

การตระหนักรู้อารมณ์ตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อลดความเครียดในวัยทำงาน

Emotional Awareness Based on Buddhist Psychology for Reducing Stress in the Working Age

Received: October 15, 2025
Revised: December 08, 2025
Accepted: December 16, 2025

ทวีรัตน์ รุ่งสิทธิวัฒน์¹ และ พระถวิล โยปางแก้ว²
Thaweerat Rungsittiwat¹ and Phra Thawin Yaipangkaew²
(thaweerathanaa@gmail.com)

บทคัดย่อ

ในโลกยุคปัจจุบันที่มีการแข่งขันและความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ความเครียดได้กลายเป็นปัญหาสำคัญของคนวัยทำงานทั่วโลก จากข้อมูลขององค์การสุขภาพโลก (WHO) พบว่า ความเครียดจากการทำงานส่งผลให้เสียค่าใช้จ่ายในการสูญเสียผลผลิตทั่วโลกมากกว่า 1 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐต่อปี สำหรับประเทศไทย สถานการณ์ความเครียดของคนวัยทำงานกำลังทวีความรุนแรงขึ้น จากข้อมูลกรมสุขภาพจิตพบว่า คนไทยมีปัญหาด้านสุขภาพจิตสูงถึง 10 ล้านคน โดยกลุ่มวัยทำงานมีสัดส่วนความเครียดระดับปานกลางถึงสูงถึงร้อยละ 76 จากการสำรวจพนักงานไทยในปี 2567 พบว่า ร้อยละ 40 มีภาวะเครียดสูง ร้อยละ 17.2 เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า และร้อยละ 10.6 มีความเสี่ยงต่อการทำร้ายตนเอง

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางการจัดการความเครียดผ่านการพัฒนาความตระหนักรู้อารมณ์ตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยมุ่งเน้นสามประเด็นหลัก ได้แก่ การศึกษาแนวคิดการตระหนักรู้อารมณ์ (Emotional Awareness) ตามแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งบูรณาการหลักธรรมทางพุทธศาสนาเกี่ยวกับสติ สมาธิและปัญญา เข้ากับแนวคิดทางจิตวิทยาสมัยใหม่ เช่น ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) และการมีสติในปัจจุบันขณะ (Mindfulness) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้อารมณ์กับการจัดการความเครียดในวัยทำงานและการเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้ทั้งในระดับบุคคล

¹ นักวิชาการอิสระ, 223/120 หมู่บ้านเดอะลาagoon 3 ตำบล ท้ายเกาะ อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี
Independent Academic, 223/120 The Lagoon 3 Taikoa Subdistrict,, Samkhok District, Pathumthani Province

² นักวิชาการอิสระ, วัดสันติธรรม ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
Independent Academic, Wat Santitham, Chang Phueak Subdistrict, Mueang District, Chiang Mai Province

และองค์กร ผ่านเทคนิคการฝึกสติและเจริญสมาธิ การปรับมุมมองความคิดเชิงบวกและการพัฒนาทักษะการสื่อสารที่สร้างสรรค์ ซึ่งจะเป็นเครื่องมือสำคัญในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ป้องกันและบรรเทาปัญหาความเครียด ตลอดจนส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับคนวัยทำงาน

คำสำคัญ : การตระหนักรู้, อารมณ์, พุทธจิตวิทยา, ลดความเครียด, ทำงาน

Abstract

In today's rapidly evolving and increasingly competitive world, stress has become a critical concern for working-age individuals worldwide. According to the World Health Organization (WHO), work-related stress results in more than 1 trillion USD in lost productivity each year. In Thailand, the stress situation among working-age people is worsening. Data from the Department of Mental Health (2024) indicate that 10 million Thais experience mental health problems, with 76% of working-age individuals reporting moderate to high stress levels. A national survey in 2024 further shows that 40% of Thai employees experience high stress, 17.2% are at risk of depression, and 10.6% are at risk of self-harm.

This article aims to examine and present stress management approaches through the development of emotional awareness based on Buddhist psychology. The discussion focuses on three primary areas: (1) exploring the concept of emotional awareness from the perspective of Buddhist psychology, which integrates Buddhist principles of mindfulness, concentration, and wisdom with modern psychological approaches such as Emotional Intelligence and Mindfulness; (2) analyzing the relationship between emotional awareness and stress management among working-age individuals; and (3) proposing practical applications at both individual and organizational levels through mindfulness and meditation practices, positive cognitive reframing, and constructive communication skill development. These approaches serve as essential tools for strengthening psychological resilience, preventing and alleviating stress, and promoting well-being and quality of life for working-age individuals.

Keywords: Awareness, Emotion, Buddhist Psychology, Stress Reduction, Working Age

บทนำ

สังคมโลกในศตวรรษที่ 21 กำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วและซับซ้อนในหลายมิติ ทั้งด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม การแข่งขันทางธุรกิจที่รุนแรงขึ้น การทำงานข้ามพรมแดนและข้ามเขตเวลา ความคาดหวังในผลงานที่สูงขึ้น ตลอดจนผลกระทบจากวิกฤตการณ์ระดับโลกอย่างการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ล้วนส่งผลให้คนวัยทำงานต้องเผชิญกับความกดดันและความเครียดมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากรายงานของ Gallup (2024) พบว่า ร้อยละ 41 ของพนักงานทั่วโลกประสบความเครียดมากในชีวิตการทำงาน ขณะที่ในภูมิภาคอเมริกาเหนือมีถึงร้อยละ 49 ที่รายงานความเครียดจากงานทุกวัน และการสำรวจของ Microsoft จากพนักงาน 20,000 คนใน 11 ประเทศ พบว่า ครึ่งหนึ่งของพนักงานและมากกว่าครึ่งหนึ่งของผู้จัดการประสบภาวะหมดไฟ (Burnout) จากการทำงาน องค์การอนามัยโลก (WHO, 2024) ระบุว่า ความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตจากการการทำงานทำให้เสียค่าใช้จ่ายทางเศรษฐกิจโลกมากกว่า 1 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐต่อปีในรูปของการสูญเสียผลผลิตและค่าใช้จ่ายในการรักษา

สำหรับประเทศไทย สถานการณ์ความเครียดของคนวัยทำงานกำลังทวีความรุนแรงขึ้นเช่นกัน ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2567) เผยว่าคนไทยที่ประสบปัญหาสุขภาพจิตมีจำนวนสูงถึง 10 ล้านคน ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยระดับโลก โดยมีผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาจริง 2.9 ล้านคน จากการสำรวจสถานการณ์สุขภาพจิตคนวัยทำงานไทยในปี 2567 โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส., 2567) พบว่า กลุ่มวัยทำงานมีภาวะเครียดระดับปานกลางถึงเครียดมากถึงร้อยละ 76 และจากการสำรวจพนักงานไทยพบว่า ร้อยละ 40 มีภาวะเครียดสูง ร้อยละ 42.7 มีปัญหาสุขภาพจิต ร้อยละ 17.2 เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า และร้อยละ 10.6 มีความเสี่ยงต่อการทำร้ายตนเอง ยิ่งไปกว่านั้น ข้อมูลจากสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ในเดือนมกราคม 2566 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มวัยแรงงานอายุ 20-59 ปี ขอรับคำปรึกษาเรื่องความเครียด วิตกกังวลและไม่มีความสุขในการทำงานสูงถึง 5,989 สาย คิดเป็นร้อยละ 74.8 ของการโทรเข้าทั้งหมด นอกจากนี้ กรุงเทพมหานครยังได้รับการจัดอันดับให้เป็นหนึ่งในเมืองที่คนทำงานหนักที่สุดในโลก โดยมีสัดส่วนคนวัยทำงานที่กำลังเผชิญภาวะหมดไฟ (Burnout) สูงถึง 7 ใน 10 คน

