

โปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัจการแห่งตน เพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงาม

Buddhist Psychology Program with Ānāpānasati and Self-Actualization for Enhancing Happiness of Growth Mind

Received: February 17, 2025
Revised: July 14, 2025
Accepted: July 16, 2025

ฉัตรวี รังษิโรจน์¹
Chatravee Rangseeravirate¹
(Chatraveepa@hotmail.com)

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาแนวความคิดการพัฒนาจิตด้วยโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัจการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงาม 2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัจการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงาม 3. เพื่อเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัจการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงาม ใช้การวิจัยแบบกึ่งทดลอง ศึกษาเอกสารและสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูล 17 คน ทดลองกับสตรีผู้ปฏิบัติธรรม 15 คน วิเคราะห์ด้วย t-test for Dependent Samples และ Independent Sample t-test

ผลการวิจัยพบว่า 1. โปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการก่อเกิดการพัฒนาจิตใจเสริมสร้างสติ เมตตา ปัญญา ทำให้เข้าใจตนเองและยอมรับความจริงได้มากขึ้น นำไปสู่ภาวะสัจการแห่งตนตามแนวคิดของมาสโลว์ สร้างจิตที่งอกงามและความสุขทั้งระดับต้นและลึกซึ้ง 2. การพัฒนาโปรแกรมใช้หลักอานาปานสติสร้างสติผ่านลมหายใจในทุกกิจกรรม ดำเนินการ 3 ขั้นตอน ออกแบบ 12 กิจกรรม ได้แก่ ภาวนากับบทเพลงแห่งสติ ศิลปะการจัดดอกไม้จัดใจ เติบอย่างมีสติ ต้นไม้แห่งชีวิต พิจารณาอาหารอย่างมีสติ สื่อสร้างปาฏิหาริย์แห่งการตื่นรู้ ภาวนากับการตัดกุหลาบบัลแกเรีย ภาวนากับคลื่นเสียงคริสตัลโบว์ล ลมหายใจแห่งสติ ทำวัตรเช้า-เย็น ก้าวสู่ศักยภาพแห่งตนและเสียงจากภายใน 3. ผลการทดลอง พบว่า กลุ่ม

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. Buddhist Psychology, Department of Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ทดลองมีคะแนนความสุขจากจิตที่งอกงามหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย 51.60 (S.D.=2.35) กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ย 22.60 (S.D.=1.72)

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, อานาปานสติ, สัจจการแห่งตน, ความสุขจากจิต

Abstract

This study aimed to: 1. examine the conceptual approach to mental development through an integrated Buddhist psychology program combining Anapanasati principles and self-actualization concepts to enhance happiness from a flourishing mind; 2. develop an integrated Buddhist psychology program incorporating Anapanasati and self-actualization principles to promote happiness from a flourishing mind; and 3. propose an integrated Buddhist psychology program designed to cultivate mental growth and inner well-being. A quasi-experimental research design was employed, integrating document analysis and in-depth interviews with 17 key informants. The experimental phase involved 15 female Dharma practitioners. Data were analyzed using a t-test for dependent samples and an independent sample t-test.

The findings revealed that: 1. the integrated Buddhist psychology program effectively fostered mental development, mindfulness, loving-kindness, and wisdom, leading to greater self-understanding and acceptance of truth, resulting in a state of self-actualization consistent with Maslow's theory. This process cultivated both superficial and profound levels of happiness through a flourishing mind. 2. The program was developed using Anapanasati principles to cultivate mindfulness through breathing in daily activities and was implemented in three stages comprising 12 activities: mindfulness song chanting, mindful flower arrangement, mindful walking, the tree of life, mindful eating contemplation, awakening media creation, meditation with Bulgarian rose cutting, meditation with crystal bowl sound waves, breath of mindfulness, morning and evening prayers, stepping toward one's potential, and listening to the inner voice. 3. The experimental results

indicated that the experimental group's post-test scores on happiness from a flourishing mind were significantly higher than their pre-test scores ($p < .05$), with a mean of 51.60 (S.D. = 2.35), while the control group scored 22.60 (S.D. = 1.72).

Keywords: Buddhist Psychology, Anapanasati, Self-actualization, Flourishing Mind, Happiness

บทนำ

สถานการณ์โลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความวุ่นวายและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ได้ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของผู้คนอย่างมาก ทำให้การเจริญสติและสมาธิกลายเป็นเครื่องมือสำคัญในการรับมือกับความท้าทายเหล่านี้ การวิจัยทางประสาทวิทยาของ Hanson และคณะ (2013) พบว่า การฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องก่อให้เกิดความสามารถของสมองในการปรับเปลี่ยนโครงสร้างและการทำงานของตนเอง (Neuroplasticity) หรือ ความยืดหยุ่นของสมอง โดยเฉพาะในบริเวณสมองส่วนหน้าซึ่งเชื่อมโยงกับการเพิ่มขึ้นของสารเซโรโทนิน (Serotonin) ส่งผลให้เกิดอารมณ์บวก ความผ่อนคลายและการนอนหลับที่ดีขึ้น นอกจากนี้ การศึกษาของ วิภาวี เจริญลีลา (2563) ยังแสดงให้เห็นว่าการทำสมาธิกระตุ้นให้สมองสร้างเครือข่ายประสาทใหม่ที่เชื่อมโยงส่วนต่าง ๆ ของสมอง รวมถึงส่วนที่ควบคุม ความสามารถในการสังเกตและการเข้าใจตนเอง

การบูรณาการหลักอานาปานสติภาวนา ซึ่งเป็นวิธีการฝึกสติโดยการกำกับลมหายใจเข้าออกกับหลักสัจการแห่งตน (Self-Actualization) ตามทฤษฎีของ Maslow (1943) สร้างกรอบแนวคิดการวิจัยที่แข็งแกร่ง Maslow ได้ระบุว่า บุคคลที่เข้าถึงการพัฒนาศักยภาพขั้นสูงสุดจะมีลักษณะเด่น คือ ความสามารถในการรับรู้ความเป็นจริง การยอมรับตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง มีความเรียบง่าย ตระหนักในหน้าที่ความรับผิดชอบ ไม่ยึดติดกับความรู้สึก มีอารมณ์ขันและมีเมตตาจิตต่อผู้อื่น การบูรณาการนี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพตามที่ต้องการ ลดอัตตาและเกิดการตระหนักรู้ตัวตนที่แท้จริง

โลกยุคปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและซับซ้อน (BANI World) ซึ่งหมายถึงสถานการณ์ที่เปราะบาง (Brittle) วิดกกังวล (Anxious) ไม่เป็นเส้นตรง (Nonlinear) และไม่สามารถเข้าใจได้ (Incomprehensible) ได้สร้างผลกระทบทางอารมณ์และจิตใจต่อผู้คนมากขึ้น การศึกษาของ Jean-Grégoire Manoukian (2021) ระบุว่ามีการวิจัยแรงงานทั่วโลกกว่า 1,900 ล้านคนที่เสี่ยงต่อปัญหาจากการทำงาน โดยทุกปีมีแรงงานที่

เจ็บป่วยจากการทำงานมากกว่า 160 ล้านคน และร้อยละ 8 ของแรงงานทั้งหมดประสบปัญหาความเครียดจากการทำงาน ในบริบทของประเทศไทย การสำรวจของกรมสุขภาพจิต ราชานุกุล (2558) พบว่า ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในวัยทำงานคือโรคภาวะเครียดและวิตกกังวล คิดเป็นสัดส่วน 32.24% ของประชากรวัยทำงาน

สตรีวัยทำงานเป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อย่างมาก เนื่องจากต้องเผชิญกับบทบาทหลากหลายทั้งในที่ทำงานและครอบครัว อภาพร จันทะนาม (2566) แสดงให้เห็นว่า สตรีมักประสบความท้าทายในการสร้างสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงาน ส่งผลให้เกิดความเครียดสะสม ความวิตกกังวล และภาวะหมดไฟในการทำงานได้ง่าย จากงานวิจัยของ อนุสร พันธุ์ประเสริฐ (2566) ได้แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการฝึกสติในการลดความเครียดและเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดี (well-being) ซึ่งสอดคล้องกับหลักการของพุทธศาสนาที่เน้นการพัฒนาจิตใจให้เกิดความสุขที่แท้จริง

ความสุขจากจิตที่งอกงามที่เกิดจากการบูรณาการหลักอานาปานสติและสังขการแห่งตน เป็นแนวคิดที่รวมความหมายของความสุขทั้งในระดับผิวเผิน (hedonic well-being) ที่เน้นความพึงพอใจ และความสุขในระดับลึกซึ้ง (eudaimonic well-being) ที่เน้นความหมายของชีวิตและการเจริญงอกงามทางจิตวิญญาณ ความงอกงามแห่งจิตนี้จะกลายเป็นเกราะป้องกันที่ช่วยให้บุคคลสามารถยอมรับความเป็นจริง มีมุมมองที่เปิดกว้าง และฟันฝ่าอุปสรรคต่าง Hanson ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสังขการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงามให้กับสตรีวัยทำงาน เพื่อให้สตรีกลุ่มนี้มีความรอบรู้ มีความรู้สึกรับรู้มั่นใจ เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของชีวิตและสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ พ้นไปจากทุกข์และสิ่งเศร้าหมองใจ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญาเท่าทันในสังคมแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งจากเทคโนโลยีสมัยใหม่และความแปรปรวนทางสังคม เพื่อก่อให้เกิดความสุขขั้นสูงที่จะเป็นเสมือนเกราะป้องกันตนเอง ลดความสั่นคลอน เกิดความมั่นคงในจิตใจในชีวิตทุกด้าน ทำให้สตรีเหล่านี้มีพลังและความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสุขและพร้อมรับกับทุกการเปลี่ยนแปลงในสังคมยุคใหม่เพื่อการดำรงชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดการพัฒนาจิตด้วยโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสังขการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงาม

2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสังขการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่องกาม

3. เพื่อเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสังขการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่องกาม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) แบ่งการวิจัยเป็น 4 ขั้นตอนหลัก คือ

ขั้นตอนที่ 1 เป็นการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาชีวิตด้วยอานาปานสติเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่องกามและพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสังขการแห่งตนผ่านการวิจัยเอกสารจากพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย งานวิจัย ตำราและบทความวิชาการที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 2 เป็นการจัดทำแบบวัดความสุขจากจิตที่องกามจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ 17 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา 5 คน ด้านจิตวิทยาหรือพุทธจิตวิทยา 7 คน และด้านการเสริมสร้างความสุขจากจิตที่องกาม 5 คน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้เทคนิค 6'C Analysis และ Triangulation Technique แบบวัดที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 2 ตอน คือ ข้อมูลทั่วไปและการวัดความสุขจากจิตที่องกาม 5 ด้าน จำนวน 40 ข้อ แบบมาตรประเมินค่า 5 ระดับ มีค่า IOC = 0.94 ค่า CVI = 0.92 และค่าความเชื่อมั่น Cronbach's alpha = 0.89

ขั้นตอนที่ 3 เป็นการพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสังขการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่องกาม โดยการทบทวนวรรณกรรมและนำผลการศึกษาจากขั้นตอนแรกมาเป็นโครงสร้างพื้นฐาน โปรแกรมบูรณาการระหว่างหลักอานาปานสติภาวนากับหลักสังขการแห่งตนตามทฤษฎีของมาสโลว์ ประกอบด้วย 12 กิจกรรม เช่น ภาวนากับบทเพลงแห่งสติ ศิลปะการจัดดอกไม้จัดใจ เดินอย่างมีสติ ตัดไม้แห่งชีวิต และกิจกรรมอื่น ๆ โดยแต่ละกิจกรรมใช้เวลา 1-1.5 ชั่วโมง โปรแกรมผ่านการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 คน มีค่า IOC = 0.90

