



การจัดการความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนาของคนไทยในเมืองลอสแอนเจลิส*

STRESS MANAGEMENT BASED ON BUDDHIST PRINCIPLES

IN THE CITY OF LOS ANGELES, CALIFORNIA USA

พระมหาอภิชาติ วชิรชัย (กัจจันท์)

Phramaha Apichat Vachirachayo (Kichan)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: narongchailopburi@gmail.com

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่อง “การจัดการความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนาของคนไทยในเมืองลอสแอนเจลิส” มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ 1. เพื่อศึกษาความเครียดของคนไทยในเมืองลอสแอนเจลิส 2. เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนาของคนไทยในเมืองลอสแอนเจลิส และ 3. เพื่อเสริมสร้างพุทธวิถีการจัดการความเครียดของคนไทยในเมืองลอสแอนเจลิส

ผลการวิจัย พบว่า

1. ความเครียด คือ อาการของการคิดไม่ตก ว้าวุ่น หาทาทางออกไม่ได้ มีความกังวลอยู่เสมอ มีความคิดที่ไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน ซึ่งมาจากปัญหาความกังวลในการเลี้ยงลูกเพื่อให้ลูกมีการศึกษาและชีวิตที่ดี จากการทำงานที่หนักเกินไป แรงกดดันตามข่าวทีวี เพื่อน ครอบครัว หน้าที่การงาน จากปัญหาจากสถานการณ์โรคโควิด-19 จากปัญหาเศรษฐกิจที่ไม่ค่อยดีค่าครองชีพที่สูงขึ้น และจากโรคภัยไข้เจ็บ ความเครียดนั้น ได้ส่งผลกระทบต่อหลายทางด้วยกัน แยกได้ดังนี้ คือ 1. ส่งผลกระทบต่อร่างกาย 2. ผลกระทบทางจิตใจ 3. ผลกระทบต่อครอบครัว คนรอบข้าง 4. ผลกระทบต่อที่ทำงาน 5. ผลกระทบต่อสังคม

2. การจัดการความเครียดโดยทั่วไปนั้นพุทธศาสนิกชนจะใช้วิธีดังนี้ คือ การไม่คาดหวังสูงเกินไป การยอมรับตามความเป็นจริง การคุยกับนักจิตบำบัด การหากิจกรรมทางกายภาพบำบัด เช่น ไปเที่ยว เดินป่า อ่านหนังสือ ทำอาหาร ออกกำลังกาย รวมถึงการอยู่กับเพื่อน โดยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา สามารถช่วยจัดการกับความเครียดได้ดีมาก มีดังนี้ คือ 1. ทาน ศีล 2. การสวดมนต์ไหว้พระ 3. การเจริญสมาธิภาวนา 4. ศีล สมาธิ ปัญญา 5. ไตรลักษณ์ 6. โยนิโสมนสิการ 7. อริยสัจ 4

3. รูปแบบกิจกรรมต่าง ๆ ของทางวัด ใช้ในการจัดการความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนา สามารถประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาความเครียดได้ดีมาก โดยมีข้อมูลเพื่อเสริมสร้างพุทธวิถีจัดการความเครียดให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป คือ 1. การจัดงานสงกรานต์ควรจัดให้มีความสุขสนุกสนาน 2. ควรให้มีการปฏิบัติธรรมที่ยาวขึ้น 3. อยากให้พระอาจารย์ในแต่ละวัดได้อาหลักธรรมที่กล่าวมาเบื้องต้นนั้น มาประกอบการสอนให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ อธิบายให้ทุกคนได้เห็นภาพชัดมากขึ้น เพราะคนไทยยังขาดความเข้าใจเรื่องการ 4. ควรส่งเสริมให้วัดมีการสอนเด็กรุ่นใหม่ให้มีความรับผิดชอบมากขึ้น โดยมอบหมายงานให้เขา 5. อยากให้พระอาจารย์ศึกษาเรื่อง Mindset ของคนที่นี่ เพราะคนที่นี่ต้องการโอกาสที่จะได้พูดและแชร์เปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ ของเขา เมื่อเขารู้สึกดี ใจเปิด คนเหล่านี้จะมาวัดและมาทำบุญเอง เพราะคนไทยที่โตที่นี่จะไม่ชอบการกดดันและความคาดหวังในองค์ความรู้ใหม่ ผู้วิจัยสรุปเป็นโมเดล “รูปแบบการจัดการความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนาของคนไทยในเมืองลอสแอนเจลิส” ไว้ว่า D-BICG / D-APC / H-D-FORU Model

* Received July 26, 2024; Revised August 11, 2024; Accepted August 30, 2024



คำสำคัญ: ความเครียด; การจัดการความเครียด; หลักพระพุทธศาสนาของคนไทย

ABSTRACT

This thesis entitled “Stress management based on Buddhist principles in the city of Los Angeles,” consisted of 3 objectives: (1) to study stress of Thai people in Los Angeles, (2) to study stress management according to Buddhist principles of Thai people in Los Angeles, and (3) to strengthen Buddhist stress management methods of Thai people in Los Angeles.

The results showed that

1. Stress is a symptom of unsettled thinking, disorientation, and inability to find a way out. There is always a concern or have thoughts that do not belong to the present moment. Factors that cause stress are worrying about raising children and over working. Other factors are from TV news outlets, pressure from friends, family, work, fear from the COVID-19 situation, economic problems and higher cost of living. This eventually affects in many ways such as 1) The impact on body, 2) The impact on the mind, 3) The impact on the family and those around them, 4) The impact on the workplace and 5) The impact on society.

2. To manage stress in general, Buddhists use the following methods: not having high expectations, acceptance of reality, talking to a psychotherapist, finding physical therapy activities such as traveling, hiking, reading, cooking, exercising, and being with friends. Buddhist principles can be a great help in managing stress 1) Dana precepts (Generosity and Precept 2) Chanting to pay homage to the monks 3) Meditation 4) Precepts, concentration, and wisdom (Threefold Training) 5) Trinity (The Three Characteristics) 6) Yonisomanasikarn (Wise Consideration) 7) Four Noble Truths (The Four Noble Truths). However, they like to manage stress through meditation the most.

3. Temple activities used to manage stress according to Buddhist principles can be applied to solve stress problems very well. There is good information on how to manage stress even further, namely: 1) Fun events such as the Songkran festival. 2) Allow for longer meditation retreats. 3) For the monks in each temple to adopt the preliminary Dharma principles stated above, teach and clearly explain to the Thai community to fully understand. Because Thai people still lack understanding about merit making. 4) Temples should be encouraged to teach new generations to be more responsible. 5) I would like Venerable to study about the mindset of people here, because people here want the opportunity to speak and share their experiences. They will feel better and eventually have an open heart to come back to the temple and make merit themselves. Because Thai people who grew up here don't like pressure and expectations.

