

การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อความสุข ในการดำรงชีวิต

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

มัยรัตน์ ฐิตะธีรวิทย์¹ และ อรไท ชั่วเจริญ²

Maiyarat Thitathirawit¹ และ Orathai Chuacharoen²

นักศึกษาลัทธิบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต¹, อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์²

มหาวิทยาลัยรามคำแหง^{1,2}

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา และความสุขในการดำรงชีวิตของผู้มาปฏิบัติธรรม 2) เพื่อเปรียบเทียบความสุขในการดำรงชีวิตของผู้มาปฏิบัติธรรมจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล 3) เพื่อศึกษาการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิต โดยเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างคือผู้ที่มาปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่วัดเขาสมโภชน์ ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรีจำนวน 400 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ การทดสอบ One-Way ANOVA (F-test) และการวิเคราะห์ Multiple Regression ผลการวิจัยพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ช่วงอายุส่วนใหญ่ของผู้ตอบแบบสอบถามคือ อายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป มีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในช่วงมากกว่า 50,000 บาทขึ้นไป และมีสถานภาพสมรส ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1 พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน สถานภาพสมรสที่แตกต่างกันจะส่งผลให้มีความสุขในการดำรงชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 2 พบว่า การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิตใน 2 ด้าน โดยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และด้านการเข้าวัดฟังเทศน์/ฟังธรรมะ โดยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิตมากกว่าด้านการเข้าวัดฟังเทศน์/ฟังธรรมะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา, ความสุขในการดำรงชีวิต

ABSTRACT

This research aimed to 1) study personal factors, practice of Buddhist teachings and happiness in life of those who came to practice Dhamma, 2) compare happiness in life of those who came to practice Dhamma classified by personal factors, 3) study the effect of practice on happiness in life by quantitative research. The sample group was 400 people who came to practice Buddhist teachings at Wat Khao Sompeth, Bua Chum Subdistrict, Chai Badan District, Lop Buri Province. The statistics used for data analysis were descriptive statistics, including frequency, percentage, mean and standard deviation, and inferential statistics, including One-Way ANOVA (F-test) and Multiple Regression analysis. The results of the research found that most of the respondents were female. The majority of the respondents were over 50 years old, had a bachelor's degree, worked as a civil servant/state enterprise, had an average monthly income of over 50,000 baht and were married. The results of testing Hypothesis 1 found that personal factors, gender, age, education level, occupation, monthly income Different marital statuses will result in significantly different happiness in life at the 0.05 level. The results of the second hypothesis test found that practicing the principles of Buddhist teachings affects happiness in life in two aspects: participation in Buddhist important day activities and going to the temple to listen to sermons/listen to Dhamma. Participating in Buddhist important day activities affects happiness in life more than going to the temple to listen to sermons/listen to Dhamma at the 0.05 level of statistical significance.

Keywords: The practice of adhering to the principles of Buddhist teachings, Happiness in Life.

บทนำ

ในปัจจุบัน การดำเนินชีวิตของผู้คนเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วจากความก้าวหน้าทางนวัตกรรมและเทคโนโลยี แม้บางกลุ่มจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น แต่ก็ยังมีอีกหลายกลุ่มที่ไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ส่งผลให้เกิดความเครียด ความกดดัน และความไม่มั่นคงในชีวิต นอกจากนี้ องค์กรหรือธุรกิจที่ไม่สามารถปรับตัวตามกระแสการเปลี่ยนแปลงได้ อาจถึงขั้นปิดกิจการ ส่งผลกระทบต่อรายได้และความเป็นอยู่ของพนักงาน ในภาวะที่โลกภายนอกเปลี่ยนแปลงรวดเร็วเช่นนี้ การนำหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดความสงบทางใจ มีสติ และสามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอย่างมีสติและปัญญา อันจะนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืนภายในตนเอง แม้ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ไม่แน่นอนก็ตาม

จากข้อมูลของ สสส. (2566) การมีสุขภาวะและคุณภาพชีวิตที่ดีประกอบด้วย 8 ประการ ได้แก่ (1) สุขภาพดี (2) นำใจงาม (3) สังคมดี (4) ผ่อนคลาย (5) หาความรู้ (6) ทางสงบ (7) ปลอดภัย และ (8) ครอบครัวดี ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นรากฐานของความสุขที่ยั่งยืน สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ และกรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม ได้ส่งเสริมให้ประชาชนพุทธศาสนิกชนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างต่อเนื่องเช่น การไหว้พระสวดมนต์ การทำบุญตักบาตร การฟังธรรมะ นั่งสมาธิ เข้าวัดในวันสำคัญทางศาสนา และการบรรพชาหรืออุปสมบท ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ล้วนมีส่วนช่วยในการลดความเครียด ทำให้จิตใจสงบ เกิดปัญญา และพัฒนาแนวคิดเชิงบวกต่อการดำเนินชีวิต (สำนักข่าวไทย แลนด์ฟลัส ออนไลน์ 2566) อย่างไรก็ตามการที่เราจะสามารถดำเนินชีวิตให้มีความสุขนั้น ก็ต้องเกิดจากการฝึกฝน เรียนรู้ และปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ตัวเองมีภูมิคุ้มกันที่ดี ดังนั้นการดำเนินชีวิตโดยการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา นั่นคือ (1) การไหว้พระสวดมนต์ (2) การทำบุญตักบาตร/ถวายสังฆทาน (3) การเข้าวัดฟังเทศน์/ฟังธรรมะ (4) การปฏิบัติธรรม/นั่งสมาธิ (5) การเข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และ (6) บรรพชา/อุปสมบท การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาแต่ละประการสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้ในทุกวัน หรือเป็นกิจวัตรประจำวันได้ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะสามารถให้การดำเนินชีวิตในแต่ละวันของคนเรามีความสุขได้ กิจกรรมทางศาสนาเหล่านี้มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาจิตใจให้สงบ เยือกเย็น และลดความฟุ้งซ่าน ซึ่งนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในทุกวัน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2561)

ดังนั้นงานวิจัยฉบับนี้ต้องการศึกษาการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางศาสนาที่ส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิต โดยการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ที่มาปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา และปัจจัยด้านการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาสามารถช่วยให้ผู้ที่ต้องการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิต นำข้อมูลไปประยุกต์ และนำไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวัน และองค์กรต่างๆ ที่ต้องการให้คนภายในองค์กร

ดำเนินชีวิตให้มีความสุข สามารถนำข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล และการปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปปรับใช้ภายในองค์กร เพื่อให้พนักงานสามารถทำงานได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา และความสุขในการดำรงชีวิตของผู้มาปฏิบัติธรรม
2. เพื่อเปรียบเทียบความสุขในการดำรงชีวิตของผู้มาปฏิบัติธรรมจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล
3. เพื่อศึกษาการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิต

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านประชากร คือผู้ที่มาปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่วัดเขาสมโภชน์ ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี
2. ขอบเขตด้านเนื้อหา ประกอบด้วย ปัจจัยการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา ความสุขในการดำรงชีวิต
3. ขอบเขตด้านระยะเวลาคือตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนเมษายน 2568 รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 2 เดือน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ศาสนาสถานต่าง ๆ สามารถวิเคราะห์ความแตกต่างของแต่ละบุคคลในด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน และสถานภาพสมรส เพื่อเตรียมความพร้อม และปรับเปลี่ยนวิธีการต่าง ๆ เพื่อรองรับผู้ที่มาปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา
2. ผลการศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาช่วยให้ ผู้ที่ต้องการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิต นำข้อมูลไปประยุกต์ และนำไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวัน
3. องค์กรต่าง ๆ ที่ต้องการให้คนภายในองค์กรดำเนินชีวิตให้มีความสุข สามารถนำข้อมูล เกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล และการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปปรับใช้ภายในองค์กร เพื่อให้พนักงานสามารถทำงานได้อย่างมีความสุข ผลงานก็จะออกมาดี และคุณภาพชีวิตของพนักงานก็จะดีตามไปด้วย

แนวคิดและทฤษฎี

การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา การปฏิบัติธรรมจึงมีความหมายได้ 2 ประการ คือ (1) การปฏิบัติธรรมในความหมายแบบกว้าง หมายถึงการนำเอาธรรมมาปฏิบัติหรือการทำกิจทำหน้าที่ให้ถูกต้อง ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต (2) การปฏิบัติธรรมในความหมายแบบแคบ หมายถึงการปลีกรัดตัวไปทำกรรมฐานหรือไปบำเพ็ญสมาธิ ด้วยวิธีเจริญจิตภาวนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555: 1). ได้แก่ (1) การไหว้พระสวดมนต์ (2) การทำบุญตักบาตร/ถวายสังฆทาน (3) การเข้าวัดฟังเทศน์/ฟังธรรมะ (4) การปฏิบัติธรรม/นั่งสมาธิ (5) การเข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และ (6) บรรพชา/อุปสมบท

ความสุขในการดำรงชีวิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2559) ได้ให้ความหมายความสุขไว้ คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมี HAPPINOMETER มีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ 1. ความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต 2. มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี 3. โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