สาเหตุหลักของความเครียดในคนวัยทำงานไทยมีความหลากหลายและซับซ้อน ทั้งจากปัจจัยด้านงาน เช่น ภาระงานที่มากเกินไปจนไม่สามารถจัดการได้ภายในเวลาทำงาน การทำงานภายใต้ความกดดันของเวลาและเป้าหมายที่ทำทลาย ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับเพื่อนร่วมงานหรือผู้บังคับบัญชา (ชฎาภา ประเสริฐทรง, 2543) การสื่อสารในองค์กรที่ไม่มีประสิทธิภาพ (Men & Yue, 2019) และความไม่ชัดเจนในบทบาทหน้าที่ นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยจากสถานการณ์ทางเศรษฐกิจและสังคม เช่น ปัญหาทางการเงิน ค่าครองชีพที่สูงขึ้น

ความไม่มั่นคงในอาชีพ การปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงานหลังสถานการณ์โควิด-19 รวมถึงความขัดแย้งระหว่างบทบาทการทำงานกับชีวิตครอบครัว ความเครียดที่สะสมเหล่านี้หากไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสม จะส่งผลกระทบต่อในวงกว้างทั้งต่อสุขภาพร่างกาย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ระบบภูมิคุ้มกันบกพร่อง ปัญหาการนอนหลับและสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความรู้สึกหมดไฟ (Maulik, 2017) ตลอดจนส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน ความสัมพันธ์กับผู้อื่นและคุณภาพชีวิตโดยรวม (Ganster & Rosen, 2013)

ท่ามกลางบริบทดังกล่าว การพัฒนาความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ (Emotional Awareness) จึงเป็นแนวทางสำคัญในการจัดการความเครียดอย่างยั่งยืน ซึ่งการตระหนักรู้อารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจและจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (กรมสุขภาพจิต, 2543) ซึ่งเป็นแนวคิดที่มีรากฐานทั้งจากหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและทฤษฎีทางจิตวิทยาสมัยใหม่

ในพระพุทธศาสนา การพัฒนาสติ (Mindfulness) สมาธิ (Concentration) และปัญญา (Wisdom) เป็นหัวใจสำคัญในการเข้าใจและจัดการกับอารมณ์และความทุกข์ทางใจ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551) ขณะที่ในทางจิตวิทยา แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ของ Goleman (1995) และการมีสติในปัจจุบันขณะ (Mindfulness) (Kabat-Zinn, 2003) ต่างชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการตระหนักรู้อารมณ์ต่อความสำเร็จในชีวิตและสุขภาวะทางจิตใจ งานวิจัยในช่วงทศวรรษที่ผ่านมาได้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า การฝึกฝนการตระหนักรู้อารมณ์ผ่านเทคนิคต่าง ๆ เช่น การเจริญสติ การทำสมาธิและการปรับมุมมองความคิด สามารถช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และอาการซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญ (Roemer et al., 2015) รวมถึงเพิ่มความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ความสามารถในการทำงานและคุณภาพชีวิตโดยรวม

ด้วยเหตุนี้ จึงต้องการนำเสนอแนวทางการจัดการความเครียดของคนวัยทำงาน ผ่านการพัฒนาความตระหนักรู้อารมณ์ตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยมุ่งเน้นสามประเด็นหลัก คือ 1) การศึกษาแนวคิดการตระหนักรู้อารมณ์ตามแนวพุทธจิตวิทยา 2) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ทางอารมณ์กับการจัดการความเครียดในวัยทำงาน และ 3) การเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้การตระหนักรู้อารมณ์เพื่อลดความเครียดทั้งในระดับบุคคลและองค์กร ผู้เขียนหวังว่าบทความนี้จะประโยชน์ต่อคนวัยทำงาน นักบริหาร ทรัพยากรมนุษย์และผู้สนใจในการพัฒนาแนวทางจัดการความเครียดและส่งเสริมสุขภาวะในองค์กรอย่างยั่งยืน

ความเครียดในวัยทำงาน สาเหตุ ผลกระทบและวิธีการจัดการ

ความเครียดในวัยทำงานเป็นปัญหาที่มีความซับซ้อนและส่งผลกระทบในหลายมิติ โดยสาเหตุของความเครียดสามารถแบ่งออกเป็นสองกลุ่มหลัก (Wilkins & Beaudet, 1998) ได้แก่ กลุ่มที่หนึ่ง ปัจจัยจากตัวงานและสภาพแวดล้อมการทำงาน (Work-related Factors) ซึ่งรวมถึงภาระงานที่มากเกินไปจนไม่สามารถจัดการได้ภายในเวลาทำงาน ความกดดันจากเป้าหมายและกำหนดเวลาที่เข้มงวด ความไม่ชัดเจนในบทบาทหน้าที่หรือความขัดแย้งในบทบาท ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับเพื่อนร่วมงานหรือผู้บังคับบัญชา การขาดการสนับสนุนจากองค์กร การสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพ (Men & Yue, 2019) สภาพแวดล้อมการทำงานที่ไม่เหมาะสม เช่น เสียงดัง แสงสว่างไม่เพียงพอ และความไม่มั่นคงในหน้าที่การงาน กลุ่มที่สอง คือ ปัจจัยส่วนบุคคลและสังคม (Personal and Social Factors) ซึ่งประกอบด้วย ปัญหาทางการเงินและหนี้สิน ความขัดแย้งระหว่างบทบาทการทำงานกับชีวิตครอบครัว ปัญหาสุขภาพของตนเองหรือคนในครอบครัว การขาดทักษะในการจัดการเวลาและความเครียด บุคลิกภาพที่มีแนวโน้มกังวลหรือมีความคาดหวังสูงเกินไปและการขาดเครือข่ายทางสังคมที่ให้การสนับสนุน ปัจจัยเหล่านี้มักมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทำให้ความเครียดมีความซับซ้อนและยากต่อการจัดการหากไม่มีความเข้าใจที่ลึกซึ้งและแนวทางที่เหมาะสม

ผลกระทบของความเครียดต่อคนวัยทำงานมีทั้งในระดับบุคคลและองค์กร ในระดับบุคคล ความเครียดส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายในหลายด้าน ความเครียดเรื้อรังทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนความเครียด (Cortisol) อย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดความดันโลหิตสูง เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด ระบบภูมิคุ้มกันทำงานไม่เต็มประสิทธิภาพ ทำให้เจ็บป่วยบ่อย มีปัญหาการย่อยอาหาร เช่น กรดไหลย้อน แผลในกระเพาะอาหาร ปัญหาการนอนหลับ เช่น นอนไม่หลับ หรือนอนไม่พักผ่อน ปวดศีรษะเรื้อรัง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะบริเวณคอและไหล่ และมีความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังอื่น ๆ เช่น เบาหวาน โรคอ้วน (Maulik, 2017) ด้านสุขภาพจิต ความเครียดส่งผลให้เกิดอาการวิตกกังวลอย่างต่อเนื่อง ภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกหมดไฟและเหนื่อยล้าทางอารมณ์ (Burnout) ความรู้สึกหงุดหงิดและอารมณ์แปรปรวน ความมั่นใจในตนเองลดลง ความคิดและความจำเสื่อมลง รวมถึง ในกรณีที่รุนแรงอาจมีความคิดทำร้ายตนเอง ด้านพฤติกรรมและความสัมพันธ์ ความเครียดทำให้เกิดการหลีกเลี่ยงสังคม แยกตัวจากผู้อื่น มีปัญหาในการสื่อสารและการทำงานเป็นทีม ความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนร่วมงานตึงเครียด อาจหันไปใช้สารเสพติด บุหรี่ หรือแอลกอฮอล์เพื่อระบายความเครียด รวมถึง มีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น ขับรถเร็ว การเล่นพนัน เป็นต้น

