

การบำบัดความเครียดของคนวัยทำงานตามหลักพุทธธรรม  
Stress Therapy for Working People According to Buddhist Teaching

อุทัย ภูมิประมาณ, Uthai Phoomparmarn<sup>1</sup>

นวลวรรณ พูนวสุพลฉัตร, Nuanwan Poonvasupolachat<sup>2</sup>

ชัยชาญ ศรีหามู, Chaichan Srihanu<sup>3</sup>

E-mail : uthai.pho@mcu.ac.th

Received: Jun 9, 2022 Revised August 20, 2022

Accepted: August 20, 2022

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์เรื่อง “การบำบัดความเครียดของคนวัยทำงานตามหลักพุทธธรรม” มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาความเครียดและแนวทางการบำบัดความเครียดของคนวัยทำงาน (2) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อการบำบัดความเครียดของคนวัยทำงานตามหลักพระพุทธศาสนา และ(3) เพื่อเสนอแนวทางการบำบัดภาวะความเครียดของคนวัยทำงานตามหลักพุทธธรรม เป็นการวิจัยค้นคว้าเชิงคุณภาพ (เอกสาร) โดยศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก เอกสารที่เกี่ยวข้องกับประเด็นการศึกษา จากนั้นนำข้อมูลที่ได้สรุป ตรวจสอบเรียบเรียงเขียนรายงานวิจัยเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า ความเครียดเป็นสภาพความรู้สึกฟุ้งซ่าน อึดอัด คับข้องใจ ไม่มีความสุข ความเครียดแบ่งออกเป็น 2 ชนิดใหญ่ ๆ คือ 1) ความเครียดที่เกิดจากกายภาพ หรือสิ่งแวดล้อม และ 2) ความเครียดที่เกิดจากภายในคือ จิตใจ และส่งผลให้เกิดความเครียดโดยตรง ปัจจัยที่ก่อให้เกิดคนในวัยทำงานเกิดความเครียด คือ 1) ปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรม 2) ปัจจัยภายในองค์กร ได้แก่ ความเครียดจากการทำงาน, จากงานที่ได้รับมอบหมาย, และจากโครงสร้างองค์การ และ 3) ปัจจัยส่วนบุคคลคือ คนวัยทำงานมีแนวการบำบัดความเครียดแตกต่าง

---

<sup>1</sup> หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, Master of Arts (Buddhist Studies) Pali SueksaPhutthakhos Campus, NakhonPathom Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

<sup>2</sup> อาจารย์ วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, Pali SueksaPhutthakhos Campus, NakhonPathom Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

<sup>3</sup> อาจารย์ วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, Pali SueksaPhutthakhos Campus, NakhonPathom Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

กัน คือมีทั้งแง่บวก เช่นพยายามพัฒนาตัวเองเพิ่มขึ้น ออกกำลังกาย สวดมนต์ ทำสมาธิ เป็นต้น และแง่ลบ เช่นการดื่มสุรา เสพยาเสพติด ซ้ำตัวตาย เป็นต้น หลักพุทธธรรมเพื่อการบำบัดความเครียดของคนวัยทำงาน ได้แก่ อริยสัจ 4 ไตรสิกขา ไตรลักษณ์ สติสัมปชัญญะ มหาสติปัฏฐาน 4 และสัปปุริสธรรม 7 แนวทางการบำบัดภาวะความเครียดของคนวัยทำงานตามหลักพุทธธรรม คือ 1) ใช้ อริยสัจ 4, ไตรสิกขาและไตรลักษณ์ กับความเครียดจากปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรม 2) ใช้ สติสัมปชัญญะ มหาสติปัฏฐาน 4 และสัปปุริสธรรม 7 กับความเครียดจากปัจจัยภายในองค์กร และ 3) ใช้ไตรลักษณ์ สติสัมปชัญญะ มหาสติปัฏฐาน 4 กับความเครียดจากปัจจัยส่วนครอบครัว

**คำสำคัญ:** (การบำบัดความเครียด), (คนวัยทำงาน), (หลักพุทธธรรม)



### Abstract

This thesis entitled “Stress Therapy for Working People According to Buddhist Teaching” aimed to study the state of stress of working people, the Buddha’s teachings applied for stress therapy and how to apply Buddhist teachings to relieve the stress of working people. It was qualitative research (document) by study and analyzing the data taken from Tripitaka scriptures as well as documents related to the issues, then brought to examine, summarize, finally compiling in a descriptive report. The results showed that; Stress refers to state of emotional or physical tension, distraction, frustration, and unhappiness, which is divided into two main types: 1) physical stress or the environment and 2) stress that arises within mind, which is directly result of stress. There are 3) factors that occur during working person; 1) socio-cultural factors, 2) internal organization factors, such as hard work, over assigned works, organization structure etc., 3) family factors. Working people have different approaches to stress therapy, in both positive way such as continued self improvement, exercise, pray, meditation, etc., and in negative way such as alcohol drink, drugs using, suicide, etc. The Dhamma principles used to retreat the stress of working people are; Ariyasacca or Four Noble Truths, Tisikkhā or Three Training, Tilakkhaṇa or Three Common Characteristics, Sati-Sampajañña or mindfulness and awareness, Satipaṭṭhāna or Four Foundation of Mindfulness, and Sappurisadhamma or seven wises’ virtue. Guidelines for the stress therapy for working people include; 1) Implying of Four Noble Truths, Threefold Training or Three Common Characteristics for reducing the stress arisen from socio-cultural factors, 2) Mindfulness and Awareness, Four Foundation of Mindfulness, and the wises’ virtues for reducing stress risen from internal organization factors, 3) Three Common Characteristics, mindfulness and awareness, and Four Foundation of Mindfulness for reducing the stress arisen from family factor.

**Keywords:** (Stress therapy), (Working People), (Buddhist Teaching)



## 1. บทนำ

ในสถานการณ์ปัจจุบันภาวะความเครียดได้เกิดขึ้นกับวัยของคนทำงานเพราะว่าภาวะความเครียดมีลักษณะเป็นภาวะที่ทำให้คนในสังคมต้องประสบเนื่องจากเกิดจากทำงานหรือการประกอบอาชีพที่ไม่ประสบความสำเร็จกับงานที่ทำ นอกจากนั้น ความเครียดเป็นแรงผลักดันที่รุนแรงเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นทั้งทางด้านจิตใจและร่างกาย<sup>4</sup> โดยเฉพาะทางด้านจิตใจจะแสดงออกในหลายรูปแบบ เช่น ความกดดัน (Pressure) ความคับข้องใจ (Frustration) ความขัดแย้ง (Conflict) และความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นต้น ซึ่งภาวะเครียดเกิดจากโครงสร้างทางจิตที่เกี่ยวข้องกับ “การยึดติดตัวตน” ความเครียดจะทำให้พฤติกรรมเบี่ยงเบนนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ ตามมา ดังนั้นความเครียด คือ การปรับตัวต่อสิ่งที่มากระตุ้น<sup>5</sup> พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเครียด คือ พฤติกรรมอันเกิดจากการสะสมความกดดันต่าง ๆ ไว้ในร่างกายและจิตใจ เนื่องจากความคิดไม่สามารถควบคุมได้

ในการทำงานต้องเผชิญปัญหามากมายภาวะที่เพิ่มขึ้นและปัญหาสังคมที่ซับซ้อนและยากต่อการแก้ไขการดำเนินชีวิตในแต่ละวันเป็นไปด้วยความยากลำบากจนส่งผลทำให้เกิดความเครียดซึ่งความเครียดเป็นสภาวะทางจิตใจสามารถเกิดได้กับทุกคนทุกเพศทุกวัยและทุกกลุ่มอาชีพโดยเฉพาะในสถานการณ์ปัจจุบันที่มีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและเศรษฐกิจการบริโภคข้อมูลจากสื่อสารโดยปราศจากการหยุดพักชีวิตในสังคมที่ต้องเร่งรีบและมีการแข่งขันกันอย่างรุนแรง ซึ่งส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้า ความที่ต้องประสบภาวะทางจิตเชิงลบคือ ผิดหวัง พ่ายแพ้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนในวัยทำงาน ซึ่งต้องประสบกับสิ่งที่ไม่ถูกต้องในที่ทำงาน ซึ่งไม่เป็นไปตามคาดหวัง เป็นต้น ทำให้เกิดปัญหาและอุปสรรคในการดำรงชีวิตมากขึ้น ประกอบกับการขาดกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ทำให้ชีวิตขาดความสมดุลและเกิดความเครียด (Stress) ขึ้น<sup>6</sup> ถ้ามนุษย์ไม่มีการลดความเครียดส่งผลเสียต่อสุขภาพทั้งทางกายและทางจิตใจ ก่อให้เกิดสุขภาพอนามัยทางจิตผิดปกติ ทำให้สมองความจำซึ่งจำเป็นสำหรับคนวัยทำงานลดสมรรถภาพลง เกิดปมด้อยและขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งถ้าเครียดมากจะทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ หนามืดตาข่าย หายใจไม่

---

<sup>4</sup> จำลอง ดิษยวณิช และพริ-มเพรา ดิษยวณิช, *ความเครียดความวิตกกังวลและสุขภาพ*, (เชียงใหม่ : แสงศิลป์, 2545), หน้า 1.

<sup>5</sup> กุลธิดา สุภาคุณ, “การพยาบาลผู้ป่วยที่มีความเครียด”, *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต* ปีที่ 26 ฉบับที่ 3 (กันยายน – ธันวาคม 2555), หน้า 5.

<sup>6</sup> พรพรรณ ศรีโสภะ, “บทบาทพยาบาลในการป้องกันและจัดการความเครียด”, *บูรพาเวชสาร* ปีที่ 4 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม – ธันวาคม 2560), หน้า 79.

สะดวก อึดอัด หายใจไม่เต็มที สำหรับอาการทางจิต คือ ถ้าเครียดมากจนไม่สามารถระงับอารมณ์ได้ จิตใจจะพุ่งซ่านหลุดหงิด เพราะเกิดจากการเก็บกดความเครียดไว้มากเกินไปจนในที่สุดอาจกลายเป็นโรคประสาท ผลกระทบของภาวะความเครียดที่มีต่อการทำงานซึ่งเป็นพฤติกรรมที่พบเห็นได้บ่อย ได้แก่ ไม่อยากทำงาน เบื่องาน ทำงานผิดพลาดบ่อย ๆ ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ทำงาน ไปวัน ๆ ไม่คิดถึงความก้าวหน้าไม่คิดพัฒนาหรือสร้างสรรค์งาน ขาดงานหรือมาสายบ่อย ๆ คิดอยากเปลี่ยนงานไม่มีความพอใจในการทำงาน ขาดความสนใจในสิ่งแวดล้อม ไม่อยากเข้าสังคม

ดังนั้นผู้ศึกษาจึงสนใจที่จะศึกษาค้นคว้า เรื่องการศึกษาหลักการบำบัดความเครียดของ คนวัยทำงานโดยการนำหลักธรรมและวิธีการของพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบ สำหรับคนในวัยทำงาน โดยมีสมมติฐานว่า พระพุทธศาสนาเน้นหลักธรรมเพื่อการพัฒนาจิตอย่าง เป็นระบบโดยพัฒนาปัญญาทริยเพื่อเปลี่ยนจิตให้เป็นกุศลซึ่งจะสามารถสร้างภูมิป้องกันไม่ให้จิตตก อยู่ในภาวะเครียดซึ่งโดยหลักการความเครียดเป็นวิบากของจิตฝ่ายอกุศล การปฏิบัติตามหลักธรรมที่ เหมาะสมถูกต้องอย่างสม่ำเสมอสามารถลดภาวะความเครียด ทำให้จิตดำรงตนเองอยู่ในภาวะ กุศลจิตเสมอ ความเครียดที่เกิดจากการคิดยึดติดในสิ่งต่าง ๆ ในฐานะตัวตนของตน เป็นของคนอื่น รวมทั้งเรื่องราวต่าง ๆ ที่ทำให้ความคิดไม่สามารถหาทางออกได้ เนื่องจากขาดความรู้และการดำเนิน ชีวิตด้วยสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันความเป็นไตรลักษณ์ และอริยสัจ จนทำให้เกิดภาวะความเครียดขึ้นซึ่ง ตรงกับหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาโดยตรง ก็จะได้แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการ ลดภาวะความเครียดซึ่งเป็นประโยชน์ด้านวิชาการและการนำมาใช้ในชีวิตประจำของคนทั่วไป เป็น การพัฒนาบุคคลและสังคมให้เจริญรุ่งเรืองตามนโยบายของรัฐ

## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย/วิทยานิพนธ์เรื่อง “การบำบัดความเครียดของคนวัย ทำงานตามหลักพุทธธรรม” สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี 3 ข้อ คือ

- 2.1 เพื่อศึกษาสภาพปัญหาความเครียดและแนวคิดการบำบัดความเครียดของคนวัย ทำงาน
- 2.2 เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อการบำบัดความเครียดของคนวัยทำงานตามหลัก พระพุทธศาสนา
- 2.3 เพื่อเสนอแนวทางการบำบัดภาวะความเครียดของคนวัยทำงานตามหลักพุทธธรรม

## 3. วิธีการวิจัย

การดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มี ลำดับขั้นตอนดังนี้

- 3.1. ศึกษาค้นคว้าและเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากเอกสารปฐมภูมิ (Primary Source) ข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชู 2500 พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลง

กรณราชวิทยาลัย พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม มหามกุฏราชวิทยาลัย และอรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬารัฐสภา

3.2. ศึกษาค้นคว้าและเก็บรวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) จากหนังสือ ตำรา วิทยานิพนธ์ งานวิจัย บทความต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง งานเอกสารสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ เอกสารทางวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง อันเป็นผลงานของนักวิชาการ หรือนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา

3.3. นำข้อมูลทั้งหมดมาศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ และเขียนงานวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วปรับปรุงแก้ไขเพื่อความถูกต้อง

#### 4. ผลการวิจัย

##### 4.1 สภาพปัญหาความเครียดและแนวความคิดการบำบัดความเครียดของคนวัยทำงาน

ความเครียดเป็นความรู้สึกฟุ้งซ่าน อึดอัด คับข้องใจ ไม่สบายตัวไม่สบายใจ ไม่มีความสุข เป็นสภาพจิตใจและการแสดงออกทางร่างกายของตนเองที่บ่งบอกได้ว่า ซึ่งจะมีผลต่อ พฤติกรรมการปรับตัวของตนเอง ความเครียดแบ่งออกเป็น 2 ชนิดใหญ่ ๆ คือ 1) ความเครียดที่เกิดจากกายภาพ หรือสิ่งแวดล้อม และ 2) ความเครียดที่เกิดจากภายในคือ จิตใจ และส่งผลให้เกิดความเครียดโดยตรง

ปัจจัยและสาเหตุที่สามารถก่อให้เกิดความเครียด ได้นั้น แบ่งออกได้เป็น 2 ปัจจัยที่สำคัญ คือ 1) ปัจจัยภายในร่างกาย เช่น ความคิด ความรู้สึก ประกอบไปด้วยปัจจัยด้านชีววิทยา เป็นปัจจัยด้านพัฒนาการของร่างกาย และ 2) ปัจจัยภายนอกร่างกาย ได้แก่สิ่งแวดล้อม ทั้งด้านสังคม วัฒนธรรมและด้านเหตุการณ์หรืออาการแสดงออกของบุคคลที่ก่อให้เกิดความเครียด เมื่อบุคคลเครียดมักแสดงออกหลายด้านคือ ด้านร่างกาย เช่น ความดันโลหิตสูง เหงื่อออกมาก ปากคอแห้ง ด้านพฤติกรรม เช่น มีอารมณ์ ก้าวร้าวคิดมาก มักเกิดอุบัติเหตุง่าย ด้านจิตใจเช่น วิตกกังวลรู้สึกว่าตัวเองด้อยค่า ด้านสังคม เช่น ไม่ค่อยอยู่รวมกลุ่มกับใครไม่พึงพอใจต่อสิ่งต่างๆ ด้านความรู้ความเข้าใจ เช่น สมองง่าย คิดอะไรไม่ค่อยออก

ความเครียดของคนวัยทำงาน หมายถึง ผลรวมของปัจจัยที่สัมพันธ์กับงานที่ทำซึ่งมีผลกระทบต่อสภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจของผู้ทำงาน เป็นการรับรู้ของบุคคลที่มีสภาพแวดล้อม มีความต้องการเกินกว่าหน้าที่บุคคลจะพึงตอบสนองได้ การไม่พบช่องทางจะตอบสนองความต้องการอันนั้น จึงเกิดความไม่สอดคล้องกันระหว่างปัจเจกบุคคลกับสภาพแวดล้อมซึ่งจะมีผลกระทบต่อความรู้สึกทั่วไปเกี่ยวกับการทำงาน เช่น ความรู้สึกไม่พึงพอใจในงาน เป็นต้น

ความเครียดคือประสบการณ์ภาวะการณ์ที่ต้องมีการปรับตัวเองให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสมดุลหรือเข้าสู่ภาวะปกติ ซึ่งประสบการณ์การแบ่งออกเป็นสิ่งที่เร้าที่เป็นสิ่งแวดล้อมที่บุคคลนั้นดำเนินชีวิตอยู่ซึ่งแบ่งออกเป็น 1) ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เช่น สภาพเศรษฐกิจ การเมือง การก้าวหน้าทางเทคโนโลยีใหม่ ๆ 2) ปัจจัยทางด้านองค์กร เช่น สภาพการทำงานที่ท่า ภาระหน้าที่ที่ทำในงาน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โครงสร้างองค์กร เป็นต้น และ

3) ปัจจัยของบุคคล เช่น ปัญหาครอบครัว สภาพคล่องของรายรับ รายจ่ายและบุคลิกภาพซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ การปรับตัว ความรู้ และการดำเนินชีวิต ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการตัดสินใจแก้ปัญหาเพื่อไม่ให้เกิดความเครียด หากไม่สามารถเอาชนะความเครียดได้ก็จะส่งผลเสียต่อร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม ความสามารถในการเผชิญปัญหาคือความเครียดโดยสรุปคือ การยอมรับ ประสบการณ์ในการทำงาน การสนับสนุนทางสังคม การควบคุมตนเอง เป็นต้นซึ่งจะทำให้กลับเข้าสู่ความสมดุลในการดำเนินชีวิตต่อไป

วิธีการบำบัดความเครียดเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องได้รับพิจารณาและปรับปรุงเพื่อให้การจัดการเรื่องความเครียดของบุคคลากรที่อยู่ในวัยทำงานให้ลดลงซึ่งจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาองค์กรและตัวบุคคล โดยมีวิธีการคือ 1) การสำรวจความเครียดที่เกิดขึ้น 2) การระบุสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด 3) การค้นหาสาเหตุของสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด 4) การเลือกวิธีการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมและนำไปใช้ 5) การประเมินผล โดยมุ่งพัฒนาพฤติกรรมการแก้ไขความเครียด 2 ด้านคือ 1) การเผชิญความเครียดแบบลดอารมณ์ 2) การเผชิญหน้ากับความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา บุคคลที่จะเผชิญกับความเครียดต้องมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันเหตุการณ์ สิ่งกระตุ้นให้เกิดความเครียด ต้องคิดให้รอบคอบ คิดให้มีเหตุผลและแก้ไขอย่างมีระบบ เมื่อจัดการปัญหาคือความเครียดได้แล้วการดำเนินชีวิตก็จะกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลต่อไปได้ และต้องแก้ไขไม่ให้เกิดความเครียดชนิดรุนแรงอีก

#### 4.2 หลักพุทธธรรมเพื่อการบำบัดความเครียดของคนวัยทำงานตามหลักพระพุทธศาสนา

ความเครียดในการทำงานตามหลักพุทธศาสนาเกิดจากอกุศลจิตเป็นกิเลสระดับปริยฎฐานะคือ กิเลสระดับกลางที่ตามประกอบจิตไม่ให้เป็นกุศลอยู่ตลอดเวลา จิตเกิดการผัดหวังไม่สมหวังตามความต้องการหรือตัณหาซึ่งทำให้เกิดความเครียด ในขณะที่คิดและดำรงชีวิตสามัญทั่วไป เป็นที่มาของปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ทำให้ความเครียดกลายเป็นสิ่งทำลายให้ชีวิตและการพัฒนาองค์กรล้มเหลว เนื่องจากสภาพสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเอง คนอื่น เหตุการณ์ไม่เป็นไปตามที่ตนเองต้องการตามกำหนดเวลา จนทำให้ความคิดวนเวียน บีบคั้น ขัดแย้งในจิตจนส่งผลให้เกิดความติดพันชาน ไม่สงบ ลังเลสงสัย เป็นต้น

สาเหตุให้เกิดความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนา คือ อกุศลจิตที่มีองค์ประกอบสำคัญ 3 อย่างคือ โมหะ โลภะและโทสะ ซึ่งส่งผลให้เกิดการแสดงพฤติกรรมออกมาเป็นความคิด การพูด และการแสดงออกทางกายที่เป็นทุจริตในระดับอนุสัย นีวรณและวิตกกัมภีเลส ความเครียดเกิดในช่วงของอารมณ์ที่จิตถูกบีบคั้นให้แสดงออกมาในระดับนีวรณ คือ จิตยึดติดกับกามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะอุทธัจจะ และวิจิกิจฉนา และความคิดวิตกกังวลอยู่กับความคิดเรื่องกามวิตก พยาบาทวิตก และวิหิงสชาติกส่งผลให้เกิดความเครียดซึ่งจิตแต่ละบุคคลจะต้องรับผลของอกุศลจิตเหล่านั้น

หลักธรรมสำคัญที่มีผลต่อการนำมาประยุกต์ใช้เพื่อช่วยบำบัดความเครียดซึ่งเป็นอาการที่จิตหมกมุ่นอยู่กับอกุศลจิตในระดับนิรวรณซึ่งจะทำหน้าที่กั้นจิตไม่ให้ทำคุณความดีใด ๆ ได้และยังส่งผลต่อสุขภาพจิตด้านลบ คือ หลักอริยสัจ 4 ซึ่งจะทำหน้าที่เป็นหลักการใหญ่ หลักไตรสิกขา เป็นกระบวนการปฏิบัติ หลักไตรลักษณ์และสติสัมปชัญญะเป็นเครื่องมือสำคัญในการรู้เท่าทัน ป้องกันไม่ให้เกิดความเครียดและยังสามารถทำลายความเครียดได้อย่างดี และหลักสัปปริสธรรม 7 เป็นหลักการสำคัญที่จะสามารถนำไปเป็นกรอบในการสร้างกรอบของความรู้ตัวและสิ่งแวดล้อมเชิงสัมพันธ์ซึ่งจะทำให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมในการพัฒนาตนและการทำงานในองค์กรของคนวัยทำงาน

วิธีการแก้ไขปัญหาคือความเครียดซึ่งจัดเป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง พระพุทธเจ้าจะทรงสร้างสิ่งแวดล้อมให้อยู่ในภาวะสงบ ส่งเสริมกุศลจิต จากนั้นจะแสดงธรรมเพื่อให้รู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตให้เห็นคุณ โทษ ความเกิด-ดับและอุปายเป็นเครื่องละวางฉันทราคะในอารมณ์ทั้งหลาย โดยผู้ฟังได้เจริญสติปัญญาพิจารณาความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนามคือปรากฏการณ์ของขันธ์ห้าจนจิตเข้าสู่อริยมรรคจนบรรลุเป็นพระอริยบุคคลซึ่งจะส่งผลให้ดับความทุกข์คือความเครียดแบบสมบุรณ์แม้หากยังไม่บรรลุธรรมก็จะส่งเสริมให้มีการพัฒนาจิตตนเองเสมอเพื่อไม่ให้ตกเป็นทาสของกิเลสที่ทำให้จิตตกเป็นทาสของความคิดปรุงแต่งจนเป็นทุกข์ เครียด ย่อมทำให้เกิดความเบาสบายของกายและใจ

#### 4.3 แนวทางการบำบัดภาวะความเครียดของคนวัยทำงานตามหลักพุทธธรรม

ลักษณะพุทธธรรมมีความเป็นสากลสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตตามปกติของวิถีชีวิตทำให้เกิดความเจริญเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเกิดสันติสุข ถ้าหากทำผิดจากหลักพุทธธรรมมีเป้าหมายเพื่อดับความทุกข์หรือความเครียด ปัญหาต่าง ๆ ได้ โดยการมีปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริงพัฒนาตนให้มีจิตเป็นกุศลตามหลักศีล สมาธิและปัญญา โดยต้องเข้าใจธรรมชาติของจิตกระบวนการเปลี่ยนแปลงจิตที่เป็นอกุศลซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความเครียดให้เป็นกุศลจิต และจำแนกธรรมเป็น 2 อย่างคือ สมมตีสัจและปรมัตตีสัจ สมมตีสัจเป็นฐานของความคิดส่วนปรมัตตีสัจเป็นสภาพที่ตั้งของการรู้เท่าทันเพื่ออยู่เหนือความเครียด และใช้สภาพทุกข์คือความเครียดเป็นอารมณ์ในการพัฒนาปัญญาที่นำไปสู่การบำบัดความเครียดอย่างสมบุรณ์

การใช้หลักพุทธธรรมบำบัดความเครียดตามกรอบปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม องค์กรและครอบครัวซึ่งมีผลมากต่อการทำให้เกิดความเครียดของคนอยู่ในวัยทำงาน โดยมีระบบปฏิบัติการตามหลักอริยสัจ 4 ซึ่งมีระบบการรู้ครอบรอบ 3 ตามหลักปริญา คือ รู้ความเครียด รู้กระบวนการและการประเมินการคลายความเครียด คือ

การใช้หลักอริยสัจ 4 มาประยุกต์ใช้บำบัดความเครียดคือ 1) มีความรู้เข้าใจและการยอมรับความเครียดที่เกิดจากสภาพสังคม องค์กร และปัญหาครอบครัว 2) ไม่ต้องการให้สภาพปัญหาเป็นไปตามความอยากของตน 3) พิจารณาเห็นคุณโทษ และวิธีการแก้ไขความเครียดอย่างมี

เหตุผล4) พัฒนาตน องค์กรและสังคมด้วยการทำจิตให้เป็นกุศลโดยดำเนินชีวิตตามหลักอริยมรรค 8  
5) ทำงานในหน้าที่ของตนให้ดี อย่างมีความสุขที่สุด 6) ไม่คิดวนเวียนยึดติดสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด  
6) มีการประเมินความเครียดในองค์กรเป็นระยะและนำมาพัฒนาปรับปรุงให้ดีขึ้น

การใช้หลักไตรสิกขาเพื่อบำบัดความเครียดคือ 1) ตั้งใจสมาทานศีลและเบญจธรรม เพื่อให้มีความเป็นปกติ 2) สร้างนิสัยที่เป็นกุศลจิต มีสัมพันธภาพกับสิ่งแวดล้อมแบบกัลยาณมิตร 3) ดูแลสุขภาพร่างกายให้ถูกต้อง คือการกิน นอน ออกกำลังกาย 4) เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม5) มีจิตกล้าเผชิญกับความเครียดด้วยความเป็นปกติ มั่นคง 6) ศึกษาหาความรู้ใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาตนองค์กรและครอบครัว 7) ใช้สติปัญญาในการรับข้อมูล ข่าวสาร เพื่อพัฒนาองค์กร 7) มองเห็นคุณค่าของงานและความสำคัญขององค์กร 8) ทำงานของตนให้สมบูรณ์ 9) คาดหวังความสำเร็จของงานตามลำดับ 10) สร้างบุคลิกภาพที่มั่นคงต่ออารมณ์ 11) เมื่อวางแผนการทำงาน อย่างเป็นระบบ มีความสามัคคี 12) ประเมินตนเองและผลงาน มีการปรับปรุงให้ดีขึ้นเสมอ

การใช้หลักไตรลักษณ์ในการบำบัดความเครียดคือ 1) รู้และยอมรับความเป็นจริงของ สิ่งแวดล้อม องค์กรและครอบครัวว่าต้องมีการเปลี่ยนแปลงเสมอ 2) ไม่ยึดติดต่อการให้ทุกอย่าง เป็นไปตามต้นเหตุคือความอยากของตนเอง 3) พิจารณาเห็นความเกิด-ดับของความเครียดที่เกิดขึ้น เนื่องมาจากสิ่งแวดล้อม องค์กร และครอบครัว 4) มองสรรพสิ่งว่าเป็นไปตามเหตุปัจจัยไม่ยึดติด ความคิดของตน ใช้หลักเหตุปัจจัยเพื่อการพัฒนาตน องค์กร 5) มีจิตเมตตาและปรารถนาให้ตนและ ผู้อื่นมีความสุขและพ้นจากทุกข์ 6) พิจารณาตนเองไม่ให้เกิดความหลง ความโลภ และความโกรธซึ่ง จะส่งผลให้

การใช้สติสัมปชัญญะตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4 ในการบำบัดความเครียด คือ 1) มี สติสัมปชัญญะครองตนเองไม่หวั่นไหวกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ความรู้สึก จิตและความคิด ปปรุงแต่งทั้งหลาย 2) ยอมรับและมองเห็นความเกิด-ดับของความเครียดอย่างเข้าใจ 3) มี สติสัมปชัญญะกำกับตนเมื่อเกิดความเครียดที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ความรู้สึก จิตและความคิดเสมอ 4) มีสติสัมปชัญญะรู้ว่าความเครียดซึ่งเกิดจากความคิดล้วนมีการเกิดและดับเสมอ 5) รู้และยอมรับ ความเครียดที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ความรู้สึก จิต และความคิดในขณะที่ทำงานให้รู้เท่าทันและผ่อนคลาย ความเครียด 6) บริหารร่างกายให้ถูกต้องตามสุขลักษณะ 7) รักษาจิตให้เป็นกุศลจิตเสมอ 8) รู้เท่าทันสภาพความเครียดที่กำลังส่งผลต่อร่างกาย ความรู้สึก จิตและความคิดที่เกิดจากเรื่อง ครอบครัวและปล่อยวาง 9) ไม่หวั่นไหวกับอารมณ์ที่มากกระทบ

การนำหลักสัปปุริสธรรมมาใช้บำบัดความเครียดเพื่อสร้างจิตให้มีปัญญาในการป้องกัน ไม่ให้เกิดความเครียดคือ 1) มีความรู้เหตุเกิดความเครียดที่มาจากสิ่งแวดล้อม องค์กรและครอบครัว 2) รู้ผลที่ตามมาหากปล่อยให้ตนเองมีความเครียด 3) รู้จักพัฒนาตนเอง ทำงานเหมาะสมกับตน ไม่ให้เครียด 4) รู้จักใช้จ่ายเงินที่หาได้ในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม 5) รู้จักพัฒนาตนเองให้มีความรู้ และความสามารถให้ทันยุค 6) รู้จักสภาพชุมชน สังคม วัฒนธรรม มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น 7)

รู้จักการปรับตนให้เข้ากับคนอื่น ช่วยเหลือ และเคารพคนอื่น 8) รู้จักพักผ่อน ออกกำลังกาย 9) ปรึกษาเพื่อนเมื่อเกิดความเครียด รู้จักใช้เวลากับครอบครัวกับญาติพี่น้องและสังคม

กระบวนการประเมินคือ ต้องมีการตรวจสอบผลที่เกิดขึ้นคือ การที่สิ่งแวดล้อมและองค์การส่งผลต่อการสร้างความเครียดให้เกิดขึ้นกับบุคคลหรือไม่ บุคคลมีความรู้ความเข้าใจความเครียดและยอมรับเพื่อเอาชนะความเครียด มีการดำเนินชีวิตด้วยกุศลจิตและมีการประเมินตนเองและงานเป็นระยะ

## 5. อภิปรายผลการวิจัย

ผลที่ได้จากการศึกษาแนวทางการบำบัดความเครียดของคนวัยทำงานด้วยหลัก พุทธธรรมทำให้เห็นความสำคัญของแนวคิดเรื่องความเครียดซึ่งแตกต่างจากแนวคิดทางจิตวิทยาทั่วไปคือการสร้างองค์ความรู้แบบพุทธที่ต้องเข้าใจกระบวนการของจิตก่อน การปรับเปลี่ยนเหตุปัจจัยที่สามารถเปลี่ยนแปลงผลที่เกิดขึ้นกับชีวิต คือ ความเครียดจัดเป็นทุกข์และเกิดจากอกุศลจิต หากต้องการบำบัดความเครียดต้องเกิดจากการเปลี่ยนแปลงจิตให้มีกุศลซึ่งจะทำให้เกิดความสุข ไม่ตกอยู่ในภาวะของความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับพระอภิธรรมปิฎก กิตติภูมิพโ ได้ทำการวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการบำบัดรักษาจิตผู้ป่วย โดยพบว่า พระพุทธศาสนาถือว่ามนุษย์ประกอบไปด้วยร่างกายและจิตใจ จิตใจเป็นองค์ประกอบสำคัญ เมื่อมนุษย์ป่วยทางด้านร่างกาย จิตใจก็พลอยกระทบกระเทือนไปด้วยในทำนองเดียวกัน เมื่อมนุษย์ไม่สบายใจร่างกายก็พลอยกระทบกระเทือนไปด้วยการบำบัดรักษาต้องดำเนินควบคู่กันไปทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งกระบวนการบำบัดความเครียดให้ได้ผลสมบูรณ์ต้องมีการพัฒนาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจให้มีจิตเป็นกุศลเสมอ

นอกจากนั้นกระบวนการบำบัดความเครียดจำเป็นต้องเน้นที่หลักอริยสัจ 4 มาใช้ซึ่งทำให้เกิดประสิทธิภาพและสอดคล้องกับหลักการแก้ปัญหาแบบวิทยาศาสตร์และสังคมศาสตร์ร่วมสมัย ซึ่งสอดคล้องกับ พระอนุพงษ์ พรหมสอาด ได้นำหลักอริยสัจ 4 มาจัดการความเครียด ซึ่งมีผลทำให้ระดับความเครียดที่เกิดทางร่างกาย อารมณ์และพฤติกรรมดีขึ้น และการใช้หลักปัญญาคือการใช้ปริญญา 3 มาเป็นกรอบในการพิจารณาคอยตรวจสอบประเมิน เนื่องจากจิตจะเป็นกุศลได้ต้องเป็นจิตที่สัมปยุตคือมีปัญญาเป็นเนื้อหาหลักภายในทุกการกระทำซึ่งสอดคล้องกับ จุฬารัตน์ เขาประเสริฐ ที่เห็นว่าวิธีการรักษาโรคทางใจในพระพุทธศาสนาคือการใช้โยนิโสมนสิการ เป็นการพิจารณา หาเหตุผล พร้อมกับความรู้จักแก้ปัญหา ดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง การใช้สมาธิบำบัด เช่น อานาปานสติ การเจริญสติปัฏฐาน การเจริญเมตตา การคบหากัลยาณมิตร เพื่อสงบระงับนิวรณ์กิเลสจนทำให้เกิดปีติ สุข การประยุกต์ใช้พุทธธรรมในการบำบัดโรคจิตเภท ปัญญาจะนำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นกุศลและยังส่งผลให้เกิดความสุข การพัฒนาตน และการดำเนินชีวิตให้มีความสุขได้

การใช้หลักพุทธธรรมซึ่งมีฐานมาจากการลดความรุนแรงของกิเลสคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่แสดงตัวออกมาทางอารมณ์คือ ความฟุ้งซ่าน การยึดติดหมกมุ่นในกามคุณ ความ

เกียจคร้าน พุ่งชานรำคาญใจ วุ่นวาย และลั้งเลงสงสัยได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับ Hasida Ben Zur เห็นว่า บุคคลจะใช้การเผชิญความเครียดแบบมุ่งที่ปรับอารมณ์เพราะในสถานการณ์ที่รุนแรง บุคคลจะเลือกใช้พฤติกรรมการเผชิญความเครียดโดยมุ่งที่อารมณ์มากกว่าการเผชิญความเครียดโดยมุ่งที่ปัญหา ในทางตรงกันข้ามหากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นผ่านการประเมินด้วยกระบวนการความคิดรู้ (Cognitive appraisal) ว่ามีความรุนแรงน้อย บุคคลจะเลือกใช้พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหามากกว่าพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นการแก้ไขอารมณ์ ซึ่งเป็น การกระบวนการเรียนรู้ความเครียดด้วยความรู้ที่ถูกต้องและการเข้าใจเหตุผล จากนั้นจึงพัฒนา พฤติกรรมให้เหมาะสมเป็นปกติด้วยศิลปะ สมาธิ กิจกรรมนันทนาการที่สนับสนุนความเป็นกัลยณมิตร การมีบุคลิกภาพแบบสมบุรณ์ตามหลักพุทธศาสนา เป็นสภาพที่จิตใจมีความเป็นอิสระ เบาลบายควร แก่การทำงานและเผชิญความเป็นจริงสอดคล้องกับ สมชาย จักรพันธ์และคณะกลุ่มที่พบว่า ผู้ที่มี ความเครียด ได้แก่ กลุ่มที่มีความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง ถึงมาก และปัจจัยภายในที่ทำให้เกิด ความเครียด คือแนวโน้มลักษณะบุคลิกภาพ 5 ลักษณะ ได้แก่แนวโน้มลักษณะบุคลิกภาพแบบวิตก กังวล แบบซึมเศร้า แบบย่ำคิดย้ำทำแบบหวาดกลัวและแบบที่เกิดอาการเจ็บป่วยทางร่างกายเมื่อมี ความเครียด กลุ่มที่ไม่มีมีความเครียด และดำเนินชีวิตสอดคล้องกับธรรมชาติ ซึ่งพบเห็นในแนว ทางการบำบัดความเครียดของคนวัยทำงานที่ผู้วิจัยได้ค้นพบและนำเสนอไว้

## 6. องค์ความรู้ใหม่

ลักษณะพุทธธรรมมีความเป็นสากลสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตตามปกติ ของวิถีชีวิตทำให้เกิดความเจริญเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเกิดสันติสุข ถ้าหากปราศจากหลัก พุทธธรรมการดับความทุกข์หรือความเครียด ปัญหาต่าง ๆ อาจประสบปัญหาได้ การมีปัญญา รู้เท่าทันความเป็นจริง พัฒนาตนให้มีจิตเป็นกุศลตามหลักศีล สมาธิและปัญญา โดยต้องเข้าใจ ธรรมชาติของจิต กระบวนการเปลี่ยนแปลงจิตที่เป็นอกุศลซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความเครียดให้เป็น กุศลจิต และจำแนกธรรมเป็น 2 อย่างคือ สมมติสังขและปรมาตถสังข สมมติสังขเป็นฐานของ ความคิดส่วนปรมาตถสังขเป็นสภาพที่ตั้งของการรู้เท่าทันเพื่ออยู่เหนือความเครียด และใช้สภาพ ทุกข์คือความเครียดเป็นอารมณ์ในการพัฒนาปัญญาที่นำไปสู่การบำบัดความเครียดอย่าง สมบูรณ์

การใช้หลักพุทธธรรมบำบัดความเครียดตามกรอบปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม องค์และ ครอบครัวยังมีผลมากต่อการทำให้เกิดความเครียดของคนอยู่ในวัยทำงาน โดยมี ระบบปฏิบัติการตามหลักอริยสังข 4 ซึ่งมีระบบการรู้ครอบรอบ 3 ตามหลักปริญา คือ รู้ ความเครียด รู้กระบวนการและการประเมินการคลายความเครียด คือ

การใช้หลักอริยสัจ 4 ในการบำบัดความเครียดคือ 1) มีความรู้เข้าใจและการยอมรับความเครียดที่เกิดจากสภาพสังคม องค์กร และปัญหาครอบครัว 2) ไม่ต้องการให้สภาพปัญหาเป็นไปตามความอยากของตน 3) พิจารณาเห็นคุณโทษ และวิธีการแก้ไขความเครียดอย่างมีเหตุผล 4) พัฒนาดน องค์กรและสังคมด้วยการทำจิตให้เป็นกุศลโดยดำเนินชีวิตตามหลักอริยมรรค 8 5) ทำงานในหน้าที่ของตนให้ดี อย่างมีความสุขที่สุด 6) ไม่คิดวนเวียนยึดติดสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด 6) มีการประเมินความเครียดในองค์กรเป็นระยะและนำมาพัฒนาปรับปรุงให้ดีขึ้น

การใช้หลักไตรสิกขาในการบำบัดความเครียดคือ 1) ตั้งใจสมาทานศีลและเบญจธรรมเพื่อให้มีความเป็นปกติ 2) สร้างนิสัยที่เป็นกุศลจิต มีสัมพันธภาพกับสิ่งแวดล้อมแบบกัลยาณมิตร 3) ดูแลสุขภาพร่างกายให้ถูกต้อง คือการกิน นอน ออกกำลังกาย 4) เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม 5) มีจิตกล้าเผชิญกับความเครียดด้วยความเป็นปกติ มั่นคง 6) ศึกษาหาความรู้ใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาดน องค์กรและครอบครัว 7) ใช้สติปัญญาในการรับข้อมูลข่าวสาร เพื่อพัฒนาองค์กร 7) มองเห็นคุณค่าของงานและความสำคัญขององค์กร 8) ทำงานของตนให้สมบูรณ์ 9) คาดหวังความสำเร็จของงานตามลำดับ 10) สร้างบุคลิกภาพที่มั่นคงต่ออารมณ์ 11) เมื่อวางแผนการทำงานอย่างเป็นระบบ มีความสามัคคี 12) ประเมินตนเองและผลงาน มีการปรับปรุงให้ดีขึ้นเสมอ

การใช้หลักไตรลักษณ์ในการบำบัดความเครียดคือ 1) รู้และยอมรับความเป็นจริงของสิ่งแวดล้อม องค์กรและครอบครัวว่าต้องมีการเปลี่ยนแปลงเสมอ 2) ไม่ยึดติดต้องการให้ทุกอย่างเป็นไปตามต้นหาคือความอยากของตนเอง 3) พิจารณาเห็นความเกิด-ดับของความเครียดที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากสิ่งแวดล้อม องค์กร และครอบครัว 4) มองสรรพสิ่งว่าเป็นไปตามเหตุปัจจัยไม่ยึดติดความคิดของตน ใช้หลักเหตุปัจจัยเพื่อการพัฒนาตน องค์กร 5) มีจิตเมตตาและปรารถนาให้ตนและผู้อื่นมีความสุขและพ้นจากทุกข์ 6) พิจารณาตนเองไม่ให้เกิดความหลง ความโลภ และความโกรธซึ่งจะส่งผลให้

การใช้สติสัมปชัญญะตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4 ในการบำบัดความเครียด คือ 1) มีสติสัมปชัญญะครองตนเองไม่หวั่นไหวกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ความรู้สึก จิตและความคิดปรุงแต่งทั้งหลาย 2) ยอมรับและมองเห็นความเกิด-ดับของความเครียดอย่างเข้าใจ 3) มีสติสัมปชัญญะกำกับตนเมื่อเกิดความเครียดที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ความรู้สึก จิตและความคิดเสมอ 4) มีสติสัมปชัญญะรู้ว่าความเครียดซึ่งเกิดจากความคิดล้วนมีการเกิดและดับเสมอ 5) รู้และยอมรับความเครียดที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ความรู้สึก จิต และความคิดในขณะที่

ทำงานให้รู้เท่าทันและผ่อนคลายความเครียด 6) บริหารร่างกายให้ถูกต้องตามสุขลักษณะ 7) รักษาจิตให้เป็นกุศลจิตเสมอ 8) รู้เท่าทันสภาพความเครียดที่กำลังส่งผลต่อร่างกาย ความรู้สึก จิตและความคิดที่เกิดจากเรื่องครอบครัวและปล่อยวาง 9) ไม่ห่วงไหวกับอารมณ์ที่มากระทบ

การใช้หลักสัปปริสธรรมมาในการบำบัดความเครียดเพื่อสร้างจิตให้มีปัญญาในการ ป้องกันไม่ให้เกิดความเครียดคือ 1) มีความรู้เหตุเกิดความเครียดที่มาจากสิ่งแวดล้อม องค์กร และครอบครัว 2) รู้ผลที่ตามมาหากปล่อยให้ตนเองมีความเครียด 3) รู้จักพัฒนาตนเอง ทำงานเหมาะสมกับตน ไม่ให้เครียด 4) รู้จักใช้จ่ายเงินที่หาได้ในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม 5) รู้จัก พัฒนาตนเองให้มีความรู้และความสามารถให้ทันยุค 6) รู้จักสภาพชุมชน สังคม วัฒนธรรม มี สัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น 7) รู้จักการปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น ช่วยเหลือ และเคารพคนอื่น 8) รู้จักพักผ่อน ออกกำลังกาย 9) ปรึกษาเพื่อนเมื่อเกิดความเครียด รู้จักใช้เวลากับครอบครัวกับ ญาติพี่น้องและสังคม

กระบวนการประเมินคือ ต้องมีการตรวจสอบผลที่เกิดขึ้นคือ การที่สิ่งแวดล้อมและ องค์กรส่งผลต่อการสร้างความเครียดให้เกิดขึ้นกับบุคคลหรือไม่ บุคคลมีความรู้ความเข้าใจ ความเครียดและยอมรับเพื่อเอาชนะความเครียด มีการดำเนินชีวิตด้วยกุศลจิตและมีการ ประเมินตนเองและงานเป็นระยะ

โดยสรุป แนวทางการบำบัดภาวะความเครียดของคนวัยทำงานตามหลักพุทธธรรม คือ 1) ใช้จริยสัง 4, ไตรสิกขา หรือไตรลักษณ์ กับความเครียดจากปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรม 2) ใช้ สติสัมปชัญญะ มหาสติปัฏฐาน 4 และสัปปริสธรรม 7 กับความเครียดจากปัจจัยภายใน องค์กร และ 3) ใช้ไตรลักษณ์ สติสัมปชัญญะ มหาสติปัฏฐาน 4 กับความเครียดจากปัจจัยส่วน ครอบครั

## 7. ข้อเสนอแนะ

1) การนำแนวทางการบำบัดความเครียดไปใช้เป็นข้อมูลในการสร้างรูปแบบหรือ กระบวนการจัดการความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อนำไปใช้แก้ปัญหาในองค์กร การเพิ่มประสิทธิภาพของการทำงาน และการพัฒนาบุคลากรขององค์กร

2) สร้างเครื่องมือบำบัดความเครียดโดยใช้ฐานของการคิดและกระบวนการปฏิบัติ แบบพุทธเพื่อพัฒนาจิต



เอกสารอ้างอิง

จำลอง ดิษยวณิช และพริมเพรา ดิษยวณิช, *ความเครียดความวิตกกังวลและสุขภาพ*,  
(เชียงใหม่ : แสงศิลป์, 2545), หน้า 1.

กุลธิดา สุภาคุณ, “การพยาบาลผู้ป่วยที่มีความเครียด”, *วารสารการพยาบาลจิตเวชและ  
สุขภาพจิต* ปีที่ 26 ฉบับที่ 3 (กันยายน – ธันวาคม 2555), หน้า 5.

พรพรรณ ศรีโสภา, “บทบาทพยาบาลในการป้องกันและจัดการความเครียด”, *บูรพา  
เวชสาร* ปีที่ 4 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม – ธันวาคม 2560), หน้า 79.

