



การพัฒนาชุดความรู้ในพระไตรปิฎกเพื่อเสริมสร้างความสุข
ของบุคลากรในองค์กรธุรกิจ
Development of Knowledge Package from the Tipitaka
to Enhance Happiness of Personnel
in Business Organization

ศิริพรรณ ตันติวิวัฒน์พันธ์¹

Siriphan Tantivivathaphand

อุทัย สติมัน, Uthai satiman²

E-Mail : siriphan2500@gmail.com

Received: June 8, 2023 Revised: May 9, 2024

Accepted: May 11, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการพัฒนาความสุขตามพระไตรปิฎก 2) เพื่อศึกษาความสุขของบุคลากรในองค์กรธุรกิจ และ 3) เพื่อพัฒนารูปแบบชุดความรู้ในพระไตรปิฎกเพื่อเสริมสร้างความสุขของบุคลากรในองค์กรธุรกิจ รูปแบบการวิจัยเป็นเชิงผสมผสานวิธี (Mixed Method Research) ด้วยรูปแบบการวิจัยแบบขั้นตอนเชิงสำรวจ (Exploratory Sequential Design) ขั้นตอนแรกเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยวิธีการศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Research) ผลผลิตที่ได้คือองค์ความรู้เกี่ยวกับความสุขในพระไตรปิฎก ส่วนขั้นตอนที่สองเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เพื่อยืนยันประสิทธิผลของชุดความรู้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยจัดอบรมกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานองค์กรเอกชน จำนวน 30 ราย มีการวัดผลสัมฤทธิ์จากดัชนีชี้วัดความสุขในการทำงานทั้ง 9 มิติ ทั้งก่อนและหลังการอบรม และติดตามผลการอบรมเป็นระยะ สถิติที่ใช้เป็น ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ อนุมานด้วยสถิติ Paired t-test ผลการวิจัยพบว่า

¹ สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส

² อาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

คำสำคัญ: ชุดความรู้ในพระไตรปิฎก, ความสุขของบุคลากร, ดัชนีประสิทธิผล, องค์การธุรกิจ

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. It was mixed research, using Exploratory Sequential Design, qualitative research using documentary analysis, from the Tipitaka, while quantitative research to confirm the effectiveness of the knowledge package developed by using the knowledge package for training to the 30 employee samples 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 *Saddhānusāri*. 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. Total 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 *Saddhānusāri*", 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%, explained 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 which combines knowledge of happiness enhancement in Tipitaka with new knowledge for managing of personnel happiness in an organization and ADDIE Model called "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. The researcher distributed public the free book and video clip.

Keywords: Knowledge Package from the Tipitaka, the Happiness of Personnel

Effectiveness Index, Business Organization



1. บทนำ

ความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนาหรือความต้องการทุกยุคสมัย อย่างไรก็ตามคำว่าความสุข ที่ใช้ในปัจจุบันเป็นเพียงคำที่ใช้แทนสภาวะอารมณ์ ภาษาบาลีเรียกว่า สุข หรือ สุข ซึ่งคำว่าสุขเมื่อเป็นเป็นคำวิเศษณ์ แปลว่า สะดวก สบาย สำราญ เย็นใจ และ หากเป็นคำนามหรือคำวิเศษณ์เพื่อแสดงภาวะ แปลว่า ความสุข ความสะดวก ความสบาย ความเย็นใจ³ และในหนังสือพุทธธรรมได้อธิบายถึงความสุขไว้ว่า “ความสุข” คือ การได้สนองความต้องการ หรือ ความสมอยากสมปรารถนา ความต้องการหรือความปรารถนา ของมนุษย์เป็นเรื่องใหญ่⁴ มีพระพุทธ-พจน์ได้กล่าวไว้ว่า อนุตตมสฺส สุขํ อมฺมา แปลว่า ธรรมทั้งปวงมีฉันท์เป็นมูล หมายถึงถึง มนุษย์มีความต้องการเป็นมูล มีความอยากเป็นต้นทางในสิ่งทั้งหลาย⁵ จากพุทธพจน์ยังอาจอธิบายขยายได้ว่าความสุขของคนต่างกันไปตามความอยากของแต่ละคน ในครั้งสมัยเมื่อพระองค์ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณได้ตรัสคำสอนอันเป็นยอดแห่งความสุขว่า “นิพพานํ ปรมํ สุขํ”⁶ พระนิพพานเป็นยอดแห่งความสุข และในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต อัมมมโนสสุต⁷ กล่าวถึง สุขของคฤหัสถ์ เป็นสุขอันของผู้ครองเรือนหรือคนทำงานทั่วไป 4 ประเภท ได้แก่ 1.อัตถิสุข เป็นความสุขจากความมีทรัพย์ที่เกิดจากการประกอบอาชีพในทางที่สุจริต 2.โภคสุข เป็นความสุขจากการใช้จ่ายทรัพย์ของตนโดยชอบธรรม 3.อนนสุข เป็นความสุขจากใช้ชีวิตที่ไม่เป็นหนี้ และ 4.อนวัชชสุข เป็นความสุขจากความประพฤติตนที่สุจริตทั้งทางกาย วาจา และใจ นอกจากนี้ ความสุขคนทำงานในปัจจุบันยังมีความต้องการให้ตนเป็นที่ยอมรับจากคนทั่วไป ได้ทำงานในที่ทำงานที่มั่นคง มีความก้าวหน้า มีผู้บริหารที่มีความเมตตาและกรุณา เพื่อนร่วมงานที่จริงใจ ได้รับสวัสดิการที่พอเพียง และมีความปลอดภัยจากการทำงาน⁸

อย่างไรก็ตาม จากการรายงานสถานการณ์ความสุขของประเทศไทยครั้งล่าสุด พ.ศ.2563 โดยกรมสุขภาพจิต พบว่า คนไทยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 33.53 หมายถึงคนไทยมีสุขภาพจิตหรือความสุข

³ โสวิทย์ บำรุงศักดิ์, “การพัฒนาความสุขของคนไทยตามหลักพุทธศาสนา”, **วารสารปณิธาน**, ปีที่ 16 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2563); 128.

⁴ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ 55, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2562), หน้า 1,105.

⁵ อ.อ.อ.อ. (บาลี) 23/83/281, อ.อ.อ.อ. (ไทย) 23/83/408.

⁶ ข.อ. (บาลี) 25/204/11.

⁷ อ.อ.อ.อ. (ไทย) 21/62/79.

⁸ ศิริรัตน์ กิตติสุขสถิต และคณะ, **คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง (Happinometer: The Happiness Self Assessment)**, พิมพ์ครั้งที่ 1, (นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2555), หน้า 12.

อยู่ในระดับปกติทั่วไป”⁹ และ จากข้อมูลการสำรวจความสุขของบุคลากรวัยทำงาน(ในองค์กร) ด้วยดัชนีชี้วัดความสุข 9 มิติ (Happiness Index) พบว่ามีค่าเฉลี่ยความสุข 58.6 คะแนน หมายถึง คนทำงานในองค์กรมีความสุขอยู่ในระดับปกติทั่วไปเช่นกัน เมื่อพิจารณารายมิติ พบว่า มิติด้านความสุขในชีวิตทำงาน (Happy work life) เท่ากับ 60.4 หมายถึง บุคคลในองค์กรมีความสุขในชีวิตทำงานในระดับปกติทั่วไป ส่วนความสุขมิติด้านการเงิน(Happy money) เท่ากับ 49.5 หมายถึง บุคคลในองค์กรมีความสุขด้านการเงินในระดับต่ำกว่าปกติทั่วไป¹⁰ สอดคล้องกับการศึกษาการวัดความสุขของพนักงานในองค์กรบริษัทที่ดี กรุ๊ป ของผู้วิจัย พบพนักงานมีความสุขในชีวิตทำงาน ระดับปานกลาง ส่วนความสุขในมิติด้านการเงิน อยู่ในระดับต่ำ¹¹ เช่นกัน

การสร้างความสุขแก่พนักงานในองค์กรจึงเป็นสิ่งที่ภาคธุรกิจให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก ผู้บริหารองค์กรจำเป็นต้องรักษาบุคลากรที่มีความสามารถสูงให้อยู่กับองค์กรให้นานที่สุด ลดอัตราการเปลี่ยนงานและการลาออกของบุคลากร องค์กรต่างๆได้พัฒนาศักยภาพและความสุขของบุคลากรโดยนำหลักธรรมคำสอนของศาสนามาบูรณาในมิติต่างๆ จากการตีพิมพ์ของนิตยสารไทม์ ได้เสนอเรื่องวิทยาศาสตร์ (ทางใจ) ของการทำสมาธิ ส่งผลให้คนที่มีความสุขมากขึ้นที่วัดจากการสแกนสมองและพบว่าพระในพุทธศาสนาเป็นบุคคลที่มีความสุขจากการทำสมาธิ¹² ทั้งนี้ในพระพุทธศาสนาได้มีหลักธรรมคำสอนเพื่อการเข้าถึงความสุขของมนุษย์ที่แท้จริงและยั่งยืนที่ถ่ายทอดมาจากสมัยพุทธกาลถึงปัจจุบัน คือการเจริญสมณกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ในมหาสติปัฏฐานสูตร¹³ และอานาปานสติสูตร¹⁴ ได้กล่าวถึงการเจริญสติและการทำสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ทั้ง 2 พระสูตรนี้ นับว่าเป็นยอดของการทำกายและใจให้สงบผ่อนคลายไม่เครียดและมีหลักธรรมที่เกื้อกูลต่อการสร้างเสริมความสุขตามแนวปฏิบัติในมัชฌิมาปฏิปทา

⁹ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ผลการสำรวจความสุขคนทำงาน (ในองค์กร) ปี 2561 ไตรมาส1 (มกราคม – มีนาคม 2561), พิมพ์ครั้งที่1,(นนทบุรี: บริษัท อักษรอุษณีย์ ครีเอทีฟ จำกัด ,2561), หน้า 37.

¹⁰ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม สำนักงานสถิติแห่งชาติ, สรุปผลที่สำคัญ การสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) ของคนในประเทศไทย พ.ศ. 2563, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด บางกอกบล็อก, 2564), หน้า 1.

¹¹ ศิริพรรณ ตันติวิวัฒน์พันธ์, “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมตามหลักไตรสิกขา กับความสุขของบุคลากรในองค์กรเอกชน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2561), หน้า 69.

¹² TIME Magazine, The science of Meditation, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.chombunghospital.com/cbhsite/index.php/blog/k2/item/11-sci> [August 2003].

¹³ ที.ม. (บาลี) 10/372-405/248-269, ที.ม. (ไทย) 10/372-405/301-340.

¹⁴ ม.อุ. (บาลี) 14/144-152/128-136, ม.อุ. (บาลี) 14/144-152/183-195.

ในอริยสัจ 4 หรือมรรคมีองค์ 8 กล่าวโดยย่อ คือ ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ และปัญญา) โดยเริ่มจากการ ศรัทธา 4 ภavana 4 และสมาธิธรรม 4 อันเป็นหลักธรรมที่บุคคลวัยทำงานควรทำความเข้าใจและ ทำให้มีขึ้นคือความสุขที่เกิดจากสภาวะที่จิตใจสะอาด สว่าง สงบ ไม่เกี่ยวข้องยึดติดกับวัตถุสิ่งของ หรือไม่ยึดติดในโลกธรรม ดังเช่นบุคคลต้นแบบในสมัยพุทธกาลเช่น พระมหากัปปินะที่สละราชสมบัติ ออกบวชมุ่งตรงต่อพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ จนในที่สุดพระองค์ได้อุทานว่า อโห สุข อโห สุข อโห สุข โอ ความสุข โอ ความสุข¹⁵ หรือ นายสุปปพุทธกฤติ บุรุษโรคเรื้อนอนาถา เลี้ยงชีวิตด้วยการขอทาน ได้ตั้งใจฟังธรรมจากพระบรมศาสดาจนบรรลุพระโสดาบันพบความสุขที่แท้จริงด้วยการมีอริยทรัพย์ 7 ประการคือ ศรัทธา ศีล หิริ โอตตัปปะ สุตะ จาคะ และปัญญา เป็นความสุขที่ไม่ได้เนื่องด้วยอามิส ลิน¹⁶

จากข้อมูลดังกล่าวการศึกษาที่ผู้วิจัยมีแนวคิดจะบูรณาการองค์ความรู้เกี่ยวกับการบริหาร จัดการองค์กรเพื่อการพัฒนาศักยภาพและความสุขของบุคลากรกับหลักธรรมสร้างเสริมความสุขใน พระไตรปิฎกโดยใช้รูปแบบการวิจัยและพัฒนา(R&D) เพื่อพัฒนาสร้างชุดความรู้ที่สามารถนำไป พัฒนาความสุขของบุคลากรเพื่อการทำงานอย่างมีความสุขในองค์กรต่อไป

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เสริมสร้างความสุขในพระไตรปิฎก
2. เพื่อศึกษาความสุขของบุคลากรในองค์กรธุรกิจ
3. เพื่อพัฒนารูปแบบชุดความรู้ในพระไตรปิฎกเพื่อเสริมสร้างความสุขของบุคลากรใน องค์กรธุรกิจ

3. วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงผสมวิธี (Mixed Method Research) ด้วยรูปแบบ การวิจัยแบบขั้นตอนเชิงสำรวจ (Exploratory Sequential Design) 2 ขั้นตอน

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

¹⁵ ชุ.ธ. (บาลี) 25/204/11.

¹⁶ ชุ.ธ. (บาลี) 25/204/11.