ในระดับองค์กร ความเครียดของพนักงานส่งผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญต่อประสิทธิภาพการทำงานและผลการดำเนินงาน (Ganster & Rosen, 2013) พนักงานที่เครียดมีความสามารถในการจดจ่อและสมาธิลดลง ทำให้เกิดข้อผิดพลาดในการทำงานบ่อยขึ้น การตัดสินใจช้าลงและอาจไม่มีประสิทธิภาพ ความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรมลดลง ผลผลิตและคุณภาพงานด้อยลง ความเครียดยังส่งผลให้พนักงานขาดงานบ่อยขึ้นเนื่องจากปัญหาสุขภาพมาทำงานสายและลาลากลับก่อน ใช้สิทธิลาป่วยและลาพักร้อนเพิ่มขึ้นและที่สำคัญ คือ ความเครียดเป็นสาเหตุหลักของการลาออกจากงาน โดยเฉพาะในกลุ่มพนักงานที่มีศักยภาพสูงส่งผลให้องค์กรสูญเสียบุคลากรที่มีคุณค่าและต้องใช้ต้นทุนสูงในการสรรหาและฝึกอบรมพนักงานใหม่ นอกจากนี้ ความเครียดยังส่งผลให้บรรยากาศการทำงานเป็นลบ เกิดความขัดแย้งระหว่างพนักงานบ่อยขึ้น ความร่วมมือและการทำงานเป็นทีมลดลงและที่สำคัญคือ อัตราการเกิดอุบัติเหตุในการทำงานเพิ่มขึ้นเนื่องจากการขาดสมาธิและความระมัดระวังจากข้อมูลขององค์การแรงงานระหว่างประเทศ (ILO) ระบุว่า ความเครียดจากการทำงานทำให้องค์กรต้องแบกรับต้นทุนที่สูญเสียไปในรูปของค่ารักษาพยาบาล ค่าชดเชยการขาดงานและการสูญเสียผลผลิต ซึ่งในประเทศพัฒนาแล้วมีมูลค่าสูงถึงร้อยละ 3-4 ของ GDP

วิธีการจัดการความเครียดที่พบเห็นโดยทั่วไปมีหลากหลายรูปแบบ ซึ่งสามารถจัดกลุ่มได้เป็นสามระดับหลัก คือ การจัดการในระดับบุคคล (Individual Level) เช่น การฝึกเทคนิคการผ่อนคลาย อาทิ การหายใจลึก การทำสมาธิ โยคะ (ธรรมบุญ นวลใจ, 2544) การนวดคลายเครียด การออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งช่วยปลดปล่อยความตึงเครียดและสร้างสารเคมีที่ทำให้รู้สึกดี การจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ รู้จักวางแผน จัดลำดับความสำคัญของงาน การปรับวิธีคิดให้เป็นบวก ลดความคาดหวังที่ไม่สมจริง การพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ การสร้างความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว การมีงานอดิเรกและกิจกรรมที่ผ่อนคลายและการแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญเมื่อจำเป็น การจัดการในระดับองค์กร (Organizational Level) ครอบคลุมการออกแบบงานที่เหมาะสม ไม่มากหรือน้อยเกินไป ไม่ซ้ำซากจนเกินไป การกำหนดบทบาทและความรับผิดชอบที่ชัดเจน การสร้างระบบการสื่อสารที่เปิดกว้างและมีประสิทธิภาพ การส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในที่ทำงาน การฝึกอบรมผู้บริหารให้มีภาวะผู้นำที่สนับสนุน การจัดสภาพแวดล้อมการทำงานที่ปลอดภัยและเอื้ออำนวย การให้ความยืดหยุ่นในการทำงาน เช่น เวลาทำงานที่ยืดหยุ่น การทำงานจากที่บ้าน การจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของพนักงานและการมีระบบการให้คำปรึกษาและสนับสนุนพนักงาน และการจัดการในระดับสังคม (Societal Level) ซึ่งเกี่ยวข้องกับนโยบายและกฎหมายแรงงานที่คุ้มครองสิทธิของผู้ใช้แรงงาน การรณรงค์สร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตใน

ที่ทำงาน การลดตราบาปเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตและการพัฒนาระบบบริการสุขภาพจิตที่เข้าถึงได้และมีคุณภาพ (WHO, 2024) อย่างไรก็ตาม แนวทางเหล่านี้ส่วนใหญ่เน้นการจัดการอาการหรือแก้ปัญหาเฉพาะหน้า มากกว่าการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจที่ยั่งยืน ซึ่งการพัฒนาความตระหนักรู้อารมณ์จึงเป็นแนวทางที่ไปถึงรากเหง้าของปัญหาและสร้างความเข้มแข็งภายในที่ยั่งยืนมากกว่า

แนวคิดการตระหนักรู้อารมณ์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

หลักการตระหนักรู้อารมณ์ตามแนวพุทธธรรม

ในพุทธปรัชญา การตระหนักรู้อารมณ์มีรากฐานมาจากหลักธรรมสำคัญหลายประการที่เกี่ยวข้องกัน (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551) โดยเฉพาะแนวคิดเรื่องสติ ซึ่งเป็นคุณธรรมพื้นฐานที่ช่วยให้จิตเกิดความตื่นรู้ รับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงในขณะปัจจุบัน โดยไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้น สติในพุทธธรรมหมายถึง การระลึกได้ การรู้เท่าทัน การมีสภาวะจิตที่เบิกบาน ไม่หลงลืม ฝ้ามองกายและจิตในปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่อง (พระครูใบฎีกาณัฐกิจ มหิสสโร, 2567) พระพุทธเจ้าทรงสอนหลักสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นการเจริญสติโดยการกำหนดรู้สภาวะสี่ประการ ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การกำหนดรู้ในร่างกาย) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การกำหนดรู้ในความรู้สึก) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การกำหนดรู้ในจิต) และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การกำหนดรู้ในธรรมารมณ์) การฝึกสติปัฏฐานทั้งสี่นี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดความตระหนักรู้ในอารมณ์และความคิดของตนเองอย่างลึกซึ้ง รู้ว่าอารมณ์ใดเกิดขึ้น เกิดจากสาเหตุใด มีลักษณะอย่างไรและจะดับไปเมื่อใด

หลักไตรลักษณ์ เป็นอีกแนวคิดสำคัญที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการตระหนักรู้อารมณ์ (พิกุล มโนเจริญ, 2554) ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อเรามีสติกำหนดรู้อารมณ์ด้วยปัญญาที่เข้าใจไตรลักษณ์นี้ จะเห็นว่าอารมณ์ทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นความโกรธ ความกลัว ความเศร้า หรือแม้แต่ความสุข ล้วนมีลักษณะที่ไม่คงทน เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่สามารถบังคับควบคุมให้เป็นไปตามที่เราต้องการได้ การเข้าใจนี้ทำให้ไม่ยึดติดกับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ไม่พยายามผลักดันหรือปราบปรามอารมณ์ด้านลบและไม่ยึดถือหรือเสาะหาอารมณ์ด้านบวกจนเกินไป แต่จะเรียนรู้ที่จะสังเกตอารมณ์ด้วยใจที่เป็นกลาง เห็นอกเห็นใจตนเองและปล่อยวางอารมณ์นั้นไปตามธรรมชาติ

หลักปฏิจจสมุปบาท อธิบายถึงความสัมพันธ์เชิงเหตุผลของปรากฏการณ์ทั้งหมดรวมถึงอารมณ์ โดยแสดงให้เห็นว่าอารมณ์ไม่ได้เกิดขึ้นเองโดยบังเอิญ แต่เกิดจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ เมื่อมีการสัมผัสของอินทรีย์กับอารมณ์ จะเกิดความรู้สึกตามมาและหากขาดสติ ความรู้สึกนี้จะนำไปสู่ความอยาก ความยึดมั่นและในที่สุดก็เกิดทุกข์ขึ้น แต่หากมีสติกำหนดรู้

