

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของแรงงานข้ามชาติที่อยู่อาศัยในพื้นที่

ตำบลเวียงยอง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน

DEVELOPMENT OF THE QUALITY OF LIFE OF MIGRANT WORKERS LIVING IN WAING YONG SUBDISTRICT MUEANG DISTRICT, LAMPHUN PROVINCE

พระหลาว ฐานวโร (ปูเลา)

Phralhao Thanawaro (Pulao)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

Nongkang๒๑๖๖@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อศึกษาสภาพทั่วไปในการทำงานของแรงงานข้ามชาติ ตำบลเวียงยอง ๒) เพื่อเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของแรงงานข้ามชาติที่อยู่อาศัยในพื้นที่ตำบลเวียงยอง และ ๓) เพื่อประยุกต์หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของแรงงานข้ามชาติที่อยู่อาศัยในพื้นที่ตำบลเวียงยอง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ แรงงานข้ามชาติที่อยู่อาศัยในพื้นที่ตำบลเวียงยอง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน จำนวน ๑๒๐ คน โดยเก็บข้อมูลจากทุกหน่วยของประชากร และเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ เพื่อหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทำการทดสอบสมมติฐานด้วยการทดสอบค่าที และค่าเอฟ ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว เมื่อพบว่ามีความแตกต่างจึงทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีการหาผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด ในส่วนของข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยทำการจัดกลุ่มข้อมูล สำคัญของประเด็นการสัมภาษณ์ จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา เพื่ออภิปรายการพัฒนาคุณภาพชีวิตของแรงงานข้ามชาติให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

คำสำคัญ:การพัฒนา,คุณภาพชีวิต,แรงงานข้ามชาติ.

Astract

The objective of this research is ๑) to study the general conditions of the work of migrant workers. To compare the quality of life of resident migrant workers in Wiang Yong subdistrict and ๓) to apply Buddhist principles to promote and improve the quality of life of resident migrant workers in Wiang Yong subdistrict. Mueang District, Lamphun Province This is a methodically integrated research The population used in the research was ๑๒๐ resident migrant workers in Wiang Yong Subdistrict, Mueang District, Lamphun Province, collecting data from all units of the population and collecting data using questionnaires The data was then analyzed using a ready-made program for social science research to find the frequency, percentage, average, and standard deviation, and tested the hypothesis by testing T-and-F values with a one-way analysis of variance. When differences were found, they tested the differences by way of finding the least significant differences. In the interview information section, The researchers grouped the data, the essence of the interview issue, and then analyzed the contentious data to discuss the improvement of the quality of life of migrant workers more effectively.

Keywords:Development,Quality of Life,Migrant Workers.

คำนำ

มนุษย์ทุกคนนั้นย่อมต้องการคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุดในชีวิต มีความปรารถนาในความสุขความสบาย มีความปรารถนาความสำเร็จในการดำเนินชีวิต เพราะทุกชีวิตที่เกิดมาในโลกใบนี้จึงต้องการมีความสุขด้วยกันทั้งสิ้น แต่ก็เชื่อว่าทุกคนนั้น จะได้ตั้งใจที่ตนเองปรารถนาเสมอไป เพราะการมีชีวิตที่มีความสุขนั้น ต้องอาศัยปัจจัยหลากหลายด้านที่แตกต่างกันออกไป การแสวงหาความสุขนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละคน เพราะว่าความสุขของแต่ละคนนั้นย่อมแตกต่างกัน ดังนั้นการแสวงหาความสุขนั้น ขึ้นอยู่กับความรู้ ความสามารถ สติปัญญา และประสบการณ์เป็นต้น และประกอบกับการทบทวนผลการพัฒนาประเทศที่ผ่านมาบ่งชี้ว่า เศรษฐกิจ สังคม และการเมืองของประเทศมีความเจริญก้าวหน้าในหลายด้าน แต่ขณะเดียวกันยังคงเป็นปัญหาเชิงโครงสร้างของระบบเศรษฐกิจ สังคม

สิ่งแวดล้อม และการบริหารจัดการของประเทศที่มีความบิดเบือนไม่เอื้อต่อการพัฒนาที่ยั่งยืนในระยะยาว ทั้งที่ยังเป็นความเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดปัญหาต่างๆ มีความทวีรุนแรงมากขึ้น และยังเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการพัฒนาประเทศด้วย(แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๑ พ.ศ.๒๕๕๕-๒๕๕๙) อย่างไรก็ตามปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น ย่อมมีทางออกอยู่เสมอ หากมนุษย์ยังมีความต้องการความสงบสุข ต้องการสังคมที่สันติสุขนั้น ปัญหาที่เกิดขึ้นก็ย่อมมีการแก้ไขหมดไปในที่สุด

จากผลกระทบของการพัฒนาที่ผ่านมาทำให้มีหน่วยงานและองค์กรทั้งภาครัฐและภาคสังคมต่างก็ให้ความสำคัญในการพัฒนาในการนำหลักธรรมทางศาสนา มาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม และการพัฒนาคุณภาพชีวิต และการช่วยเหลือส่งเสริมสนับสนุนสุขภาพอนามัยสวัสดิภาพและคุณภาพของประชาชน จึงได้กำหนด ทิศทางและยุทธศาสตร์การพัฒนาที่เหมาะสมโดยเร่งสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อป้องกัน เพื่อป้องกันปัจจัยเสี่ยงและเสริมรากฐานของประเทศต่างๆให้เข้มแข็งควบคู่ไปกับการพัฒนาคนและสังคมไทยให้มีคุณภาพมีโอกาสเข้าถึงทรัพยากรและได้รับประโยชน์จากการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมอย่างเป็นธรรม รวมทั้งสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจ ด้วยฐานความรู้และความคิดสร้างสรรค์บนพื้นฐานการผลิตและการบริโภคที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม นำไปสู่การพัฒนาประเทศที่มั่นคงและยั่งยืน ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บบนความผาสุก และมีความรู้สึกที่ดี ตามสมควรตามแนวทางการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม อันเป็นภารกิจหลักที่สำคัญ แต่ผลกระทบต่อการพัฒนานั้น ทำให้เกิดปัญหาต่อธรรมชาติสิ่งแวดล้อมอย่างวิกฤต จนกระทั่งกลุ่มประเทศที่มีการพัฒนาแล้วได้เป็นผู้นำเรียกร้องให้เกิดความตระหนักถึงความสำนึกผิด ต่อความเสียหายของการพัฒนาที่ผ่านมา ทำให้เกิดความร่วมมือในการพัฒนาแบบใหม่ที่เรียกว่า การพัฒนาที่ยั่งยืน ที่ให้ความสำคัญเฉพาะด้านใดด้านหนึ่ง ของการเปลี่ยนแปลงของสังคมมนุษย์ เพราะความก้าวหน้าทางวัตถุมาก แต่ไม่ได้นำไปสู่ความสุขของมนุษย์เสมอไป ความอยู่ดีมีสุขของมนุษย์จะมีทั้งด้านที่เป็นวัตถุ และด้านที่ไม่ใช่วัตถุประกอบกันอยู่(กาญจนา ปัญญาธร, ๒๕๕๔) ดังนั้นเมื่อมนุษย์มีการพัฒนาทางด้านวัตถุ หรือพัฒนาสิ่งที่สามารถจับต้องได้นั้น มนุษย์ที่ผ่านการพัฒนามาแล้วจึงมองเห็นความสำคัญในการพัฒนาด้านจิตใจไปด้วย เนื่องจากการพัฒนาด้านจิตเจ้านั้น เป็นหัวใจสำคัญในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เพราะความสุขที่ยั่งยืนนั้น ย่อมเกิดขึ้นจากความรู้สึกข้างใน และเป็นความที่ได้มาโดยไม่ต้องเบียดเบียนผู้อื่นนั่นเอง

