

ผลของการใช้สื่อมัลติมีเดียให้ความรู้สุขภาพจิต เพื่อลดภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล

ชฎาภา ประเสริฐทรง, กศ.ด.*, พชรมณัฐ กฤษปัญญาวโรช, พย.บ.*, ชลธิชา แก่นนาคำ, พย.บ.*

*คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ : ศึกษาผลของการใช้สื่อมัลติมีเดียให้ความรู้สุขภาพจิต เพื่อลดภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล

วัสดุและวิธีการ : การวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนหลัง กลุ่มทดลองเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำนวนทั้งสิ้น 32 คน ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเข้า เครื่องมือเป็นแบบสอบถามออนไลน์ภาวะหมดไฟในการเรียน และสื่อมัลติมีเดียให้ความรู้สุขภาพจิตเรื่อง How to break burn out ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบเปรียบเทียบด้วย paired t-test

ผล : กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 96.9 อายุ 20 ปี ร้อยละ 56.3 อายุเฉลี่ย 20.50 ปี เกรดเฉลี่ยสะสม 2.50 - 3.00 ร้อยละ 75.0 ความต้องเข้าเรียนคณะพยาบาลศาสตร์ เป็นความต้องการของตนเอง ร้อยละ 75.0 นอนหลับไม่เพียงพอ ร้อยละ 93.8 ภายหลังการใช้สื่อเรื่อง How to break burn out นักศึกษามีภาวะหมดไฟในการเรียนต่ำลง (ก่อน 37.3 ± 4.26 , หลัง 11.1 ± 5.42) เมื่อเปรียบเทียบรายด้าน ความอ่อนล้าทางอารมณ์ (ก่อน 18.3 ± 2.16 , หลัง 7.4 ± 3.33) การลดความเป็นบุคคล (ก่อน 7.4 ± 1.21 , หลัง 1.4 ± 1.21) การลดความสำเร็จส่วนบุคคล (ก่อน 11.6 ± 1.81 , หลัง 2.31 ± 1.59) มีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$)

สรุป : สื่อมัลติมีเดียให้ความรู้สุขภาพจิตเรื่อง How to break burn out ช่วยให้นักศึกษาพยาบาลสามารถจัดการกับภาวะหมดไฟในการเรียนของตนเองให้ลดลงได้

คำสำคัญ : นักศึกษาพยาบาล ภาวะหมดไฟ สื่อมัลติมีเดีย สุขภาพจิต

THE EFFECTS OF MULTIMEDIA IN MENTAL HEALTH EDUCATE ON REDUCING STUDY BURNOUT AMONG NURSING STUDENTS

Chadapa Prasertsong, Ed.D.*, Pacharamon Krichpunyawaroch, B.N.S.*,
Chonticha Kaennakam, B.N.S.*

**Faculty of Nursing, Huachiew Chalermprakiet University*

Abstract

Objectives: The effects of multimedia in mental health educate on reducing study burnout among nursing students.

Material and Methods: The experimental group were 3rd year nursing students from the faculty of nursing Huachiew Chalermprakiet university. The 32 samples qualified according to the selection criteria. The instrument was online questionnaires about the burn out, and How to break burn out which was multimedia in mental health learning. Data were analyzed by frequency, percentage, mean, standard deviation and paired t-test.

Results: The results found that: The most nursing students were female 96.9%, age 20 years old, 56.3%, average age 20.5 years, cumulative GPA 2.50 - 3.00, 75.0% studying nursing as their own needs 75.0%, insufficient sleep 93.8%. After using the media on how to break burnout, the students had a lower burnout in learning, (^{before}37.3 ± 4.26, ^{after}11.1 ± 5.42). When comparing each factor were emotional fatigue (^{before}18.3 ± 2.16, ^{after}7.4 ± 3.33), Depersonalization (^{before}7.4 ± 1.21, ^{after}1.4 ± 1.21), Personal achievement reduction (^{before}11.6 ± 1.816, ^{after}2.3 ± 1.59) had a statistically significant lower mean score than before the experiment (p -value < 0.001).

Conclusion: The Multimedia media to educate about mental health can reduce burnout in studying. Assisting nursing students with burnout It is necessary for students to be able to manage their burnout.

Key words: nursing student, burnout, multimedia, mental health

บทนำ

ภาวะหมดไฟ (Burnout) บางการศึกษาได้แปลคำศัพท์นี้ว่า ภาวะเหนื่อยล้า ความเหนื่อยหน่าย^{2,3} องค์การอนามัยโลกได้ขึ้นทะเบียนว่า ภาวะหมดไฟเป็นกลุ่มอาการซึ่งเกิดจากเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจเป็นผลมาจากความเครียดเรื้อรังในการทำงานและไม่ได้รับการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ ถึงแม้ว่าองค์การอนามัยโลก จะไม่ได้มีการวินิจฉัยว่าเป็นโรค แต่ใน World Health Organization International Classification of Diseases 11th (ICD-11) ได้ให้ความหมายของภาวะนี้เป็นปรากฏการณ์ทางอาชีพ⁴ ภาวะหมดไฟ เป็นอาการอ่อนล้าทางจิตใจ อาการเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้น เปรียบเทียบกับการเผาไหม้ของไฟหรือการละลายของเทียน โดยอุปมาว่าเมื่อบุคคลเกิดภาวะหมดไฟ บุคคลเปรียบเสมือนรถยนต์ที่แบตเตอรี่ไม่สามารถชาร์จไฟได้ มีแต่เสียพลังงานไปเรื่อย จากความไม่สมดุลระหว่างการทำงานกับพลังของบุคคลที่มีอยู่ ผู้ที่มีภาวะหมดไฟในการทำงานมักเป็นผลมาจากการสะสมความเครียดในการทำงานมาอย่างต่อเนื่องยาวนาน ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ⁵

ภาวะหมดไฟในการเรียนก็เช่นเดียวกันกับภาวะหมดไฟในการทำงาน เพราะการเรียนของนักศึกษาถือเป็นการทำงานตามบทบาทหน้าที่ของนักศึกษา ภาวะหมดไฟที่ไม่ได้รับการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพโดยเร็ว อาจเกิดผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ตามแนวคิด ภาวะหมดไฟในการทำงานของ Maslach, Schaufeli และ Leiter⁶ และนิยามศัพท์เฉพาะของภาวะหมดไฟในการศึกษานี้

จำแนกเป็น 3 ด้านได้แก่ 1) ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ (emotional exhaustion) จะมีความรู้สึกท้อแท้ หมดกำลังใจ เหนื่อยล้าในการเรียน เมื่อคิดว่าจะไปเรียนก็จะรู้สึกหมดแรง มีอาการอ่อนเพลียทางร่างกาย ปวดศีรษะ นอนหลับยาก เมื่อยล้าตามร่างกาย น้ำหนักลดหรือน้ำหนักเพิ่ม หากไม่มีการทำให้ความรู้สึกมีกำลังใจในการเรียนกลับคืนมา มีผลให้บุคคลนั้นขาดความกระตือรือร้นในการเรียน ทำให้ขาดเรียนบ่อย ๆ ไม่ต้องการเผชิญหน้ากับสิ่งใหม่ๆหรือบุคคลอื่น 2) ด้านการลดความเป็นบุคคลของผู้อื่น (depersonalization) มีความรู้สึกในทางลบต่อผู้อื่น เมินเฉย แยกตัวออกจากผู้อื่น ไม่ต้องการให้ใครมายุ่งหรือเกี่ยวข้องกับตัว ดูหมิ่นเหยียดหยามผู้อื่น มองผู้อื่นเสมือนวัตถุหรือสิ่งของมากกว่าการมองว่าเป็นบุคคลที่มีความรู้สึก ไม่มีความสุขาพอ่อนโยน ขาดความเอาใจใส่ และไม่ให้ความช่วยเหลือเมื่อผู้อื่นขอความช่วยเหลือ มีผลให้ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ได้ปรับตัวเข้ากับเพื่อนในชั้นเรียนไม่ได้ 3) ด้านการลดความสำเร็จส่วนบุคคล (reduce personal accomplishment) จะประเมินตนเองในทางลบ ขาดความสำเร็จและประสิทธิภาพในการเรียนลดลง รู้สึกว่าตนเองขาดความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ไม่มีความก้าวหน้าในงานที่ได้รับมอบหมาย ผลการเรียนตกต่ำหรือไม่เป็นตามที่คาดหวัง สูญเสียการนับถือตนเองและไม่สามารถปรับตัวต่อการเรียนได้⁶ นอกจากนี้พบว่า ภาวะหมดไฟ ยังส่งผลกระทบต่อความสนใจในการเรียน ทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนรู้อลดลงได้⁷

การศึกษาในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์เป็นหลักสูตรการศึกษาที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลและความเครียดต่อนักศึกษาพยาบาลได้อย่างมากสาเหตุเพราะผู้ที่เรียนในสาขาวิชาชีพการพยาบาลจะต้องมีพื้นฐานความรู้อย่างดี มีความอดทนเสียสละ เนื่องจากเป็นวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับการติดต่อสัมพันธ์กับผู้ที่มีความทุกข์ทั้งทางร่างกายจิตใจ และมีความเสี่ยงต่อชีวิต และความปลอดภัยของผู้ที่มาขอรับบริการ โดยการเรียนรู้มีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ที่นักศึกษาต้องให้การพยาบาลผู้ป่วยในสถานการณ์จำลอง และสถานการณ์จริงบนหอผู้ป่วยและชุมชน มีการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องอาศัยการตัดสินใจและใช้ทักษะทางการพยาบาล รวมทั้งนักศึกษาต้องเผชิญกับการนอนดึก เพราะต้องอ่านหนังสือเพื่อเขียนแผนการพยาบาลรายวันก่อนขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลในวันรุ่งขึ้น ต้องตื่นเช้าเนื่องจากแหล่งฝึกปฏิบัติส่วนใหญ่อยู่ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร แต่หอพักของนักศึกษาอยู่ในจังหวัดสมุทรปราการ ทำให้นักศึกษาต้องตื่นแต่เช้าส่งผลให้พักผ่อนไม่เพียงพอ นอกจากนี้ นักศึกษายังต้องทำงานร่วมกับบุคลากรในทีมสุขภาพ ดังนั้น นักศึกษาพยาบาลจึงมีโอกาที่จะเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เป็นช่วงที่ต้องเรียนภาคปฏิบัติการพยาบาลมากกว่าการเรียนทฤษฎี นักศึกษาจะฝึกปฏิบัติการพยาบาลบนหอผู้ป่วยหรือชุมชน หลายวิชาต่อเนื่องติดต่อกัน ทั้ง 3 ภาคการศึกษา ตลอดปี

การศึกษา จึงอาจทำให้เกิดภาวะหมดไฟในการเรียนได้ จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการทำงานหรือการเรียนตั้งแต่ปี พ.ศ. 2560 เป็นต้นมา พบว่า มีแต่งงานวิจัยที่ศึกษาถึงปัจจัยทำนายหรือปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะหมดไฟในการทำงานหรือการเรียน^{1-3,5-8} แต่ไม่พบงานวิจัยเชิงทดลองที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมหรือวิธีการลดภาวะหมดไฟ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะสร้างสื่อมัลติมีเดียให้ความรู้สุขภาพจิตเพื่อลดภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล โดยใช้สื่อมัลติมีเดียที่สร้างขึ้นเป็นเสมือนเครื่องมือในการให้ความรู้สุขภาพจิต ผ่านโลกเสมือนจริงในสังคมยุคดิจิทัล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้สื่อมัลติมีเดียให้ความรู้สุขภาพจิต เรื่อง How to break burnout เพื่อลดภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล โดยศึกษาภาวะหมดไฟในการเรียนโดยรวมและรายด้าน 3 ด้าน ได้แก่ ความอ่อนล้าทางอารมณ์ การลดความเป็นบุคคล การลดความสำเร็จส่วนบุคคล เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่าภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลสามารถลดลงได้ หากนักศึกษาพยาบาลได้รับความรู้ในเรื่องการจัดการภาวะหมดไฟในการเรียนและสามารถนำความรู้ไปใช้เยียวยาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัสดุและวิธีการ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียว ทดสอบก่อนหลัง (one group pretest-posttest design) ประชากรคือนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่

ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2565 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติจำนวน 146 คน กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาพยาบาล จำนวน 32 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเข้า (inclusion criteria) มีดังนี้

1) เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ชั้นปีที่ 3 ที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2565

2) มีคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนมาก เป็นลำดับที่ 1 ถึง 30 คนแรก

3) ลงชื่อยินยอมเข้าเป็นกลุ่มทดลอง

4) มีสมาร์ทโฟนที่สามารถติดต่อสื่อสารผ่าน Line และ Microsoft teams ได้

เกณฑ์การคัดออก (exclusion criteria) มีดังนี้

1) ตอบแบบสอบถามภาวะหมดไฟในการเรียนไม่ครบสมบูรณ์

2) ไม่สามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ตลอดระยะเวลาของโครงการ

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้โปรแกรม G*Power 3.1.9.4 กำหนดค่าอิทธิพล (effect size) เท่ากับ 0.8 และค่าแอลฟาที่ 0.05 ใช้ค่าอำนาจทดสอบที่ 0.9 และได้ขนาดกลุ่มทดลอง 27 คน และสำรองร้อยละ 10 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แต่เนื่องจากคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาลำดับที่ 29 มีคะแนนเท่ากับ 3 คน และนักศึกษาทั้ง 3 คนยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย กลุ่มตัวอย่างจึงมีจำนวน 32 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามภาวะหมดไฟในการเรียน

เป็นแบบสอบถามออนไลน์ แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย อายุ เพศ เกรดเฉลี่ย ความต้องเข้าเรียนคณะพยาบาลศาสตร์ การนอนหลับ และส่วนที่ 2 ภาวะหมดไฟในการเรียน เป็นข้อคำถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิดเรื่องภาวะหมดไฟในการทำงาน ตามแนวคิดของ Maslach, Schaufeli และ Leiter⁶ และนิยามศัพท์เฉพาะของการศึกษานี้ ประกอบด้วย 3 ด้าน ดังนี้ 1) ความอ่อนล้าทางอารมณ์ จำนวน 7 ข้อ 2) การลดคุณค่าความเป็นบุคคล จำนวน 3 ข้อ 3) การลดความสำเร็จส่วนบุคคล จำนวน 5 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีคำตอบ 4 ระดับ การแปลผลคะแนนรายข้อ ดังนี้

ไม่เคยมีความรู้สึกเช่นนี้เลย เท่ากับ 0

สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เท่ากับ 1

สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง เท่ากับ 2

ทุกวัน เท่ากับ 3

และเกณฑ์การแปลผลคะแนนเฉลี่ยภาวะหมดไฟในการเรียนรายด้านดังแสดงในตารางที่ 1

2. สื่อมัลติมีเดียเรื่อง How to break burn out เป็นคลิปที่สร้างจากโปรแกรม KINE MASTER ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความยาว 9.09 วินาที มีวัตถุประสงค์เพื่อลดภาวะหมดไฟในการเรียน เนื้อหาของสื่อมี 2 ส่วน ดังนี้ ส่วนแรกเป็นการนำเสนอการดำเนินชีวิตประจำวันของนักศึกษาพยาบาลที่เป็นสาเหตุของภาวะหมดไฟในการเรียน ส่วนที่ 2 เป็นการจัดการกับภาวะหมดไฟในการเรียน สร้างมาจากแนวคิดเรื่องผลกระทบของภาวะหมดไฟในการทำงานของ Maslach, Schaufeli และ Leiter⁶ และ

ตารางที่ 1 เกณฑ์การแปลผลคะแนนเฉลี่ยภาวะหมดไฟในการเรียนรายด้าน

ภาวะหมดไฟในการเรียน	คะแนนเต็ม	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
ความอ่อนล้าทางอารมณ์ (7 ข้อ)	21	1 - 7	8 - 14	15 - 21
การลดความเป็นบุคคล (3 ข้อ)	9	1 - 3	4 - 6	7 - 9
การลดความสำเร็จส่วนบุคคล (5 ข้อ)	15	1 - 5	6 - 10	11 - 15
ภาวะหมดไฟในการเรียนในการเรียน (15 ข้อ)	45	1 - 15	16 - 30	31 - 45

*0 คะแนน เท่ากับ ไม่มี ความอ่อนล้าทางอารมณ์/การลดความเป็นบุคคล/การลดความสำเร็จส่วนบุคคล

การจัดการกับภาวะหมดไฟที่ได้จากการสัมภาษณ์ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 คนที่เคยมีภาวะหมดไฟในการเรียนและผ่านช่วงเวลานั้นมาได้ จำนวน 10 คน ผู้วิจัยใช้คำถามว่า “ในช่วงที่อยู่ชั้นปีที่ 3 นักศึกษาทำอะไรให้ภาวะหมดไฟในการเรียนลดลงหรือหมดไป” ผลการสัมภาษณ์ พบว่า การแก้ปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียน ครอบคลุมการให้ความรู้ด้านสุขภาพจิต 3 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านการเพิ่มพลังบวกทางอารมณ์ ได้แก่ 1.1) คิดบวกต่อการเรียนวิชาการพยาบาล 1.2) วิธีการดูแลตนเองให้ผ่อนคลายอย่างเพียงพออย่างน้อย 6 - 8 ชั่วโมง 2) การเพิ่มคุณค่าความเป็นบุคคล ประกอบด้วย 2.1) พูดกับตนเอง (self-talk) ถึงสิ่งดี ๆ ที่ตนมี 2.2) มีความมุ่งมั่นสู่เป้าหมายของการสำเร็จการศึกษาเพื่อเป็นพยาบาลวิชาชีพ 2.3) ยอมรับผลการประเมินของตนเอง เพื่อนและอาจารย์ 2.4) มีการพัฒนาดตนเอง 3) การเพิ่มความสำเร็จส่วนบุคคล ประกอบด้วย 3.1) เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง “ฉันทำได้” (I can do it) 3.2) วางแผนวิธีการเรียน โดยขอคำแนะนำหรือวิธีจากเพื่อนหรือพี่ที่เรียนวิชานั้น

มาแล้ว 3.3) ลงมือทำ 3.4) ประเมินผลการกระทำ และมีการปรับเปลี่ยนวิธีการให้เหมาะสมตามสถานการณ์ จากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลมาสร้างกระดานเรื่องราว (story board) ในการนำเสนอวิธีการจัดการกับภาวะหมดไฟในการเรียน ตามที่ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

แบบสอบถามภาวะหมดไฟในการเรียน และสื่อมัลติมีเดียให้ความรู้สุขภาพจิต เรื่อง How to break burn out ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามและสื่อมัลติมีเดียให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ (Face Validity) โดยพิจารณาถึงเกณฑ์และความเหมาะสมในการนำไปใช้จริง จากนั้นเรียนเชิญผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อพิจารณาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยใช้ดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruency Index: IOC) มีผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ดังนี้ 1) รองศาสตราจารย์รพีพันธ์ สีขาว คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต 2) พ.ต.หญิง ดร.อุบลพรรณ ชีระศิลป์ และ 3) อาจารย์ ดร.จริยา ทรัพย์เรือง

อาจารย์กลุ่มวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชนและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ วิเคราะห์หาอำนาจจำแนกรายข้อ (Item Analysis) พบว่า แบบสอบถามภาวะหมดไฟในการเรียน มีค่าเท่ากับ 0.66 - 1.00 ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล มีคำถาม 5 ข้อ ส่วนที่ 2 ภาวะหมดไฟในการเรียน มีคำถาม 15 ข้อ รวมทั้งฉบับมีคำถาม 20 ข้อ นำแบบสอบถามออนไลน์มาทดลองใช้กับนักศึกษา ชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง นำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficients) พบว่า แบบสอบถามออนไลน์ทั้งฉบับมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.81 ส่วนสื่อมัลติมีเดียให้ความรู้สุขภาพจิต เรื่อง How to break burn out ผู้วิจัยให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruency Index: IOC) ระหว่างเนื้อหาการนำเสนอ กับวัตถุประสงค์ พบว่า มีค่าเท่ากับ 1.00 จากนั้นผู้วิจัยจึงได้นำวิดิทัศน์ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วลง YouTube เพื่อทำ QR code สำหรับส่งให้กลุ่มตัวอย่าง

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบโดยสอดคล้องกับประกาศเขตซิงกิ จากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ตามหนังสือเลขที่ อ.1303/2565 เมื่อได้รับรองการทำวิจัยในมนุษย์ ผู้วิจัยได้อธิบายและปฐมนิเทศกลุ่มตัวอย่างโดยละเอียด และผู้วิจัยจะนำเสนอ

ข้อมูลในภาพรวมเท่านั้น ไม่มีการระบุตัวบุคคล กลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการได้ตลอดเวลา โดยไม่จำเป็นต้องให้เหตุผลและไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง ก่อนให้กลุ่มตัวอย่างระบุในช่องยินยอมหรือไม่ยินยอม ในแบบยินยอม (consent form) ออนไลน์ เพื่อเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ก่อนการทดลองผู้วิจัยทำเอกสารชี้แจงโครงการวิจัยและเชิญชวนนักศึกษาเข้าร่วมโครงการผ่านไลน์ (LINE) ชั้นปีที่ 3 จากนั้นผู้วิจัยส่งลิงค์ (Link) แบบสอบถามออนไลน์เรื่องภาวะหมดไฟในการเรียน ให้กับนักศึกษาที่สนใจเข้าร่วมโครงการตามเกณฑ์การคัดเข้า วันเสาร์ที่ 5 พฤศจิกายน 2565 นักศึกษาจะต้องระบุในช่องยินยอมก่อน หากนักศึกษาไม่ยินยอมจะไม่สามารถดำเนินการต่อได้ เมื่อนักศึกษาระบุยินยอมจึงจะเริ่มทำแบบสอบถามภาวะหมดไฟในการเรียนได้ มีนักศึกษาเข้าร่วมโครงการจำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 72.48 จากจำนวนประชากร ผู้วิจัยนำแบบสอบถามภาวะหมดไฟในการเรียน ที่ได้รับมาวิเคราะห์เรียงลำดับจากคะแนนมากที่สุดถึงน้อยที่สุด และดำเนินขั้นตอนต่อไป ดังนี้

1. ผู้วิจัยประสานงานกับกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนมากที่สุดเรียงตามลำดับลงมา จำนวน 30 คนแรก ลำดับคะแนนที่ 29 มีจำนวน 3 คนที่คะแนนเท่ากัน จากนั้นสอบถามความสมัครใจเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างพบว่าทั้ง 3 คน ยินดีเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง จึงมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 32 คน

2. ให้กลุ่มตัวอย่างเข้าสู่ขั้นตอนการทดลอง ดังนี้ โครงการมีระยะเวลา 6 สัปดาห์ ตั้งแต่ วันเสาร์ที่ 17 ธันวาคม 2565 ถึง วันเสาร์ที่ 21 มกราคม 2566

สัปดาห์ที่ 1 วันเสาร์ที่ 17 ธันวาคม 2565 ปฐมนิเทศให้กลุ่มตัวอย่างลงลายมือชื่อยินยอมเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่าง และให้ทำแบบทดสอบก่อน (pre-test) โดยใช้แบบทดสอบเดิมซ้ำอีกครั้ง

สัปดาห์ที่ 2 วันเสาร์ที่ 24 ธันวาคม 2565 ให้กลุ่มตัวอย่างชมสื่อมัลติมีเดียให้ความรู้ทางสุขภาพจิต เรื่อง How to break burn out พร้อมกันผ่านช่องทาง Microsoft teams จากนั้นสอบถามนักศึกษาว่า “รู้สึกหรือคิดเห็นอย่างไรต่อการชมสื่อนี้”



สัปดาห์ที่ 3 และ 4 วันเสาร์ที่ 31 ธันวาคม 2565 ถึง วันเสาร์ที่ 7 มกราคม 2566 ให้กลุ่มตัวอย่างชมสื่อมัลติมีเดียให้ความรู้ทางสุขภาพจิต เรื่อง How to break burn out ผ่าน link QR code โดยผู้วิจัยส่ง link ให้ทางไลน์กลุ่ม ในวันศุกร์ที่ 30 ธันวาคม 2565 เพื่อให้ให้นักศึกษาแต่ละคนสามารถจะชมอีกครั้งก็ได้ทุกที่ทุกเวลาที่มีสัญญาณอินเทอร์เน็ต

สัปดาห์ที่ 5 วันเสาร์ที่ 14 มกราคม 2566 อภิปรายกลุ่ม (Focus group) ทาง Microsoft teams

โดยสอบถามนักศึกษาแต่ละคนว่า “ภายหลังการชม How to break burn out นักศึกษาแต่ละคนทำอะไรเพื่อหยุดภาวะหมดไฟในการเรียนของตนเอง” เพื่อประเมินผลการเรียนรู้และการจัดการกับภาวะหมดไฟของนักศึกษา

สัปดาห์ที่ 6 วันเสาร์ที่ 21 มกราคม 2566 ให้กลุ่มตัวอย่างชม How to break burn out พร้อมกันอีกครั้งทาง Microsoft teams จากนั้นผู้วิจัยสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาเพื่อประเมินผลของการใช้สื่อ จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามภาวะหมดไฟในการเรียน (post-test)

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ โปรแกรมสำเร็จรูป โดยสำเนาข้อมูลแบบสอบถามออนไลน์ ซึ่งอยู่ในรูปแบบ Excel มาลงในโปรแกรมสำเร็จรูป ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล โดยการหาความถี่ และค่าร้อยละ
2. วิเคราะห์ภาวะหมดไฟในการเรียน โดยการหาค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และการแปลผลค่าเฉลี่ย
3. วิเคราะห์เปรียบเทียบภาวะหมดไฟในการเรียนก่อนและหลัง โดยสถิติ paired t-test

ผล

ข้อมูลส่วนบุคคล

ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 96.9 อายุ 20 ปี ร้อยละ 56.3 อายุเฉลี่ย 20.5 ปี เกรดเฉลี่ยสะสม 2.50 - 3.00 ร้อยละ

75.0 การเข้าเรียนคณะพยาบาลศาสตร์เป็นความต้องการของตนเอง ร้อยละ 75.0 การนอนหลับไม่เพียงพอ ร้อยละ 93.8

การเปรียบเทียบภาวะหมดไฟในการเรียน

การเปรียบเทียบภาวะหมดไฟในการเรียนพบว่า ก่อนการทดลอง นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยภาวะหมดไฟในการเรียนมีระดับสูง (37.3 ± 4.26) หลังการทดลองมีระดับต่ำ (11.1 ± 5.42) เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภาวะหมดไฟในการเรียนรายด้านพบว่า ก่อนการทดลอง ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์

(18.3 ± 2.16) และด้านการลดความสำเร็จส่วนบุคคล (11.6 ± 1.81) มีระดับสูง ส่วนด้านการลดความเป็นบุคคล (7.4 ± 1.21) มีระดับปานกลาง หลังการทดลอง ความอ่อนล้าทางอารมณ์ (7.4 ± 3.33) การลดความเป็นบุคคล (1.4 ± 1.21) การลดความสำเร็จส่วนบุคคล (2.3 ± 1.59) อยู่ในระดับต่ำ และพบว่า นักศึกษามีภาวะหมดไฟในการเรียนหลังการทดลองลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบภาวะหมดไฟในการเรียนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (n = 32)

ข้อคำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p-value
	mean $\pm$ SD	แปลผล	mean $\pm$ SD	แปลผล		
ความอ่อนล้าทางอารมณ์	18.3 ± 2.16	สูง	7.4 ± 3.33	ต่ำ	17.33	< 0.001*
การลดความเป็นบุคคล	7.4 ± 1.21	ปานกลาง	1.4 ± 1.21	ต่ำ	25.62	< 0.001*
การลดความสำเร็จส่วนบุคคล	11.6 ± 1.81	สูง	2.3 ± 1.59	ต่ำ	28.56	< 0.001*
ภาวะหมดไฟในการเรียน	37.3 ± 4.26	สูง	11.1 ± 5.42	ต่ำ	28.11	< 0.001*

*p-value < 0.05, paired t-test

ข้อมูลจากการอภิปรายกลุ่ม โดยใช้คำถามสอบถามนักศึกษาว่า ภายหลังการใช้สื่อมัลติมีเดียให้ความรู้สุขภาพจิต เรื่อง How to break burn out ข้อที่หนึ่ง รู้สึกหรือคิดอย่างไรต่อการชม How to break burn out พบว่า “เหมือนชีวิตจริงของหนูเลย เหนื่อยกับการเรียน หมดพลัง” (5 คน) “ชอบคลิปที่ตรงมีช่วงของการช่วยเหลือทำให้พวกเรามีแรงที่

จะเรียนต่อ” (22 คน) “ทำให้หนูรู้ว่าต้องทำให้ได้” “คนอื่นยังทำได้เลย” “เรียนให้จบเพื่อเป็นพยาบาลวิชาชีพ” “มีวิธีการจัดการกับภาวะหมดไฟในการเรียนด้วยตนเองนะ” (32 คน) ข้อที่สอง ภายหลังการชม How to break burn out นักศึกษาแต่ละคนได้ทำอะไร เพื่อหยุดภาวะหมดไฟในการเรียนของตนเอง พบว่า นักศึกษาทั้ง 32 คน ให้ข้อมูล

สรุปได้ ดังนี้ “หลังการใช้วิธีที่คลิปลสอนเรื่องการนอน นอนหลับได้เพียงพอมากขึ้น” “ทำให้นอนหลับได้มากขึ้น สดชื่นขึ้น” “มีกำลังใจขึ้นเยอะ ได้เรียนรู้วิธีคิดบวกต่อการเรียน” “ได้ทราบถึงข้อดีของการเป็นพยาบาล เช่น รายได้ สามารถทำงานอย่างอื่นก็ได้” “ตั้งใจเรียนมากขึ้น” “มีเป้าหมายในการเรียน คือการจบเป็นพยาบาลวิชาชีพ” “อยากให้การครบครันภูมิใจที่เราทำได้” “ได้พูดให้กำลังใจตนเอง” “เมื่อก่อนไม่เคยพูดให้กำลังใจตนเองเลย มีแต่รำพึงรำพันว่าเป็นโชคชะตา” “เคยกำหนดตัวเองว่าคิดถูกหรือผิดนี้ที่มาเรียนพยาบาล แต่ตอนนี้กลับภูมิใจ” “ทำอะไรต้องวางแผน ให้เหมือนแผนการพยาบาล คือ วางแผน ลงมือปฏิบัติ ประเมินผล หากยังไม่ดีจะปรับปรุงแผนใหม่” และ “เราต้องทำได้ คนอื่นยังผ่านมาได้เลย”

อภิปราย

จากการศึกษาผลของการใช้สื่อมัลติมีเดียให้ความรู้สุขภาพจิตเพื่อลดภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล พบว่าภายหลังการใช้สื่อมัลติมีเดียให้ความรู้สุขภาพจิต เรื่อง How to break burn out นักศึกษามีภาวะหมดไฟในการเรียนโดยภาพรวมและรายด้านลดลงกว่าก่อนทดลอง อาจเนื่องจากเนื้อหาสำคัญภายในสื่อครอบคลุมกิจวัตรประจำวันของนักศึกษาพยาบาลที่เป็นสาเหตุของภาวะหมดไฟในการเรียน ได้แก่ วิธีการช่วยให้นอนหลับ เพราะหากนอนหลับไม่เพียงพอจะมีความสัมพันธ์กับความภาวะหมดไฟของนักศึกษา¹ เมื่อนักศึกษาสามารถพักผ่อนอย่าง

เพียงพอความอ่อนล้าทางอารมณ์จึงลดลง⁸ สอดคล้องกับคำพูดของนักศึกษาที่ว่า “ได้เรียนรู้วิธีการนอนหลับอย่างเพียงพอ ทำให้นอนหลับได้มากขึ้น สดชื่นขึ้น” และสอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่าชั่วโมงการนอนและคุณภาพนอนหลับมีความสัมพันธ์กับความอ่อนล้าทางด้านอารมณ์^{1,6} นอกจากนี้ อาจเนื่องจากนักศึกษาได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับภาวะหมดไฟในการเรียน ได้แก่ 1) การคิดบวกต่อการเรียนพยาบาล โดยการคิดถึงข้อดีต่อการเรียนพยาบาล และได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับข้อเสียของการเรียนพยาบาล สอดคล้องกับการศึกษา ที่กล่าวถึงวิธีการจัดการเมื่อมีภาวะหมดไฟในการทำงาน โดยการปรับเปลี่ยนความคิดเชิงลบให้เป็นเชิงบวก พิจารณาข้อดีข้อเสียของการลาออกจากงาน การค้นหาเป้าหมาย และการวางแผนชีวิต² 2) การพูดให้กำลังใจกับตัวเอง (self-talk) สอดคล้องกับคำพูดของนักศึกษาที่ว่า “ได้พูดให้กำลังใจตนเอง เมื่อก่อนไม่เคยพูดให้กำลังใจตนเองเลย มีแต่รำพึงรำพันต่อโชคชะตา ว่าคิดถูกหรือผิดนี้ที่มาเรียนพยาบาล” 3) การปรับปรุงและพัฒนาตนเอง สอดคล้องกับการเพิ่มความประสบความสำเร็จส่วนบุคคล โดยมีการเตรียมตัววางแผนวิธีการเรียนรู้ ขอคำปรึกษาจากรุ่นพี่ หรือให้เพื่อนรื้อวิธีการเรียนวิชาที่ผ่านมา หรือการมีระบบให้คำปรึกษาจากอาจารย์หรือรุ่นพี่^{1,7} จะช่วยลดภาวะเหนื่อยล้าในการทำงาน และประเมินผลการกระทำ สอดคล้องกับคำพูดของนักศึกษาที่ว่า “ทำอะไรต้องวางแผน ให้เหมือนแผนการพยาบาล คือ วางแผน ลงมือปฏิบัติ ประเมินผล หากยังไม่ดีจะ

ปรับปรุงแผนใหม่” “เรียนให้จบเพื่อเป็นพยาบาลวิชาชีพ” นอกจากนี้การเพิ่มความเป็นบุคคลนักศึกษาที่มีภาวะหมดไฟ มีผลกระทบต่อความสนใจในการเรียน ทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนรู้ลดลงได้” ซึ่งหากนักศึกษาได้ฝึกความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่า “ฉันทำได้” (I can do it) ย่อมเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้จากความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง สอดคล้องกับคำพูดของนักศึกษาที่ว่า “เราต้องทำได้ คนอื่นยังผ่านมาได้เลย” และ “ทำให้หนูรู้ว่าต้องทำได้”

สรุป

การใช้สื่อมัลติมีเดียให้ความรู้สุขภาพจิต เรื่อง How to break burn out ทำให้นักศึกษาสามารถจัดการกับภาวะหมดไฟในการเรียนของตนเองได้

ข้อเสนอแนะ

ภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล สามารถลดลงได้หากได้รับความช่วยเหลือที่เหมาะสม อาจารย์หรือนักวิชาการที่เกี่ยวข้องการทำหน้าที่ดูแลนักศึกษาพยาบาลสามารถใช้สื่อมัลติมีเดียให้ความรู้สุขภาพจิต เรื่อง How to break burn out มาใช้เป็นเครื่องมือในการช่วยเหลือ เยียวยานักศึกษาพยาบาลได้ เนื่องจาก

1. การเปลี่ยนแปลงระบบการดูแลนักศึกษาพยาบาลในยุคดิจิทัล ทำให้นักศึกษาสามารถดูแลตนเองโดยใช้สื่อมัลติมีเดียให้ความรู้สุขภาพจิต เรื่อง How to break burn out เป็น

ตัวช่วย หรือ coach เพื่อลดภาวะหมดไฟในการเรียนของตนเอง และกลุ่มตัวอย่างสามารถนำทักษะที่ได้จากการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการลดภาวะหมดไฟในการทำงาน เมื่อตนเองเป็นพยาบาลวิชาชีพได้

2. สื่อมัลติมีเดียให้ความรู้ทางสุขภาพจิต เรื่อง How to break burn out สามารถนำไปใช้ในกิจกรรมพัฒนานักศึกษา หรือระบบการดูแลนักศึกษาคนอื่น ๆ ได้

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ทุกคนที่มีส่วนร่วมในโครงการวิจัยฉบับนี้

เอกสารอ้างอิง

1. รุจิรา ดวงเพิ่มทรัพย์, วินิตรา นวลละออง, ธรรมนาถ เจริญบุญ. ภาวะเหนื่อยล้าในการทำงานและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของแพทย์ประจำบ้าน โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ ในสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของ COVID-19. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2564; 66(2): 189-202.
2. ชัยพร พงษ์พิสันต์รัตน์. ความเหนื่อยหน่ายในการเรียน: สภาวะการณ์ที่มีอาจหลีกเลี่ยงได้. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม 2564; 15(1): 7-14.
3. ศรีสกุล เขียนแหลม, เพ็ญภา แดงด้อมยุทธ. ภาวะหมดไฟในการทำงาน. วารสารแพทยสารทหารอากาศ 2562; 65(2): 44-52.
4. World Health Organization. ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (Version :04/2019) [online]. Available from: <https://icd.who.int/browse11/lm/en/#/> <http://id.who.int/icd/entity/129180281>. [2019 Jun 28].

5. Mahfouz MS, Ali SA, Alqahtani HA, Kubaisi AA, Ashiri NM., Daghriri EH, et al. Burnout and its associated factors among medical students of Jazan University, Jazan, Saudi Arabia (Research report). Saudi Arabia: Emerald Publishing Limited; 2020.
6. มนัสพงษ์ มาลา. ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟในการปฏิบัติงานของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เขตสุขภาพที่ 4. นนทบุรี: ส่วนราชการศูนย์วิศวกรรมการแพทย์ที่ 4; 2563.
7. กอเกศ ค่ายเกิด, ครองขวัญ รั้วมัน, นิรุชา ปรีชาเลิศศิลป์, วินิตรา นวลละออง, ปณัลดา โรจน์พิบูลสถิต. ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของภาวะหมดไฟ (Burnout syndrome) ในนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นพรีคลินิก มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ธรรมศาสตร์เวชสาร 2562; 19(Supplement): 127-38.
8. ชารารัตน์ พรหมสาร, จูติกรณ อรุณถิ่น, เบญจมาศ มั่นอยู่. ภาวะหมดไฟทางการเรียนของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร. ศึกษาศาสตรสาร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2564; 5(3): 1-10.