

รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและ
จิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัว

ในชุมชนอาคารสูง เขตกรุงเทพมหานคร

A Causal Relation Model of Environment and Positive
Psychology Factors towards Buddhist Holistic Health of
Families in the High-Rise Building Community, Bangkok

อัคนันท์ อริยศรีพงษ์

กมลาศ ภูวนาธิพงษ์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้จุดมุ่งหมาย 1) เพื่อศึกษาสภาพบริบทปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง 2) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยความสัมพันธ์เชิงสาเหตุด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง 3) เพื่อนำเสนอรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง การวิจัยเป็นแบบผสมวิธี โดยเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากคู่สมรสที่อาศัยในอาคารสูง จำนวน 30 คน และเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย กลุ่มตัวอย่างอาศัยในอาคารชุด จำนวน 360 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์, แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ สหสัมพันธ์การถดถอยพหุคูณ

ผลวิจัยพบว่า

1. สภาพบริบทด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกเกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ได้แก่ ปัจจัยการจัดการสุขภาวะที่ดีต่อตนเอง ครอบครัว และชุมชน 2. ปัจจัยด้าน



ครอบครัวเป็นสุขมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทุกด้าน และด้านที่มีความสัมพันธ์สูงสุดที่สุดคือ ด้านสุขภาวะทางปัญญา อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และ 3. รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ พบว่า ตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหย่นตัว ครอบครัวเป็นสุข และชุมชนเป็นสุข ร่วมกันทำนายสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธโดยมีปริมาณการทำนายอยู่ระหว่างร้อยละ 64.00 ถึง ร้อยละ 75.40 มีตัวทำนายสำคัญ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเองความหย่นตัว ครอบครัวเป็นสุข และชุมชนเป็นสุข ค่าเบต้า .372 .315 .245 และ .110 ตามลำดับ

คำสำคัญ: ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม, จิตวิทยาเชิงบวก, สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, ครอบครัวในชุมชนอาคารสูง ,ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ

Abstract

The objectives of this research were 1) to study the contexts of environment and positive psychology factors towards Buddhist holistic health of families in the high-rise community 2) to analyze the causal of environment and positive psychology factors towards Buddhist holistic health of families in the high-rise building community and 3) to present model of environment and positive psychology factors towards Buddhist holistic health of families in the high-rise community. The sample group of qualitative data were of 30 people who living in the high-rise buildings in Bangkok and the sample group of quantitative data with sample random sampling s consisted of 360 people who living in the high-rise buildings. The tools of data collection were questionnaires and in-depth interview form. The statistics used to analyze the data were stepwise multiple regression analysis.

Research findings were as follow:

1. The contexts of environment and positive psychology factors were good self, family and community health management factor 2. The happy family



factors were related to all aspects the Buddhist holistic health. The highest relation is intellectual well-being significantly at .01 level and also found the significantly relation between the happy community and the Buddhist holistic health at the level .01 3. In Model of environment and positive psychology factors towards Buddhist holistic health of families in the high-rise building community, the four major variables to predict the Buddhist holistic health which were self- efficacy, elasticity, happy family and happy community can predict on the Buddhist holistic health between 64% to 75% ($\beta = .372, .315, .245$ and $.110$) ($\beta = .372, .315, .245$ and $.110$, respectively)

Keywords: The contexts of environment, Positive psychology factors, Buddhist holistic health, A Causal Relation.

บทนำ

ในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมาได้เกิดการปฏิรูปแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพที่หันมาเน้นเรื่อง สุขภาพแบบองค์รวม โดยมองว่าสุขภาพมิใช่เป็นเพียงการตั้งรับเพื่อซ่อมสุขภาพเท่านั้น แต่ส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดการดูแลสุขภาพโดยถ้วนหน้ากัน อันจะก่อให้เกิดสุขภาวะอันสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายจิตใจและสังคม ซึ่งเป็นการบูรณาการเชื่อมโยงวิถีชีวิตที่มีสติปัญญา กับปัจจัยทั้งด้านชีวภาพ จิตใจ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองสังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศไทยได้เล็งเห็นความสำคัญของครอบครัวจึงมีนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนสถาบันครอบครัวให้เข้มแข็งมาโดยตลอด จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559) เน้นการพัฒนาบุคคลให้เป็นคนที่สมบูรณ์ เสริมสร้างทักษะชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและถูกต้อง โดยเฉพาะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สามารถจัดการ ควบคุมดูแลอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีความรู้ ความเข้าใจในหลักโภชนาการ การออกกำลังกาย และการใช้เวลาอย่างสร้างสรรค์และมีคุณภาพ นอกจากนี้รัฐบาลได้ส่งเสริมการพัฒนาสุขภาพของครอบครัว ชุมชนด้วยการเสริมสร้างความรู้และปรับเจตคติด้านสุขภาพผ่านสถาบันครอบครัว และสถาบันท้องถิ่นหรือชุมชน ได้แก่ โรงเรียน โรงพยาบาล องค์กรปกครองท้องถิ่น เป็นต้น (อังคินันท์ อินทรกำแหง และ ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล, 2560)