เราสามารถเห็นกระบวนการนี้อย่างชัดเจนและเลือกที่จะตอบสนองด้วยปัญญาแทนที่จะเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ที่ขับเคลื่อนโดยอารมณ์ ซึ่งจะช่วยลดความทุกข์และความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ หลักธรรมเหล่านี้รวมกันเป็นรากฐานของการตระหนักรู้อารมณ์ตามแนวพุทธธรรม ที่เน้นการสังเกตอารมณ์ด้วยจิตที่เป็นกลาง ไม่ปรุงแต่ง ไม่ตัดสิน เข้าใจความจริงของอารมณ์ว่าไม่คงทนและบังคับควบคุมไม่ได้และเรียนรู้ที่จะปล่อยวางและไม่ยึดติดกับอารมณ์ใด ๆ การฝึกจิตเช่นนี้อาจสม่ำเสมอจะทำให้เกิดความสงบมั่นคงภายในจิตใจ ไม่หวั่นไหวไปกับการณ์ด้านลบและสามารถจัดการตอบสนองได้อย่างสอดคล้องเหมาะสม

ทฤษฎีการตระหนักรู้อารมณ์ทางจิตวิทยา

ในจิตวิทยาสมัยใหม่ แนวคิดเกี่ยวกับการตระหนักรู้อารมณ์ได้รับการพัฒนาและศึกษาอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ของ Daniel Goleman (1995) เสนอว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญต่อความสำเร็จในชีวิตและการทำงานมากกว่าความฉลาดทางสติปัญญา (IQ) เพียงอย่างเดียว Goleman (1995) ได้แบ่งความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็นห้าองค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Self-awareness) ซึ่งเป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก จุดแข็ง จุดอ่อนและค่านิยมของตนเอง รวมถึงเข้าใจว่าอารมณ์เหล่านี้มีผลต่อความคิดและพฤติกรรมอย่างไร 2) การควบคุมจัดการอารมณ์ (Self-regulation) คือความสามารถในการจัดการและควบคุมอารมณ์ รวมทั้ง แรงกระตุ้นที่รุนแรงหรือทำลายล้าง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง คิดก่อนทำและไม่ตัดสินใจแบบหุนหันพลันแล่น 3) การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (Motivation) หมายถึง การมีแรงผลักดันภายในที่จะบรรลุเป้าหมาย มีความมุ่งมั่น ความหวังและพลังในการเอาชนะอุปสรรค 4) การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความต้องการและมุมมองของผู้อื่น สามารถใส่ใจและตอบสนองความรู้สึกของผู้อื่นอย่างเหมาะสม และ 5) การมีทักษะทางสังคม (Social skills) ซึ่งเป็นความสามารถในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทำงานเป็นทีม แก้ไขความขัดแย้ง และสร้างอิทธิพลเชิงบวกต่อผู้อื่น การตระหนักรู้อารมณ์ตนเองถือเป็นพื้นฐานสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ทั้งหมด เพราะหากเราไม่รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ก็ยากที่จะจัดการกับมันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แนวคิด Mindfulness หรือการมีสติในปัจจุบันขณะ ซึ่งได้รับการพัฒนาและประยุกต์ใช้อย่างแพร่หลายในจิตวิทยาคลินิกและจิตวิทยาสุขภาพ เป็นอีกหนึ่งแนวคิดสำคัญเกี่ยวกับการตระหนักรู้อารมณ์ Jon Kabat-Zinn (2003) นักวิทยาศาสตร์และผู้บุกเบิกการนำความตระหนักรู้หรือสติ (Mindfulness) มาใช้ในทางการแพทย์ ได้นิยามความตระหนักรู้

ว่าเป็น การให้ความสนใจในลักษณะพิเศษ โดยตั้งใจอยู่ในปัจจุบันขณะและไม่มีการตัดสิน หลักการสำคัญของความตระหนักรู้ ประกอบด้วย การตั้งใจเฝ้าดู (Intentional attention) คือ การเลือกที่จะมุ่งความสนใจไปที่ประสบการณ์ในปัจจุบันขณะอย่างตั้งใจ ไม่ปล่อยให้จิตใจเลื่อนไหลไปตามความคิดฟุ้งซ่าน การอยู่กับปัจจุบันขณะ (Present moment awareness) หมายถึง การอยู่กับประสบการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนี้ ไม่หลงไปในอดีตหรืออนาคต การไม่ตัดสิน (Non-judgmental stance) เป็นการสังเกตประสบการณ์ รวมทั้ง อารมณ์และความคิด โดยไม่ติดป้ายว่าดีหรือไม่ดี ถูกหรือผิด แต่เป็นเพียงการรับรู้ตามความเป็นจริง การยอมรับ (Acceptance) คือ การให้พื้นที่กับอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น ไม่พยายามผลักดันหรือปราบปรามและการปล่อยวาง (Letting go) หมายถึง การไม่ยึดติดกับความคิด ความรู้สึก หรืออารมณ์ใด ๆ ปล่อยให้มันเกิดขึ้นและดับไปตามธรรมชาติ

งานวิจัยทางประสาทวิทยาศาสตร์ (Neuroscience) ในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมา ได้แสดงให้เห็นว่า การฝึก Mindfulness สามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและการทำงานของสมองในบริเวณที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์ การรับรู้ตนเองและความเห็นอกเห็นใจ การศึกษาโดยใช้เทคนิคการสแกนสมอง (fMRI และ EEG) พบว่า ผู้ที่ฝึกความตระหนักรู้ หรือสติเป็นประจำ มีการเปลี่ยนแปลงของสมองในหลายบริเวณ เช่น เปลือกสมองส่วนหน้า (Prefrontal cortex) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการคิด การตัดสินใจและการควบคุมอารมณ์มีความหนาแน่นเพิ่มขึ้น ส่วนอะมิกดาลา (Amygdala) เป็นศูนย์กลางของความกลัวและความเครียด มีขนาดเล็กลงและมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดลดลง ฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) ซึ่งเกี่ยวข้องกับความทรงจำและการเรียนรู้มีความหนาแน่นเพิ่มขึ้นและเครือข่ายประสาทที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ตนเอง (Self-awareness network) และความเห็นอกเห็นใจ (Empathy network) มีการเชื่อมต่อที่แข็งแรงขึ้น การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าการตระหนักรู้อารมณ์ไม่ใช่เพียงแนวคิดทางปรัชญาหรือจิตวิทยาเท่านั้น แต่มีฐานทางชีววิทยาที่ชัดเจนและสามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกฝนอย่างเป็นระบบ

การบูรณาการแนวคิดพุทธธรรมและจิตวิทยา

เมื่อพิจารณาแนวคิดการตระหนักรู้อารมณ์ทั้งในมุมมองของพุทธธรรมและจิตวิทยาสมัยใหม่ จะพบว่า มีความสอดคล้องและเสริมเสริมกันอย่างน่าสนใจ (พระครูใบฎีกาณัฐกิจ มหิสสโร, 2567) แม้จะมีที่มาและบริบทที่แตกต่างกัน แต่ทั้งสองแนวทางต่างมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาความตระหนักรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองอย่างลึกซึ้ง เพื่อนำไปสู่การจัดการความทุกข์ทางใจและการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สติในพุทธธรรมและความตระหนักรู้ (Mindfulness) ในจิตวิทยา ทั้งสองแนวคิดต่างเน้นการมีสภาวะจิตที่ตื่นรู้ในปัจจุบันขณะ สังเกตความคิดและอารมณ์โดยไม่ตัดสินและไม่ถูกครอบงำ แม้คำศัพท์และ

