

# การพัฒนาสติเพื่อจัดการความเครียด

## Developing Mindfulness to Manage Stress

เจ้าอธิการสมเกียรติ สิริวฑฒโก (แสนบัวโพธิ์)

Chaoathikan Somkriat Siriwatthago (Saenbuapho)

พระมหาไพฑูรย์ สิริธมโม

Phramaha Paitool Siridhammo

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nongkhai Campus

E-mail: 6702105013@mcu.ac.th

(Received: August 5, 2024/ Revisec: November 12, 2024/ Accepted: December 28, 2024)

### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้เป็นการนำเสนอ “การพัฒนาสติเพื่อจัดการความเครียด” ความเครียดเป็นสภาวะที่กดดันบีบคั้นทางร่างกายและจิตใจก่อให้เกิดความเป็นทุกข์ ความเครียดจำแนกออกเป็น 2 ประเภทคือ ความเครียดทางร่างกายและความเครียดทางจิตใจ โดยมีสาเหตุมาจากภายใน คือ จิตใจ และสาเหตุภายนอก คือ สังคม สิ่งแวดล้อม ปัจจัย 4 การทำงาน ภาระหน้าที่ ครอบครัว การปรับตัว และความสัมพันธ์ที่ไม่ดี เป็นต้น สภาพความเครียดของคนในสังคมมาจากสภาพแวดล้อมภายนอก ได้แก่ สิ่งที่เป็นผลกระทบภายนอก และสภาพภายใน คือ จิตใจ จริตนิสัย ส่วนปัญหาที่เกิดจากความเครียดจำแนกออกเป็น 4 ส่วน คือ 1) ปัญหาความเครียดทางร่างกาย คือ ความเครียดที่มีผลต่อร่างกาย เช่น ประสาท หัวใจ เป็นต้น 2) ปัญหาความเครียดทางอารมณ์ เช่น ความวิตกกังวล ซึมเศร้า ท้อแท้ ก้าวร้าว เกลี้ยวกราด นอนไม่หลับ เป็นต้น 3) ปัญหาความเครียดทางจิตใจ เช่น คิดในทางร้าย คิดกังวลล่วงหน้า โกรธง่าย เป็นต้น 4) ปัญหาความเครียดทางพฤติกรรม เช่น มีพฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมสุ่มเสี่ยง เช่น กินยาระงับประสาทเป็นประจำ เป็นต้น

แนวทางการแก้ปัญหาความเครียดนั้น แก้ด้วยการฝึกสติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การฝึกสติในรูปของการฝึกลมหายใจ ฝึกสติกับอริยาบถหลักอริยาบถย่อย ฝึกสติด้วยการพิจารณาสิ่งปฏิกุศล พิจารณาธาตุในร่างกาย 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การฝึกสติกำหนดความรู้สึกว่าความเครียดเป็นเพียงอาการที่ปรากฏ ไม่ใช่เราเป็นผู้เครียด 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การฝึกสติกำหนดรู้ลักษณะของจิต เมื่อความเครียดเกิดในจิตก็กำหนดรู้ลักษณะของความเครียด ไม่ใช่จิตหรือเราเป็นผู้เครียด 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การฝึกให้จิตใคร่ครวญความเครียดในฐานะที่เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตา, ความเครียดก็เป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่เราเป็นผู้เครียด เมื่อฝึกสติตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 แล้ว จะสามารถแก้ปัญหาความเครียดได้

คำสำคัญ : การพัฒนาสติ; ความเครียด; สังคมปัจจุบัน



## Abstract

This academic article presents outcomes were revealed that stress is a state of physical and mental stress that causes suffering. It can be classified into two categories: physical stress and mental stress which originating from inside i.e. mind and external such as society, environment, four requisites, working, obligation, family, adjusting, poor relations, and so forth. The state of stress in society from external environment consisting of something that is the impact of external and internal conditions i.e. mind and behavior. The problems caused by stress are divided into four parts: 1) the physical stress, that is, a stress affects the body such as nerves, cardiovascular, stomach etc. 2) Emotional stress such as anxiety, depression, anger, aggression, insomnia, etc. 3) mental stress such as negative thinking, imagining, short-tempered and so on. And 4) behavior stress, namely, aggressive or risky behavior such as taking sedative routinely, etc.

The troubleshooting guidelines suggest to apply Satipaṭṭhāna IV (setting up of mindfulness), that is, 1) Kāyānupassanāsatipaṭṭhāna is mindfulness as regards breathing practicing with main and sub postures, practicing mindfulness with considering sewage and considering elements in the body, 2) Vedānānupassanāsatipaṭṭhāna is mindfulness as regards feelings that stress is just a symptom that appears not yourself who get stressed, 3) Cittānupassanāsatipaṭṭhāna is mindfulness as regards mental states, when stress occurs, set out the nature of the mental stress, it is not yourself who become stressed, and 4) Dhammānupassanāsatipaṭṭhāna is a practice based on the Dhamma, contemplating mental stress as a Dhamma situation occurred transience, suffering, and soulless. Stress is a Dhamma state, not yourself who suffer from stress. Whenever people practice mindfulness according to Satipaṭṭhāna IV will definitely be able to find the solution for their problems both.

**Keywords:** Developing mindfulness; The stress; The present society



## 1. บทนำ

ความเครียดเป็นปัญหาด้านสุขภาพจิตชนิดหนึ่ง ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน หากความเครียดอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อยถึงระดับปานกลางจะส่งผลดีให้กับบุคคลกระทำสิ่งต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้น มีความมุ่งมั่น แต่ถ้าหากความเครียดอยู่ในระดับมากจะส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ โดยอาจแสดงออกในรูปแบบของอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ บางครั้งไม่สามารถทราบได้ว่าอาการลักษณะอย่างไรเป็นผลพวงมาจากความเครียด ถ้าหากไม่สามารถกำจัดความเครียดได้โดยเร็วหรือไม่สามารถแก้ปัญหาได้ อาจนำไปสู่การเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรง เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวต่อเพื่อนร่วมงาน และขาดงานบ่อย ๆ ได้ ในขณะเดียวกัน หากมีความเครียดน้อยเกินไป บุคคลนั้นก็อาจกลายเป็นคนที่เฉื่อยชาในการทำงาน ส่งผลต่อการพัฒนาตนเอง (กรมสุขภาพจิต, 2548: 21) ทุกเพศทุกวัยมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาโรคเครียดได้ตลอดเวลา เพราะต้องประสบกับสภาพแวดล้อม สภาพสังคม มลภาวะ ทั้งยังได้รับการบีบคั้นจากปัญหาต่าง ๆ นอกจากนี้แล้วสภาพความเป็นอยู่ยังมีผลต่อระดับความเครียดด้วย เช่น ผู้สูงอายุบางคนต้องอยู่ตามลำพังตลอดเวลา ทำให้เกิดสภาพแวดล้อมและสังคมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ผลจากการเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้ผู้สูงอายุบางรายต้องประสบกับภาวะบีบคั้น ส่งผลให้สภาวะสุขภาพกายและจิตเสื่อมโทรม จนเกิดเป็นความเครียดเกิดขึ้น หากผู้สูงอายุไม่สามารถจัดการกับปัญหาความเครียดได้ ก็ย่อมส่งผลต่อสภาวะสุขภาพด้วย (วิภากร สิทธิศาสตร์และสุชาติ สนวนุ่ม, 2550: 65)

ปัญหาสุขภาพจิตมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและสภาวะของคนในสังคมทุกภาคส่วน มีผลทำให้เกิดความรุนแรงต่อตนเองและผู้อื่น เช่น ทางด้านจิตใจ ทางร่างกาย ทางสังคม และเฉพะอย่างยิ่งกับผู้ป่วยภาวะโรคซึมเศร้า และผู้ที่ใช้สารเสพติด รวมไปถึงผู้ที่บกพร่องต่อหน้าที่ที่รับผิดชอบในครอบครัว ซึ่งบุคคลเหล่านี้มักมีสัญญาณเตือนที่เราสังเกตได้ก่อนเกิดเหตุ เช่น เริ่มมีพฤติกรรมเปลี่ยนไปแบบฉับพลัน โกรธง่าย หรืออารมณ์และสติไม่อยู่ โดยในแต่ละปีคนไทยมีการฆ่าตัวตายสำเร็จไม่ต่ำกว่า 3,600 คน หรือ 6 รายต่อหนึ่งแสนคน จากสถิติเมื่อช่วงปี พ.ศ. 2557 ที่ผ่านมามีอัตราการฆ่าตัวตายอยู่ที่ 6.07 รายต่อหนึ่งแสนคน สำหรับกรณีที่คนเป็นพ่อซึ่งเป็นหัวหน้าครอบครัวตัดสินใจชีวิตทั้งครอบครัวลง เพราะเนื่องจากคิดว่าหากตนเสียชีวิตไปแล้ว คนในครอบครัวที่เหลืออาจดำรงชีวิตอยู่ต่อไปไม่ได้ ซึ่งเป็นวิธีการคิดที่ผิด เนื่องจากทุกคนต่างมีสิทธิ์ในการมีชีวิตต่อไป อย่างไรก็ตาม การฆ่าตัวตายในครอบครัวส่วนใหญ่มักเกิดจากการเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ หรืออยู่ในภาวะเครียดเรื้อรังมานาน จนเกิดภาวะท้อแท้สิ้นหวังรุนแรง ถึงขั้นเป็นภาวะซึมเศร้า

สภาพปัญหาดังกล่าว เป็นภาพสะท้อนของความเครียด ซึ่งเป็นปัญหาการขาดสุขภาวะ เป็นปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งมักจะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายด้วย ซึ่งส่วนหนึ่งมาจากความบีบคั้นทางสภาพแวดล้อม มลภาวะ สภาพทางสังคม เศรษฐกิจ ก่อให้เกิดความกดดัน ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความขัดแย้ง การใช้ความรุนแรง และความผิดปกติทางร่างกาย เมื่อสภาวะความเครียดเกิดขึ้นย่อมส่งผลกระทบต่อทั้งตนเองและผู้อื่น รวมทั้งคนในครอบครัวด้วย ซึ่งภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ตระหนักถึงปัญหาความเครียดที่มีแนวโน้มจะทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น และหาแนวทางแก้ปัญหาความเครียดให้กับคนในสังคม แต่ก็ยังไม่สามารถแก้ปัญหาดังกล่าวได้ ทำให้ความเครียดของคนในสังคมกลายมาเป็นปัญหาชีวิต เป็นความทุกข์ และเป็นภัย



คุกคามต่อชีวิต ซึ่งความทุกข์ที่เกิดจากปัญหาทางด้านจิตใจและอารมณ์ โดยในแต่ละปีรัฐบาลได้สูญเสียงบประมาณและบุคลากรจำนวนมากในการป้องกันและแก้ไขปัญหาความเครียด ซึ่งทุกเพศทุกวัยล้วนมีโอกาสที่จะประสบกับปัญหาความเครียดด้วยกันทั้งนั้น เมื่อมองเข้ามาที่พระพุทธศาสนาพบว่า เป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญกับการส่งเสริม พัฒนาและแก้ไขปัญหาสุขภาพจิต “เพราะจิตที่ฝึกแล้วย่อมนำสุขมาให้” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/25/35/36) พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจดี ก็จะพูดดีหรือทำดีตามไปด้วยเพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไป เหมือนเงาติดตามตัวเขาไป (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/25/2/24) พระพุทธศาสนาจึงได้สอนเรื่องกระบวนการฝึกจิตเพื่อแก้ปัญหาชีวิต นอกจากนี้ในสติปัฏฐาน 4 ยังได้กล่าวถึงการฝึกสติเตือนหนึ่งว่า “มีสติ กำจัดอภิชฌา (ความเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น) และโทมนัส (ความทุกข์ใจ) ในโลกได้” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/13/2/3) แสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการฝึกสติมาก เพราะว่สติเป็นฐานสำคัญของศีล สมาธิและปัญญา ซึ่งสามารถนำสติมาใช้ในการแก้ปัญหาความเครียดได้

## 2. สภาพและปัญหาความเครียดในสังคมปัจจุบัน

ในหัวข้อนี้จะได้กล่าวถึงความเครียดใน 6 ประเด็นหลัก คือ ความหมายของความเครียด ทางเกิดของความเครียด ประเภทของความเครียด สภาพของความเครียดในสังคมปัจจุบัน ผลกระทบของปัญหาความเครียดในสังคมปัจจุบัน และสาเหตุของความเครียดในสังคมปัจจุบัน โดยจะได้กล่าวถึงตามลำดับ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### 2.1 ความหมายของความเครียด

ความเครียด (Stress) มาจากรากศัพท์ ภาษาลาตินว่า Stringers หมายถึงทำให้แน่นขึ้น (Draw tight) คำนี้ใช้ในศตวรรษที่ 17 อธิบายถึงความยากลำบากหรือความทุกข์ ทรมาน เจ็บปวด ทางสภาพร่างกาย และจิตใจของปัจเจกบุคคล (สวามินี ศรีโพธิ์, 2549: 6) เป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดัน จนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ (กรมสุขภาพจิต, 2541: 9) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านสรีระและด้านจิตใจ แม้ว่าภาวะความเครียดดูเหมือนจะมีผลเสียเป็นอย่างมาก แต่บางครั้ง ความเครียดก็เป็นสัญญาณ เพื่อการดำรงชีวิตตามปกติของมนุษย์และเป็นตัวกระตุ้นให้เตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ (อุษา จารุสวัสดิ์, 2541: 28)

ความเครียดเป็นภาวะหนึ่งของระบบชีวิต ที่เกิดกลุ่มอาการเฉพาะขึ้นในร่างกายและจิตใจ มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่คุกคามขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต ความต้องการของมนุษย์ ทั้งจากภายในและภายนอกร่างกาย เป็นผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น และอธิบายเพิ่มเติมว่าความเครียดเป็นเหตุการณ์ธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับสิ่งที่มีความรู้สึกอ่อนไหว ความเครียดในระดับหนึ่งจะทำให้คนเกิดปรับตัว ซึ่งมีความหมายมากกว่าการตอบสนองทางด้านร่างกาย การปรับตัวนี้มีทั้งด้านบวกและ



ด้านลบ และเป็นสิ่งที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ความเครียดที่มีมากและเกิดผลยาวนาน จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ สติปัญญา ทักษะคิดและอารมณ์ (ศศิณี ศรีขานี, 2547: 13) แสดงออกมาทั้งร่างกายและจิตใจ เช่น รู้สึกหงุดหงิด วิตกกังวล ซึมเศร้า นอนไม่หลับ ตัวสั่น ใจสั่น ปวดศีรษะ เป็นต้น (เทพวัลย์ สุชาติ, 2530: 22) มีผลทำให้สภาพทางอารมณ์ของบุคคลที่เบี่ยงเบนไปจากสภาพอารมณ์ปกติ อันเนื่องจากปฏิกิริยาโต้ตอบของร่างกาย ต่อตัวกระตุ้นความเครียด (Stressor) คือ สิ่งแวดล้อมในการทำงาน ส่งผลให้ร่างกายและจิตใจเกิดภาวะขาดความสมดุลและก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางเคมีในร่างกายที่อาจจะมีผลกระทบทั้งร่างกายและจิตใจ และพฤติกรรมภายนอกเปลี่ยนแปลงไปจากสภาพปกติ (นุชรัตน์ สิริประภาวรรณ, 2552: 75)