โดยวัตถุประสงค์และเป้าหมายการพัฒนาในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ฉบับที่ 12 (2560 – 2564) ข้อ 3.1. วัตถุประสงค์ 3.1.1. เพื่อวางรากฐานให้คนไทยเป็นคนที่ สมบูรณ์ มีคุณธรรมจริยธรรม มีระเบียบ วินัย ค่านิยมที่ดี มีจิตสาธารณะ และมีความสุข โดยมี สุขภาวะและสุขภาพที่ดี ครอบคลุมรอบด้าน ตลอดจนเป็นคนเก่งที่มีทักษะความรู้ความสามารถ และพัฒนาตนเองได้ต่อเนื่องตลอดชีวิต เพื่อให้คนไทยมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคม ได้รับความเป็นธรรมในการเข้าถึงทรัพยากรและบริการทางสังคมที่มีคุณภาพ (สำนักงาน คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ม.ป.ป.) โดยที่ผ่านมาสำนักงาน คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและ สังคมแห่งชาติ (สศช.) ได้จัดทำเอกสาร เรื่อง “ทิศทาง ของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12” พบว่า โครงสร้างประชากร เปลี่ยนแปลงเข้าสู่การเป็นสังคมสูงวัย แต่ยังคงมีปัญหาทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพของ ประชากรในทุกช่วงวัย เนื่องจากปัจจัยหลัก ได้แก่ ครึ่งเรือนไทยโดยเฉลี่ยมีขนาดลดลงและ รูปแบบของครอบครัวเปลี่ยนแปลง มีหลากหลายรูปแบบมากขึ้น ส่งผลให้ความสัมพันธ์ทาง สังคมและครอบครัวเปลี่ยนแปลงไป ทำให้ครอบครัวเสี่ยงต่อการล่มสลายและคนไทยยังมี ปัญหาเชิงคุณภาพทั้งด้านสุขภาพ การเรียนรู้และคุณธรรมจริยธรรม โดยคนไทยมีอายุเฉลี่ย สูงขึ้น อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดของคนไทย ปี 2557 เพศชาย 71.3 ปี เพศหญิง 78.2 ปี แต่ เสียชีวิตก่อนวัยอันควรจากโรคและการบาดเจ็บ เนื่องจากโรคไม่ติดต่อและอุบัติเหตุ นอกจากนี้ กำลังแรงงานกลุ่มเจนเอเรชั่นวายประชากร กลุ่มเจนเอเรชั่น Y (Gen Y) ประชากรที่เกิดช่วงปี 2525-2546 ซึ่งมีจำนวนร้อยละ 27 ของประชากรในปี 2553 มีลักษณะความเป็นปัจเจกสูง ไม่ให้ความสำคัญกับการมีครอบครัว ส่งผลต่อรูปแบบการประกอบอาชีพและอัตราการเจริญ พันธ์รวมของประเทศในอนาคต จากการทบทวนเอกสารดังกล่าวจะเห็นได้ว่า กระบวนการพัฒนาสุขภาพของประชาชนให้ไปสู่การมีสุขภาวะทั้งมิติทางกาย จิต สังคมและ ปัญญา เป็นเป้าหมายสำคัญหนึ่งในการพัฒนาประเทศ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช)

โดยการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สนใจศึกษากลุ่มตัวอย่างเป็นคนที่อาศัยอยู่ในอาคารสูง ในชุมชนเมืองใหญ่ เช่น อาคารในอาคารชุด คอนโดมิเนียม ซึ่งส่วนใหญ่มีวิถีชีวิตที่เร่งรีบ ต้องใช้ ชีวิตภายใต้ภาวะความกดดันจากสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ขาดสารที่มากมายและ ระดับการแข่งขันที่รุนแรงตลอดเวลา สภาพเช่นนี้ก่อให้เกิดความขัดแย้งกับธรรมชาติของ ร่างกายและจิตใจที่ส่งผลให้ชีวิตเสียสมดุล ซึ่งนพ.ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์ ผู้อำนวยการสำนัก



สนับสนุนการพัฒนาระบบสุขภาพ กล่าวว่า จากการสำรวจพฤติกรรมของผู้อยู่อาศัยอาคารชุดใน กรุงเทพมหานคร พบว่า มีวิถีชีวิตที่เร่งรีบตอนเช้ากลับค่ำส่งผลต่อสภาวะความเครียดขาดปฏิสัมพันธ์ของผู้อยู่อาศัย ละเลยกฎการอยู่ร่วมกัน มีลักษณะครอบครัวเดี่ยวที่มีแนวโน้มเข้าสู่สังคมสูงอายุ ขาดการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมและเสี่ยงต่อโรคตึกเป็นพิษ (SBS) ซึ่งมีอาการปวดหัว คลื่นไส้ คัดจมูก ไอ จาม เกิดผดผื่นคัน ระคายเคืองตา เนื่องจากระบบหมุนเวียนอากาศ ฝุ่นละอองและเชื้อโรครายในตึก (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), 2560) จากการการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมาทุนจิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับสภาวะทางจิต พบว่า เป้าหมายของจิตวิทยาเชิงบวก คือ การพัฒนาคนให้มีความสุข และสอดคล้องกับการศึกษาของ ญัฐวุฒิ อรินทร์ (ญัฐวุฒิ อรินทร์, 2555) ที่ผลการศึกษาพบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีอิทธิพลต่อสภาวะทางจิต (Psychological well-being) และพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติงานของบุคลากรสาธารณสุขพบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีอิทธิพลทางตรงต่อสภาวะทางจิต และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลางส่งผ่านไปยังตัวแปรผลด้านสภาวะทางจิต สอดคล้องกับงานวิจัยของ (อมราพร สุการ, 2558) พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีอิทธิพลโดยตรงกับความสุขที่แท้จริง และตัวแปรทุนทางจิตวิทยาได้รับอิทธิพลทางตรงจาก บุคลิกภาพแบบเข้มแข็ง การสนับสนุนจากครอบครัว การสนับสนุนจากครู และการสนับสนุนจากเพื่อน

จากสภาพสถานการณ์ดังกล่าวข้างต้น วิจัยได้ตระหนักและเห็นความสำคัญประเด็น การส่งเสริม สภาวะองค์รวมสำหรับผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงในเขตกรุงเทพมหานคร โดยศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่ส่งผลต่อสภาวะองค์รวมตามแนวพุทธของผู้อาศัยในชุมชนอาคารสูง เพื่อเสนอรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง อันจะนำไปสู่การทำการกิจกรรมเพื่อขับเคลื่อนงานสร้างสภาวะของผู้อยู่อาศัยในอาคารสูงต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาสภาพบริบทด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับสภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง



2) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยความสัมพันธ์เชิงสาเหตุด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง

3) เพื่อนำเสนอรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง

วิธีการดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการวิจัยออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ศึกษารายกรณี และ ระยะที่ 2 วิธีการวิจัยเชิงปริมาณ มีขอบเขตการวิจัยดังนี้

ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ สถานภาพ การศึกษา รายได้/เดือน จำนวนปีของการอาศัยในอาคารชุด เป็นต้น

2. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม มีตัวแปรย่อย ได้แก่ ครอบครัว เป็นสุข ชุมชนเป็นสุข และตัวแปรจิตวิทยาเชิงบวก มีตัวแปรย่อย ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตน ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความยืดหยุ่นทางอารมณ์

3. ตัวแปรตาม ได้แก่ สุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธ วัดจากตัวแปรย่อย 4 ตัว ได้แก่ 1) สุขภาวะทางกาย 2) สุขภาวะทางสังคม 3) สุขภาวะทางจิตใจ 4) สุขภาวะทางปัญญา

ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรในการศึกษา คือ ผู้อยู่อาศัยในอาคารชุดในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 36,567 คน (บริษัท เอสเอ็มซี พร็อพเพอร์ตี้ชอปรด์ จำกัด, 2561)

ผู้ให้ข้อมูลหลัก

การศึกษาเชิงคุณภาพ ระยะที่ 1 เป็นการศึกษารายกรณี คัดเลือกตัวแทนผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นคู่สามีและภรรยาที่อาศัยอยู่ร่วมกัน ที่มีสุขภาพดี สนใจดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ การเข้าร่วมกิจกรรมส่วนกลาง และอาศัยอยู่ในอาคารชุดต่อเนื่องมาอย่างน้อย 10 ปี โดยเลือก



กรณีศึกษาแบบยึดจุดมุ่งหมายของการศึกษาเป็นหลัก (Purposive sampling) จำนวน 15 คู่
รวม 30 คน

กลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาเชิงปริมาณในระยะที่ 2 การศึกษาเชิงปริมาณในระยะที่ 2 กลุ่มตัวอย่าง
ในการวิจัยนี้ สุ่มเลือกครอบครัวที่อยู่ในอาศัยชุดประเภทอยู่อาศัย 1) เขตสาทร 2) เขตราชเทวี
3) เขตสุขุมวิท ประเภทอาคารชุดระดับปานกลาง พื้นที่ขนาด 80-120 ตารางเมตร และ
ระดับสูงมีพื้นที่ขนาด 200 ตารางเมตร ขึ้นไป กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย จำนวน
360 คน

สรุปผลวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยขอสรุปผลการศึกษา
ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้การวิจัย ดังนี้

1. สภาพบริบทด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวก พบว่า ปัจจัยบริบท
สภาพแวดล้อม ประกอบด้วย ปัจจัยการจัดการสุขภาวะตนเองและครอบครัว ได้แก่
1) การดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว 2) การใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการ
ดำเนินชีวิต 3) ความภูมิใจที่ตนเองมีคุณค่าต่อครอบครัวและสังคม 4) การส่งเสริมความสุขใน
อยู่ร่วมกันของครอบครัว ปัจจัยการจัดการสุขภาวะชุมชน 1) การมีส่วนร่วมในชุมชน
2) การพกฎเกณฑ์ข้อบังคับและดูแลรักษาทรัพย์สินส่วนรวม 3) ประพฤติตนไม่เบียดเบียนผู้อื่น
และสังคม 4) การช่วยเหลือและเกื้อกูลกัน 5) การเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน และปัจจัยทาง
จิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย ปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวก 1) การรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน
2) การเปิดใจพูดคุยกัน 3) ความอดทน อดกลั้นต่อการแก้ปัญหาครอบครัว 4) ความรักและ
ความเมตตาต่อกัน 5) การมีสติและความรอบคอบในการแก้ปัญหา

2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ อาชีพ สถานภาพ
ระดับการศึกษา รายได้/เดือน จำนวนปีของการอาศัยอยู่ในอาคารสูง และการเข้าร่วมกิจกรรม
ทางพระพุทธศาสนากับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธทั้งในภาพรวมและรายด้าน พบว่า เพศ อายุ
ระดับการศึกษา รายได้/เดือนและการเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา มีความสัมพันธ์



ทางบวกกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทั้งในภาพรวมและรายด้าน สำหรับสถานภาพและจำนวนปีของการอาศัยอยู่ในอาคารสูงไม่มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ

นอกจากนี้ยังพบว่า ปัจจัยด้านครอบครัวเป็นสุขมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทุกด้าน และด้านที่มีความสัมพันธ์สูงที่สุดคือ ด้านสุขภาวะทางปัญญา โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันเท่ากับ .616 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 หมายความว่า ผู้อาศัยอาคารสูงที่มีครอบครัวเป็นสุขสูงจะมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ด้านสุขภาวะทางปัญญาสูง และพบว่าและพบความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนเป็นสุขกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันเท่ากับ .454** .598** .453** และ .550** ตามลำดับ ซึ่งสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทางสังคมมีความสัมพันธ์สูงที่สุด หมายความว่า ผู้อาศัยอาคารสูงที่ชุมชนเป็นสุขสูงจะมีสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทุกด้านสูง สำหรับจิตวิทยาเชิงบวก ด้านมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์กับครอบครัวเป็นสุข ชุมชนเป็นสุข และสุขภาวะองค์รวมทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันเท่ากับ .526** .480** .477** .543** .547** และ .491** ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในอาคารชุด จะมีคะแนนสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธอยู่ในระดับดี

3. รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูงสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อพิจารณาการทำนายของตัวแปรอิสระทั้ง 6 ตัว ได้แก่ ตัวแปรจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง มองโลกในแง่ดี ความหยุ่นตัว ตัวแปรครอบครัวเป็นสุข และตัวแปรชุมชนเป็นสุขพบว่า ตัวทำนายทั้ง 4 ตัว การรับรู้ความสามารถของตนเองความหยุ่นตัวตัวแปรครอบครัวเป็นสุข และตัวแปรชุมชนเป็นสุข) ร่วมกันทำนายสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธโดยมีปริมาณการทำนายอยู่ระหว่างร้อยละ 64.00 ถึง ร้อยละ 75.40 มีตัวทำนายสำคัญ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเองความหยุ่นตัว ตัวแปรครอบครัวเป็นสุข และตัวแปรชุมชนเป็นสุข ค่าเบต้า .372 .315 .245 และ .110 ตามลำดับ สำหรับสมการในการทำนายสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในภาพรวม และกลุ่มเพศ เมื่อใส่ตัวแปรอิสระทุกตัวเข้าไปทำนาย โดยกำหนดให้ 1) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy: SE) 2) ความหวัง (Hope) 3) มองโลกในแง่ดี (optimistic) 4) ความหยุ่นตัว (Elasticity: EL) 5)



ครอบครัวเป็นสุข (Happy family: HF) และ 6) ตัวแปรชุมชนเป็นสุข (Happy community: HC) พบสมการทำนายสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธในภาพรวม = $.372 \text{ SE} + .315 \text{ EI} + .245 \text{ HF} + .110 \text{ HC}$ ส่วนสมการทำนาย สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ (กลุ่มเพศชาย) = $.283 \text{ SE} + .333 \text{ HF} + .334 \text{ HC}$ และสมการทำนายสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ (กลุ่มเพศหญิง) = $.219 \text{ SE} + .188 \text{ Optimistic} + .405 \text{ HF} + .276 \text{ HC}$

อภิปรายผล

ในส่วนนี้ผู้วิจัยอภิปรายตามวัตถุประสงค์และผลทดสอบตามสมมุติฐานดังนี้

จากผลวิจัยเชิงคุณภาพที่พบว่า ปัจจัยบริบทสภาพแวดล้อมเกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ ได้แก่ การจัดการสุขภาวะที่ดีต่อตนเอง ครอบครัวและชุมชน ประกอบด้วย 1) การดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว 2) การใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการดำเนินชีวิต 3) ความภูมิใจที่ตนเองมีคุณค่าต่อครอบครัวและสังคม 4) การส่งเสริมความสุขในอยู่ร่วมกันของครอบครัว 5) การมีส่วนร่วมสร้างชุมชนมีสุข และปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย ปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวก 1) การรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน 2) การเปิดใจพูดคุยกัน 3) ความอดทน อดกลั้นต่อการแก้ปัญหาครอบครัว 4) ความรักและความเมตตาต่อกัน 5) การมีสติและความรอบคอบในการแก้ปัญหา จะเห็นได้ว่าสภาพของการอยู่ร่วมกันของครอบครัว เป็นภาวะที่สมาชิกของครอบครัว ได้แก่ คู่สมรส ที่อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ สมาชิกในครอบครัวมีเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน และปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์กรรวม คุณลักษณะด้านบวกของคู่สมรสที่อาศัยอยู่ร่วมกัน มีวิธีคิดและหลักปฏิบัติอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมดังกล่าวเป็นวิธีคิดและหลักปฏิบัติในการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว การรู้จักการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ทั้งดูแลตนเองและสมาชิกครอบครัว มีกิจกรรมร่วมกันการออกกำลังกาย การพักผ่อนหย่อนใจ การดูแลสุขภาพทางใจ การปฏิบัติกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา การมีส่วนร่วมกิจกรรมชุมชน สะท้อนให้เห็นถึงการมีสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวอยู่ในระดับดี อาจสืบเนื่องมาจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักครั้งนี้ เป็นผู้ที่อาศัยอยู่ในอาคารชุดมากกว่า 10 ปี และมีอายุส่วนใหญ่มากกว่า 40 ปี ขึ้นไป ประกอบอาชีพและมีรายได้ที่มั่นคง เช่น แพทย์ ทนาย เจ้าของธุรกิจส่วนตัว เป็นต้น ประสบความสำเร็จในชีวิตในระดับหนึ่ง



นอกจากนี้ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก อาศัยอยู่ในอาคารชุดประเภทที่พักอยู่ในระดับดีในชุมชนเมือง โดยปัจจัยส่วนบุคคลเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเชิงบวกและสุขภาวะองค์รวม เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับข้อค้นพบของ อังคินันท์ อินทรกำแหง และ ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล (อังคินันท์ อินทรกำแหง และ ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล, 2560) ที่พบว่า เจตคติที่ดีต่อสุขภาพจึงส่งผลให้ปัจจัยจิตวิทยาเชิงบวกนั้นมีความเข้มแข็งขึ้นที่จะมีอิทธิพลต่อสุขภาวะครอบครัวที่วัดทั้งด้านกาย จิต สังคมและจิตวิญญาณในเชิงคุณธรรม 1) สุขภาวะด้านร่างกายและจิตใจของตนเองและคู่สมรส 2) ความยึดมั่นคุณธรรมของตนเองและคู่สมรส และ 3) สัมพันธภาพที่ดีระหว่างคู่สมรส นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลหลัก มีความความพอใจ ที่อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างสุข มีส่วนร่วมในชุมชน ความรู้สึกภูมิใจ อบอุ่นใจที่อาศัยในชุมชน มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาและความ เป็นหนึ่งเดียวกัน เคารพกฎเกณฑ์ของการอยู่ร่วมกัน เคารพกฎเกณฑ์ข้อบังคับและดูแลรักษาทรัพย์สินส่วนรวม ประพฤติตนไม่เบียดเบียนผู้อื่นและสังคม ร่วมกิจกรรมในอาคารชุดและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รู้สึกตนเองมีคุณค่าต่อสังคม สอดคล้องแนวคิดการสนับสนุนทางสังคม ที่อธิบายไว้ว่า การมีส่วนร่วมในสังคม และผูกพันเป็นส่วนร่วมซึ่งกันและกัน การผสมผสานเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social integration) เป็นการเปิดโอกาสที่บุคคลสามารถเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม มีโอกาสแข่งขันแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน รวมทั้งแสดงความห่วงใยเข้าใจต่อกันและหากขาดการสนับสนุนชนิดนี้ทำให้บุคคลรู้สึกโดดเดี่ยวจากสังคม กำลังใจที่มีคุณค่า อันเป็นที่ยอมรับของสมาชิกในครอบครัว และสังคมถ้าขาดการสนับสนุนชนิดนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกขาดความเชื่อมั่น หรือไร้ประโยชน์ ช่วงที่บุคคลเผชิญกับความเครียด หรือภาวะวิกฤตถ้าขาดการสนับสนุนชนิดนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง (อังคินันท์ อินทรกำแหง, 2558)

นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลหลัก มีปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวม คุณลักษณะด้านบวกของคู่สมรสที่อาศัยอยู่ร่วมกัน มีวิถีคิดและหลักปฏิบัติอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ได้แก่ ความอดทน ให้ความรักและความเมตตา การรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน เปิดใจพูดคุยกัน มีความอดทนและมีสติรอบคอบในการดำเนินชีวิต เป็นไปในทิศทางเดียวกันทัศนะของอังคินันท์ อินทรกำแหง และ ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล (อังคินันท์ อินทรกำแหง และ ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล, 2560) ที่อธิบายไว้ว่า จิตวิทยาเชิงบวกนั้นเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงอยู่ร่วมกันของคู่สมรสที่จะนำพาให้ครอบครัวนั้นมีสุขภาวะที่ดีได้ เพราะ จิตวิทยาเชิงบวก เป็นการ



รับรู้ถึงความเชื่อมั่นในการพัฒนาสภาวะจิตใจทางบวกของบุคคล ที่มีความตั้งใจ มีแนวทางชัดเจนเพื่อไปสู่เป้าหมาย มองสถานการณ์ต่างๆ ในด้านดี มีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถทำงานต่างๆ ให้สำเร็จได้ แม้ว่าจะต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ก็ตาม ซึ่งแนวคิดของทุนจิตวิทยาเชิงบวกนั้นประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความมั่นใจในความสามารถของตนเอง และความหย่อนตัว โดยทุกองค์ประกอบจะทำงานอย่างเป็นวงจรต่อเนื่องกันไป เกื้อหนุนการทำงานซึ่งกันและกัน

จากผลวิจัยทดสอบสมมุติฐานที่พบว่า ปัจจัยด้านครอบครัวเป็นสุขมีความสัมพันธ์กับสภาวะองค์รวมแนวพุทธทุกด้าน และด้านที่มีความสัมพันธ์สูงที่สุดคือ ด้านสภาวะทางปัญญา อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และพบว่าและพบความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนเป็นสุขกับสภาวะองค์รวมแนวพุทธทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ซึ่งสภาวะองค์รวมแนวพุทธทางสังคมมีความสัมพันธ์สูงที่สุดหมายความว่า ผู้อาศัยอาคารสูงที่ชุมชนเป็นสุขสูงจะมีสภาวะองค์รวมแนวพุทธทุกด้านสูง สำหรับจิตวิทยาเชิงบวก ด้านมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์กับครอบครัวเป็นสุข ชุมชนเป็นสุข และสภาวะองค์รวมทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในอาคารชุด จะมีคะแนนสภาวะองค์รวมแนวพุทธอยู่ในระดับดี ผลวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่กล่าวว่า การไปทำบุญตามเทศกาลหรือวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ได้มีโอกาสไปปฏิบัติธรรมต่างจังหวัดบ้าง เป็นการช่วยเติมพลังชีวิต ทำให้จิตใจสงบ ลดความฟุ้งซ่าน จากการใช้ชีวิตที่เร่งรีบจากการทำงาน ทำให้รู้จักวิธีเพิ่มความสงบในใจให้เกิดขึ้นได้ ทำให้ลดความโกรธลงไม่หงุดหงิดกับสิ่งต่างๆ ที่มากระทบ ประเด็นข้อค้นพบดังกล่าว สะท้อนให้เห็นว่า การอยู่ร่วมกันของครอบครัวเป็นสุข เป็นสภาวะสภาวะของบุคคลที่แสดงออกถึงการรู้จักการดำเนินชีวิตแบบไม่ประมาท ทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม รู้จักแสวงหาความรู้ใหม่ๆ เพื่อพัฒนาตนเอง มีใจสงบนิ่งยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต และรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เมื่อปัญหาเข้ามาในชีวิต โดยจะเห็นได้ว่า การมองโลกในแง่ดี จะช่วยให้ครอบครัวเป็นสุข ชุมชนเป็นสุข และสภาวะองค์รวม

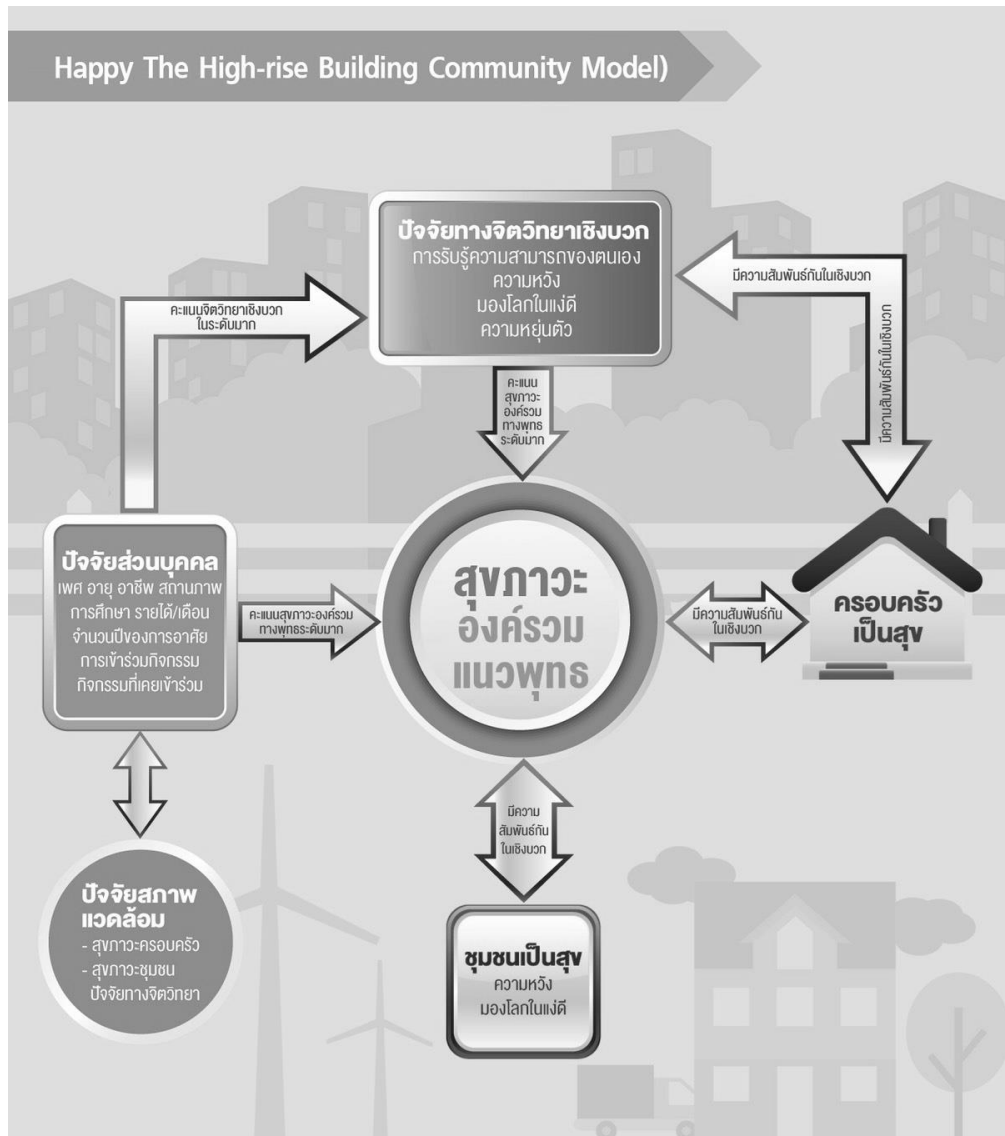
จากผลวิจัยที่พบว่า รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสภาวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูงสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อพิจารณาการทำนายของตัวแปรอิสระทั้ง 6 ตัว ได้แก่จิตวิทยาเชิงบวก



รายด้าน ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง มองโลกในแง่ดี ความหย่นตัว ตัวแปรรอบครัวเป็นสุข และตัวแปรชุมชนเป็นสุขพบว่า ตัวทำนายทั้ง 4 ตัว การรับรู้ความสามารถของตนเองความหย่นตัวตัวแปรรอบครัวเป็นสุข และตัวแปรชุมชนเป็นสุข ร่วมกันทำนายสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธโดยมีปริมาณการทำนายอยู่ระหว่างร้อยละ 64.00 ถึง ร้อยละ 75.40 มีตัวทำนายสำคัญ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเองความหย่นตัว ตัวแปรรอบครัวเป็นสุข และตัวแปรชุมชนเป็นสุขนั้น แสดงให้สะท้อนให้เห็นว่า ถ้าบุคคลอาศัยใน บริบทสภาพแวดล้อมดี อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ สมาชิกในครอบครัวมีเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน มีการช่วยเหลือและมีกำลังใจให้แก่กันและกัน เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ชุมชนเป็นสุข ที่อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างสุข มีส่วนร่วมในชุมชน ความรู้สึก ภูมิใจ อบอุ่นใจที่อาศัยในชุมชน มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาและความเป็นหนึ่งเดียวกันของ สมาชิกในชุมชน เป็นตัวทำนายให้สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธสูงตามด้วย ดังคำอธิบายของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2541) ที่อธิบายว่า การพัฒนาจะเป็นไปพร้อมกันทั้ง 4 ด้าน คือ 1) พัฒนาด้านกาย เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ กับสิ่งแวดล้อมทางด้านวัตถุและเทคโนโลยี ให้สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกหรือพฤติกรรม ที่แสดงออกทางกายได้อย่างเหมาะสม 2) พัฒนาด้านพฤติกรรม(ศีล) หรือวิถีการใช้ชีวิต ตลอดจน การทำมาหาเลี้ยงชีพ เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาคนให้มีศีล คือ วินัย เพราะวินัย เป็นตัวการ จัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา 3) พัฒนาด้านจิตใจ (สมาธิ) เช่นพัฒนา คุณธรรม ความเข้มแข็ง มั่นคงของจิตใจและสภาพจิตที่ดีงาม รวมทั้งความสุข 4) พัฒนาด้าน ปัญญา(ปัญญา) คือความรู้ความเข้าใจต่างๆ รวมทั้งแนวความคิด ทศนคติ และค่านิยม ในการ ฝึกฝนหรือพัฒนาด้านความรู้ ความเข้าใจ ทำได้โดยรู้จักไตร่ตรอง วินิจฉัย ตรวจสอบโดยอาศัย เหตุผล เพื่อให้เข้าใจความเป็นจริง การพัฒนาทั้ง 4 ด้านนี้จะต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ซึ่งหาก พัฒนาได้ทั้ง 4 ด้านแล้วจะทำให้ชีวิตมีแต่ความดีงาม ซึ่งจะนำไปสู่การเข้าถึงอิสรภาพและสันติ สุขที่แท้จริง ความมีอิสรภาพสามารถวัดได้ ฉะนั้น “การพัฒนาที่เดินไปสู่ความมีอิสรภาพ จะมี ลักษณะอย่างหนึ่ง คือ พึ่งตนเองได้มากขึ้น” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2541)



สรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย พบว่า รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชนอาคารสูง (ชุมชนอาคารสูงต้นแบบมีสุข:Happy The High-rise Building Community Model)





Happy- Factor of Environment ปัจจัยบริบทสภาพแวดล้อม พบว่า ปัจจัยการจัดการสุขภาวะตนเองและครอบครัว ได้แก่ 1) การดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว 2) การใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการดำเนินชีวิต 3) ความภูมิใจที่ตนเองมีคุณค่าต่อครอบครัวและสังคม 4) การส่งเสริมความสุขในอยู่ร่วมกันของครอบครัว ปัจจัยการจัดการสุขภาวะชุมชน 1) การมีส่วนร่วมในชุมชน 2) เคารพกฎเกณฑ์ข้อบังคับและดูแลรักษาทรัพย์สินส่วนรวม 3) ประพฤติตนไม่เบียดเบียนผู้อื่นและสังคม 4) การช่วยเหลือและเกื้อกูลกัน 5) การเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน

Happy –Factor of Psychological well being ปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกของครอบครัว ประกอบด้วย 1) การรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน 2) การเปิดใจพูดคุยกัน 3) ความอดทน อดกลั้นต่อการแก้ปัญหาครอบครัว 4) ความรักและความเมตตาต่อกัน 5) การมีสติและความรอบคอบในการแก้ปัญหา

Happy -Family ประกอบด้วย ภาวะที่สมาชิกของครอบครัว ได้แก่ คู่สมรส ที่อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ สมาชิกในครอบครัวมีเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน มีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน มีการช่วยเหลือและมีกำลังใจให้แก่กันและกัน เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น

Happy -Community ประกอบด้วย ความพอใจที่อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างสุข มีส่วนร่วมในชุมชน ความรู้สึกภูมิใจ อบอุ่นใจที่อาศัยในชุมชน มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาและความเป็นหนึ่งเดียวกันของสมาชิกในชุมชน

Happy –Activity ประกอบด้วย ความมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกันในชุมชน สร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนบ้าน เข้าร่วมกิจกรรมสันตนาการ กิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ร่วมกัน

จากข้อค้นพบดังกล่าว เป็นแนวทางการส่งเสริมให้มีกิจกรรมร่วมกันในชุมชน ความเป็นน้ำหนึ่งเดียวกัน ผ่านกิจกรรมหลากหลาย โดยเฉพาะ กิจกรรมทางพระพุทธศาสนา จะสามารถนำไปเป็นแนวปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวเพื่อนำไปสู่ความสุขยั่งยืนของชุมชน



ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1. จากผลวิจัยพบว่า ปัจจัยบริบทสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพองค์รวมแนวพุทธ ดังนั้นการส่งเสริมให้มีกิจกรรมร่วมกันในชุมชน มีความเป็นน้ำหนึ่งเดียวกันผ่านกิจกรรมหลากหลาย โดยเฉพาะ กิจกรรมทางพระพุทธศาสนา จะสามารถนำไปเป็นแนวปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพะองค์รวมของครอบครัวเพื่อนำไปสู่ความสุขยั่งยืนของชุมชนได้

2. นำชุดความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพะองค์รวมตามแนวพุทธสำหรับ ครอบครัว หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้จัดการโครงการหรือนิติบุคคล โดยพัฒนาให้มีความรู้เรื่องสุขภาพที่ดีทั้ง 4 มิติ ได้แก่ กาย จิตใจ สังคม และปัญญา เพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพะองค์รวมแนวพุทธให้เหมาะสมกับบริบทชุมชนอาคารสูงในแต่ละพื้นที่

3. จากผลการวิจัยพบว่า จิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับสุขภาพะองค์รวมแนวพุทธ ดังนั้น การจัดกิจกรรมให้เกิดคุณลักษณะทางด้านบวก ควบคู่กับการส่งเสริมสุขภาพะองค์รวมของครอบครัวและชุมชน ตลอดจนการสร้างเครือข่ายการสร้างเสริมสุขภาพะองค์รวมเชิงบูรณาการทุกภาคส่วน และสร้างความเข้าใจและความร่วมมือในส่งเสริมสุขภาพะองค์รวมแนวพุทธระหว่างภาครัฐ องค์กรเอกชน ชุมชน และประชาชน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรนำผลการวิจัยครั้งนี้ ไปสร้างชุดกิจกรรมโมเดลต้นแบบ ทดลองใช้กับพื้นที่ชุมชนอาคารสูงระดับต่างๆ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เพื่อหารูปแบบชุมชนอาคารสูงเป็นสุขต้นแบบ และสร้างเกณฑ์ตัวชี้วัดสุขภาพะองค์รวมตามแนวพุทธในเขตชุมชนเมือง เพื่อหาองค์ประกอบตัวชี้วัดสุขภาพะองค์รวมแนวพุทธ เป็นแนวทางในการออกแบบอาคารชุดและส่งเสริมกิจกรรมพื้นที่ส่วนกลางให้ผู้อยู่อาศัยมีส่วนร่วมกิจกรรมและมีจิตอาสาร่วมกันในพื้นที่ส่วนกลางเพื่อลดปัจจัยบุคคลในลักษณะต่างคนต่างอยู่ และเป็นแนวทางในการลดปัจจัยเสี่ยงด้านความเครียดและสุขภาพจิต



เอกสารอ้างอิง

- ณัฐวุฒิ อรินทร์. (2555). การศึกษาปัจจัยเหตุและผลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาวะทางจิตและพฤติกรรม การปฏิบัติงานภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบของของบุคลากรสาธารณสุขในจังหวัดชายแดนภาคใต้. ปรินญาตฤณีบัณฑิต. สาขาวิจัยพฤติกรรมประยุกต์. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บริษัท เอสเอ็มซี พร็อพเพอร์ตี้ชอปรต์ จำกัด. (2561). ข้อมูลการบริหารอสังหาริมทรัพย์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2541). ธรรมกับการพัฒนาชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 3 . กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (ม.ป.ป.). ทิศทางแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12. เรียกใช้เมื่อ 18 กันยายน 2560 จาก จังหวัดสุโขทัย: <http://www.sukhothai.go.th/mainredcross/71.pdf>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (15 มิถุนายน 2560). สสส.จับมือ กทม.- แอล.พี.เอ็น. สร้างแกนนำสร้างสุขในชุมชนตึกสูง. เรียกใช้เมื่อ 30 ธันวาคม 2560 จาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) : <http://www.thaihealth.or.th>
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (ม.ป.ป.). เรียกใช้เมื่อ 9 กันยายน 2560 จาก www.nesdb.go.th/ewt_w3c/more_news.php?cid=
- อมราพร สุรการ. (2558). ปัจจัยเชิงเหตุและผลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อความสุขที่แท้จริงและพฤติกรรม การเรียนของนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยภาครัฐ. วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปีที่ 7 ฉบับที่ 1.
- อังคินันท์ อินทรกำแหง. (2558). การเตรียมพร้อมสู่การทำงานอาสาและพัฒนา รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการจัดการสุขภาวะตนเองที่เกี่ยวข้องกับการทำงานอาสาของบุคลากรมหาวิทยาลัย. รายงานวิจัย. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อังคินันท์ อินทรกำแหง และ ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล. (2560). อิทธิพลของจิตวิทยาเชิงบวกและบรรทัดฐานทางสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและสุขภาวะ



ครอบครัวยโดยส่งผ่านความรอบรู้ด้านสุขภาพของครอบครัวยในชุมชนกึ่งเมือง : การวิจัย
ผลงานวิจัย. รายงานวิจัย. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.