

ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต

คณะนิติศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร



นายณัฏฐพร รอดเจริญ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)

เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR) are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2559

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Stress and Associated Factors of Undergraduate Students of Faculty of Law at
a University in Bangkok

Mr. Natthaporn Rodcharoen



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 2016

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาระดับ
ปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง
ในกรุงเทพมหานคร

โดย

นายณัฐพร รอดเจริญ

สาขาวิชา

สุขภาพจิต

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ไพโรจน์ ลีอนุวัชชัย

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

..... คณบดีคณะแพทยศาสตร์

(ศาสตราจารย์ นายแพทย์สุทธิพงษ์ วัชรสินธุ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงรัศมีน กัลยาศิริ)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ไพโรจน์ ลีอนุวัชชัย)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ พวงสร้อย วรรณกุล)

ณัฐพร รอดเจริญ : ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร (Stress and Associated Factors of Undergraduate Students of Faculty of Law at a University in Bangkok) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รศ. นพ.พิรพนธ์ ลือบุญวัชชัย, 98 หน้า.

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

วิธีการศึกษา : ดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1 – 4 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 422 คน โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (stratified random sampling) และกระจายสัดส่วนการเก็บตามชั้นปี โดยแบ่งเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 จำนวน 110 คน นิสิตชั้นปีที่ 2 จำนวน 114 คน นิสิตชั้นปีที่ 3 จำนวน 88 คน และนิสิตชั้นปีที่ 4 จำนวน 110 คน ตั้งแต่เดือนตุลาคมถึงพฤศจิกายน 2559 ผู้เข้าร่วมการศึกษาตอบแบบสอบถาม 6 ชุดด้วยตนเอง ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบสอบถามประเมินปัญหาความสัมพันธ์ 3) แบบวัดความเครียดสวนปรุง 4) แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน 5) แบบสอบถามการลดความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ และ 6) แบบประเมินการสนับสนุนทางสังคม นำเสนอข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลด้านปัจจัยต่างๆ และข้อมูลด้านความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นค่าสัดส่วน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเครียด โดยใช้การทดสอบไคสแควร์ หลังจากนั้นทำการวิเคราะห์ความถดถอยลอจิสติก (logistic regression) เพื่อหาปัจจัยทำนายความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ระดับน้อยกว่า 0.05

ผลการศึกษา : คะแนนความเครียดโดยเฉลี่ยของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เท่ากับ 49.83 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 15.637) จากคะแนนเต็ม 100 คะแนน และจากจำนวนนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ทั้งหมด พบว่า นิสิตส่วนใหญ่ (ร้อยละ 48.3) มีความเครียดระดับสูง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความเครียดของนิสิต ได้แก่ ชั้นปีที่เรียน การมีโรคประจำตัวทางกาย การมีโรคทางจิตเวช ความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัว ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียน ทัศนคติเกี่ยวกับการเรียนด้านเนื้อหา ด้านการสอน ด้านความพร้อมในการเรียน ด้านการประเมินผล และทัศนคติเกี่ยวกับการเรียนโดยภาพรวม พฤติกรรมการลดความเครียดทางร่างกาย ($p < 0.01$) ความเพียงพอของค่าใช้จ่าย การสูบบุหรี่ การขัดแย้งหรือทะเลาะเบาะแว้งของคูรักร พฤติกรรมการลดความเครียดโดยรวม และการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ ($p < 0.05$) ปัจจัยทำนายความเครียดระดับสูงถึงรุนแรง ได้แก่ การมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการศึกษานิติศาสตร์ การมีปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียน การมีปัญหาความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัว ($p < 0.01$) การมีโรคประจำตัวทางกาย และพฤติกรรมการลดความเครียดด้านร่างกายที่ไม่ดี ($p < 0.05$)

สรุปผลการศึกษา : นิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 48.3) มีความเครียดระดับสูง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความเครียดของนิสิต ได้แก่ ชั้นปีที่เรียน การมีโรคประจำตัวทางกาย การมีโรคทางจิตเวช ความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัว ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียน ทัศนคติเกี่ยวกับการเรียนด้านเนื้อหา ด้านการสอน ด้านความพร้อมในการเรียน ด้านการประเมินผล และทัศนคติเกี่ยวกับการเรียนโดยภาพรวม พฤติกรรมการลดความเครียดทางร่างกาย ($p < 0.01$) ความเพียงพอของค่าใช้จ่าย การสูบบุหรี่ การขัดแย้งหรือทะเลาะเบาะแว้งของคูรักร พฤติกรรมการลดความเครียดโดยรวม และการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ ($p < 0.05$) ปัจจัยทำนายความเครียดระดับสูงถึงรุนแรง ได้แก่ การมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการศึกษานิติศาสตร์ การมีปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียน การมีปัญหาความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัว ($p < 0.01$) การมีโรคประจำตัวทางกาย และพฤติกรรมการลดความเครียดด้านร่างกายที่ไม่ดี ($p < 0.05$)

ภาควิชา จิตเวชศาสตร์

ลายมือชื่อนิสิต

สาขาวิชา สุขภาพจิต

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

ปีการศึกษา 2559

5874251530 : MAJOR MENTAL HEALTH

KEYWORDS: STRESS / UNDERGRADUATE STUDENTS / LAW

NATTHAPORN RODCHAROEN: Stress and Associated Factors of Undergraduate Students of Faculty of Law at a University in Bangkok. ADVISOR: ASSOC. PROF. PEERAPHON LUEBOONTHAVATCHAI, M.D., 98 pp.

Objectives : To study the stress and associated factors of students of undergraduate students of faculty of law at a university in Bangkok.

Methods : Four hundred and twenty-two participants were recruited from Faculty of Law, Chulalongkorn University during October to November 2016. The participants completed six questionnaires :1) Sociodemographic Questionnaire 2) Relationship Problems Questionnaire 3) Suanprung Stress Test 20, SPST – 20) 4) Social Support Questionnaire 5) Stress Management Questionnaire 6) Social Support 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 the high-to-severe level of stress of undergraduate students of faculty of law, Chulalongkorn University. A p-value of less than 0.05 was considered statistically significant.

Results : The mean score of students' stress was 49.83 (SD = 12.3, total score = 100). Most students (48.3 %) had the high level of stress. The associated factor of stress level included college years, having physical disorders, /or mental disorders, relationship and family functioning, classmate relationship problem, negative attitude on learning contents, teaching, learning readiness, evaluation, /or overall, physical stress - reducing behaviors ($p < 0.01$), income adequacy, smoking, lovers relationship problem, overall stress – reducing behaviors and emotional social support ($p < 0.05$). After performing logistic regression, the remaining predictor of high-to-severe level of stress were having negative attitude on overall legal study, relationship and family functioning problem and classmate relationship problem ($p < 0.01$), physical disorders and negative physical stress – reducing behaviors ($p < 0.05$).

Conclusion: Most students (48.3 %) had the high level of stress. The factors associated with stress level were college years, having physical disorders, /or mental disorders, relationship and family functioning, classmate relationship problem, negative attitude on learning contents, teaching, learning readiness, evaluation, /or overall, physical stress - reducing behaviors ($p < 0.01$), income adequacy, smoking, lovers relationship problem, overall stress – reducing behaviors and emotional social support ($p < 0.05$). The remaining predictor of high-to-severe level of stress were having negative attitude on overall legal study, relationship and family functioning problem and classmate relationship problem ($p < 0.01$), physical disorders and negative physical stress – reducing behaviors ($p < 0.05$).

Department: Psychiatry

Student's Signature

Field of Study: Mental Health

Advisor's Signature

Academic Year: 2016

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์นายแพทย์ไพโรจน์ ลีอนุญธวัชชัย ที่ได้กรุณารับเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ท่านอาจารย์ได้ให้ความเมตตาที่สูงยิ่งแก่ข้าพเจ้ามาโดยตลอด ทั้งในด้านเนื้อหาวิชาการ กระบวนการวิจัย ตลอดจนการให้คำปรึกษาและให้กำลังใจ โดยในการจัดทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ท่านอาจารย์ได้กรุณาสละเวลาให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ตลอดจนให้คำชี้แนะข้อบกพร่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่ รองศาสตราจารย์นายแพทย์ไพโรจน์ ลีอนุญธวัชชัย จึงเป็น “ครู” ของผู้วิจัยผู้เป็นแบบอย่างด้านการอุทิศตนในการปฏิบัติหน้าที่อาจารย์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยอย่างยิ่ง ผู้วิจัยซาบซึ้งและระลึกในพระคุณของท่านอาจารย์เป็นอย่างสูง

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงรัศมีน กัลยาศิริ ประธานสอบวิทยานิพนธ์ ที่ให้คำแนะนำในการแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ท่านอาจารย์ได้ประสิทธิประสาทองค์ความรู้ในด้านความเครียดและวิธีการปรับตัวต่อความเครียด และด้านการป้องกันและการบำบัดผู้ติดสารเสพติดให้แก่ผู้วิจัย ซึ่งเป็นพื้นฐานความรู้ทางวิชาการที่มีคุณค่าที่ผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์ใช้ในการจัดทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้ นอกจากนี้ท่านอาจารย์ได้ให้คำปรึกษาและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเพื่อให้ผู้วิจัยสามารถก้าวผ่านภาวะที่ยากลำบากนั้นมาได้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ที่ได้ให้ความเมตตาข้าพเจ้ามาโดยตลอดมา ณ ที่นี้ด้วย

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์พวงสร้อย วรกุล กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกมหาวิทยาลัย ที่ให้คำแนะนำในการแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ท่านอาจารย์ได้กรุณาให้คำสั่งสอน อบรมให้ความรู้แก่ผู้วิจัยในด้านจิตวิทยาคลินิก การใช้เครื่องมือทางจิตวิทยา ตลอดจนวิธีการปรับประยุกต์ใช้ผลการวิจัยมาใช้ในการส่งเสริม แก้ไข ป้องกันและฟื้นฟูทางสุขภาพจิตให้เกิดประโยชน์สูงสุดในรายวิชาสุขภาพจิตชุมชน องค์ความรู้ที่ได้รับจากท่านอาจารย์นั้นมีคุณค่าอย่างมากและเป็นพื้นฐานสำคัญในการนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้ นอกจากนี้ท่านอาจารย์ยังได้อบรมสั่งสอน ให้คำแนะนำ และกำลังใจแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์มา ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณนายแพทย์สุวัฒน์ มหันรินทร์กุล และคณะ ที่ได้อนุญาตให้ใช้แบบวัดความเครียดสวนปรง (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) อาจารย์รัชชัย วรรณเดชะคุปต์ ที่ได้อนุญาตให้ใช้แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน (Learning Attitude Questionnaire) และนายยุทธ พิมพา ที่ได้อนุญาตให้ใช้แบบสอบถามการลดความเครียดของนักวิชาการศึกษา มาใช้ในการเก็บข้อมูลวิจัยในครั้งนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณศาสตราจารย์ ดร.นันทวัฒน์ บรรมานันท์ คณบดีคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่ให้ความกรุณาและความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คุณวนิดา วิชัยศักดิ์ คุณผกามาส เทพทอง และคุณณัฐพงศ์ เป็นลาภที่ให้ความช่วยเหลือและคำแนะนำในการทำวิจัย

ท้ายสุดนี้ ผู้เขียนขอกราบขอบพระคุณนายณรงค์ รอดเจริญ และนางสุพร รอดเจริญ บิดามารดา ที่เป็นกำลังใจสำคัญ และสนับสนุนผู้วิจัยในทุกๆ ด้านด้วยดีเสมอมา

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
บทที่ 1.....	1
บทนำ.....	1
ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย.....	1
คำถามการวิจัย.....	4
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานการวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	4
การให้คำนิยามเชิงปฏิบัติการ.....	4
ข้อจำกัดในการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual framework).....	7
บทที่ 2.....	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
ส่วนที่ 1 ความเครียด.....	9
ส่วนที่ 2 ความเครียดของนักศึกษา.....	16
ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษา.....	20

บทที่ 3	29
วิธีดำเนินการวิจัย.....	29
รูปแบบการวิจัย.....	29
วิธีการสุ่มตัวอย่าง (Sampling Techniques).....	30
เกณฑ์การคัดเลือกเข้า (inclusion criteria).....	30
เกณฑ์การคัดเลือกออก (exclusion criteria).....	30
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	31
การขออนุญาตใช้เครื่องมือ	36
การรวบรวมข้อมูล (Data collection).....	37
การวิเคราะห์ข้อมูล (Data analysis)	38
บทที่ 4.....	39
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	39
ตอนที่ 1 แสดงลักษณะทั่วไปของข้อมูลส่วนบุคคล.....	40
ตอนที่ 2 แสดงความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของกลุ่มตัวอย่าง	43
ตอนที่ 3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง.....	49
ตอนที่ 4 ปัจจัยทำนายความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงของกลุ่มตัวอย่าง	56
บทที่ 5	57
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	57
สรุปผลการวิจัย	57
อภิปรายผลการวิจัย	58
ข้อจำกัดของการวิจัย	69
การนำผลการวิจัยไปใช้	69
ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาค้างต่อไป (suggestion for further study).....	71

รายการอ้างอิง.....	73
ภาคผนวก	78
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	98



สารบัญตาราง

ตารางที่ 1 ลักษณะทั่วไปของข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (n=422) 40

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละของระดับความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (n=422)..... 43

ตารางที่ 3 ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของระดับความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัวของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (n=422)..... 43

ตารางที่ 4 ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของระดับความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียนและปัญหาความสัมพันธ์กับครูของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา (n=422) 44

ตารางที่ 5 ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลการเจ็บป่วยที่รุนแรงและการเสียชีวิตของบุคคลใกล้ชิดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา (n=422) 45

ตารางที่ 6 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทัศนคติที่มีต่อการศึกษา นิติศาสตร์ ของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (n=422)... 46

ตารางที่ 7 ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของคะแนนทัศนคติที่มีต่อการศึกษา นิติศาสตร์ ของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (n=422)..... 46

ตารางที่ 8 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (n=422). 47

ตารางที่ 9 ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (n=422) 47

ตารางที่ 10 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการสนับสนุนทางสังคมของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (n=422) 48

ตารางที่ 11 ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของคะแนนการสนับสนุนทางสังคมของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (n=422)..... 48

ตารางที่ 12 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับระดับความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (n=422)..... 49

ตารางที่ 13 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในปัจจุบันส่วนบุคคลด้านต่าง ๆ และปัจจัยความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (n=422)53

ตารางที่ 14 แสดงสหสัมพันธ์ระหว่างค่าคะแนนความเครียดกับค่าคะแนนปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (n=422)...55

ตารางที่ 15 แสดงปัจจัยทำนายความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (n = 422)56



บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย

การศึกษาเป็นกระบวนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เจริญงอกงามทั้งด้านสติปัญญาและจิตใจ อันเป็นรากฐานที่สำคัญในการประกอบอาชีพและเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ ในส่วนบุคคลที่เข้ารับการศึกษา ทั้งในส่วนการจัดการศึกษาในระบบและนอกระบบ ก็ย่อมมีความมุ่งหวังที่จะนำองค์ความรู้ที่ได้มาใช้ในการประกอบอาชีพ ในปัจจุบันการศึกษานิติศาสตร์เป็นสาขาวิชาที่บุคคลให้ความสนใจในการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา โดยเป็นวิชาชีพหนึ่งที่มีความนิยมมาเป็นเวลานาน เนื่องจากเป็นอาชีพที่มีความมั่นคง ค่าตอบแทนสูง และสามารถใช้คุ้มครองรักษาสิทธิของตนเองและบุคคลอื่นได้

กฎหมายมีความสำคัญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในสังคมเป็นอย่างมาก เนื่องจากในสังคมมนุษย์นั้นมีสมาชิกจำนวนมากที่มีความแตกต่างกันทั้งในด้านความคิดเห็น พฤติกรรมต่าง ๆ ด้วยเหตุนี้จึงต้องมีกฎระเบียบกติการ่วมกัน เพื่อเป็นบรรทัดฐานที่สำคัญในการควบคุมความประพฤติของมนุษย์ในการรักษาไว้ซึ่งความสงบเรียบร้อย และความยุติธรรมในสังคม ประกอบกับกฎหมายก็มีบทบาทในการพัฒนาประเทศและเป็นกลไกขับเคลื่อนเศรษฐกิจของชาติทั้งภายในประเทศและระหว่างประเทศ อันจะนำมาซึ่งความเจริญรุ่งเรืองให้แก่ชาติบ้านเมือง ในปัจจุบัน สถาบันอุดมศึกษาทั้งภาครัฐและเอกชนหลายแห่งได้เปิดการเรียนการสอนหลักสูตรนิติศาสตร์บัณฑิตกันอย่างแพร่หลาย โดยมีผู้สมัครเข้ารับการศึกษาต่อเป็นจำนวนมาก อย่างไรก็ตาม ในการศึกษานิติศาสตร์ในระดับชั้นที่สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปใช้ในการประกอบอาชีพ เช่น ทนายความ ผู้พิพากษา พนักงานอัยการได้นั้น การจัดการศึกษานิติศาสตร์ในระดับปริญญาบัณฑิตจะต้องจัดการศึกษาให้มีคุณภาพและได้มาตรฐาน โดยในแต่ละสถาบันการศึกษาก็ย่อมมีการจัดการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความเข้าใจในเชิงทฤษฎีบทบัญญัติของกฎหมาย การตีความกฎหมาย การบังคับใช้กฎหมาย ทั้งส่วนบทบัญญัติกฎหมายพื้นฐานอันประกอบด้วย ประมวลกฎหมายอาญา ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ ประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความแพ่ง และประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา ประกอบกับแนวคำพิพากษาศาลฎีกาแล้ว หลักสูตรนิติศาสตร์บัณฑิตในทุกสถาบันการศึกษาก็ต้องมีการจัดการเรียนการสอนให้นิสิตนักศึกษาได้มีความรู้ความเชี่ยวชาญในกฎหมายอื่นๆ ที่มีความสำคัญต่อการปกครองประเทศ การขับเคลื่อนระบบเศรษฐกิจ ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างประเทศอีกด้วย เช่น กฎหมายธุรกิจ กฎหมายรัฐธรรมนูญ กฎหมายปกครอง กฎหมายระหว่างประเทศ กฎหมายภาษีอากร กฎหมายแรงงาน กฎหมายล้มละลาย กฎหมายการค้าระหว่างประเทศ เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากเนื้อหาของหลักสูตรนิติศาสตร์บัณฑิต โดยส่วนใหญ่จะมีการจัดการเรียนการสอนในลักษณะที่จะต้องศึกษาบทบัญญัติของกฎหมาย ทฤษฎี ประกอบกับแนวคำวินิจฉัยของศาลซึ่งมีความละเอียดซับซ้อนและมีเนื้อหาเป็นจำนวนมาก อีกทั้งในส่วนการวัดผล ข้อสอบส่วนใหญ่เป็นลักษณะการวินิจฉัยผลทางกฎหมายจากเหตุการณ์ที่กำหนดให้ โดยนักศึกษาจะต้องจดจำตัวบทกฎหมายเพื่อจะเขียนในส่วนหลักกฎหมายที่ใช้ในการพิจารณาวินิจฉัย อีกทั้งนักศึกษาจะต้องวินิจฉัยผลทางกฎหมายให้ถูกต้องโดยพิจารณาจากองค์ประกอบของกฎหมายและแนวการตีความ

บทบัญญัติกฎหมายของศาล การวัดผลในลักษณะเช่นนี้ย่อมทำให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกกดดันเป็นอย่างมาก อีกทั้งลักษณะการเรียนการสอนโดยส่วนใหญ่ในหลักสูตรนิติศาสตรบัณฑิตเป็นลักษณะมุ่งเน้นการวิเคราะห์ตัวบทกฎหมายในเชิงการหาเหตุและผลตามตรรกะ (linear thinking) การศึกษานิติศาสตร์ในระดับปริญญาบัณฑิตเช่นนี้ ก็อาจส่งผลให้ผู้เรียนขาดความเชื่อมโยงกับความรู้สึกและอารมณ์แห่งตน ประกอบกับการศึกษาแนวคิดทางกฎหมายก็จะส่งผลให้ผู้เรียนใช้เหตุผลทางจิตใจ (moral reasoning) และความคิดสร้างสรรค์ในระดับที่น้อยลงตามมาด้วย⁽¹⁾ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักศึกษานิติศาสตร์มีความเครียดได้โดยง่าย

จากการศึกษาความเครียดของนักศึกษาในสาขาวิชาต่างๆ ในประเทศไทย พบว่าสาขาวิชาที่มีนักศึกษามีระดับความเครียดในระดับสูง ได้แก่ แพทยศาสตร์ และนิติศาสตร์ โดยวันเพ็ญ ฐรกิจต์ วัฒนการ⁽²⁾ ได้ศึกษาความเครียดในนักศึกษาแพทย์ พบว่าผู้มีความเครียดจนเป็นปัญหาต่อสุขภาพจิตร้อยละ 24.63 รัชชัย วรรณเดชะคุปต์ และพีรพนธ์ ลีอนุธวัชชัย⁽³⁾ ได้ศึกษาความเครียดในนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่ามีระดับความเครียดในระดับสูงจนถึงรุนแรงร้อยละ 58.7 ประกอบกับจากการศึกษาความเครียดของนักศึกษาในสาขาวิชาต่างๆ ในต่างประเทศ ก็พบว่ามีการศึกษาเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาในสาขาวิชาแพทยศาสตร์และนิติศาสตร์ ซึ่งเป็นสาขาวิชาที่พบความเครียดของผู้เรียนในระดับสูง โดยผลงานวิจัยของ El-Gilany และคณะ⁽⁴⁾ พบว่านักศึกษากฎหมายร้อยละ 41.2 มีความเครียดในระดับสูงซึ่งเป็นอัตราที่สูงกว่านักศึกษาแพทย์ และผลงานวิจัยของ Ko, Kua และ Fone⁽⁵⁾ พบว่านักศึกษากฎหมายมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตในรอบ 1 ปีต่ำกว่านักศึกษาแพทย์ โดยมีปัจจัยทำนายความพึงพอใจในชีวิตในระดับต่ำคือ เนื้อหาวิชาที่มีความยากและละเอียดซับซ้อน ซึ่งต้องอาศัยการท่องจำและวิเคราะห์เป็นจำนวนมาก ประกอบกับบรรยากาศการแข่งขันในชั้นเรียน และจำนวนเวลาว่างที่มีในการทำภารกิจส่วนตัว จากสภาวะการดังกล่าวจึงถือได้ว่า ปัญหาความเครียดในนักศึกษากฎหมายจึงเป็นปัญหาที่มีความรุนแรงและเป็นประเด็นปัญหาที่สมควรทำการศึกษาเพื่อหาแนวทางในการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิตในนักศึกษากฎหมายต่อไป

ในส่วนของการศึกษาด้านกฎหมายของมหาวิทยาลัยของรัฐในเขตกรุงเทพมหานครที่มีชื่อเสียงและมีคะแนนการสอบเข้าแข่งขันเพื่อศึกษาต่อในระดับชั้นอุดมศึกษาในประเทศไทยที่สำคัญคือ คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยได้มีการจัดการศึกษาทั้งในระดับปริญญาบัณฑิต ระดับบัณฑิตศึกษาทั้งในปริญญาโท และปริญญาเอกจำนวนหลายหลักสูตร และมีจำนวนนิสิตที่เข้ารับการศึกษายเป็นจำนวนมาก ในส่วนของการจัดศึกษานิติศาสตร์ในระดับปริญญาบัณฑิตของคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นการจัดการศึกษาโดยมุ่งเน้นผลิตบัณฑิตที่มีคุณลักษณะที่สามารถประกอบวิชาชีพกฎหมายในสาขาวิชาต่างๆ ได้ และสามารถเข้าไปมีบทบาทในการช่วยเหลือสังคมส่วนรวม ทั้งนี้วัตถุประสงค์ที่สำคัญของหลักสูตรนิติศาสตรบัณฑิตคือ การจัดการเรียนการสอนเพื่อให้นิสิตเป็นนักกฎหมายที่มีความรู้ ความสามารถและเพียบพร้อมด้วยองค์ความรู้ ในกฎหมายสาขาวิชาต่างๆ ได้แก่ กฎหมายธุรกิจ กฎหมายแพ่งและอาญา กฎหมายมหาชน และกฎหมายระหว่างประเทศ ตลอดจนมีจริยธรรมและคุณธรรม⁽⁶⁾ ทั้งนี้ การศึกษาในระดับปริญญาบัณฑิตนั้น มีระยะเวลาการศึกษา 4 ปีการศึกษา โดยแบ่งเป็นการศึกษาในวิชาบังคับอันเป็นวิชาพื้นฐานของนิติศาสตร์ทั้งหมด 39 วิชาภายในชั้นปี 3 ภาคการศึกษาต้น และการศึกษาในสาขาวิชากฎหมายเฉพาะที่มีระดับความ

ลึกซึ้งและเฉพาะด้านจำนวนทั้งหมด 9 วิชา ซึ่งแบ่งเป็นสาขาวิชากฎหมายแพ่งและอาญา สาขาวิชากฎหมายธุรกิจ สาขาวิชากฎหมายมหาชน และสาขาวิชากฎหมายระหว่างประเทศ และวิชาเลือกเสรี จำนวน 6 วิชา รวมทั้งหมด 15 วิชา ตั้งแต่ชั้นปีที่ 3 ภาคการศึกษาปลายเป็นต้นไปจนจบการศึกษาในชั้นปีที่ 4 ทั้งนี้จากการจัดการศึกษาของหลักสูตรที่มีความเข้มข้นทางวิชาการในระดับสูงทั้งในการจัดการเรียนการสอนและการวัดผลการศึกษา ประกอบกับความสามารถของผู้เรียนซึ่งมีคะแนนการสอบคัดเลือกเข้ามาเรียนในคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นลำดับต้นของประเทศในสาขาวิชาสังคมศาสตร์ บรรยายภาคการศึกษาในคณะนิติศาสตร์ จึงเป็นบรรยากาศที่นิสิตมีความตั้งใจและมุ่งมั่นในการศึกษาเป็นอย่างมาก ทั้งนี้นักสกร ชันธควร และธีรยุทธ รุ่งนิรันดร์⁽⁷⁾ ได้ศึกษาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2558 จำนวนทั้งหมด 18 คณะ และ 1 สำนักวิชา พบว่า ในส่วนของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 22 คน ส่วนใหญ่มีความเครียดระดับรุนแรง (ร้อยละ 36.4, 8 คน) รองลงมาเป็นความเครียดระดับสูง (ร้อยละ 31.8, 7 คน) ความเครียดระดับปานกลาง (ร้อยละ 18.2, 4 คน) และความเครียดระดับต่ำ (ร้อยละ 13.6, 3 คน) และเมื่อพิจารณาในส่วนของนิสิตซึ่งเป็นผู้เรียน ก็มีปัจจัยส่วนบุคคลและสังคมที่หลากหลายเป็นอย่างมาก โดยปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าว ก็อาจทำให้เกิดภาวะความเครียดของนิสิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้ ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่ควรได้รับการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนิสิตต่อไป

ทั้งนี้ จากการศึกษาในส่วนงานวิจัยภาวะความเครียดของนักศึกษากฎหมายในระดับปริญญาบัณฑิตนั้น มีเพียงผลการศึกษาวิจัยในต่างประเทศ ซึ่งมีสภาพสังคมและวัฒนธรรมที่แตกต่างจากประเทศไทย อีกทั้งในส่วนงานวิจัยภาวะความเครียดของนักศึกษากฎหมายในประเทศไทยที่ผ่านมา ก็เป็นการศึกษาภาวะความเครียดในนักศึกษาระดับสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ซึ่งเป็นการศึกษาภายหลังการศึกษาในระดับปริญญาบัณฑิต ด้วยเหตุนี้การศึกษาวิจัยภาวะความเครียดของนักศึกษากฎหมายในระดับปริญญาบัณฑิต ซึ่งเป็นการศึกษากฎหมายในระดับพื้นฐานจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นการศึกษาสุขภาวะทางจิตในนักศึกษากฎหมายในชั้นแรกของระดับอุดมศึกษาที่จะบ่มเพาะบุคลิกภาพของนักกฎหมายในการประกอบวิชาชีพในเวลาต่อมา โดยผลการศึกษาภาวะเครียดของนักศึกษากฎหมายในระดับปริญญาบัณฑิต จะนำไปใช้เป็นแนวทางในการแก้ไข ป้องกันและพัฒนาสุขภาพจิตของนักศึกษากฎหมาย ในประการที่จะเป็นการพัฒนาพื้นฐานสำคัญของทรัพยากรมนุษย์ของประเทศให้มีสุขภาวะทางจิตที่ดี และพร้อมที่จะทำหน้าที่เป็นกลไกขับเคลื่อนที่สำคัญในด้านกฎหมายและกระบวนการยุติธรรมในประเทศต่อไป

ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้ จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในประการที่จะนำผลการศึกษาที่ได้มาใช้ในการดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาวะของนิสิตคณะนิติศาสตร์ต่อไป

คำถามการวิจัย

1. ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเป็นอย่างไร
2. ปัจจัยใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สมมติฐานการวิจัย

ไม่มี

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนา ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง (cross-sectional descriptive study) เกี่ยวกับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 – 4 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 422 คน ตั้งแต่เดือนตุลาคมถึงเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2559 โดยศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด ทักษะคิดเกี่ยวกับการเรียน ด้านพฤติกรรมลดความเครียด และการสนับสนุนทางสังคม

การให้คำนิยามเชิงปฏิบัติการ

ความเครียด หมายถึง ภาวะความไม่สมดุลของทางร่างกายและจิตใจที่มีต่อภาวะคุกคามจากเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยเป็นปฏิกิริยาของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจที่นำไปสู่ความเจ็บป่วย⁽⁸⁾ ในการศึกษาครั้งนี้ได้ใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test -20), SPST -20) มีข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ ที่สร้างขึ้นโดย สุวัฒน์ มหันรินทร์กุล และคณะ เป็นเครื่องมือในการประเมิน สามารถแปลคะแนนรวมเป็นระดับความเครียดได้ 4 ระดับ ดังนี้⁽⁹⁾

คะแนนความเครียด	ระดับความเครียด
0 – 24 คะแนน	หมายถึง ความเครียดในระดับน้อย
25 – 42 คะแนน	หมายถึง ความเครียดในระดับปานกลาง
43 - 62 คะแนน	หมายถึง ความเครียดในระดับสูง
63 คะแนนขึ้นไป	หมายถึง ความเครียดในระดับรุนแรง

โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ความเครียดในระดับต่ำ (mild stress) หมายถึงความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไปในระยะ เวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมี การปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัว ต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็น ภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง (moderate stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาใน ลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่ว ๆ ไปไม่รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง (high stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

4. ความเครียดในระดับรุนแรง (severe stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมา อย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หหมดแรง ควบคุมตัวเอง ไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

พฤติกรรมลดความเครียด หมายถึง วิธีปฏิบัติซึ่งบุคคลนำมาใช้เพื่อผ่อนคลาย บรรเทา หรือ จัดการกับความเครียดให้น้อยลง ในการศึกษาครั้งนี้ได้ใช้แบบสอบถามพฤติกรรมลดความเครียดของนักวิชาการศึกษาของงยุทธ พิมพา⁽¹⁰⁾ ประกอบด้วยคำถามจำนวน 21 ข้อ โดยเครื่องมือดังกล่าว ได้แบ่งพฤติกรรมลดความเครียดออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1) พฤติกรรมลดความเครียดทางด้านร่างกาย (physical stress - reducing behaviors) ได้แก่ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ฝึกคลายด้วยลมหายใจ การพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกาย รับประทานอาหาร ขนม น้ำหวาน หรือผลไม้

2) พฤติกรรมลดความเครียดทางด้านจิตใจ (mental stress - reducing behaviors) ได้แก่ การพูดคุยระบายความเครียด ทำจิตใจร่าเริงยอมรับปัญหา พักผ่อนให้เพียงพอ นั่งสมาธิ ใช้จินตนาการผ่อนคลายจิตใจ ใช้ดนตรีหรือเสียงเพลง ทำงานศิลปะ ใช้หลักคำสอนของศาสนา

3) พฤติกรรมลดความเครียดทางการเรียน (academic stress - reducing behaviors) ได้แก่ การบริหารเวลา การจัดลำดับความสำคัญ วางแผนการเรียน หลีกเลียงการเผชิญหน้าหรือการแข่งขัน⁽¹¹⁾

การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง กระบวนการในการสนับสนุนบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่มีปัญหาทางร่างกายหรือทางอารมณ์ โดยมีผู้อื่นคอยช่วยเหลือและให้กำลังใจซึ่งอาจมาจากครอบครัว เพื่อน หรือญาติ เป็นต้น⁽¹²⁾ ในการศึกษาครั้งนี้ได้ใช้แบบประเมินการสนับสนุนทางสังคม (Social Support Questionnaire) ที่พัฒนาขึ้นโดยพีรพนธ์ ลือบุญธวัชชัย และอรพรรณ ลือบุญธวัชชัย จากแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของ Schaefer เป็นเครื่องมือในการทดสอบ⁽¹³⁾ ประกอบด้วยคำถาม 16 ข้อ แบ่งได้เป็น 3 ด้าน ดังนี้

- 1) ด้านอารมณ์ (emotional support) ได้แก่ การให้ความรัก การดูแลเอาใจใส่ใกล้ชิดสนิทสนม การรับฟัง ความเห็นอกเห็นใจ ความไว้วางใจ การยอมรับในความสามารถหรือความสำเร็จ
- 2) ด้านข้อมูลข่าวสาร (informational support) ได้แก่ การให้คำแนะนำ การให้แนวทาง และข้อมูลข่าวสารที่บุคคลสามารถนำไปใช้แก้ไขปัญหาเกี่ยวกับบุคคลหรือสภาพแวดล้อมได้
- 3) ด้านทรัพยากรและวัตถุ (instrumental support) ได้แก่ การให้ความช่วยเหลือด้านการเงิน แรงงาน วัสดุ อุปกรณ์สิ่งของ ที่จะทำให้อุบัติการณ์นั้นดำรงบทบาท หรือหน้าที่ความรับผิดชอบได้ตามปกติ⁽¹⁴⁾

ข้อจำกัดในการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ มีรูปแบบเป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (descriptive study) โดยมีเป้าหมายเพื่อหาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งคงบอกได้เพียงปัจจัยที่เกี่ยวข้อง หรือมีความสัมพันธ์กับความเครียดเท่านั้น แต่ไม่สามารถบอกถึงปัจจัยที่เป็นสาเหตุ (causes or risks) ของความเครียด เนื่องจากไม่ใช่รูปแบบการศึกษาเชิงวิเคราะห์ (analytical study)

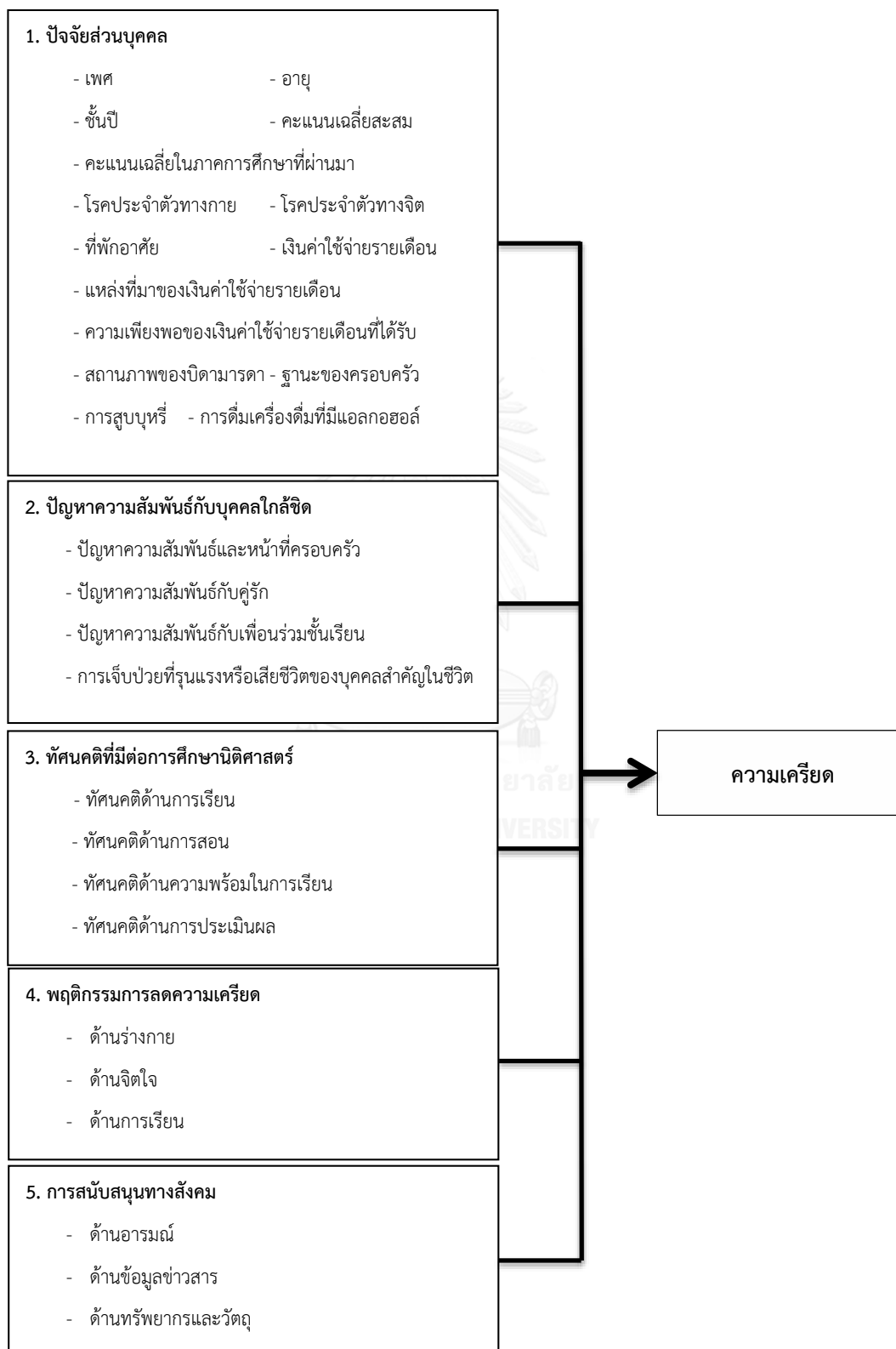
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อนำไปใช้ในการจัดโครงการเพื่อส่งเสริม ป้องกัน และฟื้นฟูปัญหาสุขภาพจิตของนิสิตอันเกิดจากภาวะความเครียดได้
2. ได้ข้อมูลเพื่อนำไปใช้ในการศึกษาวิจัยเชิงวิเคราะห์หรือเชิงลึกเกี่ยวกับความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ต่อไป

กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual framework)

ตัวแปรอิสระ (independent variables)

ตัวแปรตาม (dependent variable)



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยนี้ ได้มีการแบ่งการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ความเครียด ประกอบด้วย

- 1.1 ความหมายของความเครียด
- 1.2 สาเหตุของความเครียด
- 1.3 ระดับของความเครียด
- 1.4 ลักษณะของการปรับตัวต่อความเครียด
- 1.5 อาการของความเครียด
- 1.6 ความเครียดที่ดีและไม่ดี
- 1.7 การประเมินความเครียด

ส่วนที่ 2 ความเครียดของนักศึกษา ประกอบด้วย

- 2.1 ความเครียดของนักศึกษาในสาขาวิชาต่างๆ
- 2.2 ความเครียดของนักศึกษากฎหมาย

ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษา ประกอบด้วย

- 3.1 ปัจจัยส่วนบุคคล
- 3.2 ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด
- 3.3 ปัจจัยด้านทัศนคติที่มีต่อการศึกษานิติศาสตร์
- 3.4 ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม
- 3.5 ปัจจัยด้านพฤติกรรมลดความเครียด

ส่วนที่ 1 ความเครียด

ความเครียดมีความสำคัญ และเป็นสภาวะที่เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ในสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ในส่วนการพิจารณาความหมายของความเครียดนั้น จะต้องทราบสภาวะที่แต่ละบุคคลตัดสินว่าเป็นสิ่งที่มาคุกคามเป็นสำคัญ โดยปัจจัยและสภาวะแวดล้อมต่างๆ ไม่จำเป็นที่จะก่อให้เกิดความเครียดเหมือนกันเสมอไป หากแต่ขึ้นอยู่กับความรู้สึกส่วนบุคคล ทั้งนี้ มีผู้ให้ความหมายของความเครียดไว้มากมายพอที่จะกล่าวได้ดังนี้

1.1 ความหมายของความเครียด มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

Selye⁽¹⁵⁾ ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า ปฏิกริยาการตอบสนองของร่างกายและจิตใจที่ไม่จำเพาะเจาะจงต่อสิ่งเร้า (stressor) โดยส่งผลให้บุคคลจะต้องมีการปรับตัว (adaptation) ไม่ว่าสิ่งเร้าที่มาคุกคามนั้นจะเป็นสิ่งที่บุคคลพึงปรารถนาหรือไม่ก็ตาม เช่น การแต่งงาน การย้ายที่อยู่ใหม่ การเจ็บป่วยต่างๆ เป็นต้น

นันทิกา ทวิชาชาติ⁽¹⁶⁾ ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า เป็นปฏิกริยาทางจิตใจภายใน หรือการตอบสนองทางกายที่มีต่อสิ่งกระตุ้น โดยสิ่งนั้นอาจเป็นเหตุการณ์หรือสถานการณ์ภายนอกที่ส่งผลต่อร่างกายหรือจิตใจต่อบุคคลหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นเหตุการณ์ที่มีสาเหตุเพียงเล็กน้อย เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นประจำ ไปจนกระทั่งในระดับที่เป็นเหตุการณ์สำคัญในชีวิต

อรพรรณ ลือบุญวัชชัย⁽⁸⁾ กล่าวว่าสภาวะความเครียด คือสภาวะกดดันในบุคคลที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาคุกคาม ก่อให้เกิดความไม่สมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณของบุคคล รวมถึงพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจของบุคคลด้วย หรืออาจกล่าวได้ว่า สภาวะความเครียดเป็นกลไกการป้องกันตัวที่เกิดขึ้นเมื่อมีภัยอันตรายจากภายนอกมารบกวน

จากความหมายต่างๆที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดัน จนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ

1.2 สาเหตุของความเครียด สาเหตุของความเครียดเกิดขึ้นได้จากสาเหตุหรือปัจจัยหลายประการ โดยความเครียดที่เกิดขึ้นมีลักษณะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล กล่าวคือ แม้จะมีสาเหตุเดียวกันก็อาจมีความรุนแรงที่ไม่เท่ากัน ทั้งนี้ เนื่องจากมีองค์ประกอบต่างๆที่เกี่ยวข้องของบุคคลที่มีลักษณะแตกต่างกัน ได้แก่ พื้นฐานด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม ประกอบกับระดับการกระตุ้นของสิ่งเร้า

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข⁽¹⁷⁾ ได้อธิบายปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดอันได้แก่ ก) ปัจจัยส่วนบุคคล และ ข) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ดังนี้

ก) ปัจจัยส่วนบุคคล แบ่งได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ

1. ด้านร่างกาย สภาวะทางกายบางประการ ทำให้เกิดความเครียดได้ในลักษณะที่เรียกว่า ร่างกายเครียด โดยปัจจัยทางร่างกายที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

- คุณลักษณะทางพันธุกรรม ที่ทำให้บุคคลมีลักษณะพื้นฐานที่แตกต่างกัน อาทิ เพศ สีผิว ความเข้มแข็ง ความอ่อนแอของระบบการทำงานของร่างกาย ตลอดจนความพิการทางด้านร่างกายที่เป็นมาตั้งแต่กำเนิด

- ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย ที่เกิดจากการทำงานหนักติดต่อกันเป็นเวลานาน โดยมีความเกี่ยวเนื่องกับสภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายที่จะทำให้แต่ละบุคคลมีความพร้อมในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่แตกต่างกัน

- การพักผ่อนไม่เพียงพอ

- การเจ็บป่วยทางร่างกาย

- ภาวะโภชนาการ ได้แก่ ลักษณะนิสัยการรับประทานอาหารที่จะมีผลต่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย เช่น การรับประทานอาหารไม่ถูกส่วน ไม่เพียงพอ หรือการบริโภคสารบางประเภท เช่น สุรา บุหรี่ กาแฟ สิ่งเสพติดต่างๆ ล้วนทำให้เกิดความเครียดได้

- ลักษณะท่าทางที่ปรากฏเกี่ยวกับโครงสร้างของกล้ามเนื้อ ผิวหนัง และการทรงตัว เช่น การเดิน วิ่ง นั่ง นอน โดยหากอยู่ในลักษณะที่ไม่เหมาะสมย่อมก่อให้เกิดความเครียดได้

2. ด้านจิตใจ สภาวะทางจิตใจที่สำคัญและเกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียดมากที่สุด ได้แก่

- บุคลิกภาพแบบเอาจริงเอาจังกับชีวิต โดยเป็นบุคคลที่ต้องการความสมบูรณ์แบบกับทุกอย่าง ขยัน เจ้าระเบียบ ยึดมั่นกฎเกณฑ์ ดังนั้น บุคลิกภาพลักษณะนี้จะทำให้ต้องทำงานหนัก และทำทุกอย่างด้วยตนเอง

- บุคลิกภาพแบบพึ่งพิงผู้อื่น เป็นบุคคลที่มีลักษณะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าตัดสินใจ วิตกกังวลง่าย จะต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่น รู้สึกหวาดหวั่นต่ออนาคตเสมอ

- บุคลิกภาพแบบหุนหันพลันแล่น เป็นคนใจร้อน ควบคุมตนเองไม่ได้ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ซึ่งมีผลกระทบต่อภาวะสมดุลของร่างกาย

- การเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต (life event) เป็นเหตุการณ์ความเปลี่ยนแปลงที่มีผลกระทบต่อการทำกิจกรรมปกติของบุคคล โดยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อาจเกิดผลในด้านบวกและด้านลบก็ได้ อันส่งผลให้บุคคลจะต้องปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์

- ความขัดแย้งในใจ (conflict) เกิดจากการที่บุคคลต้องเผชิญทางเลือกตั้งแต่สองทางขึ้นไป โดยทางเลือกใดทางเลือกหนึ่ง อาจเป็นทางเลือกในสิ่งที่ไม่ต้องการ ไม่เป็นที่พึงประสงค์ของบุคคลนั้นก็ได้

- ความคับข้องใจ (frustration) เกิดจากการที่บุคคลไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ โดยสาเหตุที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ มีดังต่อไปนี้

- ความรู้สึกบางประเภท ได้แก่ ความรู้สึกสูญเสีย โดยอาจเป็นการสูญเสียคนที่รัก เกียรติยศ ชื่อเสียง หรือความภาคภูมิใจ ความรู้สึกล้มเหลวในชีวิต โดยความรู้สึกเหล่านี้ทำให้หมดหวัง ไม่สามารถควบคุมสิ่งต่างๆได้

- อารมณ์ในทางลบทุกชนิด เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า ความทุกข์ใจ เป็นต้น

- การขาดคุณสมบัติบางประการของบุคคล เช่น การขาดความสามารถ การทักษะในการทำงาน เป็นต้น

- ความล่าช้าของเหตุการณ์หรือการนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการอันเกิดจากธรรมชาติ หรือลักษณะของเหตุการณ์นั้น หรือเกิดจากปัจจัยแวดล้อมของเหตุการณ์หรือปัจจัยภายในตัวของบุคคล

ข) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่

1. ปัจจัยทางกายภาพ เช่น อุณหภูมิ ภูมิอากาศ ความหนาแน่นของประชากร ภัยธรรมชาติ ฯลฯ ลักษณะทางกายภาพเหล่านี้มีผลกระทบต่อทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคล และต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลาซึ่งก่อให้เกิดความเครียดได้

2. ปัจจัยทางชีวภาพ สิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งมีชีวิตและทำร้ายตัวบุคคลได้ เช่น โรคต่างๆ

3. ปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรม ปραกฏการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในสังคม และสิ่งทีบุคคลกระทำจะมีผลกระทบต่อกันตลอดเวลา ทั้งนี้ ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

- สถานภาพและบทบาทในสังคมของบุคคล ซึ่งบุคคลหนึ่งอาจจะมีหลายสถานภาพและหลายบทบาท อย่างไรก็ตาม หากบทบาทดังกล่าวมีความขัดแย้งหรือเกิดความแตกต่างกันเป็นอย่างมาก ก็อาจทำให้เกิดความยากลำบากในการปรับตัวและเกิดความเครียดได้

- บรรทัดฐานทางสังคม ในบางครั้ง กฎเกณฑ์ที่เป็นธรรมเนียมปฏิบัติของสังคมก็อาจจะไม่สอดคล้องกับความต้องการของบุคคลหรือเป็นกฎเกณฑ์ที่เคร่งครัดเป็นอย่างมากจนส่งผลให้เกิดความเครียดแก่บุคคลได้

- ระบบการเมืองการปกครอง ย่อมมีผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคล โดยหากเป็นระบบการเมืองการปกครองที่เคร่งครัด ก็ส่งผลให้ประชาชนรู้สึกว่าคุณค่าหรือถูกควบคุมในด้านสิทธิ เสรีภาพต่าง ๆ หรือในกรณีที่ระบบการเมืองการปกครองที่ทำให้ประเทศขาดความมั่นคง ก็ย่อมก่อให้เกิดความเครียดต่อประชาชนได้

1.3 ระดับของความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลนั้นจะมีระดับมากหรือน้อย รุนแรง หรือไม่ รุนแรงนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถในการรับรู้และปรับตัวของบุคคลต่อสิ่งที่มาคุกคาม ทั้งนี้ สาเหตุของความเครียดเดียวกันสามารถก่อให้เกิดความรับรู้และการตอบสนองที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลได้

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข⁽¹⁷⁾ ได้แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 4 ระดับ คือ

1. ความเครียดในระดับต่ำ (mild stress) หมายถึง ภาวะความเครียดขนาดน้อย และจะสิ้นสุดลงในระยะเวลาอันสั้น มักจะเกี่ยวข้องกับสาเหตุหรือเหตุการณ์เพียงเล็กน้อยที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การจราจรติดขัดขณะไปทำงาน การพลาดเวลานัดหมาย เป็นต้น ความเครียดในระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังเพียงเล็กน้อย โดยเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง (moderate stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์ที่สำคัญ ๆ ในสังคม ภาวะความเครียดมักจะมีระยะเวลานานเป็นชั่วโมงหรือจำนวนหลายชั่วโมง ทั้งนี้บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนอง อาจแสดงออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ปกติไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่กาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง (high stress) หมายถึง เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว สภาวะเช่นนี้จะทำให้บุคคลมีความรู้สึกรู้สึกคุกคาม บุคคลอาจไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ และมีอาการแสดงออกทางอารมณ์เพื่อลดความเครียด บุคคลที่เผชิญความเครียดในระดับนี้ถือว่าอยู่ในเขตอันตราย โดยหากไม่ได้รับการบรรเทา ก็อาจจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรังและเกิดโรคร้ายต่างๆในภายหลัง

4. ความเครียดในระดับความรุนแรง (severe stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่เกิดจากสถานการณ์ที่คุกคามอย่างต่อเนื่องกันมาเป็นเวลานาน จนทำให้บุคคลมีปัญหาในการปรับตัว ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดงอ กังวล หดแรงแง คบคุมตัวเองไม่ได้ จนทำให้เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาได้โดยง่าย

1.4 ลักษณะของการปรับตัวต่อความเครียด

Selye⁽¹⁵⁾ พบว่าเมื่อบุคคลใดได้ประสบกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ก็จะมีการปรับตัว (adaptation) อันเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดนั้นทั้งในส่วนของร่างกายและจิตใจ โดยลักษณะของการปรับตัว สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ระยะ ดังนี้

1) ระยะปฏิกิริยาตื่นตกใจ (Alarm reaction) เป็นปฏิกิริยาที่โต้ตอบกับสิ่งเร้า (stressor) โดยทันที โดยจะมีการตื่นตกใจ ตระหนก และตื่นตัว โดยแบ่งออกเป็น

(ก) ระยะตื่นตระหนก (shock phase) เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่ตอบโต้ต่อสิ่งเร้าโดยทันที โดยปฏิกิริยาของร่างกายในระยะนี้จะแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ การต่อสู้ (fight) และการถอยหนี (flight) ในระยะนี้จะเกิดอาการทางร่างกายหลายอาการเกิดขึ้นอันเป็นผลมาจากการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก (sympathetic) เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตลดต่ำลง อุณหภูมิร่างกายลดลง เป็นต้น

- (ข) ระยะต้านการตื่นตระหนก (counter shock phase) ในระยะนี้ ร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาสะท้อนกลับ (rebound reaction) เช่น มีการหลั่งของฮอร์โมนคอร์ติซอล (corticoid hormones) และอะดรีนาลิน (adrenalin) หรือ อีพิเนฟริน (epinephrine) ส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น ความดันเลือดเพิ่มสูงขึ้น หายใจเร็วขึ้น มีการเคลื่อนไหวของร่างกายเพิ่มมากขึ้น ตับปล่อยน้ำตาลออกมาในกระแสเลือดมากขึ้น เป็นต้น
- 2) ระยะปรับตัว (adaptation stage) ร่างกายจะเริ่มมีการปรับตัวต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด โดยทำให้สภาพโดยทั่วไปดีขึ้น อาการทางร่างกายและจิตใจที่เคยเปลี่ยนแปลงในช่วงระยะปฏิกิริยาตื่นตกใจจะหายไป พลังงานของร่างกายที่ถูกใช้ไปจะกลับคืนมา และนำมาใช้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอให้กลับมาสมบูรณ์ดังเดิม
- 3) ระยะหมดแรง (stage of exhaustion) ในกรณีที่สิ่งเร้า (stressor) ที่ทำให้เกิดความเครียดยังไม่ได้รับการแก้ไขให้ดีขึ้น และการปรับตัวของร่างกายต่อความเครียดเกิดภาวะล้มเหลว ร่างกายก็จะเข้าสู่ระยะหมดแรง ส่งผลให้เกิดภาวะเสื่อมถอยของร่างกาย และเกิดโรคแห่งการปรับตัว (diseases of adaptation) หรือ stress diseases เช่น การเกิดโรคทางร่างกายที่มีสาเหตุทางจิตใจ (psychosomatic disorders) ต่าง ๆ ตามมา เป็นต้น

1.5 อาการของความเครียด

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข⁽¹⁷⁾ ได้อธิบายว่า เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นในร่างกาย ร่างกายจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดที่มากกระทบ ซึ่งผลของการตอบสนองต่อความเครียดนั้น จะแสดงออกมาในลักษณะต่อไปนี้

1) ด้านร่างกาย ผู้มีความเครียดจะมีอาการปวดศีรษะ ไมเกรน มือเท้าเย็น เหงื่อออกตามมือเท้า ซีพจรเต้นเบาและเร็ว หายใจสั้น ปวดกล้ามเนื้อบริเวณต้นคอ ไหล่ แขน และขา ท้องเสียหรือท้องผูก กล้ามเนื้อกระตุกหรือมีอาการตาขยิบ นอกจากนี้ยังอาจมีอาการเป็นหวัดบ่อยๆ แพ้อากาศ แม้มีอาการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย นอนไม่หลับหรือง่วงนอน อ่อนเพลียตลอดเวลา

2) ด้านจิตใจ ผู้มีความเครียดจะมีลักษณะขาดสมาธิ ใช้เวลาในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ นานามาก แม้ในเรื่องที่ง่าย หงุดหงิด มีความวิตกกังวล มีความกลัวโดยไร้เหตุผล ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ใจน้อย ซึมเศร้า เหนงา สิ้นหวัง

3) ด้านพฤติกรรม คนที่มีความเครียดอาจมีการใช้ยาเสพติดมากขึ้น มีการรับประทานอาหารเพิ่มขึ้นหรือเบื่ออาหาร มีพฤติกรรมชอบกัดเล็บ นั่งไม่ติด ขบگرام บดกราม พฤติกรรมการนอนหลับอาจมีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้นหรือน้อยกว่าเดิม ต้มเครื่องต้มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ หรือมีความก้าวร้าวมากยิ่งขึ้น

นิภา แก้วศรีงาม⁽¹⁸⁾ ได้กล่าวว่า ความเครียด (stress) เป็นกลุ่มอาการซึ่งถือเป็น General Adaptation Syndrome (GAS) อย่างหนึ่งอันเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในร่างกายมนุษย์เพื่อตอบสนองสิ่งต่างๆ ที่เข้ามากระทบบุคคลนั้น โดยการตอบสนองนี้จะแสดงออกเป็นพฤติกรรม ทั้งเป็นพฤติกรรมภายนอกที่สังเกตเห็นได้และวัดได้และพฤติกรรมภายในที่ต้องอาศัยแบบทดสอบและเครื่องมือทางจิตวิทยามาตรวัด หรือทราบได้จากการที่บุคคลที่มีความเครียดเป็นผู้อธิบายเอง โดยสามารถวัดปริมาณความเครียดออกมาเป็นระดับจากเครียดน้อยไปถึงเครียดมาก

ตัวชี้วัดที่บอกว่าบุคคลใดจะเกิดความเครียดอยู่ในระดับใดนั้น สามารถสังเกตได้ 3 ทาง ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญา

1) อาการที่แสดงออกทางร่างกาย จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่ ม่านตาขยาย หายใจเร็ว หัวใจเต้นแรง มีการสูบฉีดโลหิตไปยังกล้ามเนื้อมากขึ้น ทำให้มีออกซิเจนไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากขึ้น เมื่อร่างกายและระบบต่าง ๆ มีการเปลี่ยนแปลงที่ผิดปกติ จึงส่งผลให้พฤติกรรมแสดงออกเปลี่ยนแปลงไปตามวัย เช่น มีอาการรุ่งนังงัน ย้ำคิดย้ำทำ รับประทานอาหารได้น้อยลง นอนไม่หลับ กล้ามเนื้อเกร็งหรือกระตุก บางรายเกิดอาการเจ็บป่วยทางกายโดยหาสาเหตุของการเจ็บป่วยไม่ได้ แต่มีอาการปวดศีรษะ มีไข้ ปวดท้อง

2) อาการที่แสดงออกทางอารมณ์ ได้แก่ วิตกกังวล กังวลไปล่วงหน้า อารมณ์หงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย อารมณ์พลุ่งพล่าน อึดอัด คับข้องใจ โกรธ ผิดหวัง เสียใจ อ่อนไหวง่าย เหนงา ว่าแห้ว โดดเดี่ยว อารมณ์ซึมเศร้า เบื่อหน่าย หดหู่ หมดกำลังใจ ท้อแท้ สิ้นหวัง รู้สึกไร้ค่า อายกตาย อายกทำร้ายตัวเอง หรืออายกฆ่าตัวตาย

3) อาการที่แสดงออกทางพฤติกรรม ได้แก่ ตัดสินใจไม่ได้ สมาธิและความจำแย่งลงหลิม่ง่าย ไม่มีสมาธิในการเรียน ผลการเรียนตก ทำงานไม่ได้ ขาดงาน ดูเครียด หมองคล้ำ เชื่องซึม แยกตัว ไม่พูดคุยกับใคร ไม่เข้าสังคม ติดสุรา ติดยาเสพติด หนุหนนพลันแล่น ก้าวร้าว ทำร้ายตัวเอง หรือฆ่าตัวตาย

1.6 ความเครียดที่ดีและไม่ดี

ความเครียดที่ไม่มากนัก จะเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลมีความมุมานะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ ช่วยเสริมสร้างให้มีสมรรถนะในการจัดการปัญหาอันจะเป็นพื้นฐานให้สามารถแก้ไขปัญหที่อาจจะเกิดขึ้นในภายภาคหน้าได้ดีขึ้น ทำให้บุคคลรับรู้ถึงขีดความสามารถที่ตนเองมีอยู่ ส่งผลให้มีมุมมองต่อตนเอง (self - image) ที่ดี นอกจากนี้ ความเครียดจะเป็นสิ่งกระตุ้นเตือนให้บุคคลเตรียมรับมือกับภัยอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น เพื่อให้เตรียมการรับมือและป้องกันตนเองหรือผู้อื่นให้พ้นจากภัยอันตรายนั้นได้ ดังนั้น ความเครียดในระดับที่เหมาะสม ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน จึงมีคุณประโยชน์ในการดำรงชีวิตและการปฏิบัติหน้าที่ในประการที่จะเป็นสิ่งกระตุ้นให้บุคคลให้ดำเนินการใด ๆ ให้บรรลุผลสัมฤทธิ์ได้

อย่างไรก็ตาม ถ้าหากความเครียดที่มีอยู่ในระดับสูง โดยเป็นภาวะที่คงอยู่เป็นเวลานานติดต่อกัน ก็อาจจะมีผลทางด้านลบต่อจิตใจ ร่างกายและพฤติกรรม ประกอบกับหากบุคคลที่อยู่ในภาวะความเครียดในระดับสูงหรือรุนแรงติดต่อกันยาวนานเช่นนั้นมีสภาวะเปราะบางและสนองตอบต่อความเครียดได้โดยง่าย อีกทั้งไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม ก็ย่อมส่งผลให้แสดงออกในลักษณะของความผิดปกติหรือความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคกระเพาะ โรคต่อมไทรอยด์ต่างๆ โรคหอบหืด ภูมิแพ้ เป็นต้น หรือการป่วยด้วยโรคทางจิตเวช เช่น โรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า โรคติดสุราและสารเสพติด เป็นต้น

1.7 การประเมินความเครียด

ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองทางร่างกายและจิตใจของบุคคลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยเมื่อบุคคลรู้สึกเครียดจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด 3 ด้านได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม ดังนั้น การประเมินความเครียดจึงสามารถทำได้โดยการวัดปฏิกิริยาตอบสนองเหล่านี้ได้ดังนี้⁽³⁾

1. การให้บุคคลรายงานเกี่ยวกับตนเอง (self report) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินระดับความเครียดตามความรู้สึกนึกคิดของผู้ประเมิน วิธีการนี้เป็นที่นิยม เนื่องจากใช้ได้ง่าย สะดวก และมีความเหมาะสมในการวัดการตอบสนองทางด้านอารมณ์ แบบทดสอบความเครียดที่นิยมใช้ทั้งในประเทศและต่างประเทศ มีดังนี้

1.1 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง จำนวน 20 ข้อ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก ในระยะเวลา 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 (Suanprung Stress Test- 20, SPST-20) ประกอบด้วยคำถาม 20 ข้อ ชนิด 5 ตัวเลือก โดยสอบถามเกี่ยวกับภาวะทางจิตคือ อารมณ์เศร้า ความรู้สึกวิตกกังวล ความรู้สึกโกรธและวัดความเครียดที่แสดงออกทางกาย ในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา

2. การใช้เทคนิคทางการฉายภาพ (projection technique) เป็นการวัดการตอบสนองของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าที่กำหนดให้โดยผ่านการตอบสนองของบุคคลนั่นเอง เช่น แบบทดสอบ Rorschach แบบทดสอบ Thematic Apperception Test (TAT) ทั้งนี้ ในการประเมินความเครียดโดยวิธีนี้ จะต้องอาศัยการดำเนินการของนักจิตวิทยาคลินิกที่มีความเชี่ยวชาญในการแปลผล

3. การสังเกตพฤติกรรม (behavioral observation) เป็นการวัดโดยการสังเกตพฤติกรรม ทั้งพฤติกรรมโดยตรงและโดยอ้อมที่มีสัมพันธ์กับภาวะความเครียด การสังเกตจะมุ่งเน้นไปที่พฤติกรรมที่สัมพันธ์กับความเปลี่ยนแปลงทางสรีระร่างกายและพฤติกรรมอันเนื่องมาจากความเครียด ได้แก่ หายใจแรง สั่น เหงื่อออก การควบคุมตนเองเปลี่ยนไป เช่น การกัดเล็บ กระพริบตา และการสังเกตการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การก้าวเดิน สำหรับการสังเกตพฤติกรรมทางอ้อม จะเป็นการประเมินระดับของการหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ทำให้เกิดความกลัว โดยเมื่อยิ่งเพิ่มระดับความกลัวมากขึ้นเท่าใด บุคคลจะพยายามหลีกเลี่ยงจากการเข้าใกล้สิ่งเร้านั้นมากยิ่งขึ้น

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

ส่วนที่ 2 ความเครียดของนักศึกษา

เมื่อนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายได้เข้ามาศึกษาในระดับอุดมศึกษา การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญอย่างยิ่งคือ การที่นักศึกษาผู้นั้นจะต้องรับผิดชอบการใช้ชีวิตของตนเอง รับผิดชอบการเรียน มีการปรับตัวเข้าสู่สังคมและสภาพแวดล้อมใหม่ ในด้านการเรียนการสอนระดับอุดมศึกษาก็มีเนื้อหาที่ลุ่มลึกมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้นักศึกษาจะต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเอง และความกระตือรือร้นในการศึกษาเป็นอย่างมาก โดยนักศึกษาจะต้องแบ่งเวลาในการศึกษาและการทำกิจกรรมให้ไปโดยสมดุลด้วยตนเอง อย่างไรก็ตาม นักศึกษาก็ย่อมต้องได้รับแรงกดดันจากสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัย ทั้งที่มาจากสถาบันการศึกษา เพื่อนร่วมสถาบัน กฎระเบียบ ซึ่งเป็นปัจจัยคุกคามก็ย่อมส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเครียดได้ ทั้งนี้ในหลายกรณีพบว่า นักศึกษาได้ใช้กลไกป้องกันทางจิตในรูปแบบที่หลากหลายในการจัดการต่อความเครียดที่เกิดขึ้น เช่น การปฏิเสธปัญหาที่เกิดขึ้นโดยใช้วิธีพึ่งพาสารเสพติด โดยการจัดการความเครียดที่ไม่เหมาะสมเช่นนี้ นอกจากจะทำให้ปัญหาที่เป็นปัจจัยคุกคามไม่ได้ถูกแก้ไขแล้ว ก็ย่อมส่งผลให้ความเครียดของนักศึกษาที่มีอยู่เพิ่มสูงขึ้น และยังทำให้เกิดภาวะกังวล และภาวะซึมเศร้าตามมา⁽¹⁹⁾

2.1 ความเครียดของนักศึกษาในสาขาวิชาต่างๆ

จากการทบทวนการศึกษาที่ผ่านมาพบว่านักศึกษาในสาขาวิชาต่าง ๆ มีภาวะความเครียดดังต่อไปนี้

Liu, Oda, Peng และ Asai⁽²⁰⁾ ได้ทำการศึกษาเหตุการณ์ในชีวิตและความวิตกกังวลของนักเรียนแพทย์ชาวจีน จำนวน 537 คน อายุ 15 – 21 ปี โดยใช้ Zung's Self-Rating Anxiety Scale (SAS) และ Life Events Checklist พบว่า สถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในช่วง 12 เดือน ได้แก่ การสอบ การมีเวลาว่างน้อย การแข่งขันระหว่างเพื่อน การสอบไม่ผ่าน และปัญหาด้านการเงิน ทั้งนี้ปัญหาทางด้านสังคมและปัญหาส่วนตัว เป็นด้านที่ทำให้รู้สึกเครียดมากที่สุด

ส่วนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอาการวิตกกังวล ได้แก่ ปัญหาสุขภาพ การออกกำลังกายน้อย ปัญหาการเงิน ในครอบครัว การสอบ ความสัมพันธ์กับเพื่อน การตื่นนอน และบุคลิกภาพแบบเก็บตัว

Facundesl และ Ludermir⁽²¹⁾ ได้ศึกษาเกี่ยวกับความชุกของโรคทางจิตเวชที่พบ บ่อย ในกลุ่มนักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา สาขาพลศึกษา พยาบาลศาสตร์ ทันตแพทยศาสตร์ และ การศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต สาขาแพทยศาสตร์ของมหาวิทยาลัย Pernambuco ประเทศบราซิล พบว่า ความชุกของโรคทางจิตเวชที่พบบ่อยในนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาพลศึกษา พยาบาล ศาสตร์ ทันตแพทยศาสตร์ และการศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต สาขาแพทยศาสตร์ ได้แก่ โรคซึมเศร้า เท่ากับ ร้อยละ 34.1 และพบว่าในกลุ่มนักศึกษาที่มีทัศนคติที่ไม่ดีเกี่ยวกับการเรียน หรือในกลุ่มที่ระบุ ว่าเคยประสบกับเหตุการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้นในช่วงวัยเด็ก และวัยรุ่น มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคทางจิต เวชได้มากกว่า

Lee, Kang และ Yum⁽²²⁾ ได้ทำการศึกษาเชิงสำรวจเพื่อประเมินคุณลักษณะของ ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย ประเทศเกาหลี โดยศึกษาปัจจัยด้าน การศึกษาและด้านประชากรและสังคม ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านการศึกษาและด้านประชากร และสังคมที่ส่งผลกระทบต่อระดับความเครียดในนักศึกษา ได้แก่ การเลือกอาชีพในอนาคต ผลการเรียน และ บรรยากาศการแข่งขันของนักศึกษา

รุ่งทิพย์ โพธิ์ชุ่ม และยาใจ สิทธิมงคล⁽²³⁾ ได้ทำการศึกษาต้นเหตุของความเครียด ระดับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาล โดยเปรียบเทียบตามชั้นปี และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ชั้นปีที่ 1 – 4 จำนวน 360 คน ผลวิจัยพบว่านักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับ เครียดเล็กน้อยมากที่สุด ต้นเหตุความเครียดมาจากการเรียนการสอน ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ วิธีเผชิญความเครียดที่ใช้บ่อยที่สุดคือ การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม รองลงมา คือการแก้ไข ปัญหาและการยอมรับตามลำดับ ปัจจัยทำนายความเครียดในระดับสูงและรุนแรง คือ การเรียนการ สอนในภาคทฤษฎี (ชั้นปีที่ 1 และ 2) และด้านการเรียนการสอนในภาคปฏิบัติ (ชั้นปีที่ 3 และ 4) จาก ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ จะมีภาวะความเครียดสูง

ภควัต วงศ์ไทย และชัยชนะ นิมินวล⁽²⁴⁾ ได้ทำการศึกษาความเครียดของนิสิตระดับ ปริญญาตรี ภาควิชาสถาปัตยกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า นิสิตส่วนใหญ่ร้อยละ 39.7 มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย ความเครียดรวมเท่ากับ 65.8 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 31.1) จากคะแนนเต็ม 180 คะแนน ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ จำนวนงานที่ได้รับมอบหมายในแต่ละวิชาที่มาก จำนวนครั้งของการตรวจแบบกับอาจารย์ที่ไม่บ่อย และอายุของนิสิตที่เพิ่มมากขึ้น

วันเพ็ญ ชูรักิตต์วัฒน์การ⁽²⁾ ได้ทำการศึกษาเรื่องการสำรวจสุขภาพจิตของนิสิต แพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2539 – 2540 จำนวน 341 คนด้วยแบบสอบถาม General Health Questionnaire (GHQ60) ฉบับภาษาไทย ผลการศึกษาพบว่าผู้มีความเครียดจนเป็นปัญหาต่อสุขภาพจิต จำนวน 84 คน (ร้อยละ 24.63) ชั้นปีที่

2 มีจำนวนผู้มีความเครียดจนเป็นปัญหาต่อสุขภาพจิตมากที่สุดคือ 23 คน (ร้อยละ 45.1) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีปัญหสุขภาพจิตได้แก่ ชั้นปีที่ศึกษาอยู่ ปัญหาด้านการเงิน ปัญหาที่พัก การมีกิจกรรมนอกหลักสูตร ความสัมพันธ์กับบิดามารดา ความสัมพันธ์กับอาจารย์ ความสัมพันธ์กับเพื่อน

เจียรชัย งามทิพย์วัฒนา สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์ และมาลัย เฉลิมชัยนุกูล⁽²⁵⁾ ได้ทำการศึกษาเรื่องความเครียดและรูปแบบการแก้ปัญหาของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 3 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล โดยใช้แบบประเมินความเครียดสำหรับคนไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 3 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ที่เข้าเรียนวิชาจิตเวชศาสตร์ 3 (SIPC – 311) จำนวน 207 คน พบว่าภาวะความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่อยู่ในระดับเครียดปานกลาง จำนวน 166 คน (ร้อยละ 80.17) รองลงมาเครียดระดับสูง จำนวน 22 คน (ร้อยละ 10.63) ความเครียดระดับรุนแรง จำนวน 15 คน (ร้อยละ 7.25) และความเครียดในระดับต่ำ จำนวน 4 คน (ร้อยละ 1.93) โดยความเครียดมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาแพทย์ กล่าวคือ นักศึกษาแพทย์ที่ไม่มีอาการเครียด จะมีความมั่นใจในการแก้ปัญหา และมองว่าปัญหานั้นเกิดจากปัจจัยภายในตนเองมากกว่านักศึกษาแพทย์กลุ่มที่มีภาวะความเครียด

วรินทร์ รามสูต สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต และพรรณระพี สุทธิวรรณ⁽²⁶⁾ ได้ศึกษาเรื่องแหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า นิสิตเพศหญิงและชายมีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดในเรื่องส่วนตัวและอนาคตสูงสุด โดยพบว่าความเครียดเกิดจากการกลัวเรื่องความมั่นคงในการประกอบอาชีพ รายได้ที่จะได้รับ และความสามารถในการประกอบอาชีพ โดยนิสิตในกลุ่มคณะที่มีวิชาซีพรองรับแต่ต้องประกอบวิชาชีพที่มีความรับผิดชอบต่อบุคคลอื่นสูง ได้แก่ แพทย์ นักกฎหมาย ทันตแพทย์ ฯลฯ มีความรู้สึกเครียดกับการมีคนคาดหวังตลอด ความกังวลเกี่ยวกับการกลัวว่าจะเกิดความผิดพลาดต่อชีวิตมนุษย์ ส่วนนิสิตในกลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีความรู้สึกเครียดจากการที่ไม่มีวิชาชีพมารองรับ ทำให้ต้องชวนหาอาชีพด้วยตัวเอง

2.2 ความเครียดของนักศึกษากฎหมาย

El-Gilany, Awadalla และ El-Khawaga⁽⁴⁾ ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียดระหว่างนักศึกษาแพทย์กับนักศึกษากฎหมายในเมืองแมนซูร์ ประเทศอียิปต์ ระหว่างเดือนตุลาคมถึงเดือนธันวาคม ค.ศ. 2007 โดยได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดประกอบด้วย ปัจจัยด้านปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ได้แก่ ปัญหาความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง ปัญหาความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม ปัญหาเพื่อนร่วมชั้นเรียน ปัจจัยด้านปัญหาส่วนบุคคล ได้แก่ ความเจ็บป่วยหรือการได้รับบาดเจ็บ การสูญเสียบุคคลในครอบครัว การเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพของบุคคลในครอบครัว ปัญหาทางการเงิน ภาวะความวิตกกังวลหรือซึมเศร้า ปัจจัยปัญหาการเรียน ได้แก่ สภาพห้องเรียนที่แออัด งานที่ได้รับมอบหมายมีจำนวนมาก ทำที่ของอาจารย์ผู้สอนที่ไม่ยอมรับฟังนักศึกษา ความวิตกกังวลในอนาคต และปัจจัยด้านปัญหาสุขภาพแวดล้อม ได้แก่ ปัญหาด้านที่อยู่อาศัย ภาวะการระบาดของโรคที่มีความรุนแรง เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการนอกเหนือจากเวลาเรียนของหลักสูตร ทั้งนี้ผลการวิจัยพบว่านักศึกษากฎหมายจำนวนร้อยละ 41.2 มีความเครียดใน

ระดับสูง โดยปัจจัยทำนายความเครียดระดับสูงของนักศึกษากฎหมาย ได้แก่ ปัจจัยด้านปัญหาส่วนบุคคล ปัจจัยด้านปัญหาสภาพแวดล้อม และปัจจัยด้านปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

Ko, Kua และ Fones⁽⁵⁾ ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษาแพทย์จำนวน 135 คนและนักศึกษากฎหมายจำนวน 128 คนในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ของ University of Mississippi โดยใช้แบบวัด General Health Questionnaire (GHQ) พบว่า นักศึกษากฎหมายมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตในรอบ 1 ปีต่ำกว่านักศึกษาแพทย์ โดยมีปัจจัยทำนายความพึงพอใจในชีวิตในระดับต่ำ คือ เนื้อหาวิชาที่มีความยาก ความลำบากในการทบทวนบทเรียน งานที่ได้รับมอบหมายมีจำนวนมาก บรรยากาศการแข่งขันในชั้นเรียน และจำนวนเวลาว่างที่น้อยในการทำภารกิจส่วนตัว

Karin, Delborah , Yvonne และคณะ⁽²⁷⁾ ได้ศึกษาระดับความเครียดและภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาแพทย์ นักศึกษากฎหมาย และบัณฑิตที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ของ McGill University ค.ศ. 1994 – 1995 โดยใช้แบบวัด Derogatis Stress Profile (DSP) พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อระดับความเครียดของนักศึกษากฎหมาย ได้แก่ ปัญหาสุขภาพ ความพึงพอใจในการเรียน การขาดเวลาส่วนตัว ภาวะซึมเศร้า

Beck และ Burns⁽²⁸⁾ ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลกับความเครียดของนักศึกษากฎหมาย ผลการศึกษาพบว่า ความเครียดของนักศึกษากฎหมายมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล เนื่องจากเมื่อนักศึกษากฎหมายมีความเครียดในระดับที่ไม่สามารถปรับตัวได้ หรืออาจทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดเรื้อรัง ส่งผลให้นักศึกษามีอาการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งลักษณะอาการทางจิตใจที่พบบ่อย ได้แก่ ภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล

ธัชชัย ควรเดชะคุปต์ และ พีรพนธ์ ลือบุญธวัชชัย⁽³⁾ ได้ทำการศึกษาในกลุ่มประชากรนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาในเขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2551 โดยศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่ ทักษะคิดด้านการเรียนและเนื้อหา ความพร้อมในการเรียน วิธีการจัดการความเครียดแบบปฏิเสธความจริงและระบายในทางลบ แบบเข้าหาคนรอบข้าง การประกอบอาชีพระหว่างเรียน รายได้เฉลี่ยและฐานะของครอบครัวของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาในเขตกรุงเทพมหานครจำนวนเกินกว่ากึ่งหนึ่งของกลุ่มประชากรตัวอย่างทั้งหมด (ร้อยละ 58.7) มีความเครียดสูงถึงรุนแรง ปัจจัยทำนายความเครียดในระดับสูงหรือรุนแรง ได้แก่ ทักษะคิดเชิงลบ ความพร้อมในการเรียน การระบายอารมณ์ด้านลบ การเข้าหาคนรอบข้าง และการประกอบอาชีพระหว่างเรียน

เชิงชาย ถาวรยุธร และรัศมีน กัลยาศิริ⁽²⁹⁾ ได้ทำการศึกษาในกลุ่มประชากรนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาในเขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2557 โดยศึกษาความเครียด ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด และพฤติกรรมลดความเครียดของนักศึกษา พบว่าปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดได้แก่ โรคทางกาย ที่มาของรายได้หลัก ความเพียงพอของรายได้ การมีรายได้เหลือเก็บ การมีหนี้สิน สถานภาพสมรส และการใช้พฤติกรรมเชิงลบเพื่อจัดการความเครียด ทั้งนี้

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา จำนวนร้อยละ 41.6 มีความเครียดระดับสูง และร้อยละ 14.3 มีความเครียดในระดับรุนแรง ปัจจัยที่ทำนายความเครียดของนักศึกษา ได้แก่ ความเพียงพอของรายได้ ปัญหาสุขภาพ และสถานภาพสมรส โสด

ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษา

3.1 ปัจจัยส่วนบุคคล

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาในสาขาวิชาต่าง ๆ รวมทั้งนักศึกษากฎหมายที่ผ่านพบมาพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษากฎหมาย ดังนี้

เพศ

El-Gilany, Awadalla และ El-Khawaga⁽⁴⁾ ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียดระหว่างนักศึกษาแพทย์กับนักศึกษากฎหมายในเมือง Mansoura ประเทศอียิปต์ โดยได้ศึกษากลุ่มตัวอย่างนักศึกษาแพทย์จำนวน 283 คน และกลุ่มตัวอย่างนักศึกษากฎหมายจำนวน 277 คน โดยใช้เครื่องมือ Perceived stress scale (PSS) พบว่า นักศึกษากฎหมายเพศหญิงเป็นกลุ่มที่มีระดับความเครียดสูงสุด โดยมีสาเหตุความเครียดมาจากรายได้ของครอบครัวที่ไม่เพียงพอ และการทำหน้าที่ของบิดาซึ่งปฏิบัติหน้าที่ได้ไม่ดีเท่ากับที่นักศึกษาหญิงได้คาดหวังไว้

Rajab⁽³⁰⁾ ได้ทำการศึกษารับรู้ความเครียดของนักศึกษาทันตแพทย์ของ The University of Jordan พบว่านักศึกษาทันตแพทย์จอร์แดน เพศหญิงและเพศชายนั้นมีการรับรู้ความเครียดต่างกัน โดยนักศึกษาแพทย์หญิงจะมีการรับรู้ความเครียดสูงกว่าเพศชาย

วรินทร์ รามสุต สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต และ พรรณระพี สุทธิวรรณ⁽²⁶⁾ ได้ทำการศึกษาแหล่งความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 452 คน แบ่งแหล่งความเครียดออกเป็น 6 ด้าน พบว่า นิสิตนิสิตแพทย์หญิงมีระดับการรับรู้ความเครียดสูงกว่านิสิตชายในเรื่องการเรียน นิสิตเพศชายมีความเครียดมากกว่าเพศหญิงในด้านสถานะทางสังคม เรื่องส่วนตัว และด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนหรือบุคคลอื่น ส่วนด้านเศรษฐกิจและสังคมไม่พบความแตกต่างกันในปัจจัยเรื่องเพศ

อายุ

Khan K., Yahya F และ Gutzar S.⁽³¹⁾ ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในประเทศปากีสถาน โดยการสุ่มนักศึกษาปริญญาตรี จากทุกมหาวิทยาลัยทั่วประเทศที่มีลักษณะแตกต่างกัน ให้ตอบแบบสอบถามที่ประกอบด้วยส่วนของข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาและส่วนของแบบวัดความเครียดด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านสังคม ด้านครอบครัว ด้านการเงิน ด้านอารมณ์ โดยค้นหาความสัมพันธ์ของตัวแปรต้นกับความเครียด ด้วยการใช้สถิติ chi-squared test และ correlation ผลที่ได้พบว่าอายุที่เพิ่มขึ้นของนักศึกษาทำให้ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดลดลง

ชั้นปี

Schmid⁽³²⁾ ได้ทำการศึกษาความเครียดและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 และ 2 สาขาวิชาสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยไมอามี ประเทศสหรัฐอเมริกา รวมทั้งสิ้น 60 คน โดยพัฒนาแบบสอบถามที่มีข้อความเกี่ยวกับพฤติกรรมต่างๆที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา โดยจัดให้นักศึกษากลุ่มเดิมทำแบบสอบถามทั้งหมด 3 ครั้งในช่วงเวลาที่แตกต่างกันใน 1 ภาคการศึกษา ผลที่ได้พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีคะแนนความเครียดเฉลี่ยสูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1

สุวรรณ สีสัมประสงค์⁽³³⁾ ได้ทำการศึกษาปัจจัยของความเครียดในนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นปีที่ 4 – 6 มหาวิทยาลัยมหิดล ประจำปีการศึกษา 2551 ไม่พบว่าชั้นปีที่ศึกษาเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

ที่พักอาศัย

Hegge , Melcher และ Williams⁽³⁴⁾ ได้ทำการศึกษาพบว่า การขัดแย้งกับเพื่อนเป็นความเครียดอย่างหนึ่งของนิสิตนักศึกษา เพราะนิสิตชั้นปีที่ 1 มีการดำรงชีวิตในสิ่งแวดล้อมใหม่ รูปแบบชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลง คือ การศึกษาในมหาวิทยาลัย การทำกิจกรรมกับเพื่อน การอยู่หอพักกับเพื่อนที่อาจจะแตกต่างกันในด้านสาขาวิชาและเป็นรุ่นพี่ นิสิตนักศึกษาที่เกิดความขัดแย้งกับเพื่อนจะปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนไม่ได้และเกิดความรู้สึกทางลบต่อตนเองและกลุ่มเพื่อน ส่งผลให้นิสิตนักศึกษาไม่มีความกล้าในการขอความช่วยเหลือผู้อื่นในการจัดการปัญหา

นันทินี ศุภมงคล⁽³⁵⁾ ได้ทำการศึกษาความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคม และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา พบว่า นิสิตนักศึกษาที่มีที่พักแบบต่าง ๆ จะมีคะแนนการสนับสนุนทางสังคมที่ไม่แตกต่างกัน โดยนิสิตนักศึกษาที่อาศัยอยู่ในหอพักภายในมหาวิทยาลัยจะใช้ลักษณะการเผชิญปัญหาโดยการจัดการกับปัญหามากกว่านิสิตที่อยู่อาศัยอยู่ที่บ้าน และนิสิตนักศึกษาที่อาศัยอยู่ที่หอพักเอกชน แมนชั่น อพาร์ทเมนต์ และคอนโดมิเนียม จะใช้ลักษณะการเผชิญปัญหาโดยการหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านิสิตนักศึกษาที่อาศัยอยู่ในหอพักภายในมหาวิทยาลัย

ค่าใช้จ่ายรายเดือน

Eisenberg , Hunt และ Speer⁽³⁶⁾ ได้ทำการศึกษาสภาพจิตใจในนักเรียนและนักศึกษาอเมริกัน พบว่าปัญหาทางสุขภาพจิตมีปัจจัยสำคัญเกิดจากปัญหาทางการเงิน

โรคประจำตัว

El-Gilany, M.Awadalla และ EL-Khawaga⁽⁴⁾ ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียดระหว่างนักศึกษาแพทย์กับนักศึกษากฎหมายในเมืองแมนซูรา ประเทศอียิปต์ พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษากฎหมายอย่างมีนัยสำคัญ คือ โรคประจำตัวและการบาดเจ็บส่วนบุคคล

การสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

Middleton⁽³⁷⁾ ได้ศึกษาเชิงเปรียบเทียบระหว่างแพทย์กับนักกฎหมาย พบว่า นักกฎหมายมีการสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาก ซึ่งนักกฎหมายที่สูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากจะมีความดันเลือดที่สูง และมีความสุขในการทำงานน้อย

ฐานะของครอบครัว

Australian Medical Students' Association⁽³⁸⁾ ได้ทำการศึกษาสุขภาพจิตในนักเรียนนักศึกษาในประเทศออสเตรเลีย พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อปัญหาทางสุขภาพจิต ได้แก่ ปัญหาทางการเงิน การพักอาศัยอยู่คนเดียว การอาศัยอยู่นอกของมหาวิทยาลัย และเศรษฐกิจของครอบครัวที่ไม่ดี

ลักษณะ ต้นตาลีปีกร⁽³⁹⁾ ได้สำรวจปัญหาเบื้องต้นของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา จำนวน 561 คน โดยเป็นการสำรวจ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน การคบเพื่อน ครอบครัว การเงิน และสำรวจว่าเมื่อนักศึกษามีปัญหาจะเลือกปรึกษาผู้ใด และภูมิหลังด้านต่างๆ โดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหา หรืออุปสรรคต่อการศึกษา อุปนิสัยในการเรียน และแบบสอบถามความเครียด Health Opinion Survey (HOS) ผลการสำรวจพบว่า นักศึกษามากกว่าร้อยละ 60 มีปัญหาทางการเงินที่ไม่ดี ปัญหาการคบเพื่อน และปัญหาครอบครัว

สถานภาพของบิดามารดา

กรรณิกา สันติประภา ชิตชนก คำธานี และแก้วใจ เทพสุธรรมรัตน์⁽⁴⁰⁾ ได้ทำการศึกษาสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่นมีสุขภาพจิตระดับเท่ากับคนทั่วไป ร้อยละ 56.1 และมีนักศึกษามีสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 28.9 แต่อย่างไรก็ตาม นักศึกษาร้อยละ 15.1 มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป นอกจากนี้ ร้อยละ 21.5 มีแนวโน้มเป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งปัจจัยที่ส่งผลกับสุขภาพจิตและโรคซึมเศร้า ได้แก่ ปัญหาการหย่าร้างของครอบครัว อาชีพของบิดา ความไม่เพียงพอของค่าใช้จ่ายรายเดือน

คะแนนเฉลี่ยสะสม

สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ⁽⁴¹⁾ ได้ศึกษาความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภัจจ์) พบว่า คะแนนเฉลี่ยสะสมสูง มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดที่ลดลง โดยนิสิตที่มีคะแนนสะสมสูง มีความเป็นไปได้ที่จะมีความรู้ ความชำนาญและมีการแก้ปัญหาที่ดีกว่า จึงสามารถรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายได้โดยมีความเครียดที่น้อยลง

การเจ็บป่วยหรือเสียชีวิตของบุคคลสำคัญในชีวิต

El-Gilany, Awadalla และ El-Khawaga⁽⁴⁾ ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียดระหว่างนักศึกษาแพทย์กับนักศึกษากฎหมายในเมืองแมนซูรา ประเทศอียิปต์ โดยศึกษาจากนักศึกษากฎหมายกลุ่มตัวอย่างจำนวน 155 คน พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษากฎหมายอย่างมีนัยสำคัญ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ และการเสียชีวิตของ

บุคคลสำคัญในชีวิตเช่น การเจ็บป่วยของบิดามารดา การเสียชีวิตของบิดามารดา การเสียชีวิตของแฟน โดยนักศึกษากฎหมายจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 59 คน มีปัญหาความเครียดอันเกิดจากปัจจัยการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพของบุคคลสำคัญในชีวิต และนักศึกษากฎหมายจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 44 คน มีปัญหาความเครียดอันเกิดจากปัจจัยของการเสียชีวิตของบุคคลสำคัญในชีวิต

Kenwright, Liddell, Bloom, Zucker-Levin, Nolen และคณะ⁽⁴²⁾ ได้ศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด พบว่า ความเครียดอันเกิดจากเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเสียชีวิต การเจ็บป่วยของบุคคลใกล้ชิด ญาติพี่น้อง ย่อมส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึก โดยระดับความรุนแรงจะขึ้นอยู่กับเวลา ความรุนแรงของสภาพปัญหา และองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

3.2 ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด

ปัญหาความสัมพันธ์และหน้าที่ครอบครัว

El-Gilany, Awadalla และ El-Khawaga⁽⁴⁾ ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียดระหว่างนักศึกษาแพทย์กับนักศึกษากฎหมายในเมือง Mansoura ประเทศอียิปต์ โดยศึกษาจากนักศึกษากฎหมายกลุ่มตัวอย่างจำนวน 155 คน พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษากฎหมายอย่างมีนัยสำคัญ คือ ปัญหาความสัมพันธ์ต่อครอบครัว โดยนักศึกษากฎหมายจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 64 คน มีปัญหาความเครียดอันเกิดจากความสัมพันธ์ในครอบครัว

Forehand⁽⁴³⁾ ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่น พบว่า ปัญหาความสัมพันธ์และการทำหน้าที่ของบิดามารดา เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดในวัยรุ่น

ปัญหาความสัมพันธ์กับคู่รัก

Hjemdahl, Rosengren และ Steptoe⁽⁴⁴⁾ ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด พบว่า ปัญหาความสัมพันธ์ที่เกิดจากคู่รัก เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด

El-Gilany, M.Awadalla และ El-Khawaga⁽⁴⁾ ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียดระหว่างนักศึกษาแพทย์กับนักศึกษากฎหมายในเมือง Mansoura ประเทศอียิปต์ โดยศึกษาจากนักศึกษากฎหมายกลุ่มตัวอย่างจำนวน 155 คน พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษากฎหมายอย่างมีนัยสำคัญ คือ ปัญหาความสัมพันธ์ต่อครอบครัว โดยนักศึกษากฎหมายจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 107 คนมีปัญหาความเครียดอันเกิดจากความสัมพันธ์กับคู่รักของตน

ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียน

Mary และ Daniel⁽⁴⁵⁾ ได้ทำการศึกษาแหล่งที่ก่อให้เกิดความเครียดแก่นักศึกษากฎหมายอันนำมาซึ่งปัญหาการปรับตัว พบว่า ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียน บรรยากาศการแข่งขันในการเรียนเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษากฎหมาย

El-Gilany, M.Awadalla และ El-Khawaga⁽⁴⁾ ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียดระหว่างนักศึกษาแพทย์กับนักศึกษากฎหมายในเมือง Mansoura ประเทศอียิปต์ โดยศึกษาจากนักศึกษากฎหมายกลุ่มตัวอย่างจำนวน 155 คน พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษากฎหมายอย่างมีนัยสำคัญ คือ ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียน เช่น การไม่ช่วยเหลือกันในการเรียน การขัดแย้งกันกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน โดยนักศึกษากฎหมายจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 54 คน มีปัญหาความเครียดอันเกิดจากความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียน

วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ⁽⁴⁶⁾ ได้ทำการศึกษาความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ โดยใช้แบบสอบถาม Health Opinion Survey (HOS) พบว่าปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียด และข้อมูลส่วนบุคคลที่มีผลทำให้ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ได้แก่ ความสัมพันธ์กับบิดามารดา สุขภาพของมารดาและการเสียชีวิตของมารดา ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับพี่น้อง และปัญหาด้านการเงิน

3.3 ปัจจัยด้านทัศนคติที่มีต่อการศึกษานิติศาสตร์

3.3.1 ทัศนคติ (Attitude)

ความหมายของทัศนคติ

ทัศนคติ หมายความว่า การประเมินหรือการแสดงความรู้สึกในทางบวกหรือทางลบต่อบางสิ่งบางอย่าง หรือต่อพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งมีแนวโน้มให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาตามทัศนคติของบุคคลที่มีอยู่ด้วย

งานวิจัยของสร้อยตระกูล อรรถมานะ และ ปราณี ทองคำ ได้กล่าวว่า ทัศนคติ มีองค์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่⁽⁴⁷⁾

1. องค์ประกอบด้านความคิด (the cognitive component) เป็นการแสดงออกซึ่งความรู้หรือความเชื่อซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้ในประสบการณ์ต่างๆ จากสภาพแวดล้อมอันเป็นเรื่องทางพุทธิปัญญาในระดับที่สูงขึ้น

2. องค์ประกอบด้านความรู้สึก (the affective component) คือ ส่วนที่เกี่ยวข้องกับสภาพอารมณ์ (emotion) ประกอบการกับการประเมิน (evaluation) ในสิ่งต่างๆ อันเป็นผลมาจากการเรียนรู้ในอดีต ซึ่งส่งผลให้มีการแสดงออกถึงความรู้สึกยอมรับ เช่น ชอบ สนุก ถูกใจ เป็นต้น หรือเป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกปฏิเสธต่อสิ่งนั้นๆ เช่น เกลียด โกรธ เป็นต้น ความรู้สึกนี้อาจทำให้บุคคลเกิดจากความยึดมั่นถือมั่นและอาจแสดงปฏิกิริยาตอบโต้หากมีสิ่งๆ ที่ขัดกับความรูสึกดังกล่าว

3. องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (the behavior component) หมายถึง แนวโน้มของบุคคลที่จะแสดงพฤติกรรมหรือปฏิบัติต่อสิ่งที่ตนชอบหรือเกลียดชัง อันเป็นการตอบสนองหรือการกระทำในทางใดทางหนึ่ง ซึ่งเป็นผลมาจากความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งเรานั้นๆ โดยบุคคลใดที่มีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งใด ก็ย่อมที่จะมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมแบบเข้ามาหาหรือแสวงหา (seek contact) ซึ่งตรงกันข้ามหากมีทัศนคติต่อสิ่งนั้นๆ ที่ไม่ดี ก็จะทำให้เกิดพฤติกรรมในการถอยหนีหรือหลีกเลี่ยง (avoiding contact)

ประเภทของทัศนคติ

ทัศนคติของบุคคลสามารถแบ่งได้ 3 ประเภท ได้แก่⁽⁴⁸⁾

1. ทัศนคติเชิงบวก หรือดี เป็นทัศนคติที่ชักนำให้บุคคลแสดงความรู้สึก หรือโต้ตอบทางอารมณ์จากสภาพจิตใจที่ดีต่อผู้อื่น หรือเรื่องราวใดเรื่องราวหนึ่ง รวมทั้งหน่วยงาน องค์กร สถาบัน หรือการดำเนินกิจการ เป็นต้น เช่น การมีทัศนคติที่ดีต่อการแต่งกายในชุดเครื่องแบบนิสิต เป็นต้น
2. ทัศนคติเชิงลบ หรือไม่ดี เป็นทัศนคติที่สร้างความรู้สึกเป็นไปในทางเสื่อมเสีย ไม่ได้ได้รับความเชื่อถือ หรือไม่ได้รับการไว้วางใจ อาจมีความเคลือบแคลงสงสัยเรื่องราว หรือมีปัญหาใดปัญหาหนึ่ง รวมทั้งเกลียดชังบุคคลใดบุคคลหนึ่ง เช่น การมีทัศนคติไม่ดีเกี่ยวกับการสอน การประเมินผล เป็นต้น
3. ทัศนคติที่นิ่งเฉย ไม่แสดงความคิดเห็นในเรื่องราวหรือปัญหาใดปัญหาหนึ่ง หรือต่อบุคคล สถาบัน และปัญหาอื่นๆ

จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า ทัศนคติเชิงลบที่มีต่อการศึกษานิติศาสตร์มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษากฎหมาย ดังนี้

Heins, Fahey และ Leiden⁽⁴⁹⁾ ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษากฎหมาย พบว่า การมีทัศนคติเชิงลบเกี่ยวกับการเรียน ได้แก่ วิธีการเรียน รูปแบบการสอบ บรรยากาศการแข่งขันในสถานที่เรียน การขาดเวลาพักผ่อน มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษากฎหมาย

Ko, Kua และ Fones⁽⁵⁾ ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษาแพทย์จำนวน 135 คน และนักศึกษากฎหมายจำนวน 128 คนในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ของ University of Mississippi โดยใช้แบบวัด General Health Questionnaire (GHQ) ผลพบว่า ลักษณะอาการของนักศึกษากฎหมายที่บ่งชี้ว่ามีความเครียดภายใน 12 เดือน ได้แก่ ความยากลำบากในการอ่านหนังสือให้ทัน เนื้อหาการเรียนที่เพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก ความยากลำบากในการเรียน เวลาส่วนตัวน้อย ความยากลำบากในการจดคำบรรยาย และการแข่งขันระหว่างนักศึกษากฎหมายด้วยกันเอง นอกจากนี้ได้พบว่า นักศึกษากฎหมายที่มีความเครียดจะมีปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์มากกว่านักศึกษาแพทย์

Watson และ McIntosh⁽⁵⁰⁾ ได้ศึกษาพบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษากฎหมาย ได้แก่ การมีทัศนคติเชิงลบเกี่ยวกับการเรียน เช่น วิธีการสอนที่ให้นักศึกษาค้นหาคำตอบด้วยตนเอง จำนวนเนื้อหาที่มีปริมาณมาก การสอบ บรรยากาศการแข่งขันที่สูง และการมีปัญหาความสัมพันธ์ เช่น การแยกตัวทางสังคม

ธัชชัย วรรณเดชะคุปต์ และพิรพนธ์ ลือบุญธวัชชัย⁽³⁾ ได้ทำการศึกษาในกลุ่มประชากรนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาในเขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2551 โดยศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา พบว่า ทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน ด้านเนื้อหา และด้านความพร้อมในการเรียนในด้านลบ มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษากฎหมาย

3.4 ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม (Social support)

3.4.1 ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม

การสนับสนุนทางสังคม (Social support) หมายถึง ลักษณะของปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในช่วงการมีความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งบุคคลประเมินว่าสามารถให้การสนับสนุน ช่วยเหลือ หรือประคับประคองได้มากน้อยอย่างไร และบุคคลได้รับการสนับสนุนทางสังคม คือ บุคคลที่ได้รับการยอมรับ และความเห็นใจช่วยเหลือ ทั้งในด้านการให้สิ่งของ คำแนะนำ ข้อมูลข่าวสารและการมีส่วนร่วมทางสังคม จากการติดต่อสัมพันธ์กับคนในกลุ่มสังคม ทำให้บุคคลรู้สึกได้รับความเอาใจใส่ และถูกเห็นว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม⁽¹²⁾

3.4.2 ประเภทของการสนับสนุนทางสังคม

Schaefer และคณะ⁽¹⁴⁾ ได้แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ (emotional support) ประกอบด้วย การให้ความผูกพัน ความมั่นใจ ความอบอุ่น ความรู้สึกไว้วางใจ การสนับสนุนประเภทนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าได้ได้รับความใส่ใจ ความรักจากบุคคลอื่น
2. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (informational support) เป็นการให้คำแนะนำหรือการให้ข้อมูลข่าวสาร และสะท้อนให้บุคคลรับรู้ถึงพฤติกรรมและกระทำของตนเองเป็นอย่างไร
3. การสนับสนุนด้านทรัพยากรและวัตถุ (instrumental support) เป็นการให้ความช่วยเหลือที่สามารถเห็นเป็นรูปธรรมโดยตรง ได้แก่ การให้สิ่งของ เงิน และการให้บริการในรูปแบบต่างๆ เช่น การดูแลยามเจ็บป่วย การช่วยทำงานหรือแบ่งเบาภาระหน้าที่ การสนับสนุนประเภทนี้ถ้าถูกเสนอให้ด้วยความเต็มใจและไม่หวังผลตอบแทน อาจจะเป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่ามีคนใส่ใจตัวเราอยู่และผู้รับนั้นมีค่าควรแก่การช่วยเหลือ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม มีดังต่อไปนี้

Goodman และคณะ⁽⁵¹⁾ ได้ศึกษาเชิงสำรวจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดในวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า การขาดการสนับสนุนทางสังคม โดยเฉพาะเรื่องเศรษฐกิจฐานะทางสังคมที่ไม่ดีส่งผลต่อระดับความเครียดของวัยรุ่นให้สูงขึ้น

Nelson และคณะ⁽⁵²⁾ ได้ศึกษารูปแบบวิธีการจัดการกับความเครียดในนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาจิตวิทยาคลินิก ผลการศึกษาพบว่า ในกลุ่มนักศึกษาที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมดี มีระดับความเครียดน้อย และมีสุขภาพจิตดี

สุธีรา วิสารหงษ์⁽¹¹⁾ ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อความเครียดมีผลต่อผู้ติดยาเสพติดจำนวน 100 คน โดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการศึกษาพบว่า ในขณะที่ผู้ติดยาเสพติดเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตทางด้านต่างๆ นั้น ผู้ติดยาเสพติดมีความเครียดสูง แต่ความเครียดจะลดลง ถ้าได้รับการสนับสนุนทางสังคมทั้งทางด้านอารมณ์ ข้อมูลข่าวสาร และวัตถุ จากสมาชิกในครอบครัว ญาติพี่น้อง และเพื่อน

ธัชชัย ควระเดชะคุปต์ และพีรพนธ์ ลือบุญธวัชชัย⁽³⁾ ได้ทำการศึกษาในกลุ่มประชากรนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาในเขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2551 ผลการศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการสนับสนุนทางสังคมที่ดีจะเป็นปัจจัยที่ช่วยลดระดับความเครียด แต่สำหรับนักศึกษานิติบัณฑิตยสภาการสนับสนุนทางสังคมอาจไม่ได้เป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อความเครียด เนื่องจากนักศึกษานิติบัณฑิตยสภาอาจมีการสนับสนุนที่ได้อยู่แล้ว โดยเฉพาะการสนับสนุนทางด้านทรัพยากรและวัสดุ

3.5 ปัจจัยด้านพฤติกรรมลดความเครียด (Stress – Reducing Behaviors)

เมื่อบุคคลใดประสบกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด บุคคลจะประเมินสถานการณ์และปรับตัวเพื่อเผชิญกับความเครียด อันเป็นลักษณะของพฤติกรรมลดความเครียด (stress – reducing behaviors) ในประการที่จะป้องกันตนเองรวมทั้งรักษาสมดุลแห่งจิตใจภายหลังที่ถูกสิ่งเร้าต่าง ๆ เข้ามารบกวน โดยพฤติกรรมลดความเครียดที่ดีจะส่งผลให้ร่างกายและจิตใจของบุคคลเกิดพลังกำลังและความมั่นคงเพียงพอที่จะเผชิญสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันจะส่งผลให้สิ่งเร้านั้นได้ทุเลาและคลี่คลายลงตามลำดับ ซึ่งจะทำให้ความเครียดของบุคคลนั้นได้บรรเทาลงไปได้ ในทางกลับกัน หากบุคคลที่ประสบความเครียดแล้วเลือกใช้พฤติกรรมลดความเครียดที่ไม่ดี หรือไม่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหา ก็จะทำให้เกิดปัญหาขึ้นมาใหม่กับบุคคลนั้นเอง โดยจะส่งผลกระทบต่อทั้งทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม อันจะทำให้เกิดความเครียดเพิ่มพูนมากยิ่งขึ้น

ยงยุทธ พิมพา⁽¹⁰⁾ ได้ศึกษาความเครียดและพฤติกรรมลดความเครียดในการปฏิบัติงานของนักวิชาการศึกษา สังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ เขตการศึกษา 9 ทั้งนี้ ได้ให้ความหมายของคำว่า “พฤติกรรมลดความเครียด” คือ วิธีปฏิบัติซึ่งบุคคลนำมาใช้เพื่อผ่อนคลายบรรเทา หรือ จัดการกับความเครียดให้น้อยลง มีดังนี้

1) พฤติกรรมลดความเครียดทางด้านร่างกาย (physical stress - reducing behaviors) เช่น การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกลมหายใจเข้าออก การพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกาย รับประทานอาหาร ขนม น้ำหวาน หรือผลไม้ การสูดดมสิ่งที่มีกลิ่นหอม สดชื่น เป็นต้น

2) พฤติกรรมลดความเครียดทางด้านจิตใจ (mental stress - reducing behaviors) เช่น การพูดคุยระบายความเครียด ทำจิตใจร่าเริงยอมรับปัญหา พักผ่อนให้เพียงพอ นั่งสมาธิ ใช้จินตนาการผ่อนคลายจิตใจ ใช้ดนตรีหรือเสียงเพลง ทำงานศิลปะ ใช้หลักคำสอนของศาสนา เป็นต้น

3) พฤติกรรมลดความเครียดด้านการเรียน (academic stress - reducing behaviors) เช่น การบริหารเวลา การจัดลำดับความสำคัญ วางแผนการทำงาน หลีกเลียงการเผชิญหน้าหรือการแข่งขัน เป็นต้น

ทั้งนี้ หากมีการจัดการความเครียดที่มีโดยใช้รูปแบบพฤติกรรมลดความเครียดที่มีความเหมาะสม ก็จะทำให้ระดับความเครียดลดลง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมลดความเครียด มีดังต่อไปนี้

ธัชชัย ควระเดชะคุปต์ และพีรพนธ์ สือบุญธวัชชัย⁽³⁾ ได้ทำการศึกษาในกลุ่มประชากรนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาในเขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2551 ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมลดความเครียดทางด้านจิตใจ โดยใช้กลไกทางจิตแบบปฏิเสธความจริง และการพฤติกรรมการระบายอารมณ์ในทางลบ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาเนติบัณฑิตยสภา ($p < 0.01$)

เชิงชาย ถาวรยุทธ และ รัศมน กัลยาศิริ⁽²⁹⁾ ได้ทำการศึกษาในกลุ่มประชากรนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาในเขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2557 ผลการศึกษาพบว่า การใช้พฤติกรรมเชิงลบเพื่อจัดการความเครียดโดยการใช้คำพูดรุนแรง เสียดสี ประชดประชัน การขบถเร็ว การดื่มสุราเพื่อคลายเครียด การเที่ยวสถานบันเทิง และการดื่มสุราเพื่อคลายเครียด มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาเนติบัณฑิตยสภา ($p < 0.01$)



บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนา ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง (cross-sectional descriptive study) เกี่ยวกับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2559

ประชากรเป้าหมาย (Target population) ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประชากรตัวอย่าง (Sample population) ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1 – 4 ปีการศึกษา 2559 ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก (selection criteria) ซึ่งจะใช้เก็บข้อมูลจนครบจำนวนภายหลังจากได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยแล้ว

ขนาดของตัวอย่าง (Sample size) คำนวณโดยใช้สูตรดังนี้

$$n = \frac{z^2 \alpha p q}{d^2}$$

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยใช้ในการศึกษา

z_α = 1.96 ในระดับความเชื่อมั่นในการสรุปข้อมูลเท่ากับ 95 %

p = 0.416 (ความชุกของภาวะความเครียดในนักศึกษากฎหมายที่มีความเครียดในระดับสูง ในงานวิจัยเรื่องความเครียดของนักศึกษาที่ศึกษา ณ สำนักอบรมกฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา โดยเชิงชาย ถาวรยุธร และรัศมีน กัลยาศิริ)⁽²⁹⁾

q = 1 - 0.416 = 0.584

d = acceptable error = 0.05

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง = 384 เพื่อความน่าเชื่อถือของข้อมูล จึงเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างขึ้นอีก 10 % เท่ากับ 422 คน

จากข้อมูลของสำนักทะเบียนและประมวลผล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่ามีนิสิตระดับปริญญาตรี คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2559 จำนวนทั้งสิ้น 1,002 คน แบ่งเป็น นิสิตชั้นปีที่ 1 จำนวน 260 คน นิสิตชั้นปีที่ 2 จำนวน 271 คน นิสิตชั้นปีที่ 3 จำนวน 211 คน และนิสิตชั้นปีที่ 4 จำนวน 260 คน รวมเป็น 1,002 คน

โดยจะเก็บตัวอย่างของนิสิตชั้นปีที่ 1 – 4 ตามสัดส่วนของจำนวนนิสิตทั้งหมดในแต่ละชั้นปี โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (stratified random sampling) โดยกระจายตามสัดส่วนของนิสิตแต่ละชั้นปี (proportional) ดังนี้

จำนวนนิสิตชั้นปีที่ 1	$(260 \times 422) \div 1,002$	=	110	คน
จำนวนนิสิตชั้นปีที่ 2	$(271 \times 422) \div 1,002$	=	114	คน
จำนวนนิสิตชั้นปีที่ 3	$(211 \times 422) \div 1,002$	=	88	คน
จำนวนนิสิตชั้นปีที่ 4	$(260 \times 422) \div 1,002$	=	110	คน
รวมเป็น			422	คน

วิธีการสุ่มตัวอย่าง (Sampling Techniques)

ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (stratified random sampling) ตามระดับชั้นปี โดยแบ่งตามสัดส่วน (proportional) โดยมีลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง กล่าวคือ ทำการเลือกวันเพื่อเข้าไปเก็บข้อมูลนิสิตแต่ละชั้นปี โดยเลือกวันที่มีการเรียนการสอนแบบรวมทั้งชั้นปีในแต่ละชั้นปีและเป็นเวลาหลังจบคาบเรียน
2. ผู้วิจัยดำเนินการอธิบายวัตถุประสงค์ของงานวิจัย เกณฑ์การคัดเลือกเข้า และวิธีการตอบแบบสอบถาม เพื่อเปิดโอกาสให้นิสิตได้เข้าร่วมการศึกษาวิจัย
3. ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามให้นิสิตในชั้นเรียนรวมที่สมัครใจเข้าร่วมการศึกษาวิจัย โดยแจกแบบสอบถามตามจำนวนของกลุ่มตัวอย่างที่ได้กำหนดไว้ในแต่ละชั้นปี
4. ในกรณีที่ยังไม่ได้ตัวอย่างที่ต้องการศึกษาครบตามจำนวน ผู้วิจัยก็จะเข้าไปเก็บข้อมูลในวันที่มีการเรียนรวมในครั้งถัดไป โดยผู้วิจัยจะแจ้งให้ผู้เข้าร่วมการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้จะต้องไม่เคยตอบแบบสอบถามมาก่อน เพื่อป้องกันไม่ให้ข้อมูลที่ได้ซ้ำซ้อนกัน

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เวลาในการเก็บข้อมูลหลังจากการผ่านการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยแล้ว โดยได้ใช้เวลาตั้งแต่เดือนตุลาคมถึงเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2559 รวมเป็นเวลาทั้งสิ้น 2 เดือน

เกณฑ์การคัดเลือกเข้า (inclusion criteria)

1. นิสิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ระดับปริญญาบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 – 4 ทั้งเพศชายและเพศหญิง
2. มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป
3. ยินดีให้ความร่วมมือในการศึกษา

เกณฑ์การคัดเลือกออก (exclusion criteria)

เป็นผู้ที่มีอาการเจ็บป่วยหรือมีอุปสรรคอื่นจนไม่สามารถเข้าร่วมในการศึกษาได้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วยเพศ อายุ ชั้นปี คะแนนเฉลี่ยสะสม ลักษณะที่พกอาศัยหลัก เงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับรายเดือน แหล่งที่มาของฐานะของเงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับ รายเดือน ความเพียงพอของเงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับ คะแนนเฉลี่ยในภาคการศึกษาที่ผ่านมา คะแนนเฉลี่ยสะสม สถานภาพของบิดามารดา ฐานะของครอบครัว โรคประจำตัวทางกาย โรคประจำตัวทางจิต การสูบบุหรี่ การดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามประเมินปัญหาความสัมพันธ์ ประกอบด้วยแบบสอบถามทั้งหมด 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามประเมินความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัว (Family Relationship and Functioning Questionnaire) เป็นแบบประเมินที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมของพีรพันธ์ ลือบุญธวัชชัย ประกอบด้วยข้อคำถาม 6 ข้อ ประกอบด้วยคำถามที่มีความหมายทางบวก 1 ข้อ และข้อคำถามที่มีความหมายทางลบ 5 ข้อ ได้แก่ข้อ 2 – 6 แต่ละข้อเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) ตามแบบฉบับลิเคอร์ท โดยมี 5 ระดับ ได้แก่ น้อยที่สุด น้อยปานกลาง มาก และมากที่สุด โดยให้คะแนน 1 – 5 คะแนนตามลำดับ

การให้คะแนนและการแปลผล คะแนนรวมจะอยู่ตั้งแต่ 6 – 30 คะแนน การแปลผลได้ใช้ค่าเฉลี่ยในการแบ่งกลุ่มข้อมูลเนื่องจากในการศึกษาครั้งนี้ ข้อมูลมีการกระจายแบบปกติ (normal distribution)⁽¹³⁾ โดยความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัวที่ดี คือ คะแนนที่มากกว่าค่าเฉลี่ย ส่วนความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัวที่ไม่ดี คือ คะแนนที่น้อยกว่าหรือเท่ากับค่าเฉลี่ย

ความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ได้ผ่านการทดสอบความเที่ยงตรง (validity) และความเชื่อมั่น (reliability) โดยมีความสอดคล้องภายใน (internal consistency) ที่ดี ซึ่งแสดงค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.93⁽¹³⁾

ในการศึกษาครั้งนี้ ได้ทดสอบเครื่องมือแล้วพบว่า มีความเชื่อมั่นที่ดี โดยค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.82

ตอนที่ 2 ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียน โดยเป็นข้อคำถามที่ผู้วิจัย และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ได้พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ประเมินระดับความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียน ประกอบด้วยข้อคำถาม 1 ข้อ เป็นมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) ตามแบบฉบับลิเคอร์ท โดยมี 5 ระดับ ได้แก่ ไม่ดี ดี พอใช้ ไม่ค่อยดี และไม่ดี

ตอนที่ 3 ความสัมพันธ์กับคูรััก โดยเป็นข้อคำถามที่ผู้วิจัย และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ได้พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ประเมินระดับความสัมพันธ์กับคูรััก ประกอบด้วยข้อคำถาม 2 ข้อ เป็นมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) ตามแบบฉบับลิเคอร์ท โดยมี 4 ระดับ ได้แก่ มีความขัดแย้งหรือทะเลาะเบาะแว้งกันเป็นประจำ มีความขัดแย้งหรือทะเลาะเบาะแว้งกันค่อนข้างบ่อย มีความขัดแย้งหรือทะเลาะเบาะแว้งกันบ้าง และไม่มีความขัดแย้งหรือทะเลาะเบาะแว้งกันเลย

ตอนที่ 4 การเจ็บป่วยที่รุนแรงหรือเสียชีวิตของบุคคลสำคัญในชีวิต โดยเป็นข้อคำถามที่ผู้วิจัย และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ได้พัฒนาขึ้นเพื่อใช้สอบถามการเจ็บป่วยที่รุนแรงหรือเสียชีวิตของบุคคลสำคัญในชีวิต ประกอบด้วยข้อคำถาม 2 ข้อ โดยสอบถามเหตุการณ์เจ็บป่วยที่รุนแรง และการเสียชีวิตของบุคคลสำคัญในชีวิตของผู้ตอบแบบสอบถามว่า ในระยะเวลา 1 ปีที่ผ่านมาว่าได้เกิดเหตุการณ์ดังกล่าวขึ้นหรือไม่ และบุคคลนั้นคือใคร

ส่วนที่ 3 แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test – 20, SPST - 20) เป็นแบบวัดระดับความเครียดที่สร้างขึ้นโดย สุวัฒน์ มหันรินทร์กุล และคณะ มีจุดมุ่งหมายเพื่อใช้วัดความเครียดของคนไทย โดยรวบรวมหัวข้อที่เกี่ยวกับความเครียดจากการทบทวนเอกสาร และทำการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นนำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 149 ราย แล้วปรับปรุงแบบวัดความเครียดซึ่งใช้ค่าความเครียดของกล้ามเนื้อ (Electromyography, EMG) เป็นมาตรฐาน และมีการแบ่งระดับความเครียด โดยใช้คะแนนปกติที่ (normalized t –score) ที่อิงตามค่า EMG ที่ใช้เป็นค่ามาตรฐานด้วย⁽⁹⁾

แบบวัดความเครียดซึ่งประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 20 ข้อ เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (rating Scale) ตามแบบฉบับลิเคอร์ท มีค่า Cronbach's alpha coefficient มากกว่า 0.7

ในการศึกษาครั้งนี้ ได้ทดสอบเครื่องมือแล้วพบว่า มีความเชื่อมั่นที่ดี โดยค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.91

การให้คะแนนและการแปลผล ให้คะแนนความเครียด ตั้งแต่ 1 หมายถึงไม่รู้สึกรู้สึกเครียด ถึง 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด คะแนนรวมทั้งหมดไม่เกิน 100 คะแนน และสามารถแปลคะแนนรวมเป็นระดับความเครียดได้ 4 ระดับ ดังนี้⁽⁹⁾

คะแนนความเครียด	ระดับความเครียด
0 – 24 คะแนน	หมายถึง ความเครียดในระดับน้อย
25 – 42 คะแนน	หมายถึง ความเครียดในระดับปานกลาง
43 - 62 คะแนน	หมายถึง ความเครียดในระดับสูง
63 คะแนนขึ้นไป	หมายถึง ความเครียดในระดับรุนแรง

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน (Learning Attitude Questionnaire) เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้นำมาจาก แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน ในวิทยานิพนธ์เรื่อง ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ของรัชชัย วรรณเดชะคุปต์ และพีรพันธ์ ลือบุญธวัชชัย⁽³⁾ จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการศึกษา ที่อาจส่งผลให้เกิดความเครียดของนักศึกษากฎหมาย ซึ่งเนื้อหาของแบบสอบถามมีความเหมาะสมในการนำมาใช้สอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการเรียนของนักศึกษากฎหมายระดับปริญญาบัณฑิต ซึ่งมีลักษณะการเรียนการสอนที่มีอาจารย์ผู้บรรยายแต่ละรายวิชา มีการจัดทดสอบย่อย การสอบวัดผลกลางภาค การสอบวัดผลปลายภาค และการทำรายงานตามที่อาจารย์ได้มอบหมาย

แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน 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 ซึ่งเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) ตามแบบฉบับลิเคอร์ท โดยในแต่ละข้อให้คะแนนทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน ตั้งแต่ 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยคะแนนรวมที่ได้ พบว่า ด้านเนื้อหาการเรียน มีค่า Cronbach's alpha coefficient = 0.78 ด้านการสอน มีค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.56 ด้านความพร้อมในการเรียน มีค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.78 และ ด้านการประเมินผล มีค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.71 การแปลผลคะแนนรวมอาศัยการจัดกลุ่มข้อมูลจากค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation, SD)⁽³⁾ คะแนนรวมทั้งหมดไม่เกิน 105 คะแนน โดยคะแนนรวมที่ได้ หากมีคะแนนสูงเท่าใด ก็ยิ่งหมายถึงมีทัศนคติในด้านนั้น ๆ ที่ไม่ดีขึ้นเท่าไร

ในการศึกษาครั้งนี้ ได้ทดสอบเครื่องมือแล้วพบว่า มีความเชื่อมั่นที่ดี โดยด้านเนื้อหาการเรียน มีค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.63 ด้านการสอน มีค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.67 ด้านความพร้อมในการเรียน มีค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.71 และ ด้านการประเมินผล มีค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.60

การแปลผลคะแนนรวมได้ใช้ค่าเฉลี่ยในการแบ่งกลุ่มข้อมูล เนื่องจากในการศึกษาครั้งนี้ ข้อมูลมีการกระจายปกติ (normal distribution) ทั้งนี้ ทัศนคติแต่ละด้าน จะแบ่งออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่ ดี และ ไม่ดี โดยทัศนคติดี คือ คะแนนที่น้อยกว่าค่าเฉลี่ย ทัศนคติที่ไม่ดี คือ คะแนนที่มากกว่าหรือเท่ากับ ค่าเฉลี่ย

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามการลดความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ ดัดแปลงมาจากแบบสอบถามพฤติกรรมลดความเครียดของนักวิชาการศึกษาของงยุทธ พิมพา ซึ่งมีค่าอำนาจการจำแนกรายข้อระหว่าง 0.31 – 0.65 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.89⁽¹⁰⁾

แบบสอบถามฉบับดังกล่าว เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) โดยแบ่งพฤติกรรมลดความเครียดออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านหน้าที่การงาน โดยมีข้อคำถามทั้งหมด 34 ข้อ ดังนี้ ด้านร่างกาย ประกอบด้วยคำถาม 11 ข้อ เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน เป็นต้น ด้านจิตใจ ประกอบด้วยคำถาม 16 ข้อ เช่น การระบายความรู้สึก การยอมรับปัญหา การท่องเที่ยวพักผ่อน เป็นต้น ในส่วนด้านการทำงาน ประกอบด้วยคำถาม 7 ข้อ เช่น การวางแผนการทำงาน การจัดลำดับความสำคัญก่อนหลัง เป็นต้น

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดัดแปลงจากแบบทดสอบดังกล่าวเพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนิสิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยปรับข้อคำถามพฤติกรรมลดความเครียดทั้ง 3 ด้าน ให้เหลือ 21 ข้อ ดังนี้

- 1) ด้านร่างกาย ปรับข้อถามจากเดิม 11 ข้อ ให้เหลือ 5 ข้อ ได้แก่
 - 1.1 การนอนหลับพักผ่อนในที่พักให้สบาย
 - 1.2 การออกกำลังกายหลังเลิกเรียนเป็นประจำ
 - 1.3 การเดินเที่ยวสถานบันเทิง
 - 1.4 การสูบบุหรี่เพื่อคลายเครียด
 - 1.5 การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อคลายเครียด
- 2) ด้านจิตใจ ปรับข้อถามจากเดิม 16 ข้อ ให้เหลือ 13 ข้อ ได้แก่
 - 2.1 พุดระบายความรู้สึกกับเพื่อนสนิท พ่อแม่ ญาติ ที่ไว้ใจกัน
 - 2.2 ทำจิตใจให้ร่าเริงและยอมรับปัญหา
 - 2.3 ค่อย ๆ แก้ปัญหาทีละเรื่อง จนกว่าปัญหาต่าง ๆ จะลดลง
 - 2.4 เตือนตัวเองเสมอว่าสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ ความผิดหวัง อาจจะมีและเกิดขึ้นเสมอ
 - 2.5 คาดหวังว่าท่านจะเปลี่ยนแปลงและแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้
 - 2.6 ดูภาพยนตร์ เปิดเพลงฟัง เล่นอินเทอร์เน็ต สื่อสังคมออนไลน์เพื่อผ่อนคลาย
 - 2.7 ยอมรับสภาพที่เกิด เพราะไม่มีใครประสบผลสำเร็จไปเสียทุกอย่าง
 - 2.8 ลดการแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น ให้โอกาสคนอื่น
 - 2.9 ฟังพาคำสอน หลักปฏิบัติของศาสนาที่ตนนับถือ
 - 2.10 คิดเสมอว่าท่านจะมีแรงบันดาลใจที่จะทำในสิ่งที่สร้างสรรค์ต่อไป
 - 2.11 ใช้คำพูดรุนแรง ประชดประชันเสียดสี
 - 2.12 ทำลายข้าวของ
 - 2.13 ทำร้ายร่างกายตนเองหรือผู้อื่น
- 3) ด้านการเรียน ปรับข้อถามจากเดิม 7 ข้อ ให้เหลือ 3 ข้อ ได้แก่
 - 3.1 วางแผนการเรียนและทบทวนบทเรียนด้วยตนเอง
 - 3.2 จัดลำดับความสำคัญก่อนหลัง
 - 3.3 อ่านหนังสือ ท่องตัวบทกฎหมายในวิชาที่ต้องสอบตั้งแต่เนิ่น ๆ (ในเดือนที่ไม่มีสอบ)

โดยการให้คะแนน ในส่วนพฤติกรรมลดความเครียดที่ดี ได้แก่ การนอนหลับพักผ่อนในที่พักให้สบาย (ข้อ 4) การออกกำลังกายหลังเลิกเรียนเป็นประจำ (ข้อ 5) พุดระบายความรู้สึกกับเพื่อนสนิท พ่อแม่ ญาติ ที่ไว้ใจกัน (ข้อ 6) ทำจิตใจให้ร่าเริงและยอมรับปัญหา (ข้อ 7) ค่อย ๆ แก้ปัญหาทีละเรื่อง จนกว่าปัญหาต่าง ๆ จะลดลง (ข้อ 8) เตือนตัวเองเสมอว่าสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ ความผิดหวัง อาจจะมีและเกิดขึ้นเสมอ (ข้อ 9) คาดหวังว่าท่านจะเปลี่ยนแปลงและแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ (ข้อ 10) ดูภาพยนตร์ เปิดเพลงฟัง เล่นอินเทอร์เน็ต สื่อสังคมออนไลน์เพื่อผ่อนคลาย (ข้อ 11) ยอมรับสภาพที่เกิดเพราะไม่มีใครประสบผลสำเร็จไปเสียทุกอย่าง (ข้อ 12) ลดการแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น ให้โอกาสคนอื่น (ข้อ 13) ฟังพาคำสอน หลักปฏิบัติของศาสนาที่ตนนับถือ (ข้อ 14) คิดเสมอว่าท่านจะมีแรงบันดาลใจที่จะทำในสิ่งที่สร้างสรรค์ต่อไป (ข้อ 18) วางแผนการเรียนและทบทวนบทเรียนด้วยตนเอง (ข้อ 19) จัดลำดับความสำคัญก่อนหลัง (ข้อ 20) อ่านหนังสือ ท่องตัวบทกฎหมายในวิชาที่ต้องสอบตั้งแต่เนิ่น ๆ (ในเดือนที่ไม่มีสอบ) (ข้อ 21) นั้น จะมีการวัดพฤติกรรม

การลดความเครียด โดยแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด⁽⁴⁷⁾ โดยเกี่ยวข้องกับการนำพฤติกรรมลดความเครียดมาใช้ดังนี้

นำมาปฏิบัติเพื่อลดความเครียดมากที่สุด	มีค่าเป็น	5	คะแนน
นำมาปฏิบัติเพื่อลดความเครียดมาก	มีค่าเป็น	4	คะแนน
นำมาปฏิบัติเพื่อลดความเครียดปานกลาง	มีค่าเป็น	3	คะแนน
นำมาปฏิบัติเพื่อลดความเครียดน้อย	มีค่าเป็น	2	คะแนน
นำมาปฏิบัติเพื่อลดความเครียดน้อยที่สุด	มีค่าเป็น	1	คะแนน

ทั้งนี้ ในส่วนพฤติกรรมลดความเครียดที่ไม่ดี ได้แก่ การเดินเที่ยวสถานบันเทิง (ข้อ 1) การสูบบุหรี่เพื่อคลายเครียด (ข้อ 2) การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อคลายเครียด (ข้อ 3) การใช้คำพูดรุนแรง ประชดประชันเสียดสี (ข้อ 15) ทำลายข้าวของ (ข้อ 16) ทำร้ายร่างกายตนเองหรือผู้อื่น (ข้อ 17) จะมีการให้คะแนนดังนี้

นำมาปฏิบัติเพื่อลดความเครียดมากที่สุด	มีค่าเป็น	1	คะแนน
นำมาปฏิบัติเพื่อลดความเครียดมาก	มีค่าเป็น	2	คะแนน
นำมาปฏิบัติเพื่อลดความเครียดปานกลาง	มีค่าเป็น	3	คะแนน
นำมาปฏิบัติเพื่อลดความเครียดน้อย	มีค่าเป็น	4	คะแนน
นำมาปฏิบัติเพื่อลดความเครียดน้อยที่สุด	มีค่าเป็น	5	คะแนน

ทั้งนี้ ในส่วนการแปลผล ได้ใช้ค่าเฉลี่ยในการแบ่งกลุ่มข้อมูลในแต่ละด้าน อย่างไรก็ตาม ในการศึกษานี้ เนื่องจากในการศึกษานี้ ข้อมูลมีการกระจายไม่ปกติแบบเบ้ซ้าย ดังนั้นจึงมีการแบ่งพฤติกรรมลดความเครียดในแต่ละด้าน ออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่ ดี และ ไม่ดี โดยพฤติกรรมลดความเครียดที่ดี คือ ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าค่าเฉลี่ย + ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และ พฤติกรรมลดความเครียดที่ไม่ดี คือ ผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับค่าเฉลี่ย + ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

ส่วนที่ 6 แบบประเมินการสนับสนุนทางสังคม (Social Support Questionnaire) เป็นเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นโดย พีรพนธ์ ลือบุญวัชชัย และอรพรรณ ลือบุญวัชชัย จากแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของ Schaefer⁽¹⁴⁾ ใช้ประเมินการสนับสนุนทางสังคมทั้งในผู้ป่วยจิตเวชและผู้ดูแล 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 โดยในแต่ละข้อ ให้คะแนนการสนับสนุนทางสังคม ตั้งแต่ 1 หมายถึง น้อยที่สุด ถึง 5 หมายถึง มากที่สุด⁽¹³⁾ โดยผู้ที่ได้คะแนนมาก หมายถึง ผู้ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง

การให้คะแนนและการแปลผล คะแนนรวมจะอยู่ตั้งแต่ 16 – 80 คะแนน เนื่องจากในการศึกษาครั้งนี้ ข้อมูลมีการกระจายแบบไม่ปกติเป็นแบบเบซ้าย ดังนั้นในการแปลผล จึงมีการแบ่งคะแนนออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมที่ดี ปานกลาง และไม่ดี โดยการสนับสนุนทางสังคมที่ดี คือ ผู้ที่ได้ค่าคะแนนมากกว่าค่าเฉลี่ย + ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) การสนับสนุนทางสังคมปานกลาง คือ ผู้ที่ได้ค่าคะแนนอยู่ระหว่างค่าเฉลี่ย + ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าเฉลี่ย - ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการสนับสนุนทางสังคมที่ไม่ดี คือ ผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่าค่าเฉลี่ย - ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

ความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ได้ผ่านการทดสอบความเที่ยงตรง และความเชื่อมั่น โดยมีความสอดคล้องภายในที่ดีในด้านอารมณ์ มีค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.91 ด้านข้อมูลข่าวสารมีค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.88 และด้านทรัพยากรและวัตถุมีค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.87⁽¹³⁾

ในการศึกษาครั้งนี้ ได้ทดสอบเครื่องมือแล้วพบว่า มีความเชื่อมั่นที่ดี โดยการสนับสนุนด้านอารมณ์ มีค่า Cronbach's alpha coefficient = 0.87 การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร มีค่า Cronbach's alpha coefficient = 0.83 การสนับสนุนด้านทรัพยากรและวัตถุ มีค่า Cronbach's alpha coefficient = 0.77

การขออนุญาตใช้เครื่องมือ

การดำเนินการขออนุญาตใช้แบบสอบถาม ผู้วิจัยได้ส่งหนังสือขออนุญาตใช้แบบสอบถาม ประเมินความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัว (Family Relationship and Functioning Questionnaire) แก่รองศาสตราจารย์นายแพทย์พีรพนธ์ ลือบุญธวัชชัย แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test – 20, SPST - 20) แก่นายแพทย์สุวัฒน์ มหันนิรันดร์กุล แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน (Learning Attitude Questionnaire) แก่นายธัชชัย ควรเดชะคุปต์ แบบสอบถามการลดความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ แก่นายยงยุทธ พิมพา และแบบประเมินการสนับสนุนทางสังคม (Social Support Questionnaire) แก่รองศาสตราจารย์นายแพทย์พีรพนธ์ ลือบุญธวัชชัย และรองศาสตราจารย์ ดร.อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย เพื่อพิจารณาอนุญาตให้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือดังกล่าวในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

การรวบรวมข้อมูล (Data collection)

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้รวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีการดำเนินการดังนี้

1) เสนอโครงการวิจัยให้แก่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย ของคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อรับการพิจารณาทางจริยธรรม

2) ส่งหนังสือขออนุญาตใช้แบบสอบถามเพื่อพิจารณาอนุญาตให้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือดังกล่าวในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

3) ขอนหนังสือแนะนำตัวจากภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อเข้าพบคณบดีคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการทำวิจัย

4) เข้าพบหัวหน้ากลุ่มงานกิจการนิสิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการวิจัย โดยใช้เวลาในการเก็บข้อมูล 2 เดือน ตั้งแต่เดือนตุลาคม – พฤศจิกายน 2559 โดยได้ทำการเก็บข้อมูลหลังจากผ่านการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยแล้ว

5) สุ่มรายชื่อของนิสิตชั้นปีที่ 1 – 4 โดยสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (stratified random sampling) โดยแบ่งตามสัดส่วน (proportional) ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง กล่าวคือทำการเลือกวันเพื่อเข้าไปเก็บข้อมูลนิสิตแต่ละชั้นปี โดยเลือกวันที่มีการเรียนการสอนแบบรวมทั้งชั้นปีในแต่ละชั้นปีและเป็นเวลาหลังจบคาบเรียน ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะทำการแจกแบบสอบถามให้นิสิตในชั้นเรียนรวม ตามจำนวนของกลุ่มตัวอย่างที่ได้กำหนดไว้ในแต่ละชั้นปี เมื่อแจกแบบสอบถามเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจะอธิบายวัตถุประสงค์ และวิธีการตอบแบบสอบถามให้แก่นิสิตที่สมัครใจเข้าร่วมการศึกษาวิจัยจะลงชื่อแสดงความยินยอม ทั้งนี้ ผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละรายการใช้เวลาประมาณ 30 นาที

6) เก็บรวบรวมแบบสอบถามจากผู้เข้าร่วมการศึกษาทั้ง 6 ชุด ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามประเมินปัญหาความสัมพันธ์ แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test- 20, SPST - 20) แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน (Learning Attitude Questionnaire) แบบสอบถามการลดความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ และแบบประเมินการสนับสนุนทางสังคม (Social Support Questionnaire) โดยในการเก็บรวบรวมแบบสอบถามนั้น ผู้วิจัยจะนำกล่องกระดาษปิดทึบมาวางไว้ด้านหน้าห้องเรียนเพื่อให้นิสิตที่ทำแบบสอบถามเสร็จแล้ว จะได้นำแบบสอบถามมาหย่อนไว้ในกล่องดังกล่าว อันเป็นการรักษาความลับของข้อมูล (confidentiality) ของนิสิตผู้เป็นอาสาสมัคร ไม่ให้บุคคลอื่นได้เห็นข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิต

7) ตรวจสอบความถูกต้องและความครบถ้วนของข้อมูล แล้วจึงนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ทางสถิติ และในกรณีที่ผู้วิจัยไม่เข้าใจแบบสอบถามฉบับใด ก็จะมีการติดต่อสอบถามนิสิตที่ตอบแบบสอบถามฉบับนั้น ตามที่ผู้วิจัยได้ขออนุญาตนิสิตผู้ตอบแบบสอบถามไว้ก่อนแล้วในขณะที่ยังอธิบายวัตถุประสงค์ของการแจกแบบสอบถาม ทั้งนี้ เพื่อความครบถ้วนในการสอบถาม

8) เนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้ ได้เก็บข้อมูลในส่วนคะแนนเฉลี่ยรายภาค (GPA) และคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ในทุกชั้นปี หากแต่ในช่วงเวลาที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลคือเดือนตุลาคมถึงเดือนพฤศจิกายน พ.ศ.2559 ซึ่งเป็นระยะเวลาการศึกษาในภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2559 นิสิตชั้นปีที่ 1 ยังไม่ได้มีการสอบวัดผลประเมินผล จึงทำให้ไม่มีคะแนนเฉลี่ยรายภาค (GPA) และคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ของนิสิตชั้นปีที่ 1 แต่อย่างใด ทั้งนี้ ข้อมูลในส่วนดังกล่าว ผู้วิจัยจะดำเนินการสอบถามนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมตอบแบบสอบถามในภายหลัง ในเดือนมกราคม พ.ศ. 2560 ซึ่งสำนักทะเบียนและประเมินผล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้รายงานผลการเรียนรายบุคคล (CR 60) แล้ว ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้แจ้งการดำเนินการสอบถามข้อมูลในส่วนนี้ในภายหลังให้แก่นิสิตชั้นปีที่ 1 ก่อนที่จะแจกแบบสอบถาม โดยนิสิตที่สมัครใจที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัยก็มีความยินดีที่จะให้ข้อมูลในส่วนดังกล่าว

การวิเคราะห์ข้อมูล (Data analysis)

1) ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ (Statistical Package for the Social Science for Windows - SPSS for Windows version 20 โดยนำเสนอข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลด้านปัจจัยต่างๆ และข้อมูลด้านความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นค่าสัดส่วน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2) ทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยใช้ chi-square test ในกรณีที่ข้อมูลเชิงลักษณะ และใช้ unpaired t-test หรือ independent t-test ในกรณีที่ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติระดับน้อยกว่า 0.05

3) ทำการวิเคราะห์ความถดถอยลอจิสติก (logistic regression) โดยนำปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะความเครียดที่ได้จากการวิเคราะห์ขั้นต้นเข้าสู่สมการ เพื่อหาปัจจัยทำนายความเครียดในระดับที่สูงถึงรุนแรงของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติระดับน้อยกว่า 0.05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยนำข้อมูลจากแบบสอบถามทั้ง 5 ชุด ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามประเมินปัญหาความสัมพันธ์ แบบวัดความเครียดสวนปรุง แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน แบบสอบถามการลดความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม ที่ผู้เข้าร่วมการศึกษา จำนวน 422 คน เข้าร่วมการศึกษด้วยความสมัครใจและตอบแบบสอบถามด้วยตนเองมาวิเคราะห์

ผลการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งได้เป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แสดงลักษณะทั่วไปของข้อมูลส่วนบุคคลเกี่ยวกับ เพศ อายุ ชั้นปี คะแนนเฉลี่ยสะสม ลักษณะที่พักอาศัยหลัก เงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับรายเดือน แหล่งที่มาของฐานะของเงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับรายเดือน ความเพียงพอของเงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับ คะแนนเฉลี่ยในภาคการศึกษาที่ผ่านมา คะแนนเฉลี่ยสะสม สถานภาพของบิดามารดา ฐานะของครอบครัว โรคประจำตัวทางกาย โรคประจำตัวทางจิต การสูบบุหรี่ การดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์ ของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 แสดงความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับข้อมูลส่วนบุคคล ปัจจัยปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด ปัจจัยด้านทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน ปัจจัยด้านพฤติกรรมการลดความเครียด ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 4 แสดงผลการวิเคราะห์ปัจจัยทำนายความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 แสดงลักษณะทั่วไปของข้อมูลส่วนบุคคล

ตารางที่ 1 ลักษณะทั่วไปของข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (n=422)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	318	75.4
ชาย	104	24.6
อายุ (ปี)		
18 - 19	152	36.0
20 - 21	198	46.9
22 - 24	72	17.1
(Mean \pm SD = 20 ปี 1 เดือน \pm 1 ปี 4 เดือน, Min = 18 ปี, Max = 24 ปี)		
ชั้นปีที่		
1	110	26.0
2	114	27.0
3	88	21.0
4	110	26.0
ลักษณะที่พักอาศัยหลัก		
บ้าน	229	54.3
หอพัก หรืออะพาร์ตเมนต์	112	26.5
คอนโดมิเนียม	81	19.2
บุคคลที่นิสิตพักอาศัยด้วย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
บิดา มารดา	262	62.1
พี่น้อง	184	43.6
เพื่อน	73	17.3
ญาติอื่นๆ	69	16.4
อยู่คนเดียว	50	11.8
คู่สมรส หรือแฟน	4	0.9
เงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับรายเดือน (บาท)		
ไม่เกิน 5,000	107	25.4
5,001 – 10,000	226	53.6
10,001 ขึ้นไป	89	21.0
(Mean \pm SD = 8,851.54 \pm 5,166.95, Min = 1,500, Max = 45,000)		

แหล่งที่มาของเงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับรายเดือน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
บิดา มารดา ผู้ปกครอง	414	98.1
การทำงานพิเศษ	32	7.6
เงินทุนช่วยเหลือของมหาวิทยาลัยหรือคณะ	28	6.6
อื่นๆ (เงินโบนัสชายตรง, ดอกเบี้ยเงินฝาก)	2	0.5
เงินทุนช่วยเหลือของภาคเอกชน	0	0.0
กองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา	0	0.0
ความเพียงพอของเงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับรายเดือน		
เพียงพอ	389	92.2
ไม่เพียงพอ	33	7.8
คะแนนเฉลี่ยในภาคการศึกษาที่ผ่านมา (GPA)		
ต่ำกว่า 3.00	95	22.5
3.00 ขึ้นไป	327	77.5
(Mean \pm SD = 3.28 \pm 0.42, Max = 4.00, Min = 1.59)		
คะแนนเฉลี่ยสะสมในภาคการศึกษาที่ผ่านมา (GPAX)		
ต่ำกว่า 3.00	106	25.1
3.00 ขึ้นไป	316	74.9
(Mean \pm SD = 3.26 \pm 0.4, Max = 4.00, Min = 1.59)		
สถานภาพของบิดามารดา		
อยู่ด้วยกัน	353	83.6
หย่าร้าง	29	6.8
แยกกันอยู่	22	5.3
บิดาหรือมารดาเสียชีวิต	18	4.3
ฐานะของครอบครัว		
เพียงพอ มีเหลือเก็บ	345	81.8
เพียงพอ ไม่มีเหลือเก็บ	52	12.3
ไม่เพียงพอ แต่ไม่มีหนี้สิน	4	0.9
ไม่เพียงพอ และมีหนี้สิน	21	5.0
โรคประจำตัวทางกาย		
ไม่มี	330	78.2
มี	92	21.8

ชนิดของโรคประจำตัว (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ระบบหายใจ	46	10.9
ระบบผิวหนัง	19	4.5
ระบบย่อยอาหาร	15	3.6
ระบบประสาท	8	1.9
ระบบไหลเวียนโลหิต	7	1.7
ระบบขับถ่าย	4	0.9
ระบบต่อมไร้ท่อ	4	0.9
ระบบกระดูก	3	0.4
ระบบกล้ามเนื้อ	1	0.2
ระบบสืบพันธุ์	1	0.2
การมีประวัติของโรคทางจิตเวช		
ไม่มี	401	95.0
มี	21	5.0
ชนิดของโรคทางจิตเวช (ตอบได้มากกว่า 1 โรค)		
ซึมเศร้า	13	3.1
ย้ำคิดย้ำทำ	4	1.0
วิตกกังวล	2	0.5
จิตเภท	1	0.2
Asperger's syndrome	1	0.2
การสูบบุหรี่		
ไม่สูบ	392	92.9
สูบเป็นครั้งคราว	22	5.2
สูบเป็นประจำ	8	1.9
การดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์		
ไม่ดื่ม	237	56.2
ดื่มเป็นครั้งคราว	176	41.7
ดื่มเป็นประจำ	9	2.1

นิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 422 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (318 คน, ร้อยละ 75.4) อายุเฉลี่ย 20 ปี 1 เดือน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1 ปี 4 เดือน) แบ่งเป็น 4 ชั้นปี (ตามตารางที่ 1) พักอาศัยที่บ้านเป็นหลัก ส่วนใหญ่อยู่กับบิดามารดา (ร้อยละ 62.1) เงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับรายเดือนส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 5,001 – 10,000 บาท (ร้อยละ 53.6) มีเงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับโดยเฉลี่ย 8,851.54 บาท โดยได้จากบิดามารดา ผู้ปกครอง (ร้อยละ 98.1) ค่าใช้จ่ายที่ได้รับมีความเพียงพอ (ร้อยละ 92.2) บิดามารดาของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 83.6) ฐานะของครอบครัวส่วนใหญ่เพียงพอ มีเหลือเก็บ (ร้อยละ 81.8) ส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยในภาคการศึกษาที่ผ่านมา (GPA) ตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป (ร้อยละ 77.5) และมีคะแนนเฉลี่ยสะสมในภาคการศึกษาที่ผ่านมา (GPAX) ตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป (ร้อยละ 74.9) ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัวทางกาย (ร้อยละ 78.2) และไม่มีโรคทางจิตเวช (ร้อยละ 95.0) ส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ (ร้อยละ 92.9) และไม่ดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์ (ร้อยละ 56.2) (ตารางที่ 1)

ตอนที่ 2 แสดงความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละของระดับความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (n=422)

ระดับ ความเครียด	ต่ำ		ปานกลาง		สูง		รุนแรง	
	0 ถึง 24 คะแนน	จำนวน	ร้อยละ	25 ถึง 42 คะแนน	จำนวน	ร้อยละ	43 ถึง 62 คะแนน	จำนวน
Mean \pm SD = 49.83 \pm 15.64 (คะแนนเต็ม = 100)	27	6.4	103	24.4	204	48.3	88	20.9

จากผลการศึกษา พบว่า คะแนนความเครียดโดยเฉลี่ยของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เท่ากับ 49.83 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 15.64) จากคะแนนเต็ม 100 คะแนน นิสิตส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูง (ร้อยละ 48.3) รองลงมาคือ ความเครียดระดับปานกลาง (ร้อยละ 24.4) ความเครียดระดับรุนแรง (ร้อยละ 20.9) และความเครียดระดับต่ำ (ร้อยละ 6.4) ตามลำดับ (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 3 ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของระดับความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัวของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (n=422)

ระดับความสัมพันธ์และ หน้าที่ของครอบครัว	ไม่ดี		ดี		
	6 ถึง 23 คะแนน	จำนวน	ร้อยละ	24 ถึง 30 คะแนน	จำนวน
	173	41.0	249	59.0	

(Min = 8, Max = 30, Mean = 23.65, SD = 4.32)

จากผลการศึกษา พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัวของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เท่ากับ 23.65 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.32) จากคะแนนเต็ม 30 คะแนน นิสิตส่วนใหญ่มีระดับความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัวในระดับดี (ร้อยละ 59.0, 249 คน) (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 4 ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของระดับความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียนและปัญหาความสัมพันธ์กับคู่อริของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา (n=422)

ระดับความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียนในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา	จำนวน	ร้อยละ
ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียนที่คณะ		
ไม่ดี	2	0.5
ไม่ค่อยดี	10	2.4
พอใช้	89	21.0
ดี	241	57.1
ดีมาก	80	19.0
ข้อมูลปัญหาความสัมพันธ์กับคู่อริในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา	จำนวน	ร้อยละ
สถานะการมีคู่อริ		
ไม่มี	377	79.9
มี	85	20.1
ความสัมพันธ์กับคู่อริ (n=85)		
มีความขัดแย้งหรือทะเลาะเบาะแว้งกันเป็นประจำ	7	8.2
มีความขัดแย้งหรือทะเลาะเบาะแว้งกันค่อนข้างบ่อย	12	14.1
มีความขัดแย้งหรือทะเลาะเบาะแว้งกันบ้าง	56	65.9
ไม่มีความขัดแย้งหรือทะเลาะเบาะแว้งกันเลย	10	11.8

จากผลการศึกษา พบว่าระดับความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียนของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี (ร้อยละ 57.1) รองลงมาคือระดับพอใช้ (ร้อยละ 21.1) ระดับดีมาก (ร้อยละ 19.0) ระดับไม่ค่อยดี (ร้อยละ 10.0) และระดับไม่ดี (ร้อยละ 0.5) ตามลำดับ

ในส่วนข้อมูลปัญหาความสัมพันธ์กับคู่อริ มีนิสิตที่มีคู่อริร้อยละ 20.1 ส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กับคู่อริแบบมีความขัดแย้งหรือทะเลาะเบาะแว้งกันบ้าง (ร้อยละ 60.87) (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 5 ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลการเจ็บป่วยที่รุนแรงและการเสียชีวิตของบุคคลใกล้ชิดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา (n=422)

ข้อมูลการเจ็บป่วยที่รุนแรงหรือเสียชีวิตของบุคคลสำคัญในชีวิตในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา	จำนวน	ร้อยละ
การเจ็บป่วยที่รุนแรงของบุคคลใกล้ชิด		
ไม่มี	311	73.7
มี	111	26.3
ประเภทของบุคคลใกล้ชิดที่เจ็บป่วยรุนแรง (n=111)		
บิดามารดา	35	31.5
พี่น้อง	0	0.0
ญาติสนิท	70	63.1
แฟน	2	1.8
เพื่อนสนิท	4	3.6
การเสียชีวิตของบุคคลใกล้ชิด		
ไม่มี	330	78.2
มี	92	21.8
ประเภทของบุคคลที่เสียชีวิต (n=92)		
บิดามารดา	6	6.5
พี่น้อง	3	3.3
ญาติสนิท	81	88.0
แฟน	0	0.0
เพื่อนสนิท	2	2.2

จากผลการศึกษา พบว่านิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา มีนิสิตที่มีบุคคลใกล้ชิดเจ็บป่วยที่รุนแรงร้อยละ 26.3 ส่วนใหญ่เป็นญาติสนิท (ร้อยละ 16.6)

ในส่วนการเสียชีวิตของบุคคลใกล้ชิด มีบุคคลใกล้ชิดเสียชีวิตร้อยละ 21.8 ส่วนใหญ่เป็นญาติสนิท (ร้อยละ 19.2) (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 6 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทัศนคติที่มีต่อการศึกษานิติศาสตร์ ของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (n=422)

	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	Min	Max
ทัศนคติที่มีต่อการศึกษานิติศาสตร์				
ด้านเนื้อหา (คะแนนเต็ม = 20 คะแนน)	14.59	2.20	8	20
ด้านการสอน (คะแนนเต็ม = 20 คะแนน)	10.17	2.85	4	32
ด้านความพร้อมในการเรียน (คะแนนเต็ม = 40 คะแนน)	26.20	4.88	9	40
ด้านการประเมินผล (คะแนนเต็ม = 25 คะแนน)	17.58	2.72	8	25
โดยรวม (คะแนนเต็ม = 105 คะแนน)	68.54	8.93	35	103

จากผลการศึกษา พบว่า คะแนนทัศนคติที่มีต่อการศึกษานิติศาสตร์โดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 68.54 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.93) จากคะแนนเต็ม 105 คะแนน คะแนนทัศนคติที่มีต่อการศึกษานิติศาสตร์ในด้านต่าง ๆ ได้แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็นไปตามลำดับดังนี้ 1) ด้านเนื้อหา เท่ากับ 14.59 ± 2.20 2) ด้านการสอน เท่ากับ 10.17 ± 2.85 3) ด้านความพร้อมในการเรียน เท่ากับ 26.20 ± 4.88 และ 4) ด้านการประเมินผล เท่ากับ 17.58 ± 2.72 (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 7 ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของคะแนนทัศนคติที่มีต่อการศึกษานิติศาสตร์ ของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (n=422)

ทัศนคติที่มีต่อการศึกษานิติศาสตร์	ไม่ดี		ดี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ด้านเนื้อหา	218	51.66	204	48.34
ด้านการสอน	189	44.79	233	55.21
ด้านความพร้อมในการเรียน	195	46.21	227	53.79
ด้านการประเมินผล	203	48.10	219	51.90
โดยรวม	199	47.16	223	52.84

จากผลการศึกษา พบว่านิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีต่อการศึกษานิติศาสตร์โดยรวม (ร้อยละ 52.84) โดยส่วนใหญ่มีทัศนคติด้านเนื้อหาที่ไม่ดี (ร้อยละ 51.66) มีทัศนคติด้านการสอนที่ดี (ร้อยละ 55.21) มีทัศนคติด้านความพร้อมในการเรียนที่ดี (ร้อยละ 53.79) และมีทัศนคติด้านการประเมินผลที่ดี (ร้อยละ 51.90) (ตารางที่ 7)

ตารางที่ 8 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (n=422)

	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	Min	Max
พฤติกรรมการลดความเครียด				
ด้านร่างกาย (คะแนนเต็ม = 25 คะแนน)	19.80	2.82	9	25
ด้านจิตใจ (คะแนนเต็ม = 65 คะแนน)	42.56	5.11	26	58
ด้านการเรียน (คะแนนเต็ม = 15 คะแนน)	10.09	2.13	3	15
โดยรวม (คะแนนเต็ม = 105 คะแนน)	63.58	6.92	43	84

จากผลการศึกษา พบว่าพฤติกรรมการลดความเครียดโดยรวมของ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 63.58 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.92) จากคะแนนเต็ม 105 คะแนน พฤติกรรมการลดความเครียดในแต่ละด้าน ได้แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็นไปตามลำดับดังนี้ 1) ด้านร่างกาย เท่ากับ $19.80 + 2.82$ 2) ด้านจิตใจ เท่ากับ $42.56 + 5.11$ และ 3) ด้านการเรียน เท่ากับ $10.09 + 2.13$ (ตารางที่ 8)

ตารางที่ 9 ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (n=422)

พฤติกรรมการลดความเครียด	ไม่ดี		ดี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ด้านร่างกาย	373	88.39	49	11.61
ด้านจิตใจ	346	81.99	76	18.01
ด้านการเรียน	243	57.58	179	42.41
โดยรวม	354	83.88	68	16.11

จากผลการศึกษา พบว่านิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการลดความเครียดโดยรวมที่ไม่ดี (ร้อยละ 83.88) โดยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการลดความเครียดด้านร่างกายที่ไม่ดี (ร้อยละ 88.39) มีพฤติกรรมการลดความเครียดด้านจิตใจที่ไม่ดี (ร้อยละ 81.99) มีพฤติกรรมการลดความเครียดด้านการเรียนที่ไม่ดี (ร้อยละ 57.58) (ตารางที่ 9)

ตารางที่ 10 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการสนับสนุนทางสังคมของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (n=422)

การสนับสนุนทางสังคม	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ต่ำสุด	สูงสุด
ด้านอารมณ์ (คะแนนเต็ม = 35 คะแนน)	28.18	4.50	13	35
ด้านข้อมูลข่าวสาร (คะแนนเต็ม = 20 คะแนน)	14.18	2.85	5	20
ด้านทรัพยากรและวัตถุ (คะแนนเต็ม = 25 คะแนน)	19.25	3.61	6	25
โดยรวม (คะแนนเต็ม = 80 คะแนน)	61.62	8.85	27	80

คะแนนการสนับสนุนทางสังคมโดยรวม มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 61.62 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.85 คะแนนการสนับสนุนทางสังคมในด้านต่าง ๆ ได้แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็นไปตามลำดับดังนี้ 1) ด้านอารมณ์ เท่ากับ 28.18 + 4.50 2) ด้านข้อมูลข่าวสาร เท่ากับ 14.18 + 2.85 และ3) ด้านทรัพยากรและวัตถุ เท่ากับ 19.25 + 3.61 (ตารางที่ 10)

ตารางที่ 11 ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของคะแนนการสนับสนุนทางสังคมของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (n=422)

การสนับสนุนทางสังคม	ไม่ดี		ปานกลาง		ดี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ด้านอารมณ์	61	14.4	286	67.8	75	17.8
ด้านข้อมูลข่าวสาร	65	15.4	311	73.7	46	10.9
ด้านทรัพยากรและวัตถุ	68	16.1	265	62.8	89	21.1
โดยรวม	61	14.5	293	69.4	68	16.1

ในส่วนการสนับสนุนทางสังคม นิสิตโดยส่วนใหญ่มีการสนับสนุนทางสังคมโดยรวมในระดับปานกลาง (ร้อยละ 69.4) โดยส่วนใหญ่มีการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ที่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 67.8) การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสารในระดับปานกลาง (ร้อยละ 73.7) มีการสนับสนุนทางสังคมด้านทรัพยากรและวัตถุในระดับปานกลาง (ร้อยละ 62.8) (ตารางที่ 11)

ตอนที่ 3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 12 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับระดับความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (n=422)

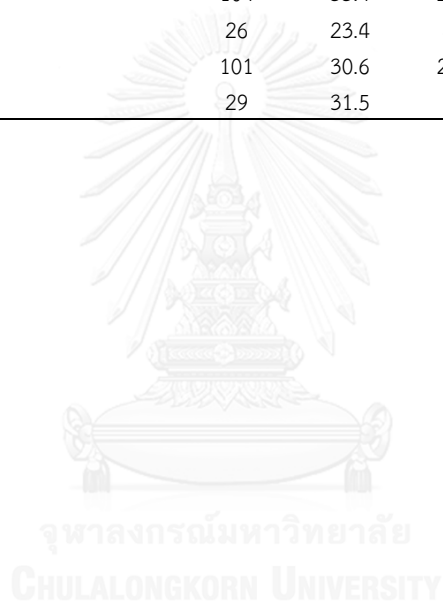
ปัจจัยส่วนบุคคล		ระดับความเครียด				χ^2	p-value
		น้อยถึงปานกลาง		สูงถึงรุนแรง			
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
เพศ	หญิง	104	32.7	214	67.3	0.19	0.140
	ชาย	26	25.0	78	75.0		
อายุ	ต่ำกว่า 20 ปี	49	32.2	103	67.8	1.80	0.633
	20 ปีขึ้นไป	81	30.0	189	70.0		
ชั้นปีที่	1	42	38.2	68	61.8	1.31	0.008**
	2	25	21.9	89	78.1		
	3	34	38.6	54	61.4		
	4	26	23.6	84	76.4		
ลักษณะที่พักอาศัย	บ้าน	72	31.4	157	68.6	0.25	0.758
	ไม่ใช่บ้าน	58	30.1	135	69.9		
เงินค่าใช้จ่ายรายเดือน	ไม่เกิน 9,000 บาท	80	30.8	180	69.2	0.24	0.984
	ตั้งแต่ 9,001 บาทขึ้นไป	50	30.9	112	69.1		
ความเพียงพอของค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อเดือน	เพียงพอ	125	32.1	264	67.9	0.07	0.042*
	ไม่เพียงพอ	5	15.2	28	84.8		
GPA	ต่ำกว่า 3.00	29	30.5	66	69.5	0.18	0.947
	ตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป	101	30.9	226	69.1		
GPAX	ต่ำกว่า 3.00	32	30.2	74	69.8	0.14	0.874
	ตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป	98	31.0	218	69.0		
สถานภาพของบิดามารดา	อยู่ด้วยกัน	108	30.6	245	69.4	0.14	0.832
	ไม่ได้อยู่ด้วยกัน	22	31.9	47	68.1		
ฐานะของครอบครัว	เพียงพอ	124	31.2	273	68.8	0.06	0.447
	ไม่เพียงพอ	6	24.0	19	76.0		
โรคประจำตัวทางกาย	ไม่มี	112	33.9	218	66.1	0.17	0.008**
	มี	18	19.6	74	80.4		
โรคทางจิตเวช	ไม่มี	129	32.2	272	67.8	0.05	0.008**
	มี	1	4.8	20	95.2		
การสูบบุหรี่	ไม่สูบบุหรี่	126	32.1	266	67.9	0.07	0.032*
	สูบบุหรี่เป็นประจำ	4	13.3	26	86.7		
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	ไม่ดื่ม	82	34.6	155	65.4	0.25	0.056
	ดื่มเป็นประจำ	48	25.9	137	74.1		

* p < 0.05, ** p < 0.01

ตารางที่ 12 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับระดับความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (n=422) (ต่อ)

ความสัมพันธ์กับคน ใกล้ชิด		ระดับความเครียด				χ^2	p-value
		น้อยถึงปานกลาง		สูงถึงรุนแรง			
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ความสัมพันธ์และหน้าที่ ของครอบครัว	ดี	96	38.6	153	61.4	0.24	<0.001**
	ไม่ดี	34	19.7	139	80.3		
ความสัมพันธ์กับเพื่อน ร่วมชั้นเรียน	ดี	116	36.1	205	63.9	0.18	<0.001**
	ไม่ดี	14	13.9	87	86.1		
ความสัมพันธ์กับคูรัก (n=85)	ทะเลาะบ่อยถึงประจำ	2	10.5	17	89.5	0.17	0.021*
	ไม่ขัดแย้งหรือทะเลาะ	28	42.4	38	57.6		
	บ้าง						
การเจ็บป่วยที่รุนแรง ของบุคคลใกล้ชิด	ไม่มี	104	33.4	207	66.6	0.20	0.050
	มี	26	23.4	85	76.6		
การเสียชีวิตของบุคคล ใกล้ชิด	ไม่มี	101	30.6	229	69.4	0.17	0.866
	มี	29	31.5	63	68.5		

* p<0.05, ** p<0.01



ตารางที่ 12 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับระดับความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (n=422) (ต่อ)

ตัวแปร	ระดับความเครียด				χ^2	p-value
	น้อยถึงปานกลาง		สูงถึงรุนแรง			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน						
ด้านเนื้อหาการเรียน (Mean \pm SD = 14.59 \pm 2.20, Max = 20, Min = 8)	ดี	85	41.7	119	58.3	0.25 <0.001**
	ไม่ดี	45	20.6	173	79.4	
ด้านการสอน (Mean \pm SD = 10.17 \pm 2.85, Max = 32, Min = 4)	ดี	89	38.2	144	61.8	0.25 <0.001**
	ไม่ดี	41	21.7	148	78.3	
ด้านความพร้อมในการเรียน (Mean \pm SD = 26.20 \pm 4.88 Max = 40, Min = 9)	ดี	90	39.6	137	60.4	0.25 <0.001**
	ไม่ดี	40	20.5	155	79.5	
ด้านการประเมินผล (Mean \pm SD = 17.58 \pm 2.72, Max = 25, Min = 8)	ดี	79	36.1	140	63.9	0.25 0.015 [†]
	ไม่ดี	51	25.1	152	74.9	
โดยรวม (Mean \pm SD = 68.54 \pm 8.93, Max = 103, Min = 35)	ดี	91	40.8	132	59.2	0.25 <0.001**
	ไม่ดี	39	19.6	160	80.4	
พฤติกรรมลดความเครียด						
ด้านร่างกาย (Mean \pm SD = 19.80 \pm 2.82, Max = 25, Min = 9)	ดี	23	46.9	26	53.1	0.10 0.009**
	ไม่ดี	107	28.7	266	71.3	
ด้านจิตใจ (Mean \pm SD = 42.56 \pm 5.11, Max = 58, Min = 26)	ดี	17	22.4	59	77.6	0.25 0.079
	ไม่ดี	113	32.7	233	67.3	
ด้านการเรียน (Mean \pm SD = 10.09 \pm 2.13, Max = 15, Min = 3)	ดี	56	31.3	123	68.7	0.25 0.855
	ไม่ดี	74	30.5	169	69.5	
โดยรวม (Mean \pm SD = 63.58 \pm 6.92, Max = 84, Min = 43)	ดี	14	20.6	54	79.4	0.25 0.046 [†]
	ไม่ดี	116	32.8	238	67.2	
การสนับสนุนทางสังคม						
ด้านอารมณ์ (Mean \pm SD = 28.18 \pm 4.50, Max = 35, Min = 13)	ดี	32	42.7	43	57.3	0.15 0.014 [†]
	ไม่ดีถึงปานกลาง	98	28.2	249	71.8	
ด้านข้อมูลข่าวสาร (Mean \pm SD = 14.18 \pm 2.85, Max = 20, Min = 5)	ดี	12	26.1	34	73.9	0.14 0.463
	ไม่ดีถึงปานกลาง	118	31.4	258	68.6	
ด้านทรัพยากรและวัตถุ (Mean \pm SD = 19.25 \pm 3.61, Max = 25, Min = 6)	ดี	31	34.8	58	65.2	0.17 0.354
	ไม่ดีถึงปานกลาง	99	29.7	234	70.3	
โดยรวม (Mean \pm SD = 61.62 \pm 8.85, Max = 80, Min = 27)	ดี	26	38.2	42	61.8	0.14 0.147
	ไม่ดีถึงปานกลาง	104	29.4	250	70.6	

* p<0.05, ** p<0.01

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ ของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษา ได้แก่ การเรียนชั้นปี 2 และ 4 การมีโรคประจำตัวทางกาย หรือโรคทางจิตเวช ความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัวที่ไม่ดี ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียนที่ไม่ดี การมีทัศนคติที่ไม่ดีเกี่ยวกับการศึกษานิติศาสตร์ด้านเนื้อหาการเรียน ด้านการสอน ด้านความพร้อมในการเรียน และโดยภาพรวม พฤติกรรมการลดความเครียดทางร่างกายที่ไม่ดี ($p < 0.01$) ความไม่เพียงพอของค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อเดือน การสูบบุหรี่ ความสัมพันธ์กับคูรักในลักษณะที่ทะเลาะบ่อยถึงเป็นประจำ การมีทัศนคติที่ไม่ดีเกี่ยวกับการศึกษานิติศาสตร์ด้านการประเมินผล พฤติกรรมการลดความเครียดโดยรวมที่ไม่ดี การสนับสนุนทางอารมณ์ที่ไม่ดี ($p < 0.05$) (ตารางที่ 12)



ตารางที่ 13 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในปัจจัยส่วนบุคคลด้านต่าง ๆ และปัจจัยความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (n=422)

ปัจจัยส่วนบุคคล	Mean ± SD	t	Mean Difference	95 % CI of Mean Difference		p-value
				Lower	Upper	
เพศ	หญิง ชาย	49.48 ± 15.65 50.88 ± 15.63	- 0.794	- 1.403	- 4.877 2.070	0.428
อายุ	ต่ำกว่า 20 ปี 20 ปีขึ้นไป	49.21 ± 15.01 50.78 ± 16.56	- 1.005	- 1.568	- 4.634 1.498	0.315
ลักษณะที่พักอาศัย	บ้าน ไม่ใช่บ้าน	49.57 ± 15.70 50.13 ± 15.50	- 0.371	- 0.567	- 3.574 2.440	0.390
เงินค่าใช้จ่ายรายเดือน (บาท)	ไม่เกิน 9,000 ตั้งแต่ 9,001 ขึ้นไป	49.55 ± 15.31 50.27 ± 16.20	0.454	0.712	- 2.368 3.791	0.650
ความเพียงพอของค่าใช้จ่าย	เพียงพอ ไม่เพียงพอ	49.28 ± 15.72 56.27 ± 13.20	- 2.875	- 6.993	- 11.907 - 2.078	0.006**
GPA	ไม่เกิน 3.00 ตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป	51.20 ± 15.12 49.42 ± 15.79	- 0.977	- 1.775	- 5.344 1.795	0.329
GPAX	ไม่เกิน 3.00 ตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป	51.62 ± 15.32 49.22 ± 15.72	- 1.372	- 2.398	- 5.833 1.038	0.171
สถานภาพของบิดามารดา	อยู่ด้วยกัน ไม่ได้อยู่ด้วยกัน	49.84 ± 15.87 49.77 ± 14.52	0.034	0.070	- 3.980 4.121	0.973
ฐานะของครอบครัว	เพียงพอ ไม่เพียงพอ	49.42 ± 15.48 56.36 ± 17.06	- 1.985	- 6.944	- 14.128 0.240	0.058
โรคประจำตัวทางกาย	ไม่มี มี	48.55 ± 15.31 54.41 ± 16.01	- 3.136	- 5.865	- 9.561 - 2.168	0.002**
การมีประวัติโรคทางจิตเวช	ไม่มี มี	48.84 ± 15.06 68.62 ± 14.97	- 5.899	- 19.776	- 26.726 - 12.827	<0.001**
การสูบบุหรี่	ไม่สูบ สูบบ้างถึงสูบบุหรี่ประจำ	49.32 ± 15.77 56.47 ± 12.15	- 3.033	2.357	- 11.924 - 2.372	0.004**
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	ไม่ดื่ม ดื่มบ้างถึงดื่มประจำ	49.03 ± 16.78 50.84 ± 14.02	- 1.180	- 1.809	- 4.824 1.205	0.239
ความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัว	ดี ไม่ดี	42.01 ± 15.16 51.63 ± 15.21	5.078	9.614	5.865 13.364	<0.001**
ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียน	ดี ไม่ดี	47.61 ± 14.89 56.86 ± 15.96	5.161	9.248	5.709 12.787	<0.001**
ความสัมพันธ์กับคู่อีก	ไม่ขัดแย้งหรือทะเลาะกัน ทะเลาะบ่อยถึงประจำ	48.97 ± 16.22 61.05 ± 13.48	3.330	12.080	4.699 19.462	0.002**
การเจ็บป่วยที่รุนแรงของบุคคลใกล้ชิด	ไม่มี มี	48.55 ± 15.31 54.41 ± 16.01	- 3.136	- 5.865	- 9.561 - 2.168	0.002**
การเสียชีวิตของคนใกล้ชิด	ไม่มี มี	48.84 ± 15.06 68.62 ± 14.97	- 5.899	- 19.776	- 26.726 - 12.827	<0.001**

*p<0.05, **p<0.01

เมื่อทำการศึกษาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในปัจจัยส่วนบุคคลด้านต่าง ๆ และ ปัจจัยความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย โดยใช้สถิติ unpaired หรือ independent t-test พบว่า กลุ่มนิสิตที่มีค่าใช้จ่ายที่ไม่ เพียงพอ การมีโรคประจำตัวทางกาย การมีประวัติโรคทางจิตเวช การสูบบุหรี่ ความสัมพันธ์และการ ทำหน้าที่ของครอบครัวที่ไม่ดี ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียนที่ไม่ดี จะมีค่าคะแนนความเครียด โดยเฉลี่ยสูงขึ้น (ตารางที่ 13)



ตารางที่ 14 แสดงสหสัมพันธ์ระหว่างค่าคะแนนความเครียดกับค่าคะแนนปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (n=422)

ค่าคะแนน ของปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้อง		R	p - value
ทัศนคติเกี่ยวกับการศึกษานิติศาสตร์ที่ไม่ดี	ด้านเนื้อหา	0.248	<0.001**
	ด้านการสอน	0.260	<0.001**
	ด้านความพร้อมในการเรียน	0.315	<0.001**
	ด้านการประเมินผล	0.190	<0.001**
	โดยรวม	0.374	<0.001**
พฤติกรรมการลดความเครียดที่ดี	ด้านร่างกาย	- 0.185	<0.001**
	ด้านจิตใจ	- 0.129	0.008**
	ด้านการเรียน	- 0.008	0.866
	โดยรวม	- 0.165	0.001**
การสนับสนุนทางสังคมที่ดี	ด้านอารมณ์	- 0.156	0.001**
	ด้านข้อมูลข่าวสาร	- 0.045	0.357
	ด้านทรัพยากรและวัตถุ	- 0.065	0.185
	โดยรวม	- 0.120	0.014*

*p<0.05, **p<0.01

จากการวิเคราะห์พบว่า ค่าคะแนนความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จะมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับค่าคะแนนทัศนคติเกี่ยวกับการศึกษานิติศาสตร์ในด้านเนื้อหา การสอน ความพร้อมในการเรียน การประเมินผล ทัศนคติโดยรวมที่ไม่ดี หมายความว่า เมื่อนิสิตมีทัศนคติเกี่ยวกับการศึกษานิติศาสตร์ในด้านเนื้อหา การสอน ความพร้อมในการเรียน การประเมินผล ทัศนคติโดยรวมที่ไม่ดี ก็จะทำให้มีคะแนนความเครียดที่สูงขึ้น

ในขณะที่ ค่าคะแนนความเครียดก็มีความสัมพันธ์ในเชิงลบกับค่าคะแนนพฤติกรรมการลดความเครียดด้านร่างกาย จิตใจ และโดยรวมที่ดี และค่าคะแนนการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ และโดยรวมที่ดี หมายความว่า เมื่อนิสิตมีพฤติกรรมการลดความเครียดด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมการลดความเครียดโดยรวมที่ดี และได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ที่ดี รวมถึงได้รับการสนับสนุนทางสังคมโดยรวมที่ดี ก็จะทำให้มีคะแนนความเครียดต่ำลง (ตารางที่ 14)

ตอนที่ 4 ปัจจัยทำนายความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 15 แสดงปัจจัยทำนายความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (n = 422)

ปัจจัยทำนายความเครียด ในระดับสูงถึงรุนแรง	Adjusted Odds Ratio (OR)	95% CI Of Adjusted OR		p-value
		Lower	Upper	
ปัจจัยส่วนบุคคล				
ความไม่เพียงพอของค่าใช้จ่ายรายเดือนที่ได้รับ	1.555	0.687	5.433	0.212
การสูบบุหรี่	0.577	0.608	5.826	0.273
การมีโรคประจำตัวทางกาย	0.313	1.156	3.951	0.015*
การมีประวัติโรคทางจิตเวช	1.052	0.730	45.100	0.097
ปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด				
การมีปัญหาความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัว	0.290	1.289	4.015	0.005**
การมีปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียน	0.328	1.406	5.084	0.003**
ทัศนคติที่มีต่อการศึกษานิติศาสตร์				
ทัศนคติที่ไม่ดีต่อการศึกษานิติศาสตร์โดยรวม	0.301	1.627	5.285	<0.001**
พฤติกรรมการลดความเครียด				
พฤติกรรมการลดความเครียดด้านร่างกายที่ไม่ดี	0.337	1.071	4.020	0.031*
การสนับสนุนทางสังคม				
การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ที่ไม่ดี	0.304	0.749	2.468	0.313

*p<0.05, **p<0.01

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยทำนายความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยใช้สถิติ logistic regression พบว่า ปัจจัยทำนายความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรง ได้แก่ การมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการศึกษานิติศาสตร์ การมีปัญหาความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัว และการมีปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียน (p<0.01) การมีโรคประจำตัวทางกาย และพฤติกรรมการลดความเครียดด้านร่างกายที่ไม่ดี (p<0.05) (ตารางที่ 15)

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1 – 4 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 422 คน เป็นการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนา ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง (cross - sectional descriptive study) โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (stratified random sampling) และกระจายสัดส่วนการเก็บตามชั้นปี โดยแบ่งตามสัดส่วน (proportional) ทั้งนี้ ได้แบ่งเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 จำนวน 110 คน นิสิตชั้นปีที่ 2 จำนวน 114 คน นิสิตชั้นปีที่ 3 จำนวน 88 คน และนิสิตชั้นปีที่ 4 จำนวน 110 คน ตั้งแต่เดือนตุลาคมถึงเดือนธันวาคม 2559 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามจำนวน 6 ชุด ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบสอบถามประเมินปัญหาความสัมพันธ์ 3) แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test- 20, SPST - 20) 4) แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน (Learning Attitude Questionnaire) 5) แบบสอบถามการลดความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ และ 6) แบบประเมินการสนับสนุนทางสังคม (Social Support Questionnaire)

สรุปผลการวิจัย

1. นิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีคะแนนความเครียดโดยเฉลี่ยเท่ากับ 49.83 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 15.64) จากคะแนนเต็ม 100 คะแนน และจากจำนวนนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ทั้งหมด พบว่า นิสิตส่วนใหญ่ (ร้อยละ 48.3) มีความเครียดระดับสูง รองลงมาคือความเครียดระดับปานกลาง (ร้อยละ 24.4) ความเครียดระดับรุนแรง (ร้อยละ 20.9) และความเครียดระดับต่ำ (ร้อยละ 6.4) ตามลำดับ

2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้แก่ การเรียนชั้นปี 2 และ 4 การมีโรคประจำตัวทางกาย หรือโรคทางจิตเวช ความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัวที่ไม่ดี ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียนที่ไม่ดี การมีทัศนคติที่ไม่ดีเกี่ยวกับการศึกษานิติศาสตร์ด้านเนื้อหาการเรียน ด้านการสอน ด้านความพร้อมในการเรียน และโดยภาพรวม พฤติกรรมการลดความเครียดทางร่างกายที่ไม่ดี ($p < 0.01$) ความไม่เพียงพอของค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อเดือน การสูบบุหรี่ ความสัมพันธ์กับคู่รักในลักษณะที่ทะเลาะบ่อยถึงเป็นประจำ การมีทัศนคติที่ไม่ดีเกี่ยวกับการศึกษานิติศาสตร์ด้านการประเมินผล พฤติกรรมการลดความเครียดโดยรวมที่ไม่ดี การสนับสนุนทางอารมณ์ที่ไม่ดี ($p < 0.05$)

3. ปัจจัยทำนายความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้แก่ การมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการศึกษานิติศาสตร์ การมีปัญหาความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัว และการมีปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียน ($p < 0.01$) การมีโรคประจำตัวทางกาย และพฤติกรรมการลดความเครียดด้านร่างกายที่ไม่ดี ($p < 0.05$)

อภิปรายผลการวิจัย

1. จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า นิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีคะแนนความเครียดโดยเฉลี่ยเท่ากับ 49.83 ± 15.64 คะแนน จากคะแนนเต็ม 100 คะแนน นิสิตส่วนใหญ่ (ร้อยละ 48.3) มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ El-Gilany, M.Awadalla และ El-Khawaga ที่ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียดระหว่างนักศึกษาแพทย์กับนักศึกษากฎหมายในเมือง Mansoura ประเทศอียิปต์ ระหว่างเดือนตุลาคมถึงเดือนธันวาคม ค.ศ. 2007 พบว่านักศึกษากฎหมายจำนวนร้อยละ 41.2 มีความเครียดในระดับสูง⁽⁴⁾ เนื่องจากในประเทศไทยยังไม่มีผู้ทำการศึกษาความเครียดในนักศึกษากฎหมายระดับปริญญาบัณฑิตมาก่อน หากแต่มีการศึกษาความเครียดในนักศึกษากฎหมายในระดับเนติบัณฑิต ซึ่งเป็นการศึกษาหลังจากสำเร็จหลักสูตรนิติศาสตรบัณฑิตไปแล้ว ซึ่งเป็นการศึกษาความเครียดของนักกฎหมายที่มีความใกล้เคียงอย่างยิ่งกับงานวิจัยในครั้งนี้ โดยพบการศึกษาของธัชชัย วรรณเดชคุปต์ และพีรพนธ์ ลือบุญธวัชชัย⁽³⁾ ที่ได้ทำการศึกษาในกลุ่มประชากรนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาในเขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2551 พบว่านักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษาแห่งเนติบัณฑิตยสภาในเขตกรุงเทพมหานครจำนวนเกินกว่ากึ่งหนึ่งของกลุ่มประชากรตัวอย่างทั้งหมด (ร้อยละ 58.7) มีความเครียดสูงถึงรุนแรง ประกอบกับการศึกษาของเชิงชาย ถาวรยุธร และรัศมน กัลยาศิริ ซึ่งได้ทำการศึกษาในกลุ่มประชากรนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาในเขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2557 พบว่า นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา จำนวนร้อยละ 41.6 มีความเครียดระดับสูง และร้อยละ 14.3 มีความเครียดในระดับรุนแรง⁽²⁹⁾ และมีผลการศึกษาสอดคล้องกับ Ko, Kua และ Fones⁽⁵⁾ ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษาแพทย์จำนวน 135 คนและนักศึกษากฎหมายจำนวน 128 คนในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ของ University of Mississippi โดยใช้แบบวัด General Health Questionnaire (GHQ) พบว่า นักศึกษากฎหมายมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตในรอบ 1 ปีต่ำกว่านักศึกษาแพทย์ โดยมีปัจจัยทำนายความพึงพอใจในชีวิตในระดับต่ำ คือ เนื้อหาวิชาที่มีความยาก ความลำบากในการทบทวนบทเรียน งานที่ได้รับมอบหมายมีจำนวนมาก บรรยากาศการแข่งขันในชั้นเรียน และจำนวนเวลาว่างที่มีน้อยในการทำภารกิจส่วนตัว

ในส่วนการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการศึกษาความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตของคณะนิติศาสตร์กับนิสิตในคณะต่างๆ ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่ผ่านมา ได้พบการศึกษาของ นภัสกร ชันธควร และธีรยุทธ รุ่งนิรันดร⁽⁷⁾ ซึ่งได้ศึกษาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตชั้นปี 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2558 โดยใช้การสุ่มอย่างง่ายทั้งหมด 19 คณะ คณะละ 22 คน รวมจำนวน 418 คน โดยใช้แบบประเมินความเครียดสวนปรง พบว่าค่าคะแนนความเครียดของนิสิตโดยรวมทั้งหมดเท่ากับ 48.2 ± 27.2 คะแนน จากคะแนนเต็ม 100 คะแนน โดยนิสิตส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง (ร้อยละ 32.1, 134 คน) รองลงมาคือความเครียดระดับสูง (ร้อยละ 28.7, 120 คน) ความเครียดระดับปานกลาง (ร้อยละ 21.3, 89 คน) และความเครียดในระดับต่ำ (ร้อยละ 17.9, 75 คน) โดยคณะที่มีระดับความเครียดรุนแรงมากที่สุด คือ คณะสำนักวิชาทรัพยากรการเกษตร และคณะครุศาสตร์ (ร้อยละ

54.5, 12 คน) และคณะที่มีความเครียดระดับรุนแรงต่ำที่สุด คือ คณะแพทยศาสตร์และคณะเภสัชศาสตร์ (ร้อยละ 13.6, 3 คน) ในส่วนความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตของคณะนิติศาสตร์ พบว่ามีความเครียดในระดับรุนแรง (ร้อยละ 36.4, 8 คน) โดยอยู่ในลำดับที่ 7 จากจำนวน 19 คณะ รองลงมาคือความเครียดในระดับสูง (ร้อยละ 31.8, 7 คน) ความเครียดระดับปานกลาง (ร้อยละ 18.2, 4 คน) และความเครียดระดับต่ำ (ร้อยละ 13.6, 3 คน) ทั้งนี้ได้พบการศึกษาของภควัต วงษ์ไทย และชัยชนะ นิมานวล⁽²⁴⁾ ซึ่งได้ศึกษาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตภาควิชาสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2557 จำนวนทั้งหมด 323 คน โดยใช้ แบบประเมินความเครียดสวนปรง พบว่าค่าคะแนนความเครียดของนิสิตโดยรวมทั้งหมดเท่ากับ 65.8 ± 35.1 คะแนน จากคะแนนเต็ม 220 คะแนน นิสิตส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 39.7, 128 คน) อีกทั้งพบการศึกษาของณัฐดนัย เอี่ยมวัฒน์เสรี และพวงสร้อย วรกุล⁽⁵³⁾ ซึ่งได้ศึกษาสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยทำการเก็บข้อมูลในภาคการศึกษาปลายปีการศึกษา 2556 จำนวน 993 คน โดยใช้เครื่องมือ Thai Mental Health Indicator (TMHI - 66) ผลการศึกษาวิจัยพบว่านิสิตชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่ร้อยละ 41.2 มีสุขภาพจิตในระดับเทียบเท่ากับบุคคลทั่วไป โดยมีนิสิตจำนวนร้อยละ 38.9 ที่มีสุขภาพจิตอยู่ในระดับดีกว่าบุคคลทั่วไป และมีนิสิตจำนวนร้อยละ 19.9 ที่มีสุขภาพจิตอยู่ในระดับต่ำกว่าบุคคลทั่วไป ทั้งนี้ในการวิจัยได้มีการแบ่งการวิเคราะห์ผลประเมินสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างแบ่งตามสาขาวิชา ได้แก่ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ชีวภาพ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี สาขามนุษยศาสตร์ และสาขาวิชาสังคมศาสตร์ ส่วนคณะนิติศาสตร์ซึ่งอยู่ในสาขาวิชาสังคมศาสตร์ (n = 367) พบว่า ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 42.5) มีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (fair)

ทั้งนี้ จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าความเครียดในระดับสูง จะส่งผลต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม โดยอาการทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ใจเต้น ใจสั่น หายใจไม่อิ่ม แขนงหน้าอก หน้ามืด เป็นต้น อาการทางจิตใจ ได้แก่ อารมณ์ฉุนเฉียว หงุดหงิด โกรธง่าย อาการทางพฤติกรรม ได้แก่ การแยกตัว มีการสูบบุหรี่ ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากขึ้น นอนหลับน้อย โดยถ้าหากนิสิตที่มีความเครียดในระดับสูงไม่ได้รับการบรรเทาหรือเยียวยา อาจทำให้เกิดความเครียดเรื้อรัง มีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล รู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดท้อกำลังใจ หดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ และอาจทำให้เกิดอาการทางกายหรือโรคทางจิตเวชอื่น ๆ ตามมาได้ง่าย⁽¹⁷⁾ สอดคล้องกับการศึกษาของ Beck และ Burns ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลกับความเครียดของนักศึกษากฎหมาย พบว่า ความเครียดของนักศึกษากฎหมายมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล เนื่องจากเมื่อนักศึกษากฎหมายมีความเครียดในระดับที่ไม่สามารถปรับตัวได้ หรืออาจทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดเรื้อรัง ส่งผลให้มีอาการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งลักษณะอาการทางจิตใจที่พบบ่อย ได้แก่ ภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล⁽²⁸⁾ Dammeyer และ Nuzey ได้ศึกษาพบว่านักศึกษากฎหมายมีภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลอยู่ในระดับสูง⁽⁷⁾ ซึ่งผลการศึกษาเหมือนกับ Karin และคณะ ที่พบว่านักศึกษากฎหมายมีภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลอยู่ในระดับสูง⁽²⁷⁾ ทั้งนี้สาเหตุจากความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยอาจเกิดจาก ลักษณะการเรียนการสอนของหลักสูตรนิติศาสตร์บัณฑิตที่จะต้องศึกษาบทบัญญัติของกฎหมาย ทฤษฎี ประกอบกับแนวคำวินิจฉัยของศาลซึ่งมีความละเอียด

ซับซ้อนและมีเนื้อหาเป็นจำนวนมาก โดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์ด้วยทฤษฎีในเชิงการหาเหตุและผลตามตรรกะ จึงอาจส่งผลให้นิสิตขาดความเชื่อมโยงกับความรู้สึกละเอียดและอารมณ์แห่งตน ประกอบกับการศึกษาแนวคิดทางทฤษฎีก็จะส่งผลให้ผู้เรียนใช้เหตุผลทางจิตใจ และความคิดสร้างสรรค์ในระดับที่น้อยลงตามมาด้วย⁽¹⁾ หรืออาจเกิดจากงานที่ได้รับมอบหมายมีจำนวนมาก บรรยากาศการแข่งขันในชั้นเรียน จำนวนเวลาว่างที่น้อยในการทำภาระกิจส่วนตัว⁽⁵⁾ หรือการมีทัศนคติต่อการเรียนนิติศาสตร์ที่ไม่ดี^(3, 42)

2. จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความเครียดของนิสิต ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย การเรียนชั้นปี 2 และ 4 การมีโรคประจำตัวทางกาย หรือโรคทางจิตเวช ความไม่เพียงพอของค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อเดือน การสูบบุหรี่ สำหรับปัจจัยความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด ได้แก่ และหน้าที่ของครอบครัวที่ไม่ดี การมีปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียน การมีความสัมพันธ์กับคูรักในลักษณะที่ทะเลาะบ่อยถึงเป็นประจำ แต่ไม่พบว่าการเจ็บป่วยที่รุนแรงหรือเสียชีวิตของบุคคลสำคัญในชีวิตมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนิสิตแต่ประการใด ปัจจัยทัศนคติที่มีต่อการศึกษานิติศาสตร์ ประกอบด้วย การมีทัศนคติในด้านเนื้อหา ด้านการสอน ด้านความพร้อมในการเรียน ด้านการประเมินผล และทัศนคติเกี่ยวกับการเรียนโดยภาพรวมที่ไม่ดี สำหรับปัจจัยด้านพฤติกรรมลดความเครียด พบว่าพฤติกรรมลดความเครียดด้านร่างกายที่ไม่ดี แต่ไม่พบว่ามีพฤติกรรมลดความเครียดด้านจิตใจ ด้านการเรียน และโดยรวมที่ไม่ดี จะมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนิสิต ในส่วนปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนด้านอารมณ์ที่ไม่ดี หากแต่พบว่าการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสารและด้านทรัพยากรและวัตถุที่ไม่ดี ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนิสิตแต่อย่างใด

ปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ชั้นปีที่เรียน มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดที่สูงและรุนแรงของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยนิสิตชั้นปีที่ 2 จะมีระดับความเครียดที่สูงและรุนแรงมากกว่าชั้นปีอื่นๆ โดยสาเหตุของความเครียดอาจมาจากการจัดการเรียนการสอนในหลักสูตรนิติศาสตรบัณฑิต ในชั้นปีที่ 2 กล่าวคือ เนื่องจากคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้มีการปรับปรุงหลักสูตรนิติศาสตรบัณฑิต เมื่อพ.ศ. 2558 เพื่อให้การเรียนการสอนนิติศาสตร์สอดคล้องกับการเข้าสู่ประชาคมอาเซียนตามนโยบายของสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา ทั้งนี้นิสิตรุ่นแรกที่ได้เรียนหลักสูตรที่มีการปรับปรุงคือ นิสิตที่เข้าศึกษาในปีการศึกษา 2558 (ในขณะที่ทำการวิจัยในครั้งนี้ นิสิตรุ่นดังกล่าวได้เรียนในชั้นปีที่ 2) โดยในการปรับปรุงหลักสูตรดังกล่าว ได้มีการเปลี่ยนแปลงวิชาที่จะจัดการเรียนการสอนในแต่ละรายภาคการศึกษาในแต่ละชั้นปี โดยชั้นปีที่มีการเปลี่ยนแปลงวิชาที่จะจัดการเรียนการสอนมากที่สุด คือ ชั้นปีที่ 2 โดยในการปรับปรุงหลักสูตร ได้มีการยกเลิกวิชากระบวนการยุติธรรมและระบบศาลได้มีการเรียนการสอนในชั้นปีที่ 2 เพื่อเป็นพื้นฐานความรู้ในการเรียนวิชากฎหมายวิธีพิจารณาความแพ่งในชั้นปีที่ 3 ทั้งนี้ ในการเรียนในหลักสูตรที่ได้ปรับปรุงในชั้นปีที่ 2 นิสิตจะต้องเรียนวิชากฎหมายวิธีพิจารณาความแพ่ง (จากเดิมวิชานี้ได้มีการเรียนในชั้นปีที่ 3 ภาคการศึกษาต้น) โดยวิชานี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับหลักทั่วไปเกี่ยวกับการดำเนินคดีแพ่ง เขตอำนาจศาล วิธีพิจารณาในศาลชั้นต้น อุทธรณ์ และฎีกา จึงส่งผลให้นิสิตส่วนใหญ่ของชั้นปีเกิดความยากลำบากในการทำความเข้าใจเนื้อหา เนื่องจากไม่มีพื้นฐานความรู้เกี่ยวกับกระบวนการยุติธรรม

และระบบศาลไทยและไม่ได้มีประสบการณ์โดยตรงในการดำเนินคดีตามกระบวนการทางกฎหมาย อีกทั้งในชั้นปีนี้ นิสิตจะต้องเรียนวิชากฎหมายอาเซียน ซึ่งเป็นวิชาในหมวดกฎหมายระหว่างประเทศ (จากเดิมวิชานี้ได้มีการเรียนในสาขาวิชากฎหมายระหว่างประเทศในชั้นปีที่ 3 ภาคการศึกษาปลาย โดยเรียนภายหลังวิชากฎหมายระหว่างประเทศแผนกคดีเมือง ซึ่งเป็นวิชาบังคับของการเรียนวิชาในหมวดกฎหมายระหว่างประเทศ ซึ่งได้จัดการเรียนการสอนในชั้นปีที่ 3 ภาคการศึกษาต้น) วิชาดังกล่าวมีเนื้อหาและกระบวนการที่เฉพาะด้าน มีกระบวนการบังคับใช้กฎหมายระหว่างประเทศที่ละเอียดและซับซ้อน ประกอบกับเนื้อหาบทเรียนเป็นภาษาต่างประเทศ ทั้งนี้ เมื่อนิสิตชั้นปีที่ 2 ไม่ได้พื้นฐานความรู้เกี่ยวกับกฎหมายระหว่างประเทศมาก่อน จึงทำให้นิสิตต้องใช้เวลาในการทำ ความเข้าใจเนื้อหาการเรียนเป็นอย่างมาก นอกจากนี้ นิสิตชั้นปีที่ 2 จะต้องเรียนกฎหมายลักษณะละเมิด จัดการงานนอกสั่งและลาภมิควรได้ วิชาผลแห่งหนี้ กฎหมายมรดก กฎหมายเอกเทศสัญญาสำคัญ วิชากฎหมายก้ำกึ่งและหลักประกัน และกฎหมายอาญาภาคความผิด ซึ่งเป็นวิชาบังคับที่มีเนื้อหาจำนวนมาก มีบทบัญญัติทางกฎหมายที่จะต้องศึกษามากกว่า 1,000 มาตรา โดยจะต้องศึกษาควบคู่กับแนวคำพิพากษาศาลฎีกา อีกทั้งนิสิตชั้นปีที่ 2 จะต้องเรียนวิชาเกี่ยวกับการบัญชี และเศรษฐศาสตร์ ซึ่งเป็นหมวดวิชาศึกษาทั่วไปที่จะต้องเรียนนอกคณะ จึงทำให้การเรียนในชั้นปีนี้มีเนื้อหาจำนวนมาก และมีความละเอียดลึกซึ้งและซับซ้อนส่งผลให้นิสิตชั้นปีที่ 2 ต้องใช้เวลาในการปรับตัวในการเรียนเป็น อย่างสูงมากกว่าการเรียนในชั้นปีที่ 1 ที่เนื้อหาการเรียนส่วนใหญ่มีพื้นฐานความรู้ที่ใกล้เคียงกับ การศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จึงทำให้นิสิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในชั้น ปีที่ 1 อาจไม่ได้มีปัญหการปรับตัวในการเรียนนิติศาสตร์มากนักเมื่อเปรียบเทียบกับชั้นปีที่ 2 ทั้งนี้ ในส่วนการเรียนนิติศาสตร์ในชั้นปีที่ 3 ก็เป็นเนื้อหาการเรียนที่มีเนื้อหาต่อยอดมาจากการเรียนในชั้นปี ที่ 2 อีกทั้งในการเรียนในชั้นปีที่ 3 ได้มีการแยกสาขาวิชาการเรียนตามความสนใจ ได้แก่ สาขาวิชา กฎหมายแพ่งและอาญา สาขาวิชากฎหมายธุรกิจและภาษีอากร สาขาวิชากฎหมายระหว่างประเทศ และสาขาวิชากฎหมายมหาชน ดังนั้นนิสิตในชั้นปีที่ 3 ซึ่งได้ศึกษานิติศาสตร์มาแล้ว 2 ปีจึงอาจมี สมรรถนะในการปรับตัวในด้านการเรียนนิติศาสตร์ได้ดีและสามารถเรียนวิชาที่มีความซับซ้อนและ ลึกซึ้งได้ดีกว่าชั้นปีที่ 2 ประกอบกับการที่นิสิตชั้นปีที่ 3 ได้เลือกเรียนในสาขาวิชาที่ตนเองมีความถนัด และสนใจในภาคการศึกษาปลายของชั้นปีที่ 3 อาจทำให้นิสิตสามารถเรียนนิติศาสตร์ในวิชาสาขานั้น ๆ ได้ดี จึงอาจจะส่งผลให้นิสิตคณะนิติศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 มีความเครียดในระดับที่น้อยกว่านิสิตชั้น ปีที่ 2 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Schmid และคณะ⁽³²⁾ ที่พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 2 มีคะแนน ความเครียดเฉลี่ยสูงกว่านิสิตชั้นปีที่ 1 โดยมีสาเหตุคือปัญหาการปรับตัวในการเรียนซึ่งมีเนื้อหาที่ยาก และมีปริมาณที่มากขึ้น ทั้งนี้ในส่วนนิสิตชั้นปีที่ 4 ซึ่งเป็นชั้นปีที่มีระดับความเครียดในระดับสูงและ รุนแรงรองลงมาจากชั้นปีที่ 2 เนื่องจากในชั้นปีนี้ซึ่งเป็นชั้นปีสุดท้ายของการเรียนในหลักสูตรนิติ ศาสตร์บัณฑิต โดยการเรียนส่วนใหญ่จะเป็นวิชาเลือกเสรี ซึ่งมีการทำรายงานที่จะต้องศึกษาค้นคว้า ข้อมูลเป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ วิชาส่วนใหญ่ก็จะมีคะแนนเก็บในระหว่างเรียน โดยจะเป็นการ สอบวัดผลปลายภาคครั้งเดียว ซึ่งอาจทำให้นิสิตเกิดความกดดันในการเรียนได้ ประกอบกับในชั้นปีนี้ นิสิตจะต้องสอบใบอนุญาตประกอบวิชาชีพทนายความทั้งในส่วนภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติตลอดทั้ง ปี จึงทำให้นิสิตมีภาระหน้าที่ในการเตรียมตัวสอบใบอนุญาตควบคู่ไปกับการเรียนวิชาเลือกเสรีของ หลักสูตรนิติศาสตร์บัณฑิตไปด้วย นอกจากนี้ นิสิตอาจเกิดความวิตกกังวลในการเลือกเส้นทาง

ประกอบอาชีพของตนภายหลังศึกษาจบหลักสูตรแล้ว จึงอาจจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นิสิตคณะนิติศาสตร์ ชั้นปี 4 เกิดความเครียดในระดับสูงและรุนแรงได้

สำหรับการมีโรคประจำตัวทางกายหรือโรคทางจิตเวช พบว่าการมีโรคประจำตัวทางกายหรือโรคทางจิตเวช มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดที่สูงและรุนแรงของนิสิต เนื่องมาจากผู้ป่วยจะต้องได้รับผลกระทบ ความเจ็บปวด ความไม่สบายทางกายจากโรคประจำตัวทางกายหรือโรคทางจิตเวชในแต่ละชนิด ในบางครั้งผู้ป่วยไม่สามารถดำเนินชีวิตหรือทำการงานได้ตามปกติ อีกทั้งการมีโรคประจำตัวทางกายหรือโรคทางจิตเวช ยังส่งผลต่อปฏิกิริยาทางจิตใจในเชิงลบต่างๆ เช่น การมีมุมมองต่อตนเอง (self – image) ในเชิงลบ ความรู้สึกหงุดหงิด ท้อถอยหมดหวัง อารมณ์ซึมเศร้า เป็นต้น ดังนั้น การมีโรคประจำตัวทางกายหรือโรคทางจิตเวชจึงส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต และภาวะสุขภาพจิตโดยตรง จึงทำให้นิสิตที่มีโรคประจำตัวทางกายย่อมมีความเครียดระดับสูงถึงรุนแรงมากกว่านิสิตที่ไม่มีโรคประจำตัวทางกาย⁽²⁾ โดยสอดคล้องกับการศึกษาของ El-Gilany และคณะ⁽⁴⁾ ที่พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อระดับความเครียดของนักศึกษากฎหมายอย่างมีนัยสำคัญ คือ โรคประจำตัวและการบาดเจ็บส่วนบุคคล และการศึกษาของ Beck และ Burns ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลกับความเครียดของนักศึกษากฎหมาย พบว่า นักศึกษากฎหมายที่มีโรคทางจิตเวช ได้แก่ โรคซึมเศร้าจะมีความเครียดในระดับสูง⁽²⁸⁾ ในส่วนการมีปัญหาค่าใช้จ่ายไม่เพียงพอของค่าใช้จ่ายมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดที่สูงและรุนแรงของนิสิต ทั้งนี้เนื่องมาจากการศึกษาในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นสถาบันอุดมศึกษาที่ตั้งอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร ย่อมมีค่าครองชีพในระดับที่สูง ดังนั้น นิสิตที่มีปัญหาค่าใช้จ่ายรายเดือนที่ไม่เพียงพอในเขตกรุงเทพมหานครย่อมส่งผลให้นิสิตรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับภาระด้านค่าใช้จ่ายต่างๆ ในแต่ละเดือน และเป็นสาเหตุที่ทำให้ให้นิสิตมีความเครียดในระดับสูงและรุนแรง สอดคล้องกับการศึกษาของ Eisenberg , Hunt และ Speer พบว่าปัญหาทางสุขภาพจิตของนักเรียนและนักศึกษาอเมริกันที่มีความเครียดและภาวะวิตกกังวลในระดับสูง มีปัจจัยสำคัญเกิดจากปัญหาทางการเงิน⁽³⁶⁾ ในส่วนปัจจัยการสูบบุหรี่ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดที่สูงและรุนแรงของนิสิต ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการเสพติดบุหรี่ซึ่งเป็นสารเสพติดประเภทหนึ่ง โดยนิสิตที่เครียดในระดับสูงอาจจะใช้พฤติกรรมการลดความเครียดโดยการสูบบุหรี่ นอกจากนี้แล้วการสูบบุหรี่ย่อมจะก่อให้เกิดปฏิกิริยาทางร่างกายภายหลังจากที่ได้รับสารนิโคติน กล่าวคือ ทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น อาจส่งผลให้เกิดความรู้สึกเครียดตามมาซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Middleton ที่พบว่า นักกฎหมายที่สูบบุหรี่มากจะมีความดันเลือดที่สูง และมีความสุขในการทำงานน้อย⁽³⁷⁾ ประกอบกับในกรณีที่มีการเสพติดบุหรี่ (substance abuse) ซึ่งเป็นความผิดปกติของการใช้สารเสพติด ก็ย่อมก่อให้เกิดปัญหาในด้านจิตใจ กล่าวคือ จะมีความรู้สึกต้องการสูบบุหรี่ในขนาดที่มากเกินไปที่ตั้งใจไว้ และมีความต้องการสูบบุหรี่อยู่ตลอดเวลา โดยอาจจะใช้เวลาในการหาซื้อบุหรี่และการสูบบุหรี่เป็นส่วนใหญ่ในแต่ละวัน ส่งผลต่อสมาธิในการเรียนและเกิดความซับซ้อนในจิตใจ ที่อาจจะนำมาสู่ความเครียดในระดับสูงและรุนแรงของนิสิตได้

เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของ El-Gilany และคณะที่พบว่าความแตกต่างทางเพศมีผลต่อระดับความเครียด โดยนิสิตกฎหมายเพศหญิงเป็นกลุ่มที่มีระดับความเครียดสูง

มากกว่าเพศชาย⁽⁴⁾ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะในปัจจุบันนิสิตทั้งเพศหญิงและเพศชายไม่ได้มีความแตกต่างทางอารมณ์ที่ชัดเจนมากนัก จึงอาจมีระดับความอดทนต่อความเครียดได้ใกล้เคียงกัน⁽³⁾ ประกอบกับแหล่งความเครียดของนิสิตในปัจจุบันมีหลายแหล่ง ทั้งความเครียดจากเรื่องส่วนตัว การเรียน สภาวะทางสังคม ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สภาพเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งจากการศึกษาของ วรินทร์ รามสูต ที่ได้ทำการศึกษาแหล่งความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ไม่พบความแตกต่างกันในปัจจัยเรื่องเพศในระดับการรับรู้ความเครียดในด้านเศรษฐกิจและสังคมแต่อย่างใด⁽²⁶⁾

อายุ ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของ Khan และคณะที่พบว่า อายุที่เพิ่มขึ้นของนิสิตทำให้ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดลดลง⁽³¹⁾ ทั้งนี้ อาจเกิดจากในการศึกษาครั้งนี้ อายุเฉลี่ยของนิสิตเท่ากับ 20 ปี 1 เดือน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1 ปี 4 เดือน) ซึ่งถือได้ว่าอายุของนิสิตที่เป็นประชากรตัวอย่าง (sample population) ในการวิจัยครั้งนี้มีความใกล้เคียงกันอย่างมาก จึงไม่ได้มีความแตกต่างที่จะส่งผลต่อระดับความเครียดของนิสิตได้อย่างมีนัยสำคัญ

คะแนนเฉลี่ยในภาคการศึกษาที่ผ่านมา (GPA) และคะแนนเฉลี่ยสะสมในภาคการศึกษาที่ผ่านมา (GPAX) ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของ สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ ที่พบว่า คะแนนเฉลี่ยสะสมสูง จะมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดที่ลดลง โดยนิสิตที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมสูง มีความเป็นไปได้ที่จะมีความรู้ ความชำนาญและมีการแก้ปัญหาที่ดีกว่า จึงสามารถรับมือกับงานที่ได้รับมอบหมายได้โดยมีความเครียดที่น้อยลง⁽⁴¹⁾ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะคะแนนเฉลี่ยในภาคการศึกษาที่ผ่านมา (GPA) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.28 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.42) และคะแนนเฉลี่ยสะสมในภาคการศึกษาที่ผ่านมา (GPAX) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.26 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.40) ซึ่งถือได้ว่า GPA และ GPAX ของนิสิตที่เป็นประชากรตัวอย่าง (sample population) ในการวิจัยครั้งนี้มีความใกล้เคียงกันอย่างมาก จึงไม่ได้มีความแตกต่างที่จะส่งผลต่อระดับความเครียดของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญ ประกอบกับ แหล่งความเครียดของนิสิตในปัจจุบันมีหลายชนิด ไม่ได้จำกัดเฉพาะความเครียดจากการเรียนเท่านั้น โดยแหล่งความเครียดแต่ละชนิดย่อมส่งผลกระทบต่อปฏิกิริยาการตอบสนองของบุคคลในระดับที่แตกต่างกัน ดังนั้น GPA และ GPAX ของนิสิต จึงไม่ได้เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ระดับความเครียดของนิสิตมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญแต่อย่างใด

ในด้านความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด พบว่า การที่นิสิตมีปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด ได้แก่ บิดามารดา พี่น้อง เพื่อนร่วมชั้นเรียน และคู่รัก อาจส่งผลต่อความเครียดได้ ใกล้เคียงกับผลการศึกษาของ El-Gilany, M.Awadalla และ El-Khawaga ที่พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษาถูกหมายอย่างมีนัยสำคัญ คือ ปัญหาความสัมพันธ์ต่อครอบครัว ปัญหาความสัมพันธ์กับคู่รักของตน และปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียน⁽⁴⁾ ส่งผลให้เกิดความเครียดของนักศึกษาถูกหมาย ดังนั้น การที่นิสิตมีปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิดก็อาจส่งผลให้ความเครียดของนิสิตมีระดับที่สูงขึ้นได้ ทั้งนี้ ปัญหาความสัมพันธ์ต่อครอบครัว โดยครอบครัวของนิสิตที่ไม่ได้ทำหน้าที่อย่างเหมาะสม กล่าวคือ ไม่ได้มีขอบเขต (boundary) ที่เหมาะสมระหว่างนิสิตกับบุคคลอื่นในครอบครัว มีความผูกพันทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ห่างเหินกันหรือใกล้ชิดกันจนเกินไปจน

ทำให้นิสิตไม่ได้เป็นตัวของตัวเอง การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวที่ไม่มีความยืดหยุ่น การแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งในครอบครัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ การสื่อสารภายในครอบครัวที่ไม่ดี รวมทั้งการไม่ได้ใช้เวลาร่วมกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว ย่อมเป็นมีผลกระทบต่อภาวะสุขภาพจิตและเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดของนิสิตซึ่งเป็นสมาชิกของครอบครัว^(2, 15, 29) ซึ่งใกล้เคียงกับผลการศึกษาของ Forehand และคณะ ที่พบว่า ปัญหาความสัมพันธ์และการทำหน้าที่ของบิดามารดาเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษาวัยรุ่น⁽⁴³⁾ ปัญหาความสัมพันธ์ที่เกิดจากคู่รัก โดยมีการทะเลาะเบาะแว้งกันบ่อยครั้ง ย่อมทำให้เกิดอารมณ์โกรธ หงุดหงิด อารมณ์เศร้า อันจะทำให้เกิดความเครียดของนิสิตได้โดยตรง^(2, 16) ซึ่งใกล้เคียงกับผลการศึกษาของ Hjemdahl, Rosengren A. และ Steptoe A. ซึ่งได้ทำการศึกษาปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของนิสิตกฎหมาย พบว่า ปัญหาความสัมพันธ์ที่เกิดจากคู่รัก เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด⁽⁴⁴⁾ ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียน เช่น การไม่ช่วยเหลือกันในการเรียน การทะเลาะเบาะแว้งกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน บรรยากาศการแข่งขันในการเรียน ย่อมเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้ นิสิตเกิดความรู้สึกขัดแย้งภายในจิตใจ รู้สึกซับซ้อนใจในระหว่างเรียน ซึ่งส่งผลให้เกิดความเครียดของนิสิต^(2, 8) ซึ่งใกล้เคียงกับผลการศึกษาของ Mary และ Daniel ได้ทำการศึกษาแหล่งที่ก่อให้เกิดความเครียดแก่นักศึกษากฎหมายอันนำมาซึ่งปัญหาการปรับตัว พบว่า ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียน บรรยากาศการแข่งขันในการเรียน เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดในนิสิตกฎหมาย⁽⁴⁵⁾ ทั้งนี้จากการศึกษาในครั้งนี้ไม่พบว่าการเจ็บป่วยที่รุนแรงของบุคคลใกล้ชิด หรือการเสียชีวิตของบุคคลใกล้ชิด มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยแต่อย่างใด ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของ El-Gilany และคณะที่พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษากฎหมายอย่างมีนัยสำคัญ คือ การเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ และการเสียชีวิตของบุคคลสำคัญในชีวิต เช่น การเจ็บป่วยของบิดามารดา การเสียชีวิตของบิดามารดา การเสียชีวิตของคนรัก⁽⁴⁾ และแตกต่างจากการศึกษาของ Kenwright Liddell PW, Bloom L, Zucker-Levin A., Nolen AH Faulkner LW และคณะที่พบว่า ความเครียดอันเกิดจากเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเสียชีวิต การเจ็บป่วยของบุคคลใกล้ชิด ญาติพี่น้อง ย่อมส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึก โดยระดับความรุนแรงจะขึ้นอยู่กับเวลา ความรุนแรงของสภาพปัญหา และองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง⁽⁴²⁾ อย่างไรก็ตาม ในปัจจัยการเจ็บป่วยที่รุนแรงของบุคคลใกล้ชิด และปัจจัยการเสียชีวิตของบุคคลที่ใกล้ชิดนั้น พบว่า ผู้สูงอายุจะเป็นวัยที่มีความเครียดและภาวะซึมเศร้าจากการเจ็บป่วยที่รุนแรงและการเสียชีวิตของบุคคลในครอบครัวมากกว่าวัยอื่นๆ เนื่องจากในวัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่อยู่ในช่วงระยะสุดท้ายแห่งชีวิต บุคคลในวัยนี้จึงมีช่วงเวลาที่จะพักผ่อนและสามารถมีความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว ญาติสนิท และเพื่อนฝูงได้อย่างเต็มที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของสังคมไทยที่เป็นครอบครัวขยาย โดยในครอบครัวหนึ่ง ๆ จะมีพ่อแม่ พี่น้อง ลูกหลาน ปู่ย่าตายาย อาศัยอยู่ด้วยกัน ดังนั้น บุคคลที่อยู่ในวัยผู้สูงอายุจึงมักจะมีบทบาทสำคัญในครอบครัวในการเลี้ยงดู ให้ความช่วยเหลืออบรมสั่งสอนสมาชิกในครอบครัว จึงทำให้ผู้สูงอายุมีความผูกพันทางจิตใจอย่างลึกซึ้งกับสมาชิกในครอบครัว ดังนั้น หากเกิดเหตุการณ์ที่สมาชิกในครอบครัว คู่ชีวิต ญาติสนิท หรือเพื่อนที่คบหาสมาคมกันเกิดการเจ็บป่วยที่รุนแรงหรือเสียชีวิต ก็ย่อมทำให้ผู้สูงอายุเกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์ในเชิงลบมากกว่าวัยอื่น ๆ และถ้าหากการเจ็บป่วยที่รุนแรงหรือการเสียชีวิตเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดผู้สูงอายุก็อาจ

นำมาซึ่งภาวะเครียด และซึมเศร้าในวัยผู้สูงอายุได้⁽⁵⁴⁾ สอดคล้องกับการศึกษาของออร์สา ไยยอง และพีรพนธ์ ลือบุญธวัชชัย ที่พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุได้แก่ การสูญเสียบุคคลที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิด⁽⁴⁷⁾ ส่วนนิสิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งมีอายุตั้งแต่ 18 – 22 ปี ที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ก็อาจเป็นช่วยวัยที่ไม่ได้รับผลกระทบทางจิตใจจากการเจ็บป่วยหรือเสียชีวิตของบุคคลใกล้ชิดมากนักเมื่อเทียบกับวัยผู้สูงอายุ อีกทั้งในการศึกษาครั้งนี้ พบว่านิสิตที่มีบุคคลใกล้ชิดเสียชีวิตจำนวน 92 คนนั้น บุคคลใกล้ชิดส่วนใหญ่เป็นญาติสนิท (ร้อยละ 88, 81 คน) ซึ่งเป็นลำดับชั้นญาติที่ห่างลงมาจากจากบิดามารดาและพี่น้อง นิสิตจึงอาจไม่ได้เกิดความเครียดในระดับที่สูงถึงรุนแรงจากเหตุการณ์การเสียชีวิตของญาติสนิทได้ ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้การเจ็บป่วยที่รุนแรงของบุคคลใกล้ชิด หรือการเสียชีวิตของบุคคลใกล้ชิด ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนิสิตแต่อย่างใด และถึงแม้ว่าผู้วิจัยได้มีการศึกษาเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดในปัจจัยการเจ็บป่วยที่รุนแรงของบุคคลใกล้ชิดและการเสียชีวิตของบุคคลใกล้ชิดของนิสิต ซึ่งพบว่านิสิตที่มีการเจ็บป่วยรุนแรงของบุคคลใกล้ชิดและการเสียชีวิตของบุคคลใกล้ชิดจะมีค่าคะแนนความเครียดสูงกว่านิสิตที่ไม่มีการเจ็บป่วยรุนแรงของบุคคลใกล้ชิดและการเสียชีวิตของบุคคลใกล้ชิด โดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p < 0.01$) ก็ตาม (ตารางที่ 13) หากแต่เมื่อพิจารณาค่าคะแนนความเครียดของทั้งสองกลุ่ม โดยอาศัยการแปลผลคะแนนตามแบบวัดความเครียดส่วนปรุง (Suanprung Strees Test- 20, SPST – 20) พบว่าค่าคะแนนความเครียดของทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับความเครียดสูงและรุนแรงเหมือนกัน จึงส่งผลให้ปัจจัยการเจ็บป่วยที่รุนแรงของบุคคลใกล้ชิด หรือการเสียชีวิตของบุคคลใกล้ชิด ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยแต่อย่างใด

ในด้านทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน พบว่า การที่นิสิตมีทัศนคติเกี่ยวกับการศึกษานิติศาสตร์ที่ไม่ดีอาจมีความสัมพันธ์กับความเครียดได้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Heins, Fahey และ Leiden ที่ศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของนิสิตกฎหมาย พบว่า การมีทัศนคติต่อการศึกษานิติศาสตร์เกี่ยวกับการเรียนที่ไม่ดี ได้แก่ วิธีการเรียน รูปแบบการสอบ มีผลต่อความเครียดของนิสิตกฎหมาย⁽⁴⁹⁾ ซึ่งผลการศึกษานี้เหมือนกับ Watson and McIntosh⁽⁵⁰⁾ ที่พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตกฎหมาย ได้แก่ การมีทัศนคติเกี่ยวกับการศึกษานิติศาสตร์ที่ไม่ดี อีกทั้งสอดคล้องกับธวัชชัย ควรเดชะคุปต์ และพีรพนธ์ ลือบุญธวัชชัย⁽³⁾ ที่ได้ทำการศึกษาในกลุ่มประชากรนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาในเขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2551 พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาเนติบัณฑิตยสภา ได้แก่ ทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน ด้านเนื้อหา และด้านความพร้อมในการเรียน ดังนั้น การที่นิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีทัศนคติต่อการศึกษานิติศาสตร์ด้านเนื้อหา ด้านการสอน ด้านความพร้อมในการเรียน ด้านการประเมินผล และทัศนคติต่อการศึกษานิติศาสตร์โดยรวมที่ไม่ดี จึงอาจส่งผลให้ความเครียดของนิสิตมีระดับที่สูงขึ้นได้ โดยทัศนคติด้านเนื้อหาการเรียนที่ไม่ดี ได้แก่ นิสิตรู้สึกว่าการเรียนวิชาที่เรียนมีปริมาณมากจนเรียนไม่ไหว เนื้อหาแต่ละรายวิชามีมากจนรู้สึกว่ามีคำถามที่อ่านเนื้อหาให้จบได้ทันกำหนดการสอบ เวลาส่วนตัวของนิสิตน้อยมาก เนื้อหาวิชาที่เรียนเข้าใจยาก นิสิตจดจำบรรยายได้อย่างยากลำบาก^(1, 3, 17, 18) และเนื้อหาที่เรียนไม่ได้ตรงกับความต้องการของนิสิตส่วนทัศนคติที่มีต่อการศึกษานิติศาสตร์ด้านการสอนที่ไม่ดี ได้แก่ นิสิตรู้สึกว่าการสอนบรรยายไม่

รู้เรื่องทำให้ตนเองไม่เข้าใจเนื้อหาสาระของรายวิชา อาจารย์ไม่ได้เปิดโอกาสให้นิสิตได้มีเวลาซักถามข้อสงสัยได้อย่างเพียงพอ วิธีการสอนที่ให้นิสิตค้นหาคำตอบด้วยตนเอง⁽¹⁸⁾ อาจารย์ไม่ได้เตรียมความพร้อมในการสอนมาอย่างเพียงพอ ทำให้นิสิตไม่ได้รับความรู้ความเข้าใจอย่างเต็มที่ ตลอดจนอาจารย์ไม่ได้สร้างบรรยากาศให้น่าเรียน ส่งผลให้นิสิตเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ไม่มีความสุขในระหว่างการเรียน ในส่วนทัศนคติที่มีต่อการศึกษานิติศาสตร์ด้านความพร้อมในการเรียนที่ไม่ดี ได้แก่ นิสิตรู้สึกว่าการเรียนไม่ได้ทบทวนเนื้อหาที่อาจารย์บรรยายมามากพอ นิสิตไม่ได้เตรียมความพร้อมในการอ่านหนังสือมาล่วงหน้า นิสิตจดเนื้อหาที่อาจารย์บรรยายในห้องเรียนไม่ทัน นิสิตรู้สึกว่าไม่มีเวลาเรียนไม่เต็มที่ นิสิตไม่ได้จัดตารางเวลาในการอ่านหนังสือ นิสิตมีเวลาส่วนตัวน้อย ไม่มีเวลาสำหรับพักผ่อน นิสิตมีความรู้สึกที่ไม่มีบุคคลใดช่วยเหลือตนเองเมื่อมีปัญหาในการเรียน ตลอดจน นิสิตมีความรู้สึกว่าคุณสมบัติการศึกษานิติศาสตร์มีบรรยากาศการแข่งขันสูง^(1, 3, 17, 18) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Ko, Kua และ Fones ที่พบว่า ลักษณะอาการของนักศึกษากฎหมายที่บ่งชี้ว่ามีความเครียดภายใน 12 เดือน มักจะมีทัศนคติเกี่ยวกับการเรียนว่า ตนเองมีความยากลำบากในการอ่านหนังสือให้ทันการสอบ เนื้อหาการเรียนที่เพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก มีเวลาส่วนตัวน้อยมาก มีความยากลำบากในการจดคำบรรยาย และมีการแข่งขันระหว่างนักศึกษากฎหมายด้วยกันเอง⁽⁵⁾

ทางด้านพฤติกรรมลดความเครียด พบว่า บุคคลที่ใช้พฤติกรรมลดความเครียดด้านร่างกายที่ไม่ดี โดยใช้วิธีการสูบบุหรี่หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อคลายเครียดนั้น มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนิสิตคณะนิติศาสตร์ในระดับสูงและรุนแรงได้ เนื่องจากพฤติกรรมดังกล่าวเป็นพฤติกรรมลดความเครียดที่ไม่ดี พฤติกรรมการใช้สารเสพติดดังกล่าวเป็นการจัดการกับความเครียดเพื่อให้รู้สึกผ่อนคลายหรือให้ลืมปัญหาที่นิสิตได้เผชิญอยู่ในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เท่านั้น แต่ไม่ได้ช่วยแก้ไขสาเหตุที่เป็นที่มาของความเครียดโดยตรงแต่อย่างใด^(1, 21) และเมื่อนิสิตได้ใช้การสูบบุหรี่หรือการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นพฤติกรรมลดความเครียดในทางร่างกายเพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย ความเครียดจนเกิดภาวะติดบุหรี่หรือสุรา (dependence) และภาวะการสูบบุหรี่หรือการดื่มสุราแบบผิดแผน (abuse) ซึ่งเป็นความผิดปกติในการใช้สารเสพติด (substance use disorder) จะทำให้เกิดปัญหาด้านร่างกาย เช่น ใจหายใจติดขัด เวียนศีรษะ เป็นต้น และเกิดปัญหาด้านอารมณ์ เช่น หงุดหงิด รำคาญใจ ไม่สบายใจ เป็นกังวล ซึมเศร้า เป็นต้น อันจะทำให้ นิสิตมีความเครียดจากปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมลดความเครียดโดยใช้บุหรี่หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ในท้ายที่สุด สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Middleton ที่พบว่า นักกฎหมายที่สูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากจะมีความเครียดในระดับที่สูง เนื่องจากมีความดันเลือดที่สูง และมีความสุขในการทำงานน้อย⁽³⁷⁾ ส่วนพฤติกรรมลดความเครียดด้านจิตใจและการเรียนนั้น ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนิสิตคณะนิติศาสตร์แต่อย่างใด เนื่องจากวิธีการลดความเครียดด้านจิตใจและการเรียนนั้น เป็นวิธีการโดยทั่วไปของบุคคลที่เป็นนิสิตที่จะใช้จัดการกับปัญหาด้านการเรียนอยู่แล้ว ดังนั้นจึงไม่มีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนระหว่างนิสิตนิติศาสตร์ที่มีระดับความเครียดสูงและต่ำ⁽¹⁾

ในส่วนการสนับสนุนทางสังคม พบว่า การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ที่ไม่ดี มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนิสิตคณะนิติศาสตร์ในระดับสูงและรุนแรง เนื่องจากเป็นการสนับสนุนทางสังคมที่นิสิตต้องการมากที่สุด โดยนิสิตที่ได้รับความเห็นอกเห็นใจในช่วงที่นิสิตมีอาการเจ็บป่วย มีบุคคลต่างๆคอยห่วงใยไต่ถามความสุขความทุกข์ในแต่ละวัน มีผู้ให้กำลังใจในช่วงเวลาที่นิสิตมีความทุกข์ ความไม่สบายใจ มีบุคคลรอบข้างนิสิตที่เป็นเพื่อนที่ดี มีความปรารถนาดีต่อกัน สามารถไว้วางใจได้ และสามารถเป็นที่ปรึกษาได้เมื่อนิสิตมีความรู้สึกไม่สบายใจ บุคคลในครอบครัว และเพื่อนของนิสิตปฏิบัติตนได้ให้กำลังใจและได้ช่วยเหลือค้ำจุนนิสิตตลอด การสนับสนุนทางจิตใจดังกล่าวย่อมส่งผลให้ภาวะจิตใจของนิสิตเมื่อเกิดความเครียดและภาวะวิกฤตเกิดความมั่นคงในจิตใจ และสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างราบรื่น จึงทำให้นิสิตมีความเครียดที่ลดน้อยลง^(1, 19-21) สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Nelson และคณะได้ศึกษารูปแบบวิธีการจัดการกับความเครียดในนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาจิตวิทยาคลินิก ผลการศึกษาพบว่า ในกลุ่มนักศึกษาที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมดี มีระดับความเครียดน้อย และมีสุขภาพจิตดี⁽⁵²⁾ อย่างไรก็ตาม ไม่พบว่าการสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสารและด้านทรัพยากรและวัตถุมิมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนิสิตคณะนิติศาสตร์ในระดับสูงและรุนแรง เนื่องจากในปัจจุบันซึ่งเป็นยุคของข้อมูลข่าวสารที่มีการส่งต่อกันอย่างรวดเร็วและทั่วถึง จึงทำให้นิสิตได้รับการสนับสนุนในด้านข้อมูลข่าวสารผ่านสื่อต่าง ๆ ที่มีอยู่ในสังคมได้ อีกทั้ง นิสิตส่วนใหญ่ได้รับค่าใช้จ่ายรายเดือนจากบิดา มารดา ผู้ปกครองอย่างเพียงพอ จึงทำให้นิสิตได้รับการสนับสนุนด้านทรัพยากรและวัตถุเป็นอย่างดีอยู่แล้ว

3. ผลการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยทำนายความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า การมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการศึกษา นิติศาสตร์โดยรวม เป็นปัจจัยซึ่งมีน้ำหนักสูงกว่าปัจจัยอื่นที่ส่งผลกระทบต่อระดับความเครียดของนิสิตให้สูงขึ้น เนื่องจากหากนิสิตมีทัศนคติเกี่ยวกับการศึกษานิติศาสตร์โดยรวมที่ไม่ดีแล้ว ก็จะทำให้นิสิตเกิดความรู้สึกขัดข้องใจ (frustration) ในระหว่างที่กำลังศึกษา รู้สึกเบื่อหน่าย ผิดหวัง ขาดแรงจูงใจในการเรียน โดยความรู้สึกเชิงลบในจิตใจดังกล่าวก็ส่งผลให้นิสิตไม่สามารถใช้ศักยภาพแห่งตนที่มีมาใช้ในการเรียนได้อย่างเต็มที่ และเมื่อนิสิตต้องเจอสิ่งเร้าต่าง ๆ ในระหว่างการศึกษาที่นิสิตจะต้องเผชิญและแก้ไขปัญหา เช่น การรายงาน การสอบ เป็นต้น นิสิตก็จะเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีอันเป็นผลมาจากการมีทัศนคติด้านการศึกษานิติศาสตร์โดยรวมที่ไม่ดีและทำให้เกิดความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงได้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Ko, Kua และ Fones ที่พบว่า ลักษณะอาการของนักศึกษากฎหมายที่บ่งชี้ว่ามีความเครียดภายใน 12 เดือน มักจะมีทัศนคติเกี่ยวกับการเรียนว่า ตนเองมีความยากลำบากในการอ่านหนังสือให้ทันการสอบ เนื้อหาการเรียนที่เพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก มีเวลาส่วนตัวน้อยมาก มีความยากลำบากในการจดคำบรรยาย และมีการแข่งขันระหว่างนักศึกษากฎหมายด้วยกันเอง⁽⁵⁾

การมีปัญหความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียน เป็นปัจจัยทำนายในระดับสูงถึงรุนแรงของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียน เช่น การทะเลาะเบาะแว้งกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน ย่อมเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้นิสิตเกิดความรู้สึกขัดแย้งภายในจิตใจ รู้สึกขบข้องใจในระหว่างเรียน ซึ่งส่งผลให้เกิดความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงของนิสิต^(2, 8) ซึ่งใกล้เคียงกับผลการศึกษาของ Mary และ Daniel ได้ทำการศึกษาแหล่งที่

ก่อให้เกิดความเครียดแก่นักศึกษากฎหมายอันนำมาซึ่งปัญหาการปรับตัว พบว่า ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียน บรรยากาศการแข่งขันในการเรียน เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดในนิสิตกฎหมาย⁽⁴⁵⁾

การมีปัญหาคือความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัว เป็นปัจจัยทำนายในระดับสูงถึงรุนแรงของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เนื่องจากครอบครัวของนิสิตที่ไม่ได้ทำหน้าที่อย่างเหมาะสม กล่าวคือ มีความผูกพันทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ห่างเห็นกันหรือใกล้ชิดกันจนเกินไปจนทำให้ นิสิตไม่ได้เป็นตัวของตัวเอง การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวที่ไม่มีความยืดหยุ่น การแก้ไขปัญหาคือความขัดแย้งในครอบครัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ การสื่อสารภายในครอบครัวที่ไม่ดี ย่อมเป็นมีผลกระทบต่อภาวะสุขภาพจิตและเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดของนิสิตในระดับสูงถึงรุนแรงได้^(2, 15, 29) ซึ่งใกล้เคียงกับผลการศึกษาของ Forehand และคณะ ที่พบว่า ปัญหาความสัมพันธ์และการทำหน้าที่ของบิดามารดา เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษาวัยรุ่น⁽⁴³⁾

การมีโรคประจำตัวทางกาย เป็นปัจจัยทำนายในระดับสูงถึงรุนแรงของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เนื่องจากการที่นิสิตมีโรคประจำตัวทางกายย่อมจะเป็นอุปสรรคที่สำคัญในการศึกษานิติศาสตร์ เนื่องจากลักษณะของโรคประจำตัวทางกายแต่ละประเภทย่อมมีความรุนแรงของโรคที่จะทำให้สภาพร่างกายมีความอ่อนแอ ไม่สามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติ อีกทั้งวิธีการรักษาและผลข้างเคียงของการรักษาโรคประจำตัว ซึ่งจะมีผลกระทบโดยตรงกับนิสิตที่จะต้องใช้เวลาส่วนหนึ่งในการเข้ารับการรักษาอาการเจ็บป่วย ส่งผลให้นิสิตไม่สามารถเรียนได้อย่างเต็มที่ และทำให้เกิดความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของเชิงชาย ถาวรยุทธ และรัศมีน กัลยาศิริที่พบว่านักศึกษาที่กำลังศึกษา ณ สำนักอบรมกฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาที่มีโรคประจำตัวทางกายจะมีความเครียดในระดับสูงหรือรุนแรงมากกว่านักศึกษาที่ไม่มีโรคประจำตัวทางกาย⁽²⁹⁾ อย่างไรก็ตาม เมื่อนิสิตที่เป็นโรคประจำตัวทางกายเกิดความเครียดก็ย่อมทำให้ระบบการทำงานของร่างกายผิดปกติ เนื่องจากเมื่อเกิดความเครียด ก็จะกระตุ้นให้ระบบประสาทอัตโนมัติทำงาน ส่งผลให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น หายใจเร็วขึ้น จึงทำให้เหงื่อออกมาก ลำไส้แปรปรวน ภาวะอาหารหลั่งกรดออกมาจำนวนมาก และถ้าหากนิสิตมีความเครียดในระดับสูงหรือรุนแรงในระยะยาว ก็จะทำให้ระบบการทำงานของต่อมไร้ท่อซึ่งเกี่ยวข้องกับการผลิตฮอร์โมนเสียสมดุล และอาจจะส่งผลให้เกิดโรคประจำตัวอื่นๆตามมา เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ เป็นต้น ดังนั้น การที่นิสิตมีโรคประจำตัวทางกายก็ย่อมส่งผลให้เกิดความเครียด และเมื่อนิสิตมีความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงที่มีอาการเรื้อรังและไม่ได้รับการช่วยเหลือเยียวยาก็ย่อมส่งผลให้โรคประจำตัวทางกายที่เป็นอยู่ได้รับผลกระทบ และอาจจะทำให้เกิดโรคประจำตัวอื่นๆอุบัติขึ้นมาใหม่ได้

พฤติกรรมการลดความเครียดทางร่างกายที่ไม่ดี เป็นปัจจัยทำนายในระดับสูงถึงรุนแรงของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เนื่องจากพฤติกรรมการใช้สารเสพติดดังกล่าวเป็นการจัดการกับความเครียดเพื่อให้รู้สึกผ่อนคลายหรือให้ลืมปัญหาที่นิสิตได้เผชิญอยู่ในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เท่านั้น แต่ไม่ได้ช่วยแก้ไขสาเหตุที่เป็นที่มาของความเครียดโดยตรงแต่อย่างใด^(1, 21)

และเมื่อนิสิตได้ใช้การสูบบุหรี่หรือการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นพฤติกรรมลดความเครียดในทางร่างกายเพื่อให้เกิดความผ่อนคลายความเครียดจนเกิดภาวะความผิดปกติในการใช้สารเสพติด (substance use disorder) ก็จะทำให้เกิดปัญหาด้านร่างกาย เช่น ไอ หายใจติดขัด เวียนศีรษะ เป็นต้น และเกิดปัญหาด้านอารมณ์ เช่น หงุดหงิดรำคาญใจ ไม่สบายใจ เป็นกังวล ซึมเศร้า เป็นต้น อันจะทำให้ นิสิตมีความเครียดจากปัญหาดังกล่าวที่ได้ในท้ายที่สุด สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Middleton ที่พบว่า นักกฎหมายที่สูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากจะมีความเครียดในระดับที่สูง เนื่องจากมีความดันเลือดที่สูง และมีความสุขในการทำงานน้อย⁽³⁷⁾

ข้อจำกัดของการวิจัย

1. ในการศึกษาครั้งนี้ มีรูปแบบเป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (descriptive study) โดยมีเป้าหมายเพื่อหาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งคงบอกได้เพียงปัจจัยที่เกี่ยวข้อง หรือมีความสัมพันธ์กับความเครียดเท่านั้น แต่ไม่สามารถบอกถึงปัจจัยที่เป็นสาเหตุ (causes or risks) ของความเครียด เนื่องจากไม่ใช่รูปแบบการศึกษาเชิงวิเคราะห์ (analytical study)

2. เนื่องจากในแบบสอบถามส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ข้อที่ 15 ซึ่งเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการมีโรคทางจิตใจว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีประวัติโรคทางจิตเวชหรือไม่ โดยในรายที่มีประวัติ ก็ให้ระบุโรคหรืออาการประกอบด้วย อย่างไรก็ตาม เนื่องจากแบบสอบถามไม่ได้ระบุว่า การมีประวัติโรคทางจิตเวชจะต้องมีการวินิจฉัยทางการแพทย์กำกับไปด้วย ด้วยเหตุนี้ ข้อมูลในส่วนนี้ที่ได้มาจึงอาจเกิดความคลาดเคลื่อนอันเนื่องมาจากความรู้สึกหรือความเห็นส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามเองโดยไม่ได้มีการวินิจฉัยโรคจากจิตแพทย์ได้

3. ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาเฉพาะในนิสิตหลักสูตรนิติศาสตรบัณฑิตซึ่งเป็นหลักสูตรระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยเป็นสถาบันอุดมศึกษาของรัฐที่ตั้งอยู่ในกรุงเทพมหานคร ดังนั้น ในการผลการวิจัยไปปรับใช้ในคณะนิติศาสตร์ของสถาบันการศึกษาอื่น ๆ จึงควรพิจารณาลักษณะของประชากร ลักษณะสถานศึกษา ระดับการศึกษา สภาพบริบททางสังคมและประชากรประกอบด้วย เนื่องจากอาจมีความแตกต่างในปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องที่จะส่งผลให้เกิดความเครียดในนิสิตนักศึกษาคณะนิติศาสตร์ของสถาบันการศึกษาแห่งนั้นด้วย

การนำผลการวิจัยไปใช้

1. ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ ทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นองค์ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. เนื่องจากความเครียดส่งผลกระทบต่อร่างกาย เช่น การปวดศีรษะ ไมเกรน หรือผลกระทบทางจิตใจ เช่น ภาวะวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า รวมถึงผลกระทบต่อด้านพฤติกรรม เช่น การใช้สารเสพติด การทำร้ายตนเอง ดังนั้น ผลการศึกษาที่ได้ในการวิจัยครั้งนี้จึงสามารถนำไปประสานงานกับบุคลากรในองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพสุขภาวะทางจิตของนิสิตเพื่อให้เกิดความตื่นตัว และเฝ้าระวังนิสิตกลุ่มที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดความเครียดในระดับสูงหรือรุนแรงที่อาจส่งผลกระทบต่อร่างกาย

จิตใจ และพฤติกรรมได้ เช่น นิสิตที่มีโรคประจำตัวทางกาย หรือมีประวัติโรคทางจิตเวช ทั้งนี้ เพื่อให้ นิสิตได้รับการช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ และให้การสนับสนุนทางอารมณ์อย่างทันทั่วทั้งที่ โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาคอยสังเกต ให้ความช่วยเหลือ ในกรณีที่ในกรณีที่นิสิตมีความเครียดในระดับสูงหรือรุนแรงที่มีอาการเรื้อรังและอยู่ในภาวะเสี่ยงต่ออันตราย ก็อาจจะดำเนินการส่งนิสิตที่ประสบปัญหาให้นักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ให้ความช่วยเหลือต่อไปได้ อีกทั้งเห็นควรส่งเสริมให้ผู้มีเชี่ยวชาญสำหรับการช่วยเหลือหรือสนับสนุนทางด้านจิตใจ เพื่อให้เป็นแหล่งระบายความทุกข์ใจหรือคอยให้คำแนะนำแก่นิสิต เพื่อลดระดับความเครียดอันเป็นสาเหตุของภาวะวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และโรคทางจิตเวช อื่นๆ

3. เป็นแนวทางให้บุคลากรทางด้านสุขภาพจิตสามารถส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและให้การช่วยเหลือนิสิตที่ประสบปัญหาความเครียดได้อย่างเหมาะสม ในรูปแบบการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพทางจิตของนิสิต โดยมุ่งเน้นวิธีการเสริมสร้างให้นิสิตรู้จักทักษะการจัดการภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างเหมาะสม การจัดหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมต่าง ๆ ทั้งในด้านการสนับสนุนทางอารมณ์ เช่น การให้บริการคลินิกให้คำปรึกษาความเครียดของนิสิตในคณะ การให้ทุนสนับสนุนการจัดกิจกรรมสานสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์ที่ปรึกษากับนิสิตในที่ปรึกษาเพื่อให้อาจารย์ที่ปรึกษาได้เกิดความใกล้ชิดกับนิสิตมากยิ่งขึ้น และสามารถรับทราบปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับนิสิตในประการที่อาจารย์ที่ปรึกษาจะให้คำแนะนำช่วยเหลือและประสานงานกับฝ่ายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องได้อย่างทันทั่วทั้งที่ เป็นต้น

4. สามารถใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการพัฒนาปรับปรุงการจัดการเรียนการสอนของหลักสูตรนิติศาสตร์บัณฑิตในชั้นปีที่ 2 ซึ่งเป็นชั้นปีที่นิสิตมีความเครียดในระดับสูงและรุนแรงมากที่สุด โดยอาจมีการพิจารณาทบทวนการวางแผนการเรียนการสอน การจัดรายวิชาในแต่ละภาคการศึกษา ให้ความเหมาะสม เพื่อให้นิสิตชั้นปีที่ 2 สามารถปรับตัวในการเรียนได้อย่างสมดุล ไม่เกิดภาวะความเครียดจากการเรียนเนื้อหาวิชาที่ใหม่ซึ่งจะต้องใช้ระยะเวลาในการทำความเข้าใจเนื้อหามากเกินไป รวมทั้งนำไปใช้ปรับปรุงการจัดการเรียนการสอนของคณาจารย์ โดยให้อาจารย์พัฒนารูปแบบการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นการทำให้นิสิตเข้าใจเนื้อหาบทเรียนให้มากยิ่งขึ้น การเสริมสร้างบรรยากาศในห้องเรียนให้มีความสุข เหมาะสมที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้ การเปิดโอกาสให้นิสิตได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ เกี่ยวกับเนื้อหาบทเรียน โดยการดำเนินการดังกล่าวจะช่วยให้นิสิตสามารถเรียนกฎหมายได้อย่างเข้าใจ มีความสุขในการเรียนมากยิ่งขึ้น อันจะส่งผลให้ความเครียดของนิสิตที่เกิดจากการเรียนนิติศาสตร์มีจำนวนลดลง

5. ส่งเสริมให้มีการเสริมสร้างทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับกระบวนการจัดการเรียนการสอนของคณาจารย์ในหลักสูตรนิติศาสตร์บัณฑิตแก่นิสิตนิติศาสตร์ เช่น ชี้แนะให้นิสิตเห็นว่าวิธีการสอนของอาจารย์ในระดับอุดมศึกษาย่อมมีความหลากหลาย ซึ่งรูปแบบวิธีการสอนแต่ละวิธีก็ย่อมเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ของนักศึกษาให้มีความแตกฉานในองค์ความรู้ได้ทั้งสิ้น อีกทั้งอาจารย์ผู้สอนย่อมมีความตั้งใจที่จะประสิทธิประสาทความรู้ให้แก่ นิสิต ดังนั้น หากนิสิตมีข้อสงสัยในเนื้อหาประการใดก็ย่อมที่จะซักถามอาจารย์ได้เสมอ เป็นต้น การเสริมสร้างทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับกระบวนการจัดการเรียนการสอนดังกล่าว ก็ย่อมที่จะส่งผลให้ระดับความเครียดของนิสิตคณะนิติศาสตร์ลดลง

6. เพื่อใช้เป็นแนวทางในการเฝ้าระวังนิสิตที่มีปัญหาด้านค่าใช้จ่ายรายเดือนที่ได้รับไม่เพียงพอซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้นิสิตเกิดความเครียด โดยประสานงานกับฝ่ายกิจการนิสิตของคณะนิติศาสตร์ เพื่อให้ประชาสัมพันธ์แหล่งทุนช่วยเหลือต่าง ๆ ทั้งที่มีภายในมหาวิทยาลัยและแหล่งทุนของภาคเอกชนแก่นิสิตที่ประสบปัญหาดังกล่าว

7. ส่งเสริมให้คณะนิติศาสตร์จัดโครงการเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตแก่นิสิต โดยปลูกฝังให้นิสิตรู้จักและใช้พฤติกรรมลดความเครียดทางกายที่ดีในการช่วยผ่อนคลายความเครียด เช่น โครงการฝึกสมาธิ กำหนดลมหายใจเข้าออก โครงการแข่งขันกีฬา โครงการบำเพ็ญประโยชน์แก่สาธารณะ เป็นต้น

8. ส่งเสริมให้มีการจัดโครงการส่งเสริมทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล ทั้งในส่วนการสื่อสารกับสมาชิกในครอบครัวของนิสิต การสื่อสารกับเพื่อนในคณะ หรือการสื่อสารกับครูในเชิงสร้างสรรค์ เพื่อให้นิสิตได้เรียนรู้วิธีการในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลใกล้ชิด อันจะทำให้ลดปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิดของนิสิตซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดของนิสิตลงไปได้

9. จากที่พบว่าระดับชั้นปีที่มีความเครียดสูง นอกจากชั้นปีที่ 2 แล้ว ก็มีชั้นปีที่ 4 ซึ่งเป็นชั้นปีสุดท้ายอีกด้วย โดยปัญหาความเครียดอาจเกิดจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการประกอบอาชีพภายหลังจากสำเร็จการศึกษา ดังนั้น ในการช่วยเหลือนิสิตในชั้นปี 4 เกี่ยวกับปัญหาความเครียดดังกล่าว จึงอาจจัดโครงการแนะแนวให้คำปรึกษาข้อมูลให้นิสิตชั้นปีที่ 4 ในการประกอบอาชีพภายหลังจากสำเร็จการศึกษา เพื่อเป็นการให้การสนับสนุนทางสังคมทางข้อมูลข่าวสารที่สำคัญให้นิสิต อันจะส่งผลให้นิสิตมีข้อมูลและทางเลือกต่าง ๆ ประกอบการตัดสินใจในการทำงาน ซึ่งจะทำให้ความเครียดและความวิตกกังวลของนิสิตในชั้นปีนี้ลดลงไปได้

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาค้างต่อไป (suggestion for further study)

ในการศึกษาในครั้งนี้ พบว่านิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรง ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะเพื่อนำไปใช้ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษากฎหมายในครั้งต่อไป ดังนี้

1. การศึกษาเชิงพรรณนา (descriptive study) โดยทำการศึกษาเกี่ยวกับภาวะวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า หรือโรคทางกายที่มีปัจจัยมาจากสาเหตุทางด้านจิตใจ (Psychological Factors Affecting Other Medical Condition) เช่น โรคไมเกรน โรคกระเพาะอาหาร เป็นต้น เนื่องจากจากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่านิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรง ดังนั้นจึงมีความเสี่ยงสูงที่นิสิตซึ่งมีภาวะความเครียดสูงถึงรุนแรงมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน อาจเกิดโรคทางจิตเวช เช่น ภาวะวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า หรือโรคทางกายที่มีปัจจัยมาจากสาเหตุทางด้านจิตใจ (Psychological Factors Affecting Other Medical Condition) ขึ้นได้

2. การศึกษาเชิงคุณภาพ (qualitative study) โดยการศึกษาความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อค้นหาว่าสาเหตุใดที่ทำให้นิสิตมีความเครียดในระดับสูง โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) หรือ การทำสนทนากลุ่ม (focused group) เช่น ภาวะของโรคประจำตัวทางกายหรือการมีโรคทางจิตเวชประเภทใดที่ส่งผลให้นิสิตเกิดความเครียดในระดับสูงหรือรุนแรง การจัดการเรียนการสอนแบบใดที่ทำให้นิสิตเกิดความเครียด ลักษณะความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัวแบบใดที่ทำให้นิสิตมีความเครียดในระดับสูงหรือรุนแรง เป็นต้น

3. การศึกษาเชิงวิเคราะห์ (analytical study) โดยศึกษาภาวะความเครียดว่ามีความสัมพันธ์กับการเกิดของโรคซึมเศร้าอย่างไร หรือศึกษาพฤติกรรมการลดความเครียดทางร่างกายที่ไม่ดีว่ามีความสัมพันธ์กับภาวะความเครียดอย่างไร เป็นต้น ในประการที่จะหาแนวทางในการช่วยเหลือนิสิตที่ได้รับผลกระทบทั้งทางร่างกายและจิตใจจากการที่มีความเครียดในระดับสูงหรือรุนแรงได้อย่างเหมาะสมต่อไป

4. การศึกษาเชิงทดลอง (experimental study) โดยการดำเนินการโครงการสำหรับลดความเครียด การเสริมสร้างทัศนคติที่ดีในการเรียนนิติศาสตร์ การพัฒนาวิธีการจัดการกับความเครียดให้เหมาะสม การเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวของนิสิต การเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับบุคคลรอบข้าง เช่น เพื่อนที่เรียนด้วยกัน การจัดโปรแกรมกลุ่มให้คำปรึกษา (group counseling) เป็นต้น แล้วทำการศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้โครงการระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ว่ามีผลการศึกษาอย่างไร แล้วนำการทดลองที่ได้มาใช้ในการพัฒนาโครงการส่งเสริมสุขภาพทางจิตให้แก่นิสิตต่อไป เป็นต้น

รายการอ้างอิง

1. Sheldon KM, Krieger LS. Does legal education have undermining effects on law students? Evaluating changes in motivation, values, and well-being. Behavioral Sciences & the Law. 2004;22(2):261-86.
2. วันเพ็ญ ชูภักดิ์วัฒนการ. การสำรวจสุขภาพจิตของนิสิตแพทย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 2540 เมษายน-มิถุนายน;42(2):88-99.
3. ธัชชัย ควรเดชะคุปต์. ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษาแห่งเนติบัณฑิตยสภาในเขตกรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2551.
4. El-Gilany AH, Amr M, Awadalla N, El-Khawaga G. Perceived Stress Among Medical and Law students in MANSOURA, EGYPT. Journal of Occupational Medicine. 2009;33(1):1-13.
5. Ko SM, Kua EH, Fones CS. Stress and the undergraduates. Singapore Med J. 1999 Oct;40(10):627-30.
6. คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. หลักสูตตรนิติศาสตร์บัณฑิต (น.บ.). 1 ed. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2554.
7. นภัสกร ชันธควร. ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2558.
8. อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย. การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. 1 ed. กรุงเทพฯ: ด้านสุขภาพการพิมพ์; 2545.
9. สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย, พิมพ์มาศ ตาปัญญา. การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรุง. วารสารสวนปรุง. กันยายน 2540 - เมษายน 2541;13(3):1-20.
10. ยงยุทธ พิมพ์า. ความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียดในการปฏิบัติงานของนักวิชาการศึกษา สังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ เขตการศึกษา 9 [วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา]. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม; 2545.
11. สุธีรา วิสารทพงศ์. ผลของความเครียดและแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อผู้ที่ติดยาเสพติด [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2532.

12. Medical Dictionary Online, 2007 [2016 January 19]. Available from: <http://www.online-medical-dictionary.org>.
13. Lueboonthavatchai P. Prevalence and psychosocial factors of anxiety and depression in breast cancer patients. J Med Assoc Thai. 2007 Oct;90(10):2164-74.
14. Schaefer C, Coyne JC, Lazarus RS. The health-related functions of social support. J Behav Med. 1981 Dec;4(4):381-406.
15. Selye H. The Stress of life. New York: Mcgraw-hill; 1976. p. 23.
16. นันทิกา ทวิชาชาติ. ปฏิกริยาเฉียบพลันต่อความเครียดและการปรับตัวที่ผิดปกติ (Acute Reaction to Stress and Adjustment Disorder). In: บุรณี กาญจนถวัลย์, พีรพนธ์ ลือบุญธวัชชัย, editors. พฤติกรรมมนุษย์และความผิดปกติทางจิต. 2 ed. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2547. p. 62.
17. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือคลายเครียด. 6 ed. กรุงเทพฯ: ดีไซน์คอนดักชั่น; 2541.
18. นิภา แก้วศรีงาม. ความเครียด อาการที่สามารถป้องกันแก้ไขและบำบัดได้. In: ชะอร สุขศรีวงศ์, กฤตติกา ตัญญาแสนสุข, มันทยา สุนนทวัฒน์, เล็ก รุ่งเรืองยิ่งยศ, editors. กลยุทธ์ความเครียด. 1 ed. กรุงเทพฯ: นิเวศมิตรการพิมพ์; 2541. p. 43-5.
19. Hicks T, Heastie S. High school to college transition: a profile of the stressors, physical and psychological health issues that affect the first-year on-campus college student. J Cult Divers. 2008 Fall;15(3):143-7.
20. Liu XC, Oda S, Peng X, Asai K. Life events and anxiety in Chinese medical students. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol. 1997 Feb;32(2):63-7.
21. Facundes VL, Ludermir AB. Common mental disorders among health care students. Rev Bras Psiquiatr. 2005 Sep;27(3):194-200.
22. Lee DH, Kang S, Yum S. A qualitative assessment of personal and academic stressors among Korean College students: an exploratory study. College Student Journal. 2005 Sep;39(3):171-9.
23. รุ่งทิพย์ โพธิ์ชุ่ม. ต้นเหตุความเครียด ระดับความเครียด และวิธีการเผชิญความเครียดในนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก]. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2544.

24. ภควัด วงศ์ไทย. ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ภาควิชาสถาปัตยกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2557.
25. เขียรชัย งามทิพย์วัฒนา, สุชีรา ภัทรายุตวรรัตน, มาลัย เฉลิมชัยนุกุล. ความเครียดและรูปแบบการแก้ปัญหาของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 3 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 2543 มกราคม - มีนาคม;45(1):59-69.
26. วรินทร์ รามสูต. แหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2547.
27. Helmers KF, Danoff D, Steinert Y, Leyton M, Young SN. Stress and depressed mood in medical students, law students, and graduate students at McGill University. Acad Med. 1997 Aug;72(8):708-14.
28. Beck PW, Burns D. Anxiety and Depression in Law Students: Cognitive Intervention. Journal of Legal Education. 1979;30(3):270-90.
29. เขิงชาย ถาวรยุธร. ความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมกฎหมายแห่งนิติบัณฑิตยสภา [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2557.
30. Rajab LD. Perceived sources of stress among dental students at the University of Jordan. J Dent Educ. 2001 Mar;65(3):232-41.
31. Khan KUD, Gulzar S, Yahya F. Crucial factors affecting stress:a study among undergraduates in Pakistan. International Journal of Asian Social Science. 2013;3(2):428-42.
32. Schmid L. We architecture majors cannot “stress” this enough stress in college life 2004 [2016 January 19]. Available from: <http://jrscience.wcp.muohio.edu/nsprojects/ns1fall04/stress/intro.html>.
33. สุวรรณ สีสัมประสงค์. การศึกษาความเครียดของนักศึกษาแพทย์ ระดับชั้นปีที่ 4 - 6 [สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร; 2552.
34. Hegge M, Melcher P, Williams S. Hardiness, help-seeking behavior, and social support of baccalaureate nursing students. J Nurs Educ. 1999 Apr;38(4):179-82.


35. นันทินี ศุภมมงคล. ความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคมและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2547.
36. Eisenberg D, Hunt J, Speer N. Mental health in American colleges and universities: variation across student subgroups and across campuses. *J Nerv Ment Dis.* 2013 Jan;201(1):60-7.
37. Middleton M. Lawyering May Be Hazardous to Health. *American Bar Association Journal.* 1981 Jan;67(1):27.
38. Australian Medical Students' Association. University Student Mental Health : The Australian Context. 2013:1-15.
39. ลักษณะ ดันดีลีปิกร. การสำรวจปัญหาเบื้องต้นของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา. *วารสารจิตวิทยาคลินิก.* 2538;26(1 มกราคม - มิถุนายน):53-66.
40. Chatsantiprapa K, Khamthanee C, Thepsuthammarat K. Mental health status of Khon Kaen University students. *KKU Res J.* 2013;18(2):361-70.
41. สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ. ความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภักจ) กรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษา (สุขศึกษา)]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร; 2544.
42. Kenwright K, Liddell PW, Bloom L, Zucker-Levin A, Nolen AH, Faulkner LW, et al. Salivary cortisol levels in students challenged with a testing stressor. *Clin Lab Sci.* 2011 Fall;24(4):221-6.
43. Forehand R, Wierson M, Thomas AM, Armistead L, Kempton T, Neighbors B. The role of family stressors and parent relationships on adolescent functioning. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry.* 1991 Mar;30(2):316-22.
44. Hjemdahl P, Rosengren A, Steptoe A. *Stress and Cardiovascular Disease.* New York: Springer; 2012.
45. Pritchard ME, McIntosh DN. What Predicts Adjustment Among Law Students? A Longitudinal Panel Study. *The Journal of Social Psychology.* 2003;143(6):727-45.
46. วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ, สารระ มุขดี. ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยเกื้อการุณย์. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย.* 2539;41(2):78 - 86.

47. อรสา ไยยอง. ภาวะซึมเศร้าและอารมณ์เศร้าโศกจากการสูญเสียของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 2554;56(2):117 - 28.
48. ปราณีย์ วิทยารังสีพงษ์. เจตคติต่อพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในกรุงเทพฯ [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเพศศาสตร์]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2552.
49. Heins M, Fahey SN, Leiden LI. Perceived stress in medical, law, and graduate students. J Med Educ. 1984 Mar;59(3):169-79.
50. Watson A. Legal education. Cincinnati Law Review. 1986;37(91-116).
51. Goodman E, McEwen BS, Dolan LM, Schafer-Kalkhoff T, Adler NE. Social disadvantage and adolescent stress. J Adolesc Health. 2005 Dec;37(6):484-92.
52. Nelson NG, Dell'Oliver C, Koch C, Buckler R. Stress, coping, and success among graduate students in clinical psychology. Psychol Rep. 2001 Jun;88(3 Pt 1):759-67.
53. ณัฐดนัย เอี่ยมวัฒนเสรี. สุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2556.
54. พีรพันธ์ ลือบุญธวัชชัย. อารมณ์เศร้าโศกจากการสูญเสียและจิตบำบัดสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล : หลักการและแนวทางการดูแล. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 2550;52(1):29-45.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย	เอกสารชี้แจงข้อมูลคำอธิบายสำหรับ	AF 09-04/5.0
	คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย	หน้า 1/6

ชื่อโครงการวิจัย ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

ผู้สนับสนุนการวิจัย ไม่มี

ผู้ทำวิจัย นายณัฐพร รอดเจริญ

ที่อยู่ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 1873 ถนนพระราม 4
ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

เบอร์โทรศัพท์ 085-484-0323

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ชื่อ รองศาสตราจารย์นายแพทย์พีรพันธ์ ลีบุญธวัชชัย


ที่อยู่ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพระรามสี่
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10300

เบอร์โทรศัพท์ที่ทำงาน 02-256-4298

เรียน ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทุกท่าน

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เนื่องจากท่านเป็นนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยดังกล่าว ขอให้ท่านอ่านเอกสารฉบับนี้อย่างถี่ถ้วน เพื่อให้ท่านได้ทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ หากท่านมีข้อสงสัยใดๆ เพิ่มเติม กรุณาซักถามจากทีมงานของผู้ทำวิจัย ซึ่งจะเป็นผู้สามารถตอบคำถามและให้ความกระจ่างแก่ท่านได้


ท่านสามารถขอคำแนะนำในการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้จากครอบครัว เพื่อน หรือแพทย์ประจำตัวของท่านได้ ท่านมีเวลาอย่างเพียงพอในการตัดสินใจโดยอิสระ ถ้าท่านตัดสินใจแล้วว่า จะเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ขอให้ท่านลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมของโครงการวิจัยนี้

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย	เอกสารชี้แจงข้อมูลคำอธิบายสำหรับ	AF 09-04/5.0
	คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย	หน้า 2/6

เหตุผลความเป็นมา

ในปัจจุบัน สถาบันอุดมศึกษาทั้งภาครัฐและเอกชนหลายแห่งได้เปิดการเรียนการสอนหลักสูตรนิติศาสตร์บัณฑิตกันอย่างแพร่หลาย โดยมีผู้สมัครเข้ารับการศึกษาต่อเป็นจำนวนมาก ทั้งนี้ ในการศึกษานิติศาสตร์ในระดับชั้นที่สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ ไปใช้ในการประกอบอาชีพ เช่น ทนายความ ผู้พิพากษา พนักงานอัยการได้นั้น การจัดการศึกษานิติศาสตร์ในระดับปริญญาบัณฑิตก็ต้องจัดทำให้มีคุณภาพและได้มาตรฐาน อย่างไรก็ตาม เนื่องจากเนื้อหาของหลักสูตรนิติศาสตร์บัณฑิต โดยส่วนใหญ่มักมีการจัดการเรียนการสอนในลักษณะที่จะต้องศึกษาบทบัญญัติของกฎหมาย ทฤษฎี ประกอบกับแนวคำวินิจฉัยของศาลซึ่งมีความละเอียดซับซ้อนและมีเนื้อหาเป็นจำนวนมาก อีกทั้งในส่วนการวัดผล ข้อสอบส่วนใหญ่เป็นลักษณะการวินิจฉัยผลทางกฎหมายจากเหตุการณ์ที่กำหนดให้ โดยนักศึกษาจะต้องจดจำตัวบทกฎหมายเพื่อจะเขียนในส่วนหลักกฎหมายที่ใช้ในการพิจารณาวินิจฉัย อีกทั้งนักศึกษาจะต้องวินิจฉัยผลทางกฎหมายให้ถูกต้องโดยพิจารณาจากองค์ประกอบของกฎหมายและแนวการตีความการตัดสินของศาล การวัดผลในลักษณะเช่นนี้ย่อมทำให้นักศึกษามีความรู้สึกกดดันเป็นอย่างมาก อีกทั้งลักษณะการเรียนการสอนโดยส่วนใหญ่ในหลักสูตรนิติศาสตร์บัณฑิตเป็นลักษณะมุ่งเน้นการวิเคราะห์ตัวบทกฎหมายในเชิงการหาเหตุและผลตามตรรกะ การศึกษานิติศาสตร์ในระดับปริญญาบัณฑิตเช่นนี้ จึงอาจส่งผลให้ผู้เรียนขาดความเชื่อมโยงกับความรูสึกและอารมณ์แห่งตน ประกอบกับการศึกษาแนวคิดทางกฎหมายก็จะส่งผลให้ผู้เรียนใช้เหตุผลทางจิตใจ และความคิดสร้างสรรค์ในระดับที่น้อยลงตามมาด้วย ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักศึกษานิติศาสตร์มีความเครียดได้โดยง่าย ประกอบกับจากการศึกษาความเครียดของนักศึกษาในสาขาวิชาต่างๆในประเทศไทย พบว่านักศึกษานิติศาสตร์เป็นนักศึกษาที่มีความเครียดสูง

เนื่องจากการศึกษากฎหมายในระดับปริญญาบัณฑิต เป็นการศึกษากฎหมายในระดับพื้นฐานและมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการประกอบวิชาชีพที่ต้องอำนวยความสะดวกแก่ประชาชนและเป็นวิชาชีพที่ส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจ และสังคมของประเทศในวงกว้างนั้น อีกทั้งการศึกษาในระดับปริญญาบัณฑิตเป็นการศึกษาในขั้นแรกที่บ่มเพาะบุคลิกภาพของนักกฎหมายในการประกอบวิชาชีพในเวลาต่อมาจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงประสงค์ที่จะศึกษาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ เนื่องจากเป็นการศึกษาสุขภาวะทางจิตในนักศึกษากฎหมายในระดับการศึกษาขั้นแรกของระดับอุดมศึกษา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการแก้ไข ป้องกัน และพัฒนาสุขภาพจิตของนักศึกษากฎหมาย ในประการที่จะเป็นการพัฒนาพื้นฐานสำคัญของทรัพยากรมนุษย์ของประเทศให้มีสุขภาพจิตที่ดี และพร้อมที่จะทำหน้าที่เป็นกลไกขับเคลื่อนที่สำคัญในด้านกฎหมายและกระบวนการยุติธรรมในประเทศต่อไป

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย	เอกสารชี้แจงข้อมูลคำอธิบายสำหรับ	AF 09-04/5.0
	คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย	หน้า 3/6

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิธีการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

หากท่านมีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเลือกและยินยอมที่จะเข้าร่วมโครงการนี้ ท่านจะได้รับแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามประเมินความสัมพันธ์ แบบวัดความเครียดสวนปรุง แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน และแบบประเมินการสนับสนุนทางสังคม โดยจะใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 30 นาที

ความรับผิดชอบของอาสาสมัครผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย


เพื่อให้งานวิจัยนี้ประสบความสำเร็จ ผู้ทำวิจัยใคร่ขอความร่วมมือจากท่าน โดยจะขอให้ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ทำวิจัยอย่างเคร่งครัด รวมทั้งแจ้งอาการผิดปกติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับท่านระหว่างที่ท่านเข้าร่วมในโครงการวิจัยให้ผู้ทำวิจัยได้รับทราบ

ความเสี่ยงที่อาจได้รับ

ความเสี่ยงจากการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้มีความเสี่ยงเพียงเล็กน้อย คือ อาจจะทำให้ท่านเสียเวลา หรือไม่สะดวกระหว่างที่ท่านเข้าร่วมโครงการวิจัย

ประโยชน์ที่อาจได้รับ

ท่านจะไม่ได้รับประโยชน์ใดๆจากการเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ แต่ผลการศึกษาที่ได้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานของการศึกษาความเครียด และเป็นแนวทางในการหาวิธีการดูแลจัดการ แก้ไข ส่งเสริม และป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ที่อาจเกิดขึ้นในนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อีกทั้งเป็นแนวทางในการพัฒนาวิธีการเรียนของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย	เอกสารชี้แจงข้อมูลคำอธิบายสำหรับ	AF 09-04/5.0
	คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย	หน้า 4/6

ข้อปฏิบัติของท่านขณะที่ร่วมในโครงการวิจัย

ขอให้ท่านปฏิบัติดังนี้

- ขอให้ท่านให้ข้อมูลทางการแพทย์ของท่านทั้งในอดีต และปัจจุบัน แก่ผู้ทำวิจัยด้วยความสัตย์จริง
- ขอให้ท่านแจ้งให้ผู้ทำวิจัยทราบความผิดปกติที่เกิดขึ้นระหว่างที่ท่านร่วมในโครงการวิจัย
- หากท่านมีข้อซักถามประการใด สามารถซักถามผู้วิจัยได้โดยตรง

อันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมในโครงการวิจัยและความรับผิดชอบของผู้ทำวิจัย/ผู้สนับสนุนการวิจัย

การเข้าร่วมโครงการนี้มีความเสี่ยงน้อยมาก อย่างไรก็ตามหากท่านได้รับอันตรายใดๆ ที่เกิดจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ท่านจะได้รับการดูแลและชดเชยความเสียหาย โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่าย

ค่าใช้จ่ายของท่านในการเข้าร่วมการวิจัย

อาสาสมัครไม่ต้องมีการเสียค่าใช้จ่ายใดๆในการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้

ค่าชดเชยค่าเดินทางค่าเสียเวลาสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย


ในการศึกษาครั้งนี้ ไม่มีค่าชดเชยค่าเดินทางค่าเสียเวลาให้แก่อาสาสมัคร เนื่องจากผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยแจกแบบสอบถามไว้ในชั้นเรียน ซึ่งอาสาสมัครจะต้องเดินทางมาเรียนที่คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยตามปกติอยู่แล้ว

การเข้าร่วมและการสิ้นสุดการเข้าร่วมโครงการวิจัย

การไม่เข้าร่วมหรือการถอนตัว ไม่มีผลต่อการเรียนการสอนในหลักสูตรนิติศาสตร์บัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยของท่าน และไม่ส่งผลต่อการตรวจรักษาที่คณะแพทยศาสตร์ หรือโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

การปกป้องรักษาข้อมูลความลับของอาสาสมัคร

ในการรักษาความลับของข้อมูลในแบบสอบถามของอาสาสมัคร ผู้วิจัยจะระบุเพียงหมายเลขแบบสอบถามไว้ที่เอกสารแบบสอบถามเท่านั้น โดยชื่อนิติศาสตร์ของนิติศาสตร์ผู้ทำแบบสอบถามจะทำบัญชีรายชื่อแยกไว้เป็นเอกสารอีกฉบับหนึ่ง เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้นักคนอื่นสามารถล่วงรู้ถึงข้อมูลส่วนบุคคลของนิติศาสตร์ผู้ทำแบบสอบถามฉบับใดฉบับหนึ่งได้ อีกทั้งในแบบสอบถามที่ได้จากนิติศาสตร์ จะเก็บรักษาไว้ในสถานที่ปกปิดเพื่อเป็นการรักษาข้อมูลความลับ และเมื่อสิ้นสุดกำหนดเวลาการเก็บเอกสารแบบสอบถามภายหลังที่งานวิจัยได้เสร็จสมบูรณ์แล้วตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยจะดำเนินการทำลายเอกสารแบบสอบถามทั้งหมดทันที

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย	เอกสารชี้แจงข้อมูลคำอธิบายสำหรับ	AF 09-04/5.0
	คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย	หน้า 5/6

ข้อมูลนี้อาจนำไปสู่การเปิดเผยตัวท่าน จะได้รับการปกปิดและจะไม่เปิดเผยแก่สาธารณชน ในกรณี
ที่ผลการวิจัยได้รับการตีพิมพ์ ชื่อและที่อยู่ของท่านจะต้องได้รับการปกปิดอยู่เสมอ โดยจะใช้เฉพาะรหัส
ประจำโครงการวิจัยของท่าน

จากการลงนามยินยอมของท่าน ผู้ทำวิจัย คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ผู้ตรวจสอบการวิจัย
และหน่วยงานควบคุมระเบียบกฎหมาย สามารถเข้าไปตรวจสอบบันทึกข้อมูลทางการแพทย์ของท่านได้แม้
จะสิ้นสุดโครงการวิจัยแล้วก็ตาม โดยไม่ละเมิดสิทธิของท่านในการรักษาความลับเกินขอบเขตที่กฎหมายและ
ระเบียบกฎหมายอนุญาตไว้

การยกเลิกการให้ความยินยอม


หากท่านต้องการยกเลิกการให้สิทธิดังกล่าว ท่านสามารถแจ้งหรือเขียนบันทึกขอยกเลิกการให้
ความยินยอม โดยส่งไปที่ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 1873 ถนน
พระราม 4 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

หากท่านขอยกเลิกการให้คำยินยอมหลังจากที่ท่านได้เข้าร่วมโครงการวิจัยแล้ว ข้อมูลส่วนตัวของ
ท่านจะไม่ถูกบันทึกเพิ่มเติม อย่างไรก็ตามข้อมูลอื่น ๆ ของท่านอาจถูกนำมาใช้เพื่อประเมินผลการวิจัย และ
ท่านจะไม่สามารถกลับมาเข้าร่วมในโครงการนี้ได้อีก ทั้งนี้เนื่องจากข้อมูลของท่านที่จำเป็นสำหรับใช้เพื่อการ
วิจัยไม่ได้ถูกบันทึก

สิทธิของผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

ในฐานะที่ท่านเป็นผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย ท่านจะมีสิทธิดังต่อไปนี้

1. ท่านจะได้รับทราบถึงลักษณะและวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้
2. ท่านจะได้รับการอธิบายถึงความเสี่ยงและความไม่สบายที่จะได้รับจากการวิจัย
3. ท่านจะได้รับการอธิบายถึงประโยชน์ที่ท่านอาจจะได้รับจากการวิจัย
4. ท่านจะมีโอกาสได้ซักถามเกี่ยวกับงานวิจัยหรือขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย
5. ท่านจะได้รับทราบว่าการยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ท่านสามารถขอถอนตัวจากโครงการ
เมื่อไรก็ได้ โดยผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยสามารถขอถอนตัวจากโครงการโดยไม่ได้รับผลกระทบใด ๆ
ทั้งสิ้น
6. ท่านจะได้รับเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยและสำเนาเอกสารใบยินยอม
ที่มีทั้งลายเซ็นและวันที่
7. ท่านมีสิทธิในการตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมในโครงการวิจัยหรือไม่ก็ได้ โดยปราศจากการใช้อิทธิพล
บังคับข่มขู่ หรือการหลอกลวง

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย	เอกสารชี้แจงข้อมูลคำอธิบายสำหรับ	AF 09-04/5.0
	คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย	หน้า 6/6

8. ในกรณีที่ผลของแบบสอบถามแปลผลว่าท่านมีระดับความเครียดระดับสูงหรือระดับรุนแรง ท่านจะมีสิทธิในการได้รับคำแนะนำจากผู้วิจัยในการให้คำปรึกษาเบื้องต้น และประสานงานไปยังนักจิตวิทยา จิตแพทย์ ตามกระบวนการช่วยเหลือนิสิตที่มีปัญหาสุขภาพะทางจิตของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยต่อไป


หากท่านไม่ได้รับการชดเชยอันควรต่อการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นโดยตรงจากการวิจัย หรือท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามที่ปรากฏในเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย ท่านสามารถร้องเรียนได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตึกอานันทมหิดลชั้น 3 โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ถนนพระราม 4 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2256-4493 ในเวลาราชการ หรือ e-mail : medchulairb@chula.ac.th

การลงนามในเอกสารให้ความยินยอม ไม่ได้หมายความว่าท่านได้สละสิทธิ์ทางกฎหมายตามปกติที่ท่านพึงมี

ขอขอบคุณในการให้ความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย	เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วม	AF 09-05/5.0
	คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	โครงการสำหรับอาสาสมัคร	หน้า 1/2

การวิจัยเรื่อง ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

วันที่ให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....

ที่อยู่.....ได้อ่าน

รายละเอียดจากเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยวิจัยที่แนบมาฉบับวันที่.....

และข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยสมัครใจ

ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยที่ข้าพเจ้าได้ลงนาม และวันที่ พร้อมด้วยเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ทั้งนี้ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมให้ทำการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ระยะเวลาของการทำวิจัย วิธีการวิจัย อันตราย ที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัย ข้าพเจ้ามีเวลาและโอกาสเพียงพอในการซักถามข้อสงสัยจนมีความเข้าใจอย่างดีแล้ว โดยผู้วิจัยได้ตอบคำถามต่าง ๆ ด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ


ข้าพเจ้ารับทราบจากผู้วิจัยว่าหากเกิดอันตรายใด ๆ จากการวิจัยดังกล่าว ข้าพเจ้าจะได้รับการดูแล และชดเชยความเสียหาย โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่าย

ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกเข้าร่วมในโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผล และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลต่อการรักษาโรคหรือสิทธิอื่น ๆ ที่ข้าพเจ้าจะพึงได้รับต่อไป

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะเมื่อได้รับการยินยอมจากข้าพเจ้าเท่านั้น บุคคลอื่นในนามของคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน อาจได้รับอนุญาตให้เข้ามาตรวจสอบและประมวลผลข้อมูลของข้าพเจ้า ทั้งนี้จะต้องกระทำไปเพื่อวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลเท่านั้น

ผู้วิจัยรับรองว่าจะไม่มีการเก็บข้อมูลใด ๆ เพิ่มเติม หลังจากที่ข้าพเจ้าขอยกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยและต้องการให้ทำลายเอกสารและ/หรือ ตัวอย่างที่ใช้ตรวจสอบทั้งหมดที่สามารถสืบค้นถึงตัวข้าพเจ้าได้

ข้าพเจ้าเข้าใจว่า ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะตรวจสอบหรือแก้ไขข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าและสามารถยกเลิกการให้สิทธิในการใช้ข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าได้ โดยต้องแจ้งให้ผู้วิจัยรับทราบ

	คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย	เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วม	AF 09-05/5.0
	คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	โครงการสำหรับอาสาสมัคร	หน้า 2/2

ข้าพเจ้าได้ตระหนักว่าข้อมูลในการวิจัยของข้าพเจ้าที่ไม่มีการเปิดเผยชื่อ จะผ่านกระบวนการต่าง ๆ เช่น การเก็บข้อมูล การบันทึกข้อมูลในแบบบันทึกและในคอมพิวเตอร์ การวิเคราะห์ และการรายงานข้อมูล เพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นและมีความเข้าใจดีทุกประการแล้ว ยินดีเข้าร่วมในการวิจัยด้วยความเต็มใจ จึงได้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมนี้

.....ลงนามผู้ให้ความยินยอม
(.....) ชื่อผู้ยินยอมตัวบรรจง
วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้าได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย อันตราย หรืออาการไม่พึงประสงค์หรือความเสี่ยง ที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด ให้ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยตามนามข้างต้นได้ทราบและมีความเข้าใจดีแล้ว พร้อมลงนามลงในเอกสารแสดงความยินยอมด้วยความเต็มใจ

.....ลงนามผู้ทำวิจัย
(.....) ชื่อผู้ทำวิจัย ตัวบรรจง
วันที่เดือน.....พ.ศ.....

.....ลงนามพยาน
(.....) ชื่อพยาน ตัวบรรจง
วันที่เดือน.....พ.ศ.....

แบบสอบถาม สำหรับการวิจัย

เรื่อง ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์
ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจงในการทำแบบสอบถาม

- แบบสอบถามสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย เป็นผู้ตอบแบบสอบถาม มี 6 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน 17 ข้อ
ส่วนที่ 2 แบบสอบถามประเมินความสัมพันธ์	จำนวน 13 ข้อ
ส่วนที่ 3 แบบวัดความเครียดสวนปรุง	จำนวน 20 ข้อ
ส่วนที่ 4 แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน	จำนวน 23 ข้อ
ส่วนที่ 5 แบบสอบถามการลดความเครียดของนักศึกษา	
- ระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์	จำนวน 21 ข้อ
ส่วนที่ 6 แบบประเมินการสนับสนุนทางสังคม	จำนวน 16 ข้อ
- ให้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยอ่านคำชี้แจงของแบบสอบถามแต่ส่วนอย่างละเอียดจนเข้าใจก่อน
ลงมือทำ และตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงมากที่สุด โดยไม่ต้องเขียนชื่อ นามสกุล ใน
แบบสอบถามชุดนี้
- ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอรับรองว่าจะเก็บรักษาไว้เป็นความลับ และ
นำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม ไม่มีการนำเสนอรายบุคคลแต่อย่างใด
- ท่านมีสิทธิที่จะไม่ตอบคำถามข้อใดๆที่ท่านไม่ต้องการตอบ โดยแบบสอบถามทั้งหมดนี้ใช้
เวลาในการตอบประมาณ 30 นาที

นายณัฐพร รอดเจริญ

นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน แต่ละข้อคำถามที่ตรงกับท่านมากที่สุด

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป

1. เพศ

หญิง	<input type="checkbox"/>	(1)
ชาย	<input type="checkbox"/>	(2)

2. อายุปี

3. กำลังศึกษาอยู่ระดับปริญญาตรี คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ชั้นปีที่ 1	<input type="checkbox"/>	(1)
ชั้นปีที่ 2	<input type="checkbox"/>	(2)
ชั้นปีที่ 3	<input type="checkbox"/>	(3)
ชั้นปีที่ 4	<input type="checkbox"/>	(4)

4. ลักษณะที่พักอาศัยหลัก

บ้าน	<input type="checkbox"/>	(1)
หอพัก หรืออพาร์ทเมนต์	<input type="checkbox"/>	(2)
คอนโดมิเนียม	<input type="checkbox"/>	(3)

5. ผู้ที่ท่านพักอาศัยอยู่ด้วย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

บิดา มารดา	<input type="checkbox"/>	(1)
คู่สมรส หรือแฟน	<input type="checkbox"/>	(2)
พี่น้อง	<input type="checkbox"/>	(3)
ญาติอื่นๆ	<input type="checkbox"/>	(4)
เพื่อน	<input type="checkbox"/>	(5)
ไม่มี (อยู่คนเดียว)	<input type="checkbox"/>	(6)

6. เงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับรายเดือน บาท

14. ชนิดของโรคประจำตัว (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | | | |
|-------------------------|------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| โรคทางระบบผิวหนัง | <input type="checkbox"/> (1) | โรคทางระบบกระดูก | <input type="checkbox"/> (2) |
| โรคทางระบบกล้ามเนื้อ | <input type="checkbox"/> (3) | โรคทางระบบย่อยอาหาร | <input type="checkbox"/> (4) |
| โรคทางระบบขับถ่าย | <input type="checkbox"/> (5) | โรคทางระบบหายใจ | <input type="checkbox"/> (6) |
| โรคทางระบบไหลเวียนโลหิต | <input type="checkbox"/> (7) | โรคทางระบบประสาท | <input type="checkbox"/> (8) |
| โรคทางระบบสืบพันธุ์ | <input type="checkbox"/> (9) | โรคทางระบบต่อมไร้ท่อ | <input type="checkbox"/> (10) |

15. ท่านมีโรคทางจิตใจหรือไม่ ไม่มี (1)

มี (2)

ถ้ามี โปรดระบุ (เป็นโรค หรืออาการ)

16. ท่านสูบบุหรี่หรือไม่

ไม่สูบ (1)

สูบเป็นครั้งคราว (2)

สูบเป็นประจำ (3)

17. ท่านดื่มสุรา หรือแอลกอฮอล์หรือไม่

ไม่ดื่ม (1)

ดื่มเป็นครั้งคราว (2)

ดื่มเป็นประจำ (3)

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามประเมินปัญหาความสัมพันธ์

คำชี้แจง ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องตัวเลือกที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ตอนที่ 1 แบบสอบถามประเมินความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัว

ให้ท่านอ่านหัวข้อข้างล่างนี้ แล้วสำรวจดูว่า ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีความรู้สึกต่อความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัวในแต่ละข้ออย่างไร

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1) สมาชิกในครอบครัวมีเวลาให้แกกัน					
2) สมาชิกมีปัญหาการเงิน					
3) ครอบครัวมีปัญหาที่หาข้อยุติไม่ได้					
4) ครอบครัวมีปัญหาทะเลาะเบาะแว้ง					
5) ครอบครัวมีปัญหาพูดจาสื่อสารไม่เข้าใจ					
6) ทักษะคติในครอบครัวไม่ตรงกัน					

ตอนที่ 2 ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียน

ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา ท่านคิดว่าความสัมพันธ์ของท่านกับเพื่อนร่วมชั้นเรียนที่คณะเป็นอย่างไร

ไม่ดี (1)

ไม่ค่อยดี (2)

พอใช้ (3)

ดี (4)

ดีมาก (5)

ตอนที่ 3 ปัญหาความสัมพันธ์กับคู่รัก

ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีคู่รักหรือไม่

ไม่มีคู่รัก (1)

มีคู่รัก (2)

ถ้ามีคู่รัก ท่านขัดแย้งหรือทะเลาะเบาะแว้งกับคู่รักของท่านหรือไม่

มีความขัดแย้งหรือทะเลาะเบาะแว้งกันเป็นประจำ (1)

มีความขัดแย้งหรือทะเลาะเบาะแว้งกันค่อนข้างบ่อย (2)

มีความขัดแย้งหรือทะเลาะเบาะแว้งกันบ้าง (3)

ไม่มีความขัดแย้งหรือทะเลาะเบาะแว้งกันเลย (4)

ตอนที่ 4 การเจ็บป่วยที่รุนแรงหรือเสียชีวิตของบุคคลสำคัญในชีวิต

ในระยะ 1 ปีที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ต่อไปนี้หรือไม่

1. มีการเจ็บป่วยที่รุนแรงของบุคคลที่ใกล้ชิดของท่าน

ไม่มี (1)

มี (2)

ถ้ามี บุคคลนั้นคือใคร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

บิดามารดา (1)

พี่น้อง (2)

ญาติสนิท (3)

แฟน (4)

เพื่อนสนิท (5)

2. การเสียชีวิตของบุคคลที่ใกล้ชิดของท่าน

ไม่มี (1)

มี (2)

ถ้ามี บุคคลนั้นคือใคร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

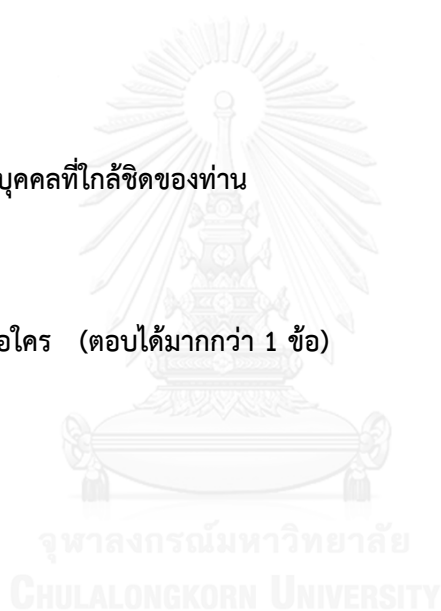
บิดามารดา (1)

พี่น้อง (2)

ญาติสนิท (3)

แฟน (4)

เพื่อนสนิท (5)



ส่วนที่ 3 แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง

(Suanprung Stress Test – 20, SPST – 20)

ให้คุณอ่านหัวข้อข้างล่างนี้ แล้วสำรวจดูว่า ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใด เกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณให้ประเมินว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงตามช่องตามที่คุณประเมิน 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. กลัวสอบตก หรือไม่จบการศึกษา					
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
4. เป็นกังวลเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6. เงินไม่พอใช้จ่าย					
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
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					

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านหัวข้อข้างล่างนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีทัศนคติเกี่ยวกับการเรียนในด้านต่างๆ อย่างไร โดยให้ท่าน ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องตัวเลือกที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	เฉยๆ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
1. ด้านเนื้อหาการเรียน					
1) ฉันรู้สึกว่ามีจำนวนวิชาที่เรียนมีมาก					
2) ฉันรู้สึกว่าเนื้อหาที่เรียนเข้าใจยาก					
3) ฉันรู้สึกว่าเนื้อหาแต่ละวิชาที่เรียนมีมาก					
4) ฉันรู้สึกว่าเนื้อหาที่เรียนไม่ตรงกับความต้องการ					
2. ด้านการสอน					
1) อาจารย์บรรยายไม่รู้เรื่อง					
2) อาจารย์ไม่มีเวลาให้ถามข้อสงสัย					
3) อาจารย์ไม่มีความพร้อมในการสอน					
4) อาจารย์ไม่ได้สร้างบรรยากาศให้น่าเรียน					
3. ด้านความพร้อมในการเรียน					
1) ฉันไม่ได้ทบทวนเนื้อหาที่อาจารย์บรรยายมากพอ					
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) ฉันรู้สึกว่าควรตรวจสอบเข้มงวดเกินไป					

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามการลดความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแล้วพิจารณาว่า **ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา** ท่านลดความเครียดในระหว่างการศึกษา โดยใช้ในแต่ละข้อมากน้อยเพียงใด คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด แล้วตัดสินใจกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องให้ตรงกับความเป็นจริง

ข้อที่	พฤติกรรมลดความเครียด	ระดับพฤติกรรมนำไปปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	ด้านร่างกาย					
1.	เดินเที่ยวสถานบันเทิง					
2.	สูบบุหรี่เพื่อคลายเครียด					
3.	ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อคลายเครียด					
4.	นอนหลับพักผ่อนในที่พักผ่อนให้สบาย					
5.	ออกกำลังกายหลังเลิกเรียนเป็นประจำ					
	ด้านจิตใจ					
6.	พูดระบายความรู้สึกกับเพื่อนสนิท/พ่อแม่/ญาติที่ไว้ใจกัน					
7.	ทำจิตใจให้ร่าเริงและยอมรับปัญหา					
8.	ค่อยๆ แก้ปัญหาทีละเรื่อง จนกว่าปัญหาต่างๆ จะลดลง					
9.	เตือนตัวเองว่าสิ่งเลวร้ายต่างๆ ความผิดหวัง อาจจะมีและเกิดขึ้นได้เสมอ					
10.	คาดหวังว่าท่าน จะเปลี่ยนแปลง และแก้ไข ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้					
11.	ดูภาพยนตร์ เปิดเพลงฟัง เล่นอินเทอร์เน็ต สืบค้นข้อมูลออนไลน์ เพื่อผ่อนคลาย					
12.	ยอมรับในสภาพที่เกิด เพราะไม่มีใครประสบผลสำเร็จไปเสียทุกอย่าง					
13.	ลดการแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น ให้โอกาสคนอื่น					
14.	ฟังคำสอน หลักปฏิบัติของศาสนาที่ตนนับถือ					
15.	ใช้คำพูดรุนแรง ประชดประชันเสียดสี					
16.	ทำลายข้าวของ					
17.	ทำร้ายร่างกายตนเอง หรือผู้อื่น					
18.	คิดเสมอว่าท่านมีแรงบันดาลใจที่จะทำในสิ่งที่สร้างสรรค์ต่อไป					

ข้อที่	พฤติกรรมการลดความเครียด	ระดับพฤติกรรมนำไปปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	ด้านการเรียน					
19.	วางแผนการเรียนและทบทวนบทเรียนเอง					
20.	จัดลำดับความสำคัญก่อนหลัง					
21.	อ่านหนังสือ ท่องด้วยทฤษฎีในวิชาที่ต้องสอบตั้งแต่เนิ่นๆ (ในเดือนที่ไม่มีการสอบ)					



ส่วนที่ 6 แบบสอบถามประเมินการสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแล้วพิจารณาว่า **ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา** ท่านมีทัศนคติเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมในแต่ละข้ออย่างไร โดยขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องตัวเลือกที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ด้านอารมณ์					
1) มีผู้แสดงความเห็นอกเห็นใจเมื่อท่านมีอาการเจ็บป่วย					
2) มีผู้ห่วงใยถามข่าวคราวทุกข์สุขของท่าน					
3) ท่านได้รับกำลังใจจากคนในครอบครัวเมื่อไม่สบายใจหรือเป็นทุกข์					
4) บุคคลรอบข้างเป็นเพื่อนที่ดีกับท่าน					
5) ท่านมีผู้ที่ไว้วางใจและเป็นที่ปรึกษาได้เมื่อไม่สบายใจ					
6) คนในครอบครัวติดต่อท่านเสมอ					
7) เพื่อนติดต่อท่านเสมอ					
2. ด้านข้อมูลข่าวสาร					
1) มีผู้ให้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์แก่ท่านเสมอ					
2) มีผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลตนเองเป็นอย่างดี					
3) มีผู้แนะนำท่านเกี่ยวกับการปฏิบัติตนด้านสุขภาพอนามัย					
4) ท่านได้รับคำแนะนำเรื่องที่ท่านอยากรู้					
3. ด้านทรัพยากรและวัตถุ					
1) เมื่อมีปัญหาการเงิน ท่านได้รับความช่วยเหลือเสมอ					
2) มีผู้ช่วยแบ่งเบาภาระงานบ้านของท่าน					
3) มีผู้ช่วยแบ่งเบาภาระในสถานศึกษาของท่าน					
4) มีผู้ช่วยแบ่งเบาภาระการดูแลสมาชิกในครอบครัวของท่าน					
5) ท่านได้รับสิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็นเสมอ					

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายณัฏฐพร รอดเจริญ เกิดเมื่อวันที่ 29 เมษายน พ.ศ. 2529 สำเร็จการศึกษานิติศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2551 เนติบัณฑิตไทย สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา สมัยที่ 62 ปีการศึกษา 2552 สำเร็จการศึกษาหลักสูตรนิติศาสตรมหาบัณฑิต สาขากฎหมายการเงินและภาษีอากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2556 และเข้าศึกษาต่อหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาสุขภาพจิต) นอกเวลาราชการ ปีการศึกษา 2558 ปัจจุบันเป็นอาจารย์ประจำคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

