

รูปแบบพุทธจิตวิทยาวิธีการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน เพื่อลดความเครียดพนักงานออฟฟิศ*

A Buddhist Psychology Model of Thai Traditional Medicine and Folk Medicine for Reducing Stress of Office Workers

พรมงคล ฉันทรัตนโยธิน

Pornmongkol Chanrattananayothin

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Corresponding Author's Email: hygienic2009@hotmail.com



บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิดและทฤษฎี 2) นำเสนอรูปแบบพุทธจิตวิทยาวิธีการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน และ 3) พัฒนารูปแบบพุทธจิตวิทยาวิธีการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน เป็นการวิจัยแบบผสมผสานมีเลือกกลุ่มตัวอย่าง 30 คน จาก 100 คน เป็นการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง มีการใช้แบบวัด SPST-20 มาประเมินความเครียด ก่อนและหลังการทดลอง ยืนยันรูปแบบโดยการสนทนากลุ่ม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า t-test ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ค่า P-Value วิเคราะห์ด้วยเทคนิค 6 'C

ผลการวิจัยพบว่า 1) แนวคิดและทฤษฎี ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับความเครียดและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทฤษฎีการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน หลักอริยสัจ 4 หลักพละ 5 การสวดมนต์ เจริญสมาธิ การให้คำปรึกษารายบุคคล หลักจิตวิทยา Lazarus and Folkman's และการเปลี่ยนแปลงภายใน 21 วัน 2) รูปแบบพุทธจิตวิทยาวิธีการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน ได้แก่ รูปแบบการตอกเส้น จัดกระดูก นวดรักษา ยาสมุนไพร กิจกรรมช่วยคลายความเครียด การให้คำปรึกษารายบุคคล มีการนัดหมายให้มาทำการบำบัดอย่างต่อเนื่องสัปดาห์ละครั้ง มีการติดตามและประเมินผลการบำบัด รวมระยะเวลาทดลอง 3 เดือน 3) การพัฒนารูปแบบพุทธจิตวิทยาวิธีการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน เป็นการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้าน ประกอบด้วย 1) การสวดมนต์ เจริญสมาธิแบบเคลื่อนไหวและเจริญสมาธิแบบอานาปานสติ 2) คิดบวก เมื่อปฏิบัติเป็นประจำจะเกิดความสงบในใจ มีสติอยู่กับปัจจุบัน มีลักษณะ “4 ดี” คือ ร่างกายดี จิตใจดี สิ่งแวดล้อมดี ปัญญาดี

คำสำคัญ: พุทธจิตวิทยา; แพทย์แผนไทย; การแพทย์พื้นบ้าน; ความเครียด; พนักงานออฟฟิศ

Abstract

“A Buddhist Psychology Model of Thai Traditional Medicine and Folk Medicine for Reducing Stress of Office Workers” aimed 1) to study concepts and theories on the reduction of the stress of office workers; 2) to present the Buddhist psychological model of Thai traditional medicine and folk medicine for reducing the stress of office workers; and 3) to develop a Buddhist psychological model of Thai traditional medicine and folk medicine for reducing the stress of office workers. This research was carried out by using a mixed research method collecting data from 30 samples out of 100 populations by a purposive method from most stress levels to runner-up using a measurement method of SPST-20 to evaluate the stress before and after experiment and then confirming the model by focus group. Statistics including Mean, Standard Deviation, t-test, Cronbach's alpha coefficient, P-Value and an analysis by 6 'C technique were used for analyzing data.

The results showed that 1. Concepts and theories on the reduction of the stress of office workers it included stress concepts, holistic healthcare concepts, Thai traditional medicine theories and folk medicine theories, Four Noble Truths, Five Strengths, Buddhamantas chanting, meditation practicing, individual counseling, Psychological principles of Lazarus and Folkman, and 21-day changing Psychology. 2. A Buddhist psychology model of Thai traditional medicine and folk medicine for reducing the stress for office workers consisted of the stress therapy model in terms of punching, chiropractic, massage therapy, herbal medicine, rendering Buddhaddhamma of Four Noble Truths and Five Strengths, individual counseling and having regular therapy appointments once a week, with a follow - up and evaluation, that had been done within total trial periods of 3 months. 3. development of the Buddhist psychology model of Thai traditional medicine and Folk medicine for reducing the stress of office workers was the integration of the principles of Buddhist psychology with Thai traditional medicine and traditional medicine consisting of 1) Buddhamantas chanting, movement meditation and Anapanasati meditation, and 2) normal emotion controlling, positive Thinking, with constantly practicing resulted in the peace of mind, non-absent mind, "4 good" characters including good body, good mind, good environment, and good intelligence.

