

**STRESS COPING AMONG BUDDHIST MONKS  
IN BANGKOK METROPOLITAN**

**AUNCHALEE SUKSAVAGE**

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT  
OF THE REQUIREMENTS FOR  
THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE(PUBLIC HEALTH)  
MAJOR IN FAMILY HEALTH  
FACULTY OF GRADUATE STUDIES  
MAHIDOL UNIVERSITY**

**2005**

**ISBN 974-04-5622-7**

**COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY**

การเผชิญความเครียดของพระสงฆ์ในเขตกรุงเทพมหานคร (STRESS COPING AMONG BUDDHIST MONKS IN BANGKOK METROPOLITAN)

อัญชลี สุขแสวก 4536112 PPH/M

วท.ม.(สาขารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกอนามัยครอบครัว

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: พิทยา จารุพูนผล สท.บ.,พ.บ., ชุตติชัย มาแจ้ง วท.ม.(สาขารณสุขศาสตร์),วชิระ สิงหะเกษนทร์ สค.ม.(ประชากรศาสตร์), สุพร อภินันทเวช พ.บ.ว.(จิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น)

บทคัดย่อ

จากสภาพความเป็นจริงของวัดในสังคมไทยในปัจจุบัน พระสงฆ์ในเขตกรุงเทพมหานคร มีโอกาสเสี่ยงต่อความเครียดได้ง่าย เนื่องจากวัดขาดความสงบ มีปัญหาเสียงดังรบกวน จากยานพาหนะ มหรสพ และควันพิษจากท่อไอเสีย พระสงฆ์ขาดแคลนที่พักอาศัย อาศัยอยู่ในกุฏิรวมกันกุฏิหลายรูปแบบ ไม่เหมาะต่อการเจริญสมณะธรรม การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจภาคตัดขวาง เพื่อศึกษาวิธีการเผชิญความเครียด โดยนำทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียดของลาซาลัสและโฟล์คแมน(Lazarus&Folkman.) มาประยุกต์เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือพระสงฆ์ที่มีอายุ20-75ปี และอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามจากพระสงฆ์417รูป วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ สถิติพรรณนาและวิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน(Stepwise Multiple Regresssion)

ผลการศึกษาพบว่า พระสงฆ์ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากสหธรรมิก และครอบครัวญาติโยมในระดับสูง และจากผู้บังคับบัญชาในระดับปานกลาง มีความเครียดสูงกว่าปกติถึงร้อยละ54.3 และร้อยละ8.7มีความเครียดอยู่ในระดับที่ต้องได้รับการแก้ไขบำบัด ใช้วิธีการเผชิญความเครียดด้านการจัดการกับปัญหา มากกว่าด้านการจัดการกับอารมณ์ เมื่อวิเคราะห์ทางสถิติพบว่าการสนับสนุนทางสังคมจากผู้บังคับบัญชา จากสหธรรมิก การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ญาติโยม ปัจจัยที่ได้จากการบริจาคและนิยตภัตมีความสัมพันธ์ทางบวก และระดับความเครียด อายุ มีความสัมพันธ์ทางลบกับการเผชิญความเครียดด้านการจัดการกับปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value<0.05) แต่สามารถร่วมทำนายการเผชิญความเครียดด้านการจัดการกับปัญหาได้ ร้อยละ 17.4 โดยการสนับสนุนทางสังคมจากผู้บังคับบัญชาสามารถร่วมทำนายได้สูงสุด ( $R^2 = 0.069$ ) ส่วนการเผชิญความเครียดด้านการจัดการกับอารมณ์พบว่าระดับความเครียด และการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ญาติโยมมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ(P-value<0.001 ) สามารถร่วมทำนายการเผชิญความเครียดด้านการจัดการกับอารมณ์ได้ร้อยละ20.8 โดยระดับความเครียดร่วมทำนายได้สูงสุด ( $R^2 = 0.143$ )

ผลการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะว่าควรส่งเสริมให้พระสงฆ์ที่มีปัญหาความเครียด ได้รับการดูแลที่เหมาะสมจากบุคลากรสาธารณสุขในพื้นที่ มีการแนะนำเรื่องสุขภาพจิต แนวทางการปฏิบัติให้มีสุขภาพจิตดีและแนะนำเครือข่ายในการขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาทางสุขภาพจิต สอดแทรกในโรงเรียนสอนปริยัติธรรม และพระสงฆ์ควรได้รับการสนับสนุนทางสังคมโดยเฉพาะจากพระสังฆาธิการ ครอบครัว ญาติโยม และสหธรรมิกด้านอารมณ์ สังคม ข้อมูลข่าวสาร และการสนับสนุนด้านทรัพยากรอย่างต่อเนื่อง เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นตัวดูดซับความเครียดและช่วยให้พระสงฆ์มีวิธีการเผชิญความเครียดที่เหมาะสม

**STRESS COPING AMONG BUDDHIST MONKS IN BANGKOK METROPOLITAN****AUNCHALEE SUKSAVAGE 4536112 PPH / M****M.Sc. ( PUBLIC HEALTH ) MAJOR IN FAMILY HEALTH****THESIS ADVISORS: PHITAYA CHARUPOONPHOL ,M.D.,M.P.H.M.  
CHUTICHAJ MARJEANG,M.Sc.(PUBLIC HEALTH).VAJIRA SINGHAKAJEN  
M.A.(DEMOGRAPHY).SUPORN APINUNTAVECH ,M.D,B.Sc.(PUBLIC  
HEALTH)****ABSTRACT**

At present, monks residing in Bangkok are more likely to experience stress as the city temples lack peace and quietness. In other words, monks residing in the temples located in a city area have to face disturbing noises from vehicles and entertainment, smoke, exhaust fumes, and other forms of air pollution; a lack of proper residence is also a factor as monks have to cramp into a small dwelling not suitable for religious practices. The present study was a cross-sectional survey which aimed at investigating stress coping based on stress theories and stress coping concepts of Lazarus & Folkman which were used as the conceptual framework of the study. The subjects were 417 monks aged 20 to 75 years who were residing in Bangkok. The research instrument was a questionnaire, and data were analyzed using descriptive statistics of frequency distribution and Stepwise Multiple Regression Analysis.

Findings revealed that more than half of the subjects, or 54.3%, had stress higher than a normal level, and 8.7% had a high level of stress which needed treatment. In addition, these monks received a high level of support from their fellow monks and their families and a moderate level of support from superiors in the temple. It was also found that monks used more problem-focused coping than emotion-focused coping to deal with stress. In addition multiple regression analysis indicated that there was a positive relationship between support from superiors, support from fellow monks, support from families, and donated financial incomes, and problem-focused coping ( $p$ -value  $< 0.05$ ). On the other hand, stress level and age were negatively associated with problem-focused coping with a statistical significance of ( $p$ -value  $< 0.05$ ). These factors could also co-predict problem-focused coping by 17.4%, with social support from superiors at the best predictor level of ( $R^2 = 0.069$ ). With regard to emotion-focused coping, stress level and social support from families were positively associated with emotion-focused coping with statistical significance ( $p$ -value  $< 0.001$ ) and could co-predict emotion-focused coping by 20.8%, with stress level as the best predictor ( $R^2 = 0.143$ ).

Based on these findings, it was recommended that monks who experienced stress should be appropriately taken care of by local public health officials. Knowledge and information about mental health should be disseminated among monks, and guidelines on practices to promote mental health should be provided. Monks should also be informed of a network which offers assistance to those who have mental health problems, and monks should continuously receive social support, emotional support, information support, and resource support from superiors, families, fellow monks, and religious devotees as they can reduce stress and enable monks to cope with stress more appropriately.

**KEY WORDS: STRESS COPING / STRESS / SOCIAL SUPPORT / BUDDHIST  
MONKS**

126 P. ISBN 974-04-5622-7