



ความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9
**Happiness of Non Commissioned Police Officers in
Provincial Police Region 9**

อภิรักษ์ ชายะพันธ์
Apiruk Chayapan

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

**A Minor Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Public Administration
Prince of Songkla University**

2562

ชื่อสารนิพนธ์ ความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9
ผู้เขียน ร้อยตำรวจโทอภิรักษ์ ชายะพันธ์
สาขาวิชา รัฐประศาสนศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

คณะกรรมการสอบ

.....
(รองศาสตราจารย์พรชัย ลิขิตธรรมโรจน์)

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์พรชัย ลิขิตธรรมโรจน์)

..... กรรมการ
(ดร. หมายนีย์ ช. บุญพันธ์)

..... กรรมการ
(ดร. สิริวิทย์ อิศโร)

.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จุฑามณี ตระกูลมุกดา)
ผู้อำนวยการหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์

ชื่อสารนิพนธ์	ความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9
ผู้เขียน	ร้อยตำรวจโทอภิรักษ์ ชายะพันธ์
สาขาวิชา	รัฐประศาสนศาสตร์
ปีการศึกษา	2562

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 และปัจจัยในการทำงานที่มีความสัมพันธ์ต่อความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 จำนวน 13,642 นาย ส่วนกลุ่มตัวอย่างได้แก่ตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 จำนวน 389 นาย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistical Product and Service Solution, SPSS) โดยใช้สถิติค่าร้อยละ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่า

1. ข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 มีระดับความสุขอยู่ในระดับน้อย
2. ปัจจัยในการทำงาน พบว่า ด้านลักษณะงาน มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขในการทำงานอยู่ในระดับต่ำ ($r = .048$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน ด้านลักษณะผู้นำด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในงานด้านความสัมพันธ์ภายในหน่วยงานและด้านค่าตอบแทนและสวัสดิการ ไม่มีความสัมพันธ์กับความสุขในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Minor Thesis Title Happiness of Non Commissioned Police Officers in Provincial Police Region 9
Author Pol.Lt.Apiruk Chayapan
Major Program Public Administration
Academic Year 2019

ABSTRACT

The purpose of this study was to study the happiness level and the work factors related to work life satisfaction of non-commissioned police officers in the Provincial Police Region 9. The population of this research is 13,642 non-commissioned police officers and the research subject is 389 non-commissioned police officers in the Provincial Police Region 9. A questionnaire was used as the research instrument; and the obtained data were analyzed for percentage, frequency, mean, standard deviation. The Pearson's Correlation Coefficient was performed to compare means. The results indicated as follows.

1. The non-commissioned police officers in the Provincial Police Region 9 had a low level of happiness.

2. The analysis of work factors related to work life satisfaction showed that job characteristics is related to the level of happiness at work at a low level ($r = .048$) at a statistical significant level of .05; while the factors of work environment, leadership characteristics, success and progress in work, relationships within the department and compensation and benefits had no significant relationship with the level of their happiness at work at the .05 level.

กิตติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์ เรื่อง ความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 สำเร็จลงได้ด้วยดี ด้วยความเอาใจใส่และให้คำปรึกษาในกระบวนการวิจัยอย่างสม่ำเสมอ และความกรุณาจากรองศาสตราจารย์พรชัย ลิขิตธรรมโรจน์ อาจารย์ที่ปรึกษา ที่ให้คำปรึกษา แนะนำและให้ความคิดเห็นแก่ผู้วิจัยมาตลอด รวมทั้ง ดร.ชานนีย์ ช. บุญพันธ์ และ ดร.สิริวิทย์ อิศโร กรรมการสอบ ที่ให้คำแนะนำและข้อคิดเห็นเพิ่มเติมซึ่งมีส่วนช่วยให้สารนิพนธ์ฉบับนี้เสร็จลุล่วงดังที่ตั้งใจไว้ นอกจากนี้ผู้วิจัยจักขอขอบคุณตัวผู้วิจัยเองที่มีความพยายามมานะอดทน ในการพัฒนาตนเองและขวนขวายหาความรู้ในตลอดระยะเวลาที่ศึกษาในระดับมหาบัณฑิตนี้ ขอขอบคุณ เจ้าหน้าที่ตำรวจทุกท่าน ที่ได้กรุณาตอบแบบสอบถามสำหรับการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณครอบครัวที่คอยเป็นกำลังใจสำคัญมาโดยตลอดระยะเวลาที่ทำการศึกษา และขอขอบคุณเพื่อนพ้องรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต ภาคสมทบรุ่นที่ 24 จนกระทั่งการศึกษาชั้นนี้สำเร็จลุล่วงไปได้เป็นอย่างดี คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากงานวิจัย ชิ้นนี้ ขอมอบเป็นกตัญญูกตเวทิตาแก่ผู้มีพระคุณทุกท่าน

อภิรักษ์ ชายะพันธ์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	(3)
ABSTRACT	(4)
กิตติกรรมประกาศ	(5)
สารบัญ	(6)
รายการตาราง	(8)
รายการภาพประกอบ	(9)
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาของปัญหาและปัญหา	1
วัตถุประสงค์	5
สมมติฐาน	6
ความสำคัญและประโยชน์ของการวิจัย	6
ขอบเขตของการวิจัย	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	7
บทที่ 2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
ความสุขในการทำงาน	9
ตัวแบบ กรอบแนวคิดและทฤษฎีที่ว่าด้วยปัจจัยที่มีผลต่อความสุข งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	18
กรอบแนวคิดในการวิจัย	43
กรอบแนวคิดในการวิจัย	47
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	
ประชากร กลุ่มตัวอย่าง วิธีการสุ่มตัวอย่าง	48
แบบแผนการวิจัย	50
เครื่องมือในการวิจัย	51
การเก็บรวบรวมข้อมูล	54

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
การวิเคราะห์ข้อมูล วิธีทางสถิติต่าง ๆ ที่ใช้	54
บทที่ 4 ผลการวิจัย	
สัญลักษณ์ทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	56
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	56
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	56
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัย	73
อภิปรายผล	76
ข้อเสนอแนะ	77
บรรณานุกรม	79
ภาคผนวก	
แบบสอบถาม	82
การหาค่าความเชื่อมั่น	91
ประวัติผู้เขียน	97

รายการตาราง

ตาราง	หน้า
1. แนวคิดความสุขมวลรวมประชาชาติของประเทศภูฏาน ก่อให้เกิดความเป็นอยู่ที่ดีทั้งสี่ด้าน	34
2. การเปรียบเทียบระหว่าง GDP กับ GDH	35
3. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	50
4. ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม	57
5. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยในการทำงานโดยภาพรวม	60
6. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยในการทำงานด้านลักษณะงาน	61
7. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยในการทำงานด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน	62
8. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยในการทำงานด้านลักษณะผู้นำ	63
9. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยในการทำงานด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในงาน	64
10. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยในการทำงานด้านความสัมพันธ์ภายในหน่วยงาน	65
11. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยในการทำงานด้านค่าตอบแทนและสวัสดิการ	66
12. ระดับความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9	67
13. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยในการทำงานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขในการทำงาน	72

รายการภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1. ปัจจัยสำคัญ 7 ประการที่มีผลกระทบต่อความสุขของ Layard	18

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาของปัญหาและปัญหา

ในปี พ.ศ.2454 สมัยรัชกาลที่ 5 ได้มีการจัดตั้งกองตำรวจภูธรมณฑลขึ้นที่จังหวัดสงขลา เรียกชื่อว่า กองบังคับการตำรวจภูธรมณฑลนครศรีธรรมราช มีกองตำรวจภูธรเมืองต่างๆ คือ เมืองสงขลา เมืองนครศรีธรรมราช เมืองพัทลุง เมืองสาบบุรี เมืองหนองจิก เมืองยะลา เมืองรามัน เมืองสาบบุรี และเมืองระแงะ เป็นมณฑลปัตตานี ในปี พ.ศ.2469 สมัยรัชกาลที่ 6 โปรดเกล้าฯ ให้เปลี่ยนชื่อเมืองเป็นจังหวัด และคุมกองบังคับการตำรวจภูธรมณฑลสุราษฎร์ธานี และโอนกิจการมาขึ้นอยู่กับมณฑลนครศรีธรรมราช ในปี พ.ศ.2474 สมัยรัชกาลที่ 7 ได้ยุบมณฑลปัตตานีไปขึ้นอยู่กับมณฑลนครศรีธรรมราช คุมจังหวัดปัตตานีให้ขึ้นกับจังหวัดปัตตานี ในปี พ.ศ.2475 หลังจากที่ได้มีการเปลี่ยนแปลงการปกครองแล้ว ได้ยุบเลิกกองบังคับการตำรวจภูธรมณฑลนครศรีธรรมราช และตั้งกองบังคับการตำรวจภูธรภาคใต้ขึ้นแทน เมื่อวันที่ 18 พฤศจิกายน พ.ศ.2475 โดยแบ่งเขตรับผิดชอบออกเป็น 4 สาย ในปี พ.ศ.2481 สมัยรัชกาลที่ 8 ได้มีการยกเลิกกองกำกับสายทั้งหมด ตั้งกองบังคับการตำรวจภูธรขึ้นที่จังหวัดสงขลาเรียกว่ากองบังคับการตำรวจภูธรเขต 9 มีจังหวัดในปกครองคือ สงขลา สตูล พัทลุง ตรัง ปัตตานี ยะลา และนราธิวาส ในปี พ.ศ.2484 ได้มีพระราชกฤษฎีกาจัดวางระเบียบให้ทางสำนักงานและกรมในกระทรวงมหาดไทย ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตำรวจ ตั้งกองบังคับการตำรวจภูธรเขต 9 มีจังหวัดในปกครอง คือ สงขลา สตูล พัทลุง ตรัง ปัตตานี ยะลา และนราธิวาส ปี พ.ศ.2490 ในสมัยรัชกาลที่ 9 ได้มีพระราชกฤษฎีกาจัดวางระเบียบราชการกรมตำรวจ ในกระทรวงมหาดไทย เปลี่ยนกองบังคับการตำรวจภูธรเขต 9 เป็นกองบังคับการตำรวจภูธรภาค 9 มีพื้นที่รับผิดชอบเช่นเดิม ในปี พ.ศ.2503 ได้มีการจัดตั้งกองบังคับการต่างๆ ขึ้นใหม่ รวมทั้งกองบังคับการตำรวจภูธร ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กองบังคับการ และยกเลิกกองบังคับการตำรวจภูธร ซึ่งแต่เดิมเรียกว่า "ภาค" เปลี่ยนเป็น "เขต" เช่นเดิมอีก ปี พ.ศ.2508 ได้มีพระราชกฤษฎีกาแบ่งส่วนราชการกรมตำรวจ แบ่งกองบัญชาการตำรวจภูธรออกเป็น 2 กองบัญชาการ และมีกองบังคับการตำรวจภูธรเขต 9 เขต ตามเดิม ปี พ.ศ.2515 โดยประกาศคณะปฏิวัติ ได้จัดตั้งกองบัญชาการตำรวจภูธร 1 - 4 ขึ้นแทนกองบัญชาการตำรวจภูธรตามเดิม และยุบกองบังคับการตำรวจภูธรเขต 1 - 9 สำหรับกองบัญชาการตำรวจภูธร 4 ตั้งอยู่ที่จังหวัดสงขลา มีอำนาจรับผิดชอบปกครองบังคับบัญชาตำรวจภูธร 14 จังหวัดภาคใต้ ซึ่งเป็นพื้นที่กองบังคับการตำรวจภูธรเขต 8 - 9 เดิม ในปี พ.ศ.2519 โดยคำสั่งคณะปฏิรูปการปกครองแผ่นดิน ได้จัดตั้งกองบังคับการ 1-12 ขึ้น ในกองบัญชาการตำรวจภูธร 1-4 ทำให้สายการบังคับบัญชาของตำรวจภูธรจังหวัดที่เกี่ยวข้องกับกองบัญชาการ

ตำรวจภูธร เปลี่ยนไปขึ้นต่อกองบังคับการดังกล่าว และกองบังคับการ 10 - 12 ขึ้นต่อกองบัญชาการตำรวจภูธร 4 ปี พ.ศ.2537 ได้ยุบเลิกกองบัญชาการตำรวจภูธร 1 - 4 โดยตราเป็นพระราชกฤษฎีกาแบ่งส่วนราชการกรมตำรวจ กระทรวงมหาดไทย จัดตั้งกองบังคับการอำนวยการตำรวจภูธรภาค 1 - 9 และกองกำกับการสืบสวนสอบสวนตำรวจภาค 1 - 9 ให้ทำหน้าที่ด้านอำนวยการและสนับสนุนกำลังพลแก่ผู้ช่วยอธิบดีกรมตำรวจที่รับมอบหมายจากอธิบดีกรมตำรวจทำหน้าที่หัวหน้าตำรวจภาค 1 - 9 และกองบัญชาการตำรวจภูธร 4 ก็ถูกแบ่งออกเป็นตำรวจภูธรภาค 8 และ ตำรวจภูธรภาค 9 โดยตำรวจภูธรภาค 9 รับผิดชอบควบคุมบังคับบัญชาพื้นที่ 7 จังหวัดภาคใต้ตอนล่าง คือ สงขลา สตูล ตรัง พัทลุง ปัตตานี ยะลา และนราธิวาส ปี พ.ศ.2540 มีการเปลี่ยนแปลงผู้บังคับบัญชาของตำรวจภูธรภาคจากผู้ช่วยอธิบดีกรมตำรวจที่รับมอบหมายจากอธิบดีกรมตำรวจทำหน้าที่หัวหน้าตำรวจภาค 1 - 9 แต่ผู้ทำหน้าที่เป็นหัวหน้าหน่วย คือ ผู้บัญชาการตำรวจภูธรภาค 1 - 9 ปี พ.ศ.2548 มีพระราชกฤษฎีกาแบ่งส่วนราชการสำนักงานตำรวจแห่งชาติ พ.ศ.2548 โดยมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสำนักงานตำรวจแห่งชาติในภาพรวม ส่วนตำรวจภูธรภาค 9 มีโครงสร้างการจัดหน่วยดังนี้ กองบังคับการอำนวยการตำรวจภูธรภาค 9 ตำรวจภูธรจังหวัดสงขลา สตูล ตรัง พัทลุง ปัตตานี ยะลา นราธิวาส ศูนย์สืบสวนสอบสวนตำรวจภูธรภาค 9 (รอง ผบก.เป็น หน.) ศูนย์ความมั่นคงตำรวจภูธรภาค 9 (รอง ผบก.เป็น หน.) ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค 9 (ผกก.เป็น หน.) ปี พ.ศ.2552 มีพระราชกฤษฎีกาแบ่งส่วนราชการสำนักงานตำรวจแห่งชาติ พ.ศ.2552 มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสำนักงานตำรวจแห่งชาติอีกครั้งหนึ่ง โดยแบ่งพื้นที่การปกครองของตำรวจภูธรจังหวัดปัตตานี ยะลา และนราธิวาส นอกจากนี้มีการปรับให้ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค 9 ไปขึ้นการปกครองบังคับบัญชา กับศูนย์ปฏิบัติการตำรวจจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยมีผู้บัญชาการศูนย์ปฏิบัติการตำรวจจังหวัดชายแดนภาคใต้(ผบช.สชต.)เป็นผู้บังคับบัญชา ส่วนตำรวจภูธรภาค 9 มีพื้นที่ปกครองบังคับบัญชาเหลือเพียง 4 จังหวัด คือ ตำรวจภูธรจังหวัดสงขลา สตูล ตรัง และพัทลุง โดยมีการตั้งหน่วยในระดับกองบังคับการขึ้นใหม่คือ กองบังคับการสืบสวนสอบสวนตำรวจภูธรภาค 9(บก.สส.ภ.9) ปี พ.ศ.2560 พระราชกฤษฎีกาแบ่งส่วนราชการสำนักงานตำรวจแห่งชาติ พ.ศ. 2560 ให้ยุบรวม สชต รวมกับ ภ.9 อีกครั้ง โดยแบ่งพื้นที่การปกครองของ ตำรวจภูธรภาค 9 มี 7 จังหวัด ประกอบด้วย สงขลา สตูล ตรัง พัทลุง ยะลา ปัตตานี และนราธิวาส และกองบังคับการสืบสวนสอบสวน 2 หน่วย คือ บก.สส.ภ.9 รับผิดชอบ 4 จังหวัดตอนบน และ บก.สส.จชต. รับผิดชอบ 3 จังหวัดตอนล่าง (<http://www.police9.go.th/>)

โดยธรรมชาติของมนุษย์แล้ว ย่อมปรารถนาที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขกันทุกคนแม้ว่าความสุขที่ได้รับนั้นจะน้อยหรือมากก็ตาม แต่ก็ยังเป็นที่ต้องการของมนุษย์อยู่เสมอ ถ้าจะเรียกง่าย ๆ ก็คือ เป้าหมายที่แท้จริงในการดำเนินชีวิตของมนุษย์นั้นก็คือการได้รับความสุขเป็นรางวัลตอบแทน

ดังนั้นความสุขจึงเป็นเป้าหมายปลายทางของมนุษย์ทุกคนผู้ยังมีชีวิตอยู่ที่หวังจะได้รับ ซึ่งถ้าความสุขที่ได้รับนั้นเจือปนด้วยสิ่งของามิสต่างๆ ที่เป็นของภายนอก (อามิสสุข) เพื่อให้ตนดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างสุขสบาย ก็จะถือว่าเป็นโลกียสุข หรือสุขที่เกี่ยวข้องกับทางโลก แต่ถ้าเป็นความสุขที่ปราศจากอามิสสิ่งของภายนอก (นิรามิสสุข) ที่เน้นความสุขที่เกิดขึ้นกับจิตใจภายในล้วนๆ ด้วยสามารถลด ละ เลิกกิเลสตัณหาต่างๆ ได้ ก็จะถือว่าเป็นโลกุตตรสุข หรือสุขที่เหนือจากเรื่องทางโลก

ด้วยเหตุนี้ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันจึงได้มีการพยายามแสวงหาหรืออธิบายความสุขตามความเข้าใจของตนเองจากนักคิดทั้งหลาย โดยเริ่มแรกจะพากันมองปัญหาเกี่ยวกับความสุขด้วยคำถามไปที่ว่า How to Live a Good Life จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้อย่างไร ซึ่งคำตอบที่ได้ต่างพากันยอมรับว่าบุคคลไม่สามารถจะอยู่อย่างมีความสุขได้ ถ้าหากไม่เข้าใจโลกที่เขามีชีวิตอยู่ดังนั้นมนุษย์ทั้งหลายจึงได้พากันต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ด้วยคิดว่าเมื่อเข้าใจธรรมชาติของโลกจักรวาลแล้วก็จะสามารถเข้าใจถึงวิธีการให้ได้มีชีวิตอย่างมีความสุขได้ (บุญทัน ดอกไธสง: 2523: 12) นอกจากนี้ยังมีนักวิชาการในหลากหลายสาขาได้พยายามศึกษาถึงประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความ สุข ไม่ว่าจะเป็นความหมายที่แท้จริงของคำว่าความสุข ความสุขคืออะไร หรือปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลกระทบต่อความสุข โดยเริ่มแรกนั้นจะได้รับการศึกษามาจากนักจิตวิทยาและแพทย์ในสาขาจิตเวชก่อน แล้วจึงขยายไปสู่สาขาอื่นๆ อย่างแพร่หลาย

จากการศึกษาประเด็นเกี่ยวกับความสุขในโลกตะวันตกนั้นพบว่าเงินสามารถซื้อความสุขได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้นและการสร้างความสุขดังกล่าวเป็นไปในลักษณะถดถอยหมายความว่าต้องใช้เงินในจำนวนที่มากขึ้นในการเพิ่มความสุขในอัตราเท่าเดิม และที่น่าสนใจคือ กลุ่มคนที่มีรายได้น้อยที่สุดมีความพึงพอใจในชีวิตน้อยกว่ากลุ่มคนที่ร่ำรวยที่สุดเพียงเล็กน้อยเท่านั้น นอกจากนี้ผลการศึกษาในแง่อื่นๆ ก็ยังยืนยันผลที่คล้ายคลึงกัน (สุวิทย์ เมธินทรีย์: 2550: 37-38)

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ทรัพย์สิน วัตถุสิ่งของ หรือเครื่องมือทางเทคโนโลยีที่ทันสมัยต่างๆ ก็ไม่สามารถยืนยันได้ว่าจะสามารถทำให้มนุษย์ได้รับความสุขกันทุกคนเสมอไปจากการสรุปหนังสือ The Progress Paradox (ก้าวหน้าแต่ไร้สุข) ของ ไสว บุญมา และนภาพร ลิมป์นิยากร(2550) ที่ได้สรุปในเรื่อง ก้าวหน้า ไว้

สำหรับประเทศไทยนั้น ครั้งหนึ่งทางภาครัฐก็ได้ดำเนินแผนพัฒนาประเทศอย่างผิดพลาดโดยมุ่งหวังจะพัฒนาประเทศให้มีความเจริญก้าวหน้าในทุกๆ ด้านทัดเทียมกับประเทศอื่น แต่ขณะเดียวกันกลับไม่ได้พัฒนาประชากรให้มีประสิทธิภาพไปด้วยถึงขนาดมีการส่งสาส์นถึงประชุมสงฆ์ให้งดการสอนเรื่องสันโดษ เพราะจะเป็นการขัดขวางต่อนโยบายการพัฒนาประเทศของทางภาครัฐ (พระธรรมปิฎก: 2543: 24-25) และแม้ว่าประเทศจะพัฒนาได้ตามแผน แต่สังคมกลับมี

ปัญหาต่างๆ มากมาย ประชาชนมีจิตใจที่อ่อนแอ ไม่มั่นคง ไร้พลังและเต็มไปด้วยกิเลสตัณหา มากมาย ดังที่นักปรัชญาสังคมอย่าง คาร์ล มาร์กซ์ เคยกล่าวไว้อย่างน่าฟังว่า เมื่อค่าของความเป็นมนุษย์สูญหายไปชีวิตก็ย่อมไร้ค่าไปด้วยยิ่งมีวัตถุมากชีวิตก็ย่อมแปลกแยกมากขึ้นนักเศรษฐศาสตร์ทุนนิยมได้นำเอาทรัพย์สินสมบัติและความมั่งคั่งมาให้เราแต่ขณะเดียวกันก็เอาชีวิตและมนุษยธรรมไปจากเราด้วย (ปรีชา เปี่ยมพงศ์สานต์: 2541: 4)

อย่างไรก็ตามต่อมาทางภาครัฐก็ได้หันกลับมาให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพประชากรไปพร้อมกับการพัฒนาประเทศในด้านอื่นๆ โดยในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550-2554) ได้หันมานั้นให้มนุษย์เป็นศูนย์กลาง เพื่อความสุขที่ยั่งยืนของประชาชนต่อไป นอกจากนี้ทางภาครัฐก็ได้ร่วมกันรณรงค์แนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอันเนื่องมาจากพระราชดำริที่เน้นให้ประชาชนได้มีสภาพความเป็นอยู่ที่ พออยู่-พอกิน พอเพียง-และพอดี มีชีวิตจิตใจที่เป็นอิสระ ไม่ถูกรอบงำด้วยอบายมุข มีชีวิตที่สว่าง สงบ สมถะ ตามอัธยา เน้นเรื่องจิตวิญญาณมากกว่าวัตถุ (มัญญ มุกข์ประดิษฐ์: 2545: 88) ดังความตอนหนึ่งในพระราชกระแสที่ว่าคำว่าพอเพียงมีความหมายกว้างขวางกว่าความสามารถในการพึ่งตนเองหรือความสามารถในการยืนอยู่บนขาของตัวเอง เพราะความพอเพียงหมายถึง การที่มีความพอ คือมีความโลภน้อย เมื่อโลภน้อยก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย ถ้าประเทศใดมีความคิดนี้ มีความคิดว่าทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่า พอประมาณซื่อตรง ไม่โลภ อย่างมากคนเรา ก็อาจเป็นสุขพอเพียงนี้ อาจจะมีมาก อาจจะมีของหรูหราบ้างก็ได้ แต่ว่าต้องไม่เบียดเบียนคนอื่น (พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในวโรกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย พระราชวังดุสิต, 4 ธันวาคม 2541)

และผลจากการดำเนินตามแผนพัฒนาฯดังกล่าวก็ได้ทำให้เศรษฐกิจของประเทศขยายตัวสูงถึงร้อยละ 6.9 และร้อยละ 6.1 ในปีพ.ศ. 2546 และพ.ศ. 2547 ซึ่งเป็นผลมาจากการที่รัฐบาลได้สร้างโอกาสให้ประชาชนสามารถเข้าถึงแหล่งเงินทุนได้ง่ายขึ้นก่อให้เกิดการกระจายเม็ดเงินลงทุนตลอดจนการสร้างงานและรายได้ในระดับรากหญ้า

สถาบันเพื่อเศรษฐกิจและความสงบสุข เผยแพร่ดัชนีความสงบสุขโลก (จีพีไอ) ประจำปี ค.ศ. 2019 เมื่อวันที่ 15 มิถุนายน 2519 พบว่า ดัชนีความสงบสุขของโลกในปีค.ศ. 2019 มีพัฒนาการมากขึ้นเล็กน้อย แต่ก็นับเป็นพัฒนาการครั้งแรกในรอบ 5 ปี ขณะที่ประเทศไทยอยู่ในอันดับที่ 117 ตกลงไป 3 อันดับเทียบกับปีก่อนหน้า สำหรับดัชนีจีพีไอ ที่จัดอันดับความสงบสุขจากทั้งหมด 163 ประเทศ ในปีค.ศ. 2019 นี้ มีคะแนนเฉลี่ยพัฒนาขึ้น -0.09 เปอร์เซนต์ โดยในช่วง 10 ปีหลังสุดดัชนีความสงบสุขลดลงถึง 3.78 เปอร์เซนต์ ทั้งนี้จากอันดับดัชนีจีพีไอทั้งหมด มี 89 ประเทศที่มีดัชนีจีพีไอเพิ่มสูงขึ้น ขณะที่อีก 76 ประเทศมีคะแนนลดต่ำลง โดยไทยอยู่ในอันดับ 117 เป็นหนึ่งใน

ประเทศที่มีคะแนนเพิ่มสูงขึ้นเมื่อเทียบกับปี 2018 แต่อันดับกลับลดลงมาถึง 3 อันดับจากเมื่อปี 2018 ที่อยู่ในอันดับ 114 เมื่อเทียบกับเพื่อนบ้านในภูมิภาคอาเซียน ไทยอยู่ในอันดับที่ 8 รองจาก สิงคโปร์ (7), มาเลเซีย (16), อินโดนีเซีย (41), ลาว (45),ติมอร์ฯ (48), เวียดนาม (57), กัมพูชา (89) ขณะที่ไทยมีอันดับสูงกว่า พม่า (125) และฟิลิปปินส์ (134) ทั้งนี้ประเทศที่มีดัชนีจีพีไอ สูงที่สุด ได้แก่ ไอซ์แลนด์ ตามมาด้วย นิวซีแลนด์, โปรตุเกส, ออสเตรเลีย และ เดนมาร์ก ขณะที่ประเทศภูฏาน (15) เป็นประเทศที่มีพัฒนาการสูงสุดในประเทศ 20 อันดับแรก โดยมีอันดับพุ่งขึ้นถึง 43 อันดับในรอบ 12 ปีหลังด้านอัฟกานิสถานยังคงเป็นประเทศที่มีดัชนีความสงบสุขน้อยที่สุดในโลก แทนที่ ซิเรีย ที่สลับไปอยู่ในอันดับรองบ๊วย ตามมาด้วยซูดานใต้ เยเมน และอิรัก ตามลำดับ

จากการสำรวจดังกล่าว ชี้ให้เห็นว่า ชาวไทยยังมีความสุขที่ต่ำกว่าประเทศอื่นๆ เนื่องจากเกิดปัญหาต่างๆรอบด้าน ซึ่งก็รวมถึงเจ้าหน้าที่ตำรวจในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของประชากรชาวไทย ด้วย ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสุขของเจ้าหน้าที่ตำรวจ ผู้ซึ่งได้มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับปัญหาสังคมต่างๆ มากมาย เช่น ปัญหาความขัดแย้งทางการเมือง ปัญหาความรุนแรง และปัญหาอาชญากรรม เป็นต้น ในฐานะที่เป็นเจ้าหน้าที่รักษาความสงบเรียบร้อยของสังคม และจากเสียงสะท้อนของประชาชนต่อการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ตำรวจก็มีทั้งในแง่บวกและแง่ลบ เมื่อเป็นเช่นนี้ ความสุขของเจ้าหน้าที่ตำรวจจึงถือเป็นสิ่งสำคัญและน่าศึกษาอย่างยิ่ง จากสภาพปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยจึงเลือกที่จะทำการวิจัยเรื่อง “ความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9” โดยสาเหตุที่เลือกศึกษาวิจัยเฉพาะเจ้าหน้าที่ตำรวจชั้นประทวน ก็เพราะว่าเจ้าหน้าที่ตำรวจชั้นประทวนนั้นจะปฏิบัติหน้าที่ทุกอย่างตามคำสั่งของผู้บังคับบัญชาและเข้าถึงใกล้ชิดกับประชาชนมากที่สุด ซึ่งความสุขที่ศึกษานั้นจะเกี่ยวข้องกับ 6 ด้าน คือ ครอบครัว งาน เศรษฐกิจ สุขภาพ การเห็นคุณค่าในตัวเอง และศาสนา ซึ่งทั้ง 6 ด้านนี้ถือว่าครอบคลุมความสุขที่จะพึงมีในการใช้ชีวิตประจำวันโดยภาพรวมได้

1.2 วัตถุประสงค์

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง “ความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9” นี้ มีวัตถุประสงค์การวิจัยดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9
2. เพื่อศึกษาปัจจัยในการทำงานที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9

1.3 สมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 ความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 อยู่ในระดับปานกลาง

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยในการทำงานงานมีความสัมพันธ์กับความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9

1.4 ความสำคัญของประโยชน์ของการวิจัย

1. ทำให้ทราบระดับความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9
2. ทำให้ทราบปัจจัยในการทำงานที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9
3. เป็นข้อเสนอแนะปรับปรุงให้ข้าราชการตำรวจชั้นประทวนมีความสุขมากยิ่งขึ้น

1.5 ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

- ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 จำนวน 13,642 นาย (กันยายน 2560)
- กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 จำนวน 389 นาย ได้มาจากขนาดกลุ่มตัวอย่างของสูตร Taro Yamane

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

- ความสุขในการทำงานของตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9

3. ขอบเขตด้านตัวแปร

- ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ลักษณะส่วนบุคคล ประกอบด้วย อายุ อาชีพราชการ ชั้นยศ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ระยะเวลาการปฏิบัติงาน และรายได้ต่อเดือน และปัจจัยในการทำงาน ได้แก่ ด้านลักษณะงาน ด้านสภาพแวดล้อม ด้านลักษณะผู้นำ ด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในงาน ด้านความสัมพันธ์ภายในหน่วยงาน ด้านค่าตอบแทนและสวัสดิการ

- ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ ความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9

4. ขอบเขตด้านระยะเวลา

- ในการวิจัยครั้งนี้ศึกษาช่วงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2560 – กันยายน พ.ศ. 2562

5. ขอบเขตด้านพื้นที่

- ศึกษาในพื้นที่ตำรวจภูธรภาค 9 ได้แก่ บก.สส.ภ.9 บก.อก.ภ.9 ผอ.บก.สส.ภ.9 ผอ.ศฝร.ภ.9 ภ.จว.ตรัง ภ.จว.พัทลุง ภ.จว.สตูล ภ.จว.สงขลา และภ.จว.ปัตตานี

1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ

- ความสุขในการทำงาน หมายถึง สภาวะที่ข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 รับรู้ว่าคุณเองได้ทำในสิ่งที่ตนต้องการและทำได้สำเร็จ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความภาคภูมิใจในการกระทำของตน มีความคิดเชิงบวก มีความกระตือรือร้นสิ้นในการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี การพัฒนาตนการสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนรอบข้างและสังคม สามารถดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีใจที่สงบ

การได้ทำในสิ่งที่ต้องการ หมายถึง มีอิสระที่จะเลือกทางเดินชีวิตของตนเอง เลือกทำสิ่งต่างๆได้ตามที่ตัวเองต้องการไม่ต้องฝืนใจทำสิ่งที่ไม่ต้องการ

การมีความสัมพันธ์ที่ดี หมายถึง สามารถแบ่งปันความรู้สึกกับคนที่ใกล้ชิดได้ กล้าที่จะรักและไว้วางใจผู้อื่น มีคนที่รักอย่างจริงใจ ได้รับการยอมรับจากคนใกล้ชิด

การมีจิตใจที่สงบ หมายถึง มีจิตใจที่มั่นคงไม่หวั่นไหวความเปลี่ยนแปลงต่างๆ สามารถรับมือกับทุกสิ่งได้เป็นอย่างดี

การพัฒนาตน หมายถึง มีเป้าหมายในชีวิต มีความหวังในการดำรงชีวิต รู้สึกว่าประสบการณ์ชีวิตในแต่ละวันมีคุณค่า เรียนรู้จากชีวิตที่ผ่านมา

การคิดเชิงบวก หมายถึง ไม่ว่าจะล้มเหลวบ่อยแค่ไหนก็ไม่คิดจะยอมแพ้ มองหาสิ่งดีๆที่อยู่ในสถานการณ์ต่างๆ ไม่ยอมแพ้กับอุปสรรค

การมีสุขภาพกายและจิตที่ดี หมายถึง รู้สึกภูมิใจในสิ่งที่ทำ ร่าเริงแจ่มใส ไม่เจ็บป่วยบ่อยๆ

การกระตือรือร้นทำสิ่งต่างๆ หมายถึง สนุกสนานกับชีวิต มีแรงจูงใจ ควบคุมตัวเองให้ทำในสิ่งที่ต้องการได้ ได้รับความชอบต่อตัวเอง ควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองได้

การรับรู้ถึงความสำเร็จ หมายถึง ได้ในสิ่งที่ต้องการ ประสบความสำเร็จตามที่ได้ตั้งใจไว้ อิ่มเอมเมื่อได้ช่วยเหลือคนอื่น

การรู้สึกพอใจในสิ่งที่มี หมายถึง รู้สึกพอใจในสิ่งที่ทำ พยายามในสิ่งที่มีอยู่ ไม่รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ ไม่เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับใคร การรู้สึกภูมิใจใน

การกระทำของตน หมายถึง มีความภูมิใจในสิ่งที่ทำ รู้สึกว่าคุณค่าในสังคม เห็นคุณค่าของตน รู้สึกว่าคุณค่า

ปัจจัยในการทำงาน หมายถึง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะงาน สภาพแวดล้อม ลักษณะผู้นำ
ความสำเร็จและความก้าวหน้าในงาน ความสัมพันธ์ภายในหน่วยงาน และค่าตอบแทนและ
สวัสดิการข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9

