

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

วิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาพฤติกรรมการรักษาстилที่มีผลต่อความสุขของอุบาสกอุบาสิกา สำนักปฏิบัติธรรมวัดจันทร์ประดิษฐาราม เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร” เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการรักษาстилที่มีผลต่อความสุขของอุบาสกอุบาสิกา สำนักปฏิบัติธรรมวัดจันทร์ประดิษฐาราม เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานครและเพื่อศึกษาปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะต่อการรักษาстилที่มีผลต่อความสุขของอุบาสกอุบาสิกา สำนักปฏิบัติธรรมวัดจันทร์ประดิษฐาราม เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คัดเลือกโดยใช้วิธีสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากประชากรกลุ่มเป้าหมาย คือ อุบาสกอุบาสิกาที่รักษาстилและปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดจันทร์ประดิษฐาราม เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร จำนวน ๑๔๕ คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๘๙ สถิติที่ใช้ในการทำวิจัย ประกอบด้วย สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ส่วนสถิติที่ใช้ศึกษาวัตถุประสงค์การวิจัย ได้แก่ สถิติการทดสอบไค-สแควร์ (Chi-Square : χ^2) ดังผลการวิเคราะห์ตามลำดับต่อไปนี้ดังผลการวิเคราะห์ตามลำดับต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ ข้อมูลทั่วไป

ผู้ที่รักษาстил ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดจันทร์ประดิษฐาราม เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ร้อยละ 52.62 เป็นอุบาสิกา มีอายุระหว่าง ๒๑-๓๕ ปี มีการศึกษาระดับปริญญาตรี ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า ๑๕,๐๐๑ บาท

๕.๑.๒ ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์

ผลการศึกษาพฤติกรรมการรักษาстилที่มีผลต่อความสุขของอุบาสกอุบาสิกา สำนักปฏิบัติธรรมวัดจันทร์ประดิษฐาราม เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานครพบว่าระดับความสุขในชีวิต

โดยรวมอยู่ในระดับมีความสุขมาก โดยพบว่าส่วนใหญ่รู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส และสมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน

ผลการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการเคยและไม่เคยรักษาศีลกับความสุขในชีวิต พบว่าการเคยและไม่เคยรักษาศีลทุกข้อมีความสุขในชีวิตที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๕

ผลการศึกษาปัญหาข้อเสนอแนะและอุปสรรคในการสร้างความเชื่อและความสนใจในการปฏิบัติธรรมของผู้สวดสาธยายพระไตรปิฎก ณ วัดไร่เกาตันสำโรง ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน และรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์ จนบางครั้งรู้สึกผิดหวังในตัวเอง แต่อย่างไรก็ตาม กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาพฤติกรรมการรักษาศีลที่มีผลต่อความสุขของอุบาสกอุบาสิกา สำนักปฏิบัติธรรมวัดจันทร์ประดิษฐาราม เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร ที่พบว่าระดับความสุขในชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับมีความสุขมาก โดยพบว่าส่วนใหญ่รู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส และสมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ **ธัญธิดา มีเงินทอง** ที่ศึกษาวิจัย เรื่อง การวัดความสัมพันธ์ระหว่างความสุขมวลรวมและระดับรายได้ของบุคคลของประชากรในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสุขมวลรวมและระดับรายได้ต่อบุคคลจากการประกอบอาชีพของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ และเพื่อศึกษาหาปัจจัยอื่นที่ส่งผลกระทบต่อความสุขมวลรวมของประชาชน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยสถิติที่ใช้ในการศึกษา คือ ค่าพรรณออกมาในรูปของร้อยละ เพื่อหาความถี่ และค่าเฉลี่ย พบว่าจากการศึกษา ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุข ของประชากรมากที่สุดไม่ใช่ปัจจัยด้านรายได้และการกระจายรายได้ หากแต่เป็นปัจจัยทางด้านครอบครัว จากการศึกษาค้นคว้าปัจจัยรายได้และการกระจายรายได้นั้นส่งผลกระทบต่อระดับความสุขในอันดับที่ ๓ ซึ่งปัจจัยดังกล่าวส่งผลให้ประชากรในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีความสุขอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งจากระดับความสุขดังกล่าวทำให้เกิดข้อคิดเห็นในเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและระดับรายได้ ออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มแรก มีความคิดเห็นว่า รายได้ไม่ได้ส่งผลกระทบต่อระดับความสุข เพราะหากรู้จัก ประหยัดอดออม และรู้จักใช้ชีวิตา เน้นตามเศรษฐกิจพอเพียงก็สามารถทำให้เกิด