ดังนั้น ความเครียด จึงเป็นภาวะที่คุกคามร่างกายและจิตใจที่ได้รับแรงบีบคั้นและกดดัน การทำงานของร่างกายผิดปกติ มีผลทำให้ปวดศีรษะ ตัวสั่น หัวใจสั่น นอนไม่หลับ สมอไม่ผ่อนคลาย เคร่งเครียด เจ็บปวด ทรมาน ซึมเศร้า จิตใจวิตกกังวล คับข้องใจ เหนื่อยหน่าย หงุดหงิด ใจฟุ้งซ่าน วุ่นวายใจ ผิวน้ำความรู้สึกไม่ถูกจริต ใจลอย ขาดสมาธิในการทำงาน เตื่อร้อนใจ โกรธ เกลียด เสียใจ ไม่สบายใจ ไม่เข้มแข็งเบิกบาน การเผชิญกับปัญหา สูญเสียการควบคุมตนเอง โดยรวมแล้วหมายถึงการตกอยู่ในสภาพที่เป็นทุกข์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

## 2.2 ประเภทของความเครียด

ความเครียดแบ่งออกเป็น 2 ทาง ใหญ่ๆ คือ 1) ความเครียดทางร่างกาย (Physical stress) หมายถึง เหตุการณ์ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงตามสภาพร่างกาย แบ่งตามระยะเวลาเกิดเป็น 2 ชนิด คือ ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency stress) เป็นสถานการณ์ที่ คุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น การได้รับบาดเจ็บ การเกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing stress) เป็นสถานการณ์ที่ คุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นไปอย่างต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ การตั้งครรภ์ การเจ็บป่วย หนักพลันหรือเรื้อรัง การจราจรติดขัด เป็นต้น และ 2) ความเครียดทางจิตใจ (Psychological stress) หมายถึง เหตุการณ์ที่เป็นผลกระทบให้เกิดความคับข้องใจและความขัดแย้งในชีวิต ทำให้เกิดความเครียดด้านจิตใจไว้ (สมฤดี ราชภรณ์อนุกุล, 2547: 11) ที่เห็นว่าความเครียดจำแนกออกเป็น 2 ประเภท คือ เครียดทางกายกับ ความเครียดทางใจ ความเครียดทางกาย ได้แก่ ความเครียดที่เกิดจากตัวกระตุ้นที่กระทำต่อร่างกายไม่ว่าจะเป็นทางกายภาพ ความร้อน แสง เสียง สารเคมี หรือเกิดจากความต้องการของร่างกายเอง เช่น ความหิว ความต้องการขับถ่าย สิ่งเหล่านี้สามารถทำให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น ส่วนความเครียดทางใจ ได้แก่ ความเครียดที่เกิดจากเรื่องราวที่มากกระทบต่อจิตใจ ทำให้เกิดทุกข์ทรมานทางใจ เช่น การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การพบปะหรืออยู่ร่วมกับบุคคลที่เกลียด การที่ต้องทำอะไรฝืนความรู้สึกของตนเอง การถูกกักขังหน่วงเหนี่ยว การสูญเสียเงินทอง หรือเกียรติยศ เป็นต้น (เกษม ต้นติผลาชีวะ, 2544: 12)

ดังนั้น ความเครียดโดยสรุปจำแนกออกเป็น 2 ประเภท คือ 1) ความเครียดทางด้านร่างกาย คือ การได้รับความกดดันบีบคั้นทางร่างกาย 2) ความเครียดทางด้านจิตใจ คือ การได้รับความกดดันบีบคั้น



ทางด้านจิตใจ นักจิตวิทยาบางท่านก็แบ่งความเครียดออกเป็น 4 ระดับ คือ 1) ความเครียดระดับต่ำ 2) ความเครียดระดับปานกลาง 3) ความเครียดระดับสูง 4) ความเครียดระดับรุนแรง

### 3. สภาพปัญหาความเครียดในสังคมปัจจุบัน

สภาพปัญหาความเครียดในสังคมปัจจุบันจำแนกเนื้อหาออกเป็น 3 ส่วน คือ สภาพปัญหาความเครียด ปฏิกริยาตอบสนองความเครียด และระดับความเครียด ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### 3.1 สภาพปัญหาความเครียด

สภาพความเครียด ประกอบด้วย

1) **สภาพความเครียดกับสิ่งแวดล้อม (Environmental factors)** ความไม่แน่นอนเนื่องจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ปัจจัยดังกล่าวมีผลต่อโครงสร้างองค์กรและบุคลากรภายในองค์กร อาทิเช่น ความไม่แน่นอนทางเศรษฐกิจ (Economic uncertainty) เมื่อเศรษฐกิจตกต่ำย่อมส่งผลกระทบต่อองค์กรอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และยังเพิ่มความสับสนเกี่ยวกับความมั่นคงในงานแก่บุคลากรภายในองค์กร นอกจากนี้ ความไม่แน่นอนทางการเมือง (Political uncertainty) ก็เป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่สร้างความสับสนและก่อให้เกิดความตึงเครียดแก่คนในสังคมของประเทศ เช่น การเกิดการประท้วง การเดินขบวน ฯลฯ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงอย่างก้าวกระโดดทางด้านเทคโนโลยี (Technological change) ก็เป็นอีกตัวแปรสำคัญที่ทำให้บุคลากรเกิดความเครียดได้ เนื่องจากบุคคลไม่สามารถปรับตัวตามได้ทันต่อสถานการณ์การเปลี่ยนไปที่เกิดขึ้น (เกษมภา คงามมาก, 2555: 10)

2) **สภาพความเครียดกับองค์กร (Organizational factors)** เป็นตัวแปรที่สร้างความกดดันแก่บุคลากร เนื่องจากความต้องการหรือความคาดหวังขององค์กร ความต้องการ (Demands) ที่นี้หมายถึง หน้าที่รับผิดชอบ ความกดดัน ระเบียบข้อบังคับ และรวมถึงความไม่แน่นอน ที่บุคคลต้องเผชิญหรือประสบในสถานที่ทำงาน ได้แก่ ความต้องการของตัวงาน (Task demands) ซึ่งประกอบไปด้วย ลักษณะของงาน เจื่อนไขการทำงาน ลักษณะทางกายภาพของสถานที่ทำงาน ความต้องการด้านบทบาทหน้าที่ (Role demands) เป็นความกดดันที่เกิดขึ้นกับบุคคล เนื่องมาจากหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบในองค์กร ความขัดแย้งในบทบาทหน้าที่ที่รับผิดชอบ การได้รับหน้าที่ความรับผิดชอบที่สูงเกินไป ความคลุมเครือของบทบาทหน้าที่ ล้วนมีส่วนทำให้บุคคลเกิดความเครียดทั้งสิ้น ความต้องการระหว่างบุคคล (Interpersonal Demands) เป็นความกดดันเนื่องมาจากบุคคลอื่นในที่ทำงาน การขาดการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน รวมทั้ง ความสัมพันธ์ที่ย่ำแย่ระหว่างบุคคลในที่ทำงาน ล้วนส่งผลต่อความเครียดของบุคคลอีกเช่นกัน

3) **สภาพความเครียดส่วนบุคคล (Personal factors)** เป็นตัวแปรที่สร้างความเครียดแก่บุคคลด้วยเหมือนกัน ได้แก่ ประเด็นเกี่ยวกับครอบครัว (Family issue) ครอบครัวถือว่ามีสำคัญอย่างมากต่อบุคคลบุคคลที่มีปัญหาครอบครัว ย่อมไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ ปัญหาเกี่ยวกับรายได้ส่วนบุคคล (Personal economic problems) ซึ่งปัญหาดังกล่าวมักเกี่ยวข้องกับการเงินรวมทั้งลักษณะบุคลิกภาพของ



บุคคล (Inherent personality characteristics) ซึ่งมีส่วนสำคัญที่มีผลต่อการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นของแต่ละบุคคล

#### 4) สภาพความเครียดกับความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual differences)

ความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อบุคคลแต่ละบุคคลนั้น บางครั้งอาจมีสาเหตุหลักมาจากปัญหาเดียวกัน แต่ปฏิกิริยาการตอบสนองต่อความเครียดของแต่ละบุคคลมักแตกต่างกันออกไป ปัจจัยที่ทำให้บุคคลแต่ละบุคคลมีความอดทนต่อความเครียดที่เกิดขึ้นแตกต่างกัน ได้แก่ การรับรู้ของบุคคล (Perception) เป็นความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นกับปฏิกิริยาการตอบสนองต่อความเครียดของบุคคล ประสบการณ์การทำงานของบุคคล (Experience) ประสบการณ์ในเชิงลบเกี่ยวกับงานที่บุคคลเคยได้รับหรือเคยประสบมามีผลกระทบต่อระดับความเครียดของบุคคล การได้รับการสนับสนุนทางสังคม (Social support) ซึ่งมักเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา ความสัมพันธ์ดังกล่าวล้วนมีผลต่อความเครียดของบุคคลทั้งสิ้น สุดท้ายบุคลิกลักษณะของบุคคล (Personality) บุคคลที่มีบุคลิกลักษณะ ชอบแข่งขัน ก้าวร้าว ใจเร็ว ไม่มีความอดทน ไม่พักผ่อน เกร็งเครียด ชอบทำอะไรมากกว่าหนึ่งอย่างในเวลาเดียวกัน บุคคลที่มีลักษณะเช่นนี้ มักมีความเสี่ยงต่อการเกิดความเครียด ซึ่งรวมถึงพวกบ้างาน (Workaholics) ด้วย

นอกจากนี้สภาพความเครียดยังสามารถจำแนกออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ความเครียดที่มาจากปัจจัยภายในและความเครียดที่มาจากปัจจัยภายนอก ดังนี้

##### 1) ความเครียดภายใน (internal stress)

แรงกระตุ้นภายในตัวเองของบุคคลซึ่ง เกิดจากร่างกายเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพหรือสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต (Biological need) เช่น อาหาร อากาศ น้ำ ความอบอุ่น เป็นต้น เมื่อได้รับการตอบสนองไม่เพียงพอก็อาจเกิดการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมทางสังคมได้ เช่น กลายเป็นคนโมโหง่าย หงุดหงิด ฉุนเฉียว เป็นต้น ความเครียดทางพัฒนาการ (Developmental stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในช่วงพัฒนาการของแต่ละวัย เกิดจากเหตุจูงใจทางสังคม (Social motive) หรือความต้องการทางจิตใจ (Psychological need) ได้แก่ ความต้องการความรัก การมีเพื่อน ความยกย่องนับถือ การที่คนเราเติบโตในสังคมที่แตกต่างกัน มีประสบการณ์ไม่เหมือนกัน ย่อมทำให้แต่ละคนมีความต้องการภายในหรือเหตุจูงใจทางสังคมที่ไม่เหมือนกัน

##### 2) ความเครียดภายนอก (External stress)

ความเครียดจากสิ่งแวดล้อม (Environment stress) ซึ่งเกิดจากสภาพแวดล้อมภายนอก ที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยหรือได้รับอันตรายต่าง ๆ รวมทั้งวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจ เป็นความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์ที่ไม่ได้คาดหวังกว่าจะเกิดขึ้น (Unanticipated stress) เช่น น้ำท่วม ไฟไหม้ สงคราม หรือโรคภัยไข้เจ็บที่ก่อให้เกิดความพิการต่าง ๆ ข้อเรียกร้องทางสังคม ได้แก่ แบบแผน ประเพณีที่แตกต่างกัน เมื่อเราไม่สามารถปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับความต้องการทางสังคมได้ ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ใจ กระวนกระวายใจ ไม่เป็นตัวของตัวเอง และตกอยู่ในภาวะเคร่งเครียด



### 3.2 ปฏิกริยาตอบสนองต่อความเครียด

ปฏิกริยาการตอบสนองต่อความเครียดว่า ความเครียดนั้นมีทั้งคุณและโทษ ขึ้นอยู่กับการแปลความหมายของแต่ละบุคคล ศักยภาพของบุคคลสามารถเพิ่มขึ้นได้เมื่อได้รับความเครียด และจะเพิ่มขึ้นจนกว่าจะถึงจุดที่เหมาะสมของแต่ละบุคคล เรียกว่าจุดดังกล่าวว่า Optimum point ถ้าเลยจุดที่เหมาะสมนี้ไปแล้ว ความเครียดจะทำให้ศักยภาพของบุคคลลดลง เรียกปรากฏการณ์ดังกล่าวว่ากฎของเยิร์กและดอดสัน (The Yerkes-Dodson Law) นั่นคือ ปริมาณความเครียดที่พอเหมาะจะก่อให้เกิดผลดี คือ ช่วยเพิ่มศักยภาพของบุคคล จากกฎดังกล่าวสามารถแบ่งการตอบสนองต่อความเครียดออกได้ 2 แบบ คือ 1) แบบ Eustress เป็นการตอบสนองต่อความเครียดในเชิงบวก นั่นคือ การที่บุคคลได้รับความเครียดในปริมาณที่เหมาะสมจะส่งผลทำให้มีพลัง มีความมุ่งมั่น กระฉับกระเฉง และกระตือรือร้นที่จะประสบความสำเร็จ 2) แบบ Distress เป็นการตอบสนองต่อความเครียดในเชิงลบ นั่นคือ การที่บุคคลได้รับความเครียดมากเกินไปจะส่งผลทำให้หมดพลัง เกิดการเจ็บป่วยทางกายและจิต เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน วิตกกังวล ฯลฯ เมื่อมีตัวเร่งความเครียดเกิดขึ้นก็จะเกิดปฏิกริยา 2 ลักษณะ คือ ปฏิกริยาตอบสนองทางด้านร่างกาย และปฏิกริยาตอบสนองทางด้านจิตใจ (เจษฎา คุณามมาก, 2555: 11)

### 3.3 ระดับของความเครียด

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้แบ่งระดับความเครียด ออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1) **ความเครียดระดับต่ำ (Mild stress)** เป็นภาวะที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อย พบได้ในชีวิตประจำวัน เป็นความเครียดที่มีสาเหตุมาจากเหตุการณ์เพียงเล็กน้อย หรือสถานการณ์ในการปฏิบัติงานที่เข้ามาคุกคามบุคคลนาน ๆ ครั้ง เช่น พบอุปสรรคในการเดินทางไปทำงาน รอรถประจำทางนาน พลาดนัด อย่างไรก็ตาม ความเครียดชนิดนี้จะสิ้นสุดลงในเวลาอันสั้นเพียงไม่กี่วินาทีหรือไม่ถึงชั่วโมงเท่านั้น และยังช่วยกระตุ้นให้บุคคลตื่นตัวและกระตือรือร้นในการปฏิบัติงาน

2) **ความเครียดระดับกลาง (Middle stress)** เป็นภาวะที่มีความเครียดรุนแรงกว่าชนิดแรก เกิดขึ้นจากสาเหตุหรือสถานการณ์ในการปฏิบัติงานที่เข้ามาคุกคามบุคคลบ่อยครั้ง หรือถูกคุกคามเป็นเวลานานขึ้น เป็นวิกฤตการณ์อย่างหนึ่งในชีวิตที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าจะอยู่ในระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลว ไม่อาจแก้ไขหรือปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว อาจเกิดเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมงจนกระทั่งเป็นวัน เช่น ความเครียดจากการทำงานหนัก ทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งในความสัมพันธ์ การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรงนัก ระดับความเครียดปานกลางนี้ เป็นระดับที่ร่างกาย และจิตใจตอบสนองโดยการต่อสู้กับความเครียดที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ พฤติกรรม อารมณ์ และความนึกคิด มีผลทำให้บุคคลมีการแสดงออกของความเครียด เช่น ปฏิสเสธ ก้าวร้าว เจ็บขริมเนื่องจากไม่อาจควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ได้ เพื่อขจัดสาเหตุที่ทำให้เครียด หรือผ่อนคลายความเครียดลง จนกระทั่งการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ กลับเข้าสู่สภาพปกติ

3) **ความเครียดระดับรุนแรง (Severe stress)** เป็นภาวะที่มีความเครียดอยู่ในระดับที่รุนแรง ความเครียดชนิดนี้จะแสดงอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี สาเหตุของความเครียดจะ



รุนแรง หรือสถานการณ์ในการปฏิบัติงานที่รุนแรง หรือมีหลายสาเหตุร่วมกันเข้ามาคุกคามอย่างต่อเนื่อง เช่น เครียดจากการสูญเสียคู่ครอง การเจ็บป่วยอย่างร้ายแรง การสูญเสียอวัยวะของร่างกาย ล้มเหลวในการทำงาน ซึ่งเป็นผลให้ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างเห็นได้ชัด และหากไม่ได้รับการช่วยเหลือในการเผชิญกับสถานการณ์นั้น ๆ จะทำให้เกิดความเหนื่อยหน่าย และทำให้ไม่สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ที่คุกคามอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดความเสียหายต่อการดำเนินชีวิต (กรมสุขภาพจิต, 2546: 13)

ดังนั้น ความเครียด (Stress) หมายถึง สภาพของอารมณ์ที่คุกคามร่างกายและจิตใจให้ได้รับแรงบีบคั้นและกดดัน ส่งผลให้ร่างกายและจิตใจเกิดภาวะขาดความสมดุล ความเครียดแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ ความเครียดทางด้านร่างกาย และความเครียดทางด้านจิตใจ อันเกิดจากความทุกข์ (ความเครียดในทางลบ) และความสุข (ความเครียดในทางบวก) สาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ ความทุกข์ อันนำมาสู่ความเครียดนั้น มีหลายประเภท ทั้งทางตรงและทางอ้อม

ความเครียดจึงมาจากหลายสาเหตุด้วยกัน จำแนกออกเป็น 2 ส่วน คือ 1) ความเครียดที่มีสาเหตุมาจากภายใน คือ ความเครียดที่มีสาเหตุมาจากจิตใจที่ได้รับความกดดันบีบคั้น ความคาดหวังที่ไม่ได้รับการสนองตอบ ความเครียดจากความคาดหวัง เป็นต้น ทำให้เป็นปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิต ก่อให้เกิดความเครียด 2) ความเครียดที่มีสาเหตุมาจากปัจจัยภายนอก คือ ความเครียดที่เกิดจากบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับปัจจัยภายนอก เช่น ความเครียดที่มีสาเหตุมาจากการประกอบอาชีพ ความเครียดที่มาจากแรงบีบคั้นทางเศรษฐกิจ ความเครียดที่มาจากการขาดปัจจัย 4 ความเครียดจากการทำงาน ความเครียดจากปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวหรือสังคม ความเครียดในการดำเนินชีวิต ความเครียดจากการรับผิดชอบภาระหน้าที่ ความเครียดในองค์กร ความเครียดที่มีสาเหตุมาจากครอบครัว ความเครียดที่มีสาเหตุมาจากสิ่งแวดล้อม เช่น มีมลภาวะมาก ฤดูกาลเปลี่ยนแปลง สภาพภูมิอากาศที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการดำเนินชีวิต เป็นต้น ความเครียดที่มีสาเหตุมาจากการปรับตัวไม่ได้ นอกจากนี้ความเครียดยังมีสาเหตุมาจาก 1) ความเครียดที่มีสาเหตุมาจากการถือตัว 2) ความเครียดที่มีสาเหตุมาจากการประกอบอาชีพ 3) ความเครียดที่มีสาเหตุมาจากความสัมพันธ์ลดลง 4) ความเครียดที่มีสาเหตุมาจากครอบครัว 5) ความเครียดที่มีสาเหตุมาจากความผิดปกติทางด้านร่างกาย 6) ความเครียดที่มีสาเหตุมาจากความเจ็บป่วย 7) ความเครียดที่มีสาเหตุมาจากสภาพแวดล้อม 8) ความเครียดที่มีสาเหตุมาจากบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบ 9) ความเครียดที่มีสาเหตุมาจากปัญหาทางเพศ 10) ความเครียดที่มีสาเหตุมาจากใช้งานร่างกายและจิตใจหนักเกินศักยภาพ 11) ความเครียดที่มีสาเหตุมาจากกฎเกณฑ์และการลงโทษ 12) ความเครียดที่มีสาเหตุมาจากความคาดหวัง 13) ความเครียดที่มีสาเหตุมาจากความขัดแย้งและความรุนแรง 14) ความเครียดที่มีสาเหตุมาจากบุคลิกภาพ และ 15) ความเครียดที่มีสาเหตุมาจากอาชีพการงานและอบายมุข

ความเครียดส่งผลกระทบต่อชีวิต 4 ด้าน ได้แก่ 1) ความเครียดที่มีผลกระทบต่อร่างกาย เช่น ปัญหาสุขภาพ โรคความดัน กรดในกระเพาะหลังมากผิดปกติ ลำไส้บีบตัว โรคกระเพาะ เสื่อมสมรรถภาพทางกาย ปวดเมื่อยตามร่างกาย เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ เหนื่อยง่าย และเหนื่อยหน่าย เป็นต้น 2) ผลกระทบต่อ



อารมณ์ เช่น ความวิตกกังวล ความหวาดกลัว ความตื่นเต้น ความโกรธ ความเกลียด ความชิงชัง เหนื่อยหน่าย ซึมเศร้า หงุดหงิด กัดฟัน และเซื่องซึม เป็นต้น 3) ผลกระทบต่อจิตใจ เช่น คิดร้าย คิดขัดแย้ง คิดกังวล ย้ำคิดย้ำทำ หยุดความคิดไม่ได้ ควบคุมความคิดไม่ได้ ความไม่มั่นใจ เป็นต้น 4) ผลกระทบต่อสติปัญญา เช่น คิดอ่านไม่คล่อง มีความจำลดลง มองโลกในแง่ร้าย ตัดสินใจช้า ระลึกช้า คิดใคร่ครวญได้ไม่ลึกซึ้ง คิดแก้ปัญหาไม่ได้ และมีอาการเบลอ เป็นต้น

#### 4. การพัฒนาสติเพื่อแก้ปัญหาความเครียดในสังคมปัจจุบันด้วยสติปัญญา 4

ความเครียดนอกจากจะทำให้เป็นทุกข์แล้วยังบั่นทอนศักยภาพอันดีงามของมนุษย์ด้วย เพราะเมื่อความเครียดเกิดขึ้นมนุษย์ก็จะสูญเสียพลังในการสร้างสรรค์ ทั้งยังก่อให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ กระทบต่อร่างกายในรูปของโรคภัยไข้เจ็บ บุคลิกภาพไม่ดี ส่งผลให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคมไม่ดีตามมา ดังนั้นเมื่อความเครียดเกิดขึ้นจึงต้องรีบแก้ไขปัญหาก่อนที่ความเครียดจะขยายผลรุกรามกระทบกับชีวิตด้านอื่น ๆ ต่อไป ในหัวข้อนี้จะได้อธิบายแนวทางการประยุกต์ใช้การฝึกสติเพื่อแก้ปัญหาความเครียด โดยจะได้นำสติปัญญา 4 มาเป็นฐานในการฝึกสติเพื่อแก้ปัญหาความเครียด เพราะสติปัญญาเป็นธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติดังต่อไปนี้

##### 4.1 การพัฒนาสติเพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้วยกายานุปัสสนาสติปัญญา

การพัฒนาสติเพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้วยกายานุปัสสนาสติปัญญา จำแนกแนวทางฝึกสติออกเป็น 6 วิธี ดังต่อไปนี้

##### 1) การพัฒนาสติกับอานาปานสติ คือ การฝึกสติกับลมหายใจ

ลมหายใจเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายที่ทำงานตลอดเวลา ง่ายต่อการใช้งาน เป็นได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา มีความเป็นกลาง ไม่เอนเอียงไปในทางที่ชอบหรือไม่ชอบ มีคุณค่าต่อชีวิตและสะดวกต่อการใช้งาน ซึ่งสามารถฝึกลมหายใจในชีวิตประจำวันได้ โดยกำหนดรู้ตามลักษณะของลมหายใจ ไม่ต้องปรุงแต่งลมหายใจ กำหนดรู้ตามสภาพที่มันเป็นอยู่ในแต่ละขณะ ขณะใดที่ลมหายใจสั้นก็กำหนดรู้ว่าลมหายใจสั้น แต่ขณะใดที่ลมหายใจยาวก็กำหนดรู้ว่าลมหายใจยาว ลมหายใจมีลักษณะอย่างไรก็กำหนดรู้ตามอาการนั้น ย่อมเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และทำกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วให้อันตรธานไปสงบไปโดยเร็ว การฝึกอานาปานสติจึงทำให้ผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจไปพร้อมกัน และเป็น การฝึกให้สภาวะจิตให้อยู่ในปัจจุบัน ปล่อยวางปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วในอดีตกาล ก็จะทำให้คลายความเครียดลงได้

##### 2) การพัฒนาสติกับอิริยาบถในชีวิตประจำวัน



สามารถพัฒนาสติได้กับทั้งอริยาบถหลัก คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน รวมทั้งอริยาบถย่อยกับการเคลื่อนไหวในกิจวัตรประจำวัน โดยฝึกให้จิตรู้เท่าทันอาการต่าง ๆ ทั้งหยาบและละเอียด โดย สักแต่ว่าอาการเคลื่อนไหวเท่านั้น จิตใจก็จะพลัดเพลินไปกับการกำหนดรู้โดยปราศจากความยึดมั่นผูกพัน จิตใจก็จะเบาสบาย ในขณะที่เดียวกันก็จะทำให้ได้ดำเนินชีวิตตามปกติ โดยไม่ต้องแยกการฝึกสติออกมาจากการดำเนินชีวิต

### 3) การพัฒนาสติกับสัมปชัญญะในชีวิตประจำวัน

สัมปชัญญะเป็นระบบย่อยของการเคลื่อนไหวที่ละเอียดอ่อน โดยฝึกสติอยู่กับการเคลื่อนไหวที่ละเอียดอ่อนอย่างรู้เท่าทัน 1) การเคลื่อนไหว ไม่ว่าจะเป็นการก้าวไปข้างหน้า การถอยกลับ การคู้หรือเหยียดแขนหรือขา การเอี้ยวตัว 2) การเหลียวมอง การเห็น การกระทบพิบตา 3) การแหงนหรือเงยหน้า การก้ม 4) การทำความสะอาดร่างกาย การอาบน้ำ แปรงฟัน การเช็ดตัว 5) การนุ่งห่ม การแต่งกาย การแต่งหน้า ทำผม การสวมใส่เสื้อผ้าหรือรองเท้า 6) การแสดงอารมณ์ เช่น การยิ้ม การถอนหายใจ การขมิบปาก 7) การบริโภค เช่น การทาน การดื่ม การเคี้ยว การอ้าปาก การลิ้มรส การกลืน เป็นต้น 8) การชยถ่าย เช่น ถ่ายหนัก ถ่ายเบา การบ้วนน้ำลาย เป็นต้น 9) การสนทนา 10) การนึกคิด 11) การตื่น 12) การนั่ง เป็นต้น ซึ่งการฝึกให้มีสติอยู่กับกิจกรรมเหล่านี้ทำให้จิตพลัดเพลินไปกับกิจกรรมในปัจจุบันขณะ ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติที่สามารถผ่อนคลายความความเครียดได้

### 4) การพัฒนาสติกับการพิจารณาปฏิกุศล

การพัฒนาสติพิจารณาร่างกายว่าเป็นสิ่งที่น่าเกลียด พิจารณาร่างกายว่าเป็นสิ่งที่ไม่สวยงาม พิจารณาอาการของอวัยวะต่าง ๆ ว่าล้วนเป็นของไม่น่าใคร่ พิจารณาอาหารเก่าที่บริโภคเข้าไปว่าถูกแยกส่วนไปเป็นธาตุบำรุงร่างกาย เป็นอาหารของพยาธิและหมูหนอน สะสมเป็นโรคร้ายไข้เจ็บ และส่วนที่ถูกขับถ่ายออกมา อาหารที่บริโภคเข้าไปใหม่ก็มีลักษณะเดียวกัน เป็นต้น การพิจารณาร่างกายเป็นสิ่งปฏิกุศลจะทำให้คลายความยึดมั่นผูกพันในตัวตน ความเครียดที่ส่วนใหญ่มาจากความยึดมั่นในตัวตนจึงสงบลง

### 5) การพัฒนาสติด้วยการพิจารณาธาตุ

การพัฒนาสติด้วยการพิจารณาความเป็นธาตุที่มีสภาพต่างกัน มารวมกันประกอบกันเข้าเป็นร่างกาย คือ ธาตุดินที่มีลักษณะแข็ง ธาตุน้ำที่มีลักษณะซึมซับและไหลเวียน ธาตุลมที่มีลักษณะพัดไหวขึ้นลง และเข้าออกในร่างกาย ธาตุไฟที่มีลักษณะเป็นไออุ่นหรืออุณหภูมิในร่างกาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ประกอบกันเข้ากลายเป็นร่างกาย เมื่อธาตุทั้ง 4 แยกจากกันก็ไม่สามารถดำรงชีวิตได้ การพิจารณาความเป็นธาตุทำให้เข้าใจส่วนประกอบของชีวิต ตามสภาพความเป็นจริง ไม่ตั้งอยู่คงทนถาวร และไม่สามารถที่จะกำหนดตัวตนของความเครียดได้ ทำให้มองความเครียดเป็นเพียงอาการที่ไม่เที่ยงและเป็นสิ่งเล็กน้อยในชีวิต

### 6) การพัฒนาสติพิจารณาความตาย



เมื่อคนเรามีความเครียดระดับสูง หลายคนมักเลือกวิธีแก้ปัญหาด้วยการจบชีวิตของตนเอง โดยคิดว่าความตายที่เป็นจุดจบของชีวิตจะเป็นจุดจบของความเครียดด้วย แต่ไม่ใช่วิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้อง เพราะเป็นการสร้างปัญหาให้กับครอบครัวที่อยู่เบื้องหลัง ทั้งยังเป็นการสร้างกรรมชั่วกุศลกรรมของตนเอง เมื่อเครียดจึงควรพิจารณาความตาย ไม่ใช่ทำให้ตนเองตาย การพิจารณาความตายว่าทุกชีวิตจะต้องประสบพบเจออย่างแน่นอน จะเครียดหรือไม่ก็ต้องตายด้วยกันทั้งนั้น ความตายเป็นจุดสิ้นสุดชีวิตของแต่ละชาติ แต่ก็ยังจะสืบต่อไปสู่ภพต่อไป ในปัจจุบันจึงควรพิจารณาความตายตั้งแต่หมตลมหายใจจนถึงถูกนำไปเผา มีความเปื่อยเน่าเศร้าหมอง ถูกหมุ่นองซอนไซ ถูกสัตว์ป่ากัดกิน จนอวัยวะกระจายไป จนเหลือแต่กระดูกที่รอวันสลายไปเป็นธาตุต่าง ๆ สุดท้ายก็ไม่หลงเหลืออะไร ทำให้เห็นว่าแม้แต่ร่างกายก็ยังไม่จีรังยั่งยืน ความเครียดก็เป็นเพียงส่วนหนึ่งของชีวิตที่พึงจะเกิดขึ้น จึงเป็นสิ่งเล็กน้อยมากเมื่อเทียบกับชีวิต ซึ่งจะทำให้หมองความเครียดเป็นแค่อาการหนึ่งที่เกิดขึ้นขณะหนึ่งของชีวิตเท่านั้น ซึ่งจะทำให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต และจะทำให้ดำเนินชีวิตอย่างผ่อนคลาย