- ชั้นประทวน หมายถึง ผู้ที่มียศสิบตำรวจตรีถึงดาบตำรวจตำรวจภูธรภาค 9

- ตำรวจภูธรภาค 9 คือ เป็นหน่วยงานระดับกองบัญชาการ ในสังกัดสำนักงานตำรวจ
แห่งชาติ รับผิดชอบพื้นที่จังหวัด ตรัง พัทลุง สงขลา สตูล ปัตตานี ยะลา และนราธิวาส

บทที่ 2

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง ความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 นั้น ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างกรอบแนวคิดในการศึกษาดังนี้

- 2.1. ความสุขในการทำงาน
- 2.2. ตัวแบบ กรอบแนวคิดและทฤษฎีที่ว่าด้วยความสุข
- 2.3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.4. กรอบแนวคิดในการวิจัย

2.1. ความสุขในการทำงาน

จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยหลายฉบับ พบว่านักวิจัยหลายท่าน ได้ให้คำอธิบายหรือคำจำกัดความของความสุข แตกต่างกันไป บางครั้งใช้คำว่า “ความพึงพอใจ” (Satisfaction) และบ้างอธิบายด้วยคำว่า “ความผาสุก” (Subjective Well Being) ผู้วิจัยจึงศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคำจำกัดความต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความสุขเพื่อให้เกิดความเข้าใจในความหมายของความสุขมากยิ่งขึ้น ดังตัวอย่าง เช่น

ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการและแสวงหา ซึ่งเป็นผลตอบสนองจากการกระทำ การสร้างสรรค์ของตนเอง ความรู้สึกของบุคลากรในหน้าที่จะทำงานให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ เกิดความพึงพอใจและพยายามที่จะทำให้ตนเองมีความสุข รู้สึกว่าชีวิตตนเองมีคุณค่าเพราะการทำงาน และเกิดทัศนคติที่ดีต่องาน (พุทธทาสภิกขุ: 2548)

ความสุขคือสถานะอยู่ดีมีสุข (Wellbeing) ที่เกิดจากการมีความรู้สึกและประเมินชีวิตในทางบวกของบุคคล เป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ที่ได้จากการเคารพในตนเองและผู้อื่น ความสุขเป็นประสบการณ์ที่ไม่ใช่การผ่อนคลายความต้องการของตนเอง การหลบเลี่ยงบางสิ่งเพื่อให้เกิดความสุข หรือการค้นหาบางสิ่งเพื่อให้เกิดความพึงพอใจ แต่คือการมีความรู้สึกในทางบวก เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถเรียนรู้ แก้ไขปัญหา เลือกที่จะตัดสินใจอย่างถูกต้องเพื่อตนเองและผู้อื่น โดยอารมณ์ความรู้สึกในทางบวก ได้แก่ (Dennis: 2010, :10)

- ความเป็นสุขใจ (Joy) เป็นความรู้สึกมีความสุขเมื่อบุคคลประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ได้วางไว้

- ความรัก (Love) เป็นความรู้สึกที่เกิดจากความมีเสน่ห์หา ต้องการอยู่ใกล้ชิด ต้องการทำประโยชน์เพื่อคนอื่น

- ความสนใจ (Interest) เกิดขึ้นเมื่อบุคคลอยู่ในสภาวะของความอยากรู้อยากเห็น มีความตั้งใจอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

- ความภาคภูมิใจ (Pride) คือความรู้สึกทางบวกในตนเองที่บุคคลจะได้รับ ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่เกิดจากการประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนเองคาดหวังไว้

ระดับความสุขของแต่ละบุคคลจะมีอยู่คงที่ หรือแตกต่างกันออกไปตามสภาวะการณ์ต่างๆ ในช่วงชีวิต และบุคคลสามารถเพิ่มเติมระดับความสุขในชีวิตของตนเองได้โดยการสร้างโอกาสให้กับตนเอง ไม่นิ่งเฉย เช่น การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การสร้างความสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นกับผู้อื่น การพัฒนาทักษะ ความเชี่ยวชาญโดยการเรียนรู้โดยไม่หยุดนิ่ง หมั่นทำกิจกรรมที่ทำให้มีความสุข สนุกกับตนเอง การรู้จักตัวเองให้ดีและรู้จักตนเองให้มากขึ้น การฝึกฝนตนเองให้เป็นไปตามที่อยากเป็น การมองไปสู่ออนาคต หัดสนุกสนานไปกับความสวยงามของสิ่งแวดล้อมรอบตัวและสร้างความอยากรู้อยากเห็นเพื่อประโยชน์ของตัวเอง (Dennis: 2010 : 21-22)

บรูลเด (Brulde: 2007) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสุขและชีวิตที่ดี พบว่าความสุขจะมีคุณค่าและมีระดับที่สูงขึ้น หากตั้งอยู่บนการรับรู้คุณค่าของชีวิตที่ถูกต้องและมีจริยธรรมความสุขจะช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่ดีขึ้นด้วยเจตนาที่กระทำลงไปอย่างน่าเป็นสุข ฉะนั้นความสุขจึงไม่ได้เกิดจากความรู้สึกพึงพอใจเพียงอย่างเดียว แต่ความสุขที่อยู่ในระดับสูงย่อมเกี่ยวข้องกับจริยธรรมและการรับรู้คุณค่าของชีวิตที่ถูกที่ควรด้วยความสุขเป็นความคิดของบุคคลและเป็นการประเมินความรู้สึกในชีวิตของบุคคล(Diener: 2000) ซึ่งบุคคลที่มีความสุขจะมีลักษณะอยู่ 4 ประการคือ (1) มีความพึงพอใจในชีวิตของตน (2) บุคคลมีความพึงพอใจในด้านต่างๆ ที่มีความสำคัญกับตน เช่นความพึงพอใจในงาน (3) การมีอารมณ์ในด้านบวก เช่น ความรู้สึกพอใจ สบายใจ สนุกสนาน และ (4) การมีอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่ดี เช่น ความรู้สึกขุ่นมัว ไม่พอใจ ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้อยู่ในระดับต่ำและบุคคลที่มีความสุขจะสามารถพัฒนา และปรับตนเองให้มีความกระตือรือร้น สนใจในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้ต่อไป โดยดีเนอร์ยังได้นำเสนอในงานวิจัยของเขาเพิ่มเติมอีกด้วยว่า คำนีความผาสุกมวลรวมของคนในประเทศย่อมมาจากการบริหารงานของเมือง จากรัฐ และผู้บริหารประเทศ รวมไปถึงการบริหารจัดการของบริษัท องค์กรต่างๆ ทั้งนี้ความผาสุกของแต่ละบุคคลอาจมาจากความเป็นสุขในรูปแบบต่างๆ เช่นความพึงพอใจในงาน ในสุขภาพ และในชีวิต รวมไปถึงระดับของความเพลิดเพลิน ความหุดหู่ และความโกรธอีกด้วย

ซัมเมอร์ (Summer: 1996) กล่าวไว้ว่า การมีชีวิตที่มีความสุขหมายถึงการมีทัศนคติในการดำรงชีวิตในด้านบวก โดยแบ่งเป็นด้านการรับรู้ความรู้สึกของความสุข ซึ่งประเมินสภาพชีวิตของตนเองไปในทางที่ดี อีกทั้งยังสามารถรักษาสมดุล ของความรู้สึกอีกด้านหนึ่ง ซึ่งเรียกว่าความปรารถนาในสิ่งที่ตนเองชื่นชอบกับมาตรฐานที่เป็นจริง และความคาดหวังได้

สโตน (Stone: 2005 :29) กล่าวว่า ความพึงพอใจในงาน หมายถึง ระดับทัศนคติและความรู้สึกทางบวกของพนักงานที่มีต่องานที่ทำ ประเมินจากภาพรวมของปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ เงินเดือน โอกาสในการเลื่อนตำแหน่ง สวัสดิการต่างๆ การควบคุมดูแล เพื่อนร่วมงาน สภาพการทำงาน ลักษณะงาน การสื่อสาร และความปลอดภัยในงาน

มานีเยน (Manion: 2003) กล่าวว่า ความสุขในการทำงาน คือการเรียนรู้จากการกระทำ การสร้างสรรค์ของตนเอง การแสดงออกโดยการยิ้ม หัวเราะ มีความปลาบปลื้มใจ นำไปสู่การปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงการรับรู้ การแสดงออกในการปฏิบัติงานด้วยความรู้สึกอยากที่จะทำงานรวมถึงบุคลากรมีความผูกพันกันและมีความพึงพอใจที่ได้ปฏิบัติงานร่วมกัน

แมทธิสและแจ๊คสัน (Mathis & Jackson: 2003 : 75) กล่าวว่า ความพึงพอใจในงานหมายถึง ความรู้สึกและอารมณ์ทางบวก ประเมินจากประสบการณ์ในงานของแต่ละบุคคล และความพึงพอใจในงานเกิดจากการบรรลุตามความคาดหวังของบุคคลนั้น

วิทเทนและลอยด์ (Weiten & Lloyd: 2003 : 377) ระบุว่าความพึงพอใจในงานหมายถึง ทัศนคติต่องานหรือความรู้สึกชื่นชอบงาน พิจารณาจากคุณค่าของงาน ความท้าทายและความหลายหลายในงาน อิสระในการทำงาน มิตรภาพและการยอมรับ ผลตอบแทนที่ดี และความมั่นคงในงาน

สเปคเตอร์ (Spector: 1997 : 2) กล่าวว่าความพึงพอใจในงาน หมายถึง การระบุดชอบเขต ความรู้สึกในงานว่าชอบ (พึงพอใจ) หรือไม่ชอบ (ไม่พึงพอใจ) เป็นความรู้สึกโดยทั่วไปหรือโดยภาพรวมเกี่ยวกับงานในด้านผลตอบแทน การเลื่อนตำแหน่ง หัวหน้างาน สวัสดิการ รางวัลจากประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ระเบียบข้อบังคับในการทำงาน เพื่อนร่วมงาน ลักษณะงานและการสื่อสารภายในองค์กร

จงจิต เลิศวิบูลย์มงคล (2546) และ พรรณิภา สืบสุข (2548) ได้ให้ความหมายของความสุขในการทำงาน คือ การที่บุคคลได้กระทำในสิ่งที่ตนเองรักและพึงพอใจ ชอบและศรัทธาในงานที่ทำ พึงพอใจในการปฏิบัติงาน และประสบการณ์ชีวิตที่ตนเองได้รับ ซึ่งประสบการณ์เหล่านั้นได้ให้ผลกระทบบางบวกต่ออารมณ์ ความรู้สึกมากกว่าทางลบ ทำให้เกิดการสร้างสรรค์ในทางบวกเป็นสิ่งที่ดีงาม บนพื้นฐานเชิงเหตุผลและศีลธรรม

นภัชชล รอดเที่ยง (2550) ได้สรุปความพึงพอใจในงาน ว่าเป็นความรู้สึก/ทัศนคติที่ดีของบุคคลที่มีต่องานที่ได้รับผิดชอบและสภาพแวดล้อมต่างๆ ในการทำงานที่สามารถตอบสนองความต้องการของบุคคลให้เกิดความพอใจและภาคภูมิใจ ส่งผลให้เกิดการทำงานที่บรรลุผลสำเร็จและมีประสิทธิภาพ

ประทุมทิพย์ เกตุแก้ว (2551) ได้สรุปความหมายของความสุขในการทำงาน ว่าเป็นผลของการที่บุคคลรับรู้พฤติกรรมการทำงาน สัมพันธภาพของตนเองและผู้ร่วมงาน ทำให้แสดงอารมณ์ที่มีต่องานในทางบวก รับรู้ได้ถึงการให้ความร่วมมือและให้การช่วยเหลือเกื้อกูลกันระหว่างผู้ร่วมงาน

ทำให้เกิดมิตรภาพและความปรารถนาดีต่อกัน มีความรัก ชอบ ผูกพันในงานที่ตนทำกระตือรือร้น และยินดีที่ได้กระทำในงานที่ตนเองรัก ยินดีกับความสำเร็จที่ได้มาจากงานที่ทำทวย มีคุณค่า และนำภาคภูมิใจที่จะพยายามทำงานให้ประสบความสำเร็จ ได้รับการยอมรับนับถือและความคาดหวังที่ดีจากผู้ร่วมงาน ทำให้เกิดความพยายามและความรับผิดชอบในการทำงานมากยิ่งขึ้น

มนตรี แก้วดวง (2552) ระบุในงานวิจัยว่าความพึงพอใจในงานหมายถึง ทักษะคติและความรู้สึกที่มีต่องานทั้งทางบวกและลบว่ารู้สึกพึงพอใจในงานหรือไม่พึงพอใจในงานโดยภาพรวม ซึ่งพิจารณาจากปัจจัยต่างๆ ได้แก่ผลตอบแทน การเลื่อนตำแหน่ง หัวหน้างาน สวัสดิการ รางวัลจากผลการปฏิบัติงาน ระเบียบข้อบังคับในการทำงาน เพื่อนร่วมงาน ลักษณะงาน และการสื่อสารภายในองค์การ

ด้วยความหมายอันใกล้เคียงและคล้ายคลึงกันของคำนิยามและศัพท์ข้างต้น สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงใช้ คำว่า “ความสุข” ในการทำงาน แทนคำนิยามอื่นๆ ข้างต้นสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ทั้งนี้ความหมายของความสุขในการทำงาน โดยสรุปในการวิจัยนี้คือ การรับรู้ความรู้สึกในการมีอารมณ์ทางบวกของพนักงาน อันเนื่องมาจากสัมพันธภาพที่ดีของบุคลากรในองค์การ ความรัก ความภูมิใจ ความเพลิดเพลินในการทำงาน มีความรู้สึกที่ดีต่องานที่ได้รับมอบหมายของพนักงาน ซึ่งนำไปสู่การมีผลการทำงานที่มีประสิทธิภาพ ประสบความสำเร็จในการทำงาน และได้รับรางวัลเป็นผลตอบแทนจากการทำงาน อีกทั้งยังได้รับการยอมรับจากกลุ่มบุคคลที่ทำงานร่วม มั่นใจในองค์การ

2.1.1 องค์ประกอบและดัชนีวัดความสุขในงาน

จากบทธรรมกถาของท่าน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุต.โต) ที่ได้ถูกตีพิมพ์ขึ้นในหนังสือ "ชีวิตนั้นสำคัญที่ใจ" ท่านได้กล่าวแบ่งความสุขออกเป็น 5 ชั้น คือ

ความสุขชั้นที่ 1 คือ ความสุขจากการเสพวัตถุหรือการนำสิ่งบำรุงบำเรอภายนอกมาสนองต่อความต้องการในสัมผัส ตา หู จมูก ลิ้น และกายของเรา มนุษย์ทุกคนล้วนแล้วแต่ต้องการสนองต่อความต้องการในสัมผัสทั้ง 5 และมีชีวิตขึ้นอยู่กับวัตถุ หรือ "อามิส" ภายนอกทั้งสิ้น

ผู้ที่ต้องการมีความสุขในขั้นนี้มากๆ ก็จะมีชีวิตที่เต็มไปด้วยความอยาก ความต้องการ คิ้นรันทะเยอทะยานไปไม่มีสิ้นสุด เพราะเมื่อได้มาก ก็จะมีสุขมากขึ้นนั่นเอง เมื่อมีความสุขมากเข้า ก็จะเสพติดอยู่กับวัตถุเหล่านั้น และไม่อาจขาดวัตถุเหล่านั้นได้ และไม่อาจดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้ถ้าหากขาดวัตถุภายนอกเหล่านั้น เสมือนกับการสูญเสียอิสรภาพสูญเสียความสามารถที่จะเป็นสุขไปนั่นเอง

มนุษย์ที่ต้องการความสุขในขั้นที่ 1 นี้จึงมุ่งพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุข จนขาดความพอดี และห่างไกลจากทางสายกลางซึ่งเป็นความสมดุลของชีวิตออกไป เราจึง

ไม่สามารถที่จะพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขในตัวของเราเองได้ ยิ่งเติบโตขึ้นมีอายุมากขึ้นก็ยิ่งกลายเป็นคนที่สุขยากขึ้น แต่ถ้าหากเราสามารถรักษาคุณภาพของชีวิตไว้ได้โดยการพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขควบคู่ไปด้วย เราก็จะกลายเป็นคนที่ยิ่งอยู่นาน ก็ยังเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น

การถือรักษาศีลภาวนาจึงถึงเป็นการช่วยฝึกตนเองของมนุษย์ให้อยู่กับทางสายกลางฝึกไม่ให้ตนเองมีความสุขหรือมีชีวิตขึ้นกับวัตถุ เช่นการรักษาศีล 8 ไม่จำเป็นต้องฝึก หรือต้องกระทำทุกวัน อาจจะทำทุกๆ 8 วันเพื่อให้กายของเราละจากวัตถุ ซึ่งจะเป็นการรักษาอิสรภาพของชีวิตไว้ และฝึกให้เราใช้ชีวิตอยู่ดีได้โดยไม่ต้องขึ้นกับวัตถุมากเกินไป และควรฝึกตรวจสอบตนเองด้วยคำว่า "มีก็ได้ ไม่มีก็ได้" หากใครสามารถพูดคำนี้ได้ โดยมีความรู้สึกเบาใจ ชีวิตของเราก็จะเริ่มเป็นอิสระ ไม่ยึดติด โปรงเบา สามารถมีความสุขได้โดยไม่ต้องอาศัยวัตถุ อามิสสิ่งเสพภายนอกและมีความสุขกับตนเองได้โดยเริ่มไม่ต้องหา

ความสุขขั้นที่ 2 เป็นความสุขที่มนุษย์สามารถพัฒนาเพิ่มขึ้นได้จากความสุขขั้นที่ 1 โดยมีองค์ประกอบของการบำเพ็ญประโยชน์ ทำความดี ใช้การเจริญคุณธรรมในการดำรงชีวิตเพิ่มเติมขึ้น เช่นการให้การมีเมตตา การรัก การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อทำให้เกิดความสุขแก่คนอื่น ๆ แล้วจึงทำให้ตนเองรู้สึกเป็นสุข เมื่อมนุษย์สามารถพัฒนาตนจนกระทั่งมีความสุขในขั้นที่ 2 ได้แล้วนั้น เขาจะสามารถเข้าสู่

ความสุขในขั้นที่ 3 ได้โดย การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่หลงอยู่ในโลกของสมมติ กล่าวคือมนุษย์บางครั้งมีชีวิตอยู่ได้ด้วยความหวัง ซึ่งเป็นสิ่งที่สมมติขึ้นไม่จริงยั่งยืน นำพาตนเองแยกไป ทำตนให้แปลกออกไปจากความเป็นจริงของธรรมชาติ และเป็นเหตุให้ตนเองขาดความสุขที่พึงจะได้รับจากความเป็นจริง เสมือนกับคนที่คาดหวังว่าตนเองจะได้ค่าตอบแทนที่เพิ่มขึ้นจากการทำงานหนัก ผู้ที่คาดหวังในเงินเดือนจึงมีใจทำงานด้วยความเป็นทุกข์เพราะความสุขของเขาอยู่ในตัวเงินค่าตอบแทนเพียงอย่างเดียวซึ่งเป็นความสุขที่อยู่ข้างหน้าและยังมาไม่ถึง แต่ถ้าหากเราสามารถปรับมุมมอง ปรับความคิดของเราให้อยู่กับความจริงอยู่กับงานที่เราทำนั้น เราก็จะสามารถมองเห็นผลที่แท้จริงตามธรรมชาติของการทำงาน เข้าใจในงานที่ปฏิบัติ มีความสุขกับความสำเร็จในการทำงานในแต่ละขั้นตอน เราจึงจะพึงได้รับความสุขจากความเป็นจริง และมีการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง

ความสุขในขั้นที่ 4 เป็นความสุขที่เกิดจากการปรุงแต่งขึ้นเองของมนุษย์ เพราะมนุษย์เป็นผู้มีความคิดกว้างไกล เป็นนักประดิษฐ์ เป็นผู้สร้างสรรค์เทคโนโลยี สิ่งต่างๆ ในโลกนี้รวมถึงความรู้สึกเป็นสุข และเป็นทุกข์ของตนเองอีกด้วย คุณสมบัตินี้ถือเป็นลักษณะพิเศษที่มนุษย์มี แต่มนุษย์เรากลับมักเลือกที่จะปรุงแต่งจิตใจของตนเองให้มีความสุขทุกข์มากกว่าความสุขดังคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงสอนให้เราใช้ความสามารถในการปรุงแต่งให้ถูกต้อง คือจงเลือกเก็บแต่อารมณ์ที่

ดีมาแต่ใจให้สบาย ด้วยการใช้ "สภาพจิต 5" ซึ่งประกอบด้วย 1) ปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบานใจ 2) ปีติ ความอิ่มใจ 3) ปีสัสทธิ ความสงบเย็น ไม่เครียด 4) ความสุข ความโปร่งใจสะดวกใจ 5) สมภาวิภาวะที่จิตอยู่กับสิ่งที่ต้องการ ไม่มีอะไรมารบกวน ให้จิตอยู่ที่ตัวของมัน

ความสุขในขั้นที่ 5 คือความสุขเหนือการปรุงแต่ง หมายถึงการอยู่ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต การเข้าถึงความจริงด้วยปัญญาเห็นแจ้ง และทำให้จิตใจของตนวางอยู่กับทุกสิ่งอย่างเข้าใจชีวิต สภาพจิตที่เรียบสงบสบายที่สุดเช่นนี้เรียกว่า "จิตอุเบกขา" เป็นจิตที่สบาย ไม่มีอะไรรบกวน มีความลงตัว มีความเป็นตัวของตัวเอง และมีความสุขอยู่ประจำตัวอยู่ตลอดเวลา ผู้ที่มีจิตอุเบกขานี้ จึงเป็นผู้ที่เป็นสุขเต็มอ้อมอยู่ข้างใน ไม่ต้องหาจากภายนอก และเป็นผู้มีชีวิตที่พร้อมที่จะทำเพื่อผู้อื่น ได้เต็มทีเพราะไม่ต้องห่วงกังวลถึงความสุขของตนและไม่ต้องทำอะไรที่จะต้องทำเพื่อตัวเองอีกต่อไป อีกทั้งจะมองโลกด้วยปัญญาที่รู้ความจริง ด้วยจิตใจที่กว้างขวางและรู้สึกเกื้อกูลมนุษย์จึงควรพัฒนาตนเองให้สามารถมีความสุขในระดับขั้นที่สูงขึ้น เพราะเมื่อยิ่งพัฒนา เขาก็จะได้รับความสุขจากหลากหลายทาง มีจิตใจที่พัฒนาดีขึ้น และมีความรู้สึกเป็นสุขได้อย่างเต็มที่ โดยไม่มีอะไรรบกวนให้ขุ่นข้องหมองมัวอีก

กองแผนงานสุขภาวะองค์กรภาคเอกชนกรุงเทพฯ (ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์ และคณะ, 2551) ได้นำเสนอ การเสริมสร้างการพัฒนาองค์กรให้เป็น “องค์กรแห่งความสุข” Happy Workplace เพื่อเป็นประโยชน์แก่องค์กรในการพัฒนาคนในองค์กร ให้คนในองค์กรมีส่วนร่วมกับองค์กรมากยิ่งขึ้น สร้างให้เกิดเป็นวัฒนธรรมการทำงาน การอยู่ร่วมตัวในองค์กรให้เกิดองค์กรแห่งความสุข สามารถแบ่งความสุข ออกได้เป็น 8 หมวดหมู่ย่อย โดยเริ่มจากตัวพนักงานไปยังครอบครัวและไปสู่สังคม ได้แก่

1. การมีสุขภาพดี (Happy Body) การมีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ
2. การมีน้ำใจ (Happy Heart) การมีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน
3. การรู้จักผ่อนคลาย (Happy Relax) การรู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต
4. การมีคุณธรรมศาสนา (Happy Soul) การศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต
5. การมีเศรษฐกิจที่ดี (Happy Money) การรู้จักใช้เงิน รู้จักเก็บ ไม่เป็นหนี้
6. การพัฒนาความรู้ (Happy Brain) การศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเองตลอดเวลาจากแหล่งต่างๆ นำไปสู่การเป็นมืออาชีพ และความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน
7. การมีครอบครัวดี (Happy Family) การมีครอบครัวอบอุ่นและมั่นคง
8. การมีสังคมดี (Happy Society) การมีความรักสามัคคี เอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่ตนทำงานและพักอาศัย มีสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี

พรรณิภา สืบสุข (2548) ได้สรุปแนวคิด การทำงานที่ส่งเสริมให้มีความสุขและประสบความสำเร็จ โดยมีองค์ประกอบ 6 ด้านดังนี้

1. งานที่ทำทหายความสามารถ คืองานที่น่าสนใจทำให้เกิดการพัฒนาตนเองไม่รู้สึเบื่อหน่ายงาน เกิดความกระตือรือร้นในการทำงาน ทำให้มีความสุขและประสบความสำเร็จได้
2. บรรยากาศในการทำงาน ส่งเสริมให้เกิดความสุขในการทำงาน เป็นบรรยากาศของความร่วมมือกันปฏิบัติงาน ตลอดจนสภาพแวดล้อมที่ไม่แออัด ส่งเสริมให้เกิดความรู้สึ้อยากทำงาน
3. สัมพันธภาพที่ดี ช่วยทำให้เกิดการติดต่อสื่อสารที่มีคุณภาพ เกิดความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ตลอดจนความสามัคคีในหน่วยงาน นำมาซึ่งความสุขในการทำงาน
4. การมีส่วนร่วมในงาน การมีโอกาสมมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ และปฏิบัติงาน ทำกิจกรรมร่วมกันในองค์กร ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าในงาน เกิดความรู้สึที่ตั้งใจ สนุก มุ่งมั่นอยากปฏิบัติงานให้สำเร็จ นำมาซึ่งความสุขในการทำงาน
5. การมีโอกาสดำหน้าในงาน ทำให้เกิดแรงจูงใจในการทำงาน เช่น การเลื่อนตำแหน่งหรือได้เงินเดือนเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดการตอบสนองความต้องการของตน เกิดความพึงพอใจและมีความสุข

6. คุณภาพชีวิตในงาน คุณภาพชีวิตที่ดีของพนักงานช่วยเสริมสร้างความสุขในการทำงาน ทำให้เกิดความพึงพอใจ ความผูกพันในองค์กร ส่งเสริมการคงอยู่ในงานได้

สเปคเตอร์ (Spector, 1997, : 2) เสนอแนวคิดว่า ความพึงพอใจในงานมีองค์ประกอบ 9 ประการดังนี้

1. ผลตอบแทน ได้แก่ เงินเดือน ค่าจ้าง ค่าตอบแทน
2. การเลื่อนตำแหน่ง ซึ่งแสดงถึงโอกาสความก้าวหน้าในงาน
3. หัวหน้างาน ได้แก่ หัวหน้างานสายตรงที่สามารถติดต่อได้ทันที
4. สวัสดิการ ได้แก่ ประโยชน์หรือการจัดการตอบแทนจากองค์กรที่เป็นประโยชน์ต่อพนักงานทั้งที่เป็นตัวเงินและไม่ใช่ตัวเงิน
5. รางวัลจากผลการปฏิบัติงาน ได้แก่ คำชมเชย การยอมรับและรางวัลจากการทำงานดี
6. ระเบียบข้อบังคับในการทำงาน ได้แก่ กฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับ นโยบายและขั้นตอนการทำงาน
7. เพื่อนร่วมงาน ได้แก่ บุคคลที่เกี่ยวข้องในการทำงาน
8. ลักษณะงาน ได้แก่ หน้าที่ ความรับผิดชอบ เนื้องานของแต่ละบุคคล
9. การสื่อสาร เช่น การสื่อสารในองค์กร

ความสุขตามแนวคิดของดีเนอร์ (Diener: 2000) อธิบายด้วยองค์ประกอบของความสุขว่า ความสุขเป็นรากฐานของการดำรงชีวิต เป็นอารมณ์ทางบวก ที่บุคคลใช้ประเมินความเป็นอยู่หรือเป้าหมายหลักของชีวิต คนที่มีความสุขเกิดขึ้นได้จากปัจจัยที่แตกต่างกัน ทั้งอายุ สถานภาพสมรส รายได้ สภาพแวดล้อม โดยองค์ประกอบที่ส่งผลต่อการตอบสนองของบุคคลที่นำมาซึ่งความสุขในการทำงานได้แก่

1. ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง การที่บุคคลมีความพอใจในสิ่งที่ตนเป็นและกระทำอยู่ มีความสมหวังกับเป้าหมายของชีวิต สอดคล้องกับความเป็นจริง สามารถกระทำได้ตามความตั้งใจ สมเหตุสมผล เข้าใจและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องปรับตัว

2. ความพึงพอใจในงาน คือการที่บุคคลได้กระทำในสิ่งที่ตนรักและชอบ พอใจกับสภาพแวดล้อม ที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน มีความสุขเมื่องานที่กระทำสำเร็จลุล่วงตามเป้าหมาย ตลอดจนงานทำให้เกิดคุณประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

3. ผลกระทบต่ออารมณ์ในทางบวก หมายถึง การที่บุคคลมีอารมณ์ความรู้สึกเป็นสุขกับสิ่งที่ดี รื่นรมย์หรือสนุกสนานกับการทำงาน เบิกบานใจได้เสมอขณะทำงาน เลื่อมใสศรัทธาในสิ่งที่ตนกระทำ รับรู้ถึงความดีงาม และคุณประโยชน์ของงานที่กระทำ

4. ผลกระทบต่ออารมณ์ในทางลบ หมายถึงอารมณ์ ความรู้สึกที่เป็นทุกข์ กับสิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้นในการทำงาน เช่นคับข้องใจ เบื่อหน่าย เศร้าหมอง ไม่สบายใจเมื่อเห็นการกระทำที่ไม่ซื่อสัตย์ หรือไม่ถูกต้อง อยากปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น เพื่อสนองความต้องการของคนที่มีความสุข

วิทเทนและลอยด์ (Weiten & Lloyd: 2003 : 377-380) เสนอแนวคิดว่า ความพึงพอใจในงานมีองค์ประกอบ 6 ประการดังนี้

1. คุณค่าของงาน (Meaningfulness) งานที่มีคุณค่ามีความหมาย เมื่อบุคคลได้ทำงานที่มีคุณค่าย่อมรู้สึกประสบความสำเร็จในงาน

2. ความท้าทายและความหลากหลายในงาน (Challenge and Variety) พนักงานสามารถใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่ในการทำงาน ได้โอกาสเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ พัฒนาทักษะและความสามารถอย่างต่อเนื่อง และเกิดความกระตือรือร้นในการทำงาน

3. อิสระในการทำงาน (Autonomy) บุคคลมีอิสระในงาน สามารถตัดสินใจมีส่วนร่วมและสามารถปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงงานของตนเองได้

4. มิตรภาพและการยอมรับ (Friendship and Recognition) ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลในที่ทำงาน ได้รับคำชมเชยและการยอมรับจากหัวหน้าและเพื่อนร่วมงาน

5. ผลตอบแทนที่ดี (Good Pay) เปรียบเทียบผลตอบแทนที่ได้รับกับความคาดหวังในงาน หรือเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นในระดับเดียวกัน

6. ความมั่นคง (Security) การให้ความสำคัญกับความมั่นคง ขึ้นอยู่กับสถานะเศรษฐกิจของสังคมในขณะนั้น

มานีเยน (Manion: 2003) ได้ศึกษาองค์ประกอบของความสุขในการทำงานจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นพยาบาล และได้เสนอแนะในตอนท้ายของงานวิจัยว่า องค์ประกอบของความสุขในการทำงานที่เขาได้ศึกษานี้สามารถเป็นประโยชน์แก่ผู้บริหารขององค์กรซึ่งสามารถนำไปปรับเปลี่ยนรูปแบบการบริหารงานที่ช่วยส่งเสริมให้บุคลากรเกิดความรู้สึกอยากทำงาน การปรับสภาพแวดล้อมเพื่อสร้างแรงจูงใจให้กับพนักงาน เพราะเมื่อบุคลากรมีแรงจูงใจ มีความรู้สึกอยากมีส่วนร่วม อยากทำงานกับองค์กรแล้ว ความสุขในงานก็จะตามมา และตามแนวคิดของมานีเยน องค์ประกอบของความสุขในการทำงานประกอบด้วย ปัจจัย 4 ด้านดังต่อไปนี้

1. ด้านการติดต่อสัมพันธ์ (Connection) เมื่อบุคคลมาร่วมกันทำงาน ทำให้เกิดสังคมการทำงาน บุคลากรในสถานที่ทำงาน จึงควรมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ในความร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สนทนาพูดคุยอย่างเป็นมิตร ให้การช่วยเหลือและได้รับความช่วยเหลือจากผู้ร่วมงานที่ทำให้เกิดมิตรภาพ ความรักและปรารถนาดีต่อบุคคลที่ทำงานร่วมกัน

2. ด้านความรักในงาน (Love of the Work) คือการรับรู้ถึงความรู้สึกรัก และผูกพันอย่างแน่นเหนียวกับงาน รับรู้ว่าคุณมีพันธกิจในการปฏิบัติงาน มีความยินดี เต็มใจ มีความสุขที่จะปฏิบัติงาน กระตือรือร้น เพลิดเพลินในการทำงานและมีความภูมิใจต่อหน้าที่รับผิดชอบในงาน

3. ด้านความสำเร็จในงาน (Work Achievement) เมื่อบุคคลรับรู้ได้ว่าตนได้ปฏิบัติงานบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ได้รับความสำเร็จในการทำงานสามารถทำงานที่ทำให้อำนาจให้สำเร็จ เกิดผลลัพธ์ทางบวกในการทำงาน รู้สึกมีคุณค่าในชีวิต เกิดความภาคภูมิใจในการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ เพื่อให้งานสำเร็จและทำให้องค์กรพัฒนาไปข้างหน้า

4. ด้านการเป็นที่ยอมรับ (Recognition) การได้รับการยอมรับ การไว้วางใจและเชื่อถือจากผู้ร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา และลูกค้าหรือกลุ่มบุคคลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน อีกทั้งการได้รับความคาดหวังที่ดีในผลการปฏิบัติงาน และมีความรับผิดชอบในงานเพิ่มขึ้นตลอดจนได้ใช้ความรู้อย่างต่อเนื่อง

จากองค์ประกอบของความสุขในการทำงานที่ได้นำเสนอพอสังเขป การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงเลือกนำแนวคิดของ มานีเยน (Manion: 2003) มาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการวัดความสุขในการทำงาน เพราะเป็นแนวคิดที่พัฒนาขึ้นเพื่อนำไปใช้กับองค์กรทางธุรกิจ และครอบคลุมความสุขในการทำงานทั้ง 4 ด้านที่ค่อนข้างตรงกับลักษณะการทำงานของกลุ่มประชากรที่ต้องการศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้มากกว่าองค์ประกอบของความสุขในการทำงานจากแนวคิดอื่นๆ และผู้วิจัยจะนำแบบสอบถามความสุขในการทำงานจากงานวิจัยของ พรธรรณีภา สืบสุข (2548) พัฒนาขึ้นจาก

