

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับภาวะหมดไฟจากการเรียนของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชน
แห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรปราการ

Factor Related to Burnout of Students of a Private University,
Samutprakarn Province

ปาณิสรา ภูทอง*, วิจิตตา ฮุยตระกูล, ศิรินันท์ เทพสุติน, สุรวีทย์ นันตะพร
คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
* Email : patong.panisaraputong@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับภาวะหมดไฟจากการเรียนของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ในมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 172 คน มีการเลือกสุ่มตัวอย่างแบบลำดับขั้น ทำการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามประกอบด้วยข้อมูล ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในการเรียนรูปแบบออนไลน์ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในการเรียน ปัจจัยด้านภาระการเรียน ปัจจัยด้านภาวะทางจิตสังคม และข้อมูลเกี่ยวกับระดับภาวะหมดไฟในการเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมานวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรโดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi Square) ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

ผลวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 89.0 ช่วงอายุ ≤ 20 ปี ร้อยละ 66.3 กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 41.3 กำลังศึกษาอยู่สาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ร้อยละ 35.5 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 88.4 จำนวนชั่วโมงในการนอนหลับพักผ่อน < 8 ชั่วโมง ร้อยละ 73.3 และ เมื่อทดสอบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับภาวะหมดไฟจากการเรียนของนักศึกษา พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ภาระการเรียน และสภาพแวดล้อมในการเรียนมีความสัมพันธ์กับระดับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการศึกษานี้สามารถนำข้อมูลไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดทำรูปแบบเพื่อป้องกันและลดการเกิดปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพการจัดการเรียนสอนในระดับอุดมศึกษาต่อไป

คำสำคัญ : ภาวะหมดไฟจากการเรียน ภาระการเรียน สาธารณสุขศาสตร์

Abstract

This research was a cross-sectional descriptive study aimed to study factors related to the level of burnout from learning among students among of the faculty of public health in private university in Samut prakarn province. 172 people were stratified random sampling. Data collection was done by questionnaires consisting of characteristic factors, Online learning environment factors, On-site learning environment factors, study loading factors, psychosocial factors and burnouts in studying level. Data were analyzed using descriptive statistics, including percentage,

mean, and standard deviation. The inferential statistics were analyzed by using Chi-square statistics at the significance level of 0.05.

The results revealed that sample had were female (89.0%) had age ≤ 20 years old (66.3%) had to studying in the second year (41.3%) had studying in the field of occupational health and safety (35.5%) doesn't had congenital disease (88.4%) had number of hours of sleep < 8 hours/day (73.3%). When test of relationship between factor to related burnout from learning showed that characteristic factor Studying load factor and environmental factors in classes were associated with burnout from study level were statistically significant at p-value < 0.05 .

This finding suggest that institutions of higher education should be used for develop a model to prevent and reduce burnout in student learning and improve the quality of teaching and learning at higher education levels.

Keywords : Burnout from learning Studying Load Public Health

บทนำ

จากสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัส โควิด-19 ได้ส่งผลกระทบต่อระบบการศึกษาเป็นอย่างมาก UNESCO รายงานว่ารัฐบาล 191 ประเทศทั่วโลกประกาศปิดสถานศึกษาทั่วประเทศ มีผู้เรียนได้รับผลกระทบมากกว่าร้อยละ 90 ของผู้เรียนทั้งหมด สำหรับประเทศไทยสถานการณ์การระบาดเกิดขึ้นในช่วงสถานศึกษาชั้นพื้นฐานปิดภาคเรียนทำให้จำเป็นต้องเลื่อนวันเปิดเทอมภาคเรียนที่ 1 ประเทศไทยจึงมีโอกาสมหาวิทยาลัยจากต่างประเทศเพื่อเตรียมตัวให้พร้อมในการจัดการเรียนการสอนรูปแบบใหม่ที่สอดคล้องกับมาตรการป้องกันการระบาดเพื่อป้องกันไม่ให้ผู้เรียนได้รับผลกระทบจากรูปแบบการเรียนที่เปลี่ยนไป ในช่วงการระบาดของเชื้อไวรัส โควิด-19 ซึ่งหลายประเทศใช้วิธีการสอนทางไกลหรือใช้การถ่ายทอดการสอนผ่านสัญญาณโทรทัศน์เพื่อให้เด็กเรียนต่อที่บ้านได้ขณะปิดโรงเรียน (พงค์ทัต วนิชานันท์, 2563)

ปัจจุบันสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัส โควิด-19 ได้เบาลงและมาตรการต่างๆ ได้ลดหย่อนมากขึ้น รวมทั้งในส่วนของสถานศึกษาได้จัดให้มีการเรียนการสอนแบบในห้องเรียนแต่ยังคงใช้มาตรการแยกกักตัวสำหรับผู้ติดเชื้อและกลุ่มเสี่ยงเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค (กรมอนามัย, 2565)

อาการหมดไฟ (Burnout) เป็นการตอบสนองระยะยาวต่อภาวะที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื้อรังด้านอารมณ์และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจากการทำงานซึ่งมีโอกาสเกิดขึ้นได้กับทุกคนที่อยู่ในระบบการศึกษา ยิ่งในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 ที่ทำให้การเรียนการสอนแบบปกติต้องหยุดชะงัก ทั้งนักเรียนและครูเข้าสู่การปรับตัวขนานใหญ่ ทำให้ความเครียดที่เพิ่มและส่งผลร้ายต่อการจัดการเรียนการสอน (กองบรรณาธิการสถาบันวิจัยเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา, 2564)

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรปราการ เป็นหนึ่งในสถาบันการศึกษาที่มีการปรับรูปแบบการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 โดยมีการจัดการเรียน

การสอนในรูปแบบออนไลน์ร่วมกับออนไลน์จากการสำรวจข้อมูลการเรียนการสอนในปีการศึกษา 1/2565 ทุกชั้นปี พบว่าในชั้นปีที่ 1-4 ส่วนใหญ่เรียนออนไลน์ร่วมกับออนไลน์ร้อยละ 80 ซึ่งจากการเรียนดังกล่าวทำให้มีการปรับตัวในหลายๆด้าน ได้แก่ การปรับตัวให้เข้ากับบรรยากาศและสภาพห้องเรียนที่เปลี่ยนไป การเดินทางมาเรียนที่เปลี่ยนไป อุปกรณ์ในการเรียนไม่พร้อมเช่น สัญญาณอินเทอร์เน็ต คอมพิวเตอร์ โต๊ะเก้าอี้ที่เหมาะสมแก่การนั่งเรียนนาน ๆ

