

การวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบวัดความสุขทางใจในบริบท
พุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ
The Factors Analysis of Mind Happiness Measurement in the
Buddhist Context for Elderly People

รัศมี สุขนรินทร์ Rassamee Suknarin^๑
ธรรมวัฒน์ อูปวงษาพัฒน์ Dhammawat Oppawongsapat^๒
กุหลาบ รัตนสังธรรม Koolarb Rudtanasudjatum^๓
วันสรา เชาว์นิยม Wanassara Choaniyom^๓

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่องการวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบและศึกษาตัวแปรที่อธิบายลักษณะองค์ประกอบของแบบวัดความสุขทางใจ ทำการวิจัยแบบภาคตัดขวาง กลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๑,๑๑๔ คน ใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสำรวจโดยการสกัดองค์ประกอบหลัก หมุนแกนองค์ประกอบแบบอโรโกลอน ด้วยวิธีแวนแมกซ์

ผลการวิจัยพบว่า แบบวัดความสุขทางใจ ประกอบด้วย ๕ องค์ประกอบ ๓๔ ตัวแปร โดยองค์ประกอบที่ ๑) การมีศีลธรรม และเมตตา กรุณา มี ๑๘ ตัวแปร ๒) ภาวะอารมณ์เชิงบวก มี ๖ ตัวแปร ๓) การมีปัญญา รู้และเข้าใจตามความเป็นจริง มี ๕ ตัวแปร ๔) การมีความมั่นคงทางจิตวิญญาณ มี ๓ ตัวแปร และ ๕) การมีใจเป็นอิสระและปล่อยวาง มี ๒ ตัวแปร โดยแต่ละตัวแปรมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากกว่า ๐.๔๘ ขึ้นไป ผู้สูงอายุที่มีความสุขทางใจจะเป็นบุคคลที่ควบคุมอารมณ์ได้ดี มีศีลธรรม มีสติ มีปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริง และมีจิตใจเป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวง ดังคำกล่าวในพระไตรปิฎกว่า “การได้เฉพาะซึ่งปัญญานำมาซึ่งความสุข”

คำสำคัญ : การวิเคราะห์องค์ประกอบ, ผู้สูงอายุ, แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม

^๑ภาควิชาสาธารณสุข วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก/ Department of Community Health, Sirindhorn College of Public Health, Phitsanulok

^๒ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา/ Department of Health Education, Faculty of Public Health, Burapha University

^๓ภาควิชาพื้นฐานสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา/Department of Public Health Foundation, Faculty of Public Health, Burapha University



Abstract

This article is “The Factors Analysis of Mind Happiness Measurement in the Buddhist Context for Elderly People” aimed to study the components and to explore the variables of mind happiness measurement The methodology was Cross-Sectional study, the sample was composed of 1,114 elderly people which recruited by multi-stage random sampling. The data were analyzed using Exploratory Factor Analysis technique, obtained by Principle Components Extraction and Orthogonal Rotation by Varimax Method.

The findings were five factors of measurement, thirty four variables elements as follows; 1) Having moral and living with others in a sharing and caring manner has eighteen variables 2) The nature of the mind is positive thinking has six variables 3) Attaining wisdom to have insight into all beings in accordance with actuality has five variables 4) The availability of livelihood. Has three variables and 5) Establishing the independence in mind free from all beings has two variables, each variable has loading factor more than ๐.๔๘. The mind happiness elderly is a person who well emotions controls, morally, consciousness, wisdom insight and independence in mind. As mentioned in the Tipitaka "The wisdom brings happiness"

Keywords: Factors Analysis, Elderly People, Mind Happiness Measurement in the Buddhist Context.



๑. บทนำ

ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางการแพทย์และการสาธารณสุข ทำให้ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้นและอัตราตายลดลง ส่งผลให้โครงสร้างประชากรไทยเปลี่ยนแปลงสู่โครงสร้างประชากรแบบผู้สูงอายุ ในปี พ.ศ. ๒๕๕๙ ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุ ๙.๙๓ ล้านคน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๐๗ และคาดการณ์ว่าสัดส่วนของผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๒๕ ในปี พ.ศ. ๒๕๗๓ ส่งผลให้ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุ (Aging Society) อย่างเต็มตัว^๑ การก้าวเป็นสังคมผู้สูงอายุกลายเป็นประเด็นที่สังคมและประเทศชาติ ต้องให้ความสำคัญอย่างมาก ทั้งด้านการจัดสรรงบประมาณด้านสุขภาพ การจัดหารายได้ การจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการดำรงชีวิต เป็นต้น เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติ มีความสุข ลดการพึ่งพิงผู้อื่น มีศักยภาพในการช่วยเหลือตนเอง และสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่น โดยเฉพาะการเป็นเสาหลักด้านจิตใจของครอบครัวและสังคมได้ เพราะผู้สูงอายุนั้นเป็นผู้ที่มีความรู้ และสะสมประสบการณ์จากการผ่านชีวิตมาอย่างยาวนาน ประสบการณ์ที่มีอยู่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเอง สังคมและประเทศชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่จากรายงานพบว่าผู้สูงอายุช่วงต้น (๖๐-๖๙ ปี) ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว

อย่างน้อย ๑ โรค และพบอัตราป่วยเพิ่มขึ้นเมื่อมีอายุมาก และยังพบว่าการเกษียณอายุจากงานประจำ การเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม รวมถึงสภาพสังคมที่กลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่ตามลำพังหรืออยู่กับคู่ครองแค่สองคน สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้คุณภาพชีวิตและความสุขของผู้สูงอายุลดลงไปในที่สุด^๒

ความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์แสวงหา กิจกรรมใด ๆ ล้วนมีเป้าหมายเพื่อพบความสุขด้วยกันทั้งสิ้น โดยความสุขของมนุษย์นั้นเกิดได้จากหลายแนวทาง เช่น เกิดจากการการมีฐานะดี อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย บางคนมีความสุขจากการมีสุขภาพดี มีครอบครัวอบอุ่น ได้ทำบุญ ได้ช่วยเหลือคนอื่น เป็นต้น ซึ่งตามหลักพุทธธรรมกล่าวว่าทรัพย์สินเงินทอง ความเจริญทางวัตถุไม่ใช่สิ่งที่ทำให้เกิดความสุขที่แท้จริง แต่เป็นเพียงสิ่งที่ทำมนุษย์มีความสุขกายและเชื่อมโยงให้จิตใจมีความสุขด้วย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับมุมมองของแต่ละบุคคล ถ้าบุคคลนั้นมองว่าความสุขทางกายเป็นสิ่งสำคัญ ก็จะแสวงหาทรัพย์สิน เงินทอง แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลนั้นแสวงหาความสุขทางใจ จากการมีอิสระจากกองกิเลส หลุดพ้นจากทุกข์ ก็จะทำให้ความสำคัญกับเรื่องวัตถุน้อยลงไป ซึ่งหลักคำสอนของพระพุทธศาสนากล่าวว่า ถึงแม้ความสุขทางใจจะเป็นความสุขของปัจเจกบุคคล แต่จะก่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่

^๑ กรมกิจการผู้สูงอายุ (ออนไลน์).

ข้อมูลสถิติจำนวนผู้สูงอายุประเทศไทย ปี

๒๕๕๙. แหล่งที่มา

<http://www.dop.go.th/th/now/1/51> [๒๑ กันยายน ๒๕๕๙].

^๒ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. สถานการณ์ความยากจนและความเหลื่อมล้ำของประเทศไทย ปี ๒๕๕๓. กรุงเทพมหานคร : ๒๕๕๓



ส่วนรวมได้ เพราะความสุขเป็นสิ่งที่พัฒนาและแบ่งปันกันได้ สำหรับผู้สูงอายุที่ผ่านชีวิตและมีประสบการณ์มายาวนาน จะให้ความสำคัญกับการความสุขทางใจมากขึ้น แต่ในปัจจุบันการศึกษาเรื่องความสุข นั้น ยังเป็นที่ถกเถียงกันว่าความหมายที่แท้จริงของความสุขคืออะไร มีองค์ประกอบอะไรบ้าง จะวัดและพัฒนาความสุขให้อยู่อย่างยั่งยืนได้อย่างไร^{๓, ๔}

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจในการสร้างและพัฒนาแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมที่เฉพาะเจาะจงสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ แล้วนำไปตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดให้มีคุณลักษณะทางจิตมิติที่พึงประสงค์ ซึ่งการวิจัยในขั้นตอนนี้เป็นการวิเคราะห์องค์ประกอบและตัวแปรที่อธิบายลักษณะของแบบวัดฯ เพื่อนำข้อค้นพบที่ไปเผยแพร่ให้ผู้สูงอายุและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขทางใจให้เพิ่มขึ้นและละเอียดยิ่งขึ้น ด้วยการพัฒนาความสุขจากภายในจิตใจที่ไม่พึ่งพิงวัตถุสิ่งเสพภายนอกอันจะส่งผลให้ความสุขทางใจนี้อยู่ยาวนานและยั่งยืนต่อไป

^๓ เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์ และคณะ. พัฒนาการแนวคิดเรื่องความสุขที่เกี่ยวข้องกับประโยชน์สุขและเศรษฐกิจพอเพียง. เอกสารอัดสำเนา, ๒๕๕๓.

^๔ ชูติมา พงศ์วรินทร์. ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด. ดุษฎีนิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต, คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของ ดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ” สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี ๒ ข้อ คือ

๒.๑ เพื่อศึกษาองค์ประกอบของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

๒.๒ เพื่อศึกษาตัวแปรที่อธิบายลักษณะองค์ประกอบของแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

๓. วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ตามรายละเอียดดังนี้

๓.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตภาคเหนือตอนล่าง จำนวน ๑,๔๗๕,๒๕๐ คน คำนวณกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีภาวะความควรจะเป็นสูงสุด^๕ (Full Maximum Likelihood : FML) เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นเป็น จำนวน ๑,๑๑๔ คน ใช้วิธีสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) ระยะเวลาเก็บข้อมูลวันที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๙ ถึงวันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๐

^๕ Hox, J.J.. Multilevel Analysis: Techniques and Applications. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. (2002)