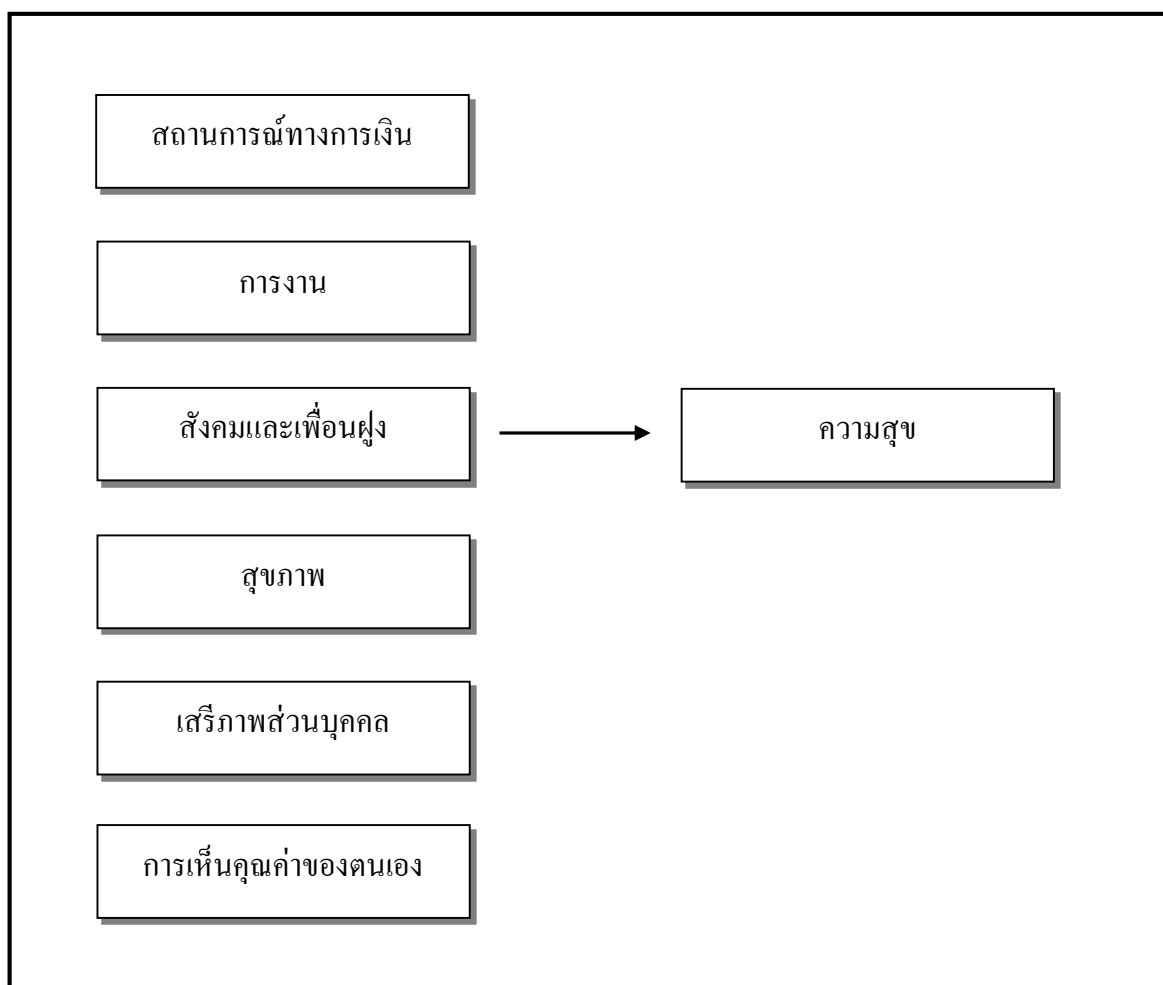
องค์ประกอบของความสุขในการทำงานตามแนวคิดของมานีเยน มาพัฒนาเป็นแบบสอบถามของงานวิจัยในครั้งนี้ โดยใช้มีองค์ประกอบ 4 ด้าน ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วข้างต้น

2.2 ตัวแบบ กรอบแนวคิดและทฤษฎีที่ว่าด้วยปัจจัยที่มีผลต่อความสุข

การศึกษาเรื่องความสุขของข้าราชการตำรวจในพื้นที่ตำรวจภูธรภาค 9 ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาและรวบรวมแนวคิด ทฤษฎีรวมถึงผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาสร้างเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยตามลำดับดังนี้

2.2.1 ตัวแบบ และกรอบแนวคิดเกี่ยวกับความสุข

Layard (2005) นำเสนอกรอบแนวคิด ปัจจัยสำคัญ 7 ประการที่มีผลกระทบต่อความสุข (The Big Seven Factors Affecting Happiness) ในหนังสือ Happiness: Lessons from a New Science ไว้ดังนี้ (ห้าปัจจัยแรกตามลำดับความสำคัญ)



ภาพประกอบ 1 ปัจจัยสำคัญ 7 ประการที่มีผลกระทบต่อความสุขของ Layard

Layard (2005) ได้รวมปัจจัยดังกล่าวนี้ว่าปัจจัยสำคัญทั้งเจ็ด U.S. General Social Survey ช่วยให้เราสามารถเรียงลำดับความสำคัญของห้าปัจจัยแรกได้ การสำรวจดังกล่าวถามผู้คนที่ โดยรวมแล้วเขามีความสุขมากน้อยเพียงใด และพอใจกับด้านต่างๆ ของชีวิตแค่ไหน (ครอบครัว การเงิน การงาน สังคมและเพื่อนฝูง สุขภาพ) ผลการวิเคราะห์คำตอบทำให้เราสามารถระบุได้ว่า ด้านใดของชีวิตมีความสำคัญมากที่สุด ดังที่แสดงไว้ในตารางข้างบนนี้พร้อมกับอีกสองปัจจัยคือ เสรีภาพส่วนบุคคลและค่านิยมส่วนบุคคล เช่นเดียวกับผลจากงานวิจัยอื่นๆ ความสัมพันธ์ใน ครอบครัว (และชีวิตส่วนตัวของเรา) มีความสำคัญยิ่งกว่าปัจจัยใดๆ ที่มีผลต่อความสุข แต่เรา ยังต้องการรายละเอียดเกี่ยวกับปัจจัยเหล่านี้ซึ่งเราสามารถหาได้จาก World Values Survey ซึ่งมีการสำรวจไปแล้วด้วยกันถึงสี่ครั้งตั้งแต่ปี 1981 John Helliwell แห่ง University of British Columbia ได้ ทำการวิเคราะห์ผลการสำรวจดังกล่าวแล้ว และผลการวิเคราะห์ของเขาก็ครอบคลุมประชากร 90,000 คนใน 46 ประเทศ ในการสำรวจดังกล่าวผู้ตอบแบบสำรวจแต่ละรายจะต้องระบุว่าความสุข ของตนอยู่ที่ระดับใดตั้งแต่ 10 ถึง 100 และยังต้องรายงานถึงด้านอื่นๆ ของชีวิตอีกด้วย

2.2.1.1 ปัจจัย 1 ครอบครัว

จากงานวิจัยของต่างประเทศพบว่า คนเราจะมีความสุขเพิ่มมากขึ้นเมื่อแต่งงาน ซึ่งเป็นจริงทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ก่อนแต่งงานสองหรือสามปี จะมีความสุขเพิ่มมากขึ้น และจะมีความสุข สูงสุดเมื่อปีที่แต่งงาน หลังจากแต่งงานได้ปีหนึ่ง ระดับความสุขอาจจะลดลงบ้าง แต่ก็ยังสูงกว่าก่อน แต่งงาน นอกจากนี้ คนที่แต่งงานจะมีอายุยืนกว่าคนที่โสด

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2544) จากหนังสือเรื่อง ความสุขของครอบครัว คือ สันติสุขของสังคม พบว่า ความสุขในครอบครัวจะมีมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับพ่อและแม่ทำหน้าที่ ตามฐานะทั้ง 3 ประการนี้ คือเป็นพระพรหม เป็นอาจารย์คนแรก และเป็นพระอรหันต์ของลูกได้ สมบูรณ์เพียงใด

ฝน แสงสิงแก้ว (2524: 25-28) ได้อธิบายความสำคัญของความสัมพันธ์ใน ครอบครัวจากความหมายของความผูกพันรักใคร่ในครอบครัวว่า ความผูกพันรักใคร่ในครอบครัว นั้นนับเป็นรากฐานของความสุข ชีวิตสังคมย่อมตั้งต้นมาจากครอบครัว ถ้าครอบครัวแตกแยก หรือ ครอบครัวขาดความรักความผูกพันรักใคร่กันในชีวิต ในสังคมย่อมแตกแยกประจวบตามตัว

2.2.1.2 ปัจจัยที่ 2 งาน

Layard (2005 อ้างถึงในพิชิต พิทักษ์เทพสมบัติ และคณะ: 2553) อธิบายว่า การ งานไม่ได้ทำให้เรามีรายได้เท่านั้น แต่ยังช่วยเพิ่มความหมายให้กับชีวิตอีกด้วย ครอบครัวของเรา อาจจะต้องการเรา แต่คนเราส่วนมากต้องการมากกว่านั้น เราต้องการรู้สึกที่เราได้มีส่วนร่วมทำ อะไรให้กับสังคมด้วย ด้วยเหตุนี้เองการว่างงานจึงเป็นสิ่งที่เลวร้าย การว่างงานไม่ได้ลดรายได้เพียง อย่างเดียว แต่ยังลดความสุขลงอีกด้วย โดยทำให้สูญเสียความเคารพตนเองและความสัมพันธ์ทาง

สังคมที่เกิดขึ้นจากการทำงาน เมื่อคนเราตงงาน ความสุขที่ลดลงนั้นเป็นเพราะการสูญเสียตัวงานมากกว่าการสูญเสียรายได้ นักเศรษฐศาสตร์มักจะปฏิเสธความเป็นจริงนี้ มีหน้าซ้ำบางคนยังอ้างด้วยการพักผ่อนที่เพิ่มขึ้นเป็นผลดีต่อคนที่ตงงาน ผลของการว่างงานที่วัดได้อาจสะท้อนให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีอยู่แล้ว โดยคนที่มีความสุขน้อยกว่าตงงานบ่อยครั้งมากกว่า แต่ German Socio-Economic Panel ได้แสดงให้เห็นแล้วว่า สำหรับใครก็ตามความเจ็บปวดที่เกิดจากการว่างงานนี้ เมื่อเปรียบเทียบกับความเจ็บปวดที่เกิดจากการสูญเสียรายได้

การสำรวจดังกล่าวยังตอบคำถามสำคัญอีกคำถามหนึ่ง บางคนคิดว่าสิ่งที่เลวร้ายที่สุดนั้นไม่ใช่การว่างงานแต่เป็นการไม่สามารถทำงาน กล่าวคือ การหลุดจากตลาดงาน และไม่หางานทำนั้นแย่พอๆ กับการว่างงาน คุณไม่หางานทำเพราะคุณหมดกำลังใจ ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจดังกล่าวปฏิเสธประเด็นนี้อย่างสิ้นเชิง การเปลี่ยนสถานะจากการทำงานเป็น การหลุดจากตลาดงานนั้นก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในระดับความสุขน้อยกว่าการเปลี่ยนสถานะจากการทำงานเป็นการว่างงานมาก และการเกษียณอายุก็ไม่กระทบกระเทือนระดับความสุขด้วย

ดังนั้น การว่างงานจึงเป็นปัญหาที่พิเศษมาก แม้เวลาผ่านไปแล้วหนึ่งหรือสองปี ความเจ็บปวดยังคงอยู่เหมือนตอนเพิ่งว่างงานใหม่ๆ คุณจะไม่เกิดความเคยชินกับการว่างงาน(แม้ว่าเจ็บปวดน้อยกว่าหากคนอื่นตงงานด้วย) และเมื่อกลับไปทำงานใหม่ผลของการว่างงานนั้นก็ยังรู้สึกได้เหมือนเป็นแผลเป็นทางใจ

แม้คนที่มึงงานทำก็ยังกลัวการว่างงาน อัตราการว่างงานที่เพิ่มสูงขึ้นมีผลต่อความสุขของทุกคนรวมถึงคนที่มึงงานทำด้วย อัตราการว่างงานเพิ่มสูงขึ้นส่งผลสองประการด้วยกัน ประการที่หนึ่งคือผลโดยตรง เพราะว่าจำนวนคนที่ไม่มีงานทำจะมากขึ้น ประการที่สองคือผลทางอ้อมที่กระทบทุกคน ดังนั้น ทุกสังคมจึงพยายามมุ่งหวังให้อัตราการว่างงานอยู่ในระดับที่ต่ำและมีเสถียรภาพ

การทำงานเป็นเรื่องที่จำเป็น แต่การชอบงานที่ทำก็สำคัญด้วย บางทีสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ คุณสามารถควบคุมงานที่คุณทำได้มากน้อยเพียงใด เราทุกคนล้วนแล้วแต่มีความคิดสร้างสรรค์ในตัว แต่ถ้าไม่ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ที่มีก็จะรู้สึกไม่ดี ซึ่งถ้าจะว่าไปก็มีข้อค้นพบที่ตรงอย่างน่าตกใจว่า ข้าราชการชาวอังกฤษไม่ว่าระดับใดที่ทำงานแบบซ้ำซากที่สุด จะมีอัตราการเกิดเส้นเลือดอุดตันเร็วที่สุดด้วย

นอกจากนี้ยังมีงานเขียนและผู้ที่ได้ทำศึกษาปัจจัยด้านการงาน ที่มีผลต่อความสุขดังต่อไปนี้

ท่าน ว.วชิรเมธี (2550: 25-38) ให้ความหมายขององค์กรว่า องค์กรมีสองความหมายคือ 1) องค์กรที่เราทำงาน 2) องค์กรแห่งชีวิต ซึ่งประกอบด้วยผู้บริหาร ผู้นำ ลูกน้อง เราต้องเกี่ยวข้องกับคนเหล่านี้อยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นผู้บริหารจำเป็นต้องเรียนรู้เรื่องลูกน้อง ลูกน้องก็

จำเป็นต้องรู้เรื่องของผู้บริหาร เพราะเราต่างจำเป็นต้องขึ้นต่อกันและกัน ในแง่ใดแง่หนึ่งอยู่เสมอ โดยกล่าวว่า

ผู้บริหารต้องแบ่งงานและสนใจลูกน้อง ผู้บริหารที่ดีต้องมีวิธีการที่จะทำให้สนใจลูกน้อง ธรรมชาติสำหรับผู้บริหารก็คือ ต้องมีความหนักแน่นมั่นคง เป็นหลักเป็นชัยให้ลูกน้อง เชื่อถือได้ สิ่งหนึ่งที่จำเป็นมากสำหรับคนที่เป็นผู้บริหารก็คือ ต้องแบ่งงานกันทำ เหตุที่ต้องแบ่งก็เพราะมนุษย์ไม่ได้เก่งทุกเรื่อง คนที่บอกว่าตัวเองเก่งทุกเรื่องน่าสงสาร เพราะว่าเก่งทุกเรื่องก็ทุกข์ทุกเรื่องเหมือนกันเพราะถนนทุกสายมักจะวิ่งเข้ามาหา คนทุกคนจะต้องมีโมงยามแห่งความสุขที่แบ่งสันปันส่วนให้กับตัวเอง ถ้าไม่เช่นนั้นจะหลงไปแบกทุกเรื่อง ซึ่งคนที่ทำเช่นนี้อายุไม่ยืน สุขภาพไม่ดี

ผู้นำที่ดีต้องนั่งอยู่ในหัวใจคน การเป็นผู้นำที่ดีต้องนั่งอยู่ในหัวใจคน ไม่ใช่ นั่งอยู่บนหัวคน ก็คือ การเป็นผู้นำที่นิยมใช้อำนาจบาตรใหญ่ ข่มลูกน้องด้วยอำนาจ ด้วยอารมณ์ ลูกน้องทำงานไม่ทันใจ ทั้งนายและลูกน้องก็มีสิทธิ์หัวใจวายหรือกลายเป็นคนเครียดสะสม ถ้าอยู่กันด้วยความกดดัน ตลอดเวลาที่เจ้านายอยู่ ลูกน้องจะรู้สึกตัวตัวเองเป็นหญ้าที่ถูกก้อนหินทับ หรือไม่ก็เหมือนการหายใจอยู่ใต้น้ำ เกิดความทุกข์ แต่ถ้าเมื่อไรที่เจ้านายไปประชุม ลูกน้องจะสบายเกิดความสุข ภาวนาให้ประชุมนานๆ นอกจากนั้นแล้วท่านยังกล่าวว่า เวลาเราอยู่กับสิ่งใดก็ตามที่ใจเรารักเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว นั่นคือช่วงเวลาแห่งความสุขเพราะฉะนั้นคนที่ทำงานด้วยใจรัก ความรักในงานเป็นสะพานไปสู่ความสุข ก็จะไม่สะทกสะท้านต่อความลำบาก

เดซรีต สุขกำเนิด (2550: 95) กล่าวว่า แรงมูมของเศรษฐศาสตร์แห่งความสุข การทำงานจึงไม่ใช่ต้นทุนของความสุขต่อไป เพราะการทำงานที่ทำให้เกิดความพอใจและมีความมั่นคง ก็สามารถเป็นสะพานที่จะนำพามนุษย์ให้เข้าถึงความสุขการทำงานที่มีความรัก ความเข้าใจ และมีความคิดสร้างสรรค์ และการทำงานที่มีศักดิ์ศรี มีความภูมิใจ และเอื้อให้เกิดความสัมพันธ์ที่เท่าเทียม ได้เช่นเดียวกับการบริโภค และน่าจะเป็นสะพานที่มีความยั่งยืนและมั่นคงมากกว่าด้วยซ้ำไป การพัฒนาระบบและกระบวนการทางเศรษฐกิจต่างๆ จึงไม่ควรมองการทำงานเป็นเพียงการสร้างรายได้ เพื่อนำไปใช้ในการบริโภคอีกต่อไป แต่ควรมองและให้ความสำคัญกับการพัฒนาการทำงานในฐานะของสะพานไปสู่ความสุขของมนุษย์อย่างแท้จริงมากกว่า

2.2.1.3 ปัจจัยที่ 3 เศรษฐกิจ

Layard (2005: 65) กล่าวว่า ความขัดแย้งระหว่างความสุขในระดับบุคคลที่เพิ่มขึ้นเมื่อรวยขึ้น สาเหตุหนึ่งมาจากการปรับตัวจนรู้สึกคุ้นเคย กล่าวคือ มนุษย์สามารถปรับตัวได้อย่างรวดเร็วต่อการเปลี่ยนแปลงในมาตรฐานการครองชีพ เมื่อรวยขึ้นก็บริโภคสิ่งต่างๆ เพิ่มขึ้น ก็มีความสุขเพิ่มขึ้นในช่วงเวลาหนึ่ง แต่ผลที่รู้สึกดีขึ้นนั้นจะจางหายไปอย่างรวดเร็ว

ส่วนผลกระทบทางด้านรายได้ นั่น การที่รายได้ลดลง 1 ใน 3 (โดยกำหนดให้ตัวแปรของรายได้ประชาชาติเท่าเดิม) เป็นสาเหตุทำให้ความสุขลดลง 2 จุด (จาก 10 ถึง 100) แม้ระดับความสุขที่เปลี่ยนแปลงนั้นจะเล็กน้อย แต่ก็ทำให้เรามีวิธีการวัดผลของปัจจัยที่มีอิทธิพลได้นอกจากนี้ยังมีงานเขียนและผู้ที่ได้ทำศึกษาด้านเศรษฐกิจที่มีผลต่อความสุขดังต่อไปนี้

Amabile and Kramer (อ้างถึงใน พิชิต พัทธ์ภัยเทพสมบัติและคณะ: 2553) จาก Harvard Business Review ศึกษาชีวิตงานภายในตน (Inner Work Life) ปัจจัยความสุขและความสำเร็จ อะไรมาก่อนกัน ผลการวิจัยพบว่า ผลสำเร็จของงานมีความสัมพันธ์อย่างยิ่งกับสิ่งที่เรียกว่า ชีวิตงานภายในตน ซึ่งเป็นความสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นระหว่างการรับรู้ข้อมูลนำเข้าของแต่ละวัน อารมณ์ที่สัมผัสการรับรู้ นั้น และแรงจูงใจในการทำงาน ถ้าอารมณ์นำไปสู่ความสุขก็จะมีผลสำเร็จของงานมากขึ้น แต่ถ้านำไปสู่อารมณ์โกรธ หงุดหงิด ผลสำเร็จของงานก็ลดลง ความสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นของปัจจัยต่างๆ ในสมองที่เรียกว่าชีวิตงานภายในตน สอดคล้องกับงานวิจัยด้านสมองที่เคยทำกันมา ข้อค้นพบนี้เป็นเรื่องสามัญสำนึก แต่ก็สร้างหลักฐานเชิงประจักษ์ให้เห็นว่า ความเป็นมนุษย์ของแต่ละคน หรือ ชีวิตงานในตน ของสมาชิกในทีมปฏิบัติการ เป็นปัจจัยความสำเร็จของงานชิ้นนั้นๆ ความสุขในการทำงานของสมาชิกนำไปสู่ความสำเร็จของงาน

Easterlin (2003 อ้างถึงใน พิชิต พัทธ์ภัยเทพสมบัติ และคณะ: 2553) ได้เสนอข้อมูลการสำรวจทางสังคมเกี่ยวกับสิ่งที่กำหนดความสุขในชีวิต ในมุมมองของนักเศรษฐศาสตร์ซึ่งให้ความสนใจในด้านที่เกี่ยวกับเงินทองกลับมีความคิดที่ว่า แม้คนเราจะมีรายได้เพิ่มขึ้นแต่ก็ไม่ได้เป็นหลักประกันว่าจะมีความสุขเพิ่มขึ้นอย่างยั่งยืน เนื่องจากเกิดผลในทางลบต่อการปรับตัวและการเปรียบเทียบทางสังคม

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (อ้างถึงใน พิชิต พัทธ์ภัยเทพสมบัติ และคณะ: 2553) ได้สรุปสาระสำคัญของความอยู่ดีมีสุขของคนไทยว่า ความอยู่ดีมีสุขที่สำคัญประการหนึ่งคือการเสริมสร้างการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจที่เอื้อประโยชน์ต่อประชาชนให้มีฐานะความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีอำนาจซื้อเพียงพอต่อการดำรงชีวิตที่ได้มาตรฐาน และหลุดพ้นจากปัญหาความยากจนและการกระจายรายได้ในกลุ่มต่างๆ ในสังคมอย่างเท่าเทียมกันอันจะนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง พระไพศาล วิสาโล (2545) ได้กล่าวถึงฐานะการเงินกับความสุขในเส้นโค้งแห่งสุขจากทรัพย์ ว่าแม้พุทธศาสนาจะถือว่า นิพพาน เป็นสุขอย่างยิ่ง แต่ก็มิได้ปฏิเสธคุณค่าประโยชน์ของทรัพย์สินเงินทอง พระพุทธองค์ทรงเห็นว่า ทรัพย์เป็นบ่อเกิดแห่งความสุขอย่างหนึ่ง อย่างน้อยๆการมีทรัพย์ก็ช่วยปลดเปลื้องความทุกข์ไปได้หลายส่วน ดังมีพุทธพจน์รับรองว่าความจนเป็นทุกข์ในโลก และการกู้หนี้เสียดอกเบี้ยเป็นทุกข์สำหรับคฤหัสถ์ อย่างไรก็ตามความสุขจากทรัพย์นั้นมีหลายระดับหลายประเภท แต่ละประเภท พุทธศาสนาก็มีท่าทีต่างกันออกไป

ถ้าจะจำแนกตามระดับหรือขีดชั้น การบริโภคเพื่อประโยชน์ส่วนตัวก็สามารถแยกความสุขจากทรัพย์ได้เป็น 4 ประเภท คือ

- 1) ความสุข เพราะพ้นจากความหิวโหยหรือภัยคุกคามชีวิต
- 2) ความสุข เพราะความสะดวกสบาย
- 3) ความสุข เนื่องจากอยู่ดีกินดี
- 4) ความสุข เนื่องจากมีชีวิตหรูหราฟุ่มเฟือย

ท่าน ว. วัชรเมธี (2550) กล่าวว่าเศรษฐศาสตร์กระแสหลักมองว่า เมื่อมนุษย์ได้บริโภคแล้ว ก็จะเกิดความพึงพอใจ และความพึงพอใจนั้นแหละคือเป้าหมายในตัวของมันเอง เศรษฐศาสตร์กระแสหลักจึงกระตุ้นคนให้บริโภคมามากๆ เพราะเชื่อมั่นว่าการบริโภคคือที่มาของความสุข กล่าวอีกนัยหนึ่งว่าเศรษฐศาสตร์กระแสหลักคิดว่า มนุษย์จะมีความสุขเมื่อได้สนองตัณหา (ความอยาก)

บ๊องปอนด์ รักอำนาจกิจ และพิริยะ ผลพิรุฬห์ (2550) ศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุขในเชิงของสังคมศาสตร์และเศรษฐศาสตร์นั้น สามารถจำแนกประเภทของการศึกษาได้เป็นสองประเภทด้วยกัน แนวทางแรกก็คือ การศึกษาโดยใช้ข้อมูลทางด้านมหภาค (Macro Level) พบว่า ในช่วง 50 ปี ที่ผ่านมามีรายได้เฉลี่ยของประชากรในโลกจะเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง และมีระดับของการบริโภคเพิ่มขึ้นก็ตาม แต่เมื่อเปรียบเทียบกับดัชนีชี้วัดความสุข (Happiness Indicators) ต่างๆ แล้วพบว่า ประชากรโลกไม่ได้มีความสุขที่เพิ่มขึ้นแต่อย่างใด แต่ตรงกันข้าม กลับพบว่าประชากรในโลกมีระดับของความทุกข์มากขึ้น ซึ่งจากการศึกษาเหล่านี้ได้อธิบายไปในทิศทางเดียวกันว่า การมีเงินเพิ่มขึ้น ไม่ได้ทำให้ประชากรในโลกมีความสุขเพิ่มขึ้นแต่อย่างใด แต่ความสุขที่เพิ่มขึ้นน่าจะมาจากปัจจัยอื่นๆ มากกว่าปัจจัยที่บ่งชี้ถึงความเจริญก้าวหน้าทางด้านเศรษฐกิจ การศึกษาในระดับข้อมูลมหภาคนี้ได้ข้อสรุปว่า ความสุขเกิดขึ้นจากการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี ไม่มีการเอารัดเอาเปรียบ มีความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เป็นต้น

ในแนวทางที่สองก็คือ การใช้ข้อมูลในระดับจุลภาค (Micro Level) ได้อธิบายว่า รายได้เป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อระดับความสุขของคน โดยพบว่าคนรวยที่มีฐานะที่ดีกว่า โดยเฉลี่ยจะมีความสุขมากกว่าคนจนเนื่องจากการไม่มีรายได้ทำให้คนยากจนกลุ่มนั้นไม่มีโอกาสที่จะบริโภคสินค้าที่สร้างความสุขให้แก่ตน มีระดับของการบริโภคที่ต่ำ และไม่มีระดับสวัสดิการที่ดีในการรองรับแก่ประชาชนที่มีฐานะยากจนเหล่านั้น ซึ่งผลที่ได้นี้ก็กลับตรงกันข้ามกับผลที่ได้จากการใช้ข้อมูลในระดับมหภาค

2.2.1.4 ปัจจัยประการที่ 4 สุขภาพ

Layard (2005: 69) อธิบายว่า มนุษย์ให้ความสำคัญเรื่องสุขภาพเป็นอย่างมาก แม้กระนั้นก็ไม่เคยปรากฏว่าสุขภาพเป็นปัจจัยกำหนดความสุขในอันดับต้นๆ เลย ส่วนหนึ่งอาจจะเป็น

เพราะว่าคนเรามีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับข้อจำกัดทางด้านกายภาพได้ ประชาชนที่มีสุขภาพดีมักจะประเมินการสูญเสียความสุขที่เกิดขึ้นจริงอันเป็นผลจากสภาพความเจ็บป่วยสูงเกินไป แต่คนเราก็ไม่สามารถปรับตัวให้รองรับความเจ็บปวดเรื้อรังหรืออาการทางจิตได้ เพราะความรู้สึกนั้นมาจากข้างในตัวเอง ไม่ใช่เป็นข้อจำกัดกิจกรรมภายนอกแต่อย่างใด การควบคุมความทุกข์เช่นนี้จึงต้องเป็นสิ่งที่เราต้องทำให้ได้ในลำดับแรกๆ

นอกจากนี้ยังมีงานเขียนและผู้ที่ได้ทำศึกษาวิจัยด้านสุขภาพ ที่มีผลต่อความสุขดังต่อไปนี้

Wallis (2005) ได้อ้างถึงการศึกษานักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย ซึ่งได้ทำการศึกษาร่วมกับนักวิจัยอีก 2 คน คือ Ray Fowler ซึ่งเป็นผู้บริหารสถาบันจิตวิทยาแห่งสหรัฐอเมริกา และนักจิตวิทยาชาวฮังการีชื่อ Mihaly โดยการเข้าไปศึกษาและอยู่ร่วมกับผู้ป่วยทางจิต ส่วนหนึ่งของผลการวิจัยได้กล่าวถึงการมีสุขภาพกายที่ดี มีภาวะเครียดน้อย โดยมุ่งเน้นไปที่การมองโลกในแง่ดีและมีความคิดในทางบวก จะส่งผลให้มีชีวิตที่ยืนยาว และมีความสุข

ประเวศ วะสี (2551) ได้กล่าวไว้ในปาฐกถาพิเศษ คนไทยรวมใจ สร้างสุขภาวะทั้งชาติ ในงาน รวมพล คนสร้างสุข ไว้ว่าคนไทยสามารถรวมพลังกันสกัดตัวออกจากทุกขภาวะสู่สุขภาวะได้ เราสามารถพันทุกข์ร่วมกันได้ คนไทยสามารถสร้างชีวิตที่อยู่เย็นเป็นสุข และบ้านเมืองที่ร่มเย็นเป็นสุข หรือคนทั้งชาติสร้างสรรค์ความสุขได้เป็นสุขภาวะของคนทั้งชาติ การสร้างสรรค์สุขภาวะให้เกิดขึ้นทั้งชาตินั้น อาจมีองค์ประกอบในการทำงาน 12 ประการ ดังต่อไปนี้

1) รวมตัว ร่วมคิด ร่วมทำทั้งแผ่นดิน ถ้าคนไทยรวมตัวร่วมคิดร่วมทำกันทั้งแผ่นดิน ก็จะสามารถแก้ไขปัญหาน้อยใหญ่ต่างๆ ได้เป็นลำดับ และสามารถสร้างสรรค์สุขภาวะขึ้นได้ทั้งชาติในที่สุด ควรสนับสนุนการรวมตัวร่วมคิดร่วมทำของคนไทยทั้งแผ่นดิน เช่น มีชมรมคนรักสุขภาพทุกตำบล ทุกอำเภอ ทุกจังหวัด มีสมัชชาสุขภาพจังหวัด และสมัชชาสุขภาพแห่งชาติอันเป็นกลไกที่คนไทยทั่วประเทศจะรวมตัวร่วมคิดร่วมทำกันทั้งประเทศ ทั้งในเรื่องความคิดกิจกรรมนโยบาย และการสร้างความรู้ นี้คือพลังแผ่นดิน

2) มีระบบการสื่อสาร ให้คนไทยรู้ความจริงโดยทั่วถึงกัน เช่น โดยเอกสาร โดยวิทยุ โดยโทรทัศน์ โดยอินเทอร์เน็ต โดยวิทยุชุมชน การสื่อสารจะเชื่อมโยงคนไทยเข้าหากัน จะเกิดมวลมหาศาลทางกำลังใจ กำลังทางสังคม และกำลังทางปัญญาทั้ง 2 ประการนี้ คือ การรวมตัวร่วมคิดร่วมทำทั้งแผ่นดิน และการมีสื่อสารให้รู้ความจริงโดยทั่วถึง เป็นเรื่องสำคัญที่สุดที่จะทำให้อัตถุประสงค์ข้ออื่นๆ ที่จะกล่าวต่อไปเป็นผลสำเร็จ

3) การบังเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิ หรือ สัมมาทรศนะ การรวมตัวร่วมคิดร่วมทำ และการสื่อสารที่กล่าวถึงในข้อ 1 และข้อ 2 ต้องนำไปสู่การบังเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิ หรือสัมมาทรศนะ

อันจะนำไปสู่สัมมาปฏิบัติ มิจฉาทิฐีย่อมนำไปสู่มิจฉาปฏิบัติสัมมาทิฐิจึงเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่งนัก ความเห็นชอบ ในที่นี้คือการเห็นว่า สุขภาพมีความสำคัญสูงสุด เพราะสุขภาพหมายถึงสุขภาวะทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นที่สุดแห่งความเจริญ ทั้งทางวัตถุ ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณหรือทางปัญญา เมื่อมีความถูกต้องทุกๆ ประการก็เกิดเป็นสุขภาวะ ซึ่งเป็นยอดปรารถนาของมนุษย์ เพราะความไม่รู้หรืออวิชชา มนุษย์มักไม่ปรารถนาสิ่งต่างๆ ใดๆ อย่างหนึ่งอย่างแยกส่วน แล้วยิ่งไปไม่ถึงสุขภาวะ แต่เกิดทุกข์ภาวะและวิกฤตการณ์ต่างๆ สุขภาพหรือสุขภาวะเกิดจากปัญญารวบยอดที่จะนำไปสู่ความสุขกาย สบายใจ และการอยู่ร่วมกันด้วยความสุข สุขภาพหรือสุขภาวะเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต ทุกคนควรใส่ใจและปรารถนาในการเป็นผู้มีสุขภาพดี แทนที่การเร่งรีบและมีความอยาก (กิเลส) ต่างๆ อันนำไปสู่ความทุกข์

4) ความเข้าใจว่าสุขภาพคือดุลยภาพ คือ กาย ใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีดุลยภาพ จะเกิดความเป็นปรกติและความยั่งยืนนั่นคือสุขภาพ ความไม่สบายหรือการเจ็บป่วยทุกชนิดเกิดจากการเสียดุลยภาพ ถ้าเสียมากขึ้นก็เข้าไอสัญ ถ้าเสียมากขึ้นอีกชีวิตก็สิ้นสุด ประคองเรือที่ได้ดุลย์อ้อมวิ่งไปได้ไกล แต่เรือที่เสียดุลย์อ้อมพลิกคว่ำล่มจมหายได้ง่าย เราต้องดูแลชีวิตของเราให้ได้ดุลย์อยู่เสมอ ทั้งในเรื่องการออกกำลังกาย อาหารการกิน การนอน การคิด การระวังพิษภัยจากสิ่งแวดล้อม การลดความเครียด ความเครียดคือการเสียดุล และเป็นเครื่องบั่นทอนชีวิต เพราะนำไปสู่ปัญหาต่างๆ เช่น โรคความดันโลหิต โรคหัวใจ โรคสมอง โรคมะเร็ง โรคติดเชื้อ และโรคอันไม่ปรากฏมูลเหตุต่างๆ เป็นอันมาก แต่การดูแลให้ชีวิตเราอยู่ในสภาวะสมดุลเสมอ ราคาถูกกว่าและได้ผลดีกว่าเหลือคณานับ คนส่วนใหญ่ไม่สนใจรักษาสุขภาพชีวิต แม้แต่คนที่มีการศึกษาสูง และพระสงฆ์องค์เจ้า แล้วพากันเข้าไปสู่ความไม่สบาย และความเจ็บป่วยนานาประการ เป็นภาระหนักต่อการตรวจรักษา การเสียเวลาเสียเงินเสียทองเสียโอกาส ชีวิตพิการ และเสียชีวิตอย่างน่าเสียดาย ฉะนั้นจึงต้องช่วยกันให้สนใจในการรักษาสุขภาพชีวิต ถ้าคนไทยทั้งหมดสนใจรักษาสุขภาพชีวิต เราจะตัดความสูญเสียชีวิตและเศรษฐกิจและชีวิตไปได้อย่างมหาศาล และเป็นหัวใจของการสร้างเสริมสุขภาวะให้เกิดขึ้นเต็มแผ่นดิน การรักษาสุขภาพชีวิตนี้มีส่วนที่เราควบคุมและทำได้เอง เช่น การออกกำลังกาย อาหารการกิน การนอน การพัฒนาจิตใจ แต่บางเรื่องก็เป็นเรื่องใหญ่ๆ ที่กระแทกเข้ามาให้ชีวิตเสียสมดุลอย่างแรง เช่น เรื่องสิ่งแวดล้อม เรื่องเศรษฐกิจ เรื่องนโยบาย ในการสร้างเสริมสุขภาพเราจึงจำเป็นต้องคำนึงถึงเรื่องใหญ่ๆ เหล่านี้ด้วย

5) การงดเว้นและลดละ ซึ่งการเสพของที่ทำให้ชีวิตเสียสมดุลต่างๆ เช่น บุหรี่ สุรา ฝิ่น มอร์ฟิน โคลเคน ยาบ้า และอื่นๆ

6) การระมัดระวัง อุบัติเหตุและอุบัติเหตุทุกชนิด อุบัติเหตุและอุบัติเหตุต่างๆ ทำให้เกิดการเสียสมดุลอย่างรุนแรง ทำให้เจ็บป่วย พิการทุพพลภาพ สูญเสียชีวิต และสูญเสียชีวิต

มหาศาล ทุกคน ทุกพื้นที่ ทุกองค์กร จะต้องมึสติรำลึกว่าอุบัติเหตุและอุบัติภัยมีอะไรบ้างเกิดจากอะไร และทำอย่างไรจะป้องกันได้

7) การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่ทำให้เกิดคุณภาพชีวิต และเกิดความสุขสูงสุด และทำให้เกิดการอยู่ร่วมกันด้วยสันติเป็น ไปง่ายขึ้น การเจริญวิปัสสนากรรมฐานจึงควรเป็นวิถีชีวิตของทุกคน

8) การรักษาสีงแวดล้อม สีงแวดล้อม มีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างแรงเช่น ถ้าป่าหมดไป ต้นน้ำลำธารเหือดแห้ง มีการใช้สารเคมีจนดินเป็นพิษ น้ำเป็นพิษ มีการใช้ยาฆ่าแมลงกันอย่างสุดๆ จนแผ่นดินประคูดาบด้วยสารพิษ เหล่านี้เป็นเรื่องที่จะต้องใส่ใจ และหาทางแก้ไขอย่างไม่ทอดทิ้งกัน ถ้าคนในเมืองเอาเปรียบคนชนบท คนชนบทผลิตอาหารที่ปนเปื้อนด้วยสารพิษให้คนในเมืองกิน ย่อมทำลายสุขภาพของทั้งคนในเมืองและชนบท ในทางตรงข้ามหากมีการเชื่อมโยงระหว่างผู้ผลิตในชนบทกับผู้บริโภคในเมืองอย่างเกื้อกูลกัน กล่าวคือ ผู้ผลิตรับผิดชอบการผลิตอย่างรักษาสีงแวดล้อมและปลอดสารพิษ คนในเมืองได้บริโภคอาหารปลอดสารพิษ และทุกครั้งทีผู้บริโภคไปส่งเสริมเศรษฐกิจและการรักษาสีงแวดล้อมในชนบท ถ้าเชื่อมโยงพลังผู้บริโภคกับผู้ผลิตได้ จะเป็นพลังมหาศาลในการรักษาคุณภาพและสร้างเสริมสุขภาพ ในการนี้ต้องมีกลไกการเชื่อมโยง

9) การพัฒนาอย่างบูรณาการในพื้นที่ คุณภาพหรือสุขภาพเกิดจากการเชื่อมโยงองค์ประกอบต่างๆ ทั้งหมดเข้ามาอย่างบูรณาการ การพัฒนาอย่างใดอย่างเดีว หรืออย่างแยกส่วนจะนำไปสู่การเสีงสมดุลเสมอ การพัฒนาจึงไม่ควรพัฒนาแต่เศรษฐกิจอย่างเดีวและทอดทิ้งอย่างอื่น แต่ควรพัฒนาเศรษฐกิจ จิตใจ ครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม ศาสนธรรมสีงแวดล้อมและสุขภาพพร้อมกันไปอย่างเชื่อมโยง อันจักทำให้เกิดคุณภาพหรือสุขภาพ

10) การสร้างเสริมสุขภาพะในองค์กรต่างๆ ในองค์กรทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว ชุมชน โรงเรียน โรงงาน บริษัท สถานประกอบการ กองทัพอ หรือองค์กรใดอื่น ควรมีการสร้างเสริมสุขภาพให้เป็้องค์กรสุขภาพดี ซึ่งนอกจากจะเป็สุขภาพะของทุกคนในองค์กรแล้วยังก่อให้เกิดการลดการสูญเสีงขององค์กร เช่น สูญเสีงเวลาทำงาน สูญเสีงค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค

11) การมีนโยบายสาธารณะที่สร้างเสริมสุขภาพ นโยบายสาธารณะต่างๆ เป็เรื่องราวที่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพะอย่างรุนแรงได้ เช่น ทำลายสีงแวดล้อม ทำให้เกิดปัญหาสังคม สร้างอาชีพที่เสีงสมดุลชีวิต งานใหญ่อย่างหนึ่งของการสร้างเสริมสุขภาพ คือ การมีกระบวนการนโยบายสาธารณะที่นำไปสู่การมีสุขภาพดี

12) การมีระบบบริการสุขภาพที่ดี ย่อมเป็ระบบที่ไม่เพียงแต่ให้บริการเมื่อเจ็บป่วย หรือการซ่อมสุขภาพเท่านั้น แต่เป็ระบบที่ส่งเสริมการสร้างสุขภาพด้วย ระบบบริการสุขภาพเป็ระบบที่ใหญ่ มีกำลังมาก มีบารมีมาก หากระบบบริการสุขภาพเป็ระบบที่สมบูรณ์

กล่าวคือหันมาสร้างเสริมสุขภาพด้วย ย่อมอยู่ในฐานะที่จะสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพได้ในทุกข้อ

ท่าน ว. วัชรเมธี (2550: 122) กล่าวว่า จากการสังเกตชีวิตของบุคคลหลายคนที่มีสุขภาพดี มีความสุขและอายุยืนมาเป็นเวลานาน ได้บันทึกสรุปว่า หากเราปรารถนาจะเป็นบุคคลเช่นนั้นบ้าง เราก็สามารถเป็นได้ ด้วยการปฏิบัติตามสูตร อารมณ์ดีเพราะมีความสุข ดังต่อไปนี้ มีสัมมาทิฐิ คัมภีรูกทาง วางตนเหมาะสม ชื่นชมคนอื่น ไม่ฝืนสังขาร ทำงานสุจริต ฝึกจิตใจให้สูง ไม่ปรุงความคิด และไม่ยึดติดโลกธรรม จากทั้ง 9 ข้อนี้หากเข้าใจและตีประเด็นให้แตก รับรองได้ว่ามีความสุข เมื่อมีความสุขแล้วสิ่งหนึ่งที่สะท้อนออกมาอย่างเห็นได้ชัด คือ การเป็นคนอารมณ์ดี สีหน้าแจ่มชื่น ผ่องใส เพราะมีความสุข ความสุขนี้เป็นรากฐานให้อารมณ์ดี มันจะเกิดภาวะสองอย่างนี้ได้เพราะว่ามันมีเหตุ และเหตุคือทั้ง 9 ข้อที่กล่าวมาทั้งหมด

บึงปอนด์ รักอำนวยกิจ และพิริยะ ผลพิรุพห์ (2550) รายงานผลการวิจัยเรื่องความสุขกายสบายใจของคนเมือง ทางด้านภาวะสุขภาพนั้น พบว่า ประชากรในเขตเมืองโดยเฉลี่ยมีปัญหาทางด้านสุขภาพจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ มากกว่าประชากรในเขตชนบท แต่เมื่อพิจารณาถึงระดับของความแตกต่างของสัดส่วนการมีปัญหาด้านสุขภาพและปัญหาเรื้อรังในเขตเมืองและชนบทแล้ว จะเห็นว่า ประชากรที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองจะประสบปัญหาการเจ็บป่วยโดยรวมที่สูงกว่าประชากรในชนบท มากกว่าความแตกต่างในกรณีของการเป็นโรคเรื้อรัง โดยในกรณีของโรคเรื้อรังนั้นพบว่า โรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคที่พบมากถึง ร้อยละ 8 ในประชากรในเขตเมือง และในชนบทพบเพียงร้อยละ 5 ในขณะที่โรคอัมพาตเป็นโรคเรื้อรังที่พบน้อยที่สุดทั้งในเขตเมืองที่พบร้อยละ 0.3 และเขตชนบท ร้อยละ 0.2 ซึ่งโดยเปรียบเทียบแล้วจะเห็นได้ชัดเจนว่า ประชากรในเขตเมืองมีการเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรังทุกประเภทมากกว่าประชากรในเขตชนบท โดยเฉพาะความดันโลหิตสูง โรคปอด โรคหัวใจ และโรคเบาหวาน ยกเว้นโรคมะเร็งที่พบว่า จากกลุ่มตัวอย่างมีการเจ็บป่วยในอัตราเท่ากันคือ ร้อยละ 0.58

เหตุผลที่คนเมืองมีอัตราเจ็บป่วยมากกว่าคนชนบทพบว่า โดยปกติคนเมืองต้องประสบกับความเครียดต่างๆ ที่ทำให้เกิดโรคนั้น เช่น โรคอ้วน สูบบุหรี่ นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ ไม่มีการออกกำลังกาย เป็นต้น ส่วนคนชนบทมีความเสี่ยงในเรื่องของโรคข้อเสื่อม โรคกระดูก และความดันโลหิต เนื่องจากปัจจัยจากการทำงาน เช่น นั่งผิดวิธี เดินมากเกินไป หรือการยกของหนัก เป็นต้น

2.2.1.5 ปัจจัยที่ 5 การเห็นคุณค่าของตนเอง

Coopersmith (1981 อ้างถึงใน พิเชิต พิทักษ์เทพสมบัติ และคณะ: 2553) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นทัศนคติต่อการยอมรับนับถือตนเองและเชื่อในความสามารถ

ความสำคัญ ความสำเร็จและความมีคุณค่าของตน อีกทั้งยังได้กล่าวถึงสาเหตุของการมีคุณค่าในตนเองว่ามาจากแหล่งสำคัญซึ่งบุคคลใช้เป็นสิ่งตัดสินความสำเร็จของตนเอง 4 แหล่ง ดังนี้

- 1) การมีอำนาจ (Power) หมายถึง การที่บุคคลสามารถมีอิทธิพลและควบคุมบุคคลอื่นได้
- 2) การมีความสำคัญ (Significance) หมายถึง การได้รับการยอมรับได้รับการใส่ใจ รวมทั้งได้รับความรักใคร่จากบุคคลอื่นได้
- 3) การมีคุณความดี (Virtue) หมายถึง การยึดมั่นตามมาตรฐานทางจริยธรรมและศีลธรรมของสังคม
- 4) การมีความสามารถ (Competence) หมายถึง การประสบผลสำเร็จในการกระทำสิ่งต่างๆ

Coopersmith กล่าวว่า ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีความสอดคล้องกลมกลืนในความเป็นตน รับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง มีความเชื่อถือในความคิดของตนเอง แสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างเหมาะสม มีความกระตือรือร้น เชื่อมั่นในตนเองว่ามีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ กล้าคิด กล้าแสดงออก มีความคิดสร้างสรรค์มองโลกในแง่ดี สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่นรวมทั้งสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลรอบข้างได้ แต่ขณะเดียวกันก็ยอมรับความล้มเหลวของตนเองได้ ทำให้ชีวิตอยู่อย่างไม่วิตกกังวล มีความยืดหยุ่นในการดำรงชีวิต ทำให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีลักษณะตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง คือ จะอยู่ในภาวะไม่สอดคล้องกลมกลืนในตน มักไม่เห็นความสำคัญของตนเอง วิตกกังวลกับตัวเอง ไม่ชอบแสดงตัว แสวงหาการยอมรับจากบุคคลอื่น เพื่อให้เกิดการยอมรับตนเอง มีความประหม่า หวั่นไหว เมื่อรู้ว่าตนเองอยู่ในสายตาของผู้อื่น มักไม่ค่อยยอมรับความล้มเหลวของตน ทำให้มีความเครียดและมีความวิตกกังวลสูง จึงเป็นผู้ไม่มีความสุขในชีวิต

2.2.1.6 ปัจจัยที่ 6 ศาสนา

Mishra (อ้างถึงในพิชิต พิทักษ์เทพสมบัติ และคณะ: 2553) ได้เขียนถึงเรื่องศาสนา กับความสุขในบทความเรื่อง Deeper Sense of Happiness โดยกล่าวว่า ทุกสิ่งในโลกไม่มีอะไรยั่งยืน และวงจรของความต้องการ ความปรารถนาจะทำให้คนเรามีความสับสนและทวนทุกซ์ทรมานไม่จบสิ้น ชาวพุทธได้กล่าวถึงสิ่งหนึ่งว่า การเปลี่ยนแปลงความสุขธรรมดา ให้เป็นความสุขที่ยั่งยืนนั่นก็คือ การก้าวไปสู่ความเป็นจริง โดยการมีสติและการคิดใคร่ครวญ ไตร่ตรอง สำหรับชาวพุทธสิ่งที่สูงสุดของความสุข ก็คือ ความอิสระเสรี มีใจความอยากได้อะไรก็มี ความสุขเกิดขึ้นได้ด้วยจิตกำหนด

พระพรหมคุณาภรณ์ (2549: 3) กล่าวว่า การเจริญคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา เราก็มีความสุขเพิ่มขึ้นอีกประเภทหนึ่ง แต่ก่อนนี้ชีวิตเคยต้องได้วัตถุมาเสพต้องได้ ต้องเอาเมื่อได้จึงมีความสุข แต่เสียคือไม่มีความสุข แต่คราวนี้ คุณธรรมทำให้ใจเราเปลี่ยนไป เหมือนพ่อแม่ที่มีความสุขเมื่อให้แก่ลูก เพราะรักลูก ความรักคือเมตตา อยากให้ลูกมีความสุข พอเห็นลูกมีความสุข ตัวเองก็มีความสุข เมื่อพัฒนาเมตตา กรุณา ขยายออกไปถึงใคร ให้แก่คนนั้น ก็ทำให้ตัวเองมีความสุข ศรัทธา ในพระศาสนา ในการทำความดี และในการบำเพ็ญประโยชน์เป็นต้น ก็เช่นเดียวกัน เมื่อให้ด้วยศรัทธา ก็มีความสุขจากการให้ นั่น คุณธรรมที่พัฒนาขึ้นมาในใจ เช่น เมตตา กรุณา ศรัทธา จึงทำให้เรามีความสุขจากการให้ การให้กลายเป็นความสุข พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) ได้กล่าวถึงความสุขไว้ 5 ชั้นไว้ ดังนี้

1) ชั้นความสุขเกิดจากการเสพวัตถุ หรือสิ่งบำรุงบำเรอภายนอกที่นำมาปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ของเรา ชั้นนี้เป็นความสุขสามัญที่ทุกคนในโลกปรารถนา กันมาก เราจะต้องพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขไว้ด้วยกัน เป็นคนที่สุขได้ง่ายก็เป็นอันว่าสบาย อย่างน้อยก็ฝึกตัวเองไว้ อย่าให้ความสุขต้องขึ้นกับวัตถุมากเกินไป สีส 5 เป็นตัวอย่างของวิธีฝึกไม่ให้เราสูญเสียอิสรภาพ โดยไม่เอาความสุขไปขึ้นต่อวัตถุมาก เพราะฉะนั้น จะต้องทำตัวให้มีความสุขด้วยตนเองสำรองไว้ให้ได้ ด้วยวิธีฝึกรักษาอิสรภาพของชีวิต และรักษาความสามารถที่จะมีความสุขไว้

2) ชั้นความสุขเกิดจากการเจริญคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา พอเจริญคุณธรรมมากขึ้น คุณธรรมทำให้ใจเราเปลี่ยนไป เมื่อให้ด้วยศรัทธา ก็มีความสุขจากการให้ นั่น คุณธรรมที่พัฒนาขึ้นมาในใจ เช่น เมตตา กรุณา ศรัทธา จึงทำให้เรามีความสุขจากการให้ การให้กลายเป็นความสุข

3) ชั้นความสุขเกิดจากการดำเนินชีวิตถูกต้องสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่หลงอยู่ในโลกของสมมติ คนที่ปรับชีวิตได้ เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ จึงสามารถหาความสุขจากการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติได้เสมอ พอปัญญา มาบรรจบให้วางใจถูก ชีวิตและความสุขก็ถึงความสมบูรณ์

4) ชั้นความสุขเกิดจากความสามารถปรุงแต่ง คนเรามีความสามารถในการปรุงแต่ง ซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของมนุษย์ ปรุงแต่งทุกข์ก็ได้ ปรุงแต่งสุขก็ได้ โดยเฉพาะที่เห็นเด่นชัดก็คือปรุงแต่งความคิดมาสร้างสิ่งประดิษฐ์ จนมีเทคโนโลยีต่าง พระพุทธเจ้าตรัสว่า ตโต ปาโมชัพพหุโล ทุกขสฺสन्दํ กิริยสฺสตี แปลว่า ภิกษุปฏิบัติถูกต้องแล้ว มากด้วยปราโมทย์ มีจิตใจร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอ จักทำทุกข์ให้หมดสิ้นไป ดังนั้นท่านผู้เกษียณอายุนั้น ควรจะใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ เป็นโอกาสดีมาปรุงแต่งใจ แต่ก่อนนี้ปรุงแต่งแต่ทุกข์ทำให้ใจเครียด ขุ่นมัว เสรำหมองตอนนี้ปรุงแต่งใจให้มีธรรม 5 อย่างนี้ คือ ปราโมทย์ มีความร่าเริงเบิกบานใจ ปีติ ความอิ่มใจ

ปัสัทธิ ความผ่อนคลาย สงบเย็นกายใจ สุข โลงโปร่งใจ สมาธิ สงบใจตั้งมั่น ไม่มีอะไรมารบกวน ทำใจให้ได้อย่างนี้อยู่เสมอ

5) ชั้นความสุขเหนือการปรุงแต่ง คืออยู่ด้วยปัญญา ที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต การเข้าถึงความจริงด้วยปัญญาเห็นแจ้ง ทำให้วางจิตวางใจลงตัวสนิทสบาย กับทุกสิ่งทุกอย่าง อยู่อย่างผู้เฒ่าชรา เพราะไม่ต้องห่วงกังวลถึงความสุขของตนและไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อตัวเองอีกต่อไป จะมองโลกด้วยปัญญาที่รู้ความจริง และด้วยใจที่กว้างขวางและรู้สึกไม่มีอะไรรบกวนให้ขุ่นข้องหมองมัว

นอกจากนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (2549: 380) ยังกล่าวว่า ความสุขเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นยิ่งในทางจริยธรรม และพระพุทธศาสนาก็สนับสนุนให้ปฏิบัติเพื่อเข้าถึงภาวะที่จะเสวยความสุขได้ในระดับต่างๆ มากมายหลายระดับ โดยเฉพาะเน้นให้พยายามบรรลุความสุขประณีตด้านในที่ไม่ต้องอิงอาศัยามิส ซึ่งมีประโยชน์ในทางจริยธรรมมาก (ความสุขไม่จำเป็นต้องสนับสนุน) เพราะคนคอยแต่จะหมกมุ่นกันกินพอกอยู่แล้ว แต่กระนั้นก็ไม่สนับสนุนให้ติดพันในความสุขชนิดใดๆ เลย ยิ่งกว่านั้น พุทธศาสนาสนใจการสร้างรวมที่จะมีความสุข หรือการทำตนให้พร้อมที่จะมีความสุข มากยิ่งกว่าการสร้างภาวะแห่งการเสวยสุขต่างระดับต่างประเภทนั้นเสียอีก ภาวะพร้อมที่จะมีความสุขนี้ เมื่อบรรลุถึงแล้ว ผู้บรรลุสามารถเลือกเสวยความสุขระดับต่างๆ ที่ตนเองสร้างไว้ก่อนแล้วได้ตามที่พอใจ อนึ่งภาวะที่จะเสวยสุขนี้ เป็นความสุขเองด้วยในตัวและเป็นความสุขที่เหนือกว่าสุขอื่นทั้งหมด ทั้งนี้เพราะมันไม่มีสิ่งที่เป็นเชื้อมูลของความทุกข์เหลือติดอยู่เลย และเพราะการที่ไม่มีเชื้อทุกข์เหลืออยู่นี้เอง จึงกลับทำให้ผู้บรรลุสามารถเสวยความสุขอย่างอื่นได้อย่างดีโดยสมบูรณ์คือทำให้ความสุขเหล่านั้นไม่เป็นทางก่อโทษก่อทุกข์แก่ผู้เสวยมันหรือผู้อื่นใดได้อีก ภาวะพร้อมที่จะเสวยสุขซึ่งเป็นความสุขด้วยตัวของมันเองนี้ คือลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งของนิพพาน

ท่าน ว. วัชรเมธี (2550: 117) กล่าวว่า ความสุขตามหลักพุทธเศรษฐศาสตร์มองว่าการบริโภคเป็นเพียง สภาพเอื้อ ให้เกิดความสุขเท่านั้น ยังไม่ใช่ความสุขแท้ ความสุขแท้ต้องก้าวให้สูงขึ้นไปจากการคอยสนองตัณหา (ความอยาก) จนกระทั่งสามารถอยู่เหนือตัณหาได้

2.2.1.7 ปัจจัยที่ 7 คือ ปัจจัยส่วนบุคคล

Seligman (อ้างถึงในพิชิต พิทักษ์เทพสมบัติ และคณะ: 2553) ได้ศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องความสุข พบว่าในด้านความจำเป็นขั้นพื้นฐานและรายได้ ส่งผลเล็กน้อยต่อความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต เรื่องการศึกษาที่ดีหรือการมีระดับสติปัญญาสูง การดูแลโรททัศน์เป็นเวลานาน ไม่ได้ส่งผลให้มีความสุข เรื่องของอายุพบว่า วัยสูงอายุจะมีความสุขพึงพอใจในชีวิตมากกว่าในวัยเด็กและวัยสูงอายุมีแนวโน้มอารมณ์เสียน้อยกว่าในวัยเด็ก ประชาชนที่มีอายุระหว่าง 20-24 ปี มีความรู้สึกเศร้า

หดหู่เฉลี่ย 3.4 วันต่อเดือน ส่วนประชาชนที่มีอายุระหว่าง 65-74 ปี เฉลี่ยอยู่ที่ 2.3 วันต่อเดือนสำหรับในเรื่องการแต่งงานพบว่า ผู้ที่แต่งงานแล้วจะมีความสุขมากกว่าในช่วงแรกของการแต่งงาน

Easterlin (2003) ได้กล่าวถึงข้อมูลการสำรวจทางสังคมเกี่ยวกับสิ่งที่กำหนดความสุขด้านสถานภาพสมรสกับความสุข จากการศึกษาพบว่า โดยเฉลี่ยแล้วคนเราจะสามารถปรับตัวได้อย่างรวดเร็วในสถานภาพของการสมรส แต่จะปรับตัวได้ช้าในสถานภาพของการเป็นหม้าย นอกจากนี้ยังพบว่าบุคคลที่แต่งงานแล้ว โดยส่วนใหญ่จะมีความสุขมากกว่าบุคคลที่ยังไม่ได้แต่งงาน

การแต่งงานมีผลต่อความสุขทางด้านบวก การหย่าร้างมีผลทางด้านลบ หมายถึความสุขที่มีชีวิตการแต่งงานมีความสำคัญกับความสุขของผู้หญิง จากการศึกษาคนอเมริกัน การหย่าร้างทำให้คนไม่มีความสุข จึงทำให้ผู้ที่มิครอบครัวที่อบอุ่น และผู้ที่เป็นหม้ายจากการหย่าร้างมีความสุขแตกต่างกัน ส่วนผู้ที่หย่าร้างแล้วแต่งงานใหม่จะมีความสุขกว่าที่ไม่ได้แต่งงานใหม่ความสุขในชีวิตการแต่งงาน ทำให้เกิดผลกระทบต่อสังคมและเศรษฐกิจ แต่จากการศึกษาคนเยอรมันจะแตกต่างจากคนอเมริกันคือ ความสุขของคนเยอรมันจะลดน้อยลง ความสุขของคนเยอรมันจะมีมากเฉพาะเมื่อตอนฮันนีมูนเท่านั้นแล้วความสุขก็จะค่อยๆ ลดลงเรื่อยๆ

จากการศึกษาด้านรายได้กับความสุขพบว่า รายได้มีผลต่อความสุขทางด้านบวก การที่มีรายได้เพิ่มสูงขึ้นทำให้ความสุขเพิ่มสูงขึ้นไปด้วย ความสุขจะเพิ่มขึ้นและลดลงตามรายได้ และระดับการศึกษาที่สูงขึ้น ความสุขจะแตกต่างกันไปตามระดับการศึกษา ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่แสดงถึง นอกจากนี้ สุขภาพที่ดีก็มีผลต่อความสุขในชีวิตด้วยเช่นกัน ซึ่งจะมีผลต่อการปรับตัวด้านต่างๆ ทั้งทางด้านความสัมพันธ์ งาน การใช้ชีวิตอย่างสันโดษ

การปรับตัวให้กับชีวิตการแต่งงานได้ดีก่อให้เกิดความสุขในชีวิต และมีผลกระทบต่อคุณภาพของเด็กทางการศึกษา อย่างไรก็ตาม รายได้เพิ่มขึ้นมีผลต่อชีวิตและความปรารถนาด้านความต้องการสินค้า และยังมีผลต่อคุณภาพทางการศึกษาของเด็ก

ประชาชนมักจะตัดสินใจโดยการสมมติว่า การมีรายได้ที่เพิ่มขึ้น การได้รับความสะดวกสบายที่เพิ่มขึ้น และการค่าที่แสดงถึงการมีตำแหน่งจะทำให้ชีวิตมีความสุขยิ่งขึ้นคำตัดสินดังกล่าวเป็นจุดอ่อนของการปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิตที่ซึ่งนิยามความสุขและการเปรียบเทียบทางสังคม

Davis and Smith (2002) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสุข พบว่าคนเราจะมีความสุขที่สุดในช่วงวัยกลางคน และจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นเล็กน้อย พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุค่อนข้างมากจะมีความสุขมากกว่าผู้ที่มีอายุน้อย แต่ส่วนหนึ่งเป็นเพราะการเลือกสำรวจกลุ่มตัวอย่างเพียงไม่กี่กลุ่มเท่านั้นด้วย ทำให้มีความหลากหลายของอายุมีไม่มาก เขาพบว่าความสุขของคนเราสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจในชีวิตในแต่ละช่วงอายุ ไม่ว่าจะทั้งทางด้านชีวิตครอบครัว

(โดยยึดจากความสมบูรณ์/ความอบอุ่นของครอบครัว) ทั้งนี้ความพอใจในชีวิตครอบครัวจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นในช่วงอายุ 40 ปี แล้วจะค่อยๆ ลดลง ส่วนความพึงพอใจด้านการทำงาน พบว่าจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นจนถึงช่วงอายุ 58 ปี และจะค่อยๆ ลดลง ส่วนทางด้านสถานะทางการเงินนั้นจะค่อยๆ ลดลงเมื่อผ่านช่วงอายุ 36 ปี แต่จะเพิ่มขึ้นเมื่ออายุเพิ่มขึ้นมา

Frankel and Hewitt (อ้างถึงในพิชิต พิทักษ์เทพสมบัติ และคณะ: 2553) พบว่า นักศึกษาในประเทศแคนาดาที่เป็นสมาชิกชมความความเชื่อทางคริสเตียนมีสุขภาพดีกว่า มีความสุขมากกว่าและสามารถจัดการกับความเครียดได้ดีกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เป็นสมาชิกชมรมทางศาสนา

Lykken (อ้างถึงในพิชิต พิทักษ์เทพสมบัติ และคณะ: 2553) ได้ศึกษาเรื่องความพึงพอใจในชีวิตและได้ข้อสรุปว่า ความพึงพอใจของคนนั้น 50% มาจากอิทธิพลของยีนและพันธุกรรม เช่น การมีอุปนิสัยร่าเริง บุคลิกภาพ ความเครียด ระดับความกังวล และความกดดัน ส่วนปัจจัยอื่นๆ ที่นอกเหนือจากพันธุกรรม ได้แก่ รายได้ สถานภาพการสมรส ศาสนา และการศึกษา ซึ่งล้วนส่งผลต่อความสุข Lykken พบว่าไม่มีการจำกัดว่าคนเราจะต้องสุขหรือทุกข์ไปตลอด เมื่อมีความสุขก็ไม่ได้หมายความว่าต้องมีความสุขไปตลอด เมื่อมีทุกข์ก็ไม่ได้หมายความว่าต้องทุกข์ไปตลอดเช่นกัน ยกตัวอย่างผู้ที่สูญเสียแขนขาจากอุบัติเหตุก็ยังสามารถกลับมากระโดดโลดเต้นได้ แม้ว่า 1 สัปดาห์หลังจากประสบอุบัติเหตุ ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจะรู้สึกโกรธและมีความกังวลอย่างมาก แต่พบว่า 8 สัปดาห์หลังจากนั้นก็สามารถกลับมามีความสุขได้เหมือนเดิม

Cockrum and White (อ้างถึงในพิชิต พิทักษ์เทพสมบัติ และคณะ: 2553) ศึกษาอิทธิพลของตัวแปรจากจิตวิทยาสังคมที่มีผลกระทบต่อความพึงพอใจในชีวิตของชายและหญิงที่ไม่เคยสมรสมาก่อน ซึ่งมีอายุระหว่าง 27-46 ปี ชาย 30 คน หญิง 30 คน ผลการแสดงให้เห็นว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลมีความสัมพันธ์กับระดับความพึงพอใจในชีวิตทั้งหญิงและชาย และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างชายและหญิงจะพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีผลกระทบต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้ชายมากกว่าผู้หญิง ซึ่งผู้วิจัยได้อธิบายว่า เนื่องจากผู้ชายได้รับการคาดหวังจากสังคมให้ประสบความสำเร็จในการทำงานและการมีชีวิตอยู่เมื่อผู้ชายยังหาคู่ไม่ได้ ทำให้ผู้ชายรับรู้ถึงการไร้ความสามารถของตน และจะประเมินตนเองไปในทางลบอย่างมาก ในขณะที่สังคมไม่ได้คาดหวังให้ผู้หญิงประสบความสำเร็จทางการงานมากนัก และการอยู่เป็นโสดของผู้หญิงนั้นแม้จะขัดแย้งกับความคาดหวังของสังคม แต่ผู้หญิงมองว่าเป็นแนวทางที่ตนเองเลือก ดังนั้น ลักษณะการประเมินตนเองจึงมีลักษณะเป็นกลาง

2.2.2 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขมวลรวมประชาชาติ

แนวคิดเรื่องความสุขมวลรวมประชาชาติ หรือ Gross National Happiness (GNH) เป็นพระบรมราโชบายของกษัตริย์จิกมี ซิงเย วังชุก แห่งภูฏาน ที่รัฐบาลภูฏานได้นำมาเป็นนโยบายหลักใน

การบริหารประเทศ แนวคิดนี้มีความชัดเจนมากขึ้นในปี ค. ศ. 2004 ที่มีการจัดประชุมวิชาการนานาชาติว่าด้วยความสุขมวลรวม (The First International Seminar on Operation of Gross National Happiness) โดยมีการสร้างองค์ความรู้เพิ่มเติมขึ้นมาจากหลายมุมของโลก เหมือนสาขาวิชาการอื่นๆ ในปัจจุบัน มีการเชื่อมโยงกับวิชาเศรษฐศาสตร์กระแสหลัก รัฐศาสตร์สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ การศึกษา การแพทย์ บริหารธุรกิจ เป็นต้น ตลอดจนมิติทางจิตวิญญาณและศาสนา นับเป็นการสร้างองค์ความรู้และเตรียมพร้อมใช้งานในภาคส่วนต่างๆ รอบด้าน ซึ่งในปัจจุบัน ประเทศภูฏานก็ได้แทรกซึมแนวคิด GDH นี้ไปในแต่ละระดับตั้งแต่ระดับนโยบายประเทศระดับมณฑล ระดับท้องถิ่น จนถึงในโรงเรียนและวิถีชีวิตประชาชน ในขณะที่แพร่ขยายแนวคิดไปในเวทีโลกด้วย GDH มิได้พูดถึงแค่ ตัวชี้วัด ที่เป็นรูปธรรมแต่พูดถึง แนวคิด หรือหลักการที่เป็นแนวทางการคิดการปฏิบัติร่วมกัน โดย GDH มี 4 หลักการใหญ่ คือ

- 1) การพัฒนาทางเศรษฐกิจ (Economic Development)
- 2) ธรรมาภิบาล (Good Governance)
- 3) การอนุรักษ์วัฒนธรรม (Cultural Preservation)
- 4) การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม (Nature Preservation)

หลักการทั้ง 4 มุ่งสนับสนุนและสร้างเป้าหมายร่วมกัน คือ สังคมที่อยู่เย็นเป็นสุขอย่างยั่งยืน ซึ่งกว้างขวางกว่า GNP หรือ GDP (Gross Domestic Product) หรือผลิตภัณฑ์มวลรวมประชาชาติเพราะนอกจากมิติทางเศรษฐกิจการเงินแล้ว ยังเน้นในการบริหารจัดการที่โปร่งใสมีคุณธรรมดั่งนั้น การอนุรักษ์วัฒนธรรม หมายถึง วัฒนธรรมหรือวิถีชีวิตที่สอดคล้องไปกับคุณธรรมต่างๆ ของประเทศ ในขณะที่การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ยิงให้ภาพในระยะยาวหรือความยั่งยืน หลักการทั้ง 4 ข้างต้นอธิบายได้ ดังนี้

1) การพัฒนาเศรษฐกิจสังคมอย่างยั่งยืนและเสมอภาคไม่ได้ปฏิเสธตัวชี้วัด ทางเศรษฐกิจที่ใช้อยู่เดิม แต่มุ่งมองว่าการพัฒนาเศรษฐกิจนั้นจะต้องกระทำไปตามแนว ทางสายกลางที่ต้องรวมปัจจัยทางด้านวัฒนธรรมและปัจจัยทางด้านจิตใจ ในส่วนลึกของประชาชนเข้ามาพิจารณาประกอบด้วย

2) การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เน้นว่าการพัฒนาใดๆ ไม่ว่าจะมาจากส่วนใดก็ตาม จะต้อง ไม่ทำลายความสมดุลระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ โดยคำนึงว่าโลกที่เราอาศัยอยู่นี้มีสถานะเป็น ชีวิภาพที่ถูกทำลายได้ (Mortal Organism) จำเป็นจะต้องได้รับการบำรุงเลี้ยงและปกป้อง

3) การรักษาและส่งเสริมวัฒนธรรม เน้นที่คุณค่ามนุษย์ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญ ที่ช่วยให้สังคมมีความหมาย มีความเอื้ออาทรต่อกันและทำให้สังคมสามารถดำรงอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ

4) การส่งเสริมการจัดการปกครองที่ดี หรือ ธรรมาภิบาล (Good Governance) เป็นเงื่อนไขที่สำคัญที่สุดในการนำพาประชาชนไปสู่ ความสุขมวลรวมประชาชาติ ประเทศต่างๆกำลังถูกบีบให้เข้าสู่การปกครองแบบประชาธิปไตยหรือ ธรรมาภิบาล

ศาสตราจารย์นายแพทย์ ประเวศ วะสี ได้สรุปสาระสำคัญของความสุขมวลรวมประชาชาตินั้นประกอบด้วย ความเป็นอยู่ที่ดี สี่ด้าน ดังนี้ (ประเวศ วะสี: 2547: 170)

1) ความเป็นอยู่ที่ดีทางกาย ครอบคลุมถึงสุขภาพกายที่ดี สภาพทางเศรษฐกิจที่พอเพียง ระบบนิเวศน์ที่สมบูรณ์ เป็นต้น

2) ความเป็นอยู่ที่ดีทางใจ ครอบคลุมถึงความเครียดที่ลดลง การมีสติ ตลอดจนการมีสุขภาพใจที่ดี

3) ความเป็นอยู่ที่ดีทางสังคม ครอบคลุมถึงการพัฒนาทางวัฒนธรรม การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในครอบครัว ชุมชนและสันติสุขในสังคม

4) ความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิญญาณ ครอบคลุมถึงความเห็นใจ ทัศนคติการมองโลกที่ถูกต้อง การเห็นแก่ตัวลดลง เป็นต้น

จากแนวคิดในเรื่องความสุขมวลรวมประชาชาติของประเทศภูฏาน และแนวความเป็นอยู่ที่ดีของ ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี ได้สรุปว่า ความสุขมวลรวมประชาชาติก่อให้เกิด ความเป็นอยู่ที่ดี ดังนี้

ตาราง 2.1 แนวคิดความสุขมวลรวมประชาชาติของประเทศภูฏาน ก่อให้เกิดความเป็นอยู่ที่ดีทั้งสี่ด้าน

ความสุขมวลรวมประชาชาติของประเทศ ภูฏาน	ความเป็นอยู่ที่ดี
1) การพัฒนาเศรษฐกิจที่ยั่งยืน 2) การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม 3) การส่งเสริมวัฒนธรรม 4) การมีหลักธรรมะ/ธรรมาภิบาล	1) ก่อให้เกิดความเป็นอยู่ที่ดีทางกายและทางใจ 2) ก่อให้เกิดความเป็นอยู่ที่ดีทางกาย ทางใจ และทางสังคม 3) ก่อให้เกิดความเป็นอยู่ที่ดีทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ 4) ก่อให้เกิดความเป็นอยู่ที่ดีทางสังคมและทางจิตวิญญาณ

นอกจากนี้ ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี ได้ทำการเปรียบเทียบลักษณะของ GDP กับ GDH ว่ามีลักษณะที่แตกต่างกันดังนี้

ตาราง 2.2 การเปรียบเทียบระหว่าง GDP กับ GDH

GDP	GDH
1) ทุนที่เป็นตัวเงิน	1) ทุนมนุษย์และสังคม
2) การแข่งขันอย่างเสรี	2) การอยู่ร่วมกัน
3) การค้าเสรี	3) การแลกเปลี่ยนแบบเลือกเฟ้น
4) ทำให้เกิดการบริโภค	4) การพอเพียง, การออม
5) ลัทธิวัตถุนิยม	5) การพัฒนาทางวัฒนธรรมและจิตวิญญาณ
6) การไม่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม	6) การเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
7) การพัฒนาแบบไม่สมดุล	7) การพัฒนามนุษย์แบบมีสมดุล

ที่มา: ประเวศ วะสี, 2547: 171.

กล่าวสรุปได้ว่า ความสุขมวลรวมประชาชาติ หรือ GDH นับเป็นการพัฒนาอย่างเป็นองค์รวมที่สมดุล โดยตั้งอยู่บนความตระหนักที่ว่า โดยธรรมชาติแล้วมนุษย์แสวงหาความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังนั้นหลักการของ ความสุขมวลรวมประชาชาติ จึงมุ่งตอบสนองต่อความต้องการอันสูงสุดนี้ของพลเมืองทุกคน โดยในฐานะเป็นผู้ประกาศทฤษฎีและดำเนินนโยบายเป็นแบบอย่างแรกเริ่ม

2.2.3 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขแบบตะวันตก

จากที่กล่าวถึงนิยามของความสุขในทัศนะต่างๆแล้ว เห็นได้ว่า ความสุขนั้นเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา ไม่ว่าจะแตกต่างกันด้วยชาติ ศาสนา ภาษาใดๆ ก็ตาม เพราะความสุขเป็นภาษาสากลที่ทุกคนสามารถรับรู้ได้ด้วยใจ จากที่ในอดีตที่มองว่า การที่มนุษย์เราจะมีความสุขนั้นก็ด้วยการพัฒนาทางเศรษฐกิจเป็นหลัก ซึ่งชี้วัดกันด้วย GDP หรือผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศ (Gross Domestic Product) ต่อมาหลังจากกษัตริย์ภูฐาน ได้ประกาศนโยบายถึงความสุขมวลรวมของพระองค์ที่ใช้ในการบริหารประเทศ ที่ไม่เน้นกิจกรรมทางเศรษฐกิจเป็นหลักอย่าง GDP แต่หันมาเน้น แนวคิดทางด้าน GDH หรือความสุขมวลรวมภายในประเทศเป็นหลัก (Gross Domestic Happiness) มากกว่าแค่ตัวชี้วัดทางเศรษฐกิจแต่เพียงอย่างเดียว

โดยมีนักจิตวิทยา นักวิทยาศาสตร์ นักสุขวิทยาได้ศึกษาวิจัยมานานแล้วเกี่ยวกับเรื่องความสุขเพียงแต่ยังไม่ได้นำมาใช้เป็นนโยบายในการบริหารประเทศเท่านั้น โดยมีแนวคิด ทฤษฎีที่กล่าวถึงความสุข ดังต่อไปนี้ คือ

Seligman (อ้างอิงในพิชิต พิทักษ์เทพสมบัติ และคณะ: 2553) แบ่งทฤษฎีความสุขออกเป็น 2 กลุ่มหลัก คือ กลุ่มแรก The Three Traditional Theories ได้แก่ 1) Hedonism Theory 2) Desire Theory 3) Objective List Theory กลุ่มที่สอง คือ Authentic Happiness Theory

กลุ่มแรก คือ The Three Traditional Theories

1) Hedonism Theory ถือว่า ความสุขเป็นความรู้สึกส่วนตัวที่ยังดิบอยู่ ชีวิตเป็นสุข ทำให้ความรู้สึกรื่นรมย์ (pleasure) สูงสุดและความเจ็บปวดน้อยที่สุด คนที่มีความสุขเป็นคนยิ้มเสมอ เป็นคนกระตือรือร้น มีสายตาเป็นประกาย ความรื่นรมย์เข้มข้นและมีหลายรูปแบบ และเว้นระยะห่าง ทฤษฎีนี้มีรากฐานแนวคิดจาก Bentham's utilitarianism และชี้ให้เห็นรูปของลัทธิบริโภคนิยมของอเมริกัน (American consumerism) และนักจิตวิทยาแนวบวก Danny Kahucman ซึ่งทฤษฎีของเขาต้องต่อสู้กับคำถามที่สำคัญคือ ชีวิตของใครกันแน่ เจ้าของประสบการณ์หรือการตัดสินใจย้อนหลังเกี่ยวกับความรื่นรมย์

2) Desire Theory นักวิจัยทั้งสองเชื่อว่าทฤษฎีนี้ดีกว่า Hedonism ทฤษฎีนี้ถือว่าเป็นเรื่องการได้มาในสิ่งที่ต้องการ (Getting what you want) ด้วยความพอใจนั้นขึ้นอยู่กับบุคคลที่ต้องการ ทฤษฎีนี้รวมกลุ่มกับ Hedonism เมื่อสิ่งที่ต้องการเป็นความรื่นรมย์ที่มากมาย และความเจ็บปวดเพียงเล็กน้อย เหมือนกับ Hedonism ทฤษฎีนี้อธิบายได้ว่าทำไมคนจึงต้องการไอศกรีมมากกว่าการถูกลงโทษ ทฤษฎีนี้ถือว่า การได้รับในสิ่งที่ต้องการทำให้เกิดความสุข โดยไม่ต้องพิจารณาขนาดปริมาณของความรื่นรมย์

3) Objective List Theory ทฤษฎีนี้มอบความสุขอยู่นอกความรู้สึก และมอบให้แก่สิ่งต่างๆ ที่มีคุณค่าอย่างแท้จริงในโลก ถือว่า ความสุขประกอบด้วยชีวิตของมนุษย์ที่สามารถสร้างความสำเร็จบางสิ่งบางอย่างจากรายการที่ควรค่าแก่การติดตาม รายการเหล่านี้ อาจจะเป็นเงิน ความสำเร็จ มิตรภาพ ความปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ การมีสิ่งของเพิ่มความสะดักสบาย การศึกษา ความรัก เป็นต้น ถ้าพิจารณาดีๆ ที่ถูกทอดทิ้ง อาศัยตามถนนหนทาง อยู่ในลักษณะของเสื้อผ้าอมแมม ค้นหาอาหารจากกองขยะและอื่นๆ Hedonism หรือ Desire Theory อาจพิจารณาว่าเขามีความสุข แต่โดยทฤษฎีนี้จะไม่ถือว่ามีความสุข เพราะเด็กๆ เหล่านี้ถูกกีดกันจากสิ่งของต่างๆ ที่เขาควรจะได้รับที่ถือว่ามียุทธค่าต่อชีวิต

กลุ่มที่สอง คือ Authentic Happiness Theory

Seligman สร้างทฤษฎีนี้โดยถือว่ามีความสุข 3 ประเภทที่แตกต่างกันคือ

- 1) ชีวิตที่ร่าเริง (The Pleas Life (Pleasures))
- 2) ชีวิตที่ดี (The Good Life (Engagement))
- 3) ชีวิตที่มีความหมาย (The Meaningful Life) ความสุขประเภทที่ 1 และ 2 มีลักษณะเป็นแบบอัตวิสัย ประเภทที่ 3 อย่างน้อยก็เป็นวัตถุวิสัย และมอบไว้ในความเป็นเจ้าของและ

การให้บริการในสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่า และมีคุณค่ากว่าความรื่นรมย์ และความต้องการของแต่ละบุคคล ทฤษฎีนี้บูรณาการทฤษฎีแบบดั้งเดิม 3 ทฤษฎี นั่นคือ ชีวิตที่ร่าเริง เป็นความสุขตามวิถีคิดของ Hedonism ชีวิตที่ดีเป็นความสุขตามวิถีคิดของ Desire Theory ส่วนชีวิตที่มีความหมาย เป็นความสุขตามแนวคิดวัตถุประสงค์ของ Objective List Theory Veenhoven (1991) ได้นำเสนอ 3 ทฤษฎีว่าด้วยความสุข คือ

1) Set-Point Theory ซึ่งถือว่าเราถูกวางโปรแกรมทางความคิด (Mentally Programmed) สำหรับระดับของความสุข ส่วนใหญ่ก็ไม่เกี่ยวข้องว่าเราทำอะไรได้ดีแค่ไหนความสุขจึงเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับเรา ความแตกต่าง ตัวอย่างที่คลาสสิก คือ ทฤษฎีที่กำหนดโดยพระเจ้า นับถือพระเจ้าเพื่อตัดสินใจว่าใครจะมีความสุขมากน้อยเท่าใด เป็นเรื่องนอกเหนือการควบคุมของแต่ละบุคคล

2) Comparison Theory ซึ่งถือว่าความสุขเป็นผลมาจากการคำนวณทางความคิด โดยเปรียบเทียบกับมาตรฐานชีวิตที่ดี ทฤษฎีนี้เชื่อว่าความสุขเป็นผลผลิตของการคิดของมนุษย์และสะท้อนให้เห็นถึงความแตกต่างกันระหว่างความคาดคิด (Perception) ที่ว่าชีวิตก็เป็นอย่างที่มีมันเป็น (Life-as-it-is) และความคิดที่ว่า ชีวิตควรเป็นอย่างไร (How-life-should-be) ความคิดที่ว่าชีวิตควรเป็นอย่างไร เชื่อว่ามีรากมาจากความเชื่อหมู่ (Collective beliefs) และจะแตกต่างในวัฒนธรรม

ข้อตกลงเบื้องต้นของทฤษฎีนี้คือ การเปรียบเทียบกับมาตรฐาน (Standards) ซึ่งแตกต่างกันไปตามธรรมชาติและ การเปรียบเทียบ และเป็นความเชื่อหมู่ ทฤษฎีนี้สมมติว่า เรามีมาตรฐานของชีวิตที่ดีแล้ว เราก็ชั่งชีวิตในความเป็นจริงกับมาตรฐานนี้ มาตรฐานถูกสมมติเวลาเปลี่ยนแปลงได้ และติดตามความคาดคิดของความเป็นไปได้ หรือพูดนัยหนึ่ง เรามีแนวโน้มที่จะพิจารณาตัดสินชีวิตจากการที่เราคิดว่าเป็นได้จริง

3) Affective Theory กล่าวว่าความสุขขึ้นอยู่กับประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ไม่มีเหตุผล (Unreasoned Emotional Experience) ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความพอใจของสิ่งที่ต้องการ ทฤษฎีนี้เชื่อว่าความสุขคือสิ่งที่สะท้อนให้เห็นว่า โดยทั่วไปเรารู้สึกดีเพียงใด โดยวิถีคิดแบบนี้เราไม่คำนวณความสุข แต่เราจะอุปมาน (Infer) เช่น จากคำพูดที่ว่า โดยทั่วไปฉันรู้สึกดี เพราะฉะนั้นจึงอนุมานได้ว่า ฉันมีความสุข โดยความคิดแบบนี้ คำถามหนึ่งคือ เราเก็บรวบรวมจำนวนของประสบการณ์ทางอารมณ์ (Affective Experience) อย่างไร คำถามอื่นคืออะไรที่ทำให้เรารู้สึกดีหรือแย่ ซึ่งจะไปเชื่อมโยงคำถามที่กว้างกว่า เกี่ยวกับหน้าที่ของอารมณ์ (Affect)

ศาสตราจารย์ทางด้านความสุขวิทยา Veenhoven (1991) ระบุว่า ความสุขคือ ความพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ของเรา แต่มนุษย์ก็ยังไม่มีความพอใจ ยังมีความอยากมี อยากเป็น อยากดังมากขึ้นเขาจึงแนะนำวิธีเพิ่มความสุขแบบตะวันตกไว้ 8 ขั้นตอน คือ

1) คิดถึงเรื่องดีๆ ที่เรามีอยู่ ที่เรียกว่า Count Your Blessings เช่น เรามีแขนขาครบถ้วน ตาดี ไม่พิการ ดีกว่าคนอื่นหลายคน ไม่ควรจะมานั่งซึมเศร้า และให้หัดเขียนบันทึกประจำวันถึงเรื่องที่เรารู้สึกเป็นหนี้บุญคุณ อยากจะขอบคุณเพื่อนหรือคนที่มีพระคุณต่อเราสัก 4-5 เรื่อง สัปดาห์ละครั้ง

2) แสดงความเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ เช่น ช่วยคนชราข้ามถนน ช่วยซื้อพวงมาลัยจากเด็กตามถนน ให้ทิปแก่เด็กเสิร์ฟ เด็กปั๊ม บริจาคเงินช่วยเหลือเคราะห์ร้าย การแสดงความเมตตากรุณาต่อคนอื่นทำให้มีผลบวกทางใจทำให้เราสบายใจได้ทีนั้นและเดี๋ยวนั้น

3) ชื่นชมความดีงามของชีวิตของธรรมชาติรอบตัว เช่น ให้ความเล็ๆ น้อยๆ ชื่นชมกับความงามความหอมของดอกไม้ นกปลา และธรรมชาติอื่นๆ

4) แสดงความขอบคุณต่อคนที่ทำให้เราประสบความสำเร็จ คนที่สอนเรา หรือบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตรต่อเรา

5) รู้จักให้อภัย เช่น เขียนจดหมายไปให้อภัยศัตรูคู่อาฆาตที่เคยทำให้เราเจ็บปวด เขาว่าทำอย่างนี้ได้ จะทำให้เราหมดเรื่องที่จะมาหลอกหลอนให้หลงครุ่นคิดหมกมุ่นซ้ำแล้วซ้ำเล่าไปตลอดชีวิต

6) ให้ความสำคัญต่อเพื่อน ครอบครัว หรือญาติ ซึ่งเป็นการลงทุนที่คุ้มค่า เพราะความสัมพันธ์ที่ดีกับมนุษย์คนอื่นทำให้เกิดความพึงพอใจต่อเรามากในลำดับต้นๆ อย่างหนึ่ง

7) ให้ความสำคัญของตัวเองให้ดี นอนให้พอ ออกกำลังกายเป็นประจำหาเรื่องทำให้อิ่มหัวเราะที่ทำให้อารมณ์ดี เช่น อ่าน โຈ๊ก ดูหนังตลก เขาพบว่าทำอย่างนี้จะทำให้เรากเกิดความพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ได้ดีขึ้นอีกอย่าง

8) หักคิดหัดมองโลกให้เป็น คนเราต้องมีปัญหาส่วนตัวด้วยกันทุกคนไม่มากก็น้อย หักคิดในทางบวก มีแผนวิธีการแก้ไขปัญหส่วนตัวพร้อมใจอยู่ในหัว หรืออาจจะต้องใช้ธรรมะเข้ามามั้งในบางครั้งบางคราว อาจจะใช้คำพูดปลุกใจเช่น เรื่องนี้อย่างมากก็เสียเงิน เรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องคอขาดบาดตาย ออกหักดีกว่ารักไม่เป็น เป็นต้น

นักวิจัยชาวอังกฤษได้ทำการสำรวจความคิดเห็นถึงของประชาชนทั่วโลกกว่า 80,000 คน และวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ จัดอันดับประเทศทั่วโลก พบว่า (ซีริยัส วัฒนาสุโขช: 2549)

อันดับ 1 คือ เดนมาร์ก จากการที่มีมาตรฐานในการดำรงชีวิตที่สูง อัตราความยากจนต่ำมาก มีระบบสาธารณสุขและสวัสดิการสังคมที่กระจายสู่ประชาชนทุกคนในวงกว้าง รวมถึงระบบการศึกษามีคุณภาพสูงและมีการให้โอกาสทางการศึกษาที่เท่าเทียม นอกจากนี้ การที่จำนวนประชากรไม่มากนัก ประมาณ 5.5 ล้านคนเท่านั้น ทำให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในสังคมด้วย สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติก็มีความสวยงาม น่าอยู่ จึงทำให้เดนมาร์กได้รับอันดับหนึ่ง

อันดับ 2 สวิตเซอร์แลนด์ ติดอันดับไปด้วยสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติที่สวยงามเหมือนภาพวาด โลกเข้านอยู่ใจกลางยุโรป โดดเด่นไปด้วยอัตราของการเกิดอาชญากรรมที่ต่ำมาก สาธารณูปโภคขั้นพื้นฐานที่พร้อม มีกิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆ ให้ประชาชนทำมากมาย นอกจากนี้ ยังมีเอกลักษณ์ที่ความสงบสุขของสังคมและไม่มีปัญหาทางการเมืองให้ประชาชนปวดหัวมากนัก

อันดับ 3 และ 4 ค่อนข้างคล้ายคลึงกัน คือ ออสเตรเลีย และไอซ์แลนด์ ดินแดนแห่งน้ำแข็งขั้วโลก ทั้งสองประเทศนี้ มีรัฐสวัสดิการที่แข็งแกร่งมาก ระบบสาธารณสุขที่เยี่ยมยอด ทำให้ช่วงอายุของประชากรอยู่ได้ถึง 80 ปี ที่เดียว นอกจากนี้ ยังมีนโยบายที่ทุ่มเทในเรื่องของการดูแลสุขภาพ สภาพแวดล้อม ทำให้ความเป็นอยู่ดี และที่สำคัญก็คือ อัตราของการไม่มีงานทำและอัตราความยากจนต่ำมากๆ จำนวนประชากรที่ไม่สูงมากนักในแต่ละประเทศ ทำให้การดูแลทำได้ทั่วถึงมากขึ้น

อันดับ 5 คือ บาฮามาส เป็นหนึ่งเดียวในแคริบเบียน แม้ว่าบาฮามาสนี้ จะไม่โดดเด่นในเรื่องความมั่งคั่งเท่าชาติตะวันตก โดยอัตราความยากจนยังสูงอยู่ก็ตาม แต่จากสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติที่สวยงาม ภูมิอากาศที่เป็นเลิศ รวมถึงวัฒนธรรมของชาวบาฮามาสเอง ที่ร่าเริง ยิ้มง่ายและสบายๆ ไม่ซีเรียส ทำให้ประชาชนค่อนข้างมีความสุข โดยเฉพาะค่านิยมด้านครอบครัวและความเชื่อทางศาสนาที่แข็งแกร่ง ทำให้เป็นหนึ่งในเกราะกำบังของประเทศ

อันดับ 6 และ 7 คือ ประเทศแถบสแกนดิเนเวียทั้งสิ้น นั่นคือ ฟินแลนด์ และสวีเดน ที่แม้ว่าระบบภาษีอากรจะสูงมาก แต่ประชาชนก็ได้รับการดูแลเป็นอย่างดีจากรัฐบาลเช่นกัน โดดเด่นที่ระบบการปกครองที่โปร่งใสและความมั่นคงทางการเมือง ทำให้ประชาชนกินดีอยู่ดีมีความสุขไปตามๆ กัน

อันดับ 8 คือ ภูฏาน ซึ่งแม้ว่าจะติดอันดับหนึ่งในประเทศที่มีรายได้อ่อนที่สุดของประชากรต่อหัวของโลก และอัตราการรู้หนังสือยังต่ำ ช่วงอายุของประชากรก็เพียง 55 ปีเท่านั้น แต่ประชาชนของภูฏานก็มีความสุข เนื่องจากความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของชนในประเทศ รวมถึงสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติที่งดงาม ไม่ถูกทำลายจากเงื้อมมือผู้คน รวมถึงวัฒนธรรมและความเชื่อของคนที่ยึดมั่นในศีลธรรม ทำให้เกิดความสงบสุขโดยรวม แม้ไม่ต้องร่ำรวย

อันดับ 9 คือ คือ บรูไน โชคดีจากความมั่งคั่งในเรื่องทรัพยากรธรรมชาติ ทำให้ประชาชนอยู่ดีกินดี รวมถึงมีความมั่นคงทางการเมืองสูงมาก โดยประเทศถูกปกครองโดยสุลต่านมานานกว่า 6 ศตวรรษแล้ว และรัฐบาลเองก็มีสวัสดิการที่ดีมากต่อประชาชน ไม่ว่าจะเป็นการบริการสาธารณสุข และการศึกษาที่ไม่ต้องเสียเงิน ไปจนถึงระดับมหาวิทยาลัย นอกจากนี้ รัฐบาลยังให้การสนับสนุนในการซื้อบ้านและอาหารต่างๆ อีกด้วย อัตราความยากจนจึงแทบไม่ปรากฏเลย

อันดับ 10 คือ แคนาดา หนึ่งเดียวจากทวีปอเมริกาเหนือ ซึ่งมีความมั่งคั่งของประเทศเป็นจุดเด่น แต่ก็มีสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่งดงามเช่นกัน รวมถึงระบบสาธารณสุขที่ดี และอัตราการเกิดอาชญากรรมที่ต่ำมากอีกประเทศหนึ่งในโลก จึงติดอันดับที่ท็อปเท็นปีนี้

กล่าวสรุปได้ว่า ความสุขแบบตะวันตกนี้ เป็นแนวคิด ทฤษฎีที่ดูมีความเป็นรูปธรรม หรือสิ่งของที่สัมผัสจับต้องได้มากกว่าแนวคิดแบบตะวันออกมาก เพราะว่ามีรากฐานความคิดที่ดูเป็นแนวทางวิทยาศาสตร์มากกว่า (Scientific Concept) ส่วนแนวคิดทางด้านตะวันออกจะมีรากฐานทางศาสนาและธรรมชาติมากกว่า แต่อย่างไรก็ตาม ทั้งตะวันตกและตะวันออกก็ต้องการสิ่งเดียวกัน นั่นคือ ความสุข

2.2.4 ผลของความสุข

Layard (2005: 23-24) เขียนไว้ว่า ความสุขเป็นเหตุให้สุขภาพดีขึ้น ในเดือนกันยายน 1932 คุณแม่อธิการแห่ง American School Sisters of Notre Dame ตัดสินใจให้แม่ชีใหม่ทุกคนเขียนเรื่องเล่าเกี่ยวกับตนเอง แล้วเก็บข้อมูลนี้ไว้จนเมื่อไม่นานมานี้ได้นำไปให้นักจิตวิทยาประเมินค่าความรู้สึกดี จากนั้นจึงนำผลการประเมินไปเปรียบเทียบกับอายุขัยของแม่ชี ผลออกมาเป็นที่น่าสนใจว่า ระดับความรู้สึกดีของแม่ชีที่ปรากฏจากการเขียนของตนในช่วงอายุยี่สิบกว่า เป็นเครื่องพยากรณ์ได้อย่างดีว่าแม่ชีนั้นจะมีอายุยืนเพียงใด

ในจำนวนแม่ชีที่ยังคงมีชีวิตอยู่ในปี ค. ศ. 1991 แม่ชีจำนวนหนึ่งในสี่ที่อารมณ์ดีที่สุดมีเพียงร้อยละ 21 และเสียชีวิตภายในเวลาเก้าปี ต่อมา ในขณะที่แม่ชีจำนวนหนึ่งในสี่ที่อารมณ์ดีน้อยที่สุดมีอัตราการเสียชีวิตถึงร้อยละ 55 สถิตินี้แสดงให้เห็นว่าความสุขสามารถยืดอายุขัยของคนได้

ความรู้สึกดีที่ยั่งยืนส่วนมากเป็นสิ่งที่ดีสำหรับมนุษย์ ความสุขไม่ว่าจะวัดอย่างไรก็ดูเหมือนว่าจะส่งเสริมให้สุขภาพกายดี (หากปัจจัยอื่นๆ เท่าเทียมกัน) คนที่มีความสุขมักจะมีระบบภูมิคุ้มกันเข้มแข็งกว่า และมีระดับของคอร์ติซอลที่ก่อให้เกิดความเครียดต่ำกว่า คนที่มีความสุขมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดโรคหัวใจต่ำกว่า และมีโอกาสฟื้นจากการผ่าตัดใหญ่ได้เร็วกว่าด้วย

ในขณะเดียวกัน เมื่อใครก็ตามที่มีประสบการณ์ที่มีความสุข ระดับสารเคมีในร่างกายก็จะดีขึ้น แรงดันเลือดและอัตราการเต้นของหัวใจมีแนวโน้มที่จะลดลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีประสบการณ์ที่ดีต่างๆ นั้นสามารถส่งผลที่ดีต่อสุขภาพในระยะยาวด้วย ถ้าพวกเรานำนักแสดงชายและหญิงจำนวน 750 คน ที่เคยได้รับการเสนอชื่อเข้าชิงรางวัลออสการ์ พวกเราสามารถเห็นได้ว่า ก่อนที่คณะกรรมการตัดสินรางวัลออสการ์จะประกาศรางวัลนั้น ผู้ได้รับรางวัลหรือผู้ที่ไม่ได้รับรางวัลจะมีภาวะสุขภาพที่อยู่ในระดับเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ผู้ที่ได้รับรางวัลนั้นจะมีอายุยืนยาวกว่าผู้ที่ไม่ได้รับรางวัลอีก 4 ปี และนี่คือผลแห่งการได้รับกำลังใจจากการชนะรางวัลนั่นเอง

Lyobomirsky (1980 อ้างถึงใน Claudia Wallis: 2005) กล่าวว่า ความรู้สึกดีมีความสุขสามารถช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น ช่วยเพิ่มระดับของพลังงาน พลังใจ และช่วยบรรเทาความเจ็บปวดหรือ

อ่อนเปลี้ยให้กับผู้ป่วยได้ ทั้งนี้ วิธีการเพิ่มระดับความสุขในทางจิตวิทยานั้น ยังเป็นการแสดงออกถึงลักษณะที่คำนึงถึงผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัวและมีน้ำใจต่อผู้อื่นด้วย เช่น การไปเยี่ยมคนชราตามบ้านพักคนชรา การช่วยเหลือเด็กหรือเพื่อนบ้าน และการเขียนจดหมายไปหาผู้ป่วยตายาย เป็นต้น

Wallis (2005: 30-36) ได้อ้างอิงถึงการศึกษาของ Martin Seligmen นักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย ซึ่งได้ทำการศึกษาร่วมกับนักวิจัยอีก 2 คน คือ Ray Fowler ซึ่งเป็นผู้บริหารสถาบันจิตวิทยาแห่งสหรัฐอเมริกา และนักจิตวิทยาชาวฮังการีเรียน ชื่อ Mihaly โดยการเข้าไปศึกษาและอยู่ร่วมกับผู้ป่วยทางจิต ส่วนหนึ่งของผลการวิจัยได้กล่าวถึงการมีสุขภาพกายที่ดี มีภาวะเครียดน้อยโดยมุ่งเน้นไปที่การมองโลกในแง่ดีและมีความคิดในทางบวก จะส่งผลให้มีชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุข

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2543: 31-33) กล่าวว่า มนุษย์รู้จักความสุขเพียงแค่อามิสสุข ซึ่งควรเรียกว่า ความเพลิดเพลินแห่งใจมากกว่า แล้วก็ยึดถือเอาว่า นั่นคือความสุขที่แท้จริง โลกนี้มีเหยื่อคือรูปเสียง กลิ่น รส สัมผัสที่ยวนใจ เรียกว่า ยังอยู่ในวิสัยโลกียะอย่างเต็มที่ รู้จักความสุข แต่สิ่งที่ตนชอบหรือกำหนดจึงไม่ได้รับความสุขที่แท้จริง เราจะค่อยๆ รู้จักและชนะความสุขที่หลอกลวงได้ที่ละเล็กทีละน้อย ก็ด้วยการปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติจนมรรคเกิดขึ้นได้ ย่อมมีความแจ่มแจ้งต่อชีวิต รู้จักทุกข์สุขตามที่เป็นจริง รู้จักตัวของตัวถูกต้องตามเป็นจริง รู้จักหน้าที่ของชีวิต และมองเห็นแนวแห่งความหลงงมงายที่ผ่านมาแล้ว แล้วได้รับผลคือ ความสงบสุขแห่งใจเป็นเครื่องตอบแทน

ท่านชูดิปัญญา (2548: 30-31, 62) พูดถึงคำว่า ความสุข ทุกคนล้วนมีจินตนาการในความคิดของตัวเองเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว กรอบแห่งความสุขของแต่ละคนจะแตกต่างกันออกไป และความสุขของแต่ละวัยก็มีความซับซ้อนต่างกันอีกชั้นหนึ่ง

เด็กน้อยมีความสุขจากการได้เล่นกิจกรรมที่ตนเองชอบ วัยหนุ่มสาวมีความสุขจากการได้เล่นกิจกรรมที่ตนเองชอบ วัยหนุ่มสาวมีความสุขจากการได้แสวงหาความรักและความฝัน วัยกลางคนความสุขเริ่มลงมาที่การทำงาน แต่พอชีวิตอย่างเข้าสู่วัยชรา ความสุขก็วกกลับมาอยู่ที่อดีตของวันวาน มีความสุขทุกครั้งที่คิดถึงอดีตอันเป็นวีรกรรมของชีวิต เมื่อพิจารณาเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นจึงกล่าวได้ว่า ความสุขโดยพื้นฐานของคนเรานั้นแตกต่างกัน แต่ในความต่างต่างนั้น ก็บ่งบอกความรู้สึกรู้สึกของความสุขว่า มีรสเคี้ยวคือรสแห่งความสบายใจ อิ่มเอมใจทุกครั้งที่ได้รับสนองตอบตามที่ประสงค์ไว้ ทุกครั้งที่ได้สัมผัสสุข ใจของเราจะรู้ทันทีว่าอะไรที่หล่อเลี้ยงชีวิตให้ปรี่มปราโมทย์ เช่นเดียวกับความทุกข์ที่มาเยือนก็จะสัมผัสถึงความอึดอัดทางอารมณ์ได้เช่นกัน

ประเวศ ะสี (2551: 18-20) การมองเห็นความดีของคนใกล้ชิดและเพื่อนมนุษย์ บวกกับความเมตตากรุณาจะทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี สัมพันธภาพที่ดีเป็นบ่อเกิดของความสุขและความสร้างสรรค์อย่างยิ่ง การจะหลุดพ้นจากอำนาจมายาคติซึ่งทำให้เราติดอยู่ในมุมมองเก่าๆ ความคิดเก่าๆ อันก่อให้เกิดความทุกข์ความขัดแย้ง คือ การดูใจของตนเอง ปรกติเราจะดูแต่ของอื่นนอกกาย

แต่ไม่ใส่ใจของตนเอง จึงตกเป็นเหยื่อของเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ทุกวันทุกเวลา ความพอใจหรือไม่พอใจที่เราไม่รู้ตัวนั้นแหละพาเราไปสู่ความทุกข์เป็นอนЕКปริยาย เพราะความพอใจทำให้เราเกิดความโลภอยากได้อีก เกิดความกลัวที่จะสูญเสีย เกิดความกีดกันและความโกรธที่คนอื่นจะมาแย่งความไม่พอใจก็ทำให้เกิดความโกรธ การทำร้าย เป็นต้น เหล่านี้คือเหตุให้เกิดทุกข์โดยเราไม่รู้ตัวถ้าเราฝึกดูใจของเราบ่อยๆ ให้เห็นที่กำลังพอใจแล้ว กำลังไม่พอใจแล้ว การรู้เท่าทันความพอใจหรือไม่พอใจที่กำลังเกิดขึ้นทำให้ความรู้สึกนั้นๆ ไม่กำเริบกลายเป็นเหตุก่อทุกข์ จิตใจของเราจะสงบและมีความสุข

วิทยาการ เชียงกุล (2551: 157-158) เขียนในเรื่อง การเปรียบเทียบทำให้เป็นทุกข์ ของ Schwartz ซึ่งถึงการวิจัยที่แสดงให้เห็นว่า การที่ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งแทนอย่างใดอย่างหนึ่งทำให้คนลังเลและไม่มีความสุข ตัวอย่างถ้าคนเราเกิดเจอของ 2 อย่างที่น่าสนใจจะซื้อพอๆ กัน และคิดไม่ตกแบบรักที่เสียคายน้อง เราอาจจะตัดสินใจไม่ซื้อเลยก็ได้ บางครั้งบุญเจที่ช่วยเหลือให้เราเข้าใจว่าทำไมการมีทางเลือกมากขึ้น จึงไม่ได้ทำให้เรามีความสุขเพิ่มขึ้น ก็คือ การมีทางเลือกมากขึ้น ทำให้คุณต้องมีความรับผิดชอบเพิ่มขึ้น การวิจัยชี้ให้เห็นว่ามนุษย์เราจะมีมีความสุขมากกว่า ถ้าการตัดสินใจของเราไม่สามารถเปลี่ยนไปในทางตรงกันข้ามได้ (Not Reversible) เพราะเรารู้ว่า เมื่อเราตัดสินใจในสิ่งที่เรารู้ว่าเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้อีกแล้ว เราจะเตรียมจิตใจของเราเพื่อสนับสนุนความชอบธรรมในการตัดสินใจอันนั้น แต่ถ้าเราเลือกสิ่งที่คิดว่าเราสามารถเปลี่ยนใหม่ได้ เราจะมีจิตใจที่วอกแวก โดดเดี่ยว ชอบเปรียบเทียบในเชิงรักที่เสียคายน้อง สงสัยว่าที่เราเลือกมาอาจจะไม่ใช่ทางเลือกที่ดีที่สุด สิ่งที่เราไม่ได้เลือกอาจจะดีกว่า คนที่มีทัศนคตินี้ย่อลง เพราะการมีทัศนคติชอบเปรียบเทียบว่า ถ้าเขาเลือกคู่ครองเป็นคนอื่นแทนคนนี้ เขาน่าจะได้คู่ครองที่ดีกว่านี้ ในสมัยก่อนที่ยังไม่มีโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต และการติดต่อสื่อสารในสังคมอย่างรวดเร็วคนเรามักจะเปรียบเทียบตัวเองกับเพื่อนบ้านในละแวกเดียวกัน ในสมัยก่อนถ้าคุณทำงานเป็นแค้เสมียนและใช้ชีวิตอยู่ในละแวกบ้านที่คุณมีเพื่อนฝูงทำงานระดับไม่แตกต่างกันมาก คุณจะมีความสุขมากพอสมควร แต่ในยุคปัจจุบันที่คุณมีโอกาสเปรียบเทียบกับคนอื่นๆ อีกจำนวนมากในประเทศนี้หรือในโลกนี้ ที่มีงานดีกว่าคุณ รวยมากกว่าคุณ การเปรียบเทียบดังกล่าวมีโอกาสทำให้คุณมีความสุขลดลง แม้ว่า คุณจะประสบความสำเร็จในชีวิต และมีชีวิตที่มั่งคั่งสะดวกสบาย แต่ก็ยังมีคนที่รวยกว่าคุณอยู่เสมอ การเปรียบเทียบตัวเราเองกับคนที่รวยกว่าหรือประสบความสำเร็จมากกว่ามีโอกาสทำให้เราอิจฉา รู้สึกเป็นศัตรู เกรียด และทำให้ความภาคภูมิใจในตัวเราลดลงได้ในทางตรงกันข้าม หากเรารู้จักการเปรียบเทียบตัวเรากับคนที่จนกว่าโชคคติน้อยกว่าเราจะช่วยเพิ่มความภาคภูมิใจในตัวเองและลดความกังวลใจของเรา ดังนั้น การรู้จักเปรียบเทียบแบบนี้จะมีผลดีต่อจิตใจเรามากกว่า

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า จากการศึกษาตามกรอบแนวคิดเกี่ยวกับเรื่องความสุขแล้ว สามารถสรุปได้ว่า คนเราจะมีความสุขได้นั้นจำเป็นต้องอาศัยปัจจัยที่สำคัญ 7 ประการ โดยเรียงลำดับตาม

ความสำคัญได้ดังนี้ คือ ปัจจัยทางด้านครอบครัว ปัจจัยทางการงาน ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยทางด้านสุขภาพ ปัจจัยทางการเห็นคุณค่าในตนเอง ปัจจัยทางด้านศาสนา และปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยเหล่านี้ถ้าเป็นไปได้ด้วยดี ไม่มีปัญหาอุปสรรคใดๆ มาขัดขวาง ก็ย่อมสามารถนำความสุขมาให้แก่ทุกคนได้ ยกตัวอย่างเช่น ปัจจัยทางด้านครอบครัว ถ้าคนในครอบครัวมีความสมานสามัคคีกัน รักใคร่กลมเกลียวซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ต่างคนต่างช่วยกันทำมาหาเลี้ยงชีพ ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ด้วยเหตุนี้ คนในครอบครัวก็ย่อมมีความสุขได้ แม้ว่าจะไม่ร่ำรวยมากนักก็ย่อมสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างอบอุ่นและมีความสุข โดยสำหรับแนวคิดเกี่ยวกับความสุขแบบตะวันตกนั้น จะเน้นความสุขไปที่การสามารถจับต้องสัมผัสได้เป็นประการสำคัญ โดยมีวิทยาศาสตร์เป็นรากฐานที่สำคัญ ซึ่งจะแตกต่างจากแนวคิดเกี่ยวกับความสุขแบบตะวันออกที่จะเน้นความสุขไปที่ความสุขทางจิตใจเป็นสำคัญ โดยมีหลักคำสอนทางศาสนาและธรรมชาติเป็นรากฐานที่สำคัญ ดังเช่นกรณีของประเทศภูฏานที่ให้ความสำคัญกับความสุขมวลรวมประชาชาติ (GDH) มากกว่าผลิตภัณฑ์มวลรวมประชาชาติ (GDP) โดยนำเอาเรื่องของเศรษฐกิจ ธรรมชาติ วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม มาเป็นตัวชี้วัดความสุขของประชากร ซึ่งจะเน้นผลลัพธ์คือ สังคมอยู่เย็นเป็นสุขอย่างยั่งยืน ส่วนผลของความสุขนั้นนอกจากกล่าวได้ว่า ความสุขสามารถเป็นสาเหตุทำให้คนมีอารมณ์ความรู้สึกที่ดี มีสุขภาพที่ดี และมีอายุที่ยืนยาวได้

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Manion (2003) ทำการศึกษาองค์ประกอบของความสุขในการทำงาน ของพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาล จำนวน 24 คน จากการศึกษาพบว่ามีความสุขในการทำงานของพยาบาลเกิดจากปัจจัย 4 ประการได้แก่ การติดต่อสัมพันธ์ มีความรักในงาน ความสำเร็จในงาน และการเป็นที่ยอมรับ นอกจากนี้พบว่าความสุขในการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกในการทำงาน เช่นการเห็นคุณค่าในตน การรับรู้ลักษณะงาน สัมพันธภาพระหว่างบุคคล สภาพแวดล้อมในการทำงาน และภาวะผู้นำ ปัจจัยดังกล่าวส่งผลให้เกิดการคงอยู่ในงานในอัตราที่สูงขึ้น

Francis and Lewis (2003) ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างศาสนากับภาวะความสุข ของนักศึกษาในเยอรมัน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาใน University of Wurzburg จำนวน 331 คน ใช้แบบสอบถาม The Oxford Happiness Inventory (OHI), The Francis Scale of Attitude toward Christianity และ Eysenck Personality Questionnaire ผลการศึกษาพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างพุทธศาสนากับภาวะความสุข ในนักศึกษาเยอรมัน

Eickholt (1994) ได้ทำงานศึกษาวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความสุขสมบูรณ์กับความพึงพอใจในงานของอาจารย์ใหญ่โรงเรียนประถมศึกษาในรัฐ Wisconsin โดยจากองค์ประกอบทั้งหมดของความสุขสมบูรณ์ ผู้วิจัยได้ด้านเพียง 2 ด้านเท่านั้นในการศึกษาแบบแผนในชีวิตในเรื่อง

การออกกำลังกาย และการจัดการด้านอารมณ์ ตัวแปรการศึกษานี้ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา ประสบการณ์ในการเป็นอาจารย์ใหญ่ ขนาดของชุมชนและการบริหารในโรงเรียน โดยใช้แบบวัดความพึงพอใจในงานของ Minnesota แบบประเมินแบบแผนในการใช้ชีวิต ในเรื่องของการออกกำลังกายและการจัดการด้านอารมณ์ และแบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับตัวแปรต้นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผลที่ได้จากการศึกษาพบว่า ในเพศชายมีความสัมพันธ์กันระหว่างความสุขสมบูรณ์กับความพึงพอใจในงาน ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์มากที่สุดคือ การจัดการด้านอารมณ์ ในทางกลับกัน ไม่มีความสัมพันธ์กันระหว่างความสุขสมบูรณ์กับความพึงพอใจในงานของเพศหญิง

Davis and Smith (2002) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสุข พบว่าคนเราจะมีมีความสุขที่สุดในช่วงวัยกลางคน และจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นเล็กน้อย พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุค่อนข้างมากจะมีความสุขมากกว่าผู้ที่มีอายุน้อย แต่ส่วนหนึ่งเป็นเพราะการที่เลือกสำรวจกลุ่มตัวอย่างเพียงไม่กี่กลุ่มเท่านั้นด้วย ทำให้มีความหลากหลายของอายุมีไม่มากเขาพบว่าความสุขของคนเราสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจในชีวิตในแต่ละช่วงอายุ ไม่ว่าจะทั้งทางด้านชีวิตครอบครัว (โดยวัดจากความสมบูรณ์/ความอบอุ่นของครอบครัว) ทั้งนี้ ความพอใจในชีวิตของครอบครัวจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นในช่วงอายุ 40 ปี แล้วจะค่อยๆ ลดลง ส่วนทางด้านสถานะทางการเงินนั้น จะค่อยๆ ลดลงเมื่อผ่านช่วงอายุ 36 ปี แต่จะเพิ่มขึ้นเมื่ออายุเพิ่มขึ้นมา

นอกจากนี้ยังพบอีกว่า ความพอใจในชีวิตครอบครัวจะเพิ่มขึ้น เมื่อความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นไปด้วยดี และจะลดลงเมื่อเกิดการหย่าร้างหรืออยู่เป็นหม้าย ความพอใจในงานก็จะเพิ่มขึ้นเมื่อได้เลื่อนตำแหน่ง ความพอใจในสุขภาพจะเพิ่มขึ้นเมื่อร่างกายไม่เจ็บป่วย และความพอใจด้านการเงิน จะเพิ่มขึ้นเมื่อมีรายได้ที่มั่นคงและลดลงเมื่อมีรายได้ที่ลดลงตาม

โดยรวมแล้ว ความสุขมีความสำคัญต่อชีวิตมาก และส่วนมากสิ่งที่มีอิทธิพลต่อความสุขนั้นคือ สถานภาพทางเศรษฐกิจ ชีวิตครอบครัว สุขภาพ และหน้าที่การงาน ดังนั้น ถ้าคนเรามีปัจจัยดังกล่าวที่ดีแล้ว ก็จะทำให้มีความสุขตามไปด้วย คนส่วนมากมักมีความสุขในช่วงวัยกลางคน และเริ่มมีความสุขน้อยลงในช่วงวัยทอง คนวัยกลางคนพึงพอใจในชีวิตครอบครัวและการงานแต่ไม่ได้สนใจด้านสุขภาพเท่าที่ควรแต่พอล่วงเลยวัยนั้นมาแล้ว ก็หันกลับมาสนใจเรื่องสุขภาพ โดยที่สนใจเรื่องการทำงานลดลงเช่นกัน แต่ทั้ง 3 ปัจจัยดังกล่าว ก็มีผลกระทบโดยรวมต่อความสุขทั้งสิ้น ทั้งนี้รวมถึงสถานภาพทางเศรษฐกิจด้วยเช่นกัน ซึ่งใจความสำคัญของเรื่องความสุข ส่วนใหญ่แล้วน่าจะมีเหตุผลมาจากเรื่องทางจิตศาสตร์ ความสุขถูกกำหนดมาโดยพันธุกรรมและบุคลิกภาพส่วนบุคคล แต่ก็อาจเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมของบุคคลนั้นด้วย เพราะสิ่งแวดล้อมย่อมส่งผลต่อพฤติกรรมของคนโดยตรง นโยบายของรัฐบาลก็มีส่วนสำคัญและมีอิทธิพลต่อความสุข เพราะเมื่อมีนโยบายที่ดี ก็จะให้เศรษฐกิจดี คนมีสุขภาพที่แข็งแรง ประชากรก็จะมีความสุข แท้จริงแล้ว ไม่มีกฎเกณฑ์ใดตายตัวที่กำหนดและบ่งบอกไว้ว่า คนเราจะมีสุขตลอดไปได้

Graney (1975) ได้ทำการศึกษาเรื่อง Happiness and Social Participation in aging ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยการศึกษาที่ใช้ระยะเวลาถึง 4 ปี กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุหญิงจำนวน 60 คน ที่มีช่วงอายุระหว่าง 62-89 ปี เครื่องมือที่ใช้คือ 1. มาตรวัดสมดุลทางอารมณ์ (The Affect Balance Scale) แบ่งเป็น 2 ด้าน คือ อารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ 2. มาตรวัดทางสังคมทางด้านกิจกรรม 3. มาตรวัดปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลผลจากการศึกษาพบว่า ความสุขมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของกลุ่มผู้สูงอายุ ถ้าได้มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมาก ผู้สูงอายุก็จะมีความสุขมาก ตรงกันข้ามถ้าการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อย ผู้สูงอายุก็จะไม่มีความสุข

Fray and Stutzer (2002: 8-10) ทำการศึกษาถึงความสัมพันธ์ของการเพิ่มขึ้นของรายได้ต่อหัวกับความพึงพอใจในชีวิตของชาวญี่ปุ่น ตั้งแต่ปี ค. ศ. 1958-1991 ปรากฏว่าในช่วงเวลากว่า 30 ปี รายได้ต่อหัวของชาวญี่ปุ่นเพิ่มขึ้นกว่า 6 เท่า แต่ชาวญี่ปุ่นกลับมีความรู้สึกที่ตนเองไม่ได้มีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นเลยตลอดช่วงเวลาสามทศวรรษที่ผ่านมา ขณะเดียวกันในแง่ของการบริโภค การสำรวจในสหรัฐอเมริกาพบว่า แม้ว่าร้อยละของครัวเรือนอเมริกันที่มีเครื่องปรับอากาศจะเพิ่มขึ้น 5 เท่า ร้อยละของครัวเรือนที่มีเครื่องล้างจานจะเพิ่มขึ้น 7 เท่า ร้อยละของครัวเรือนที่มีรถยนต์มากกว่าหนึ่งคันจะเพิ่มขึ้น 3 เท่า แต่ชาวอเมริกันยังรู้สึกว่าตนเองยากจนลงอย่างเห็นได้ชัดเมื่อเปรียบเทียบกับสองทศวรรษก่อน

การศึกษาที่สำคัญอีกเรื่องหนึ่งคือ การเปรียบเทียบความสุขหรือความพอใจในชีวิตของคนกว่า 80,000 คนใน 51 ประเทศ ในช่วงทศวรรษที่ 1990 ซึ่งผลการศึกษาพบว่า ในหลายประเทศประชาชนมีความพึงพอใจในชีวิตสูงมากคือ สูงอยู่ในระดับเดียวกับประเทศที่มีรายได้มากกว่าตนถึง 5 เท่า ดังนั้น ความสัมพันธ์ระหว่างเงิน การบริโภค และความสุขจึงมีความซับซ้อนกว่าความเชื่อหรือรหัสของเศรษฐศาสตร์กระแสหลัก อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า ความเชื่อเรื่อง เงินซื้อความสุขหรือการบริโภคนำมาซึ่งความสุข มิได้เป็นความจริงเสมอไป

Easterlin (2003) ได้ทำการศึกษาและพยายามสร้างทฤษฎีที่ดีกว่าเกี่ยวกับความสุข (Building a Better Theory of Well-Being) โดยมีแนวทางการศึกษาแบ่งออกเป็น 2 แนวทางใหญ่ๆคือ 1) แนวทางด้านจิตวิทยาและ 2) แนวทางด้านเศรษฐศาสตร์ ซึ่งผู้เขียนจะมุ่งเน้นแนวทางด้านเศรษฐศาสตร์ (เกี่ยวกับการใช้จ่ายเงิน) เป็นสำคัญ ประกอบกับการสำรวจทางสังคม โดยใช้แบบสอบถามแบบเปิดโดยมีคำถาม คือ คุณอยากจะมีอะไรเมื่อคุณคิดถึงชีวิตที่มีความสุข ในรายการเหล่านั้นคุณมีอะไรบ้างแล้ว ผลที่ได้คือ คนส่วนใหญ่มีรายการที่คล้ายคลึงกัน 10 รายการ ดังนี้ 1) บ้าน 2) รถ 3) โทรทัศน์ 4) การไปเที่ยวต่างประเทศ 5) สระว่ายน้ำ 6) บ้านพักตากอากาศ 7) การมีเงินมาก 8) การมีชีวิตสมรสที่มีความสุข 9) การมีบุตรทั้งจำนวนและคุณภาพตามที่ต้องการ 10) การ

มีสุขภาพดี ซึ่งความต้องการในรายการเหล่านี้จะแตกต่างกันไปตามแต่ละช่วงอายุและระดับการศึกษา

นอกจากนี้ผู้เขียนยังได้เสนอทฤษฎีใหม่เพื่ออธิบายการมีชีวิตที่มีความสุข โดยทฤษฎีเดิมได้อธิบายถึงการมีชีวิตที่มีความสุขว่า คนเราจะให้ความสำคัญกับแต่ละสิ่งไม่เท่ากัน แล้วแต่ว่าเขาจะเห็นว่ามันมีความสำคัญต่อตนเองมากน้อยเพียงไร นอกจากนี้คนเรายังจะอยากมีเหมือนๆ กันกับคนอื่นที่มี และอยากมีเท่าที่คนอื่นมีด้วย ซึ่งหากตนเองได้รับตามแบบที่ความต้องการก็จะมีคามพึงพอใจและนำไปสู่การมีชีวิตที่ดีและมีความสุขนั่นเอง อย่างไรก็ตาม ผู้เขียนได้เสนอทฤษฎีใหม่ คือ การที่คนเราต้องการจะบริโภคอะไรนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่กล่าวมา ความพึงพอใจไม่ได้มาจากสาเหตุข้างต้น แต่มาจากการใช้จ่ายเงินเพื่อการบริโภคน้อยกว่าที่ตนเองคาดหมายไว้ ซึ่งการจ่ายเงินนี้เป็นไปเพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่ระดับที่สูงขึ้น มีการใช้ชีวิตที่ดีขึ้นรวมทั้งตนเองยังต้องการให้ผู้อื่นปรับปรุงชีวิตของพวกเขาให้ดีเท่าเทียมกับตนเองด้วย (แต่ต้องไม่ดีกว่าตนเอง)

สุพรรณิ ไชยอำพรและสนิท สมักรการ (2534) ได้ทำการวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของคนไทยศึกษาเปรียบเทียบระหว่างชาวเมืองและชาวชนบท โดยให้ความหมายที่คล้ายคลึงกันระหว่างคุณภาพชีวิตกับความสุข ไว้ว่า ชีวิตที่มีคุณภาพ คือ ชีวิตที่มีความสุขและความสุขนั้นเกิดได้จาก

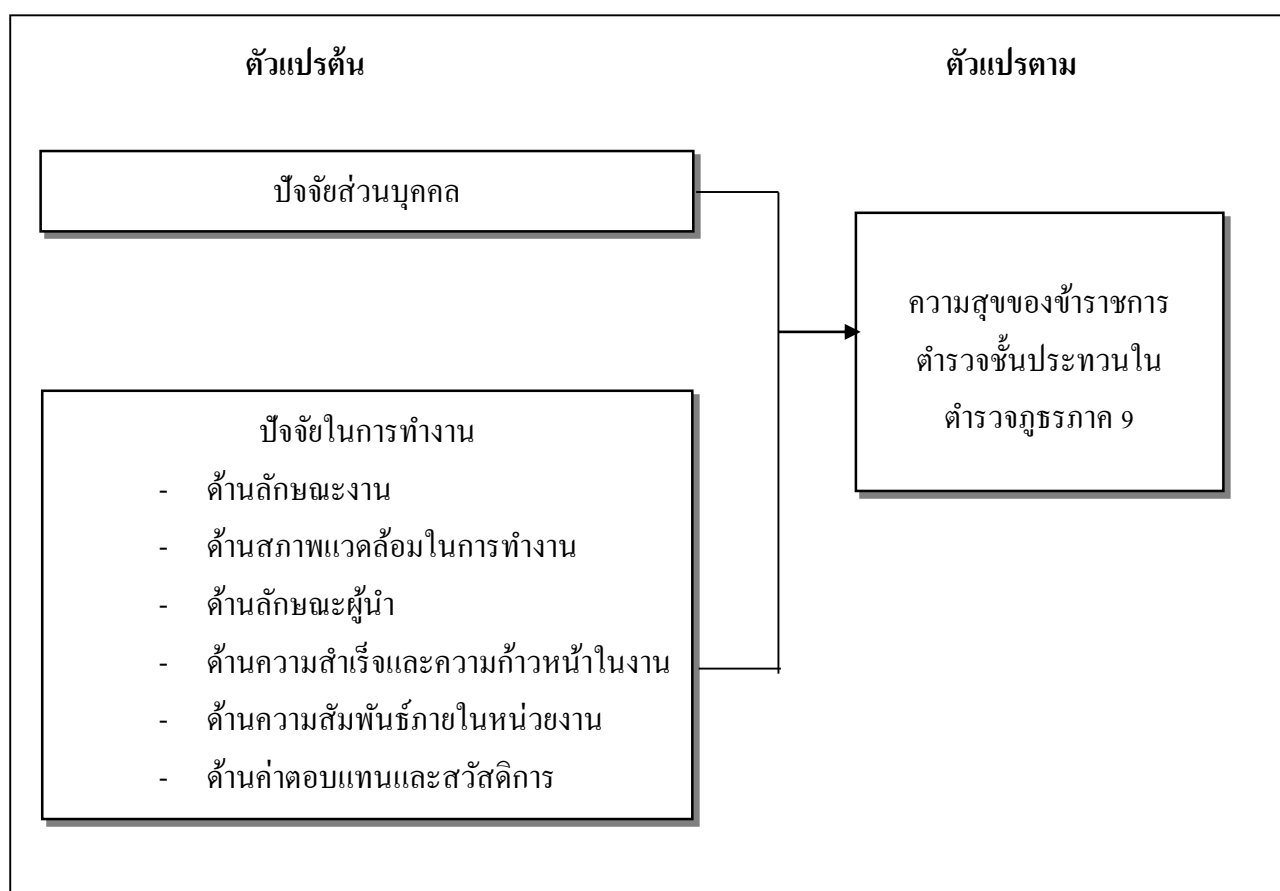
- 1) สุขภาพกาย หมายถึง การที่เรามีความเป็นอยู่ที่ดี อาทิเช่น มีที่อยู่อาศัยที่ดีมีสุขภาพที่ดี มีสาธารณูปโภคและรวมไปถึงการพักผ่อนและสันทนาการที่ดีตามสมควร
- 2) สุขภาพใจ หมายถึง การรู้จักความพอดี พอใจในสภาพที่เป็นอยู่ มีความรักความผูกพันกันในครอบครัวและเพื่อนมนุษย์

ประนอม รอดคำดี (2538) ได้วิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาบัณฑิตในมหาวิทยาลัยสังกัดของรัฐ 9 แห่งในกรุงเทพมหานคร ในด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ สติปัญญา การเรียน และด้านจิตวิญญาณ พบว่า นิสิตนักศึกษามีความสุขสมบูรณ์อยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาในทางบวก ได้แก่ เพศหญิง คะแนนคุณภาพการบริการสวัสดิการและสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย และคะแนนการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิตนักศึกษา ปัจจัยที่สัมพันธ์ในทางลบ ได้แก่ สาขาวิชาที่นิสิตนักศึกษาเรียน และที่อยู่อาศัยที่บ้านของตนเอง พร้อมทั้งเสนอรูปแบบการพัฒนาความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษา

ชุติมา บุรณชนิด (2539) ได้วิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล สภาพแวดล้อม ความมีคุณค่าในตนเอง และการสนับสนุนทางสังคม กับระดับความสุขสมบูรณ์ของอาจารย์พยาบาลวิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข พบว่า ระดับความสุขสมบูรณ์ของอาจารย์พยาบาลวิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข อยู่ในระดับปานกลาง อายุ ประสบการณ์การทำงานสภาพแวดล้อมที่บ้าน ความมีคุณค่าในตนเอง และการสนับสนุนทางสังคม

รายได้และตำแหน่งหน้าที่ที่มีความสัมพันธ์ทางบวกระดับต่ำถึงปานกลางกับระดับความสุขสมบูรณ์ ส่วนตัวแปรที่ร่วมกันพยากรณ์ระดับความสุขสมบูรณ์ของอาจารย์พยาบาลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับร้อยละ 24.2 ($R = .242$) ได้แก่ ประสบการณ์การทำงาน การสนับสนุนทางสังคม ความมีคุณค่าในตนเอง และรายได้ตามลำดับ

2.4 กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 ครั้งนี้ เป็น การวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ซึ่งในบทนี้มีหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ประชากร กลุ่มตัวอย่าง วิธีการสุ่มตัวอย่าง
2. แบบแผนการวิจัย
3. เครื่องมือในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล วิธีการทางสถิติต่าง ๆ ที่ใช้

3.1 ประชากร กลุ่มตัวอย่าง วิธีการสุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ ข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในพื้นที่ตำรวจภูธรภาค 9 โดยครอบคลุมพื้นที่ 7 จังหวัด จากข้อมูลข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในพื้นที่ตำรวจภูธรภาค 9 ณ เดือน กันยายน 2560 มีจำนวนทั้งสิ้น 13,642 นาย โดยสามารถแบ่งออกได้ดังนี้

- 1). บก.สส.ภ.9 289 นาย
 - 2). บก.อก.ภ.9 85 นาย
 - 3). ผอ.บก.สส.ภ.9 196 นาย
 - 4). ผอ.ศฝร.ภ.9 45 นาย
 - 5). ภ.จว.สงขลา 2,479 นาย
 - 6). ภ.จว.ตรัง 949 นาย
 - 7). ภ.จว.สตูล 523 นาย
 - 8). ภ.จว.พัทลุง 1,141 นาย
 - 9). ภ.จว.ปัตตานี 2,625 นาย
 - 10). ภ.จว.ยะลา 2,358
 - 11). ภ.จว.นราธิวาส 2,952 นาย
- ประชากรรวมทั้งสิ้น 13,642 นาย

3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างของจำนวนประชากรผู้วิจัยได้เลือกใช้สูตรของ Taro Yamane (Yamane: 1970 อ้างถึงในบุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์ : 2540: 71) โดยสูตรมีดังนี้

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

ซึ่งแทนค่าได้ดังนี้ e คือ การคาดเคลื่อนของการเลือกตัวอย่างเท่ากับ 0.05

N คือ ขนาดของประชากร

n คือ ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ คือ

$$\begin{aligned} n &= \frac{13,642}{1+13,642(0.05)^2} \\ &= 388.61 \\ &= 389 \end{aligned}$$

จากสูตรนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้มีจำนวน 389 นาย

3.1.3 การสุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนการสุ่มตัวอย่างดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลากหน่วยงานที่สังกัดอยู่ในตำรวจภูธรภาค 9 ทั้งหมด 11 หน่วยงาน ผู้วิจัยได้ทำการจับสลากออกมา 9 หน่วย จากทั้งหมด 11 หน่วยงาน ได้แก่

- 1).บก.สส.ภ.9
- 2).บก.อก.ภ.9
- 3).ฝอ.บก.สส.ภ.9
- 4).ฝอ.สฝร.ภ.9
- 5). ภ.จว.สงขลา
- 6). ภ.จว.ตรัง
- 7) ภ.จว.สตูล

8). ก.จว.พัทลุง

9).ก.จว.ปัตตานี

ขั้นตอนที่ 2 ใช้วิธีการสุ่มแบบสัดส่วน (Stratified Sampling) ซึ่งเป็นการกำหนดสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างกันไว้ล่วงหน้าว่าจะเก็บข้อมูลจากหน่วยงานทั้ง 9 หน่วยงาน ละ 44 นาย โดยวิธีสุ่มตัวอย่างตามสถานีในหน่วยงานทั้ง 9 หน่วยงาน ดังนี้

ตาราง 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

หน่วยงาน	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
1).บก.สส.ภ.9	289	20
2).บก.อก.ภ.9	85	50
3).ฝอ.บก.สส.ภ.9	196	56
4).ฝอ.ศฝร.ภ.9	45	10
5). ก.จว.สงขลา	2,479	85
6). ก.จว.ตรัง	949	80
7) ก.จว.สตูล	523	23
8). ก.จว.พัทลุง	1,141	32
9).ก.จว.ปัตตานี	2,625	33
10).ก.จว.ยะลา	2,358	-
11).ก.จว.นราธิวาส	2,952	-
รวม	13,642	389

3.2 แบบแผนการวิจัย

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้มี 2 ประเภท

1. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) เป็นข้อมูลที่ใช้ประกอบในการทำวิจัย โดยผู้วิจัยได้ทำการค้นคว้าจากหนังสือ วารสาร บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นข้อมูลการทบทวน ทฤษฎี แนวคิด ที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นแนวทางการศึกษา

2. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) ผู้ศึกษาวิจัยได้ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามพร้อมนำแบบสอบถามแจกให้ข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9

3.3 เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น โดยอาศัยแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาใช้เป็นกรอบในการสร้างแบบสอบถาม ประกอบด้วย 2 ลักษณะ คือ คำถามปลายเปิด (Open - ended Question) และคำถามปลายปิด (Close - ended Question) โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา สังกัด อายุงาน เงินเดือน ภูมิลำเนาเดิม จำนวนบุตรที่ต้องอุปการะเลี้ยงดู จำนวน 9 ข้อ และความสามารถในการจัดการความสุข จำนวน 12 ข้อ รวมทั้งหมด 21 ข้อ

ในการวัดความสามารถในการจัดการความสุขมีจำนวน 12 ข้อ มีหลักเกณฑ์ในการให้คะแนนแต่ละคำถาม ดังนี้

ระดับความคิดเห็น	คะแนน (ข้อคำถามเชิงบวก)
ใช่ที่สุด	5
ใช่	4
บางครั้ง	3
ไม่ใช่	2
ไม่ใช่เลย	1

การแปลผลคะแนนแบบสอบถามเกี่ยวกับความสามารถในการจัดการความสุข ผู้วิจัยแบ่งเกณฑ์ออกเป็น 5 ระดับ โดยมีการคำนวณความกว้างของอันตรภาคชั้น (Interval) ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{อันตรภาคชั้น} &= (\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}) / \text{จำนวนระดับชั้น} \\ &= (5.00 - 1.00) / 5 \\ &= 0.8 \end{aligned}$$

เมื่อรวบรวมข้อมูลและแจกแจงความถี่แล้ว จะใช้คะแนนเฉลี่ยของผู้ตอบแบบสอบถามมาพิจารณาระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับความสามารถในการจัดการความสุข โดยมีเกณฑ์การแบ่งระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง ไม่สามารถมีความสุขได้

คะแนนเฉลี่ย	1.81 – 2.60	หมายถึง	สามารถมีความสุขได้น้อย
คะแนนเฉลี่ย	2.61 – 3.40	หมายถึง	สามารถมีความสุขได้ปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	3.41 – 4.20	หมายถึง	สามารถจัดการความสุขได้ดี
คะแนนเฉลี่ย	4.21 – 5.00	หมายถึง	สามารถจัดการความสุขได้ดีมาก

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยในการปฏิบัติงาน โดยพัฒนาแบบสอบถามจากพันธุม พัทธ์ธรรม (2551) เป็นมาตรวัดประเมิน 5 ระดับของลิเคิร์ต (Likert Rating Scale) แบ่งคำถามออกเป็น 6 ด้าน รวม 24 ข้อ ได้แก่

1. ด้านลักษณะงาน
2. ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน
3. ด้านลักษณะผู้นำ
4. ด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในงาน
5. ด้านความสัมพันธ์ภายในหน่วยงาน
6. ด้านค่าตอบแทนและสวัสดิการ

โดยในการวัดปัจจัยในการปฏิบัติงานที่มีผลต่อความมีความสุขในการปฏิบัติงานนั้นมีหลักเกณฑ์ในการให้คะแนนแต่ละคำถาม ดังนี้

ระดับความคิดเห็น	คะแนน (ข้อคำถามเชิงบวก)	คะแนน (ข้อคำถามเชิงลบ)
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	1
เห็นด้วย	4	2
ไม่แน่ใจ	3	3
ไม่เห็นด้วย	2	4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	5

การแปลผลคะแนนแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยในการทำงาน ผู้วิจัยแบ่งเกณฑ์ออกเป็น 5 ระดับ โดยมีการคำนวณความกว้างของอันตรภาคชั้น (Interval) ดังนี้

$$\text{อันตรภาคชั้น} = (\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}) / \text{จำนวนระดับชั้น}$$

$$(5.00 - 1.00) / 5$$

$$= 0.8$$

เมื่อรวบรวมข้อมูลและแจกแจงความถี่แล้ว จะใช้คะแนนเฉลี่ยของผู้ตอบแบบสอบถามมาพิจารณาระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยในการปฏิบัติงานที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 ในการทำงาน โดยมีเกณฑ์การแบ่งระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	1.00 – 1.80	หมายถึง	ความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยที่สุด
คะแนนเฉลี่ย	1.81 – 2.60	หมายถึง	ความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย
คะแนนเฉลี่ย	2.61 – 3.40	หมายถึง	ความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	3.41 – 4.20	หมายถึง	ความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก
คะแนนเฉลี่ย	4.21 – 5.00	หมายถึง	ความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามวัดระดับความสุข ST (Stress Test) จำนวน 11 ข้อ โดยใช้แบบวัดความสุขสวนปรุงของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และพัฒนามาจากสายสมร พุฒคง (2558) เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม โดยมีข้อความทั้งสิ้น 11 ข้อ มีลักษณะเกณฑ์การให้คะแนนด้วยวิธีการแบบประเมินค่า (Likert Rating Scale)

การให้คะแนนของแบบวัดความสุขสวนปรุง เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดยกำหนดคะแนนดังนี้

กำหนดให้	1	คะแนน หมายถึง	ไม่มีความสุข
กำหนดให้	2	คะแนน หมายถึง	มีความสุขเล็กน้อย
กำหนดให้	3	คะแนน หมายถึง	มีความสุขปานกลาง
กำหนดให้	4	คะแนน หมายถึง	มีความสุขมาก
กำหนดให้	5	คะแนน หมายถึง	มีความสุขมากที่สุด

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ในการทดสอบความเชื่อถือได้ของเครื่องมือ นั้น ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นและผ่านการตรวจทานจากอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว ไปทำการทดลองใช้ (Try Out) กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา จำนวน 30 ชุด ซึ่งเป็นแบบสอบถามส่วนที่ 2 และส่วนที่ 3 แล้วนำข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามมาหาความเชื่อมั่น โดยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค แอลฟา (Cronbach Alpha) ซึ่งยอมรับกัน

จะต้องมีค่าไม่ต่ำกว่า 0.70 โดยแบบสอบถามมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ 0.823 หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ผ่านการทดสอบแล้วเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อทำการตรวจสอบความเรียบร้อย พร้อมจัดทำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์สำหรับการจัดเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการเดินทางไปตามสถานีตำรวจภูธรแต่ละแห่ง แล้วแจกแบบสอบถามให้กับข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 ของแต่ละสถานีกรอกคำตอบด้วยตัวเอง (Self-Administered Questionnaire) เป็นจำนวน 389 ชุด และได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาจำนวน 300 ชุด คิดเป็นร้อยละ 77.12

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล วิธีการทางสถิติต่าง ๆ ที่ใช้

ผู้วิจัยนำคำตอบที่ได้รับจากแบบสอบถามมาประมวลผลด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistical Product and Service Solution, SPSS) โดยการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอการวิเคราะห์ในรูปของตาราง และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

- 1) ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) คือค่าร้อยละ (Percentage) ความถี่ (Frequency)
- 2) การวิเคราะห์ข้อมูลระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยในการปฏิบัติงานที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 ในการทำงาน โดยใช้สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) คือค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
- 3) การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการทำงาน มีความสัมพันธ์กับความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient)

ค่า r มีค่า .81 ขึ้นไป	มีความสัมพันธ์กันในระดับสูง
ค่า r มีค่าอยู่ระหว่าง .61 – .80	มีความสัมพันธ์กันในระดับค่อนข้างสูง
ค่า r มีค่าอยู่ระหว่าง .41 – .60	มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง
ค่า r มีค่าอยู่ระหว่าง .20 – .41	มีความสัมพันธ์กันในระดับค่อนข้างต่ำ
ค่า r มีค่าต่ำกว่า .20	มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9” ผู้วิจัยได้นำเสนอในหัวข้อดังต่อไปนี้

สัญลักษณ์ทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	กลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง (Mean)
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
r	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
Sig.	แทน	ค่าระดับการมีนัยสำคัญทางสถิติ
*	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไปตามปัจจัยส่วนบุคคล
2. ปัจจัยในการปฏิบัติงานของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9
3. ระดับความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9
4. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านการทำงาน ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสุขภาพ ปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าของตัวเอง และปัจจัยด้านศาสนา กับความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 4.1 ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

	ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	216	72.0
	หญิง	84	28.0
	อายุ		
	ต่ำกว่า 30 ปี	33	11.0
	31 – 40 ปี	89	30.0
	41 – 50 ปี	99	33.0
	มากกว่า 51 ปี	79	26.0
ระดับการศึกษา	ต่ำกว่าปริญญาตรี	141	47.0
	ปริญญาตรี	152	51.0
	ปริญญาโท	7	2.0
	สถานภาพสมรส		
	โสด	102	34.0
	สมรส	189	63.0
	หม้าย/หย่าร้าง	9	3.0
ชั้นยศ	สิบตำรวจตรี – สิบตำรวจเอก	85	28.0
	จ่าสิบตำรวจ – ดาบตำรวจ	215	72.0

	ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน(คน)	ร้อยละ
หน้าที่			
	งานป้องกันปราบปราม	110	37.0
	งานสืบสวน	40	13.0
	งานจราจร	42	14.0
	งานธุรการ/อำนวยการ	108	36.0
เงินเดือน			
	ต่ำกว่า 10,000 บาท	-	-
	10,001 – 15,000 บาท	58	39.0
	15,001 – 20,000 บาท	126	42.0
	20,001 บาท ขึ้นไป	116	39.0
ระยะเวลารับราชการ			
	ต่ำกว่า 5 ปี	50	17.0
	5-10 ปี	120	40.0
	มากกว่า 10 ปี	130	43.0
หนี้สินในปัจจุบัน			
	ไม่มี	125	42.0
	มี	175	58.0

จากตารางที่ 4.1 พบว่า

1) เพศ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 216 คน คิดเป็นร้อยละ 72.0 และเป็นเพศหญิง จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 28.0

2) อายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 41 - 50 ปี จำนวน 99 คนคิดเป็นร้อยละ 33.0 รองลงมา มีอายุระหว่าง 31 – 40 ปี จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0 มีอายุระหว่าง 51 ปีขึ้นไป จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 26.0 และมีอายุต่ำกว่า 30 ปี จำนวน 33 คนคิดเป็นร้อยละ 11.0

3) ระดับการศึกษา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 51.0 รองลงมาจบการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 141 คนคิดเป็นร้อยละ 47.0 และ มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 2.0

4) สถานภาพสมรส พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส จำนวน 189 คน คิดเป็นร้อยละ 63.0 สถานภาพเป็น โสด จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 34.0 ส่วนที่เหลือ หม้าย/หย่าร้าง 9 คน คิดเป็นร้อยละ 3

5) ชั้นยศ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีชั้นยศระดับ จำปีตำรวจ – ดาบตำรวจ จำนวน 215 คน คิดเป็นร้อยละ 72.0 และมีชั้นยศระดับ สิบตำรวจตรี – สิบตำรวจเอก จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 28.0

6) หน้าที่งาน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่สายงานป้องกันปราบปราม จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 37.0 รองลงมาสายงานงานธุรการ/อำนวยการ จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 36.0 สายงานจราจร จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 14.0 และสายงานสืบสวน จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 13.0

7) เงินเดือน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีเงินเดือนระหว่าง 15,001 – 20,000 บาท จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 42.0 รองลงมา มีเงินเดือน 20,001 ขึ้นไป จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 39.0 และมีเงินเดือนระหว่าง 10,001–15,000 บาท จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 19.0

8) ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุงานมากกว่า 10 ปี ขึ้นไป จำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 43.0 รองลงมา มีอายุงานระหว่าง 5 – 10 ปี จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 และมีอายุงานน้อยกว่า 5 ปี จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 17.0

9) หนี้สิน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีหนี้สิน จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 58.0 และไม่มีหนี้สิน จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 42.0

2. ปัจจัยในการทำงานของบุคลากร

ตาราง 4.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยในการทำงานโดยภาพรวม

(n= 300)

ปัจจัยในการทำงาน	\bar{X}	SD	ระดับ
1.ด้านลักษณะงาน	3.20	1.02	ปานกลาง
2.ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน	3.62	0.93	มาก
3.ด้านลักษณะผู้นำ	3.74	0.84	มาก
4.ด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในงาน	2.90	1.05	ปานกลาง
5.ด้านความสัมพันธ์ภายในหน่วยงาน	3.57	0.81	มาก
6.ด้านค่าตอบแทนและสวัสดิการ	2.90	1.05	ปานกลาง
รวม	3.32	0.95	ปานกลาง

จากตาราง 4.2 สรุปผลการศึกษปัจจัยในการทำงานของบุคลากรโดยรวมพบว่าอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.32 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านลักษณะผู้นำอยู่ในระดับมาก คือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.74 รองลงมาคือ ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงานอยู่ในระดับมาก คือมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62 และด้านความสัมพันธ์ภายในหน่วยงานอยู่ในระดับมาก คือมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.57 ตามลำดับ ส่วนด้านลักษณะงานอยู่ในระดับปานกลาง คือมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.20 รองลงมาด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในงาน และด้านค่าตอบแทนและสวัสดิการอยู่ในระดับปานกลาง คือมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.90

2.1. ด้านลักษณะงาน

ตาราง 4.3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยในการทำงานด้านลักษณะงาน

(n= 300)

ปัจจัยในการทำงาน ด้านลักษณะงาน	\bar{X}	SD	ระดับ
1. งานที่ทำเป็นงานที่ซ้ำซากจำเจ	3.33	1.07	ปานกลาง
2. มีกฎ ระเบียบ ขั้นตอนในการปฏิบัติงานมากเกินไป	3.30	.97	ปานกลาง
3. งานในหน้าที่รับผิดชอบของท่านมีมากเกินไป	3.15	.94	ปานกลาง
4. มีความกดดันในการทำงานจากหลาย ๆ ด้าน	3.01	1.06	ปานกลาง
ภาพรวมด้านลักษณะงาน	3.20	1.02	ปานกลาง

จากตาราง 4.3 สรุปผลการศึกษายปัจจัยในการทำงานของบุคลากรที่ส่งผลต่อระดับความสุขในการทำงาน ด้านลักษณะงาน พบว่า ข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 ด้านลักษณะงานอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.20 และหัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ งานที่ทำเป็นงานที่ซ้ำซาก จำเจ มีค่าเฉลี่ย 3.34 รองลงมา คือ การมีกฎ ระเบียบ ขั้นตอนในการปฏิบัติงานมากเกินไป มีค่าเฉลี่ย 3.31 รองลงมา คือ งานในหน้าที่รับผิดชอบของท่านมีมากเกินไป มีค่าเฉลี่ย 3.15 และหัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ มีความกดดันในการทำงานจากหลาย ๆ ด้าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00

2.2. ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน

ตาราง 4.4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยในการทำงานด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน

(n= 300)

ปัจจัยในการทำงาน	ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน	\bar{X}	SD	ระดับ
1.	ที่ทำงานมีขนาดและแสงสว่างที่เหมาะสม	3.76	.88	มาก
2.	อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ในการปฏิบัติงานมีความเหมาะสม	3.65	.82	มาก
3.	อุณหภูมิในที่ทำงานมีความเหมาะสม	3.65	.97	มาก
4.	ไม่มีเสียงรบกวนในขณะที่ปฏิบัติงานทั้งจากภายในและภายนอกหน่วยงาน	3.40	1.03	ปานกลาง
ภาพรวมด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน		3.62	0.93	มาก

จากตาราง 4.4 สรุปผลการศึกษาปัจจัยในการทำงานของบุคลากรที่ส่งผลต่อระดับข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงานอยู่ในระดับมาก คือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62 และหัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ที่ทำงานมีขนาดและแสงสว่างที่เหมาะสม มีค่าเฉลี่ย 3.77 รองลงมา คือ อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ในการปฏิบัติงานมีความเหมาะสม และอุณหภูมิในที่ทำงานมีความเหมาะสม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.31 และหัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ไม่มีเสียงรบกวนในขณะที่ปฏิบัติงานทั้งจากภายในและภายนอกหน่วยงานมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41

2.3. ด้านลักษณะผู้นำ

ตาราง 4.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยในการทำงานด้านลักษณะผู้นำ

(n= 300)

ปัจจัยในการทำงาน ด้านลักษณะผู้นำ	\bar{X}	SD	ระดับ
1. หัวหน้างานยอมรับในความสามารถของท่าน	3.81	.75	มาก
2. หัวหน้างานให้อภัยเมื่อท่านทำงานผิดพลาดเสมอ	3.74	.84	มาก
3. หัวหน้างานรับฟังความคิดเห็นในการปฏิบัติงานของท่านเสมอ	3.73	.83	มาก
4. หัวหน้างานมีความยุติธรรมเสมอ	3.67	.92	มาก
ภาพรวมด้านลักษณะผู้นำ	3.74	0.84	มาก

จากตาราง 4.5 สรุปผลการศึกษาปัจจัยในการทำงานของบุคลากรที่ส่งผลต่อระดับความสุขในการทำงาน ด้านลักษณะผู้นำ พบว่า ข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 ด้านลักษณะผู้นำอยู่ในระดับมาก คือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.74 และหัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ หัวหน้างานยอมรับในความสามารถของท่าน มีค่าเฉลี่ย 3.82 รองลงมา คือ หัวหน้างานให้อภัยเมื่อท่านทำงานผิดพลาดเสมอ ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.74 รองลงมา คือ หัวหน้างานรับฟังความคิดเห็นในการปฏิบัติงานของท่านเสมอ มีค่าเฉลี่ย 3.73 และหัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ หัวหน้างานมีความยุติธรรมเสมอ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67

2.4. ด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในงาน

ตาราง 4.6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยในการทำงานด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในงาน

(n= 300)

ปัจจัยในการทำงาน			
ด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในงาน	\bar{X}	SD	ระดับ
1. การพิจารณาความดี ความชอบ ในการเลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่งขาดความยุติธรรม	3.04	1.00	ปานกลาง
2. การเลื่อนตำแหน่งไม่ได้ขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถของท่านเสมอไป	3.03	1.03	ปานกลาง
3. งานที่ท่านทำมีโอกาสก้าวหน้าน้อยกว่าอาชีพอื่น	2.80	1.10	ปานกลาง
4. ท่านไม่ได้รับการสนับสนุนส่งเสริมความก้าวหน้าในหน้าที่การงานจากหัวหน้างาน	2.70	1.04	ปานกลาง
ภาพรวมด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในงาน	2.90	1.05	ปานกลาง

จากตาราง 4.6 สรุปผลการศึกษายปัจจัยในการทำงานของบุคลากรที่ส่งผลต่อระดับความสุขในการทำงาน ด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในงาน พบว่าข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 ด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในงานอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.90 และหัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การพิจารณาความดี ความชอบ ในการเลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่งขาดความยุติธรรม มีค่าเฉลี่ย 3.04 รองลงมา คือ การเลื่อนตำแหน่งไม่ได้ขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถของท่านเสมอไป ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.03 รองลงมา คือ งานที่ท่านทำมีโอกาสก้าวหน้าน้อยกว่าอาชีพอื่น มีค่าเฉลี่ย 2.81 และหัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ งานที่ท่านทำมีโอกาสก้าวหน้าน้อยกว่าอาชีพอื่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.70

2.5. ด้านความสัมพันธ์ภายในหน่วยงาน

ตาราง 4.7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยในการทำงานด้านความสัมพันธ์ภายในหน่วยงาน

(n= 300)

ปัจจัยในการทำงาน			
ด้านความสัมพันธ์ภายในหน่วยงาน	\bar{X}	SD	ระดับ
1. ท่านได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงานไม่ว่าจะเป็นเรื่องงานหรือเรื่องส่วนตัว	4.02	.67	มาก
2. ท่านให้ความช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานและหน่วยงานอยู่เสมอ	4.02	.62	มาก
3. บุคลากรภายในหน่วยงานรับฟังความคิดเห็นของท่าน	3.67	.78	มาก
4. ไม่มีการปรึกษาหารือ ชี้แนะแนวทาง หรือช่วยเหลือซึ่งกันและกันในระหว่างเพื่อนร่วมงาน	2.58	1.15	น้อย
ภาพรวมด้านความสัมพันธ์ภายในหน่วยงาน	3.57	0.81	มาก

จากตาราง 4.7 สรุปผลการศึกษาปัจจัยในการทำงานของบุคลากรที่ส่งผลต่อระดับความสุขในการทำงาน ด้านความสัมพันธ์ภายในหน่วยงาน พบว่าข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 ด้านความสัมพันธ์ภายในหน่วยงานอยู่ในระดับมาก คือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.57 และหัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดมี 2 หัวข้อ คือ ท่านได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงานไม่ว่าจะเป็นเรื่องงานหรือเรื่องส่วนตัวและ ท่านให้ความช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานและหน่วยงานอยู่เสมอ มีค่าเฉลี่ย 4.02 รองลงมา คือ บุคลากรภายในหน่วยงานรับฟังความคิดเห็นของท่าน มีค่าเฉลี่ย 3.67

และหัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ท่านให้ความช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานและหน่วยงานอยู่เสมอ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.58

2.6. ด้านค่าตอบแทนและสวัสดิการ

ตาราง 4.8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยในการทำงานด้านค่าตอบแทนและสวัสดิการ

(n= 300)

ปัจจัยในการทำงาน	\bar{X}	SD	ระดับ
ด้านค่าตอบแทนและสวัสดิการ			
1. ค่าตอบแทนที่ได้รับเหมาะสมกับงานที่ทำและที่ รับผิดชอบ	3.04	1.00	ปานกลาง
2. สวัสดิการที่ได้รับจากหน่วยงานดีมาก	3.03	1.03	ปานกลาง
3. ค่าตอบแทนและสวัสดิการของหน่วยงานท่านดีกว่า หน่วยงานอื่นมาก	2.80	1.10	ปานกลาง
4. ค่าตอบแทนและสวัสดิการที่ได้รับเพียงพอต่อการ ดำรงชีวิตในปัจจุบัน	2.70	1.04	ปานกลาง
ภาพรวมด้านค่าตอบแทนและสวัสดิการ	2.90	1.05	ปานกลาง

จากตาราง 4.8 สรุปผลการศึกษาปัจจัยในการทำงานของบุคลากรที่ส่งผลต่อระดับความสุขในการปฏิบัติงาน ด้านค่าตอบแทนและสวัสดิการ พบว่าข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 ด้านค่าตอบแทนและสวัสดิการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.90 และหัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดมี 2 หัวข้อ คือ ค่าตอบแทนที่ได้รับเหมาะสมกับงานที่ทำและที่รับผิดชอบ มีค่าเฉลี่ย 3.04 รองลงมา คือ สวัสดิการที่ได้รับจากหน่วยงาน มีค่าเฉลี่ย 3.03 รองลง ค่าตอบแทนและสวัสดิการของหน่วยงานท่านดีกว่าหน่วยงานอื่นมาก มีค่าเฉลี่ย 2.81 และหัวข้อที่มี

ค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ค่าตอบแทนและสวัสดิการที่ได้รับเพียงพอต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.70

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามประเมินระดับความสุข

ตาราง 4.9 ระดับความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9

ข้อ	ข้อความ	ระดับความสุข		
		\bar{X}	SD	ระดับความคิดเห็น
1	ท่านมีความสุขจากการได้รับความร่วมมือในการทำงานจากผู้ร่วมงาน	2.75	.50	ปานกลาง
2	ท่านมีความสุขที่ผู้ร่วมงานดูแลท่านเมื่อรู้สึกไม่สบาย	1.35	.59	ไม่มีความสุข
3	ท่านมีความสุขที่ท่านและผู้ร่วมงานพูดคุยกันอย่างเป็นมิตรในระหว่างทำงาน	2.38	.51	น้อย
4	ท่านมีความสุขที่ท่านและผู้ร่วมงานมีการสังสรรค์กันในเวลาพัก	2.61	.52	ปานกลาง
5	ท่านมีความสุขเมื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ร่วมงานท่านอื่นๆ	2.12	.67	น้อย
6	ท่านมีความสุขที่ผู้ร่วมงานให้ความช่วยเหลือท่านเมื่อท่านพบปัญหาในการทำงาน	1.92	.55	น้อย
7	ท่านรู้สึกมีความสุขในการทำงานกับผู้ร่วมงานในหน่วยงาน	2.23	.45	น้อย
8	ท่านมีความสุขที่เห็นว่าบุคลากรในหน่วยงานมีความรักและความผูกพันซึ่งกันและกัน	2.79	.59	ปานกลาง

ข้อ	ข้อความ	ระดับความสุข		
		\bar{X}	SD	ระดับความคิดเห็น
9	ท่านและเพื่อนร่วมงานจะร่วมแสดงความยินดี ยกย่อง ให้เกียรติต่อบุคลากรที่มีผลงานดีเด่น หรือได้รับรางวัลต่างๆ	2.68	.61	ปานกลาง
10	ท่านรักและผูกพันต่องานที่ปฏิบัติอยู่ในปัจจุบัน	2.05	.38	น้อย
11	ท่านมีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติงานให้สำเร็จ	2.65	.48	ปานกลาง
12	ท่านจะทำทุกอย่างที่ส่งผลให้งานสำเร็จ	2.68	.61	ปานกลาง
13	ท่านมีความกระตือรือร้นในการทำงาน	2.37	.84	น้อย
14	ท่านมีความสุขกับตำแหน่งงานที่ได้รับมอบหมายในปัจจุบัน	2.30	.46	น้อย
15	ท่านเพลิดเพลินในการทำงานจนรู้สึกว่าเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว	2.41	.49	น้อย
16	ท่านมีความปรารถนาที่จะทำงานตลอดเวลาในขณะที่อยู่ในที่ทำงาน	2.46	.52	น้อย
17	ท่านภูมิใจต่อหน้าที่ความรับผิดชอบในปัจจุบัน	2.04	.63	น้อย
18	ท่านปฏิบัติงานได้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้	2.72	.49	ปานกลาง

ข้อ	ข้อความ	ระดับความสุข		
		\bar{X}	SD	ระดับความคิดเห็น
19	ท่านปฏิบัติงานตามเป้าหมายและประสบความสำเร็จในงานนั้น	2.65	.48	ปานกลาง
20	ท่านทำงานที่ท้าทายได้สำเร็จ	1.45	.62	ไม่มีความสุข
21	ท่านมีอิสระในการทำงาน	2.27	.50	น้อย
22	ผลการปฏิบัติงานของท่านส่งผลดีต่อองค์กร	1.35	.59	ไม่มีความสุข
23	ท่านรู้สึกมีคุณค่าในชีวิตและภูมิใจที่มีส่วนในการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงเพื่อให้งานประสบความสำเร็จ	2.13	.36	น้อย
24	ท่านได้รับรางวัลตอบแทนเมื่อสามารถทำงานได้สำเร็จ	2.15	.45	น้อย
25	ผลการปฏิบัติงานของท่านเป็นที่ยอมรับของเพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน และบุคลากรอื่นๆ ที่มีโอกาสร่วมงานกับท่าน	2.47	.53	น้อย
26	ท่านได้รับความเชื่อถือจากเพื่อนร่วมงานและทีมงาน	2.52	.52	น้อย
27	ท่านได้รับการยอมรับและเชื่อถือจากกลุ่มบุคคลภายนอกองค์กรที่ท่านได้ร่วมงานด้วย	2.12	.67	น้อย
28	ท่านมีความประทับใจ ยอมรับ และชื่นชอบในงานที่ตนเองได้รับมอบหมาย	1.92	.55	น้อย

ข้อ	ข้อความ	ระดับความสุข		
		\bar{X}	SD	ระดับความคิดเห็น
29	ท่านได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการทำงานกับผู้ร่วมงาน	2.23	.45	น้อย
30	ท่านได้รับมอบหมายให้ทำโครงการพิเศษต่างๆของหน่วยงานนอกเหนือจากงานประจำ	2.29	.46	น้อย
31	ท่านได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบงานเพิ่มขึ้น	1.45	.62	ไม่มีความสุข
32	ท่านได้ใช้ความรู้เพื่อพัฒนางานให้ประสบความสำเร็จอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง	2.57	.51	น้อย
	ภาพรวมระดับความสุข	2.25	.53	น้อย

จากตารางที่ 4.9 สรุปผลการศึกษาระดับความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 พบว่า ความสุขข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 โดยภาพรวมมีความสุขอยู่ในระดับน้อย และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า

ระดับไม่มีความสุข

ท่านทำงานที่ทำทนายได้สำเร็จ ($\bar{X} = 1.45$)

ท่านได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบงานเพิ่มขึ้น ($\bar{X} = 1.45$)

ท่านมีความสุขที่ผู้ร่วมงานดูแลท่านเมื่อรู้สึกไม่สบาย ($\bar{X} = 1.35$)

ผลการปฏิบัติงานของท่านส่งผลดีต่อองค์กร ($\bar{X} = 1.35$)

มีความสุขระดับน้อย

ท่านได้ใช้ความรู้เพื่อพัฒนางานให้ประสบความสำเร็จอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ($\bar{X} = 2.57$)

ท่านได้รับความเชื่อถือจากเพื่อนร่วมงานและทีมงาน ($\bar{X} = 2.52$)

ผลการปฏิบัติงานของท่านเป็นที่ยอมรับของเพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน และบุคลากรอื่นๆ ที่มีโอกาสร่วมงานกับท่าน ($\bar{X} = 2.47$)

ท่านมีความปรารถนาที่จะทำงานตลอดเวลาในขณะที่อยู่ในที่ทำงาน ($\bar{X} = 2.46$)

ท่านเพลิดเพลินในการทำงานจนรู้สึกว่าการผ่านไปอย่างรวดเร็ว ($\bar{X} = 2.41$)

ท่านมีความสุขที่ท่านและผู้ร่วมงานพูดคุยกันอย่างเป็นมิตรในระหว่างทำงาน ($\bar{X} = 2.38$)

ท่านมีความกระตือรือร้นในการทำงาน ($\bar{X} = 2.37$)

ท่านมีความสุขกับตำแหน่งงานที่ได้รับมอบหมายในปัจจุบัน ($\bar{X} = 2.30$)

ท่านได้รับมอบหมายให้ทำโครงการพิเศษต่างๆของหน่วยงานนอกเหนือจากงานประจำ ($\bar{X} = 2.29$)

ท่านมีอิสระในการทำงาน ($\bar{X} = 2.27$)

ท่านได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการทำงานกับผู้ร่วมงาน ($\bar{X} = 2.23$)

ท่านรู้สึกมีความสุขในการทำงานกับผู้ร่วมงานในหน่วยงาน ($\bar{X} = 2.23$)

ท่านได้รับรางวัลตอบแทนเมื่อสามารถทำงานได้สำเร็จ ($\bar{X} = 2.15$)

ท่านรู้สึกมีคุณค่าในชีวิตและภูมิใจที่มีส่วนในการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงเพื่อให้งานประสบความสำเร็จ ($\bar{X} = 2.13$)

ท่านได้รับการยอมรับและเชื่อถือจากกลุ่มบุคคลภายนอกองค์กรที่ท่านได้ร่วมงานด้วย ($\bar{X} = 2.12$)

ท่านมีความสุขเมื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ร่วมงานท่านอื่นๆ ($\bar{X} = 2.12$)

ท่านรักและผูกพันต่องานที่ปฏิบัติอยู่ในปัจจุบัน ($\bar{X} = 2.05$)

ท่านภูมิใจต่อหน้าที่ความรับผิดชอบในปัจจุบัน ($\bar{X} = 2.04$)

ท่านมีความสุขที่ผู้ร่วมงานให้ความช่วยเหลือท่านเมื่อท่านพบปัญหาในการทำงาน
($\bar{X} = 1.92$)

ท่านมีความประทับใจ ยอมรับและชื่นชอบในงานที่ตนเองได้รับมอบหมาย ($\bar{X} = 1.92$)

มีความสุขระดับปานกลาง

ท่านมีความสุขที่เห็นว่าบุคลากรในหน่วยงานมีความรัก และความผูกพันซึ่งกัน
และกัน

($\bar{X} = 2.79$)

ท่านมีความสุขจากการได้รับความร่วมมือในการทำงานจากผู้ร่วมงาน ($\bar{X} = 2.75$)

ท่านปฏิบัติงานได้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ($\bar{X} = 2.72$)

ท่านและเพื่อนร่วมงานจะร่วมแสดงความยินดี ยกย่อง ให้เกียรติ ต่อบุคลากรที่มี
ผลงานดีเด่น หรือได้รับรางวัลต่างๆ ($\bar{X} = 2.68$)

ท่านจะทำทุกอย่างที่ส่งผลให้งานสำเร็จ ($\bar{X} = 2.68$)

ท่านมีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติงานให้สำเร็จ ($\bar{X} = 2.65$)

ท่านปฏิบัติงานตามเป้าหมายและประสบความสำเร็จในงานนั้น ($\bar{X} = 2.65$)

ท่านมีความสุขที่ท่านและผู้ร่วมงานมีการสังสรรค์กันในเวลาพัก ($\bar{X} = 2.61$)

ตาราง 4.10 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยในการทำงานมีความสัมพันธ์กับ
ระดับความสุขในการทำงาน

ตัวแปร	R
ด้านลักษณะงาน	.048*
ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน	.333
ด้านลักษณะผู้นำ	.322

ตัวแปร	R
ด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในงาน	.165
ด้านความสัมพันธ์ภายในหน่วยงาน	.537
ด้านค่าตอบแทนและสวัสดิการ	.302

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.10 ปัจจัยในการทำงาน พบว่า ด้านลักษณะงาน มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขในการทำงานอยู่ในระดับต่ำ ($r = .048$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในการทำงานด้านลักษณะผู้นำด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในงาน ด้านความสัมพันธ์ภายในหน่วยงานและด้านค่าตอบแทนและสวัสดิการ ไม่มีความสัมพันธ์กับความสุขในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่อง ความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนใน ตำรวจภูธรภาค 9 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนใน ตำรวจภูธรภาค 9 เพื่อศึกษาระดับความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 จำนวน 13,642 นาย ส่วน กลุ่มตัวอย่างได้แก่ตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 จำนวน 389 นาย ได้มาจากขนาดกลุ่ม ตัวอย่างของสูตร Taro Yamane เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistical Product and Service Solution, SPSS) โดยใช้สถิติค่าร้อยละ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่า

สรุปผลการวิจัย

จากผลการดำเนินการเก็บข้อมูล สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคลของความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธร ภาค 9 จำนวน 300 คน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 216 คน คิด เป็นร้อยละ 72.0 และเป็นเพศหญิง จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 28.0 อายุ พบว่า ผู้ตอบ แบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 41 - 50 ปี จำนวน 99 คนคิดเป็นร้อยละ 33.0 รองลงมา มีอายุ ระหว่าง 31 - 40 ปี จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0 มีอายุระหว่าง 51 ปีขึ้นไป จำนวน 79 คน คิด เป็นร้อยละ 26.0 และมีอายุต่ำกว่า 30 ปี จำนวน 33 คนคิดเป็นร้อยละ 11.0 ระดับการศึกษา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 51.0 รองลงมาจบการศึกษต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 141 คนคิดเป็นร้อยละ 47.0 และ มีการศึกษาสูงกว่า ปริญญาตรี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 2.0 สถานภาพสมรส พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีสถานภาพสมรส จำนวน 189 คน คิดเป็นร้อยละ 63.0 สถานภาพเป็น โสด จำนวน 102 คน คิดเป็น ร้อยละ 34.0 ส่วนที่เหลือ หม้าย/หย่าร้าง 9 คน คิดเป็นร้อยละ 3 ชั้นยศ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่มีชั้นยศระดับ จ่าสิบตำรวจ – ดาบตำรวจจำนวน 215 คน คิดเป็นร้อยละ 72.0 และมีชั้นยศ ระดับ สิบตำรวจตรี – สิบตำรวจเอก จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 28.0 หน้าที่งาน พบว่า ผู้ตอบ แบบสอบถามส่วนใหญ่สายงานป้องกันปราบปราม จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 37.0 รองลงมา สายงานงานธุรการ/อำนวยการ จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 36.0 สายงานจราจร จำนวน 42 คน

คิดเป็นร้อยละ 14.0 และสายงานสืบสวน จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 13.0 เงินเดือน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีเงินเดือนระหว่าง 15,001 – 20,000 บาท จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 42.0 รองลงมามีเงินเดือน 20,001 ขึ้นไป จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 39.0 และมีเงินเดือนระหว่าง 10,001–15,000 บาท จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 19.0 ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุงานมากกว่า 10 ปี ขึ้นไป จำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 43.0 รองลงมา มีอายุงานระหว่าง 5 – 10 ปี จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 และมีอายุงานน้อยกว่า 5 ปี จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 17.0 หนี้สิน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีหนี้สินจำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 58.0 และไม่มีหนี้สิน จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 42.0

2. ระดับความสุขของข้าราชการตำรวจในตำรวจภูธรภาค 9 โดยภาพรวมมีความสุขอยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย 2.25

3. ปัจจัยในการทำงานของบุคลากรที่ส่งผลต่อระดับความสุขในการทำงาน

3.1 ด้านลักษณะงาน พบว่า ข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 ด้านลักษณะงานอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.20 และหัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ งานที่ทำเป็นงานที่ซ้ำซาก จำเจ มีค่าเฉลี่ย 3.34 รองลงมา คือ การมีกฎ ระเบียบ ขั้นตอนในการปฏิบัติงานมากเกินไป มีค่าเฉลี่ย 3.31 รองลงมา คือ งานในหน้าที่รับผิดชอบของท่านมีมากเกินไป มีค่าเฉลี่ย 3.15 และหัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ มีความกดดันในการทำงานจากหลาย ๆ ด้าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00

3.2 ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในการทำงานด้านปัจจัยในการทำงานของบุคลากรที่ส่งผลต่อระดับข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงานอยู่ในระดับมาก คือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62 และหัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ที่ทำงานมีขนาดและแสงสว่างที่เหมาะสม มีค่าเฉลี่ย 3.77 รองลงมา คือ อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ในการปฏิบัติงานมีความเหมาะสม และอุณหภูมิในที่ทำงานมีความเหมาะสม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.31 และหัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ มิไม่มีเสียงรบกวนในขณะที่ปฏิบัติงานทั้งจากภายในและภายนอกหน่วยงานมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41

3.3 ปัจจัยในการทำงานด้านลักษณะผู้นำ พบว่า ข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 ด้านลักษณะผู้นำอยู่ในระดับมาก คือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.74 และหัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ หัวหน้างานยอมรับในความสามารถของท่าน มีค่าเฉลี่ย 3.82 รองลงมา คือ หัวหน้างานให้อภัยเมื่อท่านทำงานผิดพลาดเสมอ ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.74 รองลงมา คือ หัวหน้างานรับฟังความคิดเห็นในการปฏิบัติงานของท่านเสมอ มีค่าเฉลี่ย 3.73 และหัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ หัวหน้างานมีความยุติธรรมเสมอ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67

3.4 ปัจจัยด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในงาน พบว่า ข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 ด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในงานอยู่ในระดับปาน

