

การเสริมสร้างความสุขของบุคลากรในองค์กรธุรกิจ

The Happiness Enhancement of Personnel in Business Organization

ศิริพรรณ ตันติวิวัฒน์พันธ์*, ธาณี สุวรรณประทีป**

Siriphan Tantivivathaphand*, Thaneer Suwanprateep**

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Received: August 24, 2023 Revised: February 14, 2024 Accepted: May 7, 2024

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการพัฒนาความสุขตามพระไตรปิฎก และ 2) เพื่อศึกษาความสุขของบุคลากรในองค์กรธุรกิจ รูปแบบการวิจัยเป็นเชิงผสมวิธี ด้วยรูปแบบการวิจัยแบบขั้นตอนเชิงสำรวจ ขั้นตอนแรกเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยวิธีการศึกษาเชิงเอกสาร ผลผลิตที่ได้คือองค์ความรู้เกี่ยวกับความสุขในพระไตรปิฎก ส่วนขั้นตอนที่สองเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อยืนยันประสิทธิผลของชุดความรู้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยจัดอบรมกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานองค์กรเอกชน จำนวน 30 ราย มีการวัดผลสัมฤทธิ์จากดัชนีชี้วัดความสุขในการทำงานทั้ง 9 มิติ ทั้งก่อนและหลังการอบรม และติดตามผลการอบรมเป็นระยะ สถิติที่ใช้เป็น ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ อนุมานด้วยสถิติ Paired t-test ผลการวิจัยพบว่า

1. การพัฒนาความสุขตามพระไตรปิฎกโดยการวิเคราะห์จากคณโกโมคคัลลานสูตรและและในกัฏฐกสูตรกล่าวถึง สัทธานุสาหรืบุคคล ผู้วิจัยสร้างผังมโนทัศน์ 3 แบบ คือ 1. ผังมโนทัศน์”การพัฒนาชุดความรู้ในพระไตรปิฎกเพื่อเสริมสร้างความสุขของบุคลากรในองค์กรธุรกิจ” 2. มโนทัศน์ ”ชุดความรู้เรื่อง ศีล: การพัฒนาทางกาย” และ 3. มโนทัศน์”ชุดความรู้เรื่อง อบรมจิตและปัญญา เพื่อพัฒนาความสุข”

2. ภาพรวมความสุข ทั้ง 9 มิติ ของบุคลากรที่เข้าอบรม พบว่า หลังผ่านการอบรมบุคลากรมีค่าเฉลี่ยภาพรวมความสุขเพิ่มขึ้น เท่ากับ 67.3 คะแนน (ความสุขในระดับปกติทั่วไป) มากกว่าค่าเฉลี่ยภาพรวมความสุขก่อนอบรม เท่ากับ 46.8 คะแนน (ความสุขในระดับต่ำกว่าปกติทั่วไป) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 หมายความว่าบุคลากรที่ผ่านการอบรมหลักสูตรนี้มีพัฒนาการความก้าวหน้าด้านความสุขเชิงบวกเพิ่มขึ้น

3. ดัชนีประสิทธิผลของการอบรมหลักสูตร “การฝึกสติตามแนวทางสัทธานุสาหรืเพื่อสร้างปัญญาและสันติสุขสำหรับพนักงานองค์กร” วัดจากภาพรวมความสุขทั้ง 9 มิติของบุคลากร มีค่าเท่ากับ 0.279 หรือคิดเป็น ร้อยละ 27.9 หมายความว่า หลักสูตรการอบรมนี้มีผลสัมฤทธิ์เชิงบวกต่อความก้าวหน้าในการพัฒนาความสุขของผู้ผ่านการอบรมในทิศทางเชิงบวกเพิ่มขึ้น ร้อยละ 27.9

การวิจัยนี้ได้สร้างนวัตกรรมองค์ความรู้จากการนำหลักธรรมคำสอนเกี่ยวกับการสร้างความสุขที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมาบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ด้านการบริหารจัดการความสุขของบุคคลในองค์กรร่วมกับกระบวนการพัฒนาชุดความรู้ด้วย ADDIE Model ผู้วิจัยใช้ชื่อว่า “ชุดความรู้ในพระไตรปิฎกเพื่อเสริมสร้างความสุขของบุคลากรในองค์กรธุรกิจ” บุคลากรที่ผ่านการอบรมหลักสูตรนี้จะมี

ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาความสุขเชิงบวกเพิ่มขึ้น พร้อมนี้ได้จัดทำชุดความรู้ในรูปแบบ e-book พร้อมคลิปวิดีโอ สามารถดาวน์โหลดได้แบบฟรีลิขสิทธิ์ สำหรับบุคคล หน่วยงานและองค์กรบริษัทที่สนใจทั่วไป

คำสำคัญ: ชุดความรู้ในพระไตรปิฎก, ความสุขของบุคลากร, ดัชนีประสิทธิผล, องค์กรธุรกิจ

Abstract

This dissertation contained 3 objectives; 1) study the ways to enhance happiness in the Tipitaka, 2) study the construct of personnel happiness in business organization, 3) developing the knowledge package from Tipitaka to enhance the personnel happiness in business organization, using Exploratory Sequential Design as the method of mixed research, firstly done by qualitative research using documentary analysis, its outcome is happiness knowledge from the Tipitaka. The second step was done by quantitative research to confirm the effectiveness of the knowledge package developed by using the knowledge package for training to the sample group that consists of 30 employees of a private organization. The outcomes were measured by workplace happiness indexes in 9 dimensions before and after the training and periodic post-training follow-up. Statistical measures considered were frequency, percentage, mean, standard deviation, and paired t-test result.

The results revealed that:

1. Enhancement of happiness from the Tipitaka, analyzed from Gaṇakamoggallānasutta and Girisutta mentioned to a person who holds unshakable faith in the Buddha's teaching called Saddhānusārī. The researcher derived at 3 conceptual frameworks; 1) conceptual framework "A Development of Knowledge Package Found in Tipitaka to Enhance the Personnel Happiness in Business Organization", 2) conceptual framework "A Knowledge Package Buddhist Morality: Achieving growth somatically, 3) conceptual framework "Knowledge Package of Mind and Wisdom Training to Enhance Happiness."

2. Happiness indexes of the employees in 9 dimensions were; happy body, happy heart, happy money, happy brain, happy soul, happy relax, happy family, happy society, and happy work life. After the employees attended the 3-day training "Mindfulness Building according to Saddhānusārī", it indicates that 67.3 scores of the employees were normal happy and more than before the employees attended training course, it indicated that 46.8 scores of the employees were low happy. By an analysis found that increase scores had statistically significant at 0.001, means that personal in Business Organization after pass this training course can increase positive effect on happiness of employees in the organization.

3. Effectiveness Index of the 'Knowledge Package from Tipitaka to Enhance the Personal Happiness in Business Organization has 27.9%, explain that this training course

had positive effect on progress in the development of happiness of employees in the organization.

This research had created a knowledge innovation that combines knowledge of happiness enhancement in Tipitaka with new knowledge for managing of personnel happiness in an organization and ADDIE Model. The researcher names it “A Knowledge Package from Tipitaka to Enhance the Happiness of Personnel in Business Organization”. This training course can increase positive effect on happiness of employees in the organization and providing its manual book in digital format and video clip enable to be downloaded freely, so that organizations, organizational employees, and those who wanted might apply the knowledge package to enhance the happiness in workplace.

Keywords: Knowledge Package from the Tipitaka, the Happiness of Personnel, Effectiveness Index, Business Organization

