ภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟในทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ
ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

นางสาววลีรัตน์ เช็ค เทิดทูนภูภุช

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 2558
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Work Stress and Burnout Among Lawyers Who Have Licenses to Practice Law at Thai Lawyers Council under The Royal Patronage

Miss Waleerat Shaikh Therdthoonphuphuch

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 2015
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟในทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์
โดย	นางสาววลีรัตน์ เช็ค เทิดทูนภูภุช
สาขาวิชา	สุขภาพจิต
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	รองศาสตราจารย์ นายแพทย์พีรพนธ์ ลือบุญธวัชชัย

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต

.....คณบดีคณะแพทยศาสตร์

(ศาสตราจารย์ นายแพทย์สุทธิพงศ์ วัชรสินธุ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงศิริลักษณ์ ศุภปีติพร)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์พีรพนธ์ ลือบุญธวัชชัย)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์พวงสร้อย วรกุล)

วลีรัตน์ เช็ค เทิดทูนภูภุช : ภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟในทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ (Work Stress and Burnout Among Lawyers Who Have Licenses to Practice Law at Thai Lawyers Council under The Royal Patronage) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รศ. นพ.พีรพนธ์ ลือบุญธวัชชัย, 94 หน้า.

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟในทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

วิธีการศึกษา ศึกษาในทนายความผู้มีอนุญาตทนายความที่มีการติดต่อดำเนินการกับสภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ ตั้งแต่เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2558 จนครบ 400 ราย (เสร็จสิ้นการเก็บข้อมูลเดือนมกราคม พ.ศ. 2559) โดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเองจำนวนทั้งหมด 4 ชุด ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบสอบถามด้านการทำงาน 3) แบบสอบถามวัดภาวะเครียดจากการทำงาน และ 4) แบบสอบถามวัดภาวะหมดไฟ วิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟโดยใช้การทดสอบไคสแควร์ และวิเคราะห์ปัจจัยทำนายภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟโดยการวิเคราะห์ความถดถอยลอจิสติก และวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องระหว่างความเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟโดยใช้การทดสอบไคสแควร์

ผลการศึกษา พบอัตราความชุกของภาวะเครียดจากการทำงานในทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความร้อยละ 22.3 (89 ราย) และภาวะหมดไฟ ร้อยละ 7.0 (28 ราย) ผลการวิเคราะห์ความถดถอยลอจิสติก พบว่าปัจจัยทำนายภาวะเครียดจากการทำงาน ได้แก่ รายได้เฉลี่ยมากกว่า 40,000 บาทขึ้นไปและประเภทใบอนุญาตทนายความใหม่-ประเภท2ปี ($p < 0.01$) ส่วนปัจจัยทำนายภาวะหมดไฟ ได้แก่ รายได้เฉลี่ยมากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป ประสบการณ์การทำงานน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี ($p < 0.01$) ทำงานให้คำปรึกษา/แนะนำทางกฎหมายกลุ่มงานอาญาบ่อยที่สุด และจำนวนชั่วโมงการทำงานน้อยกว่าหรือเท่ากับ 8 ชม.ต่อวัน ($p < 0.05$) และผลการทดสอบไคสแควร์ พบว่า ภาวะเครียดจากการทำงานเกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะหมดไฟ ($p < 0.01$)

สรุปผลการศึกษา ทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความที่มีภาวะเครียดจากการทำงานร้อยละ 22.3 (89 ราย) เป็นผู้ที่เพิ่งได้รับใบอนุญาตทนายความ-ใบอนุญาตทนายความประเภท 2 ปี และมีรายได้จากการทำงานเฉลี่ยมากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป และพบว่า มีภาวะหมดไฟ ร้อยละ 7.0 (28 ราย) เป็นผู้ที่มีรายได้เฉลี่ยมากกว่า 40,000 บาท และมีประสบการณ์การทำงานน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี โดยอยู่ในกลุ่มที่ทำงานด้านให้คำปรึกษา/แนะนำทางกฎหมายด้านงานอาญาเพียงอย่างเดียว และทำงานในเวลาน้อยกว่าหรือเท่ากับ 8 ชม.ต่อวัน โดยภาวะเครียดจากการทำงานเกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะหมดไฟด้วย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ภาควิชา จิตเวชศาสตร์ ลายมือชื่อนิสิต .....

สาขาวิชา สุขภาพจิต ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

ปีการศึกษา 2558

5774265230 : MAJOR MENTAL HEALTH
KEYWORDS: WORK STRESS, OCCUPATIONAL STRESS, JOB STRESS, BURNOUT, LICENSE TO PRACTICE LAW / LAWYER

WALEERAT SHAIKH THERDTHOONPHUPHUCH: Work Stress and Burnout Among Lawyers Who Have Licenses to Practice Law at Thai Lawyers Council under The Royal Patronage. ADVISOR: ASSOC. PROF.PEERAPHON LUEBOONTHAVATCHAI, 94 pp.

Objectives: To identify the prevalence of work stress (occupational/job stress) and burnout, and the associated factors with work stress (occupational/job stress) and burnout among licensed lawyers at Thai Lawyers Council under The Royal Patronage.

Method: Licensed lawyers who contacted at Thai Lawyers Council under The Royal Patronage were recruited from August 2015 to January 2016 until reached 400 lawyers. All subjects completed four questionnaires themselves including 1) Personal data form; 2) Work information questionnaire 3) Thai version of the Karasek's Job Content Questionnaire with 45 items (Thai JCQ-45); and, 4) Thai Version of Maslach Burnout Inventory with 22 items (Thai MBI-22). The associated factors of work stress and burnout were analysed by chi-square test. Logistic regression was used to identify the predictor of work stress (occupational/job stress) and burnout licensed lawyers. And chi-square test was used to analyse the association between occupational stress and burnout.

Result: The prevalence of work stress and burnout among licensed lawyers were 22.3% (89 subjects) and burnout 7.0% (28 subjects). Logistic regression showed that the predictors of work stress were average income above 40,000 baht and new and 2-year type of lawyer licenses ($p < 0.01$). For those with burnout were average income above 40,000 baht, work experience less than or equal 10 years ($p < 0.01$), regular practice on legal advice on criminal cases and working hours less than or equal 8 hours per day ($p < 0.05$). And chi-square test showed that occupational stress was associated to burnout ($p < 0.01$).

Conclusion: 22.3% (89 persons) of licensed lawyers were considered work stress. Those with work stress were new and 2-year type of licenses, and average income above 40,000 baht per month. Burnout were 7.0% (28 persons) of licensed lawyers. Those with burnout were average income above 40,000 baht per month, work experiences less than or equal 10 years, practicing legal advice on criminal cases only, and working hours less than or equal 8 hours per day. Also, the occupational stress was associated to burnout occurrence.

Department: Psychiatry Student's Signature .....
Field of Study: Mental Health Advisor's Signature .....
Academic Year: 2015

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณา ความช่วยเหลือ และความอนุเคราะห์จากบุคคลหลายท่าน ซึ่งผู้วิจัยขอกล่าวนามเพื่อแสดงความขอบคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ พีรพนธ์ ลือบุญธวัชชัย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้สละเวลาให้คำแนะนำ ให้ความรู้ และสละเวลาในการตรวจสอบและแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง ศิริลักษณ์ ศุภปีติพร ที่ได้ให้เกียรติเป็นประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ พวงสร้อย วรกุล ที่ให้เกียรติและสละเวลาของท่านเป็นกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และให้คำแนะนำ ตลอดจนแนวทางในการปรับปรุง แก้ไขให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง ด็อกเตอร์ พิชญา พรรคทองสุข สำหรับความอนุเคราะห์และคำแนะนำในการใช้แบบสอบถามวัดภาวะเครียดจากการทำงานตามแนวคิดของคาราเสค ฉบับภาษาไทย (Thai Version of the Karasek's Job Content Questionnaire 45-item) และคณบดีฝ่ายบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ที่อนุญาตให้ใช้แบบสอบถามวัดภาวะหมดไฟ ฉบับแปลภาษาไทย โดย รองศาสตราจารย์ ด็อกเตอร์ สิระยา สัมมาวาจ (Thai Version of Maslach Burnout Inventory 22-item)

ขอกราบขอบพระคุณ ท่านสรัลชา ศรีชลวัฒนา อดีตเลขาธิการสภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ที่อนุญาตให้เก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัยที่สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ ท่านนิวัติ แก้วล้วน เลขาธิการสภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์สำหรับคำแนะนำในการเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัย และคุณชัชเวศย์ ชิตวรากร ทนายความหุ้นส่วนบริษัท สำนักกฎหมายสากลสยามพรีเมียร์ จำกัด สำหรับคำแนะนำและข้อมูลเกี่ยวกับทนายความและงานกฎหมาย

ขอกราบขอบพระคุณเจ้าหน้าที่ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ทุกท่าน สำหรับความช่วยเหลือ การให้คำปรึกษา และคำแนะนำตลอดระยะเวลาที่ทำการศึกษาวิจัย

และขอกราบขอบพระคุณสมาชิกทุกคนในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน เพื่อนนิสิตปริญญามหาบัณฑิตร่วมรุ่นทุกท่าน สำหรับความช่วยเหลือ การสนับสนุน การรับฟัง และให้คำปรึกษาตลอดระยะเวลาการทำการศึกษาวิจัย

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... จ
กิตติกรรมประกาศ ..... ฉ
สารบัญ ..... ช
สารบัญตาราง 1
บทที่ 1 บทนำ 1
ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย 1
คำถามการวิจัย 5
วัตถุประสงค์ของการวิจัย 5
สมมติฐานการวิจัย 5
ขอบเขตการวิจัย 5
การให้คำนิยามเชิงปฏิบัติการ 6
ทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ 6
ภาวะเครียดจากการทำงาน 6
ผู้มีภาวะเครียดจากการทำงาน 6
ภาวะหมดไฟ 6
ผู้ที่มีภาวะหมดไฟ 7
ข้อจำกัดในการวิจัย 7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ 7
กรอบแนวคิดการวิจัย 8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 9
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 9

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

หน้า

ส่วนที่ 1 ความเครียด....10
1.1 ความหมายและลักษณะของความเครียด....10
ส่วนที่ 2 ภาวะเครียดจากการทำงาน....11
2.1 ความหมายและลักษณะของภาวะเครียดจากการทำงาน....11
2.2 สาเหตุของการเกิดภาวะเครียดจากการทำงาน....13
2.3 ผลสำรวจผู้ป่วยจากภาวะเครียดจากการทำงานและผู้ที่มีภาวะหมดไฟ....13
ส่วนที่ 3 ภาวะหมดไฟ....14
3.1 ความหมายและลักษณะของภาวะหมดไฟ....14
3.2 ปัจจัยของการเกิดภาวะหมดไฟ....15
ส่วนที่ 4 ทนายความ....16
4.1 นิยามอาชีพทนายความ....16
ส่วนที่ 5 ภาวะเครียดจากการทำงานในทนายความ....16
5.1 การศึกษาเกี่ยวกับภาวะเครียดจากการทำงานของทนายความ....16
5.2 ข่าวและบทความเกี่ยวกับทนายความผู้มีภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟ....20
รูปแบบการวิจัย....22
ประชากรเป้าหมาย....22
ประชากรกลุ่มตัวอย่าง....22
ขนาดกลุ่มตัวอย่าง....22
วิธีการเลือกตัวอย่าง....24
เกณฑ์การคัดเลือกเข้ามาศึกษา....24
เกณฑ์การคัดเลือกออกจากการศึกษา....24
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย....24

หน้า

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล (Personal Data Form) 24
2. แบบสอบถามด้านการทำงาน (Work Information Questionnaire) 24
3. แบบสอบถามวัดความเครียดจากการทำงาน (Thai Version of the Karasek's Job Content Questionnaire 45-item) 25
4. แบบสอบถามวัดภาวะหมดไฟ (Burnout) Thai Version of Maslach Burnout Inventory (MBI) 22 ข้อ 32

การเก็บรวบรวมข้อมูล 34

การวิเคราะห์ข้อมูล 35

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 36

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 62

สรุปผลการวิจัย 62

อภิปรายผลการวิจัย 63

สรุปผลการศึกษา 71

ข้อจำกัดของการวิจัย 73

การนำผลการวิจัยไปใช้ 74

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป 75

รายการอ้างอิง 76

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ 94

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สารบัญตาราง

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง แสดงเป็นจำนวนและร้อยละ จากข้อมูลส่วนบุคคลของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ 38

ตารางที่ 2 แสดงข้อมูลด้านการทำงาน แสดงเป็นจำนวนและร้อยละ จากข้อมูลด้านการทำงานของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ 40

ตารางที่ 3 แสดงข้อมูลทางด้านสุขภาพ แสดงเป็นจำนวนและร้อยละ จากข้อมูลด้านสุขภาพของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ 43

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแยกตามองค์ประกอบของแบบวัดภาวะเครียดจากการทำงานของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์.....45

ตารางที่ 5 แสดงจำนวนและร้อยละแยกตามองค์ประกอบของแบบวัดภาวะเครียดจากการทำงานของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ 46

ตารางที่ 6 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ที่มีภาวะเครียดจากการทำงานจากข้อมูลแบบวัดภาวะเครียดจากการทำงานของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์.....47

ตารางที่ 7 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแยกตามองค์ประกอบของแบบวัดภาวะหมดไฟทำงานของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์.....48

ตารางที่ 8 แสดงจำนวนและร้อยละแยกตามองค์ประกอบของแบบสอบถามวัดภาวะหมดไฟของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ 49

ตารางที่ 9 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ที่มีภาวะหมดไฟจากข้อมูลแบบวัดภาวะหมดไฟของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์.....50

ตารางที่ 10 แสดงผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะเครียดจากการทำงานโดยการทดสอบไคสแควร์ของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์.....51

ตารางที่ 11 แสดงผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟโดยการทดสอบไคสแควร์ของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ 55

ตารางที่ 12 แสดงผลการวิเคราะห์ความถดถอยลอจิสติกปัจจัยทำนายภาวะเครียดจากการทำงานของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ 59

ตารางที่ 13 แสดงผลการวิเคราะห์ความถดถอยลอจิสติกปัจจัยทำนายภาวะหมดไฟของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์.....60

ตารางที่ 14 แสดงผลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องระหว่างภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟโดยการทดสอบไคสแควร์ของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์.....61

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

บทที่ 1
บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย

ความเครียด (stress) เป็นภาวะอารมณ์ หรือ ความรู้สึกอย่างหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นโดยมีสิ่งกระตุ้น (stressor) ทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง (stress response) จากร่างกายและจิตใจ[1]

ภาวะเครียดสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น สภาพแวดล้อมทั่วไป การทำงาน สภาวะเศรษฐกิจ ซึ่งในยุคสมัยที่สังคมได้รับอิทธิพลจากกระบวนการแบบอเมริกานุวัตร (Americanization)[2, 3] นับว่าเป็นกระแสหนึ่งที่มีผลกระทบและเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านการดำเนินชีวิต สภาพเศรษฐกิจ หรือ แม้แต่บรรยากาศการทำงาน โดยรูปแบบสำคัญของกระบวนการแบบอเมริกานุวัตรให้ความสำคัญเรื่องการแข่งขันทางการตลาด ดังนั้นนอกจากจะต้องพยายามเพิ่มการทำงานเพื่อรับมือกับปริมาณงานที่มากขึ้น ยังต้องพยายามปรับตัวพร้อมรับมือกับความกดดันจากปัจจัยต่างๆ อาทิ เรื่องเวลา ที่บ่อยครั้งปริมาณงานและเวลาในการทำงานแต่ละชิ้นมักจะสวนทางกัน มีความต้องการงานมากขึ้นแต่มีเวลาในการทำงานที่น้อยลง[4]

สถิติทางสุขภาพและความปลอดภัย ฉบับที่ 2556/2557 แห่งสหราชอาณาจักร[5] ได้ทำการสำรวจผู้ป่วยจากการทำงาน ซึ่งมีผู้เข้ารับการรักษาภาวะเครียดจากการทำงาน ภาวะวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า โดยพบว่า ความชุกของผู้มีภาวะเครียดจากการทำงานมีจำนวนมากที่สุด โดยปัจจัยหลักของการเกิดภาวะเครียดคือ ความกดดันจากงานที่ล้นมือ ประกอบด้วย วันกำหนดส่งงานที่บีบบังคับ ความรับผิดชอบที่มากเกินไป และขาดการสนับสนุนในการทำงาน

การสะสมความเครียดจากการทำงานเป็นเวลานานและละเลยการรักษา ส่งผลให้เกิดภาวะหมดไฟ ซึ่งภาวะหมดไฟถูกนิยามทางการแพทย์ว่าเกิดขึ้นเนื่องจากบริบทจากการทำงานและบางกลุ่มอาชีพเป็นพิเศษ[6] โดยภาวะหมดไฟมีลักษณะคล้ายกับอาการแบบโรคซึมเศร้า คือ มีอาการเหนื่อยหน่าย หมดแรง ขาดแรงจูงใจในการทำงาน รู้สึกด้อยค่าในตัวเอง หมดความมั่นใจในตัวเอง หรือ กระทั่งเกิดอาการปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ เป็นต้น[7, 8]

แม้ว่าการทำงานทนายความจะเป็นหนึ่งในอาชีพที่ได้รับค่าตอบแทนสูง แต่จากสถิติการจัดอันดับการฆ่าตัวตายในวิชาชีพต่างๆ ปี 2010 ในสหรัฐอเมริกา[9] พบว่า ทนายความมีอัตราการฆ่า

ตัวตายสูงสุดเป็นอันดับที่ 4 เนื่องจากการสะสมความเครียดจากการทำงานเป็นระยะเวลานานและไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง หรือ ละเลยการรักษา ซึ่งมีทนายความที่มีชื่อเสียงหลายรายตัดสินใจก่ออัตนิวิบากกรรมขึ้น เช่น กรณีของ ฟินิส ไพรซ์ (Finis Price)[10] และ ทริสตัน เจพสัน (Tristan Jepson)[11] ซึ่งในประเทศแคนาดา พบว่า ทนายความจากทั่วประเทศจำนวน 14,863 ราย พบว่า มีภาวะเครียดและการเหนื่อยล้าจากการทำงานร้อยละ 94[12] และประเทศสิงคโปร์ พบว่า ทนายความเป็นวิชาชีพที่มีความชุกของความเครียดที่เกิดในการปฏิบัติงานมากที่สุดจาก 6 วิชาชีพสำคัญในประเทศ[13]

ทนายความจึงเป็นอีกอาชีพหนึ่งที่หน่วยงานทางสุขภาพจิตมักให้ความสนใจในการศึกษาวิจัยเรื่องภาวะเครียดจากการทำงานอันสามารถส่งผลให้เกิดภาวะหมดไฟได้ เนื่องจากธรรมชาติการทำงานของทนายความจำเป็นต้องทำงานกับเวลาและเวลาของทนายความต้องมีให้แก่ลูกความของเขาเสมอ[14] แม้ว่าจะมีการตกลงขอบเขตเวลาสิ้นสุดการทำงาน แต่ในช่วงเวลาระหว่างการทำงานก็มีความเป็นไปได้สูงที่ลูกความจะต้องการให้ทำงานด่วน หรือ ให้ความช่วยเหลือทางกฎหมายทันที ทำให้ทนายความต้องมีความพร้อมตลอดเวลา ซึ่งสัมพันธ์กับความรับผิดชอบที่มีมากขึ้น และงานที่ล้นมือนั้นก็อาจจะมาจากความต้องการอย่างเร่งด่วนของลูกความที่มาพร้อมกัน ดังตามบัญญัติรัฐธรรมนูญตอนหนึ่งให้นิยามว่าด้วยเรื่องบทบาททนายความในกระบวนการยุติธรรม[15]ไว้ว่า “ทนายความ เป็นวิชาชีพอิสระ โดยต้องปฏิบัติหน้าที่ให้เป็นไปด้วยความถูกต้อง รวดเร็ว และเป็นธรรม”

จากประสบการณ์การทำงานของ ดร. เอมิแรม เอลเวิร์ค (Dr. Emiram Elwork) นักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญการรักษานักวิชาชีพทางกฎหมาย พบว่า สาเหตุของการเกิดภาวะเครียดจากการทำงานในทนายความที่เข้ารับการบำบัดความเครียดจากการทำงาน[16] คือ ความกดดันด้านเวลา งานที่มากเกินไป การแข่งขัน ความพยายามในการให้บริการด้านกฎหมายหลากหลายในวงกว้าง การสร้างสมดุลให้กับชีวิตส่วนตัว และการทำงานกับคนที่เรื่องมาก การเผชิญกับความขัดแย้งและความไม่ชัดเจนในหน้าที่ของตนก็เช่นเดียวกัน เช่นเดียวกันกับคำบอกเล่าของ แดน ที ลูคาซิค (Dan T. Lukasik)[10, 17] ได้เล่าถึงประสบการณ์การมีภาวะหมดไฟจนกลายเป็นโรคซึมเศร้าซึ่งเกิดมาจากการที่เขาทำงานทนายความที่มีความเครียดสูงติดต่อกันเป็นเวลา 15 ปี โดยพบว่าเป็นโรคซึมเศร้าแล้วตอนอายุ 40 ปี และใช้เวลารักษา ฟื้นฟู ราว 13 ปี เขายังกล่าวเพิ่มว่าวิชาชีพทนายความนั้นมีแนวโน้มการ

เกิดภาวะซึมเศร้าเป็นเท่าตัวกว่าชาวอเมริกาทั่วไป โดยบางกลุ่มจะหยุดแค่มีความเครียดจากการทำงาน บางกลุ่มมีภาวะหมดไฟ บางกลุ่มติดสารเสพติด และบางกลุ่มกลายเป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งทั้งหมดล้วนเกิดจากปัจจัยทางสุขภาพที่มีปัญหาแล้วนั่นเอง

ลักษณะการทำงานของทนายความทำให้ทนายความมีบทบาทเป็นทั้งผู้แทนทางกฎหมายและผู้ให้คำปรึกษาทางกฎหมายซึ่งเป็นบทบาทที่ทำไปพร้อมกันระหว่างการให้บริการทางกฎหมายแก่ลูกความในทุกคดีความ หรือ กลุ่มงานทางกฎหมาย ดังนั้น แต่ละคดีความ หรือ กลุ่มงานที่อยู่ในความรับผิดชอบของทนายความนั้นจึงมีระยะเวลาที่แตกต่างกันและมีความซับซ้อนแตกต่างกันเช่นเดียวกัน ดังนั้น ทนายความจึงต้องอาศัยทักษะและสมาธิเป็นอย่างมากในการดำเนินการในแต่ละงานที่ได้รับมอบหมาย จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า ทนายความเป็นอาชีพหนึ่งที่มีภาวะเครียดจากการทำงาน ซึ่งสัมพันธ์กับการเกิดภาวะหมดไฟ การศึกษาของ Patel Kriti และคณะ[18] ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจในงานของทนายความในเขตซานกลี ประเทศอินเดีย ได้ทำการสำรวจทนายความจำนวน 240 ราย พบว่า ร้อยละ 88.3 ประสบกับภาวะเครียดจากการทำงาน การศึกษาของ Feng-Jen Tsai และคณะ[19] ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและความเหนื่อยล้าจากการทำงานในทนายความ ได้ทำการสำรวจทนายความจากสำนักกฎหมายสังกัดเนติบัณฑิตยสภาแห่งกรุงไทเป 26 แห่ง ทนายความจำนวน 217 ราย มีผู้ตอบแบบสอบถามครบถ้วนจำนวน 180 ราย พบว่า ร้อยละ 66.91 มีภาวะเครียดจากการทำงานและผู้ที่มีภาวะเครียดจากการทำงานมีอายุงานเฉลี่ยที่ 3.6 ปี การศึกษาของ Maria de Fatima A.A.C และ Maria C.F.[20] ได้ศึกษาเกี่ยวกับที่มาและการตอบสนองต่อความเครียดในทนายความชาวบราซิล ได้ทำการสำรวจทนายความจำนวน 702 รายพบว่า มีการเรียกร้องทางจิตใจ (Psychological demand) ร้อยละ 31.6 การศึกษาของ Shirley Leignel และคณะโรงพยาบาล Corentin-Celton[21] ได้ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิตและการใช้สารเสพติดในทนายความและเภสัชกรอิสระ ได้ทำการสำรวจทนายความความอิสระจำนวน 1,282 รายและเภสัชกรจำนวน 1,153 ราย พบว่า ทนายความผู้มีความทุกข์ทางจิตใจระดับสูงร้อยละ 52 และเภสัชกรร้อยละ 47 การศึกษาของ Ipsos Reid องค์กรอิสระเพื่อการศึกษาวิจัยแห่งประเทศแคนาดา[12] ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการมีสุขภาพดีในทนายความ ได้ทำการสำรวจทนายความผู้เป็นสมาชิกเนติบัณฑิตยสภาแห่งแคนาดาจำนวน 14,863 ราย พบว่า ทนายความผู้มีภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะเหนื่อยล้าจากงานร้อยละ 94 การศึกษาของ Veronica Margaret Hopkins[22] ได้ศึกษาเกี่ยวกับบทบาทการไกล่เกลี่ยในการทำงานและภาวะหมดไฟที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่าง

ลักษณะงานและความทุกข์ทางจิตใจในกลุ่มทนายความ ได้ทำการสำรวจทนายความประกอบด้วยนักศึกษาฝึกที่สำเร็จการศึกษาวิชานิติศาสตร์ ทนายความศาลชั้นต้น และทนายความหุ้นส่วนในสำนักกฎหมายใหญ่แห่งหนึ่งในประเทศนิวซีแลนด์ จำนวน 261 ราย มีผู้ตอบแบบสอบถามครบถ้วน 94 ราย พบว่า มีทนายความผู้มีภาวะหมดไฟร้อยละ 48 และประสบกับความทุกข์ทางจิตใจร้อยละ 63 การศึกษาของ ธัชชัย ควรเดชะคุปต์[23] ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ได้ทำการสำรวจนักศึกษาประจำสำนักอบรมฯ จำนวน 436 ราย พบว่า นักศึกษาเนติบัณฑิตยสภามีความเครียดอยู่ในระดับสูง-รุนแรง ร้อยละ 58.7 และมีวิธีการขจัดความเครียดแบบระบายอารมณ์ทางลบในระดับมากสุดร้อยละ 85.3

ในการศึกษานี้ได้ทำการศึกษาทนายความที่มีการติดต่อดำเนินการกับสภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ เนื่องจากสภาทนายความเป็นศูนย์รวมและเป็นสถาบันอิสระที่ทำหน้าที่เป็นตัวแทนทนายความทั้งประเทศตลอดจนดูแลสวัสดิการแก่ทนายความทั้งประเทศและได้รับพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สภาทนายความอยู่ในพระบรมราชูปถัมภ์[24] กลุ่มตัวอย่างเป็นทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความซึ่งออกให้ โดยสภาทนายความโดยทนายความผู้ที่จะได้รับใบอนุญาตทนายความจำเป็นต้องผ่านการทดสอบตามเงื่อนไขและมาตรฐานที่สภาทนายความกำหนดไว้โดยผ่านมติจากกรรมการผู้มีความเชี่ยวชาญการพิจารณาทางกฎหมายผู้ทรงคุณวุฒิ การมีใบอนุญาตทนายความจะทำให้ทนายความสามารถว่าความในชั้นศาลได้ตลอดจนเป็นคุณวุฒิในการเข้าสู่การสอบเข้าเป็นอัยการและผู้พิพากษา[25] ซึ่งในการศึกษานี้ แบ่งประเภทของใบอนุญาตทนายความตามการเก็บข้อมูลของฝ่ายทะเบียนประจำสภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ ประกอบด้วยใบอนุญาตทนายความใหม่ คือ ใบอนุญาตใหม่ที่เพิ่งได้รับครั้งแรกหลังจากผ่านการทดสอบ ใบอนุญาตทนายความประเภท 2 ปี คือ ใบอนุญาตทนายความที่มีอายุ 2 ปี และใบอนุญาตทนายความประเภทตลอดชีพ คือ ใบอนุญาตทนายความที่ได้รับหลังจากที่ใบอนุญาตทนายความที่มีอายุ 2 ปีหมดอายุแล้ว

ส่วนลักษณะการทำงานของทนายความ เนื่องจากพื้นฐานการทำงานหลักของทนายความนั้นคือ ทำหน้าที่ให้การปรึกษาทางกฎหมาย หากแต่ผู้มีใบอนุญาตทนายความเท่านั้นจึงจะสามารถปฏิบัติการว่าความได้ ดังนั้น ในการศึกษานี้จึงให้กลุ่มตัวอย่างระบุลักษณะงานที่ปฏิบัติบ่อยที่สุดเพียงลักษณะใดลักษณะหนึ่งเพื่อให้เห็นภาพรวมเบื้องต้นของความเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟที่อาจเกี่ยวข้องกับลักษณะการปฏิบัติงานดังกล่าว[26, 27]

เนื่องจากยังไม่มีข้อมูลการศึกษาในประเทศไทยเกี่ยวกับภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟในทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ดังนั้น การศึกษานี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อจะศึกษาความชุกของภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟในทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความและหาปัจจัยที่เกี่ยวข้องของทนายความเพื่อเป็นแนวทางในการป้องกัน พัฒนาสุขภาพจิตและส่งเสริมคุณภาพชีวิตการทำงานในกลุ่มทนายความของประเทศไทย

คำถามการวิจัย

1. ความชุกของภาวะความเครียดจากการทำงานในทนายความที่มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความฯ เป็นอย่างไร
2. ความชุกของภาวะหมดไฟในทนายความที่มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความฯ เป็นอย่างไร
3. ปัจจัยใดที่เกี่ยวข้องกับภาวะความเครียดจากการทำงาน และภาวะหมดไฟในทนายความที่มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความฯ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาภาวะเครียดจากการทำงานในทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์
2. เพื่อศึกษาภาวะหมดไฟในทนายความที่มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟในทนายความที่มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

สมมติฐานการวิจัย ไม่มี

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวางเกี่ยวกับภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟในทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความใน

พระบรมราชูปถัมภ์ ของทนายความทุกรายที่มีการติดต่อดำเนินการกับสภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ ตั้งแต่เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2558 จำนวน 400 ราย (เสร็จสิ้นการเก็บข้อมูลเดือนมกราคม พ.ศ. 2559) โดยศึกษาข้อมูลด้านต่างๆ ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลด้านการทำงาน ร่วมกับการทำแบบสอบถามวัดภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟโดยผู้เข้าร่วมวิจัยเอง

การให้คำนิยามเชิงปฏิบัติการ

ทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ในการศึกษานี้ใช้ความหมายตามกฎกระทรวง พ.ศ.2528[15] หมายถึง ทนายความผู้ผ่านข้อกำหนด เงื่อนไข และการทดสอบก่อนได้รับใบอนุญาตทนายความที่ออกให้โดยสภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

ภาวะเครียดจากการทำงาน ในการศึกษานี้ ใช้ความหมายตามทฤษฎีงานเครียดของคาราเสก (Karasek's Model of Job Strain)[28] หมายถึง ผลลัพธ์จากการรวมระหว่างความเรียกร้องทางจิตใจสูง (High Psychological Demands) เช่น ต้องทำงานยากและรวดเร็ว กับความอิสระในการตัดสินใจในงานน้อย (Little Decision Latitude) อาทิ กำหนดส่งงานที่ไม่ยืดหยุ่น การอยู่ใต้บังคับบัญชา ตารางเวลาการแจกจ่ายงาน ส่วนเรื่องการสนับสนุนทางสังคม (Social Support) เป็นองค์ประกอบที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการมีภาวะเครียดจากการทำงานมากขึ้น

ผู้มีภาวะเครียดจากการทำงาน ในการศึกษานี้ หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามภาวะเครียดจากการทำงานในองค์ประกอบที่ 1 ด้านอำนาจการควบคุมงาน อยู่ในระดับต่ำ และองค์ประกอบที่ 2 ด้านการเรียกร้องรวมทางใจ (การเรียกร้องทางใจจากงาน และการเรียกร้องทางอารมณ์) อยู่ในระดับสูง โดยกำหนดเปอร์เซ็นไทล์ที่ 50 (P50)

ภาวะหมดไฟ ในการศึกษานี้ ใช้ความหมายตามการศึกษาของไพนส์และมาสลาค[7, 29] หมายถึง กลุ่มอาการโรคความเหนื่อยล้าอย่างมากทางกายและอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการขยายตัวของ

การมีมุมมองในตัวเองในแง่ลบ (Negative Self-concept) เจตคติต่องานในแง่ลบ (Negative Job Attitudes) และการสูญเสียความสัมพันธ์และความรู้สึกของผู้ป่วย (Loss of Concern and Feeling)

ผู้ที่มีภาวะหมดไฟ ในการศึกษานี้ หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามวัดภาวะหมดไฟอยู่ในระดับสูงตั้งแต่ 2 องค์ประกอบขึ้นไป (จากทั้งหมด 3 องค์ประกอบ) ได้แก่ องค์ประกอบที่ 1 ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์สูง อยู่ในเกณฑ์คะแนน 27 – 54 คะแนน องค์ประกอบที่ 2 ด้านการลดความเป็นบุคคลสูง อยู่ในเกณฑ์คะแนน 13 – 30 คะแนน และองค์ประกอบที่ 3 ด้านความรู้สึกในความไม่สำเร็จของตนสูง อยู่ในเกณฑ์คะแนน 39 – 48 คะแนน

ข้อจำกัดในการวิจัย

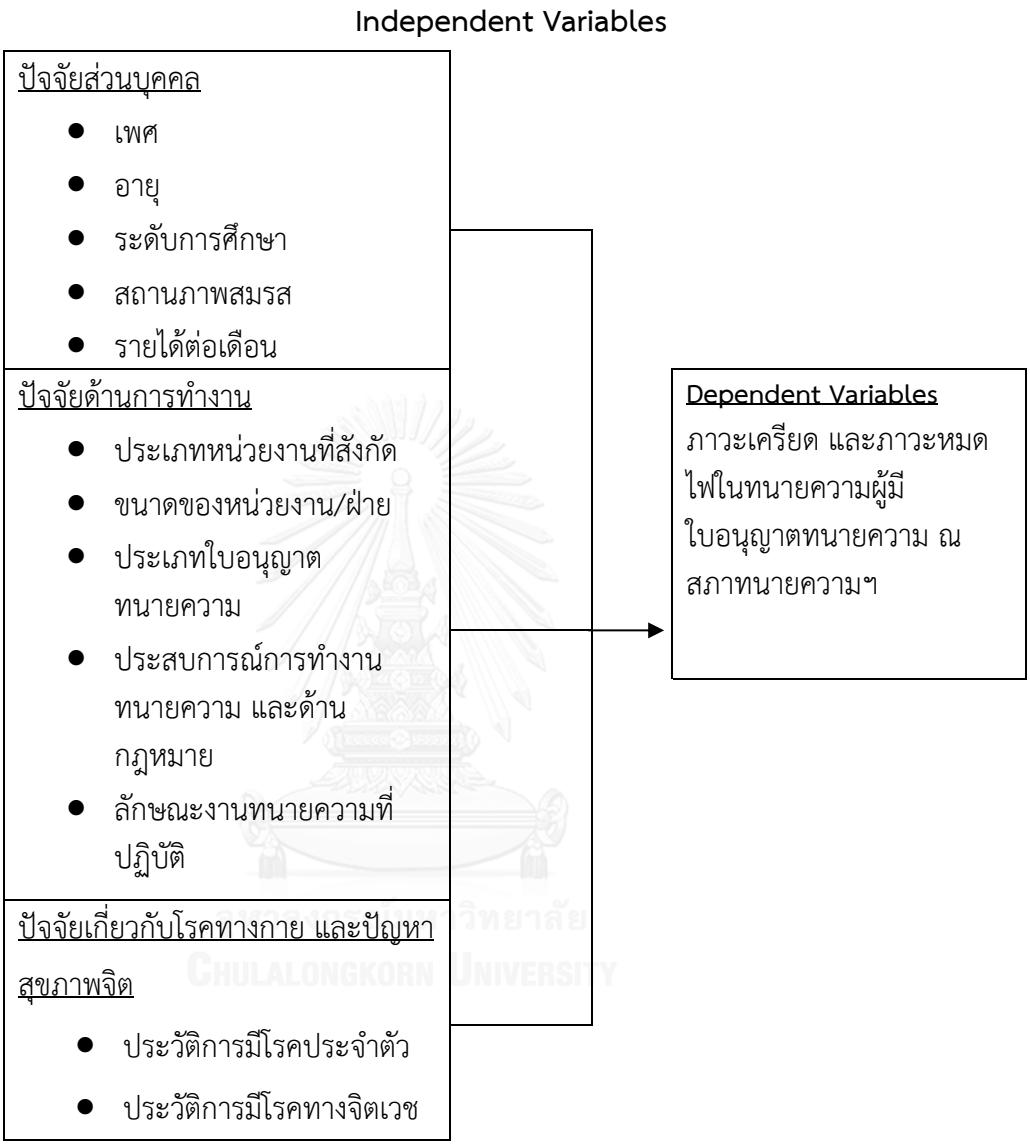
งานวิจัยในกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวจำเป็นต้องใช้แบบสอบถามและเครื่องมือวัดที่กระชับ สะดวกต่อการตอบแบบสอบถามและจำเป็นต้องมีผู้ช่วยเหลือในการอธิบายระหว่างการตอบแบบสอบถาม เนื่องจากทนายความส่วนมากมีเวลาจำกัดในการติดต่อดำเนินการกับสภาทนายความฯ และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มาจากการทบทวนงานวิจัยภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟในทนายความของต่างประเทศ แม้ว่าเครื่องมือดังกล่าวจะมีการแปลเป็นภาษาไทยแล้ว แต่ข้อคำถามบางประการอาจไม่สอดคล้องกับลักษณะการทำงานของทนายความในประเทศไทย เนื่องจากยังไม่มีงานวิจัยเกี่ยวกับภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟในทนายความในประเทศไทย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. สามารถนำผลจากการศึกษาภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟในทนายความเป็นแนวทางในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิตและจัดโปรแกรมที่เหมาะสมแก่ทนายความในหน่วยงาน หรือ องค์กร
2. เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตการทำงานและสุขภาพจิตในทนายความของประเทศไทย
3. เป็นแนวทางและฐานข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป
4. เป็นแนวทางในการพัฒนาเครื่องมือสำหรับกลุ่มวิชาชีพทนายความของประเทศไทย

กรอบแนวคิดการวิจัย



บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟในทนายความของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ มีการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ความเครียด ประกอบด้วย
- 1.1 ความหมายและลักษณะของความเครียด

ส่วนที่ 2 ภาวะเครียดจากการทำงาน ประกอบด้วย
- 2.1 ความหมายและลักษณะของภาวะเครียดจากการทำงาน
- 2.2 สาเหตุของการเกิดภาวะเครียดจากการทำงาน
- 2.3 ผลสำรวจผู้ป่วยจากภาวะเครียดจากการทำงานและผู้ที่มีภาวะเครียดจากการทำงาน

ส่วนที่ 3 ภาวะหมดไฟ ประกอบด้วย
- 3.1 ความหมายและลักษณะของภาวะหมดไฟ
- 3.2 สาเหตุของการเกิดภาวะหมดไฟ

ส่วนที่ 4 ทนายความ
- 4.1 นิยามอาชีพทนายความ

ส่วนที่ 5 ภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟในทนายความ ประกอบด้วย
- 5.1 การศึกษาเกี่ยวกับภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟของทนายความ
- 5.2 ข่าวและบทความเกี่ยวกับทนายความผู้มีภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ส่วนที่ 1 ความเครียด

1.1 ความหมายและลักษณะของความเครียด

ความเครียด[30] มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินคำว่า “Stringere” แปลว่า ได้รับความอึดอัด โดยในช่วงสั้นๆ ของยุคกลางเคยใช้คำว่า Distress ซึ่งมีความหมายในลักษณะมีความทุกข์ทางจิตใจและอารมณ์

กรมสุขภาพจิต[31] ได้ให้คำอธิบายเกี่ยวกับความเครียดไว้ว่า เป็นภาวะทางอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ ถูกบีบคั้น หรือ กดดันจิตใจ จนทำให้เกิดความทุกข์ สับสน โกรธ หรือ เสียใจ ซึ่งเมื่ออยู่ในภาวะเครียด ร่างกายจะเกิดการเตรียมพร้อมเพื่อสู้ หรือ หนี ดังนั้น จึงมีทั้งประโยชน์และโทษ โดยความเครียดที่เกินความจำเป็นจะเป็นอุปสรรคและสร้างความอันตรายต่อชีวิตได้

ธนิตา, กานต์[32] ได้ให้คำอธิบายเกี่ยวกับความเครียดไว้ว่า เป็นภาวะที่รบกวนการทำงานของร่างกาย หรือ จิตใจของบุคคลนั้นๆ ประกอบด้วย 2 ปัจจัย ได้แก่ สิ่งกระตุ้นความเครียด (stressor) ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่น่าพึงพอใจ หรือ ไม่พึงพอใจ หรือ เป็นสถานการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้น และปฏิกิริยาการตอบสนอง (stress response) จากร่างกายและจิตใจต่อสิ่งกระตุ้นความเครียดนั้น

อรุณ[23] ได้ให้คำอธิบายเกี่ยวกับความเครียดไว้ว่า เป็นความรู้สึกที่ร่างกาย หรือ จิตใจ ได้รับความกระทบกระเทือนจนถึงขั้นทำให้ร่างกายแสดงอาการตอบสนองต่อตัวกระตุ้นนั้นๆ ผลกระทบที่เกิดขึ้นคือ ทำให้หัวใจเต้นเร็ว เกิดความเจ็บปวด เกิดอารมณ์โกรธ เกลียด กลัว เศร้าโศกเสียใจตลอดจนตกใจ หรือ วิตกกังวล

Hans S.[33] ได้ให้คำอธิบายเกี่ยวกับความเครียดและรูปแบบการปรับตัวต่อความเครียดไว้ว่า ความเครียดเป็นภาวะการปรับตัวโดยทั่วไป โดยการปรับตัวดังกล่าวจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแบบไม่จำเพาะกับสิ่งกระตุ้น แม้ว่าสถานการณ์ที่มากระทบนั้นจะน่าพึงพอใจ หรือ ไม่น่าพึงพอใจก็ตาม

Cooper C.L., Payne R.; Minter S.L.[34] ได้ให้คำอธิบายความเครียดไว้ว่า ความเครียดมักจะปรากฏออกมาในรูปแบบต่อเนื่องทางกายภาพและ/หรือ อาการทางจิตเวช เช่น ความดันโลหิตสูง นอนหลับไม่สนิท โรคหลอดเลือดหัวใจ เส้นเลือดในสมองแตก สมาธิน้อยลง อาการชัก และภาวะซึมเศร้า

Guyton A.C.[34] ได้ให้คำอธิบายความเครียดไว้ว่า ความเครียดเรื้อรังสามารถทำให้ระบบภูมิคุ้มกันลดประสิทธิภาพลง ทำให้หลายครั้งที่ผู้ที่มีความเครียดเรื้อรังมีอาการของความเจ็บป่วยที่ยาวนานแต่ไม่ทราบสาเหตุว่าแท้จริงแล้วมาจากความเครียดเรื้อรัง

สมาคมจิตวิทยาแห่งอเมริกา[35] ได้แบ่งประเภทของความเครียดไว้ 3 แบบ คือ 1) ความเครียดเฉียบพลัน ซึ่งเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นปกติทั่วไป เป็นระยะสั้นๆ เกิดจากแรงขับความต้องการ และความกดดันจากอดีต เพื่อนำไปสู่ความต้องการและความกดดันในอนาคตอันใกล้ หากมีในระดับน้อยจัดว่าเป็นความตื่นเต้น เร้าใจ แต่หากมีปริมาณมากจัดว่าเป็นความเหนื่อยล้าได้ 2) ความเครียดเฉียบพลันแบบถี่บ่อย เป็นผลมาจากการเกิดความเครียดเฉียบพลันบ่อยๆ และผู้ที่มีความเครียดแบบนี้จะมีบุคลิกรีบร้อนตลอดเวลา แต่ผลสัมฤทธิ์ในการทำสิ่งใดมักจะสำเร็จช้าเสมอ มักมีอาการทางกายร่วมด้วย เช่น ปวดศีรษะ ปวดไมเกรน เป็นต้น 3) ความเครียดเรื้อรัง เกิดจากการสะสมความเครียดเป็นเวลานานและไม่ได้รับการบรรเทา หรือ กำจัดออกอย่างเหมาะสม เป็นความเครียดที่มีโทษต่อร่างกาย เป็นตัวกระตุ้นสำคัญในการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น

ส่วนที่ 2 ภาวะเครียดจากการทำงาน

2.1 ความหมายและลักษณะของภาวะเครียดจากการทำงาน

Abu A.[36] ได้อธิบายเกี่ยวกับความเครียดที่มีสาเหตุจากการทำงานไว้ว่า ภาวะเครียดดังกล่าวสามารถเรียกได้ทั้ง ภาวะเครียดจากการทำงาน หรือ ภาวะเครียดจากงานได้เหมือนกัน

สำนักงานคณะกรรมการกำกับความปลอดภัย การฟื้นฟู และการชดเชย แก่ลูกจ้างในเครือจักรภพออสเตรเลีย[34] ได้ให้คำอธิบายเกี่ยวกับภาวะเครียดจากการทำงานไว้ว่า ภาวะเครียดจากการทำงานให้กำหนดเป็น ความเครียดจากการประกอบอาชีพ (occupational stress) ความเครียดในการทำงาน (work stress) ความเครียดจากชิ้นงาน (job stress) และความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน (work-related stress) ซึ่งเป็นภาวะเครียดที่เกี่ยวโยงถึงการบาดเจ็บทางจิตใจ หรือการเจ็บป่วยทางจิตใจ และจัดว่าเป็นโรคทางจิตเวชชนิดหนึ่ง

Millward M.[36] ได้อธิบายเกี่ยวกับภาวะเครียดจากการทำงานไว้ว่า เป็นภาวะเครียดที่เกิดขึ้นได้ 2 แบบคือ ความเครียดทางจิตใจ และความเครียดจากทางกายภาพ

องค์กรอนามัยโลก[34] ได้ให้คำอธิบายเกี่ยวกับภาวะเครียดจากการทำงานไว้ว่า การตอบสนองของบุคคลต่อความต้องการจากงานและความกดดันที่ไม่ตรงกับความรู้ความสามารถของพวกเขา ซึ่งท้าทายความสามารถในการจัดการ โดยภาวะเครียดจากการทำงานจะยิ่งแย่ลงหากบุคคลนั้นมีอำนาจในการควบคุมขั้นตอนการทำงานน้อยและขาดการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงาน

หน่วยงานบริหารสุขภาพและความปลอดภัยแห่งสหราชอาณาจักร[5] ได้ให้คำอธิบายเกี่ยวกับภาวะเครียดจากการทำงานไว้ว่า เกิดจากการที่บุคคลไม่สามารถจัดการกับความต้องการที่ทับถมเขาได้ โดยมีปฏิกิริยาในทางตรงกันข้ามต่อความกดดันที่มากเกิน หรือ ความต้องการจากงานที่ถาโถมเข้ามา

Karasek R., Theorell H.A.[37-39] ได้ให้คำอธิบายเกี่ยวกับภาวะเครียดจากการทำงานไว้ว่า เป็นอาการไม่พึงประสงค์ของความตึงเครียดทางจิตใจ เกิดขึ้นเมื่อมีความเรียกร้องทางจิตใจที่สูงและความอิสระในการตัดสินใจในงานน้อย ตามโมเดลสมมติฐาน การเรียกร้อง-การควบคุม (demand-control model hypothesis) และหากมีการสนับสนุนทางสังคมที่น้อยจากผู้บังคับบัญชาและผู้ร่วมงานก็จะเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะเครียดจากการทำงานมากขึ้น ตามสมมติฐาน การเรียกร้อง-การควบคุม-การสนับสนุน (demand-control-support model hypothesis) ที่เพิ่มเรื่องสนับสนุนทางสังคมเข้ามาในโมเดลสมมติฐาน การเรียกร้อง-การควบคุม (demand-control model hypothesis)

Beehr T.A., Newman J.E.[40] ได้ให้คำอธิบายเกี่ยวกับภาวะเครียดจากการทำงานไว้ว่า เกิดจากปฏิสัมพันธ์ของบุคคลกับหน้าที่การงาน อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลให้บุคคลต้องทำงานเปลี่ยนแปลงไปจากหน้าที่ปกติ

Kalleberg A.L.[41] ได้ให้คำอธิบายเกี่ยวกับภาวะเครียดจากการทำงานไว้ว่า เกิดจากการที่ไม่ได้รับสิ่งที่ควรจะได้รับจากการแสดงบทบาทในการทำงาน ซึ่งจะมีผลต่อประสิทธิภาพในการทำงาน เช่น ก่อให้เกิดความเบื่อหน่าย ความกระวนกระวายใจ เป็นต้น

2.2 สาเหตุของการเกิดภาวะเครียดจากการทำงาน

องค์กรอนามัยโลก[34, 42] ได้อธิบายเกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดภาวะเครียดจากการทำงานไว้ว่า 8 ปัจจัยเสี่ยงหลักต่อการเกิดภาวะเครียดจากการทำงาน ได้แก่ 1) การเรียกร้องของงาน ประกอบด้วย ความกดดันจากเวลา งานที่ต้องใช้ความคิดอย่างมาก งานแบบเดิมๆ หรืองานน่าเบื่อ งานที่ต้องมีการใช้อารมณ์มาเกี่ยวข้อง งานที่ต้องใช้เวลา เกินเวลา หรือ ต้องนำกลับไปทำที่บ้าน งานที่คาดเดาสถานการณ์ได้ยาก เช่น งานเป็นกะ 2) สิทธิในการควบคุมงานระดับต่ำ 3) การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา และ/หรือ ผู้ร่วมงานน้อย 4) ขาดหน้าที่ที่ชัดเจน 5) การจัดการความสัมพันธ์ที่ไม่ดี 6) การยอมรับและการตอบแทนในระดับต่ำ 7) การจัดการการเปลี่ยนแปลงไม่ดี 8) ความยุติธรรมภายในองค์กร

ฝ่ายสุขภาพและความปลอดภัยในที่ทำงาน กระทรวงยุติธรรมและอัยการสูงสุดแห่งออสเตรเลีย[43] ได้อธิบายเกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดภาวะเครียดจากการทำงานไว้ว่า ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะเครียดจากการทำงานและอาการป่วยทางกาย มีหลายปัจจัย อาทิ ความต้องการจากงาน ประกอบด้วย ความกดดันด้านเวลา งานที่ต้องใช้ความคิดอย่างมาก งานที่ต้องการความละเอียดรอบคอบมากในการตัดสินใจ จำเป็นต้องใช้สมาธิในการทำงาน งานที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ หรือกระทบต่ออารมณ์ การทำงานเกินเวลา เป็นต้น

สำนักงานสถิติทางสุขภาพและความปลอดภัยแห่งสหราชอาณาจักร[5] ได้อธิบายเกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดภาวะเครียดจากการทำงานไว้ว่า สาเหตุส่วนมากที่ได้จากการรวบรวมสถิติตั้งแต่ปี 2009 ถึง 2012 พบว่า สาเหตุมาจาก ความกดดันจากงานที่ล้นมือ ที่รวมทั้งความบีบคั้นของเวลากำหนดส่งงาน และความรับผิดชอบที่มากเกินไป และการขาดการสนับสนุนในการจัดการ

2.3 ผลสำรวจผู้ป่วยจากภาวะเครียดจากการทำงานและผู้ที่มีภาวะหมดไฟ

สำนักงานสถิติทางสุขภาพและความปลอดภัยแห่งสหราชอาณาจักร[5] ได้ทำการสำรวจผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาอันเนื่องมาจากการทำงานจำนวน 2,000,000 ราย ในระยะ 12 เดือนที่ผ่านมา ประจำปี 2556/2557 พบว่า มีผู้เข้ารับการรักษาเนื่องจาก ภาวะเครียดจากการทำงาน ภาวะซึมเศร้า หรือ ภาวะวิตกกังวล จำนวน 440,000 ราย มีผู้ป่วยรายใหม่เพิ่มขึ้นมา 234,000 ราย พบว่า ภาวะ

เครียดจากการทำงานมีความชุกมากที่สุดอยู่ที่ร้อยละ 35 และมักพบอยู่ในกลุ่มอาชีพที่เกี่ยวกับอุตสาหกรรมการบริการสาธารณะ

ศูนย์ป้องกันและยับยั้งโรคแห่งสหรัฐอเมริกา[10] ได้ทำการสำรวจอัตราการฆ่าตัวตายในบุคคลอาชีพต่างๆ พ.ศ. 2553 พบว่า อาชีพที่มีการฆ่าตัวตายมากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ ทันตแพทย์ เภสัชกร แพทย์ ทนายความ และวิศวกร เนื่องจากการสะสมความเครียดจากการทำงานเป็นระยะเวลานานและขาดการรักษา หรือ ละเลยการรักษาอย่างเหมาะสม

Kwak B.Ch., et al[13] ได้ทำการสำรวจความเครียดจากการทำงานใน 6 สาขาอาชีพ ในประเทศสิงคโปร์ ได้แก่ แพทย์ ทนายความ วิศวกร ผู้แทนประกันชีวิต พยาบาล และครู พบว่า ปัญหาหลักในการเกิดความเครียดจากการทำงานมาจาก ความกดดันในการปฏิบัติงาน และความไม่ลงตัวระหว่างชีวิตงานและชีวิตครอบครัว โดยทนายความมีความเครียดจากการทำงานสูงสุดที่เกี่ยวข้องกับปัจจัย ความกดดันจากการปฏิบัติงาน

ส่วนที่ 3 ภาวะหมดไฟ

3.1 ความหมายและลักษณะของภาวะหมดไฟ

Kuremyr D., et al[13] ได้อธิบายเกี่ยวกับภาวะหมดไฟไว้ว่า เป็นความรู้สึกอ่อนล้าทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ เกิดจากการอยู่ในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความเรียกร้องทางอารมณ์เป็นระยะเวลานาน

Keck M.E.[8] ได้อธิบายเกี่ยวกับภาวะหมดไฟไว้ว่า เป็นโรคซึมเศร้าแบบหมดแรง มีสาเหตุมาจากแรงกดดันจากการทำงานอย่างต่อเนื่อง มีลักษณะเฉพาะคือ ขาดพลัง ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ขาดความเอาใจใส่ การเกลียดชังสังคมมนุษย์ และการขาดความสนใจแม้ว่าจะเคยเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบสูงมาก

ธรรมนาถ[44] ได้อธิบายเกี่ยวกับภาวะหมดไฟไว้ว่า เป็นความรู้สึกอ่อนล้าทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์

Maslach C.[7] ได้อธิบายเกี่ยวกับภาวะหมดไฟไว้ว่า เป็นกลุ่มอาการที่ประกอบด้วยลักษณะอาการ 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) ความอ่อนล้าทางอารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกเหนื่อยหน่าย หมดกำลังใจ ไม่มีแรงใจในการทำงาน หมดความกระตือรือร้น ซึ่งเป็นอาการเด่นและสังเกตง่ายที่สุดของภาวะหมดไฟ

2) การลดความเป็นบุคคล หมายถึง มีความรู้สึกในแง่ลบต่อเพื่อนร่วมงานและลูกค้า จนมักทำให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ดูไม่เต็มใจบริการ หรือ ทำงานแบบแห้งแล้งเหมือนคนไม่มีชีวิตชีวา 3) รู้สึกไม่สำเร็จในตนเอง หมายถึง มีความรู้สึกว่าตัวเองไม่มีประสิทธิภาพ ไม่มีความสามารถ และมองตัวเองในแง่ลบ โดยผลกระทบของภาวะหมดไฟมีต่อทั้งตัวบุคคลและองค์กร ก่อให้เกิดความเสียหายในหลายๆ ด้าน หากเชิงกายภาพ มักพบว่าผู้ที่มีภาวะหมดไฟจะขาดงานบ่อย ป่วยง่ายกว่าคนทั่วไปราว 2 ถึง 7 เท่า อาการที่มักพบ ได้แก่ ปวดศีรษะ โรคระบบทางเดินอาหาร และไข้หวัด ส่วนเชิงจิตเวช ผู้ที่มีภาวะหมดไฟมักจะมีอารมณ์ฉุนเฉียวง่าย โกรธง่าย สีหน้าไม่ยินดียินร้าย แยกตัวจากสังคม ไม่สุงสิงสมาคม เหนื่อยหน่าย ซึ่งภาวะหมดไฟที่มีการสะสมระยะเวลานานสามารถพัฒนาเป็นโรคซึมเศร้าได้

3.2 ปัจจัยของการเกิดภาวะหมดไฟ

Herbert F.[45] ได้อธิบายเกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดภาวะหมดไฟไว้ว่า เป็นผลตามมาจากความเครียดรุนแรงและความเป็นอุดมคติอย่างมาก

Keck M.E.[8] ได้อธิบายเกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดภาวะหมดไฟไว้ว่า ภาวะหมดไฟเกิดจากการสะสมความเครียดเป็นเวลานานหลายปี หลายครั้งที่มีความเจ็บปวดทางร่างกายไม่ทราบสาเหตุ เช่น มีเหงื่อออกมากขึ้น อาการวิงเวียน ปวดกล้ามเนื้อ เป็นต้น

ธรรมนาถ[44] ได้อธิบายเกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดภาวะหมดไฟไว้ว่า ภาวะหมดไฟเกิดจากการที่ต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็นเวลานานๆ

Wilma B.S., Michael P.L., Christina M.[7] ได้อธิบายเกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดภาวะหมดไฟไว้ว่า เกิดจากการที่บุคคลมีการสะสมความเครียดเป็นเวลานาน เช่น ทนทำงานภายใต้ความตึงเครียดของการเกิดผลกระทบที่จะตามมา ผลลัพธ์คล้ายกับเปลวไฟที่คุกรุ่นโดยไม่เลือกเวลาและไม่มีความต่อเนื่อง ทำให้บุคคลเหล่านั้นเริ่มสูญเสียมุมมองต่อตัวเองและต่อผู้อื่น จนท้ายที่สุดเกิดเป็นภาวะหมดไฟ แต่อาจมีปัจจัยอื่นร่วมในการก่อให้เกิดภาวะหมดไฟได้ เช่น พื้นฐานนิสัย หรือลักษณะการใช้ชีวิต

ส่วนที่ 4 ทนายความ

4.1 นิยามอาชีพทนายความ

เนติบัณฑิตสภาแห่งอเมริกา[46] ได้นิยามอาชีพทนายความไว้ว่า ทนายความเป็นวิชาชีพที่มีใบอนุญาตในการให้คำปรึกษาและนำเสนอผู้อื่นในด้านปัญหาทางกฎหมาย ซึ่งทนายความในสหรัฐสามารถเรียกได้ทั้ง ทนายความ (lawyer) นักกฎหมาย (attorney) ทนาย/กลุ่มทนาย/ทนายของรัฐบาล (counsel/counselor) ในบางประเทศอาจจะเรียกทนายความว่า solicitor ซึ่งหมายรวมถึง ทนายศาลชั้นต้น และ barrister ซึ่งหมายรวมถึง ทนายศาลชั้นสูง[15]

พระราชบัญญัติบทบาททนายความในกระบวนการยุติธรรมฯ มาตรา 40[15] ได้นิยามอาชีพทนายความไว้ว่า คือผู้มีหน้าที่ใช้กฎหมายเป็นตัวแทนของผู้มีอรรถคดี ไม่ว่าจะเป็นทนายความโจทก์ ทนายความจำเลย หรือ ฐานะอื่น และทำหน้าที่ทนายความภายใต้กรอบของความซื่อสัตย์สุจริต กรอบของมรรยาททนายความ กรอบของวิชาชีพทนายความ และภายใต้การกำกับดูแลขององค์กรของวิชาชีพ คือ สภาทนายความ อีกหน้าที่ของทนายความ คือ เป็นวิชาชีพอิสระในกระบวนการยุติธรรมซึ่งทำหน้าที่ร่วมกับพนักงานสอบสวน อัยการ และศาลในการผดุงความถูกต้องเป็นธรรม ของกระบวนการยุติธรรม ให้กระบวนการยุติธรรมดำเนินไปตามกรอบของอำนาจหน้าที่ภายใต้รัฐธรรมนูญและกฎหมาย

สัก[27] ได้นิยามอาชีพทนายความไว้ว่า ทนายความเป็นวิชาชีพหนึ่งที่ได้วางหลักการและมาตรฐานการถือปฏิบัติของผู้เป็นทนายความว่าจะต้องดำรงไว้ซึ่งหลักการที่จะต้องไม่ก่อเกิดการขัดกัน ซึ่งผลประโยชน์ของทนายความกับตัวความ หรือ เข้าไปมีส่วนได้ส่วนเสียกับคู่ความฝ่ายตรงข้าม ซึ่งเป็นหลักใหญ่และสำคัญสำหรับการรักษามรรยาททนายความที่ทนายความได้ยึดถือปฏิบัติตลอดมา

ส่วนที่ 5 ภาวะเครียดจากการทำงานในทนายความ

5.1 การศึกษาเกี่ยวกับภาวะเครียดจากการทำงานของทนายความ

Kriti P., et al[18] ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดจากการทำงานและการเหนื่อยล้าจากการทำงาน เพื่อเป็นการเกณฑ์ความพึงพอใจในงานของทนายความในเขตซานกลี (Sangli) ประเทศอินเดีย โดยศึกษาแบบภาคตัดขวาง สำรวจทนายโดยการสุ่มเป็นระบบแบบสะดวก ได้กลุ่มตัวอย่างทนายความจำนวน 120 รายจากทั้งหมด 240 ราย ประกอบด้วยชาย 76 ราย และหญิง 44 ราย ตอบ

คำถามแบบสอบถาม Presumptive Stress Life Event (PSLES) ค่าความน่าเชื่อถือ (Reliability) อยู่ระหว่าง 0.80-0.90 พบว่าร้อยละ 88.3 ได้ผ่านประสบการณ์เครียดจากการทำงาน โดยผู้หญิงมีคะแนนค่าเฉลี่ยความเครียดร้อยละ 81.8

Feng J.Ts., et al[19] ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ความเครียดและความเหนื่อยล้าจากการทำงานในทนายความ โดยศึกษาแบบภาคตัดขวาง กลุ่มตัวอย่างทนายความที่ตอบแบบสอบถามครบถ้วน จำนวน 180 ราย จาก 217 ราย จาก 26 สำนักกฎหมายในเนติบัณฑิตยสภากรุงไทเป แบบสอบถามที่ใช้มี Chinese Version of Karasek's Job Content Questionnaire (C-JCQ) ค่าความน่าเชื่อถืออยู่ที่ 0.73, Chinese Version of Siegrist's ERI Questionnaire (C-ERI) ค่าความน่าเชื่อถืออยู่ที่ 0.86 และ 0.74 และ Copenhagen Burnout Inventory (CBI) ค่าความน่าเชื่อถืออยู่ที่ 0.80 อายุทนายความโดยเฉลี่ยอยู่ที่ 32.3 ปี ปฏิบัติงานกฎหมายมาแล้วเฉลี่ย 3.6 ปี การทำงานโดยเฉลี่ยของทนายอยู่ที่ร้อยละ 63.89 คือทำงานมากกว่า 10 ชั่วโมงต่อวัน ผลการตอบแบบสอบถาม C-JCQ พบว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดจากการทำงานร้อยละ 66.91 คือ การควบคุมการทำงาน (Job Control) แบบสอบถาม C-ERI พบว่าร้อยละ 46.59 มาจากการตอบแทน และ CBI ร้อยละ 51.98 เกิดความเหนื่อยล้าเนื่องจากการทำงาน

Maria de F.A.A.C. และ Maria C.F.[20] ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ที่มาและการตอบสนองต่อความเครียดในทนายความชาวบราซิล ใช้วิธีการแบบสุ่มโดยสะดวก พร้อมเงื่อนไขว่าทนายความที่จะทำแบบสอบถามได้นั้นต้องปฏิบัติงานมาแล้วอย่างน้อย 1 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างที่ได้มีทนายความชาวบราซิลจำนวน 702 ราย ใช้แบบสอบถาม Karasek's Job Content Questionnaire (JCQ) ค่าความน่าเชื่อถืออยู่ที่ 0.70, 0.72 และ 0.86 พบว่าร้อย 32.7 มีภาวะซึมเศร้า และร้อยละ 31.6 ประสบกับการเรียกร้องทางจิตใจในที่ทำงาน

Leignel S., et al[21] ได้ศึกษาเกี่ยวกับ สุขภาพจิต และการใช้สารเสพติดในทนายความและเภสัชกรอิสระ โดยวิธีการแบบภาคตัดขวาง กลุ่มตัวอย่างคือ ทนายความอิสระจำนวน 1,282 ราย และเภสัชกรอิสระจำนวน 1,153 ราย แบบสอบถามที่ใช้คือ General Health Questionnaire-28 (GHQ-28) ค่าความน่าเชื่อถืออยู่ระหว่าง 0.82 – 0.86 ตอบแบบสอบถามสมบูรณ์ร้อยละ 35 และ 36 ตามลำดับ พบว่า ทนายความอิสระร้อยละ 52 มีคะแนน ความทุกข์ทางจิตใจในระดับสูง เมื่อเปรียบเทียบกับเภสัชกรอิสระอยู่ที่ร้อยละ 47

Ipsos Reid[12] แห่งแคนาดา ได้ศึกษาเกี่ยวกับการมีสุขภาพดีในทนายความ เพื่อใช้ในการประชุมนักกฎหมายประจำปี 2012 จัดโดยเนติบัณฑิตยสภาแห่งแคนาดา กลุ่มตัวอย่าง สมาชิกเนติบัณฑิตยสภาแห่งแคนาดาจำนวน 14,863 ราย มีผู้ตอบแบบสอบถามครบถ้วนจำนวน 1,180 ราย ทำการสำรวจระหว่างวันที่ 5 – 25 ตุลาคม 2012 แบบสอบถามที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ออกแบบโดย Ipsos Reid ค่าความน่าเชื่อถืออยู่ที่ 0.64 พบว่าร้อยละ 94 ของทนายความมีภาวะความเครียด และการเหนื่อยล้าจากงาน

Veronica M.H.[22] ได้ศึกษาเกี่ยวกับ บทบาทการไกล่เกลี่ยในการทำงานและภาวะหมดไฟที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะงานและความทุกข์ทางจิตใจในกลุ่มทนายความ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักศึกษาสำเร็จการศึกษากฎหมาย ทนายความศาลชั้นต้น และทนายความหุ้นส่วน จำนวน 94 รายจาก 261 รายในสำนักกฎหมายใหญ่แห่งหนึ่งในประเทศนิวซีแลนด์ ที่ตอบแบบสอบถามโดยสมบูรณ์ แบบสอบถามที่ใช้คือ แบบสอบถาม Copenhagen Burnout Inventory (CBI) สำหรับสอบถามภาวะหมดไฟ/ความเหนื่อยล้าที่เกี่ยวข้องกับงาน (Burnout/Work-related Exhaustion) และแบบสอบถาม Kessler Psychological Distress Scale (K10) ค่าความน่าเชื่อถืออยู่ระหว่าง 0.42 – 0.74 สำหรับสอบถามความทุกข์ทางจิตใจ (Psychological Distress) พบว่ามีจำนวนทนายความประสบกับภาวะหมดไฟ ร้อยละ 48 และร้อยละ 63 ประสบปัญหาความทุกข์ทางจิตใจ

Kwok B.Ch., et al[13] ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดจากงานในอาชีพ 6 สาขา ในสิงคโปร์ ประกอบด้วย แพทย์ ทนายความ วิศวกร ผู้แทนประกันชีวิต พยาบาล และครู ปัญหาความเครียดหลักมาจาก ความกดดันจากการปฏิบัติงาน และความไม่ลงตัวระหว่างงาน-ครอบครัว ทำการสำรวจในปี 1989-1990 กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 2,589 ราย ซึ่งประกอบด้วยระดับหัวหน้า และระดับผู้ช่วย โดยแพทย์ผู้มีรายชื่อใน Government Gazette ปี 1988 ด้วยวิธีการสุ่มจำนวน 450 ราย ตอบกลับแบบสอบถามโดยสมบูรณ์จำนวน 146 ราย คิดเป็นร้อยละ 32 ทนายความจาก 5 บริษัทชั้นนำ ประกอบด้วย 4 บริษัทติด 20 อันดับทำรายได้สูงสุด และจากคณะวิศวกรรมศาสตร์ มีผู้ตอบแบบสอบถามกลับมาโดยสมบูรณ์ทั้งสิ้น 234 ราย ผู้แทนประกันชีวิตโดยวิธีการสุ่มบริษัท มีผู้ตอบแบบสอบถามกลับมาทั้งสิ้น 400 ราย จากจำนวน 500 ราย ทนายความที่มีเลขทะเบียนอนุญาตทนายความจำนวน 826 ราย ทำงานในบริษัทเอกชนในปี 1989 มีผู้ตอบกลับมาโดยสมบูรณ์จำนวน 450 ราย พยาบาลในโรงพยาบาลรัฐจำนวน 1,335 ราย มีผู้ตอบกลับแบบสอบถามโดยสมบูรณ์

1,024 ราย และกลุ่มครูเป้าหมายคือ ครูมัธยมศึกษาและวิทยาลัย จำนวน 900 คน มีผู้ตอบกลับมาโดยสมบูรณ์จำนวน 316 คน แบบสอบถามที่ใช้คือ List of Work-related events and situation มีค่า Cronbach's alpha เท่ากับ 0.96 Goldberg's General Health Questionnaire Rotter's Locus of Control Scale และ Chronic Sense of Time Urgency, Excessive Competitive Drive and Hostility ประยุกต์จาก Scale of Bortner and Roseman ผลการสำรวจเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มด้วยตัวแปร ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการทำงานที่มีต่อบุคลิกภาพ และการสนับสนุนจากครอบครัว พบว่า ค่าเฉลี่ยความเครียดทุกสาขาอาชีพอยู่ที่ 2.04 จากคะแนนเต็ม 5.00 ทนายความมีความเครียดจากการทำงานโดยรวมเป็นลำดับ 2 โดยพบว่าปัจจัยความเครียดสูงสุดคือความกดดันจากการปฏิบัติงานเฉลี่ยที่ 10.73 และความไม่ลงตัวระหว่างงาน-ครอบครัวอยู่ที่ 4.92 โดยสาขาอาชีพที่ความเครียดเกิดจากการปฏิบัติงานมากที่สุดคือ ทนายความ อยู่ที่ 0.49

ธัชชัย[23] ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียด และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ตั้งแต่เดือนมิถุนายน ถึง เดือนตุลาคม 2551 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาอายุตั้งแต่ 18 ปี ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้งการศึกษาภาคปกติ และภาคค่ำ จำนวน 436 ราย แบบสอบถามที่ใช้ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดความเครียดสวนปรุง 20 ข้อ (SPST-20) ค่าความน่าเชื่อถืออยู่ที่ 0.73 แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม และแบบสำรวจวิธีการจัดการกับความเครียด ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาเนติบัณฑิตยสภามีความเครียดอยู่ในระดับสูง-รุนแรง ร้อยละ 58.7 และวิธีการขจัดความเครียดแบบระบายอารมณ์ทางลบในระดับมากสุดที่ร้อยละ 85.3

Andrew G., et al[47] ได้ศึกษาเกี่ยวกับความชุกของภาวะซึมเศร้า การเสพติดแอลกอฮอล์และการเสพติดโคเคนในทนายความสหรัฐ โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างจำนวนร้อยละ 10 หรือ 1,184 รายจากจำนวนทนายความทั้งหมดในรัฐวอชิงตัน แบ่งกลุ่มทนายความตามจำนวนปีที่ปฏิบัติงานออกเป็น 5 กลุ่มคือ กลุ่ม 2 ปี กลุ่มมากกว่า 2 ปีแต่ไม่เกิน 5 ปี กลุ่มมากกว่า 5 ปีแต่ไม่เกิน 10 ปี กลุ่ม 10 ปีแต่ไม่เกิน 20 ปี และกลุ่ม 20 ปีขึ้นไป แบบสอบถามที่ใช้คือ Brief Symptom Inventory (BSI) มีค่าความน่าเชื่อถืออยู่ที่ 0.68-0.91 และ Hopkins Symptom Checklist-90 ค่าความน่าเชื่อถืออยู่ที่ 0.77 สำหรับวัดภาวะซึมเศร้า Michigan Alcoholism Screening Test-Revised (MAST) ค่าความน่าเชื่อถืออยู่ที่ 0.95 สำหรับวัดการเสพติดแอลกอฮอล์ และ Drug Abuse Screening Test (DAST)

ค่าความน่าเชื่อถืออยู่ที่ 0.86 สำหรับวัดการเสพติดโคเคน มีจำนวนทนายความตอบแบบสอบถามโดยสมบูรณ์กลับมา 801 ราย คิดเป็นร้อยละ 68 คำตอบแบบสอบถาม พบว่าร้อยละ 19 พบปัญหาภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 18 พบปัญหาการเสพติดแอลกอฮอล์ และน้อยกว่าร้อยละ 1 พบปัญหาการเสพติดโคเคน แต่พบว่าทนายกลุ่มอายุงานตั้งแต่ 2 – 20 ปี มีแนวโน้มพบปัญหาการเสพติดแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นร้อยละ 25 เมื่อเทียบกับกลุ่มทนายความอายุงาน 20 ปีขึ้นไป

Schlitz P.S.[4] ได้ยกตัวอย่างการศึกษาความชุกของโรคซึมเศร้า ในประชากรจำนวน 104 อาชีพในสหรัฐอเมริกาโดยคณะนักวิจัยแห่งมหาวิทยาลัย จอห์น ฮอบกินส์ ในปี 1990 พบว่าแม้ว่า 3% - 5% ของประชากรทั่วไปจะพบผู้ประสบปัญหาโรคซึมเศร้า แต่ความชุกของ Major Depressive Disorders (MDD) มีมากกว่าถึง 10% ใน 5 กลุ่มอาชีพดังนี้คือ พนักงานคีย์ข้อมูล ช่างเทคนิคคอมพิวเตอร์ นักพิมพ์ดีด ครูเนอสเซอรี่และครูสอนวิชาเฉพาะ และทนายความ และมีเพียง 3 กลุ่มวิชาชีพที่มีแนวโน้มสถิติที่เพิ่มขึ้นของภาวะซึมเศร้าคือ ทนายความ ครูเนอสเซอรี่ และครูสอนวิชาเฉพาะ และเลขานุการ

5.2 ข่าวและบทความเกี่ยวกับทนายความผู้มีภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟ

วารสารของสภาเนติบัณฑิตหลุยส์เซียน่า ฉบับที่ 2014/2015[48] ได้เสนอบทความกล่าวถึงการทำงานของ Louisiana Lawyers Assistance Program, Inc. (LAP) ที่ก่อตั้งในปี 1992 เพื่อให้ความช่วยเหลือด้านคำปรึกษาแก่ทนายความที่ประสบกับปัญหาทางสุขภาพจิต เพื่อป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพจิตในกลุ่มทนายความในหลุยส์เซียน่า และได้กล่าวอ้างถึงบทความเรื่อง Why are Lawyers Killing Themselves? จากสำนักข่าว CNN[10] ออนไลน์เมื่อวันที่ 20 มกราคม 2014 ที่ยกตัวอย่างกรณีของ Finis Price ทนายความผู้ประสบความสำเร็จในรัฐเคนตักกี้ อีกทั้งยังเป็นศาสตราจารย์ผู้มีชื่อเสียง มีความสุขในชีวิตการแต่งงานกับภรรยาผู้เป็นเพื่อนร่วมธุรกิจด้วย แต่ในปี 2012 เขาได้กระโดดตึกตาย เสียชีวิตด้วยอายุเพียง 37 ปี และทนายในรัฐเดียวกัน Jim Dinwiddie ก็ได้ฆ่าตัวตายหลังจากต่อสู้กับโรคซึมเศร้ามา 6 เดือน ซึ่งภรรยาของเขาเล่าว่าเป็นผลมาจากความเครียดในงานที่เขาทำ

The Sydney Herald[11] ได้เสนอบทความกล่าวถึงอัตชีวประวัติและกรณีของ Tristan Jepson ทนายความในออสเตรเลีย ที่ฆ่าตัวตายเนื่องจากอาการซึมเศร้าเมื่อปี 2004 โดยหลังจากที่

ครอบครัวสูญเสีย Tristan Jepson ไป ก็ได้จัดตั้งมูลนิธิด้วยความประสงค์ที่จะลดปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดจากงานในกลุ่มสายงานกฎหมาย พัฒนาสุขภาพ และความปลอดภัยของจิตใจ และเพื่อเป็นอนุสรณ์แด่ Tristan Jepson

Lukasik D.T[17] ได้เล่าถึงโรคซึมเศร้าที่เคยเป็น โดยได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคซึมเศร้าตอนอายุ 40 ปี จากการทำงานทนายความภายใต้แรงกดดันและความเครียดสูงเป็นเวลาติดต่อกัน 15 ปี และใช้เวลารักษา ฟื้นฟูจากโรคซึมเศร้านานถึง 13 ปี ซึ่งเขาได้กล่าวว่าทนายความนั้นมีแนวโน้มของการเกิดภาวะของโรคซึมเศร้าเป็นเท่าตัวกว่าในคนปกติทั่วไป เนื่องจากการทำงานที่กระทบต่อสุขภาพกาย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

รูปแบบการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (cross-sectional, descriptive study) เพื่อศึกษาความชุกของภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟในทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

ประชากรเป้าหมาย

ประชากรเป้าหมาย ได้แก่ ทนายความทั้งหมดผู้มีใบอนุญาตทนายความจากสภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ทนายความทุกรายที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกเข้าที่มาติดต่อดำเนินการกับสภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ทนายความทุกรายที่มาติดต่อดำเนินการกับสภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ตั้งแต่เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2558 ถึง เดือนมกราคม พ.ศ. 2559 จนครบ 400 ราย

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างความชุกของภาวะเครียดจากการทำงานในทนายความโดยใช้สูตรดังนี้

$$n = \frac{Z^2 pq}{d^2}$$

เมื่อ n = ขนาดตัวอย่าง

โดย z = ค่าวิกฤตที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ซึ่งมีค่าเท่ากับ 1.96

p = ความชุกของภาวะเครียดจากการทำงานในทนายความสำนักเนติบัณฑิตสภากรุงไทเป (อ้างอิงจากการศึกษาความชุกความเครียดจากการทำงานโดย Feng-Jen Tsai และคณะ มีค่าเท่ากับ 0.66)[19]

q = 1 – p = 0.34

d = ความคลาดเคลื่อนของโอกาสที่จะพบภาวะเครียดจากการทำงาน 0.05

จะได้ค่า n = $\frac{(1.96)^2(0.66x0.34)}{(0.05)^2}$

= 344.82 ราย

คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างความชุกของภาวะหมดไฟในทนายความโดยใช้สูตรดังนี้

n = $\frac{Z^2pq}{d^2}$

เมื่อ n = ขนาดตัวอย่าง

โดย z = ค่าวิกฤตที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ซึ่งมีค่าเท่ากับ 1.96

p = ความชุกของภาวะหมดไฟในทนายความสำนักเนติบัณฑิตสภากรุงไทเป (อ้างอิงจากการศึกษาความชุกภาวะหมดไฟ ของ Feng-Jen Tsai และคณะ มีค่าเท่ากับ 0.63)[19]

q = 1 – p = 0.37

d = ความคลาดเคลื่อนของโอกาสที่จะพบภาวะหมดไฟ 0.05

จะได้ค่า n = $\frac{(1.96)^2(0.63x0.37)}{(0.05)^2}$

= 358.19 ราย

สรุปว่าในการศึกษาวิจัยนี้จะจำนวนขนาดตัวอย่างตามการคำนวณที่ได้จากความชุกของภาวะหมดไฟในทนายความ โดยขนาดตัวอย่างจะอยู่ที่ 358 ราย โดยเผื่อจำนวนตัวอย่างเพื่อป้องกันความคลาดเคลื่อนอีก 10% ดังนั้น จำนวนตัวอย่างทั้งหมดคือ n = 400 ราย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

วิธีการเลือกตัวอย่าง

ใช้วิธีการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างทุกรายที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก โดยการคัดเลือกในวันที่ทำการเก็บข้อมูล ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ ตั้งแต่ สิงหาคม พ.ศ. 2558 จำนวน 400 ราย (เสร็จสิ้นการเก็บข้อมูลเดือนมกราคม พ.ศ. 2559)

เกณฑ์การคัดเลือกเข้ามาศึกษา

1. เป็นทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความใหม่ หรือ ใบอนุญาตทนายความประเภท 2 ปี หรือ ใบอนุญาตทนายความตลอดชีพ
2. มีประวัติการทำงานในสายงานกฎหมายมาแล้วอย่างน้อย 3 เดือน
3. ยังคงปฏิบัติหน้าที่ในสายงานกฎหมายอยู่
4. ยินดีเข้าร่วมการศึกษาวิจัย

เกณฑ์การคัดเลือกออกจากการศึกษา

1. มีปัญหาสุขภาพจนไม่สามารถให้ข้อมูลและกรอกแบบสอบถามได้
2. มีปัญหาในการสื่อสาร หรือ ไม่สามารถให้ข้อมูลได้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยแบบสอบถาม 4 แบบสอบถาม ได้แก่

1. **แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล (Personal Data Form)**

   แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป มีข้อคำถามจำนวน 10 ข้อคำถาม ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ต่อเดือน โรคประจำตัว โรคทางจิตเวช การดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีน การสูบบุหรี่ และการดื่มสุราและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2. **แบบสอบถามด้านการทำงาน (Work Information Questionnaire)**

   แบบสอบถามด้านการทำงาน มีข้อคำถาม 9 ข้อคำถาม ประกอบด้วย ประเภทหน่วยงานที่สังกัด ขนาดของหน่วยงาน ประเภทใบอนุญาตทนายความ ระยะเวลาประสบการณ์การทำงานทนายความและด้านกฎหมาย ลักษณะงานที่ปฏิบัติบ่อยที่สุด ประเภทคดีที่ว่าความบ่อยที่สุด (เฉพาะผู้ที่เลือกคำตอบว่าความบ่อยที่สุด) กลุ่มงานที่ให้คำปรึกษา/แนะนำทางกฎหมายบ่อยที่สุด (เฉพาะผู้ที่เลือกคำตอบ

ให้คำปรึกษา/แนะนำทางกฎหมายบ่อยที่สุด) จำนวนชั่วโมงการทำงานต่อวัน และจำนวนวันทำงานต่อสัปดาห์

3. แบบสอบถามวัดความเครียดจากการทำงาน (Thai Version of the Karasek's Job Content Questionnaire 45-item)[49, 50]

พัฒนาตามแนวคิดของคาราเสค (Karasek) แปลและพัฒนาข้อคำถามเพื่อให้สอดคล้องกับการทำงานประชากรไทยโดย รศ.พญ.ดร.พิชญา พรรคทองสุข ร่วมกับ นวลตา อาภาคัพภะกุล ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ มีค่า Cronbach Alpha Coefficient ดังต่อไปนี้ ค่า Cronbach Alpha Coefficient อยู่ในเกณฑ์ดีขึ้นไป ได้แก่ องค์ประกอบที่ 1 อำนาจการควบคุมงาน (Decision Latitude) ที่ 0.83 องค์ประกอบที่ 2 การเรียกร้องจากงานทางใจ (Psychological Job Demand) ที่ 0.73 องค์ประกอบที่ 3 การเรียกร้องจากงานทางกาย (Physical Job Demand) ที่ 0.74 องค์ประกอบที่ 4 งานมั่นคง (Job Security) ที่ 0.92 และองค์ประกอบที่ 6 สิ่งคุกคามสุขภาพในงาน (Hazard at Work) ที่ 0.81 และค่า Cronbach Alpha Coefficient อยู่ในเกณฑ์พอยอมรับได้ คือ องค์ประกอบที่ 5 การสนับสนุนทางสังคม ที่ 0.61 มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 45 ข้อคำถาม แต่ละข้อประกอบด้วย 4 คำตอบ แบบ Likert Scale 1-4 โดย เห็นด้วยมาก (4) เห็นด้วย (3) ไม่เห็นด้วย (2) และไม่เห็นด้วยมาก (1) เฉพาะองค์ประกอบที่6 เป็นแบบ Likert Scale 1-3 โดย การคิดคะแนนทั้ง 6 องค์ประกอบเป็นดังต่อไปนี้

1. อำนาจการควบคุมงาน = ทักษะการทำงาน + การตัดสินใจในงาน 2x[ข้อ1+ข้อ2+ข้อ3+ข้อ4+ข้อ5+ข้อ6+ข้อ7+ข้อ8+ข้อ9]
2. การเรียกร้องจากงานทางใจ = การเรียกร้องทางใจ + การเรียกร้องทางอารมณ์ [0.9x(ข้อ10+ข้อ11+ข้อ12+ข้อ13+ข้อ14+ข้อ15+ข้อ16+ข้อ17+ข้อ18+ข้อ19)]+[3x(ข้อ20+ข้อ21+ข้อ22)]
3. การเรียกร้องจากงานทางกาย = ข้อ23+ข้อ24+ข้อ25
4. งานมั่นคง = ข้อ26+ข้อ27+ข้อ28+ข้อ29
5. การสนับสนุนทางสังคม = 2.25x(ข้อ30+ข้อ31+ข้อ32+ข้อ33+ข้อ34+ข้อ35+ข้อ36+ข้อ37)

6. สิ่งคุกคามสุขภาพในงาน = ข้อ38+ข้อ39+ข้อ40+ข้อ41+ข้อ42+ข้อ43+ข้อ44+ข้อ45

โดยข้อคำถามในแบบสอบถามวัดภาวะเครียดจากการทำงานฉบับภาษาไทย (Thai JCQ-45) มีการสกัดแต่ละสเกลแตกต่างจาก Job Content Questionnaire (JCQ) ต้นฉบับ โดยสกัดจนเหลือเพียง 45 ข้อเพื่อให้เหมาะสมกับคนไทย ซึ่ง Thai JCQ-45 ยังคงข้อคำถามเท่าจำนวนเดิมจาก JCQ ต้นฉบับ โดยประเด็นที่เพิ่มเพื่อวิเคราะห์มาใน Thai JCQ ได้แก่ สิ่งคุกคามสุขภาพทางจิต การบั่นทอนจากหัวหน้างานเรียกร้องทางอารมณ์ และงานเรียกร้องมากเกินไป หลังจากผ่านการวิเคราะห์ด้วย Exploratory and Confirmatory Factor Analysis (EFA และ CFA) พบว่าข้อคำถามในแต่ละสเกลถูกสกัดแตกต่างจาก JCQ ทำให้วิธีการคำนวณคะแนนของแต่ละสเกลจะแตกต่างจาก JCQ ต้นฉบับ

เกณฑ์การให้คะแนนแบ่งออกเป็น 2 ระดับคือ ต่ำและสูง แบ่งกลุ่มการให้คะแนนโดยใช้เกณฑ์คำนวนเปอร์เซ็นไทล์ที่ 50 (P50) โดยการแปลผลตามองค์ประกอบต่างๆ ดังต่อไปนี้

อำนาจควบคุมงาน:	≤ (P50) หมายถึง อำนาจการควบคุมต่ำ
(องค์ประกอบที่ 1)	> (P50) หมายถึง อำนาจการควบคุมสูง
การเรียกร้องจากงานทางใจ:	≤ (P50) หมายถึง การเรียกร้องจากงานทางใจต่ำ
(องค์ประกอบที่ 2)	> (P50) หมายถึง การเรียกร้องจากงานทางใจสูง
การเรียกร้องจากงานทางกาย:	≤ (P50) หมายถึง การเรียกร้องจากงานทางกายต่ำ
(องค์ประกอบที่ 3)	> (P50) หมายถึง การเรียกร้องจากงานทางกายสูง
งานมั่นคง:	≤ (P50) หมายถึง งานมั่นคงต่ำ
(องค์ประกอบที่ 4)	> (P50) หมายถึง งานมั่นคงสูง

การสนับสนุนทางสังคม: (องค์ประกอบที่ 5)	≤ (P50) หมายถึง การสนับสนุนทางสังคมต่ำ > (P50) หมายถึง การสนับสนุนทางสังคมสูง
สิ่งคุกคามสุขภาพในงาน: (องค์ประกอบที่ 6)	≤ (P50) หมายถึง สิ่งคุกคามสุขภาพในงานต่ำ > (P50) หมายถึง สิ่งคุกคามสุขภาพในงานสูง

โดยความหมายแต่ละองค์ประกอบใช้ความหมายตามโครงการทดสอบความเที่ยงตรงและการดัดแปลงเครื่องมือวัดความเครียดจากงานของคาราเสคให้เหมาะสมกับคนไทย ซึ่งได้ให้ความหมายของแต่ละองค์ประกอบ ทั้งหมด 6 องค์ประกอบจากแบบสอบถาม Thai JCQ และสกัดสเกลคะแนนแต่ละข้อด้วย EFA โดยเป็นฉบับแก้ไขสมบูรณ์ล่าสุดวันที่ 5 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2552 ดังต่อไปนี้[28, 49, 51]

ลำดับองค์ประกอบ	ชื่อองค์ประกอบ	ความหมาย
1	อำนาจควบคุมงาน	การควบคุมงานของพนักงานในงานของพวกเขาและหนทางในการทำให้งานของพวกเขาสำเร็จ ซึ่งหากพนักงานมีอำนาจการควบคุมงานของเขาต่ำ จะให้ความหมายในเชิงลบ โดยใช้พิจารณาควบคู่กับองค์ประกอบที่ 2 ตามทฤษฎีของคาราเสค
2	การเรียกร้องจากงานทางใจ (การเรียกร้องทางใจ+ การเรียกร้องทางอารมณ์)	การเรียกร้องจากงานทางใจประกอบด้วย 2 ปัจจัยคือ การเรียกร้องทางใจ และการเรียกร้องทางอารมณ์ (Psychological demand & Psychological overload) ได้แก่ การเรียกร้องทางใจ ประกอบด้วยปัจจัยเรื่อง ลักษณะและรูปแบบในการทำงาน ความหนักและความรวดเร็ว งานที่ใช้แรงกาย การแข่งขัน และการต่อเนื่อง

		ในงาน และการเรียกร้องทางอารมณ์ ประกอบด้วยปัจจัยเรื่อง การถูกขัดจังหวะงาน การถูกร้องขอในงาน และความล่าช้าจากการรอคอยงาน ซึ่งหากพนักงานมีการเรียกร้องจากงานทางใจสูง จะให้ความหมายในเชิงลบ โดยใช้พิจารณาควบคู่กับองค์ประกอบที่ 1 ตามทฤษฎีของคาราเสค
3	การเรียกร้องจากงานทางกาย	มาจากการทำงานที่จำเป็นต้องมียกขนย้ายสิ่งของที่มีน้ำหนักมากและต้องมีการยกขนย้ายบ่อยๆ ในการทำงาน และท่าทางในการทำงานอยู่ในท่าทางที่ไม่สบายตัว ไม่เป็นธรรมชาติ ซึ่งหากพนักงานมีการเรียกร้องทางกายจากงานสูง จะให้ความหมายในเชิงลบ
4	งานมั่นคง	สืบเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจโลก เรื่องความมั่นคงของงานจึงเป็นองค์ประกอบที่เพิ่มเข้ามา เนื่องจากการที่พนักงานที่ไม่สามารถเชื่อมั่นในความมั่นคงในงานจะส่งผลกระทบให้พนักงานเหล่านั้นสูญเสียงาน หากพนักงานมีความมั่นคงในงานต่ำ จะให้ความหมายในเชิงลบ
5	การสนับสนุนทางสังคม	เป็นการสนับสนุนจากทั้งหัวหน้างาน และการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน โดยจะหมายรวมถึงการทำงานร่วมกันและสัมพันธ์ระหว่างพนักงานกับหัวหน้างานและเพื่อนร่วมงานด้วย ซึ่งหากพนักงานมีการสนับสนุนทางสังคมต่ำ จะทำให้เพิ่มโอกาสการเกิดภาวะเครียดจากการทำงาน ซึ่งให้ความหมายในเชิงลบ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

6	สิ่งคุกคามสุขภาพในงาน	ระหว่างการทำงาน หรือ ในงานมีปัญหา หรือ ต้องมีโอกาสต้องเจอกับสิ่งอันตราย ใดๆ ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ อุบัติเหตุจาก บริเวณที่ทำงาน กระบวนการทำงานและ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำงาน และความ อันตรายที่อาจจะเกิดจากสารเคมีและเชื้อ โรค หากพนักงานมีสิ่งคุกคามสุขภาพใน งานสูง จะให้ความหมายในเชิงลบ

ผู้ที่มีภาวะเครียดจากการทำงาน หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามภาวะเครียดจากการทำงานในองค์ประกอบที่ 1 ด้านอำนาจการควบคุมงานระดับต่ำอยู่ในเกณฑ์ ≤ (P50) คะแนน และองค์ประกอบที่ 2 ด้านการเรียกร้องจากงานทางใจระดับสูงอยู่ในเกณฑ์ > (P50) คะแนน

สำหรับผู้ที่ได้คะแนนในองค์ประกอบที่ 5 ด้านการสนับสนุนจากสังคมระดับต่ำ อยู่ในเกณฑ์ ≤ (P50) คะแนน หมายถึง ผู้ที่มีโอกาสเกิดภาวะเครียดจากการทำงาน ส่วนองค์ประกอบที่ 4 ด้านงานมั่นคงระดับต่ำ อยู่ในเกณฑ์ ≤ (P50) คะแนน และองค์ประกอบที่ 3 ด้านการเรียกร้องจากงานทางกาย และองค์ประกอบที่ 6 ด้านสิ่งคุกคามสุขภาพในงานระดับสูง อยู่ในเกณฑ์ > (P50) คะแนน เป็นองค์ประกอบเพื่อประกอบการพิจารณาปัจจัยเสริมของการเกิดภาวะเครียดจากการทำงาน

Chulalongkorn University

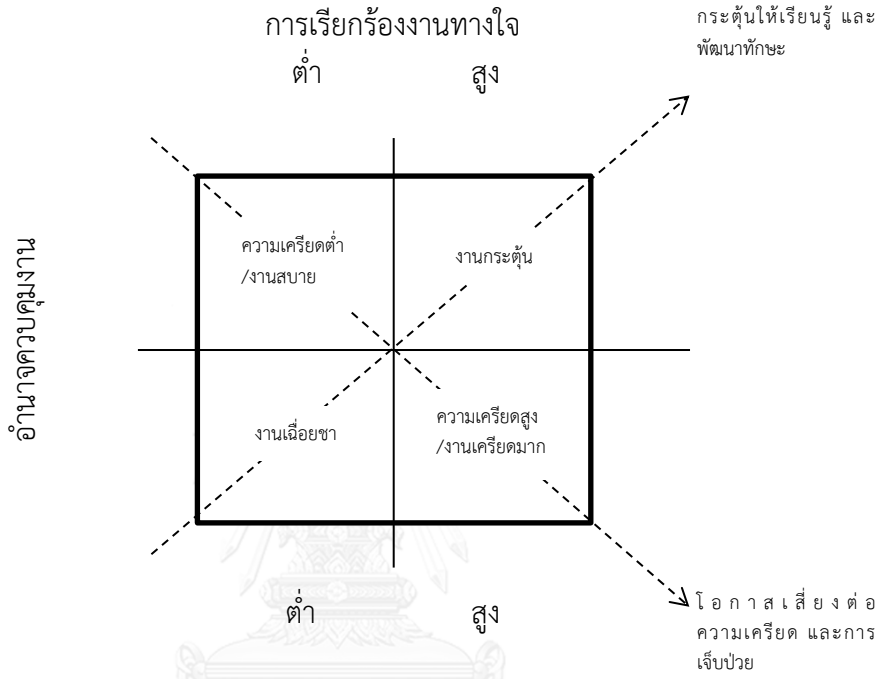
ซึ่งในการศึกษาวิจัยนี้ เมื่อแบ่งคะแนนต่ำ-สูงของทุกองค์ประกอบโดยกำหนดเปอร์เซ็นไทล์ที่ 50 (P50) พบว่า ผู้ที่มีภาวะเครียดจากการทำงานมีคะแนนองค์ประกอบที่ 1 ด้านอำนาจการควบคุมงานระดับต่ำ (≤ P50) คะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 56 คะแนนและองค์ประกอบที่ 2 ด้านการเรียกร้องจากงานทางใจระดับสูง (> P50) คะแนนมากกว่า 42.75 คะแนน

องค์ประกอบที่ 5 ด้านการสนับสนุนทางสังคมระดับต่ำ (≤ P50) คะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 54 คะแนน

ส่วนองค์ประกอบที่ 4 ด้านงานมั่นคงระดับต่ำ (≤ P50) คะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 14 คะแนน องค์ประกอบที่ 3 ด้านการเรียกร้องจากงานทางกายระดับสูง (> P50) คะแนนมากกว่า 6 คะแนน และองค์ประกอบที่ 6 สิ่งคุกคามสุขภาพในงานระดับสูง (> P50) คะแนนมากกว่า 2.50 คะแนน

ในการศึกษาวิจัยนี้ ได้รับคำแนะนำและตรวจแบบสอบถามโดยอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งข้อมูลมีการกระจายแบบปกติ

แบบจำลองทฤษฎีความเครียดจากงานของคาราเสค[49]

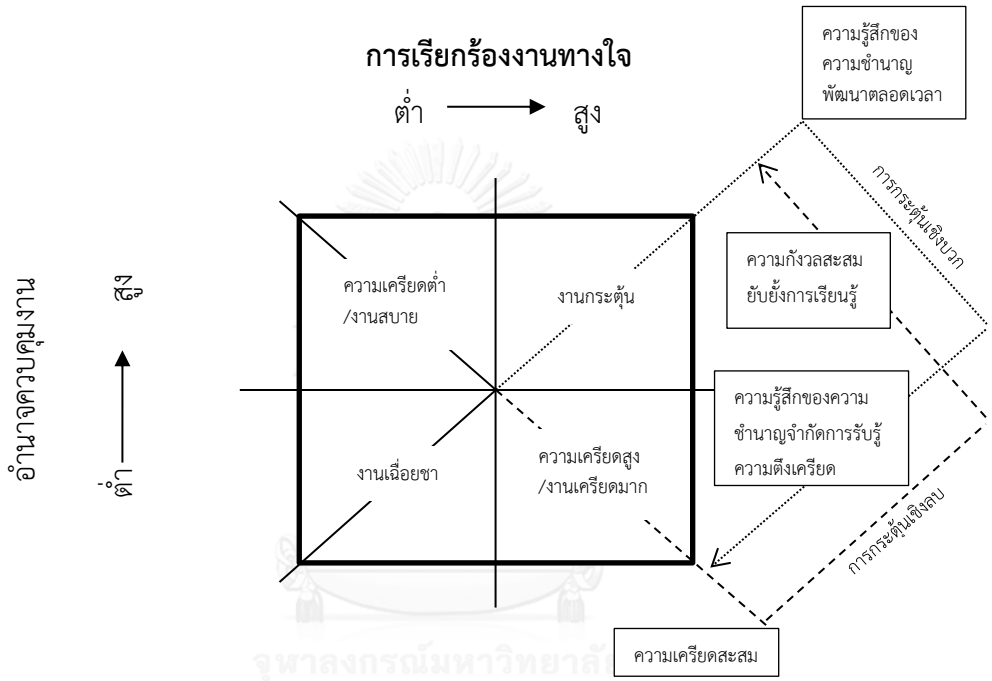


จากการศึกษาของคาราเสค ได้แบ่งลักษณะภาวะเครียดจากการทำงานที่ประกอบมาจากองค์ประกอบด้านอำนาจควบคุมงาน (Decision Latitude) และองค์ประกอบการเรียกร้องจากงานทางใจ (Psychological Job Demand) โดยแบ่งออกเป็น 4 ลักษณะดังนี้

ลำดับ	ประเภท	การประกอบองค์ประกอบ
1	งานเครียดต่ำ/งานสบาย (Low Strain Job)	อำนาจควบคุมงานสูง+การเรียกร้องจากงานทางใจต่ำ
2	งานกระตุ้น (Active Job)	อำนาจควบคุมงานสูง+การเรียกร้องจากงานทางใจสูง
3	งานเฉื่อยชา (Passive Job)	อำนาจควบคุมงานต่ำ+การเรียกร้องจากงานทางใจต่ำ

4	ความเครียดสูง/งานเครียดมาก (High Strain Job)	อำนาจควบคุมงานต่ำ+การเรียกร้องจากงานทางใจสูง

ความหมายของประเภทตามลักษณะภาวะเครียดจากการทำงานที่คาราเสคให้ตามโมเดลทฤษฎีเรื่องภาวะเครียดจากงาน ดังนี้[6, 52]



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

กลุ่มประเภท	ความหมาย
ความเครียดสูง/งานเครียดมาก (High Strain Job)	ผู้ที่จัดอยู่ในกลุ่มนี้มีอำนาจควบคุมงานต่ำ แต่กลับได้รับความต้องการงานสูง ดังนั้นกลุ่มนี้จึงมีโอกาสเกิดความเจ็บป่วยทั้งทางด้านร่างกายและความตึงเครียดทางจิตใจมากที่สุด เนื่องจากได้รับการกระตุ้นในเชิงลบ สามารถก่อให้เกิดการสะสมความวิตกกังวลส่งผลทำให้ยับยั้งการเรียนรู้
งานเครียดต่ำ/งานสบาย (Low Strain Job)	ผู้ที่จัดอยู่ในกลุ่มนี้มีอำนาจควบคุมงานสูงแต่กลับมีความต้องการงานต่ำ จึงทำให้การ

	ทำงานของกลุ่มนี้มีลักษณะงานที่พบเจอกับความเครียดปริมาณต่ำ หรือ การทำงานนั้นสบาย
งานกระตุ้น (Active Job)	ผู้ที่จัดอยู่ในกลุ่มนี้มีอำนาจควบคุมงานสูงและความต้องการงานสูง เนื่องจากได้รับการกระตุ้นเชิงบวก จึงทำให้กลุ่มนี้มีแรงบันดาลใจในการเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ความรู้สึกด้านความชำนาญพัฒนาตามระยะเวลา ซึ่งเหล่านี้ทำให้จำกัดการรับรู้ความตึงเครียด
งานเฉื่อยชา (Passive Job)	ผู้ที่จัดอยู่ในกลุ่มนี้มีอำนาจควบคุมงานต่ำและมีความต้องการงานต่ำด้วยเช่นกัน ดังนั้นจึงทำให้กลุ่มนี้มีความต้องการการกระตุ้นการทำงานต่ำและแรงบันดาลใจในการทำงานน้อย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

4. แบบสอบถามวัดภาวะหมดไฟ (Burnout) Thai Version of Maslach Burnout Inventory (MBI) 22 ข้อ[7, 29, 53, 54]

แปลโดย รศ. ดร.สิระยา สัมมาวาจ วิธีการคิดคะแนนภาวะหมดไฟในแต่ละด้าน โดยการนับคะแนนจาก คำถามแต่ละข้อ ซึ่งให้คะแนนเป็นความถี่แบบ Likert Scale 7 ระดับ ตั้งแต่ 0-6 คะแนนโดยเรียงจาก “ไม่เคย รู้สึกเช่นนั้น” ให้คะแนน 0 คะแนน ไปจนถึง “ทุกๆ วัน” ให้ คะแนน 6 คะแนนตามลำดับ แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ 1) ความอ่อนล้าทางอารมณ์ (คำถามที่1-9) ค่าความน่าเชื่อถือโดยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach’s alpha Coefficient) อยู่ที่ 0.92 2) การลดความเป็นบุคคล (คำถามที่ 10-14) ค่าความน่าเชื่อถืออยู่ที่ 0.91 3) ความรู้สึกในความไม่สำเร็จของตน (คำถามที่15-22) ค่าความน่าเชื่อถืออยู่ที่ 0.93

ความหมายแต่ละองค์ประกอบใช้ความหมายตามทฤษฎีของมาสลาคเกี่ยวกับภาวะหมดไฟ ซึ่งได้ให้ความหมายแต่ละองค์ประกอบ ทั้งหมด 3 องค์ประกอบจากแบบสอบถามวัดภาวะหมดไฟฉบับภาษาไทย ดังต่อไปนี้

ลำดับองค์ประกอบ	ชื่อองค์ประกอบ	ความหมาย
1	ความอ่อนล้าทางอารมณ์	มีตัวกระตุ้นที่มาจากความเครียดจากงาน การได้รับการตอบแทนที่ไม่สมดุล ขาดความหลากหลายในหน้าที่การทำงาน และขาดการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในงาน ซึ่งปัจจัยดังกล่าวส่งผลให้เกิดความรู้สึกในความไม่สำเร็จของตนด้วย
2	การลดความเป็นบุคคล	มีการสนับสนุนทางสังคมแบบจำกัดและได้รับการตอบแทนที่ไม่สมดุล ซึ่งไม่ใช่เพียงแต่การตอบแทนด้านรายได้ แต่หมายรวมถึงการตอบแทนในหน้าที่การงาน เช่น การปรับตำแหน่ง การให้เกียรติจากผู้ร่วมงาน
3	ความรู้สึกในความไม่สำเร็จของตน	มีปัจจัยการเกิดร่วมกับด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ขาดความภูมิใจในตัวเอง มองตัวเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

	ในแง่ลบ ขาดความมั่นใจในความสามารถของตัวเอง

ซึ่งองค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบใช้เกณฑ์การให้คะแนน และการแปลผลดังนี้

ภาวะหมดไฟ	ระดับภาวะหมดไฟ		
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
การอ่อนล้าทางอารมณ์	0 – 16	17 – 26	27 – 54
การลดความเป็นบุคคล	0 – 6	7 – 12	13 – 30
ความรู้สึกในความไม่สำเร็จของตน	0 – 31	32 - 38	39 - 48

ซึ่งในการศึกษาวิจัยนี้ ใช้เกณฑ์การแบ่งกลุ่มคะแนนตามแบบวัดภาวะหมดไฟ โดยผู้ที่มีภาวะหมดไฟ คือ ผู้ที่ได้คะแนนในเกณฑ์สูงจากแบบสอบถามภาวะหมดไฟตั้งแต่ 2 องค์ประกอบขึ้นไปดังประกอบด้วยดังนี้ 1) ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์สูง อยู่ในเกณฑ์ 27-54 คะแนน หรือ 2) ด้านการลดความเป็นบุคคลสูง อยู่ในเกณฑ์ 13-30 คะแนน หรือ 3) ด้านความรู้สึกในความไม่สำเร็จของตนสูง อยู่ในเกณฑ์ 39-48 คะแนน

ในการศึกษาวิจัยนี้ ได้รับคำแนะนำและตรวจแบบสอบถามโดยอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งข้อมูลมีการกระจายแบบปกติ

Chulalongkorn University

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีการดำเนินการเก็บข้อมูลดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. จัดทำหนังสือขอความร่วมมือจากภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในการทำวิจัย ถึงเลขาธิการ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ เกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้ติดต่อดำเนินการ
2. ติดต่อเจ้าหน้าที่ฝ่ายสถิติการจดทะเบียนทนายความ ของสภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ เพื่อขออนุญาตสอบถามจำนวนทนายความที่มีใบอนุญาตทนายความใหม่ ประเภท 2 ปี และประเภทตลอดชีพ ของพ.ศ. 2554 2556 และ 2557

3. ทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับ ความเครียดจากการทำงานและความเหนื่อยล้าจากการทำงานที่เกี่ยวข้องกับทนายความ
4. พิจารณาแบบสอบถามที่เหมาะสม และสามารถนำมาใช้ในการสำรวจภาวะเครียดจากการทำงาน และภาวะหมดไฟในทนายความ
5. จัดทำโครงร่างวิทยานิพนธ์
6. ยื่นโครงการวิจัยเพื่อพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
7. ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยผู้วิจัย และผู้วิจัยได้รับความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่สภาทนายความฯ ในการช่วยผู้วิจัยแจกแบบสอบถามในวันที่ผู้วิจัยเข้าไปดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ยินดีเข้าร่วมการศึกษาวิจัยตามวันที่สภาทนายความฯ ได้นัดหมายและอนุญาตให้ผู้วิจัยสามารถเข้าไปเก็บข้อมูลได้ จนครบจำนวน 400 ราย ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ ซึ่งผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบวัดภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟ
8. นำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS for Windows Version 22 แสดงความชุกของภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟ และปัจจัยที่มีนัยสำคัญทาง สถิติต่อภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟในทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

1. อธิบายข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างแสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลด้านสุขภาพและข้อมูลด้านการทำงาน
2. ทำการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟ โดยการทดสอบไคสแควร์ กำหนดนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ระดับน้อยกว่า 0.05 ($p < 0.05$)
3. ทำการวิเคราะห์ความถดถอยลอจิสติกปัจจัยทำนายที่เกี่ยวข้องกับภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟโดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติไว้ทีระดับน้อยกว่า 0.05 ($p < 0.05$)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟ ในทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยนำข้อมูลจากแบบสอบถามทั้ง 4 ชุด ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามด้านการทำงาน แบบสอบถามวัดภาวะเครียดจากการทำงาน และแบบสอบถามวัดภาวะหมดไฟ ที่ผู้เข้าร่วมการศึกษา จำนวน 400 ราย เข้าร่วมการศึกษาด้วยความสมัครใจและผู้เข้าร่วมการศึกษาตอบแบบสอบถามด้วยตนเองเพื่อนำมาวิเคราะห์ทางสถิติ ผลการศึกษาครั้งนี้จะแสดงตารางผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 13 ตาราง ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง แสดงเป็นจำนวนและร้อยละ จากข้อมูลส่วนบุคคล

ตารางที่ 2 แสดงข้อมูลทางด้านการทำงาน แสดงเป็นจำนวนและร้อยละ จากข้อมูลด้านการทำงานของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

ตารางที่ 3 แสดงข้อมูลด้านสุขภาพ แสดงเป็นจำนวนและร้อยละ จากข้อมูลด้านสุขภาพของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแยกตามองค์ประกอบของแบบสอบถามวัดภาวะเครียดจากการทำงานของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

ตารางที่ 5 แสดงจำนวนและร้อยละแยกตามองค์ประกอบของแบบสอบถามวัดภาวะเครียดจากการทำงานของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

ตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแยกตามองค์ประกอบของแบบสอบถามวัดภาวะหมดไฟของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

ตารางที่ 7 แสดงจำนวนและร้อยละแยกตามองค์ประกอบของแบบสอบถามวัดภาวะหมดไฟของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

ตารางที่ 8 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ที่มีภาวะเครียดจากการทำงานจากข้อมูลแบบสอบถามวัดภาวะเครียดจากการทำงานของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

ตารางที่ 9 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ที่มีภาวะหมดไฟจากข้อมูลแบบสอบถามวัดภาวะหมดไฟของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

ตารางที่ 10 แสดงผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะเครียดจากการทำงานโดยการทดสอบไคสแควร์ของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

ตารางที่ 11 แสดงผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟโดยการทดสอบไคสแควร์ของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

ตารางที่ 12 แสดงผลการวิเคราะห์ความถดถอยลอจิสติกปัจจัยทำนายที่เกี่ยวข้องกับภาวะเครียดจากการทำงานของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

ตารางที่ 13 แสดงผลการวิเคราะห์ความถดถอยลอจิสติกปัจจัยทำนายที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง แสดงเป็นจำนวนและร้อยละ จากข้อมูลส่วนบุคคลของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

ข้อมูลด้านส่วนบุคคล	**จำนวน (n = 400)**	**ร้อยละ (%)**
เพศ		
ชาย	312	78.0
หญิง	88	22.0
อายุ		
ไม่เกินหรือเท่ากับ 40 ปี	233	58.2
มากกว่า 40 ปีขึ้นไป	167	41.8
(mean ± S.D. = 40 ปี 1 เดือน ± 11ปี 6 เดือน, mode = 38 ปี, min = 22 ปี, max = 93 ปี)		
สถานภาพสมรส		
โสด	212	53.0
สมรส	176	44.0
หย่าร้าง	5	1.3
แยกทาง	5	1.3
หม้าย	2	0.4
ระดับการศึกษาสูงสุด		
ปริญญาตรี	317	79.2
ปริญญาโท	79	19.8
ปริญญาเอก	4	1.0
รายได้ต่อเดือน (โดยเฉลี่ย)		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท	2	0.5
10,001 – 15,000 บาท	6	1.5
15,001 – 20,000 บาท	14	3.5
20,001 – 25,000 บาท	23	5.8
25,001 – 30,000 บาท	61	15.2
30,001 – 35,000 บาท	97	24.3
35,001 – 40,000 บาท	64	16.0
40,001 – 45,000 บาท	62	15.5

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

45,001 – 50,000 บาท	29	7.2
50,001 บาทขึ้นไป	42	10.5

ทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ จำนวน 400 ราย เป็นเพศชาย ร้อยละ 78.0 (312 ราย) และเพศหญิง ร้อยละ 22.0 (88 ราย) อายุเฉลี่ย 40 ปี 1 เดือน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11 ปี 6 เดือน) ส่วนใหญ่อายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 40 ปี ร้อยละ 58.2 (233 ราย) อายุน้อยที่สุดคือ 22 ปี และอายุมากที่สุดคือ 93 ปี ส่วนใหญ่มีสถานภาพโสดร้อยละ 53.0 (212 ราย) ส่วนใหญ่มี ระดับการศึกษาสูงสุดคือ ปริญญาตรี ร้อยละ 79.2 (317 ราย) ส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนเฉลี่ย 30,001-35,000 บาท ร้อยละ 24.3 (94 ราย) (ตารางที่ 1)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 2 แสดงข้อมูลด้านการทำงาน แสดงเป็นจำนวนและร้อยละ จากข้อมูลด้านการทำงานของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

ข้อมูลด้านการทำงาน	**จำนวน (n = 400)**	**ร้อยละ (%)**
หน่วยงานที่สังกัด		
ประกอบวิชาชีพทนายความอิสระ	157	39.2
ฝ่ายกฎหมายในบริษัท/องค์กรเอกชน	145	36.3
รัฐ/รัฐวิสาหกิจ	98	24.5
ขนาดของหน่วยงาน หรือ ฝ่ายกฎหมายที่สังกัด		
ขนาดเล็ก (ต่ำกว่า 50 คน)	183	45.8
ขนาดใหญ่ (ตั้งแต่ 100 คนขึ้นไป)	136	34.0
ขนาดกลาง (50 – 99 คน)	81	20.2
ประเภทใบอนุญาตทนายความ		
ใบอนุญาตทนายความตลอดชีพ	294	73.4
ใบอนุญาตทนายความใหม่	75	18.8
ใบอนุญาตทนายความประเภท 2 ปี	31	7.8
ระยะเวลาประสบการณ์การทำงานทนายความและด้านกฎหมาย		
มากกว่า 10 ปีขึ้นไป	237	59.2
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี	163	40.8
(mean ± S.D. = 15 ± 10 ปี 6 เดือน, mode = 15 ปี, min = 3 เดือน, max = 47 ปี)		
ลักษณะงานทนายความและด้านกฎหมายที่ปฏิบัติบ่อยที่สุด		
ให้คำปรึกษา/แนะนำทางกฎหมาย	275	68.8
ว่าความ	125	31.2
ประเภทคดีในการว่าความที่เกี่ยวข้องบ่อยที่สุด (n = 125)		
คดีแพ่ง	67	16.8
คดีอาญา	41	10.2
คดีปกครอง	9	2.2
ทั้งคดีแพ่งและอาญา	8	2.0

*หมายเหตุ: ทนายความอิสระในการศึกษาวิจัยนี้เลือกข้อขนาดหน่วยงานขนาดเล็ก (ต่ำกว่า 50 คน)

กลุ่มงานในการให้คำปรึกษา/แนะนำทางกฎหมายที่เกี่ยวข้องบ่อยที่สุด (n = 275)		
กลุ่มงานแพ่งและอาญา	169	42.2
กลุ่มงานแพ่ง	36	9.0
กลุ่มงานคดีพิเศษ	35	8.8
กลุ่มงานกฎหมายอื่นๆ	18	4.5
กลุ่มงานอาญา	17	4.3
เวลาในการทำงานแต่ละวัน (ชม./วัน)		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 8 ชม.	287	71.8
มากกว่า 8 ชม.ขึ้นไป	111	27.8
ไม่แน่นอน	2	0.4
(mean ± S.D. = 7 ชั่วโมง 50 นาที ± 2 ชั่วโมง 10 นาที, mode = 8 ชั่วโมง, min = 2 ชั่วโมง, max = 15 ชั่วโมง)		
จำนวนวันในการทำงาน (วัน/สัปดาห์)		
มากกว่า 4 วันขึ้นไป	316	79.0
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 4 วัน	82	20.5
ไม่แน่นอน	2	0.5
(mean ± S.D. = 5 วัน ± 1 วัน, mode = 5 วัน, min = 2 วัน, max = 7 วัน)		

ทนายความที่เข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ประกอบวิชาชีพทนายความอิสระ ร้อยละ 39.2 (157 ราย) และสังกัดฝ่ายกฎหมายในบริษัทหรือองค์กรเอกชน ร้อยละ 36.3 (145 ราย) ขนาดของหน่วยงานที่สังกัดส่วนใหญ่เป็น ขนาดเล็ก (ต่ำกว่า 50 คน) ร้อยละ 45.8 (183 ราย) ส่วนใหญ่ถือใบอนุญาตทนายความตลอดชีพ ร้อยละ 73.4 (294 ราย) ประสบการณ์การทำงานเฉลี่ยอยู่ที่ 15 ปี (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10 ปี 6 เดือน) ประสบการณ์การทำงานน้อยที่สุดคือ 3 เดือน และประสบการณ์การทำงานมากที่สุดคือ 47 ปี ส่วนใหญ่มีประสบการณ์การทำงานทนายความและด้านกฎหมายมากกว่า 10 ปีขึ้นไป ร้อยละ 59.2 (237 ราย) ลักษณะงานทนายความและด้านกฎหมายที่ปฏิบัติบ่อยที่สุดคือ การให้คำปรึกษาและแนะนำทางกฎหมาย ร้อยละ 68.8 (275 ราย) สำหรับผู้ที่เลือกตอบการว่าความเป็นงานทนายความและด้านกฎหมายที่ปฏิบัติบ่อยที่สุด ว่าความประเภทคดีแพ่งบ่อยที่สุด ร้อยละ 16.8 (67 ราย) กลุ่มงานในการให้คำปรึกษาและแนะนำทางกฎหมายกลุ่มงานแพ่งและอาญาบ่อยที่สุด ร้อยละ 42.2 (169 ราย) สำหรับผู้ที่เลือกตอบการให้คำปรึกษาและแนะนำทางกฎหมายเป็นงานทนายความและด้านกฎหมายที่ปฏิบัติบ่อยที่สุด ส่วนใหญ่ทำงานน้อยกว่าหรือ

เท่ากับ 8 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 71.8 (287 ราย) และทำงานมากกว่า 4 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไปร้อยละ 79.0 (316 ราย) (ตารางที่ 2)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 3 แสดงข้อมูลทางด้านสุขภาพ แสดงเป็นจำนวนและร้อยละ จากข้อมูลด้านสุขภาพของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

ข้อมูลด้านสุขภาพ	**จำนวน (n = 400)**	**ร้อยละ (%)**
โรคประจำตัว		
ไม่มี	340	85.0
มี	60	15.0
ความดันโลหิต	19	31.7
ไขมันอุดตันในเส้นเลือด	15	25.0
เบาหวาน	7	11.7
โรคหัวใจ	6	10.0
ภูมิแพ้	4	6.7
โรคกระเพาะ	3	5.0
ไทรอยด์	2	3.1
หอบหืด	1	1.7
ปวดหลังเรื้อรัง	1	1.7
เก๊าท์	1	1.7
เส้นเลือดในสมองตีบ	1	1.7
โรคทางจิตเวช		
ไม่มี	399	99.8
มี	1	0.2
การดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีน (เช่น ชา กาแฟ)		
ดื่มเป็นครั้งคราว (ดื่ม 2-4 วัน/สัปดาห์)	200	50.0
ไม่ดื่มเลย	124	31.0
ดื่มประจำ (ดื่ม 5 วัน/สัปดาห์ขึ้นไป)	76	19.0
การสูบบุหรี่		
ไม่สูบเลย	312	78.0
สูบเป็นครั้งคราว (สูบ 2-4 วัน/สัปดาห์)	63	15.8
สูบประจำ (สูบ 5 วัน/สัปดาห์ขึ้นไป)	25	6.2

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

การดื่มสุรา เครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์		
ดื่มเป็นครั้งคราว (ดื่ม 2-4 วัน/สัปดาห์)	237	59.2
ไม่ดื่มเลย	147	36.8
ดื่มเป็นประจำ (ดื่ม 5 วัน/สัปดาห์ขึ้นไป)	16	4.0

ทนายความที่เข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ส่วนใหญ่ ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 85.0 (340 ราย) ส่วนในกลุ่มมีโรคประจำตัว พบว่า โรคความดันโลหิตมีมากที่สุด ร้อยละ 31.7 (19 ราย) พบผู้มีโรคทางจิตเวช ร้อยละ 0.2 (1 ราย) ส่วนใหญ่มีการดื่มเครื่องคาเฟอีนต่อสัปดาห์เป็นครั้งคราว (2 – 4 วัน/สัปดาห์) ร้อยละ 50.0 (200 ราย) ส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่เลย ร้อยละ 78.0 (312 ราย) และส่วนใหญ่ดื่มสุราและเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์เป็นครั้งคราว (2 – 4 วัน/สัปดาห์) ร้อยละ 59.2 (237 ราย) (ตารางที่ 3)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแยกตามองค์ประกอบของแบบวัดภาวะเครียดจากการทำงานของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

องค์ประกอบ	คะแนนเต็ม	Percentile 50 (P50)	Mean ± S.D.	Min	Max
องค์ประกอบที่ 1 อำนาจควบคุมงาน	72.00	56.00	56.27±9.04	24	72
องค์ประกอบที่ 2 การเรียกร้องรวมจากงานทางใจ	64.00	42.75	46.63±7.63	21	64
องค์ประกอบที่ 3 การเรียกร้องจากงานทางกาย	12.00	6.00	6.19±1.84	3	11
องค์ประกอบที่ 4 งานมั่นคง	16.00	14.00	13.22±1.94	5	16
องค์ประกอบที่ 5 การสนับสนุนทางสังคม	72.00	54.00	52.14±10.02	18	72
องค์ประกอบที่ 6 สิ่งคุกคามสุขภาพในงาน	32.00	2.50	2.90±2.71	0	12

คะแนนแบบสอบถามวัดภาวะเครียดจากการทำงานใช้วิธีการแบ่งกลุ่มคะแนนต่ำ – สูง โดยกำหนดเปอร์เซ็นไทล์ที่ 50 (P50) ในการแบ่งกลุ่มคะแนนของทุกองค์ประกอบทั้ง 6 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) องค์ประกอบที่ 1 ด้านอำนาจควบคุมงาน (2) องค์ประกอบที่ 2 ด้านการเรียกร้องรวมจากงานทางใจ (การเรียกร้องทางใจ + การเรียกร้องทางอารมณ์) (3) องค์ประกอบที่ 3 ด้านการเรียกร้องจากงานทางกาย (4) องค์ประกอบที่ 4 ด้านงานมั่นคง (5) องค์ประกอบที่ 5 ด้านการสนับสนุนทางสังคม และ (6) องค์ประกอบที่ 6 ด้านสิ่งคุกคามสุขภาพในงาน (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 5 แสดงจำนวนและร้อยละแยกตามองค์ประกอบของแบบวัดภาวะเครียดจากการทำงานของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

องค์ประกอบ	ต่ำ ≤ (P50)		สูง (> P50)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
องค์ประกอบที่ 1 ด้านอำนาจควบคุมงาน	177	44.30	223	55.80
องค์ประกอบที่ 2 การเรียกร้องรวมจากงานทางใจ	200	50.00	200	50.00
องค์ประกอบที่ 3 การเรียกร้องจากงานทางกาย	125	31.30	275	68.80
องค์ประกอบที่ 4 งานมั่นคง	193	48.30	207	51.80
องค์ประกอบที่ 5 การสนับสนุนทางสังคม	153	38.30	247	61.80
องค์ประกอบที่ 6 สิ่งคุกคามสุขภาพในงาน	200	50.00	200	50.00

ผู้ที่ได้คะแนนแยกตามองค์ประกอบทั้ง 6 องค์ประกอบของแบบสอบถามวัดภาวะเครียดจากการทำงาน มีดังต่อไปนี้ คะแนนองค์ประกอบที่ 1 ด้านอำนาจควบคุมงานสูง ร้อยละ 55.8 (223 ราย) คะแนนองค์ประกอบที่ 2 ด้านการเรียกร้องรวมจากงานทางใจสูง ร้อยละ 50.0 (200 ราย) คะแนนองค์ประกอบที่ 3 ด้านการเรียกร้องจากงานทางกายสูง ร้อยละ 68.8 (275 ราย) คะแนนองค์ประกอบที่ 4 ด้านงานมั่นคงสูง ร้อยละ 51.8 (207 ราย) คะแนนองค์ประกอบที่ 5 ด้านการสนับสนุนทางสังคมสูง ร้อยละ 61.8 (247 ราย) และคะแนนองค์ประกอบที่ 6 ด้านสิ่งคุกคามสุขภาพในงานสูง ร้อยละ 50.0 (200 ราย) (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 6 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ที่มีภาวะเครียดจากการทำงานจากข้อมูลแบบวัดภาวะเครียดจากการทำงานของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

ภาวะเครียดจากการทำงาน	จำนวน	ร้อยละ
มีภาวะเครียดจากการทำงาน	89	22.3
ไม่มีภาวะเครียดจากการทำงาน	311	77.8

จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า มีผู้มีภาวะเครียดจากการทำงานร้อยละ 22.3 (89 ราย) และผู้ไม่มีภาวะเครียดจากการทำงานร้อยละ 77.8 (311 ราย) (ตารางที่ 6)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 7 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแยกตามองค์ประกอบของแบบวัดภาวะหมดไฟทำงานของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

องค์ประกอบ	คะแนนเต็ม	Mean ± S.D.	Min	Max
องค์ประกอบที่ 1 อ่อนล้าทางอารมณ์	54	13.84 ± 10.18	0	54
องค์ประกอบที่ 2 การลดความเป็นบุคคล	30	4.24 ± 5.21	0	27
องค์ประกอบที่ 3 ความรู้สึกไม่สำเร็จของตนเอง	48	30.86 ± 12.06	0	48

คะแนนแบบสอบถามวัดภาวะหมดไฟ แบ่งกลุ่มคะแนนเป็น ต่ำ ปานกลาง และสูง ของทุกองค์ประกอบ มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) องค์ประกอบที่ 1 ด้านอ่อนล้าทางอารมณ์ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.84 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.18 (2) องค์ประกอบที่ 2 ด้านการลดความเป็นบุคคล ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.24 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.21 (3) องค์ประกอบที่ 3 ด้านความรู้สึกไม่สำเร็จของตนเอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 30.86 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 12.06 (ตารางที่ 7)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 8 แสดงจำนวนและร้อยละแยกตามองค์ประกอบของแบบสอบถามวัดภาวะหมดไฟของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

องค์ประกอบ	ต่ำ		ปานกลาง		สูง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
องค์ประกอบที่ 1						
อ่อนล้าทางอารมณ์	271	67.8	84	21.0	45	11.3
องค์ประกอบที่ 2						
การลดความเป็นบุคคล	313	78.3	53	13.3	34	8.5
องค์ประกอบที่ 3						
ความรู้สึกไม่สำเร็จของตนเอง	193	48.3	69	17.3	138	34.5

ผู้ที่ได้คะแนนเฉพาะกลุ่มคะแนนสูงแยกตามองค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบของแบบสอบถามวัดภาวะหมดไฟ มีดังต่อไปนี้ คะแนนองค์ประกอบที่ 1 ด้านอ่อนล้าทางอารมณ์สูง ร้อยละ 11.3 (45 ราย) คะแนนองค์ประกอบที่ 2 ด้านการลดความเป็นบุคคลสูง ร้อยละ 8.5 (34 ราย) และองค์ประกอบที่ 3 ด้านความรู้สึกไม่สำเร็จของตนเอง ร้อยละ 34.5 (138 ราย) (ตารางที่ 8)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 9 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ที่มีภาวะหมดไฟจากข้อมูลแบบวัดภาวะหมดไฟของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

ภาวะหมดไฟ	จำนวน	ร้อยละ
มีภาวะหมดไฟ	28	7.0
ไม่มีภาวะหมดไฟ	372	93.0

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า และทนายความผู้ที่มีภาวะหมดไฟร้อยละ 7.0 (28 ราย) และผู้ไม่มีภาวะหมดไฟร้อยละ 93.0 (372 ราย) (ตารางที่ 9)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 10 แสดงผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะเครียดจากการทำงานโดยการทดสอบไคสแควร์ของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

	ปัจจัย	ไม่มีภาวะเครียดจากการทำงาน (n=311)		มีภาวะเครียดจากการทำงาน (n=89)		χ^2	p-value
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
เพศ	หญิง	68	77.3	20	22.7	0.015	0.903
	ชาย	243	77.9	69	22.1		
อายุ (ปี)	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 40 ปี	179	76.8	54	23.2	0.277	0.599
	มากกว่า 40 ปีขึ้นไป	132	79.0	35	21.0		
ระดับการศึกษา	ปริญญาโท-เอก	61	73.5	22	26.5	1.097	0.295
	ปริญญาตรี	250	78.9	67	21.1		
สถานภาพสมรส	หย่าร้าง/แยกทาง/หม้าย	8	66.7	4	33.3	0.897	0.639
	โสด	165	77.8	47	22.2		
	สมรส	138	78.4	38	21.6		
รายได้เฉลี่ย (บาท)	มากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป	93	69.9	40	30.1	7.053	0.008**
	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 40,000 บาท	218	81.6	49	18.4		
ประเภทหน่วยงาน/ฝ่ายกฎหมายที่สังกัด	บริษัทเอกชน /องค์กรเอกชน	103	71.0	42	29.0	5.930	0.052
	ประกอบวิชาชีพทนายความอิสระ	128	81.5	29	18.5		
	รัฐ/รัฐวิสาหกิจ	80	81.6	18	18.4		

*p < 0.05, **p < 0.01

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

	ปัจจัย	ไม่มีภาวะเครียดจากการทำงาน (n=311)		มีภาวะเครียดจากการทำงาน (n=89)		χ^2	p-value
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ขนาดของหน่วยงาน	ขนาดเล็ก (ต่ำกว่า 50 คน)	140	76.5	43	23.5	1.448	0.485
	ขนาดใหญ่ (ตั้งแต่100 คนขึ้นไป)	104	76.5	32	23.5		
	ขนาดกลาง (50-99 คน)	67	82.7	14	17.3		
ประเภทใบอนุญาตทนายความ	ใบอนุญาตฯใหม่-ใบอนุญาตฯประเภท2ปี	70	66.0	36	34.0	11.436	0.001**
	ใบอนุญาตฯตลอดชีพ	241	82.0	53	18.0		
ประสบการณ์การทำงาน	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี	119	73.0	44	27.0	3.579	0.059
	มากกว่า 10 ปีขึ้นไป	192	81.0	45	19.0		
ลักษณะงานทนายความที่ปฏิบัติ (บ่อยที่สุด)	ให้คำปรึกษาและแนะนำทางกฎหมาย	210	76.4	65	23.6	0.978	0.323
	ว่าความ	101	80.8	24	19.2		
ประเภทคดีที่ว่าความบ่อยที่สุด (n=125)	ทั้งคดีแพ่งและอาญา	5	62.5	3	37.5	5.567	0.210△
	คดีแพ่ง	52	77.6	15	22.4		
	คดีปกครอง	7	77.8	2	22.2		
	คดีอาญา	37	90.2	4	9.8		

**p < 0.01, △Fisher's exact test

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ปัจจัย		ไม่มีภาวะเครียดจากการทำงาน (n=311)		มีภาวะเครียดจากการทำงาน (n=89)		χ^2	p-value
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ประเภทกลุ่มงานที่ให้คำปรึกษา/แนะนำทางกฎหมายบ่อยที่สุด (n=275)	กลุ่มงานอาญา	10	58.8	7	41.2	5.256	0.262
	กลุ่มงานคดีพิเศษ	25	71.4	10	28.6		
	กลุ่มงานแพ่ง	27	75.0	9	25.0		
	ทั้งกลุ่มงานแพ่งและอาญา	132	78.1	37	21.9		
	กลุ่มงานทางกฎหมายอื่นๆ	16	88.9	2	11.1		
จำนวนชั่วโมงทำงาน (ชม./วัน)	ไม่แน่นอน	1	50.0	1	50.0	5.507	0.058△
	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 8 ชม.	216	75.3	71	24.7		
	มากกว่า 8 ชม.ขึ้นไป	94	84.7	17	15.3		
จำนวนวันทำงาน(วัน/สัปดาห์)	ไม่แน่นอน	1	50.0	1	50.0	3.485	0.155△
	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 4 วัน	59	72.0	23	28.0		
	มากกว่า 4 วันขึ้นไป	251	79.4	65	20.6		
โรคประจำตัว	ไม่มี	262	77.1	78	22.9	0.626	0.429
	มี	49	81.7	11	18.3		
โรคทางจิตเวช	ไม่มี	310	77.7	89	22.3	-	1.000△
	มี	1	100.0	0	0.0		
การดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีน	ดื่มเป็นประจำ	57	75.0	19	25.0	2.143	0.342
	ดื่มเป็นครั้งคราว	152	76.0	48	24.0		
	ไม่ดื่มเลย	102	82.3	22	17.7		

△Fisher's exact test

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ปัจจัย		ไม่มีภาวะเครียดจากการทำงาน (n=311)		มีภาวะเครียดจากการทำงาน (n=89)		χ^2	p-value
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
การสูบบุหรี่	สูบเป็นครั้งคราว	46	73.0	17	27.0	0.998	0.607
	ไม่สูบเลย	245	78.5	67	21.5		
	สูบเป็นประจำ	20	80.0	5	20.0		
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	ดื่มเป็นประจำ	12	75.0	4	25.0	0.484	0.785
	ดื่มเป็นครั้งคราว	182	76.8	55	23.2		
	ไม่ดื่มเลย	117	79.6	30	20.4		

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะเครียดจากการทำงานโดยการทดสอบไคสแควร์และฟิชเชอร์เอ็กแซ็กเทสต์ของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะเครียดจากการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านรายได้ต่อเดือน (โดยเฉลี่ย) ที่มากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป และปัจจัยด้านการทำงาน ด้านประเภทใบอนุญาตทนายความ ที่เป็นใบอนุญาตทนายความแบบใหม่-ประเภท 2 ปี) ($p < 0.01$) ส่วนปัจจัยด้านสุขภาพ ไม่พบว่า เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะเครียดจากการทำงานในทนายความ (ตารางที่ 10)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 11 แสดงผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟโดยการทดสอบไคสแควร์ของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

ปัจจัย		ไม่มีภาวะหมดไฟ (n=372)		มีภาวะหมดไฟ (n=28)		χ^2	p-value
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
เพศ	หญิง	81	92.0	7	8.0	0.158	0.691
	ชาย	291	93.3	21	6.7		
อายุ (ปี)	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 40 ปี	210	90.1	23	9.9	7.067	0.008**
	มากกว่า 40 ปีขึ้นไป	162	97.0	5	3.0		
ระดับการศึกษา	ปริญญาโท-เอก	75	90.4	8	9.6	1.120	0.290
	ปริญญาตรี	297	93.7	20	6.3		
สถานภาพสมรส	โสด	192	90.6	20	9.4	4.432	0.109
	หย่าร้าง/แยกทาง/หม้าย	11	91.7	1	8.3		
	สมรส	169	96.0	7	4.0		
รายได้เฉลี่ย (บาท)	มากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป	117	88.0	16	12.0	7.744	0.005**
	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 40,000 บาท	255	95.5	12	4.5		
ประเภทหน่วยงาน/ฝ่ายกฎหมายที่สังกัด	บริษัทเอกชน / องค์กรเอกชน	128	88.3	17	11.7	12.347	0.002**
	ประกอบวิชาชีพทนายความอิสระ	146	93.0	11	7.0		
	รัฐ/รัฐวิสาหกิจ	98	100.0	0	0.0		

*p < 0.05, **p < 0.01

ปัจจัย		ไม่มีภาวะหมดไฟ (n=372)		มีภาวะหมดไฟ (n=28)		χ^2	p-value
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ขนาดของหน่วยงาน	ขนาดเล็ก (ต่ำกว่า 50 คน)	168	91.8	15	8.2	3.204	0.201
	ขนาดใหญ่ (ตั้งแต่ 100 คนขึ้นไป)	125	91.9	11	8.1		
	ขนาดกลาง (50-99 คน)	79	97.5	2	2.5		
ประเภทใบอนุญาตทนายความ	ใบอนุญาตฯใหม่-ใบอนุญาตฯประเภท2ปี	93	87.7	13	12.3	6.139	0.013*
	ใบอนุญาตตลอดชีพ	279	94.9	15	5.1		
ประสบการณ์การทำงาน	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี	140	85.9	23	14.1	21.365	0.001**
	มากกว่า 10 ปีขึ้นไป	232	97.9	5	2.1		
ลักษณะงานทนายความที่ปฏิบัติ (บ่อยที่สุด)	ให้คำปรึกษาและแนะนำทางกฎหมาย	255	92.7	20	7.3	0.101	0.751
	ว่าความ	117	93.6	8	6.4		
ประเภทคดีที่ว่าความบ่อยที่สุด (n=125)	ทั้งคดีแพ่งและอาญา	7	87.5	1	12.5	2.784	0.595
	คดีแพ่ง	61	91.0	6	9.0		
	คดีอาญา	40	97.6	1	2.4		
	คดีปกครอง	9	100.0	0	0.0		

*p < 0.05, **p < 0.01

ปัจจัย		ไม่มีภาวะหมดไฟ (n=372)		มีภาวะหมดไฟ (n=28)		χ^2	p-value
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ประเภทกลุ่มงานที่ให้คำปรึกษา/แนะนำทางกฎหมายบ่อยที่สุด (n=275)	กลุ่มงานอาญา	13	76.5	4	23.5	11.444	0.025*Δ
	กลุ่มงานแพ่ง	31	86.1	5	13.9		
	ทั้งกลุ่มงานแพ่งและอาญา	158	93.5	11	6.5		
	กลุ่มงานคดีพิเศษ	35	100.0	0	0.0		
	กลุ่มงานทางกฎหมายอื่นๆ	18	100.0	0	0.0		
จำนวนชั่วโมงทำงาน (ชม./วัน)	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 8 ชม.	261	90.9	26	9.1	7.657	0.021*Δ
	มากกว่า 8 ชม.ขึ้นไป	109	98.2	2	1.8		
	ไม่แน่นอน	2	100.0	0	0.0		
จำนวนวันทำงาน(วัน/สัปดาห์)	มากกว่า 4 วันขึ้นไป	293	92.7	23	7.3	0.434	0.805
	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 4 วัน	77	93.9	5	6.1		
	ไม่แน่นอน	2	100.0	0	0.0		
โรคประจำตัว	ไม่มี	315	92.6	25	7.4	-	0.783Δ
	มี	57	95.0	3	5.0		
โรคทางจิตเวช	ไม่มี	371	93.0	28	7.0	-	1.000Δ
	มี	1	100.0	0	0.0		
การดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีน	ดื่มเป็นประจำ	64	84.2	12	15.8	11.289	0.004**
	ไม่ดื่มเลย	117	94.4	7	5.6		
	ดื่มครั้งคราว	191	95.5	9	4.5		

*p < 0.05, **p < 0.01, Δ Fisher's exact test

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ปัจจัย		ไม่มีภาวะหมดไฟ (n=372)		มีภาวะหมดไฟ (n=28)		χ^2	p-value
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
การสูบบุหรี่	สูบเป็นครั้งคราว	56	88.9	7	11.1	1.805	0.179
	สูบเป็นประจำ	23	92.0	2	8.0		
	ไม่สูบเลย	293	93.9	19	6.1		
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	ดื่มเป็นประจำ	13	81.3	3	18.8	3.590	0.166
	ดื่มเป็นครั้งคราว	221	93.2	16	6.8		
	ไม่ดื่มเลย	138	93.9	9	6.1		

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟโดยการทดสอบไคสแควร์และฟิชเชอร์เอ็กแซกท์ ของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ พบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ปัจจัยข้อมูลส่วนบุคคล ด้านอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 40 ปี ด้านรายได้ต่อเดือน (โดยเฉลี่ย) ที่มากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป ปัจจัยด้านการทำงาน ใบอนุญาตทนายความใหม่-ประเภท 2 ปี อยู่บริษัท/องค์กรเอกชน ด้านประสบการณ์การทำงานทนายความและด้านกฎหมายน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี ($p < 0.01$) กลุ่มงานที่ให้คำปรึกษาและแนะนำทางกฎหมายบ่อยที่สุด ในกลุ่มงานอาญาและเวลาในการทำงานแต่ละวัน ที่น้อยกว่าหรือเท่ากับ 8 ชม.ต่อวัน ($p < 0.05$) ส่วนปัจจัยด้านสุขภาพ การดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีนเป็นประจำเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟ ($p < 0.01$) (ตารางที่ 11)

ตารางที่ 12 แสดงผลการวิเคราะห์ความถดถอยลอจิสติกปัจจัยทำนายภาวะเครียดจากการทำงานของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

ปัจจัยทำนาย ภาวะเครียดจากการทำงาน	Adjusted Odds Ratio	95% CI of Adjusted Odds Ratio (OR)		p-value
		Lower	Upper	
ด้านส่วนบุคคล				
รายได้เฉลี่ย > 40,000 บาท	2.162	1.310	3.568	0.003**
ด้านการทำงาน				
ใบอนุญาตทนายความใหม่-แบบ 2 ปี	2.226	1.232	4.023	0.008**
ประสบการณ์การทำงานน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี	1.323	0.715	2.449	0.372

*p < 0.05 , **p < 0.01

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยทำนายภาวะเครียดจากการทำงานของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ พบว่า ปัจจัยทำนายภาวะเครียดจากการทำงาน ได้แก่ รายได้เฉลี่ยที่มากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป และใบอนุญาตทนายความที่เป็นใบอนุญาตทนายความแบบใหม่-ประเภท 2 ปี ($p < 0.01$) (ตารางที่ 12)

Chulalongkorn University

ตารางที่ 13 แสดงผลการวิเคราะห์ความถดถอยลอจิสติกปัจจัยทำนายภาวะหมดไฟของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

ปัจจัยทำนายภาวะหมดไฟ	Adjusted Odds Ratio	95% CI of Adjusted Odds Ratio (OR)		p-value
		Lower	Upper	
ด้านข้อมูลส่วนบุคคล				
อายุ	1.756	0.504	6.119	0.377
รายได้ > 40,000 บาท	4.348	1.590	11.894	0.004**
ด้านการทำงาน				
บริษัท/องค์กรเอกชน	0.743	0.261	2.114	0.577
ประสบการณ์การทำงาน ≤ 10 ปี	8.496	2.735	26.396	0.001**
ให้คำปรึกษา/แนะนำทางกฎหมายกลุ่มงานอาญาบ่อยที่สุด	4.699	1.073	20.572	0.040*
ทำงาน ≤8 ชม./วัน	6.230	1.339	28.998	0.020*
ด้านสุขภาพ				
ดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีนเป็นประจำ (ดื่ม 5 วัน/สัปดาห์ขึ้นไป)	2.085	0.831	5.229	0.117

*p < 0.05, **p < 0.01

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยทำนายภาวะหมดไฟของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ พบว่า ปัจจัยทำนายภาวะเครียดจากการทำงาน ได้แก่ ปัจจัยด้านข้อมูลส่วนบุคคลคือ รายได้เฉลี่ยที่มากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป และปัจจัยด้านการทำงานคือ ประสบการณ์การทำงานที่น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี ($p < 0.01$) ปฏิบัติงานด้านให้คำปรึกษาและแนะนำทางกฎหมายกลุ่มงานอาญาและชั่วโมงการทำงานน้อยกว่าหรือเท่ากับ 8 ชม.ต่อวัน ($p < 0.05$) ส่วนปัจจัยด้านสุขภาพ การดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีนเป็นประจำ ไม่พบว่า เป็นปัจจัยทำนายภาวะหมดไฟ (ตารางที่ 13)

ตารางที่ 14 แสดงผลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องระหว่างภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟโดยการทดสอบไคสแควร์ของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

ปัจจัย	ไม่มีภาวะหมดไฟ (n=372)		มีภาวะหมดไฟ (n=28)		χ^2	p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ไม่มีภาวะเครียดจากการทำงาน (n=311)	296	95.2	15	4.8	10.174	0.001**
มีภาวะเครียดจากการทำงาน (n=89)	76	85.4	13	14.6		

*p < 0.05, **p < 0.01

ผลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องระหว่างภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ พบว่า ภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟมีความเกี่ยวข้องกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p < 0.01) โดยทนายความผู้มีภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟ ร้อยละ 14.6 (13 ราย) ทนายความผู้มีเฉพาะภาวะเครียดจากการทำงานร้อยละ 85.4 (76 ราย) และทนายความผู้มีเฉพาะภาวะหมดไฟ ร้อยละ 4.8 (15 ราย) (ตารางที่ 14)

ซึ่งในการศึกษานี้ พบว่า ทนายความผู้มีภาวะเครียดจากการทำงานเกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะหมดไฟ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

บทที่ 5
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง ภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟในทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนา ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง (cross-sectional, descriptive study) โดยใช้วิธีการเก็บกลุ่มตัวอย่างทุกรายที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่ เป็นทนายความผู้ถือใบอนุญาตทนายความใหม่ หรือ ประเภท 2 ปี หรือประเภทตลอดชีพ มีประสบการณ์การทำงานมาแล้วอย่างน้อย 3 เดือน และยังคงปฏิบัติหน้าที่ในสายงานกฎหมายอยู่ ณ วันที่เข้าทำการเก็บข้อมูล และยินดีในการเข้าร่วมการศึกษาวิจัย โดยคัดเลือกในวันที่ทำการเก็บข้อมูล ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความจำนวน 400 ราย ตั้งแต่เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2558 (เสร็จสิ้นการเก็บข้อมูลเดือนมกราคม พ.ศ. 2559) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามจำนวน 4 ชุด ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบสอบถามด้านการทำงาน 3) แบบสอบถามวัดภาวะเครียดจากการทำงาน (Thai JCQ-45) และ 4) แบบสอบถามวัดภาวะหมดไฟ (MBI 22)

สรุปผลการวิจัย

1) ทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์จำนวน 400 ราย พบว่า มีทนายความผู้มีภาวะเครียดจากการทำงานร้อยละ 22.3 (89 ราย) และมีภาวะหมดไฟร้อยละ 7.0 (28 ราย)
2) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะเครียดจากการทำงานของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้แก่ รายได้ต่อเดือนโดยเฉลี่ยมากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป ($p < 0.01$) และประเภทใบอนุญาตทนายความใหม่-แบบ 2 ปี ($p < 0.01$)
3) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้แก่ อายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 40 ปี รายได้ต่อเดือนโดยเฉลี่ยมากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป อยู่บริษัท/องค์กรเอกชน ประสบการณ์การทำงานทนายความและด้านกฎหมายหมายน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี และดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีนเป็นประจำ (ดื่ม 5 วัน/สัปดาห์ขึ้นไป) ($p < 0.01$) ส่วนใบอนุญาตทนายความใหม่-ประเภท 2 ปี

ให้คำปรึกษาและแนะนำทางกฎหมายด้านกลุ่มงานอาญา บ่อยที่สุดและเวลาในการทำงานแต่ละวันน้อยกว่าหรือเท่ากับ 8 ชั่วโมงต่อวัน ($p < 0.05$)

4) ปัจจัยทำนายภาวะเครียดจากการทำงานของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยการวิเคราะห์ความถดถอยลอจิสติก ได้แก่ รายได้ต่อเดือนโดยเฉลี่ยมากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป และใบอนุญาตทนายความใหม่-ประเภท 2 ปี ($p < 0.01$)

5) ปัจจัยทำนายภาวะหมดไฟของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยการวิเคราะห์ความถดถอยลอจิสติก ได้แก่ รายได้ต่อเดือนโดยเฉลี่ยมากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป ประสบการณ์การทำงานน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี ($p < 0.01$) ปฏิบัติ ให้คำปรึกษาและแนะนำทางกฎหมายด้านกลุ่มงานอาญาบ่อยที่สุดและเวลาในการทำงานแต่ละวันน้อยกว่าหรือเท่ากับ 8 ชั่วโมงต่อวัน ($p < 0.05$)

อภิปรายผลการวิจัย

1) ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้ศึกษาเกี่ยวกับภาวะเครียดจากการทำงานของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยผู้ที่มีภาวะเครียดจากการทำงานในการศึกษานี้ คือ ผู้ที่ได้คะแนนต่ำในองค์ประกอบที่ 1 ด้านอำนาจควบคุมงาน คะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 56 คะแนน (≤ P50) และคะแนนสูงในองค์ประกอบที่ 2 ด้านการเรียกร้องรวมทางใจจากงาน คะแนนมากกว่า 42.75 คะแนน (> P50) พบว่า มีทนายความผู้มีภาวะเครียดจากการทำงานร้อยละ 22.3 (89 ราย) แม้ว่าจากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า มีจำนวนทนายความผู้มีภาวะเครียดจากการทำงานจำนวนมากกว่า ดังเช่น ในการศึกษาที่ได้อ้างอิงในการศึกษาวิจัยนี้ คือ การศึกษาของ Feng-Jen T. และคณะ[19] ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดจากงานและภาวะหมดไฟในทนายความ พบว่า ทนายความมีภาวะเครียดจากการทำงานร้อยละ 66 ซึ่งปัจจัยที่แตกต่างระหว่างการศึกษาวิจัยนี้และการศึกษาของ Feng-Jen T. และคณะ คือ ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม โดยพิจารณาตามโมเดลสมมติฐานเรื่อง การเรียกร้อง-การควบคุม-การสนับสนุน[6, 52] ของคาราเสค ซึ่งการศึกษาของ Feng-Jen T. พบว่า มีการสนับสนุนทางสังคมต่ำ (≤ P50) ในขณะที่การศึกษานี้พบว่า ทนายความส่วนใหญ่มีการสนับสนุนทางสังคมสูงร้อยละ 61.8 (247 ราย)

ซึ่งปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมในการศึกษานี้ก็เป็นปัจจัยที่แตกต่างกับการศึกษาอื่น ได้แก่ การศึกษาของ Kriti A. P. และคณะ[18] ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟในการทำนายความพึงพอใจในงานของทนายความในเขตซานกลี พบว่า ทนายความที่มีการสนับสนุนทางสังคมน้อยเป็นปัจจัยเกี่ยวข้องการความพึงพอใจในงานต่ำ และการศึกษาของ Maria de F. A. A. C. และ Maria C. F.[20] ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับแหล่งที่มาและปฏิกิริยาต่อความเครียดของทนายความบราซิล พบว่า ทนายความที่ขาดการสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยเกี่ยวข้องต่อการมีปฏิกิริยาความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของ Johnson & Hall ที่เพิ่มเข้ามาในโมเดล Demand-Control-Support[6, 52] ของคาราเสค พบว่า การสนับสนุนทางสังคมที่มากจะลดความเสี่ยงต่อการเกิดความเจ็บป่วย ขณะเดียวกันการขาดการสนับสนุนทางสังคมสามารถทำให้ขาดทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ทำให้กระตุ้นการเกิดปฏิกิริยาความเครียดได้ ดังนั้น การพิจารณาองค์ประกอบด้านการสนับสนุนทางสังคมจึงทำให้เข้าใจการพัฒนาความเครียดและพฤติกรรมจากงาน สามารถการประเมินความสัมพันธ์ในที่ทำงานเบื้องต้นได้

ในการศึกษานี้ พบว่า มี 2 องค์ประกอบที่มีคะแนนในเกณฑ์ต่ำ-สูงเท่าๆ กัน ได้แก่ องค์ประกอบที่ 5 ด้านงานมั่นคง ซึ่งพบว่าในการศึกษาวิจัยนี้ มีทนายความได้คะแนนด้านงานมั่นคงต่ำร้อยละ 48.3 (193 ราย) และเกณฑ์สูงร้อยละ 51.8 (207 ราย) ซึ่งความมั่นคงในงานตามสมมติฐานของมาสลาคจัดว่าเป็นปัจจัยเชิงบวก (หากมีคะแนนในองค์ประกอบดังกล่าวสูง) สอดคล้องกับทฤษฎีสองปัจจัย (Two-factors Theory)[55, 56] ของ Frederick Herzberg ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการทำงานของบุคคลในองค์กร [6] ได้แบ่งปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการทำงานเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ ปัจจัยจูงใจ (Motivator factors) และปัจจัยอนามัย (Hygiene factors) ซึ่งความมั่นคงในงาน (Job security) เป็นปัจจัยในกลุ่มปัจจัยอนามัย ดังเป็นปัจจัยที่ไม่ได้สร้างความพึงพอใจในงานแต่หากขาดในปัจจัยนี้จะทำให้ไม่มีความพึงพอใจในงานได้ เป็นตัวสกัดกั้นการเกิดแรงจูงใจในการทำงานเนื่องจากไม่มีความพึงพอใจในงาน และองค์ประกอบที่ 6 ด้านสิ่งคุกคามสุขภาพในงาน พบว่า มีทนายความได้คะแนนเกณฑ์ต่ำ-สูงเท่ากันที่ร้อยละ 50 (200 ราย) โดยสิ่งคุกคามสุขภาพในงานเป็นปัจจัยสำคัญต่อการมีความพึงพอใจในงานตามทฤษฎีสองปัจจัยของเฮิร์ซเบิร์คเช่นเดียวกัน โดย

แนวคิดสองปัจจัยนั้นได้จากทฤษฎีลำดับความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Theory of Need Hierarchy)[57] ซึ่งวิเคราะห์วิสัยทัศน์ทางจิต (Psychological Perspective) ในการทำงานของมนุษย์ พบว่า องค์ประกอบด้านความมั่นคงในงานและองค์ประกอบด้านสิ่งคุกคามสุขภาพในงาน ที่เป็น 1 ในองค์ประกอบสำคัญต่อการสร้างแรงกระตุ้น (หรือแรงจูงใจ) ในการทำงาน เพราะหากขาดความมั่นคงในงาน ผู้ทำงานก็จะไม่มีความไว้วางใจในการตัดสินใจในงาน หรือ การทำงานที่เสี่ยงต่อสุขภาพก็จะทำให้ผู้ทำงานรู้สึกไม่ปลอดภัยที่จะทำงานและเริ่มมีความคิดที่จะเปลี่ยนงาน เป็นต้น

2) ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้ศึกษาเกี่ยวกับภาวะหมดไฟของทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยผู้ที่มีภาวะหมดไฟในการศึกษานี้ คือ ผู้ที่ได้คะแนนในเกณฑ์สูงตั้งแต่ 2 องค์ประกอบขึ้นไป ได้แก่ องค์ประกอบที่ 1 ด้านการอ่อนล้าทางอารมณ์ และ/หรือ องค์ประกอบที่ 2 ด้านการลดความเป็นบุคคล และ/หรือ องค์ประกอบที่ 3 ด้านความรู้สึกไม่สำเร็จของตน พบว่า มีทนายความผู้มีภาวะหมดไฟร้อยละ 7.0 (28 ราย) แม้ว่าจากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า มีจำนวนทนายความผู้มีภาวะหมดไฟจำนวนมากกว่า ดังเช่น ในการศึกษาที่ได้อ้างอิงในการศึกษาวิจัยนี้ คือ การศึกษาของ Feng-Jen T. และคณะ[19] ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดจากงานและภาวะหมดไฟในทนายความ พบว่า ทนายความมีภาวะหมดไฟร้อยละ 63 ซึ่งปัจจัยที่แตกต่างระหว่างการศึกษาของการศึกษาวิจัยนี้และการศึกษาของ Feng-Jen T. และคณะ คือ ทนายความส่วนใหญ่มีคะแนนทั้ง 3 องค์ประกอบในเกณฑ์ต่ำ ซึ่งเกี่ยวข้องกับจำนวนทนายความผู้มีภาวะเครียดจากการทำงานในการศึกษานี้ (89 ราย) กล่าวคือ เมื่อนำจำนวนทนายความที่มีภาวะเครียดจากการทำงานมาพิจารณาตามแบบจำลองทฤษฎีความเครียดจากการทำงานของคาราเสค (หน้า 30) จะพบว่า ทนายความส่วนใหญ่ในการศึกษานี้อยู่ในกลุ่มกระตือรือร้น (Active job)[5] สอดคล้องกับลักษณะของวิชาชีพในกลุ่มกระตือรือร้น โดยวิชาชีพในกลุ่มกระตือรือร้น หมายถึง วิชาชีพที่มีอิสระในการตัดสินใจในการทำงานและมีความต้องการงานสูง สามารถตัดสินได้ด้วยตนเอง ซึ่งวิชาชีพในกลุ่มดังกล่าว เช่น แพทย์ วิศวกร และทนายความ ในหน้าที่การงานและขาดการมีส่วนร่วมในการทำงาน แต่หากเปรียบเทียบกับทนายความทางตะวันตก แถบยุโรป ออสเตรเลีย หรือ ประเทศอื่นๆ ในเอเชีย เป็นไปได้ว่ามา

จากอิทธิพลของลักษณะทางสังคมและวัฒนธรรม เช่น ในสหรัฐอเมริกา พบว่า จากผลสำรวจปี 2015 ทนายความยังคงเป็นอาชีพที่มีอัตราผู้ป่วยทางสุขภาพจิตเนื่องจากความเครียดจากการทำงาน จากปัจจัยต่างๆ ได้แก่ เนื่องจากการแข่งขันทางการตลาด ความกดดันในการทำงาน และการแข่งขันในที่ทำงาน เช่นเดียวกันกับในการศึกษาอื่น เช่น การศึกษาของ Kriti[18] A. P. และคณะ ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดจากการทำงานและ ภาวะหมดไฟในการทำนายความพึงพอใจในงานของทนายความในเขตซานกลี พบว่า องค์ประกอบด้านการอ่อนล้าทางอารมณ์ ($p < 0.05$) ด้านการลดความเป็นบุคคล และด้านความรู้สึกไม่สำเร็จของตน ($p < 0.01$) เป็นปัจจัยทำนายความพึงพอใจในหน้าที่การงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจึงทำให้ลดตัวกระตุ้นความเครียดในเรื่องการขาดความแน่นอน หรือ ในการศึกษาของ Veronica M.H.[22] ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการไกล่เกลี่ยในการทำงานและภาวะหมดไฟที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะงานและความทุกข์ทางจิตใจในกลุ่มทนายความประเทศนิวซีแลนด์ พบว่า มีทนายความที่มีภาวะหมดไฟร้อยละ 48 และมีความทุกข์ทางจิตใจด้วยร้อยละ 63 แต่ลักษณะทางสังคมและวัฒนธรรมของประเทศไทยอาจจะมีลักษณะของความประนีประนอม มีความเป็นกันเองและการดำเนินชีวิตที่เรียบง่ายมากกว่าในต่างประเทศ

แต่เมื่อพิจารณาตามคะแนนเฉพาะกลุ่มเกณฑ์สูงของทุกองค์ประกอบ พบว่าองค์ประกอบด้านความรู้สึกไม่สำเร็จของตนสูงที่สุด ร้อยละ 34.5 (138 ราย) โดยตามความหมายของความรู้สึกไม่สำเร็จของตนในทฤษฎีของมาสลาค มาจากปัจจัยเรื่องการขาดส่วนร่วมในการตัดสินใจในงานด้วย ซึ่งขัดแย้งกับสมมติฐานตามโมเดลเรื่อง การเรียกร้อง-การควบคุม-การสนับสนุนของคาราเสคได้จัดว่าอาชีพทนายความเป็นอาชีพในกลุ่ม งานกระตือรือร้น (Active job) หมายถึง เป็นกลุ่มอาชีพที่มีอำนาจการควบคุมงานสูงและความต้องการงานสูง ซึ่งเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับทฤษฎีลำดับความต้องการของมาสโลว์จะพบว่าความรู้สึกไม่สำเร็จในตนเองอยู่ในกลุ่มของความภาคภูมิใจ (Esteem)[57] ซึ่งเป็นความต้องการในงานลำดับที่ 4 หากขาดปัจจัยในกลุ่มนี้จะส่งผลให้รู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย รู้สึกไร้ประโยชน์ และรู้สึกอ่อนแอ

3) จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะเครียดจากการทำงานในทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้แก่ รายได้ต่อเดือนโดยเฉลี่ยมากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป และประเภทใบอนุญาตทนายความใหม่-ประเภท 2 ปี และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้แก่ อายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 40 ปี รายได้ต่อเดือนโดยเฉลี่ยมากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป อยู่บริษัท/องค์กรเอกชน ประสบการณ์การทำงานน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี ปฏิบัติงานในการให้คำปรึกษาและแนะนำทางกฎหมายด้านกลุ่มงานอาญาบ่อยที่สุด เวลาในการทำงานน้อยกว่าหรือเท่ากับ 8 ชั่วโมงต่อวัน และมีการดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีนเป็นประจำ

ในด้านรายได้ต่อเดือนโดยเฉลี่ย พบว่า ทนายความที่มีรายได้ต่อเดือนเฉลี่ยสูงกว่า 40,000 บาทขึ้นไปมีภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟ สามารถพิจารณาได้ว่าเกี่ยวข้องกับ 3 ประเด็น โดยประเด็นหลัก คือ 1) ประเภทกลุ่มงานที่ให้บริการทางกฎหมาย[58] และปัจจัยย่อยอีก 2 ประเด็นที่ควรพิจารณา คือ 2) หลักเกณฑ์การคิดค่าบริการ[59] 3) หลักเกณฑ์การได้รับค่าจ้าง

แต่ละงานที่ต้องการใช้บริการทางกฎหมายมีความต้องการในงานกฎหมายที่แตกต่างกันและลักษณะงานต่อการใช้กฎหมายก็แตกต่างด้วยเช่นกัน ดังนั้น จึงมีทนายความที่ให้บริการเฉพาะด้าน กล่าวคือ มีทนายความเชี่ยวชาญเฉพาะกลุ่มงานทางกฎหมายเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้ว่าจ้าง โดยกลุ่มงานกฎหมายแต่ละกลุ่มย่อมมีปริมาณงานในแต่ละวันหรือ ปริมาณงานต่อปีแตกต่างกัน[58] เช่น กลุ่มงานด้านลิขสิทธิ์ทางปัญญา (Intellectual Property) มีปริมาณงานเป็นจำนวนมากตลอดทั้งปีเมื่อเทียบกับกลุ่มงานกฎหมายด้านภาษีหรือ ตลาดหุ้น เป็นต้น แต่ทั้งนี้ อาจขึ้นอยู่กับปัจจัยด้านชื่อเสียงของบริษัท สภาพสังคมวัฒนธรรม และกฎหมายที่คุ้มครองประชาชนด้วย เช่น ในอเมริกา การให้บริการทางกฎหมายที่ทำรายได้สูงสุดคือ คดีความและกลุ่มงานจำพวกการฟ้องร้องและการต่อสู้ในชั้นศาล เป็นต้น ซึ่งปริมาณงานที่มากย่อมสัมพันธ์กับการเกิดความเครียดจากการทำงาน สอดคล้องการทฤษฎีความต้องการจากงาน/ความเรียกร้องจากงานของคาราเสค ว่าปริมาณงานที่ล้นมือเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญสามารถส่งผลทำให้เกิดภาวะเครียดจากการทำงานได้

ปริมาณงานที่มากอาจเป็นประเด็นหนึ่งที่ทำให้ทนายความมีรายได้สูง แต่อีกประเด็นหนึ่งที่สำคัญคือ หลักเกณฑ์การคิดค่าบริการ โดยลักษณะการทำงานของทนายความมีการคิดค่าบริการเป็นรายชั่วโมง (Hourly rate) ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับสัญญาก่อนการให้บริการระหว่างทนายความและลูกความว่าจะมีการตกลงไปในทิศทางใด ทั้งนี้ ค่าบริการรายชั่วโมงของทนายความก็แตกต่างกันระหว่างตำแหน่ง กล่าวคือ ตำแหน่งที่สูงกว่าย่อมมีค่าบริการรายชั่วโมงที่แพงกว่า

แม้ว่าจะได้ค่าบริการเป็นรายชั่วโมง แต่หากไม่ได้เป็นทนายความอิสระที่ไม่ได้เปิดสำนักงานเอง ค่าบริการเหล่านั้นจะถูกแบ่งเป็นเปอร์เซ็น และมีผลต่อการพิจารณาผลการทำงาน การปรับเพิ่มเงินเดือน และเงินพิเศษปลายปีด้วยเช่นกัน ซึ่งมีข้อกำหนดในจำนวนชั่วโมงทำงานอย่างชัดเจนว่าทนายคนหนึ่งจำเป็นต้องมีจำนวนชั่วโมงการทำงานสะสมอย่างต่ำต่อเดือนเท่าไร ซึ่งสัมพันธ์กับปริมาณงานที่ทนายความคนหนึ่งๆ ต้องทำด้วย ดังนั้น โดยสรุป ปริมาณงานส่งผลให้ทนายความเกิดความเครียดจากการทำงาน ซึ่งการสะสมของภาวะเครียดจากการทำงานเป็นปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะหมดไฟ ซึ่งในการศึกษานี้พบว่า ภาวะเครียดจากการทำงานเกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (หน้า 59)

ในด้านประเภทใบอนุญาตทนายความที่ถือ พบว่า ทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความใหม่-ประเภท 2 ปี มีภาวะเครียดจากการทำงานและมีภาวะหมดไฟด้วยนั้น สามารถพิจารณาได้ในมุมของลักษณะการปฏิบัติงานที่เพิ่มขึ้น กล่าวคือ ทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความนั้นจะสามารถว่าความในคดีต่างๆ ในชั้นศาลได้ ซึ่งลักษณะงานที่ปฏิบัติจะเพิ่มจากตอนที่ยังไม่มีใบอนุญาตทนายความ หากผู้ที่มีใบอนุญาตทนายความเป็นผู้ที่เพิ่งเริ่มทำงานในสายงานกฎหมายหลังจากเรียนจบใหม่ หรือ เป็นผู้มีประสบการณ์การทำงานกฎหมายมาแล้วแต่เพิ่งเริ่มปฏิบัติหน้าที่ในการว่าความด้วยตัวเอง ซึ่งเป็นหน้าที่ใหม่ที่ไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน จึงจำเป็นต้องปรับตัวในการทำงานลักษณะใหม่ เมื่อเปรียบเทียบกับผู้มีใบอนุญาตทนายความตลอดชีพ ซึ่งมีประสบการณ์การทำงานในด้านการว่าความมานานกว่า จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า ผู้ที่เพิ่งเริ่มทำงาน หรือ เปลี่ยนสายงานต้องปรับตัวกับประสบการณ์ใหม่ๆ ในด้านต่างๆ ทั้งผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน และลักษณะงาน[36] ดังนั้น ปัจจัยนี้จึงส่งผลให้เกิดความเครียดในการทำงานด้วยเช่นกัน สอดคล้องกับทฤษฎีภาวะหมดไฟของมาสลาค ว่า ภาวะหมดไฟเป็นการสะสมอย่างต่อเนื่อง

และเป็นเวลานานของภาวะเครียดจากการทำงาน ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการรับมือกับปริมาณงานที่มาก หรือ การให้บริการทางกฎหมายในด้านที่มีความเครียดในการทำงานสูง หรือ การทำงานในระยะเวลาที่ไม่เหมาะสม เช่น งานยากแต่มีเวลาให้ทำอย่างจำกัด เป็นต้น

ในด้านประสบการณ์การทำงานที่น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปีของทนายความเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟ ซึ่งโดยปกติของการทำงาน อายุงานตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไปจะนับว่าเป็นผู้อาวุโสในตำแหน่งนั้น ทนายความที่อายุงานน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี พบว่า มีภาวะหมดไฟ โดยทั่วไปอายุงานที่น้อย หมายถึง ผู้ที่มีประสบการณ์ทำงานที่น้อย รวมถึงความชำนาญการในงานนั้นๆ ที่น้อยด้วย ดังนั้น ผู้ที่มีอายุงานน้อยจำเป็นต้องเรียนรู้งานจากผู้บังคับบัญชา หรือ ผู้ที่มีอายุงานมากกว่า ซึ่งมีความเป็นไปได้ที่จะได้รับการสั่งงานเป็นจำนวนมาก งานจำเจ ไม่มีการสอนงานอย่างเหมาะสม ไม่มีหน้าที่ในการทำงานที่ชัดเจน หรือมีทนายความในสายงานเดียวกันน้อย จึงทำให้จำเป็นต้องรับมือกับปริมาณงานจำนวนมากด้วยตัวเอง สอดคล้องกับการศึกษาขององค์กรอนามัยโลก[39]ที่ผ่านมา พบว่า ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะเครียดจากการทำงานเป็นก่อให้เกิดภาวะหมดไฟได้ คือ การขาดการสนับสนุนจากหัวหน้างาน การที่ต้องทำงานในปริมาณมาก งานที่ต้องใช้ความคิด งานจำเจ และการขาดหน้าที่ที่ชัดเจน ดังนั้น ในการศึกษานี้ที่พบว่า ทนายความที่มีประสบการณ์การทำงานน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี มีภาวะหมดไฟ สามารถพิจารณาได้ในมุมของการที่มีอายุงานน้อยทำให้ผู้ที่อาวุโสกว่ามีความต้องการที่จะให้การฝึกฝน และเป็นไปได้ว่าทนายความที่มีอายุงานน้อยมักจะมีอายุน้อยด้วย ซึ่งอาจจะมีความคล่องแคล่าว กระตือรือร้น และการเรียนรู้งานได้ไวกว่าคนอายุมาก และความเกรงใจผู้อาวุโสกว่า ทำให้มีโอกาสน้อยที่จะปฏิเสธรับงานที่ได้รับมอบหมายแม้ว่าตนเองจะมีปริมาณงานในความรับผิดชอบมากแล้วก็ตาม

ในด้านการให้คำปรึกษาและแนะนำทางกฎหมายในด้านกลุ่มงานอาญา พบว่า มีภาวะหมดไฟ ซึ่งอาจจะพิจารณาในเรื่องเนื้อหาของกลุ่มงานอาญาเกี่ยวข้องกับการไกล่เกลี่ยข้อพิพาท การปกป้องสิทธิส่วนบุคคลและทรัพย์สิน การควบคุมดูแลสังคมให้เป็นไปอย่างมีระบบระเบียบ สิทธิมนุษย์ และการปกป้องสิทธิเสรีภาพของสมาชิกในสังคม[60] เป็นกลุ่มงานทางกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์และชีวิตประจำวันของมนุษย์ การทำงานจึงมีความยุ่งยากซับซ้อน ละเอียดอ่อน และต้องการความละเอียดรอบคอบเป็นอย่างมากเพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบผิดพลาดต่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ดังนั้น ในการศึกษานี้ที่พบว่า ทนายความที่ให้

ปรึกษา/แนะนำทางกฎหมายด้านกลุ่มงานอาญาบ่อยที่สุดมีภาวะหมดไฟ มีความเป็นไปได้ว่ามาจากอิทธิพลของลักษณะเนื้อหางานที่มีผลต่อการทำงานที่สามารถเกิดความเร่งด่วนได้ทุกเมื่อ งานจึงไม่เป็นเวลาที่แน่นอน ทำให้เกิดความอ่อนล้าจากการทำงานอย่างมาก เป็นต้น แต่ทั้งนี้ ปัจจัยดังกล่าวเป็นเพียงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟ ซึ่งกลุ่มงานด้านอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มงานแพ่ง กลุ่มงานคดีพิเศษ ฯลฯ หรือ ผู้ที่ปฏิบัติกลุ่มงานด้านใดด้านหนึ่งเท่าๆ กัน เช่น ทั้งกลุ่มแพ่งและอาญา ก็สามารถมีโอกาสเกิดภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟได้เช่นกัน

ในด้านชั่วโมงการทำงาน พบว่า จำนวนชั่วโมงการทำงานต่อวันที่น้อยกว่าหรือเท่ากับ 8 ชั่วโมงมีภาวะหมดไฟ ตามปกติเวลาทำการทั่วไปในประเทศไทย หรือ เวลาราชการจะเริ่มต้นตั้งแต่เวลา 08.00 น. ถึง 17.00 น. เฉลี่ยทำงาน 9 ชั่วโมงต่อวัน แต่สำหรับในการทำงานของทนายความนั้นหลายแห่งมิได้กำหนดเวลาบังคับการเข้างานเพราะมีโอกาสที่ทนายความจำเป็นต้องไปประชุม หรือ การเข้าฟังคำพิพากษาในชั้นศาล เป็นต้น ซึ่งดูเหมือนว่าเป็นอาชีพที่มีความอิสระมาก แต่หากพิจารณาตามลักษณะของวิชาชีพทนายความจะเข้าใจว่า เวลาทุกเวลาของทนายความคือเวลาของงาน และต้องมีความพร้อมในการตอบคำถามทางกฎหมายตลอดเวลาซึ่งบ่อยครั้งที่ทนายความจำเป็นต้องทำในเวลาที่จำกัดซึ่งการมีเวลาบีบบังคับย่อมส่งผลให้การทำงานของทนายความเกิดความเครียด และหากเป็นเนื้อหางานที่ยุ่งยากและซับซ้อน หรือ ต้องพบเจอกับความขัดแย้ง หรือ สถานการณ์ที่กดดันในช่วงเวลาการทำงานที่จำกัดนั้น เป็นปัจจัยสำคัญที่เพิ่มโอกาสเสี่ยงการเกิดความเครียดจากการทำงานจนพัฒนาเป็นภาวะหมดไฟได้ ดังบทบัญญัติในรัฐธรรมนูญ เรื่อง บทบาททนายความในกระบวนการยุติธรรม พ.ศ. 2550 ตอนหนึ่งที่ระบุไว้ว่า[15] *ต้องปฏิบัติหน้าที่ให้เป็นไปโดยถูกต้อง รวดเร็ว และเป็นธรรม และสอดคล้องกับธรรมชาติการทำงานของทนายความที่จำเป็นต้องทำงานแข่งกับเวลาเพื่อให้ทันท่วงที หรือ เพื่อให้ไม่เกินขอบเขตเวลาตามที่ได้ตกลงกับลูกความ* สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาขององค์กรอนามัยโลก พบว่าความกดดันและความจำกัดด้านเวลา ขณะที่มีงานที่ต้องรับผิดชอบเป็นจำนวนมาก ส่งผลทำให้เกิดความเครียดจากการทำงานซึ่งเกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะหมดไฟด้วย

ดังนั้น ในการศึกษานี้จึงพบว่า ทนายความที่ทำงานน้อยกว่าหรือเท่ากับ 8 ชั่วโมงต่อวัน มีภาวะหมดไฟสามารถพิจารณาได้ว่า ทนายความอาจจะต้องทำงานในเวลาที่จำกัดบ่อยๆ หรือ อาจจะได้รับมอบหมายงานที่ไม่เป็นเวลา แม้ว่าจำนวนชั่วโมงการทำงานต่อวันน้อย แต่

การทำงานในเวลาที่จำกัดเป็นเวลานาน และ/หรือ ทำงานในเวลาที่ไม่แน่นอน ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย เหนื่อยล้า ทั้งทางร่างกายและจิตใจได้

4) ในการศึกษาครั้งนี้ ข้อคำถามในแบบสอบถามด้านการทำงานที่ควรพิจารณา ได้แก่ ลักษณะงานทนายความและด้านกฎหมายที่ปฏิบัติบ่อยที่สุด โดยในแบบสอบถามจะให้เลือกเพียงลักษณะที่ปฏิบัติลักษณะใดลักษณะหนึ่งเท่านั้น ดังนั้น อาจจะเป็นข้อจำกัดสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัยในกรณีที่ผู้เข้าร่วมวิจัยบางรายที่อาจจะปฏิบัติทั้งสองลักษณะบ่อยเท่าๆ กัน เนื่องจากผู้วิจัยประสงค์ที่จะให้การแบ่งกลุ่มลักษณะการปฏิบัติงานที่ชัดเจน ดังนั้น ทนายความผู้ที่เลือกว่าความ หรือ การให้คำปรึกษา/แนะนำทางกฎหมาย อาจจะมีทนายความที่รู้สึกว่าปฏิบัติทั้งสองลักษณะงานเท่าๆ กันรวมอยู่ และอาจจะไม่สามารถสรุปว่าการให้คำปรึกษา/แนะนำทางกฎหมายนั้นมีภาวะเครียด หรือ ภาวะหมดไฟ มากกว่าการว่าความ

และข้อคำถามที่ถามเกี่ยวกับคดีที่ว่าความบ่อยที่สุดและกลุ่มงานที่ให้คำปรึกษา/แนะนำทางกฎหมายบ่อยที่สุด เนื่องจากตัวเลือก “ทั้งแพ่งและอาญา” คือผู้ที่คิดว่าทำทั้งสองกลุ่มงานบ่อยเท่าๆ กัน จึงเป็นไปได้ว่าทนายความที่ปฏิบัติในทั้งสองกลุ่มงาน อาจจะมีผู้มีภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟรวมอยู่ด้วย ดังนั้น จึงเป็นข้อที่ควรพิจารณา

สรุปผลการศึกษา

ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า ทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ มีความชุกของภาวะเครียดจากการทำงานร้อยละ 22.3 (89 ราย) ปัจจัยทำนายภาวะเครียดจากการทำงาน ได้แก่ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป และใบอนุญาตทนายความใหม่-ประเภท 2 ปี ซึ่งการมีใบอนุญาตใหม่ – ประเภท 2 ปี อาจพิจารณาได้ว่า ทนายความในการศึกษานี้เป็นทนายความความที่อาจจะมีอายุงานน้อย หรือ เป็นทนายความที่ยังไม่มีประสบการณ์ในงานว่าความ หรือ เป็นทนายความที่เพิ่งเริ่มทำงาน จึงทำให้ต้องปรับตัวกับลักษณะการปฏิบัติงานใหม่ ส่วนจากปัจจัยทำนายใบอนุญาตทนายความ และทนายความมีรายได้โดยเฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป สามารถพิจารณาได้ในแง่ของปริมาณงานที่อยู่ในความรับผิดชอบเป็น

จำนวนมาก หรือ มีความเชี่ยวชาญในประเภทคดีความและกลุ่มงานที่มีปริมาณงานมาก หรือ มีผู้ร่วมงานในสังกัดเดียวกันน้อย

ความชุกภาวะหมดไฟร้อยละ 7.0 (28 ราย) ปัจจัยทำนายภาวะหมดไฟ ได้แก่ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป ประสบการณ์การทำงานน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี ให้คำปรึกษาและแนะนำทางกฎหมายด้านกลุ่มงานอาญาบ่อยที่สุด และเวลาในการทำงานน้อยกว่าหรือเท่ากับ 8 ชั่วโมงต่อวัน อาจพิจารณาได้ว่า ทนายความในการศึกษานี้เป็นทนายความที่มีประสบการณ์การทำงานน้อย หรือ เพิ่งเริ่มทำงานในสายงานกฎหมาย ทำให้ต้องปรับตัวกับการทำงาน และหมายรวมถึงการหาลักษณะงานด้านกฎหมายที่อยากปฏิบัติและกลุ่มงานทางกฎหมายที่อยากมีความชำนาญการ ด้านรายได้โดยเฉลี่ยมากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป พบว่า เป็นปัจจัยทำนายเดียวกันกับภาวะเครียดจากการทำงาน สามารถพิจารณาได้ว่า เป็นผลกระทบจากปริมาณงานที่มาก การอยู่ในสังกัดกลุ่มงานที่มีปริมาณงาน หรือ มีผู้ร่วมงานในสังกัดกลุ่มเดียวกันน้อย ทำให้ต้องรับผิดชอบงานมากขึ้น ซึ่งทนายความที่อยู่ในกลุ่มให้คำปรึกษาและแนะนำด้านกลุ่มงานอาญาในการศึกษานี้ พบว่า มีภาวะหมดไฟ อาจเป็นเพราะลักษณะการทำงานที่ต้องเกี่ยวข้องกับการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทและการปกป้องสิทธิของมนุษย์ จึงมีเนื้อหางานที่ละเอียด ซับซ้อน แต่ทั้งนี้ กลุ่มงานอื่นๆ ก็มีโอกาสเกิดภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟได้ มิได้เกิดเฉพาะในกลุ่มงานอาญา และทนายความที่แม้มีเวลาการทำงานน้อยกว่า หรือ เท่ากับ 8 ชั่วโมงต่อวัน พบว่า มีภาวะหมดไฟ สามารถพิจารณาได้ว่า ทนายความในกลุ่มดังกล่าวมักต้องทำในเวลาที่จำกัดด้วยความรวดเร็ว หรือ ทำงานยากในเวลาจำกัด หรือ งานที่ไม่เป็นเวลา จึงส่งผลให้ทนายความเกิดความเครียดและความอ่อนล้าอย่างมากในการทำงาน

ประเด็นที่น่าสนใจที่พบในการศึกษานี้จากผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟด้านสุขภาพคือ การดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีนเป็นประจำ (ดื่ม 5 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป) หากพิจารณาตามทฤษฎีทางสุขภาพการดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีน[61] มีผลต่อการกระตุ้นระบบประสาท ซึ่งเป็นกลไกเดียวกันกับสารเสพติดอื่น เช่น ยาบ้า โคเคน ทำให้สมองตื่นตัว มีแรง ไม่ง่วง แต่เมื่อหมดฤทธิ์ของคาเฟอีนจะทำให้รู้สึกเหนื่อย หมดแรง เนื่องจากคาเฟอีนไม่ได้ทำให้รู้สึกมีเรี่ยวแรง แต่เป็นตัวดึงให้ร่างกายใช้พลังงานสำรองมาใช้ ดังนั้น จึงพบว่า ผู้ที่ดื่มเครื่องคาเฟอีนบ่อยๆ หรือ เป็นเวลานาน จะมีภูมิต้านทานต่ำ ล้มป่วยง่ายและหายจาก

อาการป่วยยาก โดยเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลมบางชนิด ยาชูกำลัง เป็นต้น และทางสุขภาพจิต ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีนเป็นประจำอาจเป็นผลมาจากความรู้สึกเหนื่อยล้า เหนื่อยหน่าย หมดแรง รู้สึกสมองไม่แล่น เบื่อ หรือ รู้สึกเครียด ปวดหัว คิดอะไรไม่ออก จนต้องพึ่งสารที่เชื่อว่าช่วยทำให้สามารถทำงานได้

ประเด็นที่น่าสนใจลำดับถัดมาคือ ทนายความส่วนใหญ่มีคะแนนในองค์ประกอบที่ 3 ด้านการเรียกร้องจากงานทางกายสูง (จากแบบวัดภาวะเครียดจากการทำงาน) ร้อยละ 68.8 (275 ราย) ซึ่งหมายความว่า ทนายความในการศึกษานี้อาจจะทำงานในสถานที่ทำงานที่ไม่เหมาะสม เช่น โต๊ะมีขนาดเล็กเกินไป ที่ทำงานคับแคบ ทำงานหน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ หรือ ต้องยกของหนักบ่อยๆ เป็นต้น ซึ่งปัจจัยดังกล่าว ทำให้เกิดความไม่สบายทางร่างกายอันเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน เช่น ปวดเมื่อยล้า หรือ ออฟฟิศซินโดรมต่างๆ ตลอดจนทำให้เกิดความหงุดหงิด ความเครียดในการทำงานได้

ประเด็นที่น่าสนใจลำดับสุดท้ายคือ องค์ประกอบที่ 3 ด้านความรู้สึกไม่สำเร็จของตน (จากแบบวัดภาวะหมดไฟ) ร้อยละ 34.5 (138 ราย) มีทนายความเฉพาะในกลุ่มเกณฑ์คะแนนสูงมีคะแนนในองค์ประกอบดังกล่าวสูงสุด ซึ่งเป็นไปได้ว่าทนายความในกลุ่มดังกล่าวในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีเจตคติต่อตนเองในแง่ลบ ซึ่งเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย เช่น ทำงานผิดพลาด ไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง ซึ่งหากพิจารณาตามหลักสุขภาพจิต อาจจะหมายถึงลักษณะของการโทษตัวเอง (Introjection)[62] ซึ่งเป็นลักษณะของกลไกการป้องกันทางจิตใจแบบขาดวุฒิภาวะ (Immature Defence Machanism) และลักษณะการโทษตัวเองก็เป็นอาการทางความคิดของภาวะซึมเศร้าด้วย

ข้อจำกัดของการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้ ศึกษาเฉพาะทนายความที่มาติดต่อดำเนินการกับสภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ และเป็นทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความเท่านั้น มิได้รวมถึงทนายความที่ไม่มีใบอนุญาตทนายความ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทั้งความเครียดจากการทำงาน ภาวะหมดไฟ การดื่มสุราและเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่ อาจจะเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้เข้าร่วมการศึกษาวิจัยมีความระมัดระวังในการตอบแบบสอบถาม เนื่องจากคำนึงถึงภาพลักษณ์ในวิชาชีพ เพราะฉะนั้น การนำไปใช้จึงจำเป็นต้องพิจารณาปัจจัยดังเกล่าด้วย

การนำผลการวิจัยไปใช้

1) จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า ผู้ที่มีใบอนุญาตใหม่-2ปี มีภาวะเครียดจากการทำงาน เนื่องจากอาจจะเพิ่งเริ่มทำงาน หรือ เพิ่งปฏิบัติงานว่าความหลังจากได้รับใบอนุญาต และผู้ที่ทำงานมาไม่เกิน 10 ปี มีภาวะหมดไฟอันเกิดมาจากการสะสมความเครียดจากการทำงานอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น จึงเป็นข้อมูลสำคัญในการจัดหลักสูตรเพื่อเพิ่มทักษะในการปรับตัวกับผู้บังคับบัญชา ผู้ร่วมงาน ลักษณะการทำงาน รวมถึงการปรับมุมมองทัศนคติ ต่อสถานการณ์ต่างๆ เพื่อการรับมืออย่างเหมาะสม
2) จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า รายได้ต่อเดือนโดยเฉลี่ยมากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป มีภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟ ดังนั้น จึงเป็นข้อมูลสำคัญในการจัดหลักสูตรเพื่อเพิ่มทักษะในการบริหารเวลาในการทำงาน และการกระจายงาน ให้แก่ทนายความ
3) ข้อมูลจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ สามารถเป็นข้อมูลสำหรับองค์กร หน่วยงาน รวมถึงบริษัทที่เกี่ยวข้องกับทนายความ ในการจัดหลักสูตร หรือ การปรับสภาพแวดล้อมบรรยากาศการทำงาน เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตการทำงานของทนายความ การลดภาวะเครียดจากการทำงานเพื่อลดโอกาสการเกิดภาวะหมดไฟ รวมถึงการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตภายในองค์กรที่ทนายความสังกัดอยู่ด้วย
4) ข้อมูลจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ สามารถเป็นแนวทางสำหรับบุคคลากรทางด้านสุขภาพจิตในการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพและช่วยเหลือทนายความรวมไปถึงการพัฒนาแบบวัดภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟที่สอดคล้องกับลักษณะการทำงานของทนายความในประเทศไทย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ในการศึกษาครั้งต่อไป พบว่า ทนายความที่มีภาวะเครียดเป็นทนายความที่มีใบอนุญาตใหม่-ประเภท 2 ปี และทนายความที่มีภาวะหมดไฟเป็นทนายความที่ทำงานไม่เกิน 10 ปี ดังนั้น ควรมีการพัฒนาโปรแกรมช่วยส่งเสริมสนับสนุนทนายความที่เพิ่งเข้าทำงาน หรือ เพิ่งมีประสบการณ์การทำงานในลักษณะงานปฏิบัติใหม่
2. ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรเพิ่มการศึกษาทนายความที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนสูงมีภาวะเครียดจากการทำงานจากปัจจัยใดบ้าง และจะสามารถช่วยแก้ไขได้อย่างไร
3. ในการศึกษาครั้งต่อไป อาจจะทำการศึกษาเปรียบเทียบภาวะเครียดจากการทำงานระหว่างทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ กับ ทนายความผู้ไม่มีใบอนุญาตทนายความ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

รายการอ้างอิง

1] ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. ความเครียดและวิธีแก้ความเครียด [ออนไลน์]. 2554 [เข้าถึงเมื่อ 3 ม.ค. 2558]. เข้าถึงได้จาก: http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/47/ความเครียด-วิธีแก้ความเครียด/

[2] กฤชวรรธน์ โล่ห์วัชรินทร์. โลกาภิวัตน์ศึกษา. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2553.

[3] รังสรรค์ ธนะพรพันธุ์. โลกานุวัตรกับสังคมเศรษฐกิจไทย. ม.ป.ป. [เข้าถึงเมื่อ 3 ม.ค.]

[4] Seligman MEP, Verkuil PR, Kang TH. Why Lawyers Are Unhappy. Cardozo Law Review. 2001;23(1):49-66.

[5] Health and Safety Executive. Health and Safety Statistics 2013/2014. Proceedings fo the Annual Report for Great Britain; 2014 [cited 2015 Jan 3]; Great Britain. Available from: http://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress/stress.pdf

[6] iloencyclopedia.org [Internet]. Demand/Control Model: a Social, Emotional, and Physiological Approach to Stress Risk and Active Behaviour 2011 [cited 2016 5 May]. Available from: http://www.iloencyclopaedia.org/component/k2/item/12-psychosocial-factors-stress-and-health

[7] Maslach C, Schaufeli BW, Leiter MP. Job Burnout. Annu Rev Psychol. 2001;52:397-422.

[8] มาร์ติน อี เคค. โรคซึมเศร้า [ออนไลน์]. ม.ป.ป. [เข้าถึงเมื่อ 3 ม.ค. 2558] เข้าถึงได้จาก: http://www.depression.ch/documents/cip_depressions-brosch_web_310510_thai.pdf

[9] Mental Health Blog: Top 11 Professions with Highest Suicide Rates [Internet]. 2015 - [cited 2015 7 Aug]. Available from: http://mentalhealthdaily.com/2015/01/06/top-11-professions-with-highest-suicide-rates/

[10] cnn.com [Internet]. Flores R, Arce RM, editors. Why are lawyers killing themselves?; [updated 2014 Jan 20; cited 2015 Jan 3].

[11] Cooke J. A third of solicitors depressed [Internet]. [updated 2008 Sep 18; cited

2015 3 Jan]. Available from: http://www.smh.com.au/news/national/a-third-of-solicitors-depressed/2008/09/17/1221330929894.html

[12] Survey of Lawyers on Wellness Issues. Proceedings of the Legal Profession Assistance Conference; 2012; Canada: Ipsos Reid; 2012.

[13] Kwok BC, Gina L, Yiu CK, Boey KW. Work stress among six professional groups: the Singapore experience. Social Science & Medicine. 2000;50:1415–32.

[14] Kane S. Lawyer Career Disadvantages [Internet]. 2014 [cited 2016 Jan 6]. Available from: http://legalcareers.about.com/od/legalcareerbasics/tp/10-Worst-Things-About-A-Career-As-A-Lawyer.htm

[15] พระราชบัญญัติ: บทบาททนายความในกระบวนการยุติธรรม (2528). กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา; 2535.

[16] Elwork A. A Lawyer's Guide To Dealing With Burnout: Does Burnout Mean I Should Leave My Job Or The Law Altogether [Internet]. 2014 [cited 2016 March 3]. Available from:http://www.lawyerswithdepression.com/articles/a-lawyers-guide-to-dealing-with-burnout-does-burnout-mean-i-should-leave-my-job-or-the-law-altogether/

[17] Lukasik DT. One Lawyer's Journey Through Depression. Louisiana Bar JournalNew Orleans: Louisiana State Bar Association. 2014; 62(4):286-87.

[18] Patel KA., Rajderkar SS., Naik JD. Occupational Stress and Burnout as Predictors of Job Satisfaction Amongst Lawyers in District Sangli. National Journal of Medical Research. 2012;2(2):141-4.

[19] Feng-Jen T, Wei-Lun H, Chang-Chuan C. Occupational Stress and Burnout of Lawyers. Journal of Occupational Health. 2009;51:443-50.

[20] Maria de Fátima AAC, Maria CF. Sources and Reactions to Stress in Brazilian Lawyers. Paideia. 2014;24(57):49-56.

[21] Leignel S, Schuster J-P, Hoertel N, Poulain X, Limosin F. Mental health and substance use among self-employed lawyers and pharmacists. Occupational Medicine 2014;64:166-71.

[22] Hopkins VM. The Mediating Role of Work Engagement and Burnout in the

Relationship between Job Characteristics and Psychological Distress among Lawyers [Thesis]. New Zealand: Massey University; 2012.

[23] ธัชชัย ควรเดชะคุปต์. ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 2552;54(2):137-46.

[24] สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์.ประวัติสภาทนายความ. ม.ป.ป. (แผ่นพับ)

[25] กฎกระทรวง: ฉบับที่ 2 พระราชบัญญัติทนายความ (2528).

[26] ดิเรก ควรสมาคม. หลักวิชาชีพนักกฎหมาย: กม.462 [ออนไลน์]. ม.ป.ป [เข้าถึงเมื่อ 3 ม.ค. 2558]. เข้าถึงได้จาก: https://www.google.co.th/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjZwIfRy_LNAhVKo48KHW9mD2kQFggcMAA&url=http%3A%2F%2Flaw.payap.ac.th%2Findex.php%3Foption%3Dcom_phocadownload%26view%3Dcategory%26download%3D156%3A3%26id%3D63%3Ala462%26Itemid%3D118&usg=AFQjCNG9g4A_yr2OHZJzVFohBmpYRr8-Mw

[27] สัก กอแสงเรือง. บทบาททนายความในกระบวนการยุติธรรมตามรัฐธรรมนูญ. เอกสารประกอบพิธีกล่าวเปิดงานการประชุมประจำปีสภาทนายความฯ; กรุงเทพฯ: สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์.

[28] Karasek R, Theorell T. Current Issues relating to Psychological Job Strain and Cardiovascular Disease Research. J Occup Health Psychol. 1996;1:17.

[29] ศรัณย์ ศรีคำ, วิโรจน์ เจียมจรัสรังษี, เดชา ลลิตอนันต์พงษ์. ภาวะเหนื่อยล้าในการทำงานและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของแพทย์ประจำบ้านโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 2557;59(2):12.

[30] Rosman Md. Yusoff, Faisal Khan. Stress and Burnout in the Higher Education Sector in Pakistan: A Systematic Review of Literature. Research Journal of Recent Sciences. 2013;2(11):90-8.

[31] กลุ่มสถิติแรงงานสำนักสถิติเศรษฐกิจและสังคม. สรุปผลสำคัญการสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) คนไทย. สำนักสถิติพยากรณ์: สำนักงานสถิติแห่งชาติ; 2557;1:1-38.

[32] ธนิตา หิรัญเทพ, กานต์ จำรูญโรจน์. ความเครียด และการปรับตัว. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี; 2555.

[33] stress.org [Internet]. The American Institue of Stress. What is Stress? [cited 2015 12 Dec]. Available from: http://www.stress.org/what-is-stress/

[34] Kendall E, Murphy P, O'Neill V, Bursnall S. Occupational Stress: Factors that Contribute to its Occurrence and Effective Management. Australia: Griffith University;Workers' Compensation and Rehabilitation Comission. 2000;1:1-152.

[35] American Psychology Association. Stress: The different kinds of stress [Internet]. 2011. [cited 2015 Jan 4]. Available from: http://www.apa.org./helpcenter/stress-kinds.aspx

[36] Ali N, Shahid JK. Relationship between Occupational Stress and Organizational Commitment (Empirical Evidence from Pharmaceuticals Industry). Journal of Managerial Sciences.7(2):290-98.

[37] Wigger E. Definitions and Formulation of Job Strain2010 [cited 2016 Apr 7]. Available from: http://unhealthywork.org/jobstrain/definitionsandformulationsofjobstrain/

[38] Karasek R, Choi B, Per-Olof O, Ferrario M, De Smet P. Testing Two Methods to Create Comparable Scale Scores between the Job Content Questionnaire (JCQ) and JCQ-Like Questionnaires in the European JACE Study. International Journal of Behaviour Medicine. 2007;14(4):189-201.

[39] World Health Organization. Stress at the workplace [Internet]. [cited 2015 Jan 4]. Available from: http://www.who.in.th/occupational_health/topics/stressatwp/en/

[40] ประทุม ฤกษ์กลาง. การจัดการความเครียด เติมความสุข เพื่อประสิทธิผลในการทำงาน. Executive Journal. ม.ป.ป.; 1:95-101.

[41] Kashefi M. Job Satisfaction and/or Job Stress. Current Sociology. 2009;57(6):809–28.

[42] Joroslav N, Nagyava' L. Adaptation of Employees in the Organization and its importance in Terms of Humand Resource Management. Management and Economics. 2014;1(73):7.

[43] Risk factors for work-related stress [Internet]. 2014. [cited 2015 3 Jan]. Available from: http://www.ohsrep.org.au/_data/assets/pdf_file/0007/156175/NSW-tip-sheet-4-work-related-stress.pdf

[44] CNN. Why are lawyers killing themselves? 2014.

[45] ธรรมนาถ เจริญบุญ. Burnout: หมดไฟ ทำไงจะได้ไปต่อ [ออนไลน์]. 2557 [cited 3 ม.ค. 2558]. Available from: http://www.healthtoday.net/thailand/mental/mental_136.html.

[46] Institute of Quality and Efficiency Health Care. Depression: What is burnout syndrome? [Internet]. 2013 [cited 2015 Sep 11]. Available from: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0072470/

[47] Connie JAB, Bruce DS, Andrew GHB. Lawyer Distress: Alcohol-Related Problems and Other Psychological Concerns among a Sample of Practicing Lawyers. Journal of Law and Health. 1995;10(1):61.

[48] J.E.(Buddy)Stockwell. Offers Comprehensive Life-Saving Services. Louisiana Bar Journal 2014:262-6.

[49] พิชญา พรรคทองสุข, นวลตา อาภาคัพภะกุล. โครงการทดสอบความเที่ยงตรงและการดัดแปลงเครื่องมือวัดความเครียดจากงานของ Karasek ให้เหมาะกับคนไทย. กรุงเทพฯ: สำนักงานสนับสนุนกองทุนการวิจัย; 2548. เลขที่รายงาน: RDG3/10/2544.

[50] Phakthongsuk P, Apakupakul N. Psychometric Properties of The Thai Version of The 22-Item and 45-Item Karasek Job Content Questionnaire. International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health. 2008;21(4):331-44.

[51] Karasek R, T. T. Health work: stress, productivity and the reconstruction of working life. 1990. USA: New York.

[52] Karasek - Demand-Control Model of Job Stress 2008. Available from: http://paei.wikidot.com/karasek-demand-control-model-of-job-stress

[53] ติรยา เลิศหัตถศิลป์. ภาวะเหนื่อยล้าในการทำงานและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของจิตแพทย์ในประเทศไทย. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 2554;56(4):437-48.

[54] Lawrence H. BURNOUT. Proceedings of Conference on Burnout; 2012; International Society of Radiographers and Radiological Technologists. UK: Wales.

[55] Herzberg's Two-Factor Theory [Internet]. [cited 2016 May 15]. Available from:

https://www.boundless.com/management/textbooks/boundless-management-textbook/organizational-behavior-5/employee-needs-and-motivation-46/herzberg-s-two-factor-theory-239-6609/

[56] เอกวินิต พรหมรักษา. Blogspot [Internet]. 2555 [เข้าถึงเมื่อ 22 ต.ค. 2558]. เข้าถึงได้จาก: http://promrucsadba04.blogspot.com/2012/10/frederickherzberg.html

[57] Salanova A, Kirmanen S. Employee Satisfaction And Work Motivation [Thesis]. Prisma Mikkeli: Mikkeli University; 2010.

[58] Reid S. The Salary for a Lawyer Based on the Field of Law [Internet]. 2016 [cited 2016 16 May]. Available from: http://work.chron.com/salary-lawyer-based-field-law-5096.html

[59] Engagement Letter Template. Siam Premier Law International. Forthcoming. 2016.

[60] ปรีชา คะเนตนอก. ประมวลอาญา: ฉบับปรับปรุง ฉบับที่ 23 พ.ศ. 2551 แปลไทย-อังกฤษ. บุญร่วม เทียมจันทร์, บรรณาธิการ. กรุงเทพฯ; 2558. 412 p.

[61] วรวุฒิ เจริญศิริ. กาแฟ (coffee) [ออนไลน์]. 2556 [cited 5 พ.ค. 2559]. เข้าถึงได้จาก: http://www.bangkokhealth.com/index.php/health/health-general/food-nutrition/652-%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B9%81%E0%B8%9F-coffee.html

[62] มาโนช หล่อตระกูล, ธนิตา หิรัญเทพ, นิดา ลิ้มสุวรรณ. ตำราพฤติกรรมศาสตร์ทางการแพทย์. บรรณาธิการ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี; 2555.

ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

คณะแพทยศาสตร์ **จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**	**เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย** **(Information sheet for research participant)** **หน้า 1 / 3**

การวิจัยเรื่อง ภาวะความเครียดจากการทำงาน และภาวะหมดไฟในทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

ผู้ทำวิจัย
ชื่อ นางสาววลีรัตน์ เช็ค เทิดทูนภูภุช
ที่อยู่ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตึกธนาคารกรุงเทพ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ถนนพระราม 4 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
เบอร์โทรศัพท์ 086-7617507

เรียน ผู้เข้าร่วมวิจัย

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เนื่องจากท่านเป็นผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะเครียดจากการทำงาน และภาวะหมดไฟ ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมการศึกษาวิจัยดังกล่าว ขอให้ท่านอ่านเอกสารฉบับนี้อย่างถี่ถ้วน เพื่อให้ท่านได้ทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ หากท่านมีข้อสงสัยใดๆ เพิ่มเติม กรุณาซักถามจากผู้ทำวิจัย ซึ่งจะเป็นผู้สามารถตอบคำถามและให้ความกระจ่างแก่ท่านได้

ท่านสามารถขอคำแนะนำในการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้จาก ครอบครัว ญาติ เพื่อน หรือแพทย์ประจำตัวของท่านได้ ท่านมีเวลาอย่างเพียงพอในการตัดสินใจโดยอิสระ ถ้าท่านตัดสินใจแล้วว่าจะเข้าร่วมโครงการนี้ ขอให้ท่านลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมของโครงการวิจัยนี้

<u>เหตุผลความเป็นมา</u>

ความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์ หรือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น ซึ่งภาวะเครียดที่เกิดขึ้นนั้นมาจากหลายสาเหตุ เช่น สภาพแวดล้อมทั่วไป สภาเศรษฐกิจ แต่สำหรับในยุคปัจจุบันที่มีการแข่งขันสูงอันเนื่องมาจากการขับเคลื่อนทางระบบเศรษฐกิจ และสังคมที่ได้รับอิทธิพลแบบสังคมอเมริกานุวัตร มากขึ้น เป็นอีกสาเหตุที่ทำให้ผู้คนต้องพยายามมากขึ้น ทำงานมากขึ้นเพื่อชีวิตที่มั่นคง และเพื่อสร้างความน่าเชื่อถือด้วยตำแหน่งหน้าที่การงาน และสถานะเศรษฐกิจในสังคม ดังนั้นจึงเป็นปัจจัยหลักในการก่อให้เกิดภาวะความเครียดจากการทำงานการสะสมภาวะความเครียดจากการทำงานเป็นระยะเวลานานจะก่อให้เกิดความรู้สึกอ่อนล้าทั้งทางด้านร่างกาย และทางจิตใจที่เรียกว่า ภาวะหมดไฟ ซึ่งส่งผลเสียทั้งต่อตัวบุคคล และองค์กร เมื่อมีการสะสมภาวะหมดไฟเป็นเวลานานสามารถเกิดเป็น ภาวะซึมเศร้า ได้

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจเป็นอย่างมากที่จะศึกษาเกี่ยวกับภาวะเครียดจากการทำงาน และภาวะหมดไฟในทนายความ ผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยข้อมูลที่ได้จะนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานในการสร้างแนวทางป้องกัน และเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตในกลุ่มทนายความของประเทศไทย เพื่อให้ทนายความของประเทศไทยมีคุณภาพชีวิตการทำงานและมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถปฏิบัติงานภายใต้ความกดดันได้อย่างราบรื่นปกติสุข

<u>วัตถุประสงค์ของการศึกษา</u>

วัตถุประสงค์หลักจากการศึกษาในครั้งนี้คือ เพื่อศึกษาภาวะความเครียดจากการทำงาน ภาวะหมดไฟ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะเครียดจากการทำงาน และภาวะหมดไฟในทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ และเป็นผู้ที่ถือใบอนุญาตฯใหม่ ใบอนุญาตประเภท 2 ปี และใบอนุญาตฯ ประเภทตลอดชีพ ประมาณ 400 คน

คณะแพทยศาสตร์ **จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**	**เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย** **(Information sheet for research participant)** **หน้า 2 / 3**

วิธีการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

หลังจากท่านให้ความยินยอมที่จะเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะนำแบบสอบถามมาให้ท่าน ซึ่งท่านจะต้องเป็นผู้ตอบและประเมินแบบสอบถาม แบบสอบถามประกอบด้วย 2 ส่วน ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบ่งออกเป็น 2 ตอนคือ ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 10 ข้อ ตอนที่ 2 แบบสอบถามด้านการทำงาน จำนวน 9 ข้อ ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเพื่อประเมินแบ่งเป็น 3 ตอนคือ ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดจากการทำงาน จำนวน 45 ข้อ และตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดภาวะหมดไฟ จำนวน 22 ข้อ ใช้เวลาทำประมาณ 25 นาที โดยท่านมีสิทธิในการตอบรับ หรือ ปฏิเสธการเข้าร่วมครั้งนี้ รวมถึงสิทธิในการเลือกที่จะไม่ตอบแบบสอบถามในข้อที่ทำให้ท่านรู้สึกไม่สบายใจ และบอกเลิกการเข้าร่วมวิจัยได้ทันที โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อตัวท่าน

ความเสี่ยงที่อาจได้รับ

ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในการวิจัยถือเป็นความเสี่ยงเพียงเล็กน้อยคือ อาจทำให้เกิดความไม่สะดวก เสียเวลาเล็กน้อย กรุณาแจ้งผู้ทำวิจัยในกรณีที่พบความไม่สะดวกดังกล่าวข้างต้น

ประโยชน์ที่อาจได้รับ

อาสาสมัครจะไม่ได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมวิจัย แต่การเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในด้านข้อมูล เพื่อนำไปพัฒนางานวิจัย และศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมต่อไปได้ ทั้งนี้หากผู้เข้าร่วมวิจัยติดตามงานวิจัยชิ้นนี้ ท่านอาจจะสามารถนำข้อมูลดังกล่าวหลังจากที่งานวิจัยนี้ได้รับการตีพิมพ์แล้วไปประยุกต์ใช้กับตัวท่าน เพื่อท่านได้ตระหนักรู้ และสามารถป้องกัน หลีกเลี่ยง หรือ เข้าใจการเกิดภาวะความเครียดจากการทำงาน และภาวะหมดไฟได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ข้อปฏิบัติขณะเข้าร่วมในโครงการวิจัย

- ขอให้ท่านให้ข้อมูลแก่ผู้ทำวิจัยด้วยความสัตย์จริง
- หากท่านพบความผิดปกติระหว่างการเข้าร่วมโครงการวิจัย ท่านสามารถแจ้งผู้วิจัยได้ทันที

อันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมในโครงการวิจัยและความรับผิดชอบของผู้ทำวิจัย / ผู้สนับสนุนการวิจัย

หากพบอันตรายที่เกิดขึ้นจากการทำวิจัย ท่านจะได้รับการช่วยเหลืออย่างเหมาะสมจากผู้วิจัยทันที และการลงนามในเอกสารให้ความยินยอม ไม่ได้หมายความว่าท่านได้สละสิทธิทางกฎหมายตามปกติที่ท่านพึงมี

ค่าใช้จ่ายของท่านในการทำวิจัย

ท่านสามารถเข้าร่วมการวิจัยโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

การเข้าร่วมและการสิ้นสุดการเข้าร่วมโครงการวิจัย

การเข้าร่วมในโครงการวิจัยครั้งนี้เป็นไปโดยความสมัครใจ หากท่านไม่สมัครใจจะเข้าร่วมการศึกษาแล้ว ท่านสามารถถอนตัวได้ตลอดเวลา การถอนตัวของท่านจะไม่มีผลต่อการปฏิบัติหน้าที่ของท่านแต่อย่างใด

คณะแพทยศาสตร์ **จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**	**เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย** **(Information sheet for research participant)** **หน้า 3 / 3**

<u>การปกป้องรักษาข้อมูลความลับของอาสาสมัคร</u>

ข้อมูลที่อาจนำไปสู่การเปิดเผยตัวท่าน จะได้รับการปกปิดและจะไม่เปิดเผยแก่สาธารณชน ในกรณีที่ผลการวิจัยได้รับการตีพิมพ์ ชื่อและที่อยู่ของท่านจะต้องได้รับการปกปิดอยู่เสมอ โดยเฉพาะรหัสประจำโครงการของท่าน จากการลงนามยินยอมของท่านผู้ทำวิจัย และผู้สนับสนุนการวิจัยสามารถเข้าไปตรวจสอบบันทึกข้อมูลทางการแพทย์ของท่านได้แม้จะสิ้นสุดโครงการวิจัยแล้วก็ตาม

หากท่านต้องการยกเลิกการให้สิทธิดังกล่าว ท่านสามารถแจ้งหรือเขียนบันทึกขอยกเลิกการให้คำยินยอม โดยส่งไปที่ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ปทุมวัน กรุงเทพฯ10330 โทร 02-2564346, 02-2564298 ในเวลาราชการ หากท่านขอยกเลิกการให้คำยินยอมหลังจากที่ท่านได้เข้าร่วมโครงการวิจัยแล้ว ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะไม่ถูกบันทึกเพิ่มเติม อย่างไรก็ตามข้อมูลอื่นๆ ของท่านอาจถูกนำมาใช้เพื่อการประเมินผลการวิจัย และท่านจะไม่สามารถกลับมาเข้าร่วมในโครงการนี้ได้อีก ทั้งนี้เนื่องจากข้อมูลของท่านที่จำเป็นสำหรับใช้เพื่อการวิจัยไม่ได้ถูกบันทึก

<u>สิทธิของผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย</u>

ในฐานะที่ท่านเป็นผู้เข้าร่วมวิจัย ท่านจะมีสิทธิดังต่อไปนี้

1. ท่านจะได้รับทราบถึงลักษณะและวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้
2. ท่านจะได้รับการอธิบายเกี่ยวกับระเบียบวิธีของการวิจัย
3. ท่านจะได้รับการอธิบายถึงความเสี่ยงและความไม่สบายที่จะได้รับจากการวิจัย
4. ท่านจะได้รับทราบการอธิบายถึงประโยชน์ที่ท่านอาจจะได้รับจากการวิจัย
5. ท่านจะมีโอกาสได้ซักถามเกี่ยวกับงานวิจัยหรือขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย
6. ท่านจะได้รับทราบว่าการยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ท่านสามารถขอถอนตัวจากโครงการเมื่อใดก็ได้ โดยผู้เข้าร่วมวิจัยในโครงการวิจัยสามารถขอถอนตัวออกจากโครงการวิจัย โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้น
7. ท่านจะได้รับโอกาสในการตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมในโครงการวิจัยหรือไม่ก็ได้ โดยปราศจากการใช้อิทธิพลบังคับ ข่มขู่ หรือการหลอกลวง

หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามที่ปรากฏในเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย ท่านสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตึกอานันทมหิดล ชั้น 3 โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ถนนพระราม 4 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2256-4455 ต่อ 14, 15 ในเวลาราชการ

ขอขอบคุณในการร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

	คณะแพทยศาสตร์ **จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**	**เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย** **(Consent Form)** **หน้า 1 / 2**

การวิจัยเรื่อง ภาวะความเครียดจากการทำงาน และภาวะหมดไฟในทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

วันที่ให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ. .....
สถานที่.....เวลา.....

ข้าพเจ้า นาย / นาง / นางสาว..... ได้อ่านรายละเอียดจากเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยที่แนบมาฉบับวันที่ ..... และข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยสมัครใจ

ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยที่ข้าพเจ้าได้ลงนาม และวันที่ พร้อมด้วยเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ทั้งนี้ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมให้ทำการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ระยะเวลาของการทำวิจัย วิธีวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการทำวิจัย ข้าพเจ้ามีเวลาและโอกาสเพียงพอในการซักถามข้อสงสัยจนมีความเข้าใจอย่างดีแล้ว โดยผู้วิจัยได้ตอบคำถามต่างๆ ด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ

ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกเข้าร่วมในโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อการปฏิบัติหน้าที่งานในหน้าที่ หรือ สิทธิอื่นๆ ที่ข้าพเจ้าพึงได้รับต่อไป

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะเมื่อได้รับการยินยอมจากข้าพเจ้าเท่านั้น บุคคลอื่นในนามของผู้สนับสนุนการวิจัย คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนอาจได้รับอนุญาตให้เข้ามาตรวจและประมวลข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัย ทั้งนี้จะต้องทำไปเพื่อวัตถุประสงค์ในการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลเท่านั้น

ผู้วิจัยรับรองว่าจะไม่มีการเก็บข้อมูลใดๆ ของผู้เข้าร่วมวิจัยเพิ่มเติม หลังจากที่ข้าพเจ้าขอยกเลิกเข้าร่วมโครงการวิจัย

ข้าพเจ้าเข้าใจว่า ข้าพเจ้ามิสิทธิที่จะตรวจสอบหรือแก้ไขข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้า และสามารถยกเลิกการให้สิทธิในการใช้ข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าได้ โดยต้องแจ้งให้ผู้วิจัยทราบ

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	**เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย (Consent Form)** **หน้า 2 / 2**

ข้าพเจ้าได้ตระหนักว่าข้อมูลในการวิจัยของข้าพเจ้าที่ไม่มีการเปิดเผยชื่อ จะผ่านกระบวนการต่างๆ เช่น การเก็บข้อมูล การบันทึกข้อมูลในแบบบันทึก และในคอมพิวเตอร์ การตรวจสอบ การวิเคราะห์ และการรายงานข้อมูลเพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้น และมีความเข้าใจดีทุกประการแล้ว ยินดีเข้าร่วมในการวิจัยด้วยความเต็มใจ จึงได้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมนี้

..... ลงนามผู้ให้ความยินยอม

(.....) ชื่อผู้ยินยอม ตัวบรรจง

วันที่..... เดือน..... พ.ศ. .....

ข้าพเจ้าได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีวิจัย ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด ข้าพเจ้าได้ทราบและมีความเข้าใจดีแล้ว พร้อมลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมด้วยความเต็มใจ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

..... ลงนามผู้ทำวิจัย

(นางสาววลีรัตน์ เช็ค เทิดทูนภูภุช) ชื่อผู้ทำวิจัย ตัวบรรจง

วันที่..... เดือน..... พ.ศ. .....

..... ลงนามพยาน

(.....) ชื่อพยาน ตัวบรรจง

วันที่..... เดือน..... พ.ศ....

ส่วนที่1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่1 แบบสอบถามส่วนข้อมูลส่วนบุคคล

<u>คำชี้แจง</u> โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ในแต่ละข้อคำถามที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด และระบุคำตอบลงใ ช่องว่างสำหรับข้อคำถามที่ท่านจำเป็นต้องระบุด้วยตนเอง

1. เพศ ☐ หญิง ☐ ชาย
2. อายุ .....ปี
3. ระดับการศึกษาสูงสุด
   - ☐ ปริญญาตรี
   - ☐ ปริญญาโท
   - ☐ ปริญญาเอก
4. สถานภาพสมรส ☐ โสด ☐ สมรส ☐ แยกทาง ☐ หย่าร้าง ☐ หม้าย
5. รายได้ต่อเดือน (โดยเฉลี่ย)

☐ น้อยกว่า หรือ เท่ากับ 10,000 บาท	☐ 10,001 – 15,000 บาท
☐ 15,001 – 20,000 บาท	☐ 20,001 – 25,000 บาท
☐ 25,001 – 30,000 บาท	☐ 30,001 – 35,000 บาท
☐ 35,001 – 40,000 บาท	☐ 40,001 – 45,000 บาท
☐ 45,001 – 50,000 บาท	☐ 50,001 บาทขึ้นไป

6. โรคประจำตัว ☐ มี โปรดระบุ.....
   ☐ ไม่มี
7. โรคทางจิตเวช ☐ มี
   ☐ ไม่มี
8. การดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีน (เช่น ชา กาแฟ) ☐ ดื่มประจำ (ดื่ม 5 วัน / สัปดาห์ขึ้นไป) ☐ ดื่มเป็นครั้งคราว (ดื่ม 2 – 4 วัน / สัปดาห์) ☐ ไม่ดื่มเลย
9. การสูบบุหรี่ ☐ สูบเป็นประจำ (สูบ 5 วัน / สัปดาห์ขึ้นไป) ☐ สูบเป็นครั้งคราว (สูบ 2 – 4 วัน / สัปดาห์) ☐ ไม่สูบเลย
10. การดื่มสุราเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ☐ ดื่มเป็นประจำ (ดื่ม 5 วัน / สัปดาห์ขึ้นไป) ☐ ดื่มเป็นครั้งคราว (ดื่ม 2 – 4 วัน / สัปดาห์) ☐ ไม่ดื่มเลย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตอนที่2 แบบสอบถามด้านการทำงาน

<u>คำชี้แจง</u> โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ในแต่ละข้อคำถามที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด และระบุคำตอบลงใน ..... ช่องว่างสำหรับข้อคำถามที่ท่านจำเป็นต้องระบุด้วยตนเอง

1. ประเภทของหน่วยงานที่สังกัด
- ☐ รัฐ/รัฐวิสาหกิจ
- ☐ ฝ่ายกฎหมายในบริษัท/องค์กรเอกชน
- ☐ ประกอบวิชาชีพทนายความอิสระ
- ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)

2. ขนาดของหน่วยงาน หรือ ฝ่ายกฎหมาย ที่สังกัด
- ☐ ขนาดใหญ่ (100 คนขึ้นไป)
- ☐ ขนาดกลาง (50 – 99 คน)
- ☐ ขนาดเล็ก (ต่ำกว่า 50 คน)

3. ประเภทใบอนุญาตทนายความ
- ☐ ใบอนุญาตฯ ใหม่
- ☐ ใบอนุญาตฯ ประเภท 2 ปี
- ☐ ใบอนุญาตฯ ประเภท ตลอดชีพ

4. ระยะเวลาประสบการณ์การทำงานทนายความ และด้านกฎหมาย
โปรดระบุ----------ปี----------เดือน

5. ลักษณะงานทนายความ และด้านกฎหมายที่ปฏิบัติ<u>บ่อยที่สุด</u>
- ☐ ว่าความ (โปรดตอบต่อข้อที่ 6)
- ☐ ให้คำปรึกษา แนะนำทางกฎหมาย (โปรดตอบต่อข้อที่ 7)

6. (จากคำตอบ “ว่าความ” ในข้อ 5) ประเภทคดีที่ท่านว่าความที่ท่าน<u>เกี่ยวข้องบ่อยที่สุด</u>
- ☐ คดีแพ่ง ☐ คดีอาญา ☐ คดีปกครอง
- ☐ คดีอื่นๆ (โปรดระบุ).....

7. (จากคำตอบ “ให้คำปรึกษา แนะนำทางกฎหมาย”) ท่านให้คำปรึกษา แนะนำทางกฎหมายด้านใดเป็น<u>ส่วนมาก</u> โปรดระบุ----------

8. เวลาในการทำงานแต่ละวัน (โปรดระบุ).....ชั่วโมง

9. จำนวนวันทำงาน / สัปดาห์ (โปรดระบุ).....วัน / สัปดาห์

ส่วนที่2 แบบสอบถามเพื่อประเมิน

ตอนที่1 แบบวัดภาวะเครียดจากการทำงาน

<u>คำชี้แจง</u> โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ☐ ในแต่ละข้อคำถามที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด**กรุณาอย่าเว้นข้อใดว่าง** โดย

เห็นด้วยมาก หมายถึง ท่านคิด หรือ รู้สึกเช่นนั้นเป็นอย่างมาก

เห็นด้วย หมายถึง ท่านคิด หรือ รู้สึกเช่นนั้น

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านไม่คิด หรือ รู้สึกเช่นนั้น

ไม่เห็นด้วยอย่างมาก หมายถึง ท่านไม่คิด หรือ รู้สึกเช่นนั้นเลย

<u>ส่วนที่ 1</u> ความเครียดในการทำงาน	ไม่เห็นด้วยมาก	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยมาก
1. ในการทำงานคุณต้องขวนขวายเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ				
2. งานของคุณทำให้คุณต้องค้นคิดสิ่งใหม่ๆหรือคิดสร้างสรรค์				
3. งานที่คุณทำต้องการทักษะและความชำนาญระดับสูง				
4. ในการทำงานคุณได้พัฒนาความสามารถของตนเอง				
5. ในการทำงานคุณมีโอกาสตัดสินใจด้วยตัวเอง				
6. คุณแสดงความเห็นได้เต็มที่ในเรื่องที่เกิดขึ้นในงานของคุณ				
7. งานของคุณต้องใช้สมาธิมากและนาน				
8. โอกาสก้าวหน้าในอาชีพหรืองานของคุณดี				
9. ในเวลา 5 ปีข้างหน้า ทักษะความชำนาญของคุณยังมีคุณค่า				
10. คุณไม่มีอิสระในการตัดสินใจว่าจะทำงานยังไง				
11. คุณต้องทำสิ่งซ้ำๆหลายๆครั้งในงาน				
12. คุณต้องทำงานที่มีลักษณะหลากหลายมาก				
13. งานของคุณเป็นงานที่ต้องทำอย่างรวดเร็ว				
14. งานของคุณเป็นงานหนัก				
15. งานของคุณต้องล่าช้าเพราะต้องคอยงานจากผู้อื่น/หน่วยอื่น				
16. งานของคุณมักถูกขัดจังหวะก่อนเสร็จ ทำให้ต้องทำต่อทีหลัง				
17. งานของคุณยุ่งวุ่นวาย				
18. งานของคุณเป็นงานที่ใช้แรงกายมาก				
19. คุณต้องเคลื่อนไหวร่างกายอย่างรวดเร็วและต่อเนื่องในงาน				
20. คุณถูกขอให้ทำงานมากเกินไป				
21. คุณต้องแก้ไขปัญหาหรือข้อขัดแย้งที่เกิดขึ้นในงาน หรือจากเพื่อนร่วมงาน				
22. คุณมีเวลาไม่เพียงพอที่จะทำงานให้เสร็จ				

23. คุณมักต้องทำงานนานๆโดยร่างกายอยู่ในท่าไม่เหมาะสม				
24. คุณมักต้องทำงานนานๆโดยหัวและแขนอยู่ในท่าไม่เหมาะสม				
25. คุณจำเป็นต้องยกหรือเคลื่อนย้ายของหนักบ่อยๆในงาน				
26. งานที่คุณทำอยู่นั้นมั่นคงดี				

27. .งานที่คุณทำมีสม่ำเสมอตลอดปีใช่หรือไม่ (เลือกข้อใดข้อหนึ่ง)			
☐ 1.ไม่ใช่ มีงานเป็นช่วงและเลิกจ้างงานบ่อยๆ	☐ 2. ไม่ใช่ เลิกจ้างงานบ่อยๆ	☐ 2.ไม่ใช่ มีงานเป็นช่วงๆ	☐ 4. มีงานทำสม่ำเสมอตลอดปี

28. ในปีที่ผ่านมา คุณเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกือบตกงาน /ไม่มีงานทำ /เลิกจ้างบ่อยแค่ไหน			
☐ 1. ปีที่แล้วฉันตกงาน/ถูกเลิกจ้าง	☐ 2. ตลอดเวลา	☐ 3. เคยบ้าง	☐ 4. ไม่มีเลย

29. ใน 2 ปีข้างหน้า คุณมีโอกาสจะสูญเสียงานของคุณขณะนี้กับนายจ้างคนนี้มากน้อยแค่ไหน			
☐ 1. มีโอกาสสูงมาก	☐ 2. มีโอกาสบ้าง	☐ 3. ไม่ค่อยมีโอกาส	☐ 4. ไม่มีโอกาสเลย

ส่วนที่ 2 ด้านความสัมพันธ์กับหัวหน้า และเพื่อนร่วมงาน	ไม่เห็นด้วยมาก	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยมาก
30.หัวหน้าคุณเอาใจใส่ทุกข์สุขของลูกน้อง				
31.หัวหน้าคุณให้ความสนใจกับสิ่งที่คุณพูด				
32.หัวหน้าคุณเก่งในการทำให้คนทำงานร่วมกันได้				
33.หัวหน้าคุณช่วยเหลือให้งานสำเร็จลุล่วงไป				
34.ผู้ร่วมงานของคุณมีความสามารถในงานของเขาเอง				
35.ผู้ร่วมงานของคุณให้ความสนใจในตัวคุณ				
36.ผู้ร่วมงานของคุณเป็นมิตรดี				
37.ผู้ร่วมงานของคุณช่วยเหลือกันเพื่อให้งานเสร็จ				

ส่วนที่3 ในการทำงานคุณมีปัญหาต้องเจอกับสิ่งอันตรายใดๆ ต่อไปนี้หรือไม่	ไม่มีปัญหา	มี/เป็นปัญหาน้อย	มี/เป็นปัญหามาก	
38.สารเคมีอันตรายหรือสารพิษใดๆ				
39.มลพิษทางอากาศจากฝุ่น ควัน ก๊าซ ฟูม เส้นใย หรือสิ่งอื่น				
40.การจัดวางสิ่งของหรือจัดเก็บสต๊อกที่อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุ				
41.บริเวณงานสกปรก /รกรุงรัง /ไม่มีระเบียบ				
42.การถูกทำอันตรายจากความร้อน ไฟลวกหรือถูกไฟฟ้าดูด				
43.การติดเชื้อโรคจากงาน				
44.เครื่องมือ เครื่องจักร หรืออุปกรณ์ที่อันตราย				
45.กระบวนการทำงานที่อันตราย				

ตอนที่2 แบบวัดภาวะหมดไฟ

<u>คำชี้แจง</u> โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ในแต่ละข้อคำถามที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด **กรุณาอย่าเว้นข้อใดว่าง** โดย

ไม่เคยรู้สึกเช่นนั้น หมายถึง ท่านไม่เคยรู้สึกเช่นนั้นเลย

ปีละ 2 – 3 ครั้ง หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นปีละ 2 – 3 ครั้ง

เดือนละ 1 ครั้ง หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นเดือนละ 1 ครั้ง

เดือนละ 2 – 3 ครั้ง หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นเดือนละ 2 - 3 ครั้ง

สัปดาห์ละ 1 ครั้ง หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นสัปดาห์ละ 2 -3 ครั้ง

ทุกๆ วัน หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นทุกๆ วัน

<u>ส่วนที่ 1</u> ความรู้สึกอ่อนล้าทางอารมณ์	ไม่เคยรู้สึกเช่นนั้น	ปีละ 2 – 3 ครั้ง	เดือนละ 1 ครั้ง	เดือนละ 2 – 3 ครั้ง	สัปดาห์ละ 1 ครั้ง	สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง	ทุกๆ วัน
ท่านรู้สึกจิตใจห่อเหี่ยวจากการทำงาน							
ท่านรู้สึกหมดแรงเมื่อสิ้นสุดเวลาการทำงาน							
ท่านรู้สึกเพลียเมื่อตื่นนอนตอนเช้า และรู้สึกว่าต้องเผชิญกับการทำงานอีกวัน							
การทำงานเกี่ยวกับการบริการผู้คนตลอดวันเป็นสิ่งที่ตึงเครียดสำหรับท่าน							
ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายจากภาวะงานของท่าน							
ท่านรู้สึกอยากจะมาทำงานสายๆ							
ท่านรู้สึกว่าท่านกำลังทำงานหนักเกินไป							
การให้การบริการโดยตรงทำให้ท่านรู้สึกเครียดมากเกินไป							
ท่านรู้สึกหมดความอดทนที่จะทำงานต่อไป							
<u>ส่วนที่ 2</u> ข้อความเกี่ยวกับความรู้สึกของท่าน	ไม่เคยรู้สึกเช่นนั้น	ปีละ 2 – 3 ครั้ง	เดือนละ 1 ครั้ง	เดือนละ 2 – 3 ครั้ง	สัปดาห์ละ 1 ครั้ง	สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง	ทุกๆ วัน
ท่านกลายเป็นคนกระด้าง ขาดการเอาใจใส่ เห็นอกเห็นใจผู้รับบริการ							

<u>ส่วนที่ 2</u> (ต่อ) ข้อความเกี่ยวกับความรู้สึกของท่าน	ไม่เคยรู้สึกเช่นนั้น	ปีละ 2 – 3 ครั้ง	เดือนละ 1 ครั้ง	เดือนละ 2 – 3 ครั้ง	สัปดาห์ละ 1 ครั้ง	สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง	ทุกๆ วัน
ท่านกังวลว่างานกำลังทำให้จิตใจของท่านแข็งกระด้างขึ้น							
ท่านไม่ใส่ใจว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับผู้รับบริการ							
ท่านรู้สึกว่าได้รับการตำหนิจากบุคคลอื่นในปัญหาบางอย่างที่เกิดขึ้น							
ท่านรู้สึกว่าท่านได้ปฏิบัติต่อผู้รับบริการบางคนเสมือนเป็นสิ่งไร้ชีวิตจิตใจ							
<u>ส่วนที่ 3</u> ความรู้สึกในความไม่สำเร็จของตน	ไม่เคยรู้สึกเช่นนั้น	ปีละ 2 – 3 ครั้ง	เดือนละ 1 ครั้ง	เดือนละ 2 – 3 ครั้ง	สัปดาห์ละ 1 ครั้ง	สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง	ทุกๆ วัน
ท่านรู้สึกเป็นสุขใจหลังจากการให้การบริการอย่างใกล้ชิด							
ท่านได้สร้างสรรค์สิ่งที่มีคุณค่าหลายอย่างในการปฏิบัติงาน							
ในการทำงานท่านสามารถเผชิญปัญหาทางอารมณ์ได้อย่างสงบ							
ท่านสามารถเข้าใจถึงความรู้สึกของผู้รับบริการที่มีต่อสิ่งต่างๆ ได้ง่าย							
ท่านสามารถแก้ไขปัญหาของผู้รับบริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ							
ท่านรู้สึกแน่ใจว่างานของท่านมีอิทธิพลต่อชีวิตผู้อื่น							
ท่านรู้สึกกระตือรือร้นในการทำงาน							
ท่านสามารถสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายในการทำงาน							

สิ้นสุดแบบสอบถาม

ขอบคุณทุกท่านที่

กรุณาสละเวลา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อผู้เขียนวิทยานิพนธ์: นางสาววลีรัตน์ เช็ค เทิดทูนภูภุช

วัน เดือน ปีเกิด: 17 กรกฎาคม พ.ศ. 2533

อายุ: 26 ปี

ประวัติการศึกษา: พ.ศ. 2556 (เกียรตินิยมอันดับ 2) อักษรศาสตรบัณฑิต สาขาปรัชญา มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์

พ.ศ. 2557 - ปัจจุบัน ปริญญามหาบัณฑิต สาขา สุขภาพจิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University