ความสุขได้ ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งมองว่า รายได้ส่งผลต่อระดับความสุขของตนเอง และบุคคลรอบข้าง เนื่องมาจากเงินที่ได้รับมาจากรายได้สามารถนำไปใช้จ่ายใช้สอยเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง และเพื่อใช้จ่ายในการดำรงชีพ อีกทั้งยังมีรายได้สูงมากขึ้นเท่าไร ยิ่งส่งผลให้เกิดความกดดันจากการทำงานเพิ่มขึ้นด้วย ส่งผลให้เกิดความทุกข์ เป็นต้น และงานศึกษาวิจัยของ **รศรินทร์ เกรย์ , ปังปอนด์ รักอำนวยกิจ และ ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต** ที่ได้ทำการศึกษา เรื่องความชอบบนความพอเพียง ความมั่นคงบั่นปลายในชีวิต มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความสุขของผู้สูงอายุ ทั้งปัจเจกภายนอก หรือสภาวะแวดล้อม และปัจจัยภายในทางด้านจิตใจของแต่บุคคลวิธีการศึกษาใช้ข้อมูลจากโครงการวิจัยบูรณาการเพื่อแก้ปัญหาความยากจนอย่างมีส่วนร่วมในภาคตะวันตก:การพัฒนาตัวชี้วัดความสุข ในจังหวัดชัยนาท พ.ศ. ๒๕๕๘ ซึ่งเป็นการสำรวจโดยมีการเลือกตัวอย่างแบบ Stratified two stage sampling โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ กลุ่มอายุ ๕๕-๘๐ ปี จำนวน ๙๘๖ คน วิเคราะห์โดยใช้เทคนิควิธีวิเคราะห์ แบบถดถอยเชิงซ้อน (Multiple regression analysis) ผลการศึกษาพบว่า ความสุขเป็นสิ่งที่วัดได้ในเชิงปริมาณ และระดับของความสุขขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุมีมุมมองหรือทัศนคติในทางบวกต่อชีวิตในอนาคตในทุกอายุ ดังเห็นได้จากค่าเฉลี่ยความสุขในอนาคตที่สูงกว่าค่าเฉลี่ยความสุขในปัจจุบัน และมีความมั่นใจมาก ร้อยละ ๓๘ ต่อความรู้สึกดังกล่าว ปัจจัยทางเศรษฐกิจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาหนี้สิน เป็นปัจจัยที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ตอบว่า มีความสำคัญเป็นอันดับแรกต่อระดับความสุข ความยากจนทำให้เกิดความทุกข์ การวัดความยากจนทำได้หลายแบบ เช่น การวัดจากรายได้ หรือการมีหนี้สิน แต่ที่ตรงกับใจชาวบ้านมากที่สุดคือ ความยากจนเชิงเปรียบเทียบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสังคมที่มีความเหลื่อมล้ำต่ำสูงอย่างชัดเจน ในงานวิจัยนี้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ผู้สูงอายุที่ตอบว่าไม่ยากจนเมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนบ้าน ถึงแม้จะมีฐานะเท่าเทียมกับเพื่อนบ้าน มีความสุขมากที่สุด และจากข้อมูลการสำรวจเดียวกันนี้พบว่าเกือบทุกคนตอบว่าที่มีความรู้สึกเช่นนั้นเพราะมีความพอเพียง และสมถะ ความรู้สึกพอเพียง เป็นปัจจัยภายในจิตใจ ที่ไม่จำเป็นต้องพึ่งพาผู้อื่น หรือนโยบายใดๆจากภาครัฐ

ผลการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมและการเคยและไม่เคยรักษาศีลกับความสุขในชีวิต พบว่าการเคยและไม่เคยรักษาศีลทุกข้อมีความสุขในชีวิตที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๕ สอดคล้องกับการศึกษาของ **สาสินี เทพสุวรรณ** ได้ทำการศึกษาเรื่อง ดัชนีความอยู่ดีมีสุขมวลรวมของคนไทย มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ ๑) ศึกษาองค์ประกอบ และตัวชี้วัดที่เหมาะสมสำหรับการหาดัชนีความอยู่ดีมีสุขมวลรวมในเชิงทฤษฎี ๒) การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศ อายุ และกลุ่มเกษตรกร และกลุ่มที่ไม่ใช่เกษตรกร ๓) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความอยู่ดีมี

