



วารสาร นาคบุตรปริทรรศน์

Nakkabut Paritat Journal

ISSN 3027-7779 (Online)

ปีที่ 16 ฉบับที่ 1 มกราคม - เมษายน 2567 Vol. 16 No. 1 January - April 2024

สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช 1 หมู่ 4 ต.ท่าจิว อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช 80280
Research and development institute Nakhon Si Thammarat Rajabhat University 1 Moo 4, Tha Ngio, Mueang, Nakhon Si Thammarat 80280

Received: June 30, 2022

Revised: March 20, 2024

Accepted: April 24, 2024

การพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามแนวพระพุทธศาสนา

The life quality development of people
in Nakhon si thammarat province based on buddhism

พระปลัดอร่าม อาภาธโร*

กัณฑ์ทนต์ หนูทองแก้ว

พระครูสิริธรรมาภิรัต

คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช

*ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author) E-mail: phraaramrentho@gmail.com

Phrapalad Aram Arphatharo *

Kantaphon Nuthongkaew

Phrakhrusiridhammapirat

Faculty of Social Sciences, Mahamakut Buddhist University Srithammasokraj Campus

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิต 2) เพื่อศึกษาหลักการในการพัฒนาคุณภาพชีวิต 3) เพื่อบูรณาการคุณภาพชีวิตประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามแนวพระพุทธศาสนา 4) เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) โดยรวบรวมข้อมูลทางเอกสาร (Documenty Investigation) และเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และจัดเวทีเสวนากลุ่มจากผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 16 รูป/คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ และวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า 1) การมีชีวิตที่ดีมีความสุขมีความสมบูรณ์ มีการดำรงชีวิตอยู่ในระดับที่เหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐานในสังคม พร้อมทั้งจะพัฒนาตนเองให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม และสามารถดำรงตนเองให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตสามารถสรุปได้ 5 ด้าน คือ (1) ด้านร่างกาย (2) ด้านอารมณ์ (3) ด้านสังคม (4) ด้านความคิด (5) ด้านจิตใจ 2) หลักธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต พบว่า หลักมัชฌิมาปฏิปทา และ หลักไตรสิกขา เป็นหลักธรรมที่สนับสนุนให้มีความรู้และเข้าใจในการดำเนินชีวิต สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลผ่านกระบวนการฝึกฝนอย่างเป็นระบบเพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง 3) การบูรณาการคุณภาพชีวิตประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามแนวพระพุทธศาสนา พบว่า ด้านร่างกาย /ด้านสังคมบูรณาการเข้ากับศีล ด้านอารมณ์/ด้านจิตใจบูรณาการเข้ากับสมาธิ ด้านความคิดบูรณาการเข้ากับปัญญา 4) องค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบคุณภาพชีวิตประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามแนวพระพุทธศาสนา เรียกว่า WESET Model, W คือสุขภาวะทางสังคม E คือ สุขภาวะทางกาย S คือ สุขภาวะทางจิต E คือ มีอารมณ์มั่นคง T คือ สุขภาวะทางปัญญา

คำสำคัญ: การพัฒนา; คุณภาพชีวิต; พระพุทธศาสนา

Abstract

This research has the following objectives: 1) to study the concept and theory of improving the quality of life, 2) to study the principles of improving the quality of life, 3) to integrate the quality of life of people in Nakhon Si Thammarat Province according to Buddhism, and 4) to present the elements knowledge about improving the quality of life of people in Nakhon Si Thammarat Province according to Buddhism. This qualitative research collects information through documentary investigation, collects information from in-depth interviews, and organizes group discussions with experts, 16 monks/ people. Research tools include interviews and data analysis using descriptive methods. The results of the research found that 1) living a good, happy life, living at an appropriate level according to basic needs in society, being ready to develop oneself to suit the changes in society, and being able to maintain oneself to be beneficial to both oneself and society. Components of quality of life can be summarized in 5 areas: (1) physical aspect, (2) emotional aspect, (3) social aspect, (4) thought aspect, (5) mental aspect, 2) Dhamma principles for developing the quality of life: It was found that the principles of Middle Principles and the Threefold Principles are principles that support knowledge and understanding in living life and can also improve the quality of life of individuals through the process of systematic training for living life. 3) integration of the quality of life of people in Nakhon Si Thammarat province according to Buddhism found that the physical/social aspect is integrated with precepts, the emotional/mental



aspect is integrated with meditation, and the thinking aspect is integrated with wisdom, and 4) Knowledge about the quality of life model of people in Nakhon Si Thammarat province according to Buddhism, called WESET Model: W is social health, E is physical health, S is physical health. E-mind is emotionally stable; T is intellectual well-being.

Keywords: Development; Quality of Life; Based on Buddhism

บทนำ

การจัดทำแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 ครั้งนี้ (Office of the National Economic and Social Development Board, 2018) ได้จัดทำบนพื้นฐานของยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580) ซึ่งเป็นแผนแม่บทหลักของการพัฒนาประเทศ และเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals : SDGs) รวมทั้งการปรับโครงสร้างประเทศไทยไปสู่ประเทศไทย 4.0 ตลอดจนประเด็นการปฏิรูปประเทศ นอกจากนั้นได้ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของภาคีการพัฒนาทุกภาคส่วนทั้งในระดับกลุ่มอาชีพ ระดับภาค และระดับประเทศในทุกขั้นตอนของแผนฯ อย่างกว้างขวางและต่อเนื่องเพื่อร่วมกันกำหนดวิสัยทัศน์และทิศทางการพัฒนาประเทศ รวมทั้งร่วมจัดทำรายละเอียดยุทธศาสตร์ของแผนฯ เพื่อมุ่งสู่ “ความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน” การพัฒนาเป็นกระบวนการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเจริญ โดยมีการวางแผนเพื่อหามาตรการในการปฏิบัติให้หลุดพ้นจากความทุกข์ยากที่ไม่พึงปรารถนา โดยการชักชวนหรือกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เป็นความพยายามที่ตั้งใจกระทำเพื่อเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสังคมโดยโครงการที่วางขึ้นนั้นเพื่อปฏิบัติการให้บรรลุผลตามเป้าหมายด้วยกลวิธีการทำงานพัฒนาต่าง ๆ (The WHOQOL Group, 2020 p.24-56) ฉะนั้นการพัฒนาจึงเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเจริญ โดยมีการวางแผนเพื่อหามาตรการในการปฏิบัติให้หลุดพ้นจากความทุกข์ยากที่ไม่พึงปรารถนา เป็นความพยายามที่ตั้งใจกระทำ เพื่อเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสังคมและคุณภาพชีวิตของสมาชิกต่าง ๆ ของสังคม ให้สามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน ขณะที่ความสำคัญในการเพิ่มคุณภาพของคนในสังคม

จากสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในยุคปัจจุบันนี้สังคมมุ่งเน้นพัฒนาไปในด้านวัตถุ เครื่องอำนวยความสะดวกเป็นหลักจนหลงลืมการพัฒนาด้านจิตใจของประชาชนไปด้วยกันจนเกิดปัญหาสังคมตามมา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้านการเมือง เศรษฐกิจ และปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งการแพร่ระบาดของ COVID-19 สร้างความเสียหายอย่างเป็นวงกว้างทั้งต่อชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คน และส่งผลกระทบต่อความมั่นคงด้านสุขภาพระดับโลก (Global Health Security) เนื่องจากพบการระบาดของโรคเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องและยังไม่สามารถควบคุมการระบาดของโรคได้ในหลายประเทศทั่วทุกภูมิภาคของโลก ประเทศไทยได้มียอดผู้ติดเชื้อ จำนวน 693,305 คน และเสียชีวิตจำนวน 5,663 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 5 สิงหาคม 2564) (Office of the National Health Commission, 2020) ส่วนในจังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า มียอดผู้ติดเชื้อจำนวน 4,526 คน และเสียชีวิต จำนวน 36 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 5 สิงหาคม 2564) (Nakhon Si Thammarat Provincial Public Health Office, 2021) จากสถิติผู้ติดเชื้อจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ระลอกใหม่ในช่วงเดือนเมษายน 2564 นี้ จังหวัดนครศรีธรรมราช ได้รับผลกระทบทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม การศึกษา เทคโนโลยีสารสนเทศ สุขภาพ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้สะท้อนให้เห็นถึงความย่ำแย่ของคุณภาพชีวิตของประชาชน ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ หากจะกล่าวโดยรวมแล้วการพัฒนาประเทศต้องอาศัยทรัพยากรมนุษย์เป็นสิ่งสำคัญ การส่งเสริม สนับสนุนให้ประชาชน มีชีวิตที่ดีขึ้น ไม่ว่าจะทางด้านสังคม ทางด้านเศรษฐกิจ ทางด้านความก้าวหน้าของเทคโนโลยี เพื่ออำนวยความสะดวกสบายในชีวิตแก่พลเมือง รวมถึงการส่งเสริมทางด้านร่างกาย และสภาพจิตใจ ต่างก็เป็นประเด็นที่มุ่งส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนทั้งสิ้น เพราะเป็นตัวสะท้อนให้เห็นความเจริญก้าวหน้าของประเทศ (Ministry of Public Health, 2020)



จังหวัดนครศรีธรรมราชได้ขับเคลื่อนตามแผนพัฒนาจังหวัด โดยให้ความสำคัญกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชน มุ่งเน้นการบริการโดยยึดความพึงพอใจสูงสุดของประชาชน ให้ความสำคัญกับการดำเนินการยกระดับคุณภาพบริการทางสังคมให้ทั่วถึงโดยเฉพะอย่างยิ่งด้านการศึกษาและ สาธารณสุขรวมทั้งการเปิดช่องว่างการคุ้มครองทางสังคมในประเทศไทยซึ่งเป็นการดำเนินงานต่อเนื่องจากที่ได้ ขับเคลื่อนและผลักดันในช่วงแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 ส่งเสริมสุขภาพของประชาชนให้มีสุขภาพดีถ้วนหน้าและมีความสุขสร้างความปรองดองสมานฉันท์ เสริมความมั่นคงปลอดภัย เป็นธรรมแก่ประชาชน ชุมชนสังคม เป็น “นครที่น่าอยู่ ชุมชนเข้มแข็ง” ยกระดับคุณภาพการศึกษาทุกระดับให้ได้มาตรฐาน ให้เป็น “นครแห่งการเรียนรู้” เสริมสร้างเศรษฐกิจชุมชนให้เข้มแข็ง มั่งคั่ง ยั่งยืน สร้างงาน สร้างอาชีพตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงพัฒนาระบบการจัดการวัฒนธรรม ประเพณี ศิลปะ ภูมิปัญญาแผ่นดิน ให้มีความยั่งยืนสร้างคุณค่าเพิ่มแก่จังหวัดและชุมชนพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน และปัจจัยพื้นฐานเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชน(Office of the Secretary of the Integrated Provincial Administration Committee, Nakhon Si Thammarat Province, 2021) จังหวัดนครศรีธรรมราชได้ชื่อเป็นเมืองพระมีวัดวาอารามมากมายที่เป็นศูนย์รวมจิตใจของประชาชน และ หลักธรรมทางพุทธศาสนามีความเหมาะสมกับการพัฒนาสังคมไทยเป็นอย่างยิ่ง เป็นการสร้างคนที่มีคุณภาพชีวิต ทำให้คนในสังคมดำเนินชีวิตบนฐานแห่งความจริง รู้จักพึ่งพาตนเอง ขยัน ประหยัด ใฝ่สันติ มีศีลธรรม เมื่อแผ่ความรักและปราศจากความเห็นแก่ตัว ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความมั่นคงยั่งยืนนั้น จะต้องมีการบูรณาการหลักธรรมในพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาอย่างเป็นระบบ โดยการบูรณาการหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาความเป็นอยู่ของประชาชน

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามแนวพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนา ทั้งความรู้ ทักษะ ทศนคติที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ต้องการให้เกิดการเรียนรู้พัฒนา และนำไปสู่การปฏิบัติสร้างจิตสำนึกการมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาาร่วมกัน อันจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชนนำไปสู่การพัฒนาชุมชน สังคม และประเทศชาติที่มีความมั่นคงและยั่งยืนสืบต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิต
2. เพื่อศึกษาหลักธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
3. เพื่อบูรณาการคุณภาพชีวิตประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามแนวพระพุทธศาสนา
4. เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับ “การพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามแนวพระพุทธศาสนา”

ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) มุ่งศึกษาประเด็นที่เกี่ยวกับ “การพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามแนวพระพุทธศาสนา” โดยรวบรวมข้อมูลทางเอกสาร (Documenty Investigation) และเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

กลุ่มเป้าหมาย ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และมีการดำเนินการจัดทำเสวนากลุ่ม (Focus group) เพื่อยืนยันข้อเท็จจริงให้ถูกต้อง แบบเจาะจง (Purpose Sampling) จำนวน 16 รูป โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญจะต้องเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติสอดคล้องกับประเด็นการวิจัย ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 4 รูป/คน นักวิชาการและผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต จำนวน 4 รูป/คน นักสังคมวิทยา จำนวน 4 รูป/คน พัฒนาการจังหวัด กลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น จำนวน 4 คน



การสร้างเครื่องมือ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างซึ่งมีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด ข้อคำถามเกี่ยวกับการบูรณาการกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามแนวพระพุทธศาสนา

การทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ การหาคุณภาพเครื่องมือ เป็นการตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามที่สร้างขึ้นโดยการเลือกผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Item Content Validity Index: I-CVI) โดยพิจารณาทีละข้อความที่สอดคล้องว่ามีความสอดคล้องกับทฤษฎีและเนื้อหาหรือไม่ เน้นที่ระดับความเห็นด้วยของผู้เชี่ยวชาญข้อความนั้น ๆ และนำมาคำนวณค่า I-CVI (ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อสัมภาษณ์กับจุดประสงค์) เพื่อหาผลรวมของคะแนน ในแต่ละข้อของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด ค่า I-CVI เท่ากับ 1

กระบวนการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย ถึงผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ ทำการนัดวัน เวลา และสถานที่กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อสัมภาษณ์ตามที่กำหนดไว้ นำข้อมูลที่ได้มารวบรวม วิเคราะห์ สังเคราะห์ และเรียบเรียงข้อมูลตามวัตถุประสงค์เพื่อเข้าสู่กระบวนการเสวนากลุ่ม รับฟังความคิดเห็นจากกลุ่ม ตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า “Data Triangulation” ใช้ทฤษฎีที่ต่าง ๆ กัน มาใช้เป็นแนวทางในการวิเคราะห์ข้อมูล และสหวิทยาการจากการเสวนากลุ่มเข้ามารวมอธิบายข้อค้นพบต่าง ๆ

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) วิเคราะห์เชิงทฤษฎี ใช้เป็นแนวทางในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อเปรียบเทียบข้อค้นพบ สังเคราะห์ และบูรณาการผลที่ได้รับจากการใช้กระบวนการเสวนากลุ่มตามวัตถุประสงค์การวิจัย นำเสนอองค์ความรู้รูปแบบของ (model) และนำเสนอโดยวิธีพรรณนา

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามแนวพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิต พบว่า การมีชีวิตที่ดีมีความสุขมีความสมบูรณ์ มีการดำรงชีวิตอยู่ในระดับที่เหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐานในสังคม รวมทั้งเป็นความรู้สึของการอยู่อย่างพอใจต้ององค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิต พร้อมทั้งพัฒนาตนเองให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม และบุคคลสามารถดำรงตนเองให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคมตามแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตสามารถสรุปได้ 5 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านอารมณ์ 3) คุณภาพชีวิตด้านสังคม 4) ด้านความคิด 5) ด้านจิตใจ และมีทฤษฎีลำดับขั้นแรงจูงใจของมาสโลว์ 5 ชั้น สำหรับเป็นกรอบสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพราะถือว่าเป็นธรรมชาติพื้นฐานของมนุษย์มีความต้องการสอดคล้องกับทฤษฎี โดยมีแนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม คือ การส่งเสริมและดูแลให้ประชาชนได้มีความสุข มีมาตรฐานการครองชีพที่ดี ตลอดจนพยายามระงับและกำจัดความเดือดร้อนไม่ว่าทางกายหรือทางใจที่เกิดขึ้นแก่ประชาชน ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญดังนี้ “ควรปรับปรุงลักษณะรูปแบบการให้บริการด้านสวัสดิการและสวัสดิการสงเคราะห์ พื้นฟูสถาบันในระดับครอบครัว ชุมชนและโรงเรียน ให้มีบทบาทในการสร้างค่านิยมจริยธรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนจำเป็นต้องวางนโยบายในการพัฒนาอาชีพโดยมีการส่งเสริมเพื่อให้มีการศึกษาอบรมการประกอบอาชีพในหลากหลายอาชีพ ประชาชนในชุมชนควรมีความรักใคร่สามัคคีและปรองดองกัน เพราะสังคมเป็นหัวใจสำคัญที่ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ไม่ควรเอาไรต์เอาเปรียบผู้อื่น ช่วยเหลือผู้ที่ด้อยโอกาสกว่า” Kaewparadai (Interview, 15 December 2022)

2. หลักธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต พบว่า กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ครบองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน คือ 1) ร่างกาย 2) อารมณ์ 3) สังคม 4) ความคิด และ 5) จิตใจ หลักไตรสิกขา เป็นหลักธรรมในการพัฒนาและอบรมตนเองให้ตั้งอยู่ในสุจริต คือ การปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบของสังคมที่ติงามไม่ประพฤติตนในทางที่เสื่อมเป็นแนวทางในการพัฒนาจิตใจ ให้มีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิตที่ดีและสุขภาพจิตที่ดี ทำให้เป็นผู้มีพัฒนาระบบการคิด



วิเคราะห์และการแก้ไขปัญหาในทางที่ถูกต้องเหมาะสมเพื่อให้มีความรู้และเข้าใจความสำคัญในการดำเนินชีวิตและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป เพื่อให้มีความรู้และเข้าใจความสำคัญในการดำเนินชีวิตและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป จะได้มีหลักหรือแนวทางในการแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องรวดเร็วและทันต่อเหตุการณ์ ไม่ประมาทในการทำกิจการ โดยผ่านกระบวนการฝึกฝนอย่างเป็นระบบ เพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญดังนี้ “ศีล เป็นเรื่องของการฝึกในด้านพฤติกรรม เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการฝึกให้เป็นคนมีวินัย วินัยเป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการพัฒนามนุษย์ สมานธิ เป็นเรื่องของการฝึกในด้านจิต ให้มีความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ความแน่วแน่มั่นคง ความมีสติ ส่วนปัญญา เป็นเรื่องของการฝึกหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ มีเหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ตรวจสอบ คิดการต่าง ๆ สร้างสรรค์” Phrarajwisutthikhawee (Interview, December 11, 2022)

3. การบูรณาการคุณภาพชีวิตประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามแนวพระพุทธศาสนา พบว่า การมีชีวิตที่ดีมีความสุขมีความสมบูรณ์ตามองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตคือ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ชีวิตด้านความคิด และ ด้านจิตใจ โดยได้นำหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่ หลักไตรสิกขามัชฌิมาปฏิปทา มาบูรณาการ และมีรูปแบบในจัดการคือ การอบรมและจัดกิจกรรม มีการสนับสนุนจากสถาบันทางสังคมในการขัดเกลาสามารถทำให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิต คือ สุขภาพดี มีบ้านอาศัย ฝึกฝนการศึกษา รายได้ก้าวหน้า และ ปลูกฝังค่านิยมไทย เป็นการบูรณาการคุณภาพชีวิตประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามแนวพระพุทธศาสนา ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญดังนี้ “กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดย บูรณาการเข้าหลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ครบองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน คือ 1) ร่างกาย 2) อารมณ์ 3) สังคม 4) ความคิด และ 5) จิตใจ เพราะหลักไตรสิกขา เป็นหลักธรรมในการพัฒนา และอบรมตนเองให้ตั้งอยู่ในสุจริต คือ การปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบของสังคมที่ดีงามไม่ประพฤตินในทางที่เสื่อม เป็นแนวทางในการพัฒนาจิตใจ ให้มีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิตที่ดีและสุขภาพจิตที่ดี ทำให้เป็นผู้มีพัฒนาระบบการคิดวิเคราะห์และการแก้ไขปัญหาในทางที่ถูกต้องเหมาะสม” PhrakruboriharnSangkhakit (Interview, December 31, 2022)

4.การพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านต่าง ๆ บูรณาการเข้าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิต และการสนับสนุนจากสังคมผ่านสถาบันต่าง ๆ ผสมผสานเข้าด้วยกันแล้ว ทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ “รูปแบบคุณภาพชีวิตประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามแนวพระพุทธศาสนา” เรียกว่า WESET Model ดังนี้

กระบวนการได้มาซึ่ง WESET Model

W = Welfare สุขภาวะทางสังคม การอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความเอื้อเพื่อการฝึกฝนควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจา และการดำรงชีวิต คือ จะต้องเป็นผู้มีสัมมาวาจา (วาจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (เป็นผู้กระทำชอบ) และสัมมาอาชีวะ (เป็นผู้มีอาชีพในทางที่ชอบ) ปรับปรุงลักษณะรูปแบบการให้บริการด้านสวัสดิการ และสวัสดิการสงเคราะห์ เพื่อช่วยเหลือประชาชนให้รู้จักการช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้นควรเร่งรัดและฟื้นฟูสถาบันในระดับครอบครัว ชุมชนและโรงเรียน ให้มีบทบาทในการสร้างค่านิยมจริยธรรม ความมีระเบียบและการรักษาหน้าที่ของเด็กและเยาวชน ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญดังนี้ “ควรปรับปรุงลักษณะรูปแบบการให้บริการด้านสวัสดิการ และสวัสดิการสงเคราะห์ ฟื้นฟูสถาบันในระดับครอบครัว ชุมชนและโรงเรียน ให้มีบทบาทในการสร้างค่านิยมจริยธรรม การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนจำเป็นต้องวางนโยบายในการพัฒนาอาชีพโดยมีการส่งเสริมเพื่อให้มีการศึกษาอบรมการประกอบอาชีพในหลากหลายอาชีพ ประชาชนในชุมชนควรมีความรักใคร่สามัคคีและปรองดองกัน เพราะสังคมเป็นหัวใจสำคัญที่ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ไม่ควรเอาใจเอาเปรียบผู้อื่น ช่วยเหลือผู้ที่ด้อยโอกาสกว่า” Kaewparadai (Interview, 15 December 2022)

E = Empowerment สุขภาวะทางกาย ร่างกายแข็งแรง ปลอดภัย การพัฒนากายจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับการบริโภคปัจจัย 4 ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับผลกระทบทั้งทางชุมชนและภายในครอบครัว คุณภาพชีวิตด้านร่างกายประชาชน



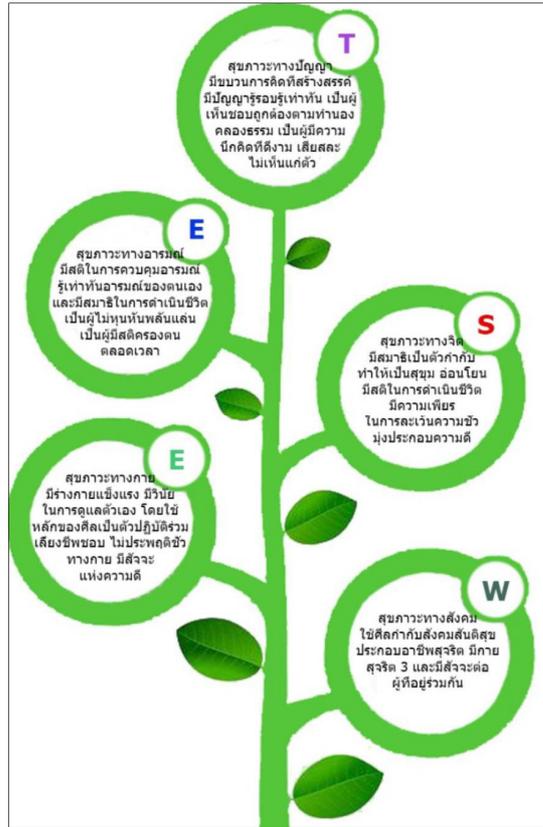
ต้องสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง เพื่อให้ร่างกายปราศจากโรคร้ายและโรคภัยไข้เจ็บ การดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง และถูกวิธีจำเป็นต้องมีการอบรมความรู้ในการดูแลรักษาสุขภาพเบื้องต้น ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญดังนี้ “ร่างกายเป็นฐานความมั่นคงของมนุษย์ทุกคน ถ้าร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงย่อมทำให้มีพลังด้านการทำงาน ความคิดสติปัญญาในการดำเนินชีวิตได้ปกติสุข” Phrathepwiniyaphon (Interview, December 11, 2022)

S = Spiritual สุขภาวะทางจิต ความดี ความงาม ความมีสติส่งเสริมให้ประชาชนมีคุณธรรมและจริยธรรม ส่งเสริมให้ประชาชนได้รับการศึกษาอย่างหลากหลายและทั่วถึงกระตุ้นให้ประชาชนมีจิตสำนึก มีความรับผิดชอบต่อสังคมและมีวินัยรวมถึงโครงการต่าง ๆ อีกมากมาย โครงการจัดกิจกรรมของเด็กและเยาวชนเพื่อพัฒนาศักยภาพและส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนในด้านต่าง ๆ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญดังนี้ “คุณภาพชีวิตของประชาชนจะดีได้ต้องมีความคิดที่ดีและสามารถรักษาจิตใจของตนให้มั่นคง เป็นผู้เข้าใจหลักคุณธรรม จริยธรรมมีการวางตนที่ถูกต้องดีงาม ให้ความสำคัญวัฒนธรรมและประเพณีอันดีงาม รู้จักเข้าวัดเข้าวาเพื่อยกระดับจิตใจพัฒนาอารมณืให้คงที่ เพราะในทางแพทย์เองก็มีความเชื่อว่าหากสุขภาพจิตดีร่างกายก็ดีด้วย” Sukkri, (Interview, 15 December 2022)

E = Emotion มีอารมณ์ที่มั่นคงการฝึกจิตเพื่อให้จิตมีพลัง มีความแน่วแน่มั่นคงหรืออีกนัยหนึ่งคือ การฝึกจิตเพื่อให้มีสมรรถภาพ คุณภาพ และสุขภาพที่ดี ซึ่งถือว่าเป็นจิตที่สมบูรณ์ในกระบวนการฝึกจิตนั้นผู้ฝึกต้องมีความตั้งมั่น คือ ต้องเป็นผู้มีความเพียรชอบ (สัมมาวายามะ) เป็นผู้ระลึกรู้ชอบ (สัมมาสติ) และเป็นผู้ตั้งใจมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) การจัดกิจกรรมภายในวัด คือ ทำวัตรสวดมนต์ เจริญสมาธิภาวนา เป็นการปฏิบัติธรรมอันสมควรแก่วัย เป็นการฝึกความแน่วแน่มั่นคงและความอดทนของจิต อันจะนำมาซึ่งการเข้าใจในอารมณ์และจิตใจของตน ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญดังนี้ “จิตถือว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างยิ่งต่อคุณภาพชีวิตเพราะผู้ที่มีการพัฒนาจิตแล้วย่อมสามารถควบคุมตนเองเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และยังทำให้ผู้อื่นมีความรู้สึกที่ดีกับตนเองได้ หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนามีการประพฤติปฏิบัติในการฝึกอบรมพัฒนาจิตที่เรียกว่า จิตตภาวนา เป็นรากฐานให้คนได้รู้จักการพัฒนาปัญญาตนเอง อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพทั้งจิตใจและร่างกาย เพื่อไปสู่เป้าหมายชีวิตที่ดี” (Phrarajwisutthikhawee, 2022)

T = Thinking กระบวนการคิดที่สร้างสรรค์ สุขภาวะทางปัญญา ปัญญาารู้รอบรู้เท่าทัน ปัญญาทำเป็น ปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น การฝึกอบรมจะต้องเริ่มที่ ความรู้และความคิดถือว่าเป็นปัญญาพื้นฐาน หรือปัญญาธรรมดาอีกนัยหนึ่ง อธิปัญญาสิกขา ก็คือ สัมมาทิฐิ (ความรู้ชอบ) และสัมมนาสังกัปปะ (ความคิดชอบ) การพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นเป็นเรื่องของฝึกอบรมให้มีความรู้ความเข้าใจกับสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงปัญญา เป็นเรื่องของการฝึกหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ มีเหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ตรวจสอบ รูปแบบคุณภาพชีวิตด้านความคิด คือ คนที่มีระบบการคิดแบบสร้างสรรค์ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญดังนี้ “การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นเรื่องของการเรียนรู้ทำความเข้าใจชีวิต ซึ่งในทางพระพุทธมีกระบวนการเรียนรู้ที่เรียกว่า หลักไตรสิกขา เป็นหลักและกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้บุคคลได้ค้นพบความรู้ด้วยตนเอง โดยการเรียนรู้จากการสัมผัสและสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมปัญหา และสถานการณ์ต่าง ๆ จนเกิดทักษะชีวิต มีความชำนาญในการแก้ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน มีคุณธรรมสามารถดำเนินชีวิตที่ดีได้ คือความพออยู่ พอดี พอประมาณของแต่ละคน และพร้อมที่จะปรับตัวเองให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ในอนาคต และการควบคุมจิตใจร่างกายและคำพูดในการดำเนินชีวิตให้ถูกต้องเป็นการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม” PhrakruboriharnSangkhakit (Interview, December 31, 2022)





ภาพที่ 1 แสดงองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย
ที่มา: Phrapalad Aram Arphatharo (2022, p.168)

อภิปรายผล

การศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามแนวพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยนำประเด็นสำคัญและนำเสนออภิปรายผลได้ ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิต พบว่า การมีชีวิตที่ดีมีความสุขมีความสมบูรณ์ตามองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตคือ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ชีวิตด้านความคิด และ ด้านจิตใจ โดยการสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ การส่งเสริมและดูแลให้ประชาชนได้มีความสุข มีมาตรฐานการครองชีพที่ดี ตลอดจนพยายามระงับและกำจัดความเดือดร้อนไม่ว่าทางกายหรือใจที่เกิดขึ้นแก่ประชาชน โดยการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เป็นการพัฒนาด้านความประพฤติหรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดีอันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญางอกงามอย่างน้อยพึ่งพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียนแต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์เกื้อกูล เพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้สามารถปฏิบัติหน้าที่กิจกรรมได้อย่างปกติสุขเป็นตัวสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ UNESCO (2021 p. 40) ได้นิยามคุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับความเป็นอยู่ที่ดีของสังคม และระดับความพึงพอใจ ในความต้องการส่วนหนึ่งของมนุษย์ ดังนั้น คุณภาพชีวิตจึงเป็นระดับของการมีชีวิตที่ดี มีความสุข ความพึงพอใจ ในชีวิต และสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ในการดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคม และสอดคล้องกับแนวคิดของ Fangkom (2018, p. 43) ได้ให้ความหมายของ คุณภาพชีวิต การมีชีวิตที่ดีมีความสุขมีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ อารมณ์สังคมและสิ่งแวดล้อม และสามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้และดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข

องค์ประกอบที่จะทำให้คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดีหรือไม่ดี มีอยู่มากมายหลายปัจจัย และปัจจัยต่าง ๆ นี้มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน องค์ประกอบทุกด้านต่างมีความสำคัญ และยังเป็นตัวกำหนดคุณภาพชีวิตอีกด้วย สอดคล้องกับแนวคิดของ Perunawin (2021) พุทธศาสนามีหลักคำสอนในการดำเนินชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม คือ หลักเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา โดยที่ศีลเป็นหลักปฏิบัติแห่งการครองตนด้านร่างกาย สมาธิและปัญญาช่วยในการพัฒนาจิตใจ ทำให้เข้าใจความจริงของธรรมชาติ เห็นคุณค่าของชีวิตอื่น สิ่งอื่น อันจะนำไปสู่ความสงบของทุกระบบ สำหรับหลักปฏิบัติเรื่องสุขภาพ พุทธศาสนาถือว่า เกิด แก่ เจ็บ และ ตาย เป็นปกติวิสัยของชีวิต เป็นกฎธรรมชาติที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงให้พ้นได้ สิ่งที่ต้องทำ คือ การดำรงชีวิตที่เรียบง่าย สอดคล้องกับธรรมชาติ ดำรงตนให้อยู่ในความไม่ประมาทและมีปัญญาพิจารณาว่าก่อเหตุอย่างนี้จะเกิดผลอย่างไร ยามเจ็บป่วยก็ให้ดูแลรักษาตามสมควร แก่เหตุ มิใช่มุ่งหมายที่จะเอาชนะกฎธรรมชาติ

2. หลักธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต พบว่า หลักไตรสิกขาเป็นหลักธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ครบองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน คือ 1) ร่างกาย 2) อารมณ์ 3) สังคม 4) ความคิด และ 5) จิตใจ เพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา เพราะหลักไตรสิกขา เป็นหลักธรรมในการพัฒนา และอบรมตนเองให้ตั้งอยู่ในสุจริต คือ การปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบของสังคมที่ติงามไม่ประพฤตินทางที่เสื่อม เป็นแนวทางในการพัฒนาจิตใจ ให้มีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิตที่ดีและสุขภาพจิตที่ดี ทำให้เป็นผู้มีพัฒนาระบบการคิดวิเคราะห์และการแก้ไขปัญหาในทางที่ถูกต้องเหมาะสมเพื่อให้มีความรู้และเข้าใจความสำคัญในการดำเนินชีวิตและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป จะได้มีหลักหรือแนวทางในการแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องรวดเร็วและทันต่อเหตุการณ์ ไม่ประมาทในการทำกิจการ โดยผ่านกระบวนการฝึกฝนอย่างเป็นระบบ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Phra Brahmakunaphorn (2021) หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาที่ว่าด้วยเรื่องไตรสิกขา เป็นหลักธรรมที่กล่าวถึงแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ทางด้าน กาย วาจา ใจ ที่พระพุทธองค์ได้ทรงประทานไว้เพื่อให้มนุษย์ได้ศึกษาและนำไปประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ไตรสิกขาเป็นระบบการปฏิบัติธรรมที่ครบถ้วนสมบูรณ์ครอบคลุมถึงมรรคมีองค์ 8 มรรคมีองค์แปดเป็นหลักปฏิบัติที่ส่งเสริมความมีดุลยภาพชีวิตที่ติงาม เป็นหลักปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทาหรือข้อปฏิบัติที่เป็นกลางตามกฎธรรมชาติหรือสายกลางที่มีความหมายว่าพอดี ซึ่งตรงกับที่เรานิยมใช้กันในปัจจุบันว่า ดุลยภาพหรือสมดุลและสอดคล้องกับแนวคิดของ PhraThepSophon (2018, pp. 41-42) ได้กล่าวถึงความสำคัญของไตรสิกขา หรือ (การศึกษา) ที่เกี่ยวเนื่องกับการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาไว้ว่าการศึกษา หมายถึง การเรียนรู้เพื่อเป็นมนุษย์ที่เต็มบริบูรณ์ เพราะได้รับการพัฒนาทั้งทางกายและทางจิตใจโดยเฉพาะอย่างยิ่งมีจิตใจที่เปี่ยมด้วยปัญญา จึงเป็นอิสระหลุดพ้นจากการบีบคั้นของอำนาจกิเลสตัณหา

3. การบูรณาการคุณภาพชีวิตประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามแนวพระพุทธศาสนา พบว่า การมีชีวิตที่ดีมีความสุขมีความสมบูรณ์ตามองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตคือ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ชีวิตด้านความคิด และ ด้านจิตใจ โดยได้นำหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่ หลักไตรสิกขา มัชฌิมาปฏิปทา มาบูรณาการ และมีรูปแบบในจัดการคือ การอบรมและจัดกิจกรรม มีการสนับสนุนจากสถาบันทางสังคมในการขัดเกลาสามารถทำให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิต คือ สุขภาพดี มีบ้านอาศัย ฝึกฝนการศึกษา รายได้ก้าวหน้า และ ปลูกฝังค่านิยมไทย เป็นการบูรณาการคุณภาพชีวิตประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามแนวพระพุทธศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Hansriworapong (2018, pp. 206-213) ศึกษาเรื่อง “การสร้างดุลยภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา” ผลการศึกษาพบว่า แนวทางการสร้างดุลยภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เริ่มต้นที่บุคคลต้องสร้างความมีดุลยภาพชีวิตของตนในทุกด้าน โดยแต่ละด้านควรนำหลักไตรสิกขาและธรรมข้ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันมาประพฤติปฏิบัติร่วมด้วยเพื่อให้เกิดประสิทธิผลต่อการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น หากบุคคลปฏิบัติได้ถูกต้องก็จะทำให้เกิดความสมดุล ความมีดุลยภาพชีวิต เป็นผู้มีความสุขจิตที่มั่นคงอันจะส่งผลถึงการมีสุขภาพกายที่ดี

เป็นผู้มีจิตใจและอารมณ์ที่มั่นคง มีเศรษฐกิจที่ดีเพราะดำเนินชีวิตด้วยความพอเพียง เกิดความพอดีขึ้นในสังคม อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะทุกคนในสังคมมีความเสมอภาคไม่เอาัดเอาเปรียบกัน

4. องค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบคุณภาพชีวิตประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามแนวพระพุทธศาสนา เรียกว่า WESET Model, การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นเรื่องของการเรียนรู้ทำความเข้าใจชีวิต ซึ่งในทางพระพุทธ มีกระบวนการเรียนรู้ที่เรียกว่า หลักสูตรศึกษา เป็นหลักและกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้บุคคลได้ค้นพบความรู้ด้วยตนเองโดยการเรียนรู้จากการสัมผัสและสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมปัญหา และสถานการณ์ต่าง ๆ จนเกิดทักษะชีวิต มีความชำนาญในการแก้ปัญหาที่ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน มีคุณธรรมสามารถดำเนินชีวิตที่ดีได้ W คือ สุขภาวะทางสังคม E คือ สุขภาวะทางกาย S คือ สุขภาวะทางจิต E คือ มีอารมณ์มั่นคง T คือ สุขภาวะทางปัญญาซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Phra Wijai Iddigo (2018) พบว่า รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตาม 4 ขั้นตอน ดังนี้ (1) การพัฒนาด้านกาย คือ การมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง (2) การพัฒนาด้านศีล คือ การมีวินัยต่อตนเอง และการมีประเพณีวัฒนธรรมที่ดีในการนำมาเป็นหลักปฏิบัติ (3) การพัฒนาด้านจิต คือ การสร้างความเจริญให้เกิดขึ้นในจิตใจ (4) การพัฒนาด้านปัญญา คือ ความสุข อันเป็นผลที่เกิดจากการพัฒนาทั้งสามขั้น และปัญญาที่เป็นสาเหตุที่จะทำให้เกิดการเข้าใจการพัฒนาคุณภาพอย่างแท้จริงจนนำไปสู่การสร้างความสุขที่ยั่งยืน ซึ่งเรียกรูปแบบการพัฒนา นี้ว่า “จตุรัสการพัฒนาคุณภาพชีวิต”

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “คุณภาพชีวิตประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามแนวพระพุทธศาสนา” ผู้วิจัยขอเสนอประเด็นที่ควรกำหนดเป็นนโยบายเพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องได้นำไปใช้ดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น อบต. เทศบาล ผู้นำชุมชนและคณะกรรมการบริหารชุมชน ควรทำการเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานคุณภาพชีวิตในพื้นที่รับผิดชอบให้ทั่วถึงและเป็นระบบ เพราะจากจากการศึกษาพบว่าผู้นำชุมชนและคณะกรรมการบริหารชุมชนยังขาดข้อมูลพื้นฐานการพัฒนาคุณภาพชีวิตในชุมชน
2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น อบต. เทศบาล ผู้นำชุมชนและคณะกรรมการบริหารชุมชน ควรทำการประชาสัมพันธ์เสียงตามสายโครงการการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ประชาชนในชุมชนได้รับทราบอย่างทั่วถึง
3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในระดับต้น เช่น อบต. เทศบาล ควรให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการแก้ไขสภาพการพัฒนาคุณภาพชีวิต เช่น ร่วมแสดงความคิดเห็นในการกำหนดนโยบายการจัดทำแผนพัฒนาชุมชนและมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน
4. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในระดับต้น เช่น อบต. เทศบาล ควรสนับสนุนด้านงบประมาณ วัสดุอุปกรณ์ การฝึกอบรมบุคลากร เพื่อสนับสนุนโครงการแก้ไขสภาพการพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนของผู้นำชุมชนและคณะกรรมการบริหารชุมชน อย่างพอเพียงตามสภาพของชุมชน
5. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในระดับต้น เช่น อบต. เทศบาล และองค์กรที่ทำงานเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา ควรส่งเสริมให้คนไทยมีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนอย่างถูกต้อง สร้างศรัทธาในพระพุทธศาสนาที่ถูกต้องให้กับประชาชนและเยาวชน
6. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในระดับต้น เช่น อบต. เทศบาล และองค์กรที่ทำงานเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา ควรจะได้ใส่ใจและมีความตั้งใจที่จะเผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างจริงจัง ต้องปลูกฝังและสร้างคุณธรรม จริยธรรม สร้างความมีระเบียบวินัย และทรงไว้ซึ่งศักดิ์และสิทธิ์ในเพศบรรพชิต ที่ได้รับความคาดหวังจากสังคมที่จะต้องเป็นตัวอย่างและเป็นผู้นำในการสร้างคุณงามความดี สั่งสอนและถ่ายทอดเผยแผ่พระธรรมคำสอนให้แก่ชาวโลกต่อไป



ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาวิจัยการมีส่วนร่วมของประชาชนในการแก้ไขปัญหาสภาพการพัฒนาคูณภาพชีวิตในชุมชน จังหวัดนครศรีธรรมราช
2. ควรทำการศึกษาวิจัยปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของโครงการแก้ไขปัญหาสภาพการพัฒนาคูณภาพชีวิตในชุมชน จังหวัดนครศรีธรรมราช
3. ควรทำการศึกษาวิจัยศักยภาพของผู้นำชุมชนและคณะกรรมการบริหารชุมชนในการพัฒนาคูณภาพชีวิตชุมชนแบบบูรณาการ เพื่อแก้ไขปัญหาสภาพการพัฒนาคูณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน
4. ควรทำการศึกษาวิจัยการแก้ไขปัญหาสภาพการพัฒนาคูณภาพชีวิตชุมชนอย่างยั่งยืนตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

References

- Fangkom, B. (2018). *Tri Sikkha Community: Form and Enhancement of Quality of Life in Elderly Society, Ubon Ratchathani Province*. Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Ubonratchathani campus. (in Thai)
- Hansriworapong, K. (2018). *Creating the Balance of Life according to the Buddhist Doctrines*. Doctor of Philosophy (Buddhist Studies). Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Graduate School. (in Thai)
- Kaewparadai, W. (2022). Former Minister of Public Health. *Interview*, 15 December 2022. (in Thai)
- Ministry of Public Health. (2020). *Manual for following measures to relax businesses and activities to prevent the spread of COVID-19 for types of businesses and activities, Group 2*. Bangkok: Ministry of Public Health. (in Thai)
- Ministry of Public Health. (2020). “*The Quality-of-Life Indicators of the World Health Organization, abbreviated Thai version*”, Chiang Mai: Ministry of Public Health. (in Thai)
- Nakhon Si Thammarat Provincial Public Health Office. (2021). *Situation in Nakhon Si Thammarat Province*. Retrieved from 5 August 2021 from <https://www.nakhonsihealth.org/>
- Office of the National Health Commission. (2020). *Fighting the danger of COVID-19 Change the crisis into Community sustainability*. Bangkok: Office of the National Health Commission. (in Thai)
- Office of the National Economic and Social Development Board. (2018). *Summary of the National Economic and Social Development Plan Twelfth Edition 2017 – 2021*. Bangkok: Office of the National Economic and Social Development Board. (in Thai)
- Office of the Secretary of the Integrated Provincial Administration Committee, Nakhon Si Thammarat Province. (2021). *Nakhon Si Thammarat Province Development Plan*. Retrieved 5 August 2021 from <https://www.opsmoac.go.th/nakhonsithammarat-strategic-files-401091791795>
- Perunawin, C. (2021) *The way to balance health*. Retrieved 2021, January 2, from <http://www.thaihealth.or.th/blog/myblog/topic/255/>. (in Thai)
- Phra Brahmakunaphorn. (2021) *Majchimapatipada -Majchanatassana, Kanlaylnatam-AcharaKlinsuwan*. Retrieved 2021, January 2, from https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid. (in Thai)



- PhrakruBoriharnSangkhakit. (2022). Abbot of Pak Phanang District (Thammayut). *Interview*, 31 December 2022. (in Thai)
- PhraRajwisutthikhawee. (2022). Chief of Region 16 (Thammayut). *Interview*, 11 December 2022. (in Thai)
- PhraThepSophon. (2018). *The direction of Thai education*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya Printing Press. (in Thai)
- PhraThepwiniyaphon. (2022). Advisor to the Abbot Region 16 (Thammayut). *Interview*, 11 December 2022. (in Thai)
- Phra Wijai Iddigo. (2018). *The Quality-of-Life Development with Buddhist Integration in Akha Ethnic Group on DOI MAE FA LUANG*. (Doctor of Philosophy Buddhist Studies), Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Graduate School. (in Thai)
- Sukkri, CH. (2022). Public Health Doctor, Nakhon Si Thammarat Province. *Interview*, 15 December 2022. (in Thai)
- UNESCO. (2021). *Quality of Life: An Orientation to Population Education*. New York: UNESCO.
- WHOQOL Group. (2020). Development of the WHOQOL: Rationale and Current Status. *International Journal of Mental Health*, 23(3), 24-56.

ผู้เขียน

พระปลัดอร่าม อภาธโร

นักศึกษาระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยวิทยาเขตศรีธรรมมาโศกราช 128 หมู่ 6 ตำบลนาพรุ อำเภอยะพราง จังหวัดนครศรีธรรมราช 80000
E-mail: phraaramrentho@gmail.com

รองศาสตราจารย์ ดร.กัณฑ์กมล หนูทองแก้ว

อาจารย์ที่ปรึกษา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยวิทยาเขตศรีธรรมมาโศกราช 128 หมู่ 6 ตำบลนาพรุ อำเภอยะพราง จังหวัดนครศรีธรรมราช 80000
E-mail: kantaphon_27@hotmail.com

พระครูสิทธิธรรมภาณี, ผศ.ดร.

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยวิทยาเขตศรีธรรมมาโศกราช 128 หมู่ 6 ตำบลนาพรุ อำเภอยะพราง จังหวัดนครศรีธรรมราช 80000
E-mail: phraborommatat@gmail.com

