

Learning Burnout of the 3rd and 4th Year Medical Technology Students Huachiew Chalermprakiet University

Sarawut Suttirat*, Taweebhorn Phunpanich, Nattharinee Horata,
Issariya Ieamsuwan, Kornwipa Wikainapakul, Kamin Keereekorn,
Pornsawan Sokantat, Lanlalin Mekkhunthod and Pitchyakan Boonpim

*Faculty of Medical Technology, Huachiew Chalermprakiet University,
Samut Prakan Province, Thailand*

Abstract

The purpose of this research was to study learning burnout prevalence and difference in burnout level of 241 junior and senior medical technology students, Huachiew Chalermprakiet University academic year 2022 that consisted of 161 regular students and 80 irregular students. Online questionnaire was used to collect personal data and burnout level of 3 aspects: emotional exhaustion, cynicism and inefficacy. Focus group discussion was used to understand some issues at a deeper level. The results of research showed that the burnout level of irregular students was higher than those of the 3rd and 4th year regular students respectively especially the high level of emotional exhaustion aspect in all 3 groups. The 3rd year regular students had less level score than the 4th year regular students and irregular students in cynicism and inefficacy aspects with statistical significance.

Keywords: Learning burnout, Medical Technology students

*Corresponding author E-mail address: sarawutsutti@gmail.com

Received: 22 March 2023

Revised: 2 May 2023

Accepted: 22 May 2023

ภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาเทคนิคการแพทย์ ชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ศราวุธ สุทธิรัตน์* ทวีพร พันธุ์พาณิชย์ ญฐิณี หอระตะ อีสสรียา เอี่ยมสุวรรณ
กรวิภา วิภัยนภากุล คามิน คีรีกรณ์ พรสวรรค์ ไส้กัณทัต ถัลลลิลล์ เมฆขุนทด
และ พิชญะกานต์ บุญพิมพ์

คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสมุทรปราการ

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความชุกของภาวะหมดไฟในการเรียน และความแตกต่างของระดับภาวะหมดไฟ ในนักศึกษาเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2565 จำนวน 241 คน ประกอบด้วยนักศึกษาที่เรียนตามแผน จำนวน 161 คน และไม่ได้เรียนตามแผนคือไม่ได้ลงทะเบียนตามแผนการศึกษา จำนวน 80 คน โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ ที่ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล และแบบสอบถามระดับภาวะหมดไฟทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความอ่อนล้าทางอารมณ์ ภาวะเมินเฉยในการเรียน และการลดประสิทธิภาพในการเรียน รวมถึงมีการสนทนากลุ่มเพื่อทำความเข้าใจในบางประเด็นให้มากขึ้น ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ไม่ได้เรียนตามแผน มีภาวะหมดไฟสูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 ที่เรียนตามแผน ตามลำดับ โดยเฉพาะในด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ซึ่งมีระดับสูงที่สุดในทั้งสามกลุ่ม โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีภาวะหมดไฟน้อยกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 4 และนักศึกษาที่ไม่ได้เรียนตามแผน ทั้งในด้านการลดประสิทธิภาพในการเรียนและภาวะเมินเฉยในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ: ภาวะหมดไฟในการเรียน นักศึกษาเทคนิคการแพทย์

*ผู้รับผิดชอบบทความ E-mail address: sarawutsutti@gmail.com

รับบทความ: 22 มีนาคม 2566

แก้ไขบทความ: 2 พฤษภาคม 2566

รับตีพิมพ์บทความ: 22 พฤษภาคม 2566

บทนำ

ในปัจจุบันสภาพสังคมที่เปลี่ยนไป ความเร่งรีบในการใช้ชีวิต การแข่งขัน รวมถึงการเกิดโรคอุบัติใหม่อย่างโควิด-19 ก่อให้เกิดแรงกระเพื่อมครั้งใหญ่ในสังคมทั่วโลก รวมถึงในประเทศไทย และผลกระทบที่เกิดขึ้นเหล่านี้ ทำให้เกิดสภาวะความเครียดทั้งจากการทำงาน การใช้ชีวิต รวมถึงการเรียน จนเกิดเป็นความผิดปกติทางจิตใจ และอาการหนึ่งซึ่งมีความสำคัญในปัจจุบัน ที่องค์การอนามัยโลกระบุสภาวะนี้ว่าเป็นอาการของความเจ็บป่วย เมื่อวันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2565 ก็คือ ภาวะหมดไฟ (Burnout syndrome)⁽¹⁾

ตามนิยามแรกเริ่มของ MBI (Maslach Burnout Inventory) กล่าวว่า ภาวะหมดไฟ คือ ภาวะทางจิตสังคม ประกอบด้วย ความอ่อนล้าทางอารมณ์ (emotional exhaustion) การลดความเป็นบุคคล (depersonalization) และการลดความสำเร็จส่วนบุคคล (diminished personal accomplishment) แต่ในปัจจุบัน ได้แก้ไขนิยามใหม่ โดยได้ให้ความหมายไว้ว่า ภาวะหมดไฟ คือ การตอบสนองระยะยาวต่อภาวะที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื้อรังด้านอารมณ์และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจากการทำงาน โดยแบ่งออกเป็นสามมิติคือ ความอ่อนล้า (exhaustion) คือความรู้สึกที่ไม่สามารถแสดงอารมณ์ของตนเองออกมาได้ การเมินเฉย (cynicism) คือทัศนคติของบุคคลที่ต้องการออกให้ห่างจากงานซึ่งมีผลมาจากงานและเพื่อนร่วมงาน และการไม่มีประสิทธิภาพ (inefficiency) คือความรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถในงานที่ปฏิบัติและปฏิบัติได้ไม่ตรงกับที่คาดหวัง⁽²⁾

จากการศึกษาภาวะหมดไฟในกลุ่มวัยทำงาน ได้แก่ บุคลากรที่ทำงานในโรงพยาบาล เช่น แพทย์พยาบาล เทคนิคการแพทย์ ในโรงพยาบาลสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ก็พบอุบัติการณ์ดังกล่าวในระดับค่อนข้างสูง⁽³⁾ หรือในการศึกษาภาวะหมดไฟในกลุ่มนักศึกษาแพทย์ทั้งชั้นพรีคลินิก⁽⁴⁾ และนักศึกษาชั้น

ปีที่ 4 ทั้งโครงการปกติและโครงการ new track ที่เรียนอยู่ในมหาวิทยาลัยนเรศวร⁽⁵⁾ ก็พบภาวะหมดไฟในนักศึกษาที่ต้องเผชิญกับความเครียด และการควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่างๆ ที่มีการเปลี่ยนแปลงด้วยเช่นกัน ซึ่งภาวะหมดไฟนี้ อาจมีผลนำไปสู่ภาวะปัญหาต่างๆ ในด้านการเรียน เช่น การลาออก หรือ การเกิดโรคซึมเศร้า และความคิดที่จะฆ่าตัวตายได้⁽⁶⁾

พบว่าภาวะหมดไฟ ส่วนใหญ่จะเกิดกับนักศึกษาในระดับปริญญาตรี โดยเฉพาะสาขาทางการแพทย์ เช่น มีการศึกษาเกี่ยวกับความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งการเรียนมีความเครียดและอยู่ภายใต้ความกดดัน เนื่องจากการเรียนพยาบาลมุ่งเน้นศึกษาโดยตรงต่อชีวิตมนุษย์ อีกทั้งยังมีการศึกษาในนักศึกษาคณะแพทยศาสตร์ชั้นพรีคลินิก จากงานวิจัย กอเกช ต่ายเกิด และคณะ พบว่าปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะหมดไฟในนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นพรีคลินิกมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี ผลการเรียน ศาสนา สถานภาพ รายได้ครอบครัว ต่อเดือน ประสบการณ์ การสอบไม่ผ่าน และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติในการเรียน นอกจากนี้ยังพบว่ามีปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟ ได้แก่ การปรับตัวกับรูปแบบการเรียน ความรู้สึกอยากลาออก ความรู้สึกขาดแรงจูงใจในการเรียนและความรู้สึกกดดันกับการเรียน⁽⁴⁾

สำหรับนักศึกษาเทคนิคการแพทย์ชั้นปีที่ 3 และ 4 ซึ่งต้องเรียนเนื้อหาวิชาชีพนากขึ้น โดยเนื้อหาดังกล่าวมีความจำเป็นต้องนำไปใช้ในการประกอบวิชาชีพ รวมถึงใช้ในการสอบใบประกอบวิชาชีพเทคนิคการแพทย์ ผนวกกับการเรียนที่เข้มข้นทั้งภาคบรรยาย และปฏิบัติการ ความเคร่งเครียดจากการเรียน รวมถึงการสอบ การประเมินผลย่อยในแต่ละรายวิชา การส่งรายงาน โดยเฉพาะในช่วงสองปีที่ผ่านมา ที่มีการระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้ต้องเปลี่ยนระบบการเรียนจากออนไซต์ มาเป็นออนไลน์

เกือบทั้งหมด ซึ่งอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาเกิดภาวะหมดไฟ จนนำไปสู่การลาออกกลางคัน (dropout) การเรียนซ้ำชั้น หรือการเกิดภาวะโรคซึมเศร้าตามมาในอนาคต

ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาระดับภาวะหมดไฟรวมถึงปัจจัยในด้านต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะหมดไฟในกลุ่มนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ชั้นปีที่ 3 และ 4 เพื่อหาสาเหตุและการวางแผนป้องกันที่เหมาะสม อันจะนำไปสู่การเรียนการสอนที่มีสัมฤทธิ์ผลมากขึ้นต่อไป โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

1. เพื่อหาความชุกของภาวะหมดไฟในนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ชั้นปีที่ 3 และ 4
2. เพื่อเปรียบเทียบภาวะหมดไฟในด้านต่างๆ ของนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ชั้นปีที่ 3 และ 4

วัสดุและวิธีการ

ใช้ตัวอย่างแบบสอบถามที่พัฒนาจากรูปแบบสอบถาม “Burnout Self-Test” ของ Christina Maslach นักจิตวิทยาสังคมชาวอเมริกัน ซึ่งแบบสอบถามนี้ได้จัดแบ่งคำถามตามหัวข้อชีวิตภาวะหมดไฟในการทำงานออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

1. ความรู้สึกหมดเรี่ยวแรง เหนื่อยล้า พลังชีวิตหมดหาย (emotional exhaustion)
2. ความรู้สึกไม่อยากทำงาน/ไม่อยากเรียน หรือมีทัศนคติเชิงลบต่องานที่ทำ/ได้รับมอบหมาย (cynicism)
3. ประสิทธิภาพในการทำงานและการเรียนลดลง (inefficacy)

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้ใช้แบบสอบถามออนไลน์ในการสำรวจ ประกอบด้วยข้อมูลสองส่วน

ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ ชั้นปีการศึกษา เกรดเฉลี่ย สภาวะของระดับการเรียน (ปกติ probation ฯลฯ) โรคประจำตัว รวมถึงปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามภาวะหมดไฟ โดยพัฒนาจากแบบสอบถาม “Burnout Self-Test” ของ Christina Maslach นักจิตวิทยาสังคมชาวอเมริกัน⁽⁷⁾ ซึ่งแบบสอบถามนี้ได้จัดแบ่งคำถามตามหัวข้อชีวิตภาวะหมดไฟในการทำงานออกเป็น 3 ส่วน สำหรับการประเมินคะแนนภาวะหมดไฟ ดังนี้

1. ความรู้สึกหมดเรี่ยวแรง เหนื่อยล้า พลังชีวิตหมดหาย (emotional exhaustion) จำนวน 9 ข้อ
2. ความรู้สึกไม่อยากทำงาน/ไม่อยากเรียน หรือมีทัศนคติเชิงลบต่องานที่ทำหรือได้รับมอบหมาย (cynicism) จำนวน 5 ข้อ
3. ประสิทธิภาพในการทำงานและการเรียนลดลง (inefficacy) จำนวน 8 ข้อ

โดยการแปลผลคะแนนใช้เกณฑ์การแปลความหมายของ Maslach&Jackson ซึ่งอ้างอิงในบทความวิจัยของ ศรีสกุล เจียบแหลม และคณะ⁽⁸⁾

การเก็บรวบรวมข้อมูล ทดสอบความเที่ยงและความตรงของแบบสอบถาม กับกลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ชั้นปีที่ 3 และ 4 ชั้นปีละ 20 คน จากนั้นปรับแก้ไขแบบสอบถาม และส่งแบบสอบถามระดับภาวะหมดไฟ แก่นักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ผ่านช่องทางออนไลน์ ในช่วงเดือนกรกฎาคม-สิงหาคม พ.ศ. 2565 โดยเกณฑ์คัดเข้า คือเป็นนักศึกษาเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่ 1/2565 และเกณฑ์คัดออกคือนักศึกษาที่พ้นสภาพ หรือไม่ประสงค์จะตอบแบบสอบถามในงานวิจัยครั้งนี้ โดยคำนวณกลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดสอบ จากสูตรคำนวณของ

Taro Yamane⁽⁹⁾

คำนวณจำนวนกลุ่มตัวอย่าง โดยอ้างอิงจากรายงานผลการดำเนินงานหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเทคนิคการแพทย์ ประจำปีการศึกษา 2563 ซึ่งมีจำนวนนักศึกษาเทคนิคการแพทย์ชั้นปีที่ 3 จำนวน 134 คน และชั้นปีที่ 4 จำนวน 173 คน รวมจำนวนนักศึกษาทั้งสองชั้นปี เท่ากับ 307 คน⁽¹⁰⁾ ผลการคำนวณได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ต้องใช้สำหรับการทดสอบไม่น้อยกว่า 174 คน เมื่อกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนที่ 0.05 ผลจากการเก็บรวบรวมข้อมูลมีนักศึกษากลุ่มเป้าหมายตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 241 คน ประกอบด้วย นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่เรียนตามแผน จำนวน 105 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ที่เรียนตามแผน จำนวน 56 คน และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 ที่ไม่ได้เรียนตามแผน จำนวน 80 คน

งานวิจัยนี้ ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมงานวิจัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เลขที่ อ.1209/2565

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติเชิงอนุมานไคสแควร์ (χ^2 test) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 เพื่อเปรียบเทียบระดับภาวะหมดไฟ ระหว่างนักศึกษาทั้งสองชั้นปีที่เรียนตามแผน และไม่ได้เรียนตามแผน

ผลการวิจัย

ผลการศึกษา นำร่อง โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 ในคณะสายวิทยาศาสตร์สุขภาพในหลายสถาบัน จำนวน 20 ตัวอย่าง ประกอบด้วย นักศึกษาคณะแพทยศาสตร์ คณะกายภาพบำบัด คณะพยาบาลศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ และคณะการแพทย์แผนจีน พบว่ามีค่าความเที่ยง Cronbach's alpha ของแบบสอบถาม เท่ากับ 0.91 และเมื่อนำแบบสอบถามนี้มาหาความตรงโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อคำนวณหาความตรงตามเนื้อหา content

validity index (CVI) พบว่ามีค่าเท่ากับ 0.86 โดยที่นักศึกษาส่วนใหญ่จะมีความอ่อนล้าทางอารมณ์ และภาวะเมินเฉยในระดับสูงเมื่อเทียบกับด้านการลดประสิทธิภาพในการเรียน

ส่วนผลการศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง พบว่านักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ชั้นปีที่ 3 และ 4 ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้นจำนวน 241 คน ประกอบด้วย นักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 120 คน และชั้นปีที่ 4 จำนวน 121 คน (Table 1) เมื่อประเมินภาวะหมดไฟทั้งสามด้าน โดยจำแนกนักศึกษเป็นสามกลุ่ม ได้แก่ นักศึกษาที่เรียนตามแผนชั้นปีที่ 3 นักศึกษาที่เรียนตามแผนชั้นปีที่ 4 และนักศึกษาที่ไม่ได้เรียนตามแผน พบว่า นักศึกษากลุ่มที่ไม่ได้เรียนตามแผน มีความชุกของภาวะหมดไฟค่อนข้างสูงกว่ากลุ่มอื่นในทุกด้าน และเมื่อพิจารณาในภาพรวมของภาวะหมดไฟในนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ทั้งสองชั้นปี พบว่าด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์สูงที่สุด รองลงมาเป็นด้านการลดประสิทธิภาพในการเรียน และภาวะเมินเฉยในการเรียน (Table 2)

ความอ่อนล้าทางอารมณ์ เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นได้ค่อนข้างง่ายที่สุดและเกิดกับนักศึกษาเมื่อเริ่มมีความเครียดในการเรียน หรือเผชิญกับภาวะกดดัน จึงพบความชุกค่อนข้างมากที่สุด ในขณะที่อีกสองด้านจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามมาในภายหลัง

เมื่อเปรียบเทียบภาวะหมดไฟ ของแต่ละชั้นปี โดยคำนวณด้วยสถิติเชิงอนุมานแบบไม่อิงพารามิเตอร์ χ^2 test จำแนกเป็นกลุ่มนักศึกษาที่เรียนตามแผน ทั้งชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 และนักศึกษากลุ่มที่ไม่ได้เรียนตามแผน โดยประเมินทั้งสามด้านของภาวะหมดไฟ (Table 3) พบว่ากลุ่มนักศึกษาที่เรียนตามแผนชั้นปีที่ 3 แตกต่างจากชั้นปีที่ 4 ในด้านการลดประสิทธิภาพในการเรียน เนื่องจากการสอบถามทำในช่วงแรกของการการศึกษาที่ 1 ซึ่งนักศึกษาชั้นปีที่ 3 เพิ่งเรียนเนื้อหาวิชาชีฟไปเพียงส่วนหนึ่ง ยังไม่มีการ

Table 1 Demographic data of sample groups.

Characteristics	Number of samples (n)	Percentage
1. Gender		
Male	42	17.4
Female	199	82.6
2. Classification of sample group		
3 rd year regular students	105	43.6
4 th year regular students	56	23.2
3 rd and 4 th year irregular students	80	33.2
3. Religion		
Buddhist	223	92.5
Others	18	7.5
4. Average monthly revenue		
< 5,000 baht	80	33.2
5,000-10,000 baht	129	53.5
> 10,000 baht	32	13.3
5. Health condition		
Healthy	219	90.9
Underlying disease	22	9.1
6. Cumulative grade point average (GPAX)		
< 2.5	82	34.0
2.5-3.5	141	58.5
> 3.5	18	7.5

Table 2 Prevalence of burnout in each sample group.

Burnout level of each aspect	3 rd Year regular students (n = 105)		4 th Year regular students (n = 56)		Irregular students (n = 80)		Total (n = 241)	Prevalence
	Number	Percentage	Number	Percentage	Number	Percentage		
1. Emotional Exhaustion (High)	78	74.2	47	83.9	67	83.7	192	79.7
2. Cynicism (High)	20	19.0	17	30.4	35	43.7	72	29.9
3. Inefficacy (High)	44	42.0	32	57.2	49	61.3	125	51.9

Table 3 Comparison of each burnout aspect between each sample group.

Sample group	Burnout aspects	P value
3 rd vs. 4 th year regular students	Emotional Exhaustion	0.135
	Cynicism	0.120
	Inefficacy	< 0.05
3 rd year regular students vs. Irregular students	Emotional Exhaustion	0.148
	Cynicism	< 0.05
	Inefficacy	< 0.05
4 th year regular students vs. Irregular students	Emotional Exhaustion	0.877
	Cynicism	0.104
	Inefficacy	0.848

สอบกลางภาคและปลายภาค แตกต่างไปจากนักศึกษา
ชั้นปีที่ 4 ที่เรียนรายวิชาเกี่ยวกับการทำวิจัยในภาค
ฤดูร้อน และต้องเตรียมนำเสนอภาคนิพนธ์ ร่วมกับ
การเรียนรายวิชา ของชั้นปีที่ 4 ซึ่งมีจำนวนรายวิชา
มากกว่าของชั้นปีที่ 3 ทำให้ผลการประเมินประสิทธิภาพ
ของการเรียนลดลงและแตกต่างจากชั้นปีที่ 3 อย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับผลการประเมินใน
นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่เรียนตามแผน และนักศึกษาที่

เรียนไม่ตามแผน ซึ่งทั้งสองกลุ่มนี้ ส่วนใหญ่จะเรียน
ร่วมกัน (นักศึกษาที่ไม่ได้เรียนตามแผนเป็นนักศึกษา
ปีที่ 4 ที่ต้องมาลงเรียนพร้อมกับนักศึกษาปีที่ 3)
ผลการประเมินจึงแตกต่างกันทั้งในด้านการลด
ประสิทธิภาพในการเรียน และภาวะเมินเฉยในการ
เรียน ซึ่งส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะต้องเรียนเนื้อหาเดิม
ที่เคยเรียนมาแล้ว และสอบไม่ผ่าน จึงเกิดความรู้สึก
เมินเฉย และเกิดการเปรียบเทียบกับนักศึกษารุ่นน้อง

ที่เรียนด้วยกัน รวมถึงความรู้สึกด้อยค่า (รายละเอียดในผลของการสนทนากลุ่ม) จึงทำให้ประสิทธิภาพของการเรียนลดต่ำลง

เมื่อเปรียบเทียบกลุ่มที่เรียนตามแผน ชั้นปีที่ 3 และ 4 กับกลุ่มที่ไม่ได้เรียนตามแผน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในด้านภาวะเมินเฉยในการเรียน และการลดประสิทธิภาพในการเรียน (Table 4)

Table 4 Comparison of each burnout aspect between regular and irregular students.

Sample group	Burnout aspects (regular/Irregular)	P value
Regular vs. Irregular students	Emotional Exhaustion (125/67)	0.314
	Cynicism (37/35)	<0.05
	Inefficacy (76/49)	<0.05

ผลจากการสนทนากลุ่ม (Focus group) โดยวิธีการพูดคุยกับตัวแทนกลุ่มนักศึกษา จากนักศึกษาที่ไม่ได้เรียนตามแผน พบว่าส่วนใหญ่มีความรู้สึกหมดไฟโดยเฉพาะด้านการลดประสิทธิภาพในการเรียน เริ่มตั้งแต่การทราบผลว่าตัวเองสอบไม่ผ่านในบางรายวิชา ซึ่งมีผลให้เรียนไม่จบภายใน 4 ปี และจากนั้นจึงเกิดผลกระทบอื่นๆ ตามมา ไม่ว่าจะเป็นความคาดหวังของผู้ปกครอง ที่อาจจะไม่เข้าใจความรู้สึกของนักศึกษา ปัญหาค่าใช้จ่ายในการเรียนกรณีที่ต้องกู้ยืม รวมถึงปัญหาสภาพจิตใจตนเองที่ต้องเผชิญกับความเครียด ความกดดัน จนนำไปสู่ภาวะหมดไฟในเวลาต่อมา โดยนักศึกษาที่ไม่ได้เรียนตามแผนรายหนึ่งให้ข้อมูลว่าตนเองมีปัญหาด้านสุขภาพในระหว่างการเรียน ทำให้ต้องพักการเรียนไปหนึ่งภาคการศึกษา และเมื่อกลับมาเรียนอีกครั้งทำให้ต้องเรียนร่วมกับรุ่นน้อง จึงเกิดความเบื่อหน่าย และยังทำให้ผลการเรียนแย่ลง จนนำไปสู่ภาวะหมดไฟในการเรียนในที่สุด

นอกจากนี้ปัญหาส่วนหนึ่งจากภาวะหมดไฟยังมาจาก “คำพูด” ของคนรอบข้าง ซึ่งอาจจะเป็นเพื่อนร่วมชั้นเรียน หรือ คนรู้จักทั่วไป คำพูดเหล่านั้นแม้ว่าบางครั้งจะเกิดจากความหวังดีหรือเจตนาดีต่อ

ผู้ฟัง แต่ก็เป็นการทำร้ายความรู้สึก ไม่ต่างกับการซ้ำเติม และทำให้เกิดความรู้สึกเชิงลบ ซึ่งในตัวอย่างรายหนึ่งตัดสินใจที่จะแยกตัวเองออกมาจากเพื่อนในกลุ่มที่คุ้นเคยกันมาก่อน ในขณะที่ตัวอย่างอีกรายหนึ่งนำคำพูดเหล่านั้นมาคิดจนกลายเป็นความเครียดและเกิดความเหนื่อยหน่ายในการเรียน ซึ่งทั้งสองตัวอย่างได้ให้ข้อมูลว่า การหายจากภาวะหมดไฟนั้น ต้องใช้เวลาระยะหนึ่ง แม้จะไม่หายขาดเลยทีเดียว แต่ก็ยังมีความหวังที่จะเรียนให้จบ เพื่อที่จะได้ออกไปทำงาน โดยภาวะหมดไฟนั้นสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา โดยเฉพาะในช่วงที่มีการสอบ หรือในช่วงเรียนออนไลน์ ในภาวะการณ์ระบาดของโรคโควิด-19 ในปีที่ผ่านมา ซึ่งการเรียนออนไลน์ทำให้ความสนใจในเนื้อหาที่เรียนลดลง แตกต่างจากการมาเรียนที่มหาวิทยาลัย ที่นักศึกษาารู้สึกว่ามีบรรยากาศที่กระตุ้นการเรียนรู่มากกว่า การเปรียบเทียบตนเองที่ไม่ได้เรียนตามแผนกับเพื่อนที่เรียนตามแผนก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งเช่นกัน ที่ทำให้นักศึกษาที่ไม่ได้เรียนตามแผน เกิดความรู้สึกด้อยค่าตัวเอง และเสียใจที่ไม่ประสบความสำเร็จอย่างเพื่อน จนนำไปสู่ภาวะหมดไฟ

ส่วนผลจากการสนทนากลุ่ม ในกลุ่มนักศึกษาที่เรียนตามแผนนั้น พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีภาวะหมดไฟในด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์มากกว่าในด้านอื่นๆ ซึ่งเกิดจากการเรียนที่ค่อนข้างหนัก ทั้งยังมีการสลับย่อยในรูปแบบต่างๆ ตลอดเกือบทุกสัปดาห์ นอกเหนือไปจากการสอบกลางภาค และปลายภาค ทำให้เกิดความอ่อนล้า และรู้สึกเครียด แต่นักศึกษาก็มีวิธีการในการจัดการสภาวะอารมณ์ดังกล่าว โดยส่วนใหญ่จะพูดคุยปรึกษากับผู้ปกครอง เพื่อเป็นกำลังใจในการเรียน หรือหาวิธีการผ่อนคลายความเบื่อหน่ายอ่อนล้าด้วยการพักผ่อน หรือสันทนาการ รวมถึงการให้กำลังใจตัวเอง และการกำหนดเป้าหมายในชีวิต โดยนักศึกษาให้ความเห็นเพิ่มเติมว่า กิจกรรมต่างๆ ของทางคณะ เช่น พิธีประดับเข็มเมื่อขึ้นชั้นปีที่ 2 พิธีรับป้ายเมื่อขึ้นชั้นปีที่ 3 หรือพิธีรับเสื้อกาวน์เมื่อขึ้นชั้นปีที่ 4 ก็เป็นการสร้างแรงจูงใจอีกอย่างหนึ่งในการเรียนด้วย เมื่อพิจารณาความแตกต่างระหว่างกลุ่มนักศึกษาที่เรียนตามแผนและไม่ได้เรียนตามแผน พบว่า นักศึกษาที่เรียนตามแผน จะมีระบบวิธีการคิด (mindset) ที่ค่อนข้างเป็นระบบ มีความมุ่งมั่นและแรงจูงใจไปสัมฤทธิ์ โดยมีครอบครัว เพื่อนร่วมชั้นเรียนที่คอยให้ความช่วยเหลือ รับฟัง และให้กำลังใจ ในขณะที่กลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้เรียนตามแผน อาจจะมีปัจจัยในด้านเหล่านี้น้อยกว่า ดังนั้นด้วยบทบาทของความเป็นครู การให้ความเข้าใจ การรับฟัง และให้นักศึกษาได้แสดงความรู้สึก หรือระบายความรู้สึกออกมา รวมถึงการสร้างเสริมกำลังใจ เพื่อให้มีความหวังและเป้าหมายในอนาคต จึงเป็นอีกทางหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหาเรื่องภาวะหมดไฟในการเรียนได้

วิจารณ์และสรุป

ปัญหาภาวะหมดไฟ เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นได้ในคนทุกคนและเกิดขึ้นทั่วโลก เช่น การศึกษาของ The Adecco Group ในปี พ.ศ. 2564 พบว่า

พนักงานทั่วโลกมากกว่า 4 ใน 10 มีภาวะหมดไฟเกิดขึ้น นับว่าเป็นปัญหาสำคัญที่ทำให้ลดทอนคุณภาพชีวิตทั้งในด้านการเรียน การทำงาน หรือในการดำเนินชีวิต จากข้อมูลของ ดนุชา พิษยนันท์ เลขาธิการสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ที่กล่าวว่า จากผลสำรวจของนักวิจัยมหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ในปี พ.ศ. 2562 ประชากรไทยวัยแรงงาน ในเขตกรุงเทพมหานคร มีภาวะหมดไฟถึงร้อยละ 12 และอีกร้อยละ 57 มีความเสี่ยงสูงที่จะเข้าสู่ภาวะหมดไฟ⁽¹¹⁾

สำหรับการศึกษาภาวะหมดไฟในกลุ่มนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ นั้น พบว่าชั้นปีที่สี่ จะมีความสุขมากกว่าชั้นปีที่สาม และนักศึกษาที่ไม่ได้เรียนตามแผน มีความสุขของภาวะหมดไฟมากกว่านักศึกษาที่เรียนตามแผน โดยด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์มีระดับสูงสุด รองลงมาคือด้านภาวะเมินเฉยในการเรียน และลดประสิทธิภาพของการเรียนที่เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กอเกษ ต่ายเกิด ที่ศึกษาภาวะหมดไฟในนักศึกษาแพทย์ ชั้นปีที่ 1-3 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่สูงขึ้นไปจะมีระดับภาวะหมดไฟที่เพิ่มมากขึ้น⁽⁴⁾ โดยเฉพาะในด้านภาวะเมินเฉยในการเรียน ในขณะที่งานวิจัยของ Colby และคณะ ซึ่งศึกษาในนักศึกษาแพทย์ ชั้นปีที่ 4 ก็พบว่าส่วนใหญ่จะมีภาวะหมดไฟสูงเช่นกัน⁽¹²⁾ จากผลของการสนทนากลุ่ม ซึ่งเก็บข้อมูลในภาคการศึกษาที่ 1 พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีรายวิชาที่ต้องเรียนมากถึง 11 วิชา ในขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีรายวิชาที่ต้องเรียนเพียง 7 วิชา อีกทั้งนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ต้องเรียนภาคฤดูร้อน มากถึง 3 รายวิชาที่เกี่ยวกับการทำวิจัย สัมมนา และภาคนิพนธ์ ซึ่งต้องนำเสนอในภาคการศึกษาที่ 1 ด้วย ยิ่งทำให้ภาระการเรียนมากขึ้นจนอาจทำให้เกิดภาวะหมดไฟได้มากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3 สำหรับในกลุ่มของนักศึกษา

ที่ไม่ได้เรียนตามแผน คือนักศึกษาที่ต้องมาเรียนพร้อมกับรุ่นน้องปี 3 นั้น จากข้อมูลการสนทนากลุ่มพบว่า นักศึกษามีความเบื่อหน่ายที่ต้องมาลงเรียนซ้ำในวิชาเดิมที่ตัวเองสอบไม่ผ่าน รวมถึงการมาเข้าชั้นเรียนหรือปฏิบัติการพร้อมกับรุ่นน้อง ซึ่งไม่ได้มีความสนิทสนมเหมือนกับการทำปฏิบัติการหรือเรียนพร้อมกับเพื่อนรุ่นเดียวกัน

เมื่อพิจารณาปัจจัยในด้านต่างๆ ได้แก่ เพศ และค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากครอบครัว พบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งแตกต่างจากงานวิจัยของ กอเกษ ต่ายเกิด และคณะ⁽⁴⁾ ที่พบว่าเพศชายมีแนวโน้มของภาวะหมดไฟมากกว่าเพศหญิง อย่างไรก็ตาม ในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาเพศชาย มีจำนวนค่อนข้างน้อยเมื่อเทียบกับนักศึกษาเพศหญิง จึงอาจทำให้การเปรียบเทียบผลทางสถิติยังไม่ชัดเจนมากนัก

เมื่อนำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ทางสถิติและการสนทนากลุ่ม มาวิเคราะห์ร่วมกันพบว่า นักศึกษาในกลุ่มที่ไม่ได้เรียนตามแผน มีความเครียดในการเรียนค่อนข้างสูง เนื่องมาจากปัจจัยต่างๆ ทั้งปัจจัยภายนอก เช่น ปัญหาการระบาดของโรคโควิด-19 จนนำไปสู่การเรียนการสอนออนไลน์ ซึ่งยังทำให้ความเข้าใจในการเรียนลดลง ในขณะที่กลุ่มที่เรียนตามแผนทั้งนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 ส่วนใหญ่มีความเห็นตรงกันว่า ไม่รู้สีกว่าการเรียนออนไลน์มีผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการเรียนรู้ของตัวเองมากเท่ากับกลุ่มที่ไม่ได้เรียนตามแผน นอกจากนี้ในกลุ่มที่ไม่ได้เรียนตามแผน พบว่ามีผลกระทบจากการกักตัวที่จำกัดระยะเวลาการกักตัวในการเรียนตามหลักสูตร ส่วนปัจจัยภายใน เช่น ทักษะการคิดของตัวนักศึกษาเอง ทั้งความรู้สึกลดคุณค่าตัวเอง ระดับการเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยน้อย ความท้อแท้จากคำพูดของผู้คนรอบข้าง จนนำไปสู่ภาวะหมดไฟในการเรียนในเวลาต่อมา ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มนักศึกษาที่

เรียนตามแผน ที่ให้ข้อมูลว่า นอกเหนือจากการมีพ่อแม่หรือเพื่อนสนิทที่คอยให้กำลังใจและรับฟังปัญหาแล้วยังสามารถ “ให้กำลังใจตัวเอง” ในเวลาที่มีปัญหา เกิดความเครียด ความท้อแท้ หรือภาวะหมดไฟ

จากสภาพปัญหาดังกล่าว จึงมีความจำเป็นที่จะต้องสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ หรือภูมิคุ้มกันทางใจ (resilience quotient หรือ RQ) ซึ่งหมายถึงความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติภายหลังที่พบกับภาวะวิกฤต หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลสามารถผ่านพ้นปัญหา อุปสรรค และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข⁽¹³⁾ รวมถึงทำให้สามารถยืดหยุ่น รับมือกับปัญหาและวิกฤตเฉียบพลันได้ สามารถผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคไปได้โดยไม่จมอยู่กับความทุกข์ และดำเนินชีวิตต่อไปได้⁽¹⁴⁾ ซึ่งในปัจจุบันมีงานวิจัยหลายเรื่องที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการนำ RQ มาใช้เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ทั้งในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษา หรือในระดับอุดมศึกษา โดยพบปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตใจ หลายประเด็น ไม่ว่าจะเป็น ภาวะสุขภาพกาย เกรดเฉลี่ย แรงสนับสนุนทางสังคม รวมถึงความฉลาดทางอารมณ์⁽¹⁵⁾ ซึ่งข้อมูลต่างๆ เหล่านี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการวางแผนจัดการหรือจัดกิจกรรมประกอบในการเรียนการสอนเพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันทางใจให้กับนักศึกษา เพื่อช่วยลดระดับภาวะหมดไฟในการเรียน สร้างแรงบันดาลใจให้มีเป้าหมายในชีวิต เพื่อข้ามผ่านอุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา จนนำไปสู่สัมฤทธิ์ผลของการศึกษาในที่สุด

ข้อเสนอแนะจากผู้วิจัยและผู้บริหาร

1. ควรมีการติดตามระดับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 และนำข้อมูลที่ได้มาวางแผนการจัดการกิจกรรมต่างๆ ให้

เหมาะสมกับนักศึกษาในแต่ละชั้นปี โดยมีเป้าหมายเพื่อใช้เป็นกลยุทธ์ในการสร้างแรงบันดาลใจ และเป้าหมายในการเรียนให้นักศึกษา

2. การรับฟังปัญหาของนักศึกษาด้วยความเข้าใจ โดยอาจารย์ที่ปรึกษา รวมถึงอาจารย์ที่นักศึกษาให้ความไว้วางใจและพร้อมที่จะให้คำปรึกษา จะเป็นอีกหนึ่งวิธีการที่จะช่วยแก้ปัญหาภาวะหมดไฟที่เกิดขึ้นได้

เอกสารอ้างอิง

1. Department of Mental Health. Burnout Syndrome. Journal of The National Identity Foundation 2022; 12. (in Thai)
2. Montero-Marín J, García-Campayo J, Mosquera Mera D, López del Hoyo Y. A new definition of burnout syndrome based on Farber's proposal. J Occup Med Toxicol 2009; 4: 31. doi: 10.1186/1745-6673-4-31.
3. Sinutpattanasuk P, Wijitraphan T. Risk factors of job burnout among personnel of Sanpatong Hospital, Chiangmai Province. Journal of Health Science 2022; 31: 154-63. (in Thai)
4. Taikerd K, Ruaman 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: 127-38. (in Thai)
5. Phromsan T, Aroonthin T, Manyoo B. Burnout of the 4th year medical students, Naresuan University. Journal of Education 2021; 5: 1-10. (in Thai)
6. Dyrbye LN, West CP, Satele D, *et al.* Burnout among U.S. medical students, residents, and early career physicians relative to the general U.S. population. Acad Med 2014; 89: 443-51. doi: 10.1097/ACM.000000000000134.
7. Department of Mental Health [home-page on the Internet]. Burn Out Self Test. Available from: <http://doh.hpc.go.th/bs/screenBurnOut.php>. (in Thai)
8. Cheaplamp S, Dangdomyouth P. Burnout Syndrome. Journal of Royal Thai Air Force Medical Gazette 2019; 65. (in Thai)
9. Greedisgod [home-page on the Internet]. Taro Yamane formula for calculating sample size [cited 2022 Jun 13]. Available from: <https://greedisgoods.com/taro-yamane/> (in Thai)
10. Huachiew Chalermprakiet University [home-page on the Internet]. Registrar's Office HCU; Samutprakarn [cited 2022 Jun 1]. Available from: <https://reg2.hcu.ac.th/index.php>. (in Thai)
11. Pitchayanan D [home-page on the Internet]. The results of the Bangkok survey on labor problems found that every occupation had a high level of burnout. Employees of state-owned enterprises-private higher than 70%, suggesting that the adaptive organization? [cited 2022 Sep 10]. Available from: https://www.matichon.co.th/social/news_3529886. (in Thai)

12. Colby L, Mareka M, Pillay S, *et al.* The association between the levels of burnout and quality of life among fourth-year medical students at the University of the Free State. *S Afr J Psychiatr* 2018; 24: 1101. doi: 10.4102/sajpspsychiatry.v24i0.1101.
13. Intasitti S, Chulkeeree S. RQ: Resilience Quotient, 4th ed. Nonthaburi: Bureau of Mental Health Academic Affairs, Department of Mental Health, Ministry of Public Health; 2020. (in Thai)
14. Mekkhachorn N. Resilience: A new approach of mental empowerment for dealing with current life crises. *Journal of Psychology Kasem Bundit University* 2021; 11: 1-9. (in Thai)
15. Nakrapanich S, Puengsema R. Predictive factors of Resilience Quotient of the first —year nursing students, the Thai Red Cross College of Nursing. *Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health* 2021; 35: 128-43. (in Thai)