

บทความวิจัย (Research Article)

การพัฒนาซอฟต์แวร์สกีลเพื่อจัดการความเครียดของนักกฎหมาย*

Developing Soft Skills for Stress Management of Legal Professionals

ประภาภรณ์ โรจน์ศิริรัตน์**

รองคณบดีฝ่ายแผนและยุทธศาสตร์เพื่อสังคม

คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Prapaporn Rojsiriruch

Deputy Dean for Planning and Social Strategy

Faculty of Social Sciences, Srinakharinwirot University

* งานวิจัยฉบับนี้ได้รับทุนรายได้จากคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประจำปีงบประมาณ 2566

** รองคณบดีฝ่ายแผนและยุทธศาสตร์เพื่อสังคม อาจารย์ประจำหลักสูตรนิติศาสตรบัณฑิต คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ น.บ. มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ; น.บ.ท.; LL.M. Suffolk University, USA; LL.M. Fordham University, USA; นิติศาสตรดุษฎีบัณฑิต (หลักสูตรภาษาอังกฤษ) มหาวิทยาลัยรามคำแหง (ทุนวิจัยฟูลไบรท์) ติดต่อผู้เขียนได้ที่ Facebook Page: Teachergift Email: prapapornr@g.swu.ac.th

พิชชา ใจสมคม***

อาจารย์ประจำหลักสูตรนิติศาสตรบัณฑิต
คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Pitcha Jaisomkom

Lecturer, Bachelor of Laws program
Faculty of Social Sciences, Srinakharinwirot University

วันที่รับบทความ 18 ตุลาคม 2567; วันที่แก้ไขบทความ 14 พฤศจิกายน 2567;

วันที่ตอบรับบทความ 14 พฤศจิกายน 2567

*** อาจารย์ประจำหลักสูตรนิติศาสตรบัณฑิต คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ น.บ. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; น.ม. (กฎหมายทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; น.ด. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ Email: pitcha@sg.swu.ac.th.

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่อง การพัฒนาซอฟต์แวร์สเกลเพื่อจัดการความเครียดของนักกฎหมาย มีวัตถุประสงค์ในการเสนอแนวทางในการใช้ทักษะ Soft Skills การจัดการความเครียดของนักกฎหมาย โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผ่านการศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) คณะผู้วิจัยพบว่า การจัดการความเครียดของผู้ประกอบวิชาชีพนักกฎหมายเป็นเรื่องที่สำคัญ เนื่องจากนักกฎหมายต้องเผชิญกับความกดดันและความเครียดที่สูงจากลักษณะงานที่ซับซ้อนและมีความรับผิดชอบสูง รวมถึงต้องรับมือกับผู้ที่กำลังมีปัญหาเกี่ยวกับคดีความและข้อพิพาทต่าง ๆ การพัฒนา Soft Skill แก่นักกฎหมาย โดยเฉพาะตั้งแต่ยังเป็นนักเรียนกฎหมายเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาความสามารถในการจัดการกับความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน นอกจากนี้ ยังมุ่งศึกษาแนวทางที่มหาวิทยาลัยและสถาบันการศึกษากฎหมายชั้นนำในประเทศสหรัฐอเมริกาใช้ในการพัฒนาทักษะในการบริหารจัดการความเครียดของนักเรียนกฎหมาย ตัวอย่างเช่น หลักสูตร "Mindfulness for Law Students" จาก University of California Berkeley และหลักสูตร "Law Student Wellness Program" จาก Georgetown University Law Center รวมถึงรายวิชาเกี่ยวกับ Mindfulness Program ที่ University of Toronto ที่มีหลักสูตรการลดความเครียดด้วยการฝึกการรู้สึกรู้ตัว (Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Courses) และการบูรณาการการฝึกสติตามหลักปฏิบัติของพระพุทธศาสนาในการจัดการความเครียดของนักกฎหมาย จากการวิจัยพบว่าโรงเรียนสอนกฎหมายในประเทศไทยนั้นสามารถนำแนวทางการบริหารจัดการความเครียดจากต่างประเทศมาประยุกต์ใช้เพราะจะทำให้นักเรียนกฎหมายมีแนวทางและมีโอกาสได้พัฒนาทักษะที่สำคัญในการบริหารจัดการความเครียดสำหรับใช้การประกอบวิชาชีพกฎหมายในอนาคต รวมถึงเป็นเหมือนภูมิคุ้มกันให้สามารถใช้ชีวิตการทำงาน การเรียน และชีวิตส่วนตัวได้อย่างมีความสุขอีกด้วย

คำสำคัญ: ความเครียด; Soft Skill; นักกฎหมาย; นักกฎหมายในศตวรรษที่ 21

Abstract

The research article "Developing Soft Skills for Stress Management of Legal Professionals" aims to propose guidelines for utilizing soft skills in managing stress among legal professionals through qualitative research methods, involving documentary research and in-depth interviews. The researchers found that stress management is crucial for legal practitioners due to the high levels of pressure and stress inherent in their complex and high-responsibility work. Moreover, they often deal with clients facing legal issues and disputes. Developing soft skills in law practitioners, especially starting from when they are law students, is an effective way to enhance their stress management abilities and improve work performance. The study also explores approaches used by leading law schools in the United States for developing stress management skills among law students. Examples include the "Mindfulness for Law Students" course at the University of California, Berkeley, and the "Law Student Wellness Program" at Georgetown University Law Center. Additionally, the University of Toronto offers Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) courses and integrates mindfulness practices rooted in Buddhist principles to help law students manage stress. The research concluded that law schools in Thailand could adapt these international stress management approaches to provide law students with strategies and opportunities to develop essential skills for managing stress in their future legal careers. This adaptation could serve as a form of resilience that enables them to balance work, studies, and personal life more happily and effectively.

Keywords: Stress; Soft Skills; Lawyers; Lawyers in the 21st Century

1. บทนำ

การบริหารจัดการความเครียดเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักกฎหมาย เนื่องจากวิชาชีพนี้มักต้องเผชิญกับความกดดันในการทำงาน การพัฒนา Soft Skills เช่น การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การจัดการเวลา การคิดเชิงบวก และการพัฒนาสุขภาวะจิต สามารถช่วยให้นักกฎหมายลดความเครียดและมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ¹ งานวิจัยนี้มุ่งเน้นเรื่องแนวทางการพัฒนา Soft Skills สำหรับนักกฎหมายเพื่อการจัดการความเครียดในบริบทการเรียนและการทำงานของนักกฎหมายในยุคปัจจุบัน พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานให้คำนิยามของ “Soft Skill” ว่า จรณทักษะ คณะกรรมการจัดทำพจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ร่วมสมัยระบุว่า "จรณทักษะ" หมายถึง ทักษะหรือคุณลักษณะเฉพาะของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความฉลาด ความสามารถทางอารมณ์ และคุณธรรม โดยเป็นลักษณะที่เป็นนามธรรม เช่น บุคลิกภาพ อุปนิสัย ความสุภาพ ความนุ่มนวลในการเข้าสังคม ความสามารถในการใช้ภาษาสื่อสาร ความเป็นมิตร การมองโลกในแง่ดี วุฒิภาวะ ความคิดริเริ่ม การควบคุมอารมณ์ และการเข้าใจสถานการณ์อย่างแท้จริง ทักษะเหล่านี้มีบทบาทสำคัญในการช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างราบรื่น และสามารถพัฒนาอาชีพการงานได้อย่างมั่นคงและก้าวหน้า²

ภาวะเครียด หรือความเครียด (Stress) นั้นเป็นปัญหาสุขภาพจิตประเภทหนึ่งที่เกิดจากการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งที่มากระทบทั้งภายในและภายนอก³ โดยปัจจัยสำคัญ

¹ Jordana Alter Confino. Where Are We on the Path to Law Student Well-Being?: Report on the ABA CoLAP Law Student Assistance Committee Law School Wellness Survey. Journal of Legal Education, Volume 68, Number 3 (2019), pp. 653-654.

² คณะกรรมการจัดทำพจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ร่วมสมัย ราชบัณฑิตยสถาน อธิบายว่า ประกอบด้วย สมรรถนทักษะ (hard skill) และจรณทักษะ [จะระนะ-] (soft skill) บุคคลที่มีจรณทักษะจะเป็นผู้ปฏิบัติงานได้ดี ส่วนบุคคลที่มีสมรรถนทักษะจะเป็นผู้ปฏิบัติงานได้เก่ง และได้อธิบายความหมายของ สมรรถนทักษะ (hard skill)

³ จุฬารัตน์ สติปัญญา และวิทยา เหมพันธ์, ความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย, วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้, ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2556), หน้า 45.

ที่เป็นก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุดคือ “ภาระงานที่เพิ่มสูงขึ้นที่อยู่ภายใต้การจำกัดของระยะเวลา” ซึ่งภาระงานที่เพิ่มสูงขึ้นนั้นมักจะลดประสิทธิภาพในการทำงานของตัวบุคคล เนื่องจากปัจจุบันกระแสสังคมโลกในการเข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์ซึ่งกลายเป็นสังคมที่จะต้องรับรู้หรือเรียนรู้สิ่งใหม่อยู่ตลอดเวลา หากไม่เรียนรู้สิ่งใหม่ก็จะเกิดภาวะหยุดนิ่งหรือตามโลกไม่ทันซึ่งก็จะกลายเป็นสาเหตุอย่างหนึ่งของความเครียด ซึ่งหากเกิดความเครียดสะสมจะมีผลทำให้เกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมนซึ่งเป็นชีวเคมีที่สำคัญต่อร่างกาย เมื่อร่างกายเกิดภาวะฮอร์โมนไม่สมดุลการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายจะเกิดการบกพร่องโดยเฉพาะระบบไหลเวียนของเลือด ระบบภูมิคุ้มกัน จึงทำให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคต่อมไทรอยด์เป็นพิษ เป็นต้น

นอกจากนี้ภาวะเครียดยังนำสู่พฤติกรรมที่ผิดปกติ ได้แก่ การรับประทานอาหารมากขึ้นหรือลดลง การถอนตัวจากการทำงาน ปัญหาการติดสุราและยาเสพติด อีกทั้งยังมีรายงานว่าภาวะเครียดเรื้อรังยังมีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น ภาวะอ้วนลงพุง โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคทางระบบประสาท รวมถึงโรคอัลไซเมอร์ เป็นต้น⁴ การเกิดภาวะหมดไฟนั้นสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกสาขาอาชีพ โดยมีสาเหตุจากแรงกดดันจากการทำงานอย่างต่อเนื่อง และมักจะมีอาการของภาวะหมดไฟหลังจากการสะสมความเครียดมาเป็นเวลานานหลายปี เช่น ความเจ็บปวดทางร่างกายที่ไม่ทราบสาเหตุ อាកารวิงเวียนศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ เป็นต้น⁵

วิชาชีพนักกฎหมายเป็นวิชาชีพที่ต้องเผชิญกับความเครียดอย่างมาก เนื่องจากบทบาทและหน้าที่ที่มีความรับผิดชอบสูง เช่น การให้คำปรึกษาด้านกฎหมาย การว่าความในคดีแพ่งและอาญา การจัดทำและรับรองเอกสารทางกฎหมาย และการให้คำแนะนำเกี่ยวกับปัญหาส่วนบุคคลหรือธุรกิจ งานเหล่านี้ต้องการความละเอียดรอบคอบสูง

⁴ คณิน จินตนาปราโมทย์ และพรชัย สิทธิศรีณย์กุล, สรีรวิทยาความเครียดจากการทำงาน และการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญความเครียดในอาชีพแพทย์, วารสารการแพทย์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ, ปีที่ 26 ฉบับที่ 2 (สิงหาคม 2562), หน้า 112-123.

⁵ โรงพยาบาลบางปะกอก 1. ภาวะเครียดสะสม ภัยเงียบเสี่ยงเกิดโรค. [ออนไลน์], (2566), แหล่งที่มา: https://www.bangpakok1.com/care_blog/view/75.

เนื่องจากเกี่ยวข้องโดยตรงกับความยุติธรรมและคุณภาพชีวิตของประชาชน การทำงานของนักกฎหมายจึงมักต้องอยู่ภายใต้แรงกดดันและความคาดหวังที่เข้มงวด เพื่อให้มั่นใจว่าสามารถให้ความยุติธรรมและการช่วยเหลือที่ดีที่สุดแก่ลูกความและสังคม⁶ นอกจากนี้ นักกฎหมายจะต้องเผชิญกับความกดดันของเวลาที่จำกัดในการทำงาน จึงทำให้เกิดความเครียดจากการทำงานเพราะนอกจากต้องมีความละเอียด เป็นอย่างมากแล้วยังต้องแข่งกับเวลาที่จำกัดอีกด้วย

นอกจากนี้ภาวะเครียดจากการทำงานที่สะสมมาเป็นเวลานานจะส่งผลให้เกิดภาวะหมดไฟ ซึ่ง Maslach ได้อธิบายว่า ภาวะหมดไฟเป็นความรู้สึกอ่อนล้าทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ อันเกิดจากการที่ต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็นเวลานาน นอกจากนี้ภาวะเครียดนี้ยังส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานของตัวบุคคลลดลง เนื่องจากภาวะเครียดนั้นทำให้ตัวบุคคลมีความรู้สึกเหนื่อยหน่าย หมดเรี่ยวแรง ขาดพลังชีวิตและจิตใจ เมื่อประสิทธิภาพการทำงานของตัวบุคคลลดลงแล้วนั้นก็ย่อมส่งผลกระทบต่อองค์กรด้วยเช่นกัน⁷ ดังที่ Mc Carney (1987) กล่าวว่า ความเครียดเกิดจากการทำงานที่หนักเกินไป ซึ่ง International Labour Organization (องค์การแรงงานระหว่างประเทศ) ได้นิยามความเครียดที่เกิดจากการทำงานว่า เป็นภาวะอันตรายทางกายหรือทางจิตอันเกี่ยวเนื่องจากความไม่สมดุลของความต้อการและทรัพยากรของแต่ละบุคคลที่จะจัดการกับความต้อการนั้น ทั้งนี้อาจเกิดขึ้นจาก สถานที่ทำงาน ลักษณะงาน หรือจากปัจจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล นอกจากนี้ National Institute of Safety and Health (องค์กรความปลอดภัยและอาชีวอนามัยแห่งประเทศสหรัฐอเมริกา) ก็ยังได้นิยามความเครียดที่เกิดจากการทำงานว่า เป็นการตอบสนองต่อภาวะอันตรายทั้งด้านกายภาพ

⁶ James J. Alfini. Is There a Solution to the Problem of Lawyer Stress? The Law School Perspective. Journal of Law and Health 10 #1 1995, Volume 10, (1996), pp. 61-63.

⁷ วลีรัตน์ เชื้อ เทิดทูนภูษ และพีรพนธ์ ลือบุญวัชชัย, ภาวะเครียดจากการทำงาน และภาวะหมดไฟในทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สถานทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์, จุฬาลงกรณ์เวชสาร, ปีที่ 61 ฉบับที่ 5 (กันยายน - ตุลาคม 2560), หน้า 670-675.

และด้านอารมณ์ต่อความไม่สมดุลระหว่างความสามารถ ทักษะ และความต้องการของ
คนทำงาน จนอาจนำไปสู่การบาดเจ็บหรืออันตรายได้⁸

การประกอบวิชาชีพนักกฎหมายนั้น นักกฎหมายต้องมีความรู้ด้านกฎหมาย
(Legal Knowledge) ซึ่งเป็น "Hard Skills" และ Hard Skills เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้
นักกฎหมายมีผลงานที่เพิ่มขึ้น นักกฎหมายต้องมีทักษะ Soft Skills ที่จำเป็นกับวิชาชีพ
อย่างมากเช่นเดียวกัน⁹ เนื่องจาก Soft Skills นั้นเป็นทักษะที่มีความเกี่ยวข้องกับบุคคล
สามารถบ่งบอกถึงบุคลิกภาพ รวมไปถึงคุณลักษณะนิสัย ทัศนคติ และพฤติกรรม ซึ่งถือได้
ว่า เป็นเรื่องภายในของบุคคล หรือทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ในปัจจุบันนี้องค์กร
ต่าง ๆ ที่ต้องการบุคคลเข้าทำงานจึงให้ความสำคัญกับทักษะ Soft Skills เช่นเดียวกับ
ทักษะ Hard Skills¹⁰ เนื่องจากทักษะ Soft Skill เป็นทักษะที่ช่วยให้องค์กรดำเนินการ
ทำงานด้วยความผาสุก ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นไปในทิศทางที่ดี ลดความขัดแย้ง
ทำให้หน่วยงาน หรือองค์กรประสบผลสำเร็จในการดำเนินงาน¹¹ ดังนั้นบทความวิจัยฉบับนี้
จึงมุ่งนำเสนอแนวทางในการพัฒนา Soft Skills เพื่อจัดการความเครียดของนักกฎหมายซึ่ง
ถือเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับนักกฎหมายอย่างยิ่ง โดยการศึกษาครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิง
คุณภาพ (Qualitative Research) ผ่านการศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Research)
และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยจะศึกษา Soft Skills ที่มีผลต่อการ
จัดการความเครียด การบูรณาการ Soft Skills เพื่อจัดการความเครียดสำหรับการศึกษา

⁸ จุฑารัตน์ สติปัญญา และวิทยา เหมพันธ์, ความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย, หน้า 45.

⁹ ประภาภรณ์ โรจน์ศิริรัตน์, Soft Skills สำหรับนักกฎหมายในศตวรรษที่ 21: การพัฒนา
ทักษะการโค้ชเพื่อการสื่อสารอย่างเห็นอกเห็นใจสำหรับนักกฎหมาย, วารสารนิติศาสตร์
มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ, ปีที่ 13 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2565), หน้า 95-115.

¹⁰ Agus Purwanto, Hard Skills versus Soft Skills: Which are More Important for
Indonesian Employees Innovation Capability. International Journal of Control and
Automation, Vol. 13, No. 2, (2020), pp. 156–175.

¹¹ ศิริมา พนาภินันท์ และทัศนัย เพ็ญสิทธิ, Soft Skills ที่มีความจำเป็นสำหรับนักศึกษา
สาขาวิชาดนตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, วารสารศิลปปริทัศน์ คณะศิลปกรรมศาสตร
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 (2564), หน้า 108-112.

กฎหมายในประเทศไทยและสหรัฐอเมริกาโดยศึกษาหลักสูตรกฎหมายของทั้งสองประเทศ บทวิเคราะห์สภาพปัญหาและแนวทางการพัฒนา Soft Skills ในการจัดการความเครียด ของนักกฎหมายโดยจะนำเสนอเป็นภาพรวม และสุดท้ายคือ บทสรุปและข้อเสนอแนะ

2. Soft Skills ที่มีผลต่อการจัดการความเครียด

Soft Skills เป็นทักษะที่ไม่เกี่ยวข้องกับความสามารถทางวิชาการหรือความรู้เฉพาะทาง แต่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ ความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น และการจัดการอารมณ์ตนเอง ทักษะเหล่านี้มีความสำคัญอย่างมากสำหรับนักกฎหมายในการเผชิญกับความเครียดที่มาจากการทำงานหนัก และการตัดสินใจที่มีผลกระทบต่อผู้คนในสังคม ทักษะที่สำคัญในการจัดการความเครียดของนักกฎหมายมีหลายประการซึ่งมีผลต่อการจัดการความเครียด โดยสามารถสรุป Soft Skills ที่มีผลต่อการจัดการความเครียด ความหมาย และผลต่อการจัดการความเครียด ได้ดังตารางที่ 1 นี้

ตารางที่ 1 สรุป Soft Skills ที่มีผลต่อการจัดการความเครียด ความหมาย และผลต่อการจัดการความเครียด

Soft Skills	ความหมาย	ผลต่อการจัดการความเครียด
ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)	ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ และควบคุมอารมณ์ตนเองและผู้อื่น	การเข้าใจและจัดการอารมณ์ตัวเอง ลดความวิตกกังวลและความเครียดในสถานการณ์ที่กดดัน
การจัดการเวลา (Time Management)	ความสามารถในการวางแผนและใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ	การจัดการเวลาที่ดีช่วยลดความเครียดจากการทำงานที่คั่งค้างและการเร่งรีบ

Soft Skills	ความหมาย	ผลต่อการจัดการ ความเครียด
การแก้ปัญหา (Problem Solving)	ความสามารถในการระบุ และจัดการกับปัญหาที่ เกิดขึ้น	มีวิธีการที่ชัดเจนในการ แก้ปัญหาที่ ก่อให้เกิด ความเครียด ลดความ กังวลที่เกิดจากความไม่ แน่นอน
การสื่อสารที่ดี (Effective Communication)	ความสามารถในการ สื่อสารอย่างชัดเจนและมี ประสิทธิภาพ	ลดความเข้าใจผิดและ ความขัดแย้งในการทำงาน ลดความเครียดที่เกิดจาก การสื่อสารไม่เข้าใจ
การคิดเชิงบวก (Positive Thinking)	การมองโลกในแง่ดีและมี ทัศนคติที่ดีต่อสถานการณ์ ต่าง ๆ	ปรับมุมมองให้เป็นบวก และลดความกดดันจาก การมองโลกในแง่ลบ
การปรับตัว (Adaptability)	ความสามารถในการ ปรับตัวกับการ เปลี่ยนแปลง และ สถานการณ์ใหม่ ๆ	รับมือกับการเปลี่ยนแปลง โดยไม่เกิดความเครียด มากเกินไป
การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening)	การฟังอย่างเต็มใจและ เข้าใจสิ่งที่ผู้อื่นสื่อออกมา	ลดความขัดแย้งในที่ ทำงานและสร้างความ เข้าใจที่ดีขึ้น ลด ความเครียดจากการ สื่อสารที่ผิดพลาด
การสร้างสมดุลชีวิตและงาน (Work-Life Balance)	ความสามารถในการรักษา สมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัว และการทำงาน	ลดความเครียดจากการ ทำงานมากเกินไป ทำให้มี เวลาพักผ่อนและทำ กิจกรรมที่ชอบ

Soft Skills	ความหมาย	ผลต่อการจัดการ ความเครียด
การคิดเชิงสร้างสรรค์ (Creative Thinking)	ความสามารถในการคิด นอกกรอบและหาวิธีการ ใหม่ ๆ ในการแก้ปัญหา	สร้างวิธีการในการ แก้ปัญหาในรูปแบบที่ไม่ เคยทำมาก่อน ลด ความเครียดที่เกิดจากการ แก้ปัญหาด้วยวิธีการเดิม ๆ
การควบคุมตนเอง (Self-Regulation)	ความสามารถในการ ควบคุมพฤติกรรมและ อารมณ์ของตนเอง	ป้องกันการตอบสนองต่อ ความเครียดที่ไม่ดี เช่น การตอบสนองด้วยวิธี รุนแรง โกรธหรือความ วิตกกังวลเกินไป
การทำงานเป็นทีม (Teamwork)	ความสามารถในการ ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมี ประสิทธิภาพ	ช่วยให้การทำงานราบรื่น ลดความขัดแย้งในทีม และ ลดความเครียดจากการ ทำงานร่วมกับผู้อื่น
การตัดสินใจ (Decision Making)	ความสามารถในการ ตัดสินใจที่ดีและมั่นคงใน สถานการณ์ต่าง ๆ	ลดความเครียดที่เกิดจาก ความไม่แน่ใจและความ ลังเลในการตัดสินใจ
การมีสติ (Mindfulness)	การตระหนักรู้ถึงปัจจุบัน และการฝึกสมาธิ	ช่วยให้จิตใจสงบ ลดความ กังวล และช่วยในการ จัดการกับความเครียดใน สถานการณ์ที่กดดัน
การเจรจาต่อรอง (Negotiation Skills)	ความสามารถในการเจรจา เพื่อหาข้อตกลงร่วมกัน	ลดความขัดแย้งและความ กดดันในสถานการณ์ที่ต้อง

Soft Skills	ความหมาย	ผลต่อการจัดการ ความเครียด
		มีการต้อรองหรือความเห็นต่าง

3. การบูรณาการทักษะ Soft Skills เพื่อจัดการความเครียดสำหรับการศึกษากฎหมายในประเทศไทย และประเทศสหรัฐอเมริกา

การบูรณาการทักษะ Soft Skills เข้าสู่การศึกษากฎหมายเป็นสิ่งจำเป็นในการเตรียมความพร้อมให้นักกฎหมายหรือนักศึกษากฎหมายสามารถจัดการกับความเครียดในวิชาชีพ โดยการมุ่งเน้นไปที่ความฉลาดทางอารมณ์ การสื่อสาร การจัดการเวลา การแก้ปัญหา และความยืดหยุ่น การศึกษากฎหมายด้วยการบูรณาการทักษะ Soft Skills สามารถผลิตนักกฎหมายที่มีความรอบรู้และมีความยืดหยุ่นมากขึ้น การนำทักษะเหล่านี้เข้าสู่การศึกษาผ่านการผสมผสานของหลักสูตร การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ โครงการที่ปรึกษา และโครงการสุขภาพสามารถเสริมสร้างสุขภาพส่วนบุคคลและความสามารถทางวิชาชีพของนักกฎหมายในอนาคตอย่างมีนัยสำคัญ การศึกษากฎหมายโดยทั่วไปที่มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะที่เป็นทักษะทางวิชาการ เช่น ความรู้ทางกฎหมาย การคิดเชิงวิเคราะห์และความสามารถในการดำเนินกระบวนการทางกฎหมายก็มีความสำคัญ แต่เนื่องด้วยลักษณะงานที่ทำทนายและมีความกดดันสูงในวิชาชีพกฎหมายมักนำไปสู่ความเครียดสูง การผสมผสานทักษะ Soft Skills ให้เข้ากับการศึกษากฎหมายสามารถมีบทบาทสำคัญในการจัดการความเครียดและเสริมสร้างสุขภาพโดยรวม โดยคณะผู้วิจัยดำเนินการศึกษาประเทศไทยและต่างประเทศ ดังนี้

3.1 หลักสูตรกฎหมายและการจัดการความเครียดในประเทศไทย

เชิงชาย ถาวรยุธร ศึกษาเรื่องความเครียดของนักศึกษาที่สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่ง เนติบัณฑิตยสภาพบว่านักศึกษาร้อยละ 58.7 มีความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรง ซึ่งเมื่อเวลาผ่านไปและ สภาพสังคมเปลี่ยนแปลง ความเครียดที่พบอาจมีความแตกต่างจากเดิมได้ ในปี พ.ศ. 2557 ได้มีการศึกษาใหม่เกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษา สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา มีการเก็บข้อมูลจากนักศึกษาจำนวน

435 คนผ่านแบบสอบถามที่รวมข้อมูลพื้นฐาน แบบทดสอบความเครียดสวนปรุ่งชุด 20 ข้อ และแบบสอบถามเกี่ยวกับวิถีจัดการความเครียด ผลการศึกษาแสดงว่าร้อยละ 41.6 ของ นักศึกษามีความเครียดในระดับสูง และร้อยละ 14.3 มีความเครียดในระดับรุนแรง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดประกอบด้วยโรคทางกาย แหล่งรายได้หลัก ความเพียงพอของ รายได้ การมีรายได้เหลือเก็บ การมีหนี้สิน สถานภาพสมรส และการใช้พฤติกรรมเชิงลบ เพื่อจัดการความเครียด โดยปัจจัยที่ทำนายความเครียด ได้แก่ ความเพียงพอของรายได้ ปัญหาสุขภาพ และสถานภาพสมรส นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 55.9 ซึ่งลดลงเล็กน้อยจากปี พ.ศ. 2551 ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความเครียด ได้แก่ ความเพียงพอของรายได้ ปัญหาสุขภาพ และสถานภาพสมรส¹²

ในปัจจุบัน แม้ว่าหลักสูตรนิติศาสตร์ในประเทศไทยนั้นยังมิได้มีรายวิชาหรือ หลักสูตรที่เกี่ยวกับ Soft Skills และการจัดการความเครียดสำหรับนักเรียนกฎหมาย โดยเฉพาะและเป็นระบบ แต่ก็มีบทระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนา Soft Skills ของนักเรียนกฎหมาย ประเทศไทยมีหลักสูตรด้านกฎหมายที่รวมการจัดการความเครียด และการฝึกทักษะที่สำคัญเพื่อเตรียมพร้อมนักศึกษาให้เผชิญกับความท้าทายในวิชาชีพ ตัวอย่างหลักสูตรที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องมีดังนี้ หลักสูตรปริญญาตรีด้านกฎหมายและการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หลักสูตรนี้เน้นการพัฒนาทักษะ ความเป็นผู้นำ การคิดเชิงวิเคราะห์ และการทำงานร่วมกับผู้อื่นในสังคมที่มีความ หลากหลาย รวมถึงโอกาสในการฝึกงานในคลินิกกฎหมายและการให้บริการทางกฎหมาย อาสา (Pro Bono Service) กิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้นักศึกษามีทักษะที่จำเป็นในการจัดการ กับความเครียดในวิชาชีพกฎหมายผ่านการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง¹³ นอกจากนี้

¹² เจริญชัย ถาวรบุษย์ และรัตน กัลยาศิริ. ความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรม ศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา. เวชศาสตร์ร่วมสมัย, ปีที่ 60 ฉบับที่ 1 (มกราคม - กุมภาพันธ์, 2559), หน้า 85-100.

¹³ Faculty of law, Chulalongkorn University,. An Innovative Legal Education through an Integration of Knowledge, Skills, and Real Experiences,. [Online], Source: <https://www.law.chula.ac.th/study-at-law-chula/bachelor-of-laws-experiential-learning-in-business-and-tech-law-llbel-international-program/>.

หลักสูตร ปริญญาตรีด้านกฎหมายที่มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงมีเป้าหมายในการผลิตบัณฑิตที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมและมีจรรยาบรรณในวิชาชีพกฎหมาย นอกจากนี้ยังพัฒนาทักษะการใช้เทคโนโลยีและการสื่อสารในภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ รวมถึงการทำงานในสังคมที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม ซึ่งช่วยให้นักศึกษามีความพร้อมในการทำงานในสภาพแวดล้อมที่มีความเครียดสูง¹⁴

3.2 หลักสูตรกฎหมายและการจัดการความเครียดในประเทศสหรัฐอเมริกา

ก่อนจะกล่าวถึงหลักสูตรกฎหมายและการจัดการความเครียดในสหรัฐอเมริกา คณะผู้วิจัย ขอยกผลการสำรวจความเครียดประจำปีของสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association (APA)) ในปี 2018 ระดับความเครียดโดยเฉลี่ยในสหรัฐอเมริกาอยู่ที่ 4.9 ในระดับตั้งแต่ 1 ถึง 10 การสำรวจพบว่าความเครียดที่พบบ่อยที่สุดคือเรื่องการเงินและการเงิน สำหรับความเครียดของนักกฎหมายนั้นก็เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุเช่นกัน หนายความในองค์กรหรือหน่วยงาน (In-House Lawyer) ประมาณ 8 จาก 10 คนรายงานว่ารู้สึกเครียดหรือเหนื่อยหน่ายกับงานที่กำลังทำอยู่ นอกจากนี้ ความกดดันจากการรับผิดชอบในปัญหาและข้อพิพาทของลูกค้า นักกฎหมายจึงต้องรับผิดชอบในเรื่องสำคัญ ๆ ที่มีผลกระทบต่อชีวิตของลูกค้า และการตัดสินใจที่ผิดพลาดอาจนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ไม่พึงประสงค์และเพิ่มความกดดันให้กับนักกฎหมาย และปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือการเผชิญกับสถานการณ์ที่เครียดเพราะนักกฎหมายต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความขัดแย้งสูง การฟ้องร้อง และการเจรจาที่ยากลำบาก ซึ่งทำให้เกิดความเครียดได้¹⁵

สำหรับสถิติความเครียดของนักเรียนกฎหมายในสหรัฐอเมริกานั้นพบว่า นักเรียนกฎหมายในสหรัฐอเมริกามีความเครียดในระดับสูงเนื่องจากความคาดหวังทางวิชาการที่เข้มข้นและความคาดหวังสูงต่ออาชีพในอนาคต จากการสำรวจของ American Bar

¹⁴ หลักสูตรนิติศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง, หลักสูตรนิติศาสตรบัณฑิต ปริญญาตรี สำนักวิชานิติศาสตร์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://mfu.ac.th/education/program/program-bachelor/bachelor-law/llb-program-law/bachelor-law-llb.html>.

¹⁵ ประภาภรณ์ รัตนศิริรัตน์, Soft Skills สำหรับนักกฎหมายในศตวรรษที่ 21: การพัฒนาทักษะการโค้ชเพื่อการสื่อสารอย่างเห็นอกเห็นใจสำหรับนักกฎหมาย, หน้า 95-115.

Association (ABA) ในปี 2014 พบว่า ร้อยละ 96 ของนักเรียนกฎหมายรายงานว่ามีความเครียดในระดับสูงหรือปานกลาง และการศึกษาของ Yale Law School พบว่า ร้อยละ 70 ของนักเรียนกฎหมายรายงานว่ามีการซึมเศร้าหรือวิตกกังวลในระดับที่น่าเป็นห่วง การสำรวจของ ABA ในปี 2016 พบว่า ร้อยละ 25 ของนักเรียนกฎหมายรายงานว่ามีปัญหาในการดื่มแอลกอฮอล์ นักเรียนกฎหมายบางส่วนยังรายงานว่าใช้สารเสพติด เช่น ยาแก้ลมประสาทเพื่อช่วยให้ผ่านพ้นความเครียดจากการเรียน การสำรวจของ National Task Force on Lawyer Well-Being พบว่า นักเรียนกฎหมายมีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะหมดไฟเนื่องจากความกดดันในการเรียนและการเตรียมตัวสำหรับอาชีพ การสำรวจจาก Indiana University Maurer School of Law พบว่า ร้อยละ 44 ของนักเรียนกฎหมายรู้สึกว่าการเรียนมีความเครียดต่อความสัมพันธ์ส่วนตัวและครอบครัว จากการสำรวจของ ABA ในปี 2014 พบว่านักเรียนกฎหมายส่วนใหญ่รับมือกับความเครียดโดยการออกกำลังกาย ร้อยละ 59 และการพูดคุยกับเพื่อนหรือครอบครัว ร้อยละ 55 อย่างไรก็ตาม นักเรียนบางส่วนยังใช้วิธีการที่ไม่เหมาะสม เช่น การดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 25 หรือการใช้สารเสพติด ร้อยละ 14 นักเรียนกฎหมายในสหรัฐอเมริกาต้องเผชิญกับระดับความเครียดที่สูงเนื่องจากความกดดันทางวิชาการและความคาดหวังจากอาชีพในอนาคต ความเครียดนี้มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตและชีวิตส่วนตัวของนักเรียน การพัฒนาหลักสูตรเพื่อสนับสนุนและการจัดการความเครียดเป็นสิ่งสำคัญเพื่อช่วยให้นักเรียนกฎหมายสามารถรับมือกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

ในสหรัฐอเมริกานั้นมีหลักสูตรและรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการความเครียดในสถาบันการศึกษากฎหมายในสหรัฐอเมริกา โดยมีตัวอย่างดังนี้¹⁶

1. University of California Berkeley มีการจัดการเรียนการสอนวิชา "Mindfulness for Law Students" (สติสำหรับนักเรียนกฎหมาย) และวิชา "Mindfulness in Legal Education" (สติในการศึกษากฎหมาย) ที่สอนเทคนิคการฝึกสติและการผ่อนคลายเพื่อช่วยนักศึกษากฎหมายจัดการกับความเครียดและเพิ่มสมาธิในการ

¹⁶ American Bar Association (ABA),. (2014). Law Student Mental Health, [Online],. (2014), Source: <https://www.americanbar.org>.

เรียน¹⁷ นอกจากนี้ University of California, Berkeley School of Law ยังได้มีการจัดการเรียนการสอนในวิชา “กฎหมายและชีวิตของคุณ” (Law 427 - Law and Your Life) นักเรียนจะสำรวจการปฏิบัติตามกฎหมายจากมุมมองของแนวทางชีวิตส่วนบุคคล และคุณค่าที่สำคัญสำหรับพวกเขามากที่สุด ตลอดจนตรวจสอบความขัดแย้งที่มักเกิดขึ้นระหว่างการกำหนดข้อเท็จจริงและกฎหมาย และชีวิต ด้วยคุณธรรมอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยหลักสูตรนี้จะช่วยให้นักเรียนระบุและปรับค่านิยมส่วนบุคคล ของตนให้สอดคล้องกับการปฏิบัติตามกฎหมายที่ตั้งใจไว้ และจัดเตรียมเครื่องมือตลอดชีวิตเพื่อรับมือกับความท้าทายในการปฏิบัติตามกฎหมาย การจัดการความเครียด และการรักษาความสมดุล และความพึงพอใจในชีวิต

2. Columbia Law School มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย โปรแกรม Columbia Law School Mindfulness ก่อตั้งในปี 2017 มุ่งเน้นการฝึกสติให้กับนักศึกษา อาจารย์ และเจ้าหน้าที่ โดยการฝึกสตินี้ช่วยให้ผู้เข้าร่วมมีความรู้สึกตัวในปัจจุบันโดยไม่ตัดสิน และช่วยจัดการกับอารมณ์และความเครียดในสภาพแวดล้อมที่กดดันสูง เช่น โรงเรียนกฎหมายและวิชาชีพกฎหมาย¹⁸

3. University of California, Davis มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เดวิส มีรายวิชาเกี่ยวกับ การฝึกสติและการจัดการความเครียดสำหรับเจ้าหน้าที่และนักศึกษา ชื่อว่า Mindfulness and Professional Identity เน้นส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์และจิตใจ รวมถึงการจัดการความเครียดผ่านการฝึกสมาธิแบบมีคำแนะนำ เช่น Mindfulness Meditation และ Mindful Awareness Practice (MAP) ซึ่งไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบุคลากร¹⁹ นอกจากนี้ยังมีโครงการ Mindfulness Ambassadors และ Seeds of Well-

¹⁷ Berkeley Law,. Mindfulness in Legal Education, [Online], Source: <https://www.law.berkeley.edu/students/mindfulness-at-berkeley-law/resources/mindfulness-in-legal-education/>.

¹⁸ Columbia Law School,. (2017). Columbia Law School Mindfulness Program,. (2017), [Online], Source: https://scholarship.law.columbia.edu/mindfulness_program/.

¹⁹ UC Davis Health. (n.d.),. Guided Mindfulness Practices, [Online], Source: <https://health.ucdavis.edu/well-being/program/guided-mindfulness-practices>.

being Workshops²⁰ ที่ช่วยสร้างสภาพแวดล้อมสนับสนุนการฝึกสติในที่ทำงาน โปรแกรมเหล่านี้มีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความเครียดและพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของเจ้าหน้าที่และนักศึกษา²¹

4. Georgetown University Law Center (GULC) มีโปรแกรม "Law Student Wellness Program" และ "Lawyers in Balance (LIB)" ที่เน้นการให้ความรู้และทักษะในการจัดการความเครียด รวมถึงการฝึกสติและการทำสมาธิ ซึ่งผู้เรียนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อช่วยคลายความเครียด รับมือกับความท้าทายของโรงเรียนกฎหมาย และปลูกฝังความรู้สึกเป็นอยู่ที่ดีของนักกฎหมาย และเตรียมผู้ศึกษากฎหมายให้ประสบความสำเร็จ Lawyers in Balance (LIB) เป็นหลักสูตรเสริมความรู้ของ Georgetown Law ที่จัดมาแล้วกว่า 15 ปี โดยเป็นหลักสูตรฟรีระยะเวลา 8 สัปดาห์ที่แนะนำทักษะและการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสติให้กับนักศึกษา เพื่อช่วยลดความเครียด จัดการกับความท้าทายในการเรียนกฎหมาย และสร้างสุขภาวะที่ดีขึ้น การสอนจะจัดเป็นกลุ่มเล็กที่นำโดยคณาจารย์และเจ้าหน้าที่ที่มีประสบการณ์ นักศึกษาจะได้สำรวจเครื่องมือการฝึกสติต่าง ๆ เช่น การทำสมาธิ การเคลื่อนไหวแบบมีสติ การเขียนบันทึก การฟังแบบมีสติ และการใช้ภาพแนะนำ หลักสูตรนี้จะแนะนำเทคนิคใหม่ทุกสัปดาห์และให้โอกาสในการฝึกปฏิบัติในชั้นเรียน ผู้เข้าร่วมจะได้รับชุดเครื่องมือสำหรับการฝึกสติและการดูแลตนเอง พร้อมทั้งได้รับประโยชน์จากการได้หยุดพักผ่อนและเชื่อมโยงกับผู้อื่นในสภาพแวดล้อมที่เป็นส่วนตัว²²

5. University of Toronto School of Law สำหรับรายวิชาเกี่ยวกับ Mindfulness Program ที่ University of Toronto มีเป้าหมายในการลดความเครียด

²⁰ Healthy UC Davis. (n.d.),. Mindfulness, .[Online], Source: <https://healthy.ucdavis.edu/mental-emotional/resource-library/general/mindfulness>.

²¹ Angela Harris,. (2012). Mindfulness and Professional Identity,. (2012), [Online], Source: https://www.law.berkeley.edu/files/Mindfulness_and_Professional_Identity_2012_syllabus_FINAL_AHarris.pdf

²² Georgetown Law. (n.d.),. Lawyers in Balance, [Online]. Source: <https://www.law.georgetown.edu/your-life-career/health-fitness/center-for-wellness-promotion/mind/lawyers-in-balance/>.

เช่น อาการนอนไม่หลับ วิตกกังวล และตื่นตระหนก รวมถึงเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดี ความเห็นอกเห็นใจ การมีสมาธิ และการทำงานของสมอง นอกจากนี้ยังช่วยลดภาวะหมดไฟ ปรับปรุงอารมณ์ และเพิ่มความพึงพอใจในการทำงานและความสัมพันธ์ เน้นกิจกรรมเชิงปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยมีการสำรวจงานวิจัยด้านประสาทวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสติ พร้อมทั้งช่วยให้ผู้เข้าร่วมสร้างแผนการฝึกจิตตามความต้องการส่วนบุคคลในแต่ละช่วง การฝึกหลักสูตร An Introduction to Mindful Awareness มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติ การฝึกสติที่สามารถใช้ในชีวิตส่วนตัวและการทำงาน เช่น ก่อนการสอบ การนำเสนอ และการสัมภาษณ์ นอกจากนี้ยังเน้นการพัฒนาความยืดหยุ่นและการควบคุมตนเอง เพิ่มประสิทธิภาพทางสมอง จัดการภาวะ หมดไฟและความเครียด และสร้างทักษะในการสื่อสารอย่างชาญฉลาดในสถานการณ์ที่มีความกดดันสูง²³

6. Yale Law School ได้พัฒนาโปรแกรมการฝึกสติเข้าในหลักสูตร การศึกษากฎหมาย โดยมีวิชาและกิจกรรมการฝึกสติที่เปิดให้นักศึกษากฎหมายเข้าร่วมทั้ง โปรแกรมการเจริญสติและสุขภาพ ประกอบด้วยโครงการริเริ่มที่หลากหลายที่เน้นเรื่อง สุขภาพจิตและร่างกาย โดยมีสติเป็นองค์ประกอบหลัก โปรแกรมนี้มอบทรัพยากรและการสนับสนุนสำหรับนักศึกษาเพื่อใช้ในการพัฒนาทักษะนิสัยที่ทำให้สุขภาพดีและจัดการแรงกดดันที่เกิดขึ้นในมหาวิทยาลัย Koru Mindfulness Class ที่โรงเรียนสอนกฎหมายแห่ง มหาวิทยาลัยเยลเป็นคลาสฝึกสติที่มีระยะเวลา 4 สัปดาห์ โดยมี Maria Sperduto ผู้สอนที่มีประสบการณ์ กว่า 8 ปีในมหาวิทยาลัย Ivy League เป็นผู้สอนในกลุ่มเล็ก ๆ โดยเน้น การฝึกทักษะสมาธิหลายรูปแบบ เพื่อให้นักศึกษาสามารถค้นหาวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง ในช่วงชีวิตปัจจุบัน โปรแกรม Koru ได้รับการออกแบบมาเพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมฝึกสมาธิ ซึ่งช่วยลดความเครียด ปรับปรุงการนอนหลับ และเพิ่มความเมตตาต่อตนเองด้วยการฝึกเพียง วันละ 10 นาที Maria มีความเชี่ยวชาญในการช่วยผู้ที่เริ่มต้นฝึกสมาธิและผู้ที่ มีประสบการณ์ให้พัฒนาการฝึกสมาธิที่พวกเขาชื่นชอบ และยังเคยทำงานกับศูนย์ต่าง ๆ เช่น

²³ Faculty of Law, University of Toronto. (n.d.). Mindfulness program at the Faculty of Law., [Online], Source: <https://www.law.utoronto.ca/student-life/personal-support/health-and-well-being/mindfulness-program-faculty-law>.

Yale Center for Emotional Intelligence²⁴ เพื่อสร้างโปรแกรมที่เกี่ยวกับการดูแลตนเอง การพัฒนาความตั้งใจ และการสร้างทักษะทางอารมณ์โดยในหลักสูตรได้ครอบคลุมประโยชน์ของการมีสติสำหรับผู้เชี่ยวชาญด้านกฎหมาย รวมถึงการจัดการความเครียดที่ดีขึ้น และส่งเสริมการตัดสินใจที่มีจริยธรรมได้ดียิ่งขึ้น²⁵

7. University of Miami School of Law (Miami Law) ในปี 2011 Miami Law ได้ก่อตั้งโปรแกรม Mindfulness in Law Program เป็นครั้งแรกในประเทศสะท้อนถึงความมุ่งมั่นในการเตรียมนักศึกษากฎหมายให้มีความเป็นเลิศทางวิชาการสูงสุด พร้อมทั้งมอบเครื่องมือในการพัฒนาและรักษาทักษะทางปัญญาและสุขภาวะทางอารมณ์²⁶ หลักสูตรนี้นำโดย Scott Rogers ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกสติในกฎหมายที่มีชื่อเสียงระดับนานาชาติ ซึ่งได้ทำงานร่วมกับนักศึกษา อาจารย์ และผู้บริหารทั้งใน Miami Law และสถาบันอื่น ๆ ทั่วประเทศมานานกว่าสิบปี โดย Professor Rogers ยังได้ร่วมงานวิจัยเกี่ยวกับประสาทวิทยาศาสตร์เพื่อสำรวจประสิทธิภาพของการฝึกสติในการเพิ่มความสามารถในการจดจ่อ การควบคุมอารมณ์ และความจำในการทำงานสำหรับอาชีพที่มีความเครียดสูง

โดยสรุปหลักสูตรการฝึกสติและการจัดการความเครียดในสหรัฐอเมริกาเหล่านี้ถือว่าประสบความสำเร็จในด้านการช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างสุขภาวะของนักกฎหมาย โดยหลักสูตรเหล่านี้สามารถช่วยให้นักกฎหมายและนักศึกษากฎหมายสามารถพัฒนาทักษะ Soft Skills ที่สำคัญในการจัดการความเครียด เช่น ความฉลาดทางอารมณ์ การจัดการเวลา การแก้ปัญหา และความยืดหยุ่น เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตและความสามารถทางวิชาชีพในอนาคต ดังนั้นจะเห็นว่า การบูรณาการทักษะ Soft Skills เข้า

²⁴ Yale School of Medicine. (n.d.),. Yale Center for Emotional Intelligence (YCEI), .[Online], Source: <https://medicine.yale.edu/childstudy/services/community-and-schools-programs/center-for-emotional-intelligence/>.

²⁵ Yale Law School. (n.d.),. Wellness and mindfulness initiatives,. [Online], Source: Retrieved from <https://law.yale.edu>.

²⁶ Miami School of Law. (n.d.),. Mindfulness in Law Program, [Online], Source:. <https://www.law.miami.edu/academics/programs/mindfulness/>.

สู่การศึกษากฎหมายเป็นสิ่งจำเป็นในการเตรียมความพร้อมให้นักศึกษากฎหมายสามารถจัดการกับความเครียดในวิชาชีพ โดยการมุ่งเน้นไปที่ความฉลาดทางอารมณ์ การสื่อสาร การจัดการเวลา การแก้ปัญหา และความยืดหยุ่น การศึกษากฎหมายสามารถผลิตนักกฎหมายที่มีความรอบรู้และมีความยืดหยุ่นมากขึ้น การนำทักษะเหล่านี้เข้าสู่การศึกษา โดยผ่านการผสมผสานของหลักสูตร การเรียนรู้เชิงประสบการณ์สามารถเสริมสร้างสุขภาพส่วนบุคคลและทางวิชาชีพของนักกฎหมายในอนาคตอย่างมีนัยสำคัญ²⁷ จะเห็นได้ว่าหลักสูตรเหล่านี้มีผลที่ได้เห็นได้ชัด เช่น ช่วยนักเรียนกฎหมายรับมือกับความกดดันและส่งเสริมความสมดุลในชีวิต นอกจากนี้ยังมีการเสริมสร้างทักษะสำคัญ เช่น ความยืดหยุ่น การควบคุมอารมณ์ และการจัดการตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการทำงานที่มีความกดดันสูง การบูรณาการหลักสูตรการจัดการความเครียดและการพัฒนาสุขภาวะจิตใจจึงถือว่าประสบความสำเร็จในระดับที่ช่วยนักศึกษากฎหมายและนักกฎหมายมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

²⁷ Stefano Moscato,. Teaching Foundational Lawyering Skills to First-Year Students,. The Journal of the Legal Writing Institute,. Volume 13, (2007), pp. 208 - 240.

4. บทวิเคราะห์สภาพปัญหาและแนวทางการพัฒนา Soft Skills ในการจัดการความเครียดของนักกฎหมายในประเทศไทย

นักกฎหมายต้องเผชิญกับความเครียดอย่างมากในวิชาชีพ เนื่องจากต้องทำงานภายใต้ความกดดันสูงและมีความรับผิดชอบที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษา การว่าความ และการตัดสินใจที่ส่งผลต่อชีวิตของผู้คน จากการสำรวจและวิจัยพบว่า นักกฎหมายมีความเสี่ยงสูงต่อภาวะซึมเศร้า การใช้สารเสพติด และปัญหาสุขภาพจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักกฎหมายที่ทำงานในสำนักงานกฎหมายเอกชน ซึ่งมักเผชิญกับแรงกดดัน จากชั่วโมงการทำงานที่ยาวนานและความคาดหวังของผู้ที่เกี่ยวข้อง

4.1 ปัญหาการบูรณาการ Soft Skills และการจัดการความเครียดเข้าไปในรายวิชาหลักอย่างเป็นระบบ

ปัจจุบันหลักสูตรนิติศาสตร์ในประเทศไทยส่วนใหญ่ยังขาดการบูรณาการ Soft Skills และ การจัดการความเครียดเข้าไปในรายวิชาหลักอย่างเป็นระบบและตรงประเด็น การที่ไม่มีการสอนทักษะเหล่านี้อย่างชัดเจนในหลักสูตรส่งผลให้นักศึกษากฎหมายไม่ได้รับการเตรียมความพร้อมที่เพียงพอในการจัดการกับความเครียดที่สูงจากการเรียนและการปฏิบัติงานในวิชาชีพกฎหมาย โดยสาเหตุของปัญหานี้สามารถอธิบายได้จากมุมมองหลายด้าน เช่น การเรียนกฎหมายเน้นการเรียนและการวิเคราะห์ทางวิชาการมากกว่า การฝึกทักษะ Soft Skills หลักสูตรนิติศาสตร์ในประเทศไทยมักเน้นเรื่องการท่องจำบทกฎหมายและการวิเคราะห์ ตัวบทกฎหมาย ทางวิชาการเพื่อเตรียมนักศึกษาให้พร้อมสำหรับการสอบเนติบัณฑิตและการสอบเพื่อเข้าสู่ การประกอบวิชาชีพ ทักษะที่เน้นพัฒนาจึงมักเป็น Hard Skills เช่น ความรู้ในกฎหมายและการวิเคราะห์คดี แต่ไม่ได้มุ่งเน้นการพัฒนา Soft Skills เช่น การจัดการอารมณ์ ความสามารถในการสื่อสาร การฝึกสติ การไกล่เกลี่ยข้อพิพาท การเจรจาต่อรอง หรือการบริหารจัดการความเครียด ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญในการทำงานด้านกฎหมาย นอกจากนี้ การสนับสนุนด้านสุขภาพจิตของหลักสูตรนิติศาสตร์ในประเทศไทยยังไม่เพียงพอ แม้ว่าหลักสูตรนิติศาสตร์ในประเทศไทยมีการจัดกิจกรรมหรือหลักสูตรที่มุ่งเน้นเรื่องการดูแลสุขภาพจิตอยู่บ้าง แต่ยังไม่มีแนวทางในการฝึกทักษะในการจัดการความเครียดอย่างชัดเจน ทำให้นักศึกษาไม่ได้รับการสนับสนุนในการรับมือกับความกดดันจากการเรียนอันส่งผลต่อความสามารถในการรับมือกับความเครียด

และการประกอบวิชาชีพกฎหมายในอนาคต หากเปรียบเทียบหลักสูตรกฎหมายในประเทศไทยและในสหรัฐอเมริกา พบว่า หลักสูตรกฎหมายในสหรัฐอเมริกามีการบรรจุการพัฒนา Soft Skills เช่น ทักษะการจัดการความเครียด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกสติ (Mindfulness) ในรายวิชาในหลักสูตร รวมถึงโครงการ กิจกรรม และการสัมมนาในหัวข้อ ดังกล่าวในการเรียนการสอนนิติศาสตร์อย่างเป็นระบบและชัดเจน²⁸

สำหรับประเทศไทย แม้ว่าสติจะมีรากฐานมาจากศาสนาพุทธซึ่งเป็นวัฒนธรรมของประเทศไทย แต่หลักสูตรนิติศาสตร์ในประเทศไทยยังมิได้มีการเชื่อมโยงสติในบริบทของศาสนาพุทธเข้ากับการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย การขาดการเชื่อมโยงนี้อาจเกิดจากการมองว่าการฝึกสติเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับศาสนาโดยตรง แต่ในความเป็นจริงสติสามารถถูกประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือทางจิตวิทยาที่ไม่จำกัดอยู่เพียงด้านศาสนา ซึ่งสามารถช่วยให้นักศึกษาจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ การศึกษากฎหมายก็ยังไม่ได้นำบูรณาการเรื่องสติ (Mindfulness) ซึ่งมีรากฐานในศาสนาพุทธเข้ากับการเรียนการสอนในหลักสูตรนิติศาสตร์อย่างเพียงพอ แม้ว่าความรู้เรื่องการฝึกสติจะเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตและวัฒนธรรมไทยมาช้านาน และสามารถเป็นเครื่องมือสำคัญในการจัดการความเครียดได้ก็ตาม การขาดการนำสติมาใช้ในหลักสูตรกฎหมายทำให้นักศึกษาขาดเครื่องมือในการจัดการความเครียดและอารมณ์ตนเอง ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงานในอนาคต

การขาดเครื่องมือในการจัดการความเครียดในวิชาชีพที่มีความกดดันสูง วิชาชีพกฎหมายเป็นอาชีพที่ต้องเผชิญกับความเครียดสูง การจัดการกับคดีที่ซับซ้อน การทำงานภายใต้กำหนดเวลาที่เข้มงวด และความรับผิดชอบที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ของลูกความ ล้วนสร้างความกดดันต่อผู้ปฏิบัติงาน ซึ่งการฝึกสติ (Mindfulness) สามารถเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการจัดการกับความเครียดเหล่านี้ได้ แต่การขาดการบูรณาการฝึกสติเข้ากับการศึกษาในหลักสูตรทำให้นักศึกษากฎหมายขาดการเตรียมพร้อมทางจิตใจ

²⁸ Elizabeth F. Emens, „Law's Contributions to the Mindfulness Revolution,„ Columbia Public Law Research Paper, Number 2, (August, 2022), p. 79.

ซึ่งส่งผลให้เกิดความเครียดและปัญหาทางด้านร่างกายและจิตใจได้²⁹ สติในฐานะเครื่องมือทางจิตวิทยาและการสร้างทักษะ Soft Skills สติเป็นทักษะที่ช่วยเสริมสร้าง Soft Skills เช่น ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) การตระหนักรู้ในตนเอง และการควบคุมอารมณ์ ทักษะเหล่านี้มีความสำคัญในการทำงานร่วมกับลูกความ เพื่อนร่วมงาน และการจัดการความขัดแย้งในวิชาชีพที่มีความท้าทายอย่างนักกฎหมาย การขาดการบูรณาการสติในการเรียนการสอนทำให้นักศึกษาไม่ได้พัฒนาทักษะเหล่านี้อย่างเต็มที่

4.2 บทบาทของหลักสูตรนิติศาสตร์ของประเทศไทยในการพัฒนา Soft Skills และการจัดการความเครียด

หลักสูตรนิติศาสตร์ในประเทศไทย มีบทบาทสำคัญในการเตรียมความพร้อมให้นักศึกษาเผชิญกับความท้าทายในวิชาชีพที่มีความกดดันสูง การพัฒนา Soft Skills และการจัดการความเครียดเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้นักศึกษาสามารถปรับตัวและประสบความสำเร็จในอาชีพนี้ได้ บทบาทหลักสูตรนิติศาสตร์ของประเทศไทยในการพัฒนา Soft Skills ประกอบด้วย การบูรณาการ Soft Skills ในการเรียนการสอนหลักสูตรนิติศาสตร์ในหลายมหาวิทยาลัยของประเทศไทยเริ่มมีการบูรณาการทักษะ Soft Skills เข้าไปในการเรียนการสอนผ่านการเรียนรู้เชิงปฏิบัติ เช่น การทำงานกลุ่ม การฝึกงาน และคลินิกกฎหมาย (Legal Clinics) ซึ่งช่วยให้นักศึกษามีโอกาสฝึกทักษะการสื่อสาร การทำงานร่วมกับผู้อื่น และการคิดเชิงวิเคราะห์ในการจัดการกับคดีความและปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ การฝึกอบรมการฝึกสติและการจัดการความเครียด แม้ว่าหลักสูตรกฎหมายในประเทศไทยยังไม่ได้มีการฝึกอบรมการฝึกสติอย่างเป็นทางการเหมือนในต่างประเทศ แต่มีการเริ่มต้นให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพจิตผ่านการจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ การสัมมนา หรือกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการความเครียด ซึ่งนักศึกษาได้เรียนรู้วิธีการลดความเครียดและเสริมสร้างสุขภาพจิต เช่น การฝึกสมาธิ การจัดการเวลา และการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ และการสนับสนุนการทำงานร่วมกับชุมชน หลักสูตร

²⁹ Peter H. Huang, „Adventures in Higher Education, Happiness, and Mindfulness,“ Br. J. Am. Leg. Studies, Volume 7 Number 2, (2018), pp. 427 – 484.

นิติศาสตร์หลายแห่งได้เปิดโอกาสให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการทำงานเพื่อสังคม เช่น การให้บริการทางกฎหมายโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย (Pro Bono Service) ซึ่งนอกจากจะช่วยพัฒนาทักษะทางกฎหมายแล้วยังเป็นการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) และ ความเข้าใจผู้อื่น (Empathy) ซึ่งเป็น Soft Skills สำคัญในการทำงาน กับลูกความและการจัดการความเครียด การสร้างความตระหนักรู้และทักษะการเป็นผู้นำ หลักสูตรนิติศาสตร์ในหลายมหาวิทยาลัยยังเน้นการพัฒนาทักษะการเป็นผู้นำผ่านการ เรียนรู้แบบปฏิบัติ โดยเฉพาะการพัฒนาทักษะการเจรจาและการไกล่เกลี่ย ซึ่งช่วยให้นักศึกษามีความสามารถในการจัดการกับความขัดแย้งและสถานการณ์ที่ท้าทาย ลดความเครียดและสร้างความมั่นใจในการปฏิบัติงานจริง รวมถึงการให้คำปรึกษาและ สนับสนุนด้านสุขภาพจิต หลายมหาวิทยาลัยในประเทศไทย มีการจัดบริการให้คำปรึกษา ด้านสุขภาพจิตแก่นักศึกษาเพื่อสนับสนุนการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นจากการเรียน กฎหมายที่มีความท้าทาย

ดังนั้น ความรับผิดชอบที่สำคัญของโรงเรียนและหลักสูตรกฎหมายคือการ ช่วยนักศึกษาในการพัฒนาอัตลักษณ์ทางวิชาชีพหรือความหมายของการเป็นนักกฎหมาย ในโลกปัจจุบัน ควรมุ่งเน้นไปที่การสร้างจริยธรรมในวิชาชีพ ไม่เพียงแค่สิ่งที่นักกฎหมาย ควรรู้หรือควรทำ แต่ยังรวมถึงสิ่งที่พวกเขาควรเป็น เพื่อให้สอดคล้องกับอุดมคติที่ดีที่สุด ของวิชาชีพ โดยการพัฒนาการเรียนรู้ทางกฎหมายควรเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์ที่ ครอบคลุมความสัมพันธ์และความตึงเครียดของตนเอง และระหว่างตนเองกับ ลูกความ และสังคม³⁰

4.3 แนวทางการพัฒนา Soft Skills ในการจัดการความเครียดสำหรับนักกฎหมาย

การฝึกอบรมการฝึกสติในหลักสูตรกฎหมาย การนำการฝึกสติเข้ามาในหลักสูตร กฎหมาย เช่น หลักสูตร Mindfulness in Law ของ Miami Law ที่ให้การฝึกอบรมการฝึก สติร่วมกับการเรียนกฎหมาย ช่วยให้นักศึกษาสามารถรับมือกับความเครียดได้ดียิ่งขึ้น

³⁰ Harvard Medical School. (n.d.). Stress Management and Resiliency Training (SMART) Program. [Online], Source: <https://cmecatalog.hms.harvard.edu/stress-management-and-resiliency-training-smart-program>.

หลักสูตรนี้เน้นการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและการดูแลสุขภาพจิตของนักศึกษา การสนับสนุนการพัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์ ควรมีการฝึกอบรมด้านความฉลาดทางอารมณ์ เช่น หลักสูตร Mindful Ethics ที่ Miami Law ซึ่งช่วยให้นักศึกษากฎหมายพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับจริยธรรมของนักกฎหมายและการดูแลตนเอง ทั้งยังช่วยให้นักศึกษา มีความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ที่มีความกดดันและยังรักษาคุณค่าและความเป็นอยู่ที่ดีของ ตนเองได้ การฝึกอบรมการจัดการเวลาและการจัดลำดับความสำคัญ การฝึกการจัดการเวลาช่วยให้นักกฎหมายสามารถจัดการกับงานที่มีอยู่มากมายและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะช่วยลดความเครียดจากการทำงานภายใต้ความกดดันและความคาดหวังของผู้ที่เกี่ยวข้อง โดยประเทศไทยสามารถนำมาเป็นแนวทางในการปรับใช้ในบริบทที่เหมาะสม ดังนี้

1) การบูรณาการหลักสูตรฝึกสติในมหาวิทยาลัย โดยหลักสูตรการฝึกสติและการจัดการความเครียด เช่น Mindfulness for Law Students ที่สอนในมหาวิทยาลัยในสหรัฐฯ มีประโยชน์ในการช่วยนักศึกษาเพิ่มสมาธิและจัดการกับความเครียด ไทยควรพิจารณานำแนวคิดนี้มาใช้โดยปรับให้เข้ากับบริบทวัฒนธรรมไทยที่มีพื้นฐานความเชื่อในพุทธศาสนาและการฝึกสมาธิอยู่แล้ว ซึ่งจะช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ของนักศึกษาในทุกสาขาวิชา ไม่เพียงแต่กฎหมายเท่านั้น

2) การเน้นการพัฒนาทักษะ Soft Skills โดยหลักสูตรในสหรัฐฯ เน้นการพัฒนาทักษะด้านการจัดการความเครียด เช่น การจัดการเวลา ความยืดหยุ่น และความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการทำงานที่มีความกดดันสูง ไทยควรส่งเสริมการสอนทักษะเหล่านี้ในหลักสูตรมหาวิทยาลัยต่าง ๆ เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับนักศึกษาในทุกสาขาอาชีพ

3) การสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่สนับสนุนสุขภาวะจิตใจ ซึ่งมหาวิทยาลัยในสหรัฐฯ เช่น Yale และ Georgetown University Law Center มีโปรแกรมที่มุ่งเน้นสร้างสุขภาวะจิตใจและช่วยนักศึกษาจัดการกับความท้าทายในการเรียน ไทยสามารถนำแนวทางนี้มาใช้โดยการจัดโปรแกรมและเวิร์กช็อปที่ส่งเสริมสุขภาพจิต การเจริญสติ และการดูแลตัวเอง ซึ่งสามารถจัดในรูปแบบกิจกรรมภายในมหาวิทยาลัยหรือผ่านการร่วมมือกับศูนย์สุขภาพจิต

คณะผู้วิจัยเห็นว่า การปรับใช้แนวทางเหล่านี้สามารถช่วยลดระดับความเครียดในกลุ่มนักศึกษาและวิชาชีพที่มีความกดดันสูง ส่งเสริมให้มีสุขภาวะที่ดี และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและการศึกษาในประเทศไทย และแนวทางอีกประการหนึ่งที่สำคัญคือการบูรณาการสติในการเรียนการสอนกฎหมาย การบรรจุ การฝึกสติ ในรายวิชาต่าง ๆ ของหลักสูตรนิติศาสตร์ การบรรจุรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับ Soft Skills เช่น การเจรจาต่อรอง การไกล่เกลี่ยข้อพิพาท หรือการให้คำปรึกษาลูกความ ช่วยให้นักศึกษากฎหมายได้รับการฝึกทักษะที่สามารถใช้ในการจัดการความเครียดและการทำงานในสถานะที่มีความกดดันสูง การจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการฝึกสติ สำหรับนักศึกษาและบุคลากรทางการศึกษา เพื่อสร้างความรู้และความเข้าใจในการใช้สติเป็นเครื่องมือในการดูแลสุขภาพจิต รวมถึงการฝึกสติในการทำงาน (Mindfulness at Work) นักกฎหมายสามารถฝึกสติได้ในที่ทำงาน เช่น การหยุดพักเพียงไม่กี่นาทีระหว่างการทำงานเพื่อหายใจอย่างมีสติ การเดินแบบมีสติระหว่างเดินทางไปประชุม หรือการฝึกฟังอย่างมีสติเมื่อสนทนากับลูกความหรือเพื่อนร่วมงาน การฝึกสติแบบง่าย ๆ เหล่านี้ช่วยลดความเครียดและเพิ่มความสามารถในการตัดสินใจที่ดีขึ้น

5. บทสรุปและข้อเสนอแนะ

5.1 บทสรุป

นักกฎหมายเป็นกลุ่มวิชาชีพที่ต้องเผชิญกับความเครียดสูงอันเนื่องมาจากความซับซ้อนและความสำคัญของหน้าที่การงาน การทำงานภายใต้แรงกดดันอย่างต่อเนื่องสามารถส่งผลกระทบต่อทั้งสุขภาพกายและจิตใจของนักกฎหมายได้อย่างมาก ความเครียดที่เกิดจากการทำงานกับเอกสารกฎหมายที่ซับซ้อน การจัดการข้อขัดแย้ง และการทำงานล่วงเวลาเป็นปัจจัยที่ทำให้นักกฎหมายเผชิญกับความท้าทายในการรักษาสสมดุลระหว่างงานและชีวิตส่วนตัว ดังนั้นการจัดการความเครียดจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักกฎหมาย การขาดการบูรณาการสติ (Mindfulness) ในหลักสูตรนิติศาสตร์ในประเทศไทยทำให้นักศึกษากฎหมายขาดทักษะสำคัญในการจัดการความเครียดและการพัฒนา Soft Skills ที่จำเป็นในการทำงาน การนำการฝึกสติมาบูรณาการในรายวิชาและการสนับสนุนให้นักศึกษาฝึกสติเป็นเครื่องมือในการจัดการความเครียดและเสริมสร้างทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่นจะช่วย

ให้นักศึกษาเหล่านี้สามารถพัฒนาตนเองเป็นนักกฎหมายที่มีประสิทธิภาพและมีสุขภาพจิตที่ดีในระยะยาว เนื่องจากลักษณะงานที่มีความซับซ้อนและกดดันสูง การพัฒนาทักษะด้าน Soft Skills เป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการช่วยลดความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ทักษะเหล่านี้ไม่ได้เพียงช่วยให้นักกฎหมายสามารถจัดการกับความเครียดได้ดียิ่งขึ้น แต่ยังเสริมสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น การตัดสินใจ และการบริหารเวลาที่ดีขึ้นอีกด้วย

5.2 ข้อเสนอแนะ

การนำหลัก Soft Skills มาใช้เป็นแนวทางในการจัดการความเครียดจึงเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ ช่วยให้นักกฎหมายสามารถรักษาสุขภาพจิตและร่างกายที่ดี พร้อมทั้งเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานในระยะยาว โดยคณะผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. บุรณาการการฝึกสติ (Mindfulness) ในหลักสูตรนิติศาสตร์ การบรรจุรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสติ เช่น การสอนการฝึกสมาธิ การหายใจอย่างมีสติ และการตระหนักรู้ถึงปัจจุบันในหลักสูตรการเรียนการสอน ช่วยให้นักศึกษาสามารถใช้เครื่องมือเหล่านี้ในการจัดการความเครียดจากการเรียนและการทำงาน จัดกิจกรรมการฝึกสติเป็นประจำ เช่น การจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการหรือการทำสมาธิร่วมกัน โดยเชิญผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกสติมาสอนในช่วงเวลาว่าง เพื่อช่วยเสริมสร้างทักษะการควบคุมอารมณ์และการมีสมาธิ

2. สถาบันการศึกษาและสถาบันที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพกฎหมาย และหน่วยงานต่าง ๆ ควรมีการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างทักษะ Soft Skills ที่จำเป็น เช่น การจัดการอารมณ์ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การสื่อสารด้วยสันติวิธี การเจรจาต่อรอง การจัดการเวลา และการตัดสินใจและการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์เพื่อช่วยให้นักกฎหมายสามารถรับมือกับความเครียดได้ดีขึ้นในสภาพแวดล้อมที่มีความกดดันสูง

3. สถาบันการศึกษาและสถาบันที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพกฎหมาย และหน่วยงานต่าง ๆ ควรสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับผลกระทบของความเครียดและการจัดการสุขภาพจิตในนักกฎหมายผ่านการจัดกิจกรรมหรือโครงการเสริมสร้างความรู้ทางด้านการดูแลสุขภาพ ซึ่งควรเน้นถึงความสำคัญของ Soft Skills ในการช่วยลดความเครียด รวมถึงการเก็บรวบรวม

สถิติความเครียดของนักกฎหมาย การทำนโยบายที่ชัดเจนเกี่ยวกับสุขภาพจิตและการจัดการความเครียดของนักเรียนกฎหมายและนักกฎหมาย

4. สถาบันการศึกษาและสถาบันที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพกฎหมาย และหน่วยงานต่าง ๆ ควรสนับสนุนการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสาเหตุและผลกระทบของความเครียดในนักกฎหมายเพิ่มเติม โดยเฉพาะในบริบทของประเทศไทย ซึ่งการศึกษานี้จะช่วยให้เห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้นเกี่ยวกับปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและแนวทางในการจัดการความเครียด

5. สถาบันการศึกษาและสถาบันที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพกฎหมาย และหน่วยงานต่าง ๆ ควรมีการใช้เทคโนโลยีและแพลตฟอร์มออนไลน์ (Platform Online) ในการจัดการฝึกอบรมและส่งเสริมการพัฒนาทักษะ Soft Skills ที่จำเป็นสำหรับนักกฎหมาย เช่น แอปพลิเคชันที่ช่วยในการจัดการเวลา การบริหารจัดการความเครียด หรือการเรียนรู้ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

6. สถาบันการศึกษาและสถาบันที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพกฎหมาย และหน่วยงานต่าง ๆ ควรสนับสนุนการฝึกอบรมทักษะความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence - EI) เพราะการฝึกทักษะการรับรู้และควบคุมอารมณ์ของตนเอง รวมถึงการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น สามารถช่วยนักกฎหมายรับมือกับสถานการณ์ที่ท้าทายและมีความกดดันสูงได้ดีขึ้น การอบรม ความฉลาดทางอารมณ์ สามารถช่วยให้ผู้เข้าร่วมมีทักษะการตัดสินใจและการทำงานที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น รวมถึงการจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการสื่อสารและการเจรจาต่อรอง ช่วยให้นักศึกษากฎหมายสามารถพัฒนาทักษะการสื่อสารที่จำเป็นในการทำงานและการลดความขัดแย้งในการทำงาน

7. สถาบันการศึกษาและสถาบันที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพกฎหมาย และหน่วยงานต่าง ๆ ควรมีการบูรณาการพัฒนา Soft Skills ไปกับการเรียนรู้แบบปฏิบัติในวิชาชีพกฎหมาย (Clinical Legal Education) เช่น การนำการฝึกสติมาใช้ในคลินิกกฎหมาย เพื่อให้นักศึกษาได้ใช้เครื่องมือเหล่านี้ในการทำงานกับลูกค้า และการรับมือกับสถานการณ์ท้าทายที่เกิดขึ้นในวิชาชีพ การสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในการเผชิญกับความกดดัน เช่น การทำงานในคดีที่ซับซ้อน หรือการรับมือกับการเจรจาที่มีความท้าทาย เป็นต้น

8. หน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมให้สถาบันการศึกษาทางกฎหมายในประเทศไทยบูรณาการทักษะ Soft Skills จากต่างประเทศเข้าสู่หลักสูตรการเรียนการสอน

ในสถาบันการศึกษาของประเทศไทย เช่นการสอนเทคนิคการสื่อสารระหว่างบุคคลและการแก้ไขข้อขัดแย้งเพื่อลดความกดดันและความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นในกระบวนการทำงาน การนำแนวทางการบริหารจัดการความเครียดจากหลักสูตรในต่างประเทศมาประยุกต์ใช้ในสถาบันการศึกษาหรือสถาบันสอนกฎหมายในประเทศไทยนั้นจะถือเป็นการเสริมสร้างและพัฒนาทักษะให้นักกฎหมายนำไปปรับใช้ในการจัดการความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น การจัดการความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักกฎหมายในการรักษาสุขภาพจิต สุขภาพกาย และประสิทธิภาพการทำงานในระยะยาว การจัดการความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพไม่เพียงแต่ช่วยให้นักกฎหมายสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ยังส่งผลดีต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกายในระยะยาว การลงทุนเวลาและความพยายามในการดูแลตัวเองจะช่วยให้นักกฎหมายสามารถเผชิญกับความท้าทายและความกดดันในงานได้ดียิ่งขึ้น

รายการอ้างอิง

- คณิน จินตนาปราโมทย์ และพรชัย สิทธิศรีณย์กุล, **สรีรวิทยาความเครียดจากการทำงาน และการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญความเครียดในอาชีพแพทย์**, วารสารการแพทย์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ, ปีที่ 26 ฉบับที่ 2 (สิงหาคม 2562).
- เชิงชาย ถาวรยุธร และรัศมีน กัลยาศิริ, **ความเครียดของนักศึกษาซึ่งศึกษา ณ สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา**, เวชศาสตร์ร่วมสมัย, ปีที่ 60 ฉบับที่ 1 (มกราคม - กุมภาพันธ์, 2559).
- จุฑารัตน์ สติธิปัญญา และวิทยา เหมพันธ์, **ความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย**, วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้, ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2556).
- โรงพยาบาลบางปะกอก 1, **ภาวะเครียดสะสม ภัยเงียบเสี่ยงเกิดโรค**, (2566), แหล่งที่มา: https://www.bangpakok1.com/care_blog/view/75
- วลีรัตน์ เชื้อก เทิดทูนภุช และพีรพนธ์ ลือบุญวัชชัย, **ภาวะเครียดจากการทำงาน และภาวะหมดไฟในทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สภานายความในพระบรมราชูปถัมภ์**, จุฬาลงกรณ์เวชสาร, ปีที่ 61 ฉบับที่ 5 (กันยายน - ตุลาคม 2560).
- ประภาภรณ์ ไรจน์ศิริรัตน์, **Soft Skills สำหรับนักกฎหมายในศตวรรษที่ 21: การพัฒนาทักษะการโค้ชเพื่อการสื่อสารอย่างเห็นอกเห็นใจสำหรับนักกฎหมาย**, วารสารนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ, ปีที่ 13 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2565).
- ศิริมา พนาภินันท์ และทัศนัย เพ็ญสิทธิ, **Soft Skillss ที่มีความจำเป็นสำหรับนักศึกษาสาขาวิชานิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา**, วารสารศิลปปริทัศน์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 (2564).
- หลักสูตรนิติศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง, **หลักสูตรนิติศาสตรบัณฑิต ปริญญาตรี สำนักวิชานิติศาสตร์**, แหล่งที่มา: <https://mfu.ac.th/education/program/program-bachelor/bachelor-law/llb-program-law/bachelor-law-llb.html>.

- Agus Purwanto, **Hard Skills versus Soft Skills: Which are More Important for Indonesian Employees Innovation Capability**, International Journal of Control and Automation, Vol. 13, No. 2, (2020).

- American Bar Association (ABA). (n.d.), **Law Student Mental Health**, [Online], Source: <https://www.americanbar.org>

- Angela Harris, **Mindfulness and Professional Identity**, (2012), [Online], Source: https://www.law.berkeley.edu/files/Mindfulness_and_Professional_Identity_2012_syllabus_FINAL_AHarris.pdf

- Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine. (n.d.), **Mindfulness programs for lawyers**, [Online], Source: <https://bensonhenryinstitute.org>

-Berkeley Law. (n.d.), **Mindfulness in Legal Education**, [Online], Source: <https://www.law.berkeley.edu/students/mindfulness-at-berkeley-law/resources/mindfulness-in-legal-education/>

- Columbia Law School, **Columbia Law School Mindfulness Program**, (2017), [Online], Source: https://scholarship.law.columbia.edu/mindfulness_program/

- Elizabeth F. Emens, **Law's Contributions to the Mindfulness Revolution**, Columbia Public Law Research Paper, Number 2, (August, 2022).

- Faculty of law, Chulalongkorn University, **An Innovative Legal Education through an Integration of Knowledge, Skills, and Real Experiences**, [Online], Source: <https://www.law.chula.ac.th/study-at-law-chula/bachelor-of-laws-experiential-learning-in-business-and-tech-law-llbel-international-program/>

- Faculty of Law, University of Toronto. (n.d.), **Mindfulness program at the Faculty of Law**, [Online], Source: <https://www.law.utoronto.ca/student-life/personal-support/health-and-well-being/mindfulness-program-faculty-law>

- Georgetown Law. (n.d.), **Lawyers in Balance**, [Online], Source: <https://www.law.georgetown.edu/your-life-career/health-fitness/center-for-wellness-promotion/mind/lawyers-in-balance/>

- Harvard Medical School. (n.d.), **Stress Management and Resiliency Training (SMART) Program**, [Online], Source: <https://cmecatalog.hms.harvard.edu/stress-management-and-resiliency-training-smart-program>

- Jordana Alter Confino, **Where Are We on the Path to Law Student Well-Being?: Report on the ABA CoLAP Law Student Assistance Committee Law School Wellness Survey**, Journal of Legal Education, Volume 68, Number 3 (2019).

- James J. Alfini, **Is There a Solution to the Problem of Lawyer Stress? The Law School Perspective**, Journal of Law and Health 10 #1 1995, Volume 10, (1996).

- Healthy UC Davis. (n.d.), **Mindfulness**, [Online], Source: <https://healthy.ucdavis.edu/mental-emotional/resource-library/general/mindfulness>

- Miami School of Law. (n.d.), **Mindfulness in Law Program**, [Online], Source: <https://www.law.miami.edu/academics/programs/mindfulness/>

- National University of Singapore (NUS). (n.d.), **Psychological support for law students**, [Online], Source: <https://www.nus.edu.sg>

- Peter H. Huang, **Adventures in Higher Education, Happiness, and Mindfulness**, Br. J. Am. Leg. Studies, Volume 7 Number 2, (2018).

- Thomson Reuters, **Lawyer well-being: The hidden dangers**, (2023), [Online], Source: <https://legal.thomsonreuters.com>

- UC Davis Health. (n.d.), **Guided Mindfulness Practices**, [Online], Source: <https://health.ucdavis.edu/well-being/program/guided-mindfulness-practices>

- Singapore Academy of Law (SAL). (n.d.), ***Stress management programs for legal professionals***, [Online], Source: <https://www.sal.org.sg>

- Stefano Moscato, **Teaching Foundational Lawyering Skills to First-Year Students**, The Journal of the Legal Writing Institute, Volume 13, (2007).

- Yale Law School. (n.d.), ***Wellness and mindfulness initiatives***, [Online], Source: <https://law.yale.edu>

- Yale School of Medicine. (n.d.), **Yale Center for Emotional Intelligence (YCEI)**, [Online], Source: <https://medicine.yale.edu/childstudy/services/community-and-schools-programs/center-for-emotional-intelligence/>