กลาง คือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.90 และหัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การพิจารณาความดี ความชอบ ในการเลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่งขาดความยุติธรรม มีค่าเฉลี่ย 3.04 รองลงมา คือ การเลื่อนตำแหน่ง ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถของท่านเสมอไป ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.03 รองลงมา คือ งานที่ท่านทำ มีโอกาสก้าวหน้าน้อยกว่าอาชีพอื่น มีค่าเฉลี่ย 2.81 และหัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ งานที่ท่านทำ มีโอกาสก้าวหน้าน้อยกว่าอาชีพอื่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.70

3.5 ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ภายในหน่วยงาน พบว่า ข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 ด้านความสัมพันธ์ภายในหน่วยงานอยู่ในระดับมาก คือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.57 และหัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดมี 2 หัวข้อ คือ ท่านได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงาน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงานหรือเรื่องส่วนตัวและ ท่านให้ความช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานและหน่วยงานอยู่เสมอ มีค่าเฉลี่ย 4.02 รองลงมา คือ บุคลากรภายในหน่วยงานรับฟังความคิดเห็นของท่าน มีค่าเฉลี่ย 3.67 และหัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ท่านให้ความช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานและหน่วยงานอยู่เสมอ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.58

3.6 ด้านค่าตอบแทนและสวัสดิการ พบว่า ข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 ด้านค่าตอบแทนและสวัสดิการอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.90 และหัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดมี 2 หัวข้อ คือ ค่าตอบแทนที่ได้รับเหมาะสมกับงานที่ทำและที่รับผิดชอบ มีค่าเฉลี่ย 3.04 รองลงมา คือ สวัสดิการที่ได้รับจากหน่วยงาน มีค่าเฉลี่ย 3.03 รองลงมา ค่าตอบแทนและสวัสดิการของหน่วยงานท่านดีกว่าหน่วยงานอื่นมาก มีค่าเฉลี่ย 2.81 และหัวข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ค่าตอบแทนและสวัสดิการที่ได้รับเพียงพอต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.70

4. ปัจจัยในการทำงาน พบว่า ด้านลักษณะงาน มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขในการทำงานอยู่ในระดับต่ำ ($r = .048$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในการทำงานด้านลักษณะผู้นำด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในงานด้านความสัมพันธ์ภายในหน่วยงานและด้านค่าตอบแทนและสวัสดิการ ไม่มีความสัมพันธ์กับความสุขในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9

จากการศึกษาพบว่า ระดับความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนใน ตำรวจภูธรภาค 9 มีความสุข อยู่ในระดับน้อย ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ อธิบายได้ว่า ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการและแสวงหา ซึ่งเป็นผลตอบสนองจากการกระทำการสร้างสรรค์ ของตนเอง ความรู้สึกของบุคคลากรในการที่จะทำงานให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ เกิดความพึงพอใจ และพยายามที่จะทำให้ตนเองมีความสุข รู้สึกว่าชีวิตตนเองมีคุณค่าเพราะการทำงาน และเกิดทัศนคติที่ดีต่องาน (พุทธทาสภิกขุ, 2548) ระดับความสุขของแต่ละบุคคลจะมีอยู่ที่ หรือแตกต่างกันออกไปตามสภาวะการณ์ต่างๆในช่วงชีวิต ผลการศึกษาวิจัยดังกล่าวไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ ประนอม รอดคำดี (2538) ที่ได้วิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความสุขสมบูรณ์ของนิสิต นักศึกษาในระดับปริญญาบัณฑิตในมหาวิทยาลัยสังกัดของรัฐ 9 แห่งในกรุงเทพมหานคร ในด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ สติปัญญา การเรียน และด้านจิตวิญญาณ พบว่า นิสิตนักศึกษามีความสุข สมบูรณ์อยู่ในระดับปานกลาง และไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของชุตินา บูรณธนิต (2539) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลสภาพแวดล้อม ความมีคุณค่าในตนเอง และการสนับสนุนทางสังคม กับระดับความสุขสมบูรณ์ของอาจารย์พยาบาลวิทยาลัยพยาบาลสังกัด กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ระดับความสุขสมบูรณ์ของอาจารย์พยาบาลวิทยาลัยพยาบาลสังกัด กระทรวงสาธารณสุข อยู่ในระดับปานกลาง

2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนใน ตำรวจภูธรภาค 9

ผลจากการวิเคราะห์พอจะสรุปได้ว่า ปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ระดับการศึกษาและ หนี้สิน มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขในการทำงานอยู่ในระดับต่ำ ($r = .020$) อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเพศ อายุ สถานภาพสมรส ชั้นยศ หน้าที่งาน และระยะเวลารับราชการ ไม่ มีความสัมพันธ์กับความสุขในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนปัจจัยด้านงาน พบว่า ด้านลักษณะงาน มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขในการทำงานอยู่ในระดับต่ำ ($r = .048$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในการทำงานด้านลักษณะ ผู้นำด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในงานด้านความสัมพันธ์ภายในหน่วยงานและด้าน ค่าตอบแทนและสวัสดิการ ไม่มีความสัมพันธ์กับความสุขในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของประนอม รอดคำดี (2538) ที่ได้วิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์ กับระดับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาบัณฑิตในมหาวิทยาลัยสังกัดของรัฐ 9 แห่งในกรุงเทพมหานคร ในด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ สติปัญญา การเรียน และด้านจิตวิญญาณ ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ Eickholt (1994) ที่ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความสุข

สมบูรณกับคามพึงพอใจในงานของอาจารย์ใหญ่โรงเรียนประถมศึกษาในรัฐ Wisconsin นอกจากนี้ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของชูดิมา บูรณชนิด (2539) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลสภาพแวดล้อม ความมีคุณค่าในตนเอง และการสนับสนุนทางสังคม กับระดับความสุขสมบูรณของอาจารย์พยาบาลวิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษา ความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะความคิดเห็นที่อาจเป็นประโยชน์ต่อการทำงาน ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการวิจัย

1. จากงานวิจัยพบว่า บุคลากรความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 โดยภาพรวมมีความสุขอยู่ในระดับน้อย ดังนั้นควรมอบหมายให้รับผิดชอบงานที่เหมาะสม ผู้ร่วมงานดูแลท่านเมื่อรู้สึกไม่สบายมากยิ่งขึ้น ได้ใช้ความรู้เพื่อพัฒนางานให้ประสบความสำเร็จอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง มีความปรารถนาที่จะทำงานตลอดเวลาในขณะที่อยู่ในการทำงาน มีความกระตือรือร้นในการทำงานมากขึ้น มีอิสระในการทำงานมากขึ้น
2. ด้านลักษณะงาน การทำงานราชการตำรวจเป็นอาชีพที่มีเกียรติเป็นอาชีพที่เสียสละอย่างมากต่อสังคม ดังนั้นผู้ปฏิบัติควรต้องมีความพร้อมทั้งร่างกายจิตใจและจิตสำนึก หมั่นศึกษาข้อกฎหมายและระเบียบวิธีที่เกี่ยวข้องกับตนและหน้าที่ โดยการอบรมเพิ่มเติมและเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ลดขั้นตอนการปฏิบัติงานและงานในหน้าที่ความรับผิดชอบ
3. ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน อยู่ในระดับที่มีความสุขมาก ซึ่งมีที่ทำงานมีขนาดและแสงสว่างที่เหมาะสม อาจลดเสียงรบกวนในขณะที่ปฏิบัติงานทั้งจากภายในและภายนอกหน่วยงานบ้าง
4. ด้านลักษณะผู้นำ ผู้นำควรเป็นผู้มีความยุติธรรม มีคุณธรรม จริยธรรม และรับฟังความคิดเห็นของผู้ใต้บังคับบัญชา
5. ด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าของงาน ในการสอบเลื่อนขั้นหรือเลื่อนตำแหน่งไปสู่ในระดับที่สูงขึ้น ควรพิจารณาจากความรู้ ความสามารถของบุคคล โดยโปร่งใส ยุติธรรม ไม่มีระบบเส้นสาย หรือระบบอุปถัมภ์ และได้รับการสนับสนุนส่งเสริมความก้าวหน้าในหน้าที่การงานจากหัวหน้างาน

6. ด้านความสัมพันธ์ภายในหน่วยงาน ควรส่งเสริมการทำงานแบบมีส่วนร่วม และมีการจัดกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์โดยเน้นให้บุคลากรทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในการทำงาน และเชื่อมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนร่วมงาน มีการปรึกษาหารือ ชี้แนะแนวทาง หรือช่วยเหลือซึ่งกันและกันในระหว่างเพื่อนร่วมงาน

7. ด้านค่าตอบแทนและสวัสดิการในการจ่ายค่าตอบแทน ควรให้สอดคล้องกับภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบัน มีความเหมาะสมกับงานที่ทำและที่รับผิดชอบ และมีสวัสดิการเกี่ยวกับบ้านพักอาศัยให้เพียงพอกับบุคลากร

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากผลการศึกษา เรื่อง ความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะความคิดเห็นที่อาจเป็นประโยชน์ต่อการทำงาน ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะดังนี้

1. ควรทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องความสุขกับข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาคอื่นๆ
2. ควรนำปัจจัยที่ผู้วิจัยศึกษามา ไปเปรียบเทียบความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนกับความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตร เพื่อจะได้ทราบว่าปัจจัยเหล่านั้นมีผลต่อความสุขแตกต่างกันหรือไม่ เพียงไร
3. ควรนำปัจจัยอื่นๆ มาศึกษาประกอบเพิ่มเติมด้วย เช่น ฐานะทางครอบครัวก่อนเข้ารับข้าราชการตำรวจ และสถานะของกลุ่มครอง เป็นต้น

บรรณานุกรม

- โกวิท พวงงาม. (2549). ความสุขมวลรวมประชาชาติ (GNH). *สยามรัฐสัปดาห์วิจารณ์*. 53 (กรกฎาคม) 8: 2553.
- เค เอ็น ชยดิเลเก. (2537). *จริยศาสตร์แนวพุทธ*. แปลจากหนังสือโดย ผศ.สุเชาว์ พลอยชุม. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- เจษณี สุขจิตติการ. (2547). *ความสุขมวลรวมประชาชาติ มุ่งสู่กระบวนการทัศน์ใหม่ในการพัฒนา*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ฐานศึกษา.
- จ่านง ทองประเสริฐ. (2539). *ปรัชญาประยุกต์ชุดอินเดียน*. กรุงเทพฯ: ต้นอ่อนแถมมี.
- ชุตีปัญญา. (2548). *ห้วงวันหนึ่ง ความสุขจะอยู่เคียงข้างเรา*. กรุงเทพฯ: โยใหม่.
- ชุตินา บูรณชนิด. (2539). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลสภาพแวดล้อมความมีคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมกับระดับความสุขสมบูรณ์ของอาจารย์พยาบาลวิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงพร หิรัญรัตน์. (2543). *ผลของการเปรียบเทียบเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ต่อความสุขของเด็กในสถานกำพร้า*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เดชรัต สุขกำเนิด. (2550). *เศรษฐศาสตร์ธรรมิกราชา: วิถีวิทยาศาสตร์สังคมไทย (5)*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธนเกียรติ ชอบชื่นชม. (2552). *ความสุขของนายทหารประทวนกองทัพบก ในส่วนกองทัพอากาศที่ 1 และหน่วยขึ้นตรง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์.
- ธีรยุทธ วัฒนาศุโขโชค . (2549, 1 พฤศจิกายน). มองมุมใหม่: ประเทศแห่งความสุข กับตัวชี้วัดด้าน Happiness. *หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ*. 10: 19.
- บุญทัน ดอกไธสง. (2523). *พื้นฐานแนวความคิดและปรัชญาการเมือง*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- บุญธรรม กิจปริดาปริสุทธิ. (2540). *ระเบียบวิจัยทางสังคมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 7 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์และทำปกเจริญผล.
- ปรีชา เปี่ยมพงศ์สานต์. (2541). *นิเวศเศรษฐศาสตร์และนิเวศวิทยาการเมือง*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประนอม รอดคำดี. (2538). *รูปแบบการพัฒนาระดับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาในกรุงเทพฯ*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรวิทยานิพนธ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประเวศ วะสี. (2547). *ยุทธศาสตร์รัตน โกสินทร์ระเบิดพลังฝ่า “หลุมดำ”*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ.
- ประเวศ วะสี และคณะ. (2551). *กรุ่นกลิ่น ความสุข เส้นทางสู่ความสุข โดย 12 นักคิด - นักกิจกรรมเพื่อ*

- บึงปอนต์ รักอำนวยกิจ และ พิริยะ ผลพิรุฬห์. (2550). *ความสุขกายสบายใจของคนเมือง. ในประชากรและสังคม*. กรุงเทพฯ: กรีน – ปัญญาญาณ.
- วรชัย ทองไทย และสุริย์พร พันพิ่ง, บรรณาธิการ. นครปฐม: ประชากรและสังคม.
- พระไพศาล วิสาโล. (2545). *เส้นโค้งแห่งความสุข*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค.
- พระมหานิคม อธิวิโส (หาญสิงห์). (2545). *เปรียบเทียบแนวความคิดเรื่องความสุขในทฤษฎีจริยศาสตร์ของจอห์น สจ๊วต มิลล์ กับพุทธจริยศาสตร์*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชวรมนี (ประยูร ทุมมจิตโต). (2542). *ปรัชญากรีกบ่อเกิดภูมิปัญญาตะวันตก*. กรุงเทพฯ: สยาม.
- พุทธทาสภิกขุ. (2543). *ความสุขที่แท้*. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- พิชิต พิทักษ์เทพสมบัติ. (2548). *การสำรวจโดยการสุ่มตัวอย่าง: ทฤษฎีและปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: เสมารธรรม.
- พิชิต พิทักษ์เทพสมบัติ. (2553). *ความสุขของคนไทยในเขตชนบท*. กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- พิชิต พิทักษ์เทพสมบัติ ปาริชาติ พงษ์ชัยศรี และชัชฌาญ์ ช่างเรียน. (2552). *รายงานการวิจัย เรื่องความสุขของคนไทยในเขตชนบท*. คณะรัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- พิชิต พิทักษ์เทพสมบัติและคณะ. (2553). *รายงานการวิจัยเรื่องความสุขของคนไทยในเขตชนบท = Happiness of Thai People in Rural Area*. กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- วรชัย ทองไทย. (2548). *ความสุขที่วัดได้: ฐานคติใหม่ในการวัด*. การประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล. หน้า 15.
- วิทย์ วิศทเวทย์. (2526). *จริยศาสตร์เบื้องต้น มนุษย์กับปัญหาจริยธรรม*. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- สุนันทา ศรีคากุล. (2546). *ปัจจัยส่งผลต่อประสิทธิผลในการทำงานของข้าราชการกระทรวงสาธารณสุขที่มีจริยธรรมในการทำงานและการกำกับการแสดงออกของตนแตกต่างกัน*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สุพรรณิ ไชอำพร และสนิท สมัครการ. (2534). *รายงานการวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของคนไทย; ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างชาวเมืองกับชาวชนบท*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมงานวิจัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- สุพรรณิ ไชอำพร และคมพล สุวรรณภู. (2550). *บทความวิชาการ การสังเคราะห์ความสุขของมนุษย์ตามแนวคิดตะวันตก - ตะวันออกเพื่อการพัฒนาดัชนีชี้วัด*. *วารสารพัฒนาสังคม*. 9 (ตุลาคม): 118-156.
- สุรพล พยอมแย้ม. (2548). *จิตวิทยาสัมพันธภาพ*. กาญจนบุรี: สหการพิมพ์.
- สุริย์ชัย ชูช่วย. (2545). *การแสวงหาความสุขและคุณค่าของชีวิต กรณีศึกษาทัศนะกลุ่มคนต่างวัยในกรุงเทพฯ*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต จริยศาสตร์ศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

สุวิทย์ เมษินทรีย์. (2550). *Post Knowledge Based Society โลกพลิกโฉม: ความมั่งคั่งในนิยามใหม่*.
กรุงเทพฯ: สยาม เอ็ม เอนด์ บี.

สิริลักษณ์ ภัคศิรี. (2550). *ความสุขมวลรวมของประชากรในกรุงเทพมหานคร*. สารนิพนธ์เศรษฐศาสตร์
มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Marar, Z. (2003). *The Happiness Paradox : Feeling Free*. Great Britain: Cromwell Press, Trowbridge,
Wiltshire.

Mill, John Stuart. (1962). *Utilitarianism on Liberty Essay on Bentham: Together with Selected Writing of
Jeremy Bentham and John Austin. Cleveland. World .*

Paul Edward. 1995. *The Encyclopedia of Philosophy*. VII. New York: Macmillan.

Sinha, Jadunath. 1984. *Manual of ethics*. Calcutta: New Central Book Agency.

Stumpf, Samuel Enoch. 1983. *Philosophy History & Problems*. 3rd New York: McGraw-Hill.

The Oxford English Dictionary. (2004). New York: Oxford University.

ภาคผนวก

แบบสอบถามการวิจัย

เรื่อง เรื่องความสุข ของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9

เรียน ผู้ตอบแบบสอบถามที่เคารพ

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยสำหรับการศึกษาในระดับปริญญาโท สาขารัฐประศาสนศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาระดับความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9 ดังนั้นจึงใคร่ขอความกรุณาจากท่านในการกรอกแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงหรือตรงกับความคิดเห็นของท่าน ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามนี้จะใช้ประโยชน์เพื่อการวิจัยเท่านั้น และถือเป็นความลับ ไม่มีผลกระทบต่อตัวท่านแต่อย่างใด

ทั้งนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างยิ่งที่กรุณาสละเวลาอันมีค่าในการตอบแบบสอบถามมา ณ โอกาสนี้

หากท่านยินดีตอบแบบสอบถาม กรุณาทำเครื่องหมาย ✓

ยินดีตอบแบบสอบถาม

ร.ต.ท.อภิรักษ์ ชายะพันธ์

Apiruk5391@gmail.com

094-5849888

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (✓) ที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

- | | | |
|----------------------|--|---|
| 1. เพศ | <input type="checkbox"/> ชาย | <input type="checkbox"/> หญิง |
| 2. อายุ | <input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 30 ปี | <input type="checkbox"/> 31 – 40 ปี |
| | <input type="checkbox"/> 41 – 50 ปี | <input type="checkbox"/> มากกว่า 50 ปี |
| | | |
| 3. การศึกษา | <input type="checkbox"/> ต่ำกว่าปริญญาตรี | <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี |
| | <input type="checkbox"/> สูงกว่าปริญญาตรี | |
| 4. สถานภาพสมรส | <input type="checkbox"/> โสด | <input type="checkbox"/> สมรส <input type="checkbox"/> หม้าย/หย่าร้าง |
| 5. ชั้นยศสูงสุด | <input type="checkbox"/> สิบตำรวจตรี - สิบตำรวจเอก | <input type="checkbox"/> จำสิบตำรวจ – ดาบตำรวจ |
| 6. หน้าที่ | <input type="checkbox"/> งานป้องกันปราบปราม | <input type="checkbox"/> งานสืบสวน |
| | <input type="checkbox"/> งานจราจร | <input type="checkbox"/> งานธุรการ/อำนวยการ |
| 7. เงินเดือน/บาท | <input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 10,000 บาท | <input type="checkbox"/> 10,001 – 15,000 บาท |
| | <input type="checkbox"/> 15,001 – 20,000 บาท | <input type="checkbox"/> 20,001 บาทขึ้นไป |
| | | |
| 8. ระยะเวลารับราชการ | <input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 5 ปี | <input type="checkbox"/> 5 - 10 ปี |
| | <input type="checkbox"/> มากกว่า 10 ปีขึ้นไป | |
| 9. หนี้สินในปัจจุบัน | <input type="checkbox"/> ไม่มี | <input type="checkbox"/> มีประมาณ.....บาท |

ส่วนที่ 2 ปัจจัยด้านงาน

ข้อ	ปัจจัยในการปฏิบัติงาน	ระดับความคิดเห็น				
		1 ไม่ใช่ เลย	2 ไม่ใช่	3 บางครั้ง	4 เห็น ด้วย	5 เห็นด้วยอย่าง ยิ่ง
ด้านลักษณะงาน						
1.	งานในหน้าที่รับผิดชอบของท่านมีมากเกินไป					
2.	งานที่ทำเป็นงานที่ซ้ำซาก จำเจ					
3.	มีกฎ ระเบียบ ขั้นตอนในการปฏิบัติงานมากเกินไป					
4.	มีความกดดันในการทำงานจากหลาย ๆ ด้าน					
ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน						
5.	อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ในการปฏิบัติงานมีความเหมาะสม					
6.	ที่ทำงานมีขนาดและแสงสว่างที่เหมาะสม					
7.	ไม่มีเสียงรบกวนในขณะที่ปฏิบัติงาน ทั้งจากภายในและภายนอกหน่วยงาน					
8.	อุณหภูมิในที่ทำงานมีความเหมาะสม					

ข้อ	ปัจจัยในการปฏิบัติงาน	ระดับความคิดเห็น				
		1 ไม่ใช่ เลย	2 ไม่ใช่	3 บางครั้ง	4 เห็น ด้วย	5 เห็นด้วย อย่างยิ่ง
ด้านลักษณะผู้นำ						
9.	หัวหน้างานรับฟังความคิดเห็นในการปฏิบัติงานของท่านเสมอ					
10.	หัวหน้างานให้อภัยเมื่อท่านทำงานผิดพลาดเสมอ					
11.	หัวหน้างานมีความยุติธรรมเสมอ					
12.	หัวหน้างานยอมรับในความสามารถของท่าน					
ด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในงาน						
13.	การพิจารณาความดี ความชอบ ในการเลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่งขาดความยุติธรรม					
14.	ท่านไม่ได้รับการสนับสนุนส่งเสริมความก้าวหน้าในหน้าที่การงานจากหัวหน้างาน					
15.	การเลื่อนตำแหน่งไม่ได้ขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถของท่านเสมอไป					
16.	งานที่ท่านทำมีโอกาสก้าวหน้าน้อยกว่าอาชีพอื่น					

ข้อ	ปัจจัยในการปฏิบัติงาน	ระดับความคิดเห็น				
		1 ไม่ใช่ เลย	2 ไม่ใช่	3 บางครั้ง	4 เห็น ด้วย	5 เห็นด้วย อย่างยิ่ง
ด้านความสัมพันธ์ภายในหน่วยงาน						
17.	ท่านได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงานไม่ว่าจะเป็นเรื่องงานหรือเรื่องส่วนตัว					
18.	ท่านให้ความช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานและหน่วยงานอยู่เสมอ					
19.	ไม่มีการปรึกษาหารือ ชี้แนะแนวทาง หรือช่วยเหลือซึ่งกันและกันในระหว่างเพื่อนร่วมงาน					
20.	บุคลากรภายในหน่วยงานรับฟังความคิดเห็นของท่าน					
ด้านค่าตอบแทนและสวัสดิการ						
21.	ค่าตอบแทนที่ได้รับเหมาะสมกับงานที่ทำและที่รับผิดชอบ					
22.	สวัสดิการที่ได้รับจากหน่วยงานดีมาก					
23.	ค่าตอบแทนและสวัสดิการของหน่วยงานท่านดีกว่าหน่วยงานอื่นมาก					
24.	ค่าตอบแทนและสวัสดิการที่ได้รับเพียงพอต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบัน					

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามประเมินระดับความสุข

ข้อ	ปัจจัยความรู้สึกด้านความสุข	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ท่านมีความสุขจากการได้รับความร่วมมือในการทำงานจากผู้ร่วมงาน					
2	ท่านมีความสุขที่ผู้ร่วมงานดูแลท่านเมื่อรู้สึกไม่สบาย					
3	ท่านมีความสุขที่ท่านและผู้ร่วมงานพูดคุยกันอย่างเป็นมิตรในระหว่างทำงาน					
4	ท่านมีความสุขที่ท่านและผู้ร่วมงานมีการสังสรรค์กันในเวลาพัก					
5	ท่านมีความสุขเมื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ร่วมงานท่านอื่นๆ					
6	ท่านมีความสุขที่ผู้ร่วมงานให้ความช่วยเหลือท่านเมื่อท่านพบปัญหาในการทำงาน					
7	ท่านรู้สึกมีความสุขในการทำงานกับผู้ร่วมงานในหน่วยงาน					
8	ท่านมีความสุขที่เห็นว่าบุคลากรในหน่วยงานมีความรัก และความผูกพันซึ่งกันและกัน					
9	ท่านและเพื่อนร่วมงานจะร่วมแสดงความคิดเห็น ยกย่อง ให้เกียรติ ต่อบุคลากรที่มีผลงานดีเด่น หรือได้รับรางวัลต่างๆ					

ข้อ	ปัจจัยความรู้สึกด้านความสุข	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10	ท่านรักและผูกพันต่องานที่ปฏิบัติอยู่ในปัจจุบัน					
11	ท่านมีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติงานให้สำเร็จ					
12	ท่านจะทำทุกอย่างที่ส่งผลให้งานสำเร็จ					
13	ท่านมีความกระตือรือร้นในการทำงาน					
14	ท่านมีความสุขกับตำแหน่งงานที่ได้รับมอบหมายในปัจจุบัน					
15	ท่านเพลิดเพลินในการทำงานจนรู้สึกว่าการผ่านไปอย่างรวดเร็ว					
16	ท่านมีความปรารถนาที่จะทำงานตลอดเวลาในขณะที่อยู่ในที่ทำงาน					
17	ท่านภูมิใจต่อหน้าที่ความรับผิดชอบในปัจจุบัน					
18	ท่านปฏิบัติงานได้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้					
19	ท่านปฏิบัติงานตามเป้าหมายและประสบความสำเร็จในงานนั้น					
20	ท่านทำงานที่ท้าทายได้สำเร็จ					
21	ท่านมีอิสระในการทำงาน					

ข้อ	ปัจจัยความรู้สึกด้านความสุข	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
22	ผลการปฏิบัติงานของท่านส่งผลดีต่อองค์กร					
23	ท่านรู้สึกมีคุณค่าในชีวิตและภูมิใจที่มีส่วนในการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงเพื่อให้งานประสบความสำเร็จ					
24	ท่านได้รับรางวัลตอบแทนเมื่อสามารถทำงานได้สำเร็จ					
25	ผลการปฏิบัติงานของท่านเป็นที่ยอมรับของเพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน และบุคลากรอื่นๆ ที่มีโอกาสร่วมงานกับท่าน					
26	ท่านได้รับความเชื่อถือจากเพื่อนร่วมงานและทีมงาน					
27	ท่านได้รับการยอมรับและเชื่อถือจากกลุ่มบุคคลภายนอกองค์กรที่ท่านได้ร่วมงานด้วย					
28	ท่านมีความประทับใจ ยอมรับและชื่นชอบในงานที่ตนเองได้รับมอบหมาย					
29	ท่านได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการทำงานกับผู้ร่วมงาน					

ข้อ	ปัจจัยความรู้สึกด้านความสุข	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
30	ท่านได้รับมอบหมายให้ทำโครงการพิเศษต่างๆของหน่วยงานนอกเหนือจากงานประจำ					
31	ท่านได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบงานเพิ่มขึ้น					
32	ท่านได้ใช้ความรู้เพื่อพัฒนางานให้ประสบความสำเร็จอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง					

การหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรื่อง ความสุขของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนในตำรวจภูธรภาค 9

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.823	30

Item Statistics			
ด้านลักษณะงาน	Mean	Std. Deviation	N
งานในหน้าที่รับผิดชอบของท่านมีมากเกินไป	3.15	.94	30
งานที่ทำเป็นงานที่ซ้ำซาก จำเจ	3.33	1.07	30
มีกฎ ระเบียบ ขั้นตอนในการปฏิบัติงานมากเกินไป	3.30	.94	30
มีความกดดันในการทำงานจากหลาย ๆ ด้าน	3.01	1.06	30
ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน			
อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ในการปฏิบัติงานมีความเหมาะสม	3.65	.82	30

ที่ทำงานมีขนาดและแสงสว่างที่เหมาะสม	3.76	.88	30
ไม่มีเสียงรบกวนในขณะที่ปฏิบัติงาน ทั้งจากภายในและภายนอกหน่วยงาน	3.40	1.03	30
อุณหภูมิในที่ทำงานมีความเหมาะสม	3.65	.97	30
ด้านลักษณะผู้นำ			
หัวหน้างานรับฟังความคิดเห็นในการปฏิบัติงาน ของท่านเสมอ	3.73	.83	30
หัวหน้างานให้อภัยเมื่อท่านทำงานผิดพลาดเสมอ	3.74	.84	30
หัวหน้างานมีความยุติธรรมเสมอ	3.67	.92	30
หัวหน้างานยอมรับในความสามารถของท่าน	3.81	.75	30
ด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในงาน			
การพิจารณาความดี ความชอบ ในการเลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่งขาดความยุติธรรม	3.04	1.00	30
ท่านไม่ได้รับการสนับสนุนส่งเสริม ความก้าวหน้าในหน้าที่การงานจากหัวหน้างาน	2.70	1.04	30
การเลื่อนตำแหน่งไม่ได้ขึ้นอยู่กับความรู้ ความสามารถของท่านเสมอไป	3.03	1.03	30
งานที่ท่านทำมีโอกาสดำเนินงานน้อยกว่าอาชีพอื่น	2.80	1.10	30

ด้านความสัมพันธ์ภายในหน่วยงาน			
ท่านได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงานไม่ว่าจะเป็นเรื่องงานหรือเรื่องส่วนตัว	4.02	.67	30
ท่านให้ความช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานและหน่วยงานอยู่เสมอ	4.02	.62	30
ไม่มีการปรึกษาหารือ ชี้แนะแนวทาง หรือช่วยเหลือซึ่งกันและกันในระหว่างเพื่อนร่วมงาน	2.58	1.15	30
บุคลากรภายในหน่วยงานรับฟังความคิดเห็นของท่าน	3.67	.78	30
ด้านค่าตอบแทนและสวัสดิการ			
ค่าตอบแทนที่ได้รับเหมาะสมกับงานที่ทำและที่รับผิดชอบ	3.04	1.00	30
สวัสดิการที่ได้รับจากหน่วยงานดีมาก	3.03	1.03	30
ค่าตอบแทนและสวัสดิการของหน่วยงานท่านดีกว่าหน่วยงานอื่นมาก	2.80	1.10	30
ค่าตอบแทนและสวัสดิการที่ได้รับเพียงพอต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบัน	2.70	1.04	30

Item Statistics			
ส่วนที่ 3	Mean	Std. Deviation	N
ท่านมีความสุขจากการได้รับความร่วมมือในการทำงานจากผู้ร่วมงาน	2.75	.50	30
ท่านมีความสุขที่ผู้ร่วมงานดูแลท่านเมื่อรู้สึกไม่สบาย	1.35	.59	30
ท่านมีความสุขที่ท่านและผู้ร่วมงานพูดคุยกันอย่างเป็นทางการเป็นมิตรในระหว่างทำงาน	2.38	.51	30
ท่านมีความสุขที่ท่านและผู้ร่วมงานมีการสังสรรค์กันในเวลาพัก	2.61	.52	30
ท่านมีความสุขเมื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ร่วมงานท่านอื่นๆ	2.12	.67	30
ท่านมีความสุขที่ผู้ร่วมงานให้ความช่วยเหลือท่านเมื่อท่านพบปัญหาในการทำงาน	1.92	.55	30
ท่านรู้สึกมีความสุขในการทำงานกับผู้ร่วมงานในหน่วยงาน	2.23	.45	30
ท่านมีความสุขที่เห็นว่าบุคลากรในหน่วยงานมีความรัก และความผูกพันซึ่งกันและกัน	2.79	.59	30
ท่านและเพื่อนร่วมงานจะร่วมแสดงความคิดเห็น ขกย่อง ให้เกียรติ ต่อบุคลากรที่มีผลงานดีเด่น หรือได้รับรางวัลต่างๆ	2.68	.61	30
ท่านรักและผูกพันต่องานที่ปฏิบัติอยู่ในปัจจุบัน	2.05	.38	30
ท่านมีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติงานให้สำเร็จ	2.65	.48	30
ท่านจะทำทุกอย่างที่ส่งผลให้งานสำเร็จ	2.68	.61	30
ท่านมีความกระตือรือร้นในการทำงาน	2.37	.84	30

ท่านมีความสุขกับตำแหน่งงานที่ได้รับมอบหมายในปัจจุบัน	2.30	.46	30
ท่านเพลิดเพลินในการทำงานจนรู้สึกเวลาที่ผ่านไปอย่างรวดเร็ว	2.41	.49	30
ท่านมีความปรารถนาที่จะทำงานตลอดเวลาในขณะที่อยู่ในที่ทำงาน	2.46	.52	30
ท่านภูมิใจต่อหน้าที่ความรับผิดชอบในปัจจุบัน	2.04	.63	30
ท่านปฏิบัติงานได้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้	2.72	.49	30
ท่านปฏิบัติงานตามเป้าหมายและประสบความสำเร็จในงานนั้น	2.65	.48	30
ท่านทำงานที่ท้าทายได้สำเร็จ	1.45	.62	30
ท่านมีอิสระในการทำงาน	2.27	.50	30
ผลการปฏิบัติงานของท่านส่งผลดีต่อองค์กร	1.35	.59	30
ท่านรู้สึกมีคุณค่าในชีวิตและภูมิใจที่มีส่วนในการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงเพื่อให้งานประสบความสำเร็จ	2.13	.36	30
ท่านได้รับรางวัลตอบแทนเมื่อสามารถทำงานได้สำเร็จ	2.15	.45	30
ผลการปฏิบัติงานของท่านเป็นที่ยอมรับของเพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน และบุคลากรอื่นๆ ที่มีโอกาสร่วมงานกับท่าน	2.47	.53	30
ท่านได้รับความเชื่อถือจากเพื่อนร่วมงานและทีมงาน	2.52	.52	30
ท่านได้รับการยอมรับและเชื่อถือจากกลุ่มบุคคลภายนอกองค์กรที่ท่านได้ร่วมงานด้วย	2.12	.67	30
ท่านมีความประทับใจ ยอมรับและชื่นชมในงานที่ตนเองได้รับมอบหมาย	1.92	.55	30

ท่านได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการทำงาน กับผู้ร่วมงาน	2.23	.45	30
ท่านได้รับมอบหมายให้ทำโครงการพิเศษต่างๆ ของหน่วยงานนอกเหนือจากงานประจำ	2.29	.46	30
ท่านได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบงานเพิ่มขึ้น	1.45	.62	30
ท่านได้ใช้ความรู้เพื่อพัฒนางานให้ประสบ ความสำเร็จอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง	2.57	.51	30

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ สกุล ร้อยตำรวจโทอภิรักษ์ ชายะพันธ์
รหัสประจำตัวนักศึกษา 5810521545
วุฒิการศึกษา
วุฒิ ชื่อสถาบัน ปีที่สำเร็จการศึกษา
วิทยาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยรังสิต 2552
(เทคโนโลยีสารสนเทศ)
ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน
ตำแหน่ง รองสารวัตร กลุ่มงานพิสูจน์เอกลักษณ์บุคคล สำนักพิสูจน์หลักฐานตำรวจ
ที่ทำงาน สำนักงานพิสูจน์หลักฐานตำรวจ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