

การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร

THE APPLICATION OF BUDDHIST PRINCIPLES FOR STRESS
MANAGEMENT IN ORGANIZATION

นางชนิกา ภูวดิษยคุณ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาชีวิตและความตาย
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร

นางชนิกา ภูวศิษยคุณ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาชีวิตและความตาย
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

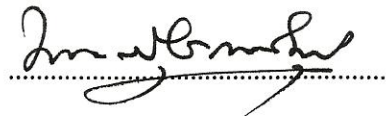
**THE APPLICATION OF BUDDHIST PRINCIPLES FOR STRESS MANAGEMENT
IN ORGANIZATION.**

Mrs. Chanika Phuwadityakun

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for The Degree of
Master of Arts
(Life and Death Studies)
Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E. 2011

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์
ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิต
และความตาย



(พระสุธีธรรมานุวัตร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

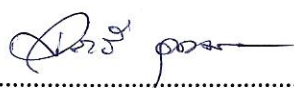
(พระเอกภักตร์ อภินันโท, ผศ.ดร.)

.....กรรมการ

(พระครูปลัดปริยัติวรวัฒน์, ดร.)

.....กรรมการ

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)

.....กรรมการ

(รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ)

.....กรรมการ

(ผศ.ดร.ประยูร สุขะใจ)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระครูปลัดปริยัติวรวัฒน์, ดร. ประธานกรรมการ

ผศ.ดร.ประยูร สุขะใจ กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร

ผู้วิจัย : นางชนิกา ภูวศิษยคุณ

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (ชีวิตและความตาย)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระครูปลัดปริยัติวรวัฒน์, ดร. น.ธ.เอก, ป.ธ.๓, พธ.บ., M.A.(Psy),
Ph.D.(Psy)

: ผศ.ดร. ประยูร สุขะใจ น.ธ.เอก, ป.ธ.๓, พธ.บ., B.J.,
Dip.In SR., กศ.ม., M.A.(Po),
M.A.(Eco), M.A.(Psy), Ph.D.(Psy)

วันสำเร็จการศึกษา :

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและเพื่อศึกษาการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้แบบสอบถามและแบบประเมินความเครียด เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้บริหารระดับกลาง ดั้งเดิมตำแหน่งสารวัตรถึงตำแหน่งรองผู้บังคับการ ในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ จำนวน ๑๑๒ คน และวัดระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจากแบบสอบถามเพื่อวิเคราะห์หากกลุ่มตัวอย่างเป้าหมายผู้ที่มีความเครียดในองค์กรได้ จำนวน ๑๑ คน จากนั้นใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก แล้วนำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ ใช้สถิติจำแนกร้อยละและการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อการบริหารความเครียด ในองค์กรใช้ จำนวน ๔ หลักธรรมด้วยกันคือ ๑.หลักไตรลักษณ์หรือลักษณะ ๓ ประการ กล่าวคือ ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ๒.หลักอริยสัจ ๔ คือความจริงอันประเสริฐ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ๓.หลักโยนิโสมนสิการ กระบวนการคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างถูกทาง คิดอย่างมีเหตุผล และใช้

ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ ๔.หลักการเจริญสติ การมีสติระลึกรู้ทั่วพร้อม กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้เห็นตามความเป็นจริง

จากการวิเคราะห์การสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครี นี้พบว่า ผู้ที่มีความเครียดสามารถรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง ยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีระดับของความเครียดลดลง ระดับความเครียดไม่มี และพบวิธีการบริหารความเครียดครบทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านอารมณ์ ด้านครอบครัวและด้านองค์กร

สรุปผลที่ได้จากการศึกษาครีนี้ สามารถเข้าใจและนำหลักพุทธธรรมดังกล่าวข้างต้นมาประยุกต์ใช้ในการบริหารความเครียดในองค์กร ได้อย่างเหมาะสม ทำให้รู้เท่าทันความคิด อารมณ์ความรู้สึก สามารถที่จะยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ทั้ง ๔ ด้านที่เกิดขึ้นนั้นได้ตามความเป็นจริง เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นทำให้เกิดการตระหนักรู้มีสติระลึกรู้เท่าทันกับความรู้สึกนั้น และใช้กระบวนการคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างถูกทาง มีเหตุผล เห็นเหตุของปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี และสอดคล้องกับหลักที่ ๖ สิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของตน เป็นกฎธรรมดาของทุกสรรพสิ่ง

Dissertation : THE APPLICATION OF BUDDHIST PRINCIPLES FOR STRESS
MANAGEMENT IN ORGANIZATION.

Researcher : Mrs. Chanika Phuwadityakun

Degree : Master of Arts (Life and Death Studies)

Dissertation Supervisory Committee

: Dr. Phrakrupalad Pariyatiworawat Dhamma 3rd level, Pali Level 3,
B.A., M.A.(Psy), Ph.D.(Psy)

: Asst. Prof. Dr. Prayoon Suyajai Dhamma 3rd level, Pali Level 3,
B.A., B.J., Dip.In SR., M.A.(Po),
M.A.(Eco), M.A.(Psy), Ph.D.(Psy)

Date of Graduation :

Abstract

The research aimed to study the principles of Dhamma in Buddhism and to study the application of the principles of Buddha-Dhamma for organization stress management. It was a qualitative research using Questionnaire and Stress Test. The data collection was administered to the sample of 132 middle-level executives in Royal Police Cadet Academy, whose ranks were between Inspectors and Deputy Commanders. Questionnaires were used for evaluating stress levels of the sample. The results showed 11 people with stress for in-depth interviews. The computer program was used to analyze collected data according to a social research. Statistics such as percentage and mean were also used for data analysis.

The findings showed that the principles of Dhamma in Buddhism for organization stress management composed of 4 items; 1) The Three Characteristics of Existence (Tilakkhana): impermanent, suffering, and soulless; 2) The Four Noble Truths (Ariyasacca 4): suffering, the cause of suffering, the cessation of suffering, and the Path; 3) the principle of Yonisomanasikana, i.e., proper attention, systematic attention, reasonable thought and wise consideration; and 4) the

principle for Development of Mindfulness (Sati) to be aware of oneself and to see everything as it was.

From in-depth interview analysis, it was found that respondents with stress were able to be aware of their own thinking and emotions thoroughly. They could accept situations faced with lower level of stress without the level of stress. It was also found that there were all kinds of stress management in four aspects: 1) health, 2) emotion, 3) family, and 4) organization.

In conclusion, the respondents understood and could apply the principle of Buddha-Dhamma for a proper organization stress management caused self-awareness and development of mindfulness, being able to accept the truth and adjust themselves in four aspects with proper systematic attention and wise consideration. It was related to the principle of Tilakkhana: impermanence, suffering, and soulless, the common characteristics of all things.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จสมบูรณ์ลงได้ด้วยความอนุเคราะห์จากบุคคลหลายฝ่าย ผู้วิจัยขอระบุนามไว้เพื่อแสดงความขอบพระคุณดังต่อไปนี้

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระธรรมโกศาจารย์ อธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระสุธีธรรมาวุธ ฅนบดี บัณฑิตวิทยาลัย ที่ได้ให้โอกาสในการศึกษาเล่าเรียน

พระครูปลัดปริยัติวิวัฒน์, ดร. ประธานคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ได้เมตตาให้คำปรึกษา แนะนำและให้กำลังใจผู้วิจัยมาตั้งแต่ต้น

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือคง ผู้ช่วยอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาชีวิตและความตาย พร้อมทั้งคณาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ให้โอกาสในการศึกษาเล่าเรียนพร้อมทั้งดูแลเอาใจใส่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยูร สุขะใจ กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่อภัยดูแล เอาใจใส่ ให้คำแนะนำและแก้ปัญหา อีกทั้งยังเป็นทีปรึกษาที่ดียิ่งตลอดจนเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยมาตั้งแต่ต้นจนกระทั่งงานวิทยานิพนธ์เล่มนี้เสร็จสมบูรณ์

ผู้เขียนฯ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ผู้บัญชาการโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ข้าราชการตำรวจทุกท่าน ที่ตอบแบบสอบถาม ให้สัมภาษณ์และให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี

คณาจารย์ทุกท่าน เพื่อน นิสิต และ พ.ต.ท.ทัชชกร ภูวศิษยคุณ ที่ให้ความเกื้อหนุนช่วยเหลือทั้งทางด้านกำลังใจและกำลังใจและคุณนิชชิตา วุฒิวิวัฒน์ชัย ที่ช่วยแปลบทคัดย่อเป็นภาษาอังกฤษ

ความสำเร็จของวิทยานิพนธ์นี้ผู้วิจัยมีความตั้งใจที่จะให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สามารถประยุกต์ใช้ได้กับบุคคลทั่วไปและผู้ที่มีความเครียด ให้ได้รับประโยชน์จากการศึกษาวิทยานิพนธ์เล่มนี้และด้วยคุณความดีและประโยชน์ที่เกิดจากการทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้ผู้วิจัยขออุทิศถวายเป็นเครื่องสักการบูชาพระรัตนตรัย และขออุทิศให้แก่บุพการีผู้ล่วงลับ ครูบาอาจารย์ผู้มีพระคุณทั้งหลาย ให้ได้รับอนุโมทนาและเข้าถึงสุคติภพยิ่งๆ ขึ้นไปเทอญ

ชนิกา ภูวศิษยคุณ

๑๑ มีนาคม ๒๕๕๕

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญภาพ	ญ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฎ
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ที่มาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๖
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๖
๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย	๘
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๙
บทที่ ๒ วรรณกรรม ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
๒.๑ ความเครียดและการบริหารความเครียดตามหลักจิตวิทยา	๑๑
๒.๑.๑ ความหมายของความเครียด	๑๑
๒.๑.๒ สาเหตุของความเครียด	๑๓
๒.๑.๓ ผลของความเครียด	๓๒
๒.๑.๔ การบริหารความเครียด	๓๓
๒.๒ หลักธรรมเกี่ยวกับความเครียดและการบริหารความเครียด ในหลัก พุทธศาสนา	๔๐
๒.๒.๑ หลักธรรมเกี่ยวกับความเครียดในพุทธศาสนา	๔๐
๒.๒.๒ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารความเครียดในพุทธศาสนา	๔๓

๒.๒.๓ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการบริหารความเครียด	๕๖
๒.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖๕
๒.๓.๑ งานวิจัยด้านความเครียด	๖๕
๒.๓.๒ งานวิจัยด้านหลักธรรม	๖๕
๒.๔ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ	๗๓
๒.๔.๑ ประวัติโรงเรียนนายร้อยตำรวจ	๗๓
๒.๔.๒ วิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าหมายและยุทธศาสตร์	๘๓
๒.๔.๓ โครงสร้าง อำนาจหน้าที่	๘๒
๒.๔.๔ หลักสูตรนักเรียนนายร้อยตำรวจ	๑๐๒
๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๑๑๕

บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย

๓.๑ ขอบเขตการวิจัย	๑๑๖
๓.๒ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๑๑๗
๓.๓ ขั้นตอนการวิจัย	๑๒๐
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๑๒๑
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล	๑๒๒

บทที่ ๔ ผลการวิจัย

๔.๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	๑๒๓
๔.๒ ระดับความเครียดของผู้ตอบแบบสอบถาม	๑๒๘
๔.๓ ผลของการสัมภาษณ์เชิงลึก	๑๓๔
๑) ประเด็นที่ ๑ สาเหตุของความเครียด	๑๓๖
๒) ประเด็นที่ ๒ วิธีการบริหารความเครียด	๑๔๔
๓) ประเด็นที่ ๓ การประยุกต์หลักพุทธธรรม	๑๕๘
๔) ประเด็นที่ ๔ ผลของความเครียด	๑๖๕
๔.๔ ผลของการสัมภาษณ์กลุ่มย่อย	๑๗๓
๑) ประเด็นที่ ๑ สาเหตุของความเครียด	๑๗๗
๒) ประเด็นที่ ๒ วิธีการบริหารความเครียด	๑๘๒
๓) ประเด็นที่ ๓ การประยุกต์หลักพุทธธรรม	๑๘๖
๔) ประเด็นที่ ๔ ผลของความเครียด	๑๘๘

บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๕๘
๕.๒ อภิปรายผล	๒๐๓
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๒๑๑
บรรณานุกรม	๒๑๓
ภาคผนวก	๒๒๐
ก. ผู้ทรงคุณวุฒิ	๒๒๑
ข. หนังสือราชการที่เกี่ยวข้อง	๒๒๓
ค. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๒๓๕
ง. ภาพถ่ายที่เกี่ยวข้อง	๒๔๑
ประวัติผู้วิจัย	๒๔๕

สารบัญตาราง

ตารางที่ □	หน้า
๔.๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	๑๒๕
๔.๒ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระดับความเครียด	๑๒๕
๔.๓ จำนวนและร้อยละสภาพความเครียดและค่าเฉลี่ยสภาพความเครียดของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระดับความรู้สึกละเอียด	๑๓๐
๔.๔ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์	๑๓๔
๔.๕ ข้อมูลทั่วไปของผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสัมมนากลุ่มย่อย	๑๓๗
๔.๖ การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดของผู้ให้สัมภาษณ์	๑๔๒
๔.๗ การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดของผู้ทรงคุณวุฒิ	๑๔๖

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่ □	หน้า
๒.๑ แสดงกลไกการเกิดความเครียด ตามแนวคิดของ Selye	๑๒
๒.๒ แสดงการเกิดความเครียดตามแนวพุทธศาสนา	๑๕
๒.๓ วงจรความเครียด โดย Thomas L.Snyder & Chartts J.Felmeister	๒๐
๒.๔ แสดงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อเผชิญกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดของ Selye	๓๐
๒.๕ บรรยายความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ	๖๔
๒.๖ แสดงโครงสร้างโรงเรียนนายร้อยตำรวจ	๑๐๑
๒.๗ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๑๑๕
๔.๑ ระดับความเครียดของผู้ตอบแบบสอบถาม	๑๒๕
๔.๒ การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดของผู้ให้สัมภาษณ์	๑๕๖

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑. การใช้คำย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้อ้างอิงจาก พระไตรปิฎกภาษาบาลีและพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเรียงตามคัมภีร์ดังนี้

พระวินัยปิฎก

วิ.ม. (ไทย) =	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม. (ไทย) =	วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ม. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก	(ภาษาไทย)
ส.ส. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อง.สตุตค.(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	สัตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
จุ.อิต. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อติวุตตะกะ	(ภาษาไทย)
จุ.วิ. (บาลี) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	วิมานวัตถุปาติ	(ภาษาบาลี)
จุ.วิ. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	วิมานวัตถุ	(ภาษาไทย)
จุ.เถรี. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรีคาถา	(ภาษาไทย)
จุ.ม. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิเทศ	(ภาษาไทย)
จุ.ป. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)

๒. การระบุหมายเลขและคำย่อ

การระบุหมายเลขและคำย่อพระไตรปิฎก ในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ผู้วิจัยใช้อักษรย่อบอกชื่อคัมภีร์เป็นระบบเดียวกันหมด การอ้างอิงผู้วิจัยได้ระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ส. (บาลี) ๕/๒๗๖/๕๗, ที.ส. (ไทย) ๕/๒๗๖/๕๗. หมายถึง ทีฆนิกาย สัตกขุททกปาติ ภาษาบาลี เล่ม ๕ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๕๗ ฉบับมหาจุฬาลงกรณ ๒๕๐๐ และทีฆนิกาย สัตกขุททกปาติ ภาษาไทย เล่ม ๕ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๕๗ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๕

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเครียดเป็นสภาวะทางจิตใจ สามารถเกิดได้กับทุกคนทุกเพศทุกวัยและทุกกลุ่มอาชีพ โดยเฉพาะในสถานการณ์ปัจจุบันที่มีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว การดำรงชีวิตในสังคมที่ต้องเร่งรีบและมีการแข่งขันกันอย่างรุนแรง ทำให้เกิดปัญหาและอุปสรรคในการดำรงชีวิตมากขึ้น ประกอบกับการขาดการพักผ่อนหย่อนใจ หรือประกอบกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ทำให้ชีวิตขาดความสมดุลและเกิด ความเครียด (Stress) ทางจิตใจขึ้น

ความเครียดส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ ย่อมส่งผลไปถึงประสิทธิภาพการทำงาน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลแวดล้อม และเมื่อประสิทธิภาพในการทำงานตกต่ำจิตใจย่อมรับผลถึงเครียดมากขึ้น ซึ่งชี้ให้เห็นว่าความเครียดเป็นภัยต่อชีวิตอย่างยิ่ง

ความเครียดเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นทั้งทางด้านจิตใจและร่างกาย โดยเฉพาะทางด้านจิตใจจะแสดงออกในหลายรูปแบบ เช่น ความกดดัน (Pressure) ความคับข้องใจ (Frustration) ความขัดแย้ง (Conflict) และความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นต้น^๑ ความเครียดจะทำให้พฤติกรรมเบี่ยงเบนนำไปสู่ปัญหาต่างๆ เช่น ปัญหาสุขภาพจิต ความก้าวร้าวรุนแรง ปัญหาครอบครัว ปัญหาอาชญากรรมต่างๆ เป็นต้น

ต้นเหตุของโรคทางจิตเกือบทุกโรคส่วนมากมีความเครียดและความวิตกกังวลเป็นรากเหง้า และความวิตกกังวลมีสาเหตุมาจากความขัดแย้งภายในจิตใจ ส่วนมากความเครียดนั้นมัก

^๑ สุชาติ โสมประยูร และสุพัฒน์ ชีรเวชเจริญชัย (บรรณาธิการ), สุขภาพเพื่อชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๒), หน้า ๑๒๕.

เกี่ยวข้องกับสิ่งเร้าที่มีกระทบเราทางอวัยวะสัมผัส บางครั้งก็เป็นสภาวะที่เรากลักรู้ไม่ได้และจะต้องเผชิญหน้ากับมัน

ถ้ามนุษย์ไม่มีการลดความเครียด หรือการจัดการกับความเครียดอย่างถูกวิธีก็จะส่งผลเสียต่อสุขภาพทั้งทางกายและทางจิตใจ โดยมีการแสดงออกหลายทาง ได้แก่ ทางปฏิกิริยาชีวเคมีหรือทางกายภาพ โดยการเคลื่อนไหวของบุคคลสุขภาพอนามัยปรากฏการณ์ทางสมองและความจำ การแสดงออกทางสังคมทำให้เกิดปมด้อยและขาดความเชื่อมั่นในตนเอง อาการทางกายที่เกิดขึ้น ได้แก่ เหงื่อออกมาก กล้ามเนื้อเกร็ง ระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ ทำให้ท้องเฟ้อ ท้องเดิน หัวใจเต้นแรง ความดันโลหิตสูง ซึ่งถ้าเครียดมากจะทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ น้ำมิดตาไหล หายใจไม่สะดวก อึดอัด หายใจไม่เต็มที สำหรับอาการทางจิต คือ ถ้าเครียดมากจนไม่สามารถระงับอารมณ์ได้จิตใจจะฟุ้งซ่านหงุดหงิด เพราะเกิดจากการเก็บกดความเครียดไว้มากเกินไปจนในที่สุดอาจกลายเป็นโรคประสาท

หลักการแก้ปัญหาทางพระพุทธศาสนา จึงเน้นไปในทางจิตปัญญามากกว่าในทางสังคมภายนอก เพราะเล็งเห็นถึงตัวของบุคคลสำคัญกว่าสิ่งแวดล้อม หากว่าจิตใจของบุคคลไม่เป็นปกติแล้วสังคมภายนอกก็ย่อมไม่เป็นปกติด้วย ปัญหาสังคมภายนอกที่ปรากฏอยู่ ส่วนหนึ่งย่อมมาจากตัวมนุษย์เองนี่แหละ มนุษย์จึงเป็นสาเหตุอย่างหนึ่ง ที่สำคัญในการทำให้สังคมไม่เป็นปกติ จึงควรแก้ปัญหาที่จิตปัญญามากกว่าทางสังคมภายนอก ศิลปวิทยาและระบบการทั้งหลายเท่าที่มีอยู่มุ่งแต่จะแก้ปัญหาที่ไม่สมบูรณ์ อาจพูดอีกอย่างหนึ่งว่า การแก้ปัญหาตามหลักพระพุทธศาสนานั้น ไม่ใช่แก้ที่ข้างนอกหรือข้างในอย่างเดียว แต่ให้แก้ตั้งแต่ข้างในออกมาทีเดียว หมายความว่า ไม่ใช่แก้แต่ข้างนอกอย่างเดียว ต้องแก้ข้างในด้วยคือแก้หมด แก้ที่เหตุปัจจัย ไม่ว่าข้างนอกหรือข้างใน

พุทธศาสนาเป็นเสมือนสายโลหิตแห่งวัฒนธรรมที่ ถัดแน่นอยู่ในความรู้สึก และหล่อเลี้ยงจิตใจของคนไทยสังคมไทยมาหลายชั่วอายุคน หลักคำสอนของพุทธศาสนาสอนให้คนรู้จักความจริงตามธรรมชาติและของชีวิตที่เกิดขึ้นมา สอนให้คนรู้จักตนเองพิจารณาแก้ไขปัญหามาของตนเองและพัฒนาตนเองด้วยหลักเหตุผลโดยอาศัยคำสอนที่เรียกว่า หลักธรรม หลักธรรมคืออะไร มีองค์ประกอบอะไรบ้างจะนำมาลดความเครียดและแก้ปัญหสุขภาพจิตได้หรือไม่เป็นคำถามที่ผู้วิจัยสนใจหาคำตอบ

หลักธรรม หมายถึง คำสอนเดิมแท้ของพระพุทธเจ้าอันเป็นองค์ความรู้ที่ ได้จากการทดสอบแล้วจากการปฏิบัติในที่นี้คือ หลักไตรลักษณ์^๒ มี ๓ ประการ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา หลักอริยสัจ ๔^๓ มี ๔ ประการคือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ถ้าทุกคนในโลกต่างเข้าถึงศาสนาของตนแล้ว โลกมันจะไม่เป็นอย่างนี้มันจะเป็นโลกพระศรีอาริย์^๔ ใญ่มาพร้อมกันในคราวเดียวกันหมดโลก และทุกศาสนา หัวใจของศาสนาทุกศาสนาอยู่ที่ “ไม่เห็นแก่ตัว”^๕ ที่นี้ถ้ามาถึงแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา คือ สารพัดสิ่งที่มีอยู่ในอริยสัจ ๔ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรค) ในไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขังและอนัตตา) และหลักโยนิโสมนสิการ^๖ ที่ครอบคลุมหลักการของพระพุทธศาสนาทั้งหมดไม่ว่าจะเป็นหลัก “เว้นชัฏทำดี ทำใจให้บริสุทธิ์” หลัก “ธรรมทัฬหะ/วงไม่ควรยึดมั่น ถือมั่น” หลัก “เราบัญญัติแต่ทุกข์ ความดับทุกข์” ทุกหลักธรรมอยู่ในอริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์ และโยนิโสมนสิการ คือ หลักการเชื่อมโยงความจริงในธรรมชาติมาสู่การใช้ประโยชน์ของมนุษย์ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ธรรมที่เสนอเป็นระบบปฏิบัติการให้มนุษย์ บริหารประโยชน์จากความจริงของธรรมชาตินั้นเอง^๖

โรงเรียนนายร้อยตำรวจมีหน้าที่ หลักในการจัดการศึกษาอบรมและดำเนินการฝึกนักเรียนนายร้อยตำรวจ ให้เป็นผู้มีความรู้ความสามารถในวิชาการตำรวจ และการบริหารงานตำรวจอย่างแท้จริง มีความรู้ความเข้าใจในด้านกฎหมายสำหรับการปฏิบัติงานตำรวจอย่างลึกซึ้ง^๗ และมีความรอบรู้ในแขนงวิชาการชั้นอุดมศึกษาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อการพัฒนาชีวิตและเอื้อต่อการนำไปประกอบวิชาชีพตำรวจ รวมทั้งการหล่อหลอมให้มีคุณลักษณะทางกายและคุณธรรมประจำใจ เป็นผู้มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์มีบุคลิกภาพที่สอดคล้องกับสังคม และวัฒนธรรมอันดีงามของไทยกล้าหาญ อดทน เชื้อมั่นในตนเอง มีวิจารณญาณในการตัดสินใจที่ ถูกต้อง ยึดถือหลักศีลธรรมและจรรยาบรรณในวิชาชีพตำรวจเป็นแนวทางในการประพฤติตนและ

^๒ ม.ญ. (ไทย) ๔/๓๕๘/๓๕๔.

^๓ ที.ม. (ไทย) ๒/๑๕๕/๕๕.

^๔ พุทธทาส อินป. ๒๒, หัวใจพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๗), หน้า ๖๐ – ๖๑.

^๕ ที.ป. (ไทย) ๑๑/๓๑๑/๒๔๐.

^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สือตะวัน จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๓๑.

ปฏิบัติงานสืบทอดแบบธรรมเนียมของตำรวจ ด้วยความสำนึกในเกียรติวินัยและความรับผิดชอบ ต่อหน้าที่ มีความซื่อสัตย์สุจริต พร้อมทั้งจะเสียสละเพื่อประโยชน์ของส่วนรวมและยึดมั่นในการ รักษากฎหมายและความสงบเรียบร้อยของสังคม ด้วยความเสมอภาคและเป็นธรรม ในขณะเดียวกัน การทำงานในหน้าที่ของตำรวจ มักจะทำงานภายใต้ภาวะกดดันจากสิ่งรอบข้าง ความคาดหวังจาก ประชาชน จากครอบครัว ความยากของงานที่ได้รับมอบหมาย จะต้องได้ตามเกณฑ์ที่ผู้ต้องการ ทำงานภายใต้ระยะเวลาที่กดดัน การแข่งขันในการทำงาน สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยทำให้ข้าราชการ ตำรวจในโรงเรียนนายร้อยตำรวจเกิดความเครียด

ในขณะที่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข แบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น ๓ สาเหตุ คือ ๑) สาเหตุจากร่างกาย เนื่องจากร่างกายกับจิตใจมีความเกี่ยวพันกันแยกจากกันไม่ได้ ดังนั้นเมื่อสภาพร่างกายเกิดลักษณะที่เรียกว่า “ร่างกายเครียด” ทำให้ส่งผลต่อจิตใจเช่น ความเหนื่อย ล้าทางร่างกาย ความเจ็บป่วย และภาวะโภชนาการ ๒) สาเหตุจากจิตใจเป็นสาเหตุสำคัญที่เกี่ยวพันกัน ทำให้เกิดความเครียดมากที่สุด ได้แก่ ลักษณะบุคลิกภาพ ลักษณะการเผชิญปัญหาหรือเหตุการณ์ ต่างๆ เช่น ความขัดแย้งในใจความคับข้องใจ และ ๓) สาเหตุจากสภาพแวดล้อม เป็นอิทธิพลของ สภาพแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล ได้แก่สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ทาง ชีวภาพและสภาพแวดล้อมทางสังคมวัฒนธรรม นอกจากนี้ยังได้สรุปลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิด ความเครียดในชีวิตจากมากไปหาน้อยไว้ดังนี้ ๑) การตายของคู่ชีวิต ๒) การหย่าร้าง ๓) การแยกกัน อยู่ของคู่ครอง และ ๔) การถูกจองจำคุมขังและการตายของสมาชิกในครอบครัว เป็นต้น

ดังนั้นการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะทำให้ได้ข้อมูลแนวคิดทางพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนา หลักการบริหารความเครียด ในฐานะที่ชาวไทยมากกว่าร้อยละ ๙๐ เป็นพุทธศาสนิกชนโดยกำเนิด ควรจะนำเอาหลัก “พุทธธรรม” ซึ่งเป็นหลักคำสอนของพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าเข้าสู่ กระบวนการแก้ปัญหาโดยองค์รวม เพราะพุทธธรรมเสนอหลักการพัฒนาปัญญาที่มีกรอบรม ตนให้บรรลุอิสรภาวะหลุดพ้นจากปัญหา เมื่อพุทธศาสนิกชนได้เรียนรู้ เข้าใจและเข้าถึงด้วยการ ปฏิบัติตามหลัก “พุทธธรรม” ย่อมที่จะเกิดผลสัมฤทธิ์เกิดปัญญาที่จะนำหลักพุทธธรรมมาปรับ ประยุกต์ใช้ให้เข้ากับปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันโดยเฉพาะ “ปัญหาด้านสุขภาพจิตและความเครียด” หากวางหลักการแก้ปัญหาโดยใช้หลักธรรมเป็นเกณฑ์แล้วและนำไปปฏิบัติย่อมที่จะนำความสำเร็จ ในการแก้ปัญหาสุขภาพจิตและความเครียดได้อย่างสมบูรณ์ทุกด้าน เพราะพุทธศาสนาอุบัติขึ้นมา

เพื่อแก้ปัญหาของมนุษย์ โดยสอนให้บุคคลเข้าใจธรรมชาติของชีวิต และสอนให้รู้จักตนเอง
พิจารณาแก้ไขปัญหาของตนเองด้วยหลักเหตุผลตามคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เรียกว่า “พุทธธรรม”

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อการบริหารความเครียด ในองค์กร

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร
ด้านสุขภาพ ด้านอารมณ์ ด้านครอบครัวและด้านองค์กร

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เป็นการวิจัยที่เก็บรวบรวม
ข้อมูลภาคสนามแบบคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth
Interview) ในองค์กรโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ ข้าราชการตำรวจ
ที่เป็นผู้บริหารระดับกลาง ในโรงเรียนนายร้อยตำรวจที่มีความเครียดทางด้านต่างๆ เพื่อหาแนวทาง
วิธีการบริหารความเครียดของบุคคลเหล่านั้น ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะ
ดำเนินการอัดเทป จดบันทึก สังเกตและถ่ายภาพในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ทุก
ครั้ง จากนั้นจึงนำข้อมูลมาทำการเรียบเรียงและวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์และผลที่จะได้รับ

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหาเป็นการวิเคราะห์เอกสาร (Documentary Analysis) ในเรื่อง
ที่กล่าวถึงในกรอบทฤษฎีและแนวคิดการวิจัยด้วยการสืบค้นข้อมูล โดยอาศัยเอกสารเป็นหลัก ด้วย
วิธีการศึกษาสืบค้นข้อมูลต่างๆ จากหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับวิธีการบริหารความเครียดตาม
หลักพระพุทธศาสนา จากแนวคิดตามทฤษฎีอื่นๆ อันประกอบไปด้วยแนวคิดทางจิตวิทยา ตาม
หลักการแพทย์และตามหลักธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ได้แก่พระไตรปิฎก อรรถ
กถาฎีกา อนุฎีกา ตำราวิชาการ บทความ เอกสารต่างๆ ที่มีความเกี่ยวข้องและจากการศึกษาข้อมูล
แนวคิดเรื่องวิธีการบริหารความเครียด ทั้งในด้านกายภาพและในด้านจิตวิญญาณ ที่ปรากฏใน
หนังสือ ตำราวิชาการ บทความ เอกสารต่างๆ จากนั้นจะนำข้อมูลเหล่านั้นที่ได้มา นำมาวิเคราะห์

และสรุปผล เพื่อหาข้อสรุปอันเป็นองค์ความรู้ในการศึกษาค้นคว้าวิจัย และนำมาประยุกต์ใช้ในการบริหารความเครียดต่อไป

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านประชากรประชากรในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่บุคลากรระดับต่างๆ ในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ตั้งแต่ฝ่ายบริหารจนถึงผู้ปฏิบัติการ โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ผู้บริหารระดับกลางตั้งแต่ตำแหน่งสารวัตรถึงตำแหน่งรองผู้บังคับการในโรงเรียนนายร้อยตำรวจซึ่งมีจำนวนทั้งหมด ๒๐๐ ราย เมื่อใช้ตารางสำเร็จที่คำนวณได้จากสูตรของเครซีและมอร์แกน (R.V.Krejcie & D.W.Morgan) ที่ระดับความเชื่อมั่น ๙๕%จะได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมจำนวน ๑๓๒ ราย

๑.๓.๓ ขอบเขตด้านเวลาผู้วิจัยจะเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ในช่วงเดือนตุลาคม ๒๕๕๔ ถึงเดือนมกราคม พุทธศักราช ๒๕๕๕

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ ทราบถึงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร

๑.๔.๒ ทราบถึงการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร ด้านสุขภาพ ด้านอารมณ์ ด้านครอบครัวและด้านองค์กร

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ หลักพุทธธรรม หมายถึง หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า พระคุณสมบัติของพระพุทธเจ้า

๑.๕.๒ การประยุกต์หลักพุทธธรรม หมายถึง การนำหลักพุทธธรรมไปใช้อย่างเป็นกระบวนการ

๑.๕.๓ การบริหารความเครียด หมายถึง เป็นวิธีการควบคุมสถานการณ์ที่ไม่สมดุลของความต้องการ ความสามารถ และทรัพยากร คนส่วนใหญ่เห็นว่า ความเครียดเป็นสิ่งที่เลวร้าย แต่ถ้ารู้จักวิธีการจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะช่วยเพิ่มพลังในการปฏิบัติงาน และการพัฒนาตนเอง

๑.๕.๔ การบริหารความเครียดในองค์กร หมายถึง การนำหลักพุทธธรรมเข้าไปบริหารจัดการความเครียดของบุคลากรในองค์กร โรงเรียนนายร้อยตำรวจ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ในที่นี้ผู้วิจัยใช้หลักพุทธธรรม ได้แก่ หลักไตรลักษณ์ หลักอริยสัจ ๔ หลักโยนิโสมนสิการ และหลักการเจริญสติ

๑.๕.๕ ผู้บริหารระดับกลาง หมายถึง ผู้บริหารซึ่งเป็นข้าราชการตำรวจ มีตำแหน่งสารวัตรถึงรองผู้บังคับการ ในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

๑.๕.๖ ความเครียด หมายถึง ความกดดัน หรือบีบคั้นแล้วทำให้เกิดความทุกข์ทรมานจิตใจวิตกกังวล ว้าวุ่นใจไม่มีทางออก และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายตามไปด้วยซึ่งแบ่งสาเหตุของความเครียดไว้ ๒ สาเหตุ คือ สาเหตุภายใน และสาเหตุภายนอก

๑.๕.๗ องค์กร หมายถึง โรงเรียนนายร้อยตำรวจอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

๑.๕.๘ อริยสัจ ๔ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ มี ๔ ประการ ได้แก่ ทุกข์ ความทุกข์ สภาพที่ทนได้ยาก สภาพที่บีบคั้นขัดแย้งบกพร่อง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่ให้ความพึงพอใจแท้จริง คือ ปัญหา สมุทัย เหตุเกิดแห่งทุกข์ สาเหตุให้ทุกข์เกิด คือ สาเหตุของปัญหา นิโรธ คือ ความดับทุกข์ หรือภาวะหมดปัญหา และมรรคปฏิบัติที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์คือ ทางดับทุกข์

๑.๕.๙ ไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะ ๓, อาการที่เป็นเครื่องกำหนดหมาย ๓ อย่าง อันให้รู้ถึงความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอย่างนั้นๆ ตามธรรมชาติของมัน เป็นธรรมะที่ ทำให้เป็นพระอริยะ (อริยธรรม) แปลว่า ลักษณะ ๓ ประการ หมายถึงสามัญลักษณ์ คือ กฎธรรมชาติของสรรพสิ่งทั้งปวง อันได้แก่นิจลักษณะ ความไม่เที่ยง ทุกสิ่งในโลกย่อมมีการแปรเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา ทุกขลักษณะ ความเป็นทุกข์ คือ มีความบีบคั้นด้วยอำนาจของธรรมชาติทำให้ทุกสิ่งไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป และ อนัตตลักษณะ ความที่ทุกสิ่งไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามต้องการได้ เช่น ไม่สามารถบังคับให้ชีวิตยืนอยู่ได้ตลอดไป ไม่สามารถบังคับจิตใจให้เป็นไปตามปรารถนา เป็นต้น

๑.๕.๑๐ โยนิโสমনสิการ หมายถึง การทำในใจโดยแยกคาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า สืบหาเหตุผลจนตลอดสาย แยกแยะออกพิจารณาให้รู้ด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบและโดยอุบายวิธี ให้เห็นสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ตามสภาวะและความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย

๑.๕.๑๑ การเจริญสติ หมายถึง การมีสติระลึกทั่วพร้อม กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง

๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ที่มีลักษณะเป็นการวิจัยเชิงเอกสาร ((Documentary Research) ซึ่งเป็นการสืบค้นโดยอาศัยเอกสาร โดยมีขั้นตอนการศึกษาดังต่อไปนี้

๑.๖.๑ ศึกษาเอกสารปฐมภูมิ ศึกษาข้อมูลจากหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับวิธีการบริหารความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนา ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา คัมภีร์-ปกรณ์วิเสศต่างๆ

๑.๖.๒ ศึกษาเอกสารทุติยภูมิ ศึกษาข้อมูลจากแนวคิดทฤษฎีอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารความเครียด ซึ่งประกอบไปด้วยทฤษฎีทางจิตวิทยา หลักทางการแพทย์ และหลักพุทธธรรมจากเอกสาร หนังสือ ตำราวิชาการ บทความ งานวิจัย ที่เขียนขึ้นโดยนักคิดและนักวิชาการทั่วไป รวมทั้งข้อมูลจากทางอินเทอร์เน็ต

๑.๖.๓ การวิจัยภาคสนาม (Field Research) เป็นขั้นตอนหลังจากวิจัยเอกสารจนได้แนวทางและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์หลักพุทธธรรมต่อการบริหารความเครียดในองค์กร โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ขั้นตอนแรกใช้แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง ชุด ๒๐ ข้อ (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) เพื่อทดสอบให้ได้ประชากรกลุ่มเป้าหมาย จากนั้นก็ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ในองค์กร โรงเรียนนายร้อยตำรวจ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้คือ ข้าราชการตำรวจ ที่เป็นผู้บริหารระดับกลาง ในโรงเรียนนายร้อยตำรวจที่มีความเครียดทางด้านต่างๆ เพื่อหาแนวทางวิธีการบริหารความเครียดของบุคคลเหล่านั้น ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะดำเนินการอัดเทป จดบันทึก สังเกตและถ่ายภาพในการ

สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ทุกครั้งจากนั้นจึงนำข้อมูลมาทำการเรียบเรียงและวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ และผลที่จะได้รับ

๑.๖.๔ เมื่อได้ข้อมูลในส่วนที่เกี่ยวข้องแล้วก็นำมาศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอต่อไป

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๗.๑ ทำให้ทราบถึงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร

๑.๗.๒ ทำให้ทราบถึงการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กรด้านสุขภาพ ด้านอารมณ์ ด้านครอบครัวและด้านองค์กร

บทที่ ๒

วรรณกรรม ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร ผู้วิจัยได้ศึกษาตามหลักธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา แนวคิด ทฤษฎี เอกสารวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในหัวข้อต่างๆ ดังนี้

๒.๑ ความเครียดและการบริหารความเครียดตามหลักจิตวิทยา

๒.๑.๑ ความหมายของความเครียด

๒.๑.๒ สาเหตุของความเครียด

๒.๑.๓ ผลของความเครียด

๒.๑.๔ การบริหารความเครียด

๒.๒ หลักธรรมเกี่ยวกับความเครียดและการบริหารความเครียดในหลักพุทธศาสนา

๒.๒.๑ หลักธรรมเกี่ยวกับความเครียดในพุทธศาสนา

๒.๒.๒ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารความเครียดในพุทธศาสนา

๒.๒.๓ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการบริหารความเครียด

๒.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๓.๑ งานวิจัยด้านความเครียด

๒.๓.๒ งานวิจัยด้านหลักธรรม

๒.๔ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ

๒.๔.๑ ประวัติโรงเรียนนายร้อยตำรวจ

๒.๔.๒ วิสัยทัศน์ พันธกิจ ยุทธศาสตร์และกลยุทธ์

๒.๔.๓ โครงสร้าง อำนาจหน้าที่

๒.๔.๔ หลักสูตรนักเรียนนายร้อยตำรวจ

๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ ความเครียดและการบริหารความเครียดตามหลักจิตวิทยา

๒.๑.๑ ความหมายของความเครียด

คำว่าความเครียด หรือ Stress มาจากภาษาละติน ในช่วงศตวรรษที่ ๑๗ แปลว่า ความยากลำบาก (Hardship) ความทุกข์ยาก (Adversity) และความทุกข์ทรมาน (Affliction) มาถึงช่วงศตวรรษที่ ๑๘ และ ๑๙ ได้เพิ่มความหมายว่า ความตึงเครียด (Strain) การถูกบีบบังคับ (Pressure) ความมุมานะ (Strong effort) เข้าไปด้วย^๙

ความเครียด (Stress) เป็นคำที่ยืมมาจากวิชาฟิสิกส์ อธิบายว่า ความเครียดเป็นความกดดัน (Pressure) หรือแรง (Force) ที่มีต่อร่างกาย คล้ายแรงของต้นไม้ที่หักโค่นลงบนพื้นดิน หรือแรงรถยนต์ที่พุ่งเข้าชนกำแพง โดยรากศัพท์ คำนี้มาจากภาษาละตินคือ Strict หมายถึง ความตึงแน่น คล้ายความตึงของเส้นเชือกเมื่อถูกขึงไว้กับเสาและมีลูกตุ้มหนักๆ ร้อยอยู่กลางเส้นเชือก ความตึงแน่นอันเกิดจากน้ำหนักลูกตุ้ม เทียบได้กับความเครียดของคนเรา^{๑๐}

Walter B. Cannon^{๑๑} เป็นคนแรกที่ใช้คำว่า Stress โดยไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องทางฟิสิกส์เขาให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นสิ่งที่ทำให้ความสมดุลของบุคคลหายไป

ความสมดุลในกรณีนี้ หมายถึง ความโน้มเอียงของอินทรีย์ที่จะคงสภาพสิ่งแวดล้อมภายในให้คงที่เป็นความสมดุลแบบแกว่งของลูกตุ้ม ไม่ใช่การสมดุลแบบหยุดนิ่งโดยด้านหนึ่งของลูกตุ้ม คือ ความต้องการ (Need) อีกด้านหนึ่งคือ ความสำเร็จ (Fulfillment)^{๑๒}

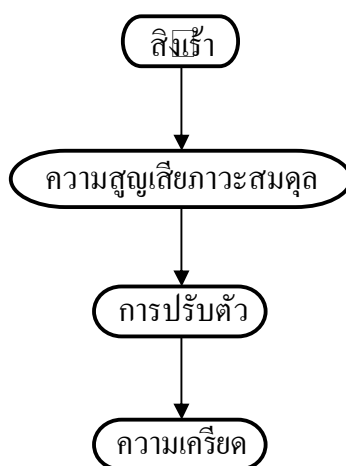
^๙ นิเทศ ดินณะกุล. สัมคมกับความเครียด. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.polsci.chula.ac.th/sumonthip/journalnithet.doc> [๑ ต.ค.๒๕๕๔].

^{๑๐} จำลอง ดิษขวนิช และพริมาพร ดิษขวนิช, ความเครียดความวิตกกังวลและสุขภาพ, (เชียงใหม่ : แสงศิลป์, ๒๕๔๕), หน้า ๑.

^{๑๑} Walter B. Cannon, **The Wisdom of The Body**, (New York : W.W. Norton & Company. Inc., 1963), p. 25.

ส่วน Hans Selye^{๑๑} เชื่อว่า ความเครียด คือ กลุ่มอาการที่ร่างกายแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่คุกคาม ทั้งจากภายนอกและภายในตัวบุคคล สิ่งคุกคามเหล่านี้ เช่น การใช้สารเคมี ยา ความร้อน ความหนาว ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความซึมเศร้า เป็นต้น

เหตุใดร่างกายจึงต้องแสดงปฏิกิริยาตอบสนองที่ คุกคาม Selye เชื่อว่า เพราะร่างกายต้องการ การปรับตัวกลับสู่ภาวะสมดุล การปรับตัวเช่นนี้ ถัดนำไปสู่ความเครียดในที่สุด ไม่ใช่ความเครียด คือ ความไม่สมดุลเพียงอย่างเดียว ดังแผนภูมิที่ ๒.๑



แผนภูมิที่ ๒.๑ แสดงกลไกการเกิดความเครียด ตามแนวคิดของ Selye

Sue C. Delaune & Patricia K. Ladner^{๑๒} กล่าวว่าไว้ว่า ความเครียด คือ การปรับตัวต่อสิ่งที่บีบกระตุ้น Jane Madders^{๑๓} กล่าวว่า พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเครียด คือ พฤติกรรมอันเกิดจากการสะสมความกดดันต่างๆ ไว้ในร่างกายและจิตใจ และ Carl R. Rogers^{๑๔} นักจิตวิทยามนุษย์นิยมก็เชื่อทำนองเดียวกันว่า ความเครียด คือ ความไม่สอดคล้องกันระหว่างโครงสร้าง “ตน” (self) ทั้ง

^{๑๐} จำลอง ดิษขณิข และพริมาพร ดิษขณิข, ความเครียดความวิตกกังวลและสุขภาพ, หน้า ๓.

^{๑๑} Hans Selye, **The Stress of Life**, (New York : McGraw-Hill, 1978), p. 1.

^{๑๒} Sue C. Delaune & Patricia K. Ladner, **Fundamentals of Nursing Standards and Practice**, (New York : Delmar Cengage Learning, 2002), p. 35.

^{๑๓} Jane Madders, **The Stress and Relaxation Handbook**, (UK : Random House, 1997), p. 1.

^{๑๔} Carl R. Rogers, **Counseling and Psychotherapy**, (New York : Roger Press, 2008), p. 11.

พฤติกรรมการสะสมความกดดัน และความไม่สอดคล้องกันระหว่างตน ล้วนส่งผลให้ร่างกายปรับตัวลำบาก

Richard S. Lazarus & Susan Folkman^{๑๕} เชื่อว่า ความเครียด เป็นภาวะชั่วคราวของความไม่สอดคล้องกันอันเกิดขึ้นจาก การประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ เช่นเดียวกันกับที่ William James^{๑๖} เชื่อว่า ความเครียด เป็นการแปลความหมายของการรับรู้และการเข้าใจแต่ละบุคคล The Encyclopedia Britannica^{๑๗} ให้ความหมายของความเครียดในแง่จิตวิทยา และชีววิทยาว่า ความเครียดเป็นความเค้นหรือสภาวะกดดันใดๆ ก็ตาม ที่ส่งผลต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ

สำหรับการให้คำนิยาม “ความเครียด” ในประเทศไทย มีพระสงฆ์ แพทย์ นักจิต รวมถึงนักจิตวิทยาหลายท่าน ได้ให้คำนิยามความเครียดไว้ ดังเช่น

พระราชวิสุทธิกวี อธิบายความเครียดว่า เป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจเกิดความเครียดขึ้น เพราะเหตุแห่งปัญหาสุขภาพ ปัญหาชีวิตและปัญหาสังคม บุคคลที่เครียดและมีลักษณะซึมเศร้า ท้อแท้หรือไม่สบายใจ ถึงกับฟุ้งซ่านทำให้กินไม่ได้ นอนไม่หลับ บางคนถึงกับรำคาญ หงุดหงิด โกรธง่าย หรือทำให้บางคนเก็บตัว ไม่อยากพูดจากับใคร

หากความทุกข์หรือปัญหายุ่งยาก คือ ความเครียดแล้ว ท่านพุทธทาสกล่าวว่า ความเครียด คือ การรบกวนของสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา เช่น การอยู่ร่วมกันเป็นสังคมธรรมชาติที่แออัด หรือการรบกวนของจิตใจผิดปกติ (จิตไม่สมบูรณ์) และการรบกวนของวิญญาณที่ผิดปกติ (สติปัญญาไม่พอเพราะมีอวิชชา)

จำลอง ดิษยวณิช และพริมาพร ดิษยวณิช อธิบายความหมายของความเครียดตามแนวพุทธทาสว่า ความเครียดเป็นภาวะการปรับตัวอันเกิดขึ้น เมื่อสิ่งเร้าภายนอกที่อาจเป็นรูป เสียง กลิ่น

^{๑๕} Richard S. Lazarus & Susan Folkman, **Stress, Appraisal, and Coping**, (New York : Springer Publishing Company. Inc., 1984), p. 1.

^{๑๖} William James, **The Principles of Psychology**, (New York : Holt, 1890), p. 146.

^{๑๗} The Encyclopædia Britannica. **Stress**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.britannica.com/EBchecked/topic/568921/stress> [๘ ต.ค.๒๕๕๔].

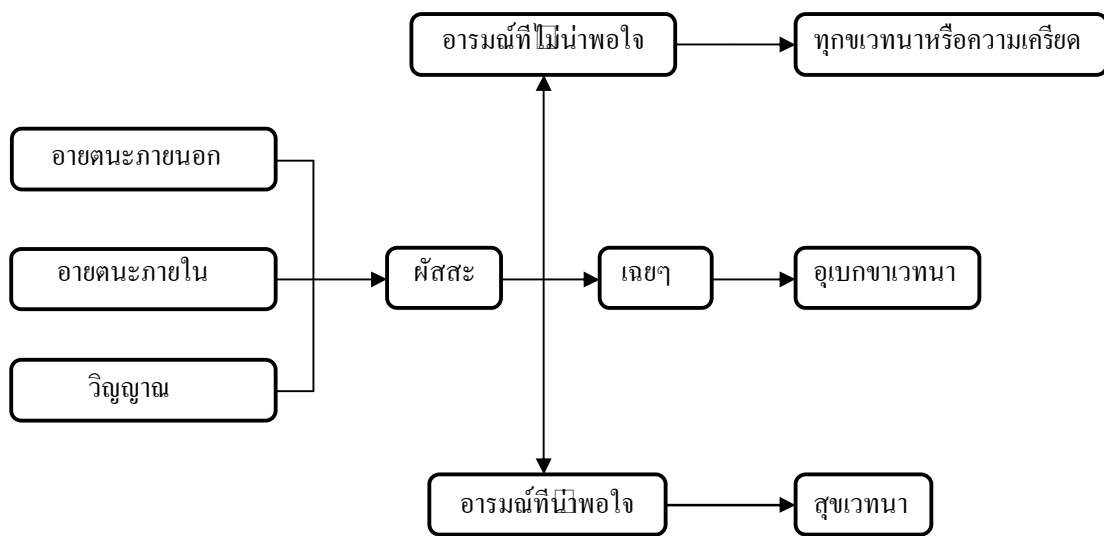
รส การสัมผัส (โผฏฐัพพะ) และสิ่งที่ใจนึกคิด (ธรรมารมณ์) มากระทบอายตนะภายนอก (อวัยวะรับสัมผัส) ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของคนเรา เกิดวิญญาณทั้ง ๖ ขึ้น (ความรู้ทางอารมณ์) คือ เกิดจักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ กายวิญญาณและมโนวิญญาณ การประชุมกันของอายตนะภายใน อายตนะภายนอกและวิญญาณ ถูกเรียกว่าผัสสะ จากนั้นจึงเกิดอารมณ์น่าพอใจ (อิฏฐารมณ์) และอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ (อนิฏฐารมณ์) ขึ้น การเสวยอารมณ์หรือเวทนาก็เกิดตามมา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๑๔} กล่าวว่า การเสวยอารมณ์ของบุคคลนั้นมี ๓ ประการ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนาและอุเบกขาเวทนา ถ้าการกระทบกันระหว่างอายตนะภายใน อายตนะภายนอกและวิญญาณรุนแรง ความรู้สึกทุกข์ก็ตึงแหว่งรุนแรงเช่นกัน อธิบายง่ายๆ เช่น เมื่อตาเห็นรูปสวย ความพอใจในรูปสวยก็เกิดขึ้นในจิตใจ เวทนาเข้าไปอาศัยอยู่ในความพึงพอใจที่เกิดขึ้น หรือเมื่อจมูกได้กลิ่นหอมจากขยะ ความไม่พอใจในกลิ่นสกปรกก็เกิดขึ้น เวทนาก็เข้าไปอาศัยอยู่ในความไม่พอใจที่เกิดขึ้น

ในยามที่เวทนาเสวยสุข ใบหน้าของมนุษย์ที่เสวยสุขก็แจ่มใส ตรงกันข้ามเวลาที่เวทนาเสวยทุกข์ ใบหน้าของมนุษย์ผู้เสวยก็หม่นหมองจิตใจก็ลัดดลุ่มเต็มไปด้วยเรื่องร้ายที่ไม่สบายใจ ดังนั้นความเครียดในทางพุทธศาสนาที่บุคคลทั่วไปปฏิบัติ คือ ทุกขเวทนานั้นเอง^{๑๕} สามารถเขียนเป็นแผนภูมิได้ดังนี้

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๓๐ – ๓๕.

^{๑๕} จำลอง ดิษขวนิช และปริมาพร ดิษขวนิช, ความเครียดความวิตกกังวลและสุขภาพ, หน้า ๑๕๖.



แผนภูมิที่ ๒.๒ แสดงการเกิดความเครียดตามแนวพุทธศาสนา^{๒๐}

สุจิต สุวรรณชีพ^{๒๑} กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะของจิตใจที่ตื่นตัวเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ หรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่พึงประสงค์ ซึ่งบุคคลคาดคิดว่า สถานการณ์ หรือความกดดันนั้นๆ มากเกินกว่ากำลังความสามารถในเวลาปกติของเรา ที่จะแก้ไข หรือจัดให้หมดสิ้นหรือบรรเทาลงได้

ชูทิศ ปานปรีชา^{๒๒} กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจ ที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่างๆ เป็นความรู้สึกที่ไม่สบายใจ ไม่พอใจ เหมือนจิตใจถูกบังคับให้เผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกให้เกิดความแปรปรวน ทั้งทางร่างกายและจิตใจ (ทุกข์เวทนา)

ทั้งนี้ในหลักสูตรการฝึกอบรมเพื่อการดำเนินงานคลินิกคลายเครียด ของกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า ความเครียดเป็นเรื่อของจิตใจที่เกิดความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่ไม่น่าพอใจ (ทุกข์เวทนา)

^{๒๐} พระอนุพงษ์ พรหมสอาด, “การประยุกต์ใช้วิธีสังเกตในการจัดการความเครียด”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑), หน้า ๑๒.

^{๒๑} สุจิต สุวรรณชีพ, “ความเครียด”, วารสารจิตวิทยาคลินิก, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (๒๕๓๑): ๕๕.

^{๒๒} ชูทิศ ปานปรีชา, จิตวิทยาทั่วไป, (นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๒๕), หน้า ๔๘๒.

ดราวรรณ ต๊ะปิ่นตา^{๒๓} ให้นิยามความเครียดว่า แบ่งออกเป็น ๓ รูปแบบ คือ

๑. ความเครียดในรูปแบบของสติ ☐ หมายความว่า ความเครียดจึงหมายถึง เหตุการณ์หรือตัวการที่ ☐ ก่อให้เกิดความเครียด

๒. ความเครียดในรูปแบบของการตอบสนอง ความเครียดจึงเป็นการตอบโต้ต่อสติ ☐ ที่เข้ามาทำอันตรายหรือคุกคาม

๓. ความเครียดในรูปแบบของปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนกับสติ ☐ หมายความว่า ความเครียดจึงเป็นผลจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสติ ☐ โดยบุคคลรับรู้และประเมินสติ ☐ ที่เข้ามากระทบ ว่า ไม่สามารถรับมือได้เนื่องจากศักยภาพในตนเองมีน้อยกว่าความรุนแรงของสติ ☐

การให้นิยามความเครียด ที่นักวิชาการหลายท่านได้ให้นิยามความเครียดไว้ดังกล่าวข้างต้นนั้น ☐ จึงสรุปได้ว่าความเครียด หมายถึง กลุ่มอาการที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลโดยร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสติ ☐ ที่คุกคาม ทำให้มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกายจิตใจและอารมณ์การตอบสนองที่เกิดขึ้นอาจปรากฏออกมาทั้งทางพฤติกรรมที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้เพื่อทำให้เกิดภาวะสมดุลในร่างกาย ซึ่งแต่ละคนจะมีรูปแบบการแสดงออกของความเครียดแตกต่างกัน

นิยามในเชิงการแพทย์ กล่าวถึงความเครียดไว้ ๓ ลักษณะ ดังนี้ ☐

(๑) ความเครียด เป็นปฏิกิริยาโต้ตอบของร่างกายมนุษย์ ในการขจัดสภาวะที่ ☐ สมดุลของร่างกายจากสภาพปกติ เช่น ภาวะการเจ็บป่วย การติดเชื้อ ☐ หรือภาวะที่ร่างกายไม่สมดุลอื่นๆ

(๒) ความเครียดเป็น แรงขับภายในร่างกาย เพื่อต่อต้านแรงที่กระทำจากภายนอก

(๓) ในเชิงจิตวิทยา ความเครียดเป็นตัวกระตุ้นทางด้านร่างกายและจิตใจ ที่ทำให้บุคคลใดบุคคลหนึ่ง ☐ มีอริบแรงกระตุ้นนั้น ☐ เกิดความเครียด

^{๒๓} ดราวรรณ ต๊ะปิ่นตา, “ความเครียดในการทำงานและวิธีปรับแก้”, *Journal of Safety and Health*, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑๔ (พฤษภาคม – กรกฎาคม ๒๕๕๑) : ๕๒.

สำหรับกรมสุขภาพจิต ร่วมกับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและสถาบันราชภัฏสวนดุสิตได้ให้นิยามความเครียดไว้ว่า ความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกบีบคั้นหรือถูกบีบคั้นหรือถูกกดดันทำให้เกิดความไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล

ความเครียด หมายถึง กลุ่มอาการที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลโดยร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มีคุกคาม ทำให้มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์การตอบสนองที่เกิดขึ้นอาจปรากฏออกมาทั้งทางพฤติกรรมที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้เพื่อทำให้เกิดภาวะสมดุลในร่างกาย ซึ่งแต่ละคนจะมีรูปแบบการแสดงออกของความเครียดแตกต่างกัน

๒.๑.๒ สาเหตุของความเครียด

๑) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นจะกระตุ้นให้บุคคลเกิดปฏิกิริยาได้ตอบสนองต่อสิ่งที่มีรบกวน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการปรับตัว เพื่อจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างเป็นกระบวนการ ซึ่งถ้าใช้กลไกที่ถูกต้องเหมาะสม การปรับตัวก็จะเป็นปกติ ถ้าใช้กลไกการปรับตัวไม่ถูกต้องก็จะเกิดความผิดปกติทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังนั้นจึงเป็นที่ปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในตัวบุคคลนั่นเอง^{๒๔} ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

๑. ความรุนแรงของความเครียด (Severity) นับเป็นปัจจัยสำคัญมาก เช่น ผู้ที่มีความเจ็บป่วยรุนแรง หรือมีความพิการ หรือมีการเปลี่ยนแปลงของภาพลักษณ์อยู่มาก ก็จะทำให้รับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเจ็บป่วยในลักษณะที่รุนแรง ส่งผลให้ผู้ป่วยที่มีความเจ็บป่วยต้องใช้วิธีการเผชิญความเครียดที่ยืดเยื้อ ซ้ำซ้อนตามไปด้วยมากกว่าผู้ที่ความเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อย

๒. ระยะเวลาของการเกิดความเครียด (Onset) เช่น ในผู้ที่สูญเสียอวัยวะต่างๆ ระยะเวลาอาจไม่สามารถปรับตัว หรือยอมรับสภาพการสูญเสียได้ ซึ่งระยะนี้จะต้องผ่านขั้นตอนต่างๆ ของการเผชิญความเครียดมากมาย เมื่อเวลาผ่านไป บุคคลนั้นก็ค่อยๆ ปรับตัวได้ใน

^{๒๔} Garland, LaRetta M. & Bush, Carol T., **Coping behaviors and nursing**, (Virginia : Reston Pub. Co., 1982), p. 11.

ที่สุด เนื่องจากบุคคลนั้นจะค่อยๆ เรียนรู้การเผชิญความเครียดที่ มีความเหมาะสมและแก้ปัญหา ได้มากขึ้น

๓. ความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นไปโดยไม่ได้คาดคิดมาก่อน เช่น การเจ็บป่วยจาก อุบัติเหตุ ย่อมมีผลกระทบจิตใจมากกว่าการเจ็บป่วยที่ ถ้อยๆ เกิดขึ้น พฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ นำมาใช้จึงยุ่งยากและซับซ้อนมากกว่า

๔. อายุ เนื่องจากอายุสัมพันธ์กับประสบการณ์ในอดีต ซึ่งส่งผลถึง การ ตอบสนองต่อปัญหาได้

๕. ภาวะสุขภาพ กำลังความสามารถและกำลังใจพบว่า บุคคลที่มีสุขภาพ แข็งแรงสมบูรณ์และมองโลกในแง่ดี จะมีความสามารถเผชิญความเครียดได้ดีกว่าบุคคลที่ เจ็บป่วย อ่อนแอ หรือท้อแท้

๖. ฐานะทางเศรษฐกิจ เนื่องจากเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตประจำวัน ดังนั้นในคนที่มีความเป็นอยู่ที่ดีย่อมสามารถเผชิญต่อความเครียดได้ดีกว่าบุคคลที่ ขาดแคลนปัจจัย

๗. ระดับการศึกษา การศึกษาที่ดีจะช่วยให้บุคคลตระหนักถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้อง กับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีกว่า เพราะบุคคลได้ใช้การเรียนรู้ในอดีตและพฤติกรรมที่ เคยใช้ประสบ ผลสำเร็จมาเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้

๘. แผนการช่วยเหลือจากครอบครัวหรือสังคม โดยเฉพาะสัมพันธ์ภาพใน ครอบครัว นับว่ามีบทบาทสำคัญในการเป็น ผู้ให้กำลังใจ ปลอบใจ ถ้าสัมพันธ์ภาพของบุคคลกับ บุคคลข้างเคียงดี ก็ได้รับการประคับประคอง การช่วยเหลือ ทำให้ความเครียดลดลงได้

๙. ประสบการณ์ในการแก้ปัญหา บุคคลที่มีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาทั้ง ในเรื่องง่ายหรือซับซ้อน จะเป็นผู้ที่ สามารถเข้าใจและแก้ไขปัญหาลดได้ดีกว่าบุคคลที่ ไม่เคยมี ประสบการณ์

๑๐. ความเชื่อนับว่ามีอิทธิพลต่อความคิดมาก ซึ่งจะทำได้ทำให้สามารถที่จะควบคุม หรือเอาชนะต่อสิ่งคุกคามบางอย่างได้ เช่น ความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือพระเจ้า เป็นต้น

๑๑. วัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณี บางวัฒนธรรมจะช่วย
 ควบคุมประคองและมีกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียดเพิ่มมากขึ้น

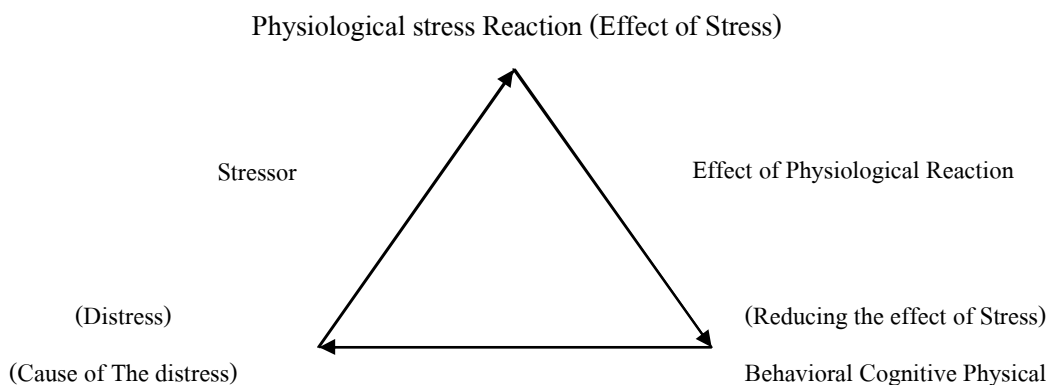
ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้เป็นปัจจัยที่ช่วยเสริม หรือลดความเครียดในบุคคลได้ เมื่อเกิด
 ความเครียด ทำให้ร่างกายและจิตใจสามารถปรับตัวรับความเครียดที่มีอยู่ได้และกลับสู่ภาวะสมดุล
 ได้เร็วขึ้น

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดนั้นมี ๒ ประการ คือ ปัจจัยภายในตัว
 บุคคล เช่น อายุ เพศ สถานภาพ วุฒิการศึกษา ประสบการณ์ในการทำงาน บุคลิกภาพ สรีระของแต่ละ
 บุคคล ล้วนเกี่ยวข้องกับความเครียดทั้งสิ้น ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล เช่น สิ่งแวดล้อม สังคม
 วัฒนธรรม ปัญหาภายในองค์กรหรือหน่วยงาน สถานประกอบการ ปัญหาทางเศรษฐกิจหรือ สถานะ
 ทางเศรษฐกิจของครอบครัว ความรับผิดชอบในการทำงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง
 กับความเครียดเช่นกัน

๒) สาเหตุและปัจจัยทำให้เกิดความเครียด

ตราบใดที่มนุษย์ยังมีความต้องการเป็นแรงผลักดันอยู่ข้างในและดำรงอยู่ในสังคมที่
 ต้องดิ้นรนต่อสู้กับภาวะด้านนอก ตราบนั้นความเครียดก็ยังคงรุมเร้ามนุษย์ตลอดเวลา ปัจจัย
 อะไรบ้างในวิถีชีวิตของมนุษย์ที่ก่อให้เกิดความเครียดนี้ ใน Thomas L. Snyder & Charles J.
 Felmeister^{๒๕} เชื่อว่า ความเครียดมีลักษณะเป็นวงจรที่มีตัวกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาต่อร่างกายและ
 จิตใจแล้วจึงส่งผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ ดังแผนภูมิที่ ๒.๓

^{๒๕} Thomas L. Snyder, Charles J. Felmeister, **Personalized guide to stress evaluation**, (Saint
 Louis : Mosby, 1983), p. 19-23.



แผนภูมิที่ ๒.๓ วงจรความเครียดโดย Thomas L.Snyder & Chartts J.Felmeister

ความเครียดเกิดได้จาก ๒ สาเหตุใหญ่ คือ

๑. ความเครียดที่มีสาเหตุจากสภาพแวดล้อม เช่น กดดันทางสังคมและวัฒนธรรม สัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ไม่ปรองดองกัน แรงกดดันจากสังคมที่เจริญด้วยเทคโนโลยีซึ่งมีการแข่งขันสูง การย้ายถิ่นชนบทชนบทนิยมประเพณีทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ความกังวลทางเศรษฐกิจและความไม่แน่นอนในบทบาททางเพศ

๒. ความเครียดที่มีสาเหตุจากองค์ประกอบของบุคคล ได้แก่ ทัศนคติและลักษณะประจำตัวเชื่อว่า บุคคลที่เฝ้าอยู่ตลอดเวลา พยายามทำภารกิจต่างๆ ให้ได้มากที่สุดในเวลาที่มีน้อยที่สุด หรือบุคคลที่ไม่กล้าแสดงออกตลอดจนบุคคลที่มีความคาดหวังสูงจนเกินไป บุคคลเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดได้ง่าย

องค์ประกอบของบุคคลด้านอารมณ์ที่มีผลต่อการเกิดความเครียด ได้แก่ ความรู้สึกในทางลบ เช่น ความรู้สึกปวดร้าวใจ ความคับข้องใจความวิตกกังวลความรู้สึกผิด ความไม่สมหวังต่างๆ การมีอารมณ์รุนแรงและความรู้สึกไม่เป็นสุข สิ่งดังกล่าวล้วนเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดและขณะเดียวกันก็เป็นตัวการสนับสนุนให้ความเครียดขยายตัวมากขึ้น นอกจากนิประสบการณ์ในอดีต หรือความล้มเหลวที่เกิดขึ้นจริง ก็เป็นองค์ประกอบที่สามารถก่อให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน

Marilyn Davidson & Cary L. Cooper^{๒๖} ได้แบ่งปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดออกเป็น ๔ ปัจจัย คือ ความเครียดที่เกิดจากการทำงาน จากสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน จากลักษณะของสังคม และวัฒนธรรมนั้นๆ และจากปัจจัยส่วนบุคคลที่ก่อให้เกิดความเครียดไว้ดังนี้□

๑. ปัจจัยที่ ก่อให้เกิดความเครียด ที่ มาจากสิ่งแวดล้อมนอกตัวบุคคล เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากสิ่งแวดล้อม สังคม สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เช่น

๑.๑ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น สภาพอากาศที่ร้อนหรือเย็นเกินไป สภาพอากาศที่ไม่บริสุทธิ์ นอกจากนั้นการขาดแคลนปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต เช่น อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค เป็นสิ่ง ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้

๑.๒ สังคมและสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น สภาพสังคมและการมีความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง อาจเป็นสิ่งที่ขัดขวาง หรือก่อให้เกิดความเครียดได้ ในขณะเดียวกัน เช่น ความไม่ปรองดองกันของบุคคลในครอบครัว การทะเลาะเบาะแว้งและโต้เถียงกัน เป็นสิ่ง ที่ก่อให้เกิดความเครียดในครอบครัว การอิจฉาริษยาเป็นต้นเหตุของใจไม่สงบ ก่อให้เกิดความเครียดทางด้านจิตใจ สภาพความเป็นอยู่ที่แออัดก็สามารถให้เกิดปัญหาต่าง ๆ อันเป็นต้นเหตุแห่งความเครียดได้ เช่น การทะเลาะวิวาท การแก่งแย่งกัน เป็นต้น นอกจากนั้นการขาดเพื่อน การต้องอยู่คนเดียวอย่างโดดเดี่ยว ก็เป็นสิ่ง ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้

๑.๓ สภาพการณ์และเหตุการณ์อื่นๆ สภาพเหตุการณ์ที่เลวร้ายและเหตุการณ์ที่ ก่อให้เกิดความชื่นชมยินดี เป็นเหตุการณ์ที่ ทำให้บุคคลต้องปรับตัว การปรับตัวจะเป็นสิ่ง ที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียดขึ้นมาได้

๒. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดภายในตัวบุคคล เป็นความเครียดที่ เกิดขึ้นจากตัวบุคคลเอง โดยมีปัจจัยหลายอย่างในตัวบุคคลที่ก่อให้เกิดความเครียดปัจจัยเหล่านี้ □ได้แก่

๒.๑ โครงสร้างของร่างกายและสภาวะทางสรีระวิทยา โครงสร้างของร่างกายที่ □ได้รับถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ บางคนได้รับในส่วนด้อยของบิดามารดา ทำให้ร่างกายเติบโตไม่

^{๒๖} Marilyn Davidson, Cary L. Cooper, **Women and information technology**, (Michigan : Wiley, 1987), p. 71.

สมบูรณ์ เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย ความสามารถที่ฝังอยู่มีน้อย ทำให้มีความสามารถในการแก้ปัญหาไม่ดี ทนต่อสภาวะความเครียดได้น้อย ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

๒.๒ ระดับพัฒนาการสภาพร่างกาย ที่มีการพัฒนาการไม่ปกติ ทำให้เกิดโรคได้ง่าย เช่นเดียวกับสภาพจิตใจที่มีพัฒนาไม่ดี แนวโน้มที่จะเกิดความเครียดได้ง่าย ระดับพัฒนาการของจิตใจอารมณ์ มีผลต่อการรับรู้และแปลเหตุการณ์ โดยระดับพัฒนาการที่ไม่ดี ทำให้มีการรับรู้แปลเหตุการณ์และก่อให้เกิดความเครียดตามมาได้อีก

๒.๓ การรับรู้และแปลเหตุการณ์ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์กลัว โกรธเกลียด กังวล หรือตื่นเต้น ถือว่าเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ทำให้ร่างกายถูกกระตุ้นและมีการสนองตอบต่อเหตุการณ์ที่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะ บุคคลรับรู้ต่อเหตุการณ์ไม่เหมือนกันและมีการสนองตอบต่อเหตุการณ์ไม่เหมือนกันและมีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่แตกต่างกัน เพราะบุคคลสองคนมีความต้องการพื้นฐานที่แตกต่างกัน มีประสบการณ์ชีวิตไม่เหมือนกัน มีความคาดหวังทัศนคติ และการมองโลกที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้นการรับรู้จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ ที่จะทำให้บุคคลสนองตอบต่อเหตุการณ์ไปในทางที่ดีหรือในทางที่เลว

สำหรับประเทศไทย ชูทิศย์ ปานปรีชา^{๒๗} เชื่อว่า ความเครียดน่าจะมาจากสาเหตุต่างๆ เหล่านี้คือ สาเหตุที่เกิดจากภายในร่างกายและจิตใจ เช่น ความเมื่อยล้า การพักผ่อนไม่เพียงพอ การรับประทานอาหารไม่เพียงพอ โรคประจำตัว หรือภาวะติดเชื้อและยาเสพติด ที่ส่งผลให้ร่างกายต้องใช้พลังงานมากเป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความคับข้องใจ บุคลิกภาพบางประการ เช่น การเป็นคนจริงจังกับชีวิต การเป็นคนใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าวหรือคนที่ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ การเป็นคนที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ

นอกจากสาเหตุจากภายในร่างกายดังกล่าวแล้ว สาเหตุที่เกิดจากภายนอกก็สามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ เช่น การสูญเสียสิ่งที่รัก หรือการเปลี่ยนแปลงในชีวิตอย่างในระหะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ที่คิดว่าทุกคนจะมีจิตใจแปรปรวน (Psychological Imbalance) อันจะส่งผลให้เกิดความเครียดไม่มากก็น้อย เช่น การเข้าโรงเรียนครั้งแรก การสมรสใหม่ การมีบุตรคนแรก การย้าย

^{๒๗} ชูทิศย์ ปานปรีชา, จิตวิทยาทั่วไป, หน้า ๓๑.

เข้าวัยหมดประจำเดือน การปลดเกษียณอายุใหม่ๆ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม ที่ส่งผลให้บุคคลต้องปรับตัวตลอดเวลา ภัยอันตรายต่างๆ ที่เข้ามาคุกคามชีวิตและทรัพย์สินของมนุษย์ หรือการทำงานประเภทที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย เช่น งานที่ต้องรับผิดชอบกับชีวิตผู้อื่น หรือภาวะเศรษฐกิจตกต่ำล้วนทำให้เกิดความเครียดทั้งสิ้น

สำหรับจำลอง ดิษขวนิช และพริมาพร ดิษขวนิช กล่าวถึงปัจจัยของความเครียด ๓ ประการ ดังนี้

ปัจจัยทางชีวภาพ อันได้แก่ ระบบประสาท ประสาทชีวเคมี พันธุกรรมและบุคลิกภาพ ปัจจัยทางจิตใจ เช่น ความกดดัน ความคับข้องใจ ความขัดแย้ง เจตคติและความเชื่อ ปัจจัยทางสังคม เช่น เหตุการณ์ชีวิต เรื่องรบกวนเล็กๆ น้อยๆ ชนชั้นทางสังคม สำหรับปัจจัยทางจิตใจ ได้แก่ พฤติกรรมให้เป็นไปตามมาตรฐานชั้นสูงที่มองไว้

มีความจริงอยู่อย่างหนึ่งว่า คนเราไม่สามารถบรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการเสมอไป อย่างเช่น อยากเป็นนักร้อง แต่เกิดประสบอุบัติเหตุเสียก่อน จึงไม่ได้เข้าประกวดร้องเพลง อยากเป็นทหาร แต่พ่อบังคับให้ค้าขายการไปไม่ถึงที่หมายไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใดก็ตาม เราเรียกว่าความคับข้องใจ ซึ่งเป็นหนึ่งในสาเหตุด้านจิตใจที่สามารถก่อความเครียดได้

ความคับข้องใจดังกล่าวมีสาเหตุใหญ่ๆ อยู่ ๕ ประการ คือ ความล่าช้า เช่น เราตั้งใจไปซื้อสินค้าชิ้นหนึ่งตามที่เห็นในโฆษณา พอไปถึงร้านปรากฏว่า สินค้านั้นหมดไปแล้ว การขาดทรัพยากร ก็เป็นสาเหตุของการเกิดความคับข้องใจได้เช่นกัน เช่น เรามีเงินไม่พอซื้อสินค้าที่บังเอิญเหลืออยู่ชิ้นเดียวในร้าน นอกจากนี้ก็ยังมี การสูญเสีย ความล้มเหลว พ่ายแพ้ในการแข่งขัน หรือการเพิกเฉย ซึ่งหมายถึง คุณสมบัติบางประการที่สังคมต้องการและไม่ต้องการ เช่น คนไม่สวย การศึกษาดีมีความพิการ อาจเป็นอุปสรรคในการทำงานบางอย่างได้

ปัจจัยทางจิตใจ อันได้แก่ ความขัดแย้งในใจก็เป็นสาเหตุสำหรับการเกิดความเครียดเช่นกัน ความขัดแย้งนี้มี ๔ แบบ ได้แก่

ความขัดแย้งแบบเข้าหา - เข้าหา (Approach-Approach Conflict) เป็นลักษณะที่คนเราต้องเลือกระหว่างสิ่งที่ดีปรารถนา ๒ อย่าง เช่น ในกรณีที่มีเงินเพียงพอที่จะดูภาพยนตร์ได้เรื่องเดียว แต่มีภาพยนตร์ที่อยากดู ๒ เรื่อง เลยตัดสินใจไม่ถูก

ความขัดแย้งแบบหลีกเลี่ยง - หลีกหนี (Avoidance Avoidance Conflict) เป็นความขัดแย้งของคน ที่ติดอยู่ระหว่างสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา ๒ อย่าง เลยไม่อยากตัดสินใจ เช่น สอบเข้ามหาวิทยาลัยติดคณะแพทย์และวิศวะ แต่ไม่ชอบทั้ง ๒ คณะ เพราะอยากเรียนคณะนิเทศ

ความขัดแย้งแบบเข้าหา - หลีกหนี (Approach-Avoidance Conflict) เป็นลักษณะของความต้องการและไม่ต้องการที่เกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน ความไม่ต้องการนั้นส่วนใหญ่สืบเนื่องมาจากความกลัว เช่น อยากขับรถแต่กลัวอุบัติเหตุ อยากไปเที่ยวแต่กลัวเงินเก็บหมด

ความขัดแย้งแบบเข้าหา- หลีกหนีซ้อน (Double Approach-Avoidance Conflict) เป็นความขัดแย้งอันเกิดเนื่องจากการเลือกระหว่างเป้าประสงค์ ๒ สิ่งที่แตกต่างกันที่มีทั้งลักษณะน่าพอใจและไม่น่าพอใจอยู่ร่วมกัน เช่น แม่เป็นนักสังคมสงเคราะห์ พ่อเป็นนักธุรกิจและทั้งสองคนก็อยากให้ลูกเป็นในสิ่งที่ตนเป็น ดังนั้นเมื่อลูกบอกจะเรียนสังคมสงเคราะห์แม่จะดีใจ แต่พ่อเสียใจเช่นเดียวกัน เมื่อลูกบอกว่าจะเรียนธุรกิจพ่อก็ดีใจ แม่กลับเสียใจ ภาวะของลูกเป็นภาวะของความขัดแย้งแบบเข้าหา- หลีกหนีซ้อน

นอกจากความขัดแย้งในใจแล้วความเชื่อที่บิดเบือนผล เช่น ฉันดีที่สุดใน คนทุกคนรักฉัน ประเทศไทยเป็นของฉันเพียงคนเดียว ความคิดของฉันถูกต้องที่สุด ความคิดความเชื่อเหล่านี้ นับเป็นแหล่งบ่มเพาะความเครียดโดยตรงเลยทีเดียว

กรมสุขภาพจิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและสถาบันราชภัฏสวนดุสิต ได้สรุปสาเหตุของความเครียดว่าเกิดปัจจัยต่างๆ ไว้ ๕ ปัจจัย คือ ปัจจัยทางชีวภาพหรือทางสรีระวิทยา ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม ปัจจัยทางสังคม ปัจจัยทางจิตใจ เช่น ความขัดแย้งในจิตใจของตนเองและปัจจัยทางความคิดที่ขัดแย้งกับความเป็นจริงในสังคม หากกล่าวแล้วความเครียดเกิดขึ้นได้จากสาเหตุมากมาย คล้ายกับว่าชีวิตของคนเราต้องเผชิญกับความเครียดอยู่ตลอดเวลาในทุกๆ สถานที่ทุกๆ ฤดูกาล ฝนตก รดรด ไฟไหม้ โจรขึ้นบ้าน ทำการบ้านไม่ได้ ไม่อยากแต่งงาน ไม่อยากมีลูก อยากเรียนจบเร็ว ง่ายๆ รักเขาข้างเดียว

โดยสรุปแล้ว สาเหตุใหญ่ๆ ที่ทำให้คนเรานับเครียด ได้แก่ ความเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นความเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติ สังคมหรือร่างกาย ความอยากและไม่อยากความล้มเหลวในชีวิต

ความเปลี่ยนแปลงขั้นตอนนี้พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)^{๒๘} กล่าวว่า เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง หมายถึง ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่คงตัว ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมสลายไป ทุกขัง หมายถึง ภาวะที่สรรพสิ่งถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายไป ภาวะกดดันของความขัดแย้งในตัวภาวะที่ไม่สมบูรณ์ในตัว และอนัตตา คือ ความไม่มีตัวตนที่แท้จริง ที่□ จะบังคับให้เป็นอย่างไรได้ เมื่อทุกอย่างต้องเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าธรรมชาติ สังคมหรือร่างกาย แต่มนุษย์ไม่ยอมรับว่า ทุกอย่างต้องเปลี่ยนแปลงกลับไปยึดมั่นเข้าที่เครียด

การเปลี่ยนแปลงที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งกับสิ่งเก่า เช่น การที่ภรรยาหนึ่งมนุษย์เคยเชื่อว่าโลกแบน แล้ววันหนึ่งมนุษย์กับพบว่าโลกกลม หรือการต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ เช่น การเข้าโรงเรียนครั้งแรก การสมรสใหม่ การมีบุตรคนแรก การย่างเข้าวัยหมดประจำเดือนการปลดเกษียณ อายุ ทั้งหมดคือความเปลี่ยนแปลง

ความอยากและไม่อยาก อาจเป็นสาเหตุที่ ทำให้คนเราเครียดบ่อยครั้งที่รู้สึกกว่าสาเหตุอื่นๆ ในพุทธศาสนาตรงกับคำว่าตัณหา^{๒๙} คือ ความทะยานอยาก ความร่ำรอน ความปรารถนา ความอยากเสพ โดยแยกอาการเป็น อยากได้ อยากเอา อยากอยู่ในภวณั้นๆ ตลอดไป อยากหลีกเลี่ยง อยากให้ดับสูญ หรืออยากทำลาย ดังเช่นที่เจ้าทอง ดิษขณิขและคณะ กล่าวไว้ เช่น ความกดดัน ความคับข้องใจ ความขัดแย้งเจตคติและความเชื่อพิจารณาดีๆ แล้ว ล้วนเกิดจากอยากและไม่อยากทั้งสิ้น โดยเฉพาะความขัดแย้งทั้ง ๔ แบบ

ความล้มเหลวในชีวิต ไม่ว่าด้วยสาเหตุใดก็ตาม เช่น ความสามารถของตัวบุคคลที่ไม่เพียงพอ การตั้งความหวังไว้สูงเกินไป การไม่รู้จักประมาณตน ล้วนนำพาความเครียดมาทั้งสิ้น ในทางพุทธศาสนา การที่อื่นเราจะประสบความสำเร็จได้นั้น□ ต้องดำเนินชีวิตให้ถูกต้องตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา (มรรค๘) คือ คำสอนที่ช่วยให้การดำเนินชีวิตเข้าสู่จุดหมาย ตามแนวทางของกระบวนการธรรม ที่รู้เข้าใจเป็นผลสำเร็จขึ้นมาในชีวิต^{๓๐}

^{๒๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่□ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้งแอนด์ โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๕-๑๒๐.

^{๒๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๑.

^{๓๐} สยาม ราชวัตร. หลักพระพุทธศาสนา. (เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๖), หน้า ๑๖๖.

ทั้งนี้พุทธศาสนาเชื่อว่า หากรู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลง หรือมีปัญญามองเห็นเป็น เรื่องธรรมดา รู้เท่าทันค้นหา ไม่กระโดดโลดเต้นไปตามแรงเร้าของค้นหา รู้เท่าทันชีวิต ไม่ดำเนิน ไปด้วยความไม่ประมาท ความเครียด หรือความทุกข์ก็เกิดได้ยาก

จากการประมวลสาเหตุของความเครียด พอสรุปได้ว่า การเกิดความเครียดมีสาเหตุ อยู่ ๓ ประการ คือ สภาพแวดล้อม ซึ่งประกอบไปด้วย สภาพแวดล้อมทางกายภาพ สภาพสังคม และวัฒนธรรม ซึ่งมีผลต่อการเกิดความเครียดของบุคคลทุกด้าน ประสบการณ์การดำเนินชีวิต เป็น สาเหตุที่เกิดจากการเลือก ที่จะดำเนินชีวิตของบุคคล ว่ามีความพึงพอใจในสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตของ ตนเอง เลือกที่จะมีวิถีชีวิตและตัวบุคคล ซึ่งประกอบด้วย ด้านร่างกาย ได้แก่ ความสมบูรณ์ของ ร่างกาย ความผิดปกติของร่างกายในแต่ละส่วน ความเป็นอิสระในการเคลื่อนไหวของร่างกาย เป็น ต้น ด้านจิตใจได้แก่ความรู้สึกลึกต่างๆ ของบุคคล บุคลิกภาพเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล ภาวะทางจิต

จากการศึกษาของ Goodell, H and Wolf, S^{๙๙} พบว่า การเกิดความเครียด มี ๒ รูปแบบ

(๑) ความเครียดที่เกิดจากการกระตุ้นของปัจจัยภายนอก (A stimulus-based model of stress : External Factors)

รูปแบบการเกิดความเครียดในลักษณะนี้ ได้นำแนวความคิดในวิชาฟิสิกส์ และ วิศวกรรมมาจับต้องกับการเกิดความเครียด โดยเปรียบเทียบความเครียดได้กับแรงดันที่มนุษย์ขับออกมา จากภายในตน เพื่อต้านกับแรงกดดันภายนอกที่มีกระทบและจากสภาวะการดำเนินชีวิตก็ให้เกิด ความเครียด สิ่งต่างๆ ที่อยู่บนโลกนี้ไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิต หรือไม่มีชีวิตก็ตาม ก็มีความสามารถรับ ความต้านทานอยู่ในระดับหนึ่ง ถ้าต้องทนรับสิ่งที่หนักเกินกำลังก็จะเป็นอันตราย เสียหาย ซึ่งอาจ เกิดขึ้นเป็นการชั่วคราว หรือถาวรก็ได้ สิ่งที่เกิดความเครียดในลักษณะปัจจัยภายนอกในทฤษฎีนี้ มักจะให้ความสำคัญแก่แหล่งที่เกิดความเครียดที่เกิดขึ้นในลักษณะที่สัมผัส และมองเห็นได้ เช่น ลักษณะของสภาพของการทำงานภายใต้อุณหภูมิสูง หรือต่ำเกินไป แสง เสียง หรือสภาพชุมชนที่แออัด เป็นต้น

^{๙๙} Goodell, H and Wolf, S, **Stress and Disease**, (Springfield : ILLCharles C. Thomas, 1968), p.

อย่างไรก็ตาม Valerie J.^{๓๒} ได้มีความเห็นว่า ความเครียดของคน ที่เกิดจากสภาพแวดล้อมการทำงานนั้น ยังไม่สามารถเป็นตัววัดระดับความเครียดของคนได้เพียงพอ เพราะคนเราแต่ละคนนั้น มีความสามารถในการทนทานต่อความเครียดไม่เท่ากัน เนื่องจากมีความแตกต่างกันในบุคลิกลักษณะ ประสบการณ์ในอดีต จากการอบรมสั่งสอน การเรียนรู้ ความปรารถนา ตลอดจนความคาดหวังที่แตกต่างกัน ซึ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ ทำให้คนสองคนแม้เมื่ออยู่และปฏิบัติงานภายใต้สภาวะแวดล้อม เช่นเดียวกัน ก็มีความสามารถในการทนต่อความเครียดที่ต่างกัน และมีการแสดงการโต้ตอบออกมาที่แตกต่างกันด้วยเช่นกัน

(๒) ความเครียดที่เกิดจากปฏิกิริยาตอบสนอง (A response-based model of stress: Personal Factors)

รูปแบบการเกิดความเครียดในลักษณะนี้ มีเรื่องเกี่ยวข้องกับเฉพาะคุณสมบัติของบุคคลใน ๕ ประการ ดังนี้คือ

๑) Cognitive Appraisal เป็นความเครียดที่ เกิดจาก การใช้ความรู้สึกตนเองมา กำหนดพิจารณาว่า สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นความเครียดแล้วเกิดความเครียดขึ้น ดังคำพูดในละครเรื่อง Hamlet ของ Williams Shakespeare^{๓๓} ว่า “แท้จริงสรรพสิ่งใดหาได้ดีหรือเลวร้ายไม่ หากแต่เจ้าตัวการความคิดที่มุ่งเล็งไปให้เป็นเช่นนั้น” “There is nothing either good or bad, but thinking makes it so.”

๒) Experience ประสบการณ์ การสัมผัสกับความเครียดต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา จะถูกมองว่า เป็นสาเหตุแห่งความเครียดหรือไม่ ขึ้นอยู่กับระดับความคุ้นเคยกับเหตุการณ์นั้นมากน้อยเพียงใด ประสบการณ์ดังกล่าว หมายถึง จากประสบการณ์ตรง การสั่งสอน การเรียนรู้ให้เกิดการระงับภัย หรือความกังวลในสิ่งนั้นๆ คือ วัคซีนรับความเครียดได้มากน้อยของแต่ละบุคคลนั่นเอง

^{๓๒} Valerie J. Sutherland and Cary L. Cooper, **Strategic Stress Management : an organizational approach**, (UK : Macmillan, 2000), p.10.

^{๓๓} Williams Shakespeare, **Hamlet**, (New York : J.B. Lippincott, 1877), p. 60.

๓) Demand ความปรารถนาอย่างแรงกล้า เป็นสาเหตุแห่งความเครียด อันเกิดจากการไม่ได้รับผลตามที่คาดหวัง หรือไม่มีความสามารถในการดำเนินการได้อย่างที่หวัง ความต้องการ ความปรารถนาอย่างแรงกล้า เป็นความรู้สึกกระตุ้นความเครียดให้สูงขึ้นในทันทีทันใด ในขณะที่รู้สึกไม่เป็นอย่างที่คาดหวัง

๔) Interpersonal Influence การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ก่อให้เกิดความเครียด เมื่อไม่มีการคบหาสมาคมกับใคร ความเครียดจากผู้อื่นก็แทบไม่มี เมื่อต้องมีคนอยู่ใกล้ชิดมากๆ หรือการจากหายของผู้อื่นไป ก็ก่อให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน แต่จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพที่ดีหรือไม่ดีต่อกันอยู่ในระดับใด รักกันมากจากกันไปก็เครียด กังวล เสียใจ เกลียดกันจากไปก็ชอบใจ ดังนี้ เป็นต้น

๕) A state of stress การแสดงออกสภาวะการเครียด และอาการที่แสดงออกมาจากความพยายาม ในการจัดการต่อการเกิดความเครียดของคนนั้นมีลักษณะต่างๆ กัน บางคนสูบบุหรี่มากขึ้นดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มการดื่มสุรา พักผ่อนนอนหลับ ถ้าปล่อยความเครียดให้อยู่ในระยะยาวอาจจะแสดงออกมาในลักษณะโรคภัยไข้เจ็บเช่น โรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหาร เป็นต้น

๓) ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

จากการศึกษาพบว่า ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียดมี ๓ ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีเชิงสติปัญญา ทฤษฎีการตอบสนองและทฤษฎีปฏิสัมพันธ์

ทฤษฎีเชิงสติปัญญา (Stimulus-Oriented Theories)

ตามทฤษฎีเชิงสติปัญญา^{๓๔} เชื่อว่า ความเครียดเกิดจากสิ่งเร้า ที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมรอบตัวบุคคล ความเครียดเกิดจากการที่บุคคลประสบกับเหตุการณ์กับชน หรือมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางที่ดีและไม่ดี อันส่งผลให้ปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลนั้นๆ ไม่เหมาะสม Derogatis & Coons^{๓๕} กล่าวว่า ความเครียด เป็นสิ่งเร้าที่นำไปให้เกิดปฏิกิริยาความตึงเครียด เช่น สิ่งเร้าทำให้เกิดความเครียด

^{๓๔} จำลอง ดิษขนิช และพริมาพร ดิษขนิช, ความเครียดความวิตกกังวลและสุขภาพ, (เชียงใหม่: แสงศิลป์, ๒๕๔๕), หน้า ๕.

แบบเฉียบพลันและช่วงเวลาจำกัด เช่น เหตุการณ์ที่เดินไปบนท้องถนนแล้วเจอสุนัขจรระหว่างรอผล การสอบ

ความเครียดในแง่เชิงเรขาคณิตอาจหมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นจากผลต่อเนื่อง เช่น ตกงาน การตายของสมาชิกในครอบครัว หรือความเครียดเรื้อรังเป็น ช่วงๆ เช่น การสอบ การขับรถ การผ่าตัด หรือสิ่งที่ไม่ทำให้เกิดความเครียดเรื้อรังเรื่อยๆ เช่น มีปัญหาทางการเงิน ปัญหาทางเพศ

ทฤษฎีการตอบสนอง (Response-Oriented Theories)

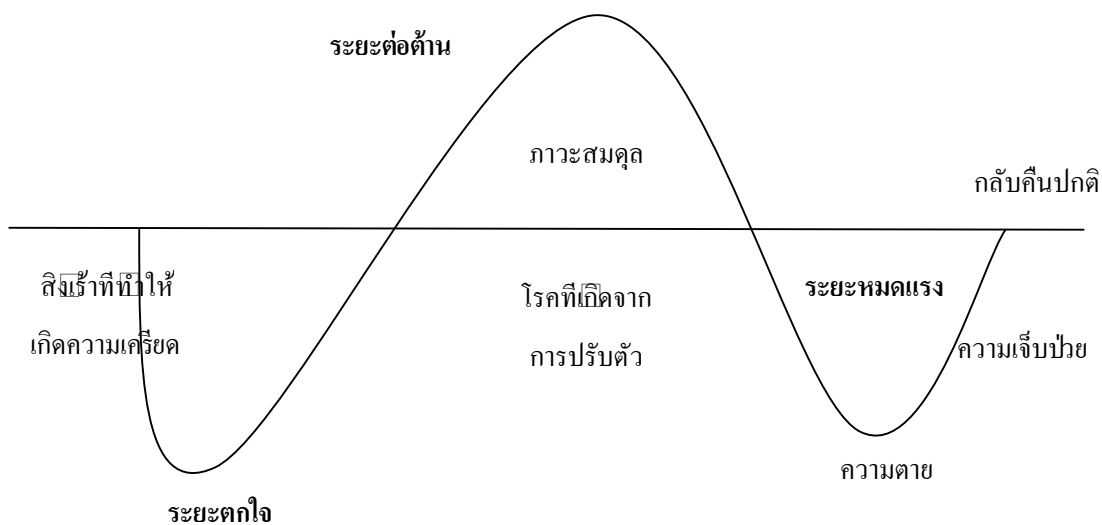
ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนอง ทฤษฎีนี้พัฒนาจากแนวคิด Selye โดยเน้น ปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลมากกว่าเหตุการณ์ เพราะเชื่อว่า ความเครียดเป็นภาวะของร่างกายที่ สังเกตเห็นได้โดยปรากฏให้เห็นในการเปลี่ยนแปลงของส่วนต่างๆ ของร่างกาย

Selye เชื่อว่าการเกิดขึ้นของความเครียด มีด้วยกัน ๓ ระดับ คือ

๑. **ระดับตกใจ (Alarm Reaction)** เป็นระยะแรกที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายเผชิญกับสิ่งเร้า สามารถแบ่งเป็นระยะย่อยๆ ได้ ๒ ระยะ คือ ระยะช็อก (Shock Phase) และระยะต้านช็อก (Counter Shock Phase) ระยะช็อก เป็นระยะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาโต้ตอบต่อสิ่งเร้าทันที อาจสับสนหรือหนีก็ได้ ระยะนี้มีผลต่อการกระตุ้นของระบบประสาทอัตโนมัติ ซิมพาเทติก เช่น หัวใจเต้นเร็ว กล้ามเนื้ออ่อนแรง อุณหภูมิลดลงและความดันโลหิตต่ำ จากนั้นร่างกายจึงเข้าสู่ระยะต้านช็อก คือ การที่ร่างกายเกิดปฏิกิริยาย้อนกลับ ทำให้หายใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น เลือดแข็งตัวเร็วขึ้น มีการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมากขึ้น

๒. **ระดับต้านทาน (Stage of Resistance)** หรือระยะปรับตัวของร่างกายต่อสิ่งเร้า ที่ทำให้สภาพทั่วไปของร่างกายดีขึ้น อาการต่างๆ หายไป ช่วยให้พลังงานที่สูญหายไปกลับคืนมา และยังเป็นระยะที่ช่วยซ่อมแซมร่างกายส่วนที่ ถูกทำลายในระยะแรก

๓. **ระดับหมดแรง (Stage of Exhaustion)** ถ้าสิ่งเร้าที่ก่อความเครียดยังไม่ได้รับการแก้ไข ร่างกายก็จะหมดแรง จนเกิดโรคต่างๆ เช่น ภูมิแพ้ ลมพิษ แผลในกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูงและอาจถึงแก่ความตายได้ หากความเครียดยังไม่ลดลง



แผนภูมิที่ ๒.๔

แสดงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อเผชิญกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดของ Selye^{๓๕}

ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์ (Interaction Theories)

ความเครียดเป็นปฏิสัมพันธ์ เริ่มจากแนวคิด Richard S. Lazarus มีความเห็นว่าเมื่อเกิดภาวะเครียด บุคคลแต่ละคนจะมีการตอบสนองความเครียดไม่เหมือนกัน เช่น บางคนอาจทนได้กับเหตุการณ์เลวร้ายที่สุดในชีวิตของอีกคนหนึ่งปรากฏการณ์นี้เกิดขึ้นได้เนื่องจากการประเมินความเครียดต่างกัน

ทฤษฎีนี้เน้นความสำคัญของกระบวนการทางสติปัญญาและการรับรู้ของบุคคล ความเครียดตามทฤษฎีนี้ไม่ใช่เกิดจากสิ่งเร้าเพียงอย่างเดียว ไม่ใช่เกิดขึ้นเพราะลักษณะเฉพาะบุคคลและไม่ใช่อารมณ์ตอบสนอง แต่ความเครียดเกิดขึ้นจากการประเมินสถานการณ์นั้นๆ ของบุคคล ความเครียดที่เกิดขึ้นกับคนเรา จึงเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ ๓ สิ่งคือ บุคคล สิ่งแวดล้อมภายนอกและการประเมินความเครียดของบุคคล

^{๓๕} Hans Selye, *The Stress of Life*, (New York : McGraw-Hill, 1978), p. 1.

สรุปได้ว่า เมื่อร่างกายเกิดความเครียดขึ้น จะมีปฏิกิริยาต่าง ๆ เกิดขึ้นในร่างกายการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และพฤติกรรม นอกจากนี้การเกิดความเครียดจะทำให้บุคคลมีการปรับตัว เพื่อตอบสนองต่อปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นเพื่อให้ร่างกายอยู่ในภาวะที่สมดุล

๔) ชนิดของความเครียด

ความเครียดมีหลายชนิด ขึ้นอยู่กับว่าจะจำแนกโดยใช้เกณฑ์อะไรเช่น

๑) จำแนกตามสาเหตุของการเกิด โดย Gallagher^{๓๖} จำแนกออกเป็น ๒ ประเภทคือ

๑.๑) ความเครียดที่เกิดขึ้นเนื่องจากทุกข์ (Distress) หมายถึง สิ่งคุกคามต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งแล้วก่อให้เกิดความไม่สบายใจ หรือเกิดความขัดข้องใจ เช่น เมื่อถูกให้ออกจากงานก็เป็นทุกข์เกิดความเครียดจนปวดศีรษะ เป็นต้น

๑.๒) ความเครียดที่เกิดจากความสุข (Eustress) บางครั้งถึงขั้นเรามีความสุข ขึ้นมากะทันหัน หรือมีเหตุการณ์ที่ ทำให้ดีใจ หรือดีใจขึ้นมาก หรือในกรณีที่ มีความสนุกสนานมากเกินไปก็ทำให้เกิดความรู้สึกเครียดได้ เช่น เจ้าสาวจะเข้าพิธีแต่งงาน ในคืนก่อนแต่งงานอาจดีใจ หรือดีใจขึ้นมากจนรู้สึกเครียดนอนไม่หลับ

๒) จำแนกตามแหล่งที่เกิด การแบ่งประเภทนี้ Miller & Keane^{๓๗} อธิบายว่ามี ๒ ประเภท คือ

๒.๑) ความเครียดที่เกิดจากร่างกาย ซึ่งสามารถแบ่งออกได้ตามระยะเวลาการเกิดได้อีก ๒ ชนิด คือ ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เป็นสิ่ง ที่คุกคามชีวิตที่ เกิดขึ้นได้ทันทีทันใด เช่น อุบัติเหตุต่างๆ และความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นสิ่ง ที่คุกคามที่เกิดขึ้นแล้วดำเนินไปอย่างต่อเนื่องได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ ที่ คุกคามความรู้สึก เช่น การเข้าสู่วัยรุ่น การตั้งครรภ์ วัยหมดประจำเดือน เป็นต้น และสิ่ง ที่ก่อให้เกิด

^{๓๖} อัมพร โอตระกูล, สุขภาพจิต, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วิทย์พัฒน์ ๒๕๓๘), หน้า ๓๐.

^{๓๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑.

ความคับข้องใจอย่างต่อเนื่อง เช่น การจลาจลติดขัด ผ่นละองจากการก่อสร้าง เสียงดังรบกวนจากโรงงาน เป็นต้น

๒.๒) ความเครียดที่เกิดจากจิตใจ เป็นสิ่งที่ถูกความสับสนเนื่องมาจากความคิด บางครั้งก็เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน เพราะเป็นการตอบสนองอย่างทันทีทันใด เช่น เมื่อถูกคำก็จะโกรธ และเกิดความเครียดขึ้นได้ หรือเป็นสิ่งที่ถูกความที่ได้รับจากการอ่านหนังสือพิมพ์ จากการชมภาพยนตร์ จากคำบอกเล่าของผู้อื่นทำให้ตนเองคิดว่าจะมีอันตรายก็ทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้

สรุปว่า ความเครียดมีหลายชนิดขึ้นอยู่กับอาการเช่น จำแนกตามสาเหตุของการเกิด เช่น เกิดขึ้นเนื่องมาจากทุกข์และเกิดจากความสุข จำแนกตามแหล่งที่เกิด เช่น เกิดจากร่างกาย เกิดจากจิตใจ

๒.๑.๓ ผลของความเครียด

หากความเครียดเกิดขึ้นเราจะรู้ได้อย่างไรว่า ขณะเวลาดังกล่าวเรา “เครียด” ได้แก่ การเปลี่ยนแปลง ร่างกายเมื่อใดที่เราเกิดความเครียด ความเครียดที่ก่อให้เกิดระบบประสาทอัตโนมัติและระบบต่อมไร้ท่อทำงานร่วมกับ สมองส่วนที่เรียกว่าไฮโปทาลามัส เป็นสมองส่วนสำคัญที่ จะตอบสนองต่อสภาวะความเครียดของคนเรา

ไฮโปทาลามัส มีหน้าที่๒ ประการ คือ ควบคุมการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ และกระตุ้นการทำงานของต่อมพิทูอิทารี (Pituitary Gland) ผลการกระตุ้นจะส่งผลให้ร่างกายอยู่ใน ภาวะเตรียมพร้อมที่จะสู้หรือถอยหนี เป็นภาวะเดียวกับที่ Selye ค้นพบ

อาการต่างๆ ของความเครียดมี ๔ ด้านได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านอวัยวะ (Organ) ด้าน กล้ามเนื้อ(Muscle) ด้านพฤติกรรม (Behavioral)

ด้านอารมณ์ ได้แก่ การเกิดอารมณ์หงุดหงิด ขุ่นเคืองง่าย กำลังใจสับสนเศร้า เบื่อง่าย

ด้านอวัยวะ ได้แก่ อาการหัวใจเต้นแรง หายใจถี่ กระเพาะอาหารปั่นป่วน เหงื่อออกง่าย กว่าปกติ ปากคอแห้ง ปัสสาวะบ่อย อาจท้องเสียหรือท้องผูก

ด้านกล้ามเนื้อได้แก่ อาการมือสั่นเส้นกระตุก กล้ามเนื้อยึดตึง ปวดหลัง

ด้านพฤติกรรม เช่น ลูกสี่ลูกนอน เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ ความต้องการทางเพศลดลง ประสบอุบัติเหตุบ่อยขึ้นหรือพบแพทย์บ่อยขึ้น

จำลอง คิชฌณิช แบ่งอาการความเครียดไว้ ๔ ลักษณะ คือ อาการทางพฤติกรรม (Behavioral Symptoms) อาการทางอารมณ์ (Emotive Symptoms) อาการทางการรู้ (Cognitive symptoms) อาการทางร่างกาย (Physical Symptoms)

เมื่อใครคนใดคนหนึ่งเครียด เขาจะแสดงพฤติกรรมต่างออกไปจากที่เคยประพฤติเป็นประจำเป็นปกติ เช่น ปกติไม่ค่อยหงุดหงิด แต่พอมีเรื่องราวไม่พอใจเร้าอยู่ทุกวัน คนๆ นั้นก็จะหงุดหงิดมากขึ้นอาจถึงขั้นฉุนเฉียว โมโห ก้าวร้าว ทุบทุตีจิตใจมืดมิดหล้ามมากขึ้นนอนไม่หลับ ท้อแท้ไม่อยากทำอะไร ละเลยความรับผิดชอบ ดินพอกหางหมู ขาดงาน ลางาน ร้องให้ ทุรนทุราย ระแวง ซึมกะทือ เราเรียกอาการเหล่านี้ว่า อาการทางพฤติกรรม

ส่วนอาการทางอารมณ์ ที่พบบ่อย คือ วิตกกังวล กลัว หวาดหวั่นหงุดหงิดและซึมเศร้า นอกจากนี้ยังพบอาการทางอารมณ์อื่นๆ เช่น การปฏิเสธ ความคับข้องใจ ความลังเลใจ การไม่กล้าตัดสินใจ ควบคุมตัวเองไม่ได้ ชอบคาดการณ์ไปล่วงหน้า คิดตนไปก่อนใช้ กลัวว่าจะบ้าจะตายวันนี้ พรุ่งนี้

อาการทางการรู้ ในที่นี้หมายถึง อาการทางจิต เช่น การขาดแรงจูงใจ การขาดสมาธิ การวินิจฉัยที่ผิด จิตไม่จดจ่ออยู่กับงานและขาดความสามารถที่จะทำงานให้เป็นผลสำเร็จ ที่เป็นเช่นนี้ เพราะจิตใจกำลังอยู่ในสภาพที่สับสนวุ่นวายเกินไป จิตใจจึงจำเป็นต้องใช้พลังงาน พลังใจเป็นจำนวนมาก เพื่อจัดการกับความเครียด เลยทำให้พลังเหลือไม่เพียงพอที่จะจัดการกับกิจกรรมในแต่ละวัน

อาการทางกายที่พบบ่อย คือ อาการอ่อนเพลียไม่มีแรง ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดกล้ามเนื้อเกร็ง หัวใจเต้นเร็ว ใจสั่นแน่นหน้าอก หายใจลำบาก เสียวแปลบที่ปลายมือปลายเท้า ปวดท้อง ท้องอืด ท้องเดินและบางคืนปัสสาวะบ่อย

สันต์ หัตถิรัตน์^{๓๘} ได้กล่าวถึง อาการความเครียด ๑๒ ลักษณะ ดังนี้

^{๓๘} สันต์ หัตถิรัตน์, มารู้อีกความดันเลือดสูงกันเถอะ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๓๖), หน้า ๕-๗.

๑. หน้ามืดเป็นลม เช่น ตื่นเต้นจนเป็นลม ตกใจจนเป็นลม
๒. หน้าซีดหรือหน้าแดง เช่น ตกใจจนหน้าซีด อายจนหน้าแดง
๓. ปวดศีรษะหรือรู้สึกตัวเบา ไม่เป็นตัวของตัวเอง
๔. ใจเต้น ใจสั่นหรือรู้สึกว่าใจเต้นแรงจนปะทุออกมาเต้นนอกอก
๕. นอนไม่หลับ หรือหลับยาก หลับแล้วต้องตื่นขึ้นบ่อยๆ ผันรำย
๖. มือเท้าเย็นและอาจมีเหงื่อตามมือ ตามเท้าเวลาตกใจ
๗. หงุดหงิดง่าย หรือหาเรื่องผู้อื่นโดยไม่มีเหตุผล
๘. เบื่ออาหารหรือเจริญอาหารผิดปกติ คนส่วนใหญ่เวลาเครียดแล้วจะเบื่ออาหาร บางคนเวลาเครียดแล้วกลับกินมาก กินตลอดเวลาหรือกินจนอ้วนขึ้นอย่างรวดเร็ว
๙. ปวดท้อง ท้องเดิน หรือท้องผูก บางคนก็ท้องเสียถ่ายอุจจาระบ่อยๆ พอหายเครียดเป็นปกติ บางคนเครียดแล้วปวดท้อง
๑๐. ปวดปัสสาวะบ่อย บางคนเครียดแล้วปัสสาวะบ่อยๆ เช่น เวลาเข้าห้องสอย หรือพบผู้ใหญ่ก็เกิดอาการปวดปัสสาวะขึ้นมาทันที หรือเวลานอนกลางคืนต้องลุกขึ้นมาปัสสาวะบ่อยๆ เพราะนอนไม่หลับ
๑๑. อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เบื่ออาหาร ท้อถอยหรือทำให้ไม่มีกำลังใจที่จะทำงานหรือบางครั้งแม้แต่การเที่ยวเตร่สนุกสนานก็ไม่อยากไป
๑๒. หายใจไม่สะดวก หายใจขัด หายใจไม่เต็มปอด เหนื่อยหอบหรืออื่นๆ ถ้าเป็นมากจะมีอาการมือเท้าชาเหมือนเป็นเหน็บชา ต่อมามือแข็ง แขนขาแข็งเกร็งและเกิดอาการปวดเมื่อยทั้งตัว โดยสรุปแล้วเมื่อใดที่เราเครียดร่างกายและจิตใจจะผิดปกติไป มีอาการกวัดแกว่งของอารมณ์ ความคิด ความเข้าใจที่รุนแรงขึ้นเราสังเกตได้ง่ายๆ จากพฤติกรรมประจำวันเช่น ปกติจะนอนหลับ แต่ถ้าหากวันใดนอนไม่หลับติดต่อกันระยะหนึ่ง นั่นก็แสดงว่าเรากำลังเครียดเรื่องใดเรื่องหนึ่งแน่นอน หรืออาจเบื่ออาหารจุกๆ อาหารชนิดนี้ก็ไม่มีอยากกิน ชนิดนั้นก็ไม่มีอยากกิน

ความเครียดจะเริ่มจาก ปฏิกิริยาตอบสนองทางชีวเคมีในร่างกายก่อน หลังจากนั้นอาการทางร่างกายและจิตใจปรากฏออกมาให้เห็น อาการทางด้านร่างกาย เช่น อาการทางกล้ามเนื้อ (Muscle) ทางอวัยวะและพฤติกรรม (Behavioral) ส่วนอาการทางด้านจิตใจ เช่น อาการทางอารมณ์ (Emotive Symptoms) ทางความรู้หรือทางจิต (Cognitive Symptoms)

โดยสรุป อาการแสดงออกของบุคคลที่เกิดความเครียด มักแสดงออกหลายด้านดังนี้ ด้านร่างกาย เช่น ความดันโลหิตสูง เหงื่อออกมาก ปากคอแห้ง ด้านพฤติกรรม เช่น มีอารมณ์ก้าวร้าว คิดมาก มักเกิดอุบัติเหตุง่าย ด้านจิตใจ เช่น วิตกกังวล รู้สึกว่าตัวเองด้อยค่า ด้านสังคม เช่น ไม่ค่อยอยู่รวมกลุ่มกับใคร ไม่พึงพอใจต่อสิ่งต่างๆ ด้านความรู้ความเข้าใจ เช่น ลืมง่าย คิดอะไรไม่ค่อยออก

๑) ระดับของความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลแต่ละคน แม้จะมีสาเหตุเดียวกันก็ตาม มีผลต่อบุคคลต่างๆ ในลักษณะที่ไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับพื้นฐานของบุคคลแต่ละคน สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมในขณะนั้น การมีความเครียดในระดับที่พอเหมาะ จะช่วยผลักดันบุคคลไปสู่ความสำเร็จได้ หรือถ้ามากเกินไปก็อาจมีผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้สุขภาพเสื่อมได้ซึ่ง Frain & Valiga ได้แบ่งระดับความเครียดเป็น ๔ ระดับ^{๓๕}

ระดับที่ ๑ ความเครียดที่เกิดขึ้นในการดำรงชีวิตประจำวันตามปกติ หรือระดับต่ำ ความเครียดในระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล สามารถปรับตัวได้อย่างอัตโนมัติ เป็นปกติวิสัย ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต เป็นความเครียดที่สามารถคาดการณ์ได้ล่วงหน้าว่าจะมีโอกาสเกิดขึ้น เช่น การต้องใช้ชีวิตเร่งรีบ การแข่งขัน การใช้เวลาในการเดินทางไปทำงานในสภาพการจราจรคับคั่ง การปรับตัวต่อภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ในระดับนี้บุคคลจะรู้สึกถึงความสามารถในการปรับตัวตอบสนองอย่างได้ผลดี ความเครียดในระดับนี้มีน้อยและหมดไปในระยะอันสั้น

^{๓๕} บวร สงคศิริ และคณะ, “รายงานวิจัยเรื่อง ภาวะความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของข้าราชการตำรวจในจังหวัดเชียงใหม่”, (นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๐), บทคัดย่อ.

ระดับที่๒ ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งที่มีคุกคาม เช่น การสัมภาษณ์เพื่อเข้าทำงาน หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ในระดับนี้ทำให้บุคคลมีการตื่นตัว ร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาต่อต้านขึ้น ความเครียดในระดับนี้มีน้อยและหมดไปในระยะเวลาเพียงชั่วโมงเท่านั้น

ระดับที่๓ ความเครียดระดับสูง (High Stress) ความเครียดในระดับนี้บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็นเวลานานและไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว ภาวะการณ์เช่นนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกถูกคุกคามเนื่องจากอยู่ระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลวซึ่งถือว่าเป็นวิกฤตอย่างหนึ่ง ในชีวิต บุคคลอาจไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้และมีการแสดงออกทางอารมณ์เพื่อพยายามลดความเครียด ความเครียดที่เกิดขึ้นในระดับนี้จะเกิดขึ้นเป็นชั่วโมงหลายๆ ชั่วโมงหรือกระทั่งเป็นวัน

ระดับที่๔ ความเครียดระดับรุนแรง (Severe Stress) ความเครียดระดับนี้ทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวและแสดงออกในลักษณะต่างๆ เช่น การขาดงาน สมาธิในการทำงานลดลง ไม่สนใจดูแลครอบครัว ความเครียดในระดับนี้จะเกิดขึ้นเป็นสัปดาห์หรืออาจเป็นเดือนหรือเป็นปี

สรุปได้ว่า ความเครียดแบ่งออกเป็น ๔ ระดับ คือ ความเครียดระดับต่ำ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในการดำรงชีวิตประจำวันตามปกติ ความเครียดระดับปานกลางเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในระยะเวลาอันสั้นมีระยะเวลาเพียงชั่วโมงเท่านั้น ความเครียดระดับสูงเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นเวลานานหลายๆ ชั่วโมง บุคคลไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว ความเครียดระดับรุนแรงจะเกิดขึ้นเป็นเดือนหรือเป็นปี เป็นความเครียดที่ ทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัว

โดยสรุปแล้วสาเหตุใหญ่ๆ ที่ทำให้คนเรานับเครียด ได้แก่ ความเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นความเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติ สังคม หรือร่างกาย ความอยากและไม่อยาก ความล้มเหลวในชีวิต

๒.๑.๔ การบริหารความเครียด

การศึกษาลักษณะสาเหตุรวมถึงอาการและลักษณะของความเครียด มีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะหาหนทาง ในการจัดการกับความเครียด หรือบางคนใช้คำว่ารับมือกับความเครียด เป็นพฤติกรรม หรือการกระทำที่ใช้ในการเรียนรู้พุทธรภาวะ (Cognitive Activity) ที่นำมาใช้จัดการกับความเครียดและไม่ว่าแต่ละคนจะรับมือกับความเครียดอย่างไร ก็ล้วนแต่มีผลกระทบต่อพวกเขา ไม่ว่าจะเป็นทางตรงหรือทางอ้อม การจัดการความเครียด เป็นกลยุทธ์การปรับตัว ผู้คนจะใช้กลวิธีรับมือและจัดการกับความเครียด เมื่อต้องเผชิญกับปัญหารุนแรง ที่พวกเขาไม่สามารถอยู่เหนือพฤติกรรม หรือผลอันเป็นทุกข์ที่เกิดขึ้น เช่น การรับมือกับความวิตกกังวล ความเศร้า

Rodolph H. Moos and Andrew G. Billing^{๔๐} ได้พัฒนารอบแนวคิดในการจัดการ แบ่งกลไกการประเมินสถานการณ์และเผชิญปัญหา โดยแบ่งมิติในการประเมินกลไกการเผชิญปัญหาออกเป็น ๓ ด้าน คือ

๑. กลไกด้านการประเมินสถานการณ์ (Appraisal- Focused Coping) เป็นการให้ความหมายของเหตุการณ์โดยบุคคลนั้นว่ามีผลอย่างไรต่อตนเอง แบ่งเป็น ๓ ด้าน คือ

๑.๑ **Logical Analysis** เป็นการวิเคราะห์ประเมินสถานการณ์ด้วยเหตุผล ทบทวนประสบการณ์พิจารณาทางเลือกต่างๆ

๑.๒ **Cognitive Redefinition** เป็นการยอมรับสภาพความเป็นจริงของสถานการณ์แต่พยายามมองด้านดีของเหตุการณ์

๑.๓ **Cognitive Avoidance** เป็นการปฏิเสธความกลัว ความกังวลและพยายามลืมเหตุการณ์ ปฏิเสธความจริง สร้างจินตนาการและหลีกเลี่ยงปัญหา

๒. กลไกด้านการจัดการกับตัวปัญหา (Problem- Focused Coping) เป็นการจัดการโดยตรงกับตัวปัญหา มีกลไกที่เกี่ยวข้อง ๓ ประการ คือ

^{๔๐} ธนู ชาดิธนานนท์, “รายงานวิจัยเรื่อง ความเครียด กลไกจัดการกับความเครียดและความคิด อยากฆ่าตัวตายของคนไทยในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ”, (นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๑), หน้า ๗.

๒.๑ Seek Information or Advice เป็นการแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ขอคำปรึกษาแนะนำจากผู้ใกล้ชิดหรือผู้รู้ รวมทั้งขอความช่วยเหลือ

๒.๒ Take Problem solving action เป็นการแสดงออกทางพฤติกรรมเพื่อจัดการกับปัญหาเรียนรู้ทักษะใหม่เพื่อแก้ปัญหา ต่อรองหรือประนีประนอม

๒.๓ Develop Alternative Reward เป็นการหาทางเลือกใหม่ในการตอบสนองความต้องการของตนเอง เช่น มีเพื่อนใหม่ ทำงานอาสาสมัคร ศึกษาปรัชญาศาสนา

๓. กลไกด้านการจัดการด้านอารมณ์ (Emotion - Focused Coping) เป็นความพยายามจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะเผชิญสถานการณ์ แบ่งเป็น ๓ ประเภท คือ

๓.๑ Affective Regulation เป็นความพยายามควบคุมอารมณ์โดยวิธีต่างๆ เช่น ระบายอารมณ์ชั่วคราว ทำความเข้าใจกับความรู้สึกของตน พยายามไม่ให้ความขัดแย้งรบกวนจิตใจ

๓.๒ Resigned Acceptance ยอมรับสถานการณ์ ตัดสินใจว่าไม่สามารถทำอะไรได้ รอให้เวลาเป็นตัวแก้ปัญหา ยอมรับชะตาชีวิต

๓.๓ Emotional Discharge เป็นการแสดงออกทางอารมณ์โดยวิธีการต่างๆ เช่น พุดแสดงความรู้สึก ร้องไห้ แสดงพฤติกรรมต่างๆ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า

อารยา พัฒนพิพิธไพศาล และคณะ^{๔๐} ได้เสนอวิธีการจัดการความเครียดไว้หลายประการ เช่น การพัฒนาทักษะในการบริหารตน โดยตั้งเป้าหมายในชีวิตที่ ระยะเวลาสั้นและระยะยาว ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละคน การปรับปรุงบริหารอารมณ์ของตนเอง โดยการมีสติรู้เท่าทัน การพัฒนาทักษะในการบริหารความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนรอบข้าง จะช่วยลดความกดดันทางอารมณ์ได้ นอกจากนี้ยังมีการปรับปรุงวิธีการแก้ปัญหา ซึ่งอาจเป็นการแก้ปัญหาคนเดียวหรือเป็นกลุ่มก็ได้ สำหรับการแก้ปัญหาคนเดียวต้องระบุปัญหาให้ชัดเจน จากนั้นจึงรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาวิเคราะห์หาทางเลือกประเมิน และเลือกทางที่ได้วิเคราะห

^{๔๐} อารยา พัฒนพิพิธไพศาล และคณะ, “รายงานวิจัยเรื่อง การศึกษาการจัดการกับภาวะความเครียดของสมาชิกในครอบครัวเขตเมืองและชนบทจังหวัดอุบลราชธานี”, (กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๗), บทคัดย่อ.

ไว้แล้วนำไปปฏิบัติและติดตามผลส่วนการแก้ปัญหาเป็นกลุ่มอาจทำได้ด้วยการให้ทุกคนแสดงความคิดเห็น แล้วนำมาเปรียบเทียบหนทางที่แต่ละคนเสนอ และร่วมพิจารณาข้อเด่นข้อด้อยก่อนที่จะนำไปปฏิบัติ การพัฒนาความอดทนของร่างกาย ดำเนินชีวิตให้เหมาะสมที่ไม่เสี่ยงกับการเกิดปัญหาสุขภาพ เช่น หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดหรือมองโลกในแง่ดี รู้จักให้อภัยตนเองและผู้อื่น มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ทำสมาธิเพื่อผ่อนคลายจิตใจและทำให้จิตใจสงบ

พิมพ์มาศ ตาปัญญา^{๔๒} ได้สรุปแนวทางในการจัดการความเครียด แบ่งออกเป็นการจัดการความเครียดทางด้านร่างกาย ด้านพฤติกรรม และด้านความคิดอารมณ์ ทั้งนี้หากเมื่อมีความคิดและจิตใจทำให้ร่างกายเสียสมดุล ร่างกายก็ต้องผ่อนคลายเพื่อปรับสมดุลนั้นๆ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อไม่ให้เกิดความเครียด ได้แก่ การฝึกสมาธิ โยคะ รวมทั้งการรักษาร่างกายให้อยู่ในสภาพสมดุลเสมอ วิธีการผ่อนคลายร่างกายที่ดีที่สุด คือ การออกกำลังกาย

ส่วนการจัดความเครียดทางพฤติกรรม เป็นการรู้จักรับมือกับปัญหาต่างๆ รวมถึงการดำเนินชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพ เช่น การมีทักษะทางสังคม การปรับสิ่งแวดล้อมและการปรับบุคลิกภาพสำหรับเทคนิคต่างๆ ที่ใช้ในการจัดการความเครียดด้านความคิดและอารมณ์ เช่น การใช้จินตภาพ การใช้เหตุผล การตัดสินใจที่ถูกต้องและการรู้จักบริหารเวลา

จำลอง ดิษยวณิช และคณะ เสนอกลวิธีจัดการความเครียดไว้ดังนี้ คือ การมุ่งจัดการที่อารมณ์ หมายถึง การยอมรับความเครียด การทำใจให้สามารถอยู่ร่วมกับความเครียดได้ เช่น เมื่อเกิดปัญหาขึ้นก็แก้ปัญหาอย่างไรก็แก้ไม่ตก บางคนรู้สึกอึดอัดกับเพื่อนร่วมงาน พยายามขอย้ายแผนกแล้ว ก็ยังแก้ปัญหาก็ต้องเผชิญกับความอึดอัดนั้นไม่ได้ เปลี่ยนงานแล้วก็ไม่เป็นผล ดังนั้นวิธีที่ช่วยลดความเครียดในกรณีนี้ คือ การยอมรับความเครียดและอยู่กับความเครียดให้ได้ ต้องทำใจวิธีจัดการความเครียดอีกวิธีหนึ่งคือ การขอความสนับสนุนทางสังคม เช่น ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น การแสวงหาความรู้และข้อมูลต่างๆ และการใช้กลวิธีป้องกันตัว ก็เป็นวิธีหนึ่ง ที่ช่วยลดความเครียดได้

^{๔๒} พิมพ์มาศ ตาปัญญา, แนวทางการจัดการความเครียด : เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการการให้บริการในคลินิกหลายเครียด, (กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๐).

กล่าวโดยสรุป ความเครียด คือ ความไม่ปกติของร่างกายและจิตใจ วิธีการจัดการความเครียดก็เพื่อให้ร่างกายกลับสู่ภาวะปกติ หรือภาวะสมดุล การจัดการความเครียดนี้แบ่งได้ ๒ กรณีใหญ่ๆ คือ การวินิจฉัยหาตนเอง กับ การวินิจฉัยจากตนเอง

การวินิจฉัยหาตนเอง คือ การย้อนกลับมาดูพฤติกรรมตนเองว่าพฤติกรรมชนิดใดของเรา ที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น แนวทางของ พรหมพิมล หล่อตระกูล ที่กล่าวว่า การแก้ปัญหาความเครียด สามารถทำได้โดยการเรียนรู้ตนเอง หรือตามแนวทางของอารยา พัฒนพิพิธไพศาล ที่ได้เสนอวิธีการจัดการความเครียดว่า เกิดขึ้นได้ เพราะการพัฒนาทักษะในการบริหารตนเอง หรือการปรับปรุงบริหารอารมณ์ของตนเอง ส่วนการวินิจฉัยจากตนเอง เช่น การแสวงหาข้อมูลเพื่อนฝูง ชุมชน ทั้งการวินิจฉัยหา หรือการวินิจฉัยไปขอความช่วยเหลือจากภายนอกตน สามารถแบ่งเป็นการจัดไปได้ทั้งในด้านอารมณ์ พฤติกรรมและความคิด ดังที่พิมพ์มาศ ตาปัญญา ได้เสนอไว้

เนื่องจากการจัดการความเครียดที่ดีที่สุด คือ การป้องกันให้เกิดความเครียดน้อยที่สุด เป็นการทำให้ร่างกายและจิตใจให้ปกติ รักษาชีวิตตามธรรมชาติ หากรักษาสีลจิตใจก็ไม่พ่นมั่วความเครียดก็ย่อมเกิดขึ้นได้ยาก แต่ทั้งนี้ก็ใช่ว่ารักษาสีลเพราะถูกบังคับ การกระทำเช่นนั้นไม่เพียงแต่ไม่ลดความเครียด ซ้ำยังไปเพิ่มความเครียดอีกด้วย และการปฏิบัติสมาธิเพื่อการเกิดขึ้นของปัญญาเป็นลำดับ ขั้นตอนต่อไปที่จะช่วยประคับประคองจิตใจให้ถอยห่างจากความเครียดได้

สรุปได้ว่า บุคคลเมื่อเกิดความเครียดจะมีวิธีการจัดการกับความเครียด ๒ ลักษณะคือ การลดอารมณ์ในร่างกายของตัวเอง และการแก้ปัญหาโดยการหาวิธีการจัดการกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด

๒.๒ หลักธรรมเกี่ยวกับความเครียดและการบริหารความเครียดในหลักพุทธศาสนา

๒.๒.๑ หลักธรรมเกี่ยวกับความเครียดในพุทธศาสนา

หลักธรรมเกี่ยวกับความเครียดในพุทธศาสนาก็คือทุกข์ หรือทุกข์สังขะ (Suffering หรือ Misery) ความจริงประการแรกที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ คือ ความทุกข์ ความทุกข์ในอริยสัจ ๔ ต่างจากความทุกข์ในไตรลักษณ์ ความทุกข์ในไตรลักษณ์ หมายถึง การที่สิ่งต่างๆ ทนอยู่ได้ไม่นาน

ต้องมีอันเปลี่ยนแปลงไป แต่ทุกข์ในอริยสัจ ๔ หมายถึง ความยากลำบาก ความยุ่งยากความเจ็บปวด ความทรมาน

คำสอนเรื่องทุกข์นี้ปรากฏครั้งแรกในปฐมเทศนาที่ชื่อ ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร^{๔๓} ในพระสูตรดังกล่าวนี้พระพุทธองค์ตรัสว่าชีวิตนี้เป็นทุกข์ โดยทรงอธิบายรายละเอียดว่าที่มีชีวิตนี้เป็นทุกข์ สามารถรู้ได้จากการที่คนเราเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องแก่ชรา เจ็บป่วยและสุดท้ายก็ตาย ทรงใช้คำสั้นๆ สำหรับอธิบายทุกข์ของชีวิตตามที่กล่าวมาคือ การเกิดเป็นทุกข์ ความแก่ชราเป็นทุกข์ ความเจ็บป่วยเป็นทุกข์ และความตายเป็นทุกข์ หลังจากที่ได้กล่าวถึงทุกข์ทางกายภาพแล้ว ก็ทรงกล่าวถึงทุกข์อีกทางว่า ขณะที่ชีวิตอยู่ท่ามกลางกระแสสับเปลี่ยนของชีวิต ที่เริ่มต้นจากการเกิดและจะไปสิ้นสุดที่ความตาย คนเราอาจปรารถนาสิ่งหนึ่งสิ่งนั้น ความปรารถนาแล้วไม่สมหวัง คือ ความทุกข์ นอกจากนี้คนเรายังต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งของ หรือบุคคลทั้งที่เป็นที่รักและไม่ใช่ที่รัก การประสบสิ่งที่เราเกลียดก็เป็นทุกข์ ในขณะที่ความพลัดพรากจากสิ่งของ หรือบุคคลอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ตอนท้ายก็ทรงสรุปว่า ชีวิตที่เรายึดมั่นว่าเป็นของเราเอง คือ ทุกข์ ที่เป็นต้นตอจริงๆ ทรงใช้คำว่า อุปาทานขันธห้า คือ ทุกข์

ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงทุกข์ไว้ และยังได้แบ่งทุกข์เป็นประเภทต่างๆ ดังต่อไปนี้

- (๑) ทุกข์ ๑
- (๒) ทุกข์ ๒
- (๓) ทุกข์ ๓
- (๔) ทุกข์ ๔
- (๕) ทุกข์ ๘
- (๖) ทุกข์ ๑๐

^{๔๓} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๐.

(๑) ทุกข์ ๑

ทุกข์โดยสรุปแล้วมีประเภทเดียว คือ ทุกข์เพราะยึดมั่นในขั้น ๕ ดังที่กล่าวไว้ในธรรมจักกัปปวัตตนสูตรว่า “...โดยย่ออุปาทานขั้น ๕ เป็นทุกข์...”^{๔๔} แม้ท่านพุทธทาสภิกขุก็ได้พูดถึงเรื่องทุกข์เพราะความยึดมั่นอยู่เสมอ^{๔๕}

(๒) ทุกข์ ๒

ทุกข์แบ่งเป็น ๒ ประเภท ได้แก่

๑) ทุกข์ทางกาย (กายิกทุกข์) ในภาษาอังกฤษว่า Physical Suffering หมายถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้นในส่วนต่างๆ ของร่างกายมนุษย์ เช่น เจ็บขา เจ็บมือ ปวดหัว เป็นต้น

๒) ทุกข์ทางใจ (เจตสิกทุกข์) ในภาษาอังกฤษว่า Mental Suffering หมายถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์^{๔๖}

(๓) ทุกข์ ๓

ความเป็นทุกข์ ภาวะแห่งทุกข์ สภาพทุกข์ ความเป็นสภาพที่ทนได้ยากหรือคงอยู่ในภาวะเดิมไม่ได้

๑) ทุกขทุกข์ตา สภาพทุกข์ คือ ทุกข์ หรือความเป็นทุกข์เพราะทุกข์ ได้แก่ทุกขเวทนาทางกายก็ตาม ใจก็ตาม ซึ่งเป็นทุกข์อย่างที่เข้าใจสามัญตรงตามชื่อตามสภาพ

๒) วิปริณามทุกข์ตา ความเป็นทุกข์เพราะความแปรปรวน ได้แก่ความสุข ซึ่ง เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ เมื่อต้องเปลี่ยนแปลง แปรไปเป็นอย่างอื่น

^{๔๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๕๓.

^{๔๕} พุทธทาสภิกขุ, การพระศาสนา ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๕), หน้า ๑๘.

^{๔๖} สุชีพ ปุญญานุภาพ, พจนานุกรมศัพท์พระพุทธศาสนาไทย-อังกฤษ, อังกฤษ-ไทย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๕), หน้า ๘๕.

๓) สังขารทุกข์ตา ความเป็นทุกข์เพราะเป็นสังขาร ได้แก่ ตัวสภาวะของสังขาร คือ สิ่งทั้งปวงซึ่งเกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง ที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายไป ทำให้คงสภาพอยู่ไม่ได้ พร่องอยู่เสมอ และให้เกิดทุกข์แก่ผู้ยึดถือด้วยอุปาทาน^{๔๗}

(๔) ทุกข์ ๔

ได้แก่ ๑) ชาติทุกข์ ๒) ชราทุกข์ ๓) พยาธิทุกข์ ๔) มรณทุกข์^{๔๘}

(๕) ทุกข์ ๘

ได้แก่ ๑) แม่ความเกิดก็เป็นทุกข์ ๒) แม่ความแก่ก็เป็นทุกข์ ๓) แม่ความเจ็บก็เป็นทุกข์ ๔) แม่ความตายก็เป็นทุกข์ ๕) ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ๖) ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ๗) ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาเป็นทุกข์ ๘) โดยย่ออุปาทานขันธ ๕ ก็เป็นทุกข์^{๔๙}

(๖) ทุกข์ ๑๐

๑) นิพัตถทุกข์^{๕๐} ทุกข์เนื่องนิตย ทุกข์ประจำ ทุกข์เป็นเจ้าเรือน ได้แก่ ความไม่สบายกายไม่สบายใจ อันเกิดขึ้นแก่มนุษย์ทุกคนทุกชาติ ชั้นวรรณะตลอดเวลา คือ ความไม่สบายอันเกิดจากความเปลี่ยนแปลงของบรรยากาศ เช่น ความหนาวเกินไป ความร้อนเกินไป ความทุกข์ทรมานอันเกิดจากความต้องการทางร่างกาย เช่น ความหิวกระหาย การปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ ความปวดเมื่อยตามเนื้อตามตัวเป็นอาทิ ความทุกข์ชนิดนี้เกิดขึ้นแก่คนทุกคน ทุกเวลา คนรวยก็หิว เพราะคนรวยและคนจนต่างมีกระเพาะอาหาร เมื่อกระเพาะเกิดว่างลงจะต้องเกิดความหิว อันความหิวนั้นถ้าเรามีอาหารรับประทานกันได้ ก็จะไม่เกิดความทุกข์มากนัก แต่ถ้าหิวขึ้นมาแล้วไม่มีอาหารรับประทานจะเห็นได้ชัดทีเดียวว่าความหิวเป็นทุกข์อย่างไร ความยุ่งยากทั้งหลายในโลกนี้เกิดจากความหิวเป็นส่วนใหญ่ ความหิวเป็นโรคที่ไม่หาย มีแต่บรรเทาได้บ้างด้วยการกิน

^{๔๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้งแอนด์ พรินต์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๕๐.

^{๔๘} บ.ม. (ไทย) ๒๕/๕/๒๒.

^{๔๙} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

^{๕๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๖๗.

อาหาร และต้องกินกันตลอดชีวิต ความกระหาย ความปวดอุจจาระปัสสาวะ และความปวดเมื่อยขบตามร่างกายก็เช่นเดียวกัน

๒) พยาธิทุกข์^{๕๑} ได้แก่ ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความเจ็บปวดทรมานอันเกิดจากโรคภัยไข้เจ็บเกิดจากความผิดปกติในร่างกาย เกิดจากบาดแผลร่างกายของมนุษย์เป็นสิ่งที่อ่อนแอและเปราะบางเป็นที่สุด โรคภัยต่างๆ ชอบเข้าอยู่อาศัยคนทุกคนจะต้องมีความทุกข์เพราะโรคภัยไข้เจ็บอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายๆ อย่างพร้อมกันไม่มากนักน้อย แม้แต่นายแพทย์บางทีก็ต้องตายเพราะโรคบางอย่าง มีคนน้อยคนที่ไม่เคยเจ็บป่วยเลยตลอดปี

๓) สภาวะทุกข์^{๕๒} ทุกข์ที่เป็นเองตามคติแห่งธรรมา ได้แก่ ทุกข์ประจำสังขาร คือ ชาติ ชรา มรณะ หมายถึง ความทุกข์ที่เกิดจากชาติ-ความเกิด ชรา-ความแก่ มรณะ-ความตาย ความเกิดเป็นความทุกข์ เพราะเป็นความเจ็บปวดทรมานสำหรับผู้เกิดและผู้ให้เกิด เป็นความเสียภัยอย่างสูง เพราะมีทารกและมารดาจำนวนมาก ที่ต้องสูญเสียชีวิตในการเกิด ที่สำคัญที่สุดก็คือความเกิดเป็นประจัญไปสู่ความแก่ ความตาย และความทุกข์ทั้งปวงในชีวิต

ความแก่เป็นความทุกข์ เพราะความแก่นำมาซึ่งความชำรุดทรุดโทรม ความเจ็บปวดทรมานและรูปร่างอันเหี่ยวแห้งน่าสมเพช

ความตายเป็นความทุกข์ เพราะเป็นการสูญเสียชีวิต เป็นการพลัดพรากจากกันไปอย่างไม่มีวันกลับเป็นความแตกสลายของชีวิตและร่างกาย

แก่ เจ็บ ตาย เป็นทุกข์ประจำชีวิต เพราะเป็นสิ่งที่ทุกชีวิตจะต้องได้รับ ไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้ ไม่มีอำนาจใดๆ จะเอาชนะได้ ไม่มียาใดๆ จะรักษาได้ นอกจากจะไม่เกิดเท่านั้น

๔) ปภินณกทุกข์^{๕๓} ทุกข์เบ็ดเตล็ด ทุกข์เรี่ยราย ทุกข์จร ได้แก่ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส หมายถึง ความทุกข์ ความเศร้าโศกเสียใจ ความทุกข์ระทม ตรมใจ ความคับแค้นใจ ความรื่องให้พิโรธที่ที่เกิดขึ้นเมื่อพลัดพรากจากคนรักของรัก เพราะประสบกับความเกลียดชังเกลียด และเพราะปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สมปรารถนา ปุณฺชนทุกคนไม่ว่าจะยากดีมีจนแก่

^{๕๑} จ.ม. (ไทย) ๒๑/๒๔/๑๐๓.

^{๕๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๕๗.

^{๕๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๑.

ไหนมีโอกาสที่จะได้รับความทุกข์ชนิดนี้เข้าเทียมกัน เพราะคนรวยและคนจนมีโอกาที่จะพลัดพรากจากคนรักของรักเหมือนกัน ไม่มีใครที่ไม่เคยพลัดพรากจากคนรักของรักนอกจากคนที่ “ไม่รัก” ใครหรือสิ่งใดเท่านั้น ไม่มีใครที่จะไม่เคยผิดหวัง นอกจากเขาจะไม่มีความหวังหรือไม่มีความปรารถนาในสิ่งใดเท่านั้น แต่คนธรรมดาในโลกทุกคนยังมีความรัก ยังมีความเกลียด ยังมีความปรารถนา จึงมีโอกาที่จะประสบปณิณณทุกข์เท่าเทียม

๕) สันตปาทุกข์^{๕๔} ทุกข์ คือ ความร้อนรุ่ม ทุกข์ร้อน ได้แก่ความกระวนกระวายใจเพราะถูกไฟกิเลส คือ ราคะ โทสะและโมหะแผดเผา หมายถึง ความเดือดร้อน กระวนกระวายใจ เพราะถูกไฟกิเลสชนิดต่างๆ แผดเผา เช่น ไฟ คือ ความรัก ไฟ คือ ความโลภ ไฟ คือ ความโกรธ ไฟ คือ ความอิจฉาริษยา ไฟ คือ ความอาฆาตพยาบาท ไฟ คือ ความเกลียดชัง เป็นต้น บุคคลที่ยังมีกิเลสมีโอกาที่จะได้เสวยทุกข์ประเภทนี้เข้าเทียมกัน

๖) วิปากทุกข์ หมายถึง ความทุกข์ทรมาน ความเดือดร้อนใจ ความหวาดสะดุ้ง ความละอายใจ ซึ่งเป็นผลความชั่วที่ตนกระทำไปแล้วในอดีต ทุกข์ชนิดนี้สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ คนที่ไม่กระทำความชั่วย่อมไม่ได้เสวยทุกข์ชนิดนี้ แต่จะมีคนสักกี่คนที่ไม่เคยทำความชั่วทั้งทางกายทางวาจา ทางใจเลยในชีวิต

๗) อาชีวทุกข์หรืออาหารปริเยณูทุกข์^{๕๕} ทุกข์เกี่ยวกับการแสวงหาอาหาร ทุกข์ในการหากิน ได้แก่ อาชีวทุกข์ คือ ทุกข์เนื่องด้วยการเลี้ยงชีวิต หมายถึง ความระกำลำบาก ความเหน็ดเหนื่อย ความเดือดร้อน ความวิตกกังวลอันเกิดจากการทำมาหาเลี้ยงชีพ การแสวงหาอาหารเพื่อเลี้ยงชีวิตของตนและของคนที่เกี่ยวข้อง การทำมาหาเลี้ยงชีพทุกชนิดล้วนแต่ต้องออกแรงกาย วาจาใจทั้งนั้น ต้องต่อสู้แข่งขัน จึงดีจึงเด่น มีคนจำนวนมากที่ต้องสูญเสียชีวิตเพราะการเลี้ยงชีวิต

๘) สหคตทุกข์^{๕๖} ทุกข์ไปด้วยกัน ทุกข์กำกับ ได้แก่ ทุกข์ที่พ้องมาด้วยกันกับผลอันไพบุลย์มีลาก ยศ สรรเสริญ สุข เป็นต้น แต่ละอย่างย่อมพัวพันด้วยทุกข์ หมายถึง ความลำบาก ความเหน็ดเหนื่อย ความวิตกกังวล ที่มีพร้อมกับลาก ยศ สรรเสริญ สุข ถ้าขาดการพิจารณา เรา

^{๕๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๓๐.

^{๕๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕๒-๕๕๓.

^{๕๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐๘.

อาจจะเห็นว่าลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ไม่น่าจะเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เพราะใครๆ ก็ปรารถนาสิ่งเหล่านี้ □ ทั้งนั้น □ แต่ถ้าพิจารณาให้ลึกซึ้งแล้วก็จะเห็นว่า ลาภ ยศ สรรเสริญ และ โลภียสุข เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ โดยแท้ เพราะว่าสิ่งใดมีคุณค่าแก่เรา สิ่งนั้นมีโทษแฝงอยู่ด้วย สิ่งใดให้ความสะดวกแก่เรา สิ่งนั้นก็มีความยุ่งยากแก่เราด้วย ตัวอย่างเช่น ถ้าเรามีรถยนต์เราอาจจะได้รับความสะดวกสบายในการไปมา แต่ในเวลาเดียวกัน รถยนต์ต่างๆ ก็นำปัญหาต่างๆ มาให้เราแก้ด้วย เช่น ปัญหาเกี่ยวกับจราจร ปัญหาการหาที่จอดรถ ปัญหาการเสียภาษี ปัญหาใบขับขี่ ปัญหาเงินค่าน้ำมัน ปัญหายางแตก เป็นต้น ถ้าเรามียศ มีตำแหน่งสูง เกียรติและตำแหน่งนั้น □ ก็นำปัญหานั้นมาบดบังอย่างมาให้เราแก้ ถ้าเรามีชื่อเสียง มีคนสรรเสริญ ชื่อเสียงนั้น □ ก็นำปัญหาร้อยแปดมาให้เราแก้ โดยในที่สุด แม้เรามีโลกียสุข เราก็มีความวิตกกังวลในการรักษาความสุขนั้น □ ไว้ เพราะฉะนั้นจึงไม่มีสิ่งใดที่เรามีอยู่ จะให้แต่ความสุขสบายแก่เราอย่างเดียว โดยไม่นำปัญหายุ่งยากมาให้เราแก้ด้วย คนยังมีลาภ ยศ สรรเสริญ โลภียสุขมากเท่าใด ก็ยังมีความทุกข์ ความวิตกกังวล ความเหน็ดเหนื่อยในการรักษามากขึ้นเท่านั้น □

๕) วิวาทมูลกทุกข์^{๕๖} ทุกข์มีวิวาทเป็นมูล ทุกข์เกิดขึ้นเพราะการทะเลาะกันเป็นเหตุ หมายถึง ความทุกข์ ความเดือดร้อน และภัยวิบัติที่เกิดจากการทะเลาะวิวาทกับคนอื่น □ คนเราจำเป็นต้องอยู่ท่ามกลางคนอื่น □ และต้องติดต่อสังสรรค์กับคนอื่น □ คนแต่ละคนย่อมมีอุปนิสัยจิตใจและรสนิยมของตัวเอง ซึ่งบางทีก็ขัดกับของเรา ทำให้เกิดการขัดแย้งทะเลาะวิวาทกันขึ้น □ บางทีก็ถึงกับเป็นศัตรูคู่อาฆาต ทำลายล้างผลาญกัน การทะเลาะวิวาท ไม่ว่าจะหนักหรือเบา ย่อมก่อให้เกิดความโกรธ ความอาฆาตพยาบาท ความเกลียดชัง ความหวาดกลัว ความเร่าร้อนใจซึ่ง □ เป็นความทุกข์อย่างแท้จริง และคนที่อยู่ในสังคม มีโอกาสที่จะทะเลาะวิวาทกับคนอื่นไม่มากนัก □

๖๐) ทุกขันธ์^{๕๗} หรือขันธทุกข์ กองทุกข์ ได้แก่ ความทุกข์ทรมาน ความระกำลำบากในการรักษาขันธ ๕ อันประกอบขึ้นเป็นตัวตนของมนุษย์ทุกคน ขันธ์ ๕ เป็นภาระอันหนักที่ □ คนต้องแบกไว้ด้วยความลำบากความทุกข์ทั้ง ๕ ประการที่ถ่วงมาแล้วนั้น □ เกิดขึ้นเพราะมีขันธ ๕ ถ้าไม่มีขันธ ๕ เสียอย่างเดียว ทุกข์อื่นๆ ก็ไม่มี เพราะฉะนั้นทุกขันธ์จึงเป็นทุกข์รวบยอด

^{๕๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๘๐.

^{๕๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๕.

เมื่อเราพิจารณาทุกข์ ทั้ง ๑๐ ประการนี้แล้ว เราก็จะเห็นได้ทันทีว่าชีวิตของมนุษย์ทุกคน เป็นกระบวนการแห่งการเพาะบ่มทุกข์ เป็นกระบวนการที่เต็มไปด้วยความยากลำบากความเจ็บปวด ความเหน็ดเหนื่อยในการต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความคงอยู่ ความทุกข์ ทั้ง ๑๐ ชนิด เข้าโจมตีชีวิต ไม่มีเวลาว่างเว้น ชีวิตเป็นกระบวนการแก้ทุกข์ อันไม่รู้จักจบจักสิ้น ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรามีอยู่ที่ดี กำลังสร้างขึ้นก็ดี จุดประสงค์เพื่อก็กู้ความทุกข์ ไม่ใช่บำรุงความสุขอย่างถาวรทั่วๆ ไปเข้าใจ

สรุปว่า ทุกข์ คือ สภาพอันทนได้ยากทำให้เกิดความเดือดร้อน ไม่สบายกายไม่สบายใจ ทุกข์มี ๒ ประเภท คือ ทุกข์ประจำ หมายถึง ความทุกข์ตามสภาพ เป็นไปโดยธรรมชาติ เช่น ทุกข์จากความเกิด ความแก่ ความเจ็บและความตาย ทุกข์จร หมายถึง ความทุกข์ปลุกย่อยที่แปรเปลี่ยนเป็นครั้งคราวในช่วงชีวิต เช่น ทุกข์จากความผิดหวัง ทุกข์จากความเจ็บไข้ได้ป่วย เป็นต้น

๒.๒.๒ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารความเครียดในพุทธศาสนา

(๑) ไตรลักษณ์^{๕๕} หรือลักษณะ ๓ ประการ กล่าวคือ ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ลักษณะ ๓ อาการที่เป็นเครื่องกำหนดหมาย ๓ อย่าง อันให้รู้ถึงความจริงของสภาวธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอย่างนั้นๆ ตามธรรมชาติของมัน เป็นธรรมชาติ ที่ทำให้เป็นพระอริยะ (อริยธรรม) แปลว่า ลักษณะ ๓ ประการ หมายถึงสามัญลักษณ์คือ กฎธรรมชาติของสรรพสิ่งทั้งปวง อันได้แก่อนิจจังลักษณะ ความไม่เที่ยง ทุกสิ่งในโลกย่อมมีการแปรเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา ทุกขลักษณะ ความเป็นทุกข์ คือ มีความบีบคั้นด้วยอำนาจของธรรมชาติทำให้ทุกสิ่งไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป และ อนัตตลักษณะ ความที่ทุกสิ่งไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามต้องการได้ เช่น ไม่สามารถบังคับให้ชีวิตยังยืนอยู่ได้ตลอดไป ไม่สามารถบังคับจิตใจให้เป็นไปตามปรารถนา เป็นต้น

อนิจจา^{๖๐} แปลว่า ไม่เที่ยง หมายความว่า สิ่งทั้งหลายมีลักษณะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอไป ไม่มีความคงที่โดยตัว ทุกขัง แปลว่า เป็นทุกข์ มีความหมายว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีลักษณะที่เป็นทุกข์ มองดูแล้วน่าสังเวชใจ ทำให้เกิดความทุกข์ใจแก่ผู้ที่ไม่มีความเห็นอย่างแจ่มแจ้งในสิ่งนั้นๆ

^{๕๕} พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ), *คู่มือมนุษย์*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๕), หน้า ๓๑ - ๔๖.

^{๖๐} พ.ป. (ไทย) ๒๓/๕/๖๖

อนัตตา แปลว่า ไม่ใช่ตัวตน หมายความว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีความหมายแห่งความเป็นตัวเป็นตน ไม่มีลักษณะอันใดที่จะทำให้เรายึดถือได้ว่ามันเป็นตัวเราของเราถ้าเห็นอย่างแจ่มแจ้งชัดเจนถูกต้องแล้ว ความรู้สึกที่ว่ามี “ไม่มีตัวตน” จะเกิดขึ้นมาเองในสิ่งทั้งปวง แต่ที่เราไปหลงเห็นว่าเป็นตัวเป็นตนนั้นก็เพราะความไม่รู้อย่างถูกต้องนั่นเอง

สรุปความว่า การรู้ว่า อะไรเป็นอะไรถึงที่สุดนั้นคือ รู้ว่าสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของตน เมื่อรู้โดยแท้จริงแล้วก็จะเกิดความรู้ชนิดที่จิตใจจะไม่อยากเป็นอะไรด้วยความยึดถือ แต่ถ้าต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใดๆ ที่เรียกกันว่า “ความมี ความเป็น ” บ้าง ก็เข้าไปเกี่ยวข้องกับสติสัมปชัญญะ ด้วยอำนาจของปัญญา ไม่เกี่ยวข้องกับอำนาจของตัณหาเพราะฉะนั้นจึงไม่มีความทุกข์เลย

(๒) อริยสัจ ๔ นอกจากเป็นคำสอนที่ ครอบคลุมหลักการทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติดังกล่าวแล้วยังมีคุณค่าที่มิได้สังเกตอีกหลายประการ ดังที่พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) สรุปไว้ดังนี้^{๖๑}

๑) เป็นวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหามาตามระบบแห่งเหตุผล เป็นระบบวิธีแบบอย่าง ซึ่งวิธีการแก้ปัญหาใดๆ ก็ตาม ที่จะมีคุณค่าและสมเหตุผลจะต้องดำเนินไปในแนวเดียวกันเช่นนี้

๒) เป็นการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนด้วยปัญญาของมนุษย์เอง โดยนำเอาหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ไม่ต้องอ้างการดลบันดาลของตัวการพิเศษเหนือธรรมชาติ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ

๓) เป็นความจริงที่ เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคน ไม่ว่ามนุษย์จะเติบโตไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับสิ่งที่อยู่ห่างไกลตัวกว้างขวางมากมายเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าเขายังจะต้องมีชีวิตของตนเองที่มีคุณค่า เขาจะต้องเกี่ยวข้องและใช้ประโยชน์จากหลักความจริงนี้ตลอดไป

^{๖๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๕๕

๔) เป็นหลักความจริงกลางๆ ที่ติดเนื่องอยู่กับชีวิต หรือเป็นเงื่อนไขของชีวิตเอง แท้ๆ ไม่ว่ามนุษย์จะสร้างสรรค์ศิลปวิทยา หรือดำเนินกิจการใดๆ ขึ้นมาเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาความเป็นอยู่ของตน และไม่ว่าศิลปวิทยาการหรือกิจการต่างๆ นั้นจะเจริญขึ้นเสื่อมลงสูญสลายไป หรือเกิดมีใหม่มาแทนอย่างไรก็ตาม หลักความจริงนี้ก็จะยังคงยืนยงใหม่ และใช้เป็นประโยชน์ได้ตลอดทุกกาล

ขั้นที่ ๑ ทุกข์ คือ สภาพปัญหา ความคับข้อง ดัดขัด กดดัน บีบคั้น บกพร่อง ที่เกิดขึ้นแก่ชีวิตหรือคนที่ได้ประสบ ซึ่งมีอยู่อย่างกว้างที่สุดก็คือ ภาวะที่สังขาร หรือนามรูป หรือขั้น ๕ หรือโลกและชีวิตตกอยู่ในอำนาจของกฎธรรมดา เป็นของไม่เที่ยงแท้คงที่ ถูกเหตุปัจจัยต่างๆ กดดัน บีบคั้น และขึ้นต่อเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนที่จะอยู่ในอำนาจครอบครองบังคับได้จริงนั่นเอง สำหรับทุกข์นี้เรามีหน้าที่เพียงกำหนดรู้ คือ ทำความเข้าใจและกำหนดขอบเขตให้ชัดเหมือนอย่างแพทย์ กำหนดรู้ หรือตรวจให้รู้ว่าอาการของโรคอะไร เป็นที่ไหน หน้าที่นี้เรียกว่า ปริณญา เราไม่มีหน้าที่ เอาทุกข์มาครุ่นคิด มาแบกไว้ หรือคิดขัดเคืองเป็นปฏิปักษ์กับความทุกข์ หรือห่วงกังวล อยากหายทุกข์ เพราะคิดอย่างนั้นมีแต่จะทำให้ทุกข์เพิ่มขึ้น เราอยากแก้ทุกข์ได้ แต่เราก็แก้ทุกข์ด้วยความอยาก ไม่ได้ เราต้องแก้ด้วยรู้มันและกำจัดเหตุของมัน ดังนั้นจะอยากไปก็ไม่มีประโยชน์ มีแต่โทษเพิ่มขึ้น ขั้นนี้บอกจากกำหนดรู้แล้ว ก็เพียงวางใจ วางท่าที่แบบรู้เท่าทันคตินิยาม เมื่อกำหนดรู้ทุกข์หรือเข้าใจปัญหา เรียกว่า ทำปริณญาแล้ว ก็เป็นอันปฏิบัติหน้าที่ ต่อทุกข์หรือต่อ ปัญหาเสร็จสิ้น ฟังก้าวไปสู่ขั้นที่สองทันที

ขั้นที่ ๒ สมุทัย คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา ได้แก่ เหตุปัจจัยต่างๆ ที่เข้าสัมพันธ์ขัดแย้ง ส่งผล สืบทอดกันมาจนปรากฏเป็นสภาพบีบคั้น กดดัน คับข้อง ดัดขัด อึดอัด บกพร่อง ในรูปต่างๆ แปลกๆ กันไป อันจะต้องค้นหาให้พบ แล้วทำหน้าที่ต่อมันให้ถูกต้อง คือ ปหาน ได้แก่ กำจัดหรือละเสีย ตัวเหตุแกนกลางที่ยืนพื้น หรือยืนโรงกำกับชีวิตอยู่ควบคู่กับความทุกข์พื้นฐานของมนุษย์ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ที่ระดับตัวแสดงหน้าโรง คือ ตัณหา และระดับเต็มกระบวน หรือเต็มโรง คือ การสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย เริ่มแต่วิชชาตามหลักปฏิจาสัมปบาท เมื่อประสบทุกข์หรือปัญหาจำเพาะแต่ละกรณี ก็ต้องพิจารณาสืบสาวหาสาเหตุ และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ถ้าเป็นปัญหาเกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านมนุษย์ ก็พึงนำเอาตัวเหตุแกนกลางหรือ

เหตุยื่นโรงมาพิจารณาพร้อมกับเหตุปัจจัยเฉพาะกรณีด้วย เมื่อสืบค้นวิเคราะห์และวินิจฉัยจับมูลเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องกำจัดหรือแก้ไขได้แล้ว ก็เป็นอันเสร็จสิ้นการคิดขั้นที่สอง

ขั้นที่ ๒ นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ความพ้นทุกข์ ภาวะไร้ทุกข์ ภาวะพ้นปัญหา หหมดหรือปราศจากปัญหา เป็นจุดหมายที่ต้องการ ซึ่งเรามีหน้าที่สังนึกพิจารณา หรือประจักษ์แจ้ง ทำให้เป็นจริง ทำให้สำเร็จหรือบรรลุถึง ในขั้นนี้จะต้องกำหนดได้ว่าจุดหมายที่ต้องการคืออะไร การที่ปฏิบัติอยู่นี้หรือจะปฏิบัติเพื่ออะไร จะทำกันไปไหน จุดหมายนั้นเป็นไปได้อย่างไร ไม่เป็นไปได้อย่างไร มีหลักการในการเข้าถึงอย่างไร มีจุดหมายรองหรือจุดหมายลดหลั่น แบ่งเป็นขั้นตอนระหว่างได้มาอย่างไรบ้าง

ขั้นที่ ๔ มรรค คือ ทางดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หรือวิธีแก้ไขปัญหาคือได้แก่วิธีการและรายละเอียดสิ่งที่จะต้องปฏิบัติเพื่อกำจัดเหตุปัจจัยของปัญหา ให้เข้าถึงจุดหมายที่ต้องการ ซึ่งเรามีหน้าที่พิจารณา คือ ปฏิบัติ หรือลงมือทำ สิ่งที่ต้องทำในขั้นของความคิดก็คือ กำหนดวางวิธีการ แผนการและรายการสิ่งที่จะต้องทำ ซึ่งจะช่วยให้แก้ไขสาเหตุของปัญหาได้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับจุดหมายที่ต้องการ

(๓) โยนิโสมนสิการ^{๖๒} ว่าโดยรูปศัพท์ โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย โยนิโส กับ มนสิการ โยนิโส มาจาก โยนิ ซึ่งแปลว่า เหตุ ต้น แก่น แหล่งเกิดปัญหา อุบาย วิธีทาง ส่วน มนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิดคำนึง นึกถึงใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมเข้าเป็น โยนิโสมนสิการ แปลสืบๆ กันมาว่า การทำในใจโดยแยบคาย คัมภีร์ชั้นอุตรคถาและฎีกาได้ไขความไว้ โดยวิธีแสดงไวพจน์ให้เห็นความหมายแยกเป็นแง่ๆ ดังต่อไปนี้^{๖๓}

(๓.๑) อุบายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือ คิดอย่างมีวิธี หรือคิดถูกวิธี หมายถึง คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริงสอดคล้องเข้าแนบกับสัจจะ ทำให้ยังรู้สภาวะลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

^{๖๒} ส.ม. (ไทย) ๑๑/๒๑๓-๒๑๔/๑๔๕.

^{๖๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๓๑ – ๓๒.

(๓.๒) **ปณณสิการ** แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง คือ คิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ จัดลำดับได้หรือมีลำดับ มีขั้นตอน เล่นไปเป็นแถว เป็นแนว หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผล เป็นต้น ไม่ยุ่งเหยิงสับสน ไม่ใช่ประเดี๋ยววกเวียนคิดพันเรื่องนี่นี่นั่นก็เลยเกิดออกไปเรื่องนั้นนี่นั่น หรือกระโดดไปกระโดดมา ต่อเป็นขี้นเป็นอันไม่ได้ ทั้งนี้รวมทั้งความสามารถที่จะจัดความนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

(๓.๓) **การณณสิการ** แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดตามเหตุผล หรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้เข้าใจถึงต้นเค้าหรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

(๓.๔) **อุปาทกณณสิการ** แปลว่า คิดให้เกิดผล คือ ใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เล็งถึงการคิดอย่างมีเป้าหมาย หมายถึง การคิดการพิจารณาที่นำไปให้เกิดกุศลธรรมเช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียร การรู้จักคิดในทางที่นำไปให้หายหวาดกลัว ให้หายโกรธ การพิจารณาที่นำไปให้มีสติหรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง เป็นต้น

ใจความทั้ง๔ ข้อนี้เป็นเพียงการแสดงลักษณะด้านต่างๆ ของความคิดที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการที่เกิดขึ้นครั้งหนึ่งๆ อาจมีลักษณะครบที่เดียวทั้ง๔ ข้อ หรือเกือบครบทั้งหมดนั้นหากจะเขียนลักษณะทั้ง๔ ข้อนั้นสั้นๆ คงได้ความว่า คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล คิดเร้ากุศล ถ้ามองในแง่ขอบเขต โยนิโสมนสิการก็กินความกว้าง ครอบคลุมตั้งแต่การคิดนึกอยู่ในแนวทางของศีลธรรม การคิดตามหลักความดีงามและหลักความจริงต่างๆ ที่ได้ศึกษาหรือรับการอบรมสั่งสอนมา มีความรู้ความเข้าใจคืออยู่แล้ว เช่น คิดในทางที่จะเป็นมิตร คิดรัก คิดปรารณาดีมีเมตตา คิดในทางที่จะให้หรือช่วยเหลือเกื้อกูล คิดในทางที่เข้มแข็ง ทำการจริงจังไม่ย่อท้อ เป็นต้น ซึ่งไม่ต้องใช้ปัญญาลึกซึ้งอะไร ตลอดขึ้นไปจนถึงการคิดแยกแยะองค์ประกอบและสืบสาวหาเหตุปัจจัยที่ต้องใช้ปัญญาละเอียดประณีต

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือ การนำเอาโยนิโสมนสิการมาใช้ในทางปฏิบัติหรือเรียกสั้นๆ ว่าวิธีโยนิโสมนสิการ โดยหลักการมี ๒ แบบ คือ โยนิโสมนสิการที่มุ่งสกัดหรือกำจัดอวิชชาโดยตรงและโยนิโสมนสิการที่มุ่งเพื่อสกัดหรือบรรเทาต้นเหตุ อวิชชาโดยตรงนั้นตามปกติเป็นแบบที่ต้องใช้ในการปฏิบัติธรรมจนถึงที่สุดเพราะทำให้เกิดความรู้

ความเข้าใจตามเป็นจริง ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการตรัสรู้ ส่วนโยนิโสมนสิการแบบสกัถหรือบรรเทาค้นหา มักใช้เป็นข้อปฏิบัติขั้นต้นๆ ซึ่งมุ่งเตรียมพื้นฐานหรือพัฒนาตนเองในด้านคุณธรรม ให้เป็นผู้พร้อมสำหรับการปฏิบัติขั้นสูงขึ้นไป เพราะเป็นเพียงขั้นจัดเกลากิเลส แต่โยนิโสมนสิการหลายวิธีใช้ประโยชน์ได้ทั้งสองอย่างคือทั้งกำจัดอวิชชาและบรรเทาค้นหาไปพร้อมกัน

วิธีโยนิโสมนสิการ เท่าที่พบในบาลี พอประมวลเป็นแบบใหญ่ๆ ได้ดังนี้^{๖๔}

๑) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ การพิจารณาปรากฏการณ์ที่เป็นผล ให้รู้จักสภาวะที่เป็นจริง หรือพิจารณาปัญหา หาหนทางแก้ไขด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมาอาจเรียกว่า วิธีคิดแบบอทัปปัจจยตา หรือคิดตามหลักปฏิจาสมุปบาท

๒) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ หรือกระจายเนื้อหา เป็นการคิดที่มุ่งให้มองและให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันเองอีกแบบหนึ่งเป็นทางธรรม มักใช้พิจารณาเพื่อให้เห็นความไม่มีแก่นสาร หรือความไม่เป็นตัวเป็นตนที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลาย ให้หายยึดติด ถ้อยมั่นในสมมติบัญญัติ โดยเฉพาะการพิจารณาเป็นสัตว์บุคคลเป็นเพียงการประสมกัน เข้าขององค์ประกอบต่างๆ ที่เรียกว่า ขันธ์ ๕ และขันธ์ ๕ แต่ละอย่างก็เกิดขึ้นจากส่วนประกอบย่อยต่อไปอีก

๓) วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ หรือวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา คือ มองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งจะต้องเป็นอย่างนั้นๆ ตามธรรมดาของมันเอง ในฐานะที่มีมันเป็นสิ่งซึ่งเกิดจากเหตุปัจจัยต่างๆ ประดุจเงาจะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย

๔) วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญห เรียกว่า ไวยาหารทางธรรมได้ว่า วิธีแห่งความดับทุกข์ จัดเป็นวิธีคิดแบบหลักอย่างหนึ่ง เพราะสามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่นๆ ได้ทั้งหมด เป็นวิธีคิดตามเหตุและผล หรือเป็นไปตามเหตุและผล เป็นวิธีคิดที่ตรงจุด ตรงเรื่อง ตรงไป ตรงมา มุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำ ต้องปฏิบัติ ต้องเกยข้องของชีวิต ใช้แก้ปัญห ไม่ฟุ้งซ่านออกไปในเรื่องที่ฟุ้งเหว

^{๖๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม, หน้า ๔๑ – ๑๐๓.

๕) **วิธีคิดแบบบรรทัดธรรมสัมพันธ์** หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย คือ พิจารณาให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่าง ธรรม กับ อรรถ หรือหลักการ กับความมุ่งหมาย เป็น ความคิดที่มีความสำคัญมาก ในเมื่อจะลงมือปฏิบัติธรรม หรือทำการตามหลักการอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ได้ผลตรงตามความมุ่งหมาย ไม่กลายเป็นการกระทำที่ผิดพลาดเคลื่อน เลื่อนลอย หรือมวงยา

๖) **วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าโทษและทางออก** เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่งซึ่งเน้นการยอมรับความจริงตามที่สิ่งนั้นๆ เป็นอยู่ทุกแง่ทุกด้าน ทั้งด้านดีด้านเสีย และเป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องกับการปฏิบัติมาก เช่น บอกว่าก่อนจะแก้ปัญหาก็ต้องเข้าใจปัญหาให้ชัดเจน และรู้ที่ไปให้ดีกว่าก่อน หรือก่อนจะละจากสิ่งหนึ่งไปหาอีกสิ่งหนึ่งต้องรู้จักทั้งสองฝ่ายดีพอที่จะให้เห็นว่าการละและไปหานั่นหรือการทิ้งอย่างหนึ่งไปหาอีกอย่างหนึ่งนั้นเป็นการกระทำที่รอบคอบและดีจริง

๗) **วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ – คุณค่าเทียม** คือ การใช้สอยหรือบริโภคนั้นเป็นวิธีคิดแบบสกดหรือบรรเทาค้นหาเป็นขั้นฝึกหัดขัดเกลากิเลส หรือตัดทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจ แล้วชักจูงพฤติกรรมต่อไป วิธีคิดแบบนี้ใช้มากในชีวิตประจำวัน เพราะเกี่ยวข้องกับบริโภคนั้นใช้สอยปัจจัย ๔ และวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่างๆ มีหลักการว่า คนเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ เพราะเรามีความต้องการและเห็นว่าสิ่งนั้นๆ จะสนองความต้องการของเราได้ สิ่งใดสนองความต้องการของเราได้ สิ่งนั้นก็มียุทธค่าแก่เรา

๘) **วิธีคิดแบบเร่งคุณค่าธรรม** เป็นวิธีคิดในแนวสกดกั้นหรือบรรเทาและขัดเกลาค้นหา จึงจัดได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติระดับต้นๆ สำหรับส่งเสริมความเจริญของงามแห่งกุศลธรรม และสร้างเสริมสัมมาทิฐิที่เป็นโลกิยะ หลักการคือ สิ่งที่ได้ประสบหรือได้รับรู้อย่างเดียวกัน บุคคลผู้ประสบหรือรับรู้ต่างกัน อาจมองเห็นและคิดนึกปรุงแต่งไปคนละอย่าง สุดแต่โครงสร้างของจิตใจหรือแนวทางความเคยชินต่างๆ ที่เป็นเครื่องปรุงจิต คือ สังขารที่ผู้ใดได้สัมผัสไว้ หรือสุดแต่การทำใจในขณะนั้นๆ

๙) **วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน** เป็นการคิดในแนวทางของความรู้ หรือคิดด้วยอำนาจปัญญา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่เป็นไปอยู่ในขณะนี้ หรือเป็นเรื่องล่วงไปแล้ว หรือเป็นเรื่องของกาลภายหน้า ก็จัดเข้าในการเป็นอยู่ในปัจจุบันทั้งนั้น สิ่งที่เป็นปัจจุบันคลุมถึงเรื่องราวทั้งหลายที่

เชื่อมโยงต่อกันมาถึงสิ่งที่กำลังรับรู้ กำลังพิจารณาเกี่ยวข้องต้องกระทำอยู่ เรื่องที่เกี่ยวข้องกับการกระทำกิจหน้าที่เรื่องปรารถนาเพื่อทำกิจ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติหรือปฏิบัติได้ ไม่ใช่คิดเลื่อนลอย ฟุ้งเฟ้อ เพื่อฝันไปกับอารมณ์ที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจ ติดข้องอยู่กับความชอบ ความชัง หรือ ฟุ้งซ่านพล่านไปอย่างไร้จุดหมาย

๑๐) **วิธีคิดแบบวิภาษวาท** ลักษณะสำคัญของความคิดและการพูดแบบนี้คือ การมองและแสดงความจริง โดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่แต่ละด้าน ครบทุกแง่ทุกด้าน ไม่ใช่จับเอาแง่หนึ่งแง่เดียว หรือบางแง่ขึ้นมาวินิจฉัยตัดสินไปอย่างนั้นทั้งหมด หรือประเมินคุณค่าความดีความชั่วเป็นต้น โดยถือเอาส่วนเดียวหรือบางส่วนเท่านั้นแล้วตัดสินพรวดลงไป

(๔) **การเจริญสติ** หมายถึง การมีสติระลึกรู้ทั่วพร้อม กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูแลสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส^{๖๕} มี ๔ อย่างคือ^{๖๖}

(๑) **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ท่านจำแนกวิธีปฏิบัติไว้หลายอย่าง คือ อานาปานสติ กำหนดลมหายใจ ๑ อริยาบถ กำหนดรู้ทันอริยาบถ ๑ สัมปชัญญะ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำความเคลื่อนไหวทุกอย่าง ๑ ปฏิกุลมณสิการ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ ๑ ธาตุมนสิการ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆ ๑ นวสีวธิกา พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ อันแปลกกันไปใน ๕ ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมดาของร่างกาย ของผู้อื่นชนใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น^๑

(๒) **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้สึกชัด เวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นสามิส และเป็นนิรามิสตามที่ เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

^{๖๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๕๕.

^{๖๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๔๑.

(๓) จิตตานุปัตตนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มี ราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เสราห์มองหรือฟุ้งแผ่ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ อย่างใดๆ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

(๔) รัชมานุปัตตนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นีวรณ ๕ ชั้น ๕ อย่างคนละ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้นเจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้นๆ

ความคิดเป็นธรรมชาติทางนามธรรมชนิดหนึ่ง ซึ่งมีอิทธิพลอย่างสำคัญต่อวิถีชีวิต และจิตวิญญาณของเรา เราคุ้นเคยและอยู่กับการคิดเกือบตลอดเวลา แต่เราแทบจะไม่รู้จักความคิด และกลไกการทำงานของมันในตัวเราเลยทั้งนี้เนื่องจากความคิดนั้นมีความเร็วกว่าแสงฟ้าแลบและไหลต่อเนื่องเหมือนสายน้ำ

ความคิดมีสองประเภท ความคิดชนิดหนึ่งมันเกิดขึ้นมาแวบเดียวมันไปเลย ความคิดชนิดนี้มันนำโทสะ โมหะ โลภะเข้ามา ความคิดอีกอย่างหนึ่งเป็นความคิดที่ เราตั้งใจคิดขึ้นมา ความคิดชนิดนี้ไม่นำโทสะ โมหะ โลภะเข้ามา เพราะความคิดชนิดนี้ เราตั้งใจคิดขึ้นมาด้วยสติปัญญา

ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะเราไม่เห็นความคิด แต่ตัวความคิดจริงๆ นั้นมันไม่ได้มีความทุกข์ สาเหตุที่มันมีความทุกข์เกิดขึ้นก็คือ เมื่อเราคิดขึ้นมา เราไม่ทันรู้ ไม่ทันเห็น ไม่ทันเข้าใจ ความคิดอันนั้นมันก็เลยเข้าไปในความคิดเป็นโลก เป็นโกรธ เป็นหลงไป แล้วมันก็นำทุกข์มาให้เรา

เมื่อเราไม่รู้วิธีแก้ไข มันก็คิด คิดอันนั้น คิดอันนี้จนเราจึงอยู่ด้วยทุกข์ กินด้วยทุกข์ นั่งด้วยทุกข์ นอนด้วยทุกข์ ไปไหนมาไหนด้วยทุกข์ทั้งนั้นเอาทุกข์นั้นแหละเป็นอารมณ์ไป แต่ถ้ามาเจริญสติให้รู้เท่าทันความคิด พอคิดมันคิดปุ๊บ..ทันปั๊บ..คิดปั๊บ..ทันปั๊บมันไปไม่ได้ มันจะทำให้จิตใจของเราเปลี่ยนแปลงที่ตรงนี้ความเป็นพระอรหันต์จะเกิดขึ้น ที่ตรงนี้หรือเราจะได้ค้นทางหรือกระแสพระนิพพานที่ตรงนี้

วิธีการเจริญสติ หรือการทำความรู้สึกตัว สติ หมายถึง ความระลึกได้ หรือพูดอีกอย่างหนึ่งคือ “ให้รู้สึกตัว” ให้รู้สึกตัวในการเคลื่อนไหว การปราศรัย หายใจก็รู้ จิตใจมันนึกมันคิดก็รู้ การเคลื่อนไหวเป็นสาระสำคัญของการเจริญสติ ถ้าหากเรานั่งนิ่งๆ ไม่มีการเคลื่อนไหว พอคิดมันเกิดขึ้นมา เราก็เลยไปรู้กับความคิด มันเป็นการเข้าไปอยู่ในความคิดเพราะไม่มีอะไรดึงไว้ ดังนั้นจึงมีการฝึกหัดการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้ร่างกายเคลื่อนไหวอยู่เสมอ ถ้าเรามีสติรู้อยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อใจคิดขึ้นมา เราจะเห็น เราจะรู้

๒.๒.๓ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการบริหารความเครียด

จุดมุ่งหมายที่สำคัญของการแก้ปัญหาทางพระพุทธศาสนา คือ การเข้าถึงนิโรธ คือ ความดับทุกข์ที่เกิดขึ้น ซึ่งจำแนกแบ่งเป็น ๒ ระดับ คือ ระดับโลกียะ อันเป็นการระงับปัญหาชั่วคราว และระดับโลกุตระ อันเป็นการแก้ปัญหาได้อย่างถาวร ซึ่งขั้นสูงสุดในการพระพุทธศาสนา โดยใช้กระบวนการของอริยมรรคแปดประการ กล่าวคือ การให้ผู้มีปัญหา มีความคิดเห็นถูกต้องจากมิจาติญฺฐิ เป็นสัมมาทิญฺฐิเป็นเบื้องต้น และมีสัมมาสมาธิในที่สุด จัดเป็นกระบวนการแก้ปัญหาอย่างสมบูรณ์ เพราะเป็นการแก้ปัญหาที่ เน้นดูแห่งปัญหา และยุติลงด้วยการพัฒนาทางจิตของผู้มีปัญหาให้บริสุทธิ์หมดจด

หลักพุทธธรรมที่พระพุทธเจ้าได้นำมารักษาโรค โดยเฉพาะโรคทางใจนั้น พระองค์ได้ตรัสรู้และมีความรอบรู้ธรรมทั้งปวง และทรงมีพระกรุณาอันยิ่งใหญ่ ต่อผู้ที่ประสบกับความทุกข์ทั้งทางกาย และทางใจ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกได้ระบุว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นผู้เชี่ยวชาญโรค คือ กิเลส ให้แก่สัตว์โลก และเป็นผู้รักษาพยาบาลชาวโลกทั้งปวง (*สพฺพโลกตักฺขณโก*)^{๖๗} คือ ปุณฺชนซึ่งมีจิตใจอันหนาไปด้วยกิเลสได้ถือว่า เป็นผู้มีโรคทางใจกันทั้งนั้นแล้วแต่ว่าใครจะมีโรคทางใจมากน้อยเพียงใด ยกเว้นผู้ที่ฝั่นอบรมตนเอง จนกระทั่งหลุดพ้นเป็นพระอรหันต์เท่านั้น

โรคทางกายที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้น เป็นโรคทั่วไป ส่วนโรคทางใจนั้นได้แก่ กิเลส ความเศร้าหมองที่ครอบงำจิตและได้มีปรากฏในพระไตรปิฎก ระบุถึงโรคทางจิตตามทัศนะทางการแพทย์ปัจจุบันนั้นก็มีด้วย โรคเหล่านี้ต่างทำให้ชีวิตมนุษย์เป็นทุกข์และลำบาก เป็นสิ่งที่บีบคั้น

^{๖๗} พ.ว. (บาลี) ๒๖/๓๘๕/๒๗๑, พ.ว. (ไทย) ๒๖/๓๐๕/๔๖๐

เป็นอุปสรรคต่อชีวิต และอาจทำให้ชีวิตของมนุษย์สั้นลงได้ และหากเราเป็นบุคคลที่ฉลาดในธรรม ได้นำเอาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมแก่เรา หรือเหมาะแก่จริตที่ จะทำให้ชีวิตเราดีขึ้นนั้น ก็ควร ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ที่ได้วางแบบไว้ดีแล้วให้เกิดประโยชน์แก่ตัวเรา และผู้ที่มีความเจ็บป่วยด้วยโรคทั้งหลาย

อาการเครียดของบุคคลส่วนหนึ่งก็มีผลมาจากจริตใน ๖ อย่างนั้น ด้วยเหตุที่อาการ เครียดนั้นมักจะมีความสัมพันธ์กับจิต ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงได้เน้นไปที่จิตก่อน แนวการสอนของ พระพุทธองค์จะถือว่า บุคคลนั้นมีจิตโน้มเอียงไปทางจริตใด การนำเอาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมใน การสอน หรือช่วยบำบัดความเครียดนั้นจึงเป็นสิ่งที่สำคัญและควรคำนึงถึงเป็นอย่างมาก

ดังเช่น พระพุทธองค์ได้เสด็จเยี่ยมไข้ของภิกษุใหม่รูปหนึ่งผู้มีนิสัยในทางราคะจริต ครั้นได้ตรัสถามแล้วทราบว่าเป็นภิกษุท่านใดครั้น เพราะยังไม่รู้ทำถึงธรรม ตรัสรับรองว่า

เธอได้รู้ถึงธรรมที่ตรงแสดงเพื่อคลายราคะ แล้วถามว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่เป็นหรือไม่ใช่ เป็นทุกข์ หรือมีสุข มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา หรือไม่ใช่ เธอตอบว่า ตา หู เป็นต้น ไม่ใช่ เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็น ธรรมดา และไม่ควรถือว่ามันเป็นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา ทรง แนะนำว่า เมื่อพิจารณาอย่างนี้ ก็จะเบื่อหน่ายในสิ่งเหล่านั้นย่อมคลายกำหนดและ มีจิตหลุดพ้น เธอชื่นชมยินดี มีจิตปราศจากธุลี และมลทินนั้นได้^{๖๘}

การที่จะสอนให้คนที่มีนิสัยไปในทางราคะจริต ต้องมีวิธีหรือยกหลักธรรมที่เหมาะสม ในการแก้จริตให้เหมาะกับบุคคลนั้น เป็นสิ่งที่สำคัญมาก การรู้จักนำเอาหลักพุทธธรรมมา ประยุกต์ใช้ในการพูดคุยจะเป็นประโยชน์อย่างมากในการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน

สำหรับคนที่มีนิสัยที่มีภกโกรธ ขุ่นเคืองง่าย ก็เป็นอีกจริตหนึ่ง คือ โทสะจริต จากการที่ ได้ศึกษาอุปนิสัยของบุคคลที่มีความเครียด นิสัยส่วนหนึ่งของผู้ที่มีความเครียด คือ มีความขัดเคือง ความพรั่งพล่าน ความแค้นเคือง มีความไม่เข้มแข็งแห่งจิต อาการเหล่านี้เป็น ความโทสะภายในใจ ของบุคคลที่มีความเครียด จนถึงขั้นขนาดอาจทำลายชีวิตได้ ความโกรธที่แสดงออกมาให้เห็นทาง ใบหน้าจะมีลักษณะ หน้าเจ้า หน้างอ คางสั้น แล้วก็แสดงวาทะจาพยายคาย จากนั้นก็จะมองซ้าย ดูขวา

^{๖๘} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๒๕๐/๓๒๕.

หยิบฉวยเอาสิ่งของ ไม้ หรือมีด เป็นต้น มุ่งจะทำร้ายหรือขว้างปา มนุษย์มีอุปนิสัยหรือมีความ
อดทนไม่เหมือนกัน บางคนอาจจะใช้เวลานาน กว่าจะหายโกรธ แต่บางคนแม้จะถูกล่าด้วยคำ
เลวทรามหยาบคาย เพียงใดก็ตาม แต่ก็ไม่โกรธ ทั้งยังสามารถสมานใจตนเองไว้ได้ ยังพูดจาได้อยู่
เปรียบเหมือนรอยขีดในนํ้า ย่อมหายไปเร็วไม่ติดอยู่นาน^{๖๕}

ความโกรธมีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย เช่น ทำให้มีผิวพรรณเศร้าหมอง ไม่น่าดู คน
มักโกรธจะนอนไม่หลับ มีใจเป็นทุกข์^{๖๖} ความทุกข์เหล่านี้ทำให้จิตเศร้าหมองมีความกระวน
กระวาย ความฟุ้งซ่าน และทำให้เกิดความผิหว้าง คิดหนัก เสียใจ โกรธตนเอง หรือโกรธผู้อื่นจน
ทำให้เป็นผู้เสียสุขภาพจิตและเป็นโรคทางจิตเวชชนิดต่างๆ ได้ หลักธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
ก็ได้กล่าวสอนเพื่อเป็น คติเตือนใจ แก่คนที่มิมีนิสัยมักโกรธผูกเวรพยาบาทกันไว้ในพุทธพจน์ว่า

ก็ชนเหล่าใดเข้าไปผูกเวรไว้ว่า คนโน้นได้ค่าเรา คนโน้นได้ทำร้ายเรา คน
โน้นได้ชนะเรา คนโน้นได้ลักของเรา เวรของชนเหล่านั้นย่อมไม่สงบ ส่วนชน
เหล่าใดไม่ผูกโกรธเขา... เวรของชนเหล่านั้นย่อมระงับเวรในโลกนี้ย่อมไม่ระงับ
เพราะเวรเลย ในกาลไหนๆ แต่จะระงับได้ด้วยไม่มีเวรกัน^{๖๗}

ผู้ม่ายย่อมได้รับการฆ่าตอบ ผู้ชนะย่อมได้รับการชนะตอบ ผู้ค้าย่อมได้รับ
การค้าตอบ และผู้ซึ่งอภัยย่อมได้รับความจึงเคียด ตามฉะนั้น เพราะความ
หมุนเวียนแห่งกรรม ผู้แย้งซึ่งนั้นย่อมถูกเขากลับแย้งซึ่งคืน^{๖๘}

ส่วนการเกิดขึ้นของผู้มีนิสัยโมหะจริตนั้น สาเหตุใหญ่ๆ คือ อวิชชา การไม่ได้รับฟัง
คำแนะนำจากกัลยาณมิตร จึงไม่เกิดศรัทธาที่จะทำความดี เมื่อประสบกับเรื่องต่างๆ เลยไม่มีปัญญา
แก้ปัญหา หรือรู้เท่าทัน ทำให้ขาดสติสัมปชัญญะไม่สำรวมระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจของ
ตนเอง พร้อมกับการเกิดขึ้นของนิวรณ์ ๕ ได้เข้าครอบงำจิต ทำให้เศร้าหมองขุ่นมัว ขัดขวางไม่ให้
ทำความดี กลายเป็นคนมีคตินิยมอวิชชาโดยสมบูรณ์ เหมือนกับฝนที่ตกลงบนภูเขา น้ำก็ไหลไป

^{๖๕} อญ.สตุตถก. (ไทย) ๒๓/๓๔/๑๖๘.

^{๖๖} อญ.สตุตถก. (ไทย) ๒๓/๖๔/๑๒๖.

^{๖๗} วิ.ม. (ไทย) ๕/๔๖๔/๓๕๔.

^{๖๘} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๖/๓๗๕.

ตามที่ลุ่ม ทำให้เอนองตามซอกเขา ลำธาร และห้วย กลายเป็นหนอง บึง แม่น้ำน้อยใหญ่ และมหาสมุทรในเวลาต่อมา^{๓๓}

การเกิดขึ้นของคนโมหะจริตในหลักพุทธธรรม ได้จัดลำดับไว้ดังนี้

อวิชชา คือความไม่รู้จักสังขารที่เป็นพื้นเดิมของจิต โมหะ คือความไม่รู้ผิดรู้ชอบซึ่งเกิดขึ้นบางคราวเท่านั้น มิฉลาดิฏฐิ คือการเห็นผิดจากคลองธรรม ซึ่งมีทั้งไม่รู้และยังมีความเห็นผิดด้วย จัดเป็นมโนกรรม นำไปสู่การทำผิด พุคผิด คิดผิด ต่อไป

จากการที่ได้สังเกต และศึกษาผู้ที่มีความเครียด ลักษณะอาการที่เห็นเด่นชัดของผู้ที่มีความเครียด คือ อาการหลงผิด มีความเชื่อที่ผิด เชื่อในเรื่องที่ไม่เป็นความจริง หรือเชื่อในเรื่องที่ผู้อื่นในสังคมไม่ยอมรับ โดยไม่สามารถใช้เหตุผลใดๆ แก้ไขความเชื่อนี้ได้ ผลที่ปรากฏออกมาเช่นนี้ก็มีรากฐานที่เกิดจากความคิด หรือความมีนิสัยโมหะจริตแต่ทุนเดิม ความเป็นผู้มีโมหะจริตในทางพระพุทธศาสนาจัดว่าเป็นโรคทางใจ การกระทำทุกอย่างรวมทั้งความคิดก็จะเป็นไปตามความรู้สึกชอบ ไม่ชอบหรือเฉยๆ เป็นหลัก ไม่ได้ใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุผล ดังนั้นโมหะ จึงเป็นตัวการที่อื้อยุด ดึง เหนี่ยวรั้งให้คนเรามีความคิดและการกระทำที่ผิดคดโง่ เลวลง จนกลายเป็นการกระทำที่ผิด ประพฤติผิด พุคผิด คิดผิด ซึ่งเข้ากับลักษณะที่ว่า “เห็นกงจักรเป็นดอกบัว” นั่นเอง

สาเหตุของการป่วยทางใจของผู้ที่มีความเครียด ที่มีนิสัยวิตกจริต หรือสภาวะที่จิตเป็นกังวล สับสนและวุ่นวาย มีความฟุ้งซ่านแทบทุกลมหายใจนั้นก็เป็นส่วนทำให้เสียสุขภาพจิตอย่างมาก เห็นได้ชัดดังเช่น เรื่องราวของ นางกิสาโคตมิ ที่มีความวิตกกังวลและมีจิตที่เศร้าหมอง นางเสียใจแทบเสียสติ เพียงเพื่อพยายามให้ลูกน้อยที่ได้ตายไปแล้ว กลับฟื้นคืนมา ด้วยความเป็นผู้มีพระปรีชาสามารถในการสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ออกอุบายให้นางกิสาโคตมิ ตระเวนหาเมล็ดพันธุ์ฝักกาดในบ้านที่ไม่มีคนเคยตาย ปรากฏว่าแทบทุกเรือนมีเมล็ดฝักกาด แต่พอถามว่า “ที่บ้านนี้โดยมีคนตายมาก่อนบ้างไหม” ทุกบ้านก็ตอบตรงกันว่า “เคย” นางกิสาโคตมิ ตระเวนหาแต่เข้ายันเย็นจนลูกเหม็นเน่าก็ไม่ได้เมล็ดฝักกาดแม้แต่เมล็ดเดียว นางจึงเข้าใจว่า “ความตายนั้นเป็นอย่างไร และคนที่ตาย ก็มีใช้ว่าจะตายเฉพาะลูกของเธอเท่านั้น” ทุกคนเกิดมาก็ต้องตาย”

จึงต้องกลับมาเฝ้าพระพุทธเจ้าด้วยความผิดหวัง พระพุทธเจ้าได้ทรงให้สตินางว่า

^{๓๓} พุ.อิตฺติ. (ไทย) ๒๕/๘๘/๒๖๘.

“กีส่าอ้อย อนิจจา เหมือนกันหมด” นางจึงวางร่างลูกน้อยไว้ในป่าแล้วกลับไปกราบทูลพระบรมศาสดาว่า “ไม่สามารถจะหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากบ้านเรือนที่ **๕** เคยมีคนตายได้”

พระพุทธองค์ได้สดับคำกราบทูลของพระนางแล้วตรัสว่า

โคตมี เธอเข้าใจว่าลูกของเธอเท่านั้น **๖** หรือที่ **๗** ยาย อันความตายนั้น **๖** เป็นของธรรมดา ที่ขึ้นอยู่กับสัตว์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในโลก เพราะว่ามีจุฬาราชย่อมคร่าคร่าสัตว์ทั้งหลาย ผู้มีอหังการเต็มเปี่ยมไปด้วยกิเลสตัณหา ให้ลงไปในมหาสมุทร คืออบายภูมิ อันเป็นเสมือนว่าห้วงน้ำ **๗**ใหญ่ ฉะนั้น **๖**

นางได้ฟังธรรมของพระบรมศาสดาจบลงก็ได้บรรลุอุริยผล ดำรงอยู่ในพระโสดาบัน ก็กราบทูลขอบรรพชาในสำนักภิกษุณี วันหนึ่งพระเถรีได้ทำความสะอาดโรงอุโบสถ เห็นแสงประทีปที่ติดอยู่คู่กุโหลงจีนแล้วหรีดงสลักกันไป นางจึงเอาดวงประทีปนั้นเป็นอารมณ์กรรมฐานว่า “สัตว์โลกก็เหมือนแสงประทีปนี้ **๗** เกิดขึ้นและดับไป แต่ผู้ถึงนิพพานไม่เป็นอย่างนั้น **๖**”

พระพุทธองค์ตรัสกับนางว่า

อย่างนั้น **๖** แหะ โคตมี สัตว์ทั้งหลายย่อมเกิดขึ้น **๖** และดับไปเหมือนเปลวไฟ ดวงประทีปนี้ **๗** ผู้ถึงนิพพานแล้ว ย่อมไม่ปรากฏอย่างนั้น **๖** ความเป็นอยู่แม้เพียงขณะเดียวของผู้เห็นนิพพานย่อมประเสริฐกว่า ความเป็นอยู่ถึง **๗** ๑๐๐ ปีของผู้ไม่เห็นพระนิพพานนั้น **๖**^{๔๔}

พระพุทธเจ้าตรัสสังเขปนัยธรรมแก่ภิกษุทั้งหลาย พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ **๗** ข้าขอเตือนเธอทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ **๗** ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด อีกไม่นาน การปรินิพพานของตถาคตจะมีจากนี้ **๗** อีก ๓ เดือน ตถาคตจะปรินิพพาน **๗**^{๔๕}

พระผู้มีพระภาคได้จึงตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า

“มนุษย์ทุกคนไม่ว่าเด็ก ผู้ใหญ่ โง่ หลลาด มัวเมา และยากจน ล้วนต้องตาย” ^{๔๖}

^{๔๔} บุ.เถรี. (ไทย) ๒๖/๒๒๒/๕๕๑.

^{๔๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๕/๑๓๑.

^{๔๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๕/๑๓๑.

“ชีวิตของสัตว์เปรียบเหมือนภาชนะดินที่ **ช่างหม้อปั้นแล้วเล็กบ้าง ใหญ่บ้าง**
สูงบ้าง ดิบบ้าง ซึ่งล้วนมีความแตกสลายเป็นที่สุด”^{๗๗}

ส่วนผู้ที่มีความเครียด ที่เป็นคนศรัทธาจริง มีลักษณะอุดมคตินิยม คือต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเอง สังคมและโลกไปสู่สภาพเป็นอยู่ที่ดีกว่า ในตัวบุคคลที่มีจิตในทางศรัทธา นั้น มักมีความเชื่อมั่นว่า ตัวเองเป็นบุคคลผู้มีหลักการ อุดมการณ์ คิดว่าตนเองเป็นคนดี นำศรัทธา ประเสริฐยิ่งกว่าใคร เพราะฉะนั้นคนศรัทธาจริงมักขาดปัญญา หรือศรัทธามาก บางครั้งถ้าความคิด เห็นอะไรไม่เหมือนกับตน คนศรัทธาจริงไม่สามารถยอมรับได้ คนที่ไม่ยึดมั่นในความคิดดังเช่น ของตนไม่ใช่คนดี ทำให้คนมีศรัทธามากบ่อยครั้งขาดเมตตา ส่วนผู้ที่มีความเครียดในทางบวกนั้นมี ลักษณะไปทางกุศลธรรมอาทิ คือ ความเสียสละเด็ดขาด ความไคร้พึงพระสัทธรรม ความมากไป ด้วยปราโมช ความไม่โอ้อวด ความไม่มีมารยา และความเลื่อมใสในฐานะที่ควรเลื่อมใส

ทางแก้ของผู้เป็นศรัทธาจริง คือ ต้องใช้หลักเหตุผลพิจารณาเหนือความเชื่อ ปัญญาเป็น ตัวนำ ส่วนศรัทธาเป็นตัวขับเคลื่อน) โดยใช้หลักเหตุผลพิสูจน์ เพราะสามารถช่วยลดความเป็น อัตตาตัวเราของเราลงได้ควรเปิดใจกว้างรับฟังความคิดใหม่ๆ เพราะยังปิดตัวเองเท่าไรก็เป็นการ ตอกย้ำให้ความคิดของเราแคบลงเท่านั้น) และใช้หลักธรรมที่มีด้วยพิจารณาอนุสติ

สำหรับผู้ที่มีจิตอยู่ในประเภทพุทธิจิต หรือญาณจิตนั้น มีลักษณะเป็นผู้มีความรู้ มีความ ประพฤติหนักไปทางใช้ความคิดพิจารณา หากมีจิตมุ่งแสวงหาความรู้แต่อย่างเดียวแต่ไม่สามารถรู้ และเลือกและนำมาประยุกต์ใช้ ทั้งชีวิตจะจมอยู่กับการอ่านหนังสือ หรือกิจกรรมที่ตัวเองทำอยู่ สมมติเสมอ โดยลืมนึกตัวเองว่า ความรู้ดังกล่าวจะเอาไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิตตัวเอง และคน รอบข้างได้อย่างไร อาจมีลักษณะเป็นคนยึดมั่นทางความคิดตัวเองเป็นอารมณ์ โดยจิตมักมัวหมอง หากคนอื่นคิดไม่เหมือนตัวเอง และจุดอ่อนอีกประการหนึ่งของผู้ป่วยทางจิตประเภทพุทธิจิตคือ สภาวะของการประสบแต่ความสำเร็จสมหวัง ไม่ค่อยมีความทุกข์ ทำให้มีแรงเฉื่อย ไม่มีความ ต้องการที่จะพัฒนาจิตวิญญาณมากนัก ไม่สนใจศาสนา ไม่ต้องการปรับปรุงและฝึกฝนความ เข้มแข็งของจิต เป็นผู้ที่ไม่ค่อยเข้าใจคนที่ไม่สมหวังล้มเหลวอยู่ในมุมมืดมัว

เมื่อทราบธรรมชาติแห่งปัญหาผู้ที่มีความเครียด ประเภทพุทธิจิต มีทางแก้ไขต่างๆ ได้ อาทิ ควรพิจารณาไตรลักษณ์ ควรเพิ่มพลังจิตให้เข้มแข็งด้วยการเติมพลังสติสมาธิ และการศึกษา ธรรมะ ทั้งนี้เพื่อขัดเกลาจิตใจให้แหลมคมยิ่งขึ้น ในแง่ต่อผู้อื่นนั้น พุทธิจิตจะต้องรู้จักประยุกต์

^{๗๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๙๖/๑๓๑ – ๑๓๒.

ความรู้ ความเข้าใจโลกในด้านนามธรรมให้เป็นรูปธรรมให้ได้ สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าต่างๆให้ออกมาดี มองตามความเป็นจริงที่ปรากฏต่อหน้า

การสอนตามแนวจิตที่ ๖ อย่าง คือ ราคะจิต โทสะจิต โมหะจิต วิตกจิต สรรทชาจิต และพุทธิจิตนั้นพุทธธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้สอนให้เราเข้าใจอุปนิสัยของตัวเองและผู้อื่นเป็นหนทางที่จะช่วยให้สามารถพัฒนาศักยภาพ และช่วยแก้ไขจิตที่ไม่ดี อันทำให้ชีวิตของคนมีความทุกข์ โดยเฉพาะความทุกข์ทางจิตใจ การได้ พุทธคุณ หรือสนทนากันต้องรู้จักวิธีการหรือรู้เขารู้เรา เพื่อหลีกเลี่ยงการกระทบกระทั่งและการทำให้จิตใจของผู้ร่วมสนทนาเศร้าหมอง ดังนั้นหากเราได้นำแนวการสอนนี้ไปปรับใช้กับคนที่ เป็น โรคทางใจก็สามารถช่วยในการบำบัดได้ส่วนหนึ่งเพื่อให้ผู้ที่มีความเครียดมีความผ่อนคลายขึ้น

อริยสัจ ๔ คือ ธรรมที่นำเสนอเป็นระบบปฏิบัติการ ให้นุรักษ์บริหารประโยชน์จากความจริงของธรรมชาติ ซึ่งสภาวะตามธรรมชาตินั้นก็คือ กระบวนการที่ปฏิจจตาปฏิบัติสมบูรณ์ และภาวะเหนือกระบวนการนั้นคือ นิพพาน ทั้งนี้เพื่อชี้ให้เห็นถึงขั้นตอนในการปฏิบัติของมนุษย์ที่เป็นหลักของเหตุผล แต่การนำเสนอของพระพุทธเจ้าจะยกผลขึ้นมาให้เรารู้ก่อน แล้วค่อยชี้ไปที่เหตุและการที่จะดับทุกข์ หรือปัญหานี้ก็จะดับที่เหตุเท่านั้นเช่น

ทุกข์ คือ ปรากฏการณ์ซึ่งเป็นผล (ปัญหา) และ สมุทัย เป็นเหตุของทุกข์ (สาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหา) นี่ชื่อ ผลกับเหตุ คู่ที่หนึ่ง

นิโรธ คือ จุดหมายที่ต้องการ จักเป็นผล แล้วก็ มรรค คือ วิธีปฏิบัติให้บรรลุจุดหมายนั้นจัดเป็นเหตุ นี่ชื่อ ผลกับเหตุ คู่ที่สอง

ปัญหาความเครียด คือ “ความทุกข์” ที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาเป็นปรากฏการณ์ที่เป็นผล (ต่อสังคม/ส่วนตัว) ส่วนความโลภ (ผู้ประสบปัญหาและมีความเครียด) ความโกรธผู้ได้รับผลกระทบทั้งหมด) ความหลง (ผู้มีความเครียด) เหล่านี้คือ “สมุทัย” หรือสาเหตุทำให้เกิดทุกข์นี้คือ ผลกับเหตุ คู่ที่หนึ่ง

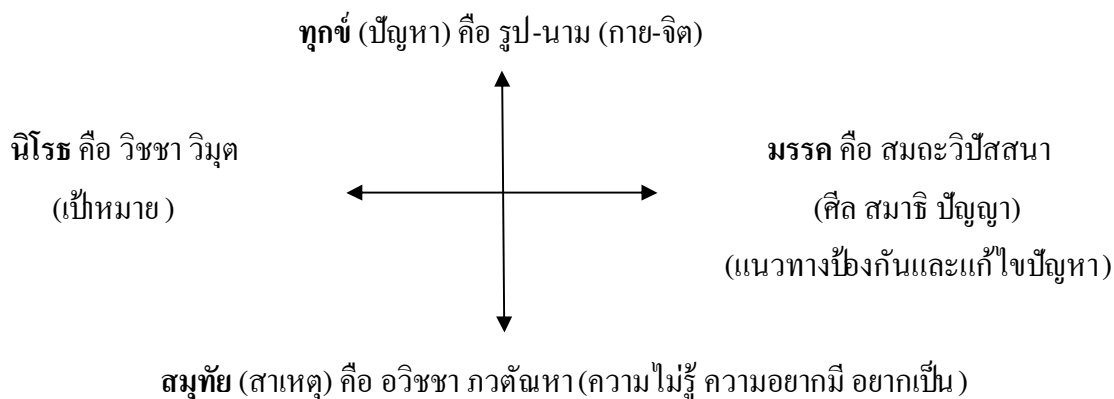
ประชาชนที่มีความเครียด คือ “นิโรธ” หรือเป้าหมายที่ต้องการ ส่วน “มรรค” หรือแนวทางแก้ปัญหาด้านสุขภาพจิตและความเครียดนั้นอาจมีหลายระดับ เช่น ระดับนโยบายของรัฐ ระดับยุทธศาสตร์แห่งชาติ กฎหมาย และการปฏิบัติในทุกระดับ เป็นต้น นี่ชื่อ ผลกับเหตุ คู่ที่สอง ผู้วิจัยมุ่งเน้นที่จะให้เห็นว่า การแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิตและความเครียดที่ จะสมบูรณ์ได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพิจารณาปัญหาโดยภาพรวมตามความเป็นจริง โดยใช้หลัก “อริยสัจ ๔” เป็น

ที่จับแล้ววิเคราะห์แยกแยะปัญหา หาสาเหตุของปัญหา เป้าหมายที่ จะไปและแนวทางแก้ปัญหาให้ สอดคล้องสมบูรณ์จึงจะสามารถแก้ปัญหาได้ อย่างแท้จริง เมื่อเข้าใจภาพรวมร่วมกันทุกส่วน ทุก ฝ่าย ทุกหน้าที่ที่เกี่ยวข้องมีอุดมการณ์หรือเป้าหมายเดียวกันแล้ว แม้รายละเอียดในการปฏิบัติจะ แตกต่างกันไปบ้าง แต่มีจุดมุ่งหมายเดียวกันร่วมกันแล้วก็ย่อมจะเป็นพลัง สามารถที่จะเข้าถึงหรือ บรรลุเป้าหมาย คือ สังคมที่ประชาชนปราศจากความเครียดและมีความสุขกายสุขใจทำให้สงบ ร่มเย็นได้

แนวทางการป้องกันและแก้ไขตามหลัก พุทธธรรมนั้น เมื่อทราบถึงปัญหา (ทุกข์) และสาเหตุ (สมุทัย) แล้วสิ่งที่ตามมาเป็นคู่ปรับก็คือ การวางเป้าหมายที่ มุ่งสู่ความหลุดพ้นปัญหา นั้นได้อย่างไร (นิโรธ) เมื่อได้เป้าหมายแล้วสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ เราจะมีแนวทางหรือวิธีการปฏิบัติมา ป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านความเครียดได้อย่างไร (มรรค) ซึ่งแนวทางที่อันนี้จะต้องมีนัยยะสำคัญ ๓ ประการ คือ

- ๑) รู้รอบ ถูกต้อง แข็งแรง ในวิธีการ (พุทธศาสตร์)
- ๒) ปฏิบัติได้อย่างถูกต้องหรือปฏิบัติธรรม (ธรรมศาสตร์)
- ๓) สังคมอยู่ร่วมกันได้ทุกคนอยู่อย่างมีความสุข (สังคมศาสตร์)

ซึ่งทั้งสามนัยยะนี้สำคัญนั้นต้องประกอบสอดคล้องอยู่ทุกส่วนในทางปฏิบัติทั้ง ๓ ระดับ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา หรือมรรค ๘ นั้นเอง ซึ่งสังคมไทยในขณะนี้ เป็นสังคมที่มีวัฒนธรรม เชิงพุทธอยู่แล้ว ฉะนั้นปัญหาด้านความเครียดที่เกิดขึ้นอยู่ในขณะนี้จึงเป็น โอกาสอันดีที่ พุทธบริษัท สี่ทั้งห้า (ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา) จะได้นำหลักธรรมในศาสนาของตนมาปรับประยุกต์ใช้ ให้ประโยชน์แก่ชีวิต ทั้งตนเอง ผู้อื่น และสังคมประเทศชาติ ครรชนชีวิตความสำเร็จของชาวพุทธ ต่อปัญหานี้ คือ การนำหลักพุทธธรรมมาใช้เพื่อบริหารความเครียด เพื่อให้เข้าใจโดยรอบในการ วิเคราะห์ภาพรวมของปัญหาที่เป็น จะต้องไปเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับสาเหตุ ความรู้ที่มุ่งสู่ความ หลุดพ้น (เป้าหมาย) และแนวทางในการแก้ปัญหาที่เป็นเรื่องเดียวกันในขณะนี้พึงเข้าใจว่าได้ พยายามวิเคราะห์ให้อยู่ในบริบทของความจริงอันประเสริฐสี่ประการ (อริยสัจ ๔) ที่มุ่งเน้นในการ แก้ปัญหาโดยรอบและสมบูรณ์สามารถแสดงเป็น แผนภูมิได้ดังนี้



แผนภูมิที่ ๒.๕ บริบทความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ^{๓๘}

คนเรานี้จะมีความสุขอย่างแท้จริง ก็ต้องดำเนินชีวิตให้ถูกต้องคือ จะต้องปฏิบัติถูกต้อง ต่อชีวิตของตนเองและต่อสภาพแวดล้อม ทั้งทางสังคม ทางธรรมชาติและทางวัตถุโดยทั่วไป รวมทั้งเทคโนโลยี คนที่รู้จักดำเนินชีวิตได้ถูกต้องย่อมมีชีวิตที่ดีงามและมีความสุขที่แท้จริง ซึ่งหมายถึง การมีความสุขที่เอื้อต่อการเกิดมีความสุขของผู้อื่นด้วย

อย่างไรก็ตาม การเนินชีวิตอย่างถูกต้องหรือการปฏิบัติถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลาย อย่างที่กล่าวมานี้เป็นการรวมความ ซึ่งถ้าจะให้มองเห็นชัดเจน จะต้องแบ่งซอยออกไปเป็นการปฏิบัติถูกต้องในกิจกรรมส่วนย่อยต่างๆ ของการดำเนินชีวิตนั้นมากมายหลายแง่หลายด้าน ดังนั้นเพื่อเสริมความเข้าใจในเรื่องนี้จึงควรกล่าวถึงการปฏิบัติถูกต้องในแง่ด้านทั้งหลาย ซึ่งเป็นส่วนย่อยที่ประกอบกันขึ้นเป็นการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง

การดำเนินชีวิตนั้นมองในแง่หนึ่งก็คือ การดิ้นรนต่อสู้เพื่อให้อยู่รอด หรือการนำชีวิตไปให้ล่วงพ้นสิ่งบีบคั้นติดขัด คับข้องเพื่อให้เป็นอยู่ได้ด้วยดี การดำเนินชีวิตที่มองในแง่นี้พูดอย่างสั้นๆ ก็คือ การแก้ปัญหา รู้จักคบหา รู้จักเสวนา ถ้าเป็นความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางวัตถุ ก็หมายถึง การรู้จักกิน รู้จักใช้ เรียกว่ากินเป็น ใช้เป็น บริโภคเป็น เสวนาเป็น คบคนเป็น

จะเห็นว่า การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลดีนั้นครอบคลุมถึงการปฏิบัติถูกต้องที่เป็นส่วนย่อยของการดำเนินชีวิตนั้นมากมาย หลายแง่หลายด้านด้วยกัน กล่าวโดยสรุป คือ

^{๓๘} พระอนุพงษ์ พรหมสอาด, “การประยุกต์ใช้จริยศาสตร์ในการจัดการความเครียด”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑), หน้า ๔๕.

- ก) ในแง่ของการล่วงพ้นปัญหา ได้แก่ การแก้ปัญหาเป็น
- ข) ในแง่ของการทำกรรม ได้แก่ การคิดเป็น พูดเป็น/สื่อสารเป็น ทำเป็น
- ค) ในแง่ของการรับรู้ ได้แก่ การดูเป็น ฟังเป็น คมเป็น ลิ้มเป็น สัมผัสเป็น คิดเป็น
- ง) ในแง่ของการเสพหรือบริโภค ได้แก่ การกินเป็น ใช้เป็น บริโภคเป็น เสวนาหรือคบเป็น

การปฏิบัติถูกต้องในแง่ด้านต่างๆ ที่เป็นส่วนย่อยของการดำเนินชีวิตอย่างที่ กล่าวมานี้ รวมเรียกว่า การดำเนินชีวิตที่ ถูกต้อง หรือการรู้จักดำเนินชีวิต พูดในสอดคล้องกับถ้อยคำที่ใช้ข้างต้นว่าดำเนินชีวิตเป็นและชีวิตที่ดำเนินอย่างนี้ได้ชื่อว่า เป็นชีวิตที่ดีงามตามนัยแห่งพุทธธรรม

๒.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๓.๑ งานวิจัยด้านความเครียด

วิศิษฐ์ วัชรเทวินทร์กุล^{๓๕} ได้ทำการวิจัยเรื่องความเครียด ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด และวิธีจัดการความเครียดของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐม โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองและแบบสำรวจความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาภาคปกติและนักศึกษาภาพ กศ.พป. จำนวน ๓๗๖ คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐมส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๔๐ มีความเครียดในระดับปกติ ที่เหลือร้อยละ ๓๕.๑๐ มีความเครียดในระดับปานกลาง และร้อยละ ๔.๕๐ มีความเครียดในระดับสูง ปัจจัยส่วนบุคคล รวมถึงปัจจัยด้านสังคมและเศรษฐกิจ ได้แก่ คณะบุคลิกภาพส่วนตัว สุขภาพ ความสัมพันธ์ในครอบครัว และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว มีผลทำให้ความเครียดของนักศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ส่วนปัจจัยด้านเพศ อายุ สถานภาพสมรส ประเภทนักศึกษา ผลการเรียน และลักษณะครอบครัวไม่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา นอกจากนี้ยังวิธีจัดการความเครียดที่ นักศึกษาใช้มาก ๕ อันดับแรก คือ ๑) ทำงานอดิเรก อาทิ ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์หรือชมวีดิทัศน์ เป็นต้น ๒) เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหา ๓) นอน ๔) พูดระบายกับผู้อื่น และ ๕) ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่คิดมาก

^{๓๕} วิศิษฐ์ วัชรเทวินทร์กุล, “รายงานวิจัยเรื่อง ความเครียด ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดและวิธีจัดการความเครียดของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐม”, (นครปฐม : สถาบันราชภัฏนครปฐม, ๒๕๔๕), บทคัดย่อ.

วรรณ ลิลาอัมพรสิน^{๔๐} ทำการวิจัยในหัวข้อ “ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของผู้ให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ในหน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข” จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๒๔๗ คน พบว่า ปัจจัยภายในบุคคล ได้แก่ ปัจจัยเกี่ยวกับภาวะสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับความนึกคิดและอารมณ์มีผลต่อความเครียดในระดับต่ำ ในขณะที่ปัจจัยภายนอกบุคคลซึ่งนับเป็นปัจจัยด้านกายภาพ คือ สภาพแวดล้อมในห้องให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ อุปกรณ์เครื่องอำนวยความสะดวก ระยะเวลาและระยะทางจากบ้านมาที่ทำงาน และปัจจัยด้านองค์การ ๔ ด้าน คือ หน่วยงาน ผู้บังคับบัญชาลักษณะงานและผู้ร่วมงานมีผลต่อความเครียดในระดับปานกลาง

ทัชรัตน์ พันธุ์แพ^{๔๑} ได้ทำการศึกษาเรื่อง การประเมินภาวะเครียด การจัดการกับความเครียด และความต้องการคำแนะนำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต ของพี่เลี้ยงเด็กสถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียนเอกชนในจังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า พี่เลี้ยงเด็กส่วนใหญ่มีความเครียดและไวต่อความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง มีความเครียดจากที่มาของความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และมีความเครียดจากอาการของความเครียดอยู่ในระดับสูง ด้านการจัดการกับความเครียดพบว่า กลุ่มตัวอย่างพี่เลี้ยงเด็กมีการจัดการกับความเครียดทั้งแบบมุ่งแก้ปัญหาและลดอารมณ์พร้อมกัน ซึ่งส่วนใหญ่ใช้การจัดการความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ โดยการดูโทรทัศน์ ฟังเพลง มากที่สุด และการจัดการกับความเครียดแก้ไข้ปัญหาโดยการปรึกษาเพื่อนที่ไว้วางใจมากที่สุด

กมลมาลย์ อุปพันธ์^{๔๒} ได้ทำการศึกษาเรื่องการจัดการความเครียดของพนักงานสายการบินที่หน้าพิชิตวอชบัตรผู้โดยสารสายการบินไทย การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพการทำงาน ระดับความเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและการจัดการความเครียดของพนักงาน

^{๔๐} วรรณ ลิลาอัมพรสิน, “ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของผู้ให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ ในหน่วยงานสังกัด กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข”, วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, (คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๑), บทคัดย่อ.

^{๔๑} ทัชรัตน์ พันธุ์แพ, “การประเมินภาวะเครียดการจัดการกับความเครียดและความต้องการคำแนะนำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตของพี่เลี้ยงเด็กสถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียนเอกชน ในจังหวัดเชียงใหม่”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๔), บทคัดย่อ.

^{๔๒} กมลมาลย์ อุปพันธ์, “การจัดการความเครียดของพนักงานสายการบินที่หน้าพิชิตวอชบัตรผู้โดยสารสายการบินไทย”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

สายการบินที่นำหน้าที่ตรวจบัตรผู้โดยสารสายการบินไทย ณ ท่าอากาศยานเชียงใหม่ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ พนักงานครึ่งหนึ่งมีความเครียดในระดับสูง โดยมีปัจจัยที่เป็นประเด็นคือ กลัวงานที่□ได้รับมอบหมายผิดพลาดและเงินไม่พอใช้จ่าย โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากเป็นอันดับแรก รองลงมาคือ กลัวทำอะไรไม่สำเร็จตามเป้าหมายที่□วางไว้ อาการแสดงออกโดยปวดศีรษะข้างเดียว เจ็บป่วยบ่อย สำหรับการจัดการความเครียดพบว่า พนักงานใช้การผ่อนคลายทางร่างกายและด้านจิตใจเท่าๆ กัน

ปิยะนารถ จันทราโชติวิทย์และคณะ^{๘๓} ได้ทำการวิจัยความเครียดของนักศึกษาทันตแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อระดับความเครียดของนักศึกษาแตกต่างกันไปในแต่ละชั้นปี โดยมีปัจจัยร่วมที่สำคัญ ได้แก่ การมีโรคประจำตัว การต้องรับประทานยาเป็นประจำ ปัญหาการเรียนในชั้น □โม่งบรรยาย ปัญหาการเรียนในห้องปฏิบัติการ ปัญหาเรื่องที่พักและการไม่เล่นกีฬา ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เกี่ยวข้องกับต่อระดับความเครียดของนักศึกษาในหลายชั้นปี

สมชาย จักรพันธ์ และคณะ^{๘๔} ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์ โดยได้สำรวจความเห็นความเห็นของผู้มาใช้บริการในคลินิกคลายเครียดกับกลุ่มประชาชนที่ □ไป ตามสวนสนุก สวนสัตว์ และศูนย์การค้าต่างๆ ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่มีความเครียดได้แก่ กลุ่มที่มีความเครียดสูงกว่า ปกติ ปานกลาง ถึงมาก และปัจจัยภายในที่ □ทำให้เกิดความเครียดคือ แนวโน้มลักษณะบุคลิกภาพ ๕ ลักษณะ ได้แก่ แนวโน้มลักษณะบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลแบบซึมเศร้า แบบขี้อาย □ทำแบบหวาดกลัวและแบบที่เกิดอาการเจ็บป่วยทางร่างกายเมื่อ □มีความเครียด กลุ่มที่ไม่มีความเครียด ผู้ที่ □มี □ตามแหล่งสวนสนุก สวนสัตว์และศูนย์การค้า

^{๘๓} ปิยะนารถ จันทราโชติวิทย์และคณะ, “รายงานวิจัยเรื่อง ความเครียดของนักศึกษาทันตแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่”, (เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๕), บทคัดย่อ.

^{๘๔} สมชาย จักรพันธ์ และคณะ, “รายงานวิจัยเรื่อง การพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์”, (สมุทรปราการ : ทีคอม, ๒๕๓๘), บทคัดย่อ.

สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ^{๔๕} ได้ทำการวิจัยเรื่องการสร้างแบบวัดความเครียด ส่วนปรุงการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างเครื่องมือวัดความเครียดสำหรับคนไทย โดยจะแบ่ง การศึกษาออกเป็น ๓ ส่วน คือ ส่วนแรกจะวัดความแปรปรวนหรือความไวต่อความเครียดส่วนที่ สองจะวัดสาเหตุที่มีของความเครียดในด้านการงาน ครอบครัว ส่วนตัว สังคม สิ่งแวดล้อมและ การเงิน ส่วนที่สามจะเป็นการวัดปฏิกิริยาหรืออาการของความเครียด แบ่งตามระบบสรีระวิทยา คือ อาการเครียดทางกล้ามเนื้อโครงกระดูก ระบบประสาทพาราซิมพาเธติก ระบบประสาทซิมพาเธติก อารมณ์ ความคิด ระบบต่อมไร้ท่อ และระบบภูมิคุ้มกัน

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย เริ่มด้วยขั้นแรกเป็นการรวบรวมหัวข้อคำถามที่ เกี่ยวกับ ความเครียดจากการทบทวนเอกสาร ทำการตรวจสอบความตรงทางด้านเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ นำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง ๑๔๕ คน แล้วปรับปรุงแบบวัดความเครียด ขั้นที่สอง การหาคุณภาพ ของเครื่องมือโดยการหาความตรงสภาพในกลุ่มตัวอย่าง ๕๒๓ คน เครื่องมือมาตรฐานที่ใช้ เปรียบเทียบ คือ ค่าความเครียดของกล้ามเนื้อ (Electromyography, EMG) ขั้นตอนที่สาม การแบ่ง ระดับความเครียดของแบบวัดความเครียดที่ได้สร้าง

ซึ่งแบ่งเป็นสี่ ระดับ คือ เครียดต่ำ เครียดปานกลาง เครียดสูง เครียดรุนแรง โดยใช้ คะแนนปกติ (Normalized T-score) ในการแบ่งโดยอิงตามค่า EMG ที่ใช้เป็นมาตรฐาน ขั้นตอนที่ สี่การปรับให้เครื่องมือมีขนาดเล็กลง พร้อมทั้งหาคุณภาพของแบบวัดที่ได้ ใช้สถิติวิเคราะห์ปัจจัย เพื่อสกัดตัวปัจจัยให้เหลือข้อคำถามน้อยลงทั้งนี้ข้อคำถามที่เหลือจะต้องมีค่าความเชื่อมั่นมากกว่า ๐.๗ และยังคงสัมพันธ์กับค่า EMG ขั้นตอนที่ห้าทำการปรับเครื่องมือให้เหมาะสำหรับนำไปใช้ ในงานสำรวจอย่างรวดเร็ว พร้อมทั้งหาคุณภาพของแบบวัดที่ได้ โดยการนำแบบวัดที่ได้จาก ขั้นตอนที่สี่มาวิเคราะห์ปัจจัย และหาคุณภาพซ้ำอีกครั้งให้เหลือข้อคำถามน้อยที่สุด

ผลการวิจัยจะได้แบบวัดความเครียดส่วนปรุงทั้งหมดสามชุด คือ ชุด ๑๐๔ ข้อ (SPST - 104), ชุด ๖๐ ข้อ (SPST - 60) และชุด ๒๐ ข้อ (SPST - 20) ซึ่งทุกชุดจะมีค่าความน่าเชื่อถือหรือ ี้นาค แอลฟา มากกว่า ๐.๗ และมีความแม่นยำตรงตามสภาพมากกว่า ๐.๒๗ อย่างมีนัยสำคัญทาง

^{๔๕} สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, “รายงานวิจัยเรื่อง การสร้างแบบวัดความเครียด”, (เชียงใหม่ : โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๐), บทคัดย่อ.

สถิติเมื่ออิงตามค่า EMG ที่วัดความเชื่อมั่น^{๔๖} เปอร์เซ็นต์ แบบทดสอบที่ได้สามารถนำไปใช้ได้ทั้งในงานศึกษาวิจัยเชิงสำรวจหรือวิเคราะห์ นอกจากนี้ยังมีประโยชน์อย่างยิ่งในงานทางคลินิก เช่น ในคลินิกคลายเครียด เป็นต้น

๒.๓.๒ งานวิจัยด้านหลักธรรม

พระอนุพงษ์ พรหมสอาด^{๔๖} ได้ทำการวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้จริยสังสีในการจัดการความเครียด การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาขั้นตอนการจัดการความเครียดโดยใช้จริยสัง ๔ และผลของการใช้จริยสัง ๔ ในการจัดการความเครียด ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยคัดเลือกจากผู้ที่มีความเครียดสูงซึ่งมาที่วัดเวียงกาหลง จำนวน ๓๐ คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีการกระจายอยู่ในทุกกลุ่มอายุ ขั้นตอนการจัดการความเครียด โดยใช้จริยสัง ๔ ผู้วิจัยใช้การจัดการสนทนากลุ่มเพื่อร่วมกันหาแนวทางในการจัดการความเครียด โดยมี ๔ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นทุกข์ เป็นการเรียนรู้ร่วมกัน และประเมินสถานการณ์ของตนเอง ขั้นสมุทัย เป็นการหาสาเหตุและเงื่อนไขของทุกข์ สาเหตุของความเครียด ขั้นมรรค เป็นการดำเนินการแก้ไขปัญหาคือความเครียด โดยการจัดทำโครงการธรรมปฏิบัติรูปแบบโครงการมีการไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำบุญตักบาตร ปัดกวาดเสนาสนะและการเทศน์/สนทนาธรรม ขั้นนิโรธ เป็นผลจากการปฏิบัติตามโครงการ (ขั้นมรรค) ทำให้มีความเครียดลดลง

ผลของการใช้จริยสัง ๔ ในการจัดการความเครียด พบว่า

๑. ผลการศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ก่อนการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดเท่ากับ ๗๗.๓๗ หลังการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดเท่ากับ ๗๐.๔๓ สรุปได้ว่า หลังการจัดกิจกรรมระดับความเครียดลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ <0.00๑

^{๔๖} พระอนุพงษ์ พรหมสอาด, “การประยุกต์ใช้จริยสังสีในการจัดการความเครียด”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

๒. ผลการศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ก่อนการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดเท่ากับ ๔๓.๓๐ หลังการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดเท่ากับ ๓๑.๖๐ สรุปได้ว่า หลังการจัดกิจกรรมระดับความเครียดลดลงแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <0.00๑

๓. ผลการศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ก่อนการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดเท่ากับ ๖๓.๖๓ หลังกิจกรรมเท่ากับ ๓๓.๓๓ สรุปได้ว่าหลังการจัดกิจกรรมระดับความเครียดลดลงแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ <0.00๑

๔. ภาพรวมระดับความเครียดจำแนกตามระดับความเครียดด้าน ร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม พบว่า ก่อนการจัดกิจกรรมค่าเฉลี่ยระดับความเครียดด้านพฤติกรรม ภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ ๑๘๔.๓๐ หลังการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดด้านพฤติกรรม ภาพรวมเท่ากับ ๑๓๘.๓๓ สรุปได้ว่า หลังการจัดกิจกรรมพฤติกรรมความเครียดลดลงแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <0.00๑

นัยนา เหลืองประวัติ^{๔๗} ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียด โดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ออเพื่อจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียด ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และเพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพของนิสิตกับ วิธีการจัดการกับความเครียดต่อการจัดการกับความเครียด ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชั้นปีที่ ๑ คณะศึกษาศาสตร์ ที่มีบุคลิกภาพแบบเอและแบบบีและมีคะแนนการจัดการกับ

^{๔๗} นัยนา เหลืองประวัติ, “ผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ออเพื่อจัดการกับความเครียด ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๓), บทคัดย่อ.

ความเครียดได้จำนวน ๔๐ คน และแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองจำนวน ๒๐ คน และกลุ่มควบคุมจำนวน ๒๐ คน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย

ผลการวิจัยสามารถสรุปผลได้ดังนี้พบว่า

๑. นิสิตที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดในกลุ่มทดลอง มีการจัดการกับความเครียดสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด ในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

๒. ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดกับบุคลิกภาพที่มีต่อการจัดการกับความเครียดของนิสิต

จุฬารัตน์ เขาประเสริฐ^{๔๔} ได้ทำการวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้พุทธธรรมในการบำบัดโรคจิตเภทการประยุกต์ใช้พุทธธรรมในการบำบัดโรคจิตเภท มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ เพื่อศึกษาปัญหาความสำคัญ และการบำบัดโรคจิตเภทเพื่อศึกษาหลักธรรมสำหรับใช้บำบัดโรคทางใจในพระพุทธศาสนา และเพื่อประยุกต์ใช้พุทธธรรมในการบำบัดโรคจิตเภทกับแนวการรักษาตามจิตเวชศาสตร์

ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาความสำคัญของโรคจิตเภท เป็นโรคที่มีสาเหตุมาจากความบกพร่องของการทำหน้าที่ของจิตใจและอารมณ์ที่พบมากที่สุดในบรรดาโรคจิตทั้งหมด เป็นโรคจิตที่ก่อปัญหาแก่มวลมนุษยชาติ ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้ป่วย ครอบครัว ชุมชน สังคม การสาธารณสุข และเศรษฐกิจระดับประเทศ การบำบัดโรคจิตเภทอาจใช้วิธีการหลัก ๓ ประการผสมผสานกันคือ (๑) การรักษาทางกาย เช่น รักษาด้วยยา ช็อกไฟฟ้า (๒) การรักษาทางจิตใจ เช่น การทำจิตบำบัดและ (๓) การรักษาทางสังคม เช่น ครอบครัวบำบัด นิเวศน์บำบัด

วิธีการรักษาโรคทางใจในพระพุทธศาสนา คือ การใช้โยนิโสมนสิการ เป็นการพิจารณาหาเหตุผล พร้อมกับการรู้จักแก้ปัญหา ดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง การใช้สมาธิบำบัด เช่น อานาปนสติ

^{๔๔} จุฬารัตน์ เขาประเสริฐ, “การประยุกต์ใช้พุทธธรรมในการบำบัดโรคจิตเภท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), บทคัดย่อ.

การเจริญสติปัฏฐาน การเจริญเมตตา การคบหากัลยาณมิตร เพื่อส่งเสริมบรรณนิเวศน์เกสรจนทำให้เกิดปีติสุข

การประยุกต์ใช้พุทธธรรมในการบำบัดโรคจิตเภท สามารถทำได้กับผู้ป่วยที่มีอาการดีขึ้นหรือสามารถรับรู้ข้อมูลได้ หลักพุทธธรรมที่จิตแพทย์ นักจิตวิทยาคลินิก นักสังคมสงเคราะห์สามารถเลือกมาประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสมกับอาการของผู้ป่วยได้ดี คือ นักจิตวิทยาคลินิกมุ่งรักษาทางจิตใจของผู้ป่วยจิตเภท รวมทั้งครอบครัวบำบัดหรือนักสังคมบำบัดรวมทั้งหลักพุทธธรรม เช่น โยนิโสมนสิการ พุทธลีลาในการสอน ปมาณิก ๔ จริต ๖ ที่พระพุทธร่องค์ทรงใช้บำบัดโรคทางใจแก่สาวกซึ่งสอดคล้องกับการรักษาของจิตแพทย์ตามแนวจิตบำบัดในยุคปัจจุบัน เช่น การทำจิตบำบัดแบบประคับประคอง(Supportive therapy) การทำจิตบำบัดตามแนวซาเทียร์(Satir therapy) และการทำจิตบำบัดแบบCognitive behavior therapy (CBT)

อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข^{๔๕} ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย งานวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาถึงแนวทางการแก้ปัญหาความเจ็บป่วยตามวิธีของพระพุทธเจ้า ซึ่งมีอยู่ ๒ ระดับ คือ ระดับโลกียะ เป็นพุทธวิธีที่ ทรงมีเป้าหมายเพื่อบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย และระดับโลกุตระ เป็นพุทธวิธีที่ ทรงมีเป้าหมายเพื่อบรรลุพระนิพพาน โดยทั้ง ๒ วิธีนี้สามารถนำไปเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมและจำเป็นกับความต้องการของแต่ละบุคคลได้อย่างดียิ่ง

จากการศึกษาวิจัยพบว่า พระพุทธเจ้าทรงมีแนวทางในการแก้ปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วยถึง ๒ แนวทางใหญ่ๆ คือ การป้องกันและการรักษาโรค การป้องกัน วิธีในการป้องกันสุขภาพที่พระพุทธเจ้าทรงใช้พบว่า ทรงมีหลักปฏิบัติต่างๆ ในการดูแลรักษาสุขภาพอนามัยอย่างครบถ้วน ทั้งทางด้านกายภาพและจิตภาพ ที่มุ่งเน้นการปฏิบัติควบคู่กันไปอย่างสม ๒ สมอเป็นประจำทุกวัน ซึ่งนับว่าเป็นวิธีที่จะป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ไว้ได้ การรักษาโรค วิธีในการรักษาโรคที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาใช้พบว่ามีอยู่ ๒ วิธี คือ การรักษาด้วยกรรมวิธีตามแบบทั่วไป และการ

^{๔๕} อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), บทคัดย่อ.

รักษาด้วยพระธรรมโอสธ จากพุทธวิธีการแก้ปัญหาความเจ็บป่วยที่ ๑๒ แนวทาง ที่พระพุทธองค์ทรงเคยใช้อย่างได้ผลดีมาแล้วปัจจุบันพบว่าพุทธวิธีดังกล่าวนี้ยังสามารถนำมาใช้ในการแก้ปัญหาและบำบัดรักษาโรคอย่างได้ผลดีเช่นเดียวกัน

พระอริการไพศาล กิตฺติภุทฺโท^{๕๐} ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องการประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการบำรุงรักษาจิตผู้ป่วย พระพุทธศาสนาถือว่ามนุษย์ประกอบไปด้วยร่างกายและจิตใจ จิตใจเป็นองค์ประกอบสำคัญ เมื่อมนุษย์ป่วยทางด้านร่างกาย จิตใจก็พลอยกระทบกระเทือนไปด้วย ในทำนองเดียวกันเมื่อมนุษย์ไม่สบายใจ ร่างกายก็พลอยกระทบกระเทือนไปด้วย การบำบัดรักษาต้องดำเนินควบคู่กันไปทั้งด้านร่างกายและจิตใจ บางคนเจ็บป่วยใจมากกว่าป่วยกาย เมื่อจิตใจสำคัญกว่าร่างกายเช่นนี้ พระพุทธศาสนาจึงเน้นเรื่องการดูแลจิตใจเป็นสำคัญ การศึกษาพบว่า พระพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับการแพทย์และการเยียวยา ๒ ด้าน คือ ด้านสังฆธรรม คือการดูแลรักษาชีวิตตามธรรมชาติ กับด้านจริยธรรม คือการดูแลรักษาโรคที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและจิตใจ ด้วยการเน้นการกระทำที่ถูกต้องดีงาม เป็นประโยชน์แก่คนไข้อย่างแท้จริง

๒.๔ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ

๒.๔.๑ ประวัติโรงเรียนนายร้อยตำรวจ

สมัยแรกโรงเรียนนายร้อยตำรวจภูธร มณฑลนครราชสีมา พ.ศ.๒๔๔๔-๒๔๔๗^{๕๑}

โรงเรียนนายร้อยตำรวจ จังหวัดนครราชสีมา คือ โรงเรียนนายร้อยตำรวจที่ได้จัดตั้งขึ้นเป็นครั้งแรก ในสมัยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๕ เมื่อปี พ.ศ.๒๔๔๔ (ร.ศ.๑๒๐) ทั้งนี้เนื่องจากได้มีการจัดตั้งพลตระเวน ตรวจตราดูแลรักษาความสงบเรียบร้อยของบ้านเมืองในส่วนภูมิภาค โดยจัดตั้งกรมตำรวจขึ้นเมื่อ พ.ศ.๒๔๔๐ (ร.ศ.๑๑๖) กรมตำรวจได้เริ่มขยายกิจการขึ้นตามลำดับ มีการจัดตั้งกองตำรวจขึ้นหลายแห่ง

^{๕๐} พระอริการไพศาล กิตฺติภุทฺโท, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่องการประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการบำรุงรักษาจิตผู้ป่วย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

^{๕๑} โรงเรียนนายร้อยตำรวจ. ประวัติโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ภูธรมณฑลนครราชสีมา. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.rpca.ac.th/a23/PA1.html> [๑๓ ต.ค.๒๕๕๔].

เมื่อมีการจัดตั้งกองตำรวจภูธรขึ้นหลายแห่ง ความจำเป็นที่จะต้องมีนายตำรวจก็มีมากขึ้นตามลำดับและนายตำรวจภูธรก็จะต้องได้ผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ ความอดสาหะหมั่นเพียร ความซื่อตรงอยู่ในตัว นายตำรวจภูธรที่มีชื่ออยู่เดิมก็ใช้คนในกรมพลตระเวนหัวเมือง กับนายทหารบกที่ขอตัวมาจากกระทรวงกลาโหม นายตำรวจภูธรที่จะได้มาใช้อีก ในกิจการ ขยายกองตำรวจภูธรไปตามเมืองต่างๆ มิได้พอ นายทหารบกจากกระทรวงกลาโหมก็ไม่มีเพียงพอ ที่จะแบ่งมาให้ได้อีก เมื่อมีข้อขัดข้องดังนี้เจ้ากรมตำรวจภูธรก็เห็นมีความจำเป็นจะต้องมีโรงเรียนนายร้อยตำรวจภูธรขึ้น เพื่อผลิตนายตำรวจเอง โดยมีหลักการรับนักเรียนนายร้อยที่สำเร็จประโยคประถมขณะนั้น (เทียบ ม.๓) เข้ารับการอบรมเป็นนายตำรวจสัญญาบัตร จึงเสนอความคิดเห็นอันนี้ ต่อเสนาบดีกระทรวงมหาดไทย ซึ่งเสนาบดีกระทรวงมหาดไทยก็มีความเห็นชอบด้วย ดังนั้นเพื่อความรวดเร็ว เป็นการที่ จะให้ได้นายตำรวจมาใช้

กรมตำรวจจึงได้กำหนดตั้งโรงเรียนนายร้อยตำรวจขึ้น ที่กองตำรวจมณฑลนครราชสีมา มาเป็นการชั่วคราว เมื่อ พ.ศ. ๒๔๔๔ (ร.ศ. ๑๒๐) โดยใช้กองตำรวจมณฑลนครราชสีมาเป็นสถานที่เรียนซึ่งตั้งอยู่ที่ประตูชัยณรงค์ คนทั่วไปเรียกว่า ประตูผี ในจังหวัดนครราชสีมา การใช้กองตำรวจมณฑลนครราชสีมาเป็นที่ตั้งโรงเรียนก็เพราะ ขณะนั้นกรมตำรวจมีนายตำรวจที่เป็นชาวเดนมาร์ก เป็นคนที่สองต่อจากเจ้ากรมตำรวจ คือ นายร้อยเอก เอ.พี.เอฟ.คอลล์ (KOLLS) (เป็นต้นสกุล “โกดะสุต” ซึ่ง ร.๖ พระราชทานนามสกุลให้) ซึ่งย้ายมาจากกระทรวงกลาโหมมาเป็นครู และผู้ตรวจราชการกองตำรวจมณฑลนครราชสีมา เจ้ากรมตำรวจ คือ นายพันโท วาสุเทพ (ยี่เซา) ต้องการให้นักเรียนนายร้อยตำรวจได้รับความรู้เป็นทำนองเดียวกันกับที่บินเคยได้รับมา และก็มีคนเดียวเท่านั้น คือ นายร้อยเอก เอ.พี.เอฟ.คอลล์ จะเป็นผู้ดำเนินการได้ จึงได้กำหนดเอา กองตำรวจมณฑลนครราชสีมาเป็นสถานที่เรียน โดยมีนายร้อยโทแดง ดำรงตำแหน่ง ผู้บังคับการกองตำรวจจังหวัดนครราชสีมา ทำหน้าที่เป็นผู้บังคับการโรงเรียนนายร้อยตำรวจ อีกตำแหน่งหนึ่งมีนายร้อยโทถ้วน, ว่าที่ร้อยตรี เจ้าพันฉนวนาน, ว่าที่ร้อยตรี ภู และว่าที่ร้อยตรี โต เป็นผู้ช่วย โดยการปกครองและการฝึกนั้น นายร้อยเอก เอ.พี.เอฟ.คอลล์ เป็นผู้ดำเนินการฝึกอบรมโดยเด็ดขาด การเรียนในสมัยนั้นมีกำหนดเวลาไม่แน่นอน คือ เรียน ๓ เดือนบ้าง ๕ เดือนบ้าง ๘ เดือนบ้าง หลักสูตรที่ใช้เรียนก็มีวิชา กฎหมาย วิชาข้อบังคับ วิชาแผนที่แบบฝึกหัด วิชาบัญชี และวิชาเลขและหนังสือไทย เมื่อนายร้อยเอก เอ.พี.เอฟ.คอลล์ เห็น

ว่า โรงเรียนนายร้อยตำรวจคนใดมีบุคลิกลักษณะเหมาะสม มีระเบียบวินัยดี ฝึกหัดแข็งแรง ทำทางทะมัดทะแมง เรียนรู้กฎหมายและข้อบังคับถึงขนาดที่จะเป็นนายตำรวจได้แล้วก็รายงานไปยังเจ้ากรมตำรวจคือ นายพันโทพระยาवासเทพ (ยี่เชา) (ต่อมาได้เป็นอธิบดีกรมตำรวจ) ออกคำสั่งบรรจุให้เป็นนายตำรวจโดยไม่ต้องมีการสอบไล่

สมัยที่ ๒ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ หัวจรเข้ จังหวัดนครปฐม^{๕๒}

เมื่อได้ตั้งโรงเรียนนายร้อยตำรวจที่จังหวัดนครราชสีมาเป็นการชั่วคราวแล้วกรมตำรวจก็ได้ส่งคนออกไปแสวงหาสถานที่เหมาะสมที่จะใช้เป็นสถานที่ตั้งโรงเรียนอย่างถาวร เนื่องจากโรงเรียนนายร้อยตำรวจจังหวัดนครราชสีมาอยู่ห่างไกล การคมนาคมไม่ใคร่สะดวก การควบคุมดูแลของข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ซึ่งอยู่ใน กรุงเทพมหานคร ไม่อาจดูแลได้อย่างใกล้ชิดตลอดจนครูอาจารย์ส่วนมากก็อยู่ใน จังหวัดพระนครลำบากแก่การเดินทางไปสอนอีกประการหนึ่งจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดใกล้เคียงในภาคอีสานราษฎรอยู่ด้วยความสงบปกครองง่ายการโจรผู้ร้ายมีน้อย ผู้ร้ายสำคัญขนาดมีฉายาที่ไม่ปรากฏว่ามีเลย ข้อสำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ การหาบุคคลที่มีคุณสมบัติที่ความรู้ ระเบียบประณม (ม.๓) มีไม่เพียงพอที่จะบรรจุเข้าเป็นนักเรียนนายร้อยตำรวจทางราชการจึงได้ดำเนินการ หาสถานที่ตั้งโรงเรียนใหม่ เมื่อพบหรือทราบว่ามีที่ดินเขียนรายงานให้เจ้ากรมตำรวจทราบเจ้ากรมตำรวจก็พิจารณา และก็ได้ไปด้วยตนเองการดำเนินการหาที่ดินโรงเรียนนี้ในชั้นแรกก็พบว่าที่ดินของกระทรวงกลาโหมอยู่แปลงหนึ่งอยู่ที่ดอนเมืองชานกรุงเทพมหานครเหมาะสมที่จะใช้เป็นโรงเรียนนายร้อยตำรวจได้ด้วยมีอาคาร อยู่บ้างแล้วเจ้ากรมตำรวจจึงทำเรื่องราเสนอต่อพระเจ้านั่งยาเธอกรมหลวงดำรงราชานุภาพเสนาบดีกระทรวงมหาดไทยให้ทราบว่าต้องประสงค์ที่ดินเสนาบดีกระทรวงมหาดไทยจึงทำหนังสือขึ้นกราบบังคมทูลพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๕ ขอรับพระราชทานพระบรมราชานุญาตซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวก็ได้พระราชทานที่ดินให้

ครั้นเมื่อได้รับพระราชทานพระบรมราชานุญาต แล้วการที่จะดำเนินการต่อไปยังมีพื้นที่ จะลงมือก็พอดี พระเจ้าน้องเธอกรมหลวงดำรงราชานุภาพเสนาบดีกระทรวงมหาดไทยไปตรวจ

^{๕๒} โรงเรียนนายร้อยตำรวจ. โรงเรียนนายร้อยตำรวจ หัวจรเข้ พ.ศ.๒๔๔๓ – ๒๔๕๘. [ออนไลน์].
แหล่งที่มา : <http://www.rpca.ac.th/a23/PA2.html> [๑๓ ต.ค.๒๕๕๔].

ราชการที่อำเภอพระปฐมเจดีย์แขวงเมืองนครชัยศรีอันเป็นที่ตั้งศาลว่าการมณฑลนครชัยศรีได้พบว่าที่ดินตำบลห้วยจรเข้มหาสมที่วัดตั้งโรงเรียนนายร้อยตำรวจมากกว่าที่ดินที่ดอนเมืองจึงได้กราบบังคมทูลขอรับพระราชทานที่ดินใหม่ซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวก็ได้มีพระบรมราชานุญาตให้เปลี่ยนได้

ดังนั้นการจัดตั้งโรงเรียนนายร้อยตำรวจที่เป็นการถาวร ก็ได้เริ่มลงมือทำการแผ้วถางและลงมือทำการก่อสร้างเป็นลำดับมา เสร็จเรียบร้อยสามารถใช้เป็นสถานที่เล่าเรียนได้ตั้งแต่วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๔๗๗ (ร.ศ.๑๒๓)

โรงเรียนนายร้อยตำรวจภูธรห้วยจรเข้มหาสมได้เริ่มกระทำพิธีเปิดรับสมัครนักเรียนและทำการสอน ตั้งแต่วันที่ พ.ศ.๒๔๗๗ เป็นต้นมา โดยมี พ.ต.หลวงไกรกลางณรงค์ เป็นผู้บังคับการโรงเรียนนายร้อยตำรวจ นครปฐม เป็นคนแรก การคัดเลือกบุคคลผู้ที่จะเป็นนักเรียนนายร้อยตำรวจต้องเป็นผู้ผ่านการศึกษายู่ในเกณฑ์สูงในสมัยนั้น คือ จบชั้นประโยคประถม คือจบประถมศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น (ม.๓) มีความประพฤติดี ผ่านการตรวจของแพทย์ รับรองว่าปราศจากโรคร้ายแรง หรือโรคอันน่ารังเกียจ ร่างกายแข็งแรง เมื่อสมัครกันมากก็มีการสอบคัดเลือก วิชาที่สอบก็เป็นวิชาสามัญ บางสมัยก็ไม่มีสอบ ทั้งนี้แล้วแต่ความเหมาะสมเป็นคราวๆ ไป เป็นหน้าที่ของผู้บังคับการโรงเรียน เป็นผู้พิจารณาวิชาอีกครั้งหนึ่งเมื่อสอบแล้วผู้ผ่านก็มีสิทธิเข้าเป็นนักเรียนนายร้อยตำรวจเข้าศึกษาต่อไป

ปีการศึกษาแบ่งออกเป็น ๒ ชั้นเวลาเรียนชั้นละ ๑ ปีรวมเวลาเรียน ๒ ปี การสอบประจำปีการศึกษา ปีหนึ่งแบ่งออกเป็น ๒ ภาค เรียกว่า ภาคที่ ๑ และภาคที่ ๒ ปีการศึกษาหนึ่งมีการสอบ ๒ ครั้ง สอบภาคกลางปีและภาคปลายปีการศึกษา การสอบไล่แต่ละครั้งมีการตั้งกรรมการสอบทุกคราว การสอบถือปฏิบัติตามระเบียบวินัยอย่างเคร่งครัด การสอบแต่ละครั้งถือคะแนนเป็นภาควิชา ภาคหนึ่งต้องสอบได้ไม่ต่ำกว่า ๕๐ เปอร์เซนต์และต้องสอบได้คะแนนรวมทั้งหมดไม่ต่ำกว่า ๖๐ เปอร์เซนต์จึงจะถือว่า สอบไล่ได้ การสอบภาค ๒ เอาคะแนนภาค ๑ มารวมด้วย ถ้าได้คะแนนตามหลักเกณฑ์ดังกล่าวจึงถือว่าสอบไล่ได้ขึ้นไปเรียนชั้นสูงขึ้นตามลำดับ ถ้าอยู่ชั้นปีที่ ๑ ก็ออกไปรับราชการเป็น “นักเรียนนายร้อยตำรวจ” ออกปฏิบัติราชการต่อไปก็มีโอกาสได้รับการพิจารณาเลื่อนชั้นเป็น นายร้อยตำรวจสัญญาบัตรรับราชการต่อไป

สมัยที่๒ โรงเรียนนายหมวด คลองไผ่สิงโต กรุงเทพมหานคร^{๕๓}

เมื่อโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ห้วยจรเข้มะ จังหวัดนครปฐม ได้ผลิตนายตำรวจ ออกไปปฏิบัติหน้าที่มีชื่อเสียงในด้านความรู้และระเบียบวินัย เป็นที่นับถือของ ประชาชนและเป็นที่ยอมรับของ ข้าราชการกรมกองตระเวนซึ่งมีหน้าที่ในเขตกรุงเทพมหานคร เห็นประโยชน์ของโรงเรียน นายร้อยตำรวจภูธร จึงคิดที่จะตั้งโรงเรียนนายร้อยตำรวจขึ้นบ้าง ผู้บังคับการกรมกองตระเวนใน สมัยนั้นคือ มีสเตอร์อีริกเซ็นต์ เย ลอซัน (Mr.Eric St. J. Lawson) ชาวชาติอังกฤษ ต่อมาได้เป็น เจ้ากรมกองตระเวน ได้ดำริจัดตั้งโรงเรียนนายหมวดขึ้นที่เชิงสะพานคลองไผ่สิงโต สวนใหม่ ตำบล ศาลาแดง ด้านเหนือซอยสารสิน ถนนราชดำริ กรุงเทพมหานคร มีเนื้อที่ประมาณ ๔ ไร่ซึ่งเป็นที่ บริเวนบ้านพัก ของเจ้ากรมกองตระเวนทั้งนี้ก็เพื่อประสงค์ที่จะผลิตข้าราชการตำรวจกรมกอง ตระเวน ให้มีสมรรถภาพมากขึ้นแต่จะตั้งขึ้นปีใดค้นหาหลักฐานไม่พบ

ตำรวจกองตระเวนในสมัยนั้นทำงานด้วยความระมัดระวังเพราะบุคคลต่างชาติมิได้ขึ้น ศาลไทย แต่ละประเทศมีศาลกงสุลพิจารณา ตำรวจกองตระเวนจึงต้องอดทนปฏิบัติงานด้วยความ ท้อแท้ หดเหี่ยวใจเพื่อแลกกับประโยชน์ของประเทศจึงเป็นเหตุให้เกิดการเบียดเบียนแก่ประชาชนที่ จะมาสมัครเป็นตำรวจกองตระเวน ซึ่งมาเป็นตำรวจนครบาลในปัจจุบันนี้ กรมตำรวจนครบาลใน สมัยนั้นเห็นว่านายตำรวจนครบาลนั้นวันจะน้อยลงจึงได้ตั้งโรงเรียนนายหมวดขึ้น

โรงเรียนที่ตั้งขึ้นนี้ได้เรียกว่าโรงเรียนนายร้อยตำรวจแต่เรียกชื่อ ว่า “โรงเรียนนาย หมวด” ผู้สอบไล่ได้เรียกว่า “ว่าที่นายหมวด” พอ ๖ เดือนผ่านไปแล้วได้รับแต่งตั้งเป็น “นาย หมวด” เปิดรับนักเรียนครั้งแรก ๕๐ คน หลักสูตร ๖ เดือน สอบไล่กันครั้งหนึ่งใครสอบไล่ได้วิชาละ ๕๐ เปอร์เซนต์ขึ้นไป ก็ถือว่าสอบได้ เหมอไหนสอบไล่ได้จำนวนเท่าไร ก็รับคนใหม่เข้ามาแทนที่ สำเร็จออกไป ผู้ที่รับเข้ามาเรียนก็คัดเลือกจากเสมียนหรือตำรวจ ตามสถานที่มีความรู้หนังสือดี ความประพฤติเรียบร้อย เข้าเป็นนักเรียนนายหมวด ถ้าได้จำนวนไม่พอก็รับบุคคลภายนอกมา คัดเลือกเข้าเป็นนักเรียนนายหมวด แต่ก็มีเป็นจำนวนน้อยเพราะประชาชนในสมัยนั้นไม่นิยมการ เป็นตำรวจ

^{๕๓} โรงเรียนนายร้อยตำรวจ, โรงเรียนนายหมวด คลองไผ่สิงโต พุทธศักราช ๒๔๕๘- ๒๔๖๔.

วิธีการปกครองของโรงเรียนนายหมวด มีปลัดกรมเป็นผู้ปกครองบังคับบัญชา รับผิดชอบความสงบเรียบร้อยในสถานที่ ตลอดจนการศึกษาเล่าเรียนของนักเรียนนายหมวด ปลัดกรม ยังต้องมีหน้าที่สอนกฎหมายลักษณะอาญา กฎหมายลักษณะพยานและวิธีพิจารณาความอาญา ระเบียบ การปฏิบัติงานสัญญาทางพระราชไมตรี ที่มีข้อความตกอยู่ในหน้าที่ของตำรวจ มีครูซึ่งมีตำแหน่งเทียบชั้นสารวัตรแขวงอีก ๑ คน มีหน้าที่สอนพระราชบัญญัติต่างๆ ที่เกี่ยวข้องแก่งานในหน้าที่ของตำรวจนครบาลโดยตรง ทั้งยังต้องมีหน้าที่ปกครองดูแลความเรียบร้อยความประพฤติของนักเรียน ตลอดจนพนักงานเจ้าหน้าที่ในโรงเรียนนายหมวดตลอดมา มีครูฝึกหัดตำแหน่งชั้นนายหมวด มีหน้าที่เป็นครูฝึกหัดและเป็นแม่บ้านของโรงเรียนนายหมวด วิชาการศึกษาหัดครู ผู้ฝึกมุ่งแต่การใช้อาวุธในสมัณันโดยมุ่งฝึกหัดให้เป็นระเบียบตลอดจนให้เกิดกำลังกายเพื่ อความอดทน โดยมากใช้วิธีหัดแถววิ่งทางไกล

การสอบไล่ มีคณะกรรมการทางกรมกองตระเวนแต่งตั้งมา ปัญหาที่คณะกรรมการตั้งข้อสอบนั้นโดยมากเป็นคำถามกว้างๆ เช่น สอบกฎหมายอาญา มักจะถามโดยตั้งปัญหาในข้อแตกต่างในหลักแห่งองค์ความผิดเปรียบเทียบกัน เป็นต้น ส่วนระเบียบการของกรม ก็มักตั้งปัญหาถามรวมวิธีการว่า ถ้าเกิดคดีขึ้นมีคนมาแจ้งความทํานเป็นร้อยเวรจะทำประการใดจึงจะถูกต้อง ตามระเบียบ หรือทํานเป็นสารวัตรเกิดเพลิงไหม้ขึ้นในที่ซึ่งจะปฏิบัติอย่างใดบ้างที่ขึ้นเป็นต้น การสอบสวนคดีอาญาของตำรวจนครบาลสมัณัน ถ้าคดีมีมูลพอฟ้องจะต้องนำ คดีนั้นขึ้นฟ้องร้องยังศาลไปรษณีย์ ถือว่าเป็นศาลใต้สวนเท่านั้น

โรงเรียนนายหมวดจะตั้งขึ้นเมื่อใดนั้นค้นหลักฐานกันไม่พบตามที่สืบสวนค้นคว้ามาได้ ความว่า ตั้งภายหลังโรงเรียนนายร้อยตำรวจภูธรหลายปี อย่างน้อยก็ตั้งขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๔๕๒

ในปี พ.ศ.๒๔๕๕ รัชสมัยของล้นเกล้ารัชกาลที่ ๖ พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว พระมหาธีรราชเจ้าโปรดเกล้าฯให้พลโทพระวรวงศ์เธอพระองค์เจ้าคำรบ ดำรงตำแหน่งอธิบดีกรมตำรวจ เป็นผู้ริเริ่ม และเป็นหัวเรี่ยวหัวแรงสำคัญในการปรับปรุงกิจการตำรวจเป็นการใหญ่อีกครั้งหนึ่ง แต่เดิมกรมกองตระเวน สังกัดกระทรวงนครบาล ส่วนกรมตำรวจภูธร สังกัดกระทรวงกลาโหม ในปี พ.ศ.๒๔๕๕ ได้มีประกาศพระบรมราชโองการ ลงวันที่ ๑๓ ตุลาคม ๒๔๕๕ รวมกองตำรวจตระเวนและกรมตำรวจภูธรเป็นกรมเดียวกันเมื่อวันที่ ๑๓ ตุลาคม ๒๔๕๕

เรียกว่า “กรมตำรวจและกรมกองตระเวน” (วันที่๑๓ ตุลาคม อันเป็นวันที่กรมตำรวจทั้งสองเป็นกรมเดียวกันจึงถือว่าเป็น “วันตำรวจ” ตลอดมา จนถึงปัจจุบันนี้)^{๑๔}

เมื่อรวมกรมตำรวจและกรมกองตระเวนเป็นกรมเดียวกัน โรงเรียนนายร้อยตำรวจและโรงเรียนนายหมวด ซึ่งแต่เดิมขึ้นต่อเจ้ากระทรวงแต่ละกระทรวง กล่าวคือ

โรงเรียนนายหมวด ขึ้นกรมกองตระเวน สังกัดกระทรวงนครบาล

โรงเรียนนายร้อยตำรวจ ขึ้นกรมตำรวจ สังกัดกระทรวงกลาโหม

เมื่อประกาศรวมกรมตำรวจดังกล่าวแล้ว โรงเรียนทั้งสองแห่งก็รวมเป็น โรงเรียนเดียวกันขึ้นกับกระทรวงนครบาล ในปี พ.ศ.๒๔๕๘ โดยตำรวจและตำรวจนครบาล ก็ใช้ยศและตำแหน่งเหมือนกันด้วย โดยตำรวจเล็กใช้ยศเรียกอย่างทหารและตำรวจนครบาลก็เปลี่ยนจากยศตำแหน่งพลเรือน มามียศและตำแหน่งอย่างตำรวจเช่นเดียวกัน ส่วนระเบียบวินัยก็ยึดถืออย่างตำรวจทุกประการ

ในปี พ.ศ.๒๔๖๕ ได้มีพระบรมราชโองการให้รวมกระทรวงนครบาลกับกระทรวงมหาดไทยเป็นกระทรวงเดียวกัน เรียกว่า “กระทรวงมหาดไทย” ส่วนกรมตำรวจได้มาขึ้นสังกัดกระทรวงมหาดไทยสำหรับชื่อกรมตำรวจนั้นได้มีพระบรมราชโองการเปลี่ยนชื่อมาโดยลำดับคือเมื่อพ.ศ.๒๔๖๕ เปลี่ยนชื่อมาเป็นกรมตำรวจ ต่อมาในปีพ.ศ.๒๔๗๕ จึงเปลี่ยนเป็น “กรมตำรวจ” ตลอดมาจนถึงปัจจุบัน โดยการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้โรงเรียนนายร้อยตำรวจ ห้วยจรเข้ จังหวัดนครปฐม ได้มาเรียนร่วมกับโรงเรียนนายหมวด ที่สวนไหม คลองสิงโต กรุงเทพมหานคร ต่อมาจึงได้ชื่อเรียกว่า “โรงเรียนนายร้อยตำรวจ” มาถึงปัจจุบันนี้^{๑๕}

สมัยที่๔ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ ห้วยจรเข้ จังหวัดนครปฐม^{๑๕}

เมื่อพ.ศ.๒๔๖๔ ได้ย้ายโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ไปตั้งที่ห้วยจรเข้ เป็นครั้งที่๒ ทั้งนี้โดยเหตุผลเกี่ยวกับความเจริญของบ้านเมือง กรมตำรวจ มีความจำเป็นที่จะผลิตนายตำรวจออกไปปฏิบัติหน้าที่ ตามความต้องการมากขึ้น สถานที่ใน โรงเรียนกรุงเทพ มหานคร คือ โรงเรียนนาย

^{๑๔} โรงเรียนนายร้อยตำรวจ, โรงเรียนนายร้อยตำรวจ ห้วยจรเข้ จังหวัดนครปฐม ๒๔๖๔ – ๒๔๗๖.

[ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.rpca.ac.th/a23/PA4.html> [๑๓ ต.ค.๒๕๕๔].

หมวด มีอาคารไม่สมบูรณ์ สนามยิงปืน ไม่มีเป็นของตนเอง ส่วนที่ห้วยจรเข้มครปฐม มีอาคารสถานที่สมบูรณ์ แม้จะห่างไกลจากกรุงเทพมหานคร ก็สามารถเดินทางไปโดยรถไฟ สะดวกสบายใช้เวลาเพียง ๒ ชั่วโมงเท่านั้น กรณีที่เลือกบุคคลเข้าเรียน ก็เลือกกันที่กรุงเทพมหานคร แล้วก็ส่งไปเรียนที่ห้วยจรเข้ม จังหวัดนครปฐม ด้วยเหตุนี้จึงได้ย้ายโรงเรียนนายร้อยตำรวจไปตั้งที่ห้วยจรเข้ม จังหวัดนครปฐม

คุณสมบัติของบุคคลที่จะเข้าเรียนในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ห้วยจรเข้ม สมัยที่ ๒ ระหว่าง พ.ศ. ๒๔๖๔ - ๒๔๗๖ รับผู้มีความรู้สูงๆ ขึ้นโดยต้องสำเร็จมัธยมศึกษาปีที่ ๖ และปีที่ ๘ ตามลำดับ ผู้สมัครต้องสมัครด้วยตนเอง มีผู้มีหลักฐานรับรอง รวมทั้งรับรองว่ามีความประพฤติดีผ่านการตรวจของแพทย์รับรองว่าปราศจากโรคร้ายแรงหรือโรคอันน่ารังเกียจ ร่างกายแข็งแรง เมื่อสมัครกันมากในสมัยแรก ตั้งกรรมการสอบคัดเลือกไปจากกรมตำรวจ วิชาที่สอบใช้วิชาสามัญ ต่อมาภายหลัง ไม่ทำการสอบคัดเลือกบ้าง บางครั้งก็สอบคัดเลือก ทั้งนี้ สุดแต่ความเหมาะสมแต่ละปีไป เป็นหน้าที่ของผู้บังคับการโรงเรียน เป็นผู้พิจารณา และเสนอเจ้ากรมตำรวจภูธร เป็นผู้พิจารณาชี้ขาดด้วยตัวเองอีกครั้งหนึ่ง เมื่อชี้ขาดแล้ว ผู้สมัครก็มีสิทธิเข้าเป็นนักเรียนนายร้อยตำรวจ ห้วยจรเข้ม

การศึกษาของโรงเรียนนายร้อยตำรวจห้วยจรเข้ม สมัยที่ ๒ แบ่งออกเป็น ๓ ชั้น เรียนเวลาเรียนชั้นละ ๑ ปี รวมเวลาเรียน ๓ ปี เมื่อสอบได้ สำเร็จแล้วออกรับราชการเป็นนายตำรวจชั้นสัญญาบัตร การสอบไล่ ปีหนึ่ง แบ่งออกเป็น ๒ ภาค สอบ ๒ ครั้ง ภาคกลางปีและปลายปี ภาคหนึ่ง ต้องสอบไล่ไม่ต่ำกว่า ๕๐ เปอร์เซนต์ และรวมคะแนนทั้งหมดไม่ต่ำกว่า ๖๐ เปอร์เซนต์ จึงจะถือว่าสอบไล่ได้ การสอบแต่ละครั้งก็ถือตามระเบียบวินัยเคร่งครัดมาก หากนักเรียนนายร้อยตำรวจคนใดฝ่าฝืน ระเบียบวินัย เป็นต้องไล่ออกทุกคน ไม่มีการผ่อนผันในเรื่องนี้

อีกประการหนึ่ง การสอบไล่แต่ละคราว ไม่มีการแจ้งให้นักเรียนทราบล่วงหน้าว่าวันไหน ชั่วโมงไหนจะสอบวิชาอะไร โดยทาง การถือว่านักเรียนนายร้อยตำรวจ จะต้องมีความรู้ดีทุกลักษณะวิชาที่ผ่านการเรียนมาแล้ว นักเรียนเก่งกันเอาเอง ส่วนการสอบภาคปลาย ก็พอจะคาดคะเนถูกต้อง เพราะวิชาที่สอบเหลือน้อย การที่โรงเรียนกระทำเช่นนี้ ขึ้นในสมัยนั้น ได้ผลดีทำให้นักเรียนต้องเรียนรู้ดีทุกวิชาที่ผ่านการเรียนการสอนมาแล้ว เมื่อสอบได้สำเร็จออกไปปฏิบัติหน้าที่

ราชการ ก็สามารมีภูมิรู้ดี ปฏิบัติงานได้ถูกต้องนำเกียรติยศมาสู่โรงเรียนนายร้อยตำรวจห้วยจรเข้ม
เป็นอย่างมาก

สำหรับนักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ ๑ ซึ่งมีมือสอบไล่ได้แล้ว มีโอกาสออกไปรับ
ราชการเป็นนายตำรวจชั้นสัญญาบัตร กรมตำรวจต้องมีอัตราว่างบรรจุให้ อัตราว่างในสมัยนั้นมี
น้อยเหลือเกิน เมื่อมีอัตราเท่าใด กรมตำรวจก็ถือว่าสอบไล่ได้เท่านั้น และสั่งบรรจุให้เท่าอัตราที่มีว่าง
อยู่ นักเรียนนายร้อยตำรวจจะไม่มีโอกาสรู้ว่า จะสอบได้หรือไม่ นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ ๑
จึงได้แต่สวดมนต์ภาวนา ขอให้กรมตำรวจมีอัตรามากๆ เพื่อตนเองและเพื่อนร่วมชั้นจะได้มีโอกาส
สอบบรรจุได้เป็นนายตำรวจชั้นสัญญาบัตร การสอบชั้นปีที่ ๑ ภาคลายปี กรรมการมีสิทธิออก
ข้อสอบทุกวิชา ที่ได้รับเรียนมาตั้งแต่ชั้นปีที่ ๑ ถ้านักเรียนคนใดไม่สนใจวิชาตั้งแต่ชั้นปีที่ ๑ มากก็มี
หวังสอบไม่ได้ การสอบไล่แต่ละคราวนั้น มีทั้งวิชาข้อเขียนและมีวิชาภาคปฏิบัติ เกี่ยวกับการ
ปกครองบังคับบัญชาและการฝึกร่วมอยู่ด้วย ตัวอย่างเช่น

การฝึกวิชาทหาร นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ ๑ ต้องทำหน้าที่เป็นผู้บังคับหมู่ได้ การ
ฝึกวิชาทหาร นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ ๒ ต้องทำหน้าที่เป็นผู้บังคับหมวดได้ การฝึกวิชาทหาร
นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ ๓ ต้องทำหน้าที่เป็นผู้บังคับกองร้อยได้

การสอบ จะต้องทำให้ได้ด้วยจึงจะมีหวังส่วนการปกครองถือว่าคะแนนความประพฤติ
เป็นเกณฑ์สำคัญ การกระทำผิดวินัยแต่ละครั้งจะต้องถูกลงทัณฑ์ทางวินัยและยังต้องถูกตัดคะแนน
ความประพฤติด้วย ถ้านักเรียนคนใดถูกตัดคะแนนความประพฤติ จนเหลือต่ำกว่า ๕๐ เปอร์เซนต์
ถือว่า ความประพฤติไม่ดี ย่อมตกคะแนนความประพฤติ ไม่สามารถเลื่อนชั้นหรือออกไปรับ
ราชการเป็นนายตำรวจได้ และถ้าตก ๒ ปี ติดต่อกัน ก็จะถูกคัดออกจากการเป็นนักเรียนนายร้อย
ตำรวจ สำหรับนักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ ๑ มีการผ่อนผันให้โอกาสเรียนอีก ๑ ปีเพียงครั้งเดียว
เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว นักเรียนนายร้อยรุ่นห้วยจรเข้ม รับประกันได้ว่ามีความรู้ดี มีความประพฤติ
และสมรรถภาพดีเด่น สมความมุ่งหมายของกรมตำรวจ ตลอดมา

สมัยที่ ๕ โรงเรียนนายร้อยทหารบก (ยุทธศึกษา, ยศ.) กรุงเทพมหานคร^{๕๕}

^{๕๕} โรงเรียนนายร้อยตำรวจ, โรงเรียนนายร้อยทหารบก (ยศ.) กรุงเทพมหานคร ๒๔๗๖ – ๒๔๘๕.

เมื่อปี พ.ศ.๒๔๗๗ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ ได้โอนไปเรียนกับทหารบก ใน โรงเรียนนายร้อยทหารบก ฝ้ายตำรวจ เหตุผลสำคัญที่โอนไป เกิดจากความเห็นของ ฯพณฯ จอมพล ป.พิบูลสงคราม กับ พล.ต.อ.หลวงอดุลย์เดชจรัส พิจารณาเห็นว่า ด้วยสถานการณ์ทางภูมิศาสตร์ประเทศไทย มีอาณาเขตติดต่อกับ ล้อมรอบอยู่ด้วยประเทศเพื่อนบ้าน ที่เป็นอาณานิคมของมหาอำนาจทางตะวันตกทั้งสิ้น ประกอบกับสถานการณ์ทางการเมือง ทำให้ประเทศไทยขณะนั้นไม่สามารถจะตั้งกรมกองทหาร เพื่อรักษาเอกราชและอธิปไตยของชาติ ให้ใกล้ชิดกับเส้นพรมแดนได้ หากมีเหตุการณ์อันไม่น่าไว้วางใจเกิดขึ้น ก็จำเป็นต้องใช้กองกำลังตำรวจ ยิ่งไปกว่านั้น ตั้งแต่สมัยราชาธิปไตยมาแล้ว ตำรวจกับทหาร มักไม่ค่อยจะลงรอยกัน พบกันมักจะมีเรื่องทะเลาะวิวาทกันอยู่เนืองๆ หากทางทำความเข้าใจกันยากด้วยเหตุการณ์ดังกล่าว ถ้าหากจะหาทางให้ตำรวจมีความรู้ในวิชาทหาร เพื่อไปประจำหน้าที่ตามชายแดน ให้ได้ผล พอยังเหตุการณ์ที่มักเกิดขึ้นได้ ก็ไม่มีอะไรดีไปกว่า ให้นักเรียนนายร้อยตำรวจ เข้าไปเรียนรวมกันในสำนักเดียวกัน เลี่ยงกับนักเรียนนายร้อยทหารบก เมื่อได้ศึกษาวิชาทหารพอสมควรแล้ว ในตอนปลายที่จะสำเร็จการศึกษา จึงค่อยแยกกันเรียนวิชาแขนงที่ตนจะต้องไปประกอบหน้าที่เช่น ทหารราบ ทหารม้าหรือตำรวจ ก็ให้เรียนวิชาที่หนักไปตามเหล่าที่ตนต้องไปสังกัด เชื่อว่า จะได้ประโยชน์สมควรมุ่งหมาย ทั้งทหารและตำรวจ ก็จะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

เมื่อตกลงกันได้เช่นนี้จึงได้เสนอเรื่องเข้าสู่คณะรัฐมนตรี และคณะรัฐมนตรีได้มีมติในปี พ.ศ.๒๔๗๖ ให้เจ้ากรมยุทธศึกษาทหารบก เป็นผู้บังคับบัญชาหน่วยที่ขึ้นตรง คือโรงเรียนนายร้อยทหารบก สำหรับฝึกสอนอบรมนักเรียน ที่จะออกไปเป็นนายทหารสัญญาบัตร เหล่าทหารราบ ทหารม้าและนายตำรวจสัญญาบัตร

ครั้นในเดือนธันวาคม พ.ศ.๒๔๗๖ ซึ่งขณะนั้น พ.อ.หลวงพิบูลสงคราม ได้จัดตั้งโรงเรียนเทคนิคทหารบกขึ้น ในกรมยุทธศึกษาทหารบก ในโอกาสนั้นทางราชการ ก็ให้กรมยุทธศึกษาทหารบก จัดการสอนนักเรียนนายร้อยตำรวจ ในเวลาต่อไปด้วย รองผู้บัญชาการทหารบก ได้วางหลักการว่า ในโรงเรียนนายร้อยทหารบก ให้คงจัดการสอน ผู้ที่จะเป็นนายทหารราบ นายทหารม้าและนายร้อยตำรวจ จากสำเนาหนังสือ ศาลาว่าการกระทรวงกลาโหม ฉบับที่ ๒๗๕๕/๗๖ ลงวันที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๔๗๖ ถึงรัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย ใจความได้ว่า กระทรวงกลาโหม ได้เริ่มดำเนินการ เกี่ยวกับนักเรียนนายร้อยตำรวจ ก่อนวันที่ ๒๘ ตุลาคม

๒๔๙๑ ปรากฏว่า กรมยุทธศึกษา ได้ทำการทั้งรับสมัครและจับฉลาก เกณฑ์นักเรียนนายร้อยทหารบก ที่สอบสำเร็จในปีที่ ๑ ให้มาเรียนวิชาตำรวจ ในต้นปี พ.ศ.๒๔๙๖ ให้ได้ครบ ๑๕ นาย การจัดการตามข้อบังคับ ได้เริ่มปฏิบัติในต้นปี พ.ศ.๒๔๙๘ คือ ปีแรก ที่ได้มีการตั้งโรงเรียนเทคนิคทหารบกและโรงเรียนนายร้อยทหารบก ตามโครงการศึกษาอย่างใหม่ขึ้นในกรมยุทธศึกษา

หลักสูตรของโรงเรียนนี้ ถือเอาวิทยฐานะของชั้นมัธยมบริบูรณ์ (มัธยมปีที่ ๘) ของกระทรวงศึกษาธิการ เป็นฐาน คือผู้สมัครเข้าเป็นนักเรียน จะต้องมีความรู้สอบไล่ได้ มัธยมปีที่ ๘ ของกระทรวงศึกษาธิการ มีอายุไม่เกิน ๒๑ ปีบริบูรณ์ การสอบคัดเลือกชั้นแรก ต้องผ่านการตรวจสอบความสมบูรณ์ของร่างกายและสัมภาษณ์ เมื่อผ่านการตรวจชั้นนี้แล้ว จึงจะมีสิทธิเข้าสอบข้อเขียนอีกครั้งหนึ่งเป็นอันว่าในปีพุทธศักราช ๒๔๙๘ กรมยุทธศึกษา ได้เริ่มจัดให้มี การสอนวิชาตำรวจแก่นักเรียนนายร้อยทหารบก ที่จะโอนไปรับราชการตำรวจ ในเวลาต่อไป ในที่สุดก็ได้จำนวนนักเรียนนายร้อยฝ่ายตำรวจ ครบ ๑๕ นาย ตามความประสงค์ของทางราชการ นักเรียนนายร้อยฝ่ายตำรวจรุ่นแรก แห่งกรมยุทธศึกษา ซึ่งทำกับเป็นรุ่นทดลองในปีที่ ๑ ของการเรียนโรงเรียนนายร้อยทหารบก หรือปีแรกที่ เรียกมาเรียนวิชาการตำรวจนี้ สำหรับครูอาจารย์วิชาทหารและวิชาสามัญ นักเรียนฝ่ายตำรวจ ก็ยังเรียนร่วมกับนักเรียนนายร้อยทหารบก ส่วนวิชาการตำรวจ นักเรียนนายร้อยฝ่ายตำรวจ ได้แยกเรียนต่างหาก จากนักเรียนนายร้อยทหารบก โดยเรียนวิชาพระราชบัญญัติ กฎหมายอื่น ๆ กฎหมายลักษณะอาญา วิธีพิจารณาความอาญา กฎหมายลักษณะพยาน ระเบียบการและการปกครอง หลักการสืบสวน การพิสูจน์หลักฐานและเทคนิคต่างๆ วิชาจิตวิทยาของผู้ร้าย นักเรียนทั้ง ๑๕ คน สอบผ่านปีที่ ๑ ได้ทั้งหมด ในปลายปี ๒๔๙๘

ในระหว่าง ๒ ปี คือ พ.ศ.๒๔๙๘ - ๒๔๙๙ นักเรียนใช้เวลาเรียนร่วมกัน ระหว่างนักเรียนนายร้อยฝ่ายตำรวจและใช้เวลาฝึกอบรมร่วมกับนักเรียนนายร้อยฝ่ายทหารบกด้วย ในปลายปี พ.ศ.๒๔๙๙ นักเรียนก็เข้าสอบไล่ปีสุดท้าย กรมยุทธศึกษา ได้ทำหน้าที่เป็นผู้อบรมนักเรียนนายร้อยทหารบกฝ่ายตำรวจ ให้แก่กระทรวงมหาดไทย เริ่มแต่งตั้ง พ.ศ.๒๔๙๙ เรียกมาจนกระทั่งสงครามโลกครั้งที่ ๒ สงบลงในปี พ.ศ.๒๔๘๘ วิกฤตการณ์ทางการเมือง ได้ชี้เส้นทางเดินให้ใหม่ โดยให้นักเรียนเตรียมนายร้อยทหารบก รุ่นที่ ๑๑ จำนวน ๖๐ คน ต้องโอนมา รับการศึกษาต่อทางกรมตำรวจ หลังจากผ่านการสอบไล่ ปลายปี ในวันที่ ๑๘ - ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๔๘๘ เสร็จสิ้นแล้ว นักเรียนรุ่นสุดท้ายนี้ เริ่มเข้ารับราชการอบรมในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ที่

กรมตำรวจ ปทุมวัน เมื่อวันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๔๘๕ รวมนักเรียนนายร้อยตำรวจ ที่ไปเรียนร่วมกัน
ในโรงเรียนนายร้อยทหารบกฝ่ายตำรวจ สำเร็จการศึกษาออกรับราชการเป็นตำรวจรวม ๘ รุ่น

สมัยที่ ๖ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ ปทุมวัน กรุงเทพมหานคร^{๕๖}

เมื่อวันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๔๘๕ ได้เริ่มเปิดการศึกษา แก่นักเรียนนายร้อยตำรวจ ใน
บริเวณ กองการศึกษากรมตำรวจ ปทุมวัน และบริเวณสนามกีฬาแห่งชาติ ดังนั้นนักเรียนนายร้อย
ทหารบกฝ่ายตำรวจ รุ่นที่ ๕ ซึ่งเรียนอยู่ ชั้นปีที่ ๑ รุ่นที่ ๑๐ ซึ่งเรียนอยู่ ชั้นปีที่ ๒ และรุ่นที่ ๑๑ ซึ่ง
เรียนอยู่ ชั้นปีที่ ๑ รวม ๓ ชั้นปี กรมตำรวจ ต้องขอรับโอน มาเรียนที่ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ ปทุม
วัน และได้เรียนสำเร็จที่โรงเรียนนายร้อยตำรวจ ปทุมวัน ในปี พ.ศ. ๒๔๙๐ ถึง ๒๔๙๑ และ ๒๔๙๒
ตามลำดับ ดังนั้นนักเรียนนายร้อยตำรวจ รุ่น ยศ. จึงมีทั้งหมด ๑๑ รุ่น

เมื่อมาศึกษาที่ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ ปทุมวัน บริเวณกองการศึกษาและสนามกีฬา
แห่งชาติ กรมตำรวจ ได้วางระเบียบข้อบังคับและหลักสูตรของโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ไว้เป็นทาง
ปฏิบัติ การศึกษาโดยการสอบคัดเลือก จากผู้ที่มีคุณวุฒิชั้นตรีมัธยมศึกษาและวางระเบียบ โดย
ออกเป็นคำสั่งหมู่ที่ ๒๑/๒๔๘๔ ลงวันที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๔๘๔ เรื่อง ให้ใช้ข้อบังคับโรงเรียนนาย
ร้อยตำรวจ ส่วนการจัดครูสอนวิชาต่างๆ ตามหลักสูตรนั้นเมื่อกรมตำรวจ พิจารณาเห็นว่า อาจารย์
ท่านใด สมควรสอนวิชาใด ก็ออกเป็นคำสั่งหมู่ กำหนดให้ครูอาจารย์สอนวิชานั้นเป็นคราวๆ ไป
ระหว่างที่มีศึกษาอยู่ที่โรงเรียนนายร้อยตำรวจชั่วคราว ในกองการศึกษาและในบริเวณสนามกีฬา
แห่งชาติ ในระหว่างปี พ.ศ. ๒๔๘๐ - ๒๔๘๘

สมัยที่ ๗ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ อำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม^{๕๗}

เมื่อโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ได้ย้ายมาอยู่ที่ปทุมวัน เป็นการชั่วคราว ตามสถานการณ์
ซึ่งสมัยนั้นได้ชื่อว่า เป็นสมัยที่ โรงเรียน ต้องระหกระเหิน ทั้งนี้เป็นคำกล่าวอย่างเห็นอกเห็นใจ
ของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย สมัย พลเรือตรีหลวงธำรงนาวาสวัสดิ์ ซึ่งได้กล่าว ในพิธี

^{๕๖} โรงเรียนนายร้อยตำรวจ, โรงเรียนนายร้อยตำรวจ ปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ๒๔๘๕ - ๒๔๘๘.

[ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.rpca.ac.th/a23/PA6.html> [๑๓ ต.ค. ๒๕๕๔].

^{๕๗} โรงเรียนนายร้อยตำรวจ, โรงเรียนนายร้อยตำรวจ อำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม ๒๔๘๕ -
ปัจจุบัน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.rpca.ac.th/a23/PA7.html> [๑๓ ต.ค. ๒๕๕๔].

มอบกระบี่ให้แก่นักเรียนนายร้อยตำรวจปทุมวัน รุ่นที่ ๑ ซึ่งเรียนต่อมาจากโรงเรียนนายร้อยทหารบก รุ่นที่ ๕ นั้นเอง ทั้งนี้เพราะนักเรียนนายร้อยตำรวจไม่มีสถานที่เรียนโดยเฉพาะและขาดอุปกรณ์การเรียนเป็นอย่างมาก กรมตำรวจ ได้พิจารณาตามสภาพที่เป็นความจริงว่า นักเรียนนายร้อยตำรวจ คือ พลัง เป็นเรือนร่างและสมอง ของกรมตำรวจ ซึ่งมีหน้าที่ต้องออกไปรับใช้ชาติ บ้านเมืองในอนาคต ซึ่งกรมตำรวจ จะขาดเสียไม่ได้ กรมตำรวจได้เพียรพยายามที่จะดำเนินการ หาสถานที่เรียนให้เป็นปึกแผ่นมี นกและสถิตสถาพรยั่งยืนต่อไป หลังจากที่มีเหตุการณ์จำเป็น เปลี่ยนแปลงสถานที่ตั้ง ๖ - ๗ ครั้งจนกระทั่งปี พ.ศ.๒๔๙๕ สมัยท่าน พลตำรวจเอก เผ่า ศรียานนท์ ดำรงตำแหน่ง อธิบดีกรมตำรวจ ท่านได้ริเริ่มดำเนินการ ก่อตั้งโรงเรียนนายร้อยตำรวจแห่งใหม่ ที่อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ซึ่งมีเนื้อที่ ๕๕๐ ไร่ได้ก่อสร้างโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ให้เป็นสถานที่ ศึกษาอบรมอันมั่นคงถาวรตลอดไป

วันอาทิตย์ที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๔๙๗ เวลา ๐๘.๐๐ น. นักเรียนนายร้อยตำรวจรุ่นที่ ๕, ๑๐ และ ๑๑ ในเครื่องแบบชุดฝึกภาคสนาม ได้เดินทางโดย ขบวนรถยนต์จาก โรงเรียนนายร้อยตำรวจ ที่ สนามกีฬา ไปตามถนนเพชรเกษม ในการเคลื่อนย้ายนี้ ได้เชิญธงชัยเฉลิมพล พร้อมกับขบวนด้วย ถึงอำเภอสามพราน เวลา ๑๐.๓๐ น. จากนั้นแต่ละกองร้อยก็แยกกันประจำที่ฝึก จึงนับว่าเป็นการ เริ่มเข้ามาอยู่โรงเรียนนายร้อยตำรวจ แห่งใหม่ตั้งแต่นั้นมาจนบัดนี้

ศุภมัสดุพระพุทธศาสนากาลเป็นอดีตภาค ๒๔๙๕ พรรษา ปัจจุบันสมัย จันทรคตินิยมปลวักสมพัตสรกิตติกมาสศกูปกัณณวคิถีสุริยคติกาล ตุลาคมมาส เตรี่สุทิน สรวารโดยกาลบริเทท พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหิตลาธิเบศ ราชูปถัมภ์จักรีนฤเบดินทร สยามินทราธิราชบรมนาถบพิตร และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ พระบรมราชินีนาถ เสด็จโดยรถยนต์พระที่นั่งถึง โรงเรียนนายร้อยตำรวจ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ในงานพระราชทานพิธีเปิด โรงเรียนนายร้อย ตำรวจเมื่อเสด็จประทับเหนือ พระบรมราชอาสน์ บนพระบรมแท่น ชุมสายแก้วฯพลฯ จอมพล แปลก พิบูลสงคราม นายกรัฐมนตรี ประมุขรัฐบาล กราบบังคมทูล พระกรุณาทรงทราบ ได้ฝ่าละอองธุลีพระบาทว่า ตามที่รัฐบาลของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พิจารณาลงมติ ให้สร้างโรงเรียน นายร้อยตำรวจแห่งนี้ ขึ้นโดยเห็นว่า การตำรวจเป็นภารกิจสำคัญของรัฐบาลส่วน

หนังสือนี้ต้องมีโรงเรียนสอบวิชาตำรวจแก่บรรดาผู้เข้ารับการศึกษาให้เป็นผู้มีความรู้ทรงไว้ซึ่งวิทยาการสำหรับระงับทุกข์บำรุงสุขให้แก่ประชาราษฎร์ เป็นการพิทักษ์รักษาสันติ ให้เกิดขึ้นที่พระราชอาณาจักร เมื่อประชาราษฎร์ร่มเย็นเป็นสุขเพราะมีสันติแล้ว ก็เป็นผลดีแก่การประกอบสัมมาอาชีวะ ส่งผลให้ประเทศชาติก้าวหน้าไปสู่ความเจริญ ยิ่งนานนารายประเทศก็หละหลุมงคลวารอันเป็นมหามหุติฤกษ์นี้ พระราชดำเนิรเปิดโรงเรียนนายร้อยตำรวจ เพื่อสถิตสถาพรตลอดกาล

ณ เวลา ๑๔.๕๘ นาฬิกา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช พระราชทานกระแสพระราชดำรัส เปิดโรงเรียนนายร้อยตำรวจ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ว่า

โรงเรียนนายร้อยตำรวจ เป็นหลักสำคัญสำหรับบ้านเมือง เพราะประชาราษฎร์จักได้อาศัยเป็นที่ ๒๒๒ นยามมีทุกข์ร้อน ก็หละหลุมงคลที่จะให้ผู้ ๒๒๒ เข้าพิ้ออาศัยได้ ๒๒๒ จำเป็นต้องเป็นผู้ที่ ๒๒๒ รับการศึกษา มีวิชาการและเป็นผู้ที่ ๒๒๒ ีศีลธรรมอันดี ทุกประการการ ที่ ๒๒๒ บาลของข้าพเจ้าได้จัดสร้างโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ๒๒๒ จึงเป็นการบำเพ็ญกรณียกิจที่ ๒๒๒ วมขะ และขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยอันประเสริฐ จงดลบันดาลให้โรงเรียนนายร้อยตำรวจแห่งนี้ ๒๒๒ สถิตสถาพรเป็นสง่าแก่ประเทศชาติและเป็นสถาบันสำคัญ สำหรับให้การศึกษาวิชาการตำรวจ แก่บรรดาผู้เข้าศึกษา ณ โรงเรียนแห่งนี้โดยทั่วกันเทอญ

การศึกษาของนักเรียนนายร้อยตำรวจ ตั้ง ๒๒๒ ่ รุ่ง ที่ ๒๒๒ – ๕ หลักสูตรการเรียน ๑ ปี เมื่อสำเร็จการศึกษาแล้ว ได้รับประกาศนียบัตร ออกไปรับราชการ เป็นนายตำรวจชั้น ๒๒๒ ัญญาบัตร ต่อมาในปี พ.ศ.๒๕๕๕ โรงเรียนนายร้อยตำรวจได้ปรับปรุงหลักสูตรใหม่ โดยเพิ่มหลักสูตรการศึกษาใช้เวลาเรียน ๔ ปี และได้ดำเนินการเพื่อ ๒๒๒ ะให้นักเรียนนายร้อยตำรวจ ได้รับปริญญาตรี ตามหลักสูตรในมหาวิทยาลัยทั้งหลาย ที่มีเวลาเรียน ๔ ปีเท่ากัน ความเพียรพยายามได้เป็นผลสำเร็จ เมื่อกรมตำรวจ ได้ดำเนินการ เสนอกระทรวงมหาดไทย เพื่อนำเสนอคณะรัฐบาล พิจารณาเสนอ สภานิติบัญญัติแห่งชาติ ออกกฎหมายกำหนดวิทยฐานะผู้สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนนายร้อยตำรวจ คือ

“พระราชบัญญัติกำหนดวิทยฐานะผู้สำเร็จวิชาการตำรวจ พ.ศ.๒๕๑๗” ประกาศในราชกิจจานุเบกษา ฉบับพิเศษ หน้า ๑ เล่ม ๔๑ ตอนที่ ๑๓๖ วันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๑๗

พระราชบัญญัตินี้บัญญัติให้ผู้สำเร็จวิชาการตำรวจ จากโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ของกรมตำรวจ ตามที่สภาการศึกษาโรงเรียนนายร้อยตำรวจ กำหนด ได้รับปริญญาทางรัฐประศาสนศาสตร์ เรียกว่า “รัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต ” ใช้อักษรย่อว่า ร.ป.บ.(ตร.) สภาการศึกษา มีอำนาจให้ปริญญา ตามพระราชบัญญัตินี้แก่ผู้สำเร็จวิชาการ จากโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ซึ่งมีหลักสูตรการศึกษาและวิทยฐานะเทียบเท่ากัน ก่อนวันที่พระราชบัญญัตินี้ใช้บังคับ (บัญญัติไว้ใน มาตรา ๑๐) ในปี พ.ศ.๒๕๑๘ สภาการศึกษาโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ได้อนุมัติปริญญา ให้แก่นักเรียนนายร้อยตำรวจ ตั้งแต่ รุ่นที่ ๑๐ ซึ่งสำเร็จเมื่อปีการศึกษา ๒๕๔๕ ซึ่งเป็นปีที่ เริ่มเรียน ๔ ปี เป็นต้นมา ตามแบบมหาวิทยาลัยทั่วไป

๒.๔.๒ วิทยาลัยฯ พันธกิจ เป้าหมาย และยุทธศาสตร์^{๔๘}

๑) วิทยาลัยฯ เป็นสถาบันหลักของประเทศในการผลิตบุคลากรในวิชาชีพตำรวจที่ มีความเป็นเลิศด้านการบังคับใช้กฎหมายและวิชาชีพตำรวจและมุ่งสู่สากล

๒) พันธกิจ

๒.๑) ผลิตบุคลากรในวิชาชีพตำรวจ ตามความต้องการของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ

๒.๒) สร้างงานวิจัยองค์ความรู้ด้านวิชาชีพตำรวจและการบังคับใช้กฎหมายเป็นสำคัญ

๒.๓) บริการทางวิชาการแก่สังคม

๒.๔) ทำนุบำรุงศิลปและวัฒนธรรม

๒.๕) บริหารจัดการเพื่อก้าวไปสู่ความเป็นสากล

^{๔๘} โรงเรียนนายร้อยตำรวจ. วิทยาลัยฯ พันธกิจ เป้าหมายและยุทธศาสตร์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

http://www.rpca.ac.th/doc/pcadocument_1.pdf [๑๕ ธ.ค.๒๕๕๔].

๓) เป้าหมาย

- ๓.๑) เพื่อผลิตและฝึกอบรมนายตำรวจให้มีความเป็นเลิศในเชิงวิชาการ
- ๓.๒) เพื่อผลิตและฝึกอบรมนายตำรวจให้มีความสามารถในเชิงวิชาชีพ
- ๓.๓) เพื่อผลิตและฝึกอบรมนายตำรวจให้มีจิตวิญญาณของความเป็นตำรวจเพื่อ

ประชาชน

- ๓.๔) พัฒนาระบบการบริหารจัดการเพื่อเป็นแหล่งองค์ความรู้ด้านวิชาชีพตำรวจ การบังคับใช้กฎหมายและการอำนวยความสะดวก
- ๓.๕) พัฒนาสภาพความเป็นอยู่และสิ่งแวดล้อม โดยเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง

๔) ยุทธศาสตร์^{๘๘}

- ๔.๑) ยุทธศาสตร์ที่ ๑ ผลิตบุคลากรที่มีความรู้และเชี่ยวชาญในทักษะวิชาชีพด้านการบังคับใช้กฎหมายตามความต้องการของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ

เป้าประสงค์

ผลิตข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตรที่มีความรู้และทักษะในวิชาชีพตำรวจและการบังคับใช้กฎหมายมีคุณธรรม จริยธรรม วินัยและภาวะผู้นำเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของสำนักงานตำรวจแห่งชาติและสังคม

กลยุทธ์

- ๔.๑.๑) ปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรที่ได้มาตรฐานทางวิชาการ สอดคล้องกับความต้องการของสำนักงานตำรวจแห่งชาติและตอบสนองสังคม
- ๔.๑.๒) พัฒนาระบบการจัดการความรู้ด้านวิชาการและทักษะด้านยุทธวิธีตำรวจและการบังคับใช้กฎหมายและการพัฒนาเพิ่มพูนความรู้ที่จำเป็นจากประสบการณ์จริง
- ๔.๑.๓) สร้างและพัฒนาระบบการพัฒนาคนอาจารย์ ห้องสมุดและแหล่งเรียนรู้ สื่ออุปกรณ์การศึกษาและเทคนิคการสอน

^{๘๘} ฝ้ายแผนและงบประมาณ กองบังคับการอำนวยการ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ, “แผนปฏิบัติการราชการโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๕”, (นครปฐม : โรงพิมพ์โรงเรียนนายร้อยตำรวจ, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑ – ๑๓.

๔.๑.๔) พัฒนาความร่วมมือทางวิชาการกับประเทศในประชาคมอาเซียน และส่งเสริมบุคลากรของสถาบันไปสู่ความเป็นสากล

ผลผลิต “บัณฑิตที่มีคุณภาพ เป็นที่ต้องการของสำนักงานตำรวจแห่งชาติและสังคม”

๔.๒) ยุทธศาสตร์ที่ ๒ เสริมสร้างและปลูกฝังคุณลักษณะผู้เข้ารับการศึกษา การฝึกอบรมและบุคลากรที่พร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ คุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณและอุดมคติในวิชาชีพ

เป้าประสงค์

เพื่อเสริมสร้างให้ผู้เข้ารับการศึกษา การฝึกอบรมและบุคลากรในวิชาชีพตำรวจ และการบังคับใช้กฎหมายมีความเข้มแข็งในด้านร่างกาย จิตใจ คุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณ และอุดมคติในวิชาชีพตำรวจ พร้อมอุทิศตนเพื่อสังคมและประเทศชาติ

กลยุทธ์

๔.๒.๑) พัฒนาสุขภาพร่างกายแก่บุคลากรในวิชาชีพตำรวจและการบังคับใช้กฎหมาย ให้เป็นผู้มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ แข็งแรง พร้อมปฏิบัติงานรับใช้ประชาชนและสังคม

๔.๒.๒) พัฒนาจิตใจ คุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณและอุดมคติในวิชาชีพแก่บุคลากรในวิชาชีพตำรวจและการบังคับใช้กฎหมาย ให้มีจิตใจที่อุทิศตนเพื่อสังคมและประเทศชาติ

ผลผลิต “บัณฑิตที่มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์”

๔.๓) ยุทธศาสตร์ที่ ๓ พัฒนางานวิจัย องค์ความรู้ในวิชาชีพตำรวจและการบังคับใช้กฎหมาย

เป้าประสงค์

พัฒนาระบบและกลไกการวิจัยและผลิตงานวิจัยที่มีคุณภาพ ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ทั้งในการเรียน การสอนและการปฏิบัติงานของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ พร้อมทั้งศึกษาวิจัย องค์ความรู้ในวิชาชีพตำรวจ ด้วยความร่วมมือของทุกองค์กรในท้องถิ่น

กลยุทธ์

๔.๓.๑) กำหนดทิศทางการวิจัยและประเด็นการวิจัยที่สอดคล้องกับภารกิจของโรงเรียนนายร้อยตำรวจ

๔.๓.๒) พัฒนาระบบการบริหารจัดการงานวิจัยและติดตาม ประเมินผล โครงการวิจัยให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

๔.๓.๓) การแสวงหาทุนอุดหนุนการวิจัยจากแหล่งทุนสนับสนุนการวิจัย

๔.๓.๔) การส่งเสริม สนับสนุนการพัฒนานักวิจัยและการสร้างนักวิจัยรุ่นใหม่

๔.๓.๕) การส่งเสริม ขวัญกำลังใจและแรงจูงใจในการสร้างสรรค์งานวิจัย

๔.๓.๖) การสร้างความเชื่อมโยงระหว่างงานวิจัยกับการเรียนการสอนและการส่งเสริมการนำผลการวิจัยและนวัตกรรมที่เกิดจากการวิจัยไปใช้ประโยชน์

๔.๓.๗) การเผยแพร่องค์ความรู้จากผลงานวิจัยสู่กลุ่มเป้าหมายภายในและภายนอกสำนักงานตำรวจแห่งชาติ

๔.๓.๘) การสร้างเครือข่ายความร่วมมือทางการวิจัยทั้งภายในและภายนอก

ผลผลิต “ผลงานวิจัยที่ตอบสนองความต้องการของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ และสังคม เป็นที่ยอมรับในระดับสากล”

๔.๔) ยุทธศาสตร์ที่ ๔ บริการทางวิชาการในวิชาชีพตำรวจและการบังคับใช้กฎหมายแก่สังคม

เป้าประสงค์

บริการถ่ายทอดความรู้ ทักษะด้านวิชาชีพตำรวจ การบังคับใช้กฎหมายและศาสตร์อื่นที่เกี่ยวข้อง เพื่อพัฒนาศักยภาพ ความเชี่ยวชาญให้แก่หน่วยงานบังคับใช้กฎหมาย องค์กรชุมชนและสังคม อย่างมีคุณภาพ คุณธรรม เหมาะสม รวมทั้งเป็นแหล่งศึกษาเรียนรู้ปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียง เพื่อสืบสาน อนุรักษ์ และแก้ไขปัญหาของสังคม

กลยุทธ์

๔.๔.๑) บริการทางวิชาการด้านวิชาชีพตำรวจ การบังคับใช้กฎหมายและศาสตร์อื่นที่เกี่ยวข้องแก่สำนักงานตำรวจแห่งชาติ หน่วยงานบังคับใช้กฎหมาย องค์กร ชุมชนและสังคม

๔.๔.๒) สร้างความร่วมมือระหว่างสถาบันการศึกษาและหน่วยงานอื่นเพื่อเพิ่มปริมาณและประสิทธิภาพในการให้บริการแก่สังคม

ผลผลิต “เครือข่ายบริการวิชาการ”

๔.๕) ยุทธศาสตร์ที่ ๕ ทำนุบำรุงศิลปะและวัฒนธรรม เพื่อเป็นรากฐานพัฒนาองค์ความรู้

เป้าประสงค์

บุคลากรทางการศึกษาและนักเรียนนายร้อยตำรวจ มีบทบาทในการฟื้นฟูอนุรักษ์ สืบสาน พัฒนา เผยแพร่ศิลปะและวัฒนธรรม สร้างสรรค์ ส่งเสริมภูมิปัญญา ญาท้องถิ่นให้เป็นรากฐานพัฒนาองค์ความรู้และร่วมพัฒนาสถาบัน ชุมชน รวมทั้งสร้างจิตสำนึกความรักในองค์กร

กลยุทธ์

๔.๕.๑) ส่งเสริมการฟื้นฟูอนุรักษ์ สืบสาน พัฒนา เผยแพร่ศิลปวัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อเป็นรากฐานการพัฒนาองค์ความรู้

๔.๕.๒) ส่งเสริมกิจกรรม กีฬาพื้นบ้าน ความผูกพันต่อองค์กร และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้วัฒนธรรมกับประเทศในประชาคมอาเซียน

ผลผลิต “ผลงานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม”

๔.๖) ยุทธศาสตร์ที่ ๖ การบริหารจัดการของสถาบันที่มีประสิทธิภาพ เพื่อก้าวไปสู่ความเป็นสากล

เป้าประสงค์

พัฒนาระบบบริหารจัดการ แบบธรรมาภิบาล คล่องตัวมีประสิทธิภาพและเอกภาพ มีเอกลักษณ์องค์กรที่ชัดเจน บูรณาการการทำงานให้ได้ผลงานโดดเด่น พัฒนาศักยภาพ

มีความเป็นมืออาชีพ พัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศให้ทันสมัยระบบงบประมาณที่มีประสิทธิภาพ และมีระบบประกันคุณภาพการศึกษาที่เป็นลักษณะเฉพาะของสถาบัน เพื่อดำเนินไปสู่ความเป็นสากล

กลยุทธ์

๔.๖.๑) ปรับปรุงโครงสร้าง การบริหารจัดการและสภาพแวดล้อมของสถาบัน ให้มีประสิทธิภาพรองรับกับการกิจและแนวทางการพัฒนา ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อดำเนินไปสู่ความเป็นสากล

๔.๖.๒) พัฒนาระบบบริหารทรัพยากรบุคคลและการบริหารจัดการ ด้านกำลังพลให้มีประสิทธิภาพ

๔.๖.๓) พัฒนาระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ ให้รองรับและส่งเสริมภารกิจของโรงเรียนนายร้อยตำรวจ

๔.๖.๔) พัฒนาระบบและกลไกการประกันคุณภาพการศึกษาให้สอดคล้องกับมาตรฐานการศึกษาของชาติ

ผลผลิต “ระบบบริหารแบบธรรมาภิบาลและการใช้ทรัพยากรคุ้มค่า”

๒.๔.๓ โครงสร้าง อำนาจหน้าที่^{๑๑๑}

โรงเรียนนายร้อยตำรวจมีอำนาจหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับเป็นฝ่ายอำนวยการ ในการกำหนดยุทธศาสตร์ให้สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ในการวางแผน ควบคุม ตรวจสอบ ให้คำแนะนำและเสนอแนะการปฏิบัติงานตามอำนาจหน้าที่ของโรงเรียนนายร้อยตำรวจและหน่วยงานในสังกัด ควบคุม ตรวจสอบ แนะนำหน่วยงานในสังกัดให้เป็นไปตามนโยบายของคณะกรรมการนโยบายตำรวจแห่งชาติและสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ดำเนินการเกี่ยวกับการจัดระบบงานและบริหารงานบุคคลการเงิน การบัญชี การงบประมาณ การพัสดุ อาคารสถานที่และทรัพย์สินอื่นของโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ดำเนินการเกี่ยวกับการให้การศึกษาและผลิตข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตรและการสรรหาบุคคลเพื่อเข้ารับราชการตำรวจดำเนินการวิเคราะห์และค้นหาความจำเป็นในการฝึกอบรม การสร้างและพัฒนาหลักสูตร ระบบการเรียนการสอน จัดฝึกอบรมก่อนเข้ารับราชการตำรวจ และจัดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพของข้าราชการตำรวจ พนักงาน

^{๑๑๑} โรงเรียนนายร้อยตำรวจ. อำนาจหน้าที่และความรับผิดชอบ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

<http://www.rpca.ac.th/manager.asp> [๑๓ ต.ค.๒๕๕๕].

ราชการ และลูกจ้างในสำนักงานตำรวจแห่งชาติดำเนินการเกี่ยวกับการศึกษา วิเคราะห์ วิจัย และการพัฒนาทางวิชาการตำรวจและศาสตร์สาขาอื่น เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในทางวิชาการ ดำเนินการเกี่ยวกับการฝึกอบรมให้กับเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานของรัฐและภาคเอกชน เพื่อสนับสนุนการป้องกันปราบปรามอาชญากรรม การรักษาความสงบเรียบร้อยและรักษาความปลอดภัยในกิจการตำรวจ ประสานความร่วมมือกับสถาบันการศึกษาหรือองค์กรอื่น ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อส่งเสริมสนับสนุนในการจัดการศึกษาและฝึกอบรมข้าราชการตำรวจ พนักงานราชการ และลูกจ้างในสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ดำเนินการเกี่ยวกับงานพิพธิภัณฑ์และหอดจดหมายเหตุของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมชาติ ปฏิบัติงานร่วมกับหรือสนับสนุนการปฏิบัติงานของหน่วยอื่นที่เกี่ยวข้องหรือที่ได้รับมอบหมายงานในความรับผิดชอบของโรงเรียนนายร้อยตำรวจ

โรงเรียนนายร้อย ตำรวจ เป็นสถาบันอุดมศึกษาเฉพาะทาง ด้านวิชาชีพตำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อผลิตบุคลากรในวิชาชีพตำรวจ ตามความต้องการของ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ให้การศึกษาส่งเสริมวิชาการและวิชาชีพชั้นสูง ทำการสอน การวิจัย การฝึกอบรมและให้บริการทางวิชาการแก่สังคม โดยเน้นทักษะ ความเชี่ยวชาญ ด้านการบังคับใช้กฎหมายและวิชาชีพตำรวจ เป็นสำคัญ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ ประกอบด้วย

(ก) กองบังคับการอำนวยการ ประกอบด้วย

(๑) ฝ่ายสรรหาและคัดเลือก มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ งานสรรหา และคัดเลือก นักเรียนเตรียมทหารในส่วนของ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ นักเรียนนายร้อย ตำรวจ ฅณาจารย์ประจำข้าราชการตำรวจ ลูกจ้างและพนักงานราชการ รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(๒) ฝ่ายบริหารงานบุคคล มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ งานธุรการ งานกำลังพล งานประวัติ งานแผนอัตรากำลังงานวิเคราะห์และกำหนดตำแหน่ง งานสวัสดิการและงานเทคโนโลยีสารสนเทศ ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับกองบังคับการอำนวยการ รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(๓) ฝ่ายคลัง มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ งานการเงิน งานบัญชี งานพัสดุการและงานรายได้ รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับ และคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(๔) ฝ่ายแผนและงบประมาณ มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ งานแผนงาน กำหนดนโยบาย งานกำหนดยุทธศาสตร์ งานโครงการ งานกำกับดูแลวิจัยและประเมินผลการปฏิบัติตามแผนงานและโครงการงานงบประมาณและงานประกันคุณภาพการศึกษา ในส่วนที่□ เกี่ยวข้องกับกองบังคับการอำนาจการ รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฏระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(๕) ฝ่ายนิติการ มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ งานสัญญาและกฎหมาย งานการคดีและร่างระเบียบ งานวินัยและการสอบสวน รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฏระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(๖) ฝ่ายยานพาหนะอาคารและสถานที่ มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ งานอาคารสถานที่ต่างๆ บ้านพักอาศัย ยานพาหนะและขนส่ง งานสื่อสารและงานรักษาการณื รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฏระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(๗) ฝ่ายพิพิธภัณฑ มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ งานธุรการ งานพิพิธภัณฑและวัฒนธรรม งานหอประกาศเกียรติคุณ งานจดหมายเหตุ งานส่งเสริมเผยแพร่และประชาสัมพันธ์รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฏระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่ง□ ของผู้บังคับบัญชา

(๘) ฝ่ายโภชนาการ มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ งานวางแผนและจัดหาอาหาร งานประกอบอาหาร งานควบคุมคุณภาพ งานจัดเลี้ยงอาหาร งานวิชาการด้านอาหาร และโภชนาการ รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฏระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่ง□ ของผู้บังคับบัญชา

(๙) ฝ่ายแพทย์ มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ งานบริการทางการแพทย์ งานพยาบาลและเทคนิคบริการ งานเวชกรรมป้องกันและงานพัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน รวมทั้งงาน□ อื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฏระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(ข) กองบังคับการปกครอง ประกอบด้วย

(๑) ฝ่ายปกครอง ๑ มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับการปกครองบังคับบัญชาและให้คำปรึกษา แนะนำแก่นักเรียนนายร้อย ตำรวจ ชั้นปีที่ ๑, ๒, ๓, ๔ รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(๒) ฝ่ายปกครอง ๒ มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับการปกครองบังคับบัญชาและให้คำปรึกษา แนะนำแก่นักเรียนอบรม ตามหลักสูตรการฝึกอบรม เพื่อบรรจุและแต่งตั้งเป็นข้าราชการ ตำรวจชั้นสัญญาบัตร ทุกหลักสูตรและหลักสูตรพิเศษ ตามที่สำนักงานตำรวจแห่งชาติ มอบหมาย รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(๓) ฝ่ายปกครอง ๓ มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับการปกครองบังคับบัญชาและให้คำปรึกษา แนะนำ แก่นักเรียนเตรียมทหาร ตามแนวทางการปกครองของโรงเรียนเตรียมทหาร รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(๔) ฝ่ายกิจกรรมนักเรียน มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ งานกิจกรรมนักเรียน งานพัฒนาบุคลิกภาพ งานจิตวิทยาและภาวะผู้นำงานนันทนาการ รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(๕) ฝ่ายอำนวยการ มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ งานธุรการ งานทะเบียนพล งานการเงิน งานพัสดุ งานแผนและงบประมาณ งานประกันคุณภาพการศึกษา งานเทคโนโลยีสารสนเทศ รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(ค) ศูนย์ฝึก ตำรวจ ประกอบด้วย

(๑) กลุ่มงานการฝึกแบบ ตำรวจ มีหน้าที่และความรับผิดชอบ ในการให้การศึกษา การฝึกอบรม เกี่ยวกับ งานการฝึกแบบตำรวจ งานการฝึกหลักสูตรพิเศษ งานการฝึกหัดปฏิบัติราชการและงานวิเคราะห์และกำหนดมาตรฐานการฝึก รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(๒) กลุ่มงานยุทธวิธีตำรวจ มีหน้าที่และความรับผิดชอบ ในการให้การศึกษา ฝึกอบรม เกี่ยวกับการฝึกยิงปืน การฝึกยุทธวิธีตำรวจและงานวิเคราะห์และกำหนดมาตรฐานการฝึก รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(๓) กลุ่มงานพลศึกษาและต่อสู้ป้องกันตัว มีหน้าที่และความรับผิดชอบ ในการให้การศึกษา ฝึกอบรม พัฒนาวิชากีฬาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา การต่อสู้ป้องกันตัว วิชายูโดและวิชามวยแก่นักเรียนนายร้อยตำรวจและผู้เข้ารับการอบรม เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง มีพลานามัยสมบูรณ์ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีความสามารถในการต่อสู้และป้องกันตนเอง ตลอดจนสามารถช่วยเหลือประชาชน ให้ได้รับความปลอดภัยจากการประทุษร้ายต่อชีวิตและทรัพย์สิน จัดการเกี่ยวกับการทดสอบความรู้ ความสามารถหรือแข่งขันในกีฬาประเภทต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนนายร้อย ตำรวจ รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(๔) ฝ่าย อำนวยการ มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ งานธุรการ งานทะเบียนพล งานการเงิน งานพัสดุ งานแผนและงบประมาณ งานประกันคุณภาพการศึกษา งานเทคโนโลยีสารสนเทศ รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(ง) คณะตำรวจศาสตร์ ประกอบด้วย

(๑) กลุ่มงานคณาจารย์ มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ การสอน ด้านวิชาการต่างๆ การจัดทำบทเรียน เอกสารประกอบการสอน เอกสารคำสอน ตำรา งานวิจัย บทความทางวิชาการ ผลงานทางวิชาการในลักษณะอื่นๆ จัดทำข้อสอบ ควบคุมคุณภาพและมาตรฐานของข้อสอบ การสัมมนาทางวิชาการ รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(๒) สำนักงานคณบดี มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ งานธุรการ งานทะเบียนพล งานการเงิน งานพัสดุ งานแผนและงบประมาณ งานประกันคุณภาพการศึกษา งานสนับสนุนงานวิจัยและวิชาการ งานเทคโนโลยีสารสนเทศ รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(จ) คณะนิติวิทยาศาสตร์ ประกอบด้วย

(๑) กลุ่มงานคณาจารย์ มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ การสอน ด้านวิชาการต่างๆ การจัดทำบทเรียน เอกสารประกอบการสอน เอกสารคำสอน ตำรา งานวิจัย บทความทางวิชาการ ผลงานทางวิชาการในลักษณะอื่นๆ จัดทำข้อสอบ ควบคุมคุณภาพและมาตรฐานของข้อสอบ การสัมมนาทางวิชาการ รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(๒) กลุ่มงานนักนิติวิทยาศาสตร์ มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ การศึกษา วิเคราะห์ จัดทำพัฒนา ตรวจพิสูจน์และประเมินผลด้านนิติวิทยาศาสตร์ เพื่อให้ได้ผลหรือข้อมูลอย่างมีหลักการ และสามารถนำไปสนับสนุนการเรียนการสอน และนำไปใช้ในกระบวนการยุติธรรมได้อย่างเป็นระบบ รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(๓) สำนักงานคณบดี มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ งานธุรการ งานทะเบียนพล งานการเงิน งานพัสดุ งานแผนและงบประมาณ งานประกันคุณภาพการศึกษา งานสนับสนุนงานวิจัยและวิชาการ งานเทคโนโลยีสารสนเทศ รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(ข) คณะสังคมศาสตร์ ประกอบด้วย

(๑) กลุ่มงานคณาจารย์ มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ การสอน ด้านวิชาการต่างๆ การจัดทำบทเรียน เอกสารประกอบการสอน เอกสารคำสอน ตำรา งานวิจัย บทความทางวิชาการ ผลงานทางวิชาการในลักษณะอื่นๆ จัดทำข้อสอบ ควบคุมคุณภาพและมาตรฐานของข้อสอบ การสัมมนาทางวิชาการ รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(๒) สำนักงานคณบดี มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ งานธุรการ งานทะเบียนพล งานการเงิน งานพัสดุ งานแผนและงบประมาณ งานประกันคุณภาพการศึกษา งานสนับสนุนงานวิจัยและวิชาการ งานเทคโนโลยีสารสนเทศ รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(ข) ศูนย์บริการทางการศึกษา ประกอบด้วย

(๑) ฝ่ายสนับสนุนการเรียนการสอน มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ งานทะเบียนและวัดผล งานบริการการเรียนการสอน งานเทคโนโลยีทางการศึกษา งานผลิตเอกสารและตำรา รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(๒) ฝ่ายพัฒนาการศึกษา มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ งานพัฒนาหลักสูตร งานพัฒนาบุคลากร งานประเมินผลงานทางวิชาการของคณาจารย์ ประจำงานสภาคณาจารย์ รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(๓) ฝ่ายบริหารงานวิจัย มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ งานนโยบายและแผนวิจัย งานสนับสนุนและพัฒนาระบบการวิจัย งานวารสารและเผยแพร่งานวิจัย รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(๔) ฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ งานวิเทศสัมพันธ์ งานพัฒนาและเผยแพร่งานการศึกษาต่อต่างประเทศ รวมตลอดทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(๕) ฝ่ายบริหารและธุรการ มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ งานธุรการ งานทะเบียนพล งานการเงิน งานพัสดุ งานแผนและงบประมาณ งานประกันคุณภาพการศึกษา งานเทคโนโลยีสารสนเทศ รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(ข) สำนักเทคโนโลยีสารสนเทศและวิทยบริการ ประกอบด้วย

(๑) ฝ่ายระบบคอมพิวเตอร์และเครือข่าย มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ การจัดการระบบคอมพิวเตอร์และเครือข่าย ได้แก่ งานบริหารคอมพิวเตอร์แม่ข่าย เครื่องคอมพิวเตอร์สำหรับการใช้งานทั่วไป ในภาพรวมของโรงเรียนนายร้อย ตำรวจ ระบบเครือข่ายการติดต่อสื่อสาร การบริการทางเทคนิค การบำรุงและรักษาระบบ รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(๒) ฝ่ายระบบสารสนเทศ มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ การพัฒนาระบบสารสนเทศและสนับสนุนภารกิจของโรงเรียนนายร้อย ดำรงไว้แก่ การวิเคราะห์และออกแบบระบบ การพัฒนาโปรแกรมใช้งาน การพัฒนาระบบฐานข้อมูล การปรับปรุงระบบงานคอมพิวเตอร์ รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(๓) ฝ่ายวิทยบริการ มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ งานวิเคราะห์และพัฒนาศูนย์ทรัพยากรสารสนเทศ งานจัดการทรัพยากรสารสนเทศด้านกายภาพ งานบริการและงานเทคโนโลยีสารสนเทศของห้องสมุด รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(๔) ฝ่ายบริหารและธุรการ มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ งานธุรการ งานทะเบียนพล งานการเงิน งานพัสดุ งานแผนและงบประมาณ งานประกันคุณภาพการศึกษา งานฝึกอบรมและงานวิชาการ รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(๓) สำนักประกันคุณภาพการศึกษา ประกอบด้วย

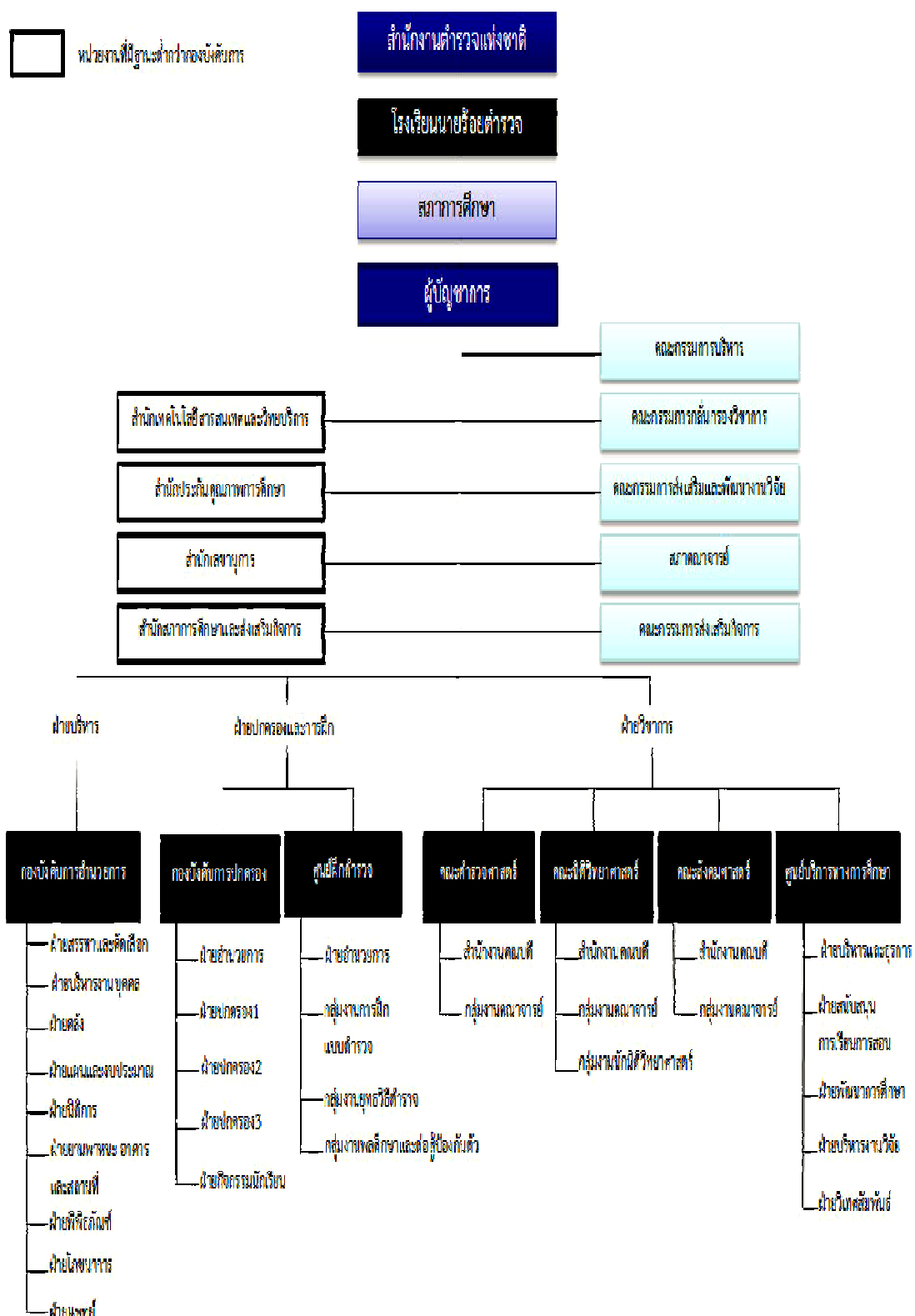
(๑) ฝ่ายมาตรฐานการศึกษา มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ งานมาตรฐานการศึกษา งานพัฒนาระบบกลไกการประเมินคุณภาพการศึกษา งานฝึกอบรมและงานวิชาการด้านการประกันคุณภาพการศึกษา รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(๒) ฝ่ายตรวจสอบและประเมินผล มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ การตรวจสอบและประเมินคุณภาพการศึกษา ทั้งการประเมินคุณภาพภายในและรองรับการตรวจประเมินคุณภาพภายนอก จากสำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(๓) ฝ่ายบริหารและธุรการ มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ งานธุรการ งานทะเบียนพล งานการเงิน งานพัสดุ งานแผนและงบประมาณ งานเทคโนโลยีสารสนเทศ รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(ญ) สำนักเลขานุการ มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ งานธุรการ งานกิจการพิเศษ งานเลขานุการ งานประชาสัมพันธ์และงานศิษย์เก่าสัมพันธ์ รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

(ฉ) สำนักสภาพการศึกษาและส่งเสริมกิจการ มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับงานสภาพการศึกษาและงานส่งเสริมกิจการ โรงเรียนนายร้อย ดำรวจ รวมทั้งงานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย ตามกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งของผู้บังคับบัญชา



แผนภูมิที่ ๒.๖ แสดงโครงสร้างโรงเรียนนายร้อยตำรวจ

๒.๔.๔ หลักสูตรนักเรียนนายร้อยตำรวจ^{๑๑๑}

๑) **ภารกิจ** โรงเรียนนายร้อยตำรวจเป็นสถาบันอุดมศึกษาของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ มีหน้าที่และความรับผิดชอบในการให้การศึกษาอบรมนักเรียนนายร้อยตำรวจ เพื่อบรรจุและแต่งตั้งข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตร ในตำแหน่งรองสารวัตรหรือเทียบเท่า ตามความต้องการของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ

๒) **ปรัชญาการศึกษา** โรงเรียนนายร้อยตำรวจมีหน้าที่หลักในการจัดการศึกษาอบรมและดำเนินการฝึกนักเรียนนายร้อยตำรวจ ให้เป็นผู้มีความรู้ความสามารถในวิชาการตำรวจ และการบริหารงานตำรวจอย่างแท้จริง มีความรู้ความเข้าใจในด้านกฎหมายสำหรับการปฏิบัติงานตำรวจอย่างลึกซึ้ง และมีความรอบรู้ในแขนงวิชาการชั้นอุดมศึกษาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อการพัฒนาชีวิต และเอื้อต่อการนำไปประกอบวิชาชีพตำรวจ รวมทั้งการหล่อหลอมให้มีคุณลักษณะทางกาย และคุณธรรมประจำใจ เป็นผู้ที่มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์มีบุคลิกภาพที่สอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรมอันดีงามของไทยกล้าหาญ อดทน เชื้อมั่นในตนเอง มีวิจรรณญาณในการตัดสินใจที่ถูกต้อง ยึดถือหลักศีลธรรมและจรรยาบรรณในวิชาชีพตำรวจเป็นแนวทางในการประพฤติตนและปฏิบัติงานสืบทอดแบบธรรมเนียมของตำรวจ ด้วยความสำนึกในเกียรติวินัยและความรับผิดชอบต่อหน้าที่ มีความซื่อสัตย์สุจริต พร้อมทั้งจะเสียสละเพื่อประโยชน์ของส่วนรวมและยึดมั่นในการรักษากฎหมายและความสงบเรียบร้อยของสังคม ด้วยความเสมอภาคและเป็นธรรม

๓) **วัตถุประสงค์ของหลักสูตร** เพื่อให้ภารกิจดังกล่าวข้างต้นสำเร็จสมความมุ่งหมายจึงกำหนดวัตถุประสงค์ของหลักสูตร ในการให้การศึกษาอบรมนักเรียนนายร้อยตำรวจไว้ดังต่อไปนี้

๓.๑) เพื่อให้ให้นักเรียนนายร้อยตำรวจที่สำเร็จการศึกษามีความรู้ความสามารถในด้านการสืบสวน การสอบสวนและการป้องกันและปราบปราม สำหรับการปฏิบัติงานในตำแหน่งรองสารวัตรหรือเทียบเท่า

๓.๒) เพื่อให้หล่อหลอมจิตใจ อุปนิสัย และเสริมสร้างบุคลิกภาพ ตลอดจนพฤติกรรมของนักเรียนนายร้อยตำรวจที่ สำเร็จการศึกษาให้เหมาะสมกับการเป็นนายตำรวจชั้น

^{๑๑๑} โรงเรียนนายร้อยตำรวจ. หลักสูตรนักเรียนนายร้อยตำรวจ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

http://www.rpca.ac.th/doc/pcadocument_e_8.pdf [๑๕ ธ.ค.๒๕๕๔].

สัญญาบัตร ที่เพียบพร้อมไปด้วยคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต ความเสียสละ ความสำนึกในหน้าที่ □ และการบริการประชาชน เป็นที่ศรัทธาและความเชื่อถือของประชาชน

๓.๓) เพื่อให้ให้นักเรียนนายร้อยตำรวจที่สำเร็จการศึกษามีความรู้ ความคิด ความประพฤติ และระเบียบวินัยเหมาะสมกับการเป็นนายตำรวจชั้นสัญญาบัตรและบัณฑิตจากวิทยาลัย หรือมหาวิทยาลัย

๓.๔) เพื่อให้ให้นักเรียนนายร้อยตำรวจที่สำเร็จการศึกษา มีความรู้ความสามารถในการวิเคราะห์แก้ไขปัญหาอย่างมีระบบ และเป็นผู้นำหน่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๔) แนวความคิดในการให้การศึกษาอบรม เพื่อให้การศึกษาอบรมนักเรียนนายร้อยตำรวจได้ผลสมความมุ่งหมายดังกล่าวข้างต้น จึงกำหนดแนวความคิดในการกำหนดหลักสูตร นักเรียนนายร้อยตำรวจดังนี้คือ

๔.๑) ด้านวิชาการตำรวจ ให้มีความรู้ในหลักการและสามารถปฏิบัติงานในด้านการสืบสวน การสอบสวนและการป้องกันและปราบปรามอาชญากรรม ในระดับตำแหน่งรองสารวัตร หรือเทียบเท่าได้

๔.๒) ด้านวิชาการบริหารงานตำรวจ ให้มีความรู้ในหลักการ และสามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติงานอำนวยการตำรวจ และสนับสนุนการปฏิบัติงานด้านการสืบสวน การสอบสวน และการป้องกันและปราบปรามอาชญากรรม ในระดับตำแหน่งรองสารวัตรหรือเทียบเท่าได้

๔.๓) ด้านวิชาการกฎหมาย ให้มีความรู้ในหลักการ และสามารถนำไปนำไปใช้ในการปฏิบัติงานด้านการสืบสวน การสอบสวน และการป้องกันและปราบปรามอาชญากรรม ในระดับตำแหน่งรองสารวัตรหรือเทียบเท่าได้

๔.๔) ด้านวิชาสังคมศาสตร์และทั ศน์ไป ให้มีความรู้ทางหลักการ และสามารถนำไปใช้สนับสนุนในการปฏิบัติงานตำรวจและมีความรู้ ความคิด ความประพฤติเหมาะสมกับการเป็นบัณฑิตจากวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัย

๔.๕) ด้านจริยศึกษา มุ่งหล่อหลอมจิตใจ อุปนิสัย และเสริมสร้างบุคลิกภาพ ตลอดจนพฤติกรรมที่เหมาะสม กับการเป็นข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตรที่เพียบพร้อมไปด้วยคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต ความเสียสละความสำนึกในหน้าที่ □ และการบริการประชาชน เป็นที่ศรัทธาและเชื่อถือของประชาชน

๔.๖) ด้านพลศึกษา ให้มีความรู้และทักษะในด้านสุขภาพพลานามัย การกีฬา ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาความแข็งแรง ทรหดอดทน และความเชื่อมั่นในตนเอง

๕) โครงสร้างหลักสูตร แบ่งออกเป็น ๓ ภาคคือ ภาควิชาการ ภาคการฝึก และภาค กิจกรรมเสริม หลักสูตร

๕.๑) ภาควิชาการ แบ่งเป็น ด้านการศึกษาวิชาทั่วไป ด้านการศึกษาวิชาเฉพาะ และวิชาเลือกเสรี รวม ๕๘ วิชา จำนวน ๑๕๖ หน่วยกิต

๕.๑.๑) ด้านการศึกษาวิชาทั่วไป ประกอบด้วยหมวดวิชาบังคับ ๑๖ วิชา จำนวน ๓๕ หน่วยกิต

๕.๑.๒) ด้านการศึกษาวิชาเฉพาะ ประกอบด้วยหมวดวิชาบังคับ ๓๖ วิชา จำนวน ๑๐๐ หน่วยกิต และหมวดวิชาบังคับเลือก ๕ วิชา จำนวน ๑๕ หน่วยกิต

๕.๑.๓) วิชาเลือกเสรี เรียน ๒ วิชา จำนวน ๖ หน่วยกิต

๕.๒) ภาคการฝึก แบ่งเป็นการฝึกตำรวจ ๑๕ วิชา การฝึกพลศึกษา ๗ วิชา และการฝึกหลักสูตรพิเศษ ๓ หลักสูตร ไม่นับรวมหน่วยกิต

๕.๓) ภาคกิจกรรมเสริมหลักสูตร มีทั้งหมด ๑๔ ประเภท ไม่นับหน่วยกิต

๖) รายละเอียดโครงสร้างหลักสูตร มีดังนี้

๖.๑) ภาควิชาการ

๖.๑.๑) ด้านการศึกษาวิชาทั่วไป ประกอบด้วยการศึกษาในหมวดวิชาบังคับ ๑๖ วิชา จำนวน ๓๕ หน่วยกิต ดังนี้

๖.๑.๑.๑ กลุ่มงานวิชาการสังคมศาสตร์และทั่วไป

หมวดวิชาบังคับ

(๑) สท.(SG) ๑๑๐๑	จิตวิทยาทั่วไป	๒ หน่วยกิต
(๒) สท.(SG) ๑๑๐๒	หลักรัฐศาสตร์	๒ หน่วยกิต
(๓) สท.(SG) ๑๑๐๓	หลักเศรษฐศาสตร์	๒ หน่วยกิต
(๔) สท.(SG) ๑๑๐๔	แหล่งเรียนรู้และการศึกษาค้นคว้า	๑ หน่วยกิต
(๕) สท.(SG) ๑๑๐๕	การใช้ภาษาอังกฤษ ๑	๒ หน่วยกิต
(๖) สท.(SG) ๑๒๐๖	การใช้ภาษาอังกฤษ ๒	๒ หน่วยกิต

(๓) สท.(SG) ๒๑๐๓	การใช้ภาษาอังกฤษ ๓	๒ หน่วยกิต
(๔) สท.(SG) ๒๒๐๔	การใช้ภาษาอังกฤษ ๔	๒ หน่วยกิต
(๕) สท.(SG) ๑๒๐๕	จริยธรรมตำรวจ	๓ หน่วยกิต
(๑๐) สท.(SG) ๑๒๑๐	สังคมวิทยา	๓ หน่วยกิต
(๑๑) สท.(SG) ๑๒๑๑	ภาษาไทย	๓ หน่วยกิต
(๑๒) สท.(SG) ๑๒๑๒	เทคโนโลยีสารสนเทศ ๑	๒ หน่วยกิต
(๑๓) สท.(SG) ๒๒๑๓	เทคโนโลยีสารสนเทศ ๒	๒ หน่วยกิต
(๑๔) สท.(SG) ๒๑๑๔	หลักรัฐประศาสนศาสตร์	๒ หน่วยกิต
(๑๕) สท.(SG) ๓๒๑๕	มนุษย์สัมพันธ์และจิตวิทยาสำหรับตำรวจ	๓ หน่วยกิต
(๑๖) สท.(SG) ๓๒๑๖	สถิติเพื่อการวิจัยและการทำเอกสารการวิจัย	๒ หน่วยกิต

หมวดวิชาเลือกเสรี

(๑๗) สท.(SG) ๓๐๑๗	การเมืองการปกครองไทย	๓ หน่วยกิต
(๑๘) สท.(SG) ๓๐๑๘	การพัฒนาระบบงานคอมพิวเตอร์	๓ หน่วยกิต
(๑๙) สท.(SG) ๓๐๑๙	การบัญชีเบื้องต้น	๓ หน่วยกิต

๖.๑.๒) ด้านการศึกษาวิชาเฉพาะ ประกอบด้วยการศึกษาในหมวดวิชาบังคับ
จำนวน ๓๖ วิชา จำนวน ๑๐๐ หน่วยกิต และวิชาบังคับเลือก จำนวน ๑๕ หน่วยกิต ดังนี้□

(ก) หมวดวิชาบังคับ จำนวน ๓๖ วิชา จำนวน ๑๐๐ หน่วยกิต

๖.๑.๒.๑ กลุ่มงานวิชากฎหมาย ประกอบด้วย หมวดวิชาบังคับ ๑๔
วิชา จำนวน ๔๒ หน่วยกิต และหมวดวิชาเลือกเสรี ๑๒ วิชา จำนวน ๓๖ หน่วยกิต ดังนี้□

หมวดวิชาบังคับ

(๑) กม.(LA) ๑๑๐๑	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกฎหมาย	๓ หน่วยกิต
(๒) กม.(LA) ๑๑๐๒	กฎหมายรัฐธรรมนูญและกฎหมายเลือกตั้ง□	๓ หน่วยกิต
(๓) กม.(LA) ๑๑๐๓	กฎหมายอาญา ๑	๓ หน่วยกิต
(๔) กม.(LA) ๑๒๐๔	กฎหมายอาญา ๒	๓ หน่วยกิต
(๕) กม.(LA) ๒๑๐๕	กฎหมายอาญา ๓	๓ หน่วยกิต
(๖) กม.(LA) ๒๒๐๖	กฎหมายอาญา ๔	๓ หน่วยกิต
(๗) กม.(LA) ๑๒๐๗	กฎหมายแพ่งและพาณิชย์ ๑	๓ หน่วยกิต
(๘) กม.(LA) ๒๑๐๘	กฎหมายแพ่งและพาณิชย์ ๒	๓ หน่วยกิต

(๕) กม.(LA) ๑๒๐๕	สิทธิมนุษยชน	๓ หน่วยกิต
(๑๐) กม.(LA) ๒๑๑๐	กฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา ๑	๓ หน่วยกิต
(๑๑) กม.(LA) ๒๒๑๑	กฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา ๒	๓ หน่วยกิต
(๑๒) กม.(LA) ๓๑๑๒	พระราชบัญญัติที่มีโทษทางอาญา	๓ หน่วยกิต
(๑๓) กม.(LA) ๓๑๑๓	กฎหมายลักษณะพยาน	๓ หน่วยกิต
(๑๔) กม.(LA) ๓๒๑๔	กฎหมายปกครอง	๓ หน่วยกิต

หมวดวิชาเลือกเสรี

(๑๕) กม.(LA) ๓๐๑๕	กฎหมายระหว่างประเทศ	๓ หน่วยกิต
(๑๖) กม.(LA) ๓๐๑๖	สัมมนาในวิชากฎหมายอาญา	๓ หน่วยกิต
(๑๗) กม.(LA) ๓๐๑๗	สัมมนาในวิชากฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา	๓ หน่วยกิต
(๑๘) กม.(LA) ๓๐๑๘	กฎหมายวิธีพิจารณาความแพ่ง	๓ หน่วยกิต
(๑๙) กม.(LA) ๓๐๑๙	ทฤษฎีกฎหมายอาญาและกฎหมายอาญาเปรียบเทียบ	๓ หน่วยกิต
(๒๐) กม.(LA) ๓๐๒๐	กฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค	๓ หน่วยกิต
(๒๑) กม.(LA) ๓๐๒๑	กฎหมายเกี่ยวกับสถาบันการเงิน	๓ หน่วยกิต
(๒๒) กม.(LA) ๓๐๒๒	กฎหมายตลาดหลักทรัพย์	๓ หน่วยกิต
(๒๓) กม.(LA) ๓๐๒๓	กฎหมายเกี่ยวกับทรัพย์สินทางปัญญา	๓ หน่วยกิต
(๒๔) กม.(LA) ๓๐๒๔	กฎหมายสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ	๓ หน่วยกิต
(๒๕) กม.(LA) ๓๐๒๕	กฎหมายอาญาระหว่างประเทศ	๓ หน่วยกิต
(๒๖) กม.(LA) ๓๐๒๖	กฎหมายแพ่งและพาณิชย์ ๓	๓ หน่วยกิต

๖.๑.๒.๒ กลุ่มงานวิชาการสืบสวนและสอบสวน ประกอบด้วยหมวด
วิชาบังคับ ๑๐ วิชา จำนวน ๓๐ หน่วยกิต หมวดวิชาบังคับเลือก ๕ วิชา จำนวน ๑๕ หน่วยกิต และ
หมวดวิชาเลือกเสรี ๒ วิชา จำนวน ๖ หน่วยกิต ดังนี้□

หมวดวิชาบังคับ

(๑) สส.(CI) ๒๑๐๑	นิติวิทยาศาสตร์ ๑	๓ หน่วยกิต
(๒) สส.(CI) ๒๑๐๒	นิติวิทยาศาสตร์ ๒	๓ หน่วยกิต
(๓) สส.(CI) ๒๒๐๓	นิติวิทยาศาสตร์ ๓	๓ หน่วยกิต
(๔) สส.(CI) ๒๒๐๔	นิติวิทยาศาสตร์ ๔	๓ หน่วยกิต
(๕) สส.(CI) ๒๒๐๕	การสอบสวน ๑	๓ หน่วยกิต
(๖) สส.(CI) ๓๑๐๖	การสอบสวน ๒	๓ หน่วยกิต

(๓) สส.(CI) ๓๒๐๓	การสอบสวน ๓	๓ หน่วยกิต
(๔) สส.(CI) ๓๒๐๔	การสอบสวน ๔	๓ หน่วยกิต
(๕) สส.(CI) ๒๒๐๕	การสืบสวน ๑	๓ หน่วยกิต
(๑๐) สส.(CI) ๓๑๑๐	การสืบสวน ๒	๓ หน่วยกิต

หมวดวิชาบังคับเลือก

(๑๑) สส.(CI) ๔๑๑๑	การสอบสวนคดีเศรษฐกิจ	๓ หน่วยกิต
(๑๒) สส.(CI) ๔๑๑๒	การสอบสวนคดีทรัพย์สินทางปัญญา	๓ หน่วยกิต
(๑๓) สส.(CI) ๔๑๑๓	การสืบสวนคดีพิเศษ	๓ หน่วยกิต
(๑๔) สส.(CI) ๔๑๑๔	วิทยาการตำรวจก้าวหน้า	๓ หน่วยกิต
(๑๕) สส.(CI) ๔๑๑๕	การสอบสวนคดีทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม	๓ หน่วยกิต

หมวดวิชาเลือกเสรี

(๑๖) สส.(CI) ๓๐๑๖	สัมมนาการสืบสวน	๓ หน่วยกิต
(๑๗) สส.(CI) ๓๐๑๗	สัมมนาการสอบสวน	๓ หน่วยกิต

๖.๑.๒.๓ กลุ่มงานวิชาการป้องกันและปราบปรามอาชญากรรม

ประกอบด้วยหมวดวิชาบังคับ๗ วิชา จำนวน ๑๘ หน่วยกิต หมวดวิชาบังคับเลือก๑๐ วิชา จำนวน ๓๐ หน่วยกิต และหมวดวิชาเลือกเสรี ๓ วิชา จำนวน ๙ หน่วยกิต ดังนี้□

หมวดวิชาบังคับ

(๑) ปป.(CP) ๑๑๐๑	หลักอาชญาวิทยาและงานยุติธรรม	๓ หน่วยกิต
(๒) ปป.(CP) ๑๒๐๒	การปฏิบัติต่อเยาวชนและครอบครัว	๒ หน่วยกิต
(๓) ปป.(CP) ๒๑๐๓	ปัญหาอาชญากรรมและการควบคุมแหล่งอบายมุข	๓ หน่วยกิต
(๔) ปป.(CP) ๒๒๐๔	ยุทธวิธีตำรวจ ๑	๒ หน่วยกิต
(๕) ปป.(CP) ๓๑๐๕	ยุทธวิธีตำรวจ ๒	๒ หน่วยกิต
(๖) ปป.(CP) ๓๑๐๖	การป้องกันและปราบปรามอาชญากรรม ๑	๓ หน่วยกิต
(๗) ปป.(CP) ๓๒๐๗	การป้องกันและปราบปรามอาชญากรรม ๒	๒ หน่วยกิต

หมวดวิชาบังคับเลือก

(๘) ปป.(CP) ๔๑๐๘	การตำรวจชุมชน	๓ หน่วยกิต
(๙) ปป.(CP) ๔๑๐๙	การป้องกันและปราบปรามยาเสพติด	๓ หน่วยกิต

(๑๐) ปป.(CP) ๔๑๑๐	อาชญากรรมพิเศษ	๓ หน่วยกิต
(๑๑) ปป.(CP) ๔๑๑๑	ยุทธวิธีตำรวจขั้นสูง	๓ หน่วยกิต
(๑๒) ปป.(CP) ๔๑๑๒	การรักษาความปลอดภัย	๓ หน่วยกิต
(๑๓) ปป.(CP) ๔๑๑๓	อาชญากรรมข้ามชาติ	๓ หน่วยกิต
(๑๔) ปป.(CP) ๔๑๑๔	การข่าวและสถานการณ์โลกปัจจุบัน	๓ หน่วยกิต
(๑๕) ปป.(CP) ๔๑๑๕	การต่อต้านการก่อการร้ายสากล	๓ หน่วยกิต
(๑๖) ปป.(CP) ๔๑๑๖	อาชญากรรมทางเศรษฐกิจ	๓ หน่วยกิต
(๑๗) ปป.(CP) ๔๑๑๗	การจัดการภายใต้สภาวะวิกฤต	๓ หน่วยกิต

หมวดวิชาเลือกเสรี

(๑๘) ปป.(CP) ๓๐๑๘	วิชาการทหาร	๓ หน่วยกิต
(๑๙) ปป.(CP) ๓๐๑๙	การบริหารงานยุติธรรมทางอาญา	๓ หน่วยกิต
(๒๐) ปป.(CP) ๓๐๒๐	กระบวนการยุติธรรมทางอาญาเปรียบเทียบ	๓ หน่วยกิต

๖.๑.๒.๔ กลุ่มงานวิชาการบริหารงานตำรวจ ประกอบด้วยหมวดวิชา บัณฑิต ๕ วิชา จำนวน ๑๑ หน่วยกิต หมวดวิชาบังคับเลือก ๕ วิชา จำนวน ๑๕ หน่วยกิต และหมวด วิชาเลือกเสรี ๖ วิชา จำนวน ๑๘ หน่วยกิต ดังนี้□

หมวดวิชาบังคับ

(๑) บร.(PA) ๒๑๐๑	การบริหารงานตำรวจ ๑	๒ หน่วยกิต
(๒) บร.(PA) ๓๑๐๒	การบริหารงานตำรวจ ๒	๒ หน่วยกิต
(๓) บร.(PA) ๓๒๐๓	การบริหารงานตำรวจ ๓	๒ หน่วยกิต
(๔) บร.(PA) ๓๑๐๔	การจราจร	๓ หน่วยกิต
(๕) บร.(PA) ๓๒๐๕	อาชญากรรมทางคอมพิวเตอร์	๒ หน่วยกิต

หมวดวิชาบังคับเลือก

(๖) บร.(PA) ๔๑๐๖	วิศวกรรมจราจร	๓ หน่วยกิต
(๗) บร.(PA) ๔๑๐๗	เทคนิคการตรวจจับและการตั้งด่าน	๓ หน่วยกิต
(๘) บร.(PA) ๔๑๐๘	อุบัติเหตุจราจร	๓ หน่วยกิต
(๙) บร.(PA) ๔๑๐๙	การบังคับใช้กฎหมายจราจร	๓ หน่วยกิต
(๑๐) บร.(PA) ๔๑๑๐	เทคโนโลยีสำหรับการปฏิบัติงานจราจร	๓ หน่วยกิต

หมวดวิชาเลือกเสรี

(๑๑) บร.(PA) ๓๐๑๑	การบริหารทรัพยากรมนุษย์	๓ หน่วยกิต
(๑๒) บร.(PA) ๓๐๑๒	การบริหารงบประมาณและพัสดุ	๓ หน่วยกิต
(๑๓) บร.(PA) ๓๐๑๓	สัมมนาการบริหารงานตำรวจ	๓ หน่วยกิต
(๑๔) บร.(PA) ๓๐๑๔	พฤติกรรมองค์กร	๓ หน่วยกิต
(๑๕) บร.(PA) ๓๐๑๕	การบรรเทาสาธารณภัย	๓ หน่วยกิต
(๑๖) บร.(PA) ๓๐๑๖	การอำนวยการตำรวจ	๓ หน่วยกิต

(ข) หมวดวิชาบังคับเลือก ให้นักเรียนนายร้อยชั้นปีที่ ๕ เลือกเรียนเพียง ๑ กลุ่มวิชา จาก ๔ กลุ่มวิชาจำนวน ๑๕ หน่วยกิต ดังนี้□

๖.๑.๒.๕ กลุ่มวิชาการสืบสวนและสอบสวน

(๑) สส.(CI) ๔๑๑๑	การสอบสวนคดีเศรษฐกิจ	๓ หน่วยกิต
(๒) สส.(CI) ๔๑๑๒	การสอบสวนคดีทรัพย์สินทางปัญญา	๓ หน่วยกิต
(๓) สส.(CI) ๔๑๑๓	การสืบสวนคดีพิเศษ	๓ หน่วยกิต
(๔) สส.(CI) ๔๑๑๔	วิทยาการตำรวจก้าวหน้า	๓ หน่วยกิต
(๕) สส.(CI) ๔๑๑๕	การสอบสวนคดีอาชญากรรมธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม	๓ หน่วยกิต

๖.๑.๒.๖ กลุ่มวิชาการป้องกันและปราบปรามอาชญากรรม

(๑) ปป.(CP) ๔๑๐๘	การตำรวจชุมชน	๓ หน่วยกิต
(๒) ปป.(CP) ๔๑๐๙	การป้องกันและปราบปรามยาเสพติด	๓ หน่วยกิต
(๓) ปป.(CP) ๔๑๑๐	อาชญากรรมพิเศษ	๓ หน่วยกิต
(๔) ปป.(CP) ๔๑๑๑	ยุทธวิธีตำรวจขั้นสูง	๓ หน่วยกิต
(๕) ปป.(CP) ๔๑๑๒	การรักษาความปลอดภัย	๓ หน่วยกิต

๖.๑.๒.๗ กลุ่มวิชาการบริหารงานตำรวจ

(๑) บร.(PA) ๔๑๐๖	วิศวกรรมจราจร	๓ หน่วยกิต
(๒) บร.(PA) ๔๑๐๗	เทคนิคการตรวจจับและการตั้งด่าน	๓ หน่วยกิต
(๓) บร.(PA) ๔๑๐๘	อุบัติเหตุจราจร	๓ หน่วยกิต
(๔) บร.(PA) ๔๑๐๙	การบังคับใช้กฎหมายจราจร	๓ หน่วยกิต
(๕) บร.(PA) ๔๑๑๐	เทคโนโลยีสำหรับการปฏิบัติงานจราจร	๓ หน่วยกิต

๖.๑.๒.๘ กลุ่มวิชาความมั่นคง

(๑) ปป.(CP) ๔๑๑๓	อาชญากรรมข้ามชาติ	๓ หน่วยกิต
(๒) ปป.(CP) ๔๑๑๔	การข่าวและสถานการณ์โลกปัจจุบัน	๓ หน่วยกิต
(๓) ปป.(CP) ๔๑๑๕	การต่อต้านการก่อการร้ายสากล	๓ หน่วยกิต
(๔) ปป.(CP) ๔๑๑๖	อาชญากรรมทางเศรษฐกิจ	๓ หน่วยกิต
(๕) ปป.(CP) ๔๑๑๗	การจัดการภัยได้สภาวะวิกฤต	๓ หน่วยกิต

๖.๑.๓) วิชาเลือกเสรี ให้นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ ๑ เลือกเรียน ๒ วิชา จำนวน ๖ หน่วยกิต จากรายวิชาต่างๆ ในหมวดวิชาเลือกเสรีที่เปิดสอน ตามที่โรงเรียนนายร้อยตำรวจกำหนด โดยในภาคการศึกษาที่ ๑ เรียน ๑ รายวิชา จำนวน ๓ หน่วยกิต ภาคการศึกษาที่ ๒ เรียน ๑ รายวิชา จำนวน ๓ หน่วยกิต

๖.๒) ภาคการฝึก

๖.๒.๑) การฝึกตำรวจ ประกอบด้วย หมวดวิชาบังคับ ๑๕ วิชา ไม่นับหน่วยกิต ดังนี้

(๑) ตร.(PT)๑๑๐๑	การฝึกแบบตำรวจ ๑
(๒) ตร.(PT)๒๑๐๒	การฝึกแบบตำรวจ ๒
(๓) ตร.(PT)๓๑๐๓	การฝึกแบบตำรวจ ๓
(๔) ตร.(PT)๔๑๐๔	การฝึกแบบตำรวจ ๔
(๕) ตร.(PT)๑๒๐๕	การฝึกยุทธวิธีตำรวจ ๑
(๖) ตร.(PT)๒๒๐๖	การฝึกยุทธวิธีตำรวจ ๒
(๗) ตร.(PT)๓๒๐๗	การฝึกยุทธวิธีตำรวจ ๓
(๘) ตร.(PT)๔๑๐๘	การฝึกยุทธวิธีตำรวจ ๔
(๙) ตร.(PT)๑๑๐๙	การยิงปืน ๑
(๑๐) ตร.(PT)๑๒๑๐	การยิงปืน ๒
(๑๑) ตร.(PT)๒๑๑๑	การยิงปืน ๓
(๑๒) ตร.(PT)๒๒๑๒	การยิงปืน ๔
(๑๓) ตร.(PT)๓๑๑๓	การยิงปืน ๕
(๑๔) ตร.(PT)๓๒๑๔	การยิงปืน ๖
(๑๕) ตร.(PT)๔๑๑๕	การยิงปืน ๗

๖.๒.๒) การฝึกพลศึกษา ประกอบด้วย หมวดวิชาบังคับ ๗ วิชา ไม่นับหน่วยกิต ดังนี้□

- (๑) พล.(PE) ๑๑๐๑ พลศึกษาวิทยาศาสตร์การกีฬา ๑
- (๒) พล.(PE) ๑๒๐๒ กีฬา
- (๓) พล.(PE) ๒๑๐๓ การต่อสู้ป้องกันตัว ๑(ยูโด)
- (๔) พล.(PE) ๒๒๐๔ การต่อสู้ป้องกันตัว ๒(มวย)
- (๕) พล.(PE) ๓๑๐๕ การต่อสู้ป้องกันตัว ๓
- (๖) พล.(PE) ๓๒๐๖ การต่อสู้ป้องกันตัว ๔
- (๗) พล.(PE) ๔๑๐๗ พลศึกษาวิทยาศาสตร์การกีฬา ๒

๖.๒.๓) การฝึกหลักสูตรพิเศษ ประกอบด้วย หมวดหลักสูตรบังคับ ๖ หลักสูตร และหมวดหลักสูตรเลือก ๑ หลักสูตร รวม ๗ หลักสูตร ดังนี้□

หมวดหลักสูตรบังคับ

- (๑) หลักสูตรการต่อต้านปราบปรามการก่อความไม่สงบ
- (๒) หลักสูตรนักเรียนนายร้อยตำรวจฝึกใช้ประชาชนในชนบท
- (๓) หลักสูตรการฝึกหัดปฏิบัติงานตำรวจ
- (๔) หลักสูตรการฝึกหัดงานสอบสวน
- (๕) หลักสูตรการเสริมสร้างประสบการณ์วิชาชีพ
- (๖) หลักสูตรนักเรียนนายร้อยตำรวจสัมผัสปัญหาชุมชน

หมวดหลักสูตรเลือก

- (๑) หลักสูตรการโคจร้ม หรือ
- (๒) หลักสูตรพิเศษอื่นๆ ที่โรงเรียนนายร้อยตำรวจ กำหนด

๖.๓) ภารกิจกรมเสริมหลักสูตร

- (๑) การบรรยายพิเศษ
- (๒) การบริหารและการกีฬา
- (๓) การทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย
- (๔) การฝึกหัดพิมพ์ดีด
- (๕) การฝึกหัดขับรถยนต์และรถจักรยานยนต์
- (๖) การฝึกตรวจท้องที่ □

- (๗) การฝึกหัดเป็นผู้ช่วยนายตำรวจฝ่ายปกครอง
- (๘) การฝึกอบรมแบบธรรมเนียมตำรวจ
- (๙) การฝึกอบรมพัฒนาจิตใจและปรับพื้นฐาน
- (๑๐) การฝึกหัดพัฒนาสังคม
- (๑๑) การฝึกอบรมพัฒนาบุคลิกภาพและมารยาทสังคม
- (๑๒) องค์การของนักเรียนนายร้อยตำรวจ
- (๑๓) การเสริมสร้างจิตสำนึกเพื่อพัฒนาตนเองและสังคม
- (๑๔) การส่งเสริมการอ่านหนังสือนอกเวลา

๓) ระยะเวลาการศึกษา มีระยะเวลาการศึกษา ๔ ปี

๔) ปีการศึกษา ปกติปีการศึกษาเริ่มตั้งแต่เดือนเมษายนถึงเดือนมีนาคมของปีถัดไป สำหรับการศึกษาของนักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ ๔ สิ้นสุดการศึกษาในวันประกาศผลสำเร็จการศึกษา

๕) ภาคการศึกษา แต่ละปีการศึกษาแบ่งออกเป็น ๒ ภาคการศึกษาปกติ

๕.๑) ภาคการศึกษาที่ ๑ เริ่มตั้งแต่เดือนเมษายนถึงเดือนสิงหาคม รวมเวลาการศึกษา ๑๖ สัปดาห์

๕.๒) ภาคการศึกษาที่ ๒ เริ่มตั้งแต่เดือนตุลาคมถึงเดือนกุมภาพันธ์ของปีถัดไป รวมเวลาการศึกษา ๑๖ สัปดาห์ สำหรับนักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ ๔ จะเสร็จสิ้นการศึกษาในวันประกาศผลสำเร็จการศึกษา

๑๐) ช่วงเวลาการศึกษา

๑๐.๑) ภาควิชาการ

๑๐.๑.๑) การศึกษารายวิชา ระหว่างเวลา ๐๘.๐๐ น. ถึงเวลา ๑๒.๐๐ น. และระหว่างเวลา ๑๓.๐๐ น. ถึงเวลา ๑๕.๐๐ น. หรือในช่วงเวลาอื่นที่โรงเรียนนายร้อยตำรวจกำหนด

๑๐.๑.๒) การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ระหว่างเวลา ๐๘.๐๐ น. ถึงเวลา ๑๒.๐๐ น. และระหว่างเวลา ๑๓.๐๐ น. ถึงเวลา ๑๕.๐๐ น. รวมแล้วไม่น้อยกว่า ๔ ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ตลอดหนึ่งภาคการศึกษา

๑๐.๒) ภาคการฝึก

๑๐.๒.๑) การฝึกตำรวจ ระหว่างเวลา ๐๘.๐๐ น. ถึงเวลา ๑๒.๐๐ น. และ
ระหว่างเวลา ๑๓.๐๐ น. ถึงเวลา ๑๗.๓๐ น.

๑๐.๒.๒) การฝึกพลศึกษา ระหว่างเวลา ๑๓.๐๐ น. ถึงเวลา ๑๗.๓๐ น.

