

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ข้าราชการตำรวจมีภาระหน้าที่ที่หนักและหลายอย่างในขณะเดียวกัน จึงทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานส่งผลให้ในช่วงเวลา 9 ปีที่ผ่านมามีตำรวจฆ่าตัวตายจำนวน 279 ราย การฆ่าตัวตายของตำรวจมีการเก็บสำรวจตัวเลขไว้ซึ่งน่าตกใจมาก ส่วนในปี พ.ศ. 2559 เริ่มทำการสำรวจถึงเดือนพฤษภาคม 2559 พบว่ามีตำรวจเสียชีวิตด้วยวิธีฆ่าตัวตาย จำนวน 19 ราย

สำหรับปัญหาที่พบว่าเป็นสาเหตุเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายนั้น ส่วนมากมาจากปัญหาครอบครัว ความเครียดเรื่องงาน รองลงมาเป็นปัญหาเรื่องสุขภาพ โดยตำรวจระดับชั้นประทวนมีการฆ่าตัวตายมากกว่าชั้นสัญญาบัตร ขณะที่สายงานที่มีการฆ่าตัวตายของเจ้าหน้าที่ตำรวจมากกว่าด้านอื่น คือ ด้านสายงานป้องกันปราบปราม สาเหตุการฆ่าตัวตายที่สำคัญของข้าราชการตำรวจ ได้แก่ สาเหตุด้านจิตใจ โดยพบว่า ผู้ที่ฆ่าตัวตายส่วนใหญ่จะมีภาวะซึมเศร้า บุคลิกภาพส่วนใหญ่มักจะเก็บตัว กังวลง่าย หุนหันพลันแล่น มีความรับผิดชอบสูงและไม่ยืดหยุ่น นอกจากนี้มักดื่มสุรา เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำ สามารถเข้าถึงอาวุธปืนได้ง่าย เมื่อมีเหตุการณ์กระตุ้นอย่างมาก เช่น ปัญหาจากการทำงาน ปัญหาสัมพันธภาพหรือความเจ็บป่วยเรื้อรังต่าง ๆ เป็นต้น

แนวทางการแก้ไขปัญหาดังกล่าวด้วยการเปิดสายด่วน 1599 จัดแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตแพทย์ เพื่อให้คำปรึกษาข้าราชการตำรวจที่มีความเครียด ได้ระบายความรู้สึก สอบถามเกี่ยวกับปัญหาและหาทางออกในการลดความเครียดจนนำไปสู่การฆ่าตัวตาย ผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติเล็งเห็น และพยายามกระตุ้นให้ผู้บังคับบัญชา ดูแลใส่ใจลูกน้องให้มากขึ้น ทั้งปัญหาส่วนตัวและเรื่องงาน และได้รับการแก้ไขเชิงระบบด้วย

การปรับวิธีคิดเปลี่ยนชีวิตตำรวจ งานตำรวจมักมีอุปสรรคเป็นธรรมดา ทั้งคนที่ไม่เข้าใจ คนรังเกียจเดียดฉันท์ด้วยอคตินานาประการ หรือด้วยประชาชนไม่รู้ในระบบงานตำรวจ แต่ถ้าตำรวจมีความอดทนแล้วปรับทั้งวิธีคิดและชีวิตให้มีคุณภาพ เชื่อว่าการทำงานของตำรวจจะผ่านพ้นปัญหาต่างไปได้ด้วยดี ตำรวจทุกวันนี้ควรต้องกลับมามองชีวิตของตัวเองว่าเราจะใช้ชีวิตอย่างไรให้มีคุณภาพ สิ่งแรกที่เราควรมองหาคือ มิตรที่เป็นกัลยาณมิตรไม่ว่าจะในที่ทำงาน และในครอบครัวเพื่อพูดคุยปรึกษาหารืออย่างไว้วางใจได้ เวลาที่มีความทุกข์ก็จะทุเลาลงไปได้ แต่ถ้ายังใช้ชีวิตแบบมุ่งที่จะหาเงิน คบกับใครก็เพื่อหาผลประโยชน์ มันจะเป็นความสัมพันธ์แบบจอมปลอม สุดท้ายชีวิตก็จะว้าเหว่ ความ

ภาคภูมิใจก็จะอ่อนแอตาม เวลามีปัญหาที่จะไม่สามารถระบายกับใครได้ แม้กระทั่งครอบครัวตนเองก็ตาม องค์กรหลายองค์กรจะประสบความสำเร็จได้ ปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยผลักดันและจะมองข้ามไปไม่ได้คือความสุขของพนักงาน¹