Keywords: Buddhist Psychology; Thai traditional medicine; Folk medicine; Stress; Office workers

บทนำ

ความเครียดเป็นปฏิกิริยาของร่างกายเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง ส่งผลกระทบต่อร่างกายจิตใจหรืออารมณ์ ความเครียดมีหลายสาเหตุ เช่นการฝึกอิริยาบถ การนั่งทำงานเป็นเวลานาน ความกดดันทางเศรษฐกิจ สภาพครอบครัวมีปัญหา สภาพแวดล้อมในที่ทำงานไม่ดี การทำงานหนักเกินไปจะทำให้ความเครียดก่อตัวขึ้น ส่งผลต่อระบบประสาทอัตโนมัติของร่างกาย ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเพื่อให้ร่างกายสามารถต่อสู้กับสถานการณ์ที่ตึงเครียดได้ ในกรณีฉุกเฉินการตอบสนองต่อความเครียดนี้เรียกอีกอย่างว่า "การตอบสนองสู้หรือหนี" การตอบสนองนี้อาจเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วงที่มีความเครียดเป็นเวลานาน ทำให้ระบบสมดุลภายในร่างกาย นำไปสู่อาการทางกายภาพเช่น นอนไม่หลับ อาหารไม่ย่อย ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง เจ็บหน้าอก เสื่อมสมรรถภาพทางเพศปัญหาทางอารมณ์ รวมถึงภาวะซึมเศร้า การเสียชีวิตหรือรูปแบบอื่นๆของความวิตกกังวล ความเครียดเชื่อมโยงกับสาเหตุการเสียชีวิต 6 ประการ ได้แก่ โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคปอด อุบัติเหตุ โรคตับแข็งและการฆ่าตัวตาย (Cleveland Clinic medical professional, 2015)

ความเครียดส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย สามารถใช้การแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้าน ในการบำบัดรักษาได้ผลดี ส่วนทางด้านจิตใจ ใช้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งต้องกระทำต่อเนื่องอย่างน้อยเป็นเวลา 21 วันและหัวใจสำคัญในทฤษฎีนี้ คือการกำหนดภาพลักษณ์ของตัวตนของผู้ต้องการปรับเปลี่ยนนิสัยในระดับจิตของตน เราต้องเชื่อว่าเราเป็นคนอย่างที่เราปรารถนาจะเป็นได้ (Sriplang, 2015) มีการปรับตัวในการแก้ปัญหานี้ๆ รวมทั้งได้ข้อมูลหรือด้านที่เป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจในการป้องกันและการแก้ไขปัญหา (Corey, 2004) โดยอาศัยหลักอริยสัจ 4 ความจริงอันประเสริฐ ไม่เพียงแต่ลดความเครียดได้ ยังใช้ดับทุกข์ได้ด้วย ได้แก่ 1. ทุกข์ หมายถึง ความทุกข์, สภาพที่ทนได้ยาก, สภาวะที่บีบคั้น ขัดแย้ง บกพร่อง 2. สมุทัย หมายถึง เหตุเกิดแห่งทุกข์, สาเหตุให้ทุกข์เกิด ได้แก่ ตัณหา 3 คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา 3. นิโรธ หมายถึง ความดับทุกข์ สงบ ปลอดภัย เป็นอิสระ 4. นิโรธคามินีปฏิปทา หมายถึง ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ประกอบด้วย พละ 5 หมายถึง ธรรมอันเป็นกำลัง ได้แก่ 1. ศรัทธา คือ ความเชื่อ 2. วิริยะ คือ ความเพียร 3. สติ คือ ความระลึกได้ 4. สมาธิ คือ ความตั้งจิตมั่น 5. ปัญญา คือ ความรู้ทั่วชัด เป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคง สามารถทำการงานให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี และอาศัยกระบวนการแพทย์แผนไทย มีหลักการปรับสมดุลของธาตุทั้ง 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ ด้วยการนวดรักษาและการใช้ยาสมุนไพร ส่วนการแพทย์พื้นบ้าน เป็นการรักษาดูแลทั้ง 4 และจิตวิญญาณ ด้วยการตอกเส้น จัดกระดูก การรับขวัญ (Chanrattanayothin, 2016) เมื่อนำมาบูรณาการเข้าด้วยกันแล้ว สามารถบำบัดดูแลและช่วยส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยได้ (Chanate, 2017)

จากปัญหาและหลักการดังกล่าว การศึกษาวิธีการบำบัดและป้องกันแบบองค์รวมของการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน หลักจิตวิทยาของตะวันตก หลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนา นำมาบูรณาการเป็นแนวทางการบำบัดและป้องกัน สำหรับพนักงานออฟฟิศเพื่อลดความเครียดที่เกิดจากการทำงานและด้านต่างๆ ให้ลดน้อยลง ส่งผลให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข ผลงานวิจัยสามารถ

นำไปเผยแพร่ให้แก่กระทรวง ทบวง กรม ที่เกี่ยวข้องเช่น กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงวัฒนธรรม มหาวิทยาลัย โรงพยาบาล สถานพยาบาลแพทย์แผนไทย นำไปใช้ประโยชน์ได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎี เพื่อลดความเครียดพนักงานออฟฟิศ
2. เพื่อนำเสนอรูปแบบพุทฺธิจิตวิธียาวิธียาแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านเพื่อลดความเครียดพนักงานออฟฟิศ
3. เพื่อพัฒนารูปแบบพุทฺธิจิตวิธียาวิธียาในแพทย์แผนไทยกับการแพทย์พื้นบ้านเพื่อลดความเครียดพนักงานออฟฟิศ

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ สัมภาษณ์พนักงานออฟฟิศ ฯลฯ และวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ เป็นการหาความรู้และความจริงของข้อมูล จากกลุ่มตัวอย่าง 30 คน เก็บข้อมูลสถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า t-test ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ค่า P-Value

ขั้นตอนที่ 1 การวิจัยเอกสาร (Documentary Research) เป็นการศึกษาองค์ประกอบของรูปแบบพุทฺธิจิตวิธียาวิธียาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านเพื่อลดความเครียดพนักงานออฟฟิศ ศึกษาเอกสารปฐมภูมิ ในหลักธรรมอริยสัจ 4 พละ 5 บทสวดมนต์คำบูชาพระรัตนตรัย บทโพชฌังคปริตร บทสวดมนต์แผ่เมตตาให้แก่ตนเองและผู้อื่น หลักจิตวิทยา Lazarus and Folkman's หลักจิตวิทยาการให้คำปรึกษารายบุคคล หลักจิตวิทยาการเปลี่ยนแปลงภายใน 21 วัน แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด แนวคิดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทฤษฎีการแพทย์แผนไทย ทฤษฎีการแพทย์พื้นบ้าน หนังสือ บทความ วารสาร งานวิจัยที่เกี่ยวกับการลดความเครียดของพนักงาน ทั้งภายในและภายนอกประเทศ

ขั้นตอนที่ 2 สร้างรูปแบบพุทฺธิจิตวิธียาวิธียาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน เพื่อลดความเครียดพนักงานออฟฟิศ แล้วนำไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ 17 รูป/คน หาค่า IOC โดยพิจารณาจากดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ ค่า IOC (≥ 0.5 ทุกข้อ ภาพรวม) (Wongrattana, 2010)

ขั้นตอนที่ 3 หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ด้วยการตรวจสอบความเที่ยงของแบบวัดความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's alpha coefficient) (Kanjawasee, 2001)

ขั้นตอนที่ 4 วิเคราะห์คำถามตามวัตถุประสงค์ 7 ข้อกระทง กับการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ 17 รูป/คน ด้วยเทคนิคการอ้อมตัวของข้อมูล เพื่อออกแบบการวิจัย พัฒนาเป็นรูปแบบพุทฺธิจิตวิธียาวิธียาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน เพื่อลดความเครียดพนักงานออฟฟิศ



ขั้นตอนที่ 5 เอาจรูปแบบพุทธจิตวิทยาวิธีที่ได้ทดลองกับคนไข้คลินิก 15 คน ได้พบว่า คนไข้ที่ใช้รูปแบบพุทธจิตวิทยาวิธี ด้วยการตอกเส้น จัดกระดูก นวดรักษา ให้คำปรึกษารายบุคคล ส่งคลิปสวดมนต์ โดยมารักษาอย่างต่อเนื่องสัปดาห์ละครั้ง ระยะเวลาทดลอง 2 เดือน พบว่ามีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญอัลฟา 0.05

ขั้นตอนที่ 6 ดำเนินการแจกแบบวัดความเครียด SPST-20 และแบบซักประวัติผู้ป่วยออฟฟิศซินโดรม แก่พนักงานบริษัท จำนวน 100 คน พร้อมคัดเลือกเข้ากลุ่มทดลอง คัดเลือก 30 คน แบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling or Judgement sampling) ที่มีความเครียดรุนแรงหรือสูงมากเป็นอันดับที่ 1 ถึง 30 นำ คุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่าง (Sample Properties) มีดังนี้ 1) มีวุฒิการศึกษานุปริญญา เป็นขั้นต่ำ 2) มีศักยภาพในการรับรู้อายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจสมบูรณ์ 3) ได้รับการยินยอมจากทางผู้จัดการให้เข้ารับการบำบัด 4) สมัครใจเข้ารับการบำบัด ตามรูปแบบพุทธจิตวิทยาวิธี 5) สามารถเข้าร่วมโครงการได้ตลอดระยะเวลาและตลอดจบกระบวนการวิจัย จึงใช้รูปแบบพุทธจิตวิทยาวิธีการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านเพื่อลดความเครียดพนักงานออฟฟิศ ใช้ระยะเวลาการทดลอง 3 เดือน

ขั้นตอนที่ 7 หาค่า Mean ค่า S.D. ค่า t-test และหาค่า P-Value ก่อนและหลังการทดลอง

ขั้นตอนที่ 8 นำรูปแบบพุทธจิตวิทยาวิธีการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน เพื่อลดความเครียดพนักงานออฟฟิศ มาวิเคราะห์โดยการจัดทำสนทนากลุ่ม โดยเชิญผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา 4 รูป/คน ด้านพุทธธรรม 3 รูป/คน ด้านแพทย์แผนไทย 1 คน ด้านแพทย์พื้นบ้าน 1 คน คนไข้ 2 คน รวม 11 รูป/คน ได้ผลอย่างไร เพื่อยืนยันรูปแบบพุทธจิตวิทยาวิธีการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน เพื่อลดความเครียดพนักงานออฟฟิศ ว่ามีคุณภาพ สามารถนำไปใช้ได้จริง