วิธีการอธิบายอาจแตกต่างกัน แต่แก่นแท้ของการฝึกฝนมีความคล้ายคลึงกันมาก (Kabat-Zinn, 2003) การตระหนักรู้อารมณ์ตนเองในความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) สอดคล้องกับหลักสติปัฏฐาน โดยเฉพาะเวทนานุปัสสนาและจิตตานุปัสสนาที่เน้นการรู้เท่าทันความรู้สึกและสภาวะจิตของตนเองทั้งสองแนวทางต่างเห็นว่าการรู้เท่าทันอารมณ์เป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาทักษะอารมณ์อื่น ๆ

การควบคุมจัดการอารมณ์ในความฉลาดทางอารมณ์ สอดคล้องกับการพัฒนาสมาธิในพุทธธรรม ที่ช่วยให้จิตมีความมั่นคง ไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์และสามารถเลือกตอบสนองได้อย่างเหมาะสม ทั้งสองแนวทางเน้นว่า การจัดการอารมณ์ไม่ใช่การปราบปรามหรือปิดกั้น แต่เป็นการรู้เท่าทัน ยอมรับและเลือกวิธีตอบสนองที่สร้างสรรค์ (Roemer et al., 2015) หลักไตรลักษณ์ในพุทธธรรมให้ความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับธรรมชาติของอารมณ์ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การเข้าใจนี้ช่วยสนับสนุนการยอมรับ (Acceptance) และการปล่อยวาง (Letting go) ในความตระหนักรู้ ทำให้ไม่ยึดติดกับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจนเกินไป (ติช นัท ฮันห์, 2545) ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ในความฉลาดทางอารมณ์มีรากฐานจากเมตตา กรุณาในพุทธธรรม ที่เน้นการมีจิตใจที่เปิดกว้าง เห็นอกเห็นใจและต้องการความสุขของทุกคน (อุทัย ภูมิประมาณ, 2564) การพัฒนาความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่นเริ่มจากการมีความเมตตากรุณาต่อตนเองก่อน ซึ่งเป็นแนวคิดที่สอดคล้องกันทั้งสองแนวทาง

จากการบูรณาการแนวคิดทั้งสอง สามารถสรุปได้ว่า การตระหนักรู้อารมณ์ตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นทักษะที่สามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ผ่านการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ โดยมีองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ การรู้เท่าทันอารมณ์ (Emotional Awareness) คือ การรับรู้และระบุอารมณ์ที่เกิดขึ้นในตนเองได้อย่างชัดเจนทันทั่วทั้งที่ รู้ว่าอารมณ์ใดกำลังเกิดขึ้น มีความเข้มข้นเพียงใดและเกิดจากสาเหตุใด การเข้าใจอารมณ์ (Emotional Understanding) หมายถึง การเข้าใจธรรมชาติของอารมณ์ว่าเป็นสภาวะชั่วคราว เปลี่ยนแปลงได้และไม่สามารถบังคับควบคุมได้อย่างสมบูรณ์ เข้าใจว่าอารมณ์เกิดจากเหตุปัจจัยและจะดับไปตามเหตุปัจจัย การยอมรับอารมณ์ (Emotional Acceptance) เป็นการให้พื้นที่กับอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ตัดสิน ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ด้านบวกหรือลบ ไม่พยายามผลักดันหรือปราบปรามอารมณ์ แต่ยอมรับว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์มนุษย์ การจัดการอารมณ์ (Emotional Regulation) คือ การเลือกตอบสนองต่ออารมณ์ด้วยปัญญาแทนการเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ สามารถปรับเปลี่ยนความเข้มข้นและระยะเวลาของอารมณ์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์และการใช้อารมณ์อย่างสร้างสรรค์ (Emotional Utilization) หมายถึงการนำอารมณ์มาใช้ประโยชน์ในการสื่อสาร การสร้างแรงจูงใจ การแก้ปัญหาและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การพัฒนาความตระหนักรู้อารมณ์จึงเป็นกระบวนการต่อเนื่องที่ต้องอาศัยความมุ่งมั่น การฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอและความอดทน

ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้อารมณ์กับการจัดการความเครียดในวัยทำงาน

ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้อารมณ์และการจัดการความเครียดมีลักษณะเป็นวงจรที่เสริมเสริมกัน โดยการมีความตระหนักรู้อารมณ์ที่ดีจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดการความเครียดและในทางกลับกัน การจัดการความเครียดได้ดีก็จะช่วยพัฒนาความตระหนักรู้อารมณ์ให้ดียิ่งขึ้น กลไกสำคัญที่การตระหนักรู้อารมณ์ช่วยลดความเครียดมีหลายประการ ได้แก่

1. **การรับรู้ความเครียดในระยะเริ่มต้น (Early Detection)** ผู้ที่มีความตระหนักรู้อารมณ์สูงสามารถสังเกตเห็นสัญญาณของความเครียดในระยะเริ่มต้นได้ ไม่ว่าจะเป็นอาการทางร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อตึง หายใจตื้น หรืออาการทางอารมณ์ เช่น หงุดหงิดง่าย วิตกกังวล (กรมสุขภาพจิต, 2567) เมื่อรับรู้ได้เร็ว ก็สามารถจัดการได้ทัน่วงทีก่อนที่จะเกิดความเครียดจะสะสมจนรุนแรง ซึ่งเปรียบเสมือนการดับไฟตั้งแต่ยังเล็กก่อนที่จะลุกลามเป็นไฟใหญ่โต

2. **การแยกแยะระหว่างเหตุการณ์กับการตีความ (Cognitive Reappraisal)** ความเครียดส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากเหตุการณ์ภายนอกโดยตรง แต่เกิดจากวิธีที่เราตีความและให้ความหมายกับเหตุการณ์นั้น ผู้ที่มีความตระหนักรู้อารมณ์สามารถสังเกตเห็นความคิดอัตโนมัติ (Automatic thoughts) และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational beliefs) ที่ทำให้เกิดความเครียดและสามารถประเมินความคิดเหล่านั้นใหม่ด้วยมุมมองที่สมจริงและสร้างสรรค์มากขึ้น ตัวอย่างเช่น เมื่อได้รับคำติชมจากหัวหน้างาน คนที่ขาดความตระหนักรู้อารมณ์อาจตีความทันทีว่า "ผมทำงานไม่ดี หัวหน้าไม่ชอบผม ผมกำลังจะถูกไล่ออก" ความคิดเหล่านี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลและความเครียดอย่างมาก แต่คนที่มีความตระหนักรู้อารมณ์สามารถสังเกตเห็นความคิดเหล่านี้และตั้งคำถามกับตนเองว่า ข้อมูลเหล่านี้เป็นจริงหรือไม่ มีหลักฐานสนับสนุนหรือไม่ มีวิธีมองในมุมอื่นได้หรือไม่ เช่น อาจเป็นไปได้ว่าหัวหน้าต้องการช่วยให้ผมพัฒนาทักษะและทำงานได้ดีขึ้น ไม่ใช่ต้องการทำร้ายหรือลงโทษผม การปรับมุมมองเช่นนี้ช่วยลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551)

3. **การควบคุมปฏิกิริยาทางอารมณ์ (Emotional Response Modulation)** เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดัน ผู้ที่มีความตระหนักรู้อารมณ์สามารถสร้างช่องว่างระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนอง สามารถเลือกที่จะตอบสนองด้วยการใช้เหตุผลแทนที่จะเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ที่ขับเคลื่อนโดยอารมณ์ (Kabat-Zinn, 2003) ตัวอย่างเช่น เมื่อเพื่อนร่วมงานพูดจาไม่น่าพอใจ คนที่ขาดความตระหนักรู้อารมณ์อาจโต้ตอบด้วยความโกรธทันที