๑๐.๒.๓) การฝึกหลักสูตรพิเศษ

(๑) นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ ๑ ฝึกหลักสูตรการต่อต้านและ
ปราบปรามการก่อความไม่สงบ เป็นระยะเวลา ๔ สัปดาห์ ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนเมษายน
หรือในช่วงระยะเวลาที่โรงเรียนนายร้อยตำรวจกำหนด

(๒) นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ ๒ ฝึกหลักสูตรการฝึกรับใช้
ประชาชนในชนบท เป็นระยะเวลา ๒ สัปดาห์ ในช่วงระยะเวลาที่โรงเรียนนายร้อยตำรวจกำหนด
และฝึกหลักสูตรการโดดร่ม เป็นระยะเวลา ๔ สัปดาห์ ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนเมษายน
หรือหลักสูตรพิเศษอื่นตามหลักเกณฑ์วิธีการ และช่วงระยะเวลาที่โรงเรียนนายร้อยตำรวจกำหนด

(๓) นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ ๓ ฝึกหลักสูตรนักเรียนนายร้อยตำรวจ
สัมผัสปัญหาชุมชนระยะเวลา ๒ สัปดาห์ ระหว่างเดือนสิงหาคมถึงเดือนกันยายน หรือในช่วง
ระยะเวลาที่โรงเรียนนายร้อยตำรวจกำหนด

๑๐.๒.๔) การฝึกหัดปฏิบัติราชการ

(๑) นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ ๓ ฝึกหลักสูตรการฝึกหัดปฏิบัติงาน
ตำรวจ หลังจาการศึกษาภาควิชาการของภาคการศึกษาที่สอง เป็นระยะเวลา ๔ สัปดาห์ ระหว่าง
เดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนเมษายน หรือในช่วงระยะเวลาที่โรงเรียนนายร้อยตำรวจกำหนด

(๒) นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ ๔ ฝึกหลักสูตรการฝึกหัดงาน
สอบสวน หลังจาการเสริมสร้างประสบการณ์วิชาชีพ เป็นระยะเวลา ๘ สัปดาห์ หรือในช่วง
ระยะเวลาที่โรงเรียนนายร้อยตำรวจกำหนด

๑๐.๒.๕) การเสริมสร้างประสบการณ์วิชาชีพ ดำเนินการเสริมสร้าง
ประสบการณ์วิชาชีพให้กับนักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ ๔ หลังจาการศึกษาภาควิชาการของภาค
การศึกษาแรก เป็นระยะเวลา ๔ สัปดาห์ หรือในช่วงระยะเวลาที่โรงเรียนนายร้อยตำรวจกำหนด

๑๐.๓) ภาคกิจกรรมเสริมหลักสูตร วันและเวลาที่เห็นสมควร ตามที่โรงเรียนนาย
ร้อยตำรวจกำหนด

๑๐.๔) การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ระหว่างเวลา ๑๕.๐๐ น. ถึงเวลา ๒๑.๐๐ น. เมื่อรวมกับข้อ ๑๐.๑.๒ ต้องมีเวลาไม่น้อยกว่า ๑๐ ชั่วโมงต่อสัปดาห์ โดยแบ่งเป็นการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองภายในห้องสมุด ๔ ชั่วโมงต่อสัปดาห์ตลอดหนึ่งภาคการศึกษา

๑๑) การสอน การสอนใช้วิธีการหลายวิธี ทั้งนี้จะใช้วิธีใดขึ้นอยู่กับลักษณะของวิชาที่สอน

๑๑.๑) ด้านทฤษฎี

๑๑.๑.๑) การบรรยาย คือ การสอนโดยครูอาจารย์ผู้สอนเป็นผู้บรรยาย

๑๑.๑.๒) การสาธิต คือ การสอนโดยครูอาจารย์แสดงให้ดูประกอบคำบรรยาย

๑๑.๑.๓) การสัมมนาหรืออภิปราย คือ การให้นักเรียนนายร้อยตำรวจวิเคราะห์ปัญหาที่ได้รับมอบหมายแล้วนำมาอภิปรายในกลุ่มร่วมกัน หรือกับครูอาจารย์ผู้ควบคุม

๑๑.๑.๔) การมอบหมายงานให้ศึกษาค้นคว้า คือ การมอบหมายให้นักเรียนนายร้อยตำรวจทำการศึกษาค้นคว้าในปัญหาเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างกว้างขวางยิ่งขึ้น เป็นการส่งเสริมให้รู้จักทำงานด้วยตนเองหรือทำงานเป็นกลุ่ม และรู้จักวิธีการศึกษาค้นคว้าวิเคราะห์วิจัย

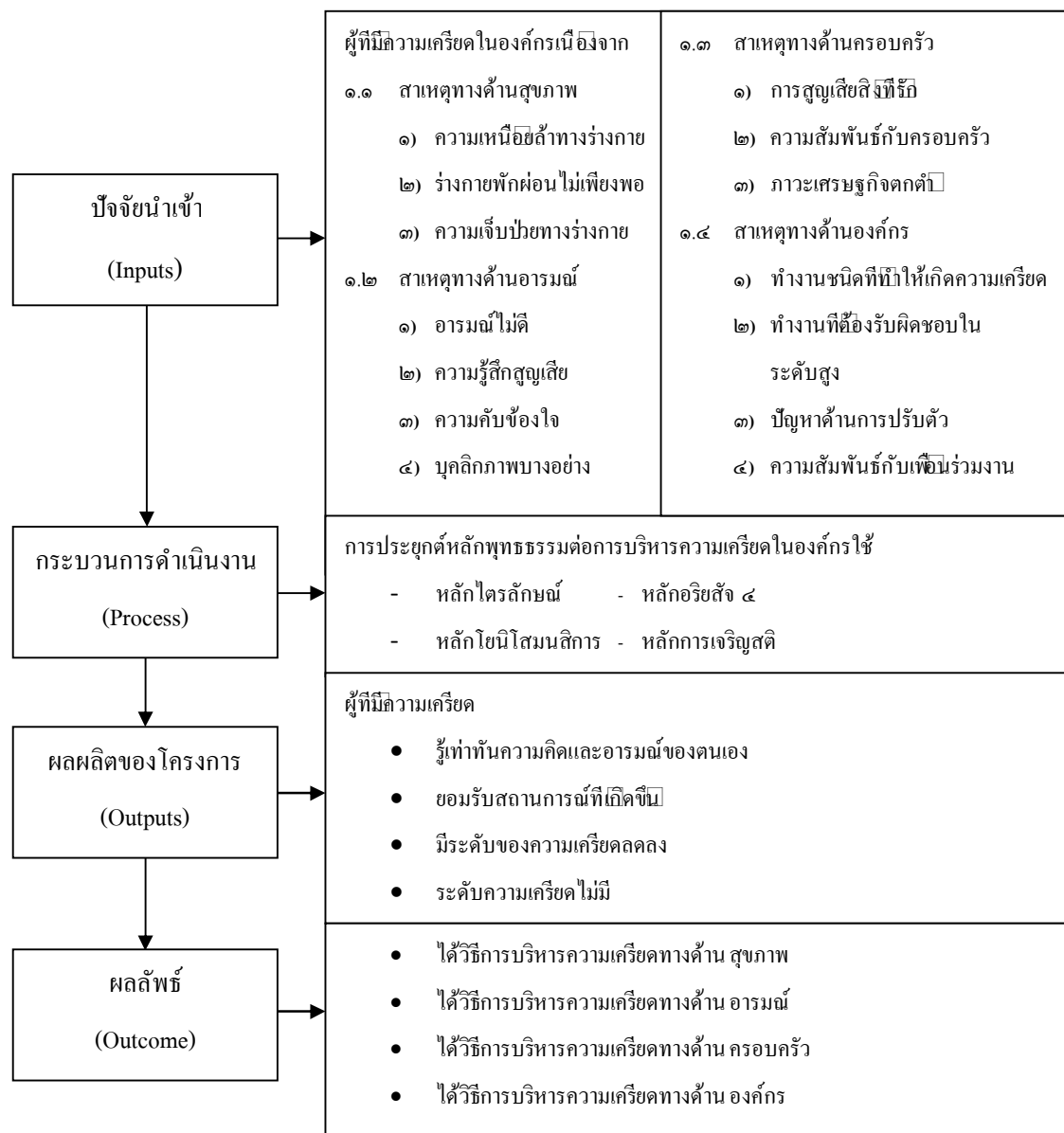
๑๑.๑.๕) การบรรยายพิเศษ คือ การสอนโดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญในสาขาวิชาต่างๆ มาบรรยายพิเศษ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องต่างๆ ให้แก่นักเรียนนายร้อยตำรวจแต่ละชั้นปี โดยขออนุมัติจากผู้อำนวยการโรงเรียนนายร้อยตำรวจ

๑๑.๒) ด้านการทดลองปฏิบัติ ใช้วิธีการสอนโดยให้นักเรียนนายร้อยตำรวจ ได้ทดลองปฏิบัติจริงในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ

๑๑.๓) ด้านการฝึกงานหรือฝึกภาคสนาม ใช้วิธีการสอนโดยส่งนักเรียนนายร้อยตำรวจไปฝึกงานในพื้นที่จริงหรือฝึกภาคสนาม

๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับหลักธรรมและแนวคิดทฤษฎีอื่นๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับวิธีการบริหารความเครียด โดยเน้นการศึกษาวิเคราะห์จากข้อมูลในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา เอกสารต่างๆ พร้อมทั้งได้นำแนวคิดเรื่องวิธีการบริหารความเครียดตามหลักจิตวิทยาและหลักพุทธธรรม มาเป็นกรอบในการศึกษาวิเคราะห์ ดังจะเห็นได้จากแผนภูมิ ที่ผู้วิจัยใช้เป็นกรอบในการวิจัย ดังต่อไปนี้



แผนภูมิที่ ๒.๓ กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ ๑

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อศึกษาเรื่องการบริหารความเครียดในองค์กร เพื่อให้การวิจัยครั้งนี้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังรายละเอียดตามหัวข้อต่อไปนี้

๓.๑ ขอบเขตการวิจัย

๓.๒ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๓ ขั้นตอนการวิจัย

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เป็นการศึกษาที่เก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามแบบคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ในองค์กรโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ ข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตร ผู้ดำรงตำแหน่งผู้บริหารระดับกลางตั้งแต่สารวัตรถึงรองผู้บังคับการในโรงเรียนนายร้อยตำรวจที่มีความเครียดทางด้านต่างๆ เพื่อหาแนวทางวิธีการบริหารความเครียดของบุคคลเหล่านั้นในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะดำเนินการอัดเทป จดบันทึก สังเกต และถ่ายภาพในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ทุกครั้งจากนั้นจึงนำข้อมูลมาทำการเรียบเรียงและวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์และผลที่จะได้รับ

๑) **ขอบเขตด้านเนื้อหา** เป็นการวิเคราะห์เอกสาร (Documentary Analysis) ในเรื่องที่กำลังกล่าวถึงในกรอบทฤษฎีและแนวคิดการวิจัย ด้วยการสืบค้นข้อมูล โดยอาศัยเอกสารเป็นหลัก ด้วยวิธีการศึกษาสืบค้นข้อมูลต่างๆ จากหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับวิธีการบริหารความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนา จากแนวคิดตามทฤษฎีอื่นๆ อันประกอบไปด้วยแนวคิดทางจิตวิทยา ตามหลักการแพทย์และตามหลักธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ได้แก่พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ตำราวิชาการ บทความ เอกสารต่างๆ ที่มีความเกี่ยวข้อง และจากการศึกษาข้อมูลแนวคิดเรื่องวิธีการบริหารความเครียด ทั้งในด้านกายภาพและในด้านจิตวิญญาณ ที่ปรากฏในหนังสือ ตำราวิชาการ บทความ เอกสารต่างๆ จากนั้นจะนำข้อมูลเหล่านั้นที่ได้มา นำมาวิเคราะห์และสรุปผล เพื่อหาข้อสรุปอันเป็นองค์ความรู้ในการศึกษาค้นคว้าวิจัย และนำมาประยุกต์ใช้ในการบริหารความเครียดต่อไป

๒) **ขอบเขตด้านประชากร** ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่บุคลากรระดับต่างๆ ในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ตั้งแต่ฝ่ายบริหารจนถึงผู้ปฏิบัติการ โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ผู้บริหารระดับกลางตั้งแต่ตำแหน่งสารวัตรถึงตำแหน่ง รองผู้บังคับการในโรงเรียนนายร้อยตำรวจซึ่งมีจำนวนทั้งหมด ๒๐๐ ราย เมื่อใช้ตารางสำเร็จที่คำนวณได้จากสูตรของเครซีและมอร์แกน (R.V. Krejcie & D.W. Morgan) ที่ระดับความเชื่อมั่น ๙๕% จะได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมจำนวน ๑๑๒ ราย

๓.๒ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสร้างเครื่องมือในการวิจัย ได้มีการศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับวิธีบริหารความเครียด ได้แก่

๑) ข้อมูลชั้นปฐมภูมิและทุติยภูมิ หลักจิตวิทยาและจิตวิทยาแนวพุทธ โดยศึกษาจากงานเขียนของนักวิชาการ ตลอดจนผู้รู้ทฤษฎีแนวคิดทางตะวันออกและทางตะวันตก ตลอดจนเอกสารที่เกี่ยวข้อง เช่น ตำรา หนังสือ บทความ วิทยานิพนธ์ และผลงานวิจัยอื่นๆ

๒) สร้างเครื่องมือตามวัตถุประสงค์ คำนึงยামศัพท์และกรอบแนวคิดของการทำวิจัยในการศึกษาที่กำหนดไว้

๓) นำเครื่องมือที่ได้ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๕ ท่าน คือ พระครูถิยานัติ วัฒน, ผศ., พระมหาสุริยา วรเมธี, ผศ.ดร., พระเอกภัทร อภินุโท, ผศ.ดร., ผศ.ดร.ศิริวัฒน์ ศรีเครื่องคง, ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ ได้ตรวจแก้ไขอีกครั้งหนึ่งเพื่อตรวจสอบความชัดเจน ความถูกต้องของการใช้ภาษาและความเที่ยงตรง (Validity) โดยปรับข้อความใหม่ทั้งหมด ก่อนนำไปใช้จริง

ในการศึกษาครั้งนี้ได้มีเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลสำหรับการศึกษาในครั้งนี้มี ๔ แบบ คือ

๑. แบบบันทึก (Record Form) ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือเกี่ยวกับการบันทึกศึกษาจากเอกสาร ตำรา หนังสือ ประวัติความเป็นมาของพื้นที่กลุ่มตัวอย่าง บันทึกข้อมูลจากผู้ให้สัมภาษณ์ และผู้วิจัยได้ถอดข้อความจากเครื่องบันทึกเทปออกมาเพื่อเก็บข้อมูลที่ได้อ่านแล้ว พร้อมกันนี้ผู้วิจัยได้ทำการจดบันทึกข้อมูลเป็นลายลักษณ์อักษร

๒. แบบสังเกต (Observation) ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาข้อมูล โดยวิธีการสังเกตการณ์โดยการสัมภาษณ์ สังเกตจากพฤติกรรมที่แสดงออกด้วยการตอบสนองจากสถานการณ์ภาวะสิ่งเข้า กล่าวคือ ผู้วิจัยได้สังเกตการณ์ตามประเด็นของงานวิจัย เพื่อรวบรวมให้ได้ข้อมูลที่มีคุณภาพในการรวบรวมข้อมูลแบบสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

๓. แบบทดสอบระดับความเครียดจากงาน โดยใช้แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง ชุด ๒๐ ข้อ (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) โดยเลือกจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็น ผู้บริหารระดับกลาง ตั้งแต่ตำแหน่งสารวัตรถึงตำแหน่งรองผู้บังคับการ ในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด ๒๐๐ ราย เมื่อใช้ตารางสำเร็จที่คำนวณได้จากสูตรของเครซีและมอร์แกน (R.V. Krejcie & D.W. Morgan) ที่ระดับความเชื่อมั่น ๙๕% จะได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมจำนวน ๑๑๒ ราย โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ ๑ เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเพศ อายุ ระดับการศึกษา ระดับชั้นยศ ตำแหน่ง สังกัด ระยะเวลาที่ปฏิบัติราชการในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ อายุราชการ ตำแหน่งทางวิชาการ สถานภาพการสมรส รายได้ต่อเดือน

ส่วนที่ ๒ เป็นแบบวัดความเครียด ใช้แบบวัดความเครียดสวนปรง ชุด ๒๐ ข้อ (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) ของ สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุลและคณะ ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรง ผลการวิจัยทำให้ได้แบบวัดความเครียดสวนปรง ซึ่งมีค่าความน่าเชื่อถือคอรีนบาค แอลฟา มากกว่า ๐.๗ และมีความแม่นยำตรงตามสภาพมากกว่า ๐.๒๗ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่ออิงตามค่า EMG ที่ช่วงความเชื่อมั่น ๕๕% ลักษณะของแบบสอบถาม เป็นคำถามปลายปิด แต่ละข้อมีคำตอบให้เลือกเป็นมาตราส่วนประมาณค่า ๕ ระดับ โดยกำหนดการให้คะแนนในแต่ละระดับดังนี้

ระดับความรู้สึกเครียด ๑ หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด

ระดับความรู้สึกเครียด ๒ หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย

ระดับความรู้สึกเครียด ๓ หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง

ระดับความรู้สึกเครียด ๔ หมายถึง รู้สึกเครียดมาก

ระดับความรู้สึกเครียด ๕ หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

การคิดคะแนนของแบบสอบถาม มีคะแนนรวมไม่เกิน ๑๐๐ คะแนน โดยผลรวมที่ได้ แบ่งออกเป็น ๔ ระดับ ดังนี้

คะแนน ๐ – ๒๔ ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress)

คะแนน ๒๕ – ๔๒ ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress)

คะแนน ๔๓ – ๖๒ ความเครียดในระดับสูง (Height Stress)

คะแนน ๖๓ ขึ้นไป ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress)

๔. แบบสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) แนวทางการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก โดยการใช้แบบสัมภาษณ์ที่ออกแบบมาแล้วและตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ โดยผู้วิจัยได้ทำการ สอบถามจากกลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียด จำนวน ๑๑ คน

แนวทางการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกครั้งนี้มีโครงสร้างหลักๆ อยู่ ๒ ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลพื้นฐานของประชากรกลุ่มเป้าหมาย

(๑) ชื่อ (นามสมมติ)

(๒) เพศ

- (๓) อายุ
- (๔) ตำแหน่ง
- (๕) สังกัด
- (๖) ระดับการศึกษา
- (๗) ระยะเวลาที่ทำงาน/ศึกษาที่โรงเรียนนายร้อยตำรวจ
- (๘) ลักษณะงาน

ส่วนที่ ๒ ประเด็นการสัมภาษณ์ในด้านความคิดเห็น ปัญหาและอุปสรรค

- (๑) ประเด็นที่ ๑ ปัจจัยนำเข้า (สาเหตุของความเครียด)
- (๒) ประเด็นที่ ๒ กระบวนการดำเนินงาน (การประยุกต์หลักพุทธธรรม)
- (๓) ประเด็นที่ ๓ ผลผลิตของโครงการ (ผลของความเครียด)
- (๔) ประเด็นที่ ๔ ผลลัพธ์ (ได้วิธีการบริหารความเครียด)

๓.๓ ขั้นตอนการวิจัย

๑) การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือโดยได้มีการศึกษาดังนี้

- (๑) ศึกษาแนวทาง ความคิด ทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่มีการวิจัย
- (๒) ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์
- (๓) ศึกษาวิธีการสร้างเครื่องมือจากเอกสารต่างๆ

๒) วัดระดับความเครียด โดยใช้แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง ชุด ๒๐ ข้อ (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) โดยเลือกจากกลุ่มตัวอย่างที่ผู้บริหารระดับกลางตั้งแต่ตำแหน่งสารวัตรถึงตำแหน่งรองผู้บังคับการในโรงเรียนนายร้อยตำรวจซึ่งมีจำนวนทั้งหมด ๒๐๐ ราย เมื่อใช้ตารางสำเร็จที่คำนวณได้จากสูตรของเครซีและมอร์แกน (R.V.Krejcie&D.W.Morgan) ที่ระดับความเชื่อมั่น ๙๕% จะได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมจำนวน ๑๓๒ ราย

๓) สร้างแบบสัมภาษณ์เจาะลึก เพื่อใช้ในการสัมภาษณ์เจาะลึกของกลุ่มตัวอย่าง จากกรอบแนวคิด วัตถุประสงค์และการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งเป็น ๒ ส่วน คือ ส่วนที่ ๑ ข้อมูล

พื้นฐานของประชากรกลุ่มตัวอย่าง ส่วนที่ ๒ ประเด็นการสัมภาษณ์ในด้านความคิดเห็น ปัญหาและอุปสรรค

๔) เสนอเครื่องมือให้อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ ให้เป็นที่ปรึกษาหลัก ตามมติกฎระเบียบของทางมหาวิทยาลัย บัณฑิตวิทยาลัยและคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ที่ กำหนดไว้ จำนวน ๕ ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเที่ยงตรงด้าน โครงสร้างและเนื้อหาของเครื่องมือ

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยใช้เครื่องมือประกอบการเก็บรวบรวมข้อมูลตามวิธีการ ดังนี้

๑) ทำหนังสือจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ถึงผู้บัญชาการโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์การศึกษาวิจัย และขออนุญาตเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลงานวิจัย

๒) รวบรวมข้อมูลที่เก็บได้จากเอกสารงานวิชาการและงานวิจัยที่มีผู้ทำการศึกษาวิจัยแล้ว เก็บข้อมูลเบื้องต้น และวัดระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจากแบบสอบถาม เพื่อหากลุ่มตัวอย่างที่จะสัมภาษณ์ จำนวน ๑๑ คน

๓) ผู้วิจัยดำเนินการนัดหมายกลุ่มตัวอย่างผู้ให้สัมภาษณ์เพื่อกำหนด

๓.๑) วัน-เวลา การสัมภาษณ์

๓.๒) สถานที่สัมภาษณ์

๓.๓) ระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์

๓.๔) วิธีการสัมภาษณ์ (การถาม, การตอบ, การจดบันทึกคำตอบ)

๔) ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง

๕) การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) ของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๕ คน โดยการกำหนดเรื่องที่จะศึกษาร่วมกัน ได้แก่การสนทนาแสดงความคิดเห็นในเรื่อง เคยเกิดความเครียดเนื่องจากสาเหตุทางด้านสุขภาพ อารมณ์ ครอบครัว องค์กรหรือสังคมหรือไม่ อย่างไร เมื่อเกิด

ความเครียดมีวิธีการบริหารความเครียดอย่างไร เคยใช้หลักพุทธธรรมในการบริหารความเครียดหรือไม่อย่างไร และผู้วิจัยทำการบันทึกการสนทนากลุ่มย่อยเพื่อถอดบทเรียนที่ได้ออกมา

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ วิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อกำหนดหัวข้อ กลุ่มหัวข้อแนวคิดสำคัญ (Topic/Category) สถิติการบรรยายเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) และแบบแผนแนวคิดสำคัญอันเป็นแก่นสารของการวิจัย (Pattern/Themes) เพื่อถอดบทเรียนข้อค้นพบจากการวิจัยและนำมาวิเคราะห์อยู่ในรูปแบบการพรรณนา ตาราง แผนภูมิและรูปภาพเพื่อให้เกิดระบบและองค์ความรู้ได้มากยิ่งขึ้น สำหรับข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้สถิติจำแนกร้อยละและการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยในการวิเคราะห์ข้อมูล

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๑๓๒ คน แล้วนำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ เพื่อวิเคราะห์หากลุ่มตัวอย่างเป้าหมายผู้ที่มีความเครียดในองค์กร จากนั้นใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยมุ่งที่จะศึกษาเรื่องการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร นำเสนอผลการวิจัยดังนี้

๔.๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

๔.๒ ระดับความเครียดของผู้ตอบแบบสอบถาม

๔.๓ ผลของการสัมภาษณ์เชิงลึก

๔.๔ ผลของการสนทนากลุ่มย่อย

๔.๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

๑) เพศ : จากผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน ๑๓๒ คน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน ๘๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๖ และเป็นเพศหญิง จำนวน ๕๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๙.๔

๒) อายุ : โดยเฉลี่ยมีอายุ ๔๖ ปี อายุมากที่สุด ๖๑ ปี และอายุน้อยที่สุด ๓๐ ปี

๓) การศึกษา : ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาโท จำนวน ๗๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๑ รองลงมาจบการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน ๔๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๔

๔) วิชาชีพ : ส่วนใหญ่มีระดับชั้นยศพันตำรวจโท จำนวน ๗๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๔.๕ รองลงมา มีระดับชั้นยศพันตำรวจเอกจำนวน ๓๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๕

๕) ตำแหน่ง : ส่วนใหญ่ดำรงตำแหน่งสารวัตรหรือ สบ ๒ จำนวน ๕๒ คน คิดเป็น ร้อยละ ๓๕.๔ รองลงมาดำรงตำแหน่งรองผู้กำกับการหรือ สบ ๓ จำนวน ๔๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓

๖) สังกัด : ส่วนใหญ่สังกัดคณะตำรวจศาสตร์ จำนวน ๓๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๕ รองลงมาสังกัดกองบังคับการอำนวยการจำนวน ๒๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๕

๗) ระยะเวลาที่ปฏิบัติราชการในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ : โดยเฉลี่ยมีระยะเวลาที่ปฏิบัติราชการในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ๑๒ ปี ระยะเวลาที่ปฏิบัติราชการในโรงเรียนนายร้อยตำรวจมากที่สุด ๓๒ ปี และระยะเวลาที่ปฏิบัติราชการในโรงเรียนนายร้อยตำรวจน้อยที่สุด ๑ ปี

๘) อายุราชการ : โดยเฉลี่ยมีอายุราชการ ๒๒ ปี อายุราชการมากที่สุด ๓๘ ปี และอายุราชการน้อยที่สุด ๗ ปี

๙) ตำแหน่งทางวิชาการ : ส่วนใหญ่ไม่มีตำแหน่งทางวิชาการ จำนวน ๓๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๘ และมีตำแหน่งทางวิชาการ จำนวน ๕๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๒ ในกลุ่มตัวอย่างที่มีตำแหน่งทางวิชาการ ส่วนใหญ่มีตำแหน่งทางวิชาการเป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์ จำนวน ๒๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๕.๓ รองลงมามีตำแหน่งทางวิชาการเป็นอาจารย์ จำนวน ๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๘

๑๐) สถานภาพ : ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส จำนวน ๘๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๓ รองลงมามีสถานภาพโสด จำนวน ๓๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๘

๑๑) รายได้ : ส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือน ๓๐,๐๐๐ – ๔๐,๐๐๐ บาท จำนวน ๔๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๑ รองลงมามีรายได้ต่อเดือน ๒๐,๐๐๐ – ๓๐,๐๐๐ บาท จำนวน ๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๐ ดังแสดงในตารางที่ ๔.๑

ตารางที่ ๔.๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน (n = ๑๓๒)	ร้อยละ (๑๐๐.๐)
๑. เพศ		
๑.๑ ชาย	๘๐	๖๐.๖
๑.๒ หญิง	๕๒	๓๙.๔
๒. อายุ		
๒.๑ ๓๐ – ๔๐ ปี	๓๑	๒๓.๕
๒.๒ ๔๑ – ๕๐ ปี	๖๓	๕๐.๘
๒.๓ ๕๑ – ๖๑ ปี	๓๘	๒๙.๓
อายุต่ำสุด ๓๐ ปี		
อายุมากที่สุด ๖๑ ปี		
อายุเฉลี่ย ๔๖ ปี		
๓. ระดับการศึกษา		
๓.๑ ปริญญาตรี	๔๘	๓๖.๔
๓.๒ ปริญญาโท	๓๔	๕๖.๑
๓.๓ ปริญญาเอก	๑๐	๗.๖
๔. ระดับชั้นยศ		
๔.๑ พันตำรวจตรี	๒๕	๑๘.๙
๔.๒ พันตำรวจโท	๓๒	๕๔.๕
๔.๓ พันตำรวจเอก	๓๕	๒๖.๕
๕. ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง		
๕.๑ สารวัตร หรือ สบ ๒	๕๒	๓๙.๔
๕.๒ รองผู้กำกับการ หรือ สบ ๓	๔๔	๓๓.๓
๕.๓ ผู้กำกับการ หรือ สบ ๔	๒๔	๑๘.๒
๕.๔ รองผู้บังคับการ หรือ สบ ๕	๑๒	๙.๑

ตารางที่ ๔.๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (ต่อ)

ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน (n = ๑๓๒)	ร้อยละ (๑๐๐.๐)
๖. สังกัด		
๖.๑ กองบังคับการปกครอง	๑๔	๑๐.๖
๖.๒ กองบังคับการอำนวยการ	๒๑	๑๕.๙
๖.๓ ศูนย์ฝึกตำรวจ	๑๔	๑๐.๖
๖.๔ ศูนย์บริการทางการศึกษา	๑๒	๙.๑
๖.๕ คณะตำรวจศาสตร์	๓๑	๒๓.๕
๖.๖ คณะสังคมศาสตร์	๑๗	๑๒.๙
๖.๗ คณะนิติวิทยาศาสตร์	๑๐	๗.๖
๖.๘ สำนักเทคโนโลยีสารสนเทศและวิทยบริการ	๖	๔.๕
๖.๙ สำนักประกันคุณภาพการศึกษา	๒	๑.๕
๖.๑๐ สำนักสภากาการศึกษาและส่งเสริมกิจการ	๓	๒.๓
๖.๑๑ สำนักเลขานุการ	๒	๑.๕
๗. ระยะเวลาที่ปฏิบัติราชการในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ		
๗.๑ ๑ – ๑๐ ปี	๖๒	๔๗.๐
๗.๒ ๑๑ – ๒๐ ปี	๖๕	๔๙.๒
๗.๓ ๒๑ – ๓๐ ปี	๔	๓.๐
๗.๔ ๓๑ – ๔๐ ปี	๑	๐.๘
ระยะเวลาที่ปฏิบัติราชการน้อยสุด ๑ ปี		
ระยะเวลาที่ปฏิบัติราชการมากที่สุด ๓๒ ปี		
ระยะเวลาที่ปฏิบัติราชการเฉลี่ย ๑๒ ปี		

ตารางที่ ๔.๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (ต่อ)

ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน (n = ๑๓๒)	ร้อยละ (๑๐๐.๐)
๘. อายุราชการ		
๘.๑ ๑ – ๑๐ ปี	๑๖	๑๒.๑
๘.๒ ๑๑ – ๒๐ ปี	๔๓	๓๒.๖
๘.๓ ๒๑ – ๓๐ ปี	๕๔	๔๐.๕
๘.๔ ๓๑ – ๔๐ ปี	๑๙	๑๔.๔
อายุราชการน้อยสุด ๓ ปี		
อายุราชการมากที่สุด ๓๘ ปี		
อายุราชการเฉลี่ย ๒๒ ปี		
๙. ตำแหน่งทางวิชาการ		
๙.๑ มี	๕๓	๔๐.๒
๙.๒ ไม่มี	๗๙	๕๙.๘
๑๐. ตำแหน่งทางวิชาการ		
๑๐.๑ อาจารย์	๑๕	๑๑.๓
๑๐.๒ ผู้ช่วยศาสตราจารย์	๒๔	๑๘.๒
๑๐.๓ รองศาสตราจารย์	๕	๓.๘
๑๐.๔ ศาสตราจารย์	๕	๓.๘
๑๑. สถานภาพ		
๑๑.๑ โสด	๓๘	๒๘.๘
๑๑.๒ สมรส	๘๘	๖๖.๖
๑๑.๓ หย่าร้าง/แยกกันอยู่	๖	๔.๕
๑๒. รายได้ต่อเดือน		
๑๒.๑ ๑๐,๐๐๐ – ๒๐,๐๐๐ บาท	๑๘	๑๓.๖
๑๒.๒ ๒๐,๐๐๑ – ๓๐,๐๐๐ บาท	๒๕	๑๙.๐
๑๒.๓ ๓๐,๐๐๑ – ๔๐,๐๐๐ บาท	๔๕	๓๓.๓
๑๒.๔ ๔๐,๐๐๑ – ๕๐,๐๐๐ บาท	๑๔	๑๐.๖
๑๒.๕ มากกว่า ๕๐,๐๐๐ บาทขึ้นไป	๒๐	๑๕.๕

๔.๒ ระดับความเครียดของผู้ตอบแบบสอบถาม

จากแบบประเมินความเครียด ซึ่งใช้แบบวัดความเครียดสวนปรง ชุด ๒๐ ข้อ (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) ของ สุวัฒน์ มหัตถนิรันดร์กุลและคณะ ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรง ผลการวิจัยทำให้ได้แบบวัดความเครียดสวนปรง ซึ่งมีค่าความน่าเชื่อถือคอรันบาค แอลฟา มากกว่า ๐.๗ และมีความแม่นยำตรงตามสภาพมากกว่า ๐.๒๗ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่ออิงตามค่า EMG ที่ช่วงความเชื่อมั่น ๕๕% ลักษณะของแบบสอบถาม เป็นคำถามปลายปิด แต่ละข้อมีคำตอบให้เลือกเป็นมาตราส่วนประมาณค่า ๕ ระดับ โดยกำหนดการให้คะแนนในแต่ละระดับดังนี้

- ระดับความรู้สึเครียด ๑ หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด
- ระดับความรู้สึเครียด ๒ หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย
- ระดับความรู้สึเครียด ๓ หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง
- ระดับความรู้สึเครียด ๔ หมายถึง รู้สึกเครียดมาก
- ระดับความรู้สึเครียด ๕ หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

การคิดคะแนนของแบบสอบถาม มีคะแนนรวมไม่เกิน ๑๐๐ คะแนน โดยผลรวมที่ได้แบ่งออกเป็น ๔ ระดับ ดังนี้

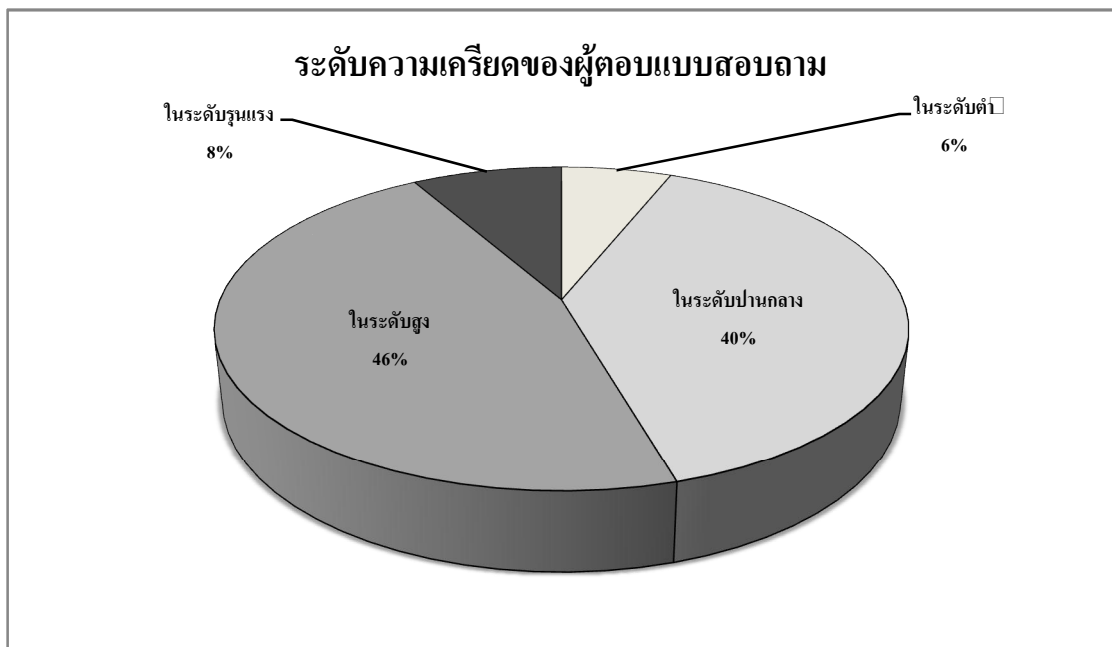
คะแนน	๐ – ๒๔	ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress)
คะแนน	๒๕ – ๔๒	ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress)
คะแนน	๔๓ – ๖๒	ความเครียดในระดับสูง (Height Stress)
คะแนน	๖๓ ขึ้นไป	ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress)

และเมื่อจำแนกระดับความเครียดตามเกณฑ์คะแนนที่กำหนดไว้ ปรากฏผลดังตารางที่

ตารางที่ ๔.๒ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระดับความเครียด

ระดับความเครียด	จำนวน (N = ๑๓๒)	ร้อยละ
ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress)	๘	๖.๑
ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress)	๕๒	๓๙.๔
ความเครียดในระดับสูง (Height Stress)	๖๑	๔๖.๒
ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress)	๑๑	๘.๓
รวม	๑๓๒	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ จำนวน ๖๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๒ มีความเครียดในระดับสูง รองลงมา จำนวน ๕๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๙.๔ มีความเครียดในระดับปานกลาง ที่มีความเครียดในระดับรุนแรง จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๘.๓ และมีความเครียดในระดับต่ำจำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๑



แผนภูมิที่ ๔.๑ ระดับความเครียดของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ ๔.๓ จำนวนและร้อยละสภาพความเครียดและค่าเฉลี่ยสภาพความเครียดของผู้ตอบ

แบบสอบถาม จำแนกตามระดับความรู้สึกเครียด

ข้อ	ประเด็นที่พิจารณา	ความถี่ของระดับความรู้สึกเครียด					Mean	SD
		๑	๒	๓	๔	๕		
๑	กลัวทำงานผิดพลาด	๒๑	๔๐	๔๒	๑๕	๑๐	๒.๖๓	๑.๑๓
		๑๕.๕	๓๐.๓	๓๑.๘	๑๔.๔	๗.๖		
๒	กลัวไปไม่ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้	๒๐	๔๒	๔๐	๒๓	๗	๒.๖๖	๑.๐๕
		๑๕.๒	๓๑.๘	๓๐.๓	๑๗.๔	๕.๓		
๓	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือ เรื่องงานในบ้าน	๖๘	๓๕	๑๘	๗	๔	๑.๘๒	๑.๐๕
		๕๑.๕	๒๖.๕	๑๓.๖	๕.๓	๓.๐		
๔	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะใน อากาศ น้ำ เสียง และดิน	๒๖	๔๕	๔๑	๑๔	๖	๒.๔๖	๑.๐๖
		๑๕.๗	๓๔.๑	๓๑.๑	๑๐.๖	๔.๕		
๕	รู้สึก ว่าต้องแข่งขัน หรือเปรียบเทียบ	๓๗	๕๓	๒๕	๘	๕	๒.๑๓	๑.๐๓
		๒๘.๐	๔๐.๒	๒๒.๐	๖.๑	๓.๘		
๖	เงินไม่พอใช้จ่าย	๔๓	๔๗	๒๘	๑๐	๔	๒.๑๓	๑.๐๕
		๓๒.๖	๓๕.๖	๒๑.๒	๗.๖	๓.๐		
๗	กลัมน้ำแข็งหรือปวด	๓๒	๓๖	๔๒	๑๕	๓	๒.๔๓	๑.๐๗
		๒๔.๒	๒๗.๓	๓๑.๘	๑๔.๔	๒.๓		
๘	ปวดหัวจากความตึงเครียด	๓๖	๔๘	๓๑	๑๓	๔	๒.๒๕	๑.๐๕
		๒๗.๓	๓๖.๔	๒๓.๕	๙.๘	๓.๐		
๙	ปวดหลัง	๓๕	๓๕	๓๕	๑๓	๖	๒.๓๐	๑.๑๓
		๒๕.๕	๒๕.๕	๒๖.๕	๙.๘	๔.๕		
๑๐	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	๕๓	๔๗	๒๒	๖	๔	๑.๕๕	๑.๐๑
		๔๐.๒	๓๕.๖	๑๖.๗	๔.๕	๓.๐		
๑๑	ปวดศีรษะข้างเดียว	๗๐	๓๕	๑๖	๘	๓	๑.๗๘	๑.๐๒
		๕๓.๐	๒๖.๕	๑๒.๑	๖.๑	๒.๓		

ตารางที่ ๔.๓ จำนวนและร้อยละสภาพความเครียดและค่าเฉลี่ยสภาพความเครียดของผู้ตอบ

แบบสอบถาม จำแนกตามระดับความรู้สึกเครียด (ต่อ)

ข้อ	ประเด็นที่พิจารณา	ความถี่ของระดับความรู้สึกเครียด					Mean	SD
		๑	๒	๓	๔	๕		
๑๒	รู้สึกวิตกกังวล	๓๔	๔๓	๓๐	๑๓	๔	๒.๓๒	๑.๐๘
		๒๕.๘	๓๕.๖	๒๒.๓	๑๒.๕	๓.๐		
๑๓	รู้สึกคับข้องใจ	๔๒	๔๕	๒๖	๑๕	๔	๒.๒๐	๑.๑๐
		๓๑.๘	๓๔.๑	๑๕.๓	๑๑.๔	๓.๐		
๑๔	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	๓๓	๕๘	๒๕	๑๓	๓	๒.๒๐	๑.๐๐
		๒๕.๐	๔๓.๕	๑๘.๕	๕.๘	๒.๓		
๑๕	รู้สึกเศร้า	๖๖	๔๖	๑๕	๔	๑	๑.๓๐	๐.๘๔
		๕๐.๐	๓๔.๘	๑๑.๔	๓.๐	๐.๘		
๑๖	ความจำไม่ดี	๓๐	๕๐	๓๓	๑๕	๔	๒.๓๔	๑.๐๔
		๒๒.๓	๓๗.๕	๒๕.๐	๑๑.๔	๓.๐		
๑๗	รู้สึกสับสน	๕๐	๓๕	๓๓	๕	๑	๒.๐๓	๐.๕๘
		๓๗.๕	๒๕.๕	๒๕.๐	๖.๘	๐.๘		
๑๘	ตั้งสมาธิลำบาก	๓๓	๔๕	๓๓	๕	๔	๒.๒๓	๑.๐๓
		๒๘.๐	๓๔.๑	๒๘.๐	๖.๘	๓.๐		
๑๙	รู้สึกเหนื่อยง่าย	๔๔	๔๖	๒๖	๕	๓	๒.๑๖	๑.๑๒
		๓๓.๓	๓๔.๘	๑๕.๓	๖.๘	๕.๓		
๒๐	เป็นหวัดบ่อย ๆ	๖๖	๓๘	๑๘	๕	๕	๑.๘๓	๑.๐๕
		๕๐.๐	๒๘.๘	๑๓.๖	๓.๘	๓.๘		

จากตารางที่ ๔.๓ เมื่อพิจารณาจากอาการความเครียดของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่อาการของความเครียดที่ผู้ตอบแบบสอบถามประสบมากที่สุดคือ กลัวทำงานผิดพลาด กลัวไปไม่ถึงเป้าหมายที่ ฝันไว้ และเป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะใน อากาศ น้ำ เสียง และดิน และพบว่า

ในข้อที่(๑) กลัวทำงานผิดพลาด ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ จำนวน ๔๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๑.๘ รู้สึกเครียดปานกลาง รองลงมา จำนวน ๔๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๓ รู้สึกเครียดเล็กน้อย ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๒.๖๗

ในข้อที่(๒) ไปไม่ถึงเป้าหมายที่ ฝันไว้ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ จำนวน ๔๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๑.๘ รู้สึกเครียดเล็กน้อย รองลงมา จำนวน ๔๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๓ รู้สึกเครียดปานกลาง ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๒.๖๖

ในข้อที่(๓) ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ จำนวน ๖๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๕ ไม่รู้สึกเครียด รองลงมา จำนวน ๓๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๕ รู้สึกเครียดเล็กน้อย ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๑.๘๒

ในข้อที่(๔) กังวลเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำเสียงและดิน ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ จำนวน ๔๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๔.๑ รู้สึกเครียดเล็กน้อย รองลงมา จำนวน ๔๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๑.๑ รู้สึกเครียด ปานกลาง ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๒.๔๖

ในข้อที่(๕) รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ จำนวน ๕๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๒ รู้สึกเครียดเล็กน้อย รองลงมา จำนวน ๓๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๐ ไม่รู้สึกเครียด ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๒.๑๗

ในข้อที่(๖) เงินไม่พอใช้จ่าย ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ จำนวน ๔๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๖ รู้สึกเครียดเล็กน้อย รองลงมา จำนวน ๔๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๒.๖ ไม่รู้สึกเครียด ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๒.๑๓

ในข้อที่(๗) กล้ามเนื้อตึงหรือปวด ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ จำนวน ๔๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๑.๘ รู้สึกเครียดปานกลาง รองลงมา จำนวน ๓๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๓ รู้สึกเครียดเล็กน้อย ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๒.๔๓

ในข้อที่(๘) ปวดหัวจากความตึงเครียด ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ จำนวน ๔๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๔ รู้สึกเครียดเล็กน้อย รองลงมา จำนวน ๓๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๓ ไม่รู้สึกเครียด ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๒.๒๕

ในข้อที่(๕) ปวดหลัง ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ จำนวน ๓๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๕ รู้สึกเครียดเล็กน้อย รองลงมา จำนวน ๓๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๕ ไม่รู้สึกเครียด ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๒.๓๐

ในข้อที่(๑๐) ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ จำนวน ๕๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๒ ไม่รู้สึกเครียด รองลงมา จำนวน ๔๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๖ รู้สึกเครียดเล็กน้อย ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๑.๕๕

ในข้อที่(๑๑) ปวดศีรษะข้างเดียว ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ จำนวน ๗๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๓.๐ ไม่รู้สึกเครียด รองลงมา จำนวน ๓๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๕ รู้สึกเครียดเล็กน้อย ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๑.๗๘

ในข้อที่(๑๒) รู้สึกวิตกกังวล ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ จำนวน ๔๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๖ รู้สึกเครียดเล็กน้อย รองลงมา จำนวน ๓๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๘ ไม่รู้สึกเครียด ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๒.๓๒

ในข้อที่(๑๓) รู้สึกคับข้องใจ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ จำนวน ๔๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๔.๑ รู้สึกเครียดเล็กน้อย รองลงมา จำนวน ๔๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๑.๘ ไม่รู้สึกเครียด ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๒.๒๐

ในข้อที่(๑๔) รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ จำนวน ๕๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๓.๕ รู้สึกเครียดเล็กน้อย รองลงมา จำนวน ๓๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๐ ไม่รู้สึกเครียด ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๒.๒๐

ในข้อที่(๑๕) รู้สึกเศร้า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ จำนวน ๖๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐ ไม่รู้สึกเครียด รองลงมา จำนวน ๔๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๔.๘ รู้สึกเครียดเล็กน้อย ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๑.๗๐

ในข้อที่(๑๖) ความจำไม่ดี ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ จำนวน ๕๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๕ รู้สึกเครียดเล็กน้อย รองลงมา จำนวน ๓๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๐ รู้สึกเครียดปานกลาง ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๒.๓๔

ในข้อที่(๑๗) รู้สึกสับสน ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ จำนวน ๕๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๕ ไม่รู้สึกเครียด รองลงมา จำนวน ๓๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๕ รู้สึกเครียดเล็กน้อย ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๒.๐๓

ในข้อที่(๑๘) ตั้งสมาธิลำบาก ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ จำนวน ๔๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๔.๑ รู้สึกเครียดเล็กน้อย รองลงมา จำนวน ๓๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๐ รู้สึกเครียด ปานกลาง ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๒.๒๓

ในข้อที่(๑๙) รู้สึกเหนื่อยง่าย ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ จำนวน ๔๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๔.๘ รู้สึกเครียดเล็กน้อย รองลงมา จำนวน ๔๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓ ไม่รู้สึกเครียด ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๒.๑๖

ในข้อที่(๒๐) เป็นหวัดบ่อย ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ จำนวน ๖๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐ ไม่รู้สึกเครียด รองลงมา จำนวน ๓๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๘ รู้สึกเครียดเล็กน้อย ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๑.๘๓

๔.๓ ผลของการสัมภาษณ์เชิงลึก

ตารางที่ ๔.๔ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อ-สกุล	เพศ	อายุ (ปี)	ตำแหน่ง	สังกัด	ระดับ การศึกษา	ระยะเวลาที่ ปฏิบัติราชการใน โรงเรียนนายร้อย ตำรวจ
พ.ต.ท.นที ไชยานุพงศ์	ชาย	๔๓	รอง ผู้กำกับการ	กองบังคับการ ปกครอง	ปริญญาโท	๑๗
พ.ต.อ.หญิง พนิดา ผลาวัลย์	หญิง	๕๐	ผู้กำกับการ	กองบังคับการ ปกครอง	ปริญญาตรี	๑๗
ผศ.พ.ต.ท.ดร. มีชัย สีเจริญ	ชาย	๔๐	ผู้ช่วย ศาสตราจารย์	คณะ ตำรวจศาสตร์	ปริญญา เอก	๑๔

(สป ๓)

ตารางที่ ๔.๔ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ (ต่อ)

ชื่อ-สกุล	เพศ	อายุ (ปี)	ตำแหน่ง	สังกัด	ระดับ การศึกษา	ระยะเวลาที่ ปฏิบัติราชการใน โรงเรียนนายร้อย ตำรวจ
รศ.พ.ต.อ.หญิง ศิริวรรณ สุริยะฉาย	หญิง	๕๒	รอง ศาสตราจารย์ (สบ ๕)	คณะ สังคมศาสตร์	ปริญญาโท	๒๐
พ.ต.ท.หญิง เบญจวรรณ พูลพลบ	หญิง	๔๑	รอง ผู้กำกับการ	สำนัก เทคโนโลยี สารสนเทศฯ	ปริญญาโท	๑๗
พ.ต.ท.หญิง ธิดารัตน์ แสนแซว	หญิง	๓๖	สารวัตร	กองบังคับการ อำนวยการ	ปริญญาโท	๑๓
พ.ต.ท.รัตนชัย บุรณาภา	ชาย	๔๒	ผู้บังคับ กองร้อย (สบ ๒)	กองบังคับการ ปกครอง	ปริญญาตรี	๑๐
ผศ.พ.ต.ท.ก้องปิติ อ่อนมาก	ชาย	๔๔	ผู้ช่วย ศาสตราจารย์ (สบ ๓)	คณะ ตำรวจศาสตร์	ปริญญาโท	๖
ผศ.พ.ต.อ.หญิง อนัญพิไล เงินวิจิตร	หญิง	๕๐	ผู้ช่วย ศาสตราจารย์ (สบ ๔)	คณะ ตำรวจศาสตร์	ปริญญาโท	๑๖
พ.ต.ท.สิริพงศ์ สันทดพร้อม	ชาย	๕๒	อาจารย์ (สบ ๒)	คณะ ตำรวจศาสตร์	ปริญญาโท	๖
ศ.พ.ต.อ.หญิง ดร. พัชรา สีนลอยมา	หญิง	๕๐	ศาสตราจารย์ (สบ ๕)	คณะนิติ วิทยาศาสตร์	ปริญญา เอก	๑๕

ผู้ให้สัมภาษณ์ทั้งหมดจำนวน ๑๑ คน เป็นชาย ๕ คน เป็นหญิง ๖ คน การศึกษาระดับปริญญาเอก จำนวน ๒ คน ระดับปริญญาโท จำนวน ๗ คน และระดับปริญญาตรี จำนวน ๒ คน มีตำแหน่งทางวิชาการ ๖ คน ดำรงตำแหน่งศาสตราจารย์ ๑ คน รองศาสตราจารย์ ๑ คน ผู้ช่วย

ศาสตราจารย์ ๓ คนและอาจารย์ ๑ คน ระยะเวลาที่ปฏิบัติราชการในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ตั้งแต่ ๖ ปี สูงสุด ๒๐ ปี สังกัดคณะตำรวจศาสตร์ ๔ คน กองบังคับการปกครอง ๑ คน คณะสังคมศาสตร์ ๑ คน คณะนิติวิทยาศาสตร์ ๑ คน กองบังคับการอำนวยการ ๑ คน และสำนักเทคโนโลยีสารสนเทศ และวิทยบริการ ๑ คน

๑) ประเด็นที่ ๑ สาเหตุของความเครียด

๑.๑) สาเหตุทางด้านสุขภาพ

พ.ต.ท.นที ไชยานุพงศ์^{๑๐๒} ให้สัมภาษณ์ว่า “เคยมีความเครียดทางด้านสุขภาพ เพราะเป็นโรคภูมิแพ้ เนื่องจากทำงานหนักมากและเป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดความเครียด เนื่องจากพักผ่อนน้อย ”

พ.ต.อ.หญิง พนิดา ผลาวัลย์^{๑๐๓} ให้สัมภาษณ์ว่า “ไม่เคยเกิดความเครียดด้านร่างกาย เพราะปกติเป็นคนแข็งแรง เจ็บป่วยเล็กน้อย เพราะเป็นคนออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่มีผลทำให้เกิดความเครียด ”

พ.ต.ท.มีชัย สีเจริญ^{๑๐๔} ให้สัมภาษณ์ว่า “เคยมีความเครียด ทางด้านสุขภาพ เมื่อ ๒-๓ เดือนที่ผ่านมา ไปตรวจสุขภาพ พบว่าตนเองมีคอเลสเตอรอลสูง ก็ส่งผลให้เครียดว่าจะส่งผลให้เกิดความกังวลให้เป็นโรคอื่น ๆ หรือเปล่า ”

รศ.พ.ต.อ.หญิง ศิริวรรณ สุริยะฉาย^{๑๐๕} ให้สัมภาษณ์ว่า “เคยเกิดความเครียดเรื่องสุขภาพ แต่ไม่ถึงกับเป็นโรคร้ายแรง แต่ก็ทำให้เป็นอุปสรรคในการทำงาน ”

^{๑๐๒} สัมภาษณ์ พ.ต.ท.นที ไชยานุพงศ์, รองผู้กำกับการฝ่ายปกครอง ๑ กองบังคับการปกครอง โรงเรียนนายร้อยตำรวจ, ๖ มกราคม ๒๕๕๕.

^{๑๐๓} สัมภาษณ์ พ.ต.อ.หญิง พนิดา ผลาวัลย์, ผู้กำกับการฝ่ายกิจกรรมนักเรียน กองบังคับการปกครอง โรงเรียนนายร้อยตำรวจ, ๖ มกราคม ๒๕๕๕.

^{๑๐๔} สัมภาษณ์ พ.ต.ท.มีชัย สีเจริญ, พ.ต.(สบ ๓) กลุ่มงานคณาจารย์ คณะตำรวจศาสตร์ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ, ๖ มกราคม ๒๕๕๕.

^{๑๐๕} สัมภาษณ์ รศ.พ.ต.อ.หญิง ศิริวรรณ สุริยะฉาย, รศ.(สบ ๕) กลุ่มงานคณาจารย์ คณะสังคมศาสตร์ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ, ๕ มกราคม ๒๕๕๕.

ผู้ให้สัมภาษณ์ ยศ พ.ต.ท.^{๑๐๖} ให้สัมภาษณ์ว่า “เคยเกิดความเครียดทางด้านสุขภาพ
คือเป็น คนไม่ค่อยแข็งแรง มีเลือดน้อย เพราะว่าเป็นโรคโลหิตจาง ทำให้เพลียง่าย ”

พ.ต.ท.หญิง ชิดารัตน์ แสนแซว^{๑๐๗} ให้สัมภาษณ์ว่า “เคยเกิดความเครียดทางด้าน
สุขภาพ เพราะตนเองเป็นภูมิแพ้ เป็นโรคที่ขึ้นหนักแต่ทรมาณ ช่วงที่ขึ้นจะหายใจไม่สะดวก และ
จึงหว่าต้องมึนแรงค่วน ก็จะไม่ได้อะไร ก็ทำงานได้ไม่เต็มที่ ปรากก็เป็นหวัดงาน ทำให้เป็น
อุปสรรคในการทำงาน บางงานต้องทำในเวลาที่ไม่ดี ”

พ.ต.ท.รัตนชัย บุรณาภา^{๑๐๘} ให้สัมภาษณ์ว่า “เคยเกิดความเครียดทางด้านสุขภาพ
เพราะตั้งแต่อายุมากขึ้น ๒ การออกกำลังกายในสมัยก่อนกับปัจจุบันแตกต่างกัน เหนื่อยมากขึ้น ๒
ทำงานหนัก พักผ่อนไม่เพียงพอ ทักษะในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งไม่ค่อยมีเวลาที่ ๓ ออก
กำลังกาย ภาระครอบครัวต้องช่วยกันดูแลลูกเล็ก ”

ผศ.พ.ต.ท.ก้องวิดิ อ่อนมาก^{๑๐๙} ให้สัมภาษณ์ว่า “เคยเกิดความเครียดทางด้านสุขภาพ
เนื่องจากไปตรวจโรคประจำปีพบคอเลสเตอรอลสูง กับโรคเบาหวาน”

ผศ.พ.ต.อ.หญิง อนัญพิไล เงินวิจิตร ^{๑๑๐} ให้สัมภาษณ์ว่า “เคยเกิดความเครียด
ทางด้านสุขภาพ โดยเริ่มเครียดเมื่อไปตรวจพบว่าตัวเองเป็น โรคเบาหวาน ก็คิดว่าต่อไปต้องกิน
ยาตลอดชีวิตและกลัวที่ ๓ ส่งผลให้เป็นโรคอื่นๆ อีก ”

^{๑๐๖} สัมภาษณ์ ผู้ให้สัมภาษณ์ ยศ พ.ต.ท., รองผู้กำกับการฝ่ายระบบสารสนเทศ สำนักเทคโนโลยี
สารสนเทศและวิทยบริการ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ, ๕ มกราคม ๒๕๕๕.

^{๑๐๗} สัมภาษณ์ พ.ต.ท.หญิง ชิดารัตน์ แสนแซว, สารวัตรฝ่ายสรรหาและคัดเลือก กองบังคับการ
อำนวยการ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ, ๑๐ มกราคม ๒๕๕๕.

^{๑๐๘} สัมภาษณ์ พ.ต.ท.รัตนชัย บุรณาภา, ผู้บังคับกองร้อยฝ่ายปกครอง ๑ กองบังคับการปกครอง
โรงเรียนนายร้อยตำรวจ, ๑๑ มกราคม ๒๕๕๕.

^{๑๐๙} สัมภาษณ์ ผศ.พ.ต.ท.ก้องวิดิ อ่อนมาก, ผศ.(สบ ๓) กลุ่มงานคณาจารย์ คณะตำรวจศาสตร์
โรงเรียนนายร้อยตำรวจ, ๑๑ มกราคม ๒๕๕๕.

^{๑๑๐} สัมภาษณ์ ผศ.พ.ต.อ.หญิง อนัญพิไล เงินวิจิตร, ผศ.(สบ ๔) กลุ่มงานคณาจารย์ คณะตำรวจ
ศาสตร์ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ, ๑๖ มกราคม ๒๕๕๕.

พ.ต.ท.สิริพงศ์ สันตพัฒน์^{๑๑๑} ให้สัมภาษณ์ว่า “เคยเกิดความเครียดทางด้านสุขภาพ ผมเป็น โรคเกี่ยวกับความดัน เครียดพอสมควร แต่ไม่ได้เครียดมาก พอไปหาหมอ ทานยา ก็ไม่ค่อย ส่งผลให้เครียด เท่าไหร่ ”

ศ.พ.ต.อ.หญิง ดร.พัชรา สีนลอยมา^{๑๑๒} ให้สัมภาษณ์ว่า “ในเรื่องของสุขภาพ ก็มี ความเครียดในเรื่องของความอ้วน กลัวว่าตัวเองน้ำหนักจะมากเกินไป ต้องคอยชั่งน้ำหนักอยู่เรื่อยๆ พอเครียดเราก็ไม่อยากจะกิน แล้วก็พยายามจะลดอาหาร ก็ทำไม่ได้ ก็กลับมากินอีก อีกเรื่องหนึ่งคือ เรื่องของอายุที่มากขึ้น จะทำกิจกรรมอะไร ก็ไม่เหมือนเดิม ทำให้เราเกิดความเครียดว่าทำอะไรได้ ไม่เหมือนเดิม อย่างผิวพรรณก็ต้องหาผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางมาบำรุง ก็ทำให้มีความเครียด ”

จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้สรุปได้ว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เคยเกิดความเครียด ทางด้านสุขภาพ สาเหตุเนื่องมาจากความเจ็บป่วยทางร่างกาย ร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ ความ เหนื่อยล้าทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงของอายุ

๑.๒) สาเหตุทางด้านอารมณ์

พ.ต.ท.นที ไชยานุพงศ์ ให้สัมภาษณ์ว่า “เคยเกิดความเครียดทางด้านอารมณ์ ก็ เนื่องมาจากการทำงาน ธรรมชาติของการทำงานต้องเจอความถูกใจและไม่ถูกใจ เช่น การทำงานที่ดี เวลาเข้ามาเป็นตัวแปร คือมาบีบการทำงาน คือต้องทำงานให้เสร็จในเวลานั้น ๆ เป็นต้น ถ้าเป็น ทางด้านเศรษฐกิจ ก็คือ การหมุนเงินอาจจะไม่ทันบ้าง ทำให้เกิดความเครียด ”

พ.ต.อ.หญิง พนิดา ผลาวัลย์ ให้สัมภาษณ์ว่า “เคยมีบ้าง แต่ก็ไม่รุนแรงอะไรและก็ไม่บ่อย เช่น ลูกน้องทำงานไม่ตรงกับที่ เราต้องการ ก็ทำให้เกิดความเครียดได้ เกิดเพราะการ คาดหวังของเรา ว่าเขาน่าจะทำได้มากกว่านี้ ”

^{๑๑๑} สัมภาษณ์ พ.ต.ท.สิริพงศ์ สันตพัฒน์, อาจารย์ (สบ ๒) กลุ่มงานคณาจารย์ คณะตำรวจศาสตร์ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ, ๑๖ มกราคม ๒๕๕๕.

^{๑๑๒} สัมภาษณ์ ศ.พ.ต.อ.หญิง พัชรา สีนลอยมา, ศ.(สบ ๕) กลุ่มงานคณาจารย์ คณะนิติวิทยาศาสตร์ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ, ๒๐ มกราคม ๒๕๕๕.

ผศ.พ.ต.ท.มีชัย สีเจริญ ให้สัมภาษณ์ว่า “เคยเกิดความเครียดทางด้านอารมณ์ ในด้านเนื้องาน ด้านการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่น แต่ผลตอบรับกลายเป็นว่ากลายเป็นความดูถูกดูแคลนกลับมา”

รศ.พ.ต.อ.หญิง ศิริวรรณ สุริยะฉาย ให้สัมภาษณ์ว่า “เคยเกิดความเครียดทางด้านอารมณ์ เหมือนกัน ในเรื่องที่ไม่เป็นอย่างที่ เราต้องการ และเวลาเป็นตัวบีบรัดให้เกิดความเครียดได้ และด้วยระบบงานก็ก่อให้เกิดความเครียดเหมือนกัน ”

ผู้ให้สัมภาษณ์ ยศ พ.ต.ท. ให้สัมภาษณ์ว่า “เคยเกิดความเครียดทางด้านอารมณ์ เกิดจากเรื่องงานที่บางครั้งก็ไม่สามารถตามเป้าที่เราไว้ เช่น มอบหมายงานไปแล้ว แต่ก็ไม่ได้รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายเท่าที่ควร ก็เกิดผลกระทบกลับมาเพราะเขาจะมองว่างานเป็นของเรา เพราะมองว่าเราอยู่ตรงนี้มานาน แต่ความจริงแล้ว เราไม่ได้รับผิดชอบงานนี้โดยตรง แต่พองานผิดพลาดกลับเป็นเราโดยตรง และนายก็ให้เราแก้ปัญหา เพราะเรารู้งรอบของงานทั้งหมด และเรื่องเวลาเข้ามาเป็นปัจจัยด้วย ก็เลยทำให้เกิดความเครียด ”

พ.ต.ท.หญิง ธิดารัตน์ แสนแซว ให้สัมภาษณ์ว่า “บางเรื่องที่เราคิดเอาไว้เป็นอย่างดีหนึ่งแต่ผลตอบรับกลับเป็นอีกแบบหนึ่ง ไม่เป็นไปอย่างที่ เราคิด เมื่อรับไม่ได้เกิดอารมณ์หงุดหงิดก็เกิดความเครียดได้”

พ.ต.ท.รัตนชัย บุรณภา ให้สัมภาษณ์ว่า “ช่วง ๒ ปีที่ผ่านมางานมากก็เพราะมาปกครองนักเรียนนายร้อยตำรวจ ๕ ปีที่ ๑6 หน้าที่หนักและความรับผิดชอบงานมากก็มากกว่าเดิม ก็รู้สึกเครียดเหมือนกันว่าเราทำงานได้ไม่เต็มที่เหมือนแต่ก่อน รู้สึกเหมือนตัวเองทำได้ไม่เท่ากับรุ่นพี่ ก่อนทำเอาไว้ดีกว่าตน ด้านเวลาก็มีส่วน เพราะปกครองร้อย ๑ ต้องให้เวลาแทบจะร้อยเปอร์เซ็นต์อยู่กับนักเรียนแทบจะตลอดเวลา นโยบายผู้บังคับบัญชาเน้นย้ำว่าต้องลงไปใส่ใจกับนักเรียนอย่างมาก จึงรู้สึกว่า ๒ ปีที่ผ่านมาจึงรู้สึกเครียดในการปรับตัวกับงานที่ได้รับ ”

ผศ.พ.ต.ท.ก้องวิดิ อ่อนมาก ให้สัมภาษณ์ว่า “เครียดตอนปลูกบ้าน ช่วงที่ขี้นสร้างบ้านทำงานไม่ดี ไม่ค่อยรับผิดชอบงาน ”

ผศ.พ.ต.อ.หญิง อนิฎพัล เงินวิจิตร ให้สัมภาษณ์ว่า “เคยเกิดความเครียดทางด้านอารมณ์ มักจะเกิดจากบุคคลที่กระทบ พอไม่เป็นอย่างที่ เราคิดไว้ก็ทำให้เกิดความเครียด ”

พ.ต.ท.สิริพงศ์ สันตพัฒน์ ให้สัมภาษณ์ว่า “ไม่ค่อยได้มีความเครียดทางด้านอารมณ์สักเท่าไร เว้นแต่เรื่องงานในหน้าที่ต่าง เช่น กลัวเหมือนกันเวลาสอนแล้วเด็กไม่เข้าใจอะไรอย่างนี้ครับ ถ้าเราเตรียมตัวไม่ทัน หรือว่ามีหลายห้องที่ จะต้องไปสอน เพราะจริงๆ แล้ว ผมเป็นคนจริงจังพอสมควร ถ้าบังเอิญเตรียมตัวไม่ทันก็ทำให้เครียดได้เหมือนกัน หรือเวลาบางที่มีงานหลายอย่างๆ เข้ามาพร้อมๆ กัน”

ศ.พ.ต.อ.หญิง ดร.พัชรา ลินลอยมา ให้สัมภาษณ์ว่า “มีบ่อยนะ ถ้าเป็นด้านอารมณ์ จะมากกว่าด้านสุขภาพอีก ด้านอารมณ์จะเป็นบ่อย ก็คือเราทำงานเยอะ ในเรื่องของการทำงาน อารมณ์จะมีมาก เพราะว่ามีสิ่งแวดล้อมหรือคนที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับเรามาก แล้วเราต้องดูแลเด็ก ปัญหาในเรื่องอารมณ์ก็จะมีเครียดตอนที่ เราต้องดูแลพวกเด็กๆ เช่น เรื่องการไม่รับผิดชอบของเด็ก เราจะมีปัญหาทางด้านอารมณ์ต่อเมื่อ มีสิ่งแวดล้อมมากระทบ ถ้าเราอยู่คนเดียวทางด้านอารมณ์ก็ไม่ค่อยมี ”

จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้สรุปได้ว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เคยเกิดความเครียดทางด้านอารมณ์ สาเหตุเนื่องมาจากอารมณ์ไม่ดี ความรู้สึกสูญเสีย ความคับข้องใจ ความคาดหวังจากการทำงาน ข้อจำกัดในเรื่องของเวลาที่จำเป็นต้องทำงานให้สำเร็จ

๑.๓) สาเหตุทางด้านครอบครัว

พ.ต.ท.นที ไชยานุพงศ์ ให้สัมภาษณ์ว่า “เคยเกิดความเครียดทางด้านครอบครัว เป็นเรื่องปกติ ทางด้านเศรษฐกิจ ก็เรื่องการเงิน การบริหารการเงิน ในบางครั้งไม่ลงตัว ค่าใช้จ่ายในส่วนการศึกษาบุตร และในส่วนตัวที่จำเป็นต้องเรียนต่อระดับปริญญาเอก ก็เป็นเรื่องที่ทำให้เกิดความเครียดได้”

พ.ต.อ.หญิง พนิดา ผลาวัลย์ ให้สัมภาษณ์ว่า “ทางด้านครอบครัวน้อยมาก เพราะตนเองยังไม่ได้แต่งงาน มีแต่เรื่องแม่เรื่องเดียว คือ เรื่องสุขภาพของแม่”

ผศ.พ.ต.ท.มิชัย สีเจริญ ให้สัมภาษณ์ว่า “เครียด กับพ่อแม่ญาติผู้ใหญ่ เนื่องจากอยู่คนละที่และห่างกันมาก ไม่ค่อยได้กลับบ้าน และท่านก็อายุมากแล้ว ทำให้เป็นห่วงมาก แต่บางครั้งงานเยอะจนไม่สามารถกลับได้บ่อยๆ ก็ส่งผลให้เกิดความเครียด ได้เหมือนกัน”

รศ.พ.ต.อ.หญิง ศิริวรรณ สุริยะฉาย ให้สัมภาษณ์ว่า “ความเครียดในเรื่องครอบครัว เครียดเรื่องหลานเพราะเหมือนเราต้องดูแลแทนพ่อแม่ของเขาก็เลยต้องทำให้ดีที่สุด ดูแลด้วยความรอบคอบด้วย โดยนิสัยส่วนตัวเป็นคนที่ไม่ค่อยระวัง กลัวหลานจะไปทำอะไรไม่ดี เราต้องคอยดูแลเขาทุกอย่างเลย โดยอีกอย่างก็กังวลกับสมณีนีออนข้างอันตราย ด้วยความที่มันเป็นคนหัวโบราณก็จะห่วงเขาในหลายอย่าง ในมุมมองของหลานก็มองอีกแบบ มองกันคนละมุม”

ผู้ให้สัมภาษณ์ ชศ.พ.ต.ท. ให้สัมภาษณ์ว่า “เคยเกิดความเครียดทางด้านครอบครัว แม่ไม่สบาย เข้าออกโรงพยาบาล เราก็มีหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายทั้งหมด รวมทั้งก็ต้องคอยไปเฝ้าไข้ด้วยในเวลาเดียวกัน ก็ทำให้เกิดความเครียดในเรื่องร่างกายที่อ่อนเพลียและต้องกลับมาทำงานอีก ประกอบกับตัวเองก็ยังมีอาการป่วยร่วมด้วยก็เลยทำให้ส่งผลมาก ”

พ.ต.ท.หญิง ธิดารัตน์ แสนแซว ให้สัมภาษณ์ว่า “ส่วนใหญ่ก็เป็นเรื่องเล็กน้อย ก็ไม่ได้ก่อให้เกิดความเครียดมากมาย คิดว่าเพราะตนเองไม่มีลูกด้วย ภาระมีอยู่กันสองคนสบายๆ”

พ.ต.ท.รัตนชัย บุรณาภา ให้สัมภาษณ์ว่า “เกิดความเครียดสูงกว่าเดิม เพราะมีลูกและผ่อนบ้าน ผ่อนรถ แต่มันก็เป็นวงจรของการใช้ชีวิตครอบครัว เรามีความรับผิดชอบมากขึ้น และก็มีความรู้ค่าใช้จ่ายมากขึ้นตาม”

พศ.พ.ต.ท.ก้องบัติ อ่อนมาก ให้สัมภาษณ์ว่า “เกิดจากความเครียดที่สะสมจากช่วงรับหมาก่อสร้างบ้าน และพอลูกงอแงหรือเล่นเสียงดัง เราก็จะไปลงที่ลูก”

พศ.พ.ต.อ.หญิง อนุญพิไล เงินวิจิตร ให้สัมภาษณ์ว่า “เคยเกิดความเครียดทางด้านครอบครัว เพราะแม่ป่วยเป็นโรคพาร์กินสันและเป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งในช่วงแรกเราก็ไม่รู้จักรโรคนี้เลยว่าอาการจะเป็นอย่างไร เราก็จะไม่เข้าใจแม่ ว่าแม่เป็นอะไร โรคซึมเศร้าทำให้แม่เป็นคนเจ้าอารมณ์ เอาใจยากมาก เขาจะบอกว่าเราไม่เข้าใจเขา”

พ.ต.ท.สิริพงศ์ สันตพัฒน์ ให้สัมภาษณ์ว่า “ไม่ค่อยมีความเครียดทางด้านครอบครัว แทบจะไม่ส่งผลให้เกิดความเครียดเลย ก็คืออยู่กันสองคน ลูกเสียแต่คลอด ก็ไม่มีลูกอีกเลย ก็มีความรู้สึกว่ามันเป็นไรนะ เราอยู่ได้ และอีกอย่างก็ไม่ได้อยู่ด้วยกันตลอดเวลาด้วย แฟนก็ไปรับราชการที่อื่น สักเดือนหนึ่งก็มาเจอกัน”

ศ.พ.ต.อ.หญิง ดร.พัชรา ลินลอยมา ให้สัมภาษณ์ว่า “เคยเกิดความเครียดในด้านการครอบครัว ในเรื่องของพฤติกรรมเด็กในบ้านที่สร้างความเครียดให้เรา เพราะว่าการขาดความรับผิดชอบ แต่ในเรื่องของสามีก็มีบางส่วนที่เวลาที่เขาว่าเด็ก ก็ทำให้เราเครียดเพราะเรารู้สึกว่าเราไม่ควรใช้ว่าเกิดจากเรานะแต่เกิดจากที่ เขาไปว่าคนอื่นแล้วเรากำลังอยากได้รับความสงบ ถ้าเขาตวาดเด็กคนอื่นที่ผิดจริง เราก็เกิดอารมณ์หงุดหงิด หรือว่าเขาไปบ่นแม่บ้าน บ่นคนในบ้าน เราก็เกิดอารมณ์หงุดหงิดว่า ทำไมไม่ไปด่าแม่บ้านให้เราไปว่าต่ออะไรอย่างนี้ เขาต้องมารับหมดเลย ”

จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้สรุปได้ว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เคยเกิดความเครียดทางด้านการครอบครัว สาเหตุเนื่องมาจากความสัมพันธ์กับครอบครัว ความกลัวการสูญเสีย สิทธิภาวะเศรษฐกิจตกต่ำสุขภาพของคนในวัย

๑.๔) สาเหตุทางด้านองค์กร

พ.ต.ท.นที ไชยานุพงศ์ ให้สัมภาษณ์ว่า “เคยเกิดความเครียดทางด้านองค์กร การทำงานระหว่างคนในที่ทำงานก็เกิดปัญหาได้เหมือนกัน เช่น ความไม่เข้าใจกันระหว่างเพื่อนร่วมงาน เจ้านายและลูกน้อง เรื่องคนกับงานไม่สมดุล เรื่องงานที่เข้ามาหลายเรื่องที่จะต้องตัดสินใจในเวลาเดียวกันหลายๆ เรื่อง กลัวว่างานจะออกมาดีรีเปล่า ส่วนในด้านสังคม ก็ต้องมีการเสียภาษีสังคม ก็ทำให้เกิดความเครียดได้ ถ้าเวลานั้นเป็นช่วงที่ ขมุนเงินไม่ทัน การทำงานในองค์กรบางครั้งมากเกินไป ไม่มีเวลาออกสู่สาธารณะ ก็ทำให้เกิดการกังวลว่าเราวางตัวได้เหมาะสมรีเปล่า ปัญหากับเพื่อนร่วมงาน ก็ทำให้เกิดความเครียดได้ ส่วนผู้บังคับบัญชา ก็ก่อให้เกิดความเครียดได้ ก็คือการรับนโยบาย ผู้บังคับบัญชาแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน งานเดิมทางด้านงานปกครองที่ ทำอยู่อาจจะไม่สนองนโยบาย เราก็ต้องรับนโยบายใหม่เพื่อมาปรับเปลี่ยน ก็เปลี่ยนหน้างานแต่ละที่ก็ต้องใช้ความสามารถอย่างมากเพื่อจะสนองนโยบายให้ผู้บังคับบัญชาในแต่ละคนไป ”

พ.ต.อ.หญิง พนิดา ผลาวัลย์ ให้สัมภาษณ์ว่า “เคยเกิดความเครียด ด้านองค์กรเกี่ยวกับผู้บังคับบัญชา ถ้าผู้บังคับบัญชา บางยุคมีนโยบายแปลก ก็ทำให้เราเกิดความเครียดอยู่บ้าง ในช่วงแรก ซึ่งเราจะต้องหาเรื่องแปลกๆ ใหม่ๆ ซึ่งไม่ใช่งานปกติที่ ทำ มาสนองนโยบายของท่าน เราจะต้องสนใจหาความรู้ใหม่ๆ ที่เขามาดำเนินการในงานของเรา เพื่อสนองนโยบายในแต่ละยุคของผู้บังคับบัญชา ให้ประสบความสำเร็จ ในส่วนของเพื่อนร่วมงาน ไม่ค่อยมี เพราะเป็นการ

ทำงานกันระหว่างที่น้องจะมากกว่า ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนก่อให้เกิดความเครียดบ้าง เพราะส่วนในงานของเราเป็นส่วนของการจัดกิจกรรมในนักเรียน บางงานนักเรียนก็พอใจ เช่น งานอุปสมบทหมู่ นักเรียนนายร้อยตำรวจ นักเรียนที่ไปช่วยงานก็สมัครใจมา ส่วนบางกิจกรรมเป็นกิจกรรมภาคบังคับ บางคนก็ไม่ค่อยเต็มใจ ”

ผศ.พ.ต.ท.มิชัย สีเจริญ ให้สัมภาษณ์ว่า “ส่วนขององค์กรก็ส่งผลให้เกิดความเครียดในส่วนตัวผู้บังคับบัญชาทำให้เกิดความเครียดได้ เพราะบางครั้งเราก็คาดหวังกับการพัฒนาโรงเรียนนายร้อย ตำรวจมาก ว่าควรจะต้องไปในทิศทางใดเพื่อให้เกิดการพัฒนาได้มากกว่าในปัจจุบัน จนถึงขั้นที่จะต้องแข่งขันกับคนอื่นได้ แต่ในความเป็นจริงเราก็เห็นข้อจำกัดของผู้บังคับบัญชา ว่าทำไมไม่เป็นอย่างนี้ เขามุ่งหวังมาก จนเกิดความเครียดเพราะเรารักหน่วยงาน ”

รศ.พ.ต.อ.หญิง ศิริวรรณ สุริยะฉาย ให้สัมภาษณ์ว่า “ด้านองค์กรไม่ส่งผลให้เกิดความเครียดมาก ในส่วนของความคิดเห็นไม่ตรงกัน ในส่วนของลูกน้อง เรามีความกังวลมากกว่า เพราะบางทีในเรื่องการพิจารณาอัตราขึ้นเงินเดือน เราก็อยากให้ทุกคนได้หมดแหละ แต่มันก็เป็นไปไม่ได้ เราก็กลัวเขาจะไม่เข้าใจเรามากกว่า ”

ผู้ให้สัมภาษณ์ยศ พ.ต.ท. ให้สัมภาษณ์ว่า “เคยเกิดความเครียดทางด้านองค์กร ด้านลูกน้องไม่ค่อยรับผิดชอบงาน ไม่ตรงต่อเวลา ”

พ.ต.ท.หญิง ชิดารัตน์ แสนแซว ให้สัมภาษณ์ว่า “เคยเกิดความเครียดทางด้านองค์กร ด้านงานที่รับผิดชอบอยู่ หนึ่งงานจะเยอะเป็นช่วงๆ และงานต้องให้ระยะเวลาสัก ๑ๆ เพื่อให้งานเสร็จ ก็จะมีเรื่องเวลามาจำกัด และเราอยู่ในส่วนปฏิบัติงาน งานล้นมืออยู่แล้ว ให้เราจัดการวางแผนเอง ซึ่งเราก็กลัวว่างานมันจะออกมาไม่ได้ ”

พ.ต.ท.รัตน์ชัย บุรณาภา ให้สัมภาษณ์ว่า “ด้านการรับงานจากผู้บังคับบัญชาก็มีความเครียดเล็กน้อย เพราะต้องบังคับบัญชาเรา มีผลต่อการทำงานของเรา ส่วนเพื่อนร่วมงานไม่มีความเครียดเพราะเป็นเพียงแค่การทำงานประสานกันเท่านั้น ส่วนนักเรียนเขาอยู่ในระเบียบวินัยอยู่แล้วไม่สร้างปัญหาให้เกิดความเครียด ความคาดหวังของผู้บังคับบัญชาสูงมาก และตนเองก็คิดว่าก็ยังทำไม่ดีเท่าที่ผู้บังคับบัญชามอบหมาย ”

ผศ.พ.ต.ท.ก้องวิไล อ่อนมาก ให้สัมภาษณ์ว่า “เครียดจากการปรับโครงสร้างในการทำงาน ในการปรับน่าจะทำให้โครงสร้างดีขึ้นกว่าเดิมแต่กลับแย่ลง กลายเป็นว่าผู้ปฏิบัติต้องมาแก้ไขตนเองไปตามสภาพ ซึ่งตรงนี้เป็นผลจากการปรับโครงสร้าง ส่วนด้านเพื่อนร่วมงาน ก็ส่งผลเล็กน้อยในเรื่องการใช้ชีวิตร่วมกันในที่ทำงาน บรรยากาศน่าจะอยู่กันแบบพี่น้อง แต่บางคนแค่เรื่องเล็กๆ บางคนก็ทำเป็นเรื่องใหญ่”

ผศ.พ.ต.อ.หญิง อนุพิไล เงินจิตร ให้สัมภาษณ์ว่า “เคยเกิดความเครียดด้านองค์กรเนื่องจากเครียดมาจากการปรับโครงสร้างขององค์กร ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้”

พ.ต.ท.สิริพงศ์ สันต์พร้อม ให้สัมภาษณ์ว่า “ทางด้านนักเรียนก็ส่งผลให้เกิดความเครียดบ้างเหมือนกัน เราตั้งใจเต็มที่ไปแล้วไปเจอกับสภาพนักเรียนในห้องเรียนที่อีกกลับบ้าง ไม่สนใจเรียนบ้าง ”

ศ.พ.ต.อ.หญิง ดร.พัชรา สีนลอยมา ให้สัมภาษณ์ว่า “ระดับที่สร้างความเครียดน่าจะเป็นผู้บริหารระดับต้น แต่ถ้าระดับเพื่อนร่วมงาน ความเครียดที่ติดกับเพื่อนร่วมงาน เกิดจากบางทีเราคิดว่าเราควรจะมีคนไว้วางใจเป็นเพื่อนร่วมงาน แต่บางครั้งคนที่ทำให้เราเกิดความเครียดก็คือคนที่สนิทกับเรา ถ้าไม่สนิทเราก็ไม่เครียด เขาสนิทกับเราแล้วเขาทำให้เราผิดหวัง หรือว่าไม่ใช่ สัตย์ ไม่ซื่อตรง”

จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้สรุปได้ว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ เคยเกิดความเครียดทางด้านองค์กร สาเหตุเนื่องมาจากงานชนิดที่ก่อให้เกิดความเครียด ทำงานที่ต้องรับผิดชอบในระดับสูง ปัญหาด้านการปรับตัว ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน

๒) ประเด็นที่ ๒ วิธีการบริหารความเครียด

๒.๑) วิธีการบริหารความเครียดทางด้านสุขภาพ

พ.ต.ท.นที ไชยานุพงศ์ สุขภาพ ให้สัมภาษณ์ว่า “ดูแลสุขภาพด้วยตามสภาพความเป็นจริงว่าเกิดจากอะไร ถ้าเหตุเกิดจากพักผ่อนน้อย เราก็กลับไปพักผ่อนให้เต็มที่ การออกกำลังกายก็สำคัญในการรักษาสุขภาพ และต้องออกกำลังกายเสริมด้วย และเราเข้าไปดูแลใจด้วยว่า ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นมันก็เป็นไปตามธรรมชาติของร่างกายที่มันจะเกิดขึ้นตามสภาพของมัน ใจเราก็ไม่ไปเศร้าหมองกับความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น มีหน้าที่รักษาดูแลร่างกายไปตามสภาพ สุดท้ายก็มองว่าเป็นบุญ

กรรมก็ต้องรับไปตามสภาพตามความเป็นจริง ส่วนใจก็ไม่ได้ไปเศร้าหมองกับสี ๗ ที่ติดกับร่างกาย”

พ.ต.อ.หญิง พนิดา ผลาวัลย์ ให้สัมภาษณ์ว่า “ก็ใช้วิธีออกกำลังกาย ใช้หลักพุทธธรรมก็คือการใช้หลักการเจริญสติ ถ้าทางกายภาพเรากำหนดสติในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่างๆ ในขณะที่ออกกำลังกาย”

พศ.พ.ต.ท.มีชัย สีเจริญ ให้สัมภาษณ์ว่า “ทางแก้ออกกำลังกายมีสติที่ศึกษาตัวเอง โดยการออกกำลังกายโดยวิธีทุกตอนเย็น ใช้วิธีออกกำลังกาย คู่มือทศน์ สุดท้ายก็มาปล่อยวางที่ ๗ ตลอดทั้งวันเราได้รับแรงกระทบ ความเครียด เราสะสมที่วัน เราต้องรู้วิธีเอาออกบ้าง ทางกายภาพก็ออกกำลังกาย ให้เหงื่อออก พอสักพักก็สบายตัว การดูหนัง ฟังเพลงก็ช่วยได้ระดับหนึ่ง ๗ เหมือนกัน”

รศ.พ.ต.อ.หญิง ศิริวรรณ สุริยะฉาย ให้สัมภาษณ์ว่า “แก้โดยการหยุดพักเลย ออกกำลังกาย ใช้วิธีการเดิน หรือไปหาอย่างอื่นทำ พอผ่อนคลายก็ยกกลับมาดูใหม่อีกรอบ พอรู้สึกสบายใจเราก็มາทำอะไรหลายๆ อย่างได้มากขึ้น”

ผู้ให้สัมภาษณ์ ยศ พ.ต.ท. ให้สัมภาษณ์ว่า “วิธีแก้ ออกกำลังกาย ความรับผิดชอบงานในหน้าที่ ๗ ก่อนปัญหาด้านสุขภาพ คือ ถึงจะป่วยแต่ก็มาทำงานทุกวัน ใช้ความอดทน ต้องบำรุงร่างกายด้วย เพราะเราต้องมีชีวิตอยู่เพื่อแม่เพื่อลูก ทางใจ คือ ทำใจเราอาจอยู่ได้ไม่นาน ไม่ต้องไปเครียดกับมัน เราทำดีที่สุดแล้ว เรากินยาแล้ว เราออกกำลังกายแล้ว ก็ต้องวาง อยู่อย่างนี้ อยู่แบบเข้าใจสุขภาพร่างกายของเรา บอกลูกเอาไว้ตลอดว่าเราจะอยู่กับเขาไม่นานนะ อย่าประมาท จะตายวันไหนไม่รู้ คนที่รู้ว่าตัวเองตายนะเป็นคนโชคดีนะ เพราะเราจะอยู่แบบไม่ประมาท”

พ.ต.ท.หญิง ธิดารัตน์ แสนแซว ให้สัมภาษณ์ว่า “วิธีแก้ หาหมอ กินยา พักผ่อนมากๆ”

พ.ต.ท.รัตนชัย บุรณาภา ให้สัมภาษณ์ว่า “วิธีแก้ ทางกายภาพต้องออกกำลังกาย ทางแก้ ก็คือ ออกกำลังกายพักผ่อนให้เต็มที่ ๗ อาหารที่ถูกต้อง สุขลักษณะ ลดไขมัน”

พศ.พ.ต.ท.ก้องนัฒน์ อ่อนมาก ให้สัมภาษณ์ว่า “วิธีแก้ ออกกำลังกาย หาแพทย์แผนปัจจุบัน ทางยา ทางใจก็น่าสมาธิ กำหนดสติได้สำนึก ผมเคยอ่านหนังสือจิตได้สำนึกว่า เราสติ”

ให้รักษาตัวเองได้ เรามีจิตใจสำนึกที่ีพลังมากมายแต่เราไม่เคยคำนึงมาใช้เลย เราต้องมีความเชื่อก่อนจึงจะได้ผล แล้วมันก็ได้ผลนะ ถึงจะไม่เต็มร้อยแต่ผมก็แข็งแรงขึ้น ผลกระทบลดน้อยลงจนเป็นปกติใช้ชีวิตแบบไม่มีปัญหาอะไร เช่น เบาหวานจะมีอาการเป็นลม หรือวูบ อาการเหล่านี้ไม่มารบกวนหรือเกิดเลย ”

ผศ.พ.ต.อ.หญิง อนุญพิไล เงินจิตร ให้สัมภาษณ์ว่า “วิธีแก้มันนี้ก็ได้ว่าเป็นเพราะช่วงวัยของเราต้องเป็นแบบนี้ คือเสื่อม ต้องยอมรับความเสื่อม และมองคนอื่นบ้าง ก็เป็นกันแบบที่นั่น ทุกคนที่เข้าด้วยกันก็หยาบๆมาที่นั่น แล้วเราก็ต้องดำเนินชีวิตไป การเป็นเบาหวานเป็นข้อดี เพราะที่นั่นคนอ้วนมาก ก็ต้องลดหุ่น รักษาสุขภาพ ต้องเลือกรับประทานอาหาร ก็ทำให้เราผอมลงและดูแลสุขภาพจะดีขึ้นกว่าแต่ก่อนด้วยซ้ำ ไป และเบาหวานก็ควบคุมได้ อยู่กับโรคได้อย่างสบายๆ และทำให้เราเป็นคนชอบออกกำลังกายด้วย ทำให้ค้นพบตัวเองว่าเป็นคนชอบดีเบตมันดันด้วย กลายเป็นคนที่ีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น”

พ.ต.ท.สิริพงศ์ สันตพัฒน์ ให้สัมภาษณ์ว่า “ใช้วิธีการบริหารความเครียดด้วยการออกกำลังกายเพราะรู้สึกว่าง่ายสามารถช่วยในสิ่งที่เราเป็นอยู่ได้ ชอบเล่นกีฬาแล้วรู้สึกทำให้ไม่เครียด ”

ศ.พ.ต.อ.หญิง ดร.พัชรา สินลอยมา ให้สัมภาษณ์ว่า “แล้วก็มีวิธียลายความเครียด คือใช้การปล่อยวาง นอนหลับไปถ้าเกิดง่วงก็ไม่ต้องไปฝืนตัวเอง งานไม่เสร็จก็ช่างมัน ใต้เก้าอี้ไหนแค่นั้น ทางด้านสุขภาพอีกอย่างก็คือ ถ้าเกิดว่าเราสงสัยว่าเราปวดหัวนิดหน่อย เราก็ต้องไปศึกษาว่าเราเป็นอะไร จริงๆ แล้วเราไม่ได้เป็นอะไรนะ เราแค่เป็นโรคคิดไปเอง เราก็ต้องศึกษาธรรมชาติด้วยนะ เราต้องไปศึกษาเพิ่มเติม บางทีเมื่อเราได้ศึกษาก็ทำให้เราได้สบายใจว่ามนุษย์ที่ไปต้องมีแก่ เราก็รีบสบายใจขึ้น จากที่เคยเดินคล่องแคล่วว่องไว ก็อาจจะเดินช้าลง เราจะสบายใจว่าในเรื่องนี้ในธรรมชาติของมนุษย์ ทำให้เข้าใจธรรมชาติตัวเองมากขึ้น ถ้าเราปล่อยวางแล้วเรากลับไปคิดเรื่องของธรรมชาติ”

จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้สรุปได้ว่า วิธีการบริหารความเครียดทางด้านสุขภาพ ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่จะใช้หลักพุทธธรรมในการบริหารความเครียดที่เกิดขึ้นทางกายภาพก็จะใช้การออกกำลังกายพักผ่อน รักษาตัวกับแพทย์ ทานยาไปด้วย ส่วนทางใจใช้หลักพุทธธรรม โดยเข้าใจ

ถึงธรรมชาติที่เกิดขึ้นว่า ร่างกายมีวันเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา และเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรมที่ จะเกิดขึ้นกับชีวิตของเรา และบางคนก็ใช้การนั่งสมาธิ กำหนดจิตได้สำนึกให้รักษาตนเองก็มี ดังที่ได้ว่าวิธีบริหารความเครียดด้านนี้ ผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนใช้หลักการเจริญสติและ โยนิโสมนสิการ หลักธรรมที่เห็นได้เด่นชัดก็คือหลักไตรลักษณ์และที่ใช้บ่อยที่สุดก็คือหลักอริยสัจ ๔ เมื่อ มีความเครียดเกิดขึ้น ทางด้านสุขภาพ สามารถใช้หลักธรรมเพียง ๓ หลักธรรม ก็เพียงพอที่จะ บริหารความเครียดที่เกิดขึ้นได้ เพราะถ้าเราระลึกไว้ในอาการเจ็บป่วยหรือสภาพร่างกายที่ เป็นอยู่ใน ปัจจุบัน กระบวนการโยนิโสมนสิการก็จะเกิดขึ้นเพื่อที่จะให้เราแก้ปัญหาที่ตรงตรงและคิดอย่าง แยกคาย การนำไตรลักษณ์เข้ามาพิจารณาจะทำให้เห็นได้ชัดในด้านนี้เพราะเป็นหลักธรรมที่สัมผัส ได้และเห็นในภายนอกได้ชัดเจนว่า ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปตามความเป็นจริงอย่างเห็นได้ชัด โดยที่ทุกคนจะปฏิเสธไม่ได้เลยว่า มันคงที่อยู่อย่างนั้นตั้งแต่เล็กจนโต ความเจ็บป่วยก็เหมือนกัน มี ป่วยได้ก็หายได้ เพราะมันสามารถเกิดขึ้นได้บ่อยๆ จนใจยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นในความเจ็บป่วยได้ โดยผู้ให้สัมภาษณ์บางท่านแทบจะไม่ได้หาสาเหตุหรือคำตอบจากร่างกายที่ เปลี่ยนแปลงหรือ โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้น

๒.๒) วิธีการบริหารความเครียดทางด้านอารมณ์

พ.ต.ท.นที ไชยานุพงศ์ ให้สัมภาษณ์ว่า “วิธีบริหารความเครียดทางด้านอารมณ์ คือ การเข้าไปเข้าใจธรรมชาติของความเครียด ว่ามันโกรธก็เป็นเรื่องของมัน เรารู้ว่าโกรธก็เป็นเรื่องของ เรา บางเหตุการณ์ที่มัน เราก็ต้องเบรกดตัวเองก่อนว่าเราไม่อย่าทำร้ายใคร เราก็เลือกที่จะปะทะด้วย โดยออกมาจากจุดนั้นก่อน มาดูที่ตัวเราก่อน ว่าเรากำลังล้นล้นของความโกรธแล้ว แล้วพิจารณาหา เหตุของความจริงว่ามันเกิดจากอะไร มันก็จะปรับสภาวะของมันเองตามความเป็นจริง สุดท้ายเราก็ มาดูว่าเกิดจากใคร ถ้าเกิดจากเรา เราก็ขอโทษ ถ้าเกิดจากเขาเราก็ให้อภัย เรามาดูว่าเราจะไปต่อหรือ เราจะมาหยุดที่ตัวเราที่ตัวเรา เพราะเราหยุดที่คนอื่นไม่ได้ เราต้องมาหยุดที่ตัวเรา”

พ.ต.อ.หญิง พนิดา ผลาวัลย์ ให้สัมภาษณ์ว่า “สุดท้ายแล้วเราก็มาดูว่า เราไม่ได้เกิด มาพร้อมทุกอย่าง เราต้องมีสติในการดูจิตเราว่า เราโกรธเขาก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร แต่ละคนมี ความสามารถไม่เท่ากัน และเราก็ไปเปลี่ยนเขาก็ไม่ได้ ใช้หลักพุทธธรรมก็คือ การใช้หลักการเจริญ สติ ถ้าทางกายภาพเรากำหนดสติในการเคลื่อนไหวร่างกาย ในอิริยาบถต่างๆ ในขณะออกกำลังกาย ในขณะการใช้ชีวิตประจำวัน ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับไปในแต่ละวัน ก็ทำมาเรื่อยๆ ได้บ้าง

ไม่ได้บ้าง แต่ก็ทำอย่างสม่ำเสมอเป็นกิจวัตรประจำวัน ส่งผลให้เกิดความสุขและมีสมาธิ ทำให้เรา
รู้ตัวตลอด ในช่วงกลางคืน เราก็ใช้การทำสมาธิโดย เราจะล้างความคิดที่ป็นอกุศลจิตออกทุกวัน
แทนที่บาปจะปล่อยไว้เฉยๆ บางทีก็ ๕-๖ วัน ถึงจะหายเครียด แต่พอเรานั่งสมาธิความเครียดก็หมด
ได้ภายในวันเดียว เราก็มีจิตที่ผ่องใสเป็นปกติ เมื่อเกิดแล้วเรารู้เท่าทันมัน ก็ใช้เวลาไม่นานในการที่
จะเกลียดชังที่อยู่ใจได้ หลักก็คือ การมีสติในการกำหนดรู้ตัวเราเอง สติ และตามด้วยหลักอริยสัจ
๔ คว้าเหตุและผลมันเป็นอย่างไร ”

พศ.พ.ต.ท.มิชัย สีเจริญ ให้สัมภาษณ์ว่า “ทางแกก็คือ เรามาปรับความคิดเราว่า คน
รักเท่าพื้นหนัง คนชังเท่าพื้นเสื่อ ธรรมชาติของคนต้องมีดีมีด้นินทา มันเรื่องธรรมชาติ ถ้าเราไม่ได้
เป็นอย่างที่บอกว่า เราก็ต้องใจเย็นกว่านี้ ด้นตอนแรกก็คิดจะวุ่นวาย แต่พอได้สติ ไม่ได้แล้ว เราเป็น
ผู้ใหญ่แล้ว เราไม่โง่คึกๆ จะใช้อารมณ์อย่างเดียวกันไม่ได้ ต้องปล่อยวาง ”

รศ.พ.ต.อ.หญิง ศิริวรรณ สุริยะฉาย ให้สัมภาษณ์ว่า “วิธีแก้ เราจะพยายามทำให้ดี
ที่สุดก่อนเป็นอันดับแรก ทำให้เต็มที่จน เวลาที่เรามีแค่ ๒ ระบบงานเหมือนสายงานเอกสาร
บางอย่างมันยาวเกินไป ชับซ้อน จนเสียเวลา วิธีแก้ก็ต้องคุยกันก่อน ถึงขั้นตอนและความถูกต้อง
เพื่อไม่ให้เสียเวลาโดนตีกลับมาอีกหลายๆ รอบ วิธีประยุกต์ใช้หลักธรรมาภิบาลความเครียด การ
เจริญสติ การให้อภัย ถ้าเราเกิดความโกรธใคร เราก็จะให้อภัยมากกว่า ต้องมาดูใจเรา ถ้าเราคิดกับ
เขาแบบเป็นพี่น้อง ก็จะไม่ค่อยโกรธ ไม่ถือสา ก็จะให้อภัยได้ง่าย ถ้าเกิดมีใครมาทำรุนแรงใส่
เรา ตอนแรกเราก็ให้อภัยเขาก่อน แล้วมาคิดว่า เมื่อเกิดผิดอะไรขึ้น ทำไมเขามารุนแรงใส่เรา มา
วิเคราะห์ว่าเขาเป็นอะไรไปเล่า หรือว่าเราที่ผิดเอง เราต้องมาคุยกันแล้ว ว่าเกิดอะไรขึ้นแล้วมาทำ
ความเข้าใจกันจะไม่ปล่อยให้มันเลยไป มาทำความเข้าใจให้ตรงกัน แต่ถ้าเป็นเรื่ องเล็กๆ น้อยๆ ก็
ต่างคนต่างไปดัดที่ที่เราที่เข้าใจเขามากกว่า ”

ผู้ให้สัมภาษณ์ พศ.พ.ต.ท. ให้สัมภาษณ์ว่า “วิธีถ้อยที ถ้อยอาศัยกัน เอื้อเฟื้อเผื่อ
กัน จะทำให้สถานการณ์ดีขึ้น และคิดบวก มองคนอื่นในแง่บวก ถ้าเราคิดลบกับเขาตลอดเวลา เรา
เองก็ไม่อยากจะเข้าใกล้คนๆ นั้น หรือไม่อยากไปคลุกคลีกับคนที่เราไม่ชอบ ให้เราคิดว่ามาทำงาน
เสร็จเดี๋ยวเราก็แยกย้ายกันไป คุยกันเรื่องงานจบแล้วก็จบกัน จะเอามาเป็นเค็ดเป็นแค้นกันทำไมนี่
มันแค่เรื่องงาน แค่ความเห็นไม่ตรงกัน ไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องเกลียดกัน ทุกคนมีเหตุผลเป็น

ของตัวเองนะ บางครั้งเราเห็นแค่ปลายเหตุ เราจะไปตัดสินใจแค่สิ่งที่เห็นไม่ได้ เสมอไป เราก็จะไม่ไปตัดสินว่าคนนั้นดีหรือไม่ดี ”

พ.ต.ท.หญิง ฐิดารัตน์ แสนแซว ให้สัมภาษณ์ว่า “ใช้สติ พอหงุดหงิดประมาณเห็นความโกรธขึ้นมาแล้ว เราก็ตัดสติโดยหยุดตัวเองก่อน แล้วมาใคร่ครวญว่าเขาอาจไม่ได้เป็นอย่างที่ □ เห็น หรืออย่างที่ □ คิด และตอนใช้สมาธิอย่างมากด้วย พอเรานิ่งสักพัก พอความสงบเกิดขึ้น □ ในใจ เราก็คิดว่า เขาอาจไม่มีเวลาก็ได้ เขาก็ต้องมีเหตุผลของเขาเองด้วย เราจะเอาอะไรมากมาย หรือถ้าถึงเวลาจริงๆ เป็นตัวเราในสถานการณ์เดียวกันเราอาจจะทำได้แย่กว่าเขาก็ได้ มันก็ทำให้เกิดสมาธิในการทำงานมากขึ้น □ ”

พ.ต.ท.รัตน์ชัย บุรณาภา ให้สัมภาษณ์ว่า “วิธีแก้ คิดบวก อันดับแรกเมื่อ □ เกิดความเครียดให้เลิกจจจจกับความเครียดนั้น □ และพักเลย คือหยุดทำงานตรงนั้น □ ไปก่อนเลย หรือว่าเราเกิดปวดศีรษะก็จะนอนพักเลย ทานยาด้วย แต่ถ้ามองในมุมคนทำงาน เป็นธรรมดาที่ □ นานย่อมาก่อนให้เกิดความเครียดได้แต่ก็ไม่มีอะไร เด็ด □ ทุกสิ่ง □ ทุกอย่างก็จะดีขึ้น □ ของ เราเครียดไปก็ไม่ต้องให้เกิดประโยชน์ ถ้าเราเครียดเราก็พักก่อน พอเราดีขึ้น □ ค่อยกลับมาทำงานใหม่ แล้วทุกสิ่ง □ ทุกอย่างก็จะผ่านไปได้ด้วยดี ถ้าตัวเรา ก็ถือว่าโชคดีที่ □ อยู่หน่วยงานที่ดีด้วย □ ผู้บังคับบัญชาที่ไม่มีปัญหาเพื่อนร่วมงานที่ดี ชีวิตการทำงานของเราดีกว่าอีกหลายคนด้วย □ ไป ”

พศ.พ.ต.ท.ก้องปิติ อ่อนมาก ให้สัมภาษณ์ว่า “วิธีแก้ ผมใช้หลักไตรลักษณ์มันฝังใจตลอดเวลา มันอยู่ในกระแสจิตไปแล้ว เวลาโกรธใครตัวนี้ □ ขึ้นมาเลย ชอบทำสมาธิอยู่แล้ว พอรู้สึกเครียดแล้ว ทำใจให้ □ ก่อน เพราะเรารู้อยู่แล้วว่าเมื่อ □ ปัญหาเกิดมันต้องมีทางแก้แน่ พอใจมัน □ ลงบ ชักพัก วิธีแก้ใจมันก็มาเห็นทันที ปัญหา มันก็จะจบไปได้ และถ้าปัญหาหนักก่อให้เกิดความเครียดมากๆ ผมจะใช้หลักไตรลักษณ์ พอเราน้อมไปคิดถึงหลักนี้ □ เราจะผ่อนคลาย □ มาได้ระดับหนึ่งถึงแม้ปัญหาจะยังไม่ถูกแก้ไข ปัญหา มันมีเกิดได้นะ มันอยู่กับเราไม่นานนะ สุดท้ายมันก็ต้องจบไปมันไม่มีอะไรนะ ผมเป็นคนหนึ่ง □ ที่ □ าหลักพุทธศาสนามาใช้ในการบริหารความเครียด ”

พศ.พ.ต.อ.หญิง อนุญพิไล เงินจิตร ให้สัมภาษณ์ว่า “ตัด □ หลีกก่อน ออกมาจากปัญหา ก่อน มองธรรมชาติของมัน หรือเปลี่ยนบรรยากาศ ให้สบายใจ แล้วกลับมาขบคิดใหม่ ว่า

ปัญหามันมาจากตรงไหน ถ้าปัญหานี้เราแก้ไม่ได้แสดงว่าปัญหานี้ ไม่ใช่สำหรับเรา ก็เป็นปัญหาของคนอื่น ถ้าเราเครียดแสดงว่าตอนเราสติไม่มี ทำให้มองปัญหาไม่ออก เราต้องไม่กดดันตนเอง ต้องผ่อนคลาย ถ้าด้านร่างกายก็ออกกำลังกาย ”

พ.ต.ท.สิริพงศ์ สันตพัฒน์ ให้สัมภาษณ์ว่า “ทางกายเมื่อก่อนเกิดความเครียด ผมนอนเลย นอนก็จะทำให้ลืมเรื่องต่างๆ ได้ สามารถคลี่คลายได้ดี มีสติเพิ่มากขึ้น พอมาย้อนดูเรื่องราวแต่ปัจจุบันอ่านหนังสือบ้าง คุยกับอาจารย์สอนบ้าง ก็จะสอนในเรื่องของสติ ว่ามีสติกำกับ สวมนมดบ้างอะไรบ้าง และใช้วิธีการออกกำลังกายร่วมด้วย คือใช้สติตามรู้ในทุกเรื่อง ที่ไปกระทบกับอารมณ์ของเรา แต่ก็ไม่ได้ทุกขณะ เมื่อรู้อารมณ์ที่ไปกระทบก็จะทำให้อารมณ์เบาขึ้น ต้องใช้เวลาครับ ไม่ใช่ให้หายในทันทีทันใด และอีกอย่างหนึ่งก็คือ อย่าไปสนใจมัน คิดเรื่องอื่น ทำเรื่องอื่น ไปดีกว่า ถ้าเราไปทุกข์เรื่องใดแล้วไปหมกมุ่นอยู่ จมอยู่กับความคิดของตัวเองก็จะทำให้ปัญหานั้นตัวเองลงไปอีก”

ศ.พ.ต.อ.หญิง ดร.พัชรา สันตพัฒน์ ให้สัมภาษณ์ว่า “ก็มีวิธีการคลายความเครียด โดยไปดูเรื่องอื่น ไม่ต้องไปสนใจในเรื่องนั้นๆ คือออกจากสถานการณ์ไป เราก็หากิจกรรมอื่นๆ ทำแทน เช่น ไปดูคลิปวิดีโอ เล่นเฟซบุ๊ก หรือไม่ก็ช่วงนั้นจะยังไม่คุยกัน จะกลับมาคุยอีกทีเมื่ออารมณ์ดีขึ้น อีกอันก็คือ เราต้องกลับมาคิดทบทวนตัวเองว่า ตกลงที่ตรงไหนหรือว่าตกเดือนเขา แล้วเขาก็เชิญขึ้นมาทันทีที่เราเกิดอารมณ์แล้ว แต่เราก็ไม่รู้ที่เราผิดหรือเราถูก บางทีเขาอาจจะถูกก็ได้ เราก็ต้องกลับมาทบทวน ตอนนั้นยังไม่แสดงอารมณ์ปะทะตอนนั้น แต่กลับมาทบทวน หรือบางทีอารมณ์ที่ติดจากสามีเราว่าเขาผิด แต่เขาก็คิดว่าเราผิด ต้องกลับไปทบทวนว่าตกลงแล้วใครผิดกันแน่ หรือบางทีก็เลิกคิดเรื่องนั้นๆ ไปเลย ไม่ปล่อยวางไม่อะไร มีอารมณ์เกิดขึ้นก็เลิกคิดเพราะว่าเป็นเรื่องของอารมณ์ไม่ใช่เรื่องของเหตุผลแล้วละ โดยใช้วิธีการตัดอารมณ์แล้วก็ไม่ใช่ยุ่งอีกเลย ไม่กลับไปคิดถึงอารมณ์นั้นๆ คือใช้วิธีการไม่คิดต่อ คือถ้าจะมีเรื่องฝังใจก็จะเป็นเรื่องของข้อ ๔ ส่วนในเรื่องของข้อ ๓ จะไม่นำมาคิดฝังใจในเรื่องของครอบครัวจะไม่มี แต่ถ้าเกิดเรื่องของเพื่อนร่วมงานนั้น เราจะดูว่าขณะนั้นใครเป็นคนทำให้เกิดอารมณ์ ถ้าเป็นในบ้านหรือเด็กของเรา เราจะมีอารมณ์อีกแบบหนึ่ง เพื่อนร่วมงานแล้วที่คิดไม่ดีกับเรา และคิดไม่ดีกับเราหลายๆ ครั้ง ก็จะมีอารมณ์อีกแบบหนึ่งเก็บแล้วก็เอาไปฝังลึก ”

จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้สรุปได้ว่า วิธีการบริหารความเครียดทางด้านอารมณ์ ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่จะใช้หลักพุทธธรรมในการบริหารความเครียดที่เกิดขึ้น ผู้ให้สัมภาษณ์บางคนทำความเข้าใจกับธรรมชาติของความเครียดว่า โกรธก็เป็นเรื่องของมัน เรารู้ว่าเราโกรธก็เป็นเรื่องของมัน เราสามารถทำความเข้าใจได้อย่างแยบคาย ผู้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ใช้หลักในการเจริญสติ ระลึกรู้อยู่กับอารมณ์ที่มีกระทบใจ คิดให้เห็นถึงโทษของอารมณ์ที่เข้ามากระทบใจ ทำให้รู้เท่าทันกับอารมณ์ที่มีกระทบ ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ สังเกตได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์ใช้หลักการเจริญสติและหลักโยนิโสมนสิการในการบริหารความเครียดด้านนี้ กันทุกคน พร้อมกับหลักอริยสัจ ๔ จึงเห็นได้ว่าวิธีการบริหารความเครียดด้านนี้ หลักอริยสัจ ๔ ก็มีความสำคัญพอๆ กับหลักการเจริญสติและหลักโยนิโสมนสิการ เพราะผู้ให้สัมภาษณ์ให้ความสำคัญกับอารมณ์ที่มีกระทบใจเป็นอย่างมาก เมื่อเกิดสิ่งผิดปกติดังใจตนจนเกิดความเครียด จะไม่กดทับหรือให้ลืมนำไปแต่จะหาวิธีการที่จะแก้ไขอารมณ์ของตนโดยให้ความสำคัญกับปัญหาที่เกิดขึ้นและสามารถค้นพบการแก้ไขปัญหานั้นได้ เพื่อใช้ชีวิตดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นปกติในทุกๆ วัน วิธีบริหารความเครียดด้านนี้ จะไม่ได้ใช้หลักใดเป็นหลักอาจเป็นเพราะไปให้ความสำคัญกับวิธีการคิดการแก้ปัญหาเฉพาะหน้ามากกว่าจะเห็นสภาวะอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลง จะมีแค่บางคนเท่านั้น ที่สามารถเห็นสภาวะของอารมณ์ที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปตามหลักของกฎไตรลักษณ์

๒.๓) วิธีการบริหารความเครียดทางด้านครอบครัว

พ.ต.ท.นที ไชยานุพงศ์ ให้สัมภาษณ์ว่า “วิธีบริหารความเครียดทางด้านครอบครัวก็คือ หลักเดียวกัน มาดูสาเหตุว่าเกิดจากอะไร ว่าเป็นเรื่องของการเงิน คำพูดเรื่องความไม่เข้าใจกัน ก็มาที่เราหรือตัวเขา ถ้าเราแก้ไขไม่ได้ก็มาแก้ที่ เรา มองดูตัวเราเป็นเมื่อเกิดอะไรขึ้น เมื่อโกรธหรือไม่พอใจ ก็ต้องยอมรับสภาวะของความเป็นจริง เพราะทุกอย่างมีเหตุและปัจจัยที่มันจะต้องเกิด มันมีเหตุมีปัจจัยที่มันจะต้องมาเป็นสามภรรยากัน เราก็ต้องอยู่ด้วยพื้นฐานของความเข้าใจ ประคับประคองกันไป ไม่สร้างสติปัญญามาให้เกิดขึ้นกับครอบครัว ทำให้สติปัญญาของเราเมื่อไปเข้าใจความเครียดก็จะไม่เกิดขึ้น”

พ.ต.อ.หญิง พนิดา ผลาวัลย์ ให้สัมภาษณ์ว่า “จะมีก็เรื่องของแม่ เราก็จะขัดแย้ง เพราะบางครั้งการโต้ตอบ พูดคุยกับแม่ บางครั้งก็ควรจะระวังอย่างยี่สิบ ถ้าเราพูดไม่ดีก็อาจไปล่วงเกิน และตัวเราก็บ่ปาก่อนเลย การหยุดทางวามันง่าย แต่การหยุดทางใจมันยาก ก็จะใช้วิธีนี้”

เราก็คิดว่า เขาอาจไม่มีเวลาก็ได้ เขาก็ต้องมีเหตุผลของเขาเองด้วย เราจะเอาอะไรมากมาย หรือถ้าถึงเวลาจริงๆ เป็นตัวเราในสถานการณ์เดียวกันเราอาจจะทำได้แย่กว่าเขาก็ได้ มันก็ทำให้เกิดสมาธิในการทำงานมากขึ้น”

พ.ต.ท.รัตนชัย บุรณภา ให้สัมภาษณ์ว่า “วิธีแก้ จะใช้วิธีนี้ ก่อนและคิดเชิงบวกก็คือ มองให้เข้าใจเขาว่าที่ เขาทำแบบนี้เพราะเหนื่อยจากงาน เหนื่อยจากการเลิกลูก พอเรานึกเขาก็มองเห็นตัวเขาเองว่าเขาทำร้ายอย่างไร สักพักก็หยุด ก็คิดได้เองและค่อยๆ มากุญกันด้วยเหตุผล”

พ.ต.ท.ก้องปิติ อ่อนมาก ให้สัมภาษณ์ว่า “พอเครียดบางครั้งก็จะไปลงกับลูก แต่พอมีสติก็มา ก็สามารถแยกแยะได้”

พ.ต.ท.อ.หญิง อนุญพิไล เงินจิตร ให้สัมภาษณ์ว่า “วิธีแก้ ต้องเข้าใจโรคก่อน และเข้าใจอาการของโรคก่อน ถึงจะเข้าใจแม่ เราต้องคิดในมุมมองของคนป่วย อย่ามาคิดในมุมมองของเราคนเราถ้าไม่ได้อยู่ในภาวะเช่นนี้ ไม่รู้หรอกว่าจริงๆ แล้วเขาเป็นอย่างไร ”

ศ.พ.ต.อ.หญิง ดร.พัชรา สีนลอยมา ให้สัมภาษณ์ว่า “อย่างในเรื่องของเด็กในบ้าน ถ้ามีอะไรขึ้นมา เช่น เด็กทำผิด ก็ให้ไปว่าได้เลย ไม่ต้องมาผ่านเรา ก็มีอะไรก็พูดกันตรงๆ วิธีการแก้ความเครียดอีกอย่างก็คือต้องมีความอดทน มีความคิดในทางบวก มองในส่วนของเขา หรือไม่ก็หางานให้เขาทำ หางานมาให้เขาช่วยตรวจ ในการแก้ปัญหาอายุก็เป็นเรื่องสำคัญ เมื่อก่อนตอนที่เขาอายุน้อยๆ พอเราเครียดเราก็ไปจ้องอยู่กับมัน ต้องหาคำตอบให้ได้ เราจมอยู่กับปัญหาเราทุกข์ แต่เดี๋ยวนี้เขาไม่สนใจ ไม่ตาม มีอะไรก็จะจบไปไม่คิดต่อ รู้จักปล่อยวางกับอารมณ์ได้มาก”

จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้สรุปได้ว่า วิธีการบริหารความเครียดทางด้านครอบครัว ผู้ให้สัมภาษณ์บางคนใช้วิธีการบริหารความเครียดที่ เกิดขึ้น โดยไปดูถึงสาเหตุหรือต้นตอของความเครียดที่เกิดขึ้นว่ามีสาเหตุมาจากสิ่งใดและจะสามารถใช้วิธีการใดในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ คือทำความเข้าใจถึงธรรมชาติของปัญหาที่เกิดขึ้นและรู้ถึงวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น บางคนก็จะใช้การระลึกถึงปัญหาที่เกิดขึ้น ยอมรับได้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น รู้เท่าทันกับความคิดหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นเข้าใจในปัญหาก็จะทำให้ระดับความเครียดลดลงและหายไปทีละจุด สังเกตได้ว่าวิธีการบริหารความเครียดทางด้านครอบครัวใช้หลักการเจริญสติและหลักโยนิโสมนสิการ ร่วมกับหลักอริยสัจ ๔ ที่ใช้น้อยสุดก็คือหลักไตรลักษณ์ การบริหารความเครียดด้านนี้ ที่ใช้หลักอริยสัจ ๔

ต่างคนต่างทำงาน จะเน้นไปทางด้านเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันซะมากกว่า ส่วนด้านนักเรียนในฐานะที่ **ธ** เป็นอาจารย์เราจะมีสิทธิ์เรียกร้องกับนักเรียนเพราะนักเรียนไม่ค่อยมีวินัย ความรับผิดชอบในหน้าที่ **ค** ตนเองน้อยมาก เสียงตอบรับจากบุคคลภายนอกที่ **ค** เพื่อนนักเรียนนายร้อยที่ **ค** ไป มันไม่ดีเลยในหลายๆ ด้าน เราในฐานะอาจารย์ที่ **ค** อดก็รู้สึกแย่เลย เรื่องนี้ **ธ** เกรียคนมากกว่าเรื่องๆ อื่นๆ ”

รศ.พ.ต.อ.หญิง ศิริวรรณ สุริยะฉาย ให้สัมภาษณ์ว่า “วิธีบริหารความเครียดในองค์กร อันดับแรกดูสาเหตุก่อน ว่าความเครียดที่ **ค** เกิดขึ้นมันเกิดจากอะไร และจะหาวิธีแก้ที่ **ค** ดีที่สุดให้กับองค์กร อันดับแรกคือ **ค** อด และเอาจิตพบทวนว่าความเครียดที่ **ค** สามารถจะแก้ปัญหาได้ไหม ถ้าในตอนนั้น **ค** แก้ได้ก็แก้ปัญหาไป ถ้าแก้ไม่ได้ก็เล **ค** ออกมา อ่านหนังสือธรรม หรืออ่านหนังสือสวดมนต์และนั่งสมาธิแก้อารมณ์ ”

ผู้ให้สัมภาษณ์ ยศ พ.ต.ท. ให้สัมภาษณ์ว่า “พื้นฐานตนเองเป็นคนที่ไม่เครียดมากและกังวลมาก แต่เมื่อเกิดเรื่องอะไร **ค** จะต้องเคลียร์ออกจากตัวเองให้ไวที่สุด เช่นด้านการงาน ถ้ามีงานเข้ามาก็ต้องรีบเคลียร์งานออกให้ไวที่สุด ถ้ามีงานค้างมากเท่าไรเราก็ **ค** พักผ่อนน้อย ถ้าเป็นทางใจความเครียดที่ **ค** มักจะเป็นเรื่องงานที่ **ค** ใช้ความรับผิดชอบของเรา แต่พอเรามีปัญหาที่จะให้เราแก้ไข ด้วยจะอะไรก็แล้วแต่ ไม่ว่าจะเป็นความไว้วางใจหรือคิดว่าเราจะแก้ไขปัญหา **ค** ได้ในขณะที่เดียวกันงานในหน้าที่ **ค** อดเรายังมี **ค** ต้องแก้ไขมันสิ้นมือแล้ว เป็นอยู่หลายๆครั้ง **ค** พยายามคิดบวกให้มากที่สุด แต่บางครั้ง **ค** มันก็คิดบวกได้ไม่มากเท่าไรเพราะภาระที่ **ค** อดมีอยู่จนสิ้นมือแล้ว แล้วงานแก้ปัญหาก็เป็นงานของคนอื่น ”

พ.ต.ท.หญิง ธิดารัตน์ แสนแซว ให้สัมภาษณ์ว่า “สติเป็นตัวหยุด เพราะเราจะต้องทำงานต่อ ถ้าเราหยุดไม่ได้เราก็ทำงานต่อไม่ได้ถ้างานไม่เสร็จเราจะ **ค** เสียหายมากกว่า และมันก็จะ **ค** เครียดหนัก อันดับแรกคือ หยุดและแยกตัวออกจากสถานการณ์ก่อน แต่แยกออกมาแบบสุภาพโดยไม่มีใครรู้กับเรานะ พอใจเย็นลงก็กลับมาทำงานใหม่เช่นถ้าเครียดเรื่องเจ้าหน้าที่ว่าไม่เข้าใจว่านายเราเป็นแบบนี้ **ค** อดพอมาคิดอีกที ถึงเวลาเราเป็นนายเอง เราอาจจะแหย่อย่าง **ค** หรือแหย่ว่านี่ **ค** ได้ เขาอาจจะมึนมาก หรือเราอาจจะคิดมากไปเอง ”

พ.ต.ท.รัตนชัย บุรณาภา ให้สัมภาษณ์ว่า “วิธีแก้ ให้มองภาพรวมขององค์กร ว่าแต่ละคนทำงานไปตามหน้าที่ **ค** อดได้รับ ไม่ไปก้าวก่ายหน้าที่ **ค** อดใคร แล้วจะไม่วุ่นวาย เพราะเท่าที่ **ค**

คนอื่นไม่ได้มีส่วนตรงนี้ ้วย แล้วทำไมเราต้องทำให้คนอื่นได้รับผลไปด้วย ก็เลยพยายามปรับแล้ว ก็พูดออกมาบอกว่า จริงๆ แล้วครูบาอาจารย์มีความปรารถนาดีต่อศิษย์ ต้องการให้ศิษย์ได้ในสิ่งที่ตัวเองทำได้ในสิ่งที่ตัวเองสอน พวกเธอก็คิดดูแล้วกันว่ามันถูกต้องไหม แล้วผมก็จบแค่นั้นเลย”

ศ.พ.ต.อ.หญิง ดร.พัชรา สีนลอยมา ให้สัมภาษณ์ว่า “แต่ถ้าระดับที่ติดกับเรานี้เป็นสิ่งที่กระทบกับเราเพราะเรามองเห็นทุกวัน ความคาดหวังในการทำงานเราอยากให้หน่วยงานที่ อยู่ดีกว่านี้เพราะมองเห็นอยู่ทุกวัน แต่ในเมื่อเขาไม่ได้ฟังเรา สิ่งที่เราแก้ปัญหาความเครียดคือ ถ้าเสนอแล้วไม่ฟังเรา เราใช้ว่าจะไม่ทำ เราก็ทำในส่วนที่เรารับผิดชอบให้ดีที่สุด แต่ในส่วนที่ตัวเองยังไม่เสนอต่อ ก็คือจบแล้วไม่เก็บเอาไปคิด ระดับบริหาร วิธีแก้ความเครียดคือ เตรียมความพร้อมให้ได้มากที่สุด ทำเช็คลิสต์ทุกรายการ และในเรื่องของการบริหารการเงินของการทำงาน ทำอย่างไรไม่ให้เราเป็นหนี้ อย่างที่เรามีคนทำงานเยอะ ทำอย่างไรให้เราบริหารเงินได้คล่องแคล่ว บางครั้งยังไม่ได้เงิน เราจะบริหารเงินไหนก่อน บริหารเงินมีความเครียดมากกว่าเตรียมการอีก งานที่เราทำทุกงานเราเป็นตัวหลักในการบริหาร ในการทำงานต้องมีการติดต่อคนเยอะก็จะมี ความเครียด การบริหารความเครียดก็ต้องคุยกับคณะทำงานให้เข้าใจกันก่อน ความเครียดก็จะลดน้อยลง และต้องตัดปัญหา เช่น การบริหารคน เมื่อรู้ว่าใครมีปัญหาที่ต้องตัดออกไป การตัดปัญหาก็เป็นสิ่งที่ดีนะ ตัดที่ต้นเหตุ ปัญหาทุกอย่างก็จะหายไป การจัดการความเครียดต้องใช้หลายๆ หลัก ร่วมกัน ”

จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้สรุปได้ว่า วิธีการบริหารความเครียดทางด้านองค์กร ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่จะใช้สติในการระลึกรู้ แล้วใช้วิธีคิดแบบแบบตาย คือ คิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างถูกทาง คิดอย่างมีเหตุผล จากนั้นก็หาสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นหาหนทางในการแก้ปัญหา แล้วก็ลงมือดำเนินการในการบริหารความเครียดต่อไป ก็จะทำให้รู้เท่าทันกับความเครียดที่เกิดขึ้นยอมรับกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ จนในที่สุดก็ทำให้ระดับความเครียดลดลงหรือหายไปได้ สังเกตได้ว่าวิธีการบริหารความเครียดด้านนี้ ผู้ให้สัมภาษณ์ใช้หลักธรรมพหุสามหลักคือหลักการเจริญสติ หลักโยนิโสมนสิการ หลักอริยสัจ ๔ ทุกคน ทำให้เข้าใจว่าทุกคนให้ความสำคัญกับการแก้ปัญหาทางด้านองค์กร เพราะด้านนี้เปรียบเสมือนการอยู่รอดของชีวิตที่ ทุกคนต้องให้ความสำคัญกับวิธีการบริหารความเครียด เพราะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในหน้าที่ปรงาน ตำแหน่ง ความสัมพันธ์ ทั่งต่อผู้บังคับบัญชาเพื่อนร่วมงาน และผู้ใต้บังคับบัญชาในด้านนี้สังเกตได้ว่าใช้หลักไตรลักษณ์

น้อยมากเพราะทุกคนไปให้ความสำคัญกับวิธีการแก้ปัญหามากกว่าจะมองเห็นผลที่เกิดขึ้น และก็มีบางคนใช้หลักไตรลักษณ์ร่วม โดยเข้าไปทำความเข้าใจกับธรรมชาติของอารมณ์ที่เกิดขึ้น

๓) ประเด็นที่๒ การประยุกต์หลักพุทธธรรม

๓.๑) หลักไตรลักษณ์

พ.ต.ท.นที ไชยานุพงศ์ ให้สัมภาษณ์ว่า “เข้าใจว่าทุกอย่างต้องมีเกิดขึ้น ๑ ทุกอย่างที่มีเกิดขึ้น ๑ ไม่คงอยู่สภาพเดิมตลอดไป และทุกอย่างก็ต้องสลายไป เช่น เมื่อเราเครียดเรื่องงาน เครียดเรื่องเงิน หรือเรื่องอื่นๆ สภาพของมันไม่ได้อยู่ตลอด มันมีมาเดี๋ยววันหนึ่งก็จบไปผ่านไป มันมีช่วงเวลาที่ดีอยู่ ถ้าเราไม่เข้าใจสภาพ เราก็เกิดความทุกข์เพราะบางครั้งอยู่กับเรานานจนเรายึดเป็นเจ้าของ จริงๆแล้วความทุกข์ที่ติดมันผ่านไปแล้ว มันจบโดยสภาพของมันไปตั้งนานแล้ว แต่เรายังไม่หายทุกข์เลย เพราะเราเข้าไปยึดมันเอง ถ้าเราฝึกได้บ่อยๆ มันก็จะคลายตัวไปเอง”

พ.ต.อ.หญิง พนิดา ผลาวัลย์ ให้สัมภาษณ์ว่า “ต้องเข้าใจอย่างมาก หลักไตรลักษณ์คือ หลักที่ติดใจ ๑ ตั้งอยู่ และดับไป การนำมาใช้ในการบริหารความเครียดก็คือ เมื่อเกิดอะไรขึ้นเราต้องตั้งสติรู้ว่าโกรธ และโกรธมันก็ยังตั้งอยู่นะ ไม่ได้หายไปไหน พอซักพัก ไม่นานมันก็จะดับไปเอง มันอยู่กับเราไม่นาน และเราก็เห็นมันเกิดดับอยู่เรื่อยๆ จนเป็นปกติ ทุกๆ เรื่องมันก็จะจบไป ไม่มีตัวตน ไม่คงอยู่ ย่อมสลายไป บางช่วงที่เอาอ่อนแอเมื่อความเครียดเกิดขึ้น ๑ เราก็มักจะเข้าไปร่วมเล่นด้วย แต่ถ้าช่วงไหนปฏิบัติบ่อยๆ จิตของเราก็จะแข็งแรงก็จะแยกระหว่างอารมณ์กับตัวรู้ของเราได้อย่างชัดเจน”

พศ.พ.ต.ท.มีชัย สีเจริญ ให้สัมภาษณ์ว่า “เข้าใจว่าทุกๆ สิ่งในโลกไม่จีรังยั่งยืน เราก็อย่าไปยึดติดกับมันมาก เช่น จะเครียดกับนักเรียน เราก็มาดูว่า อย่าไปยึดมันมากเกินไปมาก โลกก็มีการเปลี่ยนแปลงตลอด นักเรียนสมัยเรากับสมัยนี้ก็ไม่เหมือนกัน มันคนละยุค อาจด้วยในเรื่องของคนที่ไม่เปลี่ยนไป เรื่องของวิชาการที่เปลี่ยนไป เราจะมายึดติดว่าต้องเหมือนในยุคของเราเมื่อ ๑๐ ปีที่แล้ว วินัยต้องเข้มข้น วิชาที่ต้องเข้มข้นเคร่งครัด รุ่นน้องต้องเคารพรุ่นพี่ เหมือนสมัยเรา มันก็ไม่ได้ ทำให้เราเริ่มผ่อนคลายได้ มองสภาพตามความเป็นจริงที่มันเกิดขึ้น”

รศ.พ.ต.อ.หญิง ศิริวรรณ สุริยะฉาย ให้สัมภาษณ์ว่า “คนเราเกิดมาต้องมีอะไรเปลี่ยนแปลงไปตลอดคนจะเป็นไปตามธรรมชาติ สำหรับเราตั้งแต่เกิด และใช้ชีวิตอยู่มันเปลี่ยนแปลง

ตลอดเวลาเลย ไม่ว่าจะเป็นด้วยสภาพร่างกาย อายุ ความนึกคิดก็เปลี่ยนไปตามวัย สมัยก่อนถ้าเกิดกับความตาย จะค่อนข้างเครียดมาก ถ้ามีใครสักคนที่เรารักจะต้องจากเราไป จะค่อนข้างรับไม่ได้กับเรื่องนี้ แต่ในตอนนี้คิดว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาต้องเกิด บางคนเขาเจ็บป่วยมากๆ จนทรมาณ ถ้าเขาจะต้องเสียชีวิตลง ความทุกข์ทรมานในความเจ็บป่วยมันก็จะจบตามลงไปด้วย ก็อาจจะเป็นผลดีกว่าที่ จะต้องมีชีวิตอยู่ ช่วยในเรื่องการลดความเครียดคือเราก็ปล่อยวางได้เยอะแล้ว เราก็ไม่ไปยึดติดกับสิ่งเหล่านั้นมากมายเหมือนแต่ก่อน ปล่อยให้มันเป็นธรรมชาติ มันมาเกิดมันก็ผ่านไป ไม่มีอะไรคงอยู่กับเรานาน”

ผู้ให้สัมภาษณ์ ชศ.พ.ท. ให้สัมภาษณ์ว่า “เข้าใจว่าอะไรในโลกไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่ได้อยู่กับเราตลอดไป วันหนึ่งก็ต้องสลายไป ใช้ในการบริหารความเครียด คือ จะได้ไม่ต้องยึดติดกับอะไร เหมือนกันชีวิตเราก็ผ่านอะไรมามากมาย เราก็พิสูจน์มาได้ หลายเรื่องแล้ว เช่น การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ของแม่เราก็เห็นแก่ตัวแต่เราเล็ก แล้ววันหนึ่งเราก็ป่วย และแม่ก็รอวันหนึ่งหมดกรรมจากความทุกข์ทรมานที่แม่ได้รับจากความเจ็บป่วย ส่วนเราจากเราเด็กๆ เราก็กลายมากลางคน แล้ววันหนึ่งเราก็หนีไม่พ้นเราก็ไปถึงวันหนึ่ง คำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นหลักที่พิสูจน์ได้ด้วยตนเอง มีอยู่ในตัวเราอยู่แล้ว เห็นชัดเจน แล้วเกิดขึ้นจริง ถ้าเราทำดีก็ได้ดี ทำไม่ดีก็ได้ไม่ดี”

พ.ต.ท.หญิง ธิดารัตน์ แสนแซว ให้สัมภาษณ์ว่า “ทำงานมาหลายๆ ปี ก็มีปัญหาให้แก้เฉพาะหลายอย่าง พอเราแก้ปัญหาหนึ่งได้ มันก็ผ่านไปได้ทุกปี ในทุกปัญหามันมีทางออกและทางจบในตัวมันเอง ปัญหาหนึ่งเวลาเราคิดได้เราก็จะพบทางออกเจอปัญหานี้ต้องแก้แบบนี้ พอเรื่องนี้ต้องประสานคนนี้ค่อยๆ แก้ไปที่ละเปาะ ปัญหามันก็ค่อยๆ หมดไปที่เรื่อง ถ้าเราที่ปัญหาเลยเราก็ไม่ได้แก้ปัญหานี้เลย”

พ.ต.ท.รัตนชัย บุรณาภา ให้สัมภาษณ์ว่า “เข้าใจแต่อาจจะไม่ลึกซึ้ง ๓ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เช่น เรารับมอบหมายงานมาจากผู้บังคับบัญชา นี่ก็งานเกิด ขบวนการของความ เป็นและดับอยู่ก็คือ เราทำหน้าที่ตรงนี้ให้ดีเต็มกำลังของเรา เมื่อขบวนการทำงานตรงนั้นจบลง ผลของงานที่ออกมาจะดีหรือไม่ใช้อย่างไร เราก็ต้องยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น ถ้างานได้รับการยอมรับชมเชยเราก็จะยึดบรรทัดฐานงานตรงนั้นให้ดำเนินไป ถ้าผลออกมาโดนตำหนิเราก็นำไปเป็นข้อมูลในการแก้ไขต่อไป”

ผศ.พ.ต.ท.ก้องวิดิ อ่อนมาก ให้สัมภาษณ์ว่า “ผมใช้ประจำ พอความเครียดเข้ามา ตัวไตรลักษณ์จะเข้ามาโดยอัตโนมัติ ปัญหาของผมก็จบทุกที เข้าใจธรรมชาติของปัญหาที่มันมา กระทบ แล้วมันก็ไป ถ้าเรื่องใหญ่อาจจะอยู่นานหน่อย แต่เดี๋ยวเรื่องก็จบ”

ผศ.พ.ต.อ.หญิง อนุพิไล เงินวิจิตร ให้สัมภาษณ์ว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกก็ เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ปัญหาที่เหมือนกันเราก็มองตามความเป็นจริง ของปัญหา มันมีมาเดี๋ยวก็หมดไป ไม่มีปัญหาไหนแก้ไม่จบ เราไม่มองอย่างคาดหวัง สมัยก่อนสิ่งที่เราชอบเรารักเราก็อะนุถนอมมัน ไม่อยากให้แตกหักหรือหายไป จะเสียดายมากทำใจไม่ได้กับสิ่งที่เกิดขึ้น แต่พอตอนนี้เรามามองว่าตัวเราเองยังบังคับไม่ได้เลย แล้วของนอกกายจะไม่ให้มันบุบสลาย ก็เป็นไปได้เหมือนกัน ความเสื่อมมันเป็นธรรมชาติจริงๆ ของร่างกาย ไม่มีอะไรได้มาอย่างเดียว แล้วไม่สูญเสีย เราต้องหาจุดดีในความสูญเสีย เราก็จะไม่เสียเปล่ากับมันก็จะมีความสุขในความสูญเสีย”

พ.ต.ท.ศิริพงศ์ สันตพัฒน์ ให้สัมภาษณ์ว่า “ก็ใช้หลักไตรลักษณ์อยู่ พอเรื่องเกิดขึ้น มันก็จะมีโอกาสที่จะคลายจากตัวเราเองเปลี่ยนได้ เราจะมีวิธีการปรับเปลี่ยน โดยไปทำอย่างอื่นไม่หมกมุ่นกับสิ่งที่ผ่านไปก็จะทำให้ลืมเรื่องนี้ไป แล้วเวลาเราเจอสิ่งที่ผ่านไปเข้ามาใหม่เราก็จะเท่าทัน”

ศ.พ.ต.อ.หญิง ดร.พัชรา ลินลอยมา ให้สัมภาษณ์ว่า “ในหลักไตรลักษณ์มีขึ้น จบลง และก็ดับไป ก็คือความไม่แน่นอน จะใช้หลักนี้ตรงกับที่สูญเสียสิ่งที่เรารัก เช่น สุนัขที่เรามีเป็นสิ่งที่เรารักมากกว่าลูกอีกนะ เราเห็นสุนัขพันธุ์อัลเซเชียนที่ไหน ก็จะนึกถึงสุนัขที่เรามี เราจะมีรู้สึกคิดถึง เพราะเรารักมาก พอสูญเสียเราก็รู้สึก เราเครียดมาก แต่สิ่งที่เราทำ เราคิดว่าสุนัขที่เรามี อายุมากแล้ว ก็ต้องปล่อยวาง เราทำงานศพมันให้ดีที่สุด เรายกขามัน มีเท่าไรก็รักษา เราก็คิดว่ามันเป็นธรรมชาติ เรื่องของเกิด แก่ เจ็บ ตายมาเป็นวัฏจักร ก็จะเป็นทางดับทุกข์ แต่ถ้าคิดถึงมัน เราก็ดูรูปมัน เราบริหารจัดการก็โดยใช้หลักไตรลักษณ์ ปล่อยวาง”

จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้สรุปได้ว่า การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหาร ความเครียดในองค์กร ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เมื่อมีความเครียดสามารถใช้หลักไตรลักษณ์ในการ บริหารความเครียดที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้หลักที่วางไว้ไม่เพียงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของตน เป็น

กฎธรรมดาสองทุกสรรพสิ่งและผู้ให้สัมภาษณ์บางคนก็ใช้หลักไตรลักษณ์จนเป็นอัตโนมัติแต่การมองเห็นหลักไตรลักษณ์ในแต่ละคนจะแตกต่างกันไป บางคนเห็นได้จากการพลัดพรากจากของที่รัก บางคนก็เห็นจากสภาวะของอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางใจ บางคนก็เห็นจากการที่ตนเองเปลี่ยนแปลงช่วงชีวิตจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ แต่ทุกคนล้วนแล้วแต่ได้ประยุกต์ใช้หลักธรรมนี้ได้ดี แทบจะทุกครั้งที่เกิดปัญหาและเกิดความเครียด ทำให้ความเข้าใจในสามัญลักษณ์ของสิ่งมีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิตล้วนเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา

๓.๒) หลักอริยสัจ ๔

พ.ต.ท.นที ไชยานุพงศ์ ให้สัมภาษณ์ว่า “เข้าใจว่าหลัก อริยสัจ ๔ เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรค มรรค ทุกข์เป็นสิ่งที่กำหนดรู้ตามสภาวะของความ เป็นจริงที่มันเกิด แล้วมันเกิดจากสาเหตุอะไรถ้าเราเข้าใจเหตุ เช่นทำงานด้วยความตั้งใจมากเกินไป ทำให้เกิดทุกข์ได้ หรือเรื่องเวลามานับทำให้เกิดความทุกข์ได้ งบประมาณหรือ ผู้บังคับบัญชา พอไปเข้าใจเหตุ เราก็พบว่า บางอย่างมันก็ต้องใช้เงิน งบประมาณ ก็ต้องไปทำความเข้าใจกับผู้บังคับบัญชา บางอย่างอาจจะต้องบริหารเรื่องการเงินให้เหมาะสม และจุดสุดท้ายผู้มีอำนาจตัดสินใจคือใคร พอเราเข้าใจแล้ว ก็นำไปสู่มรรค คือวิธีการที่จะทำอย่างไรให้ไปสู่การดับทุกข์ที่ติดใจในใจ มันก็ต้อง เรียบจากเราไปสู่ผู้อื่น ก็จะคลายทุกข์ที่ติดใจได้ และนี่คือสิ่งที่นำมาปรับใช้อยู่ทุกวันนี้”

พ.ต.อ.หญิง พนิดา ผลาวัลย์ ให้สัมภาษณ์ว่า “อริยสัจ ๔ ทุกข์เป็นผล เหตุให้เกิดทุกข์ คือสมุทัย พอความคิดเกิดจิตส่งออกนอกทำให้เกิดทุกข์ มันปรุงแต่งไปเรื่อย ๆ แต่พอเรามีสติ เราไป เห็นเหตุที่ติดใจส่งออกนอกไปปรุงในเรื่องต่างๆ สักพัก ความทุกข์ที่อยู่ในใจก็ดับไป นิโรคเป็นผล มรรคเป็นเหตุ เรานำหลักนี้มาแก้กับความเครียด คือเรารู้เท่าทันอารมณ์ ใดๆ ที่ติดใจ มันจะเห็น กระบวนการการทำงานเราใช้ในชีวิตประจำวันในทุกๆ วัน”

พศ.พ.ต.ท.มีชัย สีเจริญ ให้สัมภาษณ์ว่า “เข้าใจว่าถ้าปัญหาเกิด มีมิดก็ย่อมมีสว่าง พระอาทิตย์ก็ต้องมีตก ไม่มีปัญหาไหนที่ติดใจแล้วไม่มีทางแก้ไข ทุกเรื่องต้องมีหนทาง เพียงแต่เราต้องมองปัญหาให้เป็น หาสาเหตุว่าปัญหาที่ติดใจมันมีสาเหตุมาจากอะไร ถ้าเราใจร้อน ทุกอย่างก็จะจบ เมื่อเราเจอสาเหตุแล้ว เราก็ลองมาหาหนทางเรามีทางเลือกที่จะแก้ไขปัญหาอย่างไร เราลองเลือกดูให้เหมาะกับปัญหา ทางไหนดีที่สุด เกิดประโยชน์สูงสุดและดีกับทุกๆ ฝ่าย เราก็จะ

เลือกทางนี้ และทางที่๒ เลือkmันแก้ปัญหาคความเครียดของเราได้ ถ้าได้ผล ผลก็คือความเครียดลดลง ทางนี้ก็คือทางที่ถูกต้อง ในขณะที่เดียวกันก็ต้องมีประโยชน์กับทุกๆ ฝ่ายในเวลาเดียวกันด้วย ”

รศ.พ.ต.อ.หญิง ศิริวรรณ สุริยะฉาย ให้สัมภาษณ์ว่า “ความทุกข์มี๑ตอนกำลังเกิด เราก็มักจะมองไม่เห็น เราทุกข์มากนะในตอนแรกเราก็ไม่ได้หาว่ามันเกิดมาจากอะไร เราก็คิดไปเรื่อย ๆ อยู่กับความทุกข์ที่มันเกิดขึ้น คิดมากไปมันก็มากเรื่อง เรารู้ว่าเมื่อมันมีทุกข์แล้วเราก็สามารถที่จะมองสาเหตุของทุกข์ที่๒ ได้รับมันเกิดจากอะไรและเราก็พยายามแก้ ถ้าแก้ได้ก็แก้กันไป ถ้าไม่สามารถแก้ได้ในตอนนี้ เราก็ต้องวางมันก่อน แล้วค่อยหาหนทางอื่นต่อไปแล้วมาให้แก้ความเครียดได้ก็คือ เราเลิกหาลานชายก็กลัวเด็กไปตีเกม ดิเคยาเสพติด พอเวลาเขาออกไปข้างนอกเพื่อไปตีก็เกิดความเครียด พอมานึกได้ว่าเราต้องมาเครียดกับความคิดเราทำไม เราทำไมไม่ถามหลาน หรือไปดูให้เห็นว่าเขาไปจริงก็เครียดก็ลดลง เมื่อเราเห็นเหตุแล้ว เราก็ใช้วิธีถามหรือไปดูจริงๆ เราก็จะเข้าใจความเครียดความกดดันก็จะลดลงไปเอง ”

ผู้ให้สัมภาษณ์ ยศ พ.ต.ท. ให้สัมภาษณ์ว่า “จะคิดให้ทุกข์ที่๑ ไปเลย แล้วดูแล้วว่ามีอะไรที่ทุกข์ในกว่านี้ อีกหรือเปล่า พอเอาใจไปจดจ่อ ทุกข์นี้๑ สัมปะดาตาย คิดไปให้สุดท้ายเลย เช่น แม่ป่วย ระหว่างทาง ทุกข์ค่าใช้จ่าย ทุกข์ในการที่๑ ออกโรงพยาบาล เราก็คิดไปถึงว่าถ้าแม่ตาย เราจะทุกข์แค่ไหน เกิดไปให้ถึงตรงนั้น๑ ในเมื่อเราคิดถึงตรงนั้น๑นะ ตรงนั้น๑ เล็กๆ ไปเลย และถึงตรงนั้น๑ ให้อย่าง ”

พ.ต.ท.หญิง ชิดารัตน์ แสนแซว ให้สัมภาษณ์ว่า “หลักธรรมตรงนี้๑ ใช้ได้ตลอดเวลาในชีวิตเลยและก็นำมาใช้ในทุกวันนี้ ในทุกๆ เรื่องๆ เช่น ในเรื่องงาน การหาสถานที่๑ อบ ซึ่งในตอนแรกเราก็หาสถานที่๑ สอบไว้เรียบร้อยแล้ว แต่พอมามีปัญหาว่า ๑ ว่าม ที่๑ เคยประสานเอาไว้ ไม่สามารถทำเป็นสถานที่๑ สอบได้ เราก็ออกไปพักหนึ่ง๑ เพราะว่าเวลากระชั้นแล้ว ที่๑ คิดว่าได้ไม่ได้แล้ว เครียดเลย แล้วจะไปหาที่๑ หนึ่ง แต่พอมาคัด๑ สดสักพัก ที่๑ มันไม่ได้จริงๆ เราก็ต้องยอมรับความจริง อย่าไปจมกับตรงนั้น๑ ก็หาที่๑ หนึ่ง จะหาได้หรือไม่ก็ได้ก็ต้องลองประสานไป แค่นี้มันคิดได้ก็วางได้ โดยไม่รู้เลยว่าหาได้หรือไม่ แต่ใจมันสบายไปแล้ว พอเราเห็นเหตุ ทุกข์ก็คลายตัว ”

พ.ต.ท.รัตน์ชัย บุรณาภา ให้สัมภาษณ์ว่า “เข้าใจและใช้ในสภาวะที่มันถูกกดดัน เป็นปกติ แต่ถ้าอยู่ในภาวะที่กดดัน หรือปัจจุบันทันด่วน ก็จะคิดไม่ทันจิตตกเหมือนกัน ไม่ได้เอา ตรงนั้นมาคิดก็จะมีอารมณ์ดี มา มีเรื่องของความโกรธ ความโมโห ขุนเขี้ยวและมีความเครียดได้ ”

พศ.พ.ต.อ.หญิง อนัญพิไล เงินวิจิตร ให้สัมภาษณ์ว่า “พีชี่ประจำ แต่ก่อนอี๊เรา ต้องสงบนิ่งก่อน คือ ต้องใช้สติก่อน แล้วเราก็ไปดูว่าปัญหามันมาจากอะไร แล้วหาวิธีแก้ไข เรา มองเห็นจุดของปัญหา แล้วเราก็มุ่งไปยังจุดนั้นจุดเดียว อย่างอี๊ก็จะคลี่คลายหมด อีกจุดหนึ่งทีก็ สำคัญ คือ เราต้องดูให้ออกว่าปัญหานั้น มันเป็นปัญหาของใคร ถ้าเป็นของคนอี๊เราแก้ไม่ได้ เราก็ ต้องวางไปตามความเป็นจริงของมัน ถ้าเป็นปัญหาของเรา เราก็แก้กันไป”

พ.ต.ท.สิริพงศ์ สันตพัฒน์ ให้สัมภาษณ์ว่า “ก็ใช้บ้าง เมื่อเกิดทุกข์หรือความไม่ สบายใจ เราก็จะมาหาสาเหตุเหล่านั้น ว่าเกิดจากอะไร แล้วก็หาวิธีการแก้เหตุที่ ทำให้ทุกข์หรือ เครียดนั้น ก็จะทำให้ทุกข์หรือความเครียดคลายตัวลงหรือหายไป แต่ก็ไม่ได้ใช้วิธีการนี้ ตลอด ปัจจุบันเรารู้ตลอดว่าทุกข์มันเป็นอะไร สาเหตุมันเกิดจากอะไร แล้วก็หาวิธีการแก้เหตุแห่งทุกข์ นั้น ทุกข์มันก็จะคลายตัวหรือจบลง ”

พ.ต.อ.หญิง ดร.พัชรา ลินลอยมา ให้สัมภาษณ์ว่า “การใช้เราก็จะดูเหตุแห่งการ เกิดก่อน อย่างเช่น การสูญเสียของรัก เราใช้หลักของไตรลักษณ์ แต่ถ้าเป็นเรื่อเหตุแห่งการดับทุกข์ พีชี่ในเรื่องงาน ก็จะดูปัญหา ในเรื่องของการทำงานร่วมกัน อย่างการบริหารหลักสูตร มีปัญหา ก็ จะดูว่ามีปัญหาที่ใด เรื่องอะไร ก็มานั่งหาบทวนก่อนว่าปัญหามันทางแก้ไหม เมื่อมีทางแก้ เราจะแก้ อย่างไร จะประชุมร่วมกัน หรือเรียกคนที่เจอปัญหามาเคลียร์ เพื่อที่จะให้ปัญหาคับไป ส่วนใหญ่จะ ใช้ในการแก้ปัญหาเรื่องาน ก็จะเห็นว่าวิธีการนี้ ได้ผลในเรื่องที่อยากจะทำ อยู่ที่ความตั้งใจเราที่ จะทำ ต้องการจบปัญหาไหม แต่บางเรื่อเราไม่ต้องสนใจมัน แต่ถ้าเป็นเรื่อใหญ่เราต้องทำตาม หลักการนี้คือหลัก อริยสัจ ๔ เพราะเราคิดว่าเรื่อนี้มีความสำคัญกับเรานะ หลักนี้สำหรับพีชี่ สำหรับเรื่อที่สำคัญหรือเรื่อที่มันเรื่อใหญ่ๆ เท่านั้น ถ้าเป็นเรื่อครอบครองก็จะไม่มาหาสาเหตุ”

จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้สรุปได้ว่า การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหาร ความเครียดในองค์กร ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เมื่อมีความเครียดสามารถใช้หลักอริยสัจ ๔ ในการ บริหารความเครียดที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้หลักการรู้จักสภาพของปัญหาหรือความเครียด (ทุกข์) หา

สาเหตุของปัญหา (สมุทัย) ความดับทุกข์หรือปัญหา เป็นจุดหมายที่ต้องการ (นิโรธ) วิธีการที่จะต้องปฏิบัติเพื่อกำจัดเหตุปัจจัยของปัญหา ให้เข้าถึงจุดหมายที่ต้องการ (มรรค)

๓.๓) หลักโยนิโสมนสิการ

พ.ต.ท.นที ไชยานุพงศ์ ให้สัมภาษณ์ว่า “เข้าใจทุกวันนี้ **๒๕**อยู่ประจำ คือ ทำใจให้แบบคาย กับสถานะที่ **๒๕**ในใจ แบบ **๒๕** สังกัดตามความเป็นจริงขณะนี้ **๒๕** เอากลับใคร่ครวญดูอีกที เช่น คนบางคนพอเราใคร่ครวญแล้ว เขาต้องการแค่คำขอโทษเราก็ขอโทษไปซะ เรื่องก็จบการใช้หลักโยนิโส มองว่าต้องเป็นลักษณะมองเข้ามาหาตัวเรามากกว่ามองคนอื่น **๒๕**”

พ.ต.อ.หญิง พนิดา ผลาวัลย์ ให้สัมภาษณ์ว่า “ต้องใช้ตลอดเวลา เช่น ลูกน้องเราเครียดนะ สาเหตุคือ งานมากไปเขาไม่พึงพอใจ และเขาก็ระบายมาด้วยคำพูดที่ **๒๕**รับรู้ว่าเขาทุกข์แล้ว เราก็เอาปัญหามาขบคิด ว่าตัวเราแบ่งงานไม่ถูกหรือเปล่า หรือลูกน้องเรามีความอดทนไม่เพียงพอหรือเปล่า ถ้าคิดที่ตัวเรา คือเราแบ่งงานมากไป เพราะแต่ละงานมีรายละเอียดมาก ส่วนอีกคนได้รับงานน้อยไป เราก็แก้ปัญหาด้วยการมาแชร์งานกันใหม่ ถ้าแก้ที่ตัวคนอื่นก็แก้ยาก เรามาเปลี่ยนเปลี่ยนที่ **๒๕**ดีกว่าคือ มาปรับเปลี่ยนวิธีการเป็นอันดับแรก ที่ **๒๕**ก็ให้เราให้คำแนะนำว่า สมควรจะทำอย่างไรต่อไปเพื่อ **๒๕**ให้ **๒๕**เขาและเราอยู่กันอย่างมีความสุข”

พ.ต.ท.พ.มีชัย สีเจริญ ให้สัมภาษณ์ว่า “เข้าใจและก็นำมาใช้บ่อยๆ การที่ **๒๕**คาดหวังว่าระบบการศึกษาของโรงเรียนนายร้อยมันน่าจะดีกว่านี้ **๒๕**จะเทียบเท่ากับมหาวิทยาลัย **๒๕**นำของประเทศแล้วเราก็มานั่ง **๒๕**คิดว่าทำไมไม่เป็นแบบที่ **๒๕**คิด เราคาดหวังสูงตลอดเวลาในการที่ **๒๕**อยากจะพัฒนาทางด้านการศึกษาของโรงเรียน สุดท้าย เราก็ต้องนำปัญหามาขบคิดใหม่ ค้นพบว่าเราคิดคนเดียวไม่ได้ เราไม่ใช่ฐานะที่ **๒๕**ต้องแก้ระบบโรงเรียนได้ เราไม่ใช่ผู้บริหาร **๒๕**สูง ที่ **๒๕**มีโอกาสตัดสินใจ และไปขับเคลื่อนโครงการได้ คิดทบทวนและปล่อยวาง กลับมาทำหน้าที่ **๒๕**ของเราให้ดีที่สุดดีกว่า กลับมาพัฒนาการสอนในวิชาของเรา นี่ **๒๕**เป็นวิธีเดียวที่ **๒๕**ทำได้ และทำให้ดีที่สุดดีกว่า ทำไมเราต้องมาเครียดกับสิ่งที่ **๒๕**ทำไม่ได้ ทำไมเครียดกับอนาคตที่ **๒๕**มันไม่ใช่การตัดสินใจของเรา ทำหน้าที่ของเราเป็นกลไกเล็กๆ ที่ **๒๕**ขับเคลื่อนไปในองค์กรดีกว่า ปล่อยวางปัญหาลง เมื่อ **๒๕**ปล่อยวางแล้วก็จะรู้สึก ว่าเรากำลังทำนอกอำนาจหน้าที่ **๒๕**ของตนเอง ถึงแม้จะเป็นเรื่องดีก็ตาม **๒๕**

เป็นบทบาทของผู้บริหารระดับสูง ผู้ใหญ่เขาอาจจะมีมุมมอง มีข้อจำกัดซึ่งเราก็อาจจะมองไปไม่ถึงในขณะนี้ ถ้าเรายู่จุดนี้จริงๆ เราก็อาจจะเหมือนเขาในวันนี้ได้”

รศ.พ.ต.อ.หญิง ศิริวรรณ สุริยะฉาย ให้สัมภาษณ์ว่า “เราใช้หลักนี้ ๒ กติ พอเวลาเราเจอปัญหาเราจะวางปัญหาไว้ก่อน พอเราสบายใจขึ้นเราก็เอาปัญหานั้นกลับมาใคร่ครวญอีกทีเพราะในตอนที่เราเครียดเราจะคิดไม่ได้หรอก มันก็วนเหมือนวนในอ่าง หาทางออกไม่เจอ แต่ถ้าเราออกมาจากปัญหาก่อน แล้วพอสติดีๆ ก็กลับมาใคร่ครวญด้วยความเห็นที่ถูกต้อง ทำให้เรื่องที่เรามองว่ามันใหญ่โตกลับเหลือเรื่องเล็กน้อย”

ผู้ให้สัมภาษณ์ ยศ พ.ต.ท. ให้สัมภาษณ์ว่า “ทำบ่อยมาก ตัวเองมีเรื่องเยอะมาก เช่นเรื่องบ้าน เราอยากมีบ้านเป็นของตัวเอง คิดว่าจะทำอย่างไรหลายๆ ทาง คิดว่าจะซื้อที่ไหน อย่างไร และสุดท้ายเงินก็ยังไม่พอ เราก็หยุด และมาวางแผนใหม่ว่าจะเก็บเงินเดือนเท่าไร อย่างไร”

พ.ต.ท.หญิง ธิดารัตน์ แสนแซว ให้สัมภาษณ์ว่า “ก็ใช้ตลอด พอเราใจสบายเราก็เอาปัญหาคลับมานั่งคิดทบทวนใหม่ ว่าปัญหามันเป็นอย่างไร แล้วเอาใจเขามาใส่ใจเรา เราก็จะเข้าใจเขาแล้ว และก็คิดว่าเขาก็คงเข้าใจเราด้วย บางทีปัญหามันเกิดจากเพราะเราไม่ค่อยพูด”

พ.ต.ท.รัตนชัย บุรณาภา ให้สัมภาษณ์ว่า “ต้องโยงจากข้อที่ ๑ แล้ว ถ้าเป็นเหตุการณ์ปกติก็นำมาใช้ตลอด แต่ถ้าเป็นอะไรที่ปัจจุบันทันด่วนที่ยังไม่ทันตั้งตัว เรานึกได้แล้วใช้หลักนี้เข้ามา โดยใช้สติเป็นเครื่องมือในการใคร่ครวญและจะแก้ปัญหาอย่างไร เมื่อเกิดกระทบอย่างแรง เรามีวิธีโดยบางทีเราอาจจะออกมาจากตรงนั้นไม่ได้ เราต้องแก้ปัญหาเลย เราต้องใช้สติอย่างมากในเราเห็นอารมณ์ความขุ่นมัวเลย และในขณะเดียวกันเรายังคงต้องแก้ปัญหา ทั้งที่ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน บางทีก็หลุดไม่ได้ใช้สติ หลุดในเรื่องของอารมณ์ ความก้าวร้าวออกมาบ้าง เป็นคำพูดในบางครั้งในสองปีที่ผ่านมา แต่จากปีใหม่มายพยายามเอาสติมากำกับมากขึ้น เราเปลี่ยนผู้บังคับบัญชา เปลี่ยนลูก เปลี่ยนภรรยาไม่ได้หรอก เราต้องเปลี่ยนที่ใจเรา ก็ทำให้ความเครียดได้มาขึ้น รู้สึกเลยว่าตัวเองอารมณ์ดีขึ้น มากเลย เรื่องใหม่ๆ สมัยก่อนที่เจอเข้าไปคิดแล้วเครียด แต่ในปัจจุบันกลับไปใคร่ครวญ อีกรอบ ก็บ่มองว่าตัวเองดีขึ้น กว่าแต่ก่อน เราสามารถควบคุมจิตใจ ควบคุมอารมณ์ได้”

ผศ.พ.ต.ท.ก้องวิดิ อ่อนมาก ให้สัมภาษณ์ว่า “หลักนี้ใช้ประจำ ผมเป็นคนชอบสวดมนต์และนั่งสมาธิเป็นประจำทุกวัน ทุกครั้งพอใจสงบ ผมก็เอาปัญหามานั่งทบทวนตลอด มาไตร่ตรองดูอีกครั้งว่ามันเกิดอะไรขึ้น”

ผศ.พ.ต.อ.หญิง อนุญพิไล เงินวิจิตร ให้สัมภาษณ์ว่า “ใช้ตลอดเราจะใช้ตัวเราเข้าไปมองปัญหาเหมือนเล่นเกม เราต้องมองให้กว้าง มองให้รอบคอบเหมือนกวาดสายตามองไปรอบๆ ตัวปัญหา”

ศ.พ.ต.อ.หญิง ดร.พัชรา ลินลอยมา ให้สัมภาษณ์ว่า “ถ้าการใคร่ครวญนี้ จะใช้กับครอบครัว ในส่วนของคู่ครอง เพราะเราคิดว่าจะต้องเป็น สิทธิที่ต้องคำนึงถึงความรู้สึกเขา ถ้าเราทะเลาะกันเราก็จะมาใคร่ครวญว่าจะหยุดหรือจะพูดต่อหรือทำต่อ ในเรื่องของครอบครัวก็มีบ้าง ก็จะใช้หลักโยนิโสมนสิการเข้าไปในทุกเรื่อง ที่เกิดความเครียด ไม่มีใครที่คิดความเครียดแล้วไม่คิดเลย หลักนี้เป็นตัวเรขของทุกหลักเลย”

จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้สรุปได้ว่า การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เมื่อมีความเครียดสามารถใช้หลักโยนิโสมนสิการในการบริหารความเครียดที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้กระบวนการคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างถูกทาง คิดอย่างมีเหตุผล และใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เห็นได้ว่าเมื่อทุกคนเกิดความเครียดขึ้น ทุกคนก็จะใช้หลักนี้ในการคิดใคร่ครวญหาเหตุหาที่ มาของปัญหา ไม่ยอมปล่อยให้ปัญหาโดนกดทับหรือลืมนำไป เห็นถึงความใส่ใจและความเพียรในการที่จะแก้ไขปัญหามาของตน

๓.๔) หลักการเจริญสติ

พ.ต.ท.นที ไชยานุพงศ์ ให้สัมภาษณ์ว่า “เข้าใจอย่างมากเพราะหลักนี้ใช้ได้ดีมาก และสุดยอดเยี่ยมก็ว่าได้ เพราะทำให้เกิดความไม่พลั้งพลาด พยายามรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ว่าเราทำอะไรอย่างไร ทุกวันนี้เอาหลักนี้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ว่าตัวเองกำลังทำอะไรอยู่ จะทำให้ไม่ประมาทพลาดพลั้งไปล่วงเกินใคร การใช้กับความเครียดที่เกิดขึ้นจากงาน ก็เอาสติไปประจักษ์กับความเครียดและเข้าใจตามสภาวะของความเครียดนั้น จะเกิดอย่างไร จะหายอย่างไรก็เข้าใจ สักพักมันก็หายของมันไปเองเข้าใจว่าความเครียดเป็นธรรมชาติ เผื่อ ไม่พลั้งใสมัน สักพักก็ไปเอง

เพราะมันอาจจะเกิดจากความตั้งใจมากเกินไป ความคาดหวังมากเกินไปเพราะความเครียดเป็นธรรมชาติที่ □ อยู่คู่กับจิตของมนุษย์”

พ.ต.อ.หญิง พนิดา ผลาวัดย์ ให้สัมภาษณ์ว่า “หลักการเจริญสติสำหรับคนเราถือว่า สำคัญที่สุด เมื่อคนเราไม่ค่อยมีสติก็จะเกิดผิดพลาดและก็จะทำอะไรไม่ดีเกิดขึ้นได้ เมื่อเราเจริญสติ ได้ สติก็จะไม่บกพร่องตาม การมาใช้บริหารความเครียดคือ ใช้สติในการตัดกับปัญหา บางครั้งก็ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง แล้วแต่ความแรงของปัญหา และเป็นความสำคัญอันดับแรก และอันดับต่อไปเราก็ เรียนรู้อยู่กับอารมณ์และความคิด แล้วก็จะเห็นสภาพของความคิดว่า มันก็ไม่คงอยู่ และมันก็หายไป เป็นไปตามสภาพ ”

พศ.พ.ต.ท.มีชัย สี่เจริญ ให้สัมภาษณ์ว่า “เข้าใจในส่วนตัวเองจะใช้ตลอด คนเราทำ อะไรต้องรู้ตัวเสมอ สำคัญตรงสติที่ □ กระทบ แล้วเรารู้สึกไม่ชอบใจไม่สบายใจ อันนี้ □ ช่วยได้ เยอะ ให้เราคอยระมัดระวัง กิริยาท่าทาง แม้กระทั่งความคิด สติก็คอยเตือนว่าสติ □ ผิด สติ □ ถูก เกิดการยับยั้ง □ ในบางช่วง ในบางช่วงตอนกลางคืน ก็ฝึกสติโดยหายใจรู้ หายใจออกก็รู้กับลม หายใจ อันนี้ □ ช่วยได้เยอะเลย ทำให้ใจผ่อนคลายได้เร็ว ทำแล้วจะรู้สึกสบาย □ อธิบาย ”

รศ.พ.ต.อ.หญิง ศิริวรรณ สุริยะฉาย ให้สัมภาษณ์ว่า “หลักการเจริญสติใน ความรู้สึกของเรา เราก็ทำเรื่อยๆ นะการที่ □ ทำอะไรแบบมีสติ และก็มีก็จะหลุดไปเรื่อยๆ บางครั้งก็ ไม่ได้อยู่กับตัวตลอดเว ลานะ แต่พอรู้ตัวก็พยายามเรียกกลับมาเร็ว □ๆ หลักนี้ □ มาบริหาร ความเครียดได้ ถ้าเราอยู่กับปัจจุบันให้มากขึ้น □ บ่อยๆ จิต □ ไม่คิดอะไรแบบไปล่วงหน้า หรือจมอยู่กับ เรื่องเก่าๆ บ่อยๆ ก็ทำให้เราสามารถทำอะไรได้ดีมากขึ้น □ ”

ผู้ให้สัมภาษณ์ พศ.พ.ต.ท. ให้สัมภาษณ์ว่า “เรารู้ตัว แต่กลัวเราจะหยุดหรือจะทำต่อ แต่ก็เหมือนมี ๒ คน ในคนๆ เดียวกัน การใช้ลดความเครียดก็คือ พยายามอยู่กับปัจจุบันให้มาก ที่ □ ถ้าเราคิดว่าเราทำอะไรอยู่แล้ว ไม่เอาอะไรมาใส่หัวเรา เราก็ลดความเครียดได้ มันมีเรื่อง สารพันในหัว ถ้าเราตั้งใจทำอะไรให้สำเร็จอยู่ในขณะนี้ □ ไม่ใส่ใจเรื่อง □ ที่ □ กวนเรา เราก็จะมี ประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น □ และมันก็ไม่เครียดด้วย ”

พ.ต.ท.หญิง ธิดารัตน์ แสนแซว ให้สัมภาษณ์ว่า “จำเป็นมากในการใช้ใน ชีวิตประจำวันเลย มีช่วงที่ □ ในในรุ่น ได้ชี้ □ สารวัตรกันหมดทุกคน มีเราอยู่คนเดียวที่ □ ไม่ได้ชี้ □

ส่วนตำแหน่งเรา นายไม่ได้โยกไปไหนและเป็นคำสัพทาค ตร. และเราก็เครียดทำไมเป็นเราที่ ๕ ไม่ได้
 จี๋ ๑ ช่วงแรกถึงกับขาดสติ ว่าทำไมมันกลายเป็นเราคนเดียว ก็ทำใจอยู่แต่พอผ่านไปช่วงหนึ่ง ๓
 เราก็คิดด้วยหลักเหตุผลว่า ทำไมมันถึงไม่ได้จี๋ ๑ ตรงส่วนของเรายังไม่มีตำแหน่งโยกย้าย เราก็ยัง
 ไม่ได้จี๋ ๑ ไม่ใช่เพราะถูกกลั่นแกล้งจากใคร พอเวลาผ่านไปก็พยายามทำความเข้าใจ และก็ทำงาน
 ต่อไปได้”

พ.ต.ท.รัตนชัย บุรณาภา ให้สัมภาษณ์ว่า “สำคัญที่สุดไม่ว่าจะเจอสถานการณ์ใด
 เจออะไรมากระทบ ถ้าเราเอาสติเข้ามาควบคุมได้ อย่างอื่นมันก็จะไปตามกระบวนการการพัฒนาดิจิต
 แต่ถ้าเราไม่มีสติ มันก็จะหลุดไป โมโห โกรธ พุดจาไม่ดี ก้าวร้าวใส่ผู้อื่น ๑ เรามีสิทธิที่จะใช้
 ความรู้สึก อารมณ์มาร่วมในการตัดสินใจ เราก็จะกลายเป็นคนไม่มีเหตุผล มีหลักการวิธีการเป็นข้อ
 แรกที่ ๑ จะต้องทำของตนเองและของคนอื่นด้วย”

ผศ.พ.ต.ท.ก้องวิดิ อ่อนมาก ให้สัมภาษณ์ว่า “เห็นได้ชัดตอนขับรถ บางคนขับรถ
 กันปาดหน้ากันบ้าง โมโหกัน โกรธกันจนเป็นเรื่อ เหมือนกับว่าทุกคนจะมีช่วงอารมณ์ที่ ๕ ๑
 จี๋มา แต่เมื่อผ่านไปแล้ว แล้วก็กลับมาคิดว่าเราไม่น่าไปทำเลย ขนาดผมทำสมาธิเป็นประจำ
 บางครั้งก็ยังวูบไปเหมือนกัน ขนาดเราทำสมาธิเป็นประจำเรายังเป็นได้เลย แต่โชคที่เราคิดเร็ว เรา
 ทันกับความคิด เราก็เราปล่อยได้ไว เราก็ต้องให้อภัยเขาไป ถ้าเรายังโมโหตอบ ไปจับปาดกลับ มัน
 ก็เหมือนว่ามันไม่จบไม่สิ้น ๑ เหมือนเป็นวงจรกรรมที่ ๑ ยังจองเวรจองกรรมต่อกันไม่จบไม่สิ้น ๑ ถ้าเรา
 อโหสิกรรมให้มันก็จะจบที่ ๑”

ผศ.พ.ต.อ.หญิง อนุญพิไล เงินวิจิตร ให้สัมภาษณ์ว่า “เป็นสิทธิที่สำคัญที่สุดเลย ทุก
 ครั้งที่ ๑ ปัญหาถ้าเราไม่มีสติก็เหมือนคนสติแตก จะทำอะไรดี ลนไปหมด นึกอะไรไม่ออก
 ปัญหาเราดูใหญ่โตจนเราแก้ไม่ได้ จนเราตัดสติได้ค่อยๆ ลำดับเหตุการณ์ ว่าเราจะทำอะไรได้ก่อน
 ใครจะช่วยให้เราได้บ้าง บางครั้งปัญหาอย่างไม่ทันโดนแก้ แค่เราตัดสติได้เรื่อใหญ่เมื่อสักครู่กลายเป็น
 เรื่อเล็กทันที”

พ.ต.ท.สิริพงศ์ สันตพัฒน์ ให้สัมภาษณ์ว่า “บางครั้งเราก็จะใช้เวลาอดทนแล้ว
 จะดี ในขณะที่ ๑ อดทนเราก็จะรู้ตัว ว่าเรากำลังทำความดีอยู่ ไม่ว่าจะเป็นการอดทน การเดิน

จกรรม นั้สมาธิ เมื่อทำสมาธิเหล่านี้บ่อยก็สบาย ก็จะให้เป็นประจำปฏิบัติอยู่ต่อเนื่อง ก็จะให้เกิดความเคยชิน ”

ศ.พ.ต.อ.หญิง ดร.พัชรา สีนลอยมา ให้สัมภาษณ์ว่า “การเจริญสติก็คือ การเรียกสติกลับมาเมื่อเกิดความเครียด หรือมีอะไรมากระทบ ทำให้เกิดอารมณ์เครียดขึ้นมาเราก็จะตัดสติได้ก็มาใคร่ครวญถึงสาเหตุที่เกิดขึ้น อย่างเช่น การขับรถ เมื่อมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น มาเราก็จะตัดสติได้ทัน สมมุติว่าเราจะต้องเบรก เราก็เบรกได้ คือ ทำใจกับภาพที่ตาเห็น จะเป็นเรื่องของการทำงาน หรือการประสบปัญหาเฉพาะหน้า อยู่ที่การฝึกด้วยนะ ถ้าเราไม่มีสมาธิ หรือเราไม่เคยฝึกเลย หรือไม่มีประสบการณ์ มันก็จะตัดสติไม่ได้ แต่ถ้ามีประสบการณ์เราก็จะแก้สถานการณ์เฉพาะหน้าได้โดยใช้สติ การเจริญสติส่วนใหญ่ที่ ใช้ในเรื่องของการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า โดยตัดสติก่อนเป็นการใช้เมื่ออารมณ์มาปะทะเฉพาะหน้าหรือจับปล้นหรือคิดไม่ถึง เมื่อเทียบกับขับรถ ต้องมีสติมาก่อนแต่ก็ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่สะสมหรือฝึกมา ”

จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้สรุปได้ว่าการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เมื่อมีความเครียดสามารถใช้หลักการเจริญสติในการบริหารความเครียดที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้การมีสติระลึกถึงทิวพร้อม กำหนดพิจารณาสัญญาทั้งหลายให้เห็นตามความเป็นจริง การมีสติกำกับโดยรู้เท่าทันตามสัญญาเหล่านั้น ทุกคนให้ความสำคัญในหลักการเจริญสติเป็นลำดับขั้นๆ ของกระบวนการที่จะเกิดการบริหารความเครียดให้ตนเอง ทุกคนยอมรับว่าสิ่งนี้เป็นสิ่งที่ไม่ได้เลยในการดำเนินชีวิต เพราะเป็นตัวกั้นและการดำรงกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหันหรือไม่คาดคิดมาก่อน และตระหนักว่าการไม่มีสติจะทำให้มองไม่เห็นถึงกระบวนการในการลดความเครียดได้เลย

๔) ประเด็นที่ ๔ ผลของความเครียด

๔.๑) รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง

พ.ต.ท.นที ไชยานุพงศ์ ให้สัมภาษณ์ว่า “รู้ก็รู้ว่าตัวเองทำอะไรอยู่ รู้ว่าอารมณ์โกรธเกิดขึ้นก็รู้ สุขก็รู้ ทุกข์ก็รู้ กำลังจิตใจเสียใจ สบายใจ เวลามันเกิดขึ้นก็เหมือนมีสติที่เข้าไปจับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเรื่อยๆ รู้ความคิดตัวเอง มันก็เป็นอัตโนมัตินะทุกวันนี้ ”

พ.ต.อ.หญิง พนิตา ผลาวัลย์ ให้สัมภาษณ์ว่า “เรารู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของเราแน่นอน เราดูแลควบคุมตัวเองได้ดีด้วย จนคนรอบข้างจะไม่รับทราบถึงความคิดอารมณ์เราได้ โดยการให้อภัยและคิดบวก ”

พศ.พ.ต.ท.มิชัย สีเจริญ ให้สัมภาษณ์ว่า “รู้ทัน รู้ว่าตัวเองยังยึดติดกิเลสอยู่ ยังต้องการทางสังคม เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ แต่ในทางที่ถูกต้อง ถ้าทางด้านสิทธิที่ถูกระทบ บางครั้งโดนกระทบในด้านอารมณ์ที่บ่มพ้อใจอย่างแรง ต้องใช้สติมาก ชักครูกี่มาทบทวนจะต้องทำแล้วจะได้ผลดีหรือผลเสียลองมาชั่งน้ำหนักดู ผลเสียที่หนักเลย ถ้าเราจะโต้กลับก็มองแล้วเราก็จะเสีย สู้หนักดีกว่ามันดีกว่ากันเยอะเลย อย่างน้อยมิตรภาพก็ยังดี ยังไม่เสียไป ”

รศ.พ.ต.อ.หญิง ศิริวรรณ สุริยะฉาย ให้สัมภาษณ์ว่า “รู้เท่าทันอารมณ์ตัวเองได้บ่อยๆ นะเพราะเป็นคนที่อยู่กับตัวเองตลอดเวลาโดนกระทบแล้วไม่ว่าจะรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจจะรู้ตัวค่อนข้างเร็ว เช่น ถ้าเรารู้ว่าโกรธแล้วนะ เราก็จะนิ่งเรารับรู้ว่ามีอะไรให้โกรธแล้ว เรานิ่งมันก็จะช่วยอะไรได้เยอะนะ ”

ผู้ให้สัมภาษณ์ ยศ พ.ต.ท. ให้สัมภาษณ์ว่า “รู้เท่าทันว่า จิตตก จิตขี้น รู้เสียใจ ดีใจ เวลาจิตตก ก็ต้องคิดว่าเรายังดีกว่าคนอื่น ที่เขาทุกข์กว่า จนกว่า เรามีงานทำ มีข้าวกิน มีบ้านอยู่แล้ว เราจะมานั่งทุกข์ทำไม ให้กำลังใจตนเองและให้กำลังใจคนอื่น และอยู่ต่อไปเพื่อเป็นคนที่ดีและช่วยคนอื่นต่อไป มีคนรอให้เราช่วยอีกมากมาย เราจะได้อยู่แบบคนที่ประโยชน์เพื่อผู้อื่นบ้าง อยากช่วยมีน้อยให้น้อย เราอยากมีชีวิตอยู่เพื่อให้ การมีชีวิตอยู่ในแต่ละวันเราก็ไม่ได้มีดีทุกวัน ฉะนั้นถ้าเราไม่ทำความดีเพื่อคนอื่นในทุกๆ วันชีวิตมันก็จะแย่ลงไปเรื่อยๆ ”

พ.ต.ท.หญิง ธิติรัตน์ แสนแซว ให้สัมภาษณ์ว่า “รู้ แต่บางทีใช้เวลาควบคุม สักพักเป็นคนมองโลกในแง่ดี คิดถึงใจเขาใจเรา ”

พ.ต.ท.รัตน์ชัย บุรณาภา ให้สัมภาษณ์ว่า “รู้เท่าทันในระดับหนึ่ง ประมาณ ๗๐ เปอร์เซ็นต์ และในตอนนี้ก็จะพยายามทำให้รู้ให้มากขึ้น จะนึกมากขึ้น จะลืมนึกให้มากขึ้น ด้วยอายุและมีเหตุผลหลายๆ อย่างประกอบกัน ก็ทำให้ต้องรู้และเท่าทันอารมณ์ตัวเองมากขึ้น ”

พศ.พ.ต.อ.หญิง อนัญพิไล เงินจิตร ให้สัมภาษณ์ว่า “กำลังฝึกอยู่ทุกวัน แต่มันก็เร็วขึ้นเรื่อยๆ พอเราโกรธแค้นแรกนั้นก็ฝึกเป็นคนชอบให้คะแนนตัวเอง ยึดรู้เท่าทันเร็วเท่าไร

เราก็ให้คะแนนตัวเองมากเท่านี้ ๒ และอีกอย่างเราก็เห็นตัวอย่างคนที่ ๒ อารมณ์ ก้าวร้าวคนอื่น ๒ จะ
โค่นมองว่าเป็นผู้ร้ายเสมอ พี่ ๒ ไม่อยากให้ใครมองเราว่าเป็นผู้ร้าย ”

พ.ต.ท.สิริพงศ์ สันตพัฒน์ ให้สัมภาษณ์ว่า “เป็นบางครั้งเท่านั้นเอง บางครั้งก็ไม่มี
ทัน แต่พอได้ฝึกบ้าง ก็จะเท่าทันขึ้น ๒ เช่น คิดใจคำพูดของอาจารย์ท่านหนึ่ง ๒ ว่า ทำทิ๒ ทำทิ๒ คือ ทำ
ความดีแล้วอย่าติดในความดี ทำไปเรื่อย ทำทิ๒ ไปอย่าไปหวังผลกับความดีที่ ๒ ทำ ทำทิ๒ ทำทิ๒ ทำ
ทิ๒ ก็จะเพิกถอนความดีให้กับตัวเราไปเรื่อย ๆ ”

ศ.พ.ต.อ.หญิง ดร.พัชรา ลินลอยมา ให้สัมภาษณ์ว่า “พี่ ๒ ทำทันความคิดของตัวเอง
อยู่แล้ว เราต้องอยู่แล้วว่าเราคิดอะไร ถ้าไม่รู้ว่าจะคิดอะไรก็แย่แล้ว เราอยู่แล้วว่าตอนนี้ ๒ เกิด
อารมณ์อะไร รู้สึกอย่างไร เมื่อมองแล้วตรงนี้ ๒ เป็นข้อ ๒ ที่ทุกคนสมควรมี ที่ต้องรู้ความคิด
ของตัวเองและรู้อารมณ์ตัวเอง ถ้าไม่รู้ก็จะหักห้ามอารมณ์ไม่ได้เลยนะ เราคิดว่าเราควบคุมอารมณ์
ตรงนี้ได้ ”

จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้สรุปได้ว่าเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ๒ ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่
สามารถรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ และเห็นตนเองตลอดเวลาเมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมา
กระทบกับใจ ทำให้เห็นถึงความสำคัญว่าทุกคนให้ความสำคัญของการรักษาใจตนและการฝึกฝน
การพัฒนาจิตกันอยู่เนืองๆ โดยผู้ให้สัมภาษณ์บางคนให้ความสำคัญกับการรู้เท่าทันอารมณ์ของ
ตนเอง มีการเฝ้าดูตลอดและให้คะแนนตนเองด้วยเมื่อรู้เท่าทันเร็วขึ้น ๒

๔.๒) ยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ๒

พ.ต.ท.นที ไชยานุพงศ์ ให้สัมภาษณ์ว่า “รับได้ เช่น ในส่วนของงาน บางครั้งงานที่ ๒
เราเสนอไปผู้บังคับบัญชาไม่เห็นด้วย ในตอนแรกก็เกิดความเครียดเล็กน้อย แต่พอมามองอีกที
หน้าที่ ๒ ของคนตัดสินใจในงานก็คือ ผู้บังคับบัญชา เรามีความเห็นของเราอย่างนี้ ๒ ท่านจะเห็นด้วย
หรือไม่เห็นด้วยก็เรื่องของท่าน เพราะท่านมีหน้าที่ตัดสินใจและรับผิดชอบ ท่านว่าอย่างไรในที่ ๒
เราก็ต้องยอมรับกติกาตรงนี้ ๒

พ.ต.อ.หญิง พนิดา ผลาวัลย์ ให้สัมภาษณ์ว่า “ยอมรับได้และเราก็จะไปหาขบวนการ
วิธีแก้ของเรา เช่น ออกกำลังกาย สำนึกตัวเราเอง อารมณ์เสียก่อนนอนทุกวัน สวดมนต์ น้๒สมาธิ

ดูข้อบกพร่องของเราที่ **ณ**ันเกิดขึ้**ณ**ในแต่ละวัน ว่าวันนี้**ณ**าได้ล่วงเกินใครบ้าง ขาดสติกับใครบ้างเราก็ก็นมาขอขมา ขออโหสิกรรม”

พศ.พ.ต.ท.มิชัย สีเจริญ ให้สัมภาษณ์ว่า “เราทำดีที่**ณ**ุดแล้ว ถ้ามันได้แค่นี้ **ณ**ั้จะต้องไปเปรียบกับมันทำไมอีก ทุกอย่างจบแล้ว จะไม่เสียใจ จะไม่เสียดาย เพราะถ้าเรายังทำไม่ถึงที่**ณ**ุดแล้ว เราเองแหละที่**ณ**ะมาเสียใจทีหลัง”

รศ.พ.ต.อ.หญิง ศิริวรรณ สุริยะฉาย ให้สัมภาษณ์ว่า “ยอมรับสถานการณ์ได้ ถึงแม้ว่าจะเครียดแต่ก็พยายามที่ **ณ**ะหาเหตุผลและต้องยอมรับความจริงที่ **ณ**ิดขึ้**ณ**ได้ แต่ก็ต้องใช้ความพยายามอยู่เหมือนกันนะ ต้องใช้เวลาหนึ่ง ไม่ทันทีทันใด”

ผู้ให้สัมภาษณ์ ยศ พ.ต.ท. ให้สัมภาษณ์ว่า “คนเราต้องยอมรับความจริงได้เราก็มีความสุข เวลาเราทุกข์ เช่น เรื่องการเงิน เรื่องลูกคื**ณ**แม่ป่วย เรื่องคนที่**ณ**าไม่สามารถบังคับเขาได้ ถ้าเรายอมรับความจริงในข้อนี้ **ณ**าก็จะไม่ทุกข์ไปกับสิ**ณ**เหล่านั้น **ณ**มันเป็นธรรมชาติ แต่ละคนเกิดมาไม่เหมือนกัน ระดับจิตก็ต่างกันไป เราเองก็ไม่ดีสักเท่าไร ถ้าเราทำอะไรดีเราก็ก็นทำต่อไป ถ้าเรา**ณ**สอนเขาได้เราก็ก็นทำเท่าที่**ณ**าได้ ถ้าเราไม่ดีเราก็ก็นยอมรับตัวเอง ถ้าในเรื่องที่**ณ**าเป็นตัวอย่างได้เราก็ก็นจะแนะนำและพยายามดึงเขาเข้ามา เราเป็นคนเชื่**ณ**เรื่องเวรกรรม ให้เราเข้าใจธรรมชาติของคน อยู่แบบยอมรับปัญหา อย่าเอาอะไรมาทำให้ชีวิตเราแย่ไปกว่านี้ **ณ**าอย่ามาช**ณ**ดิมตัวเองอีกเลย เรายังเป็นที่**ณ**ิดของใครอีกหลายๆ คน ต้องผ่านตรงจุดนี้ **ณ**ไปให้ได้ เดิ**ณ**เวลานี้**ณ**ต้องผ่านเราไป ฝนตกก็ต้องหยุด ให้อภัย ชีวิตของเราจะต้องดำรงอยู่ต่อไปและอยู่ให้ได้ดีและมีความสุขด้วย”

พ.ต.ท.หญิง ธิดารัตน์ แสนแซว ให้สัมภาษณ์ว่า “ยอมรับได้มีบางเรื่**ณ**งเกิดขึ้**ณ**ช**ณ**บ่อยๆ ก็ยอมรับไม่ค่อยได้”

พ.ต.ท.รัตนชัย บุรณาภา ให้สัมภาษณ์ว่า “ไม่เรื่**ณ**อยๆ คือ ณ ขณะนั้**ณ** อาจจะไม่ได้ตรงนั้**ณ** เราก็ก็นาคิดว่า เราไปเปรียบกับมันเกินความจำเป็นไปripเล่า เรื่องที่**ณ**ะเกิดมันก็ไม่ได้หนักหนา เดิ**ณ**มันก็จะจบของมันเอง ที่**ณ**าไปเปรียบกับมันตรงนั้**ณ**เท่ากับไปบ้**ณ**ทอนสภาพจิตใจเราเอง บ้**ณ**ทอนสุขภาพเราเอง จะรู้ตัวเองว่าที่ **ณ**านมาเรายอมรับมัน ได้ และก็คิดว่าจำเป็นมากที่ **ณ**าจะต้องยอมรับสถานการณ์ที่**ณ**ิดขึ้**ณ**กับตัวเองด้วย”

ผศ.พ.ต.อ.หญิง อนุญพิไล เงินจิตร ให้สัมภาษณ์ว่า “ยอมรับได้ถ้าเรามีสติเราก็คือยอมรับสถานการณ์ได้ ”

พ.ต.ท.สิริพงศ์ สันตพัฒน์ ให้สัมภาษณ์ว่า “ยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ แต่ก็ต้องหาวิธีการแก้ คือ รู้เท่าทันมัน ”

ศ.พ.ต.อ.หญิง ดร.พัชรา สีนลอยมา ให้สัมภาษณ์ว่า “๕๐ เปอร์เซนต์ยอมรับได้ แต่ว่าอีก ๑๐ เปอร์เซนต์อาจจะยอมรับไม่ได้ บางครั้งต้องใช้เวลา ถือว่าเวลาเป็นตัวแปร เพราะว่าถ้านานขึ้นไปความเครียดเราก็จะลดลง ส่วนใหญ่ยอมรับความเครียดได้ แต่มีส่วน้อยที่ยอมรับไม่ได้ในเรื่องที่ยอมรับไม่ได้จะเป็นในเรื่องของความสูญเสีย ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียตำแหน่งหน้าที่ การงาน สูญเสียของรัก สูญเสียเงิน โดยจับพจน์โดยที่ถ้าไม่ได้ตั้งใจ ไม่รู้ล่วงหน้า เราจะยอมรับไม่ได้ในระยะแรก ”

จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้สรุปได้ว่าเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่สามารถยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ในแต่ละคนมีทักษะที่ดีในการยอมรับสถานการณ์ที่ต่างกัน บางคนก็ยอมรับสถานการณ์ได้โดยการเข้าใจธรรมชาติ ส่วนบางคนก็ยอมรับสถานการณ์ได้จากความเชื่อหรือกฎแห่งกรรม บางคนก็เห็นแตกต่างกัน เช่น ถ้าเกิดขึ้นบ่อยๆ เกินไป ก็จะยอมรับสถานการณ์ในทันทีไม่ได้ และสุดท้ายการสูญเสียแบบจับพจน์ก็จะยอมรับสถานการณ์ไม่ได้ในทันที แต่ก็จะสามารถยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ในเวลาต่อมา

๔.๓) มีระดับความเครียดลดลง

พ.ต.ท.นที ไชยานุพงศ์ ให้สัมภาษณ์ว่า “ลดลง คือเมื่อเราเข้าไปทำความเข้าใจธรรมชาติของความเครียดในแต่ละเรื่องๆ ในท้ายสุดความเครียดมันจบไปโดยธรรมชาติของมันเอง เราเห็นถึงสภาวะเครียดที่หนักหนาสำหรับเราและเห็นว่ามันลดลงเมื่อเราใช้วิธีบริหารความเครียด เช่น บางเรื่องที่เกิดขึ้นเพราะเราทำของเราเองเราเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรมก็ทำให้เราสงบกับมันได้ เพราะมันเป็นผลที่มันต้องได้รับตรงนี้ เพราะฉะนั้นเดี๋ยวมันก็ผ่านไป เพราะทุกอย่างมันอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์อยู่แล้ว มันก็ทำหน้าที่ของมัน เราก็เป็นผู้เฝ้าดูมัน ไปเรื่อยๆ อย่างเข้าใจ ”

พ.ต.อ.หญิง พนิดา ผลวาลัย ให้สัมภาษณ์ว่า “เมื่อเราบริหารความเครียดความเครียดของเราลดลงแต่ถ้าเป็นเรื่องๆ เล็กๆ น้อยๆ ก็หายทันที ”

ผศ.พ.ต.ท.มีชัย สีเจริญ ให้สัมภาษณ์ว่า “ลดลง แต่ ๑๐๐ อาจจะไม่ถึงศูนย์นะ มันก็ยังค้างในใจอยู่แต่ไม่มากแล้ว เรามักจะเอาสถิติเหล่านั้นกลับมาทบทวนอยู่เรื่อยๆ ว่าสถิติไหนเหมาะสมแล้ว สถิติไหนยังไม่เหมาะสมอย่างไรอะไรยังบกพร่อง เราก็แก้กันไปตามเหตุตามปัจจัย”

รศ.พ.ต.อ.หญิง ศิริวรรณ สุริยะฉาย ให้สัมภาษณ์ว่า “เมื่อใช้วิธีบริหารความเครียด เห็นได้ชัดว่าความเครียดลดลง ”

ผู้ให้สัมภาษณ์ ขศ พ.ต.ท. ให้สัมภาษณ์ว่า “เมื่อใช้วิธีบริหารความเครียดแล้ว เห็นว่าความเครียดลดลง หายไประดับหนึ่ง”

พ.ต.ท.หญิง ธิติรัตน์ แสนแซว ให้สัมภาษณ์ว่า “ลดลงแล้วแต่เคส ถ้าเรื่องเล็กน้อยก็ลดลงง่าย แต่บางเคสใช้เวลาทำใจนาน ”

พ.ต.ท.รัตนชัย บุรณาภา ให้สัมภาษณ์ว่า “ลดลงเห็นได้ชัดเจน อยู่ที่สถานการณ์ด้วยนะ ถ้ามันไม่รุนแรงเราก็คิดหลักว่าเดี๋ยวมันก็ผ่านไป แต่ถ้าสถานการณ์ค่อนข้างแรง เราก็จะควบคุมได้น้อย”

ผศ.พ.ต.อ.หญิง อนุญพิไล เงินวิจิตร ให้สัมภาษณ์ว่า “ลดลงจนเกือบเป็นศูนย์ ”

พ.ต.ท.สิริพงศ์ สันตพัฒน์ ให้สัมภาษณ์ว่า “ความเครียดลดลงบางที่ก็หายไป โดยมีเวลาเป็นตัวแปร เป็นตัวช่วย จะหาสถิติก็ยากที่จะทำให้ความเครียดลดลงหรือบางที่ก็หายไป ก็อาจจะถอยออกมาไม่ไปปะทะด้วย เข้าใจธรรมชาติของเขา ”

ศ.พ.ต.อ.หญิง ดร.พัชรา ลินลอยมา ให้สัมภาษณ์ว่า “ก่อนอื่นเมื่อมีความเครียด เราก็จะใช้สติหรือเจริญสติมาก่อน ก็จะให้ความเครียดลดลงไปได้ระดับหนึ่ง แล้วพอตัดสติแล้วเราก็มารู้ตัวโดยแยกกายโดยใช้หลัก อริยสัจ ๔ หรือใช้หลักไตรลักษณ์ในเรื่อของความพลัดพราก เมื่อพอใช้แล้วเราก็คือความเครียดที่ เกิดขึ้นก็จะลดลง แต่ก็จะไม่หายในฉับพลันขึ้น อยู่กับเวลาความเครียดก็จะลดลงไปเองในที่สุด ”

จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้สรุปได้ว่าเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่สามารถบริหารความเครียดโดยใช้หลักพุทธธรรมและทำให้มีระดับของความเครียดลดลง เห็นได้ว่าส่วนใหญ่ถ้าพบสถานการณ์รุนแรงความเครียดที่เกิดขึ้นก็จะลดลงได้น้อย แต่ถ้าสถานการณ์ไม่

รุนแรงก็จะพบว่าความเครียดจะลดลงได้อย่างรวดเร็ว ส่วนบางคนให้ความเห็นว่าที่ความเครียดมีระดับลดลงเพราะทุกอย่างอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์อยู่แล้ว ถ้าเราเฝ้าดูอย่างเรื่อๆ และเข้าใจความเครียดก็จะลดลงไปตามธรรมชาติของมันเอง

๔.๔) ระดับความเครียดไม่มี

พ.ต.ท.นที ไชยานุพงศ์ ให้สัมภาษณ์ว่า “หาย แก่เผ็ดดูเค็ วมั่นก็หาย มันก็เกิดๆ หายในเรื่องเดียวกันนะซี้อยู่กับเรื่องที่ไม่กระทบ”

พ.ต.อ.หญิง พนิดา ผลาวัลย์ ให้สัมภาษณ์ว่า “เมื่อเราบริหารความเครียดความเครียดของเราจะหายไปทันทีหรือไม่ ซึ่อยู่กับความแรงที่เข้ามากระทบ ถ้าเรื่องแรงมากๆ ก็ไม่หายทันที”

ผศ.พ.ต.ท.มิชัย สีเจริญ ให้สัมภาษณ์ว่า “เรื่องที่ตึกๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น คำพูดที่ฟังแล้วไม่ค่อยพอใจ พอมาทบทวน สัมพันธภาพไมตรีสำคัญกว่า ก็มองแล้วมันเรื่องเล็กน้อยก็จะหายไปเลย ไม่ติดใจหรือกลับมาอีก หรือเรื่องผิดพลาดของคนอื่นที่ติดจากความไม่ตั้งใจ ก็จะไม่ถือสา ความเครียดก็หายได้ไว ”

รศ.พ.ต.อ.หญิง ศิริวรรณ สุริยะฉาย ให้สัมภาษณ์ว่า “เมื่อใช้วิธีบริหารความเครียด ความเครียดหายเลย ก็มีบ้างนะบางเรื่อง อย่างเช่น เราเครียดเพราะไม่เข้าใจหลาน แต่พอรู้ความจริงเป็นอย่างไร ความเครียดหรือความห่วงก็จะหมดไปเลย คือว่าได้ไปเลย ก็จะไม่ได้กังวลอีก พอเราทำความเข้าใจในความจริงที่ติดขัด ความเครียดก็หายไปได้เลย ”

ผู้ให้สัมภาษณ์ ยศ พ.ต.ท. ให้สัมภาษณ์ว่า “เมื่อใช้วิธีบริหารความเครียดแล้วความเครียดมันหายไปเลย แต่มันกลับมาอีกในบางเรื่อง เช่น เรื่องแม่ที่ป่วยมาก เราทุกข์มาก ไม่อยากให้แม่ไปจากเรา เราก็ทำทุกวิถีทางที่จะให้ท่านอยู่กับเราให้นานที่สุด ขนาดขับรถร้องไห้ มันหาทางออกไม่ได้ พอถึงที่สุดก็คิดว่า ถ้าท่านจะต้องไปก็ต้องไป ไม่มีอะไรห้ามความตายได้ ไม่มีใครยื้อความตายได้ แม้เราเองวันนี้ก็ต้องตาย ทำให้คิดที่ดู ใจก็วางได้เลย ทำหน้าที่ของลูกให้ดีที่สุด”

พ.ต.ท.หญิง ธิดารัตน์ แสนแซว ให้สัมภาษณ์ว่า “ไม่ในบัคดล ต้องใช้เวลาระยะหนึ่ง”

พ.ต.ท.รัตน์ชัย บุรณภา ให้สัมภาษณ์ว่า “ยังไม่ได้ ต้องใช้เวลา ถ้ารุนแรงก็ต้องใช้เวลา
เวลามากไม่หายไว แต่ถ้าสถานการณ์ไม่รุนแรงก็ใช้เวลาเร็วแปรผันตรง ”

ผศ.พ.ต.อ.หญิง อนุญพิไล เงินจิตร ให้สัมภาษณ์ว่า “หายไปแต่ถ้าเจอสิทธิเรียกร้อง
อีก ก็อาจกลับขึ้นมากอีกก็ได้ในบางเรื่องนะ ”

พ.ต.ท.สิริพงศ์ สันตพัฒน์ ให้สัมภาษณ์ว่า “ความเครียดลดลงบางทีก็หายไป โดย
มีเวลาเป็นตัวแปร เป็นตัวช่วย จะหาสิทธิทำอะไรก็จะทำให้ความเครียดลดลงหรือบางทีก็หายไป คือ จะ
ถอยออกไปปะทะด้วย เข้าใจธรรมชาติของเขา ”

ศ.พ.ต.อ.หญิง ดร.พัชรา ลินลอยมา ให้สัมภาษณ์ว่า “ก่อนอื่นเมื่อมีความเครียด เรา
ก็จะใช้สติหรือเจริญสติมาก่อน ก็จะทำให้ความเครียดลดลงไปได้ระดับหนึ่ง แล้วพอตัดสติแล้วเราก็มารู้
ไคร่ทรวูโดยแยกกายโดยใช้หลัก อริยสัจ ๔ หรือใช้หลักไตรลักษณ์ในเรื่อของความพลัดพราก
เมื่อพอใช้แล้วเราก็ค้นพบว่าความเครียดที่เกิดขึ้นก็จะลดลง แต่ก็จะไม่หายในฉบับฉบับนี้ อยู่กับเวลา
ความเครียดก็จะลดลงไปเองในที่สุด แต่เมื่อไรที่เรากลับไปคิดก็จะเกิดความเครียดขึ้นอีกเล็กน้อย
แต่ความเครียดก็จะเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ขึ้นอยู่กับว่าเรามีปฏิสัมพันธ์กับคนมากน้อยแค่ไหน ยิ่งมี
ปฏิสัมพันธ์กับคนมากความเครียดก็จะเพิ่ม ”

จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้สรุปได้ว่าเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่
สามารถบริหารความเครียดโดยใช้หลักพุทธธรรมและทำให้ระดับของความเครียดไม่มีหรือหายไป
ได้ ส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่าความเครียดมีหายไปจนถึงระดับไม่มี แต่ก็มีกรณีที่เกิดขึ้นแล้วก็กลับมา
ใหม่ได้ โดยมีเรื่องของเงื่อนไขเวลาเป็นตัวแปรที่จะทำให้ความเครียดลดลงหรือหายไป

๔.๔ ผลของการสัมมนากลุ่มย่อย

ตารางที่ ๔.๕ ข้อมูลทั่วไปของผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสัมมนากลุ่มย่อย

ชื่อ-สกุล	เพศ	อายุ (ปี)	ตำแหน่ง	สังกัด	ระดับ การศึกษา	ลักษณะงาน
พระมหาสุเทพ สุทธิภาโน	ชาย	๔๑	อาจารย์	คณะมนุษยศาสตร์ มจร.	ปริญญาโท	องค์กร การศึกษา
ผศ.พ.ต.ท.โสรัถน์ กลั้ววิลลา	ชาย	๔๔	ผู้ช่วย ศาสตราจารย์ (สป ๓)	คณะ สังคมศาสตร์ รร.นรต.	ปริญญาโท	อาจารย์
พ.ต.ท.หญิง ทัศนาว โหมลักษ์ณ์	หญิง	๔๔	อาจารย์ (สป ๒)	คณะ ตำรวจศาสตร์ รร.นรต.	ปริญญาโท	อาจารย์
น.ส.สุริภรณ์ จันทร์ทอง	หญิง	๔๓	พยาบาล วิชาชีพ	คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล	ปริญญาตรี	ให้บริการ ผู้ป่วยจิตเวช
นายวีระ กลีบลัดดาวัลย์	ชาย	๖๔	เจ้าของธุรกิจ	บริษัทไพศาล แกรนิต	ประถม ศึกษา	ค้าขาย

ผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสัมมนากลุ่มย่อย (Focus Group) จำนวนทั้งสิ้น ๕ รูป/คน เป็นชาย ๓ รูป/คน หญิง ๒ คน พระภิกษุ ๑ รูป ราชการ ๑ คน เป็นอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษา ๓ รูป/คน พยาบาลวิชาชีพ ๑ คน เจ้าของธุรกิจ ๑ คน ระดับการศึกษาปริญญาโท ๓ รูป/คน ปริญญาตรี ๑ คน ประถมศึกษา ๑ คน โดยได้ทำการสัมมนากลุ่มย่อย (Focus Group) เมื่อวันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๔.๓๐ – ๑๖.๓๐ น. ณ อาคารเรียนสาขาชีวิตและความตาย มจร.วัดศรีสุธาราม

๑) ประเด็นที่ ๑ สาเหตุของความเครียด

๑.๑) สาเหตุทางด้านสุขภาพ

พระมหาสุเทพ สุทธิภาโน ได้เสนอแนวคิดที่ว่า “ความเครียดทางด้านสุขภาพ โดยส่วนตัวก็มี เมื่อก่อนก็เป็นนักสูบบุหรี่ หนักหน่วงพอสูบนานๆ เข้าก็มีผลต่อสุขภาพเหมือนกัน จนในที่สุดเราก็ตัดสินใจต้องเลิก ถ้าในส่วนอื่นทางด้านสุขภาพ ก็มีเช่น ในชีวิตสมณะแบบนี้ หารออก

กำลังกายจะมีน้อย ร่างกายก็จะไม่ค่อยแข็งแรงสักเท่าไร เมื่อมีการเปลี่ยนอากาศบ้าง เปลี่ยนฤดูบ้าง บางทีก็จะทำให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพบ้างเหมือนกัน ก็จะทำให้เรามีความรู้สึกเครียด ”

ผศ.พ.ต.ท.โสรัตน์ กลับวิลลา ได้เสนอแนวคิดว่า “ปกติก็เป็นคนที่ ๒๐ ข้างแข็งแรง เนื่องจากเราได้รับการฝึกมาตั้งแต่เป็นนักเรียนนายร้อยตำรวจ แต่ในระยะหลัง การออกกำลังกายก็น้อยลง ตอนนี้มีไขมันในเลือดสูง เป็นมา ๓-๔ ปีแล้ว คอเรสเตอร์ลอลอยู่ที่ประมาณ ๒๐๐ กว่าๆ ก็พยายามลดด้วยการออกกำลังกายบ้าง หมอให้กินยา ก็กินบ้าง ก็ทำให้เกิดความเครียดขึ้นนิดหน่อย ”

พ.ต.ท.หญิง ทัดดา โฉมลักษณ์ ได้เสนอแนวคิดว่า “ก็จะเป็นโรคเกี่ยวกับผู้หญิง เมื่อตอนที่ประจำเดือน ก็จะปวดเสมอ จนมาอายุ ๓๐ หมอผ่าตัด ตอนแรกก็ผ่าตัดบางส่วน จะรักษาด้วยการฉีดยาควบคุม ปรากฏว่าก็ยังไม่หาย ก็ต้องผ่าตัดออกทั้งหมดเลย ตอนอายุ ๓๑ หลังจากนั้นก็ต้องทานฮอร์โมนมาโดยตลอดเลย ก็ทำให้เกิดความเครียดบ้างเหมือนกัน ”

คุณวีระ กลีบถัดดาวัลย์ ได้เสนอแนวคิดว่า “ผมเป็นโรคหัวใจ เป็นมา ๔๐ ปีได้ เคยผ่าหัวใจมา สุขภาพจึงไม่ค่อยแข็งแรงเหมือนคนอื่น ๒ ทำงานหนักไม่ได้ ทำงานได้เล็กๆ น้อยๆ เมื่อปลายปี ๒๕๕๒ ก็ได้ผ่าตัดใส่บอลูน แต่ระยะหลังก็ดีขึ้น เพราะได้ออกกำลังกาย แต่จะเครียดในเรื่องสุขภาพก็ไม่ค่อยเครียดมากเท่าไร เพราะว่าปล่อยตามเรื่องตามราวไม่ค่อยสนใจ เพียงแต่มีหน้าที่ทำงานก็ทำไปเครียดอยู่บ้างแต่ไม่ถึงกับเครียดมาก ถึงเวลาทำงานก็ทำงาน พอเหนื่อยก็หยุด แต่งานก็ไม่ค่อยหนักส่วนใหญ่มักจะคุมคนงาน ”

น.ส.สุริภรณ์ จันทร์ทอง ได้เสนอแนวคิดว่า “เป็นโรคเยื่อโพรงมดลูกเจริญผิดที่ (Endometriosis) ตอนเป็นจะปวดมาก และครั้งแรกก็กลัวมาก เพราะเคยทำงานห้องไอซียูมาก่อนก็จะนึกภาพ ก็ทำให้ตัวเองเครียด และรู้สึกกลัวมาก จนทำให้เส้นเลือดเรติบลง ผ่านมาได้ ๑ ปีเอ็นโดเมทริโอซิส (Endometriosis) มันมาโผล่ที่สะดือ ซึ่งโอกาสมีแค่ ๑ ในล้าน ซึ่งตอนนั้นทรมานมาก ก็เข้าทำการผ่าตัด เมื่อผ่าตัดก็ไปตรงพบเซลล์ต้นกำเนิดมะเร็งอีก เพราะประวัติในครอบครัวเป็นมะเร็งหมดทั้งบ้าน ซึ่งอาจารย์แพทย์บอกว่าโอกาสมีมากกว่า ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ที่จะเป็นมะเร็ง พอได้อินก็นั่งาร่วงเลย ก็นึกภาพแล้วว่าตัวเองจะต้องตายแบบไหน ”

จากการสัมภาษณ์นี้สรุปได้ว่า ผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสัมมนาส่วนใหญ่ เคยเกิด
ความเครียดทางด้านสุขภาพ สาเหตุเนื่องมาจากความเจ็บป่วยทางร่างกาย ร่างกายพักผ่อนไม่
เพียงพอ ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงของอายุ สอดคล้องต้องกันกับคำสัมภาษณ์
ของผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ในเรื่องนี้□

๑.๒) สาเหตุทางด้านอารมณ์

พระมหาสุเทพ สุธธินาโน ได้เสนอแนวคิดที่ว่า “ทางด้านอารมณ์ก็เคยเกิด
เหมือนกัน เหตุการณ์ที่สอบตกตอนเป็นนักเรียนบาลี คนที่เขียนบาลีก็คือคนที่เขียนแบบทุ่มสุดชีวิต
ประมาณ ๕ เดือนเต็ม เราจะอยู่กับหนังสือ วันหนึ่งอย่างน้อย ๑๓ – ๑๔ ชม. อยู่ในห้องเรียนบ้าง
นอกห้องเรียนบ้าง เกือบจะไม่มีวันหยุด พอมาถึงเปรียญธรรม ๕ ประโยค ก็มีความเพียรเหมือนเดิม
พอใกล้ๆ สอบก็ไปติว ก็ไปติวได้ทีไร ของสนาม พกความมั่นใจมาเต็มร้อยในการเข้าห้องสอบ พอตี
วันสอบเกิดป่วยขึ้นมา ใจก็ไม่สมบูรณ์แต่ก็เข้าห้องสอบตามปกติ ด้วยภาวะป่วยที่ ทำให้เราไม่เต็มที่□
ก็ทำๆ ไป วันหนึ่งได้กลับมาดูเขาเฉลย เป็นที่ขัดใจประกาศ เราก็ดูรายชื่อรอบที่๒ ปรากฏว่าไม่
มี สงสัยจะดูหลงก็ดูอีกรอบ ไม่มี ก็ดูอีกรอบ รู้สึกว่ามันวูบถึงเท้าเลย แท้เขาเลยต้องลงไปนี่คือ
อาการของคนที่มีความหวังแล้วสอบไม่ผ่าน ก็นั่งสักระยะแล้วก็กลับวัด ความเครียดก็กลับไปด้วย”

ผศ.พ.ต.ท.โสรัตน์ กลั้ววิลลา ได้เสนอแนวคิดที่ว่า “ส่วนใหญ่ก็จะเกิดจาก
สิ่งแวดล้อมภายนอกที่กระทบเรา อันไหนที่เราไม่ชอบใจเราก็เกิดอารมณ์โกรธ อารมณ์โมโห
อารมณ์ไม่ชอบใจ แต่หลังๆ นี่ไม่ค่อยเกิดอารมณ์ไม่ชอบใจสักเท่าไร เพราะเราเป็นคนที่ย่อยๆ
สบายๆ”

พ.ต.ท.หญิง ทัดดา โฉมถักชัย ได้เสนอแนวคิดที่ว่า “ก็จะคล้ายๆ กับท่านอาจารย์
เพราะตอนที่สอบเนติบัณฑิต จะมีอยู่ ๔ กลุ่มวิชา ซึ่งความจริงจะต้องสอบผ่านทั้ง ๔ กลุ่มวิชา
จนกระทั่งเหลือกลุ่มวิชาสุดท้าย พอสอบเสร็จเราไปดูผลสอบ ปรากฏว่าไม่มีชื่อเรา ก็รู้สึกเย็นวาว
เลย เพราะเราต้องรออีก ๑ ปีถึงจะมีสิทธิสอบ อารมณ์นั้นมันมีอะไรหลายๆ อย่าง ทั้งความคาดหวัง
จึงทำให้เกิดอารมณ์แบบนั้น□”

คุณวีระ กลีบถัดดาวัลย์ ได้เสนอแนวคิดที่ว่า “ก็มีความเครียดบ้างอยู่เหมือนกัน ก็จะเป็นในเรื่องของพนักงานที่ฉันได้ตั้งใจเรา สักให้ทำแบบนี้ ๕ ทำไปอีกอย่าง จะเครียดอยู่แต่ก็ปล่อยวางบ้าง ถ้าฟังเราเองก็ยอมรับว่าเครียด แต่ก็ไม่มากนักพอรับได้ ”

น.ส.สุริภรณ์ จันทร์ทอง ได้เสนอแนวคิดที่ว่า “เป็นคนที่มีอารมณ์ขัน ง่ายมาก อะไรนิด อะไรหน่อย ก็ขี้ขันแล้ว บางครั้งก็มีตอนทำงาน ยึดประกอบกับเราไม่สบายด้วยก็ขี้ขันไปกันใหญ่ ก็จะไม่หงุดหงิดได้ตลอดเวลา คนรอบข้างเราก็จะกลัว เพราะขี้มดขี้มด ร้าย จะเข้ามาถูกทางใหม่ นื่องๆ ที่ขี้ขานอยู่กลัวไม่กล้าเข้าหา เพราะไม่รู้ว่าจะเข้าหรือฝืนออก แล้วก็จะขี้ขานหมั่นอยู่แต่เรื่องของตัวเอง มันก็จะเครียดเพราะเป็นจุดอ่อนของเราโดยเฉพาะตอนที่ ขี้ขานประจำเดือน พอมีอะไรเข้ามาจะต้องเราก็จะเหวี่ยงแรง มีทั้งอาการตบโตะ ตะโกน ตวาด ต่อหน้าคนไข้ ต่อหน้าอาจารย์แพทย์ ต่อหน้าเพื่อนร่วมงาน ภาพลักษณ์เราเสียก็รู้สึกผิด เราไม่อยากให้คนรอบข้างมองเราแบบนี้ ขี้ขานเป็นความรู้สึกที่ขี้ขานเกิดขึ้น แต่ช่วงหลังก็จะเฉย แต่เฉยนี้เองก็กลัวอีก ว่าจะมาไม่ไหน ”

จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้สรุปได้ว่า ผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสัมมนาส่วนใหญ่ เคยเกิดความเครียดทางด้านอารมณ์ สาเหตุเนื่องมาจากอารมณ์ไม่ดี ความรู้สึกสูญเสีย ความคับข้องใจ ความคาดหวังจากการทำงาน ข้อจำกัดในเรื่องของเวลาที่จำเป็นต้องทำงานให้สำเร็จ สอดคล้องต้องกันกับคำสัมภาษณ์ของผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ในเรื่องนี้

๑.๓) สาเหตุทางด้านครอบครัว

ผศ.พ.ต.ท.โสรัถน์ กลั้ววิลลา ได้เสนอแนวคิดที่ว่า “ก็จะคล้ายๆ กัน มีครอบครัวแล้วแต่งงานก็สิบกว่าปีแล้ว ตอนนี้อยู่คนเดียวอยู่ ๔ ลูกสาวก็ ๑ แล้ว ในครอบครัวก็โอเคครับ ไม่ค่อยมีเรื่องความเครียดเท่าไรความเครียดที่ ขี้ขานก็จะมาจากลูกชาย ที่ขี้ขานโลกส่วนตัวสูง และเราก็มีความคาดหวังในตัวเขาสูง ก็อยากให้เขาได้ดิบได้ดี มีอนาคตที่ขี้ขาน ลูกชายจะเรียนเก่ง เขาจะมีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง คนรุ่นใหม่เขาจะมองเราว่าเป็น คนรุ่นเก่า มองว่าเป็นคนล้ายุคกัน บางครั้งเราพูดเขาก็จะไม่ค่อยเชื่อ อย่างเช่น ปีที่ขี้ขานแล้วเขาก็สอบนักเรียนเตรียมทหารได้ แต่เขาบอกเราว่าเขาไม่เรียน เขาสะดวกดี เขาสอบได้ก็ขี้ขานเป็นตัวเองจริงด้วย ก็โอเคก็ไม่ว่าอะไร เขาไม่ชอบ บางทีเราอาจคาดหวังในตัวเขาสูง เราก็มาคุยกับแฟนเราว่าเราทำหน้าที่พ่อแม่ดีแล้วหรือยัง ก็สมบูรณ์แล้วในหน้าที่ ขี้ขานเราก็ขี้ขานอยู่กับตัวเขาแล้วว่าเขาจะเลือกไปในเส้นทางใด คิดแบบนี้ขี้ขานสบายใจ”

คุณวีระ กลีบถัดดาวัลย์ ได้เสนอแนวคิดว่า “ก็จะมีในเรื่องของลูก มี ๒ คน คนหนึ่งแต่งงานไปแล้ว อีกคนกำลังจะแต่งงาน คนโตเราก็จะห่วงเขา แต่เขาเฉยๆ นะ ไม่นึกว่าเราเป็นห่วงอะไรเขา กับคนเล็กอยู่บ้านเดียวกันแต่วันๆ แทบจะไม่ได้คุยกันเลย ก็จะมีเรื่องลูกที่มันทำให้เราเกิดความเครียดบ้าง ”

จากการสัมภาษณ์นี้สรุปได้ว่า ผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสัมมนาส่วนใหญ่เกิดความเครียดทางด้านครอบครัว สาเหตุเนื่องมาจากความสัมพันธ์กับครอบครัวความกลัวการสูญเสียสิ่งที่รัก ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำสุขภาพของคนที่หนึ่งไข สอดคล้องต้องกันกับคำสัมภาษณ์ของผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ในเรื่องนี้

๑.๔) สาเหตุทางด้านองค์กร

ผศ.พ.ต.ท.โสรัตน์ กลั้ววิลลา ได้เสนอแนวคิดว่า “ในองค์กร ก็จะเป็นอาจารย์อยู่ คณะสังคมศาสตร์ จะเป็นผู้หญิงเยอะ ๕๐ กว่าเปอร์เซ็นต์ ความเครียดที่ติดใจส่วนใหญ่ก็จะเป็นเรื่องงานประสานงาน อย่างเช่น การทำกิจกรรม หรือโครงการอะไรสักอย่างหนึ่ง ๓ เวลาที่มีความเห็นไม่ตรงกันขึ้นมา ก็จะคล้ายๆ กับว่าไม่ลงรอยกัน ก็จะเกิดความเครียดหรือความขัดแย้งขึ้นมา”

พ.ต.ท.หญิง ทัดดา โฉมลักษณ์ ได้เสนอแนวคิดว่า “อยู่โรงเรียนนายร้อยตำรวจ ก็อยู่ในสภาพแวดล้อมที่อื่นแล้ว สำหรับตัวเองนะ ๑.มีแฟลตให้อยู่ บ้านก็ไม่ต้องเช่า ข้าวก็ไม่ต้องซื้อ เพราะว่ามีส่วนสวัสดิการให้ทานมี ๒ ซักกับเตียง เงินเดือนก็เพียงพอ เจ้านายท่านก็ดูแลทาง ๓ เพราะเราเป็นอาจารย์ ไม่ค่อยเครียด ลูกน้องก็ดี”

น.ส.สุริภรณ์ จันทร์ทอง ได้เสนอแนวคิดว่า “โรงพยาบาลศิริราช เป็นองค์กรใหญ่มันก็ต้องมีความเครียดเป็นธรรมดา มากคนมากความ อย่างช่วงนี้ ๒ ทุ่มที่ผ่านมา ต้องระวังเรื่องความปลอดภัยในระดับสูง นโยบายเปิดตลอดเวลา ทำให้ผู้ปฏิบัติงานเครียด แล้วอีกช่วงที่ห้องเปิดให้บริการคนไข้จิตเวช ธรรมชาติของคนไข้จิตเวชถ้ากระทบอะไรขึ้นมา ก็จะเหวี่ยง ต้องคอยให้คำปรึกษาคำแนะนำ การที่ทำงานกับคน อารมณ์ความรู้สึกค่อนข้างที่ ๓ อ่อนไหว น้องเราก็คอนคนไข้เราก็คอน น้องเราบางคนคล้ายๆ จะเป็นเหมือนคนไข้ เราก็คงต้องคอยประคบประหงมไม่ให้คนไข้กับผู้ให้บริการมาทะเลาะกัน แล้วก็ผู้บริหารไม่ได้มีความรู้ในด้านจิตเวชมาก่อน ก็จะจัดสรร

แบบต้นทุนกำไร แต่ลืมมองทางด้านจิตใจ เขามาทางด้าน Material มาก ต้องค่อยๆ มาประสานกัน จะทำอย่างไรให้สมดุลกัน ”

จากการสัมมนาครั้งนี้สรุปได้ว่า ผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสัมมนาส่วนใหญ่ เคยเกิด ความเครียดทางด้านองค์กร สาเหตุเนื่องมาจากทำงานชนิดที่บีบให้เกิดความเครียด ทำงานที่ต้อง รับผิดชอบในระดับสูง ปัญหาด้านการปรับตัว ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน สอดคล้องต้องกัน กับคำสัมภาษณ์ของผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ในเรื่องนี้

๒) ประเด็นที่ ๒ วิธีการบริหารความเครียด

๒.๑) วิธีการบริหารความเครียดทางด้านสุขภาพ

น.ส.สุริภรณ จันทร์ทอง ได้เสนอแนวคิดที่ว่า “เมื่อตัวเองรู้สึกเครียดจะเรารู้สึกปวด หัว ต้องออกมาจากที่ที่ตรงนั้น เพื่อมาอยู่กับตัวเอง มานั่งสมาธิสัก ๑๕ นาที พอมันสงบใจที่มัน ค้างๆ มันก็คลายลง ถ้ายังรู้สึกค้างๆ อยู่ก็จะไปนวด ก็จะช่วยให้ หรือหาเพื่อนสนิทยุบายให้ฟัง การ อยู่กับตัวเองการฟังตัวเอง ทุกคราวที่เครียดก็จะออกจากที่ที่ตรงนั้น”

จากการสัมมนาครั้งนี้สรุปได้ว่า วิธีการบริหารความเครียดทางด้านสุขภาพ ผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสัมมนาส่วนใหญ่จะใช้หลักพุทธธรรมในการบริหารความเครียดที่เกิดขึ้นมี ทั้งหลักโยนิโสมนสิการ หลักการเจริญสติ หลักอริยสัจ ๔ และหลักไตรลักษณ์ กล่าวคือใช้สติใน การระลึกรู้ แล้วใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างถูกทาง คิดอย่างมีเหตุผล จากนั้นก็ใช้หลักอริยสัจ ๔ หรือหลักไตรลักษณ์ ในการบริหารความเครียดต่อไปก็จะทำให้ ความเครียดที่เกิดขึ้นมีระดับลดลงหรือหายไป สอดคล้องต้องกันกับคำสัมภาษณ์ของผู้ให้ สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ในเรื่องนี้สังเกตได้ว่าผู้ทรงคุณวุฒิใส่ใจต่อการรักษาสุขภาพและใส่ใจในด้าน จิตใจด้วยโดยการใช้หลักธรรมเพื่อรักษาใจควบคู่ไปกับการรักษาทางกายภาพด้วย และสามารถ ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพเช่นกัน

๒.๒) วิธีการบริหารความเครียดทางด้านอารมณ์

พระมหาสุเทพ สุธธินาโน ได้เสนอแนวคิดที่ว่า “วิธีบริหารความเครียด ลำดับแรกก็ อดทนก่อน อยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้นก็ค่อยๆ ตัดสติออกมา ถ้าเราอยากที่ผ่อนคลายก็หาที่ส่วนตัว เนิบๆ ค่อยๆ ผ่อนคลายอยู่กับตัวเอง ถ้าจะให้ดีจะใช้วิธีการเดิน ไม่ทำตัวอยู่กับที่อยู่นิ่งๆ จมปลัก

กับความคิดนั้น จะหาสิ่งต่างๆ ทำเพื่อเปลี่ยนผัสสะที่กระทบ ความเครียดเบื้องต้นที่ติดขัดภายในใจของเราก็จะหายไป จะใช้แบบนี้ละ ไม่อยู่กับที่ไปเดินบ้าง บางทีก็เดินรอบโบสถ์ ช่วยได้นะเดินไปก็พิจารณาไป พอคิดสถานที่ใดเป็นสถานที่ที่นอนไม่หลับพล่าน มีเวลาที่อยู่กับส่วนตัว เวลาที่เดินแต่ละก้าวๆ ก็พิจารณาไปด้วย จากอารมณ์ภายนอกที่รุนแรงก็ผ่อนคลายลง นี่ถือด้านความรู้สึก ส่วนปัญหาต่างๆ ก็หาวิธีแก้ไขกันไป ถ้าเกิดว่ามันไม่หายจริงๆ ต้องหาเพื่อนสักคน ซึ่งอาตมาก็มีเพื่อนที่พอจะฟังเรื่องราวได้บ้าง เช่น เรื่องนี้อาจจะคุยกับคนนี่หรือคนนี้ก็คุยกับอีกคนหนึ่งพอเวลาเราได้ระบาย ได้เล่าให้เขาฟัง ก็จะมีความรู้สึกว่ามีคนเข้าใจเรา แค่นี้ก็ผ่อนคลายไปได้แล้ว ใช้วิธีการแบบนี้ในการบริหารความเครียดที่ติดขัดอีกอย่างคือสวดมนต์ไหว้พระ ถ้าเกิดว่าเราได้เดินจนรู้สึกเหนื่อยแล้ว ก็มาสวดมนต์ จะทำให้เราอยู่กับตัวเองได้มากขึ้น ถ้ามีเวลาก็นั่งสมาธิบ้าง ”

พศ.พ.ต.ท.โสรัตน์ กลั้ววิลลา ได้เสนอแนวคิดที่ว่า “เมื่อเวลาเกิดความเครียดก็จะมีสติ หรือการรู้เท่าทันตัวเองมาช่วย อารมณ์โกรธเกิดขึ้น เราก็จะรู้ตัวโดยใช้สติเป็นตัวช่วย ทุกวันนี้ก็ใช้แบบนี้ตลอดเลย”

พ.ต.ท.หญิง ทัดดา โฉมลักษณ์ ได้เสนอแนวคิดที่ว่า “ส่วนใหญ่ใช้กฎไตรลักษณ์ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วดับมันก็ดับไป คิดเสมอว่าชีวิตนี้ผ่านไปผ่านเท่านั้น เอง ก็มีครูบาอาจารย์ที่คอยไปฟังท่าน ก็ชอบคำสอนของท่านมาก ทำอะไรก็ช่างมัน ทำบุญก็ทำทีไรอย่าไปคิดว่าต้องได้อะไรกลับมา ก็คือทำอะไรก็ตามไม่ต้องหวังผลย้อนกลับ ทำทีไรช่างมัน เราก็จะเก็บเข้ามาแล้วเมื่อเวลาเกิดอารมณ์เครียด ก็จะใช้คำเหล่านี้มาบำบัดตัวเอง ทำให้เราไม่เครียดกับอะไร ไอ้ที่เรากำลังต้องเป็นบุญเท่านั้น ที่เป็นบาปไม่ทำ ”

น.ส.สุริภรณ์ จันทร์ทอง ได้เสนอแนวคิดที่ว่า “ของพี่เองไม่ว่าข้างหน้าจะเกิดอะไรขึ้นพี่ก็จะคิดอยู่เสมอมันเป็นของมันอย่างนั้นเอง ทุกอย่างมันมีเหตุ เราเอาความเมตตาเข้ามาช่วย บางเรื่องบางอย่างถือเอาไว้มันก็หนัก วางชะมันก็เบา เอามาเป็นเรื่องมันก็ทุกข์ และที่ขอบก็คือคำที่พระพุทธเจ้าสอนพระอานนทในพระปรินิพพานสูตรว่า การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ขอบเป็นของธรรมดา เหตุทุกเหตุมีเกิดขึ้น ดับมันก็ต้องดับลง อย่าเอาใจเราไปรองรับหรือสร้างเงื่อนใจ”

จากการสัมมนาครั้งนี้สรุปได้ว่า วิธีการบริหารความเครียดทางด้านอารมณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสัมมนาส่วนใหญ่จะใช้หลักพุทธธรรมในการบริหารความเครียดที่เกิดขึ้นมี

ทั้งหลักโยนิโสมนสิการ หลักการเจริญสติ หลักอริยสัจ ๔ และหลักไตรลักษณ์ กล่าวคือใช้หลักการเจริญสติขึ้นก่อนในการรับกับความเครียดที่เกิดขึ้น ก็คือต้องมีสติ จากนั้นใช้หลักโยนิโสมนสิการในการคิดอย่างมีเหตุมีผลถึงสาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้น จากนั้นจึงใช้หลักอริยสัจ ๔ ในการพิจารณาถึงปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้น หาสาเหตุ วิธีแก้ สุดท้ายก็ลงที่ หลักไตรลักษณ์ เมื่อความเครียดเกิดขึ้นก็ย่อมตั้งอยู่ได้ไม่นาน ไม่ช้าก็ต้องดับไปเป็นของธรรมดา สอดคล้องต้องกันกับคำสัมภาษณ์ของผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ในเรื่องนี้จะสังเกตได้ว่า ผู้ทรงคุณวุฒิให้อยู่กับความจริงในปัจจุบันได้ดี และให้ความสำคัญกับการแก้ปัญหาด้านนี้เป็นอย่างมาก การดูตัวเองแทบจะตลอดเวลาเป็นหลักที่หลักของการดำเนินชีวิตและเน้นที่จะแก้ปัญหามาให้ตรงจุด อย่างแยกเลย

๒.๓) วิธีการบริหารความเครียดทางด้านครอบครัว

พระมหาสุเทพ สุธธินาโน ได้เสนอแนวคิดที่ว่า “อาตมายึดหลักธรรมได้หลักหนึ่งคือ พรหมวิหาร ๔ สร้างความรักให้มีในใจของเรามากๆ ความรักต้องมีสตินะ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้กับคนที่อยู่รอบข้าง กับครอบครัว กับที่ทำงานเรา ทุกคนมีประโยชน์กับเรา เราต้องมอบความรักความเมตตาให้กับทุกคน ถ้าเราทำแบบนี้ก็จะมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจเพียบ เวลาที่สิ่งที่ไม่ดีมากระทบมันทำให้เรามีหลัก เพราะว่าเรามีต้นทุนของความรัก ความเมตตา”

คุณวีระ กลีบลาดาวลัย ได้เสนอแนวคิดที่ว่า “ให้ความเมตตา บางครั้งก็อุเบกขาวางเฉย ความรักต้องมีให้เขาอยู่แล้ว ทุกสิ่งก็จะช่วยให้เราไม่โกรธ ช่วยได้เยอะเลย ”

จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้สรุปได้ว่า วิธีการบริหารความเครียดทางด้านครอบครัว ผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสัมมนาส่วนใหญ่จะใช้หลักพุทธธรรมในการบริหารความเครียดที่เกิดขึ้น มีทั้งหลักโยนิโสมนสิการ หลักการเจริญสติ หลักอริยสัจ ๔ และหลักไตรลักษณ์ กล่าวคือใช้สติในการระลึก รู้ แล้วใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างถูกทาง คิดอย่างมีเหตุผล จากนั้นก็ใช้หลักอริยสัจ ๔ หรือหลักไตรลักษณ์ ในการบริหารความเครียดต่อไปก็จะทำให้ความเครียดที่เกิดขึ้นมีระดับลดลงหรือหายไปได้ สอดคล้องต้องกันกับคำสัมภาษณ์ของผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ในเรื่องนี้จะสังเกตได้ว่านอกจากจะใช้หลักธรรมแล้วผู้ทรงคุณวุฒิยังเน้นใช้ความเมตตาในการดำเนินชีวิตในครอบครัวเห็นถึงจิตใจที่อ่อนโยนในการปฏิบัติต่อครอบครัวเป็นอย่างมาก พร้อมกันนั้นก็ยังสามารถวางอารมณ์เป็นกลางได้ดีด้วย

๒.๔) วิธีการบริหารความเครียดทางด้านองค์กร

ผศ.พ.ต.ท.โสรัตน์ กลับวิลลา ได้เสนอแนวคิดที่ว่า “ถ้ามีความเครียดที่องค์กร วิธีบริหารความเครียดของเราก็คือ ใช้วิธีการนี้ ๓ วิธี วางเฉย เหมือนถอยหลังมา ก็เปรียบเหมือนตอนเล่นฟุตบอล ตอนแรกเราเป็นผู้เล่นก็จะปะปะไปหมดเลยในสนาม แต่พอเราถอยออกมาเป็นคนดูอยู่ข้างบน พอเราเป็นคนดูเราก็เห็นเลยว่าคนนั้น ๒ เตะลูก คนโน้นเตะละกับคนนั้น ๒ เราเห็นหมดเลย ผมก็เลยถอยมาอยู่ข้างหลัง พุดน้อยลง เสนอความเห็นให้น้อยลง พุดในทางลบให้น้อยลง โดยเฉพาะคนที่มีความขัดแย้งกับเรา เราต้องไม่แสดงความโกรธกับเขานะ ถ้าเราแสดงความโกรธใจเราก็แย่เลย เห็นหน้าที่ก็ทักทายปกติ แต่ว่าเราพยายามไม่เสวนาด้วยบางคน เราใช้วิธีการนี้ ๓ ถ้าเราไปทะเลาะกับเขา เราจะมองไม่เห็นตัวเองเลย แต่พอเราถอยอยู่ข้างหลัง เราจะเห็นคนบนเวทีทั้งหมดเลย”

น.ส.สุริภรณ จันทร์ทอง ได้เสนอแนวคิดที่ว่า “จำเป็นเป็นอย่างสูง ความเครียดมันเกิดขึ้นทุกวัน มันมากระทบกับเราทุกวัน เราต้องยอมรับมันก่อนว่ามันเกิดขึ้น ๒ แล้ว ยอมรับอย่างเข้าใจด้วยนะ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น เราให้อภัยกันได้ไหม เรามาปรับเปลี่ยนมุมมองกันใหม่ ความเครียดที่เกิดขึ้นก็จะค่อยๆ ลดลง เพราะมันมีทางออก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของความคาดหวังของผู้บริหารกับลูกน้อง ยอมรับธรรมชาติของผู้คนตรงนั้น ๒ เมื่อเรามีความรักในองค์กร มีความรักให้กันและกัน ผลงานที่ออกมาก็มาจากผลผลิตของความรัก ความเมตตา จะทำให้องค์กรของเรามีความยั่งยืน”

จากการสัมมนาครั้งนี้สรุปได้ว่า วิธีการบริหารความเครียดทางด้านองค์กร ผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสัมมนาส่วนใหญ่จะใช้หลักพุทธธรรมในการบริหารความเครียดที่เกิดขึ้น มีทั้งหลักโยนิโสมนสิการ หลักการเจริญสติ หลักอริยสัจ ๔ และหลักไตรลักษณ์กล่าวคือใช้หลักการเจริญสติขึ้นก่อนในการรับกับความเครียดที่เกิดขึ้น ก็คือต้องมีสติ จากนั้นใช้หลักโยนิโสมนสิการในการคิดอย่างมีเหตุมีผลถึงสาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้น จากนั้นจึงใช้หลักอริยสัจ ๔ ในการพิจารณาถึงปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้น หาสาเหตุ วิธีแก้ สุดท้ายก็ลงที่ หลักไตรลักษณ์ เมื่อความเครียดเกิดขึ้นก็ย่อมตั้งอยู่ได้ไม่นาน ไม่ช้าก็ต้องดับไปเป็นของธรรมดา สอดคล้องต้องกันกับคำสัมภาษณ์ของผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ในเรื่อ นี้สังเกตได้ว่า ผู้ทรงสามารถมองและเข้าใจสถานการณ์ ของผู้คนและปัญหาเป็นอย่างดี เข้าใจอย่างดีว่าการแก้ปัญหาไม่ได้แก้ที่บุคคลอื่นเพียง

อย่างเดียวแต่แท้ที่จริงแล้วการแก้ปัญหานี้ต้องแก้ที่ต้นตอที่ดีที่สุดและง่ายที่สุด เป็นการสร้างความเมตตาให้เกิดขึ้นแก่ตน และเป็นการแก้ที่ยั่งยืนด้วย

๓) ประเด็นที่ ๒ การประยุกต์หลักพุทธธรรม

๓.๑) หลักไตรลักษณ์

พระมหาสุเทพ สุธุติฉาโน ได้เสนอแนวคิดที่ว่า “หลักไตรลักษณ์ก็สอดคล้องกับสัจจที่ ๕ ดังกล่าวไป จริงๆ แล้วเวลาเรียดมันเป็นทุกข์ ก็จะคิดว่าช่างมันเถอะเดี๋ยวมันก็จะจบเพราะมันอยู่ตรงนี้ไตรลักษณ์มันมี คำว่าช่างมันคำเดียวก็เป็นไตรลักษณ์แล้ว พอเจออะไรแล้วเดี๋ยวมันก็จะหายอย่าเพิ่งไปสนใจ ถ้าในใจบู้จิตมันไปยึด แล้วมันไม่หลุดออกจากห้วงของความทุกข์ เพราะว่าเราเข้าไปอยู่ในห้วงของความทุกข์เรียบร้อยแล้ว กลมกลืนไปกับความทุกข์ที่ติดใจ กลมกลืนไปกับความเครียดที่ติดใจ ยึดฟังยึดยึด ยึดครีดยามากขึ้นๆ เพราะว่าเหมือนกับเราไปยุ่งให้ความสนใจกับความเครียด ให้ความสำคัญกับความเครียด มันเลยโผล่เลย พอช่างมัน เท่ากับเราดให้อาหารมัน ความเครียดก็เลยลดลง เท่ากับเราทำความเข้าใจว่าเดี๋ยวมันก็จะหายไป ไม่มีเชืแล้วก็จะหายไป”

จากการสัมมนาครั้งนี้สรุปได้ว่า การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร ผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสัมมนาส่วนใหญ่เมื่อมีความเครียดสามารถใช้หลักไตรลักษณ์ในการบริหารความเครียดที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้หลักที่ ๖ สิ่งที่ยังไปไม่ถึงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของตน เป็นกฎธรรมดาของทุกสรรพสิ่ง สอดคล้องต้องกันกับคำสัมภาษณ์ของผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ในเรื่องนี้

๓.๒) หลักอริยสัจ ๔

พระมหาสุเทพ สุธุติฉาโน ได้เสนอแนวคิดที่ว่า “ทุกข์เราจะอย่างไร ทุกข์เราก็ต้องเข้าไปกำหนดรู้ คงเข้าไปแก้ไขทุกข์ไม่ได้ เพราะทุกข์มันเป็นผล เราเข้าไปอยู่กับทุกข์ เราเข้าไปเข้าใจทุกข์ แล้วก็ไม่ยึดทุกข์ด้วย เพียงแค่เราเข้าไปอยู่กับทุกข์ เข้าไปเข้าใจทุกข์ แล้วก็ไม่ยึดทุกข์ กระบวนการอริยสัจ ๔ มันจบเลย กระบวนการของมรรคมืองค์แปดได้ทำครบแล้ว นิโรธก็ได้ทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว เรามีสติเข้าไป โดยใช้หลักโยนิโสมนสิการเข้าไปนี้ ๓ แหะละ เข้าไปดูใจของเรา ดูเหตุการณ์ที่ติดใจในขณะนั้น”

น.ส.สุธีรณ จันทร์ทอง ได้เสนอแนวคิดว่า “หลักอริยสัจ ๔ ในเรื่องของความเครียด ทุกอย่างมันมีเหตุ จะทำอย่างไรถึงจะพ้นทุกข์ ก็ต้องหาหนทางแล้ว เพื่อที่จะคลายจากเหตุตรงนั้น ถ้าคาดหวังแล้วทำให้เกิดความเครียด ก็ต้องไม่คาดหวัง เราต้องยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น ทุกครั้งที่เกิดเหตุการณ์แสดงว่าเราคาดหวัง เราอยากให้เป็น แต่มันไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ทำให้ได้ดังใจเรา เขาก็เป็นของเขาแบบนี้แหละ ต้องลดความอยากของใจเรา พอใจในสิ่งที่เขาทำได้”

จากการสัมมนาครั้งนี้สรุปได้ว่า การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร ผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสัมมนาส่วนใหญ่เมื่อมีความเครียดสามารถใช้หลักอริยสัจ ๔ ในการบริหารความเครียดที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้หลักรู้จักสภาพของปัญหาหรือความเครียด (ทุกข์) หาสาเหตุของปัญหา (สมุทัย) ความดับทุกข์หรือปัญหา เป็นจุดหมายที่ต้องการ (นิโรธ) วิธีการที่จะต้องปฏิบัติเพื่อกำจัดเหตุปัจจัยของปัญหาให้เข้าถึงจุดหมายที่ต้องการ (มรรค) สอดคล้องต้องกันกับคำสัมภาษณ์ของผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ในเรื่องนี้

๓.๓) หลักโยนิโสมนสิการ

พ.ต.ท.หญิง ทัดดา โฉมลักษณ์ ได้เสนอแนวคิดว่า “เป็นคติธรรมที่แพร่หลายเอาสรุปความรวม วิธีที่นี้คือคิดอย่างไรให้มันมีเหตุมีผล แล้วเป็นธรรมชาติ แล้วก็ถูกต้องด้วย มีทางออกเป็นช่องทางที่เหมาะสม ถ้าเกิดปัญหาอะไรขึ้นมาคิดอย่างไรให้มันเป็นบวก ไม่กระทบใคร แล้วโน้มจิตไปในทางกุศล จำแนกแจกแจงองค์ประกอบต่างๆ ให้เหมาะกับเหตุการณ์ในการเอาไปแก้ปัญหา ด้วย เพราะว่าเมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้นมา ไม่สามารถจะเอาวิธีการแก้ปัญหาด้วยวิธีการเดียวกันได้”

จากการสัมมนาครั้งนี้สรุปได้ว่า การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร ผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสัมมนาส่วนใหญ่เมื่อมีความเครียดสามารถใช้หลักโยนิโสมนสิการในการบริหารความเครียดที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้กระบวนการคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างถูกทาง คิดอย่างมีเหตุผล และใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ สอดคล้องต้องกันกับคำสัมภาษณ์ของผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ในเรื่องนี้

๓.๔) หลักการเจริญสติ

ผศ.พ.ต.ท.โสรัตน์ กลั้ววิลลา ได้เสนอแนวคิดที่ว่า “ทุกครั้งที่เรามีอาการฉุนเฉียว พยายามเตือนสติตัวเอง ระลึกถึงตัวเอง ก็คือการเจริญสตินี้เอง ถ้าเราไม่รู้ตัว ก็จะคิดไม่ได้เลย สังเกตกับตัวเองในหลายครั้งทำไมปล่อยให้อารมณ์นำไปถึงขนาดนั้น ปล่อยให้ไหลไปได้อย่างไร ทำไมเราไม่รู้ตัวเองเลย ใช้ข้อคุณแบบนี้หาเหตุนี้มาเป็นบทเรียน เราต้องคุมตัวเอง ใช้สติรู้ตัวให้ได้ ถ้าเรารู้ไม่ทัน เราคุมตัวเองไม่ได้แน่นอน ใช้การฝึกบ่อยๆ โดยเฉพาะตอนขับรถ ถ้าเป็นเมื่อก่อน มีใครขับรถปาดหน้าก็จะไม่ยอม โมโหบ้าง อะไรบ้าง ตอนนี้อะไรจะมีอารมณ์ฉุนเฉียวก็จะมีสติมารองรับว่า กำลังจะโกรธแล้ว อารมณ์ก็จะเบาลง อารมณ์ตัวนี้ทำให้ใจเราเย็นมากเลย”

คุณวีระ กลีบถัดดาวัลย์ ได้เสนอแนวคิดที่ว่า “การเจริญสติใช้บริหารความเครียดได้ดีมาก คือให้เรารู้ตัวอยู่ตลอดเวลาเรากำลังทำอะไรอยู่ ตอนนี้อะไรจะเครียดนะ กำลังจะโมโหอะไร อย่างไรก็ดีให้เรารู้ตัว ก็จะช่วยให้ผ่อนคลาย คือถอยมาคิดตัวเอง ใช้ความรู้ตัว อยู่กับตัวเอง จะช่วยได้”

จากการสัมมนาครั้งนี้สรุปได้ว่า การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร ผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสัมมนาส่วนใหญ่เมื่อมีความเครียดสามารถใช้หลักการเจริญสติในการบริหารความเครียดที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้การมีสติระลึกถึงตัวพร้อม กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้เห็นตามความเป็นจริง การมีสติกำกับโดยรู้เท่าทันตามสิ่งเหล่านั้น สอดคล้องต้องกันกับคำสัมภาษณ์ของผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ในเรื่องนี้

๔) ประเด็นที่ ๔ ผลของความเครียด

๔.๑) รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง

ผศ.พ.ต.ท.โสรัตน์ กลั้ววิลลา ได้เสนอแนวคิดที่ว่า “ความเครียดถ้าไปเราไปรู้เท่าทันอารมณ์แล้ว ใจมันก็จะหายเร็วขึ้น อย่างเช่น เรื่องสุขภาพ ผมไปหาหมอกินยาแล้ว ๓ – ๔ ครั้ง คอเรสเตอรอลไม่ลงสักที เมื่อครั้งล่าสุดไปหาหมอ หมอบอกว่า ไขมันที่มันเข้าก็บอกมันไม่สมดุลกันเท่านี้เองนะครับทำให้ผมรู้สึกตัวว่า ไขมันที่มันกินเข้าไปมันเยอะ ผมยังบริหารวิธีออกไม่เป็น ผมเลยมาคิดใหม่ เพื่อไม่ให้มันเข้าเยอะผมเลยใช้วิธีลดอาหาร แล้วออกกำลังกาย คือใช้สติในการแก้ไข”

คุณวีระ กลีบถัดดาวัลย์ ได้เสนอแนวคิดว่า “บางครั้งรู้ทัน บางครั้งรู้ไม่ทัน ธรรมชาติเข้ามาช่วยได้เยอะเลย แต่ก่อนรู้ไม่ทัน หลังจากไปฝึกมาหลายๆ ครั้ง ทำให้รู้ทันได้เร็วขึ้น ๑ บางครั้งรู้ทันก็นานหน่อย บางครั้งก็รู้เท่าทันเลย ”

จากการสัมมนาครั้งนี้สรุปได้ว่าเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสัมมนาส่วนใหญ่สามารถรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ โดยใช้หลักการเจริญสติเป็นเครื่องมือในการรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง สอดคล้องต้องกันกับคำสัมภาษณ์ของผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ในเรื่องนี้

๔.๒) ยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

พ.ต.ท.หญิง ทัดดา โฉมถักชัย ได้เสนอแนวคิดว่า “ยอมรับได้ เมื่อก่อนเราจะไม่รู้เลย อย่างที่เรียนกฎหมายมา เป้าหมายของคนเรียนกฎหมายก็คือ ศาล หรืออัยการ ซึ่งคิดอยู่อย่างเดียวว่าผลตอบแทนมันเยอะ ต้องมีเงินเก็บทุนครอบครัว ซึ่งเป็นความหลงนานอยู่เหมือนกัน กว่าจะรู้ว่าเราหลงอยู่ เพราะว่าที่โรงเรียนนายร้อยตำรวจก็คืออยู่แล้วนะ การที่สอบติดอัยการต้องไปอยู่กับสำนวนเข้าจรดเย็น หรือไปเป็นศาลก็ต้องไปนั่งอ่านสำนวนตลอดวันไม่ได้คุยกับใครเลย เป็นความหลง หลงนานมาก แต่พอเรารู้สติแล้ว ไอ้ที่อยู่นี้มันดีที่ติดแล้วนะ มีเวลาอยู่กับตัวเอง และก็ไม่มีออกกำลังกายอากาศก็ดี สภาพแวดล้อมก็ดี ไม่มีที่อื่นแล้ว เครียดก็ไม่เครียดนะ สบายๆ ทำงานดีแล้ว สถานการณ์อะไรที่มันดีกว่าแล้ว เรากลับคิดว่ามันไม่ได้แรงนี้ เราทำได้อยู่แล้ว ทำตัวให้เบาๆ เคียงมันก็เบาเอง”

จากการสัมมนาครั้งนี้สรุปได้ว่าเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสัมมนาส่วนใหญ่สามารถยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้หลักโยนิโสมนสิการเป็นเครื่องมือในการยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น สอดคล้องต้องกันกับคำสัมภาษณ์ของผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ในเรื่องนี้

๔.๓) มีระดับของความเครียดลดลง

พระมหาสุเทพ สุทธิธนาโน ได้เสนอแนวคิดว่า “ความเครียดลดลงนะ แต่ว่ามันค่อยๆ ลดตามปริมาณของความเครียดที่เกิดขึ้น อาตมาจะใช้ขั้นที่ ๒ ไว้ก่อน แล้วเอาปัญญาตามสามารถที่พลิกแพลงได้”

ผศ.พ.ต.ท.โสรัตน์ กลั้ววิลตา ได้เสนอแนวคิดที่ว่า “ก็คล้ายๆ กัน ถ้าเรื่องในองค์กรเราก็จะถอยออกมา ใช้ปัญญา ใช้สติไตร่ตรอง คิดพิจารณาเรื่องที่ผิดที่ผิดใจ ถ้าเรากลับมารอบใหม่เราจะไม่พลาดเลย พร้อมทั้งจะรับสถานการณ์ที่ผิดที่ผิดใจนี้ เนื่องจากตัวเองเป็นอาจารย์ ตัวเองจะเป็นคนไม่ดีไม่ได้ เพราะเราต้องเป็นแบบให้กับนักเรียน คคืออย่างนี้ตลอด การเป็นครูบาอาจารย์ต้องมีความสง่างามที่ต่อหน้าและลับหลัง จะทำให้ใจเราพัฒนาขึ้น เราจะมีหิริโอตตัปปะ เราจะละอายต่อบาป เราจะไม่กล้าทำในสิ่งที่ผิดเลยแม้แต่คนเดียว ”

พ.ต.ท.หญิง ทัดดา โนมลักขณ์ ได้เสนอแนวคิดที่ว่า “ช่วงไหนที่ห่างจากการฝึกจิต เมื่อไหร่ที่ทำงานเข้า เราจะรับแรงกระแทกแล้วเราก็จะสะท้อนกลับไป ซึ่งมันเป็นผลเสียหาย ทั้งตัวเราและตัวเขาด้วย เป็นการทำบาปให้กับตัวเราและตัวเขา ก็จะมีบ้างที่ความเครียดลดลงหรือบางทีก็หายไป อยู่ที่ต้นทุนเรา กับแรงที่ปะทะกับเรา”

คุณวีระ กลีบถัดดาวัลย์ ได้เสนอแนวคิดที่ว่า “น้อยครั้งที่เราจะลดลงทันที ถ้ามันเบา มันน้อยก็จะเห็นว่ามันลดลง แต่ถ้ามันหนัก มันก็จะค่อยๆ ลดลง ต้องใช้เวลา”

น.ส.สุริภรณ์ จันทร์ทอง ได้เสนอแนวคิดที่ว่า “อย่างน้อยเราออกจากที่ผิดตรงนั้น ทำให้หายไปครึ่งหนึ่งแล้ว พอเข้ามาสงบสติอารมณ์ทำให้รู้แล้วว่าอารมณ์ตอนนี้ กระทบพละ่านเราหงุดหงิด กำลังไม่พอใจ ถอยออกมาก้าวหนึ่งทำให้เรามองเห็นว่าในสนามเกิดอะไรขึ้น แล้วเราจะวางตัวของเราอย่างไร แค่นี้จะความเครียดลดลง แล้วเราก็สามารถที่จะกลับเข้าไปในสนามได้ใหม่ เรารู้ว่าเราควรจะทำอย่างไร โดยที่เราก็ทิ้งไปแล้วไอ้ความเครียดตรงนั้น กลับมาเป็นคนที่พูดล่อปชักเหมือนเดิม มีสติ มีสัมปชัญญะ พร้อมทั้งจะจัดการกับสถานการณ์ตรงหน้าได้อย่างเหมาะสม อันนี้ในเรื่องของทางด้านจิตใจ ทางด้านร่างกายขอแนะนำว่าการนวดเป็นการผ่อนคลายได้ดีจริงๆ อีกอันก็คือ ฟิตเนส จะช่วยได้เยอะ ”

จากการสัมมนาครั้งนี้สรุปได้ว่าเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสัมมนาส่วนใหญ่สามารถบริหารความเครียดโดยใช้หลักพุทธธรรมและทำให้มีระดับของความเครียดลดลง คือใช้สติในการระลึกรู้ แล้วใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างถูกต้อง คิดอย่างมีเหตุผล จากนั้นก็ใช้หลักอริยสัจ ๔ หรือหลักไตรลักษณ์ ในการบริหาร

ความเครียดต่อไปก็จะทำให้ความเครียดที่เกิดขึ้นมีระดับลดลงได้ สอดคล้องต้องกันกับคำสัมภาษณ์ของผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ในเรื่องนี้□

๔.๔) ระดับความเครียดไม่มี

พระมหาสุเทพ สุทธิธนาโน ได้เสนอแนวคิดที่ว่า “ตามสถานการณ์ที่ไปนะ ถ้าเกิดว่ากำลังของเราพอ สิทธิที่กระทบไม่แรงมากนัก เราสามารถจัดการได้ แต่ถ้าสิทธิที่กระทบแรง ปัญญาเราก็มีนะ แต่แรงเราไม่พอ เราก็ต้องใช้เวลานิดหนึ่ง เพราะว่ามันสั่งหมดแล้ว ก็ต้องไปจัดการ ให้อัตว์สั่งให้มันสั่งน้อยลง จนในที่สุดก็สงบ”

น.ส.สุริภรณ์ จันทร์ทอง ได้เสนอแนวคิดที่ว่า “บางเหตุการณ์ถ้ากระทบแรงก็อาศัย อาณาปณาสติ นิยลอยู่ด้วยตัวเอง ใช้สติหายใจเข้าหายใจออก เช่น คนไข้เข้ามา ก้าวร้าว รุนแรง เสียงดัง สติต้องมี เราต้องวางแผนไว้ก่อน คนไข้รอบข้างจะพลอยไปด้วย พอมาแรงอย่างนี้ก็ต้อง อาณาปณาสติ ระลึกรู้เลยว่า พอเรานิยลสติสัมปชัญญะฟู เราสามารถที่จะบอกได้เลยว่าเราวางแผน แก่สถานการณ์อย่างไร เราจะพูดกับคนไข้อย่างไร ด้วยใจเรานิยลไม่หวั่นไหว ถ้าใจเราลง เราแล้วเราก็ รับสถานการณ์ไม่อยู่ คนไข้ก็จะรับรู้ถึงสภาวะของเรา ”

จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้สรุปได้ว่าเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วม สัมมนาส่วนใหญ่สามารถบริหารความเครียดโดยใช้หลักพุทธธรรมและทำให้ระดับของ ความเครียดไม่มีหรือหายไปได้ คือใช้สติในการระลึกรู้ แล้วใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือคิด อย่างถูกวิธี คิดอย่างถูกทาง คิดอย่างมีเหตุผล จากนั้นก็ใช้หลักอริยสัจ ๔ หรือหลักไตรลักษณ์ ในการบริหารความเครียดต่อไปก็จะทำให้ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นหายไปหรือระดับความเครียดไม่มี ผล สอดคล้องต้องกันกับคำสัมภาษณ์ของผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ในเรื่องนี้□

สรุปผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้สามารถเข้าใจและนำหลักพุทธธรรมดังกล่าว ข้างต้นมาประยุกต์ใช้ในการบริหารความเครียดในองค์กรได้อย่างเหมาะสม ทำให้รู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึก สามารถที่จะยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ทั้ง ๔ ด้านที่เกิดขึ้นนั้นได้ตามความเป็นจริง เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ทำให้เกิดการตระหนักรู้มีสติระลึกรู้เท่าทันกับ ความรู้สึกนั้นและใช้กระบวนการคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างถูกทาง มีเหตุผล เห็นเหตุของปัญหาและ

วิธีการแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี และสอดคล้องกับหลักที่บ่งชี้ถึงบางไม่เพียง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของตน เป็นกฎธรรมดาของทุกสรรพสิ่งดังตารางที่ ๔.๖

ตารางที่ ๔.๖ การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อ-สกุล	การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดด้าน			
	สุขภาพ	อารมณ์	ครอบครัว	องค์กร
พ.ต.ท.นที ไซยานพงศ์	ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นมันเป็นไปตามธรรมชาติของร่างกายที่จะเกิดขึ้น สุดท้ายก็ต้องยอมรับสภาพความจริง	การเข้าไปเข้าใจตามภาวะของความเครียดว่า มันโกรธก็เรื่องของมัน เรารู้ว่าเราโกรธก็เรื่องของเรา	มองดูที่ตัวเราว่าเมื่อโกรธ ไม่พอใจก็ยอมรับสภาวะของความเป็นจริง	พยายามสร้างเหตุใหม่ที่ดีให้เกิดขึ้นลดการสร้างเหตุที่ไม่ดีต่อไป เพื่อให้ตนเองมีพื้นฐานที่ดีในวันข้างหน้า
หลักพุทธธรรม	สติ, โยนิโสมนสิการ, ไตรลักษณ์	สติ, โยนิโสมนสิการ, อริยสัจ ๔	สติ, โยนิโสมนสิการ, ไตรลักษณ์	สติ, โยนิโสมนสิการ, อริยสัจ ๔
พ.ต.อ.หญิง พนิดา ผลาวัลย์	เราใช้การกำหนดสติในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่างๆ	เราต้องใช้สติในการดูจิตเราว่า โกรธเขาก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร	การพูดคุยควรจะมีหวังอย่างมีถ้าเราพูดไม่ดีก็อาจไปล่วงเกิน	ใช้หลักการเจริญสติกำหนดการเคลื่อนไหวร่างกาย นั่งสมาธิล้างความคิดที่เป็นอกุศลออกจากจิตทุกวัน
หลักพุทธธรรม	สติ, โยนิโสมนสิการ	สติ, โยนิโสมนสิการ, อริยสัจ ๔	สติ, โยนิโสมนสิการ	สติ, โยนิโสมนสิการ, อริยสัจ ๔
ผศ.พ.ต.ท.ดร.มีชัย สี่เจริญ	พยายามมีสติรักษาตนเอง สุดท้ายก็มาวางที่ใจเรา	ในตอนแรกคิดจะรู้ว่าแม้แต่พอได้สติแล้วเราจะใช้อารมณ์อย่างเดียวไม่ได้	ก่อนนอนอธิษฐานว่าถ้าชีวิตเราต่อชีวิตท่านได้เราก็จะทำจริงรู้สึกผ่อนคลายทุกครั้งที่อธิษฐาน	เราต้องตั้งสติว่าเราอยู่ในฐานะอะไร เราไม่ใช่ผู้บังคับบัญชาเรายังเป็นผู้บงการอยู่ เรายังเป็นคนไม่ได้
หลักพุทธธรรม	สติ, โยนิโสมนสิการ, อริยสัจ ๔	สติ, โยนิโสมนสิการ, อริยสัจ ๔	สติ, โยนิโสมนสิการ, อริยสัจ ๔	สติ, โยนิโสมนสิการ, อริยสัจ ๔

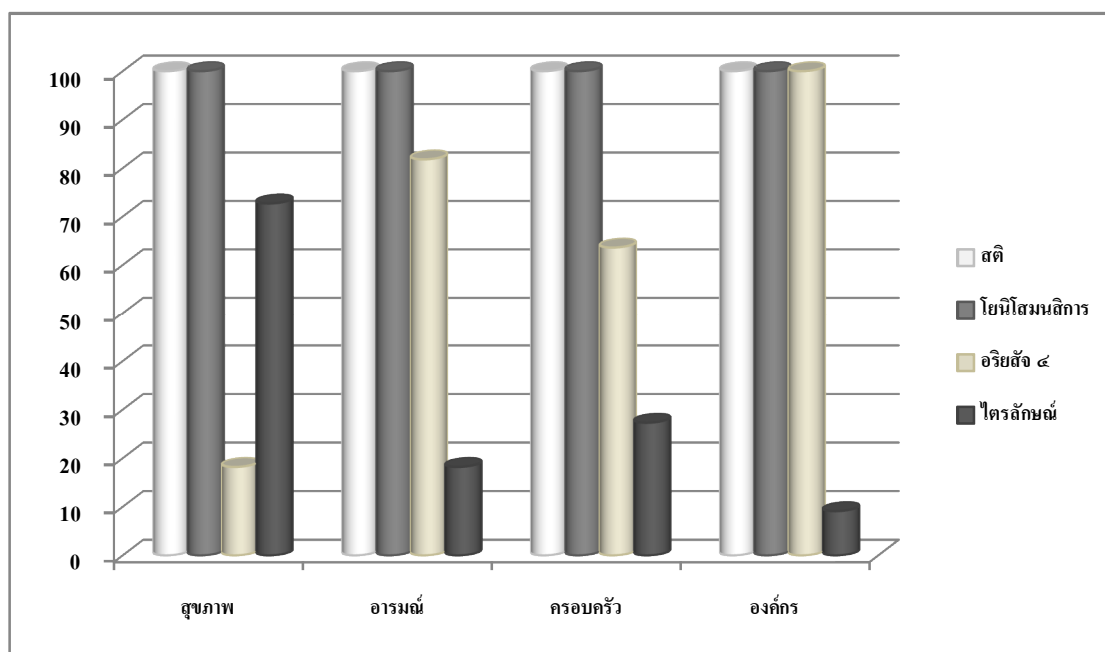
ตารางที่ ๔.๖ การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดของผู้ให้สัมภาษณ์ (ต่อ)

ชื่อ-สกุล	การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดด้าน			
	สุขภาพ	อารมณ์	ครอบครัว	องค์กร
รศ.พ.ด.อ.หญิง ศิริวรรณ สิริยะฉาย	การหยุดพัก พอผ่อน คลายก็กลับมาทำงาน ใหม่อีกรอบ	เมื่อเกิดความโกรธขึ้น ต้องมาดูที่ใจก่อน	ถ้าเราเตือนแล้ว ก็ถือว่าเราได้ทำหน้าที่ของความเป็น ผู้ปกครองแล้ว	อันดับแรกดูสาเหตุ ก่อนว่าความเครียดเกิดจากอะไร หาวิธีแก้ที่ดีที่สุดให้กับองค์กร
หลักพุทธธรรม	สติ, โยนิโสมนสิการ, ไตรลักษณ์	สติ, โยนิโสมนสิการ	สติ, โยนิโสมนสิการ, อริยสัจ ๔	สติ, โยนิโสมนสิการ, อริยสัจ ๔
ผู้ให้สัมภาษณ์ ยศ พ.ด.ท.	เราจะอยู่ไม่นาน อย่าประมาท จะตายวันไหนก็ไม่รู้ เราจะได้ อยู่แบบไม่ประมาท	เราเห็นแค่ปลายเหตุ เราจะไม่ตัดสินใจแค่สิ่งที่เห็นไม่ได้เสมอไป	ไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้แน่นอน อย่าไปยึดติดให้ปล่อยวาง ถ้าเรายึดเราทุกข์	เมื่อเกิดอะไรขึ้น จะต้องเคลียร์ออกจากตัวเองให้ไวที่สุด
หลักพุทธธรรม	สติ, โยนิโสมนสิการ, ไตรลักษณ์	สติ, โยนิโสมนสิการ, อริยสัจ ๔	สติ, โยนิโสมนสิการ, ไตรลักษณ์, อริยสัจ ๔	สติ, โยนิโสมนสิการ, อริยสัจ ๔
พ.ด.ท.หญิง รัตนชัย แสนแซว	พักผ่อนมากๆ ก็จะเห็นว่าอาการที่แย่ กลับดีขึ้น	ใช้สติ พอรู้สึก หงุดหงิด เห็นความโกรธขึ้นมา เราก็ตั้งสติหยุดตัวเองก่อน	พอเรานิ่งสักพัก พอความสงบเกิดขึ้นในใจ เราก็คิดได้	สติเป็นตัวหยุด ถ้าเราหยุดไม่ได้ เราก็ทำงานต่อไม่ได้
หลักพุทธธรรม	สติ, โยนิโสมนสิการ, ไตรลักษณ์	สติ, โยนิโสมนสิการ, อริยสัจ ๔	สติ, โยนิโสมนสิการ, อริยสัจ ๔	สติ, โยนิโสมนสิการ, อริยสัจ ๔
พ.ด.ท. รัตนชัย บุรณภา	พออายุมากขึ้น ทำอะไรก็ไม่เหมือนเดิม	เป็นธรรมดาที่งาน ย่อมทำให้เกิด ความเครียดได้ แต่ก็ไม่มีอะไรทุกสิ่งทุกอย่าง อย่างก็จะดีขึ้นเอง	ใช้วิธีนั่งแล้วคิดเชิงบวก มองให้เข้าใจว่า เขาเหนื่อยมาจากงาน เลยเป็นแบบนี้	ทำงานตามหน้าที่ให้เต็มความสามารถ ไม่ต้องแข่งกับใคร ใช้หลักการเดินสายกลาง
หลักพุทธธรรม	สติ, โยนิโสมนสิการ, ไตรลักษณ์	สติ, โยนิโสมนสิการ, ไตรลักษณ์, อริยสัจ ๔	สติ, โยนิโสมนสิการ, อริยสัจ ๔	สติ, โยนิโสมนสิการ, อริยสัจ ๔

ตารางที่ ๔.๖ การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดของผู้ให้สัมภาษณ์ (ต่อ)

ชื่อ-สกุล	การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดด้าน			
	สุขภาพ	อารมณ์	ครอบครัว	องค์กร
ผศ.พ.ต.ท. ก้องปิติ อ่อนมาก	นั่งสมาธิ กำหนดสติได้ จิตได้สำนึกให้รักษาตัวเองได้	ปัญหาที่เกิดขึ้นต้องมีทางแก้ พอใจในวิถีชีวิต แก้ก็เกิดขึ้นมาทันที	พอเครียดบางครั้งก็ จะไปลงกับลูก แต่พอ มีสติขึ้นมา ก็สามารถ แยกแยะได้	ทำหน้าที่ของตัวเองให้ ดีที่สุด ส่วนผู้บริหาร จะแก้ไขหรือไม่ก็ ขึ้นอยู่กับท่าน
หลักพุทธ ธรรม	สติ, โยนิโสมนสิการ, อริยสัจ ๔	สติ, โยนิโสมนสิการ, อริยสัจ ๔	สติ, โยนิโสมนสิการ	สติ, โยนิโสมนสิการ, อริยสัจ ๔
ผศ.พ.ต.อ. หญิง อนัญญาไพไล เงินวิจิตร	เพราะช่วงวัยของเรา ต้องเป็นแบบนี้ถือ วัยที่ต้องยอมรับความ เสื่อม	ตั้งหลักก่อน ออกมา จากปัญหา มอง ธรรมชาติของอารมณ์ ให้ใจสบายแล้วค่อย กลับมาคิดใหม่	เราต้องคิดในมุมของ คนป่วย อย่ามาคิดใน มุมของเรา	เราต้องมองคนและ มองงานให้ออก มอง ในส่วนที่ดีที่ไม่ดี ตาม ความเป็นจริง
หลักพุทธ ธรรม	สติ, โยนิโสมนสิการ, ไตรลักษณ์	สติ, โยนิโสมนสิการ, ไตรลักษณ์, อริยสัจ ๔	สติ, โยนิโสมนสิการ, อริยสัจ ๔	สติ, โยนิโสมนสิการ, อริยสัจ ๔
พ.ต.ท. สิริพงศ์ สันต์ พร้อม	การยอมรับว่า มัน เป็นไปตามช่วงอายุ การเกิดโรคภัยไข้เจ็บ ขึ้นเป็นเรื่องธรรมดา	ใช้สติตามรู้ทุกเรื่อง ที่มีกระทบกับ อารมณ์	ด้านครอบครัวไม่ ส่งผลให้เกิด ความเครียดเลย	เมื่อเรารู้ว่าตัวเองโกรธ ก็จะมีผลกระทบต่อกัน อื่นด้วย ตัวเองต้อง รู้ทันความคิดตรงนั้น
หลักพุทธ ธรรม	สติ, โยนิโสมนสิการ, ไตรลักษณ์	สติ, โยนิโสมนสิการ	สติ, โยนิโสมนสิการ	สติ, โยนิโสมนสิการ, อริยสัจ ๔, ไตรลักษณ์
ศ.พ.ต.อ. หญิง ดร. พัชรา สินลอยมา	มนุษย์ที่จริงย่อมมีแก่ เป็นธรรมดา เรื่องนี้ เป็นเรื่องธรรมดา	เมื่อมีอารมณ์เกิดขึ้น ให้เลิกคิด เพราะมัน เป็นเรื่องของอารมณ์ ไม่ใช่เรื่องของเหตุผล	เมื่อก่อนพอเราเครียด เราก็มักจะจมกับ ปัญหา แต่เดี๋ยวนี้ไม่ สนใจ มีอะไรก็จะจบ ไป รู้จักปล่อยวาง	การตัดปัญหาเป็นสิ่งที่ ดี ดัดที่ต้นเหตุ ปัญหา ทุกอย่างก็จะหายไป การจัดการความเครียด ต้องใช้หลายๆ หลัก ร่วมกัน
หลักพุทธ ธรรม	สติ, โยนิโสมนสิการ, ไตรลักษณ์	สติ, โยนิโสมนสิการ, อริยสัจ ๔	สติ, โยนิโสมนสิการ, ไตรลักษณ์, อริยสัจ ๔	สติ, โยนิโสมนสิการ, อริยสัจ ๔

จากตารางที่ ๔.๖ พบว่าการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดด้านสุขภาพ ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ใช้หลักการเจริญสติเป็นหลักพุทธธรรมในการบริหารความเครียด



แผนภูมิที่ ๑๕.๒ การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดของผู้ให้สัมภาษณ์

ตารางที่ ๑๕.๓ การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดของผู้ทรงคุณวุฒิ

ชื่อ-สกุล	การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดด้าน			
	สุภาพ	อารมณ์	ครอบครัว	องค์กร
ผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสัมมนา	เมื่อรู้สึกเครียด จะออกจากพื้นที่ตรงนั้น	ตั้งใจ ไม่ทำตัวจน ปลัดกับความคิด จะหาสิ่งต่างๆ ทำเพื่อ	ความรักต้องมีสตินะ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้กับ คนที่อยู่รอบข้าง ทุก	เราใช้วิธีการนี้ถ้าเรา ไปทะเลาะกับเขา เรา จะมองไม่เห็นตัวเอง
ย่อย (Focus Group)	มาอยู่กับตัวเอง พอสงบก็จะคลายตัว	เปลี่ยนผัสสะที่มี กระทั่ง ความเครียดก็ จะหายไป	คนมีประโยชน์กับเรา	เลย แต่พอเราถอยอยู่ข้างหลังเราจะเห็นคนบนเวทีทั้งหมด
หลักพุทธธรรม	สติ, โยนิโสมนสิการ, ไตรลักษณ์, อริยสัจ ๔	สติ, โยนิโสมนสิการ, อริยสัจ ๔, ไตรลักษณ์	สติ, โยนิโสมนสิการ, อริยสัจ ๔	สติ, โยนิโสมนสิการ, อริยสัจ ๔

จากตารางที่ ๑๕.๓ พบว่าการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดของผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสัมมนา กลุ่มย่อย (Focus Group) ส่วนใหญ่ใช้หลักการเจริญสติ หลักโยนิโสมนสิการ หลักไตรลักษณ์และหลักอริยสัจ ๔ เป็นหลักพุทธธรรมในการบริหารความเครียดในองค์กรทั้ง ๕ ด้าน สอดคล้องต้องกันกับการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดของผู้ให้สัมภาษณ์ตามตารางที่ ๑๕.๖ สังเกตได้ว่าผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้มีทั้งคุณวุฒิและประสิทธิภาพในการ

บริหารความเครียด ทั้งเป็นผู้ที่มีความใส่ใจในการดูแลรักษาคุณภาพของจิตใจและพัฒนาตนอยู่ตลอดเวลา และมีความไวต่อสิ่งที่มีกระทบเป็นอย่างดีและมีวิธีบริหารความเครียดอย่างเป็นระบบมีการพัฒนาศักยภาพของจิตไปสู่ความเข้มแข็งรวมทั้งปลูกจิตภาพนั้นแผ่ไปด้วยความอ่อนโยนเมตตาได้ถึงนักเสี่ยงและความพุดและความเข้าใจในหลักธรรมอย่างแท้จริง

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้แบบสอบถามและแบบประเมินความเครียดโดยใช้แบบทดสอบความเครียดสวนปรง ชุด ๒๐ ข้อ (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็น ผู้บริหารระดับกลาง ตั้งแต่ตำแหน่งสารวัตรถึงตำแหน่งรองผู้บังคับการ ในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ จำนวน ๑๓๒ คน และวัดระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจากแบบสอบถาม เพื่อวิเคราะห์หากกลุ่มตัวอย่างเป้าหมายผู้ที่มีความเครียดในองค์กรได้ จำนวน ๑๑ คน จากนั้นใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อนำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์และทำการวิเคราะห์ข้อมูลผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

๕.๑.๒ ระดับความเครียดของผู้ตอบแบบสอบถาม

๕.๑.๓ ผลของการสัมภาษณ์เชิงลึก

๕.๑.๔ ผลของการสัมภาษณ์กลุ่มย่อย

๕.๒ อภิปรายผล

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

๕.๑.๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ประชากรเป็นผู้บริหารระดับกลาง ดำรงตำแหน่งสารวัตรถึงตำแหน่งรองผู้บังคับการ ในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ จำนวน ๑๓๒ คน และวัดระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจากแบบสอบถาม เพื่อวิเคราะห์หากกลุ่มตัวอย่างเป้าหมายผู้ที่มีความเครียดในองค์กรได้ จำนวน ๑๑ คน

๕.๑.๒ ระดับความเครียดของผู้ตอบแบบสอบถาม

จากแบบประเมินความเครียด พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ จำนวน ๖๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๒ มีความเครียดในระดับสูง รองลงมา จำนวน ๕๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๙.๔ มีความเครียดในระดับปานกลาง ที่มีความเครียดในระดับรุนแรง จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๘.๓ และมีความเครียดในระดับต่ำจำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๑

เมื่อพิจารณาจากอาการความเครียดของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่อาการของความเครียดที่ผู้ตอบแบบสอบถามประสบมากที่สุดคือ กลัวทำงานผิดพลาดกลัวไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ และเป็นกังวลกับเรื่องสารพัด หรือมลภาวะใน อากาศ น้ำเสียงและดิน

๕.๑.๓ ผลของการสัมภาษณ์เชิงลึก

ผู้ให้สัมภาษณ์ทั้งหมดจำนวน ๑๑ คน เป็นชาย ๕ คน เป็นหญิง ๖ คน การศึกษาระดับปริญญาเอก จำนวน ๒ คน ระดับปริญญาโท จำนวน ๗ คน และระดับปริญญาตรี จำนวน ๒ คน มีตำแหน่งทางวิชาการ ๖ คน ดำรงตำแหน่งศาสตราจารย์ ๑ คน รองศาสตราจารย์ ๑ คน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ๓ คนและอาจารย์ ๑ คน ระยะเวลาที่ปฏิบัติราชการในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ตั้งแต่ ๖ ปี สูงสุด ๒๐ ปี สังกัดคณะตำรวจศาสตร์ ๔ คน กองบังคับการปกครอง ๓ คน คณะสังคมศาสตร์ ๑ คน คณะนิติวิทยาศาสตร์ ๑ คน กองบังคับการอำนวยการ ๑ คน และสำนักเทคโนโลยีสารสนเทศและวิทยบริการ ๑ คน

๑) ประเด็นที่ ๑ สาเหตุของความเครียด

จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้สรุปได้ว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เคยเกิดความเครียดทางด้านสุขภาพ สาเหตุเนื่องมาจากความเจ็บป่วยทางร่างกาย ร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ ความ

เหนื่อยล้าทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงของอายุ เคยเกิดความเครียดทางด้านอารมณ์ สาเหตุ
 เนื่องมาจากอารมณ์ไม่ดี ความรู้สึกสูญเสีย ความคับข้องใจ ความคาดหวังจากการทำงาน ข้อจำกัด
 ในเรื่องของเวลาที่จะต้องทำงานให้สำเร็จ เคยเกิดความเครียดทางด้านครอบครัว สาเหตุเนื่องมาจาก
 ความสัมพันธ์กับครอบครัว ความกลัวการสูญเสียสิ่งที่รัก ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ สุขภาพของคนที่ไม่
 ห่วงใย เคยเกิดความเครียดทางด้านองค์กร สาเหตุเนื่องมาจากทำงานชนิดที่หนักให้เกิดความเครียด
 ทำงานที่ต้องรับผิดชอบในระดับสูง ปัญหาด้านการปรับตัว ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน

๒) ประเด็นที่ ๒ วิธีการบริหารความเครียด

จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้สรุปได้ว่า วิธีการบริหารความเครียดทางด้านสุขภาพ
 ทางด้านอารมณ์ ทางด้านครอบครัวและทางด้านองค์กร ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่จะใช้หลักพุทธ
 ธรรมในการบริหารความเครียดที่เกิดขึ้นมีทั้งหลักโยนิโสมนสิการ หลักการเจริญสติ หลักอริยสัจ
 ๔ และหลักไตรลักษณ์กล่าวคือใช้สติในการระลึกรู้ แล้วใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือคิดอย่าง
 ถูกวิธี คิดอย่างถูกต้อง คิดอย่างมีเหตุผล จากนั้นก็ใช้หลักอริยสัจ ๔ หรือหลักไตรลักษณ์ ในการ
 บริหารความเครียดต่อไปก็จะทำให้ความเครียดที่เกิดขึ้นมีระดับลดลงหรือหายไป

๓) ประเด็นที่ ๓ การประยุกต์หลักพุทธธรรม

จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้สรุปได้ว่า การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหาร
 ความเครียดในองค์กร ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เมื่อมีความเครียดสามารถใช้หลักไตรลักษณ์ในการ
 บริหารความเครียดที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้หลักที่วิสัยทัศน์ยังไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของตน เป็น
 กฎธรรมชาติของทุกสรรพสิ่งสามารถใช้หลักอริยสัจ ๔ ในการบริหารความเครียดที่เกิดขึ้นได้ โดย
 ใช้หลักรู้จักสภาพของปัญหาหรือความเครียด (ทุกข์) หาสาเหตุของปัญหา (สมุทัย) ความดับทุกข์
 หรือปัญหา เป็นจุดหมายที่ต้องการ (นิโรธ) วิธีการที่จะต้องปฏิบัติเพื่อกำจัดเหตุปัจจัยของปัญหา ให้
 เข้าถึงจุดหมายที่ต้องการ (มรรค) สามารถใช้หลักโยนิโสมนสิการในการบริหารความเครียดที่
 เกิดขึ้นได้ โดยใช้กระบวนการคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างถูกต้อง คิดอย่างมีเหตุผล และใช้ความคิดให้
 เกิดผลที่พึงประสงค์ สามารถใช้หลักการเจริญสติในการบริหารความเครียดที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้การ
 มีสติระลึกรู้ตัวพร้อม กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้เห็นตามความเป็นจริง การมีสติกำกับโดยรู้เท่า
 ทันตามสิ่งเหล่านั้น

๔) ประเด็นที่ ๔ ผลของความเครียด

จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้สรุปได้ว่าเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่สามารถรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ โดยใช้หลักโยนิโสมนสิการเป็นเครื่องมือในการยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นสามารถบริหารความเครียดโดยใช้หลักพุทธธรรมและทำให้มีระดับของความเครียดลดลง คือใช้สติในการระลึกรู้แล้วใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างถูกต้อง คิดอย่างมีเหตุผล จากนั้นก็ใช้หลักอริยสัจ ๔ หรือหลักไตรลักษณ์ ในการบริหารความเครียดต่อไปก็จะทำให้ความเครียดที่เกิดขึ้นมีระดับลดลงได้ สามารถบริหารความเครียดโดยใช้หลักพุทธธรรมและทำให้ระดับของความเครียดไม่มีหรือหายไปได้ คือใช้สติในการระลึกรู้แล้วใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างถูกต้อง คิดอย่างมีเหตุผล จากนั้นก็ใช้หลักอริยสัจ ๔ หรือหลักไตรลักษณ์ ในการบริหารความเครียดต่อไปก็จะทำให้ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นหายไปหรือระดับความเครียดไม่มีผล

๕.๑.๔ ผลของการสัมมนากลุ่มย่อย

ผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสัมมนากลุ่มย่อย (Focus Group) จำนวนทั้งสิ้น ๕ รูป/คน เป็นชาย ๓ รูป/คน หญิง ๒ คน พระภิกษุ ๑ รูป ราชการ ๓ คน เป็นอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษา ๓ รูป/คน พยาบาลวิชาชีพ ๑ คน เจ้าของธุรกิจ ๑ คน ระดับการศึกษาปริญญาโท ๓ รูป/คน ปริญญาตรี ๑ คน ประถมศึกษา ๑ คน โดยได้ทำการสัมมนากลุ่มย่อย (Focus Group) เมื่อวันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๔.๓๐ – ๑๖.๓๐ น. ณ อาคารเรียนสาขาชีวิตและความตาย มจร.วัดศรีสุธาราม

๑) ประเด็นที่ ๑ สาเหตุของความเครียด

จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้สรุปได้ว่า ผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสัมมนาส่วนใหญ่ เคยเกิดความเครียดทางด้านสุขภาพ สาเหตุเนื่องมาจากความเจ็บป่วยทางร่างกาย ร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงของอายุ เคยเกิดความเครียดทางด้านอารมณ์ สาเหตุเนื่องมาจากอารมณ์ไม่ดี ความรู้สึกสูญเสีย ความคับข้องใจ ความคาดหวังจากการทำงาน ข้อจำกัดในเรื่องของเวลาที่จะต้องทำงานให้สำเร็จ เคยเกิดความเครียดทางด้านครอบครัว สาเหตุเนื่องมาจากความสัมพันธ์กับครอบครัวความกลัวการสูญเสียสิ่งที่รัก ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำสุขภาพ

ของคนทีหนึ่งไย เคยเกิดความเครียดทางด้านองค์กร สาเหตุเนื่องมาจากทำงานชนิดทีหนึ่งไยให้เกิดความเครียด ทำงานทีต้องรับผิดชอบในระดับสูง ปัญหาด้านการปรับตัว ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน

๒) ประเด็นที่๒ ได้วิธีการบริหารความเครียด

จากการสัมมนาครั้งนีสรุปได้ว่า วิธีการบริหารความเครียดทางด้านสุขภาพ ทางด้านอารมณ์ ทางด้านครอบครัวและทางด้านองค์กร ผู้ทรงคุณวุฒิทีเข้าร่วมสัมมนาส่วนใหญ่จะใช้หลักพุทธธรรมในการบริหารความเครียดที เกิดขึ้น มีทั้งหลักโยนิโสมนสิการ หลักการเจริญสติ หลักอริยสัจ ๔ และหลักไตรลักษณ์ กล่าวคือใช้หลักการเจริญสติขึ้นก่อนในการรับมือกับความเครียดที เกิดขึ้น ก็คือต้องมีสติ จากนั้นใช้หลักโยนิโสมนสิการ ในการคิดอย่างมีเหตุมีผลถึงสาเหตุของความเครียดทีเกิดขึ้น จากนั้นจึงใช้หลักอริยสัจ ๔ ในการพิจารณาถึงปัญหาความเครียดทีเกิดขึ้นหาสาเหตุ วิธีแก้ สุดท้ายก็ลงทีหลักไตรลักษณ์ เมื่อความเครียดเกิดขึ้น ก็ยอมดั่งอยู่ได้ไม่นาน ไม่ช้าก็ต้องดับไปเป็นของธรรมดา

๓) ประเด็นที่๓ การประยุกต์หลักพุทธธรรม

จากการสัมมนาครั้งนีสรุปได้ว่า การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อบริหารความเครียดในองค์กร ผู้ทรงคุณวุฒิทีเข้าร่วมสัมมนาส่วนใหญ่เมื่อมีความเครียดสามารถใช้หลักไตรลักษณ์ในการบริหารความเครียดที เกิดขึ้นได้ โดยใช้หลักทีมีสิ่งทีพึ่งไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของตน เป็นกฎธรรมดาของทุกสรรพสิ่ง เมื่อมีความเครียดสามารถใช้หลักอริยสัจ ๔ ในการบริหารความเครียดที เกิดขึ้นได้ โดยใช้หลักรู้จักสภาพของปัญหาหรือความเครียด (ทุกข์) หาสาเหตุของปัญหา (สมุทัย) ความดับทุกข์หรือปัญหา เป็นจุดหมายทีต้องการ (นิโรธ) วิธีการทีจะต้องปฏิบัติเพื่อกำจัดเหตุปัจจัยของปัญหา ให้เข้าถึงจุดหมายทีต้องการ (มรรค) เมื่อมีความเครียดสามารถใช้หลักโยนิโสมนสิการในการบริหารความเครียดที เกิดขึ้นได้ โดยใช้กระบวนการคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างถูกทาง คิดอย่างมีเหตุผล และใช้ความคิดให้เกิดผลทีพึงประสงค์ เมื่อมีความเครียดสามารถใช้หลักการเจริญสติในการบริหารความเครียดที เกิดขึ้นได้ โดยใช้การมีสติระลึกทีพร้อม กำหนดพิจารณาสิ่งทีทั้งหลายให้เห็นตามความเป็นจริง การมีสติกำกับโดยรู้เท่าทันตามสิ่งเหล่านั้น

๔) ประเด็นที่ ๔ ผลของความเครียด

จากการสัมมนาครั้งนี้สรุปได้ว่าเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสัมมนาส่วนใหญ่สามารถรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ โดยใช้หลักการเจริญสติเป็นเครื่องมือในการรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง สามารถยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้หลักโยนิโสมนสิการเป็นเครื่องมือในการยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น สามารถบริหารความเครียดโดยใช้หลักพุทธธรรมและทำให้ระดับของความเครียดลดลง คือใช้สติในการระลึกรู้แล้วใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างถูกต้อง คิดอย่างมีเหตุผล จากนั้นก็ใช้หลักอริยสัจ ๔ หรือหลักไตรลักษณ์ ในการบริหารความเครียดต่อไปก็จะทำให้ความเครียดที่เกิดขึ้นมีระดับลดลงได้ สามารถบริหารความเครียดโดยใช้หลักพุทธธรรมและทำให้ระดับของความเครียดไม่มีหรือหายไป คือใช้สติในการระลึกรู้แล้วใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างถูกต้อง คิดอย่างมีเหตุผล จากนั้นก็ใช้หลักอริยสัจ ๔ หรือหลักไตรลักษณ์ ในการบริหารความเครียดต่อไปก็จะทำให้ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นหายไปหรือระดับความเครียดไม่มีผล

สรุปผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้สามารถเข้าใจและนำหลักพุทธธรรมดังกล่าวข้างต้นมาประยุกต์ใช้ในการบริหารความเครียดในองค์กรได้อย่างเหมาะสม ทำให้รู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึก สามารถที่จะยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ทั้ง ๔ ด้านที่เกิดขึ้นนั้นได้ตามความเป็นจริง เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ทำให้เกิดการตระหนักรู้มีสติระลึกรู้เท่าทันกับความรู้สึกนั้นและใช้กระบวนการคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างถูกต้อง มีเหตุผล เห็นเหตุของปัญหาและวิธีการแก้ปัญหอย่างถูกวิธี และสอดคล้องกับหลักที่วางไว้ไม่เพิกง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของตน เป็นกฎธรรมดาของทุกสรรพสิ่ง

๕.๒ อภิปรายผล

จากผลการศึกษาวิจัยที่กล่าวมาในบทที่ ๔ พบว่า การวิจัยนี้มีบรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้ทุกประการ ดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ ๑ เพื่อศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อการบริหารความเครียด ในองค์กร

ในการวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดขอบเขตการศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร โดยหลักธรรมในพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการบริหารความเครียดในองค์กร ดังนี้

๑) **ไตรลักษณ์**^{๑๑๑} หรือลักษณะ ๓ ประการ กล่าวคือ ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตา ลักษณะ ๓ อาการที่เป็นเครื่องกำหนดหมาย ๓ อย่าง อันให้รู้ถึงความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอย่างนั้นๆ ตามธรรมชาติของมัน จากการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่าการประยุกต์หลักไตรลักษณ์เพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เมื่อมีความเครียดสามารถใช้หลักไตรลักษณ์ในการบริหารความเครียดที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้หลักที่เข้าถึงถึงใจไม่เพียงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของตน เป็นกฎธรรมชาติของทุกสรรพสิ่ง และผู้ให้สัมภาษณ์บางคนก็ใช้หลักไตรลักษณ์จนเป็นอัตโนมัติ แต่การมองเห็นหลักไตรลักษณ์ในแต่ละคนจะแตกต่างกันไป บางคนเห็นได้จากการพลัดพรากจากของที่รัก บางคนก็เห็นจากสภาวะของอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางใจ บางคนก็เห็นจากการที่ตนเองเปลี่ยนแปลงช่วงชีวิตจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ แต่ทุกคนล้วนแล้วแต่ได้ประยุกต์ใช้หลักธรรมนี้ได้ดี แทบจะทุกครั้งที่เกิดปัญหาและเกิดความเครียด ทำให้ความเข้าใจในสามัญลักษณ์ของสิ่งมีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิตล้วนเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาสุชนันท์ จันทโสภโณ (ศิษฐ์สุนันท์)^{๑๑๒} ที่ศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่าสิ่งทั้งปวงทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมนั้น ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

^{๑๑๑} พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ), **คู่มือมนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๕), หน้า ๓๑ – ๔๖.

^{๑๑๒} พระมหาสุชนันท์ จันทโสภโณ (ศิษฐ์สุนันท์), “การศึกษาคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), บทคัดย่อ.

๒) **อริยสัจ ๔** ความจริงอันประเสริฐ ประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค จากการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่าการประยุกต์หลักอริยสัจ ๔ เพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เมื่อมีความเครียดสามารถใช้หลักอริยสัจ ๔ ในการบริหารความเครียดที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้หลักการรู้จักสภาพของปัญหาหรือความเครียด (ทุกข์) หาสาเหตุของปัญหา (สมุทัย) ความดับทุกข์หรือปัญหา เป็นจุดหมายที่ต้องการ (นิโรธ) วิธีการที่จะต้องปฏิบัติเพื่อกำจัดเหตุปัจจัยของปัญหา ให้เข้าถึงจุดหมายที่ต้องการ (มรรค) ทำให้ความเครียดลดลงสอดคล้องกับงานวิจัยของพระอนุพงษ์ พรหมสอาด^{๑๑๕} ที่ศึกษาวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้อริยสัจสี่ในการจัดการความเครียดพบว่าเมื่อประยุกต์ใช้อริยสัจ ๔ ในการจัดการความเครียดทำให้ความเครียดลดลง

๓) **โยนิโสมนสิการ**^{๑๑๖} แปลสั้นๆ กันมาว่า การทำในใจโดยแยกคาย คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดตามเหตุผล หรือคิดอย่างมีเหตุผล คิดอย่างมีวิธี หรือคิดถูกวิธี การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้เข้าใจถึงต้นเค้าหรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ^{๑๑๗} จากการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่าการประยุกต์หลักโยนิโสมนสิการเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เมื่อมีความเครียดสามารถใช้หลักโยนิโสมนสิการในการบริหารความเครียดที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้กระบวนการคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างถูกทาง คิดอย่างมีเหตุผล และใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เห็นได้ว่าเมื่อทุกคนเกิดความเครียดขึ้นทุกคนก็มักจะใช้หลักนี้ในการคิดใคร่ครวญหาเหตุหาที่มาของปัญหา ไม่ยอมปล่อยให้ปัญหาโดนกดทับหรือลืมนำไป เห็นถึงความใส่ใจและความเพียรในการที่จะแก้ไขปัญหาของตน สอดคล้องกับงานวิจัยของจุฬารัตน์ เขาประเสริฐ^{๑๑๘} ที่ศึกษาวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้พุทธธรรมในการบำบัดโรคจิตเภท พบว่า วิธีการรักษาโรคทางใจใน

^{๑๑๕} พระอนุพงษ์ พรหมสอาด, “การประยุกต์ใช้อริยสัจสี่ในการจัดการความเครียด”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

^{๑๑๖} ส.ม. (ไทย) ๑๑/๒๑๗-๒๑๘/๑๔๕.

^{๑๑๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๓๑ – ๓๒.

^{๑๑๘} จุฬารัตน์ เขาประเสริฐ, “การประยุกต์ใช้พุทธธรรมในการบำบัดโรคจิตเภท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), บทคัดย่อ.

พระพุทธศาสนา คือ การใช้โยนิโสมนสิการ เป็นการพิจารณาหาเหตุผล พร้อมกับการรู้จักแก้ปัญหา
ดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง

๔) การเจริญสติ หมายถึง การมีสติระลึกทั่วพร้อม กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้
เห็นตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะ
ของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพียงไปตามอำนาจกิเลส^{๑๙๙} จากการ
วิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่าการประยุกต์หลักการเจริญสติเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร ผู้ให้
สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เมื่อมีความเครียดสามารถใช้หลักการเจริญสติในการบริหารความเครียดที่
เกิดขึ้นได้ โดยใช้การมีสติระลึกทั่วพร้อม กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้เห็นตามความเป็นจริง
การมีสติกำกับโดยรู้เท่าทันตามสิ่งเหล่านั้น ทุกคนให้ความสำคัญในหลักการเจริญสติเป็นลำดับ
ต้นๆ ของกระบวนการที่จะเกิดการบริหารความเครียดให้ตนเอง ทุกคนยอมรับว่าสิ่งนี้เป็นสิ่งที่ดี
ไม่ได้เลยในการดำเนินชีวิต เพราะเป็นตัวกั้นและการตั้งรับกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน
หรือไม่คาดคิดมาก่อน และตระหนักว่าการไม่มีสติจะทำให้มองไม่เห็นถึงกระบวนการในการลด
ความเครียดได้เลย สอดคล้องกับงานวิจัยของรศ.สุคนธ์ ชมกนิษฐ์^{๒๐๐} ที่ศึกษาวิจัยเรื่องศึกษา
กระบวนการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา พบว่าการดับค้นหาสามารถดับได้ด้วยสติ และสติจะ
เกิดขึ้นได้ด้วยกระบวนการฝึกฝนอบรมตน

**วัตถุประสงค์ที่ ๒ เพื่อศึกษาการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดใน
องค์กรด้านสุขภาพ ด้านอารมณ์ ด้านครอบครัวและด้านองค์กร**

จากผลการวิจัยพบว่า การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร
ด้านสุขภาพ ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เมื่อมีความเครียดสามารถใช้หลักใดรัลักษณะในการบริหาร
ความเครียดที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้หลักที่สติที่วางไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของตน เป็นกฎ
ธรรมดาของทุกสรรพสิ่งและผู้ให้สัมภาษณ์บางคนก็ใช้หลักใดรัลักษณะจนเป็นอัตโนมัติ แต่การ
มองเห็นหลักใดรัลักษณะในแต่ละคนจะแตกต่างกันไป บางคนเห็นได้จากการพลัดพรากจากของที่

^{๑๙๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๕๕.

^{๒๐๐} รศ.สุคนธ์ ชมกนิษฐ์, “ศึกษากระบวนการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธ
ศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), บทคัดย่อ.

รัก บางคนก็เห็นจากสภาวะของอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางใจ บางคนก็เห็นจากการที่ตนเองเปลี่ยนแปลง
ช่วงชีวิตจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ แต่ทุกคนล้วนแล้วแต่ได้ประยุกต์ใช้หลักธรรมนี้ได้ดี แทบจะทุกครั้งที่ไม่
เกิดปัญหาและเกิดความเครียด ทำให้ความเข้าใจในสามัญลักษณ์ของสิ่งมีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิต
ล้วนเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสัมมนา
กลุ่มย่อยไปในแนวทางเดียวกัน โดยที่หลักไตรลักษณ์เป็นหลักพุทธธรรมที่สามารถนำมาใช้เพื่อ
บริหารความเครียดในองค์กรได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ อัญญาณ์ สุวรรณมิตสระ^{๑๑} ที่ได้
ทำการศึกษาวิจัยเรื่องศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณี การ
ปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๗ เดือน พบว่าคุณค่าของไตรลักษณ์นี้ มีความสำคัญต่อการเจริญวิปัสสนา
เป็นที่สุด ทำให้มองสรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

จากผลการวิจัยพบว่า การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร
ด้านอารมณ์ ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เมื่อมีความเครียดสามารถใช้หลักโยนิโสมนสิการในการ
บริหารความเครียดที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้กระบวนการคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างถูกทาง คิดอย่างมีเหตุผล
และใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เห็นได้ว่าเมื่อทุกคนเกิดความเครียดขึ้น ทุกคนก็มักจะใช้
หลักนี้ในการคิดใคร่ครวญหาเหตุหาที่มาของปัญหา ไม่ยอมปล่อยให้ปัญหาโดนกดทับหรือลืมนำไป
เห็นถึงความใส่ใจและความเพียรในการที่จะแก้ไขปัญหของตน ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ
ผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสัมมนากลุ่มย่อยไปในแนวทางเดียวกัน โดยที่หลักโยนิโสมนสิการเป็นหลัก
พุทธธรรมที่สามารถนำมาใช้เพื่อการบริหารความเครียดในองค์กรได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ
กานต์สินี จันทรวีภาดิลก^{๑๒} ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาวิเคราะห์ระบบวิธีคิดเพื่อ
การดำเนินชีวิตตามแนวพุทธศาสนา พบว่าโยนิโสมนสิการเป็นวิธีคิดที่มีกล่าวเฉพาะในพระพุทธศาสนา
และเป็นวิธีคิดที่ทําให้เกิดสภาวะรู้จริง รู้แจ้งและให้ผลเป็นความเห็นถูก หรือปัญญาในระดับต่างๆ
ทำหน้าที่เชื่อมโยงต่อหลักธรรมกับการนำหลักธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิต

^{๑๑} อัญญาณ์ สุวรรณมิตสระ, “ศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔
เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), บทคัดย่อ.

^{๑๒} กานต์สินี จันทรวีภาดิลก, “การศึกษาวิเคราะห์ระบบวิธีคิดเพื่อการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธ
ศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๕๐), บทคัดย่อ.

จากผลการวิจัยพบว่า การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร ด้านครอบครัว ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เมื่อมีความเครียดสามารถใช้หลักการเจริญสติในการบริหารความเครียดที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้การมีสติระลึกถึงที่ ๖ พร้อม กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้เห็นตามความเป็นจริง การมีสติกำกับโดยรู้เท่าทันตามสิ่งเหล่านั้นทุกคนให้ความสำคัญในหลักการเจริญสติเป็นลำดับขั้นๆ ของกระบวนการที่จะเกิดการบริหารความเครียดให้ตนเอง ทุกคนยอมรับว่าสิ่งนี้เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้เลยในการดำเนินชีวิต เพราะเป็นตัวกั้นและการตั้งรับกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหันหรือไม่คาดคิดมาก่อน และตระหนักว่าการไม่มีสติก็จะทำให้มองไม่เห็นถึงกระบวนการในการลดความเครียดได้เลย ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสัมมนากลุ่มย่อยไปในแนวทางเดียวกัน โดยที่หลักการเจริญสติเป็นหลักพุทธธรรมที่สามารถนำมาใช้เพื่อการบริหารความเครียดในองค์กรได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของพระทรัพย์ชู มหาวิโร (บุญพิพา)^{๑๒๓} ที่ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของดิช นัท ฮันท์ พบว่า การเจริญสติในทางพระพุทธศาสนา คือ การฝึกเจริญสติพื้นฐาน ๔ ได้แก่ การมีสติพิจารณาในกาย เวทนา จิตและสภาวะธรรม ระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่อง ทำให้มองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงและนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต

จากผลการวิจัยพบว่า การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร ด้านองค์กร ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เมื่อมีความเครียดสามารถใช้หลักอริยสัจ ๔ ในการบริหารความเครียดที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้หลักรู้จักสภาพของปัญหาหรือความเครียด (ทุกข์) หาสาเหตุของปัญหา (สมุทัย) ความดับทุกข์หรือปัญหา เป็นจุดหมายที่ต้องการ (นิโรธ) วิธีการที่จะต้องปฏิบัติเพื่อกำจัดเหตุปัจจัยของปัญหา ให้เข้าถึงจุดหมายที่ต้องการ (มรรค) ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสัมมนากลุ่มย่อยไปในแนวทางเดียวกัน โดยที่หลักอริยสัจ ๔ เป็นหลักพุทธธรรมที่สามารถนำมาใช้เพื่อการบริหารความเครียดในองค์กรได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของรัชทิพย์

^{๑๒๓} พระทรัพย์ชู มหาวิโร (บุญพิพา), “การศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของดิช นัท ฮันท์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), บทคัดย่อ.

วิภาพงศ์สานต์^{๑๒๔} ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องศึกษาการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานตามแนวทาง อริยสัจ ๔ พบว่าอริยสัจ ๔ สามารถนำมาปรับใช้ได้ทั้งในแง่ของโลกียะและในแง่ของโลกุตระ เพราะอริยสัจ ๔ เป็นหลักของการเชื่อมโยงความจริงในธรรมชาติดมาสู่การใช้ประโยชน์ของมนุษย์ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงนำมาจัดรูปแบบ วางระบบไว้ให้ มีความเป็นเหตุ เป็นผล ทำให้เข้าใจเกี่ยวกับ ความเป็นจริงของทุกข์ สาเหตุที่ก่อให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

สรุปได้ว่าการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กรทั้ง ๔ ด้าน ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ใช้หลักการเจริญสติ หลักโยนิโสมนสิการ หลักอริยสัจ ๔ และหลักไตรลักษณ์ เป็นหลักพุทธธรรมในการบริหารความเครียด สอดคล้องต้องกันกับการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดของผู้ทรงคุณวุฒิที่ เข้าร่วมสัมมนาในกลุ่มย่อยและงานวิจัยของ พระอนุพงษ์ พรหมสอาด^{๑๒๕} ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้อริยสัจ ๔ ในการจัดการความเครียด พบว่าระดับความเครียดด้าน ร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมลดลง และสอดคล้องต้องกันกับงานวิจัยของ นัยนา เหลืองประวดี^{๑๒๖} ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียด โดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพื่อการจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่านิสิตที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดในกลุ่มทดลอง มีการจัดการกับความเครียดสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

สรุปผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ให้ผู้ให้สัมภาษณ์และผู้ทรงคุณวุฒิสามารถเข้าใจและนำหลักพุทธธรรมดังกล่าวข้างต้นมาประยุกต์ใช้ในการบริหารความเครียดในองค์กรได้อย่างเหมาะสม

^{๑๒๔} รัชทิพย์ วิภาพงศ์สานต์, “ศึกษาการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานตามแนวทางอริยสัจ ๔”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), บทคัดย่อ.

^{๑๒๕} พระอนุพงษ์ พรหมสอาด, “การประยุกต์ใช้อริยสัจสี่ในการจัดการความเครียด”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

^{๑๒๖} นัยนา เหลืองประวดี, “ผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพื่อการจัดการกับความเครียด ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๗), บทคัดย่อ.

ทำให้รู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึก สามารถที่จะยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ทั้ง ๔ ด้านที่เกิดขึ้นนั้นได้ตามความเป็นจริง เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ทำให้เกิดการตระหนักรู้มีสติ ระลึกรู้เท่าทันกับความรู้สึกนั้นและใช้กระบวนการคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างถูกทาง มีเหตุผล เห็นเหตุ ของปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี และสอดคล้องกับหลักที่มีสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของตน เป็นกฎธรรมดาของทุกสรรพสิ่ง

สังเกตได้ว่าผู้สัมภาษณ์นั้นมีความไวต่ออารมณ์ที่เข้ามากระทบใจ จึงบอกตัวเองได้ว่า เมื่อมีสิ่งแปลกปลอมเข้ามาในใจสิ่งไหนที่ใจนั้นกระเพื่อมมากกว่าปกติสุข สิ่งนั้นเข้ามากระทบนั้น มีอิทธิพล ต่อใจและก่อให้เกิดเป็นความเครียด ผู้สัมภาษณ์นั้นอาจใช้วิธีถอยออกมาโดยไม่ปะทะ แต่ กลับมาช้อนดูอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ยอมปล่อยให้เกิดทับเอาไว้ในส่วนลึก หรือปล่อยให้ลืมนไปโดยไม่ยอมแก้ไขอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นการบ่งบอกถึงศักยภาพของจิตและความจริงใจในการปัญหาของ ใจตนได้อย่างตรงจุดและแยบคายโดยแท้ เพราะถ้าผู้สัมภาษณ์เลือกที่จะอดทนและกดทับโดยไม่ใช้ ปัญญาในการแก้ปัญหา กระบวนการทั้งนี้หลายก็จะไม่เกิดขึ้นเลยเพราะจะทำให้ผู้สัมภาษณ์ตอบ ตัวเองไม่ได้ และไม่สามารถเห็นแม้กระทั่งความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้เลย แต่เพราะผู้ สัมภาษณ์ให้ความสำคัญกับใจและให้ความสำคัญกับการใช้วิธีการในการแก้ปัญหาคความเครียดใน ด้านปัญญามากกว่า และสามารถที่จะยอมรับถึงความเครียดที่เกิดขึ้นได้ด้วยตัวเองเป็นการลดมานะ ทิฐิ ที่เรียกว่า “ดูตัวออก บอกตัวได้” พร้อมทั้งยังให้ความสำคัญกับวิธีการในการแก้ปัญหาด้วยโดย ใช้หลักการเจริญสติเป็นเครื่องมือในการรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง สามารถยอมรับ สถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้

บุคลากรของโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ถือเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพที่ดีรวมทั้งมีจริยธรรม ในการดำเนินชีวิตที่สุจริต การแก้ปัญหาในแต่ละด้านล้วนแล้วแต่จะบ่งบอกถึงคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะการแก้ปัญหาแต่ละด้าน เป็นการแก้ที่ถูกต้องไม่มีทำนุใดที่เกิดความเครียดแล้วไปแก้ไขโดยใช้ที่ สิ่งเสียดสี เหล้า บุหรี่ หรือเป็นไปในทางอบายมุข จึงถือว่าเป็นบุคลากรที่มีศักยภาพของจิตที่ดีระดับ หนึ่งมองให้เห็นว่า สถาบันโรงเรียนนายร้อยตำรวจนั้นเป็น สถาบันที่ผลิตบุคลากรชั้นนำของ ประเทศและบุคลากรในองค์กรล้วนแล้วแต่เป็นบุคคลที่จะเชื่อมโยงให้เห็นว่า ผู้บริหารระดับกลาง ขององค์กรโรงเรียนนายร้อยตำรวจมีคุณภาพ และพร้อมที่จะผลิตบุคลากรที่มีคุณภาพออกสู่สังคม เพื่อมารับใช้และให้บริการที่ดีกับประชาชน แก้ปัญหาความทุกข์ยากให้กับประชาชนได้เป็นอย่างดี

มุมมองในการแก้ไขปัญหาทั้งสี่ด้านของผู้ให้สัมภาษณ์ ดูเรียบง่ายแต่ครบรส ไม่ต้องมีการใช้เครื่องมือเครื่องมือใด แต่ทุกท่านมีต้นทุนทางจิตใจและเห็นได้ว่าทุกท่านพร้อมที่จะพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นไปตามผลงานและบทบาทของแต่ละท่านที่ได้รับในตำแหน่งหน้าที่การงานและในฐานะผู้นำครอบครัวที่จะประทับประคองกันไปพร้อมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพและสวยงามลงตัวในทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริงของชีวิต

วิธีการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร ถ้าจะให้เกิดประสิทธิภาพต้องใช้หลักธรรมทั้ง ๕ หลักครบถ้วน โดยอาศัยการเจริญสติในการรับรู้อารมณ์และปัญหาที่เกิดขึ้นที่มีกระทบใจนั้นไปกับการตั้งจิตคิดอย่างแยบคาย คิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างถูกต้อง รวมทั้งการตั้งใจและจริงใจที่จะยอมรับความเครียดที่เกิดขึ้นและหาสาเหตุปัญหาที่แท้จริงและยอมรับที่จะแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องถูกวิธี โดยให้แก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุและใช้วิธีการแก้ปัญหาอย่างถูกต้องด้วยปัญญา ผลที่เกิดขึ้นจากการแก้ปัญหาก็เห็นได้ว่าทุกเรื่องราวสรุปลงตัวเข้าหลักไตรลักษณ์ทุกเรื่องทุกปัญหา คือการยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงในปัจจุบัน เราก็จะอยู่อย่างคนที่ใช้ปัญญาในการบริหารความเครียดตามหลักพุทธธรรม

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

๑) จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า วิธีการบริหารความเครียดทางด้านสุขภาพ ส่วนใหญ่จะใช้หลักพุทธธรรมในการบริหารความเครียดที่เกิดขึ้น ทางกายภาพก็จะใช้การออกกำลังกายพักผ่อน รักษาตัวกับแพทย์ทานยาไปด้วย ส่วนทางใจใช้หลักพุทธธรรม โดยเข้าใจถึงธรรมชาติที่เกิดขึ้นว่า ร่างกายมีวันเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา และเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรมที่จะเกิดขึ้นกับชีวิตของเรา และบางคนที่ใช้การนั่งสมาธิ กำหนดจิตได้สำนึกให้รักษาตนเองก็มี ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตประจำวันได้ถ้าเกิดปัญหาในลักษณะที่คล้ายๆ กัน

๒) พบว่า วิธีการบริหารความเครียดทางด้านอารมณ์ ส่วนใหญ่จะใช้หลักพุทธธรรมในการบริหารความเครียดที่เกิดขึ้น ผู้ให้สัมภาษณ์บางคนทำความเข้าใจกับธรรมชาติของความเครียดว่า โกรธก็เป็นเรื่องของมัน เรารู้ว่าเราโกรธก็เป็นเรื่องของเรา สามารถทำความเข้าใจได้อย่างแยบคาย ผู้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ใช้หลักในการเจริญสติ ระลึกรู้อยู่กับอารมณ์ที่มีกระทบใจ ดูจิต

ให้เห็นถึงโทษของอารมณ์ที่เข้ามามีกระทบใจ ทำให้รู้เท่าทันกับอารมณ์ที่มีกระทบ ขอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตประจำวันได้ถ้าเกิดปัญหาในลักษณะที่คล้ายๆ กัน

๓) พบว่า วิธีการบริหารความเครียดทางด้านครอบครัว บางคนใช้วิธีการบริหารความเครียดที่เกิดขึ้น โดยไปคิดถึงสาเหตุหรือต้นตอของความเครียดที่เกิดขึ้นว่ามีสาเหตุมาจากสิ่งใด และจะสามารถใช้วิธีการใดในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ คือทำความเข้าใจถึงธรรมชาติของปัญหาที่เกิดขึ้นและรู้ถึงวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น บางคนก็จะใช้การระลึกรู้ถึงปัญหาที่เกิดขึ้นยอมรับได้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นรู้เท่าทันกับความคิดหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นเข้าใจในปัญหาก็จะทำให้ระดับความเครียดลดลงและหายไปในที่สุด ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตประจำวันได้ถ้าเกิดปัญหาในลักษณะที่คล้ายๆ กัน

๔) พบว่า วิธีการบริหารความเครียดทางด้านองค์กร ส่วนใหญ่จะใช้สติในการระลึกรู้ แล้วใช้วิธีคิดแบบแยกสาย คือ คิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างถูกทาง คิดอย่างมีเหตุผล จากนั้นก็หาสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น หาหนทางในการแก้ปัญหา แล้วก็ลงมือดำเนินการในการบริหารความเครียดต่อไป ก็จะทำให้รู้เท่าทันกับความเครียดที่เกิดขึ้นยอมรับกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้จนในที่สุดก็ทำให้ระดับความเครียดลดลงหรือหายไปได้ ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตประจำวันได้ถ้าเกิดปัญหาในลักษณะที่คล้ายๆ กัน

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- ๑) ควรทำการศึกษาวิจัยในเรื่องเดียวกันนี้กับประชากรกลุ่มอื่นในองค์กรอื่น
- ๒) ควรมีการศึกษาการประยุกต์หลักพุทธธรรมอื่นๆ นอกจากที่มีในงานวิจัยเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร
- ๓) ควรมีการวิจัยการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในเชิงทดลองทั่วประเทศ

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณ์ ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

ข. ข้อมูลชั้นทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

กรมสุขภาพจิต. คู่มืออยู่อย่างมีความสุขในเรือนจำ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๔๗.

กรมสุขภาพจิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและสถาบันราชภัฏสวนดุสิต. ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๕.

จำลอง ดิษขณิข และปริมาพร ดิษขณิข. ความเครียดความวิตกกังวลและสุขภาพ. เชียงใหม่ : แสงศิลป์, ๒๕๔๕.

สุทธิชัย ปานปรีชา. จิตวิทยาทั่วไป. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๒๕.

ไชย ฌ พล. จิตวิทยาแห่งความรัก. กรุงเทพมหานคร : พลัสเพรส, ๒๕๔๐.

ธนู ชาตินานนท์. รายงานวิจัยเรื่อง “ความเครียด กลไกจัดการกับความเครียดและความคิดอยากฆ่าตัวตายของคนไทยในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ”. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๑.

ณัฐจิรี เจริญสุข. รายงานวิจัยเรื่อง “ความเครียดของเยาวชนในเขตภาคใต้ตอนบนของประเทศไทย”. สุราษฎร์ธานี : สถาบันราชภัฏสุราษฎร์ธานี, ๒๕๔๕.

บวร สงคศิริ และคณะ. รายงานวิจัยเรื่อง “ภาวะความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของข้าราชการตำรวจในจังหวัดเชียงใหม่”. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๐.

ปิยะนารถ จันทราโชติวิทย์ และคณะ. รายงานวิจัยเรื่อง “ความเครียดของนักศึกษาทันตแพทย์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่”. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๕.

ฝ่ายแผนและงบประมาณ กองบังคับการอำนวยการ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ. แผนปฏิบัติการ

โรงเรียนนายร้อยตำรวจ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๕. นครปฐม : โรงพิมพ์

โรงเรียนนายร้อยตำรวจ, ๒๕๕๔.

พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ). คู่มือมนุษย์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงาน

พระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๕.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร :

บริษัท สือตะวัน จำกัด, ๒๕๔๕.

_____. ธรรมะกับการทำงาน. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด,

๒๕๔๕.

_____. พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด,

๒๕๔๔.

_____. วิชิตตามหลักพุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖.

กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์. พรินติงเมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๗. กรุงเทพมหานคร

: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร :

บริษัท เอส.อาร์.พรินติงเมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

_____. พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก

จำกัด, ๒๕๔๔.

พระราชวรมนี และคณะ. วิมุตติมรรค. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : ศยาม, ๒๕๔๑.

พิมพ์มาศ ดาปัญญา. แนวทางการจัดการความเครียด : เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการ

การให้บริการในคลินิกคลายเครียด. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข,

๒๕๔๐.

พุทธทาสภิกขุ. การพระศาสนา ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๕.

พุทธทาส อินฺทปญฺโญ. หัวใจพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๗.

วิศิษฐ์ วัชรเทวินทร์กุล. รายงานวิจัยเรื่อง “ความเครียด ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีจัดการ

ความเครียดของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐม”. นครปฐม : สถาบันราชภัฏ

นครปฐม, ๒๕๔๕.

สมชาย จักรพันธ์และคณะ. รายงานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์”. สมุทรปราการ : ทีคอม, ๒๕๓๘.

สยาม ราชวัตร. หลักพระพุทธศาสนา. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๗.

สันต์ หัตถิรัตน์. มารูจักความดันเลือดสูงกันเถอะ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๓๖.

สุชาติ โสมประยูร และสุพัฒน์ ชีวเวชเจริญชัย (บรรณาธิการ). สุขภาพเพื่อชีวิต. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๒.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. พจนานุกรมศัพท์พระพุทธศาสนาไทย-อังกฤษ, อังกฤษ-ไทย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๕.

สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ. รายงานวิจัยเรื่อง “การสร้างแบบวัดความเครียด”. เชียงใหม่ : โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๐.

อัมพร โอตระกูล. สุขภาพจิต. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์วิทย์พัฒน์ ๒๕๓๘.

อารยา พัฒนพิธิไพศาลและคณะ. รายงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาการจัดการกับภาวะความเครียดของสมาชิกในครอบครัวเขตเมืองและชนบทจังหวัดอุบลราชธานี”. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๗.

(๒) บทความในวารสาร :

คาราวรรณ ต๊ะปันตา. “ความเครียดในการทำงานและวิธีปรับแก้”, **Journal of Safety and Health**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๔ (พฤษภาคม – กรกฎาคม ๒๕๕๑) : ๕๒.

สุจิต สุวรรณชีพ. “ความเครียด”, **วารสารจิตวิทยาคลินิก**, ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๒ (๒๕๓๑) : ๕๕.

(๓) วิทยานิพนธ์ :

กมลมาลย์ อุปพันธ์. “การจัดการความเครียดของพนักงานสายการบินที่นำหน้าที่ตรวจบัตรผู้โดยสารสายการบินไทย”. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑.

กัญญ์ชลี บุญสอน. “ผลการฝึกสมาธิที่มีต่อสุขภาพจิต”. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๒.

กานต์สินี จันทร์วิภาติล. “การศึกษาวิเคราะห์ระบบวิธีคิดเพื่อการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธศาสนา”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

จุฬารัตน์ เขาประเสริฐ. “การประยุกต์ใช้พุทธธรรมในการบำบัดโรคจิตเภท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

ทัษรัตน์ พันธุ์แพ. “การประเมินภาวะเครียดการจัดการกับความเครียดและความต้องการคำแนะนำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตของพี่เลี้ยงเด็กสถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียนเอกชน ในจังหวัดเชียงใหม่”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๔.

ธัญญาภรณ์ คุณสมบัติ. “ผลการฝึกสมาธิแนวพุทธและการนวดสัมผัสบำบัดต่อความเครียดของผู้ป่วยเอดส์ระยะสุดท้าย”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๔.

ธัญทิพย์ วิภาพงส์สานต์. “ศึกษาการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานตามแนวทางอริยสัจ ๔”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

นัยนา เหลืองประวดี. “ผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเพื่อการจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๗.

พรทิพา ภูมิพินานนท์. “การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาและการพัฒนาคน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระโฆสิต สุเมธ (คุ้มท้าว). “หลักพุทธธรรมเพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมการเล่นการพนันหายในชุมชน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระทรัพย์ฐ มหาวิโร (บุญพิพา). “การศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิชนันท อันท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระมหาสุณันท์ จนฺทโสภณ (ดิษฐ์สุนนท์). “การศึกษาคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

พระอริการไพศาล กิตติภุโท. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่องการประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการ
บำรุงรักษาจิตผู้ป่วย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย:

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

พระอนุพงษ์ พรหมสอาด. “การประยุกต์ใช้วิธีสำลีในการจัดการความเครียด”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑.

รสสุคนธ์ ยมกนิษฐ์. “ศึกษากระบวนการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

วรรณภา ลีลาอัมพรสิน. “ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของผู้ให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ ใน
หน่วยงานสังกัด กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข”. **วิทยานิพนธ์สังคม
สงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต**. คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
, ๒๕๔๑.

อัญญาณ์ สุวรรณมิตสระ. “ศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัญญา ๔ เฉพาะ
กรณี การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๑ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**.
บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

๒. ภาษาอังกฤษ

Carl R. Rogers. **Counseling and Psychotherapy**. New York : Roger Press, 2008.

Garland, LaRetta M. & Bush, Carol T. **Coping behaviors and nursing**. Virginia : Reston Pub.
Co., 1982.

Goodell, H and Wolf, S. **Stress and Disease**. Springfield : ILLCharles C. Thomas, 1968.

Goodell, H., Wolf. S.R. Rogers. **F.B Historical Perspectives**. Chapter 2, in Occupational Stress,
Health and Performance at Work S Wolf and A.J Fine Stone (eds). Littlelan,
Massachusetts : PSG Inc, 1986.

Hans Selye. **The Stress of Life**. New York : McGraw-Hill, 1978.

Jane Madders. **The Stress and Relaxation Handbook**. UK : Random House, 1997.

- Marilyn Davidson, Cary L.Cooper. **Women and information technology**. Michigan : Wiley, 1987.
- Richard S. Lazarus & Susan Folkman. **Stress, Appraisal, and Coping**. New York : Springer Publishing Company, Inc., 1984.
- Sue C. Delaune & Patricia K. Ladner. **Fundamentals of Nursing Standards and Practice**. New York : Delmar Cengage Learning, 2002.
- Thomas L. Snyder, Charles J. Felmeister. **Personalized guide to stress evaluation**. Saint Louis : Mosby, 1983.
- Valerie J. Sutherland and Cary L Cooper. **Strategic Stress Management : an organizational approach**. UK : Macmillan, 2000.
- Walter B. Cannon. **The Wisdom of The Body**. New York : W.W. Norton& Company. Inc., 1963.
- William James. **The Principles of Psychology**. New York : Holt, 1890.
- Williams Shakespeare. **Hamlet**. New York : J.B. Lippincott, 1877.

๓. สื่ออิเล็กทรอนิกส์

- นิเทศ ดินณะกุล. **สังคมกับความเครียด**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.polsci.chula.ac.th/sumonthip/journalnithet.doc>. [๑ ส.ค.๒๕๕๔].
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.watnyanaves.net/th/book_detail/27 [๒๕ ก.ค.๒๕๕๔].
- โรงเรียนนายร้อยตำรวจ. **ประวัติโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ภูธรมณฑลนครราชสีมา**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.rpca.ac.th/a23/PA1.html> [๑๓ ต.ค.๒๕๕๔].
- โรงเรียนนายร้อยตำรวจ. **โรงเรียนนายร้อยตำรวจ ห้วยจรเข้ม พ.ศ.๒๔๔๗ – ๒๔๕๘**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.rpca.ac.th/a23/PA2.html> [๑๓ ต.ค.๒๕๕๔].
- โรงเรียนนายร้อยตำรวจ. **โรงเรียนนายหมวด คลองไผ่สิงโต พุทธศักราช ๒๔๕๘ – ๒๔๖๕**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.rpca.ac.th/a23/PA3.html> [๑๓ ต.ค.๒๕๕๔].
- โรงเรียนนายร้อยตำรวจ. **โรงเรียนนายร้อยตำรวจ ห้วยจรเข้ม จังหวัดนครปฐม ๒๔๖๔ – ๒๔๗๖**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.rpca.ac.th/a23/PA4.html> [๑๓ ต.ค.๒๕๕๔].

โรงเรียนนายร้อยตำรวจ. โรงเรียนนายร้อยทหารบก (ยศ.) กรุงเทพมหานคร ๒๕๖๖ – ๒๕๖๘.

[ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.rpca.ac.th/a23/PA5.html> [๑๓ ต.ค.๒๕๕๔].

โรงเรียนนายร้อยตำรวจ. โรงเรียนนายร้อยตำรวจ ปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ๒๕๖๕ – ๒๕๖๘.

[ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.rpca.ac.th/a23/PA6.html> [๑๓ ต.ค.๒๕๕๔].

โรงเรียนนายร้อยตำรวจ. โรงเรียนนายร้อยตำรวจ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ๒๕๕๕ –

ปัจจุบัน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.rpca.ac.th/a23/PA7.html> [๑๓ ต.ค. ๒๕๕๔].

โรงเรียนนายร้อยตำรวจ. วิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าหมายและยุทธศาสตร์ . [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

http://www.rpca.ac.th/doc/pcadocument_1.pdf [๑๕ ธ.ค.๒๕๕๔].

โรงเรียนนายร้อยตำรวจ. หลักสูตรนักเรียนนายร้อยตำรวจ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

http://www.rpca.ac.th/doc/pcadocument_e_8.pdf [๑๕ ธ.ค.๒๕๕๔].

โรงเรียนนายร้อยตำรวจ. อำนาจหน้าที่และความรับผิดชอบ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

<http://www.rpca.ac.th/manager.asp> [๑๓ ต.ค.๒๕๕๔].

The Encyclopædia Britannica. **Stress**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : [http://www.britannica.com/](http://www.britannica.com/EBchecked/topic/568921/stress)

[EBchecked/topic/568921/stress](http://www.britannica.com/EBchecked/topic/568921/stress) [๘ ต.ค.๒๕๕๔].

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

ผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์, ผศ.	น.ธ.เอก, ป.ธ.๔, พธ.บ. (ครุศาสตร์), พม., M.Ed. (Guidance) อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พระมหาสุริยา วรเมธี, ผศ.ดร.	น.ธ.เอก, ป.ธ.๓, พธ.บ. (พุทธศาสตร์), พม., M.A. (Linguistics), M.A. (Pub.Admn.), Ph.D. (Linguistics) หัวหน้าภาควิชาภาษาต่างประเทศ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พระเอกภัทร อภินนุโท, ผศ.ดร.	พธ.บ. (การสอนสังคมศึกษา), พธ.ม. (ภาษาอังกฤษ), M.A. (จิตวิทยาคลินิก), Ph.D. (จิตวิทยาอุตสาหกรรม) อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง	พธ.บ. (ครุศาสตร์), พ.ม., M.A., Ph.D. (Psy) ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ผศ.ดร.เรียงชัย หมนันทะ	ป.ธ.๓, พธ.บ. (ครุศาสตร์), M.Ed., Ph.D. (Psy) ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสัมมนากลุ่มย่อย

พระมหาสุเทพ สุฑฺธิธนาโน		ป.ธ.๕, พธ.บ., พธ.ม.(ชีวิตและความตาย) อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ผศ.พ.ต.ท.โสรัตน์	กลับวิลลา	รป.บ.(ตร.), น.บ., ร.ม. อาจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ
พ.ต.ท.หญิง ทัดดา	โถมลักษณ์	พย.บ., น.บ., นบ.ท., อาจารย์ประจำคณะตำรวจศาสตร์ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ
คุณวีระ	กลีบลัดดาวัลย์	เจ้าของธุรกิจ บริษัท ไพศาลแกรนิต จำกัด
คุณสุริภรณ์	จันทร์ทอง	พย.บ. พยาบาลวิชาชีพ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ภาคผนวก ข.
หนังสือราชการที่เกี่ยวข้อง



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์

โทร./โทรสาร ๐๒-๔๓๔- ๕๙๓๙

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๒๓๓

วันที่ ๒๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

เรื่อง เชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

นมัสการ พระครูگیยานิธิวิวัฒน์, ผศ.

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างแบบสอบถามงานวิจัย

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางชนิกา นามสกุล ภูวติษคุณ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อและโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง (ภาษาไทย) การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร (ภาษาอังกฤษ) THE APPLICATION FOR STRESS MANAGEMENT IN ORGANIZATION โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระมหาทองศรี เอกวิไล, ดร.

ประธานกรรมการ

๒. ผศ.ดร.ประยูร สุธะใจ

กรรมการ

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ ที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเครื่องมือการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยดังกล่าว และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวิวัฒน์ ศรีเครือตอง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาชีวิตและความตาย

ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๒-๕๓๔- ๕๙๓๙

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๒๓๓

วันที่ ๒๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

เรื่อง เชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

นมัสการ พระมหาสุริยา วรเมธี, ผศ.ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างแบบสอบถามงานวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางชนิกา นามสกุล ภูวติชัยคุณ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อและโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง (ภาษาไทย) การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร (ภาษาอังกฤษ) THE APPLICATION FOR STRESS MANAGEMENT IN ORGANIZATION โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระมหาทองศรี เอกวิไล, ดร.

ประธานกรรมการ

๒. ผศ.ดร.ประยูร สุธะใจ

กรรมการ

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ ที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเครื่องมือการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยดังกล่าว และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริวัฒน์ ศรีศรีทอง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาชีวิตและความตาย

ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์

โทร./โทรสาร ๐๒-๔๓๔- ๕๙๓๙

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๒๓๓

วันที่ ๒๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

เรื่อง เชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

นมัสการ พระเอกภพร อภินิโ, ผศ.ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างแบบสอบถามงานวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางชนิกา นามสกุล ภูวติษคุณ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อและโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง (ภาษาไทย) การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร (ภาษาอังกฤษ) THE APPLICATION FOR STRESS MANAGEMENT IN ORGANIZATION โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระมหาทองศรี เอกวิโส, ดร.

ประธานกรรมการ

๒. ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ

กรรมการ

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ ที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเครื่องมือการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยดังกล่าว และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีศรีครอง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาชีวิตและความตาย

ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๒-๔๓๔- ๕๙๓๙

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๒๓๓

วันที่ ๒๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

เรื่อง เชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

เรียน ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครื่องดง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างแบบสอบถามงานวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางชนิกา นามสกุล ภูวติชัยคุณ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อและโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง (ภาษาไทย) การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร (ภาษาอังกฤษ) THE APPLICATION FOR STRESS MANAGEMENT IN ORGANIZATION โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระมหาทองศรี เอกวิไล, .ดร.

ประธานกรรมการ

๒. ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ

กรรมการ

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ ที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเครื่องมือการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยดังกล่าว และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้


(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครื่องดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาชีวิตและความตาย
ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์

โทร./โทรสาร ๐๒-๔๓๔- ๕๙๓๙

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๒๓๓

วันที่ ๒๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

เรื่อง เชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

เรียน ผศ.ดร.เรียงชัย หมื่นชนะ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างแบบสอบถามงานวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางชนิกา นามสกุล ภูวติษยคุณ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อและโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง (ภาษาไทย) การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร (ภาษาอังกฤษ) THE APPLICATION FOR STRESS MANAGEMENT IN ORGANIZATION โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระมหาทองศรี เอกวิไล, .ดร.

ประธานกรรมการ

๒. ผศ.ดร.ประยูร สุธะใจ

กรรมการ

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ ที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเครื่องมือการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยดังกล่าว และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริวัฒน์ ศรีเครือตง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาชีวิตและความตาย

ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๕ หมู่ที่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐-๓๕๒๔-๘๐๐๐-๕
โทรสาร ๐-๓๕๒๔-๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๐๐๔

๖ มกราคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างเพื่อทำงานวิจัย

เรียน ผู้บัญชาการโรงเรียนนายร้อยตำรวจ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบสอบถามงานวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ
๒. โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ

โรงเรียนนายร้อยตำรวจ	
เลขรับ	๖๖
วันที่	๙ ม.ค. ๒๕๕๕
เวลา	๑๕.๑๘ น.

สง.ผบช.ร.น.ร.	
เลขรับ	๘๙
วันที่	๙ ม.ค. ๒๕๕๕
เวลา	๑๖.๑๐ น.

ด้วย นางชนิกา นามสกุล ภูวติษยคุณ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อและโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร THE APPLICATION FOR STRESS MANAGEMENT IN ORGANIZATION” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

- | | |
|------------------------------|---------------|
| ๑. พระมหาทองศรี เอกวิโส, ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร.ประยูร สุธะใจ | กรรมการ |

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ได้พิจารณาเห็นว่าองค์กรของท่านเหมาะสมสำหรับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย และเพื่อการนี้จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านให้ นางชนิกา นามสกุล ภูวติษยคุณ เก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง คือเจ้าหน้าที่ตำรวจผู้บริหารระดับกลางตั้งแต่ สารวัตร ถึงรองผู้บังคับการ จำนวน ๑๒๓ นาย เพื่อประโยชน์ในการศึกษาและนำผลการศึกษาไปใช้ประกอบในการพัฒนาองค์กรต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตได้เก็บข้อมูลจะได้ทำการวิจัยต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

- อนุญาต

พล.ต.ท.

(อารีย์ อ่อนชิต)

ผบช.ร.น.ร.

๐๙ ม.ค. ๒๕๕๕

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาชีวิตและความตาย
ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์

โทร./โทรสาร ๐๒-๕๓๔-๕๙๓๔

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๐๐๑

วันที่ ๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕

เรื่อง ขอเชิญผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วมสนทนากลุ่ม

นมัสการ พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ

ด้วย นางชนิกา นามสกุล ภูดิษยคุณ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อและโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร THE APPLICATION FOR STRESS MANAGEMENT IN ORGANIZATION” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระมหาทองศรี เอกวิโส, .ดร.

ประธานกรรมการ

๒. ผศ.ดร.ประยูร สุธะใจ

กรรมการ

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ ที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี จึงจัดให้มีการสนทนากลุ่ม ในวันอาทิตย์ที่ ๑๕ มกราคม พ.ศ.๒๕๕๕ ณ ห้องประชุม ๒๒๒ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ศูนย์วัดศรีสุदारาม เขตบางขุนนนท์ กรุงเทพมหานคร

จึงน้อมส่งมาเพื่อขอเชิญท่านผู้เชี่ยวชาญเข้าร่วมสนทนากลุ่ม และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาชีวิตและความตาย

ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๐๐๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๕ หมู่ที่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐-๓๕๒๔-๘๐๐๐-๕
โทรสาร ๐-๓๕๒๔-๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๔ มกราคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอเชิญผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วมสนทนากลุ่ม

เรียน ผศ.พ.ต.ท.โสรัตน์ กลับลีลา

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. วิทยานิพนธ์ บทที่ ๑-๒

จำนวน ๑ ฉบับ

๒. ตัวอย่างแบบสอบถามงานวิจัย

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางชนิกา นามสกุล ภูวติษยคุณ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อและโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร THE APPLICATION FOR STRESS MANAGEMENT IN ORGANIZATION” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระมหาทองศรี เอกวิโส, ดร.

ประธานกรรมการ

๒. ผศ.ดร.ประยูร สุธะใจ

กรรมการ

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ ที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี จึงจัดให้มีการสนทนากลุ่ม ในวันอาทิตย์ที่ ๑๕ มกราคม พ.ศ.๒๕๕๕ ณ ห้องประชุม ๒๒๒ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ศูนย์วัดศรีสุธาราม เขตบางขุนนนท์ กรุงเทพมหานคร

จึงเรียนมาเพื่อขอเชิญท่านผู้เชี่ยวชาญเข้าร่วมสนทนากลุ่ม และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ


(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือคง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาชีวิตและความตาย
ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
โทร.๐๘๔-๙๗๘-๙๑๔๕

ที่ ศธ ๒๑๐๔.๔/๐๐๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๕ หมู่ที่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐-๓๕๒๔-๘๐๐๐-๕
 โทรสาร ๐-๓๕๒๔-๘๐๓๔
 www.mcu.ac.th

๑๔ มกราคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอเชิญผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วมสนทนากลุ่ม
 เรียน พ.ต.ท.หญิงทศดาว โฉมลักษณ์
 สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. วิทยานิพนธ์ บทที่ ๑-๒
 ๒. ตัวอย่างแบบสอบถามงานวิจัย

จำนวน ๑ ฉบับ
 จำนวน ๑ ฉบับ

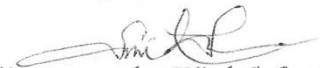
ด้วย นางชนิกา นามสกุล ภูวติษยคุณ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อและโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร THE APPLICATION FOR STRESS MANAGEMENT IN ORGANIZATION” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

- | | |
|------------------------------|---------------|
| ๑. พระมหาทองศรี เอกวิโส, ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.ดร.ประยูร สุขะใจ | กรรมการ |

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ ที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี จึงจัดให้มีการสนทนากลุ่ม ในวันอาทิตย์ที่ ๑๕ มกราคม พ.ศ.๒๕๕๕ ณ ห้องประชุม ๒๒๒ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ศูนย์วัดศรีสุदारาม เขตบางขุนนนท์ กรุงเทพมหานคร

จึงเรียนมาเพื่อขอเชิญท่านผู้เชี่ยวชาญเข้าร่วมสนทนากลุ่ม และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ


 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
 ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
 สาขาวิชาชีวิตและความตาย
 ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
 โทร.๐๘๔-๙๗๘-๙๑๔๕

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๐๐๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๕ หมู่ที่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐-๓๕๒๕-๘๐๐๐-๕
โทรสาร ๐-๓๕๒๕-๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๔ มกราคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอเชิญผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วมสนทนากลุ่ม

เรียน คุณวิระ กลีบลาดาวลัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. วิทยานิพนธ์ บทที่ ๑-๒

จำนวน ๑ ฉบับ

๒. ตัวอย่างแบบสอบถามงานวิจัย

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางชนิกา นามสกุล ภูติชัยคุณ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อและโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร THE APPLICATION FOR STRESS MANAGEMENT IN ORGANIZATION” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระมหาทองศรี เอกวิโส, ดร.

ประธานกรรมการ

๒. ผศ.ดร.ประยูร สุธะใจ

กรรมการ

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ ที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี จึงจัดให้มีการสนทนากลุ่ม ในวันอาทิตย์ที่ ๑๕ มกราคม พ.ศ.๒๕๕๕ ณ ห้องประชุม ๒๒๒ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ศูนย์วัดศรีสุदारาม เขตบางขุนนนท์ กรุงเทพมหานคร

จึงเรียนมาเพื่อขอเชิญท่านผู้เชี่ยวชาญเข้าร่วมสนทนากลุ่ม และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริวัฒน์ ศรีเครือคง)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาชีวิตและความตาย

ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์

โทร.๐๘๔-๙๗๘-๙๑๔๕

ที่ ศธ ๒๑๐๔.๔/๐๐๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๕ หมู่ที่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐-๓๕๒๕-๘๐๐๐-๕
 โทรสาร ๐-๓๕๒๕-๘๐๓๔
 www.mcu.ac.th

๑๔ มกราคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอเชิญผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วมสนทนากลุ่ม
 เรียน นางสาวสุริภรณ์ จันทร์ทอง
 สิ่งที่มาด้วย ๑. วิทยานิพนธ์ บทที่ ๑-๒
 ๒. ตัวอย่างแบบสอบถามงานวิจัย

จำนวน ๑ ฉบับ
 จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางชนิกา นามสกุล ภูวติชัยคุณ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อและโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร THE APPLICATION FOR STRESS MANAGEMENT IN ORGANIZATION” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระมหาทองศรี เอกวิโส, ดร.	ประธานกรรมการ
๒. ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ	กรรมการ

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ ที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี จึงจัดให้มีการสนทนากลุ่ม ในวันอาทิตย์ที่ ๑๕ มกราคม พ.ศ.๒๕๕๕ ณ ห้องประชุม ๒๒๒ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ศูนย์วัดศรีสุदारาม เขตบางขุนนนท์ กรุงเทพมหานคร

จึงเรียนมาเพื่อขอเชิญท่านผู้เชี่ยวชาญเข้าร่วมสนทนากลุ่ม และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ


 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีศรีรอด)
 ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
 สาขาวิชาชีวิตและความตาย
 ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
 โทร.๐๘๔-๙๗๘-๙๑๔๕

ภาคผนวก ค.
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร

โดยใช้แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง ชุด ๒๐ ข้อ

(Suanprung Stress Test-20, SPST-20)

.....

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

๑. อายุ.....ปี

๒. ระดับการศึกษา

☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี☐ ปริญญาตรี☐ ปริญญาโท☐ ปริญญาเอก

๓. ระดับชั้นยศ

☐ ร้อยตำรวจเอก☐ พันตำรวจตรี☐ พันตำรวจโท☐ พันตำรวจเอก

๔. ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง

☐ สารวัตร หรือ สบ ๒☐ รองผู้กำกับการ หรือ สบ ๓☐ ผู้กำกับการ หรือ สบ ๔☐ รองผู้บังคับการ หรือ สบ ๕

๕. สังกัด

☐ กองบังคับการปกครอง☐ กองบังคับการอำนวยการ☐ ศูนย์ฝึกตำรวจ☐ ศูนย์บริการทางการศึกษา☐ คณะตำรวจศาสตร์☐ คณะสังคมศาสตร์☐ คณะนิติวิทยาศาสตร์☐ สำนักเทคโนโลยีสารสนเทศและวิทยบริการ☐ สำนักประกันคุณภาพการศึกษา☐ สำนักสภาการศึกษาและส่งเสริมกิจการ☐ สำนักเลขานุการ

๖. ระยะเวลาที่ปฏิบัติราชการในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ.....ปี

๗. อายุราชการ (จำนวนปีในการรับราชการตำรวจ).....ปี

๘. ตำแหน่งทางวิชาการ ☐ มี ☐ ไม่มี ถ้ามีมีในตำแหน่งใด

☐ อาจารย์

☐ ผู้ช่วยศาสตราจารย์

☐ รองศาสตราจารย์

☐ ศาสตราจารย์

๙. สถานภาพการสมรส

☐ โสด

☐ สมรส

☐ หย่าร้าง/แยกกันอยู่

☐ หม้าย (คู่สมรสเสียชีวิต)

๑๐. รายได้ต่อเดือน

☐ ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท

☐ ๑๐,๐๐๐ – ๒๐,๐๐๐ บาท

☐ ๒๐,๐๐๑ – ๓๐,๐๐๐ บาท

☐ ๓๐,๐๐๑ – ๔๐,๐๐๐ บาท

☐ ๔๐,๐๐๑ – ๕๐,๐๐๐ บาท

☐ มากกว่า ๕๐,๐๐๐ บาทขึ้นไป

ส่วนที่ ๒ ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

ให้ท่านอ่านหัวข้อข้างล่างนี้แล้วสำรวจดูว่าในระยะ ๖ เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวท่านบ้าง ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวท่าน ให้ประเมินว่าท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้นแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงช่องตามที่ท่านประเมินโดย

ระดับความรู้สึกเครียด

๑

หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด

ระดับความรู้สึกเครียด

๒

หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย

ระดับความรู้สึกเครียด

๓

หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง

ระดับความรู้สึกเครียด

๔

หมายถึง รู้สึกเครียดมาก

ระดับความรู้สึกเครียด

๕

หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

ในระยะ ๖ เดือนที่ผ่านมา ท่านรู้สึกอย่างไรกับ เหตุการณ์ดังต่อไปนี้ ☐	ระดับความรู้สึกเครียด					หมายเหตุ
	(๑)	(๒)	(๓)	(๔)	(๕)	
๑) กลัวทำงานผิดพลาด						
๒) ไปไม่ถึงเป้าหมายที่ ำงไว้						
๓) ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือ เรื่องงานในบ้าน						

ในระยะ ๖ เดือนที่ผ่านมา ท่านรู้สึกอย่างไร กับเหตุการณ์ดังต่อไปนี้ ☐	ระดับความรู้สึกเครียด					หมายเหตุ
	(๑)	(๒)	(๓)	(๔)	(๕)	
๔) กังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำเสียงและดิน						
๕) รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ						
๖) เงินไม่พอใช้จ่าย						
๗) กล้ามเนื้อตึงหรือปวด						
๘) ปวดหัวจากความตึงเครียด						
๙) ปวดหลัง						
๑๐) ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง						
๑๑) ปวดศีรษะข้างเดียว						
๑๒) รู้สึกวิตกกังวล						
๑๓) รู้สึกกับข้อใจ						
๑๔) รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด						
๑๕) รู้สึกเศร้า						
๑๖) ความจำไม่ดี						
๑๗) รู้สึกสับสน						
๑๘) ตั้งสมาธิลำบาก						
๑๙) รู้สึกเหนื่อยง่าย						
๒๐) เป็นหวัดบ่อย						

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรื่อง การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....

สถานที่สัมภาษณ์.....

ว/ค/ป ที่ทำการสัมภาษณ์.....

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

๑. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

๒. อายุ.....ปี

๓. ตำแหน่ง.....

๔. สังกัด.....

๕. ระดับการศึกษา.....

๖. ระยะเวลาที่ปฏิบัติราชการในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ.....ปี

๗. ลักษณะงานที่ปฏิบัติทำอยู่ในปัจจุบัน.....

ส่วนที่ ๒ ประเด็นการสัมภาษณ์

ประเด็นที่ ๑ สาเหตุของความเครียด

๑) ท่านเคยเกิดความเครียดเนื่องจากสาเหตุทางด้านสุขภาพหรือไม่ อย่างไร

๒) ท่านเคยเกิดความเครียดเนื่องจากสาเหตุทางด้านอารมณ์หรือไม่ อย่างไร

๓) ท่านเคยเกิดความเครียดเนื่องจากสาเหตุทางด้านครอบครัวหรือไม่ อย่างไร

๔) ท่านเคยเกิดความเครียดเนื่องจากสาเหตุทางด้านองค์กรหรือไม่ อย่างไร

ประเด็นที่ ๒ วิธีการบริหารความเครียด

๑) เมื่อความเครียดเกิดจากปัญหาทางด้านสุขภาพนี้ ท่านใช้วิธีการบริหารความเครียดอย่างไร

๒) เมื่อความเครียดเกิดจากปัญหาทางด้านอารมณ์นี้ ท่านใช้วิธีการบริหารความเครียดอย่างไร

๓) เมื่อความเครียดเกิดจากปัญหาทางด้านครอบครัวขึ้น ท่านใช้วิธีการบริหารความเครียดอย่างไร

๔) เมื่อความเครียดเกิดจากปัญหาทางด้านองค์กรขึ้น ท่านใช้วิธีการบริหารความเครียดอย่างไร

ประเด็นที่๗ การประยุกต์หลักพุทธธรรม

๑) ท่านเข้าใจในหลักไตรลักษณ์หรือไม่ และสามารถนำหลักไตรลักษณ์มาบริหารความเครียดได้หรือไม่ อย่างไร

๒) ท่านเข้าใจในหลักอริยสัจ ๔ หรือไม่ และสามารถนำหลักอริยสัจ ๔ มาบริหารความเครียดได้หรือไม่ อย่างไร

๓) ท่านเข้าใจในหลักโยนิโสมนสิการหรือไม่ และสามารถนำหลักโยนิโสมนสิการมาบริหารความเครียดได้หรือไม่ อย่างไร

๔) ท่านเข้าใจในหลักการเจริญสติหรือไม่ และสามารถนำหลักการเจริญสติมาบริหารความเครียดได้หรือไม่ อย่างไร

ประเด็นที่๘ ผลของความเครียด

๑) ท่านรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเองหรือไม่ อย่างไร

๒) เมื่อเกิดความเครียดขึ้น ท่านยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ อย่างไร

๓) เมื่อท่านใช้วิธีการบริหารความเครียดแล้วท่านมีความเครียดลดลง หรือไม่ อย่างไร

๔) เมื่อท่านใช้วิธีการบริหารความเครียดแล้วความเครียดของท่านหายไปหรือไม่ อย่างไร

ภาคผนวก ง.
ภาพถ่ายที่เกี่ยวข้อง



สัมภาษณ์ พ.ต.ท.นที ไชยานุพงศ์, รอง ผกก.ฝ่ายปกครอง ๑ กองบังคับการปกครอง



สัมภาษณ์ พ.ต.อ.หญิง พนิดา ผลาวัดย์, ผกก.ฝ่ายกิจกรรมนักเรียน



สัมภาษณ์ ผศ.พ.ต.ท.ดร.มีชัย สีเจริญ, อาจารย์ประจำ คณะตำรวจศาสตร์



สัมภาษณ์ รศ.พ.ต.อ.หญิง ศิริวรรณ สุริยะฉาย, อาจารย์ประจำ คณะสังคมศาสตร์



สัมภาษณ์ พ.ต.ท.หญิง เบญจวรรณ พูลพล, รอง ผกก.ฝ่ายระบบสารสนเทศ



สัมภาษณ์ พ.ต.ท.หญิง ชิดารัตน์ แสนแซว, สารวัตรฝ่ายสรรหาและคัดเลือก



สัมภาษณ์ พ.ต.ท.รัตนชัย บุรณาภา, ผบ.ร้อย ฝ้ายปกครอง ๑ กองบังคับการปกครอง



สัมภาษณ์ ผศ.พ.ต.ท.ก้องเกียรติ อ่อนมาก, อาจารย์ประจำ คณะตำรวจศาสตร์



สัมภาษณ์ ผศ.พ.ต.อ.หญิง อนุญพิไล เงินวิจิตร, อาจารย์ประจำ คณะตำรวจศาสตร์



สัมภาษณ์ พ.ต.ท.สิริพงศ์ สันทัดพร้อม, อาจารย์ประจำ คณะตำรวจศาสตร์



สัมภาษณ์ ศ.พ.ต.อ.หญิง ดร. พัชรา สีนลอยมา, อาจารย์ประจำ คณะนิติวิทยาศาสตร์



สัมภาษณ์กลุ่มย่อย, ๑๕ มกราคม ๒๕๕๕ มจร.วัดศรีสุदारาม



สัมมนากลุ่มย่อย, ๑๕ มกราคม ๒๕๕๕ มจร.วัดศรีสุदारาม



ผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมการสัมมนากลุ่มย่อย, ๑๕ มกราคม ๒๕๕๕ มจร.วัดศรีสุदारาม

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : ชนิกา ภูวศิษยคุณ
- เกิด : ๒๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๑๒
- สถานที่เกิด : ๕๘๖/๒ ซอยวัดไผ่เงิน ถนนจันทน์ แขวงบางค้อแหลม
เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร
- การศึกษา : นิติศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
: พุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ประสบการณ์การทำงาน : พ.ศ. ๒๕๔๑ ห้างหุ้นส่วนจำกัด เนื่อเมฆเคมี ที่อยู่ ๗๗๓/๑๑๕
ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร
: ผู้ช่วยนักวิจัย การประเมินผลโครงการเสริมสร้างจิตสำนึกของ
สำนักงาน ป.ป.ท. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๔
: ผู้ช่วยนักวิจัย โครงการติดตามประเมินผลการจ้างงานผู้เข้าร่วมโครงการ
กึ่งคนดีสู่สังคม, สำนักงานกิจการยุติธรรม กระทรวงยุติธรรม
พ.ศ. ๒๕๕๔
: ผู้ช่วยนักวิจัย โครงการการพัฒนาประสิทธิภาพการอำนวยความสะดวก
ยุติธรรมของสำนักงานตำรวจแห่งชาติให้กับประชาชนด้านการ
รวบรวมพยานหลักฐานและการพิสูจน์หลักฐาน,
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) พ.ศ. ๒๕๕๔
- ปีที่เข้าศึกษา : ปีการศึกษา พ.ศ. ๒๕๕๓
- สำเร็จการศึกษา : ปีการศึกษา พ.ศ. ๒๕๕๔
- ที่อยู่ปัจจุบัน : ๕๐/๑๓ หมู่ ๗ ตำบลสามพราน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร

นางชนิกา ภูวณิชคุณ
สาขาวิชาชีวิตและความตาย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและเพื่อศึกษาการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้แบบสอบถามและแบบประเมินความเครียด เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้บริหารระดับกลาง ตั้งแต่ตำแหน่งสารวัตรถึงตำแหน่งผู้บังคับการ ในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ จำนวน ๑๓๒ คน และวัดระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจากแบบสอบถาม เพื่อวิเคราะห์หากกลุ่มตัวอย่างเป้าหมายที่มีความเครียดในองค์กรได้ จำนวน ๑๑ คน จากนั้นใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก แล้วนำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ ใช้สถิติจำแนกร้อยละและการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร ใช้ จำนวน ๔ หลักธรรมด้วยกัน คือ ๑.หลักไตรลักษณ์หรือลักษณะ ๓ ประการ กล่าวคือ ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ๒.หลักอริยสัจ ๔ คือความจริงอันประเสริฐ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ๓.หลักโยนิโสมนสิการ กระบวนการคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างถูกทาง คิดอย่างมีเหตุผล และใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ ๔.หลักการเจริญสติ การมีสติระลึกรู้ทั่วพร้อม กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้เห็นตามความเป็นจริง

จากการวิเคราะห์การสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ผู้ที่มีความเครียดสามารถรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง ยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีระดับของความเครียดลดลง ระดับความเครียดไม่มี และพบวิธีการบริหารความเครียดครบทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านอารมณ์ ด้านครอบครัวและด้านองค์กร

สรุปผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ สามารถเข้าใจและนำหลักพุทธธรรมดังกล่าวข้างต้นมาประยุกต์ใช้ในการบริหารความเครียดในองค์กรได้อย่างเหมาะสม ทำให้รู้เท่าทันความคิด อารมณ์ความรู้สึก สามารถที่จะยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ทั้ง ๔ ด้านที่เกิดขึ้นนั้น ได้ตาม

ความเป็นจริง เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ทำให้เกิดการตระหนักรู้มีสติระลึกรู้เท่าทันกับความรู้สึกนั้น และใช้กระบวนการคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างถูกทาง มีเหตุผล เห็นเหตุของปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี และสอดคล้องกับหลักที่ว่าสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของตน เป็นกฎธรรมดาของทุกสรรพสิ่ง

Abstract

The research aimed to study the principles of Dhamma in Buddhism and to study the application of the principles of Buddha-Dhamma for organization stress management. It was a qualitative research using Questionnaire and Stress Test. The data collection was administered to the sample of 132 middle-level executives in Royal Police Cadet Academy, whose ranks were between Inspectors and Deputy Commanders. Questionnaires were used for evaluating stress levels of the sample. The results showed 11 people with stress for in-depth interviews. The computer program was used to analyze collected data according to a social research. Statistics such as percentage and mean were also used for data analysis.

The findings showed that the principles of Dhamma in Buddhism for organization stress management composed of 4 items; 1) The Three Characteristics of Existence (Tilakkhana): impermanent, suffering, and soulless; 2) The Four Noble Truths (Ariyasacca 4): suffering, the cause of suffering, the cessation of suffering, and the Path; 3) the principle of Yonisomanasikana, i.e., proper attention, systematic attention, reasonable thought and wise consideration; and 4) the principle for Development of Mindfulness (Sati) to be aware of oneself and to see everything as it was.

From in-depth interview analysis, it was found that respondents with stress were able to be aware of their own thinking and emotions thoroughly. They could accept situations faced with lower level of stress without the level of stress. It was also found that there were all kinds of stress management in four aspects: 1) health, 2) emotion, 3) family, and 4) organization.

In conclusion, the respondents understood and could apply the principle of Buddha-Dhamma for a proper organization stress management caused self-awareness and development of mindfulness, being able to accept the truth and adjust themselves in four aspects with proper systematic attention and wise consideration. It was related to the principle of Tilakkhana: impermanence, suffering, and soulless, the common characteristics of all things.

๑. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเครียดเป็นสภาวะทางจิตใจ สามารถเกิดได้กับทุกคนทุกเพศทุกวัยและทุกกลุ่มอาชีพ การดำรงชีวิตในสังคมที่ต้องเร่งรีบและมีการแข่งขันกันอย่างรุนแรง ทำให้เกิดปัญหาและอุปสรรคในการดำรงชีวิตมากขึ้น ประกอบกับการขาดการพักผ่อน ทำให้ชีวิตขาดความสมดุลและเกิดความเครียด (Stress) ทางจิตใจขึ้น

ความเครียดเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นทั้งทางด้านจิตใจและร่างกาย โดยเฉพาะทางด้านจิตใจจะแสดงออกในหลายรูปแบบ ความเครียดจะทำให้พฤติกรรมเบี่ยงเบนนำไปสู่ปัญหาต่างๆ

หลักการแก้ปัญหาทางพระพุทธศาสนา เน้นไปในทางจิตปัญญามากกว่าในทางสังคมภายนอก เพราะเล็งเห็นถึงตัวของบุคคลสำคัญกว่าสิ่งแวดล้อม หากว่าจิตใจของบุคคลไม่เป็นปกติแล้วสังคมภายนอกก็ย่อมไม่เป็นปกติด้วย ปัญหาสังคมภายนอกที่ปรากฏอยู่ ส่วนหนึ่งย่อมมาจากตัวมนุษย์เองนี้แหละ จึงควรแก้ปัญหาที่จิตปัญญามากกว่าทางสังคมภายนอก การแก้ปัญหาตามหลักพระพุทธศาสนานั้น ไม่ใช่แก้ที่ข้างนอกหรือข้างในอย่างเดียว แต่ให้แก้ตั้งแต่ข้างในออกมาทีเดียว หมายความว่า ไม่ใช่แก้แต่ข้างนอกอย่างเดียว ต้องแก้ข้างในด้วยคือ แก้หมด แก้ที่เหตุปัจจัย ไม่ว่าข้างนอกหรือข้างใน

โรงเรียนนายร้อยตำรวจมีหน้าที่หลักในการจัดการศึกษาอบรมและดำเนินการฝึกนักเรียนนายร้อยตำรวจให้เป็นผู้มีความรู้ความสามารถในวิชาการตำรวจและการบริหารงานตำรวจอย่างแท้จริงและมีความรอบรู้ในแขนงวิชาการขั้นอุดมศึกษาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อการพัฒนาชีวิตรวมทั้งการหล่อหลอมให้มีคุณลักษณะทางกายและคุณธรรมประจำใจเป็นผู้ที่มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์มีบุคลิกภาพที่สอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรมอันดีงามของไทย มีวิจรรย์ญาณในการตัดสินใจที่ถูกต้องยึดถือหลักศีลธรรมและจรรยาบรรณในวิชาชีพตำรวจเป็นแนวทางในการประพฤติตนด้วยความสำนึกในเกียรติวินัยและความรับผิดชอบต่อนหน้าที่มีความซื่อสัตย์สุจริต พร้อมทั้งจะเสียสละเพื่อประโยชน์ของส่วนรวมและยึดมั่นในการรักษากฎหมายและความสงบเรียบร้อยของสังคม ด้วยความเสมอภาคและเป็นธรรม ในขณะเดียวกันการทำงานในหน้าที่ของตำรวจ มักจะทำงานภายใต้ภาวะกดดันจากสิ่งรอบข้าง ความคาดหวังจากประชาชน จากครอบครัว ความยากของงานที่ได้รับมอบหมาย จะต้องได้ตามเกณฑ์ที่ต้องการทำงานภายใต้ระยะเวลาที่กดดัน การแข่งขันในการทำงาน สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยทำให้ข้าราชการตำรวจเกิดความเครียด

ดังนั้นการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จะทำให้ได้ข้อมูลแนวคิดทางพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาหลักการบริหารความเครียด ควรจะนำเอาหลัก“พุทธธรรม” เข้าสู่กระบวนการแก้ปัญหาโดยองค์

รวม เมื่อพุทธศาสนิกชนได้เรียนรู้ เข้าใจและเข้าถึงด้วยการปฏิบัติตามหลัก“พุทธธรรม” ย่อมที่จะเกิดผลสัมฤทธิ์ เกิดปัญญาที่จะนำหลักพุทธธรรมมาปรับประยุกต์ใช้ให้เหมาะกับปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยเฉพาะ “ปัญหาด้านสุขภาพจิตและความเครียด” หากวางหลักการแก้ปัญหาโดยใช้หลักธรรมเป็นเกณฑ์แล้วและนำไปปฏิบัติย่อมที่จะนำความสำเร็จในการแก้ปัญหาสุขภาพจิตและความเครียดได้อย่างสมบูรณ์ทุกด้าน

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑) เพื่อศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร
- ๒) เพื่อศึกษาการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร

๓. วิธีดำเนินการวิจัย

- ๑) ศึกษาเอกสารปฐมภูมิ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา อนุฎีกา คัมภีร์-ปกรณ์วิเสสต่างๆ
- ๒) ศึกษาเอกสารทุติยภูมิ ศึกษาข้อมูลจากแนวคิดทฤษฎีอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิธีการบริหารความเครียด จากเอกสาร หนังสือ ตำราวิชาการ บทความ งานวิจัย ที่เขียนขึ้นโดยนักคิดและนักวิชาการทั่วไป รวมทั้งข้อมูลจากทางอินเทอร์เน็ต
- ๓) การวิจัยภาคสนาม (Field Research) ขั้นตอนแรกใช้แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง^๒ ชุด ๒๐ ข้อ เพื่อทดสอบให้ได้ประชากรกลุ่มเป้าหมาย จากนั้นก็ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ในองค์กร โรงเรียนนายร้อยตำรวจ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือข้าราชการตำรวจที่เป็นผู้บริหารระดับกลางที่มีความเครียดทางด้านต่างๆ เพื่อหาแนวทางวิธีการบริหารความเครียดของบุคคลเหล่านั้น ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยจะดำเนินการอัดเทป จดบันทึก สังเกตและถ่ายภาพในการสัมภาษณ์เชิงลึก ทุกครั้ง จากนั้นจึงนำข้อมูลมาทำการเรียบเรียงและวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ และผลที่จะได้รับ
- ๔) เมื่อได้ข้อมูลในส่วนที่เกี่ยวข้องแล้ว ก็นำมาศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอต่อไป

๔. สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาโท มีระดับชั้นยศพันตำรวจโท ตำแหน่งสารวัตรหรือ สว.๒ ส่วนใหญ่มี

^๒ สุวัฒน์ มหัตถ์นิรันดร์กุล และคณะ. รายงานวิจัยเรื่อง “การสร้างแบบวัดความเครียด”. เชียงใหม่ : โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๐.

สถานภาพสมรส ผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่จำนวน ๖๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๒ มีความเครียดในระดับสูง รองลงมา จำนวน ๕๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๔ มีความเครียดในระดับปานกลาง ที่มีความเครียดในระดับรุนแรง จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๘.๓ และมีความเครียดในระดับต่ำ จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๑

สาเหตุของความเครียดของกลุ่มตัวอย่างมาจากสาเหตุทางด้านสุขภาพ ได้แก่ ความเจ็บป่วยทางร่างกาย ร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงของอายุ สาเหตุทางด้านอารมณ์ ได้แก่ อารมณ์ไม่ดี ความรู้สึกสูญเสีย ความคับข้องใจความคาดหวังจากการทำงาน ข้อจำกัดในเรื่องของเวลาที่จะต้องทำงานให้สำเร็จ สาเหตุทางด้านครอบครัว ได้แก่ ความสัมพันธ์กับครอบครัว ความกลัวการสูญเสียสิ่งที่รัก ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ สุขภาพของคนในห้วงวัย สาเหตุทางด้านองค์กร ได้แก่ ทำงานชนิดที่ทำให้เกิดความเครียด งานที่ต้องรับผิดชอบในระดับสูง ปัญหาด้านการปรับตัว ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน

การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร จากผลการวิจัยพบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เมื่อมีความเครียดสามารถใช้หลักไตรลักษณ์ในการบริหารความเครียดที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้หลักที่ว่าสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของตน เป็นกฎธรรมชาติของทุกสรรพสิ่ง และผู้ให้สัมภาษณ์บางคนก็ใช้หลักไตรลักษณ์จนเป็นอัตโนมัติ แต่การมองเห็นหลักไตรลักษณ์ในแต่ละคนจะแตกต่างกันไป บางคนเห็นได้จากการพลัดพรากจากของที่รัก บางคนก็เห็นจากสถานะของอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางใจ บางคนก็เห็นจากการที่ตนเองเปลี่ยนแปลงช่วงชีวิตจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ แต่ทุกคนล้วนแล้วแต่ได้ประยุกต์ใช้หลักธรรมนี้ได้ดี แทบจะทุกครั้งที่เกิดปัญหาและเกิดความเครียด ทำให้ความเข้าใจในสามัญลักษณ์ของสิ่งมีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิตล้วนเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสัมมนากลุ่มย่อยไปในแนวทางเดียวกัน โดยที่หลักไตรลักษณ์เป็นหลักพุทธธรรมที่สามารถนำมาใช้เพื่อการบริหารความเครียดในองค์กรได้

ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เมื่อมีความเครียดสามารถใช้หลักอริยสัจสี่ในการบริหารความเครียดที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้หลักรู้จักสภาพของปัญหาหรือความเครียด (ทุกข์) หาสาเหตุของปัญหา (สมุทัย) ความดับทุกข์หรือปัญหา เป็นจุดหมายที่ต้องการ (นิโรธ) วิธีการที่จะต้องปฏิบัติเพื่อกำจัดเหตุปัจจัยของปัญหา ให้เข้าถึงจุดหมายที่ต้องการ (มรรค) ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสัมมนากลุ่มย่อยไปในแนวทางเดียวกัน โดยที่หลักอริยสัจสี่เป็นหลักพุทธธรรมที่สามารถนำมาใช้เพื่อการบริหารความเครียดในองค์กรได้

ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เมื่อมีความเครียดสามารถใช้หลักโยนิโสมนสิการในการบริหารความเครียดที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้กระบวนการคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างถูกทาง คิดอย่างมีเหตุผล และใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เห็นได้ว่าเมื่อทุกคนเกิดความเครียดขึ้น ทุกคนก็มักจะใช้หลักนี้ในการคิดใคร่ครวญหาเหตุหาที่มาของปัญหา ไม่ยอมปล่อยให้อาการของปัญหาโดนกดทับหรือลืมนำไป เห็นถึงความใส่ใจและความเพียรในการที่จะแก้ไขปัญหามาของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสัมมนากลุ่มย่อยไปในแนวทางเดียวกัน โดยที่หลักโยนิโสมนสิการเป็นหลักพุทธธรรมที่สามารถนำมาใช้เพื่อการบริหารความเครียดในองค์กรได้

ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เมื่อมีความเครียดสามารถใช้หลักการเจริญสติในการบริหารความเครียดที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้การมีสติระลึกทั่วพร้อม กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้เห็นตามความเป็นจริง การมีสติกำกับโดยรู้เท่าทันตามสิ่งเหล่านั้น ทุกคนให้ความสำคัญในหลักการเจริญสติเป็นลำดับขั้นๆ ของกระบวนการที่จะเกิดการบริหารความเครียดให้ตนเอง ทุกคนยอมรับว่าสิ่งนี้เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้เลยในการดำเนินชีวิต เพราะเป็นตัวกั้นและการตั้งรับกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหันหรือไม่คาดคิดมาก่อน และตระหนักว่าการไม่มีสติก็จะทำให้มองไม่เห็นถึงกระบวนการในการลดความเครียดได้เลย ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสัมมนากลุ่มย่อยไปในแนวทางเดียวกัน โดยที่หลักการเจริญสติเป็นหลักพุทธธรรมที่สามารถนำมาใช้เพื่อการบริหารความเครียดในองค์กรได้

ผลของความเครียด ด้านรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง จากการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่าเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่สามารถรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ และเห็นตนเองตลอดเวลาเมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากระทบกับใจ ทำให้เห็นถึงความสำคัญว่าทุกๆ คนให้ความสำคัญของการรักษาใจตนและการฝึกฝนการพัฒนาจิตกันอยู่เนืองๆ โดยผู้ให้สัมภาษณ์บางคนให้ความสำคัญกับการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง มีการเฝ้าดูตลอดและให้คะแนนตนเองด้วยเมื่อรู้เท่าทันเร็วในแต่ละคนมีทักษะที่ดีในการยอมรับสถานการณ์ที่ต่างกัน บางคนก็ยอมรับสถานการณ์ได้โดยการเข้าใจธรรมชาติ ส่วนบางคนก็ยอมรับสถานการณ์ได้จากความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม บางคนก็เห็นแตกต่างกัน เช่น ถ้าเกิดขึ้นบ่อยๆ เกินไป ก็จะยอมรับสถานการณ์ในทันทีไม่ได้ และสุดท้ายการสูญเสียแบบฉับพลันก็จะยอมรับสถานการณ์ไม่ได้ในทันที แต่ก็จะสามารถยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ในเวลาต่อมา

เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่สามารถบริหารความเครียดโดยใช้หลักพุทธธรรมและทำให้มีระดับของความเครียดลดลง เห็นได้ว่าส่วนใหญ่ถ้าพบสถานการณ์รุนแรงความเครียดที่เกิดขึ้นก็จะลดลงได้น้อย แต่ถ้าสถานการณ์ไม่รุนแรงก็จะพบว่าความเครียดจะลดลงได้อย่างรวดเร็ว ส่วนบางคนให้ความเห็นว่าที่ความเครียดมีระดับลดลงเพราะทุกอย่างอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์อยู่แล้ว ถ้าเราเฝ้าดูอย่างเรื่อยๆ และเข้าใจความเครียดก็จะลดลงไปตามธรรมชาติของมันเอง เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่สามารถบริหารความเครียดโดยใช้หลักพุทธธรรมและทำให้ระดับของความเครียดไม่มีหรือหายไปได้ ส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่าความเครียดมีหายไปจนถึงระดับไม่มี แต่ก็มีเกิดขึ้นแล้วก็กลับมาใหม่ได้ โดยมีเรื่องของเงื่อนไขเป็นตัวแปรที่จะทำให้ความเครียดลดลงหรือหายไปได้สรุปได้ว่าการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กรทั้ง ๔ ด้าน ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ใช้หลักการเจริญสติ หลักโยนิโสมนสิการ หลักอริยสัจ ๔ และหลักไตรลักษณ์ เป็นหลักพุทธธรรมในการบริหารความเครียด สอดคล้องต้องกันกับการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดของผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสัมมนา กลุ่มย่อยและงานวิจัยของพระอนุพงษ์ พรหมสอาด^๓ ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้อริยสัจ ๔ ในการจัดการความเครียด

สรุปผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้ให้สัมภาษณ์และผู้ทรงคุณวุฒิสามารถเข้าใจและนำหลักพุทธธรรมดังกล่าวข้างต้นมาประยุกต์ใช้ในการบริหารความเครียดในองค์กรได้อย่างเหมาะสม ทำให้รู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึก สามารถที่จะยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ทั้ง ๔ ด้านที่เกิดขึ้นนั้นได้ตามความเป็นจริง เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ทำให้เกิดการตระหนักรู้มีสติ ระลึกรู้เท่าทันกับความรู้สึกนั้นและใช้กระบวนการคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างถูกต้อง มีเหตุผล เห็นเหตุของปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี และสอดคล้องกับหลักที่ว่าสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของตน เป็นกฎธรรมดาของทุกสรรพสิ่ง

^๓ พระอนุพงษ์ พรหมสอาด, “การประยุกต์ใช้อริยสัจสี่ในการจัดการความเครียด”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๕.

ข. ข้อมูลชั้นทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

สุวัฒน์ มหัตถ์นิรันดร์กุล และคณะ. รายงานวิจัยเรื่อง “การสร้างแบบวัดความเครียด”. เชียงใหม่ :

โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๐.

พระอนุพงษ์ พรหมสะอาด. “การประยุกต์ใช้วิธีสังเกตในการจัดการความเครียด”. วิทยานิพนธ์

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑.