



# ความสุขและสุขภาพจิตในบริบทของ สังคมไทย

อภิชัย มงคล พ.บ.

วิชณี หัตถพนม พย.บ.\*

ภัสรา เศรษฐโชติศักดิ์ ว.ท.ม.\*

วรรณประภา ชลอกุล อนุ.ป.พยาบาล\*

ละอียด ปัญโญใหญ่ ก.ศ.บ.\*

สุจริต สุวรรณชีพ พ.บ.\*\*

## บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ จากการศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย ซึ่งได้แบบประเมินภาวะสุขภาพจิต ทั้งฉบับสมบูรณ์ และฉบับสั้น วัตถุประสงค์ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการทบทวนวรรณกรรมเพื่อ เปรียบเทียบความหมายของคำว่าสุขภาพจิต และความสุขในบริบทของสังคมไทย

วิธีการ ได้วิเคราะห์เปรียบเทียบองค์ประกอบ (domain) ของสุขภาพจิตที่ได้จากการศึกษา ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ 1) สภาพจิตใจ 2) สมรรถภาพ ของจิตใจ 3) คุณภาพของจิตใจ 4) ปัจจัยสนับสนุน กับนิยามความสุขในบริบทของสังคมไทย โดยเปรียบเทียบในมุมมองของพุทธศาสนา นักวิชาการ และประชาชนทั่วไป

ผลการศึกษา พบว่าสุขภาพจิตจากการศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย และความสุขในมุมมอง ของพุทธศาสนา นักวิชาการ และประชาชนทั่วไปเป็นเรื่องเดียวกัน

สรุป ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยควรใช้ชื่อใหม่ว่าดัชนีชี้วัดความสุขเพื่อความสะดวกและสะดวกใน การเผยแพร่แบบประเมินเหล่านี้สู่ประชาชนต่อไป วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2544; 46(3):227-232.

**คำสำคัญ** ความสุข ดัชนีชี้วัดความสุข สุขภาพจิต การประเมิน

\*โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น อำเภอมะเมือง จังหวัดขอนแก่น 40000

\*\*กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000

## บทนำ

สืบเนื่องจากโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นได้ทำการศึกษาเรื่อง ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย ซึ่งเป็นเครื่องมือประเมินภาวะสุขภาพจิตของบุคคลมีทั้งฉบับสมบูรณ์ 66 ข้อ และฉบับสั้น 15 ข้อ<sup>1</sup> ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าการสื่อความหมายในการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง มีค่าที่มีความหมายที่ตรงกับสุขภาพจิตที่สามารถสื่อสารเข้าใจง่าย คือ ความผาสุกมีความสุข อยู่ดีกินดี<sup>2</sup> เป็นต้น รายงานฉบับนี้เป็นการทบทวนวรรณกรรมโดยเปรียบเทียบว่าคำว่าสุขภาพจิต และ ความสุข ในบริบทของสังคมไทยถือว่าเป็นเรื่องเดียวกัน เพื่อง่ายและสะดวกในการเผยแพร่แบบประเมินเหล่านี้สู่ประชาชน จะช่วยให้ประชาชนสามารถสื่อสารได้เข้าใจง่ายในการนำไปประเมินตนเอง ตลอดจนสามารถแปลผลภายหลังการประเมิน และทราบถึงระดับความสุขของตนเอง ซึ่งจะเป็นตัวบ่งชี้ระยะเริ่มแรกว่าตนเองมีปัญหาหรือต้องการความช่วยเหลือหรือไม่ อย่างไร อันจะเป็นการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตั้งแต่ระยะเริ่มแรก

## วัตถุประสงค์

เพื่อเปรียบเทียบความหมายของคำว่าสุขภาพจิตและความสุขในบริบทของสังคมไทย

## วัสดุและวิธีการ

เป็นการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความหมายของความสุขในบริบทของสังคมไทย เปรียบเทียบกับความหมายของสุขภาพจิตที่ได้จากการศึกษาว่าเป็นเรื่องเดียวกันหรือไม่ โดยเปรียบเทียบในมุมมองของพุทธศาสนา นักวิชาการ และประชาชนทั่วไป

## ผลการศึกษา

จากการศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย ของอภิชัย มงคล และคณะ<sup>3</sup> ได้ความหมายของสุขภาพจิตและองค์ประกอบของสุขภาพจิตดังนี้

สุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุขอันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาใน

การดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

องค์ประกอบของสุขภาพจิต ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบคือ

1. สภาพจิตใจ (mental state) หมายถึง สภาพจิตใจที่เป็นสุขหรือทุกข์ การรับรู้สภาวะสุขภาพของตนเอง ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจและความเจ็บป่วยทางจิต

2. สมรรถภาพของจิตใจ (mental capacity) หมายถึงความสามารถของจิตใจในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นและการจัดการกับปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุข

3. คุณภาพของจิตใจ (mental quality) หมายถึงคุณลักษณะที่ดีงามของจิตใจ ในการดำเนินชีวิตอย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

4. ปัจจัยสนับสนุน (supporting factors) หมายถึง ปัจจัยที่สนับสนุนให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคนในครอบครัว ชุมชน ความปลอดภัยทางร่างกาย และความมั่นคงในชีวิต การเข้าถึงบริการสาธารณสุข ตลอดจนการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี และมีโอกาสพักผ่อนหย่อนใจเมื่อทำการศึกษาความหมายของความสุขในมุมมองของพุทธศาสนา

พระธรรมโกศาจารย์<sup>4</sup> ได้กล่าวถึงความสุขว่าสภาพจิตที่เป็นปกติดีนั้นแหละ เรียกว่า เป็นความสุข สุขก็เพราะว่าจิตปกติไม่ขึ้น ไม่ลง ไม่เอียงขวา เอียงซ้าย ไม่มีอะไรมาผูกมัดจิตใจ เป็นอิสระเป็นไทแก้ตัวอย่างนี้เรียกว่า “ปกติ” ใจที่ปกติคือไม่มีอะไร รู้ว่าอะไรเกิดขึ้น อะไรตั้งอยู่ อะไรดับไป แล้วควรจะแก้ไขสิ่งนั้นอย่างไร อย่างนี้จิตก็สบาย ไม่ค่อยมีปัญหา รวมความว่า ชีวิตของเราต้องการความสุขทั้งกาย ทั้งใจ ทางอารมณ์ เราก็ต้องมีสติ มีปัญญา พยายามที่จะรักษาใจไว้ให้ปกติอยู่ตลอดเวลา รู้จักประมาณในการกิน การอยู่ การนุ่งห่มใช้สอย การปฏิบัติหน้าที่

และการพักผ่อน สภาพร่างกาย จิตใจ ก็จะมีความสุข สมบูรณ์สมบูรณ์

พระธรรมปิฎก<sup>5-7</sup> ได้กล่าวถึงความสุขว่ามี 2 แบบ คือ เป็นความสุขจากภายใน หมายถึงมีความสุขสงบในใจตนเอง หรือมีความสุขจากการรู้เท่าทันเข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลายเป็นความสุขทางปัญญา เนื่องจากเห็นแจ้งความจริงเป็นความโปร่งโล่ง ไม่มี ความติดขัดบิบบคั่นใจเป็นความสุขภายในของบุคคล สำหรับความสุขอีกแบบเป็นความสุขที่ได้จากภายนอก นอกจากนี้ท่านพระธรรมปิฎก ยังได้แบ่ง ประโยชน์สุขออกเป็น 3 ระดับดังนี้

ประโยชน์สุขระดับที่ 1 ด้านรูปธรรมที่ตามองเห็นหรือเห็นได้กับตา คือ การมีสุขภาพดี การมีทรัพย์สินเงินทอง การมีอาชีพการงานเป็นหลักเป็นฐาน การมียศ ฐานะ ตำแหน่ง การเป็นที่ยอมรับในสังคม การมีมิตรสหายบริวารและการมีชีวิตครอบครัวที่ดี