ขั้นตอนที่ 9 พัฒนารายงานวิจัยรูปแบบพุทธจิตวิทยาวิธีแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน เพื่อลดความเครียดพนักงานออฟฟิศ จากการวิเคราะห์ และสังเคราะห์ ด้วยหลัก 6 C พร้อมกับการนำเสนอเป็นรูปแบบพุทธจิตวิทยาวิธีการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน เพื่อลดความเครียดพนักงานออฟฟิศ

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบพุทธจิตวิทยาวิธีการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน เพื่อลดความเครียดพนักงานออฟฟิศ

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎี เพื่อลดความเครียดพนักงานออฟฟิศ พบว่า ในกระบวนการหลักสำคัญของแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านที่สามารถใช้ได้ทั้งในแง่มุมของการบำบัดดูแล และส่งเสริมสุขภาพ มี 4 กระบวนการ ซึ่งตรงตามหลักคัมภีร์แพทย์แผนไทย และหลักกฎหมายของพระราชบัญญัติวิชาชีพการแพทย์แผนไทย พ.ศ.2546 ดังต่อไปนี้ 1) การตรวจโรค 2) การวินิจฉัยโรค 3) การรักษาโรค 4) การติดตามผล มีการนำหลักพุทธจิตวิทยา คือการนำหลักพุทธธรรมที่เป็นภาคทฤษฎี ตามพระคัมภีร์พระอภิธรรม มจร และการเรียนในหลักสูตรปริญญาเอก พุทธจิตวิทยา ได้นำหลักพุทธธรรมมาจากการสัมภาษณ์เชิงลึกอันประกอบด้วยอริยสัจ 4 และพละ 5 มาประยุกต์ในการลดความเครียดพนักงานออฟฟิศ มีการนำหลักการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน รวมทั้งหลักพุทธจิตวิทยามาบูรณาการ ร่วมกันในการ

บำบัดและเยียวยา เพื่อลดความเครียดพนักงานออฟฟิศ โดยทุกศาสตร์มาบูรณาการรวมกันเพื่อคืนดุลยภาพให้กายและจิต (Chanate, 2017)

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อศึกษารูปแบบพุทธจิตวิทยาวิถีการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านเพื่อลดความเครียดพนักงานออฟฟิศ พบว่า รูปแบบพุทธจิตวิทยาวิถี จะแบ่งเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 สำหรับแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้าน เมื่อนำไปใช้จะเกิดประโยชน์ได้แนวทางในการรักษาคนไข้หรือพนักงานออฟฟิศที่มีความเครียด หรือบุคคลอาชีพอื่นที่มีความเครียด ส่วนที่ 2 สำหรับพนักงานออฟฟิศ จะมีคำแนะนำเกี่ยวกับกิจกรรมช่วยคลายเครียด อันประกอบด้วย ทำกายบริหารและการนวดตัวเองเพื่อคลายเครียด จะช่วยบริหารร่างกายให้แข็งแรง ร่างกายหายอ่อนล้าจากการทำงาน เพื่อความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อ พนักงานออฟฟิศส่วนใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เกิดการเห็นหรือเข้าใจปัญหารวมทั้งสาเหตุและผลกระทบที่เกิดขึ้น เห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาหรือเห็นหนทางที่จะแก้ไขความทุกข์ที่มีอยู่ มีสติอยู่กับปัจจุบันขณะได้มากยิ่งขึ้น (Jaret, 2018)

วัตถุประสงค์ที่ 3 เพื่อพัฒนารูปแบบพุทธจิตวิทยาวิถีการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านเพื่อลดความเครียดพนักงานออฟฟิศ พบว่า การที่พนักงานออฟฟิศมีความเครียดลดลง ควรปฏิบัติตามแนวทางของหลัก “2 ส 2 ค 4 ดี” มีรายละเอียดดังนี้

