Chula Med J Vol. 60 No. 1 January-February 2016

ความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา

เชิงชาย ถาวรยุธร*
รัศมน 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 สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา. จุฬาลงกรณ์เวชสาร 2559 ม.ค. – ก.พ.;60(1): 85 – 100

เหตุผลของการทำวิจัย : *ในปีพ.ศ. 2551 ได้มีการศึกษาความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษากฎหมาย ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา พบว่านักศึกษาร้อยละ 58.7 มีความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรง เวลาและสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป อาจทำให้พบความเครียดที่แตกต่างไปจากเดิม*

วัตถุประสงค์ : *เพื่อศึกษาความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ในปีพ.ศ. 2557*

รูปแบบการวิจัย : *การศึกษาวิจัยเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง*

สถานที่ทำการศึกษา : *สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา*

ตัวอย่างและวิธีการศึกษา : *เก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา จำนวน 435 คน โดยใช้แบบสอบถามแบบตอบด้วยตนเอง ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐาน 2) แบบทดสอบความเครียดสวนปรุงชุด 20 ข้อ 3) แบบสอบถามวิธีจัดการความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา*

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

สรุป : *นักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา มีความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรง รวมกันเกินกว่าครึ่งหนึ่งของนักศึกษาที่เข้าร่วมการวิจัย คิดเป็นจำนวนร้อยละ 55.9 โดยสัดส่วน ผู้ที่มีความเครียดสูงและรุนแรงลดลงเล็กน้อยกว่าปีพ.ศ. 2551 ปัจจัยที่ทำนายความเครียด 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 สภาวะภายในจิตใจที่เกิด ณ ช่วงเวลาที่เกิดความเครียด[4]

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

เมื่อความเครียดเกิดขึ้นและถูกสะสมมาเป็นระยะเวลานาน จะส่งผลต่อสภาวะภายในร่างกาย 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 โดยผู้ที่จะเข้าศึกษาได้จะต้องสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาบัณฑิตในสาขานิติศาสตร์ก่อน หลักสูตรการศึกษาจะมุ่งเน้นการศึกษาจากแนวคำวินิจฉัยและคำตัดสินของศาล ซึ่งจะเป็นการศึกษาในระดับต่อยอดเพื่อปูพื้นเข้าสู่การประกอบวิชาชีพทางกฎหมายในบางวิชาชีพ เช่น ผู้พิพากษา หรือ อัยการ ซึ่งได้กำหนดให้ผู้ที่จะมีคุณสมบัติสอบจะต้องสำเร็จการศึกษาเป็นเนติบัณฑิตจากสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาก่อน 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 ซึ่งย่อมเป็นการเพิ่มการแข่งขันและสร้างแรงกดกันในการศึกษาเพิ่มมากขึ้นเช่นกัน ซึ่งกรณีดังกล่าวส่งผลกระทบต่อสภาวะร่างกายและจิตใจของนักศึกษาอันก่อให้เกิดความเครียดได้

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

วิธีการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณแบบพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross Sectional Study) ซึ่งได้มีการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบง่าย (Non Probability Purposive Sampling) โดยใช้ข้อมูลจากสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา 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) แบบทดสอบความเครียดสวนปรุงชุด 20 ข้อ 3) แบบสอบถามวิธีจัดการความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาโดยการศึกษานี้ได้ผ่านการพิจารณาและอนุญาตให้ทำการวิจัย จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ 27/2557 ลงวันที่ 28 สิงหาคม 2557 IRB No.066/57

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐาน ผู้วิจัยได้พัฒนามาจาก คณามาศ ฐิติโชติ และ รัศมน 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 แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ (Suanprung Stress Test–20 (SPST–20)) เป็นแบบวัดความเครียดที่พัฒนาขึ้น โดย สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล วนิดา พุ่มไพศาลชัย และ พิมพ์มาศ ตาปัญญา ซึ่งเป็นแบบวัดความเครียดที่เหมาะสมสำหรับคนไทย โดยมีการพัฒนาจากกรอบแนวคิดทางด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคมของความเครียด การให้คะแนนแบบสอบถาม ทำโดยให้ผู้ตอบอ่านคำถามแล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบให้ประเมินว่าผู้ตอบ มีความ รู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น 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 แบบสอบถามวิธีจัดการความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาของยงยุทธ 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 ผู้วิจัยได้ปรับปรุงจากแบบทดสอบจากบทบาทหน้าที่การงานให้เป็นบทบาทหน้าที่ด้านการเรียน ได้แก่ การวางแผนการเรียน การวางแผนการสอบ การค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติมผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ 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 แสดงนำมาใช้ลดความเครียดมาก หากมีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.51 - 3.50 แสดงว่าพฤติกรรมนั้นนำมาใช้ลดความเครียดปานกลาง หากมีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.51 - 2.50 แสดงว่านำมาใช้ลดความเครียดน้อย และหากมีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 - 1.50 แสดงว่านำมาใช้ลดความเครียดน้อยที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูล

ทำการวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาเพื่ออธิบายลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา 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 สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาส่วนใหญ่เป็นเพศพญิง มีอายุเฉลี่ย 26 ปี มีโรคทางกายประมาณ 1 ใน 5 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดและได้รับการรักษาถึงร้อยละ 76.90 (N = 78) ส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด ด้านครอบครัวและที่อยู่อาศัย พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในหอพักมากที่สุด โดยอยู่อาศัยคนเดียว สถานภาพสมรสของบิดามารดาส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน ส่วนด้านเศรษฐกิจพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีรายได้หลักจากการสนับสนุนของบุคคลอื่น และเรียนเพียงอย่างเดียวโดยไม่ได้ทำงานด้วย โดยพบว่าส่วนใหญ่มีรายได้เพียงพอ มีเงินเหลือเก็บและไม่มีหนี้สินและด้านการเรียนพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี จากมหาวิทยาลัยรัฐบาล และนักศึกษาเกินกว่าครึ่งหนึ่งยังสอบไม่ผ่านกลุ่มวิชาใด ๆ เวลาในการศึกษาโดยเฉลี่ย 2 ปี ส่วนใหญ่เดินทางมาเรียนโดยใช้รถโดยสารสาธารณะ ใช้เวลาเดินทางน้อยกว่า 1 ชั่วโมง และนักศึกษาจำนวน 3 ใน 4 มีอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เพื่อสนับสนุนการเรียน และนักศึกษาร้อยละ 60 ใช้เวลาในการเรียนโดยเฉลี่ยต่อวัน ตั้งแต่ 4 ถึง 8 ชั่วโมง

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

สำหรับวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษา ซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา พบว่าใช้วิธีจัดการความเครียดทางด้านร่างกายด้วยการนอนพักผ่อนอยู่กับบ้านหรือที่พักมากที่สุด (Mean = 3.4207, SD = 1.0560) ทางด้านจิตใจ ด้วยการดูภาพยนตร์ฟังเพลง มากที่สุด (Mean = 3.6184, SD = 1.1803) ทางด้านการเรียน ใช้วิธีวางแผนการสอบ (เช่น สอบภาคการศึกษาละกลุ่มวิชา)มากที่สุด (Mean = 3.5540, SD = 1.0877) ด้านพฤติกรรมเชิงลบ ด้วยการใช้คำพูดรุนแรง เสียดสี ประชดประชันมากที่สุด (Mean = 1.4989, SD = 0.8489)

ตารางที่ 1. แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับความเครียด

	ระดับความเครียด				
	n	Mean	S.D.	$t/_{F/Welch}$*	p-value
อายุ					
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 25 ปี	256	46.07	17.95	1.677	0.171
26 - 30	89	44.34	17.78		
31 - 35	57	42.65	15.59		
มากกว่า 35 ปีขึ้นไป	33	39.67	17.58		
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*
สมรสหรือเคยผ่านการสมรสมาแล้ว	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*
ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลอื่น	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		
อื่น ๆ	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 พบว่าปัจจัยที่มีความ สัมพันธ์กับความเครียด คือ การมีปัญหาสุขภาพ 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 และนักศึกษาซึ่งใช้เวลาในการเรียนมากกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน มีความแตกต่างกันของคะแนนรวมรายคู่ (Post hoc Comparison) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่นักศึกษาซึ่งใช้เวลาในการเรียนน้อยกว่า 4 ชั่วโมง มีคะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดน้อยกว่านักศึกษาซึ่งใช้เวลาในการเรียนมากกว่า 8 ชั่วโมง ($p < 0.05$)

จากตารางที่ 3 พบว่าพฤติกรรมเชิงลบในการจัดการความเครียดมีความสัมพันธ์กับคะแนนความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากตารางที่ 4 พบว่าเมื่อนำตัวแปร ความเพียงพอของรายได้ (ไม่พอ) ปัญหาสุขภาพ และสถานภาพสมรส (โสด/สมรสหรือเคยผ่านการสมรสมาแล้ว) มาวิเคราะห์โดยใช้สถิติถดถอยเชิงพหุคูณขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) พบว่าตัวแปรที่สามารถทำนายระดับความเครียด ได้แก่ 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. สภานภาพสมรส(โสด/สมรสหรือเคยผ่านการสมรสมาแล้ว)	8.404	3.474	2.491	0.016	0.065
Constant (มีความเครียดแม้ไม่มีตัวแปร)	17.319	5.257	3.295	0.001	

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

และเมื่อเพิ่มตัวแปร สถานภาพสมรส (โสด/สมรสหรือเคยผ่านการสมรสมาแล้ว) สามารถทำนายได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 6.5 โดยเมื่อกลุ่มตัวอย่าง มีสถานภาพเปลี่ยนแปลงไป 1 หน่วย จะทำให้ คะแนนความเครียดเพิ่มขึ้น 8.404 คะแนน

จึงสามารถสรุปได้ว่า ตัวแปรดังกล่าว มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของนักศึกษา ซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา โดยแทนค่าในสมการ ดังนี้

$y = a+b1X1+b2X2+b3X3$

โดยแทนค่าได้

y = 17.319+10.269 (ความไม่เพียงพอของรายได้) + 7.096 (การมีปัญหาสุขภาพ) + 8.404 (โสด/สมรสหรือเคยผ่านการสมรสมาแล้ว)

วิจารณ์

จากงานวิจัยนี้พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดอยู่ที่ 44.78 คะแนน จากคะแนนเต็ม 100 คะแนน เปรียบเทียบกับงานวิจัยของ ธัชชัย ควรเดชะคุปต์ ที่ศึกษาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 436 คน ในปีพ.ศ. 2551 โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุงชุด 20 ข้อ เช่นเดียวกันพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 45.60 จากคะแนนเต็ม 100 คะแนน[11] ซึ่งค่าคะแนนความเครียดมีความสูงในระดับใกล้เคียงกัน อาจมาจากลักษณะของการศึกษากฎหมายที่ต้องอาศัยการทำความเข้าใจ และจดจำตัวบทกฎหมายรวมถึงแนวทางคำวินิจฉัยของศาลฎีกาเพื่อประกอบการใช้และการตีความข้อกฎหมาย ทั้งกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ กฎหมายอาญา กฎหมายวิธีพิจารณาความแพ่ง กฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา รวมไปถึงกฎหมายเฉพาะทาง กฎหมายเฉพาะด้านจำนวนมาก อย่างไรก็ตาม สัดส่วนของผู้ที่มีความเครียดสูงและรุนแรงมีระดับน้อยลงกว่าปี 2551 เล็กน้อย กล่าวคือ ผู้มีความเครียดสูงถึงรุนแรงมีจำนวนร้อยละ 55.9 ในปี พ.ศ. 2557 ในขณะที่ในปีพ.ศ. 2551 พบผู้มีความเครียดสูงถึงรุนแรงร้อยละ 58.7[11]

เมื่อศึกษาถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเครียดพบว่า โรคประจำตัวของนักศึกษา (p = 0.001) ในการวิจัยครั้งนี้พบว่านักศึกษากฎหมายที่มีโรคประจำตัวจะมีความเครียดสูงว่านักศึกษากฎหมายที่ไม่มีโรคประจำตัว นักศึกษาที่มีปัญหาสุขภาพย่อมเป็นอุปสรรคในการศึกษา ทำให้ไม่สามารถศึกษาได้อย่างเต็มที่ ทั้งในส่วนของร่างกายที่มีความอ่อนแอ และต้องแบ่งเวลาจากการศึกษาเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วย ก็ส่งผลให้ความเครียดเพิ่มขึ้นเช่นกันซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จุฑาวรรณ สว่างแจ้ง [14] ที่พบว่าผู้แทนยา ที่มีโรคประจำตัวจะมีความเครียดมากกว่าผู้ที่ไม่มีโรคประจำตัว และ คณามาศ ฐิตโชติ และ รัศมน กัลยาศิริ [12] ซึ่งพบว่าผู้ประกอบอาชีพผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทข้ามชาติที่มีโรคประจำตัว จะมีความเครียดมากกว่าผู้ที่ไม่มีโรคประจำตัว และสอดคล้องกับ Padma, V. และคณะ[15] ซึ่งพบว่าลูกจ้างที่ทำงานด้านซอฟแวร์ ในกลุ่ม IT and BPO ที่มีปัญหาสุขภาพจะมีผลต่อความเครียดที่เพิ่มขึ้นโดยตรง และในทางกลับกันความเครียดสามารถทำให้ระบบการทำงานของร่างกายผิดปกติได้ ทั้งการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต ซึ่งส่งผลให้เกิดอาการเหงื่อออก ลำไส้ปั่นป่วน กรดในกระเพาะอาหารหลั่งออกมามาก การทำงานของระบบฮอร์โมนไม่ปกติ ทำให้เกิดอาหารหัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น และหากเกิดขึ้นในระยะยาว จะส่งผลให้เกิดการเสียสมดุลของร่างกายอันนำไปสู่ โรคเบาหวาน โรคไต โรคความดันโลหิตสูงตามมาได้ ซึ่งหากพิจารณาถึงผลที่เกิดขึ้น ก็จะเห็นได้ว่าปัญหาสุขภาพสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ และในทางกลับกันเมื่อเกิดความเครียดขึ้น ก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาได้เช่นกัน

ที่มาของรายได้หลัก (p = 0.038) รายได้ถือเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับบุคคลในยุคปัจจุบัน เนื่องจากสามารถใช้ในการหาปัจจัยสี่ ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญสำหรับการดำรงชีวิต จากการศึกษาพบว่าผู้ที่หารายได้หลักมาได้ด้วยตนเอง มีความเครียดน้อยกว่าผู้ที่ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลอื่น ซึ่งการศึกษากฎหมายในระดับเนติบัณฑิตนั้น เป็นการศึกษาในระดับที่สูงกว่าปริญญาตรี โดยนักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาในระดับชั้นปริญญาตรี ส่วนใหญ่ย่อมมองถึงการสร้างอนาคตและความมั่งคั่งในชีวิต โดยนักศึกษาที่สามารถหารายได้มาด้วยตนเองย่อมลดความคาดหวัง ความรู้สึกต้องพึ่งพาและเป็นภาระ รวมถึงความวิตกกังวลในการสร้างเศรษฐานะของตนเองลงได้ ซึ่งสอดคล้องกับ สุภาพรรณ จันทร์เรือง[16] ซึ่งพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 ที่มีปัญหาทางเศรษฐกิจและไม่มีรายได้เสริมมีความเครียดมากกว่าผู้ที่ไม่มีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจและมีรายได้เสริม และสอดคล้องกับ Ponnet, K.[17] ที่พบว่าครอบครัวที่ทั้งบิดาและมารดามีรายได้ทั้งคู่ และรายได้อยู่ในระดับสูง มีความเครียดน้อยกว่า ครอบครัวที่บิดาหรือมารดามีรายได้เพียงฝ่ายเดียวและมีรายได้ไม่เพียงพอ

ความเพียงพอของรายได้ (p <0.001) จากการศึกษาพบว่าผู้ที่มีรายได้เพียงพอ มีความเครียดน้อยกว่าผู้ที่มีรายได้ไม่เพียงพอ นักศึกษาที่มีรายได้เพียงพอจะมีความสามารถในการเข้าถึงตำราและข้อมูลทางกฎหมายมากกว่านักศึกษาที่มีรายได้ไม่เพียงพอ ซึ่งในการศึกษากฎหมายนั้นจะต้องอาศัยการศึกษาจากตำราจำนวนมากและหลากหลายแหล่งที่มา ซึ่งสอดคล้องกับ กาญจนา เดชคุ้ม[18] ที่พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีรายได้ไม่เพียงพอ มีความเครียดมากกว่าผู้ที่มีมีรายได้เพียงพอ และสอดคล้องกับ สุภาพรรณ จันทร์เรือง[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 มีความเครียดน้อยกว่าผู้ที่ไม่มีเงินเหลือเก็บ ซึ่งการมีเงินเหลือเก็บสามารถทำให้บุคคลมีความสามารถในการแสวงหาปัจจัยสี่ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตได้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Nabunya, P. Ssewamala, FM. และ Ilic, V.[21] ซึ่งพบว่าผู้ที่มีปัญหาทางเศรษฐกิจและไม่มีเงินเหลือเก็บจะมีความเครียดในระดับสูง และสอดคล้องกับ กาญจนา เดชคุ้ม [49] ที่พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีเงินเหลือเก็บมีความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่ไม่มีเงินเหลือเก็บ และสอดคล้องกับ สุภาพรรณ จันทร์เรือง [52] ซึ่งพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 ที่มีเงินเหลือเก็บมีความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่ไม่มีเงินเหลือเก็บ

