

ความชุกและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟของครูระดับมัธยมศึกษา ในเขตสุขภาพที่ 7

นิพนธ์ต้นฉบับ

สายชล ทอนมาตร^(1,3), ชัญญญา จิระพรกุล^{(2)*}, เนาวรัตน์ มณีนิล⁽²⁾, จุฑามาศ วรรณศิลป์⁽³⁾

วันที่ได้รับต้นฉบับ: 24 กรกฎาคม 2566

วันที่ตอบรับการตีพิมพ์: 5 กันยายน 2566

บทคัดย่อ

(1) นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการระบาด คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
(2) สาขาวิชาวิทยาการระบาดและชีวสถิติ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
(3) ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7

Email: saicholtm@kkumail.com (1,3),
chananya@kku.ac.th(2),
naowtu@kku.ac.th(2),
juthawana@gmail.com(3)

*ผู้รับผิดชอบบทความ: ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร.ชัญญญา จิระพรกุล
สาขาวิชาวิทยาการ
ระบาดและชีวสถิติ คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ความสำคัญของปัญหา: อาชีพครูนอกจากภาระงานหนักแล้ว ยังมีความคาดหวังต้องคอยมองหาโอกาสในการพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ ทำให้คุณครูหลายคนมองหาความสมบูรณ์แบบและเป้าหมายที่สูง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุของภาวะเครียดสะสมได้ และอาจจะก่อเกิดอาการหมดกำลังใจในการทำอาชีพที่ตนเคยรักต่อไป

วัตถุประสงค์: เพื่อหาความชุกและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟของครูระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในเขตสุขภาพที่ 7

วิธีการศึกษา: เป็นการศึกษาเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง (Analytical cross-sectional study) ในครูระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในเขตสุขภาพที่ 7 กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 539 คน ทำการศึกษา ในเดือน พฤษภาคม 2566 วิเคราะห์หาความสัมพันธ์โดยใช้สถิติถดถอยพหุแบบลอจิสติก (Multiple logistic regression) นำเสนอด้วยค่า Adjusted odds ratio ค่าเชื่อมั่นที่ 95% และค่า P-value ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ผลการศึกษา: ครูมีความชุกของภาวะหมดไฟ ร้อยละ 17.6 (95%CI = 14.6-21.1) จากการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ พบว่า ประสบการณ์ทำงานเป็นครู จำนวนชั่วโมงการสอน ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value < 0.05) กล่าวคือ เมื่อควบคุมผลกระทบจากตัวแปรที่เหลือในโมเดลสุดท้ายแล้ว พบว่า ครูที่มีประสบการณ์ทำงาน 1-10 ปี มีโอกาสเกิดภาวะหมดไฟเป็น 4.10 เท่า เมื่อเทียบกับครูที่มีประสบการณ์ทำงาน 21 ปีขึ้นไป (AOR= 4.10 ; 95%CI= 2.21-7.60) ครูที่มีการสอน จำนวน 20 ชั่วโมง/สัปดาห์ ขึ้นไป มีโอกาสเกิดภาวะหมดไฟเป็น 2.09 เท่า เมื่อเทียบกับครูที่มีการสอน จำนวนน้อยกว่า 20 ชั่วโมง/สัปดาห์ (AOR= 2.09 ; 95%CI= 1.29-3.38) และครูที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานน้อย มีโอกาสเกิดภาวะหมดไฟ เป็น 3.17 เท่า เมื่อเทียบกับครูที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานมาก (AOR= 3.17 ; 95%CI= 1.54-6.55)

สรุปและข้อเสนอแนะ: ความชุกของภาวะหมดไฟในการทำงานของครูไม่สูงมากนัก อย่างไรก็ตามควรมีการประเมินคัดกรองภาวะหมดไฟในครู รวมถึงการกระจายภาระงานให้เหมาะสมกับบุคลากร และมีกิจกรรมในการจัดการความเครียดเพื่อเป็นการป้องกันการเกิดภาวะหมดไฟในอนาคต

คำสำคัญ: ภาวะหมดไฟจากการทำงาน, ครูระดับมัธยม, สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา

Original Article

Prevalence and Factors Associated with Burnout in Secondary School Teachers in the Health Region 7

Saichol Thornmart^(1,3), Chananya Jirapornkul^{(2)*}, Naowarat Maneenin⁽²⁾, Jutamas wannasin⁽³⁾

Received Date: July 24, 2023

Abstract

Accepted Date: September 5, 2023

(1) Master of Public Health
Student in Epidemiology, Faculty
of Public Health, Khon Kaen
University

(2) Department of Epidemiology
and Biostatistics, Faculty of Public
Health, Khon Kaen University

(3) Mental Health Center 7
Email: saicholtm@kkumail.com
(1,3), chananya@kku.ac.th(2),
naowtu@kku.ac.th(2),
juthawana@gmail.com(3)

*Corresponding author: Assistant
Professor Dr.Chananya Jirapornkul

Department of Epidemiology and
Biostatistics, Faculty of Public
Health, Khon Kean University

Background: The teaching profession aside from the heavy workload There is still the expectation that one must always look for opportunities to develop oneself. This makes many teachers look for perfection and high goals. These are the causes of accumulated stress, and may cause symptoms of discouragement in continuing with the career that one once loved.

Objective: To determine the prevalence and factors associated with burnout among secondary school teachers under the Secondary Educational Service Area Office in the Health Region 7

Methodology: This cross-sectional analytical study was conducted in 539 secondary school teachers under the Secondary Educational Service Area Office in the Health Region 7 in May 2023. The association was analyzed by multiple logistic regression and presented with an adjusted 89 odds ratio (AOR) with a 95% confidence interval (CI) and a p-value of <0.05.

Results: The prevalence of burnout of the teachers was 17.6% (95%CI = 14.6-21.1). In terms of factors, the experience of working as a teacher, the number of teaching hours, and the relationship with colleagues were significantly associated with burnout (P-value < 0.05). That is, when controlling the effects of the rest of the variables in the last equation, it was found that the teachers with 1-10 years of work experience were 4.10 times more likely to burnout, compared to those with 21 years of work experience or more (AOR= 4.10; 95%CI= 2.21-7.60). Those teaching 20 hours/week or more were 2.09 times more likely to burnout, compared to those with teaching hours of less than 20 hours/week (AOR= 2.09; 95%CI = 1.29 - 3.38). Moreover, those having less relationship with colleagues were 3.17 times more likely to burnout, compared to those having good relationship with colleagues (AOR= 3.17; 95%CI= 1.54-6.55).

Conclusion and recommendations: The prevalence of burnout of teachers was not high. However, there should be a screening assessment for burnout among teachers. Additionally, workload should be distributed to suit each person. Stress management activities should also be organized to prevent burnout in the future.

Keyword: Burnout, Secondary school teacher, Secondary Educational Service Area Office

บทนำ

ปัจจุบันสุขภาพจิตในการทำงานถือว่าเป็นอีกหนึ่งสิ่งที่สำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และการขับเคลื่อนงานขององค์กร เนื่องจากการที่บุคลากรในองค์กรมีภาวะสุขภาพจิตที่ดีนั้น จะทำให้บุคลากรมีพลังทางด้านบวกซึ่งจะช่วยให้งานออกมามีประสิทธิภาพและส่งผลที่ดีต่อองค์กร แต่ถ้าหากเมื่อบุคลากรมีพลังทางด้านลบในการทำงานก็จะทำให้ผลการปฏิบัติงานออกมาไม่ดีเท่าที่ควร เนื่องจากไม่มีความใส่ใจที่จะทำงานให้ดีและเป็นการทำงานให้เสร็จไปเพียงเท่านั้น โดยในสังคมปัจจุบันผู้คนได้ให้ความสนใจและศึกษาเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการทำงานแพร่หลายมากขึ้น (ฉัตรชกรณ ระเบิด, 2563) โดยจากการสำรวจ Burnout in the city ของคนวัยทำงานที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร พบว่า มีภาวะหมดไฟในการทำงาน ร้อยละ 12 และอยู่ในภาวะที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเข้าสู่ภาวะหมดไฟถึง ร้อยละ 57 (มหาวิทยาลัยมหิดล, 2563)

ภาวะหมดไฟในการทำงานนับว่าเป็นปัญหาทางด้านสุขภาพจิตอย่างหนึ่ง เป็นภาวะที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจที่เป็นผลมาจากความเครียดจากงาน จนบางครั้งรู้สึกเหนื่อยล้าทางด้านของอารมณ์ เกิดความเบื่อหน่าย ไม่อยากทำอะไร รู้สึกสูญเสียพลังงานทางด้านของจิตใจ ขาดความสุขในการใช้ชีวิต มองงานที่กำลังทำอยู่ในเชิงลบ หมดแรงจูงใจ จนทำให้ประสิทธิภาพของการปฏิบัติงานลดลง จนในบางคนอาจจะรู้สึกห่างเหินกับเพื่อนร่วมงาน จนทำให้มีความรู้สึกหมดเรี่ยวแรงในการปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตในประจำวันได้ (กรมสุขภาพจิต, 2564) และยังเป็นภาวะที่จำเป็นต้องได้รับการรักษาในทางการแพทย์ แม้ภาวะหมดไฟในการทำงานจะเป็นกลุ่มของอาการที่ยังไม่ใช่โรคและไม่รุนแรงเท่าโรคซึมเศร้า แต่หากไม่ได้รับการแก้ไขอาจส่งผลต่อการทำงานหรืออาจเกิดโรคซึมเศร้าได้ในที่สุด (ศรีสกุล เฉียบแหลม & เพ็ญญา แดงด้อมยุทธ, 2562) นอกจากนั้น ภาวะหมดไฟในการทำงานยังส่งผลกระทบต่อคนวัยทำงานใน

หลากหลายอาชีพ (Makara-Studzinska et al., 2019) ที่มีความเกี่ยวข้องกับการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลจำนวนมาก และบทบาทหน้าที่ของอาชีพที่ต้องเผชิญกับความเครียด ได้แก่ แพทย์ พยาบาล ทหาร ตำรวจ นักวิชาการ ครู เป็นต้น (พิชัยณรงค์ สุวรรณมยุร, 2559) โดยเฉพาะอาชีพครูเป็นอาชีพที่มีความเครียดสูงที่สุดใน 5 ลำดับแรก (สุนันทา นิธิวาสิน, 2562)

