

# รูปแบบความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักธุรกิจหญิงในสังคมไทย

## A Happiness Model Based on Buddhist Psychology of Business Women in Thai Society

Received: February 25, 2023  
Revised: March 27, 2023  
Accepted: April 03, 2023

สุวรรณี ไวท์<sup>1</sup>, สิริวัฒน์ ศรีเครือตง<sup>2</sup> และ สุวัฒน์ รักขันโท<sup>3</sup>

Suwannee White, Siriwat Srikrueadong and

Suwatsan Ragkhanto

(suwanneeC1986@gmail.com and noonsuwat@gmail.com)

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์คือ 1. เพื่อศึกษาความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา 2. เพื่อวิเคราะห์ สังเคราะห์หลักพุทธธรรมและทฤษฎีจิตวิทยาในการพัฒนารูปแบบความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักธุรกิจหญิงในสังคมไทย และ 3. เพื่อนำเสนอรูปแบบความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักธุรกิจหญิงในสังคมไทย สังคมไทย เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีระหว่างวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ และวิธีวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 20 รูปหรือคน และใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูลเชิงปริมาณจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 384 คน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและใช้สถิติวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ผลจากการวิจัย พบว่า

1. ความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาประกอบด้วย 2 ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ซึ่งทุกหัวข้อต่างมีรูปแบบความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักธุรกิจหญิงในสังคมไทยที่ไม่แตกต่างกัน กล่าวโดยองค์รวม ความสุขของนักธุรกิจหญิงในสังคมไทย คือ การมีความสุขทั้งในตนเอง ในครอบครัว ในองค์กร ในสังคมและมีความสุขอย่างมีสติ

2. จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักพุทธธรรมและทฤษฎีจิตวิทยาในการพัฒนารูปแบบความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักธุรกิจหญิงในสังคมไทย พบว่าคุณลักษณะของนักธุรกิจหญิงในสังคมไทยตามแนวพุทธจิตวิทยาประกอบด้วย 7 G คือ Good Value, Good Moral, Gratitude, Give, Grow, Gain, Good Sufficiency และ

<sup>1</sup> หลักสูตรพุทธจิตวิทยาคุณวุฒิบัณฑิต คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
Ph.D. Program in Buddhist Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

<sup>2,3</sup> ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
Department of Psychology Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

3. รูปแบบความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักธุรกิจหญิงในสังคมไทยเป็นคนที่ มีสุขภาพจิตดี มีอารมณ์ดีและเบิกบานเป็นคนคิดบวก มองโลกในแง่ดี สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีสติมีปัญญา สามารถมองเห็นโอกาสในทุกวิกฤติได้ เกิดภูมิคุ้มกัน นำไปสู่ความสำเร็จ ทำให้มองเห็นคุณค่าของตนเองและส่งมอบความสุขนั้นไปยังผู้อื่นให้มีความสุขได้ง่ายขึ้น มองเห็นความสุขที่แท้จริงได้มากขึ้น สามารถดำเนินชีวิตไปได้ด้วยความสงบสุขอย่างแท้จริง ส่งผลให้คนรอบข้างมีความสุข สังคมมีความสุข และธุรกิจหน้าที่การงานก็ประสบความสำเร็จ การมีความสุขทั้งในชีวิตครอบครัวและการทำงาน ส่งผลให้มีกำลังใจในการปฏิบัติดีต่อไป

**คำสำคัญ:** รูปแบบ, ความสุข, พุทธจิตวิทยา, นักธุรกิจหญิง, สังคมไทย

### Abstract

The objectives of the study were 1. to study a happiness based on Buddhist psychology; 2. to analyze and synthesize Buddhist principles and psychological theories to develop a happiness model based on Buddhist Psychology of business women in Thai society; and 3. to present a happiness model based on Buddhist Psychology of business women in Thai society. The study was a mixed method research between a qualitative method and quantitative method in nature, using an in-depth interview to collect qualitative data from 20 key informants and a questionnaire to collect quantitative data from 384 samples. A content analysis was employed for analyzing qualitative data and statistics was used for analyzing quantitative data.

The results of the study were as follows:

1. Regarding a study of a happiness based on Buddhist psychology it found that both variables had a significant positive correlation at .01 level with every topic of indifferent patterns of happiness based on Buddhist psychology of business women in Thai society, and overall happiness of business women in Thai society consisted of self-happiness, family happiness, organizational happiness, social happiness and conscious happiness.

2. From the analysis and synthesis of Buddhist principles and psychological theories to develop a happiness model based on Buddhist

Psychology of business women in Thai society it revealed that the characteristics of business women in Thai society based on Buddhist Psychology consisted of 7 G, including Good value, Good Moral, Gratitude, Give, Grow, Gain, Good Sufficiency.

3. A happiness model based on Buddhist Psychology of business women in Thai society was the model of a person with good mental health, humor and cheer, being positive, optimistic, and resourceful in problem solutions with mindful wisdom able to see opportunities in every crisis, having immunity leading to success, causing self-value easily rendering the happiness to others, easier understanding true happiness, being able to live with true peace resulting in other people's happiness, social happiness and successful business, and being happy in both family life and work bringing about the encouragement to continue doing good deeds.

**Keywords:** Model, Happiness, Buddhist Psychology, Business Women, Thai Society.

## บทนำ

ความสุขเป็นนามธรรมที่มนุษย์ทั่วโลกต้องการ แต่ก็เชื่อว่าหลักวิทยาศาสตร์แบบรูปธรรม จะอธิบายความสุขของมนุษย์ไม่ได้ เนื่องด้วยเมื่อต้นปี ค.ศ. 2018 มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย วิทยาเขตเบิร์กลีย์ สหรัฐอเมริกา เปิดหลักสูตรออนไลน์ให้ผู้คนสามารถเข้าเรียนในคอร์สที่มีชื่อว่า “วิทยาศาสตร์แห่งความสุข (Science of Happiness)” ในเรื่องนี้ ศาสตราจารย์ ซอนย่า ลูโบมีร์สกี (Sonja Lyubomirsky) อาจารย์ด้านจิตวิทยา แห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย วิทยาเขตริเวอร์ไซด์ กล่าวว่า ระดับความสุขในชีวิตของคนเรากถูกกำหนดมาแล้วด้วยพันธุกรรมถึงร้อยละ 50 ถูกกำหนดด้วยเหตุการณ์แวดล้อมร้อยละ 10 และความพยายามริเริ่มส่วนบุคคลอีกร้อยละ 40 หลักสูตรนี้มีระยะเวลาการเรียนตลอด 10 สัปดาห์ จะทำให้ผู้เรียนเข้าใจเรื่องราวของความสุขในแบบที่มีข้อมูลอ้างอิงแน่น ๆ หรือมีการทดลองแบบเข้มข้น สอดคล้องกับสภาพสังคมโลกและชีวิตมนุษย์ซึ่งเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่จริงยั่งยืน จึงทำให้ความสุขที่มนุษย์แสวงหา ไม่ได้เป็นความสุขที่แท้จริง และความสุขมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาตามสถานการณ์ของชีวิตและค่านิยมของสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องประสบกับปัญหาหรือความขัดข้องของชีวิต ยิ่งทำให้ความสุขมีน้อยลงและแสวงหาได้ยากขึ้น ที่เห็นได้ชัดเจน คือ จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส

โคโรนา (COVID-19) ยิ่งทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความลำบากและส่งผลต่อการดำรงชีวิตในทุกมิติ ทั้งทางสังคม การศึกษา ศาสนา เศรษฐกิจและการเมือง ซึ่งทำให้ชีวิตห่างไกลจากความสุขมากขึ้น

สอดคล้องจากข้อมูลการจากข้อมูลการสำรวจความคิดเห็นทางสังคมของผู้บริโภค ร่วมกับการสำรวจความเชื่อมั่นของผู้บริโภค ของศูนย์พยากรณ์เศรษฐกิจและธุรกิจ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย โดยทำการสำรวจเมื่อเดือนเมษายน 2563 ที่ผ่านมา พบว่า ดัชนีวัดความสุขในการดำรงชีวิตในปัจจุบันปรับตัวลดลงต่อเนื่องเป็นเดือนที่ 13 และอยู่ในระดับต่ำสุดเป็นประวัติการณ์ในรอบ 166 เดือนหรือ 13 ปี 10 เดือน นับตั้งแต่ทำการสำรวจในเดือนพฤษภาคม 2549 เป็นต้นมา โดยดัชนีปรับตัวลดลงมาอยู่ที่ระดับ 43.5 ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเห็นว่า ในปัจจุบันเป็นช่วงเวลาที่มีความสุขในการดำรงชีวิตในระดับมาก ปานกลาง และน้อยประมาณร้อยละ 4.9, 33.7 และ 61.4 ตามลำดับ โดยดัชนีวัดความสุขในการดำรงชีวิตในเดือนมีนาคม 2563 ปรับตัวลดลงเมื่อเทียบกับเดือนกุมภาพันธ์ ซึ่งอยู่ที่ระดับ 50.8 ที่กลุ่มตัวอย่างเห็นว่าในปัจจุบันเป็นช่วงเวลาที่มีความสุขในการดำรงชีวิตในระดับมาก ปานกลาง และน้อย คิดเป็นร้อยละ 5.8, 39.2 และ 55.0 ตามลำดับ

ในส่วนการคาดหวังในความสุขในการดำรงชีวิต พบว่า ดัชนีวัดความสุขในการดำรงชีวิตในอนาคตปรับตัวลดลงต่อเนื่องเป็นเดือนที่ 13 และอยู่ในระดับต่ำสุดประวัติการณ์ในรอบ 166 เดือนหรือ 13 ปี 10 เดือนนับตั้งแต่ทำการสำรวจในเดือนพฤษภาคม 2549 เป็นต้นมาเช่นกัน โดยปรับลดลงจากเดือนก่อน ซึ่งอยู่ที่ระดับ 56.9 มาอยู่ที่ระดับ 52.4 โดยกลุ่มตัวอย่างเห็นว่า ในอนาคตเป็นช่วงเวลาที่มีความสุขในการดำรงชีวิตจะอยู่ในระดับมาก ปานกลาง และน้อยประมาณร้อยละ 10.1, 32.2 และ 57.7 ตามลำดับ ซึ่งนักธุรกิจเป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่จัดได้ว่าหาความสุขได้ยาก เพราะต้องประสบกับปัญหาในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นความผันผวนของสังคมโลกที่ต้องเผชิญอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะในปัจจุบัน เมื่อต้องประสบกับปัญหาการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด 19 ผสมกับความไม่แน่นอนของการเมือง ยิ่งทำให้ชีวิตมีความเครียดและห่างไกลความสุขยิ่งขึ้น

เมื่อพิจารณาในกลุ่มนักธุรกิจแล้ว นักธุรกิจหญิงมีความน่าสนใจอย่างยิ่ง เพราะไม่เพียงแต่ต้องรับบทบาทในการดำเนินธุรกิจให้ปลอดในสถานการณ์ที่ย่ำแย่เท่านั้น แต่ต้องรับบทบาทอื่น ๆ ด้วย เช่นการทำหน้าที่แม่ที่ดี เป็นภรรยาที่ดี เป็นลูกที่ประเสริฐและถึงแม้ว่าผู้หญิงยุคปัจจุบันมีความเก่งมีความสามารถมากขึ้น ดูแลตนเองและคนรอบข้างได้ แต่สิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้ คือ การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและความสุขนั้นควรเกิดขึ้นทั้งในครอบครัว และความสุขในที่ทำงาน เพราะทั้งสองสิ่งนี้มีความเชื่อมโยงกัน ซึ่งการทำงานอย่างมีความสุขนั้นจะสามารถตอบสนองให้มีสุขภาพจิตที่ดี การใช้ชีวิตก็มีความสุขมากขึ้น จึงจำเป็นจะต้องมีวิธีการสร้างความสุขในที่ทำงานและในการใช้ชีวิตเพิ่มขึ้น และให้เป็นความสุขที่

ยั่งยืน ซึ่งการหลุดพ้นจากทุกข์ การมีความสุขที่ยั่งยืนได้นั้น คือ การนำหลักพุทธศาสนาเข้ามาทางชีวิต ประกอบกับทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกในการทำงาน จึงเป็นประเด็นสนใจที่ต้องการศึกษาว่า รูปแบบความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักธุรกิจหญิงเป็นอย่างไร ซึ่งจะ เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการนำเสนอข้อค้นพบ คือ รูปแบบความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา นี้สู่สังคมต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา
2. เพื่อวิเคราะห์ สังเคราะห์หลักพุทธธรรมและทฤษฎีจิตวิทยาในการพัฒนา รูปแบบความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักธุรกิจหญิงในสังคมไทย
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักธุรกิจหญิงใน สังคมไทย

## วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธีระหว่างวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ และวิธีวิจัยเชิง ปริมาณ โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 20 รูปหรือคน และใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูลเชิงปริมาณจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 384 คน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา และใช้สถิติวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์โดยแบ่งระยะการวิจัยเป็น 3 ระยะ ดังนี้

**ระยะที่ 1 :** การวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาจากเอกสารปฐมภูมิ และเอกสารทุติยภูมิต่าง ๆ เช่น พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา งานวิจัยต่าง ๆ และทฤษฎีที่ เกี่ยวข้องกับความสุขตามหลักพุทธศาสนา และความสุขตามทฤษฎีจิตวิทยา เพื่อสังเคราะห์ เป็นรูปแบบความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา

**ระยะที่ 2 :** การวิจัยเชิงคุณภาพ นำผลจากการวิเคราะห์ สังเคราะห์ รูปแบบ ความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ได้จากการวิจัยเอกสารมาออกแบบสอบถาม และทำการ สัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ทรงคุณวุฒิ 20 รูป/คน และทำการวิจัยเชิงปริมาณ โดยการออก แบบสอบถามกับกลุ่มประชากรตัวอย่างที่เป็นนักธุรกิจหญิงในสังคม ในเขตพื้นที่ กรุงเทพมหานคร จำนวน 384 คน แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ข้อมูล เชิงเนื้อหา จากการวิจัยเอกสารที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์ การแจกแบบสอบถาม โดยมี การนำโปรแกรมสำเร็จรูป (SPSS) เข้ามาช่วยเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ในการแจกแจง ความถี่ (Frequency) หาค่าร้อยละ (Percentage) การวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (Mean) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) เพื่อหารูปแบบความสุขตามแนวพุทธ จิตวิทยาของนักธุรกิจหญิงในสังคมไทย

**ระยะที่ 3 :** นำเสนอรูปแบบความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักธุรกิจหญิงในสังคมไทย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ คือการนำผลวิจัยที่ได้ทั้งการวิจัยเชิงคุณภาพ และการวิจัยเชิงปริมาณ มาทำการสนทนากลุ่มเฉพาะกับผู้ทรงคุณวุฒิ 9 คน เพื่อหาข้อสรุปผลการวิจัย

## ผลการวิจัย

1. ผลจากการวิจัยในการวิจัยระยะที่ 1 จากการวิจัยเนื้อหาจากเอกสารปฐมภูมิ และเอกสารทุติยภูมิต่าง ๆ เช่น พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา งานวิจัยต่าง ๆ และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสุขและทฤษฎีจิตวิทยา ผลพบว่าความสุขตามหลักพุทธศาสนาในงานวิจัยนี้ได้สรุปนำหลักธรรมบุญกิริยาวัตถุ 3 เข้ามาใช้ในการวิจัย และความสุขตามทฤษฎีจิตวิทยาได้นำทฤษฎี PERMA ของ Martin Seligman 5 ประการ เข้ามาใช้ในการทำวิจัยและสังเคราะห์เป็นรูปแบบความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา

2. ผลจากการวิจัยในระยะที่ 2 การเชิงคุณภาพจากการออกแบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 20 รูป/คน พบว่า รูปแบบความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักธุรกิจหญิงในสังคมไทย มีรูปแบบความสุข คือการได้เป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จได้เป็นคนที่มีคุณค่า มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา ได้สร้างผลงานดี ๆ สิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้นแก่ตนเองและผู้อื่น การได้เป็นผู้ที่สามารถสร้างประโยชน์ให้กับสังคมส่วนรวม การได้เป็นแรงบันดาลใจให้กับผู้คน มีครอบครัวที่มีความสุข มีความก้าวหน้าในหน้าที่การงานและธุรกิจ มีความสุขทางกาย สุขภาพกายดี ปราศจากโรคร้าย มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงตามวัย สามารถปฏิบัติภารกิจได้อย่างเหมาะสมมีคุณภาพ มีความสุขทางใจ มีจิตใจที่มั่นคง เท่าทันต่ออารมณ์ความรู้สึกของตนเองในทุกสภาวะ สามารถจัดการปัญหาที่เผชิญได้อย่างมีสติและปัญญา ส่วนผลจากการวิจัยเชิงปริมาณ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นเกี่ยวกับความสุขเชิงพุทธศาสนาตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากทุกด้าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.627 และ ความสุขเชิงจิตวิทยา ทฤษฎี PERMA มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.548 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากทุกด้าน และเมื่อวิเคราะห์จาก อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ ระยะเวลาการเป็นนักธุรกิจ ประเภทของธุรกิจ ลักษณะธุรกิจที่ดำเนินการ ขนาดธุรกิจแล้วทุกตัวแปรต่างมีรูปแบบความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักธุรกิจหญิงในสังคมไทย ที่ไม่แตกต่างกัน ดังตารางที่ 1 และ 2

**ตารางที่ 1** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับ  
ความสุขเชิงพุทธศาสนาตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ในภาพรวม

(n=384)

ข้อ	ความสุขเชิงพุทธศาสนาตามหลักบุญกิริยาวัตถุ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1	ความสุขจากการให้ (ทานมัย : ทั้งการให้ในส่วนของวัตถุทาน อภัยทานและธรรมทาน)	3.94	0.612	มาก
2	ความสุขจากการประพฤติดี (ศีลมัย)	3.92	0.585	มาก
3	ความสุขจากการอบรมตนเองจนเกิดความสงบทางจิต (ภาวนามัย)	3.62	1.109	มาก
<b>รวม</b>		<b>3.83</b>	<b>0.627</b>	<b>มาก</b>

**ตารางที่ 2** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับ  
ความสุขเชิงจิตวิทยา (PERMA) ในภาพรวม

ข้อ	ความสุขเชิงจิตวิทยา (PERMA)	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1	P-Positive Emotion การมองโลกในแง่ดี	3.63	0.633	มาก
2	E-Engagement การมีส่วนร่วมอย่างมีความสุข	3.87	0.895	มาก
3	R-Relationships การมีความสัมพันธ์และการเชื่อมต่อทาง สังคมที่ดี	3.88	0.611	มาก
4	M-Meaning การดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย	3.91	0.696	มาก
5	A-Accomplishments การมีเป้าหมายและความ ทะเยอทะยาน	3.71	0.613	มาก
<b>รวม</b>		<b>3.80</b>	<b>0.548</b>	<b>มาก</b>

จากการทดสอบสมมติฐานและวิเคราะห์ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรหลัก ทั้ง 2 ตัวแปร คือ ความสุขเชิงพุทธศาสนา และความสุขเชิงจิตวิทยา พบว่า มีความสัมพันธ์กันในทางบวก อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง (.270 - .815) ถือว่า บางคู่มีความสัมพันธ์กันค่อนข้างสูง นั่นคือความสุขเชิงพุทธศาสนามีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับความสุขเชิงจิตวิทยาที่สามารถบูรณาการเป็นรูปแบบความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักธุรกิจหญิงในสังคมไทยอย่างมีนัยสำคัญ ดังตารางที่ 3

**ตารางที่ 3** ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพื่อใช้สร้างเมทริกซ์  
สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation)

	X1	X2	X3	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	T_Y
X1	1								
X2	.710**	1							
X3	.370**	.448**	1						
Y1	.526**	.655**	.401**	1					
Y2	.362**	.465**	.270**	.457**	1				
Y3	.425**	.513**	.296**	.567**	.568**	1			
Y4	.463**	.501**	.298**	.552**	.425**	.601**	1		
Y5	.595**	.752**	.424**	.751**	.497**	.529**	.524**	1	
T_Y	.585**	.713**	.417**	.815**	.778**	.810**	.772**	.810**	1

*Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

3. ผลจากการวิจัยในระยะที่ 3 จากการนำเสนอข้อค้นพบ คือรูปแบบความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักธุรกิจหญิงในสังคมไทย โดยการสนทนากลุ่มเฉพาะกับผู้ทรงคุณวุฒิ 9 คน พบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านต่างลงความเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่าองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยนั้นมีความถูกต้อง เป็นประโยชน์ มีความเป็นไปได้ และเหมาะสมสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ โดยความสุขของคร่อมของนักธุรกิจหญิง คือการมีความสุขทั้งในตนเอง ในครอบครัว ในองค์กร ในสังคมและมีความสุขอย่างมีสติ ได้เป็นนักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จ เป็นแม่ที่ดี เป็นภรรยาที่ดี เป็นลูกที่ประเสริฐ เป็นพลเมืองดีที่มีความสุขทั้งกายและใจ มีสุขแท้ อย่างยั่งยืน เป็นผู้มีความสุขง่าย สุขในตน สุขในจิต สุขที่สร้างได้ด้วยตัวเอง ด้วยการมีหลักธรรมนำชีวิตสร้างความสุข คือ มี ทาน ศีล ภาวนาและมีพื้นฐานของการให้ที่ดี คือเริ่มจากการให้ตนเองก่อน ให้ความรัก ความเมตตา กรุณา ให้สติ ปัญญา ต่อตนเอง ไม่พาดตนเองเข้าไปอยู่ในกิเลสของความโลภ โกรธ หลง พาดตนเองเข้าหาความสุข ความสงบ นอกจากนั้นการมีหลักธรรมบุญกิริยาวัตถุ 3 เป็นหลักธรรมนำทางในการดำเนินชีวิตจะยิ่งทำให้จิตใจผ่องใส ได้รับความสุขที่ยั่งยืน บวกกับการใช้จิตวิทยาเชิงบวก ทฤษฎี PERMA ที่ส่งเสริมให้เป็นคนคิดบวก มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ยิ่งทำให้มีความสุขได้ง่ายขึ้น มองเห็นความสุขที่แท้จริงได้มากขึ้น ทำให้การใช้ชีวิตไม่ว่าจะเป็นในแง่ของครอบครัว หรือ ธุรกิจหน้าที่การงานก็สามารถดำเนินไปได้ด้วยความสงบสุขอย่างแท้จริงและยั่งยืน

## สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยมีประเด็นอภิปรายตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. ความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า นักธุรกิจที่ดีมีความสุข คือ ผู้ที่ได้ใช้ชีวิตอย่างการเป็นผู้ให้ โดยเริ่มจากการให้ตนเอง ให้คนรอบข้าง เพื่อนร่วมงาน องค์กร สังคม ประเทศชาติ และความสุขมาจากการเป็นผู้รู้เท่าทันความคิด และอารมณ์ของตนเองอยู่เสมอ เป็นผู้มีความภาคภูมิใจในตน ภาวนาในจิต คือมีการฝึกปฏิบัติภาวนาพัฒนาตนเองให้ดำเนินชีวิตอยู่ในศีลธรรมเสมอไม่ให้ผลไปกับกิเลสได้ง่าย ซึ่งสอดคล้องกับการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการแจกแบบสอบถามในงานวิจัยว่าความสุขเชิงพุทธศาสนาตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าอยู่ในระดับมากทุกด้าน และยังพบว่าคนที่มีความสุขเริ่มจากการเป็นคนที่ดีบวกร มองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ในที่ทำงาน/องค์กร และในสังคมที่ตนเกี่ยวข้องด้วยทั้งทางตรงและทางอ้อม การเป็นคนที่มีมองเห็นคุณค่าในตนเอง มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน และการได้เป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จ เป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จ มีกำลังที่จะสามารถดูแลตนเอง ครอบครัว และผู้อื่นได้ ทำให้มีความภาคภูมิใจในตนเอง และมีกำลังใจที่จะทำดีต่อไป ส่งผลให้เกิดความสุขและความสำเร็จทั้งในชีวิตและธุรกิจการงาน โดยสอดคล้องกับการที่ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากการแจกแบบสอบถามในงานวิจัยว่าความสุขเชิงจิตวิทยา (ทฤษฎี PERMA) ผลปรากฏว่าภาพรวมของความสุขเชิงจิตวิทยา (ทฤษฎี PERMA) อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.80 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าอยู่ในระดับมากทุก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กันตภณ หนูทองแก้ว และสิทธิพงษ์ เกตุประยูร (2556) ผลการวิจัยที่สำคัญ คือ ประชาชนอำเภอเมืองจังหวัดนครศรีธรรมราช มีความรู้ความเข้าใจเรื่องบุญกิริยาวัตถุมากถึงร้อยละ 75 มีการนำหลักบุญกิริยาวัตถุมาใช้ในวิถีชีวิตเพื่อสร้างความสุข โดยรวมอยู่ในระดับมาก และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Emmon (1986) ที่พบว่า อารมณ์เชิงบวกมีความเชื่อมโยงอย่างมากกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และการประสบความสำเร็จ ส่วนอารมณ์เชิงลบ มีความเชื่อมโยงกับการไม่ประสบความสำเร็จในอนาคต และนอกจากนั้นยังพบว่าความพยายามเป็นตัวทำนายที่มีความเข้มข้นมากที่สุดของความพึงพอใจในชีวิต

2. จากผลการวิเคราะห์ สังเคราะห์หลักพุทธธรรมและทฤษฎีจิตวิทยาในการพัฒนารูปแบบความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักธุรกิจหญิงในสังคมไทย พบว่า ความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักธุรกิจหญิงในสังคมไทย มีเป้าหมายของความสุข คือ การได้เป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จทั้งในชีวิตครอบครัว และธุรกิจหน้าที่การงาน มีความสุขทางกาย สุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงตามวัย สามารถปฏิบัติภารกิจได้อย่างเหมาะสมมีคุณภาพ มีความสุขทางใจ มี

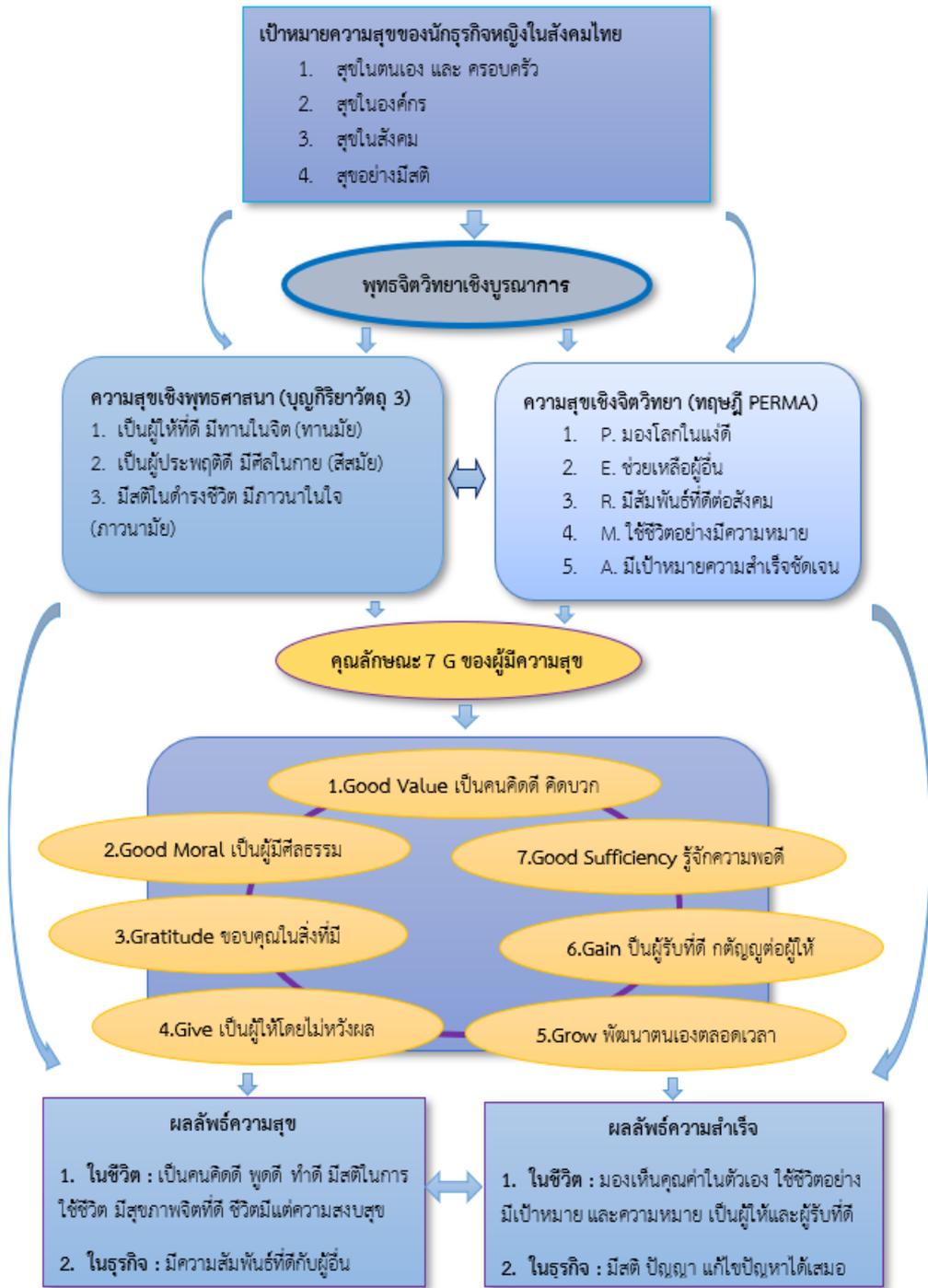
จิตใจที่มั่นคง เท่าทันต่ออารมณ์ความรู้สึกของตนเองในทุกสภาวะ สามารถจัดการปัญหาที่เผชิญได้อย่างมีสติ โดยปัจจัยที่ส่งผลของความสุข การมีหลักธรรมบุญกิริยาวัตถุ 3 เป็นหลักธรรมนำทางในการดำเนินชีวิตทำให้จิตใจผ่องใส ได้รับความสุขที่ยั่งยืน บวกกับการใช้จิตวิทยาเชิงบวก ทฤษฎี PERMA ที่ส่งเสริมให้เป็นคนคิดบวก ยิ่งทำให้มีความสุขได้ง่ายขึ้น มองเห็นความสุขที่แท้จริงได้มากขึ้น ทำให้การใช้ชีวิตไม่ว่าจะเป็นในแง่ของครอบครัว หรือธุรกิจหน้าที่การงาน ก็สามารถดำเนินไปได้ด้วยความสงบสุขอย่างแท้จริง และยั่งยืน สอดคล้องกับงานวิจัยของ อภิรัฐ ศิริวงษ์ (2560) ที่พบว่าระดับความสุข 9 ด้านของบุคลากรมหาวิทยาลัยรังสิตทั้ง 9 ด้านอยู่ในระดับมีความสุข : Happy และระดับความสุขตามเป้าหมายโดยเรียงลำดับคะแนนความสุขแต่ละด้านคือ ด้านจิตวิญญาณดี ด้านน้ำใจดี ด้านใฝ่รู้ดี ด้านการทำงานดี ด้านครอบครัวดี ด้านสังคมดี ด้านสุขภาพ ด้านผ่อนคลายดี และด้านการเงินดี

ผลลัพธ์ความสุขทำให้เป็นคนที่มีสุขภาพจิตดี คิดบวก สามารถแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีสติ ส่งผลให้เกิดปัญญา สามารถมองเห็นโอกาสในทุกวิกฤติ เกิดภูมิคุ้มกัน นำไปสู่ความสำเร็จ ทำให้การดำเนินกิจการราบรื่นมีความสุข ครอบครัวมีความสุข คนรอบข้างมีความสุข สังคมมีความสุข และธุรกิจหน้าที่การงานก็ประสบความสำเร็จ การมีความสุขทั้งในชีวิตครอบครัวและการทำงาน ส่งผลให้มีกำลังใจในการปฏิบัติดีต่อไป สอดคล้องกับงานวิจัยของ Tsou, M.W. and Liu, JT (2021) ที่พบว่าผู้ที่มีรายได้สูงจะมีภาวะความสุขอยู่ในระดับสูง และส่งผลต่อความพึงพอใจในอาชีพที่ทำ นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ที่แต่งงานแล้วมีภาวะความสุขและความพึงพอใจมากกว่าผู้ที่ยังไม่แต่งงาน รวมทั้งการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นสิ่งที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตสมรส และความพึงพอใจในอาชีพและลักษณะของบุคลิกภาพ มีผลต่อความแตกต่างกันของภาวะความสุข และความพึงพอใจในแต่ละบุคคล ส่วนทางด้านคุณค่าของความสุขที่ส่งผลต่อการเป็นนักธุรกิจหญิงในสังคมไทย ได้แก่ ทำให้มีอารมณ์ดีและเบิกบาน ส่งผลให้มองทุกอย่างในแง่ดี คนรอบข้างที่ร่วมงานด้วยก็มีความสุข ทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ การดำเนินชีวิตก็เป็นไปด้วยความสงบ ราบรื่น เริ่มต้นชีวิตในแต่ละวันด้วยความสุข ทำให้มองเห็นคุณค่าของตนเองและส่งมอบความสุขนั้นไปยังผู้อื่นให้มีความสุขได้ง่ายขึ้น มองเห็นความสุขที่แท้จริงได้มากขึ้น สามารถดำเนินชีวิตไปได้ด้วยความสงบสุขอย่างแท้จริง และยั่งยืน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Emmons, R.A. (1986) ได้ศึกษาลักษณะบุคลิกภาพด้านความพยายาม เพื่อดูว่าจะส่งผลต่อความสุขอย่างไร เป็นการวิจัยแบบตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะด้านความพยายามส่วนบุคคลและความสุข ซึ่งความสุขนี้ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คืออารมณ์ทางบวก อารมณ์ทางลบและความพึงพอใจในชีวิต ผลการวิจัยพบว่า อารมณ์เชิงบวกจะเชื่อมโยงอย่างมากกับความหมายการเห็นคุณค่าในตนเอง และการประสบความสำเร็จในชีวิต ส่วนอารมณ์ในเชิงลบจะเชื่อมโยงกับการไม่ประสบความสำเร็จในอนาคต และยังพบว่าความพยายามยังเป็นตัวทำนายที่เข้มที่สุดต่อความพึงพอใจในชีวิต

3. นำเสนอรูปแบบความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักธุรกิจหญิงในสังคมไทย จากผลการวิจัยทั้งในส่วนของการวิจัยเชิงคุณภาพ และการวิจัยเชิงปริมาณ พบว่า นักธุรกิจหญิงไทยที่ประสบความสำเร็จและมีความสุข มีรูปแบบความสุขความแนวพุทธจิตวิทยาของนักธุรกิจหญิงในสังคมไทย จากการใช้ความสุขทางธรรมนำความสุขทางโลก เพราะการจะเป็นผู้ที่มีความสุขทางโลกได้อย่างแท้จริงและยั่งยืนนั้นจะต้องเป็นผู้ที่มีหลักธรรมในการยึดเหนี่ยวในการนำทางชีวิต ในการดำเนินธุรกิจ และ เป็นคนมองโลกในแง่ดี คิดบวก มองเห็นคุณค่าของตนเอง และผู้อื่น ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีเป้าหมายของชีวิตที่ชัดเจน มีความสนใจในความสำเร็จ ในทรัพย์ที่หามาได้ ผู้วิจัยจึงได้นำองค์ความรู้ที่ได้จากหลักธรรมบุญกิริยาวัตถุ 3 ประการ เสริมกับ จิตวิทยาเชิงบวกทฤษฎี PERMA 5 ประการ สร้างสรรค์ความสุขอย่างมีสติในรูปแบบความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักธุรกิจหญิงในสังคมไทยได้เป็นองค์ความรู้ใหม่ที่สามารถนำเสนอรูปแบบความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ได้นี้ให้เป็นแนวทางการปฏิบัติสู่ความสุขและความสำเร็จ คือพุทธจิตวิทยาสร้างสุข ด้วย 7 G สุวรรณิ ไหว้ โมเดล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริศักดิ์ นันทิ (2559) ที่พบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามทฤษฎีตะวันตกที่เกิดขึ้นจากการผสมผสานแนวคิดทฤษฎีตะวันตกกับหลักพระพุทธศาสนาในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักไตรสิกขา ซึ่งถือว่าเป็นหลักการของการปฏิบัติที่ครบถ้วนสมบูรณ์

### องค์ความรู้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยผู้วิจัยสามารถสรุปองค์ความรู้ใหม่ที่สามารถนำไปเป็นแนวทางการปฏิบัติสู่ความสุขและความสำเร็จ ได้ดังแผนภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ : พุทธจิตวิทยาสร้างสุข ด้วย 7 G สุวรรณิ ไวท์ โมเดล

จากแผนภาพแสดงให้เห็นถึงองค์ความรู้รูปแบบความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักธุรกิจหญิงในสังคมไทย ตามพุทธจิตวิทยาสร้างสุข ด้วย 7 G สุวรรณี ไวท์ โมเดล ได้ดังนี้ คือ เป้าหมายความสุขของนักธุรกิจหญิงในสังคมไทย คือ การมีความสุขในตนเอง ในครอบครัว สุขในองค์กร และ สุขในสังคม โดยพุทธจิตวิทยาเชิงบูรณาการคือการนำหลักความสุขเชิงพุทธศาสนาบุญกิริวัตต์ 3 มาใช้ ร่วมกับความสุขเชิงจิตวิทยาในทฤษฎี PERMA โดยสามารถวิเคราะห์ สังเคราะห์ เป็นคุณลักษณะของผู้มีความสุข ได้ 7 G ดังนี้

1. Good Value เป็นคนที่มีความคิดดี มีความคิดในแง่บวก มีสุขภาพจิตดี สุขภาพกายดี รู้จักตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. Good Moral เป็นคนมีศีลธรรม มีการตระหนักรู้ถึงความผิด ชอบ ชั่วดี มีความสุจริต ซื่อสัตย์ในหน้าที่การงาน
3. Gratitude ขอบคุณทุกสิ่งที่ดีงาม มีขอบคุณในสิ่งที่ตนได้รับมา ขอบคุณที่ได้มีเพื่อให้ออกไป
4. Give เป็นผู้ให้ที่ดี ให้ด้วยใจจริง ให้ด้วยความสุข ให้ด้วยความบริสุทธิ์ตั้งแต่ขณะคิด ขณะให้ หลังให้ไปแล้ว ให้โดยไม่หวังผลตอบแทน ไม่ยึดติด
5. Grow พัฒนาคณะตนเอง เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอเพื่อสร้างความเติบโตให้กับตนเอง เพื่อจะได้มีกำลังในการช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป
6. Gain การเป็นผู้รับที่ดี มีความกตัญญูทวนเวทต่อผู้ให้ ถ้าเป็นในแง่ของธุรกิจ คือการมีความซื่อตรง ซื่อสัตย์ สุจริต มีความกตัญญูทวนเวทต่อลูกค้าที่ได้ให้ความไว้วางใจ ให้งานให้อาชีพ หารายได้ เป็นต้น ในแง่ของการใช้ชีวิตประจำวันคือการได้ตอบแทนผู้มีพระคุณ เช่น มีความกตัญญูทวนเวทต่อบิดา มารดา ครู อาจารย์ องค์กร สังคม ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์
7. Good Sufficiency รู้จักความพอดี รู้จักประมาณตน เดินทางสายกลาง ลดละจากความโลภ โกรธ หลง ที่จะนำพาให้ตนเองและผู้อื่นให้เกิดความทุกข์ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดผลลัพธ์ความสุขและความสำเร็จ คือ ทำให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี คิดดี พูดดี ทำดี และมีจิตใจที่ดี เป็นคนอารมณ์ดี มีเมตตา มีสติในการใช้ชีวิต สามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข มีปัญญาในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จได้อย่างมีความสุขแท้และยั่งยืน

## ข้อเสนอแนะการวิจัย

### 1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- 1) องค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน ควรสนับสนุนให้เกิดนโยบายในการนำโมเดลพุทธจิตวิทยาสร้างสุขด้วย 7 G ที่ได้มาคือ Good Value, Good Moral, Gratitude, Give,

Grow, Gain, Good Sufficiency เข้ามาใช้ในองค์กรเพื่อให้เกิดความสุขที่แท้จริง และยั่งยืนในองค์กร ที่สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งต่อตัวบุคคล ต่อส่วนรวม และส่งผลกระทบต่อการทำงานอยู่ร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถสร้างความสำเร็จ และความสุขให้เกิดขึ้นได้

2) นักธุรกิจหญิงที่เป็นเจ้าของธุรกิจหรือผู้ประกอบการเองควรกำหนดนโยบายขององค์กร ให้เป็นองค์กรเชิงพุทธ โดยนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ามากำกับ มาเป็นหลักในการปฏิบัติเพื่อให้องค์กรเป็นเลิศทางพระพุทธศาสนา และการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข

## 2. ข้อเสนอแนะแนวทางการนำไปปฏิบัติ

1) นักธุรกิจหญิงควรนำโมเดล พุทธจิตวิทยาสร้างสุขด้วย 7 G มาเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน เพื่อสร้างความสุข ความสำเร็จ ให้เกิดขึ้นต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อองค์กร และสังคม

2) ผู้บริหารหน่วยงาน หรือองค์กร ควรปฏิบัติตนตามโมเดลพุทธจิตวิทยาสร้างสุขด้วย 7 G เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับบุคลากรในหน่วยงาน หรือองค์กรของตนเอง และแนะนำโมเดลการสร้างสุขที่ยั่งยืนนี้ให้กับบุคลากร และผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีสติ และความสงบสุข

## 3. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการวิจัยเปรียบเทียบความสุขจากการทำงานของบุคลากรภาคเอกชน กับบุคลากรภาครัฐ เพื่อให้เห็นช่องว่างและแนวทางในการพัฒนาความสุขให้กับคนทำงานในทุก ๆ องค์กร

2) ควรส่งเสริมให้มีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาเป็นตัวแปรในการวิจัยในองค์กรภาคเอกชนมากขึ้น และนำหลักธรรมมาเป็นเครื่องชี้วัดทางการบริหารและนำไปสู่การวิจัยในระดับมาตรฐานสากล

3) ในการสังเคราะห์องค์ประกอบของความสุข ตามหลักพุทธศาสนา และทฤษฎีจิตวิทยา ควรนำเทคนิค Delphi technique และหรือ เทคนิค Exploratory Factor Analysis เข้ามาใช้เพื่อช่วยสกัดปัจจัยที่ไม่เกี่ยวข้องออก จะช่วยทำให้การวิจัยเกิดองค์ความรู้ใหม่

## รายการอ้างอิง

- กันตภณ หนูทองแก้ว และ สิทธิพงษ์ เกตุประยูร. (2556). *การนำหลักบุญกิริยาวัตตุมมาใช้ในวิถีชีวิตของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช* (รายงานผลการวิจัย). มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. นครปฐม.
- กรุงเทพฯธุรกิจ. (2564). “ความสุข” หน้าตาเป็นยังไง? ใน*โลกวิทยาศาสตร์*. สืบค้น 16 มีนาคม 2564, จาก <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/904618>

- โพสท์ทูเดย์. (2564). *โควิดลดความสุขคนไทยต่ำสุดในรอบ 13 ปี 10 เดือน*. สืบค้น 3 มกราคม 2564, จาก <https://www.posttoday.com/social/general/620578>
- ศิริศักดิ์ นันตี. (2559). การบูรณาการการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามทฤษฎีตะวันตกกับหลักการทางพระพุทธศาสนา. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 23(41), 75-88.
- สุวรรณณี ไหวท์, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และ สุวัฒน์ รักขันโท. (2564). พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาตนให้มีความสุข. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 7(1), 425-466.
- อำไพ ลีละรัตนวงศ์ และ สุวัฒน์ รักขันโท. (2564). สุขเกษียณด้วยหลักธรรมตามแนวพุทธจิตวิทยา. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 7(1), 455-440.
- Emmon, R.A.(1986). Personal strivings : An approach to personality and subjective Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(2), 1058 - 1068.
- Tsou, M.W. and Liu, JT. (2021). *Happiness and domain satisfaction in Taiwan*, *J Happiness studies*. Retrieved January 22, 2021, from <http://journals.kluweronline.com/>,