

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหาการวิจัย

เยาวชนเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าต่อการพัฒนาประเทศในอนาคต แต่ด้วยการเปลี่ยนแปลงทางสังคมไทยในปัจจุบัน ที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว ประกอบกับสภาพเศรษฐกิจและสภาพสังคมที่แย่ลงไปในทุกขณะ ทำให้เกิดผลกระทบไปในวงกว้าง รว มไปถึงสถาบันครอบครัว อันเป็นสถาบันหลักที่จะช่วยอบรม จัดเกล้า ดูแลให้เยาวชนเหล่านี้ ันได้พัฒนาศักยภาพของตนเอง เติบโตไปเป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพ แต่มีเยาวชนจำนวนไม่น้อยกลับต้องมาเผชิญกับปัญหาการหย่าร้าง ของบิดามารดา และตกอยู่ในสภาพครอบครัวแตกแยก

จากสถิติการหย่าร้างในประเทศไทย พบว่า มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นมาโดยตลอด โดยในปีพ .ศ. 2545 มีจำนวนครอบครัวที่หย่าร้าง 77,735 ครอบครัว , ปีพ.ศ. 2546 จำนวน 81,306 ครอบครัว , ปีพ.ศ. 2547 จำนวน 86,982 ครอบครัว , ปีพ.ศ. 2548 จำนวน 90,688 ครอบครัว และ ปีพ.ศ. 2549 จำนวน 90,688 ครอบครัว (ฐานข้อมูลทะเบียนราษฎร กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย, 2550)

ปัญหาการหย่าร้าง และครอบครัวแตกแยกนี้ มีผลกระทบทำให้เด็กในสังคมไทยก่อปัญหาทางสังคมมากมาย และสาเหตุหนึ่งของสภาพทางครอบครัวแตกแยกที่มีผลต่อการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนก็คือ การที่เด็กและเยาวชนที่ กระทำผิดส่วนใหญ่ จะมีสภาวะสับสนทางจิตใจ เพราะขาดความรักความอบอุ่นจากบิดามารดาหรือผู้ปกครอง เป็นเด็กที่ถูกทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยว ไม่ได้รับการเอาใจใส่ และควบคุมดูแลจากผู้ปกครองและครอบครัว จึงทำให้เด็กมีจิตใจที่แฉ่งกระด้าง และชอบกระทำผิด (สัมพันธุ์ สิริมา, 2544) สอดคล้องกับแนวคิดของมาสโลว์ (Maslow) เกี่ยวกับความต้องการความรักความอบอุ่น คือ เด็กไม่ได้ต้องการแต่การตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางร่างกายเท่านั้น แต่ยังต้องการการตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจด้วย เด็กที่เกิดในครอบครัวที่บิดามารดาเข้าใจ ใ ห้ความรักความอบอุ่นแก่เด็กเพียงพอ เมื่อโตขึ้นเขาจะเป็นเด็กที่มีสุขภาพจิตดี มองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ด้วยเหตุผล ตรงกันข้าม หากเด็กเกิดมาในครอบครัวที่ไม่ได้รับความรักความอบอุ่นเพียงพอ เมื่อโตขึ้นจะกลายเป็เด็กมีปัญหา เฝียบซึม เก็บตัวมองโลก ในแง่ร้าย ต่อต้านสังคม ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อคนง่าย หรือถูกชักจูงง่าย โอกาสกระทำผิดจึงมีมาก และไม่สามารถแก้ไขปัญหาดัง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

จากสถานการณ์ดังกล่าว สะท้อนออกมาให้เห็นถึงสถิติเด็กและเยาวชนกระทำความผิดที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ดังจะเห็นได้จากผลการจับกุมเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดและถูกส่งสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ดังนี้

จำนวนคดีที่เด็กและเยาวชนถูกจับกุมส่งสถานพินิจทั่วประเทศ ตั้งแต่ปี พ.ศ.2546-2551

หน่วย : คดี

จำนวน	ปีพุทธศักราช					
	2546	2547	2548	2549	2550	2551
ทั้งหมด	29,915	33,308	36,080	48,218	51,128	46,981
ที่มาจากครอบครัวแตกแยก	15,420	17,112	18,099	24,043	26,178	24,440

ที่มา : กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

จากข้อมูลข้างต้น จะเห็นได้ว่าแนวโน้มของเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดและถูกจับส่งสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน มีแนวโน้มสูงขึ้นตามลำดับ และพบว่า มากกว่า 50 % จากทั้งหมดเป็นเด็กและเยาวชนที่มาจากครอบครัวแตกแยก แท้ที่จริงแล้ว นี่เป็นเพียงข้อมูลที่แสดงให้เห็นถึงครอบครัวแตกแยกทางกายภาพเท่านั้น ยังมีเยาวชนอีกจำนวนไม่น้อย ที่ต้องประสบกับครอบครัวที่แตกแยกทางด้านจิตใจ ที่แม้บิดามารดาจะอยู่ร่วมกัน แต่มีปัญหาทะเลาะวิวาทกัน หรือขัดแย้งกันในครอบครัวอย่างรุนแรง ไม่เป็นแบบอย่างที่ดี ประพฤติตนไม่เหมาะสม เมื่อเด็กและเยาวชนต้องเผชิญกับปัญหาดังกล่าว มักจะถูกมองว่าเป็นผู้ที่สร้างปัญหา มีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนออกไปจากบรรทัดฐานของสังคม ต่อต้านสังคม ในขณะที่สังคมก็ไม่ได้นำไปสู่การแก้ปัญหาและพัฒนาให้ถูกทิศทางอย่างจริงจัง

ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550-2554) ยึดการพัฒนาแบบบูรณาการเป็นองค์รวม ที่มีคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา ต่อเนื่องมาจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (พ.ศ.2540-2544) และ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545-2549) ให้ความสำคัญต่อการรวมพลังจากทุกภาคส่วนให้มีส่วนร่วมดำเนินการในทุกขั้นตอนของแผนฯ พร้อมทั้งสร้างเครือข่ายการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การพัฒนาสู่การปฏิบัติ รวมทั้งการติดตามตรวจสอบผลการดำเนินงานตามแผนอย่างต่อเนื่อง และเน้นที่การพัฒนาคนให้มีคุณภาพพร้อมคุณธรรมและรอบรู้ อย่างเท่าทัน มีสุขภาวะที่ดี อยู่ในครอบครัวที่อบอุ่น ชุมชนที่เข้มแข็ง พึ่งตนเองได้ มีความมั่นคงในการดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี ภายใต้อุณหภูมิของความหลากหลายทางทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

ซึ่งถือว่าเป็นจุดเน้นที่สำคัญของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 ในด้านการพัฒนาคนหรือทรัพยากรมนุษย์ ดังนั้น พฤติกรรมสุขภาวะองค์กรรวม จึงเป็นเป้าหมายสำคัญแห่งการพัฒนาคน ซึ่งหมายถึงระบบของความร่วมมือของการดำเนินชีวิต ที่จะต้องประกอบไปด้วย สุขภาวะทั้ง 4 ด้าน คือ สุขภาวะทางกาย ,จิต , สังคม และปัญญา (ประเวศ วะสี, 2551, น. 9)

ในปัจจุบันนี้ หลายฝ่ายเห็นความสำคัญและมีความสนใจนำเอาองค์ความรู้ทางพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในด้านต่าง ๆ มากมาย รวมทั้งในด้านที่เกี่ยวกับปัญหาทางด้านจิตใจของบุคคลหรือในทางจิตวิทยา ซึ่งหลักการที่สำคัญทางพุทธศาสนาที่เป็นระบบของการพัฒนาชีวิตมนุษย์ คือ การศึกษา ที่เรียกว่า “สิกขา” มีองค์ประกอบด้วยกัน 3 ด้าน จึงเรียกว่า ไตรสิกขา ประกอบด้วย สीलสิกขา สมาริสิกขา และปัญญาสิกขา ซึ่งเป็นการจัดการให้การดำเนินชีวิตก้าวไปสู่จุดหมายแห่งความเป็นชีวิตที่ดี ซึ่งในที่นี้หมายถึง สุขภาวะที่ดี (พระพรหมคุณาภรณ์, 2549)

เมื่อเยาวชนถือว่าเป็นกำลังสำคัญของประเทศต่อไปในอนาคต ดังนั้นการจะพัฒนาเยาวชนให้มีสุขภาวะที่สมบูรณ์ครบถ้วน สามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณภาพและเป็นประโยชน์ เป็นสิ่งที่ควรกระทำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะเยาวชนที่ครอบครัวแตกแยก ที่พวกเขาไม่สามารถจะกำหนดเงื่อนไขซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก คือ ครอบครัวได้เลย ดังนั้นในการพัฒนาเยาวชนที่ครอบครัวแตกแยกนี้ จึงจำเป็นที่จะต้องเสริมสร้างจากปัจจัยภายในมาเป็นอันดับแรก โดยจะต้องทราบเสียก่อนว่าจิตลักษณะของเยาวชนเหล่านั้น ลักษณะใดบ้างที่เป็นจิตลักษณะที่พึงประสงค์ ที่จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมสู่สุขภาวะที่สมบูรณ์ ในขณะที่เดียวกันต้องศึกษา ปัจจัยของสภาพแวดล้อมที่มีส่วนช่วยสนับสนุนและพัฒนาให้เกิดปัจจัยทางพฤติกรรมด้วยเช่นกัน เพราะเยาวชนที่มาจากลักษณะครอบครัวแตกแยกที่ต่างกัน มีการสนับสนุนทางสังคมที่แตกต่างกัน เช่น มีความช่วยเหลือจากครอบครัว หรือการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อนต่างกัน ก็จะได้รับโอกาสที่ไม่เท่าเทียมกันในการที่จะพัฒนาตนไปสู่เป้าหมายในชีวิต

จากที่กล่าวมาข้างต้น เพื่อให้เกิดกระบวนการพัฒนาที่ยั่งยืน และสู่เป้าหมายที่ครบถ้วนสมบูรณ์ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะวิจัย เพื่อหาแนวทางในการใช้กลยุทธ์เชิงพุทธ และการปฏิบัติทางพุทธศาสนา ตามหลักไตรสิกขา มาเป็นคำตอบในการช่วยส่งเสริม และพัฒนาจิตลักษณะอันพึงประสงค์บางประการ ของเด็กและเยาวชนครอบครัวแตกแยก รวมถึงเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอก มีสถานการณ์ในเงื่อนไขต่าง ๆ เช่น สภาพลักษณะของครอบครัวที่แตกแยก การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวหรือกลุ่มเพื่อน เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาวะองค์กรรวม ทำให้เยาวชนที่ครอบครัวแตกแยกเหล่านี้สามารถมีชีวิตอย่างมีความสุขในสังคมต่อไปได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาจิตลักษณะที่พึงประสงค์ของเยาวชนที่มาจากครอบครัวแตกแยก
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจิตลักษณะที่พึงประสงค์ ซึ่ง เป็นปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมภายนอกคนอันจะนำไปสู่พฤติกรรมสุขภาวะองค์รวม
3. เพื่อศึกษาวิเคราะห์กลยุทธ์เชิงพุทธ อันประกอบไปด้วย หลักการ วิถีการ ปฏิบัติทาง พุทธศาสนา ที่ช่วยส่งเสริม สนับสนุนปัจจัย ด้านจิตลักษณะ อันจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาไปสู่สุขภาวะองค์รวมได้

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงจิตลักษณะที่พึงประสงค์ของเยาวชนครอบครัวแตกแยก ที่เป็นปัจจัยภายในตน เพื่อนำไปพัฒนาและส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมสุขภาวะที่สมบูรณ์ได้อย่างถูกต้อง
2. ได้เครื่องมือในการประเมิน ปัจจัยภายใน คือ จิตลักษณะของเยาวชนด้านต่าง ๆ รวมถึง ปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอกตน คือการสนับสนุนทางสังคม และปัจจัยทางพฤติกรรม คือสุขภาวะองค์รวม
3. ได้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิตลักษณะของเยาวชน , ปัจจัยสภาพแวดล้อมที่สนับสนุน และ เป้าหมายพฤติกรรมสุขภาวะ ซึ่งจะช่วยให้สามารถจำแนกปัจจัยในแต่ละด้านได้ชัดเจน นำไปสู่การกำหนดกลยุทธ์ในการพัฒนาได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น
4. ผลจากการวิจัยทำให้สามารถนำกลยุทธ์เชิงพุทธฯ ทั้งหลักการและวิธีการ ไปกำหนดรูปแบบในการพัฒนาและวางแนวทางปฏิบัติมาช่วยสนับสนุนระบบองค์รวมของการดำเนินชีวิต ให้มีพฤติกรรมอันจะนำไปสู่สุขภาวะที่สมบูรณ์ อย่างเป็นรูปธรรมได้
5. ได้องค์ความรู้ที่จะช่วยให้สังคมกำหนดทิศทางการพัฒนาเยาวชนกลุ่มเป้าหมายได้อย่างตรงประเด็น โดยเฉพาะเยาวชนที่อยู่ในสภาพครอบครัวแตกแยก ทั้งนี้เพื่อให้องค์กรทั้งของรัฐและเอกชนทุกภาคส่วน ตลอดจนสถาบันการศึกษานำไปพัฒนา ศึกษาต่อยอดต่อไป
6. ผลจากการวิจัยจะเป็นแนวทางในการกำหนดรูปแบบกิจกรรม การฝึกอบรม เพื่อการพัฒนาเยาวชนทั้งที่เคยกระทำผิดและ ไม่เคยกระทำผิดกฎหมาย ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อันจะเป็นการช่วยป้องกันปัญหาสังคมที่อาจจะเกิดขึ้น และยังเป็นการพัฒนาเยาวชน
ของชาติให้เป็นบุคลากรที่มีคุณภาพของสังคมไทยต่อไป

ขอบเขตของโครงการวิจัย

การวิจัยเรื่อง กลยุทธ์เชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างจิตลักษณะของเยาวชนครอบครัวแตกแยกสู่
สุขภาวะองค์รวม คณะผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของโครงการวิจัยไว้ดังนี้

ขอบเขตด้านเนื้อหา

1. กลยุทธ์เชิงพุทธในการพัฒนาบุคคล (ระบบไตรสิกขา) ประกอบด้วย ศีลสิกขา (การพัฒนา
กายและการพัฒนาศีล) จิตตสิกขา (การพัฒนาจิตใจ) ปัญญาสิกขา (การพัฒนาปัญญา) โดยจะมุ่งเน้น
ศึกษาในเรื่องของหลักการ วิธีการ จนกระทั่งนำไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้
2. ปัจจัยด้านจิตลักษณะซึ่งเป็นปัจจัย ด้านบุคคล ที่สำรวจในเบื้องต้น ได้แก่ การกำกับตนเอง,
การมองโลกในแง่ดี, การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม และพื้นฐานการปฏิบัติทางพุทธศาสนา (ในการกำหนด
ตัวแปรขั้นต้นด้านจิตลักษณะนี้ คณะผู้วิจัยได้ทำการ อภิปรายกลุ่ม (Focus group discussion) ในกลุ่ม
เยาวชนครอบครัวแตกแยกที่เข้าสู่กระบวนการของสถานพินิจเด็กและเยาวชน จั หวัดแพร่ จำนวน 10
คน เพื่อให้ได้ตัวแปรที่น่าจะมีอำนาจจำแนกสูง) รวมทั้งสิ้น จำนวน 4 ตัวแปร
3. ปัจจัยทางสภาพแวดล้อม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากกลุ่มเพื่อน และจากครอบครัว
4. ปัจจัยด้านพฤติกรรม ได้แก่ สุขภาวะองค์รวม ประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทาง
จิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา

ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรของการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยต้องการศึกษาเยาวชนที่ครอบครัวแตกแยก จึงกำหนด
กลุ่มเป้าหมายประชากรเป็นเยาวชนที่กระทำความผิด และเข้าสู่กระบวนการของสถานพินิจและคุ้มครอง
เด็กและเยาวชนเขต 7 จำนวน 9 จังหวัดภาคเหนือ คือ เชียงใหม่ เชียงราย แม่ฮ่องสอน ลำพูน ลำปาง แพร่
น่าน พะเยา และ อุตรดิตถ์ ระหว่างวันที่ 1 มกราคม 2552 ถึง 30 กรกฎาคม 2552 ซึ่งมีประมาณ 900 คน
และสุ่มตัวอย่างกลุ่มตัวอย่างที่ครอบครัวแตกแยกใน 9 จังหวัดที่กล่าวมา จำนวน 257 คน

การประมวลทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้มีการประมวลทฤษฎีและผลงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดตัวแปรในการวิจัย การหาความหมายและวิธีการวัดตัวแปร โดยเริ่มจาก การทำความเข้าใจสภาพทั่วไปของเยาวชน ครอบครัวแตกแยก ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายในการ ศึกษา จากนั้นเป็นการอธิบายตัวแปร สุขภาวะองค์รวม ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ต้องการศึกษาและส่งเสริมให้เกิดขึ้น ถัดมาเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวม อันได้แก่ จิตลึกลับ และพื้นฐานการปฏิบัติ ทางพุทธศาสนา ซึ่งเป็นปัจจัยส่วน บุคคล และการสนับสนุนทางสังคมซึ่งเป็นปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ตัวแปรเหล่านี้ได้มาจากการประมวลทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องโดยจะนำเสนอตามลำดับต่อไป

1. เยาวชน: พัฒนาการ และบทบาทของครอบครัวกับปัญหาของเยาวชน

พัฒนาการ

เยาวชนนับว่าเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าในการที่จะเป็นผู้ดำรงความเป็นชาติในอนาคต ในมุมมองของนักสังคมวิทยานั้น เยาวชนเป็นองค์ประกอบสำคัญด้าน โครงสร้างของสังคม ซึ่งในแต่ละสังคมย่อมต้องประกอบด้วยบุคคลที่มีสถานภาพที่กำหนดโดยระดับอายุ เยาวชนต่างมีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับรูปแบบของค่านิยม ทัศนคติ เกณฑ์การประพฤติ และพฤติกรรมที่ครอบคลุมทั้งในหมู่เยาวชน และระหว่างหมู่เยาวชนกับบุคคลในระดับอายุอื่น ๆ ด้วย อีกทั้งยังนับได้ว่ารูปแบบดังกล่าวมีความสำคัญมาก เนื่องจากบุคคลทุกคนย่อมเริ่มต้นชีวิตในวัย เยาว์ และจะคงความคุ้นเคยในรูปแบบเหล่านั้น เมื่อเยาวชนเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ ก็จะมีการถ่ายทอดรูปแบบที่คุ้นเคยและวัฒนธรรมเหล่านั้นไปสู่เยาวชนรุ่นหลังต่อไป และเมื่อพิจารณาในแง่ของบทบาท หน้าที่แล้ว เยาวชนจำเป็นจะต้องได้รับการอบรมขัดเกลาจากสังคม หากเยาวชนได้รับการอบรมขัดเกลาที่ดี ย่อมส่งผลให้เขาเหล่านั้นสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคม วัฒนธรรมได้ และสามารถแสดงบทบาท หน้าที่ของตนได้ตามความคาดหวังของสังคม สังคมนั้น ๆ ก็จะดำรงอยู่ได้อย่างสงบเรียบร้อย

ในแง่ของนักจิตวิทยามองว่า เยาวชนมีความสำคัญมากเช่นกัน เพราะเป็นวัยแห่งการพัฒนาทุกด้านของบุคคล ซึ่งเป็นช่วงแห่งการหล่อหลอมบุคลิกภาพทั้งหมดและ จะมีผลต่อบุคคลไปตลอดชีวิต เนื่องจากเมื่อเลขช่วงวัยนี้ไปแล้วบุคลิกภาพจะคงรูป หากเยาวชนเหล่านี้ ได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างเหมาะสมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา ก็ย่อมเติบโตมาพร้อมกับบุคลิกภาพที่สมบูรณ์และเป็นสมาชิกที่มีประสิทธิภาพของสังคม

สำหรับการศึกษาในด้านพัฒนาการของมนุษย์ จะกระทำโดยแบ่งวัยหรือช่วงอายุของมนุษย์ตามพัฒนาการของมนุษย์ออกเป็นขั้น ๆ ซึ่งแต่ละขั้นจะมีลักษณะสำคัญของพัฒนาการที่เป็นเอกลักษณ์ แต่การแบ่งช่วงวัยนั้น อาจจะแตกต่างกันออกไปตามแนวคิดทางจิตวิทยาและสังคมวิทยาที่แตกต่างกัน ซึ่งในการทบทวนเอกสารครั้งนี้ได้รวบรวมมาพอสังเขปดังนี้

สมบุญ สาลยาชีวิน (อ้างถึงใน สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ , 2533) ได้แบ่งช่วงวัยตามความเชื่อทางโหราศาสตร์ผสมผสานกับความเชื่อทางพระพุทธศาสนา ร่วมกับแนวคิดของคนไทยโบราณ เป็นเกณฑ์การแบ่งวัยตามโหราศาสตร์แบ่งออกเป็น 3 วัย โดยแต่ละช่วงวัยห่างกันประมาณ 25 ปี ดังนี้

1. ประถมวัยหรือวัยเริ่มต้น นับตั้งแต่เกิดจนอายุครบ 25 ปี ช่วงนี้นับเป็นวัยแห่งความเจริญเติบโตทุกด้านทั้งด้านร่างกายและสติปัญญา เป็นวัยแห่งการเรียนรู้และแสวงหาทักษะ ตลอดจนประสบการณ์ที่จำเป็นในการดำรงชีวิต อาจกล่าวได้ว่าวัยนี้เป็นวัยแห่งการเตรียมตัว เพื่อจะออกไปสู่สังคมที่กว้างใหญ่ต่อไป

2. มัชฌิมวัยหรือวัยกลางคน มีอายุตั้งแต่ 26 ถึง 30 ปี นับเป็นช่วงแห่งการเริ่มมีครอบครัว เริ่มก่อสร้างตัวและเตรียมตัวมีบุตร ประกอบอาชีพที่มั่นคงเพื่อการมีฐานะเป็นปึกแผ่นในช่วงอายุที่จะต้องต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคทั้งหลายเพื่ อตัวเองและครอบครัวอันจะนำไปสู่ความสุขสมบูรณ์และความมั่นคงแห่งชีวิต

3. ปัจฉิมวัยหรือวัยชรา เริ่มจากอายุ 51 ถึง 75 ปี บุคคลที่ย่างเข้าสู่วัยนี้ส่วนมากมักจะมีครอบครัวแล้ว มีที่อยู่อาศัย และการทำงานอาชีพเป็นหลักฐานมั่นคง อย่างไรก็ตาม หากยังไม่มีอาชีพและที่อยู่อาศัยเป็นหลักแหล่งแล้ว อาจกล่าวได้ว่าคงจะไม่มีโอกาสอีกแล้ว เพราะสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์เริ่มจะเสื่อมโทรมลงมาก มีอาการเจ็บป่วยได้เสมอ สติปัญญาและความจำมักจะเสื่อมถอย ดังนั้นบุคคลในวัยนี้มักต้องการความสงบสุข เพื่อให้มีชีวิตอยู่รอดจนถึงวาระสุดท้ายของตน

ในแง่ของการศึกษาทางจิตวิทยาพัฒนาการมีการแบ่งระยะพัฒนาการของมนุษย์ตามช่วงอายุได้เป็น 8 ระยะ ดังนี้ (สุชา จันทน์เอม, 2536)

1. ระยะก่อนเกิด (Prenatal stage) คือตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิจนถึงระยะคลอด
2. วัยทารก เริ่มตั้งแต่เกิดจนถึงอายุ 2 ปี
3. วัยเด็ก เริ่มตั้งแต่อายุ 2 – 12 ปี
4. วัยย่างเข้าสู่วัยรุ่น ปกติหญิงเฉลี่ยมีอายุ 12 ปี ชายเฉลี่ยมีอายุ 14 ปี
5. วัยรุ่น ตั้งแต่อายุ 14 – 21 ปี
6. วัยผู้ใหญ่ ตั้งแต่อายุ 21 – 40 ปี
7. วัยกลางคน ตั้งแต่อายุ 40 – 60 ปี
8. วัยสูงอายุ ตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป

ในการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยมุ่งเน้นที่จะทำการศึกษาในกลุ่มเยาวชนที่เข้าสู่กระบวนการของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ซึ่งตาม พระราชบัญญัติจัดตั้งศาลและวิธีพิจารณาคดีเยาวชนและครอบครัว พ.ศ. 2534 ให้นิยามของคำว่า "เด็ก" และ "เยาวชน" ไว้ในมาตรา 4 ว่า "เด็ก" หมายถึง บุคคลที่มีอายุเกิน 7 ปีบริบูรณ์ แต่ยังไม่เกิน 14 ปีบริบูรณ์ ส่วน "เยาวชน" หมายถึง บุคคลที่มีอายุเกิน 14 ปีบริบูรณ์ แต่ยังไม่ถึง 18 ปีบริบูรณ์ (หากมีการจับกุมได้ภายหลังจากการกระทำผิด แม้ว่าอายุของผู้กระทำผิดจะมากกว่า 18 ปี แต่ขณะกระทำความผิดนั้นมีอายุต่ำกว่า 18 ปี ให้ถือปฏิบัติตามพระราชบัญญัติฉบับดังกล่าวด้วย) เห็นได้ว่ากลุ่มเยาวชนซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้เป็นผู้ที่มีพัฒนาการอยู่ในช่วงวัยเด็กถึงวัยรุ่นนั่นเอง

พัฒนาการวัยเด็ก

วัยเด็กจะเริ่มตั้งแต่อายุ 2 – 12 ปี แบ่งเป็น 3 ระยะคือ

1. วัยเด็กตอนต้น ตั้งแต่อายุ 2-5 ปี
2. วัยเด็กตอนกลาง ตั้งแต่อายุ 6 – 9 ปี
3. วัยเด็กตอนปลาย ตั้งแต่ อายุ 10 – 12 ปี

วัยเด็กเป็นวัยที่มีพัฒนาการและมีการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านบุคลิกภาพซึ่งจะเด่นชัดที่สุด กล่าวคือเด็กวัยนี้จะมีพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง (Identification) มีการเลียนแบบพ่อแม่ที่เป็นเพศเดียวกับตน มีความต้องการเป็นตัวของตัวเองสูง ชอบช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด ปฏิเสธความช่วยเหลือจากผู้อื่น ขณะเดียวกัน พัฒนาการทางสติปัญญาจะก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว เด็กวัยนี้จะเริ่มเรียนรู้ในการมีเหตุผล สามารถคิดทางด้านคุณธรรม จริยธรรม เมื่อเด็กเติบโตเข้าสู่ช่วงอายุ 6-12 ปี ซึ่งจะเป็นช่วงคาบเกี่ยวระหว่างวัยเด็กกับการย่างเข้าสู่วัยรุ่นและเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ช่วงนี้ต่อมต่าง ๆ ของร่างกายจะทำงานเต็มที่ มีการเปลี่ยนแปลงโครงร่าง ส่วนสูงและน้ำหนักใกล้เคียงวัยผู้ใหญ่มากขึ้น เด็กผู้หญิงจะโตเร็วกว่าเด็กผู้ชาย มีพัฒนาการทางอารมณ์ที่ดีโดยเขาจะพัฒนาความเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นดีขึ้น รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง ในด้านการพัฒนาการทางสังคมสำหรับเด็กวัยนี้ มีความเด่นชัดในเรื่องของการที่เขาจะใช้ชีวิตส่วนใหญ่กับสังคมนอกบ้าน สร้างมิตรภาพกับกลุ่ม ให้ความเป็นเพื่อนกับผู้อื่น เริ่มเรียนรู้ค่านิยมทางสังคมจากกลุ่มเพื่อนและบุคคลรอบข้าง รวมถึงเรียนรู้เอกลักษณ์ในกลุ่มของตนเองได้ ส่วนในด้านสติปัญญา เด็กช่วงวัยนี้จะมีความสามารถในการคิดเชิงวิเคราะห์สังเคราะห์ เริ่มมองเห็นตนเองตามที่เป็นจริง รู้จักตนเอง มีอัตมโนทัศน์แห่งตน (self concept) และยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล

พัฒนาการวัยรุ่น

วัยรุ่น (Adolescence) เป็นวัยที่มีพัฒนาการปรับเปลี่ยนจากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ระยะของวัยรุ่น แบ่งออกเป็น 3 ระยะได้แก่ (สุชา จันทน์เอม, 2536)

1. วัยรุ่นตอนต้น (early adolescence) เด็กหญิงมีอายุระหว่าง 13 – 15 ปี เด็กชายมีอายุระหว่าง 15 – 17 ปี
2. วัยรุ่นตอนกลาง (middle adolescence) เด็กหญิงมีอายุระหว่าง 15 – 18 ปี เด็กชายมีอายุระหว่าง 17 – 19 ปี
3. วัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence) เด็กหญิงมีอายุระหว่าง 18 – 21 ปี เด็กชายมีอายุระหว่าง 19 – 21 ปี

วัยรุ่นนับว่าเป็นวัยวิกฤต (Critical period) เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นวัยที่เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความนึกคิด และสังคม จึงมักมีปัญหา และมีความยากลำบากในการปรับตัวอย่างมาก โดยมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเป็นสัญญาณสำคัญที่บ่งชี้ถึงการพ้นระยะการเป็นเด็ก เช่น การมีหน้าอก สะโพกผาย และขนในบริเวณที่ลับในวัยรุ่นหญิง การมีหนวด ขนในบริเวณที่ลับ และเสียงแตก ไหล่กว้างในวัยรุ่นชาย เป็นต้น ในด้านของอารมณ์และจิตใจของวัยรุ่น ถือเป็นพัฒนาการที่เด่นชัดที่สุด กล่าวคือ วัยรุ่นจะมีอารมณ์รุนแรง เปลี่ยนแปลงง่าย จึงเรียกวัยนี้ว่าเป็นวัยพายุฝน (storm and stress) นอกจากนี้ยังเป็นวัยที่มีอิสระมากขึ้น เป็นระยะเวลาของการค้นหาเอกลักษณ์ในตนเอง (identity) และการแสวงหาความภาคภูมิใจในตนเอง ความชื่นชอบจากเพื่อน จากสังคม จากเพศตรงข้าม วัยรุ่นอาจมีความวิตกกังวลในเรื่องรูปร่าง ลักษณะ และส่งผลให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ มีภาวะความเครียด เกิดพฤติกรรมซึมเศร้า เป็นต้น ในด้านของสติปัญญาถือว่าเป็นวัยที่มีการพัฒนาทางสติปัญญาอย่างเต็มที่ เด็กสามารถคิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง แต่อาจจะมีการตัดสินใจไม่ดีนัก เพราะยังขาดประสบการณ์ ส่วนในด้านของพัฒนาการทางสังคมเด็กวัยนี้มีความสามารถในการเข้าสังคมมากขึ้น มีกา รยอมรับกฎเกณฑ์ของกลุ่มสังคม วัยรุ่นจะมีการสร้างสัมพันธ์กันในกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกันและกลุ่มเพื่อนผสมทั้งสองเพศ จนถึงการสร้างสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ วัยนี้เป็นวัยที่เพื่อนมีอิทธิพลมาก ใ้วางใจเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ วัยรุ่นมักคิดว่าผู้ใหญ่มีความคิดเห็นที่แตกต่างจากตน โดยเป็นความคิดเห็นที่ไม่เข้ายุคสมัยของตน และมักไม่ยอมรับที่ผู้ใหญ่ดำเนินและไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่ตนและกลุ่มเพื่อนคิดหรือทำ จึงมักขัดแย้งกับผู้ใหญ่ได้ง่าย อย่างไรก็ตาม อาจกล่าวได้ว่า บุคคลที่มีอิทธิพลสำคัญต่อวัยรุ่นคือ พ่อแม่ และเพื่อน โดยเพื่อนจะมีอิทธิพลในพฤติกรรมทางสังคม ทัศนคติ ภาษา การแต่งกาย ขณะที่ แม่จะมีอิทธิพลในการหล่อหลอมค่านิยมทางสังคม ศิลธรรม แบบแผนความประพฤติ อาชีพ และเป้าหมายในอนาคต เป็นต้น นอกจากนี้ สภาพครอบครัวยังมีผลโดยตรงต่อการพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น ดังนั้นบุคคลในครอบครัวจึงมีส่ว

สำคัญที่จะให้ความช่วยเหลือในการปรับตัวกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ อย่างเต็มที่ และส่งเสริมให้วัยรุ่นได้มีพัฒนาการสมวัย เพื่อให้วัยรุ่นสามารถเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

บทบาทของครอบครัวกับปัญหาของเยาวชน

จากสภาพปัญหาของเยาวชนในปัจจุบัน ไม่ว่า จะเป็นเรื่องการเสพติดยาเสพติด เสพติดสื่อคอมพิวเตอร์ เสพติดเกมออนไลน์ เสพติดการมีเพศสัมพันธ์ ฯ หลายปัญหาไม่ปรากฏในสังคมไทยในอดีต นั้นย่อมแสดงถึงความเสื่อมโทรมซึ่งมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในยุคปัจจุบันในกระแสของบริโภคนิยม และเด็กไทยได้กลายเป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญในตลาดบริโภค ส่งผลให้เด็กไทยตกอยู่ในสภาวะพฤติกรรมเสี่ยงสูง

ครอบครัวมีบทบาทสำคัญ ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของเด็กในทุก ๆ ด้าน เนื่องจากครอบครัวเป็นสถาบันหลักที่มีบทบาทหน้าที่ ในการเลี้ยงดูเด็กให้เจริญเติบโตทางกาย ส่วนทางด้านจิตใจของเด็กนั้น ครอบครัวมีบทบาทเกี่ยวข้องทั้งทางด้านการให้ความอบอุ่น ใจ เป็นที่พึ่งทางใจและเป็นที่กำลังใจ อีกทั้งครอบครัวยังมีหน้าที่สำคัญในการอบรม และหล่อหลอม บุคลิกภาพ ให้เด็กสามารถเรียนรู้ และปรับตัวเข้ากับสังคมใหญ่ ได้ แต่ในขณะเดียวกันครอบครัวก็อาจเป็นต้นเหตุของปัญหาของเด็กด้วย จากผลการศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงของเด็กไทยสรุปได้ว่า เด็กไทยเกือบครึ่งขาดครอบครัวตัวแบบ และพ่อแม่ตัวอย่างที่พร้อมถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจชีวิต ขาดการอบรมบ่มเพาะ จัดเกล้าฝึกฝน และใช้งานลูกที่เหมาะสมในยามว่าง (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ , 2549, น. 26) และสาเหตุหนึ่งของปัญหาอันเกิดจากสภาพครอบครัวคือ ปัญหาความสัมพันธ์ภายในครอบครัวนั่นเอง จากผลการศึกษาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันต่างชี้บ่งว่า เด็กที่อยู่ในครอบครัวที่ไม่สงบสุข พ่อแม่มีความขัดแย้งกันบ่อยครั้ง และได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม มีพัฒนาการที่ไม่เหมาะสม มีปัญหาทั้งทางสุขภาพจิตและการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอีกด้วย

จากสถิติการหย่าร้างที่เพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ในปัจจุบัน สะท้อนให้เห็นว่าสังคมไทยมีครอบครัวแตกแยกมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ครอบครัวแตกแยกไม่ได้มีความหมายเพียงผู้ที่เป็นบิดามารดาหย่าร้างกันเท่านั้น แต่หมายความว่า การที่บิดามารดาไม่ปรองดองกัน ทะเลาะกันบ่อย ๆ หรือหย่ากัน มารดาไปมีสามีใหม่ หรือบิดามีภรรยาใหม่ ครอบครัวที่มีบิดาหรือมารดาเพียงคนเดียว ครอบครัวที่มีปู่ย่าตายายเป็นผู้เลี้ยงดู ครอบครัวที่บิดามารดาไม่ได้เลี้ยงบุตร และไม่ให้ความอุปการะแก่บุตรเท่าที่ควร (สุชา จันทรเฒ และ สุรางค์ จันทรเฒ , 2520; อุมพร ตรังคสมบัติ , 2544) ปัญหาครอบครัวแตกแยกนี้ถือว่าเป็นปัญหาที่ทำร้ายจิตใจเด็กอย่างรุนแรง และส่งผลกระทบต่อการพัฒนา ของเด็กในทุก ๆ ด้าน กล่าวคือ มีผลกระทบต่อพัฒนาบุคลิกภาพและอาจนำไปสู่การมีบุคลิกภาพที่ผิดปกติของเด็กได้ รวมถึงมีผลกระทบในด้านการปรับตัวและพฤติกรรมทางเพศของเด็กเนื่องจากขาดรูปแบบที่จะเลียนแบบ อีกทั้ง

เด็กเกิดปมด้อยเมื่อต้องไปติดต่อกับสังคมภายนอก และ เมื่อแต่งงานก็มีแนวโน้มที่มีครอบครัวแตกแยกด้วย ดังเช่นการศึกษาของ วินัดดา ปิยะศิลป์ (2535, น. 25-30) ที่ศึกษาเด็กกับการหย่าร้างพบว่า เด็กจะมีการแสดงออกเป็นพฤติกรรมถดถอย และสับสน หากขาดความเข้าใจหรือความช่วยเหลือ จะทำให้มีปัญหาสัมพันธภาพระหว่างผู้ปกครองกับเด็ก และมีผลระยะยาวต่อเด็กในรูปของปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรม การเรียน สังคม และการปรับตัว สอดคล้องกับ ดวงเดือน พันธุมนาวิน , งามดา วนิทานนท์ และคนอื่นๆ (2536) ซึ่งได้พบผลอย่างเด่นชัดว่า ครอบครัวแตกมีผลเสียต่อเด็กหลายด้าน กล่าวคือ ครอบครัวแตกโศก คือ ครอบครัวที่มีแต่บิดาหรือมารดาอยู่ตามลำพังกับเด็กมีผลเสียต่อจิตใจและพฤติกรรมของเด็กในหลายด้านมากที่สุด และการขาดมารดาด้วยสาเหตุที่สังคมไม่ยอมรับเช่นทอดทิ้งหรือไปมีสามีใหม่มีผลเสียต่อเด็กในหลายด้าน นั่นคือ เด็กในครอบครัวแตกดังกล่าวมีความเชื่ออำนาจในตนเองน้อยกว่า มุ่งอนาคตน้อยกว่า ก้าวร้าวมากกว่า และคบเพื่อนอย่างเหมาะสมน้อยกว่าเด็กในครอบครัวที่ขาดมารดาเพราะเสียชีวิตหรือไปทำงานในที่ห่างไกล และพบว่า เด็กในครอบครัวแตกได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างไม่เหมาะสม คือ เด็กได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนน้อยและแบบใช้เหตุผลน้อยด้วย

ดังนั้น ครอบครัวจึงนับว่ามีบทบาทอันสำคัญยิ่งในอันที่จะช่วยเหลือเด็กให้ จริยเติบโตพร้อมทั้งกายและใจ เป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของสังคม ในทางกลับกัน ครอบครัวก็เป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อปัญหาให้กับเด็กทั้งในทางจิตใจ บุคลิกภาพและพฤติกรรม หากบุคคลในครอบครัวไม่สามารถร่วมกันสร้างความรักความอบอุ่น ความปรองดองให้กับบุตรหลานของตนได้ ไม่มีความ เข้าใจความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงวัย มีวิธีการเลี้ยงดูเด็กที่ไม่เหมาะสม อีกทั้งไม่พยายามที่จะประคับประคองช่วยเหลือเด็กเท่าที่ควร ก็ย่อม ส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมเสี่ยงสูง และเติบโตจนสร้างปัญหาให้กับตนเองและสังคมต่อไป

2. สุขภาวะองค์รวม: ความหมาย แนวคิด และการวัด

ความหมายของสุขภาวะองค์รวม

ความหมายของ คำว่า องค์รวม หมายถึง ความเป็นหนึ่งอันเกิดจากความเชื่อมโยงอย่าง ประสาน สอดคล้อง กัน ขององค์ประกอบต่างๆ สิ่งที่ตามมาก็คือคุณภาพใหม่ที่พิเศษไปจากคุณภาพขององค์ประกอบย่อยๆ ทั้งหมด

สุขภาพองค์รวม จึงหมายถึง สุขภาพที่ครอบคลุมทุกมิติของชีวิต เป็นสุขภาวะโดยรวมอันเกิดจากสุขภาวะทางกาย จิต และสังคม ซึ่งต่างเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ยากที่จะแยกออกจากกันเป็นส่วนๆ หรืออย่างใด ๆ ได้ (พระไพศาล วิสาโล, 2549)

เดิมทีนิยามสุขภาพในธรรมนูญหลักขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1996) ได้กำหนดความหมายของคำว่า สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม และมีได้หมายความว่า สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวม ในขณะเดียวกัน

สำหรับประเทศไทยได้มีการเคลื่อนไหวกันอย่างกว้างขวาง และได้กำหนดนิยามของคำว่า “สุขภาพ” ดังที่ปรากฏใน มาตรา 3 ของพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2551 โดยให้ความหมายว่า “ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวม ในขณะเดียวกัน

ภายใต้นิยามใหม่ของคำว่า “สุขภาพ” นี้ ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง เช่น สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้กำหนดนิยาม ของคำว่า “สุขภาพ” ไว้โดยนัยในนิยามของคำว่า “สร้างเสริมสุขภาพ ” ในมาตรา 3 แห่ง พระราชบัญญัติกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ พ .ศ. 2544 ครอบคลุมมิติต่าง ๆ 3 มิติ คือ สุขภาวะทางกาย ทางจิต และทางสังคม แต่ในแผนงานหลักของ สสส . พ.ศ. 2552-2554 ได้กำหนดวิสัยทัศน์ให้ “คนไทยมีสุขภาพดีครบทั้ง 4 มิติ ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา” (วิชัย โชควิวัฒน์, 2552)

นพ.ประเวศ วะสี (2551, น. 9) กล่าวอธิบายขยายความเพิ่มเติมว่า สุขภาพ คือสุขภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา สุขภาวะทั้ง 4 ด้าน เชื่อมโยงกันเป็นบูรณาการเชื่อมโยงถึงกัน และอยู่ในกันและกัน แต่ละด้านมีองค์ประกอบ 4 รวมกันเป็นสุขภาวะ $4 \times 4 = 16$

โดยการกล่าว ที่ว่ามีองค์ประกอบด้านละ 4 ไม่ได้หมายถึงว่ามีเพียงเท่านั้น แต่เป็นการพอประมาณและเพื่อให้ง่ายต่อการจำ อันได้แก่

สุขภาวะทางกาย 4 อย่าง ประกอบด้วย ร่างกายแข็งแรง ความปลอดภัย มีความปลอดภัย ความมีปัจจัย 4 ซึ่งมาจากการมีสัมมาชีพ

สุขภาวะทางจิต 4 อย่างประกอบด้วย ความดี ความงาม หรือ สุนทรียะ ความสงบ ความมีสติ

สุขภาวะทางสังคม 4 อย่างประกอบด้วย สังคมสุสัมพันธ์หรือมีความสัมพันธ์ที่ดีในทุกระดับ สังคมเข้มแข็ง สังคมยุติธรรม สังคมสันติ

สุขภาวะทางปัญญา 4 อย่างประกอบด้วย ปัญญารู้รอบรู้เท่าทัน ปัญญาทำเป็น ปัญญาอยู่ร่วมกัน เป็น ปัญญาบรรลุอิสรภาพ

ดังนั้น จึงอาจสรุปเป็นนิยามความหมายได้ว่า **สุขภาวะองค์รวม** หมายถึง การที่คนมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสมบูรณ์พร้อมทั้ง 4 ด้าน คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา อย่างเชื่อมโยงและเกื้อหนุนกัน

แนวคิดสุขภาวะองค์รวม (Concept of Holistic Well Being)

แนวคิดเรื่องสุขภาวะองค์รวม มาจากความคิดพื้นฐานที่ว่า มนุษย์แต่ละคนนั้นประกอบด้วยกายและใจ ขณะเดียวกันก็มีอาจแยกตัวอยู่โดดๆ ได้ หากยังต้องมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น เริ่มจากพ่อแม่ ญาติ พี่น้อง ไปจนถึงผู้คนในสังคม ด้วยเหตุนี้ กายและใจจะต้องสัมพันธ์กันด้วยดี ควบคู่ไปกับการสัมพันธ์ทางสังคม ถึงจะทำให้ชีวิตมีความเจริญงอกงามหรือมีสุขภาวะที่ดีได้ (พระไพศาล วิสาโล, 2550)

มูลนิธิสุขภาพไทย (2551) ได้อธิบายความหมายเกี่ยวกับแนวคิดขององค์รวม ไว้ว่า องค์รวมในที่นี้ สามารถแยกออกเป็นได้ 3 ระดับ คือ

องค์รวมระดับบุคคล คือ การทำให้เกิดความสมดุลภายในตัวเราแต่ละคนทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ เกิดเป็นเอกภาพที่กลมกลืนระหว่างร่างกาย จิตใจ และวิญญาณ โดยที่หนทางไปสู่ความเป็นเอกภาพดังกล่าวคือ การดำเนินชีวิตให้เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการบริโภคอาหารที่เหมาะสม มีพฤติกรรมที่โน้มนำไปสู่คุณภาพที่ดีและทำจิตใจให้ผ่อนคลาย

องค์รวมระดับครอบครัวและชุมชน

ครอบครัว - คนจะมีสุขภาพกายใจดีหรือไม่ครอบครัวมีความสำคัญมาก ครอบครัวที่อบอุ่น สมาชิกในครอบครัวมีความรักให้กันและกัน ช่วยกันดูแลให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ ทุกคนมีหน้าที่รับผิดชอบ และบทบาทแตกต่างกันไป เมื่อมาประกอบกันเข้าก็ทำให้เกิดความเป็นเอกภาพของครอบครัว

ชุมชน - ชุมชนที่มีความเกื้อกูล เอื้ออาทรซึ่งกันและกัน สุขภาพและชีวิตของคนในชุมชนก็ย่อมดีไปด้วย ชุมชนชนบทไทยในอดีตน่าจะเป็นแบบอย่างของความเป็นองค์รวมในระดับครอบครัวและชุมชนได้ดี

องค์รวมระดับสังคม สังคมในที่นี้รวมถึงสิ่งแวดล้อมหรือธรรมชาติด้วย แบ่งเป็น 2 ด้าน

1. ความสัมพันธ์ระหว่างคนต่อคน หมายถึงคนในสังคมมีความเป็นเอกภาพกันถึงแม้ว่าคนในสังคมนั้น ๆ จะมีความแตกต่างและหลากหลาย (ชนชั้น, อาชีพ, ความคิด ฯลฯ) แต่คนจำนวนมากมีเจตจำนงอย่างเดียวกัน ที่จะสร้างสังคมที่ดีงาม

2. ความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นสัตว์ ต้นไม้ ป่าไม้ ภูเขา แม่น้ำ ลำธาร อากาศ ถ้าเราทุกคนตระหนักว่ามนุษย์นั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติและเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับสรรพชีวิตอื่น ๆ เคารพในแม่น้ำ ลำธาร ต้นไม้ ป่าไม้ สัตว์นานาพันธุ์ ตระหนักและจริงจังที่จะใช้

ทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืน ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่กลมกลืนระหว่างคนกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

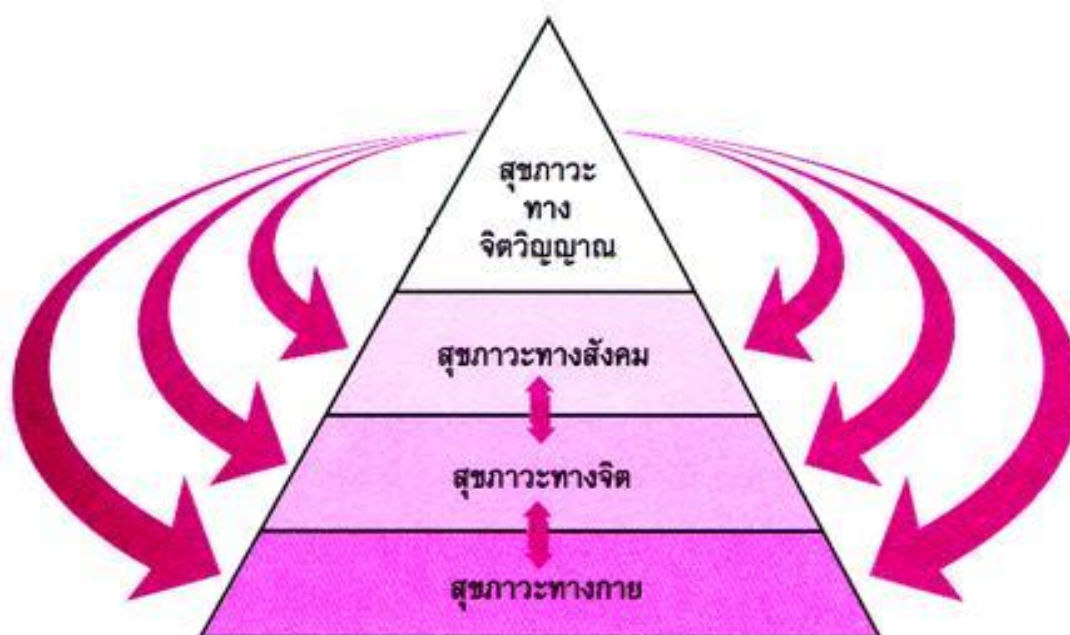
การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม คือ ความสมดุล กลมกลืนระหว่างร่างกาย จิตใจ และสังคม สิ่งแวดล้อม จึงเป็นวิถีของการมีสุขภาพที่ดีและงดงาม

ครุฑี (2551) กล่าวว่า กระบวนทัศน์ต่อการมองชีวิตและสุขภาพในแนวสุขภาพแบบองค์รวม มองสุขภาพเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทั้งชีวิต มากกว่าการเน้นแค่ความเจ็บป่วยหรือการจัดการส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยจะพิจารณาที่ "ตัวคนทั้งคน" ความเกี่ยวเนื่องของร่างกาย จิตใจ วิญญาณ รวมถึงปัจจัยทางสังคม สิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนคนนั้น

โดยหลักการพื้นฐานของสุขภาพองค์รวม ประกอบด้วย

1. สุขภาพองค์รวมให้คุณค่าของคำว่า "สุขภาพ" ว่าหมายถึง การปรับ แก้ไข และพัฒนาให้เกิดการมีสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่เพียงแค่การไม่เจ็บป่วย
2. "สุขภาพของเราจะเป็นแบบเดียวกับที่วิถีชีวิตของเราเป็น" การเลือก "บริโภค" สิ่งใดเข้าสู่ทั้งทาง "ร่างกาย" และ "จิตใจ" จะมีส่วนกำหนดสุขภาพกายและใจของบุคคลคนนั้น
3. การป้องกันและส่งเสริมสุขภาพเป็น เรื่องที่สำคัญที่สุด หลักการของสุขภาพองค์รวมจะเน้นการพัฒนาระดับการมีสุขภาพดีให้สูงขึ้นเรื่อยๆ จนให้ดียิ่งถึงที่สุด โดยให้บทวนพฤติกรรมในแต่ละวันที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ
4. สุขภาพองค์รวมเน้นการให้คุณค่าต่อวิถีการดำรงชีวิต ให้มีความสำคัญกับกระบวนการทางการศึกษา และสร้างความรับผิดชอบให้แต่ละบุคคลได้พยายามดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่ดีสมดุลและสมบูรณ์
5. เมื่อมีสถานะความเจ็บป่วย การแพทย์องค์รวม (Holistic Medicine) จะให้หลักการแบบองค์รวมในการแลกเปลี่ยนเรื่องการรักษาและการดูแลสุขภาพกับคนไข้ โดยการเยียวยาแบบธรรมชาติ (Natural Healing System) และพิจารณาปัจจัยทั่วทั้งตัวคนและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง

ดังนั้น มิติของสุขภาพที่ดี นพ.วิพุธ พูลเจริญ เสนอเป็นองค์รวมทั้งในระดับร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ได้ก่อให้เกิดกรอบแนวคิดใหม่ที่ช่วยให้มองเห็นเงื่อนไขและความเชื่อมโยงกันของมิติสุขภาพของคนและสังคมได้ชัดเจนขึ้น ดังแสดงไว้ในภาพที่ 1.1



ภาพที่ 1.1 แสดงมิติของสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน (วิพุธ พูลเจริญ, 2544, น. 3)

น.พ.วิพุธ พูลเจริญ (2548) ได้กล่าวอธิบายว่า สุขภาวะทางกาย นั้นพิจารณาได้จากลักษณะและขนาดของร่างกาย สมรรถนะการรับรู้จากสัมผัสทางกาย ความเจ็บป่วยผิดปกติทางกาย สมรรถนะกำลังกาย สมรรถนะในการฟื้นตัวจากการเจ็บป่วย และสมรรถนะในการดำเนินกิจการงาน

สภาพทางร่างกายและพฤติกรรมของมนุษย์เป็นเครื่องชี้วัดที่เห็นชัดเจน และง่ายกว่าสุขภาพในมิติอื่น ๆ การประเมินสุขภาพของคนในสังคม จึงมักเริ่มต้นจากการประเมินสุขภาพร่างกายและพฤติกรรม คนไทยในอดีตมองนัยสำคัญของสุขภาพกายในรูปของการมีชีวิตอยู่ยาวนานจนแก่เฒ่าปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บ มีครอบครัวที่อบอุ่น การประเมินภาวะสุขภาพที่แสดงทั้งภา วะสุขภาพกายเชิงบวกเชิงลบจึงปรากฏอยู่ในความคาดหวังของสังคมไทยมานานแล้ว

ในด้านของ สุขภาวะทางจิต นั้น พิจารณาได้จากเชาว์ปัญญา การตอบสนองและการจัดการกับอารมณ์และจิตใจ โลกทัศน์ที่มีต่อชีวิต และค่านิยม ทศนคติและความเชื่อ ตลอดจนความมั่นใจในตัวเอง และการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง

สุขภาพจิตที่ดี มีความหมายครอบคลุมถึงสมรรถนะที่จะมีสัมพันธภาพและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ราบรื่น ปรับตัวเองให้เข้ากับภาวะแวดล้อมทั้งทางสังคมและการดำรงชีพได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนปราศจากอาการของโรคทางจิต การแสดงภาพทางจิตของคนในสังคมจึงจำต้อง ครอบคลุมหลายด้าน ประกอบด้วย ด้านปัญญา ความคิด ความเข้าใจ ด้านประสบการณ์ทางอารมณ์ คือ สามารถ

เผชิญกับความตึงเครียดและภาวะกดดันได้ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม คือ สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ไม่เก็บตัวอยู่คนเดียว ด้านการงานสามารถทำงานได้เต็มที่ตามความสามารถ เลือกรออาชีพได้ตรงความถนัด รวมไปถึง การรู้จักตนเอง ภาควิถีใจในสิ่งดี ๆ ที่ตนมีอยู่ จึงเห็นได้ว่า สุขภาพจิตเป็นส่วนสำคัญที่เชื่อมต่อระหว่างภายในคือจิตวิญญาณของบุคคลกับสุขภาพกาย สังคมและสิ่งแวดล้อมภายนอก เป็นกลไกหลักที่ทำหน้าที่ควบคุมดุลยภาพของสุขภาพ

ส่วนสุขภาพทางสังคม ได้แก่ ความสามารถที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น การปรับตัวให้เข้ากับสถานะทางสังคม และพฤติกรรมประจำวัน

กลไกทางสังคมและเศรษฐกิจของมนุษย์เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่ออย่างกว้างขวาง ตั้งแต่ระดับอนุเซลล์ สิ่งมีชีวิตต่าง ๆ รวมทั้งคน ก่อให้เกิดการกลายสภาพของอวัยวะต่าง ๆ ไปจนถึงการกำหนดเงื่อนไขทางสังคม การเมือง ตลอดจนสิ่งแวดล้อม ซึ่งส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของผู้นั้น ก่อให้เกิดความเสื่อมถอยของความสัมพันธ์ระหว่างคนในสังคม ชุมชน และครอบครัว ดังนั้น การสร้างทุนทางสังคม และภูมิคุ้มกัน จะมีส่วนช่วยในการสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้น และนำไปสู่สุขภาพะได้ในที่สุด

นอกจากนี้ ยังมี**สุขภาพทางจิตวิญญาณ** ที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในระดับศรัทธา อันมีผลมาจากศาสนาหรือความเชื่อในลัทธิ เป็นการปรับตัวให้กลมกลืนกับธรรมชาติ พัฒนาตนเองตามศักยภาพที่มี มีความต้องการที่พอเพียง และรู้จักให้ความเคารพต่อชีวิตทั้งชีวิต

สุขภาพทางจิตวิญญาณ แยกออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่ ระดับปัจเจกชน อันเป็น สถานการณ์ทางจิตวิญญาณในระดับบุคคล และ ระดับนโยบายสาธารณะ อันเป็นสุขภาพขององค์กรตั้งแต่ระดับประเทศ จังหวัด ท้องถิ่น จนถึงชุมชน ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้คุณธรรมของผู้กำหนดนโยบายว่ามีความตระหนักถึงความเสมอภาคและความสมานฉันท์อันจะก่อให้เกิดสันติภาพในสังคมได้อย่างไร

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2551) ได้นำเสนอแนวคิดสุขภาพองค์รวมแนวพุทธ ให้มุมมองมิติแห่งสุขภาพองค์รวมของชีวิตที่จะต้องประกอบด้วยองค์ประกอบครบทั้ง 4 ด้านเช่นกัน คือ

สุขภาพที่สมบูรณ์ทางกาย หมายถึง ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยเพียงพอ ไม่มีอุปสรรคภัย มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ คำว่า กายในที่นี้ หมายถึงทางกายภาพด้วย

สุขภาพที่สมบูรณ์ทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุขรื่นเริง คล่องแคล่วไม่ติดขัด มีความเมตตา สัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง มีสติ มีปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย เพราะทราบใดที่ยังมีความเห็นแก่ตัว ก็จะมีสุขภาพทางจิตใจที่สมบูรณ์ไม่ได้

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม หมายถึง มีการอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค มีภราดรภาพ มีสันติภาพ มีความเป็นประชาสังคม มีระบบบริการที่ดี และระบบบริการเป็นกิจการทางสังคม

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางปัญญา หมายถึง สุขภาวะ ที่เกิดขึ้นเมื่อกระทำความดี หรือสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่งหรือสิ่งสูงสุด เช่น การเสียสละ การมีเมตตากรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย หรือการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า หรือเป้าหมายสูงสุดตามความเชื่อของศาสนา เป็นต้น

ตลอด 2 ทศวรรษที่ผ่านมา มีผลการศึกษาวิจัยซึ่งล้วนชี้ให้เห็นว่า สุขภาวะในแต่ละมิติล้วนมีความสำคัญและสัมพันธ์กัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้มีการศึกษาสุขภาวะในกลุ่มเยาวชน เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาให้เยาวชนมีสุขภาวะที่ดี แต่การที่จะพัฒนาให้เยาวชนมีสุขภาวะที่ดีได้นั้นจะต้องประกอบไปด้วยองค์ประกอบที่หลากหลาย ดังที่ นวพร เค้าฤไทย (2549) ได้ทำการศึกษาและพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะเด็กและเยาวชนนั้น แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. ปัจจัยทางสังคม ได้แก่ ปัญหาเศรษฐกิจในครอบครัว บิดามารดาอายุน้อย ครอบครัวแตกแยก เนื่องจากการหย่าร้าง สภาพแวดล้อมที่มีสิ่งยั่วยุเด็ก และบางครั้งก็เกิดมาจากตัวเด็กเอง เช่น ขาดความรักความอบอุ่น มีนิสัยชอบเที่ยวเตร่ต้องการความเป็นอิสระ และเรื่องของความแตกต่างทางชาติพันธุ์ ปัญหาดังกล่าวทำให้เด็กกลายเป็นเด็กด้อยโอกาส เช่น เด็กที่ถูกทารุณทางร่างกาย จิตใจ และทางเพศ แรงงานเด็ก เด็กในธุรกิจบริการทางเพศ เด็กในครอบครัวยากจนมาก เด็กถูกทอดทิ้งและเด็กกำพร้า เด็กเร่ร่อน เด็กถูกรุกรมกรรกรก่อสร้าง เด็กในชุมชนแออัด เด็กชาวไทยต่างวัฒนธรรมและเด็กชาวเขา เด็กไร้สัญชาติและเด็กต่างชาติ เด็กตั้งครรถ์นอกสมรส เด็กได้รับเชื้อหรือได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์ และเยาวชนที่เครียดจากระบบการศึกษา ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็กโดยตรงก็คือ ปัญหาสุขภาพและการขาดโอกาสในพัฒนาศักยภาพ

2. ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม มีอยู่หลากหลาย เช่น ปัญหาจากการปนเปื้อนหรือรั่วไหลของสารเคมีหรือมลพิษต่างๆ จากภาคอุตสาหกรรมเข้าไปสู่ชุมชนหรือโรงเรียน มีผลกระทบทางสุขภาพที่เกิดขึ้นทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ มีทั้งแบบเฉียบพลันและเรื้อรัง และสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกระบบอวัยวะขึ้นอยู่กับพิษของสารต้นเหตุ และยังมีปัญหามลพิษทางอากาศและเสียงจากการจราจร โดยเฉพาะเด็กที่อยู่ในกรุงเทพฯ หรือเมืองใหญ่ๆ

3. ปัจจัยทางด้านร่างกาย เช่น ปัญหาทางพันธุกรรม และพิการแต่กำเนิด ปัญหาจากสภาวะโภชนาการ เป็นโรคขาดสารอาหาร ทุพโภชนาการ ติ่มสุรา เสพยาเสพติดอื่น ๆ ที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย เด็กถูกใช้แรงงาน หรือได้รับการทรมาน ปัญหาและพฤติกรรมทางด้านสุขภาพจิต เป็นต้น

องค์การ UNICEF (2007) ยังได้ทำการศึกษาสุขภาวะของเด็กในกลุ่มประเทศรายได้ต่ำ และระบุว่า มาตรฐานของสุขภาวะในเด็กแต่ละชาตินั้น สามารถดูได้จากมิติต่าง ๆ 6 มิติ คือ ปัจจัย 4, สุขภาพ

และสวัสดิภาพ, การศึกษา, ครอบครัวและญาติพี่น้อง, พฤติกรรมและความเสี่ยงต่าง ๆ และความเป็นอยู่ที่ดี (กินดีอยู่ดี) เมื่อประเมินออกมาแล้ว เด็กในกลุ่มประเทศที่พัฒนาแล้ว มีค่าเฉลี่ยของสุขภาวะในทุก ๆ มิติ อันดับสูงสุด ได้แก่ ประเทศอังกฤษ สหรัฐอเมริกา และฮังการี ตามลำดับ แต่จากสถานการณ์ปัจจุบันที่เปลี่ยนไป Julie (2009) ได้รายงานไว้ว่า สภาพเศรษฐกิจที่กำลังย่ำแย่ส่งผลกระทบต่อแม่แต่กับพลเมืองรุ่นเยาว์ ทำให้สภาพความเป็นอยู่ทั้งทางด้านสุขภาพ ความปลอดภัยและการศึกษาย่ำแย่ตามไปด้วย จากรายงานดังกล่าวชี้ว่า ภาวะเศรษฐกิจถดถอยครั้งใหญ่ของอเมริกาทำให้มีชาวอเมริกันต้องออกจากงานถึง 5 ล้านคนนับตั้งแต่ปี 2007 ซึ่งส่งผลกระทบต่ออย่างมากกับเด็ก อาทิ ในแง่ของการส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ทางสังคมของเด็ก อันเนื่องมาจากการสูญเสียงานทำให้ครอบครัวต้องอพยพย้ายถิ่นฐานเพื่อหางานใหม่ และหาที่พักอาศัยที่ราคาถูกกว่าเดิม ขณะที่ครอบครัวอีกเป็นจำนวนมากยังต้องเสี่ยงกับการไร้ที่อยู่ นอกจากนี้ สภาพปัญหาดังกล่าวยังส่งผลทำให้ สุขภาพของเด็กแย่ลง โดยทำนายว่า โรคอ้วนจะเริ่มระบาด เนื่องจากพ่อแม่เด็กจำเป็นต้องเลี้ยงดูเด็กด้วยอาหารจานด่วนราคาถูก ขณะที่อัตราการเกิดอาชญากรรมร้ายแรงมีโอกาสเพิ่มสูงขึ้น ด้วย และทำนายว่าจะมีเด็กเข้าศึกษาในชั้นเรียนอนุบาลน้อยลง

สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ปัจจัยในแต่ละด้านของชีวิตล้วนมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์และมีอิทธิพลซึ่งกันและกันอย่างยากจะแยกออกได้ การจะพัฒนาเยาวชนให้มีสุขภาวะที่ดีนั้นจึงควรพัฒนาทุกด้านไปพร้อม ๆ กัน คณะผู้วิจัยจึงได้ทำการทบทวนผลการศึกษาวิจัยดังกล่าว และเล็งเห็นความสำคัญที่จะศึกษาแนวคิด และปัจจัยต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวม อันจะเป็นปัจจัยสนับสนุนและพัฒนาเยาวชนให้มีสุขภาวะที่ดี สมบูรณ์ในทุกด้านต่อไป

การวัดสุขภาวะองค์รวม

สุขภาวะองค์รวม เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นเป้าประสงค์หลักของหน่วยงานหลายแห่ง ที่ต้องการเห็นคนในสังคมมีสุขภาวะที่ดีกันถ้วนหน้า ครุ อบรมใน ทุก ๆ มิติ จึงมีการสนับสนุนเงินทุนในการจัดโครงการอันเนื่องมาจากการส่งเสริมสุขภาวะในทุกด้าน แต่การตรวจสอบประเมินผลยังมีข้อจำกัด เนื่องจากการวัดสุขภาวะนั้นทำได้ไม่มากนัก Land, Lamb, Meadows & Taylor (2007) ได้ทำการศึกษาและพัฒนาดัชนีชี้วัดสุขภาวะของเด็กและเยาวชน (Child and Youth Well-Being Index : CWI) ซึ่งประกอบไปด้วย 7 ด้าน ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจของครอบครัว ด้านสุขภาพ ด้านการตระหนักถึงความปลอดภัยหรือพฤติกรรมปลอดภัย ด้านการศึกษา ด้านการเชื่อมต่อทางสังคม ด้านสัมพันธ์ทางสังคม และสุขภาวะทางจิตวิญญาณหรืออารมณ์

ต่อมา Pollard & Lee (2008) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะในเด็ก จากฐานข้อมูลและเอกสารต่าง ๆ ในช่วงปี 1990-1999 ซึ่งเป็นการเก็บข้อมูลต่อยอดจากงานที่มีผู้ศึกษาเอาไว้แล้ว ในช่วงปี

1974-1992 โดยได้ทำการศึกษาเด็กและเยาวชนตั้งแต่แรกเกิด จนถึง อายุ 18 ปี โดยศึกษาเอกสาร วิชาการต่าง ๆ ที่มีการอ้างอิงสำคัญ เช่น คุณภาพชีวิต , ความพึงพอใจในชีวิต , สุขภาวะ และ ความสุขสบาย หลังจากที่เราตรวจสอบเอกสารดังกล่าว ได้สรุปจำแนกออกมาเป็นดัชนีชี้วัดสุขภาวะของเด็ก ได้ในแต่ละด้าน เช่น ด้านร่างกาย, ด้านจิตใจ, ด้านสังคม, ด้านสติปัญญา และด้านเศรษฐกิจ ซึ่งเห็นว่า ปัจจัยในแต่ละด้านเหล่านี้ ล้วนมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงประกอบกันเป็นสุขภาวะในภาพรวมของเด็ก และเยาวชน

สำหรับการตรวจสอบวัดผลสุขภาวะในเชิงพุทธนั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2551) เสนอแนวคิดว่าจะต้องใช้หลักภาวะ 4 ซึ่งประกอบด้วย

1. กายภาวนา หรือ การพัฒนากาย (*physical development*) การพัฒนาความสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ คือ การมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี โดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับธรรมชาติ และปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ มิให้เกิดโทษ แต่ให้ เกื้อกูล

2. สីลภาวนา หรือ การพัฒนาศีล, การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม (*moral development, social development*) คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามใน ความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี และมีอาชีพะสุจริต ไม่ใช้กาย วาจาและอาชีพในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่ใคร แต่ใช้เป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของ ตน และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างสรรค์สังคม ส่งเสริมสันติสุข

3. จิตภาวนา หรือ การพัฒนาจิตใจ (*emotional development, psychological development*) คือ การทำจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง และความเบิกบานผ่องใส สงบสุขสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือ งามด้วยคุณธรรม เช่น มีน้ำใจเมตตา กรุณา เผื่อแผ่ เอื้ออาทร มี มุทิตา มีศรัทธา มีความเคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู เป็นต้น สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือ มีจิตใจ เข้มแข็ง มั่นคง หนักแน่น เพียรพยายาม กล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น และสมบูรณ์ ด้วย สุขภาพจิต คือ มีจิตใจร่าเริง เบิกบาน สดชื่น เอิบอิ่ม โปร่งโล่ง ผ่องใส และสงบ เป็นสุข

4. ปัญญาภาวนา หรือการพัฒนาปัญญา (*cognitive development; intellectual development*) คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่ง ทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น ปราศจากอคติและแรงงูใจแอบแฝง เป็นผู้ที่กิเลสครอบงำ บัญชาไม่ได้ ให้ปัญญาเจริญพัฒนาจนรู้เข้าใจหยั่งเห็นความจริง เป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลก และชีวิตตามสภาวะ ลุถึงความบริสุทธิ์ปลอดพ้นจากกิเลสสิ้นเชิง มีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์

กล่าวโดยสรุปคือ	กายภาวนา	วัดความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในโลกวัตถุ
	ศีลภาวนา	วัดความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือ เพื่อนมนุษย์
	จิตภาวนา	วัดการพัฒนาจิตใจ
	ปัญญาภาวนา	วัดการพัฒนาปัญญา

อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันยังมีการสร้างเครื่องมือวัดสุขภาวะองค์รวมจำนวนไม่มากนัก โดยมีการศึกษาวิจัยประเภทที่แบ่งแยกย่อยออกไปเป็นสุขภาวะแต่ละด้าน และมีงานวิจัยที่ศึกษาสุขภาวะครอบคลุมครบทุกด้านอยู่บ้าง ซึ่งคณะผู้วิจัยได้ทำการศึกษาทบทวนและรวบรวมมาดังนี้

พรพรรณ บุญยรัตพันธุ์ และคนอื่น ๆ (2548) ได้ทำการศึกษาเครื่องชี้วัดคนไทยสุขภาพดี รวบรวมเป็นเกณฑ์และเครื่องชี้วัดคนไทยสุขภาพดีในกลุ่มอายุตั้งแต่ วัยทารกและก่อนวัยเรียน (0-5 ปี) วัยเรียน (6-12 ปี) วัยรุ่น (13-18 ปี) วัยทำงาน (19-59 ปี) และวัยสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) รวมทั้งสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนการมีสุขภาพดี คือ ครอบครัว โรงเรียน สถานที่ทำงานและชุมชน ได้นำเครื่องชี้วัดไปทดสอบความแม่นยำ และความเชื่อถือได้ พบว่าสามารถให้ความแม่นยำในด้าน Content และ Constructed validity และมีความเชื่อถือได้อยู่ในระดับ 0.8 – 0.9

และมีผู้ศึกษาสุขภาวะทางจิตวิญญาณ หรือ ความผาสุกทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well-being) เช่น Paloutzian & Ellison (1982) ได้สร้างแบบวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณ โดยแบ่งวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณ ออกเป็น 2 ด้าน คือ ความผาสุกในสิ่งที่เป็นอย่างขึ้น ซึ่งเป็นความรู้สึกว่าชีวิตมีเป้าหมาย และความพอใจในชีวิต มีข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ และ ความผาสุกในความศรัทธายึดมั่นในศาสนา มีข้อคำถามทางบวก 11 ข้อ และคำถามทางลบ 9 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Likert scale) แต่ละข้อมีให้เลือก 6 ระดับ ตั้งแต่ “เห็นด้วยมากที่สุด” จนถึง “ไม่เห็นด้วยมากที่สุด” ต่อมา Hugelmann, Ross, Klassen, & Stollenwerk (1996) สร้างแบบประเมินความผาสุกทางจิตวิญญาณ ชื่อว่า JAREL spiritual well-being scale แบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม 21 ข้อ โดยแบ่งการประเมินความผาสุกทางจิตวิญญาณ เป็น 3 ด้าน คือ 1) ด้านความศรัทธาและความเชื่อ จำนวน 7 ข้อ 2) ด้านชีวิตและความรับผิดชอบต่อตนเอง จำนวน 7 ข้อ 3) ด้านความพึงพอใจในชีวิต จำนวน 7 ข้อ มีข้อคำถามทางบวก 14 ข้อ และ ทางลบ 7 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Likert scale) แต่ละข้อมีให้เลือก 6 ระดับ ตั้งแต่ “เห็นด้วยมากที่สุด” จนถึง “ไม่เห็นด้วยมากที่สุด”

นอกจากนี้ กัลยา พลอยใหม่ (2545) ได้สร้างแบบประเมินความผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่น โดยอาศัยแนวความคิดความผาสุกทางจิตวิญญาณตามแนวตะวันตกของ นพ. ประเวศ วะสี (2544) และแม็กซ์ตันสันนิย์ เกลียร์สตุต (2544) โดยแบบประเมินนี้ประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 30 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ 1) ความสุข ความสงบที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัว และมีพรหมวิหาร 4 จำนวน 9 ข้อ 2) ความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต จำนวน 13 ข้อ และ

3) การมี สถิติ สมมติ ปัญญา จำนวน 9 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Likert scale) แต่ละข้อมีให้เลือก 3 ระดับ คือ มาก ปานกลาง น้อย

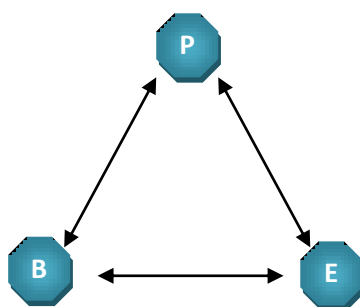
ต่อมา สาทิน รัตนพันธ์ (2546) ได้ทำการศึกษาสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นที่เสพติดอินเทอร์เน็ต โดยได้สร้างแบบสอบถามสุขภาวะทางจิต ซึ่งข้อคำถามจะถามเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตด้านต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้เสพติดอินเทอร์เน็ต จำนวน 25 ข้อ โดยลักษณะของแบบสอบถามจะแบ่งออกเป็นสุขภาวะทางจิตด้านต่าง ๆ ได้แก่ ความต้องการความรัก ความเหงาว่าเหว ความซึมเศร้า และความเครียด และลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ “มากที่สุด” ไปจนถึง “น้อยที่สุด”

สำหรับแบบวัดสุขภาวะแบบครบทั้ง 4 ด้านนั้น ชัยยุทธ กุลตั้งวัฒนา (2551) ได้สร้างขึ้นเพื่อใช้ในการศึกษาปัจจัยเชิงเหตุและผลของพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของคนไทย มีลักษณะเป็นแบบวัดชนิดมาตราประเมินรวมค่า วัดโดยการให้ผู้ตอบแสดงความคิดเห็นต่อข้อความเกี่ยวกับสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน ซึ่งพัฒนาจากเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อภาษาไทย และจากนิยามของ ศ.นพ.ประเวศ วะสี ดังกล่าว แบบวัดนี้มี 10 ข้อ แต่ละข้อมีมาตราประเมิน 6 หน่วยจาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ผู้ที่ได้คะแนนรวมสูงแสดงว่าเป็นผู้มีระดับสุขภาวะดีมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนรวมต่ำ ขณะเดียวกัน ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์ , พระครุฑชิต คุณวโร และอรุณี วชิราพรทิพย์ (2551) ได้ทำการศึกษา การพัฒนาแบบวัดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ จากแนวคิดภavana 4 ซึ่งพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้จัดทำกรอบเนื้อหาให้เมื่อ พ.ศ.2546 เพื่อสำรวจภาวะที่สุขสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต สังคม และปัญญา จากนั้นนำมาสร้างแบบวัดให้มีความตรงเชิงเนื้อหา โดยสร้างข้อคำถามแบบมาตราประมาณค่า (rating scale) จำนวน 190 ข้อ ทดสอบแบบวัดในเชิงคุณภาพ จากกลุ่มตัวอย่าง 30 คน นำมาปรับปรุงแก้ไขนำเสนอผู้เชี่ยวชาญ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต)) เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง จากนั้นนำมาวิเคราะห์คุณภาพเชิงสถิติโดยการนำไปทดลองใช้ในกลุ่มผู้รู้ชัด (Known group) 2 กลุ่ม หาค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถาม ความตรงตามโครงสร้างสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถาม และค่าความเชื่อมั่น ข้อคำถามในแบบวัดสุขภาพแนวพุทธ ถูกคัดเลือกเหลือ 100 ข้อในที่สุด

ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยจึงได้สร้างและพัฒนาแบบสอบถามวัดสุขภาวะองค์รวม ขึ้นจาก นิยามของคำว่า สุขภาวะ โดยครอบคลุมมิติทั้ง 4 ด้าน ของพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ 2551 ผสมผสานกับกรอบแนวคิดเรื่อง ภavana 4 ของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ที่นำไปสู่สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ได้มีการศึกษาแนวทางการสร้างแบบสอบถามวัดสุขภาวะ และปรับให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา คือ เยาวชนครอบครัวแตกแยก มีเนื้อหาประกอบ ด้วยองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา ครอบคลุมตามนิยามเชิงปฏิบัติการของการวิจัยในครั้งนี้

ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะองค์รวมกับตัวแปรอื่น ๆ

ในการศึกษาสุขภาวะองค์รวมซึ่งถือเป็นพฤติกรรมอย่างหนึ่งนั้น มีความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่น ๆ ดังที่ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ของ Bandura (1989) อธิบายการเกิดพฤติกรรมไว้ว่า พฤติกรรมของคนเรานั้น ไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากปัจจัย ด้านสภาพแวดล้อมหรือปัจจัยส่วนบุคคลแต่เพียงปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง แต่เป็นการร่วมกำหนดซึ่งกันและกัน (reciprocal determinism) ระหว่างปัจจัยทั้ง 3 อันได้แก่ 1) ปัจจัยด้านพฤติกรรม 2) ปัจจัยส่วนบุคคล และ 3) ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมภายนอกคน อิทธิพลของปัจจัยทั้ง 3 นั้น ไม่ได้เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน แต่ต้องใช้เวลาในการที่ปัจจัยหนึ่งจะมีอิทธิพลและกระตุ้นปัจจัยอื่น ๆ ได้ การร่วมกำหนดซึ่งกันและกันระหว่างทั้ง 3 ปัจจัยนั้น ซึ่งแสดงได้ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 1.2 แสดงการปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านพฤติกรรม (B), ปัจจัยด้านบุคคล (P), และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมภายนอกคน (E) (ดัดแปลงจาก Bandura, 1989)

เมื่อพิจารณาปัจจัยที่กำหนดซึ่งกันและกันทีละคู่ โดยคู่แรก ระหว่าง $P \leftrightarrow B$ นั้น แสดงให้เห็นถึงการปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และการกระทำ โดยความคาดหวัง ความเชื่อ การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง เป้าหมายและความตั้งใจ เป็นตัวกำหนดลักษณะและทิศทางของพฤติกรรม อะไรก็ตามที่บุคคลคิด เชื่อและรู้สึก จะเป็นตัวกำหนดว่าบุคคลจะแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างไร (P → B) อย่างไรก็ตาม การกระทำของบุคคลก็จะเป็นส่วนหนึ่งที่จะย้อนกลับมาเป็นส่วนหนึ่งในการกำหนดลักษณะการคิด และการตอบสนองทางอารมณ์ของบุคคลนั้นเช่นกัน ($P \leftarrow B$)

คู่ที่สอง คือ ระหว่าง $E \leftrightarrow P$ นั้น แสดงถึงการปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล และอิทธิพลของสภาพแวดล้อม กล่าวคือ ความคาดหวัง ความเชื่อ อารมณ์ และความสามารถทางปัญญาของบุคคลนั้น จะพัฒนาและปรับเปลี่ยนไปโดยอิทธิพลทางสังคมที่นำข้อมูลเข้ามาและกระตุ้นการตอบสนองทางอารมณ์ โดยผ่านตัวแบบและการชักจูงทางสังคม ($E \rightarrow P$) ในขณะที่บุคคลก็จะมี

ปฏิกิริยาตอบสนอง แตกต่างกันตามลักษณะสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เขา อาศัยอยู่ และตามลักษณะทางกายภาพ (อายุ รูปร่าง เชื้อชาติ เพศ และลักษณะทางกายภาพที่น่าดึงดูด) ของเขาอีกด้วย ($E \leftarrow P$)

คู่ที่สาม คือ ระหว่าง $B \leftrightarrow E$ นั้น แสดงถึงอิทธิพลของพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมที่มีต่อกันในชีวิตประจำวันของคนเรา กล่าวคือ พฤติกรรมเปลี่ยนเงื่อนไขทางสภาพแวดล้อม ($B \rightarrow E$) และเงื่อนไขสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปนั้นก็ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนตามไปด้วย ($E \leftarrow B$) สภาพแวดล้อมจะไม่มีอิทธิพลใด ๆ ต่อบุคคลจนกว่าจะเกิดพฤติกรรมบางอย่างขึ้น เช่น ผู้ปกครองจะไม่ชมเด็กถ้าเด็กยังไม่แสดงพฤติกรรมที่ จะให้ชม เป็นต้น เนื่องจากทั้งพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกัน ดังนั้น บุคคลจึงเป็นทั้งผู้ก่อและเป็นผู้ได้รับผลจากสภาพแวดล้อม การมีผลซึ่งกันและกันนี้ ทำให้เกิดการเปลี่ยนมุมมองของกระบวนการถ่ายทอดทางสังคมไปจากเดิม ซึ่งมองว่าผู้ปกครองมีอิทธิพลต่อเด็กอย่างไร มาเป็นทั้งผู้ปกครองและเด็กมีอิทธิพลต่อกันและกันอย่างไรแทน

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social cognitive theory) เป็นแนวคิดทางการรู้คิดเชิงสังคม ซึ่งเป็นการบูรณาการแนวคิดทางพฤติกรรม การรู้คิด และมนุษยนิยมเข้าด้วยกัน สามารถนำมาใช้เพื่อศึกษาพฤติกรรม ของมนุษย์อย่างเป็นระบบ โดยมองพฤติกรรมมนุษย์ในรูปกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อกันและกันอย่างต่อเนื่อง การเรียนรู้จะอาศัยการสังเกตการเลียนแบบ และการกำกับตนเอง (self-regulation)

ในการวิจัยนี้ใช้รูปแบบการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างปัจจัย 3 ปัจจัยตามทฤษฎีดังกล่าว และได้กำหนดตัวแปรอิสระเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มปัจจัยส่วนบุคคล และกลุ่มปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม โดยได้ประมวลทฤษฎีและผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมแห่งสุขภาวะองค์กรรวม เพื่อกำหนดตัวแปรอิสระและสมมติฐานในการวิจัยต่อไป

3. จิตลักษณะกับสุขภาวะองค์กรรวม

จิตลักษณะ หรือลักษณะทางจิตของบุคคล เป็นปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์กรรวม ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดตัวแปรทางจิตลักษณะจากการศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และการอภิปรายกลุ่ม (Focus group discussion) จิตลักษณะดังกล่าว ได้แก่ การกำกับตนเอง การมองโลกในแง่ดี การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม รวมถึงพื้นฐานการปฏิบัติทางพุทธศาสนา ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 การกำกับตนเอง

ความหมายของการกำกับตนเอง

Baumeister, Heatheryon, & Tice (1994, p. 6) ได้ให้ความหมายของการกำกับตนเองไว้ว่า การกำกับตนเองเป็นความพยายามของบุคคลที่จะเปลี่ยนแปลงการตอบสนองของตนเอง ซึ่งการตอบสนองที่ได้มานี้อาจจะประกอบด้วย การกระทำ ความคิด ความรู้สึก ความต้องการและการปฏิบัติ บุคคลจะตอบสนองต่อสิ่งเร้าด้วยวิธีการที่แน่นอน แต่การกำกับตนเองเป็นการขัดแย้งกับวิธีการตอบสนองตามปกติ เป็นการตอบสนองเพื่อให้เป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ ในอีกทางหนึ่ง Schunk & Zimmerman (1994, p. 75) กล่าวว่า การกำกับตนเอง คือ กระบวนการที่จะปฏิบัติกิจกรรมและสนับสนุน ความคิด พฤติกรรม และความรู้สึก เพื่อให้ได้มาซึ่งเป้าหมายของการเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ โดยมีแรงจูงใจ และการกระทำของตนเอง

สำหรับนักคิด นักวิชาการในประเทศไทย อธิบายความหมายของการกำกับตนเองไว้เช่นกัน ดังเช่น สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2543, น. 54) ได้กล่าวว่า การกำกับตนเอง คือ การที่บุคคลเป็นผู้จัดการเงื่อนไขและจัดการผลการกระทำด้วยตนเอง อีกทั้ง ชนิษฐา เกตุอำไพ (2549, น. 9) ได้ให้ความหมายของการกำกับตนเอง หมายถึง กระบวนการในการควบคุมจัดการกับตนเอง เพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ สอดคล้องกับ ชัดติยา นัยาทอง (2551, น. 11) ซึ่งกล่าวว่า การกำกับตนเอง หมายถึง ความสามารถในการเอาใจใส่จดจ่อ อดทน มีวินัยในการบังคับตนเองทั้งทางร่างกายและอารมณ์ ในการกระทำหรือแสดงพฤติกรรม เพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้หรือทักษะต่าง ๆ ในการบรรลุเป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้จนกว่าจะประสบความสำเร็จ

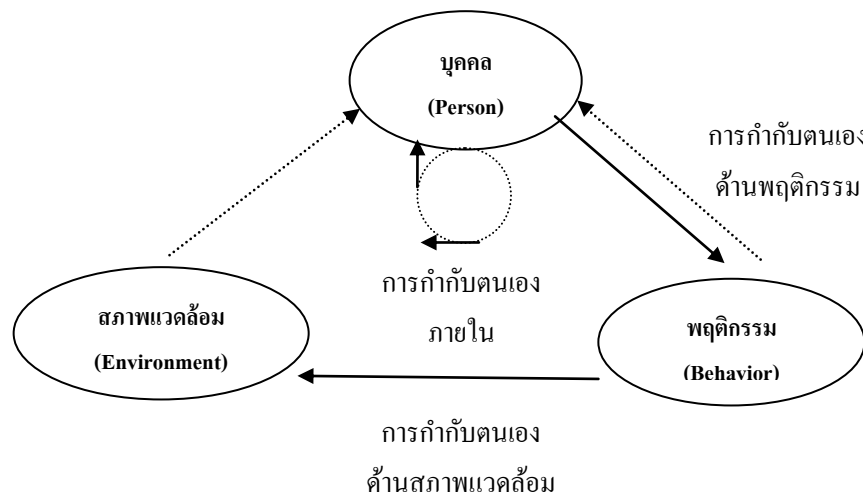
อาจสรุปความหมายของการกำกับตนเองได้ว่า การกำกับตนเอง หมายถึง การพยายาม ของบุคคลที่จะบังคับตนเองในการแสดงพฤติกรรมทั้งทางร่างกายและอารมณ์ โดยมีการจูงใจตนเองเพื่อให้ตนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนได้วางไว้

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการกำกับตนเอง

จากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม ของ Bandura (1986) ซึ่งอธิบายการเกิดพฤติกรรมไว้ว่า พฤติกรรมของคนเรานั้น ไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อมหรือปัจจัยส่วนบุคคลแต่เพียงปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง แต่เป็นการร่วมกำหนดซึ่งกันและกัน (reciprocal determinism) ระหว่างปัจจัยทั้ง 3 อันได้แก่ 1) ปัจจัยด้านพฤติกรรม 2) ปัจจัยส่วนบุคคล และ 3) ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมภายนอกตน ดังอธิบายไว้ในหัวข้อที่ 2 แบบคู่ความสัมพันธ์ว่า หากปฏิสัมพันธ์ของทั้ง 3 ปัจจัยเป็นไปอย่างแนบแน่นและมีรูปแบบความเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน จะมีอิทธิพล ต่อการ

เปลี่ยนแปลงความพยายามที่จะกำกับตนเอง และการกำกับตนเอง ถือเป็นแนวคิดที่สำคัญอีกแนวคิดหนึ่งของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม แบบดูว่าเชื่อว่าการกำกับตนเอง (self-regulation) คือ การที่บุคคลสามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึก แรงจูงใจและการกระทำของตนเอง การกำกับตนเองจึงเป็นกลไกควบคุมภายในซึ่งบังคับ ดูแลการแสดงพฤติกรรม และรับผลจากการกระทำนั้น กล่าวคือ แบบดูว่าเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์เรานั้นไม่ได้เป็นผลพวงของการเสริมแรงและการลงโทษจากภายนอกแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่มนุษย์มีความสามารถในการกำกับตนเองนั่นเอง

Zimmerman (1989, pp. 229-329) อธิบายเกี่ยวกับการกำกับตนเองตามทฤษฎีปัญญาสังคมว่า การกำกับตนเอง มีปัจจัยอันเป็นสาเหตุ 3 ประการ ได้แก่ บุคคล สภาพแวดล้อม และพฤติกรรม โดยการกำกับตนเองนั้นไม่ได้เกิดจากปัจจัยส่วนบุคคลเพียงปัจจัยเดียว แต่เกิดจากการได้รับอิทธิพลจากปัจจัยในส่วนของคุณภาพแวดล้อมและพฤติกรรมอีกด้วย ขณะเดียวกันปัจจัยทั้ง 3 ปัจจัยต่างมีอิทธิพลกำหนดซึ่งกันและกันด้วย Bandura (1986) ได้อธิบายไว้ว่า ปัจจัยต่าง ๆ สามารถเปลี่ยนแปลงระดับความเข้มข้นของการใช้กลยุทธ์หรือเปลี่ยนแปลงกลยุทธ์ได้ โดยขึ้นอยู่กับเวลา สถานการณ์ในขณะนั้นว่า ปัจจัยใดจะมีอิทธิพลมากกว่ากัน ซึ่งแบบดูราเสนอว่าการเปลี่ยนแปลงอิทธิพลที่มีต่อกันและกัน ในแต่ละปัจจัย อาจเกิดการเปลี่ยนแปลงของ (ดูภาพที่ 1.3) (ดวงเพ็ญ เรืองมันใจ, 2542, น. 75; โอฟน ดนสาลี, 2549, น. 8-9)



ภาพที่ 1.3 แสดงการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลซึ่งกันและกันระหว่างการกำกับตนเองด้าน

บุคคล สภาพแวดล้อม และพฤติกรรม (Zimmerman, 1989, p. 330)

1) ปัจจัยด้านบุคคล เกิดขึ้นเมื่อนักเรียนมีการพัฒนาการใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ ในการกำกับตนเองไปสู่การเป็นตนเองมากขึ้น (self-Influence) ปัจจัยด้านอื่นก็จะมีอิทธิพลลดลง ซึ่งตรงกันข้ามกับนักเรียนที่อาศัยความช่วยเหลือจากเพื่อนในการทำบ้านตลอดเวลา ก็จะมีการพัฒนาตนเองภายใต้

อิทธิพลจากภายนอกตลอดเวลาเช่นกัน การกำกับตนเองในด้านพฤติกรรมจะมีมากน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับการเรียนรู้ในอดีตของนักเรียน โดยใช้กลวิธีประเมินตนเอง (เช่น การตรวจการบ้าน) ซึ่งจำทำให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับความถูกต้อง และการตรวจจะต่อเนื่องกันไปจนได้รับข้อมูลป้อนกลับ นอกจากนี้ การรับรู้ความสามารถของคนที่จะเป็นตัวสนับสนุนทำให้มีความพยายามที่จะใช้การกำกับตนเองอีกด้วย

2) กระบวนการตัดสินใจการกระทำของตนเอง (judgment Process) ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตตนเองนั้น จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไม่มากนัก ถ้าปราศจากการตัดสินใจว่าข้อมูลดังกล่าว เป็นที่พึงพอใจหรือไม่เป็นที่พึงพอใจโดยอาศัยมาตรฐานส่วนบุคคลที่ได้มาจากการถูกสอนโดยตรง การประเมินปฏิกิริยาตอบสนองของสังคมต่อพฤติกรรมนั้น ๆ และจากการสังเกตตัวเอง ซึ่งแบบคูราให้ความสำคัญอย่างมากต่อการถ่ายทอดมาตรฐานจากกระบวนการตัดสินใจ การเปรียบเทียบกับกลุ่มอ้างอิงทางสังคมที่ประกอบด้วยการเปรียบเทียบบรรทัดฐานของสังคม การเปรียบเทียบทางสังคม การเปรียบเทียบกับตนเองและการเปรียบเทียบกับกลุ่ม ดังนั้น การกำกับตนเองภายในจึงเกิดขึ้นได้ด้วยกระบวนการภายในส่วนบุคคลดังกล่าวนั่นเอง

3) ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม เกิดขึ้นเมื่อนักเรียนจำเป็นต้องได้รับคำแนะนำ หรือคำปรึกษา หรือขอความช่วยเหลือ จากบุคคลอื่น เช่น ครู เพื่อน เป็นต้น ซึ่งข้อมูลข่าวสารที่ได้รับ จะมีอิทธิพลต่อนักเรียนโดยเฉพาะ ถ้าเป็นเรื่องที่นักเรียนไม่เคยเรียนรู้มาก่อน แม้ว่ากลยุทธ์ในการเรียนรู้สามารถที่จะเริ่มจากสภาพแวดล้อม (เช่น การสอน) ตามหลักการนี้นักเรียนอาจจะไม่กำกับตนเอง นอก จากพวกเขาอยู่ภายใต้กระบวนการส่วนบุคคล (เช่น การตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง) นั่นคือนักเรียนสามารถลดอิทธิพลจากปัจจัยดังกล่าวโดยเพิ่มการเรียนรู้ให้มากขึ้น เพื่อการสร้างและพัฒนา มาตรฐานที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนั้นให้เกิดขึ้นเป็นของตนเองต่อไป

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2543, น. 54) ได้ศึกษาทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของ แบนคูรา และอธิบายว่า การกำกับตนเองนี้ ไม่สามารถจะบรรลุได้ด้วยอำนาจทางจิต แต่จะต้องฝึกฝนและพัฒนา ความตั้งใจและความปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ก็ยังไม่เพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมถ้าขาดหนทางที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงนั้น บุคคลควรจะได้รับ การฝึกฝนกลไกของการกำกับตนเอง ซึ่งประกอบด้วย 3 กระบวนการดังต่อไปนี้ (ดูภาพที่ 1.4)

1. กระบวนการสังเกตตนเอง (self observation) บุคคลจะไม่มีอิทธิพลใด ๆ ต่อการกระทำของตนเองถ้าเขาไม่สนใจว่าเขากำลังทำอะไรอยู่ ดังนั้นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการกำกับตนเองคือ บุคคลจะต้องรู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ เพราะความสำเร็จของการกำกับตนเองนั้น ส่วนหนึ่งมาจากความชัดเจน ความสม่ำเสมอและความแม่นยำของการสังเกตและบันทึกตนเอง ในกระบวนการสังเกตตนเองนั้น Bandura ได้เสนอว่าควรมีด้านต่าง ๆ ที่ควรพิจารณาอยู่ด้วยกัน 4 ด้าน คือ ในด้านของการกระทำ ซึ่งผู้ที่สังเกตตนเอง ควรจะตัดสินใจว่าควรจะทำอะไร ในมิติใดของการกระทำของตน ซึ่งมีมิติต่าง ๆ

ของพฤติกรรมที่ควรพิจารณาทำการสังเกต ได้แก่ มิติด้านคุณภาพ อัตราความเร็ว ปริมาณ ความริเริ่ม ความสามารถในการเข้าสังคม จริยธรรมและความเบี่ยงเบน ทั้งนี้การที่จะเลือกสังเกตที่มีมิติของพฤติกรรมนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับเป้าหมายของผู้สังเกตและลักษณะของพฤติกรรมเป็นหลัก เช่นถ้าต้องการสังเกตการณ์วิ่งของนักกีฬา ก็คงจะต้องทำการสังเกตในมิติของความเร็ว หรือถ้าจะสังเกตว่า พฤติกรรมการฝึกทักษะทางสังคมแล้ว การปฏิสัมพันธ์กับสังคมเป็นเช่นใด อาจจะสังเกตในมิติของความสามารถในการเข้าสังคม เป็นต้น นอกจากด้านของการกระทำแล้ว ยังมีด้านของความสม่ำเสมอ ความใกล้เคียง และความถูกต้องอีกด้วย

การสังเกตตนเองนั้นทำหน้าที่อย่างน้อยที่สุด 2 ประการคือ เป็นตัวให้ข้อมูลที่จำเป็นต่อการกำหนดมาตรฐานของการกระทำที่มีความเป็นไปได้จริง และประเมินการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่กระทำอยู่ แต่การที่คนเราจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือไม่ก็ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยหลาย ๆ อย่าง อย่างเช่น การวินิจฉัยตนเอง ซึ่งมักจะพบว่าคนเราไม่ค่อยจะตระหนักกับสิ่งที่ตนเองกระทำเป็นนิสัย การสังเกตตนเองจะทำให้บุคคลสามารถวินิจฉัยได้ว่าในใจนั้นคิด ควรทำพฤติกรรมใด การวินิจฉัยตนเองนั้นจะนำไปสู่การตัดสินใจว่าพฤติกรรมใดควรจะเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้ การจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือไม่ก็ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยทางด้านการรับรู้ตนเองเนื่องจากพบว่า บางครั้งการสังเกตตนเองก็นำไปสู่การเพิ่มของพฤติกรรม การลดพฤติกรรม และบางครั้งก็ไม่มีผลต่อพฤติกรรมที่สังเกตนั้นเลย ดังนั้นก็น่าจะขึ้นอยู่กับารรับรู้ของตนเองด้วย ซึ่ง เบเนดิกต์ กล่าวว่า การที่คนเราจะเกิดแรงจูงใจตนเองนั้น มันจะขึ้นอยู่กับปัจจัย หลายประการได้แก่ ช่วงเวลาระหว่างการเกิดพฤติกรรมและการบันทึกพฤติกรรมตนเอง การให้ข้อมูลป้อนกลับ ระดับของแรงจูงใจ คุณค่าของพฤติกรรมที่สังเกต และการเน้นที่ความสำเร็จหรือความล้มเหลวของพฤติกรรมที่สังเกต

2. กระบวนการตัดสินใจ (judgment Process) ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตตนเองนั้น จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนไม่มากนัก ถ้าปราศจากกระบวนการตัดสินใจ ถ้าข้อมูลดังกล่าวนี้เป็นที่พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ โดยอาศัยมาตรฐานส่วนบุคคลที่ได้มาจากการถูกสอนโดยตรง การประเมินปฏิกิริยาตอบสนองทางสังคมต่อพฤติกรรมนั้น ๆ และจากการสังเกตตัวเอง ซึ่ง เบเนดิกต์ ให้ความสำคัญอย่างมากต่อการถ่ายทอดมาตรฐาน จากกระบวนการของตัวเอง

นอกจากการตัดสินใจที่ต้องอาศัยมาตรฐานส่วนบุคคลแล้ว ปัจจัยอีกปัจจัยหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการตัดสินใจ คือ การเปรียบเทียบกับกลุ่มอ้างอิงทางสังคม ที่ประกอบด้วยการเปรียบเทียบกับบรรทัดฐานของสังคม การเปรียบเทียบทางสังคม การเปรียบเทียบกับตนเองและการเปรียบเทียบกับกลุ่ม

กระบวนการตัดสินใจจะไม่ส่งผลใด ๆ ต่อบุคคล ถ้าพฤติกรรมที่ตัดสินใจนั้นยังไม่มีคุณค่าพอแก่ความสนใจของบุคคล แต่ถ้าพฤติกรรมนั้นมีคุณค่า การประเมินตนเองก็จะส่งผลต่อการ

เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลทันที แต่อย่างไรก็ตามการที่บุคคลจะสนองตอบอย่างไรต่อกระบวนการตัดสินใจนั้น ก็ขึ้นอยู่กับความอึดทนในการกระทำ บุคคลจะรู้สึกไม่พึงพอใจเท่าใดนัก ถ้าการกระทำนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก



ภาพที่ 1.4 แสดงกระบวนการกำกับตนเอง (Bandura, อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2543, น. 55)

3. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (self-Reaction) การพัฒนามาตรฐานในการประเมินและทักษะในการตัดสินใจนั้น จะทำไปสู่การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งล่อใจในการที่จะ

นำไปสู่ผลทางบวก ทั้งในแง่ของผลที่ได้เป็นสิ่งของที่จับต้องได้ หรือในแง่ของความพึงพอใจในตนเอง ส่วนมาตรฐานภายในของบุคคล ก็จะทำหน้าที่เป็นตัวเกณฑ์ที่ทำให้บุคคลลงระดับการแสดงออก อีกทั้งเป็นตัวจูงใจให้บุคคลกระทำพฤติกรรมไปสู่มาตรฐานดังกล่าวด้วย

นอกจากนี้ จูดีพัฒนา สกบกาย (2533, น. 16-17) ได้ทำการศึกษาของเบนคูรา เกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำกับตนเอง ซึ่งกล่าวว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำกับตนเองนั้น มีดังต่อไปนี้

1. ประโยชน์ส่วนตัว (personal Benefits) เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมกำกับตนเองแล้ว บุคคลก็จะได้รับผลประโยชน์โดยตรงต่อตัวเอง เขาก็จะยึดมั่นต่อการกำกับตนเอง จะทำให้กระบวนการกำกับตนเองคงอยู่ได้ เช่น บุคคลที่มีพฤติกรรมการติดบุหรี่แล้วใช้กระบวนการกำกับตนเองจนสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ เมื่อเลิกสูบบุหรี่ได้แล้ว บุคคลก็รู้สึกว่าร่างกายของตนเองแข็งแรงขึ้น แ ละยังสามารถประหยัดเงินได้อีกด้วย บุคคลก็จะยึดมั่นต่อการไม่กลับไปสูบบุหรี่อีก ซึ่งในกรณีนี้จัดเป็นประโยชน์ส่วนตัวได้

2. รางวัลทางสังคม (Social Reward) การที่บุคคลมีพฤติกรรมกำกับตนเองแล้ว บุคคลในสังคมให้การยกย่องชมเชย สรรเสริญ ให้เกียรติ ให้การยอมรับ หรือ ให้รางวัล ซึ่งการให้รางวัลทางสังคมเหล่านี้ ก็จะมีส่วนช่วยให้กระบวนการกำกับตนเองของบุคคลคงอยู่ได้

3. การสนับสนุนจากตัวแบบ (Modeling Supports) บุคคลที่มีมาตรฐานในการกำกับตนเอง เช่น การพูดไพเราะ หากได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่คนอื่น ๆ รอบด้านล้วน แต่มีการพูดจาไพเราะด้วยกัน คนที่พูดจาไพเราะทั้งหลายนี้ล้วนแต่มีส่วนช่วยเป็นต้นแบบที่จะสนับสนุนซึ่งกันและกัน

4. ปฏิกริยาทางลบจากผู้อื่น (Negative Sanctions) บุคคลที่พัฒนามาตรฐานในการกำกับตนเองขึ้นมาแล้ว หากภายหลังให้รางวัลตนเองกับพฤติกรรมที่ต่ำกว่ามาตรฐาน ก็จะทำให้บุคคลในสังคมแสดงปฏิกริยาทางลบต่อตัวเขา ปฏิกริยาเหล่านี้จะทำให้บุคคลย้อนกลับไปใช้มาตรฐานเดิมของเขาอีก

5. การสนับสนุนจากสภาพแวดล้อม (Contextual Supports) บุคคลที่อยู่ในสภาพแวดล้อม ซึ่งในอดีตเคยส่งเสริมให้ตนกำกับตนเองด้วยมาตรฐานระดับหนึ่ง ย่อมมี โอกาสกำกับตนเองด้วยมาตรฐานนั้นอีก บุคคลเช่นนี้มีแนวโน้มจะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะมีอิทธิพลให้ตนต้องลดมาตรฐานลงไป

6. การลงโทษตนเอง (Self-Inflicted Punishment) การจะเป็นหนทางให้บุคคลลดความไม่สบายใจจากการทำผิดมาตรฐานของตนได้ ในหลาย ๆ กรณีเป็นการลงโทษทางลบจากผู้อื่นได้ แทนที่จะถูกคนอื่นลงโทษเอาโดยตรง คนส่วนมากจะมีความรู้สึว่าการลงโทษตนเองมีความไม่พอใจน้อยกว่าถูกผู้อื่นลงโทษและในบางกรณีการลงโทษตนเองก็เป็นการกระทำที่ได้รับการชมเชยจากผู้อื่น

การวัดการกำกับตนเอง

การกำกับตนเองถือว่าเป็นจิตลักษณะที่สำคัญประการหนึ่ง จึงมีผู้สนใจศึกษาอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังมีผู้สร้างเครื่องมือวัดการกำกับตนเองไว้หลายรูปแบบ ดังนี้

ไอฝน ดนสาลี (2549, น. 56-57) ได้ศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดสุพรรณบุรี และได้สร้างแบบสอบถามวัดการกำกับตนเองในการเรียน โดยใช้โครงสร้างแบบวัดการกำกับตนเองในการเรียนจากงานวิจัยของพินทริช และดี กรูท (Pintrich & De Groot) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบด้านกลวิธีการคิด (Cognitive Strategy Use) และองค์ประกอบด้านการกำกับตนเอง (Self-regulation) ซึ่งลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบฮาร์เตอร์ (Harter) โดยมีรูปแบบข้อคำถามที่มีโครงสร้างให้เลือกตอบ (Structure Alternative Format) รูปแบบของข้อคำถามที่สร้างขึ้นสามารถลดการตอบตามปทัสถานทางสังคมได้ โดยผู้ตอบจะต้องตัดสินใจว่าตนมีลักษณะตรงหรือใกล้เคียงกับกลุ่มใดซึ่งจะมีข้อคำถามที่อธิบายลักษณะของกลุ่มทางด้านซ้ายมือหรือขวามือ ผู้ตอบต้องเลือกตอบในด้านที่มีลักษณะตรงหรือใกล้เคียงกับผู้ตอบ แต่ละข้อจะมีคะแนนที่เป็นไปได้อยู่ระหว่าง 1-4 คะแนน

ปณิศา นิรมล (2546, น. 147-149) ได้ศึกษาเรื่องพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ การกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยได้สร้างแบบสอบถามวัดการกำกับตนเองในการเรียน จากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา ซึ่งเป็นแบบชนิดข้อความ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ รวมถึง ชนิธดา เกตุอำไพ (2549, น. 135) ซึ่งทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับการกำกับตนเองในการปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร และชาติยานี้ ยาทอง (2551, น. 11) ซึ่งทำการศึกษาแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคของนิสิตนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรัฐบาลในเขตกรุงเทพมหานคร ก็ได้สร้างแบบสอบถามวัดการกำกับตนเองจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา ซึ่งเป็นแบบชนิดข้อความ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ เช่นกัน

ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยจึงได้สร้างและพัฒนาแบบสอบถามวัดการกำกับตนเองขึ้นจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Bandura โดยมีการศึกษาแนวทางการสร้างแบบสอบถามวัดการกำกับตนเองแล้วทำการคัดเลือกข้อคำถามที่มีเนื้อหาครอบคลุมทฤษฎีดังกล่าว ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ด้านการสังเกตตนเอง ด้านการตัดสินใจกระทำของตนเอง และด้านปฏิริยาสะท้อนต่อตนเอง และครบถ้วนตามนิยามเชิงปฏิบัติการของการวิจัยในครั้งนี้

ความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับตนเองกับสุขภาวะองค์รวม

การกำกับตนเองเป็นจิตลักษณะของบุคคลที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ จากการศึกษาและทบทวนเอกสารงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า การกำกับตนเองเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยสามารถใช้ได้ทั้งในการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ อีกทั้งยังสามารถใช้ได้ผลกับพฤติกรรมทุกประเภทไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมภายในหรือพฤติกรรมภายนอก ดังเช่นที่ Strachle (2009) รายงานว่า การกำกับตนเองมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จทางการศึกษาโดยเฉพาะการเรียนรู้ผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต (web-based course) สอดคล้องกับ Glynn & Thomas (1973, pp. 105-113) ที่รายงานว่า การกำกับตนเองสามารถเพิ่มระดับความสนใจในการเรียนได้ดี และการกำกับตนเองสามารถนำไปลดพฤติกรรมการกีดกันตัวเอง และมีประสิทธิภาพในการลดพฤติกรรมก่อนหน้าในชั้นเรียน รวมทั้งการลดการพูดเสียงดังและพฤติกรรมก้าวร้าว เช่นเดียวกับผลการศึกษาของ รัตนา ตาบัง, ภัทราภรณ์ พุ่มปันคำ, และสมบัติ สกูลพรรณ (2550, น. 98-110) ซึ่งรายงานว่า จากการศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองพบว่าสามารถเพิ่มระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นได้ และจากรายงานของ Hodgdon (2009) ที่ศึกษาในกลุ่มเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด พบว่าการกำกับตนเองต่ำเป็นตัวกลางทำให้เกิด ความสัมพันธ์ระหว่างการทำร้ายร่างกาย และการล่วงละเมิด นอกจากนี้ Finkel, DeWall, Slotter, Oaten, & Foshee (2009, p. 483) ได้เสนอแนะว่า เมื่อบุคคลประสบกับแรงกระตุ้นด้านความรุนแรงขณะที่อยู่ในสถานการณ์ขัดแย้งกับคู่รัก กระบวนการกำกับตนเองจะสามารถช่วยให้บุคคลระงับการกระทำความรุนแรงอันผิดกฎหมายต่อคนรักได้ และเมื่อไม่นานมานี้ ยังมีผลการศึกษาวิจัยหลายเรื่องที่ระบุว่า การกำกับตนเองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ ในด้านที่ช่วยป้องกันความเสี่ยงและช่วยส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ (Bekman, 2009; Gould, 2009; Pascoe, 2009) เช่นมีรายงานในเรื่องของการควบคุมน้ำหนักว่าความมุ่งไปที่การเพิ่มการกำกับตนเอง (Schembre, 2009) ซึ่งสอดคล้องกับ จูติมา บำรุงญาติ (2549) ที่พบว่า โปรแกรมสุขศึกษาที่ประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเองและทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมสามารถเพิ่มความรู้เรื่องโรคอ้วนและการลดน้ำหนัก ความคาดหวังต่อการลดน้ำหนัก การปฏิบัติตนเพื่อลดน้ำหนัก และสามารถลดน้ำหนักตัวลงได้

สำหรับสุขภาวะองค์รวมอันประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งเป็นพฤติกรรมสุขภาพทั้งที่เป็นพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน จะเกิดขึ้นได้ก็โดยการที่บุคคลจะต้องมีการกำกับตนเองเป็นสำคัญ เนื่องจากการกำกับตนเอง เป็นปัจจัยที่ช่วยให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเดิมที่ไม่พึงประสงค์ และสร้างหรือเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามแนวทางแห่งสุขภาวะองค์รวม หากบุคคลไม่มีการกำกับตนเองที่เข้มแข็งเพียงพอก็ยากที่จะปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีสุขภาวะที่สมบูรณ์ดังกล่าวได้

3.2 การมองโลกในแง่ดี

ความหมายของการมองโลกในแง่ดี

Sande (1972) อธิบายว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นการคาดหวังบางสิ่งบางอย่างที่จะเกิดขึ้นในอนาคตว่าเป็นสิ่งที่ดี ส่วน Goleman (1995) ได้อธิบายถึงการมองโลกในแง่ดีว่า หมายถึง การมีความคาดหวังอย่างแรงกล้าในสิ่งต่าง ๆ ที่จะกลายเป็นสิ่งที่ดี แม้จะมีความล้มเหลวและไม่สมหวังขัดขวางอยู่ก็ตาม และจากแง่คิดของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) กล่าวได้ว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นทัศนคติที่ด้านไม่ทำให้บุคคลเข้าสู่ภาวะของความเฉื่อยชา ความหมดหวัง หรือเกิดความกดดันทางความคิด นอกจากนี้ Seligman (1998) กล่าวถึงการมองโลกในแง่ดีว่า หมายถึง ความคิด ความเชื่อในเหตุผลทางบวกต่อเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาที่ผ่านเข้ามาในชีวิต โดยใช้รูปแบบการอธิบายให้เหตุผลตนเอง แบ่งออกเป็น 3 มิติคือ ความคงทนถาวรของเหตุการณ์ว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นแบบชั่วคราวหรือถาวร ความครอบคลุมของเหตุการณ์ว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเฉพาะบุคคลหรือเกิดขึ้นกับบุคคลทั่วไป และความเป็นตนเองซึ่งเป็นรูปแบบการอธิบายตนเอง ที่บุคคลเชื่อว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเพราะตนเองหรือบุคคลอื่น

สำหรับประเทศไทย มีนักคิด นักวิชาการ เสนอนิยามของการมองโลกในแง่ดีจำนวนมาก เช่น พระราชวรเมณี (2540) ให้ทัศนะว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นสุทัศนคติหรือที่เรียกว่า Realistic optimism คือการมองโลกได้อย่างมีเหตุผลมีความหวัง เชื่อว่าเราสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยความพยายาม ไม่ยอมจำนนต่อโชคชะตา ส่วน เทอดศักดิ์ เดชคง (2541) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีเกิดจากการยอมรับสภาพความลำบากที่เกิดขึ้นจริง แต่ก็คิดในแง่ดีว่าคงมีเวลาที่จะประสบความสำเร็จ และพยายามมองหาสิ่งดีในสิ่งร้ายที่เกิดขึ้น ไม่ได้หมายถึงการเสแสร้งว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่ดี ในขณะที่ ประเวศ วะสี (2541, น. 12-15) ให้ความหมายว่า การมองโลกในแง่ดีหมายถึง การมองโลกแบบทวิลักษณ์ คือการคิดการมอง 2 ด้าน นั่นคือ การมองลักษณะของสิ่งต่าง ๆ ทั้งด้านที่เป็นคุณและด้านที่เป็นโทษ การมองโลกในแง่ดีนั้นเป็นการมองสิ่งต่าง ๆ ในด้านที่เป็นคุณ นอกจากนี้ ว.วชิรเมธีภิกขุ (2545, น. 1) อธิบายว่าการมองโลกในแง่ดี หมายถึงการรู้จักมองหาแง่ดี แง่งาม แง่ที่เป็นคุณ ชูช่อนแทรกซึมอยู่ในงาน ปัญหา อุปสรรค บุคคล เหตุการณ์ ในคำวิพากษ์วิจารณ์ดิฉันนินทา บริภาษอื่น ๆ อันไม่เจริญโศกประสาที่ผ่านเข้ามาในชีวิตแต่ละวัน แล้วนำมาปรงความคิดจิตใจ ตลอดจนพฤติกรรมและการงานของตนเองให้แวววาวพรายพราย ขึ้นมาในทางที่สร้างสรรค์ชีวิต

สุมาลี พัวชู (2547, น. 27) ให้ความหมายอย่างสอดคล้องว่า การมองโลกในแง่ดีหมายถึง การมองเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในทางบวก มองวิกฤติและปัญหาต่าง ๆ ว่ามีทางแก้ไข มีความเป็นมิตรกับทุกคน และมีความเบิกบานใจ มีความสามารถต่อสู้อุปสรรคโดยไม่ย่อท้อหรือเลิ่ขงหนี โดยมอง

ว่าอุปสรรคเหมือนโอกาสหรือบทเรียนที่เสริมสร้างความเข้มแข็งให้ชีวิตเป็นการมองหาข้อดีของความล้มเหลวเพื่อจะได้ยืนหยัดขึ้นมาอีก บางทีเรียกว่าเป็นความคิดในการต่อสู้อุปสรรค เช่นเดียวกับ ชัตติยาน้ำยาทอง (2551, น. 10) กล่าวไว้ว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึง ความคิด หรือความเชื่อ รวมถึงการมองเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตในทางบวก โดยมองวิกฤติและปัญหาต่าง ๆ เป็นโอกาส ว่ามีทางแก้ไข อย่างมีเหตุผล และมีความสามารถต่อสู้ปัญหา ไม่ย่อท้อหรือเลียงหนี โดยจะเห็นว่าทุกสิ่งอย่างไม่ได้เลวร้าย มีโอกาสที่จะพลิกผันสภาพการณ์ที่เลวร้ายให้กลับมาอยู่ในสภาพการณ์ที่ดีขึ้นได้

จากการให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีที่กล่าวมานั้น พอสรุปได้ว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การที่บุคคลมีแนวโน้มความคิดและความเชื่อว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตมีแง่ดี รู้จักมองหาข้อดีของความผิดพลาด ล้มเหลว และมองว่าปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นนั้น ตนสามารถต่อสู้ และพลิกอุปสรรคให้เป็นโอกาสที่ดีได้

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี

Seligman (1998) มุ่งศึกษาเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีเป็นอย่างมาก จากการศึกษาของเขาได้แบ่งการมองโลกในแง่ดีออกเป็น 3 มิติ ดังนี้

1. มิติด้านความคงทนถาวร (Permanence) ซึ่งอธิบายว่าผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น ส่วนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเสมอ และตลอดไป แต่สำหรับผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายจะมองว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นอย่างถาวรและจะมีผลกระทบต่อชีวิตอยู่เสมอ ส่วนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นชั่วคราวเท่านั้น

2. มิติด้านการแผ่ขยายความรู้สึก (Pervasiveness) เป็นการอธิบายถึงความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ในรูปแบบที่แตกต่างกันนั้นคือ บุคคลที่มีการมองโลก ในแง่ดีจะรู้สึกว่สิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะสิ่งหนึ่งสิ่งใดเท่านั้น ส่วนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นในทุกเรื่อง สำหรับบุคคลที่มีการมองโลกในแง่ร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นกับทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องด้วย และสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะบางเรื่องเท่านั้น

3. มิติด้านการเกี่ยวข้องกับตนเอง (personalization) หมายถึง เมื่อมีสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้น บุคคลเลือกจะตำหนิตนเอง หรือตำหนิผู้อื่นหรือสถานการณ์รอบข้าง โดยที่บุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะมีสาเหตุมาจากสิ่งอื่น ส่วนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะตนเอง โดยผู้ที่มีการตำหนิผู้อื่นหรือสถานการณ์ภายนอกนั้นจะไม่สูญเสียความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับผู้ที่มีการมองโลกในแง่ร้ายจะมองว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นเกิดขึ้นเพราะตนเอง แต่สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเพราะสิ่งอื่น ซึ่งผู้ที่ตำหนิตนเองเมื่อล้มเหลวจะเป็นบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะคิดว่าตนเองเป็นคนไม่ดี ไม่ฉลาด ไม่น่ารัก

นอกจากนี้ Weiner (1979, pp. 24-25) ยังได้เสนอทฤษฎีการอ้างสาเหตุ ซึ่งมีข้อสมมติที่สำคัญคือ การพยายามค้นหาเพื่อให้ กิดความเข้าใจในสิ่งที่เป็นสาเหตุของการกระทำ หัวใจสำคัญของทฤษฎีประกอบด้วย การอ้างมิตของสาเหตุและความสัมพันธ์ของสาเหตุภายใต้มิติที่อ้างต่อพฤติกรรม และผลทางจิตวิทยาที่เกิดขึ้นตามมาภายหลัง และเขาแบ่งการอ้างสาเหตุพฤติกรรมเป็น 4 ประเภท คือ ความสามารถ ความพยายาม ความยากของงาน และโชค และได้แบ่งมิติของสาเหตุเป็น 3 มิติ ดังนี้

1. มิติแห่งแหล่งกำเนิดของสาเหตุ (Locus of Causality) ประกอบด้วยสาเหตุที่เกิดจากปัจจัยภายในหรือปัจจัยส่วนบุคคล (ได้แก่ ความสามารถ และความพยายาม) และสาเหตุที่เกิดจากปัจจัยภายนอกหรือปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม (ได้แก่ ความยากของงาน และโชค)

2. มิติแห่งความคงทนของสาเหตุ (Stability of Causality) ประกอบด้วยสาเหตุที่มีลักษณะคงที่ ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาและสภาพการณ์ (ได้แก่ ความสามารถ ความพยายามถาวร ความยากของงาน และเจตคติ) และสาเหตุที่มีลักษณะไม่คงที่ เปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลาและสภาพการณ์ (ได้แก่ โชค อารมณ์ ความพยายามชั่วขณะ และความช่วยเหลือของคนอื่น)

3. มิติแห่งความสามารถในการควบคุมสาเหตุ (Controllability of Causality) ประกอบด้วย การรับรู้ว่าคุณเองสามารถควบคุมสาเหตุได้ (ได้แก่ ความพยายาม เจตคติ และความช่วยเหลือของคนอื่น) และการรับรู้ว่าคุณเองไม่สามารถควบคุมสาเหตุได้ (ได้แก่ ความสามารถ อารมณ์ โชค และความยากของงาน)

ไวเนอร์ อธิบายว่าความสำเร็จของบุคคลนั้นมาจากแนวทางในการอ้างสาเหตุ หรือตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ประสบมา โดยปกติคนส่วนใหญ่จะอ้างสาเหตุที่เขาประสบความสำเร็จ หรือล้มเหลวในหลาย ๆ ประการด้วยกัน เช่น สาเหตุด้านความสามารถ สาเหตุด้านความพยายาม สาเหตุด้านความยากของงาน และสาเหตุจากโชค เป็นต้น ซึ่งสาเหตุแต่ละอย่างนี้จะมีคุณสมบัติอยู่ในมิติต่าง ๆ หลายมิติด้วยกัน

การวัดการมองโลกในแง่ดี

เนื่องจากการมองโลกในแง่ดีมีความสำคัญต่อบุคคลเป็นอย่างมาก จึงมีผู้ทำการศึกษาและสร้างเครื่องมือเพื่อทำการวัดการมองโลกในแง่ดีอย่างต่อเนื่องเรื่อยมา ซึ่ง Seligman (อ้างถึงใน ชัดติยาน้ำยาทอง, 2551, น. 36-37) ได้กล่าวถึงการวัดการมองโลกในแง่ดีว่าสามารถวัดได้จากรูปแบบการอธิบายสาเหตุ ซึ่งมีวิธีการวัดอยู่ 2 วิธี คือ

1. ใช้แบบสอบถามการอธิบายสาเหตุ (The Attributional Style Questionnaire : ASQ)

1.1 แบบสอบถามการอธิบายสาเหตุ ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเพื่อใช้วัดรูปแบบการอธิบาย ในสถานการณ์ที่หลากหลายมากกว่าที่จะใช้วัดรูปแบบการอธิบายสาเหตุใน

สถานการณ์เฉพาะ ประกอบด้วยเหตุการณ์สมมติ 12 สถานการณ์ แบ่งเป็นสถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบอย่างละ 6 สถานการณ์ แต่ละสถานการณ์ประกอบด้วย 3 มาตรการย่อย ซึ่งใช้วัด 3 มิติ คือ มิติแห่งแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติแห่งความคงทนถาวรของสาเหตุ และมิติแห่งความสามารถในการควบคุมสาเหตุ ในแต่ละสถานการณ์จะมีคำถามให้ตอบ 4 ข้อย่อย ข้อแรกถามถึงสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดสถานการณ์นั้น ซึ่งไม่ได้นำมาคิดคะแนน ส่วนอีก 3 ข้อหลังถามเกี่ยวกับสาเหตุของเหตุการณ์นั้นใน 3 มิติ สำหรับการคิดคะแนนนั้น จะแยกกันระหว่างสถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบ โดยแบ่งออกเป็นคะแนนเฉลี่ยในแต่ละมิติ คะแนนรวมทางบวก คะแนนรวมทางลบ และคะแนนรวม

1.2 มาตรการวัดการมองโลกในแง่ดี ใช้สำหรับวัดคุณลักษณะนิสัยการมองโลกจากรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางบวกและลบ ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับสถานการณ์ประจำวันจำนวน 48 ข้อ แบ่งเป็นสถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบอย่างละ 24 ข้อ โดยแบ่งเป็นข้อที่วัดในมิติแห่งแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติแห่งความคงทนถาวรของสาเหตุ และมิติแห่งความสามารถในการควบคุมสาเหตุ อย่างละ 16 ข้อ ลักษณะการตอบคำถามเป็นลักษณะบังคับให้เลือกตอบ แต่ละสถานการณ์ประกอบด้วย 2 ตัวเลือก ให้ผู้ตอบทำเครื่องหมายกากบาทลงในข้อที่ตรงกับความรู้สึกของตนมากที่สุด การให้คะแนนจะให้คะแนนรายข้อ แต่ละข้อจะมีคะแนนเป็น 0-1 คะแนน ขึ้นอยู่กับว่าผู้ตอบจะเลือกตอบข้อใด คะแนนจะถูกรวมเป็นรายมิติ

2. ใช้การวิเคราะห์เนื้อหาคำพูด (The Content Analysis of Verbatim Explanation : CAVE) เป็นวิธีการศึกษาข้อความเหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ต้องการตอบ หรือไม่สามารถตอบแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดีได้ จึงใช้การวิเคราะห์เนื้อหาของคำพูดในการศึกษารูปแบบการอธิบายของบุคคลสำหรับในประเทศไทย มีผู้สนใจศึกษาการมองโลกในแง่ดีจำนวนหนึ่ง และได้มีการสร้างเครื่องมือวัดขึ้นมาใช้ ดังเช่น พิมพรรณ กวางเดินดง (2542, น. 34) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นผู้นำ การมองโลกในแง่ดี และความสำเร็จในการทำงานของวิศวกรโรงงานอุตสาหกรรม โดยได้แปลและดัดแปลงแบบวัดการมองโลกในแง่ดีที่เรียกว่า The Seligman Attributional Style Questionnaire (SASQ) ของ Seligman ซึ่งประกอบด้วย 3 มิติ คือ 1) ความคงทนถาวร 2) การแผ่ขยายความรู้สึกละ 3) การเกี่ยวข้องกับตนเอง จำนวน 48 ข้อ

กรกวรรณ สุพรรณวรรณ (2544, น. 123) ได้ศึกษาเรื่องการวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยได้สร้างแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดี มีลักษณะเป็นสถานการณ์ ประกอบด้วย 3 มาตรการย่อย ซึ่งใช้วัด 3 มิติ คือ มิติแห่งแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติแห่งความคงทนถาวรของสาเหตุ และมิติแห่งความสามารถในการควบคุมสาเหตุ และมีลักษณะเป็นมาตรส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ เช่นเดียวกับ ชัดติยา นัยยาทอง (2551, น. 83-86) ที่ได้ศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรค

ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรัฐบาลในเขตกรุงเทพมหานคร โดยสร้างแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดีเป็นแบบชนิดข้อความ ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านแหล่งกำเนิดของสาเหตุ ด้านความคงทนถาวรของสาเหตุ และด้านความสามารถในการควบคุมสาเหตุ และมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยได้พัฒนาแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดีของ ขัตติยา นัยาทอง (2551) ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านแหล่งกำเนิดของสาเหตุ ด้านความคงทนถาวรของสาเหตุ และด้านความสามารถในการควบคุมสาเหตุและมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ มาใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยได้มีการสร้างและพัฒนาข้อคำถามเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างแต่ยังคงเนื้อหาครอบคลุมตามทฤษฎีและนิยามเชิงปฏิบัติการ

ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีกับสุขภาวะองค์รวม

หากพิจารณาจากข้อมูลข้างต้น จะพบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ที่ส่งผลให้เกิดสุขภาวะทางกาย จิต สังคม และปัญญา อย่างครบถ้วนสมบูรณ์เป็นสุขภาวะองค์รวมอย่างยิ่ง ดังที่โครงการสุขแท้ด้วยปัญญา (2551) เห็นว่า การมองแง่ดี เห็นด้านบวก รู้จักหาประโยชน์จากอุปสรรคหรือความทุกข์ หรือมองเห็นโอกาสท่ามกลางวิกฤต มองเห็นสิ่งทั้งหลายว่าแปรเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีความเที่ยงแท้ยั่งยืนเป็นลักษณะด้านหนึ่งของสุขภาวะทางปัญญา ในส่วนของสุขภาวะทางกาย จิต และสังคมก็ล้วนมีความสัมพันธ์กับการมองโลกในแง่ดีเช่นกัน ดังที่ Seligman (1998, pp. 93-167) กล่าวถึงการมองโลกในแง่ดีว่ามีความสำคัญต่อบุคคลอยู่ 4 ประการ คือ

1. ทำให้มีสุขภาพจิตดี ลดภาวะซึมเศร้าและโรคประสาท ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากผลการวิจัยจำนวนมาก ดังเช่น ผลการศึกษาของ Chang & Lawrence (2001, pp. 524-530) ซึ่งศึกษาการมองโลกในแง่ดี การมองโลกในแง่ลบและอารมณ์ทางด้านบวกและลบในวัยกลางคน พบว่า การมองโลกในแง่ดี และการมองโลกในแง่ลบมีนัยสำคัญทางตรงและผกผันกัน (จากอารมณ์ทางด้านบวกและลบ) ต่ออาการซึมเศร้า และกล่าวได้ว่าการมองโลกในแง่ดี การมองโลกในแง่ลบเป็นสิ่งที่สำคัญที่ควบคู่ไปกับการปรับตัวทางจิตวิทยาในผู้ใหญ่ นอกจากนี้ Baldwin, Chambliss, & Towler (2003) ได้ทำการศึกษาการมองโลกในแง่ดีและความเครียดจากมุมมองของนักศึกษาฟิวด้าในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่านักศึกษาที่มองโลกในแง่ดีมีแนวโน้มที่จะมีความเครียดที่สังเกตได้ต่ำกว่านักศึกษาที่มองโลกในแง่ร้าย Segerstrom, Taylor, Kemeny, & Fahey (1998) ยังทำการศึกษาพบว่าผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะเผชิญปัญหาในเชิงสร้างสรรค์ มุ่งแก้ไขปัญหาลงมือในทางพฤติกรรมและความคิด มีการหาแหล่งช่วยเหลือจากรอบด้าน เลี่ยงการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง เช่น การดื่มสุรา ผู้ที่มองโลกในแง่ดีมัก

ไม่ค่อยวิตกกังวลหรือซึมเศร้า สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยทางการแพทย์ที่บ่งบอกถึงระดับภูมิคุ้มกันโรคในระดับสูงและมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์ของผู้ที่มองโลกในแง่ดี สำหรับการศึกษาในประเทศไทย พบผลสอดคล้องเช่นกัน ดังที่ กรการณ สุพรรณวรรณา (2544, น. 60-68) ได้ศึกษาเรื่องการวิเคราะห์ การมองโลกในแง่ดีและกลวิธีเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่า นิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ดีใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่า และใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและแบบหลีกเลี่ยงมากกว่านิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ร้าย สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุกะ อภิญาภิบาล (2550, น. 83) และ ศศิธร แสงใส (2550, น. 96) ที่พบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเช่นเดียวกัน จากผลการศึกษาเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า เมื่อบุคคลมีการมองโลกในแง่ดี จะมีการเผชิญกับปัญหาในชีวิต และเลือกแนวทางแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างเหมาะสม ทำให้บุคคลมีการปรับตัวที่ดี ส่งผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี คือ การมีสุขภาวะทางจิตที่ดีนั่นเอง

2. ทำให้มีสุขภาพกายแข็งแรง ในคนปกติจะมีการดูแลสุขภาพที่ดี ส่วนในคนที่อยู่ในภาวะเจ็บป่วยก็จะมีอาการทุเลาได้เร็วกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย ซึ่งพบผลการศึกษานับจำนวนมาก เช่น Segerstrom et al. (1998) ศึกษาพบว่า ในช่วงปลายเทอมนักเรียนที่มองโลกในแง่ดีมีรายงานภาวะผิดปกติทางร่างกายน้อยกว่านักเรียนที่มองโลกในแง่ร้าย นอกจากนี้ Caver, Scheier, & Weintraub (1989) ทำการศึกษาในกลุ่มคนไข้ที่ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนหลอดเลือดหัวใจ พบว่า คนไข้ที่มองโลกในแง่ดีจะฟื้นตัวได้เร็วกว่าคนไข้ที่มองโลกในแง่ร้าย ทั้งในช่วงที่ได้รับการรักษาในโรงพยาบาลและภายหลังการออกจากโรงพยาบาลและกลับไปทำกิจกรรมได้ตามปกติ และ Karren, Hafen, Smith, & Frandsen (2005) ยังศึกษาพบว่าทัศนคติและอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางตรงต่อสุขภาพและสุขภาวะโดยอารมณ์ทางลบ เช่น ความโกรธ ความซึมเศร้า และความเครียดมีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย ในขณะที่อารมณ์ทางบวก เช่น อารมณ์ขัน การมองโลกในแง่ดี จะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายในทางที่ดี ทำให้มีอายุยืนยาวอีกด้วย จากข้อค้นพบดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า การมองโลกในแง่ดีมีผลต่อการเกิดสุขภาวะทางกายของบุคคล

3. ทำให้มีความสำเร็จในการทำงาน การเรียนและกีฬามากกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย ซึ่ง Seligman (1998, pp. 154-158) อธิบายว่า คนที่มองโลกในแง่ดีเมื่อเผชิญอุปสรรคปัญหาแล้วจะรู้สึกหมดหวัง ในชีวิต มีพลังที่จะต่อสู้เอาชนะอุปสรรคได้จนประสบความสำเร็จในที่สุด และคนที่มองโลกในแง่ดีมีความสำเร็จในการปฏิบัติงาน และการเรียน มากกว่าคนมองโลกในแง่ร้าย และจากการศึกษาเกี่ยวกับความสำเร็จในการทำงานของพนักงานขายพบว่า ผู้ที่มองโลกในแง่ดีสามารถประสบความสำเร็จในอาชีพมากกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Hoyman (1989) ที่พบว่า บุคคลที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดีมีโอกาที่จะประสบความสำเร็จในการทำงานสูงในอนาคต ส่วน

ความสำเร็จในการเรียนนั้น Seligman et al. (1998, pp. 13-17) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อวัดการมองโลกในแง่ดีและเกรดเฉลี่ยในระดับมหาวิทยาลัย พบว่า รูปแบบการมองโลกในแง่ดีสามารถทำนายเกรดเฉลี่ยได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Koizumi (1995) ซึ่งทำการศึกษาในนักเรียนญี่ปุ่นพบว่า นักเรียนที่มีการมองโลกในแง่ดีประสบความสำเร็จมากกว่านักเรียนที่มองโลกในแง่ร้าย เช่นเดียวกันกับ Martin, Marsh, & Debus (2001) ที่พบว่า การมองโลกในแง่ดีทำให้เกิดความสำเร็จในการปรับตัวสูงและยังพบความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีกับเกรดเฉลี่ยด้วยเช่นกัน และเมื่อไม่นานมานี้ ได้มีการทำการศึกษาเกี่ยวกับนักศึกษาใหม่หลังจากเรียนผ่านไป 1 ปี พบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับการมีโอกาสน้อยที่จะออกจากวิทยาลัย รวมถึงการมีแรงจูงใจและการปรับตัวที่ดีขึ้น การมองโลกในแง่ดีด้านวิชาการยังสัมพันธ์เชื่อมโยงกับเกรดเฉลี่ยที่สูงขึ้น และสามารถทำนายการรักษาผลการเรียน แรงจูงใจ และการปรับตัวได้ด้วย (Anonymous, 2009, p. 48) สำหรับการศึกษาในประเทศไทยก็ให้ผลไม่ต่างกัน ดังที่ สุภาวดี จันทรเพ็ญ (2541, น. 42-44) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายกับผลการเรียนของนิสิต ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า รูปแบบของการอธิบายในการมองโลกในแง่ร้ายมีสหสัมพันธ์เชิงลบกับเกรดเฉลี่ย นั่นคือ ผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายจะมีผลการเรียนต่ำกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย อีกทั้ง พิมพ์พรณ กวางเดินดง (2542) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นผู้นำ การมองในแง่ดีและความสำเร็จในการทำงานของวิศวกรโรงงานอุตสาหกรรม พบว่า การมองในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จในการทำงานของวิศวกรโรงงานอุตสาหกรรม และ ความเป็นผู้นำและการมองในแง่ดีสามารถร่วมกันทำนายความสำเร็จในการทำงานของวิศวกรโรงงานอุตสาหกรรมได้ด้วย สอดคล้องกับ อรพินทร์ ชูชม, วิลาศลักษณ์ ชวัลลสี, และ อัจฉรา สุขารมณ (2546, น. 1) ที่ทำการศึกษาในข้าราชการครูระดับประถมศึกษา พบว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลในทางบวกต่อพลังจูงใจในการทำงาน กล่าวคือ ข้าราชการครูระดับประถมที่มีทัศนคติในการมองชีวิต ไม่ว่าสถานการณ์ปกติหรือสถานการณ์ที่มีอุปสรรคปัญหาไปในทางที่ดีหรือในทางบวกย่อมเกิดพลังจูงใจในการทำงาน ในขณะที่ข้าราชการครูระดับประถมศึกษาที่มีการมองโลกในแง่ดีต่ำหรือในทางลบ จะมีพลังจูงใจในการทำงานน้อยลง

4. ทำให้มีสัมพันธภาพกับคนอื่นได้ดีกว่าคนที่มองโลก ในแง่ร้าย เนื่องจากคนที่มองโลกในแง่ดีจะให้อภัยในความคิดของผู้อื่นและพร้อมสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่นยืนยาว ดังผลการศึกษา Lam, Chan, Hung, Or, & Fielding (2009) ได้ทำการศึกษาการปรับตัวทางสังคมในกลุ่มผู้หญิงชาวจีนที่ได้รับการผ่าตัดมะเร็งเต้านม พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนและการมองโลกในแง่ดีสูงสามารถทำนายถึงความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีขึ้นกับกลุ่มเพื่อนและครอบครัว เป็นต้น ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางสังคมนั่นเอง

3.3 การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม (Moral Reasoning)

ความหมายของจริยธรรม (Morality)

สำหรับความหมายของจริยธรรม ได้มีผู้ให้ความหมายไว้มากมาย ซึ่ง วริยา ชินวรรณ (2536) อธิบายว่า "จริยธรรม" เป็นศัพท์บัญญัติโดยราชบัณฑิตยสถาน คำนี้ไม่มีรากศัพท์ภาษาอังกฤษ ซึ่งแตกต่างจากคำอื่น ๆ เช่น คำว่า "ศีลธรรม" หรือในภาษาอังกฤษว่า morality นั้นมาจากภาษาละติน หมายถึง หลักความประพฤติที่ดีงาม ส่วนคำว่า "จริยศาสตร์" (Ethics) นั้นมีรากศัพท์มาจากภาษากรีก ว่า Ethos ซึ่งปัจจุบันนี้ทางราชบัณฑิตยสถานบัญญัติให้ใช้เป็นชื่อวิชาหนึ่งที่เป็นสาขาหนึ่งของวิชาปรัชญา ส่วนคำว่า "มโนธรรม" นั้นมาจากภาษาละตินว่า "CUM+SCIR" หมายถึงความสำนึกสองอย่างที่เกิดขึ้นพร้อมกัน (Guilty and Shame) ซึ่งนักปรัชญาตะวันตกและตะวันออกต่างเชื่อกันว่ามีอยู่ในใจของมนุษย์ ดังนั้นคำว่า "จริยธรรม" เข้าใจว่านั่นเป็นการบัญญัติจากศัพท์ภาษาไทยแท้ ทางราชบัณฑิตยสถานบัญญัติขึ้น มาจากคำสองคำ คือ คำว่า "จริย" ซึ่งแปลว่า "ความประพฤติ" กับคำว่า "ธรรม" ซึ่งแปลว่า "หลักความจริง" เมื่อแปลออกมาแล้ว ราชบัณฑิตของไทยให้ความหมาย "หลักแห่งความประพฤติที่ดีงามเพื่อประโยชน์สูงสุดแห่งตนเองและสังคม "

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2522, น. 21) ได้ให้ความหมายของคำว่าจริยธรรม หมายถึง ลักษณะทางสังคมหลายลักษณะของมนุษย์และมีขอบเขตรวมถึงพฤติกรรมทางสังคมประเภทต่าง ๆ โดยลักษณะและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับจริยธรรมจะมีคุณสมบัติประเภทใดประเภทหนึ่งในสองประเภท คือ เป็นลักษณะที่สังคมต้องการให้มีอยู่ในสมาชิกในสังคมนั้น คือ เป็นพฤติกรรมที่สังคมชมชอบให้การสนับสนุน และผู้กระทำส่วนมากเกิดความพอใจว่า การกระทำนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม ส่วนอีกประการหนึ่ง คือ ลักษณะที่สังคมไม่ต้องการให้มีอยู่ในสมาชิกในสังคม เป็นการกระทำที่สังคมลงโทษหรือพยายามกำจัดและผู้กระทำพฤติกรรมนั้นส่วนมาก รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องและไม่สมควร ดังนั้น ผู้ที่มีจริยธรรมสูง คือ ผู้ที่มีลักษณะและพฤติกรรมประเภทแรกมากและประเภทหลังน้อย นอกจากนี้ ศิริชัย นามบุรี (2549) กล่าวว่า จริยธรรม (Ethics) เป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับความรู้ในเนื้อหาจริยธรรม ความรู้สึก การเลือกใช้เหตุผลทางจริยธรรม และ พฤติกรรมจริงที่สังเกตได้ที่บุคคลพึงปฏิบัติต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคมเพื่อให้เกิดความเจริญ ความสุข ต่อตนเองและสังคม สอดคล้องกับ กานดา สมุทรรัตน์ (2551) ได้ให้ความหมายจริยธรรมว่าหมายถึงสิ่งที่ควรประพฤติปฏิบัติให้เป็นไปตามกฎเกณฑ์สากลในสังคม ทั้งทางกาย วาจา และใจ เพื่อบรรลุถึงสภาพแห่งชีวิตอันมีคุณค่าที่พึงประสงค์ต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม และเป็นมาตรฐานหรือแนวทางในการประพฤติและปฏิบัติตนให้เป็นที่ยอมรับของสังคม เพื่อให้คนในสังคมนั้นมีความสุขและความพอใจ อีกทั้ง Post, Lawrence, & Weber (2002, p. 609) ให้ความหมายของ จริยธรรม (Ethics) ว่าหมายถึง แบบแผนของการกระทำที่

ถูกต้อง หรือเป็นเครื่องนำทางไปสู่หลักในการประพฤติปฏิบัติที่ถูกหลักศีลธรรมหรือเป็นแนวคิดของการประพฤติที่ถูกต้อง ซึ่งจะช่วยบอกได้ว่าพฤติกรรมใดเป็นการกระทำที่มีศีลธรรม หรือไม่มีศีลธรรม และยังเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์พื้นฐานของมนุษย์ ว่าองค์กรหรือบุคคลนั้นคิดและปฏิบัติต่อคนอื่นอย่างไร และต้องการให้เขาคิดและปฏิบัติต่อเราอย่างไร หรือหมายถึง สิ่งที่พึงประพฤติปฏิบัติเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในสังคม หรือเป็นธรรมะที่เป็นข้อประพฤติ ปฏิบัติ เพื่อให้อยู่ในแนวทางของศีลธรรมหรือเป็นหลักความประพฤติที่พึงงาม เหมาะสม มีคุณธรรม และถูกต้องตามศีลธรรม

Sigelman & Rider (2003: 346, อ้างถึงใน วิลาศลักษณ์ ชวาลลี, 2552, น. 17) ได้ศึกษาองค์ประกอบพื้นฐานของจริยธรรมใน 3 ด้าน ซึ่งได้แก่

- 1) องค์ประกอบด้านความรู้สึก (Affective component) เป็นความรู้สึก ที่เกี่ยวกับการกระทำผิด และถูก และเป็นความรู้สึกที่กระตุ้นให้คิดและทำใน สิ่งที่ถูกผิด (เช่น ความรู้สึกผิด ความรู้สึกเอือออาทร ต่อผู้อื่น)
- 2) องค์ประกอบด้านการรู้คิด (Cognitive component) เป็นเรื่องการตัดสินใจของบุคคลที่จะ กระทำ และเป็นเรื่องที่ว่า คนเราคิดอย่างไรกับ ความผิดถูก
- 3) องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral component) เป็นพฤติกรรมของบุคคล เช่น เมื่ออยู่ใน สถานการณ์หนึ่ง บุคคลจะ โกงหรือไม่ หรือจะ ช่วยเหลือผู้อื่นหรือไม่ เป็นต้น

นอกจากนี้ ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2524, น. 2-3) ยังได้กล่าวถึงลักษณะต่าง ๆ ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับจริยธรรมนั้น สามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ประเภท คือ

- (1) ความรู้เชิงจริยธรรม หมายถึง การมีความรู้ไว้ในสังคมของตนนับถือว่าการกระทำชนิดใดคือควรกระทำ และการกระทำชนิดใดเลวควรจเว้น ลักษณะพฤติกรรมใดเหมาะสมและไม่เหมาะสม
- (2) ทักษะเชิงจริยธรรม คือ ความรู้สึกของบุคคลเกี่ยวกับลักษณะ หรือพฤติกรรมเชิงจริยธรรมต่าง ๆ ว่าตนชอบหรือไม่ชอบลักษณะนั้น ๆ เพียงใด ทักษะนี้จะกว้างขวางกว่าความรู้เพราะได้รวมเอาทั้งความรู้และความรู้สึกเข้าไปด้วย
- (3) เหตุผลเชิงจริยธรรม หมายถึง การที่บุคคลให้เหตุผลในการเลือกที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมอันใดอันหนึ่ง เหตุผลนั้นจะแสดงให้เห็นเหตุจูงใจที่อยู่เบื้องหลังบุคคล การกระทำเหมือนกันอาจจะมีเหตุที่แตกต่างกันได้
- (4) พฤติกรรมเชิงจริยธรรม หมายถึง การลงมือกระทำพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกในด้านที่สังคมนิยมชมชอบ หรือจเว้นการแสดงพฤติกรรมที่ฝ่าฝืนกฎเกณฑ์หรือค่านิยมสังคมนั้น

จะเห็นได้ว่า การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม เป็นส่วนหนึ่งในองค์ประกอบทางด้านพุทธิปัญญา และเป็นลักษณะอย่างหนึ่งของจริยธรรมนั่นเอง นักทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรม คือ เพียเจต์ และโคลเบอร์ก (Piaget, 1932; Kohlberg, 1969 อ้างอิงจาก ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจจนิก , 2520, น. 5) ได้ใช้การอ้างเหตุผลเชิงจริยธรรมของบุคคลเป็นเครื่องแสดงถึงพัฒนาการทางจริยธรรมของบุคคล ทำให้มีผู้สนใจศึกษาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมตลอดมา

ความหมายของการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม

ผู้สนใจศึกษาเกี่ยวกับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมพยายามนิยามความหมายไว้มากมาย ดังเช่น Bull (1969) กล่าวว่าเหตุผลเชิงจริยธรรมเป็นสิ่งที่เกิดจากความคิดรวบยอดทางจริยธรรม เป็นการตัดสินใจว่าอะไรถูก อะไรผิด เมื่อสิ่งนั้นมีความ สมบูรณ์พร้อมตามกาลเวลา และวุฒิภาวะก็จะส่งผลออกมาเป็นการแสดง และเมื่อนั้นพฤติกรรมทางจริยธรรมจะปรากฏขึ้น ส่วน Kohlberg (1976, pp. 49-50) ให้ความหมายของคำว่าเหตุผลเชิงจริยธรรม หมายถึง เหตุผลของบุคคลที่ใช้ ในการตัดสินใจเลือกที่จะประพฤติปฏิบัติพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เหตุผลนี้แสดงให้เห็นเหตุจูงใจที่อยู่เบื้องหลังของการประพฤติปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ

สำหรับในประเทศไทย ประสาท อิศรปริดา (2523, น. 120) ให้ความหมายของเหตุผลเชิงจริยธรรมว่า หมายถึง การที่บุคคลให้เหตุผลในการเลือกที่จะกระทำ หรือเลือกที่จะไม่กระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงเหตุจูงใจหรือแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลังการกระทำ สอดคล้องกับ ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจจนิก (2524, น. 5) กล่าวว่า เหตุผลเชิงจริยธรรม หมายถึง การที่บุคคลใช้เหตุผลในการเลือกกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เหตุผลที่กล่าวถึงนี้จะแสดงให้เห็นถึงเหตุจูงใจหรือแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลังการกระทำต่าง ๆ ของบุคคล การศึกษาจริยธรรมเชิงเหตุผลจะทำให้ทราบว่าบุคคลผู้มีจริยธรรมในระดับแตกต่างกัน อาจมีการกระทำที่คล้ายคลึงกันได้เสมอ และบุคคลที่มีการกระทำเหมือนกันอาจมีเหตุผลเบื้องหลังการกระทำต่างกันและมีจริยธรรมที่ต่างกัน อีกทั้ง ดวงดา เครือทิวา (2544, น. 14) ให้ความหมายของคำว่า เหตุผลเชิงจริยธรรม หมายถึง เหตุผลที่บุคคลใช้ในการตัดสินใจหรืออยู่เบื้องหลัง การตัดสินใจที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรม เมื่อบุคคลใช้เหตุผลจะสามารถวินิจฉัยได้ว่าเป็นเหตุผลระดับใด ซึ่งเหตุผลที่แสดงออกมาจะแสดงถึงพัฒนาการทางจริยธรรมของบุคคล โดยเหตุผลเชิงจริยธรรมในระดับต่ำสุดเป็นระดับที่บุคคลมีความเห็นแก่ตัวมากที่สุด และค่อยๆ ลดความเห็นแก่ตัวลงตามลำดับขั้น เปลี่ยนเป็นเห็นแก่พวกพ้องเห็นแก่ส่วนรวม จนในที่สุด เป็นการทำความดีเพื่อความดีโดยแท้จริงโดยไม่หวังผลตอบแทนจากการกระทำนั้น

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นพอจะสรุปได้ว่า การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม หมายถึง การที่บุคคลใช้เหตุผลในการเลือกที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เหตุผลดังกล่าวเกิดขึ้นจากความคิดรวบยอดทางจริยธรรมซึ่งช่วยในการตัดสินใจว่าความถูกต้อง ผิด ดี ชั่ว และเป็นเหตุผลเชิงใจที่อยู่เบื้องหลังการกระทำ ซึ่งจะทำให้ทราบถึงระดับการมีจริยธรรมของบุคคล

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม

ทฤษฎีอิทธิพลของสังคมต่อการพัฒนาการทางจริยธรรม

นักจิตวิทยาชื่อ Wright เชื่อว่าสังคมมีส่วนในการบ่มนุษย์ให้มีลักษณะต่างๆ กันตามลักษณะของสังคม ส่วนนักทฤษฎีจิตวิเคราะห์เล็งเห็นว่า การที่เด็กเล็กๆ จะเรียนรู้อะไรดีอะไรชั่วผู้อื่นที่ใกล้ชิด ซึ่งเป็นตัวแทนของสังคมด้วยการเลียนแบบ (Identification) จากผู้ที่ตนรักและมีอำนาจจนในที่สุดเด็กจะยอมรับกฎเกณฑ์ต่างๆ ของสังคมมาเป็นหลักในการปฏิบัติตนโดยอัตโนมัติ นักทฤษฎีต่างๆ เชื่อว่า ในช่วงแรกของชีวิตเด็กจะได้รับการปลูกฝังทางจริยธรรมมากกว่าช่วงอื่นๆ ของชีวิตนี้เด็กจะได้รับการปลูกฝังทางจริยธรรมมากกว่าช่วงอื่นๆ ของชีวิต แม้ว่านักทฤษฎีบางคนจะยอมรับการผันแปรของสังคมและสถานการณ์ในชีวิต อาจมีผลให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงจริยธรรมในวัยผู้ใหญ่ได้ก็ตาม ตามแนวคิดนี้กลุ่มบุคคลที่รับผิดชอบในการปลูกฝังจริยธรรมให้แก่เด็กมากที่สุดคือ สมาชิกในครอบครัวของเด็กเอง รองลงมาคือโรงเรียนอนุบาลและประถมศึกษา นอกจากนี้ก็ยังมีสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ และหนังสือพิมพ์ นอกจากนี้ นักจิตวิทยาทางจิตวิทยา (Hoffman) พบว่า เด็กจะเรียนรู้สิ่งต่างๆ จากผู้อื่นโดยที่ผู้อื่นตั้งใจจะสอนหรือไม่ตั้งใจสอนก็ตาม และจะเรียนรู้ในสิ่งที่ผู้ใหญ่ไม่ตั้งใจสอนอีกด้วย ฉะนั้นผู้ใหญ่ที่เลี้ยงดูเด็กไม่เพียงแต่ให้ความรัก ความอบอุ่นแก่เด็กทำให้เด็กเกิดความมั่นใจในความรักและหวังดีของผู้ใหญ่แล้ว การฝึกอุปนิสัยและการลงโทษเด็กด้วยวิธีการต่างๆ ยังมีผลถึงจริยธรรมของเด็กโดยตรงอีกด้วย (นีออน กลิ่นรัตน์, 2536, น. 9)

ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของเพียเจต์

เพียเจต์ (อ้างถึงใน ไชศรี พานิกุล, 2546, น. 31) มีความคิดว่าพัฒนาการทางจริยธรรมของมนุษย์นั้นขึ้นอยู่กับพัฒนาการทางสติปัญญาของบุคคลในการที่จะรับรู้กฎเกณฑ์และลักษณะต่างๆ ทางสังคม และแบ่งขั้นของพัฒนาการเป็น 3 ขั้น คือ

1. ขั้นก่อนจริยธรรม เริ่มตั้งแต่แรกเกิด – 2 ขวบ เด็กในวัยนี้ยังไม่มีความสามารถในการรับรู้สิ่งแวดล้อมอย่างละเอียด แต่มีความต้องการทางกายซึ่งต้องการที่จะได้รับการตอบสนองโดยไม่คำนึงถึงกาลเทศะใดๆ เมื่อเด็กเริ่มมีความสามารถทางการพูดก็เริ่มเรียนรู้สภาพแวดล้อม และบทบาทของตนเองต่อบุคคลอื่น

2. **ขั้นยึดคำสั่ง** พัฒนาการขั้นนี้อยู่ในช่วงอายุ 2 – 8 ปี เด็กจะมีความเกรงกลัวผู้ใหญ่ และเห็นว่าคำสั่งของผู้ใหญ่คือประกาศิตที่จะต้องทำตาม

3. **ขั้นยึดหลักแห่งตน** พัฒนาการขั้นนี้อยู่ในช่วงอายุ 8 – 10 ปี เพียเจต์เชื่อว่าเกิดจากพัฒนาการทางสติปัญญาและประสบการณ์ในกลุ่มเพื่อน ความเกรงกลัวอำนาจภายนอกเป็นหลักในจิตใจของเด็กเกี่ยวกับความยุติธรรม เด็กที่อยู่ในสังคมปกติจะบรรลุขั้นที่ 3 แต่เด็กบางคนอาจมีพัฒนาการหยุดชะงักเนื่องจากการถูกเลี้ยงดูที่บีบบังคับ หรือขาดประสบการณ์จากเพื่อน

ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก (Ethical Development Theory)

โคลเบอร์ก (อ้างถึงใน ชัชชัย คุ่มทวีพร, 2541) ได้แบ่งพัฒนาการทางจริยธรรมออกเป็น 3 ระดับ และแบ่งแต่ละระดับออกเป็น 2 ขั้น รวมทั้งหมดเป็นพัฒนาการ 6 ขั้น โดยพัฒนาการขั้นสูงสุดนั้นใช้หลักพิจารณาความถูกต้องตามหลักจริยธรรมสากล (Universal Ethical Principle)

ระดับที่ 1 ระดับก่อนบัญญัติ (Preconventional Level) ในระดับนี้ บุคคลจะพิจารณาว่าสิ่งใดถูก ผิด ดี ชั่ว โดยจะยึดถือกฎเกณฑ์ศีลธรรมของผู้ที่มีอิทธิพลเหนือกว่าตน ใช้การหลีกเลี่ยงการถูกลงโทษหรือความต้องการได้รางวัล เป็นหลักพิจารณาตัดสินใจในการกระทำสิ่งดี หรือไม่กระทำสิ่งชั่ว พัฒนาการในระดับนี้แบ่งออกเป็น 2 ขั้น คือ

ขั้นที่ 1 ยึดถือการลงโทษและการเชื้อฟังเป็นหลัก พัฒนาการในขั้นนี้จะอยู่ในวัย 2 – 7 ปี บุคคลที่มีพัฒนาการทางจริยธรรมอยู่ในขั้นนี้ จะใช้ หลักการหลีกเลี่ยงมิให้ได้รับโทษ เป็นเหตุผลในการกระทำ บุคคลจะทำดีตามกฎหมายของผู้มีอำนาจเหนือตน ตามคำสั่งของผู้ใหญ่ อยู่ภายใต้อำนาจของผู้ใหญ่ เพราะกลัวถูกลงโทษ

ขั้นที่ 2 ยึดถือกฎเกณฑ์ว่าเป็นสิ่งที่ช่วยให้ตนได้รับผลตอบแทนเมื่อมีการกระทำในสิ่งดี และไม่กระทำสิ่งชั่ว พัฒนาการในขั้นนี้จะอยู่ในวัย 7–10 ปี บุคคลที่มีพัฒนาการทางจริยธรรมอยู่ในขั้นนี้ จะพิจารณาว่า ในการกระทำดีหรือการกระทำที่ถูกต้อง เกิดจากการที่เห็นความสำคัญของการได้รับรางวัลหรือคำชมเชย

ระดับที่ 2 ระดับบัญญัติ (Conventional Level) ในระดับนี้ บุคคลจะเห็นความสำคัญของหน้าที่ความรับผิดชอบของกลุ่มสังคมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่ และรู้จักรักษากฎเกณฑ์ เพราะเห็นความสำคัญของกลุ่ม หรือเพราะมีความรับผิดชอบต่อสังคมเป็นหลัก การกระทำดีหรือไม่กระทำ ความผิดของเด็ก เกิดจากความต้องการให้ผู้อื่นยอมรับหรือชมเชยพัฒนาการทางจริยธรรมและการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมในระดับนี้แบ่งออกเป็น 2 ขั้นคือ

ขั้นที่ 3 ยึดถือการยอมรับและการทำให้เกิดความพึงพอใจแก่ผู้อื่นเป็นหลัก พัฒนาการในขั้นนี้จะอยู่ในวัย 10–18 ปี บุคคลที่มีพัฒนาการทางจริยธรรมอยู่ในขั้นนี้ จะคิดและกระทำ

สิ่งดีหรือไม่กระทำสิ่งที่ไม่ดี โดยมุ่งจะให้ผู้อื่นสบายใจ ฟังพอใจเพื่อตนเองจะได้ความยอมรับว่าเป็นคนดี

ขั้นที่ 4 ยึดถือการรักษากฎระเบียบเพื่อธำรงสังคมเป็นหลัก เพื่อประโยชน์ต่อกลุ่มสังคมของตน พัฒนาการในขั้นนี้จะอยู่ในวัย 13–16 ปี บุคคลที่มีพัฒนาการทางจริยธรรมอยู่ในขั้นนี้จะคิดและเลือกที่จะกระทำความดีหรือละเว้นชั่ว เพื่อให้เป็นไปตามกฎเกณฑ์ และมาตรฐานทางสังคม ปฏิบัติตามกฎหมายและระเบียบของสังคม โดยถือเป็นหน้าที่ของตนที่จะต้องเคารพกติกา เพื่อความเรียบร้อยของสังคม เข้าใจบทบาทและหน้าที่ของบุคคลที่พึงปฏิบัติต่อส่วนร่วม

ระดับที่ 3 ระดับเหนือบัญญัติ (Postconventional Level) พัฒนาการทางจริยธรรมและการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมในระดับนี้ จะคิดพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างลึกซึ้งและกว้างขวาง ไม่ยึดหลักเกณฑ์ตายตัว ไม่ยึดตัวบุคคลหรือค่านิยมของกลุ่มเป็นเกณฑ์ มีความเที่ยงธรรม รู้จักไตร่ตรอง และตัดสินใจสิ่งต่างๆ ตามที่เห็นว่าสิ่งใดจะสำคัญมากกว่ากัน ถือว่าจริยธรรมที่แท้ขึ้นอยู่กับกฎเกณฑ์ที่เป็นบัญญัติของสังคม แต่อยู่ที่ความดีงามถูกต้องซึ่งเป็นเป้าหมายของบัญญัตินั้น พัฒนาการทางจริยธรรมในระดับนี้แบ่งออกเป็น 2 ขั้นคือ

ขั้นที่ 5 ยึดถือกฎเกณฑ์ในฐานะสัญญาประชาคมเป็นหลัก พัฒนาการในขั้นนี้จะอยู่ในวัย 16 ปีขึ้นไป บุคคลมีพัฒนาการทางจริยธรรมอยู่ในขั้นนี้ จะคำนึงถึงสภาพการณ์และกฎเกณฑ์ที่มีเหตุผล มีความเข้าใจว่ากฎเกณฑ์ต่างๆ ย่อมเปลี่ยนแปลงได้ ถ้ามีเหตุผลที่เหมาะสมกว่า รู้ตระหนักว่ากฎเกณฑ์ที่บัญญัติกันไว้เพียงเครื่องมือจัดสรรสังคมให้บรรลุความสงบเรียบร้อยและประโยชน์สุข จะต้องปฏิบัติตาม แต่ก็ต้องเป็นไปด้วยวิจารณญาณโดยคำนึงถึงสิทธิมนุษยชนและประโยชน์สุขของสังคมนั้น

ขั้นที่ 6 ถือจริยธรรมสากลเป็นหลัก พัฒนาการในขั้นนี้จะอยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่ บุคคลที่มีพัฒนาการทางจริยธรรมอยู่ในขั้นนี้จะสามารถแยกได้ชัดเจนระหว่างจริยธรรมที่แท้ กับบัญญัติธรรมที่สังคมกำหนดขึ้น เช่น กฎหมาย เป็นต้น ความถูกต้องชอบธรรม เป็นไปตามหลักจริยธรรมที่เป็นนามธรรม ซึ่งแต่ละบุคคลสามารถใช้วิจารณญาณพิจารณาปฏิบัติให้ถูกต้องในแต่ละสถานการณ์หรือเป็นเรื่องๆ เป็นกรณีๆ ไป คุณธรรมของบุคคลในขั้นนี้จะเป็นนามธรรม เช่น การยอมรับในคุณค่าของมนุษย์ทุกคน การยอมรับว่าทุกคนมีสิทธิ์ที่เท่าเทียมกันในความเป็นมนุษย์ พัฒนาการทางจริยธรรมและการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมในขั้นนี้จะเกิดขึ้นได้ในบุคคลที่มีความเจริญทางสติปัญญาในขั้นสูง

ขั้นของพัฒนาการทางจริยธรรมของบุคคลตามทฤษฎีของโคลเบอร์ก พิจารณาจากการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมที่บุคคลนั้นตอบคำถามในสถานการณ์ทางจริยธรรมที่โคลเบอร์กสร้างขึ้น แต่พัฒนาการทางจริยธรรมขั้นสูงสุดคือขั้นที่ 6 ขั้นของการใช้หลักจริยธรรมสากลนั้น จะมีบุคคลที่อยู่ใน

พัฒนาการขั้นนี้น้อยมาก ทฤษฎีนี้มีลักษณะเป็นสากลและหลักการตัดสินใจทั้ง 6 ขั้นนี้ ครอบคลุมพัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งพัฒนาการถึงขีดสุด

ทฤษฎีด้นไม้จริยธรรม

ทฤษฎีด้นไม้จริยธรรมเป็นทฤษฎีสำหรับคนไทย ของ ดวงเดือน พันธุนาวิน (2548, บทที่ 1) ซึ่งได้ศึกษาและแบ่งด้นไม้จริยธรรมออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่เป็นดอกและผล ไม้ของด้นไม้ ส่วนลำด้น และส่วนที่เป็นราก (ดูภาพที่ 1.5)



ภาพที่ 1.5 ทฤษฎีด้นไม้จริยธรรม แสดงลักษณะพื้นฐานและองค์ประกอบทางจิตใจของพฤติกรรม (ดัดแปลงจาก ดวงเดือน พันธุนาวิน, 2548)

ในส่วนแรก คือ ดอกและผลไม้บนด้น แสดงถึงพฤติกรรม ของคนดีและคนเก่ง อันประกอบด้วยพฤติกรรมต่าง ๆ ที่น่าปรารถนา ส่วนที่สอง เป็นส่วนลำด้นของด้นไม้ ประกอบด้วยจิตลักษณะ 5 ด้าน ได้แก่ 1) เหตุผลเชิงจริยธรรม 2) มุ่งอนาคตและการควบคุมตนเอง 3) ความเชื่ออำนาจในตน 4) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ 5) ทัศนคติ คุณธรรม ค่านิยม (ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมนั้น ๆ หรือสถานการณ์นั้น) ส่วนที่สาม เป็นส่วนรากของด้นไม้ ได้แก่ 1) สถิติปัญญา 2) ประสบการณ์ทางสังคม และ 3) สุขภาพจิต อาจกล่าวได้ว่า ส่วนของลำด้นและราก เป็น ส่วนของจิตลักษณะเดิม ถ้าต้องการที่จะ

เข้าใจ อธิบาย ทำนาย และพัฒนาพฤติกรรมชนิดใด จะต้องใช้จิตลักษณะบางด้านหรือทั้ง 5 ด้านในส่วน ลำต้นของต้นไม้ ในขณะที่เดียวกัน จิตลักษณะทั้งสามในส่วนรากของต้นไม้นี้อาจใช้เป็นสาเหตุของการ พัฒนาจิตลักษณะ 5 ประการที่ลำต้นของต้นไม้ก็ได้ ยิ่งไปกว่านั้น ลักษณะพื้นฐาน 3 ประการที่รากนี้ อาจเป็นสาเหตุร่วมกับจิตลักษณะ 5 ประการที่ลำต้น เพื่อใช้อธิบาย ทำนาย และพัฒนาพฤติกรรมด้วย สรุปได้ว่า ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมนี้แสดงความสัมพันธ์ในเชิงสาเหตุและผลระหว่างจิตลักษณะบาง ประการใน 8 ประการที่ลำต้นและรากของต้นไม้กับพฤติกรรมต่าง ๆ ที่น่าปรารถนาของคนดีและคนเก่ง นอกจากนี้ ยังแสดงถึงความสัมพันธ์ในเชิงสาเหตุและผลของจิตลักษณะพื้นฐาน 3 ประการที่ราก กับจิต ลักษณะบางประการที่ลำต้น โดยเฉพาะเหตุผลเชิงจริยธรรม

การวัดการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม

วันชัย ธรรมสังการ (อ้างถึงใน สุดใจ บุญอารีย์ , 2546, น. 18) ได้ประมวลข้อเขียนหรือ ผลการวิจัยด้านเหตุผลเชิงจริยธรรมพบว่ามีเครื่องมือที่ใช้วัดเหตุผลเชิงจริยธรรม 10 ประเภท ได้แก่ 1) แบบวัดเหตุผลเชิงจริยธรรมแบบ DIT (Defining Issue Test) 2) แบบวัดเหตุผลเชิงจริยธรรมโดยการ สัมภาษณ์ตามแนวโคลเบิร์ก (Moral Judgement Interview : MJ) 3) แบบวัดเหตุผลเชิงจริยธรรมเป็นขั้น ตามแนวโคลเบิร์ก (Moral Judgement Test : MJT) 4) แบบวัดเหตุผลเชิงจริยธรรมที่สร้างขึ้นจาก สถานการณ์จริง (Personal Moral Dilemma Inventory : PMDI) 5) แบบวัดจริยธรรมความรับผิดชอบ 6) Moral Authority Scale : MAS-R 7) Visions of Morality Scale : VMS 8) Gibb's Sociomoral Reflection Measure : SRM 9) The Hahm – Beller Values Choice Inventory และ 10) แบบวัดวิฤติ ทางจริยธรรมของ Velasquez

ในจำนวนแบบวัดประเภทต่าง ๆ นี้ แบบวัดที่นิยมนำ มาใช้มากที่สุดคือแบบวัดเหตุผลเชิง จริยธรรมแบบ DIT (Defining Issue Test) ซึ่งเป็นวิธีที่พัฒนาขึ้นโดย Rest et al. (อ้างถึงใน Emler, 1996, p. 241) แบบวัดนี้จะวัดโดยการเสนอกรณีขัดแย้งและเตรียมคำตอบให้ผู้ตอบอ่านแต่ละเรื่องแล้วจะมี ประเด็นหรือข้อพิจารณาเกี่ยวกับสท านการณ์ขัดแย้งนั้น ๆ 12 ประเด็น หรือ 12 ข้อ ผู้ตอบจะต้อง ตัดสินใจว่าประเด็นใดสำคัญและเกี่ยวข้องกับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด โดยให้ประเมินแต่ละประเด็นแบบ มาตรฐานส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (มากที่สุด จนถึง ไม่มีเลย) จากนั้นให้ผู้ตอบประเมินคำตอบแล้วจัด อันดับความสำคัญ 4 อันดับแรกที่ผู้ตอบเห็นว่ามีความสำคัญมากที่สุด แล้วนำคำตอบมาวิเคราะห์ระดับ พัฒนาการทางจริยธรรม แบบวัดนี้จึงคล้ายกับวิธีการเลือกตอบแต่มีความต่างตรงที่ ผู้ตอบต้องพิจารณา ประเมินจากประเด็นถึง 12 ประเด็น และต้องจัดอันดับความสำคัญด้วย ทำให้ผู้ตอบประเมินต้องคิด ไตร่ตรองมากยิ่งขึ้น จึงต้องใช้เวลาในการทำแบบวัดมาก และต้องใช้กับคนที่มีความสามารถในการอ่าน (Emler, 1996) จากการศึกษาของ โกศล มีคุณ (2547, น. 25) พบว่า แบบวัด DIT นี้ เมื่อแรกใช้จะมีค่า

ความเชื่อมั่นสูง กล่าวคือ แบบวัดที่สร้างโดยเรสท์เอง มีค่าความเชื่อมั่น .81 แต่พบว่าเมื่อผู้อื่นนำมาใช้ จะมีค่าความเชื่อมั่นต่ำ ดังเช่น สุพัตรศรี ขุมทรัพย์ (2522) ทำการแปลและเรียบเรียงจากต้นฉบับเดิมของเรสท์ และใช้กับคนในประเทศไทย พบว่ามีค่าความเชื่อมั่น .65 และ ศิริพร เข้มนิล (2530) ได้นำมาใช้อีกครั้ง พบว่ามีค่าความเชื่อมั่น .22 เท่านั้น การนำไปใช้ในต่างประเทศก็พบว่า Perez-Delgado et al. (อ้างถึงใน โกศล มีคุณ, 2547, น. 25) ได้แปลแบบวัดแบบ DIT ของเรสท์ ฉบับปี 1968 เป็นภาษาสเปน พบว่ามีค่าความเชื่อมั่น .72 จึงเห็นได้ว่าแบบวัดนี้มีปัญหาในเรื่องของการใช้และเรื่องของคุณภาพอีกด้วย

แต่สำหรับในประเทศไทย เครื่องมือที่นิยมใช้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม คือแบบวัดแบบเลือกตอบ ซึ่งเป็นการวัดที่ใช้มาตราแบบประเมินรวมค่า จากแนวคิดของ ลิเคิร์ต (Likert, 1932) ซึ่งคิดมาตราการวัดนี้ขึ้นเพื่อวัดเจตคติ ด้วยมีข้อดีเรื่องการใช้ และคุณภาพที่มีไม่ด้อยไปกว่ามาตราวัดชนิดอื่น จึงมีผู้นิยมใช้แนวคิดนี้ในการสร้างเครื่องมืออย่างแพร่หลายทั้งการวัดเกี่ยวกับจิตลักษณะ (traits) และพฤติกรรม (Behaviors) รวมถึงการวัดการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้วย ซึ่งดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแขประจน ปัจฉนิก (2520) ได้ริเริ่มพัฒนาขึ้นใช้ ซึ่งแบบวัดนี้เป็นการนำเสนอกรณีขัดแย้งทางจริยธรรม และมีการจัดคำตอบให้ โดยคำตอบที่จัดไว้เป็นไปตามขั้นตอนการพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์กทั้ง 6 ขั้น

ต่อมา โกศล มีคุณ และณรงค์ เทียนเมฆ (2545) ยังได้พัฒนาแบบวัดการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม ซึ่งมีลักษณะของการนำเสนอเรื่องขัดแย้งทางจริยธรรม แต่ละเรื่องสมมติให้ผู้อ่านเป็นบุคคลที่พบความขัดแย้งต้องตัดสินใจ ในตอนท้ายเรื่องได้มีการตัดสินใจอย่างใดอย่างหนึ่งลงไป จากนั้นจะมีเหตุผลเพื่อการตัดสินใจ 5 ข้อ ซึ่งเป็นเหตุผลแทนขั้นของพัฒนาการทางจริยธรรม ขั้นที่ 2 ถึงขั้นที่ 6 ตามทฤษฎีของโคลเบอร์ก เหตุที่ไม่มีเหตุผลขั้นที่ 1 เพราะแบบวัดนี้มุ่งใช้กับผู้ที่อยู่ในวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ ซึ่งวัยดังกล่าวมีการใช้เหตุผลขั้นนี้น้อยมาก ในแต่ละเหตุผลจะมีมาตราประเมินรวมค่า 6 ระดับ ตั้งแต่เห็นด้วยที่สุด จนถึงไม่เห็นด้วยที่สุด เมื่ออ่านจบในแต่ละเรื่องพร้อมกับการตัดสินใจในทางเลือกนั้น ๆ ผู้ตอบจะต้องอ่านและแสดงความเห็นโดยการประเมินแต่ละเหตุผล ทั้ง 5 เหตุผลว่า ตนเห็นด้วยกับแต่ละเหตุผลในระดับใด

แบบวัดดังกล่าวมีกระบวนการสร้างและพัฒนาอย่างถูกต้องความหลัก วิชาการและมีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง แต่สำหรับการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษาเป็นเด็กและเยาวชน จึงไม่สามารถใช้แบบวัดฉบับนี้ได้ รวมถึงไม่เหมาะสมที่จะใช้ แบบวัดเหตุผลเชิงจริยธรรมแบบ DIT เช่นกัน เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นเด็กและเยาวชนในสถานพินิจเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่มีทักษะในการอ่านไม่คล่อง ทำให้อาจต้องใช้เวลาอ่านนานเกินไป จนทำให้เกิดความเหนื่อยล้าและเบื่อหน่าย อันจะเป็นผลให้เกิดความคลาดเคลื่อนในการตอบแบบสอบถามได้ คณะผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนาเครื่องมือวัดการใช้

เหตุผลเชิงจริยธรรมตามแนวของ ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจจนึก (2520) ซึ่งคณะผู้วิจัยทำการสร้างข้อคำถามโดยกำหนดเป็นสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมพื้นฐานสำหรับเด็ก 8 ประการของกระทรวงศึกษาธิการ (2543) ได้แก่ ความขยัน ซื่อสัตย์ สุภาพ สามัคคี ประหยัด มีวินัย สะอาด และมีน้ำใจ ที่กระท รวงศึกษาธิการต้องการให้ปลูกฝังในเด็กและเยาวชน และวัดเหตุผลเชิงจริยธรรมตามที่เยาวชนถูกปลูกฝังจากนโยบายภาครัฐนี้ สำหรับสถานการณ์ทางจริยธรรมที่กล่าวถึง คือ การบรรยายข้อเท็จจริงหรือระบุให้เห็นถึงค่านิยมทางจริยธรรมที่มีความขัดแย้งกันในสถานการณ์ทางจริยธรรมและกำหนดให้กระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ในบางครั้งความขัดแย้งในหลักการทางจริยธรรมดังกล่าวจะปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจน แต่บางครั้งต้องอาศัยวิจารณ์ญาณของผู้ตอบที่จะต้องวิเคราะห์สถานการณ์และเลือกเหตุผลที่ใช้ในการกระทำพฤติกรรมนั้น คณะผู้วิจัยได้สร้างคำตอบให้เลือก 6 ตัวเลือกตามขั้นตอนพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบิร์กทั้ง 6 ขั้น และให้ผู้ตอบตัดสินใจเลือกตอบเพียงข้อเดียวที่ตรงกับเหตุผลของบุคคลนั้น

ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมกับสุขภาวะองค์รวม

Kohlberg (1969, pp. 394-395) ให้ความเห็นว่า การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของบุคคลเป็นเครื่องแสดงถึงพัฒนาการของบุคคลนั้น และการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมยังมีความสัมพันธ์กับพัฒนาการทางด้านอื่นๆ ของบุคคลด้วย โดยเฉพาะพัฒนาการทางสติปัญญาและอารมณ์ โดยมีผลการวิจัยสนับสนุนจาก จารุวรรณ ทองวิเศษ (2545) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดพัทลุง พบว่าเชาวน์อารมณ์และการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมมีความสัมพันธ์กัน สอดคล้องกับ ชาริมาลย์ โอแสงธรรมนนท์ (2545) ซึ่งทำการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์และการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง และพบว่าความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม ต่อมา ประไพพิศ บุญจิต (2550) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดสงขลา พบว่า เชาวน์อารมณ์ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านคิด ด้านเก่ง และด้านสุขมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมเช่นกัน อีกทั้งเมื่อพิจารณาแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญา ในแง่ของการมีความสุขจากการคิดพิจารณาโดยใช้เหตุผลของตนเองและเห็นว่าความสุจริตให้ผลดียิ่งขึ้น กว่าความทุจริตคดโกง เห็นว่าความสุขแท้จริงเกิดจากการทำความดี เหล่านี้เป็นผลเกี่ยวโยงกับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม (ระดับกฎเกณฑ์) นั่นเอง

นอกจากนี้ หากพิจารณาจากทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรมจะเห็นว่า การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมเป็นจิตลักษณะด้านหนึ่งที่เป็นสาเหตุให้เกิดพฤติกรรมที่พึงปรารถนาต่าง ๆ ย่อมหมายรวมถึงพฤติกรรม

แห่งสุขภาวะองค์รวมด้วย สอดคล้องกับที่นักวิจัยอื่น ๆ ซึ่งพบว่า การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของบุคคลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมประเภทต่าง ๆ ของบุคคลนั้น (ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจวบจิณิก , 2520 , น. 11) ดังเช่น รุ่งอรุณ ป้องกัน (2543) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความภาคภูมิใจในตน การให้เหตุผลเชิงจริยธรรมและการได้รับการอบรมเลี้ยงดูกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดขอนแก่น พบว่า การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และยังมีผลการศึกษาของ ประพรทิพย์ คุณากรพิทักษ์ (2547) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเหตุผลเชิงจริยธรรมกับพฤติกรรมวินัยในตนเองของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่าเหตุผลเชิงจริยธรรมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมวินัยในตนเอง นอกจากนี้ พสิน ปัจฉิม (2546) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมกับพฤติกรรมผู้นำของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดกรมอาชีวศึกษา เขตการศึกษา 10 พบว่า การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมผู้นำแบบมุ่งงาน แต่การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมผู้นำแบบมุ่งสัมพันธ์ เป็นต้น

3.4 พื้นฐานการปฏิบัติทางพุทธศาสนา

ความหมายของพื้นฐานการปฏิบัติทางพุทธศาสนา

ในระหว่างที่ผ่านมามีผู้สนใจศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติ ทางพุทธศาสนา และมีการให้นิยามความหมายไว้คล้ายกัน ดังเช่น งามดา วณิชานนท์ (2549, น. 84) ได้ศึกษางานของพระเทพเวที และอธิบายความหมายของการปฏิบัติทางพุทธศาสนาว่า หมายถึง การกระทำของบุคคลในการดำเนินชีวิตประจำวันตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าและพระสงฆ์สาวกผู้สืบทอดพระพุทธศาสนา การปฏิบัติเป็นเอกลักษณ์ของพุทธศาสนา เพราะพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความเพียรพยายาม การปฏิบัติทางพุทธศาสนาขั้นพื้นฐานสำหรับผู้ครองเรือนทั่วไป ได้แก่ การให้ทาน การรักษาศีลห้าเป็นขั้นต้น และการเจริญภาวนา ขณะที่เบญจมาภรณ์ ช้อยเครือ (2543) กล่าวว่า การปฏิบัติทางพุทธศาสนา หมายถึง การกระทำของบุคคลในชีวิตประจำวันตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า และพระสงฆ์สาวก จากการปฏิบัติขั้นต่ำไปสู่ขั้นสูง คือ การให้ทาน รักษาศีล และการเจริญภาวนา ซึ่งเป็นการงดเว้นการทำความชั่ว ทำแต่ความดี รักษาจิตใจให้ผ่องใส สอดคล้องกับ พรทิพย์ ชูศักดิ์ (2546) ที่กล่าวว่า การปฏิบัติทางพุทธศาสนา หมายถึง การรายงานเกี่ยวกับตนเองด้านการกระทำ หรืองดเว้นการกระทำในการดำเนินชีวิตประจำวันตามหลักคำสอนของพุทธศาสนา ด้านการให้ทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา นอกจากนี้ ดุษฎี โยเหลา, อภิญา โพธิ์ศรีทอง , และ ปริญญา ณ วันจันทร์ (2538) กล่าวว่า การปฏิบัติทางพุทธศาสนา หมายถึงการทำบุญให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา และใช้เวลาว่างในการพักผ่อนหย่อนใจ การเลือกงาน

อดิเรก การคบเพื่อนไปในทางพุทธศาสนา จะส่งผลทางบวกต่อบุคคลให้มีความทำงานโดยใช้หลักพุทธศาสนา คือ นันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

จากคำนิยามต่าง ๆ ข้างต้นอาจสรุปได้ว่า พื้นฐานการปฏิบัติทางพุทธศาสนา หมายถึง การปฏิบัติในชีวิตประจำวันตามหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาของบุคคลที่นับถือพระพุทธศาสนา บนพื้นฐานของหลักไตรสิกขา คือ ทาน ศีล ภาวนา

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพื้นฐานการปฏิบัติทางพุทธศาสนา

พื้นฐานการปฏิบัติทางพุทธศาสนาเป็นการปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดความสุขสงบสมบูรณ์ในชีวิตและนับว่าพื้นฐานการปฏิบัติทางพุทธศาสนานี้เป็นพฤติกรรมเชิงจริยธรรม (Moral behavior) อย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นองค์ประกอบทางพฤติกรรมของจริยธรรมตามที่ได้อธิบายเกี่ยวกับจริยธรรมไว้ในหัวข้อ 3.3 แล้ว ซึ่งทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจริยธรรมที่สำคัญคือ ทฤษฎีพัฒนาการของจริยธรรมของโคล์เบอร์ก นั้นเอง

หากมองในมุมมองของความสัมพันธ์ระหว่างสังคมไทยกับพุทธศาสนาจะพบว่า พุทธศาสนามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของคนไทยมาช้านาน และแทรกซึมอยู่จิตใจและกิจกรรมทุกด้านของคนไทย ผสมผสานเป็นวิถีชีวิต เป็นวัฒนธรรม และเป็นค่านิยมสำคัญ รวมถึงเป็นแนวทางในการพัฒนาตนของคนไทยด้วย บุคคลเรียนรู้แนวคิด ความเชื่อ และการปฏิบัติทางพุทธศาสนาผ่านกระบวนการจัดเกลาทางสังคม (Socialization) จากบุคคลในครอบครัว ครู พระ และเพื่อน พุทธศาสนาจึงมีอิทธิพลต่อบุคคลทั้งทางตรงและทางอ้อม

พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีพระพุทธเจ้าเป็นศาสดา และเป็นผู้ค้นพบหลักธรรมคำสอนที่จะนำไปแก้ไขความทุกข์ของมวลมนุษยชาติ มีพระธรรมหรือสิ่งที่พระพุทธเจ้าค้นพบเป็นคำสอน มีพระสงฆ์ทำหน้าที่สืบทอดศาสนา ซึ่งเทคนิคหรือวิธีการของผู้สืบทอดอาจมีการพลิกแพลงหรือเปลี่ยนไปตามยุคสมัย ให้เหมาะสมกับสังคมยุคนั้น แต่พระธรรมคำสอนนั้นมีความเป็นสัจธรรม เป็นความจริงทุกยุคทุกสมัยไม่เปลี่ยนแปลง (ชาญชัย ชมดิษฐ์, 2528, น. 11)

องค์ประกอบของพระพุทธศาสนานั้น ประกอบไปด้วย พระพุทธเจ้า ผู้ทรงค้นพบและก่อกำเนิดพุทธศาสนา พระธรรมคือสิ่งที่พระพุทธเจ้าค้นพบเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า และพระสงฆ์คือผู้สืบทอดคำสอนนั้น ในส่วนของพระธรรมยังแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ 1. ปริยัติ คือ ความรู้ เป็นทฤษฎีว่าด้วย พระวินัย พระสุตตันตะ และพระอภิธรรม รวมเรียกว่า พระไตรปิฎก 2. ปฏิบัติ คือ การเดินไปสู่จุดหมาย เป็นภาคที่ว่าด้วยการปฏิบัติตามแนวทางที่จะก้าวไปสู่จุดหมายปลายทาง นั่นคือความสุขหรือความหลุดพ้นจากความชั่วทั้งปวง แบ่งออกเป็นขั้น ๆ ได้ 3 ขั้น คือ ศีล สมาธิ และปัญญา 3. ปฏิเวธ คือ ผลของการปฏิบัติ หรือ เป็นภาคที่ว่าด้วยการบริโภคผลจากข้อที่ 2 ตามความหยาบหรือละเอียดของการปฏิบัติ นั้น แบ่งออกเป็น มรรค ผล และนิพพาน (พุทธทาสภิกขุ, 2511, น. 2-3) และใน

ส่วนของการปฏิบัติ นั้น ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญในพุทธศาสนา เนื่องจากพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เน้นการปฏิบัติ เน้นการกระทำ เป็นศาสนาแห่งความเพียรพยายาม ไม่ใช่ศาสนาแห่งการอ่อนน้อมปรารถนาหรือศาสนาแห่งความกังวล (พระพรหมคุณาภรณ์, 2549)

ดังนั้นพุทธศาสนาจึงมีหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับหลักการ ปฏิบัติในหลายหลายบริบท เช่น ฌราวาสธรรม 4 ใช้เป็นหลักปฏิบัติสำหรับผู้ครองเรือน ทศ 6 เป็นหลักปฏิบัติสำหรับบุคคลที่ต้องมีหน้าที่ที่พึงปฏิบัติต่อกัน เป็นต้น นอกจากนี้ พุทธศาสนายังมีหลักธรรมปฏิบัติขั้นพื้นฐานที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของพุทธศาสนิกชนทั่วไป 3 ประการด้วยกัน ได้แก่ การบริจาคทาน การรักษาศีล และการปฏิบัติสมาธิภาวนา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เน้นการปฏิบัติเบื้องต้นเกี่ยวกับการแสดงออกทางกาย วาจา การปฏิบัติทานและศีล เพื่อขัดเกลาจิตใจภายในให้เจริญงอกงามขึ้น โดยใช้การกระทำภายนอกเป็นเครื่องมือ ส่วนการปฏิบัติในขั้นสมาธิ ภาวนา เน้นหนักภายในจิตใจโดยตรง (พระพรหมคุณาภรณ์, 2549) นอกจากนี้ดวงเดือน พันธุมนาวิน และจุฑาเดือน พันธุมนาวิน (2551, น. 82) ยังได้กล่าวอย่างสอดคล้องกันว่า การปฏิบัติทางพุทธศาสนา (Religious practice) เป็นสิ่งสำคัญของการเป็นพุทธมามกะที่ดีโดยมีแนวทางในการปฏิบัติเบื้องต้นใน 3 ด้าน คือ ทาน ศีล และภาวนา เพื่อให้เกิดความสงบสุขในชีวิตทั้งชาตินี้และชาติต่อไป ศาสนาพุทธสอนให้เป็นคนไม่ประมาท โดยการปฏิบัติธรรมอยู่เนื่อง ๆ นักการศึกษาในประเทศไทยได้ให้ความสนใจศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติทางพุทธศาสนาเรื่อยมา ซึ่งมีองค์ประกอบพื้นฐานอยู่ 3 ประการ ได้แก่ ทาน ศีล และภาวนา ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ทาน

ทาน คือ การให้หรือการเผื่อแผ่แบ่งปันสิ่งของที่เป็นประโยชน์ของคนแก่บุคคลอื่น ประกอบด้วย (1) วัตถุทาน คือ การให้หรือการแบ่งปันด้วยวัตถุสิ่งของ หรืออาจหมายถึงการเสียสละความสุขส่วนตน เพื่อให้เกิดความสุขแก่ผู้อื่น เช่นการให้ด้วยปัจจัย 4 การให้ความช่วยเหลือทางริ้วแรงสติปัญญา การให้ที่ต้องเสียสละ เช่น อวัยวะ เลือด เป็นต้น (2) อภัยทาน คือ การให้อภัย ประกอบด้วยให้อภัยทางกาย เช่นการไม่ถือโทษ ขอมรับคำขอมา เป็นต้น ให้อภัยทางวาจา เช่น การบอกลอสิทธิกรรม ไม่เบียดเบียน ไม่ประทุษร้ายใคร เป็นต้น และให้ทางใจ หมายถึงการแผ่เมตตาจิตแก่เพื่อนร่วมโลก (3) ธรรมทาน คือการให้ธรรมะเป็นทาน หรือหมายถึง การให้ความรู้เพื่อให้เขาพ้นทุกข์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับที่หนึ่ง คือการให้ความรู้พื้นฐานเพื่อการดำเนินชีวิต เช่น การให้ความรู้ด้านสามัญ เป็นต้น ระดับที่สอง คือการให้แสงสว่าง ในทางวิญญาณ เพื่อการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเหมาะสม ระดับที่สาม คือ การให้นิพพาน จุดมุ่งหมายของการให้ทานนั้น เป็นไปเพื่อสละความเห็นแก่ตัว ดังนั้น ผู้ให้จึงต้องประกอบด้วยจิตที่บริสุทธิ์ คือพอใจและยินดีที่จะให้ ควรให้แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์เหมาะสมแก่ผู้รับและต้องให้ด้วยความเคารพ (พุทธทาส.2533?, น. 18-30)

นอกจากนี้ ดวงเดือน พันธมนาวิน และ คนอื่นๆ (2540, น. 23) และ ดวงเดือน พันธมนาวิน และดวงเดือน พันธมนาวิน (2551, น. 82) อธิบายว่า การปฏิบัติทางศาสนาขั้นต้นคือ การให้ทาน ซึ่งหมายถึง การให้ การสละ การเผื่อแผ่ แบ่งปัน เป็นการให้ทางพุทธศาสนา ประสงค์ให้รู้จักเลือกให้ คือ เลือกบุคคล ผู้รับว่าเป็นผู้สมควร เลือกวัตถุของให้เหมาะสมและตั้งเจตนาให้ดีกว่า เพื่อบูชา เพื่อสงเคราะห์ อนุเคราะห์ และให้รู้จักประมาณให้เกิดความสุขทั้งแก่ผู้ให้ทั้งผู้รับ ทานมีหลายประเภทหลายรูปแบบ ตั้งแต่การให้ทานที่เป็นวัตถุ เช่น เงินทอง อาหาร เครื่องใช้ต่าง ๆ ไปจนถึงการกระทำทางกายที่เป็นการช่วยเหลือ เช่น การใช้แรงงานช่วยเหลือผู้อื่น เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นทานทางกาย ส่วนทานทางวาจา เช่น การให้ธรรมเป็นทานด้วยการอบรม พูดแนะนำสั่งสอนคนอื่นเกี่ยวกับหลักธรรมหรือให้ธรรมเป็นทาน เป็นต้น และการให้ทานทางใจ คือ การไม่คิดใจเอาผิดกล่าวโทษ ไม่พยายาบท ไม่ต้องการแก้แค้นแก่ผู้ที่ทำร้ายตนหรือล่วงละเมิดตน ซึ่งเรียกว่า อภัยทาน

พระเทพเวที (2533, น. 9) อธิบายว่า ทาน แปลว่า การให้ หรือให้ปัน คือ เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือ สงเคราะห์ด้วยปัจจัยสี่ ทุนหรือทรัพย์สิน สิ่งของ ตลอดจนให้ความรู้ความเข้าใจและศิลปวิทยา สอดคล้องกับฐกถุธิ์ เต็งไตรสรณ์ (2547) ที่กล่าวว่า ทานคือ การให้ การเสียสละ การบริจาคให้แก่ผู้อื่น สามารถทำได้ทั้งการแบ่งปันให้เป็นสิ่งของ (อามิสทาน) หรือการให้ความรู้และแนะนำสั่งสอน (ธรรมทาน) นอกจากนี้ เซาว์น ฤกษ์ สมโภชน์ (ม.ป.ป., น. 1-2) ยังกล่าวว่า ทานที่ถือว่าเป็นทานเบื้องต้น คือ อามิสทาน หมายถึง การให้สิ่งของซึ่งเป็นเครื่องบริหารกาย ส่วนทานที่ถือว่าเป็นเลิศของทานทั้งปวง คือ ธรรมทาน หมายถึง การให้ธรรมเป็นทานถือว่าเป็นเครื่องบริหารจัดการใจ ทานทั้งสองฝ่ายนี้ต้องกระทำเคียงคู่กัน อาศัยซึ่งกันและกันจึงจะสำเร็จประโยชน์สูงสุด

จากความหมายข้างต้นพอสรุปได้ว่า ทานหมายถึง การให้ การสละ การเผื่อแผ่ แบ่งปันให้แก่ผู้อื่น ซึ่งสามารถแบ่งปันให้เป็น วัตถุ สิ่งของ เงินทอง และ การเสียสละแรงกายตนเอง (อามิสทาน) จนถึงการแบ่งปันให้โดยไม่อาศัยสิ่งของ (อนามิสทาน) นั่นคือ การให้ความรู้และแนะนำสั่งสอน (ธรรมทาน) การให้ทางใจโดยการไม่คิดใจเอาผิดกล่าวโทษแก่ผู้ที่ทำร้ายตนหรือล่วงละเมิดตน (อภัยทาน)

2. ศีล

ศีลในทางพุทธศาสนานั้น มีอยู่หลายระดับ ตั้งแต่ศีล 5 จนถึง 311 ตามประเภทของบุคคลที่ควรรักษา แต่สำหรับฆราวาสหรือบุคคลที่เป็นผู้มีศีลธรรมนั้น อย่างน้อยก็ควรรักษาศีล 5 ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (2549) อธิบายศีล 5 ว่า ประกอบไปด้วย การละเว้นการฆ่า หรือประทุษร้ายต่อชีวิต และร่างกาย ละเว้นการลักขโมย ละเว้นการประพฤติผิดในกาม ละเว้นการพูดเท็จ และละเว้นการเสพเครื่องครองของเมา หรือสิ่งเสพติด ศีล 5 นี้เป็นกฎเกณฑ์ความสัมพันธ์ขั้นพื้นฐานของสังคมตลอดจนข้อปฏิบัติต่างๆ ในการจัดเกลาพฤติกรรมของบุคคล และมีผู้ให้ความหมายไว้คล้ายกัน ดังที่ พุทธทาสภิกขุ

(2534, น. 104) กล่าวว่า ศีล แปลว่า ปกติ หมายถึง การปฏิบัติที่เป็นการควบคุมกาย วาจา ให้บริสุทธิ์ หรือสงบ ปราศจากโทษที่จะเกิดขึ้นทางกายและวาจา พุทธทาส (2533?, น. 18-30) ยังอธิบายว่าการรักษาศีล 5 นั้นคือ การรักษาความปกติสำหรับชาวพุทธ ประกอบด้วย 1) เว้นจากปาณาติบาต ไม่ละเมิดต่อชีวิตร่างกายกัน รวมทั้งไม่รังแกสัตว์ 2) เว้นจากกามฉันทนา ไม่ละเมิดต่อกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินของกันและกัน 3) เว้นจากกาเมสุมิฉนจาร ไม่ละเมิดต่อคู่ครองของรักของหวงกัน 4) เว้นจากมุสาวาท ไม่ละเมิดต่อกันทางวาจา ไม่ทำร้ายหรือทำลายผลประโยชน์กันด้วยวาจาเท็จโกหกหลอกลวง 5) เว้นจากสุราเมาสิ่งเสพติด ไม่ถูกละเมิดต่อความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยของผู้อื่นด้วยการมีพฤติกรรมที่ขาดสติสัมปชัญญะเพราะเสพติด เช่นเดียวกับดวงเดือน พันธุมนาวิน และคุณเดือน พันธุมนาวิน (2551, น. 82-83) ที่กล่าวว่า ศีล เป็นก รงดเว้นที่จะกระทำการอันเป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น โดยสำหรับฆราวาสมีศีล 5 เป็นสิ่งกำกับ ได้แก่ 1) การไม่ทำร้าย ทำลายชีวิตผู้อื่นหรือสิ่งอื่น 2) ไม่ลักขโมยของที่เป็นของผู้อื่น 3) ไม่ล่วงละเมิดของรักของหวงของผู้อื่น โดยเฉพาะเรื่องของเพศสัมพันธ์ 4) ไม่พูดปด กล่าวเท็จ หรือกล่าวให้ร้ายผู้อื่น เพื่อประโยชน์ของตน และ 5) ไม่ดื่มสุราเมาสิ่งเสพติดที่จะทำให้ขาดสติสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นหนทางไปสู่ความชั่วที่มากยิ่งขึ้น ขณะที่ ชูฤทธิ์ เตังไตรสรณ์ (2547) กล่าวว่า ศีล คือ พฤติกรรมกาย วาจา ที่ปฏิบัติในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม อย่างถูกต้อง มิให้เป็นโทษ แต่ให้เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อกัน นอกจากนี้ ศีลยังหมายถึง ข้อบัญญัติทางพระพุทธศาสนา ที่กำหนดการปฏิบัติทางกายและวาจา เช่น ศีล 5 ศีล 8 หรืออาจจะหมายถึงการรักษากาย วาจาให้เรียบร้อย การรักษา ศีลเป็นการฝึกฝนมิให้ไปเบียดเบียนผู้อื่น ในขณะเดียวกันก็เป็นการลด ละ เลิกความชั่ว มุ่งให้กระทำ ความดีอันเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต มิให้ตกต่ำลง (ธนิดา ชันดี และกมลรัตน์ สุวรรณโสภณ, 2549)

โดยสรุปแล้ว ศีล หมายถึง การปฏิบัติที่เป็นการควบคุมกาย วาจาให้ปราศจากโทษ ซึ่งมีอยู่หลายระดับ ตั้งแต่ศีล 5 จนถึง 311 ข้อ สำหรับบุคคลผู้ครองเรือนทั่วไปควรถือปฏิบัติศีล 5 ข้อ ได้แก่ 1. การละเว้นการฆ่า หรือประทุษร้ายต่อชีวิตและร่างกาย 2. การละเว้นการลักขโมย 3. การละเว้นการประพฤติผิดในกาม 4. การละเว้นการพูดเท็จ และ 5. การละเว้นการเสพเครื่องดองของเมา หรือ สิ่งเสพติด

3. ภาวนา

ภาวนาในพุทธศาสนานั้น แปลว่า การทำให้เจริญ หมายถึง การกระทำทางใจ เพื่อให้ใจสงบหรือบริสุทธิ์ในขั้นสมาธิ แล้วกระทำต่อจนกระทั่งเกิดปัญญา รู้แจ้งในสิ่งทั้งปวง เกิดความบริสุทธิ์ขั้นสูงสุดเพราะการหมดกิเลส (พุทธทาสภิกขุ, 2534, น. 104) เช่นเดียวกับ ดวงเดือน พันธุมนาวิน และ คุณเดือน พันธุมนาวิน (2551, น. 83) กล่าวว่า ภาวนาเป็นการขัดเกลาจิตใจเพื่อทำให้เกิดปัญญา รู้เท่าทันความเป็นไปในโลก สามารถกระทำได้ด้วยสวามนัส เพื่อสำรวจกาย วาจา และใจ ตลอดจนการทำสมาธิภาวนา นอกจากนี้ พุทธทาสภิกขุ (2533?, น. 18-30) กล่าวว่า ภาวนา ยังหมายถึง

การพัฒนาชีวิต ซึ่งหมายถึงการพัฒนาจิตใจและปัญญา และที่เน้นเป็นพิเศษสำหรับภavanaในระดับบุญกิริยาวัตถุ พระพุทธเจ้าทรงหมายถึงการเจริญเมตตาจิต ซึ่งเป็นฐานของท่านและศีล เพราะเมตตาหรือมีน้ำใจไมตรีต่อกัน เป็นคุณสมบัติที่แท้จริงและดีงามในตัวของมนุษย์ ซึ่งมีข้อปฏิบัติอันประกอบด้วย (1) ธรรมสวณะ คือ การฟังธรรม รวมทั้งการอ่านคัมภีร์หาความรู้ธรรมหรือเรื่องเกี่ยวกับความจริงความดีงาม (2) ธรรมเทศนา คือ การแสดงธรรม บอกกล่าว แนะนำให้ความรู้เกี่ยวกับความจริงความดีงาม (3) ทิฏฐุชกรรม คือ การทำความเห็นให้ ตรง ไม่ว่าจะทำอะไรก็ทำด้วยสัมมาทิฐิ มีความเห็นความเข้าใจที่ถูกต้อง หรือปรับความคิดเห็นของตนให้ถูกต้องตามหลักของศาสนา

ขณะที่ ธนิตา ชันดี และ กมลรัตน์ สุวรรณโสภา (2549) กล่าวว่า เจริญภavana หรือ ภavanaมัย เป็นการทำบุญอีกรูปแบบ ที่มุ่งพัฒนาจิตใจและปัญญา ทำให้จิตใจสงบ เห็นคุณค่าสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง และสมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก กล่าวว่า การเจริญภavanานั้น เป็นการสร้างบุญบารมีที่สูงที่สุดและยิ่งใหญ่ที่สุดในพระพุทธศาสนา จัดว่าเป็นแก่นแท้และสูงกว่าฝ่ายศีลมากนัก การเจริญภavanานั้น มี 2 อย่างคือ

1. สมถภavana (การทำสมาธิ) ได้แก่การทำจิตให้เป็นสมาธิหรือเป็นฌาน ซึ่งก็คือการทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านแผ่สายไปยังอารมณ์อื่นๆ วิถีภavanานั้น มีมากมายหลายร้อยชนิด ซึ่งพระพุทธองค์ทรงบัญญัติแบบอย่างเอาไว้ 40 ประการ เรียกกันว่า “กรรมฐาน 40” ซึ่งผู้ใดจะเลือกใช้วิธีใดก็ได้ตามแต่สมควรใจ ทั้งนี้ย่อมสุดแล้วแต่อุปนิสัยและวาสนาบารมีที่ได้เคยสร้างอบรมมาแต่ในอดีตชาติ เมื่อสร้างสมอบรมมาในกรรมฐานกองใด จิตก็มักจะน้อมชอบกรรมฐานกองนั้นมากกว่ากองอื่น ๆ และการเจริญภavanาก็ก้าวหน้าเร็วและง่าย แต่ไม่ว่าจะเลือกปฏิบัติวิธีใดก็ตาม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรักษาศีลให้ครบถ้วนบริบูรณ์ตามเพศของตนเสียก่อน คือหากเป็นฆราวาสก็ต้องรักษาศีล 5 เป็นอย่างน้อย หากเป็นสามเณรก็ต้องรักษาศีล 10 หากเป็นพระก็ต้องรักษาศีลปาฏิโมกข์ 227 ข้อให้บริบูรณ์ ไม่ให้ขาดปะด่างพร้อย จึงจะสามารถทำจิตให้เป็นฌานได้ หากว่าศีลยังไม่มั่นคง ย่อมเจริญฌานให้เกิดขึ้นได้โดยยาก เพราะศีลย่อมเป็นบาทฐาน (เป็นกำลัง) ให้เกิดสมาธิขึ้น

2. วิปัสสนาภavana (การเจริญปัญญา) เมื่อจิตของผู้บำเพ็ญตั้งมั่นในสมาธิจนมีกำลังดีแล้ว เช่นอยู่ในระดับฌานต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นฌานในระดับใดก็ตาม แม้แต่จะอยู่แค่เพียงอุปจารสมาธิ จิตของผู้บำเพ็ญเพียรก็ย่อมมีกำลังและอยู่ในสภาพที่นุ่มนวลควรแก่การเจริญวิปัสสนาต่อไปได้ อารมณ์ของวิปัสสนานั้น แตกต่างไปจากอารมณ์ของสมาธิ เพราะว่าสมาธินั้นมุ่งแต่ให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งแต่อารมณ์เดียวโดยแนบนิ่งอยู่เช่นนั้นไม่นึกคิดอะไรๆ แต่วิปัสสนาไม่ใช่ว่าให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวนิ่งอยู่เช่นนั้น แต่เป็นจิตที่คิดและใคร่ครวญหาเหตุและผลในสภาวะธรรมทั้งหลาย และสิ่งที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้น มีแต่เพียงอย่างเดียวคือ “จันท์ 5” ซึ่งนิยมเรียกกันว่า “รูป – นาม” โดย รูป มี 1 ส่วน นาม นั้นมี 4 คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

พระพรหมคุณาภรณ์ (2549) กล่าวว่า การปฏิบัติเกี่ยวกับภาวนา ได้แก่ การชำระจิตใจด้วยการฟัง การอ่านหนังสือธรรมะ การสนทนาธรรม การแสดงธรรม การปลุกฝังความเชื่อ ความเห็นความเข้าใจอันถูกต้อง การเจริญเมตตา และการควบคุมขัดเกลากิเลสโดยทั่วไป หลักการปฏิบัติด้านภาวนานี้ถือว่าเป็นแนวทางการปฏิบัติในระดับสูงทางพุทธศาสนา

จากการอธิบายความข้างต้น พอสรุปได้ว่า ภาวนา หมายถึง การฝึกอบรมให้เกิดความเจริญ และเป็นการกระทำทางใจเพื่อให้ใจสงบหรือบริสุทธิ์ โดยการกระทำจะแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ สมาธิภาวนา (การทำสมาธิ) และวิปัสสนาภาวนา (การเจริญปัญญา) ซึ่งในการปฏิบัติสำหรับคนทั่วไป อาจทำได้โดยการฟังและการอ่านหนังสือธรรมะ สนทนาธรรม มีความเชื่อ ความเห็น ความเข้าใจอันถูกต้อง มีการแผ่เมตตา ไหว้พระสวดมนต์ ทำบุญ มีสติควบคุมการกระทำ ควบคุมกิเลสโดยทั่วไป มีการปฏิบัติธรรม ฟังสมาธิ เป็นต้น

การวัดพื้นฐานการปฏิบัติทางพุทธศาสนา

แบบวัดการปฏิบัติทางพุทธศาสนา เป็นการวัดเกี่ยวกับ ทาน ศีล และการภาวนาตามหลักของพุทธศาสนา ว่าบุคคลกระทำในปริมาณมากน้อยเท่าใด อยู่ในลักษณะ ของแบบวัดชนิดมาตรประเมินรวมค่า ซึ่งการวัดการปฏิบัติทางพุทธศาสนาในประเทศไทยในอดีตที่ผ่านมา เป็นการวัดเกี่ยวกับการทำทานและถือศีล เช่น การทำบุญตักบาตร การไปทำบุญที่วัดในวันสำคัญของศาสนา การไปฟังเทศน์ที่วัด ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับความใกล้ชิดศาสนา ส่วนในต่างประเทศก็ได้มีการวัดในลักษณะเดียวกัน เช่น การไปโบสถ์ บริจาคทรัพย์แก่วัด เป็นต้น (ดวงเดือน พันธุมนาวิน และ ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2551, น. 83)

แบบวัดที่มีผู้นิยมนำไปใช้หรือนำไปเป็นต้นแบบในการสร้างแบบวัดการปฏิบัติทางพุทธศาสนา คือ ฉบับของดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ ปี 2533 ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบวัดแบบมาตราส่วนประเมินค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ จริงที่สุด จริงค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง และไม่จริงเลย

- ตัวอย่างข้อคำถาม
1. ฉันพร้อมที่จะพูดปลงคำพูดนั้นช่วยให้ฉันได้ประโยชน์
 2. ฉันเห็นว่าการสวดมนต์ไหว้พระก่อนเข้านอน เป็นการกระทำที่ไร้สาระ
 3. คงต้องรอให้ร้ายกว่านี้ก่อน ฉันจึงจะทำบุญให้ทานแก่ผู้อื่น
 4. ฉันดื่มสุราและ/หรือเบียร์ โดยไม่สนใจว่าจะผิดศีลหรือไม่

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดพื้นฐานการปฏิบัติทางพุทธศาสนา โดยศึกษาจากแบบวัดการปฏิบัติทางพุทธศาสนา ของดวงเดือน พันธุมนาวิน และ คนอื่นๆ ปี 2540 ซึ่งเป็นแบบวัดที่มีลักษณะเป็นประโยคประกอบมาตราส่วนประเมินค่า 6 ระดับ มาเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือฉบับนี้

ความสัมพันธ์ระหว่างพื้นฐานการปฏิบัติทางพุทธศาสนากับสุขภาวะองค์รวม

พื้นฐานการปฏิบัติทางพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการปฏิบัติสำหรับพุทธมามกะที่ดี อันจะนำไปสู่การมีชีวิตที่สงบสุข กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การปฏิบัติทางพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานที่จะทำให้มีสุขภาวะองค์รวมนั่นเอง พื้นฐานการปฏิบัติทางพุทธศาสนาประกอบไปด้วยหลักปฏิบัติ 3 ประการ คือ การให้ทาน รักษาศีล และการเจริญภาวนา สำหรับการให้ทานนั้น เป็นการให้ การสละ การเผื่อแผ่แบ่งปันให้แก่ผู้อื่น เพื่อบูชา เพื่อสงเคราะห์ เพื่ออนุเคราะห์ และให้รู้จักประมาณให้เกิดความสุขทั้งแก่ผู้ให้และผู้รับ ซึ่งการให้นี้รวมความถึงทั้งการให้ทางใจ เช่น การไม่คิดใจเอาผิดกล่าวโทษ ไม่พยายาบท ไม่ต้องการแก้แค้นแก่ผู้ที่ทำร้ายตนหรือล่วงละเมิดตน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ย่อมเป็นเหตุที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น นั่นคือการมีสุขภาวะทางสังคมนั่นเอง ส่วนการรักษาศีล นั้น เป็นการควบคุมพฤติกรรมทั้งทางกาย วาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม ไม่ก่อให้เกิดโทษทั้งต่อตนเองและผู้อื่น บุคคลทั่วไปควรยึดปฏิบัติศีล 5 ข้อเป็นอย่างน้อย ได้แก่ การละเว้นการฆ่าหรือทำร้ายร่างกายหรือชีวิต การละเว้นการลักขโมย การละเว้นการละเมิดของรักของหวงของผู้อื่น โดยเฉพาะเรื่องเพศสัมพันธ์ การละเว้นการเสพสิ่งเสพติด เครื่องดองของเมา หากบุคคลกระทำได้ตามศีลทั้ง 5 ข้อดีย่อมส่งผลให้บุคคลมีสุขภาวะทางกาย และสุขภาวะทางสังคม การปฏิบัติทานและศีล เป็นการกระทำภายนอกซึ่งใช้เป็นเครื่องมือเพื่อขัดเกลาจิตใจภายในให้เจริญงอกงามขึ้นอันนำไปสู่การมีสุขภาวะทางจิต ในที่สุด สำหรับการเจริญภาวนานั้นพัฒนาโดยเน้นภายในจิตใจโดยตรง เป็นการกระทำทางใจเพื่อให้ใจสงบหรือบริสุทธิ์ในขั้นสมาธิ แล้วกระทำต่อจนกระทั่งเกิดปัญญารู้แจ้งในสิ่งทั้งปวง ดังนั้นการเจริญภาวนาจึงเป็นการ พัฒนาดนเพื่อให้จิตใจสงบ และเกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริงของชีวิตและโลก ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งสำคัญสูงสุดในพระพุทธศาสนา หากบุคคลมีการเจริญภาวนาจนเกิดปัญญาแล้ว บุคคลนั้นย่อมมีสุขภาวะทางปัญญา อีกทั้งสุขภาวะทางปัญญายังเป็นรากฐานที่จะก่อให้เกิดสุขภาวะองค์รวมอีกด้วย

ในช่วงที่ผ่านมา มีนักวิจัยทำ การศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติทางพุทธศาสนาในหลายแง่มุม และทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย ซึ่งล้วนพบผลที่สอดคล้องกันและแสดงให้เห็นถึงความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับพฤติกรรมแห่งสุขภาวะองค์รวม ทั้งทาง กาย จิต สังคม และปัญญา ดัง เช่น ภมริน เชาวน์จินดา (2542) ทำการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติทางพุทธศาสนามาก มีคุณภาพชีวิต 3 ด้าน คือ ด้านครอบครัว ด้านสุขภาพและด้านสังคม สูงกว่าผู้ที่ปฏิบัติทางพุทธศาสนา น้อย และพบว่า ในกลุ่มผู้สูงอายุโดยรวม พบว่า การปฏิบัติทางพุทธศาสนา ร่วมกับจิตลักษณะ 2 ด้าน คือ สุขภาพจิตและความเชื่ออำนาจในตน และการสนับสนุนทางสังคม 2 ด้าน คือ ด้านครอบครัวและด้านเพื่อน สามารถทำนายปริมาณความแปรปรวนของคุณภาพชีวิตด้านสังคมได้ อรัญญา รักษาบ, เพลินพิศ ฐานิวัฒนานนท์, กิตติกร นิลมานันต์ , และอังศุมา อภิชาติ , (2550, น. 260) ที่ทำการวิจัย เรื่อง การปฏิบัติตามหลักธรรมทาง

ศาสนาพุทธ การรับรู้ภาวะสุขภาพกับความหวังในผู้ติดเชื้อเอชไอวี /ผู้ป่วยเอดส์ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตามหลักธรรมทางศาสนาพุทธของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีการปฏิบัติตามศีลมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านภาวนาและด้านทาน ตามลำดับ รวมทั้ง พบว่า การปฏิบัติตามหลักธรรมทางศาสนาพุทธ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความหวัง และการปฏิบัติตามหลักธรรมทางศาสนาพุทธมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ภาวะสุขภาพ อีกทั้ง กฤษณา ชมภูมิ่ง (2549) ทำการวิจัยเรื่องลักษณะทางพุทธศาสนากับภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในครอบครัวที่ได้รับผลกระทบจากเอชไอวี/เอดส์ โดยลักษณะทางพุทธศาสนา ประกอบไปด้วย ความเชื่อทางพุทธศาสนา การปฏิบัติทางพุทธศาสนา และวิถีชีวิตแบบพุทธ ผลการศึกษาพบว่า ลักษณะทางพุทธศาสนามีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุใน ครอบครัวที่ได้รับผลกระทบจากเอชไอวี /เอดส์ (คะแนนภาวะสุขภาพจิตสูงหมายถึงมีสุขภาพจิตที่ไม่ดี) นอกจากนี้ยังพบว่า ความเชื่อทางพุทธศาสนาและการปฏิบัติทางพุทธศาสนา สามารถพยากรณ์ภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในครอบครัวที่ได้รับผลกระทบจากเอชไอวี/เอดส์

นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการปฏิบัติทางพุทธศาสนาในกลุ่มนักเรียน นักศึกษา หรือเยาวชน เนื่องจากนักเรียน นักศึกษาหรือเยาวชนเป็นกำลังสำคัญที่จะพัฒนาประเทศชาติในอนาคต ดังเช่น สุริยะ พันธุ์ดี (2536) ยังพบว่า ความเชื่อทางพุทธศาสนา การปฏิบัติทางพุทธศาสนา การรับรู้คุณค่าของศาสนา ลักษณะมุ่งอนาคต และการควบคุม ตน และทัศนคติที่ไม่ดีต่อการก้าวร้าว มีความสัมพันธ์ทางบวกต่อกัน แต่มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมก้าวร้าว กล่าวได้ว่า นักเรียนที่มีความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนามาก มีการรับรู้คุณค่าของศาสนาสูง มีลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนสูงมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการก้าวร้าวมาก จะมีพฤติกรรมก้าวร่ววน้อย ในปีต่อมวารณะบรรจง (2537) ได้วิจัยพบว่า เยาวชนที่มีความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนาในปริมาณสูงมีความเชื่ออำนาจภายในตน มีการคบเพื่อนอย่างเหมาะสมในปริมาณสูง และมีพฤติกรรมก้าวร่ววน้อยลง และยังพบว่า กลุ่มเยาวชนที่บิดามีการศึกษาระดับปานกลางที่ได้รับการส่งเสริมความเป็นพุทธมามกะจากครอบครัวมาก ร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนาในชุมชนมากและมาจากชุมชนที่มีคุณภาพสูง มีการปฏิบัติทางพุทธศาสนาและคบเพื่อนอย่างเหมาะสมมากกว่าผู้ที่ได้รับการส่งเสริมความเป็นพุทธมามกะจากครอบครัวน้อย ร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนาในชุมชนน้อย และมาจากชุมชนที่มีคุณภาพต่ำ

รวมทั้งงานวิจัยของเบญจมาภรณ์ ช้อยเครือ (2543) ยังพบว่า นักศึกษาที่มีการปฏิบัติทางพุทธศาสนามาก มีเจตคติต่อวิชาชีพครูและพฤติกรรมใฝ่สัมฤทธิ์ดีกกว่านักศึกษาที่มีการปฏิบัติทางพุทธศาสนาน้อย และการปฏิบัติทางพุทธศาสนา การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม และการหยั่งลึกทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมใฝ่สัมฤทธิ์ของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ได้ร้อยละ 16.4 และงานวิจัยของ สมทรง มณีรอด , สายฝน อัมพันธ์กาญจน์ , พงณา ปิยะปกรณ์ และนฤมล จันทร์ สุข (2548) ที่

ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนากับพฤติกรรมทางจริยธรรมของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลชัยนาท โดยทำการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท จำนวน 249 คน พบว่า ความเชื่อทางพระพุทธศาสนา และการปฏิบัติทางพุทธศาสนามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมทางจริยธรรมของกลุ่มตัวอย่าง

สอดคล้องกับผลศึกษาการวิจัยการนับถือพุทธศาสนาในประเทศไทยในช่วง 30 ปี ของดวงเดือน พันธุมนาวิน และจุฑาเดือน พันธุมนาวิน (2551, น. 89) ที่พบว่า การปฏิบัติทางพุทธเกี่ยวข้องกับทัศนคติที่ดี ต่อพฤติกรรมเหมาะสมต่าง ๆ ในนักเรียนวัยรุ่นและพยาบาลและต่อคุณภาพชีวิตหลายด้านในผู้สูงวัย รวมถึงยังพบการปฏิบัติทางพุทธในนักเรียนมัธยมศึกษาและนิสิตนักศึกษาทางด้านที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมพฤติกรรมการเสพยาเสพติด และเสี่ยงเอดส์จากเพศสัมพันธ์ด้วย ส่วนคุณสมบัติร่วมระหว่างความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธนั้น พบว่ามีความเกี่ยวข้องกับจิตลักษณะสำคัญ 4 ประการ คือ ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน เหตุผลเชิงจริยธรรม แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และความเชื่ออำนาจในตน

4. การสนับสนุนทางสังคมกับสุขภาวะองค์กร

ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม

เนื่องจากการสนับสนุนทางสังคม เป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลในสังคม ดังนั้นจึงมีผู้ให้ความสนใจเรื่อยมาและให้นิยามความหมายเกี่ยวกับสนับสนุนทางสังคมไว้หลากหลาย เช่น Hubbard, Muhlenkamp, & Brown (1984, pp. 266-269) ได้ให้ความหมายว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นโครงสร้างหลายมิติ ซึ่งประกอบด้วย การติดต่อสื่อสารในด้านดี ทำให้มีความรู้สึกผูกพันเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ส่วน Brown (1986a, pp. 4-9) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งประกอบไปด้วย ความรักใคร่ ห่วงใย ความไว้วางใจ ความช่วยเหลือด้านเงินทอง สิ่งของแรงงาน การให้ข้อมูลข่าวสาร ตลอดจนการให้ข้อมูลป้อนกลับและข้อมูลเพื่อการเรียนรู้และประเมินตนเอง นอกจากนี้ Pender (อ้างถึงใน สุธีรัตน์ แก้วประโลม, 2538) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกถึง ความเป็นเจ้าของ การได้รับการยอมรับ ได้รับการรัก ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การเป็นที่ต้องการของบุคคลอื่น และบุคคลจะได้รับการสนับสนุนนี้โดยกลุ่มคนซึ่งอยู่ในระบบของสังคมนั้นเองเป็นผู้ให้การสนับสนุนด้านจิตอารมณ์ วัสดุอุปกรณ์ ข่าวสาร คำแนะนำต่างๆ อันจะทำให้บุคคลนั้นสามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม การสนับสนุนเป็นปัจจัยทางจิตวิทยาสังคมที่มีส่วนช่วยบรรเทาความรุนแรง หรือเป็นการป้องกันบุคคลเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤต หรือมีความเครียดเกิดขึ้น (สุธีรัตน์ แก้วประโลม, 2538)

Lu Hong (2000, pp. 9-10) ได้รวบรวมความหมายของการสนับสนุนทางสังคมของ Caplan, House และ Tilden & Weinert ไว้ดังนี้ Caplan ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคมว่าเป็น สิ่งที่บุคคลได้รับโดยตรงจากบุคคลหรือกลุ่มบุคคล อาจเป็นทางข่าวสาร เงิน กำลังงาน หรือทางอารมณ์ ซึ่งอาจเป็นแรงผลักดันให้ผู้รับไปสู่เป้าหมายที่ผู้รับต้องการ ส่วน House ให้ความหมายว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นพฤติกรรมการช่วยเหลือโดยตรงต่อความจำเป็นของบุคคล เช่น การช่วยเหลือด้านเงินทอง แรงงาน การเสียสละเวลา ช่วยเหลือกิจกรรมต่าง ๆ การช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสาร คำแนะนำ และการช่วยเหลือด้าน การประเมินตนเองและเปรียบเทียบพฤติกรรมเป็นข้อมูลย้อนกลับ เพื่อนำไปใช้ในการประเมินตนเอง ซึ่งทำให้เกิดความมั่นใจในตนเองและทำให้รู้จักเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ด้าน Tilden & Weinert กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การช่วยเหลือทางด้านจิตสังคม สิ่งของ เงินทอง และแรงงานที่บุคคลได้รับจากเครือข่ายทางสังคม

นอกจากนี้ Weiss (อ้างถึงใน จินตนา เหลืองศิริเชียร, 2550) ให้ความหมายว่า เป็นความรู้สึกอึดใจ หรือพึงพอใจต่อความต้องการที่เกิดจากสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในสังคม ซึ่งประกอบไปด้วย ความใกล้ชิดและรักใคร่ผูกพัน การมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การมีโอกาสเอื้อประโยชน์ต่อผู้อื่น การได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้ที่มีคุณค่า และการได้รับความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ส่วน Barreara (อ้างถึงใน กิ่งแก้ว สุวรรณศิริ, 2548, น. 72) ได้กล่าวถึงการสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ความใกล้ชิด การช่วยเหลือโดยให้สิ่งของ แรงงาน การให้คำแนะนำ ข้อมูลข่าวสาร การให้ข้อมูลป้อนกลับ และการมีส่วนร่วมทางสังคม

สำหรับ ภัทรพงศ์ ประกอบผล (2534, น. 65) เห็นว่าการสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลอื่นในเครือข่ายทางสังคมทั้งการสนับสนุนด้านวัตถุสิ่งของ บริการ ข้อมูลข่าวสาร การยอมรับ การยกย่องและเห็นคุณค่า รวมทั้งการสนับสนุนด้านอารมณ์ การสนับสนุนเหล่านั้นมีผลทำให้บุคคลสามารถช่วยให้ตนเองบรรลุเป้าหมายตามที่เขาต้องการได้ และเป็นขุมพลังที่จะช่วยเหลือให้บุคคลตอบสนองต่อความต้องการของตนเองในสถานการณ์หนึ่ง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

เราอาจสรุปได้ว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลมีการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยรู้ว่าตนเองจะได้รับหรือคาดว่าจะได้รับการดูแล ช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ อันมีส่วนช่วยให้บุคคลสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม

การสนับสนุนทางสังคมคือการที่บุคคลได้รับความความเอื้อเฟื้อ เกื้อกูลจากบุคคลอื่น ในด้านการได้รับความรัก การยอมรับ การมีคุณค่าในตนเอง ให้การสนับสนุนทางด้านจิตใจ อารมณ์ ข้อมูลข่าวสาร คำแนะนำ หรือสิ่งของต่าง ๆ เพื่อให้การศึกษาศึกษาการสนับสนุนทางสังคมเป็นไปอย่างถูกต้อง

ชัดเจนจึงต้องศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้อง ทั้งในแง่ของหลักการ รูปแบบ ประเภท ระดับ และแหล่งที่มาของการสนับสนุนทางสังคม

บุญเยี่ยม ตระกูลวงศ์ (อ้างถึงใน กิ่งแก้ว สุวรรณศิริ, 2548, น. 73) กล่าวถึงองค์ประกอบที่สำคัญของการสนับสนุนทางสังคมว่า ไว้ดังนี้

1. จะต้องมีการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้ให้กับผู้รับการสนับสนุน
2. ลักษณะของการติดต่อสัมพันธ์นั้นจะต้องประกอบด้วย
 - 2.1 ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะที่ทำให้ผู้รับเชื่อว่าผู้ให้มีความเอาใจใส่มีความรักและความหวังดีในงานอย่างจริงจัง
 - 2.2 ข้อมูลข่าวสารนั้นเป็นข่าวที่มีลักษณะทำให้ผู้รับรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และเป็นที่ยอมรับของสังคม
 - 2.3 ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะที่เชื่อว่า เราเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีประโยชน์ต่อสังคม
3. ปัจจัยนำเข้าของแรงสนับสนุนทางสังคมอาจอยู่ในรูปของข่าวสาร วัตถุสิ่งของ เงินหรือจิตใจ
4. จะต้องช่วยให้ผู้รับได้บรรลุถึงจุดหมายที่เขาต้องการ

ในแง่รูปแบบของแรงสนับสนุนทางสังคมตามแนวคิดของ Shaefer et al. (อ้างถึงใน อินทรา ปัทมินทร, 2541, น. 4) ได้อธิบายรูปแบบการสนับสนุนทางสังคมว่ามี 3 แบบ ได้แก่

1. การสนับสนุนทางอารมณ์ (Emotional support) เป็นการแสดงถึง อารมณ์ทางบวก ของผู้ที่ใกล้ชิด ซึ่งได้แก่ บิดา มารดา บิดาเลี้ยง มารดาเลี้ยง คู่สมรส ผู้อุปการะ ปู่ย่าตายาย นายจ้างญาติพี่น้อง กลุ่มเพื่อน นายจ้าง ที่มีต่อเด็กและเยาวชนที่ถูกดำเนินคดี ซึ่งแสดงออกในลักษณะของความผูกพัน การยอมรับ การดูแลเอาใจใส่ และเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ไม่ใช่คนแปลกหน้า เด็กและเยาวชนที่ถูกดำเนินคดีส่วนใหญ่อยู่ในวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทุกๆด้านของการพัฒนาการ ต้องมีการปรับตัวจึงต้องได้รับความรัก ความเข้าใจ จากผู้ที่ใกล้ชิด แต่ถ้าผู้ใกล้ชิดไม่เข้าใจ ไม่ให้ความสนใจ เฉยเมย ก็จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้

2. การสนับสนุนทางวัตถุ (Tangible support) เป็นการได้รับความช่วยเหลือเกี่ยวกับวัตถุสิ่งของ เงินทอง แรงงาน ซึ่งเป็นการช่วยเหลือโดยตรงต่อความจำเป็นของบุคคลนั้น ผลกระทบที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่างๆ เช่น การเจริญเติบโต การเจ็บป่วย นอกจากนี้การทำกิจกรรมต่างๆ มีความจำเป็นและต้องการได้รับความช่วยเหลือทางด้านวัตถุ เช่น การให้ของขวัญ การให้เงินค่าใช้จ่าย เป็นต้น

3. การสนับสนุนทางข้อมูลข่าวสาร (Information support) เป็นการได้รับความช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสาร เช่น การให้ข้อเท็จจริง คำแนะนำ ชี้แจง การบอกแนวทาง หรือทางเลือกที่สามารถนำไปแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ได้จะช่วยลดภาวะเครียดและปัญหาที่เผชิญอยู่ วิจารณ์ที่เผชิญอยู่กับความเครียดหรือภาวะวิกฤต ถ้าไม่ได้รับการช่วยเหลือจะรู้สึกสับสน วิตกกังวล อาจทำให้มีปัญหาในการปรับตัว และแก้ปัญหาในทางที่ผิดได้

House (as cited in Brown, 1986, pp. 4-9) ได้แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่

1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ ประกอบด้วย การเห็นคุณค่า การแสดงถึงความรักหรือชอบ การให้ ความไว้วางใจ การห่วงอาทร และการรับฟัง
2. การสนับสนุนด้านการแสดงความคิดเห็น ได้แก่ การพูดหรือแสดงออกว่าเห็นด้วย การให้ ข้อมูลย้อนกลับหรือแสดงการเปรียบเทียบทางสังคมให้ทราบ
3. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร ได้แก่ การให้คำแนะนำ การให้ข้อเสนอแนะ การชี้แนะโดยตรง และการให้ข้อมูลข่าวสาร
4. การสนับสนุนด้านวัตถุ เงินทอง ได้แก่ การช่วยเหลือด้านการเงิน แรงงาน วัตถุสิ่งของ และการช่วยเหลือด้านการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม

ส่วน Cobb (1976, pp. 300-301) ได้แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 แบบ คือ

1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotional Support) เป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลเชื่อว่าตนได้รับความรัก ความเอาใจใส่ ดูแล มักจะได้รับความสัมพันธ์ใกล้ชิด และมีความผูกพันลึกซึ้งซึ่งกันและกัน
2. การสนับสนุนด้านการยอมรับและเห็นคุณค่า (Esteem support) เป็นการทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่ามีคุณค่า อีกทั้งบุคคลอื่นยอมรับและเห็นคุณค่าอีกด้วย
3. การสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (socially support or network) เป็นการแสดงออกที่ทำให้ทราบว่าบุคคลนั้นเป็นสมาชิกหรือเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายทางสังคมและมีความผูกพันซึ่งกันและกัน

Nevid (2003) ได้แบ่งประเภทของการสนับสนุนทางสังคมไว้ 4 ประเภท ได้แก่

1. การสนับสนุนในด้านอารมณ์ คือ การที่มีบุคคล อื่นที่สามารถรับฟังปัญหาและแสดงท่าทีเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ เอาใจใส่และเกื้อกูลให้บุคคลเกิดความเข้มแข็งขึ้น

2. การช่วยเหลือในด้านวัตถุ สิ่งของ คือ การที่มีบุคคลอื่นให้การช่วยเหลือในด้านวัตถุ สิ่งของ และให้บริการที่บุคคลต้องการเพื่อสนับสนุนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล ในช่วงเวลาที่ต้องการความช่วยเหลือ
3. การได้รับข้อมูลย้อนกลับ คือ การที่บุคคลได้รับข้อมูลย้อนกลับจากบุคคลอื่นว่าสิ่งที่ได้ดำเนินการไปนั้นเป็นอย่างไร
4. การเข้าสมาคม คือ การที่บุคคลได้รับโอกาสที่จะเกี่ยวข้องกับสังสรรค์กับบุคคลอื่นในช่วงเวลาว่าง

Weiss (as cited in Weinert & Brandt, 1987) แบ่งประเภทของการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 5 ด้าน คือ

1. ความใกล้ชิด เป็นความผูกพันใกล้ชิดสนิทสนม ซึ่งมีผลต่ออารมณ์ของบุคคล โดยทำให้บุคคลรู้สึกปลอดภัยและอบอุ่น ช่วยไม่ให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว ความสัมพันธ์เช่นนี้จะพบในกลุ่มสมรส เพื่อนสนิท หรือสมาชิกในครอบครัวเดียวกัน
2. การมีส่วนร่วมในสังคม ซึ่งเป็นการทำให้บุคคลรู้สึกมีเป้าหมาย มีความเป็นเจ้าของและได้รับการยอมรับว่าตนมีคุณค่าต่อกลุ่ม
3. พฤติกรรมการดูแลรับผิดชอบ เป็นการสนับสนุนที่ผู้ใหญ่มีความรับผิดชอบต่อความเจริญเติบโตและสุขภาพของผู้เยาว์ แล้วทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกว่า เป็นที่ต้องการของบุคคลอื่นและผู้อื่นพึ่งพาได้ ถ้าหากไม่ได้ทำหน้าที่ จะทำให้เกิดความคับข้องใจ
4. การได้รับการยอมรับ เป็นการได้รับการยอมรับในสถาบันครอบครัวหรือเพื่อนเมื่อบุคคลมีพฤติกรรมที่สามารถแสดงบทบาททางสังคม ถ้าคนเราไม่ได้รับการยอมรับจะทำให้ความเชื่อมั่นหรือความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง
5. การได้รับความช่วยเหลือ เป็นการได้รับการช่วยเหลือด้านคำแนะนำ ชี้นำหรือได้รับกำลังใจ เพื่อสามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหา

นอกจากนี้ Gottlieb (1985) ได้แบ่งระดับของการให้การสนับสนุนทางสังคม ออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ระดับ Macro เป็นการเข้ามีส่วนร่วมในสังคม วัดได้จากความสัมพันธ์กับสถาบันในสังคม การเข้าร่วมกับกลุ่มต่าง ๆ ด้วยความสมัครใจ
2. ระดับ Mezzo เป็นการวัดความสัมพันธ์ที่กลุ่มบุคคลที่มีสัมพันธ์ภาพสม่ำเสมอ เช่น กลุ่มเพื่อนหรือการสนับสนุนในกลุ่มนี้ เช่น การให้คำแนะนำ การสนับสนุนทางอารมณ์

3. ระดับ Micro เป็นระดับที่บุคคลมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันที่สุด ซึ่งเน้นที่ความสัมพันธ์ในเชิงคุณภาพมากกว่าปริมาณ ความสัมพันธ์ระดับนี้ ได้แก่ สามีภรรยา สมาชิกในครอบครัว คนรักซึ่งมีการสนับสนุนด้านจิตใจ แสดงออกถึงความรัก ความห่วงใย

ในด้านของแหล่งที่มาของการสนับสนุนทางสังคมและโครงสร้างเครือข่ายทางสังคม (Social network) นั้นเป็นกลุ่มของความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคลกลุ่มหนึ่งที่มีต่อกันและกัน ความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคลมีความเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบต่างๆ หลายองค์ประกอบคือ (ดิษยา ก มลสุนทร, 2536, น. 6)

1. ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง หมายถึง จำนวนคนในกลุ่มสังคมซึ่งบุคคลมีความสัมพันธ์กัน โดยในวัยเด็กช่วงแรกจะมีความสัมพันธ์กับพ่อแม่ ต่อมากับบุคคลอื่น ๆ ที่ใกล้ชิดจนรอบข้าง การเข้าสู่สังคมจะเป็นไปในลักษณะสร้างเพื่อน เมื่อถึงวัยผู้ใหญ่ ขนาดของสังคมจะคงที่และเล็กลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ (เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ, 2528, น. 9)

2. ลักษณะความสัมพันธ์ เป็นความผูกพันซึ่งกันและกันของสมาชิกในกลุ่มสังคม แบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ คือ

2.1 ลักษณะของบุคคลที่ผูกพันด้วย แบ่งออกเป็นกลุ่มที่มีความผูกพันกันตามธรรมชาติ ประกอบด้วย

2..1.1 บุคคลที่อยู่ในครอบครัวสายตรง ได้แก่ ปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ ลูก หลานและบุคคลที่อยู่ในครอบครัวใกล้ชิด ได้แก่ เพื่อน เพื่อนบ้าน คนบ้านเดียวกัน คนรู้จัก คู่ินเคย คนที่ทำงานเกี่ยวข้องกัน และคนใกล้ชิด

2.1.2 กลุ่มผู้ช่วยเหลือกันวิชาชีพ หมายถึง บุคลากรทางสาธารณสุข

2.2 คุณภาพของความสัมพันธ์ แบ่งเป็น

2.2.1 ความสัมพันธ์แน่นแฟ้น คือ ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดสนิทสนมต่อกัน

2.2.2 ความสัมพันธ์ที่ผิวเผิน ไม่ลึกซึ้ง เป็นความสัมพันธ์ที่พบได้ในสังคมอุตสาหกรรม ซึ่งส่วนใหญ่เป็นชีวิตในเมืองมากกว่าชนบท ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ทำให้เกิดความห่างเหินกันได้ตามความจำเป็นของลักษณะงาน อาชีพหรือการศึกษาหรือค่านิยมส่วนบุคคล ทำให้บุคคลไม่มีความห่วงใยหรือผูกพันกับบุคคลอื่นได้อย่างลึกซึ้งสนใจประโยชน์ที่จะได้เฉพาะหน้าเป็นส่วนใหญ่

2.2.3 ระยะเวลาที่ใช้ในการติดต่อ ระยะเวลาที่บุคคลรู้จัก หรือติดต่อกันเป็นช่วงเวลาที่บุคคลเริ่มรู้จักกัน และดำเนินสัมพันธ์ภาพต่อกันเรื่อยมา

3. ระยะเวลาที่ใช้ในการติดต่อกัน แสดงให้เห็นถึงความมั่นคงต่อกัน หากบุคคลมีความสัมพันธ์ต่อกันอย่างแน่นแฟ้น และคบหากันเป็นเวลานาน ก็จะทำให้ได้ รับการสนับสนุนซึ่งกัน และกันมากขึ้น

4. ความถี่ในการติดต่อกัน ความถี่ในการติดต่อกันเป็นความบ่อยครั้งที่บุคคลได้ติดต่อกัน ความถี่ในการติดต่อกัน ทำให้บุคคลได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนสิ่งของ บริการ และได้รับการตอบสนอง ความต้องการด้านอารมณ์ นอกจากนี้ยังดำรงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดี

5. วิธีที่ใช้ในการติดต่อ การติดต่อสื่อสารที่ต่อเนื่องเป็นความต้องการของมนุษย์ การ ติดต่อสื่อสารมีหลายวิธี เช่น การพบปะพูดคุย จดหมาย โทรศัพท์ เป็นต้น

การจัดกลุ่มของแหล่งที่มาจึงมีหลายแบบขึ้นอยู่กับว่าจะใช้อะไรเป็นเกณฑ์ในการแบ่ง ซึ่ง โดยทั่วไปแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม (พรพิมล วรวิมลพุทธพงศ์ และสงคราม เขาวนศิลป์, 2551, น. 61) ได้แก่

1. กลุ่มปฐมภูมิ เป็นกลุ่มที่มีความผูกพันกันตามธรรมชาติ เช่น มีสายเลือดเดียวกัน ได้แก่ ครอบครัว บิดา มารดา ญาติพี่น้อง หรือมีแหล่งที่อยู่ใกล้เคียงกัน เช่น เพื่อนสนิท เพื่อนบ้าน
2. กลุ่มทุติยภูมิ เป็นกลุ่มที่มีความผูกพันกันเป็นอันดับรอง เช่น กลุ่มวิชาชีพ เพื่อนร่วมองค์กรเดียวกัน

อุบล นิวัติชัย (2527, น. 285) ได้อ้างถึงแนวคิดของ Kaplan ในการจำแนกกลุ่มบุคคล ซึ่งเป็น แหล่งของการสนับสนุนทางสังคมไว้เป็น 3 กลุ่ม

1. กลุ่มที่มีความผูกพันกันตามธรรมชาติ ประกอบด้วยบุคคล 2 ประเภท คือ ประเภทหนึ่ง เป็นบุคคลที่อยู่ในครอบครัวสายตรง ได้แก่ ปู่ย่า ตายาย พ่อแม่ ลูกหลาน กับอีกประเภทหนึ่ง เรียกว่าครอบครัวใกล้ชิด ได้แก่ เพื่อนฝูง เพื่อนบ้าน ผู้รู้จักคุ้นเคย คนในที่ทำงานด้วยกัน
2. องค์กรและสมาคมที่ให้การสนับสนุน หมายถึงกลุ่มบุคคลที่มารวมตัวกันเป็นหน่วยเป็น ชมรม สมาคม ซึ่งไม่ใช่กลุ่มที่จัดโดยวิชาชีพครู
3. กลุ่มผู้ช่วยเหลือวิชาชีพ หมายถึง บุคคลที่อยู่ในวงการส่งเสริม พัฒนาศักยภาพ บุคลากร ครู ให้มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาพจิตเด็ก

ส่วน Pender (อ้างถึงใน บัณฑิต เกียงธนสมบัติ, 2547) ได้แบ่งบุคคลในระบบสนับสนุนทาง สังคมออกเป็น 5 ระบบ ดังต่อไปนี้

ระบบที่ 1 การสนับสนุนทางธรรมชาติ (natural support system) ได้แก่ แหล่งสนับสนุน จากครอบครัว ญาติพี่น้อง ซึ่งครอบครัวถือเป็นแหล่งที่ถ่ายทอดค่านิยม ความเชื่อ แบบแผน

พฤติกรรม การปฏิสัมพันธ์และประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต อันเป็นเครื่องมือในการให้การสนับสนุนแก่บุคคล

ระบบที่ 2 การสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน (Peer Support system) เป็นการสนับสนุนที่บุคคลได้รับจากผู้ที่สนับสนุนด้านประสบการณ์ ตอบสนองความต้องการต่าง ๆ และมีอิทธิพลต่อการชักจูงบุคคลได้ง่าย ซึ่งอาจทำให้สามารถประสบความสำเร็จ สามารถปรับตัวได้ดีในสถานการณ์เลวร้ายต่าง ๆ ในชีวิตได้

ระบบที่ 3 การสนับสนุนด้านศาสนาหรือแหล่งอุปลักษณ์ต่าง ๆ (Religious organization or Denomination) เป็นการสนับสนุนทางสังคมที่จะช่วยให้บุคคลได้มีการพบปะแลกเปลี่ยนความเชื่อ ค่านิยม คำสอน เป็นต้น ได้แก่ พระ นักบวช หมอสอนศาสนา กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม เป็นต้น

ระบบที่ 4 การสนับสนุนจากกลุ่มวิชาชีพด้านสุขภาพ (health professional support system) เป็นแหล่งการสนับสนุนทางสังคมแห่งแรกที่ทำให้การช่วยเหลือแก่บุคคล และมีความสำคัญเมื่อ การสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับจากครอบครัว เพื่อนสนิทและกลุ่มเพื่อนไม่เพียงพอ

ระบบที่ 5 การสนับสนุนจากกลุ่มวิชาชีพอื่น ๆ (Organized support system Not Directed by health Professionals) เป็นการสนับสนุนจากกลุ่มอาสาสมัคร กลุ่มช่วยเหลือตนเองเป็นกลุ่มที่เป็นสื่อกลางที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต

สำหรับการวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยได้ทำการอภิปรายกลุ่ม (Focus group discussion) และเอกสารงานวิจัย เช่น ผลการศึกษาของ Ringler & Hayden (2000) พบว่า เพื่อนและบิดามารดาเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญต่อการช่วยเหลือวัยรุ่นอย่างมาก ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึง สนใจศึกษาการสนับสนุนทางสังคมจาก 2 แหล่ง คือ การสนับสนุนจากครอบครัว ซึ่งเป็นระบบการสนับสนุนตามธรรมชาติ และการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อนตามแนวคิดของ Pender โดยศึกษาใน 3 รูปแบบตามแนวคิดของ Shaefer et al. ซึ่งประกอบด้วย การสนับสนุนทางอารมณ์ การสนับสนุนทางวัตถุและ การสนับสนุนทางข้อมูลข่าวสาร โดยสรุป การศึกษาในครั้งนี้ศึกษาการสนับสนุนทางสังคมใน 2 ด้าน คือ

การสนับสนุนจากครอบครัว (Natural social support) หมายถึง การที่บุคคลมีการติดต่อสัมพันธ์กับคนในครอบครัว โดยรู้ว่าตนเองจะได้รับหรือคาดว่าจะได้รับการดูแล เอาใจใส่ ช่วยเหลือ แนะนำ ทั้งในด้านอารมณ์ การช่วยเหลือทางวัตถุสิ่งของ และการให้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์จากบุคคลเหล่านี้ อันได้แก่ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ญาติ พี่น้อง

การสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน (Peer social support) หมายถึง การช่วยเหลือ สนับสนุนที่บุคคลได้รับจากเพื่อน ซึ่งอาจเป็นการสนับสนุนด้านประสบการณ์ ตอบสนองความต้องการต่าง ๆ ทั้งด้านอารมณ์ ด้านวัตถุสิ่งของ และให้คำแนะนำหรือแจ้งข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ ในการปรับตัว และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

การวัดการสนับสนุนทางสังคม

การวัดการสนับสนุนทางสังคมนั้น มีทั้งที่เป็นแบบสัมภาษณ์ เช่นของ Mohr & Barrera (2004) ซึ่งใช้ Arizona Social Support Interview Schedule ในการวัดการสนับสนุนทางสังคม และ จัตรชัย ไหมเขียว (2544) สร้างแบบสัมภาษณ์การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย โดยอาศัยแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของเซฟเฟอร์ คอยน์ และลาซารัส เป็นต้น และแบบวัดชนิดมาตรประเมินรวมค่า การวัดการการสนับสนุนทางสังคมในประเทศไทยในอดีตที่ผ่านมา มักนิยมใช้แบบวัดชนิดมาตรประเมินรวมค่า เช่นของ จีวีวรรณ แก้วพรหม (2530) ดัดแปลงแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุจากแนวคิดของ Cobb & House ประกอบด้วย การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ ด้านการยอมรับยกย่องและมีผู้เห็นคุณค่า ด้านการยอมรับในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านเงินทอง สิ่งของ แรงงาน โดยมีลักษณะเป็นมาตรประเมินรวมค่า 4 ระดับ ชมนาด วรรณพรศิริ (2535) ได้แปลและปรับปรุงแก้ไขจาก แบบวัด The Personal Resource Questionnaire (PRQ 85) ของ Brandt & Weinert โดยมี 2 ส่วน คือ ส่วนของแบบวัดเครือข่ายทางสังคม และแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมซึ่งประกอบด้วย 5 ด้าน คือ ด้านความใกล้ชิดสนิทสนม ด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ด้านได้รับการส่งเสริมให้มีการพัฒนา ด้านความรู้สึกรู้เห็นคุณค่าในตัวเอง และด้านมีผู้ให้ความช่วยเหลือและแนะนำ มีลักษณะเป็นมาตรประเมินรวมค่า 7 ระดับ พูนพร ศรีสะอาด (2534) ได้สร้างแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมตามแนวคิดทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคมของ Brown (1987) โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับการได้รับความช่วยเหลือเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ จาก พ่อ แม่ ญาติพี่น้อง เพื่อนและอาจารย์ ประกอบด้วย 5 ด้าน คือ การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ การสนับสนุนทางสังคมด้านการประเมิน การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร และการสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของ แรงงาน และการเงิน มีลักษณะเป็นมาตรประเมินรวมค่า 5 ระดับ

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคนอื่นๆ (2536) สร้างแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากนอกครอบครัว ซึ่งเป็นแบบวัดการรับรู้ถึงปริมาณและลักษณะความช่วยเหลือจากบุคคลรอบตัววัยรุ่นซึ่งเป็นบุคคลภายนอก เช่น ญาติ ครู เพื่อน และเพื่อนบ้าน เพื่อนของบิดามารดา เป็นต้น มีลักษณะเป็น แบบมาตรประเมินรวมค่า มี 6 ระดับ จินตนา เหลืองศิริเชียร (2550) สร้างเป็นแบบวัดที่มีเนื้อหาครอบคลุมการสนับสนุนทางสังคมทั้ง 5 ด้าน คือ ความใกล้ชิดและรักใคร่ผูกพัน การมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การมีโอกาสเอื้อประโยชน์ต่อผู้อื่น การได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้ที่มีคุณค่า และการได้รับความช่วยเหลือและคำแนะนำในด้านต่างๆ มีลักษณะเป็นมาตรประเมินรวมค่า 5 ระดับ และพรพิมล วรวิสุทธิพงศ์ และสงคราม เขาวนศิลป์ (2551) ได้สร้างแบบวัดการสนับสนุนทางสังคม ประกอบไปด้วยการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เกี่ยวกับการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวในด้านอารมณ์ด้วยการเอาใจใส่ ให้ความรัก และเห็นอกเห็นใจ ด้านข้อมูลข่าวสารด้วยการให้คำแนะนำ บอก

ข้อเท็จจริง การให้ข้อมูลย้อนกลับ ด้านการให้การยอมรับ เคารพในศักดิ์ศรีและมองเห็นคุณค่า ตลอดจนถึงด้านการสนับสนุนด้านวัตถุสิ่งของ เสียสละแรงงานและเวลา และการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน เกี่ยวกับการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนในด้านอารมณ์ ด้านให้การยอมรับ และด้านการสนับสนุนด้วยวัตถุสิ่งของ เสียสละแรงงานและเวลา มีลักษณะเป็นแบบ วัดชนิดมาตรประเมินรวมค่า 6 ระดับ

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้พัฒนาแบบสอบถามวัดการสนับสนุนทางจากครอบครัว และการสนับสนุนทางกลุ่มเพื่อน มี เนื้อหาประกอบด้วย การสนับสนุนทางอารมณ์ การสนับสนุนทางวัตถุ และการสนับสนุนทางข้อมูลข่าวสาร ตามแนวคิดของ Shaefer et al. โดยอาศัยแนวทางจากแบบวัดของ ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคนอื่นๆ (2536) เป็นมาตรประเมินรวมค่า 5 ระดับ

ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับสุขภาวะองค์รวม

เป็นที่เข้าใจกันเป็นอย่างดีว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลมีการปรับตัวและมีการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมก่อให้เกิดความสุขกาย สุขใจ ความเข้าใจ เหล่านี้เป็นผลจากการยืนยันด้วยผลการศึกษาวิจัยตลอดมาทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่ามีการวิจัยถึงผลของการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อสุขภาพจำนวนมาก ดังที่ Minkler (1981, pp. 150-151) ได้รวบรวมผลงานวิจัยและรายงานว่า ผู้ที่ได้รับ การสนับสนุนทางสังคมน้อยมีอัตราป่วยและตายมากกว่าผู้ได้รับการ สนับสนุนทางสังคมมากถึง 2.5 เท่า ความสัมพันธ์นี้เกิดขึ้นในทุกเพศ ทุกเชื้อชาติ และทุกระดับเศรษฐกิจ (Berkman & Syme, 1979) และยังพบว่าผู้ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับสูงจะมีปัญหาด้านร่างกาย และจิตใจน้อยกว่าผู้ได้รับ การสนับสนุนทางสังคมในระดับต่ำ (Gore, 1977) สอดคล้องกับการศึกษาของ Rigby (2000) ที่ชี้ให้เห็นว่า การได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับต่ำมีความสัมพันธ์กับการมีสุขภาพจิตไม่ดีด้วย เช่นเดียวกับผลการศึกษาของ Jacobson (1991) ซึ่งผลการศึกษาเสนอว่า การรับรู้ด้านการสนับสนุนทางสังคมมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับความซึมเศร้าในวัยรุ่น อีกทั้ง ลำเนาวิ เรืองยศ (2535) ยังศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ และเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำนายสุขภาพจิตในผู้สูงอายุได้ เช่นเดียวกับ Ross & Cohen (1987) เชื่อว่าบุคคลที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจะสามารถเผชิญต่อความเจ็บป่วย และเผชิญต่อปัญหาต่าง ๆ รวมทั้งการสนับสนุนทางสังคมจะเป็นตัวช่วยที่มีประสิทธิภาพในการต่อต้านความเครียดในชีวิตของบุคคล

Jemmott & Magloire (1988) ยังได้ศึกษาผลของการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อสุขภาพของนักศึกษา โดยทำการตรวจน้ำลายของนักศึกษาที่มีสุขภาพดี 3 ระยะ คือ 5 วันก่อนเริ่มทำการสอบปลายภาค ระหว่างการสอบปลายภาค และ 14 วันหลังการสอบปลายภาคเสร็จ เปรียบเทียบระหว่างนักศึกษา

ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมกับนักศึกษาที่ไม่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมอย่างเหมาะสม ผลการศึกษาบ่งชี้ว่าการสนับสนุนทางสังคมช่วยส่งเสริมด้านสุขภาพของบุคคล โดยทำให้ภูมิคุ้มกันโรคแข็งแรงขึ้น ส่วน ศศิธร วันชัย (2549) ได้รายงานผลการวิจัยของ Cobb (1976) และ Langlie (1977) ซึ่งบ่งชี้ว่าผู้ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูงจะมีพฤติกรรมป้องกันโรค และมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากกว่าผู้ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำ ซึ่ง Person (1997) ได้เสนอผลงานวิจัยของสถาบันวิจัยด้านพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ (OBSSR) ที่ระบุว่า การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยให้บุคคลมีความเข้มแข็งทางจิตใจ จึงช่วยให้บุคคลสามารถต่อต้านโรคร้ายไข้เจ็บ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับความอ่อนแอทางจิตใจได้ และยังระบุอีกว่า การสนับสนุนทางสังคมสามารถช่วยพฤติกรรมบางอย่าง ได้แก่ การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การนอนหลับอย่างมีคุณภาพ การออกกำลังกาย เป็นต้น และยังมีผลการศึกษาของ Wilkinson & Marmot, 2003, p. 22) ที่รายงานว่า บุคคลที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมและการสนับสนุนด้านอารมณ์จากบุคคลอื่นน้อย ดูเหมือนว่าจะเป็นผู้ที่ประสบกับการมีสุขภาวะต่ำ ชีพเศร้ามาก มีความเสี่ยงสูงต่อการตั้งครรถ์ยาก และมีภาวะไร้ความสามารถจากอาการเจ็บป่วยเรื้อรังระดับสูงขึ้นไป อีกทั้งการให้การสนับสนุนทางสังคมยังสามารถทำให้ผู้ป่วยมีอัตราการฟื้นคืนด้วย แสดงให้เห็นว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาวะทั้งทางกาย และจิต นอกจากนี้ สมนึก หลิมศิริโรจน์ (2551) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลิกดื่มสุราของผู้ป่วยติดสุราที่มารักษาในโรงพยาบาลราชบุรี พบว่า การสนับสนุนจากครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเลิกดื่มสุรา และยังเป็นปัจจัยหนึ่งที่ร่วมพยากรณ์พฤติกรรมเลิกดื่มสุรา

ผลการวิจัยจากทั้งในประเทศและต่างประเทศต่างระบุผลสอดคล้องกันว่าการได้รับการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันโรค ส่งเสริมสุขภาวะ และสามารถทำนายพฤติกรรมสุขภาวะของบุคคลได้ การวิจัยครั้งนี้จึงเลือกการสนับสนุนทางสังคมมาเป็นตัวแปรในกลุ่มปัจจัยสิ่งแวดล้อมภายนอกตนมาศึกษา เพื่อให้ครอบคลุมและเกิดประโยชน์ในการทำนายพฤติกรรมสุขภาวะองค์รวมนั่นเอง

5. หลักการในการพัฒนาคนแนวพุทธ (Buddhist Principle of Human Development)

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของไทยในปัจจุบัน เป็นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวทุนนิยม โดยเลียนแบบปรัชญาและแนวทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศที่พัฒนาแล้วโดยเฉพาะการนำเอาทฤษฎีการพัฒนาประเทศให้ทันสมัย (Modernization Theory) มาเป็นต้นแบบของการพัฒนาการนำเอาทฤษฎี ภาวะทันสมัยซึ่งใช้ต้นแบบของทุนนิยมในการพัฒนาประเทศมาใช้นั้นมีความจำเป็น เพราะเป็นกระแสหลักในการพัฒนาของโลก ถ้าไทยไม่ยอมก้าวลงไปร่วมในกระแสหลักของทุนนิยมนี้ ก็จะถูกทอดทิ้งให้ล้าหลังและจะเสียเปรียบไม่สามารถแข่งขันกับประเทศอื่นๆ ไปอีกยาวนาน

