



The Practice of Adhering to Buddhist Teachings and Its Impact on Happiness in Life

Maiyarat Thitathirawit

Ramkhamhaeng University

E-mail: 6614992038@rumail.ru.ac.th

Orathai Chuacharoen

Ramkhamhaeng University

E-mail: chutharat1401@gmail.com

Received	Reviewed	Revised	Accepted
26/02/2026	10/03/2026	13/06/2026	15/06/2026

Abstract

Background and Aims: Living in accordance with the teachings of Buddhism provides a path that helps individuals better understand themselves and others. These teachings promote inner peace, reduce suffering, and foster sustainable happiness in daily life. The objectives of this research are: 1) To study personal factors, the practice of Buddhist teachings, and the happiness in life among those who engage in such practices; 2) To compare the levels of happiness in life among practitioners based on personal factors; and 3) To examine the practice of Buddhist teachings that influences happiness in life.

Methodology: This research is quantitative in nature. The sample group consisted of 400 individuals who practiced Buddhist teachings at Wat Khao Somphot, Bua Chum Subdistrict, Chaibadan District, Lopburi Province. The sample size was determined using Cochran's formula for cases where the exact population size is unknown. The research instrument used was a questionnaire. Data were analyzed using descriptive statistics, including frequency, percentage, mean, and standard deviation, as well as inferential statistics, including F-test and multiple regression analysis.

Results: The survey found that the majority of respondents were female (67.5%), aged 20–30 years (56.3%), held a bachelor's degree (51.2%), were self-employed (44.3%), had an average monthly income of 30,001–40,000 baht (21.8%), and were married (60.3%). Overall, the sample showed the highest adherence to Buddhist teachings (Mean = 4.48,



SD = 0.62) and an overall happiness level classified as “happy” (67.32%). The factor that contributed most to happiness was a good family life (73.34%).

1) Personal factors - including gender, age, education level, occupation, monthly income, and marital status - significantly affected life satisfaction at the 0.05 significance level. 2) Adherence to Buddhist teachings significantly influenced overall well-being at the 0.05 significance level. Two main predictors were attending temple services/listening to sermons and participating in important Buddhist religious events. Together these variables had a multiple correlation coefficient (R) of 0.526 and explained 27.7% of the variance in well-being. 3) Adherence to Buddhist teachings significantly impacted practitioners' well-being at the 0.05 significance level. Two aspects of practice had particularly strong positive effects: participation in important Buddhist holidays and attending temple services to listen to sermons or religious teachings. Participation in important Buddhist holidays had a significantly greater impact on lay followers' well-being than attending temple services to listen to sermons, at the 0.05 significance level.

Conclusion: The practice of Buddhist teachings, especially participation in important religious activities, clearly contributes to greater happiness in life. This new body of knowledge highlights the value of religious engagement at both individual and societal levels. It can be practically applied to enhance quality of life and support mental and spiritual development in the future.

Keywords: Buddhist teachings; Happiness in life; Buddhism



การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา ที่ส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิต

มัธรัตน์ ฐิตะธีรวิทย์

มหาวิทยาลัยรามคำแหง

อีเมล: 6614992038@rumail.ru.ac.th

อรไท ชั่วเจริญ

มหาวิทยาลัยรามคำแหง

อีเมล: chutharat1401@gmail.com

บทคัดย่อ

ภูมิหลังและวัตถุประสงค์: การดำเนินชีวิตตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางที่ช่วยให้มนุษย์เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น หลักธรรมเหล่านี้ส่งเสริมให้เกิดความสงบทางใจ ลดความทุกข์ และสร้างความสุขที่ยั่งยืนในการดำรงชีวิตประจำวัน การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา และความสุขในการดำรงชีวิตของผู้มาปฏิบัติธรรม 2) เปรียบเทียบความสุขในการดำรงชีวิตของผู้มาปฏิบัติธรรมจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล 3) ศึกษาการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิต

ระเบียบวิธีการวิจัย: การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประชาชนผู้มาปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่วัดเขาสมโภชน์ ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี จำนวน 400 คน โดยใช้สูตรการคำนวณกลุ่มตัวอย่างในกรณีที่ไม่ทราบจำนวนประชากรแน่ชัด และใช้สูตรคอกแรน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ การทดสอบค่าเอฟ และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัย: พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 67.5) อายุระหว่าง 20-30 ปี (ร้อยละ 56.3) การศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 51.2) ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว (ร้อยละ 44.3) มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 30,001-40,000 บาท (ร้อยละ 21.8) และมีสถานภาพสมรส (ร้อยละ 60.3) โดยภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนในระดับมากที่สุด (Mean = 4.48, SD = 0.62) และมีระดับความสุขในการดำรงชีวิตอยู่ในเกณฑ์ "มีความสุข" (ร้อยละ 67.32) โดยด้านที่มีความสุขมากที่สุดคือ ด้านครอบครัว (ร้อยละ 73.34) 1) ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน และสถานภาพสมรสที่แตกต่างกัน ส่งผลให้มีความสุขในการดำรงชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 2) การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาส่งผลต่อภาพรวมความสุขในการดำรงชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมี



ตัวแปรทำนายจำนวน 2 ตัวแปรที่มีอิทธิพลหลัก ได้แก่ การเข้าวัดฟังเทศน์/ฟังธรรม และการเข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) เท่ากับ 0.526 และสามารถร่วมกันอธิบายหรือทำนายความแปรปรวนของความสุขในการดำรงชีวิตได้ร้อยละ 27.7 3) การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา ส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิตของผู้มาปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 มีการปฏิบัติธรรมที่ส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิตที่เด่นชัดอยู่ 2 ด้าน ได้แก่

ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ด้านการเข้าวัดฟังเทศน์/ฟังธรรม พบว่า ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิตของอุบาสก อุบาสิกาหรือผู้มาปฏิบัติธรรม มากกว่า ด้านการเข้าวัดฟังเทศน์/ฟังธรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สรุปผล: การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะการเข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางศาสนา มีส่วนช่วยเพิ่มความสุขในการดำรงชีวิตอย่างชัดเจน องค์ความรู้ใหม่นี้ชี้ให้เห็นถึงคุณค่าของการมีส่วนร่วมทางศาสนาในระดับบุคคลและสังคม ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและพัฒนาจิตใจในอนาคตได้อย่างเป็นรูปธรรม

คำสำคัญ: หลักธรรมคำสอน; ความสุขในการดำรงชีวิต; พระพุทธศาสนา

บทนำ

ในปัจจุบันการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลมีการเปลี่ยนแปลง และปรับเปลี่ยนไปตามยุคสมัย มีนวัตกรรม และเทคโนโลยีที่เข้ามาทำให้คุณภาพชีวิตของคนบางกลุ่มเปลี่ยนไปทางที่ดี และสำหรับคนบางกลุ่มที่ปรับตัวไม่ทันตามนวัตกรรม และเทคโนโลยีก็จะมีคุณภาพชีวิต และความสุขที่ลดลง เพราะหลายๆ องค์การ และธุรกิจบางอย่างไม่สามารถปรับตัวได้ทันตามยุคสมัย ก็ส่งผลให้กิจการงานต่างๆ ต้องปิดกิจการลงไป แลพนักงานภายในองค์กรนั้นๆ ก็จะได้รับผลกระทบโดยตรงจากการขาดรายได้ ซึ่งตามข้อมูลของ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (2566) พบว่า การสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี นั้นมี 8 ประการ คือ (1) สุขภาพดี (2) น้ำใจงาม (3) สังคมดี (4) ผ่อนคลาย (5) หาคำรู้ (6) ทางสงบ (7) ปลอดภัย และ (8) ครอบครัวยุติ ดังนั้น ความสุขของคนเรานั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งที่ตัวเองนั้นกระทำไว้

การสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีทั้ง 8 ประการ คือ เริ่มจากสุขภาพดี นั่นคือสุขภาพแข็งแรงทั้งกาย และจิตใจ มีน้ำใจงาม หมายถึง มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกัน และกัน สังคมดี หมายถึง มีความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่ตนทำงานและพักอาศัย ผ่อนคลาย หมายถึง รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ รอบตัว หาคำรู้ หมายถึง มีการศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเองตลอดเวลาจากแหล่งต่าง ๆ ทางสงบ หมายถึง มีความศรัทธาในศาสนา และมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต ปลอดภัย หมายถึง มีเงิน รู้จักเก็บ



รู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้ ใช้จ่ายแต่เท่าที่จำเป็น ยึดหลัก คำสอนการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง และครอบครัวดี หมายถึง มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง หากคนเราสามารถหาสร้างความสุขให้กับตัวเองได้ ไม่ว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตของเราจะเปลี่ยนไปในแบบไหน เราก็จะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

อย่างไรก็ตามการที่เราจะสามารถดำเนินชีวิตให้มีความสุขนั้น ก็ต้องเกิดจากการฝึกฝน เรียนรู้ และปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ตัวเองมีภูมิคุ้มกันที่ดี ดังนั้นการดำเนินชีวิตโดยตามปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา นั้นคือ (1) การไหว้พระสวดมนต์ (2) การทำบุญตักบาตร/ถวายสังฆทาน (3) การเข้าวัดฟังเทศน์/ฟังธรรมะ (4) การปฏิบัติธรรม/นั่งสมาธิ (5) การเข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และ (6) บรรพชา/อุปสมบท การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาแต่ละประการสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้ในทุกวัน หรือเป็นกิจวัตรประจำวันได้ โดยการไหว้พระสวดมนต์ หมายถึง การเร่งเสียงในพิธีกรรมทางศาสนา เพื่อบูชาหรือสรรเสริญสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เป็นการอธิฐานถึงพระศาสดาของศาสนาหรือพระผู้เป็นเจ้า การทำบุญตักบาตร/ถวายสังฆทาน หมายถึง การถวายสิ่งของจำเป็นแก่พระภิกษุสงฆ์แบบไม่เจาะจงว่าจะให้แก่พระรูปใดรูปหนึ่ง การเข้าวัดฟังเทศน์/ฟังธรรมะ หมายถึง การฟังพระภิกษุ หรือคฤหัสถ์ผู้อัญเชิญพระธรรมของพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้าที่พระองค์ทรงแสดงไว้ตลอด 45 พรรษา มาแสดง การปฏิบัติธรรม/นั่งสมาธิ หมายถึง การฝึกปฏิบัติใช้ความตั้งมั่น จดจ่อ และแน่วแน้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในช่วงระยะเวลาหนึ่ง การเข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา หมายถึง ไปร่วมกิจกรรมในวันที่มีเหตุการณ์สำคัญที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธเจ้า จะมีการทำพิธีกรรมต่างๆ ในวันนั้น และบรรพชา/อุปสมบท หมายถึง การบวชในศาสนาพุทธ หมายถึงการบวชเป็นภิกษุ ภิกษุณี สามเณร และชีปะขาว ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะสามารถให้การดำเนินชีวิตในแต่ละวันของคนเรามีความสุขได้

ดังนั้นงานวิจัยฉบับนี้ ต้องการศึกษากการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางศาสนาที่ส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิต โดยการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ที่มาปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา โดยงานวิจัยนี้มีเป้าหมายเพื่อให้ศาสนาสถานต่างๆ สามารถนำข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลในด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน และสถานภาพสมรส เพื่อเตรียมความพร้อม และปรับเปลี่ยนวิธีการต่างๆ เพื่อรองรับผู้ที่จะมาปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา สามารถช่วยให้ผู้ที่ต้องการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิต นำข้อมูลไปประยุกต์ และนำไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวัน และองค์กรต่างๆ ที่ต้องการให้คนภายในองค์กรดำเนินชีวิตให้มีความสุข สามารถนำข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล และการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปปรับใช้ภายในองค์กร เพื่อให้พนักงานสามารถทำงานได้อย่างมีความสุข



วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา และความสุขในการดำรงชีวิตของผู้มาปฏิบัติธรรม
2. เพื่อเปรียบเทียบความสุขในการดำรงชีวิตของผู้มาปฏิบัติธรรมจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล
3. เพื่อศึกษาการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิต

กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดของการวิจัยเพื่อศึกษาการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางศาสนาที่ส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิตในครั้งนี้ มีกรอบแนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา ของกรมการศาสนา จะส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิต ทั้ง 8 ด้านของ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (2566)



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดวิจัย



ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ (Quantitative Research Approach) ซึ่ง มีลักษณะการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ ภิกษุ ภิกษุณี สามเณร ซีปะชาว พราหมณ์ และบุคคลทั่วไป ที่มาปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่วัดเขาสมโขชน์ ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

กลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากไม่ทราบจำนวนประชากรผู้ที่มาปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่วัดเขาสมโขชน์ ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรีที่แน่นอน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงใช้วิธีการกำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรการคำนวณกลุ่มตัวอย่างในกรณีที่ไม่ทราบจำนวนประชากรแน่ชัด (Finite population) โดยกำหนดความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ 0.05 ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และใช้สูตรคอเครน (Cochran, 1977) ในการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง เท่ากับ 385 คน อย่างไรก็ตามผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เพิ่มอีก 15 คน จากขนาดกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้ เพื่อป้องกันความผิดพลาดจากการเก็บรวบรวมข้อมูลหรือการตอบแบบสอบถามไม่ถูกต้องครบถ้วน รวมเท่ากับ 400 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบอาศัยความสะดวก (Convenience sampling) เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมตามจุดประสงค์ของงานวิจัย และเป็นตัวแทนที่ดี โดยการแจกแบบสอบถามแบบกระจายในพื้นที่วัดเขาสมโขชน์ ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ได้แก่ ภิกษุ ภิกษุณี สามเณร ซีปะชาว พราหมณ์ และบุคคลทั่วไป

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และการตรวจสอบคุณภาพ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามปลายปิด (Close-end Questionnaire) โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน และสถานภาพสมรส เป็นแบบสอบถามแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) โดยกำหนดคำตอบเป็นตัวเลือกที่แตกต่างกันโดยเป็นแบบสอบถามปลายปิด จำนวน 6 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา ได้แก่ การไหว้พระสวดมนต์ การทำบุญตักบาตร/ถวายสังฆทาน การเข้าวัดฟังเทศน์/ฟังธรรมะ การปฏิบัติธรรม/นั่งสมาธิ การเข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และบรรพชา/อุปสมบท จำนวน 24 ข้อ ซึ่งลักษณะคำถามในส่วนที่ 2 ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือในรูปแบบมาตรวัดอันตรภาค (Interval Scale) แบบแบบลิเคิร์ต (Likert scale) ซึ่งจะแบ่งระดับความคิดเห็นออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความสุขในการดำรงชีวิต เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความสุข โดยใช้แบบสำรวจและปรับปรุงจากความสุขด้วยตนเอง : HAPPINOMETER ความสุขวัด เองก็ได้ของ



ศูนย์สร้างเสริมสุขภาวะองค์กร (Happy Workplace) มหาวิทยาลัยมหิดล ภายใต้สำนัก องค์กรสุขภาวะ สำนักงานกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) 8 ด้านประกอบด้วย สุขภาพดี (Happy Body) น้ำใจงาม (Happy Heart) สังคมดี (Happy Society) การผ่อนคลาย (Happy Relax) หาคำความรู้ (Happy Brain) ทางสงบ (Happy Soul) ปลอดภัย (Happy Money) ครอบครัวดี (Happy Family) มีจำนวน 40 ข้อ แบ่งออกเป็น 8 ด้าน แบบสอบถามมีลักษณะแบบ Rating Scale 5 ระดับ

ส่วนที่ 4 ข้อเสนอแนะของผู้ทำแบบสอบถาม ที่มีความเห็นต่องานวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้ผู้วิจัยนำไปวิเคราะห์และปรับปรุงในการทบทวนครั้งต่อไป

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ การวัดความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม (Validity) ผู้วิจัยนำแบบสอบถาม โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน เป็นผู้ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์และข้อคำถาม เพื่อหาค่าดัชนี Item Objective Consequence Index: IOC โดยค่า IOC ที่ได้มีค่าเท่ากับ 0.98 เมื่อแบบสอบถามผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว จึงหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มเป้าหมายที่มีลักษณะ คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง ที่ต้องการศึกษา จำนวน 30 คน โดยใช้การคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาด้วยวิธี Cronbach's Alpha Coefficient ของ Cronbach (1974) ซึ่งค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาที่คำนวณได้เท่ากับ 0.934 จากนั้นจึงนำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างต่อไป

3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษางานวิจัยครั้งนี้เป็นการทำวิจัยเชิงปริมาณโดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและเก็บข้อมูลจาก 2 แหล่งข้อมูลดังนี้ 1) แหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) โดยการศึกษาหลักการ ทฤษฎี บทความ เอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา และความสุขในการดำรงชีวิต เพื่อใช้เป็นแนวทางในการทำวิจัย และ 2) แหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) โดยการจัดทำแบบสอบถามเรื่องการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางศาสนาที่ส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิต เพื่อรวบรวมและเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 ชุด และนำมาวิเคราะห์ประเมินผล โดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ในการกระจายแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างทำ

4. วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

4.1 การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่รวบรวมจากแบบสอบถามมาดำเนินการประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลจากการใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ เพื่อคำนวณหาสถิติและมีการใช้สถิติเชิงพรรณนาดังนี้

1) การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน สถานภาพสมรส โดยนำเสนอในรูปแบบของการแจกแจงความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)



2) การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา ได้แก่ การไหว้พระสวดมนต์ การทำบุญตักบาตร/ถวายสังฆทาน การเข้าวัดฟังเทศน์/ฟังธรรม การปฏิบัติธรรม/นั่งสมาธิ การเข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และบรรพชา/อุปสมบท และการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความสุขในการดำรงชีวิต ได้แก่ สุขภาพดี น้ำใจงาม สังคมดี ผ่อนคลาย หาคำความรู้ ทางสงบ ปลอดหนี้ และครอบครัวดี โดยนำเสนอในรูปแบบของค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

3) วิเคราะห์ระดับความสุขในการทำงาน 8 มิติโดยใช้ร้อยละ (Percentage)

4.2 การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่รวบรวมจากแบบสอบถามมาดำเนินการประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลจากการใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ เพื่อคำนวณหาค่าสถิติและทดสอบสมมติฐานโดยมีการใช้สถิติเชิงอนุมานดังนี้

1) การวิเคราะห์ One-Way ANOVA (F-test) เพื่อเปรียบเทียบตัวแปรด้านปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันที่ส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิตที่แตกต่างกัน และทำการหาค่า LSD (Least Significant Difference) หากพบว่าปัจจัยส่วนบุคคลมีนัยสำคัญทางสถิติที่แตกต่างกัน

2) การวิเคราะห์ Multiple Regression เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางศาสนาที่ส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิตของผู้ที่มาปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่วัดเขาสมโภชน์ ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

ผลการวิจัย

จากการศึกษาการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิต สามารถสรุปผลการวิจัย ได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา และความสุขในการดำรงชีวิตของผู้มาปฏิบัติธรรม

ตารางที่ 1 ค่าระดับความสุขในการดำรงชีวิตผู้ที่มาปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่วัดเขาสมโภชน์ ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

ความสุขในการดำรงชีวิต	คะแนนเฉลี่ยร้อยละ	แปลผล
1. ด้านสุขภาพดี (Happy Body)	71.28	มีความสุข
2. ด้านน้ำใจงาม (Happy Heart)	66.00	มีความสุข
3. ด้านสังคมดี (Happy Society)	64.39	มีความสุข
4. ด้านการผ่อนคลาย (Happy Relax)	65.94	มีความสุข
5. ด้านหาคำความรู้ (Happy Brain)	65.67	มีความสุข



6. ด้านทางสงบ (Happy Soul)	70.47	มีความสุข
7. ด้านปลตหนี้ (Happy Money)	61.44	มีความสุข
8. ด้านครอบครัวดี (Happy Family)	73.34	มีความสุข
รวม	67.32	มีความสุข

จากตาราง 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ภาพรวมความสุขในการดำรงชีวิตผู้ที่มาปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่วัดเขาสมโภชน์ ตำบลบัวชุม อำเภอยางตลาด จังหวัดลพบุรี มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 67.32 ซึ่งอยู่ในระดับมีความสุข โดยที่ด้านครอบครัวดี (Happy Family) มีคะแนนเฉลี่ยความสุขสูงสุด คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 73.34 ซึ่งอยู่ในระดับมีความสุข รองลงมาคือ ด้านสุขภาพดี (Happy Body) คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 71.28 ซึ่งอยู่ในระดับมีความสุข ด้านทางสงบ (Happy Soul) คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 70.47 ซึ่งอยู่ในระดับมีความสุข ด้านน้ำใจงาม (Happy Heart) คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 66.00 ซึ่งอยู่ในระดับมีความสุข ด้านการผ่อนคลาย (Happy Relax) คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 65.94 ซึ่งอยู่ในระดับมีความสุข ด้านหาความรู้ (Happy Brain) คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 65.67 ซึ่งอยู่ในระดับมีความสุข ด้านสังคมดี (Happy Society) คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 64.39 ซึ่งอยู่ในระดับมีความสุข และด้านปลตหนี้ (Happy Money) คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 61.44 ซึ่งอยู่ในระดับมีความสุข ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความสุขในการดำรงชีวิต จำแนกตามเพศ

แหล่งความแปรปรวน		SS	df	MS	F	Sig.
ด้านสุขภาพดี (Happy Body)	ระหว่างกลุ่ม	26.917	2	13.458	40.885	0.000*
	ภายในกลุ่ม	130.683	397	0.329		
	รวม	157.600	399			
ด้านน้ำใจงาม (Happy Heart)	ระหว่างกลุ่ม	4.570	2	2.285	5.839	0.003*
	ภายในกลุ่ม	155.350	397	0.391		
	รวม	159.920	399			
ด้านสังคมดี (Happy Society)	ระหว่างกลุ่ม	0.500	2	0.250	1.043	0.353
	ภายในกลุ่ม	95.086	397	0.240		
	รวม	95.586	399			
ด้านการผ่อนคลาย (Happy Relax)	ระหว่างกลุ่ม	0.558	2	0.279	0.847	0.429
	ภายในกลุ่ม	130.839	397	0.330		
	รวม	131.397	399			
ด้านหาความรู้ (Happy Brain)	ระหว่างกลุ่ม	1.360	2	0.680	1.519	
	ภายในกลุ่ม	177.639	397	0.447		



แหล่งความแปรปรวน		SS	df	MS	F	Sig.
รวม		178.999	399			
ด้านทางสงบ (Happy Soul)	ระหว่างกลุ่ม	2.131	2	1.066	3.882	0.021*
	ภายในกลุ่ม	108.938	397	0.275		
	รวม	111.109	399			
ด้านปลดหนี้ (Happy Money)	ระหว่างกลุ่ม	0.192	2	0.096	0.159	0.853
	ภายในกลุ่ม	238.460	397	0.603		
	รวม	239.652	399			
ด้านครอบครัวดี (Happy Family)	ระหว่างกลุ่ม	3.160	2	1.580	3.183	0.043*
	ภายในกลุ่ม	197.085	397	0.496		
	รวม	200.244	399			
ภาพรวมระดับความสุขในการดำรงชีวิต	ระหว่างกลุ่ม	2.433	2	1.216	6.247	0.002*
	ภายในกลุ่ม	77.298	397	0.195		
	รวม	79.731	399			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความสุขในการดำรงชีวิต จำแนกตามเพศ โดยใช้สถิติทดสอบด้วยค่า F (F-test) ความสุขในการดำรงชีวิตผู้ตอบแบบสอบถามที่มีเพศต่างกัน ความสุขในการดำรงชีวิต ด้านสุขภาพดี (Happy Body) ด้านน้ำใจงาม (Happy Heart) ด้านทางสงบ (Happy Soul) และ ด้านครอบครัวดี (Happy Family) ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยที่ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีเพศต่างกันจะมีความสุขในการดำรงชีวิตด้านด้านสังคมดี (Happy Society) ด้านการผ่อนคลาย (Happy Relax) ด้านหาความรู้ (Happy Brain) และด้านปลดหนี้ (Happy Money) ที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความสุขในการดำรงชีวิต จำแนกตามอายุ

แหล่งความแปรปรวน		SS	df	MS	F	Sig.
ด้านสุขภาพดี (Happy Body)	ระหว่างกลุ่ม	20.856	3	6.952	20.133	0.000*
	ภายในกลุ่ม	136.744	396	0.345		
	รวม	157.6	399			
ด้านน้ำใจงาม (Happy Heart)	ระหว่างกลุ่ม	8.277	3	2.759	7.204	0.000*
	ภายในกลุ่ม	151.643	396	0.383		



แหล่งความแปรปรวน		SS	df	MS	F	Sig.
รวม		159.92	399			
ด้านสังคมดี (Happy Society)	ระหว่างกลุ่ม	0.567	3	0.189	0.788	0.501
	ภายในกลุ่ม	95.019	396	0.24		
	รวม	95.586	399			
ด้านการผ่อนคลาย (Happy Relax)	ระหว่างกลุ่ม	7.975	3	2.658	8.529	0.000*
	ภายในกลุ่ม	123.423	396	0.312		
	รวม	131.398	399			
ด้านหาความรู้ (Happy Brain)	ระหว่างกลุ่ม	0.579	3	0.193	0.428	0.733
	ภายในกลุ่ม	178.42	396	0.451		
	รวม	178.999	399			
ด้านทางสงบ (Happy Soul)	ระหว่างกลุ่ม	3.908	3	1.303	4.812	0.003*
	ภายในกลุ่ม	107.201	396	0.271		
	รวม	111.109	399			
ด้านปลดหนี้ (Happy Money)	ระหว่างกลุ่ม	11.598	3	3.866	6.713	0.000*
	ภายในกลุ่ม	228.054	396	0.576		
	รวม	239.652	399			
ด้านครอบครัวดี (Happy Family)	ระหว่างกลุ่ม	1.83	3	0.61	1.217	0.303
	ภายในกลุ่ม	198.414	396	0.501		
	รวม	200.244	399			
ภาพรวมระดับความสุขในการดำรงชีวิต	ระหว่างกลุ่ม	4.499	3	1.5	7.894	0.000*
	ภายในกลุ่ม	75.232	396	0.19		
	รวม	79.731	399			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความสุขในการดำรงชีวิต จำแนกตามอายุ โดยใช้สถิติทดสอบด้วยค่า F (F-test) ความสุขในการดำรงชีวิตผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุต่างกัน ความสุขในการดำรงชีวิต ด้านสุขภาพดี (Happy Body) ด้านน้ำใจงาม (Happy Heart) ด้านการผ่อนคลาย (Happy Relax) ด้านทางสงบ (Happy Soul) และ ด้านปลดหนี้ (Happy Money) ที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยที่ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีเพศต่างกันจะมีความสุขในการ ดำรงชีวิตด้านสังคมดี (Happy Society) ด้านหาความรู้ (Happy Brain) และด้านครอบครัวดี (Happy Family) ที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความสุขในการดำรงชีวิต จำแนกตามระดับการศึกษา

แหล่งความแปรปรวน		SS	df	MS	F	Sig.
ด้านสุขภาพดี (Happy Body)	ระหว่างกลุ่ม	2.582	2	1.291	3.306	0.038*
	ภายในกลุ่ม	155.018	397	0.39		
	รวม	157.6	399			
ด้านน้ำใจงาม (Happy Heart)	ระหว่างกลุ่ม	13.398	2	6.699	18.151	0.000*
	ภายในกลุ่ม	146.522	397	0.369		
	รวม	159.92	399			
ด้านสังคมดี (Happy Society)	ระหว่างกลุ่ม	8.065	2	4.033	18.292	0.000*
	ภายในกลุ่ม	87.521	397	0.22		
	รวม	95.586	399			
ด้านการผ่อนคลาย (Happy Relax)	ระหว่างกลุ่ม	10.017	2	5.009	16.382	0.000*
	ภายในกลุ่ม	121.38	397	0.306		
	รวม	131.397	399			
ด้านหาความรู้ (Happy Brain)	ระหว่างกลุ่ม	27.774	2	13.887	36.457	0.000*
	ภายในกลุ่ม	151.225	397	0.381		
	รวม	178.999	399			
ด้านทางสงบ (Happy Soul)	ระหว่างกลุ่ม	10.387	2	5.193	20.47	0.000*
	ภายในกลุ่ม	100.723	397	0.254		
	รวม	111.109	399			
ด้านผลตอบแทน (Happy Money)	ระหว่างกลุ่ม	12.421	2	6.211	10.851	0.000*
	ภายในกลุ่ม	227.231	397	0.572		
	รวม	239.652	399			
ด้านครอบครัวดี (Happy Family)	ระหว่างกลุ่ม	11.572	2	5.786	12.175	0.000*
	ภายในกลุ่ม	188.673	397	0.475		
	รวม	200.244	399			
ภาพรวมระดับความสุขในการดำรงชีวิต	ระหว่างกลุ่ม	10.891	2	5.445	31.403	0.000*
	ภายในกลุ่ม	68.84	397	0.173		
	รวม	79.731	399			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความสุขในการดำรงชีวิต จำแนกตามระดับการศึกษา โดยใช้สถิติทดสอบด้วยค่า F (F-test) ความสุขในการดำรงชีวิตผู้ตอบแบบสอบถามที่มีระดับการศึกษาต่างกันความสุขในการดำรงชีวิต ด้านสุขภาพดี (Happy Body) ด้านน้ำใจงาม (Happy Heart) ด้านสังคมดี (Happy Society) ด้านการผ่อนคลาย (Happy Relax) ด้านหาความรู้ (Happy Brain) ด้านทางสงบ (Happy Soul) ด้านปลตหนี้ (Happy Money) ด้านครอบครัวดี (Happy Family) ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความสุขในการดำรงชีวิต จำแนกตามอาชีพ

แหล่งความ แปรปรวน		SS	df	MS	F	Sig.
ด้านสุขภาพดี (Happy Body)	ระหว่างกลุ่ม	13.557	4	3.389	9.294	0.000*
	ภายในกลุ่ม	144.042	395	0.365		
	รวม	157.6	399			
ด้านน้ำใจงาม (Happy Heart)	ระหว่างกลุ่ม	7.843	4	1.961	5.093	0.000*
	ภายในกลุ่ม	152.077	395	0.385		
	รวม	159.92	399			
ด้านสังคมดี (Happy Society)	ระหว่างกลุ่ม	5.151	4	1.288	5.624	0.000*
	ภายในกลุ่ม	90.435	395	0.229		
	รวม	95.586	399			
ด้านการผ่อนคลาย (Happy Relax)	ระหว่างกลุ่ม	11.614	4	2.903	9.574	0.000*
	ภายในกลุ่ม	119.784	395	0.303		
	รวม	131.398	399			
ด้านหาความรู้ (Happy Brain)	ระหว่างกลุ่ม	12.868	4	3.217	7.649	0.000*
	ภายในกลุ่ม	166.13	395	0.421		
	รวม	178.999	399			
ด้านทางสงบ (Happy Soul)	ระหว่างกลุ่ม	2.654	4	0.663	2.416	0.048*
	ภายในกลุ่ม	108.456	395	0.275		
	รวม	111.109	399			
ด้านปลตหนี้ (Happy Money)	ระหว่างกลุ่ม	22.086	4	5.521	10.024	0.000*
	ภายในกลุ่ม	217.567	395	0.551		
	รวม	239.653	399			



แหล่งความแปรปรวน		SS	df	MS	F	Sig.
ด้านครอบครัวดี (Happy Family)	ระหว่างกลุ่ม	14.694	4	3.673	7.82	0.000*
	ภายในกลุ่ม	185.551	395	0.47		
	รวม	200.244	399			
ภาพรวมระดับความสุขในการดำรงชีวิต	ระหว่างกลุ่ม	7.405	4	1.851	10.11	0.000*
	ภายในกลุ่ม	72.326	395	0.183		
	รวม	79.731	399			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความสุขในการดำรงชีวิต จำแนกตามอาชีพ โดยใช้สถิติทดสอบด้วยค่า F (F-test) ความสุขในการดำรงชีวิตผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอาชีพต่างกัน ความสุขในการดำรงชีวิต ด้านสุขภาพดี (Happy Body) ด้านน้ำใจงาม (Happy Heart) ด้านสังคมดี (Happy Society) ด้านการผ่อนคลาย (Happy Relax) ด้านหาความรู้ (Happy Brain) ด้านทางสงบ (Happy Soul) ด้านปลอดหนี้ (Happy Money) ด้านครอบครัวดี (Happy Family) ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความสุขในการดำรงชีวิต จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

แหล่งความแปรปรวน		SS	df	MS	F	Sig.
ด้านสุขภาพดี (Happy Body)	ระหว่างกลุ่ม	6.909	5	1.382	3.613	0.003*
	ภายในกลุ่ม	150.691	394	0.382		
	รวม	157.6	399			
ด้านน้ำใจงาม (Happy Heart)	ระหว่างกลุ่ม	10.143	5	2.029	5.336	0.000*
	ภายในกลุ่ม	149.777	394	0.38		
	รวม	159.92	399			
ด้านสังคมดี (Happy Society)	ระหว่างกลุ่ม	5.826	5	1.165	5.114	0.000*
	ภายในกลุ่ม	89.76	394	0.228		
	รวม	95.586	399			
ด้านการผ่อนคลาย (Happy Relax)	ระหว่างกลุ่ม	13.19	5	2.638	8.793	0.000*
	ภายในกลุ่ม	118.208	394	0.3		
	รวม	131.397	399			



แหล่งความแปรปรวน		SS	df	MS	F	Sig.
ด้านหาความรู้ (Happy Brain)	ระหว่างกลุ่ม	15.662	5	3.132	7.556	0.000*
	ภายในกลุ่ม	163.337	394	0.415		
	รวม	178.999	399			
ด้านทางสงบ (Happy Soul)	ระหว่างกลุ่ม	6.254	5	1.251	4.700	0.000*
	ภายในกลุ่ม	104.856	394	0.266		
	รวม	111.109	399			
ด้านปลดหนี้ (Happy Money)	ระหว่างกลุ่ม	22.891	5	4.578	8.322	0.000*
	ภายในกลุ่ม	216.762	394	0.55		
	รวม	239.653	399			
ด้านครอบครัวดี (Happy Family)	ระหว่างกลุ่ม	18.784	5	3.757	8.157	0.000*
	ภายในกลุ่ม	181.46	394	0.461		
	รวม	200.244	399			
ภาพรวมระดับความสุขในการดำรงชีวิต	ระหว่างกลุ่ม	9.638	5	1.928	10.835	0.000*
	ภายในกลุ่ม	70.093	394	0.178		
	รวม	79.731	399			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความสุขในการดำรงชีวิต จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน โดยใช้สถิติทดสอบด้วยค่า F (F-test) ความสุขในการดำรงชีวิตผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอาชีพต่างกันความสุขในการดำรงชีวิต ด้านสุขภาพดี (Happy Body) ด้านน้ำใจงาม (Happy Heart) ด้านสังคมดี (Happy Society) ด้านการผ่อนคลาย (Happy Relax) ด้านหาความรู้ (Happy Brain) ด้านทางสงบ (Happy Soul) ด้านปลดหนี้ (Happy Money) ด้านครอบครัวดี (Happy Family) ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความสุขในการดำรงชีวิต จำแนกตามสถานภาพสมรส

แหล่งความแปรปรวน		SS	df	MS	F	Sig.
ด้านสุขภาพดี (Happy Body)	ระหว่างกลุ่ม	5.316	2	2.658	6.929	0.001*
	ภายในกลุ่ม	152.284	397	0.384		
	รวม	157.6	399			



ด้านน้ำใจงาม (Happy Heart)	ระหว่างกลุ่ม	0.728	2	0.364	0.907	0.404
	ภายในกลุ่ม	159.192	397	0.401		
	รวม	159.92	399			
ด้านสังคมดี (Happy Society)	ระหว่างกลุ่ม	0.884	2	0.442	1.853	0.158
	ภายในกลุ่ม	94.702	397	0.239		
	รวม	95.586	399			
ด้านการผ่อนคลาย (Happy Relax)	ระหว่างกลุ่ม	2.765	2	1.382	4.266	0.015*
	ภายในกลุ่ม	128.633	397	0.324		
	รวม	131.398	399			
ด้านหาความรู้ (Happy Brain)	ระหว่างกลุ่ม	0.431	2	0.215	0.479	0.620
	ภายในกลุ่ม	178.568	397	0.45		
	รวม	178.999	399			
ด้านทางสงบ (Happy Soul)	ระหว่างกลุ่ม	1.468	2	0.734	2.657	0.071
	ภายในกลุ่ม	109.642	397	0.276		
	รวม	111.109	399			
ด้านปลตหนี้ (Happy Money)	ระหว่างกลุ่ม	0.112	2	0.056	0.093	0.911
	ภายในกลุ่ม	239.541	397	0.603		
	รวม	239.652	399			
ด้านครอบครัวดี (Happy Family)	ระหว่างกลุ่ม	10.552	2	5.276	11.042	0.000*
	ภายในกลุ่ม	189.692	397	0.478		
	รวม	200.244	399			
ภาพรวมระดับความสุขในการดำรงชีวิต	ระหว่างกลุ่ม	1.749	2	0.875	4.453	0.012*
	ภายในกลุ่ม	77.982	397	0.196		
	รวม	79.731	399			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความสุขในการดำรงชีวิต จำแนกตามสถานภาพสมรส โดยใช้สถิติทดสอบด้วยค่า F (F-test) ความสุขในการดำรงชีวิตผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุต่างกันมีความสุขในการดำรงชีวิต ด้านสุขภาพดี (Happy Body) ด้านการผ่อนคลาย (Happy Relax) ด้านครอบครัวดี (Happy Family) ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยที่ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีเพศต่างกันจะมีความสุขในการดำรงชีวิต ด้านน้ำใจงาม (Happy Heart) ด้าน



สังคมดี (Happy Society) ด้านหาความรู้ (Happy Brain) ด้านทางสงบ (Happy Soul) ด้านปลตหนี้ (Happy Money) ที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. เพื่อศึกษาการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิต

ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของภาพรวมความสุขในการดำรงชีวิต และการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาทั้ง 6 ด้าน

	SS	df	MS	F	Sig
Regression	22.101	6	3.683	25.119	0.000*
Residual	57.630	393	0.147		
Total	79.731	399			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 8 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของภาพรวมความสุขในการดำรงชีวิต และการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาทั้ง 6 ด้าน พบว่าการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาและมีความสุขในการดำรงชีวิต มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผล

ผลการวิจัยเรื่อง การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิต สามารถอภิปรายผล ได้ดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคลที่ต่างกันส่งผลให้มีความสุขในการดำรงชีวิตในระดับที่ต่างกัน พบว่า

1.1 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน สถานภาพสมรสที่แตกต่างกันจะส่งผลให้มีความสุขในการดำรงชีวิต โดยภาพรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพดี (Happy Body) ด้านน้ำใจงาม (Happy Heart) ด้านสังคมดี (Happy Society) ด้านการผ่อนคลาย (Happy Relax) ด้านหาความรู้ (Happy Brain) ด้านทางสงบ (Happy Soul) ด้านปลตหนี้ (Happy Money) และด้านครอบครัวดี (Happy Family) ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพัตรา เทพเฉลิม (2560) ศึกษาเรื่อง ความสุขในการทำงานของบุคลากรสำนักงานขนส่งจังหวัดชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า ความสุขในการทำงานของบุคลากรสำนักงานขนส่งจังหวัดชลบุรี โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความสุขในการทำ งานด้านต่างๆ เรียงจากมากไปหาน้อยคือ ด้านจิตวิญญาณดี ด้านจิตใจดี ด้านสุขภาพดี ด้านครอบครัวดีด้าน



สังคม ดีด้านไฟ รู้ดีด้านการงานดี และด้านผ่อนคลายดี การเปรียบเทียบความสุขในการทำงานของบุคลากรสำนักงานขนส่งจังหวัดชลบุรีจำแนกตามเพศ อายุสถานภาพ ระดับการศึกษา ตำแหน่งงาน อัตราเงินเดือน และระยะเวลาในการทำงาน โดยรวมแตกต่างกัน และยังสอดคล้องกับวิจัยของ วิชระ ขำเลิศ (2559) กล่าวว่า จากการที่ศึกษาความสุขในการทำงานของพนักงานสำนักบริหารกลาง กรมทรัพยากรทาง ป่าไม้ กระทรวงพาณิชย์ ประกอบไปด้วย เพศ อายุ อาชีพหลัก วุฒิการศึกษาสูงสุด รายได้ที่ได้รับต่อเดือน ประสบการณ์การทำงานและประเภทพนักงานที่ต่างกันมีความสุขในการทำงานต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ตำแหน่งงานในอาชีพหลักของพนักงานต่างกัน เป็นเหตุให้ความสุขนั้นต่างกัน

ผู้วิจัยได้ให้เหตุผลถึงความแตกต่างของปัจจัยส่วนบุคคลจะส่งผลให้มีความสุขในการดำรงชีวิต การที่ปัจจัยด้านเพศที่แตกต่างกันส่งผลให้มีความสุขในการดำรงชีวิต เนื่องจากบทบาททางสังคมและความคาดหวังที่แตกต่างกันระหว่างเพศ ส่งผลให้ชาย หญิง LGBT มีประสบการณ์ชีวิต มุมมอง และวิถีจัดการกับปัญหาหรือแรงกดดันในชีวิตที่แตกต่างกัน ซึ่งมีผลต่อระดับความสุขในแต่ละมิติ นอกจากนี้ ความคาดหวังจากสังคมและครอบครัวก็มีผลต่อระดับความสุข เช่น ผู้หญิงที่ต้องแบกรับบทบาททั้งในบ้านและที่ทำงาน อาจมีความเครียดสะสมมากกว่า หรือในบางกรณีกลับรู้สึกเติมเต็มจากบทบาทหลายด้าน ทำให้ความสุขโดยรวมเพิ่มขึ้น

ปัจจัยด้านอายุที่แตกต่างกันส่งผลให้มีความสุขในการดำรงชีวิต เนื่องจาก อายุมีผลต่อมุมมองในการใช้ชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ และลำดับความสำคัญในชีวิตที่แตกต่างกันวัยหนุ่มสาวอาจมีความสุขจากการเรียนรู้ การสร้างเครือข่ายสังคม และการพัฒนาตนเอง วัยกลางคนอาจมีความสุขจากความมั่นคงในหน้าที่การงานและครอบครัว วัยสูงอายุมีแนวโน้มให้ความสำคัญกับสุขภาพ ความสงบ และความสัมพันธ์ในครอบครัว

ปัจจัยด้านระดับการศึกษาที่แตกต่างกันส่งผลให้มีความสุขในการดำรงชีวิตเนื่องจาก ระดับการศึกษามีผลต่อทักษะในการคิด วิเคราะห์ และการตัดสินใจ ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมผู้ที่มีการศึกษาสูงมักมีโอกาสในอาชีพที่ดี รายได้มั่นคง และเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและการพัฒนาตนเองได้มากกว่า การศึกษายังช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลง สร้างความสัมพันธ์ทางสังคม และจัดการปัญหาได้ดี ส่งผลให้มีความสุขในการดำรงชีวิต

ปัจจัยด้านอาชีพที่แตกต่างกันส่งผลให้มีความสุขในการดำรงชีวิต เนื่องจากประเภทของอาชีพมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับปัจจัยหลายประการที่ส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิต ไม่ว่าจะเป็นระดับรายได้ ความมั่นคงทางอาชีพ ความกดดันจากลักษณะงาน ตลอดจนเวลาว่างในการใช้ชีวิตส่วนตัว ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนมีบทบาทในการกำหนดคุณภาพชีวิตของบุคคล ผู้ที่ประกอบอาชีพซึ่งมีความมั่นคงและโอกาสเติบโตในสายงาน เช่น ข้าราชการหรือพนักงานในบริษัทเอกชนขนาดใหญ่ มักมีความสุขในการ



ดำรงชีวิตในระดับที่สูงกว่ากลุ่มอาชีพอื่น เนื่องจากมีรายได้ประจำ สวัสดิการดี และสามารถวางแผนชีวิตได้อย่างต่อเนื่อง

ปัจจัยด้านรายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกันส่งผลให้มีความสุขในการดำรงชีวิตเนื่องจากรายได้เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลโดยตรงต่อระดับความสุขในการดำรงชีวิตของบุคคล เนื่องจากเป็นตัวแปรพื้นฐานที่เอื้อต่อการตอบสนองความต้องการที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นด้านอาหาร ที่อยู่อาศัย สุขภาพ การศึกษา หรือการดูแลครอบครัว รวมถึงยังมีผลต่อโอกาสในการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ บุคคลที่มีรายได้ต่อเดือนในระดับสูงกว่ามีแนวโน้มที่จะมีระดับความสุขในชีวิตสูงกว่า เนื่องจากสามารถเข้าถึงทรัพยากรและบริการที่ช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตได้มากกว่า เช่น การได้รับบริการทางสุขภาพที่มีคุณภาพ การมีโอกาสด้านการศึกษาและการเรียนรู้เพิ่มเติม ตลอดจนการจัดสรรเวลาสำหรับการพักผ่อนและผ่อนคลาย

ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันส่งผลให้มีความสุขในการดำรงชีวิตเนื่องจากสภาพแวดล้อมมีผลต่อความรู้สึกมั่นคง ความสัมพันธ์ทางอารมณ์ และการมีคนคอยสนับสนุนในชีวิต ผู้ที่มีครอบครัวที่ติดกได้รับการสนับสนุนทางจิตใจและเศรษฐกิจ ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่ย้ายร้างหรือเป็นหม้าย อาจเผชิญกับความเหงา ความเครียด หรือภาระเลี้ยงดูที่มากขึ้น อย่างไรก็ตาม ความสุขขึ้นอยู่กับคุณภาพของความสัมพันธ์มากกว่าสภาพแวดล้อมเพียงอย่างเดียว

2. การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิตพบว่า

2.1 จากการวิเคราะห์ภาพรวมความสุขในการดำรงชีวิตพบว่าการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิตใน 2 ด้าน ได้แก่ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และด้านการเข้าวัดฟังเทศน์/ฟังธรรมะ โดยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิตในภาพรวมมากกว่าด้านการเข้าวัดฟังเทศน์/ฟังธรรมะ

2.2 การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาด้านบรรพชา/อุปสมบทส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิต ด้านสุขภาพดี (Happy Body)

2.3 การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาด้านการเข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิต ด้านน้ำใจงาม (Happy Heart)

2.4 การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาด้านการเข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และการเข้าวัดฟังเทศน์/ฟังธรรมะส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิต ด้านสังคมดี (Happy Society) โดยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิตมากกว่า ด้านการเข้าวัดฟังเทศน์/ฟังธรรมะ



2.5 การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาด้านการเข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และการเข้าวัดฟังเทศน์/ฟังธรรมะ ส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิต ด้านการผ่อนคลาย (Happy Relax) โดยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิตมากกว่า ด้านการเข้าวัดฟังเทศน์/ฟังธรรมะ

2.6 การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาด้านการเข้าวัดฟังเทศน์/ฟังธรรมะ ส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิต ด้านหาความรู้ (Happy Brain)

2.7 การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาด้านการเข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา การเข้าวัดฟังเทศน์/ฟังธรรมะส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิต ด้านทางสงบ (Happy Soul)) โดยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิตมากกว่า ด้านการเข้าวัดฟังเทศน์/ฟังธรรมะ

2.8 การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาด้านการปฏิบัติธรรม/นั่งสมาธิ ส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิต ด้านหาความรู้ (Happy Brain)

2.9 การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาด้านการไหว้พระสวดมนต์ ส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิต ด้านครอบครัวดี (Happy Family)

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุชาดา วงศ์สวาสดี และ วิไลพร รังควัต (2563) ศึกษาเรื่องความสุขของผู้สูงอายุในชนบทจังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสุขอยู่ในระดับมากกว่าคนทั่วไป โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือมี สัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน รองลงมา มั่นใจว่าชุมชนที่อยู่อาศัยมีความปลอดภัย และรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา ตามลำดับ ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสุข คือ การเข้าวัดฟังธรรม ทำบุญ สวดมนต์ไหว้พระ รองลงมาคือ การอยู่กับครอบครัว มีลูกหลานดูแล และการได้ทำงาน ตามลำดับ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีแนวทางในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข คือ การประพฤติตนเป็นคนดี มีความซื่อสัตย์ กตัญญูอ่อนน้อมถ่อมตน รับฟังความเห็นของผู้อื่น และมีวินัย รองลงมาคือ มีความขยันหมั่นเพียร ทำมาหากินอย่างสุจริต และหมั่นศึกษาหา ความรู้ เพราะเป็นต้นทุนสำคัญที่จะทำให้มีอาชีพและมีรายได้ตามลำดับ

อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ เจตพล แสงกล้า และสรินทร์ เกรย์ (2564) ศึกษาเรื่อง การสวดมนต์ กับความสุขและสุขภาพจิตของพุทธศาสนิกชนไทย ผลการศึกษา พบว่า การสวดมนต์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข และภาวะสุขภาพจิต โดยมีแนวโน้มและทิศทางในแนวเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) เมื่อควบคุม ปัจจัยทางประชากร เศรษฐกิจและสังคม ผู้สวดมนต์มีโอกาที่จะมีความสุข และมีสุขภาพจิตที่ดี มากกว่าผู้ที่ไม่สวด และจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สวดมนต์เป็นประจำพบว่า ขณะสวดมนต์ ผู้สวดจะเกิดสมาธิ และมีสติ จดจ่ออยู่กับการสวด ภายหลังจากสวดจะเกิดความสงบ รู้สึกผ่อนคลาย และเกิดความสุขขึ้นในจิตใจ นอกจากนี้การมีสติได้ถูกนำมาใช้ใน



ชีวิตประจำวัน เช่น การเรียนหรือการทำงาน ดังนั้นการสวดมนต์จึงเป็นกิจกรรมทางเลือกที่มีประโยชน์ ช่วยให้เกิดสมาธิและมีสติ เกิดความสุขความสบายใจ นำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดีได้

และยังสอดคล้องกับบทความทางวิชาการของ มนต์รี สหชัยรุ่งเรือง (2564) ศึกษาเรื่อง การส่งเสริมการมีส่วนร่วมของคนรุ่นใหม่ ในการจัดกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา การบรรพชา/อุปสมบท ผลการศึกษาพบว่า การมีส่วนร่วมส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา การบรรพชา/อุปสมบท ของคนรุ่นใหม่ที่แท้จริงอยู่ที่การช่วยกันศึกษาและปฏิบัติธรรมตามสติกำลัง สร้างค่านิยมแห่งความดีที่มีมาจากพุทธธรรมรวมทั้งค่านิยมแห่งการหลีกเลี่ยงห่างไกลจากอบายมุข ปลุกฝังความขยัน ประหยัด และอดทน อันเป็นธรรมะที่จะนำมาซึ่งความสำเร็จในระดับที่พอดี อยู่เย็นเป็นสุข การนำพุทธธรรมมาปฏิบัติจนได้ผลเป็นที่ประจักษ์เป็นการส่งเสริมกิจกรรมพระพุทธศาสนาให้สถิตมั่นคงลงในหัวใจคน การดำรงอยู่ของพระพุทธศาสนาที่แท้มิใช่ดำรงอยู่ในโบสถ์วิหารอาคารใหญ่ๆ แต่อยู่ที่การปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบทางกาย วาจา และใจของพุทธบริษัทเอง ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้แล้วนั้นแหละ ว่าพระพุทธศาสนาจะเจริญหรือเสื่อมก็อยู่ที่พุทธบริษัทนี้เอง เมื่อปรารถนาให้พระพุทธศาสนา เจริญตั้งมั่นพุทธบริษัทต้องนำเอาพระพุทธศาสนามาปฏิบัติจนได้ผลลัพท์นั้นคือ ความสุขสงบ ร่มเย็น รู้รักสามัคคีต่อกัน จะเป็นการส่งเสริมพระพุทธศาสนาให้มั่นคงอย่างแท้จริง

อย่างไรก็ตาม จากการสังเกตพฤติกรรมทางศาสนาของชาวพุทธในปัจจุบัน พบว่าการเข้าวัดฟังเทศน์หรือฟังธรรมกลับเป็นกิจกรรมที่มีผู้ปฏิบัติได้น้อยกว่าการไหว้พระสวดมนต์ ทำบุญตักบาตร ถวายสังฆทาน หรือแม้กระทั่งการเข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เช่น วันวิสาขบูชา หรือการบรรพชา/อุปสมบท แต่การเข้าวัดฟังเทศน์/ฟังธรรมกลับเป็นกิจกรรมที่มีอิทธิพลต่อความสุขของผู้ปฏิบัติอย่างชัดเจน ซึ่งอาจเป็นเพราะการฟังธรรมช่วยให้ผู้ฟังเข้าใจหลักคำสอนอย่างลึกซึ้ง นำไปสู่การพิจารณาตนเองและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจได้อย่างแท้จริง ทั้งนี้อาจแสดงให้เห็นว่าความเข้าใจในธรรมะและการน้อมนำมาใช้ในชีวิตประจำวันมีบทบาทสำคัญต่อความสุขมากกว่าการประกอบพิธีกรรมเพียงอย่างเดียว

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาผู้วิจัยจึงรวบรวมข้อเสนอแนะต่าง ๆ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการนำผลวิจัยไปใช้และการวิจัยในครั้งต่อไป ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การเข้าวัดฟังเทศน์/ฟังธรรม จากผลการวิจัยจะเห็นว่า ปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาด้านการเข้าวัดฟังเทศน์/ฟังธรรมส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิต ซึ่งมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมความสุขในด้านต่างๆ โดยเฉพาะด้านสังคม (Happy Society) ด้านการผ่อนคลาย (Happy Relax) ด้านหาความรู้ (Happy Brain) ด้านทางสงบ (Happy Soul) ดังนั้นควร ส่งเสริมการ



เข้าวัดอย่างต่อเนื่องหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรรณรงค์ให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการเข้าวัดฟังธรรมอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะในวันพระหรือวันสำคัญทางศาสนา เพื่อสร้างวินัยทางจิตใจและเพิ่มโอกาสในการเรียนรู้หลักธรรมสำหรับการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน พัฒนาเนื้อหาธรรมะให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย พระธรรมเทศนาควรนำเสนอในรูปแบบที่เข้าใจง่าย ทันสมัย และเชื่อมโยงกับบริบทของผู้ฟัง เช่น การใช้ธรรมะอธิบายความเครียด ความขัดแย้งในครอบครัว หรือจริยธรรมในการทำงาน เพื่อให้การฟังธรรมมีความหมายและเกิดประโยชน์เชิงพฤติกรรม ส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีในพระพุทธศาสนา สนับสนุนวัดและพระสงฆ์ในการเผยแพร่ธรรมะผ่านช่องทางออนไลน์ เช่น YouTube, Facebook Live หรือ Podcast เพื่อเพิ่มช่องทางการเข้าถึงสำหรับผู้ที่ไม่สะดวกเดินทางไปวัด โดยเฉพาะกลุ่มคนเมืองหรือวัยทำงาน

2.2 จากผลการวิจัยจะเห็นว่า ปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิต ซึ่งมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมความสุขในด้านต่างๆ โดยเฉพาะด้านน้ำใจงาม (Happy Heart) ด้านสังคมดี (Happy Society) ด้านการผ่อนคลาย (Happy Relax) ด้านทางสงบ (Happy Soul) ดังนั้นควรส่งเสริมการมีส่วนร่วมในระดับครอบครัวและชุมชนควรจัดกิจกรรมวันพระหรือวันสำคัญทางศาสนาในรูปแบบที่เปิดโอกาสให้ครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วม เช่น การเวียนเทียนร่วมกัน การฟังธรรมหมู่ หรือกิจกรรมจิตอาสา เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีและสืบสานค่านิยมทางศีลธรรม จัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มวัยและยุคสมัย ควรปรับรูปแบบกิจกรรมให้น่าสนใจสำหรับเด็ก เยาวชน และวัยทำงาน เช่น การแข่งขันธรรมะสั้น ๆ การนำเสนอธรรมะผ่านศิลปะ ดนตรี หรือเทคโนโลยี เพื่อให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกสนุก เกิดแรงจูงใจ และเข้าใจหลักธรรมได้ง่ายขึ้นประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสมัยใหม่การประชาสัมพันธ์กิจกรรมวันสำคัญควรใช้ทั้งช่องทางดั้งเดิมและออนไลน์ เช่น เพจวัด เว็บไซต์หน่วยงาน หรือกลุ่มไลน์/เฟซบุ๊กชุมชน เพื่อให้เข้าถึงประชาชนได้หลากหลายและเกิดการมีส่วนร่วมมากขึ้น ประสานความร่วมมือกับสถานศึกษาและองค์กรภาครัฐ สนับสนุนให้สถานศึกษาและหน่วยงานราชการร่วมจัดกิจกรรมวันสำคัญทางศาสนาอย่างเป็นระบบ เช่น จัดกิจกรรมเวียนเทียนหมู่ในโรงเรียน หรือส่งเสริมให้พนักงานเข้าร่วมกิจกรรมบุญในพื้นที่ใกล้เคียง เพื่อปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมในชีวิตประจำวัน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ จึงไม่มีข้อมูลเชิงลึก ดังนั้นการวิจัยครั้งต่อไปควรทำการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาข้อมูลเชิงลึกของพนักงานถึงความสุขในการดำรงชีวิตโดย วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) หรือการสัมภาษณ์กลุ่ม (Focus group) เพื่อให้ได้ข้อมูลครอบคลุมในหลายมิติ และยืนยันข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถาม และข้อมูลมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น



2.2 ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นๆ เพิ่มเติม ที่อาจมีผลต่อความสุขในการดำรงชีวิต การศึกษาครั้งต่อไปอาจรวมตัวแปรด้านสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล หรือภาวะซึมเศร้า เพื่อดูความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติธรรมกับภาวะทางจิตใจอย่างลึกซึ้ง

2.3 เปรียบเทียบผลระหว่างกลุ่มผู้ที่ปฏิบัติและไม่ปฏิบัติ การเปรียบเทียบความสุขในการดำรงชีวิตระหว่างกลุ่มที่มีพฤติกรรมทางศาสนาอย่างสม่ำเสมอกับกลุ่มที่ไม่ค่อยปฏิบัติ จะช่วยให้เห็นชัดเจนถึงอิทธิพลของพฤติกรรมทางศาสนาต่อคุณภาพชีวิต

2.4 พัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมทางศาสนาเชิงนวัตกรรม การศึกษาต่อไปอาจมุ่งเน้นการทดลองใช้กิจกรรมหรือสื่อใหม่ๆ (เช่น แอปพลิเคชัน หรือกิจกรรมเวิร์กช็อปธรรมะ) เพื่อประเมินประสิทธิภาพของแนวทางเหล่านี้ต่อการส่งเสริมความสุขในการดำรงชีวิต

เอกสารอ้างอิง

- กรรณทวารณ ชุ่มเชื้อ. (2558). ผลของโปรแกรมการสร้างความสุขในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพแผนก ผู้ป่วยนอกในโรงพยาบาลระดับตติยภูมิแห่งหนึ่ง สังกัดกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. *วารสารมหาวิทยาลัยคริสเตียน*, 22(1), 59-71.
- เจตพล แสงกล้า และ รศรินทร์ เกรย์. (2564). การสวดมนต์ กับความสุขและสุขภาพจิตของพุทธศาสนิกชนไทย. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม*, 16(1), 24-39.
- ณัฐกานต์ สำเนียงเสนาะ. (2556). ปัจจัยทำนายความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดฉะเชิงเทรา. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ธนัช พรหมเมตตา. (2557). *ห้วงเวลาแห่งความสุข*. ปริญญาศิลปบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2546). *สู่การศึกษาแนวพุทธ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงศึกษาธิการ.
- พันธุ์ ป. หลงสมบูรณ์. (2546). *พจนานุกรม มคอ-ไทย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์รุ่งเรืองการพิมพ์.
- มนตรี สหชัยรุ่งเรือง. (2565). *การพัฒนาสมรรถนะทางการบริหารเชิงพุทธของผู้ประกอบการธุรกิจให้บริการในยุคเศรษฐกิจดิจิทัลของจังหวัดชลบุรี (ดัชนีนิพนธ์พุทธศาสตร์ดัชนีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)*.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วัชร ขำเลิศ. (2559). *ความสุขในการทำงานของบุคลากรสำนักบริหารกลาง กรมทรัพยากรสัตว์ป่า*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรมทรัพยากรสัตว์ป่า.



- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2566). [หน้าเว็บของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ]. สืบค้นเมื่อ 6 กุมภาพันธ์ 2568, จาก <http://www.thaihealth.or.th/>
- สุชาดา วงศ์สวัสดิ์ และ วิไลพร รังควิต. (2563). ความสุขของผู้สูงอายุในชนบทจังหวัดนครราชสีมา. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยาเชิงพุทธ วัดวังตะวันตก จังหวัดนครศรีธรรมราช*, 5(10), 17-34.
- สุพัตรา เทพเฉลิม. (2560). *ความสุขในการทำงานของบุคลากรสำนักงานขนส่งจังหวัดชลบุรี* [สารานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา].
- Argyle, M., & Martin, M. (1991). The psychological causes of happiness. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 77–100). Pergamon Press.
- Diener, E., & Oishi, S. (2004). Are Scandinavians Happier than Asians? Issues In Comparing Nations on Subjective Well-Being. In F. Columbus (Ed.), *Asian Economic and Political*, 10,1-25. Hauppauge, NY: Nova Science.
- Wittmann, P. (2003). *A Guide to Happiness for the Third Millennium*. Chiang Mai: Sangsilp Printing