ขั้นตอนที่ 4 เป็นการวิจัยกึ่งทดลองโดยควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนตามหลักการ Max-Min-Con Principle ประชากร คือ สตรีผู้ปฏิบัติธรรม ณ เสถียรธรรมสถาน จำนวน 100 คน กลุ่มตัวอย่าง 30 คน คัดเลือกจากการคำนวณโปรแกรม G*power แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน ด้วยวิธีจับคู่คะแนน (Match pairs) เกณฑ์คัดเข้า คือ สตรีผู้ปฏิบัติธรรมอยู่ในช่วงวัยทำงานตอนกลาง อายุ 30-44 ปี ใช้โทรศัพท์ได้และมีความสนใจเข้าร่วมการวิจัย

การออกแบบการทดลองใช้ Pretest-Posttest Control Group Design กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมเป็นระยะเวลา 2 วัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติพื้นฐาน t-test for Dependent Samples และ t-test for Independent Samples ข้อมูลมีการแจกแจงแบบโค้งปกติตามการทดสอบ Shapiro-Wilk ($p = 0.059$)

ขั้นตอนที่ 5 เป็นการติดตามผลเชิงคุณภาพในกลุ่มทดลองโดยให้ผู้เข้าร่วมบันทึกการปฏิบัติอานาปานสติและประเมินอุปกิเลสของตนเองเป็นระยะเวลา 30 วัน เพื่อติดตามกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในและการนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างการวิจัย

การวิจัยได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเลขที่ ว.๓๙๑/๒๕๖๗ ณ วันที่ 5 สิงหาคม 2567 โดยผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการและสิทธิของกลุ่มตัวอย่างอย่างชัดเจน รักษาความลับของข้อมูลส่วนบุคคล ให้สิทธิในการตัดสินใจเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ และได้รับความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้เข้าร่วมทุกคนก่อนเริ่มการวิจัย

ผลการวิจัย

1. ผลศึกษาแนวคิดพัฒนาจิตด้วยโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัจการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่องงาม จากการวิจัยเอกสาร พบว่า อานาปานสติภาวนา เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เกิดภาวะสัจการแห่งตน โดยทำให้เห็นความเป็นจริงของกาย-จิต เกิดการลดอัตตา ไม่ยึดติดและภาวะสัจการแห่งตนนำไปสู่ความสุขจากความองงามแห่งปัญญา เพราะเมื่อเห็นและเข้าใจความจริง ช่วยให้เกิดการปล่อยวางและความสงบที่แท้จริง ความสุขจากความองงามแห่งปัญญา จึงเป็นความสุขจากการเข้าใจสัจธรรม เห็นความเป็นไปของทุกสิ่งและอยู่กับปัจจุบันอย่างรู้เท่าทัน

2. ผลของความสุขจากจิตที่องงามด้วยหลักอานาปานสติและหลักสัจการแห่งตน เพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่องงาม จากสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า การเสริมสร้างความสุขจากจิตที่องงามตามแนวทางพุทธจิตปัญญาเป็นกระบวนการพัฒนาจิตที่ลึกซึ้ง ซึ่งไม่ใช่เพียงการมีความคิดที่ดีหรือความรู้ทางธรรมเท่านั้น แต่เป็นการฝึกฝนภายในผ่านหลักสติ สมาธิและปัญญาอย่างต่อเนื่อง โดยมีองค์ประกอบสำคัญ คือ การให้ความสำคัญกับการปฏิบัติธรรมภายใน การแบ่งระดับความสุขออกเป็น 3 ชั้น ได้แก่ สุขจากการเสพ สุขจากความสงบและสุขจากการไม่ยึดติด และการรู้เท่าทันกิเลสผ่านการสังเกตจิตเมื่อมีอารมณ์ปรากฏ ทั้งหมดนี้ นำไปสู่การตื่นรู้และเข้าใจธรรมชาติของชีวิตอย่างแท้จริง

การพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติภาวนาได้รับการยืนยันว่าเป็นหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมที่สุดกับการเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงาม เนื่องจากใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือธรรมชาติในการให้จิตมีสติรู้ตัวและตื่นรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ กระบวนการนี้ ไม่เพียงเป็นการฝึกสมาธิเพื่อความสงบ แต่เป็นการฝึกสังเกตการเกิดและดับของกิเลส รู้เท่าทันทุกข์ตามหลักปฏิจจสมุปบาทและสามารถบูรณาการกับหลักธรรมสำคัญอื่น ๆ เช่น ไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 และอิทธิบาท 4 เป็นต้น ได้อย่างสมบูรณ์

การศึกษายังพบว่า การฝึกอานาปานสติภาวนาสอดคล้องกับทฤษฎีการบรรลุศักยภาพแห่งตน (Self-Actualization) ของ อับราฮัม มาสโลว์ โดยช่วยให้ผู้ฝึกเข้าใจตนเองและมีสติในปัจจุบัน ลดการยึดติดกับสิ่งภายนอกและเน้นความสุขที่มาจากการเข้าใจตนเองและการอยู่กับปัจจุบัน การฝึกสติยังได้รับการยอมรับในทางจิตวิทยาว่า เป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการดูแลภาวะเครียด วิตกกังวลและซึมเศร้า รวมถึง ช่วยให้ผู้ฝึกเข้าสู่ภาวะลื่นไหล (Flow State) และส่งเสริมความเข้าอกเข้าใจ (Empathy)

การบูรณาการหลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาตะวันตกด้วยอานาปานสติและหลักสัจการแห่งตนเป็นจุดเชื่อมต่อที่สำคัญระหว่างศาสตร์ทั้งสอง ทำให้ผู้ฝึกเข้าใจกลไกการพัฒนาจิตได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ไม่เพียงช่วยเพิ่มสมาธิ แต่ยังพัฒนาอารมณ์และความสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้มีเครื่องมือในการจัดการอารมณ์ในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้นและสร้างความสมดุลในชีวิต การบูรณาการนี้ทำให้การฝึกสติกลายเป็นการสร้างชีวิตที่มีคุณภาพอย่างยั่งยืนโดยไม่ต้องหลุดออกจากโลกแห่งความจริง

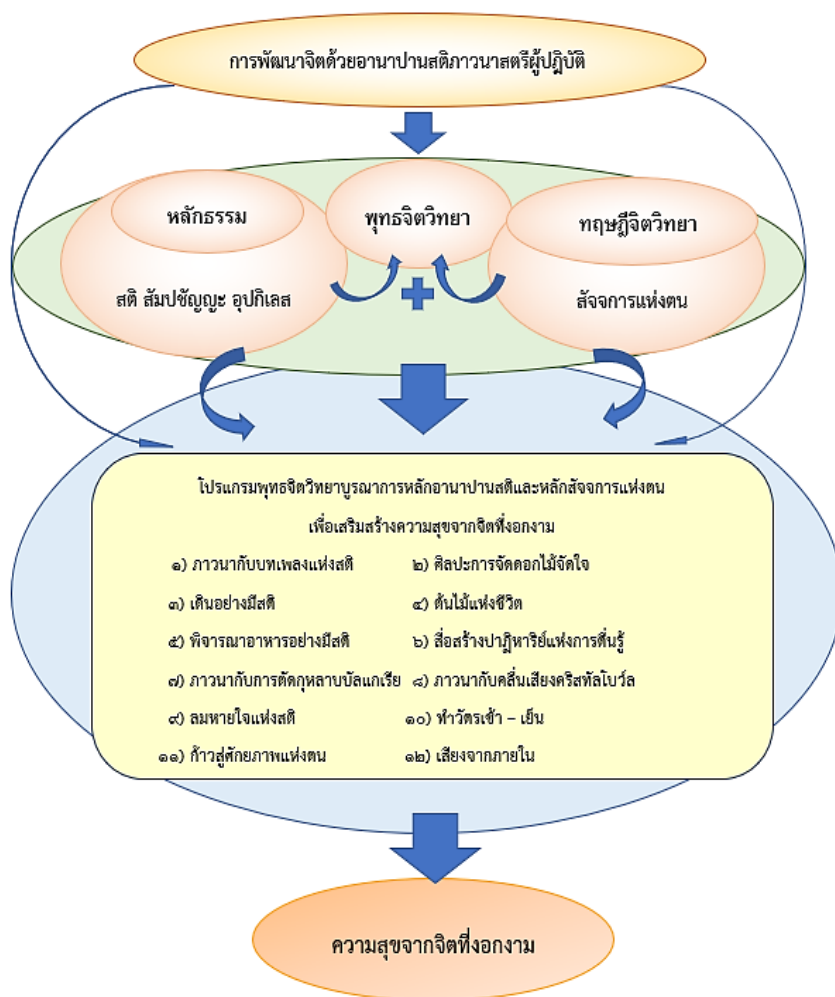
การออกแบบโปรแกรมพุทธจิตวิทยาต้องมีขั้นตอนที่ชัดเจนและครอบคลุมมิติของกาย-จิต-ปัญญาอย่างสมดุล โดยเริ่มจากการตระหนักรู้และเข้าใจธรรมชาติของกิเลส การนำหลักธรรมสำคัญเข้าสู่กระบวนการฝึกฝน การฝึกในทุกอิริยาบถและการสะท้อนตนเองอย่างสม่ำเสมอ โปรแกรมมุ่งเน้นกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงที่ผู้เรียนสามารถสะท้อนกลับและต่อยอดการเรียนรู้ได้ โดยใช้เทคนิคเกลียวเชือกให้หลักพุทธธรรมและจิตวิทยาร่วมสมัยผสมกลมกลืนเข้าด้วยกัน

ผลต่อบุคลากรและองค์กรจากการใช้โปรแกรมนี้นี้แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกอย่างชัดเจน ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงความสงบจากภายใน มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ ลดความเครียดและแรงกดดันจากการทำงาน ทำให้มีสมาธิและสติในการตัดสินใจมากขึ้น เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่นลึกซึ้งยิ่งขึ้น ลดความขัดแย้งและสร้างความสัมพันธ์บนพื้นฐานของเมตตา ซึ่งส่งผลให้เกิดวัฒนธรรมองค์กรที่สงบ ร่วมมือกันได้และเอื้อต่อการเติบโตภายในองค์กรจึงไม่ใช่แค่สถานที่ทำงาน แต่เป็นพื้นที่ของการพัฒนาจิตใจร่วมกัน

การพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิดของ คุณแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต ที่เน้น "ลมหายใจแห่งสติ" เป็นเครื่องมือพื้นฐานในการดูแลจิตใจ โดยวางลมหายใจอย่างรู้ตัวเป็นจุดตั้งต้น

ของการฝึกทุกกิจกรรม ส่งเสริมสติให้เกิดในทุกอิริยาบถ การรักตนเองอย่างมีสติและการฝึกเพื่อเห็นตนเอง โปรแกรมประกอบด้วย 12 กิจกรรมที่ดำเนินการเป็นขั้นตอนครบทั้ง 3 ชั้น ได้แก่ ชั้นเริ่มต้น ชั้นดำเนินการ และชั้นสะท้อนกลับ แต่ละกิจกรรมใช้เวลา 1-1.30 ชั่วโมง

