

การบริหารความสมดุลระหว่างกายกับจิตเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของพนักงาน
โดยใช้การภาวนา : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ และโรงพยาบาลสามพราน

MANAGEMENT OF BALANCE BETWEEN BODY AND MIND TO IMPROVE THE QUALITY OF LIFE OF
EMPLOYEES BY USING PRAYER : A CASE STUDY OF METTA PRACHARAK HOSPITAL AND
SANPHRAN HOSPITAL

พระครูปฐมธรรมวงศ์

Phrakhru Pathomthammawong

มหาวิทยาลัยปทุมธานี

Pathumthani University

Email: cio.pravit@gmail.com

Received 3 May 2022; Revised 12 February 2023; Accepted 31 August 2023.



บทคัดย่อ

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาการบริหารความสมดุลระหว่างกายกับจิตเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของพนักงานโดยใช้การภาวนา : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์และโรงพยาบาลสามพราน โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการศึกษาเอกสารและแนวคิดเกี่ยวกับงานวิจัย การสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 30 คน และการสนทนากลุ่ม 7 รคน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลแบบบรรยายอธิบายและพรรณนาความ

ผลการวิจัยพบว่า

การทำงานอย่างมีความสุขหรือการสร้างสุขในการทำงานของบุคคล อาศัยองค์ประกอบทั้งจากปัจจัยคุณลักษณะบุคคล และปัจจัยสภาวะแวดล้อมในองค์กรและสังคม คุณลักษณะส่วนบุคคลเป็นพื้นฐานอาศัยทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ให้การทำงานเกิดความราบรื่น ส่วนสภาวะแวดล้อมในองค์กรจะต้องเอื้อให้เกิดการปรับตัวและรักษาความสมดุลในการสร้างสุขให้เกิดขึ้นด้วย ดังนั้น ผู้ทำงานสร้างสุขจึงควรให้ความสำคัญกับปัจจัยการพัฒนาทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและระดับองค์กร อันจะนำไปสู่การสร้างพฤติกรรมและวัฒนธรรมที่ตอบสนองต่อการสร้างสุขในองค์กร และพบว่า รูปแบบการบริหารความสมดุลระหว่างกายกับจิตเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตโดยใช้การภาวนาของพนักงานโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์และโรงพยาบาลสามพราน เกิดจากกิจกรรมการบูรณาการสร้างสมดุลระหว่างแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาวะในที่ทำงาน ที่มีองค์ประกอบ คือ 1. สุขภาพและความปลอดภัยของสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในการทำงาน 2. สุขภาพ ความปลอดภัย และความผาสุกของสิ่งแวดล้อมทางจิตสังคมในการทำงาน รวมทั้งระบบการจัดการและวัฒนธรรมในองค์กร 3. แหล่งทรัพยากรสุขภาพส่วนบุคคลในสถานที่ทำงาน และ 4. ช่องทางการเข้าถึงชุมชนเพื่อปรับปรุงสุขภาพของพนักงาน ครอบครัวของพนักงาน และแนวคิดตามหลักสติปัญญา 4 ได้แก่ กายา นุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา

คำสำคัญ: ความสมดุล; กายกับจิต; คุณภาพชีวิต

Abstract

In this research study Aim to study the management of balance between body and mind to improve the quality of life of employees by using prayer : a case study of Metta Pracharak Hospital and Sanphran Hospital by using a qualitative research methodology The researcher used methods to study documents and research ideas. In-depth interviews consisted of 30 person and a group discussion of 7 person. Data were collected using an interview form. in-depth interview and group chat using explanatory and descriptive data analysis methods.

The results showed that

Working happily or creating happiness in a person's work Relying on both elements of individual attributes and environmental factors in the organization and society Personal qualities are fundamentally based on skills in building relationships to ensure a smooth work experience. As for the environment in the organization, it must encourage adaptation and maintain a balance in creating happiness as well. Therefore, happy workers should pay attention to development factors at both the individual and organizational levels. This will lead to the creation of behavior and culture that responds to creating happiness in the organization. It was found that the model for managing the balance between the body and the mind to improve the quality of life by using the prayers of the staff of Metta Pracharak Hospital and the hospital Sampran Nurse arising from the integration activities to create a balance between the concept of promoting well-being in the workplace The elements are: 1. Health and safety of the physical environment at work; 2. Health, safety and well-being of the psychosocial environment at work. including management systems and organizational culture; 3. Resources for personal health in the workplace; and 4. Community access channels to improve employee health. Employee's family and concepts based on the four foundations of mindfulness, namely Kayanupassana, Vedananupassana chittanupassana and Dhammanupassana

Keywords: Balance; Body and Mind; Wellbeing

บทนำ

การบริหารราชการของไทย ได้มีการตราพระราชบัญญัติข้าราชการพลเรือน พ.ศ. 2551 กำหนดวัตถุประสงค์ของการจัดระเบียบข้าราชการต้องเป็นไปเพื่อผลสัมฤทธิ์ต่อภารกิจ ภาครัฐ โดยให้ข้าราชการปฏิบัติราชการอย่างมีคุณภาพ คุณธรรม และมีคุณภาพชีวิตที่ดี และให้ ส่วนราชการมีหน้าที่เพิ่มพูนประสิทธิภาพและเสริมสร้างแรงจูงใจ เพื่อให้ข้าราชการปฏิบัติงาน อย่างมีความสุข มีความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน และมีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองอย่าง ต่อเนื่อง ซึ่งจะส่งผลโดยตรงต่อการเพิ่มประสิทธิภาพของบุคลากรและเพิ่มผลิตภาพและขีด สมรรถนะของส่วนราชการ ต่อมาสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (ก.พ.) ได้กำหนด ยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือน พ.ศ. 2554-2556 มุ่งเน้นจะพัฒนาคุณภาพชีวิต และสร้างความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานให้เกิดขึ้นกับข้าราชการ ประกอบด้วย 4 ด้านคือ ด้านการทำงาน ด้านส่วนตัว ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ

ความสำคัญของการศึกษาการบริหารความสมดุลระหว่างกายกับจิตเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของพนักงานโดยใช้การภาวนา ของโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์และโรงพยาบาลสามพราน นั้น สืบเนื่องมาจากแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสร้างความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน โดยมีความเชื่อว่า ถ้าบุคลากรโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์และโรงพยาบาลสามพรานมีความสมดุลในชีวิตและการทำงานแล้ว จะส่งผลทำให้เกิดความพึงพอใจในการทำงานและผลการปฏิบัติงานก็จะดีตามไปด้วย อย่างไรก็ตามในปัจจุบันยังพบว่าการบริหารความสมดุลในชีวิตและการทำงานของบุคลากรของโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์และโรงพยาบาลสามพราน ยังไม่เกิดผลสัมฤทธิ์เท่าที่ควรทั้ง ในด้านการทำงาน ส่วนตัว สังคม และเศรษฐกิจ เนื่องจากบุคลากรส่วนใหญ่ทำงาน ตลอด 24 ชั่วโมงสลับเปลี่ยนหมุนเวียนกัน ทำให้ไม่มีเวลาสำหรับตนเอง และครอบครัว ที่พักอาศัย อยู่ไกลจากที่ทำงาน หดไปกับการเดินทางและอยู่ที่ทำงาน เวลาในการใช้ชีวิตสำหรับตนเองและครอบครัวจึงลดน้อยลง ซึ่งส่งผลกระทบทำให้เกิดความเครียด ความขัดแย้งระหว่างงาน ครอบครัว และชีวิตส่วนตัว นอกจากนี้การที่ลักษณะของงานเป็นงานที่เกี่ยวข้องกับงานบริการค่อนข้างมาก จึงขาดโอกาสที่จะได้พูดคุยกับคนอื่น ๆ ทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วม หรือบุคคลอื่นทั้งภายในและภายนอกหน่วยงาน ส่งผลให้บุคลากรส่วนใหญ่ ขาดความมั่นคงทางเศรษฐกิจ หลายคนต้องกู้ยืมเงินจากสถาบันการเงิน หรือการกู้ยืมเงินนอกระบบสภาพปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนส่งผลต่อการใช้ชีวิตส่วนตัวและการทำงาน ทำให้สูญเสียดุลยภาพในชีวิตส่งผลให้การปฏิบัติงานไม่บรรลุเป้าหมายขององค์การเท่าที่ควร (Burton, 2010)

การศึกษาเรื่องการบริหารความสมดุลระหว่างกายกับจิตเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของพนักงานโดยใช้การภาวนา ของโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์และโรงพยาบาลสามพราน จึงเป็นไปเพื่อทราบถึง ความ สมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของบุคลากรโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์และโรงพยาบาลสามพรานว่ามีมากน้อยเพียงใด และความสมดุลของชีวิตและการทำงานจะส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานหรือไม่เพียงใด เพื่อนำผลการศึกษา ครั้งนี้ไปใช้ในการพัฒนาปรับปรุงการบริหารทรัพยากรมนุษย์ในการบริหารจัดการให้เกิดความสมดุลระหว่างคุณภาพชีวิตกับการทำงานแก่บุคลากรโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์และโรงพยาบาลสามพราน ซึ่งส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานและนำองค์การไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ในที่สุด

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเสริมสร้างความสมดุลของกายกับจิตในการปฏิบัติงานของพนักงานโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์และโรงพยาบาลสามพราน
2. เพื่อศึกษาผลกระทบระดับคุณภาพชีวิตโดยใช้การภาวนาของพนักงานโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์และโรงพยาบาลสามพราน
3. เพื่อเสนอแนวทางในการบริหารความสมดุลระหว่างกายกับจิตเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตโดยใช้การภาวนาของพนักงานโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์และโรงพยาบาลสามพราน

การทบทวนวรรณกรรม

การศึกษาเรื่อง “การบริหารความสมดุลระหว่างกายกับจิตเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของพนักงานโดยใช้การภาวนา : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์และโรงพยาบาลสามพราน” ผู้วิจัยได้ศึกษาและค้นคว้าเอกสาร รายงานการวิจัย ทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และวรรณกรรมต่างๆที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้านำเสนอเนื้อหาตามลำดับ ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน

ปัจจุบันมีหลักฐานการศึกษาค่อนข้างแน่ชัดว่าการที่พนักงานมีสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานจะส่งผลดีทั้งพนักงานและองค์กร ทำให้องค์กรหลายแห่งมีความตระหนักถึง ความสำคัญของการส่งเสริมให้พนักงานมีสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานที่ดี ดังนั้น การที่พนักงานจะเกิดความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานได้ จะมีองค์ประกอบ ดังนี้

1) องค์กร ในที่นี้จะหมายถึง ผู้บริหารที่ต้องทำหน้าที่ในการกำหนดนโยบายความ สมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน (Work Life Balance Policy) หรือนโยบายสนับสนุนครอบครัว (Family Friendly Policy) สำหรับผู้ที่มิบทบาทสำคัญในการกำหนดประเด็นความสมดุลระหว่าง ชีวิตและการทำงานให้เป็นนโยบายระดับองค์กรนั้นคือ ผู้จัดการฝ่ายบริหารทรัพยากรบุคคลจะโน้มน้าวผู้บริหารให้ตระหนักถึงความสำคัญของนโยบายความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน และสื่อสารให้ผู้บริหารเข้าใจถึงประโยชน์ที่ได้รับจากนโยบายนี้ รวมทั้งสนับสนุนด้านต่าง ๆ ให้ สามารถปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรมตามนโยบายที่กำหนดไว้ (Bardoel, 2003: 41)

2) พนักงาน เมื่อองค์กรมีการกำหนดนโยบายความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน แล้ว พนักงานต้องมีบทบาทในการนำนโยบายดังกล่าวไปปฏิบัติให้เกิดความสมดุล ประกอบด้วย 3 ด้านคือ ด้านเวลากับชีวิต (Time Balance) คือ การให้เวลากับงานและครอบครัว ด้านการมีส่วนร่วม ร่วมกับชีวิต (Involvement Balance) คือ การให้ระดับของการมีส่วนร่วมกับงานและครอบครัว และ ด้านความพึงพอใจกับชีวิต (Satisfaction Balance) คือ การมีระดับของความพึงพอใจในงานและ ครอบครัว (Greenhaus, 2003: 39)

3) ทรัพยากรที่ใช้ในการทำงาน และในชีวิตครอบครัว เช่น ชั่วโมงการทำงาน ความ อิสระในการทำงาน การสนับสนุนจากหัวหน้าและเพื่อนร่วมงาน ความภาคภูมิใจในงาน และการ ได้รับการยอมรับเวลาในการดูแลบุคคลภายในครอบครัว การสนับสนุนจากครอบครัว ญาติพี่น้อง (Voydanoff, 2005 : 39)

2. แนวคิดเกี่ยวกับประสิทธิผลการปฏิบัติงาน

ประสิทธิผล เป็นเครื่องมือหรือตัวบ่งชี้ในการตัดสินใจว่าการบริหารของหน่วยงาน หรือองค์กรใด องค์กรหนึ่งสามารถดำเนินงานจนบรรลุเป้าหมาย หรือวัตถุประสงค์ที่วางไว้มาก น้อยเพียงใด เป็นเรื่อง เกี่ยวข้องกับผลที่ได้รับและผลสำเร็จของงาน มีความเกี่ยวข้องกับผลงานที่ องค์กรพึงประสงค์ มีผู้ให้คำจำกัด ความไว้หลายความหมายเกี่ยวกับประสิทธิผล สามารถนำมา สรุป ได้ดังนี้

1) ประสิทธิผล เป็นความสามารถขององค์กรในการกระทำใด ๆ บรรลุเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ โดยใช้ ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด (Kanchana Intararak, 2002 : 4, Purachai Piemsomboon, 1983 : 22 and Sathaporn Pancharoen, 2002 : 57)

2) ประสิทธิผล เป็นการพิจารณาผลของการทำงานที่สำเร็จลุล่วงตั้งประสงค์ หรือที่ คาดหวังไว้เป็น หลัก และความสำเร็จของงานอย่างมีประสิทธิภาพนี้ อาจเกิดจากการปฏิบัติงานที่ ประหยัด หรือมีประสิทธิภาพ ก็ได้(Sompong Kasemsin, 1983)

3) ประสิทธิผล เป็นความสามารถของบุคคลในการปฏิบัติงานร่วมกันเพื่อบรรลุ เป้าหมายของงานที่ วางไว้ ซึ่งรวมถึงพฤติกรรมกรรมการวางแผนในการปฏิบัติงานและบรรยากาศการ ปฏิบัติงานในกลุ่มที่เอื้อต่อการ บรรลุเป้าหมาย (Fiedler, 1967)

ประสิทธิผลนับว่าเป็นหัวข้อหรือประเด็นหนึ่งในการศึกษาทฤษฎีองค์กร ที่ได้รับความนิยมน้อย กว้างขวาง อย่างไรก็ดี การศึกษาเรื่องประสิทธิผลขององค์กรที่ผ่านมาพบว่า ยังมีความ หลากหลาย ขาดความ แน่นนอน เนื่องจากนักวิชาการทั้งหลายต่างพากันนิยามเสนอความคิด และ ระเบียบวิธีการศึกษาที่แตกต่างกัน ออกไป ทำให้การประเมินประสิทธิผลขององค์กรมีข้อจำกัด หลายประการ โดยเฉพาะไม่สามารถพัฒนาไปถึง ขั้นสร้างการยอมรับในทฤษฎี (Theory) หรือตัว แบบ (Models) ประเมินประสิทธิผลขององค์กรอย่างเป็น สากล อนึ่ง จากการศึกษางานวิจัยของ อุษณี มงคลพิทักษ์สุข (Usanee Mongkolpitaksuk, 2008: 74 cited

in Than Thammasukati, 2013: 22) อธิบายว่า การนิยามประสิทธิผลขององค์การที่ปรากฏให้เห็นนั้น มักสอดคล้องกับ แนวทางที่ใช้ในการศึกษาประสิทธิผลองค์การ อาทิ แนวทางด้านเป้าหมาย มักนิยามประสิทธิผลขององค์การ คือ เป้าหมายสุดท้ายที่องค์การต้องการให้เกิดการบรรลุ แนวทางเชิงระบบ อธิบายว่า เป็นความสามารถขององค์การในการจัดหาทรัพยากร การรักษาไว้ซึ่งระบบภายในองค์การ และการ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับสภาพแวดล้อมที่อยู่ภายนอกองค์การ แนวทางกระบวนการภายใน มองว่า ประสิทธิผลขององค์การ ก็คือ องค์การที่มีสุขภาพดี หรืออีกนัยหนึ่งคือ ความสามารถในการใช้ ทรัพยากรให้เกิดประสิทธิภาพ และสร้างความสัมพันธ์ภายในองค์การให้เกิดความไว้วางใจ มี การทำงานที่ราบรื่น และคล่องตัว สอนแนวทางกลยุทธ์กลุ่มตัวแทน หมายถึง ระดับความสามารถ ในการสนองตอบความต้องการของสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อความอยู่รอดขององค์การ ตามนิยามความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า ประสิทธิผลขององค์การ ประกอบด้วย ชุดนิยาม หลัก 2 ชุด คือ ชุดที่มีความหมายเกี่ยวกับ “ความสามารถขององค์การในการบรรลุเป้าหมายต่าง ๆ ที่ กำหนดไว้” การวัดประสิทธิผลขององค์การจึงพิจารณาจากผลลัพธ์สุดท้าย เนื่องจากการเกิดขึ้น และการดำรงอยู่ขององค์การ ล้วนมีจุดมุ่งหมายให้เกิดความสำเร็จในเป้าหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง เสมอ และ “ความสามารถขององค์การในการดำรงสถานภาพไว้ซึ่งความอยู่รอดและการปรับตัวให้ เข้ากับสภาพแวดล้อม” สำหรับนิยามชุดหลัง พิจารณาองค์การในฐานะระบบสังคมที่มีปฏิสัมพันธ์ กับส่วนต่างๆ การดำรงอยู่ขององค์การล้วนขึ้นอยู่กับ การสนับสนุนจากสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก นิยามชุดนี้จึงครอบคลุมการศึกษาประสิทธิผลสามแนวทางหลังขึ้นอยู่กับว่าแต่ละ แนวทางจะมุ่งให้ความสำคัญกับส่วนใดของระบบองค์การนั่นเอง กล่าวโดยสรุป ประสิทธิผลขององค์การ หมายถึง ระดับความสามารถขององค์การในการบรรลุเป้าหมาย การธำรงรักษา และพัฒนาคุณค่าระบบภายในองค์การ รวมถึงการสร้าง ความสัมพันธ์ภาพที่ดีกับสภาพแวดล้อมภายนอกขององค์การ

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยรูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการศึกษาในภาคสนาม ตามลักษณะการศึกษารวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพที่มีเนื้อหาสนับสนุนผลการวิจัยชัดเจนมากขึ้น สำหรับวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการศึกษาเอกสารและแนวคิดเกี่ยวกับงานวิจัย การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ดังนี้

1. การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูล จากเอกสาร และหลักฐานที่เกี่ยวข้องกับหนังสือ รายงานการวิจัย ภาพถ่าย เอกสารแสดงความสัมพันธ์ที่แสดงให้เห็นถึงแนวคิด การสร้างความสมดุลระหว่างกายกับจิตเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของพนักงานโดยใช้การภาวนา ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาทบทวนวรรณกรรมจากแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ มาสร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึกโดยให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือ คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกดังกล่าวไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้องว่าแบบสัมภาษณ์เชิงลึกนั้นถูกต้อง ครบถ้วนตรงประเด็นของการศึกษา

ขั้นตอนที่ 3 เมื่ออาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้องแล้วผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์ไปใช้จริงในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. การศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในภาคสนาม (Field Study) เพื่อทราบถึงการสร้างความสมดุลระหว่างกายกับจิตเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของพนักงานโดยใช้การภาวนา ในพื้นที่ที่เป็นกรณีศึกษา โดยมีขั้นตอนการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

2.1 ทำการศึกษาและคัดเลือกการสร้างความสมดุลระหว่างกายกับจิตเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของพนักงานโดยใช้การภาวนา ซึ่งเป็นพื้นที่ในการขับเคลื่อน

2.2 ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ร่วมกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประกอบด้วยโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์และโรงพยาบาลสามพราน

2.3 ดำเนินการศึกษาศึกษาการสร้างความสมดุลระหว่างกายกับจิตเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของพนักงานโดยใช้การภาวนา

2.4 สรุปและนำเสนอผลการศึกษาที่ได้จากภาคสนาม โดยนำมาวิเคราะห์ตามประเด็นที่สำคัญ ทั้งนี้เน้นการนำผลการศึกษาวิจัยมาเผยแพร่ให้โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์และโรงพยาบาลสามพราน

2.5 สรุปผลการศึกษาวิจัย และข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัย

1. แนวทางการจัดกิจกรรมที่เสริมสร้างความสมดุลของกายกับจิตในการปฏิบัติงานของพนักงานโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์และโรงพยาบาลสามพราน

การบริหารความสมดุลระหว่างกายกับจิตในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

สุขภาพเป็นองค์รวมของร่างกายจิตใจและจิตวิญญาณการที่คนเรามีสุขภาพที่ดีสมบูรณ์ไม่ใช่มีเพียงองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งเท่านั้นแต่จะมองในลักษณะขององค์รวมสุขภาพทั้ง 3 ประการจะส่งผลทำให้มีสุขภาพที่ดีดังนี้

1) ถ้ากายนำจิต จะทำให้กายดี จิตก็จะดีด้วย เช่น ถ้าเราหิวแล้วเรากินข้าวเมื่ออิ่มแล้วอารมณ์ก็จะดีสามารถคิดและมีแรงทำงานได้

2) ถ้าจิตนำกาย จะทำให้จิตดีและนำกายไปดี เช่น ถ้าเรามีอารมณ์ที่ดี ไม่หงุดหงิดโมโหง่าย สภาพร่างกายเราก็จะไม่รู้สึกเจ็บป่วย

3) ถ้าจิตวิญญาณนำกายและจิต จะทำให้กายและจิตดี พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาและแก้ไขอุปสรรคต่างๆ ได้โดยสติเพื่อให้เกิดปัญญาในตนเอง

กิจกรรมบูรณาการสร้างความสมดุลระหว่างกายกับจิตโดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4

กิจกรรมที่ใช้ในการบูรณาการสร้างความสมดุลระหว่างกายกับจิต ควรเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับ สติ เพราะเป็นองค์ธรรมที่สำคัญและมีประโยชน์มากในทุกกรณี ที่สามารถนำมาใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยมีสติตามทันขณะปัจจุบัน และใช้ความคิดอย่างมีปัญญาเข้ามาร่วมด้วย องค์ความรู้การวิจัย

สรุปได้ว่า กระบวนการพัฒนาคนในองค์กรอย่างมีเป้าหมายและให้ยุทธศาสตร์สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ขององค์กร เพื่อให้องค์กรมีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะนำพาองค์กรไปสู่การเติบโตอย่างยั่งยืน หากมองในมุมมองของพระพุทธศาสนาจะเห็นได้ว่า การปฏิบัติงานหรือการสร้างความสุขในองค์กรสติเป็นธรรมที่จำเป็นทุกกาล ผู้ปฏิบัติพึงรักษามรรคแปดให้บริบูรณ์ เริ่มจากการรักษาศีลเป็นอันดับแรก ทำให้เกิดสมาธิที่ก่อให้เกิดปัญญาเพื่อดับความทุกข์ได้ การนำสติมาใช้ในชีวิตประจำวันเป็นสิ่งที่จำเป็นมาก สติควรต้องอยู่กับเราตลอดเวลา ไม่ว่าสติทั้งการหายใจ การเคลื่อนไหว เป็นการกำหนดดูตัวเอง ให้จิตอยู่กับปัจจุบันขณะ ในขณะที่ทำหน้าที่ ทำการงาน หรือ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน การกิน การดื่ม การพูด การคิด ซึ่งเป็นไปในชีวิตประจำวัน สติเป็นสิ่งสำคัญกับชีวิต ถ้าขาดสติ การดำรงชีวิตก็ไม่มีความสุข เนื่องมาจากต้องพบกับปัญหามากมายในแต่ละวัน แต่ถ้ากำหนดรู้อยู่ตลอดเวลา จะเกิดความเคยชินแล้วไม่ว่าการทำ พูด คิด ก็จะเป็นไปในทางที่ดี มีความสุขเกิดขึ้นที่กาย และใจ ซึ่งก็มีผลต่อสุขภาพกายและใจด้วย ความสุขนี้เกิดขึ้นทั้งแก่ตนเองและสังคมส่วนรวมด้วย

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลกลไกการยกระดับคุณภาพชีวิตโดยใช้การภาวนาของพนักงาน โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์และโรงพยาบาลสามพราน แบ่งการนำเสนอออกเป็น 4 ตอน ประกอบด้วย กลไกการยกระดับคุณภาพชีวิตโดยใช้การภาวนาของพนักงานโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์และ โรงพยาบาลสามพราน

1) กลไกการยกระดับคุณภาพชีวิตโดยใช้การภาวนาของพนักงานโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์และ
โรงพยาบาลสามพราน ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ/ด้านกายานุปัสสนา ที่นำมาปฏิบัติในการพัฒนา
คุณภาพชีวิตประจำวัน คือ การอบรมตนเองให้มีสติ โดยใช้สติเป็นเครื่องอบรมและพัฒนาตนเองให้เป็นคนมีสติ
คอยแนะนำตนเองอยู่เสมอไม่ให้เป็นคนประมาทในการทำงานและการดำเนินชีวิต ควรดำเนินชีวิตโดยให้มีสติ
เป็นตัวควบคุมความคิดและการกระทำของตนเอง ไม่ให้เกิดความผิดพลาดในการกระทำ ไม่ก่อความเดือดร้อน
ให้แก่ผู้อื่น ตลอดทั้งการใช้สติในการพิจารณาเครื่องอุปโภคบริโภคได้แก่ การกิน การดื่ม การนอน การทำงาน
การได้ยิน การได้ฟัง คือให้มีสติในการรับรู้อายตนะทั้งภายในและภายนอกที่มากระทบกับตนเอง ให้มีสติในการ
คิดการพิจารณาโดยการนำเอาสติมาเป็นเครื่องมือในการอบรมตนเองและพัฒนาตนเอง ให้ยึดตัวสติเป็น
สำคัญในการทำงานและการดำเนินชีวิตไม่ให้ประมาทในการดำเนินชีวิตประจำวัน ให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ให้มีสติ
รู้ทันการกระทำอยู่เสมอ ให้สร้างสิ่งเป็นความดี หลีกเว้นสิ่งที่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น การดำเนินชีวิตด้านการ
เจริญกายภาวนาของผู้สูงอายุ นั้น ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนด้วยการดำเนินชีวิตที่ประกอบด้วยการมีสติในการดำเนิน
ชีวิตประจำวันและการมีสติในการทำงานและไม่ประมาท การอบรมตนเองโดยใช้สติเป็นเครื่องอบรมและพัฒนา
ตนเอง ให้เป็นคนมีสติคอยแนะนำตนเองอยู่เสมอไม่ให้เป็นคนประมาทในการทำงานและการดำเนินชีวิต ควร
ดำเนินชีวิตโดยให้มีสติเป็นตัวควบคุมความคิดและการกระทำของตนเอง ไม่ให้เกิดความผิดพลาดในการกระทำ
ไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ตลอดทั้งการใช้สติในการพิจารณาเครื่องอุปโภคบริโภค ได้แก่ การกิน การดื่ม
การนอน การทำงาน การได้ยิน การได้ฟัง คือให้มีสติในการรับรู้อายตนะทั้งภายในและภายนอกที่มากระทบกับ
ตนเอง ให้มีสติในการคิดการพิจารณาโดยการนำเอาสติมาเป็นเครื่องมือในการอบรมตนเองและพัฒนา
ตนเอง ให้ยึดตัวสติเป็นสำคัญในการทำงานและการดำเนินชีวิต และไม่ให้เป็นประมาทในการดำเนินชีวิตให้มีสติรู้ตัว
อยู่เสมอ ให้มีสติรู้ทันการกระทำอยู่เสมอ ให้สร้างสิ่งที่เป็นความดี หลีกเว้นสิ่งที่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น

2) กลไกการยกระดับคุณภาพชีวิตโดยใช้การภาวนาของพนักงานโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์และ
โรงพยาบาลสามพราน ด้านสุขภาวะบุคคลในที่ทำงาน/ด้านเวทนานุปัสสนา ที่นำมาปฏิบัติในการพัฒนา
คุณภาพชีวิตประจำวัน คือ การดำเนินชีวิตประจำวันให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข เป็นการอบรมและ
การขัดเกลาตนเองให้อยู่ร่วมกันอย่างผาสุกในสังคมและเป็นเครื่องช่วยให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนที่ดีให้อยู่ภายใต้
กฎระเบียบที่ดีของสังคม เป็นหลักประกันการดำเนินชีวิตที่ไม่ประมาทและการอยู่ภายใต้กฎระเบียบของสังคม
การขัดเกลาให้เป็นบุคคลผู้มีความปกติทางกาย ทางวาจา ขัดเกลาตนเองให้ประพฤติในทางสุจริตธรรม
ประกอบอาชีพสุจริต การใช้ชีวิตที่มีมโนธรรม การดำเนินชีวิตที่เน้นเรื่องจริยธรรมได้แก่ การไม่เบียดเบียนกัน
และกัน การไม่เอารัดเอาเปรียบกัน การสำรวม การไม่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่นด้วยทางวาจา การมีสติและไม่
ประมาทในการดำเนินชีวิต ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนตามหลักเวทนานุปัสสนาโดยการดำเนินชีวิตแบบสัมมาชีพคือ
การหาเลี้ยงชีพด้วยความสุจริต มีความเมตตาไม่เบียดเบียนกัน มีความซื่อสัตย์ต่อหน้าที่และมีความซื่อสัตย์ต่อ
เพื่อนร่วมงาน ทำงานด้วยความจริงใจประกอบอาชีพด้วยความจริงใจ เป็นที่เคารพนับถือของเพื่อนบ้าน
สำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุด้านการปฏิบัติตนตามหลักเวทนานุปัสสนานี้ ได้แก่ การประพฤติสุจริต
ธรรม 3 ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ การประพฤติกายสุจริต การประพฤติวจีสุจริต การประพฤติมโน
สุจริตและนอกจากนี้การปฏิบัติตนตามหลักเวทนานุปัสสนายังส่งผลเกื้อกูลต่อการปฏิบัติตนตามระเบียบสังคม
ที่ดีงามด้วย ซึ่งการปฏิบัติตนด้านเวทนานุปัสสนานี้มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันกับการปฏิบัติตนภายใต้

กฎระเบียบที่ตึงตัวของสังคม ทำให้เป็นพลเมืองที่ดีในสังคมและทำให้ผู้ปฏิบัติได้หลักประกันที่ดีของการดำเนินชีวิตด้วยการไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนในชีวิต การไม่เสียทรัพย์ การมีความซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน และการดำเนินชีวิตที่ไม่ประมาทด้วย

3) กลไกการยกระดับคุณภาพชีวิตโดยใช้การภาวนาของพนักงานโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์และโรงพยาบาลสามพราน ด้านสภาพแวดล้อมทางจิตสังคม/ด้านจิตตานุปัสสนา ที่นำมาปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวัน คือ การทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ เพื่อให้จิตของตนมีความสะอาด สว่าง สงบ อยู่เหนือความโกรธ ความโลภ ความหลง และการเชื่อในบาปบุญคุณโทษ การมีสติปัญญาที่บริสุทธิ์ปราศจากความอคติ ลำเอียง มองโลกตามความเป็นจริง ได้แก่ การนั่งสมาธิ การไหว้พระสวดมนต์ การน้อมพิจารณาความจริงของชีวิต การฝึกอบรมจิตใจของตนให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใส พร้อมด้วยความเพียร สติและสมาธิ การอบรมและพัฒนาจิตของตนให้มีความสุข ให้ใจของตนปราศจากการคิดในเรื่องที่เป็นอกุศล ไม่ให้จิตคิดในเรื่องที่ไม่ดี ให้มีความคิดที่ดี ไม่คิดในเรื่องที่เป็นอกุศลธรรม แนวทางการดำเนินชีวิตด้านจิตตานุปัสสนานี้ มีความสำคัญในการพัฒนาจิตใจของบุคลากรทำให้บุคลากรมีจิตใจที่เจริญงอกงาม ซึ่งมีผลมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของบุคลากรได้ สำหรับแนวทางการดำเนินชีวิตของบุคลากรด้านการเจริญจิตตานุปัสสนานั้น มีอยู่ 3 ระดับ คือ ระดับที่ 1 ได้แก่ระดับเบื้องต้น โดยบุคลากรเริ่มฝึกจิตของตนให้มีคุณธรรมต่างๆ ที่ทำให้จิตใจประณีตดีงาม เช่น การไหว้พระ การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ ให้จิตมีเมตตา กรุณา มีศรัทธา มีความกตัญญูกตเวที ระดับที่ 2 ได้แก่ ระดับกลาง คือให้จิตใจมีความเข้มแข็งเอาไปใช้งานได้ดี มีสมาธิ มีสติ มีวิริยะ ความเพียรพยายาม ความกล้าสู้ ความเอาใจใส่ ความรับผิดชอบ ความเข้มแข็ง ความอดทน ระดับที่ 3 ได้แก่ ระดับสูงสุด คือ การพัฒนาสุขภาพจิต ให้มีจิตใจที่มีความสุข เป็นจิตที่มีความเบิกบาน มีปิติ มีความอิ่มใจ มีปราโมทย์ มีความร่าเริงบันเทิงใจ ตามหลักพระพุทธศาสนา เมื่อบุคลากรได้รู้จักควบคุมฝึกหัดกาย และวาจาของตนแล้ว ก็จะสามารถฝึกฝนพัฒนาจิตใจของตนพร้อมไปด้วย ซึ่งจะส่งผลต่อกันตามหลักปัจจัยสัมพันธ์ การพัฒนาจิตนี้ จะต้องโยงเป็นระบบเดียวกัน ไม่ใช่แยกเป็นด้านๆ เพราะแยกแล้วไม่เชื่อมโยง สติปัญญา 4 ด้านนี้เกื้อกูลกันและอาศัยกันเมื่อพัฒนาจิตใจดีแล้ว ก็ส่งผลดีออกมาต่อร่างกาย เช่น ใจไม่โกรธไม่เคียด ช่วยให้มีสุขภาพดีและมีผลในการสัมพันธ์หรือในการอยู่ร่วมสังคมด้วย ทำให้การสัมพันธ์กับโลกและสภาพแวดล้อมภายนอกพลอยดีไปด้วย และการพัฒนาจิตนั้นทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เป็นสมาธิ จิตใจไม่ว้าวุ่น สับสน ก็เป็นฐานให้แก่การพัฒนาปัญญาต่อไป บุคคลมีจิตใจดีแล้วการดำเนินชีวิตก็จะดีตามขึ้นไปด้วย