The researcher summarizes the new explicit knowledge of “The development model of Stress management based on Buddhist principles in the city of Los Angeles” as D-BICG / D-APC / H-D-FORU Model.



Keywords; Stress; Stress management; Principles of buddhism of thai people

บทนำ

ปัจจุบันประชากรเกือบทุกประเทศทั่วโลกกำลังเผชิญกับปัญหาเศรษฐกิจสังคมในทุกด้าน จึงส่งผลกระทบต่อดำรงชีวิต สุขภาพกาย สุขภาพใจ ซึ่งเห็นได้จากความเครียด ความซึมเศร้า และความวิตกกังวลของมนุษย์ในสังคมสมัยใหม่ สถิติทั่วโลกแสดงให้เห็นว่า ผู้คนจำนวนมากกำลังดิ้นรนกับปัญหาสุขภาพใจ ความเครียดในสถานที่ทำงานเป็นส่วนสำคัญของปัญหาความเครียด การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและความกังวลทางการเงินที่เพิ่มขึ้น ส่งผลให้เกิดความกดดันในการทำงาน สถิติความเครียด (Stress) ในสถานที่ทำงานเผยให้เห็นว่า การทำงานหนักในกรอบเวลาที่ถูกกำหนดไว้ และหัวหน้างานที่เรียกร้องและกดดันมากกว่าปกติล้วนมีส่วนทำให้เกิดปัญหาความเครียด ความเครียดที่เกิดจากการทำงานนั้นหากปล่อยทิ้งไว้โดยไม่ได้รับการรักษาอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรง รวมถึงความกังวลทางการเงินด้วยเช่นกัน ความเครียดนั้นทำให้ผลผลิตต่าง ๆ ลดลงอย่างมาก จนเป็นเหตุให้บริษัทเอกชนและรัฐบาลต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนมาก ทั้งนี้มีสถิติความเครียดในสถานที่ทำงานว่าร้อยละ 85 ของพนักงานในประเทศสหรัฐอเมริกา ทำให้ธุรกิจในประเทศสหรัฐอเมริกาสูญเสียรายได้ถึง 3 แสนล้านดอลลาร์ต่อปี อันเป็นผลมาจากความเครียดในที่ทำงาน ความเครียดทำให้ประชากรประมาณ 1 ล้านคนขาดงานทุกวัน มีพนักงานในประเทศสหรัฐอเมริกาเพียงร้อยละ 43 เท่านั้นที่คิดว่าหัวหน้างานให้ความสำคัญกับความสมดุลในชีวิตและการทำงาน ภาวะซึมเศร้านี้นำไปสู่ค่าใช้จ่ายถึง 51 พันล้านดอลลาร์ เนื่องจากการขาดแคลนงาน ค่ารักษา 26 พันล้านดอลลาร์ และความเครียดในที่ทำงานทำให้มีผู้เสียชีวิตถึง 120,000 ราย ซึ่งส่งผลให้ค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลมากถึง 190,000 ล้านดอลลาร์ต่อปี (สถาบันความเครียดแห่งอเมริกา, 2565)

ความเครียดได้เพิ่มมากขึ้นจากการแพร่ระบาดของ Coronavirus ในเดือนมิถุนายน - กันยายน 2563 นับเป็นเวลา 4 เดือนแล้วที่ทางรัฐมีการออกประกาศคำสั่งให้อยู่บ้าน เพื่อให้ประชาชนได้เข้าใจมากขึ้นว่าทุกคนกำลังเผชิญกับความไม่แน่นอนของชีวิตและภัยจากโรคร้ายแรงเพียงไหน ทาง APA (American Psychological Association) ได้นำเสนอการวิเคราะห์รายเดือนเกี่ยวกับความเครียดของประชาชนและระดับความเครียดของประเทศ รายงานฉบับนี้เป็นการตรวจเช็คครั้งที่ 3 ท่ามกลางการติดเชื้อ Coronavirus ในประเทศที่เพิ่มขึ้นเป็นประวัติการณ์ ทางด้าน Harris Poll ได้จัดทำแบบสำรวจในนามของ APA ตั้งแต่วันที่ 23 มิถุนายน พ.ศ. 2563 ถึงวันที่ 6 กรกฎาคม พ.ศ. 2563 เป็นการสำรวจผ่านช่องทางออนไลน์จำนวน 3,010 ราย โดยมีอายุ 18 ปีขึ้นไปที่ได้อาศัยอยู่ในสหรัฐอเมริกา ซึ่งระดับความเครียดของชาวอเมริกันที่เกี่ยวข้องกับการแพร่ระบาดของ Coronavirus อยู่ในระดับคงที่ แต่ความหงุดหงิด ความกลัว และความโกรธเพิ่มสูงขึ้น แม้ว่าอัตราการติดเชื้อจะเพิ่มขึ้นในรัฐ แต่ระดับความเครียดยังคงสม่ำเสมอ เมื่อถูกขอให้ให้คะแนนความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการแพร่ระบาดของ Coronavirus ในช่วงเดือนที่ผ่านมา ระดับความเครียดโดยเฉลี่ยคือ 5.7 เมื่อ Coronavirus เคลื่อนตัวไปทางทิศตะวันตกและทิศใต้ ระดับความเครียดเกี่ยวกับ Coronavirus ได้เพิ่มสูงขึ้น ชาวอเมริกันประมาณ 2 ใน 3 หรือร้อยละ 66 กล่าวว่า การแพร่ระบาดของ Coronavirus นั้นเป็นสาเหตุสำคัญของความเครียดในชีวิตพวกเขา ซึ่งมากกว่าที่กล่าวไว้ในช่วงเดือนพฤษภาคม - มิถุนายน ร้อยละ 61 และในทางภาคใต้เดือนมิถุนายน - กรกฎาคม ถึงร้อยละ 68 (สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน, 2565)

พื้นที่ของเมืองลอสแอนเจลิสนั้นเป็นเมืองขนาดใหญ่ที่มีประชากรมากที่สุดเป็นอันดับ 2 ในอเมริกา โดยมีประชากรประมาณ 4 ล้านคน และเป็นหนึ่งในศูนย์กลางทางด้านเศรษฐกิจ วัฒนธรรม และการบันเทิง เมืองลอสแอนเจลิสนั้นตั้งอยู่ในรัฐแคลิฟอร์เนีย ได้ชื่อว่า เป็นเมืองที่มีการปะปนของวัฒนธรรมมากที่สุดในโลกแห่งหนึ่ง เนื่องจากการอพยพมาของชนหลากหลายเชื้อชาติโดยเฉพาะชาวเอเชียและอเมริกาใต้ เพราะ



