

บทที่ ๕

สรุป การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง ผลของหลักธุดังควัตรต่อคุณภาพชีวิตคฤหัสถ์ : กรณีศึกษาบุคลากรของบริษัท เบตเตอร์เวย์ (ประเทศไทย) จำกัด เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย บุคลากรของบริษัท เบตเตอร์เวย์ (ประเทศไทย) จำกัด จำนวน ๓๐๐ คน ด้วยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย สถิติที่ใช้ประกอบด้วย การแจกแจงความถี่ (Frequency Distribution) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ยมัชฌิมเลขคณิต (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบสมมติฐาน ด้วยค่าที (t-test) การทดสอบค่าเอฟ (F-test) ตามด้วย การทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA) และการหาสหสัมพันธ์ (Correlation)

ในบทนี้ผู้วิจัยจะได้นำเสนอเนื้อหาตามลำดับดังนี้

- ๑) สรุปผลการวิจัย
- ๒) อภิปรายผลการวิจัย
- ๓) ข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ ข้อมูลทั่วไป

เพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างบุคลากรบริษัท เบตเตอร์เวย์ (ประเทศไทย) จำกัด จำนวนทั้งสิ้น ๓๐๐ คน เป็นเพศชาย จำนวน ๗๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๓ เป็นเพศหญิง จำนวน ๒๓๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๖.๗

อายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างบุคลากรบริษัท เบตเตอร์เวย์ (ประเทศไทย) จำกัด จำนวนทั้งสิ้น ๓๐๐ คน มีอายุ ๒๐ – ๓๐ ปี จำนวน ๒๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๙.๒ อายุ ๓๑ – ๔๐ ปี จำนวน ๑๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๖ อายุ ๔๑ – ๕๐ ปี จำนวน ๑๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๒ อายุ ๕๑ – ๖๐ ปี จำนวน ๔๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๐

ระดับการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างบุคลากรบริษัท เบตเตอร์เวย์ (ประเทศไทย) จำกัด จำนวนทั้งสิ้น ๓๐๐ คน มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน ๒๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๙ ระดับการศึกษาปริญญาตรี จำนวน ๑๗๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๕ ระดับการศึกษาปริญญาโท จำนวน ๗๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๔.๓ ระดับการศึกษาปริญญาเอก จำนวน ๓๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐

ปฏิบัติงานในสายงาน พบว่า กลุ่มตัวอย่างบุคลากรบริษัท เบตเตอร์เวย์ (ประเทศไทย) จำกัด จำนวนทั้งสิ้น ๓๐๐ คน ปฏิบัติงานในระดับผู้จัดการแผนก จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๐ ปฏิบัติงานในระดับผู้จัดการแผนก จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔.๓ ปฏิบัติงานในระดับหัวหน้า

งาน จำนวน ๒๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๓ ปฏิบัติงานในระดับปฏิบัติการ จำนวน ๒๕๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๖.๓

ระยะเวลาในการทำงาน พบว่า กลุ่มตัวอย่างบุคลากรบริษัท เบทเตอร์เวย์ (ประเทศไทย) จำกัด จำนวนทั้งสิ้น ๓๐๐ คน มีระยะเวลาในการทำงาน ๑๐ ปีหรือน้อยกว่า จำนวน ๘๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๙.๓ ระยะเวลาในการทำงาน ๑๑ – ๒๐ ปี จำนวน ๑๔๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๖ ระยะเวลาในการทำงาน ๒๑ – ๓๐ ปี จำนวน ๖๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๖ ระยะเวลาในการทำงาน ๓๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๓

หน่วยงานที่สังกัด พบว่า กลุ่มตัวอย่างบุคลากรบริษัท เบทเตอร์เวย์ (ประเทศไทย) จำกัด จำนวนทั้งสิ้น ๓๐๐ คน สังกัดฝ่ายตรวจสอบคุณภาพ จำนวน ๒๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๗ สังกัดฝ่ายควบคุมผลิตภัณฑ์ จำนวน ๔๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๗ สังกัดฝ่ายจัดบรรจุผลิตภัณฑ์ จำนวน ๑๘๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๗ สังกัดฝ่ายจัดส่งผลิตภัณฑ์ จำนวน ๕๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๐

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน พบว่า กลุ่มตัวอย่างบุคลากรบริษัท เบทเตอร์เวย์ (ประเทศไทย) จำกัด จำนวนทั้งสิ้น ๓๐๐ คน มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ๑๕,๐๐๐ บาทหรือน้อยกว่า จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔.๓ มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ๑๕,๐๐๑ – ๒๕,๐๐๐ บาท จำนวน ๑๓๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๐ มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ๒๕,๐๐๑ – ๓๕,๐๐๐ บาท จำนวน ๗๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๖ มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน มากกว่า ๓๕,๐๐๐ บาท จำนวน ๘๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๙.๑

๕.๑.๒ ระดับคุณภาพชีวิต และการนำหลักธรรมาภิบาลไปแก้ปัญหา

คุณภาพชีวิต พบว่า กลุ่มตัวอย่างบุคลากรบริษัท เบทเตอร์เวย์ (ประเทศไทย) จำกัด มีคุณภาพชีวิตด้านสังคม อยู่ในระดับมาก ด้านจิตใจ(อารมณ์) ด้านรู้คิด ด้านกายภาพ อยู่ในระดับปานกลาง โดยมี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๕, ๓.๐๒, ๓.๐๐, ๒.๙๔ ตามลำดับ

การแก้ปัญหา กลุ่มตัวอย่างบุคลากรบริษัท เบทเตอร์เวย์ (ประเทศไทย) จำกัด มีระดับการแก้ปัญหาด้านต่างๆ อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๘๕ มีระดับแสดงระดับแนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้านต่างๆ ตามลำดับดังต่อไปนี้ ด้านการเมืองการปกครอง ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านการศึกษา ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๐๖, ๔.๐๕, ๓.๙๑, ๓.๘๑, ๓.๕๕ ตามลำดับ

๕.๑.๓ ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างในระดับคุณภาพชีวิต และแนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้านต่างๆ

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างในระดับคุณภาพชีวิต

เพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างในคุณภาพชีวิต โดยรวมทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ($F = ๓.๕๙$) โดยกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง มีแนวโน้มคุณภาพชีวิต สูงกว่าเพศชาย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๑๕ และ ๓.๐๔ ตามลำดับ

อายุ พบว่า คุณภาพชีวิต จำแนกตามอายุ โดยพิจารณาในภาพรวมทุกด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มี อายุแตกต่างกัน มีคุณภาพชีวิต ไม่แตกต่างกัน

สถานภาพสมรส พบว่า คุณภาพชีวิต จำแนกตามสถานภาพสมรส โดยพิจารณาในภาพรวมทุกด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มี สถานภาพสมรสแตกต่างกันมีคุณภาพชีวิต ไม่แตกต่างกัน

ระดับการศึกษา พบว่า คุณภาพชีวิต จำแนกตามระดับการศึกษา โดยพิจารณาในภาพรวมทุกด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีคุณภาพชีวิต ไม่แตกต่างกัน

ตำแหน่งงาน พบว่า คุณภาพชีวิต จำแนกตามปฏิบัติงานในสายงาน โดยพิจารณาในภาพรวมทุกด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ตำแหน่งงานแตกต่างกันมีคุณภาพชีวิต ไม่แตกต่างกัน

ระยะเวลาในการทำงาน พบว่า คุณภาพชีวิต จำแนกตามระยะเวลาในการทำงาน โดยพิจารณาในภาพรวมทุกด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ระยะเวลาในการทำงานแตกต่างกันมีคุณภาพชีวิต ไม่แตกต่างกัน

ฝ่ายดำเนินงาน พบว่าในภาพรวมทุกด้านกลุ่มตัวอย่าง ที่มีฝ่ายดำเนินงานแตกต่างกันมีคุณภาพชีวิตด้านต่างๆ ในกลุ่มตัวอย่างฝ่าย MERCHANDISE CONTROL และ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย SHIPPING กับ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย SHIPPING และ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย DISTRIBUTION MANAGEMENT มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านกายภาพ ในกลุ่มตัวอย่างฝ่าย MERCHANDISE CONTROL และ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย DISTRIBUTION MANAGEMENT กับ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย SHIPPING และ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย DISTRIBUTION MANAGEMENT มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย QUALITY CONTROL และ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย DISTRIBUTION MANAGEMENT มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

รายได้ต่อเดือน พบว่า คุณภาพชีวิต จำแนกตามรายได้ต่อเดือน โดยพิจารณาในภาพรวมทุกด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่รายได้ต่อเดือนแตกต่างกันมีคุณภาพชีวิต ไม่แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างในระดับการแก้ปัญหาต่างๆ

เพศ พบว่า การแก้ปัญหาต่างๆ จำแนกตามเพศ โดยรวมทุกด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศต่างกัน ไม่มีความแตกต่างในการแก้ปัญหา

อายุ ในภาพรวมทุกด้านกลุ่มตัวอย่าง ที่มีอายุแตกต่างกันมีการแก้ปัญหาต่างๆ ในกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ น้อยกว่าหรือเท่ากับ ๒๐ ปี และ อายุ ๓๑-๔๐ ปี กับ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ ๒๑-๓๐ ปี และ อายุ ๓๑-๔๐ ปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า

เศรษฐกิจ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ น้อยกว่าหรือเท่ากับ ๒๐ ปี และ อายุ ๓๑-๔๐ ปี กับ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ ๒๑-๓๐ ปี และ อายุ ๓๑-๔๐ ปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

สังคม กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ น้อยกว่าหรือเท่ากับ ๒๐ปี และ อายุ ๓๑-๔๐ ปี กับ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ ๒๑-๓๐ ปี และ อายุ ๓๑-๔๐ ปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

สภาพแวดล้อม กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ น้อยกว่าหรือเท่ากับ ๒๐ ปี และ อายุ ๓๑-๔๐ ปี กับ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ ๒๑-๓๐ ปี และ อายุ ๓๑-๔๐ ปี มีความแตกต่างกัน ในการแก้ปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

การศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ ๒๑-๓๐ ปี และ อายุ ๓๑-๔๐ ปี มีความแตกต่างกัน ในการแก้ปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

สถานภาพ การแก้ปัญหา จำแนกตามสถานภาพ โดยพิจารณาในภาพรวมทุกด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มี สถานภาพแตกต่างกัน การแก้ปัญหาด้านต่างไม่แตกต่างกัน

ระดับการศึกษา พบว่า การแก้ปัญหา จำแนกตามระดับการศึกษา โดยพิจารณาใน ภาพรวมทุกด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มี ระดับการศึกษาแตกต่างกัน การแก้ปัญหาด้านต่างๆ ไม่ แตกต่างกัน

ตำแหน่งงาน พบว่า การแก้ปัญหา จำแนกตามตำแหน่งงาน โดยพิจารณาใน ภาพรวมทุกด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มี ตำแหน่งงานแตกต่างกัน การแก้ปัญหาด้านต่างๆ ไม่แตกต่างกัน

ระยะเวลาในการทำงาน พบว่า การแก้ปัญหา จำแนกตามระยะเวลาในการทำงาน โดยพิจารณาในภาพรวมทุกด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มี ระยะเวลาในการทำงาน แตกต่างกัน มีระดับ การแก้ปัญหา ไม่แตกต่างกัน

รายได้ต่อเดือน พบว่า การแก้ปัญหา จำแนกตามรายได้ต่อเดือน โดยพิจารณาใน ภาพรวมทุกด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่รายได้ต่อเดือนแตกต่างกัน การแก้ปัญหาด้านต่างๆ ไม่แตกต่างกัน

ฝ่ายดำเนินงาน พบว่าในภาพรวมทุกด้านกลุ่มตัวอย่าง ที่มีฝ่ายดำเนินงานแตกต่างกันมีแนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้านต่างๆ ในกลุ่มตัวอย่างฝ่าย MERCHANDISE CONTROL และ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย DISTRIBUTION MANAGEMENT กับ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย SHIPPING และ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย DISTRIBUTION MANAGEMENT มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า

ด้านเศรษฐกิจ ในกลุ่มตัวอย่างฝ่าย MERCHANDISE CONTROL และ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย DISTRIBUTION MANAGEMENT กับ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย SHIPPING และ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย DISTRIBUTION MANAGEMENT มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

ด้านสังคม ในกลุ่มตัวอย่างฝ่าย MERCHANDISE CONTROL และ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย SHIPPING กับ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย SHIPPING และ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย DISTRIBUTION MANAGEMENT มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ด้านการเมืองการปกครอง ในกลุ่มตัวอย่างฝ่าย QUALITY CONTROL และ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย DISTRIBUTION MANAGEMENT กับ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย MERCHANDISE CONTROL และ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย DISTRIBUTION MANAGEMENT กับ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย SHIPPING และ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย DISTRIBUTION MANAGEMENT มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

๕.๑.๔ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิต-สังคม และองค์การแห่งการเรียนรู้

พบว่าความสัมพันธ์ระหว่าง คุณภาพชีวิต และแนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาต่างๆ ของกลุ่มตัวอย่างบุคลากรบริษัท เบตเตอร์เวย์ (ประเทศไทย) จำกัด จำกัด คุณภาพชีวิตด้านสังคม และ แนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจ คุณภาพชีวิตด้านสังคม และ แนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้านสภาพแวดล้อม คุณภาพชีวิตด้านสังคม และ แนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้านการเมืองการปกครอง คุณภาพชีวิตด้านสังคม และ แนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาทางการศึกษา คุณภาพชีวิตด้านสังคม และ แนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาโดยรวม คุณภาพชีวิตโดยรวม และ แนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจ คุณภาพชีวิตโดยรวม และ แนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้านการเมืองการปกครอง คุณภาพชีวิตโดยรวม และ แนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาทางการศึกษา มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

ส่วนคุณภาพชีวิตด้านสังคม และ แนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้านสังคม คุณภาพชีวิตโดยรวม และ แนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาโดยรวม มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

๕.๑.๕ คุณภาพชีวิตและการประยุกต์ใช้หลักธรรมาภิบาล

๑) คุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิตด้านกายภาพทั้งด้านการงานและสุขภาพเกิดจากความมุ่งมั่นจริงจังตั้งแต่วัยเด็ก ต้องเลือกกว่าตนเองถนัดเรื่องใด ทำทุกอย่างที่นำไปสู่ความสำเร็จ การรอบคอบในทุกด้านมีผลต่อความร่ำรวย ละเลิกสิ่งเสพติด ความแค้นจริงจึงเป็นหัวใจสำคัญของความสำเร็จ นอกจากนั้นความเชื่อมั่นในแนวทางของตนและจัดสรรเวลา ทำอย่างต่อเนื่อง ส่วนคุณภาพชีวิตด้านครอบครัว และความโดดเด่นในการงาน เกิดจากการมีแบบอย่างที่ดีชัดเจนจากครอบครัวในวัยเด็ก ต้องมีการแบ่งสรรเวลาแก่ครอบครัวอย่างชัดเจน และทำให้ได้ ต้องมีสัจจะ และข้อตกลงร่วมกันให้ชัดเจน และต้องให้ความสนใจอย่างจริงจังต่อกิจกรรมรวมกลุ่ม รักซึ่งกันและกันขณะเดียวกันก็ค่อยเรียนรู้ต่อกันแล้วปรับปรุงแก้ไข ด้วยความหนักแน่นและความรับผิดชอบ สร้างความไว้วางใจแก่กันและกัน โดยการเสียสละตนเองเป็นตัวตั้งไม่เรียกร้องจากใคร ด้านจิตใจต้องรู้จักอดและจำกัดความอยากได้อย่างมีที่เกินตัวที่สร้างความวุ่นวายดิ้นรนทางวัตถุเกิดเหตุ ซึ่งสุดท้ายก็จะทำให้จิตใจเบื่อบานและมีความสุข ยิ่งกว่าการที่ต้องหาต้องดับเสียทุกสิ่ง โดยการพิจารณาอย่างมีสติในทุกๆเรื่องให้พอเหมาะพอดี แล้วค่อยแก้ไข ค่อยปรับเปลี่ยนปัญหาที่ละประาะ การควบคุมจิตใจ การบังคับใจ เป็นคุณสมบัติที่สำคัญอย่างยิ่งเพราะจะช่วยให้เราค่อยๆปล่อยวางไม่เก็บกดปัญหาใดๆไว้ จะค่อยๆทำให้จิตใจโล่งสงบมีปัญญา ทำให้รู้วิธีแก้ปัญหาได้ดีขึ้นด้วยตนเอง และอาจมีผู้ปรึกษาและหวังดีต่อเราในการแก้ปัญหา ยิ่งบทแก้ปัญหาด้วยเหตุด้วยผล ด้วยชีวิตจิตใจที่เบื่อบาน ปัญหาจะไม่เป็นปัญหาแม้ยังมีปัญหา และจะแก้ในส่วนที่เป็นปัญหาให้เป็นโอกาสให้การวางจิตถูก จะเริ่มด้วยความเชื่อและศรัทธาปัญหาทุกอย่างแก้ไขไปได้หมดยิ่งหากเริ่มต้นด้วยใจสุขปัญหาก็จะยิ่งแก้ไขได้ดีมีประสิทธิภาพ การไม่คิดเรื่องทุกข์ การไม่นำปัญหามาวิตกกังวลนั้นแหละคือการแก้ปัญหาที่แท้จริง การจัดสรรเวลา สำหรับการพักผ่อนอย่างเหมาะสมจะส่งเสริมสุขภาพจิตได้มากเช่นกันเพราะเมื่อร่างกายเพราะเมื่อร่างกายได้ปล่อยวาง ไม่

เครียด ก็จะเป็นปัจจัยให้จิตใจปลอดโปร่งในเบื้องต้น แล้วการแก้ปัญหาตามเหตุผล โดยวางจิตได้ว่า ชีวิตในทุกเรื่องมีทั้งความเจริญและปัญหา มีทั้งสุขและทุกข์ หัวใจสำคัญอยู่ที่เราจะปฏิบัติกับปัญหาอย่างไร ส่วนคุณภาพชีวิตทางด้านความรู้สึก โดยทั่วไปทุกท่านจะเน้นให้มีจิตใจที่เปิดกว้างเรื่องการเรียนรู้ รวบรวมทัศนคติ มุมมองต่อโลกและความจริงที่หลากหลาย เพื่อจะได้นำมาใช้ให้ทันกับสภาพปัญหาและภาระหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง เรียนรู้ฝึกฝนด้วยความอดทนจนเป็นนิสัย แล้วจัดระบบข้อมูลให้เหมาะสม หากมีข้อมูลความรู้และเข้าใจสภาพ ก็จะไม่มีปัญหาไหนที่แก้ไขและพัฒนาไม่ได้ การทำความเข้าใจสภาพปัญหาของเรา และปัญหาขององค์กรจำเป็นต้องศึกษาแนวทางการแก้ปัญหา และความรู้ความคิดที่หลากหลาย ไม่หยุดคิด ไม่หยุดทำ ไม่ค่อย การรู้จัก ประสิทธิภาพในเข้าใจปัญหา และทักษะในการแก้ปัญหาก็จะค่อยๆ พัฒนาขึ้น