#### 4.2 การพัฒนาสติเพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้วยเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนาเป็นค่ากลางๆ เมื่อเติมอาการใดเข้าไปก็จะเป็นความรู้สึกของอาการนั้น การแก้ปัญหาความเครียดจึงไม่ควรให้อาการเครียดมาปรุงแต่งเวทนา ซึ่งธรรมชาติของความเครียดจัดเข้าในทุกขเวทนา การฝึกสติเพื่อแก้ปัญหาความเครียดจึงไม่ให้จิตเข้าไปเสพอารมณ์เครียด โดยการใช้สติพิจารณาแค่อาการที่มันเกิดขึ้น ไม่มีเราอยู่ในอาการเครียดนั้น ความเครียดเป็นแค่สิ่งบอกเหตุ เป็นแค่ลักษณะของอารมณ์โน้มเอียงไปในทางทุกข์เท่านั้น เมื่ออาการทุกข์เกิดขึ้นก็กำหนดรู้แค่อาการทุกข์เท่านั้น ไม่มีเราในความทุกข์นั้น และความทุกข์นั้นก็ไม่มีเราเข้าไปเป็นเจ้าของ เป็นเพียงอาการทุกข์ที่เป็นผลมาจากความเครียด ความรู้สึกใดเกิดขึ้นให้กำหนดรู้ตามความรู้สึกนั้นโดยไม่ต้องปรุงแต่ง เมื่อความเครียดเกิดขึ้นก็กำหนดเพียงแค่อาการเครียดเท่านั้น ไม่ไปปรุงแต่งความเครียดว่าเป็นของเรา แล้วปล่อยวางอารมณ์นั้น ไปยึดเอาอารมณ์ดีงามมาเป็นอารมณ์แทนความเครียดเป็นอาการทุกข์ แสดงให้รู้สึกว่าคุณภาพความสุขลดลง จึงควรเติมปริมาณความสุขเพิ่มขึ้น หรือให้ความสำคัญกับความเครียดน้อยลง การแก้ปัญหาความเครียดอาจไม่จำเป็นต้องพยายามแก้ที่ตัวความเครียด เพียงแต่ไปเพิ่มอารมณ์ที่ตรงข้ามกับความเครียดให้มากขึ้น ปริมาณและน้ำหนักของความเครียดก็จะลดลงจนถึงหมดไป จากนั้นมายึดอุเบกขาเวทนาเป็นแกนหลักในการรักษาระดับอารมณ์ให้คงที่ ความเครียดก็จะเข้ามาเสียดทานไม่ได้

#### 4.3 การพัฒนาสติเพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้วยจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการกำหนดรู้ลักษณะอาการของจิตที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ในขณะที่มีความเครียดแสดงว่าจิตกำลังได้รับการปรุงแต่งจากอารมณ์บางอย่าง เช่น ความเครียดอาจมาจากราคะ ความเครียดอาจมาจากโทสะ ความเครียดอาจมาจากโมหะ อาจมาจากจิตหดหู่ จิตฟุ้งวุ่น จิตไม่ตั้งมั่น จิตไม่เป็นสมาธิ เป็นต้น



เมื่อใดที่มีความเครียดแสดงว่าขณะนั้นอาการเครียดมีอิทธิพลเหนือจิต จึงทำให้จิตถูกความเครียดปรุงแต่ง เมื่อจิตถูกปรุงแต่งด้วยอาการใดก็จะแสดงอาการนั้นออกมา เมื่อปล่อยให้ความเครียดปรุงแต่งจิต จิตก็จะเสพออาการเครียดนั้นไปด้วย ข้อปฏิบัติก็คือ ให้มีสติรู้เท่าทันอาการเครียด ไม่ไปยึดมั่นในอาการเครียด กำหนดรู้เพียงอาการเครียดที่จิตเข้าไปรับรู้ ความเครียดเป็นสิ่งที่ถูกรู้ เมื่อความเครียดถูกรู้เท่าทันมันก็มีอานาปาน้อยลง เป็นเพียงอาการที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลา ไม่ปล่อยให้เป็นกระแสสืบต่อไปสู่จิตดวงอื่นต่อไป ซึ่งเป็นการตัดกระแสความเครียดได้ในปัจจุบัน

#### 4.4 การพัฒนาสติเพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้วยธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การใช้สติพิจารณาธรรมเพื่อแก้ปัญหาความเครียด จึงควรเลือกเฟ้นว่าความเครียดมีอาการที่แท้จริงเป็นอย่างไร เช่น ความเครียดมาจากนิเวศ 5 มีอาการในลักษณะกามฉันทะ (ความเครียดที่มาจากความหลงใหลในกามคุณ) พยาบาท (ความเครียดมาจากความคิดมุ้งร้าย) ถีนมิทธะ (ความเครียดมาจากความหดหู่เชิงซึม) อุทธัจจกุกกุจะ (ความเครียดมาจากความฟุ้งซ่านรำคาญใจ) วิจิกิจฉา (ความเครียดที่มาจากความลังเลสงสัย) ความเครียดที่มาจากกรียัดมั่นในชั้น 5 หรือความเครียดมาจากความยึดมั่นในอายตนะหรือมาจากผัสสะ เป็นต้น

เมื่อพิจารณาว่าความเครียดมาจากสาเหตุใดก็แก้ที่สาเหตุ นั้น เช่น ความเครียดมาจากชั้น 5 สาเหตุของความเครียดคือความยึดมั่นในชั้น 5 แก้ปัญหาโดยการปล่อยวางอารมณ์ที่ยึดมั่นในชั้น 5 โดยแก้ปัญหาความเครียดตามแนวทางโพชฌงค์ 7 คือ 1) การมีสติตั้งมั่น 2) ธัมมวิจยะ คือ พิจารณาธรรมอันเป็นเครื่องตรัสรู้ หรือธรรมอันเป็นเครื่องผ่อนคลายความยึดมั่น เช่น อสุภกรรมฐาน 3) วิริยะ คือ ความเพียรในการฝึกสติเพื่อผ่อนคลายความเครียด 4) ปีติ คือ การระลึกถึงอารมณ์ที่เป็นกุศล เช่น อนุสสติ ประกอบด้วย “พุทธานุสสติ (การระลึกถึงพระพุทธเจ้า) ธัมมานุสสติ (การระลึกถึงพระธรรม) สังฆานุสสติ (การระลึกถึงพระสงฆ์) สीलानุสสติ (การระลึกถึงศีล) จาคานุสสติ (การระลึกถึงการบริจาค) เทวตานุสสติ (การระลึกถึงเทวดา)” 5) ปัสสัทธิ (ความสงบกายสงบใจ) เช่น สปัายะ คือ การอยู่ในที่สบาย มีบุคคลที่สบาย อาหารสบาย และธรรมะสบาย เป็นต้น 6) สมาธิ (ความตั้งจิตมั่น) การเพ่งดูจิต การคบคนที่มีสมาธิ จิตน้อมไปในสมาธิ 7) อุเบกขา (ความวางใจเป็นกลาง) (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/11/327/328)

การพิจารณาธรรมอันเป็นสิ่งที่แก้ปัญหาความเครียด โดยใช้สติพิจารณาโดยความเป็นสภาวะธรรมสังเคราะห์ความเครียดว่าเป็นส่วนหนึ่งของสภาวะธรรม มีลักษณะยึดอัดขัดเคือง ไม่สบายกายและไม่สบายใจ เป็นสภาวะธรรมที่ถูกรู้ ความเครียดไม่ใช่ตัวเราและไม่ใช่ของเรา เมื่อมีสติรู้เท่าทันอย่างนี้แล้วความเครียดก็ไม่ปรุงแต่งให้เป็นทุกข์



## 5. สรุป

การพัฒนาสติเพื่อแก้ปัญหาความเครียดเป็นไปตามแนวทางของมหาสติปัฏฐาน 4 และการนำแนวทางสติปัฏฐาน 4 มาประยุกต์ใช้กับการแก้ปัญหาความเครียดในสังคมปัจจุบัน แก้ปัญหาตามกระบวนการของอริยสัจ 4 คือ สภาพปัญหาความเครียดเป็นทุกข์ สาเหตุของความเครียดเป็นสมุทัย ผลจากการแก้ความเครียดเป็นนิโรธ การแก้ปัญหาด้วยสติปัฏฐาน 4 เป็นมรรค โดยการแก้ปัญหาความเครียดควรเป็นไปตามสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด แก้ที่สาเหตุของความเครียดเป็นหลัก โดยสาเหตุของความเครียดมาจากปัจจัยธรรม คือ ตัณหา มานะ และทิฏฐิ กับปัญหาที่มาจากอกุศลมูล คือ รากเหง้าของอกุศล ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ และความหลง นอกจากนี้ยังมีปัญหาทางความเครียดทางกายภาพด้วย

การแก้ปัญหาความเครียดจึงมีความสัมพันธ์กันทั้งส่วนที่เป็นกายภาพและจิตใจ บางกรณีฝึกจิตให้หายเครียดก่อนแล้วจึงไปจัดการกับปัญหา บางสถานการณ์แยกปัญหาและความเครียดออกจากกัน บางสถานการณ์ใช้การเปลี่ยนอารมณ์ บางสถานการณ์ใช้ความสงบข่มไว้ บางสถานการณ์ใช้ธรรมชาติหรือเสียงเพลงและดนตรีช่วยบำบัด แต่บางสถานการณ์ก็หาวิธีการเพิ่มปริมาณความสุขเข้าไปเพื่อให้ความสุขกินพื้นที่ของความเครียด บางครั้งแก้ด้วยวิธีการการดูจิต การเปลี่ยนอารมณ์ตามแนวทางอนุสติ กลบความเครียดด้วยสมาธิ การทำจิตให้เป็นกลาง ทำจิตให้เป็นกุศล ทำจิตให้นอนคลาย และมีอิสรภาพทางจิต นอกจากนี้ยังพบว่าการแก้ปัญหาความเครียดบางสถานการณ์คือการบริหารกิเลสให้เป็น ทำให้กิเลสอยู่ในการควบคุมของจิต และควรมีการฝึกสติและการใช้สติไปพร้อมกันด้วย

## 6. เอกสารอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2546). *ความเครียดของคนไทย*. กรุงเทพมหานคร: ปิยอนด์ พับลิชชิง.
- \_\_\_\_\_. (2541). *คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- \_\_\_\_\_. (2548). *ความเครียดของคนไทยการศึกษาระดับชาติปี 2546*. กรุงเทพมหานคร: ปิยอนด์พับลิชชิง.
- \_\_\_\_\_. (2540). *คู่มือคลายเครียด*. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต,
- กลุ่มสถิติแรงงาน สำนักสถิติเศรษฐกิจและสังคม สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2558). *การสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) คนไทย สิงหาคม พ.ศ. 2558*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- เกษม ต้นติผลาชีวะ. (2544). *การบริหารความเครียดและสุขภาพจิต*. นนทบุรี : สนุกอ่าน.
- เจษฎา คูงามมาก. (2555). *ความเครียดในการทำงานของอาจารย์มหาวิทยาลัยรัฐ*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัย สาขาวิชาสถิติประยุกต์. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- เทพวัลย์ สุชาติ. (2530). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล.



นุชรัตน์ สิริประภาวรรณ. (2552). *ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของผู้พิพากษา ในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ. คณะศิลปศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2542). *สัมมาสมาธิ สมาธิแบบพุทธ*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วิภาพร สิทธิศาสตร์ และสุชาดา สนวนุ่ม. (2550). *พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนเขตความรับผิดชอบของสถานีอนามัยบ้านเสาหิน ตำบลวัดพริก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก*. รายงานการวิจัย. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีพุทธรักษา สถาบันพระบรมราชชนก : สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.

ศศิณี ศรีขานี. (2547). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงานบริษัท ซีโน-ไทย เอ็นจีเนียร์ริง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน)*. บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการบริหารองค์การและการจัดการ. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีปทุม.

สวามินี ศรีโพธิ์. (2549). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงาน : ศึกษกรณบริษัทหลักทรัพย์ ไซรัส จำกัด (มหาชน)*. ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต กลุ่มวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน. บัณฑิตวิทยาลัย: วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา.

สมฤดี ราชภรณ์อนุกุล. (2547). *ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงาน ธนาคารทหารไทย จำกัด (มหาชน)*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อุษา จารุสวัสดิ์. (2541). *จิตวิทยาครอบครัว*. เชียงใหม่ : สันติภาพการพิมพ์.

### ภาษาอังกฤษ

Department of Mental Health, Ministry of Public Health. (2003). *Stress in Thais*. Bangkok: Beyond Publishing.

\_\_\_\_\_. (1998). *Self-help stress relief manual*. Bangkok: Thammasat University.

\_\_\_\_\_. (2005). *Stress in Thais, National Study 2003*. Bangkok: Beyond Publishing.

\_\_\_\_\_. (1997). *Stress relief manual*. Bangkok: Department of Mental Health.

Khungammak J. (2012). *Work stress of government university lecturers. Master of Science thesis in Applied Statistics*. National Institute of Development Administration.

Labor Statistics Group, Economic and Social Statistics Office, National Statistical Office. (2015). *Survey on Mental Health (Happiness) of Thais. August 2015*. Bangkok: National Statistical Office.



- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tripitaka, Mahachulalongkornrajavidyalaya University Edition*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Printing House.
- Phra Thammavitok (P.A. Payutto). (1999). *Sammāsādhī, Buddhist meditation*. Bangkok: Thammasabha Printing House.
- Suchat T. (1987). *Factors related to stress of medical social workers*. Master of Arts thesis in Medical and Public Health Social Sciences. Graduate School: Mahidol University.
- Siriprapawan N. (2009). *Factors affecting work stress of judges in Bangkok*. Master of Arts thesis in Industrial and Organizational Psychology. Faculty of Liberal Arts: Thammasat University.
- Srichani S. (2004). *Factors affecting work stress of employees of Sino-Thai Engineering and Construction Public Company Limited*. Master of Business Administration in Organizational Administration and Management. Graduate School: Sripatum University.
- Sitthisart W. and Suannum S. (2007). *Health promotion behavior of the elderly in the community under the responsibility of Ban Sao Hin Health Station, Wat Phrik Subdistrict, Mueang District, Phitsanulok Province*. Research report. Boromarajonani College of Nursing, Buddhachinaraj Institute of Nursing: Office of the Permanent Secretary, Ministry of Public Health.
- Sripo S. (2006). *Factors related to work stress of employees: A case study of Cyrus Securities Public Company Limited*. Master of Public Administration, Public and Private Sector Management Group. Graduate School: College of Public Administration, Burapha University.
- Tantiphachiwa K. (2001). *Stress Management and Mental Health*. Nonthaburi: Sanookan.