



ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของ นักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมาย แห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร

รัชชัย ควรเดชะคุปต์ นบ.*, พีรพนธ์ ลือบุญธวัชชัย พบ., วท.ม.*

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษา
กฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร

วิธีการศึกษา ดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษา
กฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 436 คน ตั้งแต่เดือนมิถุนายนถึงเดือนตุลาคม
2551 ผู้เข้าร่วมการศึกษาดอบแบบสอบถาม 5 ชุดด้วยตนเอง ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลด้านประชากร
และสังคม 2) แบบวัดความเครียดสวนปรง (SPST-20) 3) แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน
4) แบบประเมินการสนับสนุนทางสังคม และ 5) แบบสำรวจวิธีการจัดการกับความเครียด นำเสนอ
ความเครียดเป็นค่าเฉลี่ย ค่าสัดส่วน และร้อยละ ทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียด
กับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านต่างๆ โดยใช้การทดสอบไคสแควร์ หลังจากนั้นทำการวิเคราะห์ความถดถอย
ลอจิสติกเพื่อหาปัจจัยทำนายความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษา
กฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ระดับน้อยกว่า 0.05

ผลการศึกษา คะแนนความเครียดโดยเฉลี่ยของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่ง
เนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร เท่ากับ 45.6 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 12.3 คะแนน
นักศึกษาเนติบัณฑิตยสภามากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 58.7) มีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง ปัจจัยที่มี
ความสัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่ ทัศนคติเกี่ยวกับการเรียนด้านเนื้อหา ด้านความพร้อมในการเรียน
($p < 0.01$) วิธีการจัดการกับความเครียด แบบปฏิเสธความจริง แบบระบายอารมณ์ทางลบ แบบเข้าหา
คนรอบข้าง ($p < 0.01$) การประกอบอาชีพในระหว่างเรียน ($p < 0.01$) รายได้โดยเฉลี่ย และฐานะครอบครัว
($p < 0.05$) ผลการวิเคราะห์ความถดถอยลอจิสติก พบว่า ปัจจัยสัมพันธ์กับความเครียดในระดับสูงถึง
รุนแรงของนักศึกษาเนติบัณฑิตยสภา ได้แก่ การระบายอารมณ์ทางลบ และการเข้าหาคนรอบข้าง
($p < 0.01$) ทัศนคติเชิงลบด้านความพร้อมในการเรียน และการประกอบอาชีพในระหว่างเรียน ($p < 0.05$)

สรุป นักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร มากกว่า
ครึ่ง (ร้อยละ 58.7) มีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง ปัจจัยสัมพันธ์กับความเครียดในระดับสูงถึง
รุนแรงของนักศึกษาเนติบัณฑิตยสภา ได้แก่ ทัศนคติเชิงลบด้านความพร้อมในการเรียน การระบาย
อารมณ์ทางลบ การเข้าหาคนรอบข้าง และการประกอบอาชีพในระหว่างเรียน

คำสำคัญ ความเครียด ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง นักศึกษา เนติบัณฑิตยสภา

วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2552; 54(2): 137-146

* ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



Stress and Associated Factors of Students in the Institute of Legal Education Thai Bar Association in Bangkok Metropolis

Thatchai Kuandachakupt LL.B., Peeraphon Lueboonthavatchai M.D., M.Sc.**

Abstract

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

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

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

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

Keywords: stress, associated factors, students, Thai Bar

J Psychiatr Assoc Thailand 2009; 54(2): 137-146

* Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Chulalongkorn University

บทนำ

การศึกษาในวิชาชีพกฎหมายนอกจากมีการศึกษาในระดับบัณฑิตจนถึงดุษฎีบัณฑิตแล้ว ยังมีการศึกษากฎหมายอีกรูปแบบหนึ่งเป็นที่นิยมสำหรับนักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาในระดับนิติศาสตรบัณฑิต และผู้ที่มีความสนใจจะประกอบอาชีพเป็นพนักงานอัยการหรือผู้พิพากษา ได้แก่ การศึกษาต่อที่สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ซึ่งเน้นให้สามารถนำความรู้ทางด้านกฎหมายไปใช้ในทางปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเน้นการศึกษาวិเคราะห์ข้อกฎหมายจากแนวคำพิพากษาของศาลฎีกาซึ่งแตกต่างกันไปจากการศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยที่มุ่งเน้นศึกษาในเชิงทฤษฎีกฎหมาย¹ ดังนั้นนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ต้องศึกษาหาความรู้ทั้งในและนอกห้องเรียนเพื่อครอบคลุมเนื้อหาทั้ง 4 สาขาวิชาที่มีความละเอียดซับซ้อน และมีปริมาณมาก ซึ่งในแต่ละสาขาวิชาสามารถเข้าสอบได้ปีละครั้ง จึงทำให้นักศึกษาเนติบัณฑิตยสภามีความเครียดค่อนข้างสูง

จากการทบทวนการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า นักศึกษากฎหมายมีความเครียดในระดับสูง โดยปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ได้แก่ 1) ที่มาของความเครียด เช่น สิ่งแวดล้อมการเรียน การขาดเวลาพักผ่อนหย่อนใจ ความกดดันเกี่ยวกับเวลา และการแยกตัวทางสังคม 2) วิธีการจัดการกับปัญหา พบว่า วิธีการจัดการปัญหาแบบระบายอารมณ์ทางลบจะส่งผลให้เกิดอาการของโรคซึมเศร้า ส่วนการมุ่งแก้ที่ปัญหาจะช่วยลดอาการของโรคซึมเศร้า และ 3) การสนับสนุนทางสังคม พบว่าการขาดสัมพันธ์ภาพทางสังคมที่ดีจะเป็นตัวก่อให้เกิดความเครียดแก่นักศึกษากฎหมาย Helmers และคณะ ได้ศึกษาเรื่องความเครียด และภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาแพทย์จำนวน 509 คน นักศึกษานิติศาสตร์จำนวน 380 คน และนักศึกษากฎหมายโท จำนวน 215 คน ของมหาวิทยาลัย McGill ในปี ค.ศ. 1994-1995 พบว่า ถึงแม้ว่านักศึกษาแพทย์จะมีความเครียดสูงกว่าประชากรทั่วไป แต่ก็ยังมีความเครียดต่ำกว่านักศึกษานิติศาสตร์ และนักศึกษากฎหมายโท² Heins และคณะ ได้ศึกษาการรับรู้ถึงความเครียดของนักศึกษาแพทย์จำนวน 54 คน นักศึกษานิติศาสตร์ จำนวน 68 คน และนักศึกษากฎหมายโทด้านเคมี จำนวน 66 คน และด้านจิตวิทยา จำนวน 57 คน ของมหาวิทยาลัย Arizona ในปี ค.ศ. 1980-1981 พบว่า นักศึกษานิติศาสตร์มีความเครียดเกี่ยวกับการเรียนมากที่สุด โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การเรียน การแข่งขันของนักศึกษาที่สูง การบริหารเวลา ปัญหาทางเศรษฐกิจและการเงิน³ Pritchard และคณะ ได้ศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวของนักศึกษากฎหมายปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัย Denver College of Laws พบว่า มีสุขภาพจิต สุขภาพกาย และทัศนคติเกี่ยวกับกฎหมายแย่ลงในช่วงปีแรกของการเรียนโดยมีปัจจัยจากความกดดันทางการเรียน การขาดเวลาส่วนตัว ปัญหาการจัดการกับความเครียด และการแยกตัวทางสังคม มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษากฎหมาย⁴ นอกจากนี้พบว่า ความเครียดอาจเกิดจากสถานที่เรียน⁵ การที่นักศึกษาทำงานหรือมีครอบครัวในระหว่างเรียน⁶ การมีปัญหความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ปัญหาทางการเงิน กระบวนการเรียนการสอน⁷ การเปลี่ยนแปลงระดับการศึกษาจากปริญญาตรีไปสู่ระดับการศึกษาชั้นสูงกว่าจะส่งผลให้ระดับความเครียดมากขึ้น⁸ ซึ่งจะทำให้นักศึกษามีอาการทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดคอ ปวดไหล่ สภาพจิตใจ เช่น เบื่อหน่าย ลึนหัว วิดกกังวล หรือพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง เช่น การรับประทานอาหารผิดปกติ นอนไม่หลับ มีปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน และคนในครอบครัว⁵

วิธีการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ที่ศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร ระหว่างเดือนมิถุนายนถึงเดือนตุลาคม 2551 ทั้งการศึกษาภาคปกติและภาคค่ำ จำนวน 436 คน การศึกษาในครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาและอนุญาตให้ดำเนินการ

จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการศึกษา ขั้นตอนการตอบแบบสอบถามให้แก่ผู้เข้าร่วมการศึกษา โดยผู้เข้าร่วมการศึกษาเข้าร่วมการศึกษาด้วยความสมัครใจและตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง แบบสอบถามมีอยู่ 5 ชุด ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลด้านประชากรและสังคม (Socio-demographic Questionnaire) 2) แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) 3) แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน (Learning Attitude Questionnaire) 4) แบบประเมินการสนับสนุนทางสังคม (Social Support Questionnaire) และ 5) แบบสำรวจวิธีการจัดการกับความเครียด (Stress Management Questionnaire)

แบบสอบถามข้อมูลด้านประชากรและสังคมเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล เศรษฐฐานะทางสังคม แบบวัดความเครียดสวนปรุง ที่สร้างโดยสุวัฒน์ มหันรินทร์กุล และคณะ ได้ทดสอบแล้วพบว่ามีค่าความเที่ยงตรงและความเชื่อถืออยู่ในเกณฑ์ที่ดี ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 20 ข้อ ในแต่ละข้อให้คะแนนความเครียด ตั้งแต่ 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด ถึง 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด โดยแบ่งระดับความเครียดได้ 4 ระดับ ได้แก่ 1) เครียดน้อย (0-24 คะแนน) 2) เครียดปานกลาง (25-42 คะแนน) 3) เครียดสูง (43-62 คะแนน) และ 4) เครียดรุนแรง (63 คะแนน ขึ้นไป)⁹ แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการเรียนเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้เรียบเรียงขึ้น จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการศึกษา ที่อาจส่งผลให้เกิดความเครียดของนักศึกษา รวมถึงจากการสัมภาษณ์ นักศึกษาที่ศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ประมาณ 10 ราย เกี่ยวกับที่มาของความเครียด แล้วนำมารวบรวมเป็นข้อคำถาม ซึ่งทดสอบแล้วพบว่ามีค่าความเที่ยงตรงและความเชื่อถืออยู่ในเกณฑ์ที่ดี ประกอบด้วยข้อคำถาม 21 ข้อ แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านเนื้อหา 4 ข้อ (ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค = 0.78) 2) ด้านการสอน 4 ข้อ

(ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค = 0.56) 3) ด้านความพร้อมในการเรียน 8 ข้อ (ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค = 0.78) และ 4) ด้านการประเมินผล 5 ข้อ (ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค = 0.71) แบบประเมินการสนับสนุนทางสังคม เป็นเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นโดย พีรพันธ์ ลีอนุญธวัชชัย และอรพรรณ ลีอนุญธวัชชัย จากแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของ Schaefer ได้ทดสอบแล้วพบว่ามีค่าความเที่ยงตรงและความเชื่อถืออยู่ในเกณฑ์ที่ดี แบบประเมินนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 16 ข้อ แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านอารมณ์ 7 ข้อ (ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค = 0.91) 2) ด้านข้อมูลข่าวสาร 4 ข้อ (ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค = 0.88) และ 3) ด้านทรัพยากรและวัตถุ 5 ข้อ (ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค = 0.87)¹⁰ แบบสำรวจวิธีการจัดการกับความเครียด เป็นเครื่องมือที่สร้างและดัดแปลงโดยรติกร ลีลายุทธสุนทร จากมาตรวัดวิธีการจัดการกับความเครียดของ Moos (1993) และนำแนวคิดของ Lazarus และ Folkman (1984) มาพัฒนา ได้ทดสอบแล้วพบว่ามีค่าความเที่ยงตรงและความเชื่อถืออยู่ในเกณฑ์ที่ดี แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 43 ข้อ แบ่งเป็น 6 แบบ ได้แก่ 1) แบบยอมรับความจริง (ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค = 0.76) 2) แบบปฏิเสธความจริง (ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค = 0.76) 3) แบบผ่อนคลายความเครียด (ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค = 0.57) 4) แบบเข้าหาคนรอบข้าง (ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค = 0.80) 5) แบบระบายอารมณ์ทางลบ (ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค = 0.72) และ 6) แบบแสวงหาความเพลิดเพลิน (ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค = 0.53)¹¹

การวิเคราะห์ทางสถิติอาศัยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS for Windows Version 13 นำเสนอความเครียดของนักศึกษาเนติบัณฑิตยสภา เป็นค่าเฉลี่ย สัดส่วน และร้อยละ ทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ โดยใช้การทดสอบไคสแควร์ หลังจากนั้นทำการวิเคราะห์ความถดถอย

ลวจิสติก เพื่อหาปัจจัยสำคัญที่สัมพันธ์กับความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงของนักศึกษาเนติบัณฑิตยสภา โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ระดับน้อยกว่า 0.05

ผลการศึกษา

นักศึกษานิติบัณฑิตยสภาจำนวน 436 คน เป็นเพศชาย จำนวน 239 คน (ร้อยละ 54.8) หญิง จำนวน 197 คน (ร้อยละ 45.2) อายุเฉลี่ยเป็น 26.6 ปี (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.0) ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 86.2) มีสถานภาพเป็นโสด การศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 82.3) มีรายได้ตั้งแต่ 10,001 บาทขึ้นไป (ร้อยละ 42.7) ประมาณร้อยละ 50 ประกอบอาชีพไปด้วยในระหว่างเรียน และ (ร้อยละ 75.7) มีเศรษฐกิจที่ดี จากผลการศึกษา พบว่า คะแนนความเครียดโดยเฉลี่ยของนักศึกษานิติบัณฑิตยสภาเท่ากับ 45.6 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 12.3) และนักศึกษานิติบัณฑิตยสภามากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 58.7) มีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง (ตารางที่ 1)

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ ของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษาแห่งเนติบัณฑิตยสภา พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความเครียดของนักศึกษานิติบัณฑิตยสภา ได้แก่ ทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน ด้านเนื้อหา และด้านความพร้อมในการเรียน (p<0.01) วิธีการจัดการกับความเครียด แบบปฏิเสธความจริงมาก แบบเข้าหาคนรอบข้างมาก และแบบระบายอารมณ์ทางลบมาก (p<0.01) การประกอบอาชีพในระหว่างเรียน (p<0.01) รายได้โดยเฉลี่ยน้อย และฐานะของครอบครัว

ไม่ดี (p<0.05) แต่ไม่พบว่าการสนับสนุนทางสังคม ทั้งโดยรวมและด้านต่างๆ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด (ตารางที่ 2)

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดระดับสูงถึงรุนแรงของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษา กฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา พบว่า การระบายอารมณ์ทางลบมาก การเข้าหาคนรอบข้างมาก (p<0.01) การมีทัศนคติเชิงลบมาก ด้านความพร้อมในการเรียนน้อย และการประกอบอาชีพในระหว่างเรียน (p <0.05) (ตารางที่ 3)

วิจารณ์

จากการศึกษา พบว่า นักศึกษานิติบัณฑิตยสภามากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 58.7) มีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง ใกล้เคียงกับการศึกษาที่ผ่านมา ซึ่งพบว่า นักศึกษากฎหมายมีความเครียดในระดับสูง^{3, 12-13} สาเหตุของความเครียดอาจเกิดจากการปรับตัวในการเรียนของนักศึกษาที่มีปัญหา^๑ นักศึกษานิติบัณฑิตยสภาต้องรับผิดชอบในการเรียนด้วยตนเองมากขึ้น เนื่องจากเนื้อหาวิชาที่มีปริมาณมาก และยังคงต้องแสวงหาความรู้เพิ่มเติม บางครั้งเกิดภาวะกดดันจากบรรยากาศทางการเรียนที่มีการแข่งขันกันสูง ขาดเวลาพักผ่อน รวมถึงความตึงเครียดจากการสอบ ความเครียดที่เกิดขึ้นอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจของนักศึกษานิติบัณฑิตยสภา จากการเรียนที่ผ่านมา พบว่า ผลจากความเครียดส่งผลให้นักศึกษากฎหมายมีอาการเจ็บป่วยบ่อยๆ เป็นไข้ มีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร เหนื่อย อ่อนเพลียง่าย และนอนไม่หลับ^{5, 14-16}

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของระดับความเครียดของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษา กฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร (N=436)

คะแนนระดับความเครียด	น้อย		ปานกลาง		สูง		รุนแรง	
	N	ร้อยละ	N	ร้อยละ	N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
Mean+SD = 45.6±12.3	13	3.0	167	38.3	213	48.9	43	9.8

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับระดับความเครียดของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร (N=436)

		ระดับความเครียด				χ^2	p-value
		น้อย ถึง ปานกลาง		สูง ถึง รุนแรง			
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ		
ทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน							
ด้านเนื้อหา	ดี	36	61.0	23	39.0	11.48	0.003**
	ปานกลาง	128	38.9	201	61.1		
	ไม่ดี	16	33.3	32	66.7		
ด้านการสอน	ดี	21	42.0	29	58.0	1.90	0.385
	ปานกลาง	141	42.6	190	57.4		
	ไม่ดี	18	32.7	37	67.3		
ด้านความพร้อมในการเรียน	ดี	43	58.9	30	41.1	17.26	0.001**
	ปานกลาง	120	40.8	174	59.2		
	ไม่ดี	17	24.6	52	75.4		
ด้านการประเมินผล	ดี	27	49.1	28	50.9	5.83	0.054
	ปานกลาง	134	42.5	181	57.5		
	ไม่ดี	19	28.8	47	71.2		
โดยรวม	ดี	43	64.2	24	35.8	19.13	0.001**
	ปานกลาง	119	38.8	188	61.2		
	ไม่ดี	18	29.0	44	71.0		
ความพร้อมด้านการเรียน							
ด้านอารมณ์	ดี	29	40.8	42	59.2	0.01	0.995
	ปานกลาง	114	41.5	161	58.5		
	ไม่ดี	37	41.1	53	58.9		
ด้านข้อมูลข่าวสาร	ดี	43	43.0	57	57.0	4.06	0.131
	ปานกลาง	119	43.3	156	56.7		
	ไม่ดี	18	29.5	43	70.5		
ด้านทรัพยากรและวัสดุ	ดี	33	50.0	33	50.0	4.73	0.094
	ปานกลาง	127	41.5	179	58.5		
	ไม่ดี	20	31.2	44	68.8		
โดยรวม	ดี	30	41.7	42	58.3	0.82	0.661
	ปานกลาง	130	42.2	178	57.8		
	ไม่ดี	20	35.7	36	64.3		

* p <0.05, ** p <0.01

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับระดับความเครียดของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมาย
แห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร (N=436) (ต่อ)

		ระดับความเครียด				χ^2	p-value
		น้อย ถึง ปานกลาง		สูง ถึง รุนแรง			
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ		
วิธีการจัดการกับความเครียด							
แบบยอมรับความจริง	มาก	32	45.1	39	54.9	0.50	0.778
	ปานกลาง	124	40.5	182	59.5		
	น้อย	24	40.7	35	59.3		
แบบปฏิเสธความจริง	มาก	21	27.3	56	72.7	30.79	0.001**
	ปานกลาง	114	38.5	182	61.5		
	น้อย	45	71.4	18	28.6		
แบบผ่อนคลายความเครียด	มาก	28	44.4	35	55.6	0.99	0.608
	ปานกลาง	117	39.7	178	60.3		
	น้อย	35	44.9	43	55.1		
แบบเข้าหาคนรอบข้าง	มาก	14	20.9	53	79.1	15.72	0.001**
	ปานกลาง	131	43.2	172	56.8		
	น้อย	35	53.0	31	47.0		
แบบระบายอารมณ์ทางลบ	มาก	11	14.7	64	85.3	46.29	0.001**
	ปานกลาง	111	40.4	164	59.6		
	น้อย	58	67.4	28	32.6		
แบบแสวงหาความเพลิดเพลิน	มาก	36	54.5	30	45.5	5.73	0.057
	ปานกลาง	124	39.2	192	60.8		
	น้อย	20	37.0	34	63.0		
รายได้โดยเฉลี่ย (ต่อเดือน)							
	ไม่เกิน 5,000 บาท	48	40.7	70	59.3	6.73	0.034*
	5,001-10,000 บาท	66	50.0	66	50.0		
	10,001 ขึ้นไป	66	35.5	120	64.5		
อาชีพ							
	ไม่ได้ทำงาน/นักศึกษา	106	48.8	111	51.2	10.19	0.001**
	ทำงาน	74	33.8	145	66.2		
ฐานะของครอบครัว							
	ดี (เฉพาะพอเพียงและเหลือเก็บ)	145	43.9	185	56.1	3.94	0.047*
	ปานกลาง ถึง ไม่ดี	35	33.0	71	67.0		
ระยะเวลาในการเรียนของนักศึกษา							
	ไม่เกิน 1 ปี	69	46.9	78	53.1	7.68	0.053
	มากกว่า 1 ปี แต่ไม่เกิน 2 ปี	41	35.3	75	64.7		
	มากกว่า 2 ปี แต่ไม่เกิน 3 ปี	33	50.0	33	50.0		
	มากกว่า 3 ปี ขึ้นไป	37	34.6	70	65.4		

* p < 0.05, ** p < 0.01

ตารางที่ 3 แสดงปัจจัยทำนายความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมาย
แห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร (N=436)

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

* p < 0.05, ** p < 0.01

ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน พบว่า ทัศนคติเชิงลบด้านเนื้อหาและความพร้อมในการเรียนมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาเนติบัณฑิตยสภา โดยทัศนคติเชิงลบด้านเนื้อหาการเรียน ได้แก่ การที่นักศึกษา รู้สึกว่าเนื้อหาที่เรียนมีปริมาณมากจนเรียนไม่ไหว รู้สึกว่าอ่านหนังสือเท่าไรก็ไม่จบ เนื้อหาวิชาเป็นเรื่องที่เข้าใจยาก ส่วนทัศนคติเชิงลบด้านความพร้อมในการเรียน ได้แก่ รู้สึกว่าเป็นการเรียนที่หนักจนไม่มีเวลาพักผ่อน จุดคำบรรยายที่อาจารย์สอนไม่ทัน ทบทวนเนื้อหาที่อาจารย์สอนไม่เพียงพอ บรรยากาศการเรียนมีการแข่งขันกันสูง^{3-5, 7, 16-18} ทางด้านวิธีการจัดการกับความเครียด พบว่า วิธีการจัดการแบบปฏิเสธความจริง และแบบระบายอารมณ์ทางลบ เป็นวิธีจัดการความเครียดด้านลบที่ส่งผลให้ระดับความเครียดสูงขึ้นได้ เนื่องจากการจัดการแบบปฏิเสธความจริง เป็นการหลีกเลี่ยงหรือไม่ยอมรับกับความจริงที่เกิดขึ้น ส่วนการระบายอารมณ์ทางลบ ได้แก่ การระบายอารมณ์ใส่ผู้อื่น ใส่สิ่งของ หรือทำร้ายตัวเอง เป็นการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อให้รู้สึกสบายใจเพียงชั่วคราวเท่านั้น⁴ แต่ไม่ช่วยแก้ไขสาเหตุของความเครียด และยิ่งอาจจะทำให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่นตาม

มาได้ ส่วนวิธีการจัดการแบบเข้าหาคนรอบข้าง เป็นการมุ่งเน้นที่การเข้าหาคนอื่น เช่น การมองคนปลอบใจ ซึ่งถ้าไม่ได้รับการตอบสนองหรือการช่วยเหลือที่ดี อาจส่งผลให้เกิดความเครียดมากขึ้น เนื่องจากผู้ที่เข้าหาคนอื่นมักจะมี ความคาดหวังว่าตนเองจะได้รับการตอบสนองหรือช่วยเหลือที่ดี แต่เมื่อไม่ได้เป็นไปตามที่ตนเองคาดหวังไว้ อาจยังทำให้เกิดความรู้สึกผิดหวังทางด้านอารมณ์มากขึ้น หรือได้รับการตอบสนองทางด้านลบกลับมา เช่น ถูกตำหนิ ถูกซ้ำเติม ก็อาจทำให้ความเครียดมีระดับสูงขึ้นได้ นอกจากนั้น จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า นักศึกษากฎหมายที่มีความเครียดสูง อาจมีปัญหาความสัมพันธ์จึงไม่สามารถช่วยเหลือเพื่อนร่วมชั้นที่มีความเครียดด้วยกันได้อย่างเต็มที่ และอาจส่งผลให้ระดับความเครียดทั้งของตนเองหรือของเพื่อนสูงขึ้นได้^{14, 19} ส่วนวิธีการจัดการกับความเครียดแบบยอมรับความจริง แบบผ่อนคลายความเครียด และแบบแสวงหาความเพลิดเพลิน ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาเนติบัณฑิตยสภา เนื่องจากวิธีดังกล่าวเป็นวิธีทั่วไป ที่ทุกคนใช้เมื่อเกิดความเครียดอยู่แล้ว ดังนั้นจึงไม่มีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนระหว่างผู้ที่มีระดับความเครียดสูงและ

ต่ำ นอกจากนั้น ไม่พบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาเนติบัณฑิตสภา แม้การสนับสนุนทางสังคมที่ดีจะเป็นปัจจัยที่ช่วยลดระดับความเครียด²⁰⁻²¹ แต่สำหรับนักศึกษาเนติบัณฑิตสภาการสนับสนุนทางสังคมอาจไม่ได้เป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อความเครียด เนื่องจากนักศึกษาเนติบัณฑิตสภาอาจมีการสนับสนุนที่ดีอยู่แล้ว โดยเฉพาะการสนับสนุนทางด้านทรัพยากรและวัตถุ

ด้านประชากรและสังคม พบว่า การประกอบอาชีพในระหว่างเรียน รายได้โดยเฉลี่ย และฐานะครอบครัวมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดที่สูงของนักศึกษาเนติบัณฑิตสภา เนื่องจากการประกอบอาชีพในระหว่างเรียนทำให้นักศึกษาต้องรับผิดชอบทั้งเรื่อง การเรียนและการทำงาน ทำให้มีเวลาพักผ่อนน้อย และไม่มีเวลาทบทวนเนื้อหาการเรียน⁶ เช่นเดียวกับนักศึกษาที่มีฐานะครอบครัวไม่ดี ก็ยอมทำให้เกิดความรู้สึกตึงเครียดกับปัญหาทางการเงินและเศรษฐกิจที่ตนเองประสบอยู่ได้มาก ส่งผลให้ความเครียดเพิ่มสูงขึ้น^{3, 7} แต่สำหรับรายได้โดยเฉลี่ย พบว่า นักศึกษาเนติบัณฑิตสภาที่มีรายได้โดยเฉลี่ยค่อนข้างดีจะมี ความเครียดในระดับสูง อาจเป็นเพราะว่านักศึกษาในกลุ่มนี้ต้องทำงานไปด้วยในระหว่างที่เรียน

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยสำคัญที่สัมพันธ์กับความเครียดระดับสูงของนักศึกษาเนติบัณฑิตสภา พบว่า การมีทัศนคติเชิงลบด้านความพร้อมในการเรียนน้อย การระบายอารมณ์ทางลบมาก การเข้าหาคนรอบข้างมาก และการประกอบอาชีพในระหว่างเรียน เป็นปัจจัยซึ่งมีน้ำหนักสูงกว่าปัจจัยอื่น และอาจเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมาได้

จะเห็นได้ว่า ทัศนคติเชิงลบเกี่ยวกับกระบวนการเรียน วิธีการจัดการกับความเครียดที่มีปัญหา และการประกอบอาชีพในระหว่างเรียน มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาเนติบัณฑิตสภา ดังนั้น หากมีการเสริมสร้างทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับกระบวนการเรียน พัฒนาวิธีการจัดการปัญหาให้มีประสิทธิภาพ และแนะนำการบริหารเวลาจัดการให้ดีขึ้นสำหรับนักศึกษา

ที่ประกอบอาชีพในระหว่างเรียน น่าจะส่งผลให้ระดับความเครียดของนักศึกษาเนติบัณฑิตสภาลดลง

เนื่องจากการศึกษานี้ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาที่สามารถบอกได้เพียงปัจจัยที่เกี่ยวข้อง หรือสัมพันธ์กับความเครียดเท่านั้น แต่ไม่สามารถบอกถึงปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความเครียด เนื่องจากไม่ใช่รูปแบบการศึกษาเชิงวิเคราะห์ และเป็นการเก็บข้อมูลจากนักศึกษาเนติบัณฑิตสภาที่มาเรียนที่สำนักอบรมเท่านั้น ไม่ได้ครอบคลุมถึงนักศึกษาเนติบัณฑิตสภาที่ศึกษาด้วยตนเอง

สรุป

นักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร มากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 58.7) มีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง ปัจจัยสัมพันธ์กับความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงของนักศึกษาเนติบัณฑิตสภา ได้แก่ ทัศนคติเชิงลบด้านความพร้อมในการเรียนน้อย การระบายอารมณ์ด้านลบมาก การเข้าหาคนรอบข้างมาก และการประกอบอาชีพในระหว่างเรียน

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ นายแพทย์สุวัฒน์ มหันรินทร์กุล และคณะ ที่ได้อนุญาตให้ใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) และนางสาวรัตติกาล ลีลายุทธสุนทร ที่ได้อนุญาตให้แบบสำรวจวิธีการจัดการกับความเครียด (Stress Management Questionnaire)

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักอบรมศึกษาเนติบัณฑิตสภา. คู่มือการศึกษาเนติบัณฑิตสภา สมัยที่ 60. กรุงเทพมหานคร: สำนักอบรมศึกษาเนติบัณฑิตสภา, 2550.
2. Helmers KF, Danoff D, Steinert Y, Layton M, Young SN. 1997; 72:8-14.
3. Heins M, Fahey SN Leiden LI. Perceived Stress in medical, law, and graduate students. Med Educ 1984; 59:169-79

4. Pritchard ME, McIntosh, DN. What predicts adjustment among law students? A longitudinal panel study. *J Soc Psychol* 2003; 143:27-45.
5. Barbara G Fines. LAW SCHOOL AND STRESS. [Online]. 1999. Available from: <http://www.law.umkc.edu/faculty/profiles/glesnerfines/bgf-strs.htm> [Cited Noveber 21, 2008]
6. Greenburg JS. Comprehensive stress management. 6th ed. Boston: McGrill-Hill, 1999.
7. Facundesl VLD, Ludermir AB. Common mental disorders among health acre students. [Online]. 2005. Available from: <http://www.scielo.br/> [Cited November 22, 2008]
8. Beck DL, Hackett MB, Srivastava R, Mckim E, Rockewll B. Perceived level of and sources of stress in University professional schools. *J Nurs Educ* 1997; 36:80-6
9. สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย, พิมพิมาศ ตาปัญญา. การสร้างแบบวัดความเครียด สอนปรุง. *วารสารสอนปรุง* 2540; 13:1-20.
10. Lueboonthavatchai P Prevalence and psychosocial factors of anxiety and depression in breast cancer patients. *J Med Assoc Thai* 2007; 90:64-74.
11. รติกร สิละยุทธสุนทร. ความสัมพันธ์ระหว่างตัวก่อความเครียดในงาน ความเครียด วิธีการจัดการกับตัวก่อความเครียด วิธีการจัดการกับความเครียดโดยมีความอดทนต่อแรงกดดัน ความต้องการประสบความสำเร็จและความต้องการสัมพันธ์เป็นตัวแปรกำกับ. *วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 2546.
12. Alfini J J, Van Vooren. Is there a solution to the problem of lawyer stress? The law school perspective. *J Law Health* 1995; 10:61-7
13. Heins M, Fahey SN, Henderson RC. Law students and medical students: A comparison of perceived stress. *J Legal Educ* 1983; 33:11-25.
14. Ko SM, Kua EH. Fones CS. Stress and the Undergraduates. *J legal Educ* 1999; 40:627-30.
15. Stress and coping in children and adolescents. In: Forman GS, editor *Coping skills interventions for children and adolescents*. San Francisco: Jossey-Bass, 1993: 1-15.
16. Beck, P. W. and Burns, D. Anxiety and depression in law students: Cognitive intervention. *J legal Educ* 1979; 30:70-87.
17. Saipanish Ratana. Stress among medical students in a Thai medical school. [Online]. 2003. Available from: <http://www.informaworld.com/smpp/content~content=a713997022~db=all> [Cited August 27, 2008]
18. Sheehy R, Horan JJ. Effect of Stress Inoculation Training for 1st year Law students. [Online]. 2004. Available from: http://vcc.asu.edu/vcc_pdfs/d_rs_ijsm.pdf [Cited, 21 November 2008]
19. Radcliffe, C. and Lester, H. Perceived stress during undergraduate medical training: a qualitative study. [Online]. 2002. Available from: <http://www3.interscience.wiley.com/journal/118882847/abstract> [Cited August 19, 2008]
20. American Bar Association Law Student Division. Tool Kit for Student Bar Associations and Administrators. [Online]. (n.d.). Available from: <http://www.abanet.org/isd/mentalhealth/toolkit.pdf> [Cited November 22, 2008]
21. Posen, D. Stress Management Keynote Speaker and Author. [Online]. (n.d.). Available from: <http://www.davidposen.com/pages/tips/tip320.htm> [Cited November 22, 2008]