สุขเชิงอัตวิสัย (Subjective) และเชิงภววิสัย (Objective) วิธีการศึกษา ใช้ข้อมูลจากโครงการ วิจัยเชิงบูรณาการเชิงพื้นที่เพื่อแก้ไขปัญหาความยากจนอย่างมีส่วนร่วมในภูมิภาคตะวันตก: การพัฒนาตัวชี้วัดความอยู่ดีมีสุข พ.ศ. ๒๕๔๘ ในจังหวัดชัยนาท ของสถาบันวิจัยประชากร และสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ที่มีอายุ ๒๐ ปี ขึ้นไป ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น ๑,๘๓๘ คน ในการประเมินระดับความอยู่ดีมีสุขของประชาชน มีวิธีการวัดอยู่ ๒ ประเภท คือ ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย และความอยู่ดีมีสุขเชิงภววิสัย ซึ่งองค์ประกอบที่นำมาใช้ในการวัดความอยู่ดีมีสุขเชิงภววิสัยมีทั้งหมด ๖ ด้าน คือ ๑) ด้านเศรษฐกิจ ๒) ด้านสภาพแวดล้อมในสังคม ๓) ด้านครอบครัว ๔) ด้านสุขภาพอนามัย ๕) ด้านวัฒนธรรมและความเชื่อ ๖) ด้านการศึกษา สำหรับการหาความสัมพันธ์ระหว่างความอยู่ดีมีสุขในเชิงอัตวิสัย และภววิสัยจะใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยผลการศึกษาพบว่า ดัชนีความอยู่ดีมีสุขรวมของผู้ชายสูงกว่าผู้หญิง กลุ่มอายุ ๒๐-๓๙ ปี สูงกว่ากลุ่มอายุอื่นๆ และกลุ่มที่มีอาชีพเกษตรกรรมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ใช่เกษตรกร ทางด้านความสัมพันธ์ระหว่างความอยู่ดีมีสุขของแต่ละประเภทพบว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ และการสร้างดัชนีความอยู่ดีมีสุขโดยการให้ค่าตัวถ่วงน้ำหนักต่างกันจะมีผลทำให้ดัชนีความอยู่ดีมีสุขมวลรวมสูงขึ้นกว่าการถ่วงน้ำหนักเท่ากัน ทั้งนี้เป็นเพราะ การถ่วงน้ำหนักดังกล่าว เป็นการถ่วงน้ำหนักจากการให้ประชาชนลา ดับความสำคัญของเหตุผล ที่ก่อให้เกิดความสุขด้วยตนเอง ดังนั้นการกำหนดนโยบายเพิ่มความสุขของประชากรควรคำนึงถึงความเห็นของประชาชนเป็นหลัก และการศึกษาของ **ปราณี ทินกร** ได้ทำการศึกษาเรื่อง เศรษฐศาสตร์ว่าด้วยความทุกข์ มีวัตถุประสงค์ เพื่อทบทวนการวิเคราะห์วิจัยของนักวิชาการโดยเฉพาะนักเศรษฐศาสตร์เกี่ยวกับความสุข และนา มุมมองของพระพุทธศาสนาเรื่องความสุข และความทุกข์มาวิเคราะห์ว่านโยบายเศรษฐกิจมหภาคโดยเฉพาะด้านการเจริญเติบโต และการรักษาเสถียรภาพทางเศรษฐกิจว่าเป็นเช่นใด วิธีการศึกษา ใช้ข้อมูลแนวโน้มของความทุกข์ทางเศรษฐกิจระดับมหภาคที่สำคัญคือ ปัญหาความยากจน อัตราเงินเฟ้อ และอัตราการว่างงาน จากข้อมูลประเทศไทยระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๒๖-๒๕๕๐ วิเคราะห์โดยนา อัตราว่างงาน และอัตราเงินเฟ้อมารวมกันและเรียกว่า ดัชนีความทุกข์ (Misery Index) ผลการศึกษาพบว่า การเติบโตทางเศรษฐกิจมีส่วนลดปัญหาความยากจน ส่วนดัชนีความทุกข์นั้นขึ้นลงตามภาวะเศรษฐกิจ นอกจากนี้ ได้ตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับการดา เนินนโยบายการเงินโดยใช้กรอบเป้าหมายเงินเฟ้อ (Inflation Targeting) และเห็นว่าการมุ่งลดอัตราเงินเฟ้อโดยไม่พิจารณาสาเหตุที่เกิดเงินเฟ้อ อาจสร้างความทุกข์ที่รุนแรงกว่าจากการว่างงาน เนื่องจากผลประมาณการข้อมูลของประเทศไทยในช่วง ๒๕ ปี ที่ผ่านมาแสดงว่ามีการแลกเปลี่ยน (Trade-off) ระหว่าง อัตราเงิน

เพื่อและอัตราการว่างงาน ตามเส้น Phillips curve และระบบสวัสดิการของประเทศไทย ยังไม่เพียงพอที่จะช่วยลดความทุกข์จากการว่างงานได้ดังเช่น ในประเทศที่พัฒนาแล้ว

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

สำนักปฏิบัติธรรมวัดจันทร์ประดิษฐาราม เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร ควรจัดโครงการบ้านส่งเสริมการพัฒนาความเข้มแข็งของผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ศึกษาผลของการปฏิบัติธรรมที่มีความสัมพันธ์กับความสุขในชีวิตของคนไทยในวัยต่างๆ