จากแนวคิดหรือหลักการการพัฒนาของต่างประเทศที่ผ่านมา ซึ่งเป็นความเข้าใจว่าเป็นการพัฒนาสมัยใหม่เพราะว่าทำให้เกิดความเจริญก้าวหน้าด้านวัตถุ ที่สามารถสนองความต้องการของมนุษย์ได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งแตกต่างจากการพัฒนา ตามแนวทางของพุทธศาสนา ที่เน้นการพัฒนา

คุณภาพชีวิต ให้ความสำคัญในการพัฒนาคนทั้งด้านร่างกายและจิตใจ หลักการดำเนินชีวิตแบบพหุติมี
ประโยชน์สูงสุด ปรับสภาพให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดี หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาวิธีการพัฒนา
ตามแนวพุทธศาสนาได้เน้นทั้งร่างกายและจิตใจที่ให้ความสุขทั้งภายในและภายนอกเป็นการพัฒนาที่
ยั่งยืน ซึ่งหมายถึงกระบวนการพัฒนาคนตามหลักการของพระพุทธศาสนา ที่เน้นการพัฒนาระบบการ
ดำเนินชีวิตของคน ทางด้านพฤติกรรมจิตใจ และสติปัญญา ซึ่งเป็นปัจจัยหลักในการประสานและ
บูรณาการระบบความสัมพันธ์แบบองค์รวม เพื่อให้เกิดประโยชน์และความสุขร่วมกันระหว่างบุคคล
สังคม และสภาพแวดล้อมอันหมายถึงธรรมชาติ ให้ดำรงอยู่ได้ด้วยกันอย่างเกื้อกูลต่อเนื่องสม่ำเสมอ
เรื่อยไป(พระครูสิริสุตานุยุต,๒๕๕๖) ดังนั้นการนำหลักการ หรือหลักธรรมทางพุทธศาสนามาปรับใช้
ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น เป็นการมุ่งพัฒนาจากภายในสู่ภายนอก ซึ่งเป็นการจิตใจของมนุษย์ให้ม
ความพร้อมในการเผชิญต่อการปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากความก้าวหน้าทางด้านวัตถุเสียก่อน จึงจะ
พัฒนาภายนอก เพราะการพัฒนาทางด้านจิตใจนั้น เป็นการพัฒนาที่นำไปสู่ความสงบสุขในการอยู่
ร่วมกันในสังคม

ประเทศไทยนั้นเป็นประเทศที่ต้องพึ่งพาแรงงานข้ามชาติอย่างมาก และมีแนวโน้มที่
จะต้องพึ่งพาแรงงานข้ามชาติอย่างต่อเนื่อง ทางรัฐบาลจึงได้มีนโยบายในการพัฒนาแรงงานขึ้น
เนื่องจากแรงงานข้ามชาตินั้น ถือได้ว่าเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มี ความสำคัญและความจำเป็นต่อการ
พัฒนาระบบเศรษฐกิจของประเทศ อันเนื่องจากแรงงานภายในประเทศไทยมีจำนวนน้อย
และส่วนใหญ่ มีหน้าที่ในการทำงานที่เป็นลักษณะเป็นผู้ประกอบการ ประกอบกับการจัดการเรียน
การสอนในภาคแรงงานหรืออาชีวะไม่ค่อยได้รับความนิยม จึงเป็นผลให้ประเทศไทยจำเป็นต้องพึ่ง
แรงงานต่างชาติ เข้ามามีบทบาทในการขับเคลื่อนกิจการให้ดำเนินต่อไป แรงงานต่างด้าวหรือแรงงาน
ข้ามชาติโดยทั่วไปหมายถึง บุคคลผู้ซึ่งไม่มีสัญชาติไทย แต่ก็มีผู้ให้ความหมายที่แตกต่างกันไปทั้งในแง่
กฎหมายและในทางวิชาการ แต่ความหมายของคนต่างด้าวตามพระราชบัญญัติการทำงานของคนต่าง
ด้าว พ.ศ. ๒๕๕๓ หมายถึงบุคคลธรรมดาซึ่งไม่มีสัญชาติไทย และกำหนดไว้ว่าคนต่างด้าวจะทำงานได้
เมื่อได้รับอนุญาตจากอธิบดีกรมการจัดหางาน หรือเจ้าพนักงานซึ่งอธิบดีมอบหมายเท่านั้น(นสร
เจริญโพธิ์, ๒๕๖๐)ดังนั้นในการจัดหาแรงงานเพื่อนำมาทำหน้าที่ในกิจการต่าง ๆ นั้น นายจ้างต้องม
ความพร้อมในการจัดจ้าง

จังหวัดลำพูนนั้นถือว่าเป็นจังหวัดที่มีแรงงานข้ามชาติเข้ามาอาศัยละประกอบชีพมาก
พอสมควร แรงงานข้ามชาติที่อาศัยอยู่ในจังหวัดลำพูนนั้น สามารถจำแนกเป็นประเภท ๒ ประเภทคือ

๑. ประเภทที่มีถิ่นที่อยู่ในราชอาณาจักรตามกฎหมายด้วยคนเข้าเมืองและทำงานอยู่แล้วก่อนวันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๑๕ ให้ใช้ได้ตลอดชีวิตของแรงงานข้ามชาตินั้น เว้นแต่คนต่างด้าวจะเปลี่ยนอาชีพใหม่ ๒. แรงงานข้ามชาติที่ไม่มีถิ่นฐานที่ชัดเจน โดยต้องย้ายไปตามสถานที่ประกอบอาชีพ หรือตามกิจการของนายจ้าง โดยมีใบอนุญาตทำงานบัตรสีชมพู และต้องปรับเปลี่ยนสถานะโดยการพิสูจน์สัญชาติจากเจ้าหน้าที่ประเทศต้นทาง เพื่อรับเอกสารรับรองสถานะ ได้แก่ หนังสือเดินทางชั่วคราว (Temporary Passport) หรือเอกสารรับรองบุคคล (Certificate Of Identity) เป็นต้น และขอใบอนุญาตทำงาน ได้รับใบอนุญาตทำงานเป็นชนิดบัตรสีเขียว แรงงานข้ามชาติโดยส่วนใหญ่นั้นจะประกอบอาชีพเป็นกรรมกร งานเกษตรกร งานแม่บ้าน ทำงานในโรงการ รับขายของ ร้านอาหาร เป็นต้น

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา การพัฒนาคุณภาพชีวิตของแรงงานข้ามชาติที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ตำบลเวียงยอง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน เพื่อที่จะศึกษาการใช้แรงงานและการทำงานของแรงงานข้ามชาติ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของแรงงานข้ามชาติ และการประยุกต์หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของแรงงานข้ามชาติ ตำบลเวียงยอง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน เพื่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของแรงงานข้ามชาติตามความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นต่อไป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของแรงงานข้ามชาติ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของแรงงานข้ามชาติที่อยู่อาศัยในพื้นที่ตำบลเวียงยอง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน พบว่า แรงงานข้ามชาติที่อยู่อาศัยในพื้นที่ตำบลเวียงยอง มีระดับคุณภาพชีวิต ด้านร่างกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งแสดงให้เห็นว่า แรงงานข้ามชาติ ถึงแม้ว่าจะเป็นผู้ที่เข้ามาอาศัยผืนแผ่นดินไทยในการประกอบอาชีพ เป็นบุคคลที่มาจากต่างบ้านต่างเมือง แต่เมื่อได้เข้ามาอยู่อาศัยในประเทศไทย ก็ยังคงมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีการทำมาหากินด้วยความสุจริต รวมไปถึงการเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง เพราะแรงงานส่วนใหญ่จะมีอาชีพรับจ้างทั่วไป โดยเฉพาะอาชีพก่อสร้าง ซึ่งเป็นอาชีพที่ต้องใช้แรงงานในการทำงานเป็นอย่างมาก จึงทำให้สุขภาพร่างกายของแรงงานข้ามชาติส่วนใหญ่แข็งแรง ประกอบกับแรงงานข้ามชาติ โดยเฉพาะชาวเมียนมาร์ สัญชาติไทยใหญ่ ที่มีค่านิยมในการเข้าวัดทำบุญเป็นอย่างมาก ส่งผลให้มีคุณภาพจิตใจที่ดี ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยเหลือสังคม สามารถที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมที่มีความหลากหลายได้เป็นอย่างดี สามารถที่จะปรับตัวให้

เข้ากับสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยและพัฒนาความเป็นอยู่ของตนเองให้ดีขึ้น และเมื่อพิจารณาจากผลการวิจัย มีประเด็นที่น่าสนใจ ดังนี้

๑) คุณภาพชีวิต ด้านร่างกาย ในเรื่องของการมีความรู้สึกว่าคุณภาพร่างกายที่แข็งแรง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 3.46 = \text{มาก}$) และรองลงมาคือมีการตระหนักถึงการมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ($\bar{X} = 3.63 = \text{มาก}$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การที่มีความรู้สึกว่าคุณภาพร่างกายที่แข็งแรงนั้นคือการที่มีความสมบูรณ์พร้อมทั้งด้านร่างกาย มีสุขภาพที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เนื่องมาจากการทำงานที่ค่อนข้างหนักและจริงจังของแรงงานข้ามชาติโดยเฉพาะชาวไทยใหญ่ ซึ่งจะพบเห็นได้โดยทั่วไปว่าแรงงานชาวไทยใหญ่นั้นเป็นผู้ที่มีความขยันขันแข็งในการทำงานเป็นอย่างมาก การมีความรู้สึกว่าคุณภาพร่างกายที่แข็งแรง ส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นในสภาวะร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์พร้อมในการทำงานด้วย และการตระหนักถึงการมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง จะช่วยให้การทำงานนั้นมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การมีร่างกายแข็งแรงจะส่งผลให้การทำงานต่างๆ เป็นไปด้วยดี สามารถที่จะทำงานเลี้ยงชีพตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีตามไปด้วย และนอกจากนั้น ในส่วนของการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญยังพบว่า การที่จะนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของแรงงานข้ามชาติ โดยเฉพาะด้านกายภาวนา พบว่าหลักกายภาวนาคือการทำให้ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรค และพร้อมที่จะทำงานได้อย่างเต็มที่ ซึ่งหลักกายภาวนานั้นเป็นการพัฒนาทางด้านร่างกาย พัฒนาความสมบูรณ์พร้อมของร่างกาย เพื่อให้สามารถที่จะดำเนินชีวิตในแต่ละวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นสภาวะแห่งการรับรู้ในความรู้สึกสุขสบาย ไม่มีความเจ็บไข้ได้ป่วย รับรู้ถึงสภาวะกำลังความสามารถของตนเองว่ามีศักยภาพในการทำงานมากน้อยแค่ไหน พร้อมทั้งจะพัฒนานตนเองให้เป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์พร้อมของร่างกายมากน้อยเพียงใด และมีความพร้อมที่จะรักษาสุขภาพของตนเองให้สมบูรณ์แข็งแรงด้วยการออกกำลังกาย การทานอาหารที่เป็นประโยชน์ และการพักผ่อนที่เพียงพอ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระปลัดธัญวัฒน์ อโศโก (รักษ์เพ็ชร), ๒๕๖๓) ซึ่งได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักกายภาวนา ๔ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา” ผลการวิจัยที่สำคัญประการหนึ่งพบว่า การประยุกต์ใช้หลักกายภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีวิธีการคือ ฝึกฝนพัฒนาตนด้านพฤติกรรมมารบิโคและอุปบิโค ใช้ชีวิตแบบพออยู่พอกิน ซึ่งการประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิตนั้น จะช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยเฉพาะในเรื่องของสุขภาพร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง เพราะรู้จักการพอประมาณในการบริโภค ใช้ชีวิต

แบบพอยู่พอกิน ประหยัดมัธยัสถ์ ไม่ฟุ่มเฟือย และมีการพัฒนาตนในเรื่องของพฤติกรรมมารยาทและอุปนิสัยซึ่งจะช่วยให้การดำเนินชีวิตของแรงงานข้ามชาตินั้นมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น สามารถที่จะทำงานหาเลี้ยงชีพให้เป็นไปด้วยดี และการใช้ชีวิตแบบพอยู่พอกิน เป็นเอกลักษณ์อันสำคัญประการหนึ่งของแรงงานข้ามชาติที่เข้ามาทำงานในพื้นที่ตำบลเวียงยอง จังหวัดลำพูน และจากการที่ผู้วิจัยเป็นพระภิกษุชาวไทยใหญ่ จึงทำให้มีความใกล้ชิดและได้รับรู้ถึงการดำเนินชีวิตของแรงงานข้ามชาติ โดยเฉพาะชาวไทยใหญ่ได้เป็นอย่างดี ซึ่งพบว่ามีการใช้ชีวิตแบบพอยู่พอกิน ไม่สุรุ่ยสุร่าย มีการใช้จ่ายอย่างประหยัดมัธยัสถ์ จึงส่งผลให้คุณภาพชีวิตด้านร่างกายของแรงงานข้ามชาติชาวไทยใหญ่นั้นมีคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์พร้อม

๒)คุณภาพชีวิต ด้านจิตใจ ในเรื่องของการพักผ่อนอย่างเพียงพอเพื่อความสะดวกสบายใจ หลังจากการทำงาน มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 3.70 =$ มาก) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การพักผ่อนอย่างเพียงพอจะช่วยลดความเครียดอันเกิดจากการทำงานได้ในระดับหนึ่ง เพราะการทำงานในยุคปัจจุบันนั้นมักจะมีความเครียดเกิดขึ้นในการทำงาน โดยเฉพาะในการทำงานของผู้ใช้แรงงานส่วนใหญ่ที่จะต้องทนกับสภาพอากาศที่ร้อน หรือแม้แต่การทำงานภายใต้แรงกดดันจากผู้ประกอบการหรือนายจ้าง ซึ่งจะเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะความเครียดในการทำงาน แต่ถึงกระนั้น แรงงานข้ามชาติที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ตำบลเวียงยอง ได้มีการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงานด้วยการพักผ่อนอย่างเพียงพอ เพื่อให้เกิดความสบายใจหลังจากที่ได้มีการทำงานมาทั้งวัน ซึ่งเป็นแนวทางหรือวิธีการที่สำคัญเป็นอย่างมากในการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านจิตใจ เพราะการพักผ่อนอย่างเพียงพอ นั้นนำมาซึ่งความสบายใจ การผ่อนคลาย และสามารถที่จะคิดในสิ่งต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม และประการสำคัญ การพักผ่อนจะช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดลงได้ในระดับหนึ่ง เพราะการพักผ่อนที่เพียงพอ นั้นจะส่งผลถึงการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงด้วย ทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน เมื่อร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรงก็จะทำให้สภาพจิตใจมีความสมบูรณ์ตามไปด้วย ไม่เกิดภาวะเครียดมากเกินไปจนส่งผลกระทบต่อการทำงาน สอดคล้องกับงานวิจัยของ (กัญญารัตน์ ทูสาธ, ๒๕๖๒) ซึ่งได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “คุณภาพชีวิตแรงงานข้ามชาติ กรณีศึกษาแรงงานสัญชาติพม่า เขตตำบลมหาชัย อำเภอมะนัง จังหวัดสมุทรสาคร” ผลการวิจัยพบว่า แรงงานข้ามชาติส่วนใหญ่มีวิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี การดำเนินชีวิตหลังจากการทำงานในแต่ละวันหลังจากเลิกทำงานในช่วงเวลาประมาณ ๑๗.๐๐-๒๑.๐๐ น. ส่วนใหญ่จะไปตลาดนัดแถวๆ ที่พักของตนเอง และกลับมาประกอบอาหารทานกันในครอบครัว หรือไม่ก็ออกไปเที่ยว แต่หากเป็นวันหยุดนักขัตฤกษ์หรือวันหยุดประจำแล้วนั้น ชาว

แรงงานข้ามชาติส่วนหนึ่งจะพักผ่อนอยู่กับห้องพักของตน และอีกส่วนหนึ่งจะรวมตัวกับเพื่อนแรงงานข้ามชาติด้วยกัน ไปทำบุญตามวัดต่าง ๆ ในจังหวัดสมุทรสาคร หรืออาจจะไปเที่ยวตามจังหวัดต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น ทะเล น้ำตก หรือสถานที่ท่องเที่ยวอื่น ๆ ซึ่งการพักผ่อนในวันหยุดนั้นจะช่วยให้คุณภาพชีวิตของแรงงานข้ามชาติ โดยเฉพาะในด้านจิตใจนั้นได้รับการผ่อนคลาย มีความสุขในการดำรงชีวิต ภายใต้ชีวิตความเป็นอยู่ที่มีความแตกต่างจากวิถีวัฒนธรรม การดำเนินชีวิต และสภาพสังคมที่แตกต่างจากบ้านเกิดเมืองนอนของตน ส่งผลไปถึงการมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง และการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมอย่างปกติสุข อันเป็นส่วนหนึ่งของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

๓) คุณภาพชีวิต ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ในเรื่องของความพึงพอใจที่ได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อน ๆ อยู่เสมอ และการมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือเพื่อน ๆ หรือผู้อื่นอยู่เสมอ มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X} = 3.68 = \text{มาก}$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมนั้นจำเป็นที่จะต้องมีการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน แรงงานข้ามชาติที่อยู่ในพื้นที่ตำบลเวียงยอง ถือได้ว่าเป็นผู้ที่มาจากต่างถิ่นต่างพื้นที่ จำเป็นต้องมีการสร้างปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่นในสังคม โดยเฉพาะแรงงานข้ามชาติด้วยตนเอง และการที่ได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน ๆ การมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือเพื่อน ๆ หรือผู้อื่นอยู่เสมอ ก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมนั้นเป็นไปอย่างปกติสุข การสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมจะมีส่วนทำให้คุณภาพชีวิตของแรงงานข้ามชาติมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น เพราะมนุษย์ถือได้ว่าเป็นสัตว์สังคม ที่จะต้องมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่นในสังคมนั้น ๆ และการอยู่ร่วมกันในสังคมก็จะต้องมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นช่วยเหลือสังคม ชุมชน และหากมีกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน แรงงานข้ามชาติก็มักจะไปช่วยเหลือผู้อื่นด้วย ซึ่งถือได้ว่าเป็นการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมรูปแบบหนึ่ง ประการสำคัญ ความสามัคคีกันในระหว่างแรงงานข้ามชาติจะช่วยให้แรงงานข้ามชาติอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข และโดยเฉพาะความแตกต่างทางด้านเชื้อชาติ ภาษา ประเพณีวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของแรงงานข้ามชาติที่มาอยู่ร่วมกันในสังคมนั้น ได้ก่อให้เกิดการผสมกลมกลืนระหว่างวัฒนธรรมต่าง ๆ เข้าด้วยกัน หรือแม้แต่การเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาหรือประเพณีวัฒนธรรมกับคนในพื้นที่เดิม หรือพื้นถิ่นเดิมก็จะเป็นการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีประการหนึ่ง ซึ่งแรงงานข้ามชาติแน่นอนว่าเมื่อไปอยู่อาศัยในบ้านอื่นเมืองอื่น ก็จำเป็นที่จะต้องสร้างการมีปฏิสัมพันธ์ หรือการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่น ทำความรู้จัก คำนึง และช่วยเหลือผู้อื่นตามแต่โอกาสของตนเอง ก่อให้เกิดความเข้ากันได้ทางวัฒนธรรมที่เป็นความเข้ากันได้ภายใต้ความแตกต่างทางสังคมและวัฒนธรรม การอยู่อาศัย

ร่วมกันทั้งด้านภาษา อาหาร การแต่งกาย ความเชื่อ และประเพณี ซึ่งสื่อให้เห็นว่าการมีความสัมพันธ์ทางสังคมของแรงงานข้ามชาติในพื้นที่อื่นนั้น ถือเป็นการสร้างความเป็นคนบ้านใกล้เรือนเคียง และสร้างความเป็นผู้ที่ไม่พิพาทกับผู้อื่น เมื่อไปอยู่ในสังคมชุมชนใดๆ ก็ตาม ก็สามารถที่จะเข้ากันได้กับผู้คนในสังคมนั้นๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของ (พระสุธีรัตนบัณฑิต, เตโช แชนน้ำแก้ว, ปาริชาติ วลัยเสถียร, ๒๕๖๒) ซึ่งได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “แรงงานข้ามชาติ : คุณภาพชีวิตและการสร้างคุณค่าบนประสบการณ์ ณ ถิ่นปลายทาง กรณีศึกษาจังหวัดนครศรีธรรมราช” ผลการศึกษาวิจัยสำคัญพบว่าความเข้ากันได้ทางวัฒนธรรมของแรงงานข้ามชาติ เป็นความเข้ากันได้ภายใต้การอยู่อาศัยร่วมกันที่มีความหลากหลายทางชาติพันธุ์ที่สัมพันธ์กันในด้านภาษา อาหาร การแต่งกาย ความเชื่อ และประเพณี รวมถึงศาสนาและนันทนาการ เพื่อให้เห็นว่าเป็น “คนบ้านใกล้เรือนเคียง” อีกทั้งการแสดงตน “ไม่เป็นพิพาท” นี่จึงเป็นการแสดงให้เห็นถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือการสร้างสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นที่จำเป็นต้องมีการสร้างความเป็นคนบ้านใกล้เรือนเคียง และการแสดงตนไม่เป็นพิพาทต่อผู้อื่น ซึ่งจะเป็นการสร้างควาไว้นื้อเชื่อใจให้กับผู้คนในสังคมชุมชนนั้นๆ และยิ่งในยุคสมัยปัจจุบันที่ความแปลกแยก ความแตกต่าง และความแปลกหน้า ได้กลายเป็นปัจจัยสำคัญที่สร้างควาไมไว้นื้อเชื่อใจให้กับคนที่อยู่ในสังคมร่วมกัน และโดยเฉพาะแรงงานข้ามชาติที่ถือได้ว่าเป็นผู้ที่อยู่นอกพื้นที่และเข้ามาทำงานในพื้นที่นั้นๆ ก็จำเป็นที่จะต้องสร้างควาไว้นื้อเชื่อใจให้เกิดขึ้นกับคนในพื้นที่ และสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีให้เกิดขึ้นให้ได้ เพื่อที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมนั้นอย่างมีความสุข

นอกจากนั้น การวิจัยเชิงคุณภาพ ยังค้นพบข้อสำคัญประการหนึ่งคือ การมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่น ยังเป็นการพัฒนาในเรื่องของความประพฤดี ซึ่งสอดคล้องกับหลักภาวนา ๔ ในด้านศีลภาวนา ที่จะต้องมีการพัฒนาในเรื่องของความประพฤดีด้วยการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น การมีจิตอาสาในชุมชน ซึ่งแรงงานข้ามชาติเมื่อไปอยู่ในพื้นที่ชุมชนใดๆ ก็ตาม มักที่จะมีการให้ความช่วยเหลือมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของชุมชนด้วยดีเสมอมา ซึ่งถือได้ว่าเป็นการพัฒนาในเรื่องของศีลภาวนา คือความประพฤดีของตนเอง การที่แรงงานข้ามชาติโดยเฉพาะชาวไทยใหญ่ ซึ่งเป็นแรงงานข้ามชาติกลุ่มใหญ่ที่สุดในพื้นที่ตำบลเวียงยอง และมีการรวมกลุ่มกันในการทำกิจกรรมต่างๆ ทางสังคมเป็นประจำ ก็เป็นการสร้างสัมพันธ์ทางสังคมอย่างหนึ่งเช่นเดียวกัน ซึ่งการช่วยเหลือผู้อื่นก็เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาตนเองตามหลักศีลภาวนา คือการพัฒนาในเรื่องของพฤติกรรมการช่วยเหลือผู้อื่น ส่งเสริมการมีจิตอาสา ส่งเสริมในเรื่องของการมีส่วนร่วมกับชุมชนและผู้อื่น จะทำให้แรงงานข้ามชาติ

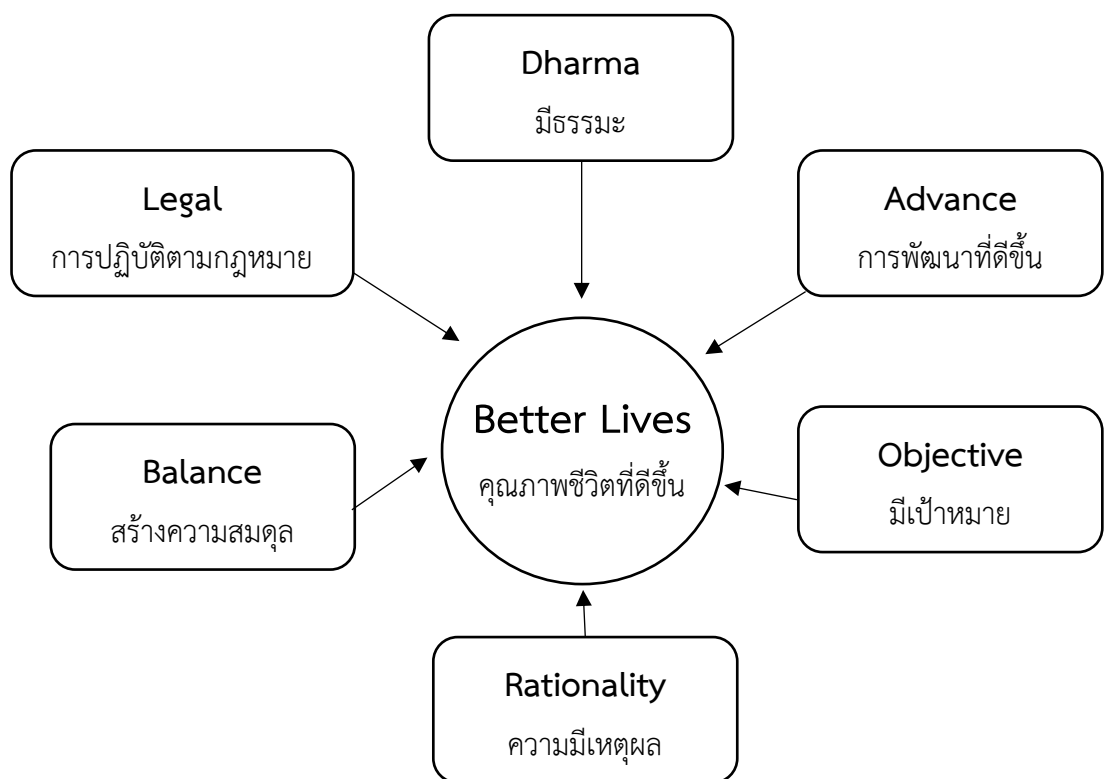
ได้เป็นที่รู้จักของผู้คนในสังคมมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า “การช่วยเหลือผู้อื่น ก็เป็นส่วนหนึ่งของศีลภาวนานะ เพราะเป็นการพัฒนาด้านพฤติกรรมด้วย”(สัมภาษณ์ คนที่ ๒, วันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๖๕.) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระก่องสี ญาณโร (พรหมโพธิ์), ๒๕๖๐)ซึ่ง ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนา” ผลการวิจัย พบว่า การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ในขั้นของศีลภาวนา คือกระบวนการติดต่อสัมพันธ์กับโลก ภายนอกอย่างชาญฉลาดและรู้เท่าทันต่อความเปลี่ยนแปลงของโลก และสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับ สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและสังคม

๔)คุณภาพชีวิต ด้านสิ่งแวดล้อม ในเรื่องของกรมีชีวิตที่มีความมั่นคงปลอดภัย มี ค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = ๓.๖๘ =$ มาก) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า แรงงานข้ามชาติที่อยู่อาศัยในพื้นที่ตำบล เวียงยองนั้น มีการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่มีความมั่นคงปลอดภัย ซึ่งถือได้ว่าเป็นความจำเป็นและ ความสำคัญมากในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ที่แรงงานข้ามชาติถือว่าเป็นผู้ที่มาจากพื้นที่อื่น เป็นคน ต่างเชื้อชาติ ภาษา ประเพณีวัฒนธรรม และวิถีการดำเนินชีวิต สิ่งแวดล้อมในที่นี้ไม่ได้หมายถึง สิ่งแวดล้อมทางกายภาพเพียงเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงสิ่งแวดล้อมทางชีวภาพที่จะต้องมีความมั่นคง ปลอดภัย สามารถที่จะใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข ไม่มีสิ่งใดที่จะมาเป็นภัยต่อความมั่นคงในการ ดำรงชีวิต รวมไปถึงการสร้างความปลอดภัยให้กับตนเอง ครอบครัวในการที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม นั้นได้อย่างปกติสุข การมีชีวิตที่มีความมั่นคงปลอดภัย จะช่วยให้แรงงานข้ามชาติสามารถที่จะทำงาน ในพื้นที่ได้โดยไม่ต้องมีความกังวลใดๆ โดยเฉพาะคนในพื้นที่หรือในชุมชนนั้น ก็จะต้องให้เกียรติและ คำนึงถึงศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของแรงงานข้ามชาติต่างๆ ด้วย ซึ่งในส่วนนี้จะช่วยให้การดำเนินชีวิต ของแรงงานข้ามชาติมีความมั่นคงปลอดภัย และรวมไปถึงการมีความมั่นคงปลอดภัยในเรื่องของ สุขภาพอนามัย การรักษาโรค การเข้าถึงสาธารณสุขขั้นพื้นฐาน ซึ่งเป็นความจำเป็นประการหนึ่งในการ ดำรงชีวิตที่จะต้องมีความมั่นคงปลอดภัยทางด้านสุขภาพด้วย เพราะถือได้ว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานใน การดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกคน ซึ่งแรงงานข้ามชาติก็ถือว่าเป็นมนุษย์เช่นเดียวกัน ประการสำคัญคือ การใช้ชีวิตด้วยความมีอิสระ สามารถที่จะไปไหนมาไหนได้อย่างอิสระไร้ภายใต้ความคุ้มครองของ กฎหมายไทย ก็จะเป็นส่วนที่ทำให้คุณภาพชีวิตของแรงงานต่างด้าวที่มีความเหมาะสมและมีความ มั่นคงสูง ซึ่งความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตนั้น การมีอิสระเสรีก็เป็นส่วนหนึ่งที่จะส่งเสริมให้เกิดความ มั่นคงปลอดภัยในชีวิตเช่นเดียวกัน และการมีอิสระในการที่จะติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น หรือ บุคคลภายนอก ก็จะช่วยให้งานข้ามชาตินั้นรู้สึกถึงความมีอิสระและเป็นกันเองกับผู้อื่น สามารถ

สร้างความมั่นคงปลอดภัยให้กับตนเองได้ เพราะหากมีเหตุเภทภัยใดๆ เกิดขึ้นก็สามารถที่จะขอรับการช่วยเหลือจากผู้อื่น หรือได้รับการช่วยเหลือจากผู้อื่นในชุมชนด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ (กนกวรรณ จิตรโรจนรักษ์, ๒๕๕๘) ซึ่งได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “คุณภาพชีวิตการทำงานของแรงงานต่างด้าวที่ทำงานรับใช้ในบ้าน” ผลการวิจัยสำคัญพบว่า ผู้ให้ข้อมูลทุกรายมีอิสระในการเดินทางและติดต่อกับภายนอก นายจ้างอนุญาตให้เดินทางออกไปซื้อของในพื้นที่ใกล้เคียงที่פקได้ และสามารถเดินทางออกไปพบปะเพื่อนได้โดยขออนุญาตจากนายจ้างเป็นครั้งคราวไป ในส่วนของผู้ให้ข้อมูลที่มีใบอนุญาตทำงานถูกต้อง ซึ่งแม้ว่าลูกจ้างทำงานบ้านจะใช้ชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวทั้งหมดในบ้านนายจ้าง แต่นายจ้างในปัจจุบันมิได้กีดกันการติดต่อกับโลกภายนอกเหมือนการศึกษาในอดีตที่ผ่านมา

องค์ความรู้ที่ได้สังเคราะห์จากการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตของแรงงานข้ามชาติที่อยู่อาศัยในพื้นที่ตำบลเวียงยอง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูนผู้วิจัยได้ค้นพบองค์ความรู้ใหม่ ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้คือ D-LABOR Model ดังแผนภาพที่ได้แสดงนี้



แผนภาพ องค์ความรู้ที่ได้สังเคราะห์จากการวิจัย

จากแผนภาพ สามารถสรุปได้ว่า

๑) D = Dharma **มีธรรมะ** การพัฒนาคุณภาพชีวิตของแรงงานข้ามชาติจำเป็นที่จะต้องอาศัยธรรมะเป็นเครื่องมือสำคัญในการดำเนินชีวิต เพราะธรรมะจะเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เราใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท โดยเฉพาะหลักธรรมสำคัญคือ ภาวนา ๔ ที่สามารถพัฒนาในเรื่องของร่างกายให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง ไม่เบียดเบียนร่างกายตนเองโดยการดื่มสุรายาเมา สูบบุหรี่ หรือเสพสิ่งเสพติด การพัฒนาวิถีชีวิต วิถีปฏิบัติ และความประพฤติให้เป็นคนดี มีความรู้ความสามารถ อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข การพัฒนาในเรื่องของจิตใจ ให้เป็นผู้ที่มีทรัพย์สินสมบัติภายในคือคุณงามความดี การช่วยเหลือสังคม ชุมชน ช่วยเหลือผู้อื่น รวมไปถึงการเป็นคนดีของสังคม และการพัฒนาปัญญา คือการพัฒนาความรู้ ทักษะ ความสามารถในการประกอบวิชาชีพ การหาเลี้ยงชีวิตและครอบครัวด้วยความสุจริต

๒) L = Legal **การปฏิบัติตามกฎหมาย** การปฏิบัติตามกฎหมายบ้านเมือง จะช่วยให้แรงงานข้ามชาติสามารถอยู่อาศัยในประเทศไทยได้อย่างเป็นปกติสุข ไม่ต้องคอยหวงกังวลในเรื่องของการหลบหนีเข้าเมือง การถูกเจ้าหน้าที่ติดตามจับกุมเพราะทำผิดกฎหมาย ทั้งนี้ การที่แรงงานข้ามชาติเมื่อเข้ามาอาศัยและทำงานในประเทศไทยแล้วนั้นก็จะต้องเคารพกฎหมายบ้านเมืองด้วย ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น เพราะการทำผิดกฎหมายอาจทำให้ถูกส่งตัวกลับประเทศต้นทาง และอาจไม่ได้โอกาสกลับมาทำงานในประเทศไทยอีก

๓) A = Advance **การพัฒนาที่ดีขึ้น** เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ของตนเองให้เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น โดยการประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงเป็นเครื่องมือสำคัญ ทั้งนี้ การพัฒนาตนเองและการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้นนั้น จะช่วยให้แรงงานข้ามชาติทำงานอย่างมีความสุข มีจิตสำนึกที่ดีในการสร้างอาชีพ หารายได้เพื่อเลี้ยงครอบครัว และพัฒนาความเป็นอยู่ของตนเองให้มีความสุขพร้อมทั้งในด้านสุขอนามัยและพลานามัย คือมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพจิตใจที่ดีงาม มีผลกำลังแข็งแรงพร้อมที่จะทำงานอย่างไม่ย่อท้อ

๔) B = Balance **สร้างความสมดุล** ความสมดุลในที่นี้เป็นความสมดุลทางด้านร่างกาย จิตใจ และรายได้ ซึ่งจะต้องมีความสัมพันธ์กันในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ความสมดุลทางด้านร่างกายคือการที่มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หลีกห่างจากอบายมุข ความสมดุลทางด้านจิตใจ คือการเป็นผู้ที่มีจิตใจงดงาม มีอัธยาศัยไมตรี

มีน้ำใจที่ดี ช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส พัฒนาจิตใจตนเองด้วยการเข้าวัดทำบุญ เจริญสมาธิภาวนา ซึ่งเป็นสิ่งที่แรงงานข้ามชาติ โดยเฉพาะชาวไทยใหญ่ชอบที่จะปฏิบัติกันอยู่เป็นประจำ และความสมดุลทางด้านรายได้ คือการมีรายได้ที่เหมาะสมกับรายจ่าย มีรายได้เกินพอที่จะเหลือเก็บออม และมีความประหยัดมัธยัสถ์ รู้จักคุณค่าของเงิน ทรัพย์สินต่างๆ ที่หามาได้ ซึ่งหากแรงงานข้ามชาติปฏิบัติได้ตามนี้ ก็จะเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีได้อย่างยั่งยืน

๕) O = Objective มีเป้าหมาย เป็นหัวใจสำคัญของการกระทำ การกระทำใดๆ หากจะให้ประสบความสำเร็จ ก็จะต้องมีการตั้งเป้าหมายไว้ การพัฒนาคุณภาพชีวิตก็เช่นเดียวกัน จำเป็นที่จะต้องสร้างเป้าหมายและเดินไปตามเส้นทางเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น ความร่ำรวยจากทรัพย์สินเงินทองอาจไม่ใช่เป้าหมายสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต แต่การมีชีวิตอย่างมีความสุข จะเป็นสิ่งสำคัญหรือเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

๖) R = Rationality ความมีเหตุผล การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น การมีเหตุผลในการใช้ชีวิตเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่ง ความมีเหตุผลจะช่วยให้แรงงานข้ามชาติตระหนักรู้ ตระหนักคิด และตระหนักทำในการดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท ใช้ชีวิตด้วยความมีสติ รู้และระลึกอยู่เสมอว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ ใช้ชีวิตที่ประกอบไปด้วยเหตุและผลอันจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่มีประสิทธิภาพและสำเร็จตามเป้าหมายที่ได้วางไว้

สรุป

การศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตของแรงงานข้ามชาติที่อยู่อาศัยในพื้นที่ตำบลเวียงยอง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูนนั้นทำให้ทราบถึงการรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงในร่างกาย สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สามารถจัดการกับความเจ็บป่วยเบื้องต้นได้ มีความพร้อมในการที่จะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เพราะสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงจะนำมาซึ่งการทำงาน การดำรงชีวิต และการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีตามไปด้วยรวมถึงการพักผ่อนอย่างเพียงพอเพื่อความสบายใจหลังจากการทำงาน การพักผ่อนที่เพียงพอจะช่วยให้ประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น เป็นการผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ และความพึงพอใจในงานที่ทำหรือที่ได้รับผิดชอบ ไม่มีการเกียจคร้านและไม่เลือกงาน มีความพร้อมที่จะทำงานอย่างเต็มความสามารถของตนเอง และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ความพึงพอใจที่ได้รับการช่วยเหลือจากผู้อื่นและการมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เป็นสิ่งที่สำคัญ โดยเฉพาะการได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงาน ญาติพี่น้อง หรือคนใน

ชุมชน และการอยู่ร่วมกันในสังคมชุมชนนั้นจำเป็นที่จะต้องมีการผูกมิตรและประสานสามัคคีซึ่งกันและกัน ซึ่งจะเป็นส่วนที่ทำให้คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมนั้นดีขึ้น ซึ่งจะทำให้มีชีวิตที่มีความมั่นคงปลอดภัย ซึ่งการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมชุมชนที่มีความแปลกแยกทางด้านเชื้อชาติ ศาสนา และวัฒนธรรมนั้นจำเป็นที่จะต้องมียึดมั่นในการดำรงชีวิตที่มีความมั่นคงปลอดภัยทั้งชีวิตและทรัพย์สิน รวมถึงการภาวนา ๔ คือหลักการพัฒนาตนเองของพระพุทธศาสนา เป็นการฝึกอบรมการเจริญ หรือการพัฒนา ๔ ด้าน ได้แก่ กายภาวนา คือ การพัฒนากาย การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ ศิลภาวนา คือ การพัฒนาศีล การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย จิตภาวนา คือ การพัฒนาจิตใจที่อาศัยสมาธิเป็นตัวแกนในการฝึกให้จิตใจเจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง ความเบิกบานผ่องใสและสงบสุข และปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ความคิด ความเข้าใจให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหาและรู้จักจัดทำดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง

ข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตของแรงงานข้ามชาติที่อยู่อาศัยในพื้นที่ตำบลเวียงยอง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะทางการวิจัย ดังนี้

๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) ควรมีการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับข้อมูลกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับแรงงานข้ามชาติ หรือระเบียบราชการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เพราะถือได้ว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญในการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิต หน่วยงานที่เกี่ยวข้องด้านการดูแลแรงงานข้ามชาติ ควรมีการบริหารจัดการเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของแรงงานข้ามชาติทั้งระบบ ทั้งในเรื่องของสุขภาพอนามัย ความเป็นอยู่ การทำงาน การศึกษา และความเป็นอยู่ รวมไปถึงสถานภาพการทำงานของแรงงานต่างด้าวด้วย

๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

๑) แรงงานข้ามชาติควรมีการดูแลสุขภาพของตนเองเป็นสำคัญในเบื้องต้น เพราะด้วยความเป็นชาวต่างชาติที่ถูกจำกัดสิทธิในเรื่องของการรักษาพยาบาล จึงทำให้ไม่สามารถที่จะเข้ารับการรักษาพยาบาลได้ทุกที่เหมือนเช่นคนไทย มีความภาคภูมิใจในตนเองให้มากยิ่งขึ้น ตระหนักถึงความสามารถในทักษะฝีมือแรงงานของตนเองที่สามารถทำงานในประเทศไทยได้

ภายใต้กฎระเบียบที่เข้มงวด และภายใต้แรงกดดันต่างๆ จากนายจ้าง แต่ผลงานในการทำงานนั้นกลับ
มีประสิทธิภาพและแรงงานข้ามชาติส่วนใหญ่จะเป็นแรงงานที่มีทักษะฝีมืออยู่แล้ว

๓ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรมีการศึกษาแนวทางและความเป็นไปได้ของการสร้างกระบวนการพัฒนาคุณภาพ
ชีวิตแรงงานข้ามชาติเชิงบูรณาการ เกี่ยวกับแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตแรงงานข้ามชาติเชิง
สร้างสรรค์ เพื่อพัฒนาและยกระดับคุณภาพชีวิตให้มีความสุข ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับแนว
ทางการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและวัฒนธรรมระหว่างคนพื้นถิ่นเดิมและคนเข้ามาใหม่ (คนใน
ชุมชนและแรงงานข้ามชาติ) เพื่อสร้างการอยู่ร่วมกันของผู้คนภายใต้ความแตกต่างทางด้านสังคมและ
วัฒนธรรม ซึ่งอาจเป็นในเรื่องของการจัดตั้งหน่วยงานที่เข้ามาดูแลในด้านนี้โดยตรงเพื่อให้เกิดความ
เข้าใจคลาดเคลื่อน หรือความสับสนให้กับแรงงานข้ามชาติที่จะต้องไปติดต่องานราชการต่างๆ

References

- สำนักงานคณะกรรมการการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม
แห่งชาติ ฉบับที่ ๑๑ (พ.ศ.๒๕๕๕-๒๕๕๙)**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการ
พัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๕๕), หน้า ๑๘.
- กาญจนา ปัญญาธร, **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุใน
จังหวัดอุดรธานี**, (อุดรธานี : วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี, ๒๕๕๔), หน้า ๑๔.
- พระครูสิริสุตานุยุต, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักจักร ๔”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**
, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๕.
- นภสร เจริญโพธิ์, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์: การให้บริการแรงงานต่างด้าวแบบจุดเดียวเบ็ดเสร็จ
ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ประเทศไทย”, **วารสารสมาคมนักวิจัย**, ปีที่ ๒๒ ฉบับ
ที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๐) : ๒๓๒.
- พระปลัดธัญวัฒน์ อโสภา (รักษ์เพ็ชร), “การประยุกต์ใช้หลักท้าว ๔ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ
ชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา”, **วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์**, ปีที่ ๗
ฉบับที่ ๒ (กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓) : ๓๕-๓๖.

กัญญารัตน์ ทูสาธ, “คุณภาพชีวิตแรงงานข้ามชาติ กรณีศึกษาแรงงานสัญชาติพม่า เขตตำบลมหาชัย
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (คณะพัฒนาสังคม
และสิ่งแวดล้อม : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๖๒).

พระสุธีรัตนบัณฑิต, เดโช แชน้ำแก้ว, ปาริชาติ วลัยเสถียร, “แรงงานข้ามชาติ : คุณภาพชีวิตและการ
สร้างคุณค่าบนประสบการณ์ ณ ถิ่นปลายทาง กรณีศึกษาจังหวัดนครศรีธรรมราช”, วารสาร
มหาจุฬานาครทรรณ, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – มีนาคม ๒๕๖๒) : ๓๐๕-๓๐๖.

สัมภาษณ์ คนที่ ๒, วันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๖๕.

พระกองสี ญาณธโร (พรหมโพธิ์), “ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ใน
พระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐).

กนกวรรณ จิตรโรจนรักษ์, “คุณภาพชีวิตการทำงานของแรงงานต่างด้าวที่ทำงานรับ ใช้ในบ้าน”, การ
ค้นคว้าอิสระบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, (คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี:
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๘).