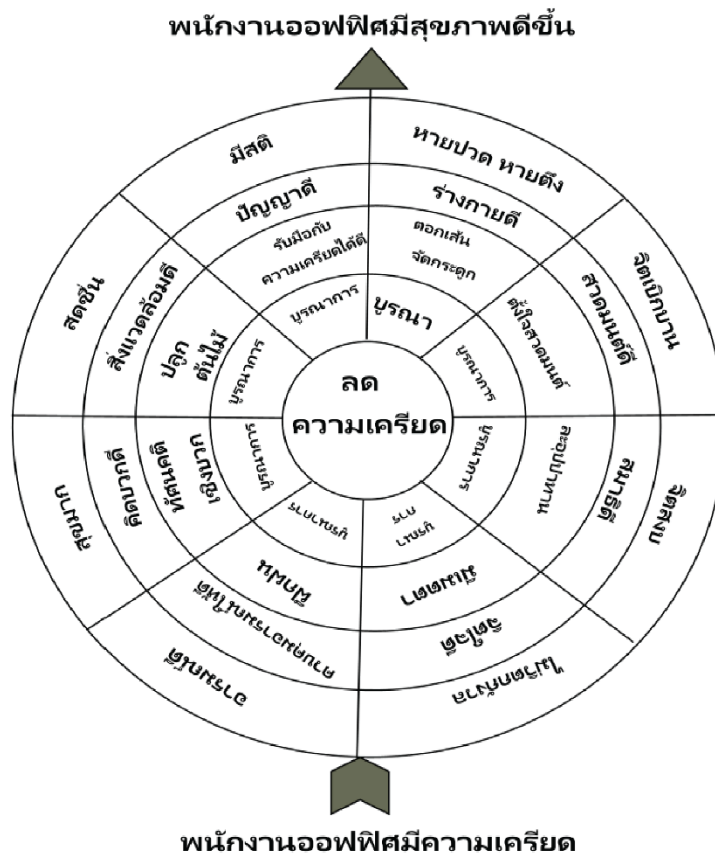
หลัก 2 ส เป็นการนำหลักพุทธธรรม อริยสัจ 4 และพละ 5 มาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อลดความเครียด ประกอบด้วย (1) การสวดมนต์ เป็นการสวดมนต์แปล มีบทคาบชาพระรัตนตรัย บทโพชฌังคปริตร (2) เจริญสมาธิแบบเคลื่อนไหวและเจริญสมาธิแบบอานาปานสติ หลังออกจากสมาธิแล้วควรแผ่เมตตาให้ตัวเองและผู้อื่น (Mayo Clinic Staff, 2020)

หลัก 2 ค เป็นการนำหลักจิตวิทยา ของ (Lazarus, and Folkman's, 2000) มาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อลดความเครียด ประกอบด้วย (1) ควบคุมอารมณ์ให้ปกติ เมื่อเผชิญสถานการณ์ที่มีแรงกดดัน การจัดการกับอารมณ์เป็นสิ่งที่ต้องมีความตั้งใจด้วยตัวเองว่า จะปรับการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งอาศัยการฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เทคนิคที่จะช่วยในการฝึกมีดังนี้ คำนึงถึงผลเสียที่จะตามมา การฝึกฝนต้องใช้เวลาปรับเปลี่ยนตนเองจากเรื่องง่ายๆ ไปหาเรื่องยาก หมั่นให้กำลังใจตนเองให้มีความพยายามต่อไป ฝึกให้เป็นคนอารมณ์ดีอยู่เสมอ อย่าปล่อยให้อารมณ์ขุ่นมัวกับเรื่องเล็กน้อย มองข้ามบางเรื่องปล่อยตนเองให้สบายไม่เคร่งเครียดเกินไป (2) ฝึกคิดบวก มองโลกในแง่ดี จะรู้สึกมีความสุขมากขึ้น เมื่อคุณคิดถึงสิ่งที่ทำให้คุณมีความสุข สมองของคุณจะหลังสารเอ็นดอร์ฟินออกมา การพัฒนาทัศนคติเชิงบวกสามารถทำได้ เมื่อคิดในแง่บวก เราจะไม่ยอมให้จิตใจของเรา(จิตสำนึกหรือจิตใต้สำนึก) เป็นไปในทางลบ เมื่อเผชิญกับปัญหา ให้บอกกับตัวเองว่า มันเป็นเรื่องท้าทาย เราสามารถจัดการกับปัญหาเหล่านั้นได้ (Mayo Clinic Staff, 2020)

หลัก 4 ดี ประกอบด้วย (1) ร่างกายดี ไม่ปวดหรือตึงกล้ามเนื้อและไม่ปวดศีรษะ (2) จิตใจดี มีศรัทธา สติ สมาธิ วิริยะ และปัญญา (3) สิ่งแวดล้อมดี มีการนำต้นไม้พอกอากาศ มาปลูกในที่ทำงาน อยู่ใกล้ธรรมชาติทำให้รู้สึกสดชื่น (4) ปัญญาดี มีสติ รู้จักปล่อยวาง ความทุกข์ ทำให้มีความสุข เมื่อนำหลัก 2 ส 2 ค

4 ดี มาใช้กับพนักงานออฟฟิศ จะช่วยปรับทัศนคติ ปรับอารมณ์ ปรับสภาพจิตใจ ปรับสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน ส่งผลทำให้การบำบัดมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการลดความเครียดได้ดี

องค์ความรู้ใหม่



รูปภาพที่ 1 รูปแบบพุทธจิตวิทยาวิถีการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน เพื่อลดความเครียดพนักงานออฟฟิศ

รูปแบบ “2ส. 2ค. 4ดี” มีรายละเอียดดังนี้

หลัก 2 ส. ประกอบด้วย (1) การสวดมนต์ เป็นการสวดมนต์แปล มีบทคาบชาพระรัตนตรัย บทโพชฌังคปริตร (2) การเจริญสมาธิแบบเคลื่อนไหวและเจริญสมาธิแบบอานาปานสติ หลังออกจากสมาธิแล้วควรแผ่เมตตาให้ตัวเองและผู้อื่น (Mayo Clinic Staff, 2020)

หลัก 2 ค. ประกอบด้วย (1) ควบคุมอารมณ์ให้ปกติ เมื่อเผชิญสถานการณ์ที่มีแรงกดดัน การจัดการกับอารมณ์เป็นสิ่งที่ต้องมีความตั้งใจด้วยตัวเองว่า จะปรับการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งอาศัยการฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ฝึกฝนต้องใช้เวลาปรับเปลี่ยนตนเองจากเรื่องง่ายๆ ไปหาเรื่องยาก ฝึกให้เป็นคนอารมณ์ดีอยู่เสมอ อย่าปล่อยให้อารมณ์ขุ่นมัวกับเรื่องเล็กน้อย (2) ฝึกคิดบวก มองโลกในแง่ดี จะมีความสุขมากขึ้น การพัฒนาทัศนคติเชิงบวกสามารถทำได้ เมื่อคิดในแง่บวก เราจะไม่ยอมให้จิตใจของเรา

(จิตสำนึกหรือจิตใต้สำนึก) เป็นไปในทางลบ เมื่อเผชิญกับปัญหา ให้บอกกับตัวเองว่า มันเป็นสิ่งท้าทาย เราสามารถจัดการกับปัญหาเหล่านั้นได้ (Mayo Clinic Staff, 2020)

หลัก 4 ดี ประกอบด้วย (1) ร่างกายดี ไม่ปวดหรือตึงกล้ามเนื้อ พร้อมทำงาน (2) จิตใจดี มีใจสงบ ไม่วิตกกังวล (3) สิ่งแวดล้อมดี มีการนำต้นไม้พอกอากาศ มาปลูกในที่ทำงาน อยู่ใกล้ธรรมชาติทำให้รู้สึกสดชื่น (4) ปัญญาดี มีสติ รู้จักปล่อยวาง ความทุกข์ ทำให้มีความสุข

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง รูปแบบพุทธจิตวิทยาวิถีการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน เพื่อลดความเครียดพนักงานออฟฟิศ

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า พนักงานมีความเครียดมีสาเหตุมาจากปัจจัยความสัมพันธ์ส่วนบุคคลและพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับ Sutthipong, and Jaiyong (2018) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและพฤติกรรมความเครียดของประชาชนในชุมชน บ้านนครบาล หมู่ 6 ตำบลอนตะโก อำเภอมะนังราษฏร์ จำนวน 229 คน มีความสอดคล้องกับ Albert (2012) ได้กล่าวถึงความเชื่อทั่วไปที่ว่า ความเครียดทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว และมีความสอดคล้องกับ Douglas Mental Health University Institute. (2011) ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าความเสี่ยงของโรคจิตกังวลสูงขึ้น 21 เปอร์เซ็นต์สำหรับคนในเมืองซึ่งมีความผิดปกติทางอารมณ์เพิ่มขึ้น 39 เปอร์เซ็นต์ด้วย" นอกจากนี้อุบัติการณ์ของโรคจิตเภทยังเพิ่มขึ้นเกือบ 2 เท่าสำหรับผู้ที่เกิดและเติบโตในเมือง แนวคิดการฝึกสติและสมาธิ ซึ่งสอดคล้องกับ Davidson, and Kaszniak (2015) ศึกษาประเด็นแนวคิดและระเบียบวิธีในการวิจัยเรื่องสติและสมาธิ เป็นการศึกษาวิจัยขั้นพื้นฐานและทางคลินิก มีผลสำคัญต่อความเข้าใจทางวิทยาศาสตร์ในอนาคตเกี่ยวกับสติและการทำสมาธิ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะ การฝึกสติและการฝึกสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ ช่วยคลายความวิตกกังวลได้ดี

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า รูปแบบพุทธจิตวิทยาวิถีสามารถนำไปใช้ได้จริง ช่วยลดความเครียดพนักงานออฟฟิศได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Chiangkuntod (2017) ได้ศึกษา ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยสยาม สร้างโปรแกรมจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ และศึกษาผลของรูปแบบการจัดการความเครียดตาม แนวพุทธจิตวิทยาต่อการลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยสยาม กลุ่มทดลองหลังใช้โปรแกรมมีความเครียดลดลง มีความสอดคล้องกับ Chanate (2017) พบว่า พุทธจิตวิทยากับการแพทย์แผนไทย เมื่อนำมาบูรณาการเข้าด้วยกันแล้ว สามารถบำบัดดูแลและช่วยส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยได้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ การแพทย์แผนไทย เป็นศาสตร์ดั้งเดิม มีประวัติมาเนิ่นนานใกล้เคียงกัน นับตั้งแต่สมัยพุทธกาล