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

เขียนเป็นสัญลักษณ์การทดลองได้ว่า

$$R \quad O_1 \times O_2$$

มีกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียว คือกลุ่มทดลอง และ วัดผลก่อนและหลังการทดลอง

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรศึกษา เป็นบุคลากรของบริษัทในกลุ่มยูทีดีกรุ๊ป จำกัด จำนวน 174 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่สนใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 30 คน การกำหนดขนาดตัวอย่างสำหรับการวิจัยแบบกึ่งทดลอง ได้อ้างอิงจาก Nastasi and Schensul¹⁷ กำหนด จำนวนไม่ควรมากกว่า 30 ราย

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) โดยข้อคำถามในแบบสอบถามสร้างจากการทบทวนทฤษฎีและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตใจตามแนวทางพุทธจิตวิทยา แบบสอบถาม ประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

1. นวัตกรรมชุดความรู้ในพระไตรปิฎก เพื่อเสริมสร้างความสุขของบุคลากรในองค์กรธุรกิจ โดยการทำในรูปแบบสื่อการสอนเป็น(คลิปวิดีโอ) และแบบแผนเข้าฝึกปฏิบัติจริง

2. แบบประเมินดัชนีชี้วัดความสุข 9 มิติ ของพนักงานในองค์กร วัดก่อนและหลังการอบรม โดยทุกข้อคำถามแบบปลายปิด มีระดับคะแนนเป็น likert scale ให้เลือกตอบ 1- 5 จำนวน 24 ข้อ จากนั้น ทดสอบดัชนีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ (Index of Consistency : IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระไตรปิฎก จำนวน 5 ท่าน ได้ค่า IOC เท่ากับ 1.0 สรุปได้ว่าแบบสอบถามนี้มีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ และทดสอบความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถามด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา(Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ .934 สรุปได้ว่าอยู่เกณฑ์ที่ยอมรับได้ ดังนั้นสามารถนำแบบสอบถามทั้งชุดนี้ไปใช้ในงานวิจัยได้

3. แบบประเมินชุดความรู้ ทักษะชีวิต และการปฏิบัติตนเพื่อเสริมสร้างความสุขของบุคลากรในองค์กรธุรกิจ โดยทุกข้อคำถามแบบปลายปิด มีระดับคะแนนเป็น likert scale ให้เลือกตอบ 1 - 3 จำนวน 15 ข้อ

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

¹⁷ Nastasi, B.K. and Schensul, S.L., "Contributions of qualitative research to the validity of intervention research", *School Psychology*, Vol.43 No.3 (2005): 177-195.

3.4 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 และ การ์ตูนดิจิทัล คือ 1.ชุดความรู้แบบฝึกสติเพื่อเสริมสร้างความสุขของบุคลากรในองค์กรธุรกิจตามแนวทางสัทธานุสาารี 2.หนังสือ เรื่อง ศรัทธาอนุสาารี 3. หนังสือการ์ตูนสั้นชุด “สันติมหาอำมาตย์ : ฆราวาสผู้บรรลุอรหัตผล”และ 4.คลิปการสอน การฝึกงกรรม สติปัฏฐาน 4 รูปนาม โดยแม่ชี นวพร ทองศรีเพชร

ขั้นตอนที่ 2. การนำมาใช้อบรม (Implementation)

ขั้นตอนนี้เป็นการนำชุดความรู้มาใช้อบรม ในหลักสูตร การอบรมหลักสูตร แบบฝึกสติตามแนวทางสัทธานุสาารีเพื่อสร้างปัญญาและสันติสุขสำหรับพนักงานองค์กร ระยะเวลา 3 วัน 2 คืน

ขั้นตอนที่ 3 การประเมินผลการอบรม

ขั้นตอนนี้จะประเมินการพัฒนาคะแนนความสุขของบุคลากรหลังผ่านการอบรมโดยวัด ดัชนีชี้วัดความสุข 9 มิติ ประเมินความรู้ ทศนคติ และการปฏิบัติตน (KAP-Model) และประเมินความพึงพอใจของหลักสูตร

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้การวิจัย (Data and statistical Analysis)

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

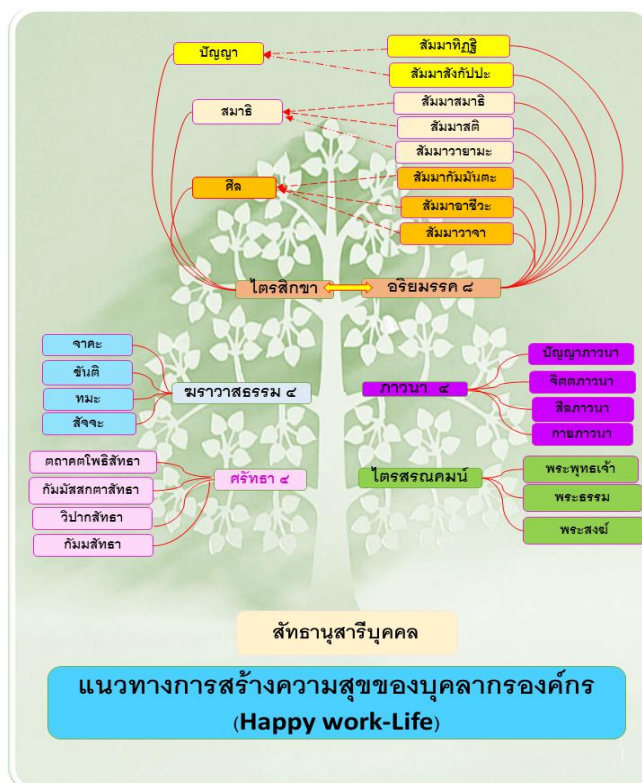
4. สรุปผลการวิจัย

พบว่าในพระไตรปิฎกมีพระสูตรที่เสริมสร้างการพัฒนาความสุขแก่บุคคลไว้หลายเรื่อง ในคณกโมคคัลลานสูตร ได้กล่าวถึง อนุปปพสิกขา (ข้อศึกษาโดยลำดับ) และ อนุปปพปฏิบัติ (ข้อปฏิบัติโดยลำดับ) เพื่อพัฒนาความสงบสุข ในกัฏฐาสูตร ได้กล่าวถึง สัทธานุสาารีบุคคล และได้ยกตัวอย่างต้นแบบผู้มีศรัทธาในสมัยพุทธกาลที่ได้บรรลุความสุขที่แท้จริงในชีวิต เช่น พระสรณคณินยะและเจ้าปฐมสรณานิ มีรายละเอียดผลการวิจัย ดังนี้

4.1 หลักธรรมที่เสริมสร้างความสุขในพระไตรปิฎก

ความสุขในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาความสุขของฆราวาสคือบุคคลในวัยทำงาน ความสุขจึงเป็นความสุขระดับโลกียสุข คือสุขคุณุหัตถ์ 4 คือ สุขเกิดจากการมีทรัพย์(อตติสุข) สุขเกิดจากการใช้ทรัพย์ (โภคสุข) สุขจากการไม่เป็นหนี้(อานนยสุข) และ สุขจากการประพฤติดีทางกาย วาจา ใจ

(อนวัชชสุข) เป็นความสุขในทัศนะของพระพุทธศาสนาที่เหมาะสมกับบุคคลทุกยุคทุกสมัย และยิ่งไปกว่านั้นความสุขที่เกิดจากการไม่เบียดเบียน สุขจากอนุเคราะห์เกื้อกูลกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ยังเป็นความสุขทางหมู่คณะหรือทางสังคม โดยมีหลักธรรมที่เป็นแนวทางสร้างเสริมความสุขสำหรับบุคลากรองค์กร สรุปเป็นผังมโนทัศน์ที่ 1 ชื่อ หน่วยเรียนรู้ที่ 2 (Module 2) “หลักธรรมสร้างเสริม



ความสุขของบุคลากรในองค์กรในพระไตรปิฎกและอรรถกถา” มีรายละเอียดตามแผนภาพที่ 1

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

1. ศรัทธา 4 เป็นหลักความเชื่ออันประกอบด้วยเหตุผล เป็นศรัทธาที่มีใช้ความเชื่อมุ่งหายากแต่ศรัทธาต้องประกอบด้วย การขบคิดด้วยปัญญา การใช้เหตุผล และการฝึกหัดอบรมตนตามหลักธรรม มีองค์ประกอบ 1. กัมมสัทธา หมายถึง ความเชื่อในเรื่องของกฎแห่งกรรม 2. วิปากสัทธา หมายถึง ความเชื่อเรื่องผลของกรรม 3. กัมมัสสกตาสัทธา หมายถึง ความเชื่อว่าคนแต่ละคนมีกรรมของตน ทำกรรมใดไว้ต้องได้รับผลของกรรมนั้น และ 4. ตถาคตโพธิสัทธา หมายถึง ความเชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า อานิสงค์ของผู้มีศรัทธา ย่อมเกิดปิติ บัณฑิตสมาธิและปัญญาในบั้นปลาย และในสัทธานิสังสูตร กล่าวถึงอานิสงค์ของผู้มีศรัทธาย่อมได้รับอนุเคราะห์ อบรมสอนธรรมะจากอริยสงฆ์ก่อนผู้อื่น และผู้มีศรัทธาเมื่อตายย่อมเข้าสู่สุคติภูมิ และในสมัยพุทธกาลในกัฏฐาคิริสูตรได้มีข้อมูลเชิงประจักษ์ถึงบุคคลต้นแบบที่ได้ชื่อว่าเป็น สัทธานุสารีบุคคล เช่น สันตติมหาอำมาตย์

2. พรวาสธรรม 4 เป็นหลักธรรมสำหรับผู้ครองเรือน ประกอบด้วยองค์ 4 ประการ คือ 1. สัจจะ ความซื่อสัตย์ จริงใจต่อกัน 2. ทมะ ความอดกลั้น ข่มใจ 3. ขันติ ความอดทน และ 4. จาคะ ความเสียสละ หากบุคคลากรในองค์กรยึดถือปฏิบัติอยู่เป็นประจำย่อมดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีความสุขในชีวิตและหน้าที่การทำงาน และ อาณิสสของพรวาสธรรม 4 ล้วนมุ่งให้บุคคลนั้น พบความสุขในการครองเรือนแบบพรวาส

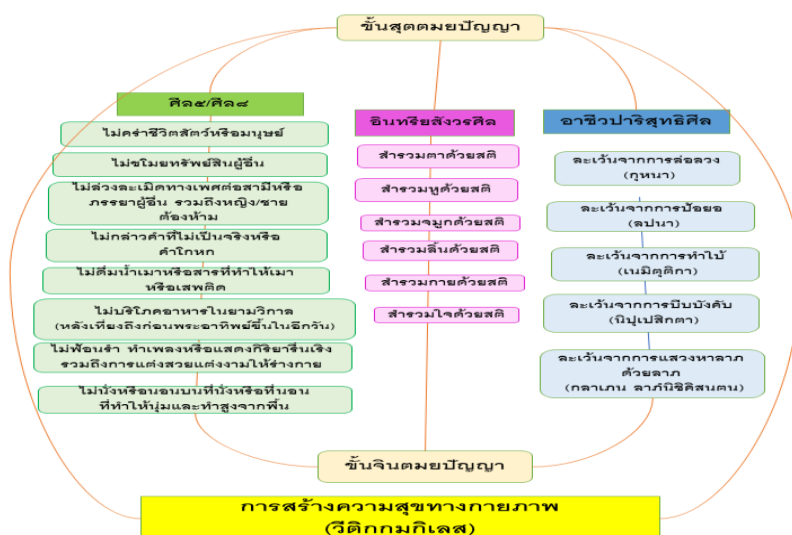
3. ไตรสิกขาและอริยมรรค 8 เป็นหลักธรรมสำหรับบวรม กาย วาจา และใจ ประกอบด้วย องค์ 3 ประการ คือ 1. อธิศีลสิกขา 2. อธิจิตตสิกขา และ 3. อธิปัญญาสิกขา

4. ภาวนา 4 เป็นหลักธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ประกอบด้วยองค์ 4 ประการ 1) กาย ภาวนา เป็นการฝึกการอบรมพัฒนาทางร่างกายให้สุขภาพแข็งแรง ตลอดจนการอยู่กับสิ่งแวดล้อมภายนอกได้อย่างปกติสุข 2) สีสภาวนา เป็นการฝึกการเจริญศีลสำหรับการพัฒนาความประพฤติให้ ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย อยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข 3) จิตตภาวนา คือ การฝึกอบรมจิต ให้เข้มแข็ง มั่นคง จิตเจริญงอกงามด้วยหลักธรรมในพระพุทธศาสนา และ 4) ปัญญาภาวนา คือ การอบรมพัฒนา สติปัญญา ให้เข้าใจสภาพและภาวะธรรมทั้งหลายตามเป็นจริง ส่งผลให้จิตเป็นอิสระจากสิ่งทั้งหลาย และที่สำคัญสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ด้วยปัญญา¹⁸

4.2 แนวทางการพัฒนาความสุขทางกายด้วยศีล

เพื่อศึกษาความสุขของบุคคลากรในองค์กรธุรกิจ ศึกษาอะไรผลก็ควรออกมาในเรื่องนั้น ๆ

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



¹⁸ พระมหาสุพจน์ สุเมโธ (พานทอง), “ไตรสิกขาสู่การพัฒนาการเรียนรู้”, วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม–สิงหาคม พ.ศ. 2546): 82–93.

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

ศิลป เป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้สังคมทุกชาติศาสนาอยู่อย่างมีความสุข ศิลในการศึกษานี้เป็นศิลปสำหรับผู้ครองเรือนที่ควรนำมาเป็นแนวทางพัฒนากายเพื่อให้เกิดความสุขสำหรับบุคลากรในองค์กร ได้แก่ 1). ศิล 5 หรือ ศิล 8 2). อินทรีย์สังวรศิลป และ 3). อาชีวปาริสุทธิศิลป ส่วน ปาฏิโมกขสังวรศิลป และ ปัจจัยสันนิสิตศิลป เป็นศิลปของภิกษุสงฆ์จึงไม่นำมาใช้ในการวิจัย

1. **ศิลป 5** เป็นพื้นฐานทั่วไปที่บุคคลพึงทำได้และสมควรทำอยู่เป็นนิจ ได้แก่การไม่ฆ่าชีวิตสัตว์หรือมนุษย์ การไม่ขโมยทรัพย์สินของผู้อื่นมาเป็นของตน การไม่ล่วงละเมิดทางเพศต่อสามีหรือภรรยาผู้อื่นรวมถึงชายหญิงต้องห้าม เช่น การไปมีเพศสัมพันธ์กับน้องของภรรยา เป็นต้น ไม่กล่าวคำโกหกหลอกลวง และไม่ดื่มสุราหรือสารที่ทำให้ขาดสติ เช่น ยาเสพติด ยาบ้า เป็นต้น นอกจากนี้บางครั้งหากสามารถถือศิลป 8 คือเพิ่มศิลปอีก 3 ข้อ คือ ไม่บริโภคอาหารในยามวิกาล การไม่ฟ้อนรำทำเพลงหรือแสดงกิริยารื่นเรึงเกิน และ การนอนนั่งในที่สูง

2. **อินทรีย์สังวรศิลป** สิ่งที่เรารับรู้จากภายนอก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเราไปสัมผัสกับสิ่งภายนอกและเกิดการรับรู้อารมณ์ปรุงแต่ง ดังนั้น เราจึงต้องสำรวจ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยสติ สายตาเราต้องไม่คอยสอดส่ายไปในที่ไม่บังควรหรือเราก็ไม่ควรไปฟังเรื่องราวโดยขาดสติไตร่ตรองพิจารณา เราต้องสำรวจด้วยสติตลอด หากบุคคลไม่ไปยุ่งกับภายนอกมาก การปรุงแต่งก็น้อย ก็จะมีมีความสุขมากขึ้น

3. **อาชีวปาริสุทธิศิลป** เป็นสิ่งที่เกี่ยวกับการทำมาหาเลี้ยงชีพ ในทางที่ชอบ กล่าวคือมีข้อห้ามในการประกอบอาชีพ คือ ให้งดเว้นจากการล่อลวงงดเว้นจากการบอกลอ งดเว้นจากการทำใบ้ ไม่ยอมบอกข้อเสีย ปิดบังไม่ให้ผู้ซื้อได้ทราบข้อเท็จจริง งดเว้นจากการบีบบังคับ งดเว้นจากการแสวงหาลาภด้วยลาภโดยมิชอบ

4.3 แนวทางการพัฒนาความสุขทางด้านจิตและปัญญา

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

เริ่มต้นที่มีการมีศรัทธาและน้อมนำยึด ไตรสรณคัมภีร์ คือ มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง เป็นเสมือนรากฐานในการพัฒนา ทุกครั้งที่บุคคลได้กราบพระพุทธองค์ในครั้งที่หนึ่ง เป็นการเพิ่มพูนศรัทธา มีจิตใจระลึกถึงพระคุณอันหาที่สุดมิได้ที่ท่านทรงตรัสรู้และนำความจริงแห่งธรรมชาติ มาให้มนุษย์ได้เรียนรู้ และเข้าใจเพื่อจะได้ดำรงชีวิตอยู่ในโลกอย่างรู้แจ้งเห็นจริงถึงสัจธรรมต่างๆ เข้าใจไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้รู้จักกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลงที่เป็นอวิชชา ทำให้ผู้คนต้องพบทุกข์มากมาย การกราบครั้งที่สอง เป็นการระลึกถึงพระธรรม ที่พระพุทธองค์ สอนสั่งสอนซึ่งเป็นเสมือนวิทยาศาสตร์ประกอบด้วยเหตุและผล หากเราได้กระทำด้วยตนเองจึงทราบได้ด้วยตนเองเท่านั้น เช่นบุคคลผู้ให้ทานเสียสละ ได้ช่วยผู้อื่นเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ก็จะรู้สึกมี

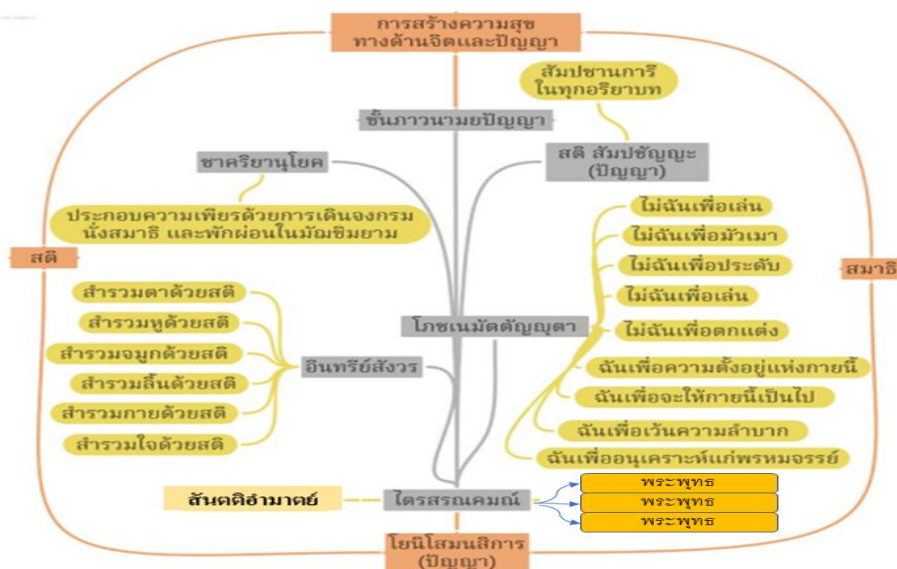
ความสุขในใจตน เห็นคุณค่าของตนเองและได้รับการนับถือจากผู้รับ การกราบครั้งที่สาม เป็นการระลึกถึงคุณของพระอริยสงฆ์ ที่ได้ศึกษาพระธรรม ปฏิบัติและนำมาสั่งสอนแก่ชาวราสทั้งหลาย

เมื่อมีไตรสรณคมน์ เป็นรากฐานกึ่งอกเงยขึ้นสูงการพัฒนาอินทรีย์สังวร คือ การสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กายใจด้วยสติ ทำให้เราไม่มีแนวโน้มที่จะไปทำผิดศีล เช่น ดวงตาเมื่อมองเห็นไก่ของผู้อื่นก็ให้รู้ด้วยสติว่าไก่ของเขา ไม่ไปเอาไก่ของเขามาฆ่ากินตามอำเภอใจ หรือ การสำรวมหูด้วยสติเมื่อได้ยินขามมาพูดจาว่าเรา ในสิ่งที่ไม่ถูกต้องก็ฟังด้วยสติว่าสิ่งที่พูด นั้นมีใช่ เราก็วางเฉยหรืออธิบายตอบด้วยเหตุผล การสำรวมหูก็จะไม่ไปคอยรับฟังสิ่งที่ไม่ดีเอามาเป็นทุกข์ การรู้จักสำรวมด้วยสติเป็น การที่เราใช้อินทรีย์ ของเราไปสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมจะทำให้เกิดการรับรู้และมีอารมณ์ต่างๆ ตามมา จึงฟังสำรวม อายตนะทั้งหลายนี้สาเหตุหลักๆ ของการเป็นทุกข์ไม่มีความสุข

ลำดับที่พัฒนาต่อไปคือ การรับประทานอาหารหรือโภชนาการด้วยสติ ด้วยการสำรวมในการเสพหรือบริโภค การทำงานแบบชาคริยานุโยคมีความขยันหมั่นเพียร ตั้งตัวอยู่เป็นนิต ชำระจิตมิให้มีนิรวรณ พร้อมเสมอทุกเวลา ที่จะปฏิบัติกิจให้ก้าวหน้าบุคคลากรในองค์กรทั่วไป และ การเจริญสติสัมปชัญญะ บุคคลพึงมีสติ รู้ตัวทั่วพร้อมและพัฒนาการใช้ปัญญา พิจารณาเหตุและผลของสิ่งต่างๆ รอบตัวเรา และการกระทำของตัวเราในทุกๆ อิริยาบถ เราก็จะเข้าใจว่าสิ่งใดที่เราพึงกระทำ ทำแล้วเราก็จะดีพบความสุข สิ่งใดที่ไม่ดีเป็นอกุศลกรรมก็พึงละเว้นเสีย

แผนภาพที่ 3 ผังมโนทัศน์ หน่วยเรียนรู้ที่ 2 (Module 2) เรื่องการอบรมจิตและปัญญา

เพื่อพัฒนาความสุขทางนามธรรม



ต้นไม้แห่งการพัฒนา ก็จะต้องงอกงามสู่การพัฒนาปัญญาด้วยการภาวนา 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 ไม่เป็นคนทีหัดหู่ ท้อแท้ะไรง่าย ๆ ใจสู้มั่นทำจิตใจให้เบิกบาน คิดในแง่บวกเสมอ มีความพอใจ ในการทำงานก็จะมีความสุขกับงานเป็นที่รักของเพื่อนร่วมงานทั้งหลาย เพราะมนุษย์ทุกคนย่อมอยากอยู่ใกล้ชีวิตคนที่มองโลกในแง่ดี อารมณ์จิตใจดีอยู่ใกล้แล้วมีความสุขจะทำงานยากลำบากเพียงใดก็ไม่ท้อ พ้นผ่านอุปสรรคไปได้ด้วยการคิดดีทำดี จิตใจเข้มแข็งมีพลังบวก

ปัญญาภาวนา บุคคลพึงเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงรู้ทันเห็นโลกแจ้ง เชื้อกรรมและผลแห่งกรรม เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงแห่งกฎไตรลักษณ์ ละความยึดมั่นถือมั่น ละความเห็นแก่ตัว เช่น ในยามเศรษฐกิจยุคโควิดก็ให้เข้าใจว่าเป็นธรรมดาที่ธุรกิจหลายอย่างต้องชะงักไป ธุรกิจต้องปรับตัวอย่างไร ผู้มีปัญญาก็จะคิดหาทางออกได้ เช่นร้านขายอาหารเมื่อลูกค้ามานั่งรับประทานในร้านไม่ได้ก็มีการทำส่งทางผู้บริการ แอปสั่งอาหารและผู้ให้บริการขนส่งก็จะสามารถพาธุรกิจให้ผ่านวิกฤตไปได้ เป็นต้น ช่วยให้พ้นทุกข์จากธุรกิจที่ชะงักเพราะความเป็นไปของโลกแก้ปัญหาด้วยปัญญา

4.5 การพัฒนาความสุขของบุคลากรในองค์กรด้วยชุดความรู้แบบฝึกสติเพื่อเสริมสร้างความสุขของบุคลากรในองค์กรธุรกิจตามแนวทางสัทธานุสारी

การอบรมความก้าวหน้าในการพัฒนาความสุขของบุคลากรในองค์กรด้วยชุดความรู้แบบฝึกสติเพื่อเสริมสร้างความสุขของบุคลากรในองค์กรธุรกิจตามแนวทางสัทธานุสारी สรุปผลได้ดังนี้

4.5.1 การพัฒนาความสุขของบุคลากรในองค์กร

การศึกษาพัฒนาความสุขของบุคลากรในองค์กรนี้เป็นผลจากการเข้ารับการอบรมด้วยชุดความรู้แบบฝึกสติเพื่อเสริมสร้างความสุขของบุคลากรในองค์กรธุรกิจตามแนวทางสัทธานุสारीมีจำนวนบุคลากรที่สมัครใจเข้าร่วมการอบรม 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 (การงานดี) 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 บุคลากรที่ผ่านการอบรมหลักสูตรนี้มีพัฒนาการความก้าวหน้าภาพรวมความสุขเชิงบวกเพิ่มขึ้น

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

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

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

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

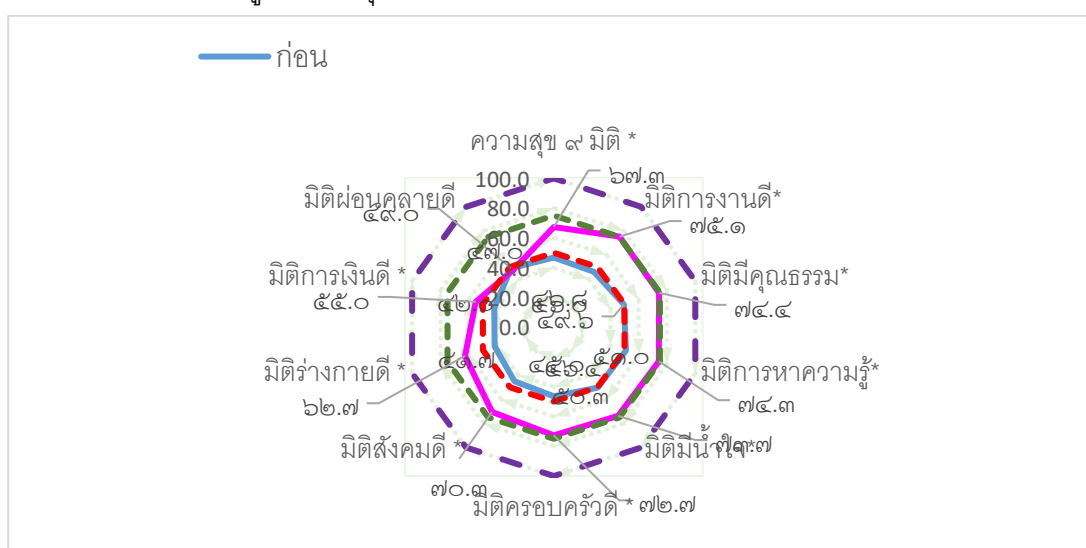
9. ความสุขมิติด้านการเงินดี (Happy Money) พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังอบรม (55.0 คะแนน) มีค่าสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนอบรม (45.0 คะแนน) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 หมายความว่า บุคลากรที่ผ่านการอบรมหลักสูตรนี้มีพัฒนาการความก้าวหน้าความสุขในมิติด้านการงานดี เชิงบวกเพิ่มขึ้น

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

4.5.2 แนวโน้มความสุขของบุคลากรในองค์กร

ผลการวิเคราะห์เรดาร์กราฟแสดงถึงผลประสิทธิผลของหลักสูตรสหฐานสารหลังการอบรม ที่มีผลต่อความสุขของบุคลากรในองค์กร จากกราฟแสดงภาพรวมความสุขของบุคลากร (Total Happiness) และมีதிய่อยทั้ง 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 และเมื่อพิจารณาในแต่ละมิติ พบว่าบุคลากรมีความสุขเชิงบวกเพิ่มขึ้นเกือบทุกมิติ ซึ่งสังเกตได้จากทิศทางเส้นใยแมงมุมที่ขยายกว้างขึ้นแสดงให้เห็นว่าบุคลากรหลังได้รับการอบรมแล้วมีความสุขเพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย ยกเว้นเพียงความสุขในมิติด้านความผ่อนคลายที่เส้นใยแมงมุมหดเข้า หมายถึงพนักงานมีความสุขในมิติความผ่อนคลายเชิงลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน อาจกล่าวได้ว่าหลักสูตรการอบรมนี้มีผลสัมฤทธิ์เชิงลบต่อความสุขในมิติด้านความผ่อนคลาย (รายละเอียดตามแผนภาพที่ 4.4)

แผนภาพที่ 4.4 ความเชื่อมโยงค่าเฉลี่ยความสุขของบุคลากรในองค์กร 9 มิติ ก่อนและหลังการฝึกอบรมหลักสูตรสหฐานสาร



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

4.5.3 การประเมินประสิทธิผลของหลักสูตรอบรม

การประเมินประสิทธิผลของหลักสูตรอบรมนี้ใช้ดัชนีประสิทธิผลเป็นตัวชี้วัดให้เห็นว่าหลักสูตรที่ประเมินนี้ส่งผลต่อการพัฒนาความสุขของบุคลากรที่เข้าอบรมมีขนาดผลกระทบต่อการพัฒนาความสุขของผู้เข้าอบรมเท่าไรและในทิศทางใด รายละเอียดตามตารางที่ 4.8

จากตารางที่ 4.8 แสดงให้เห็นว่า ดัชนีประสิทธิผลของการอบรมหลักสูตร “การฝึกสติตามแนวทางสัทธานุสาร์เพื่อสร้างปัญญาและสันติสุขสำหรับพนักงานองค์กร” 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

มิติสังคมดี พบว่า ดัชนีประสิทธิผลของการอบรมหลักสูตรมีค่าเท่ากับ 0.338 หรือคิดเป็น ร้อยละ 33.8 หมายความว่า หลักสูตรการอบรมนี้ส่งผลต่อความก้าวหน้าในการพัฒนาความสุขในมิติสังคมดีของผู้เข้ารับการอบรมในทิศทางเชิงบวกเพิ่มขึ้น ร้อยละ 33.8

มิติการงานดี พบว่า ดัชนีประสิทธิผลของการอบรมหลักสูตรมีค่าเท่ากับ 0.393 หรือคิดเป็น ร้อยละ 39.3 หมายความว่า หลักสูตรการอบรมนี้ส่งผลต่อความก้าวหน้าในการพัฒนาความสุขในมิติการเงินดีของผู้เข้ารับการอบรมในทิศทางเชิงบวกเพิ่มขึ้น ร้อยละ 39.3

มิติการเงินดี พบว่า ดัชนีประสิทธิผลของการอบรมหลักสูตรมีค่าเท่ากับ 0.167 หรือคิดเป็นร้อยละ 16.7 หมายความว่า หลักสูตรการอบรมนี้ส่งผลต่อความก้าวหน้าในการพัฒนาความสุขในมิติการเงินดีของผู้เข้ารับการอบรมในทิศทางเชิงบวกเพิ่มขึ้น ร้อยละ 16.7

มิติเพื่อนคลาสิ พบว่า ดัชนีประสิทธิผลของการอบรมหลักสูตรมีค่าเท่ากับ -0.028 หรือคิดเป็นร้อยละ 39.3 หมายความว่า หลักสูตรการอบรมนี้ส่งผลต่อความก้าวหน้าในการพัฒนาความสุขในมิติเพื่อนคลาสิของผู้เข้ารับการอบรมในทิศทางเชิงลบเพิ่มขึ้น ร้อยละ -0.28

5. อภิปรายผลการศึกษา

การศึกษานี้สามารถอภิปรายผลการวิจัย ได้ดังนี้

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

ผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาของ Peterson¹⁹ ที่นำ ADDIE Model มาใช้ในการออกแบบวิชาการออกแบบการเรียนรู้ ในหลักสูตรปริญญาโทด้านศึกษาศาสตร์ของ Waynesberg College พบว่าการใช้ ADDIE Model ทำให้สามารถออกแบบหลักสูตรได้ครอบคลุมปัจจัยทุกด้านทั้งเนื้อหา ผู้เรียน และผู้สอน และพบว่า ADDIE Model ช่วยให้สามารถออกแบบหลักสูตรโดยพิจารณาจากความต้องการของผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ไม่ใช่ของผู้สอน ทำให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพและได้รับการตอบรับระดับดี เช่นเดียวกันกับการศึกษาของพระมหาปิยภัทร์ จิรปุณณโชติ²⁰ ศึกษาการพัฒนารูปแบบบทเรียนออนไลน์ รายวิชาวัฒนธรรมเพื่อชีวิตสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยประยุกต์ใช้แบบการพัฒนาสื่อการเรียนการสอน ADDIE model ผลการศึกษาพบว่านักศึกษามี

¹⁹ Peterson (2003) Peterson, C., "Bringing ADDIE to Life: Instructional Design at Its Best", *Educational Multimedia & Hypermedia*, Vol.12 No.3 (2003), 227-241.

²⁰ พระมหาปิยภัทร์ จิรปุณณโชติ, "การพัฒนารูปแบบบทเรียนออนไลน์ รายวิชาวัฒนธรรมเพื่อชีวิตสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี", *วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2555). หน้า ก.

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนมีคะแนน เฉลี่ยร้อยละ (60.03) หลังเรียนมีคะแนนเฉลี่ยร้อยละ (91.16) โดยหลังการเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 และ การศึกษาของวัชรพล วิบูลยศรี²¹ ให้ผลที่เหมือนกันว่าการ ประยุกต์ใช้ ADDIE Model ในหลักการออกแบบการสอนบนเว็บสำหรับการสอนสนทนาภาษาไทยเบื้องต้นสำหรับชาวต่างประเทศ พบว่า การใช้ ADDIE Model ออกแบบช่วยในการออกแบบการสอนสนทนาภาษาไทยเบื้องต้นได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นที่ยอมรับของผู้เรียน

2. ความสุขของบุคลากรในองค์กรธุรกิจ จากผลการประเมินความสุขของบุคลากรด้วยดัชนีชี้วัดความสุขในการทำงานทั้ง 9 มิติ คือ มิติร่างกายดี มิติน้ำใจงาม มิติใช้เงินเป็น มิติผ่อนคลายดี มิติการหาความรู้ มิติการมีคุณธรรม มิติครอบครัวดี สังคมดี และ มิติการงานดี พบว่า โดยภาพรวมความสุขในการทำงาน หลังเข้าอบรมอบรม บุคลากรมีภาพรวมความสุขเพิ่มมากขึ้นมากกว่าก่อนอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.001 และเมื่อพิจารณาแยกตามมิติต่างๆ พบว่า มิติร่างกายดี มิติน้ำใจงาม มิติการเงินดี มิติการหาความรู้ มิติการมีคุณธรรม มิติครอบครัวดี มิติด้านสังคมดี และ มิติด้านการงานดี หลังผ่านการอบรมพนักงานมีพัฒนาการความก้าวหน้าทางความสุขในทิศทางเชิงบวกเพิ่มมากขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 เช่นกัน ยกเว้นความสุขในมิติด้านผ่อนคลายดี ที่บุคลากรหลังผ่านการอบรมกลับมีพัฒนาการ ความก้าวหน้าทางความสุขเชิงลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .045 ซึ่งหมายความว่า บุคลากรที่ผ่านการอบรมหลักสูตรนี้ยังไม่พัฒนาการความก้าวหน้าความสุขในมิติด้านผ่อนคลายดีเชิงบวก

สำหรับประเด็นที่บุคลากรไม่มีการพัฒนานความความสุขในมิติด้านผ่อนคลายดีนั้นอาจเนื่องจากระยะเวลาของการปฏิบัติธรรม 3 วันแรก ทั้งนี้อาจเกิดจากภาวะจิตของผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ยังมีความวิตกกังวลหรือความห่วงในเรื่องส่วนตัว ครอบครัว หรือหน้าที่การงาน ทำให้ไม่ผ่อนคลายเท่าที่ควรซึ่งเป็นเรื่องปกติสำหรับผู้ไม่เคยปฏิบัติ และผลกระทบของตัวแปรกวน (Confounding Factor) คือ การระบาดของโรคโควิด-19 ส่งผลให้ผู้อบรมขณะนั้นเกิดความวิตกกังวล(Panic) และความเครียด (stress) จากการกลัวการระบาดของโรคโควิดในบริษัท ครอบครัว และชุมชน สอดคล้องกับการศึกษาของ สุพิชญา วงศ์วาสนา พบว่าผลจากสถานการณ์การระบาดโรค COVID-19 ส่งผลต่อความสุขในการทำงานของพนักงาน สภาพแวดล้อมส่วนบุคคล สำนักงาน และสภาพสังคม²²

²¹ วัชรพล วิบูลยศรี, “ประยุกต์ใช้ ADDIE Model ในหลักการออกแบบการสอนบนเว็บ เพื่อการสอนสนทนาภาษาไทยเบื้องต้นสำหรับชาวต่างประเทศ”, **วารสารศรีนครินทรวิโรฒวิจัยและพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)**, ปีที่ 6 ฉบับที่ 12 (กรกฎาคม – ธันวาคม 2557).

²² สุพิชญา วงศ์วาสนา, “ปัจจัยผลกระทบทางลบจาก COVID-19 ส่งผลต่อความสุขในการทำงานของพนักงานฝ่ายการโดยสาร กรณีศึกษา บริษัททางกอกไฟล์ท์ เซอร์วิสเซล จำกัด (BFS)”, **วารสารรัชต์ภาคย์**, ปีที่15 ฉบับที่ 39 (มีนาคม – เมษายน 2564): 15-30.

จะเห็นได้ว่าบุคคลากรหลังผ่านการอบรมมีแนวโน้มความสุขในภาพรวมเพิ่มขึ้น โดยความสุขที่เพิ่มขึ้นจะเป็นความสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เป็นความสุขที่เกิดจากการมีกายกรรม วจีกรรม และ มโนกรรมที่เป็นกุศล มีจิตใจเมตตากรุณาต่อเพื่อนร่วมงาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาสุทิตย์ อาภากริ และคณะ²³ ที่พบว่า พุทธศาสนิกชนมองว่ามนุษย์ย่อมประสบทั้งความสุขและความทุกข์จึงได้มุ่งเน้นการประพฤติปฏิบัติเพื่อลด ละ ความทุกข์ เข้าใจเหตุแห่งทุกข์ แล้วหาความสุขที่แท้จริงซึ่งต้องมาจากภายในจิตใจ และได้เสนอรูปแบบการเสริมสร้างความสุขตามหลักพุทธศาสนา เริ่มต้นที่การพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจ รู้จักหน้าที่ของตนให้ถูกต้อง และใช้ชีวิตตามสังฆารธรรมที่เกิดขึ้นกับตนด้วยจิตใจและปัญญา

6. นวัตกรรมองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

การวิจัยนี้ได้บูรณาการเนื้อหาหลักธรรมเกี่ยวกับการเสริมสร้างความสุขในพระไตรปิฎก ร่วมกับการบริหารสมัยใหม่และกระบวนการพัฒนาหลักสูตรด้วย ADDIE Model สามารถพัฒนาได้นวัตกรรมองค์ความรู้ คือ หลักสูตรการอบรม “ชุดความรู้แบบฝึกสติเพื่อเสริมสร้างความสุขของบุคลากรในองค์กรธุรกิจตามแนวทางสังฆานุสारी” ที่ผ่านการรับรองจากผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนาและผู้บริหารองค์กรระดับสูง ผลการฝึกอบรมในกลุ่มตัวอย่างพนักงานองค์กร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีผลสัมฤทธิ์การอบรมในระดับดี หมายความว่า ชุดความรู้จากการวิจัยสู่การปฏิบัตินี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากรในองค์กรในประเด็นการทำงานอย่างมีความสุขในองค์กรได้



เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม สำนักงานสถิติแห่งชาติ. **สรุปผลที่สำคัญ การสำรวจสุขภาพจิต(ความสุข) ของคนในประเทศไทย พ.ศ. 2563**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด บางกอกบล็อก, 2564.
- พระมหาปิยภัทร์ จิรปุณณโชติ. “การพัฒนารูปแบบบทเรียนออนไลน์ รายวิชาวัฒนธรรมเพื่อชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2555.
- พระมหาสุพจน์ สุเมโธ (พานทอง). “ไตรสิกขาสู่การพัฒนาการเรียนรู้”. **วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์** ๔ ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม-สิงหาคม พ.ศ. 2546): 82-93.

²³ พระมหาสุทิตย์ อาภากริ และคณะ, “การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา”, **รายงานวิจัย**, สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2558).

พระมหาสุทิตย์ อาภาภิโร และคณะ. “การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา”. **รายงานวิจัย**. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2558.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535.

_____. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

วัชรพล วิบูลยศรีน. “ประยุกต์ใช้ ADDIE Model ในหลักการออกแบบการสอนบนเว็บ เพื่อการสอนสนทนาภาษาไทยเบื้องต้นสำหรับชาวต่างประเทศ”. **วารสารศรีนครินทรวิโรฒวิจัยและพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)**. ปีที่ 6 ฉบับที่ 12 (กรกฎาคม – ธันวาคม 2557).

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ. **คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง (Happinometer: The Happiness Self Assessment)**. พิมพ์ครั้งที่ 1. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2555).

ศิริพรรณ ตันติวิวัฒน์พันธ์. “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมตามหลักไตรสิกขา กับความสุขของบุคลากรในองค์กรเอกชน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2561.

สุพิชญา วงศ์วานา. “ปัจจัยผลกระทบทางลบจาก COVID-19 ส่งผลต่อความสุขในการทำงานของพนักงานฝ่ายการโดยสาร กรณีศึกษา บริษัทบางกอกฟลิท เซอร์วิสเซล จำกัด (BFS)”.

วารสารรัชต์ภาคย์. ปีที่ 15 ฉบับที่ 39 (มีนาคม – เมษายน 2564): 15–30.

โสวิทย์ บำรุงภักดิ์. “การพัฒนาความสุขของคนไทยตามหลักพุทธศาสนา”. **วารสารปณิธาน**. ปีที่ 16 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม–ธันวาคม 2563): 128.

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. **ผลการสำรวจความสุขคนทำงาน(ในองค์กร) ปี 2561 ไตรมาส 1 (มกราคม – มีนาคม 2561)**. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: บริษัท อัทธรรุย์ ศรีเอทนิว จำกัด, 2561.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ 55. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2562.

Nastasi, B.K. and Schensul, S.L.. “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**. Vol.12 No.3 (2003): 227–241.