๓.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้วยเดลฟายเทคนิค ความตรงเชิงเนื้อหา และความเชื่อมั่นของเครื่องมือแล้ว โดยแบบสอบถามประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน ๓ ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ ๑ สอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน ๑๐ ข้อ ส่วนที่ ๒ สอบถามข้อมูลพฤติกรรมในการดำรงชีวิต จำนวน ๒๓ ข้อ และส่วนที่ ๓ สอบถามเกี่ยวกับความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม ซึ่งมีลักษณะคำตอบแบบมาตราส่วนประมาณค่า ๕ ระดับ จำนวน ๓๔ ข้อ

๓.๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและมีผู้ช่วยนักวิจัยที่ผ่านการชี้แจงขั้นตอน การเก็บรวบรวมข้อมูล เมื่อได้รับแบบสอบถามคืนทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแล้วจึงนำมาวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งเครื่องมือการวิจัยฉบับนี้ได้ผ่านการพิจารณาและมีใบรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ ๐๑๘/๒๕๕๙ จากคณะกรรมการพิจารณาการวิจัยในมนุษย์ของคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

๓.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลการวิจัยด้วยสถิติ ๒ แบบ คือ สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และสถิติเชิงวิเคราะห์ ได้แก่ การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) โดยการสกัดองค์ประกอบด้วยวิธีองค์ประกอบหลัก (Principle Component Analysis)

หมุนแกนองค์ประกอบแบบออร์โธโกนอล (Orthogonal) ด้วยวิธีแวนิแมกซ์ (Varimax) โดยในแต่ละตัวบ่งชี้ต้องมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ ๐.๔๐ ขึ้นไป จากนั้นแปลผลการวิเคราะห์และกำหนดชื่อขององค์ประกอบแบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรม

๔. ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน ๖๙๔ คน ร้อยละ ๖๒.๓๐ อายุเฉลี่ย ๖๙.๓๘ ปี อายุสูงสุด ๙๘ ปี ต่ำสุด ๖๐ ปี สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ ๕๕.๕๖ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน จำนวน ๓,๑๔๓.๓๘ บาท ส่วนใหญ่จบระดับประถมศึกษา และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ร้อยละ ๖๑.๗๖

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบ

วิเคราะห์องค์ประกอบโดยวิธีองค์ประกอบหลัก (Principle Component Analysis) หมุนแกนแบบออร์โธโกนอล (Orthogonal) ด้วยวิธีแวนิแมกซ์ (Varimax) ได้องค์ประกอบที่มีค่าไอเกน (Eigen value) มากกว่า ๑.๐ จำนวน ๕ องค์ประกอบ แสดงว่าตัวแปรทั้ง ๓๔ ตัวแปร มีองค์ประกอบร่วม (Common factor) ๕ องค์ประกอบ และมีร้อยละสะสมของความแปรปรวนเท่ากับ ๖๙.๓๒ โดยทุกตัวแปรในแต่ละองค์ประกอบมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบสูงกว่า ๐.๔๘ รายละเอียด ดังตารางที่ ๑



ตารางที่ ๑ ผลการหมุนแกนองค์ประกอบแบบแบบอโรโกนอล ด้วยวิธีแวนแมกซ์

องค์- ประ- กอบ	ชื่อองค์ประกอบ	ความแปรปรวนของการสกัดองค์ประกอบ		
		Total Eigen value	% of Variance	Cumulative %
1	การมีศีลธรรม และเมตตา กรุณา	10.3๕	30.43	30.43
2	ภาวะอารมณ์เชิงบวก	5.16	15.1๗	45.๖๐
3	การมีปัญหา รู้และเข้าใจตามความเป็นจริง	3.552	10.4๕	56.05
4	การมีความมั่นคงทางจิตวิญญาณ	3.05	8.96	65.00
5	การมีใจเป็นอิสระและปล่อยวาง	1.47	4.3๒	69.3๒

(KMO Measure of Sampling =.962, Chi-Square=32437.464, df=561, p=.00)

แบบวัดความสุขทางใจในบริบทพุทธ
ธรรมสำหรับผู้สูงอายุ สามารถจัดได้ ๕
องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบที่ ๑ : การมีศีลธรรม
และเมตตา กรุณา อธิบายได้ด้วย ๑๘ ตัวแปร
ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading)
เท่ากับ ๐.๘๐-๐.๔๘ โดยผู้สูงอายุที่มีความสุข
ทางใจในบริบทพุทธธรรมขององค์ประกอบนี้
จะเป็นผู้ที่มีลักษณะชอบช่วยเหลือผู้อื่นด้วย
ความเต็มใจอยู่เสมอ เห็นใจและอยากช่วยคน
ที่มีความทุกข์ ซื่นซม และยินดีกับความสำเร็จ
ของผู้อื่น เต็มใจตั้งใจให้ความรู้แก่ผู้อื่น มีความ
อ่อนโยน อยู่อย่างพอเพียงและเรียบง่าย ชอบ
ให้ทานและแบ่งปัน แผ่เมตตา อุทิศส่วนกุศล
ให้ทุกสรรพสิ่งเสมอ เคร่งครัดศีล ๕ และไม่
ยินดีเมื่อผู้อื่นละเมิดศีล เป็นมิตรและคบหากับ
ผู้อื่นด้วยความบริสุทธิ์ใจ มีความเชื่อมั่นและ
ศรัทธาในกฎแห่งกรรม มีอิสระในการคิดและ
ตัดสินใจ ระวังในสิ่งที่จะนำมาซึ่งความ
ทุกข์ และเป็นคนที่ไม่คิดเล็กคิดน้อย

