

ระดับภาวะหมดไฟและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในนิสิตเภสัชศาสตร์

จันทรัตน์ สิทธิวรนนท์¹, เจนจิรา เมฆประดับ², ณัฐนิช เบี้ยจั่น²

¹ภาควิชาเภสัชกรรมปฏิบัติ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

²นิสิตหลักสูตรเภสัชศาสตรบัณฑิต คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ : เพื่อประเมินระดับภาวะหมดไฟ และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการจัดการเรียนการสอน และระดับความไม่ลงตัวของบุคคลกับสถานการณ์ในการเรียน 6 ประเภทย่อยภาวะหมดไฟในนิสิตเภสัชศาสตร์
วิธีการ: การวิจัยเชิงสำรวจครั้งนี้ทำในนิสิตเภสัชศาสตร์ชั้นปีที่ 2-6 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง และมีอายุ 20 ปีขึ้นไป จำนวน 217 คน การสำรวจใช้แบบสอบถามออนไลน์ระหว่างวันที่ 20 มกราคม- 25 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563 **ผลการวิจัย:** นิสิตตอบกลับจำนวน 189 คน คิดเป็นอัตราการตอบกลับร้อยละ 87.1 ผู้ตอบกลับส่วนใหญ่มีความอ่อนล้าทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง และมีการลดค่าความสำเร็จส่วนบุคคลอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็น ร้อยละ 69.3 และ 92.6 ตามลำดับ และมีการลดค่าความเป็นบุคคลอยู่ในระดับต่ำ ปานกลาง และสูงในจำนวนใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 38.6, 30.2 และ 31.2 ตามลำดับ การศึกษาพบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ของภาวะหมดไฟและปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้ ความอ่อนล้าทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับเหตุผลหลักในการเข้าศึกษา ระดับความเครียดจากการเรียนและการสอบ และความไม่ลงตัวของบุคคลในเรื่องของการไม่สามารถควบคุมการเรียนของตนเอง การขาดการยอมรับหรือชื่นชมถึงคุณค่าของตนเอง การขาดปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน และความขัดแย้งระหว่างอุปนิสัยส่วนบุคคลกับการเรียน การลดค่าความเป็นบุคคลมีความสัมพันธ์กับเพศ ชั้นปี จำนวนชั่วโมงเรียนหรือชั่วโมงฝึกงาน และความไม่ลงตัวของบุคคลกับสถานการณ์ในการเรียนทั้งหกด้าน ส่วนการลดค่าความสำเร็จส่วนบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับทุกปัจจัย **สรุป:** นิสิตมีภาวะหมดไฟจากการเรียน ซึ่งส่งผลให้เกิดความเครียด ดังนั้น ควรจัดการเรียนและการสอบให้เหมาะสมกับผู้เรียน รวมทั้งมีการวางแผนจัดการเรียนทั้งในชั้นเรียนและการเสริมประสบการณ์นอกชั้นเรียน การให้รางวัล การจัดกิจกรรมกลุ่ม และการพักผ่อนอย่างเหมาะสม เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตและผลสัมฤทธิ์การเรียนอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: ภาวะหมดไฟ นิสิตเภสัชศาสตร์ ความอ่อนล้าทางอารมณ์ การลดค่าความเป็นบุคคล การลดค่าความสำเร็จส่วนบุคคล

รับต้นฉบับ: 8 ต.ค. 2565, ได้รับบทความฉบับปรับปรุง: 25 ธ.ค. 2565, รับลงตีพิมพ์: 26 ธ.ค. 2565

ผู้ประสานงานบทความ: จันทรัตน์ สิทธิวรนนท์ ภาควิชาเภสัชกรรมปฏิบัติ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก 65000

E-mail: chanthonrats@nu.ac.th

Burnout Levels and Factors Related to Burnout in Pharmacy Undergraduate Students

Chanthonrat Sitthiworanan¹, Janejira Mekpradab², Nadthanich Beajan²

¹Department of Pharmacy Practice, Faculty of Pharmaceutical Sciences, Naresuan University

²PharmD Student, Faculty of Pharmaceutical Sciences, Naresuan University

Abstract

Objectives: To assess the levels of burnout and to determine the association between burnout and personal factor, factors on teaching and learning, and six areas of learning-person mismatch levels among pharmacy undergraduate students. **Methods:** This survey research was conducted in 217 2nd- 6th year pharmacy undergraduate students aged over 20years old in a university. Online questionnaire was used for data collection between January 20 and February 25, 2020. **Results:** The questionnaire was completed by 189 students with a response rate of 87.1%. Most of the respondents reported high levels of emotional exhaustion and low levels of reduced personal accomplishment (69.3% and 92.6%, respectively). Low, medium and high level of depersonalization was found in a similar proportion of subjects (38.6%, 30.2% and 31.2%, respectively). The study identified statistically significant association between burnout and various factors as follows. Emotional exhaustion were associated with main reason for entering pharmacy schools, stress from classes and examinations and learning-person mismatch in lack of control in study, insufficient reward or recognition, lack of peer interaction, conflict between study and one own personality. Depersonalization was associated with gender, class year, study hours or hours of internship and all of six areas of study-person mismatch. Reduced personal accomplishment were not associated with any factors in the study. **Conclusions:** Pharmacy students reported burnout from learning, leading to stress. Therefore, appropriate arrangement of classes and examinations for the learners, planning for both in-classes and extra-curriculum activities, study-reward, grouping activities and leisure time are warrant for a better quality of life and sustainable learning achievement among students.

Keywords: burnout, pharmacy student, emotional exhaustion, depersonalization, reduced personal accomplishment

บทนำ

ภาวะหมดไฟเป็นกลุ่มอาการความเหนื่อยหน่ายทางอารมณ์ที่ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ ความอ่อนล้าทางอารมณ์ (emotional exhaustion) การลดค่าความเป็นบุคคล (depersonalization) และการลดค่าความสำเร็จส่วนบุคคล (reduced personal accomplishment) ที่สามารถเกิดขึ้นได้ในผู้ที่ทำงานร่วมกับผู้อื่น ตามที่ Maslach และ Jackson ได้กล่าวเอาไว้ (1) ภาวะหมดไฟส่งผลเสียในการทำงานเพราะผู้ที่เกิดภาวะหมดไฟมักขาดความพึงพอใจในงานที่ทำ ความภาคภูมิใจในวิชาชีพและองค์กรลดต่ำลงซึ่งนำไปสู่การขาดงานและลาออกในท้ายที่สุด Maslach และ Golberg (2) ยังได้กล่าวถึงความไม่ลงตัวของบุคคลกับสถานการณ์ในงาน 6 ประเภท (six-areas of job-person mismatch) อันประกอบด้วย การมีปริมาณงานมาก (work overload) การไม่สามารถควบคุมการทำงาน (lack of control) การขาดแคลนสิ่งตอบแทนจากการทำงาน (insufficient reward) การขาดปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน (breakdown of community) การไม่ได้รับความยุติธรรมในการทำงาน (absence of fairness) และความขัดแย้งระหว่างบุคคลกับงาน (value conflict) ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยหน่ายในการทำงาน

ในทำนองเดียวกันความเหนื่อยหน่ายในการเรียนเกิดขึ้นได้ เนื่องจากการเรียนส่วนใหญ่มีชั่วโมงการสอน การสอบ การมอบหมายงานทั้งงานเดี่ยวและงานกลุ่ม รวมถึงการทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะในการเรียนระดับอุดมศึกษาที่ผู้เรียนมีความเป็นอิสระจากการที่ไม่ได้อยู่กับครอบครัว และในการเข้าชั้นเรียนและทำงานกลุ่มผู้เรียนต้องพึ่งตนเอง ดังนั้น หากไม่มีความสมดุลอาจทำให้เกิดความเหนื่อยหน่ายในการเรียน ส่งผลให้เกิดความไม่เอาใจใส่ในการเรียน ขาดความกระตือรือร้นในการเรียน จนสุดท้ายผู้เรียนอาจประสบความล้มเหลวในการเรียนรู้ คิดว่าตนเองขาดความสามารถ มีเจตคติเชิงลบกับบุคคลอื่น ไม่มีความต้องการเรียนและทำงานกับผู้อื่น และที่สำคัญผู้เรียนจะขาดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลและส่วนรวม ดังนั้น เพื่อที่จะพัฒนาบุคลากรของชาติ สถาบันการศึกษาต่าง ๆ ต้องกำหนดนโยบายในการพัฒนาการศึกษาให้แก่บัณฑิต โดยจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาศักยภาพของนิสิตไปสู่ความสำเร็จ รวมถึงจัดกิจกรรมกระตุ้นความสนใจในการเรียน และลดความเบื่อหน่ายในการเรียนของนิสิตลง

ในต่างประเทศ การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบและการวิเคราะห์ห่อภิมาณเพื่อศึกษาภาวะหมดไฟและปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องในนิสิตแพทย์ พบว่า นิสิตแพทย์ร้อยละ 44.2 เกิดภาวะหมดไฟ โดยพบความอ่อนล้าทางอารมณ์ร้อยละ 40.8 การลดค่าความเป็นบุคคล ร้อยละ 35.1 และการลดค่าความสำเร็จส่วนบุคคล ร้อยละ 27.4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟ ได้แก่ หลักสูตรการเรียนที่เต็มไปด้วยความเคร่งเครียดและการแข่งขัน การสอบ ค่าใช้จ่ายทางการศึกษา สภาพแวดล้อมในโรงพยาบาลที่เต็มไปด้วยภาระงาน การได้เผชิญกับความทุกข์ทรมานและการเสียชีวิตของผู้ป่วย การบริหารจัดการภายในโรงพยาบาล สมดุลระหว่างอิสรภาพและความรับผิดชอบ โดยเฉพาะไม่ได้ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในนิสิตแพทย์ (3) ในการศึกษาในแพทย์ฝึกหัด (intern) ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในสหรัฐอเมริกาพบว่า ตัวอย่างร้อยละ 4.3 เท่านั้นที่มีภาวะหมดไฟในระดับสูงในต้นปี แต่ ณ สิ้นปี มีผู้ที่มีภาวะหมดไฟในระดับสูงร้อยละ 55.3 ($P < .0001$) และพบว่าภาวะอดนอนเรื้อรังมีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะซึมเศร้า (4) ในการศึกษาในนิสิตเภสัชศาสตร์ของสหรัฐอเมริกาพบว่า นิสิตเภสัชศาสตร์หญิงมีความอ่อนล้าทางอารมณ์มากกว่านิสิตชาย แต่ในนิสิตชายมีการลดค่าความเป็นบุคคลมากกว่าในเพศหญิง อายุที่เพิ่มมากขึ้นสัมพันธ์กับการเกิดความอ่อนล้าทางอารมณ์ และการลดค่าความเป็นบุคคลที่เพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการเกิดภาวะหมดไฟในบุคลากรและนิสิตในสายสุขภาพก็ส่งผลต่อนิสิตเภสัชศาสตร์ด้วยเช่นกัน (5)

ในประเทศไทย การศึกษาภาวะหมดไฟส่วนใหญ่ทำในผู้ที่สำเร็จการศึกษาและประกอบอาชีพต่าง ๆ เช่น ทนายความ (6) ผู้แทนยาของบริษัทยาข้ามชาติ (7) นักกีฬา (8) พยาบาล (9) และเภสัชกรโรงพยาบาล (10) เนื่องจากในการทำงานมักเกิดความเครียดหรือความกดดันจากงานที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรือขาดความมั่นใจในตนเอง ขาดแรงจูงใจในการทำงาน หรือทำแล้วรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำ สำหรับการศึกษาในกลุ่มนิสิตของประเทศไทยพบว่ามีการศึกษาในนักกีฬาระดับอุดมศึกษา (8) และในนิสิตระดับปริญญาตรีที่เรียนวิชาภาษาอังกฤษของสถาบันรัชต์ภาคย์ (11) พบว่า นิสิตมีการเหนื่อยหน่ายในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษในระดับปานกลาง ปัจจัยที่ส่งผลต่อเหนื่อยหน่าย ได้แก่ เศรษฐฐานะและครอบครัว ผู้สอน ตัวผู้เรียน เพื่อนในชั้นเรียน และ

สภาพแวดล้อมทางกายภาพ นอกจากนี้ การศึกษาในนิสิตแพทย์ระดับชั้นปริคลินิก (12) พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 2 มีระดับภาวะหมดไฟสูงที่สุด ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะหมดไฟทั้ง 3 ด้านคือ การขาดแรงจูงใจ การปรับตัวรูปแบบการเรียน และความรู้สึกลอยลางออก อีกหนึ่งการศึกษาในนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 (13) พบว่า ความอ่อนล้าทางอารมณ์ของนิสิตส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ ด้านการลดความเป็นบุคคลส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง และด้านความสำเร็จส่วนบุคคลส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ นิสิตในโครงการ new track มีสัดส่วนของผู้ที่มีความอ่อนล้าทางอารมณ์และการลดความเป็นบุคคลในระดับต่ำมากกว่านิสิตในโครงการปกติ

ในปัจจุบันยังไม่พบการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในนิสิตเภสัชศาสตร์ในประเทศไทย ผู้วิจัยจึงทำวิจัยนี้ขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินระดับภาวะหมดไฟ และหาความสัมพันธ์ของภาวะหมดไฟกับปัจจัยต่าง ๆ ในนิสิตเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง การวิจัยนี้เป็นการศึกษานำร่องของการศึกษาต่อไปในนิสิตเภสัชศาสตร์ทั่วประเทศ ข้อมูลที่ได้เป็นส่วนสำคัญในการปรับปรุงการจัดการสอนหรือหลักสูตรให้ได้เภสัชศาสตรบัณฑิตที่มีคุณภาพและประกอบวิชาชีพเภสัชกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

วิธีการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจที่เป็นส่วนหนึ่งของโครงการที่ได้รับการรับรองโดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์แบบเร่งรัดของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง เลขที่ 0881/62 วันที่รับรอง 5 พฤศจิกายน 2562

ประชากรและตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัย คือ นิสิตเภสัชศาสตร์ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งที่เริ่มเข้าศึกษาระหว่างปีการศึกษา 2557-2561 ที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป รวมจำนวน 472 คน ปีที่ทำการวิจัย คือ ปีการศึกษา 2562 ดังนั้น ตัวอย่างจึงเป็นนิสิตชั้นปี 2-6 การศึกษาทำในนิสิตชั้นปีที่ 2-6 เท่านั้น เนื่องจากในชั้นปีที่ 1 การเรียนการสอนส่วนใหญ่ยังอยู่ในส่วนของวิชาศึกษาทั่วไปหรือพื้นฐานวิทยาศาสตร์ นอกจากนี้ยังเป็นช่วงที่นิสิตยังมีความล่งเลวจะสอบใหม่เข้าเรียนคณะใหม่หรือเรียนต่อเภสัชศาสตร์ในชั้นปีที่สูงขึ้น

ขนาดตัวอย่างคำนวณโดยใช้สูตรของ Taro Yamane โดยกำหนดความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ 0.05 ได้ขนาดตัวอย่าง จำนวน 217 คน ขนาดตัวอย่างในแต่ละชั้นปีขึ้นกับจำนวนประชากรในแต่ละชั้นปี โดยตัวอย่างใน

ชั้นปี 2-6 เท่ากับ 46, 46, 43, 40 และ 42 คน ตามลำดับ การเลือกตัวอย่างใช้วิธีการเลือกแบบตามความสะดวก

เครื่องมือวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามออนไลน์ที่สร้างผ่าน google form ประกอบด้วย 5 ส่วน ส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ชั้นปีที่เรียน เกรดเฉลี่ยรวม และเหตุผลในการเข้าศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ รวมจำนวน 4 ข้อ ส่วนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านการจัดการเรียนการสอน ได้แก่ จำนวนชั่วโมงเรียนหรือชั่วโมงฝึกงาน จำนวนการสอบย่อย และระดับความเครียดที่ได้รับจากการเรียนและการสอบ รวมจำนวน 3 ข้อ

ส่วนที่ 3 เป็นคำถามเกี่ยวกับความไม่ลงตัวของบุคคลและสถานการณ์ในการเรียน 6 ประเภท ได้แก่ ปริมาณงานมอบหมายมาก การไม่สามารถควบคุมการเรียนของตนเอง การขาดการยอมรับหรือชื่นชมถึงคุณค่าของตนเอง การขาดปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน การไม่ได้รับความยุติธรรมในการทำงานมอบหมาย และความขัดแย้งระหว่างอุปนิสัยส่วนบุคคลกับการเรียน แบบสอบถามมีลักษณะเป็นคำถามปลายปิดจำนวน 6 ข้อ โดยมีตัวเลือกแบบ Likert 7 ระดับจากเห็นด้วยน้อยที่สุดถึงเห็นด้วยมากที่สุด

ส่วนที่ 4 เป็นแบบวัดระดับการเกิดภาวะหมดไฟในการเรียน ซึ่งแบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ความอ่อนล้าทางอารมณ์ (9 ข้อ) การลดค่าความเป็นบุคคล (5 ข้อ) และการลดค่าความสำเร็จส่วนบุคคล (8 ข้อ) แบบสอบถามเป็นคำถามปลายปิดที่มีตัวเลือก 7 ระดับ การวัดความอ่อนล้าทางอารมณ์และการลดค่าความเป็นบุคคลมีตัวเลือก คือ ไม่เคยเลย (0 คะแนน) จนถึงมีทุกวัน (6 คะแนน) ส่วนการวัดการลดค่าความสำเร็จส่วนบุคคลมีตัวเลือก คือ มีความรู้สึกเช่นนั้นทุกวัน (0 คะแนน) จนถึงไม่เคยเลย (6 คะแนน) เกณฑ์การแปลผลคะแนนภาวะหมดไฟใช้เกณฑ์เดิมของ Maslach และ Jackson ในปี ค.ศ. 1981 ที่อ้างถึงในงานวิจัยของวาริชาฎ ศิวกาญจน์ (10) และชัยยุทธ กลีบบัว (14) ที่แบ่งออกคะแนนเป็น 3 ระดับ คือ สูง ปานกลาง และต่ำ สำหรับแบบสอบถามส่วนที่ 5 เป็นคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับข้อเสนอแนะ

แบบสอบถามส่วนที่ 3 และ 4 ปรับปรุงมาจากแบบสอบถามในงานวิจัยของ วาริชาฎ ศิวกาญจน์ (10) ที่ผู้วิจัยได้ขออนุญาตนำมาใช้แล้ว โดยแบบสอบถามส่วนที่ 3 ได้อ้างอิงมาจากแบบวัดของ Maslach และ Goldberg (2)

ส่วนแบบสอบถามในส่วนที่ 4 อ้างอิงมาจากแบบวัดภาวะหมดไฟในการทำงานของ Maslach และ Jackson (Maslach Burnout Inventory – MBI) ที่ได้รับการแปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดย สิริยา สัมมาวาจ โดยในงานวิจัยนี้ได้นำมาปรับให้สอดคล้องกับบริบทปัจจุบัน จากนั้นนำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญในสาขาจิตวิทยาการศึกษา 1 ท่าน แพทย์เฉพาะทางสาขาจิตเวชศาสตร์ 1 ท่าน และอาจารย์คณะเภสัชศาสตร์ 3 ท่าน โดยทั้งหมดมีประสบการณ์การทำงานในด้านที่ตนชำนาญหรือด้านการศึกษาไม่น้อยกว่า 5 ปี การคำนวณ content validity index (CVI) ของแบบสอบถามทั้งฉบับได้ค่าเท่ากับ 0.97 การตรวจสอบความเที่ยงของแบบสอบถามในนิสิตเภสัชศาสตร์ จำนวน 30 คนได้ค่า Cronbach's alpha coefficient 0.82

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยส่งและประชาสัมพันธ์แบบสอบถามออนไลน์เป็น QR Code และ URL ผ่านทางฝ่ายงานกิจการนิสิตให้กับนิสิตชั้นปีที่ 2-6 โดยมีการตั้งค่าให้ผู้ตอบแบบสอบถามต้องเข้าสู่ระบบและสามารถตอบได้เพียง 1 ครั้ง ต่อ 1 account เท่านั้น การเก็บข้อมูลดำเนินการตั้งแต่วันที่ 20 มกราคม - 25 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563 ซึ่งเป็นช่วงหลังสอบกลางภาค ผู้วิจัยกระตุ้นเตือนให้ตัวอย่างตอบแบบสอบถามผ่านทางฝ่ายงานกิจการนิสิตทุก 2 สัปดาห์ ผู้ทำวิจัยเข้าไปตรวจสอบจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามในระบบสัปดาห์ละ 1 ครั้งจนถึงกำหนดสิ้นสุดเวลาการเก็บข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาใช้สถิติเชิงพรรณนาในการพรรณนาปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการจัดการเรียนการสอน ระดับความไม่ลงตัวของบุคคลกับสถานการณ์ในการเรียน 6 ประเภท และระดับภาวะหมดไฟในการเรียน การหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความไม่ลงตัวของบุคคลกับสถานการณ์ในการเรียน 6 ประเภทกับระดับภาวะหมดไฟในการเรียนที่แบ่งเป็นสามระดับ ใช้สัมประสิทธิ์ Spearman's rho coefficient การศึกษาใช้ Chi-square test เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านการจัดการเรียนการสอนกับระดับภาวะหมดไฟในการเรียนที่แบ่งเป็นสามระดับ และใช้ Fisher exact test หากค่าคาดหวังในตารางน้อยกว่า 5 เกินกว่าร้อยละ 20 ของจำนวนเซลล์ การทดสอบสถิติกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ผลการวิจัย

ลักษณะตัวอย่าง

ในช่วงเวลาที่กำหนดมีผู้ตอบแบบสอบถามกลับจำนวน 189 คน คิดเป็น อัตราการตอบกลับร้อยละ 87.1 อัตราการตอบกลับของตัวอย่างในชั้นปีที่ 2 และ 6 คือ ร้อยละ 73.9 และ 61.9 ตามลำดับ ส่วนอัตราการตอบกลับของตัวอย่างในชั้นปีที่ 3-5 คือ ร้อยละ 100 จากตารางที่ 1 ตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 79.9) ผู้ตอบกลับส่วนใหญ่ศึกษาในชั้นปี 3-5 คิดเป็นร้อยละ 68.3 โดยเรียนในชั้นปีที่ 3 และ ปี 4 ร้อยละ 24.3 และ 22.8 ตามลำดับเกรดเฉลี่ยอยู่ในช่วง 3.00 – 3.50 ร้อยละ 44.4 เหตุผลหลัก

ตารางที่ 1. ปัจจัยส่วนบุคคลและด้านการจัดการเรียนการสอนของผู้ตอบแบบสอบถามกลับ (N=189)

ปัจจัย	จำนวน	ร้อยละ
ปัจจัยส่วนบุคคล		
เพศ		
ชาย	38	20.1
หญิง	151	79.9
ชั้นปี		
ปี 6	26	13.8
ปี 5	40	21.2
ปี 4	43	22.8
ปี 3	46	24.3
ปี 2	34	18.0
เกรดเฉลี่ย		
3.50 - 4.00	79	41.8
3.00 - 3.49	84	44.4
2.50 - 2.99	21	11.1
2.00 - 2.49	5	2.6
เหตุผลหลักในการเข้าศึกษาคณะเภสัชศาสตร์		
ชอบ/อยากเรียนในคณะเภสัชศาสตร์	76	40.2
พ่อแม่/ผู้ปกครองอยากให้เรียน	71	37.6
อื่น ๆ*	42	22.2
ปัจจัยด้านการจัดการเรียนการสอน		
จำนวนชั่วโมงหรือชั่วโมงฝึกงาน		
< 20 ชั่วโมง/สัปดาห์	16	8.5
20-40 ชั่วโมง/สัปดาห์	134	70.9
> 40 ชั่วโมง/สัปดาห์	39	20.6

ตารางที่ 1. ปัจจัยส่วนบุคคลและด้านการจัดการเรียนการสอนของผู้ตอบแบบสอบถามกลับ (N=189)

ปัจจัย	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนการสอบย่อย		
≤ 1 ครั้ง/สัปดาห์	47	24.9
2-3 ครั้ง/สัปดาห์	98	51.9
> 3 ครั้ง/สัปดาห์	44	23.3
ระดับความเครียดโดยรวมจากการเรียนและการสอบ		
มากที่สุด	1	0.5
มาก	3	1.6
ปานกลาง	49	25.9
น้อย	104	55.0
น้อยที่สุด	32	16.9

*เหตุผลอื่นๆ (จำนวนผู้ตอบ) ในการเข้าศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ คือ คะแนนสอบถึง (จำนวน 20 ราย) สามารถประกอบอาชีพที่มั่นคง (จำนวน 4 ราย) ไม่รู้จะเรียนอะไร (จำนวน 4 ราย) อะไรก็ได้ขอให้เป็นสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ (จำนวน 4 ราย) คิดว่าเป็นอาชีพเหมาะสมกับตัวเอง (จำนวน 3 ราย) ทั้ง 2 เหตุผลในตาราง (จำนวน 3 ราย) ไม่มีเหตุผล (จำนวน 2 ราย) คิดผิด (จำนวน 1 ราย) และเรียนตามเพื่อน (จำนวน 1 ราย)

ที่เข้าศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ คือ ชอบและอยากเรียนในคณะเภสัชศาสตร์ (ร้อยละ 40.2) ตัวอย่างร้อยละ 70.9 มีจำนวนชั่วโมงเรียนหรือชั่วโมงฝึกงาน 20 – 40 ชั่วโมง/สัปดาห์ ตัวอย่างร้อยละ 51.9 มีจำนวนการสอบย่อย 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ และมีระดับความเครียดโดยรวมที่ได้รับจากการเรียนและการสอบในระดับน้อย (ร้อยละ 55.0) รายละเอียดแสดงดังตารางที่ 1

ระดับความไม่ลงตัว

ผลการประเมินระดับความไม่ลงตัวของบุคคลกับสถานการณ์ในการเรียน 6 ประเภทแสดงอยู่ในตารางที่ 2 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เห็นด้วยค่อนข้างมากถึงมากที่สุดว่าปริมาณงานมอบหมายมาก (ร้อยละ 70.9) เห็นด้วยปานกลางต่อการไม่สามารถควบคุมการเรียนของตนเอง และความขัดแย้งระหว่างอุปนิสัยส่วนบุคคลกับการเรียน (ร้อยละ 27.5 และ 27.0 ตามลำดับ) เห็นด้วยค่อนข้างน้อยต่อการขาดการยอมรับหรือชื่นชมถึงคุณค่าของตนเอง ร้อยละ 22.8 และ เห็นด้วยค่อนข้างน้อยถึงน้อยที่สุดต่อการขาดปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน (ร้อยละ 70.3) และเห็นด้วยค่อนข้างน้อยถึงน้อยที่สุดต่อการไม่ได้รับความยุติธรรมในการทำงานมอบหมาย (ร้อยละ 60.3)

ตารางที่ 2. ระดับความไม่ลงตัวของบุคคลกับสถานการณ์ในการเรียน 6 ประเภท (N=189)

สถานการณ์ในการเรียน 6 ประเภท	จำนวน (ร้อยละ) ที่เห็นด้วยในระดับ						
	น้อยที่สุด	น้อย	ค่อนข้างน้อย	ปานกลาง	ค่อนข้างมาก	มาก	มากที่สุด
ปริมาณงานมอบหมายมาก	1 (0.5)	5 (2.6)	15 (7.9)	34 (18.0)	64 (33.9)	42 (22.2)	28 (14.8)
การไม่สามารถควบคุมการเรียนของตนเอง	13 (6.9)	16 (8.5)	36 (19.0)	52 (27.5)	31 (16.4)	23 (12.2)	18 (9.5)
การขาดการยอมรับหรือชื่นชมถึงคุณค่าของตนเอง	16 (8.5)	36 (19.0)	43 (22.8)	31 (16.4)	29 (15.3)	23 (12.2)	11 (5.8)
การขาดปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน	53 (28.0)	46 (24.3)	34 (18.0)	33 (17.5)	8 (4.2)	9 (4.8)	6 (3.2)
การไม่ได้รับความยุติธรรมในการทำงานมอบหมาย	32 (16.9)	49 (25.9)	33 (17.5)	44 (23.3)	16 (8.5)	10 (5.3)	5 (2.6)
ความขัดแย้งระหว่างอุปนิสัยส่วนบุคคลกับการเรียน	14 (7.4)	34 (18.0)	22 (11.6)	51 (27.0)	20 (10.6)	24 (12.7)	24 (12.7)

ตารางที่ 3. ระดับภาวะหมดไฟในการเรียน (N=189)

ภาวะหมดไฟในการเรียน	พิสัยของคะแนน	ระดับภาวะหมดไฟ, จำนวนคน (ร้อยละ)			ค่าเฉลี่ย (SD)	ระดับภาวะหมดไฟ
		ต่ำ	ปานกลาง	สูง		
ความอ่อนล้าทางอารมณ์*	3-54	28 (14.8)	30 (15.9)	131 (69.3)	30.83 (11.42)	สูง
การลดค่าความเป็นบุคคล**	0-29	73 (38.6)	57 (30.2)	59 (31.2)	9.37 (6.08)	ปานกลาง
การลดค่าความสำเร็จส่วนบุคคล***	3-42	175 (92.6)	12 (6.3)	2 (1.1)	21.41 (7.23)	ต่ำ

*คะแนนเต็ม 54 ** คะแนนเต็ม 30 *** คะแนนเต็ม 48

ระดับภาวะหมดไฟในการเรียน

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความอ่อนล้าทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 69.3) โดยมีคะแนนเฉลี่ย 30.83 ± 11.42 (จากคะแนนเต็ม 54) มีคะแนนด้านการลดค่าความสำเร็จส่วนบุคคลอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 92.6) โดยมีคะแนนเฉลี่ย 21.41 ± 7.23 (จากคะแนนเต็ม 48) และคะแนนการลดค่าความเป็นบุคคลอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีสัดส่วนการตอบในระดับต่ำ ปานกลาง และสูงในจำนวนใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 38.6, 30.2 และ 31.2 ตามลำดับ โดยมีคะแนนเฉลี่ย 9.37 ± 6.08 (ตารางที่ 3)

ความสัมพันธ์กับปัจจัยส่วนบุคคลและการเรียน

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านการจัดการเรียนการสอนกับระดับภาวะหมดไฟในการเรียน พบว่า เหตุผลหลักในการเข้าศึกษา

คณะเภสัชศาสตร์ และระดับความเครียดจากการเรียนและการสอบ มีความสัมพันธ์กับความอ่อนล้าทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) เพศ ชั้นปี และจำนวนชั่วโมงเรียนหรือชั่วโมงฝึกงาน มีความสัมพันธ์กับการลดค่าความเป็นบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ส่วนการลดค่าความสำเร็จส่วนบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านการจัดการเรียนการสอน รายละเอียดแสดงดังตารางที่ 4

ความสัมพันธ์กับความไม่ลงตัว

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความไม่ลงตัวของบุคคลกับสถานการณ์ในการเรียน 6 ประเภทกับระดับภาวะหมดไฟในการเรียน พบว่า ความไม่ลงตัวของบุคคลกับสถานการณ์ในการเรียนทั้ง 6 ประเภท มีความสัมพันธ์กับความอ่อนล้าทางอารมณ์และการลดค่า

ตารางที่ 4. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านการจัดการเรียนการสอนกับระดับภาวะหมดไฟในการเรียน (N=189)

ปัจจัย	P		
	ความอ่อนล้าทางอารมณ์	การลดค่าความเป็นบุคคล	การลดค่าความสำเร็จส่วนบุคคล
ปัจจัยส่วนบุคคล			
เพศ	0.337 ¹	0.001 ¹	0.816 ²
ชั้นปี	0.131 ¹	0.01 ¹	0.785 ²
เกรดเฉลี่ย	0.909 ²	0.832 ¹	0.301 ²
เหตุผลหลักในการเข้าศึกษาคณะเภสัชศาสตร์	0.008 ¹	0.332 ¹	0.457 ²
ปัจจัยด้านการจัดการเรียนการสอน			
จำนวนชั่วโมงหรือชั่วโมงฝึกงาน	.418 ¹	0.028 ¹	0.052 ²
จำนวนการสอบย่อย	.147 ¹	0.343 ¹	0.901 ²
ระดับความเครียดโดยรวมจากการเรียนและการสอบ	<0.001 ²	0.297 ²	0.061 ²

¹Chi-square test; ² Fisher's exact test

ตารางที่ 5. ความสัมพันธ์ระหว่างความไม่ลงตัวของบุคคลกับสถานการณ์ในการเรียน 6 ประเภทกับระดับภาวะหมดไฟในการเรียน (N=189)

ระดับความไม่ลงตัวของบุคคลกับสถานการณ์ในการเรียน 6 ประเภท	ความอ่อนล้าทางอารมณ์		การลดค่าความเป็นบุคคล		การลดค่าความสำเร็จส่วนบุคคล	
	r_s	P	r_s	P	r_s	P
ปริมาณงานมอบหมายมาก	0.129	0.077	0.187	0.01*	0.129	0.076
การไม่สามารถควบคุมการเรียนของตนเอง	0.261	<0.001*	0.306	<0.001*	-0.068	0.352
การขาดการยอมรับหรือชื่นชมถึงคุณค่าของตนเอง	0.364	<0.001*	0.370	<0.001*	0.081	0.265
การขาดปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน	0.168	0.021*	0.368	<0.001*	0.010	0.894
การไม่ได้รับความยุติธรรมในการทำงานมอบหมาย	0.113	0.12	0.303	<0.001*	-0.071	0.335
ความขัดแย้งระหว่างอุปนิสัยส่วนบุคคลกับการเรียน	0.421	<0.001*	0.387	<0.001*	0.048	0.510

r_s : Spearman's Rho coefficient * $P < 0.05$

ความเป็นบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ยกเว้นปริมาณงานมอบหมายมากและการไม่ได้รับความยุติธรรมในการทำงานมอบหมาย ไม่มีความสัมพันธ์กับความอ่อนล้าทางอารมณ์ ($P = 0.077$ และ $P = 0.12$ ตามลำดับ) ส่วนการลดค่าความสำเร็จส่วนบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับความไม่ลงตัวของบุคคลกับสถานการณ์ในงานทั้ง 6 ประเภท ($p > 0.05$) รายละเอียดแสดงดังตารางที่ 5

ข้อเสนอแนะจากนิสิต

ผู้ตอบแบบสอบถาม 12 รายให้ข้อเสนอแนะดังนี้ คำพูด คำติ และคำชม ของผู้ปกครองและอาจารย์มีความสำคัญกับสภาพจิตใจของนิสิต (จำนวน 4 ราย) เหนื่อยมากกับการเรียน (จำนวน 3 ราย) ปริมาณงานในแต่ละรายวิชาไม่มากแต่เมื่อรวมหลายวิชาและกำหนดการส่งใกล้เคียงกัน (จำนวน 1 ราย) โดยส่วนตัวเป็นคนคิดรายละเอียดในการทำงานมากทำให้ใช้ระยะเวลาในการทำงานที่ใช้นานเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น (จำนวน 1 ราย) รู้สึกเหนื่อยมากกับการฝึกงานเฉพาะทาง (clerkship) ที่มีจำนวนผลัดมาก (จำนวน 1 ราย) อยากให้มีการประชุมผู้ปกครองก่อนเริ่มภาคเรียนกับหลังจากเสร็จสิ้นภาคเรียนเพื่อให้ทราบถึงปัญหาและสิ่งที่นิสิตเผชิญจากการเรียน (จำนวน 1 ราย) และพิจารณาว่ากำลังทำเพื่อตัวเองหรือคนรอบข้าง (จำนวน 1 ราย)

การอภิปรายผล

อัตราการตอบกลับของแบบสอบถามในการวิจัย คือร้อยละ 87.1 โดยนิสิตชั้นปีที่ 3-5 มีการตอบกลับร้อยละ 100 ในขณะที่ชั้นปีที่ 6 ตอบกลับน้อยที่สุดคือร้อยละ 61.9 เนื่องจากนิสิตเรียนอยู่ในชั้นปีสุดท้ายซึ่งอยู่ระหว่างการฝึกงานเฉพาะทางซึ่งมีกิจกรรมรายวิชามาก ส่งผลให้มีความกังวลต่อการเรียนและไม่มีเวลาในการตอบแบบสอบถาม สอดคล้องกับงานวิจัยของ Ried และคณะ (5) ที่พบว่า นิสิตชั้นปีสุดท้ายมีอัตราการตอบกลับน้อยที่สุด

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความอ่อนล้าทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง สอดคล้องกับการศึกษาของ El-Ibary และคณะ (15) ในนิสิตเภสัชศาสตร์ของสหรัฐอเมริกา แต่แตกต่างจากการศึกษาของธารารัตน์พรหมสาร และคณะ (13) ที่พบว่า นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 มีความอ่อนล้าทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ และการศึกษาของวาริชาญ ศิวกาญจน์ (10) และศรัณย์ ศรีคำ และคณะ (16) ที่พบว่า เภสัชกรโรงพยาบาลสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขและแพทย์ประจำบ้านโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์มีความอ่อนล้าทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง จึงทำให้เป็นที่น่าสังเกตว่า การเรียนหลักสูตรเภสัชศาสตร์ส่งผลให้เกิดความอ่อนล้าทางอารมณ์ได้มากกว่าการเรียนและการประกอบวิชาชีพในสายสุขภาพ สถานการณ์ดังกล่าวอาจอธิบายได้จากปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับความ

อ่อนล้าทางอารมณ์ ซึ่งคือ เหตุผลหลักในการเข้าศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ ทั้งนี้เนื่องมาจากนิสิตเภสัชศาสตร์ส่วนหนึ่งเข้าศึกษาคณะเภสัชศาสตร์เพราะพ่อแม่หรือผู้ปกครองอยากให้เรียนเมื่อต้องเผชิญกับความกดดันในการเรียนลักษณะของสาขาที่ไม่ตรงกับความชอบและอุปนิสัยส่วนบุคคล จึงทำให้รู้สึกฝืนใจและเกิดความอ่อนล้าทางอารมณ์ตามมา นอกจากนี้ หากพิจารณาจากปัจจัยด้านการจัดการเรียนและการสอบพบว่า ความอ่อนล้าทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดโดยรวมที่ได้รับจากการเรียนและการสอบ ทั้งนี้การจัดการเรียนและการสอบที่ส่งผลให้นิสิตเกิดความเครียด จะทำให้เกิดความอ่อนล้าทางอารมณ์ตามมา เมื่อพิจารณาจากปัจจัยด้านความไม่ลงตัวของบุคคลกับสถานการณ์ในการเรียน 6 ประเภท พบว่าความอ่อนล้าทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความไม่ลงตัวในข้อเรื่องการไม่สามารถควบคุมการเรียนของตนเอง การขาดการยอมรับหรือชื่นชมถึงคุณค่าของตนเอง การขาดปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน และความขัดแย้งระหว่างอุปนิสัยส่วนบุคคลกับการเรียน

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการลดค่าความเป็นบุคคลอยู่ในระดับปานกลาง โดยสัดส่วนของตัวอย่างที่มีการลดค่าความเป็นบุคคลในระดับต่ำ ปานกลาง และสูงมีขนาดใกล้เคียงกัน สอดคล้องกับการศึกษาของธารารัตน์ พรหมสารและคณะ (13) ในนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของวาริชภูมิ ศิวกาญจน์ (10) ศรีณย์ ศรีคำและคณะ (16) และ El-Ibary และคณะ (15) ที่พบว่า เภสัชกรโรงพยาบาลสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข แพทย์ประจำบ้านโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ และนิสิตเภสัชศาสตร์ในสหรัฐอเมริกา ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีการลดค่าความเป็นบุคคลอยู่ในระดับต่ำ จึงแสดงถึงการเรียนในหลักสูตรเภสัชศาสตร์หรือการประกอบวิชาชีพในสายสุขภาพส่งผลเพียงเล็กน้อยต่อการลดค่าความเป็นบุคคล เมื่อพิจารณาจากปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับการลดค่าความเป็นบุคคลพบว่า การลดค่าความเป็นบุคคลมีความสัมพันธ์กับเพศและชั้นปีที่เรียนในคณะเภสัชศาสตร์ ซึ่งผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 79.9) และศึกษาอยู่ในชั้นปี 4 และ 3 คิดเป็นร้อยละ 22.8 และ 24.3 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาจากปัจจัยด้านการจัดการเรียนการสอนพบว่า การลดค่าความเป็นบุคคลมีความสัมพันธ์กับจำนวนชั่วโมงเรียนหรือชั่วโมงฝึกงาน ซึ่งผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีจำนวนชั่วโมงเรียนหรือ

ชั่วโมงฝึกงาน 20 – 40 ชั่วโมง/สัปดาห์ (ร้อยละ 70.9) และเมื่อพิจารณาจากปัจจัยด้านความไม่ลงตัวของบุคคลกับสถานการณ์ในการเรียน 6 ประเภท พบว่า การลดค่าความเป็นบุคคลมีความสัมพันธ์กับความไม่ลงตัวของบุคคลกับสถานการณ์ในการเรียนทั้ง 6 ประเภท

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการลดค่าความสำเร็จส่วนบุคคลอยู่ในระดับต่ำ สอดคล้องกับการศึกษาของธารารัตน์ พรหมสาร และคณะ (13) วาริชภูมิ ศิวกาญจน์ (10) ศรีณย์ ศรีคำ และคณะ (16) และ El-Ibary และคณะ (15) ที่พบว่า นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 เภสัชกรโรงพยาบาลสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข แพทย์ประจำบ้านโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ และนิสิตเภสัชศาสตร์ในสหรัฐอเมริกาส่วนใหญ่มีการลดค่าความสำเร็จส่วนบุคคลอยู่ในระดับต่ำ จึงทำให้สามารถคาดการณ์ได้ว่าการเรียนในหลักสูตรเภสัชศาสตร์หรือการประกอบวิชาชีพในสายสุขภาพส่งผลเพียงเล็กน้อยต่อการลดค่าความสำเร็จส่วนบุคคล การศึกษานี้พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการจัดการเรียนการสอน และปัจจัยด้านความไม่ลงตัวของบุคคลกับสถานการณ์ในการเรียน 6 ประเภท ไม่มีความสัมพันธ์กับการลดค่าความสำเร็จส่วนบุคคล

จากงานวิจัยนี้พบสาเหตุของภาวะหมดไฟในการเรียนที่สอดคล้องกับที่ระบุในบทความวิชาการของ ชัยพร พงษ์พิทักษ์รัตน์ (17) ที่กล่าวว่า สาเหตุของความเหนื่อยหน่ายในการเรียนเกิดจากการที่ผู้เรียนได้รับภาระงานต่างๆ ในปริมาณที่มากเกินไป โดยผู้เรียนขาดการควบคุมและดำเนินการที่เหมาะสม การขาดปฏิสัมพันธ์ในการสื่อสาร ตลอดจนค่านิยมที่ขัดแย้ง การได้รับสิ่งตอบแทนที่ไม่ตรงกับความคาดหวังไว้ รวมถึงความยุติธรรมที่ได้รับจากบุคคลซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับผู้เรียน อย่างไรก็ตาม จากข้อเสนอแนะของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาพบสิ่งที่น่าสนใจคือ ผู้สอนและผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญต่อสภาพจิตใจของนิสิต รวมถึงปริมาณการเรียน การมอบหมายงาน และการฝึกงาน มีผลต่อภาวะหมดไฟของนิสิตได้

ข้อจำกัดในการวิจัยมีดังนี้ การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวางที่เก็บข้อมูลของนิสิตแต่ละชั้นปีในช่วงเดียวกัน แต่นิสิตกำลังเรียนรายวิชาต่างกันและไถ่ลวันสอบที่ต่างกัน ตัวอย่างในแต่ละชั้นปีจึงอาจมีปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะหมดไฟได้ต่างกัน

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย คือ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดหลักสูตรเภสัชศาสตรบัณฑิตควร 1)

ทบทวนปริมาณและกำหนดการส่งงานมอบหมายในแต่ละภาคเรียน 2) วางแผนจัดการเรียนทั้งแบบในชั้นเรียนและเสริมประสบการณ์นอกชั้นเรียนให้เวลาไม่ซ้ำซ้อนกัน 3) จัดการเรียนการสอนที่ทำให้นิสิตเภสัชศาสตร์รู้สึกชอบและสนใจในวิชาชีพเภสัชกรรม เช่น เพิ่มวิชาเลือกให้นิสิตเภสัชศาสตร์มีโอกาสได้เลือกเรียนในสิ่งที่ตรงกับอุปนิสัยส่วนบุคคล 4) จัดการเรียนการสอนที่ไม่ให้นิสิตเภสัชศาสตร์เกิดความเครียดมากเกินไป เช่น การให้รางวัล การจัดกิจกรรมกลุ่ม หลีกเลี่ยงการจัดการเรียนการสอนในวันหยุด 5) จัดชี้แจงผู้ปกครองเกี่ยวกับภาระการเรียนของหลักสูตรเภสัชศาสตร์เป็นระยะ และ 6) จัดการอบรมแก่คณาจารย์ในเรื่องเทคนิคการสื่อสารและการให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก

ระดับความเครียดจากการเรียนและการสอบมีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะหมดไฟ โดยงานวิจัยนี้วัดระดับความเครียดโดยถามความคิดเห็นในภาพรวมจากผู้ตอบแบบสอบถาม ทำให้ขาดรายละเอียดของลักษณะความเครียด ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปควรมุ่งศึกษาความสัมพันธ์ของระดับความเครียดที่ได้รับจากการเรียนและการสอบกับภาวะหมดไฟ และนำแบบประเมินระดับความเครียดที่นิยมใช้กันแพร่หลายอย่างเช่น SPST-20 มาใช้

สรุป

นิสิตเภสัชศาสตร์ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งมีระดับภาวะหมดไฟในด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ในระดับสูงจากความรับผิดชอบในการเรียนที่ส่งผลให้เกิดความเครียด การวางแผนจัดการเรียนทั้งในชั้นเรียนและในการเสริมประสบการณ์นอกชั้นเรียนอย่างเป็นระบบ การให้รางวัลและการจัดกิจกรรมกลุ่ม อาจช่วยลดระดับความอ่อนล้าลงเพื่อให้ได้เรียนอย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับด้านการลดค่าความเป็นบุคคลมีค่าเฉลี่ยในระดับปานกลาง โดยมีสัดส่วนของผู้ที่มีการลดค่าความเป็นบุคคลในระดับต่ำ ปานกลาง และสูงในปริมาณที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งสะท้อนถึงทัศนคติที่นิสิตต้องการออกห่างจากการเรียนที่เป็นผลมาจากการเรียนและเพื่อน รวมถึงผลจากการได้รับคำตำหนิจากอาจารย์หรือคนรอบข้าง ซึ่งหากระดับการลดค่าความเป็นบุคคลเพิ่มสูงขึ้นจะทำให้นิสิตขาดความสนใจในการเรียน ไม่มีความต้องการเรียนและทำงานกับผู้อื่น และที่สำคัญผู้เรียนจะขาดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลและส่วนรวม ดังนั้นการสื่อสารระหว่างบุคคล การให้กำลังใจหรือกล่าวชื่นชมมี

ส่วนช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนที่ดีขึ้น อย่างไรก็ตามนิสิตส่วนใหญ่มีการลดค่าความสำเร็จส่วนบุคคลอยู่ในระดับต่ำซึ่งสามารถเพิ่มเป็นระดับสูงได้หากไม่มีการจัดการปัญหาอย่างเหมาะสม ดังนั้นควรจัดการเรียนการสอนและการสอบให้เหมาะสมกับผู้เรียน และให้ผู้เรียนมีการพักผ่อนอย่างเหมาะสม เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตและผลสัมฤทธิ์การเรียนอย่างยั่งยืน

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณคณะเภสัชศาสตร์สำหรับทุนอุดหนุนการทำวิทยานิพนธ์สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีประจำปีการศึกษา 2562 และขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่ทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงลงได้

เอกสารอ้างอิง

1. Maslach C, Jackson SE. Manual of the Maslach burnout inventory. 2nd ed. CA: Consulting Psychologists Press; 1986.
2. Maslach C, Goldberg J. Prevention of burnout: New perspectives. Appl Prev Psychol 1998; 7: 63-74.
3. Frajerman A, Morvan Y, Krebs MO, Gorwood P, Chaumette. Burnout in medical students before residency: a systemic review and meta-analysis. Eur Psychiatry 2019; 55: 36-42.
4. Rosen IM, Gimotty PA, Shea JA, Bellini LM. Evolution of sleep quantity, sleep deprivation, mood disturbances, empathy, and burnout among interns. Acad Med 2006; 81: 82-5.
5. Ried LD, Motycky C, Mobley C, Meldrum M. Comparing self-reported burnout of pharmacy students on the founding campus with those at distance campuses. Am J Pharm Educ 2006; 70: 114. doi: 10.5688/aj7005114.
6. Therdthoonphuphuch Sh. W, Lueboonthavatchai P. Work stress and burnout among licensed lawyers at Thai Lawyers Council under Royal Patronage. Chula longkorn Medical Journal 2017; 61: 663-76.
7. Vichanjalearnsuk V, Supapong S. Job burnout and related factors among pharmaceutical representa-

- tives of international pharmaceutical company. Thammasat Medical Journal 2015; 15: 225-31.
8. Singhnoy Ch. The causal relationship of factors affecting in athletic burnout [dissertation]. Chonburi: Burapha University; 2008.
 9. Summawad S. Burnout among the staff nurses in Ramathibodi Hospital. [master thesis]. Nakhon Pathom: Mahidol University; 1989.
 10. Siwakarn W. Job burnout in hospital pharmacists, Office of the Permanent Secretary of Ministry of Public Health [master thesis]. Nakorn Pathom: Silpakorn University; 2010.
 11. Intakaew A, Akaraphattanawong A. A study of burnout in studying English of undergraduate students of Rajapark instiute. Rajapark Journal 2017; 11: 135-49.
 12. Taikerd K, Ruama K, Preecharlerdsin N, Nuallaong W, Rojpibulstit P. Prevalence and associated factors of burnout syndrome in preclinical medical students, Thammasat University. Thammasat Medical Journal 2019; 19 (supplement S127-38.
 13. Phromsan T, Aroonthin T, Manyoo B. Burnout of the 4th year medical student, Naresuan University. CMU Journal of Education 2021; 5: 1-10.
 14. Klebbua C, Sutiwan P. Development of the causal models of burnout at work. Journal of Research Methodolog 2009; 22: 411-26.
 15. El-Ibiary YS, Yam L and Lee KC. Assessment of burnout and associated risk factors among pharmacy practice faculty in the United States. Am J Pharm Educ 2017; 81: 75. doi: 10.5688/ajpe81475.
 16. Srikam S, Jiamjarasrangsi W, Lalitanantpong D. Job burnout and related factors among residents of King Chulalongkorn memorial hospital. Journal of the Psychiatric Association of Thailand 2014; 59: 139-50.
 17. Pongpisanrat C. Learning burnout: An inevitable circumstance. Journal of Education, Mahasarakham University 2021; 15: 7-16.