



สัจธรรม
ช่วยเขียนเป็นสุข
สร้างอย่างไรให้เกิดจริง

ที่ปรึกษา

เสรี พงศ์พิศ

อำพล จินดาวัฒนะ

करणิการ์ บรรเทงจิตร์

ปิติพร จันทรทัต ณ อยุธยา

ผู้เขียน นพ.พินิจ ฟ้าอำนวยผล

ผู้เรียบเรียง อภิญา ตันทวีวงศ์

กองบรรณาธิการ

อรพรรณ ศรีสุขวัฒนา

สมพร เฟ็งคำ

พลินี เสริมสินสิริ

สนับสนุนการพิมพ์โดย

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

จัดพิมพ์โดย

สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรช.)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๔๘

จำนวนพิมพ์ ๑,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ วิชาการพิมพ์

2136

WA 540.JT3 0253ศ 2548



* R H 0 0 0 0 0 0 0 1 4 1 *

สังคมอยู่เย็นเป็นสุขสร้างอย่างไร...

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ

คำนำ

คำว่า “อยู่เย็นเป็นสุข” เป็นคำที่ปรากฏในสังคมไทยมาเนิ่นนาน และมีความหมายที่เป็นมงคล เพราะสื่อถึงสภาพอุดมคติแห่งการมีชีวิตอยู่อย่างสมดุล ทางร่างกายและจิตใจท่ามกลางเครือญาติ ชุมชน และสังคม

บนเส้นทางการพัฒนาสังคมไม่ว่าของสังคมไทยหรือสังคมใดต่างก็ล้วนเป็นไปเพื่อบรรลุถึงเป้าหมายนี้ทั้งสิ้น ทว่า สภาพความเป็นไปที่ปรากฏอยู่ในโลกปัจจุบัน ไม่ว่าจะสะท้อนผ่านการสัมผัสด้วยการเห็น การฟัง การอ่าน หรือจากการทบทวนความรู้สึกภายในของผู้คนในสังคม ดูช่างทำทลายอย่างยิ่งว่า สังคมของเรา กำลังก้าวไปสู่ภาพที่คาดหวังดังกล่าวหรือไม่

อาจเป็นเพราะความฉงนฉงายต่อสภาพความขัดแย้งดังที่กล่าวมา จึงเกิดปรากฏการณ์ในเชิงทบทวน ตรวจสอบ และตั้งคำถามต่อทิศทางการพัฒนาสังคมในปัจจุบันว่า นำพาไปสู่ “ความสุข” จริงแท้หรือไม่ ที่น่าสนใจอย่างยิ่งก็คือ การแสวงหาคำตอบดังกล่าวเป็นการเคลื่อนไหวที่เริ่มจากจุดเล็กจุดน้อยอย่าง

มิได้นัดหมาย และกลายเป็นกระแสใหญ่ที่เคลื่อนไหวสอดรับกัน
ทั่วโลกอยู่ในขณะนี้

สมัชชาสุขภาพ เป็นกลไกสำคัญในการหลอมรวมพลังความคิด
ความสมานฉันท์ จากทุกฝ่ายในสังคม เพื่อนำไปสู่การ “เขยื้อนภูเขา”
แห่งความทุกข์ที่ขวางกั้นคนไทยจากสังคมสุขภาวะ ซึ่งบัญญัติไว้ใน
มาตราที่ ๕๙ และ ๖๐ ของร่าง พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.....

การจัดสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ เป็นกระบวนการที่ให้ความสำคัญ
อย่างยิ่งต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และร่วมกันค้นหาทางออก
บนฐานของข้อมูลและองค์ความรู้ที่ชัดเจน ซึ่งประเด็นหลักในเวที
สมัชชาสุขภาพแห่งชาติปีนี้คือ “ความอยู่เย็นเป็นสุข” ในการนี้ สปรส.
ได้รับเกียรติจาก นพ.พินิจ ฟ้าอำนวยผล ผู้อำนวยการสำนักงาน
พัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข
เป็นผู้ซึ่งสนใจเรื่อง “ตัวชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุข” ทำการประมวล
ข้อมูลทางวิชาการออกมอย่างกระชับ และเข้าใจง่าย เพื่อผลิตเป็น
เอกสารเบื้องต้น จุดประเด็นนำสู่การพูดคุยในวงกว้างต่อไป

เวทีสมัชชาสุขภาพแห่งชาติครั้งนี้คงยังไม่อาจให้คำตอบที่
เป็นบทสรุปของตัวชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุข แต่การได้เริ่มตั้ง
คำถามและแสวงหาคำตอบร่วมกันบนฐานความรู้ที่ชัดเจน ก็น่าจะ
ได้ทำให้เราขยับเข้าใกล้คำตอบมากขึ้นโดยไม่หลงทางมิใช่หรือ

สปรส.

พฤษภาคม 2548

สารบัญ

๒

ทำไม เศรษฐกิจโตไว แต่ชีวิตยังไร้สุข

๔

เสพมาก สุขมอด สัจธรรมที่พิสูจน์แล้ว

๖

ทุกข์ถ้วนหน้าถ้า เศรษฐกิจโตเดี่ยว...