โดยสรุป การศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสังขการแห่งตนเป็นเครื่องมือสำคัญในการเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงาม ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาบุคลากรและองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับจิตวิทยาสมัยใหม่อย่างกลมกลืน เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงภายในที่ยั่งยืนและนำไปสู่ความสุขที่แท้จริงจากภายในสู่ภายนอก



ภาพที่ 1 โปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสังขการแห่งตน เพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่งอกงาม

**3. ผลการพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลัก
สังขการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่องกาม** พบว่า ผลของโปรแกรมพุทธ
จิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสังขการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจาก
จิตที่องกามในสตรีผู้ปฏิบัติธรรมมีประสิทธิภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในการเสริมสร้าง
ความสุขจากจิตที่องกาม หลังจากการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมี
นัยสำคัญ โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขจากจิตที่องกามเพิ่มขึ้นเป็น 4.44 ซึ่งอยู่ในระดับ
มาก ขณะที่กลุ่มควบคุมยังคงมีค่าเฉลี่ยใกล้เคียงเดิมที่ 1.72 อยู่ในระดับน้อย ผลการ
ทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติ t-test แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองมีระดับความสุขจากจิตที่
องกามสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
และเมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการทดลอง พบว่า แตกต่าง
กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านความเจริญ
องกามทางปัญญา ด้านความเจริญองกามทางจิตใจ ด้านความเจริญองกามทางสังคม
ด้านภาวะสังขการแห่งตนและด้านสุขสดี ล้วนมีการปรับปรุงดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
โดยเฉพาะด้านภาวะสังขการแห่งตนมีค่าเฉลี่ยสูงสุดที่ 4.50 รองลงมาคือ ด้านสุขสดีที่ 4.49

การติดตามผลการปฏิบัติอานาปานสติเป็นระยะเวลา 30 วัน พบว่า ผู้เข้าร่วมมี
แนวโน้มลดระดับอุปกิเลสลงเมื่อเวลาผ่านไป โดยเฉพาะในช่วงสัปดาห์ที่ 2 และ 3 ของการ
ปฏิบัติ อุปกิเลสที่ลดลงเด่นชัดได้แก่ ความโกรธ ความลัสมสสสและความฟุ้งซ่าน ผู้ที่มี
ประสบการณ์ฝึกสมาธิมาก่อนมีแนวโน้มลดอุปกิเลสได้เร็วกว่าผู้เริ่มต้นใหม่และผู้ที่มี
สมาธิสมาธิที่มีผลดีกว่าผู้ที่ฝึกไม่ต่อเนื่อง การศึกษาแต่ละรายกรณีแสดงให้เห็นว่า ผู้เข้าร่วม
สามารถจัดการกับปัญหาเฉพาะตัวได้ดีขึ้น เช่น การควบคุมอารมณ์โกรธ การลดความวิตก
กังวล การปรับทัศนคติในการตัดสินผู้อื่น และการปล่อยวางความยึดติดต่าง ๆ เป็นต้น

ผลการศึกษาสรุปได้ว่า โปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติ
และหลักสังขการแห่งตนมีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างความสุขจากจิตที่องกามของสตรี
ผู้ปฏิบัติธรรมอย่างครอบคลุมทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและกลุ่ม โดยการปฏิบัติที่สม่ำเสมอ
และต่อเนื่องจะให้ผลลัพธ์ที่ดีกว่าและระยะเวลาการเปลี่ยนแปลงที่เห็นผลชัดเจนอยู่ที่
ประมาณ 20-30 วัน ทั้งนี้ ความสำเร็จของโปรแกรมขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น
ทัศนคติเปิดรับ ความตั้งใจในการฝึกและความต่อเนื่องในการปฏิบัติ เป็นต้น

**4. เสนอผลจากโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัง
ขการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่องกาม** สรุปได้ว่า โปรแกรมพุทธจิตวิทยา
บูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสังขการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่องกาม
เป็นการบูรณาการนำหลักอานาปานสติ อุกุศลมูล 3 บูรณาการกับทฤษฎีจิตวิทยาสังขการแห่ง
ตนของมาสโลว์ เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติ
และหลักสังขการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่องกาม ผลจากการศึกษาในขั้นตอน
การวิจัยเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึกและกระบวนการวิจัยกึ่งทดลอง ได้ข้อค้นพบ ดังนี้

- 1) การปฏิบัติอานาปานสติแนวทางของ คุณแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต เป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้บุคคลบรรลุภาวะสังขการแห่งตน
- 2) การปล่อยวางจากความยึดติดทางโลก เป็นก้าวสำคัญของการบรรลุศักยภาพสูงสุดของมนุษย์
- 3) ผู้ที่ผ่านการฝึกสติ เมื่อเข้าถึงสภาวะสังขการแห่งตน จะเกิดความสุขสงบจากภายใน ตื่นรู้กับปัจจุบัน เข้าใจโลกตามความเป็นจริง ลดความยึดมั่นในกิเลส
- 4) การฝึกสติช่วยลดความยึดติดทางโลก
- 5) อานาปานสติช่วยลดอุปกิเลสได้จริง แต่ผลลัพธ์ขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอของการฝึก

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ศึกษาแนวคิดพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสังขการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่องกาม

การศึกษานี้ได้พัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการที่ผสมผสานหลักอานาปานสติและหลักสังขการแห่งตนของมาสโลว์ เพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่องกาม โดยอานาปานสติที่ใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนดรู้จะช่วยสร้างสติ รู้เท่าทัน สามารถยอมรับความจริงของตนเองและผู้อื่นได้มากขึ้น ส่วนหลักสังขการแห่งตนนั้นต้องอาศัยความมุ่งมั่น การปฏิบัติอย่างมีวินัยและการมีสติระลึกรู้ในกายจิต โปรแกรมประกอบด้วยกิจกรรมที่ก่อให้เกิดสมาธิ สติ กระตุ้นการรับรู้ของจิตให้เข้าถึงทุกสภาวะที่กระทบกายใจ เมื่อใจเปิดรับสุขทุกข์ตามความจริงได้ จะเกิดปัญญาจากสติ นำมาซึ่งความเข้าใจและความสุขจากจิตที่องกามตามความเป็นจริง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2537)