เมื่อมีความสุขในการทำงานก็จะมีพลังที่จะช่วยขับเคลื่อนองค์กรให้พัฒนาไปข้างหน้า ความพึงพอใจในการทำงานเป็นความรู้สึกรวมของบุคคลที่มีต่อการทำงานในเชิงบวก เป็นความสุขของบุคคลที่เกิดจากการปฏิบัติงาน และได้รับผลตอบแทนคือ ผลที่เป็นความพึงพอใจที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกกระตือรือร้น มีความมุ่งมั่นที่จะทำงานนั้น ๆ เกิดขวัญและกำลังใจ สิ่งเหล่านี้จะมีผลต่อประสิทธิภาพและประสิทธิผลต่อการทำงานทั้งสิ้น ซึ่งทั้งหมดนี้จะส่งผลต่อความสำเร็จและความเป็นไปได้ตามเป้าหมายขององค์กรนั้น ๆ

ซึ่งองค์ประกอบสำคัญของความพึงพอใจในการทำงาน ประกอบด้วย เงินเดือน ค่าตอบแทน ลักษณะงานที่ทำ ตำแหน่งหน้าที่การงาน การบังคับบัญชา ผู้นำ ผู้บริหารมีส่วนสำคัญ และการทำงานเป็นทีมงาน สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ อติชัย โทวิชา² เรื่อง ความสุขในการทำงานของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา พบว่า ปัจจัยความคาดหวังของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านความก้าวหน้าในงาน ด้านความมั่นคงในการทำงาน ตามลำดับ ระหว่างปี 2551 – 2559 มีตำรวจฆ่าตัวตาย 279 นาย เฉลี่ยฆ่าตัวตายปีละกว่า 32 คน ยศดาบตำรวจ-สายป้องกันปราบปรามฆ่าตัวตายมากที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับคนทั่วไป ตำรวจมีความเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตายมากกว่าอาชีพอื่น ๆ ถึง 2 เท่า

ตารางที่ 1.1 จำนวนตำรวจฆ่าตัวตายระหว่างปี 2551 – 2559

ปี	2551	2552	2553	2554	2555	2556	2557	2558	2559
จำนวน (คน)	12	22	31	32	47	44	34	38	19

ปัจจุบันกระแสการสร้างการทำงานอย่างมีความสุขในประเทศไทย ได้เริ่มแพร่หลายมาก จากเดิมที่งานทางด้านบริหารทรัพยากรมนุษย์ที่ต้องมุ่งเป้าหมายไปที่ประสิทธิภาพ และประสิทธิผลในการทำงานของบุคลากรเพื่อเพิ่มศักยภาพขององค์กรให้อยู่รอดและอยู่ได้ ซึ่งต่อมาเริ่มให้ความสำคัญกับการสร้างความสุขในองค์กร โดยเริ่มจากบุคลากรก่อนก็จะทำให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลตามมา เนื่องจากบุคลากรมีความเต็มใจที่จะทำงาน ก่อให้เกิดความสำเร็จของการทำงานขององค์กร

¹ เมธี ปิยะคุณ, *ความสุขของคนในองค์กรยุคใหม่*, บทวิทยุกระจายเสียง ปี 2554, ฝ่ายวิเคราะห์โครงการและหลักสูตรฝึกอบรม สำนักการศึกษาต่อเนื่อง มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2554.

² อติชัย โทวิชา, *ความสุขในการทำงานของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา*, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, 2556).

แนวคิดองค์กรสุขภาวะ หรือองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) ภายใต้การสนับสนุนของสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เป็นแนวคิดที่เกิดขึ้นเพื่อมุ่งสร้างคนในองค์กรให้เป็นคนที่มีความสุข ซึ่งแนวคิดนี้เชื่อว่า “คนทำงาน” คือสิ่งที่สำคัญที่สุดขององค์กร หากส่งเสริมให้ทุกคนในองค์กรกลายเป็น “คนทำงานที่มีความสุข” การทำงานก็จะมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้องค์กรเติบโตอย่างยั่งยืน โดยได้จัดกลุ่มความสุขแบ่งได้เป็น 8 มิติหรือ Happy 8 เป็นแนวทางการสร้างความสุขในองค์กร การบริหารจัดการชีวิตให้มีความสุขอย่างยั่งยืน สร้างทัศนคติบวกต่อมุมมองในการดำเนินชีวิตการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การรับผิดชอบต่อสังคม เป็นสมาชิกที่ดีต่อครอบครัว องค์กรและสังคม โดยมีความสุขที่แท้จริงบนพื้นฐานความสุขแปดประการ อันได้แก่ สุขภาพดี (Happy Body) ผ่อนคลายดี (Happy Relax) น้ำใจดี (Happy Heart) สุขสงบดี (Happy Soul) ใฝ่รู้ดี (Happy Brain) การเงินดี (Happy Money) ครอบครัวดี (Happy Family) และสังคมดี (Happy Society)³

1) เป็นผู้มีสุขภาพดี ดูแลตนเองไม่ให้เป็นภาระของผู้อื่น (Happy Body) คือ มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขซึ่งเกิดจากการรู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน 2) เป็นผู้มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น (Happy Heart) คือ การมีน้ำใจ การคิดถึงคนอื่น มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน การรับทราบของเจ้านายลูกน้อง บทบาทของคุณพ่อ บทบาทของคุณแม่ และผลของการกระทำของตนเองต่อสิ่งต่าง ๆ 3) เป็นผู้ที่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Happy Relax) คือ การรู้จักการผ่อนคลายกับสิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต เมื่อชีวิตในการทำงานและ/หรือการดำเนินชีวิตประจำวันมีความเครียด ต้องหาวิธีผ่อนคลาย เพื่อรักษาสมดุลของชีวิตไว้ 4) เป็นผู้รักการเรียนรู้ และเป็นมืออาชีพในงานของตนเอง (Happy Brain) คือ การศึกษาหาความรู้ การพัฒนาตัวเองตลอดเวลา เพื่อให้เป็นมืออาชีพ และเพื่อให้เกิดความมั่นคงก้าวหน้าในหน้าที่การงาน 5) เป็นผู้มีคุณธรรมและความกตัญญู (Happy Soul) คือ การเป็นผู้ที่มีคุณธรรม โดยเฉพาะหิริโอตตัปปะ (ความละอายและเกรงกลัวต่อการกระทำของตน) ซึ่งเป็นคุณธรรมเบื้องต้นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันของสังคมมนุษย์ และเป็นคุณธรรมที่สำคัญต่อการทำงานเป็นทีม นอกจากนี้ควรมีคุณธรรมอื่น ๆ เช่น การเป็นคนดีมีศรัทธาต่อศาสนา มีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต มีความซื่อสัตย์ มีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา เป็นต้น 6) เป็นผู้ใช้เงินเป็น (Happy Money) คือ เป็นผู้ใช้เงินเป็น มีเงินเก็บ รู้จักใช้ เป็นหนี้อย่างมีเหตุผล มีชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง หรืออาจกล่าวว่าเป็นบุคคลที่สามารถจัดการรายรับรายจ่ายของตนเองได้ ทั้งนี้ต้องบริหารจัดการรายรับและรายจ่ายของตนเองและครอบครัว โดยอาจทำบัญชีรายรับ รายจ่าย 7) เป็นผู้ที่รักและดูแลครอบครัวตนเองได้ (Happy Family) คือ การมีครอบครัว

³ ชาญวิทย์ วสันตธนารัตน์, “องค์กรแห่งความสุขด้วยความสุข 8 ประการ”, *หมอชาวบ้าน*, ปีที่ 30 ฉบับที่ 349 (2551.): 18 – 25.

ที่อบอุ่นและมั่นคง ให้ความสำคัญต่อครอบครัว และครอบครัวเป็นกำลังใจที่ดีในการทำงาน เพราะครอบครัว เป็นเหมือนภูมิคุ้มกันเป็นกำลังใจเมื่อต้องเผชิญกับอนาคตหรืออุปสรรคในชีวิต การมีครอบครัวเข้มแข็งจะทำให้สังคมมั่นคงด้วย 8) เป็นผู้ที่รักและดูแลองค์กร/สังคมของตนเองได้ (Happy Society) คือ การเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรและสังคม โดยสังคม มี 2 ระดับ คือ สังคมในที่ทำงานกับสังคมนอกที่ทำงาน ความสุข 8 ประการ ต้องเป็นความสมดุลของโลก 3 ใบที่ทับซ้อนกัน ได้แก่ 1) ความสุขของตนเอง 2) ความสุขของครอบครัว และ 3) ความสุขขององค์กร/สังคม

จากแนวความคิดดังกล่าว แม้ความสุขมี 8 ประการเหมือนกัน แต่ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความสุขแตกต่างกัน เพราะแต่ละคนมีบริบทของชีวิตที่ต่างกัน การส่งเสริมให้พนักงานมีความสุข และการสร้างความสุขให้แก่ตนเอง แม้จะดำเนินการผ่านกิจกรรมต่าง ๆ แต่สุดท้ายต้องนำไปสู่ความสามารถในการจัดสมดุลของโลก 3 ใบ หลายองค์กรอาจตั้งคำถามว่า จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความสุขให้แก่พนักงานจำนวนมาก แต่พนักงานยังมีความสุขในการทำงานเช่นเดียวกับพนักงานที่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสร้างความสุขในการทำงาน แต่ยังพบว่าตนเองไม่มีความสุข คำตอบของคำถามข้างต้น คือ การจัดกิจกรรมหรือการเข้าร่วมกิจกรรมข้างต้น เป็นระดับเปลือกหรือเป็นการจัดกิจกรรมที่พนักงานมีส่วนร่วมในการดำเนินงานที่มุ่งให้มีความสุข สนุกสนาน หรือให้ความรู้เท่านั้น แต่ยังไม่ถึงระดับแก่นหรือระดับที่ทำให้พนักงานสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ การจัดกิจกรรมเพื่อสร้างองค์กรแห่งความสุข ควรกำหนดเป้าหมายให้พนักงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ด้วยการสามารถจัดความสมดุลบนโลกทั้ง 3 ใบได้เช่นเดียวกัน หากพนักงานจะพัฒนาให้ตนเองมีความสุขในการทำงาน ต้องพัฒนาทักษะการสร้างสมดุลของโลกทั้ง 3 ใบ

สุขอยู่ที่ใจไม่ใช่เงินทอง ยศถาบรรดาศักดิ์ สุขอยู่ที่การรู้จักแบ่งปันรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ คราบน้ำตา อยากให้ทุกคนมองโลกในแง่บวก แล้วจะเห็นว่าหลายสิ่งที่ต้องค้นหา นั่นคือ เราจะใช้ชีวิตอย่างไรให้มีความสุข เกิดแก่เจ็บตายมันเป็นเรื่องธรรมชาติ ต้นทุนชีวิตของคนเรามันไม่เท่ากัน จนรวยพิการชราล้วนมีมากมายในสังคม ในฐานะที่เป็นเพื่อนร่วมงาน เป็นพนักงานที่บริษัท ฉันมีความสุขทุกครั้งที่ได้เดินผ่านหรือเข้าไปใช้บริการ ยิ้มเข้าไว้แล้วโลกจะสดใส ยิ้มให้กับตัวเอง ยิ้มให้กับคนอื่น ใช้ชีวิตอย่างพอเพียงและเพียงพอ แค่นี้ชีวิตเราก็จะมีความสุขและเราก็จะสามารถแบ่งปันความสุขให้คนอื่นได้

การที่มนุษย์คนหนึ่งเกิดมาแล้วอยู่ในสังคม มีโอกาสทำงาน มีค่าตอบแทนที่แน่นอนนำมาเลี้ยงชีวิต เป็นการสร้างเนื้อสร้างตัวถือว่าเป็นความสุขอย่างหนึ่ง แต่การทำงานหากเราไม่รู้จักคิดและทำความเข้าใจว่างานแต่ละงานย่อมมีปัญหาทั้งสิ้น ยิ่งทำงานร่วมกับคนอื่นบางที่เราอาจไม่รู้ว่าเราคือตัวปัญหา ทำความหนักอกหนักใจให้เพื่อนร่วมงาน เพราะมนุษย์มักคิดเข้าข้างตัวเองว่าเป็นฝ่ายทำดีทำถูกต้อง อันนี้ทำให้เกิดความทุกข์ เรานับถือศาสนาพุทธกันเป็นส่วนใหญ่ แต่คนไทยไม่ค่อยซึมซับสังคมเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ความพอเพียง พอประมาณ อย่าโลภจนเกินไป หลักสันโดษ

ประหยัด มัธยัสถ์ ปัจจุบันแทบจะไม่มีใครพูดถึง ทุกคนมุ่งแสวงหาและดักตวงกัน เพราะเข้าใจว่าความสุขเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่จอมปลอมทั้งสิ้น

หลักการแก้ปัญหาทางพระพุทธศาสนา จึงเน้นไปในทางจิตปัญญามากกว่าในทางสังคมภายนอก เพราะเล็งเห็นถึงตัวของบุคคลสำคัญกว่าสิ่งแวดล้อม หากว่าจิตใจของบุคคลไม่เป็นปกติแล้ว สังคมภายนอกก็ย่อมไม่เป็นปกติด้วย ปัญหาสังคมภายนอกที่ปรากฏอยู่ ส่วนหนึ่งย่อมมาจากตัวมนุษย์เองนี่แหละ มนุษย์จึงเป็นสาเหตุอย่างหนึ่งที่สำคัญในการทำให้สังคมไม่เป็นปกติ จึงควรแก้ปัญหาที่จิตปัญญามากกว่าทางสังคมภายนอก ศิลปวิทยาและระบบการทั้งหลายเท่าที่มีอยู่มุ่งแต่จะแก้ปัญหาที่ไม่สมบูรณ์ อาจพูดอีกอย่างหนึ่งว่า การแก้ปัญหาตามหลักพระพุทธศาสนานั้น ไม่ใช่แก้ที่ข้างนอกหรือข้างในอย่างเดียว แต่ให้แก้ตั้งแต่ข้างในออกมาทีเดียว หมายความว่า ไม่ใช่แก้แต่ข้างนอกอย่างเดียว ต้องแก้ข้างในด้วย คือ แก้หมดแก้ที่เหตุปัจจัยไม่ว่าข้างนอกหรือข้างใน

พุทธศาสนาเป็นเสมือนสายโลหิตแห่งวัฒนธรรมที่อัดแน่นอยู่ในความรู้สึก และหล่อเลี้ยงจิตใจของคนไทยมาหลายชั่วอายุคน หลักคำสอนของพุทธศาสนาสอนให้คนรู้จักความจริงตามธรรมชาติและของชีวิตที่เกิดขึ้นมา สอนให้คนรู้จักตนเองพิจารณาแก้ไขปัญหาของตนเองและพัฒนาตนเองด้วยหลักเหตุผลโดยอาศัยคำสอนที่เรียกว่า หลักธรรม หลักธรรมคืออะไร มีองค์ประกอบอะไรบ้างจะนำมาสร้างความสุขและแก้ปัญหาได้หรือไม่เป็นคำถามที่ผู้วิจัยสนใจหาคำตอบ

หลักธรรม หมายถึง คำสอนเดิมแท้ของพระพุทธเจ้าอันเป็นองค์ความรู้ที่ได้จากการทดสอบแล้วจากการปฏิบัติในที่นี้ที่เกี่ยวกับความสุขในการทำงาน คือ หลักอิทธิบาท 4 เป็นหลักธรรมที่สอนให้ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในงาน การทำงานด้วยใจรักจึงทำให้เกิดความพึงพอใจในการทำงานและมีความสุขในงาน ทั้งนี้ อิทธิบาท 4 ประกอบด้วย 1) ฉันทะ หมายถึง ความพอใจ 2) วิริยะ หมายถึง ความเพียร 3) จิตตะ หมายถึง ความตั้งใจ และ 4) วิมังสา หมายถึง ความไตร่ตรอง ซึ่งสามารถนำหลักธรรมคำสอนนี้ไปประยุกต์ใช้กับงานทุกประเภทและใช้ได้ในระดับบุคคล และหลักสังคหวัตถุ 4 หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจของผู้อื่น ได้แก่ 1) ทาน การให้ 2) ปิยวาจา การพูดจาไพเราะ 3) อตถจริยา การสงเคราะห์ และ 4) สมานัตตา ความสม่ำเสมอ

โรงเรียนนายร้อยตำรวจ มีหน้าที่หลักในการจัดการศึกษาอบรมและดำเนินการฝึกนักเรียนนายร้อยตำรวจ ให้เป็นผู้มีความรู้ความสามารถในวิชาการตำรวจ และการบริหารงานตำรวจอย่างแท้จริง มีความรู้ความเข้าใจในด้านกฎหมายสำหรับการปฏิบัติงานตำรวจอย่างลึกซึ้ง และมีความรอบรู้ในแขนงวิชาการชั้นอุดมศึกษาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อการพัฒนาชีวิตและเอื้อต่อการนำไปประกอบวิชาชีพตำรวจ รวมทั้งการหล่อหลอมให้มีคุณลักษณะทางกายและคุณธรรมประจำใจ เป็นผู้มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์มีบุคลิกภาพที่สอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรมอันดีงามของไทย กล่าวหาญ อดทน เชื่อมั่นในตนเอง มีวิจารณญาณในการตัดสินใจที่ถูกต้อง ยึดถือ

หลักศีลธรรมและจรรยาบรรณในวิชาชีพตำรวจ เป็นแนวทางในการประพฤติตน และปฏิบัติงานสืบทอดแบบธรรมเนียมของตำรวจ ด้วยความสำนึกในเกียรติวินัยและความรับผิดชอบต่อหน้าที่ มีความซื่อสัตย์สุจริต พร้อมทั้งจะเสียสละเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม และยึดมั่นในการรักษากฎหมายและความสงบเรียบร้อยของสังคมด้วยความเสมอภาคและเป็นธรรม ในขณะเดียวกันการทำงานในหน้าที่ของตำรวจ มักจะทำงานภายใต้ภาวะกดดันจากสิ่งรอบข้าง ความคาดหวังจากประชาชน จากคนรอบข้าง ความยากของงานที่ได้รับมอบหมาย จะต้องได้ตามเกณฑ์ที่ต้องการ ทำงานภายใต้ระยะเวลาที่กดดัน การแข่งขันในการทำงาน ความคาดหวังเหล่านี้เป็นปัจจัยทำให้ข้าราชการตำรวจ รวมทั้งข้าราชการในโรงเรียนนายร้อยตำรวจเกิดภาวะความเครียด

ดังนั้น การศึกษาวิจัยรูปแบบการสร้างความสุขในการทำงานในองค์กรตามหลักพุทธจิตวิทยาครั้งนี้ จะทำให้ได้ข้อมูลแนวคิดทางพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาความสุขในการทำงาน ในฐานะที่ชาวไทยมากกว่าร้อยละ 90 เป็นพุทธศาสนิกชนโดยกำเนิดควรจะนำเอาหลัก “พุทธจิตวิทยา” ซึ่งเป็นหลักคำสอนของพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าเข้าสู่กระบวนการแก้ปัญหาโดยองค์รวม เพราะพุทธธรรมเสนอหลักการพัฒนาปัญญาที่มุ่งการฝึกอบรมตนให้บรรลุอิสรภาวะหลุดพ้นจากปัญหาเมื่อพุทธศาสนิกชนได้เรียนรู้ เข้าใจและเข้าถึงด้วยการปฏิบัติตามหลัก “พุทธจิตวิทยา” ย่อมที่จะเกิดผลสัมฤทธิ์ เกิดปัญญาที่จะนำหลักพุทธธรรมมาปรับประยุกต์ใช้ให้ได้กับปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยเฉพาะ “ปัญหาด้านการทำงาน” หากวางหลักการแก้ปัญหาโดยใช้หลักธรรมเป็นเกณฑ์แล้วและนำไปปฏิบัติย่อมที่จะนำความสำเร็จในการแก้ปัญหาการทำงานได้อย่างสมบูรณ์ทุกด้าน เพราะพุทธศาสนาอุบัติขึ้นมาเพื่อแก้ปัญหาของมนุษย์ โดยสอนให้บุคคลเข้าใจธรรมชาติของชีวิต และสอนให้รู้จักตนเอง พิจารณาแก้ไขปัญหาของตนเองด้วยหลักเหตุผลตามคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เรียกว่า “พุทธจิตวิทยา”

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1.2.1 เพื่อวิเคราะห์คุณลักษณะความสุขในการทำงานในองค์กร
- 1.2.2 เพื่อสังเคราะห์องค์ประกอบของความสุขในการทำงานในองค์กรตามหลักพุทธจิตวิทยา
- 1.2.3 เพื่อนำเสนอรูปแบบการสร้างความสุขในการทำงานในองค์กรตามหลักพุทธจิตวิทยา

1.3 ปัญหาที่ต้องการทราบ

- 1.3.1 คุณลักษณะความสุขในการทำงานในองค์กรมีลักษณะเป็นอย่างไร

1.3.2 การสังเคราะห์รูปแบบการสร้างความสุขในการทำงานในองค์กรตามหลักพุทธจิตวิทยามือองค์ประกอบอย่างไร

1.3.3 รูปแบบการสร้างความสุขในการทำงานในองค์กรตามหลักพุทธจิตวิทยามีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่ อย่างไร

1.4 ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) เป็นการวิจัยที่เก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามแบบคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ใช้แบบสอบถาม ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) กลุ่มตัวอย่างในองค์กรโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ข้าราชการตำรวจ นักเรียนนายร้อยตำรวจ ลูกจ้างในโรงเรียนนายร้อยตำรวจที่มีความสุขในการทำงาน เพื่อหาวิธีการสร้างความสุขในการทำงานตามหลักพุทธธรรมของบุคคลเหล่านั้น ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะดำเนินการอัดเทป จดบันทึก สังเกตและถ่ายภาพในการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่มทุกครั้ง จากนั้นจึงนำข้อมูลมาทำการเรียบเรียงและวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ และผลที่จะได้รับ

1.4.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา เป็นการวิเคราะห์เอกสาร (Documentary Analysis) ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกรอบทฤษฎีและแนวคิดการวิจัย ด้วยการสืบค้นข้อมูล โดยอาศัยเอกสารเป็นหลัก ด้วยวิธีการศึกษาสืบค้นข้อมูลต่าง ๆ จากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส และคัมภีร์สหทวิเสส ที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการสร้างความสุขในการทำงานตามหลักพุทธจิตวิทยา แนวคิดตามทฤษฎีอื่น ๆ อันประกอบไปด้วยแนวคิดทางจิตวิทยา ตำราวิชาการ บทความ เอกสารต่าง ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องที่ปรากฏในหนังสือ ตำราวิชาการ บทความ เอกสารต่าง ๆ จากนั้นจะนำข้อมูลเหล่านั้นที่ได้มา นำมาวิเคราะห์และสรุปผล เพื่อหาข้อสรุปอันเป็นองค์ความรู้ในการศึกษาค้นคว้าวิจัย และนำมาประยุกต์ใช้ในการสร้างความสุขในการทำงานต่อไป

1.4.2 ขอบเขตด้านประชากร ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ บุคลากรระดับต่างๆ ในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ตั้งแต่ฝ่ายบริหารจนถึงผู้ปฏิบัติการ รวมทั้งนักเรียนนายร้อยตำรวจ โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของบุคลากรระดับต่างๆ ในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ตั้งแต่ฝ่ายบริหารจนถึงผู้ปฏิบัติการรวมทั้งนักเรียนนายร้อยตำรวจ ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 1,690 คน สำหรับขนาดของกลุ่ม

ตัวอย่างที่ใช้ ผู้วิจัยกำหนดตามแนวคิดของทาบซ์นิค และพีเดล ที่กล่าวว่า ในการใช้สถิติ Factor Analysis วิเคราะห์ข้อมูลนั้นจะต้องมีขนาดของกลุ่มตัวอย่างอยู่ที่ประมาณ 640 ตัวอย่าง

1.4.3 ขอบเขตด้านเวลา ผู้วิจัยจะเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณและคุณภาพ ในช่วงเดือนมิถุนายน 2560 ถึงเดือนธันวาคม พุทธศักราช 2560

1.5 นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

1.5.1 ความสุข หมายถึง สภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าคุณได้ทำในสิ่งที่ตนต้องการและทำได้สำเร็จ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความภาคภูมิใจในการกระทำของตน มีความคิดเชิงบวก มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี การพัฒนาตนการมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างและสังคม สามารถดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีใจที่สงบ

1.5.2 ความสุขในการทำงาน หมายถึง ความรู้สึกสบายใจ ไม่ต้องห่วง ไม่ต้องกังวลเป็นจิตใจที่มีความสุขซึ่งเกิดจากร่วมมือใน ทำงานในเวลานั้นด้วยบรรยากาศที่เป็นมิตรภาพและการเกิดผลสำเร็จที่เป็นจุดมุ่งหมายของงาน โดยผู้นำได้ให้การสนับสนุนความก้าวหน้าในสายงานโดยประกอบด้วย ความสุข 8 ประการ นอกจากนี้องค์การเองก็จะได้รับประโยชน์จากการมีบุคลากรกระตือรือร้นเปี่ยมไปด้วยพลังแห่งความคิดและการเพิ่มผลการปฏิบัติงาน โดยแบ่งออกเป็น 1) ความสุขทางกาย (Happy Body) การมีความพึงพอใจจากการมีร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพดีปราศจากโรคภัย มีความสบายกาย สบายใจ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการรู้จักใช้ชีวิตเป็นสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ 2) น้ำใจงาม (Happy Heart) ต้องมีการแสดงน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันเป็นสิ่งสำคัญ เราต้องรู้จักช่วยเหลือและการแบ่งปันและต้องรู้สึกว่าเป็นใจเมื่อเพื่อนร่วมงานมีปัญหา และสร้างมิตรภาพในที่ทำงาน 3) ผ่อนคลาย (Happy Relax) ต้องรู้จักการปล่อยวางงานเพื่อผ่อนคลายต่อสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการทำงานหรือการใช้ชีวิตต้องรู้จักปล่อยวาง ต้องมีคำว่าหยุดเพื่อที่จะหยุดใช้ความคิดบ้าง เพื่อเกิดความสมดุลในการทำงาน 4) พัฒนาสมอง (Happy Brain) การได้เรียนรู้พัฒนาตัวเองและมีการแลกเปลี่ยนความรู้จากแหล่งต่าง ๆ นำไปสู่ความก้าวหน้าในการทำงาน การเรียนรู้ในองค์ความรู้ที่ทันสมัย ก้าวหน้าในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ อนาคตก้าวหน้า เงินทองเกียรติยศชื่อเสียงความต้องการต่าง ๆ ของมนุษย์มักเกิดจากการเรียนรู้พัฒนาตนเอง 5) ศาสนาและศีลธรรม (Happy Soul) มีความเชื่อในเรื่องว่ากฎแห่งกรรมมีจริง ส่งผลให้เกิดความศรัทธาในศาสนา การนำหลักธรรม จริยธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ความซื่อสัตย์เป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์ทุกคน ตามหลักพุทธจิตวิทยา ได้แก่ อิทธิบาท

4 และสังคหวัตถุ 4 6) ปลอดภัย (Happy Money) การบริหารการเงิน การรู้จักออมเงิน การเงินที่ดีทำให้เป็นแรงกระตุ้นในการทำงาน รู้จักใช้ไม่เป็นหนี้ ทำให้ลดความกังวลขณะทำงาน 7) ครอบครัวดี (Happy Family) ครอบครัวที่เข้มแข็งย่อมเป็นครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคงย่อมเป็นแรงบันดาลใจ การได้รับกำลังใจจากคนในครอบครัวไม่ว่าจะเป็นพ่อ เป็นแม่ ญาติผู้ใหญ่ บุตร ภรรยา หรือหลาน ครอบครัวคือศูนย์รวมทางจิตใจ 8) สังคมดี (Happy Society) สังคมดีจะเกิดขึ้นได้เมื่อมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน มีความรักความสามัคคี เอื้อเฟื้อสนับสนุนกันในที่ทำงาน รวมถึงการยอมรับจากผู้บังคับบัญชาเป็นแรงผลักดันคนทำงาน บรรลุยังเป้าหมายในชีวิต

1.5.3 รูปแบบการสร้างความสุขในการทำงานในองค์กรตามหลักพุทธจิตวิทยา หมายถึง วิธีการสร้างความสุขในการทำงานในองค์กรโดยใช้หลักพุทธจิตวิทยามาประกอบหรือใช้ร่วมกับแนวคิดในการทำงาน อันจักทำให้การทำงานในองค์กรมีความสุขในการทำงาน

1.5.4 หลักพุทธจิตวิทยา หมายถึง เป็นแนวคิดที่นำแก่นของพุทธธรรมมาประยุกต์และผสมผสานกับกระบวนการทางจิตวิทยา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยเยียวยาและยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์ ได้แก่ หลักอิทธิบาท 4 และหลักสังคหวัตถุ 4

1) อิทธิบาท 4 แปลว่า บาทฐานแห่งความสำเร็จ หมายถึง สิ่งซึ่งมีคุณธรรม เครื่องให้ถึงความสำเร็จตามที่ตนประสงค์ ผู้หวังความสำเร็จในสิ่งใด ต้องทำตนให้สมบูรณ์ ด้วยสิ่งที่เรียกว่าอิทธิบาท ซึ่งจำแนกไว้เป็น 4 คือ 1.1) **ฉันทะ** ความพอใจรักในสิ่งที่ได้ทำ มีความภูมิใจในหน้าที่ที่ได้รับผิดชอบ และพอใจงานที่ได้รับมอบหมาย เชื่อว่าทำงานในสิ่งที่รักและชอบย่อมทำสำเร็จได้โดยง่าย 1.2) **วิริยะ** ความพากเพียรในสิ่งนั้น มีความขยันและทุ่มเทในการทำงานอย่างเต็มที่ การกระทำกระตือรือร้น ไม่ขาดตอน เป็นระยะยาว ถือความรับผิดชอบ ยังมีกล้าหาญทำงานที่ท้าทายจนประสบความสำเร็จ 1.3) **จิตตะ** ความเอาใจใส่ฝักใฝ่ในสิ่งนั้น ถือความรับผิดชอบหน้าที่เป็นสำคัญ ไม่ทอดทิ้งงานที่ได้รับผิดชอบ มีความตั้งใจการทำงาน รวมถึงการทำงานที่ตรงต่อเวลา 1.4) **วิมังสา** ความหมั่นสอดส่องในเหตุผลของสิ่งนั้น เข้าใจในงานที่ตนเองทำอย่างชัดแจ้ง มีการสรุปงานทุกครั้งที่ปฏิบัติงานเสร็จ และทำงานด้วยความรอบครอบเพื่อป้องกันการผิดพลาดในงานนั้น ใช้หลักเหตุและผลแห่งความสำเร็จในการทำงานมากกว่าจะใช้ความรู้สึกส่วนตัว ธรรม 4 อย่างนี้ ย่อมเนื่องกัน แต่ละอย่าง ๆ มีหน้าที่เฉพาะของตน

2) สังคหวัตถุ 4 หมายถึง หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้อื่น ผูกไมตรี เอื้อเฟื้อ เกื้อกูล หรือเป็นหลักการสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน มีอยู่ 4 ประการ ได้แก่ 2.1) **ทาน** คือ การ

ให้ กำลังใจเพื่อนร่วมงานเมื่อเขาหมดกำลังใจ ให้อภัยในสิ่งที่เพื่อนทำผิดพลาดด้วยจิตเมตตา ให้เกียรติซึ่งกันและกัน ให้ความรู้กับเพื่อนในเรื่องที่ตนเชี่ยวชาญ 2.2) **ปิยวาจา** คือ พูดด้วยความจริงใจ ไม่พูดเท็จสอเสียด หยาบคาย เพื่อเจ้า ไร้ประโยชน์ พูดปกป้องเพื่อนจากการเข้าใจผิด กล่าวยกย่องชมเชยผู้ประสบความสำเร็จ และใช้คำพูดด้วยความจริงใจ 2.3) **อถจริยา** คือ ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อที่ทำงาน ให้ความช่วยเหลือในการทำงานโดยไม่ต้องร้องขอ เป็นแบบอย่างที่ดีในที่ทำงาน และสงเคราะห์ช่วยเหลือโดยไม่หวังผลตอบแทน 2.4) **สมานัตตา** คือ วางตนให้ให้พอดีในหน้าที่ของตน อย่างเสมอต้นเสมอปลาย ทำหน้าที่ของตนอย่างเสมอต้นเสมอปลาย ทำงานตามหน้าที่ที่ตนรับผิดชอบอย่างต่อเนื่อง การปฏิบัติต่อทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน มีการประชุมเพื่อระดมความคิดเห็นเพื่อนร่วมงานอยู่เสมอ

1.5.5 **องค์กร** หมายถึง โรงเรียนนายร้อยตำรวจ อำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.6.1 กรอบมโนทัศน์เรื่องความสุขในการทำงานในองค์กรสามารถนำไปใช้พัฒนารูปแบบการสร้างความสุขในการทำงานในองค์กรตามหลักพุทธจิตวิทยา และเป็นกรอบแนวทางสำหรับพัฒนาจิตใจอันจะนำไปสู่ความสุขของบุคคลต่อไป

1.6.2 ทำให้ทราบถึงคุณลักษณะความสุขในการทำงานในองค์กรตามหลักพุทธจิตวิทยา

1.6.3 ทำให้สังคมได้ทราบถึงรูปแบบการสร้างความสุขในการทำงานในองค์กรตามหลักพุทธจิตวิทยา ซึ่งหน่วยงานและผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคนและสังคมสามารถนำข้อมูลดังกล่าวไปใช้ประโยชน์ในการกำหนดนโยบายหรือวางแผนแนวทางในการพัฒนาคนและสังคมได้ต่อไป

1.6.4 เป็นการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบของความสุขในการทำงานในองค์กรตามหลักพุทธจิตวิทยา ซึ่งเป็นการศึกษาและพัฒนาจิตใจมนุษย์โดยอาศัยภูมิปัญญาในสังคมไทย