๘

แกะรอย ลายแทงแห่งสุขแท้

๑๐

คนไทยสุขแค่ไหน ? ใครๆ ก็อยากวัด

๑๖

สุขสามชั้น ผันให้เป็นหนึ่ง

๑๙

ย่อภาพ สังคมอยู่เย็นเป็นสุข

๒๒

สู่สังคมอยู่เย็นเป็นสุข บทสรุปคืออะไร

สังคม “อยู่เย็นเป็นสุข” สร้างอย่างไร้ที่ติเกิดขึ้นจริง



ท่าม เทรษฐกิจโต แต่ชีวิตยังไร้สุข

เคยเชื่อกันว่าความเจริญก้าวหน้าทางเศรษฐกิจจะช่วยสร้างความเป็นอยู่ที่ดีให้กับมนุษย์ได้ แต่ในวันนี้ข้อเท็จจริงได้พิสูจน์ให้เห็นว่าความเจริญก้าวหน้าทางเศรษฐกิจนั้นก่อให้เกิดการเสียสมดุลใน “สิ่งที่สำคัญ” บางอย่างไป

การบริโภคเกินพอดี ทำให้มนุษย์ต้องรุกรานธรรมชาติ เอาเปรียบมนุษย์ด้วยกันเอง เกิดความขัดแย้งแย่งชิง และเกิดความห่างเหินระหว่างมนุษย์ที่อยู่ร่วมกันในสังคม ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน ไปจนถึงสังคมขนาดใหญ่ และหากค่านิยมที่เป็นพื้นฐานของการใช้ชีวิตผันแปรไปอย่างสิ้นเชิง จากการถ้อยที่ถ้อยอาศัย ใช้ชีวิตอย่างรู้จักความพอเพียง เคารพธรรมชาติ มีความเจริญงอกงามทางจิตใจ ไปสู่สังคมที่บูชาวัตถุ นับถือเงินเป็นพระเจ้า เบียดเบียนธรรมชาติ ไม่เคารพตนเองและขาดความเห็นใจเพื่อนมนุษย์ คนแต่ละคนก็คงไม่ต่างจากวัตถุชิ้นหนึ่งที่ถูกตีค่าได้ด้วยสินทรัพย์ที่ถือครอง โดยปราศจากคุณค่าของตัวเองอย่างแท้จริง

ความอยู่เย็นเป็นสุข จะบังเกิดแก่ชีวิตได้อย่างไรในสภาพสังคมเช่นนี้ ?

ไม่อาจปฏิเสธได้ว่าความเจริญทางเศรษฐกิจเป็นเรื่องสำคัญ เพราะในวิถีของโลกปัจจุบันนั้น ปัจจัยพื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิตมักต้องแลกด้วยเงินเสมอ การมีภาวะเศรษฐกิจที่ดีจึงเป็นหลักประกันของการดำรงชีวิตรอด และมีความสะดวกสบายในระดับหนึ่ง แต่หากวิธีการแสวงหาความเจริญทางเศรษฐกิจนั้นดำเนินไปโดยขาดความสมดุล เป็นการได้มาแบบแลกกับการทำลายธรรมชาติ สังคม วัฒนธรรมที่ทรงคุณค่า และความดีงามของมนุษย์ ผลลัพธ์ที่อยู่เบื้องหลังอัตราการเติบโตทางเศรษฐกิจก็คือการทำลายชีวิต และสังคมของมนุษย์เอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ผิดเพี้ยนไปอย่างสิ้นเชิงจากเป้าหมายที่มนุษย์มุ่งหวังจากการทุ่มเทพูมพิภพภาวะเศรษฐกิจให้รุ่งเรือง

ดังนั้น การนำพาสังคมและชีวิตของมนุษย์ไปสู่ภาวะ “ความอยู่เย็นเป็นสุข” จึงน่าจะเกิดจากการพัฒนาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับชีวิตในทุกด้านไปพร้อม ๆ กันอย่างสมดุลและโน้มนำไปสู่สันติสุข แทนที่จะเน้นหนักไปที่องค์ประกอบใดใด ๆ อย่างเดียวโดยลำพัง และลดทอนละทิ้งคุณค่าขององค์ประกอบอื่น ๆ ไว้เบื้องหลัง

นั่นคือการยึดหลัก *เดินทางสายกลาง* โดยไม่ละทิ้ง *ระบบคุณค่าดั้งเดิมของสังคม* อันเปรียบเสมือนรากฐานที่เกาะเกี่ยวสังคมไทยปัจจุบันไม่ให้ขาดสะบั้นจากรากเหง้าและก้าวไปสู่วิถีอนาคตของโลกได้อย่างสมดุล ควบคู่ไปกับ *การพัฒนาเศรษฐกิจแบบมุ่งเน้นความพอเพียง*

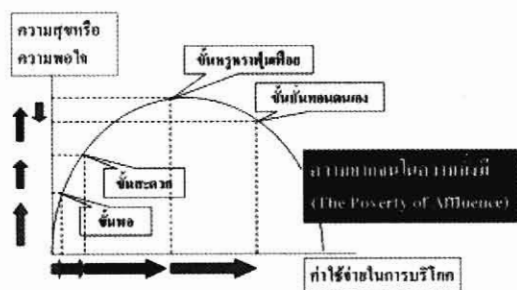
สังคม “อยู่เย็นเป็นสุข” สร้างอย่างไรให้เกิดขึ้นจริง



เสพมาก สุขมอด สังสรรค์ที่พิสูจน์แล้ว

ความพยายามในการสร้างสภาวะที่สมดุล หรือ “ทางสายกลาง” ในการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อนำไปสู่สังคมร่มเย็นเป็นสุข เป็นประเด็นที่ทั่วโลกกำลังให้ความสนใจ หาใช่แนวคิดสวนกระแส

