

บทที่ ๓

การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อแก้ปัญหาความเครียด

ในบทนี้กล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อแก้ปัญหาความเครียด ซึ่งความเครียดเกิดจากหลายสาเหตุ และแบ่งออกได้หลายประเภท แนวทางการปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อแก้ปัญหาความเครียดแต่ละอย่าง วิเคราะห์ผลการปฏิบัติกรรมฐานกับการแก้ปัญหาความเครียดของกลุ่มเป้าหมาย

๓.๑ ความหมายของความเครียด

นักวิชาการได้ให้ความหมายหลายลักษณะของความเครียด ซึ่งการที่แต่ละคนได้สรุปความหมายของความเครียดไว้นั้น ขึ้นอยู่กับความเครียดหรือปัญหาที่บุคคลนั้นได้เผชิญ ดังนี้

กนกรัตน์ สายเชื้อ ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความเครียด และได้ให้ความหมาย ความเครียดไว้ว่า ความเครียด คือ กลุ่มอาการปรับตัวหรือภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามเป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายเกิดขึ้น ความเครียดมีลักษณะและส่วนประกอบของตัวเอง แต่ไม่มีสาเหตุเฉพาะ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือร่างกายจะต้องมีการปรับตัว^๑

กรมสุขภาพจิต ได้กล่าวถึงความเครียด ว่าเป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่น่าพึงพอใจ และเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัส เกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หากความเครียดนั้นมีมาก และคงอยู่เป็นเวลานาน^๒

^๑ กนกรัตน์ สายเชื้อ, “ความเครียดในการปฏิบัติงานการเงินและบัญชีของครูโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดมุกดาหาร”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, ๒๕๓๖).

^๒ กรมสุขภาพจิต, คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง, (กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๒), หน้า ๑.

ชูติธย์ ปานปรีชา ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า (๑) ความเครียด เป็นภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในตัวคนหรือนอกตัวคน เป็นปัญหาเกิดขึ้นจริงหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็นปัญหามาจากความผิดปกติทางร่างกายหรือความผิดปกติทางจิตใจ (๒) ความเครียด เป็นปฏิกิริยาทางจิตใจตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือสิ่งที่มากระตุ้น ซึ่งเป็นปัญหาที่กำลังเผชิญ (๓) ความเครียด เป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เสมือนจิตใจถูกบีบคั้นให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ^๓

นราธร ศรีประสิทธิ์ ได้ศึกษาได้ให้นิยามความเครียดว่า เรื่องความเครียดเป็นภาวะซึ่งขาดความสมดุลด้านจิตใจของบุคคล อาจเกิดขึ้นจากสภาพและสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป อาการของความเครียดจะแสดงออกในรูปต่างๆ เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกกดดัน ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ เกิดการเป็นโรคได้ง่าย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ^๔

นิมิต ศัลยา ได้กล่าวถึง ความเครียดว่า หมายถึง ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นจากการสะสมความกดดันต่างๆ นานา ไว้ในร่างกายและจิตใจเป็นปริมาณพอสมควร และแสดงออกเป็นอาการตึงเครียดให้เห็น^๕

พะยอม อิงคตานุวัฒน์ (๒๕๓๕ : ๓๔๐) ได้กล่าวถึง ความเครียดว่า เป็นต้นเหตุขัดขวางหรือสิ่งเร้าที่ทำให้มนุษย์พยายามหลีกเลี่ยง หรือทำให้การเปลี่ยนแปลงทางสรีระ หรืออารมณ์ร่วมกัน^๖

มนูญ ตนะวัฒนา ได้กล่าวถึงความเครียด ว่าเป็นปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อคนได้รับรู้ว่าจะเกิดความไม่สมดุลระหว่างระดับความต้องการที่เข้ามากับความสามารถในการตอบสนองความต้องการเหล่านั้น^๗

วิไล ตั้งจิตสมคิด ได้กล่าวถึงความเครียด ว่าเป็นภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาโต้ตอบสิ่งเร้าทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดการปรับตัว โดยแสดงออกในลักษณะของความวิตกกังวล ความกลัว ไม่

^๓ ชูติธย์ ปานปรีชา, “ความเครียด”, ใน **จิตวิทยาทั่วไป**, (นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๙), หน้า ๔๘๒.

^๔ นราธร ศรีประสิทธิ์, “ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น”, **วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๙).

^๕ นิมิต ศัลยา, ทำอย่างไรให้หายเครียด, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: อักษรสัมพันธ์, ๒๕๓๓), หน้า ๑.

^๖ พะยอม อิงคตานุวัฒน์, **ศัพท์ทางจิตเวช**, (กรุงเทพมหานคร : ไพศาลศิลป์การพิมพ์, ๒๕๓๕), ๓๔๐.

^๗ มนูญ ตนะวัฒนา, **การบริหารความเครียด**, (กรุงเทพมหานคร : อีรพงษ์การพิมพ์, ๒๕๓๗), หน้า ๒๓.

สบายใจ ไม่พอใจ รู้สึกสูญเสีย เบื่อหน่าย โดยมีสาเหตุมาจากหลายๆ เรื่อง เช่น พ่อแม่หย่าร้างกันหรือแยกกันอยู่ การสูญเสียบุคคลใกล้ชิดปัญหาทางเศรษฐกิจ การเข้าโรงเรียนใหม่ การปรับตัวกับเพื่อน^๘

ศุภชัย ยาวะประภาษ ได้กล่าวถึงความเครียด ว่าเป็นความเจ็บปวดต่างๆ ที่เข้ามาแทรกซ้อนในวงจรการทำงานตามปกติของร่างกายและจิตใจ ทำให้ร่างกายและจิตใจเสียดุลยภาพที่คนปกติพึงมี ความเครียดยังรวมไปถึงความบีบคั้นต่างๆ ทั้งทางกาย ทางใจและทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น^๙

อมรากุล อินโอชานนท์ ได้กล่าวถึง ความเครียดว่า หมายถึง ภาวะที่คนเรามีการเตรียมตัวพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ หรือปัญหานั้น ทำให้เกิดการเตรียมตัวที่จะต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะ^{๑๐}

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕^{๑๑} ระบุว่า ความเครียดหมายถึง “จิต” เช่นตึงเครียด อาการที่สมองไม่ผ่อนคลายเพราะคร่ำเคร่งอยู่กับงานจนเกินไป เช่นหน้าเครียด อารมณ์เครียด คนต่างๆ ไป เข้าใจความหมายของความเครียดว่าเป็นภาวะที่ไม่พึงประสงค์ ภาวะที่ทำให้ขัดข้องใจ และรู้สึกยุ่งยากลำบากใจในการขจัดให้หมดไป ทำให้เกิดความวิตกกังวลและเกิดภาวะภายในร่างกาย ซึ่งเป็นภาวะที่ตรงข้ามกับความสงบและผ่อนคลาย เป็นภาวะเดียวกับที่วิศวกรใช้เรียกความเครียดของวัตถุ โดยมีรากเดิมมาจากภาษาละตินว่า “Stringere” ซึ่งหมายถึง ความกดดัน ความตึงเครียด หรือความพยายามอย่างแรงกล้า ต่อมาภายหลังใช้เป็นความหมายในด้านของพลังที่มีต่อบุคคล ซึ่งหมายถึง แรงกดดันจากสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ทำให้เกิดความเครียดที่เรียกว่า “Stringere” และได้มีผู้ใช้ทัศนะและให้ความหมายเกี่ยวกับความเครียดไว้มากมายดังนี้

ความเครียด (Stress) มีรากศัพท์มาจากภาษาละติน ว่า “Stringers” แปลว่าความ ขมึง กลัว ความเครียดแบ่งได้หลายลักษณะ

ความหมายของความเครียดนั้นมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ไว้มากมายทั้งแตกต่างกันและคล้ายคลึงกันผู้วิจัยขอเสนอความหมายที่น่าสนใจไว้ดังนี้

^๘ วิไล ตั้งจิตสมคิด, **การศึกษาไทย**, (กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๙), หน้า ๓๖.

^๙ ศุภชัย ยาวะประภาษ, “ความเครียดของนักบริหาร : ปัญหาและทางออก”, **สังคมศาสตร์**, ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๑๑๙, (มิถุนายน ๒๕๓๕) : ๖๕.

^{๑๐} อมรากุล อิน โอชานนท์, “มารู้จักความเครียดกันเถอะ, **สุขภาพจิตทางวิทยุ เล่ม ๑**, (กรุงเทพมหานคร: กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๔) หน้า ๒๘.

^{๑๑} **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕**. (กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๒๕), หน้า ๓๒๙.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข^{๑๒} ได้อธิบายไว้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะจิตใจของบุคคลที่รู้สึกวุ่นวายวอดวาย ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล ระส่ำระสายสับสนและ ไม่แน่ใจ ในทิศทางพฤติกรรมของตน อันเป็นผลมาจากที่บุคคลมีความไม่สอดคล้องระหว่างโครงสร้างแห่งตน ทำให้เกิดกระบวนการทางจิตที่จะดึงเอากลไกการป้องกันตนเองมาใช้ โดยมีลักษณะบิดเบือนการรับรู้ ที่ไม่ยืดหยุ่น ผิดพลาด เกิดความวิตกกังวล ไม่ยอมรับพฤติกรรมบางส่วนของตน ซึ่งเป็นผลให้รู้สึกวุ่นวายวอดวายมากยิ่งขึ้น

ความเครียด หมายถึง เหตุการณ์หรือสภาพการณ์ใด ๆ ที่เป็นสิ่งเร้า ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอก เช่น ความขัดแย้งระหว่างสัญญาตณากับโนธรรม และสถานการณ์เหล่านั้นกระตุ้นให้รู้สึกวุ่นวายวอดวายทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลง รู้สึกไม่แน่นอนต่อสถานการณ์นั้น ๆ จนมีผลทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ ความเครียดก็ไม่ใช่ว่าจะส่งผลเสียเพียงอย่างเดียว หากร่างกายและจิตใจสามารถปรับตัวต่อความเครียดที่เกิดขึ้นได้ ก็จะนำไปสู่กระบวนการพัฒนาการทางด้านจิตใจ ให้รู้จักรับมือกับความเครียดและนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ โดยถ้าทางด้านร่างกายสามารถทนต่อความเครียดที่เกิดขึ้นได้ จะทำให้มีภูมิต้านทานดีขึ้น ดังตัวอย่างเช่น การทำงานที่จะต้องส่งให้ทันเวลาที่กำหนดก็ก่อให้เกิดความเครียด และจะเป็นตัวดึงเอาประสิทธิภาพในการทำงานออกมาใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่ เพื่อให้ได้ผลงานตามที่ต้องการ แต่ถ้าไม่สามารถรับมือกับความเครียดได้ ก็จะก่อให้เกิดความทุกข์ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง แต่ถ้ารับมือได้ดีจะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้นได้^{๑๓}

สรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจขาดสมดุล อันเนื่องมาจากปัจจัยต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกร่างกายทำให้จิตใจและร่างกายเกิดการปรับตัว แสดงออกในลักษณะของความกลัว ไม่สบายใจ หงุดหงิดวิตกกังวล ซึมเศร้า เบื่อหน่าย นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ รวมทั้งความเครียดเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองสภาวะความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความกดดันอันเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ไม่สามารถตอบสนองความต้องการ

^{๑๒} กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ความเครียดของประชาชนจังหวัดนนทบุรีในภาวะวิกฤตเศรษฐกิจ, (นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๑), หน้า ๑๒.

^{๑๓} ปราการ ภูมิยงกูร, คุณภาพชีวิตของบุคลากรโรงพยาบาลนราธิวาสราชนครินทร์ในสถานการณ์ความไม่สงบ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ๒๕๕๐).

๓.๒ ประเภทของความเครียด

ประเภทความเครียดเป็น ๒ กลุ่ม ดังนี้

๑. แบ่งตามสิ่งที่เกิดขึ้นแยกออกได้เป็น ๒ ประเภทคือ

๑.๑ ความเครียดทางร่างกายเป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งคุกคามต่อเนื้อเยื่อของร่างกายและส่งผลเกิดการกระตุ้นไปที่สมองส่วนไฮโปทาลามัสแล้วเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่นการได้รับสิ่งกระตุ้นที่เป็นความร้อนหรือเป็นความเป็นต้น

๑.๒ ความเครียดทางจิตใจเป็นกระบวนการตอบโต้ทางจิตใจต่อสิ่งที่มาคุกคามซึ่งอาจจะมีสาเหตุจากสิ่งภายนอกหรือภายในตัวบุคคลเองส่วนใหญ่จะมาจากความขัดแย้งความคับข้องใจความวิตกกังวลหรือการได้รับการกระทบกระเทือนใจอย่างรุนแรง

๒. แบ่งตามเวลาที่ร่างกายตอบสนองได้แก่

๒.๑ ความเครียดชนิดเฉียบพลันเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในระยะสั้นๆ เห็นผลที่เกิดจากสิ่งที่มาคุกคามได้เห็นชัดเจนทันทีเช่นไฟไหม้การเกิดอุบัติเหตุเป็นต้น

๒.๒ ความเครียดชนิดต่อเนื่องหรือเรียกความเครียดแฝงเป็นความเครียดที่สิ่งคุกคามมากระทำต่อบุคคลอย่างไม่ชัดเจนแต่เป็นการสะสมมากขึ้นเรื่อยๆเช่นการเจ็บป่วยเรื้อรังการได้รับสารเคมีต่างๆ เป็นต้น^{๑๔}

๓.๓ สาเหตุของความเครียดแต่ละประเภท

ความเครียด มีอยู่มากมายหลายประการแตกต่างกันออกไป เนื่องจากธรรมชาติของความเครียดคือ สถานการณ์หนึ่งๆ ไม่ทำให้เกิดระดับความเครียดในบุคคลอย่างเท่าเทียมกัน จึงมีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้ต่างๆ กัน ดังนี้

กรมสุขภาพจิต ได้กล่าวถึง สาเหตุของความเครียดดังนี้

(๑) สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวจะไม่สำเร็จ หนักใจในงานที่ได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตนเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น

^{๑๔} เกศรินทร์ ปัญญาดวง. “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการทำงาน จากการรับรู้ของพนักงานให้บริการลูกค้าทางโทรศัพท์ เชียงใหม่” การค้นคว้าแบบอิสระศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๒).

(๒) สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนวัยการทำงาน การตั้งครุภรรยา การเริ่มเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก

(๓) สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การเจ็บไข้ไม่สบายที่ไม่รุนแรงตลอดไปจนถึง การเจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรง และเรื้อรัง เช่น เบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง^{๑๕}

จิตพร เพ็งชัย ได้แบ่งสาเหตุของความเครียด ไว้ว่า ความกดดันจากสิ่งแวดล้อม เช่น เรื่องเงิน ครอบครัว ที่อยู่อาศัย ซึ่งทำให้เกิดความไม่สบายใจ ความขัดแย้งอันเกิดจากภายในจิตใจ เช่น ความไม่สมหวัง ความสูญเสีย การตัดสินใจไม่เด็ดขาด และความเป็นทุกข์อันเกิดจากความเจ็บป่วยของร่างกาย^{๑๖}

ประไพ ยศะทัตต์ กล่าวว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันแบ่งได้เป็น ๔ ประเภท ได้แก่^{๑๗}

(๑) เกี่ยวกับการทำงาน พบว่า ความเครียดขึ้นอยู่กับว่า สามารถคุมสถานการณ์ได้ดีเพียงไร

(๒) เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม เช่น การจราจรติดขัด อากาศร้อน เสียงดังอีกที่ทึบครึกโครม

(๓) ความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน และลูกน้อง

(๔) ความเครียดที่เกิดจากการบอกหรือสั่งตนเอง เช่น เคยกังวลกับการประชุมต้องวางแผนล่วงหน้า

ประเวศ วะสี ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดในบุคคลได้ ๕ ประเภท^{๑๘} ดังนี้

(๑) ไม่ได้ออกกำลังกายชีวิตตั้งแต่ครั้งโบราณเป็นเรื่องการออกกำลังกายทั้งสิ้น เพราะระบบของร่างกายจะกำหนดไว้ว่าออกกำลังกายถึงจะดี เมื่อมาถึงยุคคอมพิวเตอร์ คนก็ไม่ได้ใช้กำลังในการทำงานเท่าใดนัก การทำงานเบาจะทำให้อะดรีนาลีนค้างค้ำ ทำให้เกิดความไม่สมดุลของระบบประสาทเกิดความเครียดขึ้น

^{๑๕} กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือคลายเครียด**, (นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๐), หน้า ๓.

^{๑๖} จิตพร เพ็งชัย, **สุขภาพจิต**, (มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, ๒๕๓๔), หน้า ๕๘.

^{๑๗} ประไพ ยศะทัตต์, “ความเครียด”, ใน **สุขภาพจิตทางวิทยุ เล่ม ๑**, หน้า ๑๑.

^{๑๘} ประเวศ วะสี, **วิถีคลายเครียด**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๓๕), หน้า ๑๗-๒๕.