ลักษณะภูมิอากาศที่อบอุ่นสบาย และสภาพความเป็นอยู่ที่ดี เมืองนี้มีเขตชุมชนของชาวไทยที่เรียกว่า “ไทยทาวน์” อีกด้วย ซึ่งมีชาวไทยที่อาศัยอยู่ในเมืองนี้ประมาณ 80,000 คน โดยประกอบธุรกิจร้านอาหารไทย ร้านอาหารสินค้าไทย ร้านอาหารไทย ร้านอาหารตัดผม และสปา เป็นต้น ซึ่งคนไทยในเมืองลอสแอนเจลิสจะใช้ชีวิตคล้ายคลึงกับประเทศไทย โดยเดินทางไปทำงานตอนเช้ากลับตอนเย็นในวันธรรมดา สัปดาห์ในวันหยุด และเข้าวัดบำเพ็ญบุญในวันอาทิตย์และวันสำคัญของพระพุทธศาสนา ความเครียดของประชาชนนั้นแตกต่างกันไปตามสถานภาพความเป็นอยู่ แต่เมื่อมีการเมือง การเหยียดสีผิว และสถานการณ์ที่เลวร้ายจากการแพร่ระบาดของเชื้อ Coronavirus ทำให้ตกอยู่ในภาวะที่ขาดแคลนและขัดสนรายได้ สถานที่ทำงานต่าง ๆ เช่น ร้านอาหาร สถานที่ท่องเที่ยว เป็นต้น ต้องปิดไปเป็นเวลานาน การอาศัยอยู่เฉพาะในบ้านที่ต้องจ่ายค่าเช่าและค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ในขณะที่ไม่สามารถทำงานหาเงินได้ตามปกติวิสัย รวมถึงยอดของคนติดเชื้อและล้มตายมากขึ้นที่พุ่งถึง 1 ล้านคนในรัฐแคลิฟอร์เนีย ส่งผลให้เศรษฐกิจพัง ธุรกิจเสียหาย ผู้คนมากมายต้องแบกรับความเครียดและความหวาดกลัวกับความมั่นคงของชีวิตจากข่าวสารการเสียชีวิตและติดเชื้อเพิ่มขึ้นทุกวัน (Tyler Schmall, 2565) จากงานวิจัยชิ้นใหม่ เมื่อวันที่ 7 มิถุนายน 2562 โดย Tyler Schmall, SWNS ได้แสดงให้เห็นว่า เมืองที่มีประชากรเครียดมากที่สุดในประเทศสหรัฐอเมริกาคือ ประชากรที่อาศัยอยู่ในเมืองลอสแอนเจลิสนั้น จากผลสำรวจใหม่เกี่ยวกับความเครียดของผู้คนที่อาศัยอยู่ในเมืองใหญ่ ๆ ในกลุ่มประชากร 3,000 คน จากเมืองลอสแอนเจลิส เมืองนิวยอร์ก เมืองดัลลาส เมืองไมอามี และชิคาโก ได้พบว่า จำนวนประชากรที่เครียดมากที่สุดคือประชากรที่อยู่ในเมืองลอสแอนเจลิส ซึ่งพบว่า 76 % ของประชากรในเมืองลอสแอนเจลิสมีความเครียดเกิดขึ้นในแต่ละวันอยู่เป็นประจำ ซึ่งมากกว่าประชากรในเมืองนิวยอร์ก ทั้งนี้ประชากร 61 % จาก 3,000 คนในเมืองลอสแอนเจลิส ได้กล่าวว่า เมืองที่พวกเขาอยู่อาศัยนั้นเป็นเมืองที่ใช้ชีวิตอยู่ยากมากที่สุดในประเทศนี้ จากการสำรวจใหม่โดย OnePoll ของ Canada Dry Ginger Ale, พบว่า ประชากรในเมืองลอสแอนเจลิสนั้นสามารถที่จะทำงานติดต่อกันได้ถึง 10 วันโดยที่ไม่หยุดลา ในขณะที่ชาวนิวยอร์กสามารถที่จะไปทำงานติดต่อกันได้ 7 วัน และชาวชิคาโกสามารถที่จะทำงานติดต่อกันได้ 9 วัน และนอกจากนี้ผลสำรวจพบว่า ประชากรในเมืองลอสแอนเจลิสนั้นเพียงแค่ 6 % เท่านั้นที่ไม่เคยรู้สึกเครียด

ดังนั้น การนำเอาหลักธรรมมาใช้ในการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นการศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมที่เหมาะสมต่อคณะสงฆ์ในพื้นที่กับการอธิบายเพื่อประยุกต์ให้พุทธศาสนิกชนได้เข้าใจในการใช้แก้ปัญหาความเครียด ทั้งนี้เพื่อให้ปรับมุมมองในการดำเนินชีวิตในการเข้าใจธรรมชาติและความเป็นไปของสรรพสิ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการประยุกต์นำกิจกรรมและหลักหัวข้อธรรมทางพระพุทธศาสนา มาปรับใช้ต่อไปนี้คือ

1. ทาน - ศีล การให้ที่จะเกิดความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ และศีลที่จะควบคุมความประพฤติของคนในสังคมให้เรียบร้อยดีงาม เป็นแบบแผนเดียวกัน เพื่อจะได้อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข

2. การสวดมนต์ไหว้พระ ที่เกิดอานิสสงส์อันยิ่งใหญ่ด้วยการสรรเสริญคุณของพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ จิตใจน้อมสู่สมาธิ อีกทั้งยังสามารถรักษาโรคได้อีกด้วย โดยมีผลจากงานวิจัยว่า “สมองของเราเมื่อได้รับการกระตุ้นด้วยคลื่นเสียงช้า ๆ สม่ำเสมอประมาณ 15 นาทีขึ้นไป จะทำให้เซลล์ประสาทของระบบประสาทสมองสั่งการสื่อสารประสาทหลาย ๆ ชนิด บริเวณก้านสมองจะหลั่งสารสื่อประสาทชื่อ ซีโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งเปรียบคล้ายกับยาอายุวัฒนะ เพราะจะช่วยให้ชีวิตยืนยาวขึ้น และยังมีคุณสมบัติช่วยให้นอนหลับ เพิ่มภูมิต้านทาน ทำให้เซลล์สดชื่นขึ้น ร่างกายจะรู้สึกผ่อนคลาย ปลอดโปร่ง และไม่เครียด มีภูมิต้านทานเพิ่มขึ้น”



3. การเจริญสติ คือ การมีสติระลึกรู้ตัวอยู่เสมอ กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย รู้เห็นตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดนรู้เท่าทันสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายใด ๆ

4. ศีล สมาธิ ปัญญา คือ เมื่อกาย วาจา ถูกควบคุมเรียบร้อยด้วยศีลแล้ว จะง่ายต่อการควบคุมจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน คือสมาธิ เมื่อปฏิบัติต่อเนื่องจะเกิดปัญญา คือรู้เท่าทันโลก รู้ทันคน รู้ทันความเป็นจริง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเครียดของคนไทยในเมืองลอสแอนเจลิส
2. เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนาของคนไทยในเมืองลอสแอนเจลิส
3. เพื่อเสริมสร้างพุทธวิถีการจัดการความเครียดของคนไทยในเมืองลอสแอนเจลิส

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การจัดการความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนาของคนไทยในเมืองลอสแอนเจลิส” เป็นการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการการวิจัยจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง และการลงพื้นที่ภาคสนาม เป็นกระบวนการศึกษาวิจัยที่มุ่งพัฒนาความรู้และวิธีการจัดการความเครียด เพื่อให้ทราบถึงประเด็นของการศึกษาในรายละเอียดที่สำคัญ ครอบคลุมในเนื้อหาสาระสำคัญที่ทำการศึกษาอย่างครบถ้วน ที่สามารถนำมาวิเคราะห์ได้ จากนั้นนำมาสังเคราะห์เป็นรูปแบบเบื้องต้น และนำเสนอผลการวิจัยที่มีความสมบูรณ์ต่อไป

พื้นที่การวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่ในการศึกษาวิจัย ดังนี้ ในพื้นที่ของเมืองลอสแอนเจลิส รัฐแคลิฟอร์เนีย ถือเป็นพื้นที่ที่มีคนไทยพุทธอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก ดังนั้นผู้วิจัยจึงกำหนดพื้นที่ในเมืองลอสแอนเจลิส โดยแยกเป็น 2 วัด ที่มีการก่อตั้งมาไม่ต่ำกว่า 30 ปี ดังนี้

1. วัดไทยลอสแอนเจลิส
2. วัดพระธรรมกายแคลิฟอร์เนีย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์จากประชากร 15 ท่าน ที่เข้าวัดมาเป็นเวลาไม่ต่ำกว่า 10 ปี โดยแยกเป็น 3 ส่วนดังนี้

1. คนไทยพุทธที่เข้าวัดไทยลอสแอนเจลิส จำนวน 5 ท่าน
2. คนไทยพุทธที่เข้าวัดพระธรรมกายแคลิฟอร์เนีย จำนวน 5 ท่าน
3. พระวิปัสสนาจารย์ นักวิชาการด้านการจัดการความเครียดของไทยและอเมริกา จำนวน 5 ท่าน หรือจนกว่าข้อมูลจะอิ่มตัว

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ดังนี้

แบบสัมภาษณ์ (Interview Form) ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์พุทธศาสนิกชนที่เข้าวัดมาไม่น้อยกว่า 10 ปี และพระวิปัสสนาจารย์ เจ้าอาวาส และนักวิชาการด้านการจัดการความเครียดของไทยและอเมริกา โดยการกำหนดกรอบการสัมภาษณ์จากประเด็นที่ได้เกี่ยวกับความเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยผลกระทบกับความเครียดวิธีการจัดการความเครียดโดยหลักทั่วไปและวิธีการจัดการกับ



ความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนา รวมถึงการเสริมสร้างพุทธวิธีในการจัดการความเครียดให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

สรุปผลการวิจัย

ประเด็นที่ 1 ศึกษาความเครียดของคนไทยในเมืองลอสแอนเจลิส

ความเครียด คือ การคิดไม่ตก ความกังวล ความคิดที่จมอยู่กับอดีตและอนาคตมากเกินไป อันเป็นผลมาจากการในเมืองลอสแอนเจลิสที่การดำเนินชีวิตยุ่งยาก เสียงดังที่หนวกหู ความวุ่นวาย การแข่งขันสูง ค่าครองชีพสูงมาก ทุกอย่างเร็วไปหมด ต้องตามกระแสเพื่อให้มีชีวิตรอดและทันคนอื่น บวกกับถูกกดดันจากข่าวต่าง ๆ ในทีวี ทำให้เกิดความกลัวบ้าง ระแวงบ้าง ที่จะส่งผลกระทบต่อตนเอง แรงกดดันจากครอบครัวที่คาดหวังว่าเราต้องประสบความสำเร็จอย่างที่เขาตั้งใจ และจากหน้าที่การงานที่มีการลดการจ้างงานและเศรษฐกิจไม่ดี รายได้น้อย เนื่องจากสถานการณ์โควิด-19 แรงกดดันจากหัวหน้างานที่คาดหวังสูง และเพื่อนร่วมงานที่มอบหมายงานให้แล้วทำไม่สำเร็จตามกรอบเวลาด้วยปัจจัยต่าง ๆ จากการติดงานกับหัวหน้าและต้องมาเจรจากับคนที่เราต้องทำงานด้วยจนก่อให้เกิดความเครียด เมื่อทำงานกับคนเยอะ การเจรจาและปัญหาที่เยอะตามด้วย มาแรงกดดันจากภาระที่ต้องดูแล เช่น การเลี้ยงลูกที่ต้องเป็นห่วงอยู่เสมอว่าจะให้โตมาแล้วเก่งและมีคุณธรรมได้อย่างไร ให้ลูกมีการศึกษาและชีวิตที่ดีได้อย่างไร การทำงานที่หนักเกินสภาพร่างกายจะรับไหว ทำให้พักผ่อนไม่พอ จนก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ

ความเครียดส่งผลทำให้ร่างกาย จิตใจ และบริบทอื่น ๆ คือ ทำให้ร่างกายกระสับกระส่าย เมื่อยล้า เหน็ดเหนื่อย นอนไม่หลับ รับประทานอาหารไม่ค่อยได้ มีอาการปวดท้อง เวียนหัว คลื่นไส้ อาเจียน มีความวิตกกังวลเมื่อสะสมมากเกินไป เหมือนมีความค้างคาอะไรอยู่ในใจ ที่ไม่สามารถลืมได้ จนทำให้เกิดร่างกายทรุดโทรม มีการใช้คำพูดที่รุนแรงขึ้นต่อคนรอบข้าง ส่วนทางจิตใจนั้น จะทำให้ไม่สงบ คิดไม่ราบรื่น สมองไม่โปร่ง จะส่งผลให้เมื่อต้องตัดสินใจอะไร จะทำได้ไม่ดีที่สุดเท่าที่ควรจะเป็น

พบอีกว่า ความเครียดก่อให้เกิดความเสียหายในหลายระดับดังต่อไปนี้คือ ในระดับครอบครัว คือ ในช่วงสถานการณ์โควิด คนอยู่บ้านมากขึ้น ได้เจอกันมากขึ้นทำให้ส่งผลต่อการกระทบกระทั่ง จากปกติลูกไปโรงเรียน ครูจะดูแล แต่แม่ต้องอยู่กับลูกตลอดจึงส่งผลให้เกิดความเครียดได้ และบางคนไม่มีพื้นฐานการเลี้ยงดูลูกให้ดี ทำอะไรก็จะพลาด จนส่งผลให้คนรอบข้างไม่มีความสุขไปด้วย เพราะมีความคาดหวังสูง จนคนรอบข้างไม่เข้าใจในตัวเรา ในระดับทำงาน คือ ทำให้เกิดการแย่งงาน เกิดการแข่งขัน สร้างผลงาน ทำให้เกิดความเครียด เพราะไม่อยากจะตกงาน เมื่อต้องทำงานจะมีประสิทธิภาพในการทำงานช้าลง ในระดับเศรษฐกิจ คือ ของก็แพงขึ้น ทำให้รายได้ที่ได้มาไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายและในระดับสังคม คือ ทำให้ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ลดลง เพราะด้วยเงินเดือน โบนัสที่ได้ ลดลง ทำให้ไม่สามารถที่จะทำเพื่อสังคมได้อย่างเต็มที่

และพบว่าคนไทยในเมืองลอสแอนเจลิสนั้น ได้ใช้วิธีในการจัดการกับความเครียดโดยหลักทั่วไป ที่ไม่ใช่หลักในพระพุทธศาสนา คือ การทำความเข้าใจและยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น การทำอาหาร การอ่านนิยาย การชวนเพื่อน ๆ ไปทานข้าวข้างนอก การฟังเพลง การพักผ่อนอยู่กับธรรมชาติ และการพูดกับนักบำบัด เพื่อได้ระบายในสิ่งที่ตนกำลังประสบปัญหา และ Mindfulness Activity or Grounding Activity เช่น การเดินช้า ๆ อย่างมีสติ

ประเด็นที่ 2 เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนาของคนไทยในเมืองลอสแอนเจลิส

พบว่าหลักในพระพุทธศาสนานั้นช่วยจัดการกับความเครียดได้มากกับคนไทยในเมืองลอสแอนเจลิสที่มีปกติเข้าวัดทำบุญมาไม่ต่ำกว่า 10 ปี กับวัดไทยลอสแอนเจลิส และวัดพระธรรมกายแคลิฟอร์เนีย ซึ่งได้ให้ข้อมูลว่า หลักในพระพุทธศาสนานั้นช่วยให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน การปฏิบัติธรรมช่วย



ปล่อยวางเรื่องราวต่าง ๆ ที่ตึงเครียด การทำทานคือการให้ที่สามารถทำให้คนอื่นมีความสุขขณะที่ทำให้เรามีความสุขไปด้วยเพราะได้ช่วยเหลือ มีการอธิบายไว้เป็นข้อ ๆ อย่างละเอียด หากใครนำไปใช้ก็เป็นประโยชน์กับตนเองและคนรอบข้างด้วย และยังพบอีกว่า พระพุทธศาสนานั้น สามารถช่วยจัดการกับความเครียดและส่งผลที่ดีต่อตนเองและคนรอบข้างได้ดีมาก ๆ โดยสรุปข้อมูลได้เป็นข้อ ๆ ดังนี้

1. ทาน ศีล การ Let's go ช่วยปล่อยวางได้ การสละอารมณ์ และมีความสุขจากการให้ผู้รับก็ดีใจ ผู้ให้ก็ดีใจ รวมถึงการให้ร่างกาย คือ เมื่อเชามาวัด แล้วได้ทำหน้าที่ ๆ พระอาจารย์ได้มอบหมายงานให้ทำ ศีล ทำให้สามารถข่มอารมณ์และเป็นเครื่องช่วยเตือนเราให้อยู่ในศีลในธรรม ไม่ให้ไปทำอะไรที่เดือนร้อนที่จะนำเรื่องเครียดมาสู่เราได้อีก

2. การสวดมนต์ไหว้พระ คือ การดึงใจมาอยู่กับตัวเอง เมื่อเราสวดมนต์ เสียงสวดมนต์ จะทำให้เราสงบ ในสบายเพราะทุกครั้งที่เราสวดมนต์เสร็จ ต่อด้วยการอธิษฐานให้ชีวิตราบรื่น ไม่ให้มีปัญหาและอุปสรรค ซึ่งเมื่อเราอยู่กับบุญกุศล เราก็จะเจอแต่สิ่งที่ดีและคนที่ดี ๆ อีกทั้งทำให้คำพูดของเรานิ่งลง คนที่อยู่ในครอบครัวจะมีความสุขกับเรามากขึ้น เพราะสามารถคุยกันอย่างมีความสุข เมื่อการพูด การกระทำที่เย็นสบาย บ้านก็จะเย็นสบายไปด้วย

3. การเจริญสมาธิภาวนา ช่วยทำให้ใจอ่อนโยน สงบ ผ่อนคลาย มีพลัง เป็นการดึงจิตที่กำลังฟุ้งซ่านอยู่กับที่เป็นเรื่องลบให้กลับมาติดอยู่กับปัจจุบัน สามารถทำให้รับสภาพกับเรื่องทั้งหมดที่เกิดขึ้นได้ เกิดปัญญาในการแก้ไขสิ่งต่าง ๆ เมื่อต้องติดงานกับคนอื่นก็สามารถคุยด้วยความคิดที่แยบยล มีเหตุผล มีสติ ไม่ได้ใช้อารมณ์ในการตอบ

4. ศีล สมาธิ ปัญญา จะช่วยควบคุมเรื่องอกุศลที่จะเกิดขึ้น ใจจะตั้งมั่นในระดับเบื้องต้นจนเกิดสติขึ้นมา ได้อยู่กับปัจจุบัน และจะทำให้เข้าใจโลก และสัจธรรมของชีวิตด้วยปัญญา

5. ไตรลักษณ์ ช่วยให้คิดได้ว่า ความเครียดนั้นมันมาแล้วเดี๋ยวมันก็ไป มีเกิดขึ้น เดี๋ยวมันก็ดับไป มีการเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ทำให้อารมณ์ขึ้นลง เป็นอนิจจัง ใจจะไม่ไปเกาะเกี่ยวกับความเครียด จะทำให้มองโลกในด้วยความเป็นจริง