หนึ่งในแนวคิดที่พยายามพิสูจน์ให้เห็นสังจธรรมว่า การบริโภคมากเกินไปนั้นไม่ได้ทำให้มนุษย์มีความสุขมากขึ้นเสมอไป คือเรื่อง “เส้นโค้งแห่งความสุข” ซึ่งถูกนำมากล่าวถึงกันอย่างแพร่หลายในเอกสารทั้งของไทยและเทศ



ภาพที่ ๑ “เส้นโค้งแห่งความสุข”

เส้นโค้งแห่งความสุข เป็นภาพที่สรุปให้เห็นว่า การบริโภคในระดับที่เหมาะสมจะช่วยให้ชีวิตเกิดความสุข เพราะมีสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตเพียงพอและครบถ้วน รวมถึงได้รับความสะดวกสบายตามสมควร แต่เมื่อเกิดการบริโภคมากเกินไปจนถึงขั้นของความหุรหุร่าฟุ่มเฟือย แทนที่จะมีความสุขเพิ่มขึ้นตามไป อาจกลับกลายเป็นการบั่นทอนความสุข เพราะหากมนุษย์ไม่มีขีดจำกัดของความพอใจ ยิ่งบริโภคมากเท่าไรก็ยิ่งนำไปสู่สภาพห่างไกลจากความสุขมากขึ้นเท่านั้น หรือที่เรียกว่าเป็นสภาวะของ “ความยากจนบนความมั่งมี” (The Poverty of Affluence)

จากสภาพเช่นนี้ ชี้ให้เห็นว่า การค้นหาระดับความพอดีในการบริโภคต่างหากคือคำตอบที่เราต้องการ มิใช่การบริโภคมากมายจนไร้ขีดจำกัดและสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้มนุษย์มีความสุขอย่างแท้จริงก็คือ การแสวงหา “ความพอเพียง” (enoughness) ในเส้นโค้งแห่งความสุขของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับหลักการ “เศรษฐกิจพอเพียง” ตามกระแสพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ

*ที่มา โจ โดมิงเกซและวิกกี โรบิน (๒๕๔๖) และพระไพศาล วิสาโล (๒๕๔๖)

สังคม “อยู่เย็นเป็นสุข” สร้างอย่างไรให้เกิดขึ้นจริง



ทุกขถ้วนหน้าทำ เศรษฐกิจโตเดี่ยว...

การพัฒนาโดยเน้นแต่มิติความเจริญทางเศรษฐกิจได้สร้างปัญหาให้แก่สังคมทุกระดับ

ในระดับบุคคล การบริโภคมากเกินไปก่อให้เกิดภัยเสี่ยงหลากหลายรูปแบบทั้งต่อสุขภาพร่างกายเลยไปถึงจิตใจ เพราะความเหลื่อมล้ำทางด้านรายได้นำไปสู่ความเครียดจากความรู้สึกว่าขาดแคลนเมื่อนำตนเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น การเอารัดเอาเปรียบกันทำให้ความสัมพันธ์ของคนในสังคมเสื่อมทราม ชุมชนอ่อนแอ การยึดติดวัตถุ หรือ “วัตถุนิยม” ยิ่งทำให้เกิดม่านบังตาต่อความเข้าใจโลกและชีวิต ผลสะท้อนจากการพัฒนาที่ยึดเอาเศรษฐกิจเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดจึงก่อผลลัพธ์ต่อสุขภาพของคนแต่ละคน นับตั้งแต่ร่างกาย จิตใจ ไปจนถึงด้านสังคมและปัญญา

ในระดับสังคม เมื่อมนุษย์อยู่ภายใต้วัฒนธรรมบริโภคนิยม ซึ่งให้คุณค่าแก่วัตถุเป็นสำคัญ จะทำให้วิถีปฏิบัติและครรลองชีวิต

สังคม “อยู่เย็นเป็นสุข”
สร้างอย่างไรให้เกิดขึ้นจริง



บทสรุป ลายแทงแห่งสุขแท้

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นทั้งในระดับชีวิตของคนแต่ละคนและที่เกิดขึ้นร่วมกันในสังคมในช่วงเวลาที่ผ่านมา ทำให้เกิดการย้อนทบทวนถึงสาเหตุแห่งทุกข์นั้น และพบว่าเงื่อนไขสำคัญที่จะนำสังคมไปสู่สภาพ “อยู่เย็นเป็นสุข” ไม่ใช่เรื่องที่ไกลเกินฝัน เพราะที่ผ่านมาผู้กำหนดนโยบายส่วนใหญ่มิ่สมมุติฐานว่าเศรษฐกิจคือกุญแจสำคัญเพียงดอกเดียวในการสร้างสังคมที่ดี



แผนภาพที่ ๓ แนวทางการพัฒนาสังคมสู่ความอยู่เย็นเป็นสุข

หลักสำคัญของการสร้างสังคมอยู่เย็นเป็นสุขคือการพัฒนาสังคมในส่วนต่าง ๆ ไปพร้อม ๆ กัน ทั้งด้าน จิตใจ วัฒนธรรม ความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน การสร้างสวัสดิการสังคม หลักประกันชีวิต การอนุรักษ์และจัดการสิ่งแวดล้อมให้ใช้ประโยชน์ได้อย่างยั่งยืน ควบคู่ไปกับการพัฒนาเศรษฐกิจที่นำไปสู่การมีสุขภาพดี เป้าหมายของสังคมที่ดีจึงไม่ใช่ความร่ำรวยที่วัดด้วยเงินตราหรือทรัพย์สิน ที่แต่ละคนถือครองดังที่ผ่านมา

