

การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและคุณภาพชีวิตของพนักงานในผู้ใหญ่ตอนต้น
กรณีศึกษาพนักงานบริษัทอิเล็กทรอนิกส์แห่งหนึ่ง



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ

พฤษภาคม 2554

การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและคุณภาพชีวิตของพนักงานในผู้ใหญ่ตอนต้น
กรณีศึกษาพนักงานบริษัทอิเล็กทรอนิกส์แห่งหนึ่ง



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ

พฤษภาคม 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและคุณภาพชีวิตของพนักงานในผู้ใหญ่ตอนต้น
กรณีศึกษาพนักงานบริษัทอิเล็กทรอนิกส์แห่งหนึ่ง



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

พฤษภาคม 2554

สุปราณี สุระเดช. (2554). การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง และคุณภาพชีวิตของพนักงานใน
ผู้ใหญ่วัยตอนต้น กรณีศึกษาพนักงานบริษัทอิเล็กทรอนิกส์แห่งหนึ่ง. สารนิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัฐวิณี สิริศิริอรอด

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย 1) เพื่อศึกษาระดับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง และ
คุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่วัยตอนต้น 2) เพื่อเปรียบเทียบการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและคุณภาพ
ชีวิตของผู้ใหญ่วัยตอนต้นจำแนกตาม เพศ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ และระดับการศึกษา
3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่
ตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานผู้ใหญ่วัยตอนต้นที่ปฏิบัติงานในบริษัท ฟาบริเนท (ประเทศไทย) จำกัด
จำนวน 350 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดพฤติกรรมการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจ
พอเพียง และแบบวัดคุณภาพชีวิต วิเคราะห์ข้อมูลโดยการใช้ค่าร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) ทดสอบค่าเอฟ (F-test) และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

ผลการวิจัยพบว่า

- 1) ผู้ใหญ่วัยตอนต้นมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง และคุณภาพชีวิตในระดับ
ปานกลาง
- 2) ผู้ใหญ่วัยตอนต้นเพศหญิงมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าผู้ใหญ่วัยตอนต้น
เพศชาย อย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
- 3) ผู้ใหญ่วัยตอนต้นที่มีสถานภาพสมรสแบบมีคู่มีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูง
กว่าผู้ใหญ่วัยตอนต้นที่มีสถานภาพสมรสที่โสด และเคยมีคู่ อย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 4) ผู้ใหญ่วัยตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแบบเหลือใช้มีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจ
พอเพียงสูงกว่าผู้ใหญ่วัยตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแบบพอใช้ และขาดแคลน อย่างนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05
- 5) ผู้ใหญ่วัยตอนต้นที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจ
พอเพียงสูงกว่าผู้ใหญ่วัยตอนต้นที่มีระดับการศึกษาอนุปริญญา/ปวส. และม.6/ปวช. อย่างนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .05
- 6) ผู้ใหญ่วัยตอนต้นที่มีเพศ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ และระดับการศึกษาต่างกัน
พบว่ามีความสัมพันธ์ไม่แตกต่างกัน
- 7) การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิต
($r = .230$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

A SELF- SUFFICIENT LIFESTYLE AND THE QUALITY OF LIFE OF YOUNG ADULTS :
A CASE STUDY OF EMPLOYEES AT AN ELECTRONIC MANUFACTURING COMPANY



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Developmental Psychology
at Srinakharinwirot University

May 2011

Supranee Suradach. (2011). *A Self-Sufficient Lifestyle and the Quality of Life of Young*

Adults : A Case Study of the Employees at An Electronic Manufacturing Company.

Master s Project. M.Ed.(Developmental Psychology).Bangkok: Graduate School,

University. Project Advisor : Asst. Prof. Dr.Chuttawee Sitsira-at.

The objectives of this research were : 1) to study the level of a self- sufficient lifestyle and the quality of life of young adults, 2) to compare a self- sufficient lifestyle and the quality of life of young adults on the basis of genders, marital status, economic status and educational level,3) to study the relationship between a self- sufficient lifestyle and the quality of life of young adults.The sample of this research included 350 young adults of employees at An Electronic Manufacturing company. The instruments for collecting the data were questionnaires on biosocial factors., questionnaires on a self- sufficient lifestyle of young adults,and the test on the quality of life of young adults. The statistical methods and procedures for analyzing the data were percentage,mean,standard deviation, t-test, F-test and Pearson s product – moment correlation coefficient.

The results were as follows :

- 1) Young adults were found to be at a mediocre level of a self-sufficient lifestyle and the quality of life.
- 2) More female young adults had a self-sufficient lifestyle than male ones at the .01 level of significance.
- 3) More of married young adults had a self-sufficient lifestyle than those who were single and who used to be married at the .05 level of significance.
- 4) More of rich young adults had a self-sufficient lifestyle than those who had enough to get by as well as those who were poor at the .05 level of significance.
- 5) Young adults who graduated bachelor degree and above had a self-sufficient lifestyle more than young adults who graduated diploma and below at the .05 level of significance.
- 6) Young adults with different genders, marital status, economic status and education levels were found to have no significant difference of quality of life.
- 7) The findings also indicated a positive correlation coefficient ($r=.230$) at the .01 level of significance between a self-sufficient lifestyle and the quality of life of young adults.

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี จากความกรุณาอย่างยิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ฉัฐวิณี สิริศิริอรุณ อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ซึ่งได้เสียสละเวลาอันมีค่าในการให้ความรู้ ชี้แนะนำ ตลอดจนช่วยตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ซึ่งเป็นประโยชน์ และช่วยเพิ่มพูนความรู้ ให้กับผู้วิจัยเป็นอย่างมาก ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง และขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยาทุกท่านที่กรุณาถ่ายทอดความรู้และขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ประณต แก้วนิม และรองศาสตราจารย์ วัฒนา ศรีสัตย์วาจา ที่ได้กรุณาตรวจสอบแก้ไขเครื่องมือ และให้คำปรึกษาต่างๆในการวิจัยและเป็นกรรมการสอบสารนิพนธ์ครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้บริหารและพนักงานที่ปฏิบัติงานในบริษัท ฟาบริเนท จำกัด ที่ให้ความอนุเคราะห์และความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณ เพื่อนๆ และพี่ๆ ในสาขาจิตวิทยาพัฒนาการที่ได้ให้ความช่วยเหลือและคำแนะนำต่างๆ ในการทำวิจัย

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณ แม่ ที่ให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจตลอดมา

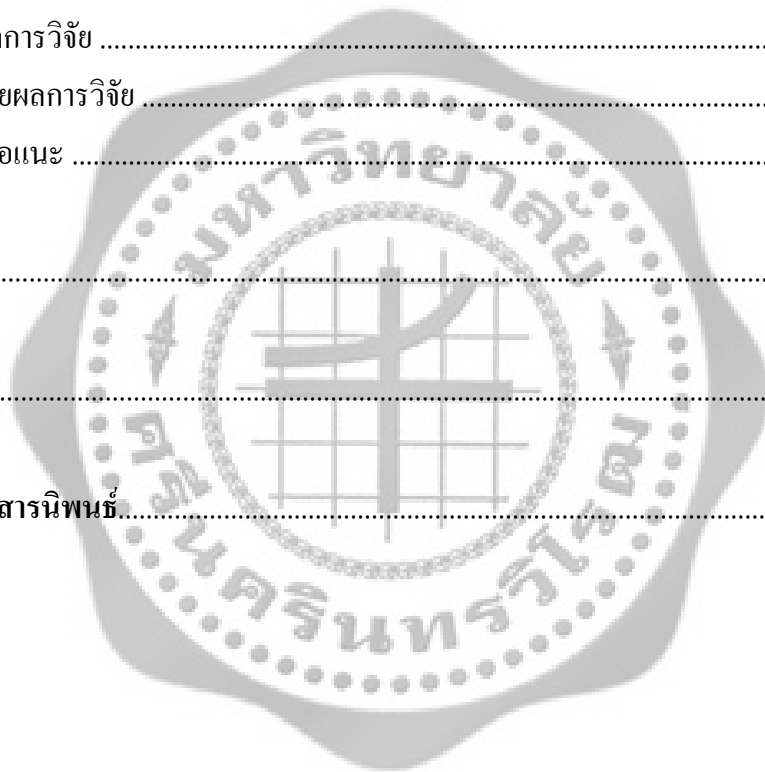
สุปราณี สุระเดช

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	2
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	3
ตัวแปรที่ศึกษา	3
นิยามศัพท์ปฏิบัติการ	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง	8
คุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	38
ปัจจัยชีวสังคมกับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง	38
ปัจจัยชีวสังคมกับคุณภาพชีวิต	39
ความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงกับคุณภาพชีวิต	41
3 วิธีดำเนินการวิจัย	45
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	45
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	46
การเก็บรวบรวมข้อมูล	51
การวิเคราะห์ข้อมูล	51

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	52
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	53
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	67
สรุปผลการวิจัย	68
อภิปรายผลการวิจัย	70
ข้อเสนอแนะ	73
บรรณานุกรม.....	75
ภาคผนวก	81
ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์.....	90



บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงจำนวนคน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลเพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจ.....	53
2 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจ พอเพียงของผู้ใหญ่ตอนต้นตามตัวแปรเพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจและระดับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงโดยรวม ของผู้ใหญ่ตอนต้น.....	54
3 แสดงค่าค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น ตามตัวแปรเพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจและระดับ การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงโดยรวมของผู้ใหญ่ตอนต้น	56
4 เปรียบเทียบการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ใหญ่ตอนต้น จำแนกตามเพศ.....	57
5 เปรียบเทียบการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ใหญ่ตอนต้น จำแนกตาม สถานภาพสมรส	58
6 เปรียบเทียบการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีสถานภาพสมรส แตกต่างกันเป็นรายคู่	58
7 เปรียบเทียบการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ใหญ่ตอนต้น จำแนกตามฐานะ ทางเศรษฐกิจ	59
8 เปรียบเทียบการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีฐานะทาง เศรษฐกิจแตกต่างกันเป็นรายคู่	60
9 เปรียบเทียบการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ใหญ่ตอนต้น จำแนกตาม ระดับการศึกษา.....	60
10 เปรียบเทียบการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษา แตกต่างกันเป็นรายคู่	61
11 เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น จำแนกตามเพศ.....	62
12 เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น จำแนกตามสถานภาพสมรส.....	62
13 เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น จำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจ	63
14 เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น จำแนกตามระดับการศึกษา	63

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
15 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง กับคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น.....	65



บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย.....

6



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันกระแสบริโภคนิยมได้เข้ามามีอิทธิพลกับสังคมไทยมากขึ้นและมีผลทำให้แบบแผนการดำเนินชีวิตและความเป็นอยู่ได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดควบคู่ไปกับการพัฒนาประเทศในด้านต่างๆ ด้านที่เห็นได้ชัดเจนคือการนำเทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามาเพื่อพัฒนาส่วนต่างๆ และคนส่วนใหญ่ก็ตื่นตัวเพื่อตอบรับเอาเทคโนโลยีที่ทันสมัยมาใช้กับชีวิตของตนเอง กระแสบริโภคนิยมนี้ทำให้คนในสังคมพึ่งพาอาศัยเทคโนโลยีมากขึ้นเพื่อนำความสะดวกสบายมาใช้ในชีวิต ทำให้ในช่วงหลังๆ นี้คนในสังคมพึ่งพาตนเองได้น้อยลงและเน้นการใช้วัตถุสิ่งของเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง ซึ่งความต้องการของคนนั้นไม่มีวันสิ้นสุด ก่อให้เกิดการกู้หนี้ยืมสินอย่างไม่เหมาะสมเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการในระดับบุคคล ครอบครัวและขยายสู่สังคม ประเทศชาติ เกิดปัญหาสังคม ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตตามมาอีกมากมาย ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อสมาชิกในสังคมมีปัญหาอ้อมกระทบกระเทือนต่อสังคมโดยรวมด้วย ดังนั้นการที่จะพัฒนาประเทศต้องเริ่มที่การพัฒนาคนในประเทศควบคู่ไปกับการพัฒนาประเทศด้วย เนื่องจากการพัฒนาคนให้มีคุณภาพมีความสามารถในการควบคุมและชี้นำชีวิตตนเองได้อย่างอิสระจะทำให้สังคมมีความเข้มแข็งและสามารถร่วมมือกันพัฒนาประเทศไปในทางที่มั่นคงและยั่งยืน

ในการพัฒนาประเทศนั้นได้มีการกำหนดทิศทางโดยอาศัยแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติซึ่งแต่ละฉบับจะมีขอบเขตหลักแตกต่างหรือคล้ายคลึงกันขึ้นอยู่กับสภาพเศรษฐกิจและสังคมในขณะนั้น ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติตั้งแต่ฉบับที่ 10 (2550-2555) ได้น้อมนำกระแสพระราชดำริขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมาเป็นแนวทางหลักในการพัฒนาประเทศให้มีทิศทางเดียวกัน ทั้งนี้พระองค์ทรงมีพระราชดำรัสตลอดมาเนื่องจากทรงเป็นห่วงเป็นใยพสกนิกรชาวไทย รวมทั้งภาวะวิกฤติเศรษฐกิจที่ผ่านมา ที่ส่งผลกระทบต่อสภาพความเป็นอยู่ของประชาชนชาวไทย โดยทรงเน้นย้ำถึงแนวทางในการดำเนินชีวิตว่าคนไทยควรที่จะปฏิบัติตนอยู่อย่างพอเพียงซึ่งมีความหมายลึกซึ้งครอบคลุมในทุกด้านของชีวิต ดังพระบรมราโชวาทตอนหนึ่งของพระองค์ ตรัสว่า “การพัฒนาประเทศจำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น ตอน ต้องสร้างพื้นฐาน คือ ความพอมีพอกินพอใช้ของประชาชนส่วนใหญ่ก่อนเป็นเบื้องต้น โดยใช้วิธีการและอุปกรณ์ที่ประหยัด แต่ถูกต้องตามหลักวิชา เมื่อพื้นฐานมั่นคงพร้อมแล้วจึงพัฒนาต่อไป การช่วยเหลือสนับสนุนให้ประชาชนมีกินมีใช้ ตั้งตัวได้เป็นสิ่งสำคัญยิ่งยวด เพราะผู้ที่มีอาชีพ และฐานะเพียงพอแล้วที่จะพึ่งตนเองได้ ย่อมสร้างความเจริญในระดับสูงขึ้นไป” (พระบรมราโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วันศุกร์ที่ 19 ธันวาคม 2517) พระองค์ทรงอยากให้คนไทยอยู่ในโลกโลกาภิวัตน์อย่างมีศักดิ์ศรี พอเพียงและพึ่งพาตนเองได้ ทรงแนะนำว่าให้ดำเนินตามแนวทางสายกลาง ก็จะสามารด์ดำรงชีวิตอย่างมีความสุขได้

ประชากรที่มีคุณภาพย่อมเป็นพลังขับเคลื่อนในการพัฒนาประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ เปรียบเสมือนตัวจักรสำคัญที่ทำให้เครื่องยนต์ทำงานได้ วิทยาลัยผู้ใหญ่เป็นวิทยาลัยที่มีความสำคัญซึ่งเป็นกำลังหลักในการช่วยนำพาประชากรในประเทศให้ไปสู่เป้าหมายคือสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างพอเพียงเหมาะสมกับสถานภาพของตน (ณรงค์ศักดิ์ ตะละภักดิ์ และคณะ. 2529) อธิบายว่าผู้ใหญ่ตอนต้นสามารถกำหนดรูปแบบชีวิตเพื่อพัฒนาตนเองทำให้ตนเองมีความสุข ความพอใจและสามารถทำให้อื่นที่อยู่ใกล้เคียงมีความสุข คุณภาพการทำงานและคุณภาพชีวิตก็จะเริ่มพัฒนาขึ้น ดังนั้นบุคคลวัยผู้ใหญ่จึงสามารถสร้างความมั่นคงและความรู้สึกเป็นสุขทางกาย จิตใจ และสังคมซึ่งแสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีสมวัย

จากการที่ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสาร ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะงานวิจัยของแคนเตอร์ (Canter, 1985) ที่อธิบายว่าวิธีการดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิตเกี่ยวข้องกับความเป็นพื้นฐาน เช่น รายได้ โอกาสในการดำรงชีวิต เช่น การศึกษา โอกาสทางวัฒนธรรม เช่น เทศ และสถานภาพสมรส ประกอบกับผู้วิจัยพบว่าม้งงานวิจัยที่ปรากฏผลการวิจัยในลักษณะที่ไม่สอดคล้องกัน ไม่ว่าจะเป็นในกลุ่มเกษตรกร (จริยา สุพรรณ. 2548; ชุมพลภัทร์ คงธนจารุอนันต์. 2551) ผู้สูงอายุ (ธนภัทร สุทธิ. 2550; ประภาพร จินันทุยา. 2536) ข้าราชการครู (วัฒนา ศรีสัตย์วาจา. 2549; พรพรรณ ศรีทอง. 2540) ผู้ใช้แรงงาน (เพชรน้อย สิงห์ช่าง. 2549) หรือพนักงานบริษัท (สมพร กรุดน้อย. 2550) ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะวิจัยความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและคุณภาพชีวิต รวมทั้งปัจจัยทางชีวสังคมที่ส่งผลต่อตัวแปรดังกล่าว เพื่อตรวจสอบว่าบุคคลในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นได้มีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและมีคุณภาพชีวิตที่ดีมากน้อยเพียงใด

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น
2. เพื่อเปรียบเทียบการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น จำแนกตามเพศ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ และระดับการศึกษา
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ ตอนต้น

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบว่าผู้ใหญ่ตอนต้นมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและคุณภาพชีวิตมากน้อยเพียงใด เพื่อเป็นข้อมูลแก่ผู้ที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาหรือส่งเสริมให้ผู้ใหญ่ตอนต้นมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและคุณภาพชีวิตเพิ่มมากขึ้น

2. ทำให้ทราบว่าการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงกับคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้นมีความสัมพันธ์กันหรือไม่เพียงใด เพื่อเป็นข้อมูลในการส่งเสริมการดำรงชีวิตอยู่อย่างพอเพียงเหมาะสมกับสถานภาพของตนและเพื่อให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นด้วย

ขอบเขตของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นพนักงานบริษัท ฟาบริเนท (ประเทศไทย) จำกัด ที่มีอายุระหว่าง 21-40 ปี ที่สามารถให้ข้อมูลและเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ครอบคลุมตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1. เพศ แบ่งเป็น ชาย และ หญิง
2. สถานภาพสมรส แบ่งเป็น โสด มีคู่ (แต่งงาน หรืออยู่ด้วยกัน) และเคยมีคู่ (หย่า หม้าย หรือแยกทางกัน)
3. ฐานะทางเศรษฐกิจ แบ่งเป็น ขาดแคลน พอใช้ และ เหลือใช้
4. ระดับการศึกษา แบ่งเป็น มัธยมศึกษาปีที่ 6/ ปวช. อนุปริญญา/ ปวส. ปริญญาตรี และ สูงกว่าปริญญาตรี

ตัวแปรตาม ได้แก่

1. การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง
2. คุณภาพชีวิต

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ผู้ใหญ่ตอนต้น หมายถึง บุคคลที่มีอายุระหว่าง 21- 40 ปี
2. สถานภาพสมรส หมายถึง สภาพการครองคู่ระหว่างชายและหญิงของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา โดยแบ่งเป็น

- โสด หมายถึง สภาพการสมรสในปัจจุบันที่ไม่มีสามี หรือภรรยา
 - มีคู่ หมายถึง สภาพการสมรสในปัจจุบันที่มีสามี หรือภรรยาซึ่งรวมทั้งที่จดทะเบียน หรือไม่ได้จดทะเบียน
 - เคยมีคู่ หมายถึง สภาพการสมรสในปัจจุบันที่ไม่มีสามี หรือภรรยา โดยที่ผ่านมามี สามี หรือภรรยามาก่อนแล้ว
3. ฐานะทางเศรษฐกิจ หมายถึง การรับรู้ถึงความพอเพียงในการใช้จ่าย โดยแบ่งเป็น
- ขาดแคลน หมายถึง รายได้ไม่เพียงพอใช้ มีความเดือดร้อนทางการเงิน มีรายจ่าย มากกว่ารายได้
 - พอใช้ หมายถึง รายได้พอมีพอใช้ มีรายจ่ายและรายได้ที่ใกล้เคียงกัน
 - เหลือใช้ หมายถึง รายได้มีใช้จ่ายอย่างสะดวกสบาย มีรายได้มากกว่ารายจ่าย ไม่เดือดร้อนในเรื่องการเงิน
4. ระดับการศึกษา หมายถึง วุฒิการศึกษาสูงสุดที่กลุ่มตัวอย่างสำเร็จการศึกษา โดยแบ่งเป็น
- มัธยมศึกษาปีที่ 6 / ปวช.
 - อนุปริญญา / ปวส.
 - ปริญญาตรี
 - สูงกว่าปริญญาตรี

นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติตนได้อย่างไม่เดือดร้อน มีความเป็นอยู่เหมาะสมแก่ตนเอง พึ่งพาตนเองได้ มีความประหยัด ไม่หลงไปตามกระแส วัตถุนิยม ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น โดยประกอบด้วยคุณลักษณะดังนี้

1. ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีพอเหมาะกับฐานะตนเอง ใช้จ่ายตามความจำเป็น และต้องไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น
2. ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจดำเนินการเรื่องต่างๆ เป็นไปตามหลักวิชาการ หลักกฎหมาย หลักศีลธรรม จริยธรรม และวัฒนธรรมที่ดีงาม โดยคำนึงถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องอย่างถี่ถ้วน และผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นอย่างรอบคอบ
3. การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงในด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม เพื่อให้สามารถปรับตัวและรับมือได้อย่างทันที่

ผู้วิจัยวัดการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ใหญ่ตอนต้น โดยใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบบวัดมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ ตั้งแต่ เป็นประจำ เป็นบางครั้ง และไม่ได้ปฏิบัติ ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบวัดสูงกว่าแสดงว่ามีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

คุณภาพชีวิต หมายถึง การที่บุคคลได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่เป็นความจำเป็นและความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างครบถ้วนตามความพอใจของตน ภายใต้อสภาพแวดล้อมและค่านิยมที่สังคมยอมรับ และได้อธิบายคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้าน ไว้ดังนี้

1. **คุณภาพชีวิตด้านครอบครัว** หมายถึง สมาชิกในครอบครัวอยู่ร่วมกันด้วยความรักความผูกพัน มีความรับผิดชอบในการดำรงสถานะเป็นครอบครัว สามารถพึ่งพาตนเองได้และมีส่วนร่วมเกื้อกูลสังคม

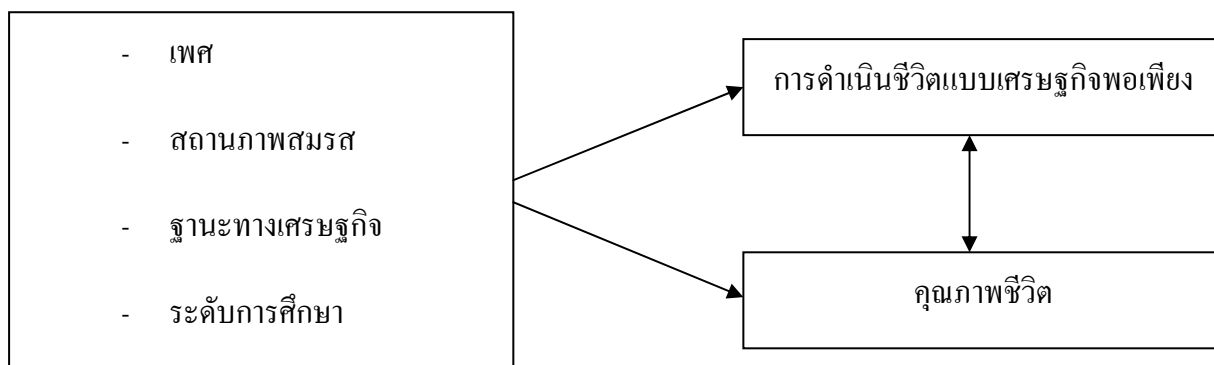
2. **คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ** หมายถึง ระดับการมีสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตมีความสมบูรณ์ ปราศจากโรค มีร่างกายที่แข็งแรง มีสภาพจิตใจที่ดีและมีการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

3. **คุณภาพชีวิตด้านการทำงาน** หมายถึง การพัฒนาให้บุคคลนั้นๆมีสภาพการทำงานที่ดี ภายใต้อสภาพการทำงานที่เหมาะสม มีความปลอดภัยได้รับผลประโยชน์และสิทธิต่างๆ อย่างยุติธรรมและเสมอภาคในสังคม

4. **คุณภาพชีวิตด้านสังคม** หมายถึง ปัจจัยทางด้านสังคมที่มีผลกระทบต่อการดำรงชีวิต เช่น ปัญหาน้ำเสีย ปัญหาขยะมูลฝอย ปัญหาน้ำท่วม ปัญหาความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ปัญหาอบายมุข และสิ่งผิดกฎหมายต่างๆในชุมชน การมีเพื่อนบ้านหรือคนรู้จักและมีการพบปะสังสรรค์ตามโอกาส การเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมส่วนรวม รวมไปถึงการที่คนในสังคมนับถือยอมรับในอาชีพที่ทำอยู่

ผู้วิจัยวัดคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น โดยใช้แบบวัดของ ธาริณี ทศนัณารธา (2547: 144-147) แบบวัดมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ จริงมากที่สุด จริงมาก ไม่น่าเชื่อ จริงน้อย จริงน้อยที่สุด ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบวัดสูงกว่าแสดงว่ามีคุณภาพชีวิตดีกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

กรอบแนวความคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิด

สมมติฐานของการวิจัย

1. ผู้ใหญ่ตอนต้นเพศหญิงมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นเพศชาย
2. ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงแตกต่างกัน
3. ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจที่สูงกว่า มีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำกว่า
4. ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงแตกต่างกัน
5. ผู้ใหญ่ตอนต้นเพศหญิงมีคุณภาพชีวิตสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นเพศชาย
6. ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีสถานภาพสมรสที่มีคู่ มีคุณภาพชีวิตที่สูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่ไม่มีคู่
7. ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจที่สูงกว่า มีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำกว่า
8. ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษาที่สูงกว่า มีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษาที่ต่ำกว่า
9. การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ใหญ่ตอนต้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิต

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและคุณภาพชีวิต พบว่า ได้มีผู้ทำการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรดังกล่าวไว้บ้างในลักษณะงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเน้นทางด้านการพัฒนาชุมชน ผู้วิจัยจึงได้ทำการค้นคว้า โดยเริ่มพิจารณาจากความหมายและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีว่าการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงนั้นเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่มาจากปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่มีพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระราชทานแนวคิดดังกล่าวนี้ เพื่อให้คนไทยได้นำมาปฏิบัติในทุกกระดับ งานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยสนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงกับคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทั้งสองตัวแปรมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง
 - 1.1 ความเป็นมาของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
 - 1.2 ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียง
 - 1.3 องค์ประกอบของเศรษฐกิจพอเพียง
 - 1.4 การประยุกต์ใช้เศรษฐกิจพอเพียง
 - 1.5 เครื่องมือวัดการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง
2. คุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น
 - 2.1 ความหมายของคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น
 - 2.2 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต
 - 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตในแต่ละด้าน
 - 2.4 เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 3.1 ปัจจัยชีวิตสังคมกับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง
 - 3.2 ปัจจัยชีวิตสังคมกับคุณภาพชีวิต
 - 3.3 ความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงกับคุณภาพชีวิต

การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง

ความเป็นมาของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

เมื่อกล่าวถึง “เศรษฐกิจพอเพียง” ผู้ที่สนใจย่อมมีการตีความที่แตกต่างกันตามความเข้าใจของแต่ละบุคคล อย่างไรก็ตามการที่จะนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้จำเป็นที่จะต้องมีความเข้าใจพื้นฐานร่วมกัน เพื่อให้สามารถตีความเพื่อการประยุกต์ในบริบทที่แตกต่างกันได้อย่างเหมาะสม

ก่อนวิกฤตเศรษฐกิจปี 2540 เป็นช่วงที่ประเทศไทยมีการปรับโครงสร้างการผลิตโดยมีความเป็นอุตสาหกรรมมากขึ้น มีการขยายตัวทางเศรษฐกิจที่สูง ทั้งด้านการส่งออกและการผลิต (ณัฐพงษ์ ทองภักดี และ วิศาล บุปผเวศ. 2540: 4-6) นอกจากการขยายตัวที่ดีแล้ว เศรษฐกิจของประเทศไทยยังมีเสถียรภาพสูง ทั้งด้านของระดับราคาสินค้า อัตราแลกเปลี่ยน และการมีงานทำ ถึงอย่างไรก็ตามระบบเศรษฐกิจไทยก็มีความไม่สมดุลในหลายด้าน ในด้านการกระจายรายได้ ถึงแม้ว่าสัดส่วนคนที่มีรายได้ต่ำกว่าเส้นยากจนจะลดลง แต่คนจนกลับมีสัดส่วนของรายได้ในระบบเศรษฐกิจน้อยลง โดยในขณะที่เศรษฐกิจมีการขยายตัวสูงขึ้น ทั้งกลุ่มคนรวยและกลุ่มผู้มีรายได้ต่ำมีรายได้ที่เพิ่มขึ้น แต่รายได้ที่เพิ่มขึ้นนี้คนรวยจะมีอัตราการเพิ่มขึ้นของรายได้สูงกว่า นอกจากนี้ยังมีความไม่สมดุลด้านอื่นๆ เช่น ความแตกต่างของรายได้และความเจริญระหว่างเมืองกับชนบท ความไม่สมดุลของการใช้ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมกับการเจริญเติบโต ความไม่พอดีของโครงสร้างการผลิตและการจ้างงาน ทั้งนี้เมื่อการเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจที่เป็นอุตสาหกรรมมากขึ้นการลงทุนต่างประเทศมากขึ้นมีความสัมพันธ์กับต่างประเทศมากขึ้น ทำให้การผลิตและการตลาดมีความซับซ้อนขึ้นกว่าการผลิตแบบดั้งเดิมซึ่งมีพื้นฐานทางการเกษตร ดังนั้นภาคการผลิตการเกษตรและภาคอุตสาหกรรมต้องพึ่งพาตลาดเทคโนโลยี วัตถุดิบและเครื่องจักรจากต่างประเทศสูงขึ้น ส่งผลให้ความผันผวนของระบบเศรษฐกิจโลกและระดับชาติมีผลกระทบต่อประชาชนมากขึ้น สังคมมีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วทั้งการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยี การหลั่งไหลของข้อมูลข่าวสารและวัฒนธรรมต่างชาติ การเคลื่อนย้ายประชากรทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ การเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วขึ้นทำให้มีความมั่นคงในชีวิตลดลงความสามารถในการพึ่งตัวเองและสมดุลของชีวิตเปลี่ยนไป ทำให้ความสามารถในการกำหนดชีวิตของบุคคลอย่างอิสระทำได้ยากขึ้น

การพัฒนาเศรษฐกิจของไทยมีความสำเร็จในหลายด้าน แต่ก็มีความไม่สมดุลของโครงสร้างในหลายมิติ โดยเฉพาะการมีพฤติกรรมที่ไม่พอดีมีส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาวิกฤติ สังคมไทยมีการใช้จ่ายเกินความพอดีมาจากทั้งภาครัฐเรือนที่ส่งผลให้สัดส่วนการออมต่อรายได้ประชาชาติลดลง สัดส่วนการออมต่อครัวเรือนลดลงจากประมาณร้อยละ 20 ในปี 2532 ลงมาเหลือประมาณร้อยละ 9 ในปี 2539 ภาคธุรกิจมีความไม่พอดีในการใช้จ่ายเงินมีการกู้กันมากกว่าที่ควรเมื่อเทียบกับการลงทุนด้วยตัวเอง การลงทุนอย่างมากนี้ทำให้ขาดความพอดีทางการเงินไม่คำนึงถึงความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นได้

การใช้จ่ายที่เกินตัวทั้งในภาคครัวเรือนและภาคธุรกิจทำให้เศรษฐกิจมหภาคไม่สมดุลเนื่องจากมีการออมภายในประเทศน้อยกว่าการลงทุน

นอกจากนี้ยังมีปัญหาทางจริยธรรม มีการทุจริตในการดำเนินธุรกิจ โดยเฉพาะสถาบันการเงิน มีการปล่อยสินเชื่อให้กับกลุ่มผลประโยชน์ การปล่อยสินเชื่อโดยไม่มี การค้ำประกันที่พอเพียงตัวอย่างเช่น กรณีของธนาคารกรุงเทพพาณิชย์การ ทำให้ฐานะของธุรกิจมีความไม่มั่นคง ประกอบกับภาครัฐไม่มีความรู้ที่เพียงพอต่อการบริหารการเคลื่อนย้ายเงินทุนระหว่างประเทศ การกำหนดอัตราแลกเปลี่ยนภายใต้การเปลี่ยนแปลงของสถานะเศรษฐกิจระหว่างประเทศ การจัดการกับสถาบันการเงินที่มีปัญหา ความมั่นคง ทำให้มีความรุนแรงมากขึ้น สถาบันการเงินและธุรกิจจำนวนมากอยู่ในฐานะล้มละลาย ประเทศเข้าสู่ภาวะถดถอยทางเศรษฐกิจอย่างรุนแรง ประเทศไทยจึงต้องเข้าสู่โครงการความช่วยเหลือของกองทุนการเงินระหว่างประเทศ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้มีพระราชดำรัสในวันที่ 4 ธันวาคม 2540ไม่กี่เดือนหลังวิกฤติเกี่ยวกับการพัฒนาประเทศอย่างพอเพียง ในหลายๆ วาระ ดังนี้

“การเป็นเสือนั้นไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่เรามีเศรษฐกิจแบบพอมีพอกิน แบบพอมีพอกินนั้นหมายความว่า อุ้มชูตัวเองได้ให้มีพอเพียงกับตัวเอง อันนี้ก็เคยบอกว่าความพอเพียงนี้ไม่ได้หมายความว่าทุกครอบครัวต้องผลิตอาหารของตัวเอง จะต้องทอผ้าใส่เอง อย่างนั้นมันเกินไป แต่ว่าในหมู่บ้านหรือในอำเภอ จะต้องมีความพอเพียงพอสมควร บางสิ่งบางอย่างที่ผลิตได้มากกว่าความต้องการ ก็ขายได้ แต่ขายในที่ที่ไม่ห่างไกลเท่าไร ไม่ต้องเสียค่าขนส่งมากนัก” พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จากวารสารพัฒนาบริหารศาสตร์ ฉบับที่ 1/2550

“เศรษฐกิจพอเพียง เป็นเสมือนรากฐานของชีวิต รากฐานความมั่นคงของแผ่นดิน เปรียบเสมือนเสาเข็มที่ถูกตอกรองรับบ้านเรือนตัวอาคาร ใวันนั้นเอง สิ่งก่อสร้างจะมั่นคงได้ก็อยู่ที่เสาเข็ม แต่คนส่วนมากมองไม่เห็นเสาเข็มและลืมเสาเข็มเสียด้วยซ้ำไป” พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จากวารสารชัยพัฒนา ประจำเดือน สิงหาคม 2542

“พอมีพอกินนี้ได้พูดมาหลายปี สิบกว่าปีแล้ว ให้พอมีพอกิน แต่ว่าพอมีพอกินนี้เป็นเพียงเริ่มต้นของเศรษฐกิจ เมื่อปีที่แล้วบอกว่า ถ้าพอมีพอกินคือ self-sufficiency คือ พอมีพอกินของตัวเองนั้น ไม่ใช่เศรษฐกิจพอเพียง เป็นเศรษฐกิจสมัยหิน สมัยหินนั้นเป็นเศรษฐกิจพอเพียงเหมือนกัน แต่ว่าค่อยๆพัฒนาขึ้นมา ต้องมีการแลกเปลี่ยนกัน มีการช่วยระหว่างหมู่บ้าน หรือระหว่างจะเรียกว่าอำเภอ จังหวัด ประเทศ จะต้องมีการแลกเปลี่ยน มีการไม่พอเพียง จึงบอกว่าถ้ามีเศรษฐกิจพอเพียง เพียงเศษหนึ่งส่วนสี่ก็จะพอแล้ว จะใช้ได้” พระราชดำรัสเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา: 23 ธันวาคม 2542

“ทั้งหมดนี้พูดอย่างนี้ก็คือ เศรษฐกิจพอเพียงนั่นเอง เศรษฐกิจพอเพียงที่ได้ย้าแล้วย้าอีกแปลเป็นภาษาอังกฤษว่า SUFFICIENCY ECONOMY ใครต่อใครก็ต่อว่าไม่มี แต่ว่าเป็นคำใหม่ของเราก็ได้ หมายความว่าประหยัดแต่ไม่จู้เหี่ยว ทำอะไรด้วยความอะลุ่มอล่วยกัน ทำอะไรด้วยเหตุและผลจะเป็น เศรษฐกิจพอเพียงแล้วทุกคนจะมีความสุขแต่พอเพียง” พระราชดำรัสเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 4 ธันวาคม 2543

ในการจัดทำแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 สำนักงานพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ มีแนวคิดที่จะนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวทางใหม่ในการพัฒนาประเทศ เนื่องจากปัญหาความไม่สมดุลในการพัฒนา โดยเฉพาะการเกิดวิกฤติทางเศรษฐกิจในปี 2540 ย้าให้เห็นว่า แนวทางการพัฒนาประเทศที่ผ่านมาของไทยยังไม่สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ที่ยั่งยืนและสมดุลได้ จึงจำเป็นต้องหาแนวทางใหม่ในการพัฒนาประเทศซึ่งเศรษฐกิจพอเพียงเป็นกรอบที่เหมาะสม ทำให้เราหลีกเลี่ยงวิกฤติเศรษฐกิจได้

ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียง

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้พระราชทานคำจำกัดความของคำว่า เศรษฐกิจพอเพียงว่า หมายถึง การดำเนินชีวิต การมีเศรษฐกิจแบบพอมีพอกิน สามารถเลี้ยงดูตัวเองโดยให้มีความเหมาะสม เพียงพอกับความต้องการของตนเองได้ ทั้งที่ไม่ได้หมายถึงว่า ทุกครอบครัวจะต้องทำการผลิตอาหาร ถักทอเสื้อผ้า เครื่องแต่งกายด้วยตนเอง แต่หมายถึงในหมู่บ้านจะต้องมีความพอเพียงในระดับหนึ่ง (กรมการปกครอง, 2541: 4-5) พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงตระหนักตั้งแต่ต้นว่าแบบแผนการพัฒนาที่ประเทศไทยใช้อยู่มีความเสี่ยงค่อนข้างสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกษตรกรรายย่อย ซึ่งเป็นคนส่วนใหญ่ของประเทศถูกละเลยจากกระบวนการพัฒนา จึงทรงมีพระราชดำรัสครั้งแรกในปี พ.ศ. 2516 ในงานพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยขอนแก่น และต่อมาปีพ.ศ.2517 ในงานพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งมีพระบรมราโชวาทที่สอดคล้องกัน เพื่อเป็นการกระตุ้นเตือนทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

ประเวศ วะสี (2542: 4-6) ให้ความเห็นว่าเศรษฐกิจพอเพียงไม่ได้แปลว่าไม่เกี่ยวข้องกับใครไม่ค้าขาย ไม่ผลิต ไม่ส่งออก ไม่ทำเศรษฐกิจมหภาค แต่หมายถึงการที่มนุษย์เรามีความพอเพียงในอย่างน้อย 7 ประการด้วยกัน ได้แก่ 1) พอเพียงสำหรับทุกคน 2) จิตใจพอเพียง 3) สิ่งแวดล้อมพอเพียง 4) ชุมชนเข้มแข็งพอเพียง 5) ปัญญาพอเพียง 6) อยู่บนพื้นฐานวัฒนธรรมพอเพียง และ 7) มีความมั่นคงพอเพียงไม่ใช้วูบวาบ เดี่ยวจนเดี๋ยวรวย ยั่งยืน ซึ่งอาจจะเรียกในชื่ออื่นๆ ได้ เช่น เศรษฐกิจพื้นฐาน เศรษฐกิจแบบสมดุล หรือ เศรษฐกิจบูรณาการ เป็นต้น

ปนัดดา พงศ์นภาพิไล (2543: 68 อ้างอิงจาก สมพร กรุดน้อย 2550: 18) ได้อธิบายว่า เศรษฐกิจพอเพียงในระดับบุคคล คือ ความสามารถในการดำรงชีวิตได้อย่างไม่เดือดร้อน กำหนดความเป็นอยู่อย่างประมาณตน ตามฐานะ ตามอัตภาพ และที่สำคัญไม่หลงไหลไปตามกระแสวัตถุนิยม มีอิสรภาพ เสรีภาพไม่พัวพันการอยู่กับสิ่งใด นั่นก็คือ การหันกลับมายึดเส้นทางสายกลางในการดำรงชีวิต

สุรเกียรติ์ เสถียรไทย (2542-257) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่าเศรษฐกิจพอเพียง ไว้ว่า เป็นปรัชญาของการพัฒนาตามกระแสเศรษฐกิจพอเพียง ที่มีฐานคิดสำคัญที่พัฒนาคนในชุมชน ทั้งด้านเศรษฐกิจ และสังคมควบคู่ไปกับการจรรโลงรักษาวัฒนธรรมชุมชน ทั้งนี้การพัฒนาคนจะต้องเริ่มจากการพัฒนาความคิดและจิตใจของคนให้รู้จักกินรู้จักใช้ตามอัตภาพและการดำรงชีวิต

เศรษฐกิจพอเพียงในระดับบุคคลนั้น หมายถึง ความสามารถในการดำรงชีวิตได้อย่างไม่เดือดร้อน กำหนดความเป็นอยู่อย่างประมาณตนตามฐานะ ตามอัตภาพ และที่สำคัญไม่หลงไหลไปตามกระแสวัตถุนิยม มีอิสรภาพ เสรีภาพ ไม่พัวพันการอยู่กับสิ่งใด หากกล่าวโดยสรุป คือ หันกลับมายึดเส้นทางสายกลางในการดำรงชีวิต

สุเมธ ตันติเวชกุล (2549: 286-287 อ้างอิงจาก สมพร กรุดน้อย 2550: 19) ได้อธิบายว่า เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง เศรษฐกิจที่สามารถอุ้มชูตนเอง (Relative self-sufficien) อยู่ได้โดยไม่ต้องเดือดร้อน โดยต้องสร้างพื้นฐานทางเศรษฐกิจของตนเองให้ดีเสียก่อน คือ ตั้งตัวให้มีความพอกินพอใช้ ไม่ใช่มุ่งหวังแต่จะทุ่มเทสร้างความสำเร็จ ยกเศรษฐกิจให้รวดเร็วแต่เพียงอย่างเดียว เพราะผู้ที่มีอาชีพและฐานะเพียงพอที่จะพึ่งตนเองย่อมสามารถสร้างความเจริญก้าวหน้าและฐานะทางเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้นไปตามลำดับต่อไปได้

สุนทร กุลวัฒนวงศ์ (2544: 55-57 อ้างอิงจาก สมพร กรุดน้อย: 20) ได้อธิบายว่าเศรษฐกิจพอเพียงในระดับบุคคล คือ ความสามารถในการดำรงชีวิตได้อย่างไม่เดือดร้อน มีความเป็นอยู่อย่างประมาณตนตามฐานะ ตามอัตภาพ ที่สำคัญไม่หลงไปตามกระแสวัตถุนิยม มีอิสรภาพ เสรีภาพ ไม่พัวพันการอยู่กับสิ่งใด

สมพร กรุดน้อย (2550: 19) ได้อธิบายว่า ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง ปรัชญาในการดำเนินชีวิตของคน รวมถึงชุมชนหรือองค์กร โดยเน้นการพึ่งตนเองเป็นหลัก มีลักษณะเป็นเศรษฐกิจสายกลางหรือเศรษฐกิจแบบมัชฌิมาปฏิปทาที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กับความเป็นครอบครัว ชุมชนวัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม มีความประหยัด พัฒนาตนเองให้มีการเรียนรู้ภูมิปัญญาที่สอดคล้องกับสภาพท้องถิ่น รู้จักใช้ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างมีคุณค่า อย่างยั่งยืนและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีสาระสำคัญที่เกี่ยวข้องกับพุทธเศรษฐศาสตร์

นอกจากนี้ อภิรัชย์ พันธเสน (อ้างอิงจาก สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย. 2542:10-30) ได้รวบรวมความหมายของเศรษฐกิจพอเพียงจากมุมมองของนักเศรษฐศาสตร์ไว้ดังนี้

- เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง การลดความอยากลงมาสู่ระดับที่พึงตนเองได้พอเพียง เป็นสิ่งเดียวกับภูมิปัญญาไทย และเป็นการประยุกต์ศาสนาเข้ามาในระบบเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นเรื่องจิตวิญญาณของคนในประเทศกับเรื่องภูมิปัญญาของคนในประเทศ เป็นทุนทางสังคมของประเทศ ซึ่งจะต้องรู้จักใช้ เพราะมีผลสำคัญต่อพื้นฐานและทิศทางของการพัฒนาประเทศ เป็นทิศทางที่ใช้หลักพระพุทธศาสนา มาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาประเทศ นั่นคือการพึ่งพาตนเอง

- เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง เศรษฐกิจที่เน้นการพึ่งตนเอง เป็นเรื่องของเศรษฐกิจชุมชน เป็นเรื่องของเศรษฐกิจของคนส่วนใหญ่ของประเทศ ซึ่งอยู่แบบชุมชน ไม่ได้อยู่แบบปัจเจกชน ทั้งนี้ เพราะความสัมพันธ์ของปัจเจกชนนั้นมีได้มีเฉพาะที่เป็นมิติที่เป็นความสัมพันธ์กับตลาดเท่านั้น แต่มีความสัมพันธ์ต่อครอบครัวและชุมชนในมิติอื่นๆที่การวิเคราะห์จากเศรษฐกิจระบบตลาดแต่อย่างเดียวไม่เพียงพอ เพราะในสังคมไทยชุมชนสามารถพึ่งตนเองได้

- เศรษฐกิจพอเพียง เป็นเรื่องของความพอดี ซึ่งเป็นเรื่องของแนวคิดและปรัชญาที่อยู่เหนือเศรษฐศาสตร์ เพราะโยงไปถึงศาสนาโดยเฉพาะอย่างยิ่งศาสนาพุทธ หรือพุทธเศรษฐศาสตร์ ทำอย่างไรที่เราจึงจะทำให้คนมีเหตุผลในลักษณะที่มีความพอดี เศรษฐกิจพอเพียง มีองค์ประกอบทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกันทั้งสามส่วนขาดส่วนหนึ่งส่วนใดไม่ได้ ความพอดีที่กล่าวถึงนี้อาจจะมีความหมายใกล้เคียงกับความหมายดุลยภาพ (equilibrium) ในทางเศรษฐศาสตร์แต่เน้นดุลยภาพที่มีความเป็นพลวัต คือมีการปรับตัวตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และความเหมาะสมของแต่ละบุคคลหรือกลุ่มบุคคล ในส่วนที่เกี่ยวกับความเสี่ยง คือการสร้างภูมิคุ้มกันหรือการลดความเสี่ยงคือให้ปลอดภัยจากความแปรผันมากที่สุด มีลักษณะที่ยั่งยืน(sustainability) และอีกวิธีที่จะลดความเสี่ยงก็คือการพึ่งตนเอง ก็คือพยายามเพิ่มขีดความสามารถในการควบคุมปัจจัยที่ก่อให้เกิดความไม่แน่นอนต่างๆ ในส่วนที่แต่ละคนสามารถควบคุมได้ด้วยตนเองให้มากที่สุด เพราะถ้าหากสามารถพึ่งตนเองได้มากเท่าใด ปัจจัยที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของตนเองยิ่งลดลง ซึ่งมีผลต่อการลดความเสี่ยงด้วย

- เศรษฐกิจพอเพียง คือ ความพยายามที่จะก่อให้เกิดประสิทธิภาพโดยรวมที่ดีที่สุด (optimal global efficiency) เพราะถ้าหากพิจารณาเฉพาะเศรษฐกิจในระบบตลาดแต่เพียงอย่างเดียวและเน้นประสิทธิภาพของระบบตลาด (market efficiency) แต่ข้อเท็จจริงก็คือระบบตลาดนั้นก็มิได้ต้นทุนเช่นกัน ดังนั้นในส่วนที่ไม่สามารถพึ่งประสิทธิภาพของระบบตลาดได้ หรือไม่สามารพพึ่งระบบเศรษฐกิจของตลาด (trade economy) ทางเลือกจึงต้องเป็นเศรษฐกิจพึ่งตนเองและพึ่งพากันเอง

▪ เศรษฐกิจพอเพียง คือ การดำเนินกิจกรรมทางเศรษฐกิจภายใต้ข้อจำกัดของรายได้ อีกแนวคิดหนึ่งของเศรษฐกิจพอเพียงนั้นคือ แนวทางในการบริหารความเสี่ยง (risk management) โดยการกระจายความเสี่ยงอย่างสมดุล ทั้งนี้เพราะจะต้องคำนึงถึงการแลกเปลี่ยนกับประสิทธิภาพ นั่นก็คือ ถ้าหากไม่พึงภายนอกมากนักก็สามารถลดความเสี่ยงได้มาก

วิโรจน์ ณ ระนอง (อ้างอิงจาก สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย. 2542: 25) อธิบายถึงความหมายของเศรษฐกิจพอเพียงว่า เป็นปรัชญาในการดำเนินชีวิต ซึ่งให้ความสำคัญกับวิถีชีวิตและเศรษฐกิจแบบทางสายกลาง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล ซึ่งถือได้ว่าเป็นปรัชญาในการดำเนินชีวิตแบบไทย

เศรษฐกิจพอเพียงจึงเป็นพื้นฐานของความมั่นคงในการดำรงชีวิต ที่ส่งผลให้สามารถพึ่งตนเองได้ หลักการพึ่งตนเอง อาจแยกแยะโดยยึดหลักสำคัญ 5 ประการ คือ

1. ด้านจิตใจ ทำตนให้เป็นที่พึ่งของตนเอง มีจิตสำนึกที่ดี สร้างสรรค์ให้ตนเองและชาติโดยรวม มีจิตใจเอื้ออาทร ประณีประนอม เห็นประโยชน์ส่วนรวมเป็นที่ตั้ง
2. ด้านสังคม แต่ละชุมชนต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เชื่อมโยงกันเป็นเครือข่ายชุมชนที่แข็งแรงเป็นอิสระ
3. ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ให้ใช้และจัดการอย่างฉลาด พร้อมทั้งหาทางเพิ่มมูลค่าโดยให้ยึดอยู่บนหลักการของความยั่งยืน
4. ด้านเทคโนโลยี จากสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เทคโนโลยีที่เข้ามาใหม่มีทั้งดีและไม่ดี จึงต้องแยกแยะบนพื้นฐานของภูมิปัญญาชาวบ้านและเลือกใช้เฉพาะที่สอดคล้องกับความต้องการตามสภาพแวดล้อมและควรพัฒนาเทคโนโลยีจากภูมิปัญญาของเราเอง
5. ด้านเศรษฐกิจ แต่เดิมนักพัฒนามักมุ่งที่การเพิ่มรายได้ และไม่มีกรมมุ่งที่จะลดรายจ่ายในภาวะที่เศรษฐกิจวิกฤติเช่นเวลานี้จึงต้องรับทิศทางการพัฒนาใหม่คือต้องมุ่งลดรายจ่ายก่อนเป็นสำคัญ โดยยึดหลัก พออยู่ พอกิน พอใช้

สรุปได้ว่า แนวคิดเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวทางในการดำรงชีวิต ที่เป็นการผสมผสานแนวคิดทางเศรษฐศาสตร์ที่เน้นความสมดุลในการบริโภคเข้ากับแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ที่เน้นการเดินทางสายกลางและความพอเหมาะพอดี โดยแนวคิดหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือ การปรับเปลี่ยนแนวทางการดำเนินชีวิตจากเดิมที่มีความฟุ้งเฟ้อและยึดติดกับค่านิยมทางวัตถุเป็นสำคัญ ให้กลับมามีพื้นฐานในการดำรงชีวิตของคนไทย

ดังนั้น การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง การปฏิบัติตนด้วยความพอเพียงในทุกๆ ด้านของการดำเนินชีวิต โดยสามารถพึ่งพาตนเองได้ มีความประหยัด มีความเป็นอยู่ที่เหมาะสมแก่ตนเอง โดยประกอบด้วยคุณลักษณะที่สำคัญ คือ มีความพอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

องค์ประกอบของเศรษฐกิจพอเพียง

เศรษฐกิจพอเพียงประกอบด้วยคุณลักษณะ ดังนี้

1. **ความพอประมาณ** หมายถึง ความพอดีต่อความจำเป็นและเหมาะสมกับฐานะของตนเอง สังกม สิ่งแวดล้อม รวมทั้งวัฒนธรรมในแต่ละท้องถิ่น ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไปและต้องไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

2. **ความมีเหตุผล** หมายถึง การตัดสินใจดำเนินการเรื่องต่างๆ อย่างมีเหตุผลตามหลักวิชาการ หลักกฎหมาย หลักศีลธรรม จริยธรรม และวัฒนธรรมที่ดีงาม โดยคำนึงถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องอย่างถี่ถ้วน และผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นอย่างรอบคอบ

3. **การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี** หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงในเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม เพื่อให้สามารถปรับตัวและรับมือได้อย่างทันที่ เงื่อนไขสำคัญเพื่อให้เกิดความพอเพียง การตัดสินใจและดำเนินกิจกรรมต่างๆต้องอาศัยทั้งเงื่อนไขคุณธรรม หลักวิชาการ และเงื่อนไขชีวิตเป็นพื้นฐาน

เงื่อนไขคุณธรรม เสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติให้มีความซื่อสัตย์สุจริต รู้รักสามัคคี ไม่โลภ ไม่ตระหนี่ และรู้จักแบ่งปันให้ผู้อื่น

เงื่อนไขหลักวิชาการ ต้องอาศัยความรู้รอบรู้ รอบคอบ และระมัดระวังอย่างยิ่ง ในการนำวิชาการต่างๆ มาใช้วางแผนและดำเนินการทุกขั้นตอน

เงื่อนไขชีวิต ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน มีความเพียร มีสติและปัญญา บริหารจัดการการใช้ชีวิตโดยใช้หลักวิชาและคุณธรรมเป็นแนวทางพื้นฐาน

การน้อมนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาปฏิบัติ

ทุกคนสามารถนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มาเป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตได้ ไม่ใช่เฉพาะในหมู่คนจนหรือเกษตรกร โดยต้อง “ระเบิดจากข้างใน” คือการเกิดจิตสำนึก มีความศรัทธาเชื่อมั่น เห็นคุณค่า และนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง แล้วจึงขยายไปสู่ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติต่อไป

ความพอเพียงในระดับบุคคลละครอบครัว มุ่งเน้นให้บุคคลและครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขทั้งทางกายและทางใจ พึ่งพาตนเองอย่างเต็มความสามารถ ไม่ทำอะไรเกินตัว ดำเนินชีวิตโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น รวมทั้งใฝ่รู้และมีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อความมั่นคงในอนาคต และเป็นที่ยังให้ผู้อื่นได้ในที่สุด เช่น หาปัจจัยสี่มาเลี้ยงตนเองและครอบครัวจากการประกอบสัมมาชีพ รู้ข้อมูลรายรับ – รายจ่าย ประหยัด แต่ไม่ใช่ตระหนี่ ลด-ละ-เลิก อบายมุข สอนให้เด็กรู้จักคุณค่า รู้จักใช้ และรู้จักออมเงินและสิ่งของเครื่องใช้ ดูแลรักษาสุขภาพ มีการแบ่งปันภายในครอบครัว ชุมชนและสังคมนอกข้าง รวมถึงการรักษาวัฒนธรรม ประเพณี และการอยู่ร่วมกับทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม

ความพอเพียงในสถานศึกษา โดยเริ่มจาก ครู และผู้บริหารสถานศึกษาเล็งเห็นความสำคัญ และน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปฏิบัติให้เป็นตัวอย่าง เป็นแม่พิมพ์ พ่อพิมพ์ที่ดีทั้งในด้านการดำเนินชีวิต อาทิ ขยัน อดทน ไม่ยุ่งเกี่ยวกับการพนันและอบายมุข ไม่ฟุ้งเฟ้อ ฯลฯ และพัฒนาระบบการเรียนการสอนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง อาทิ ตั้งใจสอน หมั่นหาความรู้เพิ่มเติม เปิดโอกาสให้เด็กแสดงความคิดเห็น เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างครูกับนักเรียน กระตุ้นให้เด็กรักการเรียน คิดเป็น ทำเป็น และปลูกฝังคุณธรรม เพื่อเป็นการสร้างคนดี คนเก่ง แก่สังคม สำหรับนักเรียน นักศึกษา ต้องรู้จักแบ่งเวลาเรียน เล่น และดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมและพอประมาณกับตนเอง ใฝ่หาความรู้ ใช้หลักวิชาการและความรู้จริงในการตัดสินใจลงมือทำสิ่งต่างๆ ปฏิบัติตนและคบเพื่อนเป็นกัลยาณมิตร ขยันหมั่นเพียร ซื่อสัตย์ แบ่งปัน กตัญญู รู้จักใช้จ่ายเงินอย่างมีเหตุผลและรอบคอบ รวมทั้งสร้างภูมิคุ้มกันทางศีลธรรมให้แก่ตนเอง อาทิ ไม่ลักขโมย ไม่พูดปด และไม่ดื่มสุรา

ความพอเพียงในระดับชุมชน คนในชุมชนมีการรวมกลุ่มกันทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม ช่วยเหลือ เกื้อกูลกันภายในชุมชนบนหลักของความรู้ รัก สามัคคี สร้างเป็นเครือข่ายเชื่อมโยงกัน ในชุมชนและนอกชุมชน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เช่น การรวมกลุ่มอาชีพ องค์การการเงิน สวัสดิการชุมชน การช่วยเหลือดูแลรักษาความสงบ ความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อย รวมทั้งการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นและทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในชุมชนมาสร้างประโยชน์ได้อย่างเหมาะสม เพื่อสร้างเสริมชุมชนให้มีความเข้มแข็งและมีความเป็นอยู่ที่พอเพียง

ความพอเพียงในองค์การการเงินชุมชน การบริหารจัดการการเงินของชุมชนต้องมุ่งให้เกิดประโยชน์แก่สมาชิกและส่วนรวม ทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม ส่งเสริมให้สมาชิกมีความสามารถในการพึ่งตนเองได้ มีความอยู่ดีกินดี มีสันติสุข และเป็น การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีด้านการเงินในชุมชน โดยส่งเสริมการออมทรัพย์ของสมาชิก จัดหาทุนและบริการสินเชื่อเพื่อการประกอบอาชีพและดำรงชีวิต จัดหาปัจจัยการผลิต รวมกันซื้อ รวมกันขายสินค้าและบริการของสมาชิก มีสวัสดิการด้านต่างๆ ให้บริการอย่างเสมอภาค ร่วมมือกับองค์การการเงินอื่นๆ องค์กรชุมชน ภาคเอกชน และหน่วยงานของรัฐ ดำเนินธุรกิจร่วมกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ส่งเสริมการเรียนรู้และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของสมาชิกและชุมชน ที่สำคัญ กรรมการและสมาชิกทุกคนต้องมีคุณธรรมอย่างน้อย 5 ประการ ได้แก่ ความซื่อสัตย์ เสียสละ รับผิดชอบ เห็นใจ และไว้วางใจกัน

ความพอเพียงในภาคธุรกิจเอกชน เริ่มจากความมุ่งมั่นในการดำเนินธุรกิจที่หวังผลประโยชน์หรือกำไรในระยะยาวมากกว่าระยะสั้น แสวงหาผลตอบแทนบนพื้นฐานของการแบ่งปัน มุ่งให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องได้รับประโยชน์อย่างเหมาะสมและเป็นธรรมทั้งลูกค้า คู่ค้า ผู้ถือหุ้น และพนักงาน ด้านการขยายธุรกิจต้องทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป รวมทั้งต้องมีความรู้และเข้าใจธุรกิจของตนเอง รู้จักลูกค้า ศึกษา คู่แข่ง และเรียนรู้การตลาดอย่างถ่องแท้ ผลิตในสิ่งที่ถนัดและทำตามกำลัง สร้างเอกลักษณ์ที่แตกต่าง และพัฒนาคุณภาพผลิตภัณฑ์อย่างต่อเนื่อง มีการเตรียมความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้น

มีความซื่อสัตย์ รับผิดชอบต่อสังคมและป้องกันผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ที่สำคัญต้องสร้างเสริมความรู้ และจัดสวัสดิการให้แก่พนักงานอย่างเหมาะสม

ความพอเพียงในองค์กรภาครัฐ ทุกคนยึดมั่นในจรรยาบรรณของการเป็นข้าราชการที่ดี โดยระดับองค์กรหรือผู้บริหาร ต้องบริหารความเสี่ยง ไม่ทำโครงการที่เกินตัวหรือเสี่ยงเกินไป ปรับขนาดองค์กรให้เหมาะสม จัดกำลังคนตามความรู้ ความสามารถ บริหารงานตามหลักธรรมาภิบาล ด้วยความโปร่งใสและมีคุณธรรม บริหารจัดการทรัพยากรด้วยความประหยัดและคุ้มค่า และถ่ายทอดความรู้ในการปฏิบัติงาน ระดับเจ้าหน้าที่ ควรปรับวิถีและใช้ชีวิตแบบพอเพียง รู้จักพอประมาณและพึ่งตนเองเป็นหลัก ซื่อสัตย์สุจริต ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความรับผิดชอบ รอบคอบ ระมัดระวัง ใช้จ่ายอย่างเหมาะสมกับรายได้ พัฒนาตนเองและความรู้อยู่เสมอ หลีกเลี่ยงอบายมุข รักษาวัฒนธรรมไทย ยึดประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน สามัคคี แบ่งปัน ให้บริการและช่วยเหลือประชาชนด้วยน้ำใจ ไมตรี อย่างรวดเร็วและเสมอภาค

ความพอเพียงในภาคสื่อมวลชน ตระหนักว่าสื่อมวลชนมีบทบาทและอิทธิพลต่อความคิดของผู้คนและสังคมโดยตรง จึงต้องประกอบวิชาชีพด้วยคุณธรรมและความรับผิดชอบต่อสังคม มีความรู้ และความพอประมาณในการนำเสนอข้อมูลข่าวสารตามความจำเป็นต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม ใช้เหตุผลและสติปัญญาในการตัดสินใจเสนอข่าวอย่างรอบคอบ ถูกต้องทั้งทางกฎหมาย ศีลธรรม จริยธรรม และวัฒนธรรม กลั่นกรองข้อมูลข่าวสารที่จะเผยแพร่สู่สาธารณชน ปฏิบัติตามจรรยาบรรณของสื่อมวลชน อาทิ เสนอข่าวตรงไปตรงมา และหลีกเลี่ยงการเสนอภาพที่ไม่เหมาะสมและรุนแรง

ความพอเพียงในระดับประเทศ เป็นการบริหารจัดการประเทศ โดยเริ่มจากการวางรากฐานให้ประชาชนส่วนใหญ่อยู่อย่างพอมีพอกิน และพึ่งตนเองได้ มีความรู้และคุณธรรมในการดำเนินชีวิต มีการรวมกลุ่มของชุมชนหลายๆ แห่งเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ สืบทอดภูมิปัญญา และร่วมกันพัฒนาตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงอย่างรู้ รัก สามัคคี เสริมสร้างเครือข่ายเชื่อมโยงระหว่างชุมชนให้เกิดเป็นสังคมแห่งความพอเพียงในที่สุด

การประยุกต์ใช้เศรษฐกิจพอเพียง

ด้านเศรษฐกิจ ไม่ใช้จ่ายเกินตัว ไม่ลงทุนเกินขนาด คิดและวางแผนอย่างรอบคอบ มีภูมิคุ้มกัน ไม่เสี่ยงเกินไป

ด้านจิตใจ มีจิตใจเข้มแข็ง มีจิตสำนึกที่ดี เอื้ออาทร เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว

ด้านสังคมและวัฒนธรรม ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รู้ รัก สามัคคี สร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัว และชุมชน รักษาเอกลักษณ์ ภาษา ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมไทย

ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รู้จักใช้และจัดการอย่างฉลาดและรอบคอบฟื้นฟูทรัพยากรเพื่อให้เกิดความยั่งยืนและคงอยู่ชั่วลูกหลาน

ด้านเทคโนโลยี รู้จักใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการและสภาพแวดล้อม พัฒนาเทคโนโลยีจากภูมิปัญญาชาวบ้าน

โดยสรุปแล้วการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงนั้นสามารถนำมาปฏิบัติได้กับทุกคน เป็นแนวทางที่นำมาประยุกต์ใช้กับคนแต่ละคนตามความเหมาะสม ซึ่งไม่ก่อให้เกิดผลเสียหรือความเสียหายแก่บุคคลเพราะเป็นแนวทางที่มุ่งพัฒนาบุคคลให้พึ่งพาตนเองได้และยังเป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้รู้จักตนเองมากขึ้น รับผิดชอบต่อตนเองตามความเป็นจริง สามารถคิดวางแผน ควบคุมตนเอง และตอบสนองเกี่ยวกับชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม ก่อให้เกิดการพัฒนาตนเองในแต่ละด้านของชีวิต ซึ่งเป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะคุณภาพชีวิตที่ดีก็คือ การรู้จักตนเอง รู้จักผู้อื่น มีความสำนึกในหน้าที่ความรับผิดชอบของตน มีความสามารถในการประกอบอาชีพ ยึดมั่นในคุณธรรม ศีลธรรม(ชวน หลีกภัย. 2526: 2 อ้างอิงจาก สุวรรณ จันทสาร. 2543)

เครื่องมือวัดการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง

ปัจจุบัน ได้มีผู้สนใจศึกษาเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในบริบทต่างๆ และหนึ่งในนั้นมีการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีการสร้างเครื่องมือเพื่อวัดระดับการรับรู้ในระดับบุคคล ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า มีงานวิจัยของ สกล พรหมสิน. (2546: 118-121) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงกับคุณภาพชีวิตประชาชน ตำบลหงส์เจริญ อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร โดยสร้างเครื่องมือวัดเป็นแบบสอบถามการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย ปัจจัยสี่พอเพียง การศึกษาถ้วนทั่ว ครอบครัวเข้มแข็ง และรายได้พอเพียง ซึ่งเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ จาก “เห็นด้วยมากที่สุด” ถึง “เห็นด้วยน้อยที่สุด” โดยมีข้อความทั้งเชิงบวกและเชิงลบจำนวนรวมทั้งหมด 38 ข้อซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ .9345 นอกจากนี้พบว่า มีงานวิจัยของวัฒนา ศรีสัตย์ วาจา (2549) ได้ศึกษาเรื่อง การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและความเชื่อทางพุทธศาสนาของข้าราชการครู โรงเรียนมัธยมศึกษา สหวิทยาเขตวังทองหลาง ได้สร้างแบบวัดการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงมีลักษณะเป็นประโยคบอกเล่าจำนวน 10 ข้อ เป็นมาตรวัดแบบมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ จาก “ปฏิบัติมากที่สุด” ถึง “ไม่ปฏิบัติเลย” ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟาเท่ากับ .780 และมีงานวิจัยของ ธนภัทร สุทธิ (2550) ได้ศึกษาเรื่อง การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุเทศบาลตำบลด่านซ้าย อำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย โดยได้สร้างเครื่องมือวัดเป็นแบบสอบถามการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงแบบประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับจาก “ปฏิบัติเป็นประจำ” ถึง “ไม่เคยปฏิบัติ” โดยข้อความหรือเนื้อหาบางส่วนผู้วิจัยได้ปรับปรุงจาก

แบบสอบถามของ สกล พรหมสิน(2546) มีทั้งข้อความด้านบวกและด้านลบจำนวนรวมทั้งหมด 16 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟาเท่ากับ .84

เครื่องมือวัดทางจิตในบริบทของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

การสร้างเครื่องมือวัดที่มีมาตรฐานสูงเป็นจุดเริ่มต้นที่จำเป็นที่จะนำไปใช้ในการวิจัยต่างๆ ส่วนทางด้านจิตวิทยาได้สร้างเครื่องมือวัดระดับสติปัญญา คือ IQ และต่อมาก็ได้ขยายไปสู่การสร้างเครื่องมือวัดจิตลักษณะต่างๆตั้งแต่ บุคลิกภาพ ทักษะสติ แรงจูงใจ การมีเหตุมีผลและการวัดคุณธรรม ค่านิยมและจริยธรรม จนในปัจจุบัน เครื่องมือวัดเหล่านี้มีมากมาย ดังนั้นองค์ประกอบตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ประกอบด้วย 3 ห่วง 2 เงื่อนไข เมื่อเป็นแบบวัดที่เป็นจิตลักษณะในระดับบุคคลในเชิงปริมาณแล้ว วิชาการทางจิตวิทยา ซึ่งมีความเจริญมากกว่า 100 ปี จึงเป็นแหล่งที่ดีในการประมวลงานวิจัยเพื่อนำมาเป็นพื้นฐานในการสร้างเครื่องมือวัดจิตลักษณะใหม่ๆ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2551)

จิตลักษณะของบุคคลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง:นิยามและการวัด จิตลักษณะที่เป็นเป้าหมายของการประมวลในการวิจัยในเรื่องนี้มีพื้นฐานมาจาก 2 ห่วงและ1 เงื่อนไขตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือ การมีเหตุมีผล การมีภูมิคุ้มกันตนและการรับรู้คุณค่าความดี เพื่อให้ทราบว่า ในสาขาจิตวิทยาและสาขาอื่นๆที่เกี่ยวข้องได้มีการศึกษาค้นคว้าที่เกี่ยวกับการกำหนดความหมายและการวัดจิตลักษณะเหล่านี้ในแง่มูใดบ้างหรือมีจิตลักษณะใดบ้างจากสาขาจิตวิทยาที่อาจเกี่ยวข้องใกล้เคียงกับจิตลักษณะแต่ละประการ

ความมีเหตุมีผล:ความหมายและวิธีวัด ความมีเหตุมีผลเป็นห่วงสำคัญหนึ่งในสามห่วงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นลักษณะที่เกี่ยวกับความสามารถในการตัดสินใจอย่างรอบคอบโดยคำนึงถึงเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องและผลที่คาดว่าจะเกิดตามมา (สำนักงานคณะปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ 2548 หน้า12-13)คำสำคัญในกลุ่มนี้คือ การมีความรู้ ความคิด หรือการยอมรับเกี่ยวกับสาเหตุและผลที่ถูกต้องเหมาะสมทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ความหมายของความมีเหตุมีผลดังกล่าวมีความใกล้เคียงกับการคิด (thinking) ซึ่งมีความหมายกว้างแต่ครอบคลุมการมีเหตุผล(Reasoning)ในสาขาจิตวิทยา นอกจากนั้นการมีเหตุผลยังเกี่ยวกับการตัดสินใจ (Decision making) ด้วย (Hdyaok; & Spellman.1993 อ้างอิงจากดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2551) เครื่องมือวัดความมีเหตุมีผลในแต่ละด้านนี้ ถ้าวัดเหตุผลแบบอุปนัย - นิรนัยและจัดกลุ่มจะเป็นแบบวัดในลักษณะแบบทดสอบที่มี 2 หรือ 3 ตัวเลือกและมีที่ถูกต้องที่สุดเพียงตัวเดียว การให้คะแนนจึงมี 0 กับ1 แล้วให้คะแนนรวมจากข้อทั้งหมดที่ผู้ตอบตอบถูก นอกจากนั้นแบบวัดการมีเหตุมีผลด้านวิทยาศาสตร์และการพิสูจน์ความเป็นสาเหตุของผล ประกอบด้วย ประโยคบอกเล่า (แบบรับหรือปฏิเสธ) แล้วให้ผู้ตอบประเมินว่ามีความเป็นจริงมากน้อยเพียงใดจาก จริงที่สุด - ไม่จริงเลย บนมาตร 6 หน่วย แบบวัดหนึ่งๆมีตั้งแต่10 ประโยค ถึง 30 ประโยค คะแนนรวมจากการวัดของกลุ่มตัวอย่างหนึ่งๆตั้งอยู่บนข้อตกลงเบื้องต้นว่า เป็นมาตรวัดแบบมีหน่วยเป็นช่วงเท่า (Interval scale)โดยผู้สร้างจะต้องพยายามสร้างแบบวัด แบบมาตรประเมินรวมค่า (Summated rating

scale) ให้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นมาตรฐานมีหน่วยเป็นช่วงเท่าให้มากที่สุดด้วย มิฉะนั้นจะเกิดข้อผิดพลาดจากการไม่เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นดังกล่าว(ดวงเดือน พันธมนาวิน 2551)

การมีภูมิคุ้มกันตนเอง: ความหมายและวิธีวัด ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงการมีภูมิคุ้มกันตนเองเป็นลักษณะสำคัญหนึ่งใน 5 ด้าน (สามห่วง สองเงื่อนไข) ของการมีความพอเพียงอันเป็นสาเหตุของการปฏิบัติที่ทำให้เกิดความสมดุลและความสามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับความเปลี่ยนแปลงภายนอกและภายในภูมิคุ้มกันที่ดีในตนเอง มีสาระสำคัญ 4 ประการคือ

1. การมุ่งอนาคตและมองโลกในแง่ดี คาดการณ์ได้และพร้อมรับสิ่งที่คาดว่าจะเกิดในอนาคต ทั้งทางด้านที่ดีและไม่ดี โดยคาดว่าสิ่งที่ดีที่เหมาะสมที่ตนเองต้องการจะเกิดกับตน
2. เน้นสภาวะปัจจุบันของบุคคล คือ การเสริมสร้างเพื่อให้ตนเข้มแข็งโดยการเป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม
3. การป้องกันตนจากอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นโดยไม่กระทำในสิ่งที่เสี่ยงมาก อันจะทำให้เกิดผลเสียต่อตนเอง ผู้อื่นและสังคมได้มาก
4. เป็นผู้รู้จักแก้ปัญหาต่างๆที่เกิดกับตนเองและคนรอบด้าน โดยต้องรู้จักจัดการกับปัญหาอย่างเหมาะสมทำให้ปัญหาลดลงหรือหมดไป

ดวงเดือน พันธมนาวิน และงามตา วณิชทานนท์ (2551) อธิบายว่า การมีภูมิคุ้มกันตนเองประกอบด้วยลักษณะทางจิตหลายประการนอกเหนือจากที่กล่าวมาข้างต้น เช่น ลักษณะมุ่งอนาคตและความสามารถควบคุมตน ความเชื่ออำนาจในตน ที่เชื่อว่าตนเองสามารถทำนายได้แม่นยำและตนสามารถทำให้เกิดในสิ่งที่ตนปรารถนาได้ ทางด้านพฤติกรรมพอเพียงของบุคคล ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนั้น หมายถึงการดำเนินชีวิต การทำงานอาชีพและการเป็นพลเมืองดีของประเทศ ทางด้านที่เป็นการเสพลิงต่างๆตลอด ในการรับเข้ามาสู่ตนและครอบครัวในปริมาณที่ทำให้สำเร็จประโยชน์แต่พอดี ไม่โลภหรือกอบโกย บุคคลควรรู้จักคำว่าพอเพราะถ้าเขารับแล้วต้องการเพิ่มอีกตลอดไปอย่างไม่รู้ว่าเมื่อไหร่ควรจะพอจะก่อให้เกิดผลเสียแก่ตนเอง ในการทำความดีต่อผู้อื่นและเบียดเบียนผู้อื่น เบียดเบียนสังคมและสิ่งแวดล้อม ดังนั้นคุณธรรม จริยธรรมที่ควรเกี่ยวข้องกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยทั่วไปจึงวิเคราะห์ได้ว่า บุคคลจะต้องมีความเชื่อและตระหนักว่า ตนควรใช้ชีวิตอย่างเป็นประโยชน์และมีความรับผิดชอบ

การวิจัยเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดจิตลักษณะพอเพียงพระระดับในบริบทของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของ ดวงเดือน พันธมนาวิน และงามตา วณิชทานนท์ (2551) ได้ข้อมูลจากผู้ใหญ่ทำงานโดยมีแบบวัดทั้งหมด 10 มิติ รวม 305 ข้อ กลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้มีจำนวน 1,065 คน เป็นชาย 30% หญิง 70% อายุ 20-66 ปี อายุเฉลี่ย 39.36 ปี มีการศึกษาตั้งแต่ ปริญญาตรี - ปริญญาเอก เครื่องมือวัดจิตลักษณะตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 9 ใน 10 มิตินี้มีลักษณะเป็นแบบวัดชนิดมาตราประเมิน อันประกอบด้วยประโยชน์บอกเล่าหรือปฏิเสธ ควบคุมด้วยมาตรวัด 6 หน่วย ให้เลือก 1 คำตอบจาก“จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริง

เลย” ทุกข้อ โดยผู้ตอบเป็นผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองในแต่ละข้อ ในการเรียงเนื้อหาและการเรียงลำดับข้อผู้ตอบมักไม่ทราบว่าเป็นแบบวัดด้านใด เวลานำแบบวัดนี้ไปใช้จะมีการรวมคะแนนของทุกข้อในแต่ละชุดด้วยกัน เป็นคะแนนของผู้ตอบคนหนึ่งๆ เรียกว่า แบบวัดชนิดมาตราประเมินรวมค่าแบบของLikert (Summated ratings scale) เครื่องมือวัดจิตลักษณะพอเพียงพหุระดับในบริบทของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีค่าความเชื่อมั่นตั้งแต่ 0.61-0.85

จากการศึกษาวิธีการสร้างแบบวัดต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง งานวิจัยฉบับนี้จึงวัดความพอเพียงโดยใช้องค์ประกอบตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ประกอบด้วย 3 ห่วง 2 เงื่อนไข คือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ร่วมกับหลักคุณธรรมและหลักวิชาการ เพื่อวัดความพอเพียงในระดับบุคคล

คุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น

ความหมายของคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น

วัยผู้ใหญ่ตอนต้นหรือวัยหนุ่มสาว (Early Adulthood or Young Adult) หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 21 ปีถึง 40 ปี วัยนี้มีพัฒนาการเต็มที่ของร่างกาย ภาวะทางจิตใจอารมณ์ พร้อมทั้งจะมีบทบาทที่จะเลือกแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนในเรื่องอาชีพ คู่ครอง และความสัมพันธ์กับบุคคลต่างๆอย่างมีความหมาย

พยอม อิงคตานูวัฒน์ (2523) ได้อธิบายว่าวัยผู้ใหญ่เป็นวัยจบการศึกษา เริ่มเข้าสู่การทำงานมีอาชีพ เริ่มเลือกคู่ครองและรู้จักใช้ชีวิตกับคู่ครอง สร้างครอบครัวและเตรียมความมั่นคงไว้ในอนาคต เริ่มมีเพื่อนสนิทและรับผิดชอบในฐานะพลเมืองดี มีแนวทางและปรัชญาในชีวิตของตนเองและเป็นวัยที่มีพัฒนาการเต็มขั้นแล้ว มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ สามารถสนองตอบต่อเหตุการณ์หรือสภาพแวดล้อมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยใช้ความรู้และประสบการณ์ที่ผ่านมาช่วยเหลือตนเองทั้งในการแก้ไขปัญหาวางแผนและพัฒนาชีวิตด้วยตนเอง สร้างความเชื่อมั่นและความภาคภูมิใจให้ตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองและรู้จักวางแผนในการดำเนินชีวิตแล้วประสบความสำเร็จตามที่คาดหมายไว้ ซึ่งสอดคล้องและใกล้เคียงกับณรงค์ศักดิ์ ตะละภักดิ์ และคณะ(2529) ที่ได้อธิบายว่าวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่สามารถกำหนดรูปแบบชีวิตเพื่อพัฒนาตนเองทำให้ตนเองมีความสุข ความพอใจและสามารถทำให้ผู้อื่นที่อยู่ใกล้เคียงมีความสุข ความพอใจที่ได้อยู่ร่วมกัน เมื่อบุคคลมีความสุข ความพอใจในตนเองแล้วสะท้อนต่อไปยังครอบครัวได้ จึงจะสามารถนำความสุข ความพอใจไปสู่เพื่อนร่วมงาน คุณภาพการทำงานและคุณภาพชีวิตก็จะเริ่มพัฒนาขึ้น ดังนั้นการที่บุคคลวัยผู้ใหญ่สามารถสร้างความมั่นคงและความรู้สึกเป็นสุขทางกาย จิตใจและสังคมได้ แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีสมวัย

การศึกษาคุณภาพชีวิตส่วนใหญ่นิยมศึกษาในแง่ของความพึงพอใจในชีวิตของบุคคล ส่วนการนิยามความหมายของคุณภาพชีวิตที่ได้ปรากฏในหนังสือ Encyclopedia of Sociology ปี ค.ศ.1992 (Borgatta & Borgatta 1992, 1587-1589 อ้างอิงจาก อัจฉรา วงศ์วัฒนามงคล, 2538) ที่ได้รวบรวมคำนิยามของคุณภาพชีวิตจากนักวิชาการหลายคนพอสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิต หมายความว่า ลักษณะของความพึงพอใจ หรือความสุข ซึ่งได้มีการศึกษาทั้งในลักษณะของการประเมินความพึงพอใจในภาพรวม (overall) และความพึงพอใจในแต่ละด้าน (facets) ของชีวิต เช่นการทำงาน ครอบครัว ที่อยู่อาศัยและอื่นๆ

คุณภาพชีวิตมีหลายด้านและหลายความหมาย ได้มีการแยกแยะตั้งแต่ระดับต่ำถึงสูง และหลายองค์ประกอบในแต่ละระดับ เริ่มตั้งแต่การนำเอาทฤษฎีระดับความต้องการของมนุษย์ที่เสนอโดยมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs) มาเป็นหลักโดยยุบรวมความต้องการของมนุษย์ 5 ระดับมาเป็น 2 ระดับ คือ คุณภาพชีวิตระดับต้นและคุณภาพชีวิตระดับปลาย ในประเทศที่พัฒนาแล้ว การมีคุณภาพชีวิตในระดับต้น ซึ่งหมายถึง การปราศจากการอดอยากจนที่ทุกข์ทรมาน การมีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การปราศจากสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาในสภาพทางกายภาพ คือในพื้นดินและในอากาศ ตลอดจนในสังคม เช่น โรคภัยไข้เจ็บ อาชญากรรมและยาเสพติด คำนี้นคุณภาพชีวิตในระดับต้น คือ คำนี้นด้านสุขภาพ ด้านการศึกษา และด้านเศรษฐกิจ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ, 2540:138-139) สิบห้าปีหลังจากที่ สหรัฐอเมริกาได้ใช้ดัชนีของคุณภาพชีวิตในระดับต้น ทางด้านสุขภาพ การศึกษาและเศรษฐกิจ ก็เกิดตระหนกอย่างกว้างขวางว่าความร่ำรวยและความเป็นอยู่ที่สะดวกสบายเป็นสิ่งจำเป็น แต่ไม่เพียงพอที่จะจะทำให้บุคคลรู้สึกเป็นสุข พึงพอใจในชีวิตและมีชีวิตที่สมบูรณ์ได้ คุณภาพชีวิตในระดับปลายตามทฤษฎีของมาสโลว์ จึงเป็นที่ยอมรับมากขึ้น โดยรวม 3 ขั้นตอนสุดท้ายของทฤษฎีคือ การได้รับการสนับสนุนทางสังคม การเป็นที่ยอมรับและเป็นที่รักของคนรอบตัว การสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ครอบครัวและสังคมได้ การมีความรู้สึกที่สามารถควบคุมสถานการณ์ทั้งในครอบครัวและในที่ทำงานได้มาก ตลอดจนมีโอกาสพัฒนาตนเองและผู้อื่นทางด้านสติปัญญา สังคม อารมณ์ ความสวยงามและความผ่อนคลายด้านจิตใจ (Spilker, 1990 อ้างอิงจาก ดวงเดือน พันธุมนาวิน; และคณะ 2540 : 139)

สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตที่ดีหมายถึงความพึงพอใจในชีวิตของบุคคล หรือความรู้สึกเป็นสุข (well-being) ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมซึ่งเป็นการรู้สึกที่บุคคลได้รับรู้ความสัมพันธ์ทางสังคมภายใต้วัฒนธรรม ค่านิยม และเป้าหมายในชีวิตของแต่ละคน รวมทั้งการรับรู้ของบุคคลต่อการมีชีวิตอยู่ตามประสบการณ์ของความพึงพอใจ ความรู้สึกเป็นสุขภายในจิตใจ คุณภาพชีวิตระดับต้นที่สำคัญในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น คือ การประสบความสำเร็จในอาชีพ หน้าที่การงาน การเป็นที่รักและได้รับการยอมรับจากครอบครัวและสังคม รวมทั้งมีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตที่ดี

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ศึกษาในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งเป็นวัยที่มีพัฒนาการไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม การประกอบอาชีพที่มั่นคง มีการสร้างครอบครัวและได้รับการยอมรับในสังคม จึงได้ทำการศึกษาคุณภาพชีวิตในด้านที่มีความเกี่ยวข้องสำคัญทั้งหมด 4 ด้านด้วยกัน คือ 1) คุณภาพชีวิตด้านครอบครัว 2) คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ 3) คุณภาพชีวิตด้านการทำงาน 4) คุณภาพชีวิตด้านสังคม

องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

การที่บุคคลจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆที่เป็นองค์ประกอบ แต่ละองค์ประกอบนั้นมีความสำคัญมากน้อยแตกต่างกันตามทัศนคติของบุคคลและสังคม อย่างไรก็ตาม องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตนั้นย่อมขึ้นอยู่กับบุคคล ค่านิยม และสังคม ประกอบไปด้วยปัจจัยที่เป็นภาวะวิสัย(Objectivity) และปัจจัยที่เป็นอัตวิสัย (Subjectivity) นักวิชาการได้เสนอแนวคิดองค์ประกอบคุณภาพชีวิตไว้ดังนี้

องค์การยูเนสโก (UNESCO 1981 อ้างอิงจาก ประภาพร จินันทุยา 2536:11) ได้เสนอว่ามีองค์ประกอบหลายด้านที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต ซึ่งองค์ประกอบต่างๆเหล่านี้ ได้แก่ อาหาร ภาวะสุขภาพอนามัยและโภชนาการ การศึกษา สิ่งแวดล้อมและทรัพยากร ที่อยู่อาศัยและการตั้งถิ่นฐาน การมีงานทำและค่านิยม ศาสนา จริยธรรม กฎหมาย และองค์ประกอบทางด้านจิตวิทยา

แคมป์เบล (Campbell 1976 อ้างอิงจาก ธาริณี ทศน์นารา, 2547) ได้กล่าวว่า คุณภาพชีวิตนั้นต้องมีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ

1. ด้านกายภาพ ประกอบด้วยปัจจัยด้านมลภาวะ ความหนาแน่นของประชากรและสภาพที่อยู่อาศัย
2. ด้านสังคม ประกอบด้วยปัจจัยด้านการศึกษา สุขภาพอนามัย ความมั่นคงของครอบครัว
3. ด้านจิตวิทยา ประกอบด้วยปัจจัยด้านความพอใจ ความสำเร็จ ความผิดหวังและความคับข้องใจในชีวิต

สุมาลี และคณะ (2545) ได้สรุปทฤษฎีของ Larry W. Canter et.al.(1985) ว่าคุณภาพชีวิตของประชาชนมีองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ

1. คุณภาพชีวิตด้านความจำเป็นพื้นฐาน หมายถึง สิ่งที่สนับสนุนการดำรงชีวิตประจำวันประชาชน ได้แก่ รายได้ ที่อยู่อาศัย และสาธารณูปโภค เช่น ไฟฟ้า ประปา โทรศัพท์
2. คุณภาพชีวิตด้านความเป็นอยู่ หมายถึง สิ่งที่สนับสนุนชีวิตด้านความเป็นอยู่ของประชาชนที่นอกเหนือจากความจำเป็นพื้นฐานตามข้อ 1 ได้แก่ การมีงานทำ การมีสุขภาพร่างกายที่ดี สุขภาพจิตใจที่ดี และมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

3. คุณภาพชีวิตในด้านโอกาสในการดำรงชีวิต หมายถึง สิ่งที่น่าสนับสนุนให้มีการปรับปรุงการดำรงชีวิตประจำวันและชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนให้ดียิ่งขึ้นได้แก่ การศึกษา การคมนาคมขนส่ง การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร การมีส่วนร่วมในครอบครัว และการมีส่วนร่วมในชุมชน

4. คุณภาพชีวิตด้านความสะดวกสบายของชีวิต หมายถึง สิ่งที่เกี่ยวข้องให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้นได้แก่ การมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ (มีนันทนาการ) อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีส่วนร่วมทางด้านประเพณีและวัฒนธรรมของชุมชน

พรเพ็ญ และคณะ (2541) ได้ศึกษา คุณภาพชีวิตของคนในเขตเมืองต่างๆในภาคใต้ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งคุณภาพชีวิตออกเป็น 5 ด้าน คือ

1. คุณภาพชีวิตในภาพรวม
2. คุณภาพชีวิตในด้านการงาน
3. คุณภาพชีวิตด้านครอบครัว
4. คุณภาพชีวิตด้านความเครียด
5. คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม

ธารณี ทศน์นารา (2547) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตของพนักงานบริษัททางไทยปักษ์ใต้จำกัด และแบ่งคุณภาพชีวิตออกเป็น 4 ด้านตามมิติของการศึกษา คือ

1. แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตด้านครอบครัว
2. แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพอนามัย
3. แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตด้านการทำงาน
4. แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพด้านสังคม

จอห์น ลอคค์ (อ้างอิงจาก) นักการศึกษาคนสำคัญของประเทศอังกฤษผู้ซึ่งได้รับเกียรติยกย่องให้เป็นบิดาแห่งจิตวิทยาในยุคปัจจุบัน ได้กล่าวว่า “จิตใจที่สดใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์”

เนื่องจากร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและควบคู่กันอยู่เสมอ ดังนั้นเมื่อพิจารณาไปถึงเรื่องสุขภาพจึงควรพิจารณาแยกเป็น 2 ด้าน คือ สุขภาพกายและสุขภาพจิต

สุขภาพกาย

สุชาติ โสมประยูรและวรรณ โสมประยูร (2525: 2) ได้อธิบายว่า สุขภาพกาย หมายถึงสภาพของร่างกายที่มีความเจริญเติบโต และพัฒนาการที่สมวัย ร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ รวมทั้งมีภูมิคุ้มกันโรคหรือความต้านทานโรคที่ดี สำหรับปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดภาวะสุขภาพของบุคคลประกอบด้วย 4 ปัจจัยได้แก่ พฤติกรรมสุขภาพ สภาพแวดล้อมทางกายภาพ พันธุกรรม และบริการสุขภาพปัจจัย 4 ประการ ดังกล่าวเป็นปัจจัยที่ช่วยกันกำหนดสภาวะสุขภาพของบุคคล และอิทธิพลในการเป็นตัวกำหนดสภาวะสุขภาพแตกต่างกันดังนี้

1. พฤติกรรมสุขภาพ(Health behavior) หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติของบุคคลที่มีผลต่อสุขภาพซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้ของบุคคลเป็นสำคัญ โดยแสดงออกให้เห็นได้จากลักษณะของการกระทำและการไม่กระทำในสิ่งที่เป็นผลต่อสุขภาพหรือผลเสียต่อสุขภาพ (คณะกรรมการสุขภาพ 2539: 23)โดยทั่วไปพฤติกรรมสุขภาพของคนอาจจำแนกได้ 3 ประเภท ดังนี้

1.1 พฤติกรรมการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่บุคคลกระทำในภาวะปกติ โดยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ พฤติกรรมส่งเสริมให้ตนเองมีสุขภาพที่ดี เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายเป็นประจำการพักผ่อนที่เหมาะสมกับสภาพของตนเอง และอีกลักษณะหนึ่งคือพฤติกรรมการป้องกันโรคและอุบัติเหตุต่างๆเช่นการไปตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี การคาดเข็มขัดนิรภัย หรือสวมหมวกนิรภัยเมื่อขับขี่ยานพาหนะ เป็นต้น

1.2 พฤติกรรมเมื่อเจ็บป่วย หมายถึงการปฏิบัติที่บุคคลกระทำเมื่อรู้สึกว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้นกับตนเอง เช่น เมื่อรู้สึกปวดท้อง อาจเพิกเฉยเพื่อรออาการ หรือปรึกษาบุคคลใกล้ชิดเกี่ยวกับความผิดปกติของตน หรืออาจไปแสวงหาการรักษาพยาบาล

1.3 พฤติกรรมเป็นบทบาทของการเจ็บป่วย หมายถึงการปฏิบัติที่บุคคลกระทำ หลังจากได้ทราบผลการวินิจฉัยแล้ว เป็นพฤติกรรมที่ทำตามคำสั่ง หรือคำแนะนำของผู้ให้การรักษา เพื่อให้หายจากการเจ็บป่วยนั้น เช่นแพทย์วินิจฉัยว่าเขาเป็นโรคหัวใจต้องรับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง พักผ่อนมากๆ รักษาร่างกายให้อบอุ่น ไม่ควรดื่มน้ำเย็นหรือหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้อาการของโรคมีมากขึ้น

2. สภาพแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Environment) เป็นสิ่งไม่มีชีวิตที่อยู่รอบ ๆตัวเรา เช่น อาคารบ้านเรือน อากาศ น้ำ เสียง ความร้อน สภาพแวดล้อมทางกายภาพจะส่งผลต่อสุขภาพของบุคคลรองจากปัจจัยทางด้านพฤติกรรมสุขภาพ

3. พันธุกรรม (Heredity) คือการถ่ายทอดลักษณะต่างๆทางชีววิทยาจากบรรพบุรุษไปสู่ลูกหลานโดยสืบสายโลหิต เป็นที่ยอมรับกันว่า มีโรคหรือความผิดปกติบางอย่างที่สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ เช่น โรคตาบอดสี โรคเลือดออกไม่หยุด โรคจิตบางประเภท เป็นต้น ซึ่งโรคและความผิดปกติบางอย่างที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถควบคุมได้ทั้งหมด การที่เราจะมีภาวะสุขภาพที่ดีจึงต้องอาศัยการควบคุมดูแลปัจจัยอื่นๆร่วมด้วย

4. บริการสุขภาพ (Health Care Service) เป็นบริการที่จัดทำขึ้นในหลายรูปแบบโดยหน่วยงานของรัฐและเอกชนคุณภาพของการบริการทางสุขภาพจะเป็นปัจจัยในการกำหนดภาวะสุขภาพของบุคคลด้วย

สุภาพจิต

องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของสุภาพจิตไว้ว่า สุภาพจิตคือความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขสบายรวมทั้งทำจิตใจให้สงบด้วยความสมดุลอย่างสุขสบายรวมทั้งสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้โดย ไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจของตนเอง (ฝน แสงสิงแก้ว, 2510 อ้างอิงจาก สุภาพธรรม โภจรจรัส. 2527 : 4)

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2527: 2) ได้ให้ความหมายของสุภาพจิตไว้ว่า สุภาพจิต คือสภาพชีวิตที่เป็นสุข มีอารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้ มีสมรรถภาพในการทำงาน และอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความพอใจ

สุรางค์ จันทร์อม (2527: 2) กล่าวว่าสุภาพจิตหมายถึง สมรรถภาพในการปรับปรุงตนเองให้เข้ากับสังคมแวดล้อมที่ดี มีความคิดถูกต้อง แก้ปัญหาในการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า สุภาพจิตคือ สุภาพความสมบูรณ์ทางจิตใจของมนุษย์ที่ปราศจากโรคประสาทมีความสามารถที่จะปรับปรุงตนเองใหม่ ความสุข อารมณ์มั่นคง มีความคิดถูกต้องมีร่างกายแข็งแรง มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับวัย และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่นโดยมีข้อขัดแย้งภายในน้อยที่สุด

สุภาพจิตเป็นเรื่องของวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ในชีวิตประจำวันมีลักษณะต่างๆที่แสดงถึงสุภาพจิตของบุคคลทั้งตนเองและผู้อื่นจึงได้มีผู้กล่าวถึงลักษณะของผู้มีจิตใจดีไว้ดังต่อไปนี้

เอกเบิร์ด (Egbert, 1980: 11 อ้างอิงจาก สุวรรณ จันทสาร. 2543) กล่าวว่าผู้ที่มีสุภาพจิตดีมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. รู้จักตัวเอง สามารถพัฒนาบุคลิกภาพผสมผสานได้เหมาะสมความเป็นจริง
 2. เป็นผู้ที่ตั้งความหวังไปในทางที่เป็นจริงได้
 3. เข้าใจชีวิตและจุดมุ่งหมายในชีวิต
 4. เป็นผู้มีพลังในการดำรงชีวิต และสามารถก่อให้เกิดความหวังของชีวิต
 5. มีความสามารถในการปรับความคิดพฤติกรรมตามประสบการณ์ของชีวิตแต่ละช่วงได้
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529: 3)สรุปลักษณะของผู้มีสุภาพจิตดีดังนี้

1. สุขภาพดี มีสุขนิสัยดีในเรื่อง การพักผ่อน การออกกำลังกาย อาหาร และรักษาความ

สะอาด

2. สามารถเผชิญกับความจริง โดยไม่แสดงพฤติกรรมเกินกว่าเหตุ
3. เมื่อพบอุปสรรค จะพยายามใช้วิธีการแก้ปัญหาโดยตรงไม่หลีกเลี่ยง
4. มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง
5. มีความเคารพตนเอง และผู้อื่นมีเจตคติที่ดีต่อชีวิต
6. มีเป้าหมาย ความสนใจ และวิธีการไปสู่เป้าหมายภายในขอบเขตที่สังคมยอมรับ

7. เข้าใจ และยอมรับตนเองอย่างแท้จริงทราบถึงส่วนดีและยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง เป็นคนมีอารมณ์ขัน

8. มีความกระตือรือร้นในชีวิต ไม่เบื่อหน่ายท้อแท้ เข้าทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยความพอใจ
 สัจินทร์ ปรีชามารถ (2535: 44-48) กล่าวว่า ผู้มีสุขภาพจิตดีหรือปรับตัวได้ดีคือเป็นผู้ที่รู้จักและเข้าใจผู้อื่นได้ดี และสามารถเผชิญกับปัญหาความจริงแห่งชีวิตได้ดี ได้แก่

1. รู้จักและเข้าใจตนเองได้ดี ผู้มีสุขภาพจิตดี หรือปรับตัวได้ดี คือการรู้จักและเข้าใจตนเองได้ดีในเรื่องต่างๆ
2. รู้จักและเข้าใจบุคคลอื่นได้ดี การปรับสุขภาพจิตให้ดี โดยที่รู้จักและเข้าใจตนเองแต่เพียงฝ่ายเดียวก็หาไม่ เพราะคนเราย่อมจะอยู่ในสังคมกับบุคคลอื่น ฉะนั้นจึงจำเป็นจะต้องรู้จักและเข้าใจบุคคลอื่น

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สรุปได้ว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีคือผู้ที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมสามารถแก้ปัญหา และเผชิญปัญหาต่างๆ ได้มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นตลอดจนใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ

สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (2542) ทำการวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของคนในเขตเมืองภาคกลาง ได้กำหนดคุณภาพชีวิตของคนในเขตเมืองภาคกลางออกเป็นด้านต่างๆ 12 ด้าน และคุณภาพชีวิตในภาพรวม คือ

1. คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ
2. คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคม
3. คุณภาพชีวิตด้านสาธารณูปโภค
4. คุณภาพชีวิตด้านการรับข้อมูลข่าวสาร
5. คุณภาพชีวิตด้านการพักผ่อนหย่อนใจ
6. คุณภาพชีวิตด้านสังคม
7. คุณภาพชีวิตด้านการงาน
8. คุณภาพชีวิตด้านครอบครัว
9. คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย
10. คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิต
11. คุณภาพชีวิตด้านสติปัญญา
12. คุณภาพชีวิตด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
13. คุณภาพชีวิตในภาพรวม

กรมสุขภาพจิต (2547) ได้แบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านร่างกาย (Physical domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคลซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบายไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงพลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าคุณไม่จำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยต่างๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่นๆ เป็นต้น

2. ด้านจิตใจ (Psychological domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเศร้าหรือกังวล การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่างๆ ของตนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่นๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณมีชีวิตอยู่อย่างอิสระไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยละมุนคงในชีวิต การรับรู้ว่าคุณได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่างๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสาร หรือฝึกฝนทักษะต่างๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมสันทนาการ และมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น

โดยสรุป ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิดคุณภาพชีวิตด้านต่างๆ เพื่อให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับงานวิจัย โดยได้นำการศึกษาของ ธาริณี ทศน์นารา (2547) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มคนงานในบริษัทซึ่งมีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา โดยมีลักษณะกลุ่มประชากรที่เป็นพนักงานในบริษัทเช่นเดียวกัน จึงได้แบ่งคุณภาพชีวิตออกเป็น 4 ด้านคือ

คุณภาพชีวิตด้านครอบครัว หมายถึง สมาชิกในครอบครัวอยู่ร่วมกันด้วยความรักความผูกพัน มีความรับผิดชอบในการดำรงสถานะเป็นครอบครัว สามารถพึ่งพาตนเองได้และมีส่วนร่วมเกื้อกูลสังคม

คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ หมายถึง ระดับการมีสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตมีความสมบูรณ์ ปราศจากโรค มีร่างกายที่แข็งแรง มีสภาพจิตใจที่ดีและมีการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

คุณภาพชีวิตด้านการทำงาน หมายถึง การพัฒนาให้บุคคลนั้นๆ มีสภาพการทำงานที่ดี อยู่ภายใต้สภาพการทำงานที่เหมาะสม มีความปลอดภัยได้รับผลประโยชน์และสิทธิต่างๆ อย่างยุติธรรม และเสมอภาคในสังคม

คุณภาพชีวิตด้านสังคม หมายถึง ปัจจัยทางด้านสังคมที่มีผลกระทบต่อการดำรงชีวิต เช่น ปัญหาน้ำเสีย ปัญหาขยะมูลฝอย ปัญหาน้ำท่วม ปัญหาความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ปัญหาอบายมุข และสิ่งผิดกฎหมายต่างๆ ในชุมชน การมีเพื่อนบ้านหรือคนรู้จักและมีการพบปะสังสรรค์ตามโอกาส การเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมส่วนรวม รวมไปถึงการที่คนในสังคมนับว่ายอมรับในอาชีพที่ทำอยู่

แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตในแต่ละด้าน

กล่าวถึงแนวคิดคุณภาพชีวิตในด้านต่างๆ ที่ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าและสรุปเนื้อหาที่มีความสำคัญและเกี่ยวข้องกับงานวิจัยดังต่อไปนี้

แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตด้านครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมแห่งแรกๆ ที่ทุกคนต้องเกี่ยวข้อง ครอบครัวทำหน้าที่ให้กำเนิดสมาชิกใหม่แก่สังคมรวมทั้งทำหน้าที่เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดู เสริมสร้างบุคลิกภาพและคุณภาพชีวิตของสมาชิก ดังนั้นหากครอบครัวอยู่ดีมีสุข คนในครอบครัวก็จะมีคุณภาพที่ดี ดังนั้นการวัดคุณภาพชีวิตของคนจึงต้องคำนึงถึงปัจจัยด้านครอบครัวด้วย

สุพัตรา สุภาพ (2540: 65-66) ได้ให้คำจำกัดความของครอบครัวว่า จะต้องมิลักษณะ 4 ประการดังต่อไปนี้คือ

1. ครอบครัวประกอบด้วย บุคคลที่มาร่วมกันด้วยการสมรสหรือผูกพันทางสายโลหิตหรือการมีบุตรบุญธรรม การสมรสแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างสามีและภรรยา ส่วนความผูกพันทางสายโลหิตคือ ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูกรวมทั้งบุตรบุญธรรมด้วย
2. สมาชิกของครอบครัวเหล่านี้อยู่ร่วมกัน ภายในครัวเรือนเดียวกันหรือบางครั้งก็แยกกันไปอยู่ต่างหาก สมัยโบราณครัวเรือนหนึ่งจะมีสมาชิก 3-5 ชั่วอายุคน ปัจจุบันครัวเรือนจะมีขนาดเล็กลงประกอบด้วยสามี ภรรยา และลูกหนึ่งหรือสองสามคนหรือไม่มีเลย
3. ครอบครัวเป็นหน่วยของการติดต่อโต้ตอบระหว่างบุคคล เช่น สามี ภรรยา พ่อแม่ลูก พี่น้อง โดยสังคมแต่ละแห่งจะกำหนดบทบาทของแต่ละครอบครัวไว้ ซึ่งขึ้นอยู่กับประเพณีของแต่ละแห่ง ซึ่งหมายความว่าไม่ใช่ต่างคนต่างกิน ต่างคนต่างอยู่แต่ต่างคนต่างมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกัน เช่น รักกัน เอาใจใส่กัน สั่งสอนกัน จิตใจผูกพันกัน เป็นต้น

4. ครอบครัวถ่ายทอดและรักษาวัฒนธรรม สมาชิกถ่ายทอดและรับแบบของความประพฤติในการปฏิบัติต่อกัน เช่น ระหว่างสามีภรรยาและลูก และเมื่อผสมผสานกันกับวัฒนธรรมที่นอกเหนือไปจากครอบครัวก็จะได้แบบของความประพฤติต่อกันและกันรวมทั้งต่อผู้อื่นด้วย

นอกจากนี้ เราเกิดมาจะต้องพบกับครอบครัว 2 แบบ คือครอบครัวที่ให้กำเนิดมาหรือครอบครัวบิดามารดาของเราเองซึ่งเลี้ยงดูผู้เยาว์ให้อยู่เจริญเติบโตขึ้นมา ตลอดจนสั่งสอนอบรมให้รู้จักระเบียบทางสังคม เป็นครอบครัวแบบไม่สมัครใจ ครอบครัวอีกแบบหนึ่งคือครอบครัวของเราเอง ซึ่งเกิดจากการสมรสเป็นครอบครัวแบบสมัครใจ เราเป็นสมาชิกด้วยความสมัครใจของเราเอง (สุพัตรา สุภาพ. 2540: 67)

สำนักวิจัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (2541: 91) ได้ศึกษาวิจัยคุณภาพชีวิตของคนในเขตเมืองภาคใต้ และได้ให้คำนิยามว่าคุณภาพชีวิตครอบครัว หมายถึง ความพึงพอใจในชีวิตครอบครัวของบุคคล เป็นการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ซึ่งเป็นการรับรู้ลักษณะและปริมาณการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัว และลักษณะความพึงพอใจในการมีปฏิสัมพันธ์โดยอาจแยกเป็น

1. ความต้องการทางด้านรูปธรรม คือ ความต้องการในสิ่งที่มองเห็นได้ เช่น การได้รับความช่วยเหลือในด้านปัจจัยสี่ เงินทอง การให้คำแนะนำ ข่าวสารข้อมูลจากบุคคลในครอบครัว

2. ความต้องการด้านนามธรรม คือ ความต้องการทางด้านอารมณ์ จิตใจ ได้แก่ ความพอใจ ความเข้าใจ การได้รับการยอมรับจากบุคคลในครอบครัว

เสาวนีย์ ดนะกุลย์ (2533 อ้างอิงจาก ชาริณี ทศน์นารา) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร ได้ให้คำนิยามของคุณภาพชีวิตครอบครัวหรือคุณภาพชีวิตสมรส หมายถึง ระดับความพึงพอใจที่บุคคลมีต่อกู่สมรสของตนเอง ในสิ่งที่เกี่ยวกับความรัก ความเข้าใจ ความรับผิดชอบต่อหน้าที่สามีภรรยา ความสัมพันธ์ทางเพศ สภาพทางการเงินในครอบครัว

จากแนวคิดของนักวิชาการที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยได้นำความหมายตามที่ ชาริณี ทศน์นารา กล่าวไว้ว่า คุณภาพชีวิตด้านครอบครัว หมายถึง สมาชิกในครอบครัวอยู่ร่วมกันด้วยความรักความผูกพัน มีความรับผิดชอบในการดำรงสถานะเป็นครอบครัว สามารถพึ่งพาตนเองได้และมีส่วนร่วมเกื้อกูลสังคม

แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ

สุขภาพอนามัยเป็นหนึ่งในองค์ประกอบที่สำคัญของคุณภาพชีวิต สุขภาพของมนุษย์เป็นเครื่องชี้วัดที่สำคัญอย่างยิ่ง ที่สะท้อนให้เห็นถึงคุณภาพชีวิตของมนุษย์ การที่จะมีสุขภาพดีได้ประชาชนต้องตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพ

ความหมายของสุขภาพอนามัย

องค์การอนามัยโลก (1947) ได้ให้คำจำกัดความของสุขภาพอนามัย (Health) หมายถึง ภาวะความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และความเป็นอยู่ในสังคมที่ดี มิใช่เพียงปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น

นิตยา ตั้งชูรัตน์ (2529:5) กล่าวว่า สุขภาพ หมายถึง ภาวะของความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจรวมทั้งการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี และคำว่าสุขภาพนี้มีไว้จะหมายถึงแต่เพียงปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น

วรรณวิไล จันทภา (2531) กล่าวว่า สุขภาพ หมายถึง สภาพที่เป็นสุขหรือความสุขสบายปราศจากโรค หรือมีร่างกายที่แข็งแรง สมส่วน มีจิตใจและอารมณ์ที่ดี ซึ่งจะไม่ก่อทุกข์ให้แก่ตนเองและผู้อื่น มีสมองที่มีคุณภาพสามารถเรียนรู้และรับรู้ และสามารถคิดอย่างมีเหตุผล

ธาริณี ทศน์นารา (2547) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ หมายถึง ระดับการมีสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตที่มีความสมบูรณ์ ปราศจากโรค มีร่างกายที่แข็งแรง มีสภาพจิตใจที่ดี และมีการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

องค์ประกอบคุณภาพชีวิตด้านครอบครัว

นิตยา ตั้งชูรัตน์ (2529) ได้กล่าวว่าคุณภาพชีวิตด้านครอบครัวจะต้องมีองค์ประกอบดังนี้

1. พันธุกรรม ซึ่งได้รับการถ่ายทอดมาจากบิดามารดาหรือ บรรพบุรุษเป็นสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด ไม่สามารถปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงได้ การมีพันธุกรรมที่ดีจึงเป็นการเริ่มต้นของการมีสุขภาพที่ดี ร่างกายและจิตใจเจริญเติบโตและพัฒนาไปด้วยดี ส่วนผู้ที่ได้รับความผิดปกติมาจากพันธุกรรม เช่น โรคบางโรค ย่อมมีผลต่อร่างกายและจิตใจไปในทางที่บั่นทอนสุขภาพ

2. สิ่งแวดล้อม ย่อมมีผลต่อสุขภาพของบุคคล ไม่ว่าจะเป็นสถานที่พักผ่อนหลับนอน สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อสุขภาพของบุคคล สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับลักษณะทางสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อต่างๆ ตลอดจนฐานะความเป็นอยู่ อาชีพของประชาชนในชุมชน ชุมชนที่มีระดับการศึกษาน้อยและยากจน โอกาสที่จะเกิดโรคต่างๆมีมาก นอกจากนี้ความเชื่อที่ผิดๆ ขนบธรรมเนียม ประเพณีของประชาชนก็มีผลในการบั่นทอนสุขภาพของประชาชน

3. สุขปฏิบัติ หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติเพื่อสุขภาพ สุขปฏิบัติเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากต่อสุขภาพอนามัย ถึงแม้ว่าบุคคลนั้นจะมีกรรมพันธุ์และสิ่งแวดล้อมที่ดี แต่ถ้าขาดสุขปฏิบัติที่เหมาะสมก็ไม่สามารถทำให้สุขภาพดีเท่าที่ควรได้ สุขปฏิบัติเป็นพฤติกรรมหนึ่งในเรื่องสุขภาพอนามัย ถ้าบุคคลนั้นมีความรู้ มีทัศนคติที่ดี และถูกต้องในเรื่องสุขภาพอนามัยแล้วจะต้องมีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ถูกต้อง เช่น การรับประทานอาหาร การรักษาความสะอาดของร่างกาย การออกกำลังกาย และการพักผ่อน การตรวจร่างกายประจำปี หรือเมื่อรู้สึกว่ามีเจ็บป่วยควรพบแพทย์

เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย (2539) ได้แบ่งคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ เป็น 2 มิติ คือ คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย คือ สุขภาพเกี่ยวกับทางเดินอาหาร ระบบทางเดินหายใจ ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ระบบตา ระบบเลือด สุขภาพทั่วไป การดูแลสุขภาพทั่วไป การดูแลสุขภาพเมื่อเจ็บป่วย และการไปรับบริการทั้งภาครัฐและเอกชน อีกมิติคือคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิต เป็นสุขภาพจิตของประชาชนทั่วไป

คือ การมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความกระตือรือร้น ความสุขสบายใจ ความรู้สึกหมดกำลังใจ การมีเรื่อง
กลุ่มใจ ความรู้สึกเหงา ความรู้สึกเบื่อโลก ความวิตกกังวลและความหมัดหวังในชีวิต

หัตถยา เกตุจิตร (2542) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุข สังกัด
กองกลางสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข องค์ประกอบคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ ประกอบด้วย ด้าน
สถานะสุขภาพ ด้านการดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย ด้านสุขภาพโภชนาการ ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย
ด้านสุขอนามัยประจำวัน ด้านการดูแลตนเองตามพัฒนาการ และด้านการดูแลตนเองตามการเบี่ยงเบน
ทางสุขภาพ

สุวลักษณ์ มีปาน (2541) ได้ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพและการใช้สติปัญญาของชาว
ไทยมุสลิมในชนบท โดยองค์ประกอบคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ ได้แก่ การดูแลสุขภาพ ค่าใช้จ่ายการ
ส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต

จากแนวคิดของนักวิชาการที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัย ได้นำความหมายตามที่ ชาริณี ทศน์นารา
กล่าวไว้ว่าคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ หมายถึง ระดับการมีสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตมีความ
สมบูรณ์ ปราศจากโรค มีร่างกายที่แข็งแรง มีสภาพจิตใจที่ดีและมีการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมี
ความสุข

แนวคิดคุณภาพชีวิตในการทำงาน

คุณภาพชีวิตในการทำงาน (Quality of Working Life) เป็นแนวคิดเกี่ยวกับคนงานและองค์กร
แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตในการทำงาน ได้กำเนิดและแพร่หลายอย่างรวดเร็วในประเทศที่พัฒนาด้าน
ธุรกิจและอุตสาหกรรม ทั้งนี้เพราะให้ความสนใจในตัวผู้ปฏิบัติงานอันเป็นทรัพยากรที่สำคัญขององค์กร
การที่ลูกจ้างมีคุณภาพชีวิตที่ดี จะมีผลต่อความตั้งใจในการทำงาน ลดปัญหาการขาดงานและปัญหาอื่นๆ
ซึ่งเป็นผลดีทั้ง 2 ฝ่าย คือ นายจ้างและลูกจ้างผู้ปฏิบัติงาน

ในกลุ่มประเทศสังคมนิยมในอดีต คุณภาพชีวิตการทำงานจะหมายถึงการให้ความคุ้มครองแก่
คนงานและกลุ่มประเทศสแกนดิเนเวีย หมายถึงสภาพแวดล้อมที่ดีในการทำงาน สรุปได้ว่าคุณภาพชีวิต
ในการทำงานหมายถึง สิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน จริยธรรมในการทำงาน และสภาพการทำงานที่
ประกอบไปด้วยเรื่องของค่าจ้าง ชั่วโมงการทำงาน สภาพแวดล้อมการทำงาน ผลประโยชน์ และการ
บริการ ความก้าวหน้าในการทำงานและการมีมนุษยสัมพันธ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินสภาพการ
ทำงานและการได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางมีส่วนต่อความมั่นคงและเสถียรภาพของสังคม

เดลาโมตเต และทาชิซาวา(Delamotte; & Takezawa 1984 อ้างอิงจาก สุชาติ ศรีตะมา. 2543:
23) กล่าวว่าแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตการทำงาน มาจากแนวความคิดคุณภาพชีวิตนั่นเอง กล่าวคือ
พัฒนาให้บุคคลนั้นๆมีสภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี โดยคนงานในฐานะลูกจ้างได้มีสภาพการทำงานที่ดี อยู่
ภายใต้การทำงานที่เหมาะสม มีความปลอดภัย ได้รับผลประโยชน์และมีสิทธิต่างๆอย่างยุติธรรมและ
เสมอภาคในสังคม

ความหมายคุณภาพชีวิตในการทำงาน

เดวิส (Davis 1977 อ้างอิงจาก วีรณ นันทศาสตร์โกศล. 2544) เป็นผู้นำคำศัพท์คุณภาพชีวิตการทำงานขึ้นมาใช้เป็นครั้งแรก ให้คำนิยามว่า คุณภาพชีวิตการทำงานหมายถึงคุณภาพของความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปฏิบัติงานกับสิ่งแวดล้อมโดยส่วนรวมในการทำงานของเขา

เพ็ญศรี วาทยานนท์ (2530) ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตการทำงานว่า คนที่ใช้ชีวิตร่วมกันในการทำงานเป็นเวลานาน มีผลประโยชน์ร่วมกัน ให้ความสนใจและมีความเกี่ยวข้องกับเพื่อนร่วมงาน ทั้งในระดับเสมอกันหรือต่างกัน ทำให้เกิดความสำเร็จในองค์กร

สมหวัง พิธิยานุวัฒน์ และคณะ (2540 อ้างอิงจาก ทศนีย์ จังกาจิตต์. 2546: 14) กล่าวว่าคุณภาพชีวิตการทำงาน หมายถึง สิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้องกับชีวิตการทำงานซึ่งประกอบด้วยเรื่องของค่าจ้าง ชั่วโมงการทำงานและการมีมนุษยสัมพันธ์ ซึ่งส่งผลกระทบต่อความพอใจสำหรับคนงาน

ธารณี ทศนักร (2547) ได้สรุปความหมายของคุณภาพชีวิตการทำงาน หมายถึง การพัฒนาให้บุคคลนั้นๆมีสภาพการทำงานที่ดี อยู่ภายใต้การทำงานที่เหมาะสม มีความปลอดภัยได้รับผลประโยชน์และสิทธิต่างๆอย่างยุติธรรมและเสมอภาคในสังคม

องค์ประกอบคุณภาพชีวิตการทำงาน

จากความหมายข้างต้นที่กล่าวมา ทำให้องค์ประกอบคุณภาพชีวิตการทำงานมีความหลากหลายและเปลี่ยนแปลงตลอดโดยมีผู้ให้แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบคุณภาพชีวิตการทำงาน ไว้ดังนี้

ฮุส และ คัมมิง (Huse & Cumming 1980:20) ได้วิเคราะห์คุณภาพชีวิตการทำงานว่าประกอบด้วยลักษณะต่างๆ 8 ด้านดังนี้

1. รายได้และผลประโยชน์ที่ตอบแทนและยุติธรรมเพียงพอ
2. สภาพที่ทำงานถูกสุขลักษณะและปลอดภัย
3. มีโอกาสพัฒนาขีดความสามารถของผู้ปฏิบัติงานในทักษะและความสามารถที่หลากหลาย
4. มีโอกาสที่จะก้าวหน้าในอาชีพและตำแหน่งมีความมั่นคง
5. มีความสัมพันธ์ภายในหน่วยงาน คือ ได้รับการยอมรับ มีบรรยากาศที่เป็นมิตร
6. การบริหารงานที่เป็นธรรมและเสมอภาค หมายถึง มีความยุติธรรมในการบริหารงาน
7. มีความสมดุลของช่วงเวลาที่ใช้ในการทำงานและช่วงเวลาที่พักผ่อน มีความเป็นส่วนตัว
8. ความภูมิใจในองค์กร หมายถึง ความรู้สึกของบุคลากรที่มีความภาคภูมิใจที่ได้ปฏิบัติงาน

ในองค์กรที่มีชื่อเสียง

ชาญชัย อาจินสมาจาร (2535) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบคุณภาพชีวิตการทำงาน ไว้ดังนี้

1. ความมั่นคง
2. ความเสมอภาคในเรื่องค่าจ้าง

3. ความยุติธรรมในสถานที่ทำงาน
4. ความปลอดภัยจากระบบราชการและความเข้มงวดในการควบคุม
5. งานมีความน่าสนใจ
6. กิจกรรมและงานหลากหลาย
7. งานมีลักษณะท้าทาย
8. มีขอบเขตและการตัดสินใจของตัวเอง
9. โอกาสการเรียนรู้และเจริญก้าวหน้า
10. ผลสะท้อนกลับ ความรู้เกี่ยวกับผลลัพธ์
11. อำนาจหน้าที่ในงาน
12. ได้รับการยกย่องยอมรับจากการทำงาน
13. ได้รับการสนับสนุนทางสังคม
14. มีอนาคต
15. สามารถสัมพันธ์งานกับสิ่งแวดล้อมภายใน
16. มีโอกาสเลือก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความชอบ ความสนใจและความคาดหวัง

วัตตัน (Walton 1990 อ้างอิงจาก สุชาติ หลักรุด และคณะ, 2541) ได้ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตการทำงานอย่างจริงจัง โดยพิจารณาคูณสมบัติของบุคคลเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตในแนวทางการเป็นบุคคลและสภาพแวดล้อมหรือสังคม ผลการศึกษาพบว่า บุคคลที่มีคุณภาพชีวิตในการทำงาน ต้องมีองค์ประกอบ 8 ประการ คือ

1. การได้รับค่าตอบแทนที่เพียงพอและยุติธรรมสำหรับการดำรงชีพ ตามมาตรฐานทางสังคมทั่วไป เมื่อเปรียบเทียบกับตำแหน่งของตนกับตำแหน่งอื่นที่มีลักษณะงานที่คล้ายกัน
2. สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยและส่งเสริมสุขภาพ สถานที่ทำงานสะอาด ปราศจากการรบกวนจากแสงเสียงและกลิ่น มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติงานอย่างเพียงพอ มีการป้องกันและรักษาความปลอดภัยในการทำงาน ซึ่งก่อให้เกิดสุขภาพที่ดี
3. ความก้าวหน้าและความมั่นคงในการทำงาน มีโอกาสในการใช้ศักยภาพของตนให้ได้รับความเจริญก้าวหน้า
4. การพัฒนาความสามารถของบุคคล คือ ใ้บุคคลได้ทำงานอย่างเต็มความสามารถ มีโอกาสพัฒนาความรู้ความสามารถ ตลอดจนทักษะในการทำงาน ซึ่งมีผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
5. การบูรณาการทางสังคมหรือการทำงานร่วมกัน หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชาได้รับความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม
6. ธรรมเนียมในองค์กร หมายถึงนโยบายและข้อบังคับต่างๆที่เป็นธรรมแก่ผู้ปฏิบัติงาน

7. ความสมดุลระหว่างชีวิตงานและชีวิตด้านอื่น หมายถึงการกำหนดเวลาให้เหมาะสมกับงาน ครอบครัว สังคมและตนเอง

8. การเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับครอบครัว หมายถึง การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์กับสังคม การมีส่วนร่วมรับผิดชอบสังคม ซึ่งจะก่อให้เกิดการเพิ่มคุณค่า ความสำคัญของงานและอาชีพของผู้ปฏิบัติ

ธาริณี ทศน์นารา(2547)ได้กล่าวถึง องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน ได้แก่ การได้รับค่าตอบแทนที่เพียงพอและยุติธรรม ความมั่นคงในการทำงาน โอกาสการพัฒนาศักยภาพของบุคคล ความสัมพันธ์ในหน่วยงาน ความสมดุลในช่วงเวลาที่ทำงาน การบริหารงานที่เป็นธรรมและเสมอภาค และความภูมิใจในองค์กร

แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตด้านสังคม

คุณภาพชีวิตด้านสังคม หมายถึง ปัจจัยทางสังคมที่ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิต เช่น น้ำเสีย น้ำท่วม ปัญหาความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมส่วนรวม

องค์ประกอบคุณภาพชีวิตด้านสังคม พิจารณาตามเกณฑ์ความต้องการพื้นฐานจำเป็นแก่การดำรงชีวิตของคนไทยในด้านชุมชน ดังนี้

1. สภาพชุมชน โดยทั่วไปสะอาดและเป็นระเบียบเรียบร้อย
2. ทางเดินเท้าหลักในชุมชนสะอาดต่อการสัญจร
3. ทางเดินเท้าหลักในชุมชนมีสภาพมั่นคงแข็งแรงตลอดสาย
4. มีไฟฟ้าให้แสงสว่างเพียงพอแก่การใช้ทางเท้าอย่างปลอดภัย
5. ทางระบายน้ำหลักในชุมชนมีเพียงพอแก่การป้องกันน้ำท่วมขัง
6. มีสถานที่ในชุมชนหรือใกล้เคียงได้ใช้ในการพักผ่อนหย่อนใจและออกกำลังกาย
7. ชุมชนมีการรณรงค์การทำความสะอาด เช่น การเก็บขยะ
8. ชุมชนมีรถเก็บขยะมาเก็บอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
9. ชุมชนปลอดจากการลักทรัพย์ วางเพลิง ทำร้ายร่างกาย
10. ชุมชนมีการเตรียมการป้องกันบรรเทาสาธารณภัย
11. ชุมชนมีอุปกรณ์ดับเพลิงเพียงพออย่างน้อย 20 หลังคาเรือน/1 เครื่อง
12. ชุมชนปลอดจากคนเสพสิ่งเสพติดที่ร้ายแรงหรือผิดกฎหมาย
13. ชุมชนปลอดจากการมั่วสุมเล่นการพนัน
14. การมีเพื่อนบ้านและพบปะสังสรรค์กันตามโอกาส
15. สังคมรอบข้างยอมรับในอาชีพที่ทำอยู่โดยไม่รังเกียจ
16. มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆภายในสังคม หรือที่อยู่อาศัย

สุพรรณิ ไชยอำพร และสนธิ สมักรการ (2534) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตของคนไทย เปรียบเทียบระหว่างชาวเมืองและชาวชนบทในภาคกลาง 8 จังหวัด โดยศึกษาคุณภาพชีวิตด้านสังคม ประกอบด้วย การมีเพื่อน เพื่อนบ้านละผู้คุ้นเคย โอกาสที่ได้ใช้เวลาสังสรรค์กับบุคคลอื่น การมีส่วนร่วมในสังคม พบว่า ชาวกรุงเทพมหานครและชาวจังหวัดในภาคกลาง ไม่ว่าจะอยู่ในหรือนอกชุมชนแออัด ต่างมีความพึงพอใจต่อชีวิตสังคมของตนในระดับสูง (ร้อยละ 87.0) ข้อที่น่าสังเกตคือ ชาวต่างจังหวัด (ภาคกลาง) มีความพึงพอใจในชีวิตสังคมของตนเองมากกว่าชาวกรุงเทพมหานคร (ร้อยละ 89.7 ต่อร้อยละ 82.1) ในบรรดาชาวกรุงเทพมหานครด้วยกันพบว่าผู้ที่อยู่ในชุมชนแออัด มีความพึงพอใจในชีวิตสังคมของตนเองมากกว่าผู้ที่อยู่นอกชุมชนแออัด

จากแนวคิดของนักวิชาการที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยได้นำความหมายตามที่ ธาริณี ทศน์นารา กล่าวไว้ว่าคุณภาพชีวิตด้านสังคม หมายถึง ปัจจัยทางด้านสังคมที่มีผลกระทบต่อการดำรงชีวิต เช่น ปัญหาน้ำเสีย ปัญหาขยะมูลฝอย ปัญหาน้ำท่วม ปัญหาความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ปัญหาอบายมุข และสิ่งผิดกฎหมายต่างๆ ในชุมชน การมีเพื่อนบ้านหรือคนรู้จักและมีการพบปะสังสรรค์ตามโอกาส การเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมส่วนรวม รวมไปถึงการที่คนในสังคมนอบข้างยอมรับในอาชีพที่ทำอยู่

สรุปแล้วองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตและลักษณะต่างๆ ที่แสดงถึงสภาพของชีวิตที่ดำรงอยู่เป็นส่วนรวมที่เกื้อกูลซึ่งกันและกันกับสังคมและธรรมชาติแวดล้อม พร้อมและสามารถพัฒนาตนเองให้เจริญงอกงามสู่ความสันติสุขและอิสรภาพที่สมบูรณ์

เครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิต

การวัดคุณภาพชีวิตของบุคคล ใช้การวัดผลของกระบวนการพิจารณาตัดสินใจเกี่ยวกับลักษณะต่างๆ ในการดำเนินชีวิตของบุคคล โดยใช้เกณฑ์ที่บุคคลกำหนดขึ้นมา เมื่อเปรียบเทียบเกณฑ์ดังกล่าวกับกับสถานการณ์ใช้ชีวิตประจำวันของตน แล้วรับรู้ว่ามีระดับใกล้เคียงกันมากเท่าใด บุคคลก็จะมี ความพึงพอใจในชีวิตมากเท่านั้น การประเมินคุณภาพชีวิต อาจประเมินได้ในหลายๆ ด้าน ซึ่งจากการศึกษางานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องพบว่า มีผู้สร้างเครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตไว้ดังนี้

สุพรรณิ ไชยอำพร และสนธิ สมักรการ (2534) ได้สร้างเครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตในการวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของคนไทย ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างชาวเมืองกับชาวชนบท โดยวัดในเชิงอัตวิสัย และภาวะวิสัยในมิติต่างๆ 13 มิติ คือ ชีวิตในครอบครัว ชีวิตทางสังคม ชีวิตการทำงาน สุขภาพ เวลาว่างและการพักผ่อน ชีวิตความเชื่อ ตนเอง การบริการทางด้านสุขภาพ การบริโภคสินค้าและบริการต่างๆ ทรัพย์สิน ท้องถิ่นของท่าน รัฐบาลไทย และชีวิตในเมืองไทย

UNDP (อ้างอิงจาก สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ) ได้มีการศึกษาและนำเสนอเครื่องชี้วัดการพัฒนาและคุณภาพชีวิตในรูปของดัชนีที่เรียกว่า “Human Development Index” (HDI) หรือดัชนีคุณภาพชีวิต ซึ่งประกอบด้วยพิจารณาปัจจัย 3 ด้านได้แก่

1. ด้านสังคม ได้แก่ การสาธารณสุข โดยพิจารณาจากอายุขัยเฉลี่ย
2. ด้านการศึกษา ได้แก่ อัตราการรู้หนังสือและระยะเวลาที่ใช้ในโรงเรียน
3. ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ รายได้เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มประเทศต่างๆทั่วโลก

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization 1994) ได้เริ่มพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตเป็นโครงการระยะเวลา 4 ปี (1992-1995) ด้วยความร่วมมือจากนักวิชาการที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและประเทศที่กำลังพัฒนา โดยได้ดำเนินการพัฒนาเครื่องมือหรือเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตให้มีความหมายถึงความพึงพอใจในชีวิตและการรับรู้สถานะของตนเองด้านต่างๆ ในการดำเนินชีวิตของบุคคล โดยครั้งแรกจะมีข้อคำถาม 227 ข้อ และถูกนำไปใช้ในการศึกษานำร่องในศูนย์ภาคสนามประเทศต่างๆหลายครั้ง และนำผลที่ได้มาปรับปรุงให้เครื่องมือมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น แล้วนำไปทดลองใช้เปรียบเทียบกับแบบวัดอื่นๆแล้วจึงสรุปผลเพื่อที่จะปรับปรุงเครื่องมือให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ต่อมาในปี ค.ศ.1994 เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตได้ปรับปรุงจนมีความเหมาะสมในการนำไปใช้มากขึ้น ประกอบด้วยคำถามเพียง 100 ข้อ และเรียกแบบวัดนี้ว่า เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิต องค์การอนามัยโลก “WHOQOL-100” (World Health Organization Quality of Life-100) โดยโครงสร้างแบบวัดคุณภาพชีวิตนี้จะสะท้อนให้เห็นประเด็นสำคัญต่อคุณภาพชีวิต แบ่งเป็นคำถาม 6 ด้านได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ ระดับความเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพา ความสัมพันธ์ทางสังคม สภาพแวดล้อม ความเชื่อส่วนบุคคล ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบการรับรู้เชิงรูปธรรม มีความครอบคลุมทางด้านเนื้อหา มีความละเอียดและความไวสูง ต่อมาในปี ค.ศ.1995 ทีมพัฒนาคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกได้จัดองค์ประกอบใหม่โดยรวบรวมองค์ประกอบบางด้านเข้าด้วยกันจึงเหลือเพียง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสภาพแวดล้อม (อ้างอิงจาก วรรณา. 2545)

มีการพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตฉบับย่อ (WHOQOL-BREF) โดยอาศัยข้อมูลจากเครื่องชี้วัด WHOQOL นำร่องในครั้งแรก และข้อมูลทั้งหมดจากการใช้ WHOQOL-100 ฉบับทดสอบภาคสนามที่รวบรวมมาจากศูนย์ภาคสนาม 20 ศูนย์ จาก 18 ประเทศ เพื่อใช้ในครั้งนี้ เครื่องมือ (WHOQOL-BREF) จะประกอบไปด้วยข้อคำถามทั้งหมด 26 ข้อ เพื่อให้ได้เครื่องชี้วัดที่ครอบคลุมได้กว้างและสามารถนำไปใช้ได้ โดยจะทำการเลือกข้อคำถามมาเพียง 1 ข้อ จากแต่ละหมวดใน 24 หมวด ที่อยู่ในเครื่องชี้วัด WHOQOL-100 และรวมกับหมวดที่เป็นคุณภาพชีวิตและสุขภาพโดยทั่วไปอีก 2 ข้อคำถาม เครื่องชี้วัด (WHOQOL-BREF) มีการจัดทำไว้ 19 ภาษาที่แตกต่างกัน (สุวรรณ และคณะ. 2540)

เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต (WHOQOL-BREF-THAI) ประกอบด้วยข้อคำถาม 2 ชนิด คือ แบบภาวะวิสัย (Perceived objective) และอัตวิสัย (Self-report subjective) จะประกอบด้วยองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ดังนี้ (กรมสุขภาพจิต.2547)

1. ด้านร่างกาย (Physical domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคลซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงผลกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าคุณไม่ต้องการพึ่งพาอาศัยต่างๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่นๆ เป็นต้น

2. ด้านจิตใจ (Psychological domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเศร้าหรือกังวล การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่างๆของคนที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่นๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณมีชีวิตอยู่อย่างอิสระไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยละมุนคงในชีวิต การรับรู้ว่าคุณได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่างๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสาร หรือฝึกฝนทักษะต่างๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมสันทนาการ และมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น

โดยสรุปผู้วิจัยได้นำเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตของ ธาริณี ทัศนารามาใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เนื่องจากมีความเหมาะสมทางด้านข้อความที่มีความชัดเจน อ่านแล้วเข้าใจง่าย มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานในบริษัทเช่นเดียวกับที่เคยศึกษามาก่อนแล้ว

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ปัจจัยชีวิตสังคมกับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง

เพศ

ผลงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงโดยเปรียบเทียบเพศของ วัฒนา ศรีสัตย์วาจา (2549) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและความเชื่อทางพุทธศาสนาของข้าราชการครู โรงเรียนมัธยมศึกษา สหวิทยาเขตวังทองหลาง ผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการครูโรงเรียนมัธยมศึกษา เพศหญิง มีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าข้าราชการครูโรงเรียนมัธยมศึกษา เพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่งานวิจัยของ ธนภัทร์ สุทธิ (2550) ที่ได้วิจัยการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุเทศบาลตำบลด่านซ้าย อำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย พบว่าผู้สูงอายุเพศ ชาย และเพศหญิงมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงไม่แตกต่างกัน

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยพบว่า ตัวแปรเพศมีความเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงในผู้ใหญ่ตอนต้น และมีผลงานวิจัยที่ยังไม่สอดคล้องกัน ทำให้ผู้วิจัยสนใจตัวแปรดังกล่าว ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานการวิจัยในงานวิจัยฉบับนี้ว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นเพศหญิงมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นเพศชาย

สถานภาพสมรส

ผลงานวิจัยที่ศึกษาความเกี่ยวข้องระหว่างการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงกับสถานภาพสมรส เช่น งานวิจัยของ ธนภัทร์ สุทธิ (2550) ที่ได้ศึกษาการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุเทศบาลตำบลด่านซ้าย อำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานะภาพสมรสแตกต่างกัน มีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงแตกต่างกัน

จากงานวิจัยดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าสถานภาพสมรสมีความเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงที่แตกต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีสถานภาพสมรสที่แตกต่างกันมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงแตกต่างกัน

ฐานะทางเศรษฐกิจ

ผลงานวิจัยที่ศึกษาความเกี่ยวข้องระหว่างการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงกับฐานะทางเศรษฐกิจ เช่นงานวิจัยของ ธนภัทร์ สุทธิ (2550)ที่ได้ศึกษาการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุเทศบาลตำบลด่านซ้าย อำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจที่แตกต่างกัน มีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงแตกต่างกัน และงานวิจัยของวัฒนา ศรีสัตย์วาจา (2549) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและความเชื่อทางพุทธศาสนาของข้าราชการครู โรงเรียนมัธยมศึกษา สหวิทยาเขตวังทองหลาง ผลการวิจัย

พบว่าข้าราชการครูโรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจเหลือใช้ มีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าข้าราชการครูโรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจพอใช้

รายได้เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตและเป็นตัวที่สามารถนำมาใช้จ่าย เพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล รายได้และรายจ่ายส่งผลต่อฐานะทางเศรษฐกิจของแต่ละบุคคล เป็นปัจจัยที่ทำให้แบบแผนการดำเนินชีวิตแตกต่างกัน จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นชี้ให้เห็นว่าฐานะทางเศรษฐกิจมีความเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงที่แตกต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยตั้งสมมติฐานว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงกว่ามีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำกว่า

ระดับการศึกษา

ผลงานวิจัยที่ศึกษาความเกี่ยวข้องระหว่างการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงกับระดับการศึกษา เช่นงานวิจัยของ ธนภัทร์ สุทธิ (2550) ที่ได้ศึกษาการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุเทศบาลตำบลด่านซ้าย อำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงแตกต่างกัน

การศึกษามีความสำคัญอย่างมากในการดำเนินชีวิต ทั้งในด้านการประกอบอาชีพการงาน เป็นเครื่องมือในการพัฒนาตนเองตลอดจนการปฏิบัติตนในชีวิตปัจจุบันเพื่อให้ชีวิตสามารถดำเนินอยู่ได้อย่างปกติสุข ความรู้เป็นสิ่งที่จะช่วยให้มีการตัดสินใจแก้ปัญหาและอุปสรรคอื่นๆในอันที่จะให้เกิดผลในการดำเนินชีวิตที่สงบสุข

จากงานวิจัยดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าระดับการศึกษามีความเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงที่แตกต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงแตกต่างกัน

ปัจจัยชีวิตสังคมกับคุณภาพชีวิต

เพศ

ผลงานวิจัยที่ศึกษาความเกี่ยวข้องระหว่างคุณภาพชีวิตกับเพศ เช่นงานวิจัยของ เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย (2539)อ้างอิงจาก สุทธิพร บุญมาก. 2544) ที่ได้ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของแรงงานย้ายถิ่นในอุตสาหกรรมยางพาราจังหวัดสงขลา ผลการวิจัยพบว่าแรงงานย้ายถิ่นเพศหญิงมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ สำนักวิจัย (2541 ง: 154-156 อ้างอิงจาก สุทธิพร บุญมาก. 2544) ได้ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของคนในเขตเมืองภายใต้ประเทศไทย โดยสำรวจคุณภาพชีวิตของคนในเขตเมือง ผลการวิจัยพบว่าตัวแปรภูมิหลังที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตคือด้านเพศ โดยเพศหญิงมีความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตมากกว่าเพศชาย

จากงานวิจัยดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าเพศมีความเกี่ยวข้องกับ คุณภาพชีวิตที่แตกต่างกันซึ่งพบว่ามี ข้อมูลที่ชี้ให้เห็นว่าเพศมีความเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต ดังนั้นผู้วิจัยตั้งสมมติฐานว่าผู้ใหญ๋ตอนต้นเพศ หญิงมีคุณภาพชีวิตสูงกว่ากับผู้ใหญ๋เพศชาย

สถานภาพสมรส

ผลงานวิจัยที่ศึกษาความเกี่ยวข้องระหว่างคุณภาพชีวิตกับสถานภาพสมรส เช่นงานวิจัยของ เสาวนีย์ ดนะกุล (2533) ที่ได้ศึกษาเรื่อง คุณภาพของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งศึกษาระดับ ความพึงพอใจในชีวิตในด้านต่างๆ ผลการวิจัยพบว่า สถานภาพสมรสมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจ ในชีวิตซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ สำนักวิจัย (2541 ง: 154-156 อ้างอิงจาก สุทธิพร บุญมาก. 2544) ได้ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของคนในเขตเมืองในประเทศไทย โดย สสำรวจคุณภาพชีวิตของคนในเขตเมือง พบว่าตัวแปรภูมิหลังมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในการ ดำเนินชีวิตโดยผู้ที่ได้สมรสและอยู่ด้วยกันมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าผู้ที่มีสถานภาพสมรสอื่นๆ

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าสถานภาพสมรสมีความเกี่ยวข้องกับ คุณภาพชีวิต ผู้ที่สมรสหรือมีคู่ น่าจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าเนื่องจากมีเพื่อน มีผู้ให้คำแนะนำและเป็น ที่ปรึกษา ช่วยผ่อนคลายทางด้านอารมณ์และความรู้สึก ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่าผู้ใหญ๋ตอนต้นที่มี สถานภาพสมรสที่มีคู่มิคุณภาพชีวิตที่สูงกว่าผู้ที่มีสถานภาพสมรสอื่นๆ

ฐานะทางเศรษฐกิจ

ผลงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต โดยเปรียบเทียบระดับฐานะทางเศรษฐกิจ พบงานวิจัย ของคาฮาชิ ยาไซกิ (1979 อ้างอิงจาก แสงรัตน์ เดชอุดม. 2543) ได้ศึกษาเรื่อง คุณภาพชีวิตของประชาชน ในประเทศไทย วิเคราะห์ทางเศรษฐกิจและสังคม โดยเก็บข้อมูลจาก 70 จังหวัด พบว่าประชากรที่มี รายได้สูงมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เสาวนีย์ ดนะกุล (2533) ที่ได้ศึกษาเรื่อง คุณภาพของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งศึกษาระดับความพึงพอใจในชีวิตในด้านต่างๆพบว่า รายได้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต และงานวิจัยของ พรพรรณ ศรีทอง (2533) ที่ ได้ศึกษาเรื่อง คุณภาพชีวิตของครูประถมสังกัดสำนักงานประถมศึกษาจังหวัดพิจิตร พบว่า ตัวแปรด้าน รายได้ที่แตกต่างกันทำให้คุณภาพชีวิตครูแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และงานวิจัยของ ประภาพร จินันทุยา (2536) ได้ศึกษาเรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง ผลงานวิจัยพบว่า ภาระหนี้สินเป็นตัวแปรสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ รวมทั้งงานวิจัย ของ พรพรรณ ผึ้งผุง (2540) ที่ได้ทำการศึกษาวินิจฉัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของประชากรในชุมชนแออัด คลองเตย พบว่ารายได้ของครัวเรือนเป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างในระดับที่ต่ำ กว่ามาตรฐานความจำเป็นพื้นฐานในเขตเมือง และเพชรน้อย สิงห์ช่างชัย (2539 อ้างอิงจาก สุทธิพร บุญมาก. 2544) ได้ศึกษาเรื่อง คุณภาพชีวิตของแรงงานย้ายถิ่นในอุตสาหกรรมยางพาราจังหวัดสงขลา พบว่าแรงงานย้ายถิ่นที่มีรายได้มากมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าแรงงานย้ายถิ่นที่มีรายได้น้อย สถาบัน

บัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ สำนักวิจัย (2541 ก) ได้ศึกษา คุณภาพชีวิตของคนในกรุงเทพมหานคร พบว่า ฐานะทางเศรษฐกิจมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นมีทิศทางเดียวกันว่ารายได้ ระดับฐานะทางเศรษฐกิจมีผลและมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบข้อมูลที่สนับสนุนว่าระดับรายได้ รายจ่าย และฐานะทางเศรษฐกิจของแต่ละบุคคลมีผลต่อคุณภาพชีวิต ผู้วิจัยจึงได้ตั้งสมมติฐานการวิจัยว่าวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงกว่ามีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำกว่า นั่นคือ ผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจเหลือใช้มีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าพอใช้ และผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจในระดับพอใช้มีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าขาดแคลน

ระดับการศึกษา

ผลงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต โดยเปรียบเทียบระดับการศึกษา พบงานวิจัยของ พรรณภา ผึ้งผดุง (2540 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง คุณภาพชีวิตของประชากรในชุมชนแออัดในชุมชนแออัดคลองเตย ผลงานวิจัยพบว่าระดับการศึกษาเป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย (2539 อ้างอิงจาก สุทธิพร บุญมาก, 2544) ได้ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของแรงงานย้ายถิ่นในอุตสาหกรรมยางพาราจังหวัดสงขลา พบว่าแรงงานย้ายถิ่นที่มีการศึกษาสูงมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าแรงงานย้ายถิ่นที่มีการศึกษาที่ต่ำกว่า และสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ สำนักวิจัย (2541 ก) ได้ศึกษา คุณภาพชีวิตของคนในกรุงเทพมหานคร พบว่าการศึกษามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความพึงพอใจในชีวิต รวมทั้งงานวิจัยของ วรรณิการ์ สุขเกษม และพลาพรรณ คำพรรณ (2543 อ้างอิงจาก สุทธิพร บุญมาก, 2544: 84) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของประชากรในเขตเมืองภาคกลาง พบว่า การศึกษาสูงมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตสูง

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีข้อมูลที่แสดงให้เห็นว่าการศึกษามีความสัมพันธ์และส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลเนื่องจากการศึกษาทำให้บุคคลมีความรู้ และนำความรู้ที่ได้รับมาประกอบการดำเนินชีวิตและพัฒนาตนเองทำให้บุคคลน่าจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่าวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษาสูงกว่ามีคุณภาพชีวิตสูงกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาที่ต่ำกว่า

การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงกับคุณภาพชีวิต

ผู้วิจัยตรวจสอบเอกสารจากผลงานวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงกับคุณภาพชีวิต ของประชาชนตำบลหงส์เจริญ อำเภอนาทม จังหวัดขุขันธ์” ของ สกมล พรหมสิน (2546) ซึ่งศึกษาระดับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและระดับคุณภาพชีวิต รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงกับคุณภาพชีวิตของประชาชน ด้วยวิธีการวิจัยเชิงสำรวจและสัมภาษณ์ โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วย 3 ส่วน คือ แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐาน ซึ่งเป็นแบบให้เลือกตอบและเติมข้อมูล แบบสอบถามการดำเนินชีวิตแบบ

เศรษฐกิจพอเพียงและแบบสอบถามคุณภาพชีวิตซึ่งเป็นมาตรประเมินค่า 5 ระดับ งานวิจัยฉบับดังกล่าว นิยามศัพท์เศรษฐกิจพอเพียงไว้ 4 ด้าน คือ ด้านปัจจัยสี่พอเพียง ด้านการศึกษาถ้วนทั่ว ด้านครอบครัว เข้มแข็ง และด้านรายได้พอเพียง ส่วนคุณภาพชีวิตแบ่งเป็น 2 ด้าน คือ ด้านสุขภาพกายและด้าน สุขภาพจิต กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) โดยวิธีจับสลาก กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 15- 65 ปี ผลการศึกษาวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจ พอเพียงในระดับสูง (50.8%) ระดับปานกลาง (48.7%) และระดับต่ำ (0.50%) และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง (64.6%) คุณภาพชีวิตในระดับสูง (35.4%) เมื่อศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงกับคุณภาพชีวิตโดยการวิเคราะห์จำแนกพหุ ตามปัจจัยทั้ง 4 ด้าน พบว่า

1. ด้านปัจจัยสี่พอเพียง พบว่า ปัจจัยสี่พอเพียงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตของ กลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มตัวอย่างที่มีปัจจัยสี่พอเพียงระดับมากที่สุดมีคุณภาพชีวิตสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มี ปัจจัยสี่พอเพียงในระดับมากและระดับปานกลาง ตามลำดับ
2. ด้านการศึกษาถ้วนทั่ว พบว่า ปัจจัยการศึกษาถ้วนทั่วมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพ ชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาถ้วนทั่วมากที่สุดมีคุณภาพชีวิตสูงกว่ากลุ่มตัวอย่าง ที่มีการศึกษาถ้วนทั่วระดับมาก ระดับปานกลางและระดับน้อย
3. ด้านครอบครัวเข้มแข็ง พบว่า ปัจจัยด้านครอบครัวเข้มแข็งมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับ คุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มตัวอย่างที่มีครอบครัวระดับมากที่สุดมีคุณภาพชีวิตสูงกว่ากลุ่ม ตัวอย่างที่มีครอบครัวเข้มแข็งในระดับมาก ระดับปานกลางและระดับน้อย
4. ด้านรายได้พอเพียง พบว่า ปัจจัยด้านรายได้พอเพียงมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพ ชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้พอเพียงระดับมากที่สุดจะมีคุณภาพชีวิตสูงกว่ากลุ่ม ตัวอย่างที่มีรายได้พอเพียงในระดับมาก ระดับปานกลางและระดับน้อย

งานวิจัยเรื่อง “การยอมรับเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิตของเกษตรกรในชุมชนบ้าน หลุมมะขาม ตำบลหนองไม้แก่น อำเภอบางยาว จังหวัดพะเยา” ของ จริญญา สุพรรณ (2548) เพื่อศึกษาวิถีชีวิตและเหตุผลของการยอมรับเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิตของเกษตรกร ใช้วิธีการ ศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์และการสังเกตเป็นเครื่องมือในการศึกษา ผลการศึกษา พบว่า ชุมชนบ้านหลุมมะขามเกิดจากการรวมตัวของเกษตรกรที่อพยพมาจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และจากอำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี โดยระยะแรกได้รับจ้างเป็นแรงงานตัดไม้จากนั้นได้จับจองพื้นที่ ดังกล่าวทำเกษตร ซึ่งการดำเนินชีวิตของเกษตรกรในช่วงนั้นเป็นเศรษฐกิจแบบดั้งเดิม คือผลิตเพื่อการ บริโภคภายในครัวเรือนและมีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันในชุมชน ต่อมามีการปรับเปลี่ยนการดำเนิน ชีวิตตามกระแสทุนนิยมที่เข้ามาในชุมชนรวมทั้งได้มีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเพาะปลูก ส่งผลให้ เกษตรกรเกิดปัญหาภาวะหนี้สินในระดับสูง มีการจัดการทรัพยากรที่ไม่พึ่งพาซึ่งกันและกัน เกษตรกร

ส่วนหนึ่งจึงได้ปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตและรูปแบบการผลิตเป็นไปตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง โดยจุดเริ่มต้นได้แบบอย่างจากการศึกษาจากเกษตรกรที่ประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพ ซึ่งในปัจจุบันกลุ่มตัวอย่างในชุมชนบ้านมะขามที่ได้ดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงมีรายได้และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

งานวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การประยุกต์ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการบริหารจัดการองค์การกับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานบริษัทแพรรดาจิวเวอรี่ จำกัด (มหาชน)” ของ สมพร กรุดน้อย (2550) เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การประยุกต์ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการบริหารจัดการองค์การกับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงาน โดยศึกษาวิจัยกับประชากร คือ พนักงานที่ปฏิบัติงานในบริษัท แพรรดา จิวเวอรี่ จำกัด (มหาชน) จำนวน 1,950 คน โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล ผลการศึกษาวิจัยพบว่า

1. การรับรู้การประยุกต์ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการบริหารจัดการองค์การ โดยรวมกับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงของพนักงาน มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง และเป็นความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. พฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยรวมกับคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลางค่อนข้างสูง และเป็นความสัมพันธ์ทางบวก
3. พฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานมีความสัมพันธ์กัน โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ เท่ากับ .724 และมีประสิทธิภาพในการพยากรณ์ เท่ากับ .524

งานวิจัยเรื่อง “การดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของเกษตรกรในหมู่บ้านหนองมะจับ ตำบลแม่แฝก อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่” ของ ชุมพลภัทร์ คงธนจรรุอนันต์ (2551) มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาเพื่อ

1. ศึกษาถึงลักษณะการดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิตตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงของเกษตรกร
2. ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิตตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงของเกษตรกร
3. ศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิตตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงของเกษตรกรกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย คือ เกษตรกรกลุ่มตัวอย่างในหมู่บ้านหนองมะจับ จำนวน 153 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์ที่มีลักษณะคำถามปลายปิด (Close – ended questions) และคำถามปลายเปิด (Open – ended questions) โดยแบ่งแบบสัมภาษณ์ออกเป็น 4 ตอนคือ

ข้อมูลปัจจัยทางด้านส่วนบุคคล ข้อมูลปัจจัยทางการดำเนินชีวิต ข้อมูลด้านคุณภาพชีวิต และข้อมูล ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิตตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงของเกษตรกร ผลการศึกษาวิจัย พบว่า

1. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า รายได้ครัวเรือนทั้งหมดต่อปี มีความสัมพันธ์ในเชิงลบกับการดำเนินชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หมายความว่าเกษตรกรที่มีรายได้ครัวเรือนทั้งหมดต่อปีสูงขึ้นมีแนวโน้มการดำเนินชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงลดลง

แหล่งความรู้เรื่องแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการดำเนินชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง อธิบายได้ว่า เกษตรที่ได้รับความรู้เรื่องแนวคิดปรัชญาการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงจากแหล่งความรู้หลายแห่งมีการดำเนินชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าเกษตรกรที่ได้รับความรู้จำนวนน้อยกว่า

2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า ระดับการศึกษาสูงสุดมีความสัมพันธ์ในเชิงลบกับคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หมายความว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาที่สูงขึ้นมีคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง น้อยกว่าผู้ที่มีการศึกษาในระดับที่ต่ำกว่า

ความรู้ในเรื่องการปฏิบัติตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หมายความว่าผู้ที่มีระดับความรู้ในเรื่องการปฏิบัติตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสูงมีคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าผู้ที่มีระดับความรู้ในเรื่องการปฏิบัติตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงต่ำ

ผู้ที่มีความตระหนักในการใช้ชีวิตความเป็นอยู่ตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสูง มีคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าผู้ที่มีความตระหนักในการใช้ชีวิตความเป็นอยู่ตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงต่ำ

ผู้ที่มีการจับจ่ายใช้สอยที่เป็นไปตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงดีกว่าผู้ที่มีการจับจ่ายใช้สอยที่ไม่เป็นไปตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ผู้ที่มีการออมมีคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ดีกว่าผู้ที่ไม่มีการออม การออมมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงกับคุณภาพชีวิต ที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมีสมมติฐานว่าการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงมีความสัมพันธ์กันทางบวกกับคุณภาพชีวิต

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัย

ประชากรในการวิจัยในครั้งนี้เป็นพนักงานที่ปฏิบัติงานประจำในบริษัท ฟาบริเนท จำกัด เลขที่ 294 หมู่ 8 ถนนวิภาวดีรังสิต อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ผลิตอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ วัสดุอุปกรณ์ เป็นผู้ออกแบบผลิตและจำหน่ายวัสดุและชิ้นส่วนนำแสง รวมถึงแก้ว คริสตอล ปริซึม เลนส์ อุปกรณ์ เลเซอร์และสารตั้งต้นทางเคมี ตลอดจนเป็นผู้ให้บริการ โรงหล่อแก้วผู้รับจ้างผลิตวัสดุใยแก้วนำแสง โดดเด่นด้านเทคโนโลยี คุณภาพการดำเนินงาน การบริการ การขนส่งสินค้าและราคาสินค้า เปิดดำเนินการมาประมาณ 8 ปี มีวิสัยทัศน์ที่มุ่งเป็นบริษัทชั้นนำของโลกในการผลิตชิ้นส่วนอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์และอุปกรณ์สื่อสารโทรคมนาคมใยแก้วนำแสง บริษัทประกอบไปด้วยส่วนสำนักงานและโรงงานได้แบ่งงานออกประมาณ 23 แผนก มีพนักงาน จำนวน 2,337 คน เป็นพนักงานชาย จำนวน 980 คน พนักงานหญิง จำนวน 1,357 คน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่ปฏิบัติงานอยู่ในบริษัท ฟาบริเนท (ประเทศไทย) จำกัด ตำบลธัญบุรี อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี มีอายุตั้งแต่ 21- 40 ปี ผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตร Yamane ซึ่งเป็นการคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างที่จะยอมรับได้มากที่สุดเพียงพอสำหรับเป็นตัวแทนของกลุ่มประชากร (บุญธรรม, 2540:71)

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

เมื่อ

$$n = \text{ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง}$$

$$N = \text{ขนาดของประชากร}$$

$$e = \text{ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ กำหนดให้มีค่า .05}$$

$$n = \frac{2337}{1 + 2337(.05)^2}$$

$$= 341.54 \quad \text{คน}$$

ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวนอย่างน้อย 342 คน เมื่อได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นสัดส่วนเหมาะสมกับขนาดประชากรแล้ว ผู้วิจัยจึงกำหนดวิธีการเพื่อเลือกกลุ่มตัวอย่างให้ได้ครบตามจำนวนที่กำหนด โดยผู้วิจัยแจกแบบวัด จำนวนทั้งหมด 500 ฉบับ โดยขอให้บริษัทแจกแบบวัดตามที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ทั้ง 23 แผนก โดยครอบคลุมทั้งเพศชาย เพศหญิง และทุกระดับการศึกษา ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของแบบวัดเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่ามีแบบวัดฉบับสมบูรณ์จำนวน 350 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 70 ของแบบวัดที่ได้แจกไปทั้งหมด จากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบวัดฉบับสมบูรณ์มาตรวจให้คะแนนแล้วนำไปวิเคราะห์ผลการวิจัยต่อไป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว เป็นแบบให้เลือกตอบ (Check list) ซึ่งเป็นข้อมูลพื้นฐานที่ประกอบไปด้วย เพศ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ และระดับการศึกษา

ตอนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นแบบวัดแบบมาตราประเมินค่า (Rating scale) ซึ่งประกอบไปด้วยคำถามที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงในปัจจุบัน

ตอนที่ 3 แบบวัดคุณภาพชีวิตในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นแบบวัดแบบมาตราประเมินค่า (Rating scale) ซึ่งประกอบไปด้วยคำถามที่เกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

ผู้วิจัยทำการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในวัยผู้ใหญ่ รวมทั้งศึกษาปัจจัยทางด้านชีวสังคม ที่ส่งผลให้การดำเนินชีวิตแตกต่างกันและเป็นข้อมูลพื้นฐานที่เหมาะสมกับวัยผู้ใหญ่ที่เป็นกลุ่มประชากรที่ศึกษา ซึ่งจากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องทั้งหมด ในการสร้างแบบสอบถามข้อมูล

พื้นฐานส่วนบุคคลผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามที่เป็นแบบให้เลือกตอบ และทำการสรุปคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลดังนี้ เพศ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ และระดับการศึกษา เป็นแบบสอบถามที่ให้เลือกตอบ (Check list)

ตอนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

ผู้วิจัยทำการศึกษาเอกสารและรวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและประเด็นที่สำคัญจากพระราชดำรัสขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จากการรวบรวมเอกสารทั้งหมดผู้วิจัยได้สร้างข้อคำถามให้ครอบคลุมความหมายของการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง โดยแบบวัดพฤติกรรมการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงฉบับนี้มีลักษณะเป็นแบบมาตราประเมินค่า (Rating scale) 3 ระดับ ตั้งแต่ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ไม่ได้ปฏิบัติ

ตัวอย่าง แบบวัดพฤติกรรมการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงในผู้ใหญ่ตอนต้น

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุด โดยแบ่งระดับการปฏิบัติของท่านออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ท่านได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง ท่านได้ปฏิบัติเป็นครั้งคราว

ไม่ได้ปฏิบัติ หมายถึง ท่านไม่ได้ปฏิบัติเลย

ข้อคำถาม	การปฏิบัติ		
	เป็นประจำ	เป็นบางครั้ง	ไม่ได้ปฏิบัติ
ด้านความพอประมาณ 0. ท่านพยายามใช้จ่ายตามรายได้ที่มีอยู่			
ด้านความมีเหตุมีผล 0. ท่านจะเลือกซื้อของที่มีความจำเป็นมากกว่าของที่ตนเองต้องการ			
ด้านการมีภูมิคุ้มกันที่ดี 0. ท่านได้อบรมสั่งสอนให้คนในครอบครัวพยายามพึ่งพาตนเองให้ได้มากที่สุด			

เกณฑ์การให้คะแนนการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง

แบบวัดการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นนั้น ประกอบไปด้วยข้อคำถาม จำนวน 15 ข้อ ข้อคำถามเป็นแบบประเมินค่า โดยข้อความประกอบด้วยข้อความในเชิงบวกและเชิงลบ ซึ่งมีเกณฑ์ในการให้คะแนนที่กำหนดไว้ 2 กรณี วิธีการให้คะแนนคือ

ระดับการปฏิบัติ	ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
ปฏิบัติเป็นประจำ	3	1
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	2	2
ไม่ได้ปฏิบัติ	1	3

เกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยเป็นรายชื่อ โดยการรวมคะแนนและนำคะแนนทั้งหมดมา รวมกันแล้วหารด้วยจำนวนข้อของแบบวัด ซึ่งได้กำหนดช่วงคะแนนและความหมายเป็น 3 ระดับดังนี้

$$\text{ช่วงกว้างของข้อมูลในแต่ละชั้น} = \frac{\text{ค่าสูงสุด} - \text{ค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{3-1}{3} = 0.66$$

- ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 – 1.66 หมายความว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงในระดับต่ำ
- ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.67 – 2.32 หมายความว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงในระดับปานกลาง
- ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.33 - 3.00 หมายความว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงในระดับมาก

วิธีการหาคุณภาพแบบวัดการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง

1. การหาค่าความเที่ยงตรง (Validity) ผู้วิจัยได้นำแบบวัดที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คนตรวจหาความเหมาะสมทางด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ในข้อคำถามให้สอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการแล้วนำมาปรับปรุงก่อนนำไปใช้

2. การหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) ผู้วิจัยได้นำแบบวัดที่ปรับปรุงแล้ว จำนวน 35 ข้อไป ทดลองใช้ (Try out) กับผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่บริษัท ฟาบริเนท จำนวน 30 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม แล้วเลือกข้อคำถามที่มีตั้งแต่ .2 ขึ้นไป ได้แบบวัดที่นำไปใช้จริง จำนวน 15 ข้อ

3. การหาความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบวัดมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) โดยผลจากการหาความเชื่อมั่นของแบบวัดได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา = .76

ตอนที่ 3 แบบวัดคุณภาพชีวิต

ในงานวิจัยฉบับนี้ผู้วิจัยวัดคุณภาพชีวิต โดยใช้แบบวัดคุณภาพชีวิตของ ชาริณี ทศน์นารา (2547: 144 -147) ซึ่งวัดคุณภาพชีวิตใน 4 ด้าน คือ ด้านครอบครัว ด้านสุขภาพอนามัย ด้านการทำงาน และด้านสังคม ข้อคำถามมีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ จริงมากที่สุด จริงมาก ไม่แน่ใจ จริงน้อย จริงน้อยที่สุด โดยข้อคำถามประกอบด้วยข้อความในเชิงบวกและเชิงลบ มีวิธีการให้คะแนนดังนี้

	ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
จริงมากที่สุด	5	1
จริงมาก	4	2
ไม่แน่ใจ	3	3
จริงน้อย	2	4
จริงน้อยที่สุด	1	5

ตัวอย่าง แบบวัดคุณภาพชีวิต

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด โดยแบ่งระดับความคิดเห็นของท่านออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่

จริงมากที่สุด	หมายถึง	ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นมากที่สุด หรือตรงกับชีวิตท่านมากที่สุด
จริงมาก	หมายถึง	ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อย ๆ หรือตรงกับชีวิตท่านมาก
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ท่านมีความรู้สึกไม่แน่ใจ หรือไม่มั่นใจว่าตรงกับชีวิตท่าน
จริงน้อย	หมายถึง	ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นน้อย หรือไม่ค่อยตรงกับชีวิตท่าน
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นน้อยมากที่สุด หรือไม่ตรงกับชีวิตท่าน

ข้อคำถาม	จริงมากที่สุด	จริงมาก	ไม่แน่ใจ	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
ด้านครอบครัว 0. ท่านไม่ค่อยมีเวลาให้ครอบครัว					
ด้านสุขภาพอนามัย 0. ท่านพอใจในสุขภาพร่างกายของท่าน					
ด้านการทำงาน 0. ท่านรู้สึกสนุกกับงานและรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า					
ด้านสังคม 0. ท่านรู้สึกไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินจากปัญหาโจรผู้ร้าย					

เกณฑ์การให้คะแนนคุณภาพชีวิต

แบบวัดคุณภาพชีวิตในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นนั้น ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 54 ข้อ ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนที่กำหนดไว้ โดยการรวมคะแนนและนำคะแนนทั้งหมดมารวมกันแล้วหารด้วยจำนวนข้อของแบบวัด ซึ่งได้กำหนดช่วงคะแนนและความหมายเป็น 3 ระดับดังนี้

$$\text{ช่วงกว้างของข้อมูลในแต่ละชั้น} = \frac{\text{ค่าสูงสุด} - \text{ค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{5-1}{3} = 1.33$$

คุณภาพชีวิตโดยรวม

- ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 - 2.33 หมายถึงว่า วัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีคุณภาพชีวิตในระดับสูง
- ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.34 - 3.67 หมายถึงว่า วัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง
- ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.68 - 5.00 หมายถึงว่า วัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีคุณภาพชีวิตในระดับต่ำ

วิธีการหาคุณภาพแบบวัดคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น

ผู้วิจัยใช้แบบวัดคุณภาพชีวิตของ ธาริณี ทศน์นารา (2547: 144 -147) ซึ่งเป็นแบบวัดเพื่อวัดระดับคุณภาพชีวิต 4 ด้าน คือ ด้านครอบครัว ด้านสุขภาพอนามัย ด้านการทำงานและด้านสังคม ข้อคำถามเป็นแบบประเมินค่า โดยข้อความประกอบด้วยข้อความในเชิงบวกและเชิงลบ มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ โดยนำแบบวัดมาหาคุณภาพดังนี้

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดทั้ง 54 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คนแล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด แล้วนำมาหาความเชื่อมั่น

(Reliability) โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา = .72

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยวิธีการแจกแบบวัดและดำเนินการวิจัยตามลำดับดังนี้

1. นำหนังสือแนะนำตัวขออนุญาตเก็บข้อมูลจากคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร มอบให้กับผู้จัดการฝ่ายความปลอดภัยและอาชีวอนามัย บริษัท ฟาบริเนท ประเทศไทย (จำกัด) เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ และขออนุญาตในการทำวิจัย
2. ผู้วิจัยอธิบายลักษณะกลุ่มตัวอย่างตรงตามเกณฑ์ที่กำหนด แล้วฝากแบบวัดไว้แต่ละแผนก
3. เมื่อครบกำหนดตามที่ได้แจ้งไว้ ผู้วิจัยติดต่อขอรับแบบวัดคืน
4. ผู้วิจัยรวบรวมตรวจสอบความสมบูรณ์และความถูกต้องของแบบวัดทั้งหมด ก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล โดยใช้การแสดงจำนวน (n) และร้อยละ (%)
2. วิเคราะห์ระดับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง และระดับความพึงพอใจในชีวิต โดยใช้ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
3. วิเคราะห์การเปรียบเทียบการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและคุณภาพชีวิตของตามตัวแปรชีวสังคม โดยใช้สถิติ (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way ANOVA)
4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง และคุณภาพชีวิต โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product-moment correlation)

บทที่ 4

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยขอนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น โดยการหาความถี่ (n) และร้อยละ(%)

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ระดับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและระดับคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น โดยการหาค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง และคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้นตามตัวแปรเพศ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ และระดับการศึกษา โดยใช้สถิติ t-test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) หรือทดสอบค่าเอฟ (F-test)

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation)

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าสถิติที่พิจารณาใน t-distribution
F	แทน	ค่าสถิติที่พิจารณาใน F-distribution
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of Squares)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกยกกำลังสองของคะแนน (Mean Square)
df	แทน	ขั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็น (Probability)
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น โดยการหาความถี่ (n) และร้อยละ(%)

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรเพศ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจและระดับการศึกษา ปรากฏดังตาราง 1

ตาราง 1 แสดงจำนวนคน(n) และร้อยละ(%) ของผู้ใหญ่ออนไลน์

	ตัวแปร	จำนวนคน(n)	ร้อยละ(%)
เพศ	ชาย	135	38.6
	หญิง	215	61.4
	สถานภาพสมรส		
สถานภาพสมรส	โสด	151	43.1
	มีคู่	129	36.9
	เคยมีคู่	70	20.0
ฐานะทางเศรษฐกิจ	ขาดแคลน	54	15.4
	พอใช้	209	59.7
	เหลือใช้	87	24.9
	ระดับการศึกษา		
ระดับการศึกษา	มัธยมศึกษาปีที่ 6/ ปวช.	48	13.7
	อนุปริญญา/ ปวส.	81	23.1
	ปริญญาตรี	185	52.9
	สูงกว่าปริญญาตรี	36	10.3
	รวม	350	100

จากตาราง 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยมี จำนวน 350 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 215 คน คิดเป็นร้อยละ 61.4 และเพศชาย จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 38.6 ผู้ใหญ่ตอนต้นส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสโสด จำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 43.1 สถานภาพสมรสมีคู่ จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 36.9 และสถานภาพสมรสเคยมีคู่ จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 ผู้ใหญ่ตอนต้นส่วนใหญ่มีฐานะทางเศรษฐกิจพอใช้ จำนวน 209 คน คิดเป็นร้อยละ 59.7 ฐานะทางเศรษฐกิจเหลือใช้ จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 24.9 และฐานะทางเศรษฐกิจขาดแคลน จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 15.4 ผู้ใหญ่ตอนต้นส่วนมากมีระดับการศึกษาปริญญาตรี จำนวน 185 คน คิดเป็นร้อยละ 52.9 รองลงมา มีระดับการศึกษานุปริญญาตรี/ปวส. จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 23.1 ระดับการศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 6/ปวช. จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 13.7 ระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 10.3

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ห้ระดับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและระดับคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้นโดยการหาค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2.1 การวิเคราะห์ห้ระดับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ใหญ่ตอนต้น จำแนกตามตัวแปรเพศ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ และระดับการศึกษา ด้วยการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ผลปรากฏดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ใหญ่ตอนต้น ตามตัวแปรเพศ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ และระดับการศึกษา

	ตัวแปร	M	S.D.	การแปลผล
เพศ	ชาย	2.11	.29	ปานกลาง
	หญิง	2.25	.26	ปานกลาง
สถานภาพสมรส	โสด	2.22	.29	ปานกลาง
	มีคู่	2.21	.29	ปานกลาง
	เคยมีคู่	2.10	.22	ปานกลาง

ตาราง 2 (ต่อ)

ตัวแปร	M	S.D.	การแปลผล
ฐานะทางเศรษฐกิจ			
ขาดแคลน	1.88	.17	ปานกลาง
พอใช้	2.20	.24	ปานกลาง
เหลือใช้	2.36	.27	สูง
ระดับการศึกษา			
มัธยมศึกษาปีที่ 6 / ปวช.	1.97	.27	ปานกลาง
อนุปริญญา / ปวส.	2.13	.26	ปานกลาง
ปริญญาตรี	2.25	.24	ปานกลาง
สูงกว่าปริญญาตรี	2.33	.33	ปานกลาง
รวม	2.21	0.58	ปานกลาง

จากตาราง 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าผู้ใหญ๋ตอนต้นมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงโดยรวมในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาตามตัวแปรเพศ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ และระดับการศึกษา พบว่าส่วนใหญ่ผู้ใหญ๋ตอนต้นมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงในระดับปานกลาง ส่วนผู้ใหญ๋ตอนต้นที่มีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงในระดับสูงได้แก่ผู้ใหญ๋ตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจเหลือใช้

2.2 การวิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ๋ตอนต้น จำแนกตามตัวแปรเพศ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ และระดับการศึกษา ด้วยการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ผลปรากฏดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น จำแนกตาม ตัวแปร เพศ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ และระดับการศึกษา

ตัวแปร	M	S.D.	การแปลผล
เพศ			
ชาย	3.26	.26	ปานกลาง
หญิง	3.22	.16	ปานกลาง
สถานภาพสมรส			
โสด	3.24	.24	ปานกลาง
มีคู่	3.25	.17	ปานกลาง
เคยมีคู่	3.19	.19	ปานกลาง
ฐานะทางเศรษฐกิจ			
ขาดแคลน	3.21	.31	ปานกลาง
พอใช้	3.24	.19	ปานกลาง
เหลือใช้	3.25	.16	ปานกลาง
ระดับการศึกษา			
มัธยมศึกษาปีที่ 6 / ปวช.	3.27	.36	ปานกลาง
อนุปริญญา / ปวส.	3.24	.15	ปานกลาง
ปริญญาตรี	3.23	.17	ปานกลาง
สูงกว่าปริญญาตรี	3.20	.22	ปานกลาง
รวม	3.23	0.79	ปานกลาง

จากตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าผู้ใหญ่ตอนต้นมีคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาตามตัวแปรเพศ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ และระดับการศึกษา พบว่าส่วนใหญ่ผู้ใหญ่ตอนต้นมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง และคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น จำแนกตามตัวแปรเพศ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ และระดับการศึกษา โดยใช้สถิติ t-test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) หรือทดสอบค่าเอฟ (F-test)

3.1 การเปรียบเทียบการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ใหญ่ตอนต้น จำแนกตามเพศ เพื่อทดสอบสมมติฐานดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นเพศหญิงมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นเพศชาย ผลปรากฏดังตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ใหญ่ตอนต้น จำแนกตามเพศ

เพศ	n	M	S.D.	t	p
ชาย	135	2.11	0.29	4.579**	.000
หญิง	215	2.25	0.26		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 พบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นเพศหญิงมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าสมมติฐานข้อที่ 1 ได้รับการสนับสนุน

3.2 การเปรียบเทียบการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ใหญ่ตอนต้น จำแนกตามสถานภาพสมรส เพื่อทดสอบสมมติฐานดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีสถานภาพสมรสที่ต่างกันมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงแตกต่างกัน โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ผลปรากฏดังตาราง 5 และ 6

ตาราง 5 เปรียบเทียบการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ใหญ่ตอนต้น จำแนกตามสถานภาพสมรส

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	.807	.404	5.108*	.007
ภายในกลุ่ม	347	27.417	.079		
รวม	349	28.225			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 พบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีสถานภาพสมรสที่แตกต่างกันมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 จึงได้ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อเปรียบเทียบว่ามีคู่ใดบ้างที่มีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงการแตกต่างกัน โดยวิธีของเชฟเฟ่ ดังตาราง 6

ตาราง 6 เปรียบเทียบการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกันเป็นรายคู่

		โสด	มีคู่	เคยมีคู่
สถานภาพสมรส	M	2.229	2.211	2.102
โสด	2.229	-	.01821	.12672*
มีคู่	2.211		-	.10851*
เคยมีคู่	2.102			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 พบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีสถานภาพสมรส โสดมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีสถานภาพสมรสเคยมีคู่ และผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีสถานภาพสมรสมีคู่อมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีสถานภาพสมรสเคยมีคู่

3.3 การเปรียบเทียบการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ใหญ่ตอนต้น จำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจ เพื่อทดสอบสมมติฐานดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 3 ที่กล่าวว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจที่แตกต่างกันมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงแตกต่างกัน โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ดังตาราง 7 และ 8

ตาราง 7 เปรียบเทียบการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ใหญ่ตอนต้น จำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	7.620	3.810	64.164**	.000
ภายในกลุ่ม	347	20.605	.059		
รวม	349	28.225			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 7 พบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกันมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 จึงได้ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อเปรียบเทียบว่ามีคู่ใดบ้างที่มีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงการแตกต่างกัน โดยวิธีของเซฟเฟ่ ดังตาราง 8

ตาราง 8 เปรียบเทียบการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกันเป็นรายคู่

		เหลือใช้	พอใช้	ขาดแคลน
ฐานะทางเศรษฐกิจ	M	2.364	2.208	1.887
เหลือใช้	2.364	-	.15569*	.47633*
พอใช้	2.208		-	.32064*
ขาดแคลน	1.88			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 พบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจเหลือใช้มีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจพอใช้และขาดแคลน และผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจพอใช้ มีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจขาดแคลน

3.4 การเปรียบเทียบการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ใหญ่ตอนต้น จำแนกตามระดับการศึกษา เพื่อทดสอบสมมติฐานดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 4 ที่กล่าวว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงแตกต่างกัน โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ดังตาราง 9

ตาราง 9 เปรียบเทียบการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ใหญ่ตอนต้น จำแนกตามระดับการศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	3	3.987	1.329	18.969**	.000
ภายในกลุ่ม	346	24.238	.070		
รวม	349	28.225			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 9 พบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4 จึงได้ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อเปรียบเทียบว่ามีคู่ใดบ้างที่มีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงแตกต่างกัน โดยวิธีของเซฟเฟ่ ดังตาราง 10

ตาราง 10 เปรียบเทียบการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันเป็นรายคู่

	สูงกว่าปริญญาตรี	ปริญญาตรี	อนุปริญญา/ปวส.	ม.6/ปวช.
ระดับการศึกษา	2.337	2.256	2.130	1.979
M				
สูงกว่าปริญญาตรี	2.337	.08082	.20617*	.35787*
ปริญญาตรี	2.256	-	.12535*	.27705*
อนุปริญญา/ปวส.	2.130	-	-	.15170*
ม.6/ปวช.	1.979	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 พบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี มีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษาอนุปริญญา/ปวส. และม.6/ปวช. ส่วนผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรีมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษาอนุปริญญา/ปวส. และม.6/ปวช. และผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษาอนุปริญญา/ปวส. มีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษาม.6/ปวช.

3.5 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น จำแนกตามเพศ เพื่อทดสอบสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 5 ที่กล่าวว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นเพศหญิงมีคุณภาพชีวิตดีกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นเพศชาย โดยใช้สถิติ t-test ดังตาราง 11

ตาราง 11 เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น จำแนกตามเพศ

เพศ	n	M	S.D.	t	p
ชาย	135	3.26	.267	1.476	.141
หญิง	215	3.22	.166		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 พบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นเพศหญิงและเพศชายมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงไม่แตกต่างกัน แสดงว่าสมมติฐานข้อที่ 2 ไม่ได้รับการสนับสนุน

3.6 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น จำแนกตามสถานภาพสมรส เพื่อทดสอบสมมติฐานดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 6 ที่กล่าวว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีสถานภาพสมรสที่มีคู่มิคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่ไม่มีคู่ โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ดังตาราง 12

ตาราง 12 เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น จำแนกตามสถานภาพสมรส

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	.218	.109	2.457	.087
ภายในกลุ่ม	347	15.372	.044		
รวม	349	15.591			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 พบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีสถานภาพสมรส โสด มีคู่และเคยมีคู่มิคุณภาพชีวิตที่ไม่แตกต่างกัน แสดงว่าสมมติฐานข้อที่ 6 ไม่ได้รับการสนับสนุน

3.7 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น จำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจ เพื่อทดสอบสมมติฐานดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 7 ที่กล่าวว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจที่สูงกว่ามีคุณภาพชีวิตดีกว่าวัยผู้ใหญ่ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจที่ต่ำกว่า โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ดังตาราง 13

ตาราง 13 เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น จำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	.057	.028	.631	.533
ภายในกลุ่ม	347	15.534	.045		
รวม	349	15.591			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 13 พบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจขาดแคลน พอใช้และเหลือใช้มีคุณภาพชีวิตที่ไม่แตกต่างกัน แสดงว่าสมมติฐานข้อที่ 7 ไม่ได้รับการสนับสนุน

3.8 การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น จำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจ เพื่อทดสอบสมมติฐานดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 8 ที่กล่าวว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่ระดับการศึกษาที่สูงกว่ามีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษาที่ต่ำกว่า โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ดังตาราง 14

ตาราง 14 เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น จำแนกตามระดับการศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	3	.119	.040	.884	.450
ภายในกลุ่ม	346	15.472	.045		
รวม	349	15.591			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 14 พบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 6/ปวช, อนุปริญญา/ปวส., ปริญญาตรีและสูงกว่าปริญญาตรีมีคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน แสดงว่าสมมติฐานข้อที่ 8 ไม่ได้รับการสนับสนุน

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เพื่อทดสอบสมมติฐานดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 9 ที่กล่าวว่า การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ใหญ่ตอนต้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิต โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation) ดังตาราง 15



ตาราง 15 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงกับคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น

ตัวแปร	การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง			การดำเนินชีวิต	คุณภาพชีวิต				คุณภาพชีวิต(รวม)
	ด้านความพอประมาณ	ด้านความมีเหตุผล	ด้านการมีภูมิคุ้มกันที่ดี	แบบเศรษฐกิจพอเพียง (รวม)	ด้านครอบครัว	ด้านสุขภาพอนามัย	ด้านการทำงาน	ด้านสังคม	
การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง									
ด้านความพอประมาณ		.533**	.677**	.864**	.259**	-.141**	.284**	.237**	.270**
ด้านความมีเหตุผล			.546**	.748**	.202**	-.161**	.141**	.137*	.149**
ด้านการมีภูมิคุ้มกันที่ดี				.921**	.184**	-.117*	.141**	.207**	.174**
การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง (รวม)					.245**	-.156**	.215**	.232**	.230**
คุณภาพชีวิตด้านครอบครัว						.085	.394**	.544**	.817**
คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพอนามัย							.169**	-.052	.369**
คุณภาพชีวิตด้านการทำงาน								.364**	.750**
คุณภาพชีวิตด้านสังคม									.690**
คุณภาพชีวิต(รวม)									

**อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

*อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

จากตาราง 15 พบว่า การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ใหญ่ตอนต้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าสมมติฐานข้อที่ 9 ได้รับการสนับสนุน



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษา การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและคุณภาพชีวิตของพนักงานในผู้ใหญ่ตอนต้น กรณีศึกษาพนักงานบริษัทอิเล็กทรอนิกส์โทรนิกแห่งหนึ่ง สรุปสาระสำคัญของการวิจัยและผลของการวิจัยดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น จำแนกตามเพศ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ และระดับการศึกษา
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น

สมมติฐานของการวิจัย

1. ผู้ใหญ่ตอนต้นเพศหญิงมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นเพศชาย
2. ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงแตกต่างกัน
3. ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจที่สูงกว่า มีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำกว่า
4. ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงแตกต่างกัน
5. ผู้ใหญ่ตอนต้นเพศหญิงมีคุณภาพชีวิตสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นเพศชาย
6. ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีสถานภาพสมรสที่มีคู่ มีคุณภาพชีวิตที่สูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่ไม่มีคู่
7. ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจที่สูงกว่า มีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำกว่า
8. ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษาที่สูงกว่า มีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษาที่ต่ำกว่า

9. การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ใหญ่ตอนต้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิต

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีอายุตั้งแต่ 21- 40 ปี ที่สามารถให้ข้อมูลและเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ครอบคลุมตัวแปรที่ศึกษา ปฏิบัติงานอยู่ในบริษัท ฟาบริเนท (ประเทศไทย) จำกัด ตำบลชัยบุรี อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามประกอบด้วย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว เป็นแบบสอบถามที่ให้เลือกตอบ (Check list) ซึ่งเป็นข้อมูลพื้นฐานที่ประกอบไปด้วย เพศ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ และระดับการศึกษา

ตอนที่ 2 แบบวัดเพื่อวัดพฤติกรรมการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ใหญ่ตอนต้น

ตอนที่ 3 แบบวัดคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล โดยใช้การแจกแจงจำนวน(n) และร้อยละ (%)
2. วิเคราะห์ระดับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง และระดับความพึงพอใจในชีวิตโดยใช้ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($S.D.$)
3. วิเคราะห์การเปรียบเทียบการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและคุณภาพชีวิตของตามตัวแปรชีวสังคม โดยใช้สถิติ (t -test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way ANOVA)
4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง และคุณภาพชีวิต โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product-moment correlation)

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาระดับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ใหญ่ตอนต้นและระดับคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น

1.1 ระดับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง ผลการวิจัยพบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นในกลุ่มรวมและเมื่อพิจารณาตามตัวแปรเพศ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ และระดับการศึกษามีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงในระดับปานกลาง ยกเว้นฐานะเศรษฐกิจเหลือใช้ พบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงในระดับสูง

1.2 ระดับคุณภาพชีวิต ผลการวิจัยพบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นมีคุณภาพชีวิตในกลุ่มรวม และเมื่อพิจารณาตามตัวแปรเพศ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจและระดับการศึกษา อยู่ในระดับปานกลาง

2. ผลจากการศึกษาเปรียบเทียบการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้นตามตัวแปรชีวิตสังคม

2.1 ผู้ใหญ่ตอนต้นเพศหญิงมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

2.2 ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีสถานภาพสมรสที่แตกต่างกันมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 โดยพบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีสถานภาพสมรสแบบมีคู่มีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีสถานภาพสมรสโสด ส่วนผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีสถานภาพสมรสโสดมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีสถานภาพสมรสแบบเคยมีคู่

2.3 ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจที่สูงกว่ามีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจที่ต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 โดยพบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแบบเหลือใช้มีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแบบพอใช้ และผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแบบพอใช้ มีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแบบขาดแคลน

2.4 ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4 โดยพบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษานอกระบบ/ปวส. และม.6/ปวช. ส่วนผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษานอกระบบ/ปวส. และม.6/ปวช. มีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษานอกระบบ/ปวส. และม.6/ปวช. และผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษานอกระบบ/ปวส. มีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษา ม.6/ปวช.

2.5 ผู้ใหญ่ตอนต้นเพศหญิงและเพศชายมีคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 5

2.6 ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีสถานภาพสมรสโสด มีคู่และเคยมีคู่ มีคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 6

2.7 ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแบบเหลือใช้ พอใช้และขาดแคลน มีคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 7

2.8 ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีการศึกษาสูงและระดับการศึกษาต่ำกว่ามีคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 8

3. ผลจากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงกับคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้นพบว่า การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 9

การอภิปรายผล

จากการศึกษาการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงกับคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้นสามารถอภิปรายผลการศึกษาตามสมมติฐานได้ดังนี้

1. เพศกับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นเพศหญิงมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากค่านิยมที่สังคมไทยมองว่าเพศชายเป็นคนใจกว้าง ไม่ตระหนี่ถี่เหนียว ใช้จ่ายไปกับกิจกรรมต่างๆ อย่างฟุ่มเฟือยมากกว่าเพศหญิง ส่วนเพศหญิงมักมีการวางแผนการใช้จ่ายเงินเพื่อความมั่นคงและปลอดภัย ประหยัดและอดออมเพื่ออนาคตมากกว่าเพศชายซึ่งบุคลิกภาพการเป็นผู้มีความละเอียดรอบคอบ เช่น การสำรวจราคาสินค้า การเปรียบเทียบราคาก่อนซื้อสินค้า การต่อรองราคาสินค้าเพื่อการใช้เงินที่คุ้มค่า ในขณะที่เพศชายอาจจะไม่ได้คำนึงมากนักเมื่อพร้อมที่จะซื้อและเป็นสิ่งที่ตนชอบก็สามารถตัดสินใจได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวัฒนา ศรีสัตย์วาจา (2549) ที่พบว่าข้าราชการครูเพศหญิงมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าข้าราชการครูเพศชายเพศชาย แต่ต่างจากการศึกษาของธนภัทร์ สุทธิ (2550) ที่พบว่าผู้สูงอายุเพศชายและเพศหญิงมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงไม่แตกต่างกัน

2. สถานภาพสมรสกับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีสถานภาพสมรสแบบมีคู่มีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีสถานภาพสมรสแบบโสดและเคยมีคู่ ส่วนผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีสถานภาพสมรสแบบโสดมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีสถานภาพสมรสแบบเคยมีคู่ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีสถานภาพสมรสแบบมีคู่นั้นต้องวางแผนชีวิตเพื่อรับผิดชอบครอบครัวและภาระอื่นๆ ในครอบครัวซึ่งต่างจาก ผู้ใหญ่ตอนต้นที่ยังโสดมีความรับผิดชอบเฉพาะเรื่องของตนเอง ไม่ต้องดูแลผู้อื่น สามารถดำเนินชีวิตในแนวทางใดแนวทางหนึ่ง การตัดสินใจในเรื่องต่างๆ จึงไม่ต้องคำนึงถึงคนอื่นๆ มากนัก แต่ก็ต้องมีการวางแผนชีวิตเพื่อความมั่นคงของตนเองจึงมีความเป็นเอกภาพมากกว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่เคยมีคู่มาก่อน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของธนภัทร์ สุทธิ (2550) ที่พบว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสที่แตกต่างกันมี

การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงแตกต่างกัน ซึ่งให้เห็นว่าสถานภาพสมรสมีความสัมพันธ์และส่งผล
 ให้มีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงแตกต่างกัน

3. ฐานะทางเศรษฐกิจกับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแบบเหลือใช้มีการดำเนินชีวิต
 แบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแบบพอใช้ และผู้ใหญ่ตอนต้นที่มี
 ฐานะทางเศรษฐกิจแบบพอใช้ มีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีฐานะ
 ทางเศรษฐกิจแบบขาดแคลน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 และสอดคล้องกับการศึกษาของธน
 ภัทร์ สุทธิ(2550) ที่พบว่าผู้สูงอายุที่มีเงินใช้จ่ายเกินพอ มีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่า
 ผู้สูงอายุที่มีเงินใช้จ่ายเพียงพอและผู้สูงอายุที่มีเงินใช้จ่ายไม่เพียงพอ และสอดคล้องกับการศึกษาของ
 วัฒนา ศรีสัตย์วาจา (2549) ที่พบว่าข้าราชการครูที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแบบเหลือใช้ มีการดำเนินชีวิต
 แบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าข้าราชการครูที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแบบพอใช้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก
 รายได้เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันและรายได้ซึ่งเป็นปัจจัยทางเศรษฐกิจที่มี
 ความสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง ดังนั้นผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีเงินใช้จ่ายแบบเกินพอ
 สามารถจัดการกับวิถีชีวิตของตนเองในด้านเศรษฐกิจโดยสามารถพึ่งพาตนเองได้มากกว่าผู้ใหญ่
 ตอนต้นที่มีเงินใช้จ่ายพอใช้และขาดแคลน

4. ระดับการศึกษากับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีและปริญญาตรีมี
 การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษานุปริญญา/ปวส.และ
 ม.6/ปวช. ส่วนผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษานุปริญญา/ปวส. มีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจ
 พอเพียงสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษา ม.6/ปวช. ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4 ทั้งนี้อาจ
 เนื่องมาจากการศึกษามีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ทั้งในด้านการประกอบอาชีพ รูปแบบ
 การดำเนินชีวิตเพื่อให้ชีวิตสามารถดำเนินไปอย่างปกติสุข ความรู้เป็นสิ่งที่จะช่วยประกอบการตัดสินใจ
 แก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆในชีวิตได้ สอดคล้องกับการศึกษาของธนภัทร์ สุทธิ(2550) ที่พบว่าผู้สูงอายุ
 ที่มีระดับการศึกษาสูงกว่ามัธยมศึกษา มีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับ
 การศึกษาไม่เกินประถมศึกษา ทั้งนี้ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีการศึกษาสูงจะมีความสามารถในการดูแลตนเอง
 ได้ดีกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาที่ต่ำกว่า และผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีการศึกษาสูงกว่าย่อมมีโอกาสในการเลือก
 กิจกรรมกำหนดรูปแบบของชีวิต นำความรู้และประสบการณ์ที่มีมาประยุกต์ใช้ประกอบกับเหตุผล ซึ่ง
 การนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในชีวิตประจำวันนั้นต้องเริ่มจากมีความรู้ ความเข้าใจในหลักการที่
 สำคัญจึงจะสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสมก่อให้เกิดประโยชน์กับตนเอง โดยคำนึงถึง
 การพึ่งพาตนเองเป็นหลัก ดังนั้นผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษาที่สูงกว่าจึงมีการดำเนินชีวิตแบบ
 เศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษาที่ต่ำกว่า

5. เพศกับคุณภาพชีวิต

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นเพศหญิงและเพศชายมีคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 5 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากในปัจจุบันทั้งเพศชายและเพศหญิงมีสภาพความเป็นอยู่ องค์กรประกอบและลักษณะการดำเนินชีวิตที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน มีความพร้อมและความสามารถในการพัฒนาตนเองในระดับที่ใกล้เคียงกันทั้งในด้านครอบครัว ด้านสุขภาพอนามัย ด้านการทำงาน และด้านสังคม เพศชายและเพศหญิงมีความสามารถในการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของตนเอง มีสิ่งสนับสนุนการดำรงชีวิตประจำวันได้แก่ รายได้ ที่อยู่อาศัยและสาธารณูปโภคต่างๆ ได้ด้วยตนเอง มีการรับรู้ทางสังคมภายใต้วัฒนธรรม ค่านิยมต่อการดำเนินชีวิตไม่แตกต่างกันมาก การได้รับความสำเร็จทางหน้าที่การงาน การเป็นที่รักและได้รับการยอมรับจากครอบครัวและสังคมในระดับที่ใกล้เคียงกันในปัจจุบัน ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกัน

6. สถานภาพสมรสกับคุณภาพชีวิต

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีสถานภาพสมรสโสด มีคู่และเคยมีคู่ มีคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 6 อาจเนื่องมาจากคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้นในปัจจุบันนี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสถานภาพสมรสที่แตกต่างกัน กล่าวคือ ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีสถานภาพสมรสทั้งโสด มีคู่และเคยมีคู่ มีความพึงพอใจในชีวิตตนเอง อาจมีเพื่อนหรือผู้ให้คำแนะนำเป็นที่ปรึกษา หรืออยู่คนเดียว ผู้ใหญ่ตอนต้นก็สามารถเลือกแนวทางการใช้ชีวิตเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง มีวุฒิภาวะทางร่างกาย และอารมณ์ เพื่อตอบสนองต่อเหตุการณ์และสภาพแวดล้อมอย่างถูกต้องเหมาะสมกับตนเอง มีความเชื่อมั่นและภูมิใจในตนเอง สามารถรับผิดชอบชีวิตตนเองและสมาชิกในครอบครัวได้ ทั้งยังมีความสามารถในการสร้างความมั่นคงและความรู้สึกเป็นสุขทางกาย จิตใจและสังคมได้ ซึ่งแสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ไม่แตกต่างกัน

7. ฐานะทางเศรษฐกิจกับคุณภาพชีวิต

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแบบเหลือใช้ พอใช้และขาดแคลนมีคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 7 อาจเนื่องมาจากผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีการรับรู้ถึงความพอเพียงในการใช้จ่ายที่แตกต่างกันนั้น มีความสามารถในการทำให้สภาพชีวิตที่เป็นอยู่ มีองค์ประกอบและลักษณะต่างๆ ใกล้เคียงกัน ซึ่งรายได้อาจเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบันค่อนข้างมาก การที่ความแตกต่างทางด้านฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ใหญ่ตอนต้นไม่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต อาจเป็นเพราะแคนเตอร์ (Canter, ...) อธิบายว่ารายได้เป็นองค์ประกอบในด้านความจำเป็นพื้นฐาน ซึ่งบุคคลในวัยนี้สามารถทำงานหาเลี้ยงตนได้ ประกอบกับเมื่อถึงสิ้นเดือนพนักงานจะได้รับค่าตอบแทนที่แน่นอน เหตุผลอีกประการหนึ่งคือ คุณภาพชีวิตจัดว่าเป็นความพึงพอใจในชีวิตหรือความรู้สึกเป็นสุข ซึ่งไม่ได้เกิดขึ้นจากการได้รับการตอบสนองทางด้านเศรษฐกิจเพียงอย่างเดียวเท่านั้น

8. ระดับการศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีการศึกษาสูงและระดับการศึกษาดำกว่ามีคุณภาพชีวิตที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 8 อาจเนื่องมาจากผู้ใหญ่ตอนต้นที่ได้รับการตอบสนองทางด้านครอบครัว สุขภาพ การทำงาน และสังคม ซึ่งไม่ว่าจะได้รับการศึกษาในระดับใด ก็นับว่าบุคคลนั้นได้รับการตอบสนองความจำเป็นพื้นฐานที่แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ประกอบกับหากบุคคลมีความสามารถในการพึ่งพาตนเอง แก้ไขปัญหา วางแผนและพัฒนาชีวิตด้วยตนเองได้ในระดับหนึ่ง มีความสุขและความพอใจในชีวิต ทั้งนี้ผู้ใหญ่ตอนต้นอาจมีการเรียนรู้และหาความรู้เพิ่มเติมจากเอกสาร หนังสือ หรือจากแหล่งให้ความรู้อื่นๆ นอกเหนือจากการศึกษาในชั้นเรียนทำให้ผู้ใหญ่ตอนต้นมีข้อมูลที่น่ามาประกอบการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตส่วนตัวและการทำงาน ก่อให้เกิดการพัฒนาไปสู่ความสุขและความสำเร็จได้ โดยไม่ได้ขึ้นอยู่กับระดับการศึกษาที่ผู้ใหญ่ตอนต้นสำเร็จมาซึ่งเป็นการศึกษาในชั้นเรียนที่อาจมีผลต่อคุณภาพชีวิตในบางด้าน เช่น คุณภาพชีวิตด้านการทำงาน แต่อาจไม่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในโดยรวม

9. ความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงกับคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น

ผลการศึกษาพบว่า การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 9 และสอดคล้องกับการศึกษาของธนภัทร์ สุทธิ (2550) ที่พบว่า การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ เนื่องจากการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงหมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ ไม่หลงยึดติดกับวัตถุนิยม มีความสามารถในการตัดสินใจอย่างรอบคอบ โดยอาศัยเหตุผลประกอบและมีความสามารถในการปรับตัว พร้อมรับผลกระทบกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ที่อาจกระทบกับตนเองได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจในหลักการและเหตุผล และนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง จะส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ผลจากการวิจัยครั้งนี้ พบว่าผู้ใหญ่ตอนต้นมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง และมีคุณภาพชีวิต อยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นผู้ที่มิฐานะเศรษฐกิจแบบเหลือใช้ ซึ่งมีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงในระดับสูง ดังนั้นผู้บริหารหน่วยงานและผู้บริหารประเทศ จึงควรหาแนวทางส่งเสริมให้ผู้ใหญ่ตอนต้นมีรายได้สูงขึ้น เพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่ง ๆ ขึ้น

2. ผลการวิจัยในครั้งนี้ ยังพบอีกว่าการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิต ผลการวิจัยดังกล่าวทำให้ทราบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงสูงจะมีคุณภาพชีวิตสูงตามไปด้วย ดังนั้นการส่งเสริมบุคคลให้มีความรู้ ความเข้าใจ และรู้แนวทางในการปฏิบัติเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงก็จะช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นด้วย ในทางกลับกันหากบุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีก็จะส่งผลให้สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างพอเพียงเหมาะสมกับสถานภาพของตนได้เช่นเดียวกัน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาในกลุ่มผู้ใหญ่ตอนต้นที่ปฏิบัติงานในสถานประกอบการอุตสาหกรรมเพียงแห่งเดียว ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปควรวิจัยในหน่วยงานอื่น ๆ หรืออาจทำวิจัยเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงกับคุณภาพชีวิตการทำงาน เพื่อให้สามารถนำผลการวิจัยนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับหน่วยงานโดยตรง ซึ่งจะทำให้ผู้วิจัยได้รับความร่วมมืออย่างดี และหน่วยงานก็จะเล็งเห็นถึงความสำคัญหรือประโยชน์ในการทำการวิจัย

2. ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรศึกษาปัจจัยทางจิตสังคม หรือปัจจัยทางจิตสังคมด้านอื่นๆ ที่อาจส่งผลต่อการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น เพื่อให้สามารถอธิบายสาเหตุของตัวแปรดังกล่าวได้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

3. ในการวิจัยครั้งต่อไปอาจทำการเก็บข้อมูลกับบุคคลในวัยอื่น ๆ เพื่อตรวจสอบว่าการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและคุณภาพชีวิตมีความเกี่ยวข้องกันหรือไม่ เพียงใด เมื่อวิจัยในบุคคลที่มีช่วงวัยที่แตกต่างกัน



บรรณานุกรม

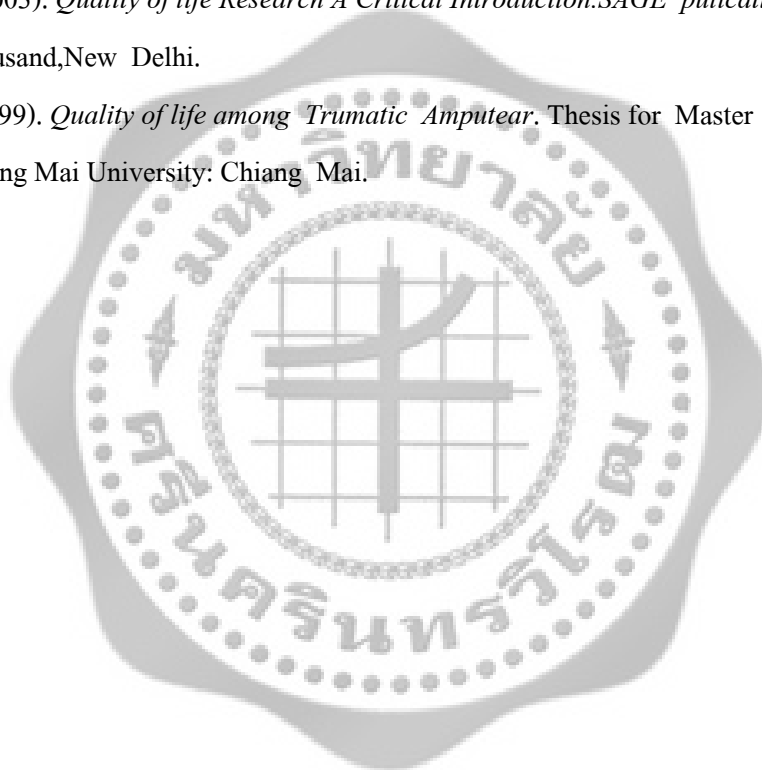
- กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. (2541). *เศรษฐกิจชุมชนพึ่งตนเอง: แนวความคิดและยุทธศาสตร์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ส่วนท้องถิ่น กรมการปกครอง.
- กรมสุขภาพจิต. (2547). *เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย*. สืบค้นเมื่อ 29 กันยายน 2550, จาก <http://www.dmh.go.th/test/whogol>.
- กมลรัตน์ หล้าสูงษ์. (2527). *จิตวิทยาสังคม*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- คณะกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง. (2547). *นานาคำถามเกี่ยวกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- คณะกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง. (2549). *เศรษฐกิจพอเพียง*. สืบค้นเมื่อ 20 กันยายน 2550, จาก <http://www.doae.go.th/report/SE/html/04.htm>.
- คณะกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง. (2550). *การประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง*. สืบค้นเมื่อ 29 กันยายน 2550, จาก <http://www.doae.go.th/report/SE/html/04.htm>.
- จริยา สุพรรณ. (2548). *การยอมรับเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิตของเกษตรกรในชุมชนบ้านหลุมมะขาม ตำบลหนองไม้แก่น อำเภอแปลงยาว จังหวัดฉะเชิงเทรา*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคมศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ชาญชัย อาจินสมาจาร. (2535). *การฝึกอบรมและพัฒนาทรัพยากรบุคคล*. กรุงเทพฯ: สายใจการพิมพ์.
- ณรงค์ศักดิ์ ตะละกัญและคณะ. (2529). *การพัฒนาคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดศิวัพร.
- ณัฐพงษ์ ทองภักดี. (2550). *ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง: ความเป็นมาและความหมาย*. วารสารพัฒนบริหารศาสตร์. 47(1): 1-2.
- ดวงเดือน พันธมนาวิน. (2551). *การวิจัยเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดทางจิตแบบพหุระดับในบริบทของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง*. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- ดวงเดือน พันธมนาวิน และงามตา วนินทานนท์. (2540). *ความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของคนไทย: การปลูกฝังอบรมและคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพฯ: คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- (2551). *การวิจัยเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดทางจิตแบบพหุมิติ ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน*. ทูลอดหนุนการวิจัย โครงการวิจัยแม่บท: การวิจัยและพัฒนาระบบ พฤติกรรมไทย ภารกิจสร้างเศรษฐกิจและสันติสุข สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.

- นันทา ชูติแพทย์วิภา. (2545). ผลของการจัดการเรียนการสอนวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อมตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(สุขศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประกายรัตน์ สุวรรณ. (2548). คู่มือการใช้โปรแกรม SPSS Version 12 for windows. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- ประภาพร จินันทุยา. (2536). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ประเวศ วะสี. (2542). เศรษฐกิจพอเพียงและประชาสังคม แนวทางพลิกฟื้นเศรษฐกิจสังคม. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ปาริชาติ สุขุม. (2535). คุณภาพชีวิตของคนในชุมชนเมือง: ศึกษากรณี สี่เมืองหลัก (กรุงเทพฯ, เชียงใหม่, สงขลาและขอนแก่น). กรุงเทพฯ: คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- พะยอม อิงคตานุวัฒน์. (2523). จิตวิทยาพัฒนาการวัยผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ: โครงการตำราศิริราช คณะแพทย ศาสตร์ศิริราชพยาบาล. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พรพรรณ ศรีทอง. (2533). คุณภาพชีวิตครูประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดพิจิตร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย. (2539). คุณภาพชีวิตของแรงงานย้ายถิ่นในอุตสาหกรรมยางพารา: จังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ ปช.ด. (ประชากรศาสตร์) กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ธงชัย เจริญชัยชนะ. (2546). การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตขั้นพื้นฐานของประชากรไทยในชนบท. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(เศรษฐศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ธนภัทร์ สุทธิ. (2550). การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุเทศบาลตำบลด่านซ้าย อำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธาริณี ทศน์นารา. (2547). คุณภาพชีวิตของพนักงานบริษัทยางไทยปัดได้จำกัด สาขายะลา. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม) กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

- ไพโรจน์ สรรพกิจ. (2546). *ทัศนคติของนายทหารชั้นประทวนต่อคุณภาพชีวิต: กรณีศึกษาหน่วยบัญชาการป้องกันภัยทางอากาศกองทัพบก. การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง* กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- มยุรี เลือคำราม. (2546). *การเปรียบเทียบประสิทธิภาพและระดับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ระหว่างเกษตรกรรมแนวเศรษฐกิจพอเพียงและเกษตรกรรมกระแสหลัก. ปรินญาณินพนธ์* ศ.ม. (เศรษฐศาสตร์การศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มูลนิธิชัยพัฒนา. (2550, ธันวาคม). *การปฏิบัติตนตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง*. สืบค้นเมื่อ 22 ธันวาคม 2550, จาก [http:// www.chaipat.or.th.htm](http://www.chaipat.or.th.htm).
- ลำยอง สำเร็จดี. (2548, มิถุนายน-กันยายน). *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*. มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.
- วงศ์ขวัญ จิตนุพงศ์.(2545). *คุณภาพชีวิตและความสามารถของเกษตรกรผู้เลี้ยงไก่เนื้อในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์* ศศ.ม.(รัฐศาสตร์) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- วัฒนา ศรีสัตย์วาจา. (2549). *บทความวิจัย การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและความเชื่อทางพุทธศาสนาของข้าราชการครูโรงเรียนมัธยมศึกษาสหวิทยาเขตวังทองหลาง. มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิริชัย พงษ์วิชัย. (2547). *การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์*. พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสาวนีย์ ดนงกุล. (2533). *คุณภาพชีวิตของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์* สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต(สาขาพัฒนาชุมชน) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- แสงรัตน์ เดชอุดม. (2543). *คุณภาพชีวิตในประเทศไทย วิเคราะห์ทางเศรษฐกิจและสังคม*. วิทยานิพนธ์: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สกล พรหมสิน. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงกับคุณภาพชีวิตของประชาชน ตำบลหงส์เจริญ อำเภอกำแพง จังหวัดชุมพร. วิทยานิพนธ์* ศศ.ม. (พัฒนาสังคม) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สมพจน์ กวางแก้ว. (2547). *คุณภาพชีวิตของผู้ใช้แรงงานหญิงในอุตสาหกรรมตัดเย็บเสื้อผ้า ในจังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์* ศศ.ม. (รัฐศาสตร์) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

- สุชาติ โสภประยูร และวราณี โสภประยูร. (2525). *เพศศึกษา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุลักษณ์ มีปาน. (2541). *คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพและการใช้สติปัญญาของชาวไทยมุสลิมในชุมชนชนบท: กรณีศึกษาตำบลสตึก อำเภอเมือง จังหวัดยะลา*. ภาคนิพนธ์. คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- สุพัตรา สุภาพ . (2540). *ปัญหาสังคม* (พิมพ์ครั้งที่ 14). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- . (2545). *สังคมและวัฒนธรรมไทย: ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุพรรณิ ไชยอำพร และสนิท สัมครการ. (2534). *รายงานการวิจัย เรื่องการพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตของคนไทย*. กรุงเทพฯ: คณะกรรมการส่งเสริมการวิจัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สุรัช ขวัญเมือง. (2550, กุมภาพันธ์ -เมษายน). *ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง*. กรุงเทพฯ: วารสารมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.
- สุเกียรติ์ เสถียรไทย. (2542). *ทฤษฎีใหม่ในหลวง: ชีวิตที่พอเพียง*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ร่วมด้วยช่วยกัน.
- สุวรรณ จันทสาร. (2543). *การศึกษาคุณภาพชีวิตของครูผู้รับผิดชอบและแนวทางของโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุทธิพร บุญมาก. (2544). *คุณภาพชีวิตพยาบาล: ศึกษากรณี โรงพยาบาลสังกัดกรมการแพทย์ส่วนกลาง กระทรวงสาธารณสุข*. วิทยานิพนธ์: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- เสน่ห์ จามริก. (2542). *ทฤษฎีใหม่ในหลวง “ชีวิตที่พอเพียง” โดยกระทรวงศึกษาธิการ*. กรุงเทพฯ: ร่วมด้วยช่วยกัน.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ร่วมกับสมาคมการรู้ตนไทย. (2550). *เศรษฐกิจพอเพียง นำสังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ยูเนี่ยนอูลตราไวโอเร็ด.
- สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ . (2548). *รวมตัวชี้วัดเกี่ยวกับความอยู่เย็นเป็นสุข*: เอกสารประกอบการประชุมสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ปี 2548. กรุงเทพฯ: ธนัชการพิมพ์.
- สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. (2541). *รายงานการวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของคนในกรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ: สำนักวิจัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

- หัตถยา เกตุจิตร. (2542). *คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุข สังกัดกองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. ภาคนิพนธ์ คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.*
- อรสุดา เจริญรัตน์. (2543). *การเกิดขึ้น การดำรงอยู่และการปรับตัวของเศรษฐกิจพอเพียงภายใต้การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทย. ปรินญานิพนธ์ กศ.ด.(พัฒนาศึกษาศาสตร์) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- Bloom,D.E.,P.H. Craig, and P.N.Malaney. (2001). *The Quality of life in Rural Asia.*_Oxford: Oxford University Press.
- Rapley, M. (2003). *Quality of life Research A Critical Introduction.SAGE pulications.* London: Thousand,New Delhi.
- Zengyu,K. (1999). *Quality of life among Trumatic Amputear.* Thesis for Master Degree, Chiang Mai University: Chiang Mai.







ภาคผนวก
แบบวัดที่ใช้ในการวิจัย

เรื่อง

การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงและคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้น

คำชี้แจง : แบบวัดชุดนี้ผู้วิจัยจัดทำเพื่อการเก็บข้อมูลในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการนำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งประกอบด้วย 3 ตอน

คือ 1. แบบวัดข้อมูลส่วนตัว

2. แบบวัดพฤติกรรมการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ใหญ่ตอนต้น

3. แบบวัดคุณภาพชีวิต

คำแนะนำในการตอบ: ขอให้ตอบโดยเติมข้อความลงในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามความเข้าใจและความคิดเห็นของท่าน

ตอนที่ 1 แบบวัดข้อมูลส่วนตัว

1. เพศ

<input type="radio"/> ชาย	<input type="radio"/> หญิง
---------------------------	----------------------------
2. สถานภาพสมรส

<input type="radio"/> โสด	<input type="radio"/> มีคู่	<input type="radio"/> เคยมีคู่
---------------------------	-----------------------------	--------------------------------
3. ฐานะทางเศรษฐกิจ

<input type="radio"/> ขาดแคลน	<input type="radio"/> พอใช้	<input type="radio"/> เหลือใช้
-------------------------------	-----------------------------	--------------------------------
4. ระดับการศึกษา
 - มัธยมศึกษาปีที่ 6 / ปวช.
 - อนุปริญญา / ปวส.
 - ปริญญาตรี
 - สูงกว่าปริญญาตรี

ตอนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ใหญ่ตอนต้น

คำชี้แจง ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ท่านเป็นคนที่นิยมซื้อของใหม่มากกว่าการนำของเก่าไปซ่อมแซมแล้วนำกลับมาใช้ใหม่

ปฏิบัติเป็นประจำ

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง

ไม่ได้ปฏิบัติ

2. ท่านนิยมรับประทานอาหารตามร้านอาหารที่มีราคาแพงมากกว่าการทำอาหารรับประทานเอง

ปฏิบัติเป็นประจำ

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง

ไม่ได้ปฏิบัติ

3. ส่วนใหญ่แล้วท่านนิยมใช้สินค้าที่ผลิตหรือนำเข้าจากต่างประเทศ

ปฏิบัติเป็นประจำ

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง

ไม่ได้ปฏิบัติ

4. เมื่อมีปัญหาในชีวิตท่านจะพยายามแก้ไขด้วยตนเองเสมอ

ปฏิบัติเป็นประจำ

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง

ไม่ได้ปฏิบัติ

5. ท่านไม่นิยมนำวัสดุที่เหลือใช้แล้วมาดัดแปลงเพื่อนำกลับมาใช้ใหม่

ปฏิบัติเป็นประจำ

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง

ไม่ได้ปฏิบัติ

6. ท่านนึกถึงความคุ้มค่า (ประโยชน์ใช้สอย) มากกว่าความสะดวกสบายที่ได้รับ

ปฏิบัติเป็นประจำ

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง

ไม่ได้ปฏิบัติ

7. ท่านชอบแต่งตัวตามสมัยนิยม (ตามแฟชั่น) เพื่อให้ตนเองดูดีอยู่เสมอ

ปฏิบัติเป็นประจำ

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง

ไม่ได้ปฏิบัติ

8. ท่านจะเลือกซื้อของที่มีความจำเป็นมากกว่าของที่ตนเองต้องการ

ปฏิบัติเป็นประจำ

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง

ไม่ได้ปฏิบัติ

9. ท่านสนใจและพยายามดูแลตนเองเพื่อป้องกันความเจ็บป่วยในอนาคต

ปฏิบัติเป็นประจำ

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง

ไม่ได้ปฏิบัติ

10. ท่านมีความสามารถในการควบคุมความต้องการของตนเองได้น้อยมาก

ปฏิบัติเป็นประจำ

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง

ไม่ได้ปฏิบัติ

11. ท่านชอบเปลี่ยนอุปกรณ์อำนวยความสะดวกเพื่อความทันสมัย

ปฏิบัติเป็นประจำ

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง

ไม่ได้ปฏิบัติ

12. ท่านได้มีการวางแผนการดำเนินชีวิตไว้ในอนาคตเสมอ

ปฏิบัติเป็นประจำ

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง

ไม่ได้ปฏิบัติ

13. ท่านได้อบรมสั่งสอนให้คนในครอบครัวพยายามพึ่งพาตนเองให้ได้มากที่สุด

ปฏิบัติเป็นประจำ

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง

ไม่ได้ปฏิบัติ

14. ท่านเตรียมพร้อมเสมอสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่ไม่แน่นอนในวันข้างหน้า

ปฏิบัติเป็นประจำ

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง

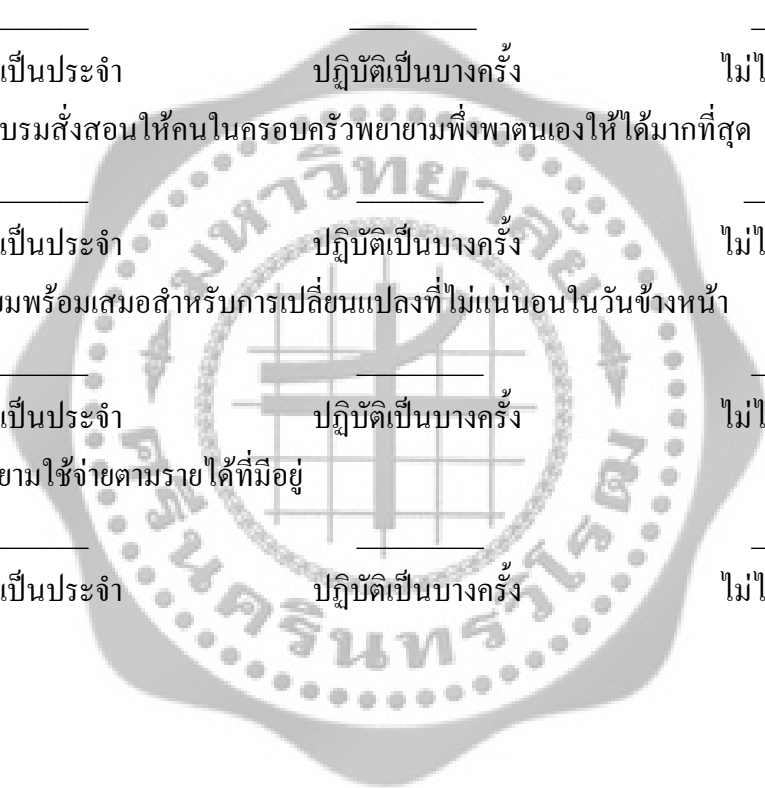
ไม่ได้ปฏิบัติ

15. ท่านพยายามใช้จ่ายตามรายได้ที่มีอยู่

ปฏิบัติเป็นประจำ

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง

ไม่ได้ปฏิบัติ



ตอนที่ 3 แบบวัดคุณภาพชีวิต

คำชี้แจง ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	ไม่แน่ใจ	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
ด้านครอบครัว					
1. ท่านไม่ค่อยมีเวลาให้ครอบครัว					
2. ท่านไม่มีปัญหาขัดแย้งกับสมาชิกในครอบครัว					
3. สมาชิกในครอบครัวไม่ทำให้ท่านหนักใจ					
4. สมาชิกในครอบครัวปรึกษาและรับฟังความคิดเห็นของท่าน					
5. ท่านมีความสุขเมื่ออยู่กับเพื่อนมากกว่าคนในครอบครัว					
6. ครอบครัวของท่านมีเงินไว้ใช้จ่ายยามจำเป็น					
7. ท่านรู้สึกมีความสุขเมื่ออยู่บ้าน					
8. ท่านได้รับความอบอุ่นจากครอบครัวของท่าน					
9. ท่านมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในเรื่องสำคัญๆในครอบครัว เช่น การศึกษาของบุตร เป็นต้น					
10. ท่านต้องการความสัมพันธ์ในครอบครัวมากกว่าที่เป็นอยู่					
11. ท่านพอใจในความเป็นอยู่ของสมาชิกครอบครัว					
12. คนในครอบครัวของท่านรักใคร่กันดี					
13. คนในครอบครัวของท่านไม่ถึงกับรักใคร่กันมากมาย แต่ก็ไม่ขัดแย้งกัน					
14. คนในครอบครัวท่านขัดแย้งกันเล็กน้อยๆ					

ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	ไม่แน่ใจ	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
15. คนในครอบครัวของท่านคุยกันทุกวัน					
16. คนในครอบครัวของท่านทะเลาะเบาะแว้งกันบ่อยๆ ถึงขั้นตบตีกัน					
17. คนในครอบครัวของท่านไว้วางใจซึ่งกันและกัน					
18. เมื่อท่านเดือดร้อนเรื่องเงิน ท่านจะนึกถึงเพื่อนก่อนคนในครอบครัว					
19. ท่านมีเวลาที่จะอบรมบุตรหลาน					
<u>ด้านสุขภาพอนามัย</u>					
1. ท่านมักทานอาหารไม่ตรงเวลา					
2. เมื่อท่านเจ็บป่วย ท่านมักซื้อยากินเอง					
3. ท่านไม่มีเวลาได้ออกกำลังกายในแต่ละวัน					
4. ท่านมักง่วงนอนอยู่เสมอ					
5. ท่านพอใจในสุขภาพร่างกายของท่าน					
6. ท่านพยายามรับประทานอาหารที่มีประโยชน์					
7. ท่านล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง					
8. ท่านมักคิดมากหรือกังวลใจจนนอนไม่หลับ					
9. ท่านมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ					
10. ท่านสูบบุหรี่หรือเิบจากเป็นประจำ					
<u>ด้านการทำงาน</u>					
1. รายได้จากงานที่ท่านทำเพียงพอกับที่จะดำรงชีพ เมื่อท่านใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็น					
2. ท่านได้รับเงินค่าจ้างสูงกว่ากำหนดเสมอ					
3. ท่านอยากทำงานที่นี้ต่อไปเรื่อยๆ					
4. ท่านรู้สึกว่ายิ่งทำงานมากขึ้น ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ดีขึ้น					
5. ท่านรู้สึกสนุกกับงานและรู้สึกที่ชีวิตมีคุณค่า					

ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	ไม่แน่ใจ	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
6. คำตอบแทนเมื่อท่านเจ็บป่วยมีความเหมาะสม					
7. งานของท่านมีความมั่นคง					
8. ท่านได้รับการอบรมและแนะนำวิธีการทำงานที่ถูกต้องและปลอดภัย					
9. ท่านรู้สึกว่าการที่ทำอยู่เสี่ยงอันตรายสูง					
10. งานที่ท่านทำยากและไม่เหมาะกับตัวท่าน					
11. ท่านรู้สึกไม่มีความสุขกับการทำงาน					
12. ท่านมีโอกาสแสดงความคิดเห็นในการทำงาน					
13. ท่านได้รับการพัฒนาและเพิ่มพูนความรู้ความสามารถในการทำงาน					
14. ถ้าเลือกได้ท่านจะไม่เลือกทำงานที่นี่					
15. ท่านคิดว่าท่านมีส่วนร่วมในการทำให้ทำงานให้สะอาดและน่าอยู่					
ด้านสังคม					
1. ท่านพอใจสภาพที่อยู่อาศัยของท่านเมื่อเทียบกับคนในชุมชนเดียวกัน					
2. ท่านมีเพื่อนหรือคนคุ้นเคย เพื่อปรึกษาหารือเรื่องราวต่างๆ					
3. ท่านได้รับการยอมรับจากคนในชุมชนที่ท่านอาศัยอยู่					
4. ท่านมีส่วนร่วมในการออกแรงในกิจกรรมของชุมชนที่ท่านอาศัยอยู่					
5. ท่านมีส่วนร่วมในการประชุมในกิจกรรมของชุมชนท่านอาศัยอยู่					
6. ท่านมีส่วนร่วมในการบริจาคเงินในกิจกรรมของชุมชนที่ท่านอาศัยอยู่					

ข้อความ	จริงมาก ที่สุด	จริงมาก	ไม่ แน่ใจ	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
7. ท่านรู้สึกไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน จากปัญหาโจรผู้ร้าย					
8. ท่านได้รับความช่วยเหลือเมื่อท่านขอแรงจาก เพื่อนบ้าน					
9. ชุมชนที่ท่านอยู่มีความสามัคคีกัน					
10. ถ้าเลือกได้ท่านต้องการย้ายที่อยู่ใหม่					





ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาว สุปราณี สุระเดช
วันเดือนปีเกิด	29 พฤศจิกายน 2516
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	48/1 ซอยพหลโยธิน 52 แยก 52 แขวงคลองถนน เขตสายไหม กรุงเทพฯ 10220
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2531	มัธยมศึกษาตอนต้น จาก โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย กรุงเทพฯ
พ.ศ. 2534	มัธยมศึกษาตอนปลาย จาก โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย กรุงเทพฯ
พ.ศ. 2536	ประกาศนียบัตรพยาบาลและผดุงครรภ์ จาก วิทยาลัยพยาบาลนนทบุรี จ. นนทบุรี
พ.ศ. 2543	วิทยาศาสตรบัณฑิต(พยาบาลศาสตร์) จาก มหาวิทยาลัยคริสเตียน จ. นครปฐม
พ.ศ. 2554	การศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