(๒) การใช้สมองซีกซ้ายมากกว่าซีกขวา สมองซีกซ้ายจะเป็นตัวคิดวิเคราะห์ต่างๆ ถ้าใช้ซีกซ้ายมากจะเครียด สมองซีกขวาคือผ่อนคลาย เช่น เวลาฟังเพลง ดูดอกไม้สวยๆ เป็นต้น

(๓) การทำงานที่จำเจซ้ำซาก ขาดความปรารถนาในงาน เนื่องจากในระบบอุตสาหกรรมสมัยใหม่นั้น จะแยกงานออกเป็นส่วนๆ คนหนึ่งก็ทำซ้ำๆ ตลอดทั้งวัน ทุกวัน ตั้งแต่เช้าจรดเย็น เกิดความเบื่อ ปั่นคั้นระบบประสาท ทำให้เกิดอาการเครียด ใจสั่น ไม่สบาย งานที่จำเจทำให้เกิดความเครียดขึ้น

(๔) การเผชิญหน้าต่อสิ่งไม่คุ้นเคย เมื่อเราต้องเผชิญหน้าต่อสิ่งที่ไม่คุ้นเคยหรือของใหม่ หรือสถานะที่เสี่ยงอันตรายจะเกิดความเครียด

(๕) ความริบร้อน ถ้าทำอะไรไม่ทันหรือริบร้อน อะดรีนาลินจะหลั่งออกมา ถ้าเป็นครั้งคราวก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าเป็นทุกวันจะทำให้อะดรีนาลินมันออก จิตใจเราไม่สบาย หัวใจเต้นแรง จะมีผลให้เกิดความเครียด

ความบีบคั้น มี ๓ ประเภท ได้แก่

(๑) ความบีบคั้นทางวัตถุ หมายถึง การขาดแคลนทางวัตถุปัจจัย คนจนก็เครียด เพราะขาดวัตถุปัจจัยไม่มีรายได้ ซึ่งความบีบคั้นเช่นนี้ อาจทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงได้

(๒) ความบีบคั้นทางสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูก เพื่อนบ้าน ผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา เป็นต้น

(๓) ความบีบคั้นทางจิต ปัญหานี้มีอยู่ตลอดเวลา เช่น ความอยาก ความอิจฉาริษยา ความวิตกกังวล ความไม่พอใจ ความผิดหวัง ทำให้คนไม่มีอิสรภาพ ก็จะไม่สบาย เครียด ไม่มีความสุข

สรุปได้ว่า ธรรมชาติแตกต่างกัน ความเครียดนั้น บางครั้งในเรื่องเดียวกัน บางคนหัวเราะไม่ค่อยเครียด สบายใจไปเรื่อย บางคนก็เอาจริงเอาจัง เครียดไปหมดทุกอย่าง ภายในกลุ่มเดียวกันก็แตกต่างกัน แต่ละบุคคลอีก คงจะขึ้นกับทั้งระบบชีววิทยา เอ็นเดอร์ฟิน(Ender fin) อาจจะแตกต่างกัน บางคนเอ็นเดอร์ฟินมีมาก ก็ทำให้สบายใจไปเรื่อยบางคน อะดรีนาลิน(Adrenaline) สูง เพราะจะคอยเอาจริงอยู่เรื่อย ก็เลยเครียด

ทวีป อภิสัทธี ได้กล่าวถึงสาเหตุแห่งปัญหาของความเครียดทางอารมณ์ ที่เกิดขึ้นแก่คนทำงานราชการ หรือหน่วยงานต่างๆ ดังนี้^{๑๙}

(๑) การมีงานทำมากเกินไป คนที่ทำงานหนัก ทำงานมากเกินไป ชนิดที่เรียกว่าหามรุ่งหามค่ำ ก็ทำให้เกิดความเครียดในอารมณ์ขึ้นได้ เพราะคนเรามีใช้เครื่องจักรจึงต้องการพักผ่อนหลับนอนที่เพียงพอ ถ้าพักผ่อนไม่เพียงพอสุขภาพกายก็จะเสื่อมโทรม และสุขภาพจิตก็จะเสื่อมโทรมตามไปด้วย ยิ่งถ้าต้องทำงานหนักอยู่ท่ามกลางคนอื่นที่เขาสบาย ไม่หนัก ไม่เหนื่อยแถมยังได้ดี มีหน้าที่การงานก้าวหน้าไปไกลด้วยแล้ว ก็จะทำให้เพิ่มความเครียดทางอารมณ์มากขึ้น จนถึงขั้นอาจเป็นโรคจิตประสาทเอาได้ง่ายๆ

(๒) การมีงานทำน้อยเกินไป คนที่มีงานทำน้อยเกินไปก็เช่นเดียวกัน เมื่อคนมีเวลามาก ความคิดจิตใจของคนที่ไม่ค่อยมีงานทำก็จะฟุ้งซ่าน คิดไปต่างๆ นานา มีเวลานั่งซบซิบนินทาว่าร้ายคนอื่น นั่งดูคนอื่นที่ทำงานแล้วจับเอาข้อผิดพลาด บกพร่อง มาเป็นข้อกล่าวอ้างตำหนิผู้อื่นได้ การคิดฟุ้งซ่านและเตลิดเปิดเปิงในทางต่ำ นินทาว่าร้าย อิจฉาริษยาผู้อื่น เช่นนี้ก็ก่อให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ขึ้นกับผู้ฟุ้งซ่านนั้นๆ ได้เช่นเดียวกัน

(๓) การเลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่งที่ไม่เหมาะสม เช่น มีการวิ่งเต้น เล่นพรรค เล่นพวกโดยไม่คำนึงถึงอาวุโส และความสามารถ จนน่าเกลียด ทำให้ผู้อยู่ในข่ายที่จะได้รับการพิจารณาให้เลื่อนขั้นตามที่ควรจะได้ไม่ได้ การกลั่นแกล้งกันโดยเหตุส่วนตัวที่ไร้วัฒนธรรมเหล่านี้ ล้วนสร้างความเครียดทางอารมณ์ให้กับผู้เกี่ยวข้องที่มีผลกระทบเป็นเหตุให้คนดีๆ เสี่ยงสุขภาพจิตได้ทั้งสิ้น

(๔) การถูกตัดทอนผลประโยชน์ที่เคยได้รับ ผลประโยชน์ที่เคยได้รับอยู่จะด้วยความถูกต้องเป็นธรรมหรือไม่ก็ตาม แต่อยู่ๆ ผลประโยชน์ที่เคยได้รับอยู่นั้นถูกตัดทอนลงไป หรือกลับไม่ได้เหมือนอย่างเคย ผู้ที่ถูกตัดทอนผลประโยชน์ที่เคยได้ลงไปนั้น ก็จะเกิดความเครียดทางอารมณ์มาก เพราะคิดมาก อาจถึงขั้นเสียสุขภาพจิตใจ ยกตัวอย่างเช่น ข้าราชการผู้ใหญ่ ท่านหนึ่งรับราชการด้วยดี โดยตลอด ครั้นต่อมาเกิดไปพลาดเพราะลูกน้องทำไม่ถูกต้อง และพลอยทำให้ตนเองในฐานะผู้บังคับบัญชาต้องมัวหมอง ถูกลงโทษตัดเงินเดือนด้วย เกิดความเครียดคิดมาก จนกระทั่งในที่สุดใช้ปืนยิงตัวตาย เป็นต้น

^{๑๙} ทวีป อภิสัทธี, “ความเครียดทางอารมณ์ของคนทำงาน (ราชการ)”, **ประชาศึกษา**, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๔๐, (ธันวาคม ๒๕๓๘) : ๒๒-๒๕.

(๕) ความไม่แน่นอนของงานที่ทำ คนที่ทำงานอะไรแล้วไม่รู้อนาคตว่าวันนี้หรือวันพรุ่งนี้หน่วยงานหรือบริษัทที่ตนทำงานอยู่นั้นจะต้องล้มเลิก หรือหยุดกิจการไปหรือไม่หรือเปิดกิจการไปได้ระยะหนึ่งก็ปิด ถึงวันดีคืนดีมีทุนมาก็เปิดดำเนินการใหม่อีก อาการเช่นนี้ผู้ทำงานในหน่วยงานหรือบริษัทห้างร้าน ก็ควรจะมีอารมณ์เครียดและไม่เป็นอันทำงานกันอย่างมีขวัญและกำลังใจอย่างแน่นอน

(๖) ความไม่ชัดเจนของหน้าที่การงานที่ทำ คนที่ทำงานแล้วไม่รู้วาทบทวนหน้าที่ของตนจะต้องทำและรับผิดชอบอะไรอย่างขึ้น ก็เหมือนกับคนตาบอดคลำช้าง ไม่รู้ว่าสิ่งที่ตนทำไปผิดหรือถูกใช้บทบาทหน้าที่ของตนหรือไม่ ในที่สุดก็จะเกิดความเครียดในการทำงานได้ เพราะบางครั้งก็อาจจะไปทำบทบาทหน้าที่ที่ไม่ใช่ของตน และทำให้เกิดกระทบกระทั่งขัดแย้งกับผู้อื่น จนเกิดเป็นเหตุให้เกิดความเครียดในอารมณ์ขึ้นมาได้โดยง่าย

(๗) การมองไม่เห็นอนาคตในการทำงานตรงจุดที่ทำอยู่นั้น คนที่เข้าสู่ระบบงานแล้วต้องจมปลักอยู่กับหน้าที่การงานนั้นๆ โดยมองไม่เห็นช่องทางว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงหรือก้าวหน้าที่การงานไปเป็นขั้นตอนอย่างไรหรือไม่นั้น ต่อให้คนที่ทำได้ ก็คงไม่มีใครไม่เกิดอารมณ์เครียดในการปฏิบัติงานซ้ำซากจำเจ และมองไม่เห็นอนาคตความก้าวหน้าเช่นนั้นได้ ยิ่งถูกเก็บกดอารมณ์ไว้มากๆ และเป็นเวลานานก็อาจถึงขั้นเป็นโรคจิตประสาทได้เช่นกัน

(๘) สัมพันธภาพกับผู้อื่นไม่ดีพอ การที่สัมพันธภาพในการทำงานของบุคคลใดบุคคลหนึ่งกับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นระหว่างผู้บังคับบัญชากับบุคคลนั้น หรือระหว่างผู้ร่วมงานกับบุคคลนั้นไม่ดีพอก็ตามย่อมก่อให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ขึ้นได้กับผู้อื่น รวมทั้งผู้ร่วมงานด้วยและยิ่งถ้าสัมพันธภาพระหว่างผู้บังคับบัญชากับผู้ร่วมงานเลวร้ายถึงขั้นเข้าหน้ากันไม่ติดแล้ว ความเครียดทางอารมณ์ก็คงจะทวีความรุนแรงถึงขั้นกลายเป็นโรคจิตประสาทได้โดยง่ายไม่ฝ่ายใดก็ฝ่ายหนึ่ง

สรุปได้ว่า ความเครียดทางอารมณ์ของคนในหน่วยงานต่างๆ ดังกล่าวนี้นี้ จะมีผลกระทบไปถึงผลงานในหน้าที่การงาน ของผู้ที่มีความเครียดทางอารมณ์นั้นๆ ทำให้งานขาดคุณภาพและประสิทธิภาพได้

บุคลิกภาพบางประเภททำให้เกิดความเครียด ได้ คือ

(๑) เป็นคนจริงจังกับชีวิต (Perfectionist) ทำอะไรต้องทำให้ดีสมบูรณ์แบบ เจ้าระเบียบเป็นคนตรง มีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตสูง มีความสามารถในการทำงานสูงกว่าผู้อื่น ทำให้ตลอดชีวิตต้องทำงานหนักทุกอย่างด้วยตัวเอง จึงเกิดความเครียดได้ง่าย

(๒) เป็นคนใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ คนประเภทนี้อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้มาก มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาด้วย ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

(๓) เป็นคนต้องพึ่งพาผู้อื่น คนประเภทนี้ขาดความเชื่อมั่นใจตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง ต้องอาศัยความคิดคำแนะนำและกำลังใจจากผู้อื่น ทำให้มีความวิตกกังวล มองอนาคตด้วยความหวาดหวั่นอยู่เสมอ เกิดความเครียดเป็นประจำ

๒) สาเหตุภายนอก หมายถึง ปัจจัยต่างๆ นอกตัวตน ที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียด มีดังนี้

(๑) การสูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน การตกงาน หรือถูกให้ออกจากงาน ถูกลดตำแหน่งหรือย้ายงาน ธุรกิจล้มละลาย

(๒) การเปลี่ยนแปลงในชีวิต พบว่าในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตทุกคนจะมีจิตใจแปรปรวน (Psychological Imbalance) ทำให้เกิดความเครียดไม่มากนักน้อย ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ได้แก่ เข้าโรงเรียนครั้งแรก ทำงานครั้งแรก สมรสใหม่ๆ มีบุตรคนแรก วัยหมดประจำเดือน ปลดเกษียณอายุใหม่ๆ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ทำให้ต้องปรับตัวก็เป็นสาเหตุของความเครียดชนิดหนึ่ง การเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันโดยไม่คาดคิด หรือไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อน เช่น การย้ายโรงเรียน ย้ายงาน การย้ายที่อยู่หรืออพยพย้ายถิ่น เป็นต้น

(๓) ภัยอันตรายต่างๆ ที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้น หรือภัยธรรมชาติ เช่น อยู่ในถิ่นที่มีโจรผู้ร้ายชุกชุม ถูกขู่ว่าจะทำร้ายร่างกายอยู่ในสนามรบ น้ำท่วมและไฟไหม้บ้าน ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดัน บีบคั้นจิตใจอย่างรุนแรง เกิดความเครียดอย่างรุนแรงได้

(๔) ทำงานชนิดที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น ขาดความปลอดภัยในที่ทำงาน งานเสี่ยงอันตราย งานที่ไม่พึงพอใจ มองไม่เห็นความสำคัญของงานที่ทำอยู่

(๕) ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สิน ทำให้การเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ ขาดอาหาร เรียนไม่เต็มที่ อยู่ในชุมชนแออัด ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สิน ทำให้เกิดความวิตกกังวล หวาดกลัวคิดมาก บีบคั้นจิตใจ เกิดความเครียดได้

(๖) สภาพของสังคมเมือง มีคนหลังไหลเข้ามาอยู่หางานทำในเมืองมากขึ้นเรื่อยๆ อยู่กันแออัดยัดเยียด ชีวิตต้องแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น การเดินทางไปไหนมาไหนไม่สะดวก เพราะการจราจร

ติดขัด ชีวิตครอบครัวไม่อบอุ่น ต่างคนต่างอยู่ ขาดอากาศบริสุทธิ์หายใจ สภาพดังกล่าวทำให้เกิดความเครียดได้^{๒๐}

ฟาร์เมอร์ และคนอื่นๆ ได้แบ่งสาเหตุของการเกิดความเครียดไว้ดังนี้

(๑) สาเหตุจากตัวบุคคล (Personal Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของบุคคล ได้แก่ โครงสร้างบุคลิกภาพ ประสบการณ์ในชีวิต อัตมโนทัศน์ของบุคคล (Self Concept) สุขภาพ และอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของปัจเจกบุคคล

(๒) สาเหตุการเงิน (Financial Source) เป็นสาเหตุที่เกี่ยวกับเศรษฐกิจ เช่น สถานภาพทางการเงิน รายได้ ความสามารถในการจัดหาอาหาร เครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัยรวมทั้งการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับสถานภาพทางการเงินที่ควรจะเป็น

(๓) สาเหตุจากสัมพันธภาพ (Relational Source) เป็นสาเหตุที่เป็นผลมาจากการพบปะสังสรรค์ (Interaction) กับคนอื่น ได้แก่ ครอบครัว เพื่อนบ้าน คู่สมรส และเพื่อน

(๔) สาเหตุจากอาชีพการงาน (Occupational Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับประสบการณ์ในการทำงาน และการดำเนินชีวิต ซึ่งหมายถึงความรู้สึกละประสบการณ์ในอาชีพปัจจุบัน รวมถึงการคาดหวังในอนาคต^{๒๑}

สรุปได้ว่า การเกิดความเครียดนั้น มาจากสาเหตุใหญ่ ๒ ประการ คือ สาเหตุจากตัวบุคคลเอง ได้แก่ สาเหตุด้านร่างกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียดความเมื่อยล้าทางร่างกาย ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ความเจ็บป่วยทางร่างกาย และการติดสิ่งเสพติด สาเหตุทางจิตใจ ที่เกิดจากอารมณ์ไม่ดี ความคับข้องใจ และบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม ตลอดจนสาเหตุจากภายนอกตัวบุคคล เป็นเรื่องของปัญหาที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ปัญหาจากอาชีพการงาน ปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม ปัญหาความยากจนและสภาพของสังคมเมือง การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ความรับผิดชอบและตำแหน่งหน้าที่ การงานและอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องและแวดล้อมตัวบุคคลนั้นๆ อยู่

^{๒๐} กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, “ความเครียดของประชาชนจังหวัดนนทบุรีในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ”, รายงานการวิจัย, (นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๑), หน้า ๑๐.

^{๒๑} Farmer and others, **Stress Management for Human Service**, (Michigan : Stage Publication, ๒๐๐๑), p. ๒๐-๒๔.

๓.๔ แนวทางการปฏิบัติการพื้นฐานเพื่อแก้ปัญหาความเครียดแต่ละด้าน

๓.๔.๑ ปัญหาด้านสุขภาพ

ยุทธชัย กิตติโยธิน ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของความเครียดที่มีต่อสุขภาพและชีวิตความเป็นอยู่ของตน พบว่า ธรรมชาติของคนมีการปรับตัว มีความสามารถควบคุมและคงทนต่อความเครียดได้ระดับหนึ่ง โดยทำให้จิตใจอยู่ในสมดุล (Psychological Equilibrium) หรือเป็นปกติเหมือนคนทั่วไป แต่ถ้าความเครียดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และปล่อยให้มีอยู่นานต่อไป เกิดความสามารถที่คนทั่วไปจะปรับตัว ควบคุม หรือคงทนต่อไปได้ จะเกิดผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ และชีวิตความเป็นอยู่ได้ ดังนั้น ความเครียดทำให้ร่างกายเกิดความแปรปรวน และผิดปกติได้หลายชนิด^{๒๒} ได้แก่

(๑) ทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพเหมือนทำงานหนัก อ่อนเพลีย อ่อนแอ แม้จะไม่ได้ออกกำลังกายเลยก็ตาม ความอ่อนแอของร่างกายทำให้ภูมิคุ้มกันในตัวต่ำลง มีโอกาสติดเชื้อโรคได้ง่าย คนที่เครียดจึงมักจะเป็นหวัด ป่วยเป็นโน่นเป็นนี่เล็กๆ น้อยๆ อยู่เสมอ เป็นแล้วหายยาก

(๒) เกิดโรคต่างๆ ในกลุ่มที่เรียกว่า ความผิดปกติทางสรีรวิทยา เนื่องจากสาเหตุทางจิต (Psycho physiological Disorders) โรคที่พบบ่อยในกลุ่มนี้ ได้แก่

- ปวดศีรษะโดยทั่วๆ ไป ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดเมื่อยตามตัว เหมือนคนทำงานหนัก เนื่องจากกล้ามเนื้อลาย(Skeleton Muscle) ทั่วตัวเกร็งตัวขณะเครียด
- ปวดศีรษะข้างเดียว หรือไมเกรน(Migraine Headache) เนื่องจากหลอดเลือดในสมองขยายตัว เวลาที่มีความเครียด
- ความดันโลหิตสูง ความเครียดทำให้เส้นเลือดหดตัวเล็กลงตามคำสั่งของสมองและจากสารเคมีที่ถูกขับจากต่อมไร้ท่อ ความดันจะเพิ่มขึ้นทีละน้อยๆ โดยที่เจ้าตัวไม่รู้ มักพบในกลุ่มคนที่รับผิดชอบในระดับงานสูง บางคนเรียกโรคนี้ว่า “โรคผู้บริหาร”
- หลอดเลือดที่หัวใจตีบตัน (Coronary Heart Disease) จัดเป็นโรคผู้บริหารเช่นกัน
- แผลในกระเพาะและลำไส้เล็กส่วนต้น เวลาเครียดจะมีความแปรปรวนของจิตใจส่งผ่านไปทางระบบประสาทอัตโนมัติ ไปควบคุมกระเพาะ ทำให้มีการหลั่งน้ำย่อยออกมาในกระเพาะ

^{๒๒} ยุทธชัย กิตติโยธิน, “ความเครียดและวิธีลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๕).

มากขึ้น น้ำย่อยมีความเป็นกรดมาก เมื่อกระเพาะมีการดอยู่ยาวนานๆ เข้าจะกัดกระเพาะและลำไส้เล็ก เกิดเป็นแผลมีอาการปวดท้องขึ้นได้

- โรคอื่นๆ ในระบบทางเดินอาหาร เช่น ท้องอืด อาหารไม่ย่อย เนื่องจากความเครียดทำให้ลำไส้ไม่สามารถดูดซึมอาหารได้ตามปกติ ลำไส้บีบตัวทำให้ปวดท้อง เป็นพักๆ ลำไส้ใหญ่เคลื่อนไหวมากกว่าปกติ ทำให้ถ่ายอุจจาระบ่อยๆ ได้

- หอบหืด ความเครียดมีผลทำให้หลอดลมเล็กๆ ที่อยู่ปอดบีบตัวทำให้หายใจไม่สะดวก

- อวัยวะเพศไม่ทำงาน ไม่มีความรู้สึกทางเพศ ความเครียด ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ไม่มีความสุข ทำให้ไม่สนใจเรื่องเพศ ความรู้สึกทางเพศหมดไป

(๓) สิว ความเครียดทำให้ผิวหนังผลิตเคราติน (Keratin) เพิ่มมากขึ้น เคราติน เป็นต้นเหตุทำให้เกิดสิวนบนใบหน้า นอกจากนี้ความเครียดทำให้คนชอบเกาชอบแกะ หรือแคะสิวเล่น ทำให้มีสิวเพิ่มมากขึ้น

(๔) ผมหงอกเร็วขึ้น ผมร่วงมากขึ้น ความเครียดทำให้เส้นเลือดที่มาเลี้ยงผิวหนัง โดยเฉพาะบริเวณศีรษะหดตัว ทำให้ผิวหนังบริเวณศีรษะมีเลือดมาเลี้ยงน้อยลง หรือไม่เพียงพอ เป็นผลให้เส้นผมบริเวณศีรษะขาดอาหารจึงเปลี่ยนเป็นสีขาวหรือร่วงหลุดจากศีรษะได้

(๕) การใช้สารอาหารของร่างกายเปลี่ยนไป ความเครียดทำให้ร่างกายใช้น้ำตาลเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกายใช้แร่ธาตุต่างๆ เช่น แคลเซียม โพแทสเซียม แมกนีเซียม วิตามินซี และวิตามินบีรวม เพิ่มขึ้น จนทำให้ร่างกายต้องการ คาร์โบไฮเดรตหรืออาหารจำพวกแป้ง ผลไม้ ผัก และนมเพิ่มมากขึ้น

(๖) ต่อมหมวกไต (Adrenal Gland) ผลิตฮอร์โมนอะดรีนาลิน (Adrenalin) และคอร์ติโซน(Cortisone)

(๗) แก่เร็ว แก่ก่อนวัย อายุสั้น ความเครียดมีผลต่อสุขภาพโดยทั่วไปของบุคคล คนที่มีความเครียดสูง และมีระยะเวลาอยู่นานจะดูแก่เร็วและแก่ก่อนวัย ผู้ทำงานระดับบริหารตำแหน่งสูงๆ จะมีลักษณะดังกล่าว

(๘) ความเครียดทำให้คนอายุสั้น เนื่องจากความเครียดทำให้ทุกส่วนของร่างกายทำงานหนัก สึกหรือเสื่อมโทรมมาก สุขภาพกายและสุขภาพจิตเลวลง ป่วยเป็นโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคที่เป็นอันตรายถึงชีวิต เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

สาเหตุการเกิดภาวะความเครียดทางร่างกาย คือ เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียด เนื่องจากร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้ เมื่อส่วนหนึ่งส่วนใดชำรุดหรือเจ็บป่วย จะทำให้อีกส่วนหนึ่งชำรุดหรือเจ็บป่วยไปด้วย ฉะนั้นเมื่อร่างกายเครียดจะทำให้จิตใจเครียดด้วย ภาวะต่างๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียดนี้ ได้แก่ ความเมื่อยล้าทางร่างกาย เป็นสภาพของร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรง หรือได้ผ่านการทำงานมาอย่างหนักและนาน ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นสภาพของร่างกายที่เกิดจากการตรากตรำทำงานติดต่อกันนาน รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้ร่างกายหิวโหย น้ำตาลในเลือดต่ำ ร่างกายขาดวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เกิดความเครียดได้ ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัวได้รับการผ่าตัดใหม่ทำให้ไม่ค่อยอยากอาหาร เนื้อเยื่อของอวัยวะที่ป่วยถูกทำลาย หรือทำงานไม่ดี เสียน้ำเสียเลือด เป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย ภาวะติดสุราและยาเสพติด สุราและยาเสพติดไปกดประสาททำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก เป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย อ่อนแอมากขึ้นทุกขณะ^{๒๓}

จากการศึกษา พบว่า ปัญหาที่เกิดจากภาวะความตึงเครียดส่งผลต่อสุขภาพ ได้แก่ เหนื่อยปวดศีรษะเป็นประจำ สับสนและหลงลืมง่าย ร่างกายอ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามลำตัว คอ บั้นเอวและหลัง นอนไม่หลับ และหลับไม่สนิท^{๒๔} หายใจไม่ทั่วท้อง หายใจขัดๆ หายใจรุนแรง ท้องเดินเมื่อประสบกับสถานการณ์คับขัน เช่น เกิดภาวะการณ์เบื่ออาหาร สับสนหรือจัด

สาเหตุทางจิตใจ คือ สภาพจิตใจที่อาจก่อให้เกิดความเครียดได้ กล่าวคือ อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า อารมณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะความเศร้า ทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่คิดต่อสู้ ความรู้สึกทั้งหมดนี้ทำให้เกิดความเครียด ความคับข้องใจ เป็นภาวะของจิตใจเกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวาง ทำให้มีปัญหาต้องเผชิญ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวล จิตใจเหมือนถูกบีบคั้น เกิดความเครียดขึ้นมาได้^{๒๕}

^{๒๓} ชูทิพย์ ปานปรีชา, **จิตวิทยาทั่วไป**, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๙), หน้า ๔๘๖-๔๘๘.

^{๒๔} สัมภาษณ์ นางสาวโยทิกา สอนอ่อน อายุ ๑๘ ปี ตำบลนาข่า ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

^{๒๕} ชูทิพย์ ปานปรีชา, **จิตวิทยาทั่วไป**, ๒๕๓๙.

นอกจากนั้น ยังพบว่า ผลเสียต่อจิตใจและชีวิตความเป็นอยู่ ความเครียดทำให้จิตใจ และชีวิตความเป็นอยู่แปรปรวนและเกิดความผิดปกติได้หลายชนิด เช่น ชีวิตไม่มีความสุข ความเครียดทำให้จิตใจ ไม่เบิกบาน จากการศึกษาพบว่าปัญหาที่เกิดจากภาวะความตึงเครียดในเยาวชนส่งผลต่อสุขภาพจิตทางอ้อม^{๒๖} ได้แก่ ความไม่สบายใจเกี่ยวกับเรื่องที่ตนเรียน กลัวความผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ คิดมากและคิดวนเวียนเรื่องเดิม ขาดสมาธิในการศึกษาเล่าเรียน โกรธง่าย และเมื่อโกรธอยากทำลายสิ่งของหรือทำร้ายผู้อื่น อยากจะอยู่คนเดียวตามลำพัง ไม่สดชื่น^{๒๗} และไม่ร่าเริง เกิดภาวะท้อแท้ใจและหมดหวังในชีวิต หงุดหงิดต่อบุคคลรอบข้างอยู่เสมอ ไม่อยากพูดจากับคนอื่น มักทะเลาะกับเพื่อนเป็นประจำ และไม่อยากจะพบปะสังสรรค์กับเพื่อนๆ ตลอดจนกลัว วิตกกังวล ซึมเศร้า รู้สึกผิด และอึดอัดใจ^{๒๘}

สรุป ปัญหาสุขภาพเกิดได้จากหลายสาเหตุทั้งทางจิตใจ อารมณ์ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า ความทุกข์ใจ เสียใจ หมดหวัง นำไปสู่การเกิดสู่สภาวะความเครียดซึ่งส่งผลทางด้านจิตใจส่งผลต่อสุขภาพจิตทางอ้อม

๓.๔.๒ ปัญหาความขัดแย้งกับคนอื่น

การอยู่ร่วมกันกับคนในสังคมบางครั้งอาจมีความขัดแย้งในเรื่องต่างๆ จึงทำให้เกิดภาวะความเครียดทำให้การดำรงชีวิตในสังคมเป็นไปอย่างไม่ราบรื่น เช่นการขัดแย้งกับเพื่อนบ้าน^{๒๙} ขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน

การปฏิบัติกรรมฐานทำให้รู้จักแก่โลกะ ความโลภด้วยการให้บริจาค การรู้จักแบ่งปันสิ่งของให้แก่บุคคลอื่น เป็นการแบ่งความสุขให้แก่คนอื่น พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า เนกาสิ ลักเต สุขัง การบริโภคคนเดียวไม่มีความสุข หมายความว่า การทำให้ตนมีความสุขคนเดียว ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง การแบ่งความสุขให้คนอื่นเสวยสุขด้วยจึงเป็นความสุขที่แท้จริง นอกจากนี้การให้เป็นการลดกิเลสคือความโลภให้น้อยลง เมื่อกิเลสคือความโลภน้อยลง ความทุกข์ในก็ลดลง ปัญหาชีวิตก็จะลดลง มีปัญหาชีวิตน้อยลง ความสุขก็จะเกิดขึ้น^{๓๐}

แก้โทษะ ความโกรธด้วยเมตตา คิดช่วยให้คนอื่นมีความสุข ปรรณนาดีต่อคนอื่น มองคนอื่นในแง่ดี เราควรคิดเสมอว่าไม่มีใครทำถูกทุกอย่างโดยไม่ผิดพลาด คนที่ทำอะไรไม่ผิดพลาดคือคนที่

^{๒๖} สัมภาษณ์ นายวรุฒ คำยา อายุ ๒๔ ปี ตำบลนาซำ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

^{๒๗} สัมภาษณ์ นางสาวจินตรา งามบุญแก้ว อายุ ๒๔ ปี ตำบลนาซำ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

^{๒๘} สัมภาษณ์ นายศรีทนต์ แสงพรม อายุ ๒๔ ปี ตำบลนาซำ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

^{๒๙} สัมภาษณ์ นางทองจันทร์ ดงเพียรภาค อายุ ๖๕ ปี ตำบลนาซำ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

^{๓๐} สัมภาษณ์ พระอธิการเวียงใส สุภโร วัดจอมแจ้ง ตำบลนาคำ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

ไม่ทำอะไรเลย ฉะนั้น เมื่อมีการทำงานก็^{๓๑} ต้องมีความผิดพลาด เราควรให้อภัยซึ่งกันและกัน คนซีโกรธ ซื่อจรรย์ยา ชอบมองคนอื่นในแง่ร้าย มองไม่เห็นคุณงามความดีของคนอื่น พระพุทธเจ้าเปรียบเหมือนคนมีไฟอยู่ในหัวใจ โดยตรัสเป็นภาษาบาลีว่า โทสคคิ กิเลสตัวโทสนี้ทำให้เราร้อนรุ่มอยู่ตลอดเวลา บางคนมองคนอื่นว่าเป็นศัตรูไปหมด หรือมองเห็นแต่ความผิดพลาดของคนอื่น การกระทำของตนถูกคนเดียว อยู่ร่วมกับใครทำงานกับใครไม่ค่อยได้ ไม่มีความสุขในการทำงาน หากสร้างเมตตาจิตให้เกิดขึ้นได้ จะอยู่ที่ไหน จะทำอะไร จะอยู่ร่วมกับใครก็จะมีแต่ความสุข เพราะเอาชนะโทสะได้

๓.๔.๓ ปัญหาครอบครัว

ครอบครัว คือ กลุ่มของบุคคลที่สืบเชื้อสายมาจากบรรพบุรุษเดียวกัน มีความใกล้ชิดกันและอาศัยในที่เดียวกัน ความหมายของครอบครัวในทางพันธุศาสตร์จะพิจารณาถึงความสัมพันธ์ทางสายเลือดเป็นหลัก แต่ในสังคม คนทั่วไปมักจะเข้าใจความหมายของครอบครัวในทางภาพลักษณ์มากกว่าทางพันธุศาสตร์ ครอบครัวเป็นสถาบันสังคม หมายถึง สถาบันสังคมซึ่งเกี่ยวข้องกับแบบแผนการสมรส การอบรมเลี้ยงดูบุตร และแบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ซึ่งเป็นที่ยอมรับว่าถูกต้องตามสังคมนั้น สถาบันสังคม เช่น สถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา สถาบันการเมืองการปกครอง เป็นต้น ดังนั้น เมื่อครอบครัวจัดเป็นสถาบันประเภทหนึ่งของสังคม จึงมีนิยามความหมายของครอบครัว ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้ให้ความหมายไว้ว่า ครอบครัว หมายถึง สถาบันพื้นฐานของสังคมที่ประกอบด้วยสามีภรรยาและหมายความถึงลูกด้วย^{๓๒}

จริญ พรหมอยู่ ได้ให้ความหมายไว้ว่า ครอบครัวเป็นกลุ่มสังคมขนาดเล็กที่ประกอบด้วยคนต่างเพศ ซึ่งมีความสัมพันธ์กันทางการสมรส หรือทางการสืบสายโลหิต ครอบครัวเป็นสถาบันสังคมที่เก่าแก่มียุคอยู่กับสังคมมนุษย์และจัดเป็นสถาบันที่มีความสำคัญต่อสังคม เพราะเป็นแหล่งสร้าง

^{๓๑} สัมภาษณ์ พระอาจารย์เจริญ กตปัญโญ สำนักสงฆ์วัดป่าบ้านโคกเจริญ อำเภอลำทะเมนชัย ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

^{๓๒} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทนานมีบุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๒๐.

ความสัมพันธ์ของผู้คนในสังคมก่อให้เกิดความผูกพันกัน สร้างบรรทัดฐานของสังคมทั้งในด้านการอยู่ร่วมกันและการทำมาหาเลี้ยงชีพ^{๓๓}

จำนง อติวัฒน์สิทธิ์ และคณะ ได้ให้ความหมายไว้ว่า ครอบครัว หมายถึง การที่คนตั้งแต่สองคนขึ้นไปมาอยู่ร่วมกัน โดยมีความสัมพันธ์กันด้วยการแต่งงานหรือมีความผูกพันกันทางสายโลหิต หรือด้วยการรับเป็นบุตรบุญธรรม และอาศัยอยู่ภายในครัวเรือนเดียวกัน และครอบครัวจะเป็นครอบครัวโดยสมบูรณ์ได้ก็ต่อเมื่อมีลูกเท่านั้น^{๓๔}

ปัญหาความเครียดจากครอบครัวส่วนใหญ่มาจากการอบรมสั่งสอนบุตรหลานแต่บุตรหลานไม่เชื่อฟัง บุตรหลานติดยาเสพติด ติดการพนัน ติดสุรา ทำให้ผู้ปกครองเกิดความเครียดแก้ไขปัญหามิได้ การปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นอีกวิธีเพื่อแก้ไขปัญหาคความเครียด^{๓๕}

จากความหมายข้างต้นนี้ สรุปได้ว่า ครอบครัวหมายถึง กลุ่มคนที่มีความสัมพันธ์ทางสายโลหิตหรือทางการแต่งงานจำนวนหนึ่งที่ได้ตกลงใช้ชีวิตร่วมกันอยู่ภายในบ้านเรือนเดียวกันตามระเบียบประเพณีของสังคม เช่น บิดา มารดา บุตร วงศาคณาญาติที่เกี่ยวข้องโดยสายโลหิต หรือโดยการสมรส หรือมีบุตรบุญธรรม ซึ่งจัดเตรียมและสนองความต้องการต่างๆ ของมนุษย์

๓.๔.๔ ปัญหาด้านสังคม

สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคมไทย เกิดจากทิศทางการพัฒนาประเทศ ที่มุ่งมั่นหวังความเจริญก้าวหน้าทางเศรษฐกิจสังคมภายใต้แนวคิดที่ว่า “เศรษฐกิจดี คนมีความสุข” ด้วยหวังยกระดับคุณภาพชีวิตของคนในสังคมให้อยู่ดีกินดี พฤติกรรมที่เร่งพัฒนาเศรษฐกิจภายใต้การนำเข้าเทคโนโลยีข่าวสารสนเทศและสิ่งอำนวยความสะดวกด้านต่างๆทางวัตถุสู่สังคมไทยนำไปสู่การครอบงำทางวัฒนธรรมและเร่งการบริโภคนิยมให้เกิดขึ้น ส่งผลให้สภาพวิถีชีวิตในสังคมไทยเปลี่ยนไปจากดั้งเดิมคือ พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันในครอบครัวน้อยลง ชุมชนสมาชิกรุ่นใหม่จึงไม่ได้รับถ่ายทอดวัฒนธรรมแบบอย่างที่ดีงาม เพราะสถาบันทางสังคมมีบทบาทน้อยลงในการเป็นทุนทางสังคม โดยเฉพาะสถาบันครอบครัวซึ่งเป็นสถาบันหลักที่บ่มเพาะเยาวชนให้เป็นคนดีมีคุณธรรม จริยธรรม เป็นภูมิคุ้มกันให้

^{๓๓} จริญญา พรหมอยู่, ความเข้าใจเกี่ยวกับสังคมไทย, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๒๖), หน้า ๕๐.

^{๓๔} จำนง อติวัฒน์สิทธิ์ และคณะ, สังคมวิทยา, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๗๙.

^{๓๕} สัมภาษณ์ นางสมควร พุ่มแก้ว อายุ ๗๕ ปี ตำบลนาขำ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

เยาวชนมีพื้นฐานจิตใจที่เข้มแข็ง มีแนวโน้มอ่อนแอลงมา สถาบันศาสนา เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของคนในสังคมได้น้อยลงกว่าในอดีต สถาบันการเมืองการปกครอง มีการบริหารการพัฒนาแบบรวมศูนย์ และภาครัฐยังมีบทบาทนำ การกระจายภารกิจและงบประมาณลงสู่ท้องถิ่นยังดำเนินการได้ล่าช้า สถาบันการศึกษา ยังหล่อหลอมเด็กและเยาวชนให้เป็นคนดีของสังคมได้ไม่เท่าทันการเปลี่ยนแปลง และสื่อยังบทบาทน้อยในการกระตุ้นสังคมในทางสร้างสรรค์ ความอ่อนแอของสถาบันสำคัญๆ ทางสังคมดังกล่าวทำให้สังคมไทยขาดพลังและชาตภูมิคุ้มกันที่ดี^{๓๖}

เมื่อสังคมส่วนใหญ่ ให้ความสำคัญกับวัตถุ จึงทำสถาบันทางสังคมมีบทบาทน้อยในการพัฒนาเยาวชนและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ดังจะเห็นว่า ครอบครัว มีบทบาทน้อยลงในการบ่มเพาะเยาวชนให้เติบโตเป็นคนดีมีคุณธรรมและมีคุณภาพ สถานศึกษา ก็ยังหล่อหลอมเด็กและเยาวชนให้เป็นคนดีของสังคมได้ไม่เท่าทันการเปลี่ยนแปลง ด้านศาสนา ก็ยังทำหน้าที่เผยแผ่หลักธรรมสู่จิตใจของคนในสังคมได้ไม่ดีเท่าที่ควร สื่อมวลชนทางสังคมก็มุ่งผลเชิงธุรกิจมากกว่าที่จะส่งเสริมการพัฒนากระตุ้นสังคมในทางสร้างสรรค์ จึงทำให้เด็กไทยยังตกเป็นทาสของการโฆษณาชวนเชื่อ นิยมการบริโภคเกินความจำเป็น ความอ่อนแอของสถาบันสำคัญๆ ทางสังคมดังกล่าว เป็นต้นเหตุที่ทำให้เยาวชนไทยขาดพลังและชาตภูมิคุ้มกันที่ดีนอกจากนั้น นโยบายการขับเคลื่อนทางสังคมไปสู่สังคมที่พึงประสงค์ ภาครัฐก็ให้ความสำคัญด้านสังคมและด้านกายภาพมากกว่าที่จะให้ความสำคัญด้านจิตใจ จึงไม่ประสบความสำเร็จในการป้องกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เพราะการป้องกันแก้ไขปัญหาดังกล่าว ภาครัฐไม่ได้เหลียวแลหรือให้ความสำคัญในการนำหลักธรรมทางศาสนา มาเป็นกลไกที่สำคัญที่สุดในการปรับแก้ปัญหาต่างๆ โดยเฉพาะปัญหาของเด็กและเยาวชน หากรัฐให้การปลูกฝังศีลธรรมอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอนอกจากจะทำให้เด็กและเยาวชนเกิดความละเอียดความซื่อสัตย์ได้และหันมาประพฤติความดี ก็จะกระทำความผิดน้อยลง และยังช่วยปลูกจิตสำนึกให้เด็กและเยาวชนมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมอันจะช่วยป้องกันแก้ไขปัญหาต่างๆ ในสังคม^{๓๗}

นอกจากนั้นกลไกสำคัญในการแก้ปัญหาเยาวชนถึงแม้รัฐจะออกกฎหมายก็ดี การอดฉีดเม็ดเงินก็ดีเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ การแก้ปัญหาของรัฐก็ไม่ได้ผลเท่าที่ควร รัฐจะต้องอดฉีด

^{๓๖} พระมหาบุญจิตร์ กนตสีโล (คำมา), “ศึกษาวิธีการแก้ปัญหาศีลธรรมของเยาวชนตามทัศนะของพุทธศาสนิกชน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

^{๓๗} เรื่องเดียวกัน.

ธรรมะเพื่อแก้ไขให้เป็นต้นเหตุ กล่าวคือ เมื่อเยาวชนส่วนใหญ่ได้รับการศึกษาจนมีความเห็นที่ถูกต้อง มีความเชื่อมั่นบุญบาป ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ก็จะเกรงกลัวบาป ไม่กล้าทำชั่วปัญหาต่างๆ ก็จะค่อยๆ คลี่คลายไป เหตุนี้ รัฐควรให้ความสำคัญในการปลูกฝังศีลธรรมทางศาสนา ให้เข้มแข็งมากที่สุดเพื่อ เด็กเหล่านั้นจะได้เจริญเติบโตเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมในภายภาคหน้า ตามที่แผนการศึกษาแห่งชาติ (พ.ศ.๒๕๔๕ - ๒๕๕๙) ได้ประกาศเจตนารมณ์ของแผนการศึกษาแห่งชาติที่จะมุ่งพัฒนา “คน” ให้ เป็น “มนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญาความรู้ คุณธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข”^{๓๘}

สรุปปัญหาความเครียดด้านสังคมส่วนใหญ่แล้วเกิดจากการดำรงชีวิตประจำวันที่ต้อง ประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงตนและครอบครัว ค่าใช้จ่ายในการการครองชีพสูง^{๓๙} รายรับไม่พอกับ รายจ่าย จึงทำให้เกิดความเครียด เมื่อปัญหาต่างๆ ในครอบครัวประสบกับปัญหาในด้านเศรษฐกิจ อันสืบเนื่องจากปัญหาอื่นๆ ในปัจจุบัน เช่น ค่าครองชีพสูงขึ้น^{๔๐} ค่าน้ำมันรถ ค่าน้ำค่าไฟฟ้า^{๔๑} ค่าใช้จ่ายจิปาถะต่างๆ ค่าภาษีทางสังคม เช่น งานทำบุญเพื่อนบ้าน^{๔๒} งานฉลองต่างๆ เป็นต้น สิ่ง เหล่านี้ มีส่วนทำให้สมาชิกในครอบครัวเกิดภาวะเครียด^{๔๓} และยอมส่งผลไปยังครอบครัวที่จะต้องรับ กระทบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ยาก เพราะปัญหาเศรษฐกิจมาคู่กับความเจริญรุ่งเรืองของบ้านเมือง ยิ่งพัฒนา วัตถุมากเท่าใด ค่าใช้จ่ายในแต่ละวันก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น

^{๓๘} แผนการศึกษาแห่งชาติ, (พ.ศ.๒๕๔๕ - ๒๕๕๙), อ้างใน เกษม ศุภรานนท์, รายงานการวิจัยและ พัฒนาการบริหารที่มีประสิทธิภาพเพื่อพัฒนาผู้เรียนสู่วิถีชีวิตคุณธรรมนำความรู้ คติวิเคราะห์และเศรษฐกิจ พอเพียง, พ.ศ. ๒๕๕๘.

^{๓๙} สัมภาษณ์ นางเสลียง ทองแทน อายุ ๗๒ ปี ตำบลนาซำ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

^{๔๐} สัมภาษณ์ นางไฉ่ กิฬา อายุ ๕๔ ปี ตำบลนาซำ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

^{๔๑} สัมภาษณ์ นางพัชรินทร์ แก้วแจ่ม อายุ ๓๔ ปี ตำบลนาซำ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

^{๔๒} สัมภาษณ์ นายบุญยัง สอนอ่อน อายุ ๔๑ ปี ตำบลนาซำ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

^{๔๓} สัมภาษณ์ นายศักดิ์สิทธิ์ แก้วถึง อายุ ๔๒ ปี ตำบลนาซำ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

๓.๕ วิเคราะห์ผลการปฏิบัติกรรณฐานกับการแก้ปัญหาความเครียดของกลุ่มเป้าหมาย

จากการศึกษาพบว่า การนำวิปัสสนากรรมฐานมาแก้ปัญหาความเครียด ย่อมมีผลดีหลายประการ ดังนี้

๑) ปัญหาสุขภาพกายและใจ การปฏิบัติกรรมฐานทำให้ภาวะความเครียดลดลง^{๔๔} เนื่องจากระบบประสาทและกล้ามเนื้อได้รับการผ่อนคลาย จึงทำให้โรคเครียดเบาบางและหายลงได้ซึ่งเป็นการรักษาโรคด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน^{๔๕}

๒) ปัญหาความขัดแย้งกับคนอื่น การปฏิบัติกรรมฐานทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตเมตตาต่อเพื่อนร่วมงาน^{๔๖} เพื่อช่วยให้ลดภาวะความตึงเครียดด้านสมองและผลกระทบอันจะเกิดขึ้นต่อตนและบุคคลอื่น เพราะว่า เมื่อตนมีความเครียด จิตใจย่อมไม่เป็นอิสระเมื่อจิตใจไม่มีอิสระ การตัดสินใจจึงตกอยู่ในลักษณะโอนเอียงไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง เช่น โกรธที่คนอื่นมีฐานะ มีเงิน มีทอง มากกว่าตน จนทำให้เกิดความเครียดตามมา^{๔๗} เป็นต้น

๓) ปัญหาคนในครอบครัว การปฏิบัติกรรมฐานทำให้ผู้ปฏิบัติมีความอดทน ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มีสติ คิดไตรตรอง ก่อนลงมือทำ^{๔๘}

๔) ปัญหาเพื่อนบ้าน ลดการขัดแย้งกับเพื่อนบ้านทำให้รู้จักมีสติ รู้จักคิดไตรตรองก่อนจะพูด หรือกระทำการสิ่งใดอันส่งผลต่อการขัดแย้งกับเพื่อนบ้าน

๕) ปัญหาผู้บังคับบัญชา ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อช่วยให้ผู้ปฏิบัติเป็นคนมีระเบียบวินัยในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อการทำงาน ทำให้จิตใจมั่นคง มีสมาธิและอารมณ์ที่ปกติ ไม่ตึงเครียด ไม่โกรธต่อบุคคลอื่นๆ เร่วเกินไปจนขาดสติ และทำให้ระดับสติปัญญา ไหวพริบ ในการแก้ปัญหามีมากยิ่งขึ้น^{๔๙}

๖) ปัญหาการเมือง ทำให้ผู้ปฏิบัติมีโยนิโสมนสิการ โดยวิเคราะห์ ปัญหา (ทุกข์) หาสาเหตุของปัญหา (สมุทัย) กำหนดวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายในการแก้ปัญหา (นิโรธ) และกำหนดวิธีการแก้ปัญหา (มรรค) วิเคราะห์หาปัญหาและสาเหตุพร้อมกัน เมื่อได้ปัญหาและสาเหตุแล้วนำ

^{๔๔} สัมภาษณ์ นายศักดิ์สิทธิ์ แก้วถึง อายุ ๔๒ ปี ตำบลนาข่า ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

^{๔๕} สัมภาษณ์ นางฟัก สีทวงษ์ อายุ ๖๙ ปี ตำบลนาข่า ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

^{๔๖} สัมภาษณ์ นางพัชรินทร์ แก้วแจ่ม อายุ ๓๔ ปี (อสม.ตำบลนาข่า) ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

^{๔๗} สัมภาษณ์ นางคำย จำปาทอง อายุ ๖๘ ปี ตำบลนาข่า ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

^{๔๘} สัมภาษณ์ นางทองจันทร์ ดงเพียรภาค อายุ ๖๕ ปี ตำบลนาข่า ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

^{๔๙} สัมภาษณ์ นายสังวาล แก้วยม (ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน) อายุ ๔๕ ตำบลนาข่า ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

ปัญหาที่ได้ มาทบทวนถึงต้นสายปลายเหตุที่เกิดขึ้นเพื่อแก้ปัญหาจนบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ เพื่อการทำงานมีประสิทธิภาพ และสามารถจัดความเครียดได้ เพราะมีการพิจารณาไตร่ตรองอย่างดีหรือวิมังสา (คือ ใช้ปัญญา)^{๕๐}

๗) ปัญหาสังคม ทำให้ผู้ปฏิบัติมีปัญหาเพิ่มขึ้นจากการฝ่าฝืนปัสสนากรรมฐาน จึงต้องแสวงหาปัญญา ๓ อย่าง กล่าวคือ มีการฟังและการอ่านอย่างเป็นระบบ (สุตมยปัญญา) มีการคิดอย่างเป็นระบบ (จินตมยปัญญา) และมีการลงมือปฏิบัติการอย่างเป็นระบบและต่อเนื่องไม่ทิ้งภาระหน้าที่ของตนให้ปฏิบัติ (ภาวนามยปัญญา)^{๕๑}

สรุป การปฏิบัติกรรมฐานหรือการปฏิบัติธรรม เป็นประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติและคนรอบข้าง ทำให้พัฒนาจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้น มีคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง และความเบิกบาน ผ่องใสสงบสุข พัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพมีสมรรถภาพจิต ทาง ศีล สมาธิ ปัญญา มีจิตใจที่สงบเยือกเย็น เป็นการพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตดี มองโลกในแง่ดี การปฏิบัติกรรมฐานก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ทั้งในระดับร่างกาย พฤติกรรมและความสัมพันธ์ ตลอดจนถึงสภาพจิต และทัศนคติในการมองโลกและชีวิต ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ เมื่อเจ็บป่วยทางกายก็จะไม่สลายแค่กายเท่านั้น แต่จิตใจจะไม่พลอยเจ็บป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้น กลับใช้ใจที่สบาย มีกำลังใจที่เข้มแข็งด้วย

^{๕๐} สัมภาษณ์ นางนารี ป้องไผ่ อายุ ๕๔ ปี ตำบลนาซำ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

^{๕๑} สัมภาษณ์ นางพยุ่ง ราชอินตา อายุ ๓๔ ปี ตำบลนาซำ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