ส่งผลให้เกิดความขัดแย้งและความเครียดเพิ่มขึ้น แต่คนที่มีความตระหนักรู้อารมณ์สามารถสังเกตเห็นอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้น สร้างช่องว่าง (Pause) เช่น หายใจลึก ๆ สองสามครั้งและเลือกที่จะตอบสนองด้วยความสงบและสร้างสรรค์ (พิกุล มโนเจริญ, 2554) เช่น พูดคุยอย่างเปิดเผยเพื่อทำความเข้าใจ หรือเลือกที่จะไม่ตอบโต้ในขณะนั้นและรอจนอารมณ์สงบก่อนความสามารถในการควบคุมปฏิกิริยาทางอารมณ์นี้ช่วยป้องกันไม่ให้อารมณ์บานปลายและลดความเครียดที่จะตามมา

งานวิจัยในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมาได้ยืนยันความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้อารมณ์และการจัดการความเครียดอย่างสม่ำเสมอ การวิจัยแบบอภิมานวิเคราะห์ (Meta-analysis) ที่รวบรวมงานวิจัยมากกว่า 200 ชิ้น พบว่า โปรแกรมการฝึก Mindfulness มีผลในการลดความเครียด ความวิตกกังวลและอาการซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีขนาดอิทธิพล (Effect size) อยู่ในระดับปานกลางถึงสูง (Roemer et al., 2015) การศึกษาในบริบทองค์กรพบว่า พนักงานที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความตระหนักรู้อารมณ์มีระดับความเครียดลดลง มีความพึงพอใจในงานเพิ่มขึ้น มีประสิทธิภาพการทำงานดีขึ้นและมีอัตราการขาดงานและการลาออกลดลง (WHO, 2024) นอกจากนี้ ยังพบว่าผู้บริหารที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง สามารถสร้างบรรยากาศการทำงานที่สนับสนุนและลดความเครียดของทีมได้ดีกว่า ทำให้องค์กรมีสุขภาพและประสิทธิภาพโดยรวมที่ดีขึ้น

การประยุกต์ใช้การตระหนักรู้อารมณ์เพื่อจัดการความเครียด

เทคนิคการฝึกสติและเจริญสมาธิ

การฝึกสติเป็นเทคนิคพื้นฐานและสำคัญที่สุดในการพัฒนาความตระหนักรู้อารมณ์ (Kabat-Zinn, 2003) โดยมีหลักการ คือ การกำหนดความสนใจกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน ขณะ ไม่ว่าจะเป็นการรับรู้ลมหายใจเข้าออก ความรู้สึกในร่างกาย ความคิดและอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาในจิต การฝึกสติไม่ได้หมายถึงการพยายามหยุดความคิดหรืออารมณ์ แต่เป็นการสังเกตด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่ยึดติด ไม่ตัดสินว่าดีหรือไม่ดี (พิกุล มโนเจริญ, 2554)

มีเทคนิคการฝึกสติที่สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้หลากหลาย เริ่มจากการฝึกสติกับลมหายใจ (Breath Awareness) ซึ่งเป็นเทคนิคที่ง่ายและมีประสิทธิภาพ โดยเริ่มจากนั่งหรือนอนในท่าที่สบาย หลับตาเบา ๆ และนำความสนใจมาที่ลมหายใจธรรมชาติ สังเกตลมหายใจเข้าออกโดยไม่ต้องปรับเปลี่ยน รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของหน้าท้องที่ยกขึ้นและยุบลงตามลมหายใจ เมื่อใจเลือนหลงไปคิดเรื่องอื่น ให้นำกลับมาที่ลมหายใจอย่างนุ่มนวล ไม่ตำหนิตนเอง (Kabat-Zinn, 2003) ควรฝึกวันละ 10-15 นาที อย่างสม่ำเสมอ จะช่วยพัฒนาความสามารถในการจดจ่อและความสงบของจิตใจ

การสแกนร่างกาย (Body Scan) เป็นเทคนิคที่ช่วยพัฒนาความตระหนักรู้ในความรู้สึกทางกายและความเชื่อมโยงระหว่างร่างกายกับอารมณ์ โดยนอนหงายในท่าที่สบาย หลับตา เริ่มนำความสนใจไปที่เท้า สังเกตความรู้สึกที่มีอยู่ ไม่ว่าจะเป็นความตึง ความอุ่น ความเย็น หรือความผ่อนคลาย จากนั้นค่อย ๆ เลื่อนความสนใจขึ้นมาตามลำดับ ผ่านขา สะโพก หน้าท้อง ออก ไหล่ แขน คอและศีรษะ หากพบส่วนใดที่ตึงหรือไม่สบาย ให้หายใจเข้าไปยังส่วนนั้นและปล่อยวางความตึงออกไปพร้อมลมหายใจออก การฝึกนี้ช่วยให้รู้ทันสัญญาณความเครียดในร่างกายตั้งแต่เนิ่น ๆ และสามารถผ่อนคลายได้ทันที (กรมสุขภาพจิต, 2567) นอกจากนี้ ยังช่วยปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับด้วย

การฝึกสติในกิจวัตรประจำวัน (Mindful Activities) เป็นการนำสติมาใช้ในการกิจกรรมที่ทำทุกวัน (ติช นัท ฮันห์, 2545) เช่น การรับประทานอาหารอย่างมีสติ (Mindful Eating) โดยทานอาหารอย่างช้า ๆ สังเกตสี กลิ่น รสชาติและเนื้อสัมผัสของอาหารอย่างตั้งใจ ไม่ดูโทรศัพท์หรือทำกิจกรรมอื่นขณะทานอาหาร การเดินอย่างมีสติ (Mindful Walking) โดยเดินช้า ๆ สังเกตความรู้สึกของเท้าที่สัมผัสพื้น การเคลื่อนไหวของร่างกาย ลมที่พัดผ่านผิวหนัง เสียงรอบตัว โดยไม่มีจุดหมายอื่นนอกจากการเดินและรับรู้ การทำงานอย่างมีสติ โดยทำงานชิ้นหนึ่งในแต่ละครั้ง จดจ่อกับงานนั้นอย่างเต็มที่ ไม่ทำหลายอย่างพร้อมกัน (Multitasking) สังเกตความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะทำงาน เช่น ความหงุดหงิด ความกังวล ความพอใจและเรียนรู้ที่จะทำงานอย่างสงบและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

การเจริญสมาธิ (Meditation) เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยพัฒนาความตระหนักรู้ อารมณ์และลดความเครียด โดย สมาธิ หมายถึง สภาวะจิตที่จดจ่ออยู่กับอารมณ์เดียว มีความมั่นคง สงบและเป็นสมาธิ การทำสมาธิเป็นประจำจะช่วยให้จิตใจมีความสงบนิ่ง ไม่ถูกความคิดหรืออารมณ์อันเป็นทุกข์มาครอบงำ เกิดภาวะจิตที่ผ่อนคลายและกว้างขวางมากขึ้น ทำให้มองเห็นทางออกของปัญหาได้ชัดเจน มีเทคนิคการทำสมาธิหลายรูปแบบ เช่น การทำสมาธิด้วยการนับลมหายใจ โดยหายใจเข้าออกตามธรรมชาติและนับ หายใจเข้า 1 หายใจออก 2 ไปจนถึง 10 แล้วเริ่มนับใหม่ หากใจฟุ้งซ่านหรือนับเกิน 10 ให้เริ่มนับใหม่ที่ 1 การทำสมาธิด้วยคำภาวนา (Mantra Meditation) โดยทำซ้ำคำหรือวลีสั้น ๆ ในใจ เช่น พุทโธ สงบ ผ่อนคลาย เป็นต้น การทำสมาธิแบบเมตตาภาวนา (Loving-kindness Meditation) โดยส่งความปรารถนาดีไปยังตนเองและผู้อื่น (อุทัย ภูมิประมาณ, 2564) เช่น ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ปราศจากความทุกข์ ขอให้ทุกคนมีความสุขและการทำสมาธิด้วยการมองเห็น โดยจุดเทียนในห้องมืด นั่งในระยะเวลาที่เหมาะสม จ้องมองเปลวเทียนอย่างนิ่งและต่อเนื่อง เมื่อใจฟุ้งซ่านให้นำกลับมามองเห็น เทคนิคนี้ช่วยฝึกสมาธิจดจ่อได้ดี การฝึกสติและเจริญสมาธิอย่างสม่ำเสมอเพียงวันละ 10-20 นาที จะสร้างความเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดในความสามารถจัดการความเครียดและคุณภาพชีวิตโดยรวม