4) กลไกการยกระดับคุณภาพชีวิตโดยใช้การภาวนาของพนักงานโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์และโรงพยาบาลสามพราน ด้านสุขภาวะบุคคลในที่ทำงาน/ด้านอัมมานุปัสสนา ที่นำมาปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวัน คือ การพัฒนาความคิดพัฒนาความรู้ที่มีอยู่ให้เจริญและพัฒนาให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป การรู้จักการแก้ปัญหา การรู้จักวิเคราะห์ การมองโลกทัศนคติที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน การฝึกอบรมปัญญาให้รู้และเข้าใจสิ่งนั้น ๆ อย่างแท้จริง การรู้เท่าทันโลกและการดำเนินชีวิตในปัจจุบันการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ได้แก่ กรหมั่นศึกษาหาความรู้ ที่เกิดจากการฟัง การอ่านหรือการเล่าเรียน ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาและปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติ ทำให้ได้รับประโยชน์ 2 อย่าง ประการแรกได้แก่ตนเอง คือ ทำให้เป็นคนที่มีเหตุผลและใช้เหตุผลวิเคราะห์สิ่งต่างๆ จนเกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งนั้นๆ อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง รู้จักอะไรถูก อะไรผิด อะไรดี อะไรชั่วประการที่สองคือประโยชน์ต่อสังคม ถ้าทุกคนในสังคมมีปัญหา มีความรู้ มีความคิดที่ดี ทำในสิ่งที่ดีและพูดในสิ่งที่ดี ไม่ปล่อยให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล ปัญหาต่างๆ เช่น ความขัดแย้ง การแบ่งแย่งชิงดี ชิงเด่น การทะเลาะวิวาท การคดโกง กีดตลง สังคมก็สงบเรียบร้อยอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขได้ การใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตด้วยการคิดดี การคิดสร้างสรรค์ และการปฏิบัติด้วยหลักสัมมาทิฐิคือการสร้างความเห็นที่ชอบ ยึดหลักการปฏิบัติตามแนวทางหลักพุทธศาสนาได้แก่ การหมั่นประกอบความดี การสร้างกุศล

ให้ถึงพร้อมและการทำจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ โดยจะยึดหลักสัมมาทิฐิในการดำเนินชีวิตของตนเองและนำหลักสัมมาทิฐิมาพัฒนาความรู้ความคิดและสติปัญญาของตนเอง โดยยึดหลักการดำเนินชีวิตด้านธัมมานุปัสสนาด้วยหลักสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ คือ การคิดชอบ การดำริชอบ การคิดที่เป็นกุศล การศึกษาหลักธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า การคิดในสิ่งที่ดีที่เป็นคุณประโยชน์ต่อสังคม สำหรับวิธีการพัฒนาสติปัญญาของบุคคลากรนั้น มี 3 วิธี ได้แก่ วิธีที่ 1 การพัฒนาจิตด้วยการฟังจากท่านผู้รู้บ่อย ๆ ฟังจากคนที่เขาเก่งกว่าเรา ฟังจากคนที่เขามีประสบการณ์มากกว่าเรา ฟังในเรื่องที่เราไม่เคยฟังมาก่อน ดังนี้เป็นต้น ในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง, วิธีที่ 2 คือ การพัฒนาความรู้ความคิดและสติปัญญาของเราด้วยการหมั่นฝึกคิดพิจารณาหรือการคิดวิเคราะห์ในประเด็นต่าง รวมถึงความคิดที่สร้างสรรค์และความคิดที่ทำให้เกิดแรงบันดาลใจด้วย ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิดวิเคราะห์, สำหรับการพัฒนาจิตและสติปัญญาของคนเราวิธีที่ 3 คือ การเข้าอบรมโครงการความรู้ต่าง ๆ จากหลาย ๆ สาขาวิชา อาชีพ ซึ่งการเข้าร่วมอบรมความรู้จากโครงการอบรมต่าง ๆ จะทำให้เราได้ความรู้ความคิดที่แปลกใหม่และทันโลกอยู่เสมอ ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ภวานามยปัญญาปัญญาเกิดจากหมั่นอบรม การศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ

3. รูปแบบการบริหารความสมดุลระหว่างกายกับจิตเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตโดยใช้การภาวนาของพนักงานโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์และโรงพยาบาลสามพราน

1) การสร้างเสริมสุขภาวะในที่ทำงาน ควรคำนึงถึง 1. สุขภาพและความปลอดภัยของสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในการทำงาน 2. สุขภาพ ความปลอดภัย และความผาสุกของสิ่งแวดล้อมทางจิตสังคมในการทำงาน รวมทั้งระบบการจัดการและวัฒนธรรมในองค์กร 3. แหล่งทรัพยากรสุขภาพส่วนบุคคลในสถานที่ทำงาน และ 4. ช่องทางการเข้าถึงชุมชนเพื่อปรับปรุงสุขภาพของพนักงาน ครอบครัวของพนักงาน และสมาชิกอื่น ๆ ในชุมชน ซึ่งการสร้างเสริมสุขภาวะในองค์กรต้องมีการดำเนินการตามระบบและขั้นตอนที่กำหนดขึ้น เช่น มีการระดมกำลัง การประชุม การประเมินการจัดลำดับความสำคัญ การวางแผน การลงมือปฏิบัติการประเมินผล และปรับปรุงการดำเนินงาน การได้รับการสนับสนุนและมีส่วนร่วมจากพนักงาน มีนโยบายการสร้างสุขภาวะในองค์กร มีการบูรณาการไว้ในยุทธศาสตร์อย่างเป็นระบบและมีกระบวนการทำงาน มีโครงสร้างการดำเนินงาน และมีการวิเคราะห์งาน การได้รับการสนับสนุนทรัพยากรที่จำเป็น การจัดเตรียมข้อมูลและฝึกอบรมทีมงาน มีการประเมินและกำกับติดตาม มีการใช้เครื่องมือการวัดที่มีประสิทธิภาพ และมีวิธีการสร้างความเข้าใจในประเด็นสร้างสุขภาวะ ทั้งนี้เพื่อให้คนในองค์กรเป็นกัจจกรสำคัญในการขับเคลื่อนองค์กรต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีประสิทธิผล

2) หลักสติปัฏฐาน 4 ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการบริหารความสมดุลระหว่างกายกับจิตเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตนั้น ซึ่งเป็นหลักธรรมในการฝึกฝนตนเอง เพื่อให้การดำรงชีพอยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่เมาในชีวิต ไม่เมาในสิ่งทีวัตถุทางโลกซึ่งเป็นสิ่งไม่ถาวร เป็นหลักธรรมที่นำพาผู้ปฏิบัติให้พ้นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ เป็นหลักธรรมที่นำพาผู้ประพฤติปฏิบัติตามไปสู่หนทางแห่งความสุข เป็นการพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีการพัฒนาตนเองให้ดำรงอยู่ในความมีสติ ไม่ประมาท มีธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองตน มีศีลเป็นกรอบในการประพฤติปฏิบัติ มีจิตที่อบรมดีแล้วควรแก่การงานคือมรรคธรรม มีปัญญาที่อบรมดีแล้วควรแก่รู้แจ้งเห็นธรรมในพระศาสนา

3) แนวทางด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ/ด้านการเจริญกายานุปัสสนา ที่บุคลากรนำมาปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวันนั้น เป็นการอบรมตนเองให้มีสติ โดยใช้สติเป็นเครื่องอบรมและพัฒนาตนเองให้เป็นคนมีสติคอยแนะนำตนเองอยู่เสมอไม่ให้เป็นคนประมาทในการทำงานและการดำเนินชีวิต ควรดำเนินชีวิตโดยให้มีสติเป็นตัวควบคุมความคิดและการกระทำของตนเอง ไม่ให้เกิดความผิดพลาดในการกระทำ ไม่ก่อ

ความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ตลอดทั้งการใช้สติในการพิจารณาเครื่องอุปโภคบริโภค ได้แก่การกิน การดื่ม การนอน การทำงาน การไต่ยน การไต่ฟัง คือให้มีสติในการรับรู้อายตนะทั้งภายในและภายนอกที่มากระทบกับตนเอง ให้มีสติในการคิดการพินิจพิจารณาโดยการนำเอาสติมาเป็นเครื่องมือในการอบรมตนเองและพัฒนาตนเอง ให้ยึดตัวสติเป็นสำคัญในการทำงานและการดำเนินชีวิตไม่ให้ประมาทในการดำเนินชีวิตประจำวัน ให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ให้มีสติรู้ทันการกระทำอยู่เสมอให้สร้างสิ่งที่เป็ความดี หลีกเว้นสิ่งที่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น

4) แนวทางด้านสุขภาวะบุคคลในที่ทำงาน/ด้านการเจริญเวทนานุปัสสนา ที่บุคลากรนำมาปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวันนั้น เป็นการดำเนินชีวิตประจำวันให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข เป็นการอบรมและการขัดเกลาตนเองให้อยู่ร่วมกันอย่างผาสุกในสังคมและเป็นเครื่องช่วยให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนที่ดีให้อยู่ภายใต้กฎระเบียบที่ดีของสังคม เป็นหลักประกันการดำเนินชีวิตที่ไม่ประมาทและการอยู่ภายใต้กฎระเบียบของสังคม การขัดเกลาให้เป็นบุคคลผู้มีความปกติทางกาย ทางวาจา ขัดเกลาตนเองให้ประพฤติในทางสุจริตธรรม ประกอบอาชีพสุจริต การใช้ชีวิตที่มีมโนธรรม การดำเนินชีวิตที่เน้นเรื่องจริยธรรมได้แก่ การไม่เบียดเบียนกัน และกัน การไม่เอารัดเอาเปรียบกัน การสํารวม การไม่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่นด้วยทางวาจา การมีสติและไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนตามหลักสืลภาวนาโดยการดำเนินชีวิตแบบสมาธิคือการหาเลี้ยงชีพด้วยความสุจริต มีความเมตตาไม่เบียดเบียนกัน มีความซื่อสัตย์ต่อหน้าที่และมีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนร่วมงาน ทำงานด้วยความจริงใจประกอบอาชีพด้วยความจริงใจ เป็นที่เคารพนับถือของเพื่อนบ้าน

5) แนวทางด้านสภาพแวดล้อมทางจิตสังคม/ด้านการเจริญจิตตานุปัสสนา ที่บุคลากรนำมาปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวันนั้น เป็นการดำเนินชีวิตประจำวันให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข เป็นการอบรมและการขัดเกลาตนเองให้อยู่ร่วมกันอย่างผาสุกในสังคมและเป็นเครื่องช่วยให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนที่ดีให้อยู่ภายใต้กฎระเบียบที่ดีของสังคม เป็นหลักประกันการดำเนินชีวิตที่ไม่ประมาทและการอยู่ภายใต้กฎระเบียบของสังคม การขัดเกลาให้เป็นบุคคลผู้มีความปกติทางกาย ทางวาจา ขัดเกลาตนเองให้ประพฤติในทางสุจริตธรรม ประกอบอาชีพสุจริต การใช้ชีวิตที่มีมโนธรรม การดำเนินชีวิตที่เน้นเรื่องจริยธรรมได้แก่ การไม่เบียดเบียนกัน และกัน การไม่เอารัดเอาเปรียบกัน การสํารวม การไม่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่นด้วยทางวาจา การมีสติและไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนตามหลักสืลภาวนาโดยการดำเนินชีวิตแบบสมาธิคือการหาเลี้ยงชีพด้วยความสุจริต มีความเมตตาไม่เบียดเบียนกัน มีความซื่อสัตย์ต่อหน้าที่และมีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนร่วมงาน ทำงานด้วยความจริงใจประกอบอาชีพด้วยความจริงใจ เป็นที่เคารพนับถือของเพื่อนบ้าน

6) แนวทางด้านชุมชนบริษัท/ด้านการเจริญธัมมานุปัสสนาที่บุคลากรนำมาปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวันนั้น เป็นการทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ เพื่อให้จิตของตนมีความสะอาด สว่าง สงบ อยู่เหนือความโกรธ ความโลภ ความหลง และการเชื่อในบาปบุญคุณโทษ การมีสติปัญญาที่บริสุทธิ์ปราศจากความอติลำเอียง มองโลกตามความเป็นจริง ได้แก่ กรนังสมาธิ การไหว้พระสวดมนต์การน้อมพิจารณาความจริงของชีวิต การฝึกอบรมจิตใจของตนให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใสพร้อมด้วยความเพียร สติและสมาธิ การอบรมและพัฒนาจิตของตนให้มีความสุข ให้ใจของตนปราศจากการคิดในเรื่องที่เป็นอกุศล ไม่ให้จิตคิดในเรื่องที่ไม่ดี ให้มีความคิดที่ดี ไม่คิดในเรื่องที่เป็นอกุศลธรรม ช่วยให้มีสุขภาพดีและมีผลในการสัมพันธ์หรือในการอยู่ร่วมสังคมด้วย ทำให้การสัมพันธ์กับโลกและสภาพแวดล้อมภายนอกพลอยดีไปด้วย และการพัฒนาจิตเจ้านั้นทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เป็นสมาธิ จิตใจไม่สับสน ก็เป็นฐานให้แก่การพัฒนาปัญญาต่อไปบุคคลมีจิตใจดีแล้วการดำเนินชีวิตก็จะดีขึ้นไปด้วย

7) ความเชื่อทางศาสนามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของบุคลากรและมีอิทธิต่อการปฏิบัติของบุคลากรในการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย นอกจากความเชื่อทางศาสนายังเป็นแรงขับเคลื่อนการสร้างพลังให้เกิดแรงจูงใจที่สำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรตามหลักสติปัฏฐาน 4 นี้ คือ ความเชื่อเรื่องบุญในพระพุทธศาสนา

ซึ่งบุคลากรส่วนใหญ่มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนาและมีความเชื่อในเรื่องของบุญกุศล ซึ่งบุคลากรส่วนใหญ่เชื่อว่าการปฏิบัติตนตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นบุญกุศลที่ยิ่งใหญ่ส่งผลให้ชีวิตของตนเองมีความสุขจากความเชื่อและความศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้าจำเป็นแรงบันดาลใจให้บุคลากรมีแรงจูงใจที่จะปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า นอกจากการเชื่อในเรื่องของบุญกุศลแล้วบุคลากรส่วนยังเชื่อในเรื่องของนรกและบาปอีกด้วย โดยบุคลากรเชื่อว่าการทำไม่ดีและการกระทำในสิ่งที่ร้ายแรง จะเป็นผลให้ตนเองได้รับโทษในทุกชาติภูมิ เช่น การกลัวตกรกและการกลัวบาปเป็นต้น และหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แสดงให้เห็นถึงทฤษฎีการพัฒนามนุษย์และสังคมและเป็นทฤษฎีการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

อภิปรายผล

1. แนวทางการจัดกิจกรรมที่เสริมสร้างความสมดุลของกายกับจิตในการปฏิบัติงานของพนักงานโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์และโรงพยาบาลสามพราน

กิจกรรมที่ใช้ในการบูรณาการสร้างสมดุลระหว่างกายกับจิต ควรเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับ สติ เพราะเป็นองค์ธรรมที่สำคัญและมีประโยชน์มากในทุกกรณี ที่สามารถนำมาใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยมีสติตามทันขณะปัจจุบัน และใช้ความคิดอย่างมีปัญญาเข้ามาร่วมด้วย การสร้างความสุขในที่ทำงาน นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการบริหารองค์กร มุ่งเน้นให้บุคลากรทุกคนในองค์กรมีความสุขในการทำงาน ความสุขที่เกิดขึ้นนั้นก่อให้เกิดการรังสรรค์ทางความคิด งานที่ได้รับมอบหมายมีประสิทธิภาพมากขึ้น ลดความตึงเครียดจากการทำงาน และสภาพแวดล้อมลดความขัดแย้งในองค์กรความสุขที่เกิดขึ้นจากการทำงานเปรียบเสมือนน้ำหล่อเลี้ยงให้พฤติกรรมคนปรับเปลี่ยนและพัฒนาในแนวโน้มที่ดีขึ้น ตามแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาวะในที่ทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุชาติ หล้าอภัย (2016) ได้ศึกษา "การประยุกต์ใช้มหาสติปัฏฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ" ผลการวิจัยพบว่า แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้กล่าวถึงผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เสื่อมลงตลอดเวลา มีกระดูกเสื่อม มีสมองเสื่อม มีเซลล์ในร่างกายเสื่อม มีผิวหนังเหี่ยวย่น มีผมสีขาว มีดวงตาพร่ามัว ฟันร่วง หูฟังเสียงไม่ค่อยได้ยิน ร่างกายเคลื่อนไหวได้ช้า มีโรคเรื้อรัง เบียดเบียน มีบทบาททางสังคมลดลง ทำงานไม่ได้ มีรายได้ไม่เพียงพอ และพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจทำให้เป็นโรคเครียด วิตกกังวลและซึมเศร้า ไม่มีความสุขในชีวิต ที่ผ่านมาทางภาครัฐได้แก้ไขปัญหาโดยทางการแพทย์แนะนำให้กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ก็ยังไม่สามารถแก้ปัญหาเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้ทั้งหมด สำหรับการประยุกต์ใช้มหาสติปัฏฐานในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุนั้น พบว่า การฝึกสติทางกายมีเดินจงกรมตามธรรมชาติ การนั่งฝึกสติแบบเคลื่อนไหว ทำให้เป็นการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทำให้ร่างกายแข็งแรงและได้เห็นสัจธรรมของกายที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา การฝึกสติด้วยการรักษาศีลมีการสำรวมกาย วาจา ทำให้มีสติในการบริโภคอาหาร ได้ไหว้พระสวดมนต์เข้าเย็น ได้สนทนาธรรมได้พบปะกับผู้สูงอายุด้วยกัน ได้รับคำแนะนำในการดำรงชีวิตที่ดี ส่งผลให้จิตใจผ่อนคลาย เบิกบานและไม่ประมาทในชีวิต การฝึกสติด้วยการฝึกจิตแบบเคลื่อนไหว ทำให้จิตรู้กาย เวทนา จิต ธรรมรู้สมมติ รู้อารมณ์ รู้ความรู้สึกนึกคิด ทำให้ละความโลภโกรธหลงได้ ความทุกข์จะค่อย ๆ จางหายไปและการฝึกสติขั้นปัญญา เป็นการฝึกสติในชีวิตประจำวัน สามารถกำหนดรู้อารมณ์ที่มากระทบแยกแยะความดี ความชั่ว ความสุข ความทุกข์ ของกายและใจ รู้เท่าทันได้ตลอดเวลาทำให้ไม่เผลอตัวไม่ประมาทในชีวิต จิตใจโล่ง โปร่งเบา สบาย สามารถกำจัดความเครียด ความวิตกกังวลและความซึมเศร้าอันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงได้ ซึ่งเป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งทางกายสังคม จิต และปัญญาที่ยั่งยืนตลอดไป

2. กลไกการยกระดับคุณภาพชีวิตโดยใช้การภาวนาของพนักงานโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ และโรงพยาบาลสามพราน

กลไกการยกระดับคุณภาพชีวิตโดยใช้การภาวนาของพนักงานโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์และโรงพยาบาลสามพราน ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ/ด้านกายานุปัสสนา ที่นำมาปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวัน คือ การอบรมตนเองให้มีสติ โดยใช้สติเป็นเครื่องอบรมและพัฒนาตนเองให้เป็นคนมีสติ คอยแนะนำตนเองอยู่เสมอไม่ให้เป็นคนประมาทในการทำงานและการดำเนินชีวิต ควรดำเนินชีวิตโดยให้มีสติเป็นตัวควบคุมความคิดและการกระทำของตนเอง ไม่ให้เกิดความผิดพลาดในการกระทำ ไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ตลอดทั้งการใช้สติในการพิจารณาเครื่องอุปโภคบริโภคได้แก่ การกิน การดื่ม การนอน การทำงาน การได้ยิน การได้ฟัง คือให้มีสติในการรับรู้รายละเอียดทั้งภายในและภายนอกที่มากระทบกับตนเอง ให้มีสติในการคิดการพิจารณาโดยการนำเอาสติมาเป็นเครื่องมือในการอบรมตนเองและพัฒนาตนเอง ให้ยึดตัวสติเป็นสำคัญในการทำงานและการดำเนินชีวิตไม่ให้ประมาทในการดำเนินชีวิตประจำวัน ให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ให้มีสติรู้ทันการกระทำอยู่เสมอ ให้สร้างสิ่งที่เป็นความดี หลีกเว้นสิ่งที่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น การดำเนินชีวิตด้านการเจริญกายภาวนาของผู้สูงอายุนั้น ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนด้วยการดำเนินชีวิตที่ประกอบด้วยการมีสติในการดำเนินชีวิตประจำวันและการมีสติในการทำงานและไม่ประมาท การอบรมตนเองโดยใช้สติเป็นเครื่องอบรมและพัฒนาตนเอง ให้เป็นคนมีสติคอยแนะนำตนเองอยู่เสมอไม่ให้เป็นคนประมาทในการทำงานและการดำเนินชีวิต ควรดำเนินชีวิตโดยให้มีสติเป็นตัวควบคุมความคิดและการกระทำของตนเอง ไม่ให้เกิดความผิดพลาดในการกระทำ ไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ตลอดทั้งการใช้สติในการพิจารณาเครื่องอุปโภคบริโภค ได้แก่ การกิน การดื่ม การนอน การทำงาน การได้ยิน การได้ฟัง คือให้มีสติในการรับรู้รายละเอียดทั้งภายในและภายนอกที่มากระทบกับตนเอง ให้มีสติในการคิดการพิจารณาโดยการนำเอาสติมาเป็นเครื่องมือในการอบรมตนเองและพัฒนาตนเอง ให้ยึดตัวสติเป็นสำคัญในการทำงานและการดำเนินชีวิต และไม่ให้เป็นประมาทในการดำเนินชีวิตให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ให้มีสติรู้ทันการกระทำอยู่เสมอ ให้สร้างสิ่งที่เป็นความดี หลีกเว้นสิ่งที่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิชญรัชต์ บุญช่วย (2006) ได้ศึกษาเรื่อง "การศึกษากระบวนการสร้างภาวนา 4 โดยใช้หลักไตรสิกขา" ผลการศึกษาพบว่า ไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษาที่เน้นการฝึกอบรมตนเองอย่างมีขั้นตอน เพื่อนำไปสู่การพ้นทุกข์ ในภาคปฏิบัติองค์ธรรมคือไตรสิกขาจะทำงานไปพร้อมๆ กันและประสานกันอย่างเป็นพื้นฐานให้แก่กัน ไตรสิกขายังมีลักษณะที่เป็นสหสัมพันธ์กับภาวนา โดยผู้ที่ผ่านการอบรมตนเองตามหลักไตรสิกขา จะค่อย ๆ ปรับปรุงแก้ไขภาพลักษณ์ภายนอกของตนทั้ง 4 ด้าน คือ กาย สังคม อารมณ์ และปัญญา การพัฒนาดังกล่าวจะปรากฏให้เห็นจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตไปในทางที่น่าพอใจและเหมาะสม และสามารถนำภาวนา มาประยุกต์ใช้เพื่อประเมินคุณภาพของไตรสิกขาได้ด้วย ประการแรกกระบวนการเจริญภาวนา 4 โดยอาศัยหลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นวิธีการประยุกต์แนวคิดและหลักการมาสู่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยยึดสติปัฏฐาน 4 เริ่มจากการเจริญสติเพื่อสำรวจอินทรีย์ ซึ่งเป็นการฝึกขั้นอภิสติศึกษา จนกระทั่งจิตจดจ่อตั้งมั่นอยู่แต่ในอารมณ์เดียวในขณะปัจจุบัน ซึ่งเป็นการฝึกขั้นอภิจิตศึกษา จากนั้นผู้ปฏิบัติจึงสามารถมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงและรู้เท่าทันสมมติบัญญัติว่า แท้จริงแล้ว คือ สภาวะแห่งเหตุและผล รู้เหตุและปัจจัยที่เชื่อมโยงอิงอาศัยกัน รู้สามัญลักษณะที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตต ด้วยจิตใจที่เป็นกลาง มีสติไม่หวั่นไหว ไม่ถูกชักจูงให้เขวออกไปตามความชอบใจ - ไม่ชอบใจ ซึ่งเป็นการฝึกขั้นอภิปญญาศึกษา ประการที่สองภาวนา 4 เป็นการพัฒนาจากการปรับปรุงตนเองไปสู่สภาพการเปลี่ยนแปลงตนเอง เริ่มต้นด้วยการเข้มงวดขันพหุติกรรมตนไปสู่การปฏิบัติตนเองอย่างยั่งยืน ผู้ปฏิบัติต่างเรียนรู้ที่จะเผชิญหน้าและจัดการปัญหาต่างๆ ในชีวิต ด้วยปัญญาที่รู้ตามความเป็นจริง ปราศจากอคติ ความทะยานอยาก และความเห็นแก่ตัวด้วยการอยู่อย่างโลกไม่ให้เข้า ธรรมไม่ให้เสีย ผู้ปฏิบัติย่อมซาบซึ้งในคุณค่าของการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาและผลที่

ตามมา จึงเชื่อมั่นในการฝึกปฏิบัติต่อไปจนกว่าจะพ้นทุกข้ออย่างสิ้นเชิง อัตลักษณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมจะกลายเป็นบทบาทหลักที่ครอบงำบทบาทอื่น ๆ หรือ อีกนัยหนึ่งคือ การมีหลักธรรมเป็นกรอบใหญ่ในการดำเนินชีวิต เป็นวิถีชีวิตที่พอเพียง มีเหตุผล มีกำลังและมีความสมควรแก่ธรรม ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต่างได้เรียนรู้และฝึกฝนวิธีการเจริญสติปัญญาทั้งในกิจกรรมการดำเนินชีวิตและในชั่วโมงแห่งการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติประสบความสำเร็จในการฝึกอบรมซึ่งสามารถรู้สภาวะธรรมที่ไม่เคยสังเกตเห็นมาก่อน มีแนวโน้มที่จะฝึกฝนต่อไปในการดำเนินชีวิต ทำให้กระบวนการไตรสิกขาดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง จนกว่าจะส่งผลให้ปล่อยความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนและสิ่งอื่น ๆ ได้โดยลำดับและเป็นผู้มีอายุ 4 เป็นคุณสมบัติประจำตนอันประเสริฐ"

3. รูปแบบการบริหารความสมดุลระหว่างกายกับจิตเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตโดยใช้การภาวนาของพนักงานโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์และโรงพยาบาลสามพราน

การสร้างเสริมสุขภาวะในที่ทำงาน ควรคำนึงถึง 1. สุขภาพและความปลอดภัยของสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในการทำงาน 2. สุขภาพ ความปลอดภัย และความผาสุกของสิ่งแวดล้อมทางจิตสังคมในการทำงาน รวมทั้งระบบการจัดการและวัฒนธรรมในองค์กร 3. แหล่งทรัพยากรสุขภาพส่วนบุคคลในสถานที่ทำงาน และ 4. ช่องทางการเข้าถึงชุมชนเพื่อปรับปรุงสุขภาพของพนักงาน ครอบครัวของพนักงาน และสมาชิกอื่น ๆ ในชุมชน ซึ่งการสร้างเสริมสุขภาวะในองค์กรต้องมีการดำเนินการตามระบบและขั้นตอนที่กำหนดขึ้น เช่น มีการระดมกำลัง การประชุม การประเมินการจัดลำดับความสำคัญ การวางแผน การลงมือปฏิบัติการประเมินผล และปรับปรุงการดำเนินงาน การได้รับการสนับสนุนและมีส่วนร่วมจากพนักงาน มีนโยบายการสร้างเสริมสุขภาวะในองค์กร มีการบูรณาการไว้ในยุทธศาสตร์อย่างเป็นระบบและมีกระบวนการทำงาน มีโครงสร้างการดำเนินงาน และมีการวิเคราะห์งาน การได้รับการสนับสนุนทรัพยากรที่จำเป็น การจัดเตรียมข้อมูลและฝึกอบรมทีมงาน มีการประเมินและกำกับติดตาม มีการใช้เครื่องมือการวัดที่มีประสิทธิภาพ และมีวิธีการสร้างความเข้าใจในประเด็นสร้างสุขภาวะ ทั้งนี้เพื่อให้คนในองค์กรเป็นกบจักรสำคัญในการขับเคลื่อนองค์กรต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีประสิทธิผล และหลักสติปัญญา 4 ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการบริหารความสมดุลระหว่างกายกับจิตเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตนั้น ซึ่งเป็นหลักธรรมในการฝึกฝนตนเอง เพื่อให้การดำรงชีพอยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่เมาในชีวิต ไม่เมาในสิ่งที่วัตถุทางโลกซึ่งเป็นสิ่งไม่ถาวร เป็นหลักธรรมที่นำพาผู้ปฏิบัติให้พ้นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ เป็นหลักธรรมที่นำพาผู้ประพฤติปฏิบัติตามไปสู่หนทางแห่งความสุข เป็นการพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีการพัฒนาดตนเองให้ดำรงอยู่ในความมีสติ ไม่ประมาท มีธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองตน มีศีลเป็นกรอบในการประพฤติปฏิบัติ มีจิตที่อบรมดีแล้วควรแก่การงานคือมรรคธรรม มีปัญญาที่อบรมดีแล้วควรแก่รู้แจ้งเห็นธรรมในพระศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหานิพนธ์ มหาธมมรฤทธิ (2014) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง "การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลักจิตภาวนาในพระพุทธศาสนา" ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดทฤษฎีการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในทางพระพุทธศาสนา จะเน้นกระบวนการพัฒนาจิตด้วยหลักสมณะและวิปัสสนาเพราะเมื่อจิตพัฒนาดีแล้ว กาย ปัญญาและสังคมก็พัฒนาตามไปด้วย รูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลักจิตภาวนาในทางพระพุทธศาสนา คือ การนำหลักจิตภาวนาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเช่น อานาปานสติ เมตตาภาวนา สมาธิแนวเคลื่อนไหว มรณัสสติ เป็นต้น มาบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่นำมาจัดเป็นกิจกรรมฝึกอบรมตามกรอบเวลาที่เหมาะสมจะเป็นการช่วยดูแลสุขภาพผู้สูงอายุให้เจริญใน 4 ด้าน คือ กาย จิต สังคมและปัญญา

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง การบริหารความสมดุลระหว่างกายกับจิตเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของพนักงานโดยใช้การภาวนา : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์และโรงพยาบาลสามพราน มี

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย ประกอบด้วย ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ รวมทั้งข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- 1) ภาครัฐควรสนับสนุนการจัดทำนโยบายด้านความสุขที่ชัดเจนของข้าราชการหรือบุคลากรของรัฐ เพื่อให้เกิดการทำงานที่มีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น
- 2) ภาครัฐควรมีการสร้างความร่วมมือบูรณาการพัฒนากิจกรรมที่ส่งเสริมความสุขของบุคลากรให้มากขึ้นและเชื่อมโยงกับครอบครัวของบุคลากร

2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

- 1) ควรจัดทำแผนพัฒนาความสุขในการปฏิบัติงานให้ชัดเจน โดยผู้บริหารร่วมมือกับบุคลากรจัดทำฐานข้อมูลให้เป็นต้นแบบองค์กรแห่งความสุข
- 2) โรงพยาบาลควรกำหนดกิจกรรมสร้างสุขให้ชัดเจนและเพิ่มกิจกรรมเรียนรู้เพื่อเพิ่มความสามารถของบุคลากรอยู่ตลอดเวลา

3. ข้อเสนอแนะแนวทางการวิจัยครั้งต่อไป

1. ส่งเสริมการวิจัยเพื่อการสร้างองค์กรสร้างสุขต้นแบบ ในการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19
2. การวิเคราะห์พฤติกรรมที่ส่งเสริมความสุขตามหลักจิตวิทยา

References

- Mooney. L.A. (1997). Understanding Social Problems. St.Paul. MN : West Publishing p. 164.
- Orem. D.E. (2001). Nursing concepts of practice. NY: Mc Graw-Hill Book.
- Panjapong, C. 1983. Quality of Life. Faculty of Social Sciences and Humanities: Mahidol University.
- Ragsdale. D. & Morrow. D.R. (1990). Quality of life as a function of HIV classification.Nursing Research.
- Senate Extraordinary Committee on Elderly Welfare and Social Development. 1991. Problems of the elderly and solutions. Bangkok.
- Sharma. R.C.. (1975) Population Trends Resources and Environment Handbook onPopulation Education. New Delhi : Tata McGraw - Hill.
- Yotyingyong, K. 2005. Strategic human resource development planning. Bangkok: Mister Copy Thailand Company Limited.