ประโยชน์สุขระดับที่ 2 ด้านนามธรรมที่ลึกลับเลียดจากตามองเห็น คือ เรื่องของคุณธรรมความดีงาม การมีความสุขที่เกิดจากความมั่นใจในคุณค่าของชีวิต การได้บำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือเกื้อกูลแก่เพื่อนมนุษย์ ความมีศรัทธาในสิ่งที่ดีงามที่เป็นหลักของจิตใจ และการมีปัญญาที่ทำให้รู้จักการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้ถูกต้องและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ชีวิตเป็นอยู่ด้วยดี

ประโยชน์สุขระดับที่ 3 ด้านนามธรรมชั้นโลกุตตระที่อยู่เหนือกระแสความไหลเวียนของโลกธรรม คือความเป็นผู้มีจิตใจเป็นอิสระด้วยความรู้เท่าทันต่อสิ่งทั้งหลาย รู้โลกและชีวิตตามความเป็นจริง จนกระทั่งว่าโลกธรรมเกิดขึ้นมากระทบกระทั่งก็ไม่หวั่นไหว วางใจและปฏิบัติได้ถูกต้องตามเหตุปัจจัยปล่อยให้อภิญญาธรรมชาติทั้งหลายก็เป็นกฎธรรมชาติดูตามธรรมชาติ ความทุกข์ที่มีอยู่ในธรรมชาติดีก็จะเป็นทุกข์ของธรรมชาติไป ไม่เข้ามากระทบกระทั่งบิบบคั่นจิตใจของเราได้ เป็นผู้มีสุขอยู่กับตนเองตลอดเวลา ชีวิตก็สมบูรณ์แล้ว

นอกจากนี้ท่านพุทธทาสภิกขุ<sup>8</sup> ได้กล่าวถึงความสุขมี 3 ระดับ คือ

1. สุข เพราะ ไม่เบียดเบียน เป็นความสุขค่อนข้างจะเป็นเรื่องสังคมหรือของหมู่คณะ ถ้าไม่เบียดเบียนกันก็จะเป็นสุข หรือไม่เห็นแก่ตัว

2. สุข เพราะ อยู่เหนืออำนาจมาก หรือเป็นความสุขเพราะอยู่เหนือกิเลสที่จะมากระทบตัวเรา เป็นความรักหลงใหลในสิ่งต่างๆหรือการกำหนดยินดีอารมณ์ที่เกิดขึ้นถือว่าเป็นกามอย่างหนึ่ง การที่หลงใหลทั้งบุคคล วัตถุก่อให้เกิดความทุกข์ได้ทั้งสิ้น

3. สุข เพราะ ละตัวตนเสียได้ เพราะถ้าละเรื่องนี้ได้ก็จะมีชีวิตที่มั่นคงว่าตัวกูของกู อยากจะเห็นผู้อื่น สิ่งที่สำคัญที่สุดใน 3 ข้อนี้ คือ ไม่มีตัวกูของกู ถ้าคิดได้เสียแต่แรกก็จะไม่เบียดเบียนใคร และก็จะไม่เห็นแก่ตัว

จากการทบทวนความหมายของคำว่า ความสุข และองค์ประกอบหรือลักษณะของความสุข ในมุมมองของพุทธศาสนา จะเห็นได้ว่าให้ความหมายเช่นเดียวกับ สุขภาพจิต ดังคำกล่าวที่ว่าความสุข คือ สุขภาพจิตที่เป็นปกติดี สุขเพราะจิตปกติ<sup>4</sup> และเมื่อพิจารณาความสุขว่ามี 2 แบบ คือ เป็นความสุขจากภายในตนเอง และความสุขที่ได้จากภายนอก<sup>5-7</sup> ก็สอดคล้องกับองค์ประกอบของผู้มีสุขภาพจิตดีในดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยเช่นกัน เนื่องจากหากพิจารณาองค์ประกอบของสุขภาพจิตข้อที่ 1, 2 และ 3 เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เป็นความสุขหรือสุขภาพจิตดีที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ส่วนองค์ประกอบที่ 4 เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมภายนอกที่มากระทบหรือส่งผลต่อภาวะจิตใจของตนเองจึงอาจกล่าวได้ว่าดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตก็จำแนกได้ว่ามีความสุขที่เกิดขึ้นได้ 2 แบบ สำหรับความสอดคล้องขององค์ประกอบทั้ง 4 หมวดในดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตหากพิจารณารายหมวดจะเห็นได้ว่าสอดคล้องดังนี้ องค์ประกอบที่ 1 สภาพจิตใจจะเกี่ยวข้องกับการมีสุขภาพดี ซึ่งสอดคล้องกับประโยชน์สุขระดับที่ 1 ของท่านพระธรรมปิฎก และสอดคล้อง

กับท่านพระธรรมโกศาจารย์ที่กล่าวว่าชีวิตคนเราต้องการความสุขทั้งกาย ใจ และทางอารมณ์

องค์ประกอบที่ 2 สมรรถภาพของจิตใจจะเกี่ยวข้องกับเมื่อบุคคลเผชิญปัญหาสามารถแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ชีวิตมีความสุข สามารถมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ๆ และดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับประโยชน์สุขระดับ 1, 2 และ 3 ของท่านพระธรรมปิฎก ในด้านการมีมิตรสหาย การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ชีวิตเป็นอยู่ด้วยดี และไม่หวั่นไหวต่อความทุกข์ที่มีอยู่ในธรรมชาติ ไม่ให้กระทบ กระทั่งบีบคั้นจิตใจของตนเองได้ ถือว่าเป็นผู้มีความสุขอยู่กับตนเองตลอดเวลา นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับท่านพระธรรมโกศาจารย์ที่กล่าวว่า สุขเพราะจิตปกติรู้ว่าอะไรเกิดขึ้นก็รู้ว่ามีอะไรมากระทบตนเอง เช่น ปัญหาต่าง ๆ ที่มากกระทบก็สามารถรักษาจิตใจให้ปกติได้

องค์ประกอบที่ 3 คุณภาพของจิตใจ ครอบคลุมถึงความเมตตา กรุณา การนับถือตนเองประสบความสำเร็จในชีวิตที่มีค่าต่อจิตใจ ความเสียสละและอื่น ๆ สอดคล้องกับท่านพุทธทาสภิกขุ ซึ่งได้กล่าวว่า ความสุขเกิดขึ้นได้ เพราะไม่เบียดเบียน หรือไม่เห็นแก่ตัว ก็คือการเสียสละ เมตตา กรุณา นั้นเอง และ สอดคล้องกับท่านพระธรรมปิฎกที่กล่าวว่าประโยชน์สุขระดับที่ 2 คือเป็นเรื่องของ คุณธรรม ความดีงาม การมีความสุขที่เกิดจากความมั่นใจในคุณค่าของชีวิต การบำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือเกื้อกูลแก่เพื่อนมนุษย์ ความมีศรัทธาในสิ่งที่ดีงามที่เป็นหลักของจิตใจ

องค์ประกอบที่ 4 ปัจจัยสนับสนุน สอดคล้องกับท่านพระธรรมปิฎกที่กล่าวว่า ความสุขอีกแบบ คือความสุขที่ได้จากภายนอก ก็คือสิ่งที่แวดล้อมรอบตัวเรานั้นเองไม่ว่าจะเป็นบุคคล หรือสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อความสุขของบุคคล

จากการอภิปรายผลดังกล่าวข้างต้นจะเห็นว่าความสุขและสุขภาพจิตในสังคมไทย เป็นเรื่องเดียวกันในมุมมองของพระพุทธศาสนา สำหรับในมุมมองของนักวิชาการ โดย นายแพทย์อภิสิทธิ์

ธำรงวางกูร<sup>9</sup> ได้กล่าวว่า สุขภาพจิต คือ ความสุข ประกอบด้วยภาวะจิตใจและร่างกายมีความสุข (กายและใจแยกจากกันไม่ได้) และสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยก็เป็นปัจจัยสำคัญ โดยแบ่งความสุขของคนเรามี 8 เรื่องใหญ่ ๆ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของสุขภาพจิต คือ

1. ความสุขจากการที่มีหลักประกันในชีวิต ซึ่งหมายถึง เกิด แก่ เจ็บ ตาย มีผู้ดูแลไม่เป็นไปตามบุญตามกรรม และการมีทรัพย์สิน ที่ดินทำกิน
2. ความสุขจากการมีสุขภาพกายและทางใจดี
3. ความสุขจากการที่มีครอบครัวอบอุ่น
4. ความสุขจากการมีชุมชนที่เข้มแข็ง
5. ความสุขจากการมีความภาคภูมิใจ การที่ถูกหลานได้ดีพึ่งตนเองได้ การมีภูมิปัญญาที่จะถ่ายทอดสู่ลูกหลาน และผู้สนใจ
6. ความมีอิสระภาพ การมีอิสระในการคิด การพูดและทำโดยไม่สร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการไม่มีหนี้
7. ความสุขจากการบรรลุธรรม ซึ่งหมายถึง การมีปัญญาที่รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงทั้งภายในตนเองและสิ่งแวดล้อม
8. มีสิ่งแวดล้อม ดิน น้ำ ป่า ต้นไม้ใหญ่

เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของความสุขของนายแพทย์อภิสิทธิ์ ธำรงวางกูร พบว่า ข้อ 2 ความสุขจากการมีสุขภาพกายและทางใจดี จะสอดคล้องกับองค์ประกอบที่ 1 สภาพจิตใจ ของดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยซึ่งกล่าวในเรื่องนี้เช่นกัน และในข้อ 7 ความสุขจากการบรรลุธรรม ซึ่งหมายถึงการมีปัญญาที่รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในตนเองและสิ่งแวดล้อม ก็สอดคล้องกับองค์ประกอบที่ 2 สมรรถภาพของจิตใจ ซึ่งกล่าวถึงความสามารถของบุคคลในการเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสมภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป สำหรับในข้ออื่น ๆ ของ นายแพทย์อภิสิทธิ์ ธำรงวางกูร ก็สอดคล้องกับองค์ประกอบที่ 4

ปัจจัยสนับสนุนเช่นกัน

นอกจากนี้ในมุมมองของประชาชนทั่วไป ก็พบว่าจากการศึกษาเรื่องสุขภาพจิตคนไทย: มุมมองของประชาชนชาวอีสาน<sup>2</sup> ได้ค่าที่มีความหมายเช่นเดียวกับสุขภาพจิต แต่เป็นสิ่งที่ชาวอีสานสามารถสื่อสารเข้าใจได้ง่าย คือ มีความสุข นั่นเอง จากมุมมองทั้งในด้านพุทธศาสนา นักวิชาการ และประชาชนทั่วไปในเรื่องคำจำกัดความของคำว่าสุขภาพจิต และความ สุข และองค์ประกอบของสุขภาพจิต จึงสรุปได้ว่าสุขภาพจิตและความสุข เป็นเรื่องเดียวกันในสังคมไทย

### สรุป

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องจึงอนุมานได้ว่า สุขภาพจิต และความ สุข เป็นเรื่องเดียวกันในบริบทของสังคมไทย ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยจึงควรใช้ชื่อใหม่ว่าดัชนีชี้วัดความสุขเพื่อความง่ายและสะดวกในการเผยแพร่แบบประเมินเหล่านี้สู่ประชาชนต่อไป สำหรับดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (Thai Happiness Indicator หรือ THI) ทั้งฉบับสมบูรณ์ 66 ข้อ (THI-66) และฉบับสั้น 15 ข้อ (THI-15) ผู้สนใจสามารถหาอ่านได้ในเอกสารอ้างอิงที่ 1 แบบประเมินนี้ใช้ประเมินภาวะความสุขของผู้ที่มีอายุอยู่ในช่วง 15-60 ปี โดยประเมินเหตุการณ์ อาการความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเองในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา นอกจากโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นได้เผยแพร่โดยเอกสารแผ่นพับแล้ว ยังเผยแพร่โดยทางอินเทอร์เน็ตผู้สนใจสามารถศึกษา และทดลองประเมินตนเองได้ที่ <http://www.jvkk.go.th>

### กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ น.พ.วินัย วิริยกิจจา อธิบดีกรมสุขภาพจิต น.พ.มล.สมชาย จักรพันธ์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต ที่เป็นผู้ริเริ่มและจุดประกายความคิดให้เกิดการศึกษานี้ นายกิติกร มีทรัพย์ นัก

วิชาการสาธารณสุข 9 กรมสุขภาพจิต ผศ.ดร.จิราพร เขียวอยู่ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่ให้การปรึกษา แนะนำด้วยความเอาใจใส่และทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจอย่างดียิ่ง จึงทำให้การทบทวนวรรณกรรม ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงลงด้วยดี

### เอกสารอ้างอิง

1. อภิชัย มงคล, วัชณี หัตถพนม, ภัสรา เศรษฐโชติศักดิ์, วรรณประภา ชลอกุล, ละเอียด ปัญญาใหญ่, สุจริต สุวรรณชีพ. การศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2544; 46:209-225.
2. อภิชัย มงคล, จิตรัตน์ พิมพ์ดี, วัชณี หัตถพนม, จุริญ อังสำราญ. สุขภาพจิตคนไทย : มุมมองของประชาชนชาวอีสาน. ขอนแก่น: คลังนาวิทยา, 2544:44-5.
3. อภิชัย มงคล, วัชณี หัตถพนม, ภัสรา เศรษฐโชติศักดิ์, วรรณประภา ชลอกุล, ละเอียด ปัญญาใหญ่, สุจริต สุวรรณชีพ. การศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (ระดับบุคคล). ขอนแก่น: คลังนาวิทยา, 2544: 178-90.
4. พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). ชีวิตที่เป็นสุข ความสุขยิ่งกว่าความสงบใจไม่มี. กรุงเทพฯ:ธรรมสภา, ม.ป.ป.:8-14.
5. พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). ข้อคิดชีวิตทวนกระแส. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ทู่นสงเสริมพุทธธรรม, 2536:8-10.
6. พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). ชีวิตที่สมบูรณ์. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก จำกัด, 2538:58-61.
7. พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). ชีวิต การงาน หลักธรรม. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ม.ป.ป. :224-7.
8. พุทธทาสภิกขุ. ความสุขสามระดับ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, 2542: 8-39.
9. อภิสิทธิ์ อ่างรวงกูร. เกริ่นนำ. วารสารคำคุณ 2542; 9:3.



# Happiness and Mental Health in the Context of the Thai Society

*Apichai Mongkol, M.D.\**

*Watchanee Huttapanom, B.Ns.\**

*Passara Chetchotisakd, M.Sc.\**

*Warnaprapa Chalookul, Dip.Ns.\**

*Laiad Punyoyai, B.Ed.\**

*Sujarit Suvanashiep, M.D.\*\**

---

## Abstract

**Objective** The objective of the present study was to review existing, relevant literature to compare the meanings of "mental health" and "happiness" in the context of the Thai society. The review was based on our previous work to develop the Thai mental health indicator.

**Method** An analysis was conducted to compare the four domains of mental health derived from the previous study—mental state, mental capacity, mental quality, and supporting factors—with the definition of happiness in the context of the Thai society in the religious, academic, and general public's viewpoints.

**Results** The findings of the study revealed that the meanings of "mental health" from our previous study and "happiness" in the view of the Buddhists, the academics, and the general public are similar.

**Conclusions** The Thai mental health indicator should be renamed as the Thai happiness indicator for ease and convenience in distributing it to the wider public. **J Psychiatr Assoc Thailand 2001; 46(3):227-232.**

**Key words:** happiness, happiness indicators, mental health, assessment

---

\* Jitavej Khonkaen Hospital, Amphur Muang, Khon Kaen 40000

\*\* Department of Mental Health, Ministry of Public Health, Tiwanon Road, Nonthaburi 11000