การปรับมุมมองความคิดเชิงบวก

การรับรู้ถึงความและให้ความหมายต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมีผลอย่างมากต่ออารมณ์และความเครียดที่จะตามมา หากเรามีความคิดเชิงลบ มักมองแต่ด้านผิดพลาดหรือข้อเสียของตนเองและผู้อื่น จะยิ่งทำให้รู้สึกท้อแท้ หดหู่และเครียดสะสมมากขึ้นเรื่อย ๆ ในทางตรงข้าม การฝึกคิดในเชิงบวกหรือการปรับมุมมองความคิด (Cognitive Reframing) จะช่วยให้อารมณ์และกำลังใจดีขึ้น มีแรงจูงใจในการแก้ไขปัญหา รวมถึง ลดความเครียดลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551) การปรับมุมมองความคิดเชิงบวกไม่ได้หมายถึงการมองโลกในแง่ดีอย่างไร้เหตุผล หรือการปฏิเสธปัญหาที่แท้จริง แต่เป็นการมองเห็นสถานการณ์อย่างสมจริง สมดุลและเปิดกว้างต่อความเป็นไปได้ต่าง ๆ โดยไม่จมอยู่กับแง่ลบเพียงอย่างเดียว

วิธีการพัฒนาการคิดเชิงบวก

1) **การสังเกตและตั้งคำถามกับความคิดอัตโนมัติ (Challenging Automatic Thoughts)** เมื่อเกิดความคิดเชิงลบขึ้นมา เช่น "เราทำไม่ได้หรอก มันยากเกินไป" ให้หยุดและตั้งคำถามกับความคิดนั้น ความคิดนี้เป็นความจริงหรือเป็นเพียงความคิดเห็นของเรา มีหลักฐานสนับสนุนความคิดนี้หรือไม่ มีตัวอย่างที่ขัดแย้งกับความคิดนี้หรือไม่ ถ้าเป็นเพื่อนมาปรึกษาในสถานการณ์เดียวกัน จะให้คำแนะนำอะไร การตั้งคำถามเหล่านี้จะช่วยให้เห็นว่าความคิดของเรามักเป็นการตีความที่บิดเบือนความจริงและสามารถปรับเปลี่ยนได้

2) **มองความผิดพลาดเป็นโอกาสเรียนรู้ (Learning from Mistakes)** แทนที่จะมองความผิดพลาดเป็นความล้มเหลวที่น่าอับอาย ให้มองเป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนา ตั้งคำถามว่า ได้เรียนรู้อะไรจากเรื่องนี้ ครั้งหน้าจะอย่างไรให้ดีขึ้น ความผิดพลาดนี้ช่วยให้ผมพัฒนาทักษะอะไรได้บ้าง การมองในแง่นี้จะช่วยลดความรู้สึกผิดและความเครียดและเปลี่ยนประสบการณ์ที่ดูจะเป็นลบให้กลายเป็นประโยชน์ได้

3) **การฝึกความกตัญญูกตเวที (Gratitude Practice)** เป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพในการปรับมุมมองให้เป็นบวก (Kabat-Zinn, 2003) โดยทุกวันก่อนนอน จดบันทึกสิ่งดีๆ หรือสิ่งที่รู้สึกขอบคุณอย่างน้อย 3 อย่างที่เกิดขึ้นในวันนั้น อาจเป็นเรื่องเล็กๆ เช่น อาหารเข้าที่อร่อย เพื่อนร่วมงานที่ช่วยเหลือ ฝนที่ทำให้อากาศเย็นสบาย การฝึกนี้จะช่วยฝึกสมองให้สังเกตเห็นสิ่งดีๆ ในชีวิตมากขึ้น ลดการมุ่งความสนใจไปที่สิ่งเชิงลบเพียงอย่างเดียว

4) **การให้กำลังใจตนเอง (Self-compassion and Positive Self-talk)** แทนที่จะตำหนิตนเองอย่างรุนแรงเมื่อทำผิดพลาด ให้พูดกับตนเองด้วยความเมตตาเหมือนพูดกับเพื่อนที่รัก (อุทัย ภูมิประมาณ, 2564) เช่น "ทุกคนก็ทำผิดพลาดได้ นี่เป็นเพียงความ

ผิดพลาดครั้งหนึ่ง ไม่ได้หมายความว่าผมเป็นคนไม่ดี เรากำลังพยายามอย่างดีที่สุดแล้ว" การพูดกับตนเองอย่างนี้จะช่วยลดความเครียดและเพิ่มพลังในการเผชิญปัญหา

5) **การมองหาข้อดีในสถานการณ์ยากลำบาก (Finding Silver Linings)** เมื่อเผชิญปัญหาหรือความท้าทาย พยายามมองหาประโยชน์หรือโอกาสที่ซ่อนอยู่ เช่น ถูกให้ทำงานที่ยากและท้าทาย แทนที่จะมองว่าหัวหน้ามอบงานหนักให้ อาจมองว่านี่เป็นโอกาสที่หัวหน้าเชื่อมั่นในความสามารถของเราและต้องการให้เราได้พัฒนาทักษะใหม่ ๆ เป็นต้น

การสื่อสารและแสดงออกอย่างเหมาะสม

ความสัมพันธ์ที่ดีและการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์กับผู้อื่นเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยลดความเครียดและสร้างสุขภาวะในการทำงาน (WHO, 2024) ความสามารถในการบอกความรู้สึกนึกคิดของตนเองอย่างตรงไปตรงมาแต่ไม่ก้าวร้าวหรือทำร้ายผู้อื่น เป็นทักษะที่สำคัญและควรฝึกฝน การแสดงออกถึงอารมณ์และความต้องการอย่างเหมาะสมจะช่วยให้ไม่เก็บกดความเครียดเอาไว้ภายใน สามารถขอความช่วยเหลือและรับการสนับสนุนทางสังคมได้ดีขึ้น

การสื่อสารที่มีคุณภาพประกอบด้วยองค์ประกอบต่อไปนี้

1) **การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening)** ซึ่งเป็นรากฐานของการสื่อสารที่ดี (Goleman, 1995) โดยเมื่อผู้อื่นพูด ให้ตั้งใจฟังอย่างเต็มที่ ไม่ขัดจังหวะ ไม่คิดล่วงหน้าว่าจะตอบอะไร มองตากู่สนทนา พยักหน้าหรือตอบสนองเพื่อแสดงว่ากำลังฟังและสรุปสิ่งที่เข้าใจเพื่อยืนยันความเข้าใจที่ถูกต้อง เช่น "ถ้าเข้าใจถูก คุณกำลังรู้สึกกังวลเกี่ยวกับกำหนดส่งงานใช่ไหม" การฟังอย่างนี้จะทำให้อีกฝ่ายรู้สึกที่เราใส่ใจและเข้าใจ ซึ่งจะสร้างความไว้วางใจและความสัมพันธ์ที่ดี

