

1-1-2016

ความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา

เชิงชาย ถาวรยุทธ

รัศมน กล้วยาศิริ

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/clmjournal>



Part of the [Medicine and Health Sciences Commons](#)

Recommended Citation

ถาวรยุทธ, เชิงชาย and กล้วยาศิริ, รัศมน (2016) "ความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา," *Chulalongkorn Medical Journal*: Vol. 60: Iss. 1, Article 7.

DOI: 10.58837/CHULA.CMJ.60.1.7

Available at: <https://digital.car.chula.ac.th/clmjournal/vol60/iss1/7>

This Modern Medicine is brought to you for free and open access by the Chulalongkorn Journal Online (CUJO) at Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Chulalongkorn Medical Journal by an authorized editor of Chula Digital Collections. For more information, please contact ChulaDC@car.chula.ac.th.

ความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรม ศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา

เชิงชาย ถาวรบุตร*

รัศมีน กัลยาศิริ**

Thawonyutorn C, Kalayasiri R. Stress of students of the Institute of Legal Education Thai Bar Association. Chula Med J 2016 Jan – Feb;60(1): 85 - 100

- Background** : *The stress survey of students at Institute of Legal Education Thai Bar Association in 2008 reported that 58.7 % of students had high to severe stress.*
- Objective** : *To study stress of the students at the Institute of Legal Education Thai Bar Association.*
- Design** : *A cross – sectional descriptive study.*
- Setting** : *Institute of Legal Education Thai Bar Association.*
- Materials and Methods** : *Four hundred and thirty-five students at the Institute of Legal Education Thai Bar Association were recruited to respond 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 the subjects 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, savings money, 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.*

* นิสิตปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

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 adequacy of income, health problems and current marital status.*

Keywords : *Stress, legal, student.*

Reprint request : Kalayasiri R. Department of Psychiatry, Faculty of Medicine,
Chulalongkorn University, Bangkok 10330, Thailand.

Received for publication. April 3, 2015.

**เชิงชาย ถาวรยุธร, รัศมน กัลยาศิริ. ความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษา
กฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา. จุฬาลงกรณ์เวชสาร 2559 ม.ค. – ก.พ.;60(1): 85 – 100**

- เหตุผลของการทำวิจัย** : ในปีพ.ศ. 2551 ได้มีการศึกษาความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา
กฎหมาย ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา พบว่า
นักศึกษาร้อยละ 58.7 มีความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรง เวลาและ
สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป อาจทำให้พบความเครียดที่แตกต่างไป
จากเดิม
- วัตถุประสงค์** : เพื่อศึกษาความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษา
กฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในปีพ.ศ. 2557
- รูปแบบการวิจัย** : การศึกษาวิจัยเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง
- สถานที่ทำการศึกษา** : สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา
- ตัวอย่างและวิธีการศึกษา** : เก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมาย
แห่งเนติบัณฑิตยสภา จำนวน 435 คน โดยใช้แบบสอบถามแบบตอบ
ด้วยตนเอง ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐาน 2) แบบ
ทดสอบความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ 3) แบบสอบถามวิธีจัดการ
ความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่ง
เนติบัณฑิตยสภา
- ผลการศึกษา** : พบว่ากลุ่มตัวอย่างจำนวนร้อยละ 41.6 มีความเครียดในระดับสูงและ
ร้อยละ 14.3 มีความเครียดในระดับรุนแรง โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
กับความเครียด ได้แก่ โรคทางกาย ที่มาของรายได้หลัก ความเพียงพอ
ของรายได้ การมีรายได้เหลือเก็บ การมีหนี้สิน สถานภาพสมรส และ
การใช้พฤติกรรมเชิงลบเพื่อจัดการความเครียด โดยพบว่าปัจจัยที่
ทำนายความเครียดของนักศึกษา ได้แก่ ความเพียงพอของรายได้
ปัญหาสุขภาพ และสถานภาพสมรส
- สรุป** : นักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา
มีความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรง รวมกันเกินกว่าครึ่งหนึ่งของ
นักศึกษาที่เข้าร่วมการวิจัย คิดเป็นจำนวนร้อยละ 55.9 โดยสัดส่วน ผู้ที่มี
ความเครียดสูงและรุนแรงลดลงเล็กน้อยกว่าปีพ.ศ. 2551 ปัจจัยที่
ทำนายความเครียด ได้แก่ ความเพียงพอของรายได้ ปัญหาสุขภาพ
และสถานภาพสมรส
- คำสำคัญ** : ความเครียด, กฎหมาย, นักศึกษา.

ความเครียดเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ ซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ การเกิดขึ้นของความเครียดมักมีปัจจัยที่มาเกี่ยวข้อง⁽¹⁾ โดยเกิดจากสิ่งที่มากระตุ้นหรือคุกคาม ซึ่งสภาวะที่มาคุกคามนั้น อาจเกิดจากความต้องการพื้นฐานถูกขัดขวาง ถูกรบกวน⁽²⁾ เช่น โรคภัย ความเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ พัฒนาการตามช่วงวัยสถานการณ์ที่ต้องพบเจอในชีวิตประจำวัน ซึ่งบุคคลที่ถูกกระตุ้นหรือถูกคุกคามนั้น รู้สึกได้ว่าเป็นภาระมากเกินไป⁽³⁾ ทั้งนี้ความเครียดสามารถเกิดได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย ซึ่งผลการตอบสนองต่อสภาวะความเครียดทั้งต่อร่างกายและต่อจิตใจของแต่ละบุคคลไม่เท่ากัน ขึ้นกับประสบการณ์ สภาวะภายในจิตใจที่เกิดขึ้น ณ ช่วงเวลาที่เกิดความเครียด⁽⁴⁾

ความเครียดในระดับปกติสามารถเป็นแรงขับเคลื่อนให้บุคคลนั้น ๆ มีความมุ่งมั่นในการดำเนินชีวิตไปในแนวทางที่เหมาะสม⁽⁵⁾ แต่หากมีระดับความเครียดมากเกินไป จะทำให้เกิดการหมกมุ่นครุ่นคิด จิตใจขุ่นมัว ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย ขาดสมาธิ ขาดความระมัดระวังในการทำงานทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย โกรธและโมโหง่าย สูญเสียความเชื่อมั่น ขาดความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง เศร้าซึม คับข้องใจ วิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตัวเอง⁽²⁾ ผลกระทบของความเครียดจะทำให้พฤติกรรมและการแสดงออกของบุคคลเปลี่ยนแปลงไปด้วย⁽⁶⁾ เช่น กรณีที่บุคคลมีความเครียดมาก ๆ อาจมีการเปลี่ยนแปลงความอยากอาหาร การนอนหลับ บางคนอาจเริ่มปลีกตัวจากสังคมและเผชิญความเครียดอย่างโดดเดี่ยวและบ่อยครั้งที่จะมีการปรับตัวต่อความเครียดในทางที่ผิด โดยการใช้พฤติกรรมเชิงลบ⁽⁷⁾ เช่น สูบบุหรี่ ติดสุราหรือสารเสพติดอื่น เล่นการพนัน นอกจากนี้ความเครียดยังทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีบางอย่างในสมอง อาจทำให้บุคคลมีความหงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย เมื่อถูกเร้าหรือกระตุ้นก็จะแสดงออกในทางที่ไม่เหมาะสมได้ง่าย เช่น ใช้ความรุนแรงทางวาจาหรือทางร่างกาย หรือบางคนอาจเครียดมากจนเกิดความสับสนไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง และนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด

เมื่อความเครียดเกิดขึ้นและถูกสะสมมาเป็นระยะเวลานาน จะส่งผลกระทบต่อสภาวะภายในร่างกาย เกิดความไม่สมดุล เช่น ระบบฮอร์โมน จะทำให้ต่อมหมวกไตหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol)^(8,9) อาจส่งผลให้เสียชีวิตจากระบบการทำงานของร่างกายที่ล้มเหลวได้ เช่น กรณีผู้ป่วยโรคเบาหวาน เมื่อความเครียดไปกระตุ้นการทำงานของต่อมหมวกไต ให้หลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลมากขึ้น ฮอร์โมนคอร์ติซอลจะไปกระตุ้นระดับของน้ำตาลในเลือดให้สูงมากขึ้น หรือลดต่ำลงอย่างผิดปกติ หรือในผู้ป่วยบางรายที่ระบบภูมิคุ้มกันการทำงานของร่างกายทำงานได้ไม่เต็มที่ จะทำให้เกิดอาการของโรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ โรคผิวหนัง และมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้สูงกว่าบุคคลทั่วไป นอกจากนี้ความเครียดยังก่อให้เกิดอาการทางจิต จนพัฒนามาเป็นโรคทางจิตเวชได้ อาจทำให้เซลล์ประสาทฝ่อและลดจำนวนลง โดยเฉพาะในสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับความจำและสติปัญญา และยังอาจมีผลต่อการทำงานของระบบสารสื่อประสาทที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งทำให้เกิดอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลมากกว่าเวลาปกติ⁽¹⁰⁾

การศึกษากฎหมายในเนติบัณฑิตยสภา เป็นการศึกษากฎหมาย ซึ่งเน้นการจัดการศึกษาวิชากฎหมายในทางปฏิบัติ โดยศึกษาตามแนวคำวินิจฉัยของศาลเป็นสำคัญ โดยผู้ที่เข้าศึกษาได้จะต้องสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาบัณฑิตในสาขานิติศาสตร์ก่อน หลักสูตรการศึกษามุ่งเน้นการศึกษาจากแนวคำวินิจฉัยและคำตัดสินของศาล ซึ่งจะเป็นการศึกษาในระดับต่อยอดเพื่อปูพื้นฐานสู่การประกอบวิชาชีพทางกฎหมายในบางวิชาชีพ เช่น ผู้พิพากษา หรือ อัยการ ซึ่งได้กำหนดให้ผู้ที่จะมีคุณสมบัติสอบจะต้องสำเร็จการศึกษาเป็นเนติบัณฑิตจากสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ก่อน ซึ่งจะต้องสอบให้ผ่านในกลุ่มวิชาทั้ง 4 กลุ่มวิชา ได้แก่ กลุ่มวิชากฎหมายแพ่งและพาณิชย์ กลุ่มวิชากฎหมายอาญา กลุ่มกฎหมายวิธีพิจารณาความแพ่ง กลุ่มกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา โดยหลักสูตรการศึกษาดังกล่าวเป็นการศึกษาแบบเปิดไม่ได้กำหนดระยะเวลาในการศึกษา

ไว้เพียงแต่กำหนดคุณสมบัติของผู้ที่จะสำเร็จการศึกษาไว้ว่า ต้องสอบให้ผ่านทั้ง 4 กลุ่มวิชาดังที่ได้กล่าวมาแล้วเท่านั้น ปัจจุบันการศึกษาในสาขานิติศาสตร์ได้เปิดกว้างและแพร่หลายมากขึ้น มีการเปิดสอนหลักสูตรปริญญาบัณฑิตอย่างแพร่หลาย จากเดิมมีเพียง 3 มหาวิทยาลัยที่เนติบัณฑิตยสภาให้การรับรอง แต่ในปัจจุบันตามที่ปรากฏใน ข้อบังคับเนติบัณฑิตยสภา แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 9) พ.ศ. 2542 ข้อ 2 และข้อ 5 (2) แก้ไขเพิ่มเติมโดยข้อบังคับเนติบัณฑิตยสภา แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 10) พ.ศ. 2548 ได้ให้การรับรองจำนวน 109 สถาบันทั้งในและต่างประเทศ ทำให้มีบัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาทางด้านกฎหมายออกมาเป็นจำนวนมาก ซึ่งย่อมเป็นการเพิ่มการแข่งขันและสร้างแรงกดดันในการศึกษาเพิ่มมากขึ้นเช่นกัน ซึ่งกรณีดังกล่าวส่งผลกระทบต่อสภาวะร่างกายและจิตใจของนักศึกษาอันก่อให้เกิดความเครียดได้

ที่ผ่านมา ในปี พ.ศ. 2551 ได้มีการศึกษาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าร้อยละ 58.7 มีความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรง⁽¹¹⁾ ดังนั้น การศึกษานี้จึงมุ่งเน้นศึกษาถึงความเครียดในปัจจุบันในปี 2557 และพฤติกรรมลดความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในบริบทแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งจะทำให้ทราบถึงสภาวะความเครียดในปัจจุบัน รวมถึงพฤติกรรมที่นักศึกษาใช้ในการลดความเครียดระหว่างศึกษา เพื่อที่จะนำข้อมูลที่ได้รับมาบริหารจัดการความเครียดของนักศึกษา และเพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาสุขภาพจิตของบุคลากรด้านกฎหมายอันเป็นวิชาชีพที่มีความสำคัญต่อประเทศชาติต่อไป

วิธีการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณแบบพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross Sectional Study) ซึ่งได้มีการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบง่าย (Non Probability Purposive Sampling) โดยใช้ข้อมูล

จากสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ซึ่งมีประชากรจำนวน 28,319 คน ผ่านการคำนวณประชากรโดยใช้สูตรของ Yamane ซึ่งมีความเชื่อมั่นที่ระดับร้อยละ 95 และมีความคลาดเคลื่อนในการสุ่มเท่ากับ 0.05 รวมถึงเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 10 เพื่อป้องกันความคลาดเคลื่อนที่อาจเกิดขึ้นได้ประชากรทั้งสิ้น 435 คน โดยผู้เข้าร่วมวิจัยจะต้องเป็นผู้ที่ได้ลงทะเบียนเรียนเป็นนักศึกษาและเดินทางมาเรียน ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาในปีการศึกษา 2557 เท่านั้น โดยไม่รวมถึงผู้ซึ่งสำเร็จการศึกษาไปแล้วหรือผู้ที่เข้าร่วมฟังการบรรยายเพื่อสอบเป็นผู้พิพากษาหรืออัยการ หรือรับฟังเพื่อเพิ่มเติมความรู้ โดยผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละท่านยินยอมเข้าร่วมวิจัยด้วยความสมัครใจและตอบแบบสอบถามด้วยตัวเอง จำนวน 3 ส่วนคือ 1) แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐาน 2) แบบทดสอบความเครียดสวนปฐกฐ 20 ข้อ 3) แบบสอบถามวิธีจัดการความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาโดยการศึกษาได้ผ่านการพิจารณาและอนุญาตให้ทำการวิจัย จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยคณะแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ 27/2557 ลงวันที่ 28 สิงหาคม 2557 IRB No.066/57

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐาน ผู้วิจัยได้พัฒนามาจาก คณามาต สุทธิโชติ และ รัตมน กัลยาศิริ⁽¹²⁾ ซึ่งได้ศึกษาเรื่องความเครียดจากการทำงานและพฤติกรรมลดความเครียดของผู้ประกอบวิชาชีพผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติ โดยแบบสอบถามมีทั้งหมด 4 ด้าน คือ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล คือ เพศ อายุ โรคประจำตัว ชนิดของโรคประจำตัว การได้รับการรักษาของโรคประจำตัว สถานภาพสมรส 2) ปัจจัยด้านครอบครัวและที่อยู่อาศัย คือ สถานภาพการสมรสลักษณะที่อยู่อาศัย บุคคลที่อยู่อาศัยด้วย สถานภาพสมรสของบิดามารดา 3) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ที่มาของรายได้หลัก การทำงานระหว่างเรียน ความเพียงพอของรายได้ 4) ปัจจัยด้านการเรียน คือ สถาบันที่สำเร็จการศึกษา กลุ่มวิชาที่สอบผ่านแล้ว ระยะเวลาที่ศึกษา ยานพาหนะใน

การเดินทางมาเรียน ระยะเวลาในการเดินทางมาเรียน อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่มีเพื่อสนับสนุนการเรียน ระยะเวลาในการเรียนโดยเฉลี่ยต่อวัน

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความเครียดสวนปรง
ชุด 20 ข้อ (Suanprung Stress Test-20 (SPST-20)) เป็นแบบวัดความเครียดที่พัฒนาขึ้น โดย สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล วณิดา พุ่มไพศาลชัย และ พิมพ์มาศ ตาบุญญา ซึ่งเป็นแบบวัดความเครียดที่เหมาะสมสำหรับคนไทย โดยมีการพัฒนาจากกรอบแนวคิดทางด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคมของความเครียด การให้คะแนนแบบสอบถาม ทำโดยให้ผู้ตอบอ่านคำถามแล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบให้ประเมินว่าผู้ตอบ มีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วให้เครื่องหมายในช่องนั้น 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 เครียดน้อย คะแนน 25 - 42 เครียดปานกลาง คะแนน 43 - 62 เครียดสูง คะแนน 63 ขึ้นไป เครียดรุนแรง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามวิถีจัดการความเครียด ของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาของยุทธร พิมพา⁽¹³⁾ 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 ผู้วิจัยได้ปรับปรุงจากแบบทดสอบจากบทบาหนหน้าที่การงานให้เป็นบทบาหนหน้าที่ด้านการเรียน ได้แก่ การวางแผนการเรียน การวางแผนการสอบ การค้นคว้าข้อมูล

เพิ่มเติมผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เป็นต้น โดยการให้คะแนน จะแบ่งเป็นพฤติกรรมนั้นนำมาลดความเครียดมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด มีค่าเท่ากับ 5, 4, 3, 2 และ 1 คะแนนตามลำดับ การแปลผลจะทำโดยนำผลรวมของแต่ละพฤติกรรมลดความเครียดมาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยหากมีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.51 - 5.00 แสดงว่านำมาใช้ลดความเครียดมากที่สุด หากมีค่าเฉลี่ย 3.51 - 4.50 แสดงว่านำมาใช้ลดความเครียดมาก หากมีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.51 - 3.50 แสดงว่าพฤติกรรมนั้นนำมาใช้ลดความเครียดปานกลาง หากมีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.51 - 2.50 แสดงว่านำมาใช้ลดความเครียดน้อย และหากมีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 - 1.50 แสดงว่านำมาใช้ลดความเครียดน้อยที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูล

ทำการวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา เพื่ออธิบายลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา เพื่อแจกแจงข้อมูลทั่วไป ใช้สถิติเชิงอนุมาน หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด โดยใช้ independent t-test, One-way ANOVA, ใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ Pearson Correlation หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและพฤติกรรมลดความเครียด ใช้สถิติเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยรายคู่ Post Hoc Comparison ด้วยวิธีการของ Garbriel เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความเครียดกับตัวแปร ใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ Multiple Linear Regression ด้วยวิธี Stepwise เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยทำนายระดับคะแนนความเครียดของนักศึกษา โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ $p < 0.05$

ผลการศึกษา

ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไป

จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งได้จากการคำนวณโดยใช้สูตรของ Yamane ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นที่ระดับร้อยละ 95

และมีความคลาดเคลื่อนในการสุ่มเท่ากับ 0.05 รวมถึงเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 10 เพื่อป้องกันความคลาดเคลื่อน จึงได้จำนวนประชากรที่ทำการศึกษาจำนวน 435 คน นักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุเฉลี่ย 26 ปี มีโรคทางกายประมาณ 1 ใน 5 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดและได้รับการรักษาถึงร้อยละ 76.90 (N = 78) ส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด ด้านครอบครัวและที่อยู่อาศัยพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในหอพักมากที่สุด โดยอยู่อาศัยคนเดียว สถานภาพสมรสของบิดามารดาส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน ส่วนด้านเศรษฐกิจพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีรายได้หลักจากการสนับสนุนของบุคคลอื่น และเรียนเพียงอย่างเดียวโดยไม่ได้ทำงานด้วย โดยพบว่าส่วนใหญ่มีรายได้เพียงพอ มีเงินเหลือเก็บและไม่มีหนี้สินและด้านการเรียนพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี จากมหาวิทยาลัยรัฐบาล และนักศึกษาเกินกว่าครึ่งหนึ่งยังสอบไม่ผ่านกลุ่มวิชาใด ๆ เวลาในการศึกษาโดยเฉลี่ย 2 ปี ส่วนใหญ่เดินทางมาเรียนโดยใช้รถโดยสารสาธารณะ ใช้เวลาเดินทางน้อยกว่า 1 ชั่วโมง และนักศึกษาจำนวน 3 ใน 4 มีอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เพื่อสนับสนุนการเรียน และนักศึกษาร้อยละ 60 ใช้เวลาใน

การเรียนโดยเฉลี่ยต่อวัน ตั้งแต่ 4 ถึง 8 ชั่วโมง

สำหรับระดับความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา พบว่ามีคะแนนรวมเฉลี่ยเท่ากับ 44.78 จากคะแนนเต็ม 100 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 17.67 โดยพบว่านักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา มีความเครียดระดับรุนแรง สูง ปานกลาง น้อย เท่ากับร้อยละ 14.3, 41.6, 31.5 และ 12.6 ตามลำดับ

สำหรับวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา พบว่าใช้วิธีจัดการความเครียดทางด้านร่างกายด้วยการนอนพักผ่อนอยู่กับบ้านหรือที่พักรักษาใจมากที่สุด (Mean = 3.4207, SD = 1.0560) ทางด้านจิตใจ ด้วยการดูภาพยนตร์ ฟังเพลง มากที่สุด (Mean = 3.6184, SD = 1.1803) ทางด้านการเรียน ใช้วิธีวางแผนการสอบ (เช่น สอบภาค การศึกษาละกลุ่มวิชา) มากที่สุด (Mean = 3.5540, SD = 1.0877) ด้านพฤติกรรมเชิงลบ ด้วยการใช้อำพุดรุนแรง เลียดสี ประชดประชันมากที่สุด (Mean = 1.4989, SD = 0.8489)

ตารางที่ 1. แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับความเครียด

	n	Mean	ระดับความเครียด			p-value
			S.D.	t/ F/Welch	*	
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			
เพศ						
ชาย	186	44.02	17.17	-778		0.437
หญิง	249	45.35	18.04			
ปัญหาสุขภาพ						
ไม่มี	357	43.50	17.90	-3.256		0.001**
มี	78	50.62	19.14			

ตารางที่ 1. (ต่อ) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับความเครียด

	ระดับความเครียด				
	n	Mean	S.D.	t/ F/Welch [*]	p-value
สถานภาพสมรสปัจจุบัน					
โสด	409	45.25	17.53	2.211	0.028*
สมรสหรือเคยผ่านการสมรส มาแล้ว	26	37.38	18.43		
ระดับการศึกษาสูงสุด					
ปริญญาตรี	373	45.01	17.76	0.662	0.508
สูงกว่าปริญญาตรี	62	43.40	17.15		
ที่มาของรายได้หลัก					
ได้มาด้วยตัวเอง	125	42.01	17.71	-2.086	0.038*
ได้รับการสนับสนุนจาก บุคคลอื่น	310	45.90	17.55		
การทำงานระหว่างเรียน					
เรียนอย่างเดียว	327	45.25	17.38	0.975	0.330
ทำงานไปด้วย	108	43.34	18.50		
สถานภาพสมรสของบิดามารดา					
อยู่ด้วยกัน	384	44.91	12.30	0.436	0.663
หย่าร้าง	51	43.76	20.35		
ความเพียงพอของรายได้					
เพียงพอ	396	43.82	17.36	-3.677	<0.001***
ไม่เพียงพอ	39	54.56	17.94		
การมีเงินเหลือเก็บ					
มีเหลือเก็บ	280	42.79	17.51	-3.197	0.001**
ไม่มีเหลือเก็บ	155	48.38	17.44		
การมีหนี้สิน					
มีหนี้สิน	104	41.18	18.76	-2.393	0.017*
ไม่มีหนี้สิน	331	45.91	17.18		
วิชาที่สอบผ่าน					
ยังไม่ผ่านวิชาใดเลย	248	44.90	17.41	0.157	0.875
ผ่านตั้งแต่ 1 วิชาขึ้นไป	187	44.63	18.05		
อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์					
ไม่มี	107	42.50	18.39	-1.536	0.125
มีอย่างน้อย 1 ชิ้น	328	45.52	17.39		
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		

ตารางที่ 1. (ต่อ) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับความเครียด

	ระดับความเครียด				
	n	Mean	S.D.	t/ F/Welch	p-value
ยานพาหนะในการเดินทางมาเรียน					
รถยนต์ส่วนบุคคล	172	44.56	16.83	0.565	0.569
รถโดยสารสาธารณะ	234	45.32	18.19		
อื่นๆ	29	41.69	18.43		
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		

* p < 0.05, ** p < 0.01, *** p < 0.001

**Welch Test เนื่องจากความแปรปรวนจากค่า Levene Statistic ต่างกัน

จากตารางที่ 1 เมื่อวิเคราะห์ด้วยสถิติ t-test และ One-way ANNOVA พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด คือ การมีปัญหาสภาพ ความเพียงพอของรายได้ การมีเงินเก็บ การมีหนี้สิน สถานภาพสมรส และระยะเวลาในการเรียนโดยเฉลี่ยต่อวัน (p < 0.05)

ตารางที่ 2. การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยรายคู่ (Post hoc Comparison) ด้วยของวิธีการของ Garbriel ของคะแนนความเครียดกับตัวแปรระยะเวลาในการเรียนโดยเฉลี่ยต่อวัน ของนักศึกษา ซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (n = 435)

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

จากตารางที่ 2 พบว่าการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยรายคู่ (Post hoc Comparison) ด้วยวิธีการของ Garbriel ของคะแนนความเครียดกับระยะเวลาในการเรียนโดยเฉลี่ยต่อวัน พบว่านักศึกษา ซึ่งใช้เวลาในการเรียนน้อยกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน และนักศึกษา ซึ่งใช้เวลาในการเรียนมากกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน มีความแตกต่างกันของคะแนนรวมรายคู่ (Post hoc Comparison) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่นักศึกษาซึ่งใช้เวลาในการเรียนน้อยกว่า 4 ชั่วโมง มีคะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดน้อยกว่านักศึกษาซึ่งใช้เวลาในการเรียนมากกว่า 8 ชั่วโมง ($p < 0.05$)

จากตารางที่ 3 พบว่าพฤติกรรมเชิงลบในการ

จัดการความเครียดมีความสัมพันธ์กับคะแนนความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากตารางที่ 4 พบว่าเมื่อนำตัวแปร ความเพียงพอของรายได้ (ไม่พอ) ปัญหาสุขภาพ และสถานภาพสมรส (โสด/สมรสหรือเคยผ่านการสมรสมาแล้ว) มาวิเคราะห์โดยใช้สถิติถดถอยเชิงพหุคูณขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) พบว่าตัวแปรที่สามารถทำนายระดับความเครียดได้แก่ ความเพียงพอของรายได้ สามารถพยากรณ์ได้ ร้อยละ 3 โดยเมื่อกลุ่มตัวอย่าง มีความไม่เพียงพอของรายได้เพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดเพิ่มขึ้น 10.269 คะแนน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างพฤติกรรมลดความเครียด กับ ความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ($n = 435$) โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

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**

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

ตารางที่ 4. การวิเคราะห์ปัจจัยทำนายระดับคะแนนความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ($n = 345$) 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/สมรสหรือเคยผ่านการสมรสมาแล้ว)	8.404	3.474	2.491	0.016	0.065
Constant (มีความเครียดแม้ไม่มีตัวแปร)	17.319	5.257	3.295	0.001	

และเมื่อเพิ่มตัวแปรการมีปัญหสุขภาพ สามารถทำนายได้เพิ่มขึ้น ร้อยละ 5.2 โดย เมื่อกลุ่มตัวอย่าง มีปัญหสุขภาพเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้มีระดับความเครียดเพิ่มขึ้น 7.096 คะแนน

และเมื่อเพิ่มตัวแปร สถานภาพสมรส (โสด/สมรส หรือเคยผ่านการสมรสมาแล้ว) สามารถทำนายได้เพิ่มขึ้น ร้อยละ 6.5 โดยเมื่อกลุ่มตัวอย่าง มีสถานภาพเปลี่ยนแปลงไป 1 หน่วย จะทำให้ คะแนนความเครียดเพิ่มขึ้น 8.404 คะแนน

จึงสามารถสรุปได้ว่า ตัวแปรดังกล่าว มีความสัมพันธ์ระดับความเครียดของนักศึกษา ซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา โดยแทนค่าในสมการ ดังนี้

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

โดยแทนค่าได้

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

วิจารณ์

จากงานวิจัยนี้พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดอยู่ที่ 44.78 คะแนน จากคะแนนเต็ม 100 คะแนน เปรียบเทียบกับงานวิจัยของ ธัชชัย ควรเดชะคุปต์ ที่ศึกษาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 436 คน ในปีพ.ศ. 2551 โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ เช่นเดียวกันพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 45.60 จากคะแนนเต็ม 100 คะแนน⁽¹¹⁾ ซึ่งค่าคะแนนความเครียดมีความสูงในระดับใกล้เคียงกัน อาจมาจากลักษณะของการศึกษากฎหมายที่ต้องอาศัยการทำความเข้าใจ และจดจำตัวบทกฎหมายรวมถึงแนวทางคำวินิจฉัยของศาลฎีกาเพื่อประกอบการใช้และการตีความข้อกฎหมาย ทั้งกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ กฎหมายอาญา กฎหมายวิธีพิจารณาความแพ่ง กฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา รวม

ไปถึงกฎหมายเฉพาะทาง กฎหมายเฉพาะด้านจำนวนมาก อย่างไรก็ตาม สัดส่วนของผู้ที่มีความเครียดสูงและรุนแรงมีระดับน้อยลงกว่าปี 2551 เล็กน้อย กล่าวคือ ผู้ที่มีความเครียดสูงถึงรุนแรงมีจำนวนร้อยละ 55.9 ในปี พ.ศ. 2557 ในขณะที่ในปีพ.ศ. 2551 พบผู้ที่มีความเครียดสูงถึงรุนแรงร้อยละ 58.7⁽¹¹⁾

เมื่อศึกษาถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเครียดพบว่า โรคประจำตัวของนักศึกษา ($p = 0.001$) ในการวิจัยครั้งนี้พบว่านักศึกษากฎหมายที่มีโรคประจำตัวจะมีความเครียดสูงว่านักศึกษากฎหมายที่ไม่มีโรคประจำตัว นักศึกษาที่มีปัญหสุขภาพย่อมเป็นอุปสรรคในการศึกษา ทำให้ไม่สามารถศึกษาได้อย่างเต็มที่ ทั้งในส่วนของร่างกายที่มีความอ่อนแอ และต้องแบ่งเวลาจากการศึกษาเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วย ก็ส่งผลให้ความเครียดเพิ่มขึ้นเช่นกันซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จุฑาวรรณ สว่างแจ้ง⁽¹⁴⁾ ที่พบว่าผู้แทนยา ที่มีโรคประจำตัวจะมีความเครียดมากกว่าผู้ที่ไม่มีโรคประจำตัว และ คณามาศ ฐิตโชติ และ วัชรมน กัลยาศิริ⁽¹²⁾ ซึ่งพบว่าผู้ประกอบการอาชีพผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทข้ามชาติที่มีโรคประจำตัว จะมีความเครียดมากกว่าผู้ที่ไม่มีโรคประจำตัว และสอดคล้องกับ Padma, V. และคณะ⁽¹⁵⁾ ซึ่งพบว่าลูกจ้างที่ทำงานด้านซอฟต์แวร์ ในกลุ่ม IT and BPO ที่มีปัญหสุขภาพจะมีผลต่อความเครียดที่เพิ่มขึ้นโดยตรง และในทางกลับกันความเครียดสามารถทำให้ระบบการทำงานของร่างกายผิดปกติได้ ทั้งการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของหัวใจ ความดันโลหิต ซึ่งส่งผลให้เกิดอาการเหงื่อออก ลำไส้ปั่นป่วน กรดในกระเพาะอาหารหลั่งออกมามาก การทำงานของระบบฮอร์โมนไม่ปกติ ทำให้เกิดอาการหัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น และหากเกิดขึ้นในระยะยาว จะส่งผลให้เกิดการเสียสมดุลของร่างกายอันนำไปสู่ โรคเบาหวาน โรคไต โรคความดันโลหิตสูงตามมาได้ ซึ่งหากพิจารณาถึงผลที่เกิดขึ้น ก็ให้เห็นได้ว่าปัญหสุขภาพสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ และในทางกลับกันเมื่อเกิดความเครียดขึ้น ก็จะส่งผลให้เกิดปัญหสุขภาพตามมาได้เช่นกัน

ที่มาของรายได้หลัก ($p = 0.038$) รายได้ถือเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับบุคคลในยุคปัจจุบัน เนื่องจากสามารถใช้ในการหาปัจจัยสี่ ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญสำหรับการดำรงชีวิต จากการศึกษาพบว่าผู้ที่หารายได้หลักมาได้ด้วยตนเอง มีความเครียดน้อยกว่าผู้ที่ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลอื่น ซึ่งการศึกษากฎหมายในระดับเนติบัณฑิตนั้น เป็นการศึกษาในระดับที่สูงกว่าปริญญาตรี โดยนักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาในระดับชั้นปริญญาตรี ส่วนใหญ่ย่อมมองถึงการสร้างอนาคตและความมั่นคงในชีวิต โดยนักศึกษาที่สามารถหารายได้มาด้วยตนเองย่อมลดความคาดหวัง ความรู้สึกต้องพึ่งพาและเป็นภาระ รวมถึงความวิตกกังวลในการสร้างเศรษฐกิจของตนเองลงได้ ซึ่งสอดคล้องกับ สุภาพรณ จันทรเรือง⁽¹⁶⁾ ซึ่งพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 ที่มีปัญหาทางเศรษฐกิจและไม่มีรายได้เสริม มีความเครียดมากกว่าผู้ที่ไม่มีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้เสริม และสอดคล้องกับ Ponnet, K.⁽¹⁷⁾ ที่พบว่าครอบครัวที่ทั้งบิดาและมารดามีรายได้ทั้งคู่ และรายได้อยู่ในระดับสูง มีความเครียดน้อยกว่า ครอบครัวที่บิดาหรือมารดามีรายได้เพียงฝ่ายเดียวและมีรายได้ไม่เพียงพอ

ความเพียงพอของรายได้ ($p < 0.001$) จากการศึกษาพบว่าผู้ที่มีรายได้เพียงพอ มีความเครียดน้อยกว่าผู้ที่มีรายได้ไม่เพียงพอ นักศึกษาที่มีรายได้เพียงพอจะมีความสามารถในการเข้าถึงตำราและข้อมูลทางกฎหมายมากกว่านักศึกษาที่มีรายได้ไม่เพียงพอ ซึ่งในการศึกษากฎหมายนั้นจะต้องอาศัยการศึกษาจากตำราจำนวนมาก และหลากหลายแหล่งที่มา ซึ่งสอดคล้องกับ กาญจนา เดชคุ้ม⁽¹⁸⁾ ที่พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีรายได้ไม่เพียงพอ มีความเครียดมากกว่าผู้ที่มีรายได้เพียงพอ และสอดคล้องกับ สุภาพรณ จันทรเรือง⁽¹⁶⁾ ซึ่งพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 ที่มีรายได้เพียงพอ มีความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่มีรายได้ไม่เพียงพอ และสอดคล้องกับ O'Neal, CW.⁽¹⁹⁾ ที่พบว่าชาว African American ที่มีรายได้ไม่เพียงพอจะมีความเครียดเพิ่มขึ้น และสอดคล้องกับ

Henley, P. และคณะ⁽²⁰⁾ ที่พบว่าผู้ที่มีรายได้ไม่เพียงพอมีความเครียดในระดับสูง

การมีเงินเหลือเก็บ ($p = 0.001$) พบว่าผู้ที่มีเงินเหลือเก็บ มีความเครียดน้อยกว่าผู้ที่ไม่เงินเหลือเก็บ ซึ่งการมีเงินเหลือเก็บสามารถทำให้บุคคลมีความสามารถในการแสวงหาปัจจัยสี่ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตได้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Nabunya, P. Ssewamala, FM. และ Ilic, V.⁽²¹⁾ ซึ่งพบว่าผู้ที่มีปัญหาทางเศรษฐกิจและไม่มีเงินเหลือเก็บจะมีความเครียดในระดับสูง และสอดคล้องกับ กาญจนา เดชคุ้ม⁽¹⁸⁾ ที่พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีเงินเหลือเก็บมีความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่ไม่มีเงินเหลือเก็บ และสอดคล้องกับ สุภาพรณ จันทรเรือง⁽¹⁶⁾ ซึ่งพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 ที่มีเงินเหลือเก็บมีความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่ไม่มีเงินเหลือเก็บ

การมีหนี้สิน ($p = 0.017$) พบว่าผู้ที่มีหนี้สินมีความเครียดน้อยกว่าผู้ที่ไม่หนี้สิน เนื่องจากการศึกษาในระดับเนติบัณฑิตเป็นการศึกษาภายหลังจากการสำเร็จการศึกษาชั้นปริญญาตรี ซึ่งนักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาล้วนใหญ่ มุ่งเน้นในการสร้างฐานะทางสังคม ซึ่งนักศึกษาที่สามารถก่อหนี้สินได้ ต้องมีการทำงานมาในระดับหนึ่ง และมีความน่าเชื่อถือและความมั่นคงทางเศรษฐกิจเพียงพอที่จะก่อหนี้สินได้ด้วยตนเอง ดังนั้นนักศึกษาที่มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจในระดับหนึ่ง จึงมีความเครียดน้อยกว่านักศึกษาซึ่งเพิ่งสำเร็จการศึกษาและยังไม่ได้สร้างฐานะทางเศรษฐกิจใดๆ ซึ่งขัดแย้งกับ กาญจนา เดชคุ้ม⁽¹⁸⁾ ที่พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ขาดสภาพคล่องทางการเงิน ซึ่งครอบครัวมีหนี้สิน มีความเครียดมากกว่านักเรียนที่ครอบครัวไม่มีหนี้สิน และขัดแย้งกับ สุภาพรณ จันทรเรือง⁽¹⁶⁾ ซึ่งพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 6 และนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 ที่ครอบครัวไม่มีหนี้สิน มีความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่ครอบครัวมีหนี้สิน

สถานภาพสมรส ($p = 0.028$) พบว่าผู้ที่โสดมีความเครียดมากกว่าผู้ที่สมรสแล้ว ซึ่งเป็นไปได้ว่านักศึกษาที่สมรสแล้ว จะมีความรู้สึกมั่นคงทางด้านครอบครัวมาก

กว่านักศึกษาที่ยังมีสถานภาพสมรสเป็นโสด เนื่องจาก การศึกษาในระดับเนติบัณฑิตยสภา เป็นการศึกษา ภายหลังจากการสำเร็จการศึกษาชั้นปริญญาตรี ดังนั้นเมื่อ สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี นักศึกษาย่อมมี ความคาดหวังในการสร้างครอบครัวอันเป็นพื้นฐานของ ตนเองและสังคม ดังนั้นนักศึกษาที่มีครอบครัวแล้วจึงมี ความเครียดน้อยกว่านักศึกษาซึ่งยังไม่มีครอบครัว ซึ่ง สอดคล้องกับ Muhammad, A. และ Gagnon, A.⁽²²⁾ ซึ่ง พบว่าหญิงที่เป็นโสดหรือเคยผ่านการสมรสมาแล้วจะมี ความเครียดในระดับที่สูงกว่าผู้ที่สมรสแล้ว แต่ขัดแย้งกับ อุดม มาดแสง⁽²³⁾ ซึ่งศึกษาความเครียดในครูที่ปรึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดปราจีนบุรี พบว่าผู้ที่ มี คู่สมรสแล้วจะมีความเครียดมากกว่าผู้ที่ไม่คู่สมรส และ ขัดแย้งกับ Patil, C. and Hadley, C.⁽²⁴⁾ ได้ทำการศึกษา ในกลุ่มผู้หญิง Africa จำนวน 408 ตัวอย่าง พบว่าผู้หญิง ที่แต่งงานแล้วมีความเครียดมีโอกาสในการเกิดปัญหา สุขภาพจิตมากกว่าผู้ที่เป็นโสด และขัดแย้งกับ Yang, XW. Wang, ZM. และ Jin, TY.⁽²⁵⁾ ได้ทำการศึกษาความเครียด โดยมีปัจจัยด้าน เพศ อายุ ระยะเวลาในการทำงาน ระดับ การศึกษา และสถานภาพสมรส ในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 4,278 ตัวอย่าง พบว่าคะแนนความเครียดของผู้ที่สมรส แล้วมีความเครียดสูงกว่าผู้ที่เป็นโสด

การวิจัยครั้งนี้ ยังได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมลด ความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษา กฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาซึ่งยังไม่เคยมีการศึกษามา ก่อน พบว่านักศึกษานิยมใช้พฤติกรรมลดความเครียดด้าน ร่างกายด้วยการนอนพักผ่อนอยู่กับบ้านหรือที่พักผ่อนที่สุด ซึ่งนอกจากการนอนพักผ่อนแล้วนักศึกษายังต้อง ฝึกสมาธิ และแนวคำตัดสินของศาลฎีกาเพิ่มเติม แม้ ในปัจจุบันด้วยผลจากการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยีทำให้ มีอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อำนวยความสะดวกให้นักศึกษาสามารถ ค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับข้อกฎหมาย รวมถึงแนวคำ ตัดสินของศาลฎีกาได้สะดวกมากยิ่งขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม นักศึกษายังไม่ใช่อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ดังกล่าวได้อย่างมี ประสิทธิภาพเพียงพอและแพร่หลาย อันเนื่องมาจากการ

ขาดทักษะในการสืบค้น และการต้องเผชิญกับข้อมูลที่ได้ รับจากการสืบค้นจำนวนมาก และทำให้เกิดความไม่แน่ใจ ว่าจะหยิบยกข้อมูลใดมาใช้ ดังนั้นนักศึกษาจึงกลับไปใช้ วิธีการในการค้นคว้าผ่านตำราหรือเอกสารทางกฎหมาย เช่นเดิมต่อไป ประกอบกับลักษณะของการศึกษาที่ต้อง พุ่งเทเวลาในการท่องตำราและทำความเข้าใจตัวบทกฎหมาย ทำให้มีโอกาสในการพักผ่อนน้อย การนอนพักผ่อนอยู่กับ บ้านจึงอาจนำมาใช้เป็นพฤติกรรมลดความเครียดทาง ด้านร่างกายของนักศึกษา ส่วนพฤติกรรมลดความเครียด จิตใจนั้น ใช้การดูภาพยนตร์ ฟังเพลง มากที่สุด ส่วน พฤติกรรมลดความเครียดทางการเรียน ใช้วิธีวางแผน การสอบ (เช่น สอบภาคการศึกษาละกลุ่มวิชา) มากที่สุด ทั้งนี้การศึกษาในระดับเนติบัณฑิตเป็นการศึกษาแบบเปิด คือจะสำเร็จการศึกษาได้เมื่อสอบผ่านทุกกลุ่มวิชา ด้วย เนื้อหาที่มีปริมาณมาก ดังนั้นการทุ่มเทในการสอบที่ละ กลุ่มวิชาจึงเป็นวิธีการที่นักศึกษาเลือกนำมาใช้ในการลด ความเครียดที่น่าสนใจคือพฤติกรรมลดความเครียดเชิงลบ เช่น การใช้คำพูดรุนแรง เลียดสี ประชดประชัน ถูกนำมา ใช้เพื่อลดความเครียด เนื่องจากความเครียดเป็นสภาวะ อารมณ์ ดังนั้น เมื่อมีสิ่งมากระทบก็ทำให้เกิดการแสดงออก ในรูปแบบที่ต่างกัน การแสดงออกโดยพฤติกรรมเชิงลบ แม้ทำให้ผู้กระทำเกิดความผ่อนคลายแต่ก็อาจส่งผล กระทบในทางที่ไม่ดีต่อบุคคลนั้นตามมาได้ อย่างไรก็ตาม เป็นที่น่าสนใจว่า พฤติกรรมเชิงลบดังกล่าวเป็นพฤติกรรม ลดความเครียดด้านเดียวที่มีความสัมพันธ์กับระดับความ เครียดที่สูงขึ้น โดยไม่พบว่าพฤติกรรมลดความเครียดด้าน อื่น ๆ จะมีความสัมพันธ์กับความเครียด ซึ่งอาจแปลได้ว่า ผู้ที่มีความเครียดมีแนวโน้มจะใช้พฤติกรรมเชิงลบในการ แก้ปัญหาหรือในทางกลับกัน คือพฤติกรรมเชิงลบไม่ สามารถช่วยแก้ปัญหาความเครียดได้ อย่างไรก็ตามการ ศึกษานี้เป็นแบบเชิงพรรณนา ภาคตัดขวาง จึงไม่สามารถ บอกได้ชัดเจนถึงสาเหตุและผลระหว่างการใช้พฤติกรรม ลดความเครียดนี้กับระดับความเครียดที่สูงขึ้นดังกล่าว นอกจากนี้พฤติกรรมเชิงลบนี้ไม่ได้ทำนายระดับความ เครียดเมื่อวิเคราะห์ด้วยสถิติถดถอยเชิงพหุคูณ

การใช้พฤติกรรมลดความเครียดเชิงลบ ($p = 0.001$) พบว่าการใช้พฤติกรรมลดความเครียดเชิงลบ ได้แก่ การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ใช้สารเสพติดอื่น ๆ เทียบสถาน บันเทิง ขับรถเร็ว เล่นการพนัน ใช้คำพูดเสียดสีรุนแรง ทำลายข้าวของ ทำร้ายร่างกายตนเองหรือผู้อื่น มีความ สัมพันธ์เชิงบวกกับคะแนนความเครียด แต่อย่างไรก็ตาม มีการใช้พฤติกรรมเชิงลบน้อยมากเมื่อเปรียบเทียบกับ พฤติกรรมด้านอื่น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับสนามบินชัย⁽²⁶⁾ ซึ่งศึกษาความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสตรีนครสวรรค์ พบว่าปฏิกิริยาเชิงลบที่เกิดขึ้น หลังจากที่มีนักเรียนมีความเครียด คือ การดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ รับประทานยาเร่งขับประสาท รับประทานยา นอนหลับ และทำร้ายร่างกายผู้อื่น และสอดคล้องกับ Owens, MM., Ray, LA. และ MacKillop, J.⁽²⁷⁾ ซึ่งพบว่า เมื่อมีความเครียดเพิ่มมากขึ้น ความไวในการตัดสินใจซื้อ แอลกอฮอล์จะมีเพิ่มมากขึ้น และเพิ่มความต้องการใน การดื่มในปริมาณและระดับแอลกอฮอล์ที่มีระดับดีกรี ความเข้มข้นสูงขึ้นเช่นกัน

อย่างไรก็ตามกลุ่มตัวอย่างที่ทำการเก็บข้อมูล เก็บข้อมูลเฉพาะนักศึกษาที่ได้ออกไปเรียนเป็น นักศึกษาและเดินทางมาศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษา กฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาเท่านั้น ไม่รวมถึงบุคคล ซึ่งสำเร็จการศึกษาไปแล้วหรือบุคคลซึ่งมาฟังการศึกษา เพื่อสอบเป็นผู้พิพากษา หรืออัยการ จึงไม่สามารถสรุปผล แทนนักศึกษาทั้งหมดได้ นอกจากนี้การวิจัยนี้เป็นการ วิจัยแบบ Cross Sectional Study ซึ่งไม่สามารถบอก ได้ว่าอะไรเกิดก่อน อะไรเกิดหลัง และไม่สามารถบอกได้ ว่า อะไรที่คาดว่าเป็นสาเหตุ อะไรที่คาดว่าเป็นผล และ ต้องมีการเลือกตัวอย่างที่ดี และเป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง ซึ่งการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้งที่ เข้าไปทำการเก็บข้อมูลอาจมีผลต่อการตอบคำถามที่ แตกต่างกันไป กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาในครั้งนี้มีช่วง อายุที่หลากหลาย ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าอายุที่เพิ่มมากขึ้น อาจมีความสัมพันธ์กับความเครียดที่เพิ่มสูงขึ้น การศึกษา

อย่างละเอียดในแต่ละช่วงอายุ อาจทำให้เข้าใจรูปแบบของ ความเครียดที่เกิดขึ้น รวมถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่ชัดเจน และ สามารถอธิบายได้ว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้น เกิดจาก ปัจจัยการเรียนเพียงอย่างเดียวหรือไม่อีกทั้งการศึกษานี้ เป็นการศึกษาคความเครียดในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษา ซึ่งได้ลงทะเบียนเรียนเป็นนักศึกษาและเดินทางมาศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ไม่ สามารถบอกได้ว่าความเครียดเกิดจากการเรียนเพียง อย่างเดียวประกอบกับการวิจัยครั้งนี้ไม่สามารถบอกได้ว่า นักศึกษาที่เข้ามาศึกษาเป็นนักศึกษาที่มีความตั้งใจโดย ตรงในการเลือกศึกษาด้านกฎหมาย เพราะในบางกรณี นักศึกษาอาจเลือกศึกษากฎหมาย เพราะต้องการศึกษา ตามความต้องการของผู้ปกครอง หรือเกิดจากการบังคับ ของผู้ปกครองให้ทำการศึกษา ดังนั้น หากมีการศึกษา ข้อมูลเกี่ยวกับเหตุผลในการเลือกศึกษากฎหมายเพิ่ม เต็ม อาจจะทำให้ทราบถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความ เครียดได้เพิ่มมากขึ้น

ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในประเด็นที่เกี่ยวข้อง กับหนี้สินว่าหนี้สินได้แก่อะไรบ้าง รวมถึงความสามารถใน การผ่อนชำระ ซึ่งจะช่วยให้สามารถได้รับข้อมูลเพิ่มเติมใน เชิงลึก เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดได้ อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น

สรุป

นักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมาย แห่งเนติบัณฑิตยสภา มีความเครียดระดับสูงและรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 55.9 ปัจจัยที่ทำนายความเครียดของ นักศึกษา ได้แก่ การมีปัญหาสุขภาพ ความไม่เพียงพอของ รายได้ และการมีสถานภาพสมรสโสด โดยพฤติกรรมลด ความเครียดด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านการเรียน ไม่มี ความสัมพันธ์กับความเครียด แต่การใช้พฤติกรรมลด ความเครียดเชิงลบมีความสัมพันธ์กับคะแนนความเครียด ที่สูงขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณคุณพ่อคุณแม่และบุคคลในครอบครัวที่ให้ความสนใจในการเรียน รวมถึง อ. ดร. ณัฏฐวรรต บัวทอง ที่ให้ความอนุเคราะห์ให้คำแนะนำด้านสถิติ รวมถึงคณาจารย์ เพื่อนร่วมรุ่น เจ้าหน้าที่ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ ให้ความช่วยเหลือให้คำแนะนำ และกำลังใจเรื่อยมา ขอขอบคุณคุณคณามาศ ลูติโชติ และคุณยงยุทธ พิมพา ที่อนุญาตให้ใช้เครื่องมือ และสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ที่อนุญาตให้เข้าเก็บตัวอย่างการวิจัยในครั้งนี้

อ้างอิง

- Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill Book, 1976
- มรรยาพ รุจิวิษณุ. การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2556
- เต็มศักดิ์ คทวณิช. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ด เอ็ดดูเคชั่น, 2546
- เกษม ต้นติผลาชีวะ. การบริหารความเครียดและสุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สนกอ่าน, 2554
- มาร์คแคมส์ ยูเซอร์รา. คลายความเครียดอย่างไรให้สร้างสรรค์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน, 2542
- สุรีย์ กาญจนวงศ์, จริยา วัตรคมพยัคฆ์. รายงานการวิจัยเรื่องความเครียด สุขภาพ และความเจ็บป่วย: แนวคิดและการศึกษาในประเทศไทย. พิมพ์ครั้งที่ 7. นครปฐม: คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2545
- ประสานพร มณฑลธรรม. ความเครียดเพศฆาตเงียบ. กรุงเทพฯ: มายิกสำนักพิมพ์; 2537
- Hjemdahl P, Rosengren A, Steptoe A. Stress and Cardiovascular Disease. New York: Springer, 2012
- เทิดศักดิ์ เดชคง. วิถีแห่งการคลายเครียด. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน, 2539
- Pearlin LI. Advances in the Conceptualization of the Stress Process. New York: Springer New York, 2010
- ธัชชัย ควรเดชะคุปต์. ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาในเขตกรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551
- คณามาศ ลูติโชติ, รัศมน กัลยาศิริ. ความเครียดจากการทำงานและพฤติกรรมการลดความเครียดของผู้ประกอบอาชีพผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติ. จุฬาลงกรณ์เวชสาร 2557 ม.ค. - ก.พ.; 58(1):47-60
- ยงยุทธ พิมพา. ความเครียดและพฤติกรรมการลดความเครียดในการปฏิบัติงานของนักวิชาการศึกษาสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ เขตการศึกษา 9 [วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต]. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม; 2545
- จุฑาวรรณ สว่างแจ้ง. ความเครียดของผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551
- 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 April; 7(Suppl 1):S9-S13
- สุภาพรณ จันทร์เรือง. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่นตอนกลาง. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548
- 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 Oct; 43(10):1752-69
18. กาญจนา เดชคุ้ม. การศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541
 19. 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 May;20(5):625-37
 20. Henley P, Lowthers M, Koren G, Fedha PT, Russell E, VanUum S, Arya S, Darnell R, Creed IF, Trick CG, Bend JR. Cultural and socio-economic conditions as factors contributing to chronic stress in sub-Saharan African communities. *Can J Physiol Pharmacol* 2014 Sep;92(9):725-32
 21. Nabunya P, Ssewamala FM, Illic 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 Sep;44:417-21
 22. 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 Apr;15(3):315-25
 23. อุดม มาดแสง. ความเครียดความรู้เจตคติและการปฏิบัติต่อระบบการดูแลสุขภาพของครูที่ปรึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดปราจีนบุรี: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545
 24. 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 Jul - Aug;20(4): 475-7
 25. 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 May; 35(3):268-71
 26. สนาม บินชัย. ความเครียดของนักเรียนโรงเรียนสตรีนครสวรรค์จังหวัดนครสวรรค์. ใน: กระทรวงสาธารณสุข, การประชุมวิชาการสุขภาพจิตประจำปี 2543 สุขภาพจิตดีด้วยอีคิววันที่ 6 - 8 กันยายน 2543; กรุงเทพฯ: วงศ์กมลโปรดักส์ชั่น, 2543
 27. 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