จากปัญหาดังกล่าว คณะผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับภาวะหมดไฟจากการเรียนในรูปแบบออนไลน์ร่วมกับออนไลน์ของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ในมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรปราการเพื่อทราบถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะหมดไฟและนำผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการป้องกันปัญหาการเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับภาวะหมดไฟจากการเรียนของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ในมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรปราการ
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ภาวะการเรียน สภาพแวดล้อมในการเรียน และระดับภาวะจิตสังคมต่อระดับภาวะหมดไฟจากการเรียนของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ในมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรปราการ

ทบทวนวรรณกรรม

ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของภาวะหมดไฟในการเรียน

ภาวะหมดไฟ (Burnout syndrome) ตามนิยาม แรกเริ่มของ MBI (Maslach Burnout Inventory) กล่าวว่า ภาวะหมดไฟ 2 คือ ภาวะทางจิตสังคม ประกอบด้วย ความอ่อนล้าทางอารมณ์ การลดความเป็นบุคคล และการลดความสำเร็จส่วน ในปัจจุบัน MBI ได้แก้ไขนิยามใหม่ โดยได้ให้ความหมายไว้ว่า ภาวะหมดไฟ คือ การตอบสนองระยะยาวต่อภาวะที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื้อรังด้านอารมณ์และ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจากการทำงาน

Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBI-SS) ได้แบ่งภาวะหมดไฟจากการเรียนไว้ 3 ด้าน คือ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ด้านการเมินเฉยต่อการเรียน และด้านประสิทธิภาพในการเรียน โดยแต่ละด้านอธิบายความหมายได้ ดังนี้

ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกที่ไม่ สามารถแสดงอารมณ์ของตนเองออกมาได้ ได้แก่ ความรู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยหน่าย จิตใจห่อเหี่ยว หมดแรง ขาดแรงจูงใจ กัดดัน กังวล และหมดกำลังใจต่อการเรียน

ด้านการเมินเฉยต่อการเรียน หมายถึง ทักษะคิดของบุคคลที่ ต้องการออกให้ห่างจากงานซึ่งเป็นผลมาจากงานและเพื่อน ร่วมงาน ได้แก่ ไม่อยากเข้าเรียน อยากลาออกจากการเรียน ด้านการไม่มีประสิทธิภาพในการเรียน หมายถึง ความรู้สึกว่าตนเองไม่มี ความสามารถในงานที่ปฏิบัติและปฏิบัติงานได้ไม่ตรงกับที่คาดหวังไว้ ได้แก่ หมดความอดทนกับการเรียน ประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงานที่ได้รับมอบหมายลดลง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

มนัสพงษ์ มาลา (2564) ได้ทำการศึกษา ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟในการปฏิบัติงานของ อาสาสมัครสาธารณสุข ประจำหมู่บ้านเขตสุขภาพที่ 4 ผลการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่มีภาวะเมื่อยล้าหมดไฟของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านภาพรวมอยู่ในระดับต่ำ ด้านลดความเป็นบุคคลอยู่ในระดับต่ำ และด้านการลดความสำเร็จส่วนบุคคลอยู่ในระดับสูง โดยมีผู้เข้าเกณฑ์ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟระดับสูง

ปทุมรัตน์ สกุลพิมลรัตน์ (2556) ได้ทำการศึกษาภาวะหมดไฟในการทำงานของพนักงานระดับปฏิบัติการ บริษัท วีรับเบอร์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด ผลการศึกษา พบว่าระดับภาวะหมดไฟในการทำงานของพนักงานอยู่ระดับปานกลาง มีเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ภาวะหมดไฟในการทำงานสูงที่สุด คือ ด้านความรู้สึกด้อยสัมพันธ์ภาพต่อบุคคล รองลงมา คือ ด้านความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติงาน และลำดับสุดท้าย คือ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ มี ผลการเปรียบเทียบภาวะหมดไฟในการทำงาน ตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระยะเวลาการปฏิบัติงาน เงินเดือน และภาระครอบครัว พบว่า เพศ และเงินเดือน ของพนักงาน มีภาวะหมดไฟในการทำงาน ไม่แตกต่างกัน ส่วนสถานภาพสมรส ส่วนอายุ ระยะเวลาการปฏิบัติงานและภาระครอบครัว ของพนักงาน ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ มีภาวะหมดไฟในการทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

รุจิรา ดวงเพิ่มทรัพย์ วินิทร นวลละออง และธรรมนาถ เจริญบุญ (2564) ได้ทำการศึกษาภาวะเหนื่อยล้าในการทำงานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ของแพทย์ประจำบ้านโรงพยาบาลธรรมศาสตร์ เฉลิมพระเกียรติ ในสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของ COVID-19 ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์มากที่สุดในนักศึกษาแพทย์ ชั้นปีที่ 1-2 คือ ความรู้สึกกดดันกับการเรียน และในนักศึกษา แพทย์ชั้นปีที่ 3 คือ ความรู้สึกกังวลเกี่ยวกับการสอบใบประกอบ วิชาชีพ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟด้านการเมินเฉย ต่อการเรียนมากที่สุดในักศึกษาชั้นปีที่ 1-2 คือ การขาดแรงจูงใจ ในการเรียน และในนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 3 คือ ความรู้สึกอยาก ลาออกจากคณะแพทยศาสตร์ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟด้านประสิทธิภาพในการเรียน ในนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คือ ความรู้สึกอยากลาออกจากคณะแพทยศาสตร์ และในนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 2-3 คือ การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนในคณะแพทยศาสตร์ และยังพบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ ทั้งสามด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นพรีคลินิก คือ การปรับตัวกับรูปแบบการเรียนในคณะแพทยศาสตร์ ความรู้สึก อยากรลาออกจากคณะแพทยศาสตร์ และการขาดแรงจูงใจในการเรียน

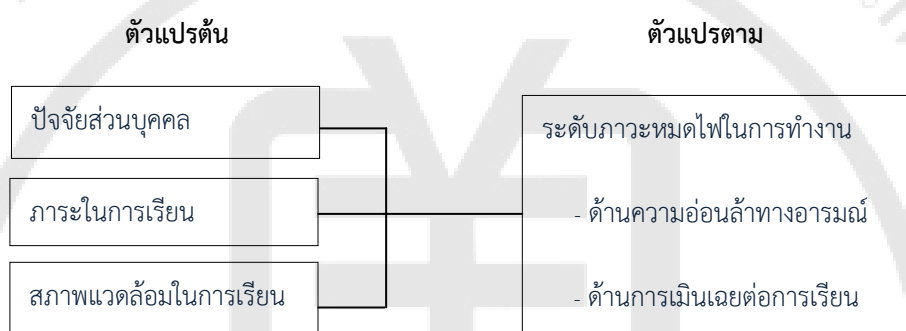
ธารารัตน์ พรหมสาร ฐิติภรณ์ อรุณถิ่นและเบญจมาศ มั่นอยู่ (2564) ได้ทำการศึกษาภาวะหมดไฟทางการเรียนของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร ผลการศึกษาพบว่า นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 มีระดับภาวะหมดไฟ ดังนี้ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ ด้านการลดความเป็นบุคคล ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง และ ความสำเร็จส่วนบุคคลลดลง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ เมื่อทดสอบความแตกต่างของระดับภาวะหมดไฟระหว่างนิสิตแพทย์โครงการ New track และนิสิตแพทย์โครงการปกติ พบว่า ระดับภาวะหมดไฟ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ และด้านการลดความเป็นบุคคลของนิสิตทั้งสองกลุ่ม มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐาน

1. ระดับของภาวะหมดไฟจากการเรียนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ด้านการเมินเฉยต่อการเรียนและด้านประสิทธิภาพในการเรียนของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ในมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรปราการ อยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป

2. ปัจจัยส่วนบุคคล ภาระการเรียน สภาพแวดล้อมในการเรียน และระดับภาวะจิตสังคมมีความสัมพันธ์ต่อระดับภาวะหมดไฟจากการเรียนของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ในมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรปราการ

กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง ประชากรที่ศึกษาเป็นนักศึกษานักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ในมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรปราการ กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการคำนวณโดยใช้สูตรของ สูตรการคำนวณของเครชีและมอร์แกน ได้จำนวน 172 คน มีการเลือกสุ่มตัวอย่างแบบลำดับขั้น โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก คือ เป็นนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ (ภาคปกติ) ของมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรปราการ และกำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษา ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของ Maslach & Jackson นำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมและตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัยในครั้งนี้ โดยแบ่งแบบถามเป็น 5 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปีที่ศึกษา สาขาที่เรียน โรคประจำตัว และการนอนหลับพักผ่อน ส่วนที่ 2 ข้อมูลปัจจัยด้านภาระการเรียน จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ลักษณะเนื้อหาที่เรียน จำนวนรายวิชาที่สอบต่อวัน รูปแบบการเรียน รูปแบบการสอบ จำนวนชั่วโมงในการเรียน จำนวนรายวิชาที่เรียนต่อสัปดาห์ และ จำนวนงานที่ได้รับมอบหมาย ส่วนที่ 3 ข้อมูลปัจจัยสภาพแวดล้อมในการเรียน ข้อคำถามเป็นแบบเลือกตอบ จำนวน 10 ข้อ ได้แก่ แสงสว่างในห้องเรียน เสียงดังรบกวน อุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียน ระยะห่างระหว่างหน้าจออุปกรณ์การเรียนกับดวงตา ระดับความสว่างของหน้าจออุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียน สีผนังห้องเรียน สภาพโต๊ะที่ใช้เรียน สภาพเก้าอี้ และระบบการระบายอากาศในห้องเรียน และส่วนที่ 4 ข้อมูลภาวะหมดไฟจากการเรียน จำนวน 15 ข้อ ประยุกต์จากแบบสอบถามของ Maslach Burnout Inventory - Student

Survey (MBI-SS) แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ความอ่อนล้าทางอารมณ์ จำนวน 5 ข้อ การเมินเฉยต่อการเรียน จำนวน 4 ข้อ และ ประสิทธิภาพในการเรียน จำนวน 6 ข้อ โดยเกณฑ์การให้คะแนนเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 7 ระดับ คือ ไม่เคยรู้สึกเลย เท่ากับ 0 คะแนน ปีละ 2-3 ครั้ง เท่ากับ 1 คะแนน เดือนละ 1 ครั้ง เท่ากับ 2 คะแนน เดือนละ 2-3 ครั้ง เท่ากับ 3 คะแนน สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เท่ากับ 4 คะแนน สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง เท่ากับ 5 คะแนน ทุก ๆ วัน เท่ากับ 6 คะแนน โดยใช้เกณฑ์การแปลผลดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงการแปลผลระดับภาวะหมดไฟจากการเรียนออนไลน์ตามเกณฑ์การให้คะแนนของ Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBI-SS)

| ระดับภาวะหมดไฟในการเรียน | ความอ่อนล้าทางอารมณ์ (คะแนน) | การเมินเฉยต่อการเรียน (คะแนน) | ประสิทธิภาพในการเรียน (คะแนน) |
|--------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| สูง | 0-9 คะแนน | 0-1 คะแนน | >27 คะแนน |
| ปานกลาง | 10-14 คะแนน | 2-6 คะแนน | 23-27คะแนน |
| ต่ำ | >14 คะแนน | >6 คะแนน | 0-23 คะแนน |

เครื่องมือนี้นำไปตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัยโดยผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน และนำไปวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามที่มีในเครื่องมือ ได้ค่าค่าดัชนีความสอดคล้องของเครื่องมือทุกหัวข้อมีค่ามากกว่า 0.50 ขึ้นไป ได้ค่าความเชื่อมั่นของเท่ากับ 0.75 ซึ่งมีความเหมาะสมต่อการนำไปใช้ในการสอบถามวิจัยในครั้งนี้

สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป ทักษะคิด ความรู้และพฤติกรรมความปลอดภัยในการทำงาน โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ประกอบด้วยค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่ออธิบายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง และใช้สถิติเชิงอนุมานเพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับผลกระทบของกลุ่มอาการภาวะหมดไฟจากการทำงานของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ทดสอบความสัมพันธ์ด้วยสถิติไคสแควร์ (Chi Square) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 88.95 มีอายุ ≤ 20 ปี ร้อยละ 66.28 กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 41.28 ศึกษาอยู่สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ร้อยละ 35.47 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 88.37 และนอนหลับพักผ่อน < 8 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 73.6

ส่วนที่ 2 ข้อมูลภาระการเรียน

ส่วนใหญ่เนื้อหาที่เรียนมีทั้งแบบบรรยายและปฏิบัติ ร้อยละ 65.11 จำนวนรายวิชาที่สอบเป็นแบบ 1 วิชาต่อวัน ร้อยละ 63.37 รูปแบบการเรียนเป็นแบบผสมผสาน ร้อยละ 58.72 รูปแบบการสอบในห้องเรียนเป็นการแบบอัตนัยและปรนัย ร้อยละ 79.65 จำนวนชั่วโมงในการเรียนเป็นแบบ < 5 ชั่วโมง/วัน ร้อยละ 84.88 จำนวนรายวิชาที่เรียนส่วนใหญ่ ≥ 5 วิชา ร้อยละ 94.77 จำนวนงานที่ได้รับมอบหมายส่วนใหญ่ < 5 งาน ร้อยละ 81.97

ส่วนที่ 3 สภาพแวดล้อมในการเรียน

ส่วนใหญ่แสงสว่างในห้องเรียนเพียงพอ ร้อยละ 94.78 สถานที่เรียนไม่มีเสียงดังรบกวนจนทำให้เสียสมาธิกับการเรียน ร้อยละ 72.09 ใช้ไอแพด/แท็บเล็ตในการเรียน ร้อยละ 86.05 ระยะห่างระหว่างหน้าจอบนจออุปกรณ์การเรียนกับดวงตา ร้อยละ 77.91 ระดับความสว่างของหน้าจอบนจออุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 85.47 สีนั่งห้องเรียนเป็นสีโทนอ่อน ร้อยละ 96.51 สภาพโต๊ะที่ใช้เรียนเป็นแบบโต๊ะเลคเชอร์ ร้อยละ 71.51 สภาพเก้าอี้ที่ใช้นั่งเรียนเป็นเก้าอี้แบบเลคเชอร์ ร้อยละ 73.8 การระบายอากาศในห้องเรียนเป็นแบบเปิดแอร์ ร้อยละ 92.44

ส่วนที่ 5 ระดับภาวะหมดไฟในการเรียน

โดยภาพรวมภาวะหมดไฟในการเรียนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงมาตรฐาน) เท่ากับ 16.17 (± 9.52) ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 60.46 ด้าน ด้านความเมื่อยต่อการเรียนอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงมาตรฐาน) เท่ากับ 9.50 (± 6.88) ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 65.12 ด้านประสิทธิภาพในการเรียนอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงมาตรฐาน) เท่ากับ 19.51 (± 11.00) ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 52.90 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับภาวะหมดไฟในการเรียน ด้านการอ่อนล้า ความเมื่อย และ ประสิทธิภาพในการเรียน

| ระดับภาวะหมดไฟ | ความอ่อนล้าทางอารมณ์ | | ความเมื่อยต่อการเรียน | | ประสิทธิภาพในการเรียน | |
|----------------|----------------------|--------|-----------------------|--------|-----------------------|--------|
| | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |
| สูง | 104 | 60.46 | 112 | 65.12 | 49 | 28.50 |
| ปานกลาง | 27 | 15.60 | 26 | 15.12 | 32 | 18.60 |
| ต่ำ | 41 | 23.84 | 34 | 19.76 | 49 | 28.50 |

ส่วนที่ 6 ผลการทดสอบความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับภาวะหมดไฟจากการเรียนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง

ปัจจัยส่วนบุคคล

ชั้นปีที่เรียน มีความสัมพันธ์ต่อภาวะหมดไฟจากการเรียนทั้งด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ด้านความเมื่อยต่อการเรียน และ ด้านประสิทธิภาพในการเรียนของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.001$, $p=0.002$ และ $p=0.002$ ตามลำดับ)

สาขาวิชาที่เรียน มีความสัมพันธ์ต่อภาวะหมดไฟจากการเรียนทั้งด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ด้านความเมื่อยต่อการเรียน และ ด้านประสิทธิภาพในการเรียนของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.001$, $p=0.001$ และ $p=0.031$ ตามลำดับ)

จำนวนชั่วโมงในการนอนหลับต่อวัน มีความสัมพันธ์ต่อภาวะหมดไฟจากการเรียนทั้งด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ และด้านความเมื่อยต่อการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.014$ และ $p=0.003$ ตามลำดับ) ดังตารางที่ 2

ปัจจัยด้านภาระการเรียนรู้

รูปแบบเนื้อหาในการเรียน มีความสัมพันธ์ต่อภาวะหมดไฟจากการเรียนทั้งด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ และ ด้านประสิทธิภาพในการเรียนของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.001$ และ $p=0.001$ ตามลำดับ)

จำนวนรายวิชาที่สอบต่อวันมีความสัมพันธ์ต่อภาวะหมดไฟจากการเรียนทั้งด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ และด้านความเมื่อยต่อการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.001$ และ $p=0.002$ ตามลำดับ)

รูปแบบข้อสอบมีความสัมพันธ์ต่อภาวะหมดไฟจากการเรียนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.006$)

จำนวนชั่วโมงในการเรียนต่อวันมีความสัมพันธ์ต่อภาวะหมดไฟจากการเรียนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.016$)

จำนวนงานที่ได้รับมอบหมายต่อสัปดาห์มีความสัมพันธ์ต่อภาวะหมดไฟจากการเรียนทั้งด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ และด้านความเมื่อยต่อการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.002$ และ $p=0.006$ ตามลำดับ)

ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในการเรียน

การระบายอากาศในห้องเรียนมีความสัมพันธ์ต่อภาวะหมดไฟจากการเรียนด้านประสิทธิภาพในการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.013$)

อุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนมีความสัมพันธ์ต่อภาวะหมดไฟจากการเรียนด้านความเมื่อยต่อการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.022$)

ระยะห่างระหว่างสายตากับอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนมีความสัมพันธ์ต่อภาวะหมดไฟจากการเรียนทั้งด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ และ ด้านประสิทธิภาพในการเรียนของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.003$ และ $p=0.041$ ตามลำดับ)

ตารางที่ 1 ผลการทดสอบความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับภาวะหมดไฟจากการเรียนของกลุ่มตัวอย่าง

| ปัจจัย | ระดับภาวะหมดไฟในการเรียนด้าน | | | | | |
|------------------------|------------------------------|--------------------|-----------------------|--------------------|-----------------------|--------------------|
| | ความอ่อนล้าทางอารมณ์ | | ความเมื่อยต่อการเรียน | | ประสิทธิภาพในการเรียน | |
| | χ^2 | p-value | χ^2 | p-value | χ^2 | p-value |
| ปัจจัยส่วนบุคคล | | | | | | |
| เพศ | 4.229 | 0.122 | 3.039 | 0.219 | 2.263 | 0.323 |
| อายุ | 0.534 | 0.762 | 2.499 | 0.287 | 3.855 | 0.145 |
| ชั้นปีที่เรียน | 45.525 | 0.001 ^f | 19.758 | 0.002 ^f | 20.539 | 0.002* |
| สาขาวิชาที่เรียน | 25.726 | 0.001* | 18.595 | 0.001 ^f | 16.072 | 0.031 ^f |
| โรคประจำตัว | 2.000 | 0.368 | 3.193 | 0.203 | 1.470 | 0.48 |
| จำนวนชั่วโมงในการหลับ | 8.449 | 0.014* | 11.637 | 0.003* | 1.601 | 0.449 |

| ปัจจัย | ระดับภาวะหมดไฟในการเรียนด้าน | | | | | |
|------------------------------------|------------------------------|---------------------|------------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|
| | ความอ่อนล้าทางอารมณ์ | | ความเมินเฉยต่อการเรียน | | ประสิทธิภาพในการเรียน | |
| | χ^2 | p-value | χ^2 | p-value | χ^2 | p-value |
| พักผ่อน | | | | | | |
| ภาระการเรียน | | | | | | |
| รูปแบบเนื้อหาในการเรียน | 28.448 | 0.001* ^f | 9.137 | 0.058 | 18.550 | 0.001* ^f |
| จำนวนรายวิชาที่สอบต่อวัน | 33.135 | 0.001* ^f | 18.809 | 0.002* ^f | 11.953 | 0.059 |
| รูปแบบข้อสอบ | 13.217 | 0.006* ^f | 8.544 | 0.057 | 8.544 | 0.057 |
| จำนวนชั่วโมงในการเรียนต่อวัน | 8.427 | 0.016* | 4.927 | 0.085 | 2.874 | 0.238 |
| จำนวนรายวิชาที่เรียน/สัปดาห์ | | | | | | |
| จำนวนงานที่ได้รับมอบหมายต่อสัปดาห์ | 1.243 | 0.537 | 0.695 | 0.707 | 4.199 | 0.123 |
| สภาพแวดล้อมในการเรียน | | | | | | |
| แสงสว่าง | 0.198 | 0.906 | 0.133 | 0.936 | 0.210 | 0.900 |
| เสียง | 4.993 | 0.082 | 1.146 | 0.564 | 0.482 | 0.786 |
| สีผนังห้อง | 4.237 | 0.375 | 8.357 | 0.079 | 4.591 | 0.332 |
| การระบายอากาศ | 3.527 | 0.474 | 5.502 | 0.240 | 12.678 | 0.013* |
| อุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียน | 5.249 | 0.512 | 14.730 | 0.022* | 7.275 | 0.296 |
| ระยะห่างระหว่างสายตากับอุปกรณ์ | 11.641 | 0.003* | 3.170 | 0.205 | 6.392 | 0.041* |
| ลักษณะโต๊ะที่ใช้ในการเรียน | 1.851 | 0.763 | 2.750 | 0.601 | 5.281 | 0.260 |
| ลักษณะเก้าอี้ที่ใช้ในการเรียน | 6.260 | 0.395 | 3.044 | 0.803 | 8.062 | 0.234 |

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาระดับภาวะหมดไฟจากการเรียนของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ระดับภาวะหมดไฟจากการเรียนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์และด้านความเมินเฉยต่อการเรียนอยู่ในระดับสูง และด้านประสิทธิภาพในการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างต้องปรับตัวเข้ากับการเรียนในรูปแบบออนไลน์และออนไลน์ ซึ่งพบว่าเกือบร้อยละ 50 ของกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 ที่มีภาวะหมดไฟในการเรียนอยู่ในระดับสูงซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ กอเกษ ต่ายเกิดและคณะ (2562) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของภาวะหมดไฟในนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นพรีคลินิก มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ซึ่งพบว่าการปรับตัวในการเรียนในช่วงปีแรก เป็นปัจจัยสำคัญกับการเกิดความเครียดในนักศึกษาแพทย์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เนื่องจากการออกจากชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายแล้วมาเผชิญกับการตัดสินใจเรื่องต่างๆ ด้วยตนเองและความรับผิดชอบที่มากขึ้น และความรู้สึกท้อแท้จากการเรียนวิชาชีพพื้นฐานสิ่งเหล่านี้ไม่ตรงกับความคาดหวังของนักศึกษาที่ต้องมาสัมผัสกับการเรียนในมหาลัย

จากผลการทดสอบความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลต่อระดับภาวะหมดไฟจากการเรียนของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้าน

ชั้นปีที่เรียนมีความสัมพันธ์ต่อระดับภาวะหมดไฟจากการเรียนทั้งด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ด้านความเมินเฉยต่อการเรียน และด้านประสิทธิภาพในการเรียนของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีภาวะหมดไฟจากการเรียนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์และความเมินเฉยต่อการเรียนในระดับสูง ถึงร้อยละ 44.20 และ ร้อยละ 33.93 ตามลำดับซึ่งมีมากกว่าจำนวนชั้นปีอื่นๆ เนื่องจากชั้นปีที่ 1 ต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับรูปแบบการเรียนและสภาพแวดล้อมการเรียนในมหาวิทยาลัยซึ่งแตกต่างจากการเรียนตอนมัธยมศึกษาตอนปลาย รวมทั้งยังไม่ทราบเป้าหมายในอนาคตที่ชัดเจนทำให้ขาดแรงจูงใจในการเรียนซึ่งอาจมีส่วนทำให้เกิดความเมินเฉยต่อการเรียนตามมา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ และการศึกษาของ Costa EFO and et.al (2012) ซึ่งพบว่า การปรับตัวในการเรียนเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการเกิดความเครียดในนักศึกษาแพทย์ เนื่องจากนักศึกษาต้องเผชิญกับการตัดสินใจเรื่องต่างๆด้วยตนเองและความรับผิดชอบที่มากขึ้นแตกต่างช่วงที่เรียนตอนมัธยมศึกษาตอนปลาย และสอดคล้องกับแนวคิดที่ใช้ในการศึกษาของปทุมรัตน์ สกุลพิมลรัตน์ ซึ่งอ้างถึงคำนิยามของ Potter (1997) ที่ว่าการที่บุคคลมีแรงจูงใจในการทำงานลดลงเป็นความเครียดที่หากไม่ได้รับการผ่อนคลายจะมีผลทำให้เกิดภาวะหมดไฟได้ และภาวะหมดไฟจากการเรียนด้านประสิทธิภาพในการเรียนอยู่ในระดับสูง ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ถึงร้อยละ 53.85 ซึ่งมีมากกว่าจำนวนชั้นปีอื่นๆ อาจเนื่องมาจากชั้นปีที่ 2 เริ่มปรับตัวเข้ากับเพื่อน ครู และมีความสัมพันธ์ที่ดีและรู้จักกับเพื่อนในคณะ จึงอาจมีส่วนทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนดีขึ้นซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวัลลภ วิชาญเจริญสุข และสุนทร ศุภพงษ์ ที่ศึกษาภาวะหมดไฟในผู้แทนยาข้ามบริษัทยาข้ามชาติ ได้อ้างถึงแนวคิดการเกิดภาวะหมดไฟในการทำงานว่า พบบุคคลที่ทำงานต้องมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยมีปัจจัยเรื่องการขาดความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างเป็นสาเหตุทำให้เกิดภาวะหมดไฟได้

สาขาวิชาที่เรียน มีความสัมพันธ์ต่อภาวะหมดไฟจากการเรียนทั้งด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ด้านความเมินเฉยต่อการเรียน และ ด้านประสิทธิภาพในการเรียนของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สาขาวิชาที่เรียนมีความสัมพันธ์ต่อระดับภาวะหมดไฟจากการเรียนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ของนักศึกษา ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจาก ส่วนใหญ่อยู่ในสาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัยมีภาวะหมดไฟจากการเรียนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ระดับสูง ถึงร้อยละ 38.46 ซึ่งมีมากกว่าจำนวนสาขาอื่นๆ อาจเนื่องมาจากนักศึกษารู้สึกกดดันจากการเรียนเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมายในด้านวิชาชีพที่ตนเรียน ส่วนภาวะหมดไฟด้านการเมินเฉยต่อการเรียนของนักศึกษาส่วนใหญ่สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน มีภาวะหมดไฟจากการเรียนด้านการเมินเฉยต่อการเรียนอยู่ในระดับสูงถึงร้อยละ 38.46 ซึ่งมีมากกว่าจำนวนสาขาอื่นๆ ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักศึกษาให้ความเห็นเกี่ยวกับการมีความวิตกกังวลในการเรียนและขาดแรงจูงใจในการเรียนจึงทำให้ระดับการเมินเฉยต่อการเรียนของนักศึกษาในกลุ่มนี้อยู่ในระดับสูง และด้านสาขาวิชาที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะหมดไฟจากการเรียนด้านประสิทธิภาพในการเรียนของนักศึกษา อาจเนื่องมาจากส่วนใหญ่สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัยมีภาวะหมดไฟจากการเรียนด้านประสิทธิภาพในการเรียนอยู่ในระดับสูง ถึงร้อยละ 37.36 ซึ่งมีมากกว่าจำนวนสาขาอื่น ๆ เนื่องจากส่วนใหญ่รู้สึกว่าคุณเองมีส่วนร่วมในชั้นเรียนและมีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียนเป็นอย่างดีซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกบงานวิจัยของ กอเกษ ต่ายเกิด ครองขวัญ รั้วมัน นิรุชา ปรีชาเลิศศิลป์ วินิทราน นวลละออง ปนัดดา โรจน์พิบูลสถิตย์ (2562) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของภาวะหมดไฟในนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นพรีคลินิก

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่า พบว่า ความรู้สึกกดดันกับการเรียน การขาดแรงจูงใจมี การมีความสัมพันธ์ที่ติดกับเพื่อนในคณะแพทยศาสตร์ เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการเรียน

จำนวนชั่วโมงในการนอนหลับต่อวันมีความสัมพันธ์ต่อภาวะหมดไฟจากการเรียนทั้งด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ และด้านความเมื่อยล้าต่อการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จำนวนชั่วโมงในการนอนหลับมีความสัมพันธ์ต่อภาวะหมดไฟจากการเรียนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ของนักศึกษาอาจเนื่องมาจากส่วนใหญ่ผู้ที่มีจำนวนในการนอนหลับพักผ่อนน้อยกว่า 8 ชั่วโมงมีภาวะหมดไฟจากการเรียนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง ถึงร้อยละ 79.81 ซึ่งมีมากกว่าผู้ที่นอนหลับพักผ่อนมากกว่า 8 ชั่วโมง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของรุจิรา ดวงเพิ่มทรัพย์ วินิทราน นวนละออง ธรรมนาถ เจริญบุญ (2564) ที่ศึกษาเกี่ยวกับภาวะเหนื่อยล้าในการทำงานและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของแพทย์ประจำบ้านโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ ในสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของ COVID-19 ผลการศึกษาพบว่าคุณภาพการนอนหลับไม่เพียงพอสัมพันธ์กับความอ่อนล้าทางด้านอารมณ์ ส่วนจำนวนชั่วโมงในการนอนหลับมีความสัมพันธ์ต่อภาวะหมดไฟจากการเรียนด้านประสิทธิภาพในการเรียนของนักศึกษาอาจเนื่องมาจากส่วนใหญ่นอนหลับพักผ่อนเฉลี่ย 6.67 ชั่วโมงต่อวันและมีภาวะหมดไฟจากการเรียนด้านประสิทธิภาพในการเรียนอยู่ในระดับดีถึงร้อยละ 52.91 ซึ่งสอดคล้องวารสารของ Frontiers in Human Neuroscience (2013) พบว่าประสิทธิภาพการทำงานของสมองเราในด้านที่เกี่ยวกับการใช้ความคิดจะเพิ่มขึ้นตามจำนวน ชั่วโมงที่นอน และจะถึงจุดสูงสุดที่ 7 ชั่วโมง จากนั้นจะลดลงหมายความว่า การนอนมากกว่าวันละ 7 ชั่วโมงจะไม่เพิ่มประสิทธิภาพของสมองในส่วนการใช้ความคิด

จากผลการทดสอบความสัมพันธ์ของปัจจัยภาวะการเรียนต่อระดับภาวะหมดไฟจากการเรียนของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ปัจจัยภาวะการเรียนด้าน

ลักษณะรายวิชาที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะหมดไฟจากการเรียนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ของนักศึกษาอาจเนื่องมาจากส่วนใหญ่มีรูปแบบการเรียนแบบทั้งบรรยายและปฏิบัติมีภาวะหมดไฟจากการเรียนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ถึงร้อยละ 65.12 ซึ่งมีมากกว่าการเรียนแบบบรรยายเพียงหรือปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียวอาจเนื่องจากมีทั้งแบบบรรยายและปฏิบัติทำให้มีชั่วโมงในการเรียนมากกว่าการเรียนแบบบรรยายเพียงหรือปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียวซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอรุณี สุทธิชัยนิมิต อรัญญา ดุ้ยคำภีร์ จุฑาทิพย์ วิวัฒนาพันธุ์ วงศ์ พจ ธรรมพีร (2563) พบว่า ความเหนื่อยล้าทางจิตใจในบริบทการเรียน หรือในบางครั้งเรียกว่าความเหนื่อยล้าที่เกิดจากการใช้สมองด้านารูคิดติดต่อกันโดยไม่หยุดพักและถูกจัดเข้าเป็นองค์ประกอบของสามเหนื่อยล้า และลักษณะรายวิชาที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะหมดไฟจากการเรียนด้านประสิทธิภาพในการเรียนของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ในมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรปราการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P=0.01) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากส่วนใหญ่มีรูปแบบการเรียนแบบทั้งบรรยายและปฏิบัติมีภาวะหมดไฟจากการเรียนด้านการเมื่อยล้าต่อการเรียนถึงร้อยละ 65.12 ซึ่งมีมากกว่ามีมากกว่าการเรียนแบบบรรยายเพียงหรือปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียวอาจเนื่องจากการเรียนแบบทั้งบรรยายและปฏิบัติทำให้เกิดการเหนื่อยล้าทำให้เกิดภาวะหมดไฟและทำให้รู้สึกอยากลาออกจากการเรียนซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกอกษ ต่ายเกิด ครองขวัญ รั้วมัน นิรุชา ปรีชาเลิศศิลป์ วินิทราน นวนละออง ปันตดา โรจน์พิบูลสถิตย์ (2562) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของภาวะหมดไฟในนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นพรีคลินิก มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มี

ความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในด้านการเมินเฉยต่อการเรียนมากที่สุดในนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 3 คือความรู้สึกอยากลาออกจากคณะแพทย์ และยังเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟด้านประสิทธิภาพในการเรียนมากที่สุด

จำนวนรายวิชาที่สอบมีความสัมพันธ์ต่อภาวะหมดไฟจากการเรียนด้านอ่อนล้าทางอารมณ์และการเมินเฉยต่อการเรียนของนักศึกษาอาจเนื่องมาจากส่วนใหญ่การสอบแบบ 1 วิชาต่อวันมีภาวะหมดไฟจากการเรียนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง ถึงร้อยละ 63.38 ซึ่งมีมากกว่าแบบอื่นๆอาจเนื่องจากการสอบยากเกินไป เตรียมตัวสอบไม่ทันและทำให้เกิดความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สิรินิตย์ พรรณหาญ บุญมี พันธุ์ไทย กมลทิพย์ ศรีหาเกษ เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4-6 คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ คือ เนื้อหารายวิชาที่มีความยากและกว้างมากเกินไป ข้อสอบยากเกินไป อ่านหนังสือสอบ/เตรียมตัวสอบไม่ทัน

รูปแบบการสอบมีความสัมพันธ์ต่อภาวะหมดไฟจากการเรียนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์และด้านประสิทธิภาพในการเรียนของนักศึกษา ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากส่วนใหญ่มีการสอบทั้งแบบอัตนัยและปรนัยมีภาวะหมดไฟจากการเรียนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์และด้านประสิทธิภาพในการเรียนถึงร้อยละ 58.72 อาจเนื่องจากการสอบทั้ง 2 รูปแบบทำให้ข้อสอบยากเกินไปทำให้เกิดความเครียดจนนำไปสู่ภาวะหมดไฟในการเรียนซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สิรินิตย์ พรรณหาญ บุญมี พันธุ์ไทย กมลทิพย์ ศรีหาเกษ เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4-6 คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ คือ เนื้อหารายวิชาที่มีความยากและกว้างมากเกินไป ข้อสอบยากเกินไป อ่านหนังสือสอบ/เตรียมตัวสอบไม่ทัน

จำนวนชั่วโมงในการเรียนมีความสัมพันธ์ต่อภาวะหมดไฟของนักศึกษาทั้งนี้อาจเนื่องมาจากส่วนใหญ่มีจำนวนชั่วโมงในการเรียนมากกว่า 5 ชั่วโมงต่อวันมีภาวะหมดไฟจากการเรียนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ถึงร้อยละ 78.85 อาจเนื่องจากเรียนเยอะเกินไปจึงทำให้เกิดการเหนื่อยล้าซึ่งสอดคล้องกับบทความของ ผ.ศ.อรุณพล อนันตวรสกุล กล่าวว่าชั่วโมงในการเรียนส่งผลต่อเด็กโดยตรงทำให้เกิดความเครียดและสมองจะทำงานได้ดีเมื่อมีการพักผ่อน

จำนวนรายวิชาที่เรียนมีความสัมพันธ์ต่อภาวะหมดไฟจากการเรียนของนักศึกษาทั้งนี้อาจเนื่องมาจากส่วนใหญ่มีจำนวนวิชาเรียนมากกว่า 5 วิชาต่อวันมีภาวะหมดไฟจากการเรียนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ถึงร้อยละ 93.26 อาจเนื่องจากมีเนื้อหาในการเรียนที่ยากและเยอะซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สิรินิตย์ พรรณหาญ บุญมี พันธุ์ไทย กมลทิพย์ ศรีหาเกษ เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4-6 คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ คือ เนื้อหารายวิชาที่มีความยากและกว้างมากเกินไป ข้อสอบยากเกินไป อ่านหนังสือสอบ/เตรียมตัวสอบไม่ทัน

จำนวนงานที่ได้รับมอบหมายมีความสัมพันธ์ต่อภาวะหมดไฟของนักศึกษาทั้งนี้อาจเนื่องมาจากส่วนใหญ่มีงานที่ได้รับมอบหมายน้อยกว่า 5 งานมีภาวะหมดไฟจากการเรียนด้านการเมินเฉยต่อการเรียนถึงร้อยละ 73.36 อาจเนื่องจากงานน้อยทำให้ละเลยต่องานที่ได้รับมอบหมายซึ่งสอดคล้องกับบทความของ ผศ.พญ.กมลพร วรณฤธิ (2562) การทำงานที่มีความซับซ้อนทำให้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะหมดไฟ

จากผลการทดสอบความสัมพันธ์ของปัจจัยภาระการเรียนต่อระดับภาวะหมดไฟจากการเรียนของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ปัจจัยสภาพแวดล้อมในการเรียนด้าน

ระยะห่างระหว่างหน้าจอกิจกรรมการเรียนกับดวงตามีความสัมพันธ์ต่อภาวะหมดไฟจากการเรียนคณะ
 สาธารณสุขศาสตร์ในมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรปราการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
 ($P=0.01$) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากส่วนใหญ่มีภาวะหมดไฟจากการเรียนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ถึงร้อยละ 77.91
 อาจเนื่องจากส่วนใหญ่ทำถูกต้องจำทำให้มีประสิทธิภาพที่ดีแต่อาจจะมีอาการอ่อนล้าเนื่องจากมีการเรียนต่อเนื่อง
 มากกว่า 5 ชั่วโมงต่อวันซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของนราการ พลหาญ สมสมร เรื่องวรบุรณ์ โคมลบุญแก้ว อนุพงษ์ ศรี
 วิรัตน์ (2557) เรื่อง กลุ่มอาการที่เกิดต่อร่างกายจากการใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุน
 มหาวิทยาลัยนครพนม ผลการวิจัยพบว่าการใช้คอมพิวเตอร์ติดต่อกันเป็นเวลานานทำให้ดวงตาทำงานหนักเกินควร
 เกิดความเมื่อยล้าได้

การระบายอากาศในห้องเรียนมีความสัมพันธ์ต่อภาวะหมดไฟจากการเรียนด้านคณะสาธารณสุขศาสตร์ใน
 มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรปราการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากส่วนใหญ่มีการระบายอากาศแบบเปิดแอร์มีภาวะหมดไฟจากการเรียนด้านประสิทธิภาพในการเรียนถึงร้อยละ 92.44 ซึ่งมี
 มากกว่าแบบอื่นๆเนื่องจากการเรียนที่สบายทำให้มีประสิทธิภาพดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อมรรัตน์ จันโยธา
 สุทธินันท์ ฉันทันกุล เฉลิมชัย ชัยกิตติภรณ์ สุคนธา สิริ (2560) เรื่องการศึกษาความเหนื่อยล้าและปัจจัยที่มี
 ความสัมพันธ์กับความเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติงาน ของพยาบาลโรงพยาบาลระดับตติยภูมิ ผลการศึกษาพบว่า อุณหภูมิเฉลี่ยอยู่ที่ 26.7 องศาเซลเซียส มีระดับความเหนื่อยล้ามากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยในครั้งนี้

จากผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านภาระงาน และ สภาพแวดล้อมในการเรียนมีความสัมพันธ์กับ
 ภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาทุกด้าน ดังนั้นทางคณะวิชาควรเสนอให้แต่ละหลักสูตรพิจารณาการปรับ
 รูปแบบการเรียนโดยเน้นกิจกรรมการสร้างแรงจูงใจในการเรียนให้กับนักศึกษาตั้งแต่เริ่มเข้าเรียนในชั้นปีที่ 1 และทำ
 ต่อเนื่องในทุกๆ ชั้นปี เพื่อเป็นการส่งเสริมและกระตุ้นให้นักศึกษามีกำลังใจที่จะเรียนให้สำเร็จตามเป้าหมายในการ
 เรียน รวมทั้งทางอาจารย์ผู้รับผิดชอบควรวางแผนและกำหนดจำนวนกิจกรรมหรือจำนวนงานที่ต้องให้นักศึกษาทำส่ง
 ในแต่ละภาคการศึกษาให้เหมาะสมโดยจัดสรรเวลาไว้สำหรับให้นักศึกษาได้มีเวลาอ่านหนังสือหรือทบทวนความรู้ก่อน
 สอบวัดผล นอกจากนี้ควรจัดสภาพแวดล้อมในห้องเรียนให้น่าเรียนอยู่เสมอ โดยเฉพาะการจัดให้มีระบบการระบาย
 อากาศในห้องเรียนที่ดีซึ่งจะช่วยส่งเสริมบรรยากาศในการเรียนให้น่าเรียน ไม่ร้อนอบอ้าวจนทำให้ขาดสมาธิในการเรียน
 และอาจส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเรียนของนักศึกษาได้

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ควรพัฒนารูปแบบการป้องกันการเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนนำรูปแบบงานวิจัยไปประยุกต์ใช้ในกลุ่ม
 ตัวอย่างคณะอื่นๆรวมถึงผู้ที่ประกอบอาชีพและนำรูปแบบไปทดลองใช้เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของรูปแบบต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กอกษ ต่ายเกิด ครองขวัญ รั้วมัน นิรุชา ปรีชาเลิศศิลป์ วินิทธา นวลละออง และปนัดดา โรจน์พิบูลสถิต.(2562) ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของภาวะหมดไฟ (Burnout syndrome) ในนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นพรีคลินิก มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. *ธรรมศาสตร์เวชสาร*, 19(1), 100-110
- กรมอนามัย. (2565). มาตรการเปิดเรียน On-Site ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565. สืบค้นเมื่อ 5 พฤศจิกายน 2565, เข้าถึงได้จาก <https://www.anamai.moph.go.th/th/newsanamai/43016?fbclid=IwAR2gERbmmaSMGmo-cNP01OljxwaNI8cjUpZEMLNTDEwsGaOnGSFTL7jjOI>
- ทิพรรัตน์ บำรุงพณิชวาร.(2565). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะหมดไฟในการทำงานของผู้ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชุมชนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19. *วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา*, 17(1), 100-110.
- ธารารัตน์ พรหมสาร ฐิติภรณ์ อรุณถิ่นและเบญจมาศ มั่นอยู่. (2564). ภาวะหมดไฟทางการเรียนของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร. *ศึกษาศาสตร์สาร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. 5(3), 1-10.
- นรากร พลหาญ สมสมร เรื่องวราภรณ์ โกมล บุญแก้ว และอนุพงษ์ ศรีวิรัตน์. (2557). กลุ่มอาการที่เกิดต่อร่างกายจากการใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยนครพนม. *วารสารมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี)*, 6(126), 26-38.
- ปทุมรัตน์ สกฤพิมลรัตน์. (2556). *ภาวะหมดไฟในการทำงานของพนักงานระดับปฏิบัติการ บริษัท วีรับเบอร์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด*. บัณฑิตวิทยา, มหาวิทยาลัยศิลปากร.18(1), 166-174.
- พงศ์ทัต วนิชานันท์. (2563). การศึกษาพื้นฐานในยุค โควิด-19. สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2565, เข้าถึงได้จาก <https://tdri.or.th/2020/05/basic-education-in-covid-19-crisis-reopening-school-after-lockdown/>
- มนัสพงษ์ มาลา. (2564). ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟในการปฏิบัติงานของ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านเขตสุขภาพที่ 4. *วารสารวิชาการสาธารณสุข*, 30(5), 944-954.
- รุจิรา ดวงเพิ่มทรัพย์ วินิทธา นวลละออง และธรรมนาถ เจริญบุญ. (2564). ภาวะเหนื่อยล้าในการทำงานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ของแพทย์ประจำบ้านโรงพยาบาลธรรมศาสตร์ เฉลิมพระเกียรติ ในสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของ COVID-19. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 66(2), 189-202.
- สิรินิตย์ พรหมหาญ บุญมี พันธุ์ไทยและกมลทิพย์ ศรีหาเศษ. (2561). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 - 6 คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล. *Veridian E-Journal*, 11(3), 2579-2593.
- อมรรัตน์ จันโยธา สุทธิพันธ์ ฉันท์ธนกุล เฉลิมชัย ชัยกิตติภรณ์และสุคนธา สิริ. (2560). การศึกษาความเหนื่อยล้าและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติงานของพยาบาลโรงพยาบาลระดับตติยภูมิ. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 18(1), 166-174.

Costa EFO Santos SA Santos AT Melo EV ana Andrade TM. (2012). Burnout Syndrome and associated factors among medical students: a cross-sectional study. *Clinics (Sao Paulo, Brazil)*, 67:80-573.

Maslach C Jackson S.E Leiter M. (1996). Maslach burnout inventory manual, 3rd ed. USA, Consulting Psychologists Press, Palo Alto; 1996:3-17