ผลการทดลองด้วยแบบแผน Two group pretest and posttest design พบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมมีระดับความสุขจากจิตที่องกามสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ การฝึกสติด้วยลมหายใจ การเคลื่อนไหวอย่างมีสติ การทำวัตรภาวนา การสะท้อนตนผ่านศิลปะและการฝึกสมาธิในงาน ช่วยให้ผู้เข้าร่วมตระหนักรู้ภาวะจิตของตนเอง ลดความฟุ้งซ่านและความยึดมั่นในอารมณ์ เพิ่มความสามารถในการใช้ปัญญาพิจารณาชีวิตอย่างมีสติ สอดคล้องกับการศึกษาของ ฐิตีรัตน์ รักษ์ใจตรง (2548) ที่พบว่า ผู้ปฏิบัติอานาปานสติภาวนาสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ดีขึ้น และงานวิจัยของ สมบัติ สิริพัฒนากุล (2565) ที่แสดงให้เห็นว่า การเจริญอานาปานสติด้วยวิธีการที่ถูกต้องสามารถยกระดับจิตจากปุถุชนสู่อริยชนได้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัจการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่องงาม และสร้างแบบวัดความสุขจากจิตที่องงาม

การพัฒนาโปรแกรมดังกล่าวประกอบด้วย 2 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ การสร้างแบบวัดความสุขจากจิตที่องงาม ครอบคลุมหลักพุทธธรรมสติ ภาวะสัจการแห่งตนและความสุขจากจิตที่องงามรวม 40 ข้อ ลักษณะแบบมาตรประเมินค่า 5 ระดับ ผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ได้ค่า IOC เท่ากับ 0.94 และ CVI เท่ากับ 0.92 ทดลองใช้กับสตรีผู้ปฏิบัติธรรม 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่น Cronbach's alpha เท่ากับ 0.960 (ณัฐรินทร์ นิธิกิตติขานนท์, 2559) การพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการ นำผลการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกมาเป็นโครงสร้างทฤษฎี พัฒนาเป็น 3 ขั้นตอน 12 กิจกรรม ได้แก่ ภาวนากับบทเพลงแห่งสติ ศิลปะการจัดดอกไม้จัดใจ เดินอย่างมีสติ ต้นไม้แห่งชีวิต พิจารณาอาหารอย่างมีสติ สื่อสร้างปาฏิหาริย์แห่งการตื่นรู้ ภาวนากับการตัดกุหลาบบัลแกเรีย ภาวนากับคลื่นเสียงคริสทัลโบว์ล ลมหายใจแห่งสติ ทำวัตรเช้า-เย็น ก้าวสู่ศักยภาพแห่งตนและเสียงจากภายใน

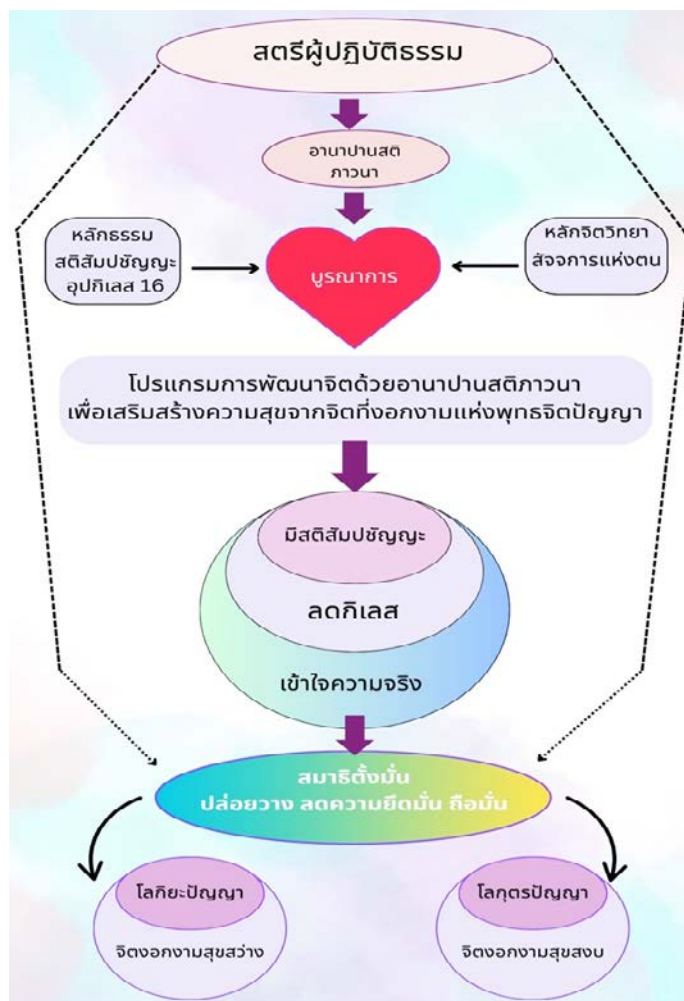
ผลการวิจัยพบว่า สตรีผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มทดลองมีระดับความสุขจากจิตที่องงามหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง เนื่องจากการฝึกอานาปานสติภาวนาช่วยให้จิตสงบลงจากความฟุ้งซ่าน มีสมาธิในการพิจารณาความจริงของชีวิต เกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริง กิจกรรมต้นไม้แห่งชีวิตและการวาดภาพภาวนาช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ตนเองและแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในจากความเครียดสู่ความสงบ ความทุกข์สู่การยอมรับ จากความหลงตนสู่ความเมตตาและอ่อนตน

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ผลของโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสัจการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่องงาม

อานาปานสติภาวนาตามแนวทางของ คุณแม่ชีคันสนีย์ เสถียรธรรมสถาน เป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาภาวะสัจการแห่งตน ผ่านการเฝ้าดูลมหายใจเข้า-ออกอย่างต่อเนื่อง เพื่อฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ถูกครอบงำด้วยอดีตหรืออนาคต การปฏิบัตินี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติ 1) เข้าใจตนเองด้วยความอ่อนโยน 2) รับรู้ความรู้สึกโดยไม่ตัดสิน และ 3) ปลดปล่อยจากอัตตาตัวตน นำไปสู่ความสงบภายใน อีสรภาพจากการยึดมั่นถือมั่นและการมีเมตตาต่อผู้อื่นอย่างแท้จริง งานวิจัยของ เก็กนก เอื้อวงศ์ พบว่า การปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของ สิริกรินชนชัย 7 วัน ในกลุ่มตัวอย่าง 51 คน สามารถเพิ่มภาวะสัจจะแห่งตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Seeman, Nidich และ Banta ที่ศึกษาผลการทำสมาธิแบบก้าวข้าม (Transcendental Meditation) พบว่า กลุ่มที่ฝึกสมาธิวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 15-20 นาที เวลา 2 เดือน มีคะแนนภาวะสัจการแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในหลายมิติ (Seeman, Nidich, & Banta, 1972)

การทดลองโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการนี้ ใช้กลุ่มตัวอย่างสตรีผู้ปฏิบัติธรรม 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน โดยใช้แบบแผนการทดลอง Two Group Pretest and Posttest Design วัดผลในระยะก่อนและหลังการทดลอง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ Independent Sample T-Test สำหรับการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม และใช้ t-test for Dependent Samples สำหรับการเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มเดียวกัน ผลการวิจัยสอดคล้องกับการศึกษาของ Walder ที่พบว่า การฝึกสมาธิแบบมंत्रา และการตระหนักรู้ทางประสาทสัมผัส เป็นเวลา 3 สัปดาห์ สามารถเพิ่มภาวะสัจจะแห่งตนในบางมิติ แม้ว่าผลจะไม่มีนัยสำคัญทางสถิติในทุกด้าน สะท้อนให้เห็นว่าประสิทธิผลของสมาธิขึ้นอยู่กับวิธีการฝึก ความลึกซึ้งและเงื่อนไขแวดล้อม (Walder, 1976)

องค์ความรู้จากการวิจัย



ภาพที่ 2 องค์ความรู้
โปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการ
หลักอานาปานสติและ
หลักสังเคราะห์แห่งตนเพื่อ
เสริมสร้างความสุขจากจิตที่
งอกงาม

Chatravee 's Model
เริ่มจากการเป็น "สตรีผู้
ปฏิบัติธรรม" หรือผู้ที่เข้า
ร่วมโปรแกรมด้วยความ
ตั้งใจในการพัฒนาจิตใจ
ตนเองผ่านกระบวนการฝึกอา
นาปานสติภาวนา (การ
เจริญสติด้วยการกำหนด
ลมหายใจเข้า-ออก) เป็น
เครื่องมือหลัก บูรณาการ
หลักธรรม สติ สัมปชัญญะ
และอุปกิเลส 16 และหลัก
จิตวิทยาสังเคราะห์แห่งตน
เมื่อฝึกปฏิบัติต่อเนื่อง จิต
จะเปลี่ยนแปลงอย่างเป็น

ลำดับขั้น คือ มีสติ สัมปชัญญะ เกิดการตื่นรู้และรู้เท่าทันตนเอง เข้าใจกิเลส สามารถลดกิเลส ความโกรธ โลภ หลง เบาบางลง เข้าใจ ความจริง เข้าใจไตรลักษณ์ เห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง เมื่อเข้าใจความจริง ผู้ปฏิบัติจะเข้าสู่ภาวะ “สมาธิตั้งมั่น” ที่เกิดจากความสงบอย่างแท้จริง ส่งผลให้สามารถ ปลอ่ยวางกิเลสและลดความยึดมั่นถือมั่น ผลลัพธ์เข้าสู่ จิตงอกงามแห่งพุทธจิตปัญญา ปัญญา 2 ด้าน คือ โลภียะปัญญา ปัญญาทางโลก จิตตระหนักรู้มีความสุขอยู่กับปัจจุบัน ผู้ที่มีความเพียรอย่างต่อเนื่อง จะมุ่งสู่ โลกุตระปัญญา ปัญญาทางธรรม จิตหลุดพ้นจากทุกข์และความผูกพันกับโลก ส่งผลให้ จิตสุขสงบ มีความสุขจากภายในอย่างแท้จริง ไม่ขึ้นกับปัจจัยภายนอก

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1) เสนอแนะให้นำโปรแกรมพุทธจิตวิทยาพัฒนาจิต ฯ ประยุกต์ใช้ในกลุ่มสตรีที่เปราะบาง เช่น สตรีที่เคยเผชิญความรุนแรง ความสูญเสีย หรือภาวะเครียดเพื่อช่วยฟื้นฟูพลังใจและความมั่นคงภายใน

2) เสนอแนะให้นำโปรแกรมพุทธจิตวิทยาพัฒนาจิต ฯ ไปใช้ในพัฒนาบุคลากรในวงกว้างทุกกลุ่มสังคม ให้มีทักษะการดูแลตนเองทางจิตใจ รู้เท่าทันอารมณ์และสามารถเจริญปัญญาจากประสบการณ์ตรงผ่านลมหายใจ

3) เสนอแนะให้นำโปรแกรมพุทธจิตวิทยาพัฒนาจิต ฯ นำไปประยุกต์ใช้ในองค์กรที่ต้องการส่งเสริม Well-being หรือความสุขในการทำงาน (Workplace Mindfulness Program) โดยสามารถฝึกพนักงาน ผู้นำ หรือผู้บริหารที่เป็นสตรีให้มีสติ สมาธิและความเข้าใจภายใน เพื่อลดความเครียดและเพิ่มความสุขในการทำงาน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการขยายการติดตามผลของโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสังขการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่องกาม จากการจดบันทึก โดยเพิ่มระยะเวลาจาก 1 เดือน เป็น 3 หรือ 6 เดือน เพื่อติดตามผลความคงอยู่ของความสุขจากจิตที่องกาม ของผู้เข้าร่วมโปรแกรม

2) พัฒนารูปแบบการจัดโปรแกรมพุทธจิตวิทยาบูรณาการหลักอานาปานสติและหลักสังขการแห่งตนเพื่อเสริมสร้างความสุขจากจิตที่องกาม ให้เป็นหลักสูตรการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติภาวนาสารณนำไปประยุกต์ใช้ในพื้นที่อื่น ๆ ได้ เช่น ศูนย์การเรียนรู้ธรรมะ หรือสถานปฏิบัติธรรมที่สนใจ เป็นต้น

3) ควรศึกษาพัฒนาต่อยอดการพัฒนาโปรแกรมไปสู่รูปแบบออนไลน์ หรือ ไฮบริด เพื่อให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้กว้างขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มวัยทำงานหรือผู้สูงวัยที่อยู่ห่างไกล

3. ข้อเสนอแนะด้านนโยบาย

1) สนับสนุนให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตใจ เช่น เสถียรธรรมสถาน ศูนย์ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย หน่วยงานด้านสาธารณสุขและการศึกษา นำโปรแกรมพุทธจิตวิทยาพัฒนาจิตด้วยหลักอานาปานสติภาวนาและสังขการแห่งตน ไปใช้เพื่อเสริมสร้างความสุขให้กับประชาชนในวงกว้างต่อไป

2) เสนอให้หน่วยงานด้านสาธารณสุข การศึกษาและองค์กรด้านการพัฒนาทุนมนุษย์ พิจารณานำ “โปรแกรมอานาปานสติภาวนา” เข้าสู่แนวนโยบายการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ยั่งยืน

3) เสนอให้องค์กรภาคเอกชนและหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ พิจารณานำโปรแกรมนี้ไปบูรณาการเข้ากับ “นโยบายสุขภาวะองค์กร” เพื่อลดปัญหาความเครียด การหยุดงานและเสริมสร้างประสิทธิภาพการทำงานของพนักงาน โดยเฉพาะในโลกยุคปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและซับซ้อน

รายการอ้างอิง

- เก็จกนก เอื้อวงศ์. (2532). ผลของการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของสิริ กรินชัย ต่อภาวะสังขแห่งตน (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- ฐิตรัตน์ รักขใจตรง. (2548). ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ของเสถียรธรรมสถาน (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- ณัฐรินทร์ นิธิกริตขานนท์. (2559). ลักษณะจิตองกมตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร (ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- ไทยพีบีเอส. (2567). สติปัฏฐาน 4” ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ. สืบค้น 15 พฤศจิกายน 2567. จาก <https://www.thaipbs.or.th/now/infographic/310>
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2537). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชานุกูล. (2558). วิจัยแรงงานมีสภาวะเครียด กรมสุขภาพจิตแนะใช้วิธี 4ส 1ม-ฐานเศรษฐกิจ. สืบค้น 15 พฤศจิกายน 2567. จาก https://th.ajanukul.go.th/_admin/file-download/grouppreview0000568.pdf

- วรัญญา ถวัลย์กิจดำรง. (2559). การเติบโตทางจิตวิญญาณภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญในผู้รอดชีวิตจากโรคมะเร็งระบบโลหิตวิทยา (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- วิภาวี เขียวลีลา. (2563). *Mindsight: บริหารสมองด้วยการทำสมาธิ ที่ช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และสังคม*. สืบค้น 15 พฤศจิกายน 2567. จาก <https://thepotential.org/knowledge/how-to-mindsight/>
- สมบัติ สิริพัฒน์กุล. (2565). อานาปานสติภาวนา: การพิจารณาลมหายใจจากปุจฉาสู่อริยชน. *วารสารพุทธนวัตกรรมการปริทรรศน์*, 3(1), 61-74.
- อนุสร พันธุ์ประเสริฐ. (2566). บทบาทของสติในทางจิตวิทยาและความเป็นอยู่ที่ดี. *BUDDHO*. 2(2), 10-25.
- อภาพร จันทะนาม. (2566). บทบาทของผู้บริหารสตรี: ความท้าทายทางการบริหารสถานศึกษา. *วารสารวิชาการจินตาสีห์*. 1(3), 179-188.
- Antoine Lutz. (2008). Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise. *PLOS ONE*. 3(3), 1-10.
- Hanson, R. (2009). *Buddha's brain: The practical neuroscience of happiness, love, and wisdom*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Jean-Grégoire Manoukian. (2021). *What Are the Future Workplace Safety and Health Risks?*. Retrieved April 31, 2025, from <https://www.wolterskluwer.com/en/expert-insights/what-are-the-future-workplace-safety-and-health-risks>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*. 50(4), 370-396.
- Seeman, W., Nidich, S., & Banta, T. (1972). The influence of transcendental meditation on a measure of self-actualization. *Journal of Counseling Psychology*, 19(1), 184-187.
- Walder, J. M. (1976). The effects on a measure of self-actualization of adding a meditation exercise to a sensitivity group-group facilitator training program. *Dissertation Abstracts International*, 36(1), 6533-6534.