การพัฒนาที่ผ่านมา ทั้งที่ตั้งใจและไม่ได้ตั้งใจ มีส่วนทำลายหรือทำให้สิ่งแวดล้อมเสื่อมโทรม ทำให้เกิดความไม่เท่าเทียมกันทั้งในทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และวัฒนธรรมมากยิ่งขึ้น ดังนั้นจึงมีความพยายามจากหลายๆ ฝ่าย ทั้งองค์การสหประชาชาติ ประเทศที่พัฒนาแล้ว และประเทศกำลังพัฒนา ที่จะแก้ไขหรือลดผลเสียจากการพัฒนาที่ยั่งยืน มาเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน

การสร้างสมดุลในการพัฒนาอย่างยั่งยืนนั้น จึงจำเป็นต้องแก้ไขปัญหาการพัฒนาแนวทุนนิยมเพียงแนวทางเดียว โดยการนำเอาแนวทางการพัฒนาวิถีพุทธมาและแนวทางการพัฒนาที่เป็นทางเลือกอื่นๆ ให้เป็นตัวแทนสำหรับการพัฒนาสังคมไทยในภาคส่วนที่ยากจนล้าหลัง

สำหรับปรัชญาหรืออุดมการณ์ในการพัฒนาตามแนวทางพุทธศาสนานั้นตรงข้ามกับปรัชญาของทุนนิยม เพราะเน้นที่การลดกิเลสตัณหา ในขณะที่ทุนนิยมส่งเสริมให้มีกิเลสตัณหามากขึ้น พุทธศาสนาสอนให้ลดกิเลสตัณหาเพราะมุ่งให้ทำประโยชน์ให้ตนเอง และทำประโยชน์ให้คนอื่น ไม่ให้เห็นแก่ตัว (วัชร ทรงแปฐม , 2549, น.663-678) จึงถือได้ว่าเป็นแนวทางการพัฒนาที่ยั่งยืน

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2549) ได้บรรยายเรื่องการพัฒนาที่ยั่งยืนที่สอดคล้องกับแนวคำสอนของพุทธศาสนาไว้อย่างละเอียดในหลายประเด็น เช่น การพัฒนาที่ยั่งยืนเป็นการพัฒนาที่เป็นบูรณาการ (integrated) คือ ทำให้เกิดเป็นองค์รวม (Holistic) หมายความว่าองค์ประกอบทั้งหลายที่เกี่ยวข้องจะต้องมาประสานกับครบองค์ และมีลักษณะอย่างหนึ่ง คือ มีดุลยภาพ มีการบูรณาการ

การพัฒนาที่ยั่งยืน จะดำเนินการให้บรรลุผลสำเร็จได้นั้น จะอาศัยแต่เทคโนโลยี และวัตถุไม่ได้ ต้องพัฒนาจิตใจให้มีจริยธรรมที่นำมาปฏิบัติให้เกิดผลจริงด้วย แต่พระธรรมปิฎกเห็นว่า จริยธรรมเป็นเพียงศีลข้อปฏิบัติ ถึงทำได้ก็ไม่เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืน จะต้องพัฒนาปัญญา ความเห็นที่ถูกต้องตามหลัก กศาสนาพุทธด้วย

อนึ่ง ในการพัฒนาชีวิต หรือการ เริ่มก่อองค์รวมการดำเนินชีวิตที่ดี นี้ ต้องมีปัจจัยชักนำ เกื้อหนุน เรียกว่า ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ คือปัจจัยที่จะกระตุ้นเร้า เกื้อหนุน ชักนำ ให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ได้แนวคิดที่ถูกต้อง เรียกได้ว่า เป็นปัจจัยพื้นฐานของการศึกษา หรือปัจจัยพื้นฐานของการพัฒนามนุษย์ มี 2 อย่าง คือ

1. ปัจจัยภายนอก หรือองค์ประกอบภายนอก ได้แก่ ปรโตโมสะ (เสียงจากผู้อื่น หรือ อิทธิพลจากภายนอก) เฉพาะอย่างยิ่ง กัลยาณมิตร
2. ปัจจัยภายใน หรือองค์ประกอบภายใน ได้แก่ โยนิโสมนสิการ (ภาษาเก่าแปลว่า การทำใจโดยแยกกาย) คือ การรู้จักมอง รู้จักคิด รู้จักพิจารณา ให้หาประโยชน์ได้ และให้เห็นความจริง หรือการสำรวจตนเอง

อย่างไรก็ตาม พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวไว้ในหลักพุทธธรรม ว่า การพัฒนาคนตามแนวพุทธ เน้นการพัฒนาตัวคนที่เป็นปัจจัยตัวกระทำ ให้ เป็นศูนย์กลางของการพัฒนา

ด้วยการพัฒนาตัวคนเต็มทั้งระบบ คือ การพัฒนาครบทั้ง 3 ด้าน อันได้แก่ ด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ และ ด้านปัญญา ซึ่งหลักการทั้ง 3 ด้านแห่งการดำเนินชีวิตนี้ มีความสัมพันธ์อิงอาศัยเป็นปัจจัยส่งผลต่อกันและต้องพัฒนาไปด้วยกัน กล่าวคือ เป็นระบบแห่งไตรสิกขา นั่นเอง

ระบบการศึกษาในการพัฒนามนุษย์ หรือที่เรียกว่า ไตรสิกขานั้น แบ่งออกไปเป็น 3 ด้าน ซึ่งมีสาระสำคัญดังนี้

1. **ศีล** คือ การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรมทางกาย และ วาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง มีผลดี สิ่งแวดล้อมที่เราเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ มี 2 ประเภท คือ

- สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ เพื่อนมนุษย์ (ในความหมายเดิมทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งสัตว์อื่นทั้งหลายทั้งปวงด้วย)
- สิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ได้แก่ ปัจจัย 4 เครื่องใช้วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้ง เทคโนโลยี และสิ่งทั้งหลายที่มีในธรรมชาติ

2. **สมาธิ** หมายถึง การฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจ มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจิตใจ เป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจ หรือ เจตนาและเป็นไปตามเจตจำนง และแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้นแล้ว ก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ดียิ่งด้วย แม้ความสุข ความทุกข์ในที่สุดก็อยู่ที่ใจ

ยิ่งกว่านั้น ปัญญาจะเจริญงอกงามได้ ต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็งสู้ปัญหาเอาใจใส่ มีความเพียรพยายามที่จะคิดค้น ไม่ทอดทิ้ง ยิ่งเรื่องที่คิดหรือพิจารณานั้นยาก หรือละเอียดลึกซึ้ง ก็ยังต้องมีจิตใจที่สงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่พลุ่งพล่าน กระวนกระวาย ก็ต้องมีสมาธิจึงจะคิดได้ชัดเจน เจาะลึก ทะลุได้ และมองเห็น ทั่วตลอด จิตที่ฝึกดีแล้ว จึงเป็นฐานที่จะให้ปัญญาทำงานและพัฒนาอย่างได้ผล

3. **ปัญญา** หมายถึง การพัฒนาปัญญา ซึ่งมีความสำคัญสูงสุด เพราะปัญญาเป็นคัมภีร์ทาง และควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด คนเราจะมีพฤติกรรมอะไร อย่างไร และแค่ไหน ก็อยู่ที่ว่าจะมีปัญญานำหรือบอกทางให้เท่าใด และปัญญาเป็นตัวปลดปล่อยจิตใจ ให้ทางออกแก่จิตใจ เช่น เมื่อจิตใจอึดอัด มีปัญหาติดตันอยู่ พอเกิดปัญญารู้ว่าจะทำอย่างไร จิตใจก็โล่งเป็นอิสระได้

การพัฒนาปัญญา เป็นเรื่องกว้างขวาง แยกออกไปได้หลายด้าน และมีหลายขั้นหลายระดับ เช่น

- ปัญญาที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพประสบความสำเร็จ
- ปัญญาที่ช่วยให้ดำเนินเข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงาม
- ปัญญาที่ช่วยให้บรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิตที่ดีงาม

จากหลักไตรสิกขานี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักธรรมและข้อธรรมแยกย่อยออกไปมากมาย อย่างที่เรามักเห็นหรือได้ยินเป็นหมวดๆ หรือเป็นชุดๆ มี 3 ข้อบ้าง 4 ข้อบ้าง 5 ข้อบ้าง ฯลฯ หลักธรรมแต่ละหมวดแต่ละชุดเหล่านั้น ก็คือข้อปฏิบัติเพื่อการพัฒนาชีวิตพัฒนาสังคม ในขั้นตอนหรือในส่วนปลีกย่อยต่างๆ แต่ละหมวดแต่ละชุดมักจะมีสาระบางส่วนของไตรสิกขาครบทั้ง 3 อย่าง ประสานหรือบูรณาการกันอยู่ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ตามความเหมาะสมกับกรณีนั้นๆ หรือที่เรียกว่า ทำได้เหมาะสมถูกกาลเทศะ

ผลการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาคนด้วยระบบไตรสิกขา

เนื่องจาก ระบบไตรสิกขา ถือว่าเป็นระบบการศึกษาในการใช้พัฒนามนุษย์ จากการสำรวจค้นคว้า พบว่า มีการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กและเยาวชน มีการวิเคราะห์หลักธรรมคำสอน ในเรื่องไตรสิกขา เช่น พรทิพา ภูมพิณานนท์ (2551) ก็ได้ศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาและการพัฒนาคน พบว่า กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา คือ การพัฒนาคนให้มีความรู้ ได้แก่ หลักไตรสิกขา เป็นการศึกษาหาความรู้ หรือฝึกฝน อบรม พัฒนาตนให้ครบถ้วนด้วยปัญญา อันเป็นกระบวนการของการเรียนที่ถูกต้อง ซึ่งมี 3 ประการ คือ สติศึกษาเป็นกระบวนการฝึกฝนความประพฤติให้ตั้งงามมีระเบียบวินัย จิตตศึกษา เป็นกระบวนการฝึกอบรมจิต ปลูกฝังศีลธรรมด้านจิตใจให้เป็นสมาธิ และปัญญาศึกษา เป็นการศึกษาฝึกทักษะกระบวนการคิด ความรู้ ความเข้าใจ ตามเหตุปัจจัยในสรรพสิ่งทั้งปวง และ พระบุญชู กัลณ (2551) ศึกษาวิเคราะห์ การศึกษาตามหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า เป้าหมายของการศึกษา คือ การมีชีวิตอยู่โดยไม่ทุกข์ พร้อมทั้งมีชีวิตเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลแก่สรรพสัตว์และสรรพสิ่ง อีกทั้งเป้าหมายการศึกษาในพระพุทธศาสนายังเป็นสิ่งเดียวกันกับเป้าหมายของชีวิต ดังนั้น การศึกษาตามความหมายของพระพุทธศาสนาจึงหมายถึงการทำความดีทุกอย่างทุกประการครบถ้วนวิถีชีวิต ทั่วทั้งหมด ปัจจุบันโรงเรียนวิถิพุทธเป็นโรงเรียนที่นำเอาวิถีวัฒนธรรมแบบพุทธมา มุ่งเน้นให้ผู้ศึกษาเข้าใจชีวิตแท้จริง และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยอาศัยระบบการศึกษาตามหลักไตรสิกขา คือ สติ สมาธิ ปัญญา มาใช้ในการฝึกอบรม สอดคล้องกับ พิชชรัตน์ บุญช่วย (2550) ได้ศึกษากระบวนการสร้างภavana 4 โดยใช้หลักไตรสิกขา โดยผลการศึกษาพบว่า ไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษาที่เน้นการฝึกอบรมตนเองอยู่ รมมีขั้นตอน เพื่อนำไปสู่การพ้นทุกข์ ในภาคปฏิบัติ องค์ธรรม คือ ไตรสิกขาจะทำงานไปพร้อม ๆ กันและประสานกันอย่างเป็นพื้นฐานให้แก่กัน ไตรสิกขายังมีลักษณะที่เป็นสหสัมพันธ์กับภavana 4 โดยผู้ที่ผ่านการอบรมตนเองตามหลักไตรสิกขา จะค่อย ๆ ปรับปรุงแก้ไขภาพลักษณ์ภายนอกของตนทั้ง 4 ด้าน คือ กาย, สังคม, อารมณ์ และปัญญา

การพัฒนาดังกล่าวจะปรากฏให้เห็นจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตไปในทางที่น่าพอใจและเหมาะสม และสามารถนำมานา 4 มาประยุกต์ใช้เพื่อประเมินคุณภาพของไตรสิกขาได้ด้วย

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาวิจัย ที่ใช้หลักไตรสิกขาไปพัฒนาจิตลักษณะของเยาวชนในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านการพัฒนาจริยธรรม เช่น ไชศรี พานิกุล (2541) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เรียนเรื่องหลักธรรมพุทธศาสนา โดยการสอนแบบไตรสิกขากับการ สอนปกติ พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพระพุทธศาสนาของนักเรียนที่ได้รับการสอนแบบไตรสิกขา สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนตามปกติ และนักเรียนที่ได้รับการสอนแบบไตรสิกขา มีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม สูงกว่าการสอนปกติ ต่อมา วิลาพัฒน์ อุบุญนวลชาติ (2549) ได้ศึกษา การพัฒนาโปรแกรมการฝึกการอบรมตามแนวทางไตรสิกขา เพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยได้มี การสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเอง และดำเนินการทดลองใช้โปรแกรม ตลอดจนปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมให้มีประสิทธิภาพ และหลังเข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเอง สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และนักเรียนมีความมีวินัยในตนเอง ตามการรับรู้ของครู สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

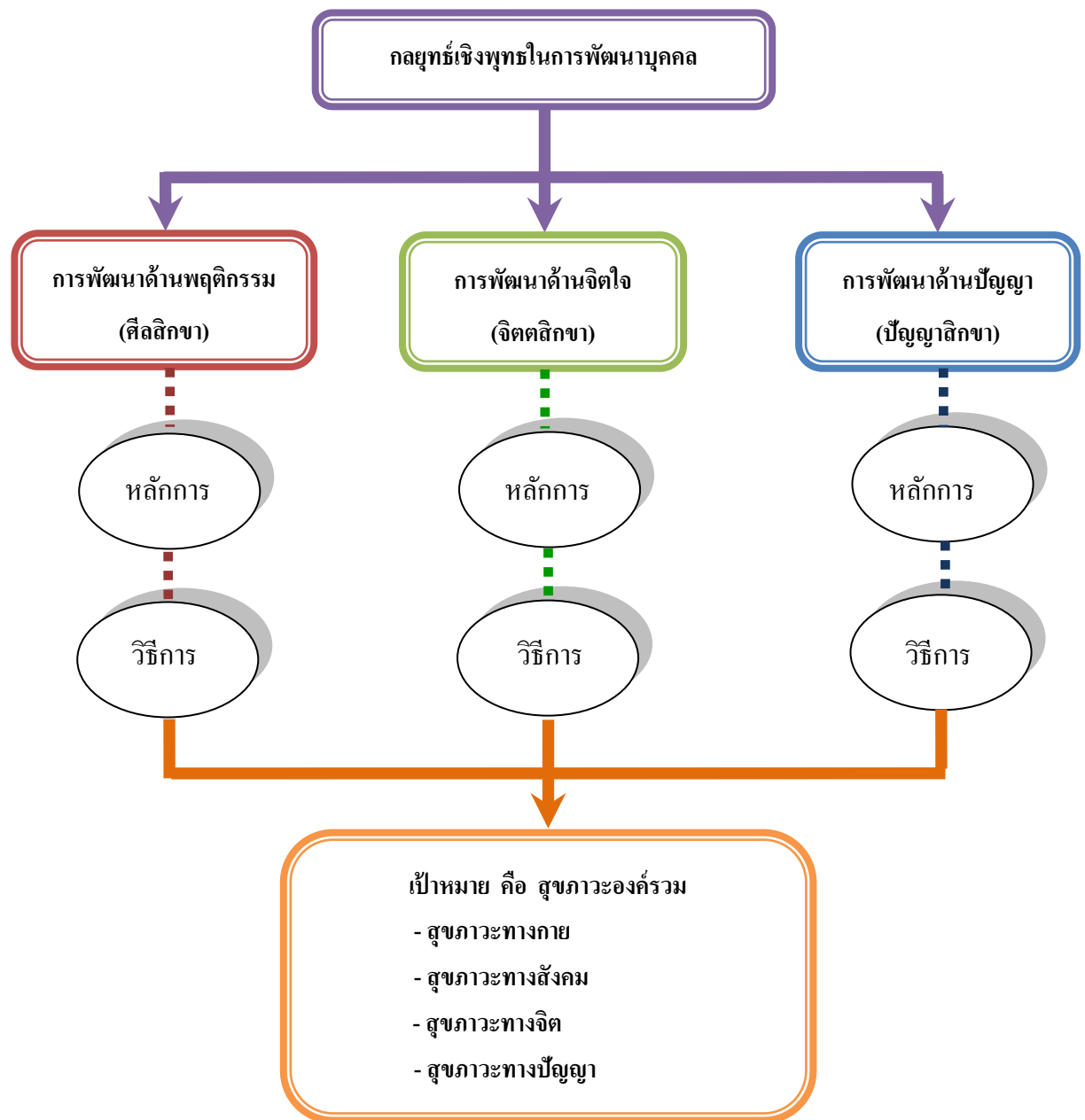
นอกจากนี้ เยาวนาถ สุวลักษณ์ (2549) ได้ศึกษาการจัดการความเครียดที่สอดคล้องกับหลักไตรสิกขาทางพุทธศาสนาของนักเรียนวัยรุ่นระดับมัธยมศึกษาในเขตเทศบาลนครสงขลา พบว่า นักเรียนวัยรุ่นระดับมัธยมศึกษา ในเขตเทศบาลนครสงขลา มีการจัดการความเครียดที่สอดคล้องกับหลักไตรสิกขาทางพุทธศาสนา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านสติและปัญญาอยู่ในระดับปานกลาง ด้านสมาธิอยู่ในระดับสูง นักเรียนวัยรุ่นหญิงมีการจัดการความเครียดที่สอดคล้องกับหลักไตรสิกขาทาง พุทธศาสนาอยู่ในระดับสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นชาย นักเรียนมัธยมต้นและนักเรียนมัธยมปลายมีการจัดการความเครียดที่ สอดคล้องกับหลักไตรสิกขาทางพุทธศาสนาไม่แตกต่างกัน และปัจจัยที่นักเรียนวัยรุ่นคิดว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียดที่สอดคล้องกับหลักไตรสิกขาทางพุทธศาสนา คือ แม่ ร้องลงมา คือ ครู อาจารย์ สอดคล้องกับ เอมอร กลุณะรังสรรค์ (2537) ที่ศึกษาผลของการฝึก อบรมตามหลักไตรสิกขาต่อความรับผิดชอบในหน้าที่ของนักศึกษาวิชาชีพครูสถาบันราชภัฏ พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมทั้งพฤติกรรมความรับผิดชอบในหน้าที่ในชั้นเรียนที่ได้จากการสังเกตโดยผู้ช่วยวิจัย และคะแนนความรับผิดชอบในหน้าที่ ที่ได้จากการตอบแบบวัดความรับผิดชอบในหน้าที่โดยตัวนักศึกษาเอง ทั้งในระยะทดลองและระยะติดตามผล และ เพ็ญศรี นวลมาก (2544) ศึกษาผลของการฝึกอบรมโดยใช้หลักไตรสิกขาที่มีผลต่อความรู้เกี่ยวกับหลักธรรมทางพุทธศาสนา การใช้เหตุผล และพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนระดับ ม.ปลาย มีความรู้เกี่ยวกับ

หลักสูตรทางพุทธศาสนาอยู่ในระดับปานกลาง มีเหตุผลเชิงจริยธรรมอยู่ในขั้นที่ 5 และพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทั้ง 4 ด้าน คือ ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ ความมีวินัยในตนเอง และความขยันหมั่นเพียรอยู่ในระดับมาก และเมื่อวัดหลังการฝึกอบรมทันที นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับหลักสูตรทางพุทธศาสนา มีเหตุผลเชิงจริยธรรม และมีพฤติกรรมเชิงจริยธรรม ทั้ง 4 ด้าน สูงกว่าก่อนการฝึกอบรม และหลังฝึกอบรมแล้ว 1 เดือน

จากการศึกษาผลการวิจัยข้างต้น แสดงให้เห็นว่า ทั้งในส่วนของการวิเคราะห์หลักไตรสิกขา และการนำเอาหลักไตรสิกขาไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาจิตลักษณะของเยาวชนด้านต่าง ๆ มีผลสอดคล้องกันว่า หลักไตรสิกขา เป็น ระบบที่สามารถนำไปใช้ฝึกอบรมและพัฒนาตนเอง โดยเฉพาะการนำไปใช้กับเยาวชนให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้

ดังที่กล่าวมาแล้ว ทั้งหมดข้างต้น เพื่อนำไปสู่ เป้าหมายแห่งการพัฒนา คือ การที่เยาวชนมีพฤติกรรมสุภาพอ่อนน้อม คณະผู้วิจัย จึงได้ทำการศึกษาจิตลักษณะ ต่าง ๆ ที่พึงประสงค์ของเยาวชนที่มาจากครอบครัวแตกแยก และหาความสัมพันธ์ระหว่างจิตลักษณะที่พึงประสงค์ ซึ่งเป็นปัจจัยส่วนบุคคล (P) และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมภายนอกตน (E) อันจะนำไปสู่ปัจจัยทางพฤติกรรมสุภาพอ่อนน้อม (B)

จากนั้นวิเคราะห์ผลที่ได้ เพื่อนำเสนอกลยุทธ์เชิงพุทธ ในการพัฒนาคน (Buddhist Strategies of Human Development) ทั้ง 3 ด้าน คือ พฤติกรรม (ศีลสิกขา) จิตใจ (จิตตสิกขา) และ ปัญญา (ปัญญาสิกขา) หรือที่เรียกว่า ไตรสิกขา ดังแสดงเป็นกรอบไว้ในภาพที่ 1.6



ภาพที่ 1.6 แสดงกรอบกลยุทธิ์เชิงพุทธในการพัฒนาบุคคล

ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการของตัวแปร

การวิจัยนี้มีตัวแปร 2 ประเภท คือ ตัวแปรอิสระ และตัวแปรตาม ดังนี้

ตัวแปรอิสระ (Independent Variables)

ตัวแปรอิสระมี 2 กลุ่ม คือ ตัวแปรอิสระที่เป็นปัจจัย จัยส่วนบุคคล มี 4 ตัวแปร ได้แก่ การกำกับตนเอง การมองโลกในแง่ดี การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม และพื้นฐานการปฏิบัติทางพุทธศาสนา ตัวแปรอิสระที่เป็นปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม มี 1 ตัวแปร ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม ซึ่งแบ่งเป็น 2 ด้าน คือ การสนับสนุนจากครอบครัว และการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน

ตัวแปรตาม (Dependent Variables)

ตัวแปรตาม ได้แก่ ตัวแปรที่เป็นปัจจัยด้านพฤติกรรม คือ สุขภาวะองค์รวม ประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา

นิยามปฏิบัติการ

ตัวแปรอิสระ

การกำกับตนเอง หมายถึง รายงานปริมาณการรับรู้ของเยาวชนเกี่ยวกับการพยายามที่จะบังคับตนเองในการแสดงพฤติกรรมทั้งทางร่างกายและอารมณ์ โดยมีการจูงใจตนเองเพื่อให้ตนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนได้วางไว้ ซึ่งสามารถวัดได้จากแบบสอบถามวัดการกำกับตนเอง ที่คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้นบนพื้นฐานทฤษฎี การเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของ Bandura (1986) มีลักษณะเป็นประโยคบอกเล่าจำนวน 15 ข้อ แต่ละข้อมีมาตราประเมิน (rating scale) 5 ระดับ จาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ผู้ตอบจะได้คะแนนในช่วง 15-75 คะแนน คะแนนรวมสูง แสดงว่า เป็นผู้มีการกำกับตนเองมาก คะแนนรวมต่ำ แสดงว่า เป็นผู้มีการกำกับตนเองน้อย

การมองโลกในแง่ดี หมายถึง รายงานปริมาณการรับรู้ของเยาวชนเกี่ยวกับความคิดและความเชื่อว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตมีแง่ดี รู้จักมองหาข้อดีของความผิดพลาด ล้มเหลว และมองว่าปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นนั้น ตนสามารถต่อสู้ และพลิกอุปสรรคให้เป็นโอกาสที่ดีได้ ซึ่งสามารถวัดได้จากแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดี ที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นตามทฤษฎีอ้างสาเหตุของ Weiner (1979) และพัฒนาจากแบบสอบถามวัดการมองโลกในแง่ดีของชาติยา น้อยาทอง (2551) มีลักษณะเป็นประโยคบอกเล่าจำนวน 15 ข้อ แต่ละข้อมีมาตราประเมิน (Rating Scale) 5 ระดับ จาก “จริงที่สุด” ถึง

“ไม่จริงเลย” ผู้ตอบจะได้คะแนนในช่วง 15-75 คะแนน คะแนนรวมสูง แสดงว่า เป็นผู้มีการมองโลกในแง่ดีมาก คะแนนรวมต่ำ แสดงว่า เป็นผู้มีการมองโลกในแง่ดีน้อย

การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม หมายถึง รายงานเกี่ยวกับการใช้เหตุผลในการเลือกที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ของเยาวชน การกระทำดังกล่าวแสดงถึงเหตุผลที่อยู่เบื้องหลังการแสดงพฤติกรรมของบุคคล และทำให้ทราบระดับการมีจริยธรรมของบุคคล ซึ่งสามารถวัดได้จากแบบวัดการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม ที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นตามทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคล์เบิร์ก โดยนำสถานการณ์ที่เยาวชนจะพบได้ในชีวิตประจำวันสร้างเป็นเรื่องราวที่เป็นปัญหาขัดแย้งทางจริยธรรม และสร้างข้อคำถามโดยอาศัยแนวทางจากแบบวัดการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของดวงเดือน พันธุมนาวินและเพ็ญแข ประจันปัจฉิก (2524) และไชศรี พานิกุล (2546) แบบวัดนี้มีได้วัดพฤติกรรมของผู้ตอบ แต่วัดการใช้เหตุผลในการเลือกกระทำของผู้ตอบ ประกอบด้วยสถานการณ์ทั้งสิ้น 16 ข้อที่สอดคล้องกับคุณธรรม 8 ประการตามนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ แต่ละข้อมีตัวเลือกซึ่งเป็นเหตุผลที่เกี่ยวข้อง 6 ตัวเลือก ผู้ตอบจะต้องเลือกคำตอบเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อ ผู้ตอบจะได้คะแนนในช่วง 16-96 คะแนน คะแนนรวมสูง แสดงว่า เป็นผู้มีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมระดับสูงมาก คะแนนรวมต่ำ แสดงว่า เป็นผู้มีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมระดับต่ำ

พื้นฐานการปฏิบัติทางพุทธศาสนา หมายถึง รายงานปริมาณการปฏิบัติหรือการกระทำในชีวิตประจำวันตามหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาของเยาวชนที่นับถือพระพุทธศาสนา บนพื้นฐานของหลักไตรสิกขา ได้แก่

- 1) ทาน หมายถึง การให้ การสละ การเผื่อแผ่แบ่งปันให้แก่ผู้อื่น ซึ่งสามารถทำได้หลายประการ เช่น การแบ่งปันให้เป็นวัตถุ สิ่งของ เงินทอง และการช่วยเหลือโดยเสียสละแรงกาย จนถึงการแบ่งปันให้โดยไม่อาศัยสิ่งของ นั่นคือ การให้ความรู้และแนะนำสั่งสอนการให้ทางใจโดยการไม่คิดใจเอาผิดกล่าวโทษแก่ผู้ที่ทำร้ายตนหรือล่วงละเมิดตน เป็นต้น
- 2) ศีล หมายถึง การปฏิบัติที่เป็นการควบคุมกาย วาจาให้ปราศจากโทษ ใน 5 ข้อ ได้แก่ 1. การละเว้นการฆ่าหรือประทุษร้ายต่อชีวิตและร่างกาย 2. การละเว้นการลักขโมย 3. การละเว้นการประพฤติผิดในกาม 4. การละเว้นการพูดเท็จ และ 5. การละเว้นการเสพเครื่องทองของเมาหรือสิ่งเสพติด
- 3) ภavana หมายถึง การกระทำทางใจเพื่อให้ใจสงบหรือบริสุทธิ์ การกระทำได้หลายวิธี เช่น ฟังและอ่านหนังสือธรรมะ สนทนาธรรม ไหว้พระสวดมนต์ แผ่เมตตา ปฏิบัติธรรม มีสติควบคุมการกระทำ ควบคุมกิเลสโดยทั่วไป เป็นต้น

ซึ่งสามารถวัดได้จากแบบสอบถามวัดพื้นฐานการปฏิบัติทางพุทธศาสนา ซึ่งคณะผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยอาศัยแนวทางจากแบบวัดการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของ ดวงเดือน พันธมนาวิน และ คนอื่นๆ (2540) แบบสอบถามนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับการให้ทาน รักษาศีล และการเจริญภาวนาตามหลักของพุทธศาสนา ประกอบด้วยประโยคบอกเล่าจำนวน 15 ข้อ แต่ละข้อมีมาตรประเมิน (Rating Scale) 5 ระดับ จาก “เป็นประจำ” ถึง “ไม่เคยเลย” ผู้ตอบจะได้คะแนนในช่วง 15-75 คะแนน คะแนนรวมสูง แสดงว่า เป็นผู้มีพื้นฐานการปฏิบัติทางพุทธศาสนามาก คะแนนรวมต่ำ แสดงว่า เป็นผู้มีพื้นฐานการปฏิบัติทางพุทธศานาน้อย

การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง รายงานปริมาณการรับรู้ของเยาวชน เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยรู้ว่าตนเองจะได้รับหรือคาดว่าจะได้รับการดูแลช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ อันมีส่วนช่วยให้สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม ซึ่งบุคคลเหล่านี้มาจาก 2 แหล่ง คือ ครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

1) การสนับสนุนจากครอบครัว หมายถึง การที่เยาวชนมีการติดต่อสัมพันธ์กับคนในครอบครัว โดยรู้ว่าตนเองจะได้รับหรือคาดว่าจะได้รับการดูแลเอาใจใส่ช่วยเหลือ แนะนำ ทั้งในด้านอารมณ์ การช่วยเหลือทางวัตถุสิ่งของ และการให้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ จากบุคคลเหล่านี้ อันได้แก่ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ญาติ พี่น้อง

2) การสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน หมายถึง การช่วยเหลือ สนับสนุนที่เยาวชนได้รับจากเพื่อน ซึ่งอาจเป็นการสนับสนุนด้านประสบการณ์ ตอบสนองความต้องการต่าง ๆ ทั้งด้านอารมณ์ ด้านวัตถุสิ่งของ และให้คำแนะนำหรือแจ้งข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ ในการปรับตัวและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

ซึ่งสามารถวัดได้จากแบบสอบถามวัดการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งคณะผู้วิจัยสร้างขึ้น ตามแนวคิดการแบ่งระบบ (แหล่ง)สนับสนุนทางสังคมของ Pender และแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบของการสนับสนุนทางสังคมของ Shaefer et al. โดยอาศัยแนวทางการสร้างจากแบบวัด ดวงเดือน พันธมนาวิน และ คนอื่นๆ (2536) ประกอบด้วยประโยคบอกเล่าจำนวน 30 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับการสนับสนุนจากครอบครัว 15 ข้อ และการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน 15 ข้อ แต่ละข้อมีมาตรประเมิน (Rating Scale) 5 ระดับ จาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ผู้ตอบจะได้คะแนนในช่วง 30-150 คะแนน และผู้ตอบจะได้คะแนนในแต่ละด้านย่อยนี้ (ด้านการสนับสนุนจากครอบครัว และการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน) ในช่วง 15-75 คะแนน คะแนนรวมสูง แสดงว่า เป็นผู้มีการสนับสนุนทางสังคมหรือการสนับสนุนจากค่าย่อยมาก คะแนนรวมต่ำ แสดงว่า เป็นผู้มีการสนับสนุนทางสังคมหรือการสนับสนุนจากค่าย่อยน้อย

ตัวแปรตาม

สุขภาวะองค์รวม หมายถึง รายงานปริมาณการปฏิบัติหรือกระทำ ทั้งที่เป็นพฤติกรรมภายใน และภายนอกของเยาวชนที่แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี สุขสมบูรณ์พร้อมทั้ง 4 ด้าน คือ

1) สุขภาวะทางกาย หมายถึง การที่เยาวชนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ โดยพิจารณาจากพฤติกรรมการสำรวมกาย ได้แก่ การรู้จักใช้กายกระทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีสติ ไม่เกิดโทษต่อตนเองและผู้อื่น เป็นต้น พฤติกรรมการบริโภค ได้แก่ การรู้จักการบริโภค และใช้สิ่งต่าง ๆ อย่างฉลาด ใช้อย่างพอดี และตรงประโยชน์ที่แท้จริง เป็นต้น ตลอดจนการดูแล ป้องกัน และรักษาตนไม่ให้เจ็บป่วย รวมถึงไม่มีอุบัติเหตุ

2) สุขภาวะทางจิต หมายถึง การที่เยาวชนมีสุขภาพ และความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจ โดยประเมินจากองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านคุณภาพจิต คือ พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความเป็นผู้มีคุณธรรมอยู่ในจิตใจ เช่น เมตตา กรุณา สุภาพอ่อนโยน ซื่อสัตย์กตัญญู ด้านสมรรถภาพจิต คือ พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่าเป็นผู้จิตใจที่แน่วแน่ ตั้งมั่น ขยัน อดทน และด้านสุขภาพจิต คือ พฤติกรรมที่บ่งบอกว่าเยาวชนมีจิตใจผ่องใส เบิกบาน และสงบ

3) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การที่เยาวชนมีความสัมพันธ์ และสามารถอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นด้วยดี โดยพิจารณาจาก การรู้จักและรับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง (มีวินัย) , การรู้จักช่วยเหลือเกื้อกูล (ปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น) และการประกอบอาชีพสุจริต ไม่เบียดเบียน ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน (สัมมาชีพ)

4) สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง การที่เยาวชนมีความสุขจากการใช้ชีวิตอย่างรู้เท่าทัน และไม่ประมาท โดยประเมินจากพฤติกรรมการรู้จักแสวงหาความรู้และใช้ความรู้ไปไหนทางที่ถูก (ใฝ่รู้) , คิด ลงมือทำ และแก้ปัญหาอย่างมีสติ (คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น) และรู้เท่าทันเหตุการณ์ ไม่ยึดติดกับสิ่งต่าง ๆ (มีอิสรภาพ)

ซึ่งสามารถวัดได้จากแบบสอบถามวัดสุขภาวะองค์ รวม ที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการรวบรวมแนวคิด ข้อเท็จจริงในเอกสารวิชาการ และงานวิจัยต่าง ๆ โดยเฉพาะแนวคิดแบบองค์รวมนิยม (Holism) และแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ประกอบด้วยประโยคบอกเล่าจำนวน 40 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา ด้านละ 10 ข้อ แต่ละข้อมีมาตรประเมิน (Rating Scale) 5 ระดับ จาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ผู้ตอบจะได้คะแนนในช่วง 40-200 คะแนน และผู้ตอบจะได้คะแนนในแต่ละด้านย่อยนี้ (สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา) ในช่วง 10-50 คะแนน คะแนนรวมสูง แสดงว่า เป็นผู้มีสุขภาวะองค์รวมหรือสุขภาวะในด้านนั้น ๆ ดี คะแนนรวมต่ำ แสดงว่า เป็นผู้มีสุขภาวะองค์รวมหรือสุขภาวะในด้านนั้น ๆ ต่ำ

จากการประมวลแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ สามารถกำหนดตัวแปรอิสระ ที่คาดว่าจะมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวมซึ่งเป็น ตัวแปรตาม พอสรุปได้ดังแผนภูมิความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องดังภาพที่ 1.7



ภาพที่ 1.7 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล (P) ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม (E) และปัจจัยด้านพฤติกรรมสุขภาวะองค์รวม (B)

สมมติฐานของการวิจัย

จากรายงานเอกสารที่กล่าวมาข้างต้น สามารถตั้งสมมติฐานในการวิจัยได้ 2 ประการ ดังนี้

1. เยาวชนครอบครัวแตกแยกที่มีการกำกับตนเองสูง มีการมองโลกในแง่ดีมาก มีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมสูง มีพื้นฐานการปฏิบัติทางพุทธศาสนา มาก มีการสนับสนุนทางสังคมสูง (กลุ่มสูง) จะมีสุขภาวะองค์รวมสูงกว่าเยาวชนที่มีลักษณะดังกล่าวต่ำ (กลุ่มต่ำ)
2. การกำกับตนเอง การมองโลกในแง่ดี การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม พื้นฐานการปฏิบัติทางพุทธศาสนา และการสนับสนุนทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายการเกิดสุขภาวะองค์รวมได้