องค์กรแห่งความสุข ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า Happy workplace ซึ่งเป็นคำใหม่ที่กลุ่มพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (HR) นำโดย นายแพทย์ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์ รองผู้อำนวยการแผนงาน สุขภาวะองค์กรภาคเอกชน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส 2566) ได้สร้างรูปแบบของ Happy workplace ขึ้นเพื่อใช้เป็นเครื่องมือการสร้างความสุขในชีวิตของคนทำงาน การสร้างองค์กรแห่งความสุข หรือที่ทำงานแห่งความสุข จะต้องมียุทธศาสตร์ประกอบ 3 อย่างนี้เป็นวิสัยทัศน์หรือเป้าหมายสุดท้าย คือ คนทำงานมีความสุข ที่ทำงานน่าอยู่ ชุมชนสมานฉันท์ สอดคล้องกับโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (UNDP) ได้กำหนดตัวชี้วัดความก้าวหน้าของมนุษย์ไว้ 3 ส่วน คือ สุขภาพของชน สุขภาพของครอบครัว และความสุขของสังคม เพราะคนถือเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาองค์กร ให้ก้าวหน้า องค์กรแห่งความสุข หรือความสุข 8 ประการ เป็นเครื่องมือขั้นหนึ่ง ที่ช่วยให้คนเกิดความสุข ทำให้เกิดความสุขในการทำงาน และนำไปยังความสุขของชุมชน ซึ่งประกอบไปด้วยองค์ประกอบทั้งสิ้น 8 ประการ ดังนี้ (1) สุขภาพดี (Happy Body) (2) น้ำใจงาม (Happy Heart) (3) สังคมดี (Happy Society) (4) การผ่อนคลาย (Happy Relax) (5) หาคำรู้ (Happy Brain) (6) ทางสงบ (Happy Soul) (7) ปลอดภัย (Happy Money) (8) ครอบครัวดี (Happy Family)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วัชร ขำเลิศ (2559) กล่าวว่า จากการที่ศึกษาความสุขในการทำงานของพนักงานสำนักงาน นักบริหาร กลาง กรมทรัพย์สินทางปัญญา กระทรวงพาณิชย์ ประกอบไปด้วย เพศ อายุ อาชีพหลัก วุฒิการศึกษาสูงสุด

รายได้ที่ได้รับต่อเดือน ประสบการณ์การทำงานและประเภทพนักงานที่ต่างกันมีความสุขในการทำงานต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะตำแหน่งงานในอาชีพหลักของพนักงานต่างกัน เป็นเหตุให้ความสุขนั้นต่างกัน

สุพัตรา เทพเฉลิม (2560) ศึกษาเรื่อง ความสุขในการทำงานของบุคลากรสำนักงานขนส่งจังหวัดชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า ความสุขในการทำงานของบุคลากรสำนักงานขนส่งจังหวัดชลบุรี โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง การเปรียบเทียบความสุขในการทำงานของบุคลากรสำนักงานขนส่งจังหวัดชลบุรีจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา ตำแหน่งงาน อัตราเงินเดือน และระยะเวลาในการทำงาน โดยรวมแตกต่างกัน

สุชาติ วงศ์สวัสดิ์ และ วิไลพร รั้งควัต (2563) ศึกษาเรื่อง ความสุขของผู้สูงอายุในชนบทจังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสุขอยู่ในระดับมากกว่าคนทั่วไป โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน รองลงมาคือ มั่นใจว่าชุมชนที่อยู่อาศัยมีความปลอดภัย และรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา ตามลำดับ ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสุข คือ การเข้าร่วมกิจกรรม ทำบุญ สวดมนต์ไหว้พระ รองลงมาคือ การอยู่กับครอบครัว มีลูกหลานดูแล และการได้ทำงานตามลำดับ

เจตพล แสงกล้า และรศรินทร์ เกรย์ (2564) ศึกษาเรื่อง การสวดมนต์ กับความสุขและสุขภาพจิตของพุทธศาสนิกชนไทย ผลการศึกษาพบว่า การสวดมนต์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข และภาวะสุขภาพจิต โดยมีแนวโน้มและทิศทางในแนวเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$)

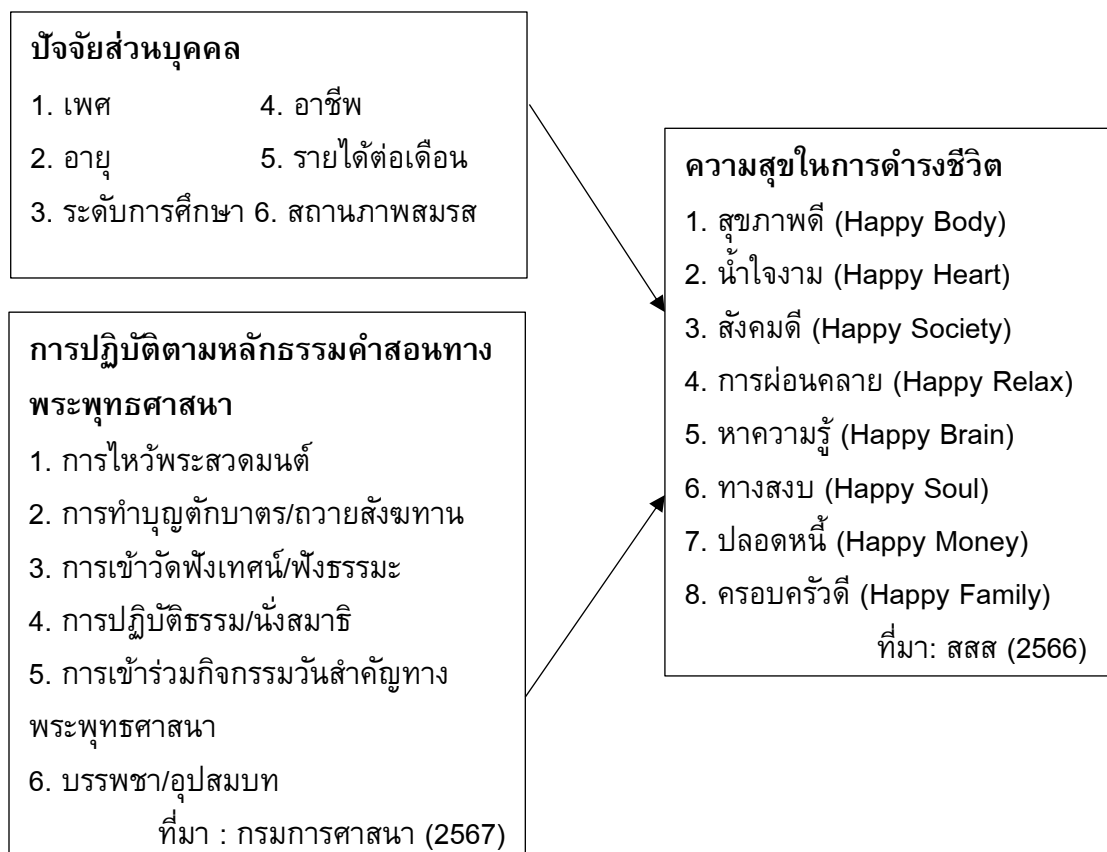
มนตรี สหชัยรุ่งเรือง (2564) ศึกษาเรื่อง การส่งเสริมการมีส่วนร่วมของคนรุ่นใหม่ในการจัดกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา การบรรพชา/อุปสมบท ผลการศึกษาพบว่า การมีส่วนร่วมส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา การบรรพชา/อุปสมบท ของคนรุ่นใหม่ที่เกิดขึ้นอยู่ที่การช่วยกันศึกษาและปฏิบัติธรรมตามสติกำลัง สร้างค่านิยมแห่งความดีที่มีมาจากพุทธธรรมรวมทั้งค่านิยมแห่งการหลีกเลี่ยงห่างไกลจากอบายมุข ปลุกฝังความขยัน ประหยัด และอดทน อันเป็นธรรมะที่จะนำมาซึ่งความสำเร็จในระดับที่พอดี อยู่เย็นเป็นสุข

สมพร ชัยพิทักษ์ สบ. (2565) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม อำเภอคลองลาน กำแพงเพชร ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่มี อายุ ระดับการศึกษา อาชีพเดิม อาชีพปัจจุบัน รายได้ต่อเดือน ความเพียงพอของรายได้ การมีโรคประจำตัว การเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม การเข้าร่วมกิจกรรม ระดับความรู้ ระดับเจตคติ และระดับพฤติกรรมสุขภาพ ต่างกัน จะมีความสุขโดยรวมแตกต่างกัน

สมมติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันส่งผลให้มีความสุขในการดำรงชีวิตที่ต่างกัน
2. การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิต

กรอบแนวความคิดในการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือ ผู้ที่มาปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่วัดเขาสมโภชน์ ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี เนื่องจากผู้วิจัยไม่ทราบจำนวนประชากรผู้ที่มาปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่วัดเขาสมโภชน์ที่แท้จริง จึงกำหนดกลุ่มตัวอย่างจากระดับความเชื่อมั่นทางสถิติที่ 0.05 ตามสูตรของคอแรน (Cochran, 1977) ทำให้ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 400 คน ซึ่งผู้วิจัยเป็นการสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience Sampling) โดยเป็นการเลือกตัวอย่างที่ไม่มีหลักเกณฑ์ตามสะดวกของผู้วิจัยเองโดยการทำแบบฟอร์มผ่านลิงค์ Google Form และแจกแบบสอบถามแบบกระดาษในพื้นที่ในพื้นที่วัดเขาสมโภชน์ จากนั้นนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์และประมวลโดยใช้โปรแกรมคำนวณสำเร็จรูปทางสถิติประกอบด้วย (1) สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม และตัวแปรทุกตัวตามกรอบแนวความคิด และ (2) สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ การทดสอบ One-Way ANOVA (F-test) และ การวิเคราะห์ Multiple Regression

ผลการวิจัย

จากการศึกษา พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 67.5 ส่วนที่เป็นเพศชาย ร้อยละ 28.2 ส่วนที่เหลือเป็น LGBT ร้อยละ 4.3 โดยช่วงอายุส่วนใหญ่ของผู้ตอบแบบสอบถามคือ อายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 56.3 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 51.2 และผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอาชีพ รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 44.3 นอกจากนี้ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนส่วนใหญ่ของผู้ตอบแบบสอบถามอยู่ในช่วง มากกว่า 50,000 บาทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 21.8 และผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 60.3

ตาราง 1 การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา	$\bar{X}$	SD	ระดับความคิดเห็น
1. การไหว้พระสวดมนต์	4.51	0.72	มากที่สุด
2. การทำบุญตักบาตร/ถวายสังฆทาน	4.49	0.71	มากที่สุด
3. การเข้าวัดฟังเทศน์/ฟังธรรมะ	4.43	0.71	มากที่สุด
4. การปฏิบัติธรรม/นั่งสมาธิ	4.49	0.71	มากที่สุด
5. การเข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา	4.48	0.67	มากที่สุด
6. บรรพชา/อุปสมบท	4.46	0.62	มากที่สุด
รวม	4.48	0.62	มากที่สุด

จากตาราง 1 พบว่า ภาพรวมการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.48, SD = 0.62) เมื่อพิจารณาในแต่ละรายด้าน พบว่าการไหว้พระสวดมนต์ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.51, SD = 0.72) รองลงมาคือ การทำบุญตักบาตร/ถวายสังฆทาน ($\bar{X}$ = 4.49, SD = 0.71) การปฏิบัติธรรม/นั่งสมาธิ ($\bar{X}$ = 4.49, SD = 0.71) การเข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ($\bar{X}$ = 4.48, SD = 0.67) บรรพชา/อุปสมบท ($\bar{X}$ = 4.46, SD = 0.62) และการเข้าวัดฟังเทศน์/ฟังธรรมะ ($\bar{X}$ = 4.43, SD = 0.71) ตามลำดับ

ตาราง 2 ความสุขในการดำรงชีวิต

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. ด้านหาความรู้ (Happy Brain)	65.67	มีความสุข
6. ด้านทางสงบ (Happy Soul)	70.47	มีความสุข
7. ด้านปลดหนี้ (Happy Money)	61.44	มีความสุข
8. ด้านครอบครัวดี (Happy Family)	73.34	มีความสุข
รวม	67.32	มีความสุข

จากตาราง 2 พบว่า ความสุขในการดำรงชีวิตผู้ที่มาปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่วัดเขาสมโขชน ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 67.32 ซึ่งอยู่ในระดับมีความสุข โดยที่ด้านครอบครัวดี (Happy Family) มีคะแนนเฉลี่ยความสุขสูงที่สุด 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 และด้านปลดหนี้ (Happy Money) คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 61.44 ซึ่งอยู่ในระดับมีความสุข ตามลำดับ

ผลการทดสอบสมมติฐาน

ตาราง 3 การวิเคราะห์ความสุขในการดำรงชีวิตจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล	F	Sig	ผลการทดสอบ
เพศ	6.247	0.002*	แตกต่างกัน
อายุ	7.894	0.000*	แตกต่างกัน
ระดับการศึกษา	31.403	0.000*	แตกต่างกัน
อาชีพ	10.110	0.000*	แตกต่างกัน
รายได้ต่อเดือน	10.835	0.000*	แตกต่างกัน
สถานภาพสมรส	4.453	0.012*	แตกต่างกัน

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 3 พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามที่มี เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน สถานภาพสมรสส่งผลให้มีความสุขในการดำรงชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 4 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิต

ตัวแปรทำนาย	B	Std. Error	β	t	Sig.
ค่าคงที่	2.047	0.144		14.209	0.000*
1. การไหว้พระสวดมนต์	-0.027	0.054	-0.043	-0.5	0.618
2. การทำบุญตักบาตร/ถวายสังฆทาน	-0.025	0.053	-0.04	-0.474	0.635
3. การเข้าวัดฟังเทศน์/ฟังธรรมะ	0.137	0.056	0.217	2.432	0.015*
4. การปฏิบัติธรรม/นั่งสมาธิ	0.021	0.052	0.034	0.412	0.681
5. การเข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา	0.175	0.061	0.262	2.876	0.004*
6. บรรพชา/อุปสมบท	0.088	0.06	0.122	1.46	0.145
R = 0.526, R ² = 0.277, Adj. R ² = 0.266, Durbin-Watson = 1.499, F = 25.119, Sig=0.000					

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 4 พบว่าการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาส่งผลต่อภาพรวมความสุขในการดำรงชีวิต ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ใน 2 ตัวแปรทำนาย ได้แก่ การเข้าวัดฟังเทศน์/ฟังธรรมะ การเข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธพหุคูณ (R) = 0.526 และสามารถทำนายความสุขในการดำรงชีวิตได้ร้อยละ 27.7

จากตาราง 4 จึงสามารถเขียนสมการความสัมพันธ์ได้ในรูปแบบดังต่อไปนี้

$$Y = 2.047 + (-0.027X_1) + (-0.025X_2) + 0.137X_3 + 0.021X_4 + 0.175X_5 + 0.088X_6$$

จากสมการความสัมพันธ์ความสุขในการดำรงชีวิตนี้ สามารถวิเคราะห์ได้ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาส่งผลต่อภาพรวมความสุขในการดำรงชีวิตมากที่สุด รองลงมาคือ การเข้าวัดฟังเทศน์/ฟังธรรมะ โดยที่ การไหว้พระสวดมนต์ การทำบุญตักบาตร/ถวายสังฆทาน การปฏิบัติธรรม/นั่งสมาธิ และบรรพชา/อุปสมบท ไม่ส่งผลต่อภาพรวมความสุขในการดำรงชีวิต

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันส่งผลให้มีความสุขในการดำรงชีวิตที่แตกต่างกัน พบว่า

1.1 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน สถานภาพสมรส ที่แตกต่างกันจะส่งผลให้มีความสุขในการดำรงชีวิต ด้านสุขภาพดี (Happy Body) ด้านน้ำใจงาม (Happy Heart) ด้านสังคมดี (Happy Society) ด้านการผ่อนคลาย (Happy Relax) ด้านหาความรู้ (Happy Brain) ด้านทางสงบ (Happy Soul) ด้านปลดหนี้ (Happy Money) และด้านครอบครัวดี (Happy Family) ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วัชรระ ขำเลิศ (2559) กล่าวว่า จากการศึกษาความสุขในการทำงานของพนักงานสำนักงานบริหารกลาง กรมทรัพย์สินทางปัญญา กระทรวงพาณิชย์ ประกอบไปด้วย เพศ อายุ อาชีพหลัก วุฒิการศึกษาสูงสุด รายได้ที่ได้รับต่อเดือน ประสบการณ์การทำงานและประเภทพนักงานที่ต่างกันมีความสุขในการทำงานต่างกัน ซึ่งยังสอดคล้องกับวิจัยของสุพัตรา เทพเฉลิม (2560) ศึกษาเรื่อง ความสุขในการทำงานของบุคลากรสำนักงานขนส่งจังหวัดชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า การเปรียบเทียบความสุขในการทำงานของบุคลากรสำนักงานขนส่งจังหวัดชลบุรีจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา ตำแหน่งงาน อัตราเงินเดือน และระยะเวลาในการทำงาน โดยรวมแตกต่างกัน และยังสอดคล้องกับวิจัยของ สมพร ชัยพิทักษ์ สบ. (2565) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม อำเภอกลองลาน กำแพงเพชร ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่มี อายุ ระดับการศึกษา อาชีพเดิม อาชีพปัจจุบัน รายได้ต่อเดือน ความเพียงพอของรายได้ การมีโรคประจำตัว การเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม การเข้าร่วมกิจกรรม ระดับความรู้ ระดับเจตคติ และระดับพฤติกรรมสุขภาพ ต่างกัน จะมีความสุขโดยรวมแตกต่างกัน ดังนั้นความแตกต่างของปัจจัยส่วนบุคคล เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และสถานภาพสมรส ล้วนมีผลต่อระดับความสุขในการดำรงชีวิตของแต่ละบุคคล โดยแต่ละปัจจัยสะท้อนถึงบทบาท หน้าที่ ประสบการณ์ และทรัพยากรที่แตกต่างกัน เช่น เพศมีผลต่อมุมมองและความคาดหวังทางสังคม อายุสะท้อนถึงวุฒิภาวะและลำดับความสำคัญของชีวิต การศึกษาช่วยเสริมทักษะในการจัดการชีวิต อาชีพและรายได้ส่งผลต่อความมั่นคงและคุณภาพชีวิต ขณะที่สถานภาพสมรสเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ทางจิตใจและความสัมพันธ์ทางสังคม อย่างไรก็ตาม ความสุขไม่ได้ขึ้นกับสถานภาพใดเพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับคุณภาพของชีวิตและความสัมพันธ์ในทุกด้านร่วมกัน

2. ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 2 การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิต พบว่า การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิตใน 2 ด้าน ได้แก่ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และด้านการเข้าวัดฟังเทศน์/ฟังธรรมะ โดยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิตในภาพรวมมากกว่าด้านการเข้าวัดฟังเทศน์/ฟังธรรมะ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุชาดา วงศ์สวาสดี และ วิไลพร รังควัต (2563) ศึกษาเรื่อง ความสุขของผู้สูงอายุในชนบทจังหวัดนครราชสีมา

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสุขอยู่ในระดับมากกว่าคนทั่วไป โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน รองลงมา มั่นใจว่าชุมชนที่อยู่อาศัยมีความปลอดภัย และรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา ตามลำดับ ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสุข คือ การเข้าวัดฟังธรรม ทำบุญ สวดมนต์ไหว้พระ รองลงมาคือ การอยู่กับครอบครัว มีลูกหลานดูแล และการได้ทำงาน ตามลำดับ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีแนวทางในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข คือ การประพฤติตนเป็นคนดี มีความซื่อสัตย์ กตัญญูอ่อนน้อมถ่อมตน รับฟังความเห็นของผู้อื่น และมีวินัย รองลงมาคือ มีความขยันหมั่นเพียร ทำมาหากินอย่างสุจริต และหมั่นศึกษาหาความรู้เพราะเป็นต้นทุนสำคัญที่จะทำให้มีอาชีพและมีรายได้ตามลำดับ และยังสอดคล้องกับบทความทางวิชาการของ มนตรี สหชัยรุ่งเรือง (2564) ศึกษาเรื่อง การส่งเสริมการมีส่วนร่วมของคนรุ่นใหม่ ในการจัดกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา การบรรพชา/อุปสมบท ผลการศึกษาพบว่า การมีส่วนร่วมส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา การบรรพชา/อุปสมบท ของคนรุ่นใหม่ที่เกิดขึ้นอยู่ที่การช่วยกันศึกษาและปฏิบัติธรรมตามสติกำลัง สร้างค่านิยมแห่งความดีที่มีมาจากพุทธธรรมรวมทั้งค่านิยมแห่งการหลีกเลี่ยงห่างไกลจากอบายมุข ปลูกฝังความขยัน ประหยัด และอดทน อันเป็นธรรมะที่จะนำมาซึ่งความสำเร็จในระดับที่พอดี อยู่เย็นเป็นสุข การนำพุทธธรรมมาปฏิบัติจนได้ผลเป็นที่ประจักษ์เป็นการส่งเสริมกิจกรรมพระพุทธศาสนาให้สถิตมั่นคงลงในหัวใจคน การดำรงอยู่ของพระพุทธศาสนาที่แท้มีใช้ดำรงอยู่ในโบสถ์วิหารอาคารใหญ่ๆ แต่อยู่ที่การปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบทางกายวาจา และใจของพุทธบริษัทเอง ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้แล้วว่าพระพุทธศาสนาจะเจริญหรือเสื่อมก็อยู่ที่พุทธบริษัทนี้เอง เมื่อปรารภมาให้พระพุทธศาสนา เจริญตั้งมั่นพุทธบริษัทต้องนำเอาพระพุทธศาสนามาปฏิบัติจนได้ผลลัพธ์นั่นคือ ความสุขสงบ ร่มเย็น รู้รักสามัคคีต่อกัน จะเป็นการส่งเสริมพระพุทธศาสนาให้มั่นคงอย่างแท้จริง

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

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาครั้งนี้ ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบถึงการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และด้านการเข้าวัดฟังเทศน์/ฟังธรรม มีส่วนช่วยส่งเสริมความสุขในการดำรงชีวิตในด้านต่าง ๆ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะ เพื่อนำไปใช้ดังนี้

1. การเข้าวัดฟังเทศน์/ฟังธรรมะ จากผลการวิจัยจะเห็นว่า ปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาด้านการเข้าวัดฟังเทศน์/ฟังธรรมะส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิต ซึ่งมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมความสุขในด้านต่างๆ โดยเฉพาะด้านสังคมดี (Happy Society) ด้านการผ่อนคลาย (Happy Relax) ด้านหาความรู้ (Happy Brain) ด้านทางสงบ (Happy Soul) ดังนั้นควร ส่งเสริมการเข้าวัดอย่างต่อเนื่อง หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรรณรงค์ให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการเข้าวัดฟังธรรมอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะในวันพระหรือวันสำคัญทางศาสนา เพื่อสร้างวินัยทางจิตใจและเพิ่มโอกาสในการเรียนรู้หลักธรรมสำหรับการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน พัฒนาเนื้อหาธรรมะให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย พระธรรมเทศนาควรนำเสนอในรูปแบบที่เข้าใจง่าย ทันสมัย และเชื่อมโยงกับบริบทของผู้ฟัง เช่น การใช้ธรรมะอธิบายความเครียด ความขัดแย้งในครอบครัว หรือจริยธรรมในการทำงาน เพื่อให้การฟังธรรมมีความหมายและเกิดประโยชน์เชิงพฤติกรรม ส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีในพระพุทธศาสนา สนับสนุนวัดและพระสงฆ์ในการเผยแพร่ธรรมะผ่านช่องทางออนไลน์ เช่น YouTube, Facebook Live หรือ Podcast เพื่อเพิ่มช่องทางการเข้าถึงสำหรับผู้ที่ไม่สะดวกเดินทางไปวัด โดยเฉพาะกลุ่มคนเมืองหรือวัยทำงาน

2. จากผลการวิจัยจะเห็นว่า ปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาด้านการเข้าร่วมกิจกรรมในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิต ซึ่งมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมความสุขในด้านต่างๆ ดังนั้นควรส่งเสริมการมีส่วนร่วมในระดับครอบครัว และชุมชนควรจัดกิจกรรมวันพระหรือวันสำคัญทางศาสนาในรูปแบบที่เปิดโอกาสให้ครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วม เช่น การเวียนเทียนร่วมกัน การฟังธรรมหมู่ หรือกิจกรรมจิตอาสา เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีและสืบสานค่านิยมทางศีลธรรม จัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มวัยและยุคสมัยควรปรับรูปแบบกิจกรรมให้น่าสนใจสำหรับเด็ก เยาวชน และวัยทำงาน เช่น การแข่งขันธรรมะสั้นๆ การนำเสนอธรรมะผ่านศิลปะ ดนตรี หรือเทคโนโลยี เพื่อให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกสนุก เกิดแรงจูงใจ และเข้าใจหลักธรรมได้ง่ายขึ้นประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสมัยใหม่ การประชาสัมพันธ์กิจกรรมวันสำคัญควรใช้ทั้งช่องทางดั้งเดิมและออนไลน์ เช่น เพจวัด เว็บไซต์หน่วยงาน หรือกลุ่มไลน์/เฟซบุ๊กชุมชน เพื่อให้เข้าถึงประชาชนได้หลากหลาย และเกิดการมีส่วนร่วมมากขึ้น ประสานความร่วมมือกับสถานศึกษา และองค์กรภาครัฐ สนับสนุนให้สถานศึกษา และหน่วยงานราชการร่วมจัดกิจกรรมวันสำคัญทางศาสนาอย่างเป็นระบบ เช่น จัดกิจกรรมเวียนเทียนหมู่ในโรงเรียน หรือส่งเสริมให้พนักงานเข้าร่วมกิจกรรมบุญในพื้นที่ใกล้เคียง เพื่อปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมในชีวิตประจำวัน

ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาครั้งต่อไป

1. การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ จึงไม่มีข้อมูลเชิงลึก ดังนั้นการวิจัยครั้งต่อไปควรทำการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาข้อมูลเชิงลึกของพนักงานถึงความสุขในการดำรงชีวิตโดย วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) หรือการสัมภาษณ์กลุ่ม (Focus group) เพื่อให้ได้ข้อมูล ครอบคลุมในหลายมิติ และยืนยันข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถาม และข้อมูลมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2. ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นๆ เพิ่มเติม ที่อาจมีผลต่อความสุขในการดำรงชีวิต การศึกษาครั้งต่อไป อาจรวมตัวแปรด้านสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล หรือภาวะซึมเศร้า เพื่อดูความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติธรรมกับภาวะทางจิตใจอย่างลึกซึ้ง

3. เปรียบเทียบผลระหว่างกลุ่มผู้ที่ปฏิบัติและไม่ปฏิบัติ การเปรียบเทียบความสุขในการดำรงชีวิต ระหว่างกลุ่มที่มีพฤติกรรมทางศาสนาอย่างสม่ำเสมอกับกลุ่มที่ไม่ค่อยปฏิบัติ จะช่วยให้เห็นชัดเจนถึงอิทธิพลของพฤติกรรมทางศาสนาต่อคุณภาพชีวิต

4. พัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมทางศาสนาเชิงนวัตกรรม การศึกษาต่อไปอาจมุ่งเน้นการทดลองใช้กิจกรรมหรือสื่อใหม่ๆ (เช่น แอปพลิเคชัน หรือกิจกรรมเวิร์กช็อปธรรมะ) เพื่อประเมินประสิทธิภาพของแนวทางเหล่านี้ต่อการส่งเสริมความสุขในการดำรงชีวิต

บรรณานุกรม

- Cochran, W. G. (1977). Sampling techniques (3rd ed.). New York: John Wiley & Sons.
- กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม. (2567). การสำรวจความคิดเห็นของประชากรอายุ 13 ปีขึ้นไป มีความเข้าใจอันดีระหว่างศาสนา.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2559). ดัชนีชี้วัดความสุข. สืบค้นเมื่อวันที่ 01 กุมภาพันธ์ 2568, จาก <https://shorturl.asia/qzXT0>
- กองยุทธศาสตร์และแผนงาน (กลุ่มพัฒนาและขับเคลื่อนนโยบายด้านสุขภาพ). (2565). ผลการประเมิน ความสุขบุคลากรกระทรวงสาธารณสุข (Happinometer) ปีงบประมาณ พ.ศ. 2565. สืบค้นเมื่อวันที่ 06 กุมภาพันธ์ 2568, จาก <https://happy.moph.go.th/data-warehouse/member-happiness/126>
- เจตพล แสงกล้า และศรีรินทร์ เกรย์. (2564). การสวดมนต์ กับความสุขและสุขภาพจิตของพุทธศาสนิกชน ไทย. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม. 16(1).
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2555). ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง. พิมพ์ครั้งที่ 86. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2561). พุทธธรรม: ฉบับปรับปรุงขยาย. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มนตรี สหชัยรุ่งเรือง. (2565). การพัฒนาสมรรถนะทางการบริหารเชิงพุทธของผู้ประกอบการธุรกิจให้บริการ ในยุคเศรษฐกิจดิจิทัลของจังหวัดชลบุรี (ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาการจัดการเชิง พุทธ). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วัชร ขำเลิศ. (2559). ความสุขในการทำงานของบุคลากรสำนักบริหารกลาง กรมทรัพยากรทางน้ำ กรมทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม. สารนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- สุชาติ วงศ์สวัสดิ์ และ วิไลพร รังควัต. (2563). ความสุขของผู้สูงอายุในชนบทจังหวัดนครราชสีมา. วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ วัดวังตะวันตก จังหวัดนครราชสีมา, 5(10).

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2566). แนวคิดองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace). สืบค้นเมื่อวันที่ 01 กุมภาพันธ์ 2568. จาก <https://happyworkplace.thaihealth.or.th>

สำนักข่าวไทยแลนด์พลัส ออนไลน์. (2566). วร. เชิญชวนพุทธศาสนิกชนเข้าร่วมงานส่งเสริมพระพุทธศาสนาเนื่องในเทศกาลวันอาสาฬหบูชาและเข้าพรรษาพุทธศักราช 2566. สืบค้นเมื่อวันที่ 05 กุมภาพันธ์ 2568, จาก <https://shorturl.asia/pN9Vj>

สุพัตรา เทพเฉลิม. (2560). ความสุขในการทำงานของบุคลากรสำนักงานส่งเสริมจังหวัดชลบุรี งานนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต กลุ่มบริหารทั่วไป, วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา.

สมพร ชัยพิทักษ์ สบ. (2565). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม อำเภอคลองลาน กำแพงเพชร. วารสารวิจัยและวิชาการสาธารณสุขจังหวัดพิจิตร. 3(1), 1-11.