2) **การแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพ (Assertive Communication)** เป็นทักษะในการสื่อสารความคิด ความรู้สึกและความต้องการของตนเองอย่างชัดเจนและตรงไปตรงมา โดยเคารพสิทธิของผู้อื่นและไม่ก้าวร้าว (กรมสุขภาพจิต, 2567) มีองค์ประกอบสำคัญ คือ การใช้ประโยค "ผม/ฉัน" (I-statements) แทนประโยค "คุณ" (You-statements) เพื่อแสดงความรู้สึกโดยไม่โทษหรือโจมตีผู้อื่น เช่น แทนที่จะพูดว่า "คุณไม่เคยฟังผมเลย" ลองพูดว่า "ผมรู้สึกไม่ถูกเข้าใจเมื่อผมพูดแล้วไม่ได้รับการตอบสนอง" การระบุความรู้สึกและความต้องการอย่างชัดเจน เช่น "ผมรู้สึกเครียดมากกับปริมาณงาน ผมต้องการความช่วยเหลือในการจัดลำดับความสำคัญของงาน" การใช้น้ำเสียงที่เหมาะสม พูดด้วยน้ำเสียงที่สงบ มั่นคง ไม่ตะโกนหรือพูดเสียงเล็กจนเกินไป การใช้ภาษากายที่เปิดเผย ยืนหรือนั่งตัวตรง มองตากู่สนทนา ไม่ไขว่แขนหรือทำท่าทางป้องกัน การแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพช่วยให้ได้สิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำร้ายความสัมพันธ์และลดความเครียดที่เกิดจากการเก็บกดความรู้สึก

การพัฒนาความเห็นอกเห็นใจ (Empathy Development) เป็นความสามารถในการเข้าใจและรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกและมุมมองของผู้อื่น โดยไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยหรือยอมรับ การมีความเห็นอกเห็นใจจะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง ลดความขัดแย้งและเพิ่มการสนับสนุนทางสังคม วิธีพัฒนาความเห็นอกเห็นใจ ได้แก่ การฝึกมองสถานการณ์จากมุมมองของอีกฝ่าย ถามตัวเองว่า "ถ้าผมอยู่ในสถานการณ์แบบเขา ผมจะรู้สึกอย่างไร ผมจะต้องการอะไร" การสังเกตสัญญาณทางอารมณ์ของผู้อื่น ทั้งคำพูด น้ำเสียง สีหน้าและภาษากาย เพื่อเข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงของเขา (Goleman, 1995) การถามคำถามเพื่อทำความเข้าใจ เช่น "คุณรู้สึกอย่างไรกับเรื่องนี้ ผมจะช่วยอะไรคุณได้บ้าง" การแสดงความเข้าใจและการยอมรับความรู้สึก เช่น "ผมเข้าใจว่าคุณกำลังรู้สึกหนักใจ นั่นเป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกแบบนี้ในสถานการณ์นี้" การมีความเห็นอกเห็นใจไม่ได้หมายความว่าเราต้องเห็นด้วยหรือยอมรับทุกอย่าง แต่เป็นการแสดงว่าเราเข้าใจและให้คุณค่ากับความรู้สึกของอีกฝ่าย

บทสรุป

ความเครียดเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบอย่างรุนแรงต่อคนวัยทำงานทั่วโลก โดยเฉพาะในประเทศไทยที่มีสถานการณ์ทวีความรุนแรงขึ้น การตระหนักรู้อารมณ์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งบูรณาการหลักธรรมทางพุทธศาสนาเกี่ยวกับสติ สมาธิและปัญญา เข้ากับแนวคิดทางจิตวิทยาสมัยใหม่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์และการตระหนักรู้ปัจจุบัน และเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการจัดการความเครียดอย่างยั่งยืน โดยการพัฒนาความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ ยอมรับและจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ งานวิจัยมากมายยืนยันว่า การฝึกฝนความตระหนักรู้อารมณ์ผ่านเทคนิคต่าง ๆ เช่น การเจริญสติและสมาธิ การปรับมุมมองความคิดเชิงบวกและการพัฒนาทักษะการสื่อสารที่สร้างสรรค์ สามารถช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวลและอาการซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญ รวมถึง เพิ่มความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพชีวิตโดยรวม การนำแนวทางนี้ไปประยุกต์ใช้ทั้งในระดับบุคคลผ่านการฝึกฝนในชีวิตประจำวัน และในระดับองค์กรผ่านนโยบายและโปรแกรมพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่เหมาะสม จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ป้องกันและบรรเทาปัญหาความเครียด ตลอดจนส่งเสริมสุขภาพและความสุขของคนวัยทำงาน ซึ่งจะเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาองค์กรและสังคมไทยให้เติบโตอย่างยั่งยืน มีความเข้มแข็งและมีคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาว ดังนั้น การส่งเสริมและสนับสนุนให้คนวัยทำงานไทยได้เรียนรู้และฝึกฝนการตระหนักรู้อารมณ์อย่างจริงจังและต่อเนื่อง จึงเป็นสิ่งจำเป็นเร่งด่วนที่ทุกภาคส่วนควรให้ความสำคัญและร่วมมือกันผลักดันให้เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม

รายการอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2543). *อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์* (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- “_____”. (2567). รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตคนไทย ปี 2567. สืบค้น 15 พฤศจิกายน 2567, จาก <https://www.dmh.go.th>
- ชฎาภา ประเสริฐทรง. (2543). ความเครียดในการทำงาน. *Journal of Nursing Research, Innovation, and Health*, 12(3), 85–96.
- ดิช นัท อันธ์. (2545). *เมตตาภาวนา: คำสอนว่าด้วยรัก*. กรุงเทพฯ : มูลนิธิโกลมคิมทอง.
- ธรรมบุญ นวลใจ. (2544). *โยคะหนทางแห่งความสมบูรณ์ของกายและจิต*. กรุงเทพฯ : กำแก้ว.
- พิกุล มโนเจริญ. (2554). *เรียนหลักการฝึกสติ โดยทำความรู้สึ้อย่างเดียว*. กรุงเทพฯ : กองทุนเผยแผ่ธรรม วัดแพร่แสงเทียน.
- พระครูใบฎีกาณัฐกิต มหิสโร (อนุรักษตระกูล). (2567). การศึกษาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท. *วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร*, 7(1), 103–113.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2567). รายงานผลการสำรวจสถานการณ์สุขภาพจิตคนไทยทำงานไทย. สืบค้น 15 พฤศจิกายน 2567, จาก <https://www.thaihealth.or.th>
- อุทัย ภูมิประมาณ. (2564). *การบำบัดความเครียดของคนวัยทำงานตามหลักพุทธธรรม* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Gallup. (2024). *State of the global workplace 2024 report*. Retrieved November 15, 2024, from <https://www.gallup.com>
- Ganster, D., & Rosen, C. (2013). Work stress and employee health. *Journal of Management*, 39(5), 1085–1122.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.

- Maulik, P. (2017). Workplace stress: A neglected aspect of mental health wellbeing. *The Indian Journal of Medical Research*, 146(4), 441–444.
- Men, L., & Yue, C. (2019). Creating a positive emotional culture: Effect of internal communication and impact on employee supportive behaviors. *Public Relations Review*, 45(3), 101764.
- Michalos, A., Zumbo, B., & Hubley, A. (2000). Health and the quality of life. *Social Indicators Research*, 51(3), 245–286.
- Roemer, L., Williston, S., & Rollins, L. (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 52–57.
- WHO. (2024). *Mental health at work*. Retrieved November 15, 2024, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
- Wilkins, K., & Beaudet, M. (1998). Work stress and health. *Health Reports*, 10(3), 47–62.