

ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา
ในเขตกรุงเทพมหานคร



นาย ธัชชัย ควรเดชะคุปต์

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต


สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2551

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

STRESS AND ASSOCIATED FACTORS OF STUDENTS IN THE INSTITUTE OF LEGAL
EDUCATION THAI BAR ASSOCIATION IN BANGKOK METROPOLIS



Mr. Thatchai Kuandachakupt

สถาบันวิทยบริการ

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Science Program in Mental Health

Department of Psychiatry

Faculty of Medicine

Chulalongkorn University

Academic Year 2008

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำ
สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา
ในเขตกรุงเทพมหานคร

โดย

นาย รัชชัย ควระเดชะคุปต์

สาขาวิชา

สุขภาพจิต

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

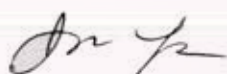
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ พีรพันธ์ ลีอนุญธวัชชัย

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต



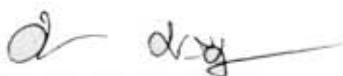
..... คณบดีคณะแพทยศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ อติศร ภัทราดุลย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง บุรณี กาญจนถวัลย์)

..... **พีรพันธ์ ลีอนุญธวัชชัย** อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ พีรพันธ์ ลีอนุญธวัชชัย)



..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(พันเอกหญิง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ปริญนันท์ จารุจินดา)

รัชชัย ควรเดชะคุปต์ : ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำสำนักอบรม
ศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร. (STRESS AND
ASSOCIATED FACTORS OF STUDENTS IN THE INSTITUTE OF LEGAL
EDUCATION THAI BAR ASSOCIATION IN BANGKOK METROPOLIS)
อ.ที่ปรึกษา: ผศ. นพ. พีรพันธ์ ลีอนุญธวัชชัย, 83 หน้า.

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษา
กฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร

วิธีการศึกษา ดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษา
กฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 436 คน ตั้งแต่เดือนมิถุนายน ถึง เดือนตุลาคม
2551 ผู้เข้าร่วมการศึกษาดอบแบบสอบถาม 5 ชุดด้วยตนเอง ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลด้านประชากรและ
สังคม 2) แบบวัดความเครียดสวนปรุง (SPST-20) 3) แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน 4) แบบประเมิน
การสนับสนุนทางสังคม และ 5) แบบสำรวจวิธีการจัดการกับความเครียด นำเสนอความเครียดเป็นค่าเฉลี่ย ค่า
สัดส่วน และร้อยละ ทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านต่างๆ โดย
ใช้การทดสอบไคสแควร์ หลังจากนั้นทำการวิเคราะห์ความถดถอยลอจิสติกเพื่อหาปัจจัยทำนายความเครียดใน
ระดับสูงถึงรุนแรงของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา โดยกำหนดนัยสำคัญ
ทางสถิติไว้ที่ระดับน้อยกว่า 0.05

ผลการศึกษา คะแนนความเครียดโดยเฉลี่ยของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติ
บัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร เท่ากับ 45.6 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 12.3 คะแนน นักศึกษา
เนติบัณฑิตยสภามากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 58.7) มีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ
ความเครียด ได้แก่ ทัศนคติเกี่ยวกับการเรียนด้านเนื้อหา ด้านความพร้อมในการเรียน ($p < 0.01$) วิธีการจัดการ
กับความเครียด แบบปฏิเสธความจริง แบบระบายอารมณ์ทางลบ แบบเข้าหาคนรอบข้าง ($p < 0.01$) การ
ประกอบอาชีพในระหว่างเรียน ($p < 0.01$) รายได้โดยเฉลี่ย และฐานะครอบครัว ($p < 0.05$) ผลการวิเคราะห์ความ
ถดถอยลอจิสติก พบว่า ปัจจัยทำนายความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงของนักศึกษาเนติบัณฑิตยสภา ได้แก่
การระบายอารมณ์ทางลบ และการเข้าหาคนรอบข้าง ($p < 0.01$) ทัศนคติเชิงลบด้านความพร้อมในการเรียน
และการประกอบอาชีพในระหว่างเรียน ($p < 0.05$)

สรุปผลการศึกษา นักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขต
กรุงเทพมหานคร มากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 58.7) มีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง ปัจจัยทำนายความเครียด
ในระดับสูงถึงรุนแรงของนักศึกษาเนติบัณฑิตยสภา ได้แก่ ทัศนคติเชิงลบด้านความพร้อมในการเรียน การ
ระบายอารมณ์ทางลบ การเข้าหาคนรอบข้าง และการประกอบอาชีพในระหว่างเรียน

ภาควิชา.....จิตเวชศาสตร์..... ลายมือชื่อนิสิต..... รัชชัย ควรเดชะคุปต์
สาขาวิชา.....สุขภาพจิต..... ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษา..... พีรพันธ์ ลีอนุญธวัชชัย
ปีการศึกษา..... 2551.....

5074954330 : MAJOR MENTAL HEALTH

KEYWORDS : STRESS/ ASSOCIATED FACTORS/ STUDENTS/ THAI BAR

THATCHAI KUANDACHAKUPT: STRESS AND ASSOCIATED FACTORS OF STUDENTS IN THE INSTITUTE OF LEGAL EDUCATION THAI BAR ASSOCIATION IN BANGKOK METROPOLIS. THESIS ADVISOR: ASST. PROF. PEERAPHON LUEBOONTHAVATCHAI, 83 pp.

Objectives: To study the stress and associated factors of students in the Institute of Legal Education Thai Bar Association in Bangkok Metropolis.

Method: Four hundred and thirty-six participants were recruited from the Institute of Legal Education Thai Bar Association during June to October 2008. The participants completed five questionnaires: 1) Socio-demographic Questionnaire, 2) Suan Prung Stress Test (SPST-20), 3) Learning Attitude Questionnaire, 4) Social Support Questionnaire, and 5) Stress Management Questionnaire. The students' stress and stress level were presented by mean with standard deviation, proportion, and percentage. The relationship between the students' stress level and associated factors were analyzed by using chi-square test. Logistic regression was used to identify the predictors of stress level in Thai Bar students. A p-value of less than 0.05 was considered statistically significant.

Result: The mean score of students' stress was 45.6 (SD=12.3). More than half of the students (58.7%) had the high-to-severe level of stress. The associated factors of students' stress included negative attitude on learning contents and learning readiness ($p < 0.01$), denial of stressors, negative emotional expression, and finding supportive person ($p < 0.01$), working while studying ($p < 0.01$), salary, and family financial status ($p < 0.05$). After performing logistic regression, the remaining predictors of high-to-severe level of stress were negative emotional expression, finding supportive person ($p < 0.01$), negative attitude on learning readiness, and working while studying ($p < 0.05$).

Conclusion: More than half of the students (58.7%) had the high-to-severe level of stress. The predictors of high-to-severe stress level were negative attitude on learning readiness, negative emotional expression, finding supportive person, and working while studying.

Department : Psychiatry

Student's Signature Thatchai K.

Field of Study : Mental Health

Advisor's Signature Peeraphon Lueboonthavatchai

Academic Year : 2008

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วย ความกรุณา ช่วยเหลือ และความอนุเคราะห์จากบุคคลหลายท่านซึ่งผู้วิจัยขอกล่าวนามเพื่อระลึกถึงพระคุณของทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ พีรพันธ์ ลีอนุญวัชชัย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้ความรู้ คำปรึกษา คำแนะนำ และตรวจแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง บุรณี กาญจนถวัลย์ ที่ให้เกียรติมาเป็นประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และพันเอกหญิง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ปริญนันท์ จารุจินดา ที่ให้เกียรติมาเป็นกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และให้คำแนะนำเพื่อแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณ นายแพทย์ สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล ที่ได้ให้อนุเคราะห์ในการใช้แบบวัดความเครียดสวนปรง (Suanprung Stress Test-20) และนางสาว รติกร ลีลายุทธสุนทร ที่ได้ให้อนุเคราะห์ในการใช้แบบสำรวจวิธีการจัดการกับความเครียด (Stress Management Questionnaire)

ขอกราบขอบพระคุณเลขาธิการประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ที่ให้อนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล รวมถึงเจ้าหน้าที่ทุกท่านที่อำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูล

ขอกราบขอบพระคุณบิดามารดาและสมาชิกในครอบครัวที่สนับสนุน และเป็นแรงบันดาลใจตลอดมา

ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่ธุรการภาควิชาจิตเวชศาสตร์ทุกท่าน ที่ให้การช่วยเหลือและให้ความสะดวกระหว่างที่ข้าพเจ้าเข้ามาศึกษา อีกทั้งการวิจัยครั้งนี้จะไม่ประสบความสำเร็จได้เลย ถ้าปราศจากการช่วยเหลือสนับสนุน กำลังใจ จากเพื่อนๆปริญญาโทปี 2 ทุกท่าน ที่มอบมิตรภาพอันดีงามด้วยความรักและเป็นห่วงซึ่งกันและกันตลอดมา

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	3
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	4
การให้คำนิยามเชิงปฏิบัติการ.....	4
ข้อจำกัดของการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
กรอบแนวความคิด.....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
ความเครียด.....	9
ความเครียดของนักศึกษา.....	17
ความเครียดของนักศึกษาในสาขาต่างๆ.....	17
ความเครียดของนักศึกษากฎหมาย.....	19
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษากฎหมาย.....	20
ทัศนคติหรือเจตคติ.....	20
การสนับสนุนทางสังคม.....	23
วิธีการจัดการกับความเครียด.....	27
ด้านประชากรและสังคม.....	32

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย.....	35
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	35
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	37
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	40
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	40

บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลด้านประชากรและสังคม และข้อมูลด้านการเรียนของกลุ่มตัวอย่าง.....	43
ตอนที่ 2 ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของกลุ่มตัวอย่าง.....	47
ตอนที่ 3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง.....	50
ตอนที่ 4 ปัจจัยทำนายความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงของกลุ่มตัวอย่าง.....	56

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย.....	57
อภิปรายผล.....	58
ข้อเสนอแนะ.....	63
รายการอ้างอิง.....	64
ภาคผนวก.....	72
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	83

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ความต้องการการสนับสนุนทางสังคมตามระยะเวลาที่ต้องการ.....	24
2	แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานศึกษา.....	36
3	แสดงข้อมูลด้านประชากรและสังคมของกลุ่มตัวอย่าง.....	43
4	แสดงข้อมูลด้านการเรียนของกลุ่มตัวอย่าง.....	45
5	แสดงข้อมูลความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง.....	47
6	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่เกี่ยวข้อง.....	48
7	แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยที่เกี่ยวข้อง.....	49
8	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านต่างๆกับระดับความเครียด.....	50
9	แสดงปัจจัยทำนายความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงของกลุ่มตัวอย่าง.....	56

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย

การศึกษาเป็นสิ่งที่เสริมสร้างให้บุคคลมีความรู้ความสามารถและมีทักษะพื้นฐานที่จำเป็น เพื่อมีความพร้อมที่จะประกอบกรงานอาชีพได้ ในปัจจุบัน การศึกษาจึงเป็นความจำเป็นของชีวิต อีกประการหนึ่ง นอกเหนือจากความจำเป็น ด้านที่อยู่อาศัย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ในโลกที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งส่งผลกระทบต่อวิถีดำรงชีวิตของคนในสังคมต้อง เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเช่นเดียวกัน จึงเป็นเหตุให้ประชากรส่วนใหญ่ในสังคมมีความต้องการ ศึกษาทั้งในสายวิชาการปกติและสายวิชาชีพ เพื่อหารายได้เลี้ยงชีพโดยเฉพาะในสาขาวิชา กฎหมายที่มีจำนวนผู้เลือกเข้าเรียนมากขึ้นทุกปี เนื่องจากเป็นสาขาวิชาชีพที่สร้างรายได้ค่อนข้าง ดี⁽¹⁾

กฎหมายมีความสำคัญมาก และการใช้กฎหมายสามารถที่จะพบเห็นได้อยู่ทั่วไปใน ชีวิตประจำวัน นับตั้งแต่มีบทบาทสำหรับใช้ในการปกครองประเทศ การกำหนดกฎเกณฑ์เพื่อ ควบคุมความประพฤติปฏิบัติของมนุษย์ที่มีต่อกันภายในสังคม รวมถึงการติดต่อทางการค้าขาย และธุรกิจระหว่างประเทศ เป็นต้น⁽²⁾

ในการศึกษาวิชาชีพกฎหมายนอกจากมีการศึกษาในระดับบัณฑิตจนถึงดุษฎีบัณฑิตแล้ว ยังมีการศึกษากฎหมายในอีกรูปแบบหนึ่งก็คือว่าเป็นที่นิยมสำหรับนักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาใน ระดับนิติศาสตร์บัณฑิต และผู้ที่มีความสนใจที่จะทำการประกอบอาชีพเป็นพนักงานอัยการหรือผู้ พิพากษาคือ การศึกษาต่อที่สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ซึ่งเป็นสำนักอบรม ศึกษากฎหมายที่มีวัตถุประสงค์เพื่อประสิทธิประสาทและส่งเสริมการศึกษานิติศาสตร์ เพื่อที่จะ สามารถนำความรู้ทางด้านกฎหมายไปใช้ในทางปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังมุ่งให้ นักศึกษาสามารถที่จะวิเคราะห์และมีความรู้ความชำนาญในการประกอบวิชาชีพทางกฎหมาย โดยศึกษาวิเคราะห์ข้อกฎหมายจากแนวคำพิพากษาของศาลฎีกาซึ่งแตกต่างไปจากการศึกษาใน ระดับมหาวิทยาลัยที่มุ่งเน้นศึกษาในเชิงทฤษฎีกฎหมาย ดังนั้นนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษา กฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา จึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจในการใช้กฎหมายตลอดจนการแปล ความทางกฎหมายจากแนวคำพิพากษาของศาลฎีกาเป็นสำคัญ นอกจากนี้ยังมีวัตถุประสงค์ที่จะ ให้ความรู้และความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับกฎหมายเฉพาะด้านที่สำคัญต่อประเทศชาติ เช่น กฎหมาย การค้าระหว่างประเทศ กฎหมายรัฐธรรมนูญ กฎหมายภาษีอากร⁽³⁾

สืบเนื่องจากวัตถุประสงค์ดังกล่าวทำให้นักศึกษาส่วนมากที่เรียน ณ สำนักอบรมศึกษา ภาควิชาแห่งเนติบัณฑิตยสภาจะต้องศึกษาหาความรู้ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน เพื่อครอบคลุมจำนวนเนื้อหาในแต่ละวิชาที่มีความละเอียดซับซ้อนและมีปริมาณมาก นอกจากนี้ นักศึกษาที่ต้องการสำเร็จการศึกษาจากสำนักอบรมศึกษา ภาควิชาแห่งเนติบัณฑิตยสภา ต้องสอบผ่านเกณฑ์การคัดเลือกทั้ง 4 หมวดสาขาวิชา ได้แก่ วิชากฎหมายแพ่งและพาณิชย์ กฎหมาย อาญา กฎหมายวิธีพิจารณาความแพ่ง และกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา ที่มีมาตรฐานสูงและมีอัตราการสอบผ่านเกณฑ์การคัดเลือกค่อนข้างต่ำ ซึ่งจะเปิดให้เข้าสอบทั้ง 4 สาขาต่อปี โดยจะ แบ่งเป็น 2 ภาคการศึกษา และแต่ละภาคการศึกษาสามารถสอบได้ 2 สาขาวิชา ดังนั้น นักศึกษาที่ สอบไม่ผ่านเกณฑ์ในแต่ละสาขาวิชา ต้องสมัครเข้าสอบใหม่ในปีถัดไป รวมทั้งการที่ต้องเผชิญกับ บรรยากาศที่มีการแข่งขันอยู่ตลอดเวลา จึงมีผลทำให้นักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษา ภาควิชา แห่งเนติบัณฑิตยสภามีอัตราแนวโน้มของความเครียดค่อนข้างสูง

ความเครียดเป็นภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาที่ทำให้เกิดความไม่พอใจ หรือไม่สบายใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เสมอในชีวิตประจำวัน แต่หากมีการสะสมอยู่นานเกินกว่าที่ ร่างกายจะปรับสมดุลได้ อาจจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาจนเกิดผลเสียต่อร่างกาย และจิตใจ ซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้นำไปสู่การเป็นโรคทางจิตเวชต่างๆ เช่น อาการซึมเศร้า หรืออาการ วิตกกังวลได้⁽⁴⁾ โดยความเครียดสามารถพบได้ทั้งทุกเพศและทุกวัย ไม่เว้นแม้แต่คนที่ทำงานหรือที่ เรียน และมีนักศึกษาจำนวนไม่น้อยที่ต้องทำงานควบคู่ไปกับการเรียน หากไม่มีการบริหารเวลา อย่างเหมาะสม นักศึกษาที่ทำงานหรือมีครอบครัวแล้วจะเกิดความเครียดสูง⁽⁵⁾ เนื่องจากไม่มีเวลา ให้กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งเต็มที่ และกระบวนการในการเรียนการสอน การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย การ ขาดแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่คอยให้ความช่วยเหลือและเป็นที่พักพิง การมีปัญหา ความสัมพันธ์กับเพื่อนในชั้นเรียน ปัญหาทางการเงิน ย่อมเป็นปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด มากยิ่งขึ้น⁽⁶⁾ นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงจากการศึกษาในระดับปริญญาตรีไปสู่ระดับการศึกษา ขั้นสูงกว่ามีผลให้ระดับความเครียดสูงขึ้น⁽⁷⁾

เมื่อความเครียดของนักศึกษากฎหมายมีระดับที่สูงขึ้น จะส่งผลกระทบต่อสภาวะทั้งทาง ร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมของนักศึกษาวิชากฎหมาย โดยสภาพร่างกาย อาจมีอาการเจ็บป่วย บ่อยๆ เช่น ปวดศีรษะ ไมเกรน ปวดคอ ไหล่ เป็นไข้หวัด สภาพจิตใจ เช่น เบื่อหน่าย ท้อแท้หรือสิ้น หวัง วิตกกังวล หรือมีปัญหาการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม เช่น ก้าวร้าวมากขึ้น การหาข้อแก้ตัว การรับประทานอาหารผิดปกติ มีปัญหาการนอนหลับ มีอาการหลีกเลี่ยงปัญหาหรือไม่อยากจะทำ อะไร มีปัญหากับคนในครอบครัวและเพื่อน⁽⁸⁾

นอกจากนี้ยังมีการศึกษางานวิจัยในต่างประเทศ ซึ่งมีการพบว่าระดับความเครียดของนักศึกษาที่สูงที่สุดคือ นักศึกษาด้านกฎหมายเมื่อเทียบกับนักศึกษาแพทย์ และนักศึกษาทั่วไป โดยสาเหตุส่วนใหญ่มาจากปัญหาด้านการเรียน ปัญหาด้านการเงิน ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น โรคประจำตัว การสอบ ผลการเรียน ความคาดหวังของตนเอง เวลาที่จำกัด ปัญหาเรื่องส่วนตัว และปัญหาการขาดแรงสนับสนุนจากครอบครัว เป็นต้น และยังมีงานวิจัยต่างประเทศที่พบว่าวิธีการจัดการกับปัญหา (coping methods) มีผลกระทบต่อระดับความเครียด⁽⁹⁻¹²⁾

เนื่องจากความเครียดที่สูงอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต และคุณภาพในการเรียนของนักศึกษาที่มีปัญหาได้ และอาจจะส่งผลเสียต่อสังคมและประเทศชาติในอนาคต ดังนั้น ความเครียดจึงมีความสำคัญต่อนักศึกษาเนติบัณฑิตยสภา ถ้าหากไม่ได้มีการศึกษาและหาแนวทางในการแก้ไข เพื่อให้ นักศึกษาเนติบัณฑิตยสภา มีความเครียดที่น้อยลง สังคมไทยอาจจะไม่ได้ นักศึกษาที่มีความชำนาญในวิชาชีพกฎหมายที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพออกไปรับใช้สังคมในอนาคตต่อไป

เนื่องจากยังไม่มีข้อมูลการศึกษาในประเทศไทยที่เกี่ยวกับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่องดังกล่าว เพื่อเป็นประโยชน์ในการเข้าใจระดับของความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในกรุงเทพมหานคร เพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ทางสำนักอบรมกฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา กรมสุขภาพจิต ร่วมกันหาแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาทางสุขภาพจิตของนักศึกษาต่อไป

คำถามการวิจัย

1. ความเครียดของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานครเป็นอย่างไร
2. ปัจจัยใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเครียดของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร

สมมติฐานการวิจัย ไม่มี

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนาเกี่ยวกับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้งการศึกษากาตคติและภาคค่ำ ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (ศูนย์ใหญ่) มหาวิทยาลัยรามคำแหง ศาลแพ่งกรุงเทพใต้ ศาลแพ่งรัชดา และศาลล้มละลายกลาง ตั้งแต่เดือนมิถุนายน ถึง เดือนตุลาคม 2551 โดยศึกษาปัจจัยต่างๆ ได้แก่ ปัจจัยด้านประชากรและสังคม ทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน การสนับสนุนทางสังคม และวิธีการจัดการกับความเครียด

การให้คำนิยามเชิงปฏิบัติการ

ความเครียด หมายถึง ปฏิกริยาของร่างกายและจิตใจที่มีผลต่อการคุกคาม ทำหายด้านจิตใจและร่างกายของมนุษย์จากเหตุการณ์ต่างๆ ตั้งแต่ที่เป็นสาเหตุเล็กๆน้อยๆ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นประจำจนถึงเหตุการณ์สำคัญ และในการศึกษาครั้งนี้ ได้ใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) ที่สร้างขึ้นโดย สุวัฒน์ มหันนรินทร์กุล และคณะ เป็นเครื่องมือในการทดสอบ⁽¹³⁾

ทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน หมายถึง แนวความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับการเรียน⁽¹⁴⁾ ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านเนื้อหาการเรียน 2) ด้านการสอน 3) ด้านความพร้อมในการเรียน และ 4) ด้านการประเมินผล และในการศึกษาครั้งนี้ ได้ใช้แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน (Learning Attitude Questionnaire) ที่ผู้วิจัยได้เรียบเรียงขึ้น จากการทบทวนวรรณกรรม

และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการศึกษา^(9-12, 15) ที่อาจส่งผลให้เกิดความเครียดของนักศึกษา เป็นเครื่องมือในการทดสอบ

การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง กระบวนการในการสนับสนุนบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่มีปัญหาทางร่างกายหรือทางอารมณ์ โดยมีผู้อื่นคอยช่วยเหลือและให้กำลังใจซึ่งอาจมาจากครอบครัว เพื่อน หรือญาติ เป็นต้น⁽¹⁶⁾ การสนับสนุนทางสังคม สามารถแบ่งได้เป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านอารมณ์ 2) ด้านข้อมูลข่าวสาร และ 3) ด้านทรัพยากรและวัตถุ และในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้ใช้แบบประเมินการสนับสนุนทางสังคม (Social Support Questionnaire) ที่พัฒนาขึ้นโดย พีรพันธ์ ลือบุญธวัชชัย และอรพรรณ ลือบุญธวัชชัย จากแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของ Schaefer⁽¹⁷⁾ เป็นเครื่องมือในการทดสอบ⁽¹⁸⁾

วิธีการจัดการกับความเครียด หมายถึง กระบวนการในการจัดการกับสถานการณ์ที่บีบคั้นรอบๆตัว การใช้ความพยายามที่จะแก้ปัญหาส่วนตัวและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการแสวงหาแนวทางที่จะจัดการความเครียดต่อสถานการณ์ หรือเพิ่มความอดทนต่อสิ่งทำให้เกิดความเครียดหรือขัดแย้งน้อยที่สุด⁽¹⁹⁾ และในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้ใช้แบบสำรวจวิธีการจัดการกับความเครียด (Stress Management Questionnaire) ที่เรียบเรียงและดัดแปลงโดย รติกร ลีลายุทธสุนทร จากมาตรวัดวิธีการจัดการกับความเครียดของ Moos (1993) และนำแนวคิดของ Lazarus และ Folkman (1984) มาพัฒนา โดยแบ่งวิธีการจัดการกับความเครียดออกเป็น 6 แบบ ได้แก่ 1) แบบยอมรับความจริง เป็นวิธีการจัดการกับความเครียดโดยมุ่งเน้นที่ปัญหา ซึ่งเป็นการประเมินสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยตรง เพื่อพิจารณาว่าอะไรเป็นสาเหตุของปัญหาและพยายามหาทางแก้ไขให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ 2) แบบปฏิเสธความจริง เป็นวิธีการจัดการกับความเครียดโดยการหลีกเลี่ยงหรือไม่ยอมรับกับความจริงที่เกิดขึ้น ทำให้สาเหตุที่แท้จริงของปัญหาไม่ได้รับการแก้ไข และอาจส่งผลทำให้ความเครียดเกิดขึ้นมาใหม่ได้ 3) แบบผ่อนคลายความเครียด เป็นวิธีการจัดการกับความเครียดโดยมุ่งเน้นที่อารมณ์ โดยใช้วิธีการจัดการทางบวกต่างๆ เพื่อจัดการกับอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากความเครียด ไม่ได้มุ่งแก้ไขที่ปัญหาหรือสาเหตุของความเครียด เช่น การออกกำลังกาย การนั่งสมาธิ เป็นต้น 4) แบบเข้าหาคนรอบข้าง เป็นวิธีการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นโดยมุ่งเน้นที่การเข้าหาคนอื่น เช่น การมองหาคนปลอบใจ การปรึกษากับคนรอบข้าง ซึ่งวิธีการจัดการแบบนี้อาจส่งผลให้ระดับความเครียดที่เกิดขึ้นน้อยลงถ้าได้รับการตอบสนองที่ดีกลับมา 5) แบบระบายอารมณ์ทางลบ เป็นวิธีการจัดการกับความเครียดโดยมุ่งเน้นที่อารมณ์ทางลบ ได้แก่ การระบายอารมณ์ใส่ผู้อื่น ใส่สิ่งของ หรือทำร้ายตัวเอง เป็นการใช่วิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อให้รู้สึกสบายใจเพียงชั่วคราวเท่านั้น

ไม่ได้มุ่งแก้ไขที่ปัญหาหรือสาเหตุของความเครียด และ 6) แบบแสวงหาความเปลี่ยนแปลง เป็นวิธีการจัดการกับความเครียดโดยมุ่งเน้นที่อารมณ์ โดยเป็นการแสวงหาลักษณะต่างๆที่ส่งผลให้เกิดอารมณ์ทางบวก เช่น การเปลี่ยนบรรยากาศ การดูโทรทัศน์หรือฟังเพลง เป็นต้น เป็นเครื่องมือในการทดสอบ⁽²⁰⁾

ข้อจำกัดในการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ มีรูปแบบเป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (descriptive study) โดยมีเป้าหมายเพื่อหาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ซึ่งคงบอกได้เพียงปัจจัยที่เกี่ยวข้อง หรือมีความสัมพันธ์กับความเครียดเท่านั้น แต่ไม่สามารถบอกถึงปัจจัยที่เป็นสาเหตุ (causes or risks) ของความเครียด เนื่องจากไม่ใช่รูปแบบการศึกษาเชิงวิเคราะห์ (analytical study)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เป็นข้อมูลพื้นฐานของการศึกษาความเครียด และวิธีการจัดการกับความเครียดในการเรียนของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา
2. เป็นแนวทางในการหาวิธีการดูแลจัดการ แก้ไข ส่งเสริม และป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ที่อาจเกิดขึ้นในนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา
3. เป็นแนวทางในการพัฒนาการสอน และวิธีการเรียนของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา

กรอบแนวความคิด

ตัวแปรอิสระ (independent variables)

ตัวแปรตาม (dependent variable)



บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษา
กฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสถานนี้ ได้มีการแบ่งการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องออกเป็น 3 ส่วน
ได้แก่

ส่วนที่ 1 ความเครียด ประกอบด้วย

- 1.1 ความหมายของความเครียด
- 1.2 สาเหตุและที่มาของความเครียด
- 1.3 ระดับของความเครียด
- 1.4 อาการที่บ่งชี้ภาวะของความเครียด
- 1.5 ความเครียดที่ดีและไม่ดี
- 1.6 การประเมินความเครียด

ส่วนที่ 2 ความเครียดของนักศึกษา ประกอบด้วย

- 2.1 ความเครียดของนักศึกษาในสาขาต่างๆ
- 2.2 ความเครียดของนักศึกษากฎหมาย

ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษา ประกอบด้วย

- 3.1 ทักษะคิดเกี่ยวกับการเรียน
- 3.2 การสนับสนุนทางสังคม
- 3.3 วิธีการจัดการกับความเครียด
- 3.4 ปัจจัยด้านประชากรและสังคม

ส่วนที่ 1 ความเครียด

1.1 ความหมายของความเครียด

ความเครียด เป็นคำศัพท์ที่ยืมมาจากวิชาฟิสิกส์ หมายถึง ความกดดัน (pressure) หรือแรง (force) ที่มีผลต่อร่างกายมนุษย์ เปรียบเสมือนกับน้ำหนักของก้อนหินที่หล่นกระทบพื้นด้วยความแรง นอกจากนี้คำว่า stress มีรากศัพท์มาจากภาษาลาตินคือ “strictus” แปลว่า ความตึงแน่น อย่างไรก็ตามในทางจิตวิทยาได้ให้ความหมายว่า เป็นความต้องการ (demand) ที่มีผลกระทบต่อบุคคล แรงกระตุ้นที่ส่งผลให้บุคคลเกิดสภาวะตึงเครียด (tension) หรือการถูกคุกคาม (threat) ⁽²¹⁾

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ ถูกบีบคั้น หรือกดดันจิตใจ จนทำให้เกิดความทุกข์ สับสน โกรธ หรือเสียใจ ⁽²²⁾

โรงพยาบาลสวนปรุง กระทรวงสาธารณสุข ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นปฏิกิริยาที่แสดงออกมาทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่ถูกคุกคามหรือถูกทำร้าย จากเหตุการณ์ที่มีสาเหตุเพียงเล็กน้อย เหตุการณ์ที่เกิดเป็นประจำ จนถึงเหตุการณ์สำคัญ ⁽¹³⁾

รวิวรรณ นิเวศพันธุ์ ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงไปจากสภาวะปกติเมื่อมีสิ่งที่มากระตุ้น ความเครียดเป็นสิ่งที่ไม่สามารถกำหนดได้อย่างแน่นอน เนื่องจากสิ่งที่มากระตุ้นอย่างเดียวกันอาจก่อให้เกิดความเครียดแตกต่างกันในแต่ละบุคคล เช่น อาจก่อให้เกิดความเครียดกับบุคคลหนึ่ง แต่ไม่ทำให้เกิดความเครียดกับบุคคลอื่นได้ หรือการที่บุคคลหนึ่งมีความเครียดจากการถูกกระตุ้นในสถานการณ์หนึ่งในช่วงเวลาหนึ่งในชีวิต แต่เมื่อเวลาผ่านไป สิ่งที่มากระตุ้นนี้อาจไม่ส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดความเครียดอีกเลยก็ได้ ⁽²³⁾

กิติกร มีทรัพย์ ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นสภาวะทางร่างกาย หรือจิตใจที่มีปฏิสัมพันธ์ตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นทั้งจากภายในและภายนอก เป็นผลให้สภาวะร่างกายและจิตใจเสียสมดุล โดยอาจแสดงลักษณะบ่งชี้ผ่านร่างกาย เช่น เหงื่ออับชื้น การพักผ่อนไม่เพียงพอ การเจ็บป่วยตั้งแต่ระดับไม่รุนแรง ไปจนถึงการเจ็บป่วยด้วยระดับรุนแรงและเรื้อรัง หรือแสดงผ่านอารมณ์และความรู้สึก เช่น อารมณ์โกรธ อารมณ์เศร้า ความวิตกกังวล และความกลัว เป็นต้น ⁽²⁴⁾

นราทร ศรีประสิทธิ์ ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นสภาวะการขาดความสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจของบุคคล ที่อาจเกิดขึ้นตามสภาวะและสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งสภาวะและสถานการณ์ที่ส่งผลต่อความไม่สมดุลอาจเป็นตัวกระตุ้นที่ก่อให้เกิดความเครียด (stressor) ส่วนอาการที่บ่งชี้ภาวะความเครียดอาจแสดงออกมาในรูปแบบต่างๆ ซึ่งส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม⁽²⁵⁾

Selye ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามทั้งภายใน และภายนอกร่างกาย ทำให้ขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต และความต้องการของมนุษย์ เป็นผลให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้าง และเกิดปฏิกิริยาตอบสนองการคุกคามนั้น ทำให้สภาวะทางร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล และมีการแสดงของกลุ่มอาการทางร่างกายที่มีลักษณะเฉพาะ⁽²⁶⁾

Lazarus และ Folkman ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นผลจากการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งบุคคลใช้สติปัญญา (cognitive appraisal) ประเมินว่าความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นมีความกดดันเกินความสามารถของบุคคลที่จะต่อต้านได้ และรู้สึกว่าคุณคุกคาม หรือเป็นอันตรายต่อความสุข⁽²⁷⁾

Robert (อ้างใน อัมพร โอตระกุล) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นกลุ่มพฤติกรรมตอบสนองที่เกิดขึ้นเมื่อมีความวิตกกังวล มีความคับข้องใจ มีความโกรธหรือมีความลำบากในการพิจารณาตัดสินใจ และไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้⁽²⁸⁾

Nelson ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นผลจากความไม่สอดคล้องกันระหว่างตัวตนในอุดมคติ (ego-ideal) กับภาพลักษณ์ที่แท้จริงของบุคคล (self-image) ยิ่งความไม่สอดคล้องกันมีมากเท่าไร ความเครียดก็เพิ่มมากขึ้น เพราะบุคคลพยายามดำเนินชีวิตตามอุดมคติ และเมื่อใดที่ความเป็นจริงที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามอุดมคติที่คาดหวังไว้ก็จะนำไปสู่ความผิดหวัง และความคับข้องใจ⁽²⁹⁾

จากแนวคิดที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ความเครียดเป็นลักษณะที่แสดงการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นหรือสิ่งเร้าในทางด้านลบคือ ความกดดันที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ไม่สบายใจซึ่งสิ่งที่มากระตุ้นหรือสิ่งเร้าอาจเกิดจากปัจจัยสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก หรือเป็นความสัมพันธ์ที่มีลักษณะเฉพาะระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม โดยปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดจะแสดงออกในรูปแบบต่างๆผ่านทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรม

1.2 สาเหตุและที่มาของความเครียด

Miller และ Keane (อ้างใน อัมพร โอตระกูล) กล่าวว่าสาเหตุของความเครียดอาจเกิดจากปัจจัยภายในร่างกาย หรือเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกในร่างกายก็ได้⁽²⁸⁾

1. ความเครียดภายในร่างกาย (internal stress) เกิดได้จาก

1.1 ความเครียดทางชีวภาพ (biological stress) ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรือชีวภาพ หรือเกี่ยวกับสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เช่น อากาศ อาหาร ซึ่งถ้าร่างกายได้รับไม่เพียงพอก็จะมีผลทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย เช่น หงุดหงิด ปวดศีรษะ และเกิดเป็นความเครียดขึ้น

1.2 ความเครียดทางการพัฒนา (developmental stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในช่วงของการพัฒนาการแต่ละวัย โดยเป็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามความต้องการของจิตใจ จากเหตุจูงใจทางสังคม ได้แก่ ความต้องการความรัก ความต้องการมีชื่อเสียง การได้รับการยกย่องนับถือ ความต้องการมีเพื่อน ซึ่งหากความต้องการดังกล่าวไม่เป็นไปตามความหมายก็จะก่อให้เกิดความเครียด

2. ความเครียดจากภายนอก (external stress) หรืออาจเรียกว่าความเครียดจากสิ่งแวดล้อมเกิดได้จากสภาพแวดล้อมภายนอกทั้งด้านกายภาพ หรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอันตรายหรือความเจ็บป่วยแก่ร่างกาย เช่น ภาวะน้ำท่วม ไฟไหม้ หรือข้อเรียกร้องทางสังคมที่เกิดจากกฎระเบียบ วัฒนธรรม ประเพณี ซึ่งถ้าบุคคลนั้นไม่สามารถปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคมได้ ก็ย่อมทุกข์ใจ และเกิดเป็นความเครียดได้

Miller, Smith และ Larry (อ้างอิงใน วรินทร์ รามสูตร) ได้อธิบายว่าความเครียดของบุคคลอาจเกิดจากแหล่งของความเครียด 6 ด้านด้วยกัน ได้แก่⁽⁹⁾

1. งาน

งานเป็นแหล่งที่ทำให้บุคคลประสบกับความเครียดที่สำคัญแหล่งหนึ่ง เนื่องจากงานเป็นสิ่งที่นำไปสู่ความต้องการ 3 ประการ ได้แก่ ความพอใจในตัวเอง ความพอใจในตนเอง และความสำเร็จอย่างสูงสุดของชีวิต ดังนั้น เพื่อจะตอบสนองต่อความต้องการดังกล่าว บุคคลอาจต้องใช้ความพยายามอย่างมาก อาจต้องสละบางสิ่งเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนปรารถนา เช่น ต้องทำงานหนักเพื่อรายได้ ทำงานหนักเพื่อตำแหน่งที่สูงขึ้น ซึ่งโดยทั่วไปบุคคลจะพยายามทำทุกอย่างเพื่อที่จะตอบสนองต่อความต้องการ จึงอาจกล่าวได้ว่างานเป็นแหล่งของความเครียดแหล่งใหญ่และเกิดขึ้นอย่างยาวนาน ความเครียดจากการทำงานอาจเกิดจากการทำงานที่น่าเบื่อ ไม่นั่นคง ขอบเขตไม่ชัดเจน ความรับผิดชอบ ความกดดัน และการแข่งขัน

2. เรื่องส่วนตัว

ความเครียดส่วนบุคคลมักเกิดจากสถานการณ์บางอย่างที่ส่งผลกระทบต่อความเป็นตัวตนของคุณ คุณที่มีความมั่นใจในตัวเอง มีความรู้สึกด้านบวกต่อตนเองจะสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ สถานการณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกทางลบกับภาพลักษณ์หรือความเป็นตัวตนของคุณ จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ ในการที่แสวงหาหรือกระทำสิ่งที่ท้าทายอื่น ๆ ในชีวิต ซึ่งทำให้เกิดความเครียดอย่างมาก นอกจากนี้ พบว่าการบาดเจ็บ การเจ็บป่วย อารมณ์ซึมเศร้าและวิตกกังวล การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต การสูญเสียความเป็นส่วนตัว การถูกเปรียบเทียบจากสังคม และไม่ได้ตามความคาดหวัง สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่ส่งผลกระทบต่อความเป็นตัวตนของคุณทั้งสิ้น

3. ครอบครัว

ครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญที่ช่วยให้คุณสามารถเผชิญกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ในขณะเดียวกันก็เป็นแหล่งความเครียดแหล่งใหญ่ด้วยการเปลี่ยนแปลงในครอบครัวไม่ว่าทางบวกหรือทางลบอาจก่อให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น

4. สังคม

ความเครียดทางสังคมเกิดจากสิ่งแวดล้อมใหม่ และการถูกแยกออกจากสังคม เช่น การออกจากบ้านเพื่อไปศึกษาต่อ หรือไปทำงานในที่ไกลๆ จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนเป็นคนแปลกหน้าในสังคมและรู้สึกโดดเดี่ยว บุคคลจึงต้องมีการปรับตัวและเริ่มสร้างสัมพันธภาพขึ้นใหม่ หากบุคคลนั้นขาดทักษะทางสังคมในการสร้างความสัมพันธ์ขึ้นใหม่ ก็จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียดได้

5. เงิน

ปัญหาเรื่องการเงินเป็นปัญหาอันดับแรกที่ทำให้เกิดความเครียดในครอบครัวและเป็นปัญหาของคนทุกระดับชั้น การมีเงินไม่เพียงพอต่อรายจ่ายอาจทำให้เกิดความเครียดได้

6. สิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่ ความดังของเสียง อากาศเป็นพิษ ความขัดแย้งทางการเมือง ความขัดแย้งกับเพื่อนบ้าน และความเปลี่ยนแปลงของค่านิยมในชุมชน อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียด

รวีวรรณ นิวัตพันธุ์ ได้ให้สาเหตุของความเครียด ดังนี้⁽²³⁾

1. พันธุกรรม หรือยีนส์ที่ได้จากพ่อและแม่ เป็นตัวควบคุมการหลังของสารในสมองบางตัว ทำให้ไม่สามารถควบคุมอารมณ์โมโห หรือสารบางตัวที่ควบคุมอารมณ์ทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถรับอารมณ์ได้ดี จึงมีโอกาสเครียดง่ายกว่าคนอื่น
2. สิ่งที่ได้มาตั้งแต่กำเนิด เช่น ความพิการต่างๆ พุดไม่ชัด ติดอ่าง เกิดปมด้อย หรือสิ่งที่ได้มาจากพ่อแม่ในเรื่องของอารมณ์ เด็กเกิดมามีแนวโน้มที่จะโมโหง่าย และถ้าได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่ใส่ใจ ไม่เข้าใจในอารมณ์ของเด็ก เด็กจะมีบุคลิกภาพที่หุนหันพลันแล่น โมโหง่าย หรืออาจมีบุคลิกภาพที่ได้มาจากพ่อแม่ เช่น บุคลิกภาพแบบ A ที่เป็นคนมุ่งมั่นตั้งใจทำงาน โกรธง่ายหายเร็ว
3. อายุ จากการวิจัย พบว่า อายุช่วงวัยรุ่นมีความเครียดง่าย และอีกช่วงคือ ช่วงวัย 70 ปี หลังเกษียณ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีฮอร์โมนเพศมาก และเป็นช่วงของการปรับตัว วัยรุ่นจึงมีแนวโน้มที่จะหงุดหงิดง่าย และทนต่อความเครียดได้น้อย และมักมีอารมณ์เศร้า กังวล กลัว ผิดหวัง ในวัยนี้มีสิ่งส่งผลกระทบต่อความรู้สึกได้ง่าย วัยรุ่นจะรับรู้ความล้มเหลวในเชิงหมดหวัง และตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างหุนหันพลันแล่นทันที โดยคิดว่าไม่มีใครสามารถช่วยเหลือตนได้
4. การเลี้ยงดูในวัยเด็กมีผลต่อความเครียด จากผลการวิจัยในหลายๆแห่ง พบว่า เด็กจะมีโอกาสซึมเศร้าได้ง่ายกว่า ถ้าพบอุปสรรคในระยะเจริญเติบโต โดยเฉพาะช่วง 5-6 ปีแรก เช่น สูญเสียพ่อแม่ เด็กในวัยนี้จะมีการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นมาก
5. สิ่งแวดล้อมต่างๆในชีวิตประจำวัน สถานภาพครอบครัว หน้าที่การงาน ปัจจัยสี่ในการดำรงชีวิต โดยเฉพาะสิ่งที่คุกคามต่อความมั่นคงในชีวิต เช่น ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำหรือมีความกังวลที่จะถูกออกจากงาน บริษัทที่กำลังทำอยู่ปิดกิจการ นอกจากนี้ความกดดันจากการเรียน บรรยากาศการแข่งขัน แม้แต่ภาวะอากาศร้อนหรือหนาวเกินไป ล้วนเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดได้
6. คนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคเรื้อรัง โรคที่รักษาไม่หาย ล้วนทำให้เกิดความเครียด นอกจากนี้ คนที่มีโรคทางจิตเวช โรคสมองเสื่อม มีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดได้ง่ายกว่าคนทั่วไป

1.3 ระดับของความเครียด

ระดับของความเครียด หมายถึง ระดับความรุนแรงที่บุคคลรู้สึก หรือรับรู้ได้จากสถานการณ์ต่างๆที่มาคุกคาม แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่⁽³⁰⁾

ความเครียดในระดับน้อย (mild stress) เป็นความเครียดขนาดน้อยๆในชีวิตประจำวัน ไม่คุกคามการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอัตโนมัติ เป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

ความเครียดในระดับปานกลาง (moderate stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน บุคคลตอบสนองในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว และส่งผลให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

ความเครียดในระดับสูง (high stress) เป็นความเครียดที่ไม่สามารถปรับให้ลดลงได้ในเวลาอันสั้น ถ้าไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรังที่นำไปสู่การเกิดโรคต่างๆได้

ความเครียดในระดับรุนแรง (severe stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง จนบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้ ทำให้เกิดอาการเบื่อหน่าย ท้อแท้ เกิดอาการทางกายหรือโรคภัยต่างๆ

1.4 อาการที่บ่งชี้ภาวะของความเครียด

กรมสุขภาพจิต ได้อธิบายว่า ความเครียดจะแสดงอาการทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมดังนี้⁽³¹⁾

ด้านร่างกาย ผู้มีความเครียดจะมีอาการปวดศีรษะ ไมเกรน มือเท้าเย็น เหงื่อออกตามมือเท้า ซึ่พจรเต้นเบาและเร็ว หายใจสั้น ปวดกล้ามเนื้อบริเวณต้นคอ ไหล่ แขน และขา ท้องเสียหรือท้องผูก กล้ามเนื้อกระตุกหรือมีอาการตาคยิบ นอกจากนี้ยังอาจมีอาการเป็นหวัดบ่อยๆ แพ้อากาศ แม้มีการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย นอนไม่หลับหรือง่วงนอน อ่อนเพลียตลอดเวลา

ด้านจิตใจ ผู้มีความเครียดจะมีลักษณะ ขาดสมาธิ ใช้เวลาในการตัดสินใจในเรื่องต่างๆ นานมาก แม้ในเรื่องที่ง่าย หงุดหงิด มีความวิตกกังวล มีความกลัวโดยไร้เหตุผล ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ใจน้อย ซึมเศร้า เหนงา สิ้นหวัง

ด้านพฤติกรรม พบว่า คนที่มีความเครียดอาจมีการใช้ยาเสพติดมากขึ้น มีการรับประทานอาหารเพิ่มขึ้นหรือเบื่ออาหาร มีพฤติกรรมชอบกัดเล็บ นั่งไม่ติด ขบฟัน บดกราม พฤติกรรมการนอนไม่หลับอาจมีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้นหรือน้อยลงกว่าเดิม ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ หรือมีความก้าวร้าวมากขึ้น

นันทวรรณ นาวี พบว่า คนทั่วไปสามารถจัดการกับความเครียดได้เป็นอย่างดีในระดับหนึ่ง แต่หากกลไกการปรับตัวทำงานหนักเกินไปก็จะเกิดความเครียดได้ ผลที่เกิดจากความเครียดที่มาจากสาเหตุต่างๆกัน จะก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองและแสดงอาการออกมา 3 ทาง ได้แก่ อาการทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม⁽³²⁾

อาการทางร่างกาย ร่างกายอาจส่งผ่านความเครียดได้หลายทาง บางอย่างเป็นความเคยชิน อาการที่แสดงออกทางร่างกายจะแสดงออกมาในรูปของความเจ็บป่วย ซึ่งขึ้นอยู่กับอวัยวะหรือระบบของร่างกายที่อ่อนแอที่สุด การตอบสนองของความเครียดที่พบมากเกิดที่บริเวณศีรษะและทำอาการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องเนื่องจากความเครียดมักจะพบได้จากการตรวจร่างกาย เช่น ความดันโลหิตสูง ท้องอืด ผื่นภูมิแพ้ คลอเรสเตอรอลสูง โรคหัวใจ ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อบริเวณหลัง ต้นคอ ความผิดปกติทางเพศ เป็นต้น

อาการทางจิตใจ อารมณ์ส่งผ่านความเครียดได้หลายทาง บางอย่างเปลี่ยนแปลงเพียงภายนอก บางอย่างอยู่ในระดับลึกและรุนแรง เช่น จิตใจกระสับกระส่าย ขาดความอดทน เกิดความกลัว และความกังวลที่อยู่ลึกลงไปภายในใจ นอกจากนี้ยังมีความรู้สึกของการสำนึกผิด ความละอาย หรือรู้สึกว่าช่วยตัวเองไม่ได้ หมัดหวัง กังวล หดหู่ อารมณ์เหล่านี้สามารถนำไปสู่ปัญหาที่รุนแรงทางจิตใจได้ หากเกิดขึ้นและไม่ได้รับการแก้ไขได้ทันเวลา

อาการทางพฤติกรรม มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น มีพฤติกรรมก้าวร้าว นอนไม่เต็มที่ได้รับประทานอาหารน้อยเกินไปหรือมากเกินไป หรือมีพฤติกรรมอื่นๆ เช่น ขอบเขามือแตะผม หูหรือจมูก การขบฟัน กัดริมฝีปาก เขย่าขาหรือพลิกเท้า พฤติกรรมทางเพศผิดปกติ เป็นต้น

1.5 ความเครียดที่ดีและไม่ดี

ความเครียดอาจส่งผลกระทบต่อในทางที่ดี หรือไม่ดีก็ได้ ความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อในทางที่ดี เช่น ทำให้คนกระตือรือร้นที่จะทำงานให้สำเร็จ ทำให้คนได้เรียนรู้ถึงทักษะในการแก้ไขปัญหาและความสำคัญของการจัดการปัญหา ซึ่งจะทำให้สามารถจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้นในครั้งต่อไป ขณะเดียวกันยังช่วยส่งเสริมให้คนมีทัศนคติที่ดี และมีความรู้ถึงประสิทธิภาพของตนเอง จนเกิดเป็นความพึงพอใจในตัวเอง⁽³³⁾

นอกจากนี้ ความเครียดยังเป็นสัญญาณเตือนถึงอันตรายและช่วยปกป้องคนจากอันตรายนั้น ความเครียดจึงมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตและการเจริญเติบโต ตลอดจนการปฏิบัติหน้าที่ของคน ความเครียดเป็นแรงจูงใจที่ทำให้คนบรรลุผลสำเร็จในด้านต่างๆ และเป็นตัวจุดประกายความคิดสร้างสรรค์ แต่ความเครียดที่ส่งผลดีดังกล่าวจะต้องเป็นความเครียดในระดับที่พอเหมาะ ในความเป็นจริง ความเครียดหรือการตอบสนองต่อความเครียดในระดับที่พอเหมาะนั้นมิได้ส่งผลในทางทำลายหรือเสียหายต่อบุคคล แต่ความเครียดในระดับที่รุนแรงที่เกิดขึ้นเป็นเวลานานติดต่อกัน มีผลทางด้านลบต่อจิตใจ ร่างกายและพฤติกรรม การที่บุคคลไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม หรือบุคคลนั้นมีความเปราะบางและตอบสนองต่อความเครียดง่าย

โดยที่ความทุกข์ใจของบุคคลอาจมีได้หลายรูปแบบ ส่งผลให้แสดงออกในลักษณะของความผิดปกติหรือความเจ็บป่วยทางร่างกาย จิตใจ และมีปัญหาทางพฤติกรรม⁽²⁹⁾

1.6 การประเมินความเครียด

ความเครียดเป็นภาวะของความกดดันที่อาจไม่สามารถสังเกตเห็นได้ แต่เมื่อบุคคลรู้สึกเครียดจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด 4 ด้านได้แก่ ด้านความคิด ด้านอารมณ์ ด้านพฤติกรรม และด้านร่างกาย ดังนั้น การประเมินความเครียดจึงสามารถทำได้โดยการวัดปฏิกิริยาตอบสนองเหล่านี้ได้ดังนี้⁽³⁴⁾

1. การให้บุคคลรายงานเกี่ยวกับตนเอง (self report) เป็นเทคนิคและวิธีการที่ใช้โดยทั่วไปในหมู่นักวิทยาศาสตร์พฤติกรรม มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินระดับความเครียดในเชิงจิตวิสัย (ตามสภาพจิตใจหรือความรู้สึกนึกคิดของผู้ประเมิน) วิธีการรายงานตนเองเป็นวิธีที่ใช้ได้ง่าย สะดวก และใช้ได้ดีกับการวัดการตอบสนองทางด้านอารมณ์ แบบทดสอบความเครียดนี้นิยมใช้ทั้งในประเทศและต่างประเทศมีดังนี้⁽³⁵⁾

1.1 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง จำนวน 20 ข้อ ของกรมสุขภาพจิต ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา

1.2 แบบสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพ (health opinion survey, HOS) เป็นแบบสำรวจเกี่ยวกับสุขภาพกาย ซึ่งถามเกี่ยวกับอาการผิดปกติทางร่างกายจำนวน 18 ข้อ และอีก 2 ข้อ เกี่ยวกับจิตใจที่แสดงออกถึงผลของการปรับตัวต่อความเครียด

1.3 แบบสอบถามการตรวจสอบอาการ (symptom check list, SCL-90) ใช้วัดความผิดปกติทางด้านจิตใจ วัดความเครียดที่แสดงออกทางกาย (somatization) อาการย้ำคิดย้ำทำ ความรู้สึกที่ไวกว่าผู้อื่น อาการเศร้า วิตกกังวล ความรู้สึกไม่เป็นมิตร ความคิดหวาดระแวง ความหลงผิดและประสาทหลอน

1.4 แบบวัดความเครียดสวนปรง (SPST-20) ประกอบด้วยคำถาม 20 ข้อ ชนิด 5 ตัวเลือก ถามถึงภาวะทางจิตคือ ภาวะเศร้า ความวิตกกังวล ความรู้สึกโกรธและวัดความเครียดที่แสดงออกทางกาย

2. การใช้เทคนิคทางการฉายภาพ (projection technique) เป็นการวัดการตอบสนองของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าที่กำหนดให้ เป็นการฉายภาพของบุคคลนั้นผ่านการตอบสนองของเขา เช่น

แบบทดสอบ Rorschach แบบทดสอบ Thematic Apperception Test (TAT) การวัดวิธีนี้ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญในการแปลผล ซึ่งต้องได้รับการฝึกฝนเป็นพิเศษ

3. การสังเกตพฤติกรรม (behavioral observation) เป็นการวัดโดยการสังเกตพฤติกรรม ทั้งพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับภาวะความเครียดโดยตรงและการสังเกตพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับภาวะความเครียดทางอ้อม การสังเกตโดยตรงมุ่งเน้นไปที่พฤติกรรมที่สัมพันธ์กับความเปลี่ยนแปลงทางสรีระร่างกายและพฤติกรรมอื่นเนื่องมาจากความเครียด ได้แก่ หายใจแรง สั่น เหงื่อออก การควบคุมตนเองเปลี่ยนไป เช่น การกัดเล็บ การกระพริบตา และการสังเกตการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การก้าวเดิน สำหรับการสังเกตพฤติกรรมทางอ้อม จะเป็นการประเมินระดับของการหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ทำให้เกิดความกลัว โดยมีหลักอยู่ว่ายิ่งระดับความกลัวมากขึ้นเท่าใด บุคคลจะพยายามหลีกเลี่ยงจากการเข้าใกล้สิ่งเร้ามากเท่านั้น

4. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ (psychophysiological measure) ระบบการตอบสนองของร่างกายต่อความเครียดที่ถูกวัดบ่อย ได้แก่ การตอบสนองของระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต ข้อดีของการวัดวิธีนี้คือ มีความน่าเชื่อถือสูงและชัดเจน ซึ่งต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญและมีอุปกรณ์เฉพาะ แต่มีข้อเสียคือ มีความยุ่งยากและเสียค่าใช้จ่ายสูง

ส่วนที่ 2 ความเครียดของนักศึกษา

2.1 ความเครียดของนักศึกษาในสาขาต่างๆ

Facundesl และ Ludermir ได้ศึกษาเกี่ยวกับความชุกของโรคทางจิตเวชที่พบบ่อย ในกลุ่มนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาพลศึกษา พยาบาลศาสตร์ ทันตแพทยศาสตร์ และแพทยศาสตร์ของมหาวิทยาลัย Pernambuco ประเทศบราซิล พบว่า ความชุกของโรคทางจิตเวชที่พบบ่อยในนักศึกษาเท่ากับ ร้อยละ 34.1 และพบว่าในกลุ่มนักศึกษาที่มีทัศนคติที่ไม่ดีเกี่ยวกับการเรียน หรือในกลุ่มที่ระบุว่าเคยประสบกับเหตุการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้นในช่วงวัยเด็ก และวัยรุ่น มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคทางจิตเวชได้มากกว่า⁽⁶⁾

Dahlin, Joneborg และ Runeson ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและอาการซึมเศร้าของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 3 และ 6 ของ Karolinska Institute Medical University ในประเทศสวีเดน โดยใช้แบบวัด the Higher Education Stress Inventory (HESI) และแบบวัด the Major Depression Inventory (MDI) พบว่า นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 มีความเครียดและอาการซึมเศร้า

มากที่สุด โดยปัจจัยที่เป็นสาเหตุสำคัญของความเครียดในนักศึกษาคือ ปัจจัยเกี่ยวกับการเรียน (36)

Lee, Kang และ Yum ได้ทำการศึกษาเชิงสำรวจเพื่อประเมินคุณลักษณะของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย ประเทศเกาหลี โดยศึกษาปัจจัยด้านการศึกษาและด้านประชากรและสังคม ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านการศึกษาและด้านประชากรและสังคมที่ส่งผลกระทบต่อระดับความเครียดในนักศึกษา ได้แก่ การเลือกอาชีพในอนาคต ผลการเรียน และบรรยากาศการแข่งขันของนักศึกษา (37)

Ratana Saipanish ได้ศึกษาเกี่ยวกับแหล่งที่มาของความเครียดของนักศึกษาแพทย์ โรงพยาบาลรามธิบดี ในประเทศไทย จำนวน 686 ราย โดยใช้แบบวัด Thai Stress Test (TST) พบว่า นักศึกษาแพทย์ที่มีความเครียดเท่ากับร้อยละ 61.4 และมีนักศึกษาจำนวน 17 รายเท่ากับร้อยละ 2.4 มีความเครียดในระดับสูง ปัจจัยที่เป็นสาเหตุสำคัญที่สุดของความเครียดในนักศึกษา คือ ปัจจัยเกี่ยวกับการเรียน โดยเฉพาะการสอบ (38)

วรินทร์ รามสูต ได้ศึกษาเรื่องแหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า นิสิตเพศหญิงและชายมีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดในเรื่องส่วนตัวและอนาคตสูงสุด โดยพบว่าความเครียดเกิดจากการกลัวเรื่องความมั่นคงในการประกอบอาชีพ รายได้ที่จะได้รับ และความสามารถในการประกอบอาชีพ โดยนิสิตในกลุ่มคณะที่มีวิชาชีพรองรับแต่ต้องประกอบวิชาชีพที่มีความรับผิดชอบต่อบุคคลอื่นสูง ได้แก่ แพทย์ นักกฎหมาย ทนตแพทย์ ฯลฯ มีความรู้สึกเครียดกับการมีคนคาดหวังอยู่ตลอด ความกังวลเกี่ยวกับการกลัวว่าจะเกิดความผิดพลาดต่อชีวิตมนุษย์ ส่วนนิสิตในกลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีความรู้สึกเครียดจากการที่ไม่มีวิชาชีพมารองรับ ทำให้ต้องขวนขวายหาอาชีพด้วยตัวเอง (9)

รัชณี ัศวรุ่งนรินทร์ และวันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียด และสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2532-2533 จำนวน 217 ราย พบว่า นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดมากที่สุด สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ได้แก่ ความสัมพันธ์กับบิดามารดา โรคประจำตัว สุขภาพของมารดา การเสียชีวิตของมารดา ปัญหาด้านการเงิน และการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน (39)

วรณี เทศน์ธรรม ได้ศึกษาความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา จำนวน 155 ราย พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ความแตกต่างของชั้นปี ค่าใช้จ่าย สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมชั้น ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

แต่สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์มีความสัมพันธ์กับความเครียด โดยพบว่านักศึกษาที่มีสัมพันธภาพไม่ดีกับอาจารย์มีระดับความเครียดสูงกว่านักศึกษาที่มีสัมพันธภาพดีกับอาจารย์ ($p < 0.05$)⁽⁴⁰⁾

2.2 ความเครียดของนักศึกษากฎหมาย

Beck และ Burns ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลกับความเครียดของนักศึกษากฎหมาย ผลการศึกษาพบว่า ความเครียดของนักศึกษากฎหมายมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล เนื่องจากเมื่อนักศึกษากฎหมายมีความเครียดในระดับที่ไม่สามารถปรับตัวได้ หรืออาจทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดเรื้อรัง ส่งผลให้นักศึกษามีอาการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งลักษณะอาการทางจิตใจที่พบบ่อย ได้แก่ ภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล⁽⁴¹⁾

Ellingsen และ Wilhelmsen ได้ศึกษาเกี่ยวกับโรควิตกกังวลของนักศึกษาแพทย์จำนวน 80 ราย และนักศึกษากฎหมายจำนวน 100 ราย ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษากฎหมายมีคะแนนของความวิตกกังวลโดยรวมสูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับนักศึกษาแพทย์⁽⁴²⁾

Helmerts และคณะ ได้ศึกษาเรื่องความเครียด และภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาแพทย์ นักศึกษากฎหมาย และนักศึกษานิติศาสตร์ของ McGill University ในประเทศแคนาดา ปี ค.ศ. 1994-1995 โดยใช้แบบวัด the Derogatis Stress Profile (DSP) ผลการศึกษาพบว่า ถึงแม้ว่านักศึกษาแพทย์จะมีความเครียดสูงกว่าประชากรทั่วไป แต่ก็ยังมีความเครียดต่ำกว่านักศึกษากฎหมาย และนักศึกษานิติศาสตร์⁽⁴³⁾

Heins, Fahey และ Leiden ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ นักศึกษากฎหมาย และนักศึกษานิติศาสตร์ จากการสันนิษฐานไว้ว่า นักศึกษาแพทย์จะมีระดับความเครียดสูงสุด แต่ผลการศึกษากลับพบว่านักศึกษากฎหมายมีระดับความเครียดสูงสุด⁽¹¹⁾

Chandrashekar และคณะ ศึกษาความเจ็บป่วยทางจิตใจ ที่มาของความเครียด และวิธีจัดการกับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ของ Manipal College of Medical Science, Pokhara ในประเทศเนปาล ระหว่างเดือน สิงหาคม ปี ค.ศ. 2005 ถึง เดือน ธันวาคม ปี ค.ศ. 2006 โดยใช้แบบวัด General Health Questionnaire (GHQ) และ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาแพทย์มีความเจ็บป่วยทางจิตใจสูงถึงร้อยละ 20.9 และพบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่ ความเครียดทางด้านการเรียนและสุขภาพ และที่มาของความเครียดส่วนใหญ่มาจากความกังวล

ด้านการเรียน ความคาดหวังสูงของบิดามารดา เนื้อหาการเรียนที่ค่อนข้างยากและมีจำนวนมาก การสอบ การขาดเวลาส่วนตัว และขาดกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ⁽¹⁰⁾

Alfini และ Van Vooren ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียด ภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลของ นักศึกษากฎหมาย ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษากฎหมายมีระดับความเครียด ภาวะซึมเศร้าและ วิตกกังวล เช่นเดียวกับความรู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่าหรือไม่มีความสุขกับชีวิตสูงกว่านักศึกษา แพทย์ นักศึกษานิติวิทยาศาสตร์ และบุคคลที่ไม่ใช่นักศึกษา⁽⁴⁴⁾

Dammeyer และ Nunez ได้ศึกษาเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลของนักศึกษากฎหมาย ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษากฎหมายมีภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลสูงกว่านักศึกษา แพทย์ หรือประชากรทั่วไป ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากความเครียด⁽⁴⁵⁾

Ko, Kua และ Fones ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษาสาขาต่างๆ เป็น นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 จำนวน 135 ราย และนักศึกษากฎหมายชั้นปีที่ 1 ของ University of Mississippi จำนวน 128 ราย โดยใช้แบบวัด General Health Questionnaire (GHQ) ผล การศึกษาพบว่า นักศึกษากฎหมายมีค่าคะแนนความพึงพอใจในชีวิตน้อยกว่านักศึกษาแพทย์⁽⁴⁶⁾

Pritchard และ McIntosh ได้ศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวของนักศึกษากฎหมายปีที่ 1 ของ มหาวิทยาลัย Denver College of Laws ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษากฎหมายมีสุขภาพจิต สุขภาพกาย และทัศนคติเกี่ยวกับกฎหมายแย่ลงในช่วงปีแรกของการเรียน⁽¹²⁾

Watson ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษากฎหมาย ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษากฎหมายในชั้นปีที่ 1 จะมีความเครียดอยู่ในระดับสูงมาก⁽⁴⁷⁾

ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษากฎหมาย

3.1 ทัศนคติหรือเจตคติ

ความหมายของทัศนคติหรือเจตคติ

ทัศนคติ หรือเจตคติ หมายถึง สภาพความรู้สึกทางด้านจิตใจที่เกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ของบุคคล อันเป็นผลทำให้เกิดความคิดเห็น หรือความรู้สึกต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในลักษณะที่ ชอบหรือไม่ชอบ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย ต่อสิ่งใดๆ ในลักษณะเฉพาะตัวตามทิศทางของทัศนคติที่มีอยู่ ซึ่งแสดงออกมาทางพฤติกรรม และทำให้เป็นตัวกำหนดแนวทางของบุคคลในการที่จะมี ปฏิกริยาตอบสนอง ดังนั้นจึงถือได้ว่า ทัศนคติหรือเจตคติเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการทำงาน อย่างหนึ่ง นอกจากความพร้อมและแรงจูงใจ บุคคลที่มีทัศนคติหรือเจตคติที่ดีต่อการทำงานหรือ

เรียนจะช่วยผลงานที่ได้ออกมาดี เนื่องจากทัศนคติหรือเจตคติเป็นต้นกำเนิดของความคิด นอกจากนี้การแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับทัศนคติที่มีไม่ว่าในทางต่อต้านหรือสนับสนุนต่อสถานการณ์ต่างๆ มีองค์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่⁽⁴⁸⁾

1. องค์ประกอบด้านความรู้ (the cognitive component) คือ ส่วนที่เป็นความเชื่อของบุคคล ที่เกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ทั่วไปทั้งที่ชอบ และไม่ชอบ หากบุคคลมีความรู้ หรือคิดว่าสิ่งใดดีก็มักจะมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งนั้น แต่หากมีความรู้มาก่อนว่าสิ่งใดไม่ดี ก็มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อสิ่งนั้น

2. องค์ประกอบด้านความรู้สึก (the affective component) คือ ส่วนที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ซึ่งมีผลแตกต่างกันไปตามบุคลิกภาพของคนๆ นั้น เป็นค่านิยมของตน

3. องค์ประกอบด้านการกระทำ (the behavior component) คือ การแสดงออกของบุคคลต่อสิ่งหนึ่งหรือบุคคลหนึ่ง ซึ่งเป็นผลมาจาก องค์ประกอบด้านความรู้ ความคิด และความรู้สึก จะเห็นได้ว่า การที่บุคคลมีทัศนคติต่อสิ่งใดต่างกันก็เนื่องมาจากบุคคลมีความเข้าใจ มีความรู้สึก หรือมีแนวคิดแตกต่างกันไป ดังนั้น ส่วนประกอบทางด้านความคิดหรือความรู้ ความเข้าใจ จึงนับได้ว่าเป็นส่วนประกอบขั้นพื้นฐานของทัศนคติ และส่วนประกอบนี้จะเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับความรู้สึกของบุคคล และอาจออกมาในรูปแบบต่างกัน ทั้งในด้านบวกและด้านลบขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการเรียนรู้

ประเภทของทัศนคติ

ทัศนคติของบุคคลสามารถแบ่งได้ 3 ประเภท ได้แก่⁽⁴⁹⁾

1. ทัศนคติเชิงบวก หรือดี เป็นทัศนคติที่ชักนำให้บุคคลแสดงความรู้สึก หรือได้ตอบทางอารมณ์จากสภาพจิตใจที่ดีต่อผู้อื่น หรือเรื่องราวใดเรื่องราวหนึ่ง รวมทั้งหน่วยงาน องค์กร สถาบัน หรือการดำเนินกิจการ เป็นต้น

2. ทัศนคติเชิงลบ หรือไม่ดี เป็นทัศนคติที่สร้างความรู้สึกเป็นไปในทางเสื่อมเสีย ไม่ได้ได้รับความเชื่อถือ หรือไม่ได้รับการไว้วางใจ อาจมีความเคลือบแคลงสงสัยเรื่องราว หรือมีปัญหาใดปัญหาหนึ่ง รวมทั้งเกลียดชังบุคคลใดบุคคลหนึ่ง เช่น การมีทัศนคติไม่ดีเกี่ยวกับการเรียน การสอน หรือต่ออาจารย์ คนที่ทำงาน เป็นต้น

3. ทัศนคติที่ไม่แสดงความคิดในเรื่องราวหรือปัญหาใดปัญหาหนึ่ง หรือต่อบุคคล สถาบัน และปัญหาอื่นๆ เช่น นักศึกษาบางคนอาจมีทัศนคตินิ่งเฉยอย่างไม่มีความคิดเห็นต่อปัญหาใดได้เพียง หรือกฎระเบียบว่าด้วยเครื่องแบบ

ทัศนคติที่มีผลต่อความเครียด

จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า ทัศนคติเชิงลบมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาซึ่ง Radcliffe และ Lester ได้ศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการรับรู้ถึงความเครียดในระหว่างเรียนของนักศึกษาแพทย์ จำนวน 21 ราย ที่ University of Birmingham ในประเทศอังกฤษ ระหว่างเดือนมกราคม ถึง เดือนพฤษภาคม ปี ค.ศ. 2001 โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบมีกึ่งกรอบคำถาม (semi-structure interview) ผลการศึกษาพบว่า การที่นักศึกษามีทัศนคติเชิงลบเกี่ยวกับการเรียน ได้แก่ การรู้สึกว่าการเรียนและการสอบมีความกดดันมาก และการขาดการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างส่งผลให้ความเครียดของนักศึกษาสูงขึ้น⁽⁵⁰⁾ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษากฎหมาย ซึ่ง Heins, Fahey และ Leiden ได้ศึกษาพบว่า การมีทัศนคติเชิงลบเกี่ยวกับการเรียน ได้แก่ วิธีการเรียน รูปแบบการสอบ บรรยากาศการแข่งขันในสถานที่เรียน การขาดเวลาพักผ่อน มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษากฎหมาย⁽¹¹⁾ สอดคล้องกับการศึกษาของ Ko, Kua และ Fones ที่พบว่า ลักษณะอาการของนักศึกษาที่บ่งชี้ว่ามีความเครียดภายใน 12 เดือน ได้แก่ ความยากลำบากในการอ่านหนังสือให้ทันเนื้อหาการเรียนที่เพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก ความยากลำบากในการเรียน เวลาส่วนตัวน้อยมาก ความยากลำบากในการจดคำบรรยาย และการแข่งขันระหว่างนักศึกษาด้วยกันเอง นอกจากนี้ยังพบว่า นักศึกษากฎหมายที่มีความเครียดจะมีปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์มากกว่านักศึกษาแพทย์⁽⁴⁶⁾ เช่นเดียวกับ การศึกษาของ Watson ที่พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษากฎหมาย ได้แก่ การมีทัศนคติเชิงลบเกี่ยวกับการเรียน เช่น วิธีการสอนที่ให้ให้นักศึกษาค้นหาคำตอบด้วยตนเอง จำนวนเนื้อหาที่มีปริมาณมาก การสอบ บรรยากาศการแข่งขันที่สูง และการมีปัญหาคือความสัมพันธ์ เช่น การแยกตัวทางสังคม⁽⁴⁷⁾ ใกล้เคียงกับการศึกษาของ Pritchard และ McIntosh พบว่า การมีความรู้สึกกดดันกับการเรียน การขาดเวลาส่วนตัว การมีปัญหาคือการจัดการกับความเครียด และการแยกตัวทางสังคม มีความสัมพันธ์กับปัญหาการปรับตัวของนักศึกษากฎหมาย⁽¹²⁾

เนื่องจากยังมีการศึกษาเกี่ยวกับนักศึกษากฎหมายในประเทศไทยอยู่น้อย ผู้วิจัยจึงได้เข้าไปทำกลุ่มสัมภาษณ์ (focused group) ในนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาที่เป็นประชากรเป้าหมายถึงปัจจัยที่อาจส่งผลต่อความเครียด พบว่า ปัจจัยที่อาจส่งผลต่อความเครียด ได้แก่ การรู้สึกว่ามีปริมาณเนื้อหามีมาก รู้สึกว่าจดคำบรรยายของอาจารย์ไม่ทัน เวลาพักผ่อนไม่เพียงพอ บรรยากาศการแข่งขันในที่เรียนสูง รู้สึกว่าอาจารย์บรรยายเข้าใจได้ยาก ดังนั้นสรุปได้ว่า การมีทัศนคติเชิงลบเกี่ยวกับการเรียน ได้แก่ ด้านเนื้อหาการเรียน ด้านความ

พร้อมในการเรียน ด้านวิธีการสอน ด้านการประเมินผล เป็นปัจจัยที่อาจส่งผลกระทบต่อความเครียดของนักศึกษากฎหมาย

3.2 การสนับสนุนทางสังคม

ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม

การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ลักษณะของปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในช่วงการมีความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งบุคคลประเมินว่าสามารถให้การสนับสนุน ช่วยเหลือ หรือประคับประคองได้มากน้อยอย่างไร⁽²⁷⁾ และบุคคลได้รับการสนับสนุนทางสังคม คือ บุคคลที่ได้รับการยอมรับ และความเห็นใจช่วยเหลือ ทั้งในด้านการให้สิ่งของ คำแนะนำ ข้อมูลข่าวสารและการมีส่วนร่วมทางสังคม จากการติดต่อสัมพันธ์กับคนในกลุ่มสังคม ทำให้บุคคลรู้สึกได้รับความเอาใจใส่ และถูกเห็นว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

ประเภทของการสนับสนุนทางสังคม

Cobb (อ้างใน ภัทรพงศ์ ประกอบผล) ได้แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่⁽⁵¹⁾

1. การได้รับการสนับสนุนด้านอารมณ์ หมายถึง ลักษณะของปฏิสัมพันธ์ที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าเขาได้รับความรัก และการดูแลเอาใจใส่
2. การได้รับการยอมรับ และเห็นคุณค่า หมายถึง ลักษณะของปฏิสัมพันธ์ที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าเขาได้รับการยอมรับนับถือ
3. การมีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม หมายถึง ลักษณะของปฏิสัมพันธ์ที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าเขาได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีส่วนร่วมด้วยเสมอ

Schaefer และคณะ (อ้างใน Lazarus และ Folkman) แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่⁽²⁷⁾

1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ ประกอบด้วย การให้ความผูกพัน ความมั่นใจ ความอบอุ่น ความรู้สึกไว้วางใจ การสนับสนุนประเภทนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนได้รับความใส่ใจ ความรักจากบุคคลอื่น
2. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร เป็นการให้คำแนะนำหรือการให้ข้อมูลข่าวสาร และสะท้อนให้บุคคลรับรู้ถึงพฤติกรรมและกระทำของตนว่าเป็นอย่างไร
3. การสนับสนุนด้านทรัพยากรและวัตถุ เป็นการให้ความช่วยเหลือที่สามารถเห็นเป็นรูปธรรมโดยตรง ได้แก่ การให้สิ่งของ เงิน และการให้บริการในรูปแบบต่างๆ เช่น การดูแลยาม

เจ็บป่วย การช่วยทำงานหรือแบ่งเบาภาระหน้าที่ การสนับสนุนประเภทนี้ถ้าถูกเสนอให้ด้วยความเต็มใจและไม่หวังผลตอบแทน อาจจะเป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่ามีคนที่ใส่ใจตัวเราอยู่และผู้รับนั้นมีค่าควรแก่การช่วยเหลือ

Norbeck (อ้างใน สุดฤทัย เตชะไตรภพ) ได้ทำการศึกษาความต้องการการสนับสนุนทางสังคม และระยะเวลาที่ต้องการการสนับสนุนช่วยเหลือ ผลการทำนายความต้องการการสนับสนุนทางสังคมตามระยะเวลาที่ต้องการการสนับสนุนช่วยเหลือ⁽⁵²⁾ เป็นตามตารางนี้

ตารางที่ 1 ความต้องการการสนับสนุนทางสังคมตามระยะเวลาที่ต้องการในแต่ละสถานการณ์

ช่วงเวลาที่ต้องการการสนับสนุน	ระดับความต้องการการสนับสนุนทางสังคม		
	ระดับต่ำ	ระดับปานกลาง	ระดับสูง
ช่วงเวลาสั้นๆ			บุคคลต้องเผชิญกับความเครียดในระยะเฉียบพลัน
ช่วงเวลายานกลาง		บุคคลที่มีการเปลี่ยนวิธีการดำเนินชีวิต เช่น การเจ็บป่วยต้องมีการฟื้นฟูสมรรถภาพ	
ช่วงเวลานานและต่อเนื่อง	บุคคลที่ต้องการสนับสนุนเพื่อดำรงชีวิตประจำวันให้ความเป็นอยู่ดีขึ้น	บุคคลที่มีการเจ็บป่วยเรื้อรังและต้องการการสนับสนุนเพื่อจัดการกับความเครียด	

กระบวนการของการสนับสนุนทางสังคม

Heller (อ้างใน สุดฤทัย เตชะไตรภพ) ได้อธิบายกระบวนการของการสนับสนุนทางสังคมไว้ 2 กระบวนการ ได้แก่⁽⁵²⁾

1. การประเมินค่าเพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจ (esteem-enhancing appraisals) เป็นการสนับสนุนที่ช่วยให้บุคคลเกิดความคิดว่าผู้อื่นมองตนอย่างไร โดยบุคคลจะตีความจากลักษณะปฏิสัมพันธ์ที่เขาได้รับ แล้วนำมาพัฒนาความรู้สึกของตนเองในเรื่องของควมมีคุณค่า ค่านิยม

ความชอบ หรือความสำคัญของตนเองต่อผู้อื่น การสนับสนุนทางสังคมแบบนี้จะขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่บุคคลมั่นใจว่าการช่วยเหลือนั้นยังคงมีอยู่ และบุคคลพอใจกับความสัมพันธ์ภาพที่เขาได้รับจากบุคคลอื่น

2. การจัดการกับความเครียด (stress-related interpersonal transaction) ตามแนวคิดในเรื่องของการปรับตัวเมื่อเผชิญกับความเครียด และผลของการสนับสนุนทางสังคมในการช่วยลดความเครียด ซึ่งลักษณะของการสนับสนุนทางสังคมจะคู่ขนานไปกับวิธีการที่บุคคลใช้ปรับตัวเมื่อเผชิญกับความเครียดดังนี้

2.1 การสนับสนุนที่เน้นการแก้ไขปัญหาในเชิงพฤติกรรม (behavioral problem-focused support) ผู้ให้ความช่วยเหลือสามารถช่วยให้บุคคลที่ได้รับความทุกข์โศกข์พ้นจากสภาพแวดล้อมที่มีความยุ่งยากชั่วคราวได้ เช่น การให้ยืมสิ่งของ หรือให้หยุดพักผ่อน หรือช่วยให้พ้นจากสภาพแวดล้อมที่ยุ่งยากถาวร เช่น การให้คำแนะนำ หรือให้ข้อมูลข่าวสารสำหรับการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด

2.2 การสนับสนุนที่เน้นการแก้ไขปัญหาในเชิงความคิด (cognitive problem-focused support) ผู้ให้ความช่วยเหลืออาจช่วยให้บุคคลปรับเปลี่ยนความคิดที่มีต่อสถานการณ์ใหม่เพื่อให้เขารู้สึกว่าถูกคุกคามน้อยลง และผู้ให้ความช่วยเหลือยังอาจสนับสนุนให้บุคคลรับรู้ว่าคุณค่าที่น้อยลง โดยการเลือกให้เขาสนใจในบางสถานการณ์เท่านั้น หรืออาจเล่านิทานหรือเรื่องตลกให้เขาฟัง เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจให้พ้นจากเรื่องทุกข์ใจ

2.3 การสนับสนุนที่เน้นการจัดการอารมณ์เชิงพฤติกรรม (behavioral emotion-focused support) ผู้ให้ความช่วยเหลืออาจช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงความรู้สึกหรืออารมณ์ได้ เช่น การเตือนให้บุคคลคำนึงถึงเรื่องอาหารและการพักผ่อน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้จัดการกับสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ดี หรือบางคนอาจช่วยเหลือให้บุคคลจัดการกับปัญหาด้วยการให้กำลังใจ

2.4 การสนับสนุนที่เน้นการจัดการอารมณ์เชิงความคิด (cognitive emotion-focused support) ผู้ให้ความช่วยเหลืออาจช่วยให้บุคคลมุ่งความสนใจมายังความรู้สึกที่เขาปรารถนาเท่านั้น ด้วยเทคนิคการฝึกสมาธิ อาจช่วยลดสภาวะทางอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาได้นอกจากนี้บุคคลที่มีความทุกข์โศกข์มาก และไม่สามารถควบคุมหรือเข้าใจอารมณ์ของตนเอง มักหวาดกลัวว่าอาจมีสิ่งผิดปกติบางอย่างเกิดขึ้นกับตน ดังนั้น ผู้ที่ให้ความช่วยเหลือจึงควรให้ข้อมูลข่าวสารที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าความผิดหวังนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ธรรมดา

การสนับสนุนทางสังคมกับการจัดการกับปัญหา

การสนับสนุนจากสังคมมีผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อความสุขของบุคคลอื่น ทางตรงเป็นการส่งเสริมเพิ่มความสุขไม่ว่าบุคคลจะเผชิญกับความเครียดในระดับใด ทางอ้อมเป็นตัวช่วยลดความรุนแรงหรือลดแรงปะทะเมื่อต้องเผชิญกับความเครียด จึงอธิบายได้ว่า เมื่อบุคคลต้องเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด การสนับสนุนทางสังคมจะช่วยบรรเทาไม่ให้ความเครียดส่งผลกระทบต่อที่รุนแรงมากเกินไปต่อการปรับตัวของบุคคล ดังนั้น บุคคลที่มีการสนับสนุนช่วยเหลือซึ่งมีคุณภาพในเกณฑ์ดีจะไม่ได้รับผลกระทบจากความเครียด นอกจากนี้ นักวิจัยหลายท่านยังชี้ให้เห็นถึงข้อแตกต่างระหว่างการรับรู้ว่าคุณเองมีการสนับสนุนจากสังคมกับการยอมรับการสนับสนุนจากสังคม การสนับสนุนจากสังคมที่บุคคลรับรู้ว่าคุณเองมีอยู่ คือ ความเชื่อว่าคุณสมาชิกในเครือข่ายทางสังคม มีความเต็มใจที่จะให้การสนับสนุนช่วยเหลือเมื่อคุณต้องการ โดยที่การสนับสนุนจากสังคมซึ่งบุคคลรับรู้ว่ามีอยู่แล้วกับการสนับสนุนจากสังคมที่เรายอมรับเข้ามานั้นจะส่งผลกระทบต่อความผาสุกแตกต่างกันด้วย การยอมรับการสนับสนุนจากสังคมมิได้ส่งผลดีต่อความผาสุกของคุณเสมอไป และมีได้ทำหน้าที่เป็นตัวช่วยลดความเครียด เนื่องจากการยอมรับการสนับสนุนจากสังคมเป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่า ศักยภาพหรือทักษะความสามารถที่นำมาใช้ในการจัดการกับปัญหาเริ่มไม่เพียงพอ ที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ก่อความเครียดให้หมดไปได้ โดยปกติแล้วแต่ละบุคคลจะพยายามที่จะจัดการกับความเครียดด้วยตนเองก่อนที่จะหันไปขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น การยอมรับการช่วยเหลือจึงอาจเป็นตัวบ่งชี้ว่าความพยายามในการจัดการปัญหานั้นล้มเหลว และอาจไปขัดขวางประโยชน์ที่จะได้รับจากการสนับสนุนทางสังคม และอาจเป็นภาวะกับสมาชิกในเครือข่ายและนำไปสู่ความขัดแย้งระหว่างสมาชิกได้⁽⁵³⁾

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม

Goodman และคณะ ได้ศึกษาเชิงสำรวจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดในวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า การขาดการสนับสนุนทางสังคม โดยเฉพาะเรื่องเศรษฐกิจฐานะทางสังคมที่ไม่ดีส่งผลกระทบต่อระดับความเครียดของวัยรุ่นให้สูงขึ้น⁽⁵⁴⁾

Finkelstein และคณะ ได้ทำการศึกษาความแตกต่างทางด้านเศรษฐกิจฐานะทางสังคมกับความเครียดในวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นที่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวที่มีเศรษฐกิจฐานะทางสังคมที่ไม่ดี จะมีความสัมพันธ์กับความเครียดในระดับสูงกว่าวัยรุ่นที่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวที่มีเศรษฐกิจฐานะดี⁽⁵⁵⁾

Nelson และคณะ ได้ศึกษารูปแบบวิธีการจัดการกับความเครียดในนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาจิตวิทยาคลินิก ผลการศึกษาพบว่า ในกลุ่มนักศึกษาที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมดี มีระดับความเครียดน้อย และมีสุขภาพจิตดี⁽⁵⁶⁾

สุธิรา วิสารหงษ์ ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อความเครียดมีผลต่อผู้ติดยาเสพติดจำนวน 100 ราย โดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการศึกษาพบว่า ในขณะที่ผู้ติดยาเสพติดเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตทางด้านต่างๆนั้น ผู้ติดยาเสพติดมีความเครียดสูง แต่ความเครียดจะลดลง ถ้าได้รับการสนับสนุนทางสังคมทั้งทางด้านอารมณ์ ข้อมูลข่าวสาร และวัตถุ จากสมาชิกในครอบครัว ญาติพี่น้อง และเพื่อน⁽⁵⁷⁾

เกสร สุวิทยะศิริ ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อ การสนับสนุนทางสังคม และความเครียดของผู้ป่วยมะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์สตรีที่ได้รับการรักษาแบบเคมีบำบัด พบว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยทำนายความเครียดที่สูงของผู้ป่วยมะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์สตรี⁽⁵⁸⁾

คณิงนิจ สมบูรณ์ ได้ศึกษาอิทธิพลของแรงสนับสนุนทางสังคม และลักษณะบุคลิกภาพที่เข้มแข็ง ที่มีผลต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจชั้นประทวน สังกัดสถานีตำรวจนครบาลในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยทำนายความเครียดที่สูงของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรชั้นประทวน⁽⁵⁹⁾

3.3 วิธีการจัดการกับความเครียด

ความหมายของวิธีจัดการกับความเครียด

Lazarus และ Folkman ได้ให้ความหมายของวิธีจัดการกับความเครียดว่า เป็นความพยายามของบุคคลที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาทั้งทางความคิดและพฤติกรรมเพื่อที่จะจัดการควบคุมข้อเรียกร้องหรือความต้องการต่างๆที่มีลักษณะเฉพาะ ทั้งที่มาจากตัวบุคคลเองหรือมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ที่ทำให้บุคคลต้องนำศักยภาพหรือทักษะความสามารถที่มีอยู่มาใช้ อย่างเต็มกำลัง หรือทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณภาพหรือทักษะความสามารถที่มีอยู่นั้นไม่เพียงพอที่จะนำมาใช้เพื่อปรับตัวให้เหมาะสมกับข้อเรียกร้องหรือความต้องการนั้นๆ⁽²⁷⁾

Garlan และ Bush ได้ให้ความหมายของวิธีจัดการกับความเครียดว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามระงับ บรรเทา หรือขจัดความเครียดและสิ่งที่มาคุกคามให้หมดไป โดยวิธีการจัดการกับความเครียดซึ่งอาจจะแสดงออกมาหรือไม่แสดงออกมาให้เห็นก็ได้⁽⁶⁰⁾

รูปแบบการจัดการกับปัญหา

ความเครียดเป็นอารมณ์ (mood) หรือความรู้สึก (feeling) อย่างหนึ่งที่ถูกถือว่าเป็นสิ่งปกติในชีวิตประจำวันของคนเรา Selye กล่าวว่า ถ้าคนเราหลีกเลี่ยงความเครียดโดยสิ้นเชิงชีวิตก็ไม่สามารถดำรงอยู่ได้ อย่างไรก็ตามถ้ามีความเครียดเกิดขึ้นบ่อยและมากเกินไปก็ย่อมมีผลเสียต่อสุขภาพทั้งทางร่างกาย และจิตใจ จึงเป็นหน้าที่ของคนเราที่จะต้องหาทางจัดการกับความเครียด โดยเฉพาะความเครียดที่อาจก่อให้เกิดความเจ็บป่วยได้ นักจิตวิทยาได้จำแนกกลยุทธ์ในการจัดการ (coping strategies) กับความเครียดออกเป็นสองวิธีสำคัญ ได้แก่ ⁽⁶¹⁾

1. วิธีจัดการโดยมุ่งเน้นที่ปัญหา (problem-focused coping) เป็นวิธีที่มอง และประเมินสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยตรง พิจารณาดูว่าอะไรเป็นสาเหตุของปัญหาและพยายามหาทางแก้ไข ทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ตัวอย่างนักศึกษารายแรกที่มีปัญหาในการสอบ ได้พยายามพิจารณาหาสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น และหาทางแก้ไขจนประสบผลสำเร็จ บางคนมีความเครียดในที่ทำงาน มีความขัดแย้งอย่างรุนแรงกับหัวหน้า ที่ต่างฝ่ายต่างมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน พอได้ย้ายไปอยู่ที่ทำงานใหม่ ปัญหาเช่นนั้นก็หมดไป วิธีจัดการกับปัญหาดังวิธีนี้บางครั้งก็ง่าย บางครั้งก็ยาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเป็นปัญหาหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดที่แก้ไขลำบาก

บางครั้งสมาชิกในครอบครัวคนใดคนหนึ่งอาจต้องรับผิดชอบในการดูแลคุณยายที่เป็นโรคหัวใจเรื้อรัง และมีอาการสมองเสื่อมจากโรคอัลไซเมอร์ ผู้ดูแลอาจแสวงหาคำแนะนำจากแพทย์และพยาบาล อ่านเอกสารต่างๆ เกี่ยวกับการดูแลโรคนี้อาจไปเข้ากลุ่ม (group session) ร่วมกับผู้ดูแลอื่นๆ ที่ประสบปัญหาแบบเดียวกัน ความพยายามเหล่านี้จะช่วยลดความกดดันและความเครียดในผู้ที่ต้องรับผิดชอบในการดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง

2. วิธีจัดการโดยมุ่งที่อารมณ์ (emotion-focused coping) บ่อยครั้งปัญหาหรือเหตุการณ์บางอย่างเป็นเรื่องที่แก้ไขได้ยาก ยิ่งแก้ก็ยิ่งยุ่ง นอกจากนี้ยังทำให้ปัญหาอื่นตามมาได้ ตัวอย่างเช่นบางคนรู้สึกอึดอัดในที่ทำงาน พยายามเปลี่ยนงานใหม่ก็ยังไม่ได้ หรือบางครั้งเพื่อนร่วมห้องของเราค่อนข้างเห็นแก่ตัว และอารมณ์ร้อน ได้ไปบอกอาจารย์ที่ดูแลนักศึกษาอยากย้ายห้อง แต่อาจารย์ไม่ยอมเปลี่ยนห้องให้ ซึ่งเป็นปัญหาที่คนจำนวนมากจะต้องพบเจอ ซ้ำแล้วซ้ำอีก จะหาทางปรับปรุง เปลี่ยนแปลง หรือแก้ไขอะไรก็ทำไม่ได้ ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำได้ในขณะนี้ก็คือการทำใจ เป็นการเผชิญหน้า และการยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น สิ่งใดพอแก้ไขได้ก็ทำไป ถึงแม้จะมีความไม่สบายใจบ้าง แต่ก็สามารถ อยู่กับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดได้โดยมีความสุขตามสมควร พุดง่าย ๆ ก็คือเป็นวิธีที่คนเรายอมรับความเครียดนั่นเอง หรือเช่นการที่สามีภริยามีเรื่อง

ระหองระแหงกัน และภริยาเริ่มรู้ว่าสามีกำลังจะฟ้องหย่า อาจทำให้ภริยาารู้สึกผิดหวัง เนื่องจากกลัวการสูญเสียอันยิ่งใหญ่ที่กำลังจะเกิดขึ้น มีความรู้สึกสำนึกผิดในชีวิตสมรสที่ล้มเหลว และความไม่แน่ใจตนเอง เกี่ยวกับวิถีชีวิตในอนาคต จึงต้องพยายามหาทางที่จัดการกับอารมณ์และความรู้สึกที่จะเกิดขึ้น เพื่อให้ตนเองสามารถอยู่รอดได้เมื่อเหตุการณ์นั้นมาถึง

ทั้งสองวิธีนี้ วิธีแรกเป็นวิธีที่ได้ผลกว่าวิธีอื่น แม้บางครั้งค่อนข้างจะทำได้ยาก อย่างไรก็ตามในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด คนส่วนมากใช้ทั้งสองวิธี คือ วิธีการจัดการกับความเครียดโดยมุ่งที่ปัญหา และวิธีจัดการกับความเครียดโดยมุ่งที่อารมณ์ ถ้าคนเรารับรู้ และประเมินได้ว่าเป็นเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ ก็จะใช้วิธีการจัดการโดยมุ่งที่อารมณ์มากกว่า แต่ถ้าเป็นสถานการณ์ที่พอจะแก้ไขได้ และปรับเปลี่ยนได้ก็มักใช้วิธีจัดการโดยมุ่งที่ปัญหา

Lazarus, Jacobson และ Mcgrath (อ้างใน ผจจจิต ผาภูมิ) ได้แบ่งพฤติกรรมภาวะเครียดออกเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่⁽⁶²⁾

1. วิธีการเผชิญภาวะเครียดโดยการควบคุมอารมณ์ หรือแก้ไขความรู้สึกที่เป็นทุกข์ (affective-oriented methods) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามที่จะจัดการอารมณ์และความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้น อันเนื่องมาจากสถานการณ์ที่ตึงเครียด โดยมีได้มุ่งแก้ไขที่ปัญหา หรือสาเหตุ Lazarus เรียกวิธีการนี้ว่า การบรรเทา (palliative) ซึ่งรวมถึงการที่บุคคลนั้นได้นำเอากลไกป้องกันตัว (defense mechanism) มาใช้ด้วย อย่างไรก็ตามวิธีการเผชิญปัญหา โดยวิธีนี้ถือว่าเป็นรูปแบบที่บุคคลต้องใช้กระบวนการทางความคิดเช่นเดียวกัน แต่ไม่มีความซับซ้อนมากนัก วิธีการต่างๆ ในรูปแบบของการควบคุมอารมณ์ หรือแก้ไขความรู้สึกที่เป็นทุกข์นี้ ได้แก่ การปฏิเสธความจริง (denial) การหลบหนี (avoidance) การฝันกลางวัน หรือเพ้อฝัน (fantasy or day dream) การแยกตนเอง (self-isolation) การโยนความผิดให้ผู้อื่น (projection) การระบายอารมณ์โกรธไปสู่ผู้อื่น (displacement) รวมทั้งการผ่อนคลาย (relaxation) เช่น การนั่งสมาธิ การออกกำลังกาย เป็นต้น

2. วิธีการเผชิญภาวะเครียดโดยการแก้ไขตามปัญหาที่เกิดขึ้น (problem oriented methods) เป็นวิธีการที่มุ่งแก้ไขปัญหา หรือสถานการณ์ที่ตึงเครียดนั้น การแก้ไขปัญหานี้ อาจจะเป็นการจัดการที่ตัวปัญหา และมุ่งแก้ไขที่ตัวเอง หรือปรับสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นลักษณะของการเปลี่ยนแปลง (change) เพื่อให้สถานการณ์ที่ตึงเครียดนั้นดีขึ้น ใช้กลวิธีการวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น (analyzed problem) การเผชิญหน้ากับปัญหาอย่างท้าทาย (confrontation-approvement) การยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง (accept) รวมทั้งการนำประสบการณ์ที่เคยใช้ได้ผลในอดีตมาร่วมแก้ไขปัญหา

อย่างไรก็ตามประสิทธิภาพของการจัดการกับปัญหาจะขึ้นอยู่กับการทำหน้าที่ของการจัดการกับปัญหาทั้ง 2 รูปแบบ บุคคลที่จัดการกับสาเหตุของปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ปัญหาความยุ่งยากทางอารมณ์ไม่ได้ถูกจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ ก็ไม่อาจกล่าวได้ว่าเป็นผู้ที่จัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นเดียวกับผู้ที่สามารถจัดการกับอารมณ์ที่ยุ่งยากได้ แต่ไม่สามารถจัดการกับสาเหตุของปัญหาได้ ก็ไม่อาจกล่าวได้ว่าเป็นผู้ที่มีประสิทธิภาพในการจัดการกับปัญหาได้เช่นเดียวกัน

การศึกษาเกี่ยวกับวิธีจัดการกับความเครียด

Peterson และ Peterson ได้ศึกษาเกี่ยวกับการหยุดกระแสความเครียดของนักศึกษา กฎหมาย ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษากฎหมายที่มีระดับความเครียด ความกดดัน ซึมเศร้าและวิตกกังวลสูง และยังพบว่า นักศึกษาเริ่มมีการใช้สารเสพติดหรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบไม่ถูกต้องมากกว่านักศึกษาคนอื่นๆ นอกจากนี้จากผลการศึกษาได้ยืนยันว่านักศึกษาที่มีสภาพจิตใจที่เข้มแข็งได้รับผลกระทบจากภาวะซึมเศร้าน้อยกว่า และมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่า นักศึกษาที่สภาพจิตใจอ่อนแอ⁽⁶³⁾

Dise และ Lewis (อ้างใน Auerbach และ Gramling) ได้ศึกษากลวิธีในการจัดการกับปัญหาในวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นมีการใช้วิธีการในการจัดการปัญหาทั้ง 2 รูปแบบอย่างหลากหลายวิธี และเทคนิคเหล่านั้นเป็นวิธีการที่เป็นประโยชน์ที่ช่วยหันเหความสนใจของวัยรุ่นออกจากสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด นอกจากนี้พบว่ามีวิธีจัดการกับปัญหาที่มุ่งจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุของความเครียด มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวที่ดีและความทุกข์ใจในระดับต่ำในกลุ่มวัยรุ่น ในขณะที่การใช้วิธีการจัดการกับปัญหาแบบหลีกเลี่ยงและรูปแบบอื่นๆ ที่จัดอยู่ในประเภทมุ่งจัดการที่อารมณ์จะมีประสิทธิภาพน้อยกว่า⁽³³⁾

Mosley และคณะ ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียด วิธีจัดการกับความเครียด และการอยู่อย่างมีความสุข ของนักศึกษาแพทย์ชั้นปี 3 จำนวน 69 ราย ของ University of Mississippi ในปี ค.ศ. 1992 -1993 โดยใช้แบบวัด the Medical Education Hassles Scale-R พบว่า วิธีการจัดการกับความเครียดแบบเข้าหาปัญหา มีความสัมพันธ์กับระดับของอาการซึมเศร้าที่น้อยลง ส่วนวิธีจัดการกับความเครียดแบบหลีกเลี่ยงจะมีความสัมพันธ์กับระดับของอาการซึมเศร้าที่มากขึ้น⁽⁶⁴⁾

Nelson และคณะ ได้ศึกษารูปแบบการจัดการกับความเครียดในนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาจิตวิทยาคลินิก ผลการศึกษาพบว่า ในกลุ่มนักศึกษาที่มีระดับความเครียดน้อยและมีสุขภาพจิตดี มีการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดในเชิงบวกมากกว่าเชิงลบ⁽⁵⁶⁾

นลินี กิจปัญญา ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและวิธีจัดการกับความเครียดของนักศึกษาปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า โดยรวมนักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และมีการใช้วิธีจัดการกับความเครียด แบบแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น⁽⁶⁵⁾

เจียรชัย งามทิพย์วัฒนา สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์ และ มาลัย เฉลิมชัยนุกูล ศึกษาภาวะความเครียด และความสัมพันธ์ระหว่างภาวะความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า การเรียนมีความสัมพันธ์กับภาวะความเครียด โดยนักศึกษาแพทย์กลุ่มที่มีผลการเรียนอ่อนพบภาวะความเครียดมากที่สุด ส่วนนักศึกษาแพทย์กลุ่มที่มีภาวะสุขภาพจิตดีและดีสามารถรับรู้และตระหนักว่าตนมีความสามารถในการแก้ปัญหาดีกว่ากลุ่มนักศึกษาแพทย์ที่มีภาวะความเครียดเล็กน้อยและเครียดมาก และนักศึกษาแพทย์ที่ไม่มีภาวะความเครียดจะมีความมั่นใจในการแก้ปัญหา(problem solving confidence) และการมองว่าปัญหานั้นเกิดจากปัจจัยภายในตนเอง (personal control) มากกว่านักศึกษาแพทย์กลุ่มที่มีภาวะความเครียด⁽⁶⁶⁾

บุญมาก ชาญศิริมงคล ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียด วิธีการจัดการกับความเครียด การสนับสนุนทางสังคม และคุณภาพชีวิตของครอบครัวผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการฉายรังสี ระหว่างเดือนกันยายน ปี ค.ศ. 2004 ถึง เดือนพฤศจิกายน ปี ค.ศ. 2005 โดยใช้แบบสอบถามด้านประชากรและสังคม วิธีการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีกรอบคำถาม (semi-structure interview) แบบวัด the Jalowiec Coping Scale (JCS) แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม และดัชนีคุณภาพชีวิต พบว่า วิธีการจัดการกับความเครียดแบบเผชิญกับปัญหาเป็นวิธีจัดการกับความเครียดที่ลดระดับความเครียดมากที่สุด⁽⁶⁷⁾

กวี กุญฟาง ได้ศึกษาความเครียดและการจัดการกับความเครียดในผู้ป่วยหลังผ่าตัดเต้านม พบว่า วิธีการจัดการกับความเครียดมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด โดยวิธีการแบบมองโลกในแง่ดี (optimistic coping) มีความสัมพันธ์กับความเครียดในระดับที่ต่ำ ในขณะที่วิธีการจัดการกับความเครียดโดยใช้อารมณ์ (emotive coping) มีความสัมพันธ์กับความเครียดในระดับที่สูง⁽⁶⁸⁾

ธนู ขาติธนานนท์ สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และวนิดา พุ่มไพศาลชัย ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียด วิธีการจัดการกับความเครียด และความคิดฆ่าตัวตายของคนไทยในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ พบว่า การใช้วิธีการจัดการแบบใช้อารมณ์ (emotive coping) การหลีกเลี่ยงปัญหา (evasive coping) และการมองโลกในแง่ร้าย (fatalistic coping) มีความสัมพันธ์กับความเครียดในระดับที่สูง ในขณะที่วิธีการจัดการกับความเครียดแบบเผชิญกับปัญหา (confrontive coping)

การมองในแง่ดี (optimistic coping) การพึ่งตนเอง (self-reliant coping) มีความสัมพันธ์กับความเครียดในระดับที่ต่ำ⁽⁶⁹⁾

วรินทร์ บุญเลียม ได้ศึกษาเรื่องความชุกของความเครียดจากการทำงานและปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องของของคณงานส่วนผลิตในโรงงานอุตสาหกรรมแมกเนติกเทปและอัลคาไลน์แบตเตอรี่ พบว่า กลุ่มคณงานที่มีความเครียดสูงจะใช้วิธีการจัดการกับความเครียดแบบใช้อารมณ์ (emotive coping) การหลีกเลี่ยงปัญหา (evasive coping) และการมองโลกในแง่ร้าย (fatalistic coping) มากกว่าใช้วิธีจัดการกับความเครียดแบบเผชิญกับปัญหา (confrontive coping)⁽⁷⁰⁾

3.4 ด้านประชากรและสังคม

การศึกษาเกี่ยวกับประชากรและสังคม

จากการทบทวนการศึกษาที่ผ่านพบมาพบว่าปัจจัยทางด้านประชากรและสังคมมีความสัมพันธ์กับความเครียดซึ่งได้แก่

เพศ

Dahlin, Joneborg และ Runeson ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและอาการซึมเศร้าของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 3 และ 6 ของ Karolinska Institute Medical University ในประเทศสวีเดน โดยใช้แบบวัด the Higher Education Stress Inventory (HESI) และแบบวัด the Major Depression Inventory (MDI) พบว่า นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 มีความเครียดและอาการซึมเศร้ามากที่สุด และพบว่าความแตกต่างทางเพศมีผลต่อระดับความเครียด โดยเพศหญิงซึ่งมีอารมณ์อ่อนไหว และมีความอดทนน้อยกว่าเพศชายจะมีระดับความเครียดสูงกว่า⁽³⁶⁾

ศูนย์สุขภาพจิตชัชนาท ได้ศึกษาเรื่องความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดชัชนาท จำนวน 952 ราย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดสูง ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิตหรือมีปัญหาสุขภาพจิตบ้างแล้ว จำนวน 15 ราย เท่ากับร้อยละ 1.5 มีความเครียดสูง จำนวน 106 ราย เท่ากับร้อยละ 11.1 และพบว่าความแตกต่างในเรื่องเพศมีผลต่อความเครียด ส่วนความแตกต่างในเรื่องลำดับการเกิด อายุ สถานที่อยู่อาศัย ระดับการศึกษา และค่าใช้จ่ายต่อเดือน ไม่มีผลต่อความเครียด⁽⁷¹⁾

ฐานะของครอบครัว

กาญจนา เดชคุ้ม ได้ศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 6 ในภาวะวิกฤต โดยมีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 850 ราย พบว่า นักเรียนหญิงมีความเครียดมากกว่านักเรียนชาย และ

นักเรียนที่มาจากครอบครัวที่มีรายได้ต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน โดยนักเรียนที่มีฐานะครอบครัวไม่ดีจะมีความเครียดมากกว่านักเรียนที่ครอบครัวมีฐานะดี⁽⁷²⁾

นราธร ศรประสิทธิ์ ได้ศึกษาปัจจัยทางสังคม และจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า ปัญหาเกี่ยวกับรายได้ของครอบครัวที่ไม่ดี ปัจจัยด้านเพศ ความแออัดของที่อยู่อาศัย ความต้องการหรือมุ่งหวังในชีวิต ความสัมพันธ์ในครอบครัว และอัตมโนทัศน์ มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน⁽⁷³⁾

ลักษณะ ดันตีสปีกร ได้สำรวจปัญหาเบื้องต้นของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา จำนวน 561 ราย เป็นการสำรวจ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน การคบเพื่อน ครอบครัว การเงิน และสำรวจว่าเมื่อนักศึกษามีปัญหาจะเลือกปรึกษาผู้ใด และภูมิหลังด้านต่างๆ โดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหา หรืออุปสรรคต่อการศึกษา อุปนิสัยในการเรียน และแบบสอบถามความเครียด HOS ผลการสำรวจพบว่า นักศึกษามากกว่าร้อยละ 60 มีปัญหาทางการเงินที่ไม่ดี ปัญหาการคบเพื่อน และปัญหาครอบครัว⁽⁷⁴⁾

วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ และสวระ มุขดี ได้ศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ ปี พ.ศ. 2538-2539 จำนวน 613 ราย โดยใช้แบบสอบถาม HOS พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของนักศึกษาพยาบาลเท่ากับ 47.67 และนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดน้อยที่สุดคือ 47.39 ปัจจัยสำคัญที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ ปัญหาด้านการเงินไม่ดี ความสัมพันธ์กับบิดามารดา สุขภาพของบิดามารดา และเสียชีวิตของมารดา และปัญหาความสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน⁽⁷⁵⁾

รายได้ต่อเดือน

ธนู ชาติธนานนท์ สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และวนิดา พุ่มไพศาลชัย ได้ศึกษาเกี่ยวกับภาวะความเครียดของคนไทยในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับผลกระทบจากภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจมีความเครียดมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับผลกระทบ⁽⁶⁹⁾

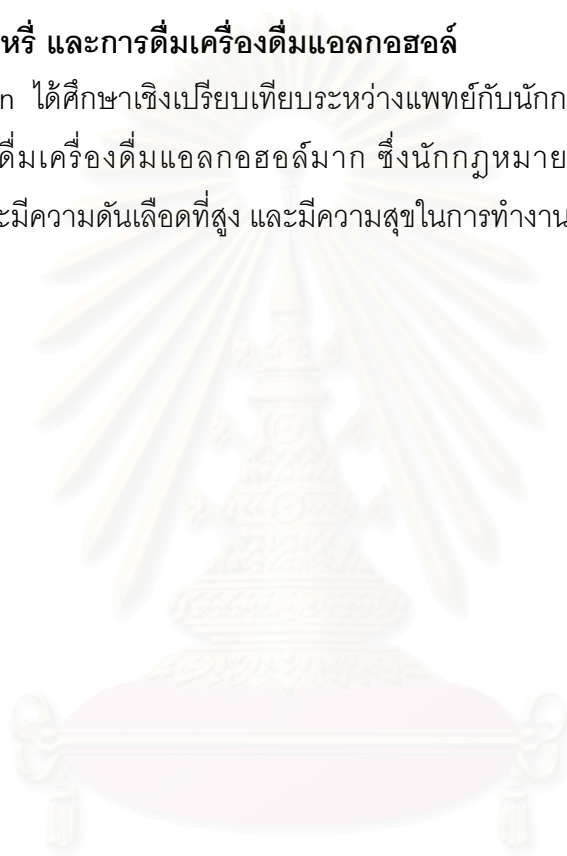
ประพัตรา จันนะสมบัติ ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดในนักศึกษาแพทย์ประจำบ้านโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ พบว่า แพทย์ประจำบ้านมีความเครียดเท่ากับร้อยละ 22.7 ส่วนมากนักศึกษาเครียดในระดับเล็กน้อย โดยมีปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่ รายได้ที่ไม่ดีและชั้นปี⁽⁷⁶⁾

การประกอบอาชีพ

Greenburg ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษากฎหมาย พบว่า การที่นักศึกษา
กฎหมายมีภาระที่ต้องรับผิดชอบในระหว่างที่เรียนไปด้วย เช่น การมีครอบครัวหรือการประกอบ
อาชีพต่างๆ หากนักศึกษากฎหมายมีการบริหารเวลาที่ไม่เหมาะสม ก็อาจส่งผลให้นักศึกษามี
ความเครียดที่สูงได้⁽⁵⁾

การสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

Middleton ได้ศึกษาเชิงเปรียบเทียบระหว่างแพทย์กับนักกฎหมาย พบว่า นักกฎหมายมี
การสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาก ซึ่งนักกฎหมายที่สูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์มากจะมีความดันเลือดที่สูง และมีความสุขในการทำงานน้อย⁽⁷⁷⁾



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง (cross-sectional descriptive studies) เพื่อศึกษาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร

ประชากรเป้าหมาย (Target population) ได้แก่ นักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร

ประชากรตัวอย่าง (Sample population) ได้แก่ นักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้งการศึกษาระดับภาคปกติและภาคค่ำ ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (ศูนย์ใหญ่) มหาวิทยาลัยรามคำแหง ศาลแพ่งกรุงเทพใต้ ศาลแพ่งรัชดา และศาลล้มละลายกลาง ตั้งแต่ เดือนมิถุนายน ถึง เดือนตุลาคม 2551 ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกเข้าและการคัดเลือกออก

ขนาดของตัวอย่าง (Sample size) คำนวณโดยใช้สูตรของยามานะ (Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ความคลาดเคลื่อนในการสุ่มตัวอย่างเท่ากับ 0.05 ⁽⁷⁸⁾

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

n = ขนาดของตัวอย่าง

N = ขนาดของประชากร ได้จากจำนวนผู้ลงทะเบียนเป็นนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในปีการศึกษา 2550 เท่ากับ 43,087 คน

e = ความคลาดเคลื่อนของข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากประชากรเท่าที่ยอมรับได้ โดยกำหนดไว้ที่ 5 % เท่ากับ 0.05

$$n = \frac{43,087}{1 + 43,087(0.05)^2}$$

$$n = 396 \text{ คน}$$

โดยจะเผื่อจำนวนตัวอย่างเพื่อป้องกันความคลาดเคลื่อนอีก 10%

ดังนั้น จำนวนตัวอย่างทั้งหมด $n = 436$ คน

จากข้อมูลการลงทะเบียนเรียนในภาคปกติและภาคค่ำของแผนกทะเบียน ประจำสำนัก
อบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในปีการศึกษา 2550 พบว่า มีจำนวนนักศึกษาทั้งหมด
43,087 คน แบ่งเป็นนักศึกษาที่สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (ศูนย์ใหญ่) 38,311
คน มหาวิทยาลัยรามคำแหง 3,200 คน ศาลแพ่งกรุงเทพใต้ 301 คน ศาลแพ่งรัชดา 904 คน และ
ศาลล้มละลายกลาง 371 คน

จากจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 436 คน ได้กระจายตามสัดส่วนของประชากรต่อจำนวน
ตัวอย่างทั้งหมดในอัตราส่วน 98.82:1 มีผลดังนี้

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนนักศึกษาเนติบัณฑิตยสภา ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานศึกษา

สถานศึกษาที่เข้าเก็บข้อมูล	จำนวนนักศึกษาเนติ บัณฑิตยสภา ที่จะเก็บ ตามสัดส่วน	จำนวนนักศึกษาเนติ บัณฑิตยสภา ที่จะเก็บ ตามสัดส่วน(คน)
สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (ศูนย์ใหญ่)	387.6	388 คน
มหาวิทยาลัยรามคำแหง	32.3	32 คน
ศาลแพ่งกรุงเทพใต้	3.04	3 คน
ศาลแพ่งรัชดา	9.14	9 คน
ศาลล้มละลายกลาง	3.75	4 คน

2. วิธีการสุ่มตัวอย่าง

ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multistage sampling) ซึ่งจัดจำนวนนักศึกษาเป็น
ชั้นโดยกระจายตามสถานศึกษาต่างๆอย่างเป็นสัดส่วน แล้วทำการสุ่มเลือกวันเพื่อเข้าไปเก็บ
ข้อมูลด้วยวิธีการจับสลาก ได้วันเก็บข้อมูลที่สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา
(ศูนย์ใหญ่) คือ วันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ ที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ วันจันทร์ ที่
ศาลแพ่งกรุงเทพใต้ คือ วันพุธ ที่ศาลแพ่งรัชดา คือ วันเสาร์ และที่ศาลล้มละลายกลาง คือ วันศุกร์
หลังจากนั้นทำการสุ่มเลือกตัวอย่างนักศึกษาตามวันที่กำหนดไว้ จากหมายเลขที่นั่งในห้องเรียน
โดยใช้ตารางการสุ่มตัวอย่าง ทำการเก็บข้อมูลจนครบตามสัดส่วนที่ได้กระจายไว้ ซึ่งใช้เวลาในการ
เก็บข้อมูลทั้งหมดประมาณ 3 เดือน

เกณฑ์การคัดเลือกเข้า (Inclusion criteria)

1. มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป
2. นักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (ศูนย์ใหญ่) มหาวิทยาลัยรามคำแหง ศาลแพ่งกรุงเทพใต้ ศาลแพ่งรัชดา และศาลล้มละลายกลาง ที่สมัครใจ หรือให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เกณฑ์การคัดเลือกออก (Exclusion criteria)

นักศึกษาที่ไม่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลด้านประชากรและสังคม (Socio-demographic Questionnaire) เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล และเศรษฐกิจสังคม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานที่พักอาศัย การประกอบอาชีพ สถานภาพสมรส เกรดเฉลี่ยในระดับปริญญาตรี รายได้ต่อเดือน โรคประจำตัว ระยะเวลาในการเรียน จำนวนครั้งในการสอบ การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น

ส่วนที่ 2 แบบวัดความเครียดสวนปรุง (SPST-20) เป็นแบบวัดระดับความเครียดที่สร้างขึ้นโดย สุวัฒน์ มหันนิรันดรกุล และคณะ มีจุดมุ่งหมายเพื่อใช้วัดความเครียดสำหรับคนไทย โดยรวบรวมหัวข้อที่เกี่ยวกับความเครียดจากการทบทวนเอกสาร และทำการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นนำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 149 ราย แล้วปรับปรุงแบบวัดความเครียดที่ใช้ค่าความเครียดของกล้ามเนื้อ (electromyography, EMG) เป็นมาตรฐาน และมีการแบ่งระดับความเครียด โดยใช้คะแนนปกติที่ (normalized t-score) ซึ่งอิงตามค่า EMG ที่ใช้เป็นค่ามาตรฐานด้วย ซึ่งสามารถแปลคะแนนรวมเป็นระดับความเครียดได้ 4 ระดับ ดังนี้

คะแนนความเครียด	แปลว่า	ระดับความเครียด
คะแนน 0 – 24	แปลว่า	เครียดน้อย
คะแนน 25 – 42	แปลว่า	เครียดปานกลาง
คะแนน 43 – 62	แปลว่า	เครียดสูง
คะแนน 63 ขึ้นไป	แปลว่า	เครียดรุนแรง

ในการศึกษาครั้งนี้ ได้ใช้แบบวัดความเครียดซึ่งประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 20 ข้อ (ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคมากกว่า 0.7 และมีความสัมพันธ์กับค่า EMG อย่างมีนัยสำคัญ) เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) ตามแบบฉบับลิเคอร์ท โดยในแต่ละข้อให้คะแนนความเครียด ตั้งแต่ 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด ถึง 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด คะแนนรวมทั้งหมดไม่เกิน 100 คะแนน⁽¹³⁾

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน (Learning Attitude Questionnaire) เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้เรียบเรียงขึ้น จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการศึกษา ที่อาจส่งผลให้เกิดความเครียดของนักศึกษา^(9-12, 15) เช่น งานวิจัยของ Chandrashekar และคณะ⁽¹⁰⁾ และงานวิจัยของ Pritchard และ McIntosh⁽¹²⁾ รวมถึงจากการทำกลุ่มสัมภาษณ์ (focused group) ของนักศึกษาที่ศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา จำนวน 10 รายเกี่ยวกับที่มาของความเครียดในการเรียน แล้วรวบรวมปัจจัยดังกล่าวมาเรียบเรียงเป็นข้อคำถาม ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 21 ข้อ แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านเนื้อหาการเรียน 4 ข้อ 2) ด้านการสอน 4 ข้อ 3) ด้านความพร้อมในการเรียน 8 ข้อ และ 4) ด้านการประเมินผล 5 ข้อ ซึ่งเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) ตามแบบฉบับลิเคอร์ท โดยในแต่ละข้อให้คะแนนทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน ตั้งแต่ 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง คะแนนรวมทั้งหมดไม่เกิน 105 คะแนน จากนั้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและทำการปรับข้อคำถามให้มีความเหมาะสม และผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปทดสอบกับนักศึกษานิติบัณฑิตยสภา จำนวน 30 ราย พบว่า ด้านเนื้อหาการเรียน มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค = 0.78 ด้านการสอน มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค = 0.56 ด้านความพร้อมในการเรียน มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค = 0.78 และ ด้านการประเมินผล มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค = 0.71 การแปลคะแนนรวมอาศัยการจัดกลุ่มข้อมูลจากค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation, SD)

ส่วนที่ 4 แบบประเมินการสนับสนุนทางสังคม (Social Support Questionnaire) เป็นเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นโดย พีรพันธ์ ลีอนุญธวัชชัย และอรพรรณ ลีอนุญธวัชชัย จากแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของ Schaefer⁽¹⁷⁾ ได้ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแล้วพบว่ามีค่าความเที่ยงตรงและความเชื่อถืออยู่ในเกณฑ์ที่ดี ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 16 ข้อ แบ่งการสนับสนุนทางสังคมเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านอารมณ์ จำนวน 7 ข้อ 2) ด้านข้อมูลข่าวสาร จำนวน 4 ข้อ และ

3) ด้านทรัพยากรและวัตถุ จำนวน 5 ข้อ เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) ตามแบบฉบับลิเคอร์ท โดยในแต่ละข้อให้คะแนนการสนับสนุนทางสังคม ตั้งแต่ 1 หมายถึง น้อยที่สุด ถึง 5 หมายถึง มากที่สุด คะแนนรวมทั้งหมดไม่เกิน 80 คะแนน ซึ่งผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปทดสอบกับนักศึกษาเนติบัณฑิตยสภา จำนวน 30 ราย พบว่า ด้านอารมณ์ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค = 0.91 ด้านข้อมูลข่าวสาร มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค = 0.88 และ ด้านทรัพยากรและวัตถุ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค = 0.87 การแปลคะแนนรวมอาศัยการจัดกลุ่มข้อมูลจากค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ⁽¹⁸⁾

ส่วนที่ 5 แบบสำรวจวิธีการจัดการกับความเครียด (Stress Management Questionnaire) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่สร้างและดัดแปลงโดยนางสาว รติกร ลีลายุทธสุนทร ซึ่งได้พัฒนามาจากมาตรวัดวิธีการจัดการกับความเครียดของ Moos (1993) แบบสำรวจนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 36 ข้อ และได้มีการนำการศึกษาของ Lazarus และ Folkman (1984) ที่เกี่ยวข้องกับวิธีการจัดการกับความเครียดมาเพิ่มเติม และนำมาเรียบเรียงใหม่ได้ข้อคำถามจำนวน 43 ข้อ เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) ตามแบบฉบับลิเคอร์ท โดยในแต่ละข้อให้คะแนนการใช้วิธีการจัดการกับความเครียด ตั้งแต่ 1 หมายถึง ไม่เคยเลย ถึง 4 หมายถึง เป็นประจำ ได้ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแล้วพบว่ามีความเที่ยงตรงและความเชื่อถืออยู่ในเกณฑ์ที่ดี โดยแบ่งเป็น 6 แบบ ได้แก่ 1) แบบยอมรับความจริง 2) แบบปฏิเสธความจริง 3) แบบผ่อนคลายความเครียด 4) แบบเข้าหาคนรอบข้าง 5) แบบระบายอารมณ์ทางลบ และ 6) แบบแสวงหาความเพลิดเพลิน ซึ่งผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปทดสอบกับนักศึกษาเนติบัณฑิตยสภา จำนวน 30 ราย พบว่า แบบยอมรับความจริง มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค = 0.76 แบบปฏิเสธความจริง มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค = 0.76 แบบผ่อนคลายความเครียด มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค = 0.57 แบบเข้าหาคนรอบข้าง มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค = 0.80 แบบระบายอารมณ์ทางลบ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค = 0.72 และแบบแสวงหาความเพลิดเพลิน มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค = 0.53 การแปลคะแนนการใช้ในแต่ละแบบอาศัยการจัดกลุ่มข้อมูลจากค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

4. การรวบรวมข้อมูล (Data collection)

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้รวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีการดำเนินการดังนี้

1. ขอนหนังสือแนะนำตัวจากภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขออนุมัติเข้าถึงข้อมูลจากนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร

2. ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยเริ่มต้นแนะนำตนเอง อธิบายวัตถุประสงค์ และวิธีการศึกษา ขั้นตอนการตอบแบบสอบถามให้นักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา นักศึกษาที่สมัครใจเข้าร่วมการศึกษากลายเป็นผู้ลงมือตอบแบบสอบถามด้วยตนเองโดยลงชื่อแสดงความยินยอมก่อนตอบแบบสอบถาม

3. เก็บรวบรวมแบบสอบถามจากผู้เข้าร่วมการศึกษา จำนวน 5 ชุด ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลด้านประชากรและสังคม 2) แบบวัดความเครียดสวนปรุง 3) แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน 4) แบบประเมินการสนับสนุนทางสังคม และ 5) แบบสำรวจวิธีการจัดการกับความเครียด และตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถามที่ได้เก็บ

4. นำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ทางสถิติ

5. การวิเคราะห์ข้อมูล (Data analysis)

การวิเคราะห์ทางสถิติอาศัยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS for Windows version 13 นำเสนอความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ดังต่อไปนี้

1. อธิบาย ความเครียด ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านต่างๆ และลักษณะทั่วไปของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา เป็นค่าสัดส่วนและค่าร้อยละในกรณีเป็นข้อมูลเชิงลักษณะ (categorical data) และแสดงเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในกรณีเป็นข้อมูลต่อเนื่อง (continuous data)

2. ทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ โดยใช้การทดสอบไคสแควร์ (chi-square test) โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ระดับน้อยกว่า 0.05 ($p < 0.05$)

3. ทำการวิเคราะห์ความถดถอยลอจิสติก (logistic regression) เพื่อหาปัจจัยทำนายความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงของนักศึกษาเนติบัณฑิตยสภา โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ระดับน้อยกว่า 0.05 ($p < 0.05$)



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยนำข้อมูลจากแบบสอบถามทั้ง 5 ชุด ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลด้านประชากรและสังคม แบบวัดความเครียดสวนปรุง แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน แบบประเมินการสนับสนุนทางสังคม และแบบสำรวจวิธีการจัดการกับความเครียด ที่ผู้เข้าร่วมการศึกษา จำนวน 436 คน เข้าร่วมการศึกษาด้วยความสมัครใจและตอบแบบสอบถามด้วยตนเองมาวิเคราะห์

ผลการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งได้เป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แสดงลักษณะทั่วไปของข้อมูลด้านประชากรและสังคม ข้อมูลด้านการเรียนของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 2 แสดงความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับปัจจัยด้านทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน การสนับสนุนทางสังคม วิธีการจัดการกับความเครียด และด้านประชากรและสังคม ของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 4 แสดงผลการวิเคราะห์ปัจจัยทำนายความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 3 ลักษณะทั่วไปของข้อมูลด้านประชากรและสังคม ของนักศึกษาประจำสำนักอบรม
ศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร

ข้อมูลด้านประชากรและสังคม	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	239	54.8
หญิง	197	45.2
อายุ		
ไม่เกิน 25 ปี	218	50.0
26-30 ปี	149	34.2
31-35 ปี	49	11.2
36 ปี ขึ้นไป	20	4.6
(Mean = 26.6, SD = 4.0, Min = 20, Max = 43)		
สถานภาพสมรส		
โสด	376	86.2
คู่ หม้าย หรือหย่าร้าง	60	13.8
ระดับการศึกษาสูงสุด		
ปริญญาตรี	359	82.3
สูงกว่าปริญญาตรี	77	17.7
ลักษณะที่พักอาศัย		
บ้าน	240	55.0
สถานที่พักอื่นๆ	196	45.0
รายได้โดยเฉลี่ย (ต่อเดือน)		
ไม่เกิน 5,000 บาท	118	27.0
5,001-10,000 บาท	132	30.3
10,001 บาท ขึ้นไป	186	42.7
อาชีพ		
ไม่ได้ประกอบอาชีพ หรือนักศึกษา	217	49.8
ประกอบอาชีพ	219	50.2
GPA		
น้อยกว่า 3.00	250	57.3
3.00 ขึ้นไป	186	42.7
(Mean = 2.92, SD = 0.39, Min = 1.00, Max = 3.89)		

ตารางที่ 3 ลักษณะทั่วไปของข้อมูลด้านประชากรและสังคม ของนักศึกษาประจำสำนักอบรม
ศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร (ต่อ)

ข้อมูลด้านประชากรและสังคม	จำนวน	ร้อยละ
สถานภาพของบิดามารดา		
อยู่ด้วยกัน	358	82.1
ไม่ได้อยู่ด้วยกัน หย่า หรือหม้าย	78	17.9
ฐานะของครอบครัว		
ดี (พอใช้ และมีเหลือเก็บ)	330	75.7
ปานกลาง ถึง ไม่ดี (พอใช้ แต่ไม่มีเหลือเก็บ และไม่พอใช้ทั้งมีและไม่มีหนี้สิน)	106	24.3
ผู้ที่ท่านพักอาศัยอยู่ด้วย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
บิดา มารดา	203	46.6
คู่สมรส หรือแฟน	48	11.0
บุตร	17	3.9
พี่น้อง	121	27.8
ญาติอื่นๆ	50	11.5
ไม่มี (อยู่คนเดียว)	140	32.1
มีโรคทางกาย		
มี	55	12.6
ไม่มี	381	87.4
มีโรคทางจิตใจ		
มี	7	1.6
ไม่มี	429	98.4
สูบบุหรี่		
สูบบุหรี่	78	17.9
ไม่สูบบุหรี่	358	82.1
ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์		
ดื่ม	218	50.0
ไม่ดื่ม	218	50.0

ตารางที่ 4 แสดงลักษณะทั่วไปของข้อมูลด้านการเรียน ของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร

ข้อมูลด้านการเรียน	จำนวน	ร้อยละ
การสอบที่ผ่านมา ของนักศึกษาเนติบัณฑิตยสภา		
เคยสอบ	395	90.6
จำนวนครั้งในการสอบที่ผ่านมา (N=395)		
ไม่เกิน 2 ครั้ง	163	41.3
3 ถึง 4 ครั้ง	139	35.2
5 ครั้ง ขึ้นไป	93	23.5
ไม่เคยสอบ	41	9.4
ระยะเวลาในการเรียนของนักศึกษา		
ไม่เกิน 1 ปี	147	33.7
มากกว่า 1 ปี แต่ไม่เกิน 2 ปี	116	26.6
มากกว่า 2 ปี แต่ไม่เกิน 3 ปี	66	15.2
มากกว่า 3 ปี ขึ้นไป	107	24.5
ระยะเวลาในการอ่านหนังสือต่อสัปดาห์		
อ่าน	400	91.7
จำนวนวันที่อ่าน (N=400)		
ไม่เกิน 3 วัน	203	50.8
4 วัน ขึ้นไป	197	49.2
ไม่อ่าน	36	8.3
ระยะเวลาในการอ่านหนังสือต่อวัน		
อ่าน	400	91.7
จำนวนชั่วโมงที่อ่าน (N=400)		
ไม่เกิน 3 ชม.	225	56.3
4 ชม. ขึ้นไป	175	43.8
ไม่อ่าน	36	8.3
การอ่านหนังสือเตรียมสอบ		
ไม่ได้อ่าน	5	1.1
ตั้งแต่ก่อนเปิดเรียน	93	21.3
เมื่อเริ่มเปิดเรียน	175	40.1
ผ่านไปครึ่งภาคเรียน	9	22.1
ช่วงใกล้สอบ	67	15.4

ตารางที่ 4 แสดงลักษณะทั่วไปของข้อมูลด้านการเรียน ของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษา ภาควิชาแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร (ต่อ)

ข้อมูลด้านการเรียน	จำนวน	ร้อยละ
การทำงานและเรียนอย่างอื่นไปด้วยระหว่างเรียนเนติบัณฑิตยสภา		
เรียนเนติบัณฑิตยสภาอย่างเดียว	181	41.5
ทำงานอย่างอื่นร่วมด้วย	191	43.8
เรียนอย่างอื่นร่วมด้วย	36	8.3
ทำงาน และเรียนอย่างอื่นร่วมด้วย	28	6.4
วิธีการเรียนที่นักศึกษาเลือกใช้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ฟังบรรยายภาคปกติ	260	59.6
ฟังบรรยายภาคค่ำ	303	69.5
ฟังบรรยายวันอาทิตย์	58	13.3
อ่านคำบรรยายของสถานที่เรียน	242	55.5
เรียนพิเศษจากสถาบันอื่นๆ	72	16.5
อ่านหนังสือด้วยตัวเอง	270	61.9

นักศึกษาเนติบัณฑิตยสภาจำนวน 436 คน เป็นเพศชาย จำนวน 239 คน (ร้อยละ 54.8) เป็นเพศหญิง จำนวน 197 คน (ร้อยละ 45.2) อายุเฉลี่ยเป็น 26.6 ปี (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.0) ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 86.2) มีสถานภาพเป็นโสด การศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 82.3) มีรายได้ตั้งแต่ 10,001 บาทขึ้นไป (ร้อยละ 42.7) ประมาณร้อยละ 50 ประกอบอาชีพไปด้วยในระหว่างเรียน และส่วนใหญ่ (ร้อยละ 75.7) มีเศรษฐกิจที่ดี (ตารางที่ 3)

ระยะเวลาในการเรียนของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษาภาควิชาแห่งเนติบัณฑิตยสภา พบว่า เป็นนักศึกษาที่เรียนอยู่ที่สำนักอบรมศึกษาภาควิชาแห่งเนติบัณฑิตยสภาไม่เกิน 1 ปี มีจำนวนมากที่สุดคือ 147 คน (ร้อยละ 33.7) รองลงมาคือ มากกว่า 1 ปี แต่ไม่เกิน 2 ปี (ร้อยละ 26.6) ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 91.7) นักศึกษาเนติบัณฑิตยสภาอ่านหนังสือ การเตรียมตัวสอบของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาจะอ่านหนังสือเตรียมสอบเมื่อเริ่มเปิดเรียนมากที่สุด (ร้อยละ 40.1) ตามมาด้วยเมื่อผ่านไปครึ่งภาคเรียนและตั้งต่อก่อนเปิดเรียนตามลำดับ (ร้อยละ 22.1 และ 21.3) การทำงานและเรียนอย่างอื่นในระหว่างที่เรียนเนติบัณฑิตยสภา พบว่า มีนักศึกษาที่ทำงานอย่างเดียวในระหว่างเรียนเนติบัณฑิตยสภามากที่สุด จำนวน 191 คน (ร้อยละ 43.8) ส่วนนักศึกษาที่เรียนเนติบัณฑิตยสภาอย่างเดียวมีจำนวน 181 คน (ร้อยละ 41.5) (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 5 แสดงจำนวนและร้อยละของระดับความเครียดของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร (N=436)

ระดับความเครียด	น้อย		ปานกลาง		สูง		รุนแรง	
	0 ถึง 24 คะแนน		25 ถึง 42 คะแนน		43 ถึง 62 คะแนน		63 คะแนนขึ้นไป	
	N	%	N	%	N	%	N	%
	13	3.0	167	38.3	213	48.9	43	9.8

จากผลการศึกษา พบว่า คะแนนความเครียดโดยเฉลี่ยของนักศึกษาเนติบัณฑิตยสภา เท่ากับ 45.6 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 12.3) นักศึกษาเนติบัณฑิตยสภามากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 58.7) มีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง และจากจำนวนนักศึกษาเนติบัณฑิตยสภาทั้งหมด พบว่า นักศึกษาเนติบัณฑิตยสภาเกือบครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 48.9) มีความเครียดอยู่ในระดับสูง (ตารางที่ 5)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน การสนับสนุนทางสังคม และวิธีการจัดการกับความเครียด ของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร (N=436)

	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	Min	Max
ทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน				
ด้านเนื้อหา	13.7	2.4	4	20
ด้านการสอน	10.5	2.7	4	19
ด้านความพร้อมในการเรียน	26.0	4.8	10	39
ด้านการประเมินผล	16.6	3.2	5	25
โดยรวม	67.0	9.5	33	96
การสนับสนุนทางสังคม				
ด้านอารมณ์	26.1	4.1	14	35
ด้านข้อมูลข่าวสาร	13.3	2.7	5	20
ด้านทรัพยากรและวัตถุ	16.8	3.5	5	25
โดยรวม	56.3	8.6	26	80
วิธีการจัดการกับความเครียด				
แบบยอมรับความจริง	21.6	3.7	9	28
แบบปฏิเสธความจริง	11.0	2.4	5	18
แบบผ่อนคลายความเครียด	15.9	3.6	7	28
แบบเข้าหาคนรอบข้าง	12.5	2.9	5	20
แบบระบายอารมณ์ทางลบ	10.4	3.3	6	22
แบบแสวงหาความเพลิดเพลิน	9.5	1.7	3	12

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 7 แสดงจำนวนและร้อยละของทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน การสนับสนุนทางสังคม และวิธีการจัดการกับความเครียด ของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร (N=436)

ทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน	ไม่ดี		ปานกลาง		ดี	
	N	%	N	%	N	%
ด้านเนื้อหา	48	11.0	329	75.5	59	13.5
ด้านการสอน	55	12.6	331	75.9	50	11.5
ด้านความพร้อมในการเรียน	69	15.9	254	67.4	73	16.7
ด้านการประเมินผล	66	15.1	315	72.2	55	12.7
โดยรวม	62	14.2	307	70.4	67	15.4

การสนับสนุนทางสังคม	ไม่ดี		ปานกลาง		ดี	
	N	%	N	%	N	%
ด้านอารมณ์	90	20.6	275	63.1	71	16.3
ด้านข้อมูลข่าวสาร	61	14.0	275	63.1	100	22.9
ด้านทรัพยากรและวัสดุ	64	14.7	306	70.2	66	15.1
โดยรวม	56	12.8	308	70.7	72	16.5

วิธีการจัดการกับความเครียด	ใช้น้อย		ใช้ปานกลาง		ใช้มาก	
	N	%	N	%	N	%
แบบยอมรับความจริง	59	13.5	306	70.2	71	16.3
แบบปฏิเสธความจริง	63	14.4	296	67.9	77	17.7
แบบผ่อนคลายความเครียด	78	17.9	295	67.7	63	14.4
แบบเข้าหาคนรอบข้าง	66	15.1	303	69.5	67	15.4
แบบระบายอารมณ์ทางลบ	86	19.7	275	63.1	75	17.2
แบบแสวงหาความเพลิดเพลิน	54	12.4	316	72.5	66	15.1

ทัศนคติเกี่ยวกับการเรียนโดยรวม มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 67.0 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 9.5 การสนับสนุนทางสังคมโดยรวม มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 56.3 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 8.6 วิธีการจัดการกับความเครียดแบบต่างๆ ได้แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็นไปตามลำดับดังนี้ 1) แบบยอมรับความจริง เท่ากับ 21.6 ± 3.7 2) แบบปฏิเสธความจริง เท่ากับ 11.0 ± 2.4 3) แบบผ่อนคลายความเครียด เท่ากับ 15.9 ± 3.6 4) แบบการเข้าหาคนรอบข้าง เท่ากับ 12.5 ± 2.9 5) แบบระบายอารมณ์ทางลบ เท่ากับ 10.4 ± 3.3 และ 6) แบบแสวงหาความเพลิดเพลิน เท่ากับ 9.5 ± 1.7 (ตารางที่ 6, 7)

ตารางที่ 8 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับระดับความเครียดของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร (N=436)

ทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน		ระดับความเครียด				χ^2	p-value
		น้อย ถึง ปานกลาง		สูง ถึง รุนแรง			
		N	%	N	%		
ด้านเนื้อหา	ดี	36	61.0	23	39.0	11.48	0.003**
	ปานกลาง	128	38.9	201	61.1		
	ไม่ดี	16	33.3	32	66.7		
ด้านการสอน	ดี	21	42.0	29	58.0	1.90	0.385
	ปานกลาง	141	42.6	190	57.4		
	ไม่ดี	18	32.7	37	67.3		
ด้านความพร้อมในการเรียน	ดี	43	58.9	30	41.1	17.26	0.001**
	ปานกลาง	120	40.8	174	59.2		
	ไม่ดี	17	24.6	52	75.4		
ด้านการประเมินผล	ดี	27	49.1	28	50.9	5.83	0.054
	ปานกลาง	134	42.5	181	57.5		
	ไม่ดี	19	28.8	47	71.2		
โดยรวม	ดี	43	64.2	24	35.8	19.13	0.001**
	ปานกลาง	119	38.8	188	61.2		
	ไม่ดี	18	29.0	44	71.0		

*p < 0.05, ** p < 0.01

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 8 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับระดับความเครียดของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร (N=436) (ต่อ)

การสนับสนุนทางสังคม		ระดับความเครียด				χ^2	p-value
		น้อย ถึง ปานกลาง		สูง ถึง รุนแรง			
		N	%	N	%		
ด้านอารมณ์	ดี	29	40.8	42	59.2	0.01	0.995
	ปานกลาง	114	41.5	161	58.5		
	ไม่ดี	37	41.1	53	58.9		
ด้านข้อมูลข่าวสาร	ดี	43	43.0	57	57.0	4.06	0.131
	ปานกลาง	119	43.3	156	56.7		
	ไม่ดี	18	29.5	43	70.5		
ด้านทรัพยากรและวัตถุ	ดี	33	50.0	33	50.0	4.73	0.094
	ปานกลาง	127	41.5	179	58.5		
	ไม่ดี	20	31.2	44	68.8		
โดยรวม	ดี	30	41.7	42	58.3	0.82	0.661
	ปานกลาง	130	42.2	178	57.8		
	ไม่ดี	20	35.7	36	64.3		

*p < 0.05, ** p < 0.01

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 8 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับระดับความเครียดของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร (N=436) (ต่อ)

วิธีการจัดการกับความเครียด		ระดับความเครียด				χ^2	p-value
		น้อย ถึง ปานกลาง		สูง ถึง รุนแรง			
		N	%	N	%		
แบบยอมรับความจริง	มาก	32	45.1	39	54.9	0.50	0.778
	ปานกลาง	124	40.5	182	59.5		
	น้อย	24	40.7	35	59.3		
แบบปฏิเสธความจริง	มาก	21	27.3	56	72.7	30.79	0.001**
	ปานกลาง	114	38.5	182	61.5		
	น้อย	45	71.4	18	28.6		
แบบผ่อนคลายความเครียด	มาก	28	44.4	35	55.6	0.99	0.608
	ปานกลาง	117	39.7	178	60.3		
	น้อย	35	44.9	43	55.1		
แบบเข้าหาคนรอบข้าง	มาก	14	20.9	53	79.1	15.72	0.001**
	ปานกลาง	131	43.2	172	56.8		
	น้อย	35	53.0	31	47.0		
แบบระบายอารมณ์ทางลบ	มาก	11	14.7	64	85.3	46.29	0.001**
	ปานกลาง	111	40.4	164	59.6		
	น้อย	58	67.4	28	32.6		
แบบแสวงหาความเพลิดเพลิน	มาก	36	54.5	30	45.5	5.73	0.057
	ปานกลาง	124	39.2	192	60.8		
	น้อย	20	37.0	34	63.0		

*p < 0.05, ** p < 0.01

ตารางที่ 8 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับระดับความเครียดของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร (N=436) (ต่อ)

ปัจจัยด้านประชากรและสังคม	ระดับความเครียด				χ^2	p-value
	น้อย ถึง ปานกลาง		สูง ถึง รุนแรง			
	N	%	N	%		
เพศ						
หญิง	74	37.6	123	62.4	2.05	0.152
ชาย	106	44.4	133	55.6		
อายุ						
ไม่เกิน 25 ปี	96	44.0	122	56.0	5.67	0.129
26-30 ปี	59	39.6	90	60.4		
31-35 ปี	14	28.6	35	71.4		
36 ปี ขึ้นไป	11	55.0	9	45.0		
สถานภาพสมรส						
โสด	158	42.0	218	58.0	0.61	0.434
คู่หม้าย หรือหย่าร้าง	22	36.7	38	63.3		
ระดับการศึกษาสูงสุด						
ปริญญาตรี	148	41.5	211	58.5	0.00	0.957
สูงกว่าปริญญาตรี	32	41.6	45	58.4		
ลักษณะที่พักอาศัย						
บ้าน	96	40.0	144	60.0	0.36	0.547
สถานที่พักอื่นๆ	84	42.9	112	57.1		
รายได้โดยเฉลี่ย (ต่อเดือน)						
ไม่เกิน 5,000 บาท	48	40.7	70	59.3	6.73	0.034*
5,001-10,000 บาท	66	50.0	66	50.0		
10,001 บาท ขึ้นไป	66	35.5	120	64.5		
อาชีพ						
ไม่ได้ทำงาน / นักศึกษา	106	48.8	111	51.2	10.19	0.001**
ทำงาน	74	33.8	145	66.2		
GPA						
น้อยกว่า 3.00	103	41.2	147	58.8	0.00	0.967
3.00 ขึ้นไป	77	41.4	109	58.6		
สถานภาพของบิดามารดา						
อยู่ด้วยกัน	147	41.1	211	58.9	0.04	0.839
ไม่ได้อยู่ด้วยกัน	33	42.3	45	57.7		

*p < 0.05, ** p < 0.01

ตารางที่ 8 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับระดับความเครียดของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร (N=436) (ต่อ)

ปัจจัยด้านประชากรและสังคม	ระดับความเครียด				χ^2	p-value
	น้อย ถึง ปานกลาง		สูง ถึง รุนแรง			
	N	%	N	%		
ฐานะของครอบครัว						
ดี (เฉพาะพอเพียงและเหลือเก็บ)	145	43.9	185	56.1	3.94	0.047*
ปานกลาง ถึง ไม่ดี	35	33.0	71	67.0		
มีโรคทางกาย						
มี	23	41.8	32	58.2	0.00	0.931
ไม่มี	157	41.2	224	58.8		
มีโรคทางจิตใจ						
มี	1	14.3	6	85.7	2.13	0.144
ไม่มี	179	41.7	250	58.3		
สูบบุหรี่						
สูบบุหรี่ (ทั้งสูบบุหรี่ประจำและครั้งคราว)	36	46.2	42	53.8	0.92	0.335
ไม่สูบบุหรี่	144	40.2	214	59.8		
ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์						
ดื่ม (ทั้งดื่มประจำและครั้งคราว)	86	39.4	132	60.6	0.60	0.436
ไม่ดื่ม	94	43.1	124	56.9		
การสอบที่ผ่านมา ของนักศึกษา						
ไม่เกิน 2 ครั้ง	76	46.6	87	53.4	2.16	0.339
3 ถึง 4 ครั้ง	57	41.0	82	59.0		
5 ครั้ง ขึ้นไป	35	37.6	58	62.4		
ระยะเวลาในการเรียนของนักศึกษา						
ไม่เกิน 1 ปี	69	46.9	78	53.1	7.68	0.053
มากกว่า 1 ปี แต่ไม่เกิน 2 ปี	41	35.3	75	64.7		
มากกว่า 2 ปี แต่ไม่เกิน 3 ปี	33	50.0	33	50.0		
มากกว่า 3 ปี ขึ้นไป	37	34.6	70	65.4		
ระยะเวลาในการอ่านหนังสือต่อสัปดาห์						
ไม่เกิน 3 วัน	80	39.4	123	60.6	0.20	0.652
4 วันขึ้นไป	82	41.6	115	58.4		
ระยะเวลาในการอ่านหนังสือต่อวัน						
ไม่เกิน 3 ชม.	87	38.7	138	61.3	0.71	0.397
4 ชม. ขึ้นไป	75	42.9	100	57.1		

*p < 0.05, ** p < 0.01

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ ของ นักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษาแห่งเนติบัณฑิตยสภา พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับ ความเครียดของนักศึกษาเนติบัณฑิตยสภา ได้แก่ ทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน ด้านเนื้อหา และด้าน ความพร้อมในการเรียน ($p < 0.01$) วิธีการจัดการกับความเครียด แบบปฏิเสธความจริง แบบเข้าหา คนรอบข้าง และแบบระบายอารมณ์ทางลบ ($p < 0.01$) การประกอบอาชีพในระหว่างเรียน ($p < 0.01$) รายได้โดยเฉลี่ย และฐานะของครอบครัว ($p < 0.05$) แต่ไม่พบว่าการสนับสนุนทางสังคม ทั้งโดยรวมและด้านต่างๆ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด (ตารางที่ 8)



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 9 แสดงปัจจัยทำนายความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรง ของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร (N=436)

ปัจจัย	Adjusted OR	95% CI of OR		p-value
		Lower	Upper	
ด้านประชากรและสังคม				
มีรายได้ค่อนข้างมาก	1.04	0.64	1.66	0.888
ฐานะครอบครัวไม่ค่อยดี	0.80	0.49	1.30	0.365
การประกอบอาชีพในระหว่างเรียน	1.63	1.01	2.61	0.044*
ทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน				
ทัศนคติเชิงลบด้านเนื้อหา	1.20	0.61	2.36	0.590
ทัศนคติเชิงลบด้านความพร้อมในการเรียน	1.77	1.03	3.05	0.040*
วิธีการจัดการกับความเครียด				
แบบปฏิเสธความจริง	1.49	0.82	2.69	0.188
แบบระบายอารมณ์ทางลบ	3.61	1.79	7.31	0.001**
แบบเข้าหาคนรอบข้าง	2.59	1.35	4.99	0.004**

*p < 0.05, ** p < 0.01

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา พบว่า ปัจจัยทำนายความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรง ได้แก่ การระบายอารมณ์ทางลบ การเข้าหาคนรอบข้าง (p < 0.01) การมีทัศนคติเชิงลบด้านความพร้อมในการเรียน และการประกอบอาชีพในระหว่างเรียน (p < 0.05) โดยวิธีการจัดการกับความเครียดแบบระบายอารมณ์ทางลบอาจส่งผลให้เกิดความเครียดมากที่สุดเป็น 3.61 เท่าเมื่อเทียบกับการไม่ได้ใช้วิธีการจัดการกับความเครียดแบบดังกล่าว ปัจจัยทำนายที่อาจส่งผลให้เกิดความเครียดรองลงมา ได้แก่ วิธีจัดการความเครียดแบบเข้าหาคนรอบข้างเป็น 2.59 เท่า ทัศนคติเชิงลบด้านความพร้อมในการเรียน 1.77 เท่า และการประกอบอาชีพในระหว่างเรียน 1.63 เท่าตามลำดับ (ตารางที่ 9)

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษา กุฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนา ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง (cross-sectional descriptive study) โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลาย ขั้นตอน (multistage sampling) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาอายุตั้งแต่ 18 ปี ขึ้นไป ที่ศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษา กุฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ทั้งการศึกษภาคปกติและภาคค่ำ จำนวน 436 คน ตั้งแต่ เดือนมิถุนายน ถึง เดือนตุลาคม พ.ศ. 2551 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็น แบบสอบถามจำนวน 5 ชุด ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลด้านประชากรและสังคม 2) แบบวัด ความเครียดสวนปรุง (SPST-20) 3) แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน 4) แบบประเมินการ สนับสนุนทางสังคม และ 5) แบบสำรวจวิธีจัดการกับความเครียด

สรุปผลการวิจัย

1. นักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษา กุฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขต กรุงเทพมหานคร มีคะแนนความเครียดโดยเฉลี่ยเท่ากับ 45.6 ± 12.3 คะแนน นักศึกษาเนติ บัณฑิตยสภา มากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 58.7) มีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง และจากจำนวน นักศึกษาเนติบัณฑิตยสภาทั้งหมด พบว่า นักศึกษาเนติบัณฑิตยสภาเกือบครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 48.9) มีความเครียดอยู่ในระดับสูง

2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงของนักศึกษาประจำสำนัก อบรมศึกษา กุฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ ทัศนคติเกี่ยวกับการ เรียน ด้านเนื้อหา ด้านความพร้อมในการเรียน ($p < 0.01$) วิธีการจัดการกับความเครียด แบบ ปฏิเสธความจริง แบบเข้าหาคนรอบข้าง และแบบระบายอารมณ์ทางลบ ($p < 0.01$) การประกอบ อาชีพในระหว่างเรียน ($p < 0.01$) รายได้โดยเฉลี่ย ฐานะของครอบครัว ($p < 0.05$) แต่ไม่พบว่าการ สนับสนุนทางสังคมทั้งโดยรวมและด้านต่างๆ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด

3. ปัจจัยทำนายความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษา กุฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ การระบายอารมณ์ทางลบ การเข้า หาคนรอบข้าง ($p < 0.01$) การมีทัศนคติเชิงลบด้านความพร้อมในการเรียน และการประกอบอาชีพ ในระหว่างเรียน ($p < 0.05$)

อภิปรายผลการวิจัย

1. จากการศึกษานี้ พบว่า นักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร มีคะแนนความเครียดโดยเฉลี่ยเท่ากับ 45.6 ± 12.3 คะแนน นักศึกษาเนติบัณฑิตยสภา มากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 58.7) มีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง และจากจำนวนนักศึกษานิติบัณฑิตยสภาทั้งหมด พบว่า นักศึกษานิติบัณฑิตยสภาเกือบครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 48.9) มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Heins, Fahey และ Leiden ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ นักศึกษากฎหมาย และนักศึกษาปริญญาโท ซึ่งจากการสันนิษฐานว่า นักศึกษาแพทย์จะมีระดับความเครียดสูงสุด แต่เมื่อศึกษาลับพบว่า นักศึกษากฎหมายมีระดับความเครียดสูงสุด⁽¹¹⁾ เช่นเดียวกับการศึกษาของ Helmers และคณะ ที่ศึกษาเรื่องความเครียดและภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาแพทย์ นักศึกษากฎหมาย และนักศึกษาปริญญาโท พบว่า นักศึกษากฎหมายมีความเครียดอยู่ในระดับสูง⁽⁴³⁾ เมื่อพิจารณาจากระดับความเครียดตามการแปลผลคะแนนของแบบวัดความเครียดสวนปฐ (SPST-20) พบว่า ระดับความเครียดที่อยู่ในระดับสูงและรุนแรง ถ้าหากไม่ได้รับการป้องกันหรือบรรเทา เพื่อปรับให้ระดับความเครียดลดลงได้ อาจส่งผลกระทบต่อตัวนักศึกษานิติบัณฑิตยสภาทั้งทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม นอกจากนี้ยังอาจทำให้นักศึกษามีภาวะเครียดเรื้อรัง มีอาการซึมเศร้า วิตกกังวลและเป็นสาเหตุต่อการเจ็บป่วยต่างๆตามมาได้⁽¹³⁾ สอดคล้องกับการศึกษาของ Beck และ Burns ที่ศึกษาเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า และวิตกกังวลของนักศึกษากฎหมาย พบว่า ภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลจะมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษากฎหมาย⁽⁴¹⁾ Ellingsen และ Wilhelmssen ได้ศึกษาพบว่า นักศึกษากฎหมายมีค่าคะแนนโดยรวมของความวิตกกังวลสูงกว่านักศึกษาแพทย์⁽⁴²⁾ ซึ่งผลการศึกษาเหมือนกับ Dammeyer และ Nunez ที่พบว่า นักศึกษากฎหมายมีภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลอยู่ในระดับสูง⁽⁴⁵⁾ สาเหตุของความเครียดอาจเกิดเนื่องจากการปรับตัวในการเรียนที่ต่างจากชั้นปริญญาตรี⁽⁶⁾ หรือนักศึกษานิติบัณฑิตยสภาต้องรับผิดชอบในการเรียนด้วยตัวเองมากขึ้น เนื่องจากเนื้อหาวิชามีปริมาณมาก และยังคงแสวงหาความรู้เพิ่มเติม บางครั้งอาจเกิดภาวะกดดันจากบรรยากาศการเรียนที่มีการแข่งขันกันสูง ขาดเวลาพักผ่อน รวมถึงความตึงเครียดจากการสอบ⁽⁸⁾

2. จากการศึกษานี้ พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา ได้แก่ ทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน ด้านเนื้อหา และด้านความพร้อมในการเรียน วิธีการจัดการกับความเครียดแบบปฏิเสธความจริง แบบเข้าหาคนรอบข้าง และแบบระบายอารมณ์ทางลบ สำหรับ

ปัจจัยด้านประชากรและสังคม ได้แก่ รายได้โดยเฉลี่ย ฐานะของครอบครัว และการประกอบอาชีพ ในระหว่างเรียน แต่การสนับสนุนทางสังคม กลับพบว่าไม่มีความสอดคล้องกับความเครียดทั้ง โดยรวมและด้านต่างๆ

ในด้านทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน พบว่า การที่นักศึกษาที่มีทัศนคติเชิงลบหรือมีทัศนคติที่ไม่ดีเกี่ยวกับการเรียนอาจส่งผลต่อความเครียดได้ โกล้เคียงกับการศึกษาของ Radcliffe และ Lester ที่ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ พบว่า ทัศนคติเกี่ยวกับการเรียนเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาได้⁽⁵⁰⁾ ดังนั้น การที่นักศึกษาเนติบัณฑิตยศึกษามีทัศนคติเชิงลบต่อการเรียน ทั้งด้านเนื้อหา และด้านความพร้อมในการเรียน ก็อาจส่งผลให้ความเครียดของนักศึกษาเนติบัณฑิตยศึกษามีระดับที่สูงขึ้นได้ ซึ่งทัศนคติเชิงลบเกี่ยวกับการเรียนด้านเนื้อหา ได้แก่ การที่นักศึกษาเนติบัณฑิตยศึกษารู้สึกว่าเนื้อหาที่เรียนมีปริมาณมากจนเรียนไม่ไหว รู้สึกว่าอ่านหนังสือเท่าไรก็ไม่จบ เนื้อหาวิชาเป็นเรื่องที่เข้าใจยาก^(8, 10, 47) ส่วนการมีทัศนคติเชิงลบด้านความพร้อมในการเรียน ได้แก่ รู้สึกว่าเป็นการเรียนที่หนักจนไม่มีเวลาพักผ่อน จดคำบรรยายของอาจารย์ไม่ทัน ทบทวนเนื้อหาที่อาจารย์สอนไม่เคยเพียงพอ และบรรยากาศการเรียนมีการแข่งขันกันสูง ซึ่งโกล้เคียงกับการศึกษาที่ผ่านมาของนักวิจัยหลายๆคน เช่น Pritchard และ McIntosh ได้ศึกษาพบว่านักศึกษากฎหมายที่มีสุขภาพจิต สุขภาพกายและทัศนคติเกี่ยวกับกฎหมายไม่ดี มักมีปัญหารื่องการปรับตัว ซึ่งจะมีความสัมพันธ์กับความกดดันจากการเรียน การขาดเวลาส่วนตัว⁽¹²⁾ หรือการศึกษาของ Chandrashekar และคณะ ที่ศึกษาเกี่ยวกับความเจ็บป่วยทางจิตใจ ที่มาของความเครียด และวิธีจัดการกับความเครียดในนักศึกษาแพทย์ พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาทางสุขภาพจิต ได้แก่ ความเครียดทางด้านการเรียนและสุขภาพ ส่วนที่มาของความเครียดส่วนใหญ่มาจากความกังวลเกี่ยวกับการเรียน เนื้อหาการเรียนที่ค่อนข้างมาก การสอบ การขาดเวลาพักผ่อน⁽¹⁰⁾ นอกจากนี้ Watson ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษากฎหมาย พบว่า วิธีการเรียน งานที่หนัก การสอบ สภาพแวดล้อมที่ต้องแข่งขันมีความสัมพันธ์กับความเครียด⁽⁴⁷⁾

ทางด้านวิธีการจัดการกับความเครียด พบว่า วิธีการจัดการกับความเครียดแบบปฏิเสธความจริง แบบระบายอารมณ์ทางลบ เป็นวิธีการจัดการกับความเครียดด้านลบที่ส่งผลให้ระดับความเครียดสูงขึ้นได้ เนื่องจากวิธีการจัดการกับความเครียดแบบปฏิเสธความจริง เป็นการหลีกเลี่ยงหรือไม่ยอมรับกับความจริงที่เกิดขึ้น ส่วนการระบายอารมณ์ทางลบ ได้แก่ การระบายอารมณ์ใส่ผู้อื่น ใส่สิ่งของ หรือทำร้ายตัวเอง เป็นวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อให้รู้สึกสบายใจเพียงชั่วคราวเท่านั้น แต่ไม่ช่วยแก้ไขสาเหตุของความเครียด และยังอาจจะทำให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่นตามมาได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วรินทร์ บุญเยี่ยม ที่ศึกษาเกี่ยวกับ

ความเครียดจากการทำงานและปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องของนางาน พบว่า กลุ่มคนงานที่มีความเครียดจะใช้กลวิธีการจัดการโดยมุ่งเน้นที่อารมณ์ การหลีกเลี่ยงปัญหา และการมองโลกแง่ร้ายมาก ในขณะที่ใช้วิธีการเผชิญกับสาเหตุของปัญหาน้อย⁽⁷⁰⁾ และ กั๋ว กุ่ยฟาง ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการกับความเครียดของผู้ป่วยหลังผ่าตัดเต้านม พบว่า การจัดการกับความเครียดมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด โดยวิธีการมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์กับความเครียดในระดับต่ำ ในขณะที่วิธีการจัดการโดยมุ่งเน้นที่อารมณ์ มีความสัมพันธ์กับความเครียดในระดับที่สูง⁽⁶⁸⁾ และการศึกษาของ Mosley และคณะ ที่ศึกษาเกี่ยวกับความเครียด วิธีการจัดการกับความเครียด และการมีความสุขของนักศึกษาแพทย์ พบว่า วิธีการจัดการกับความเครียดแบบเผชิญหน้ากับปัญหา มีความสัมพันธ์กับอาการซึมเศร้าในระดับต่ำ ขณะที่วิธีการจัดการกับความเครียดแบบหลีกเลี่ยงความจริงจะมีความสัมพันธ์กับอาการซึมเศร้าในระดับสูง⁽⁶⁴⁾ ส่วนวิธีการจัดการกับความเครียดแบบเข้าหาคนรอบข้าง เป็นวิธีการจัดการโดยมุ่งเน้นที่การเข้าหาคนอื่น เช่น การมองหาคนปลอบใจ การรับทุกข์กับคนรอบข้าง ซึ่งวิธีการนี้ถ้าไม่ได้รับการตอบสนองหรือการช่วยเหลือที่ดี อาจส่งผลให้เกิดความเครียดมากขึ้น เนื่องจากผู้ที่เข้าหาคนอื่นมักจะมี ความคาดหวังว่าตนเองจะได้รับการตอบสนองหรือช่วยเหลือที่ดีเพื่อลดความเครียด แต่เมื่อตนเองไม่ได้รับการช่วยเหลือหรือถูกปฏิเสธอาจยิ่งทำให้เกิดความรู้สึกผิดหวังทางด้านอารมณ์และจิตใจ หรือได้รับการตอบสนองทางด้านลบ เช่น ถูกตำหนิ ถูกซ้ำเติม ก็อาจทำให้ความเครียดมีระดับสูงขึ้นได้ จากการศึกษาของ Ko, Kua และ Fang พบว่า นักศึกษากฎหมายที่มีความเครียดจะมีปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ ส่วนนักศึกษาแพทย์จะมีปัญหาเกี่ยวกับการเรียนมากกว่า ซึ่งบุคคลที่นักศึกษาเข้าหาเวลาต้องการจัดการกับปัญหา ได้แก่ เพื่อนร่วมชั้นหรือครอบครัว⁽⁴⁶⁾ นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาของ Watson ที่พบว่า ปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์โดยเฉพาะการแยกตัวทางสังคม ส่งผลต่อความเครียด⁽⁴⁷⁾ ดังนั้น นักศึกษาเนติบัณฑิตยสภาที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงรุนแรงอาจมีปัญหาความสัมพันธ์จึงไม่สามารถช่วยเหลือเพื่อนร่วมชั้นที่มีความเครียดด้วยกันได้อย่างเต็มที่ และอาจส่งผลให้ระดับความเครียดทั้งของตนเองหรือของเพื่อนสูงขึ้นได้ ส่วนวิธีการจัดการกับความเครียดแบบยอมรับความจริง แบบผ่อนคลายความเครียด และแบบแสวงหาความเพลิดเพลิน ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาเนติบัณฑิตยสภา เนื่องวิธีการจัดการกับความเครียดดังกล่าว เป็นวิธีที่ทุกๆ คนใช้เมื่อเกิดความเครียดอยู่แล้ว ดังนั้นจึงไม่มีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนระหว่างผู้ที่มีระดับความเครียดสูงและต่ำ

ผลการศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ซึ่งต่างจากการศึกษาของ

Goodman และคณะ ที่ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของวัยรุ่นเกี่ยวกับการการสนับสนุนทางสังคม พบว่า การได้รับการสนับสนุนทางสังคม โดยเฉพาะเรื่องเศรษฐกิจฐานะทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความเครียดที่น้อยลง⁽⁵⁴⁾ และแม้ว่าการสนับสนุนทางสังคมที่ดีจะเป็นปัจจัยที่ช่วยลดระดับความเครียด แต่สำหรับนักศึกษาเนติบัณฑิตยสภาการสนับสนุนทางสังคมอาจไม่ได้เป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อความเครียด เนื่องจากนักศึกษาเนติบัณฑิตยสภาอาจมีการสนับสนุนที่ดีอยู่แล้ว โดยเฉพาะการสนับสนุนทางด้านทรัพยากรและวัตถุ

ปัจจัยด้านประชากรและสังคม พบว่า การประกอบอาชีพในระหว่างเรียน รายได้โดยเฉลี่ย และฐานะครอบครัวมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดที่สูงของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา เนื่องจากการประกอบอาชีพในระหว่างเรียนทำให้นักศึกษาเนติบัณฑิตยสภาต้องรับผิดชอบทั้งเรื่องการเรียนรู้และการทำงาน ทำให้เวลาพักผ่อนมีน้อย ไม่มีเวลาในการทบทวนเนื้อหาการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Greenberg ที่อธิบายว่า การที่นักศึกษากฎหมายมีภาระต้องรับผิดชอบในระหว่างที่เรียนไปด้วย เช่น การประกอบอาชีพ หากนักศึกษากฎหมายมีการบริหารเวลาที่ไม่เหมาะสม ก็อาจส่งผลให้ความเครียดสูงได้⁽⁵⁾ สำหรับฐานะของครอบครัว พบว่า ฐานะของครอบครัวที่ไม่ดี มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดที่สูงของนักศึกษาเนติบัณฑิตยสภา สอดคล้องกับการศึกษาของ กาญจนา เดชคุ้ม พบว่า นักเรียนที่มีฐานะครอบครัวที่มีรายได้ต่ำจะมีความเครียดอยู่ในระดับสูง อาจเป็นเพราะว่าเกิดความตึงเครียดกับปัญหาทางการเงินและเศรษฐกิจที่ตนเองประสบอยู่ได้มาก ส่งผลให้ความเครียดเพิ่มสูงขึ้น⁽⁷²⁾ ส่วนรายได้โดยเฉลี่ย พบว่า นักศึกษาเนติบัณฑิตยสภาที่มีรายได้โดยเฉลี่ยค่อนข้างดีจะมีความเครียดในระดับสูง ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของ ประพัตรา จันนะสมบัติ ที่พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่ รายได้ที่ไม่พอ หนี้ เรื่องส่วนตัว⁽⁷⁶⁾ อาจเป็นเพราะว่านักศึกษาในกลุ่มนี้ต้องทำงานไปด้วยในระหว่างเรียน และประกอบกับอาชีพนักกฎหมายเป็นอาชีพที่ทำรายได้ค่อนข้างดี

เพศไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของ Dahlin และคณะ ที่พบว่า ความแตกต่างทางเพศมีผลต่อระดับความเครียด โดยเพศหญิงมีความเครียดมากกว่าเพศชาย⁽³⁶⁾ อาจเป็นเพราะว่าทั้งนักศึกษาเพศชายและหญิงไม่มีความแตกต่างทางด้านอารมณ์อย่างชัดเจน จึงมีระดับความอดทนต่อความเครียดที่ใกล้เคียงกัน

การสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของ

Middleton ที่พบว่า นักกฎหมายมีการสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาก จะมีความสุขในการทำงานน้อย⁽⁷⁷⁾

3. ผลการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยทำนายความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา พบว่า การมีทัศนคติเชิงลบด้านความพร้อมในการเรียน การระบายนามธรรมทางลบ การเข้าหาคนรอบข้าง และการประกอบอาชีพในระหว่างเรียน เป็นปัจจัยซึ่งมีน้ำหนักสูงกว่าปัจจัยอื่นที่ส่งผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษาเนติบัณฑิตยสภาให้สูงขึ้น และอาจเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคต่างๆตามมาได้

ข้อจำกัดของการวิจัย

1. ในการศึกษาครั้งนี้ ข้อมูลที่เก็บได้มาจากนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ที่เข้าเรียนในภาคปกติและภาคค่ำ ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (ศูนย์ใหญ่) มหาวิทยาลัยรามคำแหง ศาลแพ่งกรุงเทพใต้ ศาลแพ่งรัชดา และศาลล้มละลายกลางเท่านั้น ไม่ได้ครอบคลุมถึงนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ที่ไม่ได้เข้าเรียนหรือศึกษาด้วยตนเอง

2. ในการศึกษาครั้งนี้ มีรูปแบบเป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (descriptive study) โดยมีเป้าหมายเพื่อหาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ซึ่งคงบอกได้เพียงปัจจัยที่เกี่ยวข้อง หรือมีความสัมพันธ์กับความเครียดเท่านั้น แต่ไม่สามารถบอกถึงปัจจัยที่เป็นสาเหตุ (causes or risks) ของความเครียด เนื่องจากไม่ใช่รูปแบบการศึกษาเชิงวิเคราะห์ (analytical study)

การนำผลการวิจัยไปใช้

1. ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ ทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นองค์ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา

2. บุคลากรที่เกี่ยวข้องสามารถนำความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องไปใช้ในการส่งเสริมป้องกัน ดูแลรักษา เพื่อป้องกันไม่ให้นักศึกษาเกิดความเครียด ที่อาจส่งผลต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม

3. เป็นแนวทางให้บุคลากรทางด้านสุขภาพจิตสามารถส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิต และให้การช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสม

4. ส่งเสริมให้นักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาที่มีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการเรียน พัฒนาวิธีการจัดการกับความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ และวางแผนการบริหารเวลาจัดการให้ดีขึ้นสำหรับนักศึกษาที่ประกอบอาชีพในระหว่างเรียน

5. ส่งเสริมให้ผู้มีเชี่ยวชาญสำหรับการช่วยเหลือหรือสนับสนุนทางด้านจิตใจ เพื่อให้เป็นแหล่งระบายความทุกข์ใจหรือคอยให้คำแนะนำแก่นักศึกษา เพื่อลดระดับความเครียดอันเป็นสาเหตุของภาวะวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และโรคทางจิตเวชอื่นๆ

6. เป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมช่วยเหลือนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงรุนแรงให้มีระดับความเครียดน้อยลง

ข้อเสนอแนะ

1. การศึกษาเชิงพรรณนา (descriptive study) เพื่อศึกษาความเจ็บป่วยทางจิตเวชที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เช่น ภาวะวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า

2. การศึกษาเชิงคุณภาพ (qualitative study) โดยการศึกษาความเครียดของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา เพื่อค้นหาว่าสาเหตุใดที่ทำให้นักศึกษาเนติบัณฑิตยสภาที่มีความเครียดในระดับสูง โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-dept interview) หรือการทำสนทนากลุ่ม (focused group)

3. การศึกษาเชิงวิเคราะห์ (analytical study) เพื่อที่จะสามารถหาปัจจัยเสี่ยงหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา เพื่อให้ได้แนวทางในการช่วยเหลือนักศึกษาที่มีความเครียดอย่างเหมาะสมต่อไป

4. การศึกษาเชิงทดลอง (experimental study) โดยการสร้างโปรแกรมสำหรับลดความเครียด โดยมีการให้ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบของความเครียด การปรับทัศนคติ การพัฒนาวิธีการจัดการกับความเครียดให้เหมาะสม และสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับบุคคลรอบข้าง เช่น เพื่อนที่เรียนด้วยกัน สมาชิกในครอบครัว แล้วทำการศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

รายการอ้างอิง

- [1] มหาวิทยาลัยหอการค้า, คณะนิติศาสตร์. เส้นทางนักกฎหมาย. [ออนไลน์]. 2551.
แหล่งที่มา: http://law.utcc.ac.th/index.php?option=com_content&task=view&id=94&Itemid=75 [22 มกราคม 2551]
- [2] กำธร กำประเสริฐ และสุเมธ จานประดับ. ประวัติศาสตร์กฎหมาย. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2544.
- [3] สำนักอบรมศึกษาเนติบัณฑิตยสภา. คู่มือการศึกษาเนติบัณฑิตยสภา สมัยที่60. กรุงเทพมหานคร: สำนักอบรมศึกษาเนติบัณฑิตยสภา, 2550.
- [4] อติษฐ มาลากุล ณ อยุธยา. ภาวะวิตกกังวลและซึมเศร้าในนิติศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชา สุขภาพจิต. คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.
- [5] Greenburg, J.S. Comprehensive stress management. 6th ed. Boston: McGraw-Hill, 1999.
- [6] Facundesl, V.L.D. and Ludermir, A.B. Common mental disorders among health care students. [Online]. 2005. Available from: <http://www.scielo.br/> [2008, November 22]
- [7] Beck, D.L., et al. Perceived level of and sources of stress in University professional schools. J Nurs Educ. 36 (1997): 80-86.
- [8] Barbara, G. Fines. LAW SCHOOL AND STRESS. [Online]. 1999. Available from: <http://www.law.umkc.edu/faculty/profiles/glesnerfines/bgf-strs.htm> [2008, November 21]
- [9] วรินทร์ รามสูต. แหล่งความเครียดของนิติปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการพัฒนาคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.
- [10] Chandrashekhar, T. S., et al. Psychological morbidity, sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students of Nepal. BMC Med Educ 7 (2007): 26.

- [11] Heins, M.; Fahey, S. N. and Leiden, L.I. Perceived Stress in medical, law, and graduate students. Med Educ 59 (March 1984): 169-179.
- [12] Pritchard, M. E. and McIntosh, D. N. What predicts adjustment among law students? A longitudinal panel study. J Soc Psycho 143 (2003): 27-45.
- [13] สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วินดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์ิมาศ ตาปัญญา. การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรง. วารสารสวนปรง 13 (มีนาคม 2540): 1-20.
- [14] ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์, 2546.
- [15] โรงเรียนอุโมงค์วิทยา. เทคนิควิธีการสอนและปฏิบัติตนที่ดี 10 ประการสำหรับครู. [ออนไลน์]. (ม.ป.ป.). แหล่งที่มา: <http://gotoknow.org/blog/kru-aos/153775> [23 สิงหาคม 2550]
- [16] Medical Dictionary Online. [Online]. (n.d.). Available from: <http://www.online-medical-dictionary.org> [2007, August 23]
- [17] Schaefer, C.; Coyne, J. C. and Lazarus, R. S. The health-related functions of social support. J Behav Med 4 (1981): 381-406.
- [18] Lueboonthavatchai, P. Prevalence and psychosocial factors of anxiety and depression in breast cancer patients. J Med Assoc Thai 90 (October 2007): 64-74.
- [19] Margaret, A., et al. Psychology Applied to Modern Life. [Online]. 2006. Available from: [http://en.wikipedia.org/wiki/coping_\(psychology\)](http://en.wikipedia.org/wiki/coping_(psychology)) [2008, April 27]
- [20] รัตกร ลีละยุทธสุนทร. ความสัมพันธ์ระหว่างตัวก่อความเครียดในงาน ความเครียด วิธีการจัดการกับตัวก่อความเครียด วิธีการจัดการกับความเครียด โดยมีความอดทนต่อแรงกดดัน ความต้องการประสบความสำเร็จและความต้องการสัมพันธ์เป็นตัวแปรกำกับ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.
- [21] จำลอง ดิษยวงนิชม และพริ้มเพรา ดิษยวงนิช. ความเครียดและสรีรวิทยาของความเครียด. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 47 (มีนาคม 2545): 3-27.
- [22] สุขภาพจิต, กรม. คู่มือดำเนินงานในคลินิกคลายเครียด. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ดีไซน์คอน, 2541

- [23] รวีวรรณ นิวัตพันธุ์. ความเครียดกับการดูแลตนเองในยุคIMF. จุลสารจุฬารัตน์ 20 (2541): 7-10.
- [24] กิติกร มีทรัพย์. พฤติกรรมความเครียดและการตอบสนองต่อความเครียด: ทบทวนองค์ความรู้ สถานการณ์ และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ภายใต้โครงการสืบสานวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยั่งยืน. กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2541.
- [25] นราธร ศรีประสิทธิ์. ปัจจัยทางสังคม และจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศาสตร์การแพทย์ และสาธารณสุข คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.
- [26] Selye, H. The Stress of life. New York: Mcgraw-hill, 1976.
- [27] Lazarus, R. S. and Folkman, S. Stress Appraisal and Coping. New York: Springer, 1984.
- [28] อัมพร โอตระกูล. สุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: วิทยพัฒน์, 2540.
- [29] Nelson, D.L. and Quick, J.C. Organizational behavior: Foundations, realities and challenges. Minnesota: West, 1997.
- [30] รวีวรรณ พลวิชัย. ความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลห้องฉุกเฉินโรงพยาบาลเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549.
- [31] สุขภาพจิต, กรม. คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง สำหรับวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2548.
- [32] นันทวรรณ นาวิ. ความเครียด. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: แสงแดด, 2536.
- [33] Auerbach, S.M. and Gramling, S.E. Stress Management: Psychological foundations. New Jersey: Prentice Hall, 1998.
- [34] ธรรณิทธิ์ กองสุข. ความเครียดของคนไทย: การศึกษาระดับชาติปี 2546. กรุงเทพมหานคร: ปิยอนต์, 2548.
- [35] จิริสุดา ธานีรัตน์. ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดจากงานของบุคลากรในโรงพยาบาลปทุมธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.

- [36] Dahlin, M.; Joneborg, N. and Runeson, B. Stress and depression among medical students: a cross-sectional study. [Online]. 2005. Available from: <http://www3.interscience.wiley.com/journal/118738121/abstract?CRTRY=1&SRETRY=0> [2008 , August 27]
- [37] Lee, D. H.; Kang, S. and Yum, S. A qualitative assessment of personal and academic stressor among Korean College students: an exploratory study. College Student Study (2005): 171-179.
- [38] Saipanish, Ratana. Stress among medical students in a Thai medical school. [Online]. 2003. Available from: <http://www.informaworld.com/smpp/content~content=a713997022~db=all> [2008, August 27]
- [39] รัชณี อัครวรุจน์นิรันดร์ และวันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ. ความเครียดของนิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. เวชเวชสาร 37 (2536): 13-17.
- [40] วรณี เทศน์ธรรม. ความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีรัฎฐญา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2541.
- [41] Beck, P. W. and Burns, D. Anxiety and depression in law students: Cognitive intervention. J legal Educ 30 (1979): 70-87.
- [42] Ellingsen, A. E. and Wilhelmsen, I. Disease anxiety among medical students and law students. [Online]. 2002. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12092069> [2008, August 27]
- [43] Helmers, K. F., et al. Stress and depression mood in medical students, law students, and graduate students at McGill University. Acad Med 72 (August 1997): 8-14.
- [44] Alfini, J. J. and Van, Vooren. Is there a solution to the problem of lawyer stress? The law school perspective. J Law Health 10 (1995): 61-67.
- [45] Dammeyer, M. M. and Nunez, N. Anxiety and depression among law students: current knowledge and future directions. Law Hum Behav 23 (January 1999): 55-73.

- [46] Ko, S. M.; Kua, E. H. and Fones, C. S. Stress and the Undergraduates. J legal Educ (October 1999): 27-30.
- [47] Watson, A. Legal education. Cincinnati Law Review 37 (1968): 91-116.
- [48] เจตคติ [ออนไลน์]. (ม.ป.ป.). แหล่งที่มา: <http://socialscience.igetweb.com/index.php?mo=3&art=59345> [19 สิงหาคม 2551]
- [49] ทัศนคติ [ออนไลน์]. (ม.ป.ป.). แหล่งที่มา: <http://www.novabizz.com/NovaAce/Attitude.htm> [19 สิงหาคม 2551]
- [50] Radcliffe, C. and Lester, H. Perceived stress during undergraduate medical training: a qualitative study. [Online]. 2002. Available from: <http://www3.interscience.wiley.com/journal/118882847/abstract> [2008, August 19]
- [51] ภัทรพงศ์ ประกอบผล. ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางกับพฤติกรรมกรรมการเผชิญความเครียดของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชา สุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2534.
- [52] สุธฤทัย เตชะไตรภพ. ผลกระทบของการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อความเครียดและการปฏิบัติงาน ของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรม คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2540.
- [53] Antonucci, T. C.; Jennifer, E. and Ajrouch. K. J. Encyclopedia of Stress 3. CA: Academic Press, 2000.
- [54] Goodman, E., et al. Social disadvantage and adolescent stress. Journal of Adolescent Health. 37 (2006): 84-92.
- [55] Finklestein, D. M.; Kubzansky, L. and Goodman, E. Socioeconomic differences in adolescent stress: the role of psychological resources. Journal of Adolescent Health. 38 (2006): 108.
- [56] Nelson, N. G.; Dell, O. C.; Koch, C. and Buckler, R. Stress, coping, and success among graduate students in clinical psychology. [Online]. 2001. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov> [2008, September 25]

- [57] สุธิรา วิสารหงษ์. ผลของความเครียดและแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อผู้ที่ติดยาเสพติด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.
- [58] เกสร สุวิริยะศิริ. ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม ความเชื่ออำนาจภายใน และภายนอกตนด้านสุขภาพ กับความเครียดของผู้ป่วยมะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์สตรีที่ได้รับยาเคมีบำบัด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล มารดาทารกและผดุงครรภ์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2537.
- [59] คณิงนิจ สมบูรณ์. อิทธิพลของแรงสนับสนุนทางสังคม และลักษณะบุคลิกภาพที่เข้มแข็ง ที่มีผลต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจชั้นประทวน สังกัดสถานีตำรวจนครบาล ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.
- [60] Garlan, L. M. and Bush, C. T. Coping behavior and nursing. Virginia: Restol, 1982.
- [61] จำลอง ดิษยวณิชม และพริ้มเพรา ดิษยวณิช. ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ. เชียงใหม่: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545.
- [62] ผจจจิต ผาภูมิ. สุขภาพจิตของผู้ขับแท็กซี่รับจ้างในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2538.
- [63] Peterson, T. D. and Peterson, E. W. Stemming the tide of Law student Depression: What Law Schools Need to Learn from the Science of Positive. [Online]. 2008. Available from: http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1277303 [2008, December 25].
- [64] Mosley, T.H., et al. Stress, Coping, and well-being among third-year medical students. Acad Med 69 (September 1994): 65-67.
- [65] นลินี กิจบัญญัติ. พฤติกรรมและการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษานิติวิทยาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2543.

- [66] เขียวชัย งามทิพย์วัฒนา, สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์ และมาลัย เฉลิมชัยนุกูล. ความเครียดและรูปแบบการแก้ปัญหาของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 3 คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 45 (มกราคม 2543): 59-69.
- [67] Chansirimonkol, B. Stress, coping, social support, and quality of life of family caregivers of persons with cancer receiving radiotherapy. [Online]. (n.d.). Available from: <http://www.db.hitap.net/thesis/101> [2008, December 25]
- [68] ก้าว กุญฟาง. ความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดในผู้ป่วยหลังผ่าตัดเต้านม. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2539.
- [69] ธนุชาติธนานนท์, สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และวนิดา พุ่มไพศาลชัย. ภาวะความเครียดกลไกการจัดการกับภาวะความเครียด และความคิดฆ่าตัวตายของคนไทยของคนในภาวะวิกฤตเศรษฐกิจ. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย 7 (มกราคม 2542): 29-35.
- [70] วรินทร์ บุญเยี่ยม. ความชุกของความเครียดจากการทำงานและปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องของคณงานส่วนการผลิตในโรงงานอุตสาหกรรมแมกเนติกเทปและอัลคาไลน์แบตเตอรี่แห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- [71] กฤษฎา ชลวิริยะกุล, นิวัติ เขี่ยมเที่ยง และกรรณิการ์ วุฒิพงษ์วรโชค. การศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดชัยนาท. ชัยนาท: ศูนย์สุขภาพจิต, 2539.
- [72] กาญจนา เดชคุ้ม. การศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- [73] นราธร ศรีประสิทธิ์. ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.
- [74] ลักษณะ ดันดีลีปกร. การสำรวจปัญหาเบื้องต้นของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา. วารสารจิตวิทยาคลินิก 26 (2538): 54-66.

- [75] วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ และสาระ มุขดี. ความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 41 (2539): 78-85.
- [76] ประพัตรา จันนะสมบัติ. ความชุกของความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของแพทย์ประจำบ้าน โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- [77] Middleton, M. Lawyering may be hazardous to health. American Bar Association Journal 67 (1981): 27.
- [78] สุรินทร์ นียมางกุล. เทคนิคการสู่มัดตัวอย่าง. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2541.



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เอกสารชี้แจงข้อมูล / คำแนะนำแก่ผู้เข้าร่วมการศึกษา (Participant Information Sheet)

โครงการวิจัยเรื่อง ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร

ชื่อผู้วิจัย นายรัชชัย ครอบเดชะคุปต์ นิสิตปริญญาโทมหาบัณฑิตสาขาสุขาภพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บุคคลและวิธีการติดต่อเมื่อมีเหตุฉุกเฉินหรือมีความผิดปกติที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

นายรัชชัย ครอบเดชะคุปต์ สาขาสุขาภพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เบอร์โทรศัพท์ภาควิชา: 02-2564298 เบอร์โทรศัพท์มือถือของผู้วิจัย: 089-9001357 และเบอร์โทรศัพท์สำนักงานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมซึ่งท่านสามารถติดต่อได้: 02-2564455 ต่อ 14 หรือ 15

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเครียดของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร

ขั้นตอนการเก็บข้อมูล

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการสำรวจโดยใช้แบบสอบถาม โดยเก็บข้อมูลจากนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกเข้า การเก็บข้อมูลจะอาศัยแบบสอบถามข้อมูลด้านประชากรและสังคม แบบวัดความเครียดสวนปรุง แบบสอบถามทัศนคติด้านการเรียน แบบประเมินการสนับสนุนทางสังคม และแบบสำรวจวิธีการจัดการกับความเครียด โดยจะใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 15-30 นาที

เหตุผลของการศึกษาและประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

การศึกษาในครั้งนี้ เป็นการศึกษาเพื่อสำรวจถึงความเครียดที่นักศึกษามีในการเรียน รวมถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนวิธีการที่ใช้ในการจัดการกับความเครียด ซึ่งจะมีประโยชน์ในการนำข้อมูลที่ได้มาใช้เป็นแนวทางในการหาวิธีการดูแลจัดการ แก้ไข ส่งเสริม และป้องกันปัญหาสุขาภพจิต และนำมาพัฒนาวิธีการเรียนการสอน เพื่อให้ นักศึกษาสามารถที่จะสำเร็จการศึกษาได้อย่างมีคุณภาพและประสิทธิภาพ

ความเสี่ยงหรือผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น / แนวทางป้องกัน / แก้ไขความเสี่ยงหรือการแก้ไข

การศึกษาในครั้งนี้ เป็นวิธีการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ไม่ได้ให้สิ่งทดลองแก่ผู้เข้าร่วมการศึกษา ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลที่รวบรวมได้เป็นความลับ และทำการวิเคราะห์ นำเสนอข้อมูลเป็นภาพรวม โดยไม่มีการระบุหรือเจาะจงถึงตัวบุคคล เพื่อป้องกันไม่ก่อให้เกิดผลเสียที่รุนแรงแก่ผู้เข้าร่วมการศึกษา

สิทธิในการเข้าร่วม หรือ การขอยกเลิกการเข้าร่วมในการวิจัย

การเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้าร่วมการศึกษาด้วยความสมัครใจ สามารถให้การปฏิเสธการตอบคำถามใดๆที่ไม่อยากตอบ และสามารถถอนตัวไม่ตอบแบบสอบถามในเวลาใดก็ได้

ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

หนังสือยินยอมให้ทำการวิจัยในมนุษย์

โครงการวิจัยเรื่อง ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร

ก่อนที่ข้าพเจ้าจะลงนามในหนังสือยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้อ่านคำชี้แจง และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัยเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ และวิธีการตอบแบบสอบถามอย่างละเอียดดีแล้ว

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ จะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยอาศัยการตอบแบบสอบถาม และทำการวิเคราะห์นำเสนอข้อมูลเป็นภาพรวม โดยไม่มีการระบุ หรือเจาะจงถึงตัวบุคคล เพื่อป้องกันไม่ก่อให้เกิดผลเสียที่รุนแรงแก่ผู้ที่เข้าร่วมการศึกษา

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่างๆที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ และรับรองว่าข้าพเจ้าสามารถปฏิเสธการให้ข้อมูล หรืออาจหยุดให้ความร่วมมือในขั้นตอนใดก็ได้

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความดังกล่าวข้างต้นแล้วและมีความเข้าใจดีทุกประการ จึงได้ลงนามไว้ในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้เข้าร่วมงานวิจัย
()

ลงนาม.....พยาน
()

ลงนาม.....พยาน
()

ลงนาม.....ผู้วิจัย
(นาย ธีชชัย วรรณเดชะคุปต์)

สถาบันวิทยาลัยกฎหมาย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน แต่ละข้อคำถามที่ตรงกับท่านมากที่สุด
ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป

เพศ หญิง (1)

ชาย (2)

อายุปี

สถานภาพสมรส โสด (1)

คู่ อยู่ด้วยกัน (2)

คู่ ไม่ได้อยู่ด้วยกัน (3)

หม้าย (4)

หย่าร้าง (5)

ระดับการศึกษาสูงสุด ต่ำกว่าปริญญาตรี (1)

ปริญญาตรี (2)

สูงกว่าปริญญาตรี (3)

ลักษณะที่พักอาศัย บ้าน (1)

หอพัก หรืออพาร์ทเมนท์ (2)

คอนโดมิเนียม (3)

ผู้ที่ท่านพักอาศัยอยู่ด้วย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) บิดา มารดา (1)

คู่สมรส หรือแฟน (2)

บุตร (3)

พี่น้อง (4)

ญาติอื่นๆ (5)

ไม่มี (อยู่คนเดียว) (6)

รายได้โดยเฉลี่ย (ต่อเดือน) ไม่มีรายได้ (1)

5,000 บาท หรือต่ำกว่า (2)

5,001 - 10,000 บาท (3)

10,001 - 20,000 บาท (4)

20,001 บาทขึ้นไป (5)

- อาชีพ
- ไม่ได้ประกอบอาชีพ หรือนักศึกษา (1)
- รับราชการ (2)
- รัฐวิสาหกิจ (3)
- ธุรกิจส่วนตัว (4)
- ลูกจ้าง พนักงาน (5)
- อื่นๆ โปรดระบุ..... (6)

เกรดเฉลี่ยในระดับปริญญาตรี

- สถานภาพของบิดามารดา
- อยู่ด้วยกัน (1)
- แยกกันอยู่ (2)
- หย่าร้าง (3)
- บิดา หรือมารดา เสียชีวิต (4)

- ฐานะของครอบครัว
- เพียงพอ มีเหลือเก็บ (1)
- เพียงพอ ไม่มีเหลือเก็บ (2)
- ไม่เพียงพอ แต่ไม่มีหนี้สิน (3)
- ไม่เพียงพอ และมีหนี้สิน (4)

- ท่านมีโรคประจำตัวทางกายหรือไม่
- ไม่มี (1)
- มี (2)
- ถ้ามี โปรดระบุ.....

- ท่านมีโรคทางจิตใจหรือไม่
- ไม่มี (1)
- มี (2)
- ถ้ามี โปรดระบุ(เป็นโรค หรืออาการ).....

- ท่านสูบบุหรี่หรือไม่
- ไม่สูบบุหรี่ (1)
- สูบบุหรี่ครั้งคราว (2)
- สูบบุหรี่ประจำ (3)

- ท่านดื่มสุรา หรือแอลกอฮอล์หรือไม่
- ไม่ดื่ม (1)
- ดื่มเป็นครั้งคราว (2)
- ดื่มเป็นประจำ (3)

ท่านเคยสอบเนติบัณฑิตยสภามาก่อนแล้วหรือไม่ (1) ไม่
 (2) เคย
 ถ้าเคยมีจำนวน.....ครั้ง

ท่านได้มาเรียนที่เนติบัณฑิตยสภาเป็นเวลาปี.....เดือน

ท่านได้เรียนหลักสูตรกฎหมายเนติบัณฑิตยสภารูปแบบใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- (1) ฟังบรรยายภาคปกติ
 (2) ฟังบรรยายภาคค่ำ
 (3) ฟังบรรยายวันอาทิตย์
 (4) อ่านคำบรรยายของสถานที่เรียน
 (5) เรียนพิเศษจากสถาบันอื่นๆ
 (6) อ่านหนังสือด้วยตัวเอง
 (7) อื่นๆ โปรดระบุ.....

ท่านอ่านหนังสือทบทวนบ่อยแค่ไหนในแต่ละสัปดาห์ (1) ไม่ได้อ่าน
 (2) อ่าน
 ถ้าอ่าน โปรดระบุ.....วัน/สัปดาห์

ท่านอ่านหนังสือทบทวนประมาณกี่ชั่วโมงในแต่ละวัน (1) ไม่ได้อ่านเลย
 (2) อ่าน
 ถ้าอ่าน โปรดระบุ.....ชั่วโมง/วัน

ท่านอ่านหนังสือเตรียมสอบเมื่อไร (1) ไม่ได้อ่าน
 (2) ตั้งแต่ก่อนเปิดเรียน
 (3) เริ่มเปิดเรียน
 (4) เมื่อผ่านไปครึ่งภาคเรียน
 (5) ช่วงใกล้สอบ

ในระหว่างที่เรียนเนติบัณฑิตยสภา ท่านได้ทำงาน หรือเรียนอย่างอื่นร่วมด้วยหรือไม่

- (1) เรียนเนติบัณฑิตยสภาอย่างเดียว
 (2) ได้ทำงานอย่างอื่นร่วมด้วย
 (3) ได้เรียนอย่างอื่นร่วมด้วย
 (4) ได้ทำงาน และเรียนอย่างอื่นร่วมด้วย

แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง

(Suanprung Stress Test – 20, SPST – 20)

ให้คุณอ่านหัวข้อข้างล่างนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใด เกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ใน ข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณ ให้ประเมินว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมายให้ตรงตามช่องตามที่คุณประเมิน โดย

- | | | |
|-------------------------|---------|-----------------------|
| คะแนนความเครียด 1 คะแนน | หมายถึง | ไม่รู้สึกเครียด |
| คะแนนความเครียด 2 คะแนน | หมายถึง | รู้สึกเครียดเล็กน้อย |
| คะแนนความเครียด 3 คะแนน | หมายถึง | รู้สึกเครียดปานกลาง |
| คะแนนความเครียด 4 คะแนน | หมายถึง | รู้สึกเครียดมาก |
| คะแนนความเครียด 5 คะแนน | หมายถึง | รู้สึกเครียดมากที่สุด |

ในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา	คะแนนความเครียด				
	1	2	3	4	5
1.กลัวทำงานผิดพลาด					
2.ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3.ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
4.เป็นกังวลเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5.รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6.เงินไม่พอใช้จ่าย					
7.กลัมน้ำดื่มหรือปวด					
8.ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9.ปวดหลัง					
10.ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11.ปวดศีรษะข้างเดียว					
12.รู้สึกวิตกกังวล					
13.รู้สึกคับข้องใจ					
14.รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด					
15.รู้สึกเศร้า					
16.ความจำไม่ดี					
17.รู้สึกสับสน					
18.ตั้งสมาธิลำบาก					
19.รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20.เป็นหวัดบ่อยๆ					

แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน

ขอให้ท่านเลือก X ในช่องตัวเลือกที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อความ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เฉยๆ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. ด้านเนื้อหาการเรียน					
1) ฉันรู้สึกว่ายานวิชาที่เรียนมีมาก					
2) ฉันรู้สึกว่ายานวิชาที่เรียนเข้าใจยาก					
3) ฉันรู้สึกว่ายานวิชาแต่ละวิชาที่เรียนมีมาก					
4) ฉันรู้สึกว่ายานวิชาที่เรียนไม่ตรงกับความต้องการ					
2. ด้านการสอน					
1) อาจารย์บรรยายไม่รู้เรื่อง					
2) อาจารย์ไม่มีเวลาให้ถามข้อสงสัย					
3) อาจารย์ไม่มีความพร้อมในการสอน					
4) อาจารย์ไม่ได้สร้างบรรยากาศให้น่าเรียน					
3. ด้านความพร้อมในการเรียน					
1) ฉันไม่ได้พบทวนเนื้อหาที่อาจารย์บรรยายมากพอ					
2) ฉันไม่ได้อ่านหนังสือมาล่วงหน้า					
3) ฉันจดเนื้อหาที่อาจารย์บรรยายในห้องเรียนไม่ทัน					
4) ฉันไม่มีเวลาเรียนเต็มที่					
5) ฉันไม่ได้จัดตารางเวลาในการอ่านหนังสือ					
6) ฉันไม่มีเวลาสำหรับพักผ่อน					
7) ฉันรู้สึกว่าไม่มีคนช่วยเหลือเมื่อมีปัญหาในการเรียน					
8) ฉันรู้สึกว่าที่เรียนมีบรรยากาศการแข่งขันกันสูง					
4. ด้านการประเมินผล					
1) ข้อสอบยาก					
2) ข้อสอบไม่ตรงกับเนื้อหาที่สอน					
3) ไม่มีคะแนนเก็บระหว่างการเรียน					
4) ฉันรู้สึกว่าผลการประกาศผลสอบช้า					
5) ฉันรู้สึกว่า การตรวจข้อสอบเข้มงวดเกินไป					

แบบประเมินการสนับสนุนทางสังคม
ขอให้ท่านกากบาท X ในช่องตัวเลือกที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ด้านอารมณ์					
1) มีผู้แสดงความเห็นอกเห็นใจเมื่อท่านมีอาการเจ็บป่วย					
2) มีผู้ห่วงใยถามข่าวคราวทุกข์สุขของท่าน					
3) ท่านได้รับกำลังใจจากคนในครอบครัวเมื่อไม่สบายใจหรือเป็นทุกข์					
4) บุคคลรอบข้างเป็นเพื่อนที่ดีกับท่าน					
5) ท่านมีผู้ที่ไว้วางใจและเป็นที่ยอมรับได้เมื่อไม่สบายใจ					
6) คนในครอบครัวดีต่อท่านเสมอ					
7) เพื่อนร่วมงานดีต่อท่านเสมอ					
2. ด้านข้อมูลข่าวสาร					
1) มีผู้ให้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์แก่ท่านเสมอ					
2) มีผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลตนเองเป็นอย่างดี					
3) มีผู้แนะนำท่านเกี่ยวกับการปฏิบัติตนด้านสุขภาพอนามัย					
4) ท่านได้รับคำแนะนำเรื่องที่ท่านอยากรู้					
3. ด้านทรัพยากรและวัตถุ					
1) เมื่อมีปัญหาการเงิน ท่านได้รับความช่วยเหลือเสมอ					
2) มีผู้ช่วยแบ่งเบาภาระงานบ้านของท่าน					
3) มีผู้ช่วยแบ่งเบาภาระที่ทำงานของท่าน					
4) มีผู้ช่วยแบ่งเบาภาระการดูแลสมาชิกในครอบครัวของท่าน					
5) ท่านได้รับสิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็นเสมอ					

แบบสำรวจวิธีการจัดการความเครียด

ขอให้ท่านกากบาท X ในช่องตัวเลือกที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

เมื่อท่านเกิดปัญหาหรือเกิดความเครียด ท่านใช้วิธีการจัดการแต่ละข้อดังต่อไปนี้บ่อยครั้งเพียงใด	ไม่เคยเลย	นาน ๆ ครั้ง	บางครั้ง	เป็นประจำ
1.ฉันปลอบใจตนเองเพื่อให้รู้สึกดีขึ้น				
2.ฉันคิดว่าปัญหาทุกอย่างเป็นกรรมเก่าของฉัน				
3.ฉันผ่อนคลายความเครียดด้วยการนั่งสมาธิ				
4.ฉันเล่าถึงปัญหาให้คู่สมรสหรือญาติสนิทฟัง				
5.ฉันระบายอารมณ์ใส่ผู้อื่น				
6.ฉันจะไปทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ เพื่อให้ตนเองเพลิดเพลิน				
7.ฉันพยายามมองหาด้านดีของปัญหา				
8.ฉันตำหนิหรือกล่าวโทษผู้อื่นว่าเป็นตัวการทำให้ฉันเกิดปัญหา				
9.ฉันหาโอกาสไปนวดตัวหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อผ่อนคลายตนเอง				
10.ฉันมองหาความช่วยเหลือจากคนอื่นๆ ที่มีปัญหาล้ายกับฉัน				
11.ฉันร้องไห้เพื่อปลดปล่อยความรู้สึก				
12.ฉันดูโทรทัศน์หรือฟังเพลงเพื่อหาความบันเทิง				
13.ฉันยังคิดว่าฉันยังโชคดีกว่าคนอื่นๆ ที่มีปัญหาล้ายกับฉันมากมายนัก				
14.ฉันหวังว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์จะช่วยเหลือฉัน				
15.ฉันจะไปออกกำลังกาย เพื่อผ่อนคลายความเครียดและสุขภาพที่ดี				
16.ฉันแสวงหาความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจจากคนใกล้ชิด				
17.ฉันตะโกนหรือสบถต่างๆ เพื่อระบายอารมณ์				
18.ฉันเปลี่ยนบรรยากาศด้วยการไปเดินเล่นหรือท่องเที่ยว				
19.ฉันคิดว่าปัญหานี้จะช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตของฉันไปในทางที่ดีขึ้น				
20.ฉันพยายามปฏิเสธไม่ยอมรับว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นรุนแรงขนาดไหน				
21.ฉันสูดดมกลิ่นหอมๆ จากดอกไม้ น้ำหอมหรือเทียนหอมเพื่อผ่อนคลายความเครียด				
22.ฉันระบายอารมณ์ใส่สิ่งของ				

เมื่อท่านเกิดปัญหาหรือเกิดความเครียด ท่านใช้วิธีการจัดการแต่ละข้อดังต่อไปนี้บ่อยครั้งเพียงใด	ไม่เคยเลย	นานๆ ครั้ง	บางครั้ง	เป็นประจำ
23.ฉันไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ เพื่อคลายความเครียด				
24.ฉันค้นหาสิ่งที่ดีที่สุดจากปัญหาที่เกิดขึ้น				
25.ฉันรู้สึกว่ปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่นอกเหนือการควบคุมของฉัน				
26.ฉันผ่อนคลายความเครียดด้วยการวาดรูปหรือทำงานศิลปะ				
27.ฉันปรับทุกข์กับคนรอบข้าง				
28.ฉันสูบบุหรี่เพื่อคลายความเครียด				
29.ฉันคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง				
30.ฉันแม่เมตตาให้สรรพสิ่งโดยคิดว่าทุกอย่างจะดีขึ้น				
31.ฉันไปฝึกโยคะ เพื่อผ่อนคลายความเครียดและสุขภาพที่ดี				
32.ฉันมองหาคนปลอบใจ				
33.ฉันบ่น ดุด่าหรือโวยวายใส่ผู้อื่น				
34.ฉันหวังว่าสิ่งร้ายๆที่เกิดขึ้นจะกลายเป็นดี				
35.ฉันรู้สึกว่เวลาจะช่วยให้ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไป ดังนั้น สิ่งเดียวที่ทำได้คือ การรอคอย				
36.ฉันค่อยๆผ่อนคลายความเครียดเข้าออกอย่างเงียบๆ				
37.ฉันเตะ ต่อย ชกฝ่าผนังหรือทำร้ายตนเอง เพื่อระบายความในใจ				

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อผู้เขียนวิทยานิพนธ์ นาย รัชชัย นามสกุล ควรเดชะคุปต์ วัน เดือน ปี เกิด 19 สิงหาคม พ.ศ. 2527 สถานที่เกิด กรุงเทพมหานคร ปัจจุบันอายุ 24 ปี โดยสำเร็จการศึกษาเป็นนิติศาสตร์บัณฑิต จากคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ เมื่อปี พ.ศ. 2550 ปัจจุบันได้เข้ารับการศึกษาคือต่อในระดับปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปี พ.ศ.2550



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย