



พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

THE BUDDHIST INTEGRATION FOR PROMOTING LIFE QUALITY OF
CAMBODIAN LABORS IN CHONBURI PROVINCE

Ven. Sothearith Sum

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๘



พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

Ven. Sothearith Sum

คุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาคุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๘

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



The Buddhist Integration for Promoting Life Quality of Cambodian
Labors in Chonburi Province

Ven. Sothearith Sum

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Doctor of Philosophy
(Public Administration)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2025

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุชนิพนธ์
เรื่อง “พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี” เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์

(พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุชนิพนธ์

(รศ. ดร.อัจฉรา หล่อตระกูล)

ประธานกรรมการ

(รศ. ดร.สุรพล สุธะพรหม)

กรรมการ

(รศ. ดร.เกียรติศักดิ์ สุขเหลือง)

กรรมการ

(รศ. ดร.สมาน งามสนิท)

กรรมการ

(รศ. ดร.รัชชนันท์ อิศรเดช)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมดุชนิพนธ์

รศ. ดร.สมาน งามสนิท

ประธานกรรมการ

รศ. ดร.รัชชนันท์ อิศรเดช

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(Ven. Sothearith Sum)

ชื่อคุณูปนิพนธ์ : พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

ผู้วิจัย : Ven. Sothearith Sum

ปริญญา : ปรัชญาคุณูปบัณฑิต (สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์)

คณะกรรมการควบคุมคุณูปนิพนธ์

: รศ. ดร.สมาน งามสนิท, B.A. (Government),

M.A. (Communication Arts), พบ.ด. (การบริหารการพัฒนา)

: รศ. ดร.รัชชนันท์ อิศรเดช, น.บ. (นิติศาสตร์), พธ.บ. (รัฐศาสตร์), น.ม. (นิติศาสตร์), M.A. (Political Science), Ph.D. (Political Science)

วันสำเร็จการศึกษา : ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๘

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๑. เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ๒. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ๓. เพื่อนำเสนอพุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ระเบียบวิธีวิจัยเป็นการวิจัยแบบผสมวิธี การวิจัยเชิงปริมาณดำเนินการโดยศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน ๓๙๕ คน โดยวิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ จากประชากรจำนวน ๒๙,๓๔๒ คน ซึ่งเป็นแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถามแบบมาตราประมาณค่า ๕ ระดับ ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ ๐.๘๘๓ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน การวิจัยเชิงคุณภาพดำเนินการ โดยสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน ๑๘ รูปหรือคน และการสนทนากลุ่มเฉพาะ ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๑๐ คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

๑. คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี พบว่า การส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก หลักการ ๔ โดยภาพรวม เฉลี่ยทุกด้านอยู่ในระดับมาก ส่วนคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ในภาพรวม เฉลี่ยทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยประชาชนเกิดความรู้สึกภูมิใจในตนเองและชุมชน มองเห็นคุณค่าในตนเอง การเจ็บป่วยเรื้อรังและอุบัติเหตุจากการทำงานลดลง เกิดพฤติกรรมทางสังคมที่มีระเบียบและเอื้ออาทร

๒. ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี พบว่า การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๑ และ ๐.๐๕ และสามารถร่วมกันทำนายคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ได้ร้อยละ ๖๘.๒ จึงยอมรับสมมติฐานที่ ๑ หลักการ ๔ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาใน

จังหวัดชลบุรี ทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๑ และ ๐.๐๕ และสามารถร่วมกันทำนายคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ได้ร้อยละ ๖๔.๗ จึงยอมรับสมมติฐานที่ ๒ ในทางปฏิบัติ การส่งเสริมคุณภาพชีวิต มีการส่งเสริมทักษะวิชาชีพ ส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยส่วนบุคคล ส่งเสริมความสามารถในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ส่งเสริมวินัยทางการเงิน ส่งเสริมสภาพแวดล้อมการเป็นอยู่ที่ดี ส่งเสริมให้พัฒนาตนเองทั้งด้านกาย จิต และปัญญา และหลักภาวนา ๔ มีการสร้างความเข้าใจในการเข้ารับบริการสาธารณสุข ส่งเสริมให้ใช้ความสงบลดความรุนแรงในการแก้ไขปัญหาลง ส่งเสริมให้มีจิตมั่นคงเห็นคุณค่าในชีวิตของตนเอง ส่งเสริมการเรียนรู้ภาษาไทยและวิชาชีพ

๓. พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี พบว่า มีองค์ประกอบ ๒ ประการที่เป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาจังหวัดชลบุรี ดังนี้ ๑) การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้ มีการส่งเสริมให้มีงานพิเศษทำเพิ่มเติม ด้านการส่งเสริมด้านสุขภาพ มีการส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นประจำ ด้านการมีการส่งเสริมด้านการใช้สติปัญญา ด้านการส่งเสริมด้านการใช้เหตุผล มีการส่งเสริมให้วิเคราะห์ปัญหาและแนวทางแก้ไขโดยใช้เหตุผล ด้านการส่งเสริมด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ มีการส่งเสริมให้รู้จักจัดสถานที่ทำงานให้สะอาดปลอดภัยโปร่ง ด้านการส่งเสริมด้านทางธรรมชาติชีวิต มีการส่งเสริมแนวทางการใช้ชีวิตการทำงานและครอบครัว ๒) หลักภาวนา ๔ ด้านกายภาวนา การส่งเสริมด้านกาย มีการส่งเสริมทางกายให้มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ด้านสัทภาวนา การส่งเสริมด้านศีล มีการส่งเสริมให้เคารพระเบียบวัฒนธรรมที่ดี ด้านจิตตภาวนา การส่งเสริมด้านจิต มีการส่งเสริมให้มีความสุขในการทำงาน ด้านปัญญภาวนา การส่งเสริมด้านปัญญา มีการส่งเสริมให้รู้จักตรวจสอบข้อบกพร่องของงานอยู่เสมอ ผลจากการบูรณาการระหว่างการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและหลักภาวนา ๔ เมื่อบูรณาการแล้วส่งผลให้เกิดคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ดังนี้ ด้านความพึงพอใจในชีวิต มีความพึงพอใจชีวิตการเป็นอยู่และการทำงาน ด้านอัตตมโนทัศน์ มีทัศนคติที่ดีต่อองค์กร และมององค์กรในแง่ดีเสมอ ด้านสุขภาพร่างกาย มีสภาวะของร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง ด้านสังคมและเศรษฐกิจ มีสภาพทางการเงินที่คล่องตัวเพียงพอต่อการดำรงชีวิต

Dissertation Title: The Buddhist Integration for Promoting Life Quality of Cambodian Labors in Chonburi Province

Researcher: Ven. Sothearith Sum

Degree: Doctor of Philosophy (Public Administration)

Dissertation Supervisory Committee:

Assoc. Prof. Dr. Dr.Sman Ngamsnit, B.A. (Government),
M.A. (Communication Arts), Ph.D. (Development Administration)
Assoc. Prof. Dr. Thatchanan Issaradet, LL.B. (Laws), B.A. (Political
Science), LL.M. (Laws), M.A. (Political Science), Ph.D. (Political
Science)

Date of Graduation: August 29, 2025

Abstract

Objectives of this dissertation were: 1. To study the life quality of Cambodian People in Chonburi Province. 2. To study the factors affecting the life quality of Cambodian People in Chonburi Province. 3. To propose the Buddhist integration for promoting life quality of Cambodian People in Chonburi Province. The quantitative research, data were collected from 395 samples by Stratified random sampling, derived from 29,342 people who were Cambodian People in Chonburi Province with 5 rating scale questionnaires that had reliability value at 0.983. The data were analyzed with frequency, percentage, mean, standard deviation and Multiple regression Stepwise. The qualitative research, data were collected from 18 key informants by in-depth-interviewing and from 10 participants in focus group discussion. The data were analyzed by descriptive content analysis.

Findings were as follows:

1. The life quality of Cambodian People in Chonburi Province found that the promotion of quality of life, overall, averages in all aspects are at a high level. The 4 principles of *Bhāvanā*, overall, averages in all aspects are at a high level. The quality of life of Cambodian people in Chonburi Province, overall, averages in all aspects are at a high level. The people are proud of themselves and their community, see their own worth, chronic illnesses and work-related accidents are reduced, and they develop orderly and caring social behavior.

2. The factors affecting the life quality of Cambodian People in Chonburi Province found that the promotion of quality of life significantly affected the quality of life of Cambodian people in Chonburi Province in all aspects at the 0.01 and 0.05 levels and could jointly predict the quality of life of Cambodian people in Chonburi Province by 68.2 percent. Therefore, the first hypothesis is accepted. The four principles of meditation significantly affected the quality of life of Cambodian people in Chonburi Province in all aspects at the 0.01 and 0.05 levels and could jointly predict

the quality of life of Cambodian people in Chonburi Province by 64.7 percent. Therefore, the second hypothesis is accepted. In practice, the promotion of quality of life included the promotion of professional skills, the promotion of personal hygiene behavior, the promotion of learning and self-development abilities, the promotion of financial discipline, the promotion of a good living environment, the promotion of self-development in terms of body, mind, and intellect. The four principles of meditation created an understanding of receiving public health services, the promotion of using calmness to reduce violence in solving problems, the promotion of a stable mind and seeing the value of one's own life, and the promotion of learning Thai language and professions.

3. The Buddhist integration for promoting life quality of Cambodian People in Chonburi Province found that 1) Promoting quality of life, in terms of economic income promotion, there is promotion of having additional special jobs. In terms of health promotion, there is promotion of regular exercise. In terms of promoting the use of intelligence, there is promotion of using reason, there is promotion of analyzing problems and finding solutions using reason. In terms of promoting the physical environment, there is promotion of knowing how to organize a clean and tidy workplace. In terms of promoting nature, there is promotion of ways of living, working, and family. 2) The four principles of meditation In terms of physical meditation, promotion of physical aspects, there is promotion of physical health to have a healthy body. In terms of morality meditation, there is promotion of morality, there is promotion of respect for good cultural rules. In terms of mental meditation, there is promotion of mental health, there is promotion of being happy at work. In terms of wisdom meditation, there is promotion of wisdom, there is promotion of knowing how to always check for flaws in work. 3) Quality of life of Cambodian people in Chonburi Province In terms of life satisfaction, there is satisfaction with life and work. In terms of self-concept, there is a good attitude towards the organization and there is always a positive view of the organization. In terms of physical health, there is a healthy body. In terms of society and economy, there is sufficient financial liquidity for living.

กิตติกรรมประกาศ

ดุุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ลงด้วยความเอื้อเฟื้อ ความเมตตา และการสนับสนุนจากหลายท่านที่เกี่ยวข้อง ซึ่งต่างได้มอบคำแนะนำ ข้อเสนอแนะ และกำลังใจอันมีค่ายิ่งแก่ผู้วิจัยตลอดระยะเวลาที่ดำเนินการศึกษา ผู้วิจัยขอน้อมแสดงความขอบคุณอย่างจริงใจต่อทุกท่าน ดังต่อไปนี้

ขอเจริญพรขอบคุณ รศ.ดร.สุรพล สุยะพรหม รองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ และ รศ.ดร.เกียรติศักดิ์ สุขเหลือง ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการ ผู้อำนวยการหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำอย่างละเอียดรอบคอบ ช่วยชี้แนะแนวทางในการปรับปรุงเนื้อหาให้เหมาะสมและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอเจริญพรขอบคุณ รศ.ดร.สมาน งามสนธิ ประธานกรรมการที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์ และ รศ.ดร.ธัชชนันท์ อิศรเดช ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป กรรมการที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์ ที่ได้กรุณามอบคำแนะนำและมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาความรู้ การค้นคว้า และการเสริมสร้างแนวทางทางวิชาการ จนทำให้งานวิจัยฉบับนี้บรรลุเป้าหมายได้สำเร็จ

ขอเจริญพรขอบคุณ คณะกรรมการสอบดุษฎีนิพนธ์ทุกท่าน ที่ได้อนุเคราะห์ตรวจสอบงานวิจัยในคราวสอบดุษฎีนิพนธ์ ซึ่งผู้วิจัยสามารถนำไปปรับแก้ดุษฎีนิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอเจริญพรขอบคุณ คณะกรรมการสอบป้องกันดุษฎีนิพนธ์ ประกอบด้วย รศ.ดร.อัจฉรา หล่อตระกูล ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก รศ.ดร.สุรพล สุยะพรหม และ รศ.ดร.เกียรติศักดิ์ สุขเหลือง ผู้ทรงคุณวุฒิภายใน ที่ได้อนุเคราะห์ตรวจสอบงานวิจัยในคราวสอบดุษฎีนิพนธ์ ซึ่งผู้วิจัยสามารถนำไปปรับแก้ดุษฎีนิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอเจริญพรขอบคุณ คณาจารย์เจ้าหน้าที่หลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ รวมถึง ผู้ทรงคุณวุฒิทั้งจากภายในและภายนอกมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้ให้ข้อมูล ข้อคิดเห็น และการร่วมมืออย่างดี

จึงขอกราบขอบพระคุณและขอขอบคุณทุกท่านไว้ ณ โอกาสนี้ด้วยความเคารพยิ่ง

Ven. Sothearith Sum

๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๘

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญแผนภาพ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฐ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามการวิจัย	๔
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๕ สมมติฐานการวิจัย	๗
๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๗
๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๘
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
๒.๑ หลักทฤษฎี ๔	๑๑
๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการบูรณาการ	๑๘
๒.๓ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต	๒๓
๒.๔ ข้อมูลบริบทเรื่องที่วิจัย	๖๖
๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗๒
๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๘๒

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๘๔
๓.๒ การวิจัยเชิงปริมาณ	๘๕
๓.๒.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	๘๕
๓.๒.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๘๖
๓.๒.๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๘๘
๓.๒.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล	๘๘
๓.๓ การวิจัยเชิงคุณภาพ	๙๐
๓.๓.๑ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	๙๐
๓.๓.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๙๑
๓.๓.๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๙๒
๓.๓.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล	๙๓
บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
๔.๑ คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี	๙๔
๔.๒ ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี	๑๓๔
๔.๓ พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี	๑๔๒
๔.๔ ผลการสนทนากลุ่มเฉพาะ	๑๔๑
๔.๕ พุทธนวัตกรรม : องค์ความรู้ใหม่	๑๔๕
๔.๕.๑ องค์ความรู้ที่รับจากการวิจัย	๑๔๕
๔.๕.๒ องค์ความรู้ที่ได้สังเคราะห์จากการวิจัย	๑๔๘
บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๒๐๑
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๒๐๕

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๒๑๒
๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	๒๑๒
๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ	๒๑๒
๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป	๒๑๓
บรรณานุกรม	๒๑๔
ภาคผนวก	๒๒๑
ภาคผนวก ก เครื่องมือการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ	๒๒๒
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือ	๒๓๖
ภาคผนวก ค การวิเคราะห์ค่า IOC (Index of Item Objective Congruence)	๒๓๙
ภาคผนวก ง ผลการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability)	๒๔๓
ภาคผนวก จ หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ	๒๔๕
ภาคผนวก ฉ ประมวลภาพจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	๒๕๑
ภาคผนวก ช หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเข้าร่วมสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion)	๒๕๕
ภาคผนวก ซ ประมวลภาพจากการสนทนากลุ่มเฉพาะ	๒๕๘
ประวัติผู้วิจัย	๒๖๑

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
๒.๑	สรุปแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับหลักภาวะนา ๔
๒.๒	สรุปแนวคิดเกี่ยวกับการบูรณาการ
๒.๓	สรุปแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต
๒.๔	สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักภาวะนา ๔
๒.๕	สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต
๔.๑	จำนวนและค่าร้อยละของแรงงานชาวกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล
๔.๒	ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการส่งเสริมคุณภาพ ชีวิต โดยภาพรวม
๔.๓	ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการส่งเสริมคุณภาพ ชีวิต ด้านการส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้
๔.๔	ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการส่งเสริมคุณภาพ ชีวิต ด้านสุขภาพ
๔.๕	ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการส่งเสริมคุณภาพ ชีวิต ด้านการใช้สติปัญญา
๔.๖	ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการส่งเสริมคุณภาพ ชีวิต ด้านการใช้เหตุผล
๔.๗	ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการส่งเสริมคุณภาพ ชีวิต ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ
๔.๘	ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการส่งเสริมคุณภาพ ชีวิต ด้านทางธรรมชาติชีวิต
๔.๙	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าเฉลี่ย และระดับการปฏิบัติตามหลัก ภาวะนา ๔ โดยภาพรวม
๔.๑๐	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าเฉลี่ย และระดับการปฏิบัติตามหลัก ภาวะนา ๔ ด้านกายภาพ การส่งเสริมด้านกาย
๔.๑๑	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าเฉลี่ย และระดับการปฏิบัติตามหลัก ภาวะนา ด้านสรีระภาพ การส่งเสริมด้านสรี

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
๔.๑๒ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าเฉลี่ย และระดับการปฏิบัติตามหลัก ภาวนา ๔ ด้านจิตตภาวนา การส่งเสริมด้านจิต	๑๐๗
๔.๑๓ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าเฉลี่ย และระดับการปฏิบัติตามหลัก ภาวนา ๔ ด้านปัญญาภาวนา การส่งเสริมด้านปัญญา	๑๐๘
๔.๑๔ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของ แรงงานชาวกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี โดยภาพรวม	๑๐๙
๔.๑๕ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของ แรงงานชาวกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ด้านความพึงพอใจในชีวิต	๑๑๐
๔.๑๖ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของ แรงงานชาวกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ด้านอัตตมโนทัศน์	๑๑๑
๔.๑๗ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของ แรงงานชาวกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ด้านสุขภาพร่างกาย	๑๑๒
๔.๑๘ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของ แรงงานชาวกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ด้านสังคมและเศรษฐกิจ	๑๑๓
๔.๑๙ ค่าความถี่ การสัมภาษณ์เชิงลึก คุณภาพชีวิตของแรงงานชาวกัมพูชา ในจังหวัดชลบุรี ด้านความพึงพอใจในชีวิต	๑๑๘
๔.๒๐ ค่าความถี่ การสัมภาษณ์เชิงลึก คุณภาพชีวิตของแรงงานชาวกัมพูชา ในจังหวัดชลบุรี ด้านอัตตมโนทัศน์	๑๒๓
๔.๒๑ ค่าความถี่ การสัมภาษณ์เชิงลึก คุณภาพชีวิตของแรงงานชาวกัมพูชา ในจังหวัดชลบุรี ด้านสุขภาพร่างกาย	๑๒๘
๔.๒๒ ค่าความถี่ การสัมภาษณ์เชิงลึก คุณภาพชีวิตของแรงงานชาวกัมพูชา ในจังหวัดชลบุรี ด้านสังคมและเศรษฐกิจ	๑๓๓
๔.๒๓ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ตัวแปรหลักภาวนา ๔ และตัวแปรคุณภาพชีวิตของแรงงานชาว กัมพูชาในจังหวัดชลบุรี	๑๓๘
๔.๒๔ ค่า Tolerance และค่า Variance Inflation Factor (VIF) ของการ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตและตัวแปรหลักภาวนา ๔	๑๓๙

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
๔.๒๕ การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานชาวกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี	๑๓๙
๔.๒๖ หลักการ ๔ ที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานชาวกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี	๑๔๐
๔.๒๗ ค่าความถี่ การสัมภาษณ์เชิงลึก การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้	๑๔๕
๔.๒๘ ค่าความถี่ การสัมภาษณ์เชิงลึก การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมด้านสุขภาพ	๑๕๐
๔.๒๙ ค่าความถี่ การสัมภาษณ์เชิงลึก การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมด้านการใช้สติปัญญา	๑๕๕
๔.๓๐ ค่าความถี่ การสัมภาษณ์เชิงลึก การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมด้านการใช้เหตุผล	๑๖๐
๔.๓๑ ค่าความถี่ การสัมภาษณ์เชิงลึก การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ	๑๖๖
๔.๓๒ ค่าความถี่ การสัมภาษณ์เชิงลึก การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมด้านทางธรรมชาติชีวิต	๑๗๑
๔.๓๓ ค่าความถี่ การสัมภาษณ์เชิงลึก การประยุกต์ใช้หลักการ ๔ ด้านกายภาพ การส่งเสริมด้านกาย	๑๗๖
๔.๓๔ ค่าความถี่ การสัมภาษณ์เชิงลึก การประยุกต์ใช้หลักการ ๔ ด้านสิ่งแวดล้อม การส่งเสริมด้านศีล	๑๘๑
๔.๓๕ ค่าความถี่ การสัมภาษณ์เชิงลึก การประยุกต์ใช้หลักการ ๔ ด้านจิตตภาพ การส่งเสริมด้านจิต	๑๘๕
๔.๓๖ ค่าความถี่ การสัมภาษณ์เชิงลึก การประยุกต์ใช้หลักการ ๔ ด้านปัญญาภาพ การส่งเสริมด้านปัญญา	๑๙๐

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่	หน้า
๒.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๘๒
๔.๑ ด้านความพึงพอใจในชีวิต	๑๑๘
๔.๒ ด้านอัตตมโนทัศน์	๑๒๓
๔.๓ ด้านสุขภาพร่างกาย	๑๒๘
๔.๔ ด้านสังคมและเศรษฐกิจ	๑๓๓
๔.๕ ด้านการส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้	๑๔๖
๔.๖ ด้านการส่งเสริมด้านสุขภาพ	๑๕๑
๔.๗ ด้านการส่งเสริมด้านการใช้สติปัญญา	๑๕๖
๔.๘ ด้านการส่งเสริมด้านการใช้เหตุผล	๑๖๑
๔.๙ ด้านการส่งเสริมด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ	๑๖๖
๔.๑๐ ด้านการส่งเสริมด้านทางธรรมชาติชีวิต	๑๗๒
๔.๑๑ ด้านกายภาวนา การส่งเสริมด้านกาย	๑๗๖
๔.๑๒ ด้านสติภาวนา การส่งเสริมด้านศีล	๑๘๑
๔.๑๓ ด้านจิตตภาวนา การส่งเสริมด้านจิต	๑๘๖
๔.๑๔ ด้านปัญญาภาวนา การส่งเสริมด้านปัญญา	๑๙๑
๔.๑๕ องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย	๑๙๗
๔.๑๖ องค์ความรู้ที่ได้สังเคราะห์จากการวิจัย	๑๙๙

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในดัชนีฉบับนี้ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ ส่วนคัมภีร์อรรถกถาบาลี/ภาษาไทย ใช้ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/มหาวิทยาลัย

๑. คำอธิบายคำย่อในภาษาไทย

การอ้างอิงพระไตรปิฎก ได้รับบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี. (ไทย) ๙/๒๗๖/๙๘. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

พระสุตตันตปิฎก/อรรถกถา/ปกรณ์วิเสส

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที.ปา. (ไทย)	ทีฆนิกาย ปาฏิภวรรค	(ภาษาไทย)
ที.สี.อ. (ไทย)	สุมังคลวิลาสินี สีลขันธวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
อง.ติก. (ไทย)	อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก. (ไทย)	อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก. (ไทย)	อังคุตตรนิกาย ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.จู (ไทย)	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จุฬนิตเทศ	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.อ. (ไทย)	ธรรมบทอรรถกถา	(ภาษาไทย)
วิสุทธ. (ไทย)	วิสุทธิมรรคปกรณ์	(ภาษาไทย)

๒. คำอธิบายคำย่อในภาษาอังกฤษ

บัญชีคำย่อที่สำคัญเกี่ยวกับภาษาอังกฤษ

คำย่อ	คำเต็ม	ความหมาย	หมายเหตุ
ed.	editor	บรรณาธิการ, ผู้จัดพิมพ์	พหูพจน์ใช้ eds.
	edited by	จัดพิมพ์โดย	
ibid.	ibidem	เรื่องเดียวกัน ต่างหน้ากัน	
MOU	Memorandum Of Understanding	บันทึกความเข้าใจความร่วมมือ	

บัญชีคำย่อที่สำคัญเกี่ยวกับภาษาอังกฤษ

คำย่อ	คำเต็ม	ความหมาย	หมายเหตุ
loc.cit.	loco citato	อ้างแล้ว (หมายถึง เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน)	
no. (s)	number(s)	ฉบับที่	
p.	page	หน้า	พหุพจน์ใช้ pp.
vol.	volume	เล่มที่	พหุพจน์ใช้ vols.



บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

๑.๑.๑ ความเป็นมา

ปัจจุบันแรงงานต่างด้าวได้เข้าสู่ประเทศไทยเป็นแรงงานข้ามชาติและกลุ่มคนที่ได้รับอนุญาตให้ทำงานในราชอาณาจักรไทยโดยเฉลี่ยปีละประมาณ ๓,๔๑๕,๗๗๔ ล้านคน^๑ โดยมีทั้งผู้ที่ได้รับอนุญาตเข้ามาทำงานตลอดชีพ ทวีป นำเข้าตาม MOU ตามมาตราที่ ๕๙ แห่งพระราชกำหนดการบริหารจัดการการทำงานของคนต่างด้าว พ.ศ. ๒๕๖๐ ซึ่งกำหนดไว้ว่าคนต่างด้าวซึ่งมีถิ่นที่อยู่ในราชอาณาจักรหรือได้รับอนุญาตให้เข้ามา ในราชอาณาจักรเป็นการชั่วคราวตามกฎหมายว่าด้วยคนเข้าเมืองซึ่งมิใช่เพื่อการท่องเที่ยวหรือการเดินทางผ่านราชอาณาจักร จะทำงานได้ก็แต่เฉพาะงานที่มีได้มีประกาศห้ามคนต่างด้าวทำตามมาตรา ๗ วรรคหนึ่ง และต้องได้รับใบอนุญาตทำงาน นอกจากนี้ยังมีมาตราที่ ๖๒ ซึ่งเป็นการส่งเสริมการลงทุน และมาตราที่ ๖๓ ซึ่งนำเข้าแรงงานตามมติ ครม. อีกด้วย^๒ ส่งผลให้แรงงานได้มีช่องทางในการเข้ามาทำงานด้วยวิธีการต่างๆ ทั่วโลก ตามความต้องการของตลาดแรงงานไทย

แรงงานต่างด้าวที่เข้าทำงานในประเทศไทยจากสถิติของสำนักบริหารแรงงานต่างด้าว พบว่าส่วนมากจะเป็นแรงงานเมียนมา ลาว และกัมพูชา โดยแบ่งเป็นแรงงานเมียนมา จำนวน ๕๘๕,๖๔๐ คน แรงงานลาว จำนวน ๙๒,๘๗๓ คน และแรงงาน กัมพูชา จำนวน ๑๑๘,๔๒๕ คน^๓ โดยจำนวนดังกล่าวได้เข้ามาทำงานในราชอาณาจักรไทยผ่านกรมแรงงานกระทรวงแรงงานอย่างถูกต้องตามกฎหมาย จึงมีแรงงานต่างด้าวที่เข้ามาประกอบอาชีพและอาศัยอยู่ในราชอาณาจักรไทยเป็นจำนวนมาก ทั้งนี้เนื่องจากประเทศไทยได้มีการพัฒนาในเรื่องของอุตสาหกรรมโดยเฉพาะในเขตพื้นที่เศรษฐกิจพิเศษภาค

^๑กรมการจัดหางาน, สถิติจำนวนต่างด้าวที่ได้รับอนุญาตทำงานคงเหลือทั่วราชอาณาจักร มกราคม ๒๕๖๗, (กรุงเทพมหานคร : สำนักบริหารแรงงานต่างด้าว, ๒๕๖๗), หน้า ๑.

^๒“พระราชกำหนดการบริหารจัดการการทำงานของคนต่างด้าวพ.ศ. ๒๕๖๐”, ราชกิจจานุเบกษา เล่ม ๑๓๔ ตอนที่ ๖๕ ก, (มิถุนายน ๒๕๖๐) : ๑

^๓กรมการจัดหางาน, สถิติจำนวนต่างด้าวที่ได้รับอนุญาตทำงานคงเหลือทั่วราชอาณาจักร มกราคม ๒๕๖๗, (กรุงเทพมหานคร : สำนักบริหารแรงงานต่างด้าว, ๒๕๖๗), หน้า ๒๖.

ตะวันออกจะมีจำนวนแรงงานต่างด้าวอยู่เป็นจำนวนมาก จากรายงานพบว่า จังหวัดชลบุรีมีจำนวนแรงงานต่างด้าวมากที่สุดเป็นอันดับต้นๆ ของประเทศ และมีแรงงานต่างด้าวซึ่งเป็นชาวกัมพูชามากถึง ๒๙,๓๔๒ คน^๔ อันเนื่องมาจากจังหวัดชลบุรีเป็นพื้นที่พัฒนาเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก ที่มีโรงงานอยู่เป็นจำนวนมาก อันเนื่องมาจากรัฐบาลได้ขับเคลื่อนการพัฒนาเศรษฐกิจพิเศษอย่างต่อเนื่อง พร้อมกำหนดอุตสาหกรรมเป้าหมายพิเศษที่จะได้รับการส่งเสริมการลงทุน โดยมีการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน สาธารณูปโภค สิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อรองรับอุตสาหกรรมเป้าหมายพิเศษในพื้นที่ การจัดตั้งเขตส่งเสริมเศรษฐกิจพิเศษ และการร่วมลงทุนกับภาคเอกชนในรูปแบบของการให้เอกชนร่วมลงทุน (PPP EEC Track) ในการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานที่สำคัญที่มีประสิทธิภาพ (EEC Project list) เพื่อเตรียมความพร้อมและสนับสนุนการดำเนินการด้านคมนาคม โลจิสติกส์ และดิจิทัล อาทิ โครงการรถไฟความเร็วสูงเชื่อม ๓ สนามบิน โครงการพัฒนาสนามบินอู่ตะเภาและเมืองการบินภาคตะวันออก โครงการพัฒนาท่าเรืออุตสาหกรรมมาบตาพุด เป็นต้น^๕ ผสมกับความต้องการของตลาดแรงงาน มีความต้องการแรงงานต่างด้าวเพิ่มมากขึ้น จึงส่งผลให้มีแรงงานต่างด้าววางแผนเดินทางมาทำงานในประเทศไทยเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง

การเดินทางเข้ามาทำงานที่จังหวัดชลบุรีของชาวกัมพูชา สำนักบริหารแรงงานต่างด้าวได้จัดทำสถิติเพื่อให้ทราบจำนวนของแรงงานต่างด้าวในแต่ละปี ทำให้ทราบว่ามีการเข้ามาอยู่อาศัยในแต่ละพื้นที่ในประเทศไทยโดยละเอียด ประเทศไทยได้อนุญาตให้แรงงานต่างด้าวเข้ามาทำงานที่ประเทศไทยตาม ตามพระราชกำหนดการบริหารจัดการการทำงานของคนต่างด้าว พ.ศ. ๒๕๖๐ แก้ไขเพิ่มเติมโดย พระราชกำหนดการบริหารจัดการการทำงานของคนต่างด้าว (ฉบับ ๒) พ.ศ. ๒๕๖๑ โดยมีทั้งแรงงานที่เข้ามาแบบตลอดชีพ ทั่วไป เข้ามาตามบันทึกข้อตกลง MOU เข้ามามาตามนโยบายส่งเสริมการลงทุน หรือประเภทชนกลุ่มน้อย^๖ ซึ่งแรงงานทั้งหมดที่กล่าวมาได้เข้ามายังประเทศไทยอย่างถูกต้องตามกฎหมาย รวมทั้งชาวกัมพูชาที่เข้ามาทำงานที่จังหวัดชลบุรีด้วย

การเป็นเป็นของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ส่วนหนึ่งจะอยู่กับนายจ้าง ส่วนหนึ่งจะเช่าที่พักอาศัยที่อยู่ไม่ไกลจากที่ทำงาน และอีกส่วนหนึ่งมีการย้ายถิ่นฐานตามงานที่ได้รับ ส่งผลให้ในระยะสั้นจำนวนแรงงานในพื้นที่จึงไม่คง เนื่องจากมีการย้ายถิ่นฐานตามงาน แรงงานส่วนหนึ่งก็อาศัยอยู่ใน

^๔เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘.

^๕สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://nscr.nesdc.go.th/wp-content/uploads/2021/02/NS-09_364-397.pdf [๒ มกราคม ๒๕๖๓].

^๖กรมการจัดหางาน, สถิติจำนวนต่างด้าวที่ได้รับอนุญาตทำงานคงเหลือทั่วราชอาณาจักร มกราคม ๒๕๖๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักบริหารแรงงานต่างด้าว, ๒๕๖๓), หน้า ๑.

พื้นฐานมาเป็นเวลานาน สิ่งที่น่าเป็นห่วงคือคุณภาพชีวิตของแรงงาน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการกินที่มีความแตกต่างจากประเทศของตน สภาพการเป็นอยู่ ที่อยู่อาศัย ก็มีความแตกต่างกัน แต่ด้วยความจำเป็นที่ต้องทำงานเพื่อแลกกับค่าตอบแทน ทำให้แรงงานจำเป็นต้องทำงานต่อไปเพื่อส่งเงินกลับไปดูแลครอบครัวของตนเอง

๑.๑.๒ ความสำคัญของปัญหา

จากการที่ชาวกัมพูชาเข้ามาทำงานที่จังหวัดชลบุรี มีทั้งที่เข้ามาอย่างถูกต้องตามกฎหมาย ซึ่งมีจำนวนมากถึง ๒๙,๓๔๒ คน^๗ และอีกส่วนหนึ่งที่เข้ามาแบบไม่ถูกต้องตามกฎหมาย คือลักลอบเข้าเมืองก็มีจำนวนไม่น้อย ด้วยสภาพการเป็นอยู่ของแรงงานที่มุ่งทำงานเพื่อให้ได้ค่าตอบแทนสูงสุด ทำให้คุณภาพชีวิตลดลงไปด้วย ยิ่งมุ่งทำกำไรหรือมุ่งผลประโยชน์ค่าตอบแทนมากเท่าใดก็ทำให้แรงงานไม่มีเวลาเพียงพอที่จะมาจัดการกับคุณภาพชีวิตของตนให้ดีขึ้นได้ ส่งผลให้เกิดผลกระทบในทางสังคมที่เราได้พบเห็นตามสื่อต่างๆ เช่น ปัญหาอาชญากรรม การทะเลาะวิวาท และการทำร้ายร่างกาย การขาดโอกาสทางการศึกษา ของแรงงานและบุตรหลานของแรงงาน และแรงงานอีกจำนวนไม่น้อยขาดโอกาสในการเข้าถึงด้านสาธารณสุข ถึงแม้ว่าจะมีการลงทะเบียนอย่างถูกต้อง ได้รับสิทธิในการตรวจโรคและตรวจสุขภาพจากหน่วยงานสาธารณสุขจังหวัดก็ตาม แต่ในทางปฏิบัติก็ยังไม่ทั่วถึง^๘

ข้อมูลจากสำนักงานจัดหางานจังหวัดชลบุรี ได้ระบุในงานวิจัย ว่าอาชีพที่แรงงานต่างด้าวทำมากที่สุด จะเป็นกรรมกร (รวมทุกกิจการ) ซึ่งมีจำนวนมากถึง ร้อยละ ๗๔.๕ กรรมกร (เฉพาะกิจการประมง) ร้อยละ ๑๓.๘ ผู้รับใช้ในบ้านร้อยละ ๖.๘ และผู้ประสานงานด้านภาษาร้อยละ ๕ นอกเหนือจากนั้นเป็นอาชีพเฉพาะ^๙ ส่วนที่เหลือเป็นอาชีพเฉพาะด้าน ซึ่งมีสัดส่วนน้อยกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับอาชีพหลักเหล่านี้ การประกอบอาชีพดังกล่าวส่วนใหญ่สามารถทำได้ตามกรอบ MOU หรือภายใต้นโยบายส่งเสริมการลงทุนของรัฐ ตลอดจนในกลุ่มชนกลุ่มน้อยที่ได้รับอนุญาต ทั้งนี้ หากพิจารณาในมิติของแรงงานกัมพูชา จะพบว่ามีการกระจายตัวอยู่ในกลุ่มงานที่ใช้แรงงานเป็นหลัก ซึ่งมีผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตการทำงานและการดำรงชีวิตประจำวัน แรงงานเหล่านี้จำเป็นต้องพึ่งพา

^๗เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘.

^๘ชัยรัตน์ เวชพาณิชย์, สถานการณ์แรงงานข้ามชาติในประเทศไทย : ผลกระทบเชิงบวกและลบที่เกี่ยวข้องกับระบบสาธารณสุขของประเทศ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://ns.mahidol.ac.th/english/th/document/PR/2556/seminar/Labor> [๑๐ มกราคม ๒๕๖๗].

^๙สำนักงานแรงงานจังหวัดชลบุรี, ความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพ ๓๐. ๒๕. ของแรงงานต่างด้าวในจังหวัดชลบุรี, (ชลบุรี : สำนักงานแรงงานจังหวัดชลบุรี, ๒๕๖๓), หน้า ๒.

สวัสดิการและการคุ้มครองจากรัฐหรือนายจ้าง เช่น ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพ และด้านสังคม การจัดสรรสวัสดิการและสิทธิประโยชน์ที่เหมาะสม จึงถือเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของแรงงานต่างด้าว โดยเฉพาะกลุ่มแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรีที่เป็นแรงงานส่วนใหญ่ในภาคอุตสาหกรรมและบริการของพื้นที่

จากสถานการณ์ที่ผ่านมา แสดงให้เห็นว่า คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในประเทศไทยยังไม่ดีเท่าที่ควร เมื่อความสมดุลของการใช้ชีวิตไม่เกิดก็จะส่งผลให้เกิดผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตด้านอื่นๆ เช่น ด้านเศรษฐกิจและรายได้ ปัญหาด้านสุขภาพ ด้านสติปัญญาการใช้เหตุผล การเป็นอยู่สิ่งแวดล้อม และธรรมชาติการใช้ชีวิตที่ไม่เกิดความสมดุลกันระหว่างชีวิตการทำงานกับการพักผ่อน ด้วยเหตุผลตามที่กล่าวมานั้น ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาลดลง ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา เช่น ปัญหาความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การก่ออาชญากรรม การแบ่งแยกเชิงสังคม ขบวนการลักลอบการเข้าเมืองและการค้ามนุษย์ ฯลฯ^{๑๐} ด้วยว่าการศึกษาในสาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ เป็นสหวิทยาการที่ประยุกต์ใช้ได้กับทุกศาสตร์ ทั้งในลักษณะการบูรณาการประยุกต์ใช้และพัฒนา ทั้งการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ก็เป็นเรื่องสำคัญด้วยเช่นกัน คุณภาพชีวิตในแต่ละด้านจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัย ปัจจัยหลายอย่าง หน่วยงานที่รับผิดชอบก็ต้องมีส่วนด้วยเช่นกัน ในการผลักดันให้เกิดการส่งเสริมและพัฒนาเพื่อให้แรงงานกัมพูชาดีขึ้น

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาพุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี โดยมุ่งเน้นปัจจัยสำคัญ ได้แก่ การส่งเสริมด้านเศรษฐกิจ สุขภาพ สติปัญญา เหตุผล สภาพแวดล้อมทางกายภาพ และธรรมชาติชีวิต ประยุกต์ร่วมกับหลักภาวนา ๔ คือ กายภาวนา สีสภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งจะก่อให้เกิดองค์ความรู้สำคัญในการยกระดับคุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาให้ดีขึ้น ทั้งด้านความพึงพอใจ ทัศนคติ สุขภาพร่างกาย และสังคมเศรษฐกิจ

๑.๒ คำถามการวิจัย

๑.๒.๑ คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี เป็นอย่างไร

๑.๒.๑ ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี มีอะไรบ้าง

๑.๒.๓ พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ควรเป็นอย่างไร

^{๑๐}สนิท สัตโยภาส, “แรงงานต่างด้าวกับความมั่นคงทางสังคม”, วารสารบัณฑิตวิจัย, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - มิถุนายน ๒๕๕๙) : ๑๙๕-๑๙๖.

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๓.๑ เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี
- ๑.๓.๒ เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี
- ๑.๓.๓ เพื่อนำเสนอพุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี” ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยประกอบด้วย ขอบเขตด้านเนื้อหา ขอบเขตด้านตัวแปร ขอบเขตด้านประชากร ขอบเขตด้านพื้นที่ และขอบเขตด้านระยะเวลา เป็นต้น มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ซึ่งประกอบด้วย หลักการส่งเสริมคุณภาพชีวิต หลักภาวนา ๔ และคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ซึ่งประกอบด้วยตัวแปรศึกษาดังต่อไปนี้

๑) ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) ได้แก่

๑.๑) การส่งเสริมคุณภาพชีวิต^{๑๑} ประกอบด้วย

๑. การส่งเสริมด้านเศรษฐกิจรายได้
๒. การส่งเสริมด้านสุขภาพ
๓. การส่งเสริมด้านการใช้สติปัญญา
๔. การส่งเสริมด้านการใช้เหตุผล
๕. การส่งเสริมด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ
๖. การส่งเสริมด้านทางธรรมชาติชีวิต

ผู้วิจัยได้เลือกการส่งเสริมคุณภาพชีวิตเป็นตัวแปรอิสระเนื่องจาก การส่งเสริมคุณภาพชีวิตมีองค์ประกอบ ที่สอดคล้องกับคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี เนื่องจาก ที่ส่วนเกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจรายได้และสุขภาพของแรงงานที่บ่งบอกถึงคุณภาพชีวิตของแรงงานที่ถือ

^{๑๑} ESCAP, Guidelines on Methodological Approaches to the Conduct of a Regional Survey of the Quality of Life as an Aspect of Human Resources Development, (New York: McGraw-Hill, 1990), p. 70.

เป็นตัวชี้วัดที่สำคัญของคุณภาพชีวิตแรงงาน

๑.๒) หลักภาวนา ๔^{๑๒} ประกอบด้วย

๑. กายภาวนา การส่งเสริมด้านกาย
๒. สีสภาวนา การส่งเสริมด้านศีล
๓. จิตตภาวนา การส่งเสริมด้านจิต
๔. ปัญญาภาวนา การส่งเสริมด้านปัญญา

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกหลักภาวนา ๔ เป็นตัวแปรอิสระเนื่องจากเป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าแสดงแก่สาวกว่าเป็นธรรมที่ใช้ในการส่งเสริมกาย ศีล จิต ปัญญา ที่เป็นการปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติธรรมให้เหมาะสมนำไปสู่การบรรลุธรรม แต่สำหรับคฤหัสถ์หรือประชาชน การส่งเสริมดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงคุณภาพชีวิต คือสุขภาพทางกาย ความปกติของชีวิต จิตใจที่ผ่อนคลาย และสติปัญญาความสามารถ ผู้วิจัยได้พิจารณาแล้วจึงได้ใช้หลักภาวนา ๔ นี้เป็นตัวแปรอิสระตัวที่ ๒

๒) ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี^{๑๓} ประกอบด้วย

๑. ด้านความพึงพอใจในชีวิต
๒. ด้านอัตตมโนทัศน์
๓. ด้านสุขภาพร่างกาย
๔. ด้านสังคมและเศรษฐกิจ

ผู้วิจัยได้พิจารณาเลือกเอาหลักคุณภาพชีวิตนี้เป็นตัวแปรตาม เนื่องจากตรงกับคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาที่ผู้วิจัยมุ่งศึกษา ด้วยว่า สุขภาพร่างกาย สังคมเศรษฐกิจ ความพึงพอใจและอัตตมโนทัศน์ เป็นตัวชี้วัดของคุณภาพชีวิตที่ดี และแรงงานกัมพูชาจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ก็ต้องมีความพร้อมที่สอดคล้องกับคุณสมบัติข้างต้นจึงได้เลือกเอาหลักคุณภาพชีวิตนี้เป็นตัวแปรตามในการศึกษาครั้งนี้

^{๑๒} อก.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๙/๑๐๔.

^{๑๓} Zhan, "Quality of life: Conceptual and measurement issue", *Journal of Advanced Nursing*, Vol. 17 No. 7 (1992): 795-800.

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านประชากรและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๑) ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเรื่องพุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรีได้แก่ แรงงานกัมพูชาที่ทำงานอยู่ในจังหวัดชลบุรีจำนวน ๒๙,๓๔๒ คน^{๑๔}

๒) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญไว้ ๑๘ รูปหรือคนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ ๑ ผู้บริหารสถานทูตกัมพูชา จำนวน ๕ คน

กลุ่มที่ ๒ ผู้แทนแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี จำนวน ๕ คน

กลุ่มที่ ๓ นักวิชาการหรือผู้ปฏิบัติงานด้านพระพุทธศาสนา จำนวน ๔ รูปหรือคน

กลุ่มที่ ๔ นักวิชาการทางหรือผู้ปฏิบัติงานทางรัฐประศาสนศาสตร์ จำนวน ๔ คน

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตด้านพื้นที่ของการวิจัย คือ จังหวัดชลบุรี เหตุผลที่เลือกพื้นที่ศึกษาเป็นจังหวัดชลบุรีเนื่องจาก มีแรงงานกัมพูชาอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก อันเนื่องมาจากจังหวัดชลบุรีเป็นเขตพื้นที่อุตสาหกรรม จึงมีชาวต่างชาติเข้ามาทำงานในพื้นที่เป็นจำนวนมาก และแรงงานกัมพูชาก็เป็นหนึ่งในแรงงานที่เดินทางเข้ามาทำงานที่จังหวัดชลบุรี และแรงงานกัมพูชาที่อาศัยอยู่ในจังหวัดชลบุรี มีลักษณะตรงตามหัวข้อวิจัย ซึ่งสามารถให้ข้อมูลที่สำคัญอันเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยได้

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านระยะเวลา

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดระยะเวลาตั้งแต่เดือนมกราคม ๒๕๖๗ ถึงเดือนมิถุนายน ๒๕๖๘ รวมระยะเวลาในการทำวิจัย ๑๘ เดือน

๑.๕ สมมติฐานการวิจัย

๑.๕.๑ การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย การส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้ การส่งเสริมด้านสุขภาพ การส่งเสริมด้านการใช้สติปัญญา การส่งเสริมด้านการใช้เหตุผล การส่งเสริมด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ และการส่งเสริมด้านทางธรรมชาติชีวิต อย่างน้อย ๑ ด้าน ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

^{๑๔}กรมการจัดหางาน, สถิติจำนวนต่างด้าวที่ได้รับอนุญาตทำงานคงเหลือทั่วราชอาณาจักร

๑.๕.๒ หลักภาวะนา ๔ ประกอบด้วย กายภาวะนา การส่งเสริมด้านกาย สีสภาวะนา การส่งเสริมด้านสีล จิตตภาวะนา การส่งเสริมด้านจิต และปัญญาภาวะนา การส่งเสริมด้านปัญญา อย่างน้อย ๑ ด้าน ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยเรื่องพหุบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ผู้วิจัยจึงให้คำจำกัดความไว้ ดังนี้

๑.๖.๑ การส่งเสริมคุณภาพชีวิต หมายถึง การส่งเสริมให้แรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรีมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยองค์ประกอบดังต่อไปนี้

๑) การส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้ หมายถึง การส่งเสริมให้แรงงานกัมพูชาได้มีงานพิเศษทำเพิ่มเติม ซึ่งเป็นการเพิ่มรายได้ให้กับบุคลากร ส่งเสริมให้บุคลากรได้รู้จักพัฒนาผลงานตนเอง ส่งเสริมให้บุคลากรได้ใช้สติปัญญาความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ และการคิดสร้างสรรค์งานใหม่ให้กับองค์กร และเปิดโอกาสให้บุคลากรได้พัฒนาตนเองให้มีตำแหน่งที่สูงขึ้นและมีรายได้สูงขึ้น มีความคล่องตัวของสถานทางการเงิน

๒) การส่งเสริมด้านสุขภาพ หมายถึง การส่งเสริมสุขภาพของแรงงานกัมพูชา โดยจัดให้มีโครงการกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร เน้นในเรื่องของการออกกำลังกาย การให้ข้อมูลที่เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพทางกาย

๓) การส่งเสริมด้านการใช้สติปัญญา หมายถึง การส่งเสริมให้แรงงานกัมพูชาได้ใช้สติปัญญาความสามารถของตนเองเพื่อพัฒนางานขององค์กรให้ดียิ่งขึ้น ส่งเสริมการแสดงออกทางความคิด การใช้สติปัญญาในการแก้ไขปัญหา จัดเวทีทางวิชาการให้บุคลากรได้มีโอกาสถ่ายทอดความรู้ให้กับเพื่อนร่วมงาน

๔) การส่งเสริมด้านการใช้เหตุผล หมายถึง การส่งเสริมให้แรงงานกัมพูชาได้ใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา การคิดวิเคราะห์เชิงตรรกะ การเคารพในความเห็นผู้อื่น วิเคราะห์สภาพปัญหาขององค์กรเพื่อหาแนวทางในการแก้ไขโดยใช้หลักของเหตุผล

๕) การส่งเสริมด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ หมายถึง การส่งเสริมด้านสภาพแวดล้อมขององค์กร สภาพแวดล้อมในการทำงาน โดยส่งเสริมให้บุคลากรรักษาความสะอาด จัดห้องทำงานหรือสถานที่ทำงานให้สะอาดเรียบร้อยปลอดภัย ขจัดมลภาวะต่างๆ ที่จะเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน

๖) การส่งเสริมด้านทางธรรมชาติชีวิต หมายถึง การส่งเสริมในเรื่องของการใช้ชีวิต ทั้งชีวิตในการทำงาน และชีวิตครอบครัว โดยจัดสรรเวลาการทำงานและเวลาการใช้ชีวิตกับครอบครัวให้

เหมาะสม ให้บุคลากรรู้สึกว่าการทำงานคือการใช้ชีวิต พร้อมทั้งการปรับเวลาทำงานเวลาพักผ่อนและ การใช้ชีวิตครอบครัวให้เหมาะสม

๑.๖.๒ พุทธบูรณาการ หมายถึง การบูรณาการหลักภavana ๔ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต แรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ซึ่งประกอบด้วย

๑. กายภาวนา การส่งเสริมด้านกาย หมายถึง การส่งเสริมทางกาย ให้มีร่างกายที่ แข็งแรงสมบูรณ์ การออกกำลังกาย การใช้ร่างกายในการทำประโยชน์ให้สังคม การทำความดีโดยกาย การลงมือช่วยเหลือองค์กรและสังคม

๒. สีลภาวนา การส่งเสริมด้านศีล หมายถึง การส่งเสริมให้บุคลากรได้มีระเบียบวินัย เคารพกฎกติกาขององค์กรอย่างเคร่งครัด เคารพระเบียบแบบแผนวัฒนธรรมองค์กรที่ดีที่เคยปฏิบัติ กันมา และการปฏิบัติตามหลักจริยธรรมขององค์กรอย่างเคร่งครัด

๓. จิตตภาวนา การส่งเสริมด้านจิต หมายถึง การส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพทางจิตที่ดี ไม่บีบคั้นเวลาทำงาน ส่งเสริมให้บุคลากรฝึกสติและสมาธิในการทำงาน ส่งเสริมให้บุคลากรมีความสุข ในการทำงาน มีจิตใจร่าเริงทำงานอย่างมีความสุข

๔. ปัญญาภาวนา การส่งเสริมด้านปัญญา หมายถึง ส่งเสริมให้บุคลากรได้ใช้สติปัญญา โดยการ เปิดโอกาสให้บุคลากรได้แสดงออกถึงศักยภาพทางสติปัญญา การถ่ายทอดองค์ความรู้ การใช้ สติปัญญาแก้ไขปัญหา การใช้ปัญญาในการสร้างงาน และการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมอย่างสม่ำเสมอ

๑.๖.๓ คุณภาพชีวิต หมายถึง คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ซึ่ง ประกอบด้วยตัวชี้วัดดังนี้

๑) ด้านความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง แรงงานกัมพูชาที่มีความพึงพอใจกับการใช้ในชีวิต ในการทำงาน และการใช้ชีวิตตามปกติ ยินดีเต็มใจที่จะปฏิบัติงานให้กับองค์กร พึงพอใจกับ ภาพลักษณ์ขององค์กร และผลตอบแทนที่ได้จากองค์กร รวมทั้งความภาคภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของ องค์กร

๒) ด้านอัตตมโนทัศน์ หมายถึง แรงงานกัมพูชาที่มีความคิดและทัศนคติที่ดีต่อองค์กร มอง องค์กรในแง่ดี มีความรักและความผูกพันต่อองค์กร อุทิศตนเพื่อการทำงานให้กับองค์กรอย่างเต็ม ความสามารถ

๓) ด้านสุขภาพร่างกาย หมายถึง แรงงานกัมพูชาที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจที่ แข็งแรงสมบูรณ์ พร้อมทั้งจะปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มความสามารถ

๔) ด้านสังคมและเศรษฐกิจ หมายถึง แรงงานกัมพูชามีกิจกรรมทางสังคมที่ดี มีเครือข่าย ทางสังคมเป็นที่รู้จักของคนในสังคมเดียวกันและสังคมอื่นๆ โดยมีกิจกรรมทางสังคมที่ทำร่วมกันอย่าง หลากหลาย และมีสภาพทางการเงินที่คล่องตัว เพียงพอต่อการดำรงชีวิต และมีเหลือเพื่อการออกและ

การลงทุน

๑.๖.๔ แรงงาน หมายถึง แรงงานกัมพูชาที่ทำงานในภาคแรงงานอาศัยอยู่ในจังหวัดชลบุรี

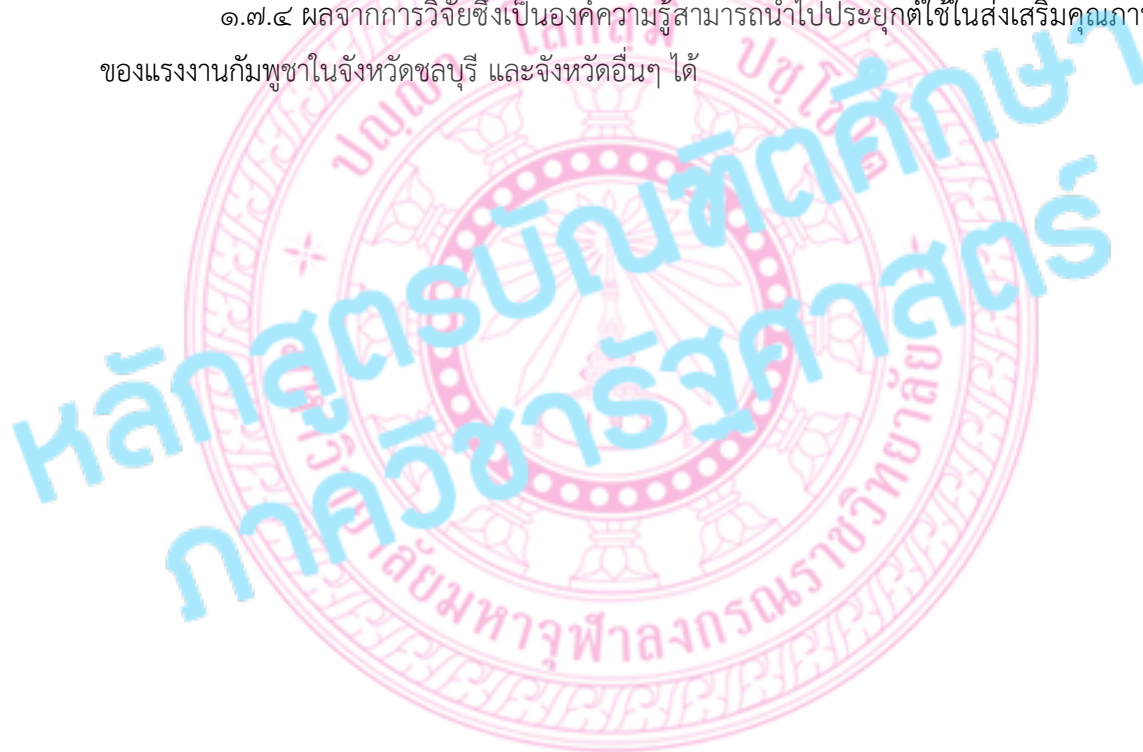
๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๗.๑ ทำให้ได้ความรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

๑.๗.๒ ทำให้ได้ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

๑.๗.๓ ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับพุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

๑.๗.๔ ผลจากการวิจัยซึ่งเป็นองค์ความรู้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี และจังหวัดอื่นๆ ได้



บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาเรื่อง “พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี” เพื่อให้การศึกษาค้นคว้าดำเนินไปตามความมุ่งหมาย โดยผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับ ดังต่อไปนี้

๒.๑ หลักทฤษฎี ๔

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการบูรณาการ

๒.๓ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

๒.๔ ข้อมูลบริบทเรื่องที่วิจัย

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ หลักทฤษฎี ๔

คำว่า “ทฤษฎี” ก่อนที่จะแปลว่าเจริญ ทฤษฎีถ้าแปลตามตัวอักษร แปลว่า “การทำให้เป็นไหม” หมายความว่า อันไหนที่ไม่เป็นก็ทำให้เป็นขึ้น อันไหนที่ไม่มีก็ทำให้มีขึ้นซึ่งหมายความว่า ไปว่า การทำให้เพิ่มพูนขึ้น ทำให้กล้าแข็งขึ้นอะไรพวกนี้ เราจึงแปลกันอีกความหมายหนึ่งว่า “ฝึกอบรม” คำว่า “ฝึกอบรม” ก็ไปใกล้กับความหมายของคำว่าสิกขาเพราะฉะนั้น สิกขากับทฤษฎี จึงเป็นคำที่ใช้อย่างใกล้เคียงกัน บางทีเหมือนกันแทนกันเลยทีเดียว นี่เป็นการโยงเข้ามาหาตัวหลักใหญ่ ในการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าตรัสในคำสอนของพระพุทธองค์เองเพื่อใช้เป็นคุณสมบัติของบุคคลท่านใช้ว่าภาวนิกาย ภาวนิตีโล ภาวนิจิตโต ภาวนิตปัญโญ คือคำว่า ทฤษฎี เวลาใช้เป็นคุณศัพท์เป็น ภาวนิตะ ภาวนิกาย ผู้มีกายที่เจริญแล้วหรือฝึกอบรมแล้ว ภาวนิตีโล ผู้มีศีลที่ฝึกอบรมแล้วหรือเจริญแล้วภาวนิจิตโต ผู้มีจิตที่เจริญแล้วหรือมีจิตที่ฝึกอบรมแล้ว ภาวนิตปัญโญ ผู้มีปัญญาที่เจริญแล้วหรือปัญญาที่ฝึกอบรมแล้ว ถ้าเป็นคำนาม ๔ อันนี้ก็คือ

๑. กายทฤษฎี คนเป็นภาวนิกาย ตัวการกระทำเป็นกายทฤษฎี

๒. ศีลทฤษฎี คนเป็นภาวนิตีโล ตัวการกระทำเป็นจิตทฤษฎี

๓. จิตทฤษฎี คนเป็นภาวนิจิตโต ตัวการกระทำเป็นจิตทฤษฎี

๔. ปัญญาภาวนา คนเป็นภาวิตปัญญา ตัวกระทำเป็นปัญญาภาวนา^๑

ภาวนามีความหมายหลายประการประกอบด้วย

๑. ภาวนา เป็นคำในภาษาบาลี ที่มีรูปกริยาศัพท์เป็น ภาเวติ มีความหมายตรงกับคำว่า วัตถุเต็มที่ ซึ่งก็คือ วัฒนา หรือ การพัฒนา ที่ใช้ในภาษาไทย คำว่า ภาวนา ในคำสอนของพระพุทธศาสนา หมายถึงการทำให้มีขึ้นเป็นครั้ง, การทำให้เกิดขึ้น, การเจริญ, การบำเพ็ญ, การฝึกอบรม, การพัฒนาเพื่อทำสิ่งที่ยังไม่มีให้มีขึ้น^๒ โดยมีความหมายครอบคลุมถึงการปฏิบัติตนทั้งหมดที่เป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณธรรมภายในตน^๓

๒. ภาวนา ๔ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมักแสดงในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว ดังข้อความตัวอย่างต่อไปนี้

๑) พระผู้มีพระภาคเจ้า ชื่อว่า ทรงอบรมพระองค์แล้ว ทรงเป็นภาวิตัตต์ หรือ พระองค์ที่ทรงเจริญหรือพัฒนาแล้ว เป็นอย่างไร คือ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอบรมพระวรกาย อบรมศีลอบรมจิตใจ อบรมปัญญา (ขยายความต่อไปอีกว่าทรงเจริญโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการแล้ว)^๔

๒) ดังนั้นความหมายของภาวนา ๔ คือ การเจริญ การพัฒนา ทั้งทางด้านสมถะ และวิปัสสนา เพื่อให้มีผลปรากฏ เช่น มีบุคลิกภาพ ภาพลักษณ์ภายนอก และคุณธรรมภายในตน

๓) ที่ดีขึ้นซึ่งในความหมายนี้ แบ่งผลที่ปรากฏออกเป็น ๔ ด้าน คือ ๑. กายภาวนา หรือ การพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ ให้รู้จัก “กิน อยู่ ดู ฟัง” เป็น สามารถเสพลสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้โทษ รู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ้งเฟ้อเกินความจำเป็น ๒. ศีลภาวนา หรือ การพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือมนุษย์ตั้งอยู่ในกฎระเบียบ เพื่อให้เกิดการตอบสนองความต้องการของตนนั้น ไม่ไปเบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและเกื้อกูลกันได้ด้วยดี

๓. จิตภาวนา หรือ การพัฒนาจิต คือ การมีจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรม ความดีงาม สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพ มีความเข้มแข็งมั่นคง และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพ มีความเบิกบานผ่องใสสงบสุข

^๑พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๕๑.

^๒พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๐๓.

^๓ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **หลักแม่บทของการพัฒนาตน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐ และ ๑๕.

^๔ดูรายละเอียดใน, ชู จุ.(ไทย) ๓๐/๑๘/๑๑๕.

๔. ปัญญาภาวนา หรือ การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ อย่างเป็นนัยความคิด และการยังรู้ความจริง รู้เห็นเท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะจริง^๕

การพัฒนาตามความหมายของพระพุทธศาสนา ก็คือ ภาวนา หมายถึง การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา ซึ่งมีการพัฒนาอยู่ ๔ ประเภท คือ

๑. กายภาวนา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรม ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๒. ศิลภาวนา คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน

๓. จิตตภาวนา คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีการเมตตา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิและสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

๔. ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ซึ่งการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนานั้นต้องพัฒนาร่วมกันหลายอย่าง เช่น การพัฒนากาย การพัฒนาจิต การพัฒนาปัญญา เข้าด้วยกันจึงจะเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยไม่เน้นอย่างใดอย่างหนึ่ง^๖

ดังนั้น จึงสามารถสรุปได้ว่า พระพุทธศาสนาให้มนุษย์เป็นศูนย์กลางในการพัฒนา กล่าวคือ มนุษย์ต้องเป็นผู้กระทำด้วยการฝึกฝนอบรมให้เกิดคุณสมบัติภายในตน ซึ่งได้แก่คุณสมบัติทางกาย ทางศีล ทางจิต และทางปัญญาที่ส่งผลไปสู่ภายนอกตนซึ่งแสดงออกผ่านพฤติกรรมทางกาย และวาจาและเมื่อมีปฏิบัติในทุกด้านครบถ้วนแล้วในทางศาสนาก็จะให้ความสำคัญต่อเรื่องจิต เพราะจิตเป็นผู้บงการให้บุคคลมีพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ ในการพัฒนาจิตของบุคคลตามแนวพุทธนั้นเป็นการฝึกให้บุคคลมีจิตใจสงบถือว่าการทำให้บุคคลได้พัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมตามที่สังคมต้องการ ผู้ที่ได้รับการอบรมทางจิตให้ถูกวิธีจะสามารถพัฒนาจิตได้ คำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” จึงเป็นความจริง เพราะเมื่อบุคคลมีจิตใจสงบและคิดแต่ในสิ่งที่ดีแล้วก็จะมีผลทำให้ร่างกาย พฤติกรรม หรือการประพฤติปฏิบัติเป็นไปแต่ในสิ่งที่ดีงาม

^๕ดูรายละเอียดใน, พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : ดวงแก้ว, ๒๕๔๔), หน้า ๓๗๑.

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๑.

ภาวนา เป็นการทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น, การทำให้เกิดขึ้น, การเจริญ, การบำเพ็ญ ซึ่งถือเป็นการฝึกอบรมตามหลักพระพุทธศาสนา

๑. การฝึกอบรม ตามหลักพระพุทธศาสนา มีสองอย่างคือ

๑.๑ สมถภาวนา ฝึกอบรมให้เกิดความสงบ

๑.๒ วิปัสสนา ฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เข้าใจเป็นจิตร , อีกนัยหนึ่งจัดเป็น สองเหมือนกันคือ

๑.๒.๑ จิตตภาวนา คือ การฝึกจิตใจให้เจริญงอกงาม ด้วยคุณธรรมความเข้มแข็ง มั่นคง เบิกบาน สงบสุข ผ่องใสด้วยความเพียร สติ และสมาธิ

๑.๒.๒ ปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา ให้รู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนมีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์

๒. การเจริญสมถกรรมฐานเพื่อให้เกิดสมาธิ มี ๓ ขั้น คือ

๒.๑ บริกรรมภาวนา ภาวนาขั้นเตรียม คือ กำหนดอารมณ์กรรมฐาน

๒.๒ อุปจารภาวนา ภาวนาขั้นจวนเจียน คือ เกิดอุปจารสมาธิ

๒.๓ อัปปนาภาวนา ภาวนาขั้นแน่วแน่ คือ เกิดอัปปนาสมาธิ ขึ้นสู่ฌาน^๗

สรุปได้ว่า จากแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง พอสรุปได้ว่า เมื่อมนุษย์อยู่ในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยของธรรมชาติ ชีวิตและการกระทำของมนุษย์ ก็ย่อมเป็นไปตามระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยนั้น เพราะฉะนั้น มนุษย์ทำอะไรขึ้นมา ก็มีผลในระบบเหตุปัจจัยนี้ กระทบต่อสิ่งภายนอกบ้าง กระทบตัวเองบ้าง และในทำนองเดียวกัน สิ่งที่เกิดขึ้นภายนอก ก็มีผลกระทบต่อตัวมนุษย์ด้วย คือทั้งในมุมกิริยาและปฏิกิริยา ตัวเองทำไปก็กระทบสิ่งอื่น สิ่งอื่นเป็นอย่างไรก็มากระทบตัวเอง ข้อสำคัญคือมองไปให้ครบตลอดทั่วระบบความสัมพันธ์นี้ ว่าชีวิตและกิจกรรม การกระทำของตนเอง ทั้งเป็นไปตามระบบเหตุปัจจัยแล้วก็ทำให้เกิดผลตามระบบเหตุปัจจัยนั้นด้วย

ความสำคัญของหลักภาวนา ๔

ภิกษุผู้ไม่ได้เจริญการ สีล จิต ปัญญา จักไม่สามารถแนะนำผู้อื่นให้สามารถประพาสใน อริศีล อริจิต อริปัญญาได้, ไม่สามารถแสดงธรรมอันเยี่ยมยอด ที่สร้างความปิติน่าชื่นชม แก่ผู้ฟัง ถลาลงสู่ธรรมดำ ได้แก่ แสดงธรรมเพื่อการแข่งดี เพื่อกล่าวกระทบบุคคลอื่นหรือ เพื่อหวังลาภสักการะ, ไม่ใส่ใจ ไม่ให้ความสำคัญในพระธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้แต่กลับชื่นชมยินดี สนใจศึกษาในคำ

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ , พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พริ้นเตอร์ แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๗๒.

กล่าวของบุคคลนอกพระพุทธศาสนา, ประพฤติตนเป็นผู้มีกามมาก เป็นตัวอย่างที่ไม่ดีให้คนรุ่นหลังพากันทำตาม^๘

ภาวนา ๔ เป็นคุณสมบัติที่มีคุณค่าให้แก่บุคคล พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนานั้น จึงเชิดชูบุคคลผู้มีกาพัฒนาแล้วว่าเป็นบุคคลสูงสุด^๙ เป็นผู้ควรค่าแก่การบูชา^{๑๐} ซึ่งยกย่องเช่นนั้นเกิดจากคุณของภาวนา ๔ ที่เป็นผลของการฝึกตนนั่นเอง^{๑๑}

ภาวนา ๔ ตอนปฏิบัติการฝึก สิกขามี ๓ แต่ทำไมตอนวัดผล ภาวนามี ๔ ไม่เท่ากัน ทำไม (ในเวลาทำการฝึก)จัดจึง เป็นสิกขา ๓ และ (ในเวลาวัดผลคนที่ได้รับการฝึก) จึงจัดเป็นภาวนา ๔ อย่างไรที่ชี้แจงแล้วว่า ธรรมภาคปฏิบัติการต้องจัดให้ตรงสอดคล้องกับระบบความเป็นไปของธรรมชาติ แต่ตอนวัดผลไม่ต้องจัดให้ตรงกันแล้ว เพราะวัตถุประสงค์อยู่ที่จะมองดูผลที่เกิดขึ้นแล้ว ซึ่งมุ่งที่จะให้เห็นชัดเจนตอนนี้ถ้าแยกละเอียดออกไปก็จะยิ่งดี นี่แหละคือเหตุผลที่ว่าหลักวัดผลคือภาวนาเพิ่มเป็น ๔ ขอให้ดูความหมาย และหัวข้อของภาวนา ๔ นั้นก่อน “ภาวนา” แปลว่า ทำให้เจริญ ทำให้เป็นทำให้มีขึ้น หรือฝึกอบรม ในภาษาบาลี ท่านให้ความหมายว่า “วพัฒนา” คือพัฒนา หรือพัฒนา นั่นเองภาวนานี้เป็นคำหนึ่งที่มีความหมายใช้แทนกันได้กับ “สิกขา” ภาวนาจัดเป็น ๔ อย่าง คือ

๑. กายภาวนา การพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ

๒. ศิลภาวนา การพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือเพื่อนมนุษย์

๓. จิตภาวนา การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจและการหยั่งรู้ความจริง

๔. ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ และการหยั่งรู้ความจริง

อย่างที่กล่าวแล้วว่า ภาวนา ๔ นี้ ใช้ในการวัดผลเพื่อดูว่าด้านต่าง ๆ ของการพัฒนาชีวิตของคนนั้น ได้รับการพัฒนาครบถ้วนหรือไม่ ดังนั้น เพื่อจะดูให้ชัด ท่านได้แยกบางส่วนละเอียดออกไปอีกส่วนที่แยกออกไปอีกนี้ คือ สิกขาข้อที่ ๑ (ศีล) ซึ่งในภาวนา แบ่งออกไปเป็นภาวนา ๒ ข้อ คือกายภาวนา และศีลภาวนาทำไมจึงแบ่งสิกขาข้อศีล เป็นภาวนา ๒ ข้อที่จริง สิกขาด้านที่ ๑ คือศีล นั้น มี ๒ ส่วนอยู่แล้วในตัว เมื่อจัดเป็นภาวนา จึงแยกเป็น ๒ ได้ทันที คือ

^๘ ดูรายละเอียดใน, อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๔๕.

^๙ ดูรายละเอียดใน, ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๑/๑๑๓.

^{๑๐} ดูรายละเอียดใน, อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๖/๕๙.

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน, ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๐๖/๖๓.

๑. ศิล ในส่วนที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกาย (ที่เรียกว่าสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ) ได้แก่ความสัมพันธ์กับวัตถุหรือโลกของวัตถุและธรรมชาติส่วนอื่นที่ไม่ใช่มนุษย์ เช่นเรื่องปัจจัย ๔ สิ่งที่เราบริโภคใช้สอยทุกอย่าง และธรรมชาติแวดล้อมทั่ว ๆ ไป ส่วนนี้แหละ ที่แยกออกไปจัดเป็น ภาวณ

๒. ศิล ในส่วนที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือบุคคลอื่นในสังคมมนุษย์ด้วยกัน ได้แก่ความเกี่ยวข้องสัมพันธ์อยู่ร่วมกันด้วยดีในหมู่มนุษย์ ที่จะไม่เบียดเบียนกัน แต่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันส่วนนี้ แยกออกไปจัดเป็น ศิลภาวนาในไตรสิกขา ศิลครอบคลุมความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งทางวัตถุหรือทางกายภาพ และทางสังคม รวมไว้ในข้อเดียวกันแต่เมื่อจัดเป็นภาวนา ท่านแยกกันชัดเจนออกเป็น ๒ ข้อ โดยยกเรื่องความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในโลกวัตถุ แยกออกไปเป็นกายภาวนา ส่วนเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ในสังคม จัดไว้

ในข้อศิลปภาวนา ทำไมตอนที่เป็นสิกขาไม่แยก แต่ตอนเป็นภาวนาจึงแยก อย่างที่กล่าวแล้วว่า ในเวลาฝึกหรือในกระบวนการฝึกศึกษา องค์ทั้ง ๓ อย่างของไตรสิกขา จะทำงานประสานไปด้วยกัน ในศิลปที่มี ๒ ส่วน คือ ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพในโลกวัตถุ และความสัมพันธ์กับมนุษย์ในสังคมนั้น ส่วนที่สัมพันธ์แต่ละครั้งจะเป็นอันใดอันหนึ่งอย่างเดียวนั้น หนึ่ง ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ ๑๑ ๑๒ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ ๑๙ ๒๐ ๒๑ ๒๒ ๒๓ ๒๔ ๒๕ ๒๖ ๒๗ ๒๘ ๒๙ ๓๐ ๓๑ ๓๒ ๓๓ ๓๔ ๓๕ ๓๖ ๓๗ ๓๘ ๓๙ ๔๐ ๔๑ ๔๒ ๔๓ ๔๔ ๔๕ ๔๖ ๔๗ ๔๘ ๔๙ ๕๐ ๕๑ ๕๒ ๕๓ ๕๔ ๕๕ ๕๖ ๕๗ ๕๘ ๕๙ ๖๐ ๖๑ ๖๒ ๖๓ ๖๔ ๖๕ ๖๖ ๖๗ ๖๘ ๖๙ ๗๐ ๗๑ ๗๒ ๗๓ ๗๔ ๗๕ ๗๖ ๗๗ ๗๘ ๗๙ ๘๐ ๘๑ ๘๒ ๘๓ ๘๔ ๘๕ ๘๖ ๘๗ ๘๘ ๘๙ ๙๐ ๙๑ ๙๒ ๙๓ ๙๔ ๙๕ ๙๖ ๙๗ ๙๘ ๙๙ ๑๐๐ ๑๐๑ ๑๐๒ ๑๐๓ ๑๐๔ ๑๐๕ ๑๐๖ ๑๐๗ ๑๐๘ ๑๐๙ ๑๑๐ ๑๑๑ ๑๑๒ ๑๑๓ ๑๑๔ ๑๑๕ ๑๑๖ ๑๑๗ ๑๑๘ ๑๑๙ ๑๒๐ ๑๒๑ ๑๒๒ ๑๒๓ ๑๒๔ ๑๒๕ ๑๒๖ ๑๒๗ ๑๒๘ ๑๒๙ ๑๓๐ ๑๓๑ ๑๓๒ ๑๓๓ ๑๓๔ ๑๓๕ ๑๓๖ ๑๓๗ ๑๓๘ ๑๓๙ ๑๔๐ ๑๔๑ ๑๔๒ ๑๔๓ ๑๔๔ ๑๔๕ ๑๔๖ ๑๔๗ ๑๔๘ ๑๔๙ ๑๕๐ ๑๕๑ ๑๕๒ ๑๕๓ ๑๕๔ ๑๕๕ ๑๕๖ ๑๕๗ ๑๕๘ ๑๕๙ ๑๖๐ ๑๖๑ ๑๖๒ ๑๖๓ ๑๖๔ ๑๖๕ ๑๖๖ ๑๖๗ ๑๖๘ ๑๖๙ ๑๗๐ ๑๗๑ ๑๗๒ ๑๗๓ ๑๗๔ ๑๗๕ ๑๗๖ ๑๗๗ ๑๗๘ ๑๗๙ ๑๘๐ ๑๘๑ ๑๘๒ ๑๘๓ ๑๘๔ ๑๘๕ ๑๘๖ ๑๘๗ ๑๘๘ ๑๘๙ ๑๙๐ ๑๙๑ ๑๙๒ ๑๙๓ ๑๙๔ ๑๙๕ ๑๙๖ ๑๙๗ ๑๙๘ ๑๙๙ ๒๐๐ ๒๐๑ ๒๐๒ ๒๐๓ ๒๐๔ ๒๐๕ ๒๐๖ ๒๐๗ ๒๐๘ ๒๐๙ ๒๑๐ ๒๑๑ ๒๑๒ ๒๑๓ ๒๑๔ ๒๑๕ ๒๑๖ ๒๑๗ ๒๑๘ ๒๑๙ ๒๒๐ ๒๒๑ ๒๒๒ ๒๒๓ ๒๒๔ ๒๒๕ ๒๒๖ ๒๒๗ ๒๒๘ ๒๒๙ ๒๓๐ ๒๓๑ ๒๓๒ ๒๓๓ ๒๓๔ ๒๓๕ ๒๓๖ ๒๓๗ ๒๓๘ ๒๓๙ ๒๔๐ ๒๔๑ ๒๔๒ ๒๔๓ ๒๔๔ ๒๔๕ ๒๔๖ ๒๔๗ ๒๔๘ ๒๔๙ ๒๕๐ ๒๕๑ ๒๕๒ ๒๕๓ ๒๕๔ ๒๕๕ ๒๕๖ ๒๕๗ ๒๕๘ ๒๕๙ ๒๖๐ ๒๖๑ ๒๖๒ ๒๖๓ ๒๖๔ ๒๖๕ ๒๖๖ ๒๖๗ ๒๖๘ ๒๖๙ ๒๗๐ ๒๗๑ ๒๗๒ ๒๗๓ ๒๗๔ ๒๗๕ ๒๗๖ ๒๗๗ ๒๗๘ ๒๗๙ ๒๘๐ ๒๘๑ ๒๘๒ ๒๘๓ ๒๘๔ ๒๘๕ ๒๘๖ ๒๘๗ ๒๘๘ ๒๘๙ ๒๙๐ ๒๙๑ ๒๙๒ ๒๙๓ ๒๙๔ ๒๙๕ ๒๙๖ ๒๙๗ ๒๙๘ ๒๙๙ ๓๐๐ ๓๐๑ ๓๐๒ ๓๐๓ ๓๐๔ ๓๐๕ ๓๐๖ ๓๐๗ ๓๐๘ ๓๐๙ ๓๑๐ ๓๑๑ ๓๑๒ ๓๑๓ ๓๑๔ ๓๑๕ ๓๑๖ ๓๑๗ ๓๑๘ ๓๑๙ ๓๒๐ ๓๒๑ ๓๒๒ ๓๒๓ ๓๒๔ ๓๒๕ ๓๒๖ ๓๒๗ ๓๒๘ ๓๒๙ ๓๓๐ ๓๓๑ ๓๓๒ ๓๓๓ ๓๓๔ ๓๓๕ ๓๓๖ ๓๓๗ ๓๓๘ ๓๓๙ ๓๔๐ ๓๔๑ ๓๔๒ ๓๔๓ ๓๔๔ ๓๔๕ ๓๔๖ ๓๔๗ ๓๔๘ ๓๔๙ ๓๕๐ ๓๕๑ ๓๕๒ ๓๕๓ ๓๕๔ ๓๕๕ ๓๕๖ ๓๕๗ ๓๕๘ ๓๕๙ ๓๖๐ ๓๖๑ ๓๖๒ ๓๖๓ ๓๖๔ ๓๖๕ ๓๖๖ ๓๖๗ ๓๖๘ ๓๖๙ ๓๗๐ ๓๗๑ ๓๗๒ ๓๗๓ ๓๗๔ ๓๗๕ ๓๗๖ ๓๗๗ ๓๗๘ ๓๗๙ ๓๘๐ ๓๘๑ ๓๘๒ ๓๘๓ ๓๘๔ ๓๘๕ ๓๘๖ ๓๘๗ ๓๘๘ ๓๘๙ ๓๙๐ ๓๙๑ ๓๙๒ ๓๙๓ ๓๙๔ ๓๙๕ ๓๙๖ ๓๙๗ ๓๙๘ ๓๙๙ ๔๐๐ ๔๐๑ ๔๐๒ ๔๐๓ ๔๐๔ ๔๐๕ ๔๐๖ ๔๐๗ ๔๐๘ ๔๐๙ ๔๑๐ ๔๑๑ ๔๑๒ ๔๑๓ ๔๑๔ ๔๑๕ ๔๑๖ ๔๑๗ ๔๑๘ ๔๑๙ ๔๒๐ ๔๒๑ ๔๒๒ ๔๒๓ ๔๒๔ ๔๒๕ ๔๒๖ ๔๒๗ ๔๒๘ ๔๒๙ ๔๓๐ ๔๓๑ ๔๓๒ ๔๓๓ ๔๓๔ ๔๓๕ ๔๓๖ ๔๓๗ ๔๓๘ ๔๓๙ ๔๔๐ ๔๔๑ ๔๔๒ ๔๔๓ ๔๔๔ ๔๔๕ ๔๔๖ ๔๔๗ ๔๔๘ ๔๔๙ ๔๕๐ ๔๕๑ ๔๕๒ ๔๕๓ ๔๕๔ ๔๕๕ ๔๕๖ ๔๕๗ ๔๕๘ ๔๕๙ ๔๖๐ ๔๖๑ ๔๖๒ ๔๖๓ ๔๖๔ ๔๖๕ ๔๖๖ ๔๖๗ ๔๖๘ ๔๖๙ ๔๗๐ ๔๗๑ ๔๗๒ ๔๗๓ ๔๗๔ ๔๗๕ ๔๗๖ ๔๗๗ ๔๗๘ ๔๗๙ ๔๘๐ ๔๘๑ ๔๘๒ ๔๘๓ ๔๘๔ ๔๘๕ ๔๘๖ ๔๘๗ ๔๘๘ ๔๘๙ ๔๙๐ ๔๙๑ ๔๙๒ ๔๙๓ ๔๙๔ ๔๙๕ ๔๙๖ ๔๙๗ ๔๙๘ ๔๙๙ ๕๐๐ ๕๐๑ ๕๐๒ ๕๐๓ ๕๐๔ ๕๐๕ ๕๐๖ ๕๐๗ ๕๐๘ ๕๐๙ ๕๑๐ ๕๑๑ ๕๑๒ ๕๑๓ ๕๑๔ ๕๑๕ ๕๑๖ ๕๑๗ ๕๑๘ ๕๑๙ ๕๒๐ ๕๒๑ ๕๒๒ ๕๒๓ ๕๒๔ ๕๒๕ ๕๒๖ ๕๒๗ ๕๒๘ ๕๒๙ ๕๓๐ ๕๓๑ ๕๓๒ ๕๓๓ ๕๓๔ ๕๓๕ ๕๓๖ ๕๓๗ ๕๓๘ ๕๓๙ ๕๔๐ ๕๔๑ ๕๔๒ ๕๔๓ ๕๔๔ ๕๔๕ ๕๔๖ ๕๔๗ ๕๔๘ ๕๔๙ ๕๕๐ ๕๕๑ ๕๕๒ ๕๕๓ ๕๕๔ ๕๕๕ ๕๕๖ ๕๕๗ ๕๕๘ ๕๕๙ ๕๖๐ ๕๖๑ ๕๖๒ ๕๖๓ ๕๖๔ ๕๖๕ ๕๖๖ ๕๖๗ ๕๖๘ ๕๖๙ ๕๗๐ ๕๗๑ ๕๗๒ ๕๗๓ ๕๗๔ ๕๗๕ ๕๗๖ ๕๗๗ ๕๗๘ ๕๗๙ ๕๘๐ ๕๘๑ ๕๘๒ ๕๘๓ ๕๘๔ ๕๘๕ ๕๘๖ ๕๘๗ ๕๘๘ ๕๘๙ ๕๙๐ ๕๙๑ ๕๙๒ ๕๙๓ ๕๙๔ ๕๙๕ ๕๙๖ ๕๙๗ ๕๙๘ ๕๙๙ ๖๐๐ ๖๐๑ ๖๐๒ ๖๐๓ ๖๐๔ ๖๐๕ ๖๐๖ ๖๐๗ ๖๐๘ ๖๐๙ ๖๑๐ ๖๑๑ ๖๑๒ ๖๑๓ ๖๑๔ ๖๑๕ ๖๑๖ ๖๑๗ ๖๑๘ ๖๑๙ ๖๒๐ ๖๒๑ ๖๒๒ ๖๒๓ ๖๒๔ ๖๒๕ ๖๒๖ ๖๒๗ ๖๒๘ ๖๒๙ ๖๓๐ ๖๓๑ ๖๓๒ ๖๓๓ ๖๓๔ ๖๓๕ ๖๓๖ ๖๓๗ ๖๓๘ ๖๓๙ ๖๔๐ ๖๔๑ ๖๔๒ ๖๔๓ ๖๔๔ ๖๔๕ ๖๔๖ ๖๔๗ ๖๔๘ ๖๔๙ ๖๕๐ ๖๕๑ ๖๕๒ ๖๕๓ ๖๕๔ ๖๕๕ ๖๕๖ ๖๕๗ ๖๕๘ ๖๕๙ ๖๖๐ ๖๖๑ ๖๖๒ ๖๖๓ ๖๖๔ ๖๖๕ ๖๖๖ ๖๖๗ ๖๖๘ ๖๖๙ ๖๗๐ ๖๗๑ ๖๗๒ ๖๗๓ ๖๗๔ ๖๗๕ ๖๗๖ ๖๗๗ ๖๗๘ ๖๗๙ ๖๘๐ ๖๘๑ ๖๘๒ ๖๘๓ ๖๘๔ ๖๘๕ ๖๘๖ ๖๘๗ ๖๘๘ ๖๘๙ ๖๙๐ ๖๙๑ ๖๙๒ ๖๙๓ ๖๙๔ ๖๙๕ ๖๙๖ ๖๙๗ ๖๙๘ ๖๙๙ ๗๐๐ ๗๐๑ ๗๐๒ ๗๐๓ ๗๐๔ ๗๐๕ ๗๐๖ ๗๐๗ ๗๐๘ ๗๐๙ ๗๑๐ ๗๑๑ ๗๑๒ ๗๑๓ ๗๑๔ ๗๑๕ ๗๑๖ ๗๑๗ ๗๑๘ ๗๑๙ ๗๒๐ ๗๒๑ ๗๒๒ ๗๒๓ ๗๒๔ ๗๒๕ ๗๒๖ ๗๒๗ ๗๒๘ ๗๒๙ ๗๓๐ ๗๓๑ ๗๓๒ ๗๓๓ ๗๓๔ ๗๓๕ ๗๓๖ ๗๓๗ ๗๓๘ ๗๓๙ ๗๔๐ ๗๔๑ ๗๔๒ ๗๔๓ ๗๔๔ ๗๔๕ ๗๔๖ ๗๔๗ ๗๔๘ ๗๔๙ ๗๕๐ ๗๕๑ ๗๕๒ ๗๕๓ ๗๕๔ ๗๕๕ ๗๕๖ ๗๕๗ ๗๕๘ ๗๕๙ ๗๖๐ ๗๖๑ ๗๖๒ ๗๖๓ ๗๖๔ ๗๖๕ ๗๖๖ ๗๖๗ ๗๖๘ ๗๖๙ ๗๗๐ ๗๗๑ ๗๗๒ ๗๗๓ ๗๗๔ ๗๗๕ ๗๗๖ ๗๗๗ ๗๗๘ ๗๗๙ ๗๘๐ ๗๘๑ ๗๘๒ ๗๘๓ ๗๘๔ ๗๘๕ ๗๘๖ ๗๘๗ ๗๘๘ ๗๘๙ ๗๙๐ ๗๙๑ ๗๙๒ ๗๙๓ ๗๙๔ ๗๙๕ ๗๙๖ ๗๙๗ ๗๙๘ ๗๙๙ ๘๐๐ ๘๐๑ ๘๐๒ ๘๐๓ ๘๐๔ ๘๐๕ ๘๐๖ ๘๐๗ ๘๐๘ ๘๐๙ ๘๑๐ ๘๑๑ ๘๑๒ ๘๑๓ ๘๑๔ ๘๑๕ ๘๑๖ ๘๑๗ ๘๑๘ ๘๑๙ ๘๒๐ ๘๒๑ ๘๒๒ ๘๒๓ ๘๒๔ ๘๒๕ ๘๒๖ ๘๒๗ ๘๒๘ ๘๒๙ ๘๓๐ ๘๓๑ ๘๓๒ ๘๓๓ ๘๓๔ ๘๓๕ ๘๓๖ ๘๓๗ ๘๓๘ ๘๓๙ ๘๔๐ ๘๔๑ ๘๔๒ ๘๔๓ ๘๔๔ ๘๔๕ ๘๔๖ ๘๔๗ ๘๔๘ ๘๔๙ ๘๕๐ ๘๕๑ ๘๕๒ ๘๕๓ ๘๕๔ ๘๕๕ ๘๕๖ ๘๕๗ ๘๕๘ ๘๕๙ ๘๖๐ ๘๖๑ ๘๖๒ ๘๖๓ ๘๖๔ ๘๖๕ ๘๖๖ ๘๖๗ ๘๖๘ ๘๖๙ ๘๗๐ ๘๗๑ ๘๗๒ ๘๗๓ ๘๗๔ ๘๗๕ ๘๗๖ ๘๗๗ ๘๗๘ ๘๗๙ ๘๘๐ ๘๘๑ ๘๘๒ ๘๘๓ ๘๘๔ ๘๘๕ ๘๘๖ ๘๘๗ ๘๘๘ ๘๘๙ ๘๙๐ ๘๙๑ ๘๙๒ ๘๙๓ ๘๙๔ ๘๙๕ ๘๙๖ ๘๙๗ ๘๙๘ ๘๙๙ ๙๐๐ ๙๐๑ ๙๐๒ ๙๐๓ ๙๐๔ ๙๐๕ ๙๐๖ ๙๐๗ ๙๐๘ ๙๐๙ ๙๑๐ ๙๑๑ ๙๑๒ ๙๑๓ ๙๑๔ ๙๑๕ ๙๑๖ ๙๑๗ ๙๑๘ ๙๑๙ ๙๒๐ ๙๒๑ ๙๒๒ ๙๒๓ ๙๒๔ ๙๒๕ ๙๒๖ ๙๒๗ ๙๒๘ ๙๒๙ ๙๓๐ ๙๓๑ ๙๓๒ ๙๓๓ ๙๓๔ ๙๓๕ ๙๓๖ ๙๓๗ ๙๓๘ ๙๓๙ ๙๔๐ ๙๔๑ ๙๔๒ ๙๔๓ ๙๔๔ ๙๔๕ ๙๔๖ ๙๔๗ ๙๔๘ ๙๔๙ ๙๕๐ ๙๕๑ ๙๕๒ ๙๕๓ ๙๕๔ ๙๕๕ ๙๕๖ ๙๕๗ ๙๕๘ ๙๕๙ ๙๖๐ ๙๖๑ ๙๖๒ ๙๖๓ ๙๖๔ ๙๖๕ ๙๖๖ ๙๖๗ ๙๖๘ ๙๖๙ ๙๗๐ ๙๗๑ ๙๗๒ ๙๗๓ ๙๗๔ ๙๗๕ ๙๗๖ ๙๗๗ ๙๗๘ ๙๗๙ ๙๘๐ ๙๘๑ ๙๘๒ ๙๘๓ ๙๘๔ ๙๘๕ ๙๘๖ ๙๘๗ ๙๘๘ ๙๘๙ ๙๙๐ ๙๙๑ ๙๙๒ ๙๙๓ ๙๙๔ ๙๙๕ ๙๙๖ ๙๙๗ ๙๙๘ ๙๙๙ ๑๐๐๐

เนื่องจากภาวนาท่านนิยมใช้ในการวัดผลของการศึกษาหรือการพัฒนาบุคคล รูปศัพท์ที่พบจึงมักเป็นคำแสดงคุณสมบัติของบุคคล คือแทนที่จะเป็น ภาวนา ๔ (กายภาวนา ศิลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา) ก็เปลี่ยนเป็น ภาวิต ๔ คือ

๑. ภาวิตกาย มีกายที่พัฒนาแล้ว (=มีกายภาวนา) คือ มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี เริ่มแต่รู้จักใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู จมูก ลิ้น เป็นต้น อย่างมีสติ ดูเป็นฟังเป็น ให้ได้ปัญญา บริโภคปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้ ตลอดจนเทคโนโลยี อย่างฉลาด ได้ผลตรงเต็มตามคุณค่า

๒. ภาวิตศีล มีศีลที่พัฒนาแล้ว (= มีศีลภาวนา) คือ มีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้ว ไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนแค้นแค้น ตั้งอยู่ในวินัยและมีอาชีพที่สุจริต มีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูล สร้างสรรค์ และส่งเสริมสันติสุข

๓. ภาวิตจิต มีจิตที่พัฒนาแล้ว (= มีจิตภาวนา) คือ มีจิตในที่ฝึกอบรมดีแล้วสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือ ประกอบด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา เอื้ออาทร มีมุทิตามีความเคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู เป็นต้นสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือ มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงมีความเพียรพยายาม กล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต คือ มีจิตใจที่ร่าเริง เบิกบาน สดชื่น เิบอิม ผ่องใส และสงบ เป็นสุข

๔. ภาวิตปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว (= มีปัญญาภาวนา) คือ รู้จักคิดรู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือตามที่เป็นจริง ปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝง เป็นผู้ที่ไม่เลศรอบงำปัญหาไม่ได้ เป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิตเป็นอิสระไร้ทุกข์ ผู้มีภาวนา ครบทั้ง ๔ อย่าง เป็นภาวิต ทั้ง ๔ ด้านนี้แล้ว โดยสมบูรณ์เรียกว่า “ภาวิตัตตะ” แปลว่าผู้ได้พัฒนาตนแล้ว ได้แก่พระอรหันต์^{๑๒}

สรุปได้ว่า จากแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง พอสรุปได้ว่า พระพุทธศาสนาตั้งจุดหมายสูงสุดไว้ที่การบรรลุนิพพาน ซึ่งจัดว่าเป็นจุดหมายที่มนุษย์สามารถพัฒนาตนเองให้บรรลุถึงได้ด้วย “การพัฒนา” ซึ่งในพระพุทธศาสนาใช้คำว่า “ภาวนา” แปลว่า การทำให้มี ทำให้เป็น และการบรรลุนิพพาน มีความสัมพันธ์กับบุคคลและเงื่อนไขต่าง ๆ ในการบรรลุนิพพาน

กระบวนการของหลักภาวนา ๔

หลักภาวนา ๔ ได้แก่ การเจริญ, การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา (Cultivation; training; development) ซึ่งมีกระบวนการ ดังต่อไปนี้ คือ

๑) กายภาวนา การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ : Physical development

๒) สีลภาวนา การเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน : Moral development

^{๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พรินเตอร์ แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๗๒.

๓) จิตภาวนา การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อุตหามีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น : Cultivation of the heart; emotional development

๔) ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ^{๓๓}

จากแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง พอสรุปได้ว่า ภาวนา ๔ เป็นหลักธรรมที่ผู้ปฏิบัติผู้ได้ปฏิบัติตามได้แล้วจะมีผลดีทั้งสิ้น โดยการปฏิบัติสี่ภาวนา สมาธิภาวนา ปัญญาภาวนา และกายภาวนา จากการทำงานทุกอาชีพนั้นต้องมีหลัก คือ ต้องมีทั้งศีล สมาธิ ปัญญา และกาย ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้การทำงานต่างๆ ก็ไม่อาจประสบผลสำเร็จก็เป็นไปได้ ดังได้กล่าวมา โดยสามารถสรุปได้ตามตารางที่ ๒.๑ ดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๒.๑ สรุปแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับหลักภาวนา ๔

นักวิชาการหรือแหล่งข้อมูล	แนวคิดหลัก
พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)	ภาวนา หมายถึง การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา ซึ่งมีการพัฒนาอยู่ ๔ ประเภทคือ ๑. กายภาวนา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย ๒. ศีลภาวนา คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ ๓. จิตตภาวนา คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต ๔. ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา
พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)	ภาวนา เป็นคำในภาษาบาลี ที่มีรูปกิริยาศัพท์เป็น ภาเวติ มีความหมายตรงกับคำว่า วัฒนฺเตติ ซึ่งก็คือ วัฒนา หรือ การพัฒนา ที่ใช้ในภาษาไทย คำว่า ภาวนา ในคำสอนของพระพุทธศาสนา หมายถึงการทำให้มีขึ้นเป็นครั้ง
ชู จู.(ไทย) ๓๐/๑๘/๑๑๕.	พระผู้มีพระภาคเจ้า ชื่อว่า ทรงอบรมพระองค์แล้ว ทรงเป็นภาวิตฺต หรือ พระองค์ที่ทรงเจริญหรือพัฒนาแล้ว เป็นอย่างไร คือ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอบรมพระวรกาย อบรมศีลอบรมจิตใจ อบรมปัญญา (ขยายความต่อไปอีกว่า ทรงเจริญโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ

^{๓๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), “พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม”, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๗๐.

ตารางที่ ๒.๑ สรุปแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับหลักภาวนา ๔ (ต่อ)

นักวิชาการหรือแหล่งข้อมูล	แนวคิดหลัก
อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๔๕.	ภิกษุผู้ไม่ได้เจริญการ สีส จิต ปัญญา จักไม่สามารถแนะนำผู้อื่นให้สามารถประพตฺใน อธิศีล อธิจิต อธิปัญญาได้
ช.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๑/๑๑๓.	ภาวนา ๔ เป็นคุณสมบัติที่มีคุณค่าให้แก่บุคคล พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาตน จึงเชิดชูบุคคลผู้มีการพัฒนาแล้วว่าเป็นบุคคลสูงสุด
อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๖/๕๙.	ผู้เจริญภาวนา ๔ เป็นผู้ควรค่าแก่การบูชา

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับพุทธบูรณาการ

ทฤษฎีการบูรณาการเป็นทฤษฎีที่นำเสนอปัญหาทุกอย่างในโลกปัจจุบัน โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ สามารถแก้ไขด้วยการพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างรอบด้าน โดยมีปัจจัยหลักๆ อยู่ ๔ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านเจตจำนงหรือเจตนา (Intention) เรียกว่า “I” หรือ “ฉัน” เป็นด้านที่เกี่ยวข้องกับภายในของมนุษย์ (Interior) เป็นเรื่องของความรู้สึกนึกคิด จิต วิวัฒนาการของจิตและสิ่งที่เป็นอัตวิสัย เป็นต้น ๒) ด้านพฤติกรรม (Behavior) เรียกว่า “It” หรือ “สิ่งนั้น” หรือ “มัน” เป็นด้านเกี่ยวกับกายภาพ โครงสร้างของร่างกาย วิวัฒนาการเชิงกายภาพ กฎทางฟิสิกส์ หรือเคมี และการแสดงออก เป็นเรื่องของภายนอกที่มองเห็น (Exterior) เป็นต้น ๓) ด้านวัฒนธรรม (Culture) เรียกว่า “We” หรือ “พวกเรา” เป็นวิถีชีวิตในชุมชน วิวัฒนาการในเรื่องความสัมพันธ์เชิงชาติพันธุ์ ระบบการให้คุณค่า ทักษะในการมองโลกในสังคม หรือสิ่งที่ปรากฏภายใน (Interior) ของสังคมที่เป็นนามธรรม เป็นต้น ๔) ด้านสังคม (Social) เรียกว่า “Its” หรือ “สิ่งเหล่านั้น” เป็นด้านที่เกี่ยวข้องกับสังคมในภาพกว้าง รูปแบบการปกครอง นิเวศวิทยา ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม หรือสิ่งที่ปรากฏภายนอก (Exterior) ของสังคมที่มองเห็นเป็นรูปธรรม เป็นวิวัฒนาการของสังคม ชุมชน ประเทศ หรือระดับโลก จักรวาล กาแล็กซีต่างๆ เป็นต้น

การบูรณาการเป็นการทำให้หน่วยย่อยที่อิงอาศัยความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันเข้ามาร่วมทำหน้าที่ประสานกลมกลืนเป็นองค์รวมหนึ่งเดียว ที่มีความหมายครบถ้วนสมบูรณ์ในตัวเอง เป็นการนำเอาหลักความสำคัญมาผสมผสานเพิ่มเติมหรือเติมเต็ม เพื่อต้องการลดปัญหาข้อผิดพลาดจากที่มีอยู่ หรือการเชื่อมโยงองค์ความรู้ให้มีความสัมพันธ์กันสอดคล้องกับความต้องการ ตรงกับสภาพความเป็นจริงและมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด

การบูรณาการ หมายถึง การทำสิ่งทีบกรพรงให้สมบูรณ์ ไม่มีสิ่งใดขาดหาย หรือเป็นการรวมสิ่งหนึ่งเข้ากับอีกสิ่งหนึ่งเพื่อให้สิ่งเดิมเพิ่มพูนหรือสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เป็นการเอื้อประโยชน์ต่อกัน^{๑๔} ซึ่งการทำให้สมบูรณ์ หมายถึง ทำให้หน่วยย่อยๆ ที่มีความสัมพันธ์กันร่วมกันทำหน้าที่อย่างผสมกลมกลืนเป็นองค์รวมหนึ่งเดียวที่มีความครบถ้วนสมบูรณ์ในตนเอง^{๑๕} การทำให้เต็มหรือความเต็มความสมบูรณ์ ที่มนุษย์ทุกคนต้องการที่จะนำมาประยุกต์ใช้เพื่อให้หลุดพ้นจากปัญหาต่างๆ^{๑๖} หรือเป็นการทำให้หน่วยย่อยที่อิงอาศัยความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันเข้ามารวมทำหน้าที่ประสานกลมกลืนเป็นองค์รวมหนึ่งเดียว ที่มีความหมายครบถ้วนสมบูรณ์ในตัวเอง^{๑๗} การทำให้บุคคลและองค์การมีเป้าหมายร่วมกันและพยายามหลีกเลี่ยงความขัดแย้งระหว่างสมาชิกในองค์การ^{๑๘} การบูรณาการ หมายถึง การทำให้หน่วยย่อยทั้งหลายที่สัมพันธ์อิงอาศัยซึ่งกันและกันเข้ามารวมทำหน้าที่ประสานกลมกลืนเป็นองค์รวมหนึ่งเดียว มีความครบถ้วนสมบูรณ์ในตัว การบูรณาการนั้นเราจะเอาหน่วยย่อยหน่วยหนึ่งมารวมเข้าในองค์รวมที่มีหน่วยย่อยอื่นอยู่แล้วก็ได้ หรือจะเอาหน่วยย่อยทั้งหลายที่ต่างแยกกันอยู่มารวมเข้าด้วยกันเป็นองค์รวมก็ได้ ซึ่งเรียกว่าบูรณาการทั้งสิ้น แต่ในเรื่องบูรณาการ จะต้องมียุทธศาสตร์ที่เป็นตัวนำหลักอยู่ ๓ ประการ คือ^{๑๙}

๑. มีหน่วยย่อยองค์ประกอบ ขึ้นส่วน อวัยวะ ขึ้น ระดับ หรือแง่ด้านที่จะเอามาประมวลเข้าด้วยกัน อันนี้เป็นสิ่งที่จะเอามาประมวลเข้าด้วยกัน คือ สิ่งย่อย ส่วนย่อย
๒. หน่วยย่อยเป็นต้นนั้น มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงอิงอาศัยซึ่งกันและกัน อันนี้อาจจะเลยไปถึงลักษณะที่ว่ายืดหยุ่นปรับตัวได้ มีความเคลื่อนไหวตลอดเวลาด้วย

^{๑๔} เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, การคิดเชิงวิเคราะห, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ชัดเชสมิเดีย, ๒๕๕๖), หน้า ๔-๘.

^{๑๕} พระมหาพรหมชา ธรรมหาโส และคณะ, คู่มือปฏิบัติงานการบูรณาการพันธกิจ, (พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑.

^{๑๖} สาโรช บัวศรี, หนังสือความรู้สำหรับครู เรื่องบูรณาการ, (กรุงเทพมหานคร : รุ่งเรืองสาสน์การพิมพ์, ๒๕๒๑), หน้า ๓.

^{๑๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, ฉบับปรับปรุงและขยายความ, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓๐.

^{๑๘} ดิน ปรัชญพฤทธิ, ศัพทรัฐประศาสนศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท วิ.พันธ์, ๒๕๕๕), หน้า ๒๐๔.

^{๑๙} พรธิตา วิเศษศิลปานนท์ และคณะ, โครงการติดตามการเข้าถึงสิทธิของคนพิการและการพัฒนารูปแบบระบบสวัสดิการที่ส่งเสริมการเข้าถึงสิทธิของคนพิการ, (กรุงเทพมหานคร : กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ, ๒๕๕๖), หน้า ๑๓-๑๔.

๓. เมื่อรวมเข้าด้วยกันแล้วก็จะเกิดความครบถ้วนเต็มบริบูรณ์ โดยมีความประสานกลมกลืนเกิดภาวะได้ที่พอดีหรือสมดุลก็จะทำให้การร่วมนั้นก็มีชีวิตดำรงอยู่และดำเนินไปด้วยดี อันจะเป็นภาวะของบูรณาการ

ถ้าครบสามอย่างนี้ก็เป็นบูรณาการ ซึ่งทั้งสามอย่างนี้เป็นตัวยืนยันที่จำเป็นตามสภาวะ ส่วนในทางปฏิบัติจะมีหลักและกระบวนการวิธีอย่างไรก็พิจารณาว่ากันอีกส่วนหนึ่ง แต่สิ่งที่ต้องเน้นก็คือความพอดีหรือความสมดุล ซึ่งเป็นภาวะที่ต้องการของบูรณาการนั้น เราจะแสดงลักษณะออกมาให้เห็นเป็นข้อสำคัญได้ ๒ อย่าง คือ เมื่อเป็นองค์รวมแล้วองค์รวมนั้นมีชีวิตหรือดำเนินไปด้วยดี องค์รวมนั้นเกิดมีภาวะและคุณสมบัติของมันเองที่ต่างหากจากภาวะและคุณสมบัติขององค์ประกอบทั้งหลาย ฉะนั้น จะเห็นได้ว่าขั้นตอนของวิธีคิดแบบบูรณาการอันประกอบด้วย ๓ ขั้นตอน^{๒๐} น^๗ คือ

ขั้นที่ ๑ ถอดกรอบ เพื่อที่จะให้หลุดจากกับดักทางความคิด ทางวัฒนธรรม ทางความรู้ทางประสบการณ์ เป็นต้น

ขั้นที่ ๒ ขยายกรอบ โดยอาศัยฐานแนวคิดในเรื่ององค์รวม สหวิทยาการ คิดโดยวิธีอุปนัย การมองประสานข้ามตรงข้าม และมองแบบทุกฝ่ายชนะ

ขั้นที่ ๓ คุมกรอบ ซึ่งเป็นขั้นกลับมาบูรณาการอีกครั้ง โดยเงื่อนไขความสำเร็จของการบูรณาการสวัสดิการของชุมชนในระดับนโยบาย คือ

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมหลักและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย
๒. เป้าประสงค์
๓. ทรัพยากร
๔. กระบวนการและแนวทางการทำงาน
๕. ผลกระทบ ผลผลิต และวิวัฒนาการ

การบูรณาการจึงเป็นการทำให้หน่วยย่อยที่อิงอาศัยความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันเข้ามาร่วมทำหน้าที่ประสานกลมกลืนเป็นองค์รวมหนึ่งเดียว ที่มีความหมายครบถ้วนสมบูรณ์ในตัวเอง ให้มีความสัมพันธ์กันสอดคล้องกับความต้องการ ตรงกับสภาพความเป็นจริงและมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด ดังนั้น ทฤษฎีบูรณาการจึงนำเสนอว่า มีปัจจัยสำคัญๆ และจำเป็นที่ทำให้มนุษย์มีการพัฒนาหรือมีวิวัฒนาการทั้งในด้านร่างกายและจิตใจอยู่ในการตระหนักรู้ของมนุษย์ทุกคน และเป็นลักษณะของจิต ซึ่งรูปแบบการบูรณาการนี้เป็นรูปแบบที่ง่ายที่สุดที่ใช้ในการตอบสาระสำคัญที่เป็นความจริงของทุกสรรพสิ่ง และสิ่งที่นำเสนอมานั้นเป็นเพียงเครื่องมือแผนที่ ในการเดินทางที่จะนำทุกคนไปสู่ความสำเร็จทั้งทางด้านการประกอบอาชีพและการตื่นรู้

^{๒๐} เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, การคิดเชิงวิเคราะห์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ชัคเชสมิเดีย, ๒๕๕๖), หน้า ๔-๘.

นอกจากนี้ ยังเป็นแนวทางในการบูรณาการสิ่งที่สร้างเป็นเครื่องมือในการพัฒนาให้กาย จิต วิทยญาณ วัฒนธรรมและธรรมชาติเจริญงอกงามยิ่งขึ้น

สรุปได้ว่า การบูรณาการเป็นการทำให้หน่วยย่อยที่อิงอาศัยความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันเข้ามาร่วมทำหน้าที่ประสานกลมกลืนเป็นองค์รวมหนึ่งเดียว ที่มีความหมายครบถ้วนสมบูรณ์ในตัวเอง เป็นการนำเอาหลักความสำคัญมาผสมผสานเพิ่มเติมหรือเติมเต็ม เพื่อต้องการลดปัญหาข้อผิดพลาดจากที่มีอยู่ หรือการเชื่อมโยงองค์ความรู้ให้มีความสัมพันธ์กันสอดคล้องกับความต้องการ ตรงกับสภาพความเป็นจริงและมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด จากแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการบูรณาการ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ตามตารางที่ ๒.๒ ดังนี้

ตารางที่ ๒.๒ สรุปแนวคิดเกี่ยวกับการบูรณาการ

นักวิชาการหรือแหล่งข้อมูล	แนวคิดหลัก
เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์	การบูรณาการ หมายถึง การทำสิ่งที่ยกพร่องให้สมบูรณ์ ไม่มีสิ่งใดขาดหาย หรือเป็นการรวมสิ่งหนึ่งเข้ากับอีกสิ่งหนึ่งเพื่อให้สิ่งเดิมเพิ่มพูนหรือสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เป็นการเอื้อประโยชน์ต่อกัน
พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส และคณะ	การทำให้สมบูรณ์ หมายถึง ทำให้หน่วยย่อยๆ ที่มีความสัมพันธ์กัน ร่วมกันทำหน้าที่อย่างผสมกลมกลืนเป็นองค์รวมหนึ่งเดียวที่มีความครบถ้วนสมบูรณ์ในตนเอง
สาโรช บัวศรี	การทำให้เต็ม หรือความเต็ม ความสมบูรณ์ ที่มนุษย์ทุกคนต้องการที่จะนำมาประยุกต์ใช้เพื่อให้หลุดพ้นจากปัญหาต่างๆ
พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)	การทำให้หน่วยย่อยที่อิงอาศัยความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันเข้ามาร่วมทำหน้าที่ประสานกลมกลืนเป็นองค์รวมหนึ่งเดียว ที่มีความหมายครบถ้วนสมบูรณ์ในตัวเอง
ติน ปรัชญพฤทธิ	การทำให้บุคคลและองค์การมีเป้าหมายร่วมกันและพยายามหลีกเลี่ยงความขัดแย้งระหว่างสมาชิกในองค์การ
พรธิดา วิเศษศิลปานนท์ และคณะ	การบูรณาการ หมายถึง การทำให้หน่วยย่อยทั้งหลายที่สัมพันธ์อิงอาศัยซึ่งกันและกันเข้ามาร่วมทำหน้าที่ประสานกลมกลืนเป็นองค์รวมหนึ่งเดียวมีความครบถ้วนสมบูรณ์ในตัว
เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์	วิธีคิดแบบบูรณาการประกอบด้วย ๓ ขั้นตอน คือ ขั้นที่ ๑ ถอดกรอบ ขั้นที่ ๒ ขยายกรอบ และขั้นที่ ๓ คูมกรอบ

๒.๓ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

๒.๓.๑ ความหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิตเป็นลักษณะของชีวิตที่มีคุณภาพ หรือคุณสมบัติของชีวิตที่ดี หรือสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีคุณภาพ หมายถึง องค์ประกอบและ ลักษณะต่างๆ ที่แสดงถึงสภาพของชีวิตที่ดำรงอยู่ด้วยดี เป็นส่วนร่วมที่เกื้อกูลซึ่งกันและกันสังคมและ ธรรมชาติมีความพร้อม และสามารถที่จะพัฒนาตัวเอง ให้เจริญงอกงามสู่ความสันติสุขและอิสรภาพ^{๒๑} ทั้งนี้ อาจกล่าวได้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การดำรงชีวิตอยู่ด้วยการมีสุขภาวะที่สมบูรณ์และมีความมั่นคง ซึ่งเป็นความคาดหวังของสถานประกอบ นำไปสู่ระดับการพัฒนาประเทศชาติให้เข้มแข็ง ส่วนการดำเนินการทำระบบ MS-QWL นั้น ตรงไปตรงมาและที่สำคัญที่สุด คือ “เป็นระบบที่พัฒนาขึ้นมาเพื่อการดูแลคุณภาพชีวิตคนทำงาน” อย่างแท้จริง คำจำกัดความของระบบ MS-QWL ว่าเป็น “ISO สุขภาพ” สำหรับคนทำงานระบบการบริหารจัดการด้านคุณภาพชีวิตการทำงาน ที่จัดทำขึ้นนี้อาศัยเครื่องมือในการวัดคุณภาพชีวิตของ องค์การอนามัยโลก (WHOQOL) และข้อกำหนดในลักษณะของระบบการบริหารจัดการของระบบ จัดการด้าน ชีวอนามัยและความปลอดภัย การวิเคราะห์ผลที่มีคนทำงานที่จะทำให้เกิดการแก้ไขปัญหา หรือการดูแลคุณภาพชีวิตของคนทำงานนั้นตรงประเด็น สอดคล้องและเหมาะสมกับปัจจัยต่างๆ ที่ได้ จากการวิเคราะห์^{๒๒}

คุณภาพชีวิตเป็นความรู้สึกของการอยู่อย่างพอใจ มีความสุข ความพอใจต่อองค์ประกอบ ต่าง ๆ ของชีวิตที่มีส่วนสำคัญต่อบุคคลนั้น ๆ โดยชี้ให้เห็นว่า ปัจจัยหลายประการที่มีความสัมพันธ์กับ คุณภาพชีวิต ได้แก่ อาหาร สุขภาพอนามัย โภชนาการ การศึกษา สิ่งแวดล้อม ทรัพยากร ที่อยู่อาศัย และรายได้ คุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงาน หมายถึง การปฏิบัติงานด้วยความเต็มใจ และปฏิบัติงาน อย่างมีความสุข โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้งานที่ปฏิบัตินั้นสำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ และ ผู้ปฏิบัติงานได้รับผลตอบแทนจากการปฏิบัติงานอย่างเป็นธรรมและเพียงพอ แรงจูงใจในการ ปฏิบัติงาน หมายถึง สิ่งกระตุ้นหรือสิ่งตอบแทนที่ทำให้บุคคลมีความต้องการที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งตอบแทนสำหรับแต่ละบุคคลอาจไม่ เหมือนกัน^{๒๓}

^{๒๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), บทบาทของพระสงฆ์ในสังคมไทยปัจจุบัน : พุทธศาสนากับ สังคมไทย, (กรุงเทพมหานคร : รุ่งแสงการพิมพ์, ๒๕๔๓), หน้า ๑.

^{๒๒} United Nation Development Program, Thailand Human Development Report 2003, (Bangkok: Thailand, 2546).

^{๒๓} UNESCO, Quality of Life : An Orientation to Population Education, (Bangkok: UNESCO, 1980), pp 14-19.

อนึ่ง ชีวิตที่มีคุณภาพเป็นชีวิตที่ไม่มีภาระ ไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคม มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความเพียบพร้อมและความสามารถที่จะดำรงสถานภาพด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมืองให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและค่านิยมของสังคมกับความสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และปัญหาที่ซับซ้อนได้ คุณภาพชีวิตจึงเป็นสภาพการดำรงชีวิตของมนุษย์ตามองค์ประกอบของชีวิต อันได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิดและจิตใจ^{๒๔} นอกจากนี้ คุณภาพชีวิตหมายถึง ความพึงพอใจที่เกิดจากการได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่ต้องการทั้งด้านร่างกายและจิตใจรวมทั้งการมีส่วนร่วมในการพัฒนาภาวะแวดล้อมด้านเศรษฐกิจ และสังคมอย่างเพียงพอ จนก่อให้เกิดสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี^{๒๕} ซึ่งเป็นการดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่เหมาะสม ตามความจำเป็นพื้นฐานในสังคมหนึ่งๆ ในช่วงเวลาหนึ่ง^{๒๖}

คุณภาพชีวิต หมายถึง ความเป็นอยู่ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับสถานภาพทางการศึกษา อนามัย เศรษฐกิจ ตามลักษณะสิ่งแวดล้อมทางชีวกายภาพ เชื้อชาติ วัฒนธรรมและวิธีการเลี้ยงดู ตามความเป็นจริงของชีวิตมนุษย์แล้วคุณภาพชีวิตนั้นขึ้นอยู่กับ ความพอใจของคนๆ นั้น ซึ่งความเป็นจริงอาจมีข้อแตกต่างกันไประหว่างคนหนึ่งกับอีกคนหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปรียบเทียบระหว่างคนสองคน เพราะมีลักษณะสิ่งแวดล้อมทางชีวกายภาพที่ ต่างกัน เชื้อชาติต่างกัน วัฒนธรรมต่างกัน และวิธีการเลี้ยงดูต่างกันคุณภาพชีวิตมีความเกี่ยวข้องกับ สิ่งแวดล้อมอย่างมาก ถ้าสิ่งแวดล้อมดีก็มี ส่วนส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีได้ด้วย เพราะสิ่งแวดล้อมเป็น ปัจจัยสำคัญในการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นปัจจัยสี่ซึ่งมนุษย์ทุกๆ คนมีความ ต้องการเป็นขั้นพื้นฐาน คุณภาพชีวิตของมนุษย์ย่อมมีความแตกต่างกัน แต่มีได้เป็นสิ่งที่บ่งบอกว่ากลุ่มใดมีคุณภาพชีวิตเลวได้หรือเปรียบเทียบได้ ด้วยเหตุนี้รัฐบาลจึงได้กำหนดในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและ สังคมแห่งชาติฉบับที่ ๑๒ ให้เน้นแก้ไข ความยากจนของประเทศไทยที่มีอยู่ทั่วประเทศ โดยการดำเนินการให้บุคคลเหล่านี้ได้พึงมีพึงได้ปัจจัยสี่เป็นอย่างน้อยก็จะเป็นการยอมรับว่ามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นกว่าที่ว่าเป็นมาได้ ^{๒๗}

อย่างไรก็ตาม คุณภาพชีวิตที่ดีเป็นการทำให้ความยุติธรรม ความเป็นธรรมในสังคม และการทำให้ชาวบ้านมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้ง ๓ เรื่องนี้สอดคล้องกลมกลืนกันในสภาพสังคมไทยปัจจุบันที่มี ช่องว่างของการกระจายรายได้ ความเหลื่อมล้ำในสังคมสูงขึ้นทุกด้าน ระบบการศึกษาที่มุ่งการแข่งขัน

^{๒๔} ชัยวัฒน์ ปัญจมาพงษ์, การปรับปรุงคุณภาพชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : วารสารประชากรศึกษา, ๑ กรกฎาคม ๒๕๒๓), หน้า ๒๔-๒๘.

^{๒๕} อัจฉรา นวจินดา, แนวคิดเรื่องการศึกษาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๖), หน้า ๓๔.

^{๒๖} พรสุข จงประสิทธิ์, คุณภาพชีวิตการทำงาน, (กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๔๑), หน้า ๑๐๐.

^{๒๗} เกษม จันทรแก้ว, วิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๔), หน้า ๓.

สูงขึ้น และสภาพแวดล้อมที่เป็นภัยต่อชีวิตและสุขภาพ และที่สำคัญคือชาวบ้านรู้สึกว่าจะเข้าไม่ถึงบริการด้านยุติธรรม ขาดความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับความยุติธรรม หน้าจั่วรู้สึกว่าจะกฎหมายไม่ใช่เรื่องใกล้ตัวแต่เป็นเรื่องทางเทคนิคที่ฟังตัวเอง ไม่ได้ต้องฟังมาจากคนที่รู้เท่านั้น การพัฒนาที่ขาดการเสริมสร้างฐานรากจากล่างสู่บนและวิธีการที่พึ่งพากระบวนการเกินส่วนขาดกระบวนการมีส่วนร่วมที่แท้จริงส่งผลให้ชาวบ้านสัมผัสกับการพัฒนาความเจริญแต่เพียงด้านวัตถุและสิ่งก่อสร้าง รวมทั้งเทคโนโลยีจากกระแสโลกาภิวัตน์ทุนนิยมที่ผูกพันกับผลประโยชน์ทางการค้า ทั้งภายในประเทศและบรรษัทข้ามชาติ และการสัมผัสแบบนี้ทำให้ประเด็นเรื่องความยุติธรรม สภาพสังคมที่เป็นธรรม และคุณภาพชีวิตที่ดีถูกมองด้วยคุณค่าที่เคลือบแฝงไปด้วยภาพลวงตาตามไปด้วย ภาพลวงตาเหล่านี้จึงก่อให้เกิดปัญหาความคุณภาพชีวิต สภาพของการขาดโอกาสในการทำมาหากินที่เสมอภาคและเท่าเทียม ปัญหาคุณภาพของการศึกษา ปัญหาการกระจายความเป็นเจ้าของที่อยู่อาศัยและที่ดินทำกิน ปัญหาความไม่แน่นอนและไม่เป็นธรรมของราคาผลผลิตทางการเกษตร รวมไปถึงการเข้าถึงบริการด้านสาธารณสุขและสุขภาพ ซึ่งทั้งหมดนี้ก็คือปัญหาการมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั่นเอง^{๒๘}

คุณภาพชีวิตคือสภาพความเป็นอยู่ของบุคคลในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิด และจิตใจ หากสภาพความเป็นอยู่ของบุคคลไม่ดีไม่น่าพอใจ ก็แสดงว่าคุณภาพชีวิตของบุคคลนี้ต่ำกว่า ความคาดหวัง นิพนธ์ คันทะเสวี ยังสรุปอีกว่ามิติต่างๆ ของ คุณภาพชีวิตมี ๖ ด้าน คือมิติด้านร่างกาย มิติด้านอารมณ์ มิติด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ มิติ ด้านสภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรม มิติด้านความคิด และมิติทางด้านจิตใจ มิติที่ถือว่าจำเป็นและ สำคัญที่คนเราในปัจจุบันขาดหายไปและพยายามแสวงหามากที่สุดคือ มิติทางด้านจิตใจ คือ การมีคุณธรรมในส่วนตัวและสังคม การมีจิตใจเรื่องสามารถเผชิญกับอุปสรรคปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยหลักพุทธธรรม นักการศึกษาและนักสังคมวิทยา ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิต ไว้ว่า หมายถึง การมีชีวิตที่พัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่งตนเองได้อย่างมีทิศทางสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อม ได้อย่างมีความสุขและทำให้ผู้อื่นเป็นสุขด้วย โดยสรุปแล้ว คุณภาพชีวิต หมายถึง การที่บุคคลสามารถดำรงชีวิตและดำเนินกิจกรรมทั้งหลายของชีวิตด้วยพลกำลัง ความรู้ และความสามารถทั้งปวงที่ตนมีอยู่ด้วยความราบรื่น ทั้งทางร่างกายและจิตใจรวมไปถึงความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน โดยได้รับการยอมรับนับถือจากสังคมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่ตามสมควร^{๒๙}

ดังนั้น จึงสามารถสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตเป็นความรู้สึกของการอยู่อย่างพอใจ มีความสุข ความพอใจต่อองค์ประกอบต่างๆ ของชีวิตที่มีส่วนสำคัญต่อบุคคลนั้นๆ โดยใช้ให้เห็นว่าปัจจัยหลายประการที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต ได้แก่ อาหาร สุขภาพอนามัย โภชนาการ การศึกษา สิ่งแวดล้อม ทรัพยากร ที่อยู่อาศัย และรายได้ และผู้ปฏิบัติงานได้รับผลตอบแทนจากการ

^{๒๘} มนสิกุล โอวาทเภสัชช์, “คุณภาพชีวิตที่ดี”, *คมชัดลึก*, (๘ : ๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๒) : ๓๐.

^{๒๙} นิพนธ์ คันทะเสวี, “คุณภาพชีวิต,” ใน *การศึกษาและวัฒนธรรม ประมวลบทความทางวิชาการ*, สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทประชาชนจำกัด, ๒๕๒๖), หน้า ๙๓ – ๙๔.

ปฏิบัติงานอย่างเป็นธรรมและเพียงพอ ซึ่งเป็นแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน เป็นสภาพความเป็นอยู่ของบุคคลในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิดและจิตใจ หากสภาพความเป็นอยู่ของบุคคลไม่ดีไม่น่าพอใจ ก็แสดงว่าคุณภาพชีวิตของบุคคลนี้ต่ำกว่าความคาดหวัง ซึ่งมีมิติต่างๆ ของคุณภาพชีวิตควรมี ๖ ด้าน คือ มิติด้านร่างกาย มิติด้านอารมณ์ มิติด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ มิติ ด้านสภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรม มิติด้านความคิด และมิติทางด้านจิตใจ

๒.๓.๒ ความสำคัญของคุณภาพชีวิต

การพัฒนาคุณภาพชีวิตสตรีเป็นกลไกสำคัญในการผลักดันให้สตรีเกิดการเปลี่ยนแปลงแสดงบทบาทตามศักยภาพตนเอง ตามนโยบายของรัฐบาล โดยการมีส่วนร่วมของสตรี ซึ่งคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อบุคคลและสังคมเป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถกำหนดการสร้างเกณฑ์มาตรฐานเพื่อให้ระดับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้และเพื่อทำให้การพัฒนาตนเองและสังคมไปสู่เป้าหมายที่ปรารถนาบุคคลแต่ละคนและแต่ละครอบครัวจึงมีการพัฒนาตนเองในด้านการศึกษาการมีแนวคิดและเจตคติที่ดีการรู้จักบริหารตนเองการมีความเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่นการมีอาชีพมีรายได้มีคุณธรรมและศีลธรรม ฯลฯ หากทุกคนในสังคมสามารถปฏิบัติได้เช่นนี้ก็เท่ากับว่าสามารถช่วยยกระดับทั้งของตนเองและสังคมให้มีคุณค่ามีความเจริญงอกงามพัฒนาไปสู่สังคมอุดมคติ ปัญหาต่าง ๆ ในสังคมจะลดลงหรือหมดไป เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาโสเภณี ปัญหาอาชญากรรม ปัญหามลภาวะเป็นพิษ ฯลฯ ดังนั้น ประเทศต่าง ๆ จึงใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ในการที่จะพัฒนาและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของประชาชนให้สูงขึ้นจนถึงระดับมาตรฐานที่สังคมต้องการ ทั้งนี้ เพื่อช่วยให้สมาชิกในสังคมทุกคนมีความกินดีอยู่ดีมีความสุขสมบูรณ์

คุณภาพชีวิตเป็นเรื่องสำคัญมากของบุคคลและสังคมในปัจจุบัน ดังนี้ ความสำคัญระดับตนเองและครอบครัวคือการมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์สุขภาพอนามัยดีไม่เจ็บป่วยทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายส่วนตนและสามารถประกอบอาชีพการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ดีครอบครัวอบอุ่นไม่มีปัญหาความสำคัญระดับสังคมและประเทศชาติ เมื่อประชากรในสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดียอมทำให้คุณภาพชีวิตในสังคมและประเทศดีขึ้นด้วย แต่ทั้งนี้ รัฐต้องมึนโยบายที่จะเอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรเช่นสภาพแวดล้อมการศึกษาการประกอบอาชีพรายได้ของประชากร เป็นต้น^{๓๐} คุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อบุคคลและสังคมเป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถกำหนดการสร้างเกณฑ์มาตรฐานเพื่อให้ระดับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้และเพื่อทำให้การพัฒนาตนเองและสังคมไปสู่เป้าหมายที่ปรารถนา บุคคลแต่ละคนแต่ละครอบครัวจึงมีการพัฒนาตนเองในด้านการศึกษามีแนวคิดและเจตคติที่ดีการรู้จักบริหารตนเองการมีความเอื้ออาทร

^{๓๐} อัจฉริยาภรณ์ สุพิชญ์, “คุณภาพชีวิตและการสนับสนุนทางสังคมของผู้ที่เป็นจิตเภท”, วิทยานิพนธ์ วิทยาลัยการศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๖).

ต่อบุคคลอื่นการมีอาชีพมีรายได้มีคุณธรรมและศีลธรรม ฯลฯ หากทุกคนในสังคมสามารถปฏิบัติได้ เช่นนี้เท่ากับว่าสามารถช่วยยกระดับทั้งของตนเองและสังคมให้มีคุณค่ามีความเจริญงอกงามพัฒนาไปสู่สังคมอุดมคติปัญหาต่าง ๆ ในสังคมจะลดลงหรือหมดไป เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาโสเภณี ปัญหาอาชญากรรม ปัญหามลภาวะเป็นพิษ ดังนั้น ประเทศต่าง ๆ จึงใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ในการที่จะพัฒนาและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของประชาชนให้สูงขึ้นจนถึงระดับมาตรฐานที่สังคมต้องการ ทั้งนี้ เพื่อช่วยให้สมาชิกในสังคมทุกคนมีความกินดีอยู่ดีมีความสุขสมบูรณ์ คุณภาพชีวิตเป็นกลไกทางสังคมที่มนุษย์กำหนดขึ้น เพื่อใช้เป็นกฎเกณฑ์หรือมาตรฐานที่จะส่งผลให้มนุษย์สามารถพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่พึงปรารถนา ดังนั้น คุณภาพชีวิตจึงมีความสำคัญทั้งต่อบุคคลและสังคม บุคคลที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ย่อมมีความสามารถในการปรับปรุงตนเองในการดำเนินชีวิต สังคม ให้เกิดคุณค่าหรือประโยชน์สูงสุดในทุก ๆ ด้าน ดังนั้น แผนพัฒนาประเทศโดยองค์รวม จึงมีวัตถุประสงค์สำคัญในการจะปรับปรุงพัฒนาประชากรที่ด้อยคุณภาพให้มีคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้น จนถึงระดับมาตรฐานที่เหมาะสมของแต่ละสังคม ทั้งนี้ เพื่อช่วยให้บุคคลและสังคมเกิดความเจริญก้าวหน้าบนพื้นฐานของระบบคุณภาพชีวิตที่ดีตลอดไป^{๓๑}

นอกจากนี้ คุณภาพชีวิตมีความสำคัญทั้งต่อบุคคลและสังคมอย่างยิ่ง โดยผู้ที่มีคุณภาพชีวิต จะช่วยให้ตนเองและสังคมมีลักษณะดังนี้

๑) ดำรงชีวิตในแนวทางที่ดี ใช้วิธีอันชอบธรรมในการสนองความต้องการในด้านต่าง ๆ ของตนที่ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น

๒) สร้างสรรค์พัฒนา คิดปรับปรุงตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นอยู่เสมอ ใช้ภูมิปัญญา เหตุผล และวิธีการแห่งสันติในการแก้ปัญหาต่าง ๆ

๓) ยอมรับในคุณค่า และความสำคัญของตนเอง ผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม ทำให้การอยู่ร่วมกันในสังคมจึงไม่มีปัญหาและความขัดแย้ง

๔) เป็นพื้นฐานของครอบครัว และสังคมที่สงบสุข มีความเจริญก้าวหน้า มีเสถียรภาพ ปลอดภัย เป็นปึกแผ่นมั่นคง และเป็นระเบียบเรียบร้อย^{๓๒}

ดังนั้น จึงสามารถสรุปได้ว่า ความสำคัญของคุณภาพชีวิตทั้งต่อบุคคลและสังคม เป็นลักษณะชีวิตของมนุษย์ที่มีสภาพที่ดีสมบูรณ์มีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ อันเนื่องมาจากการได้รับการตอบสนองความต้องการของตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น เศรษฐกิจ สังคม สภาพทาง

^{๓๑} นัฐพงศ์ เทพจารี, เอกสารการประกอบสัมมนาประมวลวิสัยทัศน์สงขลา, (สงขลา : มปท, ๒๕๔๙), หน้า ๔๐.

^{๓๒} นิสารัตน์ ศิลปะเดช, ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : พิธีกรรมการพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๖๖-๖๗.

กายภาพ การเมือง การปกครอง สภาพจิตใจอย่างเพียงพอและเหมาะสม รวมทั้งความสามารถในการพิจารณาและจัดการกับปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุข

๒.๓.๓ ลักษณะชีวิตที่มีคุณภาพ

ลักษณะของคุณภาพชีวิตในระดับบุคคลที่ดีจะต้องประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐาน ดังนี้

๑) ความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา หมายถึง การที่มนุษย์จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น จะต้องมีความเป็นปกติของร่างกาย และสติปัญญาเป็นพื้นฐาน ซึ่งได้แก่ การมีอวัยวะของร่างกายสมบูรณ์ครบถ้วน มีสุขภาพอนามัยแข็งแรง มีพลังกำลังที่สามารถทำกิจการงานได้ดี เช่นเดียวกับคนอื่น ๆ มีระดับการพัฒนาของสติปัญญาเป็นปกติ สามารถศึกษาเล่าเรียนคิดไตร่ตรองเหตุผลต่าง ๆ รวมทั้งสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้

๒) ความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ หมายถึง การเป็นผู้ที่จิตใจที่ดี มีอารมณ์แจ่มใส มั่นคง ไม่แปรปรวน หงุดหงิด โมโหง่าย จิตใจมีคุณธรรม ไม่อิจฉาริษยา หรือเคียดแค้น พยาบาทผู้อื่น เป็นผู้มองโลกในแง่ดี มีความโอบอ้อมอารี พร้อมที่จะช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยากหรือเดือดร้อนเสมอ การมีพื้นฐานด้านจิตใจและอารมณ์ที่ดี จะช่วยให้บุคคลเกิดความสุข และความสงบในการดำเนินชีวิต

๓) ความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม หมายถึง การเป็นคนที่ได้รับการยอมรับจากคนทั่วไป อันเนื่องมาจากการมีมนุษยสัมพันธ์อันดี มีความสามารถในการปรับตัว ยอมรับความสามารถ และความสำคัญของผู้อื่น ตลอดจนสิ่งอื่น ๆ ที่อยู่รอบตัว ดังนั้น จึงเป็นผู้ที่เห็นคุณค่าของบุคคล และสิ่งแวดล้อม และคิดที่จะปรับปรุงพัฒนาสิ่งแวดล้อมเหล่านั้นคงคุณค่าและประโยชน์อยู่ต่อไป และยอมให้เกิดความเสียหาย หรือมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อมบ้างก็เป็นเพียงส่วนน้อยที่สุด การมีความสมบูรณ์ด้านสังคม และสิ่งแวดล้อมจะช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่เหมาะสม กลมกลืน และเข้ากันได้ดีกับสังคม และสิ่งแวดล้อมของตน

๔) ความสมบูรณ์ด้านปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีวิต หมายถึง ความสามารถที่จะจัดหาสิ่งจำเป็นต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างดีตามฐานะของตนเอง ตลอดจนสภาพของสังคม เศรษฐกิจ และยุคสมัย ปัจจัยจำเป็นเหล่านี้ ได้แก่ ปัจจัย ๔ สิ่งอำนวยความสะดวกสบายต่าง ๆ การศึกษา การพักผ่อน ฯลฯ การมีปัจจัยจำเป็นในการดำรงชีวิตที่เพียงพอ ย่อมช่วยให้บุคคลมีความสุข สะดวกสบาย ไม่ลำบากขัดสน และย่อมนำมาซึ่งความสุขและความพึงพอใจในชีวิต^{๓๓}

ลักษณะชีวิตที่มีคุณภาพ เป็นที่พึงประสงค์ของบุคคลและสังคมได้สรุปถึงลักษณะบุคคลที่มีคุณภาพชีวิตไว้ ดังนี้

^{๓๓} นิสารัตน์ ศิลปะเดช, การรับรู้คุณภาพชีวิตและการปฏิบัติตนเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวชุมชนแออัดในเขตธนบุรี, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันราชภัฏธนบุรี, ๒๕๔๐), หน้า ๘๑.

๑) บุคคลนั้นมีสิ่งจำเป็นพื้นฐานแก่ความต้องการของชีวิต ได้แก่ อาหาร หมายถึง อาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ ที่อยู่อาศัย ประกอบด้วยห้องและเครื่องป้องกันอันตรายต่าง ๆ เสื้อผ้าสำหรับสวมใส่อย่างเหมาะสม สุขภาพ หมายถึง การมีสุขภาพแข็งแรง กระปรี้กระเปร่า เจ็บไข้่น้อย และความมั่นคง มีเศรษฐกิจที่ดี สังคมดี และสนใจการเมือง

๒) ความพึงพอใจต่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะต้องรู้สึกว่าชีวิตของตนมีการผสมผสานกลมกลืนกับสิ่งต่าง ๆ อย่างดี คือ กลมกลืนกับความต้องการของตนกับความสำเร็จที่น่าจะเป็นไปได้ ความราบรื่นของครอบครัว ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลต่อชุมชนและต่อประเทศชาติ ตลอดจนความกลมกลืนกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งภาวะความพึงพอใจดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ บุคคลนั้นจะต้องมีลักษณะดังนี้ คือ ๑. ค่านิยมที่เหมาะสมกลมกลืนกับสังคม วัฒนธรรม การเมืองและสิ่งแวดล้อม ทางเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นสิ่งที่แต่ละบุคคลสามารถใช้เป็นรากฐานการตัดสินใจอันสำคัญของชีวิต ๒. มีความสมดุลระหว่างความปรารถนา และความเป็นไปได้ที่จะบรรลุถึงความปรารถนา ๓. มีจุดมุ่งหมายของชีวิต เช่น มีแนวความคิดและหลักปรัชญาในการดำรงชีวิต การรู้จักกลยุทธ์บริหารตนเอง เป็นต้น และ ๔. มีชีวิตกลมกลืนกับครอบครัว ชุมชน และสิ่งแวดล้อม^{๓๔}

จากที่กล่าวมา สามารถสรุปได้ว่า ลักษณะชีวิตที่มีคุณภาพนั้นบุคคลจำเป็นต้องมีปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต มีความพึงพอใจต่อตนเองและสังคม เป็นบุคคลที่มีความชำนาญ ในการที่จะดำเนินชีวิตให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตนเองต้องการ และสามารถตอบสนองความต้องการของบุคคลอื่นได้อีกด้วย มีความรับผิดชอบ เชื่อมั่นในตนเอง พึ่งพาตนเองได้ มีความสร้างสรรค์พัฒนา คิดปรับปรุงตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นอยู่เสมอ สามารถดำรงชีวิตให้อยู่ในกรอบและระเบียบแบบแผน ประเพณี และวัฒนธรรมที่ดีงามได้

๒.๓.๔ องค์ประกอบคุณภาพชีวิต

การที่มนุษย์จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น ต้องขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เป็นองค์ประกอบมากมายและแต่ละองค์ประกอบนั้น ก็มีความสำคัญมากน้อยแตกต่างกันไปตามทัศนะของแต่ละบุคคล หรือแต่ละสังคม องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตนั้นจะต้องมีปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ค่านิยม จิตใจ เป็นองค์ประกอบ ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น ๔ องค์ประกอบ ดังนี้

๑. ความพึงพอใจในชีวิต เป็นความพึงพอใจกับการใช้ในชีวิตในการทำงาน และการใช้ชีวิตตามปกติ ยินดีเต็มใจที่จะปฏิบัติงานให้กับองค์กร พึงพอใจกับภาพลักษณ์ขององค์กร และผลตอบแทนที่ได้จากองค์กร รวมทั้งความภาคภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งขององค์กร

๒. อัตตมโนทัศน์ การมีความคิดและทัศนคติที่ดีต่อองค์กร มององค์กรในแง่ดี มีความรัก

^{๓๔} สัญญา สัญญาวิวัฒน์, การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรไทย, (กรุงเทพมหานคร : ไทยสัมพันธ์, ๒๕๔๑), หน้า ๒๘-๓๑.

และความผูกพันต่อองค์กร อุทิศตนเพื่อการทำงานให้กับองค์กรอย่างเต็มความสามารถ

๓. สุขภาพร่างกาย มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ พร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มความสามารถ

๔. สังคมและเศรษฐกิจ มีกิจกรรมทางสังคมที่ดี มีเครือข่ายทางสังคมเป็นที่รู้จักของคนในสังคมเดียวกันและสังคมอื่นๆ โดยมีกิจกรรมทางสังคมที่เข้าร่วมกันอย่างหลากหลาย และมีสภาพทางการเงินที่คล่องตัว เพียงพอต่อการดำรงชีวิต และมีเหลือเพื่อการออกและการลงทุน^{๓๕}

องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตยังสามารถแบ่งออกได้เป็นหลายด้าน ตามที่คณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งเอเชียและแปซิฟิก (ESCAP) ได้กำหนดไว้ มี ๖ ประการ^{๓๖} ได้แก่

๑. การส่งเสริมด้านเศรษฐกิจรายได้ เป็นการเพิ่มรายได้ การสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และการลดความเหลื่อมล้ำในสังคม แนวทางเหล่านี้อาจรวมถึง

๑) ส่งเสริมการพัฒนาอาชีพ การให้ความรู้และทักษะที่จำเป็นในอาชีพต่าง ๆ เพื่อเพิ่มศักยภาพในการทำงาน เช่น การฝึกอบรมอาชีพ การสนับสนุนให้เกิดการเป็นผู้ประกอบการ และการพัฒนาอาชีพใหม่ ๆ ที่เหมาะสมกับท้องถิ่น

๒) การส่งเสริมธุรกิจชุมชน สนับสนุนการทำธุรกิจขนาดเล็กและขนาดกลาง (SMEs) โดยเฉพาะในระดับชุมชน ซึ่งสามารถสร้างงานและรายได้ให้กับประชากรในท้องถิ่น และช่วยลดการย้ายถิ่นเข้าสู่เมืองใหญ่

๓) การกระจายรายได้และโอกาสทางเศรษฐกิจ ส่งเสริมการเข้าถึงทรัพยากรทางเศรษฐกิจ เช่น การให้กู้ยืมสำหรับธุรกิจขนาดเล็ก การสร้างเครือข่ายการค้าขาย และการส่งเสริมการเข้าถึงตลาดสำหรับเกษตรกรหรือผู้ประกอบการในพื้นที่ห่างไกล

๔) การพัฒนาทักษะและการศึกษา เพิ่มโอกาสให้กับคนในท้องถิ่นผ่านการศึกษา และการฝึกอบรมที่เหมาะสม เพื่อให้พวกเขาสามารถปรับตัวและทำงานในเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๕) นโยบายสนับสนุนและมาตรการทางภาครัฐ เช่น การลดภาษีสำหรับธุรกิจขนาดเล็ก การให้สิทธิพิเศษทางการค้า การจัดตั้งกองทุนสนับสนุนทางการเงิน และการออกนโยบายช่วยเหลือผู้ประกอบการที่ประสบปัญหาทางเศรษฐกิจ

^{๓๕} Zhan, “Quality of life: Conceptual and measurement issue”, *Journal of Advanced Nursing*, Vol. 17 No. 7 (1992): 795-800.

^{๓๖} ESCAP, *Guidelines on Methodological Approaches to the Conduct of a Regional Survey of the Quality of Life as an Aspect of Human Resources Development*, (New York: McGraw-Hill, 1990), p. 70.

๖) การสร้างความร่วมมือระหว่างภาครัฐและเอกชน เพื่อพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานที่จำเป็น เช่น ถนน ไฟฟ้า น้ำประปา หรือการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต ซึ่งจะช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจท้องถิ่น และเพิ่มศักยภาพในการประกอบธุรกิจ

๒. การส่งเสริมด้านสุขภาพ มีจุดประสงค์หลักเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดีขึ้นให้กับประชากร แนวทางสำคัญ ๆ ในการส่งเสริมด้านสุขภาพได้แก่^{๓๗}

๑) การส่งเสริมสุขภาพเชิงป้องกัน โดยการให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพพื้นฐาน เช่น การส่งเสริมการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การนอนหลับที่เพียงพอ และการลดปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่และการดื่มสุรา การส่งเสริมการฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันโรคติดต่อที่สำคัญ เช่น โรคหัดใหญ่ โรคปอดอักเสบ และโรคโปลิโอ

๒) การดูแลสุขภาพจิต การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตใจ เช่น การจัดกิจกรรมเพื่อลดความเครียด การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา และการสร้างชุมชนที่สนับสนุนทางสังคม การให้ความรู้และการเข้าถึงบริการทางสุขภาพจิต เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้าและความเครียดเรื้อรัง

๓) การเข้าถึงบริการสุขภาพที่ดีและเท่าเทียม โดยการขยายการเข้าถึงบริการสุขภาพพื้นฐาน โดยเฉพาะในพื้นที่ห่างไกลและชนบท เช่น การสร้างสถานพยาบาล การจัดหาบุคลากรทางการแพทย์ในพื้นที่ขาดแคลน การปรับปรุงระบบประกันสุขภาพและบริการทางการแพทย์ให้ครอบคลุมประชากรทุกกลุ่ม เช่น การให้บริการฟรีหรือราคาถูกลงสำหรับผู้ที่มีรายได้น้อย

๔) การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ โดยการสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนสุขภาพ เช่น การจัดพื้นที่ออกกำลังกาย การควบคุมมลพิษทางอากาศและน้ำ และการสร้างโครงสร้างพื้นฐานที่ปลอดภัยต่อการใช้ชีวิต การส่งเสริมให้ประชากรใช้วิธีการเดินทางที่ดีต่อสุขภาพ เช่น การเดิน การขี่จักรยาน และการใช้ระบบขนส่งสาธารณะที่ปลอดภัย

๕) การส่งเสริมการควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยการลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคอ้วน ด้วยการให้ความรู้และส่งเสริมการปฏิบัติตัวที่ดีต่อสุขภาพ เช่น การลดการบริโภคอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง การจัดโครงการตรวจสุขภาพประจำปี และการเฝ้าระวังปัจจัยเสี่ยงในกลุ่มเสี่ยงสูง เช่น ผู้สูงอายุและผู้ที่มีประวัติครอบครัวเป็นโรคเรื้อรัง

๖) การเสริมสร้างความรู้ทางสุขภาพ (Health Literacy) โดยการให้ความรู้เพื่อให้ประชาชนมีทักษะในการประเมินข้อมูลสุขภาพและการตัดสินใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง เช่น การเข้าใจเรื่องยา การป้องกันโรค และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม

^{๓๗}Ibid, pp. 70-75.

๓. การส่งเสริมด้านการใช้สติปัญญา เป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาความคิด ความเข้าใจ และการตัดสินใจที่รอบคอบ ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาชีวิตและสังคมในเชิงบวก แนวทางในการส่งเสริมการใช้สติปัญญาสามารถแบ่งออกเป็นหลายด้าน ดังนี้^{๓๘}

๑) การส่งเสริมการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยการให้การศึกษาแบบองค์รวม (Holistic Education) ที่มุ่งเน้นการพัฒนาทั้งสติปัญญาและคุณธรรม เช่น การศึกษาในด้านวิทยาศาสตร์ ศิลปะ จริยธรรม และการคิดเชิงวิเคราะห์ การสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) เพื่อให้ผู้คนสามารถพัฒนาทักษะและความรู้ใหม่ ๆ ที่เหมาะสมกับสถานการณ์และการเปลี่ยนแปลงของสังคม

๒) การฝึกการคิดเชิงวิเคราะห์และการแก้ปัญหา โดยการสร้างกิจกรรมหรือสภาพแวดล้อมที่กระตุ้นให้ผู้คนฝึกฝนการคิดเชิงวิเคราะห์ การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา เช่น การทำงานเป็นทีม โครงการพัฒนาทักษะการคิดเชิงสร้างสรรค์ และการใช้เกมหรือแบบฝึกหัดที่ท้าทายสติปัญญา การใช้วิธีการสอนที่เน้นการคิดเป็นขั้นตอนและวิจารณ์เชิงเหตุผล (Critical Thinking) เพื่อพัฒนาความสามารถในการแยกแยะข้อมูลและคิดอย่างเป็นระบบ

๓) การฝึกสมาธิและสติ (Mindfulness) โดยการส่งเสริมการฝึกสติปัญญาผ่านการฝึกสมาธิและสติ เพื่อเพิ่มความสามารถในการควบคุมจิตใจและความคิด ทำให้สามารถตัดสินใจอย่างรอบคอบและมีเหตุผล การฝึกจิตใจให้สามารถเผชิญกับความยากลำบากหรือสถานการณ์ที่ท้าทายโดยไม่หวั่นไหว ช่วยเสริมสร้างการคิดที่นิ่งและมีวิจรรณญาณ

๔) การส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริง โดยการให้โอกาสในการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง เช่น การฝึกงาน การทำกิจกรรมอาสาสมัคร หรือการทำโครงการที่นำไปสู่การพัฒนาความสามารถในการคิดและตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในชีวิตประจำวัน การพัฒนาสิ่งแวดล้อมการเรียนรู้ที่สนับสนุนการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง ไม่ใช่แค่การท่องจำข้อมูล แต่การนำความรู้ไปใช้แก้ปัญหาในสถานการณ์จริง

๕) การส่งเสริมการอ่านและการศึกษด้วยตนเอง โดยการกระตุ้นให้ผู้คนมีความสนใจในการอ่านหนังสือที่มีเนื้อหาหลากหลาย ทั้งวิทยาศาสตร์ ปรัชญา ประวัติศาสตร์ และหนังสือที่กระตุ้นความคิดเชิงวิพากษ์และการตั้งคำถาม การให้ทรัพยากรที่จำเป็น เช่น ห้องสมุดดิจิทัลหรือการเข้าถึงข้อมูลทางการศึกษาผ่านเทคโนโลยี เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้คนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองอย่างอิสระ

๖) การส่งเสริมการสร้างนวัตกรรมและความคิดสร้างสรรค์ โดยการสนับสนุนการคิดเชิงสร้างสรรค์และนวัตกรรม โดยให้ผู้คนมีโอกาสดลองสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ด้วยการทดลองและการ

^{๓๘}Loc. Cit., pp. 70-75.

สำรวจความรู้ที่ยังไม่ได้ค้นพบ การจัดเวทีสำหรับการแบ่งปันความคิดและนวัตกรรม เช่น การจัดประชุมสัมมนา เวิร์กช็อป หรือการประกวดนวัตกรรม

๗) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) โดย การสร้างความเข้าใจในอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ช่วยให้ผู้สามารถใช้สติปัญญาในการจัดการความรู้สึกและแก้ปัญหาในเชิงอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพ

๔. การส่งเสริมการใช้เหตุผล เป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาความคิดที่มีระบบ และการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลและชัดเจน เพื่อให้ผู้คนสามารถประเมินข้อมูลได้อย่างถูกต้องและมีวิจารณญาณ แนวทางในการส่งเสริมการใช้เหตุผลสามารถพัฒนาได้ในหลายรูปแบบ ดังนี้^{๓๙}

๑) การฝึกการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) โดยการส่งเสริมการตั้งคำถามอย่างมีเหตุผล เช่น การสอนให้ผู้คนไม่รับข้อมูลหรือข้อเสนอโดยปราศจากการตรวจสอบและตั้งคำถามเพื่อหาคำตอบที่ถูกต้อง การใช้แบบฝึกหัดหรือกิจกรรมที่กระตุ้นการคิดเชิงวิจารณ์ เพื่อให้ผู้คนสามารถวิเคราะห์ข้อมูลและสร้างข้อสรุปที่สมเหตุสมผล เช่น การวิเคราะห์ข้อโต้แย้งหรือการถกเถียงอย่างเป็นระบบ

๒) การฝึกการคิดเชิงตรรกะ (Logical Thinking) โดยการสอนการใช้ตรรกะพื้นฐาน เช่น การให้ความเข้าใจในเรื่องเหตุและผล การจำแนกประเภทข้อสรุปและการหาข้อบกพร่องในเหตุผล การฝึกทักษะการแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์หรือเกมการคิดเชิงตรรกะ ซึ่งจะช่วยพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบและมีเหตุผล

๓) การสนับสนุนการคิดแบบองค์รวม (Holistic Thinking) โดยการฝึกให้มองปัญหาหรือสถานการณ์ในมุมมองที่กว้างขึ้น ไม่เฉพาะเพียงการพิจารณาในระดับปัจจัยเดียว แต่ให้สามารถพิจารณาความสัมพันธ์ของปัจจัยหลาย ๆ อย่างได้ การใช้วิธีการคิดเชิงสหวิทยาการ (Interdisciplinary) เพื่อทำให้ผู้เรียนสามารถประยุกต์ใช้ความรู้จากหลาย ๆ สาขาในการวิเคราะห์ปัญหาอย่างรอบด้าน

๔) การฝึกทักษะการตัดสินใจ (Decision-Making Skills) การสอนการใช้ข้อมูลและเหตุผลในการตัดสินใจ เช่น การประเมินข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก และการตัดสินใจโดยอิงจากหลักฐานที่มีอยู่แทนการตัดสินใจด้วยอารมณ์หรือความรู้สึก การจัดกิจกรรมที่ท้าทายความสามารถในการตัดสินใจ เช่น การจำลองสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ผู้คนต้องเลือกทางเลือกที่เหมาะสมโดยใช้เหตุผลและข้อมูลสนับสนุน

๕) การส่งเสริมการอภิปรายและการถกเถียงอย่างมีเหตุผล (Debate and Discussion) โดยการจัดเวทีสำหรับการแลกเปลี่ยนความคิดและความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ โดย

^{๓๙}Loc. Cit., pp. 70-75.

เน้นการใช้ข้อมูลและหลักฐานในการสนับสนุนความเห็นของตนเอง และเปิดโอกาสให้ฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง การสอนให้เคารพการโต้แย้งที่เป็นประโยชน์และการรับฟังความคิดเห็นที่หลากหลาย เพื่อพัฒนาความคิดที่เปิดกว้างและสามารถปรับปรุงได้ตามหลักเหตุผล

๖) การส่งเสริมการแก้ไขข้อผิดพลาดทางความคิด (Cognitive Biases) โดยการให้ความรู้เกี่ยวกับอคติทางความคิดที่อาจบิดเบือนการใช้เหตุผล เช่น Confirmation Bias (อคติที่เลือกเฉพาะข้อมูลที่สนับสนุนความคิดของตนเอง) หรือ Anchoring Effect (การยึดติดกับข้อมูลชุดแรกที่ได้รับ) เพื่อให้ผู้คนสามารถรับรู้และหลีกเลี่ยงการใช้เหตุผลที่ผิดพลาด การฝึกการวิเคราะห์ตนเองและตรวจสอบข้อผิดพลาดในการคิด โดยเปิดโอกาสให้ทบทวนความคิดหรือข้อสรุปที่อาจเกิดจากอคติ

๗) การส่งเสริมการเรียนรู้เชิงเหตุผลผ่านการอ่านและการค้นคว้า โดยการสนับสนุนให้ผู้คนอ่านหนังสือที่เน้นการใช้เหตุผล เช่น หนังสือวิทยาศาสตร์ ปรัชญา และประวัติศาสตร์ ซึ่งช่วยให้เข้าใจแนวคิดเชิงเหตุผลและวิธีคิดที่เป็นระบบ การฝึกทักษะการค้นคว้าหาข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้ เพื่อสนับสนุนการใช้เหตุผลในการวิเคราะห์และตัดสินใจอย่างมีข้อมูลและหลักฐานที่ถูกต้อง

๘) การใช้เกมและกิจกรรมที่พัฒนาการใช้เหตุผล โดยการใช้เกมกระดานหรือเกมออนไลน์ที่ต้องใช้การวิเคราะห์และการวางแผน เช่น เกมหมากรุกหรือเกมปริศนาต่าง ๆ เพื่อฝึกการใช้เหตุผลและการแก้ปัญหาภายใต้ข้อจำกัด

๙) การสอนการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม โดยการส่งเสริมการคิดเชิงเหตุผลที่เกี่ยวข้องกับจริยธรรมและการตัดสินใจที่มีคุณธรรม เช่น การวิเคราะห์สถานการณ์ทางจริยธรรมที่ซับซ้อน และการตัดสินใจโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อผู้อื่นและสังคม

๕. การส่งเสริมด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ การส่งเสริมด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพมีความสำคัญในการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี ช่วยสนับสนุนสุขภาพกายและจิตใจของประชาชน รวมถึงสร้างชุมชนที่ยั่งยืน แนวทางการส่งเสริมสภาพแวดล้อมทางกายภาพมีหลายวิธีที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ โดยรวมถึง^{๔๐}

๑) การพัฒนาและออกแบบเมืองอย่างยั่งยืน (Sustainable Urban Design) โดยการออกแบบเมืองที่สนับสนุนการใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การสร้างอาคารที่ประหยัดพลังงานหรือใช้พลังงานทดแทน และการจัดตั้งพื้นที่สีเขียวเพื่อลดผลกระทบจากมลพิษ การวางผังเมืองที่เน้นการสร้างพื้นที่พักผ่อนและแหล่งกิจกรรมสำหรับคนในชุมชน เช่น สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น หรือทางเดินเท้า เพื่อส่งเสริมการใช้ชีวิตที่กระฉับกระเฉงและลดการใช้รถยนต์

๒) การจัดการสิ่งแวดล้อมและการควบคุมมลพิษ โดยการลดและควบคุมมลพิษทางอากาศ น้ำ และเสียง เช่น การลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก การปรับปรุงระบบบำบัดน้ำเสีย และ

^{๔๐}Loc. Cit., pp. 70-75.

การป้องกันการปล่อยมลพิษจากอุตสาหกรรม การส่งเสริมการใช้วัสดุที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เช่น การใช้พลาสติกชีวภาพแทนพลาสติกที่ไม่ย่อยสลาย และการจัดการขยะที่มีประสิทธิภาพ เช่น การรีไซเคิลและการแยกขยะ

๓) การพัฒนาระบบขนส่งที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม โดยการพัฒนาาระบบขนส่งสาธารณะที่เข้าถึงง่ายและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เช่น รถไฟฟ้า รถเมล์พลังงานไฟฟ้า หรือรถจักรยานที่ใช้ในเมือง เพื่อลดการใช้รถยนต์ส่วนตัวและลดมลพิษจากการขนส่ง การสร้างโครงสร้างพื้นฐานที่สนับสนุนการเดินทางหรือการขี่จักรยาน เช่น การสร้างเลนจักรยานที่ปลอดภัยและทางเดินเท้าที่เชื่อมโยงกัน

๔) การอนุรักษ์พื้นที่สีเขียวและธรรมชาติ โดยการสร้างและรักษาพื้นที่สีเขียวในเมือง เช่น สวนสาธารณะ สวนหย่อม และพื้นที่ธรรมชาติที่ช่วยฟื้นฟูอากาศบริสุทธิ์และลดมลพิษทางอากาศ การฟื้นฟูพื้นที่ธรรมชาติ เช่น การปลูกต้นไม้และฟื้นฟูป่าชายเลน เพื่อส่งเสริมความหลากหลายทางชีวภาพและสร้างสมดุลในระบบนิเวศ

๕) การพัฒนาที่อยู่อาศัยและอาคารที่ยั่งยืน โดยการออกแบบที่อยู่อาศัยและอาคารที่ใช้วัสดุประหยัดพลังงาน เช่น การใช้วัสดุก่อสร้างที่สามารถรีไซเคิลได้ และการออกแบบให้มีการระบายอากาศที่ดี การส่งเสริมการสร้างอาคารประหยัดพลังงาน เช่น การติดตั้งระบบพลังงานแสงอาทิตย์ หรือการใช้ระบบน้ำร้อนจากพลังงานธรรมชาติ

๖) การสนับสนุนระบบเกษตรกรรมยั่งยืน โดยการสนับสนุนการเกษตรกรรมที่ลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม เช่น การเกษตรแบบอินทรีย์ที่ลดการใช้สารเคมีและปุ๋ยเคมี และการจัดการน้ำอย่างยั่งยืนในกระบวนการเกษตร การส่งเสริมการทำเกษตรกรรมในเมือง (Urban Farming) เช่น การปลูกผักสวนครัวในบ้านหรือบนดาดฟ้า เพื่อลดระยะทางในการขนส่งอาหารและเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหาร

๗) การออกแบบสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ โดยการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายและการมีสุขภาพที่ดี เช่น การจัดสร้างเส้นทางเดิน-วิ่งในชุมชน การจัดพื้นที่เล่นกีฬา และการส่งเสริมให้ผู้คนสามารถเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวกในการดูแลสุขภาพการควบคุมสภาพแวดล้อมในที่ทำงานและบ้านเรือน เช่น การออกแบบให้มีแสงสว่างที่เหมาะสม การระบายอากาศที่ดี และการควบคุมเสียงรบกวน เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและกายของผู้คน

๘) การส่งเสริมการใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ โดยการสนับสนุนการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดและลดการสูญเสีย เช่น การประหยัดน้ำ การใช้พลังงานแสงอาทิตย์ และการใช้วัสดุที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ การพัฒนาระบบน้ำและพลังงานที่ยั่งยืน เช่น การติดตั้งระบบเก็บน้ำฝน หรือการใช้เทคโนโลยีประหยัดพลังงานในอาคาร

๖. การส่งเสริมด้านทางธรรมชาติชีวิต เป็นการสนับสนุนให้ผู้คนดำเนินชีวิตที่สอดคล้อง

กับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุล โดยให้ความสำคัญกับความเรียบง่าย ความสงบ และการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย แนวทางในการส่งเสริมด้านนี้ประกอบด้วย^{๔๑}

๑) การใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย (Simple Living) โดยส่งเสริมการใช้ชีวิตแบบพอเพียง โดยหลีกเลี่ยงการบริโภคเกินความจำเป็น และมุ่งเน้นการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า เช่น การเลือกใช้ของใช้ที่จำเป็น การหลีกเลี่ยงการซื้อของฟุ่มเฟือย การลดการใช้ทรัพยากร เช่น การลดการใช้น้ำและพลังงาน และการลดการปล่อยมลพิษจากกิจกรรมประจำวัน

๒) การใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืน (Sustainable Resource Use) โดยการเลือกใช้ทรัพยากรที่สามารถทดแทนได้ เช่น การใช้พลังงานหมุนเวียนอย่างพลังงานแสงอาทิตย์และลม หรือการปลูกพืชที่ไม่ทำลายสภาพแวดล้อม ส่งเสริมการรีไซเคิลและการใช้ทรัพยากรที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ เช่น การคัดแยกขยะ การใช้ถุงผ้าหรือภาชนะที่ใช้ซ้ำ

๓) การส่งเสริมความสมดุลในชีวิต (Work-Life Balance) โดยการสนับสนุนให้ผู้คนใช้ชีวิตที่มีความสมดุลระหว่างการทำงานและการพักผ่อน เพื่อให้ร่างกายและจิตใจได้รับการฟื้นฟูอย่างเต็มที่ ส่งเสริมสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและใจ การใช้เวลาในธรรมชาติ เช่น การเดินทางออกไปสัมผัสธรรมชาติ การทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือการพักผ่อนในสภาพแวดล้อมที่สงบ

๔) การดูแลจิตใจและการฝึกสมาธิ (Mindfulness and Meditation) โดยการฝึกสมาธิและสติ ช่วยให้ผู้คนสามารถมีความสงบในจิตใจ และสามารถจัดการกับความเครียดหรือความกังวลได้ดีขึ้น การฝึกสมาธิยังช่วยให้มีการตัดสินใจที่รอบคอบและมีสติ ส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง และการใช้ชีวิตอย่างมีจุดหมาย เช่น การทำงานด้วยความตั้งใจและความรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งที่มีอยู่

๕) การส่งเสริมสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ (Natural Health Promotion) โดย การสนับสนุนให้ผู้คนดูแลสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารที่มาจากธรรมชาติ เช่น อาหารที่ปลอดสารเคมี อาหารออร์แกนิก และการหลีกเลี่ยงการใช้ยาหรือสารเคมีที่ไม่จำเป็น การใช้วิธีการรักษาแบบธรรมชาติ เช่น การรักษาด้วยสมุนไพร การทำโยคะ การนวดแผนไทย หรือการใช้วิธีการบำบัดที่ไม่ต้องพึ่งพายาหรือสารเคมีสังเคราะห์

๖) การอนุรักษ์และเคารพธรรมชาติ (Nature Conservation and Respect) โดย ส่งเสริมการปลูกจิตสำนึกในการอนุรักษ์ธรรมชาติ เช่น การปลูกป่า การรักษาความสะอาดของแม่น้ำ ลำคลอง และการลดการทำลายสิ่งแวดล้อมด้วยการบริโภคอย่างรู้คิด การสนับสนุนกิจกรรมที่ช่วยอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ เช่น การฟื้นฟูป่าไม้ การลดการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างฟุ่มเฟือย และการรักษาที่อยู่อาศัยของสัตว์ป่า

๗) การส่งเสริมการเกษตรแบบยั่งยืน (Sustainable Agriculture) โดยการสนับสนุน

^{๔๑}Loc. Cit., pp. 70-75.

ให้เกษตรกรใช้วิธีการเกษตรที่ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม เช่น การใช้ปุ๋ยชีวภาพ การปลูกพืชหมุนเวียน และการหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีที่เป็นพิษ ส่งเสริมการปลูกผักสวนครัวในครัวเรือน เพื่อเป็นการลดการพึ่งพาผลผลิตจากอุตสาหกรรมเกษตรขนาดใหญ่ และช่วยลดคาร์บอนฟุตพริ้นท์จากการขนส่ง

๘) การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชน (Community Building) ส่งเสริมการอยู่ร่วมกันในชุมชนที่เน้นการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การใช้ทรัพยากรร่วมกัน และการมีปฏิสัมพันธ์ที่มีความหมายกับผู้อื่น เช่น การจัดกิจกรรมที่ให้คนในชุมชนได้ร่วมกันทำงานหรือทำกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ การสร้างวัฒนธรรมการแบ่งปันและความสามัคคีในชุมชน เช่น การแลกเปลี่ยนสินค้า การจัดทำโครงการอาสาสมัครเพื่อช่วยเหลือกันในยามจำเป็น

นอกจากนี้ยังมีนักวิชาการหลายท่านเสนอไว้ว่า องค์ประกอบที่สำคัญของการมีคุณภาพชีวิต ของมนุษย์ แบ่งออกเป็น ๕ ด้าน ดังนี้

๑) ด้านที่อยู่อาศัย ได้แก่ ลักษณะที่อยู่อาศัยที่ประกอบไปด้วยการก่อสร้างด้วยวัสดุที่แข็งแรง มีพื้นเรียบ หลังคาป้องกันแดดและฝนได้ มีความปลอดภัย มีน้ำบริโภคอย่างเพียงพอ มีห้องเป็นสัดส่วน และเพียงพอต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ

๒) ด้านสังคม ได้แก่ ลักษณะของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความสัมพันธ์ในครอบครัว ซึ่งประกอบด้วยการช่วยเหลือ เอาใจใส่ซึ่งกันและกัน การแสดงความรู้สึกร่วมด้วย เมื่อสมาชิกในครอบครัวได้รับความทุกข์หรือความสุข

๓) ด้านสุขภาพอนามัย ได้แก่ การมีสุขภาพที่ดี ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

๔) ด้านนันทนาการ ได้แก่ กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างครอบครัวและชุมชน ได้แก่ การดูโทรทัศน์ การฟังเพลง การออกกำลังกาย หรือออกไปเที่ยวนอกบ้าน เป็นต้น

๕) ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ได้แก่ ความรู้สึกยอมรับคุณค่าหรือภาพพจน์ของตนเอง ความเชื่อและมั่นใจว่าตนมีคุณค่า และมีความสำคัญต่อลูกหลานและสังคม^๒

ยังมีผู้เสนอว่าองค์ประกอบ ซึ่งจะนำมาซึ่งคุณภาพชีวิตแบ่งเป็น ๒ ด้าน คือ

๑) ด้านที่จำเป็นสำหรับพื้นฐานทำให้พอมีชีวิตอยู่ได้ คือ ปัจจัยสี่อย่างพอเพียง มีสุขภาพแข็งแรง มีความมั่นคงและอิสระ

๒) ด้านจำเป็นต่อการเพิ่มคุณภาพชีวิต เพื่อที่จะทำให้คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ได้แก่ การมีค่านิยมอย่างพอเหมาะ มีจุดมุ่งหมายของชีวิต มีชีวิตกลมกลืนกับครอบครัว ชุมชนและสิ่งแวดล้อม^๓

^๒ ธรฤทธิ์ บุตรแสนคม, “คุณภาพของผู้สูงอายุในเขตชนบทจังหวัดมหาสารคาม ร้อยเอ็ด และกาฬสินธุ์”, รายงานการวิจัย, (มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๐).

^๓ เย็นใจ เลหาวิช, “การศึกษากับพัฒนาคุณภาพชีวิต”, วารสารศึกษาศาสตร์, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒๕ (สิงหาคม – กันยายน ๒๕๔๗) : ๕๐-๗๐.

มีผู้ระบุว่าคุณภาพชีวิตว่าประกอบด้วย

- ๑) บุคคลนั้นมีสิ่งจำเป็นพื้นฐานแก่การดำรงชีวิต ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้าที่สวมใส่ สุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรง ความมั่นคงทางเศรษฐกิจและการเมือง
- ๒) ความพึงพอใจต่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อมโดยบุคคลจะต้องมีลักษณะเหล่านี้
 - (๑) ค่านิยมที่เหมาะสมกลมกลืนกับสังคม วัฒนธรรม การเมืองและสิ่งแวดล้อม
 - (๒) มีความสมดุลระหว่างความปรารถนาและความเป็นไปได้
 - (๓) มีความมุ่งหมายของชีวิต เช่น มีแนวความคิด หลักปรัชญาในการดำรงชีวิต
 - (๔) มีชีวิตที่กลมกลืนกับครอบครัว ชุมชน และสิ่งแวดล้อม^{๔๔}

สถาบันเสริมสร้างขีดความสามารถมนุษย์ สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย ยังกล่าวถึงองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตไว้ว่า จะต้องครอบคลุม ๔ ด้าน ต่อไปนี้

- ๑) สุขภาวะทางกาย (Physical Well-being) ภาวะการรับรู้และดำรงรักษาสุขภาพร่างกายให้มีความแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข โดยมีการปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพต่าง ๆ เพื่อรักษาสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์ไว้
- ๒) สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well-being) ภาวะการรับรู้ของสภาพอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์
- ๓) สุขภาวะทางสังคม (Social Well-being) ภาวะการรับรู้เรื่องการมีสัมพันธภาพของตนเองกับบุคคลอื่น ทั้งในกลุ่มเพื่อนร่วมงานและต่อสาธารณะชน
- ๔) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well-being) ภาวะการรับรู้ของความรู้สึกสุขสงบมีความพึงพอใจในการดำรงชีวิตอย่างมีเป้าหมาย เข้าใจธรรมชาติ และความเป็นจริงของชีวิต รวมทั้งการมีสิ่งยึดเหนี่ยวที่มีความหมายสูงสุดในชีวิต^{๔๕}

สำหรับองค์ประกอบสำคัญของคุณภาพชีวิตสำหรับบุคคลทั่วไปว่าองค์ประกอบสำคัญของคุณภาพชีวิต ๖ ด้านหลัก คือ

- ๑) ด้านร่างกาย (Physical Domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึก

^{๔๔} วิภาพร มาพบสุข, **การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม**, (กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๔๕), หน้า ๙.

^{๔๕} สถาบันเสริมสร้างขีดความสามารถมนุษย์ สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย, **คุณภาพชีวิตของคนไทย**, (กรุงเทพมหานคร : สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๗), หน้า ๓๒.

สุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงพลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้เรื่องการนอนหลับและพักผ่อน รวมทั้ง การรับรู้เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งการรับรู้เหล่านี้มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

๒) ด้านจิตใจ (Psychological Domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตน และการรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเศร้าหรือกังวล เป็นต้น

๓) ด้านระดับความเป็นอิสระของบุคคล (Level of Independences) คือ การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าคุณไม่จำเป็นต้องพึ่งพาต่าง ๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่น ๆ เป็นต้น

๔) ความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม รวมทั้งการรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย

๕) ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณมีชีวิตรอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัย และมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าคุณได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดีปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพ และสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสารหรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมสันทนาการ และมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น

๖) ด้านความเชื่อส่วนบุคคล (Spirituality Religion/Personal Beliefs) คือ การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่าง ๆ ของตนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านจิตวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่น ๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

สำนักงานสถิติแห่งชาติกล่าวถึง องค์ประกอบที่สำคัญของคุณภาพชีวิตของคนไทย รวมทั้งตัวชี้วัดที่สำคัญในแต่ละองค์ประกอบ พบว่าคุณภาพชีวิตของคนไทยประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ ๖ องค์ประกอบ คือ

๑) ด้านโครงสร้างพื้นฐานและบริการของรัฐ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดที่แสดงให้เห็นถึงการบริหารจัดการในด้านต่าง ๆ ของรัฐเป็นส่วนใหญ่ ประกอบด้วย ตัวชี้วัดทั้งสิ้น ๑๖ ตัวชี้วัด ได้แก่

(๑) จำนวนผู้มีสิทธิในโครงการ ๓๐ บาทรักษาทุกโรค

- (๒) จำนวนองค์การบริหารส่วนตำบล
- (๓) จำนวนบ้านที่มีไฟฟ้าใช้
- (๔) จำนวนเงินงบประมาณทั้งหมด
- (๕) จำนวนครูที่สอนประถมศึกษา
- (๖) จำนวนครูที่สอนมัธยมศึกษา
- (๗) จำนวนครูที่สอนก่อนประถมศึกษา
- (๘) จำนวนที่ทำการไปรษณีย์
- (๙) จำนวนผู้ได้รับเงินกู้ยืมหมู่บ้าน ฯ

- (๑๐) จำนวนเทศบาล
- (๑๑) จำนวนสถานพยาบาล
- (๑๒) จำนวนตำรวจ
- (๑๓) จำนวนพยาบาล
- (๑๔) จำนวนทันตแพทย์
- (๑๕) จำนวนโรงงานอุตสาหกรรม
- (๑๖) จำนวนแพทย์

๒) ด้านเศรษฐกิจและสังคม เป็นองค์ประกอบที่สำคัญรองลงมา ที่แสดงให้เห็นถึงลักษณะทางเศรษฐกิจและสังคมของจังหวัด ประกอบด้วย ตัวชี้วัดทั้งสิ้น ๗ ตัวชี้วัด ได้แก่

- (๑) จำนวนอินเทอร์เน็ต / ๑๐๐ คราวเรือน
- (๒) จำนวนปีการศึกษาเฉลี่ยของประชากรอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป
- (๓) จำนวนคอมพิวเตอร์ / ๑๐๐ คราวเรือนความหนาแน่นของประชากร
- (๔) จำนวนบ้านที่มีน้ำประปาใช้
- (๕) รายได้ครัวเรือนเฉลี่ยต่อเดือน
- (๖) จำนวนธนาคารพาณิชย์
- (๗) จำนวนหมายเลขโทรศัพท์

๓) ด้านการบริการและทรัพยากร เป็นองค์ประกอบที่แสดงให้เห็นถึง การบริการด้านการท่องเที่ยว สินค้าท้องถิ่น และทรัพยากรป่าไม้ ประกอบด้วย ๓ ตัวชี้วัด ได้แก่

- (๑) จำนวนโรงแรม
- (๒) พื้นที่ป่าไม้
- (๓) จำนวนสุดยอดสินค้า OTOP

๔) ด้านลักษณะและความเป็นอยู่ของครัวเรือน เป็นองค์ประกอบที่แสดงให้เห็นถึงศักยภาพของครัวเรือน ประกอบด้วย ๓ ตัวชี้วัด คือ

(๑) จำนวนปีการศึกษาเฉลี่ยของสมาชิกในครัวเรือน

(๒) คะแนนมาตรฐานของความเป็นอยู่

(๓) ขนาดครัวเรือน

๕) ด้านการทำงาน เป็นองค์ประกอบที่แสดงให้เห็นถึงการทำงานของประชากรที่เกี่ยวข้องไปถึงรายได้ ซึ่งเป็นตัวชี้วัดที่สำคัญของความยากจน ประกอบด้วย ๒ ตัวชี้วัด ได้แก่

(๑) อัตราการมีงานทำ

(๒) ร้อยละของผู้ไม่จน

๖) ด้านประสิทธิภาพของครัวเรือนเป็นองค์ประกอบที่แสดงให้เห็นถึงควมมีประสิทธิภาพหรือความสามารถของครัวเรือนประกอบด้วย ๒ ตัวชี้วัด ได้แก่

(๑) อัตราการมีงานทำของครัวเรือน

(๒) คะแนนการครอบครองที่อยู่อาศัย^{๕๖}

อย่างไรก็ตาม คุณภาพชีวิตเป็นลักษณะชีวิตของมนุษย์ที่มีสภาพที่ดีสมบูรณ์มีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ อันเนื่องมาจากการได้รับการตอบสนองความต้องการของตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น เศรษฐกิจ สังคม สภาพทางกายภาพ การเมืองการปกครอง สภาพจิตใจอย่างเพียงพอและเหมาะสม รวมทั้งสามารถในการพิจารณาและจัดการกับปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุขซึ่งกรอบแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย ๑๑ มิติ ดังนี้^{๕๗}

๑) ด้านสุขภาพ ซึ่งรวมทั้งสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตที่ดีทำให้ผู้คนสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีส่วนร่วมในชีวิตทางด้านเศรษฐกิจ และทางด้านสังคมของชุมชนมีความสุขและมีชีวิตชีวา

๒) ด้านการศึกษา เป็นกลไกพื้นฐานในการถ่ายทอดความรู้ และวัฒนธรรม ภูมิปัญญาจากคนรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่ง ซึ่งการศึกษายังเป็นรากฐานของการถ่ายทอดนวัตกรรมและเทคโนโลยีต่างๆ ให้มีความยั่งยืน ซึ่งจะนำไปสู่การปรับปรุงคุณภาพชีวิตให้ยังคงอยู่และพัฒนาขยายตัวออกไปในสังคม

^{๕๖} สำนักงานสถิติแห่งชาติ, *คุณภาพชีวิตคนไทย*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานสถิติแห่งชาติ, ๒๕๕๐), หน้า ๑๑.

^{๕๗} สุทธิพร บุญส่ง, *คุณธรรมจริยธรรมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร : ตรีปเปิ้ลกรุ๊ป, ๒๕๕๐), หน้า ๒-๕.

๓) ด้านที่อยู่อาศัย เป็นความต้องการด้านสังคม ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของบุคคลในครัวเรือน ซึ่งทำให้สมาชิกในครัวเรือนที่เกิดความมั่นคงและปกป้องคุ้มครองความปลอดภัยสมาชิกในครอบครัว

๔) ด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งประกอบไปด้วยสภาพแวดล้อมทางอากาศ สภาพแวดล้อมทางน้ำ และพื้นที่ป่าไม้ สิ่งเหล่านี้มีผลกระทบโดยตรงต่อความเป็นอยู่ที่ดีของประชากร นอกจากนั้น การใช้พลังงานและการผลิตของเสียในครัวเรือน และการใช้สารเคมี มีผลกระทบโดยตรงกับสภาพแวดล้อม และการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงนโยบายนั้นย่อมไม่อาจละเลยการรับรู้และความรู้สึกของประชาชนต่อสภาพแวดล้อมได้เช่นกัน

๕) ด้านรายได้ ซึ่งรายได้ของบุคคลสะท้อนสภาพความเป็นอยู่และมาตรฐานการครองชีพของมนุษย์ รายได้เป็นเงื่อนไขที่ทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตของตนเองและครอบครัวอยู่ได้และเป็นตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตของมนุษย์ในสภาวะปัจจุบัน

๖) ด้านการทำงาน การทำงานนั้นเป็นตัวบ่งชี้ถึงคุณภาพชีวิตของมนุษย์เพราะว่าการมีงานทำนั้นก่อให้เกิดรายได้และยังนำไปสู่การดำรงชีวิตในสังคม

๗) ด้านปัญญาและจิตวิญญาณ ในด้านของปัญญาและจิตวิญญาณเป็นภาวะที่บุคคลมีความสงบทางจิต มีความสามารถในการไตร่ตรองและการใช้วิจารณญาณที่เกี่ยวข้องกับความดีของชีวิตและการเสียสละตนเองต่อเพื่อนมนุษย์และสังคม

๘) ด้านชีวิตครอบครัว ครอบครัวถือว่าเป็นสถาบันหลักของโครงสร้างสังคมโดยมีหน้าที่ในการตอบสนองความต้องการทางจิตใจ ทางเศรษฐกิจ และทางสังคมของแต่ละบุคคลโดยมีความสัมพันธ์ ตั้งแต่ช่วงวัยเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ จนถึงชรา ไม่ว่าบุคคลนั้นมีความปกติหรือมีภาวะพิการก็ตาม

๙) ด้านความปลอดภัยในชีวิต ซึ่งในสังคมใดที่มีการก่ออาชญากรรมประเภทต่าง ๆ ทั้งที่มีความรุนแรงน้อย และรุนแรงมาก รวมถึงการมียาเสพติด และการมีอุบัติเหตุบนท้องถนนมากย่อมส่งผลกระทบต่อสภาพของสังคมและยังมีผลต่อสภาพของคุณภาพชีวิตด้วย

๑๐) ด้านการคมนาคม และการสื่อสาร โดยการคมนาคมและการสื่อสาร เป็นปัจจัยสำคัญต่อความก้าวหน้าของสังคมและการพัฒนาเพราะว่ามีความสัมพันธ์กับการเคลื่อนที่และการเข้าถึงทรัพยากร รวมทั้งโอกาสในการจ้างงาน การศึกษา และการเคลื่อนไหวของสินค้าและบริการ

๑๑) การมีส่วนร่วมในชุมชน ซึ่งการมีส่วนร่วมเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงพันธะผูกพันและความตั้งใจของประชาชน ที่เข้าไปเกี่ยวกับการเมือง และสังคม ซึ่งประชาชนมีความกระตือรือร้นทางการเมืองและมีส่วนร่วมสูง การใช้อำนาจของรัฐบาลในการจัดสรรทั้งในด้านทรัพยากรของสังคมก็เป็นไปในทิศทางที่สร้างประโยชน์สุขแก่ประชาชนมากขึ้นอันจะนำไปสู่สุขภาพชีวิตที่ดีและจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิต

และยังมีนักริชาการที่กล่าวถึงองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตเป็น ๖ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความเป็นอิสระของบุคคล ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านความเชื่อส่วนบุคคล ต่อมาในปี ค.ศ. ๑๙๙๕ ได้รวมองค์ประกอบบางด้านเข้าด้วยกันเหลือเพียง ๔ องค์ประกอบ ดังนี้

๑) ด้านร่างกาย (Physical Health) คือการรับรู้สภาพร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน ได้แก่ การรับรู้สภาพร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน ได้แก่ การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบายการรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกาย การรับรู้ถึงพลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การพักผ่อนนอนหลับ การทำงาน

๒) ด้านจิตใจ (Psychological Health) คือ การรับรู้สภาพจิตใจของตนเอง ได้แก่ การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ ภูมิลักษณ์ของตนเอง ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ การรับรู้ถึงความเชื่อด้านจิตวิญญาณ ศาสนา

๓) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationship) คือ การรับรู้ด้านความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การได้รับรู้ว่าตนเองได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์

๔) ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment Health) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าตนเองมีชีวิตรอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการสุขภาพ บริการทางสังคม การรับรู้ว่าตนมีโอกาสดีจะได้รับข่าวสาร^{๔๔}

สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตวิถีใหม่ที่ดีต้องขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่าง ๆ โดยแต่ละองค์ประกอบก็มีความสำคัญมากน้อยต่างกันตามทัศนคติของแต่ละบุคคลหรือแต่ละสังคม ซึ่งองค์ประกอบคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ สามารถแบ่งออกเป็น ๔ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านร่างกาย ๒) ด้านจิตใจ ๓) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และ ๔) ด้านสิ่งแวดล้อม

^{๔๔} สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, ความหมายของคุณภาพชีวิตเปรียบเทียบแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุด ๑๐๐ ตัวชี้วัด และ ๒๖ ตัวชี้วัด, (เชียงใหม่ : โรงพยาบาลสวนปรุง, ๒๕๔๐), หน้า ๑๔-๒๐.

๒.๓.๕ กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิต

แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการการพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นเรื่องของระดับการมีชีวิตที่มีความสุข ความพึงพอใจในชีวิตเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลและเกี่ยวข้องกับมาตรฐานความเป็นอยู่ที่ดีของสังคม โดยส่วนรวม^{๔๙} การทำให้ความเป็นอยู่ของคนมีสภาพที่พอมีพอใช้ สำหรับสิ่งซึ่งเป็นความจำเป็นพื้นฐาน เช่น อาหาร ยา เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ทำให้สามารถดำรงชีพอยู่ได้อย่างเหมาะสม ขณะเดียวกันมีความสุข ความสงบจากความพอดี และความพึงพอใจในสิ่งที่มีอยู่รอบตัว ความสุขที่สมบูรณ์ของมนุษย์ต้องควบคู่กันทั้งสุขกายและสุขใจ^{๕๐} ดังนั้นกระบวนการการพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงประกอบด้วย

๑) การเสริมสร้างสุขภาพกาย ปัจจัยความสุขทางกาย จะมุ่งไปสู่วัตถุประสงค์ ได้แก่ ปัจจัยสี่ เพื่อให้สุขภาพกายเป็นไปอย่างแข็งแรงและสมบูรณ์ ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถสร้างเสริมสร้างสุขภาพกายได้โดยใช้หลัก ๓ ป. คือ

(๑) ป้องกันโรค กระทำได้โดยการเสริมสร้างความรัก ๓ ประการ ได้แก่ ความรักในการกิน โดยกินอาหารที่มีประโยชน์ ความรักในการพักผ่อน นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ และความรักในการดูแลสุขภาพกาย โดยหมั่นตรวจสอบดูแลรักษาสุขภาพกายอยู่เสมอ

(๒) บัดเป่า โรคบางโรคไม่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคที่มาจากพันธุกรรม จำเป็นจะต้องพยายามรักษาโรคนั้นให้ทุเลาบรรเทา การบำบัดโรคมีหลายวิธี เช่น การรู้จักใช้ยาให้ถูกต้อง และปลอดภัย การรู้จักรักษาและวิธีปฏิบัติตนที่ถูกต้องเมื่อเป็นโรคนั้น เป็นต้น

(๓) การปรับปรุง เป็นการส่งเสริมสุขภาพ เช่น การทำกายภาพบำบัด การออกกำลังกายที่พอเหมาะ เป็นต้น

๒) การสร้างเสริมสุขภาพใจการสร้างเสริมสุขภาพใจทำได้ง่าย ๓ ประการ

(๑) สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น ด้วยการให้ทุกคนในครอบครัวช่วยกันทำงานตามสภาพและวัย มีการปรึกษาหรือแสดงความคิดเห็นร่วมกันตามวิถีประชาธิปไตย

(๒) มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม เริ่มตั้งแต่การรักษาความสะอาดภายในบ้านของตนเอง สนใจการจัดการขยะมูลฝอย หลังจากนั้นก็ขยายการช่วยสังคมในวงกว้างออกไป เช่น การรักษาป่าไม้ ต้นน้ำลำธาร เป็นต้น

^{๔๙} อมรา พงศาพิชญ์, “โครงการสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตและการพัฒนาสังคม”, รายงานฉบับสมบูรณ์, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๔๒.

^{๕๐} ประณีต ถาวร, “เทศบาลกับคุณภาพชีวิตคนเมือง”, ท้องถิ่น, ปีที่ ๔๑ ฉบับที่ ๖ (มิถุนายน, ๒๕๔๔) : ๖๕.

(๓) รู้จักมองโลกในแง่ดี มีคุณธรรมศานานำพาวิถีชีวิต เป็นคนรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย เอาใจใส่เข้ามาใส่ใจเรา ความขัดแย้งจะลดลงได้ ก่อให้เกิดความสามัคคีปรองดอง^{๕๑}

นอกจากสุขภาพกายและสุขภาพใจ ยังได้กล่าวถึงสุขภาพทรัพย์สิน (เศรษฐกิจ) โดยการพัฒนาคูณภาพชีวิต ดังนี้

๑) จะต้องมีส่วนร่วมทั้งสามอย่าง คือ สุขภาพกาย สุขภาพใจ (จิต) และสุขภาพทรัพย์สิน (เศรษฐกิจ) ตลอดทุกช่วงเวลา

๒) แต่ละตัวอยู่ในระดับที่ดี มีความเหมาะสม และมีความสมดุลภายในตัวของมันเอง ซึ่งอาจแตกต่างกันตามวัยตามสภาพการณ์ หรือตามช่วงเวลาของชีวิต

๓) การรู้จักการปรับส่วนผสมของทั้งสามอย่าง ให้มีความเหมาะสมและอยู่ในสภาพที่สมดุลอยู่เสมอ ถือเป็นสิ่งจำเป็น และเป็นศิลปะในการดำเนินชีวิต เนื่องจากมีความสำคัญมาก และมีผลกระทบกับการดำเนินชีวิตโดยตรง^{๕๒}

การพัฒนาคูณภาพชีวิตของบุคคลให้พิจารณาในองค์ประกอบ ๔ ด้าน คือ

๑) ด้านความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) บุคคลจะมีความพึงพอใจในชีวิตได้จากความแตกต่างระหว่างความปรารถนาที่ตั้งไว้กับความสำเร็จในชีวิต ซึ่งบุคคลจะมีความพึงพอใจในชีวิตมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพ ลักษณะนิสัย สิ่งแวดล้อม และภาวะสุขภาพ

๒) ด้านอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) เป็นความรู้สึกหรือความเชื่อมั่นเกี่ยวกับตนเอง ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง เป็นเรื่องของความผาสุกด้านจิตใจ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง รวมทั้งภาพลักษณ์ของตนเอง ณ ช่วงเวลานั้น

๓) ด้านภาวะสุขภาพและการทำหน้าที่ (Health and Functioning) เป็นการรับรู้ส่วนบุคคลถึงการคงไว้การมีสุขภาพที่ดี ปราศจากโรคภัย และความสามารถที่จะปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันให้ประสบความสำเร็จ

๔) ด้านปัจจัยด้านสังคมและเศรษฐกิจ (Socio-Economic Factors) เป็นการรับรู้ถึงความผาสุกด้านจิตใจที่บุคคลรู้สึกได้จากความปลอดภัยในชีวิต ความมีคุณค่าในตนเองทำให้เกิดความมั่นคงในชีวิตที่มาจากปัจจัย ๓ ประการ ได้แก่ อาชีพ การศึกษา และรายได้^{๕๓}

^{๕๑} รัตนา อัทธภูมิสุวรรณ, “การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี”, รังสิตสารสนเทศ, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม, ๒๕๕๒) : ๓๙-๔๕.

^{๕๒} ณลินพัฒน์ ณรงค์กุล, การพัฒนาคูณภาพชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : มปท, ๒๕๔๑), หน้า ๔๑.

^{๕๓} Zhan, L., “ Quality of Life: Conceptual and Measurement Issues”, *Journal of Advanced Nursing*, Vol.17 (July 1992): 795-800.

สำหรับการที่ประชาชนจะมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น จะขึ้นอยู่กับส่วนประกอบสำคัญ ๒ ส่วน คือ ผู้เป็นเจ้าของสุขภาพและคุณภาพชีวิตเอง ในส่วนมาตรการเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นจะต้องมีมาตรการที่สำคัญ คือ

๑) มาตรการทางการศึกษา จะช่วยส่งเสริม สนับสนุน ทำให้บุคคล ครอบครัว ชุมชน มีความรู้ มีความเฉลียวฉลาด ซึ่งจะส่งผลทำให้สะดวก รวดเร็ว ในการให้คำแนะนำ หรือทำความเข้าใจให้ตระหนักถึงปัญหาต่าง ๆ และการเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมการพัฒนาหรือการตัดสินใจแก้ไขปัญหา

๒) มาตรการบริหารจัดการ จะเป็นการกำหนดนโยบาย เป้าหมาย ทิศทางให้เป็นจุดหลักหรือเป้าหมายหลักของทุกคนร่วมกัน เพื่อทุกคนจะได้มีแนวทางการพัฒนาร่วมกันและทราบวิธีการดำเนินงานร่วมกัน นอกจากนี้ ยังจะช่วยเอื้ออำนวยความสะดวกให้กับกระบวนการดำเนินงานต่าง ๆ ให้สามารถดำเนินไปได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

๓) มาตรการทางสังคม จะเป็นตัวกำหนดหรือเป็นการควบคุมพฤติกรรม ค่านิยมแบบแผนการดำเนินชีวิตของคนในสังคมให้เป็นไปในวิถีทางที่ถูกต้องเหมาะสม โดยคนในสังคมนั้นจะควบคุมกันเองด้วยระบบและกลไกของสังคมวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี ฯลฯ ของสังคมนั้น ๆ

๔) มาตรการทางกฎหมาย จะนำมาใช้บังคับในกรณีฝ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติตามและมาตรการอื่น ๆ ก็ไม่สามารถนำมาประนีประนอมได้ หรือเป็นการกำหนดกฎหมายไว้เป็นเบื้องต้นเพื่อให้เกิดการปฏิบัติอย่างทั่วถึงและเป็นไปในแนวทางเดียวกัน^{๕๔}

อย่างไรก็ตาม จุดเริ่มต้นที่ดีในการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น คือ การเปิดใจยอมรับตนเอง การมีความพร้อมในการศึกษาเรียนรู้และมีสติตั้งรับกับการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตอยู่เสมอ จะช่วยให้เราสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนี้

๑) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย ได้แก่ การให้ความสำคัญกับสุขภาพ รู้จักบริโภคอาหารอย่างถูก สุขลักษณะและครบ ๕ หมู่ หาเวลาพักผ่อนและออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

๒) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านอารมณ์ เป็นการสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดี รู้จักควบคุมอารมณ์ โดยการ หมั่นฝึกให้ทาน การทำงานอดิเรกที่ชอบ การเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการ การฝึกสมาธิ เป็นต้น

^{๕๔} วสุธร ต้นวัฒนกุล, สุขภาพกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต, (ชลบุรี : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๓), หน้า ๑๗-๑๘.

๓) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสังคม เป็นการสร้างการยอมรับ และยกย่องจากสังคม อันได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อน ๆ หรือจากหน่วยงานต่างๆ ที่จัดขึ้น การใช้เวลาว่างบำเพ็ญประโยชน์เพื่อชุมชน และการปฏิบัติตนโดยยึดหลักคุณธรรม จริยธรรม เป็นต้น

๔) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสติปัญญา เป็นการเพิ่มทักษะทางด้านความรู้ให้กับตนเอง อาทิเช่น การอ่านหนังสือ การเข้ารับการอบรม เพื่อเพิ่มพูนความรู้ ทักษะและประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ การศึกษา ข้อมูลด้วยตนเองจากสื่อสารสนเทศ วิทยุ โทรทัศน์ ฯลฯ รวมไปถึงการหัดสังเกตและติดตามการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

สรุปได้ว่า กระบวนการการพัฒนาคุณภาพชีวิตใหม่ เป็นเรื่องของระดับการมีชีวิตที่มีความสุข ซึ่งประกอบด้วย การเสริมสร้างสุขภาพกาย สุขภาพใจ และสุขภาพทรัพย์ โดยนำมาเป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ แบ่งเป็น ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม และด้านจิตใจ

๒.๓.๖ การประเมินคุณภาพชีวิตวิถีใหม่

การประเมินคุณภาพชีวิต มีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับแนวคิดและวัตถุประสงค์ในการวิจัย โดยผู้วิจัยจะประเมินคุณภาพชีวิตบุคคลนั้น ๆ หรือบุคคลอื่นที่ เป็นผู้ประเมินดังรายละเอียดต่อไปนี้

องค์การยูเนสโก ได้ให้เกณฑ์การประเมินคุณภาพไว้ ๒ ด้าน คือ

๑) ด้านวัตถุนัย เป็นการวัดโดยอาศัยข้อมูลด้านรูปธรรมที่มองเห็นได้วัดได้ เช่น ข้อมูลด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

๒) ด้านจิตนัย เป็นการประเมินข้อมูลด้านจิตวิทยา ซึ่งอาจทำได้โดยการสอบถามความรู้สึก และเจตคติต่อประสบการณ์ของบุคคลเกี่ยวกับชีวิต การรับรู้ต่อสภาพความเป็นอยู่ การดำรงชีพรวมทั้งสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตความพึงพอใจในชีวิต^{๕๕}

แม้ว่าคุณภาพชีวิตเป็นเรื่องของแต่ละบุคคล ซึ่งมีลักษณะที่แตกต่างกัน มีความคุ้นเคย มีความรู้สึกนึกคิด และมีการให้ค่าของสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่เหมือนกัน ความพยายามที่จะกำหนดมาตรฐาน และวัดคุณภาพชีวิตนับเป็นความสำเร็จเพื่อการเปรียบเทียบ เพื่อกำหนดทิศทางปฏิบัติให้เหมาะสม เพื่อพัฒนาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยมีผู้สรุปแนวทางการวัดคุณภาพชีวิต ดังนี้

๑) วัดความพึงพอใจ ความพึงพอใจในชีวิตเป็นปัจจัยหนึ่งเดียวที่จะบ่งบอกถึงคุณภาพชีวิต กล่าวคือ เมื่อใดก็ตามที่มีความพอใจสิ่งที่มีอยู่หรือสิ่งที่เป็นอยู่ไม่ว่าจะอยู่ในสภาพใดก็จะกล่าวได้ว่ามีระดับคุณภาพ ถึงแม้จะมีภาพลักษณ์ที่น่าจะเป็นทุกข์เวทนาในสายตาผู้อื่น เช่น มีความพิการตาบอด

^{๕๕} อนรรฆ อีสเฮาะ, “คุณภาพชีวิตของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลสะกอม อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา” สารนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๖๒), หน้า ๑๘.

หุนวุก เป็นอัมพาต เป็นต้น แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าบุคคลนั้น ๆ จะไม่สามารถมีความสุขหรือมีความพึงพอใจในวิถีชีวิตของตนเองตลอดไป

๒) การวัดมโนทัศน์ หรือ อัตมโนทัศน์เป็นภาพที่บุคคลมองเห็นความเป็นตัวตนในช่วงเวลาหนึ่งเป็นความเชื่อและความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองและมีผลต่อพฤติกรรมที่บุคคลนั้น ๆ แสดงออกหลังจากเกิดวิกฤตการณ์ในชีวิต เช่น ความเจ็บป่วย ความสูญเสียที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความซึมเศร้า การสูญเสียความมั่นคงปลอดภัย ตลอดจนความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น ทำให้เขาเหล่านั้นสูญเสียอัตมโนทัศน์ที่ดีเกี่ยวกับตนเอง การยอมรับนับถือในตนเอง ความเชื่อมั่นในการสร้างสัมพันธภาพผู้อื่น การเปลี่ยนแปลงในลักษณะดังกล่าวย่อมส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตที่จะดำรงอยู่ต่อไป ดังนั้น เป้าหมายการรักษาควรคำนึงถึงการฟื้นฟูสภาพจิตใจในแง่ดังกล่าว การวัดอัตมโนทัศน์จะเป็นส่วนช่วยประเมินและติดตามการรักษาได้ดี

๓) การวัดสุขภาพและความสามารถทางกาย เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าสุขภาพที่ดีเป็นส่วนสำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิต การที่คนเรามีสุขภาพดี ร่วมกับการดำรงความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน ทำให้แต่ละบุคคลสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคมได้ดี การวัด วิธีนี้มักได้รับการนำมาใช้ร่วมกับสองวิธีแรก การวัดอาจทำได้โดยการใช้แบบสอบถามหรือการตรวจโดยตรงก็ได้ หัวข้อที่เกี่ยวข้องและมักได้รับความสนใจ ได้แก่ สุขภาพร่างกายโดยทั่วไป การมีหรือไม่มีภาวะแทรกซ้อน ความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน ความสามารถในการเคลื่อนที่ โดยการใช้เกณฑ์ในการวัดต่าง ๆ อย่างไรก็ตาม การวัดระดับความสามารถนี้มักจะกระทำควบคู่ไปกับการวัดความพึงพอใจในชีวิต เพื่อหาข้อสรุปว่าความสามารถส่วนใดมีส่วนต่อความพึงพอใจมากน้อยเพียงใด ในการรักษาควรจัดลำดับความสำคัญก่อนหลัง

๔) การวัดปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจ ในทางสังคมวิทยา พบว่า ปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจมีความสำคัญเกี่ยวโยงกับคุณภาพชีวิต โดยเกี่ยวกับสุขภาพจิต ความรู้สึกว่ามันคงในชีวิตและความตระหนักในคุณค่าของตนเอง ทำนองเดียวกับการวัดความสามารถทางกาย การวัดปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจนั้นมักจะต้องวัดทางวัตถุวิสัยและจิตพิสัย กล่าวคือ การวัดเพียงรูปแบบและระดับการดำรงตนในสังคมเพียงอย่างเดียวคงไม่เพียงพอ จะต้องร่วมกับความพึงพอใจ^{๕๖}

สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินคุณภาพชีวิตที่ดีว่าควรประกอบด้วยลักษณะ ๑๐ ประการ ดังนี้

๑) ข้อความสั้น เข้าใจง่าย และนำไปใช้สะดวก

^{๕๖} กิ่งแก้ว ปาจริย์, “คุณภาพชีวิตคนเมือง”, สารศิริราช, ฉบับที่ ๔๑ ปีที่ ๖ (มีนาคม ๒๕๔๐) : ๑๑-

๒) กว้างขวาง ครอบคลุมองค์ประกอบของชีวิตแต่ละด้าน จำนวนข้อความควมมีรายละเอียดมากพอที่จะครอบคลุมองค์ประกอบในแต่ละด้าน

๓) เนื้อหาสอดคล้องกันกับกลุ่มประชากรที่ศึกษา เช่น ในการประเมินคุณภาพชีวิตของคนไทยควรจะสอดคล้องกับค่านิยม วัฒนธรรมของสังคมไทย

๔) ควรเป็นปริมาณ เช่น ข้อมูลที่ใช้รวบรวมสามารถให้คะแนนเป็นตัวเลข

๕) สามารถใช้ในหลายสถานการณ์ด้วยข้อจำกัดที่น้อยที่สุดเกี่ยวกับปัจจัยทางด้านอายุ เพศ อาชีพ และชนิดของโรคเรื้อรัง

๖) ได้ตรวจสอบความเชื่อถือก่อนนำไปใช้

๗) เป็นที่ยอมรับในการวัด โดยเฉพาะผู้ชำนาญทางคลินิก

๘) มีความไวต่อการเปลี่ยนแปลงในภาวะสุขภาพของผู้ถูกวัด

๙) แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างอย่างเด่นชัด ในกลุ่มผู้ถูกวัดที่มีระดับคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกัน

๑๐) มีเหตุผลดี^{๕๗}

สรุปได้ว่า การประเมินคุณภาพชีวิตต้องประเมินตามกรอบแนวคิดความพึงพอใจในชีวิตหรือภาวะสุขสมบูรณ์ของชีวิต (life satisfaction or well-being) ซึ่งเป็นการประเมินที่ครอบคลุมมิติต่าง ๆ ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลมากที่สุด

๒.๓.๗ การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามทัศนะพระพุทธศาสนา

คำว่า “พัฒนา” ในภาษาไทย มาจาก “วฑฺฒน” ในภาษาบาลี และ “วรณ” ในภาษาสันสกฤต แปลว่า ความเจริญ ความมั่งคั่ง เพิ่มขึ้น ฝึกฝน ทำให้ยืนยาวขึ้น และนำมาใช้ในภาษาไทย ก็มีความหมายว่า ความเจริญ ความมั่งคั่ง การขยายขยาย^{๕๘} ทั้งนี้ คำว่า “พัฒนา” ในภาษาบาลีนั้นแปลว่า รก คือ รกอย่างหนาแน่น เช่น รกหญ้า ผนบนศีระษะรก ก็เรียกว่าพัฒนา คือ ความเป็นเจริญด้วยเหมือนกัน ถ้าบุคคลมีความประพฤติหรือการกระทำที่ไม่มีประโยชน์อะไรในโลกนี้ ก็เรียกว่า คนทำโลกให้รก รวมความคำว่า “พัฒนา” การพัฒนาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตในด้านคุณธรรมจริยธรรม เป็นปัจจัยสำคัญและมีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต คุณธรรม หมายถึง คุณงามความดีที่บุคคลควรประพฤติปฏิบัติ และเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมและการแสดงออกของบุคคลในการตัดสินใจ ความถูกต้อง ความดี ความผิด ความชั่ว การทำบุญหรือทำบาป คุณธรรมจริยธรรมเป็นความดีที่มีอยู่

^{๕๗} Spitzer, W., “Measuring the Quality of Life of Cancer Patient: A Concise Quality of Life Index for Use by Physician”, *Journal of Chronic Disease*, Vol.34 (May 1981): 585-597.

^{๕๘} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, ๒๕๔๖), หน้า ๗๗๙.

ประจำใจของบุคคลที่มีมโนธรรม เป็นคุณค่าชีวิตของบุคคลที่จะนำมาซึ่งความสงบสุขในชีวิต คุณธรรมเป็นพื้นฐานในบทบาทหน้าที่ของประชาชนตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. ๒๕๕๐ ที่ควรให้ความสนใจอย่างยิ่งคือ คุณธรรมเกี่ยวกับความซื่อสัตย์สุจริตต่อตนเอง ต่อสังคม และต่อประเทศชาติ ดังนั้น คุณธรรม จริยธรรม เป็นปัจจัยส่งเสริมให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวเป็นสังคม และประเทศชาติด้วยความสงบสุข จะเห็นว่าในแต่ละประเทศจะประกอบด้วยพลเมืองทั้งฝ่ายมีคุณธรรมจริยธรรม กับพลเมืองที่มีคุณธรรมจริยธรรมน้อยประเทศที่มีพลเมือง ที่มีคุณธรรมจำนวนมาก ย่อมส่งผลต่อความสงบสุขของสังคมและนำมาสู่คุณภาพชีวิตของสมาชิกในสังคม ^{๕๙}

การพัฒนา หมายถึง กระบวนการ (Process) ในการปรับปรุงคุณภาพชีวิตของกลุ่มบุคคล เป้าหมาย มุ่งให้เกิดความเสมอภาคและกระบวนการ กระจายอย่างเป็นธรรม ทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม เพื่อให้เกิดขอบข่ายระหว่างคนรวยและคนจนน้อยที่สุด ทั้งนี้ กระบวนการเปลี่ยนแปลงการพัฒนาสามารถที่จะกำหนดทิศทางของการเปลี่ยนแปลง มีโครงสร้างและระบบที่เหมาะสม ตลอดจนการควบคุมอัตราการเปลี่ยนแปลงได้อย่างบังเกิดผล ^{๖๐} การพัฒนาเป็นการทำให้เกิดความเจริญขึ้นหรือดีขึ้น ทั้งทางด้านวัตถุและจิตใจจึงจะเรียกได้ว่าเป็นการพัฒนาที่สมบูรณ์ เพราะชีวิตประกอบด้วยกายและจิตใจ ฉะนั้นหากได้รับการพัฒนาจะขาดส่วนหนึ่งไป ก็ไม่สามารถที่จะเรียกว่า เป็นการพัฒนาที่ดีหรือเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ ^{๖๑} การพัฒนา หมายถึง การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากสภาพหนึ่งไปสู่อีกสภาพหนึ่งที่ดีกว่าเดิมอย่างเป็นระบบ หรือการทำให้ดีขึ้นกว่าสภาพเดิมที่เป็นอยู่อย่างเป็นระบบ ^{๖๒} ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบทางด้านคุณภาพระหว่างสภาพการณ์ของสิ่งใดสิ่งหนึ่งในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน กล่าวคือ ถ้าในปัจจุบันสภาพการณ์ของสิ่งนั้นดีกว่า สมบูรณ์กว่าก็แสดงว่าเป็นการพัฒนา ^{๖๓} การพัฒนา หมายถึง การกระทำเพื่อมุ่งปรับปรุงส่งเสริมให้คนที่อยู่ร่วมกัน มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางสร้างสรรค์ให้ดีขึ้น เพื่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ส่วนในพระพุทธศาสนา มีหลักการพัฒนาสู่ความเจริญ อยู่ ๔ ประการ คือ ๑. ปฏิรูปเทสวาสะ การอยู่ใน

^{๕๙} สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ และนิภา มนูญิจ, **ประชากรกับคุณภาพชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๕), หน้า ๑๐๘.

^{๖๐} ดิเรก ฤกษ์ห่วย, **การพัฒนาชนบท : เน้นการพัฒนาสังคมและแนวความคิดเห็นความจำเป็นพื้นฐาน**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๒๗), หน้า ๒.

^{๖๑} สมพร เทพสิทธิ, **การพัฒนาแบบยั่งยืน**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สมชายการพิมพ์, ๒๕๓๖), หน้า ๓.

^{๖๒} ยุวัฒน์ วุฒิเมธี, **การพัฒนาชุมชนจากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ**, (กรุงเทพมหานคร : บางกอกบล็อก, ๒๕๒๖), หน้า ๑.

^{๖๓} ปกรณ์ ปรียากร, **ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนา ในการบริหารการพัฒนา**, (กรุงเทพมหานคร : สามเจริญพานิช, ๒๕๓๘), หน้า ๑๘.

ประเทศหรือถิ่นที่เหมาะสมที่ควร กล่าวคือการได้อยู่ในที่ที่มีสิ่งแวดล้อมที่ดี ๒.สัปปุริสอุปัสสยะ ๓.อัตตสัมมาปณิธิ ๔. ปุพเพตปญญตา ^{๖๔}

การพัฒนา ในความหมายโดยทั่วไปจึงหมายถึงการเปลี่ยนแปลงสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เกิดคุณภาพดีขึ้นกว่าเดิม ความหมายนี้นับว่าเป็นความหมายที่รู้จักกันโดยทั่วไป เพราะนำมาใช้มากกว่าความหมายอื่นๆ แม้ว่าจะไม่เป็นที่ยอมรับของนักวิชาการก็ตาม ^{๖๕}

ส่วนนักเศรษฐศาสตร์ได้ให้ความหมายของการพัฒนาถึงความเจริญเติบโต โดยเน้นความเจริญเติบโตทางด้านเศรษฐกิจเป็นสำคัญ เช่น ผลผลิตรวมของประเทศเพิ่มขึ้น รายได้ประชาชาติเพิ่มขึ้น รายได้เฉลี่ยต่อหัวต่อคนของประชากรเพิ่มขึ้น ^{๖๖} มีการขยายตัวทางเศรษฐกิจมากขึ้น ประชากรมีรายได้เพียงพอที่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตนได้

ในขณะที่นักสังคมวิทยาได้ให้ความหมายของการพัฒนา ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสังคม ซึ่งได้แก่ คน กลุ่มคน การจัดระเบียบความสัมพันธ์ทางสังคม ด้วยการจัดสรรทรัพยากรของสังคมอย่างยุติธรรมและมีประสิทธิภาพ การพัฒนาเป็นทั้งเป้าหมายและกระบวนการที่ครอบคลุมถึงการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของคนต่อชีวิตและการทำงาน การเปลี่ยนแปลงสถาบันต่างๆ ทางสังคม วัฒนธรรมและการเมืองอีกด้วย ^{๖๗}

การพัฒนา คือ การทำให้เจริญขึ้นเองแต่เมื่อมาใช้เป็นคำแปลของ (Development) ในภาษาอังกฤษจะมีความหมายเกินความลึกไปถึงการทำให้ดีขึ้นจากที่เป็นอยู่ โดยการนำเทคโนโลยีใหม่ๆ เข้าไปปรับปรุงเปลี่ยนแปลงหรือการนำวิชาการแปลกใหม่เข้ามาใช้ การพัฒนาในความหมาย มิได้หมายถึงการพัฒนาวัตถุเท่านั้น แต่หมายถึงการพัฒนาบุคคลทั้งในด้านจิตใจและความคิดด้วย ^{๖๘} การพัฒนาทุกอย่างจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นก่อนแล้วจะต้องมีสิ่งอื่นหรือลักษณะอื่นเข้ามาผสม จึงจะเรียกการเปลี่ยนแปลงนั้นว่า “การพัฒนา” ลักษณะที่เพิ่มเข้ามานั้นที่สำคัญ คือ ทิศทางของการเปลี่ยนแปลงที่กำหนดไว้ล่วงหน้า ^{๖๙} เพื่อให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น และการเปลี่ยนแปลงนั้น

^{๖๔} พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตโต), **ธรรมและการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๘), หน้า ๕.

^{๖๕} สนธยา พลศรี, **ทฤษฎีและหลักการพัฒนาชุมชน**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๗), หน้า ๒.

^{๖๖} ญัฐพล ชันธไชย, **แนวความคิดและทฤษฎีในการพัฒนาประเทศและการพัฒนาชนบท**, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๒๗), หน้า ๒.

^{๖๗} Streeten, Paul, **The Frontiers of Development Studies**, (London: Macmillan, 1972), p. 3.

^{๖๘} สมบูรณ์ สุขสำราญ, **การพัฒนาตามแนวพุทธศาสนา กรณีศึกษาพระสงฆ์นักพัฒนา**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๓๐), หน้า ๖๒.

^{๖๙} สัญญา สัญญาวิวัฒน์, **การพัฒนาชุมชน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, หน้า ๑๙.

จะต้องเป็นไปในทางที่ดีขึ้น หรือดีกว่าสภาพที่เป็นอยู่ และการพัฒนา เมื่อนำมาวิเคราะห์แล้ว จะเห็นว่าการให้ความหมายตามแนวทาง ๓ แนว คือ ในแง่ของความก้าวหน้า ในแง่ที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนเพื่อให้เกิดความเจริญ และในแง่ของวิธีการในการดำเนินการพัฒนา ^{๗๐} หลักการและยุทธวิธีว่า การพัฒนา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น สภาพถนนหนทางได้รับการปรับปรุงให้ดีขึ้น บ้านเรือนที่อยู่อาศัยมีระเบียบดีขึ้น สภาพแวดล้อมน่าอยู่อาศัยประชาชนมีความขยันขันแข็งขึ้น มีความร่วมแรงร่วมใจกันทำงาน เพื่อชุมชนของตนมากขึ้นอันเป็นลักษณะการเปลี่ยนแปลงของคน และสภาพแวดล้อมจากสภาวะหนึ่งที่ดีขึ้นกว่าเดิมกับการเปลี่ยนแปลงส่วนประกอบจากสภาพที่เป็นอยู่ ^{๗๑}

แนวคิดของนักวิชาการต่างๆ ที่กล่าวถึงความหมายของการพัฒนา สรุปได้ดังนี้ ^{๗๒}

- ๑) การทำให้ดีขึ้น เจริญก้าวหน้าขึ้นโดยไม่หยุดนิ่ง
- ๒) การเปลี่ยนแปลงจากสภาพไม่น่าพอใจ ไปสู่สภาพน่าพอใจอย่างมีระบบ
- ๓) การกระจายรายได้ของบุคคลในชุมชน
- ๔) กระบวนการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง
- ๕) กระบวนการปรับปรุงคุณภาพชีวิตของชนบท ทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม
- ๖) กระบวนการจัดการองค์การทางสังคมที่มีสมรรถภาพดีกว่า
- ๗) การปรับปรุงระบบสังคมให้ทันสมัย
- ๘) การเพิ่มขีดความสามารถของสังคมอย่างสูงสุด
- ๙) การเปลี่ยนแปลงในระบบทั้งคุณภาพ ปริมาณ และสิ่งแวดล้อม
- ๑๐) การเปลี่ยนแปลงที่มีทิศทางหรือวางแผนไว้ล่วงหน้า
- ๑๑) การสร้างความเสมอภาคทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และระหว่างชุมชนต่างๆ
- ๑๒) การปรับปรุงเงื่อนไขต่างๆ ที่สังคมไม่พึงปรารถนา

จากความหมายข้างต้น อาจแบ่งแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาออกได้เป็น ๓ กลุ่ม ตามลักษณะแนวคิด ดังนี้

กลุ่มที่ ๑ มีความคิดเห็นว่า การพัฒนา หมายถึง ความเจริญเติบโต (Growth) คือ เป็นการเพิ่มผลผลิต ซึ่งกระทำโดยระบบสังคมร่วมกับสิ่งแวดล้อม เช่น การผลิตข้าวเพิ่มขึ้น การสร้างถนน สะพาน เขื่อน เป็นต้น

^{๗๐} ทวี ทิมขำ, การพัฒนาชุมชน, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๒๘), หน้า ๑-๒.

^{๗๑} นำชัย ทนผล, พัฒนาชุมชนหลักการและยุทธวิธี, (เชียงใหม่ : ภาควิชาส่งเสริมการเกษตร สถาบันเทคโนโลยีการเกษตรแม่โจ้, ๒๕๔๕), หน้า ๔๕.

^{๗๒} สนธยา พลศรี, ทฤษฎีและหลักการพัฒนาชุมชน, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๓), หน้า

กลุ่มที่ ๒ มีความคิดเห็นว่า การพัฒนา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงระบบกระทำการ เช่น มีการเปลี่ยนแปลงระบบสังคม ระบบการเมือง และระบบบริหาร

กลุ่มที่ ๓ มีความคิดเห็นว่า การพัฒนาเป็นการเน้นถึงวัตถุประสงค์หลัก ถ้าเป็นการบริหารก็ต้องบริหารด้วยวัตถุประสงค์ คือการทำงานที่มุ่งเน้นวัตถุประสงค์เป็นหลัก กล่าวคือ การพัฒนาต้องเป็นไปตามวัตถุประสงค์และความต้องการที่ได้รับความเห็นชอบหรือการสนับสนุนจากบุคคลที่เกี่ยวข้องอย่างกว้างขวาง

สรุปได้ว่า การพัฒนา เป็นกระบวนการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเจริญ โดยมีการวางแผนเพื่อหามาตรการในการปฏิบัติให้หลุดพ้นจากความทุกข์ยากที่ไม่พึงปรารถนา โดยการชักชวนหรือกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เป็นความพยายามที่ตั้งใจกระทำเพื่อเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสังคมของประชากรเป้าหมาย โดยโครงการที่วางขึ้นนั้นเพื่อปฏิบัติการให้บรรลุผลตามเป้าหมายด้วยกลวิธีการทำงานพัฒนาต่างๆ

หลักภavana ๔ ซึ่งผู้ที่สามารถพัฒนาครบทั้ง ๔ ด้านโดยสมบูรณ์ก็คือคุณสมบัติของพระอรหันต์นั่นเอง พระพุทธศาสนาได้แบ่งจุดหมายของชีวิตออกเป็น ๒ ระดับ^{๗๓} คือ จุดหมายระดับโลกียะและระดับโลกุตระ การจะเข้าถึงแต่ละจุดหมายนั้นมีวิธีการที่แตกต่างกันและคุณสมบัติของผู้สำเร็จในแต่ละเป้าหมายก็แตกต่างกันเช่นกัน ดังมีรายละเอียด ดังนี้

๑) จุดหมายระดับโลกียะ ในการจะเข้าถึงจุดหมายระดับโลกียะนั้น สามารถทำได้โดยการดำเนินชีวิตให้บรรลุประโยชน์ที่เป็นจุดหมายของการมีชีวิตในปัจจุบันและในเบื้องหน้า ดังนี้

(๑) ทิฏฐิธัมมิกัตถะ จุดหมายขั้นตาเห็นหรือประโยชน์ปัจจุบัน ประกอบด้วย

- ก) มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไร้โรค งามสง่า อายุยืนยาว
- ข) มีเงิน มีงาน มีทรัพย์จากอาชีพสุจริต พึ่งตนได้ทางเศรษฐกิจ
- ค) มีสถานภาพดี ทรงยศ เกียรติ ไมตรี เป็นที่ยอมรับในสังคม
- ง) มีครอบครัวผาสุก ทำวงศ์ตระกูลให้เป็นที่น่าพอใจ

(๒) สัมปรายิกัตถะ จุดหมายขั้นเลียดาเห็นหรือประโยชน์เบื้องหน้า ที่เป็นคุณค่าของชีวิตซึ่งให้เกิดความสุขล้าลึกภายใน โดยเฉพาะ

- ก) ความอบอุ่นซาบซึ้งสุขใจ ด้วยศรัทธา มีหลักใจ
- ข) ความภูมิใจในชีวิตที่สะอาด ที่ได้ประพาสแต่ความดีงามสุจริต
- ค) ความแก้แค้นล้ำลึกใจ ด้วยมีปัญญาที่จะแก้ปัญหาหน้าพาชีวิตไป
- ง) ความโปร่งโล่งมั่นใจ ว่าได้ทำกรรมดี มีหลักประกันวิถีสุภาพใหม่

^{๗๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๕.

๒) จุดหมายระดับโลกุตตระ จุดหมายระดับโลกุตระนั้นจัดเป็นจุดหมายสูงสุด หรือประโยชน์อย่างยิ่งในพระพุทธศาสนา คือ การมีปัญญารู้เท่าทันความจริง เข้าถึงธรรมชาติของโลกและชีวิต อันทำให้จิตใจเป็นอิสระ โดย

- ก) ไม่หวั่นไหว หรือถูกครอบงำด้วยความผันผวนปรวนแปรต่าง ๆ
- ข) ไม่ผิตหวังโศกเศร้าบีบคั้นจิตเพราะความยึดติดถือมั่นในสิ่งใด ๆ
- ค) ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส สดชื่น เบิกบานใจตลอดเวลา
- ง) เป็นอยู่และกระทำการด้วยปัญญาซึ่งมองที่เหตุปัจจัย

พระพุทธศาสนาตั้งจุดหมายสูงสุดไว้ที่การบรรลุนิพพาน ซึ่งจัดว่าเป็นจุดหมายที่มนุษย์สามารถพัฒนาตนเองให้บรรลุถึงได้ด้วย “การพัฒนา” ซึ่งในพระพุทธศาสนาใช้คำว่า “ภาวนา” แปลว่า การทำให้มี ทำให้เป็น และการบรรลุนิพพาน มีความสัมพันธ์กับบุคคลและเงื่อนไขต่าง ๆ ในการบรรลุนิพพาน ซึ่งจะขอนำเสนอเป็น ๓ ประเด็น

๑) นิพพานเป็นภาวะที่ทุกคนอาจบรรลุได้ในชาตินี้

คุณลักษณะอย่างหนึ่งของนิพพานที่ว่า “สนธิภูมิก” หมายถึง เห็นชัดได้เอง, ประจักษ์ได้ในชีวิตนี้ และ “อากาลิก” หมายถึง ไม่จำกัดกาล, ไม่ขึ้นต่อเวลา เหล่านี้เป็นการแสดงถึงการบรรลุนิพพาน เป็นสิ่งที่สามารถบรรลุได้ในชาตินี้ ดังมีพุทธพจน์ตรัสไว้ดังนี้

บุรุษเป็นวิญญู ไม่โอ้อวด ไม่มีการยา เป็นคนตรง จงมาเถิด เราจะสั่งสอน เราจะแสดงธรรม เมื่อเขาปฏิบัติตามคำสั่งสอนก็จักประจักษ์แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งขึ้นเองซึ่งประโยชน์ยอดเยี่ยม ที่กุลบุตรทั้งหลาย ผู้ออกจากเรือน บวชเป็นอนาคาริกโดยชอบ อันเป็นจุดหมายของพราหมณ์ เข้าถึงอยู่ในปัจจุบันนี้ทีเดียว ^{๗๔}

๒) นิพพานเป็นจุดหมายที่ทุกคนเข้าถึงได้ ไม่จำกัดชาติ ชั้น หญิง ชาย

เมื่อบุคคลใด มีฉันทะ เพียรพยายาม มีความพร้อมแล้ว ก็สามารถบรรลุได้ ไม่มีข้อจำกัดว่า จะต้องเป็นคนชาติชั้นวรรณะใด มีฐานะอย่างไร ยากจน มั่งมี เป็นหญิงหรือชาย เป็นคฤหัสถ์หรือบรรพชิต ดังมีพุทธพจน์ตรัสได้ดังนี้

ทางนั้น ชื่อว่าทางสายตรง ทิศนั้นชื่อว่าทิศไม่มีภัยรณ ชื่อว่าไร้เสียง ประกอบด้วยลัทธิคือธรรม มีhiriเป็นฝา มีสติเป็นเกราะกั้น ธรรมรณนั้น เราบอกให้มีสัมมาทิฏฐินำหน้าเป็นสารภี บุคคลใดมียานเช่นนี้จะป็นสตรีหรือบุรุษก็ตาม เขาย่อมใช้ยานนั้นถึงในสำนักแห่งนิพพาน ^{๗๕}

พระพุทธศาสนามองว่าการบรรลุนิพพานแม้จะอาศัยความสำเร็จทางจิต (เจโตวิมุตติ) คือ ฌานสมาบัติ เป็นพื้นฐานไม่มากนักน้อย และผู้บรรลุนิพพานก็มีความเกี่ยวข้องกับความสำเร็จทางจิตนั้นอยู่เรื่อย ๆ ในการดำเนินชีวิต แต่นิพพานก็เป็นภาวะต่างจากความสำเร็จทางจิตเหล่านั้น ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้สรุปเกี่ยวกับผลพิเศษของการบรรลุนิพพานไว้ ๕ ประการ คือ

^{๗๔} ดูรายละเอียดใน, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑/๕๘.

^{๗๕} ดูรายละเอียดใน, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๐/๖๕๐.

๑) ทำให้เกิดความหลุดพ้นขั้นสุดท้ายโดยสิ้นเชิง เช่นในทางจริยธรรม มีความไม่เห็นแก่ตัวที่แท้จริง กล่าวคือเป็นอาการของการที่ได้ทำลายความยึดมั่นในตัวตนลงได้ ด้วยปัญญาที่มองเห็นสภาวะของสิ่งทั้งหลาย จึงทำให้ความไม่เห็นแก่ตัวนั้นสามารถทำได้โดยไม่ต้องฝืน ไม่ต้องอาศัยกำลังจิต

๒) ในการที่จะประจักษ์แจ้งนิพพานนั้น ไม่ว่าผู้ปฏิบัติจะได้บรรลุความสำเร็จทางจิตไว้แล้วสูงเพียงใดก็ตาม เขาจะต้องหลุดพ้นจากความติดใจพอใจในผลสำเร็จทางจิตนั้น กล่าวคือการข้ามพ้นซึ่งความผูกพันในผลสำเร็จเหล่านั้นไปได้ก่อนจึงจะบรรลุนิพพานได้ ซึ่งถือเป็นส่วนเติมเต็มของความสำเร็จทางจิต โดยผลสำเร็จทางจิตเท่าใดก็ตามที่ตนเคยได้ไว้แล้ว ผู้บรรลุนิพพานสามารถใช้ประโยชน์ได้ทั้งหมด เช่น ใช้เป็นที่พักผ่อนหาความสุขยามว่างอย่างที่เราเรียกว่า ภิภุชธรรมสุขวิหาร คือเป็นการนำเอาฌานสมาบัติมาปรับใช้การดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นต้น และผลสำเร็จทางจิตที่เคยได้ไว้แล้ว ซึ่งตามปกติยังอาจเสื่อมถอยได้ กลายเป็นภาวะไม่เสื่อมถอย นอกจากนี้ ยังเป็นการเพิ่มความสามารถและขยายวิสัยแห่งการเสวยผลสำเร็จทางจิตให้กว้างขวางลึกซึ้งยิ่งขึ้น

๓) การบรรลุนิพพานทำให้กิเลสและความทุกข์นั้นสูญเสียไปด้วยปัญญา โดยการดับเฉพาะสิ่งที่ชั่วร้ายซึ่งได้แก่ อวิชชา ตัณหา อุปทาน ดับภพชาติ เป็นต้น และเมื่อดับสิ่งเหล่านี้แล้ว ก็กลับมีคุณลักษณะที่ดีเด่นขึ้นมาแทน กล่าวคือ เป็นการดำเนินชีวิตด้วยปัญญาและการบำเพ็ญกิจด้วยกรุณา ซึ่งเป็นสิ่งที่ล้าพังความสำเร็จทางจิตไม่อาจให้เกิดขึ้นได้

๔) การบรรลุนิพพาน ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตัวมนุษย์ เป็นการเปลี่ยนจิตใจ เปลี่ยนลักษณะความคิด เปลี่ยนบุคลิกภาพ มีโลกทัศน์และชีวทัศน์อย่างใหม่ มีระบบพฤติกรรมมั่นคง ด้วยเหตุที่มีความเปลี่ยนแปลงในทางจิตใจที่สำคัญ ๒ ด้าน คือ ความรู้ ความเข้าใจ ความคิดเห็น และความเชื่อถือ อันเป็นเรื่องทางด้านอวิชชาและปัญญาอย่างหนึ่งและความรู้สึกเกี่ยวกับคุณค่าหรือการสนองความต้องการ อันเป็นเรื่องทางด้านตัณหาและฉันทะอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งผู้บรรลุนิพพานจะสามารถมองเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะของธรรมตาแห่งธรรมชาติ มองเห็นสิ่งทั้งหลายพ้นจากการติดยึดในเวทนาที่จะเสพเสวย มองเห็นสิ่งที่จะต้องปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายไปตามความสอดคล้องกับสภาพที่เป็นจริง เป็นบุคลิกภาพและระบบพฤติกรรมอย่างใหม่ที่รอดพ้นจากโลกธรรม หรือแม้จะอยู่ในโลก แต่ไม่ติดโลก

๕) การสนองความต้องการของมนุษย์ต้องเป็นไปทั้งด้านภุชธัมมิกัตตะ สัมปรายิกัตตะ และปรมัตตะด้วย กล่าวคือ ความต้องการของมนุษย์มิใช่ต้องการเพียงในเรื่องของวัตถุที่เป็นเรื่องของประโยชน์ปัจจุบันเท่านั้น แต่มนุษย์ยังต้องการในเรื่องของจิตใจด้วย ซึ่งถือเป็นประโยชน์เบื้องหน้า และความต้องการในประโยชน์ขั้นสูงสุด ซึ่งในความสำเร็จทางจิตยังจัดอยู่ในระดับสัมปรายิกัตตะ คือประโยชน์หรือจุดหมายที่ล้าลึกเลือนห่างออกไปจากภุชธัมมิกัตตะ เป็นระดับถัดออกไป หรือขั้นรอง ยังจะต้องก้าวออกไปอีกสู่ขั้นสุดท้าย คือ นิพพาน ซึ่งเป็นปรมัตตะหรือจุดหมายสูงสุด อันเป็นความสุขสมบูรณ์ที่แท้จริง

ลักษณะสำคัญที่เป็นพื้นฐานทางความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตของผู้บรรลุนิพพาน คือ กรุณา พระอรหันต์เป็นผู้ดับกรรมหรือสิ้นกรรม การกระทำของท่านจึงไม่เป็นกรรม แต่เป็นกริยา(มีปัญญา) เป็นแรงจูงใจ และมีกรุณาเป็นคุณธรรม เกิดแทรกโดยเป็นผลสืบเนื่องจากปัญญาและความมีจิตใจเป็นอิสระ ดังนั้นกิจหรืองานหลักของท่าน จึงได้แก่ การแนะนำสั่งสอน ให้ความรู้ ส่งเสริมสติปัญญา และคุณธรรมต่าง ๆ ตลอดจนการดำเนินชีวิต และทำตัวเป็นแบบอย่างในทางที่มีความสุข มีคุณธรรมและเป็นชีวิตที่ดีงาม

ภาวะทางปัญญา ภาวะทางจิต และภาวะทางความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตของผู้บรรลุนิพพาน ทั้งหมดรวมอยู่ที่หลัก ๓ ประการ คือ วิชา วิมุตติ และกรุณา ซึ่งหมายถึง ความหลุดพ้นเป็นอิสระโดยอาศัย ความรู้ การมองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง และส่งผลให้เป็นพลังแผ่ปรีชาญาณออกไปสู่ผู้อื่นโดยการอุทิศตนและบำเพ็ญประโยชน์แก่ส่วนรวม ^{๗๖}

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนายังเป็นมากกว่าแนวคิด ทฤษฎี ที่มีความลึกซึ้ง แยกย่อย และเป็นไปตามกฎธรรมชาติ ขณะที่แนวคิด ทฤษฎีทางสังคมตะวันตกถึงแม้จะถูกมองว่าเป็นไปตามหลักวิทยาศาสตร์ หากแต่นำมาประยุกต์ใช้แล้วอาจจะขาดมิติแห่งความสมบูรณ์ในบางเรื่องบางอย่างไป ในการพัฒนาชุมชนก็เช่นกัน หากมุ่งเน้นพัฒนาให้เป็นไปตามแนวคิด ทฤษฎีแบบตะวันตก ที่เน้นการสร้างคนในชุมชนให้เก่งโดยอาศัยการเพิ่มพูนความรู้และทักษะในการทำงาน ซึ่งนั่นก็เป็นเพียงการพัฒนาคนให้มีเพียงวิชาหรือความรู้เท่านั้น ในขณะที่การพัฒนาชุมชนตามแนวทางพระพุทธศาสนานั้น นอกจากจะมีหลักการในการสร้างคนให้เป็นคนเก่ง ให้เป็นคนมีความรู้ มีความสามารถแล้ว สิ่งที่เป็นเนื้อหรือสาระสำคัญหลักก็คือหลักพุทธธรรมยังเป็นเครื่องมือในการสร้างคนให้เป็นคนเก่ง ดี และมีความสุขได้ด้วย พระพุทธศาสนามีมิติมุมมองต่อทรัพยากรมนุษย์หรือคนทำงานที่ว่า คนเราจะเก่งหรือมีความรู้ ความสามารถเพียงอย่างเดียวไม่ได้ สิ่งที่สำคัญ คือ คนทุกคนจะต้องมีคุณธรรมความดีอยู่ในคนๆ นั้นด้วย กล่าวคือพระพุทธศาสนาจะเป็นหลักวิชาที่จะพัฒนาให้คนเป็นคนเก่ง (วิชา) และดี (จริยธรรม) จึงจะได้ชื่อว่าเป็นทุนมนุษย์ที่สมบูรณ์ (วิชาจริยธรรมสัมปโน) แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น พระพุทธศาสนาก็มิได้ปฏิเสธแนวคิดทฤษฎีแบบตะวันตก หากแต่หลักการทางพระพุทธศาสนานั้นกลับสอนให้นำเอาหลักวิชามานำบูรณาการร่วมกัน เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์เพียบพร้อมและสอดคล้องอย่างลงตัวตามหลักธรรมชาติ

การพัฒนาชุมชนเป็นภาระหน้าที่อย่างหนึ่งที่พระภิกษุสงฆ์ผู้เป็นเจ้าอาวาสแต่ละวัด ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ชุมชน และมีบทบาทในการเป็นผู้นำทางด้านจิตใจ เป็นที่ยึดเหนี่ยวศรัทธาของชาวชุมชนจึงสามารถที่จะนำพาให้ประชาชนในชุมชนนั้นๆ ร่วมมือกันเพื่อดำเนินการเกี่ยวกับการพัฒนาชุมชนนั้น เพื่อความเจริญก้าวหน้าของชุมชนทั้งด้านความเป็นอยู่ การศึกษา สภาพแวดล้อมทางกายภาพด้านต่างๆ ภายในชุมชน รวมถึงการเป็นตัวแทนประชาชนในชุมชนในการติดต่อ

^{๗๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๖**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓๗๔.

ประสานงานกับหน่วยงานต่างๆ เพื่อนำพาชุมชนให้เจริญในทุกๆ ด้านนั่นเอง ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาเอกสาร เพื่อค้นหาความหมาย หลักการ องค์ประกอบ วิธีการ แนวคิดทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชุมชน ทั้งจากเอกสารของนักวิชาการในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งสามารถนำมาแสดงได้เป็นลำดับดังนี้

๒.๓.๘ หลักการพัฒนาสังคมตามทัศนะพระพุทธศาสนา

จากการศึกษาพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้ศึกษา แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาสังคมตามทัศนะพระพุทธศาสนา ดังนี้

พระพุทธศาสนามองว่า มนุษย์และสรรพสิ่งทั้งหลายเป็นทุกข์หรือปัญหา และปัญหานี้ มนุษย์เราสามารถแก้ไขได้ ในทางปฏิบัติและพระพุทธศาสนานี้มุ่งไปสู่การแก้ไขปัญหา แต่ในแง่ของการสังคมสงเคราะห์เราสามารถที่จะนำหลักการสงเคราะห์ตามแนวพระพุทธศาสนาไปปฏิบัติได้ และหลักการสังคมสงเคราะห์ตามแนวพระพุทธศาสนา ประมวลได้ ๗ ประการ ดังนี้

๑) ต้องคำนึงถึงหลักเหตุผลเป็นสำคัญ

พระพุทธศาสนามองว่า สิ่งต่างๆ ดำเนินไปตามเหตุปัจจัย หรือดำเนินไปอย่างมีเหตุมีผล ปัญหาย่อมเป็นสิ่งที่เกิดแต่เหตุ ดังนั้นการแก้ไขปัญหาตามทรรศนะของพระพุทธศาสนา จะต้องแก้ไข ที่เหตุของปัญหานั้น เมื่อบุคคลแก้ไขปัญหาที่เหตุของการก่อให้เกิดปัญหาแล้ว ย่อมจะเกิดผลของการดับปัญหานั้น นี่เป็นกฎธรรมชาติที่เป็นหลักทางพระพุทธศาสนา

หลักของการแก้ไขปัญหาตามเหตุตามปัจจัยนี้ สามารถกล่าวโดยสรุปโดยอาศัยคำกล่าวของพระอัสสชิเถระที่กล่าวแก่อุปัชฌาย์ (พระสารีบุตร) ว่า “เย ธมมา เหตุปภวา เตสํ เหตุ ตถาคโต เตสญจ โย นิโรธो เอวํ วาที มหาสมณะ” หมายความว่า ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ พระตถาคตตรัสเหตุแห่งธรรมเหล่านั้นและความดับแห่งธรรมเหล่านั้น พระมหาสมณะมีปกติทรงสั่งสอนอย่างนี้^{๗๗}

๒) ต้องยึดหลักทางสายกลาง

หลักทางสายกลาง เป็นหลักเกณฑ์แห่งการแก้ไขปัญหาทางพระพุทธศาสนาที่สำคัญมาก ในอัมมจักกัปปวัตตนสูตร^{๗๘} พระพุทธองค์ ได้ตรัสถึง วิธีการแก้ไขปัญหาที่ผิดพลาดที่สุด ๒ ประการ คือ กามสุขัลลิกานุโยค (การหมกมุ่นในความสุขาทางกาม) กับ อตตกิลมณานุโยค (การทรมานตนให้ลำบาก) พระองค์ตรัสว่าการกระทำทั้งสองประการนี้ไม่ใช่ทางที่จะทำให้บุคคลบรรลุถึงการดับทุกข์ได้ และทรงเสนอการปฏิบัติตามหลักที่ถูกต้อง คือ มัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง ได้แก่ มรรคมีองค์ ๘) ตามแนวพระพุทธศาสนา ทางสายกลางคือการปฏิบัติไม่ตึงจนเกินไปและไม่หย่อนจนเกินไป เป็นการปฏิบัติที่พอเหมาะพอดีและให้สำเร็จประโยชน์ ในแง่ของการสังคมสงเคราะห์

^{๗๗} ดูรายละเอียดใน, วิ.มหา. (ไทย). ๔/๖๕/๕๗.

^{๗๘} ดูรายละเอียดใน, วิ.มหา. (ไทย) ๔/๑๓/๑๖.

ทางสายกลาง หมายถึง การไม่สงเคราะห์เน้นหลักทางด้านวัตถุนิยมไปจนลืมด้านจิตใจ หรือไม่เน้นทางด้านจิตใจจนลืมวัตถุ แต่เป็นการสงเคราะห์ทั้งทางด้านวัตถุและจิตใจไปพร้อมๆ กัน

๓) ต้องยึดหลักพึ่งตนเอง

ทางพระพุทธศาสนา การสงเคราะห์ผู้ที่มีปัญหานั้น ต้องให้ความร่วมมือและปฏิบัติด้วยตนเอง พระพุทธองค์เป็นแต่เพียงผู้บอกหนทางไปสู่ความดับทุกข์ (ปัญหา) ส่วนการเดินทาง(ลงมือปฏิบัติ) นั้น เป็นหน้าที่ของผู้ที่ต้องการพ้นทุกข์หรือปัญหาจะต้องเป็นผู้ปฏิบัติเอง ไม่สามารถให้ใครมาลงมือปฏิบัติแทนได้

หากมองในแง่สังคมสงเคราะห์ ปัญหาต่างๆ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยในลักษณะที่เป็นเหตุเป็นผล ไม่ได้เกิดขึ้นเพราะอำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ภายนอก ดังนั้นการแก้ไขปัญหาจึงเป็นเรื่องของเหตุผล มนุษย์จะต้องเป็นผู้ลงมือกระทำเหตุปัจจัยที่เป็นการแก้ไขปัญหาเอง หรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า ช่วยเขาเพื่อให้เขาสามารถช่วยเหลือตนเองได้

การพึ่งตนเองได้ตามทฤษฎีของพระพุทธศาสนาคือ การที่บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเอง

๔) ต้องเป็นไปอย่างสมดุล

พระพุทธศาสนาเน้นทางสายกลาง เป็นหลักปฏิบัติให้พอเหมาะพอดี ไม่เคร่งเกินไป คือ ไม่เน้นในการพัฒนาวัตถุนิยมเกินไป (กามสุขัลลิกานุโยค)^{๗๙} และ ไม่เน้นการพัฒนาจิตใจจนเกินไป (อัตตakilมณานุโยค) พระพุทธองค์ให้ดำเนินชีวิตด้วยการปฏิบัติแต่พอดี พัฒนาทั้งทางด้านวัตถุและจิตใจไปพร้อมๆ กัน

อีกประการหนึ่ง อริยมรรคมีองค์ ๘^{๘๐} บุคคลต้องปฏิบัติไปพร้อมๆ กันไม่สามารถจะแยกออกได้ หรือปฏิบัติทั้งศีล สมาธิ และปัญญาไปอย่างสมดุลกัน

๕) ต้องค่อยเป็นค่อยไปตามความเหมาะสม

หลักทางสายกลาง คือ ต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ต้องมีความพยายามอย่างต่อเนื่องจนกว่าจะประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ ไม่ปฏิบัติตั้งเกินไปและไม่หย่อนจนเกินไป ที่พระองค์เปรียบเหมือนสายพิณ ๓ สาย สายหนึ่งตึงก็ทำให้ไม่เพราะ ถ้าหย่อนเกินไปก็ไม่เพราะ ต้องทำให้สายพอดี ปานกลาง จึงจะเพราะ

๖) ต้องสอดคล้องกับจุดหมายหลักของชีวิต

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาล้วนแต่มีความสัมพันธ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เพราะสืบเนื่องมาจากหลักสัจธรรมเดียวกัน เป็นไปเพื่อจุดประสงค์เดียวกัน คือความดับทุกข์หรือปัญหาอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต เพราะฉะนั้น การสังคมสงเคราะห์ตามแนวพุทธ จะต้องสอดคล้องกับจุดหมายหลักของชีวิต คือการดับทุกข์หรือปัญหาได้

^{๗๙} ดูรายละเอียดใน, วิ.มหา. (ไทย) ๔/๑๓/๒๐.

^{๘๐} ดูรายละเอียดใน, วิ.มหา. (ไทย) ๔/๑๓/๒๑.

ในทางปฏิบัติ หลักการนี้เป็นหลักการสำหรับตรวจสอบว่า การกระทำนั้นๆ ถูกต้องหรือไม่ ถ้าหากการสงเคราะห์นั้นเป็นไปเพื่อเพิ่มพูนปัญหา อันเป็นไปเพื่อการดับทุกข์หรือปัญหา ตามหลักอริยสัจสี่^{๔๑}แล้ว ถือได้ว่าการปฏิบัตินั้นถูกต้องตามหลักการของพระพุทธศาสนา

๗) ต้องไม่ก่อทุกข์ให้แก่ตนเองและผู้อื่น

ผลของการกระทำ เป็นไปเพื่อความไม่เบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น เป็นไปเพื่อการป้องกัน แก่ไข ส่งเสริม พัฒนา ทั้งบุคคล กลุ่มชน และเป็นไปเพื่อการพัฒนาสังคม ทำให้ปัญหาสังคมลดลงไป ไม่เพิ่มปัญหาให้แก่สังคม

สรุปได้ว่า หลักการพัฒนาตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นหลักในการสงเคราะห์ช่วยเหลือตนเอง และช่วยเหลือผู้อื่นให้ดีขึ้นต่อไป ทั้งนี้ ถือว่าการบูรณาการหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาใช้ เพื่อการพัฒนาสังคมนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ของการพัฒนาตามที่ปรากฏในยุทธศาสตร์ การพัฒนาของประเทศไทยอย่างสมบูรณ์ อันจะนำไปสู่การพัฒนาชุมชน สังคมประเทศชาติบ้านเมืองให้มีความเจริญเข้มแข็งมั่นคงอย่างแท้จริง ซึ่งผู้วิจัยได้สังเคราะห์และประมวลแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตดังกล่าว โดยสามารถสรุปได้ในตารางที่ ๒.๓ ดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๒.๓ สรุปแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต

นักวิชาการหรือแหล่งข้อมูล	แนวคิดหลัก
พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)	คุณภาพชีวิตเป็นลักษณะของชีวิตที่มีคุณภาพ หรือคุณสมบัติของชีวิตที่ดี หรือสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีคุณภาพ หมายถึง องค์ประกอบและลักษณะต่างๆ ที่แสดงถึงสภาพของชีวิตที่ดีดำรงอยู่ด้วยดีเป็นส่วนร่วมที่เกื้อกูลซึ่งกันและกันสังคมและ ธรรมชาติมีความพร้อม และสามารถที่จะพัฒนาตัวเองให้เจริญงอกงามสู่ความสันติสุขและอิสรภาพ
United Nation Development Program	คุณภาพชีวิต หมายถึง การดำรงชีวิตอยู่ด้วยการมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ และมีความมั่นคง ซึ่งเป็นความคาดหวังของสถานประกอบการนำไปสู่ระดับการพัฒนาประเทศชาติให้เข้มแข็ง

^{๔๑} ดูรายละเอียดใน, วิ.มหา. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

ตารางที่ ๒.๓ สรุปแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต (ต่อ)

นักวิชาการหรือแหล่งข้อมูล	แนวคิดหลัก
UNESCO	คุณภาพชีวิตเป็นความรู้สึกของการอยู่อย่างพอใจ มีความสุข ความพอใจต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิตที่มีส่วนสำคัญต่อบุคคลนั้น ๆ โดยชี้ให้เห็นว่า ปัจจัยหลายประการที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต ได้แก่ อาหาร สุขภาพอนามัย โภชนาการ การศึกษา สิ่งแวดล้อม ทรัพยากร ที่อยู่อาศัย และรายได้
ชัยวัฒน์ ปัญจมาพงษ์	ชีวิตที่มีคุณภาพเป็นชีวิตที่ไม่มีภาระ ไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคม มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความเพียบพร้อมและความสามารถที่จะดำรงสถานภาพด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมืองให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและค่านิยมของสังคมกับความสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าและปัญหาที่ซับซ้อนได้
อัจฉรา นวจินดา	คุณภาพชีวิตหมายถึง ความพึงพอใจที่เกิดจากการได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่ต้องการทั้งด้านร่างกายและจิตใจรวมทั้งการมีส่วนร่วมในการพัฒนาภาวะแวดล้อมด้านเศรษฐกิจ และสังคมอย่างเพียงพอ จนก่อให้เกิดสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี
พรสุข จงประสิทธิ์	คุณภาพชีวิตเป็นการดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่เหมาะสม ตามความจำเป็นพื้นฐานในสังคมหนึ่งๆ ในช่วงเวลาหนึ่ง
เกษม จันทรแก้ว	คุณภาพชีวิต หมายถึง ความเป็นอยู่ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับสถานภาพทางการศึกษา อนามัย เศรษฐกิจ ตามลักษณะสิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ เชื้อชาติ วัฒนธรรมและวิธีการเลี้ยงดูตามความเป็นจริงของชีวิตมนุษย์แล้วคุณภาพชีวิตนั้นขึ้นอยู่กับความพอใจของคนๆ นั้น
มนสิกุล โอวาทเภสัชช์	คุณภาพชีวิตที่ดีเป็นการทำให้ความยุติธรรม ความเป็นธรรมในสังคม และการทำให้ชาวบ้านมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้ง ๓ เรื่องนี้สอดคล้องกลมกลืนกันในสภาพสังคมไทยปัจจุบันที่มีช่องว่างของการกระจายรายได้
นิพนธ์ คันธเสวี	คุณภาพชีวิตคือสภาพความเป็นอยู่ของบุคคลในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิดและจิตใจ หากสภาพความเป็นอยู่ของบุคคลไม่ดีไม่น่าพอใจ ก็แสดงว่าคุณภาพชีวิตของบุคคลนี้ต่ำ

ตารางที่ ๒.๓ สรุปแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต (ต่อ)

นักวิชาการหรือแหล่งข้อมูล	แนวคิดหลัก
อัจฉริยาภรณ์ สุพิชญ์	คุณภาพชีวิตเป็นเรื่องสำคัญมากของบุคคลและสังคมในปัจจุบัน ดังนั้น ความสำคัญระดับตนเองและครอบครัวคือการมีร่างกาย แข็งแรงสมบูรณ์สุขภาพอนามัยดีไม่เจ็บป่วยทำให้ประหยัดค่าใช้จ่าย ส่วนตนและสามารถประกอบอาชีพการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
นัฐพงศ์ เทพจารี	คุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อบุคคลและ สังคมเป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถกำหนดการสร้างเกณฑ์มาตรฐาน เพื่อให้ระดับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้และเพื่อการทำให้การ พัฒนาตนเองและสังคมไปสู่เป้าหมายที่ปรารถนา
นิศารัตน์ ศิลปะเดช	คุณภาพชีวิตมีความสำคัญทั้งต่อบุคคลและสังคมอย่างยิ่ง ๑) ดำรงชีวิตในแนวทางที่ดี ๒) สร้างสรรค์พัฒนา ๓) ยอมรับในคุณค่า ๔) เป็นพื้นฐานของครอบครัว
สัญญา สัญญาวิวัฒน์	ความพึงพอใจต่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะต้อง รู้สึกว่าชีวิตของตนมีการผสมผสานกลมกลืนกับสิ่งต่าง ๆ อย่างดี คือ กลมกลืนกับความต้องการของตนกับความสำเร็จที่จะเป็นไปได้ ความราบรื่นของครอบครัว
รณรุทธิ์ บุตรแสนคม	การที่มนุษย์จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น ต้องขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เป็นองค์ประกอบมากมายและแต่ละองค์ประกอบนั้น ก็มี ความสำคัญมากน้อยแตกต่างกันไปตามทัศนะของแต่ละบุคคลหรือ แต่ละสังคม
เย็นใจ เลาหวณิช	คุณภาพชีวิตแบ่งเป็น ๒ ด้าน ๑) ด้านที่จำเป็นสำหรับพื้นฐานทำให้พอมีชีวิตอยู่ได้ ๒) ด้านจำเป็นต่อการเพิ่มคุณภาพชีวิต
วิภาพร มาพบสุข	คุณภาพชีวิต ประกอบด้วย ๑) บุคคลนั้นมีสิ่งจำเป็นพื้นฐานแก่การดำรงชีวิต ๒) ความพึงพอใจต่อตนเอง สังคม

ตารางที่ ๒.๓ สรุปแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต (ต่อ)

นักวิชาการหรือแหล่งข้อมูล	แนวคิดหลัก
สถาบันเสริมสร้างชีวิต	คุณภาพชีวิต ๔ ด้าน
ความสามารถมนุษย์ สภา	๑) สุขภาวะทางกาย (Physical Well-being)
อุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย	๒) สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well-being)
	๓) สุขภาวะทางสังคม (Social Well-being)
	๔) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well-being)
สำนักงานสถิติแห่งชาติ	โครงสร้างชีวิต ๖ ด้าน
	๑) ด้านโครงสร้างพื้นฐานและบริการของรัฐ
	๒) ด้านเศรษฐกิจและสังคม
	๓) ด้านการบริการและทรัพยากร
	๔) ด้านลักษณะและความเป็นอยู่ของครัวเรือน
	๕) ด้านการทำงาน
	๖) ด้านประสิทธิภาพของครัวเรือน
สุทธิพร บุญส่ง	คุณภาพชีวิตเป็นลักษณะชีวิตของมนุษย์ที่มีสภาพที่ดีสมบูรณ์มีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ อันเนื่องมาจากการได้รับการตอบสนองความต้องการของตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น เศรษฐกิจ สังคม สภาพทางกายภาพ
สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ	สิ่งแวดล้อม (Environment Health) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณเองมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี
อมรา พงศาพิชญ์	แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการการพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นเรื่องของระดับการมีชีวิตที่มีความสุข ความพึงพอใจในชีวิตเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลและเกี่ยวข้องกับมาตรฐานความเป็นอยู่ที่ดีของสังคม โดยส่วนรวม
ประณีต ถาวร	การทำให้ความเป็นอยู่ของคนมีสภาพที่พอมีพอใช้ สำหรับสิ่งซึ่งเป็นความจำเป็นพื้นฐาน เช่น อาหาร ยา เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ทำให้สามารถดำรงชีพอยู่ได้อย่างเหมาะสม

ตารางที่ ๒.๓ สรุปแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต (ต่อ)

นักวิชาการหรือแหล่งข้อมูล	แนวคิดหลัก
รัตนา อัทธภูมิสุวรรณ	การสร้างเสริมสุขภาพใจทำได้ง่าย ๓ ประการ ๑) สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น ๒) มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม ๓) รู้จักมองโลกในแง่ดี มีคุณธรรมศานานำพาวิถีชีวิต
ณลินพัฒน์ ณรงค์กุล	นอกจากสุขภาพกายและสุขภาพใจ ๑) จะต้องมีส่วนร่วมทั้งสามอย่าง ๒) แต่ละตัวอยู่ในระดับที่ดี ๓) การรู้จักการปรับส่วนผสมของทั้งสามอย่าง
Zhan, L.,	คุณภาพชีวิต ๔ ด้าน ๑) ด้านความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) ๒) ด้านอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) ๓) ด้านภาวะสุขภาพและการทำหน้าที่ (Health and Functioning) ๔) ด้านปัจจัยด้านสังคมและเศรษฐกิจ (Socio-Economic Factors)
วสุธร ต้นวัฒนกุล	มาตรการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ๑) มาตรการทางการศึกษา ๒) มาตรการบริหารจัดการ ๓) มาตรการทางสังคม ๔) มาตรการทางกฎหมาย
อนรรฆ อีสเฮาะ	การประเมินคุณภาพไว้ ๒ ด้าน ๑) ด้านวัตถุวิสัย ๒) ด้านจิตวิสัย
กิ่งแก้ว ปาจริย์	การประเมินคุณภาพไว้ ๔ ด้าน ๑) วัดความพึงพอใจ ๒) การวัดมโนทัศน์ ๓) การวัดสุขภาพและความสามารถทางกาย ๔) การวัดปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจ

ตารางที่ ๒.๓ สรุปแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต (ต่อ)

นักวิชาการหรือแหล่งข้อมูล	แนวคิดหลัก
Spitzer, W.	การประเมินคุณภาพชีวิต ใช้ข้อความสั้น เข้าใจง่าย กว้างขวาง ครอบคลุมองค์ประกอบของชีวิตแต่ละด้าน เนื้อหาสอดคล้องกันกับกลุ่ม ควรเป็นปริมาณ สามารถใช้ในหลายสถานการณ์ด้วยข้อจำกัดที่น้อยที่สุดได้ตรวจสอบความเชื่อถือก่อนนำไปใช้ เป็นที่ยอมรับในการวัด แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างอย่างเด่นชัด มีเหตุผลดี
ราชบัณฑิตยสถาน	คำว่า “พัฒนา” ในภาษาไทย มาจาก “วฑฺฒน” ในภาษาบาลี และ “วรณ” ในภาษาสันสกฤต แปลว่า ความเจริญ ความงดงาม เพิ่มขึ้น ขยายขึ้น ฝึกฝน ทำให้ยืนยาวขึ้น และนำมาใช้ในภาษาไทย ก็มี ความหมายว่า ความเจริญ ความงอกงาม การขยายขยาย
สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ และ นิภา มนูญปัจจุ	คำว่า “พัฒนา” ในภาษาบาลีนั้นแปลว่า รก คือ รกอย่างหนาแน่น เช่น รกหญ้า ฝนบนศีรษะรก ก็เรียกว่าพัฒนา คือ ความเป็นเจริญด้วยเหมือนกัน
ดิเรก ฤกษ์ห่วย	การพัฒนา หมายถึง กระบวนการ (Process) ในการปรับปรุงคุณภาพชีวิตของกลุ่มบุคคลเป้าหมาย มุ่งให้เกิดความเสมอภาคและกระบวนการ กระจ่ายอย่างเป็นธรรม ทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม การพัฒนาเป็นการทำให้เกิดความเจริญขึ้นหรือดีขึ้น ทั้งทางด้านวัตถุและจิตใจจึงจะเรียกได้ว่าเป็นการพัฒนาที่สมบูรณ์ เพราะชีวิตประกอบด้วยกายและจิตใจ ฉะนั้นหากได้รับการพัฒนาจะขาดส่วนหนึ่งไป ก็ไม่สามารถที่จะเรียกว่า เป็นการพัฒนาที่ดีหรือเป็นชีวิตที่สมบูรณ์
ยุวัฒน์ วุฒิเมธี	การพัฒนา หมายถึง การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากสภาพหนึ่งไปสู่อีกสภาพหนึ่งที่ดีกว่าเดิมอย่างเป็นระบบ หรือการทำให้ดีขึ้นกว่าสภาพเดิมที่เป็นอยู่อย่างเป็นระบบ
ปกรณ์ ปรียากร	การพัฒนา เป็นการเปรียบเทียบทางด้านคุณภาพระหว่างสภาพการณ์ของสิ่งใดสิ่งหนึ่งในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน กล่าวคือ ถ้าในปัจจุบันสภาพการณ์ของสิ่งนั้นดีกว่า สมบูรณ์กว่าก็แสดงว่าเป็นการพัฒนา

ตารางที่ ๒.๓ สรุปแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต (ต่อ)

นักวิชาการหรือแหล่งข้อมูล	แนวคิดหลัก
พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมมจิตโต)	หลักการพัฒนาสู่ความเจริญ อยู่ ๔ ประการ คือ ๑. ปฏิรูปเทสวาสะ การอยู่ในประเทศหรือถิ่นที่เหมาะสมที่ควร กล่าวคือการได้อยู่ในที่ที่มีสิ่งแวดล้อมที่ดี ๒. สัมปยุตตสมุทฺติ ๓. อัตตสัมมาปณิธิ ๔. ปุพเพกตปุญญตา
สนธยา พลศรี	การพัฒนา ในความหมายโดยทั่วไปจึงหมายถึงการเปลี่ยนแปลงสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เกิดคุณภาพดีขึ้นกว่าเดิม ความหมายนี้นับว่าเป็นความหมายที่รู้จักกันโดยทั่วไป เพราะนำมาใช้มากกว่าความหมายอื่นๆ แม้ว่าจะไม่ใช่ที่ยอมรับของนักวิชาการก็ตาม
ณัฐพล ชันธไชย	พัฒนาหมายถึงความเจริญเติบโต โดยเน้นความเจริญเติบโตทางด้านเศรษฐกิจเป็นสำคัญ เช่น ผลผลิตรวมของประเทศเพิ่มขึ้น รายได้ประชาชาติเพิ่มขึ้น รายได้เฉลี่ยต่อหัวต่อคนของประชากรเพิ่มขึ้น
Streeten, Paul	การพัฒนาเป็นทั้งเป้าหมายและกระบวนการที่ครอบคลุมถึงการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของคนต่อชีวิตและการทำงาน การเปลี่ยนแปลงสถาบันต่างๆ ทางสังคม วัฒนธรรมและการเมืองอีกด้วย
สมบุญ สุธาสารัญญ	การพัฒนา คือ การทำให้เจริญขึ้นเองแต่เมื่อมาใช้เป็นคำแปลของ (Development) ในภาษาอังกฤษจะมีความหมายเกินความลึกไปถึงการทำให้ดีขึ้นจากที่เป็นอยู่ โดยการนำเทคโนโลยีใหม่ๆ เข้าไปปรับปรุงเปลี่ยนแปลงหรือการนำวิชาการแปลกใหม่เข้ามาใช้
สัญญา สัญญาวิวัฒน์	การพัฒนาทุกอย่างจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นก่อนแล้วจะต้องมีสิ่งอื่นหรือลักษณะอื่นเข้ามาผสม จึงจะเรียกการเปลี่ยนแปลงนั้นว่า “การพัฒนา” ลักษณะที่เพิ่มเข้ามานั้นที่สำคัญคือ ทิศทางของการเปลี่ยนแปลงที่กำหนดไว้ล่วงหน้า
ทวี ทิมขำ	การพัฒนา เมื่อนำมาวิเคราะห์แล้ว จะเห็นว่ามีความหมายตามแนวทาง ๓ แนว คือ ในแง่ของความก้าวหน้า ในแง่ที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนเพื่อให้เกิดความเจริญ และในแง่ของวิธีการในการดำเนินการพัฒนา

ตารางที่ ๒.๓ สรุปแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต (ต่อ)

นักวิชาการหรือแหล่งข้อมูล	แนวคิดหลัก
นำชัย ทนุผล	หลักการและยุทธวิธี ว่าการพัฒนา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น สภาพถนนหนทางได้รับการปรับปรุงให้ดีขึ้น บ้านเรือนที่อยู่อาศัยมีระเบียบดีขึ้น
สนธยา พลศรี	กลุ่มที่ ๑ มีความคิดเห็นว่า การพัฒนา หมายถึง ความเจริญเติบโต กลุ่มที่ ๒ มีความคิดเห็นว่า การพัฒนา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงระบบกระทำการ กลุ่มที่ ๓ มีความคิดเห็นว่า การพัฒนาเป็นการเน้นถึงวัตถุประสงค์หลัก
พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)	หลักภาวนา ๔ ซึ่งผู้ที่สามารถพัฒนาครบทั้ง ๔ ด้านโดยสมบูรณ์ก็คือคุณสมบัติของพระอรหันต์นั่นเอง พระพุทธศาสนาได้แบ่งจุดหมายของชีวิตออกเป็น ๒ ระดับ
วิมहा. (ไทย). ๔/๖๕/๕๗.	ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ พระตถาคตตรัสเหตุแห่งธรรมเหล่านั้นและความดับแห่งธรรมเหล่านั้น พระมหาสมณะมีปกติทรงสั่งสอนอย่างนี้

๒.๔ ข้อมูลบริบทเรื่องที่วิจัย^{๕๒}

ชลบุรีหรือที่คนทั่วไปเรียกกันสั้นๆว่า “เมืองชล” เป็นจังหวัดที่ตั้งอยู่ในทิศตะวันออกของประเทศไทย ริมฝั่งทะเลด้านตะวันออกติดกับอ่าวไทยมีทรัพยากรธรรมชาติที่หลากหลาย ทั้งชายฝั่งทะเล หมู่เกาะ ป่าเขาพื้นที่ป่าชายเลน ซึ่งเอื้อต่อการประกอบอาชีพเกษตรกรรม ประมง และผลิตสินค้าแปรรูป โดยเฉพาะแหล่งทรัพยากรธรรมชาติที่มีศักยภาพเพื่อการท่องเที่ยว อาทิ ชายหาดที่มีชื่อเสียง และเกาะต่างๆ สามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวทั้งในและนอกประเทศ สร้างรายได้แก่ประชาชนในพื้นที่ และประเทศ นอกจากนี้จังหวัดชลบุรียังมีความสำคัญทางเศรษฐกิจ ทั้งในด้านพาณิชย์กรรมและอุตสาหกรรมของประเทศ ศักยภาพและความโดดเด่นในหลายด้านของจังหวัดชลบุรี จึงกลายเป็น ต้นทุนที่ส่งผลให้ชลบุรีกลายเป็น “เพชรน้ำเอกแห่งบูรพาทิศ” ที่พร้อมเปิดประตูเพื่อต้อนรับ เขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก ได้อย่างภาคภูมิ

^{๕๒} รายงานสถานการณ์แรงงานจังหวัดชลบุรี, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://chonburi.mol.go.th/wp-content/uploads/sites/36/2024/08/B8B5-2567-1.pdf>, [๒๙ กันยายน ๒๕๖๗].

ด้านเสถียรภาพเศรษฐกิจในจังหวัดชลบุรี ในเดือนมิถุนายน ๒๕๖๗ อยู่ที่ร้อยละ ๐.๕ ราคาสินค้าสำคัญเพิ่มขึ้น ได้แก่ ดัชนีหมวดอาหารและเครื่องดื่มไม่มีแอลกอฮอล์ ประกอบด้วย ข้าว แป้งและผลิตภัณฑ์ทำจากแป้ง กลุ่มไข่และผลิตภัณฑ์นม สำหรับการจ้างงานในเดือนมิถุนายน ๒๕๖๗ ขยายตัวร้อยละ ๗.๖ จากการจ้างงานของแรงงานภาคอุตสาหกรรมและภาคบริการเพิ่มขึ้น

๑) สภาพเศรษฐกิจ

ในมิติทางเศรษฐกิจ แรงงานกัมพูชามีรายได้พอเลี้ยงชีพ แต่โอนกลับประเทศแทบทั้งหมด เก็บออมได้เล็กน้อย รายได้ของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรีส่วนใหญ่เกิดจากการทำงานในภาคอุตสาหกรรม การก่อสร้าง และงานบริการ โดยมีรายได้เฉลี่ยประมาณเดือนละ ๖,๕๐๐ ถึง ๙,๐๐๐ บาท ซึ่งถือว่าเพียงพอสำหรับการดำรงชีวิตอย่างประหยัดในพื้นที่อุตสาหกรรม แม้รายได้นี้จะไม่สูงนัก แต่ชาวกัมพูชาส่วนใหญ่มักใช้จ่ายอย่างรอบคอบ และมุ่งเน้นการออมเพื่อส่งกลับประเทศบ้านเกิด โดยมีการโอนเงินกลับไปเฉลี่ยประมาณ ๗,๐๐๐-๗,๕๐๐ บาทต่อเดือน ทำให้จำนวนเงินที่ใช้ในประเทศไทยเหลือเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ส่วนที่มีรายได้มากกว่าจะเป็นแรงงานที่เป็นกลุ่มอาชีพเฉพาะ หรือการจ้างงานผ่าน MOU ตามนโยบายของรัฐ แสดงให้เห็นถึงภาระหน้าที่ทางครอบครัวและความตั้งใจในการทำงานของแรงงานเหล่านี้ รายได้ประจำจากงานโรงงานยังทำให้แรงงานรู้สึกมั่นคงมากขึ้น สามารถวางแผนการเงินได้ดีกว่าเดิม แม้บางรายอาจไม่มีเอกสารรับรองที่ถูกต้องตามกฎหมาย แต่ส่วนใหญ่ก็ยังสามารถมีงานทำและมีรายได้อย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตาม รายได้นี้ยังอยู่ในระดับที่เปราะบางต่อวิกฤตทางเศรษฐกิจและการถูกเอาเปรียบจากนายจ้าง จึงจำเป็นต้องมีการคุ้มครองสิทธิแรงงานอย่างต่อเนื่องเพื่อเสริมสร้างความมั่นคงในรายได้และคุณภาพชีวิตในระยะยาว ซึ่งรายได้ต่อครัวเรือนต่อวันที่ต่ำที่สุดที่ทำให้การย้ายถิ่นคุ้มค่าคือ วันละ ๗๙๔ บาทต่อครัวเรือน^{๔๓} ดังนั้นในหนึ่งครัวเรือนจึงต้องมีผู้ทำงานอย่างน้อย ๒ คน ซึ่งโดยส่วนมากแล้วจะทำงานทุกคน จึงทำให้แรงงานกัมพูชามีรายได้เพียงพอต่อการดำรงชีวิต และเหลือเก็บบางส่วนเพื่อส่งกับภูมิลำเนาตนเอง

๒) สภาพสังคม

ชาวกัมพูชาที่อยู่ในชลบุรี มักอาศัยอยู่เป็นกลุ่มในชุมชนแรงงาน เช่น ในศรีราชา พัทยา และแหลมฉบัง ทำให้เกิดเครือข่ายทางสังคมที่แน่นแฟ้น และช่วยเหลือกันเมื่อมีปัญหา เช่น งานแนะนำซัฟพอร์ตเบื้องต้น ปัจจัยวัฒนธรรม เช่น ศาสนาพุทธ ภาษา และขนบแบบกัมพูชาใกล้เคียงกับไทย ช่วยให้ชาวกัมพูชาเข้ากับสังคมไทยได้ค่อนข้างง่าย และมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน เช่น พิธีกรรมทางศาสนา หรือวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่น อย่างไรก็ตาม พวกเขายังเผชิญกับการกีดกันทางสังคม เช่น การถูกยกเว้นสิทธิทางกฎหมาย ขาดเอกสารยืนยันตัวตน และถูกเอารัดเอาเปรียบจาก

^{๔๓} อังศุธร เกื่อนนาดี, “พฤติกรรมทางเศรษฐกิจในการย้ายถิ่นของแรงงานข้ามชาติกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี”, วารสารเศรษฐศาสตร์และกลยุทธ์การจัดการ, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๑) : ๖๕.

นายจ้างหรือคนกลาง การรวมกลุ่มของชาวกัมพูชาส่วนใหญ่มักเป็นกลุ่มย่อยภายในเอง เช่น กลุ่มแรงงาน งานอาสา และกลุ่มสวัสดิการชุมชน เช่น กองทุนศพหรือกลุ่มออมทรัพย์ แต่ยังมีอุปสรรคในการเข้าถึงการสนับสนุนจากรัฐ บุตรหลานของแรงงานกัมพูชาส่วนใหญ่สามารถเข้าเรียนในระบบไทยได้ตามนโยบาย “Education for All” ถึงกระนั้นยังเผชิญอุปสรรคเรื่องภาษาและสังคมในโรงเรียน^{๘๔}

๓) คุณภาพชีวิต

ชาวกัมพูชาส่วนใหญ่ทำงานในภาคอุตสาหกรรม งานก่อสร้าง หรือประมง รายงานจากเขตเทศบาลเมืองแสนสุขพบว่าแรงงานต่างด้าวมีคุณภาพชีวิตและสวัสดิภาพทางสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดีในด้านสวัสดิการ โดยรวมแรงงานต่างด้าวมีสวัสดิการด้านสุขภาพและความปลอดภัยทางสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี แรงงานกัมพูชาสามารถเข้าถึงบริการด้านสุขภาพและความปลอดภัยทางสุขภาพจากสถานบริการด้านสาธารณสุขในพื้นที่ โดยสามารถเข้าไปใช้บริการด้วยตนเอง หรือบางกรณีก็จะมีนายจ้างพาไป เช่น คนงานก่อสร้าง คนงานในบริษัทเอกชน เวลามีอาการเจ็บป่วยก็จะมีคนของบริษัทพาไปส่งโรงพยาบาล และเป็นผู้จ่ายค่ารักษาพยาบาลให้ก่อน และจะหักจากค่าแรงหลังจากเมื่อหายป่วยและกลับมาทำงานได้ปกติ นอกจากสาเหตุการเจ็บป่วยเกิดจากการทำงาน นายจ้างจะรับผิดชอบจ่ายให้ฟรีทั้งหมด หากมองโดยภาพรวมพบว่าคุณภาพชีวิตของแรงงานต่างด้าวในพื้นที่เทศบาลเมืองแสนสุขอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานการมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยการพิจารณาคุณภาพชีวิตแรงงานต่างด้าวความมีศักดิ์ศรีและคุณภาพชีวิตการทำงาน ด้านสุขภาพและความปลอดภัยทางสุขภาพ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ความอบอุ่นและความมั่นคงของครอบครัว และความปลอดภัยและความมั่นคงส่วนบุคคล^{๘๕}

^{๘๔} พัทธนา เสงี่ยมบริบูรณ์ และคณะ, “ความรู้เท่าทันด้านสุขภาพของแรงงานกัมพูชาที่ประกอบอาชีพในจังหวัดชลบุรี”, วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและวิทยาลัยการสาธารณสุขภาคใต้, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๖๑) : ๘๖-๑๐๑.

^{๘๕} โฉมสาร ถิ่นบางเตียว, “การจ้างงานและคุณภาพชีวิตของแรงงานต่างด้าวในเขตเทศบาลเมืองแสนสุขอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี”, วารสารการเมือง การบริหารและกฎหมาย, ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๗) : ๕๑.

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๕.๑ งานวิจัยเกี่ยวกับหลักภาวะนา ๔

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักภาวะนา ๔ ซึ่งเป็นการทบทวนทั้งรายงานการวิจัย และดัชนีนิพนธ์ที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาสนับสนุนการกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัยพบว่า มีผู้ศึกษาวิจัยไว้ดังต่อไปนี้

ณิชาพัฒน์ คำดี ได้วิจัยเรื่อง “การบูรณาการหลักพุทธจริยธรรมเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดลำพูน” ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติงานของบุคลากรตามหลักภาวะนา ๔ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และ ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดลำพูน โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก หลักภาวะนา ๔ มีการส่งเสริมให้บุคลากรออกกำลังกายอยู่เสมอ ส่งเสริมให้บุคลากรปฏิบัติตามระเบียบวินัย ส่งเสริมให้บุคลากรได้รับการพัฒนาจิตใจอยู่เสมอ และส่งเสริมให้บุคลากรได้พัฒนาปัญญาอย่างต่อเนื่อง ส่วนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ บุคลากรได้รับการอบรมในระยะสั้น สร้างกระบวนการเรียนรู้ภายในองค์กร และมีการพัฒนาความรู้ความสามารถของบุคลากรอย่างต่อเนื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดลำพูน พบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ประกอบด้วย การฝึกอบรม การศึกษา และการพัฒนา ทุกด้าน ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดลำพูน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๑ และสามารถร่วมกันทำนายการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดลำพูน ได้ร้อยละ ๗๕ จึงยอมรับสมมติฐานที่ ๑ หลักภาวะนา ๔ ประกอบด้วย ภาวะนา สีสภาวะนา จิตภาวะนา และปัญญาภาวะนา ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดลำพูน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๑ และสามารถร่วมกันทำนายการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดลำพูน ได้ร้อยละ ๗๑.๘ จึงยอมรับสมมติฐานที่ ๒^{๖๖}

พิระ อุดมกิจสกุล ได้วิจัยเรื่อง “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของบริษัทไปรษณีย์ไทย ดิสทริบิวชั่น จำกัด” ผลการวิจัยพบว่า หลักภาวะนา ๔ ส่งผลต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของบริษัท ไปรษณีย์ไทย ดิสทริบิวชั่น จำกัด มี ๒ ด้าน คือ ด้านจิตภาวะนา (การพัฒนาจิตใจ) และด้านศีลภาวะนา (การพัฒนาจิตพฤติกรรม) มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ แสดงว่า หลักภาวะนา ๔ สามารถร่วมกันทำนายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของบริษัท ไปรษณีย์ไทย ดิสทริบิวชั่น จำกัด ได้ร้อยละ ๓๗.๕ การบูรณาการหลักภาวะนา ๔ มีลักษณะดังนี้ ภาวะนา การพัฒนาด้านร่างกาย ได้แก่ การฝึกฝนอบรมเพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลต่อบริษัท ส่งเสริมให้

^{๖๖}ณิชาพัฒน์ คำดี, “การบูรณาการหลักพุทธจริยธรรมเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดลำพูน”, ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๖).

พนักงานออกกำลังกายทุกวัน และเลือกบริโภคสิ่งที่ดีเข้าสู่ชีวิตของตน ศิลภาวนา การพัฒนาด้านพฤติกรรม ได้แก่ การส่งเสริมให้พนักงานปฏิบัติตามกฎระเบียบที่กำหนด เสริมสร้างพฤติกรรมความสามารถด้านการบริหารจัดการงานในบริษัท และส่งเสริมการพัฒนาความสัมพันธ์ของพนักงานกับคนรอบข้าง จิตภาวนา การพัฒนาด้านจิตใจ ได้แก่ การส่งเสริมให้พนักงานฝึกอบรมเจริญจิตภาวนาเป็นประจำ ทำงานอย่างมีสติ และสร้างทัศนคติที่ดีในการทำงาน ปัญญาภาวนา การพัฒนาด้านปัญญา ได้แก่ การส่งเสริมให้พนักงานเข้ารับการฝึกอบรม พัฒนาสติปัญญาอยู่เสมอ และพัฒนาความสามารถในการทำงาน^{๘๗}

ปาริชาติ เปรมวิชัย ได้วิจัยเรื่อง “การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพิษณุโลก” ผลการวิจัยพบว่า หลักภาวนา ๔ ส่งผลต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพิษณุโลกใน ๓ ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ และ ๐.๐๕ แสดงว่าตัวแปรทั้ง ๓ ด้านสามารถร่วมกันทำนายประสิทธิผลการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพิษณุโลกได้ร้อยละ ๘๔.๘๐ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านปัญญาภาวนา (ปัญญาที่พัฒนาแล้ว) ได้ร้อยละ ๔๑.๗๐ ด้านกายภาวนา (กายที่พัฒนาแล้ว) ได้ร้อยละ ๓๕.๔๐ และด้านจิตภาวนา (จิตที่พัฒนาแล้ว) ได้ร้อยละ ๑๒.๕๐ ตามลำดับ การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพิษณุโลกคือการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของตัวแทนประกันชีวิตใน ๓ ด้าน ประกอบด้วย การพัฒนาปัจเจกบุคคล การพัฒนาสายอาชีพ การพัฒนาองค์กร โดยการประยุกต์หลักภาวนา ๔ มีลักษณะดังนี้ กายภาวนา ได้แก่ การส่งเสริมการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่ดีและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ศิลภาวนา ได้แก่ การปฏิบัติตนให้มีศีลธรรม ยอมรับกฎระเบียบและกติกายของหน่วยงาน มีศีลธรรม ซื่อสัตย์ สุจริต และมีจรรยาบรรณประกันชีวิต จิตภาวนา ได้แก่ การมีสุขภาพจิตที่ดี เข้มแข็ง คิดดี คิดบวก มีความมุ่งมั่นตั้งใจ และปรารถนาดีต่อผู้อื่น มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ปัญญาภาวนา ได้แก่ การพัฒนาและการเรียนรู้ มีความรู้และความเข้าใจในการใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา โดยกระบวนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์คือ การฝึกอบรม การศึกษา และการพัฒนา^{๘๘}

^{๘๗}พระ อุดมกิจสกุล, “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของบริษัทไปรษณีย์ไทย ดิสนธิวิชั่น จำกัด”, *ดุชนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๖).

^{๘๘}ปาริชาติ เปรมวิชัย, “การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพิษณุโลก”, *ดุชนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๖).

ถนอมขวัญ อยู่สุข ได้วิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน” ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ ซึ่งมีองค์ประกอบคือ ด้านความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา ด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านความสมบูรณ์สังคมและสิ่งแวดล้อม และด้านความสมบูรณ์ของสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต มีอิทธิพลร่วมกันต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ๐.๐๑ และร่วมกันอธิบายความผันแปรได้ร้อยละ ๔๙.๒๐ ปัจจัยหลักภาวนา ๔ มีองค์ประกอบคือ ด้านกายภาวนา ด้านศีลภาวนา ด้านจิตภาวนา และด้านปัญญาภาวนา มีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ๐.๐๑ และร่วมกันอธิบายความผันแปรได้ร้อยละ ๓๙.๑๐ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ และปัจจัยหลักภาวนา ๔ อิทธิพลร่วมกันต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ๐.๐๑ และสามารถร่วมกันอธิบายความแปรผันได้ถึงร้อยละ ๖๗.๔๐^{๔๔}

ทัศนาวดี ฉากภาพ ได้วิจัยเรื่อง “โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา” ผลการวิจัยพบว่า การบริหารจัดการ ประกอบด้วย การวางแผน การปฏิบัติงาน งบประมาณ บุคลากร การสร้างเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย การป้องกันและควบคุมโรค การสร้างเสริมกิจกรรม สภาพแวดล้อม ระบบบริการ สาธารณสุข มีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา และการพัฒนาสุขภาวะตามหลักภาวนา ๔ ประกอบด้วย กายภาวนา (การพัฒนาด้านร่างกาย) ศีลภาวนา (การพัฒนาด้านพฤติกรรม) จิตภาวนา (การพัฒนาด้านจิตใจ) ปัญญาภาวนา (การพัฒนาด้านปัญญา) ทำให้ผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในจังหวัดพระนครศรีอยุธยามีการพัฒนาสุขภาวะที่สมดุลได้อย่างดียิ่ง โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ ทั้ง ๔ ด้าน มีหลักการดำเนินการพื้นฐาน ๒ ปัจจัย คือ การบริหารจัดการ และการสร้างเสริมสุขภาพ โดยบูรณาการหลักพุทธธรรม อันได้แก่ ภาวนา ๔ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่สมบูรณ์แบบองค์รวม ดังนี้ ๑) กายภาวนา ประกอบด้วย จัดตั้งศูนย์ฟื้นฟู เพิ่มพูนองค์ความรู้ มุ่งสู่กิจกรรม นำมาปฏิบัติ ๒) ศีลภาวนา ประกอบด้วย รู้คุณค่าของคน ประพฤติตนตามหลักศีล ร่วมกลุ่มจิตอาสา นำมาซึ่งการ

^{๔๔}ถนอมขวัญ อยู่สุข, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน”, *ดัชนีนิพนธ์ปรัชญาคณะบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๓).

เปลี่ยนแปลง ๓) จิตภาวนา ประกอบด้วย อบรมพัฒนาจิต มุ่งเน้นกิจกรรม แนะนำเกร็ดความรู้ และ ๔) ปัญญาภาวนา ประกอบด้วย เสริมสร้างปัญญา พัฒนาองค์ความรู้ มุ่งสู่นวัตกรรม^{๙๐}

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พอสรุปได้ว่า การบูรณาการหลักพุทธธรรมทำให้เกิดผลสำเร็จตามเป้าหมายได้ ทำให้เกิดผลเป็นคนที่มีความเหมาะสมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ถูกต้องสอดคล้องกับระเบียบวินัย กฎเกณฑ์ กติกาของสังคมให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเข้าใจโลกและชีวิตตามสภาวะ เป็นการไตร่ตรองวินิจฉัยเหตุตามความเป็นจริง ทั้งนี้ ภาวนาทั้ง ๔ คือ การปฏิบัติด้านศีลสมาธิ ปัญญาและกาย ดังนั้น เมื่อเวลามนุษย์มีการทำอะไรก็ตามทุกๆ ครั้งก็มักจะมีการปฏิบัติเรื่องภาวนา ๔ เข้ามาเกี่ยวข้องเสมอ ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเราทำงานต้องมีสมาธิในการทำงาน และเมื่อต้องการแก้ปัญหาที่มีปัญหารวมถึงร่างกายเข้าไปมีส่วนร่วมทุกครั้ง งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบูรณาการหลักพุทธธรรมภาวนา ๔ ของนักวิชาการต่าง ๆ นั้น ผู้วิจัยได้สังเคราะห์และประมวลผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบูรณาการหลักพุทธธรรมภาวนา ๔ ดังกล่าว โดยสามารถสรุปได้ตามตารางที่ ๒.๔ ดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๒.๔ งานวิจัยเกี่ยวกับหลักภาวนา ๔

นักวิจัย	สรุปผลการวิจัย
นิชาพัฒน์ คำดี	หลักภาวนา ๔ ประกอบด้วย กายภาวนา สีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดลำพูน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๑ และสามารถร่วมกันทำนายการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดลำพูน ได้ร้อยละ ๗๑.๘
พีระ อุดมกิจสกุล	หลักภาวนา ๔ ส่งผลต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของบริษัท ไปรษณีย์ไทย ดิสทริบิวชั่น จำกัด มี ๒ ด้าน คือ ด้านจิตภาวนา (การพัฒนาด้านจิตใจ) และด้านศีลภาวนา (การพัฒนาด้านพฤติกรรม) มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ แสดงว่า หลักภาวนา ๔ สามารถร่วมกันทำนายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของบริษัท ไปรษณีย์ไทย ดิสทริบิวชั่น จำกัด ได้ร้อยละ ๓๗.๕

^{๙๐} ศักมาวดี ฉากภาพ, “โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา”, *ดัชนีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๓).

ตารางที่ ๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวกับหลักภาวะ ๔ (ต่อ)

นักวิจัย	สรุปผลการวิจัย
ปาริชาติ เปรมวิชัย	หลักภาวะ ๔ ส่งผลต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพิษณุโลกใน ๓ ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ และ ๐.๐๕ แสดงว่าตัวแทนทั้ง ๓ ด้านสามารถร่วมกันทำนายประสิทธิผลการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพิษณุโลกได้ร้อยละ ๘๔.๘๐
ถนอมขวัญ อยู่สุข	ปัจจัยหลักภาวะ ๔ อิทธิพลร่วมกันต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ๐.๐๑ และสามารถร่วมกันอธิบายความแปรผันได้ถึงร้อยละ ๖๗.๔๐
ทัศนาวดี ฉากภาพ	การพัฒนาสุขภาวะตามหลักภาวะ ๔ ประกอบด้วย กายภาวะ (การพัฒนาด้านร่างกาย) สิลภาวะ (การพัฒนาด้านพฤติกรรม) จิตภาวะ (การพัฒนาด้านจิตใจ) ปัญญาภาวะ (การพัฒนาด้านปัญญา) ทำให้ผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในจังหวัดพระนครศรีอยุธยามีการพัฒนาสุขภาวะที่สมดุลได้อย่างดี

๒.๕.๒ งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต ซึ่งเป็นการทบทวนทั้งรายงานการวิจัย ดุษฎีนิพนธ์และวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาสนับสนุนการกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัยพบว่า มีผู้ศึกษาวิจัยไว้ดังต่อไปนี้

รัตนา ตฤณารังสี ได้ทำวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธธรรมาภิบาลของแรงงานไทยสภาองค์การนายจ้าง เอส.เอ็ม.อี แห่งประเทศไทย” ผลการวิจัยพบว่า ๑. สภาพการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานไทยสภาองค์การนายจ้าง เอส.เอ็ม.อี แห่ง ประเทศไทย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก การบริหารจัดการตามกระบวนการ PDCA โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก การส่งเสริมคุณภาพชีวิตแรงงานตามหลักภาวะ ๔ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ปัจจัยที่ส่งผลต่อการส่งเสริมคุณภาพ ชีวิตของแรงงานไทยสภาองค์การนายจ้าง เอส.เอ็ม. อี แห่งประเทศไทย ได้แก่ การส่งเสริมคุณภาพ ชีวิตแรงงานตามหลักภาวะ ๔ ประกอบด้วย กายภาวะ สิลภาวะ จิตภาวะ และ ปัญญา ภาวะ ส่งผลต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๑ และร่วมกัน อธิบายความแปรผันได้ร้อยละ ๘๓.๓ จึงยอมรับสมมติฐานที่ ๒ ๓. การส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธธรรมาภิบาลของแรงงานไทยสภาองค์การนายจ้าง เอส.เอ็ม.อี แห่งประเทศไทย ได้แก่ การส่งเสริมคุณภาพ ชีวิตแรงงานตามหลักภาวะ ๔ ประกอบด้วย ๓.๑) การส่งเสริมด้านกาย ส่งเสริมสุขภาพกาย

ตามหลัก สุขอนามัยส่งเสริมให้ออกกำลังกายมีวินัยในตนเองฝึกให้ปฏิบัติตนอยู่ในศีลธรรมตั้งใจทำงาน ๓.๒) การส่งเสริมด้านศิลปปลูกฝังแรงงานให้รักษาระเบียบวินัย ๓.๓) การส่งเสริมด้านจิต ฝึกรบม จิตใจให้มี ความมั่นคงเข้มแข็งอดทน จัดให้มีการฝึกอบรมสมาธิเอาใจใส่การทำงาน ๓.๔) การส่งเสริม ด้านปัญญาแรงงานอยู่เสมอ ส่งเสริมแรงงานให้ได้เรียนรู้วิชาการและเทคโนโลยีใหม่ ๆ^{๙๑}

นิยม สิงห์โท ได้ทำวิจัยเรื่อง “ยุทธศาสตร์การบริหารการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนว พุทธวิธีของทหารกองประจำการกองบัญชาการศูนย์การทหารม้า” ผลการวิจัยพบว่า หลักการบริหาร การพัฒนาคุณภาพชีวิตและหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของทหารกอง ประจำการกองบัญชาการศูนย์การทหารม้าใช้หลักภาวะ ๔ ได้แก่ ๑) ด้านกายภาวนา ๒) ด้านศีล ภาวนา ๓) ด้านจิตภาวนา ๔) ด้านปัญญาภาวนา พบว่า กองบัญชาการศูนย์การทหารม้ามีการพัฒนา คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง ซึ่งเป็นการบริหารการพัฒนาคุณภาพชีวิตและเป็นหลักพุทธธรรมที่ เหมาะสมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตการสร้างยุทธศาสตร์การบริหารการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ ทหารกองประจำการตามแนวพุทธวิธี กองบัญชาการศูนย์การทหารม้าตามหลักภาวะ ๔ เป็น ยุทธศาสตร์การบริหารการพัฒนาคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการตามแนวพุทธกำหนดไว้ ๔ ด้าน คือ ๑) ยุทธศาสตร์ด้านกายภาวนา คือ เป็นยุทธศาสตร์การพัฒนากาย ฝึกรบมกาย ให้รู้จัก ติดต่อสัมพันธ์กับโลกภายนอกทั้ง มีประโยชน์แก่ตนเองและสังคม ๒) ยุทธศาสตร์ด้านศีลภาวนา คือ การพัฒนาพฤติกรรมของทหารกองประจำการให้ถูกต้องสอดคล้องกับระเบียบวินัย กฎเกณฑ์ กติกา ของสังคมตลอดถึงขนบธรรมเนียมจารีตวิถี ๓) ยุทธศาสตร์ด้านจิตภาวนาเป็นยุทธศาสตร์การบริหาร การพัฒนาจิต คือทหารกองประจำการต้องรู้จักข่มอารมณ์ความรู้สึกได้ ทหารกองประจำการฝึก จิตที่มีคุณภาพประกอบด้วยคุณธรรม มีสมาธิ มีสติมั่นคง ทำงานได้ดี เป็นสุขผ่องใสทหารกอง ประจำการมีความตั้งใจและอดทนต่อหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมายมี ๔) ยุทธศาสตร์ด้านปัญญาภาวนา เป็นยุทธศาสตร์การบริหารพัฒนายปัญญา คือ การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็น จจริงรู้เท่าทันเข้าใจโลกและชีวิตตามสภาวะ เป็นการไตร่ตรองวินิจฉัยเหตุเหล่าตามความเป็นจริง^{๙๒}

ภูริภัทร ห้วยหงษ์ทอง ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อ ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานของบุคลากรกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย” ผลการวิจัยพบว่า ระดับคุณภาพชีวิตในการทำงานของบุคลากรกรมป้องกันและ บรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน เรียงตามลำดับค่าเฉลี่ย คือ ๑) ลักษณะงานที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม

^{๙๑} รัตนา ตฤณารังสี, “การส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธธรรมาภีบาลของแรงงานไทย สภา องค์การนายจ้าง เอส.เอ็ม.อี แห่งประเทศไทย”, *ดัชนีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๕).

^{๙๒} นิยม สิงห์โท, “ยุทธศาสตร์การบริหารการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธวิธีของทหารกอง ประจำการกองบัญชาการศูนย์การทหารม้า”, *ดัชนีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘).

๒) การพัฒนาความสามารถของบุคคล ๓) ประชาธิปไตยในองค์กร ๔) ความมั่นคงและความก้าวหน้าในงาน ๕) การบูรณาการทางสังคม ๖) ความสมดุลระหว่างงานกับชีวิตส่วนตัว ๗) ความปลอดภัยในการทำงาน ๘) ค่าตอบแทนที่เพียงพอและยุติธรรม ๙. การบูรณาการหลักพุทธธรรมและปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานของบุคลากรกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย เมื่อพิจารณาอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมที่ส่งผลต่อตัวแปรคุณภาพชีวิตในการทำงาน พบว่า ตัวแปรภานา ๔ ยังได้รับอิทธิพลทางตรงจากสภาพแวดล้อมและภาระงานด้วยเช่นกัน โดยมีค่าอิทธิพลเท่ากับ ๐.๔๔ ซึ่งเป็นค่าอิทธิพลที่มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ และจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญแสดงให้เห็นว่าหลักพุทธธรรม คือ หลักภานา ๔ สามารถบูรณาการกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานได้^{๙๓}

วราพร องค์กรลอย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขังในเรือนจำจังหวัดนนทบุรี” ผลการวิจัยพบว่า ๑. สภาพการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขังในเรือนจำจังหวัดนนทบุรี พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขังในเรือนจำโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าอยู่ในระดับ ปานกลางทุกด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยได้ดังนี้ การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย รองลงมาคือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสติปัญญา การพัฒนาคุณภาพชีวิต ทางด้านอารมณ์ การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสังคม ตามลำดับ ๒. โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขังในเรือนจำจังหวัดนนทบุรี ผลการ ตรวจสอบสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ผ่านเกณฑ์ และผลการศึกษพบว่า ๑) สภาพแวดล้อมในเรือนจำ ขนาดความสัมพันธ์เท่ากับ ๐.๗๐ แยกเป็นอิทธิพลทางตรง ๐.๐๖ เป็นอิทธิพลทางอ้อม ๐.๑๑ และเป็นอิทธิพลรวม ๐.๑๗ โดยไม่ได้ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขังในเรือนจำ ๒) กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้ต้องขัง ขนาดความสัมพันธ์เท่ากับ ๐.๘๓ แยกเป็นอิทธิพลทางตรง -๐.๐๕ เป็นอิทธิพลทางอ้อม ๐.๗๕ และเป็นอิทธิพลรวม ๐.๗๐ โดยที่อิทธิพลทางอ้อมและอิทธิพลรวมส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขังในเรือนจำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑^{๙๔}

เพียงหทัย พงษ์สุวรรณ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรธุรกิจก่อสร้างในกรุงเทพมหานคร” ผลการวิจัยพบว่า ๑. คุณภาพชีวิตของบุคลากรธุรกิจก่อสร้างในกรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นรายด้านแล้วประกอบด้วย ๑) ด้านความสมดุลระหว่างหน่วยงานกับชีวิตส่วนตัว ๒) ด้านสิ่งแวดล้อมที่

^{๙๓} ฐริภัทร ห้วยหงษ์ทอง, “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต”, **ดัชนีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๒).

^{๙๔} วราพร องค์กรลอย, “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขังในเรือนจำจังหวัดนนทบุรี”, **ดัชนีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๕).

ส่งเสริมคุณภาพ ๓) ด้านประชาธิปไตยในองค์กร ๔) ด้านโอกาสในการพัฒนาขีดความสามารถของตน ๕) ด้านมีกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ๖) ด้านการบูรณาการทางสังคม ๗) ด้านความมั่นคงในการทำงาน และ ๘) ด้านการได้รับสิ่งตอบแทนที่เพียงพอ พบว่าอยู่ในระดับมากทุกด้าน^{๔๕}

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของนักวิชาการต่าง ๆ นั้นผู้วิจัยได้สังเคราะห์และประมวลผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธธรรม โดยเฉพาะหลักภavana ๔ (กายภavana ศีลภavana จิตภavana และปัญญาภavana) ส่งผลอย่างมีนัยสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของแรงงาน โดยคุณภาพชีวิตในภาพรวมมักอยู่ในระดับมากหากมีการบูรณาการหลักพุทธธรรมอย่างเหมาะสม โดยเฉพาะในมิติของสุขภาพกาย จิตใจ วินัย และการเรียนรู้ต่อเนื่อง นอกจากนี้ ยังพบว่าองค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม สังคม และโอกาสในการพัฒนาตนเองก็เป็นปัจจัยส่งเสริมที่สำคัญควบคู่กัน โดยสามารถสรุปได้ตาม ตารางที่ ๒.๕ ดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๒.๕ สรุปผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต

นักวิจัย	สรุปผลการวิจัย
รัตนา ตฤษณารังสี	๑) การส่งเสริมด้านกาย ส่งเสริมสุขภาพกายตามหลักสุขอนามัย ส่งเสริมให้ออกกำลังกาย มีวินัยในตนเอง ฝึกให้ปฏิบัติตนอยู่ในศีลธรรม ๒) การส่งเสริมด้านศิลปปลูกฝังแรงงานให้รักษาระเบียบวินัยวัฒนธรรมองค์กร ปลูกฝังแรงงานให้มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์สุจริต ส่งเสริมการปฏิบัติตนตามหลักคุณธรรมจริยธรรม ส่งเสริมแรงงานให้มีความรับผิดชอบในการทำงาน ๓) การส่งเสริมด้านจิต ฝึกรอบมจิตใจให้มีความมั่นคงเข้มแข็ง อดทน จัดให้มีการฝึกรอบมสมาธิ เอาใจใส่การทำงาน ปรับสภาพจิตใจแรงงานให้มีอภัยภัยร้ายแรง ยิ้มแย้มแจ่มใส ฝึกรอบมให้แรงงานยึดมั่นในคุณงามความดี ส่งเสริมให้แรงงานได้ฝึกสติและสมาธิในการทำงาน ๔) การส่งเสริมด้านปัญญา ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์พัฒนาทักษะการแก้ไขปัญหา ส่งเสริมและพัฒนาความรู้ความสามารถแรงงานอยู่เสมอ ส่งเสริมแรงงานให้ได้เรียนรู้วิชาการและเทคโนโลยีใหม่ ๆ ส่งเสริมให้แรงงานใช้หลักของเหตุผลในการทำงาน

^{๔๕} เพียงหยั พงษ์สุวรรณ, “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรธุรกิจก่อสร้างในกรุงเทพมหานคร”, *ดัชนีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๖).

ตารางที่ ๒.๕ สรุปผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต (ต่อ)

นักวิจัย	สรุปผลการวิจัย
นิยม สิงห์โห	การพัฒนาคุณภาพชีวิตและหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของทหารกอง ประจำการ กองบัญชาการศูนย์การทหารม้าใช้หลักภavana ๔ ได้แก่ ๑) ด้านกายภavana ๒) ด้านศีลภavana ๓) ด้านจิตภavana ๔) ด้านปัญญาภavana
ภูริภัทร ห้วยหงษ์ทอง	ระดับคุณภาพชีวิตในการทำงานของบุคลากรกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย อยู่ในระดับมากทุกด้าน เรียงตามลำดับค่าเฉลี่ย คือ ๑) ลักษณะงานที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ๒) การพัฒนาความสามารถของบุคคล ๓) ประชาธิปไตยในองค์กร ๔) ความมั่นคงและความก้าวหน้าในงาน ๕) การบูรณาการทางสังคม ๖) ความสมดุลระหว่างงานกับชีวิตส่วนตัว ๗) ความปลอดภัยในการทำงาน ๘) ค่าตอบแทนที่เพียงพอและยุติธรรม
วรพร อดะลอย	การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขังในเรือนจำโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยได้ดังนี้ การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย รองลงมาคือการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสติปัญญา การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านอารมณ์ การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสังคม ตามลำดับ
เพียงทัย พงษ์สุวรรณ	คุณภาพชีวิตของบุคลากรธุรกิจก่อสร้างในกรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นรายด้านแล้ว ประกอบด้วย ๑) ด้านความสมดุลระหว่างหน่วยงานกับชีวิตส่วนตัว ๒) ด้านสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมคุณภาพ ๓) ด้านประชาธิปไตยในองค์กร ๔) ด้านโอกาสในการพัฒนาขีดความสามารถของตน ๕) ด้านมีกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ๖) ด้านการบูรณาการทางสังคม ๗) ด้านความมั่นคงในการทำงาน และ ๘) ด้านการได้รับสิ่งตอบแทนที่เพียงพอ พบว่าอยู่ในระดับมากทุกด้าน

๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี” ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดแปรศึกษา คือ

๑) ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) ได้แก่

๑.๑) การส่งเสริมคุณภาพชีวิต^{๙๖} ประกอบด้วย

๑. การส่งเสริมด้านเศรษฐกิจรายได้
๒. การส่งเสริมด้านสุขภาพ
๓. การส่งเสริมด้านการใช้สติปัญญา
๔. การส่งเสริมด้านการใช้เหตุผล
๕. การส่งเสริมด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ
๖. การส่งเสริมด้านทางธรรมชาติชีวิต

๑.๒) หลักภาวนา ^{๙๗} ประกอบด้วย

๑. กายภาวนา การส่งเสริมด้านกาย
๒. สีสภาวนา การส่งเสริมด้านศีล
๓. จิตตภาวนา การส่งเสริมด้านจิต
๔. ปัญญาภาวนา การส่งเสริมด้านปัญญา

๒) ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี^{๙๘} ประกอบด้วย

๑. ด้านความพึงพอใจในชีวิต
๒. ด้านนวัตกรรมทัศน์
๓. ด้านสุขภาพร่างกาย
๔. ด้านสังคมและเศรษฐกิจ

ผู้วิจัยได้นำมาสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework) ดังแผนภาพที่ ๒.๑

^{๙๖} ESCAP, Guidelines on Methodological Approaches to the Conduct of a Regional Survey of the Quality of Life as an Aspect of Human Resources Development, (New York: McGraw-Hill, 1990), p. 70.

^{๙๗} อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๙/๑๐๔.

^{๙๘} Zhan, “Quality of life: Conceptual and measurement issue”, Journal of Advanced Nursing, Vol. 17 No. 7 (1992): 795-800.

ตัวแปรอิสระ
(Independent Variavles)

ตัวแปรตาม
(Dependent Variavle)



แผนภาพที่ ๒.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี” มีวัตถุประสงค์หลัก ๓ ประการ คือ ๑. เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ๒. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ๓. เพื่อนำเสนอพุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) มีทั้งการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) หลังจากนั้น นำข้อมูลที่ได้จากการสังเคราะห์นำมาสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) และมีวิธีดำเนินการวิจัยประกอบด้วย กระบวนการต่างๆ ดังต่อไปนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

๓.๒ การวิจัยเชิงปริมาณ

๓.๒.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๓.๒.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๒.๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๒.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๓ การวิจัยเชิงคุณภาพ

๓.๓.๑ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๓.๓.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๓.๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๓.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

เพื่อให้การวิจัยครั้งนี้มีประสิทธิภาพและเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) โดยการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ดำเนินการโดยศึกษาจากแบบสอบถาม (Questionnaire) และการวิจัยเชิง

คุณภาพ (Qualitative Research) ดำเนินการโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูล (Key Informants) และการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) เพื่อสนับสนุนข้อมูลเชิงปริมาณ

๓.๒ การวิจัยเชิงปริมาณ

๓.๒.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๑) ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเรื่องพุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงาน กัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ได้แก่ แรงงานกัมพูชาที่ทำงานอยู่ในจังหวัดชลบุรีจำนวน ๒๙,๓๔๒ คน^๑

๒) กลุ่มตัวอย่าง

๒.๑) การกำหนดขนาดตัวอย่าง

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้การคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Taro Yamane^๒

$$\text{สูตร } n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

เมื่อ N = จำนวนประชากรทั้งหมด

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

e = ค่าความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่างกำหนดให้มีค่าเท่ากับ ๐.๐๕ ที่ระดับความเชื่อมั่น ๙๕%

^๑กรมการจัดหางาน, สถิติจำนวนต่างด้าวที่ได้รับอนุญาตทำงานคงเหลือทั่วราชอาณาจักร มกราคม ๒๕๖๗, (กรุงเทพมหานคร : สำนักบริหารแรงงานต่างด้าว, ๒๕๖๗), หน้า ๒๖.

^๒Yamane, T., *Statistic: An Introductory Analysis*, 3rd ed, (New York: Harper and Row, 1973), p. 125.

แทนค่าในสูตร

$$n = \frac{29,342}{1+29,342(0.05)^2}$$

$$n = \frac{29,342}{74.355}$$

$$n = 394.620 \text{ คน}$$

ดังนั้น $n = 395 \text{ คน}$

ขนาดกลุ่มตัวอย่างของแรงงานกัมพูชาที่ทำงานอยู่ในจังหวัดชลบุรี ในครั้งนี้มี จำนวน ๓๙๕ ตัวอย่าง

๓.๒.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๑) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถาม (Questionnaires) เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาพหุบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี แบ่งเป็น ๔ ตอน

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ สมรส ระดับการศึกษา ระยะเวลาในการทำงาน และรายได้ต่อเดือน เป็นแบบสอบถามแบบเลือกตอบ (Check List) จำนวน ๖ ข้อ

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ประกอบด้วยข้อคำถาม ๑๘ ข้อ

- | | |
|--|-------------|
| ๑) การส่งเสริมด้านเศรษฐกิจรายได้ | จำนวน ๓ ข้อ |
| ๒) การส่งเสริมด้านสุขภาพ | จำนวน ๓ ข้อ |
| ๓) การส่งเสริมด้านการใช้สติปัญญา | จำนวน ๓ ข้อ |
| ๔) การส่งเสริมด้านการใช้เหตุผล | จำนวน ๓ ข้อ |
| ๕) การส่งเสริมด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ | จำนวน ๓ ข้อ |
| ๖) การส่งเสริมด้านทางธรรมชาติชีวิต | จำนวน ๓ ข้อ |

ตอนที่ ๓ แบบสอบถามเกี่ยวกับหลักภาวะ ๔ ประกอบด้วยข้อคำถาม ๑๒ ข้อ

- | | |
|-----------------------------------|-------------|
| ๑) ภาวะกาย การส่งเสริมด้านกาย | จำนวน ๓ ข้อ |
| ๒) ภาวะสติ การส่งเสริมด้านสติ | จำนวน ๓ ข้อ |
| ๓) ภาวะจิต การส่งเสริมด้านจิต | จำนวน ๓ ข้อ |
| ๔) ภาวะปัญญา การส่งเสริมด้านปัญญา | จำนวน ๓ ข้อ |

ตอนที่ ๔ แบบสอบถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ประกอบด้วยข้อคำถาม ๑๒ ข้อ

๑) ด้านความพึงพอใจในชีวิต	จำนวน ๓ ข้อ
๒) ด้านอัตตมโนทัศน์	จำนวน ๓ ข้อ
๓) ด้านสุขภาพร่างกาย	จำนวน ๓ ข้อ
๔) ด้านสังคมและเศรษฐกิจ	จำนวน ๓ ข้อ

ตอนที่ ๒ ถึงตอนที่ ๔ ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า ๕ ระดับ (Rating Scale) ตามแนวคิดของลิเคิร์ต (Likert Scale)^๓ และมีเกณฑ์การให้น้ำหนักของคะแนน ดังนี้

น้อยที่สุด	ให้คะแนน	๑	คะแนน
น้อย	ให้คะแนน	๒	คะแนน
ปานกลาง	ให้คะแนน	๓	คะแนน
มาก	ให้คะแนน	๔	คะแนน
มากที่สุด	ให้คะแนน	๕	คะแนน

๒) การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

๒.๑) ศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง หลักการ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วกำหนดเป็นกรอบปัจจัยให้สอดคล้องและครอบคลุมเนื้อหาตามวัตถุประสงค์

๒.๒) นำกรอบปัจจัยที่ได้จากการศึกษาค้นคว้ามาสร้างแบบสอบถามตามวิธีการสร้างแบบสอบถาม

๒.๓) หาคุณภาพของเครื่องมือ โดยนำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้วไปหาค่าความเที่ยงตรง (Validity) และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ดังนี้

๒.๓.๑) การหาค่าความเที่ยงตรง (Validity) ผู้วิจัยได้หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๕ ท่าน ประกอบด้วย

๑. ศ.ดร.บุญทัน ดอกไธสง	อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์
๒. รศ.ดร.ธิดา วัฒนิน	รองหัวหน้าภาควิชารัฐศาสตร์
๓. ผศ.ดร.สุริยา รักษาเมือง	เลขานุการหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

^๓Likert, Rensis, "The Method of Constructing and Attitude Scale", *Reading in Attitude Theory and Measurement*, (Fishbein, Martin, Ed. New York: Wiley & Son, 1967), pp. 90-95.

๔. ผศ.ดร.สมบัติ นามบุรี อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์
คณะสังคมศาสตร์

๕. อ.ดร.กำพล ศรีโท อาจารย์ประจำภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์

จากการตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถามเพื่อตรวจสอบความชัดเจนของภาษา และความครอบคลุมของเนื้อหาแล้วนำมาหาดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านได้ประเมินให้คะแนน ๓ ระดับ คือ +๑ = มีความสอดคล้อง ๐ = ไม่แน่ใจ -๑ = ไม่สอดคล้อง พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ ๐.๘๐ จำนวน ๔ ข้อ และค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ ๑.๐๐ จำนวน ๔๙ ข้อ ซึ่งทุกข้อมีความเหมาะสมสำหรับใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัย

๒.๓.๒) นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๐ คน แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ ๐.๙๘๓

๒.๔) ปรับปรุงแบบสอบถามให้เป็นฉบับสมบูรณ์สำหรับไปใช้จริงต่อไป

๓.๒.๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนของการวิจัย ดังต่อไปนี้

๑) การศึกษาเรื่อง “พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี” ในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้แก่ แรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี จำนวน ๓๙๕ ตัวอย่าง

๒) ผู้วิจัยยื่นคำร้อง บพ. ๖.๒ แบบคำร้องทั่วไป หลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขอหนังสืออนุญาตลงพื้นที่ในการเก็บข้อมูลวิจัย ผู้วิจัยได้นำหนังสือส่งให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย โดยกำหนดวันเวลา เพื่อลงพื้นที่เก็บข้อมูล

๓) หลังจากนั้นผู้วิจัยลงพื้นที่แจกและเก็บแบบสอบถามสำหรับการวิจัยด้วยตนเอง และได้แบบสอบถามกลับคืนมาทั้งหมด จำนวน ๓๙๕ ชุด

๔) เมื่อรวบรวมแบบสอบถามกลับคืนมาทั้งหมดแล้ว ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามพบว่า มีความสมบูรณ์ทุกฉบับคิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ และนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยต่อไป

๓.๒.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณดังนี้

๑) นำแบบสอบถามที่เก็บรวบรวมได้ นำมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสำรวจ (Editing) แล้วดำเนินการลงรหัสตามคู่มือการลงรหัส (Code Book)

๒) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป

(๑) สถานภาพส่วนบุคคล วิเคราะห์โดยการหาความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)

(๒) ข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต หลักภานา ๔ และคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี วิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. (Standard Deviation) แล้วนำค่าเฉลี่ยมาแปลผลตามเกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ย ๕ ระดับ ดังนี้^๕

คะแนนเฉลี่ย	๑.๐๐-๑.๕๐	หมายถึง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อยที่สุด
คะแนนเฉลี่ย	๑.๕๑-๒.๕๐	หมายถึง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย
คะแนนเฉลี่ย	๒.๕๑-๓.๕๐	หมายถึง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	๓.๕๑-๔.๕๐	หมายถึง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก
คะแนนเฉลี่ย	๔.๕๑-๕.๐๐	หมายถึง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด

(๓) การทดสอบสมมติฐาน ใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) ก่อนการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ^๕ แบบเป็นขั้นตอน ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ของเพียร์สัน (Pearson & Product moment correlation coefficient) และตรวจสอบตัวแปรอิสระไม่มีความสัมพันธ์กันเองสูง (Multicollinearity) โดยพิจารณาจากค่าปัจจัยการขยายตัวของความแปรปรวน (Variance Inflation Factor : VIF) ซึ่งต้องมีค่าไม่เกิน ๕.๓ และค่าความคงทนของการยอมรับ (Tolerance) ต้องมากกว่า ๐.๑๙

(๔) ข้อมูลที่ได้จากคำถามปลายเปิด นำมาจัดกลุ่มคำตอบวิเคราะห์รายข้อวิเคราะห์โดยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาประกอบบริบท (Content Analysis Techniques) นำเสนอข้อมูลโดยเขียนเป็นความเรียงประกอบตาราง

^๕Best, J. W., *Research in Education*, (3rd ed), (New Jersey: Prentice hall Inc, 1977), p. 15.

^๕กัลยา วานิชย์บัญชา, การใช้ SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖ (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๓๗๐.

๓.๓ การวิจัยเชิงคุณภาพ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกประชากรกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

๓.๓.๑ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๑) การสัมภาษณ์เชิงลึก

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้านการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือก การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive) โดยเลือกศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างเป้าหมายที่มีลักษณะตรงตามวัตถุประสงค์ที่จะศึกษา จำนวนทั้งสิ้น ๑๘ รูปหรือคน ประกอบไปด้วย

กลุ่มที่ ๑ ผู้บริหารสถานทูตกัมพูชา จำนวน ๕ คน

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่ง
๑)	H.E. Mr. HUN SAROEUN	Ambassador Extraordinary and Plenipotentiary of the kingdom of Cambodia to the Kingdom of Thailand
๒)	Mr. Phen Savat	Assistant to H.E. Ambassador of Cambodia to Thailand
๓)	MR. DOUNG SOTHY	Head of Thai-Cambodian Coordination CFP Co., Ltd.
๔)	MR. PRAVIJ KOTIRAM	เจ้าหน้าที่การตลาดต่างประเทศและหัวหน้าแปลภาษาโรงพยาบาลประวิข โกติรัมย์
๕)	Beourn Hang	หัวหน้าแปลภาษาโรงพยาบาลพญาไท ๒

กลุ่มที่ ๒ ผู้แทนแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี จำนวน ๕ คน

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่ง
๖)	MR. CHAB KOSAL	Head of Thai-Cambodian Coordination Henneway (Thailand) Co., Ltd.
๗)	MR. PHOM SARAT	Head of Thai-Cambodian Coordination Ajikawa & SCI Metal Tech Co., Ltd.
๘)	MR. MIN KEM	Head of Thai-Cambodian Coordination Thailon Techno Fiber Co., Ltd.
๙)	MR. CHAN	Head of Thai-Cambodian Coordination CSSG Co., Ltd.
๑๐)	MR. POEUY PREAP	Head of Thai-Cambodian Coordination Panus Poultry Group Co., Ltd.

กลุ่มที่ ๓ นักวิชาการหรือผู้ปฏิบัติงานด้านพระพุทธศาสนา จำนวน ๔ รูป

ลำดับ	ชื่อ-นามกุล	ตำแหน่ง
๑๑)	พระครูสังฆวิริยกิจ, รศ.ดร.	รองคณบดีคณะสังคมศาสตร์ ฝ่ายวิชาการ
๑๒)	พระครูชินวีร์บัณฑิต, ผศ.ดร.	หัวหน้าภาควิชานิติศาสตร์
๑๓)	พระครูสุตวุฒิคุณบัณฑิต, ผศ.ดร.	อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา
๑๔)	พระสุธีวีร์บัณฑิต, รศ.ดร.	อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา

กลุ่มที่ ๔ นักวิชาการทางหรือผู้ปฏิบัติงานทางรัฐประศาสนศาสตร์ จำนวน ๔ คน

ลำดับ	ชื่อ-นามกุล	ตำแหน่ง
๑๕)	ผศ.ดร.รัฐพล เย็นใจมา	หัวหน้าภาควิชารัฐศาสตร์
๑๖)	ผศ.ดร.สมบัติ นามบุรี	อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา
๑๗)	ผศ.ดร.ประเสริฐ ธิลา	อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา
๑๘)	ผศ.ดร.สุริยา รักษาเมือง	เลขานุการหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

๒) การสนทนากลุ่มเฉพาะ

ผู้เชี่ยวชาญในการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชา ผู้ทรงคุณวุฒิด้านรัฐประศาสนศาสตร์ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย รวมทั้งสิ้นจำนวน ๑๐ รูปหรือคน

ลำดับที่	ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่ง
๑.	รศ.ดร.สุรพล สุษะพรหม	รองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์
๒.	พระปลัดวรวัฒน์ วรวิทย์โน, ดร.	อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต
๓.	รศ.ดร.เกียรติศักดิ์ สุขเหลือ	ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการ
๔.	ผศ.ดร.พงศ์พัฒน์ จิตตานุรักษ์	ผู้อำนวยการหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต
๕.	ผศ.ดร.นิกร ศรีราช	อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์
๖.	ผศ.ดร.เอนก ไยอินทร์	อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต
๗.	Mr.Sokunthol Khom	หัวหน้าแปลภาษาไทยกัมพูชา บริษัทซีทีเอฟ ประเทศไทย จำกัด มหาชน
๘.	Mr. Chum Samphors	หัวหน้าดูแลแรงงานสถานทูตกัมพูชาประจำประเทศไทย
ลำดับที่	ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่ง
๙.	Mr. Pharatt Run	อาจารย์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

๓.๓.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพนั้น ผู้วิจัยได้ใช้แบบสัมภาษณ์ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

(๑) แบบสัมภาษณ์ (Interview) เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง (Structure In-depth Interview) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

(๒) การสร้างเครื่องมือการวิจัย ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการส่งเสริมและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ตลอดจนหลักพุทธธรรมที่นำมาบูรณาการ และนำมาร่างข้อคำถามที่จะใช้ในการสัมภาษณ์ ไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา เกี่ยวกับความถูกต้องของแบบสัมภาษณ์ ในส่วนของความสอดคล้องกับเนื้อหาและทฤษฎี และนำมาปรับปรุงแก้ไขแบบสัมภาษณ์ ต่อจากนั้น นำแบบสัมภาษณ์และข้อคำถามมาปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องสมบูรณ์ และนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๒.๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารทางวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ เพื่อรวบรวมข้อมูลเบื้องต้นก่อนลงพื้นที่ ข้อมูลที่สำคัญ คือ ข้อมูลแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

การเก็บรวบรวมข้อมูล จากการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน ๑๘ รูปหรือคน จะใช้การสัมภาษณ์แบบที่ไม่มีโครงสร้าง โดยผู้วิจัยจะส่งหนังสืออย่างเป็นทางการโดยคำรับรองของผู้อำนวยการหลักสูตร ฯ เพื่อขอสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้วยตนเอง พร้อมกับส่งบริบทเนื้อหาต่าง ๆ ที่ใช้ในการสัมภาษณ์ล่วงหน้า และกำหนดวัน เวลา และสถานที่ ส่วนในขณะการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะขออนุญาตจากผู้เชี่ยวชาญให้เครื่องบันทึกเสียง และกล้องบันทึกภาพนิ่ง และเคลื่อนไหว อนึ่ง ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้ทั้งการสัมภาษณ์แบบกึ่งทางการ (Semi-formal interview) และการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (Informal interview) ดำเนินการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จึงมีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

๑) ขั้นตอนเตรียมการสัมภาษณ์ ได้แก่ ก่อนลงสนามเพื่อรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้เริ่มต้นด้วยการนัดหมายวัน เวลา ที่จะสัมภาษณ์กับกลุ่มตัวอย่าง พร้อมกับขอเอกสารต่าง ๆ เกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี พร้อม

กันนั้น ผู้วิจัยจะต้องศึกษาประเด็นคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เตรียมและศึกษาวิธีใช้เครื่องบันทึกเสียง เตรียมสมุดจดบันทึกและอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้พร้อมก่อนดำเนินการสัมภาษณ์

๒) ขั้นตอนการสัมภาษณ์ ได้แก่ ก่อนการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะสนทนาสร้างความคุ้นเคยกับผู้ให้สัมภาษณ์ แจ้งวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ อธิบายเหตุผลและขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียงในขณะที่สัมภาษณ์ ขออนุญาตใช้กล้องถ่ายรูป เพื่อใช้อ้างอิงในการสัมภาษณ์รวมทั้งแจ้งให้ทราบว่าข้อมูลต่าง ๆ ที่บันทึกเสียงไว้ ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ หากผู้ให้สัมภาษณ์ไม่ประสงค์ที่จะให้บันทึกเสียงในช่วงใด ผู้วิจัยก็จะไม่ทำการบันทึก

๓.๓.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการวิเคราะห์ข้อมูลตามชนิดเทคนิคการวิจัยดังต่อไปนี้

๑) ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสาร ใช้วิธีการวิเคราะห์เอกสารเนื้อหา (Content Analysis) นำเสนอข้อมูลด้วยวิธีการพรรณนา

๒) ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ (Interview) ใช้วิธีการวิเคราะห์แบบอุปนัย (Analytic induction) โดยนำข้อมูลมาเรียบเรียง และจำแนกอย่างเป็นระบบ จากนั้นนำมาตีความหมาย เชื่อมโยงความสัมพันธ์และสร้างข้อสรุปจากข้อมูลต่าง ๆ ที่รวบรวมได้ โดยทำไปพร้อม ๆ กับการเก็บรวบรวมข้อมูล ทั้งนี้ เพื่อจะได้ศึกษาประเด็นต่าง ๆ ได้ลึกซึ้ง เมื่อประเด็นใดวิเคราะห์แล้วไม่มีความชัดเจน ก็จะตามไปเก็บข้อมูลเพิ่มเติมในประเด็นต่าง ๆ เหล่านั้น เพื่อตอบคำถามหลักตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ข้อมูลเชิงคุณภาพได้นำมาวิเคราะห์ เพื่อหาความเชื่อมโยงความสัมพันธ์เชิงทฤษฎี

๓) การสร้างบทสรุปและการพิสูจน์บทสรุป เป็นการนำแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยต่างๆ ทางวิชาการ มาสร้างเป็นบทสรุปพร้อมกับข้อมูลที่เชื่อถือได้อีกครั้งหนึ่ง โดยเน้นความเชื่อมโยงเพื่อนำไปสู่การพิสูจน์ที่เป็นรูปธรรมและตรงต่อข้อเท็จจริง

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยเรื่อง “พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี” มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี เพื่อนำเสนอพุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมข้อมูลและทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์โดยแบ่งออกเป็น ๕ ประเด็นดังนี้

๔.๑ คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

๔.๒ ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

๔.๓ พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

๔.๔ ผลการสนทนากลุ่มเฉพาะ

๔.๕ พุทธนวัตกรรม : องค์ความรู้ใหม่

๔.๕.๑ องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

๔.๕.๒ องค์ความรู้ที่ได้สังเคราะห์จากการวิจัย

๔.๑ คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

๑) การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น

การวิเคราะห์ข้อมูลคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และระยะเวลาในการทำงาน มีรายละเอียดการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ ๔.๑ เป็นต้นไป

ตารางที่ ๔.๑ จำนวนและค่าร้อยละของ\แรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

(n=๓๙๕)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวนคน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	๑๗๘	๔๕.๐๖
หญิง	๒๐๔	๕๑.๖๕
ทางเลือก	๑๓	๓.๒๙
รวม	๓๙๕	๑๐๐.๐๐
อายุ		
๒๐-๓๐ ปี	๑๓๙	๓๕.๑๙
๓๑-๔๐ ปี	๑๒๔	๓๑.๓๙
๔๑-๕๐ ปี	๘๓	๒๑.๐๑
๕๑-๖๐ ปี	๔๙	๑๒.๔๑
รวม	๓๙๕	๑๐๐.๐๐
สถานภาพสมรส		
โสด	๒๒๓	๕๖.๔๖
สมรส	๑๓๒	๓๓.๔๒
หย่าร้าง / หม้าย	๒๗	๖.๘๔
อื่นๆ	๘	๒.๐๓
รวม	๓๙๕	๑๐๐.๐๐
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	๓๐๔	๗๖.๙๖
ปริญญาตรี	๘๖	๒๑.๗๗
รวม	๓๙๕	๑๐๐.๐๐
ระยะเวลาในการทำงาน		
๑-๕ ปี	๙๓	๒๓.๕๔
๖-๑๐ ปี	๑๕๖	๓๙.๔๙
๑๑-๑๕ ปี	๗๒	๑๘.๒๓
๑๖-๒๐ ปี	๔๘	๑๒.๑๕
๒๑ ปีขึ้นไป	๒๖	๖.๕๘
รวม	๓๙๕	๑๐๐.๐๐

จากตาราง ๔.๑ จำนวนและค่าร้อยละของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล มีรายละเอียดดังนี้

เพศ พบว่า แรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน ๒๐๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๖๕ เป็นเพศชายจำนวน ๑๗๘ คนคิดเป็นร้อยละ ๔๕.๐๖ และเป็นเพศทางเลือกจำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๒๙ ตามลำดับ

อายุ พบว่า แรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่าง ๒๐-๓๐ ปี จำนวน ๑๓๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๑๙ รองลงมามีอายุอยู่ในระหว่าง ๓๑-๔๐ ปี จำนวน ๑๒๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๑.๓๙ มีอายุ ๔๑-๕๐ ปี จำนวน ๘๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๐๑ มีอายุ ๕๑-๖๐ ปี จำนวน ๔๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๔๑ และมีอายุต่ำกว่า ๑๘-๒๐ ปี จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔.๗๖ ตามลำดับ

สถานภาพสมรส พบว่า แรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ส่วนใหญ่มีสถานโสด ๒๒๓ คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๔๖ มีสถานภาพสมรส จำนวน ๑๓๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๕๒ มีสถานภาพ หย่าร้าง / หม้าย จำนวน ๒๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๘๔ และมีสถานภาพ อื่นๆ จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๐๓

ระดับการศึกษา พบว่า แรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน ๓๐๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๖.๖๙ รองลงมามีการศึกษาในระดับปริญญาตรีจำนวน ๘๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๓๗

ระยะเวลาในการทำงาน พบว่า แรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ส่วนใหญ่ มีระยะเวลาในการทำงาน ๖-๑๐ ปี จำนวน ๑๕๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๙.๔๙ รองลงมามีระยะเวลาในการทำงาน ๑-๕ ปี จำนวน ๙๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๕๔ มีระยะเวลาในการทำงาน ๑๑-๑๕ ปี จำนวน ๗๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๒๓ มีระยะเวลาในการทำงาน ๑๖-๒๐ ปี จำนวน ๔๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๑๕ และมีระยะเวลาในการทำงาน ๒๑ ปี ขึ้นไป จำนวน ๒๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๕๘

๒) การวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

๒.๑) การส่งเสริมคุณภาพชีวิต

การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม เกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๒ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต
โดยภาพรวม

(n=๓๙๕)

ที่	การส่งเสริมคุณภาพชีวิต	ระดับการปฏิบัติ		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
๑.	ด้านการส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้	๓.๙๐	๐.๖๗	มาก
๒.	ด้านการส่งเสริมด้านสุขภาพ	๓.๗๖	๐.๗๑	มาก
๓.	ด้านการส่งเสริมด้านการใช้สติปัญญา	๓.๕๓	๐.๗๖	มาก
๔.	ด้านการส่งเสริมด้านการใช้เหตุผล	๓.๖๑	๐.๖๖	มาก
๕.	ด้านการส่งเสริมด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ	๓.๖๔	๐.๖๗	มาก
๖.	ด้านการส่งเสริมด้านทางธรรมชาติชีวิต	๓.๔๐	๐.๗๓	ปานกลาง
ภาพรวม		๓.๖๔	๐.๖๐	มาก

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยภาพรวมเฉลี่ยทุกด้านอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๖๔$, S.D. = ๐.๖๐) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๙๐$, S.D. = ๐.๖๗) รองลงมา ด้านการส่งเสริมด้านสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๗๖$, S.D. = ๐.๗๑) และด้านการส่งเสริมด้านทางธรรมชาติชีวิต มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X} = ๓.๔๐$, S.D. = ๐.๗๓) อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อแยกเป็นรายด้านมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๓ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต
ด้านการส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้

(n=๓๙๕)

ที่	ด้านการส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้	ระดับการปฏิบัติ		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
๑	แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้มีงานพิเศษทำเพิ่มเติม เพื่อเป็นการเพิ่มรายได้	๓.๙๕	๐.๗๕	มาก
๒	แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้พัฒนาผลงานตนเอง และใช้สติปัญญาความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่	๓.๙๒	๐.๗๖	มาก
๓	แรงงานกัมพูชาได้รับโอกาสในการพัฒนาตนเองให้มีตำแหน่งที่สูงขึ้นและมีรายได้สูงขึ้น	๓.๘๓	๐.๘๕	มาก
ภาพรวม		๓.๙๐	๐.๖๗	มาก

จากตารางที่ ๔.๓ พบว่า แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๙๐$, S.D. = ๐.๖๗) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยข้อที่ ๑ แรงงานได้รับการส่งเสริมให้มีงานพิเศษทำเพิ่มเติม เพื่อเป็นการเพิ่มรายได้ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๙๕$, S.D. = ๐.๗๕) รองลงมาคือ ข้อที่ ๒ แรงงานได้รับการส่งเสริมให้พัฒนาผลงานตนเอง และใช้สติปัญญาความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๙๒$, S.D. = ๐.๗๖) และข้อที่ ๓ แรงงานได้รับโอกาสในการพัฒนาตนเองให้มีตำแหน่งที่สูงขึ้นและมีรายได้สูงขึ้น มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๘๓$, S.D. = ๐.๘๕)

ตารางที่ ๔.๔ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต
ด้านสุขภาพ

(n=๓๙๕)

ที่	ด้านสุขภาพ	ระดับการปฏิบัติ		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
๑.	แรงงานกัมพูชามีโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นการส่งเสริมสุขภาพ	๓.๗๙	๐.๘๕	มาก
๒.	แรงงานกัมพูชาได้รับโอกาสจากหน่วยงานในการออก กำลังกายเป็นประจำ	๓.๘๑	๐.๘๐	มาก
๓.	แรงงานกัมพูชาได้รับข้อมูลที่เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับ การรักษาสุขภาพทางกาย จากหน่วยงาน	๓.๖๗	๐.๘๒	มาก
ภาพรวม		๓.๗๖	๐.๗๑	มาก

จากตารางที่ ๔.๔ พบว่า แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๗๖$, S.D. = ๐.๗๑) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยข้อที่ ๒ แรงงานกัมพูชาได้รับโอกาสจากหน่วยงานในการออกกำลังกายเป็นประจำ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๘๑$, S.D. = ๐.๘๐) รองลงมาคือ ข้อที่ ๑ แรงงานกัมพูชามีโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นการส่งเสริมสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๗๙$, S.D. = ๐.๘๕) และข้อที่ ๓ แรงงานกัมพูชาได้รับข้อมูลที่เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพทางกาย จากหน่วยงาน มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๖๗$, S.D. = ๐.๘๒)

ตารางที่ ๔.๕ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต
ด้านการใช้สติปัญญา

(n=๓๙๕)

ที่	ด้านการใช้สติปัญญา	ระดับการปฏิบัติ		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
๑.	แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้ใช้สติปัญญา ความสามารถของตนเองเพื่อพัฒนางานขององค์กรให้ ดียิ่งขึ้น	๓.๖๔	๐.๘๙	มาก
๒.	แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมการแสดงออกทาง ความคิด และการใช้สติปัญญาในการแก้ไขปัญหา	๓.๔๗	๐.๘๔	ปานกลาง
๓.	แรงงานกัมพูชามีโอกาสในการเข้าร่วมเวทีทาง วิชาการและมีโอกาสถ่ายทอดความรู้ให้กับเพื่อน ร่วมงาน	๓.๔๘	๐.๘๖	ปานกลาง
ภาพรวม		๓.๕๓	๐.๗๖	มาก

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่า แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการใช้
สติปัญญา โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๕๓$, S.D. = ๐.๗๖) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า
ข้อที่ ๑ แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้ใช้สติปัญญาความสามารถของตนเองเพื่อพัฒนางานของ
องค์กรให้ดียิ่งขึ้น มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๖๔$, S.D. = ๐.๘๙) รองลงมาคือ ข้อที่ ๓
แรงงานกัมพูชามีโอกาสในการเข้าร่วมเวทีทางวิชาการและมีโอกาสถ่ายทอดความรู้ให้กับเพื่อน
ร่วมงาน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = ๓.๔๘$, S.D. = ๐.๗๕) และข้อที่ ๒ แรงงานกัมพูชา
ได้รับการส่งเสริมการแสดงออกทางความคิด และการใช้สติปัญญาในการแก้ไขปัญหา มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด
อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = ๓.๔๗$, S.D. = ๐.๘๑)

ตารางที่ ๔.๖ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต
ด้านการใช้เหตุผล

(n=๓๙๕)

ที่	ด้านการใช้เหตุผล	ระดับการปฏิบัติ		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
๑.	แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้ใช้เหตุผลในการ แก้ไขปัญหา และการคิดวิเคราะห์เชิงตรรกะ	๓.๕๓	๐.๗๘	มาก
๒.	แรงงานกัมพูชาได้รับการอบรมให้รู้จักการเคารพใน ความเห็นและสิทธิของผู้อื่น	๓.๕๔	๐.๘๑	มาก
๓.	แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้วิเคราะห์สภาพ ปัญหาขององค์กรเพื่อหาแนวทางในการแก้ไขโดยใช้ หลักของเหตุผล	๓.๗๖	๐.๘๒	มาก
ภาพรวม		๓.๖๑	๐.๖๖	มาก

จากตารางที่ ๔.๖ พบว่า แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการใช้เหตุผล โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๖๑$, S.D. = ๐.๖๖) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยข้อที่ ๓ แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้วิเคราะห์สภาพปัญหาขององค์กรเพื่อหาแนวทางในการแก้ไขโดยใช้หลักของเหตุผล มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๗๖$, S.D. = ๐.๘๒) รองลงมาคือ ข้อที่ ๒ แรงงานกัมพูชาได้รับการอบรมให้รู้จักการเคารพในความเห็นและสิทธิของผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๕๔$, S.D. = ๐.๘๑) และข้อที่ ๑ แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้ใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา และการคิดวิเคราะห์เชิงตรรกะ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๕๓$, S.D. = ๐.๗๘)

ตารางที่ ๔.๗ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต
ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ

(n=๓๙๕)

ที่	ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ	ระดับการปฏิบัติ		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
๑.	แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้รักษาความสะอาด ภายในสถานที่ทำงาน	๓.๕๓	๐.๘๒	มาก
๒.	แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้จัดห้องทำงาน หรือสถานที่ทำงานให้สะอาดเรียบร้อยปลอดภัย	๓.๘๓	๐.๘๐	มาก
๓.	แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้จัดมลภาวะ ต่างๆ ที่จะเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน	๓.๕๕	๐.๘๖	มาก
ภาพรวม		๓.๖๔	๐.๖๗	มาก

จากตารางที่ ๔.๗ พบว่า แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๖๔$, S.D. = ๐.๖๗) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยข้อที่ ๒ แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้จัดห้องทำงานหรือสถานที่ทำงานให้สะอาดเรียบร้อยปลอดภัย มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๘๓$, S.D. = ๐.๘๐) รองลงมาคือ ข้อที่ ๓ แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้จัดมลภาวะต่างๆ ที่จะเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๕๕$, S.D. = ๐.๘๖) และข้อที่ ๑ แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้รักษาความสะอาดภายในสถานที่ทำงาน มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๕๓$, S.D. = ๐.๘๒)

ตารางที่ ๔.๘ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต
ด้านทางธรรมชาติชีวิต

(n=๓๙๕)

ที่	ด้านทางธรรมชาติชีวิต	ระดับการปฏิบัติ		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
๑.	แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมในเรื่องของการใช้ ชีวิต ทั้งชีวิตในการทำงาน และชีวิตครอบครัว	๓.๔๕	๐.๘๒	ปานกลาง
๒.	แรงงานกัมพูชาได้รับการจัดสรรเวลาการทำงานและ เวลาการใช้ชีวิตกับครอบครัวให้เหมาะสม จนรู้สึกว่าการ การทำงานคือการใช้ชีวิต	๓.๓๕	๐.๘๑	ปานกลาง
๓.	แรงงานกัมพูชาได้รับโอกาสในการปรับเวลาทำงาน เวลาพักผ่อนและการใช้ชีวิตครอบครัวอย่างเหมาะสม	๓.๓๙	๐.๘๕	ปานกลาง
ภาพรวม		๓.๔๐	๐.๗๓	ปานกลาง

จากตารางที่ ๔.๘ พบว่า แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านทางธรรมชาติชีวิต โดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = ๓.๔๐$, S.D. = ๐.๗๓) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าอยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยข้อที่ ๑ แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมในเรื่องของการใช้ชีวิต ทั้งชีวิตในการทำงาน และชีวิตครอบครัว มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = ๓.๔๕$, S.D. = ๐.๘๓) รองลงมาคือ ข้อที่ ๓ แรงงานกัมพูชาได้รับโอกาสในการปรับเวลาทำงานเวลาพักผ่อนและการใช้ชีวิตครอบครัวอย่างเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๓๙$, S.D. = ๐.๘๕) และข้อที่ ๒ แรงงานกัมพูชาได้รับการจัดสรรเวลาการทำงานและเวลาการใช้ชีวิตกับครอบครัวให้เหมาะสม จนรู้สึกว่าการทำงานคือการใช้ชีวิต มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = ๓.๓๕$, S.D. = ๐.๘๑)

๒.๒) หลักภาวนา ๔

การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม เกี่ยวกับหลักภาวนา ๔ มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๙ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าเฉลี่ย และระดับการปฏิบัติตามหลักภาวนา ๔ โดยภาพรวม

(n=๓๙๕)

ที่	หลักภาวนา ๔	ระดับการปฏิบัติ		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
๑.	ด้านกายภาวนา การส่งเสริมด้านกาย	๓.๗๔	๐.๗๓	มาก
๒.	ด้านศีลภาวนา การส่งเสริมด้านศีล	๓.๗๑	๐.๗๑	มาก
๓.	ด้านจิตตภาวนา การส่งเสริมด้านจิต	๓.๖๕	๐.๖๙	มาก
๔.	ด้านปัญญาภาวนา การส่งเสริมด้านปัญญา	๓.๗๒	๐.๖๘	มาก
ภาพรวม		๓.๗๑	๐.๖๔	มาก

จากตารางที่ ๔.๙ พบว่า แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา ๔ กัมพูชาได้รับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา ๔ โดยภาพรวม เฉลี่ยทุกด้านอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๗๑$, S.D. = ๐.๖๔) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยด้านกายภาวนา การส่งเสริมด้านกาย มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๗๔$, S.D. = ๐.๗๓) รองลงมา ด้านปัญญาภาวนา การส่งเสริมด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๗๒$, S.D. = ๐.๖๘) ส่วนด้านจิตตภาวนา การส่งเสริมด้านจิต มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๖๕$, S.D. = ๐.๖๙) เมื่อแยกเป็นรายด้านมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๑๐ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าเฉลี่ย และระดับการปฏิบัติตามหลักภาวนา ๔ ด้าน
กายภาวนา การส่งเสริมด้านกาย

(n=๓๙๕)

ที่	ด้านกายภาวนา การส่งเสริมด้านกาย	ระดับการปฏิบัติ		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
๑.	แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมทางกายให้มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์	๓.๘๑	๐.๘๔	มาก
๒.	แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน	๓.๖๙	๐.๘๕	มาก
๓.	แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมการใช้ร่างกายในการทำประโยชน์ให้สังคมส่วนรวม	๓.๗๓	๐.๘๒	มาก
ภาพรวม		๓.๗๔	๐.๗๓	มาก

จากตารางที่ ๔.๑๐ พบว่า แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ด้านกายภาวนา การส่งเสริมด้านกาย ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๗๔$, S.D. = ๐.๗๓) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยข้อที่ ๑ แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมทางกายให้มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๘๑$, S.D. = ๐.๘๔) รองลงมาคือ ข้อที่ ๓ แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมการใช้ร่างกายในการทำประโยชน์ให้สังคมส่วนรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๗๓$, S.D. = ๐.๘๒) และข้อที่ ๒ แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๖๙$, S.D. = ๐.๘๕)

ตารางที่ ๔.๑๑ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าเฉลี่ย และระดับการปฏิบัติตามหลักภาวะนา ด้านสืลภาวะนา การส่งเสริมด้านสืล

(n=๓๙๕)

ที่	ด้านสืลภาวะนา การส่งเสริมด้านสืล	ระดับการปฏิบัติ		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
๑.	แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้มีระเบียบวินัยในการใช้ชีวิตในองค์กร	๓.๖๘	๐.๘๔	มาก
๒.	แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้รู้จักเคารพกฎกติกาขององค์กรอย่างเคร่งครัด	๓.๗๐	๐.๗๙	มาก
๓.	แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้เคารพระเบียบแบบแผนวัฒนธรรมองค์กรที่ดีที่เคยปฏิบัติกันมา	๓.๗๖	๐.๗๙	มาก
ภาพรวม		๓.๗๑	๐.๗๑	มาก

จากตารางที่ ๔.๑๑ พบว่า แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามหลักภาวะนา ๔ ด้านสืลภาวะนา การส่งเสริมด้านสืล ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๗๑$, S.D. = ๐.๗๑) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าอยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยข้อที่ ๓ แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้เคารพระเบียบแบบแผนวัฒนธรรมองค์กรที่ดีที่เคยปฏิบัติกันมา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๗๖$, S.D. = ๐.๗๙) รองลงมาคือ ข้อที่ ๑ แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้มีระเบียบวินัยในการใช้ชีวิตในองค์กร มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๖๘$, S.D. = ๐.๘๔) และข้อที่ ๒ แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้รู้จักเคารพกฎกติกาขององค์กรอย่างเคร่งครัด มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๗๐$, S.D. = ๐.๗๙)

ตารางที่ ๔.๑๒ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าเฉลี่ย และระดับการปฏิบัติตามหลักภาวนา ๔ ด้าน
จิตตภาวนา การส่งเสริมด้านจิต

(n=๓๙๕)

ที่	ด้านจิตตภาวนา การส่งเสริมด้านจิต	ระดับการปฏิบัติ		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
๑.	แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้มีสุขภาพทางจิตที่ดี เอาใจใส่ในขณะที่ปฏิบัติงาน	๓.๖๔	๐.๗๕	มาก
๒.	แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้มีความสุขในการทำงาน ใส่ใจ ใฝ่รู้ในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับงานอยู่เป็นนิตย์ ทั้งในและนอกเวลางาน	๓.๘๑	๐.๘๐	มาก
๓.	แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้ฝึกสติและสมาธิในการทำงาน มีจิตใจแน่วแน่ มั่นคงต่องานหรือภารกิจ ไม่คิดเรื่องอื่นจนกว่างานจะสำเร็จ	๓.๕๐	๐.๘๖	ปานกลาง
ภาพรวม		๓.๖๕	๐.๖๙	มาก

จากตารางที่ ๔.๑๒ พบว่า แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ด้านจิตตภาวนา การส่งเสริมด้านจิต ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๖๕$, S.D. = ๐.๖๙) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ ๒ แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้มีความสุขในการทำงาน ใส่ใจ ใฝ่รู้ในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับงานอยู่เป็นนิตย์ ทั้งในและนอกเวลางาน มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๘๑$, S.D. = ๐.๘๐) รองลงมาคือ ข้อ ๑ แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้มีสุขภาพทางจิตที่ดี เอาใจใส่ในขณะที่ปฏิบัติงาน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๖๔$, S.D. = ๐.๗๕) และข้อที่ ๓ แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้ฝึกสติและสมาธิในการทำงาน มีจิตใจแน่วแน่ มั่นคงต่องานหรือภารกิจ ไม่คิดเรื่องอื่นจนกว่างานจะสำเร็จ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = ๓.๕๐$, S.D. = ๐.๘๖)

ตารางที่ ๔.๑๓ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าเฉลี่ย และระดับการปฏิบัติตามหลักภาวนา ๔ ด้าน
ปัญญภาวนา การส่งเสริมด้านปัญญา

(n=๓๙๕)

ที่	ด้านปัญญภาวนา การส่งเสริมด้านปัญญา	ระดับการปฏิบัติ		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
๑.	แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้พิจารณาใคร่ครวญหาข้อดี – ข้อด้อยในการปฏิบัติงานทุกครั้งเพื่อเป็นแนวทางในครั้งต่อไป	๓.๖๘	๐.๘๘	มาก
๒.	แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้ไตร่ตรองและตรวจสอบข้อบกพร่องของการปฏิบัติงานอยู่เสมอ	๓.๘๑	๐.๗๗	มาก
๓.	แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้ตรวจสอบ/ทดสอบคุณภาพและประสิทธิภาพของผลงานที่ได้รับ	๓.๖๖	๐.๗๕	มาก
ภาพรวม		๓.๗๒	๐.๖๘	มาก

จากตารางที่ ๔.๑๓ พบว่า แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ด้านปัญญภาวนา การส่งเสริมด้านปัญญา ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = ๓.๗๒, S.D. = ๐.๖๘) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยข้อที่ ๒ แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้ไตร่ตรองและตรวจสอบข้อบกพร่องของการปฏิบัติงานอยู่เสมอ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = ๓.๘๑, S.D. = ๐.๗๗) รองลงมาคือ ข้อที่ ๑ แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้พิจารณาใคร่ครวญหาข้อดี – ข้อด้อยในการปฏิบัติงานทุกครั้งเพื่อเป็นแนวทางในครั้งต่อไป มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = ๓.๖๘, S.D. = ๐.๘๘) ส่วนข้อที่ ๓ แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้ตรวจสอบ/ทดสอบคุณภาพและประสิทธิภาพของผลงานที่ได้รับ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = ๓.๖๖, S.D. = ๐.๗๕)

๒.๓) คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๑๔ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี โดยภาพรวม

(n=๓๙๕)

ที่	คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี	ระดับการปฏิบัติ		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
๑.	ด้านความพึงพอใจในชีวิต	๓.๕๔	๐.๗๗	มาก
๒.	ด้านอัตตมโนทัศน์	๓.๕๕	๐.๗๘	มาก
๓.	ด้านสุขภาพร่างกาย	๓.๔๔	๐.๗๙	ปานกลาง
๔.	ด้านสังคมและเศรษฐกิจ	๓.๔๘	๐.๗๔	ปานกลาง
ภาพรวม		๓.๕๐	๐.๗๐	ปานกลาง

จากตารางที่ ๔.๑๔ พบว่า แรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรีมีคุณภาพชีวิต ในภาพรวมเฉลี่ยทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = ๓.๕๐$, S.D. = ๐.๗๐) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านอัตตมโนทัศน์ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๕๕$, S.D. = ๐.๗๘) รองลงมา คือ ด้านความพึงพอใจในชีวิต มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๕๔$, S.D. = ๐.๗๗) และด้านสุขภาพร่างกายมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = ๓.๔๔$, S.D. = ๐.๗๙)

เมื่อแยกเป็นรายด้านมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๑๕ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาใน
จังหวัดชลบุรี ด้านความพึงพอใจในชีวิต

(n=๓๙๕)

ที่	ด้านความพึงพอใจในชีวิต	ระดับการปฏิบัติ		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
๑.	แรงงานกัมพูชามีความพึงพอใจกับการใช้ในชีวิตใน การทำงาน และการใช้ชีวิตตามปกติ	๓.๖๙	๐.๘๖	มาก
๒.	แรงงานกัมพูชามีความยินดีเต็มใจที่จะปฏิบัติงาน ให้กับองค์กร พึงพอใจกับภาพลักษณ์ขององค์กรและ ผลตอบแทนที่ได้จากองค์กร	๓.๔๖	๐.๘๘	ปานกลาง
๓.	แรงงานกัมพูชามีความภาคภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่ง ขององค์กร	๓.๔๘	๐.๘๖	ปานกลาง
ภาพรวม		๓.๕๔	๐.๗๗	มาก

จากตารางที่ ๔.๑๕ พบว่า แรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรีมีคุณภาพชีวิต ด้านความพึงพอใจในชีวิต ในภาพรวม เฉลี่ยทุกด้านอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๕๔$, S.D. = ๐.๗๗) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยข้อที่ ๑ แรงงานกัมพูชามีความพึงพอใจกับการใช้ในชีวิตในการทำงาน และการใช้ชีวิตตามปกติ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๖๙$, S.D. = ๐.๘๖) รองลงมา คือ ข้อที่ ๓ แรงงานกัมพูชามีความภาคภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งขององค์กร มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = ๓.๔๘$, S.D. = ๐.๘๖) และข้อที่ ๒ แรงงานกัมพูชามีความยินดีเต็มใจที่จะปฏิบัติงานให้กับองค์กร พึงพอใจกับภาพลักษณ์ขององค์กรและผลตอบแทนที่ได้จากองค์กร มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = ๓.๔๖$, S.D. = ๐.๘๘)

ตารางที่ ๔.๑๖ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาใน
จังหวัดชลบุรี ด้านอัตตมโนทัศน์

(n=๓๙๕)

ที่	ด้านอัตตมโนทัศน์	ระดับการปฏิบัติ		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
๑.	แรงงานกัมพูชา มีความคิดและทัศนคติที่ดีต่อองค์กร และมององค์กรในแง่ดีเสมอ	๓.๖๓	๐.๘๖	มาก
๒.	แรงงานกัมพูชา มีความรักและความผูกพันต่อองค์กร ด้วยดีเสมอ	๓.๔๖	๐.๘๙	ปานกลาง
๓.	แรงงานกัมพูชา อุทิศตนเพื่อการทำงานให้กับองค์กร อย่างเต็มความสามารถ	๓.๕๕	๐.๘๒	มาก
ภาพรวม		๓.๕๕	๐.๗๘	มาก

จากตารางที่ ๔.๑๖ พบว่า แรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรีมีคุณภาพชีวิต ด้านอัตตมโนทัศน์ ในภาพรวม เฉลี่ยทุกด้านอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๕๕$, S.D. = ๐.๗๘) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ ๑ แรงงานกัมพูชา มีความคิดและทัศนคติที่ดีต่อองค์กร และมององค์กรในแง่ดีเสมอ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๖๓$, S.D. = ๐.๘๖) รองลงมา คือ ข้อที่ ๓ แรงงานกัมพูชา อุทิศตนเพื่อการทำงานให้กับองค์กรอย่างเต็มความสามารถ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๕๕$, S.D. = ๐.๘๒) และ ข้อ ๒ แรงงานกัมพูชา มีความรักและความผูกพันต่อองค์กรด้วยดีเสมอ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = ๓.๔๖$, S.D. = ๐.๘๙)

ตารางที่ ๔.๑๗ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาใน
จังหวัดชลบุรี ด้านสุขภาพร่างกาย

(n=๓๙๕)

ที่	ด้านสุขภาพร่างกาย	ระดับการปฏิบัติ		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
๑.	แรงงานกัมพูชาที่มีสภาวะของร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรง เจริญเติบโตอย่างปกติ ระบบต่างๆ ของ ร่างกายสามารถทำงานได้เป็นปกติและมีประสิทธิภาพ	๓.๔๘	๐.๘๑	ปานกลาง
๒.	แรงงานกัมพูชาที่มีร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและความทุพพลภาพ	๓.๔๒	๐.๘๗	ปานกลาง
๓.	แรงงานกัมพูชาที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจที่ แข็งแรงสมบูรณ์ พร้อมทั้งจะปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็ม ความสามารถ	๓.๔๕	๐.๘๐	ปานกลาง
ภาพรวม		๓.๔๔	๐.๗๙	ปานกลาง

จากตารางที่ ๔.๑๗ พบว่า แรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรีมีคุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพร่างกาย ในภาพรวม เฉลี่ยทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = ๓.๔๔$, S.D. = ๐.๗๙) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุดข้อ โดยข้อที่ ๑ แรงงานกัมพูชาที่มีสภาวะของร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง เจริญเติบโตอย่างปกติ ระบบต่างๆ ของร่างกายสามารถทำงานได้เป็นปกติและมีประสิทธิภาพ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = ๓.๔๘$, S.D. = ๐.๘๑) รองลงมา ข้อที่ ๓ แรงงานกัมพูชาที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ พร้อมทั้งจะปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มความสามารถ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = ๓.๔๕$, S.D. = ๐.) และ ข้อที่ ๒ แรงงานกัมพูชาที่มีร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและความทุพพลภาพ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = ๓.๔๒$, S.D. = ๐.๘๗)

ตารางที่ ๔.๑๘ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาใน
จังหวัดชลบุรี ด้านสังคมและเศรษฐกิจ

(n=๓๙๕)

ที่	ด้านสังคมและเศรษฐกิจ	ระดับการปฏิบัติ		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
๑.	แรงงานกัมพูชามีกิจกรรมทางสังคมที่ดีและมีเครือข่ายทางสังคมต่างๆ นอกองค์กร	๓.๔๘	๐.๘๐	ปานกลาง
๒.	แรงงานกัมพูชาเป็นที่รู้จักของคนในสังคมเดียวกันและสังคมอื่นๆ โดยมีกิจกรรมทางสังคมที่ทำร่วมกันอย่างหลากหลาย	๓.๓๖	๐.๘๙	ปานกลาง
๓.	แรงงานกัมพูชามีสภาพทางการเงินที่คล่องตัว เพียงพอต่อการดำรงชีวิต และมีเหลือเพื่อการออกและการลงทุน	๓.๕๙	๐.๘๔	มาก
ภาพรวม		๓.๔๘	๐.๗๔	ปานกลาง

จากตารางที่ ๔.๑๘ พบว่า แรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรีมีคุณภาพชีวิต ด้านสังคมและเศรษฐกิจ ในภาพรวม เฉลี่ยทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = ๓.๔๘$, S.D. = ๐.๗๔) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ ๓ แรงงานกัมพูชามีสภาพทางการเงินที่คล่องตัว เพียงพอต่อการดำรงชีวิต และมีเหลือเพื่อการออกและการลงทุน อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๕๙$, S.D. = ๐.๘๔) รองลงมา คือ ข้อที่ ๑ แรงงานกัมพูชามีกิจกรรมทางสังคมที่ดีและมีเครือข่ายทางสังคมต่างๆ นอกองค์กร มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = ๓.๔๘$, S.D. = ๐.๘๐) และ ข้อที่ ๒ แรงงานกัมพูชาเป็นที่รู้จักของคนในสังคมเดียวกันและสังคมอื่นๆ โดยมีกิจกรรมทางสังคมที่ทำร่วมกันอย่างหลากหลาย มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = ๓.๓๖$, S.D. = ๐.๘๙) ตามลำดับ

๒.๔) คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

๑. ด้านความพึงพอใจในชีวิต

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ด้านความพึงพอใจในชีวิต ในประเด็นคำถาม “คุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาของแรงงานจังหวัดชลบุรี ด้านความพึงพอใจในชีวิต มีการดำเนินการแล้วอย่างไร” มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. แรงงานกัมพูชาหลายครอบครัวมีรายได้สม่ำเสมอจากการทำงานในภาคอุตสาหกรรม การผลิต และบริการ เช่น โรงงานแปรรูปอาหารและโรงแรม ซึ่งมีความต้องการแรงงานอย่างต่อเนื่อง รายได้ที่มีมั่นคงนี้ช่วยให้แรงงานสามารถวางแผนชีวิตได้ดีขึ้น ทั้งในด้านการเลี้ยงดูบุตร การเก็บออม และการดูแลสุขภาพ ครอบครัวจำนวนไม่น้อยเริ่มมีความหวังในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระยะยาว และลดความรู้สึกไม่มั่นคงที่เคยเผชิญเมื่อต้องย้ายถิ่นฐานเข้ามาใหม่ในช่วงแรก^๑

๒. แรงงานกัมพูชาหลายคนรู้สึกภูมิใจในตนเองเมื่อสามารถส่งเงินกลับบ้านให้ครอบครัวมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น เช่น การสร้างบ้านใหม่ การส่งบุตรหลานเรียนหนังสือ หรือการดูแลพ่อแม่ที่สูงอายุ แม้ต้องจากบ้านเกิดมาอยู่ต่างแดน แต่การเสียสละร่างกายเพื่อคนที่รัก ทำให้แรงงานรู้สึกว่ามีชีวิตมีคุณค่าและมีเป้าหมายที่ชัดเจน ส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจในบทบาทของตนในครอบครัวและสังคม^๒

๓. กิจกรรมในชุมชนแรงงาน เช่น การออกกำลังกายยามเย็น การร่วมสวดมนต์หรือทำวัตรตอนค่ำ และการเข้าร่วมกลุ่มสนทนาเรื่องสุขภาพ ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ในชุมชนและลดความเครียดจากการทำงาน การมีพื้นที่ให้ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้แรงงานรู้สึกมีคุณค่าและมีความสุขกับชีวิตประจำวันมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังส่งผลให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้นทั้งทางกายและใจ^๓

๔. การฝึกอบรมด้านการเงินเบื้องต้น เช่น การทำบัญชีรายรับรายจ่าย การตั้งเป้าหมายการออม และการจัดการหนี้สิน ช่วยให้แรงงานกัมพูชามีความรู้พื้นฐานในการบริหารการเงินของตนเอง ประกอบกับการวางแผนชีวิตอย่างเป็นขั้นตอน เช่น การเตรียมพร้อมรับมือเหตุฉุกเฉินหรือการวางแผนอนาคตของบุตรหลาน ทำให้สามารถรับมือกับวิกฤตทางเศรษฐกิจหรือค่าใช้จ่ายฉุกเฉินได้อย่างมีระบบและมั่นคงมากยิ่งขึ้น^๔

^๑สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^๒สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^๓สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๘.

^๔สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๔ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

๕. ด้วยการสนับสนุนให้เข้าถึงสิทธิแรงงานและสวัสดิการขั้นพื้นฐาน เช่น การขึ้นทะเบียนแรงงานต่างด้าว การได้รับค่าจ้างเป็นธรรม และการมีสิทธิเข้ารับบริการด้านสุขภาพตามระบบประกันสังคม ทำให้แรงงานกัมพูชารู้สึกได้รับการคุ้มครองตามกฎหมาย แรงงานจึงมีความมั่นใจในการใช้ชีวิตและทำงานในประเทศไทยในระยะยาว ลดความวิตกกังวลเรื่องความไม่แน่นอนทางกฎหมาย หรือปัญหาการถูกเลิกจ้างโดยไม่เป็นธรรม^๕

๖. หลายครอบครัวแรงงานกัมพูชาให้ความสำคัญกับการศึกษาของบุตร โดยวางแผนให้เรียนในระบบการศึกษาของไทยอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้มีโอกาสสอบเข้ามหาวิทยาลัยหรือมีทักษะเพียงพอสำหรับงานที่มั่นคงและมีรายได้ดีในอนาคต การลงทุนด้านการศึกษาเช่นนี้สะท้อนถึงความมุ่งมั่นในการยกระดับฐานะของครอบครัว และความหวังว่าบุตรหลานจะมีชีวิตที่ดีขึ้นกว่ารุ่นพ่อแม่ ทั้งยังเป็นแรงผลักดันให้ผู้ปกครองอดทนและตั้งใจทำงานอย่างไม่ย่อท้อ^๖

๗. การจัดสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้สะอาดและปลอดภัย เช่น การแยกขยะอย่างเป็นระบบ การมีไฟฟ้าและน้ำสะอาดเพียงพอ รวมถึงการควบคุมเสียงรบกวนและความเป็นระเบียบภายในชุมชน ช่วยให้แรงงานกัมพูชารู้สึกผ่อนคลายเมื่อกลับจากทำงาน บรรยากาศที่เป็นมิตรและเอื้อต่อการพักผ่อนมีส่วนสำคัญต่อการสร้างสมดุลทางจิตใจและอารมณ์ ทำให้ผู้อยู่อาศัยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งในด้านกายภาพและจิตวิทยา^๗

๘. ที่อยู่อาศัยที่มั่นคง เช่น หอพักแรงงานที่จัดอย่างเป็นระบบ ปลอดภัย และมีสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐาน ช่วยให้แรงงานกัมพูชาความรู้สึกเป็นเจ้าของและมีความมั่นคงในชีวิตประจำวัน ประกอบกับการเข้าถึงระบบประกันสุขภาพ ทำให้สามารถรักษาพยาบาลได้เมื่อเจ็บป่วยโดยไม่ต้องกังวลเรื่องค่าใช้จ่าย ทั้งสองปัจจัยนี้ส่งเสริมให้แรงงานมีความมั่นใจและกล้าใช้ชีวิตในสังคมไทยอย่างต่อเนื่องและมั่นคง^๘

๙. กิจกรรมส่งเสริมวัฒนธรรมกัมพูชาในชุมชนแรงงาน เช่น การแสดงรำพื้นเมือง การจัดงานสงกรานต์ตามแบบกัมพูชา หรือพิธีทำบุญประจำปี ช่วยให้แรงงานได้เชื่อมโยงกับรากเหง้าทางวัฒนธรรมของตนเองอย่างลึกซึ้ง การมีโอกาสแสดงออกทางวัฒนธรรมและรักษาขนบธรรมเนียมประจำชาติ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในอัตลักษณ์ และสร้างความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกันในกลุ่มแรงงานและครอบครัว^๙

^๕สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^๖สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๖ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^๗สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๗ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^๘สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^๙สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๘.

๑๐. แรงงานกัมพูชาได้รับการอบรมเรื่องสุขภาพจิตและการควบคุมอารมณ์ ผ่านกิจกรรมให้ความรู้และการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาในชุมชนแรงงาน ความรู้เหล่านี้ช่วยให้แรงงานเข้าใจสาเหตุของความเครียด เรียนรู้วิธีผ่อนคลายจิตใจ และปรับพฤติกรรมเมื่อเผชิญกับความกดดันในที่ทำงาน ส่งผลให้สามารถจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น ลดปัญหาการทะเลาะเบาะแว้ง และใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีสติและสมดุลมากขึ้น^{๑๐}

๑๑. การอบรมทักษะวิชาชีพเสริม เช่น การฝึกงานฝีมือ การใช้เครื่องจักร หรือทักษะด้านบริการ ช่วยให้แรงงานกัมพูชามีความรู้และความสามารถหลากหลายมากขึ้น สามารถปรับตัวเข้ากับงานที่หลากหลายหรือเปลี่ยนสายงานได้เมื่อตลาดแรงงานเปลี่ยนแปลง ส่งผลให้โอกาสในการมีงานทำต่อเนื่องเพิ่มขึ้น และลดความเสี่ยงจากการตกงานแบบไม่คาดคิด ทั้งยังสร้างความมั่นใจในการดำรงชีวิตระยะยาวอีกด้วย^{๑๑}

๑๒. แรงงานกัมพูชาบางกลุ่มเริ่มมีแนวคิดด้านการเงินระยะยาว โดยจัดสรรรายได้ส่วนหนึ่งเพื่อการเก็บออมอย่างสม่ำเสมอ พร้อมทั้งศึกษาช่องทางการลงทุนขนาดเล็ก เช่น การเปิดร้านขายอาหาร เครื่องดื่ม หรือค้าขายสินค้าท้องถิ่น ความตั้งใจในการเป็นเจ้าของกิจการแม้เพียงเล็กน้อยนี้ ช่วยสร้างแรงบันดาลใจและความหวังในการพึ่งพาตนเองในอนาคตอย่างมั่นคง และลดการพึ่งพารายได้จากการเป็นลูกจ้างเพียงทางเดียว^{๑๒}

๑๓. แรงงานกัมพูชาหลายคนเริ่มเรียนรู้การจัดตารางชีวิตอย่างสมดุล โดยสามารถทำงานเต็มเวลา ควบคู่กับการใช้เวลากับครอบครัวในช่วงเย็นหรือวันหยุด รวมถึงการมีเวลาพักผ่อนเพียงพอ เช่น การนอนหลับที่มีคุณภาพ หรือทำกิจกรรมยามว่างที่ช่วยผ่อนคลาย การบริหารเวลาและทรัพยากรเหล่านี้ได้อย่างเหมาะสม ช่วยลดความเครียด และทำให้มีความสุขในชีวิตประจำวันมากขึ้น อย่างเป็นรูปธรรม^{๑๓}

๑๔. แรงงานกัมพูชาที่ปฏิบัติงานอย่างขยันขันแข็งและมีความรับผิดชอบ มักได้รับคำชื่นชมและความไว้วางใจจากผู้ว่าจ้าง รวมถึงการยอมรับจากเพื่อนบ้านและชุมชนในพื้นที่ การได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรมและมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน ทำให้แรงงานรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมไทยอย่างแท้จริง ส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง และภาคภูมิใจในบทบาทที่ตนมีต่อครอบครัวและสังคมโดยรอบ^{๑๔}

^{๑๐}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๑๑}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๒}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๓}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๔}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

๑๕. การมีรายได้ประจำจากการทำงานในภาคธุรกิจและอุตสาหกรรม ทำให้แรงงาน กัมพูชาสามารถจัดสรรเงินเพื่อการออม การส่งเงินกลับบ้าน และการใช้จ่ายในชีวิตประจำวันอย่างมีระบบ การที่สามารถวางแผนการเงินได้อย่างมั่นคง ช่วยลดความเครียดจากภาระหนี้สินหรือเหตุฉุกเฉิน และสร้างความรู้สึกมั่นใจในอนาคต ส่งผลให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมอย่างชัดเจนและยั่งยืน^{๑๕}

๑๖. การจัดตั้งเครือข่ายช่วยเหลือภายในชุมชนแรงงานกัมพูชา เช่น กลุ่มออมทรัพย์รายเดือน กลุ่มเยี่ยมเยียนผู้ป่วย หรือกลุ่มสวัสดิการร่วม ทำให้แรงงานสามารถพึ่งพาตนเองในยามจำเป็น ทั้งด้านการเงินและกำลังใจ ระบบความช่วยเหลือแบบพึ่งพาอาศัยกันนี้สร้างความอบอุ่นและความมั่นใจในสังคมที่อยู่ห่างไกลจากบ้านเกิด ส่งผลให้แรงงานไม่รู้สึกโดดเดี่ยว และสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเข้มแข็งและมีพลังมากขึ้น^{๑๖}

๑๗. การมีโอกาสเข้าวัด ฟังธรรม และร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น การทำบุญในวันสำคัญหรือการสวดมนต์ร่วมกัน ช่วยให้แรงงานกัมพูชารู้สึกผ่อนคลายจากความเหน็ดเหนื่อยของการทำงาน อีกทั้งยังเป็นโอกาสในการทบทวนตนเองและหล่อหลอมจิตใจให้อ่อนโยน การยึดมั่นในหลักธรรมทำให้เกิดความสุขจากภายใน และส่งเสริมความมั่นคงทางอารมณ์ในชีวิตประจำวัน^{๑๗}

๑๘. แรงงานกัมพูชาบางคนที่มีความสามารถในการสื่อสารและการจัดการ ได้รับคัดเลือกให้เป็นผู้นำกลุ่มในชุมชนแรงงาน ทำหน้าที่ประสานงานกับหน่วยงานท้องถิ่น ดูแลความเป็นอยู่ของเพื่อนร่วมชาติ และจัดกิจกรรมพัฒนาชุมชน บทบาทนี้ไม่เพียงสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้อื่น แต่ยังทำให้เจ้าตัวเกิดความภาคภูมิใจในศักยภาพและความสามารถของตนเอง ซึ่งเป็นการยกระดับคุณค่าในชีวิตอย่างแท้จริง^{๑๘}

สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ด้านความพึงพอใจในชีวิต มีความพอใจในการดำรงชีวิตที่มั่นคง มีความสุขและสมดุลในชีวิตประจำวัน เกิดความภาคภูมิใจในตนเองและชุมชน สามารถเผชิญปัญหาและปรับตัวได้ดีขึ้น และมีความหวังและมุ่งมั่นต่ออนาคต ดังตารางที่ ๔.๑๔

^{๑๕}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๖}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

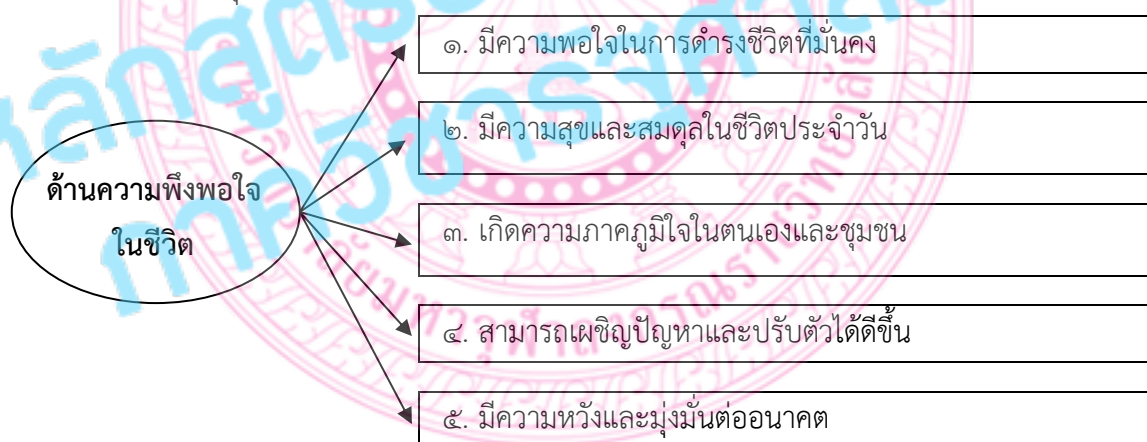
^{๑๗}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๘}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

ตารางที่ ๔.๑๙ ค่าความถี่ การสัมภาษณ์เชิงลึก คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี
ด้านความพึงพอใจในชีวิต

ลำดับ	ประเด็น/ตัวบ่งชี้	ความถี่	ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ลำดับที่
๑.	มีความพอใจในการดำรงชีวิตที่มั่นคง	๕	๑,๕,๘,๑๑,๑๕
๒.	มีความสุขและสมดุลในชีวิตประจำวัน	๔	๓,๗,๑๓,๑๗
๓.	เกิดความภาคภูมิใจในตนเองและชุมชน	๔	๒,๙,๑๔,๑๘
๔.	สามารถเผชิญปัญหาและปรับตัวได้ดีขึ้น	๓	๔,๑๐,๑๖
๕.	มีความหวังและมุ่งมั่นต่ออนาคต	๒	๖,๑๒

จากตารางที่ ๔.๑๙ คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ด้านความพึงพอใจ
ในชีวิต สามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ ๔.๑ ด้านความพึงพอใจในชีวิต

ที่มา : สัมภาษณ์โดยผู้วิจัย Ven. Sothearith Sum

๒. ด้านอัตตมโนทัศน์

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ด้านอัตตมโนทัศน์ ในประเด็นคำถาม “คุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาของแรงงานจังหวัดชลบุรี ด้านอัตตมโนทัศน์ มีการดำเนินการแล้วอย่างไร” มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. แรงงานกัมพูชาหลายครอบครัวมีโอกาสทำงานประจำในโรงงานอุตสาหกรรมและภาคบริการ ซึ่งมีรายได้แน่นอนทุกเดือน รายได้นี้ทำให้สามารถจัดการค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันได้อย่างมีระบบ ไม่ต้องพึ่งพาการกู้ยืมหรือรายได้ไม่แน่นอนเหมือนในอดีต ครอบครัวสามารถวางแผนการเงิน การออม และการดูแลบุตรหลานได้ดีขึ้น ส่งผลให้มีความรู้สึกมั่นคงและเชื่อมั่นในการดำรงชีวิตในประเทศไทยมากขึ้น^{๑๙}

๒. กิจกรรมสันทนาการในชุมชนแรงงาน เช่น การจัดแข่งขันกีฬาเล็ก ๆ การออกกำลังกาย หรือการสวดมนต์ในวันสำคัญทางศาสนา ช่วยให้แรงงานได้พักจากความเหนื่อยล้าจากการทำงานประจำวัน การมีพื้นที่ในการคลายเครียดและเชื่อมโยงความสัมพันธ์กับผู้อื่นในชุมชน ทำให้เกิดความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะและทัศนคติเชิงบวกในการดำเนินชีวิต^{๒๐}

๓. เมื่อแรงงานกัมพูชามีโอกาสแสดงความสามารถ เช่น ความขยัน ความรับผิดชอบ หรือทักษะเฉพาะทาง และได้รับการยอมรับหรือชื่นชมจากนายจ้าง ไม่ว่าจะด้วยคำชมเชย การให้รางวัล หรือการมอบหมายงานสำคัญ ทำให้แรงงานเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าความพยายามของตนได้รับการเห็นคุณค่า ส่งเสริมให้มีความมั่นใจและแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองต่อไป^{๒๑}

๔. เมื่อแรงงานกัมพูชาสามารถส่งเงินกลับไปดูแลครอบครัวที่ประเทศบ้านเกิด หรือเริ่มต้นสร้างที่อยู่อาศัยถาวรในประเทศไทยได้ ทำให้แรงงานรู้สึกถึงความสำเร็จในบทบาทของผู้ดูแลครอบครัว ความสามารถในการจัดการชีวิตและรับผิดชอบต่อคนในครอบครัว เป็นแรงเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง และยืนยันว่าตนมีศักยภาพไม่ด้อยกว่าผู้อื่นในสังคมไทย^{๒๒}

๕. แรงงานกัมพูชาหลายคนให้ความสำคัญกับเวลาที่ได้อยู่กับครอบครัว เช่น การทานข้าวร่วมกัน การพาลูกไปเล่นในสวนสาธารณะ หรือการพูดคุยผ่อนคลายภายในบ้านช่วงเย็น เวลาที่ใช้

^{๑๙}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๒๐}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๒๑}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๒๒}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๔ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

ร่วมกันเหล่านี้ช่วยเติมเต็มความอบอุ่นทางจิตใจ ลดความเครียดจากงานหนัก และสร้างสายใยความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น ส่งผลให้เกิดความรู้สึกมีความสุขจากชีวิตประจำวันอย่างแท้จริง^{๒๓}

๖. การได้รับสิทธิตามกฎหมาย เช่น การขึ้นทะเบียนแรงงาน การได้รับบัตรประจำตัว และการเข้าถึงสิทธิประกันสังคม ทำให้แรงงานกัมพูชา รู้สึกว่าตนเองมีสถานะที่มั่นคงในสังคมไทย แรงงานมีความมั่นใจว่าจะสามารถดำรงชีวิต ทำงาน และดูแลครอบครัวได้โดยไม่ต้องหวาดกลัวหรือกังวลเรื่องการถูกควบคุมตัวหรือส่งกลับประเทศ ความมั่นคงทางกฎหมายนี้จึงกลายเป็นหลักประกันสำคัญที่ช่วยสร้างคุณภาพชีวิตในระยะยาวอย่างแท้จริง^{๒๔}

๗. กิจกรรมอนุรักษ์วัฒนธรรมกัมพูชา เช่น การจัดงานวันขึ้นปีใหม่ การแสดงรำพื้นเมือง หรือการประกอบพิธีกรรมตามความเชื่อดั้งเดิมในชุมชนแรงงาน ช่วยให้แรงงานรู้สึกเชื่อมโยงกับรากเหง้าและวัฒนธรรมของตนเองอย่างลึกซึ้ง การที่วัฒนธรรมเหล่านี้ได้รับการยอมรับและส่งเสริมในพื้นที่ที่อาศัยอยู่ ทำให้แรงงานรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีคุณค่า และกล้าที่จะแสดงออกทางวัฒนธรรมอย่างภาคภูมิใจ^{๒๕}

๘. ที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย เช่น หอพักหรือบ้านเช่าที่มีระบบรักษาความปลอดภัย ไฟฟ้า น้ำประปา และการจัดการขยะที่มีมาตรฐาน ช่วยให้แรงงานกัมพูชา รู้สึกมั่นคงในชีวิตประจำวัน ไม่ต้องกังวลกับปัญหาอันตรายหรือความไม่สะดวกในการดำรงชีวิต ส่งผลดีต่อสุขภาพกายและใจ ทำให้คุณภาพชีวิตโดยรวมของแรงงานดีขึ้น แรงงานมีความภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคมไทย^{๒๖}

๙. สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่เป็นระเบียบ เช่น การจัดพื้นที่อย่างเหมาะสม ความสะอาด ในบริเวณโดยรอบ และระบบรักษาความปลอดภัยที่ดี ทำให้แรงงานกัมพูชา รู้สึกอุ่นใจและมั่นคงเมื่ออยู่ในที่พัก ความสงบเรียบร้อยเหล่านี้ช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงาน และทำให้จิตใจผ่อนคลาย ส่งผลให้สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขและสมดุลมากยิ่งขึ้น^{๒๗}

๑๐. แรงงานกัมพูชาหลายคนเริ่มให้ความสำคัญกับการวางแผนการเงินในชีวิตประจำวัน โดยจดบันทึกรายรับรายจ่าย แบ่งเงินเก็บออม และลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น ความรู้และทักษะเหล่านี้ช่วยให้แรงงานสามารถรับมือกับเหตุการณ์ไม่คาดคิด เช่น ค่ารักษาพยาบาล หรือรายได้ที่ลดลง

^{๒๓}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๒๔}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๖ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๒๕}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๗ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๒๖}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๒๗}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๘.

ชั่วคราว ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ชีวิตมีความมั่นคงและลดความตึงเครียดจากภาระทางการเงินลงอย่างเห็นได้ชัด^{๒๘}

๑๑. การมีงานประจำที่มั่นคง ช่วยให้แรงงานกัมพูชารู้สึกถึงความมั่นใจในความสามารถของตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อได้รับโอกาสเข้าอบรมพัฒนาทักษะ เช่น ด้านภาษาไทย วิชาชีพ หรือความรู้ทางกฎหมายแรงงาน การได้พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ทำให้แรงงานไม่รู้สึกด้อยกว่าคนไทยหรือแรงงานจากประเทศอื่น และมองตนเองในเชิงบวกมากขึ้น พร้อมก้าวสู่เป้าหมายในชีวิตอย่างมั่นใจ^{๒๙}

๑๒. แรงงานกัมพูชาบางคนที่มีความรับผิดชอบและได้รับความไว้วางใจจากเพื่อนร่วมงานหรือชุมชน ได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม หรือเป็นตัวแทนประสานงานกับหน่วยงานภาครัฐและองค์กรต่าง ๆ บทบาทนี้ทำให้แรงงานได้ใช้ทักษะด้านการสื่อสาร การแก้ปัญหา และการบริหารจัดการ ซึ่งส่งเสริมให้เกิดความภาคภูมิใจในความสามารถและศักยภาพของตนเอง อีกทั้งยังสร้างแรงบันดาลใจให้กับแรงงานคนอื่น ๆ ในชุมชนอีกด้วย^{๓๐}

๑๓. แรงงานกัมพูชาหลายคนเริ่มปรับตัวโดยการแบ่งเวลาระหว่างการทำงาน การพักผ่อน และการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม เช่น การนอนหลับให้เพียงพอ รับประทานอาหารตรงเวลา และหาเวลาทำกิจกรรมผ่อนคลายหลังเลิกงาน ความเข้าใจในการจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพนี้ช่วยให้ร่างกายและจิตใจได้ฟื้นฟูอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุลและมีพลังในการเผชิญกับภารกิจในแต่ละวัน^{๓๑}

๑๔. หน่วยงานท้องถิ่นได้จัดกิจกรรมให้ความรู้ด้านสุขภาพจิตแก่แรงงานกัมพูชา เช่น การอบรมเรื่องการจัดการอารมณ์ เทคนิคผ่อนคลายความเครียด และการรู้เท่าทันภาวะซึมเศร้าหรือความเครียดสะสม ความรู้เหล่านี้ช่วยให้แรงงานสามารถประเมินสภาวะจิตใจของตนเองได้ดีขึ้น ควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ที่กดดัน และลดความตึงเครียดจากการทำงานประจำ ส่งเสริมให้ใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างสงบและมีสติยิ่งขึ้น^{๓๒}

๑๕. การที่ชุมชนไทยเปิดโอกาสให้แรงงานกัมพูชาเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เช่น งานประเพณีท้องถิ่น กิจกรรมอาสาสมัคร หรือโครงการพัฒนาชุมชน โดยไม่แบ่งแยกเชื้อชาติหรือสัญชาติ ทำให้แรงงานรู้สึกว่าได้ได้รับการยอมรับในฐานะสมาชิกของชุมชนอย่างเท่าเทียม ความรู้สึกนี้ช่วย

^{๒๘}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๒๙}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๓๐}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๓๑}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๓๒}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

เสริมสร้างคุณค่าในตนเอง และลดความรู้สึกแปลกแยกทางวัฒนธรรม ส่งผลให้แรงงานมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและสังคมที่อยู่ร่วมด้วย^{๓๓}

๑๖. หลายครอบครัวแรงงานกัมพูชาให้ความสำคัญกับการศึกษาของบุตร โดยตั้งเป้าหมายให้ลูกเรียนต่อในระบบการศึกษาของไทย เพื่อให้มีความรู้ภาษาไทยและทักษะที่จำเป็นในการประกอบอาชีพในอนาคต พ่อแม่เชื่อว่าการศึกษาที่ดีจะเปิดโอกาสให้ลูกมีอาชีพที่มั่นคง รายได้สูงขึ้น และมีชีวิตที่ดีกว่ารุ่นตน การส่งเสริมให้ลูกเรียนต่อจึงเป็นการลงทุนระยะยาวที่สร้างความหวังและเป้าหมายให้กับครอบครัวทั้งในแง่เศรษฐกิจและความภาคภูมิใจในอนาคตของลูกหลาน^{๓๔}

๑๗. การจัดตั้งกลุ่มช่วยเหลือในชุมชนแรงงาน เช่น กลุ่มออมทรัพย์ กลุ่มสวัสดิการ หรือกลุ่มเยี่ยมเยียนผู้เจ็บป่วย ช่วยสร้างระบบสนับสนุนภายในชุมชนที่เข้มแข็ง แรงงานรู้สึกว่าจะไม่ต้องเผชิญปัญหาเพียงลำพัง และสามารถขอความช่วยเหลือได้ทั้งทางการเงินและกำลังใจ การมีที่พึ่งเช่นนี้ส่งผลให้แรงงานสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมั่นคง มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และพัฒนาทักษะการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ^{๓๕}

๑๘. แรงงานกัมพูชาบางกลุ่มเริ่มมีวิสัยทัศน์ทางเศรษฐกิจระยะยาว โดยเก็บออมเงินจากรายได้ประจำอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งวางแผนจะเปิดกิจการขนาดเล็ก เช่น ร้านขายอาหาร ร้านตัดผม หรือค้าขายสินค้าในชุมชน ความตั้งใจนี้สะท้อนถึงความมุ่งมั่นในการพึ่งพาตนเอง และลดการพึ่งพารายได้จากการเป็นลูกจ้างเพียงอย่างเดียว ถือเป็นสัญญาณที่ดีของการสร้างอนาคตที่มั่นคงและยั่งยืนด้วยความสามารถของตนเอง^{๓๖}

สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ด้านอัตตมโนทัศน์ มองเห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถทางเศรษฐกิจของตนเอง ให้ความสำคัญกับสุขภาพกายและใจ มองตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมไทย ให้ความสำคัญกับครอบครัวและความอบอุ่นทางจิตใจ ดังตารางที่ ๔.๒๐

^{๓๓}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๓๔}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

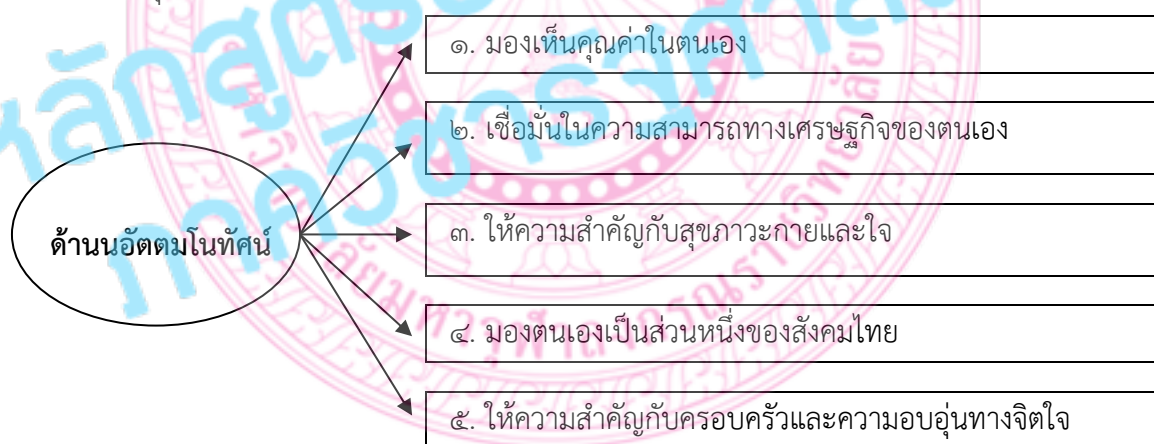
^{๓๕}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๓๖}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

ตารางที่ ๔.๒๐ ค่าความถี่ การสัมภาษณ์เชิงลึก คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี
ด้านอัตตมโนทัศน์

ลำดับ	ประเด็น/ตัวบ่งชี้	ความถี่	ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ลำดับที่
๑.	มองเห็นคุณค่าในตนเอง	๕	๓,๔,๑๑,๑๒,๑๕
๒.	เชื่อมั่นในความสามารถทางเศรษฐกิจของตนเอง	๔	๑,๔,๑๐,๑๘
๓.	ให้ความสำคัญกับสุขภาวะกายและใจ	๔	๒,๘,๑๓,๑๔
๔.	มองตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมไทย	๓	๖,๗,๑๕
๕.	ให้ความสำคัญกับครอบครัวและความอบอุ่นทางจิตใจ	๒	๕,๑๖

จากตารางที่ ๔.๒๐ คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ด้านอัตตมโนทัศน์
สามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ ๔.๒ ด้านอัตตมโนทัศน์

ที่มา : สังเคราะห์โดยผู้วิจัย Ven. Sothearith Sum

๓. ด้านสุขภาพร่างกาย

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาใน
จังหวัดชลบุรี ด้านสุขภาพร่างกาย ในประเด็นคำถาม “คุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาของแรงงาน
จังหวัดชลบุรี ด้านสุขภาพร่างกาย มีการดำเนินการแล้วอย่างไร” มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. การขยายเครือข่ายคลินิกและหน่วยบริการชุมชนใกล้แหล่งที่พักของแรงงานกัมพูชา เป็นกลยุทธ์สำคัญที่ช่วยลดระยะทางและเวลาในการเดินทางไปรับบริการทางการแพทย์ แรงงานสามารถเข้ารับการตรวจรักษาเบื้องต้นได้อย่างรวดเร็ว โดยไม่จำเป็นต้องลงงานหรือเสียรายได้ นอกจากนี้ยังช่วยคัดกรองโรคได้ตั้งแต่ระยะเริ่มต้น ป้องกันการลุกลามของโรค และลดภาระต่อระบบสาธารณสุขโดยรวมในระยะยาว^{๓๗}

๒. การจัดอบรมเกี่ยวกับสุขอนามัยส่วนบุคคล เช่น การล้างมืออย่างถูกวิธี การเลือกบริโภคอาหารที่สะอาดและปลอดภัย ส่งผลให้แรงงานกัมพูชาเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน มีความรู้ความเข้าใจในการป้องกันโรคขั้นพื้นฐานมากขึ้น แรงงานหลายคนให้ความสำคัญกับการรักษาความสะอาดของร่างกายและสิ่งแวดล้อมรอบตัว ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอย่างยั่งยืน^{๓๘}

๓. การจัดอบรมให้แรงงานกัมพูชาเรียนรู้ทักษะการปฐมพยาบาลเบื้องต้น การดูแลบาดแผล และการสังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย เช่น ไข้สูง หายใจลำบาก หรือแผลอักเสบ ช่วยให้แรงงานสามารถจัดการกับปัญหาสุขภาพในขั้นต้นได้ทันที ลดความรุนแรงของโรคก่อนถึงมือแพทย์ และป้องกันภาวะแทรกซ้อน นอกจากนี้ยังเป็นการเสริมสร้างความรู้ที่นำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน เพิ่มความมั่นใจในการดูแลตนเองและช่วยเหลือผู้อื่นในชุมชนเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน^{๓๙}

๔. การอบรมเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล (PPE) และการปรับท่าทางในการทำงาน เช่น การยกของหนักอย่างถูกวิธี หรือการยืน-นั่งในท่าที่เหมาะสม ถูกนำไปใช้ในสถานที่ทำงานของแรงงานกัมพูชาจำนวนมาก โดยเฉพาะในโรงงานและแคมป์ก่อสร้าง ส่งผลให้แรงงานสามารถลดอุบัติเหตุซ้ำซาก เช่น อาการปวดหลังหรือบาดเจ็บจากของมีคม อีกทั้งยังช่วยลดวันลางาน และเพิ่มความปลอดภัยในการทำงานอย่างยั่งยืน^{๔๐}

๕. การรณรงค์ให้เจ้าของหอพักแรงงานกัมพูชาปรับปรุงสภาพแวดล้อมภายในที่พัก เช่น การจัดให้มีน้ำสะอาดใช้เพียงพอ ห้องน้ำที่ถูกสุขลักษณะ และระบบการจัดเก็บขยะที่ถูกต้อง เป็นมาตรการที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคติดต่อและปัญหาสุขอนามัยในชุมชนแรงงาน การมีสิ่งแวดล้อมที่ดีส่งเสริมให้แรงงานมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ลดการเจ็บป่วยจากโรคที่เกิดจากการอยู่อาศัยในที่แออัด และเพิ่มคุณภาพชีวิตในระดับพื้นฐานอย่างเป็นรูปธรรม^{๔๑}

^{๓๗}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๓๘}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๓๙}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๔๐}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๔ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๔๑}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

๖. แรงงานหญิงกัมพูชาจำนวนมากเริ่มมีความรู้และใส่ใจในการดูแลตนเองระหว่างตั้งครรภ์มากขึ้น โดยเฉพาะเรื่องการเข้ารับการตรวจครรภ์ตามกำหนด การรับวัคซีนที่จำเป็น เช่น วัคซีนบาดทะยัก และการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ ความรู้เหล่านี้ได้จากการให้คำปรึกษาจากคลินิกมารดาและหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ในชุมชน ซึ่งช่วยส่งเสริมสุขภาพของแม่และเด็ก และลดความเสี่ยงในการคลอดก่อนกำหนดหรือภาวะแทรกซ้อนระหว่างการตั้งครรภ์^{๔๒}

๗. การที่แรงงานกัมพูชาได้รับการตรวจคัดกรอง รักษา และติดตามโรคเรื้อรังอย่างต่อเนื่อง เช่น ความดันโลหิตสูงหรือเบาหวาน ช่วยให้สามารถควบคุมอาการไม่ให้รุนแรงขึ้น และลดความเสี่ยงของภาวะแทรกซ้อน การดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอส่งผลให้แรงงานมีสมรรถภาพในการทำงานที่มั่นคง ไม่ต้องหยุดงานบ่อยครั้ง และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างปลอดภัย มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งในระยะสั้นและระยะยาว^{๔๓}

๘. ระบบบัตรประกันสุขภาพสำหรับแรงงานต่างด้าวที่ได้รับการปรับปรุงให้ใช้งานง่ายขึ้น เช่น การลงทะเบียนที่ไม่ซับซ้อนและครอบคลุมสิทธิการรักษาที่จำเป็น ช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายในการเข้ารับบริการทางการแพทย์ ทำให้แรงงานสามารถเข้าถึงการรักษาได้โดยไม่ต้องกังวลเรื่องค่าใช้จ่าย ส่งผลให้เกิดความมั่นใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง และส่งเสริมให้แรงงานเข้ารับการรักษาอย่างทันเวลาที่เมื่อมีอาการเจ็บป่วย^{๔๔}

๙. กิจกรรมชุมชน เช่น การออกกำลังกายเป็นกลุ่มในช่วงเย็น หรือการจัดกลุ่มแรงงานที่ต้องการเลิกบุหรี่เพื่อให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เป็นแนวทางที่สร้างแรงจูงใจและความร่วมมือภายในชุมชนแรงงานกัมพูชาอย่างได้ผล กิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงส่งเสริมสุขภาพร่างกาย แต่ยังสร้างความรู้สึเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ลดพฤติกรรมเสี่ยง และช่วยให้แรงงานมีวิถีชีวิตที่สมดุลและยั่งยืนมากขึ้น^{๔๕}

๑๐. ในบางพื้นที่มีการปรับปรุงสภาพแวดล้อมภายในที่พักแรงงานให้เอื้อต่อสุขภาวะมากยิ่งขึ้น เช่น การติดตั้งระบบแสงสว่างให้เพียงพอในทางเดินและพื้นที่ส่วนกลาง การเพิ่มช่องระบายอากาศในห้องพักเพื่อลดความอับชื้น และการจัดสรรพื้นที่เล็ก ๆ สำหรับการออกกำลังกาย เช่น ลานเดินเล่นหรือมูมยัดเส้น การปรับปรุงเหล่านี้ช่วยลดความเครียด ส่งเสริมการพักผ่อนอย่างมีคุณภาพ และช่วยให้แรงงานมีสุขภาพกายและใจที่ดีขึ้นในระยะยาว^{๔๖}

^{๔๒}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๖ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๔๓}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๗ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๔๔}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๔๕}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๔๖}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๘.

๑๑. คำแนะนำจากเจ้าหน้าที่อนามัยในพื้นที่เกี่ยวกับโทษของการบริโภคอาหารมันจัดหวานจัด และเค็มจัด ส่งผลให้แรงงานจำนวนมากเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกิน โดยหลีกเลี่ยงอาหารที่เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เบาหวานและความดันโลหิตสูง แรงงานบางคนหันมาเตรียมอาหารเองมากขึ้น เลือกวัตถุดิบที่มีประโยชน์ และตระหนักถึงความสำคัญของโภชนาการที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพระยะยาว^{๔๗}

๑๒. การที่โรงพยาบาลในพื้นที่จัดให้มีล่ามแปลภาษาและเจ้าหน้าที่ที่มีความเข้าใจในวัฒนธรรมของแรงงานกัมพูชา เป็นการลดอุปสรรคด้านการสื่อสารและความไม่มั่นใจในการเข้ารับบริการ แรงงานสามารถอธิบายอาการและเข้าใจแนวทางการรักษาได้ชัดเจนมากขึ้น อีกทั้งยังรู้สึกว่าได้รับการปฏิบัติอย่างเข้าใจและเป็นมิตร จึงกล้าเข้ารับการรักษาเมื่อจำเป็น และมีแนวโน้มดูแลสุขภาพของตนเองอย่างต่อเนื่อง^{๔๘}

๑๓. แรงงานกัมพูชาหลายคนเริ่มตระหนักถึงความสำคัญของการนอนหลับและการพักผ่อนที่เพียงพอ โดยเฉพาะหลังจากพบว่าอาการอ่อนล้าจากการทำงานต่อเนื่องและพักผ่อนไม่พอเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุ เช่น การขับขีจักรยานยนต์ไปทำงานช่วงเช้ามืด การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนี้ไม่เพียงช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ แต่ยังช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวดีขึ้น มีพลังในการทำงาน และมีสุขภาพโดยรวมที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด^{๔๙}

๑๔. การให้ความรู้เกี่ยวกับการซื้อยาอย่างปลอดภัย เช่น การอ่านฉลากยา การเลือกซื้อจากร้านขายยาที่มีใบอนุญาต และการหลีกเลี่ยงการใช้ยาชุดหรือยาปลอมที่ไม่มีมาตรฐาน เป็นประเด็นที่แรงงานกัมพูชาให้ความสนใจอย่างมาก เนื่องจากหลายคนเคยประสบปัญหาจากการใช้ยาที่ไม่ถูกต้อง การให้ข้อมูลผ่านสื่อภาษาเขมรและการอบรมเชิงปฏิบัติ ทำให้แรงงานมีความเข้าใจมากขึ้น และสามารถตัดสินใจเลือกซื้อยาได้อย่างเหมาะสม ป้องกันผลข้างเคียงและภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดจากการใช้ยาโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์^{๕๐}

๑๕. การจัดบริการรถพยาบาลเคลื่อนที่เข้าตรวจสุขภาพในชุมชนที่พักแรงงาน เป็นแนวทางเชิงรุกที่ช่วยให้แรงงานที่ไม่สามารถเดินทางไปโรงพยาบาลเอง เช่น ผู้หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีเวลาทำงานจำกัด ได้รับการดูแลสุขภาพอย่างทั่วถึง การบริการถึงพื้นที่พักอาศัยยังช่วยให้

^{๔๗} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๔๘} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๔๙} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๕๐} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

สามารถคัดกรองโรคได้ทันทั่วทั้งที่ ลดโอกาสเกิดโรคระบาด และสร้างความใกล้ชิดระหว่างเจ้าหน้าที่ สาธารณสุขกับแรงงานในชุมชน^{๕๑}

๑๖. บริษัทหลายแห่งในจังหวัดชลบุรีที่จ้างแรงงานกัมพูชา ได้กำหนดนโยบายตรวจ สุขภาพประจำปีให้เป็นส่วนหนึ่งของสวัสดิการแรงงาน โดยร่วมมือกับหน่วยงานสาธารณสุขในการ ประเมินความเสี่ยงโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดัน และโรคหัวใจ หากตรวจพบความผิดปกติ จะมี การส่งต่อแรงงานเข้าสู่ระบบรักษาในโรงพยาบาลอย่างรวดเร็ว ช่วยลดโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อน รุนแรง และส่งเสริมการดูแลสุขภาพของแรงงานในเชิงป้องกันอย่างเป็นระบบ^{๕๒}

๑๗. การใช้สื่อสุขภาพที่เป็นภาษาเขมร เช่น แผ่นพับ อินโฟกราฟิก และคลิปวิดีโอสั้น ๆ ช่วยให้แรงงานกัมพูชาสามารถเข้าถึงเนื้อหาสุขภาพได้อย่างเข้าใจง่ายและตรงกับบริบทของตนเอง ลด ปัญหาการสื่อสารคลาดเคลื่อนจากภาษาไทย การที่แรงงานเข้าใจข้อมูลอย่างถูกต้อง ส่งผลให้สามารถ ปฏิบัติตามคำแนะนำได้อย่างเหมาะสม เช่น การกินยาอย่างถูกวิธี การป้องกันโรคติดต่อ และการดูแล สุขอนามัยในชีวิตประจำวัน^{๕๓}

๑๘. ความร่วมมือระหว่างหน่วยงานสาธารณสุขกับนายจ้างในการจัดระบบตรวจสุขภาพ ประจำปี ช่วยให้แรงงานได้รับการตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ และสามารถคัดกรองโรคเรื้อรังหรือ โรคติดต่อได้ตั้งแต่ระยะเริ่มต้น การตรวจในสถานที่ทำงานยังช่วยลดภาระเวลาและค่าใช้จ่ายในการ เดินทางของแรงงาน พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้แรงงานได้รับคำแนะนำด้านสุขภาพจากบุคลากรทาง การแพทย์โดยตรง นำไปสู่การป้องกันโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น^{๕๔}

สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ด้านสุขภาพร่างกาย เข้าถึง บริการสาธารณสุขได้สะดวกและทั่วถึง มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น ลดการเจ็บป่วยเรื้อรังและ อุบัติเหตุจากการทำงาน มีความรู้พื้นฐานในการดูแลตนเองเบื้องต้น และสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยเอื้อ ต่อสุขภาพร่างกาย ดังตารางที่ ๔.๒๑

^{๕๑}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๕๒}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

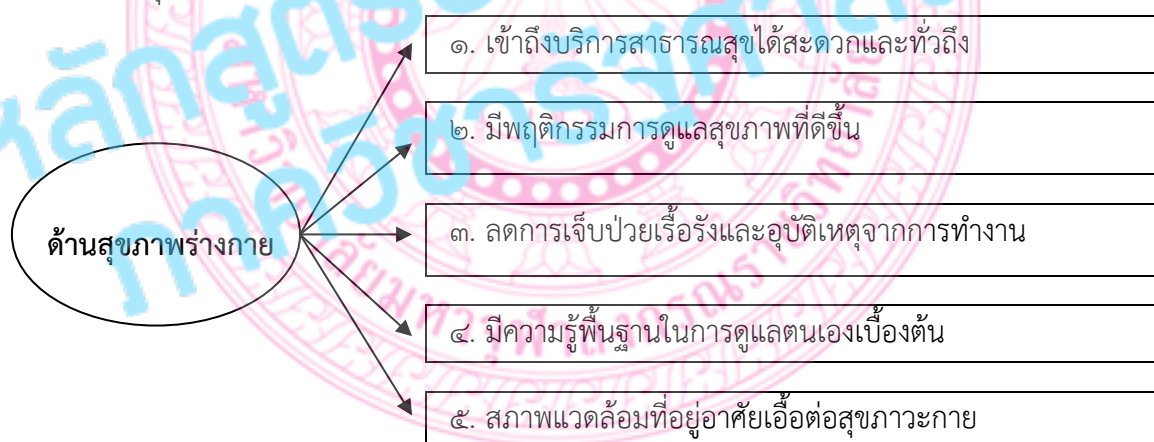
^{๕๓}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๕๔}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

ตารางที่ ๔.๒๑ ค่าความถี่ การสัมภาษณ์เชิงลึก คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี
ด้านสุขภาพร่างกาย

ลำดับ	ประเด็น/ตัวบ่งชี้	ความถี่	ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ลำดับที่
๑.	เข้าถึงบริการสาธารณสุขได้สะดวกและทั่วถึง	๕	๑,๘,๑๒,๑๕,๑๘
๒.	มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น	๔	๒,๙,๑๑,๑๗
๓.	ลดการเจ็บป่วยเรื้อรังและอุบัติเหตุจากการทำงาน	๔	๔,๗,๑๓,๑๖
๔.	มีความรู้พื้นฐานในการดูแลตนเองเบื้องต้น	๓	๓,๖,๑๔
๕.	สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยเอื้อต่อสุขภาพร่างกาย	๒	๕,๑๐

จากตารางที่ ๔.๒๑ คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ด้านสุขภาพร่างกาย
สามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ ๔.๓ ด้านสุขภาพร่างกาย

ที่มา : สังเคราะห์โดยผู้วิจัย Ven. Sothearith Sum

๔. ด้านสังคมและเศรษฐกิจ

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาใน
จังหวัดชลบุรี ด้านสังคมและเศรษฐกิจ ในประเด็นคำถาม “คุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาของแรงงาน
จังหวัดชลบุรี ด้านสังคมและเศรษฐกิจ มีการดำเนินการแล้วอย่างไร” มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. การฝึกอบรมอาชีพ เช่น การตัดเย็บเสื้อผ้า การทำอาหารพื้นบ้าน หรือการทำขนมพื้นเมือง ช่วยให้แรงงานกัมพูชามีทักษะใหม่ที่สามารถนำไปใช้สร้างรายได้เสริมในเวลาว่าง แรงงานบางคนเริ่มเปิดร้านขายของเล็ก ๆ ภายในชุมชน เช่น ร้านอาหารหรือร้านซ่อมเสื้อผ้า ซึ่งสร้างรายได้เพิ่มเติมและลดการพึ่งพารายได้จากงานหลักเพียงอย่างเดียว ส่งผลให้มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจมากขึ้น และสามารถวางแผนชีวิตได้อย่างยั่งยืนในระยะยาว^{๕๕}

๒. แรงงานกัมพูชาที่สามารถเข้าถึงบริการสาธารณสุขอย่างต่อเนื่อง เช่น การตรวจสุขภาพประจำปี การรักษาโรคทั่วไป และการได้รับวัคซีนที่จำเป็น ส่งผลให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้นอย่างชัดเจน แรงงานเริ่มเรียนรู้วิธีดูแลตนเองเมื่อมีอาการเบื้องต้น เช่น การพักผ่อนให้เพียงพอ การกินยาตามคำแนะนำ และการสังเกตอาการผิดปกติ ทำให้แนวโน้มการป่วยลดลง และลดภาระค่ารักษาพยาบาลที่ไม่จำเป็นในระยะยาว^{๕๖}

๓. การส่งเสริมวินัยในชุมชนแรงงานกัมพูชา เช่น การรณรงค์ไม่ส่งเสียงดังในช่วงกลางคืน การจัดเวรดูแลพื้นที่ส่วนกลาง และการช่วยเหลือเพื่อนแรงงานที่เจ็บป่วยหรือมีเหตุฉุกเฉิน เป็นแนวทางที่ช่วยสร้างระเบียบวินัยและความเอื้ออาทรในกลุ่ม การอยู่ร่วมกันอย่างมีระเบียบช่วยลดปัญหาความขัดแย้งในที่พัก เสริมสร้างความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน และทำให้บรรยากาศภายในชุมชนมีความสงบเรียบร้อย เอื้อต่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของทุกคน^{๕๗}

๔. แรงงานกัมพูชาหลายคนเริ่มใช้เวลาว่างหลังเลิกงานหรือวันหยุดในการหารายได้เสริม เช่น ขายอาหาร เครื่องดื่ม หรือรับงานฝีมืออย่างการถักเครื่องประดับและตัดเย็บผ้า รายได้ส่วนนี้แม้ไม่มาก แต่ช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว ทำให้สามารถเก็บออมได้เพิ่มขึ้น และสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจในระยะยาว โดยไม่ต้องพึ่งพารายได้จากงานประจำเพียงอย่างเดียว^{๕๘}

๕. การอบรมทักษะชีวิต เช่น การตั้งเป้าหมายในระยะสั้นและระยะยาว การจัดสรรเวลาในการทำงาน พักผ่อน และพัฒนาตนเอง ตลอดจนการคิดอย่างมีระบบ ช่วยให้แรงงานกัมพูชาสามารถมองภาพอนาคตของตนเองได้ชัดเจนขึ้น แทนที่จะใช้ชีวิตไปวันต่อวัน แรงงานเริ่มวางแผนการเงิน การเรียนต่อ หรือการส่งลูกหลานเรียนหนังสือ การมีเป้าหมายที่ชัดเจนทำให้แรงงานมีแรงจูงใจในการทำงานและดำเนินชีวิตอย่างมีทิศทางและมีวินัยมากขึ้น^{๕๙}

^{๕๕}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๕๖}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๕๗}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๕๘}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๔ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๕๙}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

๖. กิจกรรมทำความสะอาดพื้นที่ส่วนกลาง เช่น ทางเดิน ห้องน้ำ และลานพักผ่อน รวมถึงกิจกรรม "วันรวมพลังชุมชน" ที่แรงงานทุกคนมีส่วนร่วมในการพัฒนาพื้นที่อยู่อาศัยของตนเอง ช่วยปลูกฝังความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมกัน แรงงานรู้สึกว่าการชุมชนไม่ใช่แค่ที่พักชั่วคราว แต่เป็นบ้านที่ควรรักษาให้สะอาดและน่าอยู่ กิจกรรมเหล่านี้ยังส่งเสริมความสามัคคี ความรับผิดชอบร่วม และสร้างสายสัมพันธ์อันดีระหว่างแรงงานในชุมชนอย่างยั่งยืน^{๖๐}

๗. กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพที่จัดขึ้นในชุมชนแรงงาน เช่น การเดินออกกำลังกายร่วมกันในช่วงเย็น หรือกิจกรรมนั่งสมาธิก่อนนอน ช่วยให้แรงงานกัมพูชา รู้สึกผ่อนคลายจากความเหนื่อยล้าจากการทำงานทั้งวัน กิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงส่งเสริมสุขภาพกาย แต่ยังช่วยฟื้นฟูจิตใจ ลดความเครียด วิตกกังวล และอารมณ์หงุดหงิดที่เกิดจากแรงกดดันในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้แรงงานมีพลังและทัศนคติที่ดีต่อการดำรงชีวิตและการทำงานในระยะยาว^{๖๑}

๘. การปลูกต้นไม้ในพื้นที่ว่าง เช่น บริเวณรอบที่พักหรือทางเดินในชุมชนแรงงาน ช่วยสร้างความร่มรื่น ลดฝุ่นและความร้อนในพื้นที่อยู่อาศัย พร้อมทั้งเสริมทัศนียภาพให้ชุมชนน่าอยู่ยิ่งขึ้น ขณะเดียวกัน การจัดระบบน้ำเสียและการแยกขยะอย่างถูกสุขลักษณะ เช่น ถังขยะแยกประเภทหรือระบบระบายน้ำที่ดี ช่วยลดกลิ่นไม่พึงประสงค์ ป้องกันการแพร่เชื้อโรค และสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพของแรงงานทั้งในระยะสั้นและระยะยาว^{๖๒}

๙. การจัดอบรมด้านการเงิน เช่น การวางแผนรายรับ-รายจ่าย การออมอย่างสม่ำเสมอ และแนวทางการลงทุนเบื้องต้น เช่น การฝากเงินแบบมีดอกเบี้ยหรือการออมกับสหกรณ์แรงงาน ช่วยให้แรงงานกัมพูชาตระหนักถึงความสำคัญของการบริหารเงินอย่างมีระบบ แรงงานหลายคนเริ่มหลีกเลี่ยงการใช้จ่ายฟุ่มเฟือย วางเป้าหมายการเก็บเงินเพื่ออนาคต และลดการเป็นหนี้ในระบบ ทำให้มีวินัยทางการเงินและความมั่นคงในชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน^{๖๓}

๑๐. แรงงานกัมพูชาหลายคนเริ่มวางแผนการศึกษาของตนเองและครอบครัว โดยเก็บออมเงินเพื่อเรียนต่อในสายวิชาชีพ เช่น ช่างเทคนิค หรือทำอาหาร เพื่อเพิ่มโอกาสในการประกอบอาชีพในอนาคต ขณะเดียวกันก็สนับสนุนให้ลูกหลานเข้าเรียนในโรงเรียนไทย เพื่อให้มีพื้นฐานที่มั่นคง และสามารถปรับตัวกับสังคมไทยได้ดีขึ้น การลงทุนด้านการศึกษาเช่นนี้สะท้อนถึงความคิดที่รอบคอบ และมีเหตุผลในการเตรียมความพร้อมสู่ชีวิตที่มั่นคงและยั่งยืนในระยะยาว^{๖๔}

^{๖๐}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๖ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๖๑}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๗ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๖๒}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๖๓}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๖๔}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๘.

๑๑. การจัดให้มีบริการให้คำปรึกษาด้านจิตใจและสุขภาพจิต โดยเจ้าหน้าที่ที่สามารถสื่อสารภาษาเขมรได้ เป็นแนวทางที่ช่วยลดช่องว่างด้านภาษาและวัฒนธรรมในการเข้าถึงบริการสุขภาพจิต แรงงานกัมพูชาผู้รู้สึกสบายใจมากขึ้นในการพูดคุยถึงปัญหาชีวิต ความเครียดจากการทำงาน หรือความกังวลเกี่ยวกับครอบครัว การมีพื้นที่ปลอดภัยให้ระบายและรับฟังอย่างเข้าใจ ทำให้แรงงานกล้าที่จะขอความช่วยเหลือ และสามารถจัดการกับปัญหาทางจิตใจได้อย่างเหมาะสมและทันที่^{๖๕}

๑๒. กิจกรรมเวิร์กช็อปที่จัดขึ้นในชุมชนแรงงานกัมพูชา มุ่งเน้นการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิต การทำงาน และเป้าหมายในอนาคต ระหว่างเพื่อนแรงงานด้วยกัน โดยมีวิทยากรคอยกระตุ้นคำถามและแนะแนวกระบวนการคิด ทำให้แรงงานได้ฝึกวิเคราะห์ตนเอง รู้จักจุดแข็ง จุดอ่อน และร่วมกันวางแผนพัฒนาชีวิต การเรียนรู้ในรูปแบบกลุ่มยังช่วยสร้างแรงบันดาลใจและความรู้สึกไม่โดดเดี่ยว ส่งผลให้แรงงานมีเป้าหมายที่ชัดเจนและมีความเชื่อมั่นในการปรับเปลี่ยนชีวิตตนเองให้ดีขึ้น^{๖๖}

๑๓. เมื่อแรงงานกัมพูชามีรายได้มั่นคงจากงานประจำและรายได้เสริม แรงงานสามารถบริหารจัดการค่าใช้จ่ายได้ดีขึ้น และเริ่มส่งเงินกลับบ้านอย่างสม่ำเสมอเป็นรายเดือน ซึ่งช่วยบรรเทาภาระของครอบครัวในกัมพูชา เช่น ค่าครองชีพ การศึกษา หรือค่ารักษาพยาบาล แรงงานบางคนยังสามารถเก็บออมเพื่อการลงทุนในบ้านเกิด เช่น การสร้างบ้านหรือซื้อที่ดิน ส่งผลให้ครอบครัวมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น และความสัมพันธ์ในครอบครัวแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น^{๖๗}

๑๔. การอบรมให้ความรู้เรื่องกฎหมายพื้นฐานและสิทธิแรงงาน เช่น เวลาทำงาน การลาหยุด การอยู่ร่วมกันในที่พัก และการร้องเรียนเมื่อถูกเอารัดเอาเปรียบ ช่วยให้แรงงานกัมพูชามีความเข้าใจในสิทธิของตนเอง และรู้หน้าที่ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น แรงงานสามารถแก้ปัญหอย่างเหมาะสมโดยไม่ใช้ความรุนแรง และลดความขัดแย้งที่เกิดจากความไม่เข้าใจหรือการละเมิดสิทธิซึ่งกันและกัน ทำให้ชุมชนมีความสงบและเป็นระเบียบมากขึ้น^{๖๘}

๑๕. ชุมชนแรงงานบางแห่งในจังหวัดชลบุรีได้ริเริ่มจัดตั้งกลุ่มอาสาสมัครภายในชุมชน เพื่อช่วยเหลือกันในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน เช่น ผู้เจ็บป่วยกลางดึก หรืออุบัติเหตุในที่พัก กลุ่มอาสาสมัครเหล่านี้มักได้รับการอบรมเบื้องต้นด้านการปฐมพยาบาล และมีการแบ่งเวรดูแลอย่างเป็นระบบ การมี

^{๖๕}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๖๖}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๖๗}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๖๘}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

ระบบพึ่งพาภายในกลุ่มแรงงานเองไม่เพียงเพิ่มความปลอดภัย แต่ยังส่งเสริมความห่วงใยและความสามัคคีในชุมชน ทำให้แรงงานรู้สึกอุ่นใจและมั่นคงมากขึ้นในการดำรงชีวิตร่วมกัน^{๖๙}

๑๖. การส่งเสริมให้ร้านอาหารในโรงงานและแผงขายของในที่พักแรงงานมีอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการ เป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาโดยตรง แรงงานสามารถเลือกบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพได้ในราคาที่เหมาะสม ลดความจำเป็นในการซื้ออาหารจากภายนอกที่อาจไม่มีคุณภาพ ส่งผลให้ค่าใช้จ่ายด้านอาหารลดลง สุขภาพโดยรวมดีขึ้น และลดความเสี่ยงจากโรคที่เกิดจากอาหารเป็นพิษหรือการบริโภคอาหารที่ไม่มีคุณค่า^{๗๐}

๑๗. การที่แรงงานและเจ้าของที่พักร่วมมือกันจัดกิจกรรมรักษาความสะอาด เช่น การทำความสะอาดพื้นที่ส่วนกลาง และจัดเวรผลัดเปลี่ยนตรวจสอบความเรียบร้อยในแต่ละเดือน ช่วยให้การดูแลสิ่งแวดล้อมภายในชุมชนเป็นไปอย่างต่อเนื่องและมีระบบ แรงงานรู้สึกมีส่วนร่วมและมีความรับผิดชอบต่องานที่ของตนเอง ขณะที่เจ้าของที่พักก็ให้ความสำคัญกับความเป็นอยู่ของผู้อยู่อาศัย สภาพแวดล้อมที่สะอาดและปลอดภัยนี้จึงช่วยลดปัญหาสุขภาพ เช่น โรคติดเชื้อหรืออุบัติเหตุในที่พัก ได้อย่างมีประสิทธิภาพในระยะยาว^{๗๑}

๑๘. การส่งเสริมให้แรงงานกัมพูชาเปิดธุรกิจขนาดเล็กภายในชุมชน เช่น ร้านขายของชำ ร้านอาหารพื้นเมือง หรือร้านซ่อมจักรยาน ทำให้เกิดระบบเศรษฐกิจหมุนเวียนภายในกลุ่มแรงงานเอง แรงงานที่ไม่ได้เปิดร้านก็สามารถเข้ามาเป็นลูกจ้างหรือช่วยงานในช่วงนอกเวลาทำงาน ส่งผลให้มีรายได้หมุนเวียนเพิ่มขึ้นในชุมชน เกิดการพึ่งพาซึ่งกันและกัน และลดการพึ่งพาจากภายนอก สร้างความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจระดับจุลภาคอย่างเป็นรูปธรรม^{๗๒}

สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ด้านสังคมและเศรษฐกิจ แรงงานมีรายได้มั่นคงขึ้นและสามารถพึ่งพาตนเองได้ มีสุขภาวะทางกายและจิตที่ดีขึ้น เกิดพฤติกรรมทางสังคมที่มีระเบียบและเอื้ออาทร แรงงานมีความคิดวิเคราะห์และวางแผนชีวิตอย่างมีเหตุผล และเกิดสภาพแวดล้อมชุมชนที่เอื้อต่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน ดังตารางที่ ๔.๒๒

^{๖๙} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๗๐} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

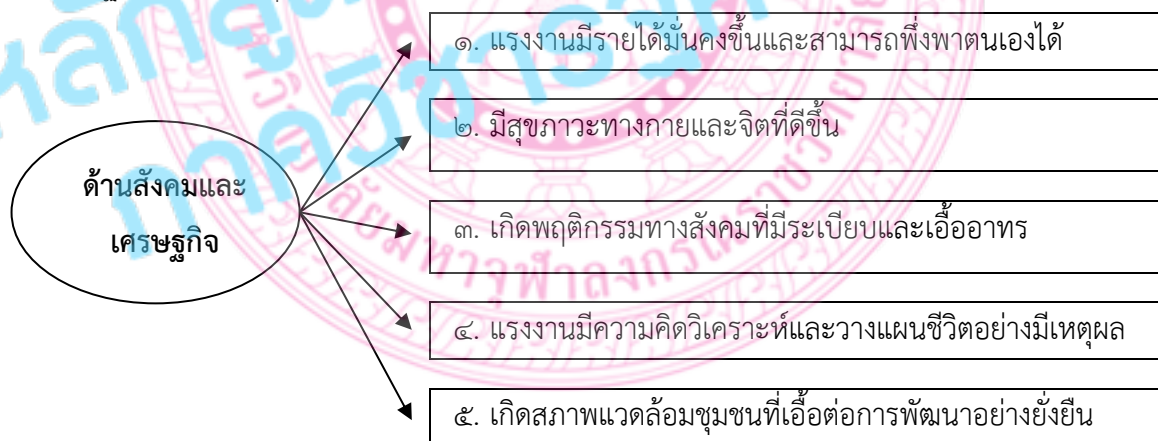
^{๗๑} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๗๒} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

ตารางที่ ๔.๒๒ ค่าความถี่ การสัมภาษณ์เชิงลึก คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี
ด้านสังคมและเศรษฐกิจ

ลำดับ	ประเด็น/ตัวบ่งชี้	ความถี่	ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ลำดับที่
๑.	แรงงานมีรายได้มั่นคงขึ้นและสามารถพึ่งพาตนเองได้	๕	๑,๔,๙,๑๓,๑๘
๒.	มีสุขภาวะทางกายและจิตที่ดีขึ้น	๔	๒,๗,๑๑,๑๖
๓.	เกิดพฤติกรรมทางสังคมที่มีระเบียบและเอื้ออาทร	๔	๓,๖,๑๔,๑๕
๔.	แรงงานมีความคิดวิเคราะห์และวางแผนชีวิตอย่างมี เหตุผล	๓	๕,๑๐,๑๒
๕.	เกิดสภาพแวดล้อมชุมชนที่เอื้อต่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน	๒	๘,๑๗

จากตารางที่ ๔.๒๒ คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ด้านสังคมและเศรษฐกิจ สามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ ๔.๔ ด้านสังคมและเศรษฐกิจ

ที่มา : สังเคราะห์โดยผู้วิจัย Ven. Sothearith Sum

๔.๒ ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

๑) การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม

๑.๑) สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ได้กำหนดชื่อตัวแปรและความหมายดังต่อไปนี้

t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t – Distribution
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน
R	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
R ²	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กำลังสอง
SE	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์
b	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยพหุคูณของตัวแปรพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ
β	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยพหุคูณของตัวแปรพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

Sig. แทน ระดับนัยสำคัญ

ตัวแปรการส่งเสริมคุณภาพชีวิต

X11	แทน	การส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้
X12	แทน	การส่งเสริมด้านสุขภาพ
X13	แทน	การส่งเสริมด้านการใช้สติปัญญา
X14	แทน	การส่งเสริมด้านการใช้เหตุผล
X15	แทน	การส่งเสริมด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ
X16	แทน	การส่งเสริมด้านทางธรรมชาติชีวิต

ตัวแปรหลักภavana ๔

X21	แทน	กายภavana การส่งเสริมด้านกาย
X22	แทน	ศีลภavana การส่งเสริมด้านศีล
X23	แทน	จิตตภavana การส่งเสริมด้านจิต
X24	แทน	ปัญญาภavana การส่งเสริมด้านปัญญา

ตัวแปรคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

Y1	แทน	ด้านความพึงพอใจในชีวิต
Y2	แทน	ด้านอัตตมโนทัศน์
Y3	แทน	ด้านสุขภาพร่างกาย

Y4 แทน ด้านสังคมและเศรษฐกิจ

Y แทน คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

๑.๒) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ตัวแปร
หลักภานา ๔ และตัวแปรคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม มีรายละเอียดดังนี้



ตารางที่ ๔.๒๓ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ตัวแปรหลักภานา ๔ และตัวแปรคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัด
ชลบุรี

	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X21	X22	X23	X24	Y1	Y2	Y3	Y4	Y
X11	1.000														
X12	.729**	1.000													
X13	.671**	.785**	1.000												
X14	.563**	.740**	.809**	1.000											
X15	.499**	.668**	.695**	.674**	1.000										
X21	.559**	.663**	.638**	.662**	.703**	1.000									
X22	.667**	.689**	.698**	.738**	.657**	.674**	1.000								
X23	.652**	.745**	.701**	.729**	.743**	.692**	.805**	1.000							
X24	.604**	.666**	.648**	.604**	.702**	.652**	.753**	.788**	1.000						
Y1	.527**	.667**	.669**	.683**	.709**	.703**	.737**	.759**	.797**	1.000					
Y2	.549**	.639**	.660**	.623**	.619**	.749**	.663**	.680**	.677**	.709**	1.000				
Y3	.593**	.657**	.685**	.706**	.660**	.773**	.719**	.700**	.668**	.735**	.818**	1.000			
Y4	.457**	.556**	.583**	.595**	.550**	.673**	.629**	.619**	.584**	.622**	.715**	.818**	1.000		
Y5	.511**	.559**	.607**	.624**	.593**	.667**	.671**	.668**	.682**	.694**	.761**	.800**	.807**	1.000	
Y	.575**	.658**	.692**	.695**	.660**	.781**	.731**	.727**	.711**	.753**	.899**	.938**	.913**	.917**	1.000

Bartlett's Test of Sphericity = 5776.192, df = 91, p = .000, Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .946

จากตารางที่ ๔.๒๓ พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการส่งเสริมคุณภาพชีวิตหลักภานา ๔ มีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๑

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ตัวแปรหลักภานา ๔ และตัวแปรคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี มีความสัมพันธ์ในทางบวก มีค่าอยู่ระหว่าง ๐.๔๕๗ – ๐.๕๓๘ ถือว่าบางคู่มีความสัมพันธ์ค่อนข้างสูง ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหา Multicollinearity จึงต้องมีการทดสอบ Collinearity Statistics โดยพิจารณาจากค่าความคงทนของการยอมรับ (Tolerance) และค่าปัจจัยการขยายตัวของความแปรปรวน (Variance Inflation: VIF) ดังตารางที่ ๔.๒๔

ตารางที่ ๔.๒๔ ค่า Tolerance และค่า Variance Inflation Factor (VIF) ของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและตัวแปรหลักภานา ๔

ตัวแปร	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
การส่งเสริมคุณภาพชีวิต		
การส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้ (X11)	.427	2.342
การส่งเสริมด้านสุขภาพ (X12)	.265	3.779
การส่งเสริมด้านการใช้สติปัญญา (X13)	.239	4.180
การส่งเสริมด้านการใช้เหตุผล (X14)	.290	3.451
การส่งเสริมด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ (X15)	.386	2.590
การส่งเสริมด้านทางธรรมชาติชีวิต (X16)	.410	2.442
หลักภานา ๔		
ภานา การส่งเสริมด้านกาย (X21)	.302	3.307
สีกภานา การส่งเสริมด้านศีล (X22)	.263	3.809
จิตตภานา การส่งเสริมด้านจิต (X23)	.274	3.644
ปัญญาภานา การส่งเสริมด้านปัญญา (X24)	.307	3.255

จากตารางที่ ๔.๒๔ ดัชนีบอกภาวะร่วมเส้นตรงพหุ ค่าความคงทนของการยอมรับ (Tolerance) ได้ค่าระหว่าง .๒๓๙-.๔๒๗ ซึ่งมากกว่าค่าที่กำหนดไว้คือ .๑๙๐ และค่าปัจจัยการขยายตัวของความแปรปรวน (Variance Inflation Factor: VIF) มีค่าระหว่าง ๒.๓๔๒-๔.๑๘๐ ซึ่งมีค่าไม่เกิน ๕.๓ แสดงว่า การส่งเสริมคุณภาพชีวิตและหลักภาวนา ๔ ทุกด้านเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไม่เกิดปัญหา Multicollinearity จึงสามารถวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Analysis) ดังตารางที่ ๔.๒๕

๑.๓) ผลการทดสอบสมมติฐาน

ผลการทดสอบสมมติฐานสำหรับการวิจัยครั้งนี้ มีรายละเอียดดังนี้คือ

สมมติฐานที่ ๑ การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย การส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้ การส่งเสริมด้านสุขภาพ การส่งเสริมด้านการใช้สติปัญญา การส่งเสริมด้านการใช้เหตุผล การส่งเสริมด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ และการส่งเสริมด้านทางธรรมชาติชีวิต อย่างน้อย ๑ ด้าน ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

ในการทดสอบสมมติฐานเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ได้ใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression) โดยมีตัวแปรศึกษา คือ การส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้ (X11) การส่งเสริมด้านสุขภาพ (X12) การส่งเสริมด้านการใช้สติปัญญา (X13) การส่งเสริมด้านการใช้เหตุผล (X14) การส่งเสริมด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ (X15) การส่งเสริมด้านทางธรรมชาติชีวิต (X16)

การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณเพื่อพิจารณาว่า เมื่อทำการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression) โดยใช้ตัวแปรอิสระ ๖ ตัว แล้วสามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวแปรตามได้ร้อยละเท่าใด และมีตัวแปรใดบ้างที่ส่งผลต่อตัวแปรตามอย่างมีนัยสำคัญ รายละเอียดดังตารางที่ ๔.๒๕

ตารางที่ ๔.๒๕ การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

การส่งเสริมคุณภาพชีวิต	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
ค่าคงที่ (Constant)	.529	.133		4.135**	.000
การส่งเสริมด้านสุขภาพ (X12)	.348	.061	.375	6.261**	.000
การส่งเสริมด้านการใช้สติปัญญา (X13)	.298	.062	.302	5.172**	.000
การส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้ (X11)	.233	.057	.241	4.924**	.000
การส่งเสริมด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ (X15)	.145	.059	.156	2.676**	.000
การส่งเสริมด้านทางธรรมชาติชีวิต (X16)	.132	.062	.148	2.413*	.002
การส่งเสริมด้านการใช้เหตุผล (X14)	.117	.069	.125	2.049*	.012

Multiple R = .829^a R² = .687 Adjusted R² = .682 Std. Error = .39734 F = 141.716 Sig. = .000

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๒๕ พบว่า การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๑ และ ๐.๐๕ โดยเรียงลำดับดังนี้ ด้านการส่งเสริมด้านสุขภาพ ด้านการส่งเสริมด้านการใช้สติปัญญา ด้านการส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้ ด้านการส่งเสริมด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ด้านการส่งเสริมด้านทางธรรมชาติชีวิต ด้านการส่งเสริมด้านการใช้เหตุผล

ผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (Multiple R) เท่ากับ .๘๒๙ ค่าสัมประสิทธิ์การตัดสินใจ (R²) เท่ากับ .๖๘๗ ค่าสัมประสิทธิ์การตัดสินใจที่ปรับแล้ว (Adjusted R²) ที่ปรับแล้ว เท่ากับ .๖๘๒

แสดงว่า การส่งเสริมคุณภาพชีวิต สามารถร่วมกันทำนายคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ได้ร้อยละ ๖๘.๒ ซึ่งสามารถเขียนสมการได้ดังนี้

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ

$$\hat{y} = .529 + .348 (X12) + .298 (X13) + .233 (X11) + .145 (X15) + .132 (X16) + .117 (X14)$$

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z_y = .375Z_{x12} + .302Z_{x13} + .241Z_{x11} + .156Z_{x15} + .148Z_{x16} + .125Z_{x14}$$

สมมติฐานที่ ๒ หลักภาวะนา ๔ ประกอบด้วย ภาวะภาวะนา การส่งเสริมด้านกาย สีสภาวะนา การส่งเสริมด้านศีล จิตตภาวะนา การส่งเสริมด้านจิต และปัญญาภาวะนา การส่งเสริมด้านปัญญา อย่างน้อย ๑ ด้าน ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

ในการทดสอบสมมติฐานเกี่ยวกับหลักภาวะนา ๔ ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ได้ใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression) โดยมีตัวแปรศึกษาคือ ภาวะภาวะนา การส่งเสริมด้านกาย (X21) สีสภาวะนา การส่งเสริมด้านศีล (X22) จิตตภาวะนา การส่งเสริมด้านจิต (X23) ปัญญาภาวะนา การส่งเสริมด้านปัญญา (X24)

การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณเพื่อพิจารณาว่า เมื่อทำการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression) โดยใช้ตัวแปรอิสระ ๔ ตัว แล้วสามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวแปรตามได้ร้อยละเท่าใด และมีตัวแปรใดบ้างที่ส่งผลต่อตัวแปรตามอย่างมีนัยสำคัญ รายละเอียดดังตารางที่ ๔.๒๖

ตารางที่ ๔.๒๖ หลักภาวะนา ๔ ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

หลักภาวะนา ๔	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
ค่าคงที่ (Constant)	.426	.124		8.815**	.000
ปัญญาภาวะนา การส่งเสริมด้านปัญญา (X24)	.356	.055	.350	6.485**	.000
ภาวะภาวะนา การส่งเสริมด้านกาย (X21)	.245	.052	.255	4.685**	.000
สีสภาวะนา การส่งเสริมด้านศีล (X22)	.183	.061	.176	3.018**	.003
จิตตภาวะนา การส่งเสริมด้านจิต (X23)	.101	.057	.101	1.775*	.017

Multiple R = .807^a R² = .651 Adjusted R² = .647 Std. Error = .41855 F = 181.492 Sig. = .000

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๒๖ พบว่า หลักภาวะนา ๔ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๑ และ ๐.๐๕ โดยเรียงลำดับดังนี้ คือ ปัญญาภาวะนา การส่งเสริมด้านปัญญา ภาวะภาวะนา การส่งเสริมด้านกาย สีสภาวะนา การส่งเสริมด้านศีล จิตตภาวะนา การส่งเสริมด้านจิต ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (Multiple R) เท่ากับ .๘๐๗ ค่าสัมประสิทธิ์การตัดสินใจ (R²) เท่ากับ .๖๕๑ ค่าสัมประสิทธิ์การตัดสินใจที่ปรับแล้ว (Adjusted R²) ที่ปรับแล้ว เท่ากับ .๖๔๗

แสดงว่า หลักภาวนา ๔ สามารถร่วมกันทำนายคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ได้ร้อยละ ๖๔.๗ ซึ่งสามารถเขียนสมการได้ดังนี้

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ

$$\hat{y} = .426 + .356 (X_{24}) + .245 (X_{21}) + .183 (X_{22}) + .101 (X_{23})$$

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z_y = .350Z_{x24} + .255Z_{x21} + .176Z_{x22} + .101Z_{x23}$$

๔.๓ พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี โดยทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ในประเด็น การส่งเสริมคุณภาพชีวิต หลักภาวนา ๔ และคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรีตามหลักพุทธธรรมซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑) การส่งเสริมคุณภาพชีวิต

๑.๑) ด้านการส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้ ในประเด็นคำถาม “การส่งเสริมคุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาของแรงงานจังหวัดชลบุรี ด้านการส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้ มีการดำเนินการแล้วอย่างไร” มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. แรงงานกัมพูชาจำนวนไม่น้อยได้รับโอกาสทำงานต่อเนื่องในโรงงานอุตสาหกรรมของจังหวัดชลบุรี ซึ่งมีความต้องการแรงงานสูงและเปิดรับอย่างต่อเนื่อง ด้วยความสามารถในการทำงานหนักและปรับตัวได้ดี แรงงานจึงได้รับความไว้วางใจจากนายจ้าง ทำให้มีรายได้ประจำอย่างมั่นคง รายได้นี้ไม่เพียงพอต่อการดำรงชีพในไทยเท่านั้น แต่ยังสามารถส่งกลับไปยังครอบครัวในประเทศกัมพูชาเป็นประจำ ช่วยให้ครอบครัวในบ้านเกิดมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นควบคู่กันไป^{๗๓}

๒. หลายคนผ่านการอบรมฝีมือแรงงานที่จัดโดยหน่วยงานของรัฐและองค์กรเอกชน ซึ่งมุ่งเน้นพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานในประเทศไทย เช่น การซ่อมบำรุงเครื่องจักร การดูแลผู้สูงอายุ และงานบริการพื้นฐานอื่น ๆ การอบรมเหล่านี้ช่วยให้แรงงานกัมพูชามีทางเลือกมากขึ้นใน

^{๗๓}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

ตลาดแรงงาน สามารถเปลี่ยนจากงานที่ใช้แรงงานหนักไปสู่งานที่มีทักษะสูงขึ้น ส่งผลให้ได้รับค่าจ้างที่ดีขึ้นและมีเสถียรภาพในการทำงานระยะยาว^{๗๔}

๓. เมื่อแรงงานได้รับการจ้างงานในระบบอย่างถูกกฎหมาย ไม่เพียงแต่ช่วยให้มีความมั่นคงด้านรายได้ แต่ยังเปิดโอกาสให้เข้าถึงสิทธิแรงงานและสวัสดิการต่าง ๆ ที่กฎหมายไทยกำหนดไว้ เช่น ประกันสังคมและค่าจ้างขั้นต่ำ ส่งผลให้สามารถวางแผนชีวิตระยะยาวได้ดีขึ้น หลายครอบครัวเริ่มย้ายจากแคมป์คนงานไปอยู่ห้องเช่าที่มีความเป็นส่วนตัวและปลอดภัยยิ่งขึ้น รวมถึงมีเงินส่งเสียลูกให้เข้าเรียนในโรงเรียนของรัฐหรือเอกชนในท้องถิ่นไทย^{๗๕}

๔. แรงงานกัมพูชาบางส่วนที่มีรายได้สม่ำเสมอจากงานประจำ เริ่มสะสมเงินทุนและนำไปใช้ในการลงทุนธุรกิจขนาดเล็ก เช่น เปิดร้านขายอาหารพื้นบ้านในตลาดสด หรือทำรถเข็นขายกาแฟในเขตชุมชนอุตสาหกรรม การดำเนินธุรกิจเหล่านี้ช่วยให้แรงงานมีรายได้เสริมและลดการพึ่งพานายจ้างเพียงทางเดียว อีกทั้งยังสร้างความภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง และเป็นก้าวสำคัญในการพึ่งพาตนเองทางเศรษฐกิจอย่างยั่งยืน^{๗๖}

๕. รายได้ที่แน่นอนจากการทำงานในสถานประกอบการที่มั่นคง ช่วยลดปัญหาหนี้สินที่แรงงานกัมพูชาเคยเผชิญในช่วงแรกของการเข้ามาทำงานในไทย หลายคนสามารถปลดหนี้ที่กู้ยืมมาเพื่อเดินทาง และเริ่มมีเงินออมอย่างต่อเนื่อง การออมนี้นำไปสู่การวางแผนในระยะยาว เช่น การซื้อรถจักรยานยนต์ ที่ดิน หรือการลงทุนเล็ก ๆ ในกิจการส่วนตัว เป็นสัญญาณของความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจและการพึ่งพาตนเองในอนาคต^{๗๗}

๖. ชาวกัมพูชาที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมในจังหวัดชลบุรีหลายคนได้รับโอกาสในการฝึกอบรมภายในองค์กรอย่างต่อเนื่อง เช่น การเรียนรู้การควบคุมเครื่องจักร การตรวจสอบคุณภาพสินค้า หรือทักษะด้านความปลอดภัย ซึ่งเป็นทักษะเฉพาะทางที่จำเป็นในสายการผลิต การพัฒนาทักษะเหล่านี้ไม่เพียงเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน แต่ยังส่งผลให้บางคนได้รับการเลื่อนตำแหน่งเป็นหัวหน้าสายงานหรือหัวหน้าทีม ส่งเสริมความมั่นคงและความภาคภูมิใจในอาชีพของตนเอง^{๗๘}

๗. ผู้หญิงชาวกัมพูชาในชุมชนแรงงานหลายกลุ่มได้รวมตัวกันจัดตั้งกลุ่มอาชีพเสริม โดยอาศัยเวลาว่างหลังเลิกงานหรือในวันหยุดร่วมกันผลิตของขาย เช่น ขนมพื้นบ้าน อาหารกล่อง เสื้อผ้ามือสอง หรือของใช้เบ็ดเตล็ด การรวมกลุ่มนี้ไม่เพียงแต่สร้างรายได้เพิ่มเติม แต่ยังเป็นการแบ่งปัน

^{๗๔}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๗๕}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๗๖}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๔ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๗๗}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๗๘}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๖ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

ความรู้ ทุน และแรงงานซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดเครือข่ายความร่วมมือภายในชุมชน และเป็นการส่งเสริมความเข้มแข็งในการพึ่งพาตนเองทางเศรษฐกิจของแรงงานหญิงข้ามชาติ^{๗๙}

๘. แรงงานกัมพูชาจำนวนหนึ่งเล็งเห็นถึงความสำคัญของการสื่อสารในที่ทำงาน จึงเริ่มเรียนรู้ภาษาไทยผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น คลาสสอนภาษาในชุมชน แอปพลิเคชันออนไลน์ หรือเรียนรู้จากเพื่อนร่วมงานโดยตรง การเรียนรู้ภาษาไทยช่วยให้แรงงานสื่อสารกับหัวหน้างานและเพื่อนร่วมงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ลดความคลาดเคลื่อนในการทำงาน และเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงตำแหน่งที่มีความรับผิดชอบสูงขึ้น ถือเป็นทักษะเสริมที่ส่งผลต่อเส้นทางอาชีพอย่างมีนัยสำคัญ^{๘๐}

๙. ผู้หญิงกัมพูชาจำนวนมากที่เข้ามาทำงานในไทย โดยเฉพาะในภาคบริการ เช่น ร้านอาหาร ร้านสะดวกซื้อ และสถานประกอบการด้านความงาม มักได้รับค่าจ้างที่สม่ำเสมอและมีรายได้ประจำ ทำให้สามารถบริหารจัดการรายได้ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ รายได้นี้ช่วยให้พวกเขาสามารถส่งเงินกลับบ้านเพื่อดูแลครอบครัวในประเทศกัมพูชา และบางคนยังมีส่วนสำคัญในการเป็นเสาหลักทางเศรษฐกิจของครอบครัวอีกด้วย นับเป็นบทบาทที่สะท้อนถึงความเข้มแข็งของผู้หญิงในบริบทแรงงานข้ามชาติ^{๘๑}

๑๐. เมื่อแรงงานกัมพูชาเริ่มมีความรู้พื้นฐานด้านการจัดการการเงิน เช่น การจดบันทึกรายรับรายจ่าย การวางแผนค่าใช้จ่ายรายเดือน และการตั้งเป้าหมายในการออม แรงงานก็สามารถควบคุมการใช้จ่ายได้อย่างมีระบบมากขึ้น ผลที่ตามมาคือการลดการพึ่งพาหนี้ในระบบซึ่งมักมีอัตราดอกเบี้ยสูง และสามารถจัดการชีวิตทางเศรษฐกิจได้อย่างมั่นคงยิ่งขึ้น หลายคนเริ่มมีเงินเก็บฉุกเฉินและมองเห็นอนาคตที่มั่นคงทั้งต่อตนเองและครอบครัว^{๘๒}

๑๑. การเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐาน เช่น ไฟฟ้า น้ำสะอาด และสัญญาณอินเทอร์เน็ตที่เสถียร มีบทบาทสำคัญต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ไม่เพียงช่วยให้การใช้ชีวิตประจำวันสะดวกขึ้น แต่ยังเสริมสร้างสุขภาวะด้านจิตใจ เช่น การได้ติดต่อกับครอบครัวที่บ้านเกิดผ่านโทรศัพท์ หรือรับข้อมูลข่าวสารที่จำเป็น ส่งผลให้แรงงานรู้สึกผ่อนคลาย ลดความเครียด และเกิดความพึงพอใจในการดำรงชีวิตในต่างแดนอย่างเห็นได้ชัด^{๘๓}

๑๒. มีโครงการจากทั้งภาครัฐและองค์กรพัฒนาเอกชนที่มุ่งส่งเสริมให้แรงงานข้ามชาติเข้าถึงแหล่งทุนขนาดเล็ก เช่น กองทุนหมู่บ้าน ธนาคารเพื่อชุมชน หรือโครงการสินเชื่อดอกเบี้ยต่ำ

^{๗๙}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๗ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๘๐}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๘๑}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๘๒}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๘๓}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

โครงการเหล่านี้ช่วยให้แรงงานกัมพูชาสามารถกู้เงินอย่างถูกกฎหมาย เพื่อนำไปต่อยอดในอาชีพ เช่น เปิดร้านค้าหรือซื้ออุปกรณ์ทำมาหากิน ลดการพึ่งพาเงินกู้ยืมในระบบที่มีความเสี่ยงสูง และเป็นการเปิดโอกาสใหม่ในการพัฒนาเศรษฐกิจฐานรากอย่างยั่งยืน^{๘๔}

๑๓. แรงงานกัมพูชาที่มีทักษะและประสบการณ์ในการทำงานในไทย เริ่มขยับจากการเป็นลูกจ้างมาเป็นผู้ประกอบการรายย่อย โดยเปิดร้านอาหารพื้นบ้านกัมพูชา ร้านขายของเบ็ดเตล็ด หรือธุรกิจบริการขนาดเล็กที่ตอบสนองความต้องการของแรงงานในชุมชนเดียวกัน ธุรกิจเหล่านี้ไม่เพียงสร้างรายได้ให้กับเจ้าของกิจการ แต่ยังช่วยจ้างงานเพื่อนแรงงานคนอื่น ๆ ไปพร้อมกัน เป็นการยกระดับบทบาทจากผู้รับจ้างเป็นผู้สร้างงาน และสะท้อนถึงพัฒนาการทางเศรษฐกิจของแรงงานข้ามชาติในเชิงรุก^{๘๕}

๑๔. ในชุมชนแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี มีโครงการฝึกอบรมทักษะอาชีพเสริมที่ดำเนินการโดยองค์กรภาครัฐ เอกชน และภาคประชาสังคมอย่างต่อเนื่อง โดยเน้นทักษะที่สามารถนำไปใช้ได้จริง เช่น งานฝีมือพื้นบ้าน การทำอาหารขายในตลาด หรือการใช้แพลตฟอร์มออนไลน์ในการจำหน่ายสินค้า การอบรมเหล่านี้เปิดโอกาสให้แรงงานมีรายได้เสริมจากงานนอกเวลา ช่วยลดการพึ่งพารายได้จากงานประจำเพียงอย่างเดียว และสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจในระยะยาว^{๘๖}

๑๕. แรงงานกัมพูชาที่มีทักษะเฉพาะทาง เช่น งานก่อสร้าง งานไฟฟ้า หรืองานระบบ ได้รวมกลุ่มกันตั้งทีมรับเหมาเล็ก ๆ ภายในชุมชนของตนเอง แรงงานสามารถรับงานตรงจากลูกค้าโดยไม่ต้องผ่านนายหน้าหรือผู้จัดหาแรงงานอีกต่อไป ซึ่งช่วยลดต้นทุนและเพิ่มรายได้โดยตรงให้กับแรงงาน การจัดตั้งทีมในลักษณะนี้แสดงถึงการยืนหยัดและความสามารถในการพึ่งพาตนเองทางเศรษฐกิจอย่างแท้จริง และยังเป็นต้นแบบของการพัฒนาอาชีพแบบยั่งยืนในกลุ่มแรงงานข้ามชาติ^{๘๗}

๑๖. บางชุมชนแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรีได้รับความร่วมมือจากท้องถิ่นและองค์กรภาคประชาสังคมในการจัดระเบียบสิ่งแวดล้อมภายในพื้นที่อยู่อาศัย เช่น การวางระบบจัดเก็บขยะ การแบ่งโซนพื้นที่อยู่อาศัยให้เป็นสัดส่วน และการปรับปรุงพื้นที่สาธารณะให้สะอาดและปลอดภัย การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ช่วยลดปัญหาโรคติดต่อและความแออัด ส่งผลให้ผู้อยู่อาศัยมีสุขภาพกายดีขึ้น และมีความรู้สึกเป็นระเบียบ มีคุณค่าในสภาพแวดล้อมของตนเอง ซึ่งช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตได้อย่างเด่นชัด^{๘๘}

^{๘๔}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๘๕}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๘๖}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๘๗}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๘๘}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

๑๗. การรวมกลุ่มของแรงงานกัมพูชาเพื่อผลิตและจำหน่ายสินค้าในชุมชน เช่น อาหารแปรรูป เสื้อผ้า เครื่องใช้ หรือของพื้นถิ่นกัมพูชา ได้กลายเป็นต้นแบบของการพัฒนาเศรษฐกิจพอเพียงในระดับฐานราก กลุ่มแรงงานเหล่านี้ใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ร่วมกันอย่างคุ้มค่า แบ่งหน้าที่กันทำงาน และจำหน่ายสินค้าภายในชุมชนหรือบริเวณใกล้เคียง รายได้ที่เกิดขึ้นหมุนเวียนภายในกลุ่ม ช่วยสร้างความมั่นคงและลดการพึ่งพาตลาดภายนอก ถือเป็นรูปธรรมของการพึ่งพาตนเองและการเติบโตทางเศรษฐกิจอย่างยั่งยืน^{๘๙}

๑๘. แรงงานกัมพูชาบางกลุ่มในจังหวัดชลบุรีได้รับการสนับสนุนจากองค์กรพัฒนาเอกชน (NGOs) ให้เข้าร่วมเวทีเสวนาและประชุมเชิงปฏิบัติการร่วมกับหน่วยงานภาครัฐและท้องถิ่น เวทีเหล่านี้เปิดโอกาสให้แรงงานได้แสดงความเห็น เสนอความต้องการ และแนวทางในการพัฒนาชุมชนของตนเอง เช่น การปรับปรุงที่อยู่อาศัย การจัดการสุขภาพ หรือการพัฒนาอาชีพในพื้นที่ การมีส่วนร่วมอย่างแท้จริงนี้ช่วยเสริมสร้างศักยภาพของแรงงานในฐานะ “ผู้ร่วมพัฒนา” แทนที่จะเป็นเพียง “ผู้รับบริการ” และยกระดับบทบาทของแรงงานในสังคมไทยอย่างมีคุณค่า^{๙๐}

สรุปได้ว่า การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้ สร้างโอกาสทางเศรษฐกิจให้แรงงาน ส่งเสริมให้มีรายได้ที่มั่นคงมากขึ้น ส่งเสริมทักษะวิชาชีพ ส่งเสริมให้สามารถพึ่งพาตนเองทางเศรษฐกิจ และส่งเสริมการเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ดังตารางที่ ๔.๒๗

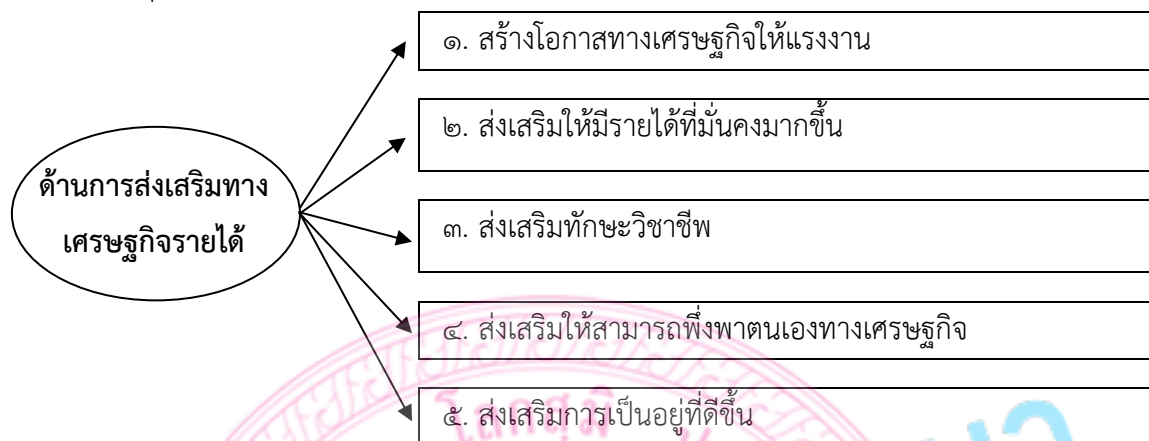
ตารางที่ ๔.๒๗ ค่าความถี่ การสัมภาษณ์เชิงลึก การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้

ลำดับ	ประเด็น/ตัวบ่งชี้	ความถี่	ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่
๑.	สร้างโอกาสทางเศรษฐกิจให้แรงงาน	๕	๔,๑๒,๑๓,๑๗,๑๘
๒.	ส่งเสริมให้มีรายได้ที่มั่นคงมากขึ้น	๔	๑,๓,๕,๙
๓.	ส่งเสริมทักษะวิชาชีพ	๔	๒,๖,๘,๑๔
๔.	ส่งเสริมให้สามารถพึ่งพาตนเองทางเศรษฐกิจ	๔	๔,๗,๑๐,๑๕
๕.	ส่งเสริมการเป็นอยู่ที่ดีขึ้น	๔	๓,๙,๑๑,๑๖

^{๘๙}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๙๐}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

จากตารางที่ ๔.๒๗ การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้ สามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ ๔.๕ ด้านการส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้

ที่มา : สัมภาษณ์โดยผู้วิจัย Ven. Sothearith Sum

๑.๒) ด้านการส่งเสริมด้านสุขภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้ ในประเด็นคำถาม “การส่งเสริมคุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาของแรงงานจังหวัดชลบุรี ด้านการส่งเสริมด้านสุขภาพ มีการดำเนินการแล้วอย่างไร” มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. แรงงานกัมพูชาบางคนที่เคยเผชิญปัญหาสุขภาพเรื้อรัง เช่น โรคทางเดินหายใจหรือกล้ามเนื้ออักเสบ ได้รับคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์หรือผ่านประสบการณ์ส่วนตัว จนสามารถเรียนรู้วิธีดูแลสุขภาพตนเองอย่างมีระบบ แรงงานรู้จักการกินยาให้ครบตามกำหนด พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นโรค และหมั่นสังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย ความเข้าใจเชิงสุขภาพนี้ช่วยให้แรงงานสามารถควบคุมอาการของตนเองได้ดีขึ้น และลดความจำเป็นในการเข้ารับการรักษาซ้ำ ๆ^{๙๑}

๒. แรงงานกัมพูชาเริ่มมีความตระหนักรู้เรื่องสุขอนามัยมากขึ้น โดยเฉพาะในช่วงที่มีการรณรงค์ด้านสาธารณสุขจากทั้งภาครัฐและองค์กรต่าง ๆ พฤติกรรมพื้นฐานที่เคยถูกมองข้าม เช่น การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร การสวมหน้ากากอนามัยเมื่อเป็นหวัด และการไม่ใช้ของใช้ส่วนตัว

^{๙๑}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

ร่วมกับผู้อื่น กลายเป็นเรื่องที่ทำอย่างต่อเนื่อง สิ่งเหล่านี้ช่วยลดการแพร่เชื้อในชุมชนแรงงาน และสะท้อนถึงพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ดีขึ้นในระดับบุคคล^{๙๒}

๓. แรงงานกัมพูชาที่ขึ้นทะเบียนแรงงานอย่างถูกต้องได้รับสิทธิในการเข้าถึงบริการสาธารณสุขภายใต้ระบบประกันสุขภาพของรัฐ ทำให้สามารถไปรับการตรวจ รักษา และรับยาในโรงพยาบาลของรัฐได้โดยไม่ต้องแบกรับค่าใช้จ่ายสูงเหมือนในอดีต นอกจากนี้ยังมีสิทธิเข้าร่วมการตรวจสุขภาพประจำปีและการฉีดวัคซีนตามสิทธิแรงงาน ส่งผลให้แรงงานมีความมั่นใจในการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น และลดการพึ่งพายานอกระบบหรือคลินิกเถื่อน^{๙๓}

๔. ในบางโรงงานที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพแรงงาน ได้จัดกิจกรรมรณรงค์เลิกบุหรี่ยุติและสูรอย่างต่อเนื่อง โดยร่วมมือกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือองค์กรพัฒนาเอกชน กิจกรรมเหล่านี้ประกอบด้วย การให้ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบต่อร่างกาย การให้คำปรึกษารายบุคคล และการติดตามผลอย่างใกล้ชิด ส่งผลให้แรงงานที่มีความตั้งใจและได้รับการสนับสนุนสามารถเลิกพฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้ได้ภายในเวลาไม่กี่เดือน เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีต่อสุขภาพทั้งของบุคคลและสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน^{๙๔}

๕. ผู้หญิงชาวกัมพูชาในชุมชนแรงงานเริ่มมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขอนามัยภายในครัวเรือน พวกเธอให้ความสนใจในเรื่องเล็ก ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพของครอบครัว เช่น การล้างผักให้สะอาดก่อนปรุงอาหาร การเก็บอาหารให้มิดชิด และการคัดแยกขยะอย่างเหมาะสม เพื่อลดปัญหาแมลงและกลิ่นรบกวน นอกจากนี้ยังมีความพยายามรักษาความสะอาดของที่พักอาศัย โดยไม่ทิ้งขยะระเกะระกะหรือปล่อยให้เน่าเหม็น เป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตของทั้งตนเองและคนในชุมชน^{๙๕}

๖. ในชุมชนแรงงานกัมพูชาหลายแห่ง มีหน่วยแพทย์เคลื่อนที่จากโรงพยาบาลรัฐหรือองค์กรด้านสาธารณสุขเข้ามาให้บริการอย่างสม่ำเสมอ โดยมีกิจกรรมหลัก เช่น ตรวจวัดความดัน เฝ้าระวังโรคเบื้องต้น ฉีดวัคซีน และให้คำปรึกษาด้านสุขภาพทั่วไป บริการเหล่านี้ช่วยให้แรงงานที่ไม่สามารถเดินทางไปโรงพยาบาลได้รับการดูแลในพื้นที่ของตนเอง นอกจากนี้ยังเป็นการเสริมสร้างความรู้พื้นฐานด้านสุขภาพแก่แรงงานและครอบครัวในชุมชนอีกด้วย^{๙๖}

๗. หลังจากแรงงานกัมพูชาได้เข้าร่วมกิจกรรมอบรมความรู้ด้านสุขภาพที่จัดโดยหน่วยงานสาธารณสุขหรือองค์กรพัฒนาเอกชน แรงงานเริ่มมีความเข้าใจมากขึ้นเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง โดยเฉพาะเรื่องการเลือกอาหารเมื่อเจ็บป่วย เช่น หลีกเลี่ยงของมัน ของทอด

^{๙๒}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๙๓}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๙๔}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๔ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๙๕}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๙๖}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๖ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

หรืออาหารหมักดอง และไม่ซื้อยากินเองจากร้านโดยไม่มีคำแนะนำจากแพทย์หรือเภสัชกร พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงนี้ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะแทรกซ้อนและทำให้การฟื้นตัวจากอาการเจ็บป่วยเป็นไปอย่างปลอดภัยยิ่งขึ้น^{๙๗}

๘. แรงงานกัมพูชาจำนวนมากเริ่มมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิด้านสุขภาพที่ตนพึงได้รับ เช่น สิทธิในการเข้ารับบริการรักษาพยาบาล การตรวจสุขภาพ และการใช้สิทธิประกันสุขภาพสำหรับแรงงานข้ามชาติ เมื่อมีอาการเจ็บป่วย แรงงานกล้าไปพบแพทย์และขอรับบริการอย่างเหมาะสม ต่างจากในอดีตที่มักละเลยหรือพึ่งพายาชุดที่ไม่มีคุณภาพ ความเปลี่ยนแปลงนี้สะท้อนถึงการพัฒนาทั้งด้านความรู้และทัศนคติที่ดีขึ้นต่อการดูแลสุขภาพตนเอง^{๙๘}

๙. โรงงานในจังหวัดชลบุรีหลายแห่งได้ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพของแรงงาน โดยจัดอบรมความรู้พื้นฐานด้านอนามัยและความปลอดภัย เช่น การล้างแผลอย่างถูกวิธี การดูแลกล้ามเนื้อเมื่อทำงานหนัก และการป้องกันโรคจากการสัมผัสสิ่งปนเปื้อน โดยเฉพาะในงานที่ต้องจับอุปกรณ์ เครื่องจักร หรือสารเคมีต่าง ๆ ความรู้เหล่านี้ช่วยลดอุบัติเหตุเล็กน้อยในที่ทำงาน และสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีในระยะยาวให้กับแรงงานข้ามชาติ^{๙๙}

๑๐. แรงงานกัมพูชาหลายคนเริ่มปรับพฤติกรรมสุขอนามัยในชีวิตประจำวัน เช่น การอาบน้ำวันละ ๒ ครั้ง โดยเฉพาะก่อนนอนและหลังเลิกงาน การเปลี่ยนเสื้อผ้าทุกวัน รวมถึงการซักเสื้อผ้าและเครื่องนอนอย่างสม่ำเสมอ พฤติกรรมเหล่านี้ไม่เพียงช่วยให้รู้สึกสะอาดและสดชื่น แต่ยังลดความเสี่ยงของการเกิดโรคผิวหนัง การติดเชื้อจากเห็บและฝุ่นละอองจากสถานที่ทำงาน ส่งผลให้สุขภาพโดยรวมของแรงงานดีขึ้นอย่างชัดเจน^{๑๐๐}

๑๑. แรงงานกัมพูชาบางคนที่ได้รับความรู้จากการอบรมด้านสุขภาพหรือมีประสบการณ์ในการดูแลตนเอง เริ่มมีบทบาทเป็น “ผู้ให้คำแนะนำ” ภายในชุมชนของตนเอง แรงงานสามารถถ่ายทอดวิธีดูแลตนเองเบื้องต้น เช่น การพักผ่อนเมื่อมีไข้หวัด การดื่มน้ำอุ่น การสวมหน้ากากป้องกันเมื่อไอหรือจาม และการรักษาความสะอาดในพื้นที่อยู่อาศัย นอกจากนี้ยังช่วยเตือนคนรอบข้างถึงความสำคัญของการป้องกันโรคทางเดินหายใจ ทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันในชุมชนและส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอย่างเป็นรูปธรรม^{๑๐๑}

๑๒. โรงงานบางแห่งในจังหวัดชลบุรีได้จัดระบบดูแลสุขภาพพนักงานโดยทำข้อตกลงกับคลินิกคู่สัญญาในพื้นที่ ให้แรงงานสามารถเข้ารับการรักษาโดยไม่ต้องสำรองจ่ายล่วงหน้า ซึ่ง

^{๙๗}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๗ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๙๘}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๙๙}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๑๐๐}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๑๐๑}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

ครอบคลุมทั้งการตรวจโรคทั่วไป การรับยา และบริการเบื้องต้นอื่น ๆ ระบบนี้ช่วยลดภาระค่าใช้จ่าย เฉียบพลันที่มักเป็นอุปสรรคสำคัญของแรงงานข้ามชาติ อีกทั้งยังส่งเสริมให้แรงงานเข้ารับการรักษา เร็วขึ้น ลดความเสี่ยงจากการปล่อยให้อาการลุกลาม^{๑๐๒}