๒) การประยุกต์หลักธุดงค์วัตร

ด้านการศึกษา ปัจจุบันแหล่งข้อมูลทำให้โอกาสและความก้าวหน้าเป็นไปได้ง่าย ดัดขึ้นตอนและปัญหาได้มาก โลกที่มีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว เราต้องเรียนรู้ตลอดเวลา ต้องมีความยืดหยุ่นและอุทิศจริงจึงจะรู้เท่าทัน ความรู้เป็นตัวนำทุกอย่างในกระบวนการดำเนินชีวิต จึงจำเป็นต้องรักที่จะเรียนรู้ ต้องแสวงหาโอกาสเรียนรู้ อย่างน้อยที่สุดในส่วนที่เกี่ยวข้องกับบทบาทหน้าที่ของตน ไม่มีที่สิ้นสุดต้องเรียนรู้เพิ่มเติมและอบรมฝึกฝนตนเองตลอดเวลา ควรเน้นศึกษาเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นหลักทั้งในแนวลึกและแนวกว้างบูรณาการกับเรื่องอื่นๆ ต้องมุ่งเรียนเพื่อเป้าหมายในการนำไปใช้กับชีวิต ไม่ใช่แค่หวังคะแนน ต้องเพื่อรู้จริงไม่ใช่แค่ปริญญา การศึกษาในปัจจุบันต้องแน่นและอุทิศเวลาในการตามให้ทันความก้าวหน้าทางวิชาการตลอดเวลา เพราะความรู้มีองค์ประกอบหรือเป็นธรรมชาติของการแก้ปัญหาและพัฒนางาน

ด้านการสร้างฐานะทางเศรษฐกิจ ระบบต้องนิ่งเพื่อจะได้ใช้พลังและศักยภาพในการแข่งขันและพัฒนาให้ทันชาติอื่น ความขยันและการออมเป็นหัวใจสำคัญในการพัฒนาและความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจ โดยเบื้องต้นทุกระดับไม่ว่าครอบครัวหรือชาติต้องตัดสิ่งที่ไม่จำเป็นออกไป เพราะชีวิตที่พอเพียง จะป้องกันความทุกข์ในเบื้องต้น และมีการแบ่งสรรการใช้จ่ายอย่างพอเพียงและมีเหตุผล โดยจะต้องไม่เอาเงินอนาคตมาใช้ ให้พึงพอใจและใช้จ่ายทรัพย์และใช้จ่ายทรัพย์สินที่มีอยู่ รู้จักขยันและอดออม พึงพอใจกับทรัพย์สินที่หามาได้ โดยการทำงานที่สุจริต หากงานประจำมีรายได้ที่จำกัด จำเป็นต้องขยันและอดออมพร้อมกับหางานพิเศษเพิ่มขึ้น

ด้านพัฒนาการเมืองการปกครอง จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้ผู้ปกครองที่มีความรู้ความสามารถจริง ไม่ใช่จากการสืบทอดอำนาจ หรือใช้อำนาจทางการเมืองเข้าสู่ตำแหน่ง สถานการณ์เป็นอยู่ จำเป็นต้องมีการปฏิรูปและเปลี่ยนแปลงการพัฒนาการเมืองการปกครองจึงจะเป็นไปได้ ทั้งในแง่การพัฒนาตนเองและเกื้อหนุนการปรับปรุงพัฒนาด้านอื่นๆ โดยเริ่มจากการให้ความรู้ความเข้าใจแก่ประชาชนเป็นสำคัญเป็นอันดับแรก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการคำนึงถึงเหตุผล ในการตัดสินใจทางการเมือง ไม่ใช่ตัดสินใจตามความชอบธรรมโดยการเลือกฝ่าย อันเกิดจากการถูกปลุกระดมและจงใจให้มีการเกลียดชังฝ่ายตรงข้าม ไม่ทะเลาะกันและตัดสินใจด้วยเหตุผลและความจริง โดยการมีข้อมูลที่แท้จริงรอบด้านเป็นหัวใจสำคัญของประชาชนในระบอบประชาธิปไตย ทำให้ประชาชนพอकिनพอใช้ ป้องกันการทุจริตในทุกๆระดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแสวงหาอย่างสุจริต เพื่อการใช้จ่ายที่เกินพอดี โดยเป้าหมายสำคัญคือทำทุกอย่างในทุกมิติด้วยการรอมชอม จึงเกิดจากการรับฟังกันและกันอย่างจริงจัง

และจริงใจ

ด้านพัฒนาสังคม พื้นฐานสำคัญอยู่ที่แต่ละคนปรับปรุงเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองเป็นสำคัญ เป็นหัวใจแห่งการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขให้สังคมได้มีความรู้ ความเข้าใจในปัญหา และความเป็นไป คุณค่า ของการอยู่ร่วมกันยิ่งขึ้น เพื่อให้เข้าใจและยอมรับในบทบาทของคุณที่มีผลต่อความสุขทุกข์ของผู้อื่น โดยเอามุ่งความรับผิดชอบในหน้าที่การงานของตนเองและของสังคมอย่างมีประสิทธิภาพในทุกๆจุด

ด้านการจัดการสภาพแวดล้อม/ธรรมชาติ ให้ความสำคัญต่อการสร้างสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน ในธรรมชาติแวดล้อม ให้สนับสนุนในบรรยากาศในการทำงาน และการดำรงชีวิตโดยรวม ให้ทุกคนตระหนักถึงความสำคัญ ในระบบการผลิตขององค์กรต่างๆ ต้องมีการตรวจสอบแผนการบริหารสภาพแวดล้อมอย่างเคร่งครัด มีนโยบายที่ชัดเจน โดยหัวใจสำคัญคือการช่วยการดูแลรับผิดชอบในทุกมิติและทุกคนในสังคม กิจกรรมที่สำคัญคือการสร้างแรงจูงใจให้คนทั้งชาติสำนึกถึงธรรมชาติ กิจกรรมที่สำคัญ คือการสร้างแรงจูงใจให้คนทั้งชาติสำนึกถึงธรรมชาติ เห็นคุณค่าในธรรมชาติแวดล้อมและเป็นผู้มีระเบียบวินัยในการใช้ รักษา และปกป้องสภาพแวดล้อมและธรรมชาติโดยรวม

๕.๒ การอภิปรายผลการวิจัย

๕.๒.๑ ระดับคุณภาพชีวิต และการนำหลักธุดงค์วัตรไปแก้ปัญหา

กลุ่มตัวอย่างบุคลากร บริษัท เบตเตอร์เวย์ (ประเทศไทย) จำกัด มีคุณภาพชีวิตด้านสังคม อยู่ในระดับมาก ด้านจิตใจ(อารมณ์) ด้านรู้คิด ด้านกายภาพ อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๕ ๓.๐๒ ๓.๐๐ ๒.๙๔ ตามลำดับ ไม่สอดคล้องกับ พระสุเทพ สุทธิญาณ๑๔๙ ปัจจัยที่มีผลน้อยกว่าการบริหารทางสังคมที่บุคคลต้องอยู่ในงานเกือบตลอดทั้งวัน การประยุกต์หลักธุดงค์วัตรในแก้ปัญหา กลุ่มตัวอย่างบุคลากร บริษัท เบตเตอร์เวย์ (ประเทศไทย) จำกัด มีระดับการแก้ปัญหาด้านต่างๆ อยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับ พระอาทิตย์ อธิบุญโญ^{๑๕๐} ที่พบว่าผู้ปฏิบัติธรรมรับรู้การปฏิบัติธุดงค์วัตรในระดับมาก โดยผู้ที่ประสบผลสำเร็จสูงมีแนวโน้มที่จะมีชีวิตเรียบง่ายในการเอาชนะกิเลสมีความตั้งใจในการทำงานจริงจังโดยเกิดจากความสำนึกด้วยตนเอง และสอดคล้องกับงานวิจัยนี้ที่ผู้บริหารระดับสูงต่างยืนยันว่า ความสำเร็จเกิดจากการตั้งใจมั่นในด้านใดด้านหนึ่งเป็นพิเศษ และจำเป็นจะต้องละเลิกกิจกรรมที่สิ้นเปลืองเวลาโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๘๕ มีระดับแสดงระดับแนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาต่างๆ ตามลำดับดังต่อไปนี้ ด้านการเมืองการปกครอง ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านการศึกษา ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๐๖, ๔.๐๕, ๓.๙๑, ๓.๘๑, ๓.๔๕ ตามลำดับ

^{๑๔๙} พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ (ธนิกกุล) “ปัจจัยทางจิต-สังคมแห่งการมีอายุยืน: กรณีศึกษาผู้มีอายุยืนตั้งแต่ ๑๐๐ ปีขึ้นไป”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๓

^{๑๕๐} พระอาทิตย์ อธิบุญโญ (ศรีอุทัย). “ศึกษาวิเคราะห์หลักธุดงค์วัตรในพุทธศาสนาเถรวาท”,

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๓.

๕.๒.๒ ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างในระดับคุณภาพชีวิต และแนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาต่าง ๆ

กลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างในคุณภาพชีวิต โดยรวมทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ($F = ๓.๕๙$) โดยกลุ่มตัวอย่าง เพศหญิง มีแนวโน้มคุณภาพชีวิต สูงกว่าเพศชาย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๑๕ และ ๓.๐๔ ตามลำดับ อาจจะเป็นได้ว่าเพศหญิงให้ความสนใจต่อคุณภาพชีวิตในด้านต่างๆมากกว่าผู้ชาย ซึ่งเราจะเห็นในกระแสสังคมโดยรวมจะพบทั้งในแง่สื่อสารมวลชนโปรแกรมการดูแลสุขภาพ มักจะมีโครงการ และกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับเพศหญิงมากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระอาทิตย์ อธิปญโญ และพระสุเทพ สุทธิญาณ ที่พบว่าเพศหญิง (๕๓%) เข้าร่วมในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การวิจัยพบว่า แผนกงานแตกต่างกัน ขณะที่การรับรู้ความ แตกต่างในคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ซึ่งเป็นเพราะแผนกงานมีสภาพแวดล้อมและสัมพันธภาพทางสังคมแตกต่างกันมาก แผนกควบคุมผลิตภัณฑ์ การบรรจุภัณฑ์ การจัดส่ง การควบคุมคุณภาพ แผนกเหล่านี้มีลักษณะงานที่แตกต่างกันมาก จึงอาจมีผลต่อคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกัน เช่น ขณะกลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างในอายุ สถานภาพสมรส การศึกษา ตำแหน่งงาน และประสบการณ์การทำงาน ไม่มีความแตกต่างในคุณภาพชีวิต ขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่าง ในอายุและแผนกงานรับรู้ความแตกต่างในการประยุกต์หลักธุดงค์วัตรที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑ ตามลำดับ ขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ตำแหน่งงาน และประสบการณ์การทำงาน ไม่มีความแตกต่าง ในระดับการประยุกต์ใช้หลักธุดงค์วัตร ซึ่งไม่สอดคล้องกับพระอาทิตย์ อธิปญโญ ที่พบว่าผู้ปฏิบัติธรรมที่มีกิจกรรมทางศาสนาแตกต่างกันรับรู้การประยุกต์หลักธุดงค์วัตรแตกต่างกันตามลำดับ ขณะที่งานวิจัยนี้ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างไม่ได้ระบุประสบการณ์การปฏิบัติธรรม ข้อมูลทั่วไปเป็นข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลด้านการทำงานจึงมีแนวโน้มที่จะมีคุณสมบัติไม่แตกต่างกันมากนัก ในการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้บริหารระดับสูงต่างยืนยันว่าวินัยในตนเอง การควบคุมตนเองและแรงจูงใจภายในเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการทำงานในตำแหน่งสูงและความสำเร็จในระดับที่สูงกว่ารวมทั้งจำเป็นต่อการพัฒนาในด้านต่างๆ เช่น ปฏิภาณ คำเงิน กล่าวว่าความก้าวหน้าละความสำเร็จในการทำงานของท่านที่เป็นอยู่เกิดจากความตั้งใจและควบคุมตนเองมาตั้งแต่สมัยเด็ก ในความสัมพันธ์ทางสังคม ท่านกล่าวว่า จำเป็นจะต้องละเว้นควรมีสัมพันธ์ในระดับเพื่อนฝูงอย่างในสมัยหนุ่ม มาให้ความสำคัญกับครอบครัวมากขึ้นในด้านการประยุกต์หลักธุดงค์วัตรด้านการเรียนรู้/การศึกษา ด้านการสร้างฐานะทางเศรษฐกิจ ด้านการพัฒนาการเมืองการปกครองด้านการพัฒนาสังคม ด้านการจัดการสภาพแวดล้อม/ธรรมชาติ หากสังคมและคนไทยในระดับต่างๆ ยังดำเนินชีวิตโดยปราศจากวินัย ขาดความมุ่งมั่นในการเปลี่ยนแปลงและขาดเป้าหมายในการพัฒนาเป็นการยากที่จะพัฒนาคุณภาพด้านต่างๆดังกล่าวได้ เพราะประเทศ หรือสังคมที่มีความก้าวหน้าต่างๆในโลกประชาชนในชาตินั้นๆมักจะมีเป้าหมาย พันธกิจและการดำเนินชีวิตที่เข้มแข็ง(ควบคุมตนเอง) มีเป้าหมายในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติอย่างชัดเจน

การศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ ๒๑-๓๐ปี และ อายุ ๓๑-๔๐ปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

สถานภาพ พบว่า การแก้ปัญหา จำแนกตามสถานภาพ โดยพิจารณาในภาพรวมทุกด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มี สถานภาพแตกต่างกัน

การแก้ปัญหาในด้าน ต่างๆ ไม่แตกต่างกันระดับการศึกษา พบว่า การแก้ปัญหา จำแนกตามระดับการศึกษา โดยพิจารณาใน ภาพรวมทุกด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มี ระดับการศึกษาแตกต่างกัน การแก้ปัญหาด้านต่างๆ ไม่แตกต่างกัน

ตำแหน่งงาน พบว่า การแก้ปัญหาจำแนกตามตำแหน่งงาน โดยพิจารณาในภาพรวมทุกด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีตำแหน่งงานแตกต่างกัน การแก้ปัญหาด้านต่างๆไม่แตกต่างกัน

ระยะเวลาในการทำงาน พบว่า การแก้ปัญหา จำแนกตามระยะเวลาในการทำงาน โดยพิจารณาในภาพรวมทุกด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มี ระยะเวลาในการทำงาน แตกต่างกัน มีแนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้านต่างๆ ไม่แตกต่างกัน

ฝ่ายดำเนินงาน พบว่าในภาพรวมทุกด้านกลุ่มตัวอย่าง ที่มีฝ่ายดำเนินงานแตกต่างกันมีแนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้านต่างๆ ในกลุ่มตัวอย่างฝ่าย MERCHANDISE CONTROL และ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย DISTRIBUTION MANAGEMENT กับ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย SHIPPING และ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย DISTRIBUTION MANAGEMENT มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า

ด้านเศรษฐกิจ ในกลุ่มตัวอย่างฝ่าย MERCHANDISE CONTROL และ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย DISTRIBUTION MANAGEMENT กับ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย SHIPPING และ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย DISTRIBUTION MANAGEMENT มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

ด้านสังคม ในกลุ่มตัวอย่างฝ่าย MERCHANDISE CONTROL และ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย SHIPPING กับ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย SHIPPING และ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย DISTRIBUTION MANAGEMENT มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ด้านการเมืองการปกครอง ในกลุ่มตัวอย่างฝ่าย QUALITY CONTROL และ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย DISTRIBUTION MANAGEMENT กับ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย MERCHANDISE CONTROL และ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย DISTRIBUTION MANAGEMENT กับ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย SHIPPING และ กลุ่มตัวอย่างฝ่าย DISTRIBUTION MANAGEMENT มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

๕.๒.๓ ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตและการประยุกต์หลักธุดงค์วัตร

ความสัมพันธ์ระหว่าง คุณภาพชีวิต และแนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้านต่างๆ ของกลุ่มตัวอย่างบุคลากร บริษัท เบตเตอร์เวย์ (ประเทศไทย) จำกัด คุณภาพชีวิตด้านสังคม และ แนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจ คุณภาพชีวิตด้านสังคม และ แนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้านสภาพแวดล้อม คุณภาพชีวิตด้านสังคม และ แนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้านการเมืองการปกครอง คุณภาพชีวิตด้านสังคม และ แนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้านการศึกษา คุณภาพชีวิตด้านสังคม และ แนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาดังกล่าวรวม คุณภาพชีวิตโดยรวม และ แนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจ คุณภาพชีวิตโดยรวม และ แนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้านการเมืองการปกครอง คุณภาพชีวิตโดยรวม และ แนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้านการศึกษา มีความสัมพันธ์อย่าง

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ส่วน คุณภาพชีวิตด้านสังคม และ แนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหา ด้านสังคม คุณภาพชีวิตโดยรวม และ แนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาโดยรวม มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ซึ่งยืนยันว่าคุณภาพชีวิตทั้ง ๔ ด้านคือ กาย สังคม จิตใจ ปัญญา และการประยุกต์หลักธุดงค์วัตรด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านสภาพแวดล้อม ด้านการเมืองการปกครอง ด้านการศึกษา มีความสัมพันธ์กันมีผลกระทบต่อกันโดยแยกไม่ออก โดยคุณภาพชีวิตผู้วิจัย เน้นถึงพฤติกรรมส่วนบุคคลเป็นสำคัญส่วนการประยุกต์ใช้หลักธุดงค์วัตรเพื่อพัฒนาด้านต่างๆ ผู้วิจัย เน้นพฤติกรรมกลุ่ม อันเป็นสภาพแวดล้อมทางสังคมและเป็นสภาพแวดล้อมด้านอื่นๆ

๕.๒.๔ การสัมภาษณ์เชิงลึกคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิตด้านกายภาพทั้งด้านการงานและสุขภาพเกิดจากความมุ่งมั่นจริงจัง ตั้งแต่วัยเด็ก ต้องเลือกกว่าตนเองถนัดเรื่องใด ทำทุกอย่างที่นำไปสู่ความสำเร็จ การรอบคอบในทุกด้าน มีผลต่อความร่าเริง ละเลิกสิ่งเสียดสี ความแค้นจริงจังเป็นหัวใจสำคัญของความสำเร็จ นอกจากนั้น ความเชื่อมั่นในแนวทางของตนและจัดสรรเวลา ทำอย่างต่อเนื่อง ส่วนคุณภาพชีวิตด้านครอบครัว และความโดดเด่นในการงาน เกิดจากการมีแบบอย่างที่ดีชัดเจนจากครอบครัวในวัยเด็ก ต้องมีการแบ่งสรรเวลาแก่ครอบครัวอย่างชัดเจน และทำให้ได้ ต้องมีสัจจะ และข้อตกลงร่วมกันให้ชัดเจน และต้องให้ความสนใจอย่างจริงจังต่อกิจกรรมรวมกลุ่มรักซึ่งกันและกัน ขณะเดียวกันก็ค่อยเรียนรู้ต่อกันแล้ว ปรับปรุงแก้ไข ด้วยความหนักแน่นและความรับผิดชอบ สร้างความไว้วางใจแก่กันและกัน โดยการเสียสละตนเองเป็นตัวตั้งไม่เรียกร้องจากใคร ด้านจิตใจต้องรู้จักอดและจำกัดความอยากได้อย่างมีที่เกินตัวที่สร้างความวุ่นวายดิ้นรนทางวัตถุจนเกินเหตุ ซึ่งสุดท้ายก็จะทำให้จิตใจเบื่อบานและมีความสุข ยิ่งกว่าการที่ต้องหาต้องได้ไปเสียทุกอย่าง โดยการพิจารณาอย่างมีสติในทุกๆเรื่องให้พอเหมาะพอดี แล้วค่อยแก้ไข ค่อยปรับเปลี่ยนปัญหาไปที่ละเปราะ การควบคุมจิตใจ การบังคับใจ เป็นคุณสมบัติที่สำคัญอย่างยิ่งเพราะจะช่วยให้เราค่อยๆปล่อยวาง ไม่เก็บกดปัญหาใดๆไว้ จะค่อยๆทำให้จิตใจโล่งสงบมีปัญญา ทำให้รู้วิธีแก้ปัญหาได้ดีขึ้นด้วยตนเอง และอาจมีผู้ปรึกษาและหวังดีต่อเราในการแก้ปัญหา ยิ่งบทแก้ปัญหาด้วยเหตุด้วยผล ด้วยชีวิตจิตใจที่เบื่อบาน ปัญหาจะไม่เป็นปัญหาแม้ยังมีปัญหา และจะแก้ไขในส่วนที่เป็นปัญหาให้เป็นโอกาสให้การวางจิตถูก จะเริ่มด้วยความเชื่อและศรัทธาปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้หมดยิ่งหากเริ่มต้นด้วยใจสุขปัญหาก็จะยิ่งแก้ไขได้ดีมีประสิทธิภาพ การไม่คิดเรื่องทุกข์ การไม่นำปัญหามาวิตกกังวลนั้นแหละคือการแก้ปัญหาที่แท้จริง การจัดสรรเวลา สำหรับการพักผ่อนอย่างเหมาะสมจะส่งเสริมสุขภาพจิตได้มากเช่นกันเพราะเมื่อร่างกายเพราะเมื่อร่างกายได้ปล่อยวาง ไม่เครียด ก็จะเป็นปัจจัยให้จิตใจปลอดโปร่งในเบื้องต้น แล้วการแก้ปัญหาตามเหตุผล โดยวางจิตได้ว่าชีวิตในทุกเรื่องมีทั้งความเจริญและปัญหา มีทั้งสุขและทุกข์ หัวใจสำคัญอยู่ที่เราจะปฏิบัติกับปัญหาอย่างไร ส่วนคุณภาพชีวิตทางด้านความรู้คิด โดยทั่วไปทุกท่านจะเน้นให้มีจิตใจที่เปิดกว้างเรื่องการเรียนรู้ รวบรวมทัศนคติ มุมมองต่อโลกและความจริงที่หลากหลาย เพื่อจะได้นำมาใช้ให้ทันกับสภาพปัญหาและการหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง เรียนรู้ฝึกฝนด้วยความอดทนจนเป็นนิสัย แล้วจัดระบบข้อมูลให้เหมาะสม หากมีข้อมูลความรู้และเข้าใจสภาพ ก็จะไม่มีปัญหาใดที่แก้ไขและพัฒนาไม่ได้ การทำความเข้าใจสภาพปัญหาของเรา และปัญหาขององค์กรจำเป็นต้องศึกษาแนวทางการแก้ปัญหา และความรู้

ความคิดที่หลากหลาย ไม่หยุดคิด ไม่หยุดทำ ไม่ค่อย การรู้คิด ประสิทธิภาพในเข้าใจปัญหา และทักษะในการแก้ปัญหาจะค่อย ๆ พัฒนาขึ้น

๕.๒.๕ การประยุกต์หลักธุดงควัตรด้านต่างๆ

ปัจจุบันแหล่งข้อมูลทำให้โอกาสและความก้าวหน้าเป็นไปได้ง่าย ตัดขั้นตอนและปัญหาได้มาก โลกที่มีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว เราต้องเรียนรู้ตลอดเวลา ต้องมีความยืดหยุ่นและอุทิศจริงจังจึงจะรู้เท่าทัน ความรู้เป็นตัวนำทุกอย่างในกระบวนการดำเนินชีวิต จึงจำเป็นต้องรักที่จะเรียนรู้ ต้องแสวงหาโอกาสเรียนรู้ อย่างน้อยที่สุดในส่วนที่เกี่ยวข้องกับบทบาทหน้าที่ของตน ไม่มีที่สิ้นสุดต้องเรียนรู้เพิ่มเติมและอบรมฝึกฝนตนเองตลอดเวลา ควรเน้นศึกษาเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นหลักทั้งในแนวลึกและแนวกว้าง บูรณาการกับเรื่องอื่นๆ ต้องมุ่งเรียนรู้เพื่อเป้าหมายในการนำไปใช้กับชีวิต ไม่ใช่แค่หวังเพียงแค่คะแนน ต้องเพื่อกิจจริงไม่ใช่แค่ปริญญา การศึกษาในปัจจุบันต้องแน่วแน่และอุทิศเวลาในการตามให้ทันความก้าวหน้าทางวิชาการตลอดเวลา เพราะความรู้มีองค์ประกอบหรือเป็นธรรมชาติของการแก้ปัญหาและพัฒนางาน

ด้านการสร้างฐานะทางเศรษฐกิจ ระบบต้องนิ่งเพื่อจะได้ใช้พลังและศักยภาพในการแข่งขันและพัฒนาให้ทันชาติอื่น ความขยันและการออมเป็นหัวใจสำคัญในการพัฒนาและความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจ โดยเบื้องต้นทุกระดับไม่ว่าครอบครัวหรือชาติต้องตัดสิ่งที่ไม่จำเป็นออกไป เพราะชีวิตที่พอเพียง จะป้องกันความทุกข์ในเบื้องต้น และมีการแบ่งสรรการใช้จ่ายอย่างพอเพียงและมีเหตุผล โดยจะต้องไม่เอาเงินอนาคตมาใช้ ให้พึงพอใจและใช้จ่ายทรัพย์สินและใช้จ่ายทรัพย์สินที่มีอยู่ รู้จักขยันและอดออม พึงพอใจกับทรัพย์สินที่หามาได้ โดยการทำงานที่สุจริต หากงานประจำมีรายได้ที่จำกัด จำเป็นต้องขยันและอดออมพร้อมกับหางานพิเศษเพิ่มขึ้น

ด้านพัฒนาการเมืองการปกครอง จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้ผู้ปกครองที่มีความรู้ความสามารถจริง ไม่ใช่จากการสืบทอดอำนาจ หรือใช้อำนาจทางการเมืองเข้าสู่ตำแหน่งสถานการณ์เป็นอยู่ จำเป็นต้องมีการปฏิรูปและเปลี่ยนแปลงการพัฒนาการเมืองการปกครองจึงจะเป็นไปได้ ทั้งในแง่การพัฒนาด้านตนเองและเกื้อหนุนการปรับปรุงพัฒนาด้านอื่นๆ โดยเริ่มจากการให้ความรู้ความเข้าใจแก่ประชาชนเป็นสำคัญเป็นอันดับแรก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการคำนึงถึงเหตุผล ในการตัดสินใจทางการเมือง ไม่ใช่ตัดสินใจตามความชอบธรรมโดยการเลือกฝ่าย อันเกิดจากการถูกปลุกกระดมและจงใจให้มีการเกลียดชังฝ่ายตรงข้าม ไม่ทะเลาะกันและตัดสินใจตามเหตุผลและความจริง โดยการมีข้อมูลที่แท้จริงรอบด้านเป็นหัวใจสำคัญของประชาชนในระบอบประชาธิปไตย ทำให้ประชาชนพอकिनพอใช้ ป้องกันการทุจริตในทุกๆระดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแสวงหาอย่างทุจริต เพื่อการใช้จ่ายที่เกินพอดี โดยเป้าหมายสำคัญคือทำทุกอย่างในทุกมิติด้วยการรวมขอม จึงเกิดจากการรับฟังกันและกันอย่างจริงจังและจริงใจ

ด้านพัฒนาสังคม พื้นฐานสำคัญอยู่ที่แต่ละคนปรับปรุงเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองเป็นสำคัญ เป็นหัวใจแห่งการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขให้สังคมได้มีความรู้ ความเข้าใจในปัญหาและความเป็นไป คุณค่า ของการอยู่ร่วมกันยิ่งขึ้น เพื่อให้เข้าใจและยอมรับในบทบาทของคุณที่มีผลต่อความสุขทุกข์ของผู้อื่น โดยเอามุ่งความรับผิดชอบในหน้าที่การงานของตนเองและของสังคมอย่างมีประสิทธิภาพในทุกๆจุด การจัดการสภาพแวดล้อม/ธรรมชาติ ให้ความสำคัญต่อการสร้าง

สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน ในธรรมชาติแวดล้อม ให้สนับสนุนในบรรยากาศในการทำงาน และการดำรงชีวิตโดยรวม ให้ทุกคนตระหนักถึงความสำคัญ ในระบบการผลิตขององค์กรต่างๆ ต้องมีการตรวจสอบแผนการบริหารสภาพแวดล้อมอย่างเคร่งครัด มีนโยบายที่ชัดเจน โดยหัวใจสำคัญคือการช่วยการดูแลรับผิดชอบในทุกมิติและทุกๆ คนในสังคม กิจกรรมที่สำคัญคือการสร้างแรงจูงใจให้คนทั้งชาติสำนึกถึงธรรมชาติ กิจกรรมที่สำคัญ คือการสร้างแรงจูงใจให้คนทั้งชาติสำนึกถึงธรรมชาติ เห็นคุณค่าในธรรมชาติแวดล้อมและเป็นผู้มีระเบียบวินัยในการใช้ รักษา และปกป้องสภาพแวดล้อมและธรรมชาติโดยรวม

๕.๓ ข้อเสนอแนะการวิจัย

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ได้

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ทั้งเชิงปริมาณและเชิงและเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า คุณภาพชีวิตและความก้าวหน้าในการดำเนินชีวิตด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จในหน้าที่การงาน การดูแลสุขภาพ ความสัมพันธ์ในครอบครัว การกำจัดทุกข์และปัญหาทางใจ การบริหารจัดการองค์กร และความก้าวหน้าที่ยิ่งใหญ่ บุคคลจำเป็นต้องมีความสำนึกและตั้งใจด้วยตนเองที่จะลดละเลิก สิ่งอำนวยความสะดวกสบายที่เกินจำเป็นและจะต้องสมทาทนตน เพื่อจะได้มีการปฏิบัติในสิ่งที่พิเศษกว่าคนทั่วไปที่มุ่งหวังแต่ความสุขเฉพาะหน้าทางด้านวัตถุเสพ และตอบสนองต่อความสุขสบายเฉพาะหน้า ดังนั้นผู้ที่บริหารโครงการพัฒนาศักยภาพบุคคลไม่ว่าในระดับใดก็ตามจำเป็นต้องมีพันธกิจ และกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมโครงการเรียนรู้ จะต้องมีความรู้และกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมโครงการเรียนรู้จะต้องมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมให้เกิดมีคุณธรรม คุณสมบัติและการปฏิบัติสมทาทน จดเว้น ละเลิก และอธิฐานจิตที่จะมุ่งมั่นปฏิบัติด้วยตนเอง นอกจากการปฏิบัติตามเงื่อนไข เพื่อหวังรางวัลหรือผลตอบแทนแค่วัตถุ

โดยทั่วไปพัฒนาการทางจิตในทุกทฤษฎี ระดับจิตขั้นสูงกว่าก็จะมีลักษณะคุณสมบัติทางจิตที่เน้นแรงจูงใจภายใน มีวิวัฒนาการมาจากแรงใจในกายแทน แรงจูงใจด้านความปลอดภัย แรงจูงใจทางสังคมเกียรติยศชื่อเสียง จนถึงระดับการรู้จักจัดตนเองอย่างถ่องแท้ การพัฒนาแต่ละขั้น เป็นพัฒนาการที่บุคคลเป็นอิสระและละเลิกการผูกติดพฤติกรรมอยู่กับสิ่งเร้าภายนอก ทั้งทางวัตถุและความพึงพอใจทางสังคมยิ่งขึ้น ดังนั้นการประยุกต์หลักธุดงค์วัตรควรบูรณาการร่วมกับหลักการทางจิตวิทยา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การปรับเปลี่ยนและพัฒนาชีวิตของคฤหัสถ์ จำเป็นจะต้องมีความเหมาะสมและเป็นไปได้กับชีวิตการครองเรือน

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรศึกษาหรือปฏิบัติการดำเนินชีวิต และพันธกิจการทำงานของปราชญ์หรือผู้ประสบผลสำเร็จอย่างยั่งยืน ที่มีแนวโน้มที่จะเกิดจากแรงจูงใจภายในและการควบคุมตนเองเป็นสำคัญ โดยเน้นศึกษาทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อปัญหาพิเศษและการปฏิบัติที่พิเศษเฉพาะ ที่ทำให้บุคคลนั้นๆ มีความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ในรูปแบบชีวิตบทบาทหน้าที่ๆ แตกต่างกันไป

๒) ควรศึกษากลุ่มตัวอย่างที่มีความพิเศษเฉพาะในการเปลี่ยนแปลงชีวิต อันเกิดจากความจำเป็นของเหตุการณ์ ประสบการณ์ หรือเกิดจากข้อจำกัดของตนเอง ตลอดถึงเกิดความรู้สึกตื่นรู้แล้วทำให้ชีวิตปรับเปลี่ยนอย่างยิ่งใหญ่ โดยศึกษาวิธีคิด วิธีควบคุมตนเอง หรือพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องที่ทำให้ชีวิตมีคุณค่าสูงมากขึ้นไปตามลำดับ

๓) ควรศึกษาแนวคิดเชิงจิตวิทยาพุทธ ที่สนับสนุนเป้าหมายสำคัญแห่งธุดงค์วัตรที่ทำให้ผู้ปฏิบัติสมาทานได้เกิดประสิทธิผลและเกิดเป็นแรงผลักดันจากแรงจูงใจภายใน อย่างเห็นเป็นภาพลักษณ์ ที่ประจักษ์ส่งผลต่อสังคม และได้มีสะท้อนภาพของผลการสมาทานปฏิบัติธุดงค์วัตร อย่างกว้างขวางและมีปริมาณของบุคคลมีการสมาทานหรือการตั้งใจมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตนให้การดำเนินชีวิตดียิ่งๆขึ้นไปและมีคุณค่ามากขึ้นไปกว่าเดิม เพื่อจะได้ปลุกจิตสำนึกในการสร้างแนวทางการดำเนินชีวิตโดยใช้ชีวิตแนวทางสันโดษที่เรียบง่ายและประหยัด