

ภาวะหมดไฟทางวิชาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรีวิชาเอกจิตวิทยาภายใต้สถานการณ์ แพร่ระบาดของโควิด-19

ปิยพงศ์ แซ่ตั้ง¹

(วันรับบทความ: 17 กรกฎาคม 2566, วันแก้ไขบทความ: 14 พฤศจิกายน 2566, วันตอบรับบทความ: 6 ธันวาคม 2566)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบเล่าเรื่องเพื่อศึกษาสภาพปัญหาของภาวะหมดไฟทางวิชาการผ่านการตีความเรื่องเล่าที่มาจากประสบการณ์ของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 3 กลุ่มประกอบด้วย (1) นักศึกษาที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟทางวิชาการ จำนวน 11 คน จากนั้นจึงแบ่งเป็น 3 กลุ่ม และทำการสนทนากลุ่มแบบออนไลน์ (2) อาจารย์ประจำหลักสูตร จำนวน 5 คน และ (3) ผู้เชี่ยวชาญที่ปฏิบัติงานด้านสุขภาพจิต/จิตวิทยา จำนวน 5 คน โดยทั้งอาจารย์ประจำหลักสูตรและผู้เชี่ยวชาญใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบออนไลน์ จากนั้นจึงวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์แก่นสาระ ผลการวิจัยพบว่าภาวะหมดไฟทางวิชาการเป็นสภาวะยากลำบากทางสุขภาพจิตส่งผลกระทบต่อบุคคล 3 มิติ ได้แก่ ทางจิตใจและอารมณ์ ทางกาย และทางสังคม สำหรับข้อเสนอแนะผู้บริหารสถานศึกษาควรสร้างความตระหนักในบุคลากรทุกระดับและตัวนักศึกษา รวมทั้งกำหนดยุทธศาสตร์ในการรับมือภาวะหมดไฟทางวิชาการอย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: ภาวะหมดไฟทางวิชาการ, นักศึกษา, สถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19

ประเภทของบทความ: บทความวิจัย

การอ้างอิง:

ปิยพงศ์ แซ่ตั้ง. (2568). ภาวะหมดไฟทางวิชาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรีวิชาเอกจิตวิทยาภายใต้สถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19. *วารสารรามคำแหง ฉบับคณะศึกษาศาสตร์ (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, 6(1), 56-71.

¹ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง (ผู้รับผิดชอบบทความ)
e-mail: piyapong.st@ru.ac.th

Academic Burnout among Undergraduate Psychology Students in the Context of the COVID-19 Pandemic

Piyapong Saetang¹

(Received Date: 17 July 2023; Revised Date: 14 November 2023; Accepted Date: 15 December 2023)

Abstract

This qualitative narrative research was conducted to explore the multifaceted phenomenon of academic burnout. The study involved three distinct groups of key informants: the first group comprised 11 students deemed to be at risk of experiencing academic burnout, who were subsequently divided into three separate online group discussions. The second group consisted of five lecturers affiliated with the psychology bachelor's program, while the third group included five experts in the field of psychology and mental health. Online in-depth interviews were conducted with the lecturers and experts, and thematic analysis was employed as the method for data analysis. The findings revealed that academic burnout is a mental health condition characterized by three dimensions of consequences, encompassing mental and emotional repercussions, physical manifestations, and social implications. As a recommendation, educational administrators are encouraged to enhance awareness among both staff and students and implement appropriate strategies for addressing academic burnout.

Keywords: Academic burnout, Student, COVID-19 pandemic

Type of Article: Research Article

Cite this article as:

Saetang, P. (2025). Academic burnout among undergraduate psychology students in the context of the COVID-19 pandemic.
Ramkhamhaeng University Journal: Faculty of Education (Humanities and Social Sciences), 6(1), 56-71.

¹Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University (corresponding author)
e-mail: piyapong.st@rumail.ru.ac.th

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