๑๓. แรงงานหญิงชาวกัมพูชาหลายคนเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพ โดยหลีกเลี่ยงการซื้อยาชุดที่ไม่มีฉลากหรือไม่มีแหล่งที่มาชัดเจน ซึ่งเคยเป็นทางเลือกหลักในอดีตเนื่องจาก ความไม่รู้หรือความสับสน พวกเธอหันมาให้ความสำคัญกับความปลอดภัยมากขึ้น โดยเลือกไปพบ แพทย์ที่โรงพยาบาลหรือคลินิกเมื่อมีอาการผิดปกติ เช่น ไข้เรื้อรัง ปวดท้อง หรืออาการติดเชื้อ การ เปลี่ยนแปลงนี้สะท้อนถึงการมีความรู้ ความเข้าใจ และทัศนคติที่ดีขึ้นเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง อย่างถูกต้องและปลอดภัย^{๑๐๓}

๑๔. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ได้เพิ่มความถี่ในการลงพื้นที่เยี่ยมเยียนชุมชนแรงงาน โดยเฉพาะแรงงานกัมพูชา เพื่อสร้างความคุ้นเคยและลดความเกรงกลัวต่อระบบบริการของรัฐ นอกจากนี้ยังมีการจัดทำและแจกจ่ายคู่มือสุขภาพที่แปลเป็นภาษากัมพูชา ซึ่งครอบคลุมเรื่อง สุขอนามัย การป้องกันโรค และขั้นตอนการเข้ารับบริการในโรงพยาบาล คู่มือเหล่านี้ช่วยให้แรงงาน เข้าใจสิทธิของตน และกล้าที่จะเข้ารับการรักษาเมื่อเจ็บป่วย มากกว่าการหลีกเลี่ยงหรือรักษาตนเอง โดยไม่ถูกวิธี^{๑๐๔}

๑๕. แรงงานกัมพูชาบางคนเริ่มมีความรู้พื้นฐานในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยเฉพาะใน กรณีที่เกิดบาดแผลเล็กน้อย เช่น รอยขีดข่วนหรือแผลถลอก ซึ่งแรงงานเรียนรู้วิธีทำความสะอาดแผล การใช้ยาฆ่าเชื้อ และการปิดแผลอย่างถูกวิธี แทนการใช้สมุนไพรหรือยาพื้นบ้านแบบผิดวิธีที่อาจเสี่ยง ต่อการติดเชื้อ พฤติกรรมนี้สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและทัศนคติที่ดีขึ้นเกี่ยวกับการ ดูแลสุขภาพ และช่วยลดภาระการเข้ารักษาที่โรงพยาบาลในกรณีที่ไม่จำเป็น^{๑๐๕}

๑๖. การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคติดต่อ เช่น เอชไอ วีรัสโรค และไวรัสตับอักเสบ ถูกนำมา เผยแพร่ในชุมชนแรงงานผ่านกิจกรรมอบรม เวทีให้ความรู้ และเอกสารประชาสัมพันธ์ที่แปลเป็น ภาษากัมพูชา แรงงานจำนวนมากเริ่มตระหนักถึงความเสี่ยงของโรคเหล่านี้ และให้ความสำคัญกับการ ป้องกันมากขึ้น เช่น การใช้ถุงยางอนามัย การไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกัน และการตรวจสุขภาพเป็น ประจำ พฤติกรรมเหล่านี้สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้และความรับผิดชอบต่อตนเองและ ผู้อื่นในชุมชนแรงงาน^{๑๐๖}

^{๑๐๒} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๐๓} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๐๔} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๐๕} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๐๖} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

๑๗. ในปัจจุบัน แรงงานกัมพูชาที่อาศัยอยู่ในชุมชนเขตอุตสาหกรรมสามารถเข้าถึงบริการฉุกเฉินได้สะดวกยิ่งขึ้น โดยสามารถโทรแจ้งขอความช่วยเหลือจากหน่วยแพทย์ฉุกเฉินหรือโรงพยาบาลใกล้เคียงได้โดยตรง เมื่อเกิดเหตุการณ์เจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุเฉียบพลัน ไม่ต้องพึ่งพานายจ้างหรือการประสานงานจากคนกลางเหมือนในอดีต การเปลี่ยนแปลงนี้ถือเป็นพัฒนาการที่สำคัญด้านความปลอดภัยและสิทธิขั้นพื้นฐานของแรงงานข้ามชาติในภาวะเร่งด่วน^{๑๐๗}

๑๘. กลุ่มผู้นำแรงงานในชุมชนชาวกัมพูชามีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนการเรียนรู้ด้านสุขภาพ แรงงานไม่เพียงเป็นตัวกลางในการประสานงานกับหน่วยงานภายนอก แต่ยังทำหน้าที่ถ่ายทอดความรู้ที่เหมาะสมกับบริบทของแรงงาน เช่น การใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการบรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น การส่งเสริมให้ดื่มน้ำสะอาดเพียงพอในแต่ละวัน และการออกกำลังกายเบา ๆ เช่น เดินเร็วหรือยืดกล้ามเนื้อในช่วงพัก การเรียนรู้จากคนใกล้ชิดในชุมชนเช่นนี้ ทำให้แรงงานรู้สึกไว้วางใจและพร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้ง่ายขึ้น^{๑๐๘}

สรุปได้ว่า การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมด้านสุขภาพ ส่งเสริมให้แรงงานสามารถเข้าถึงบริการสาธารณสุขได้มากขึ้น ส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยส่วนบุคคล ลดพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ ส่งเสริมด้านสุขภาพจิตที่ดี และส่งเสริมความเข้าใจในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง ดังตารางที่ ๔.๒๘

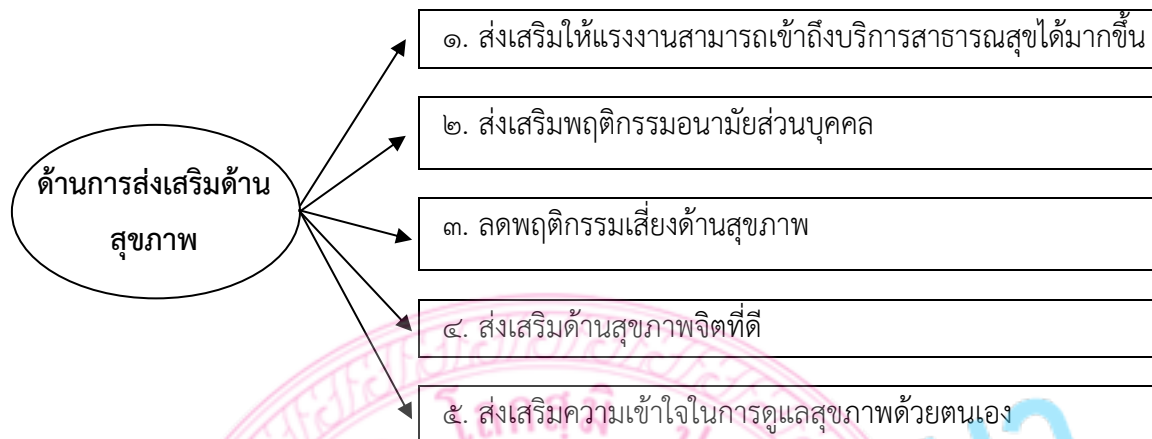
ตารางที่ ๔.๒๘ ค่าความถี่ การสัมภาษณ์เชิงลึก การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมด้านสุขภาพ

ลำดับ	ประเด็น/ตัวบ่งชี้	ความถี่	ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่
๑.	ส่งเสริมให้แรงงานสามารถเข้าถึงบริการสาธารณสุขได้มากขึ้น	๖	๓,๖,๘,๑๒,๑๔,๑๗
๒.	ส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยส่วนบุคคล	๕	๒,๕,๙,๑๐,๑๕
๓.	ลดพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ	๔	๑,๗,๑๑,๑๘
๔.	ส่งเสริมด้านสุขภาพจิตที่ดี	๓	๔,๑๓,๑๖
๕.	ส่งเสริมความเข้าใจในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง	๒	๔,๑๓

^{๑๐๗}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๐๘}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

จากตารางที่ ๔.๒๘ การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมด้านสุขภาพ สามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ ๔.๖ ด้านการส่งเสริมด้านสุขภาพ
ที่มา : สัมภาษณ์โดยผู้วิจัย Ven. Sothearith Sum

๑.๓) ด้านการส่งเสริมด้านการใช้สติปัญญา

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้ ในประเด็นคำถาม “การส่งเสริมคุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาของแรงงานจังหวัดชลบุรี ด้านการส่งเสริมด้านการใช้สติปัญญา มีการดำเนินการแล้วอย่างไร” มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการที่จัดโดยชุมชนและองค์กรภาคประชาสังคม มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาทักษะทางปัญญาให้แก่แรงงานกัมพูชา โดยมุ่งเน้นการสร้างกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบ รู้จักวิเคราะห์สถานการณ์และเลือกแนวทางการตัดสินใจที่เหมาะสมกับบริบทชีวิตของตนเอง โดยเฉพาะการลงทุนเล็ก ๆ เช่น การขายอาหาร เครื่องดื่ม หรือการรับจ้างทั่วไป ที่สอดคล้องกับศักยภาพที่มีอยู่ ช่วยให้สามารถสร้างรายได้เสริมได้อย่างยั่งยืนและลดความเสี่ยงจากการเลือกผิดพลาด^{๑๐๙}

๒. การจัดอบรมเรื่องการออมในรูปแบบกลุ่มออมทรัพย์ขนาดเล็ก ได้กลายเป็นเครื่องมือสำคัญในการเสริมสร้างวินัยทางการเงินให้แก่แรงงานกัมพูชาในชุมชน หลายคนเริ่มเข้าใจหลักการออมอย่างเป็นระบบ เช่น การกำหนดเป้าหมายรายเดือน การแยกเงินใช้จ่ายประจำจากเงินออม และ

^{๑๐๙} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

การกันเงินสำรองยามฉุกเฉิน การดำเนินงานแบบกลุ่มยังช่วยให้เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติตามแผน และสร้างเครือข่ายสนับสนุนซึ่งกันและกันในกลุ่มอย่างต่อเนื่อง^{๑๑๐}

๓. ชุมชนแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรีเริ่มตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสารและเทคโนโลยีในการดำรงชีวิต จึงมีการรวมกลุ่มกันเรียนรู้ภาษาไทย ทั้งในรูปแบบไม่เป็นทางการและผ่านศูนย์การเรียนรู้ของท้องถิ่น รวมถึงการฝึกใช้สมาร์ทโฟนและแอปพลิเคชันพื้นฐาน เช่น แผนที่ ธุรกรรมทางการเงิน หรือการสื่อสารออนไลน์ ความรู้เหล่านี้เปิดโอกาสให้แรงงานเข้าถึงงานเสริม บริการดิจิทัล หรือแม้แต่การค้าขายออนไลน์ ซึ่งช่วยขยายช่องทางสร้างรายได้และลดข้อจำกัดในการประกอบอาชีพอย่างมีนัยสำคัญ^{๑๑๑}

๔. ในบางพื้นที่ของจังหวัดชลบุรี หน่วยงานภาครัฐและองค์กรพัฒนาเอกชนได้เริ่มจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับข่าวปลอมและการใช้สื่อออนไลน์อย่างปลอดภัยแก่แรงงานกัมพูชา แม้ว่ายังเป็นการดำเนินงานในวงจำกัดและกลุ่มเป้าหมายยังไม่ครอบคลุมทั้งหมด แต่ก็ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมมีทักษะพื้นฐานในการตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูล รู้จักตั้งข้อสังเกต และไม่เชื่อข้อมูลเพียงเพราะเห็นบ่อยหรือแชร์มาก ส่งเสริมให้แรงงานสามารถใช้ข้อมูลดิจิทัลเพื่อพัฒนาชีวิตได้อย่างปลอดภัยและมีวิจารณญาณมากขึ้น^{๑๑๒}

๕. โรงเรียนและศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในชลบุรีมีบทบาทมากกว่าการดูแลเด็ก เพราะยังเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างเด็กกับผู้ปกครอง โดยเฉพาะในครอบครัวแรงงานกัมพูชา ศูนย์เหล่านี้จัดกิจกรรมที่สอดแทรกการเรียนรู้ทักษะชีวิต เช่น วินัย ความรับผิดชอบ และการสื่อสาร รวมถึงอบรมทักษะดิจิทัลพื้นฐานให้แก่ผู้ปกครอง เช่น การใช้สมาร์ทโฟนอย่างปลอดภัยหรือการใช้งานแอปพลิเคชันเพื่อการทำงาน ส่งผลให้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องของทั้งครอบครัวในเวลาเดียวกัน^{๑๑๓}

๖. กลุ่มอาสาสมัครแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรีเป็นตัวอย่างของการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ก้าวข้ามจากระดับปัจเจกสู่ระดับชุมชนอย่างแท้จริง แรงงานบางคนที่มีทักษะเฉพาะ เช่น การพูดภาษาไทย การเพาะปลูก หรือการใช้เทคโนโลยีพื้นฐาน ได้นำความรู้เหล่านี้มาแบ่งปันกับเพื่อนแรงงานด้วยกันผ่านกิจกรรมเล็ก ๆ ภายในชุมชน เช่น การสอนเสริมตอนเย็นหรือการทำแปลงเกษตรแบบพอเพียงร่วมกัน ทำให้เกิดความเข้มแข็งในชุมชน และสร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้ร่วมกันอย่างต่อเนื่อง^{๑๑๔}

^{๑๑๐}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๑๑}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๑๑๒}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๔ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๑๓}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๑๔}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๖ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

๗. แรงงานที่เข้าร่วมกิจกรรมและการพูดคุยกลุ่มย่อยในระดับชุมชน มักได้รับประสบการณ์เรียนรู้ที่ใกล้ชิดและสอดคล้องกับชีวิตจริง ทำให้สามารถแลกเปลี่ยนแนวคิดกับผู้อื่นและทบทวนมุมมองของตนเองใหม่ได้อย่างเป็นระบบ จากเดิมที่อาจเลือกทำงานหรือใช้จ่ายโดยไม่วางแผน กลับสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ทางเศรษฐกิจของตนเอง เช่น รายรับ รายจ่าย หนี้สิน และโอกาสทางอาชีพ จนสามารถตัดสินใจดำเนินชีวิตได้อย่างมีเหตุผลและยั่งยืนมากยิ่งขึ้น^{๑๑๕}

๘. แรงงานกัมพูชาหลายครอบครัวเริ่มปรับพฤติกรรมทางการเงินโดยการทำบัญชีครัวเรือนอย่างง่าย ๆ เพื่อจดรายรับรายจ่ายประจำวัน และแยกเงินเก็บออกจากเงินที่ใช้จ่ายในชีวิตประจำวันอย่างชัดเจน พฤติกรรมนี้ช่วยให้สามารถควบคุมการใช้จ่ายได้ดีขึ้น ลดการก่อหนี้โดยไม่จำเป็น และวางแผนการเงินล่วงหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้สถานะทางการเงินของครัวเรือนมีความมั่นคงมากขึ้นในระยะยาว^{๑๑๖}

๙. แรงงานกัมพูชาในชลบุรีจำนวนไม่น้อยเริ่มใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างยูทูบและเฟซบุ๊กเป็นแหล่งเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยเฉพาะในช่วงเวลาว่างจากงานหลัก แรงงานศึกษาวิธีทำอาหาร ขายของออนไลน์ หรือซ่อมแซมเครื่องใช้ เช่น จักรยานยนต์ ผ่านคลิปวิดีโอและเพลงที่สอนอย่างเข้าใจง่าย ความรู้นี้ไม่เพียงแต่ช่วยลดค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน แต่ยังสามารถต่อยอดสู่การสร้างรายได้เสริมหรือพัฒนาเป็นอาชีพอิสระในระยะยาวได้อีกด้วย^{๑๑๗}

๑๐. โครงการฝึกอบรมที่จัดขึ้นในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงใต้ของจังหวัดชลบุรี ได้เปิดโอกาสให้แรงงานกัมพูชาได้เรียนรู้ทักษะที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตในสภาพเศรษฐกิจปัจจุบัน โดยเฉพาะการจัดการความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับงานและรายได้ หลายคนเริ่มรู้จักประเมินผลดี-ผลเสียก่อนตัดสินใจ เช่น การเปลี่ยนงาน การลงทุนรายย่อย หรือการย้ายถิ่นฐานเพื่อทำงาน ช่วยลดความเสียหายที่อาจเกิดขึ้น และเพิ่มโอกาสในการเลือกแนวทางที่เหมาะสมกับตนเองมากขึ้น^{๑๑๘}

๑๑. ผู้นำแรงงานรุ่นใหม่ในโรงงานหลายแห่งในจังหวัดชลบุรีเริ่มตระหนักถึงบทบาทของตนในฐานะผู้ส่งต่อความรู้และแบบอย่างที่ดีแก่แรงงานรุ่นใหม่ โดยริเริ่มจัดกิจกรรมอบรมหรือพูดคุยกลุ่มย่อยในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน เช่น การดูแลสุขภาพให้เหมาะสมกับงาน การวางแผนใช้จ่ายอย่างรอบคอบ รวมถึงการสร้างจิตสำนึกในการอยู่ร่วมกันอย่างมีระเบียบในชุมชน กิจกรรมเหล่านี้ช่วยเสริมสร้างทักษะชีวิตขั้นพื้นฐาน และส่งเสริมวัฒนธรรมความรับผิดชอบร่วมในหมู่แรงงานกัมพูชาอย่างเป็นรูปธรรม^{๑๑๙}

^{๑๑๕}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๗ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๑๑๖}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๑๑๗}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๑๑๘}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๑๑๙}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

๑๒. หลังสถานการณ์โควิด ๑๙ หลายครอบครัวแรงงานกัมพูชาเผชิญกับปัญหารายได้ลดลง ทำให้ต้องปรับตัวอย่างเร่งด่วน ผู้ใหญ่ในบ้านเริ่มแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ โดยเข้าเรียนในศูนย์การเรียนรู้ขององค์การบริหารส่วนตำบลที่เปิดสอนวิชาชีพพื้นฐาน เช่น การแปรรูปอาหาร งานฝีมือ หรือการใช้งานเทคโนโลยีเบื้องต้น ศูนย์เหล่านี้กลายเป็นพื้นที่ปลอดภัยในการพัฒนาตนเอง และเป็นทางเลือกสำคัญในการเพิ่มศักยภาพเพื่อหารายได้เสริมในระยะยาว^{๑๒๐}

๑๓. แนวโน้มใหม่ในชุมชนแรงงานกัมพูชาคือการวางแผนชีวิตในระยะยาวอย่างเป็นระบบ หลายครอบครัวเริ่มให้ความสำคัญกับการศึกษาของบุตร โดยส่งลูกหลานเข้าโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง ควบคู่กับการมองหาช่องทางสร้างรายได้เสริม เช่น การค้าขายหรือทำงานอิสระ นอกจากนี้ยังมีการตัดสินใจซื้อประกันชีวิตหรือประกันอุบัติเหตุขั้นพื้นฐาน เพื่อเป็นหลักประกันในอนาคต แสดงให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงเชิงทัศนคติจากการอยู่เพียงวันต่อวัน สู่การมองการณ์ไกลอย่างยั่งยืน^{๑๒๑}

๑๔. ในบางพื้นที่ของจังหวัดชลบุรี ผู้นำชุมชนที่มีความใกล้ชิดกับแรงงานกัมพูชาได้ทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงหรือที่ปรึกษาอย่างไม่เป็นทางการ โดยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการวางแผนชีวิตในมิติต่าง ๆ เช่น การเลือกงานที่เหมาะสมกับสุขภาพและทักษะ การจัดสมดุลระหว่างเวลาทำงานกับเวลาพักผ่อน รวมถึงการตัดสินใจซื้อทรัพย์สินที่คุ้มค่าและจำเป็น บทบาทของผู้นำชุมชนในลักษณะนี้ช่วยลดความเสี่ยงในการใช้ชีวิตผิดพลาด และเสริมสร้างการตัดสินใจที่มีเหตุผลในระดับครัวเรือนอย่างเป็นรูปธรรม^{๑๒๒}

๑๕. การสื่อสารที่ชัดเจนและการแนะแนวทางอาชีพจากหัวหน้างานหรือฝ่ายทรัพยากรบุคคลในสถานประกอบการ ส่งผลให้แรงงานกัมพูชามีความมั่นใจในการประเมินทางเลือกของตนเองมากขึ้น ไม่เพียงแต่ปฏิบัติตามคำสั่ง แต่เริ่มตั้งคำถามถึงความคุ้มค่าและความเหมาะสมของงานที่ทำ รวมทั้งสามารถวางแผนเส้นทางอาชีพได้อย่างมีทิศทาง การสนับสนุนลักษณะนี้จึงช่วยพัฒนาให้แรงงานกล้าคิด กล้าตัดสินใจ และยืนหยัดในการเลือกที่สอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง^{๑๒๓}

๑๖. ในหลายชุมชนแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี เริ่มมีแนวโน้มส่งสมาชิกในครอบครัวอย่างน้อยหนึ่งคนเข้าอบรมทักษะอาชีพกับหน่วยงานของรัฐหรือองค์กรภาคแรงงาน ไม่ว่าจะเป็นการฝึกตัดเย็บผ้า ทำขนม ทำเกษตรในพื้นที่จำกัด หรือการใช้เครื่องมือช่างเบื้องต้น แนวโน้มนี้สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างในการมองเห็นความสำคัญของการพัฒนาศักยภาพภายในครอบครัว ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์อย่างยั่งยืนในระดับชุมชน^{๑๒๔}

^{๑๒๐}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๒๑}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๒๒}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๒๓}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๒๔}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

๑๗. แรงงานกัมพูชาในชลบุรีบางกลุ่มเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดียจากการเสพความบันเทิงเพียงอย่างเดียว มาสู่การใช้งานอย่างมีเป้าหมายและมีสติ แรงงานเลือกติดตามเพจหรือกลุ่มที่เผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับสิทธิแรงงาน โอกาสสมัครงานใหม่ ๆ หรือการอบรมอาชีพฟรี ซึ่งช่วยให้เข้าถึงข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและการประกอบอาชีพอย่างมีคุณภาพ และลดความเสี่ยงในการรับข่าวสารผิดพลาดหรือถูกชักชวนในทางที่ไม่ปลอดภัย^{๑๒๕}

๑๘. แรงงานกัมพูชาที่เคยทำงานตามคำสั่งโดยไม่ตั้งคำถาม เริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่การมีส่วนร่วมในการกำหนดเงื่อนไขของตนเองมากขึ้น แรงงานเริ่มพิจารณาความเหมาะสมของงานกับความสามารถ เลือกเวลาทำงานที่สอดคล้องกับภาระครอบครัว และเรียนรู้ที่จะต่อรองค่าจ้างหรือสวัสดิการอย่างมีเหตุผล กระบวนการเหล่านี้สะท้อนถึงการพัฒนาด้านการคิดวิเคราะห์เชิงอาชีพ และเป็นผลจากการรับข้อมูล ความรู้ และตัวอย่างที่ดีจากสภาพแวดล้อมในการทำงานและชุมชน^{๑๒๖}

สรุปได้ว่า การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมด้านการใช้สติปัญญา ส่งเสริมทักษะการคิดวิเคราะห์และตัดสินใจ ส่งเสริมความสามารถในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ส่งเสริมการวางแผนชีวิตและการเงินอย่างมีเหตุผล ส่งเสริมจิตสำนึกในการพัฒนาตนเองและผู้อื่นร่วมกัน และส่งเสริมความสามารถในการแยกแยะข้อมูลที่ถูกต้อง ดังตารางที่ ๔.๒๙

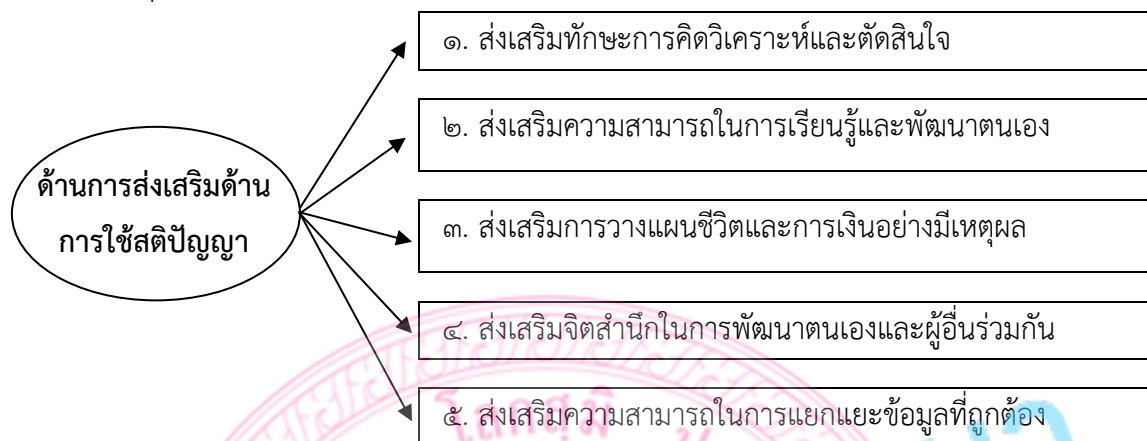
ตารางที่ ๔.๒๙ ค่าความถี่ การสัมภาษณ์เชิงลึก การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมด้านการใช้สติปัญญา

ลำดับ	ประเด็น/ตัวบ่งชี้	ความถี่	ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่
๑.	ส่งเสริมทักษะการคิดวิเคราะห์และตัดสินใจ	๕	๑,๗,๑๐,๑๕,๑๘
๒.	ส่งเสริมความสามารถในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง	๕	๓,๕,๙,๑๒,๑๖
๓.	ส่งเสริมการวางแผนชีวิตและการเงินอย่างมีเหตุผล	๔	๒,๘,๑๓,๑๔
๔.	ส่งเสริมจิตสำนึกในการพัฒนาตนเองและผู้อื่นร่วมกัน	๒	๖,๑๑
๕.	ส่งเสริมความสามารถในการแยกแยะข้อมูลที่ถูกต้อง	๒	๔,๑๗

^{๑๒๕}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๒๖}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

จากตารางที่ ๔.๒๙ การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมด้านการใช้สติปัญญา สามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ ๔.๗ ด้านการส่งเสริมด้านการใช้สติปัญญา

ที่มา : สังเคราะห์โดยผู้วิจัย Ven. Sothearith Sum

๑.๔) ด้านการส่งเสริมด้านการใช้เหตุผล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้ ในประเด็นคำถาม “การส่งเสริมคุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาของแรงงานจังหวัดชลบุรี ด้านการส่งเสริมด้านการใช้เหตุผล มีการดำเนินการแล้วอย่างไร” มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. ในอดีตแรงงานกัมพูชามักเลือกงานจากความจำเป็นเร่งด่วน โดยไม่พิจารณาเงื่อนไขหรือความเหมาะสม แต่ปัจจุบันหลายคนเริ่มใช้เหตุผลในการเปรียบเทียบข้อเสนอจากนายจ้าง เช่น ระยะเวลาทำงาน สวัสดิการ และความมั่นคง ก่อนตัดสินใจรับงาน แรงงานเรียนรู้ที่จะไม่ยึดติดเพียงเรื่องค่าแรงทันที แต่ให้ความสำคัญกับผลกระทบในระยะยาว เช่น ความปลอดภัยและเวลาพักผ่อนของครอบครัว ซึ่งสะท้อนถึงการพัฒนาทักษะการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลมากขึ้น^{๑๒๗}

๒. แรงงานกัมพูชาบางกลุ่มเริ่มมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดในการรับและส่งต่อข้อมูลข่าวสาร โดยเฉพาะข่าวเกี่ยวกับสิทธิแรงงาน การขอเอกสาร หรือข่าวที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงกฎหมายแรงงาน จากเดิมที่มักแชร์ทันทีโดยไม่ตรวจสอบ ขณะนี้แรงงานเริ่มเรียนรู้ที่จะตั้งข้อสงสัย ตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูล หรือสอบถามจากเจ้าหน้าที่หรือเพจทางการก่อนเชื่อหรือ

^{๑๒๗} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

ส่งต่อ พฤติกรรมนี้ช่วยลดความเข้าใจผิดและสร้างวัฒนธรรมการใช้เหตุผลในการรับรู้ข่าวสารในกลุ่มแรงงานอย่างค่อยเป็นค่อยไป^{๑๒๘}

๓. แนวโน้มในครอบครัวแรงงานกัมพูชาหลายชุมชนเริ่มเปลี่ยนจากการใช้จ่ายตามสถานการณ์ มาเป็นการจัดทำบัญชีรายรับรายจ่ายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เห็นภาพรวมของการเงินภายในบ้านอย่างชัดเจน แรงงานยังตั้งเป้าหมายการออมที่ชัดเจน เช่น เก็บเงินเพื่อส่งลูกเรียนหนังสือหรือซื้อจักรยานยนต์โดยไม่ต้องพึ่งพาหนี้สิน วิธีคิดแบบนี้ช่วยสร้างวินัยทางการเงินและลดความเสี่ยงทางเศรษฐกิจในระยะยาวอย่างเห็นได้ชัด^{๑๒๙}

๔. การประชุมชุมชนในหลายพื้นที่ของจังหวัดชลบุรีเริ่มเปิดพื้นที่ให้แรงงานกัมพูชาได้มีส่วนร่วมอย่างแท้จริง โดยเฉพาะในเรื่องการเสนอความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน เช่น การเสนอให้ปรับเวลาการจัดกิจกรรมสาธารณะให้เหมาะสมกับเวลาหลังเลิกงานของแรงงาน หรือการปรับสถานที่จัดกิจกรรมให้อยู่ใกล้ที่พัก เพื่อให้เข้าถึงได้ง่ายขึ้น พฤติกรรมนี้สะท้อนถึงความกล้าในการแสดงออกบนพื้นฐานของเหตุผล และการรับรู้ว่าคุณค่าของตนเองสามารถส่งผลเชิงบวกต่อชุมชนได้จริง^{๑๓๐}

๕. ผู้หญิงกัมพูชาในหลายชุมชนเริ่มเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับการทำงาน โดยหันมาให้ความสำคัญกับความสมดุลระหว่างอาชีพและภาระครอบครัวมากขึ้น พวกเขามักเลือกงานที่ไม่กระทบต่อการดูแลลูกหรือสุขภาพ เช่น งานเย็บผ้า งานบริการในร้านอาหาร หรือขายของเล็ก ๆ ในชุมชน แทนที่จะรับงานที่ให้รายได้สูงแต่มีความเสี่ยงหรือใช้แรงงานหนัก การตัดสินใจเช่นนี้สะท้อนถึงการใช้เหตุผลและการประเมินความเหมาะสมของชีวิตอย่างรอบด้าน^{๑๓๑}

๖. กลุ่มออมทรัพย์ที่จัดตั้งในระดับชุมชนมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างวินัยทางการเงินให้กับแรงงานกัมพูชา โดยกลุ่มจะกำหนดกติกาการออมอย่างเป็นระบบ เช่น การแบ่งรายได้เป็นส่วนสำหรับใช้จ่ายประจำวัน ส่วนสำหรับออม และส่วนสำรองในกรณีฉุกเฉิน ส่งผลให้แรงงานรู้จักวางแผนการใช้เงินอย่างมีเหตุผล ไม่ใช่จ่ายเกินตัว และสามารถรับมือกับเหตุการณ์ไม่คาดฝันโดยไม่ต้องพึ่งพาหนี้สินนอกกรอบ^{๑๓๒}

๗. ในปัจจุบัน แรงงานกัมพูชาบางคนเริ่มมีความกล้าในการแสดงออกอย่างมีเหตุผล โดยเฉพาะในวงประชุมหรือกิจกรรมชุมชนที่เปิดให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น แรงงานกล้าโต้แย้งหรือตั้งคำถามอย่างสุภาพเกี่ยวกับการใช้ทรัพยากรของชุมชน เช่น การใช้งบประมาณ การจัดกิจกรรม

^{๑๒๘}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๒๙}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๑๓๐}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๔ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๓๑}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๓๒}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๖ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

หรือการจัดสรรสวัสดิการที่เกี่ยวข้องกับแรงงาน ความกล้าเช่นนี้สะท้อนถึงการพัฒนาด้านการใช้เหตุผลควบคู่กับความรู้สึกของความเป็นเจ้าของในชุมชน และเป็นสัญญาณของความเข้มแข็งในระดับฐานรากของสังคมแรงงานข้ามชาติ^{๑๓๓}

๘. แรงงานกัมพูชาที่ได้รับการอบรมทักษะอาชีพ เริ่มมีแนวคิดเชิงวิเคราะห์ก่อนลงทุนในกิจการเล็ก ๆ โดยไม่เร่งรีบหรือทำตามคนอื่นอย่างไร้แบบแผน แรงงานจะพิจารณาต้นทุน วัตถุดิบ กลุ่มลูกค้า และความเป็นไปได้ของรายได้อย่างรอบคอบ เช่น ก่อนเปิดร้านขายของหรือทำอาหารขายในชุมชน เพื่อให้แน่ใจว่าการลงทุนสามารถคืนทุนและสร้างกำไรได้จริง แนวทางนี้แสดงถึงการตัดสินใจที่ตั้งอยู่บนเหตุผลมากกว่าสัญชาตญาณหรือความหวังลอย ๆ^{๑๓๔}

๙. ในหลายครอบครัวของแรงงานกัมพูชาเริ่มมีการวางแผนการทำงานแบบหมุนเวียน โดยสมาชิกบางคนเลือกทำงานช่วงหนึ่ง ขณะที่อีกคนอยู่บ้านดูแลลูกหรือทำกิจกรรมเสริม จากนั้นจึงสลับหน้าที่กัน พร้อมทั้งตกลงร่วมกันในการจัดสรรรายได้ เช่น ผลิตกันออมเงิน หรือแบ่งภาระค่าใช้จ่ายอย่างยุติธรรม แนวทางนี้สะท้อนถึงการใช้เหตุผลในการจัดการชีวิตครอบครัว ช่วยให้มีความมั่นใจว่ารายได้ต่อเนื่อง ลดความเครียด และสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจได้มากขึ้น^{๑๓๕}

๑๐. ภาครัฐและองค์กรพัฒนาเอกชน ได้เริ่มผลิตและเผยแพร่คลิปวิดีโอสั้นในภาษากัมพูชา ผ่านช่องทางโซเชียลมีเดีย เช่น เฟซบุ๊กและไลน์ เพื่อให้แรงงานสามารถเข้าใจและแยกแยะข่าวปลอมออกจากข้อเท็จจริงได้ง่ายขึ้น คลิปเหล่านี้เน้นเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับสิทธิแรงงาน การเข้าถึงบริการสาธารณะ และคำแนะนำด้านกฎหมายแรงงาน โดยใช้ภาษาง่าย สถานการณ์จำลอง และตัวอย่างจริง ทำให้แรงงานมีทักษะในการพิจารณาข้อมูลข่าวสารด้วยเหตุผลมากขึ้น และลดโอกาสในการตกเป็นเหยื่อของข้อมูลเท็จหรือการหลอกลวงทางออนไลน์^{๑๓๖}

๑๑. การเผยแพร่ความรู้เรื่องการออมผ่านกลุ่มเฟซบุ๊กที่ใช้ภาษากัมพูชา ทำให้แรงงานสามารถเข้าถึงข้อมูลด้านการเงินได้อย่างสะดวกและเข้าใจง่าย เนื้อหาที่แชร์กัน เช่น เทคนิคการออมรายวัน การจัดทำบัญชีครัวเรือน หรือการวางแผนซื้อของชิ้นใหญ่ มักถูกสื่อสารด้วยภาษาที่ใกล้ตัว และมีตัวอย่างจากประสบการณ์จริง จึงช่วยให้แรงงานนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ทันที ส่งผลให้เกิดวินัยทางการเงินที่มั่นคงขึ้นโดยไม่ต้องพึ่งพาการอบรมอย่างเป็นทางการเสมอไป^{๑๓๗}

๑๒. กิจกรรมกลุ่มย่อย หรือการระดมความคิดเห็นในชุมชนแรงงานกัมพูชา เป็นเวทีสำคัญที่ช่วยส่งเสริมการฝึกฝนทักษะการคิดและการสื่อสารอย่างมีเหตุผล ผู้เข้าร่วมจะได้แลกเปลี่ยน

^{๑๓๓}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๗ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๑๓๔}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๑๓๕}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๑๓๖}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๑๓๗}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

มุมมอง เรียนรู้การฟังอย่างตั้งใจ และฝึกการเรียบเรียงความคิดก่อนพูด ส่งผลให้แรงงานกล้าแสดงความคิดเห็นที่ชัดเจน มีโครงสร้าง และตั้งอยู่บนเหตุผลมากกว่าความรู้สึกเพียงอย่างเดียว พฤติกรรมนี้ช่วยยกระดับบทบาทของแรงงานในการมีส่วนร่วมทางสังคมอย่างสร้างสรรค์^{๑๓๘}

๑๓. ในช่วงหลังมานี้ การแนะนำอาชีพภายในโรงงาน เช่น ผ่านฝ่ายบุคคลหรือผู้นำแรงงาน เริ่มส่งผลเชิงบวกต่อแรงงานกัมพูชารุ่นใหม่ หลายคนไม่ตัดสินใจเปลี่ยนงานเพียงเพราะรายได้สูงขึ้น แต่ใช้ข้อมูลเปรียบเทียบ เช่น ชั่วโมงทำงานต่อวัน วันหยุด สวัสดิการด้านสุขภาพ หรือสภาพแวดล้อมในการทำงานก่อนตัดสินใจ การวางแผนอาชีพจึงเป็นระบบมากขึ้นและลดความเสี่ยงจากการเปลี่ยนงานโดยไม่รอบคอบ^{๑๓๙}

๑๔. ศูนย์การเรียนรู้ท้องถิ่นในหลายพื้นที่ของจังหวัดชลบุรีได้จัดอบรมเรื่องการบริหารจัดการเงินแบบง่าย ๆ ให้กับแรงงานกัมพูชา เนื้อหาอบรมครอบคลุมทั้งเรื่องการวางแผนรายจ่าย การออมเงิน และการประเมินความจำเป็นก่อนใช้จ่าย ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมมีความรู้พื้นฐานด้านการเงินมากขึ้น รู้จักระวังการใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น และหลีกเลี่ยงการกู้หนี้ยืมสินนอกระบบซึ่งมักมีดอกเบี้ยสูงและเสี่ยงต่อปัญหาในระยะยาว ทั้งนี้ยังส่งเสริมให้เกิดนิสัยการออมในระดับครอบครัวอย่างเป็นระบบ^{๑๔๐}

๑๕. ในบางชุมชนของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี มีการจัดกิจกรรมหรือวงสนทนาเล็ก ๆ เพื่อให้สมาชิกในชุมชนเรียนรู้ร่วมกันเกี่ยวกับการใช้โซเชียลมีเดียอย่างปลอดภัย เช่น การตั้งค่าความเป็นส่วนตัว การแยกแยะแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ และการหลีกเลี่ยงลิงก์ที่เป็นอันตราย กิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มความรู้ด้านเทคโนโลยีเท่านั้น แต่ยังสร้างทักษะในการใช้เหตุผลประกอบการตัดสินใจ ส่งผลให้แรงงานสามารถป้องกันตนเองจากข้อมูลเท็จและภัยออนไลน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น^{๑๔๑}

๑๖. แรงงานกัมพูชาบางกลุ่มเริ่มเปลี่ยนทัศนคติในการใช้ชีวิต จากเดิมที่ให้ความสำคัญกับการหารายได้เป็นหลัก มาเป็นการพิจารณาอย่างรอบด้านถึงคุณค่าชีวิตในมิติต่าง ๆ แรงงานใช้เวลากับครอบครัวมากขึ้น เลือกรางานที่ไม่กระทบสุขภาพจิต และพยายามรักษาสมดุลระหว่างการทำงานกับการพักผ่อน การตัดสินใจเหล่านี้ไม่ได้เกิดจากอารมณ์ แต่เป็นผลของการใช้เหตุผลร่วมกับการใคร่ครวญถึงความสุขที่ยั่งยืนในชีวิตประจำวัน^{๑๔๒}

๑๗. แรงงานกัมพูชาที่มีประสบการณ์ทำงานหลายปีเริ่มแสดงบทบาทเป็นที่ปรึกษาให้กับแรงงานรุ่นใหม่ในชุมชน โดยใช้เหตุผลและข้อเท็จจริงจากประสบการณ์ตรงในการแนะนำ เช่น

^{๑๓๘}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๓๙}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๔๐}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๔๑}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๔๒}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

ช่วงเวลาทำงานที่รายได้คุ้มค่า ค่าแรงขั้นต่ำที่ควรยอมรับ หรือวิธีต่อรองกับนายจ้างอย่างเหมาะสม คำแนะนำเหล่านี้ไม่ได้มาจากความรู้สึกหรือความเชื่อส่วนตัว แต่ตั้งอยู่บนข้อมูลจริงและบริบทที่แรงงานเผชิญในแต่ละช่วงเวลา ทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันในระดับชุมชนอย่างมีเหตุผลและเป็นรูปธรรม^{๑๔๓}

๑๘. แรงงานกัมพูชารุ่นใหม่ในจังหวัดชลบุรีเริ่มมีพฤติกรรมการใช้เหตุผลก่อนตัดสินใจเชื่อหรือกระทำการใด โดยเฉพาะในการเลือกสมัครงานหรือซื้อของ แรงงานมักตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่ง เช่น การเปรียบเทียบสวัสดิการจากบริษัทต่าง ๆ การตรวจสอบรีวิวจากผู้ใช้งานจริง หรือการเช็คราคาสินค้าผ่านออนไลน์ก่อนตัดสินใจซื้อ พฤติกรรมเช่นนี้สะท้อนถึงการพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ในยุคดิจิทัล และช่วยลดความเสี่ยงจากการหลงเชื่อข้อมูลที่ไม่ถูกต้องหรือถูกเอาเปรียบในการจ้างงาน^{๑๔๔}

สรุปได้ว่า การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมด้านการใช้เหตุผล ส่งเสริมให้มีความรู้และเหตุผลในการตัดสินใจด้านอาชีพ ส่งเสริมวินัยทางการเงิน ส่งเสริมให้รู้จักแยกแยะข้อมูลและข่าวสาร ส่งเสริมให้กล้าแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล และส่งเสริมให้พิจารณาคุณค่าทางจิตใจควบคู่กับหลักเหตุผล ดังตารางที่ ๔.๓๐

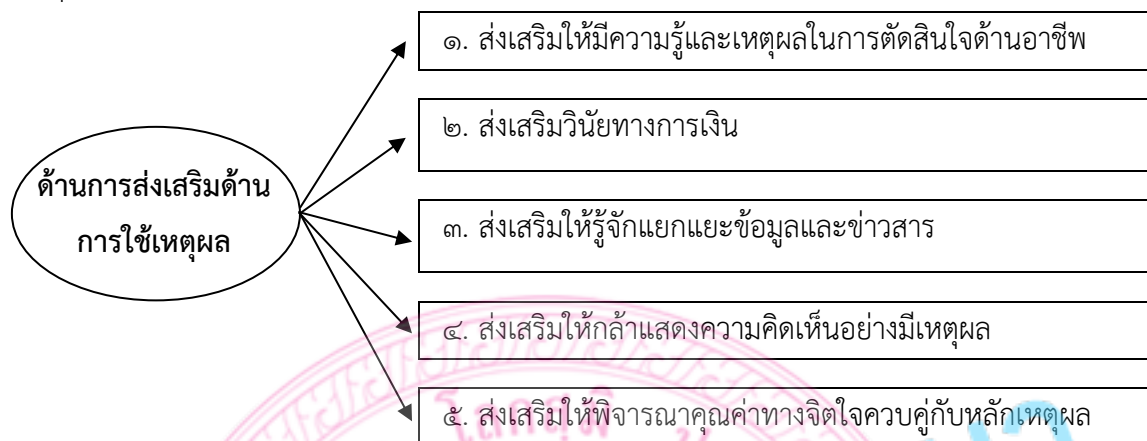
ตารางที่ ๔.๓๐ ค่าความถี่ การสัมภาษณ์เชิงลึก การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมด้านการใช้เหตุผล

ลำดับ	ประเด็น/ตัวบ่งชี้	ความถี่	ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่
๑.	ส่งเสริมให้มีความรู้และเหตุผลในการตัดสินใจด้านอาชีพ	๕	๑,๕,๘,๑๓,๑๗
๒.	ส่งเสริมวินัยทางการเงิน	๕	๓,๖,๙,๑๑,๑๔
๓.	ส่งเสริมให้รู้จักแยกแยะข้อมูลและข่าวสาร	๔	๒,๑๐,๑๕,๑๘
๔.	ส่งเสริมให้กล้าแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล	๓	๔,๗,๔๑๒
๕.	ส่งเสริมให้พิจารณาคุณค่าทางจิตใจควบคู่กับหลักเหตุผล	๑	๑๖

^{๑๔๓}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๔๔}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

จากตารางที่ ๔.๓๐ การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมด้านการใช้เหตุผล สามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ ๔.๘ ด้านการส่งเสริมด้านการใช้เหตุผล

ที่มา : สังเคราะห์โดยผู้วิจัย Ven. Sothearith Sum

๑.๕) ด้านการส่งเสริมด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้ ในประเด็นคำถาม “การส่งเสริมคุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาของแรงงานจังหวัดชลบุรี ด้านการส่งเสริมด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ มีการดำเนินการแล้วอย่างไร” มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นร่วมกับภาคเอกชนได้จัดทำโครงการที่อยู่อาศัยสำหรับแรงงานกัมพูชาในรูปแบบห้องเช่ารายเดือนในราคาย่อมเยา โดยเน้นให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐาน เช่น น้ำประปา ไฟฟ้า ห้องน้ำในตัว และระบบระบายอากาศที่เหมาะสม โครงการเหล่านี้ช่วยลดการรวมตัวในพื้นที่แออัดที่เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพและอัคคีภัย อีกทั้งยังช่วยให้แรงงานมีความเป็นอยู่ที่มั่นคงและปลอดภัยมากยิ่งขึ้น^{๑๔๕}

๒. ในหลายชุมชนแรงงานของจังหวัดชลบุรี ได้มีการจัดสรรพื้นที่ว่างเพื่อพัฒนาเป็นสวนหย่อมหรือพื้นที่สีเขียวขนาดเล็ก โดยได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐหรือองค์กรท้องถิ่น พื้นที่เหล่านี้ถูกออกแบบให้มีต้นไม้ ร่มเงา ที่นั่งพักผ่อน และบางแห่งมีอุปกรณ์ออกกำลังกายเบื้องต้นติดตั้ง

^{๑๔๕}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

ไว้ เพื่อให้แรงงานและครอบครัวได้ใช้เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ ลดความตึงเครียดจากการทำงาน และส่งเสริมสุขภาพกายใจในวิถีชีวิตประจำวันอย่างเป็นธรรมชาติ^{๑๔๖}

๓. ในโรงเรียนที่มีบุตรหลานของแรงงานกัมพูชาเรียนอยู่ มีการรณรงค์เรื่องสุขลักษณะขั้นพื้นฐานอย่างจริงจัง โดยเฉพาะการล้างมือก่อนรับประทานอาหารและการทิ้งขยะลงถังอย่างถูกวิธี กิจกรรมเหล่านี้มักจัดในรูปแบบที่เข้าใจง่าย เช่น การแสดงสื่อการเรียนรู้ภาษากัมพูชา การสาธิตโดยครูหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และการให้เด็กเป็นแบบอย่างในครอบครัว ส่งผลให้พฤติกรรมเหล่านี้ค่อย ๆ ขยายจากโรงเรียนสู่บ้าน ช่วยยกระดับสุขอนามัยในครอบครัวแรงงานได้อย่างเป็นรูปธรรม^{๑๔๗}

๔. ในหลายเขตชุมชนที่พักแรงงานกัมพูชา ซึ่งมีความหนาแน่นของประชากรสูง องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานสาธารณสุขได้ร่วมกันดำเนินการปรับปรุงระบบน้ำประปาอย่างเป็นระบบ โดยมีการล้างถังเก็บน้ำอย่างสม่ำเสมอ เปลี่ยนท่อเก่าที่รั่วซึมหรือปนเปื้อน และควบคุมคุณภาพน้ำให้ได้มาตรฐานความสะอาด มาตรการนี้ช่วยลดความเสี่ยงจากโรคที่เกิดจากน้ำไม่สะอาด และสร้างความมั่นใจให้แก่แรงงานว่าแรงงานมีสิทธิ์เข้าถึงทรัพยากรพื้นฐานที่ปลอดภัยและเท่าเทียมกับแรงงานทั่วไป^{๑๔๘}

๕. แรงงานกัมพูชาบางกลุ่มในจังหวัดชลบุรีได้ริเริ่มจัดตั้งชมรมขนาดเล็กภายในชุมชนเพื่อรณรงค์การลดการใช้พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียวในชีวิตประจำวัน เช่น การใช้ถุงผ้าแทนถุงพลาสติก และภาชนะรีฟิลแทนกล่องโฟม นอกจากนี้ยังมีการส่งเสริมการแยกขยะประเภทต่าง ๆ เพื่อให้ง่ายต่อการนำไปรีไซเคิล จุดเด่นของกิจกรรมเหล่านี้คือการจัดอบรมเป็นภาษากัมพูชา เพื่อให้แรงงานสามารถเข้าใจเนื้อหาได้อย่างแท้จริง และนำไปปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพในครัวเรือนของตนเอง^{๑๔๙}

๖. โครงการบ้านเช่าร่วมใจที่จัดตั้งในบางเขตอุตสาหกรรมของจังหวัดชลบุรี มีเป้าหมายเพื่อยกระดับความเป็นอยู่ของแรงงานกัมพูชา โดยออกแบบที่พักอาศัยให้มีความปลอดภัยตามมาตรฐาน เช่น มีระบบดับเพลิงเบื้องต้น ทางหนีไฟ และการรักษาความปลอดภัยตลอด ๒๔ ชั่วโมง ที่พักยังรองรับการอยู่อาศัยแบบครอบครัว ทำให้แรงงานไม่ต้องแยกจากคนในบ้าน และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคงในระยะยาว ลดความเสี่ยงจากอัคคีภัยและอาชญากรรมได้อย่างเป็นรูปธรรม^{๑๕๐}

^{๑๔๖}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๔๗}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๑๔๘}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๔ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๔๙}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๕๐}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๖ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

๗. การออกแบบผังชุมชนแรงงานให้มีทางเดินที่ปลอดภัยและพื้นที่ว่างสำหรับเด็กเล่น เป็นอีกหนึ่งแนวทางที่ช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของครอบครัวแรงงาน โดยเฉพาะในครอบครัวที่มีเด็กเล็ก พื้นที่เหล่านี้ไม่เพียงแต่เป็นที่เล่นของเด็ก แต่ยังเป็นพื้นที่สร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนในชุมชน ทำให้บรรยากาศภายในชุมชนน่าอยู่มากขึ้น อีกทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงจากอุบัติเหตุ และส่งเสริมการเติบโตอย่างสมวัยของเด็ก ๆ ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและเป็นมิตร^{๑๕๑}

๘. ในบางชุมชนแรงงานกัมพูชาได้มีการจัดกิจกรรม “วันทำความสะอาดร่วมกัน” อย่างสม่ำเสมอในทุกเดือน โดยเปิดโอกาสให้แรงงานและครอบครัวออกมาร่วมกันเก็บขยะ ล้างพื้นที่สาธารณะ และตัดแต่งต้นไม้บริเวณที่พักอาศัย กิจกรรมนี้ไม่เพียงแต่ช่วยรักษาความสะอาดของชุมชน แต่ยังส่งเสริมความสัมพันธ์ในกลุ่มผู้อยู่อาศัย สร้างความรับผิดชอบร่วม และปลูกฝังจิตสำนึกในการดูแลสิ่งแวดล้อมให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน^{๑๕๒}

๙. โครงการปรับปรุงแสงสว่างและทางเดินในชุมชนแรงงานกัมพูชาถือเป็นอีกมาตรการที่ส่งผลโดยตรงต่อความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในช่วงเวลากลางคืนที่แรงงานจำนวนมากต้องเดินทางกลับที่พักหลังเลิกงาน การติดตั้งไฟฟ้าส่องสว่างและซ่อมแซมทางเดินที่ชำรุด ลดความเสี่ยงจากอุบัติเหตุ ลื่นล้ม หรือการถูกลวนลามในที่มืด นอกจากนี้ยังช่วยสร้างความมั่นใจให้แก่ชุมชนโดยรวม และส่งเสริมภาพลักษณ์ของชุมชนให้สะอาด เป็นระเบียบ และปลอดภัยมากยิ่งขึ้น^{๑๕๓}

๑๐. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหลายแห่งในจังหวัดชลบุรีได้ร่วมมือกับผู้นำชุมชนแรงงานกัมพูชาในการวางระบบการจัดเก็บขยะที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยกำหนดจุดวางถังขยะในระยะเวลาที่เข้าถึงง่าย จัดรอบเวลาการเก็บขยะอย่างสม่ำเสมอ และประชาสัมพันธ์ให้ชาวชุมชนแยกขยะก่อนทิ้ง มาตรการนี้ช่วยลดปัญหาขยะตกค้างที่ก่อให้เกิดกลิ่นเหม็นและแหล่งเพาะเชื้อโรค อีกทั้งยังส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการขยะอย่างรับผิดชอบในระดับครัวเรือนของแรงงานอีกด้วย^{๑๕๔}

๑๑. ในหลายชุมชนแรงงานกัมพูชา มีการรณรงค์และประสานงานกับเจ้าของที่พักให้ปรับปรุงห้องเช่าให้ได้มาตรฐานด้านสุขลักษณะ เช่น การจัดให้มีห้องน้ำในตัว พื้นที่ระบายอากาศเพียงพอ และการจัดแสงสว่างภายในห้องอย่างเหมาะสม มาตรการเหล่านี้ช่วยลดปัญหาสุขภาพที่เกิดจากความแออัด ความอับชื้น และความไม่ปลอดภัย ส่งผลให้แรงงานมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และสามารถอยู่อาศัยได้อย่างยั่งยืนในพื้นที่ชุมชนเดียวกัน^{๑๕๕}

^{๑๕๑}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๗ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๑๕๒}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๑๕๓}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๑๕๔}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๑๕๕}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

๑๒. เจ้าหน้าที่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ในหลายพื้นที่ของจังหวัดชลบุรีได้จัดกิจกรรมให้ความรู้แก่แรงงานกัมพูชาเกี่ยวกับการจัดเก็บอาหารในที่พักอาศัยอย่างถูกสุขลักษณะ โดยเน้นเรื่องการแยกเก็บอาหารสดและอาหารปรุงสุก การใช้ภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด และการรักษาความสะอาดในพื้นที่ประกอบอาหารอย่างสม่ำเสมอ การอบรมเหล่านี้ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคจากอาหารเป็นพิษ และเสริมสร้างพฤติกรรมสุขอนามัยที่ปลอดภัยและยั่งยืนภายในชุมชนแรงงานอย่างมีประสิทธิภาพ^{๑๕๖}

๑๓. บางแห่งมีการทำโครงการบ้านสะอาด ถนนปลอดภัย ที่ดำเนินการในบางชุมชนแรงงานกัมพูชา มีเป้าหมายเพื่อยกระดับคุณภาพสิ่งแวดล้อมภายในชุมชน โดยส่งเสริมให้แรงงานมีส่วนร่วมในการดูแลความสะอาดหน้าบ้าน เก็บขยะ จัดระเบียบพื้นที่ และรายงานปัญหาในพื้นที่สาธารณะอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้ชุมชนสะอาดและปลอดภัยขึ้น แต่ยังสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมในพื้นที่พักอาศัย ทำให้แรงงานไม่รู้สึกแปลกแยก และเกิดความผูกพันกับชุมชนในระยะยาว^{๑๕๗}

๑๔. แรงงานกัมพูชาจำนวนไม่น้อยที่เคยอาศัยในเพิงพักชั่วคราวหรือที่อยู่อาศัยที่ไม่มั่นคง ได้รับโอกาสปรับเปลี่ยนสภาพความเป็นอยู่ผ่านโครงการสนับสนุนที่พักราคาประหยัด โดยเป็นความร่วมมือระหว่างภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และภาคเอกชน ห้างเช่าเหล่านี้มีค่าใช้จ่ายไม่สูงนัก แต่มีโครงสร้างแข็งแรง ถูกสุขลักษณะ และตั้งอยู่ใกล้แหล่งงาน ช่วยให้แรงงานมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ปลอดภัยและมั่นคงมากขึ้น ทั้งในด้านสุขภาพและเศรษฐกิจครอบครัว^{๑๕๘}

๑๕. โรงงานบางแห่งในพื้นที่อุตสาหกรรมของจังหวัดชลบุรีได้ริเริ่มนโยบายสวัสดิการที่เชื่อมโยงกับพฤติกรรมด้านสุขลักษณะ โดยกำหนดให้แรงงานที่รักษาความสะอาดของที่พักอาศัยอย่างสม่ำเสมอ เช่น มีการแยกขยะ การทำความสะอาดห้อง และจัดเก็บสิ่งของอย่างเป็นระเบียบ สามารถเข้ารับสิ่งของจำเป็นจากโรงงานได้ เช่น ถูขยะ น้ำยาถูพื้น หรือสบู่เหลว มาตรการนี้ไม่เพียงแต่ส่งเสริมสุขอนามัยในชีวิตประจำวัน แต่ยังจูงใจให้แรงงานมีส่วนร่วมในการรักษาสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ^{๑๕๙}

๑๖. เพื่อลดความเสี่ยงด้านความปลอดภัยในช่วงกลางคืน หลายชุมชนแรงงานในจังหวัดชลบุรีได้รับการติดตั้งไฟฟ้าส่องสว่างเพิ่มเติมตามทางเดินหลักและซอยทางเข้าที่พักแรงงาน โดยความร่วมมือระหว่างองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานภาคเอกชน ไฟฟ้าส่องสว่างเหล่านี้ช่วยลด

^{๑๕๖}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๕๗}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๕๘}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๕๙}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

อุบัติเหตุจากการมองไม่เห็นทาง และยังช่วยป้องกันเหตุอาชญากรรม เช่น การลักทรัพย์หรือการ ลวนลาม สร้างความรู้สึกรับประกันและปลอดภัยให้แก่แรงงานในการสัญจรในยามค่ำคืน^{๑๖๐}

๑๗. องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นในบางพื้นที่ของจังหวัดชลบุรีได้กำหนดนโยบายในการ จัดระเบียบการใช้พื้นที่ โดยส่งเสริมให้แยกโซนที่พักอาศัยของแรงงานออกจากพื้นที่โรงงานหรือโซน อุตสาหกรรมอย่างชัดเจน เพื่อป้องกันผลกระทบด้านมลภาวะ เสียงดัง และความแออัด โซนที่พัก ดังกล่าวมักตั้งอยู่ใกล้ระบบคมนาคม พื้นที่บริการสาธารณะ และมีสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐาน ครบถ้วน แนวทางนี้ช่วยให้แรงงานสามารถอยู่อาศัยได้อย่างต่อเนื่อง ความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น และ ปลอดภัยต่อสุขภาพในระยะยาว^{๑๖๑}

๑๘. โรงงานบางแห่งในจังหวัดชลบุรีได้ให้ความสำคัญกับการออกแบบห้องพักแรงงานให้มี มาตรฐานด้านสิ่งแวดล้อมอย่างรอบด้าน โดยติดตั้งระบบบำบัดน้ำเสียภายในอาคาร และจัดให้มีถัง แยกขยะอย่างชัดเจนในแต่ละชั้นของที่พัก ระบบเหล่านี้ช่วยลดมลภาวะที่อาจเกิดขึ้นจากการอยู่อาศัย หนาแน่น และส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพของแรงงาน เช่น ลดกลิ่นเหม็น ลดการสะสมของเชื้อโรค อีกทั้ง ยังส่งเสริมให้แรงงานมีพฤติกรรมที่เอื้อต่อการรักษาความสะอาดและสิ่งแวดล้อมร่วมกันอย่าง ยั่งยืน^{๑๖๒}

สรุปได้ว่า การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ส่งเสริมให้แรงงานมีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง ส่งเสริมสภาพแวดล้อมการเป็นอยู่ที่ดี อนุรักษ์ความสะอาดและ สุขลักษณะ ส่งเสริมให้เข้าถึงระบบสาธารณูปโภคพื้นฐาน และสร้างจิตสำนึกในการรักษาสิ่งแวดล้อม ร่วมกัน ดังตารางที่ ๔.๓๑

^{๑๖๐}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

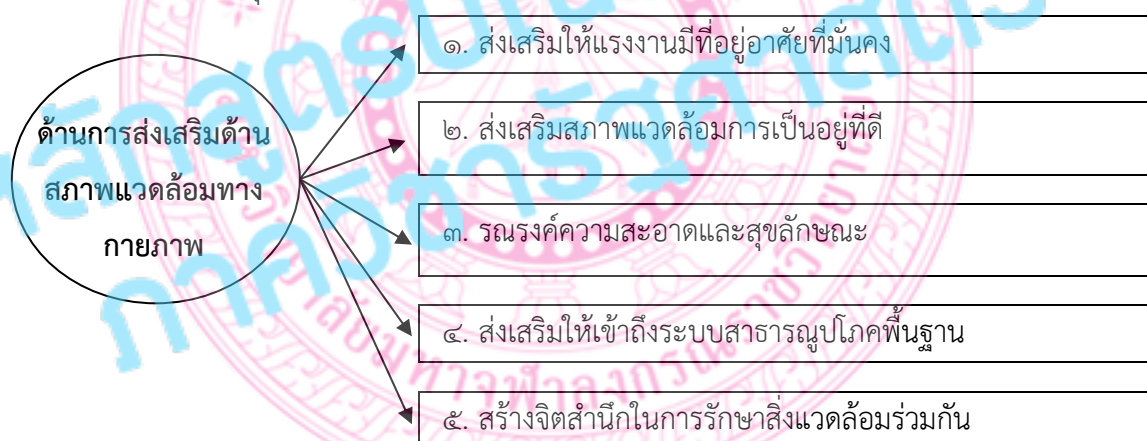
^{๑๖๑}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๖๒}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

ตารางที่ ๔.๓๑ ค่าความถี่ การสัมภาษณ์เชิงลึก การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมด้าน
สภาพแวดล้อมทางกายภาพ

ลำดับ	ประเด็น/ตัวบ่งชี้	ความถี่	ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ลำดับที่
๑.	ส่งเสริมให้แรงงานมีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง	๕	๑,๖,๑๑,๑๔,๑๗
๒.	ส่งเสริมสภาพแวดล้อมการเป็นอยู่ที่ดี	๕	๒,๗,๙,๑๓,๑๘
๓.	รณรงค์ความสะอาดและสุขลักษณะ	๔	๓,๘,๑๒,๑๕
๔.	ส่งเสริมให้เข้าถึงระบบสาธารณสุขขั้นพื้นฐาน	๓	๔,๑๐,๑๖
๕.	สร้างจิตสำนึกในการรักษาสีงแวดล้อมร่วมกัน	๑	๕

จากตารางที่ ๔.๓๑ การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมด้านสภาพแวดล้อมทาง
กายภาพ สามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ ๔.๙ ด้านการส่งเสริมด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ

ที่มา : สัมภาษณ์โดยผู้วิจัย Ven. Sothearith Sum

๑.๖) ด้านการส่งเสริมด้านทางธรรมชาติชีวิต

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการ
ส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้ ในประเด็นคำถาม “การส่งเสริมคุณภาพชีวิตแรงงานกับพหุชาของแรงงาน
จังหวัดชลบุรี ด้านการส่งเสริมด้านทางธรรมชาติชีวิต มีการดำเนินการแล้วอย่างไร” มีรายละเอียด
ดังต่อไปนี้

๑. แรงงานกัมพูชาหลายคนในจังหวัดชลบุรีเริ่มตระหนักถึงความสำคัญของเวลา ครอบครัวยิ่งเลือกลดชั่วโมงการทำงานล่วงเวลา (โอที) โดยเฉพาะในวันหยุดหรือช่วงเย็นหลังเลิกงาน เพื่อกลับมาใช้เวลาอยู่กับบุตรหลานหรือคู่สมรส เช่น การรับประทานอาหารร่วมกัน หรือพาลูกไปเล่น ในสวนสาธารณะ การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่เพียงช่วยลดความเครียดจากงานหนัก แต่ยังส่งเสริม ความสัมพันธ์ในครอบครัว และทำให้แรงงานรู้สึกว่าคุณค่าและสมดูลมากยิ่งขึ้น^{๑๖๓}

๒. ในหลายชุมชนแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี มีการจัดอบรมฝึกสติเบื้องต้นเพื่อช่วย ให้แรงงานสามารถรับมือกับความเครียดจากการทำงานได้ดีขึ้น โดยสอนเทคนิคง่าย ๆ เช่น การ หายใจเข้าออกอย่างช้าและมีสติ การรู้ตัวในขณะทำงาน เช่น การยกของ เดิน หรือทำความสะอาด พร้อมฝึกสังเกตอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ แนวทางนี้ไม่เพียงช่วยลดความตึงเครียด แต่ ยังส่งเสริมให้แรงงานมีจิตใจสงบ อดทน และสามารถควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ที่กดดันได้อย่างมี ประสิทธิภาพ^{๑๖๔}

๓. แรงงานกัมพูชาบางกลุ่มในชุมชนเริ่มตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลทั้งร่างกาย และสติปัญญา โดยมีการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะเบื้องต้นหรือออกกำลังกายเบา ๆ ในช่วงเช้า เช่น การ เดินเร็วหรือยืดกล้ามเนื้อในลานชุมชน จากนั้นในช่วงเย็นจึงเข้าร่วมเรียนภาษาหรือฝึกทักษะอาชีพ เพิ่มเติม เช่น เย็บผ้า ทำอาหาร หรือเรียนออนไลน์ กิจกรรมเหล่านี้ช่วยสร้างสมดุลในชีวิตประจำวัน และเสริมพลังให้แรงงานมีความพร้อมทั้งกาย ใจ และทักษะเพื่ออนาคตที่มั่นคงยิ่งขึ้น^{๑๖๕}

๔. ในหลายชุมชนแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี มีการจัดกิจกรรมเสริมสร้างวินัยร่วมกัน โดยใช้หลักศีล ๕ และมารยาทพื้นฐานในชุมชนเป็นแนวทางสำคัญ เช่น การส่งเสริมไม่ทะเลาะเสียงดัง ไม่ดื่มสุราในพื้นที่พักอาศัย และการช่วยเหลือเพื่อนแรงงานในกรณีเจ็บป่วยหรือเดือดร้อน กิจกรรม เหล่านี้มีทั้งการบรรยายในภาษากัมพูชาและกิจกรรมกลุ่มย่อยที่เน้นการเรียนรู้ผ่านสถานการณ์จำลอง ช่วยปลูกฝังพฤติกรรมที่ดีต่อกันในชุมชน และส่งเสริมความสงบเรียบร้อยควบคู่กับความสามัคคีอย่าง เป็นรูปธรรม^{๑๖๖}

๕. แรงงานกัมพูชาหลายครอบครัวเริ่มมีการวางแผนตารางชีวิตร่วมกันอย่างเป็นระบบ โดยกำหนดเวลาการทำงาน การพักผ่อน และการทำกิจกรรมร่วมกันอย่างชัดเจน เช่น แบ่งเวลา ทำงานบ้านหรือดูแลลูกให้สมดุลระหว่างสมาชิกในครอบครัว แนวทางนี้ช่วยให้แต่ละคนมี “เวลาเป็น

^{๑๖๓}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๖๔}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๖๕}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๑๖๖}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๔ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

ของตนเอง” เพียงพอสำหรับการพักผ่อนหรือพัฒนาตนเอง ส่งผลให้ลดความตึงเครียดจากภาระชีวิตประจำวัน และช่วยสร้างบรรยากาศในครอบครัวที่อบอุ่นและเข้าใจกันมากขึ้น^{๑๖๗}

๖. ศูนย์พัฒนาเด็กและครอบครัวในบางพื้นที่ของจังหวัดชลบุรีได้จัดกิจกรรมพัฒนาจิตใจที่เปิดกว้างสำหรับแรงงานกัมพูชา เช่น การสวดมนต์ นั่งสมาธิ หรือรับฟังธรรมะเบื้องต้น โดยจัดให้มีล่ามภาษากัมพูชาช่วยแปลคำสอน เพื่อให้เข้าใจเนื้อหาอย่างลึกซึ้ง กิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงช่วยให้แรงงานผ่อนคลายจากความเครียดและความเหนื่อยล้าจากการทำงาน แต่ยังปลูกฝังคุณธรรมพื้นฐานและสร้างความสงบทางใจ อันเป็นรากฐานสำคัญของคุณภาพชีวิตอย่างแท้จริง^{๑๖๘}

๗. แรงงานกัมพูชาบางคนเริ่มหันมาใช้วิธีง่าย ๆ ที่ใกล้ชิดในการดูแลจิตใจของตนเอง เช่น การสวดมนต์ในช่วงเช้าหรือก่อนนอน และการฟังเพลงธรรมะหรือบทสวดภาษากัมพูชาในเวลารว่างหรือขณะทำงานเบา ๆ วิธีเหล่านี้ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย ลดความฟุ้งซ่าน และสร้างความสงบในยามที่ต้องเผชิญความเครียดจากงานหรือความขัดแย้งในที่ทำงาน ถือเป็นการเยียวยาตนเองเชิงจิตวิญญาณที่เรียบง่ายแต่มีประสิทธิภาพในระดับชุมชนแรงงานข้ามชาติ^{๑๖๙}

๘. ในช่วงหลังมานี้ แรงงานกัมพูชาจำนวนหนึ่งเริ่มเปลี่ยนแนวคิดจากการมุ่งหารายได้สูงสุด มาเป็นการเลือกงานที่มีชั่วโมงทำงานเหมาะสมกับสภาพร่างกายและความจำเป็นของครอบครัว แรงงานยินดีรับรายได้ที่อาจลดลงเล็กน้อย หากแลกมากับเวลาที่เพิ่มขึ้นในการดูแลลูกหลาน ทำอาหาร หรือพักผ่อนให้เพียงพอ การตัดสินใจนี้สะท้อนถึงการใส่ใจผลกระทบร่วมกับการใส่ใจคุณภาพชีวิต ส่งผลให้สุขภาพกายใจดีขึ้น และครอบครัวมีความสัมพันธ์แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น^{๑๗๐}

๙. แรงงานกัมพูชาที่นับถือศาสนา โดยเฉพาะศาสนาพุทธ เริ่มน้อมนำหลักคำสอนทางศาสนา เช่น การไม่เบียดเบียนผู้อื่น การไม่พูดจาหยาบคาย และการงดเว้นจากการดื่มสุรา มาใช้ในวิถีชีวิตประจำวันภายในชุมชนแรงงาน พฤติกรรมเหล่านี้ไม่เพียงสะท้อนถึงการเคารพตนเองและผู้อื่น แต่ยังช่วยลดความขัดแย้งในพื้นที่อยู่อาศัย ส่งเสริมบรรยากาศที่สงบและเกื้อกูลกัน ทำให้ชุมชนแรงงานมีความเป็นระเบียบ และเอื้อต่อการดำรงชีวิตร่วมกันอย่างมีคุณธรรมและมีเหตุผล^{๑๗๑}

๑๐. โครงการฝึกอบรมอาชีพระยะสั้นที่จัดในชุมชนแรงงานกัมพูชา มักไม่ได้เน้นเฉพาะทักษะด้านเทคนิคเท่านั้น แต่ยังบูรณาการการฝึกวินัยในชีวิตประจำวันควบคู่ไปด้วย เช่น การตรงต่อเวลา การวางแผนรายวัน การพักผ่อนอย่างเพียงพอ และการดูแลสุขภาพกายใจอย่างสม่ำเสมอ ผลลัพธ์ที่

^{๑๖๗} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๖๘} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๖ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๑๖๙} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๗ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๑๗๐} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๑๗๑} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๘.

เกิดขึ้นคือแรงงานไม่เพียงได้ทักษะสำหรับประกอบอาชีพ แต่ยังมีกรอบแนวคิดในการจัดการชีวิตที่มีเป้าหมายและทิศทางชัดเจนมากขึ้น นำไปสู่ความมั่นคงทั้งด้านอาชีพและการดำรงชีวิตในระยะยาว^{๑๗๒}

๑๑. โรงเรียนในชุมชนที่มีบุตรหลานของแรงงานกัมพูชาเรียนอยู่ ได้มีการบูรณาการเรื่องศีลธรรมเข้าไปในหลักสูตรและกิจกรรมเสริม เช่น การสอนเรื่องความกตัญญู ความซื่อสัตย์ การรู้จักให้อภัย และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ เมื่อเด็ก ๆ นำแนวคิดเหล่านี้กลับไปปฏิบัติที่บ้าน ก็ส่งผลให้ผู้ปกครองได้เห็นแบบอย่างที่ดี และค่อย ๆ ซึมซับแนวทางเหล่านี้ไปโดยธรรมชาติ กระบวนการนี้จึงไม่เพียงส่งเสริมศีลธรรมในระดับเด็กนักเรียน แต่ยังขยายผลไปถึงพฤติกรรมของผู้ใหญ่ในครอบครัวและชุมชนแรงงานโดยรวม^{๑๗๓}

๑๒. แรงงานกัมพูชารุ่นใหม่ในจังหวัดชลบุรีเริ่มปรับตัวเข้าสู่รูปแบบการเรียนรู้ยุคใหม่ โดยให้ความสนใจในการเรียนทักษะเพิ่มเติมผ่านช่องทางออนไลน์ เช่น การดูคลิปฝึกภาษา เรียนการตลาดออนไลน์ หรือฝึกอาชีพเสริมผ่านแพลตฟอร์มต่าง ๆ นอกจากนั้น แรงงานยังพยายามดูแลจิตใจควบคู่ไปกับการทำงาน เช่น การฟังเพลงเงียบ ๆ ก่อนนอน การเดินเล่นในสวน หรือการนั่งนิ่งเพื่อผ่อนคลายความเครียด การจัดสมดุลระหว่างความก้าวหน้าในงานกับสุขภาพใจจึงกลายเป็นแนวโน้มที่สำคัญในกลุ่มแรงงานรุ่นใหม่อย่างชัดเจน^{๑๗๔}

๑๓. ชุมชนแรงงานกัมพูชาบางแห่งในจังหวัดชลบุรีได้จัดกิจกรรมที่เน้นความสัมพันธ์ในครอบครัว เช่น การทำอาหารร่วมกันในช่วงวันหยุด การเล่นเกมกีฬาที่บ้านในลานชุมชน หรือการปลูกผักสวนครัวหน้าบ้านเพื่อใช้ประกอบอาหาร กิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้สมาชิกในครอบครัวได้ใช้เวลาอย่างมีคุณภาพ ลดความตึงเครียดจากการทำงานประจำวัน และส่งเสริมให้เกิดความสมดุลทั้งทางร่างกายจิตใจ และความสัมพันธ์ในครอบครัวอย่างยั่งยืน^{๑๗๕}

๑๔. แรงงานกัมพูชาบางกลุ่มในชุมชนเริ่มหันมาใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายและพึ่งพาตนเองมากขึ้น โดยเลือกปลูกผักสวนครัวในพื้นที่จำกัด เช่น หน้าห้องพักหรือในกระถางเล็ก ๆ เพื่อลดค่าใช้จ่ายด้านอาหาร แรงงานยังทำอาหารรับประทานเองแทนการซื้ออาหารสำเร็จรูป และปรับพฤติกรรมการใช้เงิน โดยหันมาออมเงินอย่างสม่ำเสมอ แทนการใช้จ่ายตามกระแส แนวทางนี้สะท้อน

^{๑๗๒}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๑๗๓}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๗๔}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๗๕}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

การยึดหลักพอกิน พอใช้ ไม่ขาด ไม่เกิน ซึ่งช่วยให้แรงงานมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ พร้อมกับความสุขจากการใช้ชีวิตอย่างพอเพียงและมีเหตุผล^{๑๖๖}

๑๕. ผู้จัดการโรงงานบางแห่งในจังหวัดชลบุรีเริ่มนำแนวคิดเรื่อง “การพักเจียบ” มาใช้เป็นกิจกรรมก่อนเริ่มงาน โดยจัดให้แรงงานทุกคนมีเวลาเจียบ ๕ นาทีในตอนเช้า เพื่อปรับจิตใจให้สงบ ตั้งสติ และเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่ภารกิจประจำวัน กิจกรรมนี้ไม่ต้องใช้พิธีกรรมใด ๆ เพียงแค่การนั่งนิ่ง หายใจเข้าออกช้า ๆ หรือหลับตารับรู้ความรู้สึกของตนเอง ผลที่เกิดขึ้นคือแรงงานมีสมาธิมากขึ้น ลดความเร่งรีบ ลดความหงุดหงิด และสามารถเริ่มต้นวันทำงานได้อย่างมีสติและมีประสิทธิภาพมากขึ้น^{๑๖๗}

๑๖. การอบรมแนวคิดทำงานเพื่อชีวิต ไม่ใช่ใช้ชีวิตเพื่อทำงาน ได้ถูกนำไปเผยแพร่ในหลายชุมชนแรงงานกัมพูชา ผ่านกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการและการบรรยายในภาษาที่เข้าใจง่าย โดยเน้นให้แรงงานมองเห็นคุณค่าของชีวิตที่สมดุลระหว่างการทำงาน รายได้ และความสุขส่วนตัว ผลจากการอบรมทำให้แรงงานจำนวนไม่น้อยเริ่มปรับทัศนคติใหม่ เช่น การลดโอทีที่ไม่จำเป็น การหาเวลาพักผ่อน และให้ความสำคัญกับสุขภาพและครอบครัวมากขึ้น ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นของการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพในระยะยาว^{๑๖๘}

๑๗. การส่งเสริมให้แรงงานกัมพูชา “รู้เท่าทันตนเอง” ผ่านกระบวนการสะท้อนตน เช่น การเขียนบันทึกชีวิต การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่มย่อย หรือการตั้งคำถามกับตนเองว่า “วันนี้ฉันใช้ชีวิตอย่างไร” ช่วยให้แรงงานเริ่มเข้าใจจุดแข็ง จุดอ่อน ความต้องการ และเป้าหมายของตนมากขึ้น แนวทางนี้ทำให้แรงงานบางกลุ่มเห็นว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตไม่ควรเน้นเพียงด้านใดด้านหนึ่ง แต่ต้องพัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาอย่างสมดุล เพื่อให้ชีวิตมีความมั่นคงและยั่งยืนในทุกมิติ^{๑๖๙}

๑๘. ในชุมชนแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี เริ่มมีการจัดวงพูดคุยหรือกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในรูปแบบไม่เป็นทางการ เช่น การสนทนาในช่วงเย็นหลังเลิกงาน หรือรวมกลุ่มกันในวันหยุดเพื่อพูดคุยเรื่องชีวิต ความยากลำบาก และความกังวลที่พบเจอในแต่ละวัน บางกลุ่มมีผู้นำชุมชนหรือลุ่มช่วยเหลือเป็นผู้ดำเนินวงสนทนาเพื่อให้ทุกคนรู้สึกปลอดภัยและกล้าเปิดใจ การ

^{๑๖๖}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๖๗}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๖๘}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๖๙}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

ระบายนามรู้สึกเหล่านี้ช่วยให้แรงงานคลายความเครียด มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ และฟื้นฟูจิตใจให้พร้อมดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมั่นคง^{๑๘๐}

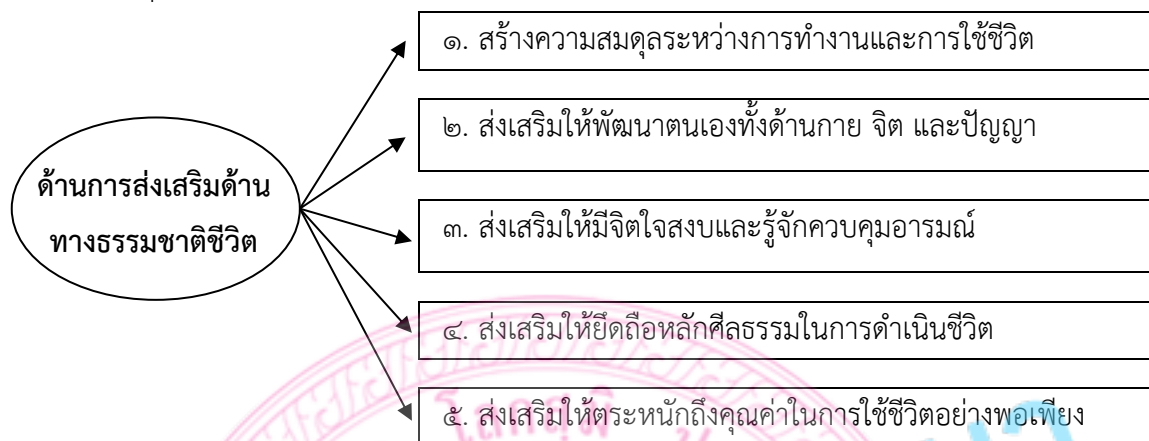
สรุปได้ว่า การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมด้านทางธรรมชาติชีวิต สร้างความสมดุลระหว่างการทำงานและการใช้ชีวิต ส่งเสริมให้พัฒนาตนเองทั้งด้านกาย จิต และปัญญา ส่งเสริมให้มีจิตใจสงบและรู้จักควบคุมอารมณ์ ส่งเสริมให้ยึดถือหลักศีลธรรมในการดำเนินชีวิต และส่งเสริมให้ตระหนักถึงคุณค่าในการใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ดังตารางที่ ๔.๓๒

ตารางที่ ๔.๓๒ ค่าความถี่ การสัมภาษณ์เชิงลึก การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมด้านทางธรรมชาติชีวิต

ลำดับ	ประเด็น/ตัวบ่งชี้	ความถี่	ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่
๑.	สร้างความสมดุลระหว่างการทำงานและการใช้ชีวิต	๕	๑,๕,๘,๑๓,๑๖
๒.	ส่งเสริมให้พัฒนาตนเองทั้งด้านกาย จิต และปัญญา	๕	๓,๖,๑๐,๑๒,๑๗
๓.	ส่งเสริมให้มีจิตใจสงบและรู้จักควบคุมอารมณ์	๔	๒,๗,๑๕,๑๘
๔.	ส่งเสริมให้ยึดถือหลักศีลธรรมในการดำเนินชีวิต	๓	๔,๙,๑๑
๕.	ส่งเสริมให้ตระหนักถึงคุณค่าในการใช้ชีวิตอย่างพอเพียง	๑	๑๔

^{๑๘๐}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

จากตารางที่ ๔.๓๒ การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมด้านทางธรรมชาติชีวิต สามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ ๔.๑๐ ด้านการส่งเสริมด้านทางธรรมชาติชีวิต

ที่มา : สัมภาษณ์โดยผู้วิจัย Ven. Sothearith Sum

๒) หลักภาวนา ๔

๒.๑) กายภาวนา การส่งเสริมด้านกาย

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ในประเด็นคำถาม “การประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ด้านกายภาวนา การส่งเสริมด้านกาย เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาของแรงงานจังหวัดชลบุรี มีการดำเนินการแล้วอย่างไร” มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. การให้ข้อมูลเกี่ยวกับสิทธิการรักษาและขั้นตอนการเข้ารับบริการอย่างชัดเจน ช่วยให้แรงงานเกิดความมั่นใจและรู้แนวทางปฏิบัติเมื่อต้องไปพบแพทย์ ส่งผลให้ไม่รู้สึกลังเลหรือกลัวว่าจะทำผิดขั้นตอน อีกทั้งยังกล้าซักถามเจ้าหน้าที่เมื่อมีข้อสงสัย ลดความเข้าใจผิด และทำให้สามารถเข้าถึงการรักษาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น^{๑๘๑}

๒. แรงงานกัมพูชาหลายคนเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้เป็นระบบมากขึ้น โดยกำหนดเวลาเข้านอนและตื่นในแต่ละวันอย่างสม่ำเสมอ ส่งผลให้ร่างกายได้พักผ่อนเพียงพอ ลดความอ่อนล้าสะสมจากการทำงานหนัก นอกจากนี้ยังจัดสรรเวลาหลังเลิกงานสำหรับการออกกำลังกาย เช่น

^{๑๘๑} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

เดินเร็วหรือเล่นกีฬาง่าย ๆ ซึ่งช่วยให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจสดชื่น และลดอัตราการเจ็บป่วยเล็กน้อย ได้อย่างมีประสิทธิภาพ^{๑๘๒}

๓. จากการรณรงค์เลิกบุหรี่ยาสูบและงดสูราในชุมชน แรงงานจำนวนไม่น้อยเริ่มปรับพฤติกรรม โดยลดการสูบบุหรี่และดื่มสุราลงอย่างเห็นได้ชัด ปัจจัยสำคัญคือการได้รับแรงสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน หรือคนรอบข้าง ซึ่งช่วยสร้างแรงจูงใจและให้กำลังใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การมีเครือข่ายทางสังคมที่ส่งเสริมสุขภาพจึงเป็นแรงผลักดันสำคัญต่อการเลิกพฤติกรรมเสี่ยงอย่างยั่งยืน^{๑๘๓}

๔. จากการอบรมด้านสุขภาพ แรงงานได้รับความรู้เรื่องสุขอนามัยขั้นพื้นฐาน เช่น การล้างมือให้ถูกวิธี เลือกซื้ออาหารสดสะอาด และเก็บรักษาอาหารในอุณหภูมิที่เหมาะสม ความรู้เหล่านี้ถูกนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ช่วยลดความเสี่ยงในการบริโภคอาหารที่ปนเปื้อน ส่งผลให้จำนวนผู้ป่วยจากอาหารเป็นพิษลดลงอย่างเห็นได้ชัดในชุมชนแรงงาน^{๑๘๔}

๕. กิจกรรมออกกำลังกายตอนเช้า เช่น การเดินเร็วหรือการฝึกโยคะ กลายเป็นพื้นที่สร้างสัมพันธ์ในกลุ่มแรงงานที่มีเป้าหมายดูแลสุขภาพร่วมกัน นอกจากช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงแล้ว ยังเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์ที่ดีนี้ช่วยเสริมพลังใจในการทำงานและการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน^{๑๘๕}

๖. การมีเจ้าหน้าที่แปลภาษาหรือเอกสารข้อมูลสุขภาพเป็นภาษาเขมร ช่วยให้แรงงานกัมพูชาสามารถเข้าใจขั้นตอนการรักษาและสิทธิประโยชน์ได้อย่างถูกต้อง ลดปัญหาการสื่อสารที่อาจนำไปสู่ความเข้าใจผิดหรือความลังเลในการเข้ารับบริการ นอกจากนี้ยังช่วยสร้างความมั่นใจและความไว้วางใจต่อระบบสาธารณสุข ทำให้แรงงานกล้าเข้ารับบริการมากขึ้นเมื่อมีปัญหาด้านสุขภาพ^{๑๘๖}

๗. การส่งเสริมกิจกรรมสันทนาการ เช่น การเล่นกีฬา การเข้าร่วมชมรมดนตรี หรือกิจกรรมสร้างสรรค์อื่น ๆ ได้กลายเป็นทางเลือกใหม่ที่แรงงานใช้เวลาหลังเลิกงานร่วมกัน แทนการรวมกลุ่มดื่มแอลกอฮอล์ กิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ แต่ยังส่งเสริมความสัมพันธ์ในชุมชน ความผ่อนคลายทางจิตใจ และการใช้เวลาว่างอย่างมีคุณค่าอีกด้วย^{๑๘๗}

^{๑๘๒} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๘๓} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๑๘๔} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๔ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๘๕} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๘๖} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๖ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๑๘๗} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๗ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

๘. การปรับปรุงระบบระบายน้ำและการจัดวางถังขยะแยกประเภทในพื้นที่พักอาศัยของแรงงาน เป็นมาตรการที่ช่วยยกระดับคุณภาพสิ่งแวดล้อมในชุมชนอย่างชัดเจน ระบบระบายน้ำที่มีประสิทธิภาพช่วยลดน้ำขังและปัญหายุงลาย ขณะที่การแยกขยะช่วยให้การจัดการขยะเป็นระบบ ลดการหมักหมมและกลิ่นไม่พึงประสงค์ ส่งผลให้บรรยากาศในชุมชนสะอาด น่าอยู่ และเอื้อต่อสุขภาพของผู้อาศัยมากยิ่งขึ้น^{๑๘๘}

๙. หลายคนเริ่มใส่ใจสุขภาพมากขึ้นโดยการติดตามข้อมูลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ เช่น การชั่งน้ำหนัก ตรวจวัดความดันโลหิต และจดบันทึกผลไว้เป็นประจำ การกระทำเหล่านี้ช่วยให้สามารถประเมินภาวะสุขภาพของตนเองได้อย่างต่อเนื่อง รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และสามารถตัดสินใจเข้ารับการรักษาได้ทันทั่วทั้งที่เมื่อพบความผิดปกติ^{๑๘๙}

๑๐. แรงงานเริ่มเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อการตรวจสุขภาพประจำปี โดยไม่มองว่าเป็นเพียงสิทธิที่ได้รับเท่านั้น แต่ตระหนักว่าเป็นสิ่งจำเป็นในการเฝ้าระวังและป้องกันโรคร้ายแรงในระยะยาว การตรวจอย่างสม่ำเสมอช่วยให้สามารถพบความผิดปกติได้ตั้งแต่ระยะเริ่มต้น เพิ่มโอกาสในการรักษาอย่างมีประสิทธิภาพ และลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาในอนาคต^{๑๙๐}

๑๑. แรงงานบางส่วนที่ได้เข้าร่วมอบรมด้านสุขภาพจิตเริ่มตระหนักถึงผลกระทบของสารเสพติดทั้งต่อร่างกาย จิตใจ และความสัมพันธ์ในครอบครัว เมื่อได้รับข้อมูลและประสบการณ์จากวิทยากรหรือผู้ที่เคยมีปัญหามาแบ่งปัน ทำให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงผลเสีย จึงมีแรงจูงใจในการเลิกพฤติกรรมเสี่ยง พร้อมตั้งเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้น โดยบางคนได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนหรือครอบครัวร่วมด้วย^{๑๙๑}

๑๒. แรงงานจำนวนหนึ่งเริ่มปรับพฤติกรรมบริโภคโดยใส่ใจสุขภาพมากขึ้น เช่น ลดการรับประทานอาหารทอด น้ำตาลสูง และของหวาน พร้อมทั้งเพิ่มการบริโภคผักในแต่ละมื้ออย่างสม่ำเสมอ การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่เพียงช่วยควบคุมน้ำหนัก แต่ยังลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูงอีกด้วย^{๑๙๒}

๑๓. แรงงานเริ่มมีบทบาทในการร่วมจัดกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน เช่น วันสุขภาพ หรือวันทำความสะอาด ทำให้รู้สึกว่าได้เป็นเพียงผู้รับบริการ แต่เป็นผู้มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม

^{๑๘๘}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๑๘๙}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๑๙๐}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๑๙๑}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๙๒}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

ความรู้สึกรักมีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง และส่งเสริมความรับผิดชอบร่วมกันในการดูแลสิ่งแวดล้อมและสุขภาพของทุกคนในพื้นที่^{๑๙๓}

๑๔. เจ้าของที่พักเริ่มตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพของผู้อยู่อาศัย โดยให้ความร่วมมือในการปรับปรุงพื้นที่ให้มีแสงสว่างเพียงพอ มีห้องน้ำที่สะอาด และระบบระบายอากาศที่เหมาะสม การปรับปรุงเหล่านี้ช่วยลดความอับชื้นและการสะสมของเชื้อโรค ทำให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อในชุมชนแรงงาน และส่งเสริมให้ที่พักอาศัยเป็นสถานที่ปลอดภัยและสุขภาวะดีขึ้นอย่างยั่งยืน^{๑๙๔}

๑๕. การประสานความร่วมมือกับผู้นำชุมชนและเจ้าหน้าที่ตำรวจเป็นกลยุทธ์สำคัญที่ช่วยให้การควบคุมพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การใช้ยาเสพติดในพื้นที่เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ผู้นำชุมชนมีบทบาทในการเฝ้าระวัง ให้คำแนะนำ และเป็นแบบอย่างที่ดี ขณะที่เจ้าหน้าที่ตำรวจช่วยในการบังคับใช้กฎหมายและสร้างความมั่นใจในความปลอดภัย ความร่วมมือนี้ทำให้เกิดระบบเฝ้าระวังเชิงรุกและสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการลดปัญหาเสพติดอย่างยั่งยืน^{๑๙๕}

๑๖. การจัดหน่วยแพทย์เคลื่อนที่เข้าไปให้บริการในชุมชนแรงงานอย่างสม่ำเสมอ เป็นการลดช่องว่างในการเข้าถึงบริการสาธารณสุข ทำให้แรงงานคุ้นเคยกับกระบวนการรักษาและรู้จักเจ้าหน้าที่มากขึ้น ส่งผลให้เกิดความไว้วางใจในระบบบริการ และกล้าเข้ารับการตรวจรักษาเมื่อมีอาการเจ็บป่วย นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมให้การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องใกล้ตัวและต่อเนื่องมากยิ่งขึ้น^{๑๙๖}

๑๗. แรงงานจำนวนมากเริ่มให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพประจำวันอย่างเป็นระบบ เช่น การอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายทันทีหลังเลิกงานเพื่อลดการสะสมของเชื้อโรค และการสวมหน้ากากอนามัยในช่วงที่มีการระบาดของโรคติดต่อ การปฏิบัติเหล่านี้กลายเป็นกิจวัตรที่ช่วยลดความเสี่ยงในการเจ็บป่วย และส่งเสริมสุขอนามัยส่วนบุคคลอย่างยั่งยืน^{๑๙๗}

๑๘. การเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมสุขภาพ หรือการฟังบรรยายสั้นเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในที่พักอาศัย เป็นช่องทางที่ช่วยให้แรงงานได้รับความรู้ที่เข้าใจง่ายและนำไปใช้ได้จริง นอกจากจะเพิ่มความรู้พื้นฐานด้านสุขภาพแล้ว ยังช่วยสร้างแรงจูงใจให้แรงงานหันมาดูแลตนเองอย่างสม่ำเสมอ บางคนเริ่มเปลี่ยนพฤติกรรมเล็ก ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การเลือกอาหาร การพักผ่อน และการออกกำลังกาย ทำให้สุขภาพโดยรวมของชุมชนดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง^{๑๙๘}

^{๑๙๓}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๙๔}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๙๕}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๙๖}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๑๙๗}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

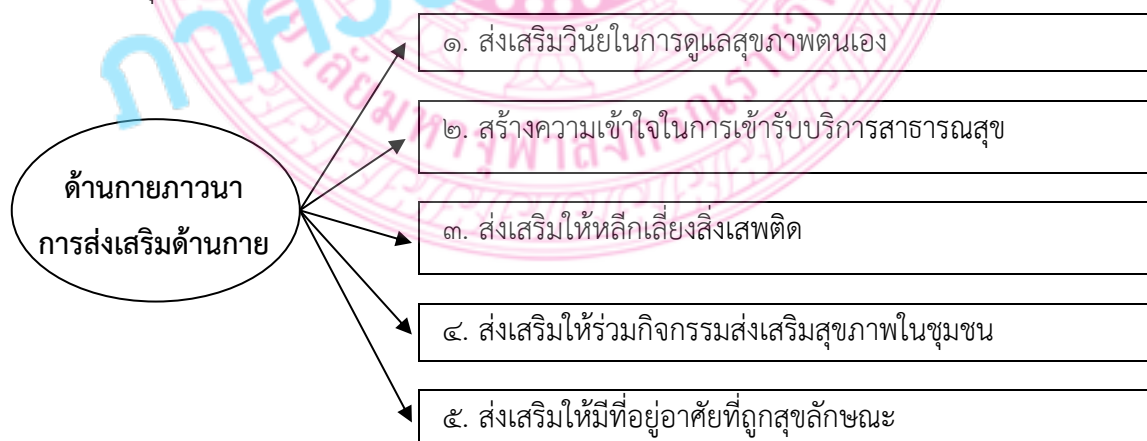
^{๑๙๘}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

สรุปได้ว่า การประยุกต์ใช้หลักภาวะนา ๔ ด้านกายภาวะนา การส่งเสริมด้านกาย ประกอบด้วย ส่งเสริมวินัยในการดูแลสุขภาพตนเอง สร้างความเข้าใจในการเข้ารับบริการสาธารณสุข ส่งเสริมให้หลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด ส่งเสริมให้ร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในชุมชน ส่งเสริมให้มีที่อยู่อาศัย ที่ถูกสุขลักษณะ ดังตารางที่ ๔.๓๓

ตารางที่ ๔.๓๓ ค่าความถี่ การสัมภาษณ์เชิงลึก การประยุกต์ใช้หลักภาวะนา ๔ ด้านกายภาวะนา การส่งเสริมด้านกาย

ลำดับ	ประเด็น/ตัวบ่งชี้	ความถี่	ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ลำดับที่
๑.	ส่งเสริมวินัยในการดูแลสุขภาพตนเอง	๕	๒,๔,๙,๑๒,๑๗
๒.	สร้างความเข้าใจในการเข้ารับบริการสาธารณสุข	๔	๑,๖,๑๐,๑๖
๓.	ส่งเสริมให้หลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด	๔	๓,๗,๑๑,๑๕
๔.	ส่งเสริมให้ร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในชุมชน	๓	๕,๑๓,๑๙
๕.	ส่งเสริมให้มีที่อยู่อาศัยที่ถูกสุขลักษณะ	๒	๘,๑๔

จากตารางที่ ๔.๓๓ การประยุกต์ใช้หลักภาวะนา ๔ ด้านกายภาวะนา การส่งเสริมด้านกาย สามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ ๔.๑๑ ด้านกายภาวะนา การส่งเสริมด้านกาย

ที่มา : สังเคราะห์โดยผู้วิจัย Ven. Sothearith Sum

๒.๒) ด้านศิลปภาวนา การส่งเสริมด้านศิลป

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ในประเด็นคำถาม “การประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ด้านศิลปภาวนา การส่งเสริมด้านศิลป เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาของแรงงานจังหวัดชลบุรี มีการดำเนินการแล้วอย่างไร” มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. การปลูกฝังหลักศิลปช่วยเสริมสร้างจิตสำนึกเรื่องความเท่าเทียมและการเคารพผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นเชื้อชาติ ศาสนา หรือวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน แรงงานที่ได้รับการอบรมด้านศิลปธรรมจึงมีความเข้าใจในคุณค่าความเป็นมนุษย์มากขึ้น และปฏิบัติต่อกันด้วยความสุภาพและเมตตา สิ่งนี้ช่วยลดอคติและความขัดแย้งระหว่างกลุ่ม สร้างสังคมแรงงานที่อยู่ร่วมกันอย่างกลมเกลียวและสันติ^{๑๙}

๒. การเรียนรู้หลักศิลปช่วยปลูกฝังให้แรงงานมีความอดทน ใจเย็น และรู้จักแยกแยะถูกผิด ทำให้เมื่อเกิดปัญหาหรือความขัดแย้ง แรงงานมีแนวโน้มเลือกใช้เหตุผลในการพูดคุย เกรงใจ และหาทางออกร่วมกัน แทนการใช้อารมณ์หรือความรุนแรงในการตอบโต้ ส่งผลให้การอยู่ร่วมกันในชุมชนและสถานที่ทำงานมีความสงบเรียบร้อย และลดโอกาสเกิดความขัดแย้งซ้ำซ้อนในระยะยาว^{๒๐}

๓. การนำหลักศิลปมาใช้ในชีวิตประจำวันของแรงงานกัมพูชาในชุมชน เช่น การงดเว้นจากการเบียดเบียนผู้อื่น หรือการเคารพสิทธิของผู้อื่นในพื้นที่พักอาศัย มีส่วนช่วยปลูกฝังจิตสำนึกด้านความมีระเบียบวินัยและการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข พฤติกรรมอย่างการไม่ส่งเสียงดังรบกวน หรือการไม่บุกรุกความเป็นส่วนตัวของผู้อื่น เป็นการสะท้อนถึงความเคารพซึ่งกันและกัน อันเป็นรากฐานของสังคมที่มีความสามัคคีและน่าอยู่อย่างยั่งยืน^{๒๑}

๔. เมื่อแรงงานได้รับการส่งเสริมด้านศิลปธรรมและการอยู่ร่วมกันในสังคม แรงงานเริ่มใช้แนวทางการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ในการแก้ไขปัญหา โดยเมื่อเกิดความขัดแย้งในชุมชน มักเลือกที่จะพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หาทางออกอย่างสงบและมีเหตุผล แทนการโต้เถียงหรือร้องเรียนทันที วิธีการเช่นนี้ช่วยลดความตึงเครียด สร้างความเข้าใจ และเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน^{๒๒}

๕. แรงงานที่ได้รับการอบรมด้านศิลปธรรมเริ่มมีวินัยในตนเองมากขึ้น เช่น การมาเข้างานตรงเวลา ไม่ละทิ้งหน้าที่ และปฏิบัติงานด้วยความตั้งใจ นอกจากนี้ยังให้ความร่วมมือกับกฎระเบียบ

^{๑๙}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๒๐}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๒๑}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๒๒}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๔ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

ของสถานประกอบการอย่างเต็มที่ ลดพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาในที่ทำงาน และส่งผลให้บรรยากาศการทำงานมีความเรียบร้อยและน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น^{๒๐๓}

๖. แรงงานเริ่มแสดงออกถึงความมีวินัยและความรับผิดชอบต่อสังคมมากขึ้น โดยเฉพาะการเคารพกฎจราจร เช่น การข้ามถนนตรงทางม้าลายหรือไม่ขับซี่ยานพาหนะย้อนศร รวมถึงการเชื่อฟังคำแนะนำของผู้นำชุมชน เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมส่วนรวมหรือการปฏิบัติตามมาตรการความปลอดภัยในพื้นที่พักอาศัย ซึ่งสะท้อนถึงการมีจิตสำนึกในการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นระเบียบและมีส่วนร่วมในการสร้างชุมชนที่ปลอดภัย^{๒๐๔}

๗. กิจกรรมที่ส่งเสริมการฝึกศิลปะในรูปแบบกลุ่ม เช่น การทำบุญตักบาตร การสวดมนต์ หรือการร่วมกันบำเพ็ญประโยชน์ในชุมชน ไม่เพียงช่วยให้แรงงานมีโอกาสฝึกฝนวินัยทางจิตใจและพฤติกรรม แต่ยังเป็นเวทีในการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน ผ่านการทำกิจกรรมร่วมกันด้วยความสมัครใจ ความสามัคคีที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมเหล่านี้จึงส่งเสริมให้ชุมชนแรงงานมีความกลมเกลียวและเกื้อกูลกันมากยิ่งขึ้น^{๒๐๕}

๘. แรงงานรุ่นพี่ที่ได้รับการส่งเสริมด้านศีลธรรมเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาเป็นแบบอย่างที่ดีในชุมชน โดยหลีกเลี่ยงอบายมุข เช่น การไม่ดื่มสุราและไม่เล่นการพนันในพื้นที่พักอาศัย การประพฤติตนเช่นนี้ไม่เพียงส่งผลดีต่อตนเอง แต่ยังเป็นแรงบันดาลใจให้แรงงานรุ่นใหม่เห็นคุณค่าของการดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย มีวินัย และเคารพกฎเกณฑ์ของชุมชน อันเป็นการสร้างวัฒนธรรมที่ดีร่วมกันอย่างยั่งยืน^{๒๐๖}

๙. หลักศีลมีบทบาทยสำคัญในการฝึกฝนจิตใจให้รู้จักยับยั้งชั่งใจและควบคุมอารมณ์ เมื่อแรงงานสามารถควบคุมความโกรธ ความหงุดหงิด หรือความเร่ร่อนได้ ก็จะมีสติในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ และเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมและสร้างสรรค์ในการแก้ไข เช่น การปรึกษา การประนีประนอม หรือการคิดทบทวนก่อนตัดสินใจ ซึ่งช่วยลดความขัดแย้ง และนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผลและสมดุลมากยิ่งขึ้น^{๒๐๗}

๑๐. ความสมัครสมานสามัคคีในชุมชนแรงงานเพิ่มขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม อันเป็นผลจากการปลูกฝังคุณธรรมผ่านกิจกรรมและการเรียนรู้ร่วมกัน เมื่อเผชิญปัญหา เช่น ความเจ็บป่วย อุบัติเหตุ หรือความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน แรงงานมักแสดงน้ำใจและพร้อมช่วยเหลือกันทั้งใน

^{๒๐๓} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๒๐๔} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๖ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๒๐๕} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๗ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๒๐๖} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๒๐๗} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๘.

ด้านแรงงาน กำลังใจ หรือทรัพยากรพื้นฐาน ความร่วมมือเหล่านี้เป็นภาพสะท้อนของชุมชนที่เข้มแข็ง และมีรากฐานทางจริยธรรมที่มั่นคง^{๒๐๘}

๑๑. การมีวินัยของแรงงาน เช่น การทำงานตามขั้นตอนอย่างเคร่งครัด การเคารพกฎ ควบอดภัย และการรักษาเวลาทำงาน ช่วยลดความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุในโรงงานได้อย่างมีนัยสำคัญ อีกทั้งยังช่วยป้องกันความขัดแย้งจากการละเมิดหน้าที่หรือสร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่น ส่งผลให้ สภาพแวดล้อมในการทำงานมีความสงบและเกิดความร่วมมือในหมู่พนักงานมากยิ่งขึ้น^{๒๐๙}

๑๒. เมื่อผู้นำชุมชนแรงงานยึดหลักศีลเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เช่น การพูดจา สุภาพ ซื่อสัตย์ และไม่เบียดเบียนผู้อื่น ย่อมเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่สมาชิกในชุมชน พฤติกรรมของ ผู้นำที่มีคุณธรรมจึงส่งอิทธิพลทางบวก ทำให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติตน อย่างมีระเบียบวินัยและมีเมตตาต่อกัน เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทิศทางที่สร้างสรรค์ และ ส่งเสริมความสามัคคีในชุมชนแรงงานอย่างต่อเนื่อง^{๒๑๐}

๑๓. ศีลทำหน้าที่เป็นหลักเกณฑ์พื้นฐานที่ช่วยให้บุคคลมีความยับยั้งชั่งใจ เคารพสิทธิและ เสรีภาพของผู้อื่น ส่งเสริมการดำรงตนอย่างสงบและไม่เบียดเบียน เมื่อชุมชนแรงงานมีความ หลากหลายทางวัฒนธรรม การมีศีลเป็นแนวทางร่วมในการประพฤติปฏิบัติ จึงช่วยลดความขัดแย้ง และเสริมสร้างบรรยากาศแห่งความเข้าใจ เกื้อกูล และอยู่ร่วมกันอย่างปรองดอง แม้จะมีความ แตกต่างทางชาติพันธุ์หรือศาสนา^{๒๑๑}

๑๔. การฝึกศีลส่งเสริมให้แรงงานรู้จักยับยั้งชั่งใจ มีสติในการคิด พูด และกระทำ จึง สามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมได้ดีขึ้น ส่งผลให้ประพฤติตนอย่างเหมาะสม ไม่ก้าวร้าวหรือ ละเมิดผู้อื่น ทั้งในที่ทำงานและที่อยู่อาศัย ความเปลี่ยนแปลงนี้ช่วยสร้างบรรยากาศที่สงบ เป็น ระเบียบ และเอื้อต่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในทุกมิติของชีวิต^{๒๑๒}

๑๕. คนในครอบครัวแรงงาน โดยเฉพาะพ่อแม่ เริ่มตระหนักถึงบทบาทของตนในฐานะ ต้นแบบทางคุณธรรมให้แก่บุตรหลาน โดยแสดงพฤติกรรมที่ดีในชีวิตประจำวัน เช่น การไม่ใช้ถ้อยคำ หยาบคาย การพูดจาสุภาพ และการยึดมั่นในความซื่อสัตย์สุจริต พฤติกรรมเหล่านี้ช่วยหล่อหลอม

^{๒๐๘}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๒๐๙}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๒๑๐}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๒๑๑}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๒๑๒}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

ทัศนคติและนิสัยของเด็กให้เติบโตขึ้นเป็นผู้มีวินัย เคารพผู้อื่น และมีหลักศีลธรรมเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต^{๒๑๓}

๑๖. การรักษาศีลช่วยหล่อหลอมจิตใจให้ตั้งอยู่ในความสงบและมีเมตตา เมื่อแรงงานเผชิญกับสถานการณ์ที่ถูกย่ำแย่หรือกดดัน แรงงานจะสามารถควบคุมตนเอง ไม่ตอบโต้ด้วยถ้อยคำหรือการกระทำที่รุนแรง แต่เลือกใช้ความอดทนและความเข้าใจในการรับมือแทน พฤติกรรมเช่นนี้ไม่เพียงลดความขัดแย้งเฉพาะหน้า แต่ยังส่งเสริมบรรยากาศที่สงบสุขในที่ทำงานและชุมชนโดยรวม^{๒๑๔}

๑๗. แรงงานหลายคนเริ่มหันมาปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้เรียบง่ายมากขึ้น โดยเลือกปลูกผักกินเองในพื้นที่จำกัดเพื่อลดรายจ่ายในครัวเรือน หลีกเลี่ยงการซื้อของฟุ่มเฟือย และเน้นการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า แนวทางนี้สะท้อนถึงการนำหลักศีลและแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการใช้ชีวิตประจำวัน ช่วยสร้างความมั่นคงทางจิตใจและเศรษฐกิจ พร้อมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่คนรอบข้างในการดำรงชีวิตอย่างมีสติและพอประมาณ^{๒๑๕}

๑๘. การส่งเสริมหลักศีล โดยเฉพาะศีลข้อที่ว่าด้วยการไม่ลักทรัพย์ ช่วยปลูกฝังจิตสำนึกเรื่องความซื่อสัตย์และความรับผิดชอบในหมู่แรงงาน เมื่อแรงงานตระหนักถึงคุณค่าของความสุจริต แรงงานจึงค่อย ๆ เลิกพฤติกรรมทุจริต เช่น การลักขโมยของในที่ทำงาน หรือการฉวยโอกาสจากผู้อื่น และหันมาทำงานอย่างตั้งใจ ซื่อสัตย์ และโปร่งใส ส่งผลให้เกิดความไว้วางใจระหว่างแรงงานและนายจ้าง และช่วยสร้างบรรยากาศการทำงานที่ปลอดภัยและน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น^{๒๑๖}

สรุปได้ว่า การประยุกต์ใช้หลักภavana ๔ ด้านสี่ภavana การส่งเสริมด้านศีลประกอบด้วย ส่งเสริมให้มีวินัยและเคารพกฎระเบียบของสังคม ส่งเสริมให้ใช้ความสงบลดความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา ส่งเสริมความสมัครสมานสามัคคีในสังคม สร้างแบบอย่างที่ดีในการประพฤติตน และส่งเสริมการดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายสุจริตและมีคุณธรรมดังตารางที่ ๔.๓๔

^{๒๑๓}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๒๑๔}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๒๑๕}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๒๑๖}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

ลำดับ	ประเด็น/ตัวบ่งชี้	ความถี่	ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ลำดับที่
๑.	ส่งเสริมให้มีวินัยและเคารพกฎระเบียบของสังคม	๕	๓,๕,๖,๑๑,๑๔
๒.	ส่งเสริมให้ใช้ความสงบลดความรุนแรงในการแก้ไข ปัญหา	๔	๒,๔,๙,๑๖
๓.	ส่งเสริมความสมัครสมานสามัคคีในสังคม	๔	๑,๗,๑๐,๑๓
๔.	สร้างแบบอย่างที่ดีในการประพฤติตน	๓	๘,๑๒,๑๕
๕.	ส่งเสริมการดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายสุจริตและมี คุณธรรม	๒	๑๗,๑๘

ด้านสัถยภาวนา การส่งเสริมด้านศีล

๑. ส่งเสริมให้มีวินัยและเคารพกฎระเบียบของสังคม
๒. ส่งเสริมให้ใช้ความสงบอดความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา
๓. ส่งเสริมความสมัครสมานสามัคคีในสังคม
๔. สร้างแบบอย่างที่ดีในการประพฤติตน
๕. ส่งเสริมการดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายสุจริตและมีคุณธรรม

ที่มา : สักระหว่างโดยผู้วิจัย Ven. Sothearith Sum

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักภวนา ๔ ในประเด็นคำถาม “การประยุกต์ใช้หลักภวนา ๔ ด้านจิตตภวนา การส่งเสริมด้านจิต เพื่อส่งเสริม

คุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาของแรงงานจังหวัดชลบุรี มีการดำเนินการแล้วอย่างไร” มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. การฝึกจิตตามหลักจิตตภาวนาช่วยให้แรงงานมีโอกาสหยุดคิดและใคร่ครวญชีวิตของตนเองอย่างลึกซึ้ง เมื่อจิตใจสงบและมีสมาธิ พวกเขาสามารถมองเห็นเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนขึ้น เช่น การมีครอบครัวที่มั่นคง หรือการสร้างอาชีพที่ยั่งยืน พร้อมทั้งเริ่มวางแผนอนาคตอย่างมีระบบมากขึ้น ไม่ปล่อยให้ชีวิตดำเนินไปอย่างไร้ทิศทางดังเช่นที่ผ่านมา^{๒๑๗}

๒. การฝึกจิตช่วยให้แรงงานเกิดความเข้าใจในตนเองมากขึ้น มองเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนทำ และบทบาทของตนในสังคม แม้จะอยู่ในสถานะผู้ใช้แรงงาน พวกเขาไม่รู้สีกต่ำต้อยหรืออับอาย แต่กลับภูมิใจในความขยันและความซื่อสัตย์ที่ตนมี ซึ่งส่งผลต่อความมั่นใจและทัศนคติที่ดีในการใช้ชีวิตในต่างแดน^{๒๑๘}

๓. การนำหลักจิตตภาวนามาใช้ เช่น การฝึกสติและหายใจลึก ๆ อย่างมีสมาธิ ช่วยให้แรงงานสามารถระงับความตึงเครียดจากการทำงานหนักและสภาพแวดล้อมที่กดดันได้ดีขึ้น เมื่อมีสติอยู่กับปัจจุบัน แรงงานจะไม่จมอยู่กับความวิตกกังวลหรือความเร่งรีบเกินไป ทำให้สามารถทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและรักษาสมดุลทางจิตใจในชีวิตประจำวัน^{๒๑๙}

๔. แรงงานที่ได้ฝึกการสงบจิตตามหลักจิตตภาวนาเริ่มพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ไม่แสดงความโกรธหรือหงุดหงิดแม้ถูกตำหนิหรือยั่วเย้าจากเพื่อนร่วมงาน แรงงานเลือกใช้ความเงียบหรือการพูดอย่างสุภาพแทนการโต้เถียง ทำให้บรรยากาศในที่ทำงานสงบลง ความขัดแย้งลดลง และเกิดความร่วมมือที่ดีขึ้นในการทำงานเป็นทีม^{๒๒๐}

๕. การสวดมนต์และนั่งสมาธิหลังเลิกงานกลายเป็นกิจวัตรสำคัญที่ช่วยให้แรงงานคลายความเหนื่อยล้าทั้งทางกายและใจ เมื่อจิตใจสงบจากการภาวนา ความเครียดที่สะสมจากการทำงานหนักหรือปัญหาส่วนตัวจะค่อย ๆ ผ่อนคลายลง ทำให้แรงงานรู้สึกผ่อนคลาย มีสมาธิ และพร้อมรับมือกับชีวิตในแต่ละวันด้วยใจที่มั่นคงและสงบมากยิ่งขึ้น^{๒๒๑}

๖. การฝึกจิตตามหลักจิตตภาวนา ทำให้แรงงานมีความยับยั้งชั่งใจมากขึ้น ไม่ระบายความเครียดหรืออารมณ์รุนแรงใส่ผู้อื่น เช่น การตะโกน ทะเลาะ หรือทำลายข้าวของในที่พัก

^{๒๑๗}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๒๑๘}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๒๑๙}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๒๒๐}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๔ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๒๒๑}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

พฤติกรรมเหล่านี้ลดลงอย่างชัดเจน ส่งผลให้บรรยากาศในชุมชนแรงงานสงบ สุขภาพ และอยู่ร่วมกันได้อย่างร่มเย็นมากขึ้น^{๒๒๒}

๗. การฝึกจิตตามหลักจิตตภาวนาเปิดพื้นที่ให้แรงงานได้ทบทวนชีวิตและพิจารณาความต้องการที่แท้จริงของตนเอง เมื่อจิตใจสงบและมั่นคง พวกเขากล้าคิดและกล้าฝันถึงสิ่งที่ดีขึ้นในอนาคต เช่น การส่งลูกเรียนให้สูงกว่าตน หรือการเก็บเงินเพื่อเปิดร้านค้าขนาดเล็กเป็นของตนเอง เป้าหมายเหล่านี้กลายเป็นแรงผลักดันในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหวังและความตั้งใจ^{๒๒๓}

๘. เมื่อแรงงานได้รับการส่งเสริมด้านจิตใจผ่านหลักจิตตภาวนา พวกเขาเริ่มเปลี่ยนวิธีคิดจากการใช้ชีวิตเพียงเพื่อความอยู่รอดในแต่ละวัน มาเป็นการวางแผนระยะยาว เช่น การเก็บออมเงินเพื่ออนาคตของตนเองและครอบครัว การคิดเช่นนี้ช่วยให้แรงงานมีความมั่นคงทางจิตใจ และมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการดำเนินชีวิตอย่างมีทิศทางและยั่งยืน^{๒๒๔}

๙. แรงงานที่ฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องมีจิตใจที่นิ่งและมั่นคง ส่งผลให้สามารถจดจ่อกับงานที่ทำได้ดีกว่าเดิม ลดความประมาทและความเร่งรีบที่มักเป็นสาเหตุของอุบัติเหตุ โดยเฉพาะในงานที่ต้องใช้เครื่องจักรหรือทำงานที่มีความเสี่ยงสูง การมีสมาธิช่วยให้ทำงานอย่างรอบคอบ ปลอดภัย และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น^{๒๒๕}

๑๐. แรงงานที่มีจิตมั่นคงจากการฝึกจิตตภาวนาจะมีความเข้มแข็งภายใน ไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรคหรือความล้มเหลวที่เกิดขึ้นระหว่างทาง เช่น รายได้ไม่แน่นอนหรือภาระครอบครัว พวกเขาจะอดทน มุ่งมั่น และพยายามปรับตัวเพื่อรักษาเป้าหมายไว้ ไม่ล้มเลิกง่าย ๆ เหมือนในอดีต ซึ่งเป็นคุณสมบัติสำคัญที่ช่วยให้สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างยั่งยืน^{๒๒๖}

๑๑. เมื่อแรงงานได้รับการส่งเสริมด้านจิตใจผ่านหลักจิตตภาวนา พวกเขาเริ่มเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหา ไม่มองว่าอุปสรรคเป็นสิ่งเลวร้าย แต่เป็นบทเรียนที่ช่วยให้ตนเองเข้มแข็งขึ้น พฤติกรรมที่เคยเต็มไปด้วยการบ่นหรือโทษผู้อื่นกลับกลายเป็นการพูดคุยเพื่อหาทางออกอย่างสร้างสรรค์ ทักษะนี้ช่วยให้แรงงานมีความยืดหยุ่นในการดำเนินชีวิต และพัฒนาแนวคิดในการเผชิญความเปลี่ยนแปลงได้ดียิ่งขึ้น^{๒๒๗}

^{๒๒๒}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๖ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๒๒๓}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๗ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๒๒๔}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๒๒๕}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๒๒๖}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๒๒๗}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

๑๒. เมื่อแรงงานสามารถควบคุมอารมณ์ได้ด้วยการฝึกจิต แรงงานจะไม่ตอบสนองต่อความขัดแย้งด้วยความโกรธหรือถ้อยคำรุนแรง แต่หันมาใช้เหตุผลในการพูดคุยและแก้ไขปัญหาแทนความสามารถในการฟังผู้อื่นและยอมรับความคิดเห็นต่างจึงเพิ่มขึ้น ส่งผลให้การสื่อสารภายในชุมชนมีความราบรื่น และลดโอกาสเกิดเหตุทะเลาะวิวาทได้อย่างเห็นผล^{๒๒๘}

๑๓. เมื่อแรงงานมีความมั่นคงทางใจจากการฝึกจิตตภาวนา พวกเขาสามารถยืนหยัดต่อสู้กับปัญหาในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น แม้จะเผชิญกับรายได้น้อย สภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อ หรือปัญหาสุขภาพ แรงงานก็ไม่ย่อท้อหรือหมดกำลังใจ แต่ใช้สติและความอดทนเป็นเครื่องมือในการก้าวผ่านอุปสรรค ส่งผลให้ชีวิตมีความหวังและไม่หลุดจากเป้าหมายที่วางไว้^{๒๒๙}

๑๔. แรงงานจำนวนไม่น้อยที่ผ่านการฝึกจิต เริ่มมีวิสัยทัศน์ระยะยาว ไม่เพียงคิดถึงความอยู่รอดเฉพาะหน้า แต่หันมาวางแผนเพื่ออนาคตของครอบครัวและชุมชนในกัมพูชา เช่น การสะสมทุนเพื่อนำไปประกอบอาชีพ การส่งเสริมการศึกษาของบุตรหลาน หรือการนำแนวคิดดี ๆ กลับไปพัฒนาท้องถิ่น แนวคิดเหล่านี้สะท้อนถึงจิตสำนึกที่เติบโตขึ้นจากการฝึกจิตตภาวนาอย่างต่อเนื่อง^{๒๓๐}

๑๕. เมื่อแรงงานเรียนรู้ที่จะเห็นคุณค่าของตนเองผ่านการฝึกจิต พวกเขาจะเข้าใจว่าแต่ละคนมีศักดิ์ศรีและบทบาทที่สำคัญในสังคม ไม่ว่าจะทำงานใดก็ล้วนมีคุณค่า ความเข้าใจนี้ส่งผลให้เกิดการเคารพผู้อื่นโดยธรรมชาติ ไม่ถูกเหยียดหยามเพื่อนร่วมชาติหรือเพื่อนร่วมงาน และส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชนแรงงานซึ่งเต็มไปด้วยความเท่าเทียมและเมตตาต่อกัน^{๒๓๑}

๑๖. เมื่อแรงงานมีวินัยทางอารมณ์จากการฝึกจิต พวกเขาจะไม่ระเบิดอารมณ์ใส่กันด้วยคำพูดรุนแรงหรือการกระทำที่ก่อให้เกิดอันตราย เช่น การทะเลาะเบาะแว้งหรือทำร้ายร่างกาย ซึ่งมักเกิดจากอารมณ์ชั่ววูบ ความสงบที่เกิดจากการควบคุมตนเองจึงช่วยลดความรุนแรงในชุมชน และส่งเสริมให้ทุกคนรู้สึกปลอดภัยในการอยู่ร่วมกันมากยิ่งขึ้น^{๒๓๒}

๑๗. การจัดกิจกรรมนั่งสมาธิรวมกลุ่มในชุมชนแรงงานกลายเป็นเวทีที่ไม่เพียงส่งเสริมการฝึกจิต แต่ยังช่วยสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในชุมชน ผ่านการแบ่งปันความสงบและความตั้งใจร่วมกัน บรรยากาศของกิจกรรมเต็มไปด้วยความเคารพ เมตตา และการเกื้อกูลกัน ซึ่งส่งผลให้ชุมชนมีความสามัคคีมากขึ้น และแต่ละคนมีพลังใจในการเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันอย่างเข้มแข็ง^{๒๓๓}

^{๒๒๘}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๒๒๙}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๒๓๐}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๒๓๑}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๒๓๒}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๒๓๓}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

๑๘. แรงงานที่ได้รับการส่งเสริมให้มีทัศนคติเชิงบวกจะมองปัญหาเป็นโอกาสในการเรียนรู้ และไม่ยึดติดกับความลำบากของชีวิตในต่างแดนมากเกินไป ความคิดในแง่ดีช่วยลดความวิตกกังวลและความรู้สึกโดดเดี่ยว ทำให้สามารถปรับตัวกับวัฒนธรรม สภาพแวดล้อม และระบบการทำงานใหม่ ๆ ได้อย่างราบรื่น พร้อมทั้งดำรงชีวิตอย่างมีความหวังและเป้าหมายที่ชัดเจน^{๒๓๔}

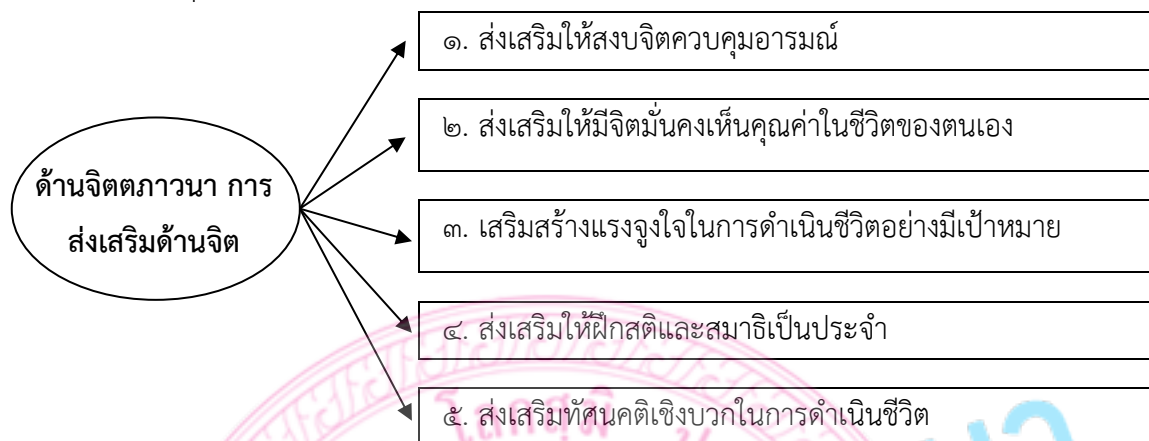
สรุปได้ว่า การประยุกต์ใช้หลักทฤษฎี ๔ ด้านจิตตภาวนา การส่งเสริมด้านจิตประกอบด้วย ส่งเสริมให้สงบจิตควบคุมอารมณ์ ส่งเสริมให้มีจิตมั่นคงเห็นคุณค่าในชีวิตของตนเอง เสริมสร้างแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย ส่งเสริมให้ฝึกสติและสมาธิเป็นประจำ และส่งเสริมทัศนคติเชิงบวกในการดำเนินชีวิต ดังตารางที่ ๔.๓๕

ตารางที่ ๔.๓๕ ค่าความถี่ การสัมภาษณ์เชิงลึก การประยุกต์ใช้หลักทฤษฎี ๔ ด้านจิตตภาวนา การส่งเสริมด้านจิต

ลำดับ	ประเด็น/ตัวบ่งชี้	ความถี่	ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่
๑.	ส่งเสริมให้สงบจิตควบคุมอารมณ์	๕	๓,๔,๖,๑๒,๑๖
๒.	ส่งเสริมให้มีจิตมั่นคงเห็นคุณค่าในชีวิตของตนเอง	๔	๒,๗,๑๒,๑๕
๓.	เสริมสร้างแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย	๔	๑,๘,๑๐,๑๔
๔.	ส่งเสริมให้ฝึกสติและสมาธิเป็นประจำ	๓	๕,๙,๑๗
๕.	ส่งเสริมทัศนคติเชิงบวกในการดำเนินชีวิต	๒	๑๑,๑๘

^{๒๓๔}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

จากตารางที่ ๔.๓๕ การประยุกต์ใช้หลักภาวะนา ๔ ด้านจิตตภาวะนา การส่งเสริมด้านจิต สามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ ๔.๑๓ ด้านจิตตภาวะนา การส่งเสริมด้านจิต

ที่มา : สักระหาญโดยผู้วิจัย Ven. Sothearith Sum

๒.๔) ด้านปัญญาภาวะนา การส่งเสริมด้านปัญญา

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักภาวะนา ๔ ประเด็นคำถาม “การประยุกต์ใช้หลักภาวะนา ๔ ด้านปัญญาภาวะนา การส่งเสริมด้านปัญญา เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาของแรงงานจังหวัดชลบุรี มีการดำเนินการแล้วอย่างไร” มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. การเรียนรู้ภาษาไทยช่วยให้แรงงานสามารถเข้าใจคำสั่งจากหัวหน้างานได้ชัดเจนมากขึ้น ลดการสื่อสารคลาดเคลื่อนที่อาจนำไปสู่ข้อผิดพลาดในการทำงานหรือความขัดแย้ง นอกจากนี้ยังทำให้แรงงานสามารถสื่อสารกับเพื่อนร่วมงานและคนในชุมชนได้ราบรื่น ส่งเสริมความร่วมมือและความสัมพันธ์ที่ดีในที่ทำงานและสังคมโดยรวม^{๒๓๕}

๒. แรงงานเริ่มมีการวางแผนการเงินอย่างมีระบบมากขึ้น โดยแบ่งรายได้ออกเป็นส่วนที่ใช้จ่ายประจำวัน ออมเงินเพื่อความมั่นคงในอนาคต และส่งกลับบ้านให้ครอบครัวอย่างเหมาะสม แทนที่จะใช้เงินทั้งหมดอย่างไม่มีแผน พฤติกรรมนี้ช่วยลดความเสี่ยงทางการเงินและเสริมสร้างความมั่นคงในชีวิตทั้งของตนเองและคนในครอบครัว^{๒๓๖}

^{๒๓๕} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๒๓๖} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

๓. แรงงานที่เคยตัดสินใจตามเพื่อนหรือเสียงส่วนใหญ่โดยไม่ไตร่ตรอง เริ่มมีความมั่นใจในการคิดวิเคราะห์ด้วยตนเองมากขึ้น พวกเขาเริ่มตั้งคำถามกับสถานการณ์ และพิจารณาทางเลือกอย่างมีเหตุผลก่อนลงมือทำ เช่น การจัดสรรเวลา การเลือกรับงาน หรือการตัดสินใจเรื่องเงินทอง ส่งผลให้สามารถรับมือกับปัญหาในชีวิตได้อย่างเป็นระบบและลดความผิดพลาดจากการตามกระแส^{๒๓๗}

๔. แรงงานหญิงจำนวนไม่น้อยใช้เวลาว่างในวันหยุดให้เกิดประโยชน์ ด้วยการเข้าร่วมอบรมตัดเย็บผ้าที่จัดโดยชุมชนหรือหน่วยงานท้องถิ่น ซึ่งช่วยเพิ่มทักษะด้านอาชีพและเปิดโอกาสในการหารายได้เสริม พวกเขาบางคนเริ่มรับงานซ่อมหรือเย็บเสื้อผ้าเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชุมชน เป็นการใช้ความรู้ต่อยอดจากการเรียนรู้เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน^{๒๓๘}

๕. เมื่อแรงงานได้รับการส่งเสริมให้ใช้หลักคิดวิเคราะห์ก่อนการตัดสินใจ พวกเขาจะไม่ตัดสินใจโดยใช้อารมณ์หรือเร่รุ่มเหมือนในอดีต แต่จะพิจารณาผลดีผลเสียอย่างรอบคอบ ส่งผลให้พฤติกรรมahunหันเปลี่ยน เช่น การลาออกกะทันหันหรือซื้อของเกินความจำเป็นลดลง ความมั่นใจในการตัดสินใจเพิ่มขึ้น เพราะเป็นผลจากการคิดอย่างมีเหตุผลและมีข้อมูลรองรับ^{๒๓๙}

๖. แรงงานที่เคยเชื่อและแชร์ข่าวปลอมในโซเชียลมีเดีย เริ่มตระหนักถึงความสำคัญของการตรวจสอบข้อมูลก่อนเผยแพร่ พวกเขาฝึกตั้งคำถามและค้นหาข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ เช่น ข่าวจากหน่วยงานราชการหรือผู้นำชุมชน ทำให้ลดการแพร่กระจายของข่าวลวงและความเข้าใจผิดในชุมชน ช่วยสร้างสภาพแวดล้อมของข้อมูลที่ถูกต้องและสร้างสรรค์มากขึ้น^{๒๔๐}

๗. การจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับภัยของข่าวปลอมและการรู้เท่าทันสื่อ ช่วยให้แรงงานพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ข้อมูลอย่างมีวิจารณญาณ พวกเขาเรียนรู้วิธีตรวจสอบความน่าเชื่อถือของแหล่งข่าวและแยกแยะระหว่างข้อมูลจริงกับข่าวลวง ส่งผลให้แรงงานสามารถใช้ข้อมูลในชีวิตประจำวันได้อย่างรอบคอบ ลดการตกเป็นเหยื่อของข่าวปลอมและสร้างความเชื่อมั่นในข้อมูลที่ได้รับ^{๒๔๑}

๘. แรงงานที่ได้รับการส่งเสริมด้านปัญญาภวณาเริ่มใช้เหตุผลและพิจารณาผลดีผลเสียก่อนตัดสินใจเรื่องสำคัญในชีวิต เช่น แทนที่จะเลือกงานที่ให้ค่าจ้างสูงแต่ไม่มีความมั่นคงหรือเสี่ยงต่อการถูกเอารัดเอาเปรียบ พวกเขาหันมาเลือกงานที่อาจได้เงินน้อยกว่าแต่มีความมั่นคงระยะยาว

^{๒๓๗} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๒๓๘} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๔ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๒๓๙} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๒๔๐} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๖ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๒๔๑} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๗ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

และสิทธิประโยชน์ชัดเจน พฤติกรรมเช่นนี้สะท้อนถึงการคิดอย่างรอบคอบและมองการณ์ไกลมากขึ้น^{๒๔๒}

๙. การฝึกใช้ปัญญาตามหลักปัญญาภวานาทำให้แรงงานมีสติในการแยกแยะสิ่งลวงและรู้เท่าทันกลลวงของผู้ไม่หวังดี พวกเขาเริ่มตั้งคำถามกับข้อเสนอที่ดูน่าสนใจเกินจริง เช่น การชักชวนให้ลงทุนหรือเล่นพนัน โดยตรวจสอบข้อมูลก่อนเชื่อหรือเข้าร่วมกิจกรรมใด ๆ ส่งผลให้แรงงานไม่ตกเป็นเหยื่อของกลุ่มหลอกลวง และสามารถรักษาทรัพย์สินและความมั่นคงในชีวิตได้มากขึ้น^{๒๔๓}

๑๐. แรงงานรุ่นพี่ที่ได้รับการส่งเสริมด้านปัญญาและจิตใจ เริ่มแบ่งปันความรู้กับรุ่นน้องอย่างเต็มใจ ไม่ว่าจะเป็นการสอนภาษาไทยพื้นฐาน หรือการอธิบายกฎระเบียบและขั้นตอนการทำงาน พฤติกรรมนี้ช่วยเสริมสร้างความรู้และทักษะในชุมชนแรงงานอย่างต่อเนื่อง ทำให้รุ่นน้องสามารถปรับตัวและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น พร้อมทั้งส่งเสริมวัฒนธรรมความร่วมมือและช่วยเหลือกันในกลุ่ม^{๒๔๔}

๑๑. แรงงานเริ่มตระหนักและให้ความสำคัญกับแหล่งข้อมูลที่มีความน่าเชื่อถือ เช่น ข่าวสารจากผู้นำชุมชน หน่วยงานราชการ หรือองค์กรที่มีความรับผิดชอบมากกว่าข่าวลือหรือข้อมูลที่เผยแพร่ในโซเชียลมีเดียโดยไม่มีการตรวจสอบ พฤติกรรมนี้ช่วยลดการแพร่กระจายของข่าวเท็จในชุมชน และเสริมสร้างความเชื่อมั่นในข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน^{๒๔๕}

๑๒. แรงงานจำนวนมากเริ่มตระหนักว่าองค์ความรู้และทักษะต่าง ๆ ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงช่วงวัยเรียน แต่สามารถพัฒนาได้ตลอดชีวิต พวกเขาจึงเริ่มแสวงหาโอกาสเรียนรู้เพิ่มเติม เช่น การเข้าร่วมอบรมวิชาชีพ การเรียนภาษา หรือการศึกษาผ่านสื่อออนไลน์ ความเปลี่ยนแปลงนี้สะท้อนถึงแนวคิดที่ว่า “การเรียนรู้ไม่มีที่สิ้นสุด” และเป็นก้าวสำคัญในการยกระดับตนเองให้สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตและสังคมได้ดียิ่งขึ้น^{๒๔๖}

๑๓. การอบรมเรื่องการเงินพื้นฐานช่วยให้แรงงานเข้าใจการจัดการรายรับรายจ่ายอย่างมีประสิทธิภาพ พวกเขาเรียนรู้วิธีวางแผนงบประมาณและหลีกเลี่ยงการใช้จ่ายเกินตัว ซึ่งเป็นสาเหตุ

^{๒๔๒}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๒๔๓}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๒๔๔}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๘.

^{๒๔๕}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๒๔๖}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

หลักของการเป็นหนี้ การมีความรู้ด้านการเงินทำให้แรงงานสามารถควบคุมการใช้เงินได้ดีขึ้น ลดความเสี่ยงในการเกิดปัญหาหนี้สินและส่งเสริมความมั่นคงทางการเงินในระยะยาว^{๒๔๗}

๑๔. การส่งเสริมวิชาชีพในชุมชนแรงงานช่วยเปิดโอกาสให้พวกเขามีทางเลือกหลากหลายมากขึ้น ไม่จำกัดแค่การทำงานในโรงงานหรือรับจ้างรายวัน เช่น การเรียนรู้ทำอาหารเพื่อขายผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ หรือการฝึกซ่อมจักรยานที่เป็นความต้องการในพื้นที่ การมีทักษะใหม่ ๆ เหล่านี้ไม่เพียงช่วยเพิ่มรายได้ แต่ยังส่งเสริมความมั่นคงและความยืดหยุ่นในการประกอบอาชีพอย่างยั่งยืน^{๒๔๘}

๑๕. การมีทักษะคิดอย่างมีเหตุผลช่วยให้แรงงานสามารถวิเคราะห์บทเรียนจากอดีต และนำมาใช้วางแผนชีวิตอย่างรอบคอบมากขึ้น พวกเขาเริ่มตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้ และเลือกแนวทางดำเนินชีวิตที่มีความเสี่ยงน้อยลง เช่น การวางแผนการเงินหรือเลือกอาชีพที่สอดคล้องกับความสามารถ ผลคือแรงงานสามารถลดความผิดพลาดซ้ำซ้อน และมีแนวโน้มบรรลุเป้าหมายได้อย่างมั่นคง^{๒๔๙}

๑๖. การรู้จักวิเคราะห์แหล่งที่มาของข้อมูลช่วยให้แรงงานสามารถแยกแยะได้ว่าข่าวสารใดมาจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ และชาวใดเป็นการปล่อยข่าวเท็จหรือกลวงเพื่อหลอกลวงลงทุนหรือส่งเสริมพฤติกรรมเสี่ยง พวกเขาจึงไม่ตกเป็นเหยื่อของกลุ่มเหล่านี้ และสามารถปกป้องตนเองและครอบครัวจากความเสียหายทางการเงินและจิตใจได้ดียิ่งขึ้น^{๒๕๐}

๑๗. แรงงานบางคนเริ่มมีวิสัยทัศน์และความมั่นคงทางการเงินมากขึ้น จึงวางแผนซื้อที่ดินหรือสร้างบ้านในกัมพูชาอย่างเป็นระบบ โดยอิงจากรายรับที่แท้จริงและความสามารถในการออมเงิน พวกเขากำหนดเป้าหมายชีวิตระยะยาวอย่างชัดเจน เพื่อสร้างฐานะและความมั่นคงให้กับครอบครัวในอนาคต นี่เป็นตัวอย่างของการใช้ปัญญาภวณาในการบริหารชีวิตอย่างมีสติและมีเป้าหมาย^{๒๕๑}

๑๘. ในชุมชนแรงงานมีการจัดกิจกรรมแบบไม่เป็นทางการ เช่น การรวมตัวพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำงาน หรือแบ่งปันเทคนิคการส่งเงินกลับบ้านอย่างปลอดภัยและประหยัด เป็นเวทีที่ช่วยเสริมสร้างความรู้และความมั่นใจให้แก่สมาชิกในชุมชนอย่างเป็นธรรมชาติ

^{๒๔๗} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๒๔๘} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๒๔๙} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๒๕๐} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

^{๒๕๑} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

กิจกรรมเหล่านี้มีขนาดเล็กแต่มีคุณค่าอย่างยิ่งในการสร้างความสามัคคีและพัฒนาคุณภาพชีวิตของแรงงานโดยรวม^{๒๕๒}

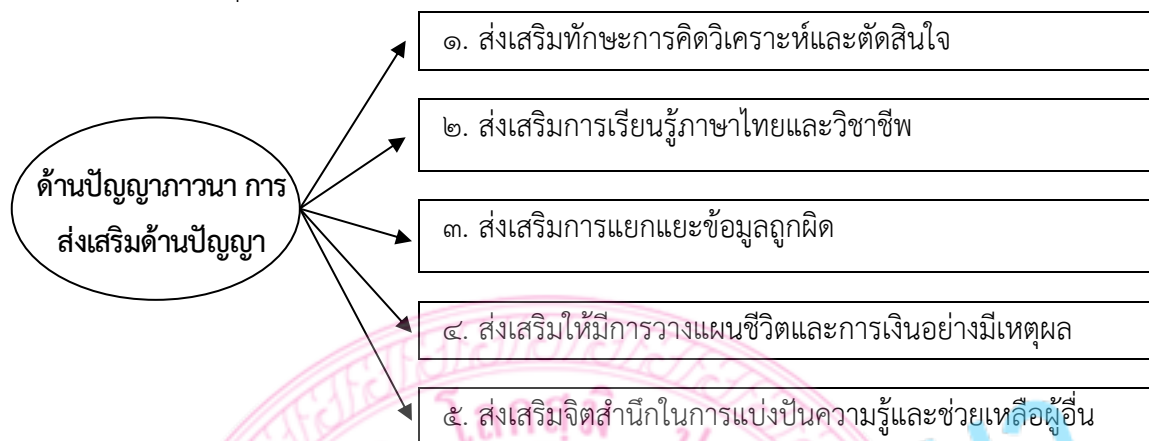
สรุปได้ว่า การประยุกต์ใช้หลักทฤษฎี ๔ ด้านปัญหาทฤษฎี การส่งเสริมด้านปัญญา ประกอบด้วย ส่งเสริมทักษะการคิดวิเคราะห์และตัดสินใจ ส่งเสริมการเรียนรู้ภาษาไทยและวิชาชีพ ส่งเสริมการแยกแยะข้อมูลถูกผิด ส่งเสริมให้มีการวางแผนชีวิตและการเงินอย่างมีเหตุผล และส่งเสริมจิตสำนึกในการแบ่งปันความรู้และช่วยเหลือผู้อื่น ดังตารางที่ ๔.๓๖

ตารางที่ ๔.๓๖ ค่าความถี่ การสัมภาษณ์เชิงลึก การประยุกต์ใช้หลักทฤษฎี ๔ ด้านปัญหาทฤษฎี การส่งเสริมด้านปัญญา

ลำดับ	ประเด็น/ตัวบ่งชี้	ความถี่	ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่
๑.	ส่งเสริมทักษะการคิดวิเคราะห์และตัดสินใจ	๕	๑,๓,๕,๙,๑๕
๒.	ส่งเสริมการเรียนรู้ภาษาไทยและวิชาชีพ	๔	๒,๔,๑๒,๑๔
๓.	ส่งเสริมการแยกแยะข้อมูลถูกผิด	๔	๖,๗,๑๑,๑๖
๔.	ส่งเสริมให้มีการวางแผนชีวิตและการเงินอย่างมีเหตุผล	๓	๘,๑๓,๑๗
๕.	ส่งเสริมจิตสำนึกในการแบ่งปันความรู้และช่วยเหลือผู้อื่น	๒	๑๐,๑๘

^{๒๕๒}สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘.

จากตารางที่ ๔.๓๖ การประยุกต์ใช้หลักภาวะ ๔ ด้านปัญญาภาวนา การส่งเสริมด้านปัญญา สามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ ๔.๑๔ ด้านปัญญาภาวนา การส่งเสริมด้านปัญญา

ที่มา : สังเคราะห์โดยผู้วิจัย Ven. Sothearith Sum

๔.๔ ผลการสนทนากลุ่มเฉพาะ

การสนทนากลุ่มเฉพาะจะดำเนินการหลังจากผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลตามกระบวนการวิจัยเสร็จสิ้นแล้ว โยตนำผลการวิเคราะห์มาสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย ซึ่งประกอบด้วยสามส่วนหลัก ได้แก่ การส่งเสริมคุณภาพชีวิต หลักภาวะ ๔ และคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดของแต่ละองค์ประกอบตามผลการวิจัย เพื่อให้องค์ความรู้ดังกล่าวมีความถูกต้องและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ตามเป้าหมายของการศึกษา ผู้วิจัยจึงจัดการสนทนากลุ่มเฉพาะกับผู้ทรงคุณวุฒิ ๑๐ รูปหรือคน ซึ่งมีความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้การยืนยันและแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม องค์ความรู้ที่ได้รับจึงถูกปรับปรุงให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผลการสนทนากลุ่มเฉพาะมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. ผู้วิจัยได้ถอดบทเรียนจากการศึกษาและเรียบเรียงเป็นองค์ความรู้ที่มีความเป็นระบบและมีความชัดเจนพอสมควร อย่างไรก็ตาม องค์ความรู้ดังกล่าวยังมีพื้นที่สำหรับการต่อยอดและเสริมเติมให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยอาศัยข้อคิดเห็นเชิงสร้างสรรค์จากผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งเสนอแนวทางที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาในขั้นถัดไป ทั้งนี้ ควรเน้นการนำเสนออย่างเชิงบวก พร้อมทั้งจับเน้นสาระสำคัญที่ยังควรเพิ่มเติม เพื่อยกระดับความครบถ้วนของผลงานให้ดียิ่งขึ้น^{๒๕๓}

^{๒๕๓}สนทนากลุ่มเฉพาะ ผู้ทรงคุณวุฒิลำดับที่ ๑ วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๘.

๒. ในภาพรวมเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่งกับการที่ผู้วิจัยได้นำหลักภavana ๔ มาผสานเข้ากับหลักภavanaในพุทธธรรม ทั้งกายภavana สีลภavana จิตตภavana และปัญญาภavana ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเข้าใจในมิติการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างลึกซึ้ง โดยครอบคลุมทั้งกาย วิทยาทาน สังคม จิตใจ และปัญญา ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมคือ ควรเสริมให้เห็นความสัมพันธ์เชิงกระบวนการระหว่างภavana ๔ และภavana ๔ ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมคือ ควรจัดกิจกรรมที่สะท้อนการฝึกฝนภavana ๔ อย่างเป็นรูปธรรม เช่น การแนะแนวด้านสุขภาพจิตและสมาธิ พัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์และภาษาสำหรับแรงงาน ควบคู่กับการมีพี่เลี้ยงหรือแกนนำในชุมชนที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้การส่งเสริมคุณภาพชีวิตมีผลอย่างแท้จริงและยั่งยืน^{๒๕๔}

๓. ในการดำเนินการสนทนากลุ่มเฉพาะครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดเตรียมและนำเสนอข้อมูลจากผลการวิจัย พร้อมทั้งจัดส่งเอกสารประกอบให้ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านได้ศึกษาล่วงหน้าอย่างครบถ้วนแล้ว ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่ได้รับระหว่างการสนทนาได้รับการบันทึกไว้อย่างเป็นระบบ เพื่อให้ผู้วิจัยสามารถนำไปสกัดสาระสำคัญ และใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงองค์ความรู้ให้มีความครอบคลุมและสมบูรณ์ยิ่งขึ้นในลำดับถัดไป^{๒๕๕}

๔. เห็นด้วยอย่างยิ่งกับแนวทางของผู้วิจัยที่สามารถนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตได้อย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะการใช้หลักภavana ๔ ซึ่งครอบคลุมทั้งมิติภายในและภายนอกของชีวิตมนุษย์ ถือเป็นจุดเด่นที่ช่วยให้แนวทางการพัฒนามีความลึกซึ้งและยั่งยืนมากขึ้น อย่างไรก็ตาม เพื่อให้เกิดผลอย่างรอบด้าน ควรพิจารณาเพิ่มเติมในเรื่องของแรงงานหญิงชาวกัมพูชาในพื้นที่ ซึ่งมักเผชิญกับความเสี่ยงช่องทางสังคม เช่น ภาระเลี้ยงดูครอบครัว ความไม่มั่นคงด้านรายได้ หรือการถูกจำกัดโอกาสในการเข้าถึงบริการ การมีแนวทางเฉพาะในการส่งเสริมศักยภาพของแรงงานหญิง ทั้งด้านอาชีพ สุขภาพ และความมั่นคงทางสังคม จะช่วยเติมเต็มองค์ความรู้เดิมให้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น และสะท้อนความเท่าเทียมในการพัฒนาทุกกลุ่มเป้าหมาย^{๒๕๖}

๕. ในภาพรวมเห็นด้วยกับแนวทางที่ผู้วิจัยเสนอ และขอชื่นชมในความสามารถในการบูรณาการหลักพุทธธรรม โดยเฉพาะหลักภavana ๔ เข้ากับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานข้ามชาติชาวกัมพูชาได้อย่างลงตัว ซึ่งช่วยให้เกิดแนวทางการพัฒนาที่มีมิติทั้งกาย ใจ สังคม และปัญญาอย่างครบถ้วน อย่างไรก็ตาม เพื่อให้องค์ความรู้มีความครอบคลุมยิ่งขึ้น ผมขอเสนอให้เพิ่มเติมประเด็นเกี่ยวกับกลุ่มเยาวชนกัมพูชาในพื้นที่ ซึ่งถือเป็นกลุ่มเปราะบางที่มีความต้องการเฉพาะ ทั้งด้านการศึกษา การเรียนรู้ภาษาไทย ทักษะชีวิต และโอกาสในการมีส่วนร่วมทางสังคม เยาวชนเหล่านี้

^{๒๕๔}สนทนากลุ่มเฉพาะ ผู้ทรงคุณวุฒิลำดับที่ ๒ วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๘.

^{๒๕๕}สนทนากลุ่มเฉพาะ ผู้ทรงคุณวุฒิลำดับที่ ๓ วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๘.

^{๒๕๖}สนทนากลุ่มเฉพาะ ผู้ทรงคุณวุฒิลำดับที่ ๔ วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๘.

จะเติบโตเป็นกำลังสำคัญของชุมชนในอนาคต การออกแบบแนวทางส่งเสริมเฉพาะกลุ่มจะช่วยให้พวกเขาไม่หลุดออกจากระบบการพัฒนา และยังเป็นการสร้างรากฐานที่มั่นคงให้กับคุณภาพชีวิตในระยะยาวของชุมชนแรงงานข้ามชาติในภาพรวม^{๒๕๗}

๖. องค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัยนี้มีความครบถ้วนในหลายมิติ ทั้งในด้านเศรษฐกิจ สุขภาพ การใช้เหตุผล และสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะมิติเศรษฐกิจและสุขภาพที่มีผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชา ซึ่งผู้วิจัยสามารถนำเสนอได้อย่างเป็นระบบและมีความเชื่อมโยงกับหลักภาวะ ๔ อย่างเหมาะสม อย่างไรก็ตาม เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ควรพิจารณาเพิ่มเติมประเด็นด้านวัฒนธรรมและศาสนาในบริบทของชุมชนแรงงาน เนื่องจากเป็นองค์ประกอบสำคัญที่เกี่ยวข้องกับอัตลักษณ์ ความมั่นคงทางจิตใจ และการสร้างความผูกพันภายในกลุ่มชาติพันธุ์เดียวกัน อีกทั้งยังเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม และการอยู่ร่วมกับชุมชนไทยในลักษณะที่เกื้อกูลกัน การส่งเสริมให้มีพื้นที่สำหรับการปฏิบัติศาสนกิจ หรือกิจกรรมทางวัฒนธรรมจะช่วยเติมเต็มมิติทางใจ และเสริมสร้างความมั่นคงด้านอัตลักษณ์ควบคู่ไปกับการพัฒนาด้านอื่น ๆ ได้อย่างลงตัว^{๒๕๘}

๗. การนำหลักภาวะ ๔ มาประยุกต์ใช้กับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตนับเป็นจุดแข็งที่น่าสนใจอย่างยิ่ง เพราะสามารถตอบโจทย์การพัฒนาได้อย่างรอบด้าน ทั้งในมิติของร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และการดำรงชีวิตอย่างมีเป้าหมาย โดยเฉพาะในบริบทของแรงงานข้ามชาติที่ต้องเผชิญกับความหลากหลายทางวัฒนธรรมและข้อจำกัดในการเข้าถึงสิทธิขั้นพื้นฐาน อย่างไรก็ตาม เพื่อเสริมความสมบูรณ์ขององค์ความรู้ ดิฉันขอเสนอให้เพิ่มเติมในเรื่องการส่งเสริมความรู้ทางกฎหมายเบื้องต้นแก่แรงงานกัมพูชา เช่น สิทธิในการเข้าถึงบริการสาธารณสุข การประกันสังคม หรือสิทธิตามกฎหมายแรงงานไทย ซึ่งจะช่วยให้แรงงานมีความมั่นใจในการดำรงชีวิต และสามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างแท้จริงในระยะยาว อีกทั้งยังลดความเสี่ยงจากการถูกเอารัดเอาเปรียบหรือเข้าไม่ถึงสิทธิตามกฎหมาย^{๒๕๙}

๘. เนื้อหาที่ผู้วิจัยนำเสนอมีโครงสร้างที่ชัดเจนและครอบคลุมประเด็นสำคัญได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังสะท้อนให้เห็นถึงความเข้าใจในบริบทของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรีอย่างลึกซึ้ง ทั้งในด้านการดำรงชีวิต การทำงาน และความสัมพันธ์ในชุมชน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการส่งเสริมคุณภาพชีวิต อย่างไรก็ตาม เพื่อให้องค์ความรู้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ควรเพิ่มเติมในประเด็นบทบาทของภาครัฐและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการสนับสนุนเชิงนโยบาย โดยเฉพาะการกำหนดแผนยุทธศาสตร์ร่วมที่มีทิศทางชัดเจนและมีเป้าหมายสอดคล้องกับความต้องการของกลุ่ม

^{๒๕๗} สทนากลุ่มเฉพาะ ผู้ทรงคุณวุฒิลำดับที่ ๕ วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๘.

^{๒๕๘} สทนากลุ่มเฉพาะ ผู้ทรงคุณวุฒิลำดับที่ ๖ วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๘.

^{๒๕๙} สทนากลุ่มเฉพาะ ผู้ทรงคุณวุฒิลำดับที่ ๗ วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๘.

แรงงาน การจัดทำแนวปฏิบัติหรือกลไกที่ส่งเสริมให้แรงงานข้ามชาติเข้าถึงสิทธิขั้นพื้นฐาน เช่น การรักษาพยาบาล การศึกษา หรือสถานะทางทะเบียน จะช่วยให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตมีความยั่งยืน และเท่าเทียมในทางปฏิบัติมากยิ่งขึ้น^{๒๖๐}

๙. การออกแบบองค์ความรู้ที่ผู้วิจัยนำเสนอมีความโดดเด่นในด้านการจัดหมวดหมู่ ประเด็นอย่างเป็นระบบ ครอบคลุมทั้งมิติเศรษฐกิจ สุขภาพ จิตใจ และสิ่งแวดล้อม ซึ่งล้วนเป็น องค์ประกอบหลักของคุณภาพชีวิตในเชิงองค์รวม สะท้อนถึงความเข้าใจในโครงสร้างของปัญหาและ ความต้องการของแรงงานกัมพูชาในพื้นที่ได้อย่างลึกซึ้ง การจัดโครงสร้างในลักษณะนี้ช่วยให้สามารถ นำองค์ความรู้ไปใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานและประเมินผลได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม เพื่อให้การพัฒนาเกิดความยั่งยืน ควรมีการกำหนดแนวทางในการติดตามผลลัพธ์ระยะยาวอย่าง ชัดเจน โดยเฉพาะในประเด็นสุขภาวะทางจิตใจ เช่น ความมั่นคงทางอารมณ์ ความพึงพอใจในชีวิต และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งเป็นตัวชี้วัดเชิงคุณภาพที่สำคัญ การกำหนดเกณฑ์ประเมิน หรือเครื่องมือที่สามารถสะท้อนผลกระทบในระยะยาวจะช่วยเสริมความสมบูรณ์ขององค์ความรู้ และ สร้างความเชื่อมั่นให้แก่หน่วยงานหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการนำไปใช้ต่อยอดได้อย่างมีประสิทธิภาพ^{๒๖๑}

๑๐. องค์ความรู้ที่ผู้วิจัยได้นำเสนอมีความครบถ้วนในเชิงโครงสร้าง และสามารถบูรณา การแนวคิดด้านคุณภาพชีวิตเข้ากับหลักทฤษฎี ๔ ได้อย่างกลมกลืน เห็นได้ว่าผู้วิจัยมีความเข้าใจใน บริบทของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรีเป็นอย่างดี โดยเฉพาะการจัดกลุ่มองค์ประกอบคุณภาพชีวิต อย่างเป็นระบบ ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สุขภาพ ปัญญา หรือสภาพแวดล้อม ซึ่งครอบคลุมมิติ สำคัญในการดำรงชีวิตของแรงงานข้ามชาติอย่างเหมาะสม การเชื่อมโยงหลักทฤษฎี ๔ ยังแสดงให้เห็น ถึงมิติของการพัฒนาที่ยั่งยืน ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม อย่างไรก็ตาม เพื่อให้องค์ความรู้ นี้มีน้ำหนักทางวิชาการและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ในเชิงนโยบายมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยอาจพิจารณา เพิ่มเติมข้อมูลเชิงปริมาณที่แสดงแนวโน้มเชิงสถิติ หรือกรณีศึกษาจากพื้นที่จริงที่สะท้อนให้เห็น ผลลัพธ์อย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งจะช่วยเสริมความชัดเจนและเพิ่มความน่าเชื่อถือให้กับงานวิจัยใน ภาพรวม ทั้งยังสามารถใช้เป็นแบบอย่างในการขยายผลไปยังพื้นที่อื่นได้ในอนาคต^{๒๖๒}

จากการสนทนากลุ่มเฉพาะ ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง ๑๐ ท่านมีความเห็นสอดคล้องและสนับสนุน แนวทางของผู้วิจัยที่สามารถบูรณาการหลักทฤษฎี ๔ เข้ากับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงาน กัมพูชาได้อย่างเหมาะสม ครอบคลุมทั้งมิติทางกาย จิตใจ ศีลธรรม และปัญญาอย่างเป็นระบบ พร้อม เสนอแนะให้เพิ่มเติมการดำเนินงานเชิงรูปธรรม เช่น การจัดกิจกรรม การอบรม และการมีพี่เลี้ยง

^{๒๖๐} สนทนากลุ่มเฉพาะ ผู้ทรงคุณวุฒิลำดับที่ ๘ วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๘.

^{๒๖๑} สนทนากลุ่มเฉพาะ ผู้ทรงคุณวุฒิลำดับที่ ๙ วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๘.

^{๒๖๒} สนทนากลุ่มเฉพาะ ผู้ทรงคุณวุฒิลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๘.

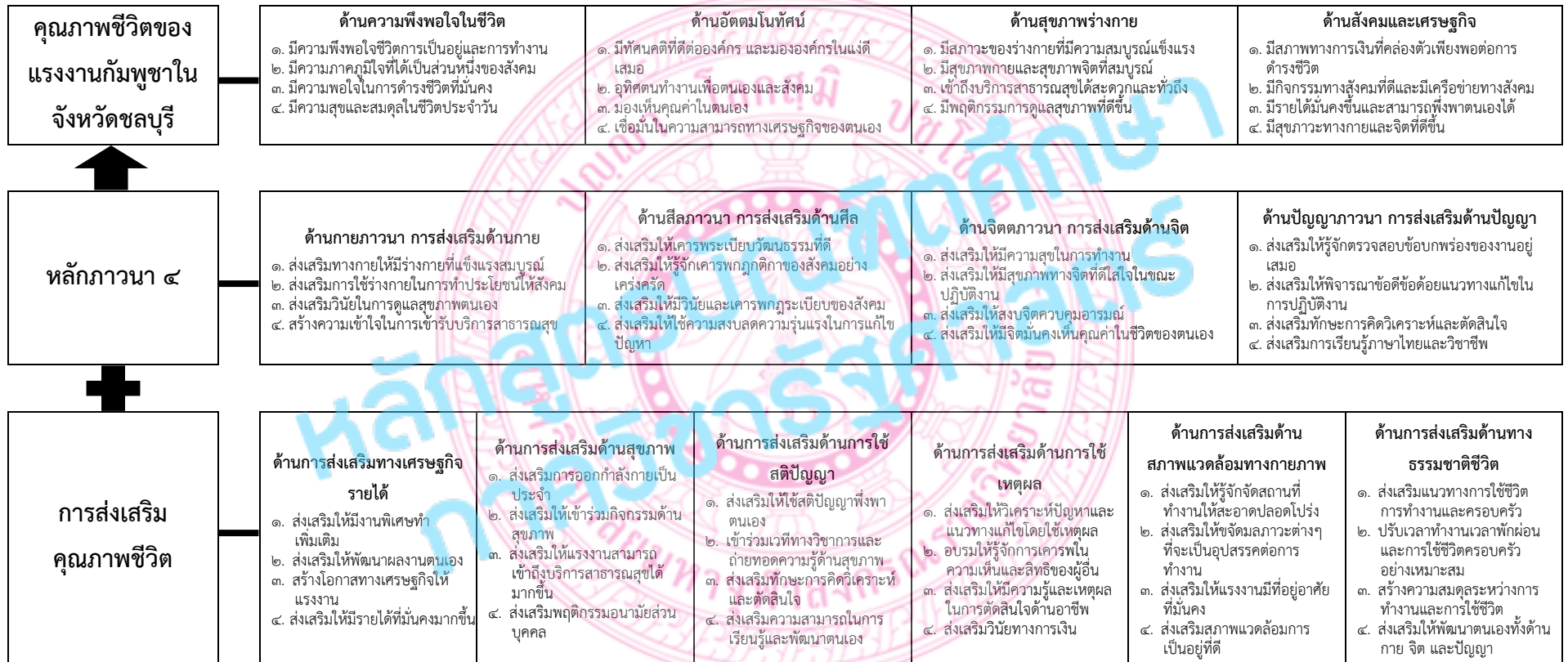
ชุมชน อีกทั้งเสนอให้ขยายกลุ่มเป้าหมายไปยังเยาวชนและแรงงานหญิง ซึ่งเป็นกลุ่มเปราะบาง ตลอดจนเน้นบทบาทของรัฐและท้องถิ่นในการผลักดันเชิงนโยบาย และเสนอให้มีการติดตามผลลัพธ์ระยะยาวในมิติสุขภาวะจิตใจ ความผูกพันในชุมชน และอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม รวมถึงการสนับสนุนความรู้ด้านสิทธิทางกฎหมาย ทั้งหมดนี้เพื่อเติมเต็มองค์ความรู้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นและสามารถขยายผลได้ในเชิงปฏิบัติ

๔.๕ พุทธนวัตกรรม : องค์ความรู้ใหม่

๔.๕.๑ องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาตามกระบวนการวิจัยตั้งแต่ต้น โดยทำการวิเคราะห์ข้อมูลและแปรผลการวิจัย ก่อนนำผลที่ได้มาสังเคราะห์เพื่อสร้างองค์ความรู้ที่ครบถ้วนและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา ในการสังเคราะห์องค์ความรู้ ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสานวิธี ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยเลือกข้อคำถามเชิงปริมาณที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ๓ อันดับ และประเด็นสำคัญจากการสัมภาษณ์เชิงลึกที่มีความถี่สูงสุด ๓ อันดับ หากพบข้อคำถามหรือประเด็นที่มีความสอดคล้องกันระหว่างข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ จะทำการรวบรวมเป็นข้อเดียวกัน และใช้ข้อมูลในลำดับถัดไปแทนสำหรับการสังเคราะห์ จากนั้นนำองค์ประกอบที่ได้มาจัดหมวดหมู่เพื่อสร้างองค์ความรู้ที่สมบูรณ์ ถูกต้อง และเหมาะสมกับเป้าหมายของการศึกษา ซึ่งสามารถนำเสนอเป็นแผนภาพสรุปได้ดังนี้

พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี



แผนภาพที่ ๔.๑๕ องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

ที่มา : สังเคราะห์โดยผู้วิจัย Ven. Sothearith Sum

จากแผนภาพที่ ๔.๑๕ องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัยพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรีตามหลักพุทธธรรม มีองค์ประกอบใหญ่ๆ ๓ องค์ประกอบคือ การส่งเสริมคุณภาพชีวิต หลักภาวนา ๔ และคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรีตามหลักพุทธธรรม ซึ่งสามารถอธิบายถึงรายละเอียดได้ดังนี้

๑. การส่งเสริมคุณภาพชีวิต

๑) ด้านการส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้ ส่งเสริมให้มีงานพิเศษทำเพิ่มเติม ส่งเสริมให้พัฒนาผลงานตนเอง สร้างโอกาสทางเศรษฐกิจให้แรงงาน และส่งเสริมให้มีรายได้ที่มั่นคงมากขึ้น

๒) ด้านการส่งเสริมด้านสุขภาพ ส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นประจำ ส่งเสริมให้เข้าร่วมกิจกรรมด้านสุขภาพ ส่งเสริมให้แรงงานสามารถเข้าถึงบริการสาธารณสุขได้มากขึ้น และส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยส่วนบุคคล

๓) ด้านการส่งเสริมด้านการใช้สติปัญญา ส่งเสริมให้ใช้สติปัญญาพึ่งพาตนเอง เข้าร่วมเวทีทางวิชาการและถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพ ส่งเสริมทักษะการคิดวิเคราะห์และตัดสินใจ และส่งเสริมความสามารถในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง

๔) ด้านการส่งเสริมด้านการใช้เหตุผล ส่งเสริมให้วิเคราะห์ปัญหาและแนวทางแก้ไขโดยใช้เหตุผล อบรมให้รู้จักการเคารพในความเห็นและสิทธิของผู้อื่น ส่งเสริมให้มีความรู้และเหตุผลในการตัดสินใจด้านอาชีพ และส่งเสริมวินัยทางการเงิน

๕) ด้านการส่งเสริมด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ส่งเสริมให้รู้จักจัดสถานที่ทำงานให้สะอาดปลอดภัย ส่งเสริมให้จัดมตภาวะต่างๆ ที่จะเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน ส่งเสริมให้แรงงานมีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง ส่งเสริมสภาพแวดล้อมการเป็นอยู่ที่ดี

๖) ด้านการส่งเสริมด้านทางธรรมชาติชีวิต ส่งเสริมแนวทางการใช้ชีวิตการทำงานและครอบครัว ปรับเวลาทำงานเวลาพักผ่อนและการใช้ชีวิตครอบครัวอย่างเหมาะสม สร้างความสมดุลระหว่างการทำงานและการใช้ชีวิต และส่งเสริมให้พัฒนาตนเองทั้งด้านกาย จิต และปัญญา

๒. หลักภาวนา ๔

๑) ด้านกายภาวนา การส่งเสริมด้านกาย ส่งเสริมทางกายให้มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ส่งเสริมการใช้ร่างกายในการทำประโยชน์ให้สังคม ส่งเสริมวินัยในการดูแลสุขภาพตนเอง และสร้างความเข้าใจในการเข้ารับบริการสาธารณสุข

๒) ด้านศีลภาวนา การส่งเสริมด้านศีล ส่งเสริมให้เคารพระเบียบวัฒนธรรมที่ดี ส่งเสริมให้รู้จักเคารพกฎกติกาของสังคมอย่างเคร่งครัด ส่งเสริมให้มีวินัยและเคารพกฎระเบียบของสังคม และส่งเสริมให้ใช้ความสงบลดความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา

๓) ด้านจิตตภาวนา การส่งเสริมด้านจิต ส่งเสริมให้มีความสุขในการทำงาน ส่งเสริมให้มีสุขภาพทางจิตที่ดีใส่ใจในขณะปฏิบัติงาน ส่งเสริมให้สงบจิตควบคุมอารมณ์ และส่งเสริมให้มีจิตมั่นคง เห็นคุณค่าในชีวิตของตนเอง

๔) ด้านปัญญาภาวนา การส่งเสริมด้านปัญญา ส่งเสริมให้รู้จักตรวจสอบข้อบกพร่องของงานอยู่เสมอ ส่งเสริมให้พิจารณาข้อดีข้อด้อยแนวทางแก้ไขในการปฏิบัติงาน ส่งเสริมทักษะการคิดวิเคราะห์และตัดสินใจ และส่งเสริมการเรียนรู้ภาษาไทยและวิชาชีพ

๓. คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

๑) ด้านความพึงพอใจในชีวิต มีความพึงพอใจชีวิตการเป็นอยู่และการทำงาน มีความภาคภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีความพอใจในการดำรงชีวิตที่มั่นคง และมีความสุขและสมดุลในชีวิตประจำวัน

๒) ด้านอัตตมโนทัศน์ มีทัศนคติที่ดีต่อองค์กร และมององค์กรในแง่ดีเสมอ อุทิศตนทำงานเพื่อตนเองและสังคม มองเห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถทางเศรษฐกิจของตนเอง

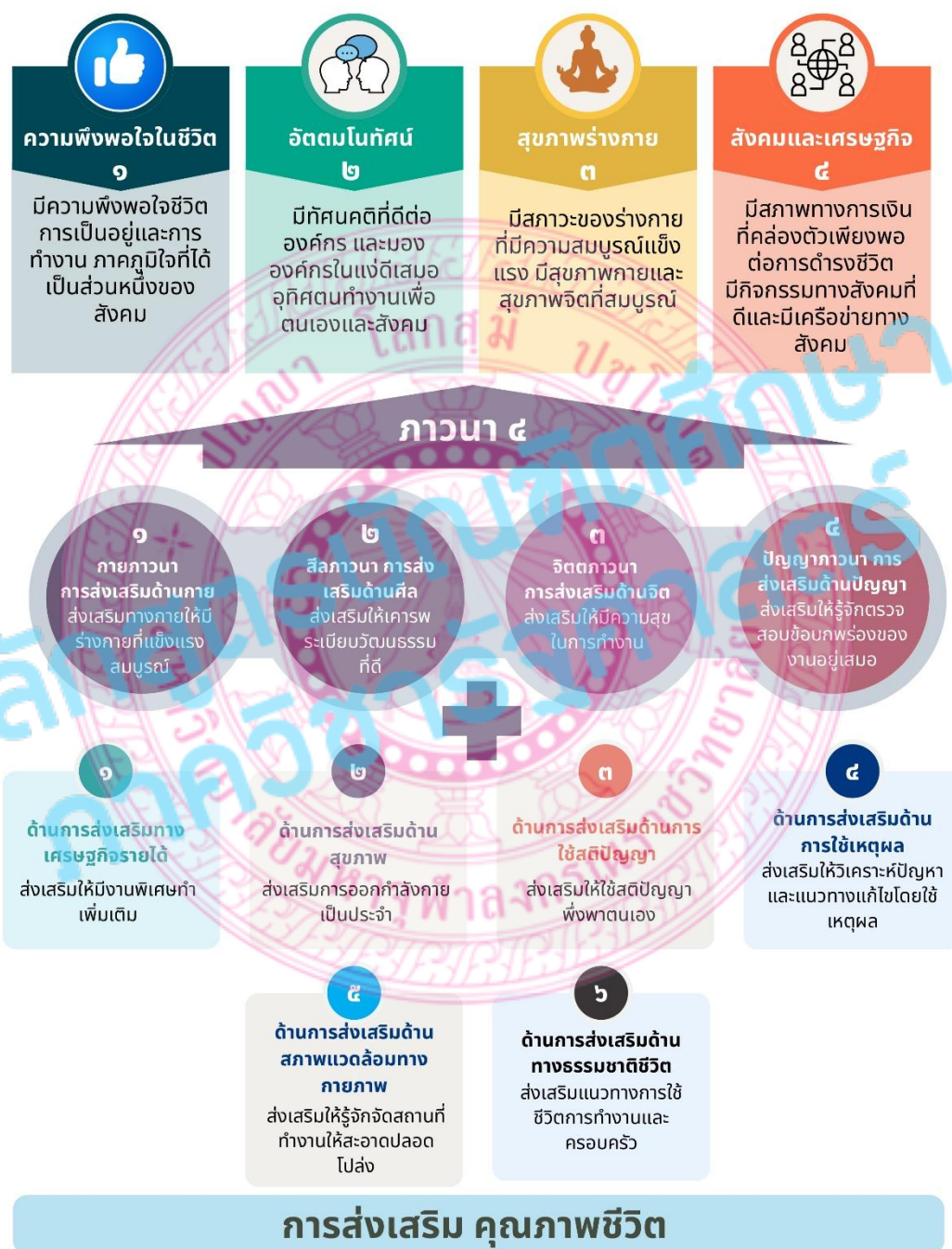
๓) ด้านสุขภาพร่างกาย มีสภาวะของร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ เข้าถึงบริการสาธารณสุขได้สะดวกและทั่วถึง และมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น

๔) ด้านสังคมและเศรษฐกิจ มีสภาพทางการเงินที่คล่องตัวเพียงพอต่อการดำรงชีวิต มีกิจกรรมทางสังคมที่ดีและมีเครือข่ายทางสังคม มีรายได้มั่นคงขึ้นและสามารถพึ่งพาตนเองได้ และมีสภาวะทางกายและจิตที่ดีขึ้น

๔.๕.๒ องค์ความรู้ที่ได้สังเคราะห์จากการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสังเคราะห์องค์ความรู้จากผลการศึกษา พร้อมทั้งจัดการสนทนากลุ่มเฉพาะกับผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ตรงในประเด็นที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำข้อเสนอแนะที่ได้รับมาใช้ในการปรับปรุงและเติมเต็มองค์ความรู้ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยมุ่งเน้นให้เกิดความชัดเจนในเชิงปฏิบัติ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างสะดวกและเป็นรูปธรรม จากกระบวนการดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้จัดเรียบเรียงองค์ความรู้ขึ้นใหม่ในลักษณะที่เอื้อต่อการนำไปใช้ให้เกิดผลอย่างเป็นระบบ ซึ่งแสดงไว้ในแผนภาพต่อไปนี้

พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชน ชาวกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี



แผนภาพที่ ๔.๑๖ องค์ความรู้ที่ได้สังเคราะห์จากการวิจัย

ที่มา : สังเคราะห์โดยผู้วิจัย Ven. Sothearith Sum

จากแผนภาพที่ ๔.๑๖ องค์ความรู้ที่ได้สังเคราะห์จากการวิจัยพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรีตามหลักพุทธธรรม มีรายละเอียดในการประยุกต์ใช้ดังต่อไปนี้

๑. การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้ ได้มีการส่งเสริมให้แรงงานกัมพูชาได้มีงานพิเศษทำเพิ่มเติม ด้านการส่งเสริมด้านสุขภาพ มีการส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นประจำ ด้านการส่งเสริมด้านการใช้สติปัญญา มีการส่งเสริมให้ใช้สติปัญญาพึ่งพาตนเอง เข้าร่วมเวทีทางวิชาการและถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพ ด้านการส่งเสริมด้านการใช้เหตุผล ส่งเสริมให้วิเคราะห์ปัญหาและแนวทางแก้ไขโดยใช้เหตุผล ด้านการส่งเสริมด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ส่งเสริมให้รู้จักจัดสถานที่ทำงานให้สะอาดปลอดภัย ด้านการส่งเสริมด้านทางธรรมชาติชีวิต ส่งเสริมแนวทางการใช้ชีวิตการทำงานและครอบครัว

๒. หลักภavana ๔ ด้านกายภavana การส่งเสริมด้านกาย ส่งเสริมทางกายให้มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ด้านสัทภavana การส่งเสริมด้านศีล ส่งเสริมให้เคารพระเบียบวัฒนธรรมที่ดี ด้านจิตตภavana การส่งเสริมด้านจิต ส่งเสริมให้มีความสุขในการทำงาน ด้านปัญญาภavana การส่งเสริมด้านปัญญา ส่งเสริมให้รู้จักตรวจสอบข้อบกพร่องของงานอยู่เสมอ

๓. คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ด้านความพึงพอใจในชีวิต มีความพึงพอใจชีวิตการเป็นอยู่และการทำงาน มีความภาคภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม ด้านอัตตมโนทัศน์ มีทัศนคติที่ดีต่อองค์กร และมององค์กรในแง่ดีเสมอ ด้านสุขภาพร่างกาย มีสภาวะของร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ ด้านสังคมและเศรษฐกิจ มีสภาพทางการเงินที่คล่องตัวเพียงพอต่อการดำรงชีวิต มีกิจกรรมทางสังคมที่ดีและมีเครือข่ายทางสังคม

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

งานวิจัยเรื่อง “พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี” มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี เพื่อนำเสนอพุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมข้อมูลและทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยและได้สรุปผลการวิจัย ดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากตำรา และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี จากนั้นได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและทำการวิเคราะห์ข้อมูล และสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ ซึ่งสามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

๕.๑.๑ คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

การส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยภาพรวม เฉลี่ยทุกด้านอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.64$, S.D. = 0.60) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.80$, S.D. = 0.67) รองลงมา ด้านการส่งเสริมด้านสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.76$, S.D. = 0.71) และด้านการส่งเสริมด้านทางธรรมชาติชีวิต มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X} = 3.40$, S.D. = 0.73) อยู่ในระดับปานกลาง

หลักภาวนา ๔ โดยภาพรวม เฉลี่ยทุกด้านอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.71$, S.D. = 0.64) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยด้านกายภาวนา การส่งเสริมด้านกาย มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.74$, S.D. = 0.73) รองลงมา ด้านปัญญาภาวนา การส่งเสริมด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.72$, S.D. = 0.68) ส่วนด้านจิตตภาวนา การส่งเสริมด้านจิต มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.65$, S.D. = 0.69)

คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ในภาพรวม เฉลี่ยทุกด้านอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.50$, S.D. = 0.70) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านอัตตมโนทัศน์ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.55$, S.D. = 0.78) รองลงมา คือ ด้านความพึงพอใจในชีวิต มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.54$, S.D. = 0.77) และด้านสุขภาพร่างกาย มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.44$, S.D. = 0.79)

สรุปผลการวิจัยจากการสัมภาษณ์เชิงลึก พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี พบว่า เมืองค์ประกอบที่สำคัญประกอบด้วย

๑) ด้านความพึงพอใจในชีวิต มีความพอใจในการดำรงชีวิตที่มั่นคง มีความสุขและสมดุลในชีวิตประจำวัน เกิดความภาคภูมิใจในตนเองและชุมชน สามารถเผชิญปัญหาและปรับตัวได้ดีขึ้น และมีความหวังและมุ่งมั่นต่ออนาคต

๒) ด้านอัตตมโนทัศน์ มองเห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถทางเศรษฐกิจของตนเอง มองตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมไทย ให้ความสำคัญกับสุขภาพกายและใจ ให้ความสำคัญกับครอบครัวและความอบอุ่นทางจิตใจ

๓) ด้านสุขภาพร่างกาย เข้าถึงบริการสาธารณสุขได้สะดวกและทั่วถึง มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น ลดการเจ็บป่วยเรื้อรังและอุบัติเหตุจากการทำงาน มีความรู้พื้นฐานในการดูแลตนเองเบื้องต้น และสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยเอื้อต่อสุขภาพกาย

๔) ด้านสังคมและเศรษฐกิจ แรงงานมีรายได้มั่นคงขึ้นและสามารถพึ่งพาตนเองได้ มีสุขภาพกายและจิตที่ดีขึ้น เกิดพฤติกรรมทางสังคมที่มีระเบียบและเอื้ออาทร แรงงานมีความคิดวิเคราะห์และวางแผนชีวิตอย่างมีเหตุผล และเกิดสภาพแวดล้อมชุมชนที่เอื้อต่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน

๕.๑.๒ ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 และ 0.05 โดยเรียงลำดับดังนี้ ด้านการส่งเสริมด้านสุขภาพ ด้านการส่งเสริมด้านการใช้สติปัญญา ด้านการส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้ ด้านการส่งเสริมด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ด้านการส่งเสริมด้านทางธรรมชาติชีวิต ด้านการส่งเสริมด้านการใช้เหตุผล ผลการวิเคราะห์มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (Multiple R) เท่ากับ .529 ค่าสัมประสิทธิ์การตัดสินใจ (R2) เท่ากับ .687 ค่าสัมประสิทธิ์การตัดสินใจที่ปรับแล้ว (Adjusted R2) ที่ปรับแล้ว เท่ากับ .652 แสดงว่า การส่งเสริมคุณภาพชีวิต สามารถร่วมกันทำนายคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ได้ร้อยละ 65.2 จึงยอมรับสมมติฐานที่ ๑

หลักทฤษฎี ๔ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 และ 0.05 โดยเรียงลำดับดังนี้ คือ ปัญญาทฤษฎี การส่งเสริมด้านปัญญา

กายภาวนา การส่งเสริมด้านกาย สีสภาวนา การส่งเสริมด้านศีล จิตตภาวนา การส่งเสริมด้านจิตตามลำดับ ผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (Multiple R) เท่ากับ .๘๐๗ ค่าสัมประสิทธิ์การตัดสินใจ (R2) เท่ากับ .๖๕๑ ค่าสัมประสิทธิ์การตัดสินใจที่ปรับแล้ว (Adjusted R2) ที่ปรับแล้ว เท่ากับ .๖๔๗ แสดงว่า หลักภาวนา ๔ สามารถร่วมกันทำนายคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ได้ร้อยละ ๖๔.๗ จึงยอมรับสมมติฐานที่ ๒

๕.๑.๓ พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี เกิดจากการบูรณาการระหว่างการส่งเสริมคุณภาพชีวิต และหลักภาวนา ๔ ส่งผลให้เกิดพุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญดังนี้

๑. การส่งเสริมคุณภาพชีวิต

๑) ด้านการส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้ ส่งเสริมให้มีความพิเศษทำเพิ่มเติม ส่งเสริมให้พัฒนาผลงานตนเอง สร้างโอกาสทางเศรษฐกิจให้แรงงาน และส่งเสริมให้มีรายได้ที่มั่นคงมากขึ้น

๒) ด้านการส่งเสริมด้านสุขภาพ ส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นประจำ ส่งเสริมให้เข้าร่วมกิจกรรมด้านสุขภาพ ส่งเสริมให้แรงงานสามารถเข้าถึงบริการสาธารณสุขได้มากขึ้น และส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยส่วนบุคคล

๓) ด้านการส่งเสริมด้านการใช้สติปัญญา ส่งเสริมให้ใช้สติปัญญาพึ่งพาตนเอง เข้าร่วมเวทีทางวิชาการและถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพ ส่งเสริมทักษะการคิดวิเคราะห์และตัดสินใจ และส่งเสริมความสามารถในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง

๔) ด้านการส่งเสริมด้านการใช้เหตุผล ส่งเสริมให้วิเคราะห์ปัญหาและแนวทางแก้ไขโดยใช้เหตุผล อบรมให้รู้จักการเคารพในความเห็นและสิทธิของผู้อื่น ส่งเสริมให้มีความรู้และเหตุผลในการตัดสินใจด้านอาชีพ และส่งเสริมวินัยทางการเงิน

๕) ด้านการส่งเสริมด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ส่งเสริมให้รู้จักจัดสถานที่ทำงานให้สะอาดปลอดภัย ส่งเสริมให้จัดมลภาวะต่างๆ ที่จะเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน ส่งเสริมให้แรงงานมีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง ส่งเสริมสภาพแวดล้อมการเป็นอยู่ที่ดี

๖) ด้านการส่งเสริมด้านทางธรรมชาติชีวิต ส่งเสริมแนวทางการใช้ชีวิตการทำงานและครอบครัว ปรับเวลาทำงานเวลาพักผ่อนและการใช้ชีวิตครอบครัวอย่างเหมาะสม สร้างความสมดุลระหว่างการทำงานและการใช้ชีวิต และส่งเสริมให้พัฒนาด้านกาย จิต และปัญญา

๒. หลักภาวะนา ๔

๑) ด้านกายภาวนา การส่งเสริมด้านกาย ส่งเสริมทางกายให้มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ส่งเสริมการใช้ร่างกายในการทำประโยชน์ให้สังคม ส่งเสริมวินัยในการดูแลสุขภาพตนเอง และสร้างความเข้าใจในการเข้ารับบริการสาธารณสุข

๒) ด้านศีลภาวนา การส่งเสริมด้านศีล ส่งเสริมให้เคารพระเบียบวัฒนธรรมที่ดี ส่งเสริมให้รู้จักเคารพกฎกติกาของสังคมอย่างเคร่งครัด ส่งเสริมให้มีวินัยและเคารพกฎระเบียบของสังคม และส่งเสริมให้ใช้ความสงบลดความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา

๓) ด้านจิตตภาวนา การส่งเสริมด้านจิต ส่งเสริมให้มีความสุขในการทำงาน ส่งเสริมให้มีความสุขทางจิตที่ดีใส่ใจในขณะปฏิบัติงาน ส่งเสริมให้สงบจิตควบคุมอารมณ์ และส่งเสริมให้มีจิตมั่นคงเห็นคุณค่าในชีวิตของตนเอง

๔) ด้านปัญญาภาวนา การส่งเสริมด้านปัญญา ส่งเสริมให้รู้จักตรวจสอบข้อบกพร่องของงานอยู่เสมอ ส่งเสริมให้พิจารณาข้อดีข้อด้อยแนวทางแก้ไขในการปฏิบัติงาน ส่งเสริมทักษะการคิดวิเคราะห์และตัดสินใจ และส่งเสริมการเรียนรู้ภาษาไทยและวิชาชีพ

๓. คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

๑) ด้านความพึงพอใจในชีวิต มีความพึงพอใจชีวิตการเป็นอยู่และการทำงาน มีความภาคภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีความพอใจในการดำรงชีวิตที่มั่นคง และมีความสุขและสมดุลในชีวิตประจำวัน

๒) ด้านอัตตมโนทัศน์ มีทัศนคติที่ดีต่อองค์กร และมององค์กรในแง่ดีเสมอ อุทิศตนทำงานเพื่อตนเองและสังคม มีความพอใจในการดำรงชีวิตที่มั่นคง และมีความสุขและสมดุลในชีวิตประจำวัน

๓) ด้านสุขภาพร่างกาย มีสภาวะของร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ เข้าถึงบริการสาธารณสุขได้สะดวกและทั่วถึง และมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น

๔) ด้านสังคมและเศรษฐกิจ มีสภาพทางการเงินที่คล่องตัวเพียงพอต่อการดำรงชีวิต มีกิจกรรมทางสังคมที่ดีและมีเครือข่ายทางสังคม มีรายได้มั่นคงขึ้นและสามารถพึ่งพาตนเองได้ และมีสภาวะทางกายและจิตที่ดีขึ้น

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี” ผู้วิจัยได้สรุปผลวิจัยตามเนื้อหาที่ปรากฏแล้วข้างต้น และมีประเด็นสำคัญที่นำไปสู่การอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ในแต่ละข้อดังต่อไปนี้

๕.๒.๑ คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

การส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยภาพรวม เฉลี่ยทุกด้านอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมาก รองลงมา ด้านการส่งเสริมด้านสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และด้านการส่งเสริมด้านทางธรรมชาติชีวิต มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เกิดจาก แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้มีงานพิเศษทำเพิ่มเติมเพื่อเป็นการเพิ่มรายได้ ได้รับการส่งเสริมให้พัฒนาผลงานตนเอง และใช้สติปัญญาความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ และได้รับโอกาสในการพัฒนาตนเองให้มีตำแหน่งที่สูงขึ้นและมีรายได้สูงขึ้น มีโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นการส่งเสริมสุขภาพ ได้รับโอกาสจากหน่วยงานในการออกกำลังกายเป็นประจำ ได้รับข้อมูลที่เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพทางกาย จากหน่วยงาน ซึ่งผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจและสุขภาพ ซึ่งสะท้อนถึงความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างมั่นคง มีรายได้ และมีสุขภาวะที่ดี ส่วนด้านทางธรรมชาติชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง แสดงถึงความท้าทายในการพัฒนาในมิติที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณ ความสงบ และการพัฒนาภายในจิตใจของแรงงาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ รัตนา ตฤณารังสี ที่ได้วิจัยเรื่อง “การส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธธรรมาภิบาล ของแรงงานไทยสภาองค์การนายจ้าง เอส.เอ็ม.อี แห่งประเทศไทย” ผลการวิจัยพบว่า มีความสอดคล้องกันอย่างยิ่ง กล่าวคือ การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานไทยในองค์กรของสภาองค์การนายจ้าง เอส.เอ็ม.อี แห่งประเทศไทยนั้นก็อยู่ในระดับมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อบริหารจัดการโดยใช้วงจร PDCA และแนวทาง พุทธธรรมาภิบาล ที่เน้นหลัก ภาวนา ๔ ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งเป็นแนวทางเดียวกันกับที่สะท้อนในพื้นที่จังหวัดชลบุรี กล่าวคือ การส่งเสริมให้มีสุขภาพดี มีวินัย มีสมาธิ และมีปัญญาในการดำเนินชีวิต ต่างก็มีบทบาทในการยกระดับคุณภาพชีวิตของกลุ่มเป้าหมายอย่างเป็นระบบ^๑ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ นิยม สิงห์โท ที่ได้วิจัยเรื่อง “ยุทธศาสตร์การบริหารการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนว พุทธวิธีของทหารกองประจำการ กองบัญชาการศูนย์การทหารม้า” ผลการวิจัยพบว่า การบริหารจัดการคุณภาพชีวิตของทหารกอง

^๑ รัตนา ตฤณารังสี, “การส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธธรรมาภิบาลของแรงงานไทย สภาองค์การนายจ้าง เอส.เอ็ม.อี แห่งประเทศไทย”, *ดัชนีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๕).