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า รูปแบบพุทธจิตวิทยาวิถีการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านเพื่อลดความเครียดพนักงานออฟฟิศ มีการพัฒนา ด้านกาย ด้านภาวะทางจิต สิ่งแวดล้อม และด้านปัญญา มีความสอดคล้องกับ Chanate (2017) พบว่า การพัฒนาด้านกาย ด้านภาวะทางจิต และด้านปัญญา เป็นการพัฒนาสภาวะองค์รวมอย่างแท้จริง ส่วนการพัฒนาด้านจิต และด้านปัญญามีความสอดคล้องกับ Boon-Art (2017) พบว่า เมื่อดูแลผู้ป่วยด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ ด้วยการให้คำปรึกษา จะทำให้ผู้ป่วยเห็น

คุณค่าในตน จิตใจพบความสงบ รู้จักปล่อยวางความรู้สึก รู้จักปล่อยวางความคิด มีเมตตาและให้อภัย และมีสติยิ่งขึ้น ส่วนการพัฒนาด้านสิ่งแวดล้อมในที่ทำงาน มีความสอดคล้องกับ Ritwichai (2018) พบว่า ภาวะอาการเจ็บป่วยต่างๆมากมายที่เกิดขึ้นกับร่างกายนั้น มีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมและปัจจัยทางจิตสังคมในที่ทำงาน การปรับสิ่งแวดล้อมในที่ทำงานเป็นการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับพนักงาน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ เมื่อสภาพแวดล้อมในที่ทำงานดี ส่งผลต่อสภาพอารมณ์และจิตใจของพนักงาน เมื่ออารมณ์และจิตใจดี ทำให้พร้อมที่จะทำงาน ผลงานจึงออกมาดี

สรุป

การศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบพุทธจิตวิทยาวิถีการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน เพื่อลดความเครียดพนักงานออฟฟิศ นั้น เป็นการนำเอาหลักจิตวิทยาของตะวันตก และหลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนามาเป็นแนวทางในการบำบัดและป้องกัน เพื่อลดความเครียดที่เกิดจากการทำงานต่างๆ ให้ลดน้อยลง เกิดการส่งผลทั้งทางกาย และทางจิตใจ ดำเนินชีวิตได้อย่างมีปกติสุข โดยมีการนำเอาหลักพุทธธรรมคือ อริยสัจ 4 และพละ 5 มาประยุกต์ในการลดความเครียดพนักงานออฟฟิศ รูปแบบพุทธจิตวิทยาวิถี ที่แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ส่วนที่ 1 สำหรับแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้าน เมื่อนำไปใช้จะเกิดประโยชน์ได้แนวทางในการรักษาคนไข้หรือพนักงานออฟฟิศที่มีความเครียด หรือบุคคลอาชีพอื่นที่มีความเครียด ส่วนที่ 2 สำหรับพนักงานออฟฟิศ จะมีคำแนะนำเกี่ยวกับกิจกรรมช่วยคลายเครียด อันประกอบด้วย ท่ากายบริหารและการนวดตัวเองเพื่อคลายเครียด จะช่วยบริหารร่างกายให้แข็งแรง ร่างกายหายอ่อนล้าจากการทำงาน เพื่อความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อ จากผลของการวิจัยทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ดังนี้คือ รูปแบบ “2ส. 2ค. 4ดี” ซึ่งการวิจัยนี้ จะส่งผลดีต่อการนำไปปรับใช้งานให้เกิดประโยชน์ทั้งในระดับบริษัท หรือระดับกระทรวงได้อย่างดี

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า พนักงานมีความเครียดมีสาเหตุมาจากปัจจัยความสัมพันธ์ส่วนบุคคลและพฤติกรรม ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าความเสี่ยงของโรควิตกกังวลสูงขึ้น 21 เปอร์เซ็นต์สำหรับคนในเมืองซึ่งมีความผิดปกติทางอารมณ์เพิ่มขึ้น 39 เปอร์เซ็นต์ด้วย" นอกจากนี้อุบัติการณ์ของโรคจิตเภทยังเพิ่มขึ้นเกือบ 2 เท่าสำหรับผู้ที่เกิดและเติบโตในเมือง แนวคิดการฝึกสติและสมาธิ มีผลสำคัญต่อความเข้าใจทางวิทยาศาสตร์ในอนาคตเกี่ยวกับสติและการทำสมาธิ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ การฝึกสติและการฝึกสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ ช่วยคลายความวิตกกังวลได้ดี เพราะฉะนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรศึกษาเรื่องความเครียดและความวิตกในพนักงานเพิ่มมากขึ้น เพื่อป้องกันสาเหตุที่มาจากความเครียด

ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า รูปแบบพุทธจิตวิทยาวิถีสามารถนำไปใช้ได้จริง ช่วยลดความเครียดพนักงานออฟฟิศได้ ซึ่งได้ศึกษา แนวพุทธจิตวิทยาต่อการลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาล

ศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยสยาม กลุ่มทดลองหลังใช้โปรแกรมฯมีความเครียด พุทธจิตวิทยากับการแพทย์แผนไทย เมื่อนำมาบูรณาการเข้าด้วยกันแล้ว สามารถบำบัดดูแลและช่วยส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยได้ ทั้งนี้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรศึกษาเพื่อเติมว่า แนวทางการใช้ศาสตร์แพทย์แผนไทยบำบัด สามารถบูรณาการกับศาสตร์แพทย์แผนปัจจุบันแล้วเกิดผลอย่างไร

ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า รูปแบบพุทธจิตวิทยาวิธีการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน เพื่อลดความเครียดพนักงานออฟฟิศ มีการพัฒนา ด้านกาย ด้านภาวะทางจิต สิ่งแวดล้อม และด้านปัญญา พบว่า การพัฒนาด้านกาย ด้านภาวะทางจิต และด้านปัญญา เป็นการพัฒนาสภาวะองค์รวมอย่างแท้จริง ส่วนการพัฒนาด้านจิต และด้านปัญญา พบว่า เมื่อดูแลผู้ป่วยด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ ด้วยการให้คำปรึกษา จะทำให้ผู้ป่วยเห็นคุณค่าในตน จิตใจพบความสงบ รู้จักปล่อยวางความรู้สึก รู้จักปล่อยวางความคิด มีเมตตาและให้อภัย หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรศึกษาเพิ่มเติม เกี่ยวกับการใช้หลักพุทธธรรม ในการทำให้ภาวะความเครียดการปล่อยวาง รวมไปถึงการหลักธรรมที่สามารถดูแลสุขภาพอาการของโรคซึมเศร้าได้

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับ

2.1 ควรมีการสร้างรูปแบบพุทธจิตวิทยาวิธีเพื่อลดความเครียด ผู้ป่วยโรคมะเร็ง

2.2 ควรมีการสร้างรูปแบบพุทธจิตวิทยาวิธีเพื่อลดความเครียดป้องกันโรคซึมเศร้า

2.3 ควรมีการสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาวิธีกับการแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้าน เพื่อลดความเครียดพนักงานออฟฟิศ

References

- Albert, L. (2012). *Stressed men are more social*. (Research Report). Freiburg: Universität Freiburg.
- Boon-Art, N. (2017). *An Effect of Buddhist Psychology-based Humanized Healthcare Program*. (Doctoral Dissertation). Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Ayutthaya.
- Chanate, P. (2017). *A Buddhist Psychological Model for Holistic Healthcare and Promotion and Traditional Thai Medicine*. (Doctoral Dissertation). Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Ayutthaya.
- Chanrattanayothin, P. (2016). *Health promotion guideline for Herniated disc patients with Lanna wisdom*. (Master's Thesis). Mahasarakham University. Maha Sarakham.
- Chiangkuntod, S. (2017). *Development of D-PROMPT program to reduce stress among nursing students in Fundamental Nursing Practicum of the Faculty of Nursing, Siam University*. (Doctoral Dissertation). Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Ayutthaya.

- Cleveland Clinic medical professional. (2015). *Stress: Signs, Symptoms, Management & Prevention*. Retrieved March 10, 2020, from <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/6406>
- Corey, G. (2004). *Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy*. (10th ed.) Massachusetts: Cengage Learning.
- Davidson, R. J., & Kaszniak, A. W. (2015). Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation. *American Psychologist*, 70(7), 581–592.
- Douglas Mental Health University Institute. (2011). *Stress in the city: Brain activity and biology behind mood disorders of urbanites*. *Science Daily*. Retrieved March 16, 2020, from www.sciencedaily.com/releases/2011/06/110622135216.htm
- Jaret, P. (2018). *How to Find an Authentic Mindfulness Teacher*. Retrieved August 10, 2020, from <https://www.mindful.org/how-to-find-an-authentic-mindfulness-teacher/>
- Kanjanawasee, S. (2001). *Selection of appropriate statistics for research*. (4th ed.). Bangkok: Boonriri Printing.
- Lazarus, R. S., & Folkman's. (2000). Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*, 55(6), 665–673.
- Mayo Clinic Staff. (2020). *Meditation: A simple, fast way to reduce stress*. Retrieved May 10, 2020, from <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/meditation/indepth/meditation/art-20045858>
- Mayo Clinic Staff. (2020). *Positive thinking: Reduce stress by eliminating negative self- talk to reduce stress*. Retrieved March 10, 2020, from <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950>
- Ritwichai, A. (2018). *Sick building syndrome and stress among office workers*. *Master of Science*. (Master's Thesis). Chulalongkorn University. Bangkok.
- Sriplang, T. (2015). *Development of life Quality by Past Life Regression Therapy According to Intergrated Psychology Approach*. (Doctoral Dissertation). Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Ayutthaya.
- Sutthipong, R., & Janyong, P. (2018). The Stress of Bannacornban People in Dontako Subdistrict. *National Conference Muban Chombueng Rajabaht Research*, 6(2), 553-562.
- Wongrattana, C. (2001). *Techniques for using statistics for research*. Bangkok: Chulalongkorn University.