



# ความเครียดและปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดของพระสงฆ์ ในกรุงเทพมหานคร

นิจวรรณ เกิดเจริญ พ.บ., วว.จิตเวชศาสตร์<sup>1\*</sup>

ยิ่งรัตน์ นาวิกนันท์ พ.บ., วว.จิตเวชศาสตร์<sup>1</sup>

ชัยพร วิศิษฐ์พงศ์อารีย์ พ.บ., วว.จิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น<sup>1</sup>

<sup>1</sup> ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

\* ผู้ติดต่อ, อีเมล: nitchawan@nmu.ac.th

Vajira Med J. 2019; 63(1) : 9-20

<http://dx.doi.org/10.14456/vmj.2019.7>

## บทคัดย่อ

**วัตถุประสงค์:** เพื่อศึกษาความเครียดและปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดของพระสงฆ์ในกรุงเทพมหานคร

**วิธีดำเนินการวิจัย:** เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบตัดขวาง ด้วยการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงได้กลุ่มตัวอย่างเป็นพระสงฆ์ในเขตดุสิตและเขตหนองจอกจำนวน 205 รูป โดยใช้แบบสอบถามประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลด้านสังคมประชากร แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา, Chi-square test และmultiple logistic regression

**ผลการวิจัย:** กลุ่มตัวอย่างพระสงฆ์มีระดับความเครียดน้อยถึงปานกลาง ร้อยละ 70.7 ระดับความเครียดสูงถึงรุนแรง ร้อยละ 29.3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติได้แก่ อายุ ( $p < 0.001$ ) จำนวนพรรษาที่อุปสมบท ( $p = 0.026$ ) และปัจจัยทางการเงิน ( $p = 0.011$ ) โดยพระสงฆ์ที่มีอายุระหว่าง 20-40 ปี มีระดับความเครียดสูงกว่ากลุ่มอายุอื่น พระสงฆ์ที่มีจำนวนพรรษา 1-5 พรรษามีระดับความเครียดสูงกว่าพระสงฆ์ที่มีจำนวนพรรษามากกว่า 5 พรรษา และพระสงฆ์ที่มีเงินไม่เพียงพอใช้จ่ายมีระดับความเครียดสูงกว่าพระสงฆ์ที่มีเงินเพียงพอ ปัจจัยที่ทำนายการเกิดความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ พระสงฆ์กลุ่มอายุ 20-40 ปี ( $OR_{adj} = 3.52$ , 95% CI: 1.28-9.66,  $p = 0.015$ ) การมีปัญหาภายในวัด ( $OR_{adj} = 3.55$ , 95% CI: 1.38-9.17,  $p = 0.009$ ) และการมีเงินไม่เพียงพอใช้จ่าย ( $OR_{adj} = 3.37$ , 95% CI: 1.40-8.12,  $p = 0.007$ )

**สรุป:** การแก้ไขปัญหาความเครียดในพระสงฆ์ ควรมีการคัดกรองความเครียดในกลุ่มพระสงฆ์อย่างต่อเนื่อง มีการเฝ้าระวังในกลุ่มพระสงฆ์ที่มีความเสี่ยง ได้แก่ พระสงฆ์ที่มีอายุระหว่าง 20 ถึง 40 ปี มีปัญหาภายในวัด และมีเงินไม่เพียงพอใช้จ่าย กำหนดทิศทางการแก้ไขปัญหาความเครียดให้เหมาะสมกับบริบทของสังคมและวัฒนธรรมนั้น



# Stress and Factors Affecting Level of Stress among Buddhist Monks in Bangkok

Nitchawan Kerdcharoen MD<sup>1\*</sup>

Yingrat Naviganuntana MD<sup>1</sup>

Chaiyaporn Wisitpongaree MD<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Vajira Hospital, Navamindradhiraj University, Bangkok, Thailand

\* Corresponding author, e-mail address: nitchawan@nmu.ac.th

Vajira Med J. 2019; 63(1) : 9-20

<http://dx.doi.org/10.14456/vmj.2019.7>

## Abstract

**Objective:** To identify level of stress and the factors those influence level of stress among Buddhist monks in Bangkok.

**Methods:** This research is a cross sectional descriptive study. The data collected from 205 monks in Dusit and Nongchok district by using purposive sampling method. The instruments were composed of socio-demographic factors questionnaires and Suanprung Stress Test - 20 (SPST-20). Statistical analysis included descriptive statistics, Chi-square test and multiple logistic regression.

**Results:** Exactly 70.7 percent of the sample disclosed low to moderate level of stress and 29.3 percent disclosed high to severe level. The statistically significant factors related to level of stress are age ( $p < 0.001$ ), year of ordination ( $p = 0.026$ ) and financial status ( $p = 0.011$ ). Monks aged between 20-40 years old had higher stress comparing to other age groups. Monks with year of ordination from 1 to 5 years were more stressful than monks with over 5 years ordination. And monks who had shortage of money had higher level of stress than monks who had adequate spending. Significant predictive factors of high to severe level of stress are monks age between 20 to 40 ( $OR_{adj} = 3.52$ , 95% CI: 1.28-9.66,  $p = 0.015$ ) conflict in the temple ( $OR_{adj} = 3.55$ , 95% CI: 1.38-9.17,  $p = 0.009$ ) and shortage of money ( $OR_{adj} = 3.37$ , 95% CI: 1.40-8.12,  $p = 0.007$ ).

**Conclusion:** To alleviate stress in monks, stress screening should be regularly used, especially among high risk groups, namely monks age between 20 to 40, have conflict in the temple, and have shortage of money. Nevertheless, direction of the solution should be design within the appropriate context and culture of the society.

**Keywords :** Stress, Buddhist monk, Bangkok

## บทนำ

ความเครียด คือ ภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป<sup>1</sup> ในสภาพสังคมปัจจุบันหนึ่งในวิธีการจัดการกับปัญหาความเครียดที่ประชาชนในเขตเมืองเลือกคือ การพึ่งพาพระพุทธศาสนาด้วยการเข้าวัดเพื่อแสวงหาวิธีจัดการความเครียดของตน<sup>2</sup> พระสงฆ์จึงมีบทบาทที่สำคัญในการทำหน้าที่เป็นแบบอย่างที่ดีของการปฏิบัติและเทศนาสั่งสอนประชาชนตามหลักธรรมที่ได้ศึกษามา<sup>3</sup> แต่เมื่อใดที่พระสงฆ์มีปัญหาความเครียดหรือคับข้องใจเสียเองก็ไม่สามารถที่จะไปปรึกษาหรือระบายกับผู้อื่นได้นอกจากนี้ความเป็นอยู่ของพระสงฆ์ยังก่อให้เกิดความเครียดแก่ตนเองได้ง่ายเนื่องจากมีความแตกต่างจากประชากรทั่วไปมากด้วยมีระเบียบวินัยและการเรียนปรีติธรรมหลายอย่างเป็นตัวกำหนดความเป็นอยู่<sup>4</sup> และพระสงฆ์ในเขตกรุงเทพมหานครมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดความเครียดได้มากขึ้นกว่าพระสงฆ์ทั่วไปเนื่องจากสภาพความเป็นจริงของวัดในปัจจุบันขาดความสงบ มีความแออัดและเผชิญกับมลภาวะต่างๆ ฟาร์เมอร์และคณะได้แบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น 3 ด้าน คือ สาเหตุด้านบุคคล สาเหตุด้านการเงิน และสาเหตุจากสัมพันธภาพ<sup>5</sup> อัมพรและคณะ ศึกษาเกี่ยวกับการเผชิญความเครียดของพระสงฆ์ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าร้อยละ 8.7 มีความเครียดอยู่ในระดับที่ต้องแก้ไขบำบัด<sup>6</sup> สุพัทธา วงศ์จิระสวัสดิ์ ได้ทำการศึกษาพระสงฆ์ในกรุงเทพมหานคร พบว่าพระสงฆ์มีปัญหาสุขภาพจิตคิดเป็นร้อยละ 33.89 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิตได้แก่ อายุ ระยะเวลาบรรพชาอุปสมบท การเรียนปรีติธรรม<sup>7</sup> ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพระสมชัย โอตคำดีในพระสงฆ์สูงอายุที่จังหวัดศรีสะเกษ<sup>8</sup> นอกจากนี้ ปณณธร ชั่วรัตน์ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพจิตของพระสงฆ์จังหวัดพะเยาพบว่าปัจจัยที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการสร้างความเครียดในพระสงฆ์คือปัญหาสุขภาพของตนเอง<sup>9</sup> ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของชลวิทย์ เจริญจิตต์ ที่พบว่าปัจจัยที่นำไปสู่ความเครียดของพระสงฆ์ได้แก่การมีความรู้สึกกังวลหรือมีปัญหาต้องให้แก้ไข ความรู้สึกต้องแบ่งเบาภาระ

ความเครียดจากคนรอบข้างที่ประสบปัญหาความเครียด และความกังวลต่อปัญหาสุขภาพของตนเอง<sup>10</sup> ในขณะที่บางการศึกษาไม่พบปัญหาสุขภาพจิตในพระสงฆ์<sup>11</sup> การที่พระสงฆ์ต้องเผชิญกับความเครียด ไม่เพียงส่งผลกระทบต่อพระสงฆ์เองแต่ยังส่งผลกระทบต่อคนรอบข้างและสังคมด้วย ปัจจุบันยังไม่มีการศึกษาถึงความเครียดและปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดของพระสงฆ์ในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดในการทำวิจัยเรื่องนี้ โดยวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความเครียดและปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดของพระสงฆ์ในกรุงเทพมหานคร

## วิธีดำเนินงานวิจัย

รูปแบบของการศึกษาเป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบตัดขวาง (cross-sectional descriptive study) โดยเกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการศึกษา (inclusion criteria) ได้แก่ พระสงฆ์ในเขตดุสิตและเขตหนองจอกที่อายุมากกว่า 20 ปี บวชมานานมากกว่า 1 ปี สามารถอ่านภาษาไทยได้ และยินยอมให้ความร่วมมือเข้าร่วมโครงการ ส่วนเกณฑ์การคัดออก (exclusion criteria) ได้แก่ พระสงฆ์ที่ไม่ได้อยู่จำวัดในช่วงระยะเวลาเก็บข้อมูล โดยเริ่มเก็บข้อมูลหลังจากที่ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนของคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราชเรียบร้อยแล้ว

## ขนาดตัวอย่าง

พระสงฆ์ในกรุงเทพมหานคร ที่มีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างเป็นพระสงฆ์ในเขตดุสิตและเขตหนองจอกที่ยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยจำนวน 205 รูป

## นิยามตัวแปร

ข้อมูลด้านสังคมประชากร (socio-demographic factor) คือ ข้อมูลส่วนบุคคลที่อาจมีผลต่อผลการวิจัยนี้ ประกอบด้วย อายุ จำนวนพรรษา ระดับการศึกษา (ทางโลก) ระดับการศึกษา (ทางสงฆ์) สถานภาพสมรสก่อนบวช ปัจจัยภายในวัด ปัจจัยทางครอบครัว ปัจจัยทางการเงิน ปัจจัยทางการเรียน แรงจูงใจในการบวช โรคประจำตัว

ความเครียด คือ ภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิดกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายจะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป

### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

งานวิจัยนี้ใช้แบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. แบบสอบถามข้อมูลด้านสังคมประชากร สร้างขึ้นโดยผู้วิจัย ประกอบด้วย อายุ จำนวนพรรษา ระดับการศึกษา (ทางโลก) ระดับการศึกษา(ทางสงฆ์) สถานภาพสมรสก่อนบวช ปัจจัยภายในวัด ปัจจัยทางครอบครัว ปัจจัยทางการเงิน ปัจจัยทางการเรียน แรงจูงใจในการบวช โรคประจำตัว

2. แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) พัฒนาโดยสุวัฒน์ มหัตถินรัตน์และคณะ<sup>12</sup> เป็นแบบประเมินความเครียดมาตรฐานที่สร้างขึ้นมาเพื่อวัดระดับความเครียดที่เหมาะสมกับคนไทย โดยใช้กรอบแนวคิดทางด้านชีวภาพ จิตใจและสังคม เป็นแบบประเมินที่ผ่านการทดสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒินำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างได้ค่าความเชื่อมั่นที่ 95% และเนื่องจากเป็นแบบประเมินที่ปรับลดข้อคำถามให้เหลือ 20 ข้อคำถาม ข้อคำถามทุกข้อจึงมีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.7 ข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ โดยไม่ได้บังคับให้ผู้ตอบต้องตอบทุกข้อ มีเกณฑ์การแปลความเครียดแบ่งเป็น 4 ระดับคือ

|       |           |                          |
|-------|-----------|--------------------------|
| คะแนน | 0 - 23    | มีระดับความเครียดน้อย    |
| คะแนน | 24 - 41   | มีระดับความเครียดปานกลาง |
| คะแนน | 42 - 61   | มีระดับความเครียดสูง     |
| คะแนน | 62 ขึ้นไป | มีระดับความเครียดรุนแรง  |

### การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

1. ข้อมูลด้านสังคมประชากรและระดับความเครียด ใช้สถิติเชิงพรรณนาแสดงในรูปของค่าเฉลี่ย ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. การหาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ใช้สถิติ Chi-square test

3. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระดับความเครียด ใช้สถิติ multiple logistic regression

วิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดด้วยโปรแกรม SPSS version 19 โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่  $p < 0.05$

### ผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามครบถ้วนจำนวน 205 รูป เป็นพระสงฆ์ที่จำวัดในเขตดุสิต 106 รูป (ร้อยละ 51.7) จำวัดในเขตหนองจอก 99 รูป (ร้อยละ 48.3) ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 20 ถึง 40 ปี (ร้อยละ 49.3) มีจำนวนพรรษาที่อุปสมบทอยู่ระหว่าง 1 ถึง 5 พรรษา (ร้อยละ 58) ระดับการศึกษาทางโลกก่อนอุปสมบทอยู่ในชั้นมัธยมศึกษา (ร้อยละ 46.8) ระดับการศึกษาทางสงฆ์อยู่ในชั้นนักธรรม (ร้อยละ 59.2) มีสถานภาพสมรสก่อนบวชเป็นโสด ไม่มีปัญหาภายในวัด ไม่มีปัญหาภายในครอบครัว ไม่มีปัญหาทางการเงิน ไม่มีปัญหาด้านการเรียน ไม่มีโรคประจำตัว และมีความตั้งใจในการบวช ดังแสดงในตารางที่ 1

ข้อมูลด้านความเครียดโดยดูจากระดับความเครียด (Level of stress) พบว่า พระสงฆ์มีความเครียดน้อยคิดเป็นร้อยละ 23.4 ความเครียดปานกลาง ร้อยละ 47.3 ความเครียดสูง ร้อยละ 24.4 และความเครียดรุนแรง ร้อยละ 4.9 ดังแสดงในตารางที่ 2

## ตารางที่ 1:

ข้อมูลด้านสังคมประชากรของพระสงฆ์ (N = 205)

| ข้อมูลส่วนบุคคล                                | จำนวน | ร้อยละ |
|------------------------------------------------|-------|--------|
| <b>วัด</b>                                     |       |        |
| เขตดุสิต                                       | 106   | 51.7   |
| เขตหนองจอก                                     | 99    | 48.3   |
| <b>อายุ</b>                                    |       |        |
| 20-40 ปี                                       | 101   | 49.3   |
| 41-60 ปี                                       | 65    | 31.7   |
| > 60 ปี                                        | 39    | 19.0   |
| <b>จำนวนพรรษา</b>                              |       |        |
| 1-5 พรรษา                                      | 119   | 58.0   |
| > 5 พรรษา                                      | 86    | 42.0   |
| <b>ระดับการศึกษา (ทางโลก)</b>                  |       |        |
| ประถมศึกษา                                     | 52    | 25.4   |
| มัธยมศึกษา                                     | 96    | 46.8   |
| อุดมศึกษา                                      | 57    | 27.8   |
| <b>ระดับการศึกษา (ทางสงฆ์)</b>                 |       |        |
| ไม่ได้ศึกษา                                    | 47    | 22.9   |
| นักธรรม                                        | 122   | 59.5   |
| เปรียญธรรม                                     | 36    | 17.6   |
| <b>สถานภาพสมรสก่อนบวช</b>                      |       |        |
| โสด                                            | 149   | 72.7   |
| สมรส                                           | 33    | 16.1   |
| หม้ายหรือหย่าร้าง                              | 23    | 11.2   |
| <b>ปัจจัยภายในวัด</b>                          |       |        |
| ไม่มีปัญหาภายในวัด                             | 177   | 86.3   |
| การบริหาร, การปกครองในวัด                      | 19    | 9.3    |
| สัมพันธ์ภาพกับพระและชุมชนวัด                   | 4     | 2.0    |
| มลภาวะในวัด                                    | 5     | 2.4    |
| <b>ปัจจัยทางครอบครัว</b>                       |       |        |
| ไม่มีปัญหาภายในครอบครัว                        | 170   | 82.9   |
| ครอบครัวแตกแยก                                 | 24    | 11.7   |
| ความสัมพันธ์ในวัยเด็กกับ บิดา / มารดา          | 3     | 1.5    |
| การจากไปของบุคคลอื่นเป็นที่รัก                 | 6     | 2.9    |
| ญาติทอดทิ้ง                                    | 1     | 0.5    |
| ต้องสูญเสียดูแลบุคคลที่เป็นที่รัก, ลูกหลาน     | 1     | 0.5    |
| <b>ปัจจัยทางการเงิน (มีเงินเพียงพอใช้จ่าย)</b> |       |        |
| ไม่พอ                                          | 31    | 15.1   |
| พอ                                             | 174   | 84.9   |
| <b>ปัจจัยทางการเรียน (สาเหตุจากการเรียน)</b>   |       |        |
| ไม่มีปัญหา                                     | 194   | 94.6   |
| มีปัญหา                                        | 11    | 5.4    |
| <b>แรงจูงใจในการบวช</b>                        |       |        |
| ตั้งใจบวช                                      | 119   | 58.0   |
| บวชทดแทนคุณพ่อแม่                              | 73    | 35.6   |
| บวชหน้าไฟ                                      | 2     | 1.0    |
| ถูกบังคับให้บวช                                | 8     | 3.9    |
| อื่นๆ                                          | 3     | 1.5    |
| <b>โรคประจำตัว</b>                             |       |        |
| ไม่มี                                          | 134   | 65.4   |
| มี                                             | 71    | 34.6   |

ตารางที่ 2:

ระดับความเครียดของพระสงฆ์ (N = 205)

| ระดับความเครียด   | จำนวน | ร้อยละ | ค่าคะแนนเฉลี่ย |
|-------------------|-------|--------|----------------|
| ความเครียดน้อย    | 48    | 23.4   | 21.38±1.53     |
| ความเครียดปานกลาง | 97    | 47.3   | 32.37±5.29     |
| ความเครียดสูง     | 50    | 24.4   | 52.04±6.23     |
| ความเครียดรุนแรง  | 10    | 4.9    | 71.90±8.98     |

เหตุการณ์ความเครียดที่พบบ่อยที่ทำให้พระสงฆ์รู้สึกเครียดมากได้แก่ ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ (ร้อยละ 10.2) ปวดหัวจากความตึงเครียด (ร้อยละ 8.3) และเงินไม่พอใช้

(ร้อยละ 7.8) เหตุการณ์ความเครียดที่พบบ่อยที่ทำให้พระสงฆ์รู้สึกเครียดมากที่สุดได้แก่ เงินไม่พอใช้ (ร้อยละ 6.8) ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3:

ร้อยละของระดับความเครียด จำแนกรายข้อ (N = 205)

| ข้อคำถามประเมินความเครียด                                 | ระดับความเครียด |          |         |      |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------------|----------|---------|------|-----------|
|                                                           | ไม่รู้สึกเครียด | เล็กน้อย | ปานกลาง | มาก  | มากที่สุด |
| กลัวทำงานผิดพลาด                                          | 41.0            | 29.8     | 19.0    | 4.9  | 5.4       |
| ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้                                 | 40.0)           | 29.8     | 14.1    | 10.2 | 5.9       |
| ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงาน         | 62.0            | 18.0     | 11.2    | 4.9  | 3.9       |
| เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียงและดิน | 50.7            | 29.3     | 14.1    | 2.9  | 2.9       |
| รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ                       | 63.9            | 21.0     | 11.2    | 2.9  | 1.0       |
| เงินไม่พอใช้จ่าย                                          | 56.1            | 19.0     | 10.2    | 7.8  | 6.8       |
| กล้ามเนื้อตึงหรือปวด                                      | 38.0            | 34.6     | 18.0    | 6.8  | 2.4       |
| ปวดหัวจากความตึงเครียด                                    | 47.3            | 22.4     | 18.5    | 8.3  | 3.4       |
| ปวดหลัง                                                   | 40.5            | 28.3     | 20.0    | 6.3  | 4.9       |
| ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง                                  | 62.9            | 21.5     | 11.7    | 2.9  | 1.0       |
| ปวดหัวข้างเดียว                                           | 63.9            | 15.6     | 12.2    | 4.9  | 3.4       |
| รู้สึกวิตกกังวล                                           | 50.2            | 26.3     | 14.6    | 4.9  | 3.9       |
| รู้สึกคับข้องใจ                                           | 56.1            | 25.4     | 10.7    | 4.9  | 2.9       |
| รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิดใจ                                 | 42.9            | 31.2     | 14.6    | 7.3  | 3.9       |
| รู้สึกเศร้า                                               | 70.2            | 14.6     | 9.3     | 4.4  | 1.5       |
| ความจำไม่ดี                                               | 47.3            | 28.3     | 15.1    | 6.8  | 2.4       |
| รู้สึกสับสน                                               | 58.0            | 21.5     | 12.2    | 6.3  | 2.0       |
| ตั้งสมาธิลำบาก                                            | 55.6            | 22.0     | 17.1    | 2.9  | 2.4       |
| รู้สึกเหนื่อยง่าย                                         | 47.3            | 26.8     | 18.0    | 5.9  | 2.0       |
| เป็นหวัดบ่อย                                              | 55.6            | 24.9     | 11.2    | 4.9  | 3.4       |

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ได้แก่ อายุ ( $p < 0.001$ ) ที่ระดับ 0.05 ได้แก่ จำนวนพรรษาที่อุปสมบท ( $p = 0.026$ ) และปัจจัยทางการเงิน ( $p = 0.011$ ) โดยพระสงฆ์ที่มีอายุระหว่าง 20-40 ปี มีระดับความเครียดสูงกว่ากลุ่มอายุอื่น

พระสงฆ์ที่มีจำนวนพรรษา 1-5 พรรษามีระดับความเครียดสูงกว่าพระสงฆ์ที่มีจำนวนพรรษามากกว่า 5 พรรษา และพระสงฆ์ที่มีเงินไม่เพียงพอใช้จ่ายมีระดับความเครียดสูงกว่าพระสงฆ์ที่มีเงินเพียงพอใช้จ่าย ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4:

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของพระสงฆ์

| ปัจจัย                                         | ระดับความเครียด |                | p-value* |
|------------------------------------------------|-----------------|----------------|----------|
|                                                | สูง/รุนแรง      | น้อย/ปานกลาง   |          |
|                                                | จำนวน (ร้อยละ)  | จำนวน (ร้อยละ) |          |
| <b>วัด</b>                                     |                 |                |          |
| เขตดุสิต                                       | 32 (30.2)       | 74 (69.8)      | 0.764    |
| เขตหนองจอก                                     | 28 (28.3)       | 71 (71.7)      |          |
| <b>อายุ</b>                                    |                 |                |          |
| 20-40 ปี                                       | 43 (42.6)       | 58 (57.4)      | < 0.001* |
| 41-60 ปี                                       | 10 (15.4)       | 55 (84.6)      |          |
| > 60 ปี                                        | 7 (17.9)        | 32 (82.1)      |          |
| <b>จำนวนพรรษา</b>                              |                 |                |          |
| 1-5 พรรษา                                      | 42 (35.3)       | 77 (64.7)      | 0.026*   |
| > 5 พรรษา                                      | 18 (20.9)       | 68 (79.1)      |          |
| <b>ระดับการศึกษา (ทางโลก)</b>                  |                 |                |          |
| ประถมศึกษา                                     | 12 (23.1)       | 40 (76.9)      | 0.482    |
| มัธยมศึกษา                                     | 29 (30.2)       | 67 (69.8)      |          |
| อุดมศึกษา                                      | 19 (33.3)       | 38 (66.7)      |          |
| <b>ระดับการศึกษา (ทางสงฆ์)</b>                 |                 |                |          |
| ไม่ได้ศึกษา                                    | 13 (27.7)       | 34 (72.3)      | 0.376    |
| นักธรรม                                        | 33 (27.0)       | 89 (73.0)      |          |
| เปรียญธรรม                                     | 14 (38.9)       | 22 (61.1)      |          |
| <b>สถานภาพสมรสก่อนบวช</b>                      |                 |                |          |
| โสด                                            | 46 (30.9)       | 103 (69.1)     | 0.413    |
| สมรส                                           | 10 (30.3)       | 23 (69.7)      |          |
| หม้ายหรือหย่าร้าง                              | 4 (17.4)        | 19 (82.6)      |          |
| <b>ปัจจัยภายในวัด</b>                          |                 |                |          |
| ไม่มีปัญหาภายในวัด                             | 48 (27.1)       | 129 (72.9)     | 0.089    |
| มีปัญหาภายในวัด                                | 12 (42.9)       | 16 (57.1)      |          |
| <b>ปัจจัยทางครอบครัว</b>                       |                 |                |          |
| ไม่มีปัญหาภายในครอบครัว                        | 48 (28.2)       | 122 (71.8)     | 0.474    |
| มีปัญหาภายในครอบครัว                           | 12 (34.3)       | 23 (65.7)      |          |
| <b>ปัจจัยทางการเงิน (มีเงินเพียงพอใช้จ่าย)</b> |                 |                |          |
| ไม่พอ                                          | 15 (48.4)       | 16 (51.6)      | 0.011*   |
| พอ                                             | 45 (25.9)       | 129 (74.1)     |          |

ตารางที่ 4:

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของพระสงฆ์ (ต่อ)

| ปัจจัย                                | ระดับความเครียด |                | p-value*           |
|---------------------------------------|-----------------|----------------|--------------------|
|                                       | สูง/รุนแรง      | น้อย/ปานกลาง   |                    |
|                                       | จำนวน (ร้อยละ)  | จำนวน (ร้อยละ) |                    |
| ปัจจัยทางการเรียน (สาเหตุจากการเรียน) |                 |                |                    |
| ไม่มีปัญหา                            | 57 (29.4)       | 137 (70.6)     | 0.881 <sup>a</sup> |
| มีปัญหา                               | 3 (27.3)        | 8 (72.7)       |                    |
| แรงจูงใจในการบวช                      |                 |                |                    |
| ตั้งใจบวช                             | 35 (29.4)       | 84 (70.6)      | 0.874              |
| บวชทดแทนคุณพ่อแม่                     | 22 (30.1)       | 51 (69.9)      |                    |
| บวชหน้าไฟหรือถูกบังคับให้บวช และอื่นๆ | 3 (23.1)        | 10 (76.9)      |                    |
| โรคประจำตัว                           |                 |                |                    |
| ไม่มี                                 | 39 (29.1)       | 95 (70.9)      | 0.944              |
| มี                                    | 21 (29.6)       | 50 (70.4)      |                    |

\*p-value corresponds to Chi-square test and Fisher's exact test (<sup>a</sup>).

เมื่อวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีอิทธิพลในการทำนายระดับความเครียด โดยใช้ logistic regression วิเคราะห์ univariable analysis แต่ละปัจจัย ผลการวิเคราะห์พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดได้แก่ อายุ จำนวนพรรษาที่อุปสมบท ปัจจัยภายในวัดและปัจจัยทางการเงิน จากนั้นนำปัจจัยดังกล่าวข้างต้นมาวิเคราะห์ร่วมกันในขั้น multivariable analysis ควบคุมตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความเครียด พบว่า พระสงฆ์ที่มีอายุ 20-40 ปี มีความเสี่ยงต่อความเครียดระดับสูงถึงรุนแรง เป็น 3.52 เท่า เมื่อเทียบกับกลุ่ม

ตัวอย่างพระสงฆ์ที่มีอายุมากกว่า 60 ปี ( $OR_{adj} = 3.52$ , 95% CI: 1.28-9.66) การมีปัญหายาในวัด มีความเสี่ยงต่อความเครียดระดับสูงถึงรุนแรง เป็น 3.55 เท่า เมื่อเทียบกับกลุ่มตัวอย่างพระสงฆ์ที่ไม่มีปัญหายาในวัด ( $OR_{adj} = 3.55$ , 95% CI: 1.38-9.17) และการมีเงินไม่เพียงพอใช้จ่าย มีความเสี่ยงต่อความเครียดระดับสูงถึงรุนแรง เป็น 3.37 เท่าต่อ เมื่อเทียบกับกลุ่มตัวอย่างพระสงฆ์ที่มีเงินเพียงพอใช้จ่าย ( $OR_{adj} = 3.37$ , 95% CI: 1.40-8.12) มีอิทธิพลในการทำนายระดับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5:

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระดับความเครียดเมื่อวิเคราะห์โดย multiple logistic regression

| ปัจจัย      | Univariable analysis |             |         | Multivariable analysis |             |         |
|-------------|----------------------|-------------|---------|------------------------|-------------|---------|
|             | $OR_{crude}$         | 95%CI       | p-value | $OR_{adj}$             | 95%CI       | p-value |
| <b>วัด</b>  |                      |             |         |                        |             |         |
| เขตดุสิต    | 1.10                 | (0.60-2.00) | 0.764   |                        |             |         |
| เขตหนองจอก  | 1.00                 | Reference   |         |                        |             |         |
| <b>อายุ</b> |                      |             |         |                        |             |         |
| 20-40 ปี    | 3.39                 | (1.37-8.40) | 0.008*  | 3.52                   | (1.28-9.66) | 0.015*  |
| 41-60 ปี    | 0.83                 | (0.29-2.40) | 0.732   | 0.71                   | (0.23-2.19) | 0.551   |
| > 60 ปี     | 1.00                 | Reference   |         | 1.00                   | Reference   |         |

## ตารางที่ 5:

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระดับความเครียดเมื่อวิเคราะห์โดย multiple logistic regression (ต่อ)

| ปัจจัย                                       | Univariable analysis |             |         | Multivariable analysis |             |         |
|----------------------------------------------|----------------------|-------------|---------|------------------------|-------------|---------|
|                                              | OR <sub>crude</sub>  | 95%CI       | p-value | OR <sub>adj</sub>      | 95%CI       | p-value |
| <b>จำนวนพรรษา</b>                            |                      |             |         |                        |             |         |
| 1-5 พรรษา                                    | 2.06                 | (1.09-3.91) | 0.027*  | 1.68                   | (0.82-3.45) | 0.155   |
| > 5 พรรษา                                    | 1.00                 | Reference   |         | 1.00                   | Reference   |         |
| <b>ระดับการศึกษา (ทางโลก)</b>                |                      |             |         |                        |             |         |
| ประถมศึกษา                                   | 1.00                 | Reference   |         |                        |             |         |
| มัธยมศึกษา                                   | 1.44                 | (0.66-3.14) | 0.356   |                        |             |         |
| อุดมศึกษา                                    | 1.67                 | (0.71-3.89) | 0.238   |                        |             |         |
| <b>ระดับการศึกษา (ทางสงฆ์)</b>               |                      |             |         |                        |             |         |
| ไม่ได้ศึกษา                                  | 1.00                 | Reference   |         |                        |             |         |
| นักธรรม                                      | 0.97                 | (0.46-2.06) | 0.936   |                        |             |         |
| เปรียญธรรม                                   | 1.66                 | (0.66-4.20) | 0.281   |                        |             |         |
| <b>สถานภาพสมรสก่อนบวช</b>                    |                      |             |         |                        |             |         |
| โสด                                          | 1.00                 | Reference   |         |                        |             |         |
| สมรส                                         | 0.97                 | (0.43-2.21) | 0.949   |                        |             |         |
| หม้ายหรือหย่าร้าง                            | 0.47                 | (0.15-1.46) | 0.193   |                        |             |         |
| <b>ปัจจัยภายในวัด</b>                        |                      |             |         |                        |             |         |
| ไม่มีปัญหาภายในวัด                           | 1.00                 | Reference   |         | 1.00                   | Reference   |         |
| มีปัญหาภายในวัด                              | 2.02                 | (0.89-4.57) | 0.093   | 3.55                   | (1.38-9.17) | 0.009*  |
| <b>ปัจจัยทางครอบครัว</b>                     |                      |             |         |                        |             |         |
| ไม่มีปัญหาภายในครอบครัว                      | 1.00                 | Reference   |         |                        |             |         |
| มีปัญหาภายในครอบครัว                         | 1.33                 | (0.61-2.88) | 0.475   |                        |             |         |
| <b>ปัจจัยทางการเงิน (เงินเพียงพอใช้จ่าย)</b> |                      |             |         |                        |             |         |
| ไม่พอ                                        | 2.69                 | (1.23-5.87) | 0.013*  | 3.37                   | (1.40-8.12) | 0.007*  |
| พอ                                           | 1.00                 | Reference   |         | 1.00                   | Reference   |         |
| <b>ปัจจัยทางการเรียน</b>                     |                      |             |         |                        |             |         |
| ไม่มีปัญหา                                   | 1.00                 | Reference   |         |                        |             |         |
| มีปัญหา                                      | 0.90                 | (0.23-3.52) | 0.881   |                        |             |         |
| <b>แรงจูงใจในการบวช</b>                      |                      |             |         |                        |             |         |
| ตั้งใจบวช                                    | 1.00                 | Reference   |         |                        |             |         |
| บวชทดแทนคุณพ่อแม่                            | 1.04                 | (0.55-1.96) | 0.915   |                        |             |         |
| บวชหน้าไฟ ถูกบังคับให้บวช และ<br>อื่นๆ       | 0.72                 | (0.19-2.78) | 0.633   |                        |             |         |
| <b>โรคประจำตัว</b>                           |                      |             |         |                        |             |         |
| ไม่มี                                        | 1.00                 | Reference   |         |                        |             |         |
| มี                                           | 1.02                 | (0.54-1.92) | 0.944   |                        |             |         |

Note: OR, Odds Ratio; OR<sub>adj</sub>, Adjusted Odds Ratio; CI, confident interval.<sup>1</sup> Crude Odds Ratio estimated by Binary Logistic regression.<sup>2</sup> Adjusted Odds Ratio estimated by Multiple Logistic regression analysis (enter method) adjusted for อายุ จำนวนพรรษา ปัจจัยภายในวัด และ ปัจจัยทางการเงิน

Variable was included in multivariable model due to have p-value &lt; 0.100 in univariable analysis.

## วิจารณ์

การศึกษานี้เป็นการศึกษาความเครียดและปัจจัยที่มีผลกระทบต่อระดับความเครียดของพระสงฆ์ในกรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นพระสงฆ์ในเขตดุสิตและหนองจอก พบว่า พระสงฆ์มีความเครียดน้อยและปานกลาง ร้อยละ 70.7 ซึ่งความเครียดในระดับนี้ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย ระดับความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อบุคคลจนอาจเกิดอันตรายต่อร่างกายได้ถ้าไม่ได้รับการแก้ไขคือความเครียดสูงและรุนแรง<sup>12</sup> พบร้อยละ 29.3 ในการศึกษา ซึ่งมากกว่าการศึกษาของอัมพรและคณะที่ศึกษาพระสงฆ์ในเขตกรุงเทพมหานครพบว่า ร้อยละ 8.7 มีความเครียดอยู่ในระดับสูง<sup>6</sup> ที่มีความแตกต่างกันอาจเนื่องจาก วิถีดำเนินกรวิจัย เครื่องมือในการวัด และระยะเวลาที่ศึกษาแตกต่างกัน การศึกษานี้ศึกษาในช่วงเวลาที่ประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมเป็นอย่างมากในการก้าวสู่สังคม 4.0 ทำให้คนไทยในปัจจุบันต้องเพิ่มความพยายามต่อสู้มากขึ้นเพื่อความอยู่รอดจึงส่งผลให้เกิดความเครียดมากขึ้น<sup>13</sup> ดังเห็นได้จากเหตุการณ์ความเครียดที่ทำให้พระสงฆ์รู้สึกเครียดมากที่สุดได้แก่ เงินไม่พอใช้ เมื่อเปรียบเทียบแต่ละปัจจัยที่ศึกษากับระดับความเครียดในการศึกษานี้พบว่า พระสงฆ์กลุ่มอายุระหว่าง 20-40 ปี มีระดับความเครียดสูงกว่าระดับอายุอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั้นแสดงว่าพระสงฆ์กลุ่มที่มีอายุสูงกว่าจะมีความเครียดต่ำกว่าเช่นเดียวกับการศึกษาของสุพัทธา วงศ์จิระสวัสดิ์ พบว่าพระสงฆ์กลุ่มที่มีอายุสูงกว่าจะมีปัญหาสุขภาพจิตต่ำกว่า<sup>7</sup> สอดคล้องกับแนวคิดของOrem ที่กล่าวว่าอายุเป็นตัวบ่งชี้วุฒิภาวะหรือความสามารถในการจัดการกับสิ่งแวดล้อม ภาวะจิตใจและการรับรู้โดยจะเพิ่มขึ้นตามอายุจนสูงสุดในวัยผู้ใหญ่<sup>14</sup> พระสงฆ์ที่บวชมาน้อยกว่า 5 พรรษา มีความเครียดมากกว่าพระสงฆ์ที่บวชมามากกว่า 5 พรรษาเช่นเดียวกับการศึกษาของสุพัทธา วงศ์จิระสวัสดิ์<sup>7</sup> อาจอธิบายได้จาก พระสงฆ์ที่มีจำนวนพรรษาน้อยอาจยังไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับชีวิตความเป็นอยู่หรือสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปจากเดิมที่เป็นฆราวาสได้ ตลอดจนระยะเวลาในการศึกษาพระธรรมวินัยและการฝึกปฏิบัติธรรมน้อย ทำให้ยังไม่สามารถนำธรรมะที่ได้ฝึกปฏิบัตินั้นมาใช้ในการปรับตัวได้ นอกจากนี้ยังพบว่าพระสงฆ์ที่มีปัจจัยทางการเงินไม่เพียงพอใช้จ่ายมีระดับ

ความเครียดมากกว่าพระสงฆ์ที่มีเงินเพียงพออย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับหลายการศึกษาแต่มักเป็นการศึกษาในกลุ่มบุคคลทั่วไปที่พบว่าความเครียดมีความเกี่ยวข้องกับการมีรายได้ไม่เพียงพอต่อการใช้จ่าย<sup>15-17</sup> มีเพียงการศึกษาของสุพัทธา วงศ์จิระสวัสดิ์ ที่ศึกษาถึงการมีรายได้ของครอบครัว (ก่อนบวช) น้อย ส่งผลต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตมากกว่ากลุ่มที่มีรายได้มาก<sup>7</sup> การที่พระสงฆ์มีความเครียดจากการมีเงินไม่พอนั้นนั้นคงต้องพิจารณาว่าเพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น เนื่องจากตามหลักพระธรรมวินัยแล้วพระสงฆ์ไม่สามารถรับ จับหรือมีเงินทองเป็นของส่วนตัวได้เลยไม่ว่าด้วยเหตุผลใด มีการศึกษาเกี่ยวกับพระสงฆ์กับทรัพย์สินส่วนตัว พบว่าพระภิกษุสงฆ์มีการใช้จ่ายเงินทองเป็นเรื่องปกติทั่วไป มีรายรับรายจ่ายและที่มารวมทั้งการบริหารจัดการเก็บรักษาเงินทองด้วยวิธีแตกต่างกันไปโดยมีทั้งที่ทราบและไม่ทราบว่าผิดพระวินัยตลอดจนมีการตีความพระวินัยโดยอาศัยเหตุผลอื่นๆ เพื่อความสะดวกสบายในการใช้สอยเงินทอง<sup>18</sup> ดังนั้นผู้วิจัยคิดว่าถ้าพระสงฆ์ไม่สามารถมีรายได้ที่เพียงพอกับการใช้จ่ายอาจส่งผลให้เกิดความเครียดได้เฉกเช่นบุคคลทั่วไป อย่างไรก็ตามอาจต้องมีการศึกษาถึงรายละเอียดต่อไป

จากการศึกษานี้พบว่าปัจจัยที่เป็นตัวทำนายระดับความเครียดสูงถึงรุนแรงของพระสงฆ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติได้แก่ พระสงฆ์ที่มีอายุ 20-40 ปี ( $OR_{adj} = 3.52, 95\% CI: 1.28-9.66$ ) การมีปัญหาภายในวัด ( $OR_{adj} = 3.55, 95\% CI: 1.38-9.17$ ) และการมีเงินไม่เพียงพอใช้จ่าย ( $OR_{adj} = 3.37, 95\% CI: 1.40-8.12$ ) ปัญหาภายในวัดของพระสงฆ์ที่ได้จากงานวิจัยนี้ส่วนใหญ่เป็นปัญหาเรื่องการบริหารการปกครองในวัด สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และมลภาวะในวัดตามลำดับปัญหาดังกล่าวก่อให้เกิดความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงมากกว่าพระสงฆ์ที่ไม่มีปัญหาถึง 3.5 เท่า มีการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดภายในวัดพบว่า ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดมักเกิดจาก ปัญหาการรับรู้ถึงความเครียดของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกัน ปัญหาการบริหารขององค์กรภายในวัด ปัญหาสัมพันธภาพของบุคคล และปัญหาสิ่งแวดล้อม<sup>19-21</sup> การรับรู้ถึงความเครียดของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกัน มักขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพ ประสบการณ์ในอดีตที่เกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นๆ ความคาดหวังที่จะบรรลุความสำเร็จ เมื่อไม่ได้หรือไปไม่ถึงเป้าหมายจะทำให้เกิดความเครียดในบุคคลนั้นได้<sup>19</sup>

เช่นเดียวกับการศึกษานี้ที่พบว่าเหตุการณ์ความเครียดที่พบบ่อยที่ทำให้พระสงฆ์รู้สึกเครียดมากคือการไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ ปัญหาการบริหารขององค์กรภายในวัดที่พบบ่อยคืออำนาจการบริหารจัดการภายในวัดมักผูกขาดอยู่ที่เจ้าอาวาสเพียงอย่างเดียว ถ้าบริหารจัดการไม่ดีอาจทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้นได้<sup>21-22</sup>

การศึกษานี้มีข้อจำกัดคือ ระยะเวลาที่ศึกษา กลุ่มตัวอย่าง จำกัดเฉพาะพระสงฆ์ในเขตดุสิตและเขตหนองจอก ซึ่งมีพื้นที่อยู่ในกรุงเทพมหานคร และสังกัดของวัดที่ศึกษาที่จำกัด เฉพาะวัดในสังกัดคณะสงฆ์มหานิกาย ซึ่งพระสงฆ์กลุ่มนี้มีแนวความคิด การปฏิบัติในเรื่องของปัจจัยและทรัพย์สินของพระสงฆ์ที่แตกต่างกับพระสงฆ์ในสังกัดคณะสงฆ์ธรรมยุติกนิกาย ทำให้ความหลากหลายของประชากรสงฆ์ยังมีไม่มาก จึงควรมีการศึกษาระดับความเครียดของพระสงฆ์ในหลายพื้นที่ทั้งของ กรุงเทพมหานครเองและทั่วประเทศเพื่อให้เข้าใจความเครียด และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในภาพรวมระดับชาติ เพื่อประโยชน์ ในการสร้างแนวทางจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม

## สรุป

ปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลให้พระสงฆ์มีความเครียดในระดับสูง ถึงรุนแรง ได้แก่ พระสงฆ์ที่มีอายุระหว่าง 20 ถึง 40 ปี พระสงฆ์ที่มีปัญหาภายในวัด และพระสงฆ์ที่มีปัญหาเรื่องการ เงินไม่เพียงพอใช้จ่าย ดังนั้นเพื่อแก้ไขปัญหาคความเครียด ในพระสงฆ์ จึงควรมีการคัดกรองความเครียดในกลุ่มพระสงฆ์ อย่างต่อเนื่อง และมีการเฝ้าระวังในกลุ่มที่มีความเสี่ยง ตลอดจน กำหนดทิศทางการแก้ไขปัญหาคความเครียดให้เหมาะสมกับ บริบทของสังคมและวัฒนธรรมนั้น

## กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจาก กองทุนวิจัย มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ผู้วิจัยขอขอบพระคุณนาย แพทย์สุวัฒน์ มหัตถินันต์และคณะที่อนุญาตให้ใช้แบบวัด ความเครียดสวนปรุง คุณอนุชา คำส้อม ที่ช่วยวิเคราะห์ข้อมูล ทางสถิติ แพทย์หญิงกมลวิสาห์ เตชะพูลพล ที่ช่วยตรวจ แก้ไข บทนิพนธ์ ผู้ประสานงานวิจัยที่ทำให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงได้ พระสงฆ์ทุกรูปที่เสียสละเวลาให้ความร่วมมือในการเข้า โครงการวิจัย และสุดท้ายขอขอบคุณมหาวิทยาลัยนวมินทราธิราชที่สนับสนุนทุนวิจัย

## เอกสารอ้างอิง

1. Jitrathorn J. Stress[Internet]. 2004 [cited 2017 Sep 8]. Available from: <http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=672>.
2. Manuspaiboon B. Thai Tipitaka version of Mahachulalongkorn-rajavidyalaya from perseverance to wisdom to the Thai Buddhism. In: Mahachulalongkornrajavidyalaya committee, editors. Collect diamonds from scriptures of the Tipitaka. Bangkok: Mahachulalongkorn-rajavidyalaya Publishing, 1999.
3. PhraThammakosachan. Dhamma using in the solution of life's problems. Bangkok: Thammasapa publishing house, 2000.
4. Nupan U. Stress from studying of monks and novices in the Pali ecclesiastical education of the central region[dissertation]. Bangkok: Silpakorn University; 2007.
5. Farmer RE, Monahan LH, Hekeler RW. Stress management for human services. Michigan: Sage publication; 1984.
6. Suksavage A. Stress coping among Buddhist monks in Bangkok metropolitan[dissertation]. Bangkok: Mahidol University; 2005.
7. Wongjirasawad S. Mental health of Buddhist monks in Bangkok metropolis[dissertation]. Bangkok: Chulalongkorn University; 2000.
8. Odkamdee S. Factors effecting mental health of the elderly monks in district of Kantharalak, si sa ket province[dissertation]. Bangkok: Silpakorn University; 2005.
9. Chuchvarat P. Factors affecting health behavior of Buddhist Monks in Muang district, Phayao province [dissertation]. Phayao: Boromarajonani college of nursing, Phayao; 2008.

10. Jearajit C. A situation and buddhist management of stress: a case study of sangha in Nakornnayok and Srakaew provinces. *Journal of MCU Social Science Review* 2017;4:154-67.
11. Buathed D. Buddhist Monks' health : a model of holistic health care by community participation in upper central Thailand. *Journal of Cultural Diversity* 2005;1:102-9.
12. Mahatnirunkul S, Pumpaisanchai W, Tarpunya P. Suanprung stress test, SPST-20. [Internet]. 1997 [cited 2017 Mar 17]. Available from: <http://www.dmh.go.th/test/stress/>.
13. Jaric R. Stress of Thai people[Internet].2017 [cited 2018 Jun 17]. Available from: [http://www.ba.ru.ac.th/document/conference/RUNC\\_7-12.pdf](http://www.ba.ru.ac.th/document/conference/RUNC_7-12.pdf).
14. Orem DE. *Nursing : concepts and practice*. 6<sup>th</sup> ed. Columbia: Canada; 2001.
15. Khummuan C , Vorayingyong A, Lohsoontorn V. Prevalence and related factors of stress among grade 12 students in Buriram province. *Thammasat Medical Journal* 2016;4:642-9.16. Phruektayanont S, Ngerprasertsri N. The job stress of the thai police officers. *Political Science Review Journal* 2016;2:165-91.
17. Junthanasombat P. Prevalence of stress and factors correlated with stress among residents in training in King Chulalongkorn Memorial Hospital[dissertation]. Bangkok: Chulalongkorn University; 2002.
18. Preechapermpasit D. The Sangha and private properties. *Journal of buddhist studies Chulalongkorn University* 2010;1:55-85.
19. Sariwat L. *Psychology in daily life*. Bangkok: Odian store; 2001.
20. Suwantong P. Stress is psychological pressure[Internet]. 1988 [cited 2018 Jun 8]. Available from: <http://thesis.or.th>.
21. Phrakhruwisutthanantakun. The Administration of Wat Khaochonpran Ratchaburi Province [dissertation]. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University; 2011.
22. Namsombat R. Temple management in good governance: case study of Wat Saket-rachaworamahmwihara, Pomprapsattruphai district, Bangkok[dissertation]. Bangkok: Sripatum University; 2016.