการทำวิจัย และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อ นิตินิสิตที่สถานศึกษารวมถึงได้ที่โทรศัพท์ 081-341-9988 ในวันและเวลาทำการ

ขอแสดงความไว้วางใจ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สวีตัญญา คัญคำมณี)
 คณะศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

งานบริการวิชาการ
 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 โทร. 0-2218-9914 โทรสาร 0-2218-9923

ที่.ศอ 05127/217



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 อาคารบรมราชชนนีศรีศศพรราช ชั้น 7
 ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่
 เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10530

31 มกราคม 2555

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสมาคมพิษนิชและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดสระบุรี

ด้วย นางสาวสุติมา พงศ์วินทร์ รหัสประจำตัว 5178451838 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แผนกวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อยู่ระหว่างดำเนินการทำวิจัยเรื่อง "ความสุขของนิสิตนักศึกษาในวัยทศวรรษรวม : การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริญญา ศุภคำนิจ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และ รองศาสตราจารย์สุภาพรพรณ โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม การดำเนินการทำวิจัยนี้ นิสิตจะขอเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามกับกลุ่มเยาวชนในสถานพินิจฯ ที่มีอายุระหว่าง 18-25 ปี และรวมทั้งสิ้นจำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างด้วยเทคนิคกลุ่มรู้จัก (known groups technique) ของมาตรวัดความสุขที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยจะใช้เวลาในการเก็บข้อมูลทั้งหมดประมาณ 30 นาที ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2555 โดยนิสิตได้ประสานงานเบื้องต้นกับ อาจารย์บุญญโรจน์ สุวรรณพาทูไว้แล้ว และจะดำเนินการติดต่อขอสมัครสมัครและเขียนใบเสนอวัน เวลาเกี่ยวกับการเก็บข้อมูลโดยตรงอีกครั้งหนึ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์นิตินำเข้าเก็บข้อมูลในช่วงเวลาดังกล่าว เพื่อเป็นประโยชน์ทางวิชาการในการทำวิจัย และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อนิสิตเพื่อสอบถามรายละเอียดได้ที่โทรศัพท์ 081-341-9988 ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กัญญา นิมิตคี)

คณบดีคณะจิตวิทยา

สำนักวิชาการศึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร. 0-2218-9912 โทรสาร. 0-2218-9923

ที่ ศธ 0512.7/ 531



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศุภรพราช ชั้น 7
ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

๒ มีนาคม 2555

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.ฉันทนา กนต์จิต

ด้วย นางสาวชุติมา พงศ์รินทร์ รหัสประจำตัว 5178451838 มีสืดหลักสูตรสอบภาคสมรรถนะปฏิบัติ สาขาวิชาจิตวิทยา แผนกวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีจุดประสงค์ในการทำวิจัยเรื่อง "ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบททฤษฎีธรรม : การศึกษาเชิงมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัญญา ค้อยคำใจี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์อีก และ รองศาสตราจารย์สุภาพรรม โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม การดำเนินการทำวิจัยนี้ มีสืดต้องเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี รวมทั้งสิ้นจำนวน 200 คน (แบ่งเป็น นิสิตนักศึกษาจากกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ด้านวิทยาศาสตร์ จำนวน 100 คน และกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ด้านศิลปศาสตร์ จำนวน 100 คน คณะพยาบาลและหญิง) โดยจะใช้เวลาในการเก็บข้อมูลทั้งหมดกลุ่มละประมาณ 30 นาที ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม พ.ศ. 2555 โดยมีสืดจะดำเนินการติดต่อนัดหมายรายละเอียดในเรื่องวัน เวลาเกี่ยวกับการเก็บข้อมูลโดยตรงกับท่านอีกครั้งหนึ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์มีสืดเซ็นเก็บข้อมูลในช่วงเวลาดังกล่าว เพื่อเป็นประโยชน์ทางวิชาการในการทำวิจัย และขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อมีสืดเพื่อสอบถามรายละเอียดได้ที่โทรศัพท์ 081-341-9988 ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉันทนา กนต์จิต)
คณะจิตวิทยา

งานบริการการศึกษา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทร. 0-2218-9912 โทรสาร 0-2218-9923

ที่ ศท 0512.7/ ๑๓๐



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศุภพรหม ชั้น 7
ถนนพรพวาม 1 แขวงวังใหม่
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

๒ มีนาคม 2555

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.สมศักดิ์ สีลากุลฤทธิ์

ด้วย นามบรรพตมา พงศ์วรินทร์ รหัสประจำตัว 5178451838 นิสิตหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แผนกวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ขอรุ่ระหว่างดำเนินการทำวิจัยเรื่อง "ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนาแนวคิด" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยญา สุ่มคำมณี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และ รองศาสตราจารย์สุภาพรอม ไชยเจริญ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม การดำเนินการทำวิจัยนี้มีสัดคล้องกับข้อมูลต้นแบบสถานบันกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี รวมทั้งสิ้นจำนวน 200 คน (แบ่งเป็น นิสิตนักศึกษากลุ่มคณะวิชาทางด้านวิทยาศาสตร์ จำนวน 100 คน และกลุ่มคณะวิชาทางด้านศิลปศาสตร์ จำนวน 100 คน คณะแพทยและหญิง) โดยจะใช้เวลาในการเก็บข้อมูลทั้งหมดกลุ่มละประมาณ 30 นาที ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม พ.ศ. 2555 โดยนิสิตขอดำเนินการศึกษาค้นคว้าและเขียนในรายงานเวลาเกี่ยวกับการเก็บข้อมูลโดยตรงกับท่านอีกครั้งหนึ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์นิตินำเก็บข้อมูลในช่วงเวลาดังกล่าว เพื่อเป็นประโยชน์ทางวิชาการในการทำวิจัย และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อนิสิตเพื่อสอบถามรายละเอียดได้ที่โทรศัพท์ 081-341-9988 ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศุภมาศ มณีศรี)

คณะจิตวิทยา

ศูนย์บริการการศึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร. 0-2218-9912 โทรสาร 0-2218-9923

จี ศธ 0512.7/ ๒๖๖



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศศพราว ชั้น 7
ถนนพหลโยธิน แขวงวังใหม่
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

6 มีนาคม 2555

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิรศรี ไพรหาทอง

ด้วย นางสาวสุติมา ทองคำรินทร์ รหัสประจำตัว 5178451838 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา และสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อยู่ระหว่างดำเนินการทำวิจัยเรื่อง "ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาเชิงมุตเชิงประจักษ์และการพัฒนาธรรมวิธี" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยัญญา ตุ่มคำศิริ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และ รองศาสตราจารย์สุภาภรณ์ โคตางวีล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม การดำเนินการทำวิจัยนี้มีสื่อที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลส่วนบุคคลในกลุ่มนิสิตศึกษาระดับปริญญาตรี รวมทั้งสิ้นจำนวน 200 คน (แบ่งเป็น นิสิตนักศึกษาจากคณะวิชาทางด้านวิทยาศาสตร์ จำนวน 100 คน และกลุ่มคณะวิชาทางด้านศิลปศาสตร์ จำนวน 100 คน คณะเศรษฐศาสตร์) โดยจะใช้เวลาในการเก็บข้อมูลทั้งหมดกลุ่มละประมาณ 30 นาที ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม พ.ศ. 2555 โดยมีวัตถุประสงค์ดำเนินการศึกษาค้นคว้าและเรียบเรียงผลในเรื่องนี้ เวลาเกี่ยวกับการเก็บข้อมูลโดยตรงกับท่านอีกครั้งหนึ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์นิตินัดเข้าเก็บข้อมูลในช่วงเวลาที่กล่าว เพื่อเป็นประโยชน์ทางวิชาการในการทำวิจัย และขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อ นิตินัดเพื่อสอบถามรายละเอียดได้ที่โทรศัพท์ 081-341-9988 ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศักนารถ นนิตศรี)
คณบดีคณะจิตวิทยา

กรมการการศึกษา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทร. 0-2218-9912 โทรสาร 0-2218-9923

ที่ ศบ 0512.7/ 532



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศุภรพร ชั้น 7
ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

6 มีนาคม 2555

เรื่อง ขออนุญาตเป็นชื่อผู้วิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.ศิริกัญญา โขโสภา

ด้วย นางสาวจุติมา พงศ์วรินทร์ รหัสประจำตัว 5178451838 นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ขอประหว่งดำเนินการทำวิจัยเรื่อง "ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม การศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์และการพัฒนาภาควิชา" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวัลัญญา สุ่มคำศิริ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และ รองศาสตราจารย์สุภาภรณ์ ไศตรงจิต เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม การดำเนินการทำวิจัยนี้มีขั้นตอนเกี่ยวกับข้อมูลด้วยแบบสอบถามในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี รวมทั้งสิ้นจำนวน 200 คน (แบ่งเป็น นิสิตนักศึกษาจากกลุ่มคณะวิชาทางด้านวิทยาศาสตร์ จำนวน 100 คน และกลุ่มคณะวิชาทางด้านศิลปศาสตร์ จำนวน 100 คน คณะแพทยศาสตร์หญิง) โดยจะใช้เวลาในการเก็บข้อมูลทั้งหมดทุกชุดประมาณ 30 นาที ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม พ.ศ. 2555 โดยมีขั้นตอนดำเนินการติดต่อนักหมายรายละเอียดในเรื่องวัน เวลาเกี่ยวกับการเก็บข้อมูลโดยตรงกับท่านอีกครั้งหนึ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ที่นิตินัดเข้าเก็บข้อมูลในช่วงเวลาดังกล่าว เพื่อเป็นประโยชน์ทางวิชาการในการทำวิจัย และขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อที่นิตินัดเพื่อสอบถามรายละเอียดได้ที่โทรศัพท์ 081-341-9988 ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศักขานันท์ นิมิตี)
คณะจิตวิทยา

งานบริการการศึกษา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทร. 0-2218-9925 โทรสาร 0-2218-9925

ที่ ศธ 0512.7/ ๒๑4



คณะวิศวกรรมศาสตร์
 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
 ถนนพหลโยธิน กรุงเทพมหานคร 10330

๒ มีนาคม 2555

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.ชนะศึก นิธานนท์

ด้วย นางสาวสุติมา พงศ์วิจิตร รหัสประจำตัว 5178451838 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรศึกษาระดับบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แผนกวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อยู่ระหว่างดำเนินการทำวิจัยเรื่อง "ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยัญญา ตัญญาศิริ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และ รองศาสตราจารย์สุภาพรพรณ โสตรงวัด เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม การดำเนินการทำวิจัยนี้ นิสิตต้องเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี รวมทั้งสิ้นจำนวน 200 คน (แบ่งเป็น นิสิตนักศึกษากลุ่มคณะวิชาทางด้านวิทยาศาสตร์ จำนวน 100 คน และกลุ่มคณะวิชาทางด้านศิลปศาสตร์ จำนวน 100 คน คณะแพทยศาสตร์และทันตฯ) โดยจะใช้เวลาในการเก็บข้อมูลทั้งหมดกลุ่มละประมาณ 30 นาที ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม พ.ศ. 2555 โดยมีสาระดำเนินการติดต่อนัดหมายรายละเอียดในเรื่องวัน เวลาที่สะดวกในการเก็บข้อมูลโดยตรงกับท่านอีกครั้งหนึ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์นิตินัดเข้ามาเก็บข้อมูลในช่วงเวลาดังกล่าว เพื่อเป็นประโยชน์ทางการวิชาการในการทำวิจัย และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อ นิสิตเพื่อสอบถามรายละเอียดได้ที่โทรศัพท์ 081-341-9988 ในวันและเวลาดังกล่าวนี้ขอแสดงความ

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนะศึก นิธานนท์)
 คณะศิลปศาสตร์

แผนกวิชาการศึกษา
 คณะศิลปศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 โทร. 0-2218-9912 โทรสาร 0-2218-9923

ที่ ศธ 0512.7/ ๒๖๖



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศุภพรหม ชั้น 7
ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

๒ มีนาคม 2555

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน อาจารย์ภริกา ภิภา

ด้วย นางสาวชุติมา พงศ์รินทร์ รหัสประจำตัว 5178451838 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรศึกษบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถวายพรว่า ดำเนินการทำวิจัยเรื่อง "ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนาแนวคิด" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยัญญา ลือคำภีร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และ รองศาสตราจารย์สุภาพรพรหม โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม การดำเนินการทำวิจัยนี้ นิสิตต้องเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี รวมทั้งสิ้นจำนวน 200 คน (แบ่งเป็น นิสิตบัณฑิตศึกษากลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ จำนวน 100 คน และกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ด้านศิลปศาสตร์ จำนวน 100 คน คณะแพทยศาสตร์และหญิง) โดยจะใช้เวลาในการเก็บข้อมูลทั้งหมดกลุ่มละประมาณ 30 นาที ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม พ.ศ. 2555 โดยมีวัตถุประสงค์ขออนุญาตเผยแพร่ผลวิจัยในวารสาร

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์นิตินิเทศเก็บข้อมูลในช่วงเวลาดังกล่าว เพื่อเป็นประโยชน์ทางวิชาการในการทำวิจัย และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อ นิสิตเพื่อสอบถามรายละเอียดได้ที่โทรศัพท์ 081-341-9988 ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กิคนางค์ มณีศรี)
คณะจิตวิทยา

งานบริการการศึกษา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทร. 0-2218-9912 โทรสาร 0-2218-9925



ที่ ศธ 0512.7/ ๒36

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศศทรรพ ชั้น 7
ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

6 มีนาคม 2555

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน คุณอติคาร์ณ์ เณิพิพรรณ

ด้วย นางสาวจุติมา พศัวันทร์ รหัสประจำตัว 5178451838 มีสิทธิบัตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา และนวัตวิทวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้ร้องพร้อม ดำเนินการทำวิจัยเรื่อง "ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาเชิงคุณภาพและการพัฒนาแนวคิด" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิญญา ผู้ยศจำปี้ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และ รองศาสตราจารย์สุภาพรรม โศภจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม การดำเนินการทำวิจัยนี้ มีสิทธิต้องเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี รวมทั้งสิ้นจำนวน 200 คน (แบ่งเป็น นิสิตนักศึกษาทุกกลุ่มคณะวิชาทางศึกษาศาสตร์ จำนวน 100 คน และกลุ่มคณะวิชาทางด้านศิลปศาสตร์ จำนวน 100 คน คณะเศรษฐศาสตร์และหญิง) โดยจะใช้เวลาในการเก็บข้อมูลทั้งหมดกลุ่มละประมาณ 30 นาที ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม พ.ศ. 2555 โดยมีวัตถุประสงค์อันดีหมายขอขออนุญาตในเรื่องวินัยและเกี่ยวกับการเก็บข้อมูลโดยตรงกับท่านอีกครั้งหนึ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์มีสิทธิเก็บข้อมูลในช่วงเวลาดังกล่าว เพื่อเป็นประโยชน์ทางวิชาการในการทำวิจัย และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อขอติดต่อเพื่อ สอบถามรายละเอียดได้ที่โทรศัพท์ 081-341-9988 ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กัญญาภรณ์ เณิพิพรรณ)
คณะจิตวิทยา

กรมการศึกษานอกโรงเรียน
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทร 0-2218-9912 โทรสาร 0-2218-9923

ที่ ศธ 0512.7/ ๒๓๗



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารบรมราชชนนีศรีศุภพราช ชั้น 7
ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

๒ มีนาคม 2555

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน อาจารย์สุกัญญา ทอณาภ

ด้วย นางสาวชุติมา พงศ์วรินทร์ รหัสประจำตัว 5178451838 นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แผนกวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อยู่ระหว่าง ดำเนินการทำวิจัยเรื่อง "ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนาแนวคิด" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยัญญา คัญคำวีร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และ รศ.ศาสตราจารย์สุภาพรพรรณ โคตรจรัส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม การดำเนินการทำวิจัยนี้ นิสิตต้องเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี รวมทั้งสิ้นจำนวน 200 คน (แบ่งเป็น นิสิตนักศึกษาจากกลุ่มคณะวิชาทางด้านวิทยาศาสตร์ จำนวน 100 คน และกลุ่มคณะวิชาทางด้านศิลปศาสตร์ จำนวน 100 คน คณะแพทยศาสตร์และทันต) โดยจะใช้เวลาในการเก็บข้อมูลทั้งหมดกลุ่มละประมาณ 30 นาที ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม พ.ศ. 2555 โดยนิสิตจะดำเนินการติดต่อนัดหมายรายละเอียดในวัน เวลาที่เกี่ยวกับการเก็บข้อมูลโดยตรงกับท่านอีกครั้งหนึ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์นิตินำเก็บข้อมูลในช่วงเวลาดังกล่าว เพื่อเป็นประโยชน์ทาง วิชาการในการทำวิจัย และขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อนิสิตเพื่อ สอบถามรายละเอียดได้ที่โทรศัพท์ 081-341-9988 ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คัญคำวีร์ มณีศรีวิ)
คณบดีคณะจิตวิทยา

ศูนย์บริการการศึกษา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทร. 0-2218-9912 โทรสาร 0-2218-9924

ภาคผนวก ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ใบบายการคุณลักษณะผู้ที่มีความสุขแนวพุทธ (สำหรับผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล)
2. ใบบายการคุณลักษณะผู้ที่มีความสุขแนวพุทธ (สำหรับนิสิตนักศึกษา)
3. แบบสัมภาษณ์นิสิตนักศึกษาเรื่อง ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม
4. แบบบันทึกการสัมภาษณ์
5. (ตัวอย่าง) มาตรฐานวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

ใบรายการคุณลักษณะผู้ที่มีความสุขแนวพุทธ
(สำหรับผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล)

ข้อมูลผู้แนะนำ

1. ชื่อผู้แนะนำนิสิตนักศึกษา (นามสมมุติ).....
2. เพศ หญิง ชาย
3. ความเกี่ยวข้องกับนิสิตนักศึกษา

<input type="checkbox"/> อาจารย์ที่ปรึกษาชมรม.....	<input type="checkbox"/> อาจารย์ที่ปรึกษา
<input type="checkbox"/> ผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา	<input type="checkbox"/> อาจารย์ผู้สอน
<input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ.....	
4. ข้อมูลนิสิตนักศึกษา
 - 4.1 ชื่อนิสิตนักศึกษาที่แนะนำ (นามสมมุติ).....
 - 4.2 เพศ หญิง ชาย
 - 4.3 คณะวิชา.....มหาวิทยาลัย.....
 - 4.4 ชั้นปีที่ ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 ชั้นปีที่ 4 อื่นๆ โปรดระบุ.....

คำชี้แจง

โปรดทำเครื่องหมาย (x) ในช่องที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับคุณลักษณะในปัจจุบันของนิสิตนักศึกษาที่ท่านแนะนำมากที่สุด

คุณลักษณะ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีความพอใจในสิ่งที่มี สิ่งที่เป็น และสิ่งที่ทำ ซึ่งได้มาตามกำลังความรู้ความสามารถ				
2. ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในทางที่ถูกต้องดีงาม เป็นประโยชน์ เกื้อกูลทั้งต่อตนเองและผู้อื่น				
3. สามารถเผชิญโลกได้ตามความเป็นจริงทั้งสุขและทุกข์อย่างสร้างสรรค์ ด้วยใจที่ยอมรับและเข้าใจธรรมชาติของความเปลี่ยนแปลง				
4. มีความสุขได้โดยไม่ต้องพึ่งพาวัตถุหรือสิ่งตอบสนองความต้องการ				
5. มีความสุขจากการให้ การบำเพ็ญประโยชน์ หรือการทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์				
6. ยิ้มแย้ม เบิกบาน สงบ ผ่อนคลาย มีสติไม่เลื่อนลอย ไม่เครียด				

ใบรายการคุณลักษณะผู้ที่มีความสุขแนวพุทธ
(สำหรับนิสิตนักศึกษา)

ข้อมูลนิสิตนักศึกษา

1. ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ (นามสมมุติ).....
2. เพศ หญิง ชาย
3. กำลังศึกษาคณะวิชา.....มหาวิทยาลัย.....
 ชั้นปีที่ ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 ชั้นปีที่ 4 อื่นๆ โปรดระบุ.....

คำชี้แจง

โปรดทำเครื่องหมาย (x) ในช่องที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับตัวท่านในปัจจุบันมากที่สุด

คุณลักษณะ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีความพอใจในสิ่งที่มี สิ่งที่เป็น และสิ่งที่ทำ ซึ่งได้มาตามกำลังความรู้ ความสามารถ				
2. ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในทางที่ถูกต้องดีงาม เป็นประโยชน์ เกื้อกูลทั้งต่อตนเองและผู้อื่น				
3. สามารถเผชิญโลกได้ตามความเป็นจริงทั้งสุขและทุกข์อย่าง สร้างสรรค์ ด้วยใจที่ยอมรับและเข้าใจธรรมชาติของความเปลี่ยนแปลง				
4. มีความสุขได้โดยไม่ต้องพึ่งพาวัตถุหรือสิ่งตอบสนองความต้องการ				
5. มีความสุขจากการให้ การบำเพ็ญประโยชน์ หรือการทำกิจกรรม ที่สร้างสรรค์				
6. ยิ้มแย้ม เบิกบาน สงบ ผ่อนคลาย มีสติไม่เลื่อนลอย ไม่เครียด				

แบบสัมภาษณ์นิสิตนักศึกษา

เรื่อง ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

ขั้นตอนในการสัมภาษณ์

ผู้สัมภาษณ์แนะนำตัว ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ ทำความรู้จักกับผู้ให้ข้อมูลโดยอาจขอให้ผู้ให้ข้อมูลแนะนำตัว จากนั้นผู้สัมภาษณ์อธิบายข้อตกลงร่วมกันตามเอกสารจริยธรรม (ผู้สัมภาษณ์มอบเอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยให้แก่ผู้ให้ข้อมูลเก็บไว้ 1 ชุด) และขอให้ผู้ให้ข้อมูลลงนามในหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และประเมินตนเองตามใบรายการคุณลักษณะผู้ที่มีความสุขแนวพุทธ ถ้าผู้ให้ข้อมูลได้ค่าเฉลี่ยรวมคุณลักษณะผู้ที่มีความสุขแนวพุทธระดับมากขึ้นไป (คะแนนเฉลี่ยรวมตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป) ผู้สัมภาษณ์จึงเริ่มดำเนินการสัมภาษณ์ตามแนวคำถามที่กำหนด ในกรณีที่ผู้ให้ข้อมูลไม่ยินดีให้ข้อมูล หรือได้ค่าเฉลี่ยรวมคุณลักษณะผู้ที่มีความสุขแนวพุทธต่ำกว่าระดับมาก (คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 3.00) ผู้สัมภาษณ์ยุติการสัมภาษณ์

อุปกรณ์

1. เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
2. หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
3. ใบรายการคุณลักษณะผู้ที่มีความสุขแนวพุทธ
4. แบบบันทึกการสัมภาษณ์
5. เครื่องบันทึกเสียง
6. ปากกา
7. ของที่ระลึก

วัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์

เพื่อศึกษาเชิงคุณภาพเรื่องความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

ประเด็นการสัมภาษณ์

1. ลักษณะของความสุข
2. ที่มาของความสุข
3. ข้อคิดที่ได้จากการเรียนรู้ที่มาจากความสุข
4. การรู้ตัวว่าอยู่ในช่วงที่กำลังมีความสุขและวิธีการอยู่กับความสุข
5. ผลของความสุขที่เกิดขึ้นกับชีวิตและการถ่ายทอดความสุขไปยังผู้คนรอบๆ ตัว

แนวคำถามในการสัมภาษณ์

1. ช่วยเล่าถึงความสุขของน้องให้ฟังหน่อยได้ไหมว่า ความรู้สึกสุขของน้องเป็นอย่างไรบ้าง
2. ถ้าพี่จะขอ น้องมองความสุขให้ละเอียดๆ น้องมองว่า ความสุขของน้องเกิดจากอะไร หรือเวลาที่น้องมีความสุข น้องคิดว่า ความสุขที่เกิดขึ้นเป็นผลเนื่องมาจากอะไร หรือความสุขในใจน้องเป็นผลเนื่องมาจากคนรอบๆ ข้างของน้องอย่างไรบ้างไหม
3. พอน้องรู้ว่าความสุขของน้องเกิดจากอะไร มีส่วนช่วยให้ น้องรู้ อะไร หรือรู้จักอะไรเพิ่มมากขึ้นไหม
4. ตอนที่น้องมีความสุข น้องรู้ตัวไหม และน้องอยู่กับมันอย่างไร
5. ความสุขของน้องมีผลต่อการดำเนินชีวิตของน้องอย่างไรไหม และเวลาที่น้องมีความสุข มันแผ่ไปถึงคนรอบๆ ตัวน้องอย่างไรบ้าง



(ตัวอย่าง) มาตรการวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความรู้สึกนึกคิดที่นิสิตนักศึกษามีต่อชีวิตของตนเองซึ่งประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1: ข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2: แบบสำรวจตนเอง จำนวน 76 ข้อ

ขอให้ท่านอ่านข้อคำถามทีละข้อและเลือกคำตอบที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย X ตรงคำตอบที่ท่านเลือก คำตอบที่ท่านเลือกตอบในแต่ละข้อไม่มีถูกหรือผิด ขอท่านโปรดเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวและขอความกรุณาให้ท่านตอบให้ครบทุกข้อ

ตัวอย่างการตอบแบบสอบถาม

ข้อคำถาม	ตรงมากที่สุด	ค่อนข้างตรง	ตรงบ้างไม่ตรงบ้าง	ค่อนข้างไม่ตรง	ไม่ตรงเลย
1. ฉันภูมิใจที่ชีวิตฉันเป็นประโยชน์ต่อคนอื่น	X				
2. ฉันวิตกกังวลถึงอนาคตในวันข้างหน้า					X

ความหมายของการตอบ

ข้อที่ 1 ฉันภูมิใจที่ชีวิตฉันเป็นประโยชน์ต่อคนอื่น ท่านจะเลือกตอบข้อใดก็ได้ ถ้าท่านตอบ “ตรงมากที่สุด” หมายความว่า ณ ขณะนี้ท่านมีความรู้สึกภูมิใจที่ชีวิตของท่านเป็นประโยชน์ต่อคนอื่นมากที่สุด

ข้อที่ 2 ฉันวิตกกังวลถึงอนาคตในวันข้างหน้า ท่านจะเลือกตอบข้อใดก็ได้ถ้าท่านตอบ “ไม่ตรงเลย” หมายความว่า ณ ขณะนี้ท่านไม่รู้สึกวิตกกังวลถึงอนาคตในวันข้างหน้าเลย

ขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่งที่ได้กรุณาสละเวลาอันมีค่าเพื่อตอบแบบสอบถามฉบับนี้ ความร่วมมือที่ท่านให้ในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์และมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการพัฒนาองค์ความรู้ทางวิชาการสำหรับนิสิตนักศึกษา ทั้งนี้ ข้อมูลที่ท่านตอบผู้วิจัยจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับ จะไม่มี

การนำเสนอผลการวิจัยเป็นรายบุคคล แต่จะนำเสนอในภาพรวม และจะนำไปใช้เพื่อประโยชน์ในการศึกษาวิจัยเท่านั้น

ตอนที่ 1: ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ (1) ชาย (2) หญิง
2. อายุ ปี
3. ศาสนา (1) พุทธ (2) คริสต์ (3) อิสลาม (4) อื่นๆ โปรดระบุ.....
4. คณะวิชา.....มหาวิทยาลัย.....
5. ชั้นปีที่ (1) ปีที่ 1 (2) ปีที่ 2 (3) ปีที่ 3 (4) ปีที่ 4
 (5) ปีที่ 5 (6) ปีที่ 6
6. อาศัยอยู่กับ (1) ครอบครัว (2) หอพักภายในมหาวิทยาลัย
 (3) หอพักภายนอกมหาวิทยาลัย (4) อื่นๆ โปรดระบุ.....
7. ภูมิลำเนาจังหวัด.....

ตอนที่ 2: โปรดทำเครื่องหมาย X ในช่องคำตอบเพื่อประเมินว่าข้อความต่อไปนี้ตรงกับตัวท่านมากน้อยเพียงใด

ข้อ	ข้อความ	ตรงมากที่สุด	ค่อนข้างตรง	ตรงกับไม่ตรงพอๆกัน	ค่อนข้างไม่ตรง	ไม่ตรงเลย
1	ฉันรักในสิ่งที่ฉันทำ	5	4	3	2	1
2	5	4	3	2	1
3	5	4	3	2	1
4	ฉันพอใจในผลงานที่ตนเองได้ลงมือทำ	5	4	3	2	1
5	5	4	3	2	1
6	5	4	3	2	1
7	5	4	3	2	1
8	5	4	3	2	1
9	ฉันทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุดแล้ว	5	4	3	2	1
10	5	4	3	2	1
11	5	4	3	2	1
12	ฉันกังวลว่าชีวิตของฉันจะเป็นอย่างไร	5	4	3	2	1

ข้อ	ข้อความ	ตรงมากที่สุด	ค่อนข้างตรง	ตรงกับไม่ตรงพอๆกัน	ค่อนข้างไม่ตรง	ไม่ตรงเลย
	ในวันข้างหน้า					
13	5	4	3	2	1
14	5	4	3	2	1
15	5	4	3	2	1
16	5	4	3	2	1
17	ฉันยอมรับได้ หากฉันหรือคนรอบข้างทำอะไรผิดพลาดไป	5	4	3	2	1
18	5	4	3	2	1
19	ฉันสุขใจทุกครั้งที่ได้มีโอกาสทำอะไรเพื่อผู้อื่น	5	4	3	2	1
20	5	4	3	2	1
21	5	4	3	2	1
22	5	4	3	2	1
23	5	4	3	2	1
24	5	4	3	2	1
25	5	4	3	2	1
26	5	4	3	2	1
27	5	4	3	2	1
28	5	4	3	2	1
29	ฉันรู้สึกอิจฉาในความสำเร็จของคนอื่น	5	4	3	2	1
30	5	4	3	2	1
31	ฉันรู้สึกว่าเพื่อนๆ รักและห่วงใยฉัน	5	4	3	2	1
32	5	4	3	2	1
33	5	4	3	2	1
34	ฉันรู้สึกว่าตนเองต้องสู้ชีวิตเพียงลำพัง	5	4	3	2	1
35	5	4	3	2	1
36	5	4	3	2	1
37	5	4	3	2	1
38	5	4	3	2	1
39	ฉันเรียนรู้แบบอย่างการดำเนินชีวิตที่ดีจากผู้คนรอบตัว	5	4	3	2	1

ข้อ	ข้อความ	ตรงมากที่สุด	ค่อนข้างตรง	ตรงกับไม่ตรงพอๆกัน	ค่อนข้างไม่ตรง	ไม่ตรงเลย
40	5	4	3	2	1
41	บางครั้งฉันก็ลังเลสงสัยว่า เราจะเป็นคนดีไปเพื่ออะไร	5	4	3	2	1
42	5	4	3	2	1
43	5	4	3	2	1
44	5	4	3	2	1
45	5	4	3	2	1
46	ฉันมักจะพบแต่เรื่องร้ายๆ จนฉันหมดกำลังใจ	5	4	3	2	1
47	5	4	3	2	1
48	5	4	3	2	1
49	5	4	3	2	1
50	5	4	3	2	1
51	เวลาเกิดปัญหา ฉันตั้งสติอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นได้	5	4	3	2	1
52	5	4	3	2	1
53	เมื่อมีโอกาสฉันจะทำบุญทำทานตามกำลังที่มี	5	4	3	2	1
54	5	4	3	2	1
55	ใจฉันมีความกังวล	5	4	3	2	1
56	5	4	3	2	1
57	5	4	3	2	1
58	5	4	3	2	1
59	5	4	3	2	1
60	5	4	3	2	1
61	เมื่อต้องทำงานใดๆ ฉันสามารถจดจ่ออยู่กับงานตรงหน้าได้	5	4	3	2	1
62	5	4	3	2	1
63	ฉันทำใจให้สงบจากความวุ่นวายภายนอกได้	5	4	3	2	1
64	5	4	3	2	1
65	5	4	3	2	1

ข้อ	ข้อความ	ตรงมากที่สุด	ค่อนข้างตรง	ตรงกับไม่ตรงพอๆกัน	ค่อนข้างไม่ตรง	ไม่ตรงเลย
66	5	4	3	2	1
67	5	4	3	2	1
68	ฉันรู้สึกไม่ค่อยพอใจคนที่อยู่รอบๆ ตัว	5	4	3	2	1
69	5	4	3	2	1
70	5	4	3	2	1
71	ฉันโกรธเมื่อถูกวิจารณ์	5	4	3	2	1
72	5	4	3	2	1
73	5	4	3	2	1
74	5	4	3	2	1
75	ฉันถูกความทุกข์ที่บดบัง จนหาทางออกไม่ได้	5	4	3	2	1
76	5	4	3	2	1

ภาคผนวก จ
ตัวอย่างการให้รหัสข้อมูล

ตัวอย่างการให้รหัสข้อมูล

	ข้อความ	การให้รหัสข้อมูล
IN:	พอวันหนึ่ง เราไม่ได้เตรียมตัวรับกับความเปลี่ยนแปลง พอวันหนึ่งใจที่ท่วมทับเขาทั้งหมดพบกับความเปลี่ยนแปลง มันเสียหลักเยอะเหมือนกันเนอะ	
P02:	ใช่ค่ะ	
IN:	แต่พอตอนที่ออมเล่าตอนนี้ เหมือนกับออมได้เห็นตัวเอง และจริงๆ ก็ต้องขอบคุณมันเหมือนกันนะ	
P02:	ใช่ค่ะ จริงๆ ตอนนั้นก็ไม่ได้โกรธเขาแล้วค่ะ คอยากจะกลับไป <u>ขอบคุณความทุกข์ที่ทำให้ได้เรียนรู้อะไร</u> <u>ขอบคุณที่ให้ประสบการณ์ที่ดีกับเรา ทำให้เราได้</u> <u>สอนน้องได้ เพราะน้องก็มีประสบการณ์แบบเป็นเด็กวัยรุ่นที่</u> <u>ชอบมีแฟน ก็จะสอนน้องว่ามันเป็นอย่างไร มันทุกข์อย่างไร</u> <u>มันเจ็บอย่างไร ไม่ใช่ความสุขนะ ทุกวันนี้ก็อยากขอบคุณเขา</u> แต่ไม่อยากจะกลับไปเป็นเพื่อน ก็เลยไม่ค่อยกับเขา	ขอบคุณความทุกข์ที่ทำให้ได้เรียนรู้อะไร นำประสบการณ์ความทุกข์ไปสอนน้อง
IN:	ยังไม่พร้อมที่จะกลับไปปฏิสัมพันธ์แบบเพื่อนคนหนึ่งที่เราารู้สึกว่า เราให้ใจเขาร้อยเปอร์เซ็นต์	
P02:	ใช่ค่ะ	
IN:	มันมีบทเรียนบางอย่างที่เราารู้สึกเจ็บ	
P02:	ใช่ค่ะ มันมีแผลในใจ (หัวเราะ)	มีแผลในใจ
IN:	เวลาที่ออมมีความทุกข์ ออมจะตั้งรับหรือจะอยู่กับมันอย่างไรบ้างคะ อันนี้ก็เป็นเหตุการณ์หนึ่งเนอะ แล้วก็อาจจะมีอีกหลายๆ เหตุการณ์ที่บางทีมันก็แว็บเข้ามาให้เราารู้สึกเจ็บไม่พอใจ โกรธ	
P02:	มีค่ะ บ่อยครั้ง เพราะการทำงานร่วมกันกับเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ก็ <u>ดี มันก็จะมี</u> <u>ความต่างของความคิดกัน แล้วทุกคนก็จะแสดง</u> <u>ความคิดของตนเองออกมา ทำให้บางทีน้องก็ไม่พอใจ</u> <u>ความคิดของเรา เราก็ไม่พอใจความคิดของน้อง แล้วน้องก็จะ</u> <u>ไม่ค่อยมาเช็กฟัง หนูรู้สึกว่าเราเป็นพี่นะทำไมถึงไม่เช็กฟังเราก็</u> <u>จะมีความทุกข์กับการทำงานร่วมกัน การจัดการของหนู</u> <u>เนื่องจากชอบนั่งสมาธิ (หัวเราะ) ก็เลยนั่งสมาธิไม่ยุ่งกับใคร</u>	เห็นที่มาของความไม่พอใจ เผชิญทุกข์จากความคิดว่า น้องควรฟังพี่ นั่งสมาธิเพื่อดับทุกข์

	ข้อความ	การให้รหัสข้อมูล
	แล้วบางทีหนูก็จะไปฟังเพลงบ้าง เป็นดนตรีแบบสบายๆ หรือ เล่าให้คนที่บ้านฟัง เคยอ่านหนังสือมาเขาบอกว่า ถ้าเรามี ความทุกข์ไปเล่าให้คนที่ไว้ใจที่สุดฟังแล้วลืมเรื่องนั้นไปซะ ทำ ให้ไม่คิดเรื่องนั้นอีกเลย เวลาหนูมีเรื่องอะไรมากระทบ หนูรู้สึก ให้มันกระทบแค่นี้แล้วหยุดแล้วจบ ไม่คิดต่อ พยายามไม่คิด ต่อ เพราะถ้าคิดต่อมันจะเป็นเรื่องวุ่นวาย เราคิดไปเองโน่นนี่ นั่น แต่จริงๆ เรื่องมันก็ยังไม่ได้มีอะไรแต่เราคิดไปเองก่อน หนู ก็เลยคิดว่าให้จบแค่นี้ปล่อยวาง เข้าใจธรรมชาติของคน เข้าใจ ธรรมชาติของน้องว่าเขาเป็นแบบนี้ก็ไม่ใช่ไรๆ	ฟังดนตรีดับทุกข์ ระบายความทุกข์กับคนที่ ไว้ใจ หยุดทุกข์โดยการหยุดคิด ปล่อยวาง เข้าใจธรรมชาติของคน
IN:	ที่ฟังแล้วพอจะจับหลักของออมได้ว่า ความทุกข์มันเข้ามาเรา ก็อยู่กับมัน ณ ขณะนั้น	
P02:	ค่ะ	
IN:	แต่พอเราออกมาแล้ว ก็ไม่เอาความคิดนั้นมาทำร้ายตัวเราเอง คือ ไม่เก็บมาคิด เพราะยังคิดมันก็จะยิ่งทุกข์	
P02:	ใช่ค่ะ	
IN:	ทุกข์มันเจอแล้วมันก็จากไปแล้ว ณ ขณะนั้น ถ้าเรามีสติรู้เท่า ทันตรงนี้ให้ได้ เราก็อาจอาศัยการนั่งสมาธิเป็นตัวช่วยในการ ดึงใจเราให้กลับมา แล้วก็รู้สึกข้างในเราดีขึ้นอย่างนั้น หรือเปล่าคะ	
P02:	ใช่ค่ะ แล้วพอรู้ว่าอย่างนี้มันไม่ดี พอเราทำไม่ดีก็พยายาม ปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น พัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น จะได้ไม่เกิดปัญหา ซ้ำอีกทีหนึ่ง	เรียนรู้ที่จะปรับปรุงพัฒนา ตนเอง
IN:	แล้วตอนนี้ทุกข์น้อยลงไหมคะ	
P02:	มีความสุขมากกว่า ความทุกข์มันก็มีบ้างแต่ไม่ได้เยอะ ใจเรา เป็นทาสสำเร็จค่ะ ถ้าเราคิดดีมันก็จะเจอแต่สิ่งดี ถ้าเราคิดไม่ ดีมันก็จะเจอแต่สิ่งไม่ดี หนูก็เลยคิดว่าจะสุขหรือจะทุกข์คืออยู่ ที่ใจ ถ้าใจเราสุขมันก็สุข ถ้าใจเราทุกข์มันก็ทุกข์ ถ้าจมปลักอยู่ กับความทุกข์โลกนี้ก็จะเป็นสีดำ แต่ถ้าเราคิดว่าโลกนี้เป็นแก้ว ใส เป็นสีขาว คือเราก็จะมองแบบนั้นได้เหมือนกับมองในแง่ บวก เหมือนอย่างเวลาที่มีเหตุการณ์หนึ่งเข้ามามันอาจจะไม่ได้	รู้สึกสุขมากกว่าทุกข์ สุขหรือทุกข์อยู่ที่การคิด การมองบวกช่วยให้คุณภาพ

	ข้อความ	การให้รหัสข้อมูล
	เป็นแบบนี้ก็ได้ เรายังมองในแง่บวกไว้ก่อน ใจเราก็จะมี คุณภาพที่ดีขึ้น มองในแง่บวกแต่ผลสุดท้ายอาจจะเป็นในแง่ ลบก็ไม่ใช่ไร สถานการณ์มันก็จะไม่เลวร้าย แต่ถ้าเรามองใน แง่ลบ ยิ่งลบอยู่แล้วมันก็จะยิ่งลบเข้าไปอีก จากที่เรื่องนิดหนึ่ง ก็กลายเป็นเรื่องใหญ่ คิดว่ามองในแง่บวกไว้ค่ะ	ใจดี
IN:	ออมคะ พี่สนใจที่ออมบอกว่า ตอนนี้ออมมีความสุข มากกว่า ในแต่ละวันของชีวิตออมจะสุขกับอะไรบ้างในชีวิตคะ	
P02:	สุขกับการที่ได้มาทำกิจกรรมตรงนี้ มาอยู่ชมรม มาจัดงานตก มาตรฐาน คือสมัยก่อนหนูเป็นคนตกมาตรฐาน แต่ว่าตอนนี้หนูจัดงาน เพื่อให้คนได้ตกมาตรฐาน รู้สึกว่ามันแอดวานส์กว่าการที่เราเป็น คนใส่บาตรค่ะ เป็นผู้จัดเองแล้วเห็นคนที่มาใส่บาตรเยอะมาก (ลากเสียงยาว) เยอะมาก เยอะจนเรารู้สึกว่าไม่น่าเชื่อว่าคน จะมาตกบาตรเยอะขนาดนี้ รู้สึกว่ามีความสุขมากที่เราเป็นคน ที่ได้ให้ แต่ก่อนเราเป็นคนรับมาแต่ตอนนี้เราเป็นผู้ให้ ให้คนอื่น เขาได้ทำบุญ ให้คนอื่นเขาได้รู้สึกดีเหมือนที่เราเคยรู้สึก ให้คน อื่นเขาได้มีความสุขเหมือนที่เราเคยมีความสุขบ้าง มันก็เลย เป็นความสุขที่ทับทวีกว่าการที่เราทำคนเดียว พอเราทำกับ น้องๆ ร่วมกันแล้วมีคนใส่บาตรประมาณ 300 คน หนูก็จะได้ ความสุขกับ 300 คนที่มาใส่บาตร มันก็จะเป็นทับทวีมากขึ้น พอมีความสุขนึกถึงที่ไรหนูก็จะรู้สึกดี อย่างตกบาตรคราวที่ แล้วเป็นอาสาฬหบูชาผ่านมาก็อบสองอาทิตย์แล้ว แต่หนูก็ยัง มีความสุขอยู่ที่ได้นึกถึงตอนที่เราได้จัดงาน	สุขจากการทำกิจกรรมชมรม สุขจากการจัดงานบุญ การจัดงานให้คนได้ทำบุญมี สุขมากกว่าทำบุญเอง
IN:	มันเป็นกำลังให้แก่ชีวิตเราด้วยนะคะ ไม่ใช่สุขแค่ช่วงเวลานั้น เป็นประสบการณ์ที่ดีที่ทุกครั้งเมื่อได้ย้อนนึกถึงก็ช่วยสร้างพลัง สร้างกำลังข้างในตัวเราเพิ่มมากขึ้น	ให้ผู้อื่นมีความสุขเหมือนที่ ตนเองเคยได้รับ
P02:	(พยักหน้า)	สุขจากการให้คนได้ทำบุญ ทับทวีกว่าการทำเพียงลำพัง
IN:	ออมคะ ตอนที่ออมได้ตกบาตรกับในขณะที่เป็นคนจัดงานและ ได้เห็นคนที่มาร่วมงานได้มีโอกาสทำบุญซึ่งเกิดจากการ ทำงานของเรา ความรู้สึกมันต่างกันไหมระหว่างการที่เรา เป็นคนทำเองกับการที่เราเห็นคนอื่นได้มาทำบุญจาก	นึกถึงงานบุญที่เคยทำใน อดีตส่งผลต่อความสุขใน ปัจจุบัน

	ข้อความ	การให้รหัสข้อมูล
	น้ำพักน้ำแรงที่เราได้จัดขึ้น	
P02:	<p>ต่างกันมากเลยคะ เพราะว่าหนูรู้สึกว่าตอนที่เราใส่บาตรเอง มันก็มีความสุขดี แต่มันแค่แป๊บเดียว แค่นิดเดียว เหมือนใส่บาตรเราทำคนเดียวเราก็รู้สึกดี แต่พอได้ทำกับน้องๆ ที่ทีมงานที่เราช่วยกันจัดขึ้นมา ทุกคนช่วยกันจัดแล้วทุกคนทำเต็มที่ ไปพี่อาร์ ไปป้าวประกาศเชิญชวนทุกคนมาใส่บาตร พอทำแล้วรู้สึกว่า มันมีพลังอะไรบางอย่างที่เกิดจากการร่วมแรงร่วมใจกัน มันมากกว่าการที่เราไปใส่บาตรคนเดียว มันสามารถรู้สึกได้แต่ มันไม่มีมาตรวัดว่าฉันไหนมากฉันไหนน้อย เป็นความรู้สึกว่า มันใช่ มันปลื้มออกมามากกว่า</p>	<p>สุขจากการร่วมแรงร่วมใจจัดงานบุญมีพลังมากกว่าการทำบุญเพียงลำพัง</p>
IN:	ปลื้มใจ	รู้สึกว่ามันใช่
P02:	ใช่คะ ปลื้มใจ	ปลื้มใจ

ภาคผนวก จ

บันทึกประสบการณ์ในการวิจัยเชิงคุณภาพ

บันทึกประสบการณ์ในการวิจัยเชิงคุณภาพ เรื่อง ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม

จุดเริ่มต้นของความสนใจ

ด้วยเหตุที่ข้าพเจ้ามีโอกาสได้ใช้ชีวิตบนผืนแผ่นดินไทยและดำรงชีวิตภายใต้ร่มเงาของพระพุทธศาสนาที่ค่อยๆ ซึมซับเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต... นับตั้งแต่วันที่วันที่ลืมตาดูโลกพ่อแม่พาเข้าวัดเพื่อกราบขอพรพระสงฆ์ตั้งชื่อให้ทั้งชื่อเล่นและชื่อจริงเพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิตลูก... การได้มีศึกษาเล่าเรียนวิชาพระพุทธศาสนาในฐานะเป็นศาสนาประจำชาติ การติดสอยห้อยตามยายและแม่เข้าวัดไปกราบไหว้ถ้ำกระดูของบรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว ฟังเทศน์ฟังธรรม และร่วมงานบุญเนื่องในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา การได้เห็นพิธีทำขวัญนาค การได้มีโอกาสทำบุญตักบาตร ถวายสังฆทาน และฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาใจของตนเอง วิถีชีวิตเหล่านี้ได้หลอมรวมพุทธศาสนาเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของข้าพเจ้าและคนส่วนใหญ่ในประเทศไทยอีกจำนวนไม่น้อย

ยิ่งเมื่อข้าพเจ้าได้มีโอกาสเข้ามาศึกษาเล่าเรียนจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งรองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โปธิแก้ว ได้วางรากฐานและพาลูกศิษย์ออกจากกรอบทฤษฎีต่างๆ มาสัมผัสกับความจริงของชีวิตโดยมีพุทธธรรมซึ่งเป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมที่ฝังรากลึกลงในวิถีชีวิตของผู้คนเป็นรากฐาน ความเข้าใจในพุทธธรรมก็เริ่มก่อตัวชัดเจนขึ้นในใจของข้าพเจ้าทีละเล็กละน้อย ผลจากการบ่มเพาะลูกศิษย์ด้วยความเข้าใจในธรรมชาติของอันแท้จริงของสิ่งต่างๆ โดยมีความรักความปรารถนาดีเป็นแรงใจ อาจารย์ได้ให้ชีวิตของตนเป็นแบบอย่างในการ “เป็นให้ดูอยู่ให้เห็น” ครูและศิษย์ต่างเป็นแบบเรียนให้แก่กันและกันท่ามกลางกัลยาณมิตรครูบาอาจารย์และพี่น้องทั้งหลายที่เคยเดินผ่านเส้นทางสายนี้ ทั้งที่กำลังเดินเคียงกันไป และเมื่อเหลียวไปข้างหลังก็มองเห็นพี่น้องอีกหลายคนที่ยังเดินตามกันมา ยิ่งเมื่อข้าพเจ้าได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาพิจารณาใจของตนเองและผู้คนรอบๆตัว ผ่านการสังเกต การฟัง และการอ่าน ข้าพเจ้าก็ค่อยๆ เห็นพุทธธรรมที่แฝงอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวข้าพเจ้า สิ่งเหล่านี้ค่อยๆ ก่อตัวเป็นความสนใจที่ทำให้ข้าพเจ้าสนใจที่จะศึกษาเรื่องความสุขในบริบทพุทธธรรม

เป้าหมายที่ข้าพเจ้าเลือกที่จะศึกษาเรื่อง ความสุขในบริบทพุทธธรรม ข้าพเจ้ามิได้มุ่งที่จะหาคำตอบเพื่อตอบคำถามตามการวิจัย แต่ข้าพเจ้ามีความมุ่งหวังว่าข้าพเจ้าจะพบคำตอบให้แก่ชีวิตของตนเองว่า ชีวิตที่ดั่งงามและมีความสุขแท้จริงแล้วเป็นเช่นไร ซึ่งข้าพเจ้าเชื่อว่าคำตอบดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ทั้งแก่ชีวิตของข้าพเจ้าและวิชาชีพที่ข้าพเจ้าร่ำเรียนมา ดังที่รองศาสตราจารย์

ดร.โสริช โปธิแก้ว ได้เคยกล่าวไว้ว่าหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาคือ “การพาคนหลงทางกลับบ้าน” หรือ “การพาคนจากที่มีดไปสู่อันที่สว่าง” หากคนที่อยู่ในที่มีดเปรียบได้กับคนที่ประสบทุกข์ เราก็ควรรู้ด้วยว่าปลายทางอีกด้านของความทุกข์หรือที่ใครๆ ต่างเรียกว่าความสุขนั้นแท้จริงแล้วเป็นเช่นไร ความทุกข์เป็นสิ่งที่เข้าใจได้ไม่ยากเนื่องจากเป็นสิ่งที่ทุกคนเคยสัมผัสกับตนเองไม่มากนักน้อย และไม่ว่าทุกข์นั้นจะมีอาการเช่นไร เกิดขึ้นในบริบทไหน ต่างก็มีที่มาจากรากเดียวกันคือ การพบกับสิ่งที่ไม่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก และการปรารถนาอย่างไรไม่ได้เช่นนั้น และความยึดมั่นถือมั่นว่ามีตัวเราของเราเมื่อต้องประสบกับความพลัดพราก เปลี่ยนแปลง หรือความไม่เป็นอย่างไรแล้วก็นำมาซึ่งความทุกข์ ในขณะที่ความสุขกลับเป็นสิ่งที่ทำความเข้าใจได้ยากกว่าดังที่ท่านชยสาโรภิกขุ (2550) กล่าวว่า “ทุกคนต้องการความสุข แต่น้อยคนที่จะรู้จักความสุขว่าคืออะไร คนเรามองความสุขไม่เหมือนกันและแสวงหาความสุขโดยวิธีต่างๆ กัน” ด้วยเหตุนี้การทำความเข้าใจ เรื่องความสุขบนพื้นฐานของพุทธธรรมที่มีรากฐานยาวนานมากกว่า 2,500 ปีภายใต้บริบทสังคมไทยจึงเป็นปรากฏการณ์ที่น่าสนใจศึกษา และน่าที่จะตอบคำถามถึงเป้าหมายปลายทางของการพัฒนาจิตใจ

อย่างไรก็ตาม การศึกษาวิจัยจำเป็นต้องมีกรอบของการดำเนินงานเพื่อให้ได้คำตอบที่สะท้อนข้อมูลและนำไปใช้ประโยชน์ได้ตรงกับกลุ่มเป้าหมาย ข้าพเจ้าจึงเลือกที่จะศึกษาความสุขในบริบทพุทธธรรมกับกลุ่มนิสิตนักศึกษาเนื่องจากเหตุผล 3 ประการ คือ 1) ข้าพเจ้ามีประสบการณ์ในการทำงานกับกลุ่มนิสิตนักศึกษามาเป็นระยะเวลากว่า 20 ปี ซึ่งข้าพเจ้าเชื่อว่าประสบการณ์ดังกล่าวจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่ช่วยให้ข้าพเจ้าสามารถเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลหลักและทำความเข้าใจปรากฏการณ์ที่ข้าพเจ้าสนใจศึกษาเป็นอย่างดี 2) นิสิตนักศึกษาเป็นกลุ่มคนที่ได้รับโอกาสจากสังคมในด้านการศึกษาและอยู่ในช่วงวัยของการเรียนรู้ แสวงหา และพัฒนาตน การศึกษาความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับนิสิตนักศึกษาที่ได้รับการคัดเลือกแบบเจาะจงผ่านบุคคลที่ใกล้ชิด จึงน่าที่จะให้คำตอบเรื่องความสุขที่จะนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาจิตใจได้สอดคล้องตรงกับกลุ่มเป้าหมาย และ 3) กลุ่มนิสิตนักศึกษาเป็นเยาวชนที่จะเป็นกำลังสำคัญของชาติในอนาคต และเป็นกลุ่มเป้าหมายที่ข้าพเจ้าจะนำวิชาชีพที่จำเรียนมาไปใช้ให้เกิดประโยชน์โดยตรง ด้วยเหตุนี้ ข้าพเจ้าจึงเริ่มต้นศึกษาความสุขในบริบทพุทธธรรมกับกลุ่มนิสิตนักศึกษา อย่างไรก็ตามข้าพเจ้ายังคงมีความเชื่อพื้นฐานว่าข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษาความสุขในกลุ่มนิสิตนักศึกษาน่าจะให้คำตอบเรื่องความสุขในบริบทพุทธธรรมที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้กับคนทุกกลุ่มเพียงแต่ต่างบริบทและเรื่องราวเช่นเดียวกับความทุกข์ที่มีที่มาจากรากเดียวกัน

การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

ก่อนเริ่มต้นการวิจัยเชิงคุณภาพ ข้าพเจ้าได้เตรียมความพร้อมของตนเองทั้งในด้านความรู้พื้นฐานและประสบการณ์เกี่ยวกับจิตวิทยาแนวพุทธ และการเตรียมความพร้อมด้านระเบียบวิธีการวิจัย ตลอดจนการฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพใจของตนเองและเรียนรู้พุทธธรรมจากประสบการณ์ตรง เพื่อเตรียมตนเองให้พร้อมสำหรับการเป็น “เครื่องมือที่สำคัญ” ในการวิจัยเชิงคุณภาพ เนื่องจากข้าพเจ้าจะต้องเป็นผู้ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกกับนักศึกษารายบุคคล เพื่อทำความเข้าใจปรากฏการณ์ต่างๆ จากมุมมองของผู้ให้ข้อมูลหลัก และนำข้อมูลที่ได้อามาวิเคราะห์และสังเคราะห์อย่างเที่ยงตรง ไม่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง โดยนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่างๆ มาเป็นฐานในการทำความเข้าใจข้อมูลจากมุมมองของผู้ให้ข้อมูลหลัก ทั้งนี้ ข้าพเจ้าได้มีการเตรียมความพร้อมของตนเองในด้านต่างๆ ดังนี้

(1) การเตรียมพร้อมด้านความรู้พื้นฐานและประสบการณ์เกี่ยวกับจิตวิทยาแนวพุทธ

ข้าพเจ้าได้เตรียมความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธโดยศึกษาและเรียนรู้จากการบรรยายและตัวอย่างประกอบในชั้นเรียนในรายวิชา 3802711 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์ (Counseling within Buddhist context) จำนวน 3 หน่วยกิต (ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2551) และรายวิชา 3800754 จิตวิทยาพุทธศาสนา (Buddhist Psychology) จำนวน 3 หน่วยกิต (ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2552)

นอกจากการเตรียมความรู้จากการศึกษาในห้องเรียนแล้ว ข้าพเจ้าได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพใจ ทั้งจากการติดตาม รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โภธิแก้ว และพี่น้องในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาไปทำกิจกรรมร่วมกันในโครงการการศึกษาจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกสมาธิ ณ สวนโมกขพลาราม จังหวัดสุราษฎร์ธานี การได้รับโอกาสอันดีจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา ต้อยคำภีร์ (อาจารย์ที่ปรึกษา) ซึ่งสนับสนุนให้ข้าพเจ้าและน้องๆ ได้จัดโครงการบรรยายและฝึกปฏิบัติกรรมฐานในโครงการ “การฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพใจที่ยั่งยืน” ณ วัดภักทันทะอาสาฬหาราม ต.หนองไผ่แก้ว อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี ระหว่างวันที่ 12 – 21 พฤษภาคม 2553 จำนวน 10 วัน รวม 185 ชั่วโมง โดยมีท่านเจ้าอาวาส (พระอธิการสมศักดิ์ ไสโรท) ให้ความเมตตาสอบถามกรณีให้แก่ณิสิตที่ฝึกปฏิบัติกรรมฐานด้วยตัวท่านเอง รวมทั้งการฟังบรรยายธรรมจากพระครูธรรมธรศรีชิต คุณวโร ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน ในโครงการ ณ วัดญาณเวศกวัน ต.บางกระทึก อ.สามพราน จ.นครปฐม ในวันที่ 5, 19, 26 เมษายน 2553 วันที่ 10 พฤษภาคม 2553 และวันที่ 4 มิถุนายน 2553 ระหว่างเวลา 13.00 – 16.00 น. รวม 15 ชั่วโมง เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับพุทธธรรม

นอกจากนี้ ข้าพเจ้าได้หาโอกาสศึกษาและปฏิบัติธรรมเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับความสุขในบริบทพุทธธรรมจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ อาทิเช่น

- ฝึกปฏิบัติเจริญสติปัฏฐาน 4 แนวหลวงพ่อเทียน ณ บ้านอารีย์ ในวันที่ 30 พฤษภาคม 2553 เวลา 09.00 -17.00 น. รวม 8 ชั่วโมง
- ฟังธรรมและฝึกสมาธิในหัวข้อ “ภาวนาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงและความตาย” โดย พระอาจารย์ ลาตรี เคนโป เกเช ฐีมา ทักปา ริมโปเช บรรยายเป็นภาษาอังกฤษ แปลเป็นไทยโดย รศ. ดร. กฤษดาวรรณ หงส์ลดารมภ์ จัดโดยมูลนิธิพันดารา ร่วมกับหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ ในวันที่ 30 กันยายน 2553 เวลา 17.30 - 20.00 น. ณ หอจดหมายเหตุ พุทธทาส อินทปัญโญ
- ร่วมการประชุมเสวนาเรื่อง “วิถีแห่งความสุข” จัดโดยมูลนิธิพันดาราและศูนย์วิจัยธรรมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในวันที่ 2 ตุลาคม 2553 เวลา 08.30-17.00 น. ณ ห้องประชุม จุฬภาว-พันธุ์ทิพย์ อาคารประชาธิปไตย-จำเริญพรณี คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ฟังบรรยายธรรมเรื่อง “ทำอย่างไรให้เป็นสุข” โดย รองศาสตราจารย์ ดร. โสรัช โปธิแก้ว ในวันที่ 6 กรกฎาคม 2554 เวลา 12.00 – 13.00 น. รวม 1 ชั่วโมง ณ ห้องพระพุทธรูปชินี อาคารทันตแพทยศาสตร์เฉลิมนวมราช 80 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ฟังบรรยายธรรมจากพระครูธรรมธรชิต คุณวโร ผู้ช่วยเจ้าอาวาส วัดญาณเวศกวัน ในโครงการ “การสร้างสุขด้วยหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพใจที่ยั่งยืน สำหรับนิสิตและบุคลากรชาวจุฬาฯ” ในวันที่ 9, 17, 24 สิงหาคม 2554 ระหว่างเวลา 13.00 – 16.00 น. รวม 9 ชั่วโมง ณ ธรรมสถาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(2) การเตรียมความพร้อมด้านระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ

ข้าพเจ้าได้ศึกษาและเรียนรู้จากการบรรยายและฝึกปฏิบัติการใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพจากการเรียนรายวิชาต่างๆ ในห้องเรียน การเข้ารับการฝึกอบรม และเข้าร่วมฟังการบรรยายต่างๆ อาทิเช่น

- รายวิชา 3800784 (Psychological Research) ซึ่งเป็นรายวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับการวิจัยทางจิตวิทยาจำนวน 3 หน่วยกิต (ภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2551)
- รายวิชา 3802778 สัมมนาจิตวิทยาการปรึกษา (Seminar in Counseling Psychology) ซึ่งเป็นรายวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับมโนทัศน์ ทฤษฎีและปัญหาการวิจัยที่สำคัญในจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 2 หน่วยกิต (ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2551)
- รายวิชา 3600626 การวิจัยเชิงคุณภาพทางการแพทย์ ซึ่งเป็นรายวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ จำนวน 2 หน่วยกิต (ภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2552)
- ฝึกอบรมหลักสูตร “เทคนิควิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์แบบผสม (Mixed method)” ณ ศูนย์ศึกษาและฝึกอบรมการวิจัย ระหว่างวันที่ 29 – 30 มีนาคม 2553
- ฟังบรรยายเรื่อง “การออกแบบวิจัยเชิงคุณภาพ” จัดโดยส่วนส่งเสริมและพัฒนาการวิจัย ภารกิจบริหารจัดการผลงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ในวันที่ 7 พฤษภาคม 2553 เวลา 09.00 – 12.00 น.
- ฟังบรรยายเรื่อง “การสืบค้นข้อมูลและเขียนเอกสารอ้างอิง” จัดโดยส่วนส่งเสริมและพัฒนาการวิจัย ภารกิจบริหารจัดการผลงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ในวันที่ 7 พฤษภาคม 2553 เวลา 13.00 – 16.00 น.
- ฟังบรรยายเรื่อง “Mixed Method” บรรยายโดย John W. Creswell จัดโดยภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ระหว่างวันที่ 9-10 กุมภาพันธ์ 2555 เวลา 09.00 – 16.00 น.

ประสบการณ์ในระหว่างดำเนินการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ

เนื่องจากการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้ ผู้วิจัยตั้งเป้าหมายที่จะเก็บข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์นิตินักศึกษาที่ได้รับการคัดเลือกแบบเจาะจงว่าเป็นผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรม จำนวน 30 คน หรือจนกว่าข้อมูลจะอิ่มตัว (saturation) ข้าพเจ้าจึงมีผู้ช่วยวิจัยที่ร่วมสัมภาษณ์ ถอดเทป และวิเคราะห์ผลข้อมูล ทั้งนี้ ในระหว่างดำเนินการเก็บข้อมูลข้าพเจ้าพบข้อสังเกตบางประการที่นำมาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักคนต่อๆมา ดังนี้

(1) ในการเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักคนแรกๆ ข้าพเจ้าสังเกตเห็นว่า การเริ่มต้นคำถามโดยการให้ผู้ให้ข้อมูลหลักเล่าถึงความรู้สึกสุขในใจว่าเป็นอย่างไร เป็นเรื่องยากเนื่องจากผู้ให้ข้อมูลหลักจะนึกภาพได้ไม่ชัด ผู้วิจัยจึงปรับแนวคำถาม โดยให้ผู้ให้ข้อมูลหลักนึกถึงความสุขในชีวิตของตนเองก่อนแล้วค่อยๆ ถามต่อถึงความรู้สึกสุขที่เกิดขึ้นในใจว่าเป็นอย่างไร

(2) ในการสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลเรื่องความสุขในกลุ่มนิสิตนักศึกษา ผู้วิจัยพบว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักจะกล่าวถึงเรื่องความทุกข์ซึ่งเชื่อมโยงกับความสุข อาทิเช่น การไม่มีทุกข์คือความสุข สุขทุกข์เหมือนเหรียญสองด้าน จึงเป็นที่น่าสังเกตว่า กลุ่มนิสิตนักศึกษาด้านเผชิญกับความทุกข์และความทุกข์เป็นธรรมชาติของชีวิต แต่ผู้ให้ข้อมูลหลักซึ่งเป็นกลุ่มนิสิตนักศึกษาซึ่งได้รับการคัดเลือกจากผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและได้รับการยืนยันจากผลการประเมินตนเองว่าเป็นผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรมเป็นผู้ที่เห็นทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ เห็นที่มาของความสุข และมีวิธีการรับมือกับความทุกข์หลากหลายแตกต่างกันไป จึงทำให้กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักสามารถก้าวผ่านความทุกข์ รู้สึกว่าชีวิตมีสุขมากกว่าทุกข์ ผู้วิจัยจึงให้ความสำคัญกับการถามเรื่องความทุกข์ในกรณีนี้ที่ผู้ให้ข้อมูลหลักพูดถึงความทุกข์ในชีวิตซึ่งเชื่อมโยงกับความสุขเพิ่มเติมในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักคนต่อๆมา ทั้งนี้ ในการศึกษาเรื่องความสุขจึงควรศึกษาเรื่องความทุกข์ควบคู่กันไปเนื่องจากความสุขความทุกข์เป็นภาวะใจที่เชื่อมโยงถึงกัน และเพื่อให้เห็นถึงวิธีการจัดการและรับมือกับความทุกข์ซึ่งย่อมต้องเกิดมีขึ้นเป็นธรรมดาสำหรับผู้ที่ยังใช้ชีวิตทางโลก

(3) ในระหว่างการสัมภาษณ์ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า กระบวนการสัมภาษณ์เชิงลึกเรื่องความสุขในบริบทพุทธธรรมมีส่วนช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลหลักบางคนเกิดการเรียนรู้และเข้าใจตนเองเพิ่มมากขึ้นจากการพูดคุยระหว่างการสัมภาษณ์ ดังตัวอย่างที่ผู้ให้ข้อมูลหลักกล่าวว่า “คุยกับพี่ เหมือนคุยแล้วได้มาพิจารณาตัวเองอีกครั้งหนึ่ง” (P3) “พอได้พูดคุยแลกเปลี่ยนแล้วมีคนสะท้อนกลับมา ทำให้เราย้อนกลับมามองตัวเอง เข้าใจตนเองมากขึ้น” (P1)

(4) ในการถอดเทปการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักคนแรกๆ ผู้ช่วยวิจัยบางท่าน (นางสาวนภชนก สุขประเสริฐ และนางสาวกิตติพรพรรณ ศิริทรัพย์) ซึ่งทำหน้าที่ในการถอดเทปสังเกตเห็นว่า ผู้วิจัยมักจะใช้การพูดสรุปความ การทวนซ้ำ และการสะท้อนอารมณ์ความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลหลัก แต่ขณะเดียวกันมีผู้ช่วยวิจัยบางท่าน (นางสาวสมรภัช ทองทรัพย์) ซึ่งทำหน้าที่ในการถอดเทปเช่นเดียวกันมองว่า การที่ผู้วิจัยใช้การพูดสรุปความ การทวนซ้ำ และการสะท้อนอารมณ์ความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นสิ่งที่ดีเพราะเป็นการช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลหลักรู้สึกว่าคุณวิจัยรับรู้และเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงเกิดความตระหนักในตนเองถึงความสำคัญของการถามให้ตรงตามประเด็นการสัมภาษณ์เป็นอันดับต้น แต่ยังคงใช้

ทักษะดังกล่าวมาประกอบเพื่อประโยชน์ในการสัมภาษณ์ในกรณีให้ผู้สัมภาษณ์พบว่า เรื่องราวในขณะนั้นเป็นประเด็นสำคัญที่อยากให้ผู้ให้ข้อมูลหลักสำรวจตนเองอย่างลึกซึ้งมากขึ้น

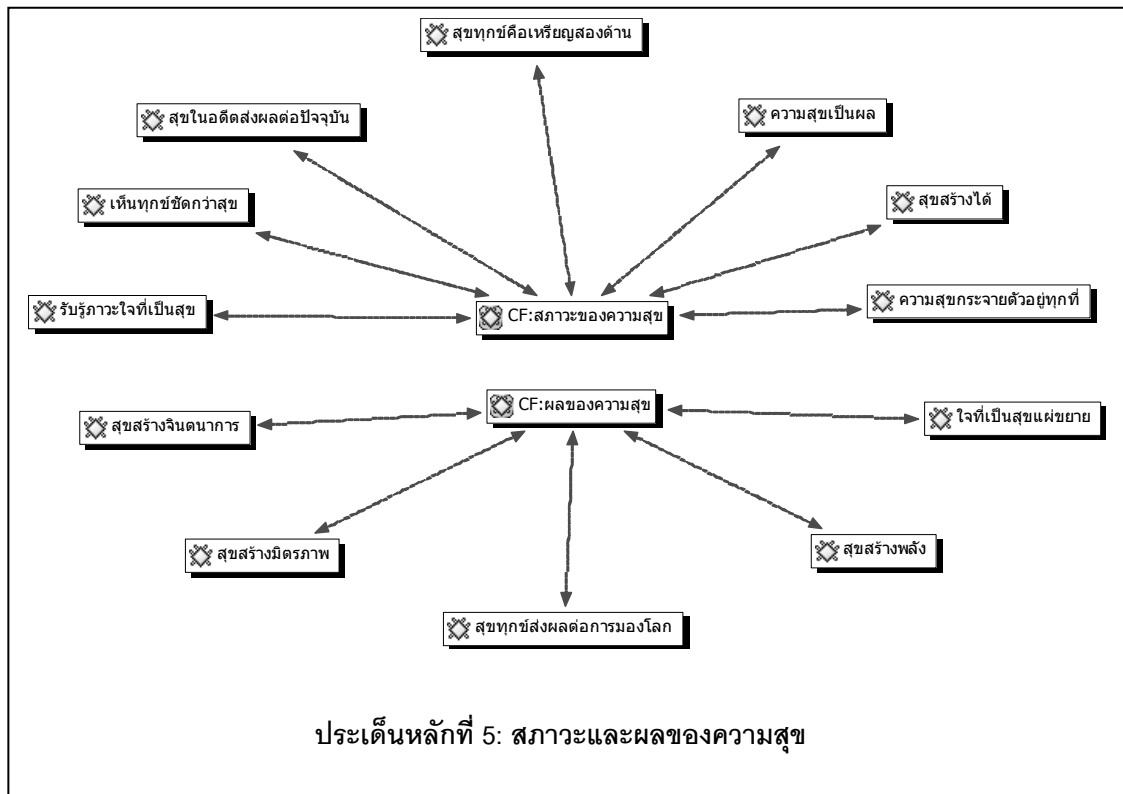
(5) ในระหว่างการถอดเทปผู้ช่วยวิจัย (นางสาวกิตติพรรณ ศิริทรัพย์) ซึ่งทำหน้าที่ในการถอดเทปสังเกตเห็นว่า ข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลหลักสะท้อนถึงความสุขในบริบทพุทธธรรมออกมาค่อนข้างมาก ซึ่งเป็นการยืนยันว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้ที่มีความสุขในบริบทพุทธธรรม นอกจากนี้ ผู้ช่วยวิจัยยังสังเกตเห็นว่า เมื่อผู้วิจัยตั้งคำถามเรื่องความรู้สึกสุขในใจว่าเป็นอย่างไร ผู้ให้ข้อมูลหลักบางคนจะกล่าวถึงอาการทางกายที่เกิดขึ้นร่วมกับความรู้สึกสุขในใจ จึงเป็นที่น่าสนใจว่าผู้วิจัยสามารถศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาการทางกายที่เกิดขึ้นร่วมกับความรู้สึกสุขในใจ

(6) ในระหว่างการถอดเทปผู้ช่วยผู้วิจัย (นางสาวจรีรัตน์ นิลจันทิก) ซึ่งทำหน้าที่ในการถอดเทปสังเกตเห็นว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักมีมุมมองบางอย่างในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

ประสบการณ์ในการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

หลังจากที่ถอดเทปเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ข้าพเจ้าได้ดำเนินการให้รหัสข้อมูล โดยได้รับความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์ในการทำวิจัยเชิงคุณภาพ จำนวน 5 ท่าน (ดร.สุภาพร ประดับสมุทร นางสาวมณฑนา วรนิมมานนท์ นางสาวพิมพ์สิริอร ศิริทิณพงษ์ นางสาวกิตติพรรณ ศิริทรัพย์ และนางสาวจรีรัตน์ นิลจันทิก) ร่วมตรวจสอบการให้รหัสข้อมูลและให้ข้อเสนอแนะในการปรับแก้ไข และใช้เป็นแนวทางในการให้รหัสข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลหลักคนอื่นๆ ต่อไป นอกจากนี้ ข้าพเจ้าได้ส่งผลการให้รหัสข้อมูลไปให้ผู้ให้ข้อมูลหลัก ร่วมตรวจสอบและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อสรุปที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้แน่ใจว่าข้อสรุปที่ได้ครอบคลุมเรื่องราวและเป็นข้อมูลที่มาจากประสบการณ์หรือคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลหลักอย่างแท้จริง รวมทั้ง เพื่อตรวจสอบว่าผู้วิจัยเข้าใจเรื่องราวได้ตรงกับที่ผู้ให้ข้อมูลหลักบอกเล่ามา

ทั้งนี้ ในระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ข้าพเจ้าได้ดำเนินการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้เป็นระยะๆ เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 4 คน 15 คน และ 26 คน ตามลำดับ และนำเสนอข้อมูลที่ได้นั้นในที่ประชุมวิชาสัมมนาวิทยานิพนธ์ระดับดุษฎีบัณฑิตเพื่อรับฟังข้อคิดเห็นและปรับแก้ไข รวมทั้งปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธธรรมและด้านการศึกษาเชิงคุณภาพเป็นระยะ ทั้งนี้ ในช่วงแรกของการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพข้าพเจ้าสังเกตเห็นว่า ข้าพเจ้าสังเคราะห์ข้อมูลโดยติดกรอบของคำถามซึ่งใช้เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ ข้อมูลที่ได้จากการสังเคราะห์ในช่วงต้นจึงเป็นการตอบคำถามตามประเด็นการสัมภาษณ์มากกว่าจะสะท้อนประเด็นสำคัญของความสุขที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลหลักโดยตรงและมีรายละเอียดปลีกย่อยมากมาย โดยข้าพเจ้ามองภาพความสุขเป็น 5 ประเด็น ดังนี้



ทั้งนี้ ภายหลังจากที่ข้าพเจ้ามีโอกาสนำข้อมูลที่ได้ไปเรียนปรึกษาอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ รองศาสตราจารย์ ดร.จิราพร เกศพิชญวัฒนา อาจารย์ได้กรุณาให้คำแนะนำซึ่งช่วยให้ข้าพเจ้าหลุดจากกรอบของแนวคำถามโดยให้ข้าพเจ้าวางข้อมูลทุกอย่างลง และถามข้าพเจ้าว่าจากการที่ข้าพเจ้าสัมผัสกับข้อมูลมาอะไรที่เด่นชัดในใจของข้าพเจ้าที่สะท้อนถึงความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมบ้าง อาจารย์ช่วยให้ข้าพเจ้าค่อยๆ ได้เรียงความคิดออกมาทีละประเด็นๆ จนได้ประเด็นหลักทั้งหมด 10 ประเด็น และประเด็นย่อยต่างๆ ดังนี้

ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย
1 ความเข้าใจโลกและชีวิต	1.1 การเห็นความสัมพันธ์เกี่ยวระหว่างตนเองและผู้อื่น 1.2 การเห็นที่มาของความสุขและความทุกข์ 1.3 การเห็นความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของสิ่งต่างๆ 1.4 การเห็นคุณค่าแท้ของวัตถุที่มาตอบสนองความต้องการ
2 การใช้ชีวิตอยู่กับความจริงที่เกิดขึ้น	2.1 การยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น 2.2 การไม่คิดคาดหวัง 2.3 การไม่เอาใจไปยึดติด 2.4 การคิดแก้ปัญหาไม่จมอยู่กับความทุกข์ 2.5 การปล่อยวาง

ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย
3 การมองโลกและชีวิตในแง่ดี	3.1 การมองว่าตนเองมีชีวิตที่ดีและมีความสุข 3.2 การมองสิ่งต่างๆ ในแง่ดี
4 การเรียนรู้ที่จะอยู่กับผู้คน	4.1 การเข้าใจตนเอง 4.2 การเข้าใจผู้อื่น 4.3 การเปิดใจยอมรับสิ่งต่างๆ 4.4 การเข้ากับคนง่าย 4.5 การคิดก่อนพูดและทำ 4.6 การรู้จักให้อภัย
5 การดำเนินชีวิตในทางที่ถูกต้องดีงาม	5.1 การมีหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต 5.2 การมีแบบอย่างในการดำเนินชีวิต 5.3 การมีกัลยาณมิตรคอยชี้แนะแนวทาง 5.4 การทำปัจจุบันให้ดี 5.5 การดำเนินชีวิตอย่างมีสติ 5.6 การรักษาศีล ทำบุญ ปฏิบัติธรรม
6 การสัมผัสถึงความรัก ความผูกพัน และมิตรภาพ	6.1 การสัมผัสความรักความอบอุ่นในครอบครัว 6.2 การมีมิตรภาพและความผูกพันระหว่างเพื่อน 6.3 การสัมผัสถึงความอบอุ่นเป็นมิตรจากผู้คนรอบตัว 6.4 การรับรู้คุณค่าของตนเองในสายตาผู้อื่น 6.5 การมีความรู้สึกรักและผูกพันกับสัตว์
7 การได้ทำและการได้รับในสิ่งที่พอใจ	7.1 การได้ทำในสิ่งที่ตนเองรักและพอใจ 7.2 การได้เห็นผลที่ตามมาจากการที่ทำได้
8 การมีใจที่นึกถึงผู้อื่น	8.1 ความรู้สึกสุขใจกับการเป็นผู้ให้ 8.2 ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข 8.3 ความปรารถนาดีไม่อยากเห็นผู้อื่นเป็นทุกข์ 8.4 ความรู้สึกยินดีที่เห็นผู้อื่นได้ดี 8.5 การมีความรู้สึกห่วงใยใส่ใจผู้อื่น
9 ความรู้สึกพอใจในสิ่งที่มี สิ่งที่เป็น และสิ่งที่ทำ	9.1 ความพอใจในสิ่งที่มี 9.2 ความพอใจในสิ่งที่เป็น 9.3 ความพอใจในสิ่งที่ทำ
10 การมีใจที่สงบเย็น	10.1 ความรู้สึกนิ่ง 10.2 ความรู้สึกว่าง 10.3 ความรู้สึกใสสะอาดบริสุทธิ์ 10.4 ความรู้สึกสงบเย็น

หลังจากนั้นอาจารย์ได้เสนอแนะให้ข้าพเจ้าลองจัดกลุ่มข้อมูลอีกครั้ง โดยสังเคราะห์เรื่องราวเดียวกันอยู่ในหมวดหมู่เดียวกันและอาศัยเหตุการณ์ในการแบ่งหมวดหมู่ โดยแบ่งเป็นความสุขจากปัจจัยภายในบุคคลและมีความสุขจากปัจจัยภายนอกบุคคลหรือจัดแบ่งโดยอาศัยหลักอื่นๆ เป็นเกณฑ์ ดังตาราง

ความสุขจากปัจจัยภายในบุคคล (intrapersonal)	ความสุขจากการอยู่ร่วมสัมพันธ์กับบุคคล (interpersonal)
<p>ความสุขจากความเข้าใจชีวิต</p> <ul style="list-style-type: none"> ● การเห็นความสัมพันธ์ที่ก่อถูกระหว่างตนเองและผู้อื่น ● การเห็นที่มาของความสุขและความทุกข์ ● การเห็นความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของสิ่งต่างๆ ● การไม่ยึดติดกับวัตถุ ● การมองโลกในแง่ดี 	<p>ความสุขจากการเรียนรู้ที่จะอยู่กับบุคคลอื่น</p> <ul style="list-style-type: none"> ● การเข้าใจผู้อื่น ● การเปิดใจเรียนรู้สิ่งต่างๆ ● การเข้ากับคนง่าย ● การได้อยู่กับครอบครัว ● การได้อยู่กับเพื่อน ● การรับรู้คุณค่าของตนเองในสายตาผู้อื่น ● การให้อภัย
<p>ความสุขจากการใช้ชีวิตที่ดีงาม</p> <ul style="list-style-type: none"> ● การมีหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต ● การมีแบบอย่างในการดำเนินชีวิต ● การมีกัลยาณมิตรคอยชี้แนะแนวทาง ● การทำปัจจุบันให้ดี ● การดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ● การรักษาศีล ทำบุญ ปฏิบัติธรรม 	<p>ความสุขจากการให้</p> <ul style="list-style-type: none"> ● การได้ทำเพื่อผู้อื่น ● ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข ● ความปรารถนาดีไม่อยากเห็นผู้อื่นเป็นทุกข์ ● ความรู้สึกยินดีที่เห็นผู้อื่นได้ดี
<p>ความสุขจากการยอมรับความจริง</p> <ul style="list-style-type: none"> ● การเข้าใจตนเอง ● การอยู่กับความจริงที่เกิดขึ้น ● การไม่คิดคาดหวัง ● การไม่เอาใจไปยึดติด ● การคิดแก้ปัญหาไม่จมอยู่กับความทุกข์ ● การปล่อยวาง 	

ความสุขจากปัจจัยภายในบุคคล (intrapersonal)	ความสุขจากการอยู่ร่วมสัมพันธ์กับบุคคล (interpersonal)
ความสุขจากความพอใจ <ul style="list-style-type: none"> • การได้ทำในสิ่งที่รัก (ฉันทะ) • การได้ทำหน้าที่ของตนเอง • ความพอใจในสิ่งที่มี สิ่งที่เป็น (สันโดษ) • การได้เห็นผลที่ตามมาจากการที่ทำ ความสุขจากการมีใจที่สงบ <ul style="list-style-type: none"> • ความรู้สึกอิ่มใจ • ความรู้สึกปลอดโปร่งผ่อนคลาย • ความรู้สึกนิ่งสงบเป็นสมาธิ 	

ทั้งนี้อาจารย์ได้ให้ข้อเสนอแนะในการปรับภาษาที่ใช้ เช่น ตัดคำว่า “ความสุข” ที่ใช้นำหน้าประเด็นหลักทุกประเด็นออกและปรับภาษาโดยใช้ชื่อที่สื่อถึงประเด็นหลักได้ชัดเจนมากขึ้น หลังจากนั้น ข้าพเจ้าได้นำประเด็นหลักและประเด็นย่อยต่างๆ มาพิจารณาอีกครั้งจนสังเคราะห์หมวดหมู่หลักได้เป็น 5 ประเด็นหลัก คือ (1) ความพอใจในชีวิต (2) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน (3) การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม (4) การมีใจที่สุขสงบ และ (5) การมีปัญญาารู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต และมีประเด็นย่อยของประเด็นหลักต่างๆ รวม 13 ประเด็น ดังรายละเอียดในผลการวิจัย

นอกจากนี้ ข้าพเจ้ายังได้รับความอนุเคราะห์จาก อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์ ในการพิจารณาประเด็นหลัก ประเด็นย่อย และข้อความสนับสนุนในแต่ละประเด็น ซึ่งช่วยให้ข้าพเจ้ามีแนวทางในการปรับแก้ไขผลการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ผลจากการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ

การที่ข้าพเจ้าได้มีโอกาสใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพในการค้นหาคำตอบของการวิจัยช่วยให้ข้าพเจ้าได้สัมผัสปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตและจิตใจผู้คนอย่างใกล้ชิด ข้าพเจ้ารู้สึกได้ว่าข้อมูลที่ได้จากการวิจัยเชิงคุณภาพสามารถสะท้อนเรื่องราวต่างๆ ได้อย่างมีชีวิตชีวาผ่านถ้อยภาษาของผู้ให้ข้อมูลหลักและการตีความของผู้วิจัยซึ่งได้สัมผัสกับข้อมูลโดยตรง ขณะเดียวกัน ข้าพเจ้าก็ได้เรียนรู้ว่านักวิจัยเชิงคุณภาพควรที่จะวางกรอบความคิดต่างๆ ลงในขณะที่ยังมองหาประเด็นสำคัญจากข้อมูลเพื่อให้ข้อค้นพบที่ได้สะท้อนปรากฏการณ์ที่ผู้วิจัยกำลังศึกษาอย่างแท้จริง แต่ทั้งนี้ กรอบแนวคิดและความรู้ต่างๆ ที่ผู้วิจัยมีต่อเรื่องที่ศึกษาจะเกิด

ประโยชน์ในการที่ผู้วิจัยจะมีความไวในการเข้าใจข้อมูลที่ค้นพบ สามารถจัดกลุ่มหรือมองหาความเชื่อมโยงของข้อค้นพบที่ได้ เพื่อทำให้สิ่งที่ค้นพบมีความหมายมากขึ้นและสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์โดยเชื่อมโยงและต่อยอดกับองค์ความรู้ที่มีอยู่ในปัจจุบัน และเพื่อลดอคติของผู้วิจัยที่อาจมีต่อข้อค้นพบที่ได้ การอาศัยผู้ช่วยวิจัยและผู้เชี่ยวชาญร่วมตรวจสอบในแต่ละขั้นตอนจะช่วยให้นักวิจัยมีอู่ใหม่ได้เรียนรู้กระบวนการดำเนินวิจัยเชิงคุณภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ภาคผนวก ช

สรุปผลการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา

**สรุปผลการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา
มาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม**

คำชี้แจงในการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา

จากนิยามในแต่ละองค์ประกอบและตัวชี้วัดของ “ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม” ขอความกรุณาท่านโปรดพิจารณาว่าข้อคำถามแต่ละข้อ สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการหรือไม่ โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับความสอดคล้องดังนี้

- +1 เมื่อท่านเห็นว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ
- 0 เมื่อท่านไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ
- 1 เมื่อท่านเห็นว่าข้อคำถามนั้นไม่สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

นิยามเชิงปฏิบัติการ

ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม หมายถึง *ความรู้สึกสุขสบายทางใจที่เกิดจากการตอบสนองความต้องการในทางดีงามสร้างสรรค์หรือความต้องการที่เป็นกุศลซึ่งเรียกว่า “สุขขั้นฉันทะ” โดยการใช้ชีวิตในทางที่ถูกต้องดีงามเป็นประโยชน์เกื้อกูลทั้งต่อตนเองและผู้อื่น การมีสภาวะใจที่สุขสงบ ตลอดจนการมีปัญญาและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ก่อให้เกิดความพอใจในชีวิต และความรู้สึกสุขสงบจากภายใน ทั้งนี้ ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม แบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบ คือ (1) ความพอใจในชีวิต (2) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน (3) การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม (4) การมีใจที่สุขสงบ และ (5) การมีปัญญาและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต*

ตัวอย่างคำชี้แจงและรูปแบบการตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรู้สึกนึกคิดที่ท่านมีต่อชีวิตของท่านเอง ขอให้ท่านอ่านข้อคำถามทีละข้อและเลือกคำตอบที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ตรงคำตอบที่ท่านเลือก คำตอบที่ท่านเลือกตอบในแต่ละข้อไม่มีถูกหรือผิด ขอท่านโปรดเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว และขอความกรุณาให้ท่านตอบให้ครบทุกข้อ

ขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่งที่ได้กรุณาสละเวลาอันมีค่าเพื่อตอบแบบสอบถามฉบับนี้ ความร่วมมือที่ท่านให้ในครั้งนี้เป็นประโยชน์และมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการพัฒนาองค์ความรู้ทางวิชาการสำหรับนิสิตนักศึกษา ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลที่ท่านตอบไว้เป็นความลับ จะไม่มีการนำเสนอผลการวิจัยเป็นรายบุคคล แต่จะนำเสนอในภาพรวม และจะนำไปใช้เพื่อประโยชน์ในการศึกษาวิจัยเท่านั้น

ตัวอย่างการตอบแบบสอบถาม

ข้อคำถาม	ตรงมากที่สุด 5	ค่อนข้างตรง 4	ตรงกับไม่ตรง พอ ๆ กัน 3	ค่อนข้างไม่ตรง 2	ไม่ตรงเลย 1
1. ฉันรู้สึกภูมิใจในชีวิตของฉัน	✓				
2. ฉันวิตกกังวลถึงอนาคตในวันข้างหน้า					✓

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

1. ความพอใจในชีวิต หมายถึง ความรู้สึกสุขใจที่ได้ทำสิ่งที่ตนเองรักและเห็นความสำเร็จหรือผลดีที่ตามมาจากสิ่งที่ทำ ความรู้สึกเพียงพอกับสิ่งที่ตนเองมีและเป็นอยู่ในปัจจุบัน และการทำหน้าที่ที่ตนเองพึงทำอย่างเต็มกำลังความรู้ความสามารถที่มี

ตัวบ่งชี้	ข้อความถาม	สรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		1	2	3	4	5	6	7	8			
1.1 ความพอใจจากการได้ทำในสิ่งที่รักและความรู้สึกชื่นชมกับผลที่ตามมาจากสิ่งที่ทำ หมายถึง ความรู้สึกเป็นอิสระในการเลือกทำสิ่งที่รักซึ่งก่อให้เกิดความสุขใจโดยไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น และ ความรู้สึก สุขใจที่เห็นความสำเร็จหรือผลดีที่ตามมาจากสิ่งที่ทำ	1. ฉันมักจะต้องเดินบนเส้นทางที่ผู้อื่นขีดให้เสมอ (-) 1. ฉันต้องเดินบนเส้นทางที่ผู้อื่นกำหนดให้ (-)	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	(1) ตัดคำว่า “มักจะ”, เปลี่ยนข้อความจาก “ขีดให้เสมอ” เป็น “กำหนดให้” (5) ปรับข้อความจาก “ขีดให้เสมอ” เป็น “กำหนดให้” (7) ตัดข้อความ “มักจะต้อง” ออก
	2. บ่อยครั้งที่ฉันต้องทำสิ่งต่างๆ อย่างที่ไม่ได้เป็นตัวของตัวเองเลย (-) 2. ฉันต้องทำสิ่งต่างๆ อย่างที่ไม่ได้เป็นตัวของตัวเองเลย (-)	+1	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	7	.87	(1) ตัดข้อความ “บ่อยครั้งที่” ออก
	3. ฉันมีใจรักในสิ่งที่ตนเองทำอยู่เสมอๆ (+) 3. ฉันรักในสิ่งที่ฉันทำ (+)	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	(1) ตัดข้อความ “อยู่เสมอๆ” ออก (4) ปรับเป็น “ฉันรักในสิ่งที่ฉันทำเสมอๆ” (5) ปรับเป็น “ส่วนใหญ่ฉันจะมีใจรักในสิ่งที่ฉันทำ” (7,8) ปรับเป็น “ฉันรักในสิ่งที่ฉันทำ”
	4. ฉันมีอิสระในการเลือกทำกิจกรรมที่ฉันชอบ (+)	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	(1) ตัดข้อความ “ที่ฉันชอบ” ออก
	5. ฉันเห็นดีเห็นชอบกับงานที่ฉัน “ต้องทำ” (-) 5. ฉันเบื่อหน่ายกับงานที่ฉัน “ต้องทำ”	0	+1	0	-1	0	0	+1	+1	2	.25	(1) เปลี่ยนคำว่า “เห็นดีเห็นชอบ” เป็น “เบื่อหน่าย” (4) คำว่า “เห็นดีเห็นชอบ” เกินคำนิยาม

ตัวบ่งชี้	ข้อคำถาม	สรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		1	2	3	4	5	6	7	8			
	โดยไม่เต็มใจ (-)											
	6. ฉันไม่ค่อยจะได้เลือกทำในสิ่งที่ฉันต้องการมากนัก (-) 6. ฉันไม่สามารถเลือกทำในสิ่งที่ฉันต้องการได้ (-)	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	(1) ปรับเป็น“ฉันไม่สามารถเลือกทำในสิ่งที่ฉันต้องการได้” (5) ปรับคำว่า “จะ” เป็น “มีโอกาส” (7) ปรับเป็น“ฉันไม่ค่อยได้ทำในสิ่งที่ฉันอยากทำมากนัก”
	7. ฉันพอใจที่ได้ใช้ชีวิตในแบบที่ฉันต้องการโดยไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองหรือผู้อื่น (+) 7. ฉันพอใจที่ได้ใช้ชีวิตในแบบที่ฉันต้องการ (+)	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	(1) ตัดข้อความ “โดยไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองหรือผู้อื่น” ออก (7) ปรับเป็น “ฉันพอใจในการใช้ชีวิตในปัจจุบันนี้”
	8. ฉันพอใจในผลงานทุกอย่างที่ตนเองได้ลงมือทำ (+) 8. ฉันพอใจในผลงานที่ตนเองได้ลงมือทำ (+)	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	(1,8) ตัดคำว่า “ทุกอย่าง” ออก (5) เพิ่มคำว่า “มักจะ” และตัดคำว่า “ทุกอย่าง” ออก
	9. ฉันรู้สึกชื่นใจที่ได้เฝ้าดูผลงานที่เกิดจากน้ำพักน้ำแรงค่อยๆ ผลิดอกออกผล (+) 9. ฉันชื่นใจที่ได้เฝ้าดูผลงานซึ่งเกิดจาก	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	(5,8) เปลี่ยนคำว่า “ที่” เป็น “ซึ่ง” และปรับข้อความ “ค่อยๆ ผลิดอกออกผล” เป็น “เกิดประโยชน์ต่อตนเองหรือผู้อื่น” (7) ตัดคำว่า “ชื่นใจ” ออก

ตัวบ่งชี้	ข้อความคำถาม	สรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		1	2	3	4	5	6	7	8			
	นำพิกษาแรงเกิดประโยชน์ต่อตนเอง หรือผู้อื่น (+)											
	10. ฉันมักกระวนกระวายใจเพราะกลัว ผลงานที่รับผิดชอบออกมาไม่ดี (-) 10. ฉันกระวนกระวายใจเพราะกลัว ผลงานที่รับผิดชอบออกมาไม่ดี (-)	+1	0	+1	0	+1	0	-1	+1	3	.37	(1) ตัดคำว่า “มัก” ออก (2) เป็นทำที่ทั่วไปที่บุคคลมีความกังวลใจเมื่องานที่รับผิดชอบยังไม่เสร็จ แม้ว่าจะได้ทำงานที่รักที่พอใจก็ตาม ควรปรับเป็น “ฉันไม่รู้สึกรู้สึกผูกพันกับงานที่ทำและต้องการเพียงแค่งานให้เสร็จตามที่ได้รับมอบหมาย(-)” (5) ปรับข้อความคำถามเป็น “ส่วนใหญ่งานที่ฉันทำมักจะไม่ค่อยมีประโยชน์ที่มองเห็นได้ชัด(-)” (7) ไม่น่าจะอยู่ในหัวข้อหลัก “ความพอใจ” ครับเพราะเป็นเจตสิกที่อยู่คนละกลุ่มกัน (ไม่หะ กับ โลกะ)
1.2 ความพอใจในสิ่งที่มี สิ่งที่เป็น และสิ่งที่ทำ หมายถึง ความรู้สึกเพียงพอกับสิ่งที่ตนเองมีและเป็น ตามสมควรแก่ฐานะ และโดยไม่คิดเปรียบเทียบกับผู้อื่น	11. ฉันไม่ได้ต้องการอะไรในชีวิตมากไปกว่าที่ตนเองเป็นอยู่ (+)	+1	+1	0	+1	+1	+1	+1	+1	7	.87	(3) ข้อความนี้เหมือนกับไม่มีแนวคิดในอนาคต (5) ปรับข้อความจาก “ที่ตนเองเป็นอยู่” เป็น “ที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน” (7) ปรับเป็น “ในชีวิตฉัน ฉันไม่ได้ต้องการอะไรมากไปกว่าที่ตนเองมีอยู่”
	11. ฉันไม่ได้ต้องการอะไรในชีวิตมากไปกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน (+)											
	12. เมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนรุ่นเดียวกันแล้ว ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่มีอะไรที่ทัดเทียมกับพวกเขาเลย (-)	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1

ตัวบ่งชี้	ข้อความคำถาม	สรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม	
		1	2	3	4	5	6	7	8				
<p>หรือปล่อยให้กระแสสังคมมาครอบงำความอยากได้อยากมีที่เกิดขึ้นพอดีของตน ขณะเดียวกันก็ไม่หยุดความพยายามที่จะพัฒนาชีวิตให้เจริญก้าวหน้าอย่างเต็มกำลังความรู้ความสามารถ</p>	12. ฉันรู้สึกว่าคุณเองไม่มีอะไรที่ทัดเทียมเพื่อนรุ่นเดียวกัน (-)											เพื่อนรุ่นเดียวกันเลย"	
	13. ฉันมักพลาดโอกาสดีหลายๆ อย่างในชีวิตไปอย่างน่าเสียดาย (-)	+1	+1	+1	+1	0	0	+1	+1	6	.75	(5) sense ของความเสียดายไม่แรงเท่าพอใจ (7) ตัดคำว่า "มัก" ออก	
	13. ฉันพลาดโอกาสดีหลายๆ อย่างในชีวิตไปอย่างน่าเสียดาย (-)												
	14. ฉันพอใจที่ได้ทำหน้าที่ของฉันอย่างดีที่สุดแล้ว (+)	+1	+1	+1	+1	0	0	+1	+1	6	.75	(7) ปรับเป็น "ฉันว่าฉันทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุดแล้ว"	
	14. ฉันทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุดแล้ว (+)												
	15. ฉันยังต้องดิ้นรนแสวงหาสิ่งที่มาเติมเต็มชีวิตอีกมากมาย (-)	+1	+1	0	0	+1	+1	+1	+1	6	.75	(1) ตัดคำว่า "มากมาย" ออก (3) ควรเปลี่ยนประโยคใหม่ (4) ขอความชวนให้ตอบตามความต้องการของสังคม (5) ปรับเป็น "มีอะไรหลายอย่างที่ฉันคิดว่าฉันคงจะมีชีวิตที่ดีขึ้นถ้าฉันได้สิ่งนั้นมา" (-) (7) ปรับเป็น "ฉันยังต้องดิ้นรนแสวงหาสิ่งต่างๆ อีกมากมายมาเติมเต็มชีวิต"	
	15. ฉันยังต้องดิ้นรนแสวงหาสิ่งต่างๆ อีกมากมายมาเติมเต็มชีวิต (-)												
	16. ป่อยครั้งที่ฉันรู้สึกอ่อนล้ากับการต่อสู้เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ฉันต้องการ (-)	+1	+1	+1	0	+1	+1	+1	+1	7	.87	(1) ตัดข้อความ "ป่อยครั้งที่" ออก (7) ปรับเป็น "ป่อยครั้งที่ฉันรู้สึกเหนื่อยล้ากับการ	

ตัวบ่งชี้	ข้อความคำถาม	สรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		1	2	3	4	5	6	7	8			
	16. ฉันรู้สึกเหนื่อยล้ากับการพยายามเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ฉันต้องการ (-)											พยายามเพื่อให้ได้สิ่งที่ฉันต้องการมา"
	17. ฉันใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในทุกๆ ขณะ (+) 17. โดยส่วนใหญ่ฉันใช้ชีวิตอย่างมี ความสุข (+)	0	+1	0	+1	+1	0	+1	+1	5	.62	(1) ผู้ที่ทำได้น่าจะเป็นอรหันต์ (3) มีความสุขในทุกๆ ขณะเป็นไปไม่ได้ (5) ปรับเป็น "ส่วนใหญ่ฉันค่อนข้างจะใช้ชีวิตอย่างมีความสุข" (+) (7) ปรับเป็น "ทุกเวลาของชีวิต ฉันใช้มันอย่างมีความสุข" (8) ปรับเป็น "โดยส่วนใหญ่ฉันใช้ชีวิตอย่างมีความสุข"
	18. ฉันจะสบายใจได้ต่อเมื่อสิ่งที่ฉันลงมือทำบรรลุผลตามที่ตั้งใจ (-)	0	+1	+1	+1	0	0	-1	+1	3	.37	(1) คนส่วนใหญ่น่าจะตอบ "yes" (5) เป็นคำที่บอกบุคลิกภาพ ถามอ้อมไป (7) น่าจะอยู่ในหัวข้อ 1.1 เพราะข้อความบ่งถึงเขาไม่พอใจในชั้นชมในสิ่งที่เขาทำ แต่ต้องรอบรรลุผลเท่านั้นถึงจะพอใจ สบายใจ
	19. สิ่งที่ผ่านมาแล้วในอดีตมักจะตามมารบกวนใจฉันอยู่เสมอ (-) 19. เรื่องราวในอดีตมักจะตามมารบกวนใจฉัน (-)	+1	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	7	.87	(1) ตัดคำว่า "อยู่เสมอ" ออก (7) ปรับเป็น "เรื่องราวในอดีตมักจะตามมารบกวนใจฉันอยู่เสมอ"
	20. ฉันมักจะกังวลว่าชีวิตของฉันจะ	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	(7) ตัดคำว่า "มักจะ" ออก

ตัวบ่งชี้	ข้อความคำถาม	สรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		1	2	3	4	5	6	7	8			
	เป็นอย่างไรในวันข้างหน้า (-) 20. <i>ฉันกังวลว่าชีวิตของฉันจะเป็นอย่างไรในวันข้างหน้า (-)</i>											

2. การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน หมายถึง การเห็นคุณค่าและความหมายของตนในการอยู่ร่วมสัมพันธ์กับผู้อื่น เข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างที่เป็น มีใจเปิดกว้างพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้คนและสังคมที่หลากหลายได้อย่างมีความสุข มีใจนึกถึงผู้อื่นพร้อมที่จะให้และแบ่งปัน มีความรักความปรารถนาดีอยากให้อื่นมีความสุข พ้นจากความทุกข์ และประสบกับความเจริญก้าวหน้าในชีวิต ตลอดจนมีความรู้สึกผูกพันใกล้ชิดและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

ตัวบ่งชี้	ข้อความคำถาม	สรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		1	2	3	4	5	6	7	8			
2.1 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจ หมายถึง การมีใจเปิดกว้างพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เข้าใจความคิดเห็นที่แตกต่างกัน และการตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตของแต่ละคน โดยไม่นำความคิดเห็นของตนเองไปตัดสิน	21. ฉันมักจะพบแง่มุมใหม่ที่ฉันไม่เคยนึกถึงจากการรับฟังผู้อื่นอย่างใส่ใจ (+) 21. ฉันมักได้มุมมองใหม่ที่ฉันไม่เคยนึกถึงจากการรับฟังผู้อื่น (+)	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	(1) ตัดข้อความ “มักจะ” “อย่างใส่ใจ” ออก (7) ปรับข้อความ “มักจะพบแง่มุมใหม่” เป็น “มักได้มุมมองใหม่”
	22. การที่ฉันเข้าใจตนเอง ทำให้ฉันเข้าใจผู้อื่นเพิ่มมากขึ้นด้วยเช่นกัน (+)	+1	+1	+1	-1	+1	0	0	+1	4	.5	(1) เข้าใจยากว่าจะอะไรอย่างไรบ้าง (4) ข้อนี้แต่เกินความหมายในนิยาม น่าจะย้ายไป 5.1 (7) งงๆ (ฉันรับได้กับความคิดความรู้สึกของผู้อื่นไม่ว่าดีหรือร้าย)
	23. ฉันเชื่อว่าคนเราต่างก็มีความรู้สึกนึกคิดไปตามประสบการณ์	0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	7	.87	(1) คนส่วนใหญ่น่าจะตอบ “yes” (7) ปรับคำว่า “เชื่อ” เป็น “มอง”

ตัวบ่งชี้	ข้อความถาม	สรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		1	2	3	4	5	6	7	8			
ผู้อื่น สามารถปรับตัว อยู่ร่วมกับผู้อื่นและ สังคมที่หลากหลายได้ อย่างมีความสุข รวมทั้ง รวมทั้งให้ผู้อื่น ผู้อื่นได้เสมอ	ของตน (+) 23. ฉันมองว่าคนเราต่างก็มีอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดไปตามประสบการณ์ ของตน (+)											
	24. ผู้คนรอบข้างฉันมักจะเอาความคิด ของตนเป็นใหญ่ (-) 24. ฉันรู้สึกว่าผู้คนรอบข้างมักเอา ความคิดของตนเองเป็นใหญ่ (-)	+1	+1	+1	0	+1	+1	+1	+1	7	.87	(4) ความหมายมีหลายแง่มุมเกินไป (7) ปรับเป็น “ฉันรู้สึกว่าผู้คนรอบข้างมักเอาความคิด ของตนเองเป็นใหญ่” (เป็นการถือมานะสำคัญตนว่า ตนเองดีแต่คนอื่นไม่ดี)
	25. สิ่งต่างๆ รอบตัวล้วนเป็นครูสอนฉัน เสมอ (+) 25. สิ่งต่างๆ รอบตัวล้วนเป็นครูสอนฉัน ได้เสมอ (+)	0	+1	+1	+1	0	+1	+1	+1	6	.75	(1) คนส่วนใหญ่น่าจะตอบ “yes” (7) เต็มคำว่า “ได้”
	26. ฉันชอบทำงานที่ได้มีโอกาสพบปะ ผู้คนหลากหลาย (+) 26. ฉันไม่รู้สึกรู้สึกดีใจหากต้องพบปะ ผู้คนหลากหลาย (+/-)	+1	+1	+1	0	+1	0	-1	+1	4	.5	(4) ไม่น่าใช้คำว่า “ชอบ” น่าจะใช้คำว่า “ได้” (7) ไม่น่าจะตรงนิยาม เพราะความสุขแบบนี้จะเกิดขึ้น ก็ต่อเมื่อได้พบปะผู้คนมากมายเท่านั้น, ปรับข้อความ
	27. ฉันตื่นเต้นใจที่จะต้องเริ่ม ความสัมพันธ์ใหม่ๆ กับคนที่ฉันไม่ คุ้นเคย(-)	+1	+1	+1	+1	0	0	+1	+1	6	.75	(1) คนส่วนใหญ่น่าจะตอบ “yes” (5) ปรับเป็น “คนที่ฉันพบปะใหม่ๆ มักจะไม่ค่อยเป็น คนดีเหมือนคนที่ฉันคุ้นเคยมาก่อน” (-)

ตัวบ่งชี้	ข้อความถาม	สรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		1	2	3	4	5	6	7	8			
	27. ฉันติดขัดใจหากต้องเริ่มทำความรู้จักกับคนที่ฉันไม่คุ้นเคย (-)											(7) ปรับเป็น “ฉันติดขัดใจหากต้องเริ่มทำความรู้จักกับคนที่ฉันไม่คุ้นเคย”
	28. ยิ่งทำงานกับคนหลายๆ ฉันพบว่าปัญหาก็ยิ่งมากตามมา (-) 28. ฉันรู้สึกว่ายิ่งทำงานกับคนหลายๆ ยิ่งมีปัญหาหนัก (-)	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	(1) คนส่วนใหญ่น่าจะตอบ “yes” (7) ปรับเป็น “ฉันรู้สึกว่ายิ่งทำงานกับคนหลายๆ ยิ่งมีปัญหาหนัก”
	29. ฉันเชื่อว่าเมื่อใครทำเราเจ็บแล้วเราต้องจำ เพื่อจะได้ไม่ต้องเจ็บซ้ำอีก (-) 29. ฉันเป็นคนเจ็บแล้วจำเพื่อจะได้ไม่ต้องเจ็บซ้ำอีก (-)	0	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	6	.75	(1) เจ็บแล้วจำแปลความได้ทั้งอาฆมาตและเป็นบทเรียน (7) ปรับเป็น “ฉันเป็นคนเจ็บแล้วจำเพื่อจะได้ไม่ต้องเจ็บซ้ำอีก”
	30. ฉันเชื่อว่าการให้โอกาสเป็นสิ่งสำคัญ เพราะทุกคนสามารถทำผิดพลาดได้ (+) 30. ฉันยอมรับได้ หากฉันหรือคนรอบข้างทำอะไรผิดพลาดไป (+)	0	+1	+1	+1	0	+1	+1	+1	6	.75	(1) ความไม่ชัด (5) เข้าใจแบบที่ไม่โกรธไม่ใช่เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ซึ่งอาจจะนำมาสู่เข้าใจแบบไม่โกรธหรือไม่ก็ได้ (7) ปรับเป็น “ฉันยอมรับได้ หากฉันหรือคนรอบข้างทำอะไรผิดพลาดไป”
2.2 ความรู้สึกอึดใจจากการเป็นผู้ให้ หมายถึง ความรู้สึกที่ดีที่ได้มีโอกาสเป็นผู้ให้	31. ฉันสุขใจทุกครั้งที่ได้มีโอกาสทำอะไรเพื่อผู้อื่น (+)	0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	7	.87	(1) คนส่วนใหญ่น่าจะตอบ “yes”
	32. ฉันตอบแทนผู้มีพระคุณด้วยการตั้งใจทำชีวิตตนเองให้ดี (+)	0	0	+1	+1	0	0	+1	+1	4	.5	(1) คำถามครอบคลุมคำตอบ, คนส่วนใหญ่น่าจะตอบ “yes”

ตัวบ่งชี้	ข้อความถาม	สรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		1	2	3	4	5	6	7	8			
และแบ่งปันสิ่งดีดีเพื่อผู้อื่น การสร้างสรรค์สิ่งดีดีเพื่อสังคม ตลอดจนการดำรงตนเป็นแบบอย่างในกาสดำเนินชีวิตที่ดีให้แก่ผู้อื่น	32. ฉันตอบแทนผู้มีพระคุณด้วย <i>การท</i> ชีวิตตนเองให้ดี (+)											(2) น่าจะอยู่ในข้อ 5.1 เพราะไม่ได้ตอบแทนด้วยวัตถุสิ่งของ แต่ด้วยการตั้งใจทำชีวิตตนเองให้ดีขึ้นซึ่งคนที่ดีได้อย่างนี้ต้องเข้าใจความจริงของชีวิตดี (6) ไม่ตรงนิยาม (7) ตัดคำว่า “ตั้งใจ” ออก
	33. ฉันรู้สึกว่าคุณเองยังมีไม่มากพอที่จะให้อะไรแก่คนอื่นได้ (-) 33. ฉันรู้สึกว่าคุณเองยังมีไม่มากพอที่จะช่วยคนอื่นได้ (-)	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	(1) ปรับเป็น “ฉันซึ้งหวง” (3) ควรระบุให้ชัดว่ามีอะไร? เงิน, ทรัพย์สิน, แรงงาน
	34. ฉันมักเลือกที่จะ “ให้” แก่คนที่ควรค่าที่จะรับเท่านั้น (-) 34. ฉันเลือกที่จะ “ให้” แก่คนที่สมควรให้เท่านั้น (-)	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	(1) ปรับเป็น “ฉันเก็บของอร่อยไว้กินเอง” (5) ตัดคำว่า “มัก”, เพิ่มคำว่า “ได้” (7) ปรับเป็น “ฉันเลือกที่จะ “ให้” แก่คนที่สมควรให้เท่านั้น”
	35. ฉันดูแลตัวเองให้ดีเพื่อเป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีให้แก่ผู้อื่น (+) 35. ฉันดูแลตัวเองให้ดีเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ผู้อื่น (+)	+1	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	7	.87	(3,5,8) เปลี่ยนคำว่า “สิ่งแวดล้อม” เป็น “แบบอย่าง” (5) สิ่งแวดล้อมดูแลอะมากไป (7) ปรับเป็น “ฉันทำตัวให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของคนอื่น”
	36. ฉันรู้สึกว่าคุณเองยังไม่พร้อมที่จะใช้ชีวิตเพื่อใคร (-)	+1	+1	+1	0	+1	0	+1	+1	6	.75	(3) ใช้ชีวิตเพื่อใครคืออะไร (4) ความหมายกำกวมไปหน่อย

ตัวบ่งชี้	ข้อความถาม	สรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		1	2	3	4	5	6	7	8			
	36. ฉันรู้สึกว่าคุณยังไม่ค่อยพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือใคร (-) 36. ฉันยังไม่พร้อมที่จะทำอะไรดีๆ เพื่อผู้อื่น (-)											(5) เพิ่มคำว่า “ค่อย”, ปรับข้อความจาก “ใช้ชีวิตเพื่อใคร” เป็น “ให้ความช่วยเหลือใคร” (7) ปรับเป็น “ฉันยังไม่พร้อมที่จะทำอะไรดีๆ เพื่อผู้อื่น”
	37. ฉันรู้สึกภูมิใจที่ชีวิตฉันเป็นประโยชน์แก่คนอื่น (+) 37. ฉันภูมิใจที่ชีวิตฉันเป็นประโยชน์ต่อคนอื่น (+)	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	(1) ประโยคใดๆ จะบังคับให้ตอบ “yes” (7) ตัดคำว่า “รู้สึก”, เปลี่ยน “แก่” เป็น “ต่อ”
	38. ฉันมองไม่เห็นหนทางว่าฉันจะทำอะไรเพื่อใครได้ (-) 38. ฉันมองไม่เห็นหนทางว่าฉันจะทำอะไรดีๆ เพื่อใครได้ (-)	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	+1	7	.87	(5) ไม่ชัดเจนว่าทำอะไร, เป็นลบที่ชัดเจนเกินไป (7) เพิ่มคำว่า “ดีๆ”
2.3 การมีความรัก ความปรารถนาดีต่อ ผู้อื่น หมายถึง ความรู้สึกสุขใจที่เห็น ผู้อื่นมีความสุข มีความ รักความปรารถนาดี ช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้น	39. ฉันสบายใจทุกครั้งที่ได้เห็นรอยยิ้ม ของผู้อื่น (+) 39. ฉันรู้สึกสบายใจเมื่อเห็นผู้อื่นมี หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส.(+)	0	+1	+1	+1	+1	+1	0	+1	6	.75	(1) เปลี่ยนข้อความ “ทุกครั้งที่ได้” เป็น “เมื่อ”, คนส่วนใหญ่น่าจะตอบ “yes” (5) ปรับข้อความถามเป็น “ฉันรู้สึกสบายใจเมื่อเห็นผู้อื่นมีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส”(+) (7) ปรับเป็น “การทำให้คนอื่นมีรอยยิ้ม นั้นแหละคือความสุขใจของฉัน”

ตัวบ่งชี้	ข้อความถาม	สรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		1	2	3	4	5	6	7	8			
จากความทุกข์ และ ความรู้สึกยินดีที่เห็น ผู้อื่นได้รับสิ่งดีในชีวิต ได้เรียนรู้และเติบโต มี ความเจริญก้าวหน้า และประสบ ความสำเร็จในชีวิต	40. เมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข ฉันก็อยากที่จะเป็นอย่างเขาบ้าง (-) 40. ฉันอยากมีความสุขเหมือนคนอื่น(-)	+1	+1	+1	0	0	0	+1	+1	5	.62	(1) ปรับเป็น “ฉันอยากมีความสุขเหมือนคนอื่น” (4) ความหมายบางส่วนเกินกว่าคำนิยาม
	41. ฉันเชื่อว่าตราบไต่ที่คนเรายังมีความทุกข์ เขาก็จะไม่เห็นความสุขของคนอื่นเป็นเรื่องสำคัญ (-) 41. <i>ตราบไต่</i> ที่ฉันยังมีความทุกข์ ฉันก็จะไม่เห็นความสุขของคนอื่นเป็นเรื่องสำคัญ (-)	0	+1	+1	0	0	0	+1	0	3	.37	(1) คนส่วนใหญ่น่าจะตอบ “yes” (4) ถ้าเปลี่ยน “คนเรา” และ “เขา” เป็นฉันจะตรงมากขึ้น (7) ปรับเป็น “ฉันมองว่า หากคนเรายังทุกข์ใจ มันก็ไม่ง่ายที่จะชื่นชมความสุขของคนอื่น” (8) ไม่แน่ใจว่าต้องการสื่ออะไร ควรปรับภาษา
	42. ฉันสนใจทุกครั้งที่เห็นผู้อื่นมีความสุข (+) 42. <i>เมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข ฉันก็มีความสุข (+)</i>	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	(1) คนส่วนใหญ่น่าจะตอบ “yes”, ปรับเป็น “เมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข ฉันมีความสุข” (5) ถ้าเลือกข้อเดียวควรเลือกข้อ 39 ที่ปรับใหม่ดีกว่า (8) ตัดคำว่า “ทุกครั้ง” ออก
	43. ความสุขของฉันคือการได้ชี้แนะแนวทางให้ผู้อื่นประสบความสำเร็จ (+) 43. <i>ฉันยินดีกับคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต (+)</i>	0	+1	+1	+1	+1	+1	0	+1	6	.75	(1) “การชี้แนะแนวทางให้ผู้อื่น” ไม่ใช่ความสุข (5) ปรับเป็น “บางครั้งฉันรู้สึกเป็นสุขเมื่อได้ชี้แนะแนวทางให้ผู้อื่นประสบความสำเร็จ (+)” (7) ปรับเป็น “ฉันมักพลอยยินดีไปกับคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต”

ตัวบ่งชี้	ข้อความคำถาม	สรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		1	2	3	4	5	6	7	8			
	<p>44. ฉันไม่สามารถใช้ชีวิตอย่างเป็นสุขได้ トラバドที่คนรอบข้างยังเป็นทุกข์ (+)</p> <p>44. ฉันช่วยเหลือเต็มที่หากรู้ว่าคนรอบข้างฉันเป็นทุกข์ (+)</p>	+1	+1	+1	0	+1	+1	0	+1	6	.75	<p>(4) คำว่าใช้ชีวิตความหมายกว้างไป เปลี่ยนเป็นแคมีความสุขหรือความรู้สึกดี</p> <p>(5) มีแนวโน้มที่คนตอบแล้วเป็นคนดี, ปรับเป็น “ฉันรู้สึกไม่ค่อยสบายใจถ้าคนรอบข้างมีความทุกข์”</p> <p>(7) ปรับเป็น “ฉันช่วยเหลือเต็มที่หากรู้ว่าคนรอบข้างฉันเป็นทุกข์”</p>
	<p>45. ฉันจะรู้สึกแย่หากคนที่ฉันเคยช่วยเหลือได้ดีเกินหน้า (-)</p>	+1	+1	+1	0	0	+1	+1	+1	6	.75	<p>(5) ง่ายต่อการตอบตามความต้องการของสังคม</p>
	<p>46. ฉันรู้สึกยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่นอย่างจริงใจ แม้ฉันจะไม่เคยไปถึงความสำเร็้นั้นก็ตาม (+)</p> <p>46. ฉันรู้สึกยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น <u>แม้ฉันจะไม่เคยประสบความสำเร็จเช่นนั้น</u> (+)</p>	+1	+1	+1	0	+1	+1	+1	+1	7	.87	<p>(1) ปรับเป็น “ฉันรู้สึกชื่นชมในความสำเร็จของคนอื่น”</p> <p>(4) ไม่ต้องมีประโยคต่อท้าย “แม้ฉันจะไม่เคยไปถึงความสำเร็้นั้นก็ตาม”</p> <p>(5) ปรับเป็น “บ่อยครั้งฉันรู้สึกยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่นแม้ฉันจะไม่เคยไปถึงความสำเร็้นั้น”</p> <p>(7,8) ตัดคำว่า “อย่างจริงใจ” ออก</p> <p>(8) ปรับเป็น “ฉันรู้สึกยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น แม้ฉันจะไม่เคยประสบความสำเร็จเช่นนั้น”</p>

ตัวบ่งชี้	ข้อความคำถาม	สรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		1	2	3	4	5	6	7	8			
2.4 ความซาบซึ้งใจ ในมิตรภาพ ความรัก และความผูกพัน หมายถึง ความรู้สึก อบอุ่นใจที่ได้รับ มิตรภาพ ความรัก ความปรารถนาดีจาก ครอบครัว เพื่อน ครู อาจารย์ การเห็น คุณค่าและความหมาย ของตนเองในการอยู่ ร่วมกับผู้อื่น มี ความรู้สึกผูกพัน ใกล้ชิดกับผู้คนและ สิ่งแวดล้อมรอบตัว	47. ฉันรู้สึกอบอุ่นใจทุกครั้งที่ได้อยู่ พร้อมหน้ากันในครอบครัว (+)	0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	7	.87	(1) ตัดคำว่า "ทุกครั้ง" ออก, เป็นข้อเท็จจริง
	47. ฉันรู้สึกอบอุ่นใจที่ได้อยู่พร้อมหน้า กันในครอบครัว (+)											
	48. บ้านคือที่พักพิงที่ฉันรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย (+)	0	+1	+1	+1	0	0	+1	+1	5	.62	(1) เป็นข้อเท็จจริง (5) ส่วนใหญ่คนมีความรู้สึกนี้อยู่แล้วเอามาวัดไม่ค่อยดี
	49. ฉันต้องต่อสู้ชีวิตเพียงลำพังโดยที่ ไม่มีใครรักและปรารถนาดีกับฉันอย่าง จริงใจ (-)	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	(5) เปลี่ยนคำว่า "กับ" เป็น "ต่อ", เพิ่มข้อความถาม "สิ่งที่ดี ที่ฉันได้รับอยู่ในปัจจุบัน ส่วนใหญ่เป็นเพราะตัวฉันเอง" (5,8) ปรับเป็น "ฉันรู้สึกว่าตนเองต้องต่อสู้ชีวิตเพียง ลำพัง"
	49. ฉันรู้สึกว่าตนเองต้องต่อสู้ชีวิตเพียง ลำพัง (-)											
	50. ฉันรู้สึกว่าเพื่อนๆ รักและห่วงใยฉัน (+)	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	
	51. ฉันรับรู้ได้ว่าครูอาจารย์มีความรัก ความปรารถนาดีต่อฉัน (+)	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	
52. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกโดดเดี่ยวแม้จะอยู่ ท่ามกลางผู้คนมากมาย (+)	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	(7) ตัดคำว่า "จะ" ออก	
52. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกโดดเดี่ยว แม้จะอยู่ ท่ามกลางผู้คนมากมาย (-)												

ตัวบ่งชี้	ข้อความถาม	สรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		1	2	3	4	5	6	7	8			
	53. แม้จะไม่มีฉันอยู่ โลกนี้ก็ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง (-) 53. แม้จะมีหรือไม่มีฉันอยู่ในโลกนี้ ก็ไม่มีความสำคัญอะไร (-)	0	+1	+1	0	0	+1	-1	+1	3	.37	(1) คนส่วนใหญ่น่าจะตอบ “yes” (4) น่าจะเปลี่ยน “โลกนี้...” เป็น “ก็ไม่มีใครเสียใจ” จะตรงกับนิยามมากกว่า (8) ปรับเป็น “แม้จะมีหรือไม่มีฉันอยู่ในโลกนี้ ก็ไม่มีความสำคัญอะไร”
	54. ฉันรู้สึกที่ทุกคนต่างจกขวยและหาประโยชน์ซึ่งกันและกัน (-) 54. ฉันรู้สึกที่ทุกคนต่างจกขวยและหาประโยชน์จากกันและกัน (-)	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	+1	7	.87	(7) เปลี่ยนคำว่า “ซึ่ง” เป็น “จาก”
	55. ฉันรู้สึกที่ชีวิตของฉันได้พบเจอกับคนดี ๆ (+) 55. ฉันคงทำบุญมาไม่ดีเลยไม่ค่อยได้เจอกับคนดีดี (-).	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	(1) ปรับข้อความ “คนดีดีมากมาย” เป็น “คนดี” (5) เพิ่มข้อทางลบของข้อ 55 แต่ให้อยู่ห่างๆ กัน

3. การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม หมายถึง การมีหลักหรือแบบอย่างซึ่งเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต *การมองโลกในแง่ดี และการประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม*

ตัวบ่งชี้	ข้อคำถาม	สรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		1	2	3	4	5	6	7	8			
3.1 การมีหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต หมายถึง การมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจที่เป็นหลัก เป็นแบบอย่าง มีกัลยาณมิตรคอยชี้แนะแนวทางให้ดำเนินชีวิตในทางที่ถูกต้องดีงาม และเป็นประโยชน์เกื้อกูลทั้งต่อตนเองและผู้อื่น	56. บ่อยครั้งที่ฉันไม่แน่ใจว่า สิ่งที่ดีทำถูกต้องดีแล้วหรือยัง (-) 56. <i>ฉันไม่แน่ใจว่า</i> สิ่งที่ดีทำนั้นถูกต้องดีแล้วหรือยัง (-)	+1	+1	+1	-1	+1	+1	+1	+1	6	.75	(5) ปรับคำว่า “บ่อยครั้ง” เป็น “บางครั้ง”, เพิ่มคำว่า “นั้น” (7) ตัดคำว่า “บ่อยครั้ง” ออก
	57. ฉันมีหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิตของตนเอง (+) 57. ฉันมีหลักยึดเหนี่ยวจิตใจในการดำเนินชีวิต (+)	0	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	6	.75	(1) ไม่ชัดเจนว่าหลักอะไร (5) ปรับเป็น “ฉันจะไม่อาศัยความเหนือกว่าไปทำร้ายผู้อื่น” (-) (6) ข้อคำถามไม่ค่อยตรงกับนิยาม (7) ปรับเป็น “ฉันมีหลักยึดเหนี่ยวจิตใจในการดำเนินชีวิต”
	58. บางครั้งฉันตัดสินใจไม่ได้ว่าฉันควรหรือไม่ควรที่จะทำอะไรบ้าง (-) 58. ฉันตัดสินใจไม่ได้ว่า <i>ฉันควร</i> ที่จะทำอะไร <i>อย่างไร</i> (-)	+1	+1	+1	-1	+1	0	-1	+1	3	.37	(1) ตัดคำว่า “บางครั้ง” ออก (5) ตัดคำว่า “หรือไม่ควร”, เปลี่ยน “บ้าง” เป็น “อย่างไร” (6) ข้อคำถามไม่ค่อยตรงกับนิยาม (7) ไม่น่าจะตรงกับนิยาม
	59. ฉันได้เรียนรู้แบบอย่างการดำเนินชีวิตจากผู้คนรอบตัว (+) 59. <i>ฉันเรียนรู้</i> แบบอย่างการดำเนินชีวิต <i>ที่ดี</i> จากผู้คนรอบตัว (+)	0	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	6	.75	(1) คนส่วนใหญ่จะตอบ “yes” (5) ตัดคำว่า “ได้”, เพิ่มคำว่า “ที่ดี” (6) ข้อคำถามไม่ค่อยตรงกับนิยาม

ตัวบ่งชี้	ข้อคำถาม	สรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		1	2	3	4	5	6	7	8			
	60. ฉันมีคณคอยชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตให้แก่ฉัน(+)	0	+1	+1	+1	0	+1	0	+1	5	.62	(1) ตอบได้ทั้ง “yes” และ “no” (7) ดูเหมือนเป็นกลาง ๆ จะออกทางลบด้วยซ้ำเพราะความสุขขึ้นอยู่กับการมีคณคอยชี้แนะ
	61. ฉันเชื่อว่าคนเราทุกคนต่างก็ทำเพื่อตนเองก่อนที่จะนึกถึงผู้อื่น (-) 61. ฉันเชื่อว่าคนเราทุกคนต่างทำเพื่อตัวเองเสมอ (-)	0	+1	+1	-1	0	0	+1	+1	3	.37	(5) ปรับข้อคำถามและย้ายไป 3.2
	62. ฉันเชื่อว่าชีวิตคนเรานั้นสั้นนัก เราจึงควรที่หาความสุขใส่ตัวให้มากที่สุด (-)	0	+1	+1	-1	0	0	+1	+1	3	.37	(1) เข้าหลักยึดเหนี่ยวอย่างไร
	63. การที่ฉันจะทำหรือไม่ทำอะไร ก็ไม่ได้ส่งผลมากมายอะไรกับโลกใบนี้ (-) 63. ฉันคิดว่าถ้าฉันตายก็คงไม่มีใครมาสนใจอะไรมากนัก (-)	0	+1	+1	-1	0	0	+1	+1	3	.37	(5) เป็นการมองเห็นความสำคัญของตนเอง, ปรับข้อคำถาม
	64. ก่อนที่จะลงมือทำสิ่งต่างๆ ฉันจะพิจารณาถึงผลกระทบที่จะตามมาเสมอ (+)	0	+1	+1	-1	+1	0	+1	+1	4	.5	
3.2 การมองโลกในแง่ดี หมายถึง <i>การมองว่าตนเองมีชีวิตที่ดีและ</i>	65. การมีชีวิตเป็นสิ่งที่งดงามเสมอ (+) 65. การมีชีวิตอยู่เป็นสิ่งที่งดงามเสมอสำหรับฉัน (+)	0	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	6	.75	(4) ปรับเป็น “ชีวิตเป็นสิ่งที่งดงามเสมอ” (5) ปรับเป็น “การมีชีวิตอยู่เป็นสิ่งที่งดงาม” (7) ปรับเป็น “การมีชีวิตเป็นสิ่งที่งดงามเสมอสำหรับฉัน”

ตัวบ่งชี้	ข้อคำถาม	สรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		1	2	3	4	5	6	7	8			
<p>มีความสุข และก้าว สังเกตเห็นถึงแง่มุมที่ดี งามซึ่งเกิดขึ้นกับการ ใช้ชีวิตอยู่กับผู้คนและ สิ่งต่างๆ รอบตัว</p>	66. ฉันมีความสุขมากกว่าทุกข์ (+)	0	+1	+1	+1	+1	0	0	+1	5	.62	(5) เพิ่มคำว่า "ความ"
	66. ฉันมีความสุขมากกว่าความทุกข์ (+)											(7) ปรับเป็น "ฉันเลือกความสุขให้กับชีวิตมากกว่าความทุกข์"
	67. ชีวิตของฉันเต็มไปด้วยปัญหา (-)	0	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	6	.75	(1) แรงเกินไป
	67. ชีวิตของฉันไม่ค่อยพบเจอกับปัญหาอะไรมากมายนัก (+)											
	68. ฉันเป็นคนโชคร้ายที่เกิดมาไม่เคยมีอะไรดีเหมือนคนอื่นเขา (-)	0	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	6	.75	(1) แรงเกินไป (7) ตัดคำว่า "เคย" ออก
68. ฉันรู้สึกว่าคุณเองโชคร้ายที่เกิดมาไม่มีอะไรดีเหมือนคนอื่นเขา (-)												
69. บางครั้งชีวิตก็โหดร้ายจนฉันแทบไม่ อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป (-)	0	+1	+1	+1	0	+1	+1	+1	6	.75	(1) แรงเกินไป	
69. ฉันมักจะพบแต่เรื่องร้ายๆ จนฉัน หมดกำลังใจ (-)												
70. ฉันเชื่อว่าการมีชีวิตเป็น "ความ ทุกข์" (-)	0	+1	+1	+1	0	+1	+1	+1	6	.75	(1) เข้าใจตรงกันแล้ว (5) คล้ายข้อ 65 ซึ่งข้อ 65 ดีกว่า	
70. ฉันรู้สึกว่าชีวิตในแต่ละวันมีเรื่องให้ ทุกข์มากกว่าสุข (-)												

ตัวบ่งชี้	ข้อคำถาม	สรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม	
		1	2	3	4	5	6	7	8				
	71. แม้จะต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้าย ฉันก็ยังเชื่อว่าจะต้องมีสิ่งดีๆ แฝงมาด้วยเสมอ (+) 71. ในการสูญเสีย ฉันพบสิ่งที่ได้มาใหม่ (+)	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	(1) ปรับเป็น"ในการสูญเสีย ฉันพบสิ่งที่ได้มาใหม่" (7) ตัดคำว่า "จะ" ออก
	72. การใช้ชีวิตในแต่ละวันมีอะไรใหม่ๆ ให้ฉันได้เรียนรู้อยู่เสมอ (+) 72. ฉันเรียนรู้สิ่งใหม่เพิ่มมากขึ้นในแต่ละวัน (+)	+1	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	7	.87	(1) ปรับเป็น"ฉันเรียนรู้สิ่งใหม่" (8) ปรับเป็น"ในแต่ละวันฉันได้เรียนรู้สิ่งใหม่เพิ่มมากขึ้น"	
3.3 การควบคุมตนเองให้ละเว้นจากสิ่งไม่ดีงาม หมายถึง การดำเนินชีวิตอย่างมีสติในการคิด การพูด และการกระทำ ภาวละเว้นจากการกระทำที่ให้โทษ ตลอดจน การทำบุญ ทำทาน ฝึกปฏิบัติธรรม เพื่อ	73. ฉันคิดก่อนที่จะพูดเสมอ (+) 73. ฉันมักจะพูดอะไรโดยไม่ทันได้คิด (-)	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	(1) ปรับเป็น"ฉันพูดโดยไม่ได้คิด" (5) ปรับเป็น"ฉันมักจะพูดอะไรโดยไม่ทันได้คิด" (-) (7) ปรับเป็น"ส่วนใหญ่ ฉันคิดก่อนพูด"	
	74. ในช่วงเวลาสำคัญ ฉันมักจะตื่นเต้นทำอะไรไม่ถูก (-) 74. ฉันตื่นเต้นควบคุมตนเองไม่ได้ (-)	+1	0	+1	0	0	0	+1	+1	4	.5	(1) ปรับเป็น"ฉันตื่นเต้นควบคุมตนเองไม่ได้" (2) น่าจะย้ายไปอยู่ 4.2 การมีความรู้สึกนึกว่าง เพราะคนมีศีลอันดีก็ยิ่งอดที่จะตื่นเต้นไม่ได้ (7) ปรับเป็น"ในช่วงเกิดเหตุการณ์สำคัญๆ ในชีวิต ฉันมักตื่นเต้นจนทำอะไรไม่ถูก"	
	75. เวลาเกิดปัญหา ฉันสามารถตั้งสติอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ (+)	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	+1	7	.87	(1) ปรับเป็น "ฉันควบคุมจิตใจได้"	

ตัวบ่งชี้	ข้อคำถาม	สรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม	
		1	2	3	4	5	6	7	8				
พัฒนาจิตใจให้สะอาด บริสุทธิ์ ลดละ ความเห็นแก่ตัว	75. <i>ฉันควบคุมจิตใจได้ (+)</i>												
	76. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกเสียใจกับสิ่งที่ ตนเองได้ทำลงไป (-)	+1	+1	+1	0	+1	0	-1	+1	4	.5	(1) ปรับเป็น “ฉันเสียใจกับสิ่งที่ได้ทำลงไป” (5) ปรับคำว่า “บ่อยครั้ง” เป็น “บางครั้ง” (7) น่าจะไปอยู่ในหัวข้อ 1.2 เพราะใจมักไปอยู่กับอดีต	
	76. <i>ฉันเสียใจกับสิ่งที่ได้ทำลงไป (-)</i>												
	77. ฉันหมั่นเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา อย่างสม่ำเสมอ (+)	0	+1	+1	0	+1	+1	0	+1	5	.62	(1) เป็นพฤติกรรม, ควรเน้นเนื้อหา (5) ปรับเป็น “ฉันมักจะไม่ค่อยได้เข้าร่วมกิจกรรมทาง ศาสนา” (-) (7) เหมือนจะทำให้เกิดความสุข แต่ก็ไม่แน่เหมือนกัน	
	77. <i>ฉันมักจะไม่ค่อยได้เข้าร่วมกิจกรรม ทางศาสนา (-)</i>												
	78. ฉันหาโอกาสประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาจิตใจของตนเอง (+)	0	+1	+1	0	+1	+1	+1	+1	6	.75	(5) เพิ่มคำว่า “อยู่เสมอ”	
78. ฉันหาโอกาสประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาจิตใจของตนเอง <i>อยู่เสมอ (+)</i>													
79. เมื่อมีโอกาสฉันจะทำบุญทำทาน ตามกำลังที่ฉันมี (+)	0	+1	+1	0	+1	+1	+1	+1	6	.75	(1) ปรับเป็น “ฉันเอื้อเพื่อให้คนนั่งในรถสาธารณะ” (5) ตัดคำว่า “ฉัน” ออก		
79. เมื่อมีโอกาสฉันจะทำบุญทำทาน ตามกำลังที่ <i>มี (+)</i>													

4. การมีใจที่สุขสงบ หมายถึง การมีจิตใจที่ปลอดโปร่ง ผ่อนคลายจากความคิดที่รบกวนใจ มีความรู้สึกนิ่งและว่าง สามารถรับรู้และมองเห็นความเป็นไปต่างๆ ได้ชัดเจนตามความเป็นจริง และมีจิตใจที่สงบเย็นจากข้างใน

ตัวบ่งชี้	ข้อความคำถาม	สรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		1	2	3	4	5	6	7	8			
4.1 การมีความรู้สึก ปลอดโปร่งผ่อน คลาย หมายถึง การมี ความรู้สึกปลอดโปร่ง ปราศจากสิ่งรบกวน จิตใจ มีจิตใจที่ผ่อน คลายจากความคิด วิตกกังวล	80. ฉันมักจะมีเรื่องที่ต้องขบคิด มากมาย (-) 80. <i>ใจฉันมีความกังวล (-)</i>	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	(1) ปรับเป็น “ใจฉันมีความกังวล” (3) “ขบคิด” -> “แก้ปัญหา”
	81. ในทุกๆ เช้า ฉันตื่นมาด้วยความรู้สึกสดชื่นปลอดโปร่ง (+) 81. <i>ในตอนเช้า ฉันมักจะตื่นมาด้วยความรู้สึกสดชื่นปลอดโปร่ง (+)</i>	+1	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	7	.87	(1) ปรับเป็น “ฉันไม่อยากตื่น” (5) ปรับคำว่า “ทุกๆ เช้า” เป็น “ตอนเช้า”, เพิ่มคำว่า “มักจะ” (7) ปรับเป็น “ฉันรู้สึกสดชื่นปลอดโปร่งตลอดทั้งวัน”
	82. ฉันหมกมุ่นกับเรื่องราวต่างๆ จนไม่มีเวลาได้ผ่อนคลายตนเอง (-) 82. <i>ฉันหมกมุ่นครุ่นคิด (-)</i>	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	(1) ปรับเป็น “ฉันหมกมุ่นครุ่นคิด”
	83. เมื่อกลับบ้าน ฉันสามารถวางเรื่องราวต่างๆ ที่เจอมาในแต่ละวันได้ (+) 83. <i>ฉันมักจะเก็บเรื่องที่รบกวนจิตใจมาคิดกังวล (+)</i>	0	+1	+1	+1	0	0	+1	+1	5	.62	(1) เป็นการหนีปัญหา? (5) ไม่ค่อยชัด (8) นิสิตนักศึกษาอาจจะไม่เข้าใจคำว่า “วาง” อาจปรับเป็น “ไม่เอาเรื่องที่รบกวนจิตใจ...”

ตัวบ่งชี้	ข้อคำถาม	สรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		1	2	3	4	5	6	7	8			
	84. ฉันมักจะเก็บเรื่องนั้นเรื่องนี้มาคิด อยู่ตลอดเวลา (-) 84. ฉันมักเก็บเรื่องนั้นเรื่องนี้มาคิดอยู่ ตลอดเวลา (-)	0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	7	.87	(7) ตัดคำว่า “จะ” ออก
	85. ฉันมักจะหมกมุ่นกับความคิดตนเอง จนไม่ได้สนใจสิ่งต่างๆ รอบตัว (-) 85. ฉันมักไม่ค่อยได้นึกถึงเรื่องอะไรที่ ทำให้ใจมีความทุกข์ (+)	0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	7	.87	(5) จะคล้ายๆ กับคนมีสมาธิ, ปรับเป็น “ฉันมักจะไม่ ค่อยได้นึกถึงเรื่องอะไรที่ทำให้ใจมีความทุกข์” (+) (7) ตัดคำว่า “จะ” ออก
	86. ฉันรู้สึกผ่อนคลายทั้งกายและใจทุก ครั้งที่ได้อยู่ในบรรยากาศที่สงบเงียบ เป็นธรรมชาติ (+) 86. ฉันรู้สึกผ่อนคลายกับบรรยากาศที่ สงบเงียบเป็นธรรมชาติ (+)	0	+1	+1	+1	+1	0	-1	+1	4	.5	(1) เป็นความจริง (5,8) ตัดข้อความ “ทั้งกายและใจ” ออก (7,8) ปรับเป็น “ไม่ว่ารอบตัวฉันจะวุ่นวายแค่ไหน ฉันก็ ไม่กังวล” (8) สลับข้อความ “ทุกครั้งที่ได้อยู่ในบรรยากาศที่สงบ เงียบเป็นธรรมชาติ” ขึ้นต้นประโยค
4.2 การมีความรู้สึก นั่งว่าง หมายถึง สภาพของใจที่นิ่งสงบ ว่างจากความคิด ความวิตกกังวลที่เข้า	87. เมื่อฉันกำลังตั้งใจทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อยู่ ก็มักจะมีเรื่องอื่นเข้ามารบกวนใจ เสมอ (-) 87. ฉันไม่สามารถรักษาใจให้นิ่งสงบ จากเรื่องที่รบกวนจิตใจได้ (-)	0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	7	.87	(1) แล้วมันรบกวนใจเราได้ไหม?

ตัวบ่งชี้	ข้อความคำถาม	สรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม	
		1	2	3	4	5	6	7	8				
มารอบกวนจิตใจ ทำให้ รับรู้และมองเห็นความ เป็นไปต่างๆ ได้ชัดเจน ตามความเป็นจริง	88. เมื่อต้องเริ่มต้นทำงานใดๆ ฉัน สามารถวางใจทั้งหมดอยู่กับงาน ตรงหน้าได้ (+) 88. เมื่อต้องทำงานใดๆ ฉันสามารถจด จ่ออยู่กับงานตรงหน้าได้ (+)	0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	7	.87	(1) แต่เป็นลบ? (7) ปรับเป็น “ถึงแม้มีเรื่องต่างๆ เข้ามารอบกวนจิตใจ ฉันก็วางใจทั้งหมดอยู่กับงานตรงหน้าได้” (8) ปรับคำว่า “วางใจ” เป็น “จดจ่อ”
	89. บ่อยครั้งที่ใจของฉันไม่ได้อยู่กับสิ่งที่ กำลังทำเพราะแวบคิดถึงเรื่องอื่น (-)	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	(7) ปรับเป็น “ใจของฉันไม่ค่อยอยู่กระะรองกระอย”
	90. ฉันมีสติรับรู้ความเป็นไปของสิ่ง ต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวได้อย่างชัดเจน(+) 90. ฉันรับรู้ความเป็นไปของสิ่งต่างๆ ที่ เกิดขึ้นรอบตัวได้อย่างชัดเจน (+)	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	(1, 5,7) ตัดคำว่า “มีสติ” ออก (4) เปลี่ยนคำ “มีสติรับรู้” เป็น “ตระหนักรู้”
	91. ท่ามกลางความสงบเงียบ ฉันรู้สึกเป็น หนึ่งเดียวกับสิ่งแวดล้อมตรงหน้า(+) 91. ฉันรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับ สิ่งแวดล้อมตรงหน้าและไม่ได้นึกถึง ตนเอง (+)	0	+1	+1	+1	+1	0	0	+1	+1	5	.62	(1) ไม่ค่อยได้เงียบ (3) ควรปรับคำพูด “ฉันรู้สึก...” ให้ชัดเจน (5) ปรับเป็น “บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับ สิ่งแวดล้อมตรงหน้าและไม่ได้นึกถึงตนเอง” (7) ปรับเป็น “ฉันรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับสภาพแวดล้อม รอบตัว” (8) ข้อความ “ฉันรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับ” เข้าใจยาก

ตัวบ่งชี้	ข้อความถาม	สรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		1	2	3	4	5	6	7	8			
4.3 การมีความรู้สึกสงบเย็น หมายถึง ความรู้สึกที่จิตใจสะอาด บริสุทธิ์ และสงบเย็นจากภายใน	92. ฉันรักษาใจของตนเองให้สงบจากความวุ่นวายภายนอกได้ (+)	+1	+1	+1	+1	+1	+1	-1	+1	6	.75	(1) ปรับเป็น “กลางฝูงชน ฉันรำคาญ” (5) เปลี่ยนจาก “รักษาใจ” เป็น “ทำใจ” (7) คาบเกี่ยวกับข้อ 4.2
	92. ฉันทำให้สงบจากความภายนอกได้ (+)											
	93. เมื่อได้นั่งนิ่งๆ กับตนเอง ฉันสังเกตเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจฉันอย่างชัดเจน (+)	0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	7	.87	(1) ฝึกสมาธิแล้ว (5) ตัดข้อความ “กับตนเอง” ออก, ปรับข้อความ “อย่างชัดเจน” เป็น “ได้ชัดเจนขึ้น”
	93. เมื่อได้นั่งนิ่งๆ ฉันสังเกตเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจฉันได้ชัดเจนขึ้น (+)											
	94. ฉันรู้สึกสงบเย็นทุกครั้งทีละจากเรื่องราวภายนอกกลับมาอยู่กับใจของตนเอง (+)	0	+1	+1	+1	+1	+1	0	+1	6	.75	(1) พวกฝึกสมาธิจะตอบ “yes” (5,8) เพิ่มข้อความ “และหัน” (7,8) เปลี่ยนคำว่า “ละจาก” เป็น “ทิ้ง”
	94. ฉันรู้สึกสงบเย็นทุกครั้งทีทั้งเรื่องราวภายนอกและหันกลับมาอยู่กับใจของตนเอง (+)											
	95. ฉันไม่สามารถหาความสงบจากโลกภายนอกที่วุ่นวายนี้ได้ (-)	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	+1	7	.87	(1) ตัดคำว่า “เย็น” กับ “นี้” ออก
	95. ฉันไม่สามารถหาความสงบจากโลกภายนอกที่วุ่นวายได้ (-)											

ตัวบ่งชี้	ข้อคำถาม	สรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		1	2	3	4	5	6	7	8			
	96. ฉันรู้สึกว่าการหาความสงบภายในจิตใจจากการนั่งสมาธิเป็นเรื่องไกลตัวฉัน (-) 96. ฉันรู้สึกว่าการหาความสงบภายในเป็นเรื่องที่ไกลตัวฉัน (-)	+1	+1	+1	+1	+1	+1	0	+1	7	.87	(5) ตัดข้อความ “จิตใจจากการนั่งสมาธิ”, เพิ่มคำว่า “ที่” (7) เหมือนจะบอกว่า ความสงบภายในจิตใจเกิดจากการนั่งสมาธิเท่านั้น (เพราะให้ค่าเป็น ลบ)

5. การมีปัญญารู้และเข้าใจความจริงของชีวิต หมายถึง การที่บุคคลตระหนักรู้ว่าที่มาของสิ่งต่างๆ ว่าเกิดจากเหตุและปัจจัยแวดล้อม การเห็นถึงที่มาของความสุขและความทุกข์ และความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของสิ่งต่างๆ ตลอดจน การมองสิ่งที่สนองความต้องการเพียงแค่ระดับความจำเป็น ทำให้บุคคลใช้ชีวิตอยู่อย่างเข้าใจและยอมรับความเป็นไปของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นโดยไม่เอาใจไปยึดติดหรือคิดคาดหวังให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามใจของตน พร้อมทั้งจะเผชิญกับความจริงและคิดแก้ไขปัญหา ตลอดจน สามารถวางใจของตนให้อยู่กับความจริงที่เกิดขึ้นโดยไม่หวั่นไหวหรือเก็บสิ่งต่างๆ เข้ามาเป็นทุกข์ในใจ

ตัวบ่งชี้	ข้อคำถาม	สรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		1	2	3	4	5	6	7	8			
5.1 การรู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต หมายถึง การที่บุคคลเข้าใจว่าการดำรงอยู่ของตนเองมิได้เกิดจากตนเองเพียงอย่างเดียว	97. ฉันรู้สึกกตัญญูต่อทุกคนที่ทำให้ฉันเป็นฉันทุกวันนี้ (+) 97. ฉันรู้สึกขอบคุณทุกคนที่ทำให้ฉันเป็นฉันทุกวันนี้ (+) 98. กว่าที่ฉันจะมายืนตรงจุดนี้ได้ ฉันต้องต่อสู้ด้วยตนเองตามลำพัง (-) 98. ฉันต้องต่อสู้ด้วยตนเองตามลำพัง(-)	0	0	+1	+1	0	0	+1	+1	4	.5	(1) ไม่ชัดเจนว่า “ทุกคน” คือใคร (2) น่าจะไปอยู่ข้อ 2.4 ความซาบซึ้งใจ... (6) ควรปรับนิยาม (7) เปลี่ยนจาก “กตัญญูต่อ” เป็น “ขอบคุณ”
		+1	0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	7	.87	(1) ตัดข้อความ “กว่าที่ฉันจะมายืนตรงจุดนี้ได้” ออก (2) น่าจะไปอยู่ข้อ 2.4 ความซาบซึ้งใจ...

ตัวบ่งชี้	ข้อคำถาม	สรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		1	2	3	4	5	6	7	8			
แต่เกิดจากปัจจัยแวดล้อมที่มีส่วนเกี่ยวข้อง การตระหนักรู้ที่มาของใจที่เป็นสุขและทุกข์ อันเนื่องมาจากการคิดและความทุกข์ที่เกิดจากการเอาใจไปยึดติดกับผู้อื่นหรือวัตถุภายนอก การเห็นถึงความเปราะบางที่แผ่มากับการแสวงหาสิ่งใหม่ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการอย่างไม่มีการรู้จักมองสิ่งที่สนองความต้องการเพียงแค่ระดับความจำเป็นโดยไม่คิดเปรียบเทียบกับใคร	99. การทำหรือไม่ทำอะไรสิ่งใดสิ่งหนึ่งของฉันล้วนส่งผลต่อผู้คนและสิ่งต่างๆ รอบตัวเสมอ (+) 99. ฉันไม่คิดว่าการกระทำของฉันจะส่งผลกระทบกับคนอื่น. (-)	+1	0	+1	+1	+1	0	+1	+1	6	.75	(1) ปรับเป็น “ฉันไม่คิดว่าการกระทำของฉันจะส่งผลกระทบต่อคนอื่น” (2) น่าจะไปอยู่ข้อ 2.1 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจ
	100. ฉันภาวนาให้ตัวเองไม่ต้องพบกับการพลัดพรากจากคนที่รักเหมือนคนอื่นเขา (-) 100. ฉันกลัวการพลัดพราก (-)	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	+1	7	.87	(1) คำดีไป, ปรับเป็น “ฉันกลัวการพลัดพราก” (5) ตัดข้อความ “เหมือนคนอื่นเขา” ออก
	101. ฉันทำทุกวันให้ดีที่สุดเพราะไม่รู้ว่าพรุ่งนี้จะเกิดอะไรขึ้นบ้าง (+) 101. ฉันไม่กังวลอนาคต (+)	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	(1) ปรับเป็น “ฉันไม่กังวลอนาคต” (5) ปรับเป็น “สิ่งที่ทำในวันนี้จะมีผลต่อสิ่งที่ตามมาในอนาคต”
	102. ความสุขและความทุกข์เกิดจากใจของฉันเองมากกว่าสิ่งแวดล้อมภายนอก (+) 102. ความสุขและความทุกข์เกิดจากใจของฉันเอง (+)	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	(1) ปรับเป็น “ความสุขในใจฉันเกิดจากสิ่งแวดล้อม” (8) ปรับเป็น “ความสุขและความทุกข์เกิดจากใจของฉันเอง”
	103. ฉันโชคไม่ดีที่ต้องพบเจอแต่สิ่งที่ทำให้ต้องเป็นทุกข์ (-)	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	+1	7	.87	(1) ปรับเป็น “ฉันรู้สึกโกรธคนรอบๆ ตัว” (7) ตัดคำว่า “ต้อง” ออก

ตัวบ่งชี้	ข้อคำถาม	สรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		1	2	3	4	5	6	7	8			
	103. ฉันรู้สึกโกรธคนรอบๆ ตัว (-)											
	104. ฉันเป็นคนหนึ่งที่ไม่วิ่งตามกระแสแฟชั่นเพราะรู้ว่าความพอดีของตนเองอยู่ที่ไหน (+) 104. ฉันติดตามความเคลื่อนไหวของแฟชั่น (-)	+1	+1	+1	+1	0	0	+1	+1	6	.75	(1) คนส่วนใหญ่จะตอบ “yes”, ปรับเป็น “ฉันติดตามความเคลื่อนไหวของแฟชั่น” (6) ข้อ 104-106 ซ้ำซ้อน? (7) ตัดข้อความ “เพราะรู้ว่าความพอดีของตนเองอยู่ที่ไหน” ออก
	105. สังคมภายนอกผลักดันให้ฉันต้องถีบตัวเองให้สูงเพื่อจะได้มีอะไรทัดเทียมคนอื่น (-) 105. ฉันถีบตัวเองให้เท่าเทียมคนอื่น (-)	+1	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	7	.87	(1) ปรับเป็น “ฉันถีบตัวเองให้เท่าเทียมคนอื่น” (5) ตัดคำว่า “มีอะไร” ออก (7) นิยามคล้ายข้อ 1.2
	106. ข่าวของเครื่องใช้ต่างๆ มีความสำคัญในการบ่งบอกถึงฐานะทางสังคม (-) 106. ข่าวของเครื่องใช้ต่างๆ เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงฐานะทางสังคม (-)	0	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	6	.75	(1) คนส่วนใหญ่จะตอบ “yes” (5,8) เปลี่ยนข้อความจาก “มีความสำคัญในการ” เป็น “เป็นสิ่งที่” (7) นิยามคล้ายข้อ 1.2
5.2 การยอมรับความเป็นจริงของชีวิต หมายถึง การยอมรับความเป็นไป	107. ฉันสามารถมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ แม้วันหนึ่งคนที่รักจะต้องจากฉันไป (+) 107. ฉันสามารถมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ แม้คนที่รักจะต้องจากฉันไป (+)	0	+1	+1	+1	0	+1	+1	+1	6	.75	(1) “แม้วันหนึ่ง” เป็นอนาคตล่อยๆ

ตัวบ่งชี้	ข้อความคำถาม	สรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		1	2	3	4	5	6	7	8			
<p>ของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นโดยไม่เอาใจไปยึดติดหรือคิดคาดหวังให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามใจของตน มีใจที่เป็นอิสระไม่ติดยึดกับกรอบหรือกฎเกณฑ์ที่ผูกมัดให้ตนเองหรือผู้อื่นต้องเดินตาม สามารถหัวใจของตนให้อยู่กับความจริงที่เกิดขึ้นอย่างที่เป็น ตลอดจน การคิดแก้ไขปัญหามากกว่าที่จะเก็บสิ่งต่างๆ เข้ามาเป็นทุกข์ ในใจ</p>	<p>108. เป็นเรื่องยากที่ฉันจะยอมรับได้ ถ้าเพื่อนที่รักที่สุดเห็นคนอื่นดีกว่าฉัน (-)</p> <p>108. <i>ฉันไม่ชอบให้เพื่อนเห็นคนอื่นดีกว่า (-)</i></p>	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	(1) ปรับเป็น “ฉันไม่ชอบให้เพื่อนเห็นคนอื่นดีกว่า”
	<p>109. ฉันจะรู้สึกแย่มากถ้ารู้ว่ามีคนพูดถึงฉันในทางที่ไม่ดี (-)</p> <p>109. <i>ฉันจะรู้สึกทุกขใจทุกครั้งที่มีคนพูดถึงฉันในทางที่ไม่ดี (-)</i></p>	+1	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	7	.87	(5) เป็นความจริง ปรับข้อความจาก “แย่มากถ้ารู้ว่า” เป็น “ทุกขใจทุกครั้ง”
	<p>110. ฉันจะรู้สึกแย่มากถ้ามีคนมาวิจารณ์การทำงานของฉัน (-)</p> <p>110. <i>ฉันโกรธเมื่อถูกวิจารณ์ (-)</i></p>	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	+1	7	.87	(1) ปรับเป็น “ฉันโกรธเมื่อถูกวิจารณ์” (5) เป็นความจริง
	<p>111. ฉันพยายามปรับปรุงตนเองเพื่อให้ผู้อื่นยอมรับในตัวฉัน (-)</p> <p>111. <i>ฉันอยากให้ทุกคนยอมรับในตัวฉัน (-)</i></p>	+1	+1	0	+1	+1	0	0	+1	5	.62	(1) ปรับเป็น “ฉันยอมตามคนอื่น” (3) ถ้าเป็นเรื่องที่สมควรจะปรับปรุงก็ต้องปรับปรุง (5) อาจจะเป็นความจริง, ปรับข้อความจาก “พยายามปรับปรุงตนเอง” เป็น “เปลี่ยนแปลงตัวเอง” (7,8) ปรับเป็น “ฉันอยากให้ทุกคนยอมรับในตัวฉัน”
	<p>112. ฉันวางใจเป็นกลางเมื่อมีเรื่องมากระทบใจได้ (+)</p> <p>112. <i>ฉันวางใจเป็นกลางได้ แม้มีเรื่อง</i></p>	+1	+1	+1	0	+1	0	0	+1	5	.62	(1) ปรับเป็น “ฉันไม่มั่นคง” (4) ขยายคำว่าวางใจเป็นกลางเพื่อให้ผู้ตอบเข้าใจง่ายกว่านี้

ตัวบ่งชี้	ข้อคำถาม	สรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ								รวม	IOC	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		1	2	3	4	5	6	7	8			
	<i>มากกระทใจ (+)</i>											(5) ปรับเป็น “ฉันไม่สามารถวางเฉยได้เมื่อมีเรื่องเล็กๆ น้อยๆมากกระทใจ” (-) (7) ปรับเป็น “ฉันทำได้หากเกิดอะไรขึ้นกับชีวิต” (8) ปรับเป็น “ฉันวางใจเป็นกลางได้ แม้มีเรื่องมากกระทใจ”
	113. ฉันไม่ยึดติดกับคำยกย่องชมเชย หรือคำตำหนิเพราะเข้าใจถึงความไม่เที่ยง (+) 113. <i>ฉันว่าคนชื่นชมเราได้ก็ตำหนิเราได้เหมือนกัน (+)</i>	0	+1	+1	0	0	+1	+1	+1	5	.62	(1) สูงไป (4) ขยายความ “ความไม่เที่ยง” (7) ปรับเป็น “ฉันว่าคนชื่นชมเราได้ก็ตำหนิเราได้เหมือนกัน”
	114. ฉันจะพยายามหาทางแก้ปัญหา มากกว่าปล่อยให้ตนเองจมอยู่กับความทุกข์ (+) 114. <i>ฉันถูกความทุกข์ทับถมจนหาทางออกไม่ได้ (-)</i>	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	8	1	(1) คนส่วนใหญ่จะตอบ “yes”, ปรับเป็น “ฉันถูกความทุกข์ทับถมจนหาทางออกไม่ได้” (5) ปรับเป็น “ถ้าผิดหวังในความรักฉันคงยากที่จะทำได้” (-)

หมายเหตุ : สรุปผลการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (1) จากข้อคำถามทั้งหมด 114 ข้อ คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ .6 ขึ้นไป จำนวน 97 ข้อ (ตัดข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า .6 ออก จำนวน 17 ข้อ) (2) เพิ่มข้อคำถามใหม่ จำนวน 42 ข้อ (3) รวมข้อคำถามในมาตรวัดชุดใหม่ จำนวน 139 ข้อ

ภาคผนวก ฅ

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง

DATE: 3/ 4/2012
TIME: 12:57

L I S R E L 8.72

BY

Karl G. Jöreskog & Dag Sörbom

This program is published exclusively by
Scientific Software International, Inc.
7383 N. Lincoln Avenue, Suite 100
Lincolnwood, IL 60712, U.S.A.

Phone: (800)247-6113, (847)675-0720, Fax: (847)675-2140
Copyright by Scientific Software International, Inc., 1981-

2005

Use of this program is subject to the terms specified in
the

Universal Copyright Convention.
Website: www.ssicentral.com

The following lines were read from file
C:\Users\AKI\Desktop\CFA\550303_CFA_Model.LPJ:

```

TI Second order Factor Analysis of Happiness Scale
DA NI=13 NO=0 MA=CM
RA FI='C:\Users\AKI\Desktop\CFA\550303_CFA_Data.psf'
MO NY=13 NK=1 NE=5 BE=FU GA=FI PS=SY TE=SY
LE
LI IN FA PE WI
LK
HAPPY
FR LY(1,1) LY(2,1)
FR LY(3,2) LY(4,2) LY(5,2) LY(6,2)
FR LY(7,3) LY(8,3) LY(9,3)
FR LY(10,4) LY(11,4)
FR LY(12,5) LY(13,5)
FR GA(1,1) GA(2,1) GA(3,1) GA(4,1) GA(5,1)
FR TE(11,9)
FR TE(13,8) TE(6,1) TE(12,8) TE(8,7) TE(13,3)
FR TE(8,1) TE(11,1) TE(8,3) TE(3,2) TE(13,6) TE(9,7) TE(6,2)
FI TE(1,1) TE(2,2) TE(3,3) TE(4,4) TE(5,5) TE(6,6) TE(7,7) TE(8,8)
TE(10,10)
FI TE(11,11) TE(12,12) TE(13,13)
VA 0.135 TE(1,1)
VA 0.205 TE(2,2)
VA 0.168 TE(3,3)
VA 0.154 TE(4,4)
VA 0.201 TE(5,5)
VA 0.150 TE(6,6)
VA 0.167 TE(7,7)
VA 0.226 TE(8,8)
VA 0.309 TE(10,10)
VA 0.218 TE(11,11)
VA 0.318 TE(12,12)
VA 0.055 TE(13,13)

```


VA 0.045 TE(5,4)
 VA 0.075 TE(10,2)
 VA 0.056 TE(8,6)
 VA 0.095 TE(13,10)
 VA 0.053 TE(12,10)
 VA 0.067 TE(10,8)
 VA 0.063 TE(8,2)
 VA -0.065 TE(10,5)
 VA -0.034 TE(5,2)
 VA -0.040 TE(10,4)
 VA 0.039 TE(12,3)
 VA 0.032 TE(12,6)
 VA -0.037 TE(11,6)
 VA 0.012 TE(10,9)
 VA 0.011 TE(7,6)
 VA 0.022 TE(4,3)
 VA -0.039 TE(12,11)
 VA -0.028 TE(12,9)
 VA -0.029 TE(9,6)
 VA 0.047 TE(13,2)
 VA -0.027 TE(12,1)
 PD
 OU AD=OFF SS SC SE TV RS FS EF MI ND=3

TI Second order Factor Analysis of Happiness Scale

Number of Input Variables 13
 Number of Y - Variables 13
 Number of X - Variables 0
 Number of ETA - Variables 5
 Number of KSI - Variables 1
 Number of Observations 1877

TI Second order Factor Analysis of Happiness Scale

Covariance Matrix

M_IN24	M_LI11	M_LI12	M_IN21	M_IN22	M_IN23	
-----	-----	-----	-----	-----	-----	---
M_LI11	0.247					
M_LI12	0.144	0.401				
M_IN21	0.108	0.151	0.274			
M_IN22	0.136	0.170	0.157	0.330		
M_IN23	0.145	0.151	0.150	0.236	0.409	
M_IN24	0.144	0.224	0.167	0.205	0.225	
0.405						
M_FA31	0.121	0.166	0.130	0.163	0.176	
0.209						
M_FA32	0.132	0.226	0.139	0.161	0.169	
0.253						
M_FA33	0.097	0.121	0.093	0.138	0.148	
0.131						
M_PE41	0.095	0.216	0.108	0.098	0.083	
0.178						
M_PE42	0.099	0.104	0.079	0.127	0.142	
0.105						
M_WI51	0.054	0.138	0.127	0.094	0.105	
0.169						

M_WI52	0.144	0.264	0.191	0.204	0.213
0.269					

Covariance Matrix

	M_FA31	M_FA32	M_FA33	M_PE41	M_PE42	
M_WI51	-----	-----	-----	-----	-----	---

M_FA31	0.324					
M_FA32	0.182	0.379				
M_FA33	0.120	0.122	0.272			
M_PE41	0.132	0.200	0.115	0.430		
M_PE42	0.111	0.106	0.134	0.086	0.299	
M_WI51	0.105	0.143	0.059	0.159	0.029	
0.494						
M_WI52	0.196	0.250	0.165	0.269	0.127	
0.332						

Covariance Matrix

	M_WI52

M_WI52	0.667

TI Second order Factor Analysis of Happiness Scale

Parameter Specifications

LAMBDA-Y

	LI	IN	FA	PE	WI
	-----	-----	-----	-----	-----
M_LI11	0	0	0	0	0
M_LI12	1	0	0	0	0
M_IN21	0	0	0	0	0
M_IN22	0	2	0	0	0
M_IN23	0	3	0	0	0
M_IN24	0	4	0	0	0
M_FA31	0	0	0	0	0
M_FA32	0	0	5	0	0
M_FA33	0	0	6	0	0
M_PE41	0	0	0	0	0
M_PE42	0	0	0	7	0
M_WI51	0	0	0	0	0
M_WI52	0	0	0	0	8

GAMMA

HAPPY

LI	9
IN	10
FA	11
PE	12
WI	13

PSI

LI	IN	FA	PE	WI
-----	-----	-----	-----	-----
14	15	16	17	18

THETA-EPS

	M_LI11	M_LI12	M_IN21	M_IN22	M_IN23	---
M_IN24	-----	-----	-----	-----	-----	---

M_LI11	0					
M_LI12	0	0				
M_IN21	0	19	0			
M_IN22	0	0	0	0		
M_IN23	0	0	0	0	0	
M_IN24	20	21	0	0	0	
0						
M_FA31	0	0	0	0	0	
0						
M_FA32	22	0	23	0	0	
0						
M_FA33	0	0	0	0	0	
0						
M_PE41	0	0	0	0	0	
0						
M_PE42	27	0	0	0	0	
0						
M_WI51	0	0	0	0	0	
0						
M_WI52	0	0	30	0	0	
31						

THETA-EPS

	M_FA31	M_FA32	M_FA33	M_PE41	M_PE42	---
M_WI51	-----	-----	-----	-----	-----	---

M_FA31	0					
M_FA32	24	0				
M_FA33	25	0	26			
M_PE41	0	0	0	0		
M_PE42	0	0	28	0	0	
M_WI51	0	29	0	0	0	
0						
M_WI52	0	32	0	0	0	
0						

THETA-EPS

	M_WI52
M_WI52	-----
M_WI52	0

TI Second order Factor Analysis of Happiness Scale

Number of Iterations = 12

LISREL Estimates (Maximum Likelihood)

LAMBDA-Y					
	LI	IN	FA	PE	WI
	-----	-----	-----	-----	-----
M_LI11	0.335	- -	- -	- -	- -
M_LI12	0.442 (0.017) 26.026	- -	- -	- -	- -
M_IN21	- -	0.325	- -	- -	- -
M_IN22	- -	0.418 (0.015) 27.924	- -	- -	- -
M_IN23	- -	0.455 (0.018) 25.577	- -	- -	- -
M_IN24	- -	0.505 (0.018) 27.574	- -	- -	- -
M_FA31	- -	- -	0.396	- -	- -
M_FA32	- -	- -	0.388 (0.014) 26.982	- -	- -
M_FA33	- -	- -	0.318 (0.013) 23.795	- -	- -
M_PE41	- -	- -	- -	0.340	- -
M_PE42	- -	- -	- -	0.285 (0.016) 17.476	- -
M_WI51	- -	- -	- -	- -	0.417
M_WI52	- -	- -	- -	- -	0.779 (0.025) 31.110

GAMMA

	HAPPY

LI	0.931 (0.032) 28.929

```

IN      1.001
        (0.036)
        27.968

FA      0.992
        (0.031)
        32.466

PE      0.983
        (0.043)
        22.616

WI      0.634
        (0.030)
        21.297
    
```

Covariance Matrix of ETA and KSI

```

                LI      IN      FA      PE      WI
HAPPY
-----
-----
LI      1.000
IN      0.932      1.000
FA      0.924      0.993      1.000
PE      0.916      0.985      0.976      1.000
WI      0.590      0.635      0.629      0.624      1.000
HAPPY  0.931      1.001      0.992      0.983      0.634
1.000
    
```

PHI

```

HAPPY
-----
1.000
    
```

PSI

Note: This matrix is diagonal.

```

                LI      IN      FA      PE      WI
-----
0.133      -0.003      0.016      0.033      0.598
(0.025)    (0.020)    (0.023)    (0.043)    (0.043)
5.240      -0.129      0.681      0.763      14.056
    
```

Squared Multiple Correlations for Structural Equations

```

                LI      IN      FA      PE      WI
-----
0.867      1.003      0.984      0.967      0.402
    
```

Squared Multiple Correlations for Reduced Form

```

                LI      IN      FA      PE      WI
-----
0.867      1.003      0.984      0.967      0.402
    
```

THETA-EPS						
	M_LI11	M_LI12	M_IN21	M_IN22	M_IN23	
M_IN24	-----	-----	-----	-----	-----	---

M_LI11	0.135					
M_LI12	- -	0.205				
M_IN21	- -	0.015 (0.004) 3.324	0.168			
M_IN22	- -	- -	0.022	0.154		
M_IN23	- -	-0.034	- -	0.045	0.201	
M_IN24	-0.013	0.010	- -	- -	- -	
0.150	(0.004) -3.043	(0.005) 2.099				
M_FA31	- -	- -	- -	- -	- -	
0.011						
M_FA32	0.014	0.063	0.012	- -	- -	
0.056	(0.004) 3.447		(0.004) 2.813			
M_FA33	- -	- -	- -	- -	- -	
-0.029						
M_PE41	- -	0.075	- -	-0.040	-0.065	
- -						
M_PE42	0.012	- -	- -	- -	- -	
-0.037	(0.004) 2.919					
M_WI51	-0.027	- -	0.039	- -	- -	
0.032						
M_WI52	- -	0.047	0.029	- -	- -	
0.015			(0.005)			
(0.006)			5.343			
2.665						

THETA-EPS					
	M_FA31	M_FA32	M_FA33	M_PE41	M_PE42
M_WI51					

	-----	-----	-----	-----	-----	---
M_FA31	0.167					
M_FA32	0.028 (0.005) 5.817	0.226				
M_FA33	-0.006 (0.005) -1.222	--	0.171 (0.007) 26.242			
M_PE41	--	0.067	0.012	0.309		
M_PE42	--	--	0.046 (0.005) 9.614	--	0.218	
M_WI51 0.318	--	0.033 (0.006) 5.331	-0.028	0.053	-0.039	
M_WI52 --	--	0.056 (0.006) 8.759	--	0.095	--	

THETA-EPS

M_WI52	0.055

Squared Multiple Correlations for Y - Variables

	-----	-----	-----	-----	-----	---
M_IN24	M_LI11	M_LI12	M_IN21	M_IN22	M_IN23	
0.630	0.453	0.488	0.386	0.532	0.508	

Squared Multiple Correlations for Y - Variables

	-----	-----	-----	-----	-----	---
M_WI51	M_FA31	M_FA32	M_FA33	M_PE41	M_PE42	
0.353	0.484	0.400	0.372	0.272	0.272	

Squared Multiple Correlations for Y - Variables

M_WI52	0.917

Goodness of Fit Statistics

Degrees of Freedom = 59
 Minimum Fit Function Chi-Square = 73.725 (P = 0.0939)
 Normal Theory Weighted Least Squares Chi-Square = 74.227 (P = 0.0874)
 Estimated Non-centrality Parameter (NCP) = 15.227
 90 Percent Confidence Interval for NCP = (0.0 ; 41.377)

Minimum Fit Function Value = 0.0393
 Population Discrepancy Function Value (F0) = 0.00812
 90 Percent Confidence Interval for F0 = (0.0 ; 0.0221)
 Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) = 0.0117
 90 Percent Confidence Interval for RMSEA = (0.0 ; 0.0193)
 P-Value for Test of Close Fit (RMSEA < 0.05) = 1.000

Expected Cross-Validation Index (ECVI) = 0.0737
 90 Percent Confidence Interval for ECVI = (0.0656 ; 0.0876)
 ECVI for Saturated Model = 0.0970
 ECVI for Independence Model = 13.852

Chi-Square for Independence Model with 78 Degrees of Freedom = 25960.556
 Independence AIC = 25986.556
 Model AIC = 138.227
 Saturated AIC = 182.000
 Independence CAIC = 26071.543
 Model CAIC = 347.425
 Saturated CAIC = 776.906

Normed Fit Index (NFI) = 0.997
 Non-Normed Fit Index (NNFI) = 0.999
 Parsimony Normed Fit Index (PNFI) = 0.754
 Comparative Fit Index (CFI) = 0.999
 Incremental Fit Index (IFI) = 0.999
 Relative Fit Index (RFI) = 0.996

Critical N (CN) = 2219.029

Root Mean Square Residual (RMR) = 0.00683
 Standardized RMR = 0.0173
 Goodness of Fit Index (GFI) = 0.994
 Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI) = 0.991
 Parsimony Goodness of Fit Index (PGFI) = 0.644

TI Second order Factor Analysis of Happiness Scale

Fitted Covariance Matrix

	M_LI11	M_LI12	M_IN21	M_IN22	M_IN23
M_IN24	-----	-----	-----	-----	-----

M_LI11	0.247				
M_LI12	0.148	0.400			

M_IN21	0.101	0.148	0.273		
M_IN22	0.131	0.172	0.158	0.329	
M_IN23	0.142	0.154	0.148	0.236	0.408
M_IN24	0.145	0.218	0.164	0.211	0.230
0.405					
M_FA31	0.122	0.162	0.128	0.165	0.179
0.209					
M_FA32	0.134	0.221	0.137	0.161	0.175
0.251					
M_FA33	0.098	0.130	0.103	0.132	0.144
0.131					
M_PE41	0.104	0.213	0.109	0.100	0.087
0.169					
M_PE42	0.100	0.115	0.091	0.118	0.128
0.105					
M_WI51	0.055	0.109	0.125	0.111	0.120
0.166					
M_WI52	0.154	0.250	0.189	0.207	0.225
0.265					

Fitted Covariance Matrix

	M_FA31	M_FA32	M_FA33	M_PE41	M_PE42	
M_WI51	-----	-----	-----	-----	-----	---

M_FA31	0.324					
M_FA32	0.181	0.376				
M_FA33	0.120	0.123	0.272			
M_PE41	0.131	0.196	0.118	0.425		
M_PE42	0.110	0.108	0.135	0.097	0.299	
M_WI51	0.104	0.135	0.055	0.141	0.035	
0.492						
M_WI52	0.194	0.246	0.156	0.260	0.139	
0.324						

Fitted Covariance Matrix

	M_WI52
M_WI52	-----
	0.661

Fitted Residuals

	M_LI11	M_LI12	M_IN21	M_IN22	M_IN23	
M_IN24	-----	-----	-----	-----	-----	---

M_LI11	0.000					
M_LI12	-0.004	0.001				
M_IN21	0.006	0.003	0.000			
M_IN22	0.006	-0.002	-0.001	0.001		
M_IN23	0.002	-0.003	0.002	0.001	0.000	
M_IN24	0.000	0.006	0.003	-0.006	-0.005	
0.000						
M_FA31	-0.001	0.005	0.002	-0.002	-0.003	
0.000						
M_FA32	-0.002	0.004	0.002	-0.001	-0.006	
0.002						

M_FA33	-0.002	-0.009	-0.009	0.006	0.004
0.001					
M_PE41	-0.009	0.004	-0.001	-0.002	-0.004
0.009					
M_PE42	-0.001	-0.012	-0.012	0.009	0.014
0.000					
M_WI51	-0.001	0.030	0.002	-0.017	-0.015
0.003					
M_WI52	-0.010	0.013	0.002	-0.003	-0.012
0.004					

Fitted Residuals

	M_FA31	M_FA32	M_FA33	M_PE41	M_PE42
M_WI51	-----	-----	-----	-----	-----

M_FA31	0.000				
M_FA32	0.001	0.002			
M_FA33	0.000	-0.001	0.000		
M_PE41	0.001	0.004	-0.003	0.005	
M_PE42	0.001	-0.002	0.000	-0.011	0.000
M_WI51	0.001	0.008	0.003	0.018	-0.007
0.003					
M_WI52	0.002	0.004	0.009	0.009	-0.012
0.008					

Fitted Residuals

	M_WI52
M_WI52	-----
	0.006

Summary Statistics for Fitted Residuals

Smallest Fitted Residual = -0.017
 Median Fitted Residual = 0.000
 Largest Fitted Residual = 0.030

Stemleaf Plot

```

- 1|75
- 1|222210
- 0|9997665
- 0|443333222222111111000000000000
  0|1111111122222222333334444444
  0|5566666889999
  1|34
  1|8
  2|
  2|
  3|0
    
```

Standardized Residuals

	M_LI11	M_LI12	M_IN21	M_IN22	M_IN23
M_IN24	-----	-----	-----	-----	-----

M_LI11	-0.014				

M_LI12	-1.242	0.099			
M_IN21	1.900	1.569	0.084		
M_IN22	1.949	-0.641	-0.248	0.183	
M_IN23	0.698	-0.583	0.652	0.258	0.086
M_IN24	-0.161	2.834	0.849	-2.239	-1.513
0.071					
M_FA31	-0.383	1.230	0.570	-0.518	-0.819
0.003					
M_FA32	-1.877	0.927	1.447	-0.197	-1.492
0.643					
M_FA33	-0.455	-2.101	-2.592	1.837	1.186
0.164					
M_PE41	-2.006	0.627	-0.118	-0.346	-0.746
2.009					
M_PE42	-0.547	-2.439	-2.876	2.388	3.160
0.003					
M_WI51	-0.203	3.714	0.309	-2.448	-1.909
0.434					
M_WI52	-1.820	2.092	0.516	-0.568	-2.171
1.382					

Standardized Residuals

	M_FA31	M_FA32	M_FA33	M_PE41	M_PE42
M_WI51	-----	-----	-----	-----	-----

M_FA31	0.056				
M_FA32	0.722	0.351			
M_FA33	0.143	-0.388	-0.028		
M_PE41	0.234	0.715	-0.511	0.575	
M_PE42	0.256	-0.448	-0.093	-2.278	-0.067
M_WI51	0.145	1.742	0.484	1.998	-0.885
0.255					
M_WI52	0.469	1.647	1.627	1.175	-1.833
1.959					

Standardized Residuals

	M_WI52
M_WI52	-----
	1.187

Summary Statistics for Standardized Residuals

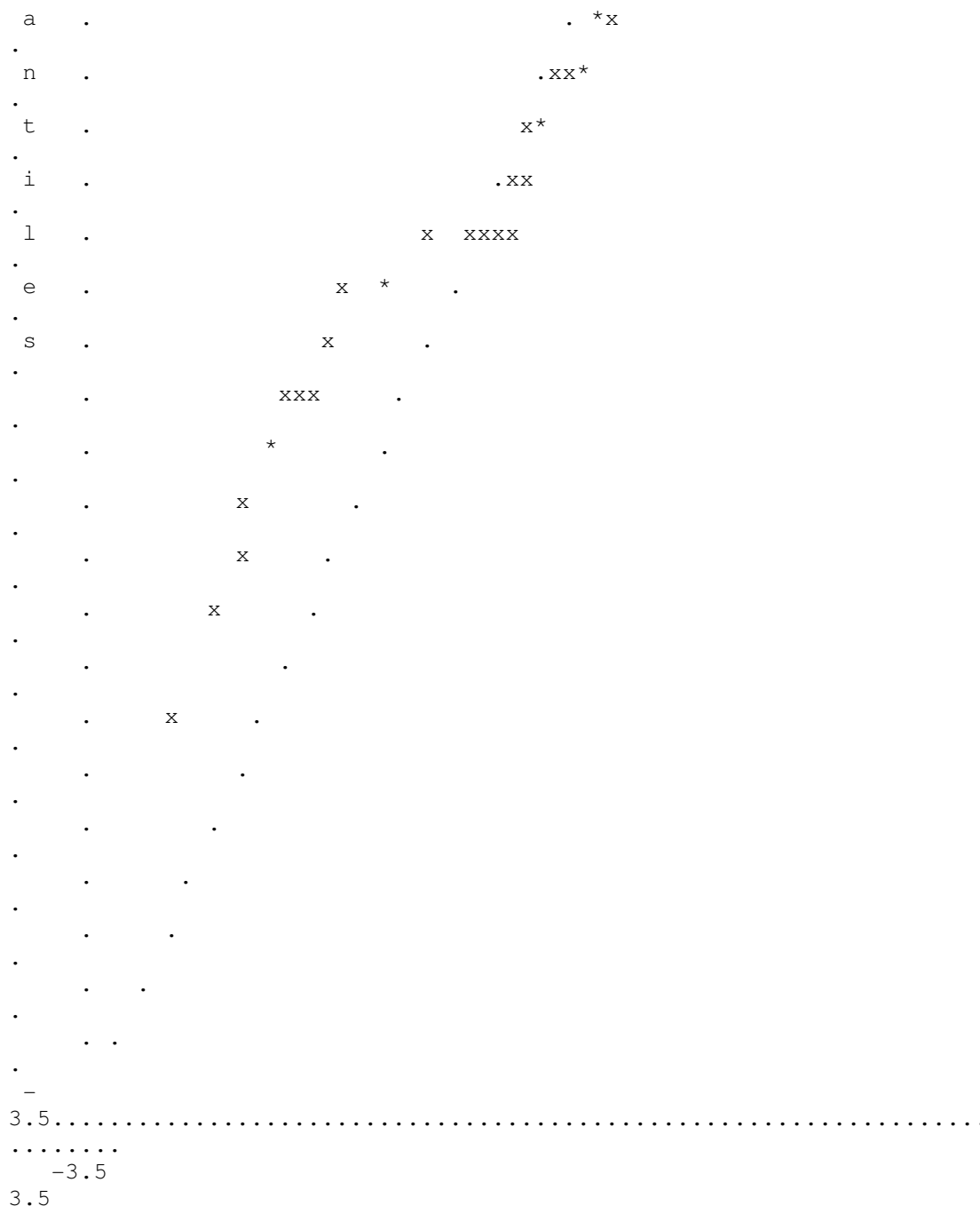
Smallest Standardized Residual = -2.876
 Median Standardized Residual = 0.099
 Largest Standardized Residual = 3.714

Stemleaf Plot

```

- 2|964432210
- 1|9988552
- 0|987666555444322221110000
  0|11111112223333445556666777789
  1|2222446667899
  2|000148
  3|27
  
```

Largest Negative Standardized Residual
 Residual for M_FA33 and M_IN21 -2.592



Modification Indices for LAMBDA-Y

	LI	IN	FA	PE	WI
M_LI11	- -	0.012	0.017	0.049	2.369
M_LI12	- -	0.007	0.004	0.008	3.709
M_IN21	4.190	- -	1.062	2.729	0.004
M_IN22	0.014	- -	0.443	0.307	0.038
M_IN23	0.005	- -	0.959	2.711	2.277

M_IN24	0.298	- -	0.017	0.555	0.003
M_FA31	0.235	0.002	- -	0.033	0.139
M_FA32	0.013	0.006	- -	0.047	0.001
M_FA33	1.479	0.049	- -	0.012	5.603
M_PE41	0.655	0.056	0.068	- -	0.000
M_PE42	0.542	0.006	0.127	- -	2.455
M_WI51	0.330	0.001	0.001	0.001	- -
M_WI52	0.144	0.001	0.003	0.010	- -

Expected Change for LAMBDA-Y

	LI	IN	FA	PE	WI
	-----	-----	-----	-----	-----
M_LI11	- -	-0.008	-0.009	-0.015	-0.019
M_LI12	- -	0.008	0.006	-0.008	0.028
M_IN21	0.182	- -	-0.603	-0.581	0.002
M_IN22	-0.007	- -	0.304	0.169	-0.002
M_IN23	-0.005	- -	-0.516	0.580	-0.022
M_IN24	-2.041	- -	-0.076	0.278	0.001
M_FA31	0.033	0.027	- -	-0.052	0.005
M_FA32	0.009	0.057	- -	0.066	0.028
M_FA33	-0.079	0.200	- -	0.043	0.031
M_PE41	-0.064	-0.138	-0.101	- -	0.000
M_PE42	-0.061	-0.039	0.127	- -	-0.023
M_WI51	0.011	0.001	0.000	0.000	- -
M_WI52	-0.012	-0.001	0.002	-0.003	- -

Standardized Expected Change for LAMBDA-Y

	LI	IN	FA	PE	WI
	-----	-----	-----	-----	-----
M_LI11	- -	-0.008	-0.009	-0.015	-0.019
M_LI12	- -	0.008	0.006	-0.008	0.028
M_IN21	0.182	- -	-0.603	-0.581	0.002
M_IN22	-0.007	- -	0.304	0.169	-0.002
M_IN23	-0.005	- -	-0.516	0.580	-0.022
M_IN24	-2.041	- -	-0.076	0.278	0.001
M_FA31	0.033	0.027	- -	-0.052	0.005
M_FA32	0.009	0.057	- -	0.066	0.028
M_FA33	-0.079	0.200	- -	0.043	0.031
M_PE41	-0.064	-0.138	-0.101	- -	0.000
M_PE42	-0.061	-0.039	0.127	- -	-0.023
M_WI51	0.011	0.001	0.000	0.000	- -
M_WI52	-0.012	-0.001	0.002	-0.003	- -

Completely Standardized Expected Change for LAMBDA-Y

	LI	IN	FA	PE	WI
	-----	-----	-----	-----	-----
M_LI11	- -	-0.016	-0.018	-0.031	-0.038
M_LI12	- -	0.013	0.010	-0.013	0.044
M_IN21	0.349	- -	-1.153	-1.110	0.003
M_IN22	-0.013	- -	0.530	0.295	-0.004
M_IN23	-0.008	- -	-0.807	0.908	-0.034
M_IN24	-3.208	- -	-0.120	0.437	0.002
M_FA31	0.058	0.048	- -	-0.091	0.009
M_FA32	0.015	0.094	- -	0.108	0.045
M_FA33	-0.151	0.383	- -	0.082	0.059
M_PE41	-0.098	-0.212	-0.155	- -	0.000
M_PE42	-0.111	-0.072	0.232	- -	-0.041

M_WI51	0.015	0.001	0.001	0.001	- -
M_WI52	-0.015	-0.001	0.002	-0.004	- -

Modification Indices for BETA

	LI	IN	FA	PE	WI
LI	- -	1.104	0.150	1.481	0.222
IN	1.105	- -	1.959	2.244	2.618
FA	0.150	1.957	- -	0.007	3.915
PE	1.481	2.245	0.007	- -	1.401
WI	0.222	2.620	3.915	1.401	- -

Expected Change for BETA

	LI	IN	FA	PE	WI
LI	- -	-9.464	-0.485	-0.993	0.013
IN	0.180	- -	-2.120	0.947	-0.050
FA	-0.058	13.324	- -	0.064	0.057
PE	-0.246	-12.353	0.133	- -	-0.045
WI	0.060	11.733	2.141	-0.811	- -

Standardized Expected Change for BETA

	LI	IN	FA	PE	WI
LI	- -	-9.464	-0.485	-0.993	0.013
IN	0.180	- -	-2.120	0.947	-0.050
FA	-0.058	13.324	- -	0.064	0.057
PE	-0.246	-12.353	0.133	- -	-0.045
WI	0.060	11.733	2.141	-0.811	- -

No Non-Zero Modification Indices for GAMMA

No Non-Zero Modification Indices for PHI

Modification Indices for PSI

	LI	IN	FA	PE	WI
LI	- -				
IN	1.105	- -			
FA	0.150	1.959	- -		
PE	1.481	2.244	0.007	- -	
WI	0.222	2.618	3.915	1.401	- -

Expected Change for PSI

	LI	IN	FA	PE	WI
LI	- -				
IN	0.024	- -			
FA	-0.008	-0.034	- -		
PE	-0.033	0.031	0.002	- -	
WI	0.008	-0.030	0.034	-0.027	- -

Standardized Expected Change for PSI

	LI	IN	FA	PE	WI
--	----	----	----	----	----

LI	- -					
IN	0.024	- -				
FA	-0.008	-0.034	- -			
PE	-0.033	0.031	0.002	- -		
WI	0.008	-0.030	0.034	-0.027	- -	

Modification Indices for THETA-EPS

M_IN24	M_LI11	M_LI12	M_IN21	M_IN22	M_IN23	
	M_LI11					
	M_LI12	0.000				
	M_IN21	- -	0.009			
	M_IN22	0.823	0.028	0.028		
	M_IN23	0.000	1.001	0.016	0.007	
	M_IN24	- -	0.021	1.267	0.210	
0.001	M_FA31	1.090	0.181	0.225	0.177	
0.006	M_FA32	0.013	- -	0.491	0.965	
0.000	M_FA33	1.642	4.515	1.301	0.046	
0.003	M_PE41	0.009	0.003	0.001	0.005	
1.053	M_PE42	0.600	5.092	0.982	4.551	
0.000	M_WI51	9.234	0.004	6.205	0.001	
0.003	M_WI52	0.007	- -	1.464	1.792	
- -						

Modification Indices for THETA-EPS

M_WI51	M_FA31	M_FA32	M_FA33	M_PE41	M_PE42	
	M_FA31					
	M_FA32	0.000				
	M_FA33	0.005	- -			
	M_PE41	0.007	0.009	0.007		
	M_PE42	0.182	- -	0.001	0.004	
	M_WI51	- -	0.005	0.002	0.000	
0.001	M_WI52	- -	4.659	0.001	1.967	
0.000						

Modification Indices for THETA-EPS

M_WI52	
M_WI52	0.000

Expected Change for THETA-EPS

M_IN24	M_LI11	M_LI12	M_IN21	M_IN22	M_IN23	
-----	-----	-----	-----	-----	-----	---
M_LI11	0.000					
M_LI12	0.000	0.000				
M_IN21	0.008	- -	0.001			
M_IN22	0.003	-0.004	-0.001	0.001		
M_IN23	0.000	0.000	0.004	0.000	0.001	
M_IN24	- -	- -	0.001	-0.004	0.002	
0.000						
M_FA31	-0.002	0.005	0.002	-0.002	-0.002	
0.000						
M_FA32	- -	0.001	- -	0.003	-0.004	
0.000						
M_FA33	-0.001	-0.006	-0.008	0.004	-0.001	
0.000						
M_PE41	-0.005	-0.001	0.000	0.000	0.000	
0.005						
M_PE42	- -	-0.004	-0.010	0.004	0.010	
0.000						
M_WI51	0.000	0.018	0.000	-0.012	0.000	
0.000						
M_WI52	-0.007	0.001	- -	0.006	-0.008	
- -						

Expected Change for THETA-EPS

M_WI51	M_FA31	M_FA32	M_FA33	M_PE41	M_PE42	
-----	-----	-----	-----	-----	-----	---
M_FA31	0.000					
M_FA32	- -	0.000				
M_FA33	- -	0.000	- -			
M_PE41	-0.002	0.000	0.000	0.001		
M_PE42	0.001	0.002	- -	0.000	-0.001	
M_WI51	0.000	- -	0.000	0.000	0.000	
0.000						
M_WI52	0.002	- -	0.012	0.000	-0.008	
0.000						

Expected Change for THETA-EPS

M_WI52	

M_WI52	0.000

Completely Standardized Expected Change for THETA-EPS

M_IN24	M_LI11	M_LI12	M_IN21	M_IN22	M_IN23	
-----	-----	-----	-----	-----	-----	---
M_LI11	0.002					
M_LI12	-0.001	0.000				
M_IN21	0.030	- -	0.002			
M_IN22	0.012	-0.011	-0.002	0.003		
M_IN23	-0.001	0.000	0.013	-0.001	0.001	

M_IN24	- -	- -	0.002	-0.012	0.005
0.000					
M_FA31	-0.008	0.014	0.006	-0.006	-0.005
-0.001					
M_FA32	- -	0.001	- -	0.008	-0.011
0.000					
M_FA33	-0.003	-0.017	-0.031	0.014	-0.003
0.001					
M_PE41	-0.015	-0.001	-0.001	0.000	0.001
0.013					
M_PE42	- -	-0.011	-0.034	0.013	0.029
0.000					
M_WI51	0.000	0.041	0.001	-0.031	0.000
0.001					
M_WI52	-0.018	0.001	- -	0.013	-0.015
- -					

Completely Standardized Expected Change for THETA-EPS

	M_FA31	M_FA32	M_FA33	M_PE41	M_PE42
M_WI51	-----	-----	-----	-----	-----

M_FA31	0.001				
M_FA32	- -	0.000			
M_FA33	- -	-0.001	- -		
M_PE41	-0.006	-0.001	0.001	0.002	
M_PE42	0.003	0.006	- -	-0.001	-0.002
M_WI51	0.000	- -	-0.001	0.001	0.000
-0.001					
M_WI52	0.004	- -	0.027	0.000	-0.019
0.000					

Completely Standardized Expected Change for THETA-EPS

	M_WI52
M_WI52	-----
M_WI52	0.000

Maximum Modification Index is 9.23 for Element (12, 2) of THETA-EPS

TI Second order Factor Analysis of Happiness Scale

Factor Scores Regressions

	ETA				
	M_LI11	M_LI12	M_IN21	M_IN22	M_IN23
M_IN24	-----	-----	-----	-----	-----

LI	0.463	0.389	0.097	0.155	0.238
0.381					
IN	0.245	0.145	0.154	0.230	0.264
0.457					
FA	0.234	0.135	0.151	0.225	0.256
0.440					
PE	0.232	0.128	0.151	0.230	0.265
0.456					

0.093	WI	0.133	-0.034	-0.155	0.058	-0.028
-------	----	-------	--------	--------	-------	--------

ETA

		M_FA31	M_FA32	M_FA33	M_PE41	M_PE42
M_WI51		-----	-----	-----	-----	-----
0.066	LI	0.192	-0.160	0.192	0.075	0.110
0.030	IN	0.240	-0.089	0.233	0.154	0.155
0.030	FA	0.264	-0.060	0.255	0.144	0.142
0.029	PE	0.227	-0.100	0.207	0.194	0.194
0.146	WI	0.121	-0.192	0.120	-0.301	0.063

ETA

	M_WI52
LI	0.004
IN	0.046
FA	0.042
PE	0.034
WI	1.199

TI Second order Factor Analysis of Happiness Scale

Standardized Solution

LAMBDA-Y

	LI	IN	FA	PE	WI
M_LI11	0.335	- -	- -	- -	- -
M_LI12	0.442	- -	- -	- -	- -
M_IN21	- -	0.325	- -	- -	- -
M_IN22	- -	0.418	- -	- -	- -
M_IN23	- -	0.455	- -	- -	- -
M_IN24	- -	0.505	- -	- -	- -
M_FA31	- -	- -	0.396	- -	- -
M_FA32	- -	- -	0.388	- -	- -
M_FA33	- -	- -	0.318	- -	- -
M_PE41	- -	- -	- -	0.340	- -
M_PE42	- -	- -	- -	0.285	- -
M_WI51	- -	- -	- -	- -	0.417
M_WI52	- -	- -	- -	- -	0.779

GAMMA

	HAPPY
LI	0.931
IN	1.001
FA	0.992
PE	0.983

WI 0.634

Correlation Matrix of ETA and KSI

	LI	IN	FA	PE	WI
HAPPY	-----	-----	-----	-----	-----

LI	1.000				
IN	0.932	1.000			
FA	0.924	0.993	1.000		
PE	0.916	0.985	0.976	1.000	
WI	0.590	0.635	0.629	0.624	1.000
HAPPY	0.931	1.001	0.992	0.983	0.634
1.000					

PSI

Note: This matrix is diagonal.

	LI	IN	FA	PE	WI
	-----	-----	-----	-----	-----
	0.133	-0.003	0.016	0.033	0.598

TI Second order Factor Analysis of Happiness Scale

Completely Standardized Solution

LAMBDA-Y

	LI	IN	FA	PE	WI
	-----	-----	-----	-----	-----
M_LI11	0.673	- -	- -	- -	- -
M_LI12	0.698	- -	- -	- -	- -
M_IN21	- -	0.621	- -	- -	- -
M_IN22	- -	0.729	- -	- -	- -
M_IN23	- -	0.713	- -	- -	- -
M_IN24	- -	0.793	- -	- -	- -
M_FA31	- -	- -	0.696	- -	- -
M_FA32	- -	- -	0.632	- -	- -
M_FA33	- -	- -	0.610	- -	- -
M_PE41	- -	- -	- -	0.522	- -
M_PE42	- -	- -	- -	0.522	- -
M_WI51	- -	- -	- -	- -	0.594
M_WI52	- -	- -	- -	- -	0.958

GAMMA

	HAPPY

LI	0.931
IN	1.001
FA	0.992
PE	0.983
WI	0.634

Correlation Matrix of ETA and KSI

	LI	IN	FA	PE	WI
HAPPY					

	LI	IN	FA	PE	WI	HAPPY
LI	1.000					
IN	0.932	1.000				
FA	0.924	0.993	1.000			
PE	0.916	0.985	0.976	1.000		
WI	0.590	0.635	0.629	0.624	1.000	
HAPPY	0.931	1.001	0.992	0.983	0.634	1.000

PSI

Note: This matrix is diagonal.

	LI	IN	FA	PE	WI
	0.133	-0.003	0.016	0.033	0.598

THETA-EPS

	M_LI11	M_LI12	M_IN21	M_IN22	M_IN23	M_IN24
M_LI11	0.547					
M_LI12	- -	0.512				
M_IN21	- -	0.044	0.614			
M_IN22	- -	- -	0.073	0.468		
M_IN23	- -	-0.084	- -	0.123	0.492	
M_IN24	-0.041	0.024	- -	- -	- -	
M_FA31	- -	- -	- -	- -	- -	
M_FA32	0.047	0.162	0.036	- -	- -	
M_FA33	- -	- -	- -	- -	- -	
M_PE41	- -	0.182	- -	-0.107	-0.156	
M_PE42	0.045	- -	- -	- -	- -	
M_WI51	-0.077	- -	0.106	- -	- -	
M_WI52	- -	0.091	0.068	- -	- -	

THETA-EPS

	M_FA31	M_FA32	M_FA33	M_PE41	M_PE42
M_FA31	0.516				
M_FA32	0.079	0.600			
M_FA33	-0.019	- -	0.628		
M_PE41	- -	0.168	0.035	0.728	
M_PE42	- -	- -	0.161	- -	0.728
M_WI51	- -	0.077	-0.077	0.116	-0.102
M_WI52	- -	0.112	- -	0.179	- -

THETA-EPS

	M_WI52
M_WI52	0.083

TI Second order Factor Analysis of Happiness Scale

Total and Indirect Effects

Total Effects of X on ETA

	HAPPY
LI	0.931 (0.032) 28.929
IN	1.001 (0.036) 27.968
FA	0.992 (0.031) 32.466
PE	0.983 (0.043) 22.616
WI	0.634 (0.030) 21.297

BETA*BETA' is not Pos. Def., Stability Index cannot be Computed

Total Effects of ETA on Y

	LI	IN	FA	PE	WI
M_LI11	0.335	- -	- -	- -	- -
M_LI12	0.442 (0.017) 26.026	- -	- -	- -	- -
M_IN21	- -	0.325	- -	- -	- -
M_IN22	- -	0.418 (0.015) 27.924	- -	- -	- -
M_IN23	- -	0.455 (0.018) 25.577	- -	- -	- -

M_IN24	- -	0.505 (0.018) 27.574	- -	- -	- -
M_FA31	- -	- -	0.396	- -	- -
M_FA32	- -	- -	0.388 (0.014) 26.982	- -	- -
M_FA33	- -	- -	0.318 (0.013) 23.795	- -	- -
M_PE41	- -	- -	- -	0.340	- -
M_PE42	- -	- -	- -	0.285 (0.016) 17.476	- -
M_WI51	- -	- -	- -	- -	0.417
M_WI52	- -	- -	- -	- -	0.779 (0.025) 31.110

Total Effects of X on Y

	HAPPY

M_LI11	0.312 (0.011) 28.929
M_LI12	0.411 (0.014) 30.035
M_IN21	0.325 (0.012) 27.968
M_IN22	0.419 (0.012) 34.377
M_IN23	0.456 (0.014) 33.322
M_IN24	0.506 (0.013) 37.980
M_FA31	0.393 (0.012)

	32.466
M_FA32	0.385 (0.014) 28.411
M_FA33	0.316 (0.012) 27.044
M_PE41	0.334 (0.015) 22.616
M_PE42	0.281 (0.013) 22.446
M_WI51	0.264 (0.012) 21.297
M_WI52	0.494 (0.018) 27.436

TI Second order Factor Analysis of Happiness Scale

Standardized Total and Indirect Effects

Standardized Total Effects of X on ETA

	HAPPY

LI	0.931
IN	1.001
FA	0.992
PE	0.983
WI	0.634

Standardized Total Effects of ETA on Y

	LI	IN	FA	PE	WI
	-----	-----	-----	-----	-----
M_LI11	0.335	--	--	--	--
M_LI12	0.442	--	--	--	--
M_IN21	--	0.325	--	--	--
M_IN22	--	0.418	--	--	--
M_IN23	--	0.455	--	--	--
M_IN24	--	0.505	--	--	--
M_FA31	--	--	0.396	--	--
M_FA32	--	--	0.388	--	--
M_FA33	--	--	0.318	--	--
M_PE41	--	--	--	0.340	--
M_PE42	--	--	--	0.285	--
M_WI51	--	--	--	--	0.417
M_WI52	--	--	--	--	0.779

Completely Standardized Total Effects of ETA on Y

	LI	IN	FA	PE	WI
	-----	-----	-----	-----	-----
M_LI11	0.673	- -	- -	- -	- -
M_LI12	0.698	- -	- -	- -	- -
M_IN21	- -	0.621	- -	- -	- -
M_IN22	- -	0.729	- -	- -	- -
M_IN23	- -	0.713	- -	- -	- -
M_IN24	- -	0.793	- -	- -	- -
M_FA31	- -	- -	0.696	- -	- -
M_FA32	- -	- -	0.632	- -	- -
M_FA33	- -	- -	0.610	- -	- -
M_PE41	- -	- -	- -	0.522	- -
M_PE42	- -	- -	- -	0.522	- -
M_WI51	- -	- -	- -	- -	0.594
M_WI52	- -	- -	- -	- -	0.958

Standardized Total Effects of X on Y

	HAPPY

M_LI11	0.312
M_LI12	0.411
M_IN21	0.325
M_IN22	0.419
M_IN23	0.456
M_IN24	0.506
M_FA31	0.393
M_FA32	0.385
M_FA33	0.316
M_PE41	0.334
M_PE42	0.281
M_WI51	0.264
M_WI52	0.494

Completely Standardized Total Effects of X on Y

	HAPPY

M_LI11	0.627
M_LI12	0.650
M_IN21	0.622
M_IN22	0.730
M_IN23	0.713
M_IN24	0.794
M_FA31	0.690
M_FA32	0.627
M_FA33	0.605
M_PE41	0.513
M_PE42	0.513
M_WI51	0.377
M_WI52	0.607

Time used: 0.047 Seconds

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวชุตติมา พงศ์วรินทร์ เกิดเมื่อวันที่ 22 ธันวาคม พ.ศ. 2513 จังหวัดกรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชามัธยมศึกษา วิชาเอก จิตวิทยาการปรึกษาและแนะแนว และวิชาเอกภาษาไทย ในปีการศึกษา 2535 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2540 สอบเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาเอกหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2551 และได้รับทุน 90 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กองทุนรัชดาภิเษกสมโภช

ปัจจุบัน รัชมารการเป็นอาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย