

Original article

Stress and associated factors in undergraduate students of Faculty of Law of a university in Bangkok

Natthaporn Rodcharoen¹

Peeraphon Lueboonthavatchai^{2,*}

Abstract

Background: Law students tend to have the high stress due to study contents of law, theories, and court precedents. In Thailand, there were limited studies about the stress of undergraduate law students.

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

Methods: Four hundred and twenty-two participants were recruited from undergraduate students from a first year to a fourth year of Faculty of Law, Chulalongkorn University, academic year 2016, from October to November 2016. They completed 6 questionnaires :1) Sociodemographic Questionnaire; 2) Relationship Problems Questionnaire; 3) Suanprung Stress Test 20, SPST – 20;) 4) Social Support Questionnaire; 5) Stress Management Questionnaire; and 6) Social Support Questionnaire. The students' stress were presented by mean with standard deviation, proportion, and percentage. The associated factors of stress were analyzed by chi-square test. Logistic regression was used to identify the predictors of the high-to-severe level of stress in students.

Results: The mean score of students' stress was 49.8 (SD = 15.6). Most (48.3%) had high level of stress. The associated factors of stress level included college years, having physical disorders and/or mental disorders, relationship and family function, classmate relationship problem, negative attitude on learning contents, teaching, learning readiness, evaluation and/or overall, physical stress - reducing behaviors ($P < 0.01$), income adequacy, smoking, lovers relationship problems, overall stress – reducing behaviors and emotional social support ($P < 0.05$). By logistic regression, the predictors of high-to-severe level of stress were negative attitude on legal study, relationship and family functioning problem and classmate relationship problem ($P < 0.01$), physical disorders and negative physical stress – reducing behaviors ($P < 0.05$).

Conclusion: Most students (48.3 %) had high level of stress. The results of the study will be used to improve the quality of students' mental health pronition by monitoning students who are at high stress level and initiation of students' mental health promotion programs.

Keywords: Stress, undergraduate students, law.

*Correspondence to: Peeraphon Lueboonthavatchai, Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Chulalongkorn University, Bangkok 10330, Thailand.
Email address: peeraphon_tu@yahoo.com

Received: April 17, 2017

Revised: June 20, 2017

Accepted: September 18, 2017

¹Master of Science, Medical Biochemistry, Department of Biochemistry, Faculty of Medicine, Chulalongkorn University

²Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Chulalongkorn University

นิพนธ์ต้นฉบับ

ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

ณัฐพร รอดเจริญ¹
พีรพันธ์ ลือบุญวัชชัย²

บทคัดย่อ

เหตุผลของการทำวิจัย: นักศึกษานิติศาสตร์มีแนวโน้มที่จะมีความเครียดสูง เป็นผลจากการเรียนทางกฎหมาย ทฤษฎีและแนวคำพิพากษาการศึกษาความเครียดของนักศึกษานิติศาสตร์ระดับปริญญาตรีในประเทศไทยยังมีจำกัด

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

วิธีการทำวิจัย: เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 – 4 คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2559 จำนวน 422 ราย ตั้งแต่เดือนตุลาคมถึงธันวาคม 2559 ผู้เข้าร่วมการศึกษาตอบแบบสอบถาม 6 ชุดด้วยตนเอง ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบสอบถามประเมินปัญหาความสัมพันธ์ 3) แบบวัดความเครียดสวนปรุง 4) แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน 5) แบบสอบถามการลดความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ และ 6) แบบประเมินการสนับสนุนทางสังคม นำเสนอความเครียดของนิสิต เป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัดสวน และร้อยละ ทำการวิเคราะห์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด โดยใช้การทดสอบไคสแควร์ และทำการวิเคราะห์ความถดถอยลอจิสติก เพื่อหาปัจจัยทำนายความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงของนิสิต

ผลการศึกษา: คะแนนความเครียดโดยเฉลี่ยของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเท่ากับ 49.8 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 15.6) นิสิตส่วนใหญ่ (ร้อยละ 48.3) มีความเครียดระดับสูง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความเครียด ได้แก่ ชั้นปีที่เรียน โรคประจำตัวทางกาย โรคทางจิตเวช ความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัว ปัญหาเพื่อนในชั้นเรียน ทัศนคติการเรียนด้านเนื้อหา การสอน ความพร้อมในการเรียน การประเมินผล และทัศนคติโดยรวม พฤติกรรมการลดความเครียดทางกาย ($P < 0.01$) ความเพียงพอของค่าใช้จ่าย การสูบบุหรี่ การขัดแย้งกับคู่อริ พฤติกรรมลดความเครียดโดยรวม และการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ ($P < 0.05$) ปัจจัยทำนายความเครียดระดับสูงถึงรุนแรง ได้แก่ ทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียนนิติศาสตร์ ปัญหาเพื่อนในชั้นเรียน ปัญหาความสัมพันธ์และหน้าที่ครอบครัว ($P < 0.01$) โรคประจำตัวทางกายและพฤติกรรมลดความเครียดทางกายที่ไม่ดี ($P < 0.05$)

สรุป: นิสิตระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 48.3) มีความเครียดระดับสูง ผลการศึกษาที่ได้สามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพจิตในนิสิต โดยการเฝ้าระวังนิสิตที่มีความเครียดในระดับสูงและนำไปจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิตในนิสิต

คำสำคัญ: ความเครียด, นักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต, นิติศาสตร์.

¹นิสิตปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
²ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ในปัจจุบัน สถาบันอุดมศึกษาทั้งภาครัฐและเอกชนหลายแห่งได้เปิดการเรียนการสอนหลักสูตรนิติศาสตร์บัณฑิตกันอย่างแพร่หลาย โดยมีผู้สมัครเข้ารับการศึกษาคือเป็นจำนวนมาก ทั้งนี้ในการศึกษานิติศาสตร์ในระดับชั้นที่สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปใช้ในการประกอบอาชีพ เช่น ทนายความ ผู้พิพากษา พนักงานอัยการได้นั้น การจัดการศึกษานิติศาสตร์ในระดับปริญญาบัณฑิตก็จะต้องจัดทำให้มีคุณภาพและได้มาตรฐานอย่างไรก็ตาม เนื่องจากเนื้อหาของหลักสูตรนิติศาสตร์บัณฑิต โดยส่วนใหญ่จะมีการจัดการเรียนการสอนในลักษณะที่จะต้องศึกษาทฤษฎีของกฎหมาย ทฤษฎีประกอบกับแนวคำวินิจฉัยของศาล ซึ่งมีความละเอียดซับซ้อนและมีเนื้อหาเป็นจำนวนมาก อีกทั้งในส่วนของวัตถุประสงค์ ข้อสอบส่วนใหญ่เป็นลักษณะการวินิจฉัยผลทางกฎหมายจากเหตุการณ์ที่กำหนดให้ โดยนักศึกษาจะต้องจดจำตัวบทกฎหมายเพื่อจะเขียนในส่วนหลักกฎหมายที่ใช้ในการพิจารณาวินิจฉัย อีกทั้งนักศึกษาจะต้องวินิจฉัยผลทางกฎหมายให้ถูกต้อง โดยพิจารณาจากองค์ประกอบของกฎหมายและแนวการตีความการตัดสินของศาล การวัดผลในลักษณะเช่นนี้ย่อมทำให้นักศึกษามีความรู้สึกกดดันเป็นอย่างมาก อีกทั้งลักษณะการเรียนการสอนโดยส่วนใหญ่ในหลักสูตรนิติศาสตร์บัณฑิตเป็นลักษณะมุ่งเน้นการวิเคราะห์ตัวบทกฎหมายในเชิงการหาเหตุและผลตามตรรกะ การศึกษานิติศาสตร์ในระดับปริญญาบัณฑิตเช่นนี้ จึงอาจส่งผลให้ผู้เรียนขาดความเชื่อมโยงกับความรู้สึกและอารมณ์แห่งตน ประกอบกับการศึกษาแนวความคิดทางกฎหมายก็จะส่งผลให้ผู้เรียนใช้เหตุผลทางจิตใจ และความคิดสร้างสรรค์ในระดับที่น้อยลงตามมาด้วย ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักศึกษานิติศาสตร์มีความเครียดได้โดยง่าย ประกอบกับจากการศึกษาความเครียดของนักศึกษาในสาขาวิชาต่าง ๆ ในประเทศไทย พบว่า นักศึกษาสาขานิติศาสตร์เป็นนักศึกษาที่มีความเครียดสูงจากการทบทวนงานวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษากฎหมายที่ผ่านมา El-Gilany AH. และคณะ⁽¹⁾ ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียดระหว่างนักศึกษาแพทย์กับ

นักศึกษากฎหมายในเมือง Mansoura ประเทศอียิปต์ระหว่างเดือนตุลาคมถึงเดือนธันวาคม พ.ศ. 2550 พบว่า นักศึกษากฎหมายจำนวนร้อยละ 41.2 มีความเครียดในระดับสูง โดยปัจจัยทำนายความเครียดระดับสูงของนักศึกษากฎหมาย ได้แก่ ปัจจัยด้านปัญหาส่วนบุคคล ปัจจัยด้านปัญหาสภาพแวดล้อม และปัจจัยด้านปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล Ko SM. และคณะ⁽²⁾ ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษากฎหมาย จำนวน 128 คนในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ของ University of Mississippi โดยใช้แบบวัด General Health Questionnaire (GHQ) ผลพบว่านักศึกษากฎหมายมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตในรอบ 1 ปีต่ำกว่านักศึกษาแพทย์ โดยมีปัจจัยทำนายความพึงพอใจในชีวิตต่ำ คือ เนื้อหาวิชาที่มีความยาก ความลำบากในการทบทวนบทเรียน งานที่ได้รับมอบหมายมีจำนวนมาก บรรยากาศการแข่งขันในชั้นเรียน และจำนวนเวลาว่างที่มีน้อยในการทำภาระกิจส่วนตัว และ เชิงชาย ถาวรยุทธ และ รัตมน กัลยาศิริ⁽³⁾ ได้ทำการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาในเขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2557 โดยศึกษาความเครียด ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด และพฤติกรรมลดความเครียดของนักศึกษาค้นพบว่านักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา จำนวนร้อยละ 41.6 มีความเครียดระดับสูง และร้อยละ 14.3 มีความเครียดในระดับรุนแรง โดยปัจจัยที่ทำนายความเครียดของนักศึกษาในระดับสูงและรุนแรง ได้แก่ ความไม่เพียงพอของรายได้ ปัญหาสุขภาพ และสถานภาพโสด อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในประเทศไทยยังมีอยู่จำกัด การศึกษานี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขป้องกันและพัฒนาสุขภาพจิตของนักศึกษานิติศาสตร์ ให้พร้อมที่จะทำหน้าที่ในด้านกฎหมายและกระบวนการยุติธรรมของประเทศต่อไป

วิธีการศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนา ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง (cross-sectional descriptive study) เกี่ยวกับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2559 ซึ่งได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด ทักษะคติเกี่ยวกับการเรียน ด้านพฤติกรรมการลดความเครียด และการสนับสนุนทางสังคม กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1 - 4 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 422 คน โดยมีเกณฑ์คัดเลือกเข้าคือ เป็นนิสิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ระดับปริญญาบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 - 4 ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีอายุตั้งแต่ 18 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป และยินดีให้ความร่วมมือในการศึกษา เกณฑ์การคัดเลือกออก คือ เป็นผู้ที่มีอาการเจ็บป่วยหรือมีอุปสรรคอื่นจนไม่สามารถเข้าร่วมในการศึกษาได้ โดยขนาดของตัวอย่าง (sample size) คำนวณโดย ใช้สูตรดังนี้

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

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยใช้ในการศึกษา
 zα = 1.96 ในระดับความเชื่อมั่นในการสรุปข้อมูลเท่ากับ 95 %
 p = 0.416 (ความชุกของภาวะความเครียดในนักศึกษากฎหมายที่มีความเครียดในระดับสูงในงานวิจัยเรื่องความเครียดของนักศึกษาที่ศึกษา ณ สำนักอบรมกฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา โดย เชิงชาย ถาวรยุทธ และ รัชมน กัลยาศิริ⁽³⁾)
 q = 1 - 0.416 = 0.584
 d = acceptable error = 0.05
 ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง = 384 ทั้งนี้ เพื่อความน่าเชื่อถือของข้อมูล จึงเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างขึ้นอีก 10 % เท่ากับ 422 คนโดยข้อมูลของสำนักทะเบียนและประมวลผล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่ามีนิสิตระดับปริญญาตรี

คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2559 จำนวนทั้งสิ้น 1,002 คน แบ่งเป็น นิสิตชั้นปีที่ 1 จำนวน 260 คน นิสิตชั้นปีที่ 2 จำนวน 271 คน นิสิตชั้นปีที่ 3 จำนวน 211 คน และนิสิตชั้นปีที่ 4 จำนวน 260 คน รวมเป็น 1,002 คน ดังนั้น การเก็บตัวอย่างของนิสิตชั้นปีที่ 1 - 4 ตามสัดส่วนของจำนวนนิสิตทั้งหมดในแต่ละชั้นปี จึงใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (stratified random sampling) โดยกระจายตามสัดส่วนของนิสิตแต่ละชั้นปี (proportional) ดังนี้

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

วิธีการสุ่มตัวอย่าง (sampling techniques)

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

- 1) ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลด้วยตนเองกล่าวคือ ทำการเลือกวันเพื่อเข้าไปเก็บข้อมูลนิสิตแต่ละชั้นปี โดยเลือกวันที่มีการเรียนการสอนแบบรวมทั้งชั้นปีในแต่ละชั้นปีและเป็นเวลาหลังจบคาบเรียน
- 2) ผู้วิจัยดำเนินการอธิบายวัตถุประสงค์ของงานวิจัย เกณฑ์การคัดเลือกเข้า และวิธีการตอบแบบสอบถาม เพื่อเปิดโอกาสให้นิสิตได้เข้าร่วมการศึกษาวิจัย
- 3) ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามให้นิสิตในชั้นเรียนรวมที่สมัครใจเข้าร่วมการศึกษาวิจัยโดยแจกแบบสอบถามตามจำนวนของกลุ่มตัวอย่างที่ได้กำหนดไว้ในแต่ละชั้นปี
- 4) ในกรณีที่ยังไม่ได้ตัวอย่างที่ต้องการศึกษาครบตามจำนวน ผู้วิจัยก็จะเข้าไปเก็บข้อมูลในวันที่มีการเรียนรวมในครั้งถัดไป โดยผู้วิจัยจะแจ้งให้ผู้เข้าร่วมการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้จะต้องไม่เคยตอบแบบสอบถามมาก่อน เพื่อป้องกันไม่ให้ข้อมูลที่ซ้ำซ้อนกัน

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ด้วยการแจกเอกสารให้นิสิตที่เข้าร่วมการศึกษา โดยการให้กรอกแบบสอบถามภายหลังคาบวิชาที่มีการเรียนการสอนแบบรวมทั้งชั้นปี ในแต่ละชั้นปี การศึกษาในครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยของคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้วิจัยเป็นผู้ทำหน้าที่ขอความยินยอม โดยมีการอธิบายวัตถุประสงค์ และวิธีการตอบแบบสอบถามให้แก่ นิสิตที่สมัครใจเข้าร่วมการศึกษาวិชาลัยจะลงชื่อแสดงความยินยอมกลุ่มตัวอย่างทุกคนจะต้องตอบแบบสอบถามจำนวน 6 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล มีจำนวน 17 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี คะแนนเฉลี่ยสะสม ลักษณะที่พักอาศัยหลัก เงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับรายเดือน แหล่งที่มาของฐานะของเงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับรายเดือน ความเพียงพอของเงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับคะแนนเฉลี่ยในภาคการศึกษาที่ผ่านมา คะแนนเฉลี่ยสะสมสถานภาพของบิดามารดา ฐานะของครอบครัว โรคประจำตัวทางกาย โรคประจำตัวทางจิตเวช การสูบบุหรี่ การดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามประเมินปัญหาความสัมพันธ์ ประกอบด้วยแบบสอบถามทั้งหมด 4 ตอน ดังนี้

2.1 แบบสอบถามประเมินความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัว (family relationship and functioning questionnaire) เป็นแบบประเมินที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมของพีรพนธ์ ลือบุญวัชชัย ประกอบด้วยข้อคำถาม 6 ข้อ แต่ละข้อเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) ตามแบบฉบับลิเคอร์ท คะแนนรวมจะอยู่ตั้งแต่ 6 – 30 คะแนน ความแม่นยำและความน่าเชื่อถืออยู่ในเกณฑ์ดี โดยมีค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.9⁽⁴⁾ ในการแปลผลคะแนนรวมอาศัยการจัดกลุ่มข้อมูลจากค่าเฉลี่ย (mean)⁽⁴⁾ โดยความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัวในระดับดี คือ คะแนนที่มากกว่าค่าเฉลี่ย 29.0 คะแนน และ ระดับไม่ดี คือ คะแนนที่น้อยกว่าหรือเท่ากับ 28.0 คะแนน

2.2 แบบสอบถามความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียน ประกอบด้วยข้อคำถาม 1 ข้อ เป็นมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) ตามแบบฉบับลิเคอร์ท โดยมี 5 ระดับ ได้แก่ ไม่ดี ดี พอใช้ ไม่ค่อยดี และไม่ตี

2.3 แบบสอบถามความสัมพันธ์กับคู่อรัก ประกอบด้วยข้อคำถาม 2 ข้อ เป็นมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) ตามแบบฉบับลิเคอร์ท โดยมี 4 ระดับ ได้แก่ มีความขัดแย้งหรือทะเลาะเบาะแว้งกันเป็นประจำ มีความขัดแย้งหรือทะเลาะเบาะแว้งกันค่อนข้างบ่อยมีความขัดแย้งหรือทะเลาะเบาะแว้งกันบ้าง และไม่มี ความขัดแย้งหรือทะเลาะเบาะแว้งกันเลย

2.4 แบบสอบถามการเจ็บป่วยที่รุนแรงหรือเสียชีวิตของบุคคลสำคัญในชีวิต ประกอบด้วยข้อคำถาม 2 ข้อ โดยสอบถามเหตุการณ์เจ็บป่วยที่รุนแรงและการเสียชีวิตของบุคคลสำคัญในชีวิตของผู้ตอบแบบสอบถามว่า ในระยะเวลา 1 ปีที่ผ่านมาว่าได้เกิดเหตุการณ์ดังกล่าวขึ้นหรือไม่ และบุคคลนั้นคือใคร

ส่วนที่ 3 แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung stress test- 20, SPST - 20) เป็นแบบวัดระดับความเครียดที่สร้างขึ้นโดย สุวัฒน์ มหันันันันดรกุล และคณะ⁽⁵⁾ ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 20 ข้อ เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) ตามแบบฉบับลิเคอร์ท มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคมากกว่า 0.7 การให้คะแนนและการแปลผลให้คะแนนความเครียด ตั้งแต่ 1 หมายถึงไม่รู้สึกรู้สึกเครียด ถึง 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด คะแนนรวมทั้งหมดไม่เกิน 100 คะแนน และสามารถแปลคะแนนรวมเป็นระดับความเครียดได้ 4 ระดับ ดังนี้⁽⁵⁾ 0 – 24 คะแนนหมายถึงความเครียดในระดับน้อย 25 – 42 คะแนน หมายถึงความเครียดในระดับปานกลาง 43 – 62 คะแนน หมายถึงความเครียดในระดับสูง 63 คะแนนขึ้นไป หมายถึงความเครียดในระดับรุนแรง

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน (learning attitude questionnaire) เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้นำมาจากแบบสอบถามทัศนคติ

เกี่ยวกับการเรียนของรัชชัชย ควรตะชะคุปต์⁽⁶⁾ ประกอบด้วยคำถามจำนวน 21 ข้อ แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านเนื้อหาการเรียน 4 ข้อ 2) ด้านการสอน 4 ข้อ 3) ด้านความพร้อมในการเรียน 8 ข้อ และ 4) ด้านการประเมินผล 5 ข้อ ซึ่งเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) ตามแบบฉบับลิเคอร์ท ในแต่ละด้านมีค่ามีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ดังนี้ ด้านเนื้อหาการเรียนเท่ากับ 0.6 ด้านการสอนเท่ากับ 0.7 ด้านความพร้อมในการเรียนเท่ากับ 0.7 และด้านการประเมินผลเท่ากับ 0.6 การแปลผลคะแนนรวมได้ใช้ค่าเฉลี่ยในการแบ่งกลุ่มข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่ ดี และ ไม่ดี⁽⁶⁾ โดยทัศนคติที่ดีด้านเนื้อหาการเรียนคือคะแนนที่น้อยกว่าค่าเฉลี่ย 14.6 คะแนนและ ไม่ดี คือคะแนนตั้งแต่ 14.6 คะแนนขึ้นไป ทัศนคติที่ดีด้านการสอน คือ คะแนนที่น้อยกว่าค่าเฉลี่ย 10.2 และ ไม่ดี คือคะแนนตั้งแต่ 10.2 คะแนนขึ้นไป ทัศนคติที่ดีด้านความพร้อมในการเรียน คือ คะแนนที่น้อยกว่าค่าเฉลี่ย 26.2 คะแนนและ ไม่ดี คือคะแนนตั้งแต่ 26.2 คะแนนขึ้นไป ทัศนคติที่ดีด้านการประเมินผล คือ คะแนนที่น้อยกว่าค่าเฉลี่ย 14.6 คะแนนและ ไม่ดี คือคะแนนตั้งแต่ 14.6 ขึ้นไป ทัศนคติที่ดีโดยรวม คือ คะแนนที่น้อยกว่าค่าเฉลี่ย 68.5 คะแนนและ ไม่ดี คือ คะแนนตั้งแต่ 68.5 คะแนนขึ้นไป

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามการลดความเครียด ของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ ดัดแปลงมาจากแบบสอบถามพฤติกรรมลดความเครียดของนักวิชาการศึกษาของ ยงยุทธ พิมพา ซึ่งมีค่าอำนาจการจำแนกรายข้อระหว่าง 0.3 – 0.7 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.9⁽⁷⁾ แบบสอบถามฉบับดังกล่าว เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ปรับปรุงและแบ่งพฤติกรรมลดความเครียดออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และ ด้านการเรียน โดยมีข้อคำถามทั้งหมด 21 ข้อ ดังนี้ ด้านร่างกาย ประกอบด้วยคำถาม 5 ข้อ ด้านจิตใจ ประกอบด้วยคำถาม 13 ข้อ ในส่วนด้านการเรียน ประกอบด้วยคำถาม 3 ข้อ ผู้วิจัยได้ปรับปรุงดัดแปลงจากแบบทดสอบ

ในส่วนด้านหน้าที่การงานให้เป็นการเรียน การให้คะแนนจะมีการนำมาปฏิบัติเพื่อลดความเครียดเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด⁽⁷⁾ โดยมีค่าคะแนน 5, 4, 3, 2, 1 คะแนนตามลำดับ การแปลผลได้ใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่อนำมาแบ่งกลุ่มในแต่ละด้าน โดยแบ่งพฤติกรรมลดความเครียดในแต่ละด้าน ออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่ ดี และ ไม่ดี โดยพฤติกรรมลดความเครียดที่ดี คือ ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าค่าเฉลี่ย (mean) + ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) พฤติกรรมลดความเครียดที่ไม่ดี คือ ผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับค่าเฉลี่ย (mean) + ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation, SD) โดยพฤติกรรมลดความเครียดด้านร่างกายที่ดี คือ คะแนนมากกว่า 22.6 (mean + SD = 19.8 + 2.8) คะแนนไม่ดี คือ คะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 22.6 คะแนน พฤติกรรมลดความเครียดด้านจิตใจที่ดี คือ คะแนนมากกว่า 47.7 (mean + SD = 42.6 + 5.1) คะแนนไม่ดี คือ คะแนนน้อยกว่า 47.7 คะแนน พฤติกรรมลดความเครียดด้านการเรียนที่ดี คือ คะแนนมากกว่า 12.2 (mean + SD = 10.1 + 2.1) คะแนนไม่ดี คือ คะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 12.2 คะแนน พฤติกรรมลดความเครียดโดยรวมที่ดี คือ คะแนนมากกว่า 70.5 (mean + SD = 63.6 + 6.9) คะแนนไม่ดี คือ คะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 70.5 คะแนน

ส่วนที่ 6 แบบประเมินการสนับสนุนทางสังคม (social support questionnaire) เป็นเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นจากแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของ Schaefer C.⁽⁸⁾ โดย พีรพันธ์ ลีอนุญวัชชัย และ อรพรรณ ลีอนุญวัชชัย⁽⁴⁾ ประกอบด้วยข้อคำถาม 16 ข้อ แบ่งการสนับสนุนทางสังคมเป็น 3 ด้าน คือ 1) ด้านอารมณ์ 7 ข้อ 2) ด้านข้อมูลข่าวสาร 4 ข้อ และ 3) ด้านทรัพยากรและวัตถุ 5 ข้อ แต่ละข้อเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ คือ น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก และมากที่สุด โดยให้คะแนน 1 – 5 ตามลำดับ⁽⁴⁾ ซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ พบความแม่นยำและความน่าเชื่อถืออยู่ในเกณฑ์ที่ดี มีค่า Cronbach's alpha

coefficient ดังนี้ ในด้านอารมณ์เท่ากับ 0.9 ด้านข้อมูลข่าวสารเท่ากับ 0.9 และด้านทรัพยากรและวัตถุเท่ากับ 0.9⁽⁸⁾ การแปลผลจะอาศัยค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation, SD) โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ สูง คือคะแนนที่มากกว่า 70.5 คะแนนขึ้นไป ปานกลาง คือคะแนนระหว่าง 52.8 - 70.5 คะแนน และต่ำ คือ คะแนนที่น้อยกว่า 52.8 คะแนน

การวิเคราะห์ทางสถิติอาศัยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS for Windows version 22 นำเสนอความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร เป็นค่าสัดส่วน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ โดยใช้การทดสอบไคสแควร์ หลังจากนั้นทำการวิเคราะห์ความถดถอยลอจิสติก เพื่อหาปัจจัยทำนายความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ โดยกำหนดนัยสำคัญไว้ที่ระดับที่น้อยกว่า 0.05

ผลการศึกษา

นักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จำนวน 422 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (318 คน, ร้อยละ 75.4) อายุเฉลี่ย 20.1 ปี (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.4) แบ่งเป็น 4 ชั้นปี (ตามตารางที่ 1)พักอาศัยที่บ้านเป็นหลัก ส่วนใหญ่อยู่กับบิดามารดา (ร้อยละ 62.1) มีเงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับโดยเฉลี่ย 8,851.54 บาท โดยได้จากบิดามารดา ผู้ปกครอง (ร้อยละ 98.1) ค่าใช้จ่ายที่ได้รับมีความเพียงพอ (ร้อยละ 92.2) บิดามารดาของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 83.6)ฐานะของครอบครัวส่วนใหญ่เพียงพอ มีเหลือเก็บ (ร้อยละ 81.8) ส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยในภาคการศึกษาที่ผ่านมา (GPA) ตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป (ร้อยละ 77.5) และมีคะแนนเฉลี่ยสะสมในภาคการศึกษาที่ผ่านมา (GPAX) ตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป (ร้อยละ 74.9) ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัวทางกาย (ร้อยละ 78.2) และไม่มีโรคทางจิตเวช (ร้อยละ 95.0) ส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ (ร้อยละ 92.9) และไม่ดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์ (ร้อยละ 56.2) (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1. ลักษณะทั่วไปของข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร (n = 422)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	318	75.4
ชาย	104	24.6
อายุ (ปี)		
18 - 19	152	36.0
20 - 21	198	46.9
22 - 24	72	17.1
(Mean ± SD = 20.1 ± 1.4, Min = 18 ปี, Max = 24 ปี)		
ชั้นปี		
ที่ 1	110	26.0
ที่ 2	114	27.0
ที่ 3	88	21.0
ที่ 4	110	26.0

ตารางที่ 1. (ต่อ) ลักษณะทั่วไปของข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร (n = 422)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
ลักษณะที่พักอาศัยหลัก		
บ้าน	229	54.3
หอพัก	112	26.5
คอนโดมิเนียม	81	19.2
บุคคลที่นักศึกษาพักอาศัยด้วย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
บิดา มารดา	262	62.1
พี่น้อง	184	43.6
เพื่อน	73	17.3
ญาติอื่น ๆ	69	16.4
อยู่คนเดียว	50	11.8
คู่สมรส หรือแฟน	4	0.9
เงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับรายเดือน (บาท)		
ไม่เกิน 5,000	107	25.4
5,001 – 10,000	226	53.6
10,001 ขึ้นไป	89	21.0
(Median = 8,000, Min = 1,500, Max = 45,000)		
แหล่งที่มาของเงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับรายเดือน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
บิดา มารดา ผู้ปกครอง	414	98.1
การทำงานพิเศษ	32	7.6
เงินทุนช่วยเหลือของมหาวิทยาลัยหรือคณะ	28	6.6
อื่น ๆ	2	0.5
เงินทุนช่วยเหลือของภาคเอกชน	0	0.0
กองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา	0	0.0
ความเพียงพอของเงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับรายเดือน		
เพียงพอ	389	92.2
ไม่เพียงพอ	33	7.8
คะแนนเฉลี่ยในภาคการศึกษาที่ผ่านมา (GPA)		
ต่ำกว่า 3.00	95	22.5
ตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป	327	77.5
(Mean \pm SD = 3.28 \pm 0.42, Max = 4.00, Min = 1.59)		
คะแนนเฉลี่ยสะสมในภาคการศึกษาที่ผ่านมา (GPAX)		
ต่ำกว่า 3.00	106	25.1
ตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป	316	74.9
(Mean \pm SD = 3.26 \pm 0.4, Max = 4.00, Min = 1.59)		
สถานภาพของบิดามารดา		
อยู่ด้วยกัน	353	83.6
หย่าร้าง	29	6.8
แยกกันอยู่	22	5.3
บิดาหรือมารดาเสียชีวิต	18	4.3

ตารางที่ 1. (ต่อ) ลักษณะทั่วไปของข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ของมหาวิทยาลัย
แห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร (n = 422)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
ฐานะของครอบครัว		
เพียงพอ มีเหลือเก็บ	345	81.8
เพียงพอ ไม่มีเหลือเก็บ	52	12.3
ไม่เพียงพอ แต่ไม่มีหนี้สิน	4	0.9
ไม่เพียงพอ และมีหนี้สิน	21	5.0
โรคประจำตัวทางกาย		
ไม่มี	330	78.2
มี	92	21.8
ชนิดของโรคประจำตัว (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ระบบหายใจ	46	10.9
ระบบผิวหนัง	19	4.5
ระบบย่อยอาหาร	15	3.6
ระบบประสาท	8	1.9
ระบบไหลเวียนโลหิต	7	1.7
ระบบขับถ่าย	4	0.9
ระบบต่อมไร้ท่อ	4	0.9
ระบบกระดูก	3	0.4
ระบบกล้ามเนื้อ	1	0.2
ระบบสืบพันธุ์	1	0.2
การมีภาวะของโรคทางจิตเวช		
ไม่มี	401	95.0
มี	21	5.0
ชนิดของโรคทางจิตเวช (ตอบได้มากกว่า 1 โรค)		
ซึมเศร้า	13	3.1
ย้ำคิดย้ำทำ	4	1.0
วิตกกังวล	2	0.5
จิตเภท	1	0.2
Asperger's syndrome	1	0.2
การสูบบุหรี่		
ไม่สูบ	392	92.9
สูบเป็นครั้งคราว	22	5.2
สูบเป็นประจำ	9	1.9
การดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์		
ไม่ดื่ม	237	56.2
ดื่มเป็นครั้งคราว	176	41.7
ดื่มเป็นประจำ	9	2.1

ตารางที่ 3. แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต
คณะนิติศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร (n = 422)

		ระดับความเครียด		χ^2	P - value
		น้อยถึงปานกลาง จำนวน ร้อยละ	สูงถึงรุนแรง จำนวน ร้อยละ		
ปัจจัยส่วนบุคคล	ชั้นปี	1	42 38.2	68 61.8	1.3 0.01**
		2	25 21.9	89 78.1	
		3	34 38.6	54 61.4	
		4	26 23.6	84 76.4	
ความเพียงพอของค่าใช้จ่าย	เพียงพอ	125 32.1	264 67.9	0.1 0.04*	
	ไม่เพียงพอ	5 15.2	28 84.8		
โรคประจำตัวทางกาย	ไม่มี	112 33.9	218 66.1	0.2 0.01**	
	มี	18 19.6	74 80.4		
โรคทางจิตเวช	ไม่มี	129 32.2	272 67.8	0.1 0.01**	
	มี	1 4.8	20 95.2		
การสูบบุหรี่	ไม่สูบ	126 32.1	266 67.9	0.1 0.03*	
	สูบเป็นครั้งคราวและสูบประจำ	4 13.3	26 86.7		
ความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด	ระดับความสัมพันธ์ และหน้าที่ของครอบครัว	ดี	96 38.6	53 61.4	0.2 <0.01**
		ไม่ดี	34 19.7	139 80.3	
ปัญหาความสัมพันธ์ กับเพื่อนร่วมชั้นเรียน	ดี	116 36.1	205 63.9	0.2 <0.01**	
	ไม่ดี	14 13.9	87 86.1		
การขัดแย้งหรือทะเลาะเบาะแว้งของคู่รัก (n = 85)	ทะเลาะกันค่อนข้างบ่อยถึงเป็นประจำ ไม่มีความขัดแย้งหรือทะเลาะเบาะแว้งกันบ้าง	2	10.5	17 89.5	0.2 0.02*
		28	42.4	38 57.6	
ทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน	ด้านเนื้อหา	ดี	85 41.7	119 58.3	0.25 <0.01**
		ไม่ดี	45 20.6	173 79.4	
ด้านการสอน	ดี	89 38.2	144 61.8	0.25 <0.01**	
	ไม่ดี	41 21.7	148 78.3		
ด้านความพร้อมในการเรียน	ดี	90 39.6	137 60.4	0.25 <0.01**	
	ไม่ดี	40 20.5	155 79.5		
ด้านการประเมินผล	ดี	79 36.1	140 63.9	0.25 0.02*	
	ไม่ดี	51 25.1	152 74.9		
โดยรวม	ดี	91 40.8	132 59.2	0.25 <0.01**	
	ไม่ดี	39 19.6	160 80.4		

ตารางที่ 3. (ต่อ) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร (n = 422)

		ระดับความเครียด				χ^2	P - value
		น้อยถึงปานกลาง		สูงถึงรุนแรง			
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
พฤติกรรมการลดความเครียด							
ด้านร่างกาย	ดี	23	46.9	26	53.1	0.10	0.01**
	ไม่ดี	107	28.7	266	71.3		
โดยรวม	ดี	14	20.6	54	79.4	0.25	0.05**
	ไม่ดี	116	32.8	238	67.2		
การสนับสนุนทางสังคม							
ด้านอารมณ์	ดี	32	42.7	43	57.3	0.15	0.01*
	ไม่ดี	98	28.2	249	71.8		

ตารางที่ 4. แสดงปัจจัยทำนายความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร (n = 422)

ปัจจัยทำนายความเครียด ในระดับสูงถึงรุนแรง	Adjusted Odds Ratio (OR)	95% CI of Adjusted OR		P-value
		Lower	Upper	
ปัจจัยส่วนบุคคล				
ความไม่เพียงพอของค่าใช้จ่ายรายเดือนที่ได้รับ	1.6	0.7	5.4	0.22
การสูบบุหรี่	0.6	0.6	5.8	0.27
การมีโรคประจำตัวทางกาย	0.3	1.2	4.0	0.02*
การมีประวัติโรคทางจิตเวช	1.1	0.7	5.1	0.10
ปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด				
การมีปัญหาความสัมพันธ์และหน้าที่ของครอบครัว	0.3	1.3	4.0	0.01**
การมีปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียน	0.3	1.4	5.1	0.01**
ทัศนคติที่มีต่อการศึกษานิติศาสตร์				
ทัศนคติที่ไม่ดีต่อการศึกษานิติศาสตร์โดยรวม	0.3	1.6	5.3	<0.01**
พฤติกรรมการลดความเครียด				
พฤติกรรมการลดความเครียดด้านร่างกายที่ไม่ดี	0.3	1.1	4.0	0.03*
การสนับสนุนทางสังคม				
การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ที่ไม่ดี	0.3	0.7	2.5	0.31

*P < 0.05, **P < 0.01

วิจารณ์

จากการศึกษาพบว่านักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ ส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูง (ร้อยละ 48.3) รองลงมาคือความเครียดระดับปานกลาง (ร้อยละ 24.4) ความเครียดระดับรุนแรง (ร้อยละ 20.9) และความเครียดระดับต่ำ (ร้อยละ 6.4) ตามลำดับใกล้เคียงกับการศึกษาที่ผ่านมา ซึ่งพบว่านักศึกษากฎหมายมีความเครียดในระดับสูง^(1-3, 6, 9, 10) สาเหตุจากความเครียดของอาจเกิดจากการเรียนการสอนในหลักสูตรนิติศาสตร์บัณฑิตที่จะต้องศึกษาทฤษฎีกฎหมาย ทฤษฎี และแนวคำวินิจฉัยของศาลที่มีเนื้อหาจำนวนมากและมีความละเอียดซับซ้อน โดยนักศึกษาจะต้องจำเนื้อหาที่เรียนดังกล่าวทั้งหมดเพื่อนำไปใช้วินิจฉัยให้ถูกต้อง อีกทั้งลักษณะการเรียนการสอนจะมีลักษณะที่มุ่งเน้นการวิเคราะห์ตัวบทกฎหมายในเชิงการหาเหตุและผลตามตรรกะลักษณะการเรียนการสอนเช่นนี้จึงอาจส่งผลให้ผู้เรียนใช้ความจำเป็นอย่างมาก ใช้การคิดสร้างสรรค์ที่น้อยลง ขาดความเชื่อมโยงกับความรู้สึกและอารมณ์แห่งตน จึงทำให้นักศึกษานิติศาสตร์มีความเครียดได้โดยง่าย⁽¹¹⁾

ปัจจัยด้านบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษานิติศาสตร์ ได้แก่ ชั้นปีที่เรียน โดยการเรียนรู้ในชั้นปีที่สูงขึ้นมักจะมีเนื้อหาที่ลึกซึ้งและซับซ้อนมากขึ้น จึงส่งผลให้มีความเครียดเพิ่มมากขึ้นได้ความไม่เพียงพอของค่าใช้จ่ายรายเดือน ทำให้นักศึกษาวิตกกังวลเกี่ยวกับภาระค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือน⁽¹²⁾ การมีโรคประจำตัวทางกาย ย่อมส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตหรือการเรียนตามปกติ ทั้งยังส่งผลต่อปฏิริยาทางจิตใจในเชิงลบต่าง ๆ เช่น อารมณ์หงุดหงิด ความรู้สึกท้อถอยหมดหวัง หรืออารมณ์ซึมเศร้า เป็นต้น⁽¹⁾ ปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัวจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าครอบครัวของนักศึกษาที่ไม่ได้ ทำหน้าที่อย่างเหมาะสม กล่าวคือ ไม่มีขอบเขต (boundary) ที่เหมาะสมระหว่างนักศึกษากับบุคคลอื่นในครอบครัว การขาดความผูกพันทางอารมณ์ ความห่างเหินกันจนเกินไปหรือใกล้ชิดกันจนเกินไปจนส่ง ผลให้นักศึกษาไม่ได้เป็นตัวของตัวเอง การขาดความยืดหยุ่นใน

การปฏิบัติหน้าที่ในครอบครัว การแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ การสื่อสารภายในครอบครัวที่ไม่ดี รวมทั้งการไม่ได้ใช้เวลาร่วมกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว ย่อมส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพจิตและเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษานิติศาสตร์ ซึ่งเป็นสมาชิกของครอบครัว^(1, 13, 14) ปัญหาความสัมพันธ์กับคู่อริ โดยมีการทะเลาะเบาะแว้งกันบ่อยครั้ง ย่อมทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ ส่งผลให้เกิดความเครียดของนักศึกษาได้โดยตรง^(1, 15) ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียน เช่น การไม่ช่วยเหลือกันในการเรียน การทะเลาะเบาะแว้งกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน บรรยากาศการแข่งขันในการเรียน เป็นต้น ย่อมส่งผลให้เกิดความรู้สึกขัดแย้งภายในจิตใจ รู้สึกคับข้องใจในระหว่างเรียน และทำให้นักศึกษานิติศาสตร์เกิดความ เครียดได้^(1, 16)

ในส่วนปัจจัยด้านทัศนคติที่มีต่อการศึกษานิติศาสตร์ พบว่าทัศนคติเชิงลบด้านเนื้อหา ด้านการสอน ด้านความพร้อมในการเรียน ด้านการประเมินผล และทัศนคติโดยภาพรวม มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษา โดยทัศนคติเชิงลบด้านเนื้อหาการเรียน ได้แก่ นักศึกษารู้สึกว่าจำนวนวิชาที่เรียนมีปริมาณมากจนเรียนไม่ไหว อ่านไม่ทันเวลาสอบ เนื้อหาเข้าใจยากจดจำบรรยายไม่ทัน^(2, 6, 17) บางครั้งเนื้อหาที่เรียนไม่ได้ตรงกับความต้องการ ส่วนทัศนคติเชิงลบด้านการสอน ได้แก่ นักศึกษารู้สึกว่าอาจารย์สอนไม่เข้าใจ อาจารย์ไม่ได้เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ซักถามข้อสงสัย นักศึกษาต้องค้นหาคำตอบด้วยตนเองอาจารย์ไม่ได้เตรียมความพร้อมในการสอน อาจารย์ไม่ได้สร้างบรรยากาศให้หน้าเรียน ส่งผลให้นักศึกษารู้สึกเบื่อหน่าย ไม่มีความสุขในระหว่างการเรียนรู้ ส่วนทัศนคติเชิงลบด้านความพร้อมในการเรียน ได้แก่ นักศึกษารู้สึกว่าตนเองไม่ได้ทบทวนเนื้อหาให้มากพอ นักศึกษาไม่ได้อ่านหนังสือมาล่วงหน้า นักศึกษาจดเนื้อหาไม่ทัน มีเวลาเรียนไม่เต็มที่ไม่ได้จัดตารางเวลาในการอ่านหนังสือ มีเวลาส่วนตัวน้อย ไม่มีเวลาสำหรับพักผ่อน ตลอดจนรู้สึกที่ไม่มีบุคคลใดคอยช่วยเหลือเมื่อมีปัญหาในการเรียน ตลอดจนนักศึกษามีความรู้สึกว่ามี

บรรยากาศการแข่งขันสูง^(2, 6, 17) ในส่วนทัศนคติเชิงลบด้านการประเมินผล ได้แก่ นักศึกษารู้สึกว่า ข้อสอบยาก อาจารย์ออกข้อสอบไม่ตรงกับที่สอน ไม่มีคะแนนเก็บระหว่างเรียน ประกาศผลสอบช้า ตรวจข้อสอบเข้มงวดเกินไป

ทางด้านพฤติกรรมการลดความเครียด พบว่าพฤติกรรมการลดความเครียดด้านร่างกายที่เป็นปัญหา เช่น การสูบบุหรี่ หรือ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อคลายเครียดนั้น มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาคณะนิติศาสตร์ในระดับสูงและรุนแรง เนื่องจากพฤติกรรมการใช้สารเสพติดดังกล่าวเป็นไปเพื่อใหู้สึกผ่อนคลายหรือให้ลืมปัญหาที่นักศึกษาได้เผชิญอยู่ในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เท่านั้น แต่ไม่ได้ช่วยแก้ไขสาเหตุของความเครียด อีกทั้งยังอาจเป็นสาเหตุของการเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตอื่น ๆ ตามมาได้ เช่น ความผิดปกติจากการเสพติดสุรา เป็นต้น^(6, 18)

ในส่วนการสนับสนุนทางสังคม พบว่าการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ในระดับที่ไม่ดี มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาคณะนิติศาสตร์ในระดับสูงและรุนแรง เนื่องจากการที่มีผู้ให้กำลังใจในช่วงเวลาที่นักศึกษารู้สึกทุกข์ใจไม่สบายใจ การมีบุคคลรอบข้างนักศึกษามีความปรารถนาดีต่อกัน สามารถไว้วางใจได้และสามารถเป็นที่ปรึกษาได้เมื่อนักศึกษาเกิดปัญหาบุคคลในครอบครัวและเพื่อนของนักศึกษาได้ให้กำลังใจและได้ช่วยเหลือคำจูนนักศึกษามาตลอด ย่อมส่งผลให้สภาวะจิตใจของนักศึกษาเกิดความมั่นคงในจิตใจเมื่อเกิดความเครียดและภาวะวิกฤต และสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างราบรื่น จึงทำให้นักศึกษามีความเครียดที่ลดน้อยลง^(6, 18 - 20) อย่างไรก็ตาม ไม่พบว่าการสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสารและด้านทรัพยากรและวัสดุมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาคณะนิติศาสตร์ในระดับสูงและรุนแรง เนื่องจากในปัจจุบันซึ่งเป็นยุคของข้อมูลข่าวสารที่มีการส่งต่อกันอย่างรวดเร็วและทั่วถึง นักศึกษาคณะนิติศาสตร์จึงย่อมได้รับการสนับสนุนในด้านข้อมูลข่าวสารผ่านสื่อต่าง ๆ ที่มีอยู่ใน

สังคมได้ อีกทั้ง นักศึกษาคณะนิติศาสตร์ส่วนใหญ่ได้รับค่าใช้จ่ายรายเดือนจากบิดา มารดา ผู้ปกครองอย่างเพียงพอ จึงทำให้นักศึกษาได้รับการสนับสนุนด้านทรัพยากรและวัสดุเป็นอย่างดีอยู่แล้ว

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยทำนายความเครียดระดับสูงและรุนแรงของนักศึกษา การมีโรคประจำตัวทางกายเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อระดับความเครียดของนักศึกษากฎหมายอย่างมีนัยสำคัญ เนื่องจากโรคประจำตัวทางกายในแต่ละชนิดย่อมมีภาวะของโรคที่ผู้ป่วยจะต้องได้รับผลกระทบ ทั้งในส่วนการได้รับความเจ็บปวดทางกาย บางครั้งผู้ป่วยอาจจะไม่สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ตามปกติได้ ส่งผลให้ผู้ป่วยมีปัญหาในการปรับตัว และมีภาพลักษณ์แห่งตนที่ไม่ดีส่งผลให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า หรือมีปัญหาด้านพฤติกรรมต่าง ๆ เป็นต้น ดังนั้น การมีโรคประจำตัวทางกายจึงส่งผล ต่อคุณภาพชีวิต และภาวะสุขภาพจิตโดยตรง จึงส่งผลให้นักศึกษาที่มีโรคประจำตัวทางกายย่อมมีความเครียดระดับสูงถึงรุนแรง ดังนั้น จึงต้องหาแนวทางที่ต้องให้การช่วยเหลือภาวะสุขภาพจิตนักศึกษาที่มีโรคประจำตัวทางกาย เช่น การให้ข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาโรค และวิธีการดูแลรักษาสุขภาพตน การให้การสนับสนุนทางสังคมทางด้านอารมณ์ โดยเป็นผู้ที่รับฟัง และให้กำลังใจ และการช่วยเหลือสนับสนุนปัจจัยด้านต่าง ๆ เพื่อให้คุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่มีโรคประจำตัวทางกายดีขึ้น เป็นต้น วิธีการช่วยเหลือดังกล่าว อาจส่งผลให้ระดับความเครียดของนักศึกษานิติศาสตร์ลดลง

ข้อจำกัด

1. เนื่องจากการศึกษานี้ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาที่สามารถบอกได้เพียงปัจจัยที่เกี่ยวข้อง หรือสัมพันธ์กับความเครียดเท่านั้น แต่ไม่สามารถบอกถึงปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความเครียด เนื่องจากไม่ใช่รูปแบบการศึกษาเชิงวิเคราะห์
2. ในแบบสอบถามส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ข้อที่ 15 ซึ่งเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการมีโรค

ทางจิตใจว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีประวัติโรคทางจิตเวชหรือไม่ โดยในรายที่มีประวัติ ก็ให้ระบุโรคหรืออาการประกอบด้วย อย่างไรก็ตาม เนื่องจากแบบสอบถามไม่ได้ระบุว่ามีการมีประวัติโรคทางจิตเวชจะต้องมีการวินิจฉัยทางการแพทย์กำกับไปด้วย ดังนั้น ข้อมูลที่ได้มาในส่วนนี้จึงอาจจะเกิดความคลาดเคลื่อนอันเนื่องมาจากความรู้สึกรู้สึกหรือความเห็นส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามเอง โดยไม่ได้มีการวินิจฉัยโรคจากจิตแพทย์ได้

3. ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาเฉพาะในนิสิตหลักสูตรนิติศาสตร์บัณฑิต ซึ่งเป็นหลักสูตรระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยเป็นสถาบันอุดมศึกษาของรัฐที่ตั้งอยู่ในกรุงเทพมหานคร ดังนั้น ในการผลการวิจัยไปปรับใช้ในคณะนิติศาสตร์ของสถาบันการศึกษาอื่น ๆ จึงควรพิจารณาถึงลักษณะของประชากร ลักษณะสถานศึกษา ระดับการศึกษา สภาพบริบททางสังคมและประชากรประกอบด้วย เนื่องจากอาจมีความแตกต่างในปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องที่จะส่งผลให้เกิดความเครียดในนิสิตนักศึกษาคณะนิติศาสตร์ของสถาบันการศึกษาแห่งนั้นด้วย

ข้อเสนอแนะ

ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ ทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นองค์ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับความเครียด และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผลการศึกษาที่ได้ในการวิจัยครั้งนี้จะนำไปใช้เป็นแนวทางจัดโครงการส่งเสริมและป้องกันและฟื้นฟูสุขภาพจิตในให้การช่วยเหลือนักศึกษาที่ประสบปัญหาความเครียดได้ อย่างเหมาะสม ตลอดจนเป็นแนวทางในการดำเนินมาตรการเชิงป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา เช่น การประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการประชาสัมพันธ์แหล่งทุนช่วยเหลือต่าง ๆ ทั้งภายในมหาวิทยาลัย และแหล่ง ทุนของภาคเอกชนสำหรับนักศึกษาที่มีปัญหาค่าใช้จ่ายไม่เพียงพอ การพัฒนาปรับปรุงการจัดการเรียนการสอนของหลักสูตรนิติศาสตร์บัณฑิตให้มีความเหมาะสม เป็นต้น

สรุป

นักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตคณะนิติศาสตร์ ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 48.3) มีความเครียดระดับสูง ผลการศึกษาที่ได้ในการวิจัยจะนำไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษา โดยจะประสานงานกับบุคลากรในองค์กรเพื่อให้เกิดความตื่นตัว และเฝ้าระวังนักศึกษาในกลุ่มที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดความเครียดในระดับสูงหรือรุนแรง ที่อาจจะส่งผลกระทบต่อด้านร่างกายได้ ซึ่งจะส่งผลให้นักศึกษาได้รับการช่วยเหลือได้อย่างทันที่ อีกทั้งจะนำไปใช้ในการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษา โดยมุ่งเน้นวิธีการเสริมสร้างให้นักศึกษามีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนนิติศาสตร์ รู้จักทักษะการจัดการภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างเหมาะสม ปลูกฝังให้นักศึกษาใช้พฤติกรรมลดความเครียดทางกายที่ดีในการช่วยผ่อนคลายความ เครียด ตลอดจนส่งเสริมเรียนรู้และใช้ทักษะการสื่อสารในเชิงสร้างสรรค์ระหว่างบุคคล ซึ่งจะส่งผลให้ความเครียดของนักศึกษาลดลงได้

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ ผศ.นพ. สุวัฒน์ มหันนิรันดรกุล และคณะ ที่ได้อนุญาตให้ใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) อาจารย์รัชชัย ควรเตชะคุปต์ ที่ได้อนุญาตให้ใช้แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการเรียน (learning attitude questionnaire) และนายยงยุทธ พิมพา ที่ได้อนุญาตให้ใช้แบบสอบถามการลดความเครียดของนักวิชาการศึกษา

เอกสารอ้างอิง

1. El-GilanyAH, Amr M. Awadalla N, El-Khawaga G. Perceived stress among medical and law students in Mansoura,Egypt.Egyptian J Occup Med 2009;33:1-13.
2. Ko SM, Kua EH, Fones CS. Stress and the undergraduates. Singapore Med J 1999;40: 627-30.

3. เชิงชาย ถาวรยุทธ, รัตมน กัลยาศิริ. ความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมกฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา. จุฬาลงกรณ์เวชสาร 2559;60: 85-100.
4. Lueboonthavatchai P. Prevalence and psychosocial factors of anxiety and depression in breast cancer patients. J Med Assoc Thai 2007;90: 2164-74.
5. สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย, พิมพิมาศ ตาปัญญา. การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรง. วารสารสวนปรง 2540;13:1-20.
6. ธัชชัย ควรตะชะคุปต์. ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษาแห่งเนติบัณฑิตยสภาในเขตกรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2551.
7. ยงยุทธ พิมพา. ความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียดในการปฏิบัติงานของนักวิชาการศึกษาสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ เขตการศึกษา 9. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม;2545.
8. Schaefer C, Coyne JC, Lazarus RS. The health-related function of social support. J Behav Med 1981;4:381-406.
9. Helmers KF, Danoff D, Steinert Y, Leyton M, Young SN. Stress and depressed mood in medical students, law students, and graduate students at McGill University. Acad Med 1997;72:708-14.
10. Beck PW, Burns D. Anxiety and depression in law students: Cognitive intervention. J Legal Educ 1979;30:270-90.
11. Sgeldon KM, Krieger LS. Does legal education have undermining effects on law students? Evaluating changes in motivation, values, and well-being. Behav Sci Law 2004;22: 261-86.
12. Eisenberg D, Hunt J, Speer N. Mental health in American colleges and universities: variation across student subgroups and across campuses. J Nerv Ment Dis 2013;20:60-7.
13. 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;30:316-22.
14. อุมพร ตรังคสมบัติ. จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว. กรุงเทพฯ: ชันต์การพิมพ์; 2554.
15. Hjemdahl P, Rosengren A, Steptoe A. Stress and cardiovascular disease. New York: Springer; 2012.
16. Pritchard ME, Wilson GS, Yamnitz B. What predicts adjustment among college students? A longitudinal panel study. J Am Coll Health 2007;56:15-21.
17. Heins M, Fahey SN, Leiden LI. Perceived stress in medical, law, and graduate students. J Med Educ 1984;59:169-79.
18. สุธิรา วิสารหงษ์. ผลของความเครียดและแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อผู้ที่ติดยาเสพติด [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2532.
19. Goodman E, McEwen BS, Dolan LM, Schafer-Kalkhoff T, Adler NE. Social disadvantage and adolescent stress. J Adolesc Health 2005;37:484-92.
20. Nelson NG, Dell'Oliver C, Koch C, Buckler R. Stress, coping, and success among graduate students in clinical psychology. Psychol Rep 2001;88:759-67.