ประจำการที่กองบัญชาการศูนย์การทหารม้า โดยใช้หลัก ภาวนา ๔ นั้น ให้ผลในระดับสูง โดยการกำหนดยุทธศาสตร์ชัดเจนทั้งในด้านร่างกาย (ฝึกกายพัฒนากายภาพและสุขภาพ), ศิล (ส่งเสริมวินัยและความรับผิดชอบ), จิต (พัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์), และปัญญา (การคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล) สิ่งเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่า หลักภาวนา ๔ เป็นแนวทางที่สามารถนำไปใช้ได้กับทุกกลุ่มเป้าหมาย ไม่ว่าจะเป็นแรงงาน หรือทหาร ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตอย่างรอบด้าน^๒ ในภาพรวมงานวิจัยทั้งสามสอดคล้องกันในประเด็นสำคัญ คือ คุณภาพชีวิตที่ดีต้องได้รับการพัฒนาทั้งด้านกาย จิตใจ พฤติกรรม และปัญญา ซึ่งหลักภาวนา ๔ สามารถเป็นแนวทางเชิงปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมและใช้ได้ ในบริบทต่าง ๆ โดยสามารถอธิบายความแปรผันของคุณภาพชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญ และหากนำไปปรับใช้กับแรงงานกัมพูชาในชลบุรีอย่างเป็นระบบ ก็จะสามารถยกระดับคุณภาพชีวิตได้รอบด้าน เช่นเดียวกัน

หลักภาวนา ๔ โดยภาพรวม เฉลี่ยทุกด้านอยู่ในระดับ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยด้านกายภาวนา การส่งเสริมด้านกาย มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมาก รองลงมา ด้านปัญญาภาวนา การส่งเสริมด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เนื่องจาก แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมทางกายให้มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ได้รับการส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน และได้รับการส่งเสริมการใช้ร่างกายในการทำประโยชน์ให้สังคมส่วนรวม รวมทั้งได้รับการส่งเสริมให้พิจารณาใคร่ครวญหาข้อดี – ข้อด้อยในการปฏิบัติงานทุกครั้งเพื่อเป็นแนวทางในครั้งต่อไป ได้รับการส่งเสริมให้ไตร่ตรองและตรวจสอบข้อบกพร่องของการปฏิบัติงานอยู่เสมอ และได้รับการส่งเสริมให้ตรวจสอบ/ทดสอบคุณภาพและประสิทธิภาพของผลงานที่ได้รับ ผลการวิจัยแสดงถึงการได้รับการส่งเสริมให้คิดวิเคราะห์ ตรวจสอบข้อบกพร่อง และพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงานอย่างมีเหตุผล ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยสำคัญในการยกระดับคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นิชาพัฒน์ คำดี ที่ได้วิจัยเรื่อง “การบูรณาการหลักพุทธจริยธรรมเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดลำพูน” ผลการวิจัยพบว่า หลักภาวนา ๔ ได้แก่ กายภาวนา ศิลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ส่งผลต่อการพัฒนาไม่เฉพาะทางกายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการพัฒนาทางจิตใจ พฤติกรรม และสติปัญญา ซึ่งมีผลต่อ

^๒ นิยม สิงห์โท, “ยุทธศาสตร์การบริหารการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธวิธีของทหารกองประจำการกองบัญชาการศูนย์การทหารม้า”, ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘).

ประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตหรือการทำงานอย่างเป็นรูปธรรม^๓ ซึ่งในกรณีขององค์การบริหารส่วนจังหวัดลำพูน การส่งเสริมกายภาวนาทำให้บุคลากรมีสุขภาพดีและปฏิบัติตามวินัยอย่างสม่ำเสมอ ขณะที่การส่งเสริมปัญญาภาวนา ส่งเสริมให้บุคลากรพัฒนาความรู้ความสามารถและเรียนรู้ตลอดชีวิต เช่นเดียวกับแรงงานกัมพูชาที่ได้รับการส่งเสริมให้ใช้การไถ่ตรองและวิเคราะห์การปฏิบัติงานเพื่อพัฒนาผลลัพธ์ในอนาคต นอกจากนี้ หลักภาวนา ๔ มีอิทธิพลต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์อย่างมีนัยสำคัญ โดยงานวิจัยของนิชาพัฒน์สามารถทำนายการปฏิบัติงานของบุคลากรได้ถึงร้อยละ ๗๑.๘ ขณะที่ผลวิจัยในพื้นที่ชลบุรีสะท้อนผลลัพธ์เชิงคุณภาพในทางเดียวกัน นั่นคือ หากมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตามหลักภาวนา ๔ ย่อมก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย สังคม จิตใจ และสติปัญญา โดยภาพรวม การใช้ หลักภาวนา ๔ เป็นกรอบแนวทางในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทั้งในบริบทของแรงงานทั่วไปและบุคลากรภาครัฐ โดยให้ผลลัพธ์เชิงบวกที่สอดคล้องกันอย่างชัดเจน ทั้งในด้านพฤติกรรมสุขภาพ การพัฒนาตนเอง และประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตหรือการทำงานอย่างเป็นระบบและยั่งยืน

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังพบว่า หลักภาวนา ๔ สอดคล้องอย่างมีนัยสำคัญ กับงานวิจัยของ **พระ อุดมกิจสกุล** ที่ได้วิจัยเรื่อง “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของ บริษัท ไปรษณีย์ไทย ดิสทริบิวชั่น จำกัด” ผลการวิจัยพบว่า หลักภาวนา ๔ ส่งผลต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ อย่างชัดเจน โดยเฉพาะ ด้านจิตภาวนาและศีลภาวนา ซึ่งส่งผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ซึ่งจะเห็นได้ว่า สามารถทำนายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้ร้อยละ ๓๗.๕ จากการใช้หลักภาวนา ๔^๔ ซึ่งแม้งานวิจัยของพระจะเน้นผลเด่นที่ด้านจิตภาวนาและศีลภาวนา แต่ก็มีกล่าวถึงทุกด้านของภาวนา ๔ อย่างครบถ้วน และในแต่ละด้านมีลักษณะการบูรณาการที่คล้ายคลึงกับผลวิจัยในพื้นที่จังหวัดชลบุรี กล่าวคือ กายภาวนา สอดคล้องกันในมิติส่งเสริมให้บุคคลออกกำลังกายและรักษาสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้สามารถดำเนินชีวิตหรือปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนปัญญาภาวนา เป็นมีการส่งเสริมให้ใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์ ใคร่ครวญ ทบทวนข้อบกพร่อง และพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่อง จิตภาวนา เน้นการมีสติ ฝึกจิต เจริญภาวนา เพื่อเพิ่มความมั่นคงทางอารมณ์และสร้าง

^๓นิชาพัฒน์ คำดี, “การบูรณาการหลักพุทธจริยธรรมเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดลำพูน”, **ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๖).

^๔พระ อุดมกิจสกุล, “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของบริษัทไปรษณีย์ไทย ดิสทริบิวชั่น จำกัด”, **ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๖).

ทัศนคติที่ดีในการทำงานหรือดำรงชีวิต ศิลภาวนา ส่งเสริมการมีระเบียบวินัย ปฏิบัติตนตามหลักเกณฑ์และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในองค์กรหรือชุมชน

คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ในภาพรวม เฉลี่ยทุกด้านอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านอัตตมโนทัศน์ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมาก รองลงมา คือ ด้านความพึงพอใจในชีวิต มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้มีผลในเชิงประจักษ์ คือ ด้านความพึงพอใจในชีวิต มีความพอใจในการดำรงชีวิตที่มั่นคง มีความสุขและสมดุลในชีวิตประจำวัน ด้านอัตตมโนทัศน์ มีความพอใจในการดำรงชีวิตที่มั่นคง มีความสุขและสมดุลในชีวิตประจำวัน ด้านสุขภาพร่างกาย เข้าถึงบริการสาธารณสุขได้สะดวกและทั่วถึง มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น ด้านสังคมและเศรษฐกิจ แรงงานมีรายได้มั่นคงขึ้นและสามารถพึ่งพาตนเองได้ มีสุขภาวะทางกายและจิตที่ดีขึ้น ทั้งนี้คุณภาพชีวิตดังกล่าวเกิดจากการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **ปาริชาติ เปรมวิชัย** เรื่อง “การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพิษณุโลก” ซึ่งชี้ว่า หลักภาวนา ๔ ส่งผลต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ใน ๓ ด้าน ได้แก่ การพัฒนาปัจเจกบุคคล การพัฒนาสายอาชีพ และการพัฒนาองค์กร โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ และ ๐.๐๕ และสามารถร่วมกันทำนายประสิทธิผลของการพัฒนาได้สูงถึง ร้อยละ ๘๔.๘๐^๕ โดยภาพรวมการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ไม่ได้เป็นเพียงการตอบสนองต่อปัจจัยพื้นฐานเท่านั้น แต่ยังมีรากฐานจากการส่งเสริมด้านจิตใจ สติปัญญา และความเป็นมนุษย์ในเชิงองค์รวม ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของงานวิจัยปาริชาติอย่างชัดเจน แสดงให้เห็นว่าการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นสามารถประยุกต์ใช้ได้ในทุกบริบท ทั้งในภาคแรงงาน สายอาชีพ หรือแม้แต่ในภาคองค์กรธุรกิจ โดยก่อให้เกิดประโยชน์ต่อทั้งบุคคลและสังคมโดยรวมอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

๕.๒.๒ ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีการเรียงลำดับตามประเด็นที่สำคัญ คือ ด้านการส่งเสริมด้านสุขภาพ ด้านการส่งเสริมด้านการใช้สติปัญญา ด้านการส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้ ด้านการส่งเสริมด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ด้านการส่งเสริมด้านทางธรรมชาติชีวิต ด้านการส่งเสริมด้านการใช้เหตุผล ในภาพรวมสามารถร่วมกันทำนายคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ได้มากถึง

^๕ปาริชาติ เปรมวิชัย, “การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของตัวแทนประกันชีวิตในจังหวัดพิษณุโลก”, *ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๖).

ร้อยละ ๖๘.๒ ถือเป็นระดับที่มีนัยสำคัญและสะท้อนผลกระทบในเชิงระบบต่อชีวิตแรงงานข้ามชาติ อย่างชัดเจน ผลดังกล่าว สอดคล้องกับงานวิจัยของ วราพร องคะลอย ที่ได้วิจัยเรื่อง “การบูรณาการ หลักพุทธธรรมเพื่อการ พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขังในเรือนจำจังหวัดนนทบุรี” ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาในแต่ละด้านเรียงลำดับคล้ายกัน ได้แก่ ด้านร่างกาย (สุขภาพ), ด้านสติปัญญา, ด้าน อารมณ์ และด้านสังคม ซึ่งสะท้อนว่าการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่เน้นปัจจัยทางกายและปัญญา มีผล มากต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมในทุกบริบท โมเดลเชิงสาเหตุของวราพร ระบุว่า “กิจกรรมส่งเสริม คุณภาพชีวิต” มี อิทธิพลทางอ้อมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (๐.๗๕) ต่อคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขัง ซึ่ง ชี้ให้เห็นว่าแม้ไม่ได้เกิดผลทันที แต่กระบวนการส่งเสริมอย่างต่อเนื่องและครอบคลุมหลายมิติ สามารถเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตในระยะยาวได้จริง เช่นเดียวกับผลวิจัยในชลบุรีที่พบว่าปัจจัย สนับสนุนต่าง ๆ มีผลต่อเนื่องและสามารถทำนายผลรวมได้ในสัดส่วนสูง^๖ โดยงานวิจัยแสดงให้เห็นว่า การส่งเสริมคุณภาพชีวิตเชิงองค์รวม ไม่ว่าจะเป็นในกลุ่มเปราะบางอย่างผู้ต้องขัง หรือกลุ่มแรงงานต่าง ด้าวอย่างชาวกัมพูชา ล้วนให้ผลเชิงประจักษ์ที่ชัดเจน โดยเฉพาะในมิติของสุขภาพ ร่างกาย สติปัญญา และการสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจ แสดงให้เห็นว่าการออกแบบนโยบายพัฒนาคุณภาพชีวิต ควร มุ่งเน้นที่การจัดกิจกรรมที่เชื่อมโยงระหว่าง พฤติกรรมส่วนบุคคล สภาพแวดล้อมทางสังคม และ กระบวนการเรียนรู้ภายใน

หลักภavana ๔ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ทุกด้าน อย่างมี นัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๑ และ ๐.๐๕ โดยเรียงลำดับที่สำคัญ คือ ปัญญาภavana การส่งเสริมด้าน ปัญญา กายภavana การส่งเสริมด้านกาย สีลภavana การส่งเสริมด้านศีล จิตตภavana การส่งเสริมด้าน จิต และสามารถร่วมกันทำนายคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ได้ร้อยละ ๖๔.๗ แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการบูรณาการหลักธรรมทางพุทธศาสนาในการยกระดับชีวิตแรงงาน ข้ามชาติในบริบทของสังคมไทย โดยเฉพาะการเน้น ปัญญาภavana และ กายภavana ที่มีอิทธิพลสูงสุด แสดงให้เห็นว่า การพัฒนาด้านความคิดวิเคราะห์ การเรียนรู้ และการดูแลสุขภาพร่างกาย เป็น รากฐานสำคัญของคุณภาพชีวิตที่มั่นคง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ถนอมขวัญ อยู่สุข ที่ได้วิจัย เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน” ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุจากกรมชลประทาน โดยพบว่าปัจจัยหลักที่มี ผลต่อคุณภาพชีวิตคือ ความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสังคม โดยมี หลักภavana ๔ เป็นตัวแปรร่วมที่มีนัยสำคัญ และสามารถอธิบายความแปรผันของคุณภาพชีวิตได้สูงถึง ร้อยละ ๖๗.๔

^๖ วราพร องคะลอย, “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อการ พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขังในเรือนจำ จังหวัดนนทบุรี”, *ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๕).

ทั้งนี้ ยังพบว่าแต่ละองค์ประกอบของภาวนา ๔ มีผลเชิงบวกที่ชัดเจนต่อชีวิตหลังเกษียณ เช่นเดียวกับกลุ่มแรงงานข้ามชาติที่ได้รับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในระหว่างการทำงานและอยู่อาศัยในสังคมต่างถิ่น^๗ ในทำนองเดียวกัน งานวิจัยของ **ทัศนาวดี ฉากภาพ** ที่ได้วิจัยเรื่อง “โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา” ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ก็พบว่า การบริหารจัดการและการสร้างเสริมสุขภาพที่บูรณาการกับ หลักภาวนา ๔ ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่สมดุลทั้งในมิติกาย จิต พฤติกรรม และปัญญา โดยมีการจัดกิจกรรมที่ตอบสนองต่อภาวนาแต่ละด้านอย่างเป็นระบบ เช่น การตั้งศูนย์ฟื้นฟู การส่งเสริมจิตอาสา และการพัฒนาองค์ความรู้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาที่ได้รับโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรม ส่งเสริมสติปัญญา และฝึกพฤติกรรมที่ดีในชีวิตประจำวัน^๘

๕.๒.๓ พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี เกิดจากการบูรณาการระหว่างการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ชีวิต และหลักภาวนา ๔ ส่งผลให้เกิดพุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ซึ่งมีผลเชิงประจักษ์ คือ ด้านความพึงพอใจในชีวิต มีความพึงพอใจชีวิตการเป็นอยู่และการทำงาน มีความภาคภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีความพอใจในการดำรงชีวิตที่มั่นคง และมีความสุขและสมดุลในชีวิตประจำวัน ด้านอัตตมโนทัศน์ มีทัศนคติที่ดีต่อองค์กร และมององค์กรในแง่ดีเสมอ อุทิศตนทำงานเพื่อตนเองและสังคม มีความพอใจในการดำรงชีวิตที่มั่นคง และมีความสุขและสมดุลในชีวิตประจำวัน ด้านสุขภาพร่างกาย มีสภาวะของร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ เข้าถึงบริการสาธารณสุขได้สะดวกและทั่วถึง และมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น และด้านสังคมและเศรษฐกิจ มีสภาพทางการเงินที่คล่องตัวเพียงพอต่อการดำรงชีวิต มีกิจกรรมทางสังคมที่ดีและมีเครือข่ายทางสังคม มีรายได้มั่นคงขึ้นและสามารถพึ่งพาตนเองได้ และมีสุขภาวะทางกายและจิตที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **ภุรีภัทร ห้วยหงษ์ทอง** ที่ได้วิจัยเรื่อง “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อ

^๗ถนอมขวัญ อยู่สุข, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน”, **ดัชนีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๓).

^๘ทัศนาวดี ฉากภาพ, “โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา”, **ดัชนีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๓).

ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานของบุคลากรกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย” ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โดยชี้ให้เห็นว่า การบูรณาการหลักพุทธธรรม โดยเฉพาะ หลักภavana ๔ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในการทำงานอย่างเป็นระบบ และสามารถอธิบายความแปรผันของคุณภาพชีวิตจากทั้งอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งตัวแปรภavana ๔ ได้รับอิทธิพลทางตรงจากสภาพแวดล้อมและภาระงานในระดับนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า การบูรณาการหลักธรรมกับการบริหารจัดการ เป็นกลไกสำคัญในการยกระดับคุณภาพชีวิตของบุคลากรในภาคราชการ เช่นเดียวกับในกลุ่มแรงงานข้ามชาติ^๙ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ **เพียงหทัย พงษ์สุวรรณ** ที่ได้วิจัยเรื่อง “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อ พัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรธุรกิจก่อสร้างในกรุงเทพมหานคร” ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรธุรกิจก่อสร้างในกรุงเทพมหานคร ยังยืนยันในทำนองเดียวกันว่า การบูรณาการหลักพุทธธรรม โดยเฉพาะภavana ๔ สามารถยกระดับคุณภาพชีวิตในมิติต่าง ๆ ได้อย่างครอบคลุม เช่น ความสมดุลระหว่างงานกับชีวิต สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาวะ ความมั่นคงในงาน และโอกาสในการพัฒนาตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบเดียวกับที่พบในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชาวกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี^{๑๐} ในภาพรวม ผลการวิจัยชี้ให้เห็นความสอดคล้องในประเด็นสำคัญ ในส่วนของหลักภavana ๔ ที่ถือเป็นแกนกลางของพุทธบูรณาการที่สามารถปรับใช้กับทุกบริบทของกลุ่มประชากร ทั้งในเชิงชีวิตส่วนตัว และชีวิตการทำงาน การส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ผสมผสานหลักพุทธธรรม ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงมิติสุขภาพหรือเศรษฐกิจเท่านั้น แต่ยังรวมถึง จิตวิญญาณ ปัญญา ทศนคติ และคุณค่าทางสังคม องค์กรและชุมชนที่สามารถบูรณาการแนวทางนี้อย่างมีระบบ จะสามารถยกระดับคุณภาพชีวิตของสมาชิกได้อย่างครอบคลุม และวัดผลได้อย่างเป็นรูปธรรม

^๙ ฐริภัทร ห้วยหงษ์ทอง, “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต”, **ดัชนีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๒).

^{๑๐} เพียงหทัย พงษ์สุวรรณ, “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรธุรกิจก่อสร้างในกรุงเทพมหานคร”, **ดัชนีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๖).

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยเรื่องพุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ผู้วิจัยจะได้นำผลของการวิจัยมาเป็นข้อเสนอแนะในภาพรวม ๓ ด้านคือ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ และข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป ดังต่อไปนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) แรงงานจังหวัดชลบุรีควรมีนโยบายส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ด้านทางธรรมชาติชีวิต ให้แรงงานกัมพูชาได้รับการจัดสรรเวลาการทำงานและเวลาการใช้ชีวิตกับครอบครัวให้เหมาะสม

๒) แรงงานจังหวัดชลบุรีควรมีนโยบายส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ด้านการใช้สติปัญญา ให้แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมการแสดงออกทางความคิด และการใช้สติปัญญาในการแก้ไขปัญหามากขึ้น

๓) แรงงานจังหวัดชลบุรีควรมีนโยบายส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักภavana ๔ ด้านจิตตภavana การส่งเสริมด้านจิต ให้แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้ฝึกสติและสมาธิในการทำงาน มีจิตใจแน่วแน่ มั่นคงต่องานหรือภารกิจ

๔) แรงงานจังหวัดชลบุรีควรมีนโยบายส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักภavana ๔ ด้านศีลภavana การส่งเสริมด้านศีล ให้แรงงานกัมพูชาได้รับการส่งเสริมให้มีระเบียบวินัยในการใช้ชีวิตในองค์กรและสังคม

๕) แรงงานจังหวัดชลบุรีควรมีนโยบายส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ด้านสุขภาพร่างกาย ให้แรงงานกัมพูชามีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมากขึ้น

๖) แรงงานจังหวัดชลบุรีควรมีนโยบายส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ด้านสังคมและเศรษฐกิจ ให้แรงงานกัมพูชาได้มีสถานะสังคมและเศรษฐกิจดีขึ้น

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

๑) แรงงานจังหวัดชลบุรี ควรส่งเสริมด้านความพึงพอใจในชีวิตให้แรงงานกัมพูชาที่มีความยินดีเต็มใจที่จะปฏิบัติงานให้กับองค์กร พึงพอใจกับภาพลักษณ์ขององค์กรและผลตอบแทนที่ได้จากองค์กร

๒) แรงงานจังหวัดชลบุรี ควรส่งเสริมด้านอัตตมโนทัศน์ ให้แรงงานกัมพูชามีความรักและความผูกพันต่อองค์กรด้วยดีเสมอ

๓) แรงงานจังหวัดชลบุรี ควรส่งเสริมด้านสุขภาพร่างกาย ให้แรงงานกัมพูชามีร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและความทุพพลภาพ

๔) แรงงานจังหวัดชลบุรี ควรส่งเสริมด้านสังคมและเศรษฐกิจ ให้แรงงานกัมพูชาเป็นที่รู้จักของคนในสังคมเดียวกันและสังคมอื่นๆ โดยมีกิจกรรมทางสังคมที่ทำร่วมกันอย่างหลากหลาย

๕) แรงงานจังหวัดชลบุรี ควรส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชา ด้านทางธรรมชาติชีวิต โดยจัดสรรเวลาการทำงานและเวลาการใช้ชีวิตกับครอบครัวให้เหมาะสม

๖) แรงงานจังหวัดชลบุรีควรส่งเสริม ให้แรงงานกัมพูชาได้ประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ด้าน จิตตภาวนา การส่งเสริมด้านจิต โดยให้มีการฝึกสติและสมาธิในการทำงาน ฝึกจิตใจให้แน่วแน่ มั่นคง ต่องานหรือภารกิจ

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะทางใจของแรงงานกัมพูชา เพื่อให้ได้องค์ความรู้ที่เป็นองค์ประกอบของการสร้างสุขภาวะทางใจของแรงงานที่เป็นการส่งเสริมให้มีชีวิตและจิตใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ควรแก่การทำงาน

๒) ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการเปรียบเทียบผลของพุทธบูรณาการในกลุ่มประชากรต่างวัฒนธรรม เพื่อให้ทราบกลุ่มแรงงานข้ามชาติสัญชาติอื่น เช่น ลาว เมียนมา หรือเวียดนาม เพื่อเปรียบเทียบผลของการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต และพิจารณาถึงความแตกต่างด้านวัฒนธรรมที่อาจส่งผลต่อผลลัพธ์การดำเนินการ

๓) ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตโดยอิงหลักพุทธธรรมเฉพาะกลุ่ม ที่สอดคล้องกับบริบทของชุมชน สถานประกอบการ และหน่วยงานในพื้นที่ เพื่อให้การส่งเสริมคุณภาพชีวิตเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources)

(๑) หนังสือ:

กมล ภู่อะเสริฐ. การบริหารงานวิชาการในสถานศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ทิพย์พับลิเคชั่น จำกัด,
๒๕๕๔.

กัลยา วานิชย์บัญชา. การใช้ SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

การศาสนา, กรม. รายงานการศาสนาประจำปี ๒๕๕๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา,
๒๕๕๔.

กิตติมา ปรีดีดิolk. การบริหารและการนิเทศการศึกษาเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: อักษราพิพัฒน์,
๒๕๒๙.

กิริติ ศรีวิเชียร. อดีต ปัจจุบัน และอนาคตแห่งบทบาทของสังฆมวัด ในการแสวงหาเส้นทาง
พัฒนาชนบทของพระสงฆ์ไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๒๗.

คณะกรรมการการเลือกตั้ง, สำนักงาน. รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพุทธศักราช ๒๕๕๐.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลขาธิการคณะรัฐมนตรี, ๒๕๕๒.

คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคม
แห่งชาติฉบับที่ ๙ พ.ศ. ๒๕๕๕ - ๒๕๕๙. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการ
พัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๕๕.

คะนิงนิตย จันทรบุตร. สถานและบทบาทของพระพุทธศาสนาในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร:
กลุ่มประสานงานเพื่อพัฒนาสังคม, ๒๕๓๒.

งามพิศ สัตย์สงวน. สังคมและวัฒนธรรมไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
๒๕๓๘.

จำนงค์ อติวัฒน์สิทธิ์. สังคมวิทยาศาสนา. กรุงเทพมหานคร: แพร่วิทยา, ๒๕๒๕.

บรรณานุกรม (ต่อ)

ฉัตรชัย อรณนันท. **หลักการบริหารการศึกษา**. พิษณุโลก: แผนกเอกสารการพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, ๒๕๒๙.

เชาว์ศิลป์ จินดาละออง. **ปฏิรูปการศึกษาเพื่อสร้างคนสร้างชาติ**. วิทยายจารย์, ๒๕๔๔.

ทิตยา สุวรรณขุ. **ความคาดหวังบทบาทของพัฒนาการคณะกรรมการพัฒนาหมู่บ้านและเจ้าหน้าที่ระดับอำเภอ**. พระนคร: โรงพิมพ์ส่วนท้องถิ่น, ๒๕๔๗.

อึ้ง บั้วศรี. **ทฤษฎีหลักสูตรออกแบบพัฒนา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๓๒.

บันลือ พุกกะวัน. **การประถมศึกษา**. (พิมพ์ครั้งที่ ๓). กรุงเทพมหานคร: เอร่าวันการพิมพ์, ๒๕๒๓.

บุญชม ศรีสะอาด. **การวิจัยเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น, ๒๕๓๕.

ประเวศ วะสี. **พระสงฆ์กับการรู้เท่าทันสังคม**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๔๐.

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. **การบริหารงานวิชาการ**. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพมหานคร, ๒๕๓๕.

พนัส หันนาคินทร์. **หลักการบริหารโรงเรียน**. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๒๔.

พวงรัตน์ วิเวกานนท์. **เทคนิคการบริหารโรงเรียน**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๒๘.

พระเทพโสภณ. **พระธรรมทูตสายต่างประเทศ รุ่นที่ ๙**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระราชวรมุนี (ป.อ.ปยุตฺโต). **สถาบันสงฆ์กับสังคมไทย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๒๗.

วิชาการ, กรม กระทรวงศึกษาธิการ. **การจัดสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๔๖.

วิชาการ, กรม กระทรวงศึกษาธิการ. **คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, ๒๕๔๕.

ไวรัช เจียมบรรจง. **จิตวิทยาสังคม เล่ม ๒**. นนทบุรี: โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์ปากเกร็ด, ๒๕๒๙.

สมคิด บางโม. **สรุปสาระสำคัญและตัวบท พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏพระนคร, ๒๕๔๔.

สมพร เทพสิทธิ. **การพัฒนาเศรษฐกิจกับบทบาทของพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: สมชายการพิมพ์, ๒๕๓๔.

สุธีระ ทาตะวนิชย์. **การบริหารและการนิเทศการศึกษาเบื้องต้น**. เอกสารประกอบการเรียนวิชาการบริหาร. ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๓๔.

บรรณานุกรม (ต่อ)

สุพัตรา สุภาพ. **จิตวิทยาสังคม**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

อุทัย ธรรมเตโช. **หลักการบริหารการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: เจ้าพระยาการพิมพ์, ๒๕๓๑.

อุทัย บุญประเสริฐ. **การวางแผนการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน เอส ดี.เพรส, ๒๕๓๗.

(๒) บทความในวารสาร:

พัทธนา เอ็งบริบูรณ์ และคณะ. "ความรู้เท่าทันด้านสุขภาพของแรงงานชาวกัมพูชาที่ประกอบอาชีพใน
จังหวัดชลบุรี". **วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและวิทยาลัยการสาธารณสุข**

ภาคใต้. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๖๑) : ๘๖-๑๐๑

วินิจ เกตุขำ. ม.ป.ป. **การบริหารการศึกษา**. เอกสารประกอบการเรียนการสอนวิชาการบริหาร
วิชาการ. กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สนธิ สัตโยภาส. "แรงงานต่างด้าวกับความมั่นคงทางสังคม". **วารสารบัณฑิตวิจัย**, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑
(มกราคม - มิถุนายน ๒๕๕๙) : ๑๙๕-๑๙๖.

สมชาย เทพแสง. การปฏิรูปการศึกษาคือการปฏิรูปจิตและวิญญาณ, **วารสารวิทยากร**, ปีที่ ๔
ฉบับที่ ๖ (๒๕๔๔) : ๑๗.

(๓) ดุษฎีนิพนธ์/งานวิจัย:

กันตยา มานะกุล. "การพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง : กรณีศึกษาชุมชน บ้าน
จอมจันทร์ หมู่ที่ ๒ ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย". **วิทยานิพนธ์**
ปริญญาการศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทร
วิโรฒ, ๒๕๕๐.

ชาญณรงค์ อินอิว. "รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของครูในสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน".

วิทยานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๕๖.

ทัศนาวดี ฉากภาพ. "โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุในองค์กรปกครอง
ส่วนท้องถิ่นจังหวัดพระนครศรีอยุธยา". **ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐ**
ประศาสนศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๖๔.

นิยม สิงห์โท. "ยุทธศาสตร์การบริหารการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธวิธีของทหารกอง
ประจำการกองบัญชาการศูนย์การทหารม้า". **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**
สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, ๒๕๕๘.

บรรณานุกรม (ต่อ)

ปยุตฺถา ปรีเมธายี. “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของสำนักงาน ศิลปะวัฒนธรรมร่วมสมัยกระทรวงวัฒนธรรม”. **ดุสิตนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๕.

พระครูโกศลวิจิตรกิจ (โกศล วีโรโค). “กลยุทธ์การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในจังหวัดกำแพงเพชร”. **พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

พระครูใบฎีกาสะอาด ปณฺญาทีโป (ดิษฐ์สุวรรณ). “รูปแบบการมีส่วนร่วมของพระสงฆ์ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในชุมชนในเขตปกครองคณะสงฆ์ภาค ๒”. **พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

พระครูปลัดสิทธิชัย วิสุทฺโธ (หว่านผล). “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในจังหวัดจันทบุรี”. **หลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๔.

พระปลัดสถิตย์ โพธิญาณ (โพธิ์หล้า). การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตการปฏิบัติงานของบุคลากรเทศบาลในจังหวัดเชียงใหม่. **ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (รัฐประศาสนศาสตร์)**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๗.

พระวิจิตร อธิโก (ชัยเจริญวรรณ). การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการในกลุ่มชาติพันธุ์อาข่าบนดอยแม่ฟ้าหลวง. **พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.

เพ็ญหทัย พงษ์สุวรรณ. “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรธุรกิจก่อสร้างในกรุงเทพมหานคร”. **ดุสิตนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๖.

ภูริภัทร ห้วยหงษ์ทอง. การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต. **ดุสิตนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๒.

บรรณานุกรม (ต่อ)

มหาวิทยาลัยรามคำแหง สาขาวิทยบริการเฉลิมพระเกียรติจังหวัดตรัง. “คุณภาพชีวิตในการทำงานของลูกจ้างชั่วคราวรายปีกรณีศึกษา: มหาวิทยาลัยรามคำแหง สาขาวิทยบริการเฉลิมพระเกียรติ”. รายงานการวิจัย. ตรัง : มหาวิทยาลัยรามคำแหง สาขาวิทยบริการเฉลิมพระเกียรติ, ๒๕๕๑.

รัตนา ตฤณารังสี. “การส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธธรรมาภิบาลของแรงงานไทย สภาองค์การนายจ้าง เอส.เอ็ม.อี แห่งประเทศไทย”. **ดัชนีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๕.**

รัตนภรณ์ สมบูรณ์. “ข้อเสนอเชิงนโยบายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์”. **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๖.**

วงเดือน เลาหวัฒนภิณู และคณะ. “คุณภาพชีวิตการทำงานของพยาบาลในโรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี”. รายงานการวิจัย. เพชรบุรี : โรงพยาบาลพระจอมเกล้า, ๒๕๕๔.

วรพร อดะลอย. การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขังในเรือนจำจังหวัดนนทบุรี. **ดัชนีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๕.**

วีระกุล อรัณยนาค. “การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมคุณภาพชีวิตแรงงานต่างด้าว.” **วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๕.**

เศรษฐวัฒน์ โชควรรกุล. “นโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”. **วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๕๕.**

สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. “คุณภาพชีวิตของคนไทยปี ๒๕๕๓”. รายงานการวิจัย. กรุงเทพมหานคร :สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๓.

สุทธิพงศ์ บุญผดุง. “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ ๑)”. รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๔.

บรรณานุกรม (ต่อ)

อมรา พงศาพิชญ์. “การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตและการพัฒนาสังคม”. รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๔๐.

(๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

จังหวัดชลบุรี. รายงานสถานการณ์แรงงานจังหวัดชลบุรี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://chonburi.mol.go.th/wp-content/uploads/sites/36/2024/08/B8B5-2567-1.pdf> [๒๙ กันยายน ๒๕๖๗].

รายงานสถานการณ์แรงงานจังหวัดชลบุรี. ที่ทำการปกครองจังหวัดชลบุรี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://chonburi.mol.go.th/wp-content/uploads/sites/36/2024/08/B8B5-2567-1.pdf> [๒๙ กันยายน ๒๕๖๗].

รายงานสถานการณ์แรงงานจังหวัดชลบุรี. สำนักงานเกษตรจังหวัดชลบุรี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://chonburi.mol.go.th/wp-content/uploads/sites/36/2024/08/B8B5-2567-1.pdf> [๒๙ กันยายน ๒๕๖๗].

รายงานสถานการณ์แรงงานจังหวัดชลบุรี. สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดชลบุรี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://chonburi.mol.go.th/wp-content/uploads/sites/36/2024/08/B8B5-2567-1.pdf> [๒๙ กันยายน ๒๕๖๗].

รายงานสถานการณ์แรงงานจังหวัดชลบุรี. สำนักงานสถิติจังหวัดชลบุรี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://chonburi.mol.go.th/wp-content/uploads/sites/36/2024/08/B8B5-2567-1.pdf> [๒๙ กันยายน ๒๕๖๗].

รายงานสถานการณ์แรงงานจังหวัดชลบุรี. สำนักงานอุตสาหกรรมจังหวัดชลบุรี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://chonburi.mol.go.th/wp-content/uploads/sites/36/2024/08/B8B5-2567-1.pdf> [๒๙ กันยายน ๒๕๖๗].

๒. ภาษาอังกฤษ:

(I) Books:

Allen L. Edward. **Statistical Methods for the Behavioral Science**. New York: Rinehart and Co. Inc., 1954.

บรรณานุกรม (ต่อ)

D. Ary, L. C. Jacobs and Razarieh. **An Introduction to Research in Education**. Chicago: Holf, Rinehart and Winston, Inc., 1990.

J. W. Best. **Research in Education**. 3rd ed. New Jersey: Prentice Hall Inc, 1977.

Kohberg Lawrence. **The Psychology of Moral Development**. New York: Harper and Row, 1984.

Likert Rensis. “The Method of Constructing and Attitude Scale”. **Reading in Attitude Theory and Measurement**. Fishbein, Martin, Ed. New York: Wiley & Son, 1967.

Raths, Louis E. Merrill Harmin and Sidney B. Simon. **Values and Teaching: Working With Values in the Classroom**. Ohio: Charles E. Merrill Publishing, 1978.

Streeten, Paul. **The Frontiers of Development Studies**. London: Macmillan, 1972.

T. Yamane. **Statistic: An Introductory Analysis**. 3rd ed. New York: Harper and Row 1973.

UNESCO. **Quality of Life: An Orientation to Population Education**. Bangkok: UNESCO, 1980.

United Nation Development Program. **Thailand Human Development Report 2003**. Bangkok: Thailand, 2546.

(II) Journal:

L. Zhan. “Quality of Life: Conceptual and Measurement Issues. **Journal of Advanced Nursing**, Vol.17 (July 1992): 795-800.

W. Spitzer. “Measuring the Quality of Life of Cancer Patient: A Concise Quality of Life Index for Use by Physican” , **Journal of Chronic Disease**, Vol.34 (May 1981): 585-597.

(III) Thesis:

Prangpratanpon Sakda. “A Buddhist Philosophy of Education: With Implications for Education in Thailand”. **Doctor of Philosophy Thesis**. the Graduate School of Boston College, Boston. U.S.A., 1978.



ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ





แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขารัฐประศาสนศาสตร์
เรื่อง พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี
จังหวัดชลบุรี

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาของแรงงานจังหวัดชลบุรี ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาของแรงงานจังหวัดชลบุรี และเพื่อนำเสนอพุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี ซึ่งการศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์อันเป็นพื้นฐานสำหรับการศึกษวิจัยเชิงลึกและการพัฒนาต่อไป คำตอบของท่านจะถือเป็นความลับ และไม่มีผลกระทบต่อท่านแต่ประการใด ดังนั้นใคร่ขอความกรุณาตอบแบบสอบถาม ให้ตรงกับความเป็นจริงของท่านให้มากที่สุดและครบทุกข้อ ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านที่กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัยมา ณ โอกาสนี้ด้วย

แบบสอบถามนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมการพัฒนากีฬาอาชีพของการกีฬาแห่งประเทศไทย โดยแบ่งออกเป็น ๕ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ เป็นคำถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล

ตอนที่ ๒ เป็นคำถามเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต

ตอนที่ ๓ เป็นคำถามเกี่ยวกับหลักภavana ๔

ตอนที่ ๔ เป็นคำถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

ตอนที่ ๕ ข้อเสนอแนะ

Ven. Sothearith Tikhavero (Sum)

นิสิตหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตอนที่ ๑ คำถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

๑. เพศ

() ชาย

() หญิง

() ทางเลือก

๒. อายุ

() ๒๐ - ๓๐ ปี

() ๓๑ - ๔๐ ปี

() ๔๑ - ๕๐ ปี

() ๕๑ - ๖๐ ปี

๓. สถานภาพสมรส

() โสด

() สมรส

() หย่าร้าง / หม้าย

() อื่นๆ (โปรดระบุ).....

๔. ระดับการศึกษา

() ต่ำกว่าปริญญาตรี

() ปริญญาตรี

() ปริญญาโท

() ปริญญาเอก

๕. ระยะเวลาในการทำงาน

() ๑-๕ ปี

() ๖-๑๐ ปี

() ๑๑-๑๕ ปี

() ๑๖-๒๐ ปี

() ๒๑ ปีขึ้นไป

ตอนที่ ๒ เป็นคำถามเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้โดยละเอียด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงความคิดเห็น หรือความรู้สึกของท่านซึ่งเป็นจริงมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อ	การส่งเสริมคุณภาพชีวิต	ระดับการปฏิบัติ				
		น้อย ที่สุด (๑)	น้อย (๒)	ปาน กลาง (๓)	มาก (๔)	มาก ที่สุด (๕)
๑. ด้านเศรษฐกิจรายได้						
๑	ท่านได้รับการส่งเสริมให้ทีมงานพิเศษทำเพิ่มเติม เพื่อเป็นการเพิ่มรายได้					
๒	ท่านได้รับการส่งเสริมให้พัฒนาผลงานตนเอง และใช้สติปัญญาความสามารถในการปฏิบัติ หน้าที่					
๓	ท่านได้รับโอกาสในการพัฒนาตนเองให้มี ตำแหน่งที่สูงขึ้นและมีรายได้สูงขึ้น					
๒. ด้านสุขภาพ						
๑	ท่านมีโอกาสนในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่ เป็นการส่งเสริมสุขภาพ					
๒	ท่านได้รับโอกาสจากหน่วยงานในการออก กำลังกายเป็นประจำ					
๓	ท่านได้รับข้อมูลที่เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับการ รักษาสุขภาพทางกาย จากหน่วยงาน					
๓. ด้านการใช้สติปัญญา						
๑	ท่านได้รับการส่งเสริมให้ใช้สติปัญญา ความสามารถของตนเองเพื่อพัฒนางานของ องค์การให้ดียิ่งขึ้น					
๒	ท่านได้รับการส่งเสริมการแสดงออกทาง ความคิด และการใช้สติปัญญาในการแก้ไข ปัญหา					
๓	ท่านมีโอกาสนในการเข้าร่วมเวทีทางวิชาการและ มีโอกาสถ่ายทอดความรู้ให้กับเพื่อนร่วมงาน					

ข้อ	การส่งเสริมคุณภาพชีวิต	ระดับการปฏิบัติ				
		น้อยที่สุด (๑)	น้อย (๒)	ปานกลาง (๓)	มาก (๔)	มากที่สุด (๕)
๔. ด้านการใช้เหตุผล						
๑	ท่านได้รับการส่งเสริมให้ใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา และการคิดวิเคราะห์เชิงตรรกะ					
๒	ท่านได้รับการอบรมให้รู้จักการเคารพในความเห็นและสิทธิของผู้อื่น					
๓	ท่านได้รับการส่งเสริมให้วิเคราะห์สภาพปัญหาขององค์กรเพื่อหาแนวทางในการแก้ไขโดยใช้หลักของเหตุผล					
๕. ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ						
๑	ท่านได้รับการส่งเสริมให้รักษาความสะอาดภายในสถานที่ทำงาน					
๒	ท่านได้รับการส่งเสริมให้จัดห้องทำงานหรือสถานที่ทำงานให้สะอาดเรียบร้อยปลอดภัย					
๓	ท่านได้รับการส่งเสริมให้ขจัดมลภาวะต่างๆ ที่จะเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน					
๖. ด้านทางธรรมชาติชีวิต						
๑	ท่านได้รับการส่งเสริมในเรื่องของการใช้ชีวิตทั้งชีวิตในการทำงาน และชีวิตครอบครัว					
๒	ท่านได้รับการจัดสรรเวลาการทำงานและเวลาการใช้ชีวิตกับครอบครัวให้เหมาะสม จนรู้สึกว่าการทำงานคือการใช้ชีวิต					
๓	ท่านได้รับโอกาสในการปรับเวลาทำงานเวลาพักผ่อนและการใช้ชีวิตครอบครัวอย่างเหมาะสม					

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้โดยละเอียด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงความคิดเห็น หรือความรู้สึกของท่านซึ่งเป็นจริงมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อ	หลักภาวนา ๔	ระดับการปฏิบัติ				
		น้อย ที่สุด (๑)	น้อย (๒)	ปาน กลาง (๓)	มาก (๔)	มาก ที่สุด (๕)
๑. กายภาวนา การส่งเสริมด้านกาย						
๑	ท่านได้รับการส่งเสริมทางกายให้มีร่างกายที่ แข็งแรงสมบูรณ์					
๒	ท่านได้รับการส่งเสริมการออกกำลังกายเป็น ประจำทุกวัน					
๓	ท่านได้รับการส่งเสริมการใช้ร่างกายในการทำ ประโยชน์ให้สังคมส่วนรวม					
๒. สีสภาวนา การส่งเสริมด้านศีล						
๑	ท่านได้รับการส่งเสริมให้มีระเบียบวินัยในการ ใช้ชีวิตในองค์กร					
๒	ท่านได้รับการส่งเสริมให้รู้จักเคารพกฎกติกา ขององค์กรอย่างเคร่งครัด					
๓	ท่านได้รับการส่งเสริมให้เคารพระเบียบแบบ แผนวัฒนธรรมองค์กรที่ดีที่เคยปฏิบัติกันมา					
๓. จิตตภาวนา การส่งเสริมด้านจิต						
๑	ท่านได้รับการส่งเสริมให้มีสุขภาพทางจิตที่ดี เอาใจใส่ในขณะที่ปฏิบัติงาน					
๒	ท่านได้รับการส่งเสริมให้มีความสุขในการ ทำงาน ใส่ใจ ใฝ่รู้ในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับงานอยู่ เป็นนิตย์ ทั้งในและนอกเวลางาน					
๓	ท่านได้รับการส่งเสริมให้มีศัสติและสมาธิในการ ทำงาน มีจิตใจแน่วแน่ มั่นคงต่องานหรือ ภารกิจ ไม่คิดเรื่องอื่นจนกว่างานจะสำเร็จ					
๔. ปัญญาภาวนา การส่งเสริมด้านปัญญา						

ข้อ	หลักภาวนา ๔	ระดับการปฏิบัติ				
		น้อย ที่สุด (๑)	น้อย (๒)	ปาน กลาง (๓)	มาก (๔)	มาก ที่สุด (๕)
๑	ท่านได้รับการส่งเสริมให้พิจารณาใคร่ครวญหา ข้อดี – ข้อด้อยในการปฏิบัติงานทุกครั้งเพื่อ เป็นแนวทางในครั้งต่อไป					
๒	ท่านได้รับการส่งเสริมให้ไตร่ตรองและ ตรวจสอบข้อบกพร่องของการปฏิบัติงานอยู่ ตลอดเสมอ					
๓	ท่านได้รับการส่งเสริมให้ตรวจสอบ/ทดสอบ คุณภาพและประสิทธิภาพของผลงานที่ได้รับ					

ตอนที่ ๔ เป็นคำถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้โดยละเอียด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงความคิดเห็น
หรือความรู้สึกของท่านซึ่งเป็นจริงมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อ	คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชา ใน จังหวัดชลบุรี	ระดับการปฏิบัติ				
		น้อย ที่สุด (๑)	น้อย (๒)	ปาน กลาง (๓)	มาก (๔)	มาก ที่สุด (๕)
๑. ด้านความพึงพอใจในชีวิต						
๑	ท่านมีความพึงพอใจกับการใช้ชีวิตในการทำงาน และการใช้ชีวิตตามปกติ					
๒	ท่านมีความยินดีเต็มใจที่จะปฏิบัติงานให้กับองค์กร พึงพอใจกับภาพลักษณ์ขององค์กรและผลตอบแทนที่ได้จากองค์กร					
๓	ท่านมีความภาคภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งขององค์กร					
๒. ด้านอัตตมโนทัศน์						
๔	ท่านมีความคิดและทัศนคติที่ดีต่อองค์กร และมององค์กรในแง่ดีเสมอ					

ข้อ	คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชา ใน จังหวัดชลบุรี	ระดับการปฏิบัติ				
		น้อย ที่สุด (๑)	น้อย (๒)	ปาน กลาง (๓)	มาก (๔)	มาก ที่สุด (๕)
๕	ท่านมีความรักและความผูกพันต่อองค์กร ด้วยดีเสมอ					
๖	ท่านอุทิศตนเพื่อการทำงานให้กับองค์กรอย่าง เต็มความสามารถ					
๓. ด้านสุขภาพร่างกาย						
๗	ท่านมีสภาวะของร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรง เจริญเติบโตอย่างปกติ ระบบต่างๆ ของ ร่างกายสามารถทำงานได้เป็นปกติและมี ประสิทธิภาพ					
๘	ท่านมีร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและความทุพพลภาพ					
๙	ท่านมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจที่แข็งแรง สมบูรณ์ พร้อมทั้งจะปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็ม ความสามารถ					
๔. ด้านสังคมและเศรษฐกิจ						
๑๐	ท่านมีกิจกรรมทางสังคมที่ดีและมีเครือข่าย ทางสังคมต่างๆ นอกองค์กร					
๑๑	ท่านเป็นที่รู้จักของคนในสังคมเดียวกันและ สังคมอื่นๆ โดยมีกิจกรรมทางสังคมที่ทำร่วมกัน อย่างหลากหลาย					
๑๒	ท่านมีสภาพทางการเงินที่คล่องตัว เพียงพอต่อ การดำรงชีวิต และมีเหลือเพื่อการออกและการ ลงทุน					

ตอนที่ ๕ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาใน
จังหวัดชลบุรี

๑) คุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

.....

.....

.....

.....

.....

(๒) ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

.....

.....

.....

.....

.....

(๓) พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

.....

.....

.....

.....

.....

(๔) ข้อเสนอแนะทั่วไป

.....

.....

.....

.....

.....

"ขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี"



แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรื่อง พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี จังหวัดชลบุรี

คำชี้แจง

๑. แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัยชุดนี้ จัดทำขึ้นเพื่อการศึกษาเรื่อง “พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี” ซึ่งท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับการคัดเลือกให้เป็นผู้ถูกสัมภาษณ์ โปรดตอบแบบสัมภาษณ์ตามความคิดเห็นของท่านอย่างแท้จริงได้ครบถ้วนทุกข้อคำถาม

๒. แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัยนี้จัดทำขึ้น จำนวน ๑ ชุด เพื่อใช้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๔ กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ ๑ ผู้บริหารสำนักงานแรงงานจังหวัดชลบุรี จำนวน ๖ คน

กลุ่มที่ ๒ นักวิชาการทางหรือผู้ปฏิบัติงานทางรัฐประศาสนศาสตร์ จำนวน ๔ คน

กลุ่มที่ ๓ นักวิชาการหรือผู้ปฏิบัติงานด้านพระพุทธศาสนา จำนวน ๔ รูปหรือคน

กลุ่มที่ ๔ ผู้แทนแรงงานกัมพูชา จำนวน ๔ คน

ผู้วิจัยหวังว่าจะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์จากท่านในการให้สัมภาษณ์แบบสัมภาษณ์ในครั้งนี้เป็นอย่างดี และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

Ven. Sothearith Tikhavero (Sum)

นิสิตหลักสูตรปริญญารัฐประศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรื่อง พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี จังหวัดชลบุรี

ตอนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์เจาะลึก (In-depth Interview)

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์..... ฉายา/นามสกุล.....

ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน.....

สถานที่สัมภาษณ์.....

วัน เดือน ปี.....

ตอนที่ ๒ คำถามเกี่ยวกับพุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี
ดังนี้

๑. การส่งเสริมคุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาของแรงงานจังหวัดชลบุรี

๑) การส่งเสริมคุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาของแรงงานจังหวัดชลบุรี ด้านการส่งเสริม
ทางเศรษฐกิจรายได้ มีการดำเนินการแล้วอย่างไร

.....
.....
.....

๒) การส่งเสริมคุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาของแรงงานจังหวัดชลบุรี ด้านการส่งเสริม
ด้านสุขภาพ มีการดำเนินการแล้วอย่างไร

.....
.....
.....

๓) การส่งเสริมคุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาของแรงงานจังหวัดชลบุรี ด้านการส่งเสริม
ด้านการใช้สติปัญญา มีการดำเนินการแล้วอย่างไร

.....

.....

.....

๔) การส่งเสริมคุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาของแรงงานจังหวัดชลบุรี ด้านการส่งเสริม
ด้านการใช้เหตุผล มีการดำเนินการแล้วอย่างไร

.....

.....

.....

๕) การส่งเสริมคุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาของแรงงานจังหวัดชลบุรี ด้านการส่งเสริม
ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ มีการดำเนินการแล้วอย่างไร

.....

.....

.....

๖) การส่งเสริมคุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาของแรงงานจังหวัดชลบุรี ด้านการส่งเสริม
ด้านทางธรรมชาติชีวิต มีการดำเนินการแล้วอย่างไร

.....

.....

.....

๒. การประยุกต์ใช้หลักภาวะนา ๔ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาของแรงงาน
จังหวัดชลบุรี

๑) การประยุกต์ใช้หลักภาวะนา ๔ ด้านกายภาวะนา การส่งเสริมด้านกาย เพื่อส่งเสริม
คุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาของแรงงานจังหวัดชลบุรี มีการดำเนินการแล้วอย่างไร

.....

.....

.....

๒) การประยุกต์ใช้หลักภาวะนา ๔ ด้านสัลภาวะนา การส่งเสริมด้านสัล เพื่อส่งเสริม
คุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาของแรงงานจังหวัดชลบุรี มีการดำเนินการแล้วอย่างไร

.....

.....

.....

๓) การประยุกต์ใช้หลักภาวะนา ๔ ด้านจิตตภาวะนา การส่งเสริมด้านจิต เพื่อส่งเสริม
คุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาของแรงงานจังหวัดชลบุรี มีการดำเนินการแล้วอย่างไร

.....

.....

.....

๔) การประยุกต์ใช้หลักภาวะนา ๔ ด้านปัญญาภาวะนา การส่งเสริมด้านปัญญา เพื่อ
ส่งเสริมคุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาของแรงงานจังหวัดชลบุรี มีการดำเนินการแล้วอย่างไร

.....

.....

.....

๓. คุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาของแรงงานจังหวัดชลบุรี

๑) คุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาของแรงงานจังหวัดชลบุรี ด้านความพึงพอใจในชีวิต มี
การดำเนินการแล้วอย่างไร

.....

.....

.....

๒) คุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาของแรงงานจังหวัดชลบุรี ด้านอัตตมโนทัศน์ มีการ
ดำเนินการแล้วอย่างไร

.....

.....

.....

๓) คุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาของแรงงานจังหวัดชลบุรี ด้านสุขภาพร่างกาย มีการ
ดำเนินการแล้วอย่างไร

.....

.....

.....

๔) คุณภาพชีวิตแรงงานกัมพูชาของแรงงานจังหวัดชลบุรี ด้านสังคมและเศรษฐกิจ มีการ
ดำเนินการแล้วอย่างไร

.....

.....

.....

ขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูลทุกท่านในการตอบแบบสัมภาษณ์

Ven. Sothearith Tikkhavero (Sum)

นิสิตหลักสูตรปริญญารัฐประศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปีการศึกษา ๒๕๖๗

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย









ภาคผนวก ค

ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์
เป็นรายชื่อ (IOC) ของแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์นิยามข้อ
(Index of Item Objective Congruence : IOC)

เรื่อง : พุทธธรรมการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตประชาชนในพุทธศาสนิกชน
จังหวัดชลบุรี

ผู้วิจัย VEN. SOTHEARTH SUM

หลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตอนที่ ๒ การส่งเสริมคุณภาพชีวิต

ข้อ	คำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					สรุปและแปลผล
		๑	๒	๓	๔	๕	
๑. ด้านเศรษฐกิจรายได้							
๑.๑	ท่านได้รับการส่งเสริมให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเศรษฐกิจรายได้	+	+	+	+	+	ได้
๑.๒	ท่านได้รับการส่งเสริมให้พัฒนาความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพ	+	+	+	+	+	ได้
๑.๓	ท่านได้รับการส่งเสริมให้มีความรู้เกี่ยวกับเศรษฐกิจรายได้	+	+	+	+	+	ได้
๑.๔	ท่านได้รับการส่งเสริมให้มีความรู้เกี่ยวกับเศรษฐกิจรายได้	+	+	+	+	+	ได้
๒. ด้านสุขภาพ							
๒.๑	ท่านได้รับการส่งเสริมให้มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ	+	+	+	+	+	ได้
๒.๒	ท่านได้รับการส่งเสริมให้มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ	+	+	+	+	+	ได้
๒.๓	ท่านได้รับการส่งเสริมให้มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ	+	+	+	+	+	ได้
๒.๔	ท่านได้รับการส่งเสริมให้มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ	+	+	+	+	+	ได้

ตอนที่ ๓ หลักสูตร ๔

ข้อ	คำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					สรุปและแปลผล
		๑	๒	๓	๔	๕	
รวม ค่า IOC แปลผล							
๑. การกวดวิชา การส่งเสริมด้านกาย							
๑.๑	ท่านได้รับการส่งเสริมให้กวดวิชาให้วิทยากรอื่นซึ่งมีประสบการณ์	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	ได้
๑.๒	ท่านได้รับการส่งเสริมให้กวดวิชาโดยการถ่ายทอดแบบวีดิทัศน์	-๑	+๑	+๑	+๑	๕	ได้
๑.๓	ท่านได้รับการส่งเสริมให้กวดวิชาโดยการถ่ายทอดแบบวีดิทัศน์	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	ได้
๒. กิจกรรม การส่งเสริมด้านสติ							
๒.๑	ท่านได้รับการส่งเสริมให้ปฏิบัติธรรมโดยปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	ได้
๒.๒	ท่านได้รับการส่งเสริมให้ปฏิบัติธรรมโดยปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	ได้

ข้อ	คำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					สรุปและแปลผล
		๑	๒	๓	๔	๕	
๓. ด้านการปฏิบัติปัญญา							
๓.๑	ท่านได้รับการส่งเสริมให้ใช้สติปัญญาตามสมควรแก่โอกาสของวิถีพัฒนาการขององค์กรให้ดีขึ้น	+	+	+	+	+	ได้
๓.๒	ท่านได้รับการส่งเสริมการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการใช้สติปัญญาในการแก้ไขปัญหา	+	+	+	+	+	ได้
๓.๓	ท่านมีโอกาสในการเข้าร่วมเวทีทางวิชาการและนิเทศถ่ายทอดความรู้ให้กับเพื่อนร่วมงาน	+	+	+	+	+	ได้
๔. ด้านการให้ข้อมูล							
๔.๑	ท่านได้รับการส่งเสริมให้ให้ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติงาน และ การวัดความสำเร็จของระบบ	+	+	+	+	+	ได้
๔.๒	ท่านได้รับการยอมรับให้จัดการความรู้ในวงกว้างและระดับท้องถิ่นด้วย	+	+	+	+	+	ได้
๔.๓	ท่านได้รับการส่งเสริมให้ไปประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ขององค์กรเพื่อพัฒนาระบบงาน ภูมิปัญญาให้ดียิ่งขึ้นขององค์กร	+	+	+	+	+	ได้
๕. ด้านการตามต่องานจากภายนอก							
๕.๑	ท่านได้รับการส่งเสริมให้รับทราบและตอบสนองภายในสถานที่ยังขาด	+	+	+	+	+	ได้
๕.๒	ท่านได้รับการส่งเสริมให้จัดส่งรายงานจากภายในหน่วยงานให้ระดับต้นของระดับ	+	+	+	+	+	ได้
๕.๓	ท่านได้รับการส่งเสริมให้ส่ง	+	+	+	+	+	ได้

ข้อ	คำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					สรุปและแปลผล
		๑	๒	๓	๔	๕	
๑. ด้านการปฏิบัติธรรมขององค์กร							
๑.๑	ท่านได้รับการส่งเสริมให้ เข้าร่วมโครงการ การส่งเสริมคุณธรรม วัฒนธรรมองค์กรให้ บุคลากร	+	+	+	+	+	ได้
๒. ด้านการปฏิบัติธรรมของบุคลากร							
๒.๑	ท่านได้รับการส่งเสริมให้ บุคลากรปฏิบัติธรรม ตามหลักธรรม ของพระพุทธศาสนา	+	+	+	+	+	ได้
๒.๒	ท่านได้รับการส่งเสริมให้ บุคลากรปฏิบัติธรรม ตามหลักธรรม ของพระพุทธศาสนา	+	+	+	+	+	ได้
๒.๓	ท่านได้รับการส่งเสริมให้ บุคลากรปฏิบัติธรรม ตามหลักธรรม ของพระพุทธศาสนา	+	+	+	+	+	ได้
๓. ด้านการปฏิบัติธรรมของชุมชน							
๓.๑	ท่านได้รับการส่งเสริมให้ ชุมชนปฏิบัติธรรม ตามหลักธรรม ของพระพุทธศาสนา	+	+	+	+	+	ได้
๓.๒	ท่านได้รับการส่งเสริมให้ ชุมชนปฏิบัติธรรม ตามหลักธรรม ของพระพุทธศาสนา	+	+	+	+	+	ได้
๓.๓	ท่านได้รับการส่งเสริมให้ ชุมชนปฏิบัติธรรม ตามหลักธรรม ของพระพุทธศาสนา	+	+	+	+	+	ได้
๔. ด้านการปฏิบัติธรรมของสังคม							
๔.๑	ท่านได้รับการส่งเสริมให้ สังคมปฏิบัติธรรม ตามหลักธรรม ของพระพุทธศาสนา	+	+	+	+	+	ได้
๔.๒	ท่านได้รับการส่งเสริมให้ สังคมปฏิบัติธรรม ตามหลักธรรม ของพระพุทธศาสนา	+	+	+	+	+	ได้
๔.๓	ท่านได้รับการส่งเสริมให้ สังคมปฏิบัติธรรม ตามหลักธรรม ของพระพุทธศาสนา	+	+	+	+	+	ได้

ข้อ	คำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					สรุปและแปลผล
		๑	๒	๓	๔	๕	
	ตรวจสอบ/ทดสอบคุณภาพ และประสิทธิภาพของผลงานที่ได้รับ						

ตอนที่ ๔ เป็นคำถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดชลบุรี

ข้อ	คำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					สรุปและแปลผล
		๑	๒	๓	๔	๕	
๑. ด้านความพึงพอใจในชีวิต							
๑.๑	ท่านมีความพึงพอใจกับการใช้ชีวิตในการทำงาน และการใช้ชีวิตตามปกติ	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	ได้
๑.๒	ท่านมีความยินดีที่จะปฏิบัติงานให้กับองค์กร ทั้งพอใจกับการบริการขององค์กรและผลตอบแทนที่ได้รับจากการทำงาน	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	ได้
๑.๓	ท่านมีความภาคภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งขององค์กร	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	ได้
๒. ด้านอุดมการณ์							
๒.๑	ท่านมีความคิดและวิสัยทัศน์ที่ชัดเจน และมีอุดมการณ์ที่แน่วแน่	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	ได้
๒.๒	ท่านมีความรักและศรัทธาต่อองค์กรด้วยใจเสมอ	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	ได้
๒.๓	ท่านรู้สึกสนใจการทำงานให้กับองค์กรอย่างมีความสามารถ	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	ได้
๓. ด้านสุขภาพร่างกาย							
๓.๑	ท่านมีภาวะสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	ได้

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง : พหุระบบการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตประชาชนในชุมชนของหน่วยงาน

จังหวัดชลบุรี

ผู้วิจัย VEN. SOTHEARTH SUM

หลักศูนย์ชุมชนสัมพันธ์ สภาวิชาชีพประชาคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาสารคามราชวิทยาลัย

ส่วนที่ ๒ การส่งเสริมคุณภาพชีวิตประชาชนในชุมชนของหน่วยงานจังหวัดชลบุรี

ข้อ	คำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					สรุปและแปลผล
		๑	๒	๓	๔	๕	
๑	การส่งเสริมคุณภาพชีวิตประชาชนในชุมชนของหน่วยงานจังหวัดชลบุรี ด้านการส่งเสริมทางเศรษฐกิจรายได้ มีการดำเนินการแล้วหรือไม่	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	ได้
๒	การส่งเสริมคุณภาพชีวิตประชาชนในชุมชนของหน่วยงานจังหวัดชลบุรี ด้านการส่งเสริมด้านสุขภาพ มีการดำเนินการแล้วหรือไม่	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	ได้
๓	การส่งเสริมคุณภาพชีวิตประชาชนในชุมชนของหน่วยงานจังหวัดชลบุรี ด้านการส่งเสริมด้านการศึกษา มีการดำเนินการแล้วหรือไม่	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	ได้
๔	การส่งเสริมคุณภาพชีวิตประชาชนในชุมชนของหน่วยงานจังหวัดชลบุรี ด้านการส่งเสริมด้านวัฒนธรรม มีการดำเนินการแล้วหรือไม่	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	ได้
๕	การส่งเสริมคุณภาพชีวิตประชาชนในชุมชนของหน่วยงานจังหวัดชลบุรี ด้านการส่งเสริมด้านกีฬา มีการดำเนินการแล้วหรือไม่	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	ได้

ข้อ	คำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					สรุปและแปลผล
		๑	๒	๓	๔	๕	
	เจริญเติบโตอย่างปกติ ระบบต่างๆ ของร่างกายสามารถทำงานได้เป็นปกติและมีประสิทธิภาพ						
๑.๒	ท่านมีความมั่นใจในความมั่นคงปลอดภัยของร่างกายได้ใจและความปลอดภัย	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	ได้
๑.๓	ท่านมีความภาคภูมิใจและภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของหน่วยงานที่ภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของหน่วยงาน	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	ได้
๔. ด้านสังคมและเศรษฐกิจ							
๔.๑	ท่านมีกิจกรรมทางสังคมที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ นอกองค์กร	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	ได้
๔.๒	ท่านเป็นที่ยอมรับในสังคมและสังคมอื่นๆ ในด้านการทำงานด้านสังคมที่ทำงานกับสังคมภายนอก	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	ได้
๔.๓	ท่านมีความภาคภูมิใจในความสำเร็จของหน่วยงานที่ภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของหน่วยงาน	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	ได้

ข้อ	คำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					สรุปและแปลผล
		๑	๒	๓	๔	๕	
	ประชาชนในชุมชนของหน่วยงานจังหวัดชลบุรี ด้านการส่งเสริมด้านการศึกษา มีการดำเนินการแล้วหรือไม่						
๔	การส่งเสริมคุณภาพชีวิตประชาชนในชุมชนของหน่วยงานจังหวัดชลบุรี ด้านการส่งเสริมด้านสุขภาพ มีการดำเนินการแล้วหรือไม่	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	ได้
๕	การส่งเสริมคุณภาพชีวิตประชาชนในชุมชนของหน่วยงานจังหวัดชลบุรี ด้านการส่งเสริมด้านวัฒนธรรม มีการดำเนินการแล้วหรือไม่	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	ได้

ส่วนที่ ๓ การประยุกต์ใช้หลักทฤษฎี ๔ สหสัมพันธ์คุณภาพชีวิตประชาชนในชุมชนของหน่วยงานจังหวัดชลบุรี

ข้อ	คำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					สรุปและแปลผล
		๑	๒	๓	๔	๕	
๑	การประยุกต์ใช้หลักทฤษฎี ๔ สหสัมพันธ์คุณภาพชีวิตประชาชนในชุมชนของหน่วยงานจังหวัดชลบุรี ด้านการส่งเสริมด้านการศึกษา มีการดำเนินการแล้วหรือไม่	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	ได้
๒	การประยุกต์ใช้หลักทฤษฎี ๔ สหสัมพันธ์คุณภาพชีวิตประชาชนในชุมชนของหน่วยงานจังหวัดชลบุรี ด้านการส่งเสริมด้านสุขภาพ มีการดำเนินการแล้วหรือไม่	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	ได้

ข้อ	คำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					สรุปและแปลผล	
		๑	๒	๓	๔	๕	รวม	ค่า IOC แปลผล
	ด้านศิลป เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตประชาชนในชุมชนของแรงงานจังหวัดชลบุรี มีการดำเนินการแล้วหรือไม่							
๓	การประยุกต์ใช้พื้นที่สวนนา ๔ ด้านโดยการทำนา การส่งเสริมด้านศิลป เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตประชาชนในชุมชนของแรงงานจังหวัดชลบุรี มีการดำเนินการแล้วหรือไม่	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐ ไปได้
๔	การประยุกต์ใช้พื้นที่สวนนา ๔ ด้านโดยการทำนา การส่งเสริมด้านศิลป เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตประชาชนในชุมชนของแรงงานจังหวัดชลบุรี มีการดำเนินการแล้วหรือไม่	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐ ไปได้

ส่วนที่ ๔. คุณภาพชีวิตประชาชนในชุมชนของแรงงานจังหวัดชลบุรี

ข้อ	คำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					สรุปและแปลผล	
		๑	๒	๓	๔	๕	รวม	ค่า IOC แปลผล
๑	คุณภาพชีวิตประชาชนในชุมชนของแรงงานจังหวัดชลบุรี ด้านความพึงพอใจในชีวิต มีการดำเนินการแล้วหรือไม่	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐ ไปได้
๒	คุณภาพชีวิตประชาชนในชุมชนของแรงงานจังหวัดชลบุรี ด้านสิ่งแวดล้อมที่ดี มีการดำเนินการแล้วหรือไม่	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐ ไปได้

ข้อ	คำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					สรุปและแปลผล	
		๑	๒	๓	๔	๕	รวม	ค่า IOC แปลผล
	ดำเนินการแล้วหรือไม่							
๓	คุณภาพชีวิตประชาชนในชุมชนของแรงงานจังหวัดชลบุรี ด้านสุขภาพร่างกาย มีการดำเนินการแล้วหรือไม่	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐ ไปได้
๔	คุณภาพชีวิตประชาชนในชุมชนของแรงงานจังหวัดชลบุรี ด้านสังคมและเศรษฐกิจ มีการดำเนินการแล้วหรือไม่	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐ ไปได้

หลักสูตรบัณฑิตศึกษา
ภาควิชารัฐศาสตร์

ภาคผนวก ง

ผลการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability)





ผลการหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม
เรื่อง : พุทธบูชาเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตประชาชนในกรุงเทพฯ

จังหวัดชลบุรี

ผู้วิจัย : VEN. SOTHEARTH SUM

หลักสูตรปริญญาพุทธบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Case Processing Summary

Cases	Valid	N	%
	Excluded ^a	0	.0
Total	30	100.0	

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

ตัวแปร	Cronbach's Alpha	N of Items
การส่งเสริมคุณภาพชีวิต (A1-A20)	.963	24
หลักการ "๔" (B1-B16)	.942	16
คุณภาพชีวิตของประชาชนในกรุงเทพฯ (C1-C16)	.957	16
รวม	.983	56

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	85.5333	195.499	.571	.962
A2	85.3667	194.102	.637	.962
A3	85.6000	189.697	.730	.961
A4	85.6667	190.358	.708	.961
A5	85.6667	191.609	.689	.961
A6	85.8000	192.303	.734	.961
A7	85.7333	187.099	.826	.960
A8	85.9667	190.861	.688	.961
A9	86.2000	191.683	.702	.961
A10	86.0333	193.895	.620	.962
A11	86.1333	188.533	.756	.960
A12	86.2000	192.372	.669	.961
A13	86.1333	195.016	.612	.962
A14	85.9667	191.895	.678	.961
A15	85.7000	191.803	.705	.961
A16	86.0000	191.726	.617	.962
A17	85.6667	185.339	.851	.959
A18	85.9333	188.671	.772	.960
A19	85.7000	189.459	.701	.961
A20	85.7000	190.700	.808	.960
A21	85.6000	188.593	.778	.960
A22	85.8333	191.937	.742	.961
A23	85.7000	195.183	.627	.962
A24	85.8333	191.869	.700	.961

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
B1	54.9667	89.206	.635	.940
B2	55.0667	87.513	.721	.938
B3	55.0667	87.030	.756	.937
B4	55.4333	85.978	.724	.938
B5	55.1333	84.947	.760	.937
B6	54.9000	86.576	.727	.938
B7	55.2000	84.786	.797	.936
B8	55.1333	85.430	.765	.937
B9	55.2667	87.995	.654	.939
B10	54.9333	87.582	.725	.938
B11	55.2867	92.064	.515	.942
B12	55.2333	88.737	.689	.939
B13	55.2000	86.993	.729	.938
B14	54.7667	89.289	.514	.943
B15	55.3000	85.328	.710	.938
B16	55.1333	85.913	.641	.940

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
C1	55.3333	101.857	.724	.954
C2	55.6000	97.768	.777	.954
C3	55.4333	101.978	.747	.954
C4	55.2667	103.099	.833	.953
C5	55.6333	102.585	.726	.954
C6	55.5333	103.292	.727	.954
C7	55.5667	103.909	.778	.954
C8	55.6333	99.204	.784	.953
C9	55.6000	105.145	.688	.955
C10	55.6000	106.524	.639	.956
C11	55.8667	100.878	.749	.954
C12	55.4667	100.947	.733	.954
C13	54.9333	102.064	.816	.953
C14	55.1333	102.671	.750	.954
C15	55.3000	100.976	.811	.953
C16	55.1000	103.610	.712	.954

ภาคผนวก จ

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน หลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ โทร/แฟกซ์ ๐๒๕-๒๕๘-๐๐๐ ต่อ ๘๒๐๐

ที่ ฮว ๘๐๐๕๒/ว ๐๒๕ วันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์อนุญาตให้สืบเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประเสริฐ อีกราว อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา

เนื่องด้วย Ven. Sothearith Sum รหัสประจำตัวนิสิต ๖๖๐๑๐๕๒๐๔ นิสิตหลักสูตรปริญญา
ดุขุฎิบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ทำการศึกษาค้นคว้าเรื่อง
"พุทธอนุกรรมการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชนในจังหวัดชลบุรี" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการ
การศึกษาค้นคว้าหลักสูตรดังกล่าว

การศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้มีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อการวิจัยให้ครอบคลุม
อนุเคราะห์ให้โปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ และเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย
ซึ่งเป็นประโยชน์ทางการต่อไป หลักสูตรปริญญาดุขุฎิบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หรือเป็นอย่างไรก็ได้โปรดพิจารณาอนุญาตจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณใน
ความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ยื่นโดย/ลงนาม
๒/๕๗ อ.วัน
นาง.ดร.ประเสริฐ อีกราว
๒ ก.พ. ๒๕๖๘

(Signature)
(รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติศักดิ์ สุนทรเมือง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรปริญญาดุขุฎิบัณฑิต
สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์

ผู้ประสานงาน: Ven. Sothearith Sum
โทรศัพท์: ๐๒๕๒-๐๙๕๔๐๐๘๘



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน หลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ โทร/แฟกซ์ ๐๒๕-๒๕๘-๐๐๐ ต่อ ๘๒๐๐

ที่ ฮว ๘๐๐๕๒/ว ๐๒๕ วันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์อนุญาตให้สืบเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวิทย์ วัชรานเมือง ผู้อำนวยการหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

เนื่องด้วย Ven. Sothearith Sum รหัสประจำตัวนิสิต ๖๖๐๑๐๕๒๐๔ นิสิตหลักสูตรปริญญา
ดุขุฎิบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ทำการศึกษาค้นคว้าเรื่อง
"พุทธอนุกรรมการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชนในจังหวัดชลบุรี" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการ
การศึกษาค้นคว้าหลักสูตรดังกล่าว

การศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้มีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อการวิจัยให้ครอบคลุม
อนุเคราะห์ให้โปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ และเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย
ซึ่งเป็นประโยชน์ทางการต่อไป หลักสูตรปริญญาดุขุฎิบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หรือเป็นอย่างไรก็ได้โปรดพิจารณาอนุญาตจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณใน
ความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

(Signature)
(รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติศักดิ์ สุนทรเมือง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรปริญญาดุขุฎิบัณฑิต
สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์

ผู้ประสานงาน: Ven. Sothearith Sum
โทรศัพท์: ๐๒๕๒-๐๙๕๔๐๐๘๘

หลักสูตรบัณฑิตศึกษา
ภาควิชารัฐศาสตร์

ภาคผนวก ฉ

ภาพการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ





สัมภาษณ์ พระสุธีวীরบัณฑิต รศ.ดร.
อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา
ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์
วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

สัมภาษณ์ พระครูชินวীরบัณฑิต ผศ.ดร
หัวหน้าภาควิชานิติศาสตร์
วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘



สัมภาษณ์ ผศ.ดร.สุริยา รักษาเมือง
เลขานุการหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตร์
มหาวิทยาลัย
วันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

สัมภาษณ์ HE.HUN SAROEUN
เอกอัครราชทูตกัมพูชาประจำประเทศไทย
วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘



สัมภาษณ์ Mr. Phen Savat,
Assistant to H.E. Ambassador of
Cambodia to Thailand
เลขานุการทูตกัมพูชาประจำประเทศไทย
วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘



สัมภาษณ์ MR. PRUJ KOTIRAM
เจ้าหน้าที่การตลาดต่างประเทศและหัวหน้า
แปลภาษาที่โรงพยาบาลประจักษ์ โกติรัมย์
วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘



สัมภาษณ์ MR. Beoun Hang
หัวหน้าแปลภาษาที่โรงพยาบาลพญาไท ๒
วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเข้าร่วมสนทนากลุ่มเฉพาะ





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน หลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชาวิทยาศาสตร์ โทร.,โทรสาร ๐ - ๓๙๖๔ - ๘๐๐๐ (ภายใน ๘๒๐๐)

ମି. ଶ୍ରୀ ଶରଣକାନ୍ତ କୁମାର

วันที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion)

เขียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เนนทก โยธินทร์ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิร

เนื่องด้วย Ven. Sothearith Sum รหัสประจำตัวนิสิต ๖๖๐๐๐๔๓๐๔ นิสิตหลักสูตร
ปริญญาตรีภูมิบัณฑิต สาขาวิชาวัฒนธรรมศาสสาตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนกับชุมชนในจังหวัด
ชลบุรี” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรดังกล่าว

ในการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้เป็นที่ถูกต้องสรุปปรัชญาของนิพนธ์ สาขาวิชาประวัติศาสตร์
พิจารณาแล้วเห็นว่างานนี้มีคุณค่าทางวิชาการและประโยชน์แก่สังคม จึงขอเชิญท่านเข้าร่วมการ
พิจารณาและแสดงความคิดเห็น เรื่อง "พุทธศาสนาเพื่อสังคมไทยเจริญก้าวหน้าสู่สังคมดิจิทัลยุค
ใหม่" ครั้งที่ ๒ มีวันพุธที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๔ เวลา ๑๓.๐๐ น. เป็นต้นไป ผ่านระบบ Zoom Video
Conference ID: 4567898999 นิสิตหลักสูตรปรัชญาดุษฎีนิพนธ์ สาขาวิชาประวัติศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หรือเป็นรายชื่อที่แจ้งไว้กับคณะบุคลากรจากภาคีด้วยดี และ
ขอขอบคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงที่เข้าร่วมงาน ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อขอเชิญเข้าร่วมการสนทนากลุ่มเฉพาะ ตามวันและเวลาดังกล่าว

Ans Dhruva

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุรพล สุขะพรหม)
ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา
ภาควิชาวิทยาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์

ผู้ประสานงาน: Ven. Sothearith Sum
โทรศัพท์: ๐๙๓-๐๙๔-๙๙๙๙๙

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุทธพร สุขพรวณ)
 ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดและคลังวิชา
 ภาควิชาวิทยาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์

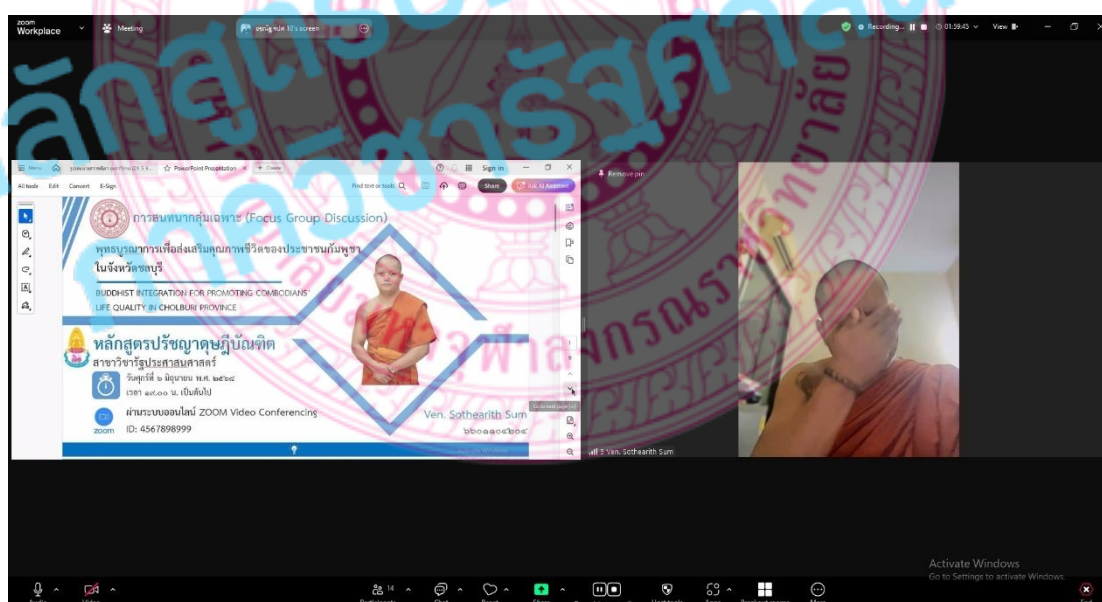
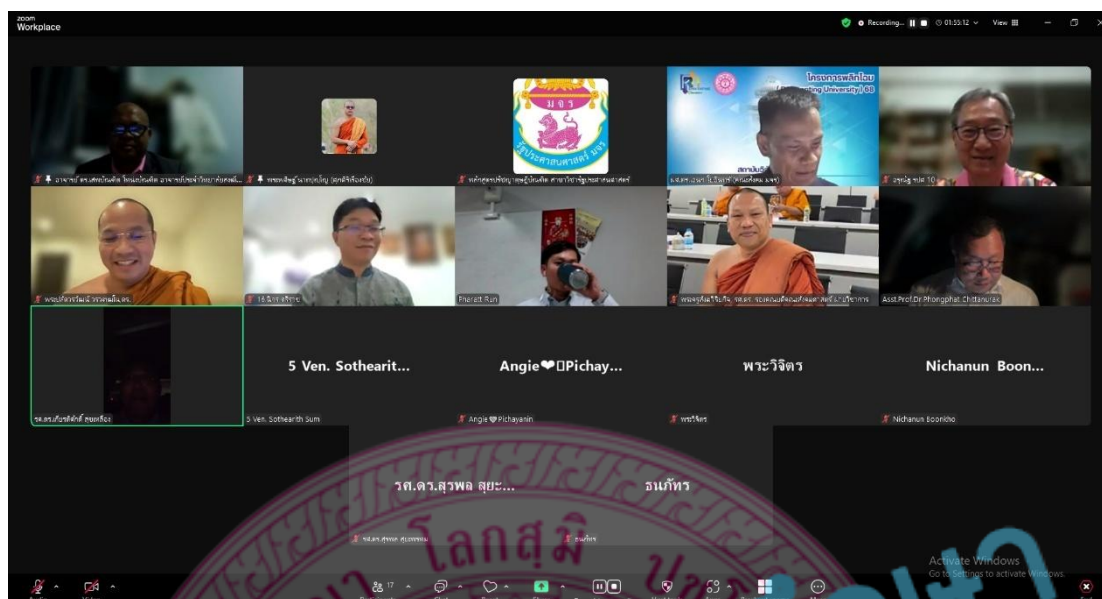
ผู้ประสานงาน: Venu Sathicarth Sam
 โทรศัพท์: ๐๘๙-๐๘๙๕๔๖๓

หอสมุดสถาบันจัดการ
 ภาควิชาวิทยาศาสตร์



ภาคผนวก ซ

ภาพการสนทนากลุ่มเฉพาะ



The screenshot shows a Zoom meeting interface. On the left, a PowerPoint presentation is displayed with the title "วัตถุประสงค์ของการวิจัย" (Research Objectives). The content lists three objectives in Thai:

- 1) เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของประชาชนกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี
- 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี
- 3) เพื่อนำเสนอพุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี

On the right, a grid of participants is visible, including individuals with names like "Van Sottawat Sun", "Pharatt Run", and "Nichanun Book...". The bottom of the screen shows the Zoom toolbar with icons for audio, video, chat, and other functions.

The screenshot shows a Zoom meeting interface. On the left, a PowerPoint presentation is displayed with the title "กรอบแนวคิดในการวิจัย" (Research Framework). The content is divided into two main sections: "ตัวแปรอิสระ" (Independent Variables) and "ตัวแปรตาม" (Dependent Variables).

ตัวแปรอิสระ (Independent Variables):

- 1) การดำเนินกิจกรรมทางจิตวิญญาณ
- 2) การดำเนินกิจกรรมทางจิตวิญญาณ
- 3) การดำเนินกิจกรรมทางจิตวิญญาณ
- 4) การดำเนินกิจกรรมทางจิตวิญญาณ
- 5) การดำเนินกิจกรรมทางจิตวิญญาณ
- 6) การดำเนินกิจกรรมทางจิตวิญญาณ

ตัวแปรตาม (Dependent Variables):

- 1) คุณภาพชีวิตของประชาชนกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี
- 2) ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต
- 3) ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต
- 4) ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต
- 5) ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต
- 6) ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต

On the right, a grid of participants is visible, including individuals with names like "Van Sottawat Sun", "Pharatt Run", and "Nichanun Book...". The bottom of the screen shows the Zoom toolbar with icons for audio, video, chat, and other functions.



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	: Ven. Sothearith Sum
วัน/เดือน/ปี	: วันที่ ๑๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๖
สถานที่เกิด	:Tropangkrorleung pagoda Tangsya commune Phnom Sruch District Khom Pong Spue Province
การศึกษา	: นักธรรมชั้น เอก : ปริญญาตรี รัฐศาสตรบัณฑิต (ร.บ.) : ปริญญาโท รัฐศาสตรมหาบัณฑิต (ร.ม.) ปีการศึกษา ๒๕๖๒ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง
ผลงานทางวิชาการ	บทความวิชาการ : Ven. Sothearith Sum. “บทบาทนักการเมืองท้องถิ่นต่อการ พัฒนานโยบายสาธารณะ”. วารสารพุทธนวัตกรรมการ จัดการ. ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒ (มีนาคม-เมษายน) : ๒๑๓-๒๒๗. : Ven. Sothearith Sum. “กลยุทธ์การบริหารภาครัฐแนวใหม่”. วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมการบริหาร. ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๓ (พฤษภาคม-มิถุนายน ๒๕๖๘) : ๓๒๑-๓๓๔. : Ven. Sothearith Sum. “หลักพุทธธรรมกับการทำดิจิทัลรีเอนจิ เนียริงในยุค New Normal”. วารสารวิชาการรัฐศาสตร์และรัฐ ประศาสนศาสตร์. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘) : ๓๒๑-๓๓๔. บทความวิจัย : Ven. Sothearith Sum. “พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพ ชีวิตของแรงงานกัมพูชาในจังหวัดชลบุรี”. วารสารสหวิทยาการ นวัตกรรมการบริหาร. ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๖ (พฤศจิกายน-ธันวาคม ๒๕๖๘).
ปีที่เข้าศึกษา	: ๒๕๖๖
ปีที่สำเร็จการศึกษา	: ๒๕๖๘
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	: ที่ปรึกษาสมเด็จอภัยนายกของกัมพูชา
ที่อยู่ปัจจุบัน	: วัดคุณหญิงส้มจีน ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐
เบอร์ติดต่อโทร.	: ๐๙๘ ๐๑๔ ๙๔๙๘