การมีหนี้สิน (p = 0.017) พบว่าผู้ที่มีหนี้สินมีความเครียดน้อยกว่าผู้ที่ไม่มีหนี้สิน เนื่องจากการศึกษาในระดับเนติบัณฑิตเป็นการศึกษาภายหลังจากสำเร็จการศึกษาชั้นปริญญาตรี ซึ่งนักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาส่วนใหญ่ มุ่งเน้นในการสร้างฐานะทางสังคม ซึ่งนักศึกษาที่สามารถก่อหนี้สินได้ ต้องมีการทำงานมาในระดับหนึ่ง และมีความน่าเชื่อถือและความมั่นคงทางเศรษฐกิจเพียงพอที่จะก่อหนี้สินได้ด้วยตนเอง ดังนั้นนักศึกษาที่มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจในระดับหนึ่ง จึงมีความเครียดน้อยกว่านักศึกษาซึ่งเพิ่งสำเร็จการศึกษาและยังไม่ได้สร้างฐานะทางเศรษฐกิจใด ๆ ซึ่งขัดแย้งกับ กาญจนา เดชคุ้ม[18] ที่พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ขาดสภาพคล่องทางการเงิน ซึ่งครอบครัวมีหนี้สิน มีความเครียดมากกว่านักเรียนที่ครอบครัวไม่มีหนี้สิน และขัดแย้งกับ สุภาพรรณ จันทร์เรือง[16] ซึ่งพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 6 และนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 ที่ครอบครัวไม่มีหนี้สิน มีความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่ครอบครัวมีหนี้สิน

สถานภาพสมรส (p = 0.028) พบว่าผู้ที่โสดมีความเครียดมากกว่าผู้ที่สมรสแล้ว ซึ่งเป็นไปได้ว่านักศึกษาที่สมรสแล้ว จะมีความรู้สึกมั่นคงทางด้านครอบครัวมาก

กว่านักศึกษาที่ยังมีสถานภาพสมรสเป็นโสด เนื่องจากการศึกษาในระดับเนติบัณฑิตยสภา เป็นการศึกษาภายหลังจากสำเร็จการศึกษาชั้นปริญญาตรี ดังนั้นเมื่อสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี นักศึกษาย่อมมีความคาดหวังในการสร้างครอบครัวอันเป็นพื้นฐานของตนเองและสังคม ดังนั้นนักศึกษาที่มีครอบครัวแล้วจึงมีความเครียดน้อยกว่านักศึกษาซึ่งยังไม่มีครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับ Muhammad, A. และ Gagnon, A.[22] ซึ่งพบว่าหญิงที่เป็นโสดหรือเคยผ่านการสมรสมาแล้วจะมีความเครียดในระดับที่สูงกว่าผู้ที่สมรสแล้ว แต่ขัดแย้งกับอุดม มาดแสง[23] ซึ่งศึกษาความเครียดในครูที่ปรึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดปราจีนบุรี พบว่าผู้ที่มีคู่สมรสแล้วจะมีความเครียดมากกว่าผู้ที่ไม่มีคู่สมรส และขัดแย้งกับ Patil, C. and Hadley, C. [24] ได้ทำการศึกษาในกลุ่มผู้หญิง Africa จำนวน 408 ตัวอย่าง พบว่าผู้หญิงที่แต่งงานแล้วมีความเครียดมีโอกาสในการเกิดปัญหาสุขภาพจิตมากกว่าผู้ที่เป็นโสด และขัดแย้งกับ Yang, XW. Wang, ZM. และ Jin, TY.[25] ได้ทำการศึกษาความเครียดโดยมีปัจจัยด้าน เพศ อายุ ระยะเวลาในการทำงาน ระดับการศึกษา และสถานภาพสมรส ในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 4,278 ตัวอย่าง พบว่าคะแนนความเครียดของผู้ที่สมรสแล้วมีความเครียดสูงกว่าผู้ที่เป็นโสด

การวิจัยครั้งนี้ ยังได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมลดความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาซึ่งยังไม่เคยมีการศึกษามาก่อน พบว่านักศึกษาใช้พฤติกรรมลดความเครียดทางด้านร่างกายด้วยการนอนพักผ่อนอยู่กับบ้านหรือที่พักมากที่สุด ซึ่งนอกจากการศึกษาในเวลาเรียนแล้วนักศึกษายังต้องค้นคว้าตำรา และแนวคำตัดสินของศาลฎีกาเพิ่มเติม แม้ในปัจจุบันด้วยผลจากการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยี ทำให้มีอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อำนวยสะดวกให้นักศึกษาสามารถค้นคว้าข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับข้อกฎหมาย รวมถึงแนวคำตัดสินของศาลฎีกาได้สะดวกมากยิ่งขึ้น แต่อย่างไรก็ตามนักศึกษายังไม่ใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพเพียงพอและแพร่หลาย อันเนื่องมาจากการขาดทักษะในการสืบค้น และการต้องเผชิญกับข้อมูลที่ได้รับจากการสืบค้นจำนวนมาก และทำให้เกิดความไม่แน่ใจว่าจะหยิบยกข้อมูลใดมาใช้ ดังนั้นนักศึกษาจึงกลับไปใช้วิธีการในการค้นคว้าผ่านตำราหรือเอกสารทางกฎหมายเช่นเดิมต่อไป ประกอบกับลักษณะของการศึกษาที่ต้องทุ่มเทเวลาในการท่องตำราและทำความเข้าใจตัวบทกฎหมายทำให้มีโอกาสในการพักผ่อนน้อย การนอนพักผ่อนอยู่กับบ้านจึงอาจนำมาใช้เป็นพฤติกรรมลดความเครียดทางด้านร่างกายของนักศึกษา ส่วนพฤติกรรมลดความเครียดจิตใจนั้น ใช้การดูภาพยนตร์ ฟังเพลง มากที่สุด ส่วนพฤติกรรมลดความเครียดทางด้านการเรียน ใช้วิธีวางแผนการสอบ (เช่น สอบภาคการศึกษาละกลุ่มวิชา) มากที่สุด ทั้งนี้การศึกษาในระดับเนติบัณฑิตเป็นการศึกษาแบบเปิดคือจะสำเร็จการศึกษาได้เมื่อสอบผ่านทุกกลุ่มวิชา ด้วยเนื้อหาที่มีปริมาณมาก ดังนั้นการทุ่มเทในการสอบทีละกลุ่มวิชาจึงเป็นวิธีการที่นักศึกษาเลือกนำมาใช้ในการลดความเครียด ที่น่าสนใจคือพฤติกรรมลดความเครียดเชิงลบ เช่น การใช้คำพูดรุนแรง เสียดสี ประชดประชัน ถูกนำมาใช้เพื่อลดความเครียด เนื่องจากความเครียดเป็นสภาวะอารมณ์ ดังนั้น เมื่อมีสิ่งมากระทบก็ทำให้มีการแสดงออกในรูปแบบที่ต่างกัน การแสดงออกโดยพฤติกรรมเชิงลบแม้ทำให้ผู้กระทำเกิดความผ่อนคลายแต่ก็อาจส่งผลกระทบในทางที่ไม่ดีต่อบุคคลนั้นตามมาได้ อย่างไรก็ตามเป็นที่น่าสนใจว่า พฤติกรรมเชิงลบดังกล่าวเป็นพฤติกรรมลดความเครียดด้านเดียวที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดที่สูงขึ้น โดยไม่พบว่าพฤติกรรมลดความเครียดด้านอื่น ๆ จะมีความสัมพันธ์กับความเครียด ซึ่งอาจแปลได้ว่าผู้ที่มีความเครียดมีแนวโน้มจะใช้พฤติกรรมเชิงลบในการแก้ปัญหาหรือในทางกลับกัน คือพฤติกรรมเชิงลบไม่สามารถช่วยแก้ปัญหาความเครียดได้ อย่างไรก็ตามการศึกษานี้เป็นแบบเชิงพรรณนา ภาคตัดขวาง จึงไม่สามารถบอกได้ชัดเจนถึงสาเหตุและผลระหว่างการใช้พฤติกรรมลดความเครียดนี้กับระดับความเครียดที่สูงขึ้นดังกล่าว นอกจากนี้พฤติกรรมเชิงลบนี้ไม่ได้ทำนายระดับความเครียดเมื่อวิเคราะห์ด้วยสถิติถดถอยเชิงพหุคูณ

การใช้พฤติกรรมลดความเครียดเชิงลบ (p = 0.001) พบว่าการใช้พฤติกรรมลดความเครียดเชิงลบได้แก่ การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ใช้สารเสพติดอื่น ๆ เที่ยวสถานบันเทิง ขับรถเร็ว เล่นการพนัน ใช้คำพูดเสียดสีรุนแรง ทำลายข้าวของ ทำร้ายร่างกายตนเองหรือผู้อื่น มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคะแนนความเครียด แต่อย่างไรก็ตาม มีการใช้พฤติกรรมเชิงลบน้อยมากเมื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรมด้านอื่น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับสนามบินชัย [26] ซึ่งศึกษาความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสตรีนครสวรรค์ พบว่าปฏิกิริยาเชิงลบที่เกิดขึ้นหลังจากที่นักเรียนมีความเครียด คือ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ รับประทานยาระงับประสาท รับประทานยานอนหลับ และทำร้ายร่างกายผู้อื่น และสอดคล้องกับ Owens,MM., Ray, LA. และ MacKillop, J.[27] ซึ่งพบว่าเมื่อมีความเครียดเพิ่มมากขึ้น ความไวในการตัดสินใจซื้อแอลกอฮอล์จะมีเพิ่มมากขึ้น และเพิ่มความต้องการในการดื่มในปริมาณและระดับแอลกอฮอล์ที่มีระดับดีกรีความเข้มที่สูงขึ้นเช่นกัน

อย่างไรก็ตามกลุ่มตัวอย่างที่ทำการเก็บข้อมูลเก็บข้อมูลเฉพาะนักศึกษาที่ได้ลงทะเบียนเรียนเป็นนักศึกษาและเดินทางมาศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาเท่านั้น ไม่รวมถึงบุคคลซึ่งสำเร็จการศึกษาไปแล้วหรือบุคคลซึ่งมาฟังการศึกษาเพื่อสอบเป็นผู้พิพากษา หรืออัยการ จึงไม่สามารถสรุปผลแทนนักศึกษาทั้งหมดได้ นอกจากนี้การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบ Cross Sectional Study ซึ่งไม่สามารถบอกได้ว่าอะไรเกิดก่อน อะไรเกิดหลัง และไม่สามารถบอกได้ว่า อะไรที่คาดว่าเป็นสาเหตุ อะไรที่คาดว่าเป็นผล และต้องมีการเลือกตัวอย่างที่ดี และเป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง ซึ่งการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้งที่เข้าไปทำการเก็บข้อมูลอาจมีผลต่อการตอบคำถามที่แตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาในครั้งนี้มีช่วงอายุที่หลากหลาย ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าอายุที่เพิ่มมากขึ้นอาจมีความสัมพันธ์กับความเครียดที่เพิ่มสูงขึ้น การศึกษาอย่างละเอียดในแต่ละช่วงอายุ อาจทำให้เข้าใจรูปแบบของความเครียดที่เกิดขึ้น รวมถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่ชัดเจน และสามารถอธิบายได้ว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้น เกิดจากปัจจัยการเรียนเพียงอย่างเดียวหรือไม่อีกทั้งการศึกษานี้เป็นการศึกษาความเครียดในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาซึ่งได้ลงทะเบียนเรียนเป็นนักศึกษาและเดินทางมาศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ไม่สามารถบอกได้ว่าความเครียดเกิดจากการเรียนเพียงอย่างเดียวประกอบกับการวิจัยครั้งนี้ ไม่สามารถบอกได้ว่านักศึกษาที่เข้ามาศึกษาเป็นนักศึกษาที่มีความตั้งใจโดยตรงในการเลือกศึกษาด้านกฎหมาย เพราะในบางกรณีนักศึกษาอาจเลือกศึกษากฎหมาย เพราะต้องการศึกษาตามความต้องการของผู้ปกครอง หรือเกิดจากการบังคับของผู้ปกครองให้ทำการศึกษา ดังนั้น หากมีการศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวกับเหตุผลในการเลือกศึกษากฎหมายเพิ่มเติม อาจจะทำให้ทราบถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดได้เพิ่มมากขึ้น

ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับหนี้สินว่าหนี้สินได้แก่อะไรบ้าง รวมถึงความสามารถในการผ่อนชำระ ซึ่งจะทำให้สามารถได้รับข้อมูลเพิ่มเติมในเชิงลึก เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น

สรุป

นักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภามีความเครียดระดับสูงและรุนแรงคิดเป็นร้อยละ 55.9 ปัจจัยที่ทำนายความเครียดของนักศึกษา ได้แก่ การมีปัญหาสุขภาพ ความไม่เพียงพอของรายได้ และการมีสถานภาพสมรสโสด โดยพฤติกรรมลดความเครียดด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านการเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด แต่การใช้พฤติกรรมลดความเครียดเชิงลบมีความสัมพันธ์กับคะแนนความเครียดที่สูงขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณคุณพ่อคุณแม่และบุคคลในครอบครัวที่ให้กำลังใจในการเรียน รวมถึง อ. ดร. ณภัควรรต บัวทอง ที่ให้ความอนุเคราะห์ให้คำแนะนำด้านสถิติ รวมถึงคณาจารย์ เพื่อนร่วมรุ่น เจ้าหน้าที่ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ ให้ความช่วยเหลือให้คำแนะนำและกำลังใจเรื่อยมา ขอบคุณคุณคณามาศ ฐิติโชติ และคุณยงยุทธ พิมพา ที่อนุญาตให้ใช้เครื่องมือ และสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ที่อนุญาตให้เข้าเก็บตัวอย่างการวิจัยในครั้งนี้

อ้างอิง

1. Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill Book, 1976
2. มรรยาท รุจิวิชชญ์. การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2556
3. เติมศักดิ์ คทวณิช. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดเอ็ดดูเคชั่น, 2546
4. เกษม ตันติผลาชีวะ. การบริหารความเครียดและสุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 2.กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สนุกอ่าน, 2554
5. มาร์คแคมส์ ยูเซอร์รา. คลายความเครียดอย่างไรให้สร้างสรรค์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน, 2542
6. สุรีย์ กาญจนวงศ์,จริยา วัตรคมพยัคฆ์. รายงานการวิจัยเรื่องความเครียด สุขภาพ และความเจ็บป่วย: แนวคิดและการศึกษาในประเทศไทย. พิมพ์ครั้งที่ 7. นครปฐม:คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2545
7. ประสานพร มณฑลธรรม. ความเครียดเพชฌฆาตเงียบ. กรุงเทพฯ: มายิกสำนักพิมพ์; 2537
8. Hjemdahl P, Rosengren A, Steptoe A. Stress and Cardiovascular Disease. New York: Springer, 2012
9. เทิดศักดิ์ เดชคง. วิถีแห่งการคลายเครียด. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน, 2539
10. Pearlin LI. Advances in the Conceptualization of the Stress Process. New York: Springer New York, 2010
11. ธัชชัย ควรเดชะคุปต์. ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาประจำสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาในเขตกรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551
12. คณามาศ ฐิติโชติ, รัศมน กัลยาศิริ. ความเครียดจากการทำงานและพฤติกรรมการลดความเครียดของผู้ประกอบอาชีพผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติ. จุฬาลงกรณ์เวชสาร 2557 ม.ค. - ก.พ.;58(1):47-60
13. ยงยุทธ พิมพา. ความเครียดและพฤิกรรมการลดความเครียดในการปฏิบัติงานของนักวิชาการศึกษาสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ เขตการศึกษา 9 [วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต]. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม; 2545
14. จุฑาวรรณ สว่างแจ้ง. ความเครียดของผู้แทนยาในเขตกรุงเทพมหานครของบริษัทยาข้ามชาติ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551
15. 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
16. สุภาพรรณ จันทร์เรือง. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่นตอนกลาง. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548
17. 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, Ilic V. Family Economic Strengthening and Parenting Stress Among Caregivers of AIDS-Orphaned Children: Results from a Cluster Randomized Clinical Trial in Uganda. Child Youth Serv Rev 2014 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. ความเครียดความรู้เจตคติและการปฏิบัติต่อระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนของครูที่ปรึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดปราจีนบุรี: 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: วงศ์กมลโปรดักซ์ชั่น, 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