อาชีพครูถือเป็นวิชาชีพที่มีความเฉพาะ ทำเป็นอาชีพที่ได้รับความคาดหวังจากผู้ปกครอง นักเรียน รวมถึงประชาชนในสังคมและยังเป็นวิชาชีพที่ต้องมีการเพิ่มพูนของทักษะ ประสบการณ์ให้ทันยุคทันสมัย อีกทั้งต้องมีความเชี่ยวชาญในวิชาชีพอยู่เสมอ (Ballantyne & Retell, 2020) กล่าวได้ว่า ครูเป็นบุคคลหนึ่งที่มีความสำคัญในฐานะผู้นำความเปลี่ยนแปลงมาสู่นักเรียน ดังนั้นบทบาทของครูจึงไม่ใช่เพียงแต่การให้วิชาความรู้หรือสอนหนังสือเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังสอนคนให้เป็นคนด้วยกลวิธีและกิจกรรมต่างๆ ในแบบเฉพาะของตนเอง (มะลิสา คล่องแคล่ว, 2562) อีกทั้งการระบาดของโรคโควิด-19 ยังส่งผลกระทบต่อด้านการศึกษาโดยตรง เนื่องจากครูต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนการสอนจากการเรียนการสอนในห้องเรียน เปลี่ยนเป็นการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์ ซึ่งเป็นความท้าทายที่เกิดขึ้นกับครูในการจัดการเรียนการสอน จากการขาดประสบการณ์การสอนรูปแบบออนไลน์ การที่ครูต้องมีระยะห่างจากนักเรียน รวมถึงกระบวนการบริหารจัดการที่ไม่เป็นระบบ (Ma et al., 2021) ล้วนแต่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของครู (Baker et al., 2021) ดังที่กล่าวมา ด้วยปริมาณภาระงานที่มีจำนวนมากขึ้น นอกเหนือจากงานสอนอีกทั้งการปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนการสอนและยังต้องทุ่มเทใส่ใจกับนักเรียน จึงทำให้เกิดความรู้สึกว่าต้องทำงานมากเกินไป ส่งผลให้เกิดความเครียดในการทำงานและความเหนื่อยล้าหมดแรง และเมื่อครูรู้สึกว่าการปฏิบัติงานของตนไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร ทำให้เกิด

ความรู้สึกไร้ความสามารถ ไม่ประสบความสำเร็จในการทำงาน และไม่สามารถเติมเต็มความรู้สึกที่มีต่อความรับผิดชอบในงานนั้นของตนได้ (Ferradás et al., 2019) ด้วยเหตุนี้จึงส่งผลทำให้ครูเกิดภาวะหมดไฟในการปฏิบัติงานขึ้น (Cheung & Li, 2019) ดังนั้น เมื่อครูที่มีภาวะหมดไฟในการทำงานไม่เพียงส่งผลกระทบต่อตัวครูเพียงเท่านั้น แต่ยังส่งผลถึงนักเรียนและโรงเรียนอีกด้วย จะเห็นได้ว่าภาวะหมดไฟในการทำงานของครูเป็นปัจจัยที่คุกคามการปฏิบัติงานของครูในสถานศึกษา มีผลกระทบต่อความสุขในการทำงานของครู อย่างไรก็ตาม ระดับภาวะหมดไฟในการทำงานของครูอาจแตกต่างกันขึ้นอยู่กับลักษณะความเป็นปัจเจกบุคคลของครูแต่ละคนหรือขึ้นอยู่กับความรุนแรงของปัจจัยที่กระทบต่อการทำงานของครูด้วยเช่นกัน (ดวงฤทัย เตนจาร์กุล, 2564)

จากการศึกษาภาวะหมดไฟในการทำงานของครูอนุบาลในประเทศจีน พบความชุกของภาวะหมดไฟ ร้อยละ 53.2 (95% CI= 51.0 – 56.0) ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการทำงานของครู คือ ขนาดโรงเรียน กล่าวคือ ขนาดโรงเรียนนั้นมีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะหมดไฟในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} = 0.007$) โดยโรงเรียนขนาดใหญ่มีโอกาสเกิดภาวะหมดไฟในการทำงานเป็น 1.45 เท่าเมื่อเทียบกับโรงเรียนขนาดเล็ก (Crude OR =1.45; 95% CI: 1.11-1.91) การรับรู้ความเครียด กล่าวคือ ความเครียดมีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.001$) เมื่อควบคุมผลกระทบจากตัวแปรอื่นๆ ในโมเดลสุดท้ายพบว่า ครูที่มีความเครียดในการทำงานสูงมีโอกาสเกิดภาวะหมดไฟในการทำงานเป็น 1.15 เท่าของครูที่มีความเครียดในงานต่ำ (AOR = 1.15; 95% CI: 1.13-1.18) (Li et al., 2020) และจากการศึกษาข้อเสนอทางเลือกเพื่อลดความท้อแท้ในการทำงานของครูจากปัจจัยเสี่ยงในโรงเรียน พบว่า ประสิทธิภาพในการทำงานเป็นครูมีความสัมพันธ์กับการเกิด

ภาวะหมดไฟในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} = 0.05$) โดยครูที่มีประสิทธิภาพในการทำงานในช่วง 1-5 ปี จะมีค่าเฉลี่ยของภาวะหมดไฟในการทำงานมากกว่าช่วงอื่นๆ ($t = 4.434$) (ดวงฤทัย เตนจาร์กุล, 2564)

ดังที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่าภาวะหมดไฟในการทำงานของครูนั้นมีความสำคัญต่อการปฏิบัติงานของครู โดยเฉพาะระดับมัธยมศึกษา เนื่องจากบริบทการทำงานของครูระดับมัธยมมีความซับซ้อนและแตกต่างจากครูระดับประถม เช่น การให้การปรึกษาวัยรุ่นในหลายๆเรื่อง ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยที่คิดคะนอง อยากรู้อยากลอง มักถูกชักจูงไปในทางที่ผิดได้ง่าย ครูต้องมีความเข้าใจและมีทักษะเฉพาะตัวการในดูแลช่วยเหลือเด็ก อีกทั้งการศึกษาเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการทำงานของครูค่อนข้างน้อย ดังนั้น การศึกษานี้จึงได้ทำการศึกษาความชุกและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟของครูระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาในเขตสุขภาพที่ 7 ขึ้น เพื่อเป็นแนวทางให้กับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้ทราบถึงสถานการณ์ปัญหา สาเหตุ ปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้อง และนำไปสู่การวางแผนดำเนินงานเพื่อป้องกันแก้ไขการเกิดภาวะหมดไฟในการทำงานของครูในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาความชุกของภาวะหมดไฟในการทำงานของครูระดับมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขตสุขภาพที่ 7
- 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะหมดไฟในการทำงานของครูระดับมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขตสุขภาพที่ 7

วิธีการดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การศึกษานี้ใช้รูปแบบการศึกษาเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง (Analytical cross-sectional study)

ทำการศึกษา ระหว่างวันที่ 1 พฤษภาคม 2566 ถึง 31 พฤษภาคม 2566

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ครูผู้ปฏิบัติงานในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในเขตสุขภาพที่ 7 ประกอบด้วย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ร้อยเอ็ด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาขอนแก่น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามหาสารคามและสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากาฬสินธุ์ ประจำปีการศึกษา 2565 จำนวนทั้งสิ้น 11,362 คน

กลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยครั้งนี้มีการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาด้วยสูตรการวิเคราะห์ถดถอยลอจิสติก (Hsieh, Bloch, & Larsen, 1998) และผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการศึกษาความเครียดจากการทำงานกับภาวะหมดไฟ (วลิรัตน์ เชื้อเทิดทูนบุญ, 2558) เมื่อ n เท่ากับขนาดตัวอย่างที่ผู้วิจัยต้องการ, $Z_{1-\alpha/2}$ คือ ค่าการแจกแจงแบบปกติมาตรฐานที่ระดับช่วงเชื่อมั่น 95% หรือระดับนัยสำคัญ 0.05 มีค่าเท่ากับ 1.96, P_1 คือ ค่าสัดส่วนของผู้ที่มีภาวะหมดไฟในกลุ่มที่ไม่มีภาวะความเครียดจากการทำงาน มีค่าเท่ากับ 0.05, P_2 คือ ค่าสัดส่วนของผู้ที่มีภาวะหมดไฟ ในกลุ่มที่มีภาวะความเครียดจากการทำงาน มีค่าเท่ากับ 0.15, B คือ สัดส่วนของผู้ที่มีภาวะความเครียดจากงานทั้งหมด มีค่าเท่ากับ 0.22 และ P คือ ค่าสัดส่วนของตัวแปร หาได้จาก $((1-B)P_1+BP_2)$ มีค่าเท่ากับ 0.07 ได้ขนาดตัวอย่างเริ่มต้น 364 คน จากนั้นทำการปรับขนาดตัวอย่างตามวิธีการทางสถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุลอจิสติก ($np=n/(1-p^2)$) โดยกำหนดค่า p เท่ากับ 0.5 จึงได้ขนาดขนาดตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ทั้งหมดเท่ากับ 539 คน จากนั้นคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนประชากรของแต่ละเขตพื้นที่การศึกษา ได้กลุ่มตัวอย่าง ดังนี้ ร้อยเอ็ดเท่ากับ 139 คน, ขอนแก่น เท่ากับ 185 คน, มหาสารคาม เท่ากับ 95 คน และกาฬสินธุ์ เท่ากับ 120 คน

