

ความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา



นายเชิงชาย ถาวรบุตร

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 2557

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Stress of students in the Institute of Legal Education Thai Bar Association

Mr. Choengchai Thawonyutorn



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 2014

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษา กฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา
โดย	นายเชิงชาย ถาวรยุทธ
สาขาวิชา	สุขภาพจิต
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิง รัชมน กัลยาศิริ

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

.....คณบดีคณะแพทยศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ ไศภณ นภาธร)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง ศิริลักษณ์ ศุภปิติพร)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิง รัชมน กัลยาศิริ)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิง รวีวรรณ นิวัตพันธุ์)

เชิงชาย ถาวรยุธร : ความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (Stress of students in the Institute of Legal Education Thai Bar Association) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผศ. พญ. รัศมน กัลยาศิริ, 84 หน้า.

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาความเครียด ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด และพฤติกรรมลดความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในปี 2557

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา จำนวน 435 คน โดยใช้แบบสอบถามแบบตอบด้วยตนเอง ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐาน 2) แบบทดสอบความเครียดสวนปรังชุด 20 ข้อ 3) แบบสอบถามวิธีจัดการความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา

ผลการศึกษา : พบว่ากลุ่มตัวอย่างจำนวนร้อยละ 41.6 มีความเครียดในระดับสูงและร้อยละ 14.3 มีความเครียดในระดับรุนแรง โดยมีปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดได้แก่ โรคทางกาย ที่มาของรายได้หลัก ความเพียงพอของรายได้ การมีรายได้เหลือเก็บ การมีหนี้สิน สถานภาพสมรส และการใช้พฤติกรรมเชิงลบเพื่อจัดการความเครียด โดยพบว่าปัจจัยที่ทำนายความเครียดของนักศึกษา ได้แก่ ความเพียงพอของรายได้ ปัญหาสุขภาพ และสถานภาพสมรส

สรุปผลการศึกษา : นักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา จำนวนมาก มีความเครียดในระดับสูงหรือรุนแรง โดยสัดส่วนผู้ที่มีความเครียดสูงและรุนแรงลดลงเล็กน้อยกว่าปี 2551 ปัจจัยที่ทำนายความเครียดได้แก่ ความไม่เพียงพอของรายได้ ปัญหาสุขภาพ และสถานภาพสมรส

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาควิชา จิตเวชศาสตร์

ลายมือชื่อนิติ
.....

สาขาวิชา สุขภาพจิต

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก
.....

ปีการศึกษา 2557

5674252030 : MAJOR MENTAL HEALTH

KEYWORDS: LEGAL / STUDENTS / STRESS / ความเครียด / นักศึกษา / กฎหมาย

CHOENGCHAI THAWONYUTORN: Stress of students in the Institute of Legal Education Thai Bar Association. ADVISOR: ASST. PROF. RASMON KALAYASIRI, M.D., 84 pp.

Objective : To study stress of the students at the Institute of Legal Education Thai Bar Association.

Methods : Four hundred and thirty-five students at the Institute of Legal Education Thai Bar Association were recruited to respond to the following: 1) questionnaire on personal information; 2) Suanprung Stress Test-20 (SPST-20); and, 3) stress reducing behavior questionnaire.

Results : In all, 41.6 % of participants had high stress level and 14.3 % severe stress level. Univariate analysis revealed 7 factors significantly associated with stress : health problems, revenue, adequacy of income, money savings, debts, current marital status and negative stress reducing behaviors. The level of stress was predicted by the adequacy of income, health problems and current marital status.

Conclusion : We found 41.60 % and 14.3 % of the students had high and severe stress. The stress level is slightly decreased from the survey in 2008. The predictors of high level of stress were inadequacy of income, health problems and current marital status (single)

Department: Psychiatry

Student's Signature

Field of Study: Mental Health

Advisor's Signature

Academic Year: 2014

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ด้วยความเมตตาของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงรัศมีน กัลยาศิริ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งท่านได้กรุณาให้แนวคิด คำแนะนำ และข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ในการทำวิจัย ขอขอบคุณ ดร.ณภัทรวรรต บัวทอง สำหรับ คำแนะนำด้านสถิติ ขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงศิริลักษณ์ ศุภปีติพร ที่ให้เกียรติเป็น ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงรวิวรรณ นิวัตพันธุ์ ที่ให้เกียรติเป็นกรรมการสอบจากภายนอกมหาวิทยาลัย และขอขอบคุณคุณคณมาศ ฐิติโชติ และ คุณยงยุทธ พิมพา ที่อนุญาตให้ผู้เขียนได้ใช้เครื่องมือในการทำวิจัย

ขอขอบคุณคณาจารย์ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย ที่ได้กรุณาถ่ายทอดความรู้อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง รวมถึงเจ้าหน้าที่ และเพื่อนๆ ทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน ตลอดระยะเวลาที่ทำการศึกษา

ขอขอบคุณแพทย์หญิงนลินี ไพบูลย์ ที่สนับสนุนและอนุญาตให้ผู้เขียนได้ทำการศึกษา วิจัยจนสำเร็จลุล่วง

ท้ายที่สุดนี้ ขอขอบคุณบิดามารดา และทุกคนในครอบครัวที่เป็นกำลังใจให้ผู้เขียนเสมอ มา จนสำเร็จการศึกษา

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ.....	ฐ
บทที่ 1	1
บทนำ.....	1
1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหา (Background and rationale).....	1
1.2 คำถามการวิจัย (Research Question).....	3
1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Objective).....	3
1.4 ขอบเขตการวิจัย	3
1.5 ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
1.5 กรอบแนวคิดการวิจัย	5
1.6 ข้อจำกัดการวิจัย (Limitation).....	6
1.7 ข้อพิจารณาทางจริยธรรม (Ethical Consideration).....	6
1.8 คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย (Operational Definition)	7
1.9 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ (Expected Benefit and application)	7
บทที่ 2	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
2.1 ความหมายของความเครียด.....	9
2.2 สาเหตุของความเครียด.....	10

2.3 สาเหตุของความเครียดในนักศึกษา.....	11
2.4 ประเภทและการตอบสนองต่อความเครียด.....	12
2.5 พฤติกรรมลดความเครียด	12
2.6 สถานการณ์ความเครียดในประเทศไทย.....	13
2.7 ความเครียดในนักศึกษา.....	13
2.8 นักศึกษากฎหมาย.....	14
2.9 นักศึกษากฎหมายในยุคดิจิทัล	14
2.10 ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	15
บทที่ 3	19
วิธีดำเนินการวิจัย	19
3.1 รูปแบบการวิจัย (Research Design).....	19
3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	19
3.3 การสุ่มประชากรของกลุ่มตัวอย่าง.....	19
3.4 ขนาดตัวอย่าง	20
3.5 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	21
3.6 การเก็บรวบรวมข้อมูล (Data Collection)	22
3.7 การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis).....	23
บทที่ 4	24
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	24
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป	25
ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติ บัณฑิตยสภา	25
ตอนที่ 2 ข้อมูลความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติ บัณฑิตยสภา	32

ตอนที่ 3 ข้อมูลการจัดการความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษา กฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา	33
ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ความเครียดของนักศึกษา ซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษา กฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนรวมด้วยสถิติ t-test	37
ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ความเครียดของนักศึกษา ซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษา กฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนรวมด้วยสถิติ One-way Anova	49
ส่วนที่ 4 ปัจจัยทำนายคะแนนความเครียดของนักศึกษา ซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษา กฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา โดยใช้สถิติ Multiple Regression.....	53
บทที่ 5	56
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	56
5.1 สรุปผลการวิจัย.....	56
5.2 อภิปรายผลการวิจัย.....	57
5.2.1 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด	57
5.2.2 ปัจจัยด้านพฤติกรรมลดความเครียด.....	59
5.3 ข้อจำกัดการวิจัยและข้อเสนอแนะ	61
5.4 การนำผลวิจัยไปใช้	61
รายการอ้างอิง	63
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	84

สารบัญตาราง

ตารางที่ 1	ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา.....	25
ตารางที่ 2	คะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา.....	32
ตารางที่ 3	คะแนนเฉลี่ยของวิธีจัดการความเครียด ของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา.....	33
ตารางที่ 4	พฤติกรรมลดความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาซึ่งมีการนำมาใช้มากที่สุดในแต่ละด้าน	34
ตารางที่ 5	การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างพฤติกรรมลดความเครียด กับ ความเครียด โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน	36
ตารางที่ 6	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ย ระดับความเครียด กับ ปัจจัยส่วนบุคคล คือเพศ ของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (n=435).....	37
ตารางที่ 7	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ย ระดับความเครียด กับ โรคประจำตัว ของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (n=435).....	38
ตารางที่ 8	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ย ระดับความเครียด กับระดับการศึกษาสูงสุด ของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (n=435).....	39
ตารางที่ 9	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ย ระดับความเครียด กับที่มาของรายได้หลัก ของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (n=435).....	40
ตารางที่ 10	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ย ระดับความเครียด กับการทำงานระหว่างเรียน ของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (n=435).....	41

ตารางที่ 11	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ย ระดับความเครียด กับสถานภาพสมรสของบิดามารดา ของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (n=435).....	42
ตารางที่ 12	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ย ระดับความเครียด กับความเพียงพอของรายได้ ในประเด็นมีเพียงพอหรือไม่เพียงพอ ของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (n=435).....	43
ตารางที่ 13	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ย ระดับความเครียด กับความเพียงพอของรายได้ ในประเด็นมีเหลือเก็บหรือไม่เหลือเก็บ ของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (n=435)	44
ตารางที่ 14	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ย ระดับความเครียด กับความเพียงพอของรายได้ ในประเด็นมีหนี้สินหรือไม่มีหนี้สิน ของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (n=435).....	45
ตารางที่ 15	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ย ระดับความเครียด กับวิชาที่สอบผ่าน ของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (n=435).....	46
ตารางที่ 16	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ย ระดับความเครียด กับสถานภาพสมรส ของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (n=435).....	47
ตารางที่ 17	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ย ระดับความเครียด กับการมีอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เพื่อสนับสนุนการเรียน ของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (n=435)	48
ตารางที่ 18	การเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยกับระดับความเครียด โดยรวมกับ ปัจจัยส่วนบุคคล คือ อายุ ที่อยู่อาศัย ยานพาหนะในการเดินทางมาเรียน และระยะเวลาในการเรียนโดยเฉลี่ยต่อวัน ของ นักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (n=435)	49

ตารางที่ 19 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยรายคู่ (Post hoc Comparison) ด้วยของวิธีการของ Garbriel ของคะแนนความเครียดกับตัวแปรระยะเวลาในการเรียนโดยเฉลี่ยต่อวัน ของนักศึกษา ซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (n=435)..... 51

ตารางที่ 20 การวิเคราะห์ปัจจัยทำนายระดับคะแนนความเครียด ของนักศึกษา ซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (n=435) โดยการใช้การวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Linear Regression) ด้วยวิธี Stepwise..... 54



สารบัญรูปภาพ

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5
----------------------------------	---



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหา (Background and rationale)

ความเครียดเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ ซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกายและจิตใจได้ การเกิดขึ้นของความเครียดต้องเป็นไปตามสภาวะเงื่อนไขคือมีปัจจัยที่มาเกี่ยวข้อง⁽¹⁾ เป็นรูปแบบของความสัมพันธ์ที่เกิดจากสิ่งที่มากระตุ้นหรือคุกคามกับทั้งต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่งสภาวะที่มาคุกคามนั้น สามารถเกิดได้จากความต้องการพื้นฐานถูกขัดขวาง ถูกรบกวน⁽²⁾ เช่น โรคภัย ความเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ พัฒนาการตามช่วงวัยสถานการณ์ที่ต้องพบเจอในชีวิตประจำวัน ซึ่งบุคคลที่ถูกกระตุ้นหรือถูกคุกคามนั้น รู้สึกได้ว่า เป็นภาระมากเกินไป⁽³⁾ และความเครียดสามารถเกิดได้กับทุกเพศ ทุกวัย ทุกบุคคล ซึ่งผลการตอบสนองต่อสภาวะความเครียดทั้งต่อร่างกายและต่อจิตใจของแต่ละบุคคล ไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ สภาวะภายในจิตใจ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้นๆ ณ ช่วงเวลาที่เกิดความเครียดขึ้น⁽⁴⁾

ความเครียดในระดับปกติสามารถเป็นแรงขับเคลื่อนให้บุคคลนั้นๆ มีความมุ่งมั่นในการดำเนินชีวิตไปในแนวทางที่เหมาะสม⁽⁵⁾ แต่หากมีระดับความเครียดมากเกินไป จะทำให้เกิดการหมกมุ่นครุ่นคิด จิตใจขุ่นมัว ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย ขาดสมาธิ ขาดความระมัดระวังในการทำงาน ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย โกรธและโมโหง่าย สูญเสียความเชื่อมั่น ขาดความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง เศร้า ซึม คับข้องใจ วิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตัวเอง ผลกระทบของความเครียดจะทำให้พฤติกรรมและการแสดงออกของบุคคลเปลี่ยนแปลงไปด้วย⁽⁶⁾ เช่น กรณีที่บุคคลมีความเครียดมากๆ อาจมีอาการเบื่ออาหาร หรือรู้สึกว่าการใช้ชีวิตอยู่ตลอดเวลาและทำให้มีการบริโภคอาหารมากกว่าปกติมีการนอนหลับยากหรือนอนไม่หลับหลายคืนติดต่อกัน เริ่มปลีกตัวจากสังคมและเผชิญความเครียดอย่างโดดเดี่ยวและบ่อยครั้งที่จะมีการปรับตัวต่อความเครียดในทางที่ผิด โดยการใช้พฤติกรรมเชิงลบ⁽⁷⁾ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ใช้สารเสพติด เล่นการพนัน การเปลี่ยนแปลงของสารเคมีบางอย่างในสมองทำให้บุคคลมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น ความอดทนลดลง เมื่อถูกเร้าหรือกระตุ้นก็จะแสดงออกในทางที่ไม่เหมาะสมได้ง่าย เช่น ใช้ความรุนแรง ใช้วาจาเสียดสี อาละวาดขว้างปาข้าวของ ทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายร่างกายตัวเอง หรือบางรายเครียดมากจนเกิดความสับสนไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง และนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด เมื่อความเครียดเกิดขึ้น และถูกสะสมมาเป็นระยะเวลาเวลานาน จะส่งผลกระทบต่อสภาวะภายในร่างกาย เกิดความไม่สมดุล ทั้งระบบฮอร์โมน และระบบการทำงานต่างๆ ภายในร่างกาย เมื่อความเครียดได้สะสม จะทำให้ต่อมหมวกไตหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol)^(8, 9) เพิ่มมากขึ้น การเพิ่มขึ้นของคอร์ติซอลจะทำให้เกิดอาการต่างๆ แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งในบางกรณีหากบุคคลต้องเผชิญกับความเครียดที่อยู่ในระดับที่รุนแรงมาก อาจส่งผลให้เสียชีวิตจากระบบการทำงานของร่างกายที่ล้มเหลวได้ เช่น กรณีผู้ป่วยโรคเบาหวาน เมื่อความเครียดไปกระตุ้นการทำงานของต่อมหมวกไต ให้หลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลมากขึ้น ฮอร์โมนคอร์ติซอลจะไปกระตุ้นระดับ

ของน้ำตาลในเลือดให้สูงมากขึ้น หรือลดต่ำลงอย่างผิดปกติ ซึ่งกรณีดังกล่าว ทำให้เกิดอาการช็อคจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ หรือในผู้ป่วยบางรายที่ ระบบภูมิคุ้มกันการทำงานของร่างกาย ทำงานได้ไม่เต็มที่ จะทำให้เกิดอาการของโรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ต่างๆ โรคผิวหนัง อาจมีอาการผื่นร่วมด้วย และมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้สูงกว่าบุคคลปกติ นอกจากนี้ความเครียดยังก่อให้เกิดอาการทางจิต จนพัฒนามาเป็นโรคทางจิตเวชได้ เนื่องจากการเผชิญต่อภาวะเครียดเป็นเวลานาน ฮอร์โมนคอร์ติซอลที่เพิ่มมากขึ้น จะทำให้เซลล์ประสาทฝ่อและลดจำนวนลง โดยเฉพาะในสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับความจำและสติปัญญา ความเครียดจึงส่งผลให้ความจำและสติปัญญาลดลง และยังมีผลต่อการทำงานของระบบสารสื่อประสาทที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งทำให้เกิดอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลมากกว่าเวลาปกติ⁽¹⁰⁾

การศึกษากฎหมายในเนติบัณฑิตยสภา เป็นการศึกษากฎหมาย ซึ่งเน้นการจัดการศึกษาวิชากฎหมายในทางปฏิบัติ โดยศึกษาตามแนวคำวินิจฉัยของศาลเป็นสำคัญ โดยผู้ที่เข้าศึกษาได้จะต้องสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาบัณฑิตในสาขานิติศาสตร์ก่อน หลักสูตรการศึกษาจะมุ่งเน้นการศึกษาจากแนวคำวินิจฉัยและคำตัดสินของศาล ซึ่งจะเป็นการศึกษาในระดับต่อยอดเพื่อปูพื้นฐานสู่การประกอบวิชาชีพทางกฎหมายในบางวิชาชีพ เช่น ผู้พิพากษา หรือ อัยการ ซึ่งได้กำหนดให้ผู้ที่จะมีคุณสมบัติสอบจะต้องสำเร็จการศึกษาเป็นเนติบัณฑิตจากสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ก่อน ซึ่งจะต้องสอบให้ผ่านในกลุ่มวิชาทั้ง 4 กลุ่มวิชา ได้แก่ กลุ่มวิชากฎหมายแพ่งและพาณิชย์ กลุ่มวิชากฎหมายอาญา กลุ่มกฎหมายวิธีพิจารณาความแพ่ง กลุ่มกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา โดยหลักสูตรการศึกษาดังกล่าวเป็นการศึกษาแบบเปิดไม่ได้กำหนดระยะเวลาในการศึกษาไว้ เพียงแต่กำหนดคุณสมบัติของผู้ที่จะสำเร็จการศึกษาไว้ว่า ต้องสอบให้ผ่านทั้ง 4 กลุ่มวิชาดังที่ได้กล่าวมาแล้วเท่านั้น ปัจจุบันการศึกษาในสาขานิติศาสตร์ได้เปิดกว้างและแพร่หลายมากขึ้น มีการเปิดสอนหลักสูตรปริญญาบัณฑิตอย่างแพร่หลาย จากเดิมมีเพียง 3 มหาวิทยาลัยที่เนติบัณฑิตยสภาให้การรับรอง แต่ในปัจจุบันตามที่ปรากฏใน ข้อบังคับเนติบัณฑิตยสภา แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 9) พ.ศ. 2542 ข้อ 2 และข้อ 5 (2) แก้ไขเพิ่มเติมโดย ข้อบังคับเนติบัณฑิตยสภา แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 10) พ.ศ. 2548 ได้ให้การรับรองจำนวน 109 สถาบันทั้งในและต่างประเทศ จากการศึกษาในประเทศไทยได้มีการเปิดสอนในหลักสูตรนิติศาสตร์บัณฑิตอย่างแพร่หลายทำให้มีบัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาทางด้านกฎหมายออกมาเป็นจำนวนมาก ซึ่งย่อมเป็นการเพิ่มการแข่งขันและสร้างแรงกดดันในการศึกษาเพิ่มมากขึ้นเช่นกัน ซึ่งกรณีดังกล่าวส่งผลกระทบต่อสภาวะร่างกายและจิตใจของนักศึกษาอันก่อให้เกิดความเครียดได้

ที่ผ่านมา ในปี พ.ศ.2551 ได้มีการศึกษาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ร้อยละ 58.7 มีความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรง⁽¹¹⁾ ดังนั้น การศึกษานี้จึงมุ่งเน้นศึกษาถึงความเครียดในปัจจุบันในปี 2557 และพฤติกรรมลดความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ซึ่งจะทำให้ทราบถึงสภาวะความเครียดในปัจจุบัน รวมถึงพฤติกรรมที่นักศึกษาใช้ในการลดความเครียดระหว่างศึกษา เพื่อที่จะนำข้อมูลที่ได้รับมาบริหารจัดการความเครียดของนักศึกษา และเพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาสุขภาพจิตของบุคลากรด้านกฎหมาย อันเป็นวิชาชีพที่มีความสำคัญต่อประเทศชาติต่อไป

1.2 คำถามการวิจัย (Research Question)

1. ความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาเป็นอย่างไร
2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา
3. พฤติกรรมลดความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา เป็นอย่างไร

1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Objective)

1. เพื่อศึกษาความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา
2. เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา
3. เพื่อศึกษาพฤติกรรมลดความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา

1.4 ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้มุ่งเน้นการศึกษาความเครียดและพฤติกรรมลดความเครียดรวมถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและพฤติกรรมลดความเครียด โดยการแปลผลจะอยู่ในบริบทของนักศึกษาที่ได้ลงทะเบียนเรียนเป็นนักศึกษา และเดินทางมาเรียน ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาในปีการศึกษา 2557 ระหว่างเดือนมิถุนายน 2557 ถึง เดือนสิงหาคม 2557 เท่านั้น ไม่รวมถึงบุคคลซึ่งสำเร็จการศึกษาไปแล้วหรือบุคคลซึ่งมาฟังการบรรยายเพื่อสอบเป็นผู้พิพากษา อัยการ รับฟังเพื่อเพิ่มเติมความรู้

1.5 ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย

ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ โรคประจำตัว ชนิดของโรคประจำตัว การได้รับการรักษาของโรคประจำตัว สถานภาพสมรส

ปัจจัยด้านครอบครัวและที่อยู่อาศัย ได้แก่ สถานภาพการสมรส ลักษณะที่อยู่อาศัย บุคคลที่อยู่อาศัยด้วย สถานภาพสมรสของบิดามารดา

ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ที่มาของรายได้หลัก การทำงานระหว่างเรียน ความเพียงพอของรายได้

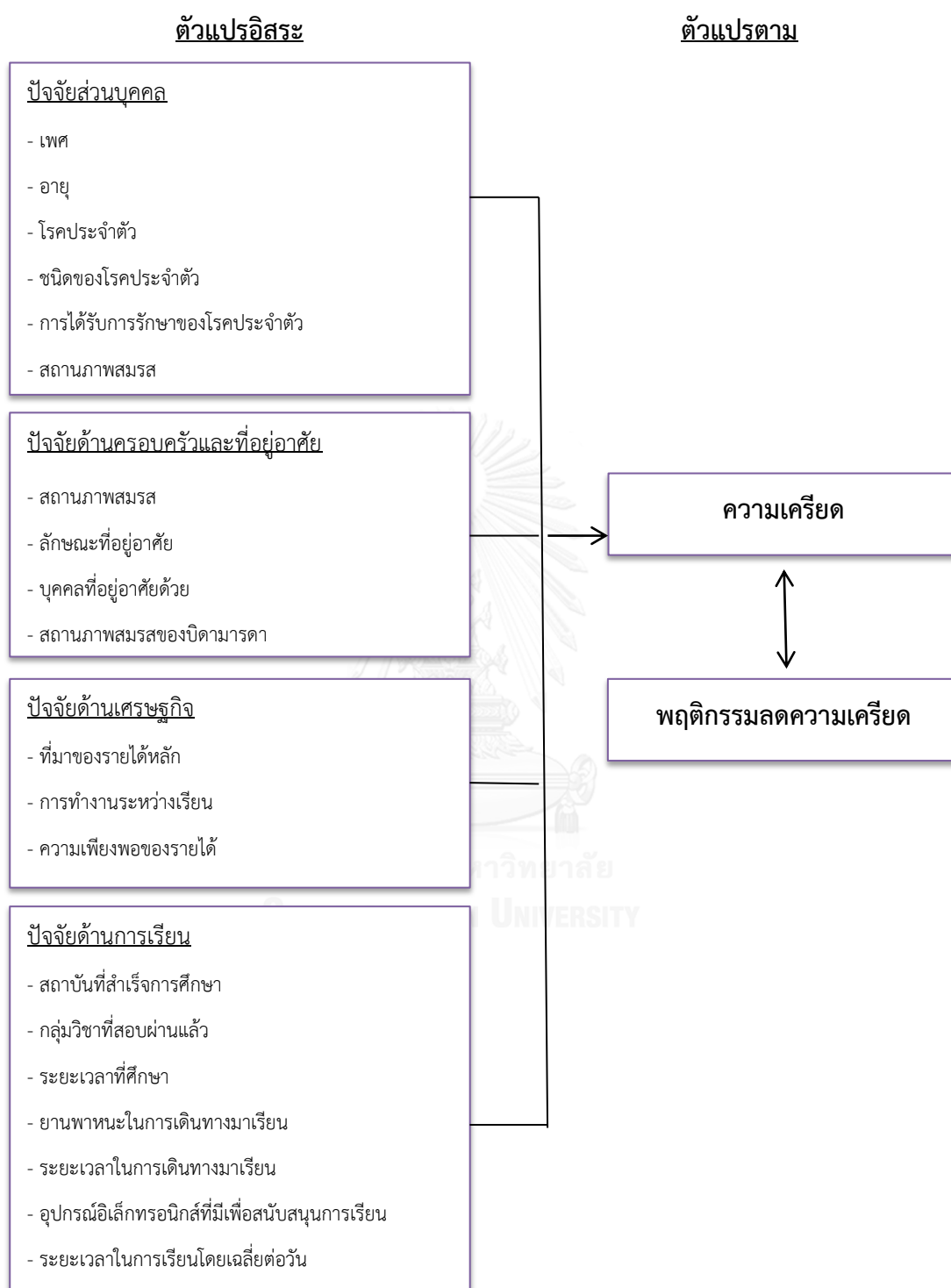
ปัจจัยด้านการเรียน ได้แก่ สถาบันที่สำเร็จการศึกษา กลุ่มวิชาที่สอบผ่านแล้ว ระยะเวลาที่ศึกษา ยานพาหนะในการเดินทางมาเรียน ระยะเวลาในการเดินทางมาเรียน อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่มีเพื่อสนับสนุนการเรียน ระยะเวลาในการเรียนโดยเฉลี่ยต่อวัน

ตัวแปรตาม ประกอบด้วย

ความเครียดและพฤติกรรมลดความเครียด



1.5 กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

1.6 ข้อจำกัดการวิจัย (Limitation)

กลุ่มตัวอย่างที่ทำการเก็บข้อมูล เก็บข้อมูลเฉพาะนักศึกษาที่ได้ลงทะเบียนเรียนเป็นนักศึกษาและเดินทางมาศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาเท่านั้น ไม่รวมถึงบุคคลซึ่งสำเร็จการศึกษาไปแล้วหรือบุคคลซึ่งมาฟังการบรรยายเพื่อสอบเป็นผู้พิพากษา หรืออัยการ จึงไม่สามารถสรุปผลแทน นักศึกษาทั้งหมดได้

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบ Cross Sectional Study ซึ่งไม่สามารถบอกได้ว่าอะไรเกิดก่อน อะไรเกิดหลัง และไม่สามารถบอกได้ว่า อะไรที่คาดว่าเป็นสาเหตุ อะไรที่คาดว่าเป็นผล และต้องมีการเลือกตัวอย่างที่ดี และเป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง ซึ่งการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้งที่เข้าไปทำการเก็บข้อมูลอาจมีผลต่อการตอบคำถามที่แตกต่างกัน

การศึกษานี้เป็นการศึกษาความเครียดในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาซึ่งได้ลงทะเบียนเรียนเป็นนักศึกษาและเดินทางมาศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ไม่สามารถบอกได้ว่าความเครียดเกิดจากการเรียนเพียงอย่างเดียว

1.7 ข้อพิจารณาทางจริยธรรม (Ethical Consideration)

ข้อมูลที่ได้จากการวิจัย เป็นการตอบแบบสอบถาม ซึ่งแสดงความรู้สึกร่วมตัว โดยอิสระ ดังนั้นผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลเป็นความลับ ไม่นำข้อมูลส่วนตัวมาเปิดเผย รวมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับทราบข้อมูลในการทำวิจัย และการแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย ก่อนทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลมีสิทธิที่จะปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัย เมื่อใดก็ได้ ผู้วิจัยจะระมัดระวังอันตรายที่จะเกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมทั้งผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยสามารถมีอิสระที่จะสมัครใจเข้าร่วมโครงการโดยไม่มีขมขู่ บังคับใดๆ จากผู้วิจัย หรือผู้ที่มีอิทธิพลอำนาจ และผู้วิจัยจะไม่แสวงหาประโยชน์จากผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย เพื่อความก้าวหน้าทางวิชาการ และจะไม่ทอดทิ้งหรือแบ่งแยกบุคคลหรือกลุ่มคนที่อาจได้ประโยชน์จากความก้าวหน้าของการวิจัย ขั้นตอนและวิธีการศึกษาวิจัยได้ยึดหลักจรรยาบรรณของการวิจัยในมนุษย์ ดังนี้ หลักความเคารพในบุคคล (respect for person) ผู้วิจัยให้ข้อมูลอย่างครบถ้วน จนผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าใจเป็นอย่างดี และตัดสินใจอย่างอิสระในการให้ความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะเก็บรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูล การรายงานผล การศึกษาจะไม่ระบุชื่อ ตำแหน่ง สถานที่พักอาศัยของผู้ให้ข้อมูล ทั้งนี้เพื่อเป็นหลักประกันว่าการศึกษาจะไม่มีการละเมิดสิทธิส่วนบุคคล ให้การเคารพในการให้คำยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง พอเพียง ไม่ปิดบังข้อมูลเกี่ยวกับความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการศึกษา ผู้ให้ข้อมูลไม่ถูกชักจูงด้วยอำสสินจ้าง และมีสิทธิที่จะถอนตัวจากโครงการวิจัยโดยไม่ต้องชดใช้ค่าเสียหาย หลักการให้ประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดอันตราย (Beneficence/Non-maleficence) ผู้เข้าร่วมวิจัยอาจมีความเสี่ยงเล็กน้อยที่ไม่มากกว่าความเสี่ยงในชีวิตประจำวัน หรือ Minimal risks เช่น เสียเวลาไม่สะดวก แต่การเก็บข้อมูลจะไม่ก่อให้เกิดความเสียหาย หรือมีผลกระทบต่อบุคคล หรือองค์การที่อ้างอิงถึง หลักยุติธรรม (justice) ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถเป็นผู้ที่มีเชื้อชาติ ศาสนา หรือฐานะ

ใดก็ได้ มีเกณฑ์การคัดเลือกอย่างชัดเจน มีการกระจายความเสี่ยงและมีการคุ้มครองอย่างประชากรอย่างเท่าเทียมกัน

1.8 คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย (Operational Definition)

1. ความเครียด หมายถึง สภาวะอารมณ์ ระบบเตือนภัย การตอบสนองของร่างกาย และจิตใจ ระบบสมดุล หรือความสัมพันธ์แบบมีเงื่อนไข ต่อสิ่งที่เข้ามากระตุ้น ความรู้สึกละเลย ไม่ปลอดภัย เป็นอันตราย ไม่พึงประสงค์ หรือเป็นความไม่สมดุลระหว่างตัวบุคคลนั้นๆ กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นภาวะมากเกินไปสำหรับบุคคลนั้นๆ ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัย และส่งผลให้เกิดการตอบสนอง ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ สภาวะจิตใจของแต่ละบุคคล ซึ่งในสภาวะหรือสถานการณ์หนึ่งๆ อาจให้ผล หรือมีผลกับแต่ละบุคคลไม่เท่ากัน

2. พฤติกรรมลดความเครียด หมายถึง วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดความผ่อนคลายทางร่างกายหรือลดความตึงเครียดทางด้านจิตใจ หรือวิธีปฏิบัติอื่นๆ ของแต่ละบุคคลเพื่อให้ความเครียดลดลง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามซึ่งปรับปรุงมาจาก ยงยุทธ พิมพา⁽¹²⁾ โดยแบ่งพฤติกรรมลดความเครียดออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ พฤติกรรมลดความเครียดทางด้านร่างกาย พฤติกรรมลดความเครียดด้านจิตใจ พฤติกรรมลดความเครียดด้านการเรียน และพฤติกรรมลดความเครียดเชิงลบ

3. นักศึกษา หมายถึง ผู้ที่ได้ลงทะเบียนเรียนเป็น นักศึกษา และเดินทางมาเรียน ณ สำนักอบรมศึกษาภาควิชาแห่งเนติบัณฑิตยสภาในปีการศึกษา 2557 เท่านั้น ไม่รวมถึงบุคคลซึ่งสำเร็จการศึกษาไปแล้วหรือบุคคลซึ่งมาฟังการบรรยายเพื่อสอบเป็นผู้พิพากษา อัยการ หรือรับฟังเพื่อเพิ่มเติมความรู้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

1.9 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ (Expected Benefit and application)

1. เพื่อทราบถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษาภาควิชาแห่งเนติบัณฑิตยสภา

2. เพื่อเป็นข้อมูลให้กับ เนติบัณฑิตยสภา ใช้สำหรับการวางแผนเชิงนโยบาย เพื่อให้ นักศึกษา สามารถศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาและสามารถต่อยอดไปสำหรับกลุ่ม นักศึกษาอื่นๆ ที่มีลักษณะเดียวกัน หรือลักษณะใกล้เคียงกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียด รวมถึงศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา โดยผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎี ความรู้จาก ตำรา เอกสาร รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

- 2.1 ความหมายของความเครียด
- 2.2 สาเหตุของความเครียด
- 2.3 สาเหตุของความเครียดในนักศึกษา
- 2.4 ประเภทของการตอบสนองต่อความเครียด
- 2.5 พฤติกรรมการลดความเครียด
- 2.6 สถานการณ์ความเครียดในประเทศไทย
- 2.7 ความเครียดในนักศึกษา
- 2.8 นักศึกษากฎหมาย
- 2.9 นักศึกษากฎหมายในยุคดิจิทัล
- 2.10 ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ความหมายของความเครียด

Hans Selye⁽¹⁾ ความเครียด หมายถึง การแสดงออกทางภายนอกทำให้รู้ถึงกลุ่มอาการเฉพาะ ซึ่งเกิดขึ้นจากปฏิกิริยาตอบสนองแบบต่างๆไป ของร่างกายต่อสิ่งที่มีารบกวน ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่ไม่จำเพาะของร่างกายต่อการเรียกร้องที่กระทำต่อมัน ความเครียดได้ถูกแบ่งออกเป็น 2 พวกใหญ่ๆ คือความเครียดทางกาย กับความเครียดทางใจ โดยความเครียดต้องสามารถวัดประเมินได้ โดยความเครียดนั้น มีทั้งความเครียดชนิดที่ดี และความเครียดชนิดไม่ดี ขึ้นอยู่กับวิธีการที่บุคคลตอบสนองหรือจัดการกับปัจจัยความเครียดนั้นๆ ถ้าเป็นการตอบสนองทางร่างกายจากเงื่อนไขที่พึงพอใจ จัดเป็นความเครียดที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ และเป็นแรงผลักดันสู่จุดหมาย เรียกว่าความเครียดเชิงบวก (Eustress) แต่หากเป็นการตอบสนองทางร่างกายจากเงื่อนไขที่ไม่เหมาะสม ไม่สบายใจ หรือในสถานะที่เป็นอันตราย การตอบสนองเช่นนี้สามารถสร้างความเสียหายให้กับร่างกายได้ เรียกว่าความเครียดเชิงลบ (Distress)

สุชีรา ภัทรายุทธวรรตน์⁽¹³⁾ ความเครียด คือ สัญญาณเตือนของร่างกาย ที่ทำให้เกิดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งเกิดได้ทุกที่ทุกเวลา มีทั้งผลดีและผลเสีย ผลดีได้แก่ ทำให้เกิดความรู้สึกหลายประการ ทั้ง ตื่นเต้น ทำหาย เกิดความสนุก ผลเสียคือ ทำให้เกิดการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นเร็ว แน่นท้อง มือเท้าเย็น และอาจนำไปสู่พฤติกรรมความรุนแรง และการติดสารเสพติดได้

เต็มศักดิ์ คทวนิช⁽³⁾ ความเครียด คือ สภาวะทางอารมณ์ ที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน กับทุกเพศ ทุกวัย ทุกสังคม เกิดขึ้นเนื่องจากต้องเผชิญกับปัญหา หรืออุปสรรค ที่เกินกว่าสภาวะของตนเองจะรับได้ หรือเกิดขึ้นซ้ำๆ สามารถก่อให้เกิดผลในทางอารมณ์ และจิตใจ เช่น หงุดหงิด อารมณ์เสีย ซึมเศร้า ท้อแท้ มองโลกในแง่ร้าย และนอกจากนี้สามารถทำให้เกิดอาการทางร่างกายได้ เช่น อาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน เป็นต้น

มรรยาท รุจิวิษณุ⁽²⁾ ความเครียดเป็นอุปสรรคที่คอยรบกวนสุขภาพของจิตใจและร่างกาย ความเครียดที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลนั้นต้องกระทำหน้าที่ฝืนระดับความสามารถปกติ ผลของความเครียดเป็นอันตรายต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศ และทุกวัย ตั้งแต่เด็กเล็ก หนุ่มสาว ผู้ใหญ่ จนถึงผู้สูงอายุ

เกษม ต้นติผลาชีวะ⁽⁴⁾ ความเครียดมีทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความเครียดทางร่างกาย ได้แก่ ความเครียดที่เกิดจากตัวกระตุ้นที่กระทำต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นทางกายภาพ เช่น ความร้อน แสง เสียง สารเคมี เชื้อโรค หรือเกิดจากความต้องการของร่างกายเอง เช่น ความหิว ความต้องการขับถ่าย ความต้องการทางเพศ ความเครียดทางจิตใจ ได้แก่ ความเครียดที่เกิดจากเรื่องราวที่มากกระทบต่อจิตใจ ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทางใจ เช่น การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้พร้อมกัน บางครั้งเกิดจากตัวกระตุ้นที่ยังมาไม่ถึง สามารถเกิดขึ้นได้จากตัวกระตุ้นทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

มาร์คแคมส์ ยูเซอร์รา⁽⁵⁾ ความเครียด มีส่วนได้เสียกับการใช้ชีวิต เมื่อสมองเรารับรู้ถึงความเครียด ปริมาณอะดรีนาลินที่ผลิตจากไตก็จะเพิ่มขึ้น ปฏิกิริยาตอบสนองรับหลังจากที่ฮอโมนดังกล่าวหลั่งออกมาหลายๆ ก็จะเพิ่มสูงขึ้นตามมา ปริมาณอะดรีนาลินที่หลั่งออกมามากขึ้นจะเป็นตัวช่วยให้เกิดการปรับเปลี่ยนตัวเองเพื่อให้เกิดความเหมาะสมหรือสมดุล ตลอดจนค้นพบวิธีที่ดีที่สุดเพื่อที่จะจัดการปัญหานั้นได้

สุริย์ กาญจนวงศ์ และจริยาวัตร คมพัยค์ม⁽⁶⁾ ความเครียด เป็นแนวคิดที่มีพื้นฐานมาจากความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิตที่เชื่อกันว่าความรู้สึกหรืออารมณ์มีผลต่อสุขภาพหรือความเจ็บป่วยทางกายได้ โดยความเครียดทางจิตใจมีผลโดยตรงต่อการทำงานของร่างกายโดยเฉพาะระบบฮอร์โมน และความเจ็บป่วยเกิดขึ้นจากพฤติกรรมที่มีผลมาจากความเครียดส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ และ ความเจ็บป่วยเป็นการตอบสนองทางพฤติกรรมต่อสถานการณ์ความเครียด

เทิดศักดิ์ เดชคง⁽⁹⁾ ความเครียดหากมีในปริมาณที่พอเหมาะจะเป็นประโยชน์ในด้านการสร้างสรรค์หรือเป็นแรงขับเคลื่อนให้เราทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิต เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นร่างกายจะมีการแสดงออกบางอย่าง เช่น การตื่นตัวของสมอง หัวใจสูบฉีดเร็ว แต่หากมีความเครียดมากเกินไปจะทำให้มีอาการท้องเสีย ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ความเครียดยังส่งผลกับสรีระร่างกายโดยทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติ (automatic nervous system) มีการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic) จะมีผลต่อการเต้นของหัวใจ ทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น เส้นเลือดตามผิวหนังหดตัว แต่ตามอวัยวะสำคัญต่างๆ จะมีเลือดไปเลี้ยงมากขึ้น เช่น หัวใจ ปอด สมอง ส่วนบรรดาลำไส้จะมีการทำงานลดลง ซึ่งหากความเครียดมีอยู่นานและเป็นปัญหาที่เกินกว่าบุคคลนั้นจะจัดการได้ ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic) จะเข้ามามีบทบาทส่งผลให้มีอาการเหงื่อออก ลำไส้ปั่นป่วน กรดในกระเพาะอาหารหลั่งออกมามาก และยังส่งผลต่ออวัยวะหนึ่งที่มีความสำคัญคือ ฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต ตัวสำคัญคืออะดรีนาลีนซึ่งหลั่งออกมาจากต่อมหมวกไตในส่วนใน และคอร์ติซอล (Cortisol) ซึ่งหลั่งออกมาจากต่อมหมวกไตส่วนนอก อะดรีนาลีนจะทำให้หัวใจเต้นแรงและเร็ว เส้นเลือดฝอยหดตัว ความดันโลหิตสูงขึ้น คอร์ติซอล (Cortisol) จะเร่งการปลดปล่อยน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือดเพื่อเตรียมใช้เป็นพลังงาน ในช่วงระยะเวลาหนึ่งนั้น ฮอร์โมนเหล่านี้มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะเป็นการเตรียมพร้อม แต่ในระยะยาวจะมีผลให้สมดุลของร่างกายเสียไปดังนั้นอาจเกิดโรคเบาหวาน โรคไต โรคความดันโลหิตสูงตามมาได้

ประสานพร มณฑลธรรม⁽⁷⁾ ความเครียดเป็นความทุกข์ที่แสดงอาการผ่านทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกัน โดยเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา การคิดหาทางออกแก้ไข การประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีผลกระทบและวิธีการคิดที่แตกต่างกัน ความเครียดที่อยู่ในระดับพอดี จะช่วยกระตุ้นให้เกิดพลัง เกิดความกระตือรือร้นที่จะต่อสู้กับปัญหาต่างๆ อีกทั้งยังเป็นตัวช่วยผลักดันให้หาทางแก้ไข เอาชนะตัวปัญหาและอุปสรรคได้ดี ความเครียดที่มากเกินไปจะทำให้รู้สึกว่าเป็นปัญหาและอุปสรรคในการใช้ชีวิตประจำวัน ทำให้ขาดสติและเกิดผลเสียตามมา ความเครียดจะประกอบไปด้วย 2 สาเหตุประกอบกัน คือ ตัวปัญหา ซึ่งจะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความคิด และการประเมินต่อสถานการณ์ สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวชี้และบ่งบอกความเครียดที่มีอยู่นั้นว่ามีมากน้อยเพียงใด หรือมีความแตกต่างกันอย่างไร

2.2 สาเหตุของความเครียด

Leonard I. Pearlin⁽¹⁰⁾ ความเครียดเป็นระดับความทุกข์ภายในจิตใจ เกิดจากการที่บุคคลอยู่ในสถานะที่ไม่เหมาะสม ทั้งกายภาพและชีวภาพ ซึ่งเป็นภาระให้กับบุคคลนั้นๆ ซึ่งมีสาเหตุมาจากสภาพสังคม เหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตและสภาพทางจิตของบุคคลนั่นเอง บุคคลที่ได้รับ

ความทุกข์ยากทางจิตใจในระดับที่ร้ายแรงและต่อเนื่อง จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีโอกาสในการเกิดความเครียดได้มากกว่าคนปกติทั่วไป รวมถึงส่งผลต่อความผิดปกติในทางจิตเวชตามมา แต่ทั้งนี้ ความเครียดหนึ่งๆ อาจมีผลกระทบต่อบุคคลแต่ละบุคคลแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่บุคคลเคยผ่านพ้น การเปิดรับของสังคม และแรงสนับสนุนทางด้านจิตใจที่มี

2.3 สาเหตุของความเครียดในนักศึกษา

ความเครียดเกิดจาก สาเหตุทางกายภาพและสุขภาพ (Physical and Health Stressors)^(14, 15) เกิดจากสภาวะทางกายภาพและสุขภาพของบุคคลนั้น ได้แก่ โรคประจำตัวต่างๆ ซึ่งทำให้บุคคลนั้น ไม่สามารถใช้ชีวิตตามปกติได้ สาเหตุของความเครียดอันเกิดจากที่พักอาศัยและเศรษฐกิจฐานะ (Home and Money Stressors)⁽¹⁶⁻¹⁸⁾ ได้แก่ ความสัมพันธ์กับคนที่พักอาศัยอยู่ร่วมกัน และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ซึ่งเป็นข้อจำกัดในการใช้ชีวิตตามความต้องการของบุคคลหรือตามแบบอย่างของเพื่อนในกลุ่มหรือบุคคลใกล้ชิด สาเหตุของความเครียดอันเกิดจากความสัมพันธ์กับบิดามารดา (Parent Relationship Stressors)^(19, 20) ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นกับบิดามารดาบ่อยครั้ง ปัญหาทางด้านสุขภาพ อารมณ์ และพฤติกรรมของบิดามารดาล้วนเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน สาเหตุของความเครียดอันเกิดจากพี่น้อง (Sibling Stressors) ความสัมพันธ์ ความขัดแย้งระหว่างกัน การชิงดีชิงเด่น การแย่งความรัก รวมถึงความผิดปกติทางอารมณ์และพฤติกรรมของพี่น้อง สาเหตุของความเครียดอันเกิดจากสภาพครอบครัวขยาย (Extended Family Stressors) ได้แก่ ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับญาติพี่น้องอื่นๆ รวมถึง ปู่ย่า ตายาย ที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเดียวกัน สาเหตุของความเครียดอันเกิดจากโรงเรียนหรือสถานศึกษา (School Stressors)^(21, 22) ปัญหาความสัมพันธ์กับครู บุคลากรทางการศึกษา และเพื่อนในโรงเรียน สาเหตุของความเครียดอันเกิดจากเพื่อน (Friends Stressors)⁽²³⁾ ได้แก่ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีหรือความขัดแย้งหรือไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมชั้น เพื่อนร่วมกลุ่ม หรือเพื่อนในชุมชนเดียวกัน ความเครียดอันเกิดจากคู่อริ (Boyfriend or Girlfriend Stressors) ได้แก่ปัญหาความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นจากคนรัก ความเครียดอันเกิดจากเหตุการณ์อันไม่พึงประสงค์ (Negative Life Events Stressors) ได้แก่เหตุการณ์อันไม่พึงปรารถนาของบุคคล เช่น การหย่าร้างของบิดามารดา ความเจ็บป่วยของบุคคลใกล้ชิด ญาติพี่น้อง การเสียชีวิตของบุคคลสำคัญในชีวิต ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึก ซึ่งสาเหตุของความเครียดทั้งหมดที่กล่าวมาความรุนแรงจะขึ้นอยู่กับเวลา(Duration) ความรุนแรงของสภาพปัญหา(Severe of Problems) และองค์ประกอบต่างๆที่เกี่ยวข้อง(Pile up of Demand)^(8, 24-26)

ซูทิตย์ ปานปรีชา⁽²⁷⁾ ความเครียดเกิดจากปัจจัยทั้งภายนอกและปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอกได้แก่ ความอ่อนล้าของร่างกายที่เกิดจากการทำงานหนักอย่างต่อเนื่อง ความเจ็บปวดขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ การรับประทานอาหารไม่ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย การขาดสารอาหารบางชนิดหรือรับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ นอกจากนี้ ความเครียดสามารถเกิดได้จากสาเหตุทางด้านจิตใจ กล่าวคือ สภาวะทางอารมณ์ เช่น ความกลัว โกรธ เศร้า ทุกข์ ไม่สบายใจ วิตกกังวล ลึนหว้าง ท้อแท้ เก็บกด คับข้องใจ หรือเกิดจากบุคคลที่มีบุคลิกภาพบางประเภท เช่น บุคลิกภาพที่นิยมความสมบูรณ์แบบ (Perfectionist) เจ้าระเบียบ จริงจัง มีมาตรฐานในการดำเนินชีวิต และการทำงานสูง บุคลิกภาพแบบใจร้อนรุนแรง ก้าวร้าว ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ บุคลิกภาพ

แบบต้องพึ่งพาคนอื่นตลอดเวลา ขาดความเชื่อมั่นและความมั่นใจในตนเอง ไม่กล้าคิด ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง นอกจากนี้ยังมีปัจจัยภายนอกที่เกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดความเครียด ได้แก่ การสูญเสียสิ่งที่รัก การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ภัยอันตรายที่เข้ามาคุกคาม สถานะเศรษฐกิจที่ตกต่ำ รวมถึงสภาพความแออัดของสังคม ล้วนเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น

2.4 ประเภทและการตอบสนองต่อความเครียด

Compass et.al⁽²⁸⁾ ได้แบ่งความเครียดออกตามลักษณะของการเกิด (Magnitude of Occurrence) และตามลักษณะของธรรมชาติที่เกิด (Nature) โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ ความเครียดตามปกติทั่วไป (Generic Normative Stressors) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นตามพัฒนาการ ซึ่งมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันมาสมด้วย อาจมีลักษณะเป็นสิ่งที่เข้ามารบกวนจิตใจในชีวิตประจำวัน รวมถึงเหตุการณ์สำคัญที่เข้ามาในชีวิต เช่น การย้ายโรงเรียน การแต่งงาน การแยกทางของบิดามารดา การเปลี่ยนแปลงของช่วงวัย ความเครียดชนิดรุนแรงและเฉียบพลัน (Severe Acute Stressors) ซึ่งมีลักษณะที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวด รุนแรง แบบทันทีทันใด เช่น กรณีการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักโดยอุบัติเหตุ บิดามารดาหย่าร้างกัน การสูญเสียบุคคลที่หารายได้หลักให้แก่ครอบครัวโดยฉับพลัน ซึ่งเหตุการณ์ต่างๆ เหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดผลที่รุนแรงต่อการใช้ชีวิตตามปกติของบุคคลนั้น ความเครียดชนิดรุนแรงและเรื้อรัง (Severe Chronic Stressors) มีลักษณะเกี่ยวเนื่องกับปัจจัยในการใช้ชีวิตประจำวัน หรือสภาพแวดล้อม รวมถึงสิ่งสนับสนุนทางสังคมของบุคคลนั้น เช่น ความยากจน ปัญหาเรื่องเชื้อชาติและสีผิว การยอมรับของบทบาททางเพศ เป็นต้น

Auerbach and Gramling⁽²⁹⁾ ความเครียดก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม โดยในแต่ละบุคคลจะมีสาเหตุที่แตกต่างกัน โดยสาเหตุส่วนใหญ่ที่พบ ได้แก่ เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว ทั้งรูปแบบของความสัมพันธ์ระหว่างกัน ความขัดแย้งภายในครอบครัว รวมถึงแนวทางในการจัดการกับความขัดแย้งดังกล่าว ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน โดยเฉพาะปัญหาเรื่องบทบาท การได้รับการยอมรับ และความเป็นตัวของตัวเอง ปัญหาทางด้านการเรียนและการปรับตัวในโรงเรียน

2.5 พฤติกรรมลดความเครียด

พฤติกรรมลดความเครียดคือวิธีปฏิบัติซึ่งบุคคลนำมาใช้เพื่อผ่อนคลาย บรรเทา หรือจัดการกับความเครียดให้น้อยลง ได้แก่^(3, 4, 9, 12, 30-33)

1. พฤติกรรมลดความเครียดทางด้านร่างกาย ได้แก่ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ฝึกผ่อนคลายด้วยลมหายใจ การพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกาย รับประทานอาหารนม น้ำหวาน หรือผลไม้ เป็นต้น
2. พฤติกรรมลดความเครียดทางด้านจิตใจ ได้แก่ การพูดคุยระบายความเครียด ทำจิตใจร่าเริงยอมรับปัญหา พักผ่อนให้เพียงพอ นั่งสมาธิ ใช้จินตนาการผ่อนคลายจิตใจ ใช้ดนตรีหรือเสียงเพลง ทำงานศิลปะ ใช้หลักคำสอนของศาสนา เป็นต้น

3. ด้านการทำงานหรือการเรียน ได้แก่ การบริหารเวลา จัดลำดับความสำคัญ วางแผนการทำงาน หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้าหรือแข่งขัน เป็นต้น

4. ด้านพฤติกรรมเชิงลบ ได้แก่ การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ใช้สารเสพติดอื่นๆ เที่ยวสถานบันเทิง ขับรถเร็ว เล่นการพนัน ใช้คำพูดเสียดสีรุนแรง ทำลายข้าวของ ทำร้ายร่างกายตนเองหรือผู้อื่น เป็นต้น

2.6 สถานการณ์ความเครียดในประเทศไทย

วรวรรณ จุฑา ดวงกมล สิมจันทร์ และกมลวรรณ จันทร์โชติ⁽³⁴⁾ สถานการณ์และแนวโน้มความเครียดของคนไทย ในช่วงเดือนเมษายน 2552 – มกราคม 2555 งานวิจัยนี้ได้สุ่มจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 4,200 คน กระจายใน 16 จังหวัดทั่วประเทศ และในกรุงเทพมหานคร ด้วยวิธีโทรศัพท์สัมภาษณ์ จากครอบครัวที่มีโทรศัพท์ประจำที่ พบว่า มีแนวโน้มค่อยๆ ลดลงอย่างต่อเนื่อง และเริ่มสูงขึ้นเล็กน้อย ร้อยละ 10.5 ในเดือนตุลาคม 2554 และกรุงเทพมหานคร เป็นจังหวัดที่พบกลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดมากที่สุด จากการวิจัยพบว่า สาเหตุของความเครียดหลักๆ ประกอบด้วย 1.ปัญหาการเงิน 2.ปัญหาการงาน 3.ปัญหาความไม่สงบของบ้านเมือง 4.ปัญหาครอบครัว 5. ปัญหาสังคมและสิ่งแวดล้อม จากการทำวิจัยอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ปี 2552 จนถึง ปี 2555 พบว่าปัญหาหลักของความเครียดคือปัญหาทางการเงิน ซึ่งพบเป็นอันดับ 1 ของทุกครั้งที่ทำการสำรวจ

วิธีการในการจัดการความเครียดส่วนใหญ่ กลุ่มตัวอย่างเลือก ใช้พฤติกรรมผ่อนคลายด้วยการนั่งดูทีวี ภาพยนตร์ ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี สวดมนต์ ทำกิจกรรมทางศาสนา ปรับความคิดด้วยการปล่อยวาง ปลง ทำใจให้สบาย ไม่คิดมาก และนอกจากนี้ยังมีการเลือก ดื่มสุรา สูบบุหรี่ เล่นการพนัน ใช้ความรุนแรง และพยายามฆ่าตัวตายอีกด้วย

2.7 ความเครียดในนักศึกษา

การเปลี่ยนแปลงสถานะมาเป็นนักศึกษา เป็นความเปลี่ยนแปลงที่สำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งนักศึกษาจะต้องแยกจากพ่อแม่ ต้องรับผิดชอบการใช้ชีวิตด้วยตัวเอง รับผิดชอบค่าใช้จ่าย มีการพบเจอเพื่อนใหม่ สังคมและสภาพแวดล้อมใหม่ ต้องสูญเสียสภาพแวดล้อมเดิม สังคมเดิม ประกอบกับการเรียนการสอนมีความเข้มข้นมากขึ้น ต้องจัดสรรเวลาในการเรียนทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียนด้วยตัวเอง ต้องพบกับการแข่งขันและแรงกดดันจากเพื่อน จากการตั้งกฎกติกาในห้องเรียน ล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียดได้ ซึ่งความสามารถในการปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อมและปัจจัยที่เข้ามาคุกคามของนักศึกษาแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ดังนั้นจึงทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้ ในหลายกรณีพบว่า พบว่านักศึกษาได้ใช้วิธีจัดการความเครียดด้วยกลไกการหลบหนีความเครียดไปใช้สุราและสารเสพติดอื่นๆ นอกจากนี้ การจัดการความเครียดที่ไม่เหมาะสมนอกจากจะทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดมากขึ้นในระดับสูงแล้ว ยังจะทำให้เกิดภาวะวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าตามมา^(25, 35-41)

2.8 นักศึกษากฎหมาย

นักศึกษากฎหมายจะต้องทำการศึกษาทั้งหลักทางปรัชญา หลักทางสังคมศาสตร์ รวมถึงหลักทางประวัติศาสตร์ เพื่อที่จะทำความเข้าใจกฎหมายทั้งระบบ ซึ่งจะต้องทำการศึกษาทั้งจากตำราทางกฎหมายและตำราอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องจำนวนมาก การศึกษากฎหมายจะต้องทำการศึกษาทั้งในเชิงลึกและลงรายละเอียดของตัวบทกฎหมายและแนวทางในการวินิจฉัยของศาล นอกจากนี้ นักศึกษากฎหมายยังจะต้องมีความรอบรู้ ทันสมัยต่อความเปลี่ยนแปลงของสังคม เพื่อที่จะสามารถปรับใช้กฎหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตรงตามเจตนารมณ์เพื่อรักษาไว้ซึ่งความเป็นธรรมในสังคม (42-44)

2.9 นักศึกษากฎหมายในยุคดิจิทัล

การพัฒนาอย่างรวดเร็วทางด้านเทคโนโลยีในปัจจุบันสามารถอำนวยความสะดวกและสร้างความเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นรอบด้าน ซึ่งความเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ได้เข้ามาถึงนักศึกษากฎหมาย ซึ่งเป็นนักศึกษาที่คุ้นชินกับการค้นคว้าข้อมูลผ่านตำราและเอกสารทางกฎหมายเป็นหลัก จากการศึกษาของ Hanchinal, Veeresh B.⁽⁴⁵⁾ ในสถาบันศึกษากฎหมายจำนวน 2 สถาบันในเมืองมุมไบ ประเทศอินเดีย ในปี 2015 พบว่า พฤติกรรมการค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับกฎหมายผ่านเครือข่ายระบบดิจิทัล หรือเทคโนโลยีสารสนเทศอื่นๆ ยังไม่ได้รับความนิยมเมื่อเทียบกับการค้นคว้าผ่านตำราหรือเอกสารทางกฎหมาย โดยสาเหตุที่ไม่ได้รับความนิยมในการค้นคว้าข้อมูลผ่านระบบดิจิทัล หรือเทคโนโลยีสารสนเทศอื่นๆ เนื่องจากการต้องเผชิญกับข้อมูลที่ได้จากการค้นหาจำนวนมากซึ่งทำให้เกิดความไม่แน่ใจว่าจะหยิบยกข้อมูลส่วนใดนำมาใช้ประโยชน์ รองลงมาคือการขาดทักษะความเข้าใจในการค้นคว้า ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้นักศึกษากลับไปใช้วิธีการค้นคว้าผ่านตำราหรือเอกสารทางกฎหมายเช่นเดิม

MacFarlanec Andrew and Goker Ayse⁽⁴⁶⁾ ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนในกลุ่มนักศึกษากฎหมาย ที่ Higher Education Institutions (HEIs) ในสหราชอาณาจักร พบว่า แม้ทางสถาบันได้จัดทำฐานข้อมูลที่มีมากเพียงพอและเชื่อถือได้ให้บริการนักศึกษาผ่านระบบสมาร์ทโฟนก็ตาม แต่นักศึกษากฎหมายยังคงมีทักษะที่อ่อนแอในการค้นคว้าผ่านระบบสมาร์ทโฟน รวมถึงการได้รับข้อมูลมากเกินไปจนทำให้ไม่ได้รับข้อมูลที่ตรงตามความต้องการของตนเองในการค้นคว้า ซึ่งแนวทางที่ดีที่สุดคือการจัดทำระบบฐานข้อมูลผ่านระบบสมาร์ทโฟนให้ใช้งานได้ง่ายมากยิ่งขึ้น

Bhatti Rubina⁽⁴⁷⁾ ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการใช้ฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์โดยนักศึกษากฎหมาย จำนวน 279 คนใน University of Peshawar พบว่า นักศึกษากฎหมายที่เข้ามาใช้บริการ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ เข้ามาเพื่ออ่านหนังสือพิมพ์และอ่านหนังสือเป็นหลัก นักศึกษาที่ใช้บริการหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตมีปัญหาจากความไม่เพียงพอของอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ที่มีให้บริการ

2.10 ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ธัชชัย ควรเดชะคุปต์⁽¹¹⁾ ได้ทำการศึกษาในกลุ่มประชากรนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาในเขตกรุงเทพมหานคร เมื่อ พ.ศ. 2551 โดยศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดได้แก่ ทักษะคิดด้านการเรียนและเนื้อหา ความพร้อมในการเรียน วิธีการจัดการความเครียด แบบปฏิเสธรความจริงและระบายในทางลบ แบบเข้าหาคนรอบข้าง การประกอบอาชีพระหว่างเรียน รายได้เฉลี่ยและฐานะครอบครัว ของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาในเขตกรุงเทพมหานคร มากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 58.7) มีความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรง ปัจจัยทำนายความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรง ได้แก่ ทักษะคิดเชิงลบ ความพร้อมในการเรียน การระบายอารมณ์ด้านลบ การเข้าหาคนรอบข้าง และการประกอบอาชีพระหว่างเรียน

ยงยุทธ พิมพา⁽¹²⁾ ได้ทำการศึกษาความเครียดและพฤติกรรมลดความเครียดในการปฏิบัติงานของนักวิชาการศึกษาภาครัฐแห่งหนึ่ง จำนวน 182 ราย พบว่าความเครียดในการปฏิบัติงานอยู่ในระดับปานกลาง ความเครียดด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงานมีความเครียดในระดับน้อย ความเครียดในการปฏิบัติงานด้านร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง พฤติกรรมลดความเครียดด้านจิตใจและบทบาทหน้าที่ มีอยู่ในระดับมาก นักวิชาการศึกษาที่มีอายุไม่เกิน 35 ปีมีพฤติกรรมลดความเครียดในระดับปานกลาง ความเครียดในการปฏิบัติงานและพฤติกรรมลดความเครียด ทั้งภาพรวมและรายด้านไม่มีความสัมพันธ์ในเชิงสถิติ

จุฑารวรรณ สว่างแจ้ง⁽⁴⁸⁾ ได้ทำการศึกษาในกลุ่มประชากรผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานคร เมื่อ พ.ศ. 2551 โดยศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล พบว่าผู้ที่มิโรคประจำตัวจะมีความเครียดมากกว่าผู้ไม่มีโรคประจำตัว ปัจจัยด้านครอบครัว สังคม ได้แก่การมีผู้ป่วยอยู่ในครอบครัว และมีแรงสนับสนุนทางสังคมต่ำจะมีความเครียดเล็กน้อย ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ พบว่า ผู้ที่มีรายได้ไม่เพียงพอ ไม่มีเงินออม มีหนี้สินจะมีความเครียดเล็กน้อย ปัจจัยด้านการทำงาน การมีประสบการณ์การทำงานจะมีความเครียดเล็กน้อย

พัชรภรณ์ ภูสีฤทธิ์⁽⁴⁹⁾ ได้ทำการศึกษาความเครียดในกลุ่มประชากรพนักงานฝ่ายช่าง บริษัท สายการบินนกแอร์ จำกัด เมื่อ พ.ศ. 2555 โดยศึกษาพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของพนักงานฝ่ายช่างบริษัท สายการบินนกแอร์ จำกัด ในแต่ละด้าน พบว่ามีการเผชิญปัญหาในการทำงาน โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง แต่หากพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาในระดับปานกลางค่อนข้างสูง รองลงมาคือแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และแบบหลีกเลี่ยงในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ

กาญจนา เดชคุ้ม⁽⁵⁰⁾ ได้ทำการศึกษาความเครียดในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ จำนวน 770 คน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย โดยพบปัจจัยส่วนบุคคลว่า นักเรียนเพศหญิงมีความเครียดมากกว่านักเรียนเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 นักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวต่ำมีความเครียดมากกว่านักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนเรียงตามลำดับมากไปหาน้อยได้แก่ เวลาในการสอบของโรงเรียนใกล้เคียงกับเวลาในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยมากที่สุด รองลงมาคือ ครอบครัวมีหนี้สินเพิ่มมากขึ้น รองลงมาคือ ความคิดที่ต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยปิดเพื่อโอกาสที่ดีในการทำงาน รองลงมาคือ ครอบครัวขาดสภาพคล่องทางการเงิน

รองลงมาคือบ้านหรือทรัพย์สินในบ้านถูกนำไปจำนองกับธนาคาร รองลงมาคือ ไม่เข้าใจบทเรียน รองลงมาคือผู้นำครอบครัวประสบปัญหาการประกอบอาชีพขาดทุน และบิดามารดาไม่มีเงินจ่ายค่าเช่าบ้านหรือผ่อนบ้าน

อรุณี เกษรอุบล⁽⁵¹⁾ ได้ทำการศึกษาความเครียดและปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด จากกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี จำนวน 404 คน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ จำนวนร้อยละ 48.9 มีระดับความเครียดในเกณฑ์สูงกว่าปกติ ซึ่งส่งผลเสียต่อการใช้ชีวิตประจำวันและสุขภาพ โดยพบว่าเหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนเครียดมากที่สุด ได้แก่ เหตุการณ์ภายในโรงเรียน การเรียนและการสอบเข้ามหาวิทยาลัย และพบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดได้แก่ เพศ การศึกษาของผู้ปกครอง เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน การสนับสนุนทางสังคม การจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาหรือหนีปัญหา มีความสัมพันธ์กับความเครียด ส่วนปัจจัยที่สามารถป้องกันความเครียดได้ คือ การสนับสนุนทางสังคมและการจัดการปัญหาด้วยวิธีการหลากหลายวิธีเป็นปัจจัยที่ป้องกันนักเรียนจากความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน

ตรีสุข ชงไชย⁽⁵²⁾ ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบปัญหาความเครียดภายในครอบครัว และวิธีที่วัยรุ่นจัดการกับปัญหา จากกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตกรุงเทพมหานคร จากครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียวจำนวน 79 คน และ วัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวปกติ 321 คน พบว่า วัยรุ่นที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียวมีความเครียดมากกว่าวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวปกติในด้าน การเปลี่ยนแปลงทั่วไปภายในครอบครัว และด้านพฤติกรรมทางเพศของสมาชิกภายในครอบครัว และด้านการสูญเสียที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุภาพรรณ จันทรเรือง⁽⁵³⁾ ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญา ในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่นตอนกลาง จากกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 จำนวน 464 คน พบว่า การเรียน ครอบครัว และเศรษฐกิจ เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดสูงสุด 3 อันดับแรก

ปัทมา อินทร์พรหม⁽⁵⁴⁾ ได้ทำการศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 543 คน พบว่า ผู้ที่ศึกษาในโรงเรียนเอกชนมีความเครียดมากกว่าผู้ที่ศึกษาในโรงเรียนจากภาครัฐ นักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยสูงมีความเครียดมากกว่านักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยน้อย ความไม่พร้อมในการสอบและความคาดหวังจากผู้ปกครองส่งผลให้นักเรียนมีความเครียดสูง

อุดม มาดแสง⁽⁵⁵⁾ ได้ทำการศึกษาความเครียด ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติต่อระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนของครูที่ปรึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดปราจีนบุรี จำนวน 425 คน พบว่า ร้อยละ 39.76 มีภาวะเครียด โดยปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะเครียด ได้แก่ มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป มีคู่สมรสแล้ว เข้าทำงานมากกว่า 2 ปี มีรายได้เฉลี่ยเดือนละ 10,001-20,000 บาทและมีรายได้ทางเดียว มีประวัติของตนเองหรือบุคคลในครอบครัวเจ็บป่วยทางจิต

รัชชก คชไกร⁽⁵⁶⁾ ได้ทำการศึกษาความเครียด ของวัยรุ่นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกรมสามัญศึกษา จำนวน 257 คน พบว่า ร้อยละ 46.7 มีความเครียดในระดับปานกลาง ร้อยละ 34.5 มีความเครียดในระดับต่ำ และร้อยละ 0.7 มีความเครียดในระดับสูง

สนาม บินชัย⁽⁵⁷⁾ ได้ทำการศึกษาความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสตรีนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 580 คน พบว่า ประชากรมากกว่าครึ่งไม่มีความเครียด และรองลงมาคือ มีความเครียดในระดับเล็กน้อย มีความเครียดในระดับปานกลาง และไม่ถึงร้อยละ 10 มีความเครียดมาก โดยพบว่าปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นหลังจากเกิดความเครียด คือ เหตุการณ์การณ์ที่ไม่คุ้นเคย ขาดสมาธิและหงุดหงิด และวิธีจัดการความเครียดของนักเรียน พบว่าส่วนใหญ่โทรศัพท์ขอคำปรึกษา สวดมนต์ไหว้พระ พุติกรรมเชิงลบได้แก่รับประทานเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ รับประทานยาระงับประสาท รับประทานยานอนหลับ และทำร้ายร่างกายผู้อื่น

O'Neal, C. W.⁽⁵⁸⁾ ได้ทำการศึกษาความเครียดในครอบครัวชาว African American ที่ทำการสมรสจำนวน 506 ตัวอย่าง พบว่าความกดดันทางเศรษฐกิจเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อความเครียดและนำไปสู่สภาวะซึมเศร้าของสมาชิกในครอบครัว นอกจากนี้ยังมีปัจจัยด้านปัญหาสุขภาพ และน้ำหนักของสามีที่มีมากเกินไป ก็ส่งผลต่อความเป็นอยู่ที่ดีของครอบครัวเช่นกัน

Owens, M. M. Ray, L. A. and MacKillop, J.⁽⁵⁹⁾ ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการดื่มแอลกอฮอล์ โดยการสร้างแบบจำลองการรับรู้และแรงจูงใจ พบว่าบุคคลที่มีความเครียดจะมีความไวในการซื้อแอลกอฮอล์เพิ่มมากขึ้น และเพิ่มความต้องการในการดื่มในปริมาณและระดับแอลกอฮอล์ที่มีระดับดีกรีความเข้มข้นที่สูงขึ้นเช่นกัน โดยพบว่าปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดการบริโภคแอลกอฮอล์เพื่อตอบสนองความเครียด ประกอบด้วย ปัญหาทางเศรษฐกิจ ปัญหาทางพันธุกรรม โดยมีบุคคลในครอบครัวดื่มแอลกอฮอล์ และความรู้เกี่ยวกับคุณและโทษของแอลกอฮอล์

Nabunya, P. Ssewamala, F. M. and Ilic, V.⁽⁶⁰⁾ ได้ทำการศึกษาผลกระทบทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่อความเครียดของผู้ดูแลเด็กกำพร้าโรคเอดส์ใน Uganda จำนวน 346 ตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีปัญหาทางการเงิน ไม่มีเงินเหลือเก็บจะมีความเครียดสูงกว่าทำให้มีประสิทธิภาพในการดูแลเด็กกำพร้าอยู่ในระดับต่ำ ส่วนผู้ที่มีความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจในระดับสูงกว่า จะมีความเครียดน้อย และสามารถดูแลเด็กได้ดีกว่า

Henley, P. และคณะ⁽⁶¹⁾ ได้ทำการศึกษาในระดับ Cortisol ของผู้ที่มีความเครียดเรื้อรังจากกลุ่มตัวอย่าง 108 ตัวอย่างในประเทศ Kenya โดยเก็บตัวอย่างจากกลุ่มที่ตั้งถิ่นฐานในชุมชนแออัด และกลุ่มที่ตั้งถิ่นฐานในชนบทบริเวณสถานที่ปลูกดอกไม้ขนาดใหญ่ พบว่าปัจจัยเรื่องสถานที่ไม่ส่งผลให้ระดับความเครียดแตกต่างกัน โดยพบว่าเพศหญิงที่มีรายได้ต่ำและที่เก็บน้ำไม่ปลอดภัยจะมีระดับ Cortisol สูงและเรื้อรังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Padma, V. และคณะ⁽⁶²⁾ ได้ทำการศึกษาปัญหาสุขภาพและความเครียดในกลุ่มของลูกจ้างที่ทำงานด้านซอฟต์แวร์ ในกลุ่ม IT and BPO จำนวน 1,000 ตัวอย่างพบว่า ผู้ที่ทำงานด้านพัฒนาระบบฐานข้อมูล ที่ป่วยด้วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคซึมเศร้าจะมีความเครียดอยู่ในระดับสูง โดยปัญหาสุขภาพจะส่งผลต่อระดับความเครียดในกลุ่มตัวอย่างโดยตรง

Greeson, J. M. Toohey, M. J. and Pearce, M. J.⁽⁶³⁾ ได้ทำการศึกษาในโรงเรียนแพทย์ทางตะวันออกเฉียงใต้ของสหรัฐอเมริกา พบว่า การเสริมทักษะในการรับมือกับความเครียด การดูแลตัวเอง เช่น การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อนให้เพียงพอ รวมถึงการเข้าไปมีส่วนช่วยเหลือสังคมทำให้ระดับความเครียดลดลง

Ponnet, K.⁽⁶⁴⁾ ได้ทำการศึกษาในกลุ่มของครอบครัวคูร์กต่างเพศจำนวน 798 ตัวอย่าง พบว่าครอบครัวที่มีปัญหาarayได้ไม่เพียงพอ โดยฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่มีarayได้ จะส่งผลต่อระดับความเครียดโดยตรง มากกว่าครอบครัวที่มีarayได้เพียงพอ และมีarayได้สูง โดยตัวแปรarayได้จะมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความเครียด และปัญหาด้านพฤติกรรมเชิงลบของวัยรุ่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Muhammad, A. and Gagnon, A.⁽⁶⁵⁾ ได้ทำการศึกษาความเครียดของผู้ที่สมรสในประเทศแคนาดา พบว่า ผู้ที่สมรสแล้วมีความเครียดมากกว่าผู้ที่ไม่ทำการสมรส บิดาที่มีบุตรจะมีความเครียดเพิ่มขึ้นโดยไม่คำนึงถึงสถานภาพสมรส และมีความเครียดมากกว่าผู้ชายที่โสด สำหรับมารดาการมีบุตรไม่มีผลต่อความเครียด แต่พบว่าผู้ที่เป็นโสดหรือเคยผ่านการสมรสมาแล้วจะมีความเครียดในระดับสูง

Patil, C. and Hadley, C.⁽⁶⁶⁾ ได้ทำการศึกษาในกลุ่มผู้หญิง Africa จำนวน 408 ตัวอย่าง พบว่าผู้หญิงที่แต่งงานแล้วมีความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตมากกว่าบุคคลทั่วไป นอกจากนี้ ความเครียดทางกายภาพและความเครียดจากการสมรส มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน โดยหากผู้ที่มีความเครียดทางกายภาพอยู่แล้วได้รับความเครียดจากการสมรสเพิ่มขึ้น จะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดปัญหาทางจิตได้

Yang, X. W. Wang, Z. M. and Jin, T. Y.⁽⁶⁷⁾ ได้ทำการศึกษาความเครียดโดยมีปัจจัยด้าน เพศ อายุ ระยะเวลาในการทำงาน ระดับการศึกษา และสถานภาพสมรส ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 4,278 ตัวอย่าง พบว่า เพศ อาชีพ จะส่งผลต่อระดับความเครียดของผู้ชายมากกว่าผู้หญิง โดยมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ $p < 0.01$ โดยคะแนนความเครียด มีในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง ในส่วนของสถานภาพสมรส พบว่าคะแนนความเครียดของผู้ที่สมรสแล้วมีความเครียดสูงกว่าผู้ที่เป็นโสด

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 รูปแบบการวิจัย (Research Design)

เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยการสำรวจข้อมูลจากนักศึกษา ซึ่งลงทะเบียนเรียน ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในปีการศึกษา 2557

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป้าหมาย(Target Population) คือ นักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา

ประชากรกลุ่มเป้าหมาย(Sample Population) คือนักศึกษา ซึ่งลงทะเบียนเรียน และเดินทางมาเรียน ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา

กลุ่มตัวอย่าง(Sample) คือ นักศึกษา ซึ่งลงทะเบียนเรียนและเดินทางมาเรียน ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาซึ่งยินดีเข้าร่วมวิจัย

เกณฑ์การคัดเลือกเข้า (Inclusion Criteria)

1. นักศึกษา ซึ่งลงทะเบียนเรียน ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ทั้งเพศชายและเพศหญิง
2. สนใจและยินยอมให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria)

ไม่มี

3.3 การสุ่มประชากรของกลุ่มตัวอย่าง

การสุ่มประชากรกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธี สุ่มอย่างง่าย (Non probability- Purposive Sampling) โดยใช้ข้อมูลจากสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา พ.ศ 2557 โดยมีประชากรจำนวน 28,319 คน

3.4 ขนาดตัวอย่าง

คำนวณ โดยใช้สูตรของ ยามาเน่ (Yamane) โดยจะมีระดับความเชื่อมั่นเท่ากับ ร้อยละ 95 และมีความคลาดเคลื่อนในการสุ่ม เท่ากับ 0.05

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

โดย n คือ จำนวนนักศึกษาซึ่งนักศึกษา ซึ่งลงทะเบียนเรียน ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาที่ต้องการเก็บเป็นกลุ่มตัวอย่าง

N คือ จำนวนนักศึกษา ซึ่งลงทะเบียนเรียน ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ทั้งหมดจำนวน 28,319 คน

e คือ ความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งกำหนดความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.05

$$\begin{aligned} n &= \frac{28,319}{1 + 28,319(0.05^2)} \\ &= 395 \text{ คน} \end{aligned}$$

เพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างอีก ร้อยละ 10 เพื่อป้องกันความคลาดเคลื่อนที่อาจเกิดขึ้น
จะได้จำนวนประชากรทั้งสิ้น

$$\begin{aligned} n &= 395 + \left[\frac{10}{100} \times 395 \right] \\ &= 435 \text{ คน} \end{aligned}$$

3.5 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เป็นแบบสอบถามที่ตอบด้วยตัวเอง (Self-rating) ซึ่งประกอบด้วยแบบสอบถาม 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐาน ผู้วิจัยได้พัฒนามาจาก คณามาศ ฐิตโชติและรัศมณ กัลยาศิริ⁽⁶⁸⁾ ซึ่งได้ศึกษาเรื่องความเครียดจากการทำงานและพฤติกรรมลดความเครียดของผู้ประกอบวิชาชีพผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติ โดยแบบสอบถามมีทั้งหมด 4 ด้าน คือ

- 1) ปัจจัยส่วนบุคคล คือ เพศ อายุ โรคประจำตัว ชนิดของโรคประจำตัว การได้รับการรักษาของโรคประจำตัว สถานภาพสมรส
- 2) ปัจจัยด้านครอบครัวและที่อยู่อาศัย คือ สถานภาพการสมรส ลักษณะที่อยู่อาศัย บุคคลที่อยู่อาศัยด้วย สถานภาพสมรสของบิดามารดา
- 3) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ที่มาของรายได้หลัก การทำงานระหว่างเรียน ความเพียงพอของรายได้
- 4) ปัจจัยด้านการเรียน คือ สถาบันที่สำเร็จการศึกษา กลุ่มวิชาที่สอบผ่านแล้ว ระยะเวลาที่ศึกษา ยานพาหนะในการเดินทางมาเรียน ระยะเวลาในการเดินทางมาเรียน อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่มีเพื่อสนับสนุนการเรียน ระยะเวลาในการเรียนโดยเฉลี่ยต่อวัน

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ (Suanprung Stress Test-20 (SPST-20)) เป็นแบบวัดความเครียดที่พัฒนาขึ้น โดย สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา ซึ่งเป็นแบบวัดความเครียด ที่เหมาะสมสำหรับคนไทย โดยมีการพัฒนาจากกรอบแนวคิดทางด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคมของความเครียด การให้คะแนนแบบสอบถาม ทำโดยให้ผู้ตอบอ่านคำถามแล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบให้ประเมินว่าผู้ตอบ มีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วให้เครื่องหมายในช่อง นั้น ๆ การให้คะแนนเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับให้คะแนน 1-5 จากไม่รู้สึกเครียด เครียดเล็กน้อย เครียดปานกลาง เครียดมาก เครียดมากที่สุด หากไม่ตอบ ให้ 0 คะแนน แล้วทำการรวมคะแนนที่ได้เพื่อนำมาแปลผล มีคะแนนไม่เกิน 100 คะแนน แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนน 0 – 24	คือผู้ที่มีความเครียดน้อย
คะแนน 25 – 42	คือผู้ที่มีความเครียดปานกลาง
คะแนน 43 – 62	คือผู้ที่มีความเครียดสูง
คะแนน 63 ขึ้นไป	คือผู้ที่มีความเครียดรุนแรง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามวิธีจัดการความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ซึ่งได้พัฒนามาจาก แบบสอบถามพฤติกรรมลดความเครียด

ของนักวิชาการศึกษา ของยงยุทธ พิมพา⁽¹²⁾ ซึ่งผ่านการทดสอบค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89 โดยผู้วิจัยได้ปรับปรุงและแบ่งพฤติกรรมการลดความเครียดออกเป็น 4 หัวข้อย่อย คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านการเรียน และด้านพฤติกรรมเชิงลบ โดยมีข้อคำถามทั้งหมด 35 ข้อ ดังนี้ ด้านร่างกาย ได้แก่ การรับประทานอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย เป็นต้น ด้านจิตใจ ได้แก่ การพูดระบาย การนั่งสมาธิ การท่องเที่ยวพักผ่อน เป็นต้น ด้านการเรียน ผู้วิจัยได้ปรับปรุงจากแบบทดสอบจากบทบาทหน้าที่การทำงานให้เป็นบทบาทหน้าที่ด้านการเรียน ได้แก่ การวางแผนการเรียน การวางแผนการสอบ การค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติมผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เป็นต้น โดยการให้คะแนน จะแบ่งเป็นพฤติกรรมนั้นนำมาลดความเครียดมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด มีค่าเท่ากับ 5, 4, 3, 2 และ 1 คะแนนตามลำดับ การแปลผลจะทำโดยนำผลรวมของแต่ละพฤติกรรมลดความเครียดมาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดย

หากมีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.51-5.00	แสดงว่านำมาใช้ลดความเครียดมากที่สุด
หากมีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51-4.50	แสดงนำมาใช้ลดความเครียดมาก
หากมีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.51-3.50	แสดงว่าพฤติกรรมนั้นนำมาใช้ลดความเครียดปานกลาง
หากมีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.51-2.50	แสดงว่านำมาใช้ลดความเครียดน้อย และ
หากมีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00-1.50	แสดงว่านำมาใช้ลดความเครียดน้อยที่สุด

3.6 การเก็บรวบรวมข้อมูล (Data Collection)

ในการศึกษาวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเอง โดยมีการดำเนินการ ดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเครียด พฤติกรรมลดความเครียด รวมถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษากฎหมาย
2. ผู้วิจัยได้ยื่นเอกสารโครงการวิจัยให้คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์พิจารณาอนุมัติ
3. ผู้วิจัยขอรับหนังสือแนะนำตัว จากภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อเสนอต่อเลขาธิการ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา เพื่อเข้าชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขออนุมัติเข้าเก็บข้อมูลจากนักศึกษา ซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา
4. เก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษา ซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ระหว่างช่วงเดือน มิถุนายน 2557 ถึง เดือนสิงหาคม 2557 ซึ่งเป็นช่วงที่ไม่ใกล้กับช่วงเวลาสอบซึ่งอาจส่งผลต่อค่าคะแนนความเครียด โดยผู้วิจัยได้ขอความยินยอมจากผู้เข้าร่วมวิจัยด้วยตนเอง โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ ให้ข้อมูลรายละเอียด ของขั้นตอนการทำวิจัย การตอบ

แบบสอบถาม เข้าชี้แจงประโยชน์และความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย รับฟังคำถามและตอบข้อสงสัยจนกว่าผู้เข้าร่วมวิจัยจะเข้าใจ และให้เวลาในการตัดสินใจโดยอิสระ ก่อนลงนามให้ความยินยอมเข้าร่วมวิจัย โดยในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือ แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐาน ผู้วิจัยได้พัฒนามาจาก คณามาศ ฐิติโชติและรัศมีน กัลยาศิริ(ผู้วิจัยได้ดำเนินการขออนุญาตใช้เครื่องมือจากผู้พัฒนาเครื่องมือแล้ว) แบบทดสอบความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ (Suanprung Stress Test-20) (เป็นแบบวัดที่อนุญาตให้ใช้กันโดยทั่วไป) และ แบบสอบถามวิธีจัดการความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ซึ่งได้พัฒนามาจาก แบบสอบถามพฤติกรรมการลดความเครียดของนักวิชาการศึกษา ของยงยุทธ พิมพา (ผู้วิจัยได้ดำเนินการขออนุญาตใช้เครื่องมือจากผู้พัฒนาเครื่องมือแล้ว)

5. ขอความร่วมมือจากนักศึกษาซึ่งมีความประสงค์เข้าร่วมวิจัย ตอบแบบสอบถามด้วยตัวเอง โดยผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามจำนวน 1,000 ชุด ให้นักศึกษาที่เดินทางมาศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา โดยแบ่งแจกแบบสอบถามให้กับนักศึกษา ครั้งละ 50 ชุด ให้กับนักศึกษา ภาคเช้า ภาคบ่าย และภาคค่ำ สลับกันไปและวางจุดรับคืนแบบสอบถามไว้ 3 จุด ประกอบด้วย หน้าห้องบรรยาย ทางเข้าห้องสมุดและบริเวณจุดบริการให้ข้อมูลนักศึกษา โดยได้รับแบบสอบถามคืนมาจำนวน 495 ชุด และผู้วิจัยได้คัดแบบสอบถามที่ตอบไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ออกไปจนเหลือแบบสอบถามจำนวน 435 ชุด นำมาวิเคราะห์ข้อมูล

6. นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับมาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์และนำมาให้คะแนนเพื่อวิเคราะห์ผลการศึกษาต่อไป

3.7 การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis)

1. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่ออธิบายผลที่ได้รับจากกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา โดยการใช้ค่าความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด โดยใช้สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ T-Test, One-way ANOVA หรือ Chi-square ตามความเหมาะสมของข้อมูล

3. วิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายความเครียด

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดของนักศึกษา ซึ่งมาศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา โดยนำข้อมูลจากแบบสอบถามทั้ง 3 ชุด ได้แก่ แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐาน แบบทดสอบความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ และ แบบสอบถามวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษา ซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา โดยมีผู้เข้าร่วมการศึกษา จำนวน 495 คน เข้าร่วมการศึกษาด้วยความสมัครใจ และตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง ผู้วิจัยได้คัดแบบสอบถามที่ตอบไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ออกไป จนเหลือแบบสอบถามจำนวน 435 ชุด เพื่อนำมาวิเคราะห์ผลการวิจัย

ผลการศึกษานี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาและนำเสนอออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา

ตอนที่ 2 ความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา

ตอนที่ 3 การจัดการความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา

ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา โดยใช้สถิติ t-test, One-way ANOVA และ Pearson Correlation

ส่วนที่ 3 ปัจจัยทำนายคะแนนความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา โดยใช้สถิติ Multiple Regression

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา

ตารางที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	186	42.80
หญิง	249	57.20
อายุ		
น้อยกว่า 20 ปี	3	0.70
21 ปี ถึง 25 ปี	253	58.10
26 ปี ถึง 30 ปี	89	20.50
31 ปี ถึง 35 ปี	57	13.10
36 ปี ถึง 40 ปี	23	5.30
มากกว่า 40 ปีขึ้นไป	10	2.30
(Mean = 26.55, SD = 5.56, Min = 19, Max = 52)		

ตารางที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา

ปัญหาสุขภาพ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ไม่มี	357	82.10
มี	78	17.90
โรคทางระบบผิวหนัง	9	2.10
โรคทางระบบกล้ามเนื้อ	3	0.70
โรคทางระบบขับถ่ายปัสสาวะ	3	0.70
โรคทางระบบไหลเวียนโลหิต	7	1.60
โรคทางระบบสืบพันธุ์	0	0.00
โรคทางระบบกระดูก	9	2.10
โรคทางระบบย่อยอาหาร	23	5.30
โรคทางระบบหายใจ	35	8.00
โรคทางระบบประสาท	10	2.30
โรคทางระบบต่อมไร้ท่อ	7	1.60
การรักษาโรคประจำตัว (n=78)		
ได้รับการรักษา	60	76.90
ไม่ได้รับการรักษา	18	23.10

ตารางที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
สถานภาพสมรส		
โสด	409	94.00
สมรส	24	5.50
หย่าร้างหรือเป็นหม้าย	2	0.50
ระดับการศึกษา		
ปริญญาตรี	373	85.70
สูงกว่าปริญญาตรี	62	14.30
มหาวิทยาลัยที่สำเร็จการศึกษา		
รัฐบาล	395	90.80
เอกชน	40	9.20
ลักษณะที่อยู่อาศัย		
หอพัก	211	48.50
คอนโด	36	8.30
บ้านเดี่ยว	132	30.30
ทาวน์เฮาส์	56	12.90
บุคคลที่อยู่อาศัยด้วย (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
บิดา	126	29.00
มารดา	139	32.00
พี่น้อง	134	30.80
สามี ภรรยา หรือ แฟน	32	7.40
บุตร	10	2.30
เพื่อน	45	10.30
อยู่คนเดียว	193	44.40

ตารางที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
สถานภาพสมรสของบิดามารดา		
อยู่ด้วยกัน	384	88.30
หย่าร้าง	51	11.70
การมีชีวิตอยู่ของบิดามารดา		
บิดา มีชีวิตอยู่	396	91.00
เสียชีวิตแล้ว	39	9.00
มารดา มีชีวิตอยู่	424	97.50
เสียชีวิตแล้ว	11	2.50
ที่มาของรายได้หลัก		
ได้มาด้วยตนเอง	125	28.70
ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวหรือบุคคลอื่น	310	71.30
การประกอบอาชีพระหว่างเรียน		
เรียนอย่างเดียว	327	75.20
ทำงานไปด้วย	108	24.80
ความเพียงพอของรายได้		
มีเพียงพอ	396	91.00
มีไม่เพียงพอ	39	9.00
มีเหลือเก็บ	280	64.40
ไม่มีเหลือเก็บ	155	35.60
มีหนี้สิน	104	23.90
ไม่มีหนี้สิน	331	76.10

ตารางที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
กลุ่มวิชาที่สอบผ่านแล้ว (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
กลุ่มวิชากฎหมายแพ่งและพาณิชย์	84	19.30
กลุ่มวิชากฎหมายอาญา	121	27.80
กลุ่มกฎหมายวิธีพิจารณาความแพ่ง	118	27.10
กลุ่มกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา	156	35.90
ยังสอบไม่ผ่านกลุ่มวิชาใดๆ	248	57.00
ระยะเวลาในการศึกษาโดยเฉลี่ย		
1 ปี	246	56.60
2 ปี	89	20.50
3 ปี	41	9.40
4 ปี	27	6.20
มากกว่า 4 ปี ขึ้นไป	32	7.30
(Mean = 2.05, SD = 1.87, Min = 1, Max = 14)		
ยานพาหนะในการเดินทาง		
รถยนต์ส่วนบุคคล	172	39.50
รถโดยสารสาธารณะ	234	53.80
อื่นๆ	29	6.70
ระยะเวลาในการเดินทางมาเรียน		
น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	330	75.90
ตั้งแต่ 1 ชั่วโมง ถึง 2 ชั่วโมง	80	18.40
มากกว่า 2 ชั่วโมงขึ้นไป	25	5.70

ตารางที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่มีเพื่อสนับสนุนการเรียน (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
สมาร์ทโฟน	283	65.10
คอมพิวเตอร์พกพา	120	27.60
คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ	55	12.60
อื่นๆ	12	2.80
iPad	3	0.70
iPod	1	0.20
เครื่องเล่นเอ็มพี3	3	0.70
Tablet	5	1.10
ไม่มี	107	24.60

ตารางที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
ระยะเวลาในการเรียน โดยเฉลี่ยต่อวัน		
น้อยกว่า 4 ชั่วโมง	136	31.30
ตั้งแต่ 4 ถึง 8 ชั่วโมง	261	60.00
มากกว่า 8 ชั่วโมงขึ้นไป	38	8.70



ตอนที่ 2 ข้อมูลความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา

ตารางที่ 2 คะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา

ข้อมูลระดับความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
เครียดน้อย	55	12.6
เครียดปานกลาง	137	31.5
เครียดสูง	181	41.6
เครียดรุนแรง	62	14.3

(Mean=44.78, SD=17.67, Min=0, Max=93.00)

จากตารางที่ 2 พบว่า ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา นักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา มีความเครียดในระดับสูง มากที่สุด ร้อยละ 41.6 รองลงมาคือมีความเครียดปานกลาง ร้อยละ 31.5 มีความเครียดรุนแรง ร้อยละ 14.3 และมีความเครียดน้อย ร้อยละ 12.6 โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดอยู่ที่ 44.78

ตอนที่ 3 ข้อมูลการจัดการความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา

ตารางที่ 3 คะแนนเฉลี่ยของวิธีจัดการความเครียด ของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา

คะแนนเฉลี่ย	Mean	S.D.	Min	Max
ด้านร่างกาย	2.69	0.62	1.00	4.80
ด้านจิตใจ	2.86	0.60	1.30	4.60
ด้านการเรียน	2.66	0.54	1.00	4.20
ด้านพฤติกรรมเชิงลบ	1.22	0.34	1.00	3.67

จากตารางที่ 3 พบว่า นักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ใช้วิธีจัดการความเครียดด้านจิตใจมากที่สุด รองลงมาคือ การจัดการความเครียดทางด้านร่างกาย และด้านการเรียน และพบว่า ใช้วิธีจัดการความเครียดด้วยพฤติกรรมเชิงลบ น้อยที่สุด

ตารางที่ 4 พฤติกรรมลดความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาซึ่งมีการนำมาใช้มากที่สุดในแต่ละด้าน

พฤติกรรมลดความเครียดที่นำมาใช้มากที่สุด	Mean	S.D.
ด้านร่างกาย		
นอนพักผ่อนอยู่กับบ้านหรือที่พักร	3.4207	1.0560
ดื่มน้ำเย็น น้ำหวาน น้ำผลไม้เพื่อความสะดวกขึ้น	3.2368	1.0847
รับประทานอาหาร ขนม ผลไม้เพิ่มมากขึ้น	2.9149	1.0581
ออกกำลังกายหลังเลิกเรียน	2.3379	1.0561
นวดผ่อนคลายหรือทำสปา	1.5494	0.9668
ด้านจิตใจ		
ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง	3.6184	1.1803
ค่อยๆ แก้ปัญหาทีละเรื่อง	3.5816	0.9646
ทำจิตใจให้ร่าเริงยอมรับปัญหา	3.4276	1.0051
ลดการแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น	3.1655	1.1759
พูดระบายความรู้สึกกับเพื่อน/พ่อแม่/คนสนิท	2.9356	1.1916
ด้านการเรียน		
วางแผนการสอบ (เช่น สอบภาคการศึกษาละกลุ่มวิชา)	3.5540	1.0877
วางแผนการเรียนและทบทวนตำราเอง	3.5379	1.0341
จัดลำดับความสำคัญก่อนหลัง	3.4345	1.0170
ค้นหาข้อมูล ข้อกฎหมาย หรือคำพิพากษาฎีกาผ่าน	2.9103	1.1948
อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์		
หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า แข่งขัน	2.7609	1.1371

ตารางที่ 4 พฤติกรรมลดความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาซึ่งมีการนำมาใช้มากที่สุดในแต่ละด้าน

พฤติกรรมลดความเครียดที่นำมาใช้มากที่สุด	Mean	S.D.
ด้านพฤติกรรมเชิงลบ		
ใช้คำพูดรุนแรง เสียดสีประชดประชัน	1.4989	0.8489
ขับรถเร็ว	1.4138	0.8607
ดื่มสุราเพื่อคลายเครียด	1.3080	0.8379
เที่ยวสถานบันเทิง	1.2759	0.6837
สูบบุหรี่เพื่อคลายเครียด	1.1793	0.6823

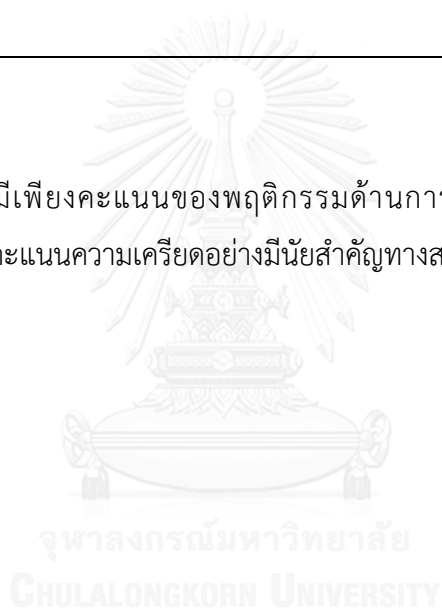
จากตารางที่ 4 นักศึกษา ซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ใช้วิธีจัดการความเครียดทางด้านร่างกายด้วยการ นอนพักผ่อนอยู่กับบ้านหรือที่พักรวมมากที่สุด ทางด้านจิตใจ ด้วยการดูภาพยนตร์ ฟังเพลง มากที่สุด ทางด้านการเรียน ใช้วิธีวางแผนการสอบ(เช่น สอบภาคการศึกษา ละกลุ่มวิชา) มากที่สุด ด้านพฤติกรรมเชิงลบ ด้วยการ ใช้คำพูดรุนแรง เสียดสี ประชดประชันมากที่สุด

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างพฤติกรรมลดความเครียด กับ ความเครียด โดยใช้ สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

Sum	r	p-value
คะแนนภาพรวม		
ด้านร่างกาย	0.073	0.126
ด้านจิตใจ	0.066	0.167
ด้านการเรียน	0.019	0.697
ด้านพฤติกรรมเชิงลบ	0.162	0.001**

p<0.001

จากตารางที่ 5 พบว่า มีเพียงคะแนนของพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดเชิงลบ ที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคะแนนความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ความเครียดของนักศึกษา ซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนรวมด้วยสถิติ t-test

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ย ระดับความเครียด กับ ปัจจัยส่วนบุคคล คือเพศ ของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (n=435)

ตัวแปร	n	Mean	S.D.	t	p-value
เพศ					
ชาย	186	44.02	17.17	-778	0.437
หญิง	249	45.35	18.04		

p<0.05

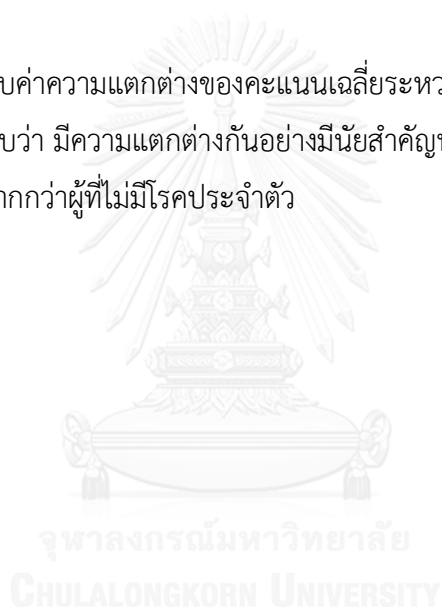
จากตารางที่ 6 เมื่อทดสอบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างความเครียดกับ เพศ พบว่า ไม่มี ความแตกต่างกันทางสถิติ

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ย ระดับความเครียด กับ โรคประจำตัวของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (n=435)

ตัวแปร	n	Mean	S.D.	t	p-value
ปัญหาสุขภาพ					
ไม่มี	357	43.50	17.90	-3.256	0.001
มี	78	50.62	19.14		

$p < 0.05$

จากตารางที่ 7 เมื่อทดสอบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่าง ความเครียดกับปัญหาสุขภาพ คือ การมีโรคประจำตัว พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.001$) โดยผู้ที่มีโรคประจำตัวมีความเครียดมากกว่าผู้ที่ไม่โรคประจำตัว



ตารางที่ 8 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ย ระดับความเครียด กับระดับการศึกษา
สูงสุด ของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (n=435)

ตัวแปร	n	Mean	S.D.	t	p-value
ระดับการศึกษาสูงสุด					
ปริญญาตรี	373	45.01	17.76	0.662	0.508
สูงกว่าปริญญาตรี	62	43.40	17.15		

p<0.05

จากตารางที่ 8 เมื่อทดสอบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่าง ความเครียดกับระดับการศึกษา
สูงสุด พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ



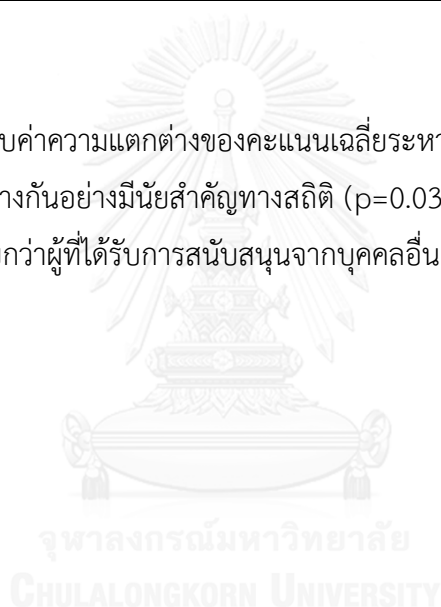
ตารางที่ 9 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ย ระดับความเครียด กับที่มาของรายได้หลัก ของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (n=435)

ตัวแปร	n	Mean	S.D.	t	p-value
ที่มาของรายได้หลัก					
ได้มาด้วยตัวเอง	125	42.01	17.71	-2.086	0.038
ได้รับการสนับสนุน	310	45.90	17.55		

จากบุคคลอื่น

p<0.05

จากตารางที่ 9 เมื่อทดสอบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่าง ความเครียดกับที่มาของรายได้หลัก พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p=0.038) โดยผู้ที่หารายได้หลักมาได้ด้วยตนเอง มีความเครียดน้อยกว่าผู้ที่ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลอื่น

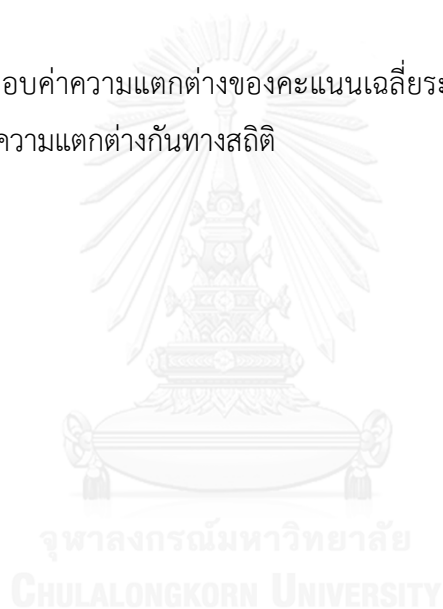


ตารางที่ 10 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ย ระดับความเครียด กับการทำงานระหว่างเรียน ของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (n=435)

ตัวแปร	n	Mean	S.D.	t	p-value
การทำงานระหว่างเรียน					
เรียนอย่างเดียว	327	45.25	17.38	0.975	0.330
ทำงานไปด้วย	108	43.34	18.50		

p<0.05

จากตารางที่ 10 เมื่อทดสอบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่าง ความเครียดกับการทำงานระหว่างเรียน พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

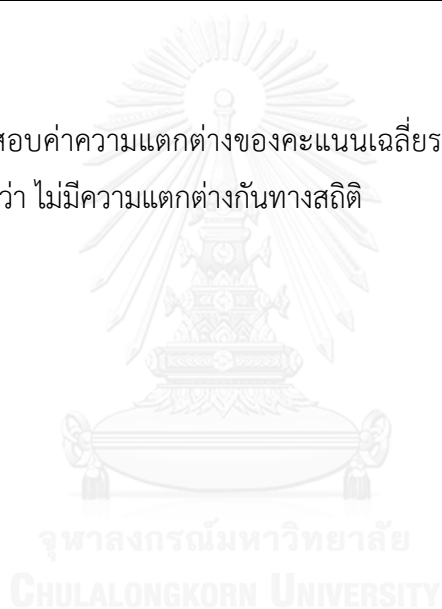


ตารางที่ 11 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ย ระดับความเครียด กับสถานภาพสมรสของบิดามารดา ของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (n=435)

ตัวแปร	n	Mean	S.D.	t	p-value
สถานภาพสมรสของบิดามารดา					
อยู่ด้วยกัน	384	44.91	12.30	0.436	0.663
หย่าร้าง	51	43.76	20.35		

p<0.05

จากตารางที่ 11 เมื่อทดสอบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่าง ความเครียดกับสถานภาพสมรสของบิดามารดา พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

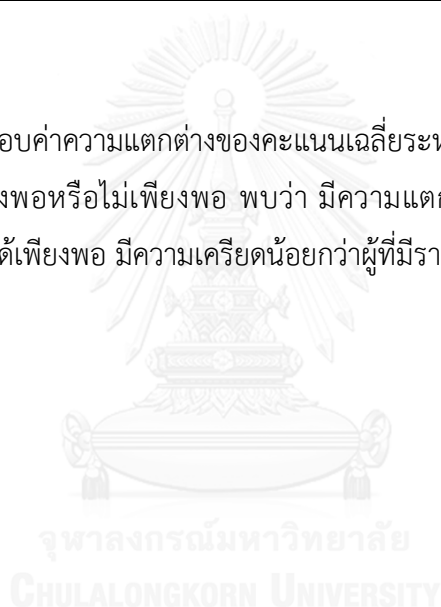


ตารางที่ 12 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ย ระดับความเครียด กับความเพียงพอของรายได้ ในประเด็นมีเพียงพอหรือไม่เพียงพอ ของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (n=435)

ตัวแปร	n	Mean	S.D.	t	p-value
ความเพียงพอของรายได้					
เพียงพอ	396	43.82	17.36	-3.677	<0.001
ไม่เพียงพอ	39	54.56	17.94		

p<0.05

จากตารางที่ 12 เมื่อทดสอบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่าง ความเครียดกับความเพียงพอของรายได้ ประเด็นเพียงพอหรือไม่เพียงพอ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p<0.001) โดยผู้ที่มีรายได้เพียงพอ มีความเครียดน้อยกว่าผู้ที่มีรายได้ไม่เพียงพอ

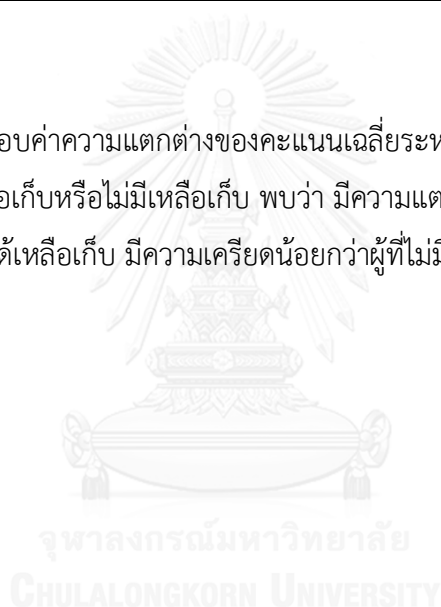


ตารางที่ 13 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ย ระดับความเครียด กับความเพียงพอของรายได้ ในประเด็นมีเหลือเก็บหรือไม่มีเหลือเก็บ ของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (n=435)

ตัวแปร	n	Mean	S.D.	t	p-value
การมีเงินเหลือเก็บ					
มีเหลือเก็บ	280	42.79	17.51	-3.197	0.001
ไม่มีเหลือเก็บ	155	48.38	17.44		

$p < 0.05$

จากตารางที่ 13 เมื่อทดสอบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่าง ความเครียดกับความเพียงพอของรายได้ ประเด็นมีเหลือเก็บหรือไม่มีเหลือเก็บ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.001$) โดยผู้ที่มีรายได้เหลือเก็บ มีความเครียดน้อยกว่าผู้ที่ไม่เหลือเก็บ



ตารางที่ 14 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ย ระดับความเครียด กับความเพียงพอของรายได้ ในประเด็นมีหนี้สินหรือไม่มีหนี้สิน ของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (n=435)

ตัวแปร	n	Mean	S.D.	t	p-value
การมีหนี้สิน					
มีหนี้สิน	104	41.18	18.76	-2.393	0.017
ไม่มีหนี้สิน	331	45.91	17.18		

$p < 0.05$

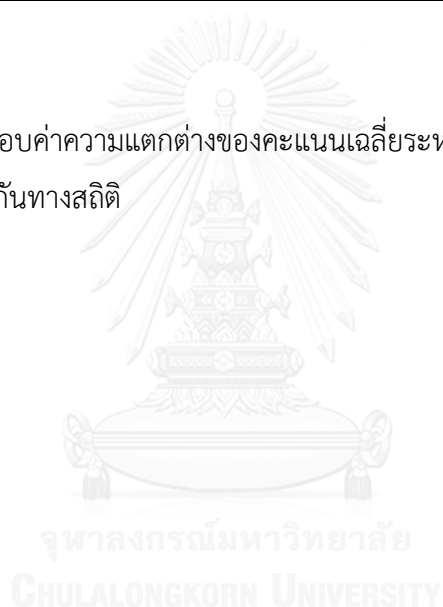
จากตารางที่ 14 เมื่อทดสอบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่าง ความเครียดกับความเพียงพอของรายได้ ประเด็นมีหนี้สินหรือไม่มีหนี้สิน พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.017$) โดยผู้ที่มีหนี้สิน มีความเครียดน้อยกว่าผู้ที่ไม่มีหนี้สิน

ตารางที่ 15 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ย ระดับความเครียด กับวิชาที่สอบผ่าน ของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (n=435)

ตัวแปร	n	Mean	S.D.	t	p-value
วิชาที่สอบผ่าน					
ยังไม่ผ่านวิชาใดเลย	248	44.90	17.41	0.157	0.875
ผ่านตั้งแต่ 1 วิชาขึ้นไป	187	44.63	18.05		

p<0.05

จากตารางที่ 15 เมื่อทดสอบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่าง ความเครียดกับวิชาที่สอบผ่าน พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

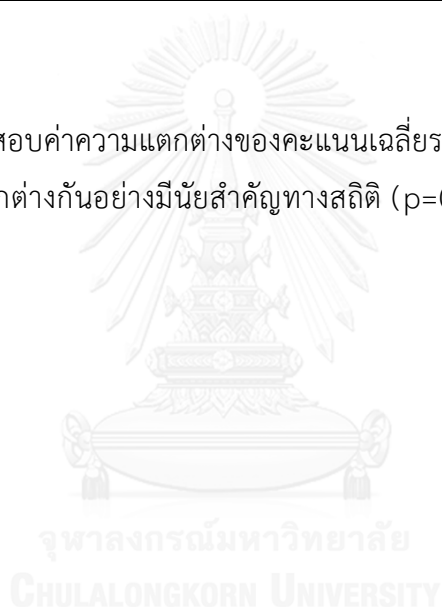


ตารางที่ 16 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ย ระดับความเครียด กับสถานภาพสมรส ของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (n=435)

ตัวแปร	n	Mean	S.D.	t	p-value
สถานภาพสมรส					
โสด	409	45.25	17.53	2.211	0.028
สมรสหรือเคยผ่าน	26	37.38	18.43		
การสมรส					

p<0.05

จากตารางที่ 16 เมื่อทดสอบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่าง ความเครียดกับสถานภาพสมรส พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p=0.028) โดยผู้ที่โสด มีความเครียดมากกว่าผู้ที่สมรสแล้ว

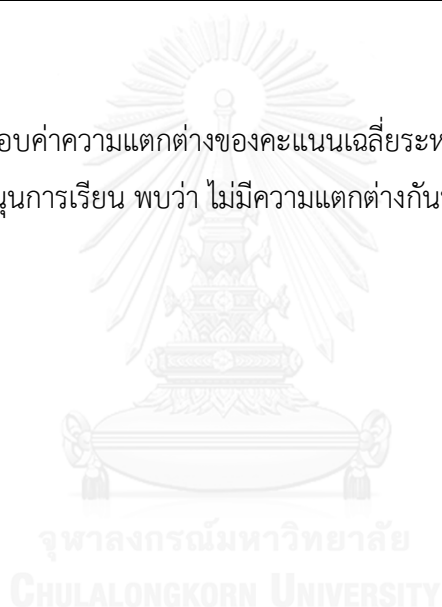


ตารางที่ 17 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ย ระดับความเครียด กับการมีอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ ของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (n=435)

ตัวแปร	n	Mean	S.D.	t	p-value
อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์					
ไม่มี	107	42.50	18.39	-1.536	0.125
มีอย่างน้อย 1 ชิ้น	328	45.52	17.39		

p<0.05

จากตารางที่ 17 เมื่อทดสอบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่าง ความเครียดกับการมีอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ



ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ความเครียดของนักศึกษา ซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนรวมด้วยสถิติ One-way Anova

ตารางที่ 18 การเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยกับระดับความเครียดโดยรวมกับปัจจัยส่วนบุคคล คือ อายุ ที่อยู่อาศัย ยานพาหนะในการเดินทางมาเรียน และระยะเวลาในการเรียน โดยเฉลี่ยต่อวัน ของ นักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (n=435)

ข้อมูลส่วนบุคคล	n	Mean	S.D.	F/Welch	p-value
อายุ					
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 25 ปี	256	46.07	17.95	1.677	0.171
26-30	89	44.34	17.78		
31-35	57	42.65	15.59		
มากกว่า 35 ปีขึ้นไป	33	39.67	17.58		
ที่อยู่อาศัย					
หอพัก	211	46.09	17.90	1.094	0.352
บ้านเดี่ยว	36	44.44	16.96		
คอนโด	132	43.41	17.28		
ทาวน์เฮาส์	56	45.20	18.05		
ยานพาหนะในการเดินทางมาเรียน					
เรียน					
รถยนต์ส่วนบุคคล	172	44.56	16.83	0.565	0.569
รถโดยสารสาธารณะ	234	45.32	18.19		
อื่นๆ	29	41.69	18.43		

ตารางที่ 18 การเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยกับระดับความเครียดโดยรวมกับปัจจัยส่วนบุคคล คือ อายุ ที่อยู่อาศัย ยานพาหนะในการเดินทางมาเรียน และระยะเวลาในการเรียน โดยเฉลี่ยต่อวัน ของ นักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (n=435)

ระยะเวลาในการเดินทางมาเรียน					
น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	330	44.48	17.23	1.595	0.204
ตั้งแต่ 1-2 ชั่วโมง	80	47.33	18.55		
มากกว่า 2 ชั่วโมงขึ้นไป	25	40.56	20.03		
ระยะเวลาในการเรียนโดยเฉลี่ยต่อวัน					
น้อยกว่า 4 ชั่วโมง	136	42.24	17.43	3.267	0.039*
4-8 ชั่วโมง	261	45.34	17.53		
มากกว่า 8 ชั่วโมง	38	50.05	18.37		

ตารางที่ 19 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยรายคู่ (Post hoc Comparison) ด้วยของวิธีการของ Garbriel ของคะแนนความเครียดกับตัวแปรระยะเวลาในการเรียนโดยเฉลี่ยต่อวัน ของนักศึกษา ซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (n=435)

ระยะเวลาในการเรียน	<4	4-8	>8
โดยเฉลี่ย(ชั่วโมง)			
<4	-	-3.10	-7.81*
4-8	3.10	-	-4.71
>8	7.81*	4.71	-



จากตารางที่ 19 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยรายคู่ (Post hoc Comparison) ด้วยวิธีการของ Garbriel ของคะแนนความเครียด กับ ระยะเวลาในการเรียนโดยเฉลี่ยต่อวัน พบว่า นักศึกษา ซึ่งใช้เวลาในการเรียน น้อยกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน และนักศึกษา ซึ่งใช้เวลาในการเรียน มากกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน มีความแตกต่างกันของคะแนนรวมรายคู่ (Post hoc Comparison) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่ นักศึกษาซึ่งใช้เวลาในการเรียนน้อยกว่า 4 ชั่วโมง มีคะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดน้อยกว่านักศึกษาซึ่งใช้เวลาในการเรียนมากกว่า 8 ชั่วโมง ($p < 0.05$)



ส่วนที่ 4 ปัจจัยทำนายคะแนนความเครียดของนักศึกษา ซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมาย แห่งเนติบัณฑิตยสภา โดยใช้สถิติ Multiple Regression

การวิเคราะห์ปัจจัยทำนายระดับคะแนนความเครียดของนักศึกษา ซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ปัจจัยทำนายระดับคะแนน ความเครียด ดังนี้

1. ระดับความเครียดของนักศึกษา

นำตัวแปรต้นที่มีความสัมพันธ์จากการทำ Multiple Regression ที่มีความสัมพันธ์ กับระดับคะแนนความเครียดของนักศึกษา พบว่าตัวแปรความเพียงพอของรายได้ ตัวแปรหนี้สิน ตัวแปรรายได้มีเหลือเก็บไม่มีเหลือเก็บ มีความสัมพันธ์กันเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผู้วิจัยจึงเลือกนำตัวแปร ด้านความเพียงพอของรายได้ดังกล่าว เพียงตัวแปรเดียว เพื่อนำเข้าสมการ Linear Regression

2. นำตัวแปรอื่นๆ ที่มีความสัมพันธ์ กับระดับความเครียดด้วยการวิเคราะห์ Univariate analysis เข้าสมการ Multi Linear Regression ตัวแปรที่นำเข้าสมการทั้งหมด ได้แก่

- การมีปัญหาสุขภาพ
- รายได้หลัก
- ความเพียงพอของรายได้
- สถานภาพสมรส
- จำนวนชั่วโมงในการเรียนโดยเฉลี่ยต่อวัน
- คะแนนรวมการจัดการความเครียด

ตารางที่ 20 การวิเคราะห์ปัจจัยทำนายระดับคะแนนความเครียด ของนักศึกษา ซึ่งศึกษา ณ สำนัก
 อบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (n=435) โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ
 (Multiple Linear Regression) ด้วยวิธี Stepwise

ปัจจัย	b	S.E.	t	p-value	r ²
1. ความเพียงพอของรายได้ (ไม่พอ)	10.269	2.880	3.566	<0.001	0.030
2. ปัญหาสุขภาพ	7.096	2.148	3.303	0.001	0.052
3. สถานภาพสมรส(โสด/สมรสหรือเคย ผ่านการสมรสมาแล้ว)	8.404	3.474	2.491	0.016	0.065
Constant (มีความเครียดแม้ไม่มีตัวแปร)	17.319	5.257	3.295	0.001	



จากตารางที่ 20 เมื่อนำตัวแปร ความเพียงพอของรายได้(ไม่พอ) ปัญหาสุขภาพ และ สถานภาพสมรส(โสด/สมรสหรือเคยผ่านการสมรสมาแล้ว) มาวิเคราะห์โดยใช้สถิติถดถอยเชิงพหุคูณ ขั้นตอน(Stepwise Multiple Regression Analysis) พบว่า ตัวแปรที่สามารถทำนายระดับ ความเครียด ได้แก่ ความเพียงพอของรายได้ สามารถพยากรณ์ได้ ร้อยละ 3 โดยเมื่อกลุ่มตัวอย่าง มีความไม่เพียงพอของรายได้เพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดเพิ่มขึ้น 10.269 คะแนน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

และเมื่อเพิ่มตัวแปรการมีปัญหาสุขภาพ สามารถทำนายได้เพิ่มขึ้น ร้อยละ 5.2 โดย เมื่อกลุ่มตัวอย่าง มีปัญหาสุขภาพเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้มีระดับความเครียดเพิ่มขึ้น 7.096 คะแนน

และเมื่อ เพิ่มตัวแปร สถานภาพสมรส(โสด/สมรสหรือเคยผ่านการสมรสมาแล้ว) สามารถทำนายได้เพิ่มขึ้น ร้อยละ 6.5 โดยเมื่อกลุ่มตัวอย่าง มีสถานภาพเปลี่ยนแปลงไป 1 หน่วย จะ ทำให้ คะแนนความเครียดเพิ่มขึ้น 8.404 คะแนน

จึงสามารถสรุปได้ว่า ตัวแปรดังกล่าว มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของ นักศึกษา ซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา โดยแทนค่าในสมการ ดังนี้

$$y = a + b_1x_1 + b_2x_2 + b_3x_3$$

โดยแทนค่าได้

$$y = 17.319 + 10.269(\text{ความไม่เพียงพอของรายได้}) + 7.096(\text{การมีปัญหาสุขภาพ}) + 8.404 (\text{โสด/สมรสหรือเคยผ่านการสมรสมาแล้ว})$$

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาความเครียดของนักศึกษา ซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมาย แห่งเนติบัณฑิตยสภา ด้วยการศึกษาโดยการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยกลุ่ม ตัวอย่างที่ทำการเก็บข้อมูล เก็บข้อมูลเฉพาะนักศึกษาที่ได้ลงทะเบียนเรียนเป็นนักศึกษาและเดินทาง มาศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาเท่านั้น และการวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบ Cross Sectional Study ซึ่งไม่สามารถบอกได้ว่าอะไรเกิดก่อน อะไรเกิดหลัง และไม่สามารถบอกได้ ว่า อะไรที่คาดว่าเป็นสาเหตุ อะไรที่คาดว่าเป็นผล อีกทั้ง การศึกษาความเครียดในกลุ่มตัวอย่าง ไม่สามารถบอกได้ว่าความเครียดเกิดจากการเรียนเพียงอย่างเดียว โดยใช้เครื่องมือในการศึกษาเป็น แบบสอบถามที่ตอบด้วยตัวเอง (Self-rating) ซึ่งประกอบด้วยแบบสอบถาม 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐาน ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ (Suanprung Stress Test – 20, SPST –20) และส่วนที่ 3 แบบสอบถามวิธีจัดการความเครียดของ นักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา

5.1 สรุปผลการวิจัย

1. นักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ที่ร่วม การวิจัยในครั้งนี้ มีทั้งหมดจำนวน 435 คน คิดเป็นจำนวนร้อยละ 100 เป็นเพศชาย จำนวน 186 คน หรือคิดเป็นจำนวนร้อยละ 42.80 เป็นเพศหญิง จำนวน 249 คน คิดเป็นจำนวนร้อยละ 57.20 มี คะแนนความเครียดโดยเฉลี่ย เท่ากับ 44.78 โดยนักศึกษาส่วนใหญ่ คือจำนวน ร้อยละ 41.6 มีความเครียดในระดับสูง

2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ได้แก่ โรคประจำตัวของนักศึกษา ($p=0.001$) ที่มาของรายได้หลัก ($p=0.038$) ความเพียงพอของรายได้ในประเด็นเพียงพอหรือไม่เพียงพอ ($p<0.001$) ความเพียงพอของรายได้ในประเด็นมีเหลือเก็บหรือไม่เหลือเก็บ ($p=0.001$) ความเพียงพอของรายได้ในประเด็นมีหนี้สินหรือไม่มีหนี้สิน ($p=0.017$) สถานภาพสมรส ($p=0.028$) การใช้พฤติกรรมเชิงลบ ($p=0.001$)

3. ปัจจัยที่ทำนายความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมาย แห่งเนติบัณฑิตยสภา ได้แก่ ความเพียงพอของรายได้ ปัญหาสุขภาพ สถานภาพสมรส

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ไม่ได้มีแบบสอบถามหรือข้อคำถามที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับ นักศึกษากฎหมาย ดังนั้นผู้วิจัยอาศัยการพัฒนาเครื่องมือที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน เพื่อใช้ในการทำการ วิจัย โดยทำการศึกษาทั้งผลกระทบที่เกิดขึ้น ต่อทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ และผลกระทบของ ความเครียดในเชิงจิตสังคม

จากการศึกษาความเครียดของนักศึกษา ซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมาย แห่งเนติบัณฑิตยสภา พบว่า นักศึกษามีคะแนนความเครียดโดยเฉลี่ย เท่ากับ 44.78 โดยมีความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรง รวมกันเกินกว่าครึ่งหนึ่งของนักศึกษาที่เข้าร่วมการวิจัย คิดเป็น จำนวนร้อยละ 55.9 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ธัชชัย ควรเดชะคุปต์⁽¹¹⁾ ซึ่งได้ทำการศึกษาใน กลุ่มประชากรนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาในเขต กรุงเทพมหานคร เมื่อ พ.ศ. 2551 โดยหากพิจารณาถึงระดับความเครียดของนักศึกษาที่มีเกินกว่า ครึ่งหนึ่งของนักศึกษาแล้ว จะพบว่าผลกระทบของความเครียดจะทำให้พฤติกรรมการแสดงออกของ นักศึกษาเปลี่ยนแปลงด้วย ซึ่งสอดคล้องกับคะแนนการจัดการความเครียดเชิงลบ ได้แก่ การสูบบุหรี่ เพื่อคลายเครียด ดื่มสุราเพื่อคลายเครียด ใช้สารเสพติดอื่นๆ เพื่อคลายเครียด เทียวสถานบันเทิง ขับ รถเร็ว เล่นการพนัน ใช้คำพูดรุนแรง เสียดสี ประชดประชัน ทำลายข้าวของ และทำร้ายร่างกาย ตนเองหรือผู้อื่น ซึ่งคะแนนพฤติกรรมจัดการความเครียดเชิงลบดังกล่าว มีความสัมพันธ์เชิงบวก กับคะแนนความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.001$)

เมื่อพิจารณาในเชิงเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียด ที่ได้รับจากการวิจัย ซึ่งอยู่ ที่ระดับ 44.78 คะแนน จากคะแนนเต็ม 100 คะแนน กับงานวิจัยของ ธัชชัย ควรเดชะคุปต์ ที่ศึกษา ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 436 คน ในปี 2551 โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ เช่นเดียวกันพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 45.60 จากคะแนนเต็ม 100 คะแนน⁽¹¹⁾ ซึ่งค่าคะแนนความเครียดมีความสูงในระดับใกล้เคียงกัน อาจมาจากลักษณะของการศึกษา กฎหมายที่ต้องอาศัยการทำความเข้าใจ และจดจำตัวบทกฎหมาย รวมถึงแนวทางคำวินิจฉัยของศาล ฎีกาเพื่อประกอบการใช้และการตีความข้อกฎหมาย ทั้งกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ กฎหมายอาญา กฎหมายวิธีพิจารณาความแพ่ง กฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา รวมไปถึงกฎหมายเฉพาะทาง กฎหมายเฉพาะด้านจำนวนมาก อย่างไรก็ตาม สัดส่วนของผู้ที่มีความเครียดสูงและรุนแรง มีระดับ น้อยลงกว่าปี 2551 เล็กน้อย กล่าวคือ ผู้ที่มีความเครียดสูงถึงรุนแรงมีจำนวนร้อยละ 55.9 ในปี 2557 ในขณะที่ในปี 2551 พบผู้ที่มีความเครียดสูงถึงรุนแรงร้อยละ 58.7⁽¹¹⁾

5.2.1 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

โรคประจำตัวของนักศึกษา ($p=0.001$) ในการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักศึกษากฎหมายที่มี โรคประจำตัวจะมีความเครียดสูงว่านักศึกษากฎหมายที่ไม่มีโรคประจำตัว นักศึกษาที่มีปัญหา สุขภาพอ่อนแอเป็นอุปสรรคในการศึกษา ทำให้ไม่สามารถศึกษาได้อย่างเต็มที่ ทั้งในส่วนของร่างกายที่มี ความอ่อนแอ และต้องแบ่งเวลาจากการศึกษาเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วย ก็ส่งผลให้ความเครียดเพิ่มขึ้น เช่นกันซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จุฑาวรรณ สว่างแจ้ง⁽⁴⁸⁾ ที่พบว่า ผู้แทนยาที่มีโรคประจำตัวจะมี

ความเครียดมากกว่าผู้ที่ไม่มีโรคประจำตัว และ คณามาศ ฐิตโชติ และ รัชมน กัลยาศิริ⁽⁶⁸⁾ ซึ่งพบว่า ผู้ประกอบอาชีพผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทข้ามชาติที่มีโรคประจำตัวจะมีความเครียดมากกว่าผู้ที่ไม่มีโรคประจำตัว และสอดคล้องกับ Padma, V. และคณะ⁽⁶²⁾ ซึ่งพบว่า ลูกจ้างที่ทำงานด้านซอฟต์แวร์ ในกลุ่ม IT and BPO ที่มีปัญหาสุขภาพจะมีผลต่อความเครียดที่เพิ่มขึ้นโดยตรง และในทางกลับกัน ความเครียดสามารถทำให้ระบบการทำงานของร่างกายผิดปกติได้ ทั้งการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของหัวใจ ความดันโลหิต ซึ่งส่งผลให้เกิดอาการเหงื่อออก ลำไส้ปั่นป่วน กรดในกระเพาะอาหารหลั่งออกมามาก การทำงานของระบบฮอร์โมนไม่ปกติ ทำให้เกิดอาการหัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น และหากเกิดขึ้นในระยะยาว จะส่งผลให้เกิดการเสียสมดุลของร่างกายอันนำไปสู่ โรคเบาหวาน โรคไต โรคความดันโลหิตสูงตามมาได้ ซึ่งหากพิจารณาถึงผลที่เกิดขึ้น ก็จะทำให้เห็นว่าปัญหาสุขภาพสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ และในทางกลับกันเมื่อเกิดความเครียดขึ้น ก็จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาได้เช่นกัน

ที่มาของรายได้หลัก ($p=0.038$) รายได้ถือเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับบุคคลในยุคปัจจุบัน เนื่องจากสามารถใช้ในการหาปัจจัยสี่ ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญสำหรับการดำรงชีวิต จากการศึกษาพบว่าผู้ที่หารายได้หลักมาได้ด้วยตนเอง มีความเครียดน้อยกว่าผู้ที่ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลอื่น ซึ่งการศึกษากฎหมายในระดับเนติบัณฑิตนั้น เป็นการศึกษาในระดับที่สูงกว่าปริญญาตรี โดยนักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาในระดับชั้นปริญญาตรี ส่วนใหญ่ย่อมมองถึงการสร้างอนาคตและความมั่งคั่งในชีวิต โดยนักศึกษาที่สามารถหารายได้มาด้วยตนเองย่อมลดความคาดหวัง ความรู้สึกต้องพึ่งพาและเป็นภาระ รวมถึงความวิตกกังวลในการสร้างเศรษฐกิจของตนเองลงได้ ซึ่งสอดคล้องกับ สุภาพรณ จันทรเรือง⁽⁵³⁾ ซึ่งพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 ที่มีปัญหาทางเศรษฐกิจและไม่มีรายได้เสริม มีความเครียดมากกว่าผู้ที่ไม่มีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้เสริม และสอดคล้องกับ Ponnet, K.⁽⁶⁴⁾ ที่พบว่า ครอบครัวที่ทั้งบิดาและมารดามีรายได้ทั้งคู่ และรายได้อยู่ในระดับสูง มีความเครียดน้อยกว่า ครอบครัวที่บิดาหรือมารดามีรายได้เพียงฝ่ายเดียวและมีรายได้ไม่เพียงพอ

ความเพียงพอของรายได้ ($p<0.001$) จากการศึกษาพบว่าผู้ที่มีรายได้เพียงพอ มีความเครียดน้อยกว่าผู้ที่มีรายได้ไม่เพียงพอ นักศึกษาที่มีรายได้เพียงพอจะมีความสามารถในการเข้าถึงตำราและข้อมูลทางกฎหมายมากกว่านักศึกษาที่มีรายได้ไม่เพียงพอ ซึ่งในการศึกษากฎหมายนั้นจะต้องอาศัยการศึกษาจากตำราจำนวนมากและหลากหลายแหล่งที่มา ซึ่งสอดคล้องกับ กาญจนาเดชคุ้ม⁽⁵⁰⁾ ที่พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีรายได้ไม่เพียงพอ มีความเครียดมากกว่าผู้ที่มีรายได้เพียงพอ และสอดคล้องกับ สุภาพรณ จันทรเรือง⁽⁵³⁾ ซึ่งพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 ที่มีรายได้เพียงพอ มีความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่มีรายได้ไม่เพียงพอ และสอดคล้องกับ O'Neal, C. W.⁽⁵⁸⁾ ที่พบว่า ชาว African American ที่มีรายได้ไม่เพียงพอจะมีความเครียดเพิ่มขึ้น และสอดคล้องกับ Henley, P. และคณะ⁽⁶¹⁾ ที่พบว่าผู้ที่มีรายได้ไม่เพียงพอมีความเครียดในระดับสูง

การมีเงินเหลือเก็บ ($p=0.001$) พบว่าผู้ที่มีเงินเหลือเก็บ มีความเครียดน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้มีเงินเหลือเก็บ ซึ่งการมีเงินเหลือเก็บสามารถทำให้บุคคลมีความสามารถในการแสวงหาปัจจัยสี่ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตได้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Nabunya, P. Ssewamala, F. M.

and Ilic, V.⁽⁶⁰⁾ ซึ่งพบว่า ผู้ที่มีปัญหาทางเศรษฐกิจและไม่มีเงินเหลือเก็บจะมีความเครียดในระดับสูง และสอดคล้องกับ กาญจนา เดชคุ้ม⁽⁴⁹⁾ ที่พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีเงินเหลือเก็บมีความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่ไม่มีเงินเหลือเก็บ และสอดคล้องกับ สุภาพรรณ จันทรเรือง⁽⁵²⁾ ซึ่งพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 ที่มีเงินเหลือเก็บ มีความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่ไม่มีเงินเหลือเก็บ

การมีหนี้สิน ($p=0.017$) พบว่าผู้ที่มีหนี้สินมีความเครียดน้อยกว่าผู้ที่ไม่หนี้สิน เนื่องจากการศึกษาในระดับเนติบัณฑิตเป็นการศึกษาภายหลังจากสำเร็จการศึกษาชั้นปริญญาตรี ซึ่งนักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาส่วนใหญ่ มุ่งเน้นในการสร้างฐานะทางสังคม ซึ่งนักศึกษาที่สามารถก่อหนี้สินได้ ต้องมีการทำงานมาในระดับหนึ่ง และมีความน่าเชื่อถือและความมั่นคงทางเศรษฐกิจเพียงพอที่จะก่อหนี้สินได้ด้วยตนเอง ดังนั้นนักศึกษาที่มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจในระดับหนึ่ง จึงมีความเครียดน้อยกว่านักศึกษาซึ่งเพิ่งสำเร็จการศึกษาและยังไม่ได้สร้างฐานะทางเศรษฐกิจใดๆ ซึ่งขัดแย้งกับ กาญจนา เดชคุ้ม⁽⁵⁰⁾ ที่พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ขาดสภาพคล่องทางการเงิน ซึ่งครอบครัวมีหนี้สิน มีความเครียดมากกว่านักเรียนที่ครอบครัวไม่มีหนี้สิน และขัดแย้งกับ สุภาพรรณ จันทรเรือง⁽⁵³⁾ ซึ่งพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 ที่ครอบครัวไม่มีหนี้สิน มีความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่ครอบครัวมีหนี้สิน

สถานภาพสมรส ($p=0.028$) พบว่าผู้ที่โสดมีความเครียดมากกว่าผู้ที่สมรสแล้ว ซึ่งเป็นไปได้ว่านักศึกษาที่สมรสแล้ว จะมีความรู้สึกรับรองทางด้านครอบครัวมากกว่านักศึกษาที่ยังมีสถานภาพสมรสเป็นโสด เนื่องจากการศึกษาในระดับเนติบัณฑิตยสภา เป็นการศึกษาก่อนสำเร็จการศึกษาชั้นปริญญาตรี ดังนั้นเมื่อสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี นักศึกษาย่อมมีความคาดหวังในการสร้างครอบครัวอันเป็นพื้นฐานของตนเองและสังคม ดังนั้นนักศึกษาที่มีครอบครัวแล้ว จึงมีความเครียดน้อยกว่านักศึกษาซึ่งยังไม่มีครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับ Muhammad, A. and Gagnon, A.⁽⁶⁵⁾ ซึ่งพบว่าหญิงที่เป็นโสดหรือเคยผ่านการสมรสมาแล้วจะมีความเครียดในระดับที่สูงกว่าผู้ที่สมรสแล้ว แต่ขัดแย้งกับ อุดม มาตแสง⁽⁵⁵⁾ ซึ่งศึกษาความเครียดในครูที่ปรึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดปราจีนบุรี พบว่าผู้ที่มีคู่สมรสแล้วจะมีความเครียดมากกว่าผู้ที่ไม่คู่สมรส และขัดแย้งกับ Patil, C. and Hadley, C.⁽⁶⁶⁾ ได้ทำการศึกษาในกลุ่มผู้หญิง Africa จำนวน 408 ตัวอย่าง พบว่าผู้หญิงที่แต่งงานแล้วมีความเครียดโอกาสในการเกิดปัญหาสุขภาพจิตมากกว่าผู้ที่เป็นโสด และขัดแย้งกับ Yang, X. W. Wang, Z. M. and Jin, T. Y.⁽⁶⁷⁾ ได้ทำการศึกษาความเครียดโดยมีปัจจัยด้าน เพศ อายุ ระยะเวลาในการทำงาน ระดับการศึกษา และสถานภาพสมรส ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 4,278 ตัวอย่าง พบว่า คะแนนความเครียดของผู้ที่สมรสแล้วมีความเครียดสูงกว่าผู้ที่เป็นโสด

5.2.2 ปัจจัยด้านพฤติกรรมลดความเครียด

การวิจัยครั้งนี้ ยังได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมลดความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาซึ่งยังไม่เคยมีการศึกษามาก่อน พบว่านักศึกษาใช้พฤติกรรมลดความเครียดทางด้านร่างกายด้วยการ นอนพักผ่อนอยู่กับบ้านหรือที่พักผ่อนที่สุด ซึ่งนอกจากการศึกษาในเวลาเรียนแล้วนักศึกษายังต้องค้นคว้าตำรา และแนวคำตัดสินของศาลฎีกา

เพิ่มเติม แม้ในปัจจุบันด้วยผลจากการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยี ทำให้มีอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อำนวยความสะดวกให้นักศึกษาสามารถค้นคว้าข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับข้อกฎหมาย รวมถึงแนวคำตัดสินของศาลฎีกาได้สะดวกมากยิ่งขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม นักศึกษายังไม่ใช่อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพเพียงพอและแพร่หลาย อันเนื่องมาจากการขาดทักษะในการสืบค้น และการต้องเผชิญกับข้อมูลที่ได้รับจากการสืบค้นจำนวนมาก และทำให้เกิดความไม่แน่ใจว่าจะหยิบยกข้อมูลใดมาใช้ ดังนั้นนักศึกษาจึงกลับไปใช้วิธีการในการค้นคว้าผ่านตำราหรือเอกสารทางกฎหมายเช่นเดิมต่อไป ประกอบกับลักษณะของการศึกษาที่ต้องทุ่มเทเวลาในการท่องตำราและทำความเข้าใจตัวบทกฎหมาย ทำให้มีโอกาสในการพักผ่อนน้อย การนอนพักผ่อนอยู่กับบ้านจึงอาจนำมาใช้เป็นพฤติกรรมลดความเครียดทางด้านร่างกายของนักศึกษา ส่วนพฤติกรรมลดความเครียดจิตใจนั้น ใช้การดูภาพยนตร์ ฟังเพลง มากที่สุด ส่วนพฤติกรรมลดความเครียดทางการเรียน ใช้วิธีวางแผนการสอบ (เช่น สอบภาคการศึกษาละกลุ่มวิชา) มากที่สุด ทั้งนี้การศึกษาในระดับเนติบัณฑิตเป็นการศึกษาแบบเปิดคือจะสำเร็จการศึกษาได้เมื่อสอบผ่านทุกกลุ่มวิชา ด้วยเนื้อหาที่มีปริมาณมาก ดังนั้นการทุ่มเทในการสอบที่ละกลุ่มวิชาจึงเป็นวิธีการที่นักศึกษาเลือกนำมาใช้ในการลดความเครียด ที่น่าสนใจคือพฤติกรรมลดความเครียดเชิงลบ เช่น การใช้คำพูดรุนแรง เสียดสี ประชดประชัน ถูกนำมาใช้เพื่อลดความเครียดเนื่องจากความเครียดเป็นสภาวะอารมณ์ ดังนั้น เมื่อมีสิ่งมากระทบก็ทำให้มีการแสดงออกในรูปแบบที่ต่างกัน การแสดงออกโดยพฤติกรรมเชิงลบแม้ทำให้ผู้กระทำเกิดความผ่อนคลายแต่ก็อาจส่งผลกระทบต่อคนในทางที่ไม่ดีต่อบุคคลนั้นตามมาได้ อย่างไรก็ตามเป็นที่น่าสนใจว่า พฤติกรรมเชิงลบดังกล่าวเป็นพฤติกรรมลดความเครียดด้านเดียวที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดที่สูงขึ้น โดยไม่พบว่าพฤติกรรมลดความเครียดด้านอื่นๆ จะมีความสัมพันธ์กับความเครียด ซึ่งอาจแปลได้ว่า ผู้ที่มีความเครียดมีแนวโน้มจะใช้พฤติกรรมเชิงลบในการแก้ปัญหาหรือในทางกลับกัน คือพฤติกรรมเชิงลบไม่สามารถช่วยแก้ปัญหาความเครียดได้ อย่างไรก็ตามการศึกษานี้เป็นแบบเชิงพรรณนา ภาคตัดขวาง จึงไม่สามารถบอกได้ชัดเจนถึงสาเหตุและผลระหว่างการใช้พฤติกรรมลดความเครียดนี้กับระดับความเครียดที่สูงขึ้นดังกล่าว นอกจากนี้พฤติกรรมเชิงลบนี้ไม่ได้ทำนายระดับความเครียดเมื่อวิเคราะห์ด้วยสถิติถดถอยเชิงพหุคูณ

การใช้พฤติกรรมลดความเครียดเชิงลบ ($p=0.001$) พบว่า การใช้พฤติกรรมลดความเครียดเชิงลบ ได้แก่ การสูบบุหรี่ ต้มสุรา ใช้สารเสพติดอื่นๆ เที่ยวสถานบันเทิง ขับรถเร็ว เล่นการพนัน ใช้คำพูดเสียดสีรุนแรง ทำลายข้าวของ ทำร้ายร่างกายตนเองหรือผู้อื่น มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคะแนนความเครียด แต่อย่างไรก็ตามมีการใช้พฤติกรรมเชิงลบน้อยมากเมื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรมด้านอื่นๆ ซึ่งสอดคล้องกับ สนาม บินชัย⁽⁵⁷⁾ ซึ่งศึกษาความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสตรีนครสวรรค์ พบว่าปฏิกิริยาเชิงลบที่เกิดขึ้นหลังจากที่นักเรียนมีความเครียด คือ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ รับประทานยาระงับประสาท รับประทานยานอนหลับ และทำร้ายร่างกายผู้อื่น และสอดคล้องกับ Owens, M. M. Ray, L. A. and MacKillop, J.⁽⁵⁹⁾ ซึ่งพบว่า เมื่อมีความเครียดเพิ่มมากขึ้น ความไวในการตัดสินใจซื้อแอลกอฮอล์จะมีเพิ่มมากขึ้น และเพิ่มความต้องการในการดื่มในปริมาณและระดับแอลกอฮอล์ที่มีระดับดีกรีความเข้มข้นสูงขึ้นเช่นกัน

5.3 ข้อจำกัดการวิจัยและข้อเสนอแนะ

1. กลุ่มตัวอย่างที่ทำการเก็บข้อมูล เก็บข้อมูลเฉพาะนักศึกษาที่ได้ลงทะเบียนเรียน เป็น นักศึกษาและเดินทางมาศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาเท่านั้น ไม่รวมถึงบุคคลซึ่งสำเร็จการศึกษาไปแล้วหรือบุคคลซึ่งมาฟังการศึกษาเพื่อสอบเป็นผู้พิพากษา หรือ อัยการ จึงไม่สามารถสรุปผลแทน นักศึกษาทั้งหมดได้

2. การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบ Cross Sectional Study ซึ่งไม่สามารถบอกได้ว่า อะไรเกิดก่อน อะไรเกิดหลัง และไม่สามารถบอกได้ว่า อะไรที่คาดว่าเป็นสาเหตุ อะไรที่คาดว่าเป็นผล และต้องมีการเลือกตัวอย่างที่ดี และเป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง ซึ่งการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้งที่เข้าไปทำการเก็บข้อมูลอาจมีผลต่อการตอบคำถามที่แตกต่างกัน

3. การศึกษานี้เป็นการศึกษาความเครียดในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาซึ่งได้ลงทะเบียนเรียนเป็นนักศึกษาและเดินทางมาศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ไม่สามารถบอกได้ว่าความเครียดเกิดจากการเรียนเพียงอย่างเดียว

4. การวิจัยครั้งนี้ ไม่สามารถบอกได้ว่านักศึกษที่เข้ามาศึกษาเป็นนักศึกษาที่มีความตั้งใจโดยตรงในการเลือกศึกษาด้านกฎหมาย เพราะในบางกรณีนักศึกษาอาจเลือกศึกษากฎหมาย เพราะต้องการศึกษาตามความต้องการของผู้ปกครอง หรือเกิดจากการบังคับของผู้ปกครอง ให้ทำการศึกษา ดังนั้น หากมีการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับเหตุผลในการเลือกศึกษากฎหมายเพิ่มเติม อาจจะทำให้ทราบถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดได้เพิ่มมากขึ้น

5. ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับหนี้สินว่าหนี้สินได้แก่อะไรบ้าง รวมถึงความสามารถในการผ่อนชำระ ซึ่งจะช่วยให้สามารถได้รับข้อมูลเพิ่มเติมในเชิงลึก เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น

6. กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาในครั้งนี้มีช่วงอายุที่หลากหลาย ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่า อายุที่เพิ่มมากขึ้นอาจมีความสัมพันธ์กับความเครียดที่เพิ่มสูงขึ้น การศึกษาอย่างละเอียดในแต่ละช่วงอายุ อาจทำให้เข้าใจรูปแบบของความเครียดที่เกิดขึ้น รวมถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่ชัดเจน และสามารถอธิบายได้ว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้น เกิดจากปัจจัยการเรียนเพียงอย่างเดียวหรือไม่

5.4 การนำผลวิจัยไปใช้

1. ข้อมูลระดับความเครียดของนักศึกษา ซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมาย แห่งเนติบัณฑิตยสภา ที่ได้รับในครั้งนี้สามารถเป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับความเครียดและพฤติกรรมลดความเครียดในนักศึกษา

2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องหรือผู้ที่สนใจสามารถนำผลที่ได้รับจากการวิจัยในครั้งนี้ ไปพัฒนาวิธีการในการพัฒนาสุขภาพจิตของนักศึกษาให้สามารถปรับตัวในการศึกษาได้อย่างมีความสุข มีความยอมรับนับถือในตัวเอง และใช้ในการบริหารจัดการความเครียด ในกลุ่มนักศึกษากฎหมายหรือนักศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกันได้

3. ข้อมูลด้านพฤติกรรมลดความเครียดของนักศึกษาสามารถนำมาเผยแพร่เพื่อให้ นักศึกษาทราบว่า วิธีการลดความเครียดที่นักศึกษาเลือกใช้เมื่อเกิดความเครียดจะส่งผลกระทบต่อ

นักศึกษาอย่างไรทั้งในระยะสั้นและระยะยาว รวมถึงสามารถเป็นความรู้เกี่ยวกับการใช้พฤติกรรมลดความเครียดที่เหมาะสมเมื่อเกิดความเครียดได้

4. การที่ได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับการใช้พฤติกรรมลดความเครียดเชิงลบของนักศึกษาโดยเฉพาะในส่วนของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา รวมถึงการใช้สารเสพติดอื่นๆ ซึ่งส่งผลกระทบต่อตัวนักศึกษาในระยะยาว สามารถนำไปใช้ในการกำหนดแนวทางในการให้ความรู้ และตระหนักถึงโทษของสารเสพติด รวมถึงการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้มีการจัดการความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่ต้องพึ่งพาสารเสพติด

5. ข้อมูลที่ได้รับจากการศึกษาในครั้งนี้สามารถใช้ในการสร้างหรือพัฒนาโปรแกรมเพื่อจัดการความเครียดในนักศึกษากฎหมายหรือกลุ่มนักศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกันได้



รายการอ้างอิง

1. Hans Selye. The Stress of life. New York 1976.
2. มรรยาท รุจิวิษณุ. การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต. 2 ed. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2556.
3. เต็มศักดิ์ คทวณิช. จิตวิทยาทั่วไป. 1 ed. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ด เอ็ดดูเคชั่น; 2546.
4. เกษม ต้นติผลลาชีวะ. การบริหารความเครียดและสุขภาพจิต. 2 ed. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ สนุกอ่าน; 2554.
5. มาร์คแคมส์ ยูเซอร์รา. คลายความเครียดอย่างไรให้สร้างสรรค์. 2 ed. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ มติชน; 2542.
6. สุรีย์ กาญจนวงศ์ และจริยาวัตร คมพยัคฆ์. รายงานการวิจัยเรื่องความเครียด สุขภาพ และความเจ็บป่วย : แนวคิดและการศึกษาในประเทศไทย. 7 ed. นครปฐม2545.
7. ประสานพร มณฑลธรรม. ความเครียดเพศฆาตเงียบ. 1 ed. กรุงเทพฯ: มายิกสำนักพิมพ์; 2537.
8. Hjemdahl P., Rosengren A., Steptoe A. Stress and Cardiovascular Disease. New York: Springer; 2012.
9. เทิดศักดิ์ เดชคง. วิธีแห่งการคลายเครียด. 1 ed. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน; 2539.
10. Leonard I. Pearlin. Advances in the Conceptualization of the Stress Process. New York: Springer New York; 2010.
11. รัชชัย ควรเดชะคุปต์. ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาในเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2551.
12. ยงยุทธ พิมพ์า. ความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียดในการปฏิบัติงานของนักวิชาการศึกษา สังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ เขตการศึกษา 9: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม; 2545.
13. สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์. วิทยานิพนธ์ โภกีสสุขภาพคนทำงาน. กรุงเทพฯ: โฮลิสติก พับบิซซิ่ง; 2554.
14. Hamaideh SH. Stressors and reactions to stressors among university students. Int J Soc Psychiatry. 2011;57(1):69-80.

15. Rice F.P. *The Adolescent Development Relationship and Culture*. New York: Allyn and Bacon; 1993.
16. Goff AM. Stressors, academic performance, and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students. *Int J Nurs Educ Scholarsh*. 2011;8:Article 1.
17. Nicholl H, Timmins F. Programme-related stressors among part-time undergraduate nursing students. *J Adv Nurs*. 2005;50(1):93-100.
18. Saias T, du Roscoat E, Veron L, Guignard R, Richard JB, Legleye S, et al. Psychological distress in French college students: demographic, economic and social stressors. Results from the 2010 National Health Barometer. *BMC Public Health*. 2014;14:256.
19. Ramirez Garcia JI, Manongdo JA, Cruz-Santiago M. The family as mediator of the impact of parent-youth acculturation/enculturation and inner-city stressors on Mexican American youth substance use. *Cultur Divers Ethnic Minor Psychol*. 2010;16(3):404-12.
20. Forehand R, Wierson M, Thomas AM, Armistead L, Kempton T, Neighbors B. The role of family stressors and parent relationships on adolescent functioning. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 1991;30(2):316-22.
21. Hicks T, Heastie S. High school to college transition: a profile of the stressors, physical and psychological health issues that affect the first-year on-campus college student. *J Cult Divers*. 2008;15(3):143-7.
22. Greenberg JS. A study of stressors in the college student population. *Health Educ*. 1981;12(4):8-11.
23. Lester D. College student stressors, depression, and suicidal ideation. *Psychol Rep*. 2014;114(1):293-6.
24. Kenwright K, Liddell PW, Bloom L, Zucker-Levin A, Nolen AH, Faulkner LW, et al. Salivary cortisol levels in students challenged with a testing stressor. *Clin Lab Sci*. 2011;24(4):221-6.
25. Coccia C, Darling CA. *Having the Time of Their Life: College Student Stress, Dating and Satisfaction with Life*. Stress Health. 2014.
26. Hurst CS, Baranik LE, Daniel F. College student stressors: a review of the qualitative research. *Stress Health*. 2013;29(4):275-85.

27. ชูทิติย์ ปานปรีชา. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 1 ed. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช; 2529.
28. Compass B.E., Orosan P. G, Grant KE. Stress and Coping : Implication for psychopathology during adolescence. *Journal of Adolescence*.16:331-49.
29. Auerbach S.M., Gramling SE. *Stress Management : Psychological Foundations*. New Jersey: Prentice Hall; 1998.
30. กรมสุขภาพจิต. คู่มือคลายเครียด. กรุงเทพมหานคร: ดีไซน์คอน จำกัด; 2541.
31. ปัญญากรณ์ ชุตังกร. ความเครียด การดูแล การจัดการตนเอง. ขอนแก่น ศิริภรณ์ออฟเซ็ท; 2542.
32. สุขณชนันท์ วีรวรรณ. พิชิตความเครียดด้วยวิถีธรรมชาติ. กรุงเทพมหานคร: พีดีบีลิว พริ้นติ้ง; 2548.
33. กรมสุขภาพจิต. คู่มือคลายเครียดด้วยตัวเองสำหรับวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2548.
34. สถานการณ์และแนวโน้มความเครียดของคนไทย ในช่วงเดือนเมษายน 2552 – มกราคม 2555 [Internet]. สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2556. Available from: <http://www.dmh.go.th/ebook/view.asp?id=270>.
35. Feld LD, Shusterman A. Into the pressure cooker: Student stress in college preparatory high schools. *J Adolesc*. 2015;41:31-42.
36. Bryan CJ, Bryan AO, Hinkson K, Jr., Bichrest M, Ahern DA. Depression, posttraumatic stress disorder, and grade point average among student servicemembers and veterans. *J Rehabil Res Dev*. 2014;51(7):1035-46.
37. Clark CM, Nguyen DT, Barbosa-Leiker C. Student perceptions of stress, coping, relationships, and academic civility: a longitudinal study. *Nurse Educ*. 2014;39(4):170-4.
38. Burnett HJ, Jr., Helm HW, Jr. Relationship between posttraumatic stress disorder, resilience, and religious orientation and practices among university student earthquake survivors in Haiti. *Int J Emerg Ment Health*. 2013;15(2):97-104.
39. Butler HF. Education for the professions. Student role stress. *Am J Occup Ther*. 1972;26(8):399-405.

40. Ahnert L, Harwardt-Heinecke E, Kappler G, Eckstein-Madry T, Milatz A. Student-teacher relationships and classroom climate in first grade: how do they relate to students' stress regulation? *Attach Hum Dev.* 2012;14(3):249-63.
41. Moffat KJ, McConnachie A, Ross S, Morrison JM. First year medical student stress and coping in a problem-based learning medical curriculum. *Med Educ.* 2004;38(5):482-91.
42. Carr H, Carter S, Horsey K. *Skills for Law Students.* Oxford: Oxford University Press; 2009.
43. Carr H, Carter S, Horsey K. *Skills for Law Students.* *Legal Information Management.* 2011;11(1):77-8.
44. Hunter C. *Integrating Socio-Legal Studies Into the Law Curriculum.* United Kingdom: Palgrave Macmillan; 2012.
45. Hanchinal VB. Information Seeking Behaviour of Law Students in the Changing Digital Environment. *DESIDOC Journal of Library & Information Technology.* 2015;35(1):61-8.
46. MacFarlane A, Goker A. Smartphones for Law Students - Persuasive, Pervasive and Legal: a Research Study. *Legal Information Management.* 2014;14(3):174-80.
47. Bhatti R. Information needs and Information Seeking Behavior of Law Students: Survey of Law College University of Peshawar. *Pakistan Library & Information Science Journal.* 2012;43(4):41-5.
48. จุฑาวรรณ สว่างแจ้ง. ความเครียดของผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2551.
49. พัชราภรณ์ ภูสีฤทธิ. ความเครียดและกลวิธีเผชิญปัญหาของพนักงานฝ่ายช่าง บริษัท สายการบินนกแอร์ จำกัด. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2555.
50. กาญจนา เดชคุ้ม. การศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2541.
51. อรุณี เกษรอุบล. การสำรวจความเครียด การจัดการกับปัญหาและการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2544.

52. ตรีนุช ธงไชย. ปัญหาความเครียดภายในครอบครัวและวิธีจัดการกับปัญหาของวัยรุ่น ที่อยู่
ในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว และครอบครัวปกติ กรณีศึกษาในนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย;
2540.
53. สุภาพรรณ จันทร์เรือง. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิด
ความเครียดในวัยรุ่นตอนกลาง. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2548.
54. ปัทมา อินทร์พรหม. ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการสอบคัดเลือกเข้า
มหาวิทยาลัย เขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2548.
55. อุดม มาดแสง. ความเครียด ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติต่อระบบการดูแลช่วยเหลือ
นักเรียนของครูที่ปรึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดปราจีนบุรี: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย;
2545.
56. รัชนก คชไกร. การศึกษาความเครียด บุคลิกภาพแบบเข้มแข็ง แรงสนับสนุนทางสังคม กับ
พฤติกรรมการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกรมสามัญศึกษา
กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2541.
57. สนาม บินชัย. ความเครียดของนักเรียนโรงเรียนสตรีนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์.
กระทรวงสาธารณสุข. การประชุมวิชาการสุขภาพจิตประจำปี 2543 สุขภาพจิตดีด้วยอีคิว
วันที่ 6-8 กันยายน 2543; กรุงเทพมหานคร: วงศ์กมล โปรดักซ์ชั่น; 2543.
58. O'Neal CW, Arnold AL, Lucier-Greer M, Wickrama K, Bryant CM. Economic
pressure and health and weight management behaviors in African American
couples: A family stress perspective. *J Health Psychol.* 2015;20(5):625-37.
59. Owens MM, Ray LA, MacKillop J. Behavioral economic analysis of stress effects
on acute motivation for alcohol. *J Exp Anal Behav.* 2015;103(1):77-86.
60. Nabunya P, Ssewamala FM, Ilic V. Family Economic Strengthening and
Parenting Stress Among Caregivers of AIDS-Orphaned Children: Results from a
Cluster Randomized Clinical Trial in Uganda. *Child Youth Serv Rev.*
2014;44:417-21.
61. Henley P, Lowthers M, Koren G, Fedha PT, Russell E, VanUum S, et al. Cultural
and socio-economic conditions as factors contributing to chronic stress in sub-
Saharan African communities. *Can J Physiol Pharmacol.* 2014;92(9):725-32.

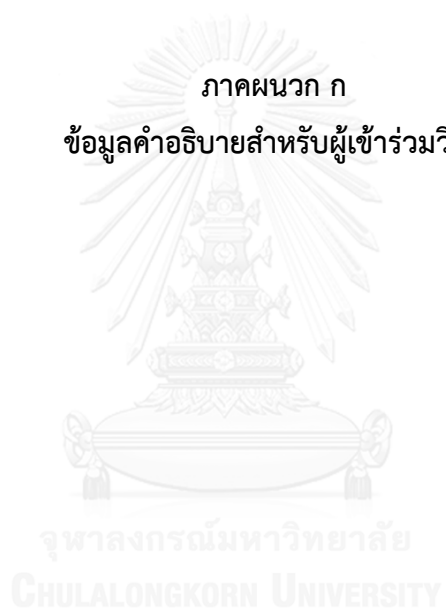
62. Padma V, Anand NN, Gurukul SM, Javid SM, Prasad A, Arun S. Health problems and stress in Information Technology and Business Process Outsourcing employees. *J Pharm Bioallied Sci.* 2015;7(Suppl 1):S9-S13.
63. Greeson JM, Toohey MJ, Pearce MJ. An adapted, four-week mind-body skills group for medical students: reducing stress, increasing mindfulness, and enhancing self-care. *Explore (NY).* 2015;11(3):186-92.
64. Ponnet K. Financial stress, parent functioning and adolescent problem behavior: an actor-partner interdependence approach to family stress processes in low-, middle-, and high-income families. *J Youth Adolesc.* 2014;43(10):1752-69.
65. Muhammad A, Gagnon A. Why should men and women marry and have children? Parenthood, marital status and self-perceived stress among Canadians. *J Health Psychol.* 2010;15(3):315-25.
66. Patil C, Hadley C. Symptoms of anxiety and depression and mother's marital status: an exploratory analysis of polygyny and psychosocial stress. *Am J Hum Biol.* 2008;20(4):475-7.
67. Yang XW, Wang ZM, Jin TY. [Appraisal of occupational stress in different gender, age, work duration, educational level and marital status groups]. *Wei Sheng Yan Jiu.* 2006;35(3):268-71.
68. คณามาศ ฐิติโชติ, รัศมน กัลยาศิริ. ความเครียดจากการทำงานและพฤติกรรมการลดความเครียดของผู้ประกอบอาชีพผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติ. *จุฬาลงกรณ์เวชสาร.* 2014;58(1):47-60.




ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ก
ข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย



 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วม โครงการวิจัย (Information sheet for research participation)</p>
--	--

ชื่อโครงการวิจัย ความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา

ชื่อ นายเชิงชาย ถาวรยุทธ

ที่อยู่ 12/10 ถนนพัฒนาการชานน้ำ ตำบลปากพอง อำเภอบางขัน จังหวัดนครศรีธรรมราช

เบอร์โทรศัพท์ 0896459559


เรียน ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทุกท่าน

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เนื่องจากท่านเป็นนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยดังกล่าว ขอให้ท่านอ่านเอกสารฉบับนี้อย่างถี่ถ้วน เพื่อให้ท่านได้ทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการวิจัยในครั้งนี้ หากท่านมีข้อสงสัยใดๆ เพิ่มเติม กรุณาซักถามจากผู้ทำวิจัยซึ่งจะเป็นผู้สามารถตอบคำถามและให้ความกระจ่างแก่ท่าน

ท่านสามารถขอคำแนะนำในการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้จากครอบครัว เพื่อนของท่าน อาจารย์ และบุคคลที่เกี่ยวข้องกับท่านได้ ท่านมีเวลาเพียงพอในการตัดสินใจอย่างอิสระ ถ้าท่านตัดสินใจแล้วว่าจะเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ขอให้ท่านลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมของโครงการวิจัยนี้

เหตุผลและความเป็นมา

การศึกษาในระดับเนติบัณฑิต ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา เป็นการศึกษากฎหมายในระดับที่สูงขึ้นจากการศึกษาชั้นปริญญาบัณฑิต ซึ่งผู้ศึกษาจะต้องทุ่มเทกำลังความสามารถในการศึกษาในระดับเนติบัณฑิต การศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง และการศึกษานี้ยังมีการศึกษาจำนวนน้อย ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา เพื่อนำไปสู่แนวทางในการพัฒนาองค์ความรู้ในสาขาสุขาภพจิตและงานวิจัยต่อไป

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วม โครงการวิจัย (Information sheet for research participation)</p>
--	--

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดของนักศึกษา และปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา

วิธีการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

หากท่านตกลงเข้าร่วมการวิจัยจะมีขั้นตอน ดังต่อไปนี้


ผู้วิจัยจะนำแบบสอบถามมาให้ท่าน ซึ่งท่านจะต้องเป็นผู้ตอบแบบสอบถามและประเมินด้วยตนเอง แบบสอบถามประกอบด้วย ส่วนที่ 1. แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐาน จำนวน 21 ข้อ ส่วนที่ 2. แบบทดสอบความเครียดสวนปรง จำนวน 20 ข้อ ส่วนที่ 3. แบบสอบถามวิธีจัดการความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา จำนวน 35 ข้อ โดยตลอดระยะเวลาที่ท่านอยู่ในโครงการวิจัยประมาณ 30 นาที และท่านมีสิทธิไม่ตอบคำถามข้อใดๆ ที่ท่านไม่ต้องการตอบ

ความเสี่ยงที่อาจได้รับ

ความเสี่ยงจากการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้มีความเสี่ยงเพียงเล็กน้อย คือ อาจจะทำให้ท่านเสียเวลาหรือไม่สะดวกระหว่างที่ท่านเข้าร่วมโครงการวิจัย

ประโยชน์ที่ท่านอาจได้รับ

ผู้วิจัยจะได้ทราบถึงปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของนักศึกษา ซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ซึ่งจะได้เป็นข้อมูลให้กับ เนติบัณฑิตยสภา ใช้สำหรับการวางแผนเชิงนโยบาย เพื่อให้ให้นักศึกษา สามารถศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น อีกทั้งยังสามารถเป็นข้อมูลสำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาและสามารถต่อยอดไปสำหรับกลุ่มนักศึกษาอื่นๆ ที่มีลักษณะเดียวกัน หรือลักษณะใกล้เคียงกัน

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วม โครงการวิจัย (Information sheet for research participation)</p>
--	--

ข้อปฏิบัติของท่านขณะที่ร่วมในโครงการวิจัย

ขอให้ท่านปฏิบัติดังนี้

- ขอให้ท่านให้ข้อมูลของท่าน แก่ผู้ทำวิจัยด้วยความสัตย์จริง
- ขอให้ท่านแจ้งผู้ทำวิจัยทราบถึงความผิดปกติที่เกิดขึ้นระหว่างที่ท่านเข้าร่วมในโครงการวิจัย

อันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมในโครงการวิจัยและความรับผิดชอบของผู้ทำวิจัย

หากท่านพบอันตรายเกิดจากการทำวิจัยท่านจะได้รับการรักษาอย่างเหมาะสมทันทีหากพิสูจน์ว่าท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้วิจัยแล้ว ผู้ทำวิจัยยินดีจะรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของท่าน และการลงนามในเอกสารให้ความยินยอม ไม่ได้หมายความว่าท่านได้สละสิทธิ์ทางกฎหมายตามปกติที่ท่านพึงมี


ในกรณีที่ท่านได้รับอันตรายใดๆ หรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับโครงการวิจัย ท่านสามารถติดต่อกับผู้ทำวิจัย คือ นายเชิงชาย ถาวรยุธร ได้ตลอด 24 ชั่วโมง ที่โทรศัพท์ 0896459559

การเข้าร่วมและสิ้นสุดการเข้าร่วมโครงการวิจัย

การเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้เป็นไปโดยสมัครใจ หากท่านไม่สมัครใจจะเข้าร่วมการศึกษาแล้วสามารถถอนตัวได้ตลอดเวลา

การปกป้องรักษาข้อมูลความลับของอาสาสมัคร

ข้อมูลนี้อาจจะไปสู่การเปิดเผยตัวท่าน จะได้รับการปกปิดและไม่เปิดเผยแก่สาธารณชน ในกรณีที่ผลการวิจัยได้รับการตีพิมพ์ ชื่อและที่อยู่ของท่านจะต้องได้รับการปกปิดอยู่เสมอ โดยเฉพาะรหัสประจำโครงการวิจัยของท่าน ท่านยกเลิกการให้สิทธิ์ดังกล่าว ท่านสามารถแจ้ง หรือเขียนบันทึกขอยกเลิกการให้คำยินยอม โดยส่งไปที่นายเชิงชาย ถาวรยุธร 12/10 ถนนพัฒนาการชายน้ำ ตำบลปากพ่อง อำเภopakพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช 80140

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วม โครงการวิจัย (Information sheet for research participation)</p>
--	--

หากท่านขอยกเลิกการให้คำยินยอมหลังจากที่ท่านได้เข้าร่วมโครงการวิจัยแล้ว ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะไม่ถูกบันทึกเพิ่มเติม อย่างไรก็ตามข้อมูลอื่นๆ ของท่านอาจถูกนำมาใช้เพื่อประเมินผลการวิจัย และท่านไม่สามารถกลับมาเข้าร่วมในโครงการครั้งนี้ได้อีก ทั้งนี้เนื่องจากข้อมูลของท่านที่จำเป็นสำหรับการใช้เพื่อการวิจัยไม่ได้ถูกบันทึก

สิทธิของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ในฐานะที่ท่านเป็นผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ท่านจะมีสิทธิในการตัดสินใจดังต่อไปนี้

1. ท่านจะได้รับทราบถึงลักษณะและวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้
2. ท่านจะได้รับการอธิบายเกี่ยวกับระเบียบวิธีวิจัยของการวิจัย
3. ท่านจะได้รับทราบการอธิบายถึงความเสี่ยงเกี่ยวกับความไม่สบายที่ท่านจะได้รับจากการวิจัย
4. ท่านจะได้รับทราบการอธิบายถึงประโยชน์ที่ท่านอาจได้รับจากการวิจัย
5. ท่านจะได้มีโอกาสซักถามเกี่ยวกับงานวิจัยหรือขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
6. ท่านจะได้รับทราบว่ากรยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ท่านสามารถขอถอนตัวจากโครงการเมื่อใดก็ได้ โดยผู้เข้าร่วมวิจัยในโครงการวิจัยสามารถขอถอนตัวออกจากโครงการวิจัยโดยไม่มีผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้น
7. ท่านจะได้รับสำเนาเอกสารยินยอมที่มีทั้งลายเซ็นและวันที่
8. ท่านจะได้รับโอกาสในการตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมในโครงการวิจัยหรือไม่ก็ได้ โดยปราศจากการใช้อิทธิพลข่มขู่

หากท่านไม่ได้รับการชดเชยอันควรต่อการบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นโดยตรงจากการวิจัย หรือท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามที่ปรากฏในเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย ท่านสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตึกอำนวยการ 3 โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ถนนพระราม 4 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2256-4455 ต่อ 14, 15 ในเวลาราชการ


ขอขอบพระคุณในการร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

ภาคผนวก ข

ใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วม โครงการวิจัย (Information sheet for research participation)</p>
--	--

การวิจัยเรื่อง ความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา


วันที่ให้คำยินยอม วันที่เดือน..... พ.ศ.....

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....

ที่อยู่.....ได้รายละเอียดจาก

เอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยที่แนบมาฉบับวันที่.....และข้าพเจ้า
ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยสมัครใจ

ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยที่ข้าพเจ้าได้ลงนาม และวันที่พร้อมด้วยเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ทั้งนี้ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมให้ทำการวิจัยครั้งนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ระยะเวลาของการทำวิจัย วิธีการวิจัย อันตรายหรืออาการที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัย และแนวทางการรักษาโดยวิธีอื่นอย่างละเอียด ข้าพเจ้ามีเวลาและโอกาสเพียงพอในการซักถามข้อสงสัยจนมีความเข้าใจอย่างดีแล้ว โดยผู้วิจัยได้ตอบคำถามต่างๆ ด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าเข้าใจ ข้าพเจ้ารับทราบจากผู้วิจัยว่าหากเกิดอันตรายใดๆ จากการทำวิจัยดังกล่าว ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับการรักษาพยาบาลโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ข้าพเจ้ามีสิทธิ์ที่จะบอกเลิกเข้าร่วมในโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผล และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ ซึ่งจะไม่ส่งผลต่อการรักษาโรคหรือสิทธิอื่นๆ ที่ข้าพเจ้าจะพึงได้รับต่อไป ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะเมื่อได้รับการยินยอมจากข้าพเจ้าเท่านั้น บุคคลอื่นในนามของบริษัทผู้สนับสนุนการวิจัย คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน สำนักงานคณะกรรมการวิจัยในคน อาจได้รับอนุญาตให้เข้ามาตรวจและประมวลข้อมูลของผู้ร่วมวิจัย ทั้งนี้จะต้องกระทำเพื่อวัตถุประสงค์ในการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลเท่านั้น ผู้วิจัยรับรองว่าจะไม่มีการเก็บข้อมูลใดๆ ของข้าพเจ้าเพิ่มเติม หลังจากที่ข้าพเจ้าขอยกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัย และต้องการให้ทำลายเอกสารและ/หรือตัวอย่างที่ใช้ตรวจสอบทั้งหมดที่สามารถสืบค้นถึงตัวข้าพเจ้าได้

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วม โครงการวิจัย (Information sheet for research participation)</p>
--	--

ข้าพเจ้ามีสิทธิ์ที่จะตรวจสอบหรือแก้ไขข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้า และสามารถยกเลิกการให้สิทธิ์ในการใช้ข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าได้ โดยต้องแจ้งให้ผู้วิจัยทราบ

ข้าพเจ้าได้ตระหนักว่าข้อมูลในการวิจัยไม่มีการเปิดเผยชื่อ จะผ่านกระบวนการต่างๆ เช่น การเก็บข้อมูล การบันทึกข้อมูลในแบบบันทึกและในคอมพิวเตอร์ การตรวจสอบต่างๆ เช่น การเก็บข้อมูล การบันทึกข้อมูลในแบบบันทึกและในคอมพิวเตอร์ การตรวจสอบ การวิเคราะห์ และการรายงานข้อมูลเพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นและมีความเข้าใจดีทุกประการแล้ว ยินดีเข้าร่วมในการวิจัยด้วยความเต็มใจ จึงได้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมนี้

.....ลงนามผู้ให้ความยินยอม

(.....) ชื่อผู้ยินยอม ตัวบรรจง

วันที่.....เดือน..... พ.ศ.....

ข้าพเจ้าได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด ข้าพเจ้าได้ทราบและมีความเข้าใจดีแล้ว พร้อมลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมด้วยความเต็มใจ

.....ลงนามผู้ทำวิจัย

(นายเชิงชาย ถาวรยุธร) ชื่อผู้ทำวิจัย ตัวบรรจง

วันที่.....เดือน..... พ.ศ.....

.....ลงนามพยาน

(.....) ชื่อพยาน ตัวบรรจง

วันที่.....เดือน..... พ.ศ.....

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



แบบสอบถาม

เรื่อง ความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐาน

คำชี้แจง คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง และเติมข้อมูลลงในช่องว่าง (.....)

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ ปี
3. โรคประจำตัว ไม่มี (ข้ามไปข้อ 6) มี
4. ชนิดของโรคประจำตัว (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> โรคทางระบบผิวหนัง	<input type="checkbox"/> โรคทางระบบกระดูก
<input type="checkbox"/> โรคทางระบบกล้ามเนื้อ	<input type="checkbox"/> โรคทางระบบย่อยอาหาร
<input type="checkbox"/> โรคทางระบบขับถ่ายปัสสาวะ	<input type="checkbox"/> โรคทางระบบหายใจ
<input type="checkbox"/> โรคทางระบบไหลเวียนโลหิต	<input type="checkbox"/> โรคทางระบบประสาท
<input type="checkbox"/> โรคทางระบบสืบพันธุ์	<input type="checkbox"/> โรคทางระบบต่อมไร้ท่อ
5. โรคประจำตัวของท่าน ได้รับการรักษา ไม่ได้ได้รับการรักษา
6. สถานภาพสมรส โสด สมรส หย่าร้าง/หม้าย
7. ระดับการศึกษาสูงสุด ปริญญาตรี สูงกว่าปริญญาตรี
8. มหาวิทยาลัยหรือสถาบันที่สำเร็จการศึกษา

<input type="checkbox"/> รัฐบาล	<input type="checkbox"/> เอกชน
---------------------------------	--------------------------------
9. ลักษณะที่อยู่อาศัย

<input type="checkbox"/> หอพัก	<input type="checkbox"/> คอนโด	<input type="checkbox"/> บ้านเดี่ยว	<input type="checkbox"/> ทาวน์เฮาส์
--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------
10. บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> พ่อ	<input type="checkbox"/> แม่	<input type="checkbox"/> พี่น้อง	<input type="checkbox"/> สามี/ภรรยา/แฟน
<input type="checkbox"/> ลูก	<input type="checkbox"/> เพื่อน	<input type="checkbox"/> อยู่คนเดียว	
11. สถานภาพสมรสของบิดามารดา ของท่าน

<input type="checkbox"/> อยู่ด้วยกัน	<input type="checkbox"/> หย่าร้าง
--------------------------------------	-----------------------------------
12. ปัจจุบัน บิดา ของท่าน ยังมีชีวิตอยู่ เสียชีวิตแล้ว
 มารดา ของท่าน ยังมีชีวิตอยู่ เสียชีวิตแล้ว
13. ที่มาของรายได้หลัก

<input type="checkbox"/> ได้มาด้วยตัวเอง	<input type="checkbox"/> ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวหรือบุคคลอื่น
--	--
14. การทำงานระหว่างเรียน

<input type="checkbox"/> เรียนอย่างเดียว	<input type="checkbox"/> ทำงานไปด้วย
--	--------------------------------------

15. ความเพียงพอของรายได้
- | | | |
|------|--------------------------------------|---|
| 15.1 | <input type="checkbox"/> เพียงพอ | <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ |
| 15.2 | <input type="checkbox"/> มีเหลือเก็บ | <input type="checkbox"/> ไม่มีเหลือเก็บ |
| 15.3 | <input type="checkbox"/> มีหนี้สิน | <input type="checkbox"/> ไม่มีหนี้สิน |
16. จำนวนกลุ่มวิชาที่สอบผ่านแล้ว (ตอบได้มากกว่า 1 ตัวเลือก)
- กลุ่มวิชากฎหมายแพ่งและพาณิชย์
 - กลุ่มวิชากฎหมายอาญา
 - กลุ่มกฎหมายวิธีพิจารณาความแพ่ง
 - กลุ่มกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา
 - ยังไม่ผ่านกลุ่มวิชาใดๆ
17. ระยะเวลาที่ศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาปี
18. ยานพาหนะในการเดินทางมาเรียน
- รถส่วนบุคคล
 - รถโดยสารสาธารณะ
 - อื่นๆ (โปรดระบุ.....)
19. ระยะเวลาเดินทางมาเรียน
- น้อยกว่า 1 ชั่วโมง
 - ตั้งแต่ 1 ชั่วโมง – 2 ชั่วโมง
 - มากกว่า 2 ชั่วโมง
20. อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่มีเพื่อสนับสนุนการเรียน (ตอบได้มากกว่า 1 ตัวเลือก)
- สมาร์ทโฟน
 - คอมพิวเตอร์พกพา
 - คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ
 - ไม่มี
 - อื่นๆ (โปรดระบุ.....)
21. ระยะเวลาในการเรียนโดยเฉลี่ยต่อวัน
- น้อยกว่า 4 ชั่วโมง
 - 4-8 ชั่วโมง
 - มากกว่า 8 ชั่วโมง

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ (Suanprung Stress Test – 20, SPST –20)

ให้คุณอ่านหัวข้อข้างล่างนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง ถ้าข้อไหนไม่เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ใน ข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณ ให้ประเมินว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมายให้ ตรงช่องตามที่คุณประเมิน โดย

คะแนนความเครียด 1 คะแนน หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด

คะแนนความเครียด 2 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย

คะแนนความเครียด 3 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง

คะแนนความเครียด 4 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมาก

คะแนนความเครียด 5 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

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

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามวิธีจัดการความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษา
กฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา

คำชี้แจง โปรดตอบคำถามทุกคำถาม โดยทำเครื่องหมาย วงกลม ○ ล้อมรอบตัวเลข ในตัวเลือกที่เป็น
วิธีที่ท่านได้ใช้ในการลดความเครียดจากการศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตย
สภา ในแต่ละข้ออย่างน้อยเพียงใด คือ น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก มากที่สุด ให้ตรงกับความเป็น
จริง เพียงข้อละ 1 ช่องเท่านั้น

พฤติกรรมลดความเครียด	ระดับพฤติกรรมที่นำไปปฏิบัติ				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
ด้านร่างกาย					
1. รับประทานอาหาร ขนม ผลไม้เพิ่มมากขึ้น	1	2	3	4	5
2. ดื่มน้ำเย็น น้ำหวาน น้ำผลไม้เพื่อความสดชื่น	1	2	3	4	5
3. นอนพักผ่อนอยู่กับบ้านหรือที่พัก	1	2	3	4	5
4. ออกกำลังกายหลังเลิกเรียน	1	2	3	4	5
5. นวดผ่อนคลายหรือทำสปา	1	2	3	4	5
6. สูบบุหรี่เพื่อคลายเครียด	1	2	3	4	5
7. ดื่มสุราเพื่อคลายเครียด	1	2	3	4	5
8. ใช้สารเสพติดชนิดอื่น นอกจากบุหรี่หรือ สุรา เพื่อคลายเครียด (โปรดระบุ.....)	1	2	3	4	5
9. เที่ยวสถานบันเทิง	1	2	3	4	5
10. ขับรถเร็ว	1	2	3	4	5
11. เล่นการพนัน	1	2	3	4	5
ด้านจิตใจ					
12. พูดระบายความรู้สึกกับเพื่อน/พ่อแม่/คนสนิท	1	2	3	4	5
13. ทำจิตใจให้ร่าเริงยอมรับปัญหา	1	2	3	4	5
14. ค่อยๆ แก้ปัญหาทีละเรื่อง	1	2	3	4	5
15. ลดการแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น	1	2	3	4	5
16. ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง	1	2	3	4	5
17. นั่งสมาธิ	1	2	3	4	5
18. เข้าวัด ฟังธรรม สวดมนต์	1	2	3	4	5

พฤติกรรมลดความเครียด	ระดับพฤติกรรมที่นำไปปฏิบัติ				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
19. ดูดวง	1	2	3	4	5
20. ชื่อของที่ยากได้	1	2	3	4	5
21. ท่องเที่ยวพักผ่อน ต่างจังหวัด/ ต่างประเทศ	1	2	3	4	5
22. ใช้คำพูดรุนแรง เสียดสี ประชดประชัน	1	2	3	4	5
23. ทำลายข้าวของ	1	2	3	4	5
24. ทำร้ายร่างกายตนเองหรือผู้อื่น	1	2	3	4	5
ด้านการเรียน					
25. วางแผนการเรียนและทบทวนตำราเอง	1	2	3	4	5
26. ช่วยกันทบทวนบทเรียนเป็นกลุ่ม (มากกว่า1 คน)	1	2	3	4	5
27. จัดลำดับความสำคัญก่อนหลัง	1	2	3	4	5
28. วางแผนการสอบ (เช่น สอบภาคการศึกษาละกลุ่มวิชา)	1	2	3	4	5
29. หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า แข่งขัน	1	2	3	4	5
30. อ่านหนังสือเองโดยไม่มาเรียน	1	2	3	4	5
31. ค้นหาข้อมูล ข้อกฎหมาย หรือคำ พิพากษาฎีกาผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์	1	2	3	4	5
32. ฟังเสียงคำบรรยาย ทบทวนบทเรียน ผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์	1	2	3	4	5
33. ใช้บริการคอมพิวเตอร์ของสำนักอบรม ศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาเพื่อ ค้นหาข้อมูล	1	2	3	4	5
34. ใช้บริการสถาบันกวดวิชา	1	2	3	4	5
35. พฤติกรรมลดความเครียดอื่นๆ โปรดระบุ.....	1	2	3	4	5

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ นายเชิงชาย ถาวรยุทธ

วัน เดือน ปีเกิด 30 มิถุนายน 2525

พ.ศ. 2547 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี นิติศาสตรบัณฑิต

คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

พ.ศ. 2548 สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาว่าความ

สำนักฝึกอบรมวิชาว่าความแห่งสภานายความ

เข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโท สาขาสุขภาพจิต

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เมื่อปีการศึกษา 2556

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2549 สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา

ในตำแหน่ง นิติกร

พ.ศ. 2550-2551 National Food Institute of Thailand

ในตำแหน่ง Legal Supervisor

พ.ศ. 2552-ปัจจุบัน บริษัท กิฟฟารีน สกายไลน์ ยูนิตี้ จำกัด

ในตำแหน่ง International Legal Counsel