

9-1-2017

## ภาวะเครียดจากการทำงาน และภาวะหมดไฟในทนายความผู้มีใบอนุญาต ทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

วสิรัตน์ เชื้อค เกิดขุนทด

พีรพนธ์ สือบุญชัยชัย

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



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

### Recommended Citation

เกิดขุนทด, วสิรัตน์ เชื้อค and สือบุญชัยชัย, พีรพนธ์ (2017) "ภาวะเครียดจากการทำงาน และภาวะหมดไฟในทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์," *Chulalongkorn Medical Journal*: Vol. 61: Iss. 5, Article 6. Available at: <https://digital.car.chula.ac.th/clmjjournal/vol61/iss5/6>

This Article 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](mailto:ChulaDC@car.chula.ac.th).

# ภาวะเครียดจากการทำงาน และภาวะหมดไฟในทนายความ ผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความ ในพระบรมราชูปถัมภ์

วลีรัตน์ เชื้อค เทิดทูนภานุช\*

พีรพนธ์ ลือบุญธวัชชัย\*\*

**Therdthoonphuphuch Sh. W, Lueboonthavatchai P. Work stress and burnout among licensed lawyers at Thai Lawyers Council under Royal Patronage. Chula Med J 2017 Sep – Oct;61(5): 663 - 76**

- Background** : *Work Stress (occupational/job stress) is a psychological problem that seems increasing among lawyers in various countries nowadays due to organizational pressure for high performance that exceeds workloads or low job decision. The long-term work stress causes burnout that will reduce personal performance effectiveness. Work stress and burnout among licensed lawyers have not been studied in Thailand.*
- Objectives** : *To identify the prevalence of work stress (occupational/job stress) and burnout, and the associated factors with work stress (occupational/job stress) and burnout among licensed lawyers of Thai Lawyers Council under Royal Patronage.*
- Methods** : *Four hundred licensed lawyers were recruited at the Thai Lawyers Council under Royal Patronage from August 2015 to January 2016. All subjects completed four questionnaires include: 1) Personal data form; 2) Work information questionnaire; 3) Thai version of the Karasek's Job Content Questionnaire with 45 items (Thai JCQ-45); and, 4) Thai version of Maslach Burnout*

\* นิสิตปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

\*\* ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

*Inventory with 22 items (Thai MBI 22). The associated factors of work stress and burnout were analyzed by chi-square test. Logistic regression was used to identify the predictors of work stress (occupational/ job stress) and burnout in licensed lawyers. Chi-square test was used to analyze the association between occupational stress and burnout.*

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

**Conclusion** : *In all 22.3% (89 persons) of licensed were considered work stress. The work stress lawyers were ones with new licenses or 2-year licenses to practice law, and had average income more than 40,000 THB per month; 7.0% (28 persons) of lawyers were considered burnout. The burnout lawyers were those with average income above 40,000 THB per month, and had work experiences less than or equal 10 years who were practicing legal advice on criminal cases and with working hours less than or equal 8 hours per day. The occupational stress was associated to burnout occurrence.*

**Keywords** : *Work stress, occupational stress, job stress, burnout, license to practice law.*

Correspondence to: Lueboonthavatchai P. Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Chulalongkorn University, Bangkok 10330, Thailand.

Received for publication. May 11, 2016.

วสิรัตน์ เชื้อก เทิดทูนภูกุข, พีรพันธ์ ลีอนุญธวิชัย. ภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟในทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภานายความในพระบรมราชูปถัมภ์. จุฬาลงกรณ์เวชสาร 2560 ก.ย. - ต.ค.;61(5): 663 - 76

- เหตุผลของการทำวิจัย** : ภาวะเครียดจากการทำงาน เป็นปัญหาทางสุขภาพจิตที่มีแนวโน้มสูงขึ้นในทนายความของหลาย ๆ ประเทศในปัจจุบัน เนื่องจากความกดดันจากองค์กรที่ต้องการผลงานมากขึ้น ทำให้นานล้นมือ ลูกจ้าง หรือการไม่มีสิทธิในการตัดสินใจในการทำงานได้อย่างเต็มที่ ภาวะเครียดจากการทำงานที่สะสมเป็นเวลานานทำให้เกิดภาวะหมดไฟได้ ซึ่งจะลดประสิทธิภาพในการทำงานของตัวบุคคล โดยภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟในทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความยังไม่มีการศึกษาในประเทศไทย
- วัตถุประสงค์** : เพื่อศึกษาความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟ ในทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภานายความในพระบรมราชูปถัมภ์
- วิธีการทำวิจัย** : ศึกษาในทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความจำนวน 400 ราย ที่สภานายความในพระบรมราชูปถัมภ์ ตั้งแต่เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2558 - มกราคม พ.ศ. 2559 โดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง จำนวนทั้งหมด 4 ชุด ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบสอบถามด้านการทำงาน 3) แบบสอบถามวัดภาวะเครียดจากการทำงาน และ 4) แบบสอบถามวัดภาวะหมดไฟ วิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะเครียดจากการทำงาน และภาวะหมดไฟโดยใช้การทดสอบไคสแควร์ และวิเคราะห์ปัจจัยทำนายภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟโดยการวิเคราะห์การถดถอยลอจิสติก และวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องระหว่างความเครียดจากการทำงาน และภาวะหมดไฟโดยใช้การทดสอบไคสแควร์

- ผลการศึกษา** : พบอัตราความชุกของ ภาวะเครียดจากการทำงาน ในทนายความ ผู้มีใบอนุญาตทนายความ ร้อยละ 22.3 (89 ราย) และภาวะหมดไฟ ร้อยละ 7.0 (28 ราย) ผลการวิเคราะห์ความถดถอยลอจิสติก พบว่า ปัจจัยทำนายภาวะเครียดจากการทำงาน ได้แก่ รายได้เฉลี่ยมากกว่า 40,000 บาทขึ้นไปและประเภทใบอนุญาตทนายความใหม่และประเภท 2 ปี และปัจจัยทำนายภาวะหมดไฟ ได้แก่ รายได้เฉลี่ยมากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป ประสบการณ์การทำงาน น้อยกว่า 10 ปี ทำงานให้คำปรึกษา/แนะนำทางกฎหมายด้านงานอาญา และจำนวน ชั่วโมงการทำงานน้อยกว่าหรือเท่ากับ 8 ชม.ต่อวัน และผลการทดสอบ ไคสแควร์ พบว่าภาวะเครียดจากการทำงานเกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะหมดไฟ
- สรุป** : ทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความที่มีภาวะเครียดจากการทำงาน ร้อยละ 22.3 (89 ราย) เป็นผู้ที่ไม่พึงได้รับใบอนุญาตทนายความและผู้มีใบอนุญาตทนายความประเภท 2 ปี และมีรายได้จากการทำงานเฉลี่ยมากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป ส่วนผู้ที่มีภาวะหมดไฟร้อยละ 7.0 (28 ราย) เป็นผู้ที่มีรายได้เฉลี่ยมากกว่า 40,000 บาท และมีประสบการณ์การทำงานน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี โดยอยู่ในกลุ่มที่ทำงานด้านให้คำปรึกษา/แนะนำทางกฎหมายด้านงานอาญาเพียงอย่างเดียว และมีจำนวนชั่วโมงการทำงานต่อวันน้อยกว่าหรือเท่ากับ 8 ชม. โดยภาวะเครียดจากการทำงานเกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะหมดไฟ
- คำสำคัญ** : ภาวะเครียดจากการทำงาน, ภาวะหมดไฟ, ทนายความที่มีใบอนุญาตทนายความ.

อาชีพทนายความเป็นอาชีพที่เกี่ยวกับกฎหมาย และความชอบธรรมทางกฎหมาย งานของทนายความ มีด้วยกันอยู่หลายด้าน อาทิ การว่าความ การให้บริการ การปรึกษาทางกฎหมาย การรับรองเอกสาร เป็นต้น ซึ่งเป็นงานที่ต้องอาศัยความละเอียดถี่ถ้วนเป็นอย่างสูง และหลายครั้งที่ต้องเผชิญกับความกดดันของเวลาที่จำกัดในการทำงาน จึงทำให้เกิดความเครียดจากการทำงาน เพราะนอกจากต้องมีความละเอียดถี่ถ้วนเป็นอย่างมาก และต้องแข่งกับเวลาอีกด้วย ภาวะเครียดจากการทำงานที่สะสมมาเป็นเวลานานจะส่งผลให้เกิดภาวะหมดไฟ ทำให้ลดประสิทธิภาพการทำงานของตัวบุคคลลง เพราะทำให้ตัวบุคคลรู้สึกเหนื่อยหน่าย หหมดแรง ขาดพลัง ซึ่งส่งผลกระทบต่อองค์กรด้วยเช่นกัน

การศึกษาในประเทศไต้หวัน ปีพ.ศ. 2551 ได้ศึกษาเกี่ยวกับภาวะเครียดจากการทำงานและความเหนื่อยล้าจากการทำงานในทนายความจำนวน 217 ราย พบว่า 180 ราย มีความเครียดจากการทำงานที่อายุเฉลี่ย 32.3 ปี และทำงานมาแล้วเฉลี่ย 3.6 ปี<sup>(1)</sup> การสำรวจในปีพ.ศ. 2557 ของสหรัฐอเมริกาพบว่าทนายความ มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงสุดเป็นลำดับที่ 4 จากสาเหตุการสะสมความเครียดจากการทำงานเป็นเวลานาน<sup>(2)</sup> การศึกษาในประเทศนิวซีแลนด์ ปีพ.ศ. 2554 ที่ศึกษาเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในทนายความ พบว่าร้อยละ 48 จาก 94 ราย ประสบกับภาวะหมดไฟเนื่องจากความทุกข์ทางจิตใจ<sup>(3)</sup> และการศึกษาในประเทศสิงคโปร์ ปีพ.ศ. 2543 พบว่าทนายความที่เป็นอาชีพที่มีปัญหาความเครียดหลักมาจากความกดดันในขณะปฏิบัติงาน โดยมีความเครียดเป็นลำดับที่ 2 จาก 6 อาชีพ จำนวน 2,589 ราย<sup>(4)</sup>

การศึกษานี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อจะศึกษาความชุกของภาวะเครียดจากการทำงาน และภาวะหมดไฟในทนายความ และหาปัจจัยที่เกี่ยวข้องของทนายความเพื่อเป็นแนวทางในการป้องกัน พัฒนาสุขภาพจิตและส่งเสริมคุณภาพชีวิตการทำงานในกลุ่มทนายความของประเทศไทย

## วิธีการศึกษา

ศึกษาในทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความจำนวน 400 ราย ที่สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ ตั้งแต่เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2558 – มกราคม พ.ศ. 2559 เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา โดยการศึกษาแบบภาคตัดขวาง ณ ช่วงเวลาใดช่วงเวลาหนึ่ง (cross-sectional, descriptive study) โดยมีเกณฑ์คัดเลือกเข้าคือ ทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความใหม่ หรือ ประเภท 2 ปี หรือ ตลอดชีพจากสภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ มีประวัติการทำงานในสายงานกฎหมายมาแล้วอย่างน้อย 3 เดือน ยังคงปฏิบัติหน้าที่ในสายงานกฎหมายอยู่ ณ ขณะที่ทำการศึกษา ไม่เป็นผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ หรือ ปัญหาการสื่อสาร จนไม่สามารถให้ข้อมูลได้ โดยเก็บข้อมูลจากทนายความที่มาติดต่อ ดำเนินการใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์

การศึกษานี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการศึกษาทุกรายเข้าร่วมด้วยความสมัครใจหลังจากให้อ่านคำชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยจากผู้วิจัย และลงนามสมัครใจในการเข้าร่วมการศึกษา และผู้เข้าร่วมการวิจัยต้องตอบแบบสอบถามด้วยตนเองจำนวนทั้งหมด 4 ชุด ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 11 ข้อ ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและด้านสุขภาพ 2) แบบสอบถามด้านการทำงาน จำนวน 7 ข้อ 3) แบบสอบถามวัดภาวะเครียดจากการทำงาน Thai Version of the Karasek's Job Content Questionnaire 45-item (Thai JCQ-45) จำนวน 45 ข้อ โดยข้อที่ 1 - 37 ประกอบด้วย 4 คำตอบ แบบ Likert scale 4 ระดับ คือ (4) เห็นด้วยมาก (3) เห็นด้วย (2) ไม่เห็นด้วย และ (1) ไม่เห็นด้วยมาก และข้อที่ 38 - 45 เป็นแบบ Likert Scale 3 ระดับ คือ (0) ไม่มีปัญหา (1) มี/เป็นปัญหาน้อย (2) มี/เป็นปัญหามาก วิธีการคิดคะแนนแบ่งเป็น 6 องค์ประกอบ คือ 1. อำนาจ

การควบคุมงาน 2.การเรียกร้องรวม 3.การเรียกร้องจากงานทางกาย 4. การสนับสนุนทางสังคม 5. งานมันคง 6. สิ่งคุกคามสุขภาพในงาน ใช้คะแนนเปอร์เซ็นต์ที่ 50 ในการแบ่งกลุ่มคะแนนเป็นต่ำ-สูง การแปลผลผู้ที่มีภาวะเครียดจากการทำงาน คือ ผู้ที่มีคะแนนองค์ประกอบที่ 1 อานาจาการควบคุมงาน [ $2 \times$  (ผลรวมตั้งแต่ข้อคำถามที่ 1-9)] อยู่ในเกณฑ์ต่ำ และองค์ประกอบที่ 2 การเรียกร้องรวม [ $0.9 \times$  (ผลรวมตั้งแต่ข้อคำถามที่ 10 - 19)] + [ $3 \times$  (ผลรวมตั้งแต่ข้อคำถามที่ 20 - 22)] อยู่ในเกณฑ์สูง; และ 4) แบบสอบถามวัดภาวะหมดไฟ Thai Version of Maslach Burnout Inventory (MBI) จำนวน 22 ข้อ ประกอบด้วย 7 คำตอบ แบบ Likert Scale 7 ระดับคือ (0) ไม่เคย รู้สึกเช่นนั้น จนถึง (6) ทุก ๆ วัน วิธีการคิดคะแนนแบ่งออกเป็น 3 ด้านคือ 1. การอ่อนล้าทางอารมณ์ 2. การลดความเป็นบุคคล 3. ความรู้สึกไม่สำเร็จของตนเอง การแปลผลผู้ที่มีภาวะหมดไฟคือ ผู้ที่มีคะแนนอยู่ในเกณฑ์สูงด้านใดด้านหนึ่งตั้งแต่ 2 ด้านขึ้นไป ได้แก่ ด้านการอ่อนล้าทางอารมณ์สูง (27 - 54 คะแนน) หรือ ด้านการลดความเป็นบุคคลสูง (13 - 30 คะแนน) หรือ ด้านความรู้สึกไม่สำเร็จของตนเองสูง (39 - 48 คะแนน)

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมวิเคราะห์สถิติ SPSS (Statistic Package for the Social Sciences) นำเสนอข้อมูลระดับคุณภาพชีวิตเป็นค่าร้อยละ ทำการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟโดยใช้การทดสอบไคสแควร์ (chi-square) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติไว้ต่ำกว่า 0.05 นำปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะเครียดจากการทำงาน และภาวะหมดไฟจากการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องของขั้นต้นเข้าสู่สมการ เพื่อหาปัจจัยทำนายภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟในทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ โดยการวิเคราะห์ความถดถอยลอจิสติก ซึ่งกำหนดระดับนัยสำคัญ

ทางสถิติต่ำกว่า 0.05 และวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องระหว่างภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟโดยใช้การทดสอบไคสแควร์ กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติไว้ต่ำกว่า 0.05

### ผลการศึกษา

#### ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภาทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์ จำนวน 400 ราย ข้อมูลด้านส่วนบุคคล พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 78.0) ส่วนใหญ่อายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 40 ปี (ร้อยละ 58.3) ส่วนใหญ่สถานภาพโสด (ร้อยละ 53.0) ส่วนใหญ่ระดับการศึกษาปริญญาตรี (ร้อยละ 79.2) รายได้ส่วนใหญ่เฉลี่ย 30,001 - 35,000 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 24.3) ข้อมูลด้านการทำงาน พบว่าส่วนใหญ่เป็นทนายความอิสระ (ร้อยละ 39.2) ส่วนใหญ่อยู่หน่วยงานหรือฝ่ายกฎหมายขนาดเล็ก (ร้อยละ 45.8) ส่วนใหญ่เป็นใบอนุญาตทนายความตลอดชีพ (ร้อยละ 73.4) ส่วนใหญ่มีประสบการณ์การทำงานมากกว่า 10 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 59.2) ส่วนใหญ่ให้คำปรึกษาและแนะนำทางกฎหมายบ่อยที่สุด (ร้อยละ 68.8) ในกลุ่มผู้ที่มีความบ่อยที่สุด (n = 125) ส่วนใหญ่ว่าความคดีแพ่งบ่อยที่สุด (ร้อยละ 16.8) ในกลุ่มผู้ที่ให้คำปรึกษาและแนะนำทางกฎหมายบ่อยที่สุด (n = 275) ส่วนใหญ่ให้คำปรึกษาแนะนำด้านกลุ่มงานทั้งแพ่งและอาญาบ่อยที่สุด (ร้อยละ 42.2) ส่วนใหญ่ทำงานน้อยกว่าหรือเท่ากับ 8 ชั่วโมงต่อวัน (ร้อยละ 71.8) ส่วนใหญ่ทำงานมากกว่า 4 วันขึ้นไป (ร้อยละ 79.0) ส่วนข้อมูลด้านสุขภาพ พบว่าส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 85.0) พบผู้มีโรคทางจิตเวช 1 ราย (ร้อยละ 0.2) ส่วนใหญ่ดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีนเป็นครั้งคราว (ร้อยละ 50.0) ส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่เลย (ร้อยละ 78.0) และส่วนใหญ่ดื่มสุราและเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์เป็นครั้งคราว (ร้อยละ 59.3) (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง: ด้านส่วนบุคคล, ด้านการทำงาน และด้านสุขภาพ

ข้อมูล	จำนวน (n = 400)	ร้อยละ (%)	ข้อมูล	จำนวน (n = 400)	ร้อยละ (%)
<b>ด้านส่วนบุคคล</b>			<b>ด้านการทำงาน (ต่อ)</b>		
<b>เพศ</b>			<b>ประเภทคดีในการว่าความที่เกี่ยวข้อง</b>		
ชาย	312	78.0	<b>น้อยที่สุด (n = 125)</b>		
หญิง	88	22.0	คดีแพ่ง	67	16.8
<b>อายุ</b>			คดีอาญา	41	10.2
ไม่เกินหรือเท่ากับ 40 ปี	233	58.2	คดีปกครอง	9	2.2
มากกว่า 40 ปีขึ้นไป	167	41.8	ทั้งคดีแพ่งและอาญา	8	2.0
<b>สถานภาพสมรส</b>			<b>กลุ่มงานในการให้คำปรึกษา/แนะนำ</b>		
โสด	212	53.0	<b>กฎหมายที่เกี่ยวข้องของน้อยที่สุด (n = 275)</b>		
สมรส	176	44.0	กลุ่มงานแพ่งและอาญา	169	42.2
หย่าร้าง	5	1.3	กลุ่มงานแพ่ง	36	9.0
แยกทาง	5	1.3	กลุ่มงานคดีพิเศษ	35	8.8
หม้าย	2	0.4	กลุ่มงานกฎหมายอื่นๆ	18	4.5
<b>ระดับการศึกษาสูงสุด</b>			กลุ่มงานอาญา	17	4.3
ปริญญาตรี	317	79.2	<b>เวลาในการทำงานแต่ละวัน (ชม./วัน)</b>		
ปริญญาโท	79	19.8	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 8 ชม.	287	71.8
ปริญญาเอก	4	1.0	มากกว่า 8 ชม.ขึ้นไป	111	27.8
<b>รายได้ต่อเดือน (โดยเฉลี่ย)</b>			ไม่แน่นอน	2	0.4
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท	2	0.5	<b>จำนวนวันในการทำงาน (วัน/สัปดาห์)</b>		
10,001 – 15,000 บาท	6	1.5	มากกว่า 4 วันขึ้นไป	316	79.0
15,001 – 20,000 บาท	14	3.5	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 4 วัน	82	20.5
20,001 – 25,000 บาท	23	5.8	ไม่แน่นอน	2	0.5
25,001 – 30,000 บาท	61	15.2	*หมายเหตุ: แบ่งจำนวนวันอ้างอิงตาม		
30,001 – 35,000 บาท	97	24.3	ผลการวิเคราะห์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติ		
35,001 – 40,000 บาท	64	16.0	โดยการทดสอบไคสแควร์ (ภาวะเครียด		
40,001 – 45,000 บาท	62	15.5	จากการทำงานและภาวะหมดไฟ)		
45,001 – 50,000 บาท	29	7.2	<b>ด้านสุขภาพโรคประจำตัว</b>		
50,001 บาทขึ้นไป	42	10.5	ไม่มี	340	85.0
<b>ด้านการทำงาน</b>			มี	60	15.0
<b>หน่วยงานที่สังกัด</b>			<b>โรคทางจิตเวช</b>		
ประกอบวิชาชีพทนายความอิสระ	157	39.2	ไม่มี	399	99.8
ฝ่ายกฎหมายในบริษัท/องค์กรเอกชน	145	36.3	มี	1	0.2
รัฐ/รัฐวิสาหกิจ	98	24.5	<b>การดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีน(เช่น ชา กาแฟ)</b>		
<b>ขนาดของหน่วยงาน หรือ ฝ่าย</b>			ดื่มเป็นครั้งคราว (ดื่ม 2 - 4 วัน/สัปดาห์)	200	50.0
<b>กฎหมายที่สังกัด</b>			ไม่ดื่มเลย	124	31.0
ขนาดเล็ก (ต่ำกว่า 50 ราย)	183	45.8	ดื่มประจำ (ดื่ม 5 วัน/สัปดาห์ขึ้นไป)	76	19.0
ขนาดใหญ่ (ตั้งแต่ 100 รายขึ้นไป)	136	34.0	<b>การสูบบุหรี่</b>		
ขนาดกลาง (50 – 99 ราย)	81	20.2	ไม่สูบเลย	312	78.0
*หมายเหตุ: ทนายความอิสระในการ			สูบเป็นครั้งคราว (สูบ 2-4 วัน/สัปดาห์)	63	15.8
ศึกษาวิจัยนี้เลือกหน่วยงานขนาดเล็ก			สูบประจำ (สูบ 5 วัน/สัปดาห์ขึ้นไป)	25	6.2



ตารางที่ 1. (ต่อ) ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง: ด้านส่วนบุคคล, ด้านการทำงาน และด้านสุขภาพ

ข้อมูล	จำนวน (n = 400)	ร้อยละ (%)	ข้อมูล	จำนวน (n = 400)	ร้อยละ (%)
<b>ประเภทใบอนุญาตทนายความ</b>			<b>ลักษณะงานทนายความและด้าน</b>		
ใบอนุญาตทนายความตลอดชีพ	294	73.4	<b>กฎหมายที่ปฏิบัติบ่อยที่สุด</b>	275	68.8
ใบอนุญาตทนายความใหม่	75	18.8	ให้คำปรึกษา/แนะนำทางกฎหมาย	125	31.2
ใบอนุญาตทนายความแบบ 2 ปี	31	7.8	ว่าความ		
<b>ระยะเวลาประสบการณ์การทำงาน</b>			<b>การดื่มสุรา เครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์</b>		
<b>ทนายความและด้านกฎหมาย</b>			ดื่มเป็นครั้งคราว (ดื่ม 2 – 4 วัน/สัปดาห์)	237	59.2
มากกว่า 10 ปีขึ้นไป	237	59.2	ไม่ดื่มเลย	147	36.8
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี	163	40.8	ดื่มเป็นประจำ (ดื่ม 5 วัน/สัปดาห์ขึ้นไป)	16	4.0

\*หมายเหตุ: ทนายความอิสระในการศึกษาวิจัยนี้เลือกขอขนาดหน่วยงานขนาดเล็ก (ต่ำกว่า 50 ราย)

### ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟของทนายความผู้มีใบอนุญาตฯ

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่ามีทนายความผู้มีภาวะเครียดจากการทำงานร้อยละ 22.3 (89 ราย) และผู้มีภาวะหมดไฟร้อยละ 7.0 (28 ราย) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะเครียดจากการทำงาน ได้แก่ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป และใบอนุญาตทนายความใหม่หรือประเภท 2 ปี ( $P < 0.01$ ) ส่วนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟ ได้แก่ อายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 40 ปี รายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป สังกัดบริษัท/องค์กรเอกชน ใบอนุญาตทนายความใหม่หรือประเภท 2 ปี มีประสบการณ์การทำงานทนายความและด้านกฎหมายน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี และดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีนเป็นประจำ (ดื่ม 5 วัน/สัปดาห์ขึ้นไป) ( $P < 0.01$ ) และให้คำปรึกษาและแนะนำทางกฎหมายกลุ่มงานอาญาบ่อยที่สุด และทำงานน้อยกว่าหรือเท่ากับ 8 ชั่วโมงต่อวัน ( $P < 0.05$ ) (ตารางที่ 2)

### ปัจจัยทำนายภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟของทนายความผู้มีใบอนุญาตฯ

ผลการวิเคราะห์ความถดถอยลอจิสติก พบว่าปัจจัยทำนายภาวะเครียดจากการทำงาน ได้แก่ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป และใบอนุญาตทนายความใหม่หรือประเภท 2 ปี ( $P < 0.01$ ) และปัจจัยทำนายภาวะหมดไฟ ได้แก่ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป มีประสบการณ์การทำงานน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี ( $P < 0.01$ ) ให้คำปรึกษาและแนะนำทางกฎหมายกลุ่มงานอาญาบ่อยที่สุด และทำงานน้อยกว่าหรือเท่ากับ 8 ชั่วโมงต่อวัน ( $P < 0.05$ ) (ตารางที่ 3)

ผลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของระหว่างภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟของทนายความผู้มีใบอนุญาตฯ พบว่าภาวะเครียดจากการทำงานเกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะหมดไฟอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.01$ ) (ดังตารางที่ 4)

ตารางที่ 2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟ (n = 400) โดยใช้สถิติ chi-square และ Fisher's exact

ปัจจัย	ไม่มีภาวะเครียด จากการทำงาน (n = 311)		มีภาวะเครียด จากการทำงาน (n = 89)		$\chi^2$	P-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
	<b>เพศ</b>					
หญิง	68	77.3	20	22.7	0.015	0.903
ชาย	243	77.9	69	22.1		
<b>อายุ (ปี)</b>						
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 40 ปี	179	76.8	54	23.2	0.277	0.599
มากกว่า 40 ปีขึ้นไป	132	79.0	35	21.0		
<b>ระดับการศึกษา</b>						
ปริญญาโท-เอก	61	73.5	22	26.5	1.097	0.295
ปริญญาตรี	250	78.9	67	21.1		
<b>สถานภาพสมรส</b>						
หย่าร้าง/แยกทาง/หม้าย	8	66.7	4	33.3	0.897	0.639
โสด	165	77.8	47	22.2		
สมรส	138	78.4	38	21.6		
<b>รายได้เฉลี่ย (บาท)</b>						
มากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป	93	69.9	40	30.1	7.053	0.008**
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 40,000 บาท	218	81.6	49	18.4		
<b>ประเภทหน่วยงานฝ่ายกฎหมายที่สังกัด</b>						
บริษัทเอกชน /องค์กรเอกชน	103	71.0	42	29.0	5.930	0.052
ประกอบวิชาชีพทนายความอิสระ	128	81.5	29	18.5		
รัฐ/รัฐวิสาหกิจ	80	81.6	18	18.4		
<b>ขนาดของหน่วยงาน</b>						
ขนาดเล็ก (ต่ำกว่า 50 ราย)	140	76.5	43	23.5	1.448	0.485
ขนาดใหญ่ (ตั้งแต่ 100 รายขึ้นไป)	104	76.5	32	23.5		
ขนาดกลาง (50 - 99 ราย)	67	82.7	14	17.3		
<b>ประเภทใบอนุญาตทนายความ</b>						
ใบอนุญาตฯใหม่-ประเภท 2 ปี	70	66.0	36	34.0	11.436	0.001**
ใบอนุญาตฯตลอดชีพ	241	82.0	53	18.0		
<b>ประสบการณ์การทำงาน</b>						
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี	119	73.0	44	27.0	3.579	0.059
มากกว่า 10 ปีขึ้นไป	192	81.0	45	19.0		
<b>ลักษณะงานทนายความที่ปฏิบัติ (บ่งชี้ที่น้อยที่สุด)</b>						
ให้คำปรึกษา/แนะนำทางกฎหมาย	210	76.4	65	23.6	0.978	0.323
วาดความ	101	80.8	24	19.2		
<b>ประเภทคดีที่วาดความบ่อยที่สุด (n = 125)</b>						
ทั้งคดีแพ่งและอาญา	5	62.5	3	37.5	5.567	0.210 $\Delta$
คดีแพ่ง	52	77.6	15	22.4		
คดีปกครอง	7	77.8	2	22.2		

ตารางที่ 2. (ต่อ) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟ (n = 400) โดยใช้สถิติ chi-square และ Fisher's exact

ปัจจัย	ไม่มีภาวะหมดไฟ (n = 372)		มีภาวะหมดไฟ (n = 28)		$\chi^2$	P-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
<b>ประเภทกลุ่มงานที่ให้คำปรึกษา/แนะนำทางกฎหมายบ่อยที่สุด (n = 275)</b>						
กลุ่มงานอาญา	13	76.5	4	23.5	11.444	0.025* $\Delta$
กลุ่มงานแพ่ง	31	86.1	5	13.9		
ทั้งกลุ่มงานแพ่งและอาญา	158	93.5	11	6.5		
กลุ่มงานคดีพิเศษ	35	100.0	0	0.0		
กลุ่มงานทางกฎหมายอื่น ๆ	18	100.0	0	0.0		
<b>จำนวนชั่วโมงทำงาน (ชม./วัน)</b>						
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 8 ชม.	261	90.9	26	9.1	7.657	0.021* $\Delta$
มากกว่า 8 ชม.ขึ้นไป	109	98.2	2	1.8		
ไม่แน่นอน	2	100.0	0	0.0		
<b>จำนวนวันทำงาน (วัน/สัปดาห์)</b>						
มากกว่า 4 วันขึ้นไป	293	92.7	23	7.3	0.434	0.805
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 4 วัน	77	93.9	5	6.1		
ไม่แน่นอน	2	100.0	0	0.0		
<b>โรคประจำตัว</b>						
ไม่มี	315	92.6	25	7.4	-	0.783 $\Delta$
มี	371	93.0	28	7.0	-	
<b>โรคทางจิตเวช</b>						
ไม่มี	371	93.0	28	7.0	-	1.000 $\Delta$
มี	1	100.0	0	0.0		
<b>การดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีน</b>						
ดื่มเป็นประจำ	64	84.2	12	15.8	11.289	0.004**
ไม่ดื่มเลย	117	94.4	7	5.6		
ดื่มเป็นครั้งคราว	191	95.5	9	4.5		
<b>การสูบบุหรี่</b>						
สูบเป็นครั้งคราว	56	88.9	7	11.1	1.805	0.179
สูบเป็นประจำ	23	92.0	2	8.0		
ไม่สูบเลย	293	93.9	19	6.1		
<b>การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์</b>						
ดื่มเป็นประจำ	13	81.3	3	18.8	3.590	0.166
ดื่มเป็นครั้งคราว	221	93.2	16	6.8		
ไม่ดื่มเลย	138	93.9	9	6.1		

\* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ ,  $\Delta$ Fisher's exact test

ตารางที่ 3. ปัจจัยทำนายภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟโดยการวิเคราะห์ความถดถอย ลอจิสติก

ปัจจัยทำนาย	Adjusted Odds Ratio	95% CI of Adjusted Odds Ratio (OR)		P-value
		Lower	Upper	
<b>ภาวะเครียดจากการทำงาน</b>				
<b>ด้านข้อมูลส่วนบุคคล</b>				
รายได้เฉลี่ย > 40,000 บาทขึ้นไป	2.162	1.310	3.568	0.003**
<b>ด้านการทำงาน</b>				
ใบอนุญาตทนายความใหม่หรือประเภท 2 ปี	2.226	1.232	4.023	0.008**
<b>ภาวะหมดไฟ</b>				
<b>ด้านข้อมูลส่วนบุคคล</b>				
อายุ	1.756	0.504	6.119	0.377
รายได้ > 40,000 บาทขึ้นไป	4.348	1.590	11.894	0.004**
<b>ด้านการทำงาน</b>				
บริษัท/องค์กรเอกชน	0.743	0.261	2.114	0.577
ประสบการณ์การทำงาน ≤ 10 ปี	8.496	2.735	26.396	0.001**
ให้คำปรึกษา/แนะนำทางกฎหมายกลุ่มงาน	4.699	1.073	20.572	0.040*
<b>ด้านสุขภาพ</b>				
ดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีนเป็นประจำ (ดื่ม 5 วัน/สัปดาห์ขึ้นไป)	2.085	0.831	5.229	0.117

\*P < 0.05, \*\*P, 0.001

ตารางที่ 4. ผลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของระหว่างภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟโดยการทดสอบไคสแควร์

ปัจจัย	ไม่มีภาวะหมดไฟ (n = 372)		มีภาวะหมดไฟ (n = 28)		$\chi^2$	P-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
	ไม่มีภาวะเครียดจากการทำงาน (n = 311)	296	95.2	15		
มีภาวะเครียดจากการทำงาน (n = 89)	76	85.4	13	14.6		

\*P < 0.05, \*\*P < 0.01

## วิจารณ์

ในการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟในทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ รวมถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟในทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภานายความในพระบรมราชูปถัมภ์ จำนวน 400 ราย

ผู้ที่มีภาวะเครียดจากการทำงานมีโอกาสเกิดภาวะหมดไฟ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Maslach<sup>(5)</sup> ที่ได้อธิบายความหมายของภาวะหมดไฟไว้ว่า เป็นความรู้สึกอ่อนล้าทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ อันเกิดจากการที่ต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็นเวลานาน ซึ่งภาวะเครียดจากการทำงานเป็นรูปแบบหนึ่งของภาวะเครียดที่เกิดจากปัจจัยเสี่ยงหลัก 8 ปัจจัยคือ ความต้องการงาน สติปัญญาในการทำงานระดับต่ำ การสนับสนุนจากหัวหน้าหรือผู้ร่วมงาน การขาดหน้าที่ที่ชัดเจน การจัดการความสัมพันธที่ไม่ดี การยอมและการตอบแทนในระดับต่ำ การจัดการเปลี่ยนแปลงที่ไม่ดี และความยุติธรรมขององค์กร<sup>(6)</sup> ดังนั้น การเกิดภาวะหมดไฟ<sup>(7)</sup> จึงเป็นผลตามมาจากความเครียดรุนแรง สามารถเกิดภาวะนี้ขึ้นได้ในทุกสาขาอาชีพ มีสาเหตุจากแรงกดดันจากการทำงานอย่างต่อเนื่อง และมักจะมีอาการของภาวะหมดไฟหลังจากการสะสมความเครียดมาเป็นเวลานานหลายปี เช่น ความเจ็บปวดทางร่างกายที่ไม่ทราบสาเหตุ อาการวิงเวียนศีรษะ เป็นต้น<sup>(8,9)</sup>

ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่าทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภานายความใน พระบรมราชูปถัมภ์มีความชุกของภาวะเครียดจากการทำงานร้อยละ 22.3 (89 ราย) ปัจจัยทำนายภาวะเครียดจากการทำงาน ได้แก่ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป และใบอนุญาตทนายความใหม่-ประเภท 2 ปี ซึ่งการมีใบอนุญาตใหม่ - ประเภท 2 ปี<sup>(10)</sup> อาจพิจารณาได้ว่า ทนายความในการศึกษานี้เป็นทนายความความที่อาจจะมียุงานน้อย หรือ เป็นทนายความที่ยังไม่มีประสบการณ์ในงานว่าความ หรือ เป็นทนายความที่เพิ่งเริ่มทำงานจึงจำเป็นต้องปรับตัวกับลักษณะการปฏิบัติงานใหม่ ส่วนจากปัจจัย

ทำนายใบอนุญาตทนายความ และทนายความมีรายได้โดยเฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป สามารถพิจารณาได้ในแง่ของปริมาณงานที่อยู่ในความรับผิดชอบเป็นจำนวนมาก หรือ มีความเชี่ยวชาญในประเภทคดีความและกลุ่มงานที่มีปริมาณงานมาก<sup>(11)</sup> หรือ มีผู้ร่วมงานในสังกัดเดียวกันน้อย

ความชุกภาวะหมดไฟร้อยละ 7.0 (28 ราย) ปัจจัยทำนายภาวะหมดไฟ ได้แก่ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป ประสบการณ์การทำงานน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี ให้คำปรึกษาและแนะนำทางกฎหมายด้านกลุ่มงานอาญาบ่อยที่สุด และเวลาในการทำงานน้อยกว่าหรือเท่ากับ 8 ชั่วโมงต่อวัน อาจพิจารณาได้ว่าทนายความในการศึกษานี้เป็นทนายความที่มีประสบการณ์การทำงานน้อย หรือ เพิ่งเริ่มทำงานในสายงานกฎหมาย ทำให้ต้องปรับตัวกับการทำงาน และหมายรวมถึงการหาลักษณะงานด้านกฎหมายที่อยากปฏิบัติและกลุ่มงานทางกฎหมายที่อยากมีความชำนาญการ ด้านรายได้โดยเฉลี่ยมากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป พบว่าเป็นปัจจัยทำนายเดียวกันกับภาวะเครียดจากการทำงาน สามารถพิจารณาได้ว่าเป็นผลกระทบจากปริมาณงานที่มาก การอยู่ในสังกัดกลุ่มงานที่มีปริมาณงาน หรือมีผู้ร่วมงานในสังกัดกลุ่มเดียวกันน้อย ทำให้ต้องรับผิดชอบงานมากขึ้น ซึ่งทนายความที่อยู่ในกลุ่มให้คำปรึกษาและแนะนำด้านกลุ่มงานอาญา<sup>(12,13)</sup> ในการศึกษานี้ พบว่ามีภาวะหมดไฟ อาจเป็นเพราะลักษณะการทำงานที่ต้องเกี่ยวข้องกับการไกล่เกลี่ยข้อพิพาท และการปกป้องสิทธิของมนุษย์ จึงมีเนื้อหางานที่ละเอียดซับซ้อน แต่ทั้งนี้ กลุ่มงานอื่น ๆ ก็มีโอกาสดังกล่าวเกิดภาวะเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟได้ มิได้เกิดเฉพาะในกลุ่มงานอาญา และทนายความที่แม้มีเวลาการทำงานน้อยกว่าหรือ เท่ากับ 8 ชั่วโมงต่อวัน พบว่ามีภาวะหมดไฟ สามารถพิจารณาได้ว่าทนายความในกลุ่มดังกล่าวมักต้องทำในเวลาจำกัดด้วยความรวดเร็ว หรือ ทำงานยากในเวลาจำกัด หรือ งานที่ไม่เป็นเวลา จึงส่งผลให้ทนายความเกิดการสะสมความเครียดส่งผลให้เกิดความอ่อนล้าอย่างมากในการทำงาน

ประเด็นที่น่าสนใจที่พบในการศึกษานี้จากผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟด้านสุขภาพ คือ การดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีนเป็นประจำ (ดื่ม 5 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป) หากพิจารณาตามทฤษฎีทางสุขภาพ การดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีน<sup>(14)</sup> มีผลต่อการกระตุ้นระบบประสาท ซึ่งเป็นกลไกเดียวกันกับสารเสพติดอื่น เช่น ยาบ้า โคเคน ทำให้สมองตื่นตัว มีแรง ไม่ง่วง แต่เมื่อหมดฤทธิ์ของคาเฟอีนจะทำให้รู้สึกเหนื่อย หมดแรง เนื่องจากคาเฟอีนไม่ได้ทำให้รู้สึกมีเรี่ยวแรง แต่เป็นตัวดึงให้ร่างกายใช้พลังงานสำรองมาใช้ ดังนั้น จึงพบว่า ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีนบ่อย ๆ หรือเป็นเวลานาน จะมีภูมิต้านทานต่ำ ล้มป่วยง่ายและหายจากอาการป่วยยาก โดยเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลมบางชนิด ยาสูบกำลังเป็นต้น และทางสุขภาพจิต ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีนเป็นประจำอาจเป็นผลมาจากความรู้สึกเหนื่อยล้า เหนื่อยหน่าย หมดแรง รู้สึกสมองไม่แล่น เบื่อ หรือ รู้สึกเครียด ปวดหัว คิดอะไรไม่ออก จนต้องพึ่งสารที่เชื่อว่าช่วยทำให้สามารถทำงานได้

### ข้อเสนอแนะ

1. ในการศึกษาครั้งต่อไป พบว่าทนายความที่มีภาวะเครียดเป็นทนายความที่มีใบอนุญาตใหม่-ประเภท 2 ปี และทนายความที่มีภาวะหมดไฟเป็นทนายความที่ทำงานไม่เกิน 10 ปี ดังนั้น ควรมีการพัฒนาโปรแกรมช่วยส่งเสริมสนับสนุนทนายความที่เพิ่งเข้าทำงาน หรือ เพิ่งมีประสบการณ์การทำงานในลักษณะงานปฏิบัติใหม่
2. ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรเพิ่มการศึกษาทนายความที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนสูงมีภาวะเครียดจากการทำงานจากปัจจัยใดบ้าง และจะสามารถช่วยแก้ไขได้อย่างไร
3. ในการศึกษาครั้งต่อไป อาจจะทำการศึกษาเปรียบเทียบภาวะเครียดจากการทำงานระหว่างทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความกับทนายความผู้ไม่มีใบอนุญาตทนายความ

### กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ท่านสรวิศา ศรีชลวัฒนา อดีตเลขาธิการสภาทนายความ ที่อนุญาตให้เข้าถึงข้อมูลการวิจัย ขอขอบพระคุณท่านนิวัติ แก้วลวน เลขาธิการสภาทนายความสำหรับคำแนะนำในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ขอขอบพระคุณ รศ.ดร.พญ.พิชญา พรหมทองสุข มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์สำหรับการอนุญาตให้ใช้และคำแนะนำการใช้แบบสอบถาม Thai JCQ-45 ฉบับภาษาไทย ขอขอบพระคุณท่านคนบตี บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล สำหรับการอนุญาตให้ใช้แบบสอบถาม MBI-22 ข้อ ฉบับภาษาไทย ซึ่งแปลโดย รศ.ดร.สิระยา สัมมาวาจ และขอขอบพระคุณคุณชัชเวชย์ ชิตวรการ ทนายความหุ้นส่วนประจำสำนักกฎหมายสากลสยาม พรีเมียร์ จำกัด สำหรับคำแนะนำเกี่ยวกับงานกฎหมายและทนายความ ความช่วยเหลือ และการสนับสนุนตลอดระยะเวลาการทำวิจัย

### เอกสารอ้างอิง

1. FJ Tsai, WL Huang, Chan CC. Occupational Stress and Burnout of Lawyers. JOccup Health 2009;51:443-450.
2. ปรียศ กิตติธีระศักดิ์.ภาวะซึมเศร้า[อินเทอร์เน็ต]. ม.ป.ป. [เข้าถึงเมื่อ 4 ม.ค.2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.nurse.tu.ac.th/pdf/บทความซึมเศร้า%20ศูนย์ส่งเสริม.pdf>
3. Hopkins VM. The mediating role of work engagement and burnout in the relationship between job characteristics and psychological distress among lawyers [Thesis on Master of Arts (Psychology)]. Albany, New Zealand: Massey University, 2011.
4. Chan KB, Lai G, Ko YC, Boey KW. Work Stress among six professional groups: the Singapore experience. Social Science & Medicine

2000;50:1415-32.

5. ธรรมชาติ เจริญบุญ. Mental Health. Burnout หมดยุคไฟทำใจจะได้ไปต่อ [อินเทอร์เน็ต]. ม.ป.ป. [เข้าถึงเมื่อ 3 ม.ค. 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.healthtoday.net/thailand/mental/mental.html>.
6. World Health Organization. Occupational Health. Stress at the workplaccce [Internet]. cited 2015 Jan 4. Available from: [http://www.who.in.th/occupational\\_health/topics/stressatwp/en/](http://www.who.in.th/occupational_health/topics/stressatwp/en/)
7. James C. Lawyer Dissatisfaction, Emotional Intelligence and Clinical Legal Education. Newcastle, Australia: Australasian Legal Information Institute University of Technology, 2006.
8. มาร์ติน อี เคค. โรคซึมเศร้า [อินเทอร์เน็ต]. ม.ป.ป. [เข้าถึงเมื่อ 3 ม.ค. 2558]. เข้าถึงได้จาก: [http://www.depression.ch/documents/cip\\_depressions-brosch\\_web\\_310510\\_thai.pdf](http://www.depression.ch/documents/cip_depressions-brosch_web_310510_thai.pdf)
9. Institute for Quality and Efficiency in Health Care. Depression: What is burnout syndrome? Informed Health Online [Internet]. 2013 [cited 2015 Jan 5]. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0050545/>
10. แผนผังขั้นตอนการสอบใบอนุญาตให้เป็นทนายความ. [อินเทอร์เน็ต]. ม.ป.ป. [เข้าถึงเมื่อ 3 ม.ค. 2558] เข้าถึงได้จาก: <http://www.smartlawtutor.com/?p=3855>
11. Levy L. The 12 Things You Need to Know about California Wage and Hour Law that can get you into Trouble [Internet] 2012 [cited 2015 Jan 4]. Available from: <http://www.beac.com/news/12-things-you-need-know-about-california-wage-and-hour-law-can-get-you-trouble>
12. ปรีชา คณะตนอก. ประมวลอาญา: ฉบับปรับปรุงฉบับที่ 23 พ.ศ.2551 แปลไทย-อังกฤษ. บุญรวมเทียมจันทร์, บรรณาธิการ, 2556. กรุงเทพฯ; 2558, 412.
13. กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน: กฎหมายอาญา [อินเทอร์เน็ต]. ม.ป.ป. [เข้าถึงเมื่อ 7 มกราคม 2558]. เข้าถึงได้จาก: <https://jeenapa.wordpress.com/กฎหมายอาญา>
14. วรุฒิ เจริญศิริ. กาแฟ (coffee) [อินเทอร์เน็ต]. 2556. [เข้าถึงเมื่อ 5 พ.ค.2559]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.bangkokhealth.com/index.php/health/health-general/food-nutrition/652-%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B9%81%E0%B8%9F-coffee.html>
15. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. บทความด้านสุขภาพจิตและจิตเวช. ความเครียด [อินเทอร์เน็ต]. 2547 [เข้าถึงเมื่อ 3 ม.ค. 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=672>
16. Lukasik DT. One Lawyer's Journey Through Depression. Louisiana Bar Journal 2014; 62:286-7.