องค์ประกอบที่ ๒ : ภาวะอารมณ์
เชิงบวก อธิบายได้ด้วย ๖ ตัวแปร ค่าน้ำหนัก
องค์ประกอบ (Factor Loading) เท่ากับ
๐.๘๒-๐.๖๖ โดยผู้สูงอายุที่มีความสุขทางใจ
ในบริบทพุทธธรรมขององค์ประกอบนี้จะมี
ลักษณะเป็นผู้ที่มีความรู้สึกอิ่มใจและปลื้มใจ
ผ่อนคลายสบายกายใจ มีความรู้สึกสุขใจ ร่า
เริง เบิกบาน อิ่มเอมและอบอุ่นใจ ได้อย่าง
ง่ายดาย รวมถึงเป็นผู้ที่มีจิตใจสงบ เป็นสมาธิ
และรู้สึกขอบคุณเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่าง
ง่ายดายเสมอ

องค์ประกอบที่ ๓ : การมีปัญหา รู้
และเข้าใจตามความเป็นจริง อธิบายได้ด้วย ๕
ตัวแปร ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor
Loading) เท่ากับ ๐.๘๘-๐.๗๒ โดยผู้สูงอายุที่
มีความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมของ
องค์ประกอบนี้จะเป็นผู้ที่แก้ไขปัญหาและ
อุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ดีด้วยดี ถึงแม้ว่าโกรธก็จะ
สามารถยับยั้งความโกรธและให้อภัยได้อย่าง
จริงใจ เป็นผู้สูงอายุที่ไม่ยึดมั่นกับค้ายกย่อง
นินทา ลายยศ และทรัพย์สินเงินทอง มี



เป้าหมายที่จะพบความสุขทั้งทางโลกและทางธรรม รวมถึงต้องการที่จะหลุดพ้นกองทุกข์ทั้งปวงและพบพระนิพพาน

องค์ประกอบที่ ๔ : การมีความมั่นคงทางจิตวิญญาณ อธิบายได้ด้วย ๓ ตัวแปร ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading) เท่ากับ ๐.๘๑-๐.๕๔ โดยผู้สูงอายุที่มีความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมขององค์ประกอบนี้จะเป็นผู้พร้อมรับกับความเจ็บป่วยและความตายที่อาจเกิดขึ้นได้อยู่เสมอ อีกทั้งยังเป็นผู้ที่มีสติรู้เท่าทันความคิดและการกระทำของตนเองอยู่เสมอ

องค์ประกอบที่ ๕ : การมีใจเป็นอิสระและปล่อยวาง อธิบายได้ด้วย ๒ ตัวแปร ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading)

เท่ากับ ๐.๘๐ และ ๐.๖๙ โดยผู้สูงอายุที่มีความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมขององค์ประกอบนี้จะมีลักษณะเป็นบุคคลที่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี และมีความพึงพอใจในปัจจุบัน ไม่คำนึงถึงหรืออยากกลับไปแก้ไขในอดีตที่ผ่านมาแล้ว

จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบพบว่าแต่ละตัวแปรในองค์ประกอบมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading) มากกว่า ๐.๔๘ ขึ้นไป และมีค่า KMO เท่ากับ ๐.๙๖๒ ซึ่งมีค่ามาก และเข้าใกล้ ๑ แสดงว่าเทคนิค Factor Analysis มีความเหมาะสมรายละเอียดดังแสดงตามตารางที่ ๒

ตาราง ๒ ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading) ของตัวแปรในแต่ละองค์ประกอบ

ข้อคำถาม	องค์ประกอบ				
	1	2	3	4	5
ฉันพยายามช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจอยู่เสมอ	0.80				
ฉันรู้สึกชื่นชมยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่นอยู่เสมอ	0.80				
ฉันรู้สึกเห็นใจคนที่มีความทุกข์และอยากช่วยให้เขาพ้นภวะนั้นโดยเร็ว	0.79				
ฉันรู้สึกอยากให้ทานและแบ่งปันสิ่งของที่ฉันมีแก่ผู้อื่นอยู่เสมอ	0.78				
ฉันเต็มใจและตั้งใจให้ความรู้ คำแนะนำแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาสอยู่เสมอ	0.77				
ฉันมีปียวจา พุดจาไพเราะ อ่อนโยน ต่อผู้อื่นอยู่เสมอ	0.76				
ฉันแผ่เมตตา อุทิศส่วนกุศลให้แก่สรรพสิ่งทั้งหลายอยู่เสมอ	0.71				
ฉันพอใจที่ประกอบอาชีพสุจริตแม้อาชีพนั้นไม่ได้ทำให้มีทรัพย์สินมากมาย	0.75				
ฉันอยู่อย่างพอเพียง พอกิน และพอใช้อย่างมี	0.73				



ข้อคำถาม	องค์ประกอบ				
	1	2	3	4	5
เหตุผลเสมอ					
ฉันไม่ชักชวนและไม่ยินดีเมื่อให้ผู้อื่นละเมิดศีล	0.69				
ฉันมีพฤติกรรมปฏิบัติและเคร่งครัดต่อศีล 5 อยู่เสมอ	0.69				
ฉันมีชีวิตที่เป็นปกติสุข เรียบง่าย มั่นคง และไม่เดือดร้อน	0.67				
ฉันคบหาผู้คนและทำหน้าที่ทางสังคมด้วยความบริสุทธิ์ใจอยู่เสมอ	0.67				
ฉันรู้สึกว่าการคบหาผู้อื่นเป็นมิตรกันได้อย่างง่ายดาย	0.64				
ฉันเชื่อมั่น ศรัทธาในกฎแห่งกรรมและการทำความดีอยู่เสมอ	0.62				
ฉันมีอิสระทางความคิดและการตัดสินใจอยู่เสมอ	0.57				
ฉันพอใจที่จะอยู่อย่างสันโดษ และระวังทุกครั้งในการดู ฟัง หรือการสัมผัสใดๆ ที่จะนำมาซึ่งความทุกข์	0.49				
ฉันเป็นคนไม่คิดเล็กคินน้อย	0.48				
ฉันรู้สึกภูมิใจและปลื้มใจได้ด้วยตนเองอย่างง่ายดายเสมอ		0.82			
ฉันรู้สึกผ่อนคลาย สบายกายใจโล่งใจ ได้ด้วยตนเองอย่างง่ายดายเสมอ		0.82			
ฉันรู้สึกอบอุ่นในใจและสุขใจได้ด้วยตนเองอย่างง่ายดายเสมอ		0.80			
ฉันรู้สึกกล้าแะเบิกบานได้ด้วยตนเองอย่างง่ายดายเสมอ		0.79			
ฉันรู้สึกสงบใจ แน่วแน่เป็นสมาธิได้ด้วยตนเองอย่างง่ายดายเสมอ		0.68			
ฉันรู้สึกขอบคุณเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างง่ายดายเสมอ		0.66			
ฉันแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้ด้วยดีเสมอ			0.88		
แม้ฉันโกรธฉันก็สามารถยับยั้งความโกรธและท้ายที่สุดก็ให้อภัยได้อย่างจริงใจเสมอ			0.85		



ข้อความถาม	องค์ประกอบ				
	1	2	3	4	5
ฉันไม่ยึดมั่นกับคำยกย่อง นินทา ลากยศ และทรัพย์สินเงินทอง			0.81		
ในทางโลก ฉันมีเป้าหมายที่จะพบความสุขในทุกด้าน			0.77		
ในทางธรรม ฉันมีเป้าหมายที่จะพบพระนิพพานหรือสภาวะที่พ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง			0.72		
ฉันไม่กลัวความเจ็บป่วยและพร้อมรับความเจ็บป่วยอยู่เสมอ				0.81	
ฉันไม่กลัวความตายและเตรียมพร้อมสำหรับความตายอยู่เสมอ				0.81	
ฉันมีสติรู้เท่าทันความคิดและการกระทำของตนเองอยู่เสมอ				0.54	
บางครั้งฉันไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้					0.80
ฉันมักคิดถึงอดีตและอยากกลับไปแก้ไขเรื่องราวในอดีตหลายเรื่อง					0.69

๕. บทสรุป

ผลการวิจัยสามารถจัดได้ ๕ องค์ประกอบ ดังการอธิบายผลดังนี้ **องค์ประกอบที่ ๑** การมีศีลธรรม และเมตตา กรุณา มี ๑๘ ตัวแปร ที่อธิบายองค์ประกอบของแบบวัดฯ ด้วยการเป็นผู้สูงอายุที่ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ซินชมและยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่น อยากช่วยคนที่มีความทุกข์ มีความอ่อนโยน อยู่อย่างพอเพียงและเรียบง่าย เคร่งครัดศีล ๕ และไม่ยินดีเมื่อผู้อื่นละเมิดศีล มีความบริสุทธิ์ใจ เป็นมิตรกับผู้อื่น เชื่อมั่นในกฎแห่งกรรม ะมัด ระวังในสิ่งที่จะนำมาซึ่งความทุกข์ และเป็นคนไม่คิดเล็กคิดน้อย ซึ่งตัวแปรที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบสูงสุดคือ การช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจอยู่เสมอ (๐.๘๐) ข้อค้นพบจากการวิจัยสอดคล้องกับข้อความในพระไตรปิฎก^๖ ที่กล่าวว่า “ผู้ให้

ทานย่อมเป็นที่รักที่ขอบใจของชนหมู่มาก และ ผู้เจริญเมตตาอย่าอหฺลปลเป็นสุข ตื่นเป็นสุข เป็นที่รักของมนุษย์” โดยพุทธสุภาษิต^๗ ได้กล่าวว่า “บัณฑิตพึงทำความเป็นเพื่อนกับคนมีศรัทธา มีศีลเป็นที่รัก มีปัญญา และเป็นพหูสูตร” โดยศีลสำหรับบุคคลทั่วไปจำแนกได้ ๓ ประเภทคือ ศีล๕ ศีล๘ (ศีลอุโบสถ) และศีล ๑๐ (ศีลกรรมบท) โดยพระ

^๖ อด. ปณจก. (๒๒/๓๕/๓๘-๓๙), พุ. ป. (๓๑/๕๗๔/๓๕๐)^๗ พังธรรม. พุทธสุภาษิต. แหล่งที่มา <http://www.fungdham.com/proverb.html> [๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๙]



พุทธทาสภิกขุ^๙ กล่าวถึงความสุขในระดับต้นของปุถุชนว่า มีความสุขได้เพราะไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ซึ่งสามารถควบคุมจัดการให้ไม่แก่งแย่งและเบียดเบียนกันได้ด้วยศีล ความสุขจากการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล จัดเป็นความสุขทางสังคม ที่เกิดได้จากความมีไมตรีจิต มีมิตรภาพต่อกัน อยู่ร่วมกันด้วยความเมตตา กรุณา มีน้ำใจ เอาใจใส่ รักและระลึกถึงกัน โดยหลักธรรมสำคัญที่เป็นพื้นฐานของความสุขประเภทนี้คือ “พรหมวิหาร๔” ซึ่งเป็นหลักธรรมประจำใจ และ “สังกะวัตถ๔” ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติเพื่อสร้างความสุขในสังคม^{๑๐} และผลวิจัยยังสอดคล้องกับคำสอนของพระไพศาล วิสาโล^{๑๑} ที่กล่าวว่า ความสันโดษเป็นความยินดีหรือพอใจด้วยเครื่องเลี้ยงชีพที่หามาได้ด้วยความเพียรอันธรรม เราจะมีสุขได้ไม่ยากหากรู้จักชื่นชม พึงพอใจในสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ ยินดีในสิ่งที่ได้ และภูมิใจในสิ่งที่ได้เป็น

องค์ประกอบที่ ๒ ภาวะอารมณ์เชิงบวก มี ๖ ตัวแปร ที่อธิบายองค์ประกอบของแบบวัดความสุขทางใจฯ ด้วยการเป็นผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกร่างเร็ง เบิกบาน อิ่มเอม อบอุ่นในใจ รู้สึกผ่อนคลาย สบายกายใจ จิตใจสงบ

^๙ พระพุทธทาสภิกขุ. **ความสุขของฆราวาส**. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๕๒.

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **ความสุขทุกแห่งทุกมุม**. กรุงเทพมหานคร: HOUSE OF DTP, ๒๕๕๓.

^{๑๑} พระไพศาล วิสาโล. **ความสุขที่ปลายจมูก**. กรุงเทพมหานคร : เครือข่าย พุทธธิดา, ๒๕๕๓.

เป็นสมาธิ และขอบคุณเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างง่ายดาย โดยตัวแปรที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบสูงสุดคือ ความรู้สึกอิ่มใจและปลื้มใจได้ด้วยตนเองอย่างง่ายดายเสมอ (๐.๘๒) ข้อค้นพบจากการวิจัยสอดคล้องกับคำสอนของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช^{๑๒} ที่อธิบายว่า การมनुษย์เรามองโลกในแง่ดี มองสิ่งต่าง ๆ ในมุมบวกก็เพื่อสร้างความพอใจในสิ่งที่ตนมี ยอมรับในสิ่งที่ตนได้ มีความเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลกและสรรพสัตว์ แต่เหนือกว่าการมองโลกในแง่ดีคือการมองโลกตามความเป็นจริงให้รู้ปรากฏการณ์ทั้งปวงที่สัมผัสได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตามที่มันเป็น โดยไม่นำความคิดเข้าไปเบี่ยงเบน ดังนั้น ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ไม่ต้องคอยมานั่งปลอบใจตนเองหรือพยายามมองโลกในแง่ดีเป็นคราว ๆ ไป และการจะมีความสุขได้นั้นมีรากฐานเชื่อมโยงกับศีล ซึ่งหมายถึงความปกติของใจ เป็นการประพฤติดีทั้งกายและวาจา การประพฤติดี ปฏิบัติงาม และการใช้ชีวิตโดยไม่เบียดเบียนกันก็จะนำมาซึ่งความสุข^{๑๓}

องค์ประกอบที่ ๓ การมีปัญหา รู้และเข้าใจตามความเป็นจริง มี ๕ ตัวแปร ที่อธิบายองค์ประกอบของแบบวัดฯ ด้วยการเป็นผู้สูงอายุที่แก้ไขปัญหา/อุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ด้วยดี สามารถยับยั้งความโกรธและให้อภัยได้ ไม่ยึดมั่นกับคำสรรเสริญ นินทา ลาภยศ และ

^{๑๒} หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช. **มองโลกในแง่ดีมีความสุข**. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://www.dhammadownload.com/> [๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๙]



เงินทอง ตั้งเป้าหมายที่จะพบความสุขทั้งทางโลก ทางธรรม ต้องการหลุดพ้นจากกองทุกข์ และพบพระนิพพาน โดยตัวแปรที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบสูงสุดคือ การสามารถแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ด้วยดีเสมอ (๐.๘๘) ข้อค้นพบจากการวิจัยสอดคล้องกับข้อความในพระไตรปิฎกว่า “การได้เฉพาะซึ่งปัญญานำมาซึ่งความสุข” (ขุ.ธ. ๒๕/๓๓/๔๘-๕๐) โดยการมีปัญญาประกอบด้วย ๑) การรู้และเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาตามเหตุและปัจจัย ๒) รู้และเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายล้วนตกอยู่ในภาวะแห่งความบีบคั้น กดดัน ทนอยู่ในภาวะเดิมไม่ได้ต้องแปรเปลี่ยนไป ซึ่งปัญญาจะช่วยให้รู้จักปรับตัวตามแห่งเหตุปัจจัยให้เกิดผลดี พ้นจากความบีบคั้น แทนที่จะปล่อยไปตามสภาพโดยขาดปัญญา ๓) รู้และเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายไม่เป็นตัวตนที่แท้จริง ไม่คงที่ ยั่งยืน ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นผลรวมของเหตุปัจจัยในขณะนั้น ๆ ที่มาสัมพันธ์กันและผันแปรไปเรื่อย ๆ ซึ่งเมื่อรู้และเข้าใจตามความเป็นจริงนี้แล้ว บุคคลจะไม่เอาใจไปยึดติด คลายจากความยึดมั่น ถือมั่น ใจอิสระ ปลอดโปร่งโล่งเบา^{๑๓} ทั้งนี้ ความสุขหรือสุขะ คือความเบิกบานอย่างลึกซึ้งที่เกิดจากจิต ที่ไม่ใช่แค่ความเพลิดเพลิน ไม่ใช่ความรู้สึกแต่เป็นภาวะที่ดำรงอย่างยั่งยืน ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราเป็นอิสระจากความมืดบอดทางจิต และอารมณ์ที่เป็นทุกข์ ปัญญาเปิดให้เราได้เห็นโลกตามที่เป็นอย่างปราศจากม่านบังตา หรือความบิดเบือนใด ๆ^{๑๔} โดยความสุขจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยปัญญา คือการมีความรู้และความคิดที่ถูกต้องดีงาม จะช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข พุทธกรรม

ทั้งหมดของเราล้วนเริ่มต้นมาจากการคิดและความเชื่อ เราคิดหรือเชื่ออย่างไร เราก็ทำอย่างนั้น หากความคิด ความเชื่อนั้นประกอบไปด้วยปัญญา ตั้งอยู่บนความถูกต้อง ย่อมส่งผลให้เรามีพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงามและนำไปสู่ความสุข เสมือนเข็มทิศที่ช่วยนำชีวิตไปในทางที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น เป็นพื้นฐานแห่งความสุขทั้งในกาย จิต และสังคม^{๑๕} เราจะสุขปัญญาได้ เพราะเราละตัวตนเสียได้ เป็นการรู้เท่าทันต่อสิ่งที่เคยหลงว่าเป็นตัวของตน ตนเป็นเพียงสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นจากความโง่เขลา สำคัญว่าตัวตนมีอยู่ภายใน และเกิดความรู้สึกว่าเป็นเรา นั้นเป็นเขาขึ้น การนำออกเสียได้ซึ่งความสำคัญว่าตนมี ตนเป็น เป็นการตัดรากเหง้าของทุกข์ การครองชีวิตที่เคยรู้สึกว่าหนักก็กลายเป็นเบาสบาย เป็นความสุข สูงสุดหรือยอดแห่งความสุข ทั้งนี้ ความสุขนี้จะเข้าใจและปรารถนาในผู้ที่ผ่านความสุขประเภทต้นมาแล้ว^{๑๖}

องค์ประกอบที่ ๔ ความมั่นคงทางจิตวิญญาณ มี ๓ ตัวแปร ที่อธิบาย

^{๑๓}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๑. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), ๒๕๕๙.

^{๑๔}มาติเยอ ริการ์ (สดใส ชันติวรพงศ์ แปล). **ความสุข คู่มือการพัฒนาทักษะชีวิตที่สำคัญที่สุด**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สวนเงินมีนา, ๒๕๕๑.

^{๑๕}พระไพศาล วิสาโล. **สุขแท้ด้วยปัญญา วิถีสุขภาวะทางปัญญา**. กรุงเทพมหานคร : เครือข่ายพุทธิกา, ๒๕๕๑.



องค์ประกอบของแบบวิถีฯ ด้วยการเป็นผู้สูงอายุที่มีสติรู้เท่าทันความคิดและการกระทำของตนเองอยู่เสมอ พร้อมรับกับความเจ็บป่วยและความตายอยู่เสมอจากผลการศึกษาพบว่าตัวแปรที่มีน้ำหนักค่าองค์ประกอบสูงสุดคือ การไม่กลัวความตายและพร้อมสำหรับความตายเสมอ (๐.๘๑) โดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)^{๑๓} กล่าวว่าเมื่อเรามีปัญญา รู้ และเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นผลรวมของเหตุปัจจัยในขณะนั้น ๆ ที่มาสัมพันธ์กัน และผันแปรไปเรื่อย ๆ ปรากฏเป็นตัวตนที่เรารู้จักในขณะนั้น ๆ ไม่มีตัวตนที่คงอยู่ยั่งยืนตลอดไป ซึ่งเมื่อรู้และเข้าใจตามความเป็นจริงนี้แล้วบุคคลจะไม่เอาใจไปยึดติด คลายจากความยึดมั่น ถือมั่น มีใจอิสระ ปลอดโปร่งโล่งเบา โดยมนุษย์ควรพัฒนาการดำเนินชีวิตให้มีความสุข ๓ ด้าน คือ ๑) อินทรีย์สังวร ด้วยการรู้จักใช้อินทรีย์ทั้ง ๖ ที่ประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ๒) ปัจจัยเสวนา คือการรู้จักเสพบริโภคปัจจัย ๔ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้พอดี และ ๓) สัมมาอาชีวะ คือการประกอบอาชีพให้ถูกต้องด้วยการมีฉันทะเป็นต้นนำ^{๑๔} ดังนั้น เมื่อผู้สูงอายุที่มีความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมปฏิบัติตามคำกล่าวข้างต้นตามองค์ประกอบนี้จึงเป็นผู้ที่มีสติอยู่เสมอ ไม่กลัว และพร้อมรับกับความเจ็บป่วยหรือความตายอยู่เสมอเช่นเดียวกัน

องค์ประกอบที่ ๕ การมีใจเป็นอิสระและปล่อยวาง มี ๒ ตัวแปร ที่อธิบาย

องค์ประกอบของแบบวิถีฯ ด้วยการเป็นผู้สูงอายุที่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี และไม่คำนึงถึงอดีตหรืออยากกลับไปแก้ไขในสิ่งที่ผ่านมาแล้ว ผลการวิจัยสอดคล้องกับคำสอนที่ว่า “กัตตุกัมยตาฉันทะ”^{๑๕} คือความต้องการที่จะทำหรืออยากทำให้ดี เป็นฉันทะที่ติงามเป็นกุศล ความสุขบริสุทธิ์คือความสุขที่เกิดจากว่าเราได้ทำถูกต้องแล้ว เมื่อรู้สึกว่าได้ถูกต้องเป็นที่น่าพอใจแล้วความพอนั้นจะทำให้เกิดความสุข ดังนั้น ผู้สูงอายุที่มีความสุขทางใจในบริบทพุทธธรรมตามองค์ประกอบนี้ จึงเป็นบุคคลที่ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี ซึ่งการควบคุมอารมณ์ได้ดี มีสติรู้ทุกความคิด และการกระทำของตนเองส่งผลให้ผู้นั้นดำรงชีวิตในปัจจุบันอย่างมีความสุข ไม่เสียเวลานึกถึงอดีตหรืออยากกลับไปแก้ไขเรื่องราวที่ผ่านมา สมคำกล่าวที่ว่า “ความสุขที่บริสุทธิ์ คือความสุขที่เกิดจากการได้ทำถูกต้องแล้ว บุคคลใดไม่มีความโกรธภายในจิตใจ มีสุข ไม่มีโศก” (วิมहा.๗/๓๔๗/๑๓๓)^{๑๖}

^{๑๖} วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์. **คู่มือการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับผู้สูงอายุ**. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๒ พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๕๙ หน้า ๑๘-๓๑.

^{๑๗} พระพุทธทาสภิกขุ. **วิธีสร้างสุขทุกวัน**. สุขภาพใจ. (กรุงเทพฯ: ๒๕๕๐ก).

^{๑๘} วิมहा.๗/๓๔๗/๑๓๓





บรรณานุกรม

๑. คัมภีร์พระไตรปิฎกและหนังสือภาษาไทย

กรมกิจการผู้สูงอายุ (ออนไลน์). ข้อมูลสถิติจำนวนผู้สูงอายุประเทศไทย ปี ๒๕๕๙. แหล่งที่มา <http://www.dop.go.th/th/know/1/51> [๒๑ กันยายน ๒๕๕๙].

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. สถานการณ์ความยากจนและความเหลื่อมล้ำของประเทศไทย ปี ๒๕๕๓. กรุงเทพมหานคร : ๒๕๕๓.

เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์ และคณะ. พัฒนาการแนวคิดเรื่องความสุขที่เกี่ยวข้องกับประโยชน์สุขและเศรษฐกิจพอเพียง. เอกสารอัดสำเนา, ๒๕๕๓.

ชุตินา พงศ์วรินทร์. ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด. ดุษฎีนิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ฟังธรรม (ออนไลน์). พุทธสุภาษิต. แหล่งที่มา <http://www.fungdham.com/proverb.html> [๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๙]

พระพุทธทาสภิกขุ. ความสุขของฆราวาส. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๕๒.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). ความสุขทุกแห่งทุกมุม. กรุงเทพมหานคร : HOUSE OF DTP, ๒๕๕๓.

พระไพศาล วิสาโล. ความสุขที่ปลายจมูก. กรุงเทพมหานคร : เครือข่ายพุทธิ, ๒๕๕๓.

หลวงพ่อบุญธรรม ปาโมชโช (ออนไลน์). มองโลกในแง่ดีมีความสุข. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://www.dhammadownload.com/> [๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๙]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). พุทธธรรม (ฉบับเดิม). พิมพ์ครั้งที่ ๓๑. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), ๒๕๕๙.

มาติเยอ ริการ์ (สตีเฟ่น ชันติวรงค์ แปล). ความสุข คู่มือการพัฒนาทักษะชีวิตที่สำคัญที่สุด. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สวนเงินมีนา, ๒๕๕๑.

พระไพศาล วิสาโล. สุขแท้ด้วยปัญญา วิธีสุขภาวะทางปัญญา. กรุงเทพมหานคร : เครือข่ายพุทธิกา, ๒๕๕๑.

วิไลวรรณ อาจริยานนท์. คู่มือการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับผู้สูงอายุ. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๒ พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๕๙ หน้า ๑๘-๓๑.

พระพุทธทาสภิกขุ. วิธีสร้างสุขทุกวัน. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๕๐.

Hox, J.J.. Multilevel Analysis: Techniques and Applications. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. 2002