ณ วันนี้ ประเด็นสำคัญในเรื่องสังคมอยู่เย็นเป็นสุขไม่ได้อยู่ที่ตรงที่ว่าเรื่องนี้เป็นไปได้จริงหรือไม่ แต่อยู่ที่ตรงที่เราจะเริ่มต้นเมื่อไหร่ และจะทุ่มเทความตั้งใจผลักดันให้เกิดขึ้นเพียงไร

สังคม “อยู่เย็นเป็นสุข” สร้างอย่างไรให้เกิดขึ้นจริง



คนไทยสุขแต่ไหน? ใคร ๆ ก็ยากวัด

ที่ผ่านมา ปรากฏความพยายามมากมายจากฝ่ายต่าง ๆ เพื่อสะท้อนระดับความอยู่เย็นเป็นสุขหรือความสุขผ่านทาง “ตัวชี้วัด” บางอย่าง ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ ดังนี้

๑. การวัดความอยู่เย็นเป็นสุขในระดับสังคม หรือ ระดับมหภาค
๒. การวัดความอยู่เย็นเป็นสุขในระดับครอบครัว ชุมชน หรือ ระดับจุลภาค
๓. การวัดความอยู่เย็นเป็นสุขในระดับบุคคล หรือ ระดับปัจเจก

ความดีสื่อปีหระดับมหภาค

การวัดความอยู่เย็นเป็นสุขในระดับสังคม หรือ ระดับมหภาค โดยส่วนใหญ่มักให้ความสำคัญกับการวัดระดับการพัฒนาประเทศ โดยอาศัยตัวชี้วัดที่สามารถเก็บรวบรวมและสะท้อนภาพรวมของการพัฒนาได้ โดยให้ความสำคัญกับมิติต่าง ๆ ของการพัฒนา ตัวชี้วัดในระดับดังกล่าวมักจะใช้การพัฒนาเป็นตัวชี้วัดรวม

โดยมีองค์ประกอบมาจากตัวชี้วัดย่อย แต่ใช้ชื่อและมีวัตถุประสงค์หรือจุดเน้นหนักที่แตกต่างกัน เช่น

✦ **สำนักงานโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (UNDP)** (UNDP, ๒๕๕๖) ได้พัฒนา ดัชนีความก้าวหน้าของมนุษย์ (Human Achievement Index - HAI) ดัชนีการพัฒนามนุษย์ (Human Development Index - HDI) และ ดัชนีความขัดสนของมนุษย์ (Index of Human Deprivation - IHD) ที่ประเมินพหุมิติของการพัฒนาคนโดยนำเสนอในระดับจังหวัดเพื่อขจัดความไม่เสมอภาค

✦ **สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ** พัฒนา ดัชนีชี้วัดการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Indicator - SDI) (สศช., ๒๕๕๗) ที่ครอบคลุมมิติการพัฒนาด้านเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม และ ดัชนีความอยู่ดีมีสุข (Well-Being Index - WBI) (สศช., ๒๕๕๖) ที่ครอบคลุมมิติทางสุขภาพ ความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจ ครอบครัวยุติธรรม สิ่งแวดล้อม และการบริหารจัดการที่ดี

✦ **ดัชนีความสุขมวลรวมประชาชาติ (Gross National Happiness - GNH หรือ Gross Domestic Happiness - GDH)** เป็นแนวคิดที่พัฒนาจากประสบการณ์ของประเทศภูฏาน (ศูนย์ภูฏานศึกษา, ๒๕๕๗) ที่เน้นการอนุรักษ์วัฒนธรรม ควบคู่ไปกับการพัฒนาเศรษฐกิจที่สมดุลและเป็นธรรม

องค์ประกอบ และตัวชี้วัดย่อย ที่ใช้ในตัวชี้วัดรวมหรือดัชนีเหล่านี้บางส่วนมีความคล้ายคลึงกัน แต่บางส่วนมีความแตกต่างกัน โดยมีองค์ประกอบหลัก ไม่พ้นประเด็นด้าน เศรษฐกิจ สังคม

สังคม “อยู่เย็นเป็นสุข” สร้างอย่างไรให้เกิดขึ้นจริง

วัฒนธรรม การศึกษา สิ่งแวดล้อม สุขภาพ และการบริหารจัดการ
ที่ดี ตัวชี้วัดเหล่านี้ จึงมักจะมีลักษณะเป็นภาวะวิสัย (Objectivity)
เพื่อให้สามารถเปรียบเทียบและดูแนวโน้มได้โดยตัวชี้วัดบางตัวเป็น
การรวบรวมข้อมูลจากระดับครัวเรือน มาเป็นข้อมูลระดับประเทศ

ความเคลื่อนไหวระดับรากหญ้า

เกิดขึ้นในระดับครอบครัว ชุมชน หรือระดับจุลภาค โดย
ส่วนใหญ่มักจะให้ความสำคัญกับกระบวนการพัฒนาชุมชน เพื่อ
สร้างความอยู่เย็นเป็นสุขของชุมชนเอง โดยอาศัยตัวชี้วัดเป็น
เครื่องมือประกอบกระบวนการพัฒนาครอบครัว ชุมชน ไปสู่ความ
อยู่เย็นเป็นสุขมากกว่าที่จะใช้เป็นเครื่องวัดระดับการพัฒนาโดยตรง
ดังนั้น การกำหนดตัวชี้วัดและการตีค่าจึงขึ้นอยู่กับแต่ละชุมชน ซึ่ง
จะมีความหลากหลาย เป็นไปตามบริบทและวัฒนธรรมของแต่ละ
ชุมชน อย่างไรก็ดี ในบางประเด็นสามารถใช้เป็นประเด็นร่วมที่เห็น
พ้องต้องกันระหว่างชุมชนได้ ตัวอย่างเช่น