บทนำ

ความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนาหรือความต้องการทุกยุคสมัย อย่างไรก็ตามคำว่าความสุข ที่ใช้ในปัจจุบันเป็นเพียงคำที่ใช้แทนสภาวะอารมณ์ ภาษาบาลีเรียกว่า สุข หรือ สุข ซึ่งคำว่าสุข เมื่อเป็นเป็นคำวิเศษณ์ แปลว่า สะดวก สบาย สำราญ เย็นใจ และ หากเป็นคำนามหรือคำวิเศษณ์เพื่อแสดงภาวะ แปลว่า ความสุข ความสะดวก ความสบาย ความเย็นใจ (โสวิทย์ บำรุงภักดิ์, 2563: 128) และในหนังสือพุทธธรรม ได้อธิบายถึงความสุขไว้ว่า “ความสุข” คือ การได้สนองความต้องการ หรือ ความสมอยากสมปรารถนา ความต้องการหรือความปรารถนา ของมนุษย์เป็นเรื่องใหญ่มาก (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2562 : 1, 105) มีพระพุทธ-พจน์ได้กล่าวไว้ว่า ฉนทมูลกา สพเพ ธมมา แปลว่า ธรรมทั้งปวงมีฉันทะเป็นมูล หมายความว่า มนุษย์มีความต้องการเป็นมูล มีความอยากเป็นต้นทางในสิ่งทั้งหลาย (อง.อฎฐก. (บาลี) 23/83/281, อง.อฎฐก. (ไทย) 23/83/408.) จากพุทธพจน์ยังอาจอธิบายขยายได้ว่าความสุขของคนต่างกันไปตามความอยากของแต่ละคน ในครั้งสมัยเมื่อพระองค์ตรัสรู้อนตรสัมมาสัมโพธิญาณได้ตรัสคำสอนอันเป็นยอดแห่งความสุขว่า “นิพพานํ ปรมํ สุข” (ขุ.ธ. (บาลี) 25/204/11.) พระนิพพานเป็นยอดแห่งความสุข และในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต อันนนาถสูตร (อง.จตุกก. (ไทย) 21/62/79.) กล่าวถึง สุขของคฤหัสถ์ เป็นสุขอันของผู้ครองเรือนหรือคนทำงานทั่วไป 4 ประเภท ได้แก่ 1.อัตติสุข เป็นความสุขจากความมีทรัพย์ที่เกิดจากการประกอบอาชีพในทางที่สุจริต 2.โภคสุข เป็นความสุขจากการใช้จ่ายทรัพย์ของตนโดยชอบธรรม 3.อนณสุข เป็นความสุขจากใช้ชีวิตที่ไม่เป็นหนี้ และ 4.อนวัชชสุข เป็นความสุขจากความประพฤติตนที่สุจริตทั้งทางกาย วาจา และใจ นอกจากนี้ความสุขคนทำงานในปัจจุบันยังมีความต้องการให้ตนเป็นที่ยอมรับจากคนทั่วไป ได้ทำงานในที่ทำงานที่มั่นคง มีความก้าวหน้า มีผู้บริหารที่มีความเมตตาและกรุณา เพื่อนร่วมงานที่จริงใจ ได้รับสวัสดิการที่พอเพียง และมีความปลอดภัยจากการทำงาน (ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2555 : 12)

อย่างไรก็ตาม จากการรายงานสถานการณ์ความสุขของประเทศไทยครั้งล่าสุด พ.ศ.2563 โดยกรมสุขภาพจิต พบว่า คนไทยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 33.53 หมายถึงคนไทยมีสุขภาพจิตหรือความสุขอยู่ในระดับปกติทั่วไป” (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2561 : 37) และ จากข้อมูลการสำรวจความสุขของบุคลากรวัยทำงาน(ในองค์กร) ด้วยดัชนีชี้วัดความสุข 9 มิติ (Happiness Index) พบว่ามี

ค่าเฉลี่ยความสุข 58.6 คะแนน หมายถึงคนทำงานในองค์กรมีความสุขอยู่ในระดับปกติทั่วไปเช่นกัน เมื่อพิจารณารายมิติ พบว่า มิติด้านความสุขในชีวิตทำงาน (Happy work life) เท่ากับ 60.4 หมายถึง บุคคลในองค์กรมีความสุขในชีวิตทำงานในระดับปกติทั่วไป ส่วนความสุขมิติด้านการเงิน (Happy money) เท่ากับ 49.5 หมายถึง บุคคลในองค์กรมีความสุขด้านการเงินในระดับต่ำกว่าปกติทั่วไป (กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564 : 1) สอดคล้องกับการศึกษาการวัดความสุขของพนักงานในองค์กรบริษัทยูทีดี กรุ๊ป ของผู้วิจัย พบพนักงานมีความสุขในชีวิตทำงาน ระดับปานกลาง ส่วนความสุขในมิติด้านการเงิน อยู่ในระดับต่ำ (ศิริพรรณ ตันติวิวัฒน์พันธ์, 2561 : 69) เช่นกัน

การสร้างความสุขแก่พนักงานในองค์กรจึงเป็นสิ่งที่ภาคธุรกิจให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก ผู้บริหารองค์กรจำเป็นต้องรักษาบุคลากรที่มีความสามารถสูงให้อยู่กับองค์กรให้นานที่สุด ลดอัตราการเปลี่ยนงานและการลาออกของบุคลากร องค์กรต่าง ๆ ได้พัฒนาศักยภาพและความสุขของบุคลากรโดยนำหลักธรรมคำสอนของศาสนามาบูรณาในมิติต่าง ๆ จากการตีพิมพ์ของนิตยสารไทม์ ได้เสนอเรื่องวิทยาศาสตร์ (ทางใจ) ของการทำสมาธิ ส่งผลให้คนที่มีความสุขมากขึ้นที่วัดจากการสแกนสมองและพบว่า พระในพุทธศาสนาเป็นบุคคลที่มีความสุขจากการทำสมาธิ (TIME Magazine, 2003) ทั้งนี้ ในพระพุทธศาสนาได้มีหลักธรรมคำสอนเพื่อการเข้าถึงความสุขของมนุษย์ที่แท้จริงและยั่งยืนที่ถ่ายทอดมาจากสมัยพุทธกาลถึงปัจจุบัน คือการเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ในมหาสติปัฏฐานสูตร (ที.ม. (บาลี) 10/372-405/248-269, ที.ม. (ไทย) 10/372-405/301-340.) และอานาปานสติสูตร (ม.อุ. (บาลี) 14/144-152/128-136, ม.อุ. (บาลี) 14/144-152/183-195.) ได้กล่าวถึงการเจริญสติและการทำสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ทั้ง 2 พระสูตรนี้ นับว่าเป็นยอดของการทำกายและใจให้สงบ ผ่อนคลายไม่เครียด และมีหลักธรรมที่เกื้อกูลต่อการสร้างเสริมความสุขตามแนวปฏิบัติในมัชฌิมาปฏิปทา ในอริยสัจ 4 หรือมรรคมีองค์ 8 กล่าวโดยย่อ คือ ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ และปัญญา) โดยเริ่มจากการศรัทธา 4 ภาวนา 4 และฆราวาสธรรม 4 อันเป็นหลักธรรมที่บุคคลวัยทำงานควรทำความเข้าใจและทำให้มีขึ้นคือความสุขที่เกิดจากสภาวะที่จิตใจสะอาด สว่าง สงบ ไม่เกี่ยวข้องยึดติดกับวัตถุสิ่งของหรือไม่ยึดติดในโลกธรรม ดังเช่นบุคคลต้นแบบในสมัยพุทธกาลเช่น พระมหากัปปิณะที่สละราชสมบัติออกบวชมุ่งตรงต่อพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ จนในที่สุดพระองค์ได้อุทานว่า อโห สุขํ อโห สุขํ โอ ความสุข โอ ความสุข (ขุ.ธ. (บาลี) 25/204/11.) หรือ นายสุปปพุทธกฤติ บุรุษโรคเรื้อนอนาถา เลี้ยงชีวิตด้วยการขอทาน ได้ตั้งใจฟังธรรมจากพระบรมศาสดาจนบรรลุพระโสดาบันพบความสุขที่แท้จริงด้วยการมีอริยทรัพย์ 7 ประการคือ ศรัทธา ศีล หิริ โอตตัปปะ สุตตะ จาคะ และปัญญา เป็นความสุขที่ไม่ได้เนื่องด้วยามิสสิน (ขุ.ธ. (บาลี) 25/204/11.)

จากข้อมูลดังกล่าวการศึกษานี้ผู้วิจัยมีแนวคิดจะบูรณาการองค์ความรู้เกี่ยวกับการบริหารจัดการองค์กรเพื่อการพัฒนาศักยภาพและความสุขของบุคลากรกับหลักธรรมสร้างเสริมความสุขในพระไตรปิฎก โดยใช้รูปแบบการวิจัยและพัฒนา (R&D) เพื่อพัฒนาสร้างชุดความรู้ที่สามารถนำไปพัฒนาความสุขของบุคลากรเพื่อการทำงานอย่างมีความสุขในองค์กรต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เสริมสร้างความสุขในพระไตรปิฎก
2. เพื่อศึกษาความสุขของบุคลากรในองค์กรธุรกิจ

3. เพื่อพัฒนารูปแบบชุดความรู้ในพระไตรปิฎกเพื่อเสริมสร้างความสุขของบุคลากรในองค์กรธุรกิจ

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงผสมผสานวิธี (Mixed Method Research) ด้วยรูปแบบการวิจัยแบบขั้นตอนเชิงสำรวจ (Exploratory Sequential Design) 2 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่แรก เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยการศึกษาดูเอกสาร (Documentary Research) จาก เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539 อรรถกถา เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้ การเสริมสร้างความสุขในพระไตรปิฎกและอรรถกถา จากนั้นใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 5 รูป/คน ผู้บริหารระดับสูงของบริษัทเอกชน จำนวน 5 คน เพื่อประเมินรับรองชุดความรู้และหลักสูตรอบรม

ขั้นตอนที่สอง เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research ใช้วิธีการศึกษาเชิงทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบวัดก่อนและหลังการให้ทรีสเมนต์ (การอบรมหลักสูตร แบบฝึกหัดตามแนวทางสัทธานุสารเพื่อสร้างปัญญาและสันติสุขสำหรับพนักงานองค์กร)