ทำการสุ่มเลือกจำนวนโรงเรียนตามขนาดในแต่ละเขตพื้นที่การศึกษา โดยผู้วิจัยกำหนดอัตราส่วนตามขนาดของโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลาง ขนาดใหญ่และขนาดใหญ่พิเศษ เป็น 40% เพื่อให้ได้อัตราส่วนตัวแทนโรงเรียนกระจายตามขนาดเท่ากัน โดยใช้วิธีสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ หลังจากนั้นสุ่มเลือกรายชื่อโรงเรียนโดยการจับฉลากแบบไม่ใส่คืน และสุดท้ายสุ่มรายชื่อครูตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละเขตพื้นที่การศึกษา (ดังภาพที่ 2) การเลือกกลุ่มตัวอย่างมีเกณฑ์คัดเข้า ดังนี้ 1) ประสบการณ์ทำงานเป็นครู 1 ปี ขึ้นไป 2) มีสมารถโทรหรือมีคอมพิวเตอร์ที่เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตได้ และเกณฑ์การคัดออก คือ ได้รับการวินิจฉัยโดยแพทย์ว่าเป็นโรคซึมเศร้าหรือโรคทางจิตเวชอื่นๆ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาสร้างและพัฒนาให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์งานวิจัย โดยผ่านการตรวจสอบความตรงทางเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย นักจิตวิทยา พยาบาลและนักวิชาการสาธารณสุข ซึ่งเป็นนักวิจัยด้านสุขภาพจิต ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item – Objective Congruence; IOC) เท่ากับ 0.98 จากนั้นนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ในกลุ่มตัวอย่างครูโรงเรียนค้อวังวิทยาคม อำเภอค้อวัง จังหวัดยโสธร ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริง และเป็นพื้นที่นอกเขตสุขภาพที่ 7 จำนวน 30 คน ไปคำนวณหาความเที่ยง (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค แบบสอบถามความเครียดในงาน เท่ากับ 0.86 และแบบสอบถามภาวะหมดไฟในการทำงาน เท่ากับ 0.92 โดยแบบสอบถามมีจำนวนทั้งหมด 43 ข้อ ประกอบด้วย

1) ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ โรคประจำตัว และหนี้สิน จำนวน 7 ข้อ

2) ข้อมูลด้านการทำงาน ได้แก่ ตำแหน่งงาน ประเภทการจ้างงาน ประสบการณ์ทำงาน ขนาดโรงเรียน ระดับชั้นที่สอน วิชาที่สอน จำนวนชั่วโมงการสอน/สัปดาห์ การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการเรียนการสอน ภาระงานอื่นนอกเหนือการสอน และความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน จำนวน 10 ข้อ

3) แบบวัดความเครียดในงาน ใช้แบบวัด Motowidlo, Packard, & Manning (1986) ซึ่งแปลเป็นไทยโดยภรณ์ฉัตร โอฐเจริญชัย (2561) จำนวน 4 ข้อ

4) แบบวัดภาวะหมดไฟในการทำงาน ใช้แบบวัด Maslach Burnout Inventory ฉบับภาษาไทยของศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 (ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7, 2560) โดยได้นำมาพัฒนาปรับปรุงให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยนี้ จำนวน 22 ข้อ

โดยภาวะหมดไฟในการทำงานใช้เกณฑ์การแบ่งกลุ่มคะแนนตามแบบวัดภาวะหมดไฟในการทำงาน ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ด้านการลดความเป็นบุคคล และด้านความสำเร็จส่วนบุคคล ดังนี้ ผู้ที่มีภาวะหมดไฟในการทำงาน ประกอบด้วย 1) มีคะแนนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ อยู่ในเกณฑ์ 27-54 คะแนน 2) มีคะแนนด้านการลดความเป็นบุคคล อยู่ในเกณฑ์ 13-30 คะแนน และ 3) มีคะแนนด้านความสำเร็จส่วนบุคคล อยู่ในเกณฑ์ 0-31 คะแนน

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ทำหนังสือถึงผู้อำนวยการเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา ทั้ง 4 แห่ง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการดำเนินการวิจัยและเก็บข้อมูลในพื้นที่

2) ประชุมทีมผู้ช่วยวิจัยในการชี้แจงวัตถุประสงค์และแนวทางการเก็บข้อมูลแบบสอบถามในรูปแบบ google form

3) ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ในรูปแบบ google form เพื่อลดการสัมผัสและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 โดยผู้ช่วยทีมวิจัยแต่ละเขตการศึกษาทำหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงเรียนในสังกัดเพื่อขอเก็บข้อมูลครูโดยแนบรายละเอียดของกลุ่มตัวอย่างซึ่งได้จากกระบวนการสุ่มกลุ่มตัวอย่างพร้อมเอกสารชี้แจงข้อมูลการเข้าร่วมวิจัยสำหรับอาสาสมัครและส่งข้อมูลกลับผ่านระบบออนไลน์ของ google form

4) ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความถูกต้องและความครบถ้วนของข้อมูลหลังได้ข้อมูลมา เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์เพื่อศึกษาความชุกและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟของครูต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1) ข้อมูลลักษณะทั่วไปทางประชากรวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ โรคประจำตัว หนี้สิน ตำแหน่งงาน ประเภทการจ้างงาน ประสบการณ์ทำงาน ขนาดโรงเรียน ระดับชั้นที่สอน วิชาที่สอน จำนวนชั่วโมงการสอน/สัปดาห์ การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการเรียนการสอน ภาระงานอื่นนอกเหนือการสอน ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ความเครียดในงาน และภาวะหมดไฟในการทำงาน โดยค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation, SD) ค่ามัธยฐาน ค่าต่ำสุดและค่าสูงสุด

2) ความชุกของภาวะหมดไฟในการทำงาน วิเคราะห์โดยการประมาณค่าความชุกและ 95% Confidence interval (95%CI)

3) วิเคราะห์ความสัมพันธ์แบบตัวแปรเดียว (Univariable analysis) โดยการหาความสัมพันธ์ของแต่ละ

ปัจจัยกับภาวะหมดไฟในการทำงานในแต่ละด้านโดยไม่คำนึงถึงผลกระทบจากปัจจัยอื่น ใช้สถิติ Simple logistic regression นำเสนอค่า Crude odds Ratio ช่วงความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 95 (95% CI) และ ค่า P-value

4) วิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟของครูระดับมัธยมศึกษา โดยวิธีการวิเคราะห์ถดถอยพหุลอยจิสติก (Multiple logistic regression) นำเสนอด้วยค่า Adjusted odds Ratio ที่ช่วงความเชื่อมั่นร้อยละ 95% และค่า P-value กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ขั้นตอนการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วย Multiple logistic regression analysis โดยวิธีการวิเคราะห์ ดังต่อไปนี้

4.1) การคัดเลือกตัวแปรเข้าสู่โมเดลเริ่มต้น (Initial model) โดยเลือกตัวแปรจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งจากผลการวิเคราะห์ตัวแปรเดียว (Bivariate analysis) ด้วยวิธีการวิเคราะห์ถดถอยลอจิสติกอย่างง่าย (Simple logistic regression) ที่มีค่า P-value <0.25

4.2) การคัดเลือกตัวแปรออกจากโมเดล ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์แบบตัดออกทีละตัวแปร (Backward elimination) โดยพิจารณาตัวแปรที่ให้ค่า P-value จาก Wald test สูงที่สุดในโมเดล เมื่อตัดตัวแปรออกแล้วทำการทดสอบค่าความแตกต่างของ Likelihood ratio test ของตัวแปรอื่นๆที่เหลือในโมเดลที่มีตัวแปรกับที่ไม่มีตัวแปรนั้น หากพบว่าโมเดลมีความสามารถในการทำนายตัวแปรตามได้แตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value >0.05) ให้พิจารณาตัดตัวแปรนั้นออกจากโมเดล และหากพบว่าตัวแปรนั้น มีความสามารถในการทำนายตัวแปรตามได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value <0.05) ให้คงตัวแปรนั้นไว้ในโมเดลเช่นเดิม ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ จนไม่สามารถตัดตัวแปรใดๆ ออกจากโมเดลนั้นได้อีก ถือว่าโมเดลที่ได้คือโมเดลสุดท้าย (Final model)

4.3) ทดสอบความเหมาะสมของโมเดล (Assessing the fit of model) ด้วยสถิติ Hosmer-Lemeshow goodness of fit test เพื่อดูว่าสมการถดถอยลอจิสติกในโมเดลสุดท้ายมีความเหมาะสมหรือไม่ หากพบว่าค่า P-value >0.05 จะถือว่าเป็นโมเดลที่มีความเหมาะสมกับการวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้

ข้อพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยในครั้งนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น เลขที่ HE662026 รับรอง ณ วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2566

ผลการศึกษา

ข้อมูลลักษณะทางประชากร

ครูระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ในเขตสุขภาพที่ 7 จำนวน 539 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 74.6 อายุ 45 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 45.8 อายุเฉลี่ย 42.5 ปี (SD = 10.2) สถานภาพ คู่/สมรส ร้อยละ 53.8 จบการศึกษาในระดับปริญญาตรี ร้อยละ 53.6 รายได้ต่อเดือน จำนวน 50,000 บาทขึ้นไป ร้อยละ 36.2 รายได้เฉลี่ย 38,738 บาท (SD = 17,282.40) ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 80.9 มีหนี้สิน ร้อยละ 86.1 ครูส่วนใหญ่ทำงานในตำแหน่งงานด้านวิชาการอย่างเดียว ร้อยละ 77.5 ประเภทของการจ้างงานส่วนใหญ่เป็นข้าราชการ ร้อยละ 91.5 ส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการทำงานเป็นครู 1-10 ปี ร้อยละ 38.0 ประสบการณ์ในการทำงานเป็นครูเฉลี่ยอยู่ที่ 15.9 ปี (SD = 10.3) ส่วนใหญ่ปฏิบัติงานอยู่ในโรงเรียนขนาดกลาง ร้อยละ 29.1 ระดับชั้นที่สอนส่วนใหญ่จะสอนทั้งสองระดับ คือมัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย ร้อยละ 52.8 ส่วนใหญ่สอนอยู่ในกลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์ ร้อยละ 23.6 ส่วนใหญ่มีจำนวนชั่วโมงการสอน จำนวน 20 ชั่วโมง/สัปดาห์ขึ้นไป ร้อยละ 50.5

จำนวนชั่วโมงการสอนเฉลี่ย/สัปดาห์อยู่ที่ 19.7 ชั่วโมง (SD = 5.5) ส่วนใหญ่มีภาระงานอื่นนอกเหนือจากการสอนอย่าง ร้อยละ 94.1 ในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการเรียนการสอน ส่วนใหญ่พบว่า ไม่เป็นปัญหา ร้อยละ 84.2 ส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานมาก ร้อยละ 45.8 และความเครียดจากงานพบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับเครียดปานกลาง ร้อยละ 83.9 ดังตารางที่ 1

ความชุกของภาวะหมดไฟ

ภาพรวมความชุก ในเขตสุขภาพที่ 7 ร้อยละ 17.6 (95%CI = 14.6 - 21.1) โดย พบความชุกสูงสุด คือ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาภาคพื้นดิน พบความชุก ร้อยละ 22.5 (95%CI = 15.8 - 30.9) รองลงมา คือ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามหาสารคาม พบความชุก ร้อยละ 17.9 5 (95%CI = 11.3 - 27.1) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาร้อยเอ็ด พบความชุก ร้อยละ 17.3 (95%CI = 11.8 - 24.6) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาขอนแก่น พบความชุก ร้อยละ 14.6 (95%CI = 10.2 - 20.5) ดังตารางที่ 2

ความชุกของภาวะหมดไฟของครูเมื่อจำแนกตามปัจจัย พบว่า ในด้านปัจจัยส่วนบุคคล พบความชุกสูงในเพศหญิง ร้อยละ 17.6 (95%CI = 14.2 - 21.7) กลุ่มอายุน้อยกว่า 30 ปี ร้อยละ 24.0 (95%CI = 18.3 - 29.7) สถานภาพโสด ร้อยละ 25.6 (95%CI = 20.1 - 31.9) ระดับการศึกษาในกลุ่มระดับปริญญาตรี ร้อยละ 19.7 (95%CI = 15.5 - 24.7) รายได้น้อยกว่า 25,000 บาท ร้อยละ 28.2 (95%CI = 21.8 - 35.7) กลุ่มมีโรคประจำตัว ร้อยละ 21.4 (95%CI = 14.4 - 30.5) กลุ่มไม่มีหนี้สิน ร้อยละ 22.7 (95%CI = 14.4 - 33.7) และในด้านปัจจัยในการทำงาน พบความชุกสูงในกลุ่มงานด้านบริหาร ร้อยละ 20.0 (95%CI = 8.8 - 39.2) ประเภทการจ้างงานในกลุ่มอัตราจ้าง/พนักงานราชการ ร้อยละ 19.6 (95%CI = 10.2 - 34.1) ประสบการณ์ทำงานเป็น ในกลุ่มครูที่มีประสบการณ์ 1-10 ปี ร้อยละ 27.8

(95%CI = 22.1 - 34.4) โรงเรียนขนาดเล็ก ร้อยละ 25.0 (95%CI = 18.4 - 33.1) ระดับชั้นที่สอน ในกลุ่มที่สอนทั้งสองระดับ ร้อยละ 21.4 (95%CI = 17.0 - 26.5) กลุ่มสาระวิชาที่สอน ในกลุ่มภาษาต่างประเทศ ร้อยละ 22.9 (95%CI = 15.0 - 33.3) จำนวนชั่วโมงการสอน ในกลุ่มที่มีจำนวนการสอน 20 ชั่วโมง/สัปดาห์ ขึ้นไป ร้อยละ 22.9 (95%CI = 18.2 - 28.3) ภาระงานอื่นนอกเหนือการสอน ในกลุ่มที่มีภาระงานอื่นนอกเหนือการสอน ร้อยละ 18.1 (95%CI = 15.0 - 21.7) การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการเรียนการสอน ในกลุ่มที่เป็นปัญหา ร้อยละ 17.7 (95%CI = 10.8 - 27.5) ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ในกลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานน้อย ร้อยละ 32.7 (95%CI = 21.1 - 46.9) และความเครียดจากงาน ในกลุ่มที่มีความเครียดจากงานระดับสูง ร้อยละ 21.6 (95%CI = 10.8 - 38.5) ภาพที่ 1

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์แบบตัวแปรเดียว (Univariable analysis) โดยไม่คำนึงถึงผลกระทบจากตัวแปรอื่น

ผลการศึกษา พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.001$) กล่าวคือ กลุ่มอายุน้อยกว่า 30 ปี มีโอกาสเกิดภาวะหมดไฟ เป็น 2.68 เท่า เมื่อเทียบกับกลุ่มอายุ 45 ปี ขึ้นไป (Crude OR = 2.68; 95%CI = 1.56 - 4.36) และกลุ่มอายุ 30-44 ปี มีโอกาสเกิดภาวะหมดไฟเป็น 2.61 เท่า เมื่อเทียบกับกลุ่มอายุ 45 ปี ขึ้นไป (Crude OR = 2.61; 95%CI = 1.38 - 5.23) สถานภาพสมรสมีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} = 0.006$) กล่าวคือ ผู้ที่มีสถานภาพโสด/หม้าย/หย่า/แยก มีโอกาสเกิดภาวะหมดไฟ เป็น 1.87 เท่า ของผู้ที่มีสถานภาพคู่/สมรส (Crude OR = 1.87; 95%CI = 1.20 - 2.93) รายได้มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.001$) กล่าวคือ ผู้ที่มีรายได้น้อยกว่า 25,000 บาท มีโอกาสเกิดภาวะหมดไฟ เป็น 4.11 เท่า เมื่อเทียบกับผู้ที่มีรายได้ 50,000 บาท ขึ้นไป

(Crude OR = 4.11; 95%CI = 2.25 - 7.52) และผู้ที่มิรายได้อยู่ในช่วง 25,000 – 49,999 บาท มีโอกาสเกิดภาวะหมดไฟเป็น 2.25 เท่าเมื่อเทียบกับผู้ที่มิรายได้ 50,000 บาท ขึ้นไป (Crude OR = 2.25; 95%CI = 1.20 - 4.21) ประสบการณ์ทำงานเป็นครุมีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value <0.001) กล่าวคือ ครุที่มีประสบการณ์ในการทำงาน 1-10 ปี มีโอกาสเกิดภาวะหมดไฟเป็น 4.42 เท่า เมื่อเทียบกับครุที่มีประสบการณ์ในการทำงาน 21 ปี ขึ้นไป (Crude OR = 4.42; 95%CI = 2.40 - 8.13) และครุที่มีประสบการณ์ในการทำงาน 11-20 ปี มีโอกาสเกิดภาวะหมดไฟเป็น 2.13 เท่า เมื่อเทียบกับครุที่มีประสบการณ์ในการทำงาน 21 ปี ขึ้นไป (Crude OR = 2.13; 95%CI = 1.07 - 4.24) ขนาดโรงเรียนมีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value = 0.035) กล่าวคือ ครุในโรงเรียนขนาดเล็กมีโอกาสเกิดภาวะหมดไฟเป็น 2.10 เท่า เมื่อเทียบกับครุในโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ (Crude OR = 2.10; 95%CI = 1.23 - 3.91) ครุในโรงเรียนขนาดกลางมีโอกาสเกิดภาวะหมดไฟเป็น 0.98 เท่า เมื่อเทียบกับครุในโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ (Crude OR = 0.98; 95%CI = 0.50 - 1.90) และครุโรงเรียนขนาดใหญ่มีโอกาสเกิดภาวะหมดไฟเป็น 1.54 เท่า เมื่อเทียบกับครุในโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ (Crude OR = 1.54; 95%CI = 0.78 - 3.04) จำนวนชั่วโมงการสอนมีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value <0.001) กล่าวคือ ผู้ที่มีการสอน จำนวน 20 ชั่วโมง/สัปดาห์ ขึ้นไป มีโอกาสเกิดภาวะหมดไฟเป็น 2.11 เท่า ของผู้ที่มีการสอน จำนวนน้อยกว่า 20 ชั่วโมง/สัปดาห์ (Crude OR = 2.11; 95%CI = 1.33 - 3.35) ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value = 0.004) กล่าวคือ ผู้ที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานน้อย มีโอกาสเกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน เป็น 3.26 เท่า เมื่อเทียบกับผู้ที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานมาก (Crude OR = 3.26;

95%CI = 1.63 - 6.49) และผู้ที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานปานกลางมีโอกาสเกิดภาวะหมดไฟเป็น 1.59 เท่า เมื่อเทียบกับผู้ที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานมาก (Crude OR = 1.59; 95%CI = 0.97 - 2.60) ดังตารางที่ 3

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ตัวแปรแบบพหุ (Multivariable analysis) โดยคำนึงถึงผลกระทบจากตัวแปรอื่น

ผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟของครุระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา ในเขตสุขภาพที่ 7 พบว่า ประสบการณ์ทำงานเป็นครุ จำนวนชั่วโมงการสอน ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value < 0.05) กล่าวคือ เมื่อควบคุมผลกระทบจากตัวแปรที่เหลือในโมเดลสุดท้ายแล้ว พบว่า ครุที่มีประสบการณ์ทำงาน 1-10 ปี มีโอกาสเกิดภาวะหมดไฟเป็น 4.10 เท่า เมื่อเทียบกับครุที่มีประสบการณ์ทำงาน 21 ปี ขึ้นไป (AOR = 4.10; 95%CI = 2.21 - 7.60) จำนวนชั่วโมงในการสอนมีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value = 0.003) โดยครุที่มีการสอน จำนวน 20 ชั่วโมง/สัปดาห์ ขึ้นไป มีโอกาสเกิดภาวะหมดไฟเป็น 2.09 เท่า เมื่อเทียบกับครุที่มีชั่วโมงการสอน จำนวนน้อยกว่า 20 ชั่วโมง/สัปดาห์ (AOR = 2.09; 95%CI = 1.29 - 3.38) ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value = 0.005) กล่าวคือ ผู้ที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานน้อย มีโอกาสเกิดภาวะหมดไฟเป็น 3.17 เท่า เมื่อเทียบกับผู้ที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานมาก (AOR = 3.17; 95%CI = 1.54 - 6.55) ดังตารางที่ 4

บทสรุปและอภิปรายผล

ครุระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษา ในเขตสุขภาพที่ 7 ประกอบด้วย

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาร้อยเอ็ด ขอนแก่น มหาสารคาม และกาฬสินธุ์ มีความชุกของภาวะหมดไฟอยู่ที่ ร้อยละ 17.6 (95%CI = 14.6 - 21.1) ซึ่งขณะเดียวกันในประเทศไทยมีการศึกษาเกี่ยวกับภาวะติดงาน ความเครียดจากงานและภาวะหมดไฟในครูโรงเรียนเตรียมทหาร พบความชุกของภาวะหมดไฟของครูในโรงเรียนเตรียมทหาร ร้อยละ 30.4 (สุนันษา นิธิวาสิน, 2562) นอกจากนั้นยังมีการศึกษาภาวะหมดไฟของครูอนุบาล ในประเทศจีน พบว่าภาวะหมดไฟของครูก่อนวัยเรียน พบความชุกสูงถึง ร้อยละ 53.2 (95% CI = 51.0 - 56.0) (Li et al., 2020) ในการศึกษาความชุกของภาวะหมดไฟในครูช่วงการระบาดใหญ่ของ COVID-19 ใน 8 ประเทศจากทวีปแอฟริกา เอเชีย ยุโรป และอเมริกาเหนือ พบครูมีความชุกของภาวะหมดไฟในการทำงาน ร้อยละ 52.0 (95% CI = 33.0 - 71.0) (Ozamiz-Etxebarria, 2023) จากการศึกษาความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในอาจารย์มหาวิทยาลัยที่ทำงานในซัลวาดอร์ รัฐบาลเฮีย ประเทศบราซิล พบว่า อาจารย์มหาวิทยาลัยทำงานในซัลวาดอร์ รัฐบาลเฮีย ประเทศบราซิล มีความชุกของภาวะหมดไฟ ร้อยละ 41.0 (Silva, 2021) และยังมีการศึกษาภาวะหมดไฟในการทำงานของครูระดับประถมศึกษาในประเทศอิรักในโรงเรียนรัฐบาล พบว่า ครูระดับประถมศึกษาในประเทศอิรัก มีความชุกของภาวะหมดไฟ ร้อยละ 24.5 (95% CI = 21.5 - 27.8) (Al-Asadi et al., 2018) นอกจากนั้นการศึกษาภาวะหมดไฟในการทำงานของครูพลศึกษา พบความชุกของภาวะหมดไฟ ร้อยละ 23.9 (95% CI = 13.6 - 36.0) (Alsalhe, 2021) กล่าวคือ ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษา ณ ช่วงเวลาหนึ่ง ความชุกอาจไม่สูงมากนักเมื่อเทียบกับการศึกษาอื่นๆทั้งในประเทศและต่างประเทศ อาจด้วยบริบทของพื้นที่การศึกษา บริบทของสังคม และช่วงเวลาที่ทำการศึกษา มีความแตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม สถานการณ์ความชุกจากการศึกษาครั้งนี้ผู้ที่

เกี่ยวข้องสามารถนำข้อมูลไปวางแผนป้องกันการเปิดภาวะหมดไฟของครูไปได้

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟของครูระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาในเขตสุขภาพที่ 7 พบว่า

ประสบการณ์ทำงานเป็นครู มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.001$) เมื่อควบคุมผลกระทบจากตัวแปรอื่นๆ ในสมการสุดท้าย พบว่าครูที่มีประสบการณ์ทำงาน 1-10 ปี มีโอกาสเกิดภาวะหมดไฟเป็น 4.10 เท่า เมื่อเทียบกับผู้ที่มีประสบการณ์ทำงานเป็นครูระยะเวลา 21 ปีขึ้นไป ($AOR = 4.10$; 95%CI = 2.21 - 7.60) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาข้อเสนอทางเลือกเพื่อลดความท้าทายในการทำงานของครูจากปัจจัยเสี่ยงในโรงเรียน พบว่าประสบการณ์ในการทำงานเป็นครูมีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะหมดไฟในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} = 0.05$) โดยครูที่มีประสบการณ์ในการทำงานในช่วง 1-5 ปี จะมีค่าเฉลี่ยของภาวะหมดไฟในการทำงานมากกว่าช่วงอื่นๆ ($t = 4.434$) (ดวงฤทัย เต็นจารุกุล, 2564) ซึ่งในขณะเดียวกันมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการทำงานของครูในช่วง COVID-19 ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า ประสบการณ์ในการสอนมีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะหมดไฟในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} = 0.019$) (Pressley, 2021) และการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะหมดไฟในครูระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาในสาธารณรัฐบอสเนียและเฮอร์เซโกวีนา พบว่า ประสบการณ์ในการทำงานมีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะหมดไฟในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} = 0.041$) (Maric, 2020) กล่าวคือ ครูที่มีประสบการณ์ทำงานน้อยหรือเพิ่งเริ่มในการปฏิบัติงานต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับบริบทของโรงเรียนในหลายๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านนโยบายของผู้บริหาร การจัดการเรียนการสอน เพื่อนร่วมงาน หรือกิจกรรมจิตอาสาที่นอกเหนือจากการสอน

หนังสือ นอกจากนี้ครูที่มีประสบการณ์ในการทำงานมาก เกิดการสั่งสมความรู้และประสบการณ์ในการทำงาน จึงทำให้สามารถแก้ไขปัญหาและปรับตัวในการตอบสนองในการทำงานได้ดีกว่า

จำนวนชั่วโมงในการสอน มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} = 0.003$) เมื่อควบคุมผลกระทบจากตัวแปรอื่นๆในสมการสุดท้าย พบว่า ผู้ที่มีการสอน จำนวน 20 ชั่วโมง/สัปดาห์ ขึ้นไป มีโอกาสเกิดภาวะหมดไฟเป็น 2.09 เท่า ของผู้ที่มีการสอน จำนวนน้อยกว่า 20 ชั่วโมง/สัปดาห์ ($AOR = 2.09$; $95\%CI = 1.29 - 3.38$) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาภาวะหมดไฟในการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลรัฐจังหวัดชุมพร พบว่า จำนวนชั่วโมงการทำงานมีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะหมดไฟในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.001$) เมื่อควบคุมผลกระทบจากตัวแปรอื่นๆในสมการสุดท้าย พบว่า ผู้ที่มีจำนวนชั่วโมงการทำงานมากกว่า 60 ชั่วโมง/สัปดาห์ มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหมดไฟในการทำงานเป็น 4.41 เท่า ของผู้ที่มีจำนวนชั่วโมงการทำงาน 60 ชั่วโมง/สัปดาห์ลงมา ($AOR = 4.41$; $95\% CI = 2.21 - 8.79$) (กษามาส วิชัยดิษฐ, 2565) ซึ่งกล่าวได้ว่า จำนวนชั่วโมงในการทำงานที่มากขึ้น จะส่งผลกระทบต่อสมดุลชีวิตของการทำงาน มีผลต่อพฤติกรรมอารมณ์ของผู้ปฏิบัติงาน เช่น รู้สึกเหนื่อยล้าทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ หงุดหงิดง่าย นอนไม่หลับ จนนำไปสู่การไม่อยากทำงาน เป็นต้น ซึ่งอาการเหล่านี้อาจส่งผลต่อการมีภาวะหมดไฟในการทำงานได้

ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} = 0.005$) กล่าวคือ ผู้ที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานน้อย มีโอกาสเกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน เป็น 3.17 เท่า เมื่อเทียบกับผู้ที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานมาก ($AOR = 3.17$; $95\%CI = 1.54-6.55$) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยที่มี

ความสัมพันธ์ต่อภาวะหมดไฟในการทำงานของผู้ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชุมชน พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างคนกับงานมีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะหมดไฟในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.001$) (ทิพรรัตน์ บำรุงพินิจถาวร, 2564) ซึ่งกล่าวได้ว่า ผู้ที่มีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนร่วมงานไม่ค่อยดีหรือมีความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงานหรือหัวหน้างาน จะส่งผลทำให้สภาพแวดล้อมในการทำงานมีความตึงเครียด โดยคนทุกคนต้องการที่จะมีสัมพันธ์ภาพที่ดีในการอยู่ร่วมกันกับเพื่อนร่วมงาน มีการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นด้วยความเต็มใจ และต้องการการยอมรับนับถือจากคนในรอบข้างในสังคม ถ้าเกิดความขัดแย้งกันกับเพื่อนร่วมงานแล้วนั้น และไม่สามารถแก้ไขความขัดแย้งนั้นได้ก็จะทำให้เกิดทัศนคติเชิงลบที่ไม่ดีต่อกัน มีความคับข้องใจกับคนรอบข้างและจะนำไปสู่การแยกตัวลอยห่างจากเพื่อนร่วมงานและสังคม เพราะรู้สึกว่าคุณเองโดดเดี่ยวและคิดว่าไม่มีใครที่จะสนับสนุนตนเอง

ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า ครูมีความสุขของภาวะหมดไฟ ร้อยละ 17.6 ($95\%CI = 14.6 - 21.1$) จากการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ พบว่า ประสบการณ์ทำงานเป็นครู จำนวนชั่วโมงการสอน ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.05$)

ข้อเสนอแนะหรือการนำไปใช้ประโยชน์

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1) ความสุขของภาวะหมดไฟของครู ระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาในเขตสุขภาพที่ 7 พบความสุข ร้อยละ 17.6 ดังนั้น ผู้บริหาร ผู้ที่เกี่ยวข้องหรือตัวครูเองควรมีการตระหนักถึงสถานการณ์ปัญหาภาวะหมดไฟของครูดังกล่าว ควรมีการประชาสัมพันธ์หรือมีกิจกรรมการประเมินคัดกรองภาวะหมดไฟของครูในโรงเรียน เมื่อมีภาวะหมดไฟเกิดขึ้นถ้าปล่อยไว้ระยะเวลานานจนไม่ได้รับการ อาจพัฒนาไปเป็นโรคจิตเวชอื่นๆ เช่น เครียด

ซึมเศร้าได้ นอกจากนั้นการมีภาวะหมดไฟนอกจากจะส่งผลต่อสุขภาพจิตของครูแล้ว ยังส่งผลไปถึงการเรียนการสอนที่มีต่อนักเรียนอีกด้วย

2) ประสพการณ์ทำงานมีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยผู้ที่มีประสพการณ์ทำงานน้อยจะมีการเกิดภาวะหมดไฟมากกว่าผู้ที่มีประสพการณ์ทำงานเป็นระยะเวลานาน จากปัจจัยดังกล่าวประสพการณ์ในการทำงานนั้นมีความสำคัญ ควรมีการจัดกิจกรรมฝึกทักษะต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นทักษะด้านความคิด การจัดการอารมณ์และความเครียดของตนเอง การสนทนาเพื่อสร้างแรงจูงใจ เพื่อให้ครูที่เข้ามาปฏิบัติงานใหม่มีทักษะในการจัดการกับปัญหาและวางแผนแก้ไขปัญหที่อาจจะเกิดขึ้น รวมทั้งควรมีระบบครูพี่เลี้ยงในการดูแลและช่วยเหลือครูที่เข้ามาปฏิบัติงานใหม่

3) จำนวนชั่วโมงในการสอนมีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากปัจจัยดังกล่าวผู้บริหารควรมีการกำหนดระยะเวลาในการสอนของครูและให้ครูปฏิบัติตามระยะเวลาการสอนของทางกระทรวงศึกษาธิการกำหนดและควรมีการกระจายภาระงานให้เหมาะสม

4) ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีของครูในโรงเรียน เพื่อให้เกิดการพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน สิ่งนี้จะช่วยให้ครูที่ประสบปัญหาในชีวิตหรือมีเรื่องเครียดสามารถที่กล้าจะพูดคุยปรึกษาหรือระบายกับเพื่อนร่วมงานได้

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งถัดไป

1) ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในกลุ่มตัวอย่างของครูในโรงเรียนที่สังกัดหน่วยงานอื่น เช่น เอกชน เทศบาล ฯลฯ เป็นต้น เนื่องจากโรงเรียนในแต่ละสังกัดจะมีบริบทที่ต่างกันออกไป

2) ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติม เช่น สภาพแวดล้อมในการทำงาน ค่านิยมขององค์กร วัฒนธรรมขององค์กร หรือ บุคลิกภาพส่วนบุคคล

3) เนื่องจากวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยสาเหตุของการเกิดภาวะหมดไฟของครู เพื่อให้มีข้อมูลรอบด้านจึงควรศึกษาส่วนของปัจจัยที่สนับสนุนสำหรับการป้องกันการเกิดภาวะหมดไฟของครูเพิ่มเติม

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษาร้อยเอ็ด ขอนแก่น มหาสารคาม และกาฬสินธุ์ ที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโครงการวิจัย ตลอดจนผู้บริหาร บุคลากรทางการศึกษา รวมถึงคณาจารย์คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่มีส่วนร่วมสนับสนุนให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- กษามาส วิชัยดิษฐ, อารยา ประเสริฐชัย & ปกมล เหล่ารักษาวงษ์. (2565). ภาวะหมดไฟในการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์โรงพยาบาลของรัฐ ในจังหวัดชุมพร. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 30(3), 211-221.
- กรมสุขภาพจิต. (2563). แนวทางการฟื้นฟูจิตใจในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) (Combat 4th Wave of COVID-19 : C4). นนทบุรี: เอวัน ปริ้นติ้ง.
- กรมสุขภาพจิต. (2564). Burnout Syndrome ภาวะหมดไฟในการทำงาน. ค้นเมื่อ 2 สิงหาคม 2565, จาก <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2445>
- ฉัตรชกรม์ ระเบิด. (2564). ภาวะหมดไฟในการทำงานของบุคลากรในสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. *วารสารสวนสุนันทาวิชาการและวิจัย*, 15(2), 60-79.
- ดวงฤทัย เด่นจารุกุล. (2564). ข้อเสนอทางเลือกเพื่อลดภาวะความท้อแท้ในการทำงานของครูจากปัจจัยเสี่ยงในโรงเรียน : การวิเคราะห์ต้นไม้อีสอีเอ็ม. *วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการพัฒนานวัตกรรมทางการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*.
- ทิพรรัตน์ บำรุงพนิตถาวร. (2564). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะหมดไฟในการทำงานของผู้ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชุมชน. *วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา*.
- พิชัยณรงค์ สุวรรณมยุร. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการทำงาน ภาระงาน อารมณ์ในการทำงาน การเปรียบเทียบทางสังคมกับความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของครูระดับมัธยมศึกษา. *วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์*.
- ภรณ์ฉัตร โอฐเจริญชัย. (2561). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะขาดประสิทธิภาพในการทำงานขณะป่วยและภาวะหมดไฟในการทำงานของครูโรงเรียนเอกชน. *วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*.
- มหาวิทยาลัยมหิดล. (2563). Burnout in the City. ค้นเมื่อ 10 กันยายน 2565, จาก <https://www.facebook.com/burnoutinthecity>
- มะลิสา คล่องแคล่ว. (2562). โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการทำงานของครู. *วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยวัดผลและสถิติการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา*.
- วลีรัตน์ เชื้อเทิดทูน. (2558). ภาวะความเครียดจากงานและภาวะหมดไฟในทนายความผู้มีใบอนุญาตทนายความ ณ สถานทนายความในพระบรมราชูปถัมภ์. *วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*.
- ศรีสกุล เียบแหลม & เพ็ญภา แดงด้อมยุทธ. (2562). ภาวะหมดไฟในการทำงาน [Burnout syndrome]. *วารสารแพทยสารทหารอากาศ*, 65(2), 44-52.
- ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7. (2560). แบบประเมินภาวะหมดไฟในการทำงาน. ค้นเมื่อ 15 สิงหาคม 2565, จาก <https://mhc7.dmh.go.th>
- สุนันท์ษา นิธิวาลิน. (2562). ภาวะติดงาน ความเครียดจากงานและภาวะหมดไฟในครูโรงเรียนเตรียมทหาร. *วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*.
- Alsathe. (2021). Occupational Burnout Prevalence and Its Determinants Among Physical Education Teachers: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front Hum Neurosci*, 9(15), 553230.
- Al-Asadi, J., Khalaf, S., Al-Waaly, A., Abed, A. & Shami, S. (2018). Burnout among primary school teachers in Iraq: prevalence and risk factors. *East Mediterr Health J*, 24(3), 262-268.

- Ballantyne, J., & Retell, J. (2020). Teaching careers: Exploring links between well-being, burnout, self-efficacy and praxis shock. *Front Psychol*, *10*, 2255.
- Baker, C.N., Peele, H., Daniels, M., Saybe, M., Whalen, K. & Overstreet, S. (2021). The experience of covid-19 and its impact on teachers' mental health, coping, and teaching. *School Psychology Review*, *50*(4), 491-504.
- Cheung, P. & Li, C. (2019). Physical activity and mental toughness as antecedents of academic burnout among school students: A latent profile approach. *Int J Environ Res Public Health*, *16*(11).
- Ferradás, M.D.M., Freire, C., García-Bértoa, A., Núñez, J.C. & Rodríguez, S. (2019). Teacher profiles of psychological capital and their relationship with burnout. *Sustainability*, *11*(18).
- Hsieh, F.Y., Bloch, D.A., & Larson, M.D. (1998). A simple method of sample size calculation for linear and logistic regression. *Statistics in Medicine*, *17*(14), 1623-1634.
- Li, S., Li, Y., Lv, H., Jiang, R., Zhao, P., Zheng, X., et al. (2020). The prevalence and correlates of burnout among Chinese preschool teachers. *BMC Public Health*, *20*(1), 160.
- Ma, K., Chutiyami, M., Zhang, Y. & Nicoll, S. (2021). Online teaching self-efficacy during covid-19: Changes, its associated factors and moderators. *Educ Inf Technol (Dordr)*, *26*(6), 6675-6697.
- Makara-Studzinska, M., Golonka, K. & Izydorczyk, B. (2019). Self-efficacy as a moderator between stress and professional burnout in firefighters. *Int J Environ Res Public Health*, *16*(2).
- Marić, N., Mandić-Rajčević, S., Maksimović, N. & Bulat, P. (2020). Factors Associated with Burnout Syndrome in Primary and Secondary School Teachers in the Republic of Srpska (Bosnia and Herzegovina). *Int J Environ Res Public Health*, *17*(10), 3595.
- Ozamiz-Etxebarria, N. (2023). Prevalence of Burnout among Teachers during the COVID-19 Pandemic: A Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*, *20*(6), 4866.
- Pressley, T. (2021). Factors Contributing to Teacher Burnout During COVID-19. *Sage Journals*, *50*(5).
- Silva, L.P., Santos, J.S., Silva, L.L., Cezar, I.S., Abreu, J.S., Cerqueira, V.P., et al. (2021). Prevalence of burnout syndrome and associated factors in university professors working in Salvador, state of Bahia. *Rev Bras Med Trab*, *19*(2), 151-156.

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละลักษณะทางประชากร (n=539)

ลักษณะของประชากร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ปัจจัยส่วนบุคคล		
เพศ		
ชาย	137	25.4
หญิง	402	74.6
อายุ (ปีเต็ม)		
น้อยกว่า 30 ปี	75	13.9
30-44 ปี	217	40.3
45 ปี ขึ้นไป	247	45.8
อายุเฉลี่ย 42.5 ปี (SD=10.2)		
ค่ามัธยฐาน 43 ปี (ต่ำสุด=24 ปี : สูงสุด=60 ปี)		

ลักษณะของประชากร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สถานภาพสมรส		
โสด	211	39.2
คู่/สมรส	290	53.8
หม้าย/หย่า/แยก	38	7.0
ระดับการศึกษา		
ปริญญาตรี	289	53.6
ปริญญาโท	246	45.6
ปริญญาเอก	4	0.8
รายได้		
น้อยกว่า 25,000 บาท	163	30.2
ลักษณะของประชากร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
25,000 – 49,999 บาท	181	33.6
50,000 บาท ขึ้นไป	195	36.2
รายได้เฉลี่ย 38,738 บาท (SD=17,282.4)		
ค่ามัธยฐาน 37,000 บาท (ต่ำสุด=7,000 บาท : สูงสุด=80,000 บาท)		
โรคประจำตัว		
ไม่มี	436	80.9
มี	103	19.1
หนี้สิน		
ไม่มีหนี้สิน	75	13.9
มีหนี้สิน	464	86.1
ปัจจัยในการทำงาน		
ตำแหน่งงาน		
งานด้านบริหาร	30	5.6
งานด้านวิชาการ	418	77.5
ทั้งงานด้านบริหารและด้านวิชาการ	91	16.9
ประเภทการจ้างงาน		
อัตราจ้าง/พนักงานราชการ	46	8.5
ข้าราชการ	493	91.5
ประสบการณ์ทำงานเป็นครู		
1 - 10 ปี	205	38.0
11- 20 ปี	147	27.3
21 ปี ขึ้นไป	187	34.7
ประสบการณ์เฉลี่ย 15.9 ปี (SD=10.3)		

ค่ามัธยฐาน 14 ปี (ต่ำสุด=1 ปี : สูงสุด 39 ปี)

ขนาดโรงเรียน

ขนาดเล็ก	136	25.2
ขนาดกลาง	157	29.1
ขนาดใหญ่	107	19.9
ขนาดใหญ่พิเศษ	139	25.8

ระดับชั้นที่สอน

มัธยมศึกษาตอนต้น	120	22.3
มัธยมศึกษาตอนปลาย	134	24.9
ทั้งสองระดับ	285	52.8

กลุ่มสาระวิชาที่สอน

คณิตศาสตร์	104	19.3
ภาษาไทย	67	12.4
วิทยาศาสตร์	127	23.6
ภาษาต่างประเทศ	83	15.4
สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม	58	10.8
สุขศึกษาและพลศึกษา	29	5.4
การงานอาชีพและเทคโนโลยี	51	9.4
ศิลปะ	20	3.7

ลักษณะของประชากร

จำนวน (คน)

ร้อยละ

จำนวนชั่วโมงการสอน

น้อยกว่า 20 ชั่วโมง/สัปดาห์	267	49.5
20 ชั่วโมง/สัปดาห์ ขึ้นไป	272	50.5

จำนวนชั่วโมงเฉลี่ย 19.7 ชั่วโมง (SD=5.5)

ค่ามัธยฐาน 20 ชั่วโมง (ต่ำสุด=4 ชั่วโมง : สูงสุด 30 ชั่วโมง)

ภาระงานอื่นนอกเหนือการสอน

ไม่มี	32	5.9
มี	507	94.1

การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการเรียนการสอน

ไม่เป็นปัญหา	454	84.2
เป็นปัญหา	85	15.8

ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน

น้อย	52	9.7
ปานกลาง	240	44.5
มาก	247	45.8

ความเครียดจากงาน

ต่ำ	50	9.3
-----	----	-----

ปานกลาง	452	83.9
สูง	37	6.8

ตารางที่ 2 ความชุกของภาวะหมดไฟของครูระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในเขตสุขภาพที่ 7 (n=95)

การประเมินภาวะหมดไฟ	มีภาวะหมดไฟ		95%CI
	จำนวน	ร้อยละ	
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาร้อยเอ็ด	24	17.3	11.8 – 24.6
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาขอนแก่น	27	14.6	10.2 – 20.5
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากาฬสินธุ์	27	22.5	15.8 – 30.9
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามหาสารคาม	17	17.9	11.3 – 27.1
ภาพรวมความชุก	95	17.6	14.6 – 21.1

ตารางที่ 3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟของครูระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในเขตสุขภาพที่ 7 โดยไม่คำนึงถึงผลกระทบจากตัวแปรอื่น (n=539)

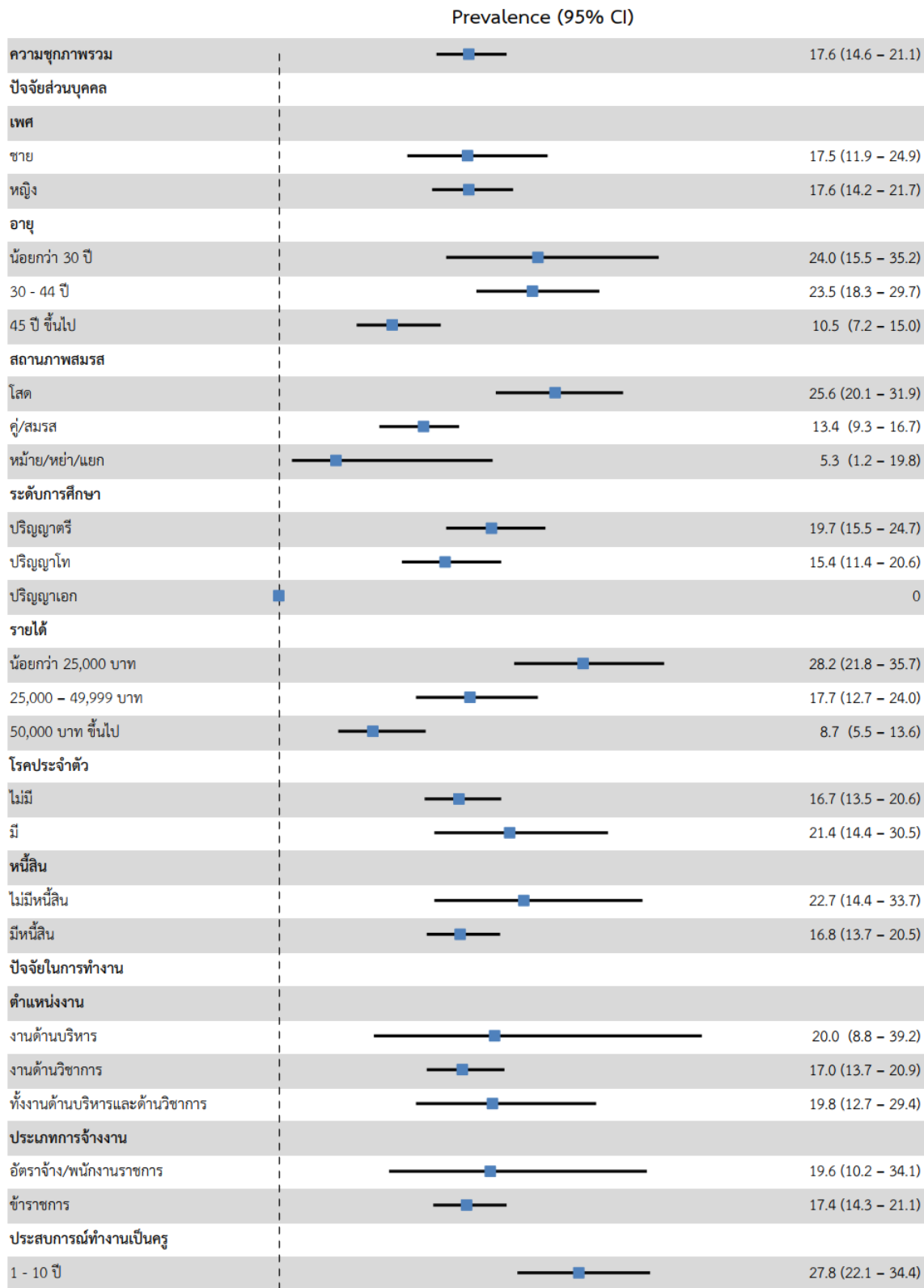
ลักษณะของประชากร	ภาวะหมดไฟ ภาพรวม		Crude OR	95% CI	P-value
	มีภาวะหมดไฟ	ไม่มีภาวะหมดไฟ			
	n (%) (n=95)	n (%) (n=444)			
เพศ					0.970
ชาย	24 (17.5)	113 (82.5)	1	1	
หญิง	71 (17.6)	331 (82.4)	1.01	0.61 – 1.68	
อายุ (ปีเต็ม)					< 0.001
น้อยกว่า 30 ปี	18 (24.0)	57 (76.0)	2.68	1.56 - 4.36	
30-44 ปี	51 (23.5)	166 (76.5)	2.61	1.38 - 5.23	
45 ปี ขึ้นไป	26 (10.5)	211 (89.5)	1	1	
ลักษณะของประชากร	ภาวะหมดไฟ ภาพรวม		Crude OR	95% CI	P-value
	มีภาวะหมดไฟ	ไม่มีภาวะหมดไฟ			
	n (%) (n=95)	n (%) (n=444)			
สถานภาพสมรส					0.006
โสด/หม้าย/หย่า/แยก	54 (25.6)	157 (74.4)	1.87	1.20 - 2.93	
คู่/สมรส	41 (12.5)	287 (87.5)	1	1	
ระดับการศึกษา					0.170
ปริญญาตรี	57 (19.7)	232 (80.3)	1.37	0.87 - 2.15	
สูงกว่าปริญญาตรี	38 (15.2)	212 (84.8)	1	1	
รายได้					< 0.001

น้อยกว่า 25,000 บาท	46 (28.2)	117 (71.8)	4.11	2.25 - 7.52	
25,000 – 49,999 บาท	32 (17.7)	149 (82.3)	2.25	1.20 - 4.21	
50,000 บาท ขึ้นไป	17 (8.7)	178 (91.3)	1	1	
โรคประจำตัว					0.270
ไม่มี	73 (16.7)	363 (83.3)	1	1	
มี	22 (21.4)	81 (78.6)	1.35	0.79 - 2.30	
หนี้สิน					0.219
ไม่มีหนี้สิน	17 (22.7)	58 (77.3)	1	1	
มีหนี้สิน	78 (16.8)	386 (83.1)	1.45	0.80 - 2.62	
ตำแหน่งงาน					
งานด้านบริหาร	6 (20.0)	24 (80.0)	1	1	0.773
งานด้านวิชาการ	71 (17.0)	347 (83.0)	0.82	0.32 - 2.07	
ทั้งงานด้านบริหารและด้านวิชาการ	18 (19.8)	73 (80.2)	0.99	0.35 - 2.77	
ประเภทการจ้างงาน					0.721
อัตราจ้าง/พนักงานราชการ	9 (19.6)	37 (80.4)	1.15	0.53 - 2.47	
ข้าราชการ	86 (17.4)	407 (82.6)	1	1	
ประสบการณ์ทำงานเป็นครู					< 0.001
1 - 10 ปี	57 (27.8)	148 (72.2)	4.42	2.40 - 8.13	
11 - 20 ปี	23 (15.7)	124 (84.3)	2.13	1.07 - 4.24	
21 ปี ขึ้นไป	15 (8.0)	172 (92.0)	1	1	
ขนาดโรงเรียน					0.035
ขนาดเล็ก	34 (25.0)	102 (75.0)	2.10	1.13 - 3.91	
ขนาดกลาง	21 (13.4)	136 (86.6)	0.98	0.50 - 1.90	
ขนาดใหญ่	21 (19.6)	86 (80.4)	1.54	0.78 - 3.04	
ขนาดใหญ่พิเศษ	19 (13.7)	120 (86.3)	1	1	
ระดับชั้นที่สอน					0.038
มัธยมศึกษาตอนต้น	18 (15.0)	102 (85.0)	1	0.37 - 1.58	
มัธยมศึกษาตอนปลาย	16 (11.9)	118 (88.1)	0.76	0.86 - 2.74	
ทั้งสองระดับ	61 (21.4)	224 (78.6)	1.54		
กลุ่มสาระวิชาที่สอน					0.308
คณิตศาสตร์	24 (15.2)	134 (84.8)	1.15	0.57 - 2.34	
วิทยาศาสตร์	31 (20.7)	119 (79.3)	1.67	0.84 - 3.33	
ภาวะหมดไฟ ภาพรวม					
ลักษณะของประชากร	มีภาวะหมดไฟ	ไม่มีภาวะหมดไฟ	Crude OR	95% CI	P-value
	n (%)	n (%)			
	(n=95)	(n=444)			
ภาษาไทย/ภาษาต่างประเทศ	26 (20.5)	101 (79.5)	1.65	0.81 - 3.36	