- ✦ ตัวชี้วัดความสุข ของเครือข่ายปราชญ์ชาวบ้านภาคอีสาน^๒
- ✦ ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตและพัฒนาสังคม ที่พัฒนาโดย
สถาบันวิจัยสังคม จุฬาฯ^๓
- ✦ ตัวชี้วัดความจำเป็นพื้นฐาน ของกรมพัฒนาชุมชน
กระทรวงมหาดไทย พัฒนาขึ้นเพื่อประเมินในระดับ
ครัวเรือน หมู่บ้าน เป็นตัวชี้วัดที่ใช้กันทั้งประเทศ แต่มี

^๒อภิสิทธิ์ ชำรงวารงกุลและคณะ, ๒๕๔๐

^๓อมรา พงศาพิชญ์และคณะ, ๒๕๔๗

การวัดในระดับชุมชน

- ✦ ตัวชี้วัดเมืองไทยแข็งแรง (Healthy Thailand) ประกอบด้วยมิติทางกาย จิต สังคม และปัญญา เน้นประเมินตั้งแต่ระดับชุมชน

ทั้งหมดนี้ ให้ความสำคัญกับตัวชี้วัด ด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ หลักประกัน การศึกษา สิ่งแวดล้อม ครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม คุณธรรม อีสรภาพ และความภาคภูมิใจของแต่ละครัวเรือนและชุมชน โดยตัวชี้วัดมีทั้งที่เป็น ภาวะวิสัย (objectivity) และ อัตวิสัย (Subjectivity) ผสมกัน โดยบางส่วนสามารถใช้เปรียบเทียบได้ ในขณะที่บางส่วนไม่สามารถใช้เปรียบเทียบได้

สุทวาระดับปัจเจก

ในระดับบุคคล หรือระดับปัจเจก การวัดความสุขมักจะมีมุ่งเน้นการวัดระดับของสุขภาพหรือสุขภาวะในมิติต่างๆ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยเน้นการพัฒนาเครื่องมือที่สามารถใช้วัดระดับสุขภาพในมิติต่าง ๆ ของแต่ละบุคคลได้ และให้ความสำคัญกับปัจจัยแวดล้อมภายนอกน้อยกว่าระดับสุขภาพภายใน ทั้งนี้ได้มีการพัฒนาเครื่องมือวัดระดับคุณภาพชีวิต (Quality of Life) ขึ้นในหลายประเทศ ได้แก่

- ✦ WHOQOL พัฒนาโดยองค์การอนามัยโลก (WHO, 1996)
- ✦ Health Utility Index (HUI) พัฒนาโดยประเทศแคนาดา (Manuel, Schultz & Kopec, 2002)
- ✦ Quality of Well-being (QWB) พัฒนาโดยประเทศ

สังคัม “**วยุ่เฮิบเปิบสุข**” สร้างอย่างไรให้เกิดขึ้นจริง

สหรัฐอเมริกา (Kaplan & Bush, 1982)

- ✧ EuroQol (Van Agt, Essinck-Bot, Krabbe et.al, 1994) เป็นเครื่องมือที่ให้ความสำคัญกับมิติต่างๆของสุขภาพ (Domain) ส่วนใหญ่เป็นประเด็นด้านการทำหน้าที่ของสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต อารมณ์ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม
- ✧ เครื่องชี้วัดคนไทยสุขภาพดี (Healthy Thai Indicators) พัฒนาโดยคณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล^๔ ให้ความสำคัญกับมิติ พฤติกรรมสุขภาพ สติปัญญา ความเป็นอยู่ที่ดีทางหน้าที่ จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ โดยแบ่งเครื่องชี้วัดตามกลุ่มอายุ
- ✧ เครื่องมือวัดระดับสุขภาพของคัมภีร์รวมแนวพุทธ (Buddhistic Health) พัฒนาโดยคณะพัฒนางานสุขภาพองค์รวมแนวพุทธ^๕ โดยใช้องค์ประกอบที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ไว้ ซึ่งประกอบด้วยสุขภาพะทางกายภาพ จิต สังคม ปัญญา โดยที่เครื่องมือดังกล่าว จะพัฒนาตัวชี้วัดสุขภาพในมิติต่างๆ ทั้งที่สามารถวัดได้โดยตรง (Objective) และที่ต้องใช้ความรู้สึกตัดสิน (Subjective) โดยการวัดมิติของสุขภาพทางร่างกาย จะสามารถวัดได้ง่ายกว่ามิติทางจิต สังคม และปัญญา ซึ่ง

^๔ พรพันธ์ บูณยรัตพันธ์และคณะ, ๒๕๔๘

^๕ ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์และคณะ, ๒๕๔๗

ความเชื่อมโยงระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ แสดงได้ตาม
แผนภาพนี้



แผนภาพที่ ๔ องค์ประกอบของสุขภาวะ องค์รวมแนวพุทธ^๖

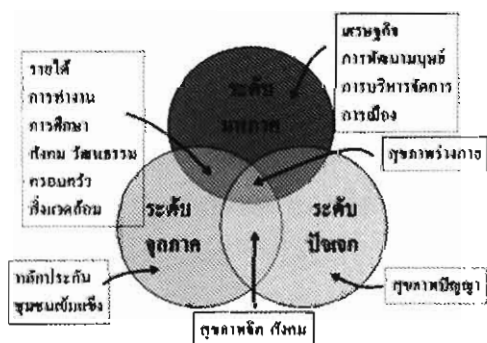
^๖ ที่มา : ชุตฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์ (๒๕๔๗)

สังคม “อยู่เย็นเป็นสุข” สร้างอย่างไร้ที่ติแท้จริง



สุขสามชั้น พันทิ่บิหนึ่ง

ตัวชี้วัดการพัฒนาที่มุ่งให้ความสนใจต่อผลลัพธ์ในด้านความสุขทั้ง ๓ ระดับดังที่ได้กล่าวมานี้ มีความเกี่ยวพันกัน ไม่อาจแยกจากกันได้เด็ดขาด ตัวชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขด้านหนึ่งทีปรากฏอยู่ในทั้ง ๓ ระดับ ก็คือ เรื่องของสุขภาพร่างกาย



แผนภาพที่ ๕ การซ้อนกันขององค์ประกอบของ
ความอยู่เย็นเป็นสุข ๓ ระดับ

เมื่อนำประเด็นที่อยู่ในองค์ประกอบของแต่ละชุดตัวชี้วัดมาวิเคราะห์ จะปรากฏผลออกมาดังตารางข้างล่าง ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าแต่ละชุดตัวชี้วัดให้ความสำคัญกับมิติการพัฒนาทั้งในด้านมหภาคและจุลภาคที่ครอบคลุมกว้างขวางกว่าประเด็นด้านเศรษฐกิจ โดยมีประเด็นด้านสังคม การศึกษา สิ่งแวดล้อม และสุขภาพ เข้ามาเกี่ยวข้อง อีกทั้งยังให้ความสำคัญกับประเด็นดังกล่าวในระดับครอบครัวและชุมชนด้วย

อย่างไรก็ดีเมื่อวิเคราะห์ตัวชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขที่มีการคิดค้นขึ้นในขณะนี้ พบว่ามีบางประเด็นที่ยังขาดตัวชี้วัดที่เหมาะสมมารองรับ เช่น ตัวชี้วัดด้านสังคม วัฒนธรรม และสุขภาพทางปัญญา ซึ่งจะเห็นได้ชัดเจนเมื่อพิจารณาผ่านตารางในหน้า ๑๘

สังคม “อยู่เย็นเป็นสุข” สร้างอย่างไรให้เกิดขึ้นจริง

ตารางที่ ๑ แสดงประเด็นความอยู่เย็นเป็นสุขจากตัวชี้วัดต่าง ๆ ในปัจจุบัน

ประเด็น	ชุดตัวชี้วัด								
	การพัฒนายั่งยืน	ความอยู่ดีมีสุข	ความสุขมวลรวมประชาชาติ	ความก้าวหน้าของมนุษย์	ความเข้มแข็งพื้นฐาน	เมืองไทยแข็งแรง	ความสุขชุมชน	คุณภาพชีวิตและทัศนคติสังคม	คุณภาพสังคมรวมมวลมนุษย
๑. เกษตรธุรกิจ	๑	๑	๑						
๒. สังคม	๑								
๓. วัฒนธรรม	๑		๑						
๔. ทรัพยากรมนุษย์			๑						
๕. บริหารจัดการ	๑	๑	๑					๑	
๑. รายได้		๑		๑	๑	๑	๑	๑	
๒. การทำงาน		๑		๑					
๓. พลังประชาชน				๑	๑		๑	๑	๑
๔. การศึกษา	๑	๑		๑	๑	๑	๑	๑	
๕. ครอบครัว		๑		๑	๑		๑	๑	
๖. ชุมชน				๑	๑		๑		
๗. สิ่งแวดล้อม	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑
๑. สุขภาพร่างกาย	๑	๑		๑	๑	๑	๑	๑	๑
๒. สุขภาพจิต						๑	๑		๑
๓. สุขภาพสังคม						๑	๑	๑	๑
๔. สุขภาพปัญญา					๑	๑	๑	๑	๑



ย่อภาพ สังกตมอยู่เย็นเป็นสุข

องค์ประกอบของความอยู่เย็นเป็นสุขจากตัวชีวิตในระดับต่างๆ ที่รวบรวมมานำเสนอ ประมวลออกมาได้ดังนี้

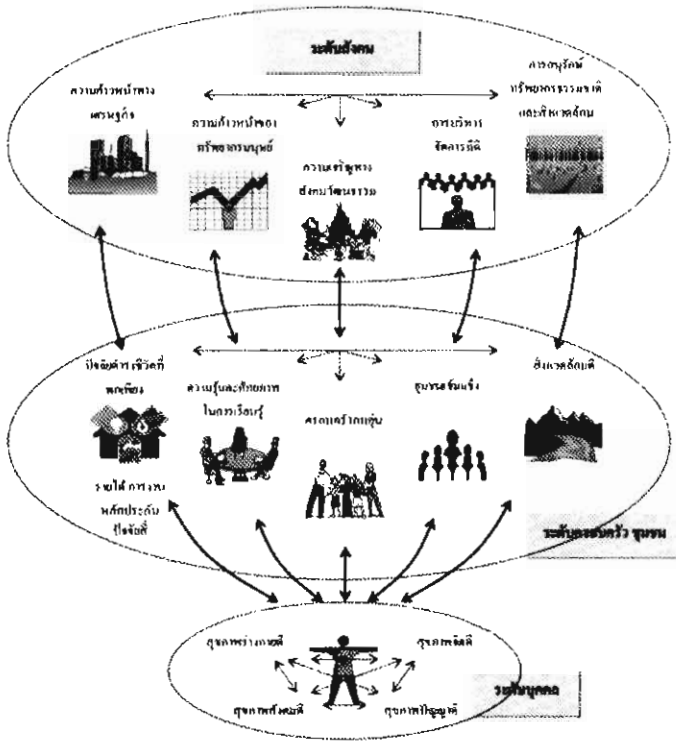
๑. ตัวชีวิตระดับบุคคล ได้แก่ สุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต สุขภาพสังคม และสุขภาพปัญญา

๒. ตัวชีวิตระดับครอบครัวและชุมชน ได้แก่ บังคับดำรงชีวิตที่พอเพียง (ได้แก่ รายได้ การทำงาน หลักประกัน บังคับยี่สิบ) ความรู้ และศักยภาพในการเรียนรู้ ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง และสิ่งแวดล้อมดี

๓. ตัวชีวิตระดับสังคม ได้แก่ ความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจ ความก้าวหน้าของทรัพยากรมนุษย์ ความเจริญทางสังคมและวัฒนธรรม การบริหารจัดการที่ดี และการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติสิ่งแวดล้อม

สังคม “อยู่เย็นเป็นสุข” สร้างอย่างไรให้เกิดจริง

เมื่อประมวลองค์ประกอบจาก ทั้ง ๓ ระดับ เข้าด้วยกันในลักษณะที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน จะเกิดเป็นภาพของการพัฒนาสังคมที่นำไปสู่ความอยู่เย็นเป็นสุข ดังนี้



แผนภาพที่ ๖ แสดงความเชื่อมโยงกันระหว่างองค์ประกอบของความอยู่เย็นเป็นสุขทั้ง ๓ ระดับ

จากแผนภาพที่ ๖ จะเห็นว่า สุขภาพในระดับบุคคล ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาจะเป็นปัจจัยนำไปสู่ศักยภาพในการแสวงหาปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีวิต โดยมีรายได้จากการทำงานและหลักประกันที่เพียงพอ รวมทั้งมีศักยภาพในการเรียนรู้ มีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว เกิดชุมชนที่มีความเข้มแข็ง และมีสิ่งแวดล้อมที่ดี

องค์ประกอบในระดับครอบครัวและชุมชนเหล่านี้จะสะท้อนมายังสุขภาพในระดับบุคคลเช่นกัน นอกจากนี้ องค์ประกอบทั้ง ๕ ด้าน ของความอยู่เย็นเป็นสุขในระดับครอบครัว ชุมชน จะส่งผลกระทบต่อภาพรวมในระดับสังคมด้วย โดยจะนำไปสู่ระบบเศรษฐกิจที่มั่นคง ทรัพยากรมนุษย์ที่ก้าวหน้า สังคมและวัฒนธรรมที่เข้มแข็ง การเมืองและการบริหารจัดการที่ดี และทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่ได้รับการอนุรักษ์ ขณะเดียวกัน การพัฒนาองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน ในระดับมหภาค ก็จะย้อนกลับมาช่วยให้เกิดความอยู่เย็นเป็นสุขในระดับครอบครัว ชุมชน ด้วยเช่นกัน

สังคตบ “วชิรยธิบธิบสุข”
สร้งวอขงไรห้กัถจรง

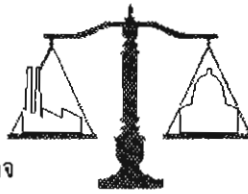


สู่สังคตบวชิรยธิบธิบสุข บกสรบปฏิวอไร

ในกรพัฒนสังคตบไปสู่ควมอยู่ย่นเป็นสุขต้งกรกร
ดำนกรในทุกระดับควบคู้กันไป ด้งแต่กรส่งเสริมให้กัถสุขภพ
ในระดับบุคคลที่ครบทุกมิตติ กรส่งเสริมศกยภพของครบครว
และชุมชน ควบคู้ไปกักรพัฒนควมสัมพันธ์ในครบครวและ
ชุมชน และกรสร้งสิงแวดล้อมที่ดีในชุมชน ไปจนถึ กรสร้ง
ระบบเศรษฐกิจที่ควมสมดุและเป็นธรรม อนุรักษ์วัฒนธรรม
ควบคู้ไปกักรพัฒนทรพยกรมนุษย์ และอนุรักษ์ทรพยกร
ธรรมชชาติและสิงแวดล้อม ภายใต้กรเมืองและกรบริหกรจัดกรที่ดี

หลักรสำคัญของการสร้งสังคตบอยู่ย่นเป็นสุขจึ ด้แก่
กรพัฒนสังคตบอย่างสมดุ นั้นเอง

ความอยู่เย็นเป็นสุข



ความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจ

- ✕ ความก้าวหน้าของมนุษย์
- ✕ ความเจริญทางสังคม วัฒนธรรม
- ✕ ความสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
- ✕ การบริหารจัดการที่ดี

ถึงเวลาแล้วที่สังคมไทยจะต้องหันกลับมาทบทวน ทิศทางการพัฒนาและการสร้างสังคมเพื่อ “ความอยู่เย็นเป็นสุข” กันอย่างจริงจัง ก่อนที่ทุกอย่างจะสายเกินไป โดยการทำให้ระบบคุณค่าดั้งเดิมของสังคมไทย มีความสอดคล้องกลมกลืนกับภาวะการณ์ปัจจุบันเพื่อนำไปสู่อนาคตที่มีความอยู่เย็นเป็นสุขกันอย่างถ้วนหน้า

เพราะนั่นคือเป้าหมายที่แท้จริงของการที่มนุษย์อยู่ร่วมกันเป็นสังคมมิใช่หรือ?

สังคม “อยู่เย็นเป็นสุข”
สร้างอย่างไรให้เกิดขึ้นจริง

บรรณานุกรม

๑. โจ โดมิงเกซและวิกกี โรบิน (๒๕๔๖). เงินหรือชีวิต: เปลี่ยนทัศนคติต่อเงินสู่อิสรภาพของชีวิต. พล วงศ์พฤกษ์ แปลจาก Your Money or Your Life. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ มูลนิธิโกมลคีมทอง.
๒. ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์ และคณะ (๒๕๔๗). สรุปรายงานการประชุมจัดทำแผนดำเนินการสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ ๒๕๔๘-๕๐. นนทบุรี: คณะพัฒนางานสุขภาพองค์กรรวมแนวพุทธ กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก.
๓. พรพันธ์ บุนยรัตพันธ์ และคณะ (๒๕๔๘). รายงานผลการวิจัยฉบับสมบูรณ์การศึกษาเครื่องชี้วัดคนไทยสุขภาพดี. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
๔. พระไพศาล วิสาโล (๒๕๔๕). เส้นโค้งแห่งความสุข. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
๕. ศูนย์ภูฐานศึกษา (๒๕๔๗). ความสุขมวลรวมประชาชาติ มุ่งสู่กระบวนทัศน์ใหม่ในการพัฒนา. เจษณี สุขจิรัตติกาล แปล. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา.
๖. สำนักงานโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (UNDP) (๒๕๔๖). รายงานการพัฒนาดนของประเทศไทย ๒๕๔๖. กรุงเทพฯ: UNDP.

๗. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) (๒๕๔๗). **โครงการพัฒนาดัชนีชี้วัดการพัฒนาที่ยั่งยืนของประเทศไทย**. กรุงเทพฯ: สศช.
๘. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) (๒๕๔๖). **ความอยู่ดีมีสุขของคนไทย ๕ ปี หลังวิกฤตเศรษฐกิจ**. กรุงเทพฯ: สศช.
๙. อภิสิทธิ์ ชำรงวรังกุล และคณะ (๒๕๔๐). **รายงานผลการวิจัยฉบับสมบูรณ์ กระบวนการพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนชาวไทย**. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.).
๑๐. อมรา พงศาพิชญ์ และคณะ (๒๕๔๗). **สรุปรายงานการศึกษาวิจัย การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตและพัฒนาสังคม**. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.).
๑๑. Kaplan RM & Bush JW (1982). **Health-related quality of life measurement of evaluation research and policy analysis**. *Health Psychology*, 1, 61-80.
๑๒. Manuel DG, Schultz SE & Kopec JA (2002). **Measuring the health burden of chronic disease and injury using health adjusted life expectancy and the Health Utility Index**. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 56 (11), 843-850.

สังคม “**อยู่เย็นเป็นสุข**”
สร้างอย่างไรให้เกิดขึ้นจริง

๑๓. Van Agt HME, Essinck-Bot ML, Krabbe PFM et.al. (1994). **Test-retest reliability of health state valuations collected with the EuroQol questionnaire.** Social Science and Medicine, 39, 1537-1544.
๑๔. WHO (1996). **WHOQOL-BREF Introduction, Administration, Scoring and Generic of the Assessment: Field Trial Version.** Geneva: WHO.



กำาบเตรชชฎกัจไตว แต่ชัวตัยจัรัสุ

เคยเชื่อกันว่า ความเจริญก้าวหน้าทางเศรษฐกิจจะช่วยสร้างความเป็นอยู่ที่ดีให้กับมนุษย์ได้ แต่ในวันนี้ข้อเท็จจริงได้พิสูจน์ให้เห็นว่าความเจริญก้าวหน้าทางเศรษฐกิจนั้นก่อให้เกิดการเสียสมดุลใน "สิ่งที่สำคัญ" บางอย่างไป

การบริโภคเกินพอดี ทำให้มนุษย์ต้องรุกรานธรรมชาติ

เอาเปรียบมนุษย์ด้วยกันเอง เกิดความขัดแย้งแย่งชิง และเกิดความห่างเหินระหว่างมนุษย์ที่อยู่ร่วมกันในสังคม ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน ไปจนถึงสังคมขนาดใหญ่ และหากค่านิยมที่เป็นพื้นฐานของการใช้ชีวิตผันแปรไปอย่างสิ้นเชิง จากการถ้อยที่ถ้อยอาศัย ใช้ชีวิตอย่างรู้จักความพอเพียง เคารพธรรมชาติ มีความเจริญงอกงามทางจิตใจ ไปสู่สังคมที่บูชาวัตถุ นับถือเงินเป็นพระเจ้า เบียดเบียนธรรมชาติ ไม่เคารพตนเอง และขาดความเห็นใจเพื่อนมนุษย์ คนแต่ละคนก็คงไม่ต่างจากวัตถุชิ้นหนึ่งที่ถูกตีค่าได้ด้วยสินทรัพย์ที่ถือครองโดยปราศจากคุณค่าของตัวเองอย่างแท้จริง



สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส)
ชั้น ๒ อาคารด้านทิศเหนือของสวนสุขภาพ (ถนนสาธารณสุข ๖)
ภายในบริเวณกระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์
อำเภอเมือง นนทบุรี ๑๑๐๐๐
โทรศัพท์ ๐ ๒๕๕๐ ๒๓๐๕ โทรสาร ๐ ๒๕๕๐ ๒๓๑๑
E-mail : hсро@hsro.or.th
Homepage : http://www.hsro.or.th