เขียนเป็นสัญลักษณ์การทดลองได้ว่า

$$R \quad O_1 \times O_2$$

มีกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียว คือกลุ่มทดลอง และ วัดผลก่อนและหลังการทดลอง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการการวิจัย

ประชากรศึกษา เป็นบุคลากรของบริษัทในกลุ่มยูทีดีกรุ๊ป จำกัด จำนวน 174 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่สนใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 30 คน การกำหนดขนาดตัวอย่างสำหรับการวิจัยแบบกึ่งทดลอง ได้อ้างอิงจาก Nastasi and Schensul (Nastasi, B.K. and Schensul, S.L., 2005 : 177-195) กำหนด จำนวนไม่ควรต่ำกว่า 30 ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) โดยข้อความถามในแบบสอบถามสร้างจากการทบทวนทฤษฎีและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตใจตามแนวทางพุทธจิตวิทยา แบบสอบถาม ประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

1. นวัตกรรมชุดความรู้ในพระไตรปิฎก เพื่อเสริมสร้างความสุขของบุคลากรในองค์กรธุรกิจ โดยการทำในรูปแบบสื่อการสอนเป็น(คลิปวิดีโอ) และแบบแผนเข้าฝึกปฏิบัติจริง

2. แบบประเมินดัชนีชี้วัดความสุข 9 มิติ ของพนักงานในองค์กร วัดก่อนและหลังการอบรม โดยทุกข้อความถามแบบปลายปิด มีระดับคะแนนเป็น likert scale ให้เลือกตอบ 1- 5 จำนวน 24 ข้อ จากนั้นทดสอบดัชนีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ (Index of Consistency : IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระไตรปิฎก จำนวน 5 ท่าน ได้ค่า IOC เท่ากับ 1.0 สรุปได้ว่าแบบสอบถามนี้มีความสอดคล้องระหว่างข้อความถามกับวัตถุประสงค์ และทดสอบความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถามด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ .934 สรุปได้ว่าอยู่เกณฑ์ที่ยอมรับได้ ดังนั้นสามารถนำแบบสอบถามทั้งชุดนี้ไปใช้ในงานวิจัยได้ 3. แบบประเมินชุดความรู้ ทศนคติ และการปฏิบัติตนเพื่อ

เสริมสร้างความสุขของบุคลากรในองค์กรธุรกิจ โดยทุกข้อคำถามแบบปลายปิด มีระดับคะแนนเป็น likert scale ให้เลือกตอบ 1 – 3 จำนวน 15 ข้อ

4. แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม โดยทุกข้อคำถามแบบปลายปิด มีระดับคะแนนเป็น likert scale ให้เลือกตอบ 1- 5 จำนวน 20 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 1. การพัฒนาชุดความรู้ชุดความรู้ในพระไตรปิฎกเพื่อเสริมสร้างความสุขของบุคลากรในองค์กรธุรกิจ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้หลักการของ ADDIE Model ในพัฒนามี 5 ขั้นตอน ประกอบด้วย การวิเคราะห์ (Analysis) การออกแบบ (Design) การพัฒนา (Development) การนำไปใช้ (Implementation) และการประเมินผล (Evaluation) ผลผลิตที่ได้คือสื่อต้นแบบการอบรม(Prototype) “ชุดความรู้ในพระไตรปิฎกเพื่อเสริมสร้างความสุขของบุคลากรในองค์กรธุรกิจ” ประกอบด้วย อี-บุ๊ค หนังสือ และการ์ตูนดิจิทัล คือ 1.ชุดความรู้แบบฝึกสติเพื่อเสริมสร้างความสุข ของบุคลากรในองค์กรธุรกิจตามแนวทางสัทธานุสาร์ 2.หนังสือ เรื่อง ศรัทธาฐานุสาร์ 3. หนังสือการ์ตูนสั้นชุด “สันติติมหาอำมาตย์ : ฆราวาสผู้บรรลुरुหันทผล”และ 4. คลิปการสอน การฝึกงกรรม สติปัญญา 4 รูปนาม โดยแม่ชี นวพร ทองศรีเพชร

ขั้นตอนที่ 2. การนำมาใช้อบรม (Implementation)

ขั้นตอนนี้เป็นการนำชุดความรู้มาใช้อบรม ในหลักสูตร การอบรมหลักสูตร แบบฝึกสติตามแนวทางสัทธานุสาร์เพื่อสร้างปัญญาและสันติสุขสำหรับพนักงานองค์กร ระยะเวลา 3 วัน 2 คืน

ขั้นตอนที่ 3 การประเมินผลการอบรม

ขั้นตอนนี้จะประเมินการพัฒนาความสุขของบุคลากรหลังผ่านการอบรมโดยวัด ดัชนีชี้วัดความสุข 9 มิติ ประเมินความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติตน (KAP-Model) และประเมินความพึงพอใจของหลักสูตร

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้การวิจัย (Data and statistical Analysis)

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจะใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และสำหรับข้อมูลเชิงปริมาณจะใช้การวิเคราะห์เชิงปริมาณด้วยค่าทางสถิติเพื่อยืนยันผลการวิจัย โดยการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแตกต่างคะแนนก่อนและหลังการอบรม โดยใช้สถิติ paired t test และใช้สถิติ Related-samples Wilcoxon Signed Rank Test

ผลการวิจัย

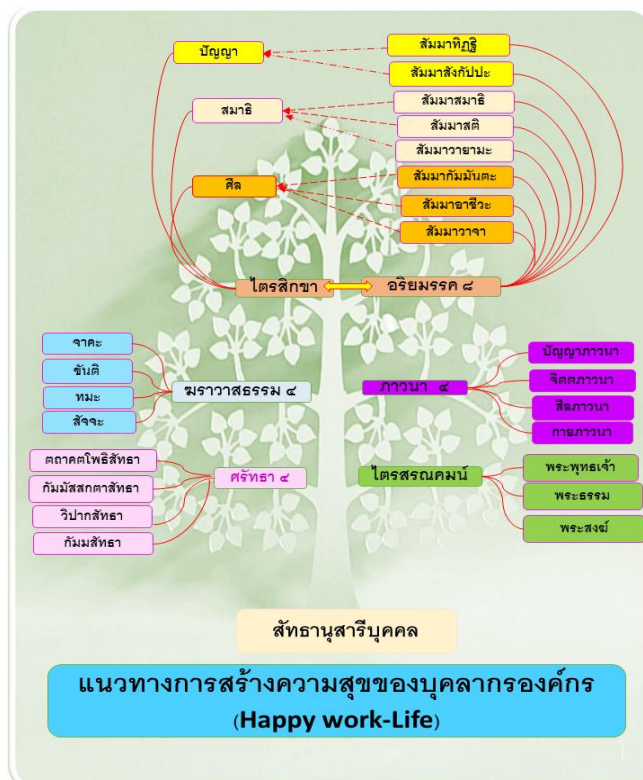
พบว่าในพระไตรปิฎกมีพระสูตรที่เสริมสร้างการพัฒนาความสุขแก่บุคคลไว้หลายเรื่อง ในคณกโมคคัลลานสูตร ได้กล่าวถึง อนุปปพสิกขา (ข้อศึกษาโดยลำดับ) และ อนุปปพปฏิบัติ (ข้อปฏิบัติโดยลำดับ) เพื่อพัฒนาความสงบสุข ในกัฏฐาสูตร ได้กล่าวถึง สัทธานุสาร์บุคคล และได้ยกตัวอย่างต้นแบบผู้มีศรัทธาในสมัยพุทธกาลที่ได้บรรลุความสุขที่แท้จริงในชีวิต เช่น พระสรณคมนิยะและเจ้าปฐมสมณานิมีรายละเอียดผลการวิจัย ดังนี้

หลักธรรมที่เสริมสร้างความสุขในพระไตรปิฎก

ความสุขในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาความสุขของฆราวาสคือบุคคลในวัยทำงาน ความสุขจึงเป็นความสุขระดับโลกียสุข คือสุขศฤงศ์ร์ 4 คือ สุขเกิดจากการมีทรัพย์(อติสุข) สุขเกิดจากการใช้ทรัพย์ (โภคสุข) สุขจากการไม่เป็นหนี้(อานัญสุข) และ สุขจากการประพฤติดีทางกาย วาจา ใจ (อนวัชชสุข) เป็นความสุขในทัศนะของพระพุทธศาสนาที่เหมาะสมกับบุคคลทุกยุคทุกสมัย และยังไปกว่านั้นความสุขที่เกิดจากการไม่เบียดเบียน สุขจากอนุเคราะห์เกื้อกูลกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ยังเป็นความสุขทางหมู่คณะ

หรือทางสังคม โดยมีหลักธรรมที่เป็นแนวทางสร้างเสริมความสุขสำหรับบุคลากรองค์กร สรุปลงเป็นผังมโนทัศน์ที่ 1 ชื่อ หน่วยเรียนรู้ที่ 2 (Module 2) “หลักธรรมสร้างเสริม

ความสุขของบุคลากรในองค์กรในพระไตรปิฎกและอรรถกถา” มีรายละเอียดตามแผนภาพที่ 1



จากผังมโนทัศน์ที่ 1 ชื่อหน่วยเรียนรู้ที่ 1 (Module 1) “หลักธรรมสร้างเสริมความสุขของบุคลากรในองค์กรในพระไตรปิฎกและอรรถกถา” อธิบายได้ดังนี้

1. ศรัทธา 4 เป็นหลักความเชื่ออันประกอบด้วยเหตุผล เป็นศรัทธาที่มีใช้ความเชื่อมกมาย หากแต่ศรัทธาต้องประกอบด้วย การขบคิดด้วยปัญญา การใช้เหตุผล และการฝึกหัดอบรมตนตามหลักธรรม มีองค์ประกอบ 1. กัมมสัทธา หมายถึง ความเชื่อในเรื่องของกฎแห่งกรรม 2. วิปากสัทธา หมายถึง ความเชื่อเรื่องผลของกรรม 3. กัมมัสสกตาสัทธา หมายถึง ความเชื่อว่าคนแต่ละคนมีกรรมของตน ทำกรรมใดไว้ต้องได้รับผลของกรรมนั้น และ 4. ตถาคตโพธิสัทธา หมายถึง ความเชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า อาณิสสค์ของผู้มีศรัทธา ย่อมเกิดปิติ ปัสสัทธิ สมาธิและปัญญาในบั้นปลาย และในสัทธานิสังสูตร กล่าวถึงอาณิสสค์ของผู้มีศรัทธาย่อมได้รับอนุเคราะห์ อบรมสอนธรรมะจากอริยสงฆ์ก่อนผู้อื่น และผู้มีศรัทธาเมื่อตายย่อมเข้าสู่สุคติภูมิ และในสมัยพุทธกาลในกัณฐกนิสสูตร ได้มีข้อมูลเชิงประจักษ์ถึงบุคคลต้นแบบที่ได้ชื่อว่าเป็น สัทธานุสารีบุคคล เช่น สันตติมาอำมาตย์

2. ฆราวาสธรรม 4 เป็นหลักธรรมสำหรับผู้ครองเรือน ประกอบด้วยองค์ 4 ประการ คือ 1. สัจจะ ความซื่อสัตย์ จริงใจต่อกัน 2. ทมะ ความอดกลั้น ข่มใจ 3. ขันติ ความอดทน และ 4. จาคะ ความเสียสละ หากบุคลากรในองค์กรยึดถือปฏิบัติอยู่เป็นประจำย่อมดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและความเจริญในชีวิตและหน้าที่การงาน และ อาณิสสค์ของฆราวาสธรรม 4 ล้วนมุ่งให้บุคคลนั้นพบความสุขในการครองเรือนแบบฆราวาส

3. ไตรสิกขาและอริยมรรค 8 เป็นหลักธรรมสำหรับอบรม กาย วาจา และใจ ประกอบด้วยองค์ 3 ประการ คือ 1. อธิศีลสิกขา 2. อธิจิตตสิกขา และ 3. อธิปัญญาสิกขา

4. กาวนา 4 เป็นหลักธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ประกอบด้วยองค์ 4 ประการ 1) กายกาวนา เป็นการฝึกการอบรมพัฒนาทางร่างกายให้สุขภาพแข็งแรง ตลอดจนการอยู่กับสิ่งแวดล้อมภายนอกได้อย่างปกติสุข 2) สीलกาวนา เป็นการฝึกการเจริญศีลสำหรับการพัฒนาความประพฤติให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย อยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข 3) จิตตกาวนา คือ การฝึกอบรมจิต ให้เข้มแข็ง มั่นคง จิตเจริญงอกงามด้วยหลักธรรมในพระพุทธศาสนา และ 4) ปัญญาภาวนา คือ การอบรมพัฒนาสติปัญญา ให้เข้าใจสภาพและภาวะธรรมทั้งหลายตามเป็นจริง ส่งผลให้จิตเป็นอิสระจากสิ่งทั้งหลาย และที่สำคัญสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ด้วยปัญญา

4.2 แนวทางการพัฒนาความสุขทางกายด้วยศีล

ศีลในการศึกษานี้เป็นศีลสำหรับผู้ครองเรือนคือ ศีล 5 หรือ ศีล 8 สรุปเป็นผังมโนทัศน์ที่ 2 หน่วยเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ศีล: การพัฒนาทางกายเพื่อการพัฒนาความสุข มีรายละเอียดตามแผนภาพที่ 2



จากผังมโนทัศน์ที่ 2 หน่วยเรียนรู้ที่ 2 (Module 2) เรื่อง ศีล: การพัฒนาทางกายเพื่อการพัฒนาความสุข อธิบายได้ดังนี้

ศีล เป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้สังคมทุกชาติศาสนาอยู่อย่างมีความสุขสงบสุข ศีลในการศึกษานี้เป็นศีลสำหรับผู้ครองเรือนที่ควรนำมาเป็นแนวทางพัฒนากายเพื่อให้เกิดความสุขสำหรับบุคคลากรในองค์กร ได้แก่ 1). ศีล 5 หรือ ศีล 8 2). อินทริยสังวรศีล และ 3). อาชีวาปาริสุทธิศีล ส่วน ปาฏิโมกขสังวรศีล และ ปัจจัยสันนิสิตศีล เป็นศีลของภิกษุสงฆ์จึงไม่นำมาใช้ในการวิจัย

1. ศีล 5 เป็นพื้นฐานทั่วไปที่บุคคลพึงทำได้และสมควรทำอยู่เป็นนิจ ได้แก่การไม่ฆ่าชีวิตสัตว์หรือมนุษย์ การไม่ขโมยทรัพย์สินของผู้อื่นมาเป็นของตน การไม่ล่วงละเมิดทางเพศต่อสามีหรือภรรยาผู้อื่น รวมถึงชายหญิงต้องห้าม เช่น การไปมีเพศสัมพันธ์กับน้องของภรรยา เป็นต้น ไม่กล่าวคำโกหกหลอกลวง และไม่ดื่มสุราหรือสารที่ทำให้ขาดสติ เช่น ยาเสพติด ยาบ้า เป็นต้น นอกจากนี้บางครั้งหากสามารถถือศีล 8 คือเพิ่มศีลอีก 3 ข้อ คือ ไม่บริโภคอาหารในยามวิกาล การไม่ฟ้อนรำทำเพลงหรือแสดงกิริยาเร่รึงเกิน และ การนอนนั่งในที่สูง

2. อินทรีย์สังวรศีล สิ่งที่เรารับรู้จากภายนอก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเราไปสัมผัสกับสิ่งภายนอกและเกิดการรับรู้อารมณ์ปรุงแต่ง ดังนั้น เราจึงต้องสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยสติ สายตาเราต้องไม่คอยสอดสายไปในที่ไม้งามหรือเราก็ไม่ควรไปฟังเรื่องราวโดยขาดสติไตร่ตรองพิจารณา เราต้องสำรวจด้วยสติตลอด หากบุคคลไม่ไปยุ่งกับภายนอกมาก การปรุงแต่งก็น้อย ก็จะมีความสุขมากขึ้น

3. อาชีวนิยาสังวรศีล เป็นสิ่งที่เกี่ยวกับการทำมาหาเลี้ยงชีพ ในทางที่ชอบ กล่าวคือมีข้อห้ามในการประกอบอาชีพ คือ ให้งดเว้นจากการล่อลวงงดเว้นจากการป้อยอ งดเว้นจากการทำใบ้ ไม่ยอมบอกข้อเสีย ปิดบังไม่ให้ผู้ซื้อได้ทราบข้อเท็จจริง งดเว้นจากการบีบบังคับ งดเว้นจากการแสวงหาลาภด้วยลาภโดยมิชอบ

แนวทางการพัฒนาความสุขทางด้านจิตและปัญญา

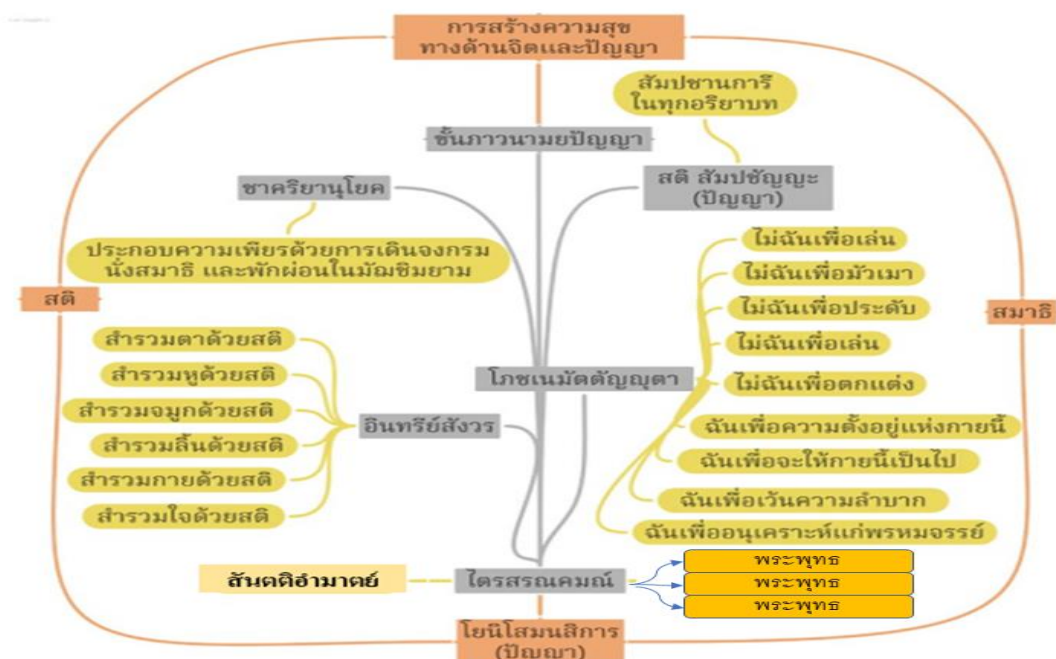
จากผังมโนทัศน์ที่ 1 และ 2 ดังกล่าว นำมาสร้างผังมโนทัศน์ หน่วยเรียนรู้ที่ 2 (Module 2) เรื่อง การอบรมจิตและปัญญาเพื่อพัฒนาความสุขทางนามธรรม ดังรายละเอียดตามแผนภาพที่ 3

เริ่มต้นที่การมีศรัทธาและน้อมนำยึด ไตรสรณคมน์ คือ มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง เป็นเสมือนรากฐานในการพัฒนา ทุกครั้งที่บุคคลได้กราบพระพุทธรูปองค์ใดองค์หนึ่ง เป็นการเพิ่มพูนศรัทธา มีจิตใจระลึกถึงพระคุณอันหาที่สุดมิได้ที่ท่านทรงตรัสรู้และนำความจริงแห่งธรรมมา มาให้มนุษย์ได้เรียนรู้ และเข้าใจเพื่อจะได้ดำรงชีวิตอยู่ในโลกอย่างรู้แจ้งเห็นจริงถึงสัจธรรมต่างๆ เข้าใจไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้รู้จักกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลงที่เป็นอวิชชา ทำให้ผู้คนต้องพบทุกข์มากมาย การกราบครั้งที่สอง เป็นการระลึกถึงพระธรรมที่พระพุทธองค์ สอนสั่งสอนซึ่งเป็นเสมือนวิทยาศาสตร์ประกอบด้วยเหตุและผล หากเราได้กระทำด้วยตนเองจึงทราบได้ด้วยตนเองเท่านั้น เช่น บุคคลผู้ให้ทานเสียสละ ได้ช่วยผู้อื่นเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ก็จะรู้สึกมีความสุขในใจตน เห็นคุณค่าของตนเองและได้รับการนับถือจากผู้รับ การกราบครั้งที่สาม เป็นการระลึกถึงคุณของพระอริยสงฆ์ ที่ได้ศึกษาพระธรรมปฏิบัติและนำมาสั่งสอนแก่ฆราวาสทั้งหลาย

เมื่อมีไตรสรณคมน์ เป็นรากฐานกึ่งออกเยขึ้นสู่การพัฒนาอินทรีย์สังวร คือ การสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยสติ ทำให้เราไม่มีแนวโน้มที่จะไปทำผิดศีล เช่น ดวงตาเมื่อมองเห็นไก่ของผู้อื่นก็ให้รู้ด้วยสติว่าไก่ของเขา ไม่ไปเอาไก่ของเขามาฆ่ากินตามอำเภอใจ หรือ การสำรวมหูด้วยสติเมื่อได้ยินเขาพูดจาว่าเรา ในสิ่งที่ไม่ถูกต้องก็ฟังด้วยสติว่าสิ่งที่พูด นั้นมิใช่ เราก็วางเฉยหรืออธิบายตอบด้วยเหตุผล การสำรวมหูก็จะไม่ไปคอยรับฟังสิ่งที่ไม่ดีเอามาเป็นทุกข์ การรู้จักสำรวมด้วยสติเป็นการที่เราใช้อินทรีย์ ของเราไปสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมจะทำให้เกิดการรับรู้และมีอารมณ์ต่าง ๆ ตามมาจึงพึงสำรวมอายตนะทั้งหลายนี้สาเหตุหลัก ๆ ของการเป็นทุกข์ไม่มีความสุข

ลำดับที่พัฒนาต่อไปคือ การรับประทานอาหารหรือโภชนาการด้วยสติ ด้วยการสำรวมในการเสพหรือบริโภค การทำงานแบบชาคริยานุโยคมีความขยันหมั่นเพียร ตั้งตัวอยู่เป็นนิต ชำระจิตมิให้มีนิวรณ์ พร้อมเสมอทุกเวลา ที่จะปฏิบัติกิจให้ก้าวหน้าบุคลากรในองค์กรทั่วไป และ การเจริญสติสัมปชัญญะ บุคคลพึงมีสติ รู้ตัวทั่วพร้อมและพัฒนาการใช้ปัญญา พิจารณาเหตุและผลของสิ่งต่างๆ รอบตัวเรา และการกระทำของเราในทุกๆ อิริยาบถ เราก็จะเข้าใจว่าสิ่งใดที่เราพึงกระทำ ทำแล้วเราก็จะดีพบความสุข สิ่งใดที่ไม่ดีเป็นอกุศลกรรมก็พึงละเว้นเสีย

แผนภาพที่ 3 ผังมโนทัศน์ หน่วยเรียนรู้ที่ 2 (Module 2) เรื่องการอบรมจิตและปัญญา เพื่อพัฒนาความสุขทางนามธรรม



ต้นไม้แห่งการพัฒนา ก็จะถูกงอกงามสู่การพัฒนาปัญญาด้วยการภาวนา การภาวนาทางศาสนา หมายถึง การพัฒนาให้เจริญขึ้นดีขึ้นด้วยการฝึกอบรมปฏิบัติ 4 ข้อ คือ

กายภาวนา อบรมกายของเราผ่านอินทรีย์ 5 ให้ทำแต่สิ่งดีงามเราจึงจะพบความสุข เช่น การออกกำลังกาย การทำงานในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย การเป็นจิตอาสาในที่ทำงาน การรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการและสะอาดปลอดภัยจากสารเคมี และการอยู่ในสภาพแวดล้อมในที่ทำงานที่เอื้อต่อสุขภาพที่ดี มีอากาศบริสุทธิ์

ศีลภาวนา พึงใช้ปัญญาพิจารณา อบรมศีลทั้งหลาย ที่พึงมีให้ตั้งอยู่ได้อย่างมีวินัย ไม่คิดลักทรัพย์ ไม่ทำร้ายเพื่อน ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน มีพฤติกรรมทางกายและวาจาที่ดีงาม การอยู่ร่วมกันในที่ทำงานด้วยการทำความดี และด้วยความสามัคคีธรรม

จิตภาวนา บุคคลพึงใช้ปัญญาอบรมจิตให้เข้มแข็ง ยึดมั่นในพระรัตนตรัย ตั้งมั่นในคุณความดี มีจิตใจประกอบด้วยเมตตาโมหิตรีจิต ไม่เป็นคนขี้หึง หึงหวง ง่าย ๆ ใจสู้มั่นทำจิตใจให้เบิกบาน คิดในแง่บวกเสมอ มีความผ่องใส ในการทำงานก็มีความสุขกับงานเป็นที่รักของเพื่อนร่วมงานทั้งหลายเพราะมนุษย์ทุกคนย่อมอยากอยู่ใกล้ชีวิตคนที่มองโลกในแง่ดี อารมณ์จิตใจดีอยู่ใกล้แล้วมีความสุขจะทำงานยากลำบากเพียงใดก็ไม่ห่อ ฟันฝ่าอุปสรรคไปได้ด้วยการคิดดีทำดี จิตใจเข้มแข็งมีพลังบวก

ปัญญาภาวนา บุคคลพึงเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงรู้ทันเห็นโลกแจ้ง เชื้อกรรมและผลแห่งกรรม เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงแห่งกฎไตรลักษณ์ ละความยึด มั่นถือมั่น ละความเห็นแก่ตัว เช่น ในยามเศรษฐกิจยุคโควิดก็ให้เข้าใจว่าเป็นธรรมดาที่ธุรกิจหลายอย่างต้องชะงักไป ธุรกิจต้องปรับตัวอย่างไร ผู้มีปัญหา ก็จะคิดหาทางออกได้ เช่นร้านขายอาหารเมื่อลูกค้ามานั่งรับประทานในร้านไม่ได้ก็มีการทำส่งทางผู้บริการ แอปสั่งอาหารและผู้ให้บริการขนส่งก็จะสามารถพาธุรกิจให้ผ่านวิกฤตไปได้ เป็นต้น ช่วยให้พ้นทุกข์จากธุรกิจที่ชะงักเพราะความเป็นไปของโลกแก้ปัญหาคด้วยปัญญา

การพัฒนาความสุขของบุคลากรในองค์กรด้วยชุดความรู้แบบฝึกสติเพื่อเสริมสร้างความสุขของบุคลากรในองค์กรธุรกิจตามแนวทางสัทธานุสारी

การอบรมความก้าวหน้าในการพัฒนาความสุขของบุคลากรในองค์กรด้วยชุดความรู้แบบฝึกสติเพื่อเสริมสร้างความสุขของบุคลากรในองค์กรธุรกิจตามแนวทางสัทธานุสारी สรุปผลได้ดังนี้

1. การพัฒนาความสุขของบุคลากรในองค์กร

การศึกษาพัฒนาความสุขของบุคลากรในองค์กรนี้เป็นผลจากการเข้ารับการอบรมด้วยชุดความรู้แบบฝึกสติเพื่อเสริมสร้างความสุขของบุคลากรในองค์กรธุรกิจตามแนวทางสัทธานุสारी มีจำนวนบุคลากรที่สมัครใจเข้าร่วมการอบรม 30 ราย มีการวัดระดับความสุขก่อนและหลังผ่านการอบรม ด้วยตัวชี้วัดความสุขในการทำงานทั้ง 9 มิติ คือ มิติร่างกายดี (Happy Body) มิติน้ำใจงาม (Happy Heart) มิติการเงินดี (Happy Money) มิติผ่อนคลายดี (Happy Relax) มิติการหาความรู้ (Happy Brain) มิติการมีคุณธรรม (Happy Soul) มิติครอบครัวดี (Happy Family) สังคมดี (Happy Society) และ Happy Work Life (การทำงานดี) รายละเอียดในตารางที่ 1

จากตารางที่ 1 อธิบายได้ว่า

1. ภาพรวมความสุข(Total Happiness) ของบุคลากร ทั้ง 9 มิติ พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังอบรม (67.3 คะแนน) มีค่าสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนอบรม (46.8 คะแนน) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 หมายความว่า บุคลากรที่ผ่านการอบรมหลักสูตรนี้มีพัฒนาการความก้าวหน้าภาพรวมความสุข เชิงบวกเพิ่มขึ้น

2. ความสุขมิติด้านร่างกายดี (Happy Body) พบว่าคะแนนเฉลี่ยหลังอบรม (62.7 คะแนน) มีค่าสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนอบรม (41.7 คะแนน) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 หมายความว่า บุคลากรที่ผ่านการอบรมหลักสูตรนี้มีพัฒนาการความก้าวหน้าด้านความสุขในมิติด้านร่างกายดี เชิงบวกเพิ่มขึ้น

3. ความสุขมิติด้านน้ำใจงาม (Happy Heart) พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังอบรม (73.7 คะแนน) มีค่าสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนอบรม (50.3 คะแนน) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 หมายความว่า บุคลากรที่ผ่านการอบรมหลักสูตรนี้มีพัฒนาการความก้าวหน้าด้านความสุขในมิติด้านน้ำใจงาม เชิงบวกเพิ่มขึ้น

4. ความสุขมิติด้านการมีคุณธรรม (Happy Soul) พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังอบรม (74.4 คะแนน) มีค่าสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนอบรม (49.6 คะแนน) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 หมายความว่า บุคลากรที่ผ่านการอบรมหลักสูตรนี้มีพัฒนาการความก้าวหน้าด้านความสุขในมิติมีคุณธรรม เชิงบวกเพิ่มขึ้น

5. ความสุขมิติด้านการหาความรู้ (Happy Brain) พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังอบรม (74.3 คะแนน) มีค่าสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนอบรม (51.0 คะแนน) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 หมายความว่า บุคลากรที่ผ่านการอบรมหลักสูตรนี้มีพัฒนาการความก้าวหน้าความสุขในมิติด้านการหาความรู้ เชิงบวกเพิ่มขึ้น

6. ความสุขมิติด้านครอบครัวดี (Happy Family) พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังอบรม (72.7 คะแนน) มีค่าสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนอบรม (46.4 คะแนน) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 หมายความว่า บุคลากรที่ผ่านการอบรมหลักสูตรนี้มีพัฒนาการความก้าวหน้าความสุขในมิติด้านครอบครัวดี เชิงบวกเพิ่มขึ้น

7. ความสุขุมิติด้านสังคมดี (Happy Society) พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังอบรม (70.3 คะแนน) มีค่าสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนอบรม (45.0 คะแนน) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 หมายความว่า บุคลากรที่ผ่านการอบรมหลักสูตรนี้มีพัฒนาการความก้าวหน้าความสุขในมิติด้านสังคมดี เชิงบวกเพิ่มขึ้น

8. ความสุขุมิติด้านการงานดี (Happy Work Life) พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังอบรม (75.1 คะแนน) มีค่าสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนอบรม (46.0 คะแนน) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 หมายความว่า บุคลากรที่ผ่านการอบรมหลักสูตรนี้มีพัฒนาการความก้าวหน้าความสุขในมิติด้านการงานดี เชิงบวกเพิ่มขึ้น

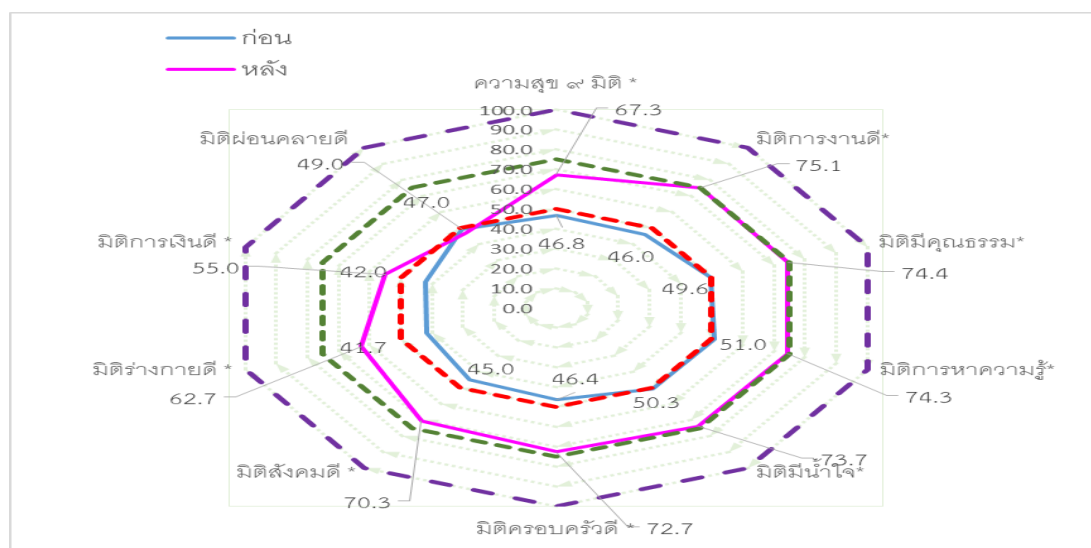
9. ความสุขุมิติด้านการเงินดี (Happy Money) พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังอบรม (55.0 คะแนน) มีค่าสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนอบรม (45.0 คะแนน) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 หมายความว่า บุคลากรที่ผ่านการอบรมหลักสูตรนี้มีพัฒนาการความก้าวหน้าความสุขในมิติด้านการเงินดี เชิงบวกเพิ่มขึ้น

10. ความสุขุมิติด้านผ่อนคลายดี (Happy Relax) พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังอบรม (47.0 คะแนน) มีค่าสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนอบรม (49.0 คะแนน) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .045 หมายความว่า บุคลากรที่ผ่านการอบรมหลักสูตรนี้ยังไม่มีพัฒนาการความก้าวหน้าความสุขในมิติด้านผ่อนคลายดีเชิงบวก

2. แนวโน้มการความสุขของบุคลากรในองค์กร

ผลการวิเคราะห์เรดาร์กราฟแสดงถึงผลประสิทธิผลของหลักสูตรสหฐานสารหลังการอบรมที่มีผลต่อความสุขของบุคลากรในองค์กร จากกราฟแสดงภาพรวมความสุขของบุคลากร (Total Happiness) และมีมิติย่อยทั้ง 9 มิติ คือ มิติร่างกายดี มิติน้ำใจงาม มิติการหาความรู้ มิติการมีคุณธรรม มิติครอบครัวดี มิติสังคมดี มิติการงานดี มิติการเงินดี และ มิติผ่อนคลายดี พบว่าหลังการอบรมบุคลากรมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขเพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนอบรม เท่ากับ 67.3 คะแนน และ 46.8 คะแนน ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.001 และเมื่อพิจารณาในแต่ละมิติพบว่าบุคลากรมีความสุขเชิงบวกเพิ่มขึ้นเกือบทุกมิติ ซึ่งสังเกตได้จากทิศทางเส้นใยแมงมุมที่ขยายกว้างขึ้นแสดงให้เห็นว่าบุคลากรหลังได้รับการอบรมแล้วมีความสุขเพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย ยกเว้นเพียงความสุขในมิติด้านความผ่อนคลายที่เส้นใยแมงมุมหดเข้า หมายถึงพนักงานมีความสุขในมิติความผ่อนคลายเชิงลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน อาจกล่าวได้ว่า หลักสูตรการอบรมนี้มีผลสัมฤทธิ์เชิงลบต่อความสุขในมิติด้านความผ่อนคลาย (รายละเอียดตามแผนภาพที่ 4.4)

แผนภาพที่ 4.4 ความเชื่อมโยงค่าเฉลี่ยความสุขของบุคลากรในองค์กร 9 มิติ ก่อนและหลังการฝึกอบรมหลักสูตรสหฐานสาร



หมายเหตุ * : ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ $p\text{-value} < 0.05$

3. การประเมินประสิทธิผลของหลักสูตรอบรม

การประเมินประสิทธิผลของหลักสูตรอบรมนี้ใช้ดัชนีประสิทธิผลเป็นตัวชี้วัดให้เห็นว่าหลักสูตรที่ประเมินนี้ส่งผลต่อการพัฒนาความสุขของบุคลากรที่เข้าอบรมมีขนาดผลกระทบต่อการพัฒนาความสุขของผู้เข้าอบรมเท่าไรและในทิศทางใด รายละเอียดแสดงให้เห็นว่า ดัชนีประสิทธิผลของการอบรมหลักสูตร “การฝึกสติตามแนวทางสัทธานุสสารีเพื่อสร้างปัญญาและสันติสุขสำหรับพนักงานองค์กร” โดยภาพรวมความสุขทั้ง 9 มิติ มีค่าเท่ากับ 0.279 หรือคิดเป็น ร้อยละ 27.9 หมายความว่า หลักสูตรการอบรมนี้ส่งผลต่อความก้าวหน้าในการพัฒนาความสุขของผู้เข้ารับการอบรมในทิศทางเชิงบวกเพิ่มขึ้น ร้อยละ 27.9 เมื่อพิจารณาในแต่ละมิติพบว่า

มิติร่างกายดี พบว่า ดัชนีประสิทธิผลของการอบรมหลักสูตรมีค่าเท่ากับ 0.268 หรือคิดเป็น ร้อยละ 26.8 หมายความว่า หลักสูตรการอบรมนี้ส่งผลต่อความก้าวหน้าในการพัฒนาความสุขในมิติร่างกายดีของผู้เข้ารับการอบรมในทิศทางเชิงบวกเพิ่มขึ้น ร้อยละ 26.8

มิติมีน้ำใจดี พบว่า ดัชนีประสิทธิผลของการอบรมหลักสูตรมีค่าเท่ากับ 0.335 หรือคิดเป็น ร้อยละ 33.5 หมายความว่า หลักสูตรการอบรมนี้ส่งผลต่อความก้าวหน้าในการพัฒนาความสุขในมิติมีน้ำใจดีของผู้เข้ารับการอบรมในทิศทางเชิงบวกเพิ่มขึ้น ร้อยละ 33.5

มิติมีคุณธรรม พบว่า ดัชนีประสิทธิผลของการอบรมหลักสูตรมีค่าเท่ากับ 0.353 หรือคิดเป็น ร้อยละ 35.3 หมายความว่า หลักสูตรการอบรมนี้ส่งผลต่อความก้าวหน้าในการพัฒนาความสุขในมิติมีคุณธรรมของผู้เข้ารับการอบรมในทิศทางเชิงบวกเพิ่มขึ้น ร้อยละ 35.3

มิติการหาความรู้ พบว่า ดัชนีประสิทธิผลของการอบรมหลักสูตรมีค่าเท่ากับ 0.338 หรือคิดเป็น ร้อยละ 33.8 หมายความว่า หลักสูตรการอบรมนี้ส่งผลต่อความก้าวหน้าในการพัฒนาความสุขในมิติการหาความรู้ของผู้เข้ารับการอบรมในทิศทางเชิงบวกเพิ่มขึ้น ร้อยละ 33.8

มิติครอบครัวดี พบว่า ดัชนีประสิทธิผลของการอบรมหลักสูตรมีค่าเท่ากับ 0.357 หรือคิดเป็น ร้อยละ 35.7 หมายความว่า หลักสูตรการอบรมนี้ส่งผลต่อความก้าวหน้าในการพัฒนาความสุขในมิติครอบครัวดีของผู้เข้ารับการอบรมในทิศทางเชิงบวกเพิ่มขึ้น ร้อยละ 35.7

มิตีสังคมดี พบว่า ดัชนีประสิทธิผลของการอบรมหลักสูตรมีค่าเท่ากับ 0.338 หรือคิดเป็นร้อยละ 33.8 หมายความว่า หลักสูตรการอบรมนี้ส่งผลต่อความก้าวหน้าในการพัฒนาความสุขในมิตีสังคมดีของผู้เข้ารับการอบรมในทิศทางเชิงบวกเพิ่มขึ้น ร้อยละ 33.8

มิติการทำงานดี พบว่า ดัชนีประสิทธิผลของการอบรมหลักสูตรมีค่าเท่ากับ 0.393 หรือคิดเป็นร้อยละ 39.3 หมายความว่า หลักสูตรการอบรมนี้ส่งผลต่อความก้าวหน้าในการพัฒนาความสุขในมิติการเงินดีของผู้เข้ารับการอบรมในทิศทางเชิงบวกเพิ่มขึ้น ร้อยละ 39.3

มิติการเงินดี พบว่า ดัชนีประสิทธิผลของการอบรมหลักสูตรมีค่าเท่ากับ 0.167 หรือคิดเป็นร้อยละ 16.7 หมายความว่า หลักสูตรการอบรมนี้ส่งผลต่อความก้าวหน้าในการพัฒนาความสุขในมิติการเงินดีของผู้เข้ารับการอบรมในทิศทางเชิงบวกเพิ่มขึ้น ร้อยละ 16.7

มิติผ่อนคลายดี พบว่า ดัชนีประสิทธิผลของการอบรมหลักสูตรมีค่าเท่ากับ -0.028 หรือคิดเป็นร้อยละ 39.3 หมายความว่า หลักสูตรการอบรมนี้ส่งผลต่อความก้าวหน้าในการพัฒนาความสุขในมิติผ่อนคลายดีของผู้เข้ารับการอบรมในทิศทางเชิงลบเพิ่มขึ้น ร้อยละ -0.28

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษานี้สามารถอภิปรายผลการวิจัย ได้ดังนี้

1. การวิจัยนี้ได้สร้างนวัตกรรมองค์ความรู้ เรื่อง "การพัฒนาชุดความรู้ในพระไตรปิฎกเพื่อเสริมสร้างความสุขของบุคลากรในองค์กรธุรกิจ" โดยประยุกต์หลักการของ ADDIE Model มาสร้างหลักสูตรการอบรมชื่อ "ชุดความรู้แบบฝึกสติเพื่อเสริมสร้างความสุขของบุคลากรในองค์กรธุรกิจตามแนวทางสัทธานุสารี" และให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนาและผู้บริหารองค์กรระดับสูง รับรองหลักสูตร ซึ่งผลการรับรองสรุปได้ว่าหลักสูตรอบรมดังกล่าวสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และสามารถนำไปใช้ในการอบรมได้ ผลจากการนำไปใช้ในการฝึกอบรมในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานองค์กรที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ประสิทธิภาพของหลักสูตรอบรม (Effectiveness Index : I.E.) โดยภาพรวมความสุขทั้ง 9 มิติ มีค่าเท่ากับ 0.279 หรืออาจกล่าวได้ว่าหลักสูตรอบรมนี้ส่งผลต่อความก้าวหน้าในการพัฒนาความสุขของผู้เข้ารับการอบรมในทิศทางเชิงบวกเพิ่มขึ้น ร้อยละ 27.9 กล่าวได้ว่า ชุดความรู้นี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อสร้างความสุขของบุคลากรในองค์กรได้

ผลการศึกษาคือสอดคล้องกับการศึกษาของ Peterson (2003: 227-241) ที่นำ ADDIE Model มาใช้ในการออกแบบวิชาการออกแบบการเรียนรู้ ในหลักสูตรปริญญาโทด้านศึกษาศาสตร์ของ Waynesberg College พบว่าการใช้ ADDIE Model ทำให้สามารถออกแบบหลักสูตรได้ครอบคลุมปัจจัยทุกด้านทั้งเนื้อหา ผู้เรียน และผู้สอน และพบว่า ADDIE Model ช่วยในการออกแบบหลักสูตรโดยพิจารณาจากความต้องการของผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ไม่ใช่ของผู้สอน ทำให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพและได้รับการตอบรับระดับดี เช่นเดียวกันกับการศึกษาของพระมหาปิยภัทร์ จิรปุณณโชติ (2555) ศึกษาการพัฒนาแบบบทเรียนออนไลน์ รายวิชาวัฒนธรรมเพื่อชีวิตสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยประยุกต์ใช้แบบการพัฒนาสื่อการเรียนการสอน ADDIE model ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนมีคะแนนเฉลี่ยร้อยละ (60.03) หลังเรียนมีคะแนนเฉลี่ยร้อยละ (91.16) โดยหลังการเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 และ การศึกษาของวัชรพล วิบูลยศรีน (2557) ให้ผลที่เหมือนกันว่าการ ประยุกต์ใช้ ADDIE Model ในหลักการออกแบบการสอนบนเว็บสำหรับการสอนสนทนาภาษาไทยเบื้องต้นสำหรับชาวต่างประเทศ พบว่า การใช้ ADDIE

Model ออกแบบช่วยในการออกแบบการสนทนาภาษาไทยเบื้องต้นได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นที่ยอมรับของผู้เรียน

2. ความสุขของบุคลากรในองค์กรธุรกิจ จากผลการประเมินความสุขของบุคลากรด้วยดัชนีชี้วัดความสุขในการทำงานทั้ง 9 มิติ คือ มิติร่างกายดี มิติน้ำใจงาม มิติใช้เงินเป็น มิติผ่อนคลายดี มิติการหาความรู้ มิติการมีคุณธรรม มิติครอบครัวดี สังคมดี และ มิติการงานดี พบว่า โดยภาพรวมความสุขในการทำงาน หลังเข้าอบรมอบรม บุคลากรมีความสุขเพิ่มมากขึ้นมากกว่าก่อนอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.001 และเมื่อพิจารณาแยกตามมิติต่าง ๆ พบว่า มิติร่างกายดี มิติน้ำใจงาม มิติการเงินดี มิติการหาความรู้ มิติการมีคุณธรรม มิติครอบครัวดี มิติด้านสังคมดี และ มิติด้านการงานดี หลังผ่านการอบรมพนักงานมีพัฒนาการความก้าวหน้าทางความสุขในทิศทางเชิงบวกเพิ่มมากขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 เช่นกัน ยกเว้น ความสุขในมิติด้านผ่อนคลายดี ที่บุคลากรหลังผ่านการอบรมกลับมีพัฒนาการความก้าวหน้าความสุขเชิงลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .045 ซึ่งหมายความว่า บุคลากรที่ผ่านการอบรมหลักสูตรนี้ยังไม่มีพัฒนาการความก้าวหน้าความสุขในมิติด้านผ่อนคลายดีเชิงบวก

สำหรับประเด็นที่บุคลากรไม่มีการพัฒนาความสุขในมิติผ่อนคลายดีนั้นอาจเนื่องจากระยะเวลาของการปฏิบัติธรรม 3 วันแรก ทั้งนี้อาจเกิดจากภาวะจิตของผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ยังมีความวิตกกังวลหรือความห่วงในเรื่องส่วนตัว ครอบครัว หรือหน้าที่การงาน ทำให้ไม่ผ่อนคลายเท่าที่ควรซึ่งเป็นเรื่องปกติสำหรับผู้ไม่เคยปฏิบัติ และผลกระทบของตัวแปรกวน (Confounding Factor) คือ การระบาดของโรคโควิด-19 ส่งผลให้ผู้อบรมขณะนั้นเกิดความวิตกกังวล(Panic) และความเครียด (stress) จากการกลัวการระบาดโรคโควิดในบริษัท ครอบครัว และชุมชน สอดคล้องกับการศึกษาของสุพิชญา วงศ์วาสนา พบว่าผลจากสถานการณ์การระบาดโรค COVID-19 ส่งผลต่อความสุขในการทำงานของพนักงานสภาพแวดล้อมส่วนบุคคล สำนักงาน และสภาพสังคม (สุพิชญา วงศ์วาสนา, 2564 : 15-30)

จะเห็นได้ว่าบุคลากรหลังผ่านการอบรมมีแนวโน้มความสุขในภาพรวมเพิ่มขึ้น โดยความสุขที่เพิ่มขึ้นจะเป็นความสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เป็นความสุขที่เกิดจากการมีกายกรรม วาจากรรม และมโนกรรมที่เป็นกุศล มีจิตใจเมตตากรุณาต่อเพื่อนร่วมงาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาสุทิตย์ อาภากร และคณะ (2558) ที่พบว่า พุทธศาสนิกชนมองว่ามนุษย์ย่อมประสบทั้งความสุขและความทุกข์จึงได้มุ่งเน้นการประพฤติปฏิบัติเพื่อลด ละ ความทุกข์ เข้าใจเหตุแห่งทุกข์ แล้วหาความสุขที่แท้จริงซึ่งต้องมาจากภายในจิตใจ และได้เสนอรูปแบบการเสริมสร้างความสุขตามหลักพุทธศาสนาเริ่มต้นที่การพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจ รู้จักหน้าที่ของตนให้ถูกต้อง และใช้ชีวิตตามสังฆารธรรมที่เกิดขึ้นกับตนด้วยจิตใจและปัญญา

นวัตกรรมองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

การวิจัยนี้ได้บูรณาการเนื้อหาหลักธรรมเกี่ยวกับการเสริมสร้างความสุขในพระไตรปิฎกร่วมกับการบริหารสมัยใหม่และกระบวนการพัฒนาหลักสูตรด้วย ADDIE Model สามารถพัฒนาได้นวัตกรรมองค์ความรู้ คือ หลักสูตรการอบรม “ชุดความรู้แบบฝึกสติเพื่อเสริมสร้างความสุขของบุคลากรในองค์กรธุรกิจตามแนวทางสัทธานุสาร์” ที่ผ่านการรับรองจากผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนาและผู้บริหารองค์กรระดับสูง ผลการฝึกอบรมในกลุ่มตัวอย่างพนักงานองค์กร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีผลสัมฤทธิ์การอบรมในระดับดี หมายความว่า ชุดความรู้จากการวิจัยสู่การปฏิบัตินี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากรในองค์กรในประเด็นการทำงานอย่างมีความสุขในองค์กรได้

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2564). **สรุปผลที่สำคัญ การสำรวจสุขภาพจิต(ความสุข) ของคนในประเทศไทย พ.ศ. 2563**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด บางกอกบล็อก.
- พระมหาปิยภัทร์ จิรปุณณโชติ. (2555). “การพัฒนารูปแบบบทเรียนออนไลน์ รายวิชาวัฒนธรรมเพื่อชีวิตสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พระมหาสุพจน์ สุเมธ (พานทอง). (2546). “ไตรสิกขาสู่การพัฒนาการเรียนรู้”. **วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์**. 2(2) : 82-93.
- พระมหาสุทิพย์ อาภากรโร และคณะ. (2558). “การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา”. **รายงานวิจัย**. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). **พระไตรปิฎกบาลี ฉบับมหาจุฬาเดปิฎก 2500**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วัชรพล วิบูลยศรีน. (2557). “ประยุกต์ใช้ ADDIE Model ในหลักการออกแบบการสอนบนเว็บ เพื่อการสอน สนทนาภาษาไทยเบื้องต้นสำหรับชาวต่างประเทศ”. **วารสารศรีนครินทรวิโรฒวิจัยและพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)**. 6(12)
- ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ.(2555). **คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง (Happinometer: The Happiness Self Assessment)**. พิมพ์ครั้งที่1. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศิริพรรณ ตันติวิวัฒน์พันธ์. (2561). “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมตามหลักไตรสิกขา กับความสุขของบุคลากรในองค์กรเอกชน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุพิชญา วงศ์वासนา. “ปัจจัยผลกระทบทางลบจาก COVID-19 ส่งผลต่อความสุขในการทำงานของพนักงานฝ่ายการโดยสาร กรณีศึกษา บริษัทบางกอกไฟล์ท์ เซอร์วิสเซล จำกัด (BFS)”. **วารสารรัชต์ภาคย์** .15(39) : 15-30.
- โสวิทย์ บำรุงภักดิ์. (2563). “การพัฒนาความสุขของคนไทยตามหลักพุทธศาสนา”. **วารสารปณิธาน**. 16(2) : 128.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2561). **ผลการสำรวจความสุขคนทำงาน(ในองค์กร)ปี 2561 ไตรมาส1 (มกราคม -มีนาคม 2561)**. พิมพ์ครั้งที่1. นนทบุรี: บริษัท อัททฤษฎ์เครือทิว จำกัด.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2562). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ 55. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- Nastasi, B.K. and Schensul, S.L. (2005). “Contributions of qualitative research to the validity of intervention research”. **School Psychology**. Vol.43 No.3 (2005): 177-195.
- Peterson (2003) Peterson, C.. “Bringing ADDIE to Life: Instructional Design at Its Best”. **Educational Multimedia & Hypermedia**. 12(3): 227-241.
- TIME Magazine. **The science of Meditation**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.chombunghospital.com/cbhsite/index.php/blog/k2/item/11-sci>[August 2003].