ประเด็นที่ 3 เพื่อเสริมสร้างพุทธวิถีการจัดการความเครียดของคนไทยในเมืองลอสแอนเจลิส

พบว่า จากการสัมภาษณ์คนไทยในเมืองลอสแอนเจลิสทั้ง 15 ท่านนั้น ได้ให้ข้อมูลว่า รูปแบบที่ใช้ในการจัดการความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนาสามารถประยุกต์ใช้เพื่อกำหนดทิศทางในการแก้ไขปัญหาความเครียดให้เหมาะสมในบริบทของสังคมและวัฒนธรรมได้เป็นอย่างดี ซึ่งการเจริญสมาธิภาวนา เป็นที่นิยมในการนำมาปรับใช้เพื่อจัดการความเครียดได้ดีที่สุด ตามด้วยการทำทาน เช่น การมาตักบาตร มาถวายภัตตาหารที่วัด เป็นต้น ยังพบอีกว่า รูปแบบกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่ส่งผลดีต่อการจัดการความเครียดที่ดีที่สุดนั้นสามารถแยกเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้คือ

1. การนั่งสมาธิ
2. การได้ทำบุญที่วัด เช่น การได้มาใส่บาตรพระ การได้มาถวายภัตตาหาร
3. การสวดมนต์ไหว้พระ
4. การฟังธรรม

5. การทำหน้าเป็นอาสาสมัคร ช่วยงานวัดด้วยการรับผิดชอบงานต่าง ๆ ที่ทางพระอาจารย์ได้มอบหมายให้ เช่น การจัดงานพิธีกรรม การปลูกต้นไม้ การทำอาหารช่วยวัด และทำความสะอาด และได้ให้ความคิดเห็นว่า เพื่อเสริมสร้างพุทธวิถีเพื่อจัดการความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีเนื้อหาดังต่อไปนี้



1. งานสงกรานต์ ควรจัดให้มีความสุขสนุกสนาน ควรส่งเสริมให้วัดมีการสอนเด็กรุ่นใหม่ให้มีความรับผิดชอบมากขึ้น เมื่อเขามีงานของตัวเอง เขาจะได้มีความสุขที่เรามอบงานให้ จะช่วยทำให้เขาอยากจะทำวัด และรักษางานของเขาไว้

2. ควรให้มีการปฏิบัติธรรมที่ยาวมากขึ้น และให้พระอาจารย์เทศน์สอนให้มากขึ้น

3. กิจกรรมของทางที่มีการเปิดสอนเด็ก ๆ เช่น สอนภาษาไทย ดนตรี เป็นต้น ควรรักษาไว้ เพราะเมื่อลูกเข้าแม่ก็ไปด้วย หรือแม่ไปด้วยลูกก็จะมีกิจกรรมที่วัดทำด้วย

4. อยากให้พระอาจารย์ในแต่ละวัดได้อาหลักธรรมที่กล่าวมาเบื้องต้นนั้น สอนให้คนไทยเข้าใจอย่างถ่องแท้ เพื่อที่เขาออกไปจากวัดไปแล้ว สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันมากขึ้น เช่น เรื่องการสละอารมณ์ที่ไม่ดีออกไปจากใจ คือการให้อภัยทานออกไป หรือการข่มจิตที่ไม่ดีในตัวเรา ไม่ให้ไปกระทบกับคนอื่น

5. สถานที่วัดและคำสอนต่าง ๆ ดิอยู่แล้ว แต่ในเมืองลอสแอนเจลิส เรื่อง Mind Set นั้นเป็นเรื่องสำคัญมาก ๆ ช่วยคนได้ เพราะคนที่ต้องการโอกาสที่จะได้พูดและแชร์เปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ ของเขาทั้งที่ดีและที่กำลังเจอปัญหา เพียงแค่พระภิกษุสามารถฟังเขาโดยไม่รู้สึกว่าเขาจะพูดอะไรจากเขา เช่น ไม่ได้ต้องการให้เขามาร่วมกิจกรรม ไม่ได้ต้องการให้เขามาถวายภัตตาหาร ไม่ได้ต้องการเงินทอง ไม่ได้ต้องการอะไรเลย แค่มาวัดแล้วเปิดใจคุยกันแล้วแชร์ประสบการณ์จะช่วย Support ให้แนวทางปฏิบัติที่ดีต่อเขา ให้คำแนะนำเรื่องสถานที่ Meditation Retreats แก่เขา ว่าที่อเมริกาหรือที่ไทย มีตรงไหนบ้าง ให้หนังสือธรรมะแก่เขา เป็นต้น เมื่อเขารู้สึกดี เขาจะมาวัดเอง มาทำบุญเอง กลายเป็นผู้ให้ และกลายเป็นกำลังหลักของวัดเอง เพราะเราให้ใจเขาไปก่อน โดยเฉพาะคนไทยที่โตที่นี่จะไม่ชอบการกดดัน ความคาดหวังว่าจะต้องมาวัดร่วมกิจกรรมนี้ จะต้องทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ เขาแค่ต้องการเพื่อนที่จะรับฟังปัญหาได้ และสถานที่ ๆ เขารู้สึกสบายใจ ส่วนการทำทาน เช่น การตักบาตร ช่วยให้คนไทยหายจากความเครียดได้เช่นกัน แต่คนไทยยังขาดความเข้าใจเรื่องการทำบุญ เพราะโดยส่วนใหญ่ จะทำตามที่พ่อแม่ทำ แต่ไม่ได้เข้าใจว่าทำไม มีผลดีต่อชีวิตอย่างไร ต้องมีการสอนให้คนใหม่ เข้าใจ ปลื้มใจกับสิ่งที่ทำ ว่าทำแล้วได้ผลในปัจจุบันและอนาคตอย่างไร

อภิปรายผลการวิจัย

พบว่า ความเครียดและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นจากการวิจัยนั้น สอดคล้องกับข้อมูลของ PSYCHOLOGICAL CARE INSTITUTE ที่มีการค้นพบว่า การแสดงออกและเปิดเผยข้อมูลต่าง ๆ ออกมาทางสื่อ Social Media เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดอาการของภาวะซึมเศร้า ตั้งแต่โรคระบาดโควิด-19 เกิดขึ้น ก็เกิดการรายงานข่าวและสื่ออื่น ๆ อย่างต่อเนื่องเกี่ยวกับอาการของโรคโควิด ซึ่งการรายงานข่าวเกี่ยวกับอาการดังกล่าวของโรคเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้คนเกิดความเหนื่อยล้าและเกิดอาการหดหู่ใจของประชากรเป็นจำนวนมากขึ้นเพราะการรายงานข่าวดังกล่าวเป็นการรายงานในเชิงที่เป็นน้ำหนักมากกว่าการรายงานในแง่บวก จะเห็นได้จากการรายงานเกี่ยวกับอาการที่ร้ายแรงและยอดผู้เสียชีวิตที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในแต่ละวันทั่วโลก จึงไม่น่าแปลกใจที่จะมีผู้คนเป็นเกิดอาการเครียดและเศร้าใจเพิ่มมากขึ้น

มีความสอดคล้องกับ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2548) จากหนังสือแนวทางการใช้เครื่องมือด้านสุขภาพจิตสำหรับบุคลากรสาธารณสุข ที่ว่า ความเครียด เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจที่เกิดการตื่นตัวเตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องที่เกินความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจเป็นทุกข์ และทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย ความเครียดสามารถเกิดได้ จาก 3 สาเหตุคือ 1. สาเหตุทางด้านร่างกาย จากสภาวะของร่างกายที่เกิดความเครียด สุขภาพเจ็บป่วย รุนแรงและไม่รุนแรง การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ รับประทานอาหารไม่เพียงพอ



2. สาเหตุทางด้านจิตใจ เกิดจากสภาวะทางจิตใจของบุคคลที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น ทัศนคติ บุคลิกภาพ คนที่มีความรับผิดชอบสูง 3. สาเหตุทางด้านสังคม เกิดจากสิ่งที่ยอยู่นอกตัวคน เช่น สภาพเศรษฐกิจ สภาพสังคม การเปลี่ยนแปลงในชีวิต การทำงาน เป็นต้น

การจัดการความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนาของคนไทยในเมืองลอสแอนเจลิส มีความสอดคล้องกับผลวิจัยของ (ชลวิทย์ เจียรจิตต์, 2560) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “สถานการณ์และการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา: กรณีศึกษาคณะสงฆ์จังหวัดนครนายกและสระแก้ว” ที่กล่าวว่า สำหรับการเจริญสติภาวนาเป็นกระบวนการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนาที่สำคัญ ในการที่จะใช้เพื่อเจริญสติและพัฒนาความมั่นคงทางสมาธิให้กับผู้ปฏิบัติ เราจะเห็นได้ว่าในปัจจุบันเกิดกลุ่มการเรียนรู้วิปัสสนาสมาธิมากขึ้น ทั้งนี้เพราะการเจริญสติและเรียนรู้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาควบคู่กันไป มีส่วนช่วยยกระดับกระบวนการคิดให้กับผู้เรียนรู้สามารถปล่อยวางปัญหาได้มาก และยังกล่าวต่ออีกว่า สำหรับการสรุปหลักธรรมและกระบวนการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นการศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมที่เหมาะสมต่อการอธิบายเพื่อประยุกต์ให้พระสงฆ์และฆราวาส เข้าใจปัญหาความเครียด ทั้งนี้เพื่อให้ปรับมุมมองในการดำเนินชีวิตในการเข้าใจธรรมชาติและความ เป็นไปของสรรพสิ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการประยุกต์นำกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น การ วิปัสสนาสมาธิ การเข้าวัดเพื่อทำกิจกรรมเสริมสร้างการเรียนรู้ ตลอดจนการพัฒนากระบวนการคิด อย่างสร้างสรรค์โดยมีกลุ่มพระสงฆ์เป็นผู้นำ เป็นต้น

มีความสอดคล้องกับผลวิจัยของ (นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม, 2553) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย” ซึ่งผลการวิจัยพบว่า การปรับความคิดโดยการยอมรับความจริง สาขาวิชาที่นักศึกษาศึกษาอยู่เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับวิธีการจัดการความเครียด ด้วยการปรับความคิดโดยการยอมรับความจริง การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการแสวงหาความเพ็ดเพลิน

มีความสอดคล้องกับผลวิจัยของ (กิจจศรีณย์ จันทโรปี, 2560) ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการสวดมนต์ตามแนวทางพุทธศาสนา และการทำสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย” ผลการวิจัยพบว่า การสวดมนต์ และการทำสมาธิแบบอานาปานสติมีผลทำให้ลดระดับความเครียดลงได้ โดยการสวดมนต์สามารถผ่อนคลายความเครียด

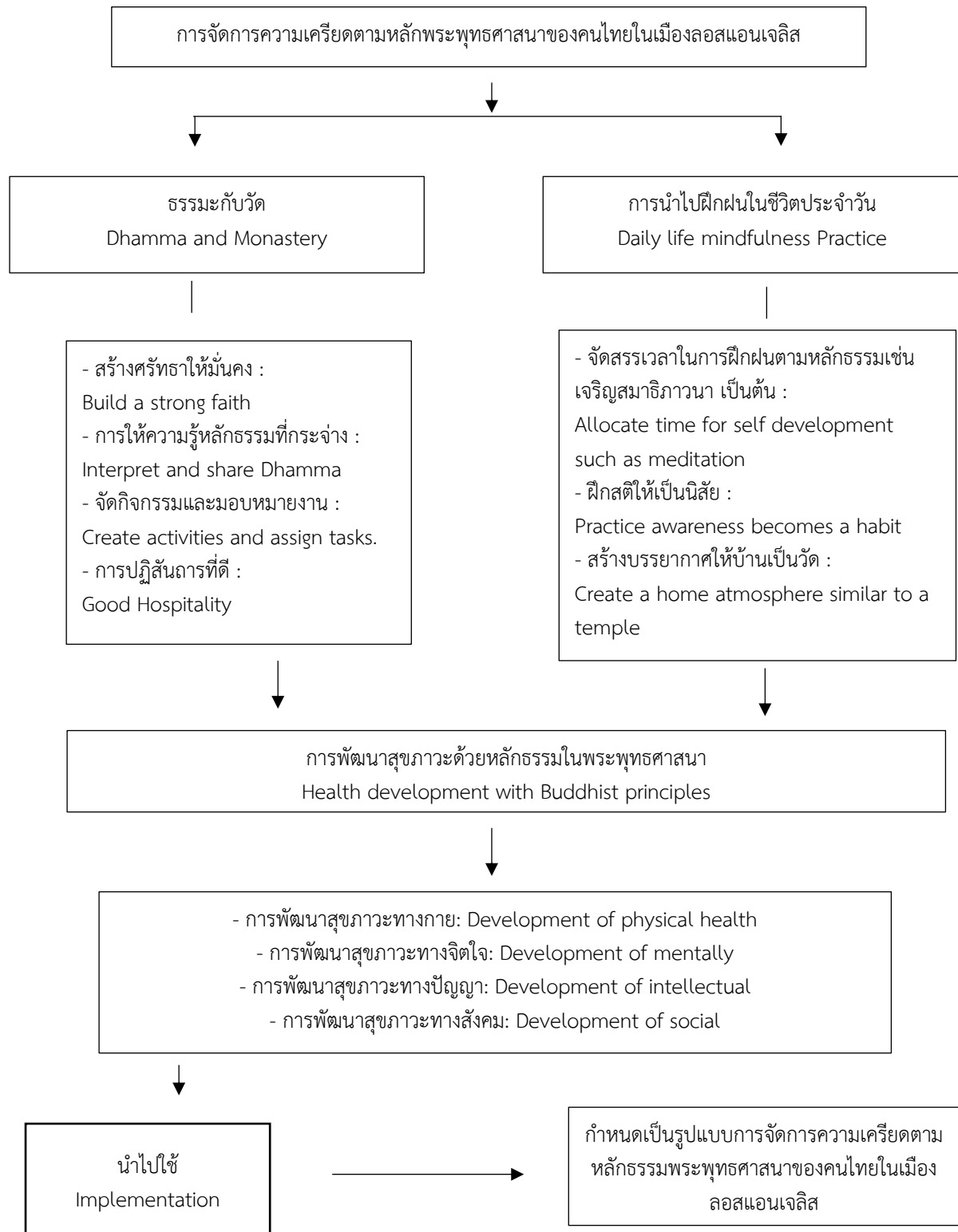
มีความสอดคล้องกับผลวิจัยของพระมหาภาณุวิชญ์ ปญญาปโชโต (บุญคอย), 2555 จากงานวิจัยเรื่อง พุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคทางใจ ที่ว่า การนำหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาช่วยบำบัดโรคทางใจเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีส่วนของอาการป่วย ที่เกิดจากสาเหตุมาจากโรคทางใจ หลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนาที่ได้มุ่งสอนให้คนรู้จักวิธีการดับทุกข์ โดยเฉพาะความทุกข์ที่เกิดทางใจอันทำให้มนุษย์เกิดโรคร้ายไข้เจ็บตามมาภายหลัง วิธีการประยุกต์รักษาโรคทางใจตามหลักพระพุทธศาสนามี 3 ประการคือ 1. การใช้โยนิโสมนสิการ คือ การพิจารณาหาเหตุผล คุณค่าประโยชน์และโทษ ในเรื่องนั้น ๆ พร้อมกับการรู้จักแก้ไข้ปัญหา และการรู้จักดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ป่วยมีอาการไม่รุนแรง ซึ่งสามารถช่วยเหลือตนเองได้ 2. การใช้สมาธิบำบัด เช่น อานาปานสติ พุทธานุสติ การเจริญเมตตา เมื่อสงบระงับนิวรณ์กิเลส จนทำให้เกิดปิติสุข และความผ่อนคลาย 3. การคบหากัลยาณมิตร เช่น พ่อ แม่ ครู พระสงฆ์ จิตแพทย์ คนดี หรือคนใดคนหนึ่ง ที่สามารถให้คำแนะนำและคำปรึกษาได้

มีความสอดคล้องกับบรรยงค์ อิมสุวรรณ, 2566 จากบทความ “ความเครียดมีผลต่อสุขภาพอย่างไร” ที่ว่า การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายดังที่กล่าวในข้างต้นไม่เพียงแต่จะทำให้ระบบการทำงานของร่างกายผิดปกติไป แต่ยังทำให้พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลเปลี่ยนแปลงด้วย ยกตัวอย่างเช่น ท่านเครียดมาก ๆ บางรายจะมีอาการเบื่ออาหารหรือบางรายอาจจะรู้สึกง่วงตัวเองหิวอยู่ตลอดเวลา และทำให้มีการบริโภค



อาหารมากกว่าปกติ มีอาการนอนหลับยาก นอนไม่หลับ หรือหลับไม่สนิทหลายคืนติดต่อกันโดยประสิทธิภาพในการทำงานน้อยลง

องค์ความรู้วิจัย



แผนภาพ องค์ความรู้จากการวิจัย

**ข้อเสนอแนะ****ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย**

1. คณะสงฆ์โดยการกำกับดูแลของสมัชชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา ควรเพิ่มการจัดทำองค์ความรู้การจัดการความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นแนวทางในการสอน การเผยแพร่

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. พระสงฆ์ วัด ชุมชน และองค์กรธุรกิจเพื่อสังคม จัดประชุมจะได้ทราบข้อมูลของปัญหาความเครียดและวิธีการในการจัดการกับความเครียดที่ได้ผลดีที่สุด โดยทดลองใช้กับตนเองก่อน แล้วนำไปสอนและบอกกล่าวคนไทยในเมืองลอสแอนเจลิส เพื่อให้มีชีวิตที่ดีขึ้น

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2548). *คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก กองสุขภาพจิตสังคม.
- กิจจรรย์ จันทโร. (2560). *ผลของการสวดมนต์ตามแนวพุทธศาสนาและการทำสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย* (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชลวิทย์ เจียรจิตต์. (2560). สถานการณ์และการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา: กรณีศึกษาคณะสงฆ์จังหวัดนครนายกและสระแก้ว. *วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์*, 6(4), 154-167.
- นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม. (2553). *ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย* (รายงานผลการวิจัย). นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- พระมหาภาณุวิชญ์ ปญญาปิโชโต. (2555). *พุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคทางใจ* (รายงานผลการวิจัย). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ยรรยงค์ อิมสุวรรณ. (2566). *ความเครียดมีผลต่อสุขภาพอย่างไร*. สืบค้น 2 กุมภาพันธ์ 2566, จาก www.med-afdc.net,
- สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน. (2565). *American Psychological Association*. สืบค้น 1 ธันวาคม 2565, จาก <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report-july>
- สถาบันความเครียดแห่งอเมริกา. (2565). *The American Institute of Stress (AIS), September 25th, 2019*. สืบค้น 1 ธันวาคม 2565, จาก <https://www.stress.org/the-united-states-of-stress-2019-youll-never-think-about-stress-the-same-way-again>
- Tyler Schmall. (2565). *New York Post, SWNS, June 7, 2019*. สืบค้น 1 ธันวาคม 2565, จาก <https://nypost.com/2019/06/07/this-is-the-most-stressed-out-city-in-america/>