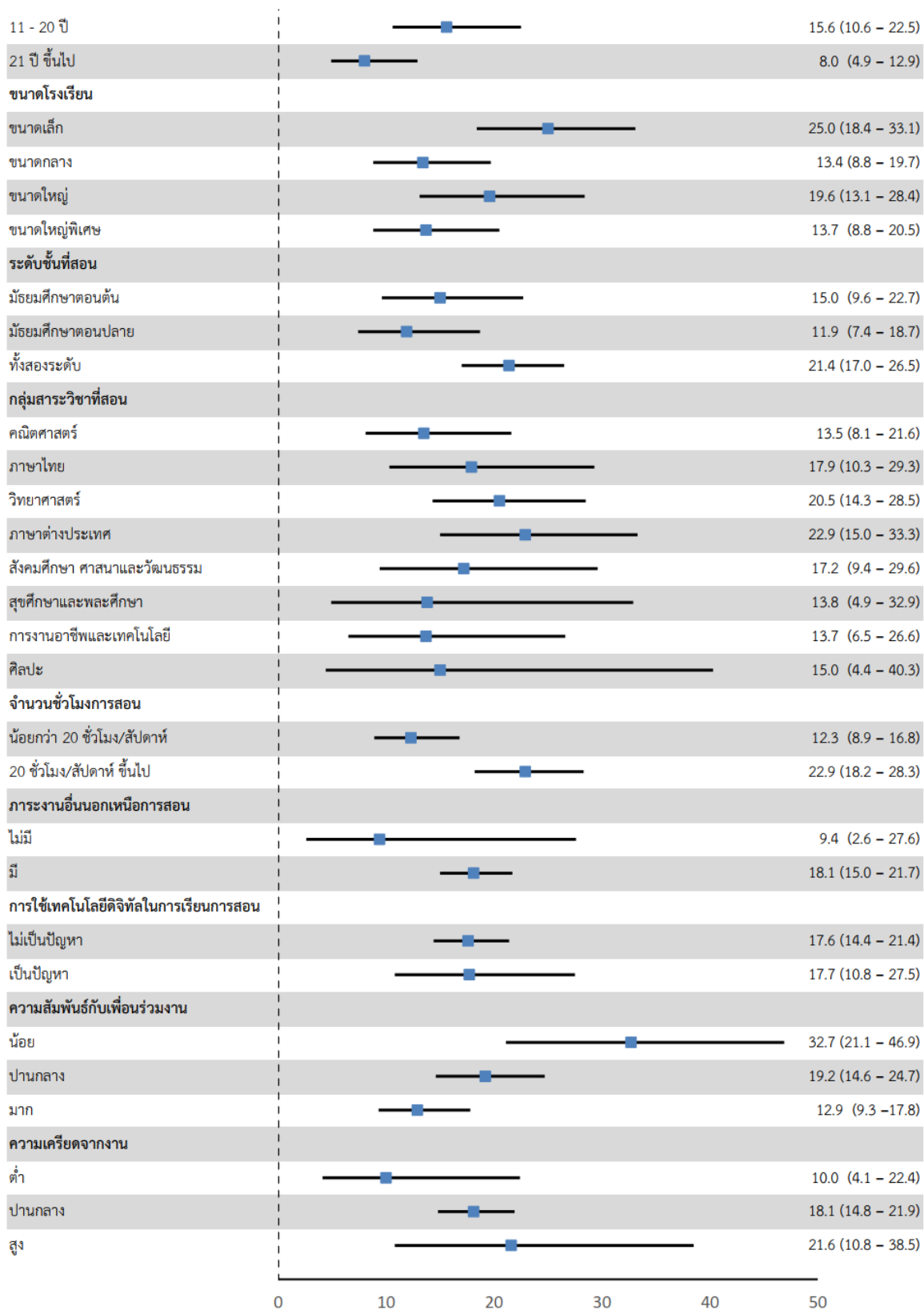
สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม/สุขศึกษา	14 (13.5)	90 (86.5)	1	1	
และพลศึกษา/การทำงานอาชีพและเทคโนโลยี/ศิลปะ					
จำนวนชั่วโมงการสอน					< 0.001
น้อยกว่า 20 ชั่วโมง/สัปดาห์	33 (12.3)	235 (87.7)	1	1	
20 ชั่วโมง/สัปดาห์ ขึ้นไป	62 (22.9)	209 (77.1)	2.11	1.33 - 3.35	
ภาระงานอื่นนอกเหนือการสอน					0.217
ไม่มี	3 (9.4)	29 (90.6)	1	1	
มี	92 (18.1)	415 (81.9)	2.14	0.63 - 7.18	
การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการเรียนการสอน					0.995
ไม่เป็นปัญหา	80 (17.6)	374 (82.4)	1	1	
เป็นปัญหา	15 (17.7)	70 (82.3)	1.00	0.54 - 1.84	
ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน					0.004
น้อย	17 (32.7)	35 (67.3)	3.26	1.63 - 6.49	
ปานกลาง	46 (19.2)	194 (80.8)	1.59	0.97 - 2.60	
มาก	32 (12.9)	215 (87.1)	1	1	
ความเครียดจากงาน					0.250
ต่ำ	5 (10.0)	45 (90.0)	1	1	
ปานกลาง	82 (18.1)	370 (81.9)	1.99	0.76 - 5.18	
สูง	8 (21.6)	29 (78.4)	2.48	0.73 - 8.33	

ตารางที่ 4 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟของครูระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในเขตสุขภาพที่ 7 โดยคำนึงถึงผลกระทบจากตัวแปรอื่น (n=539)

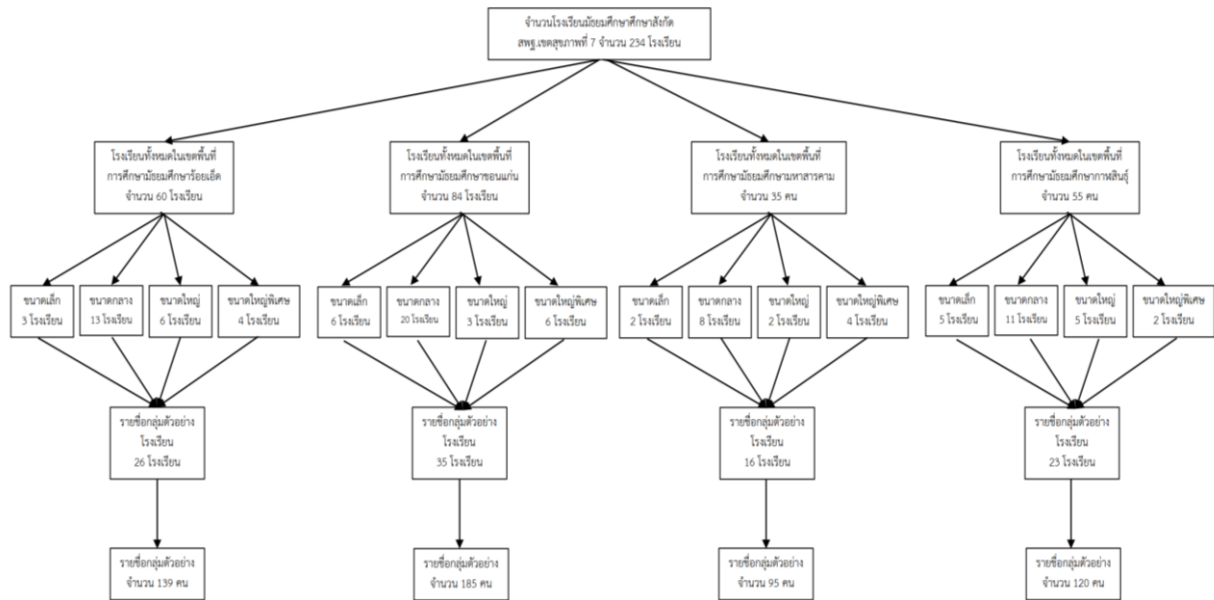
ลักษณะของประชากร	การประเมินภาวะหมดไฟ		Crude OR (95% CI)	Adjusted OR (95% CI)	P-value
	มีภาวะหมดไฟ	ไม่มีภาวะหมดไฟ			
	n (%) (n=95)	n (%) (n=444)			
ประสบการณ์ทำงานเป็นครู					< 0.001
1 - 10 ปี	57 (27.8)	148 (72.2)	4.42 (2.40-8.13)	4.10 (2.21-7.60)	
11 - 20 ปี	23 (15.7)	124 (84.3)	2.13 (1.07-4.42)	1.92 (0.95-3.88)	
21 ปี ขึ้นไป	15 (8.0)	172 (92.0)	1	1	
จำนวนชั่วโมงการสอน					0.003
< 20 ชั่วโมง/สัปดาห์	33 (12.3)	235 (87.7)	1	1	
20 ชั่วโมง/สัปดาห์ ขึ้นไป	62 (22.9)	209 (77.1)	2.11 (1.33-3.35)	2.09 (1.29-3.38)	
ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน					0.005
น้อย	17 (32.7)	35 (67.3)	3.26 (1.63-6.49)	3.17 (1.54-6.55)	
ปานกลาง	46 (19.2)	194 (80.8)	1.59 (0.97-2.60)	1.67 (1.00-2.77)	
มาก	32 (12.9)	215 (87.1)	1	1	



ภาพที่ 1 ความชุกของภาวะหมดไฟของครูระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในเขตสุขภาพที่ 7



ภาพที่ 1 ความชุกของภาวะหมดไฟของครูระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในเขตสุขภาพที่ 7 (ต่อ)



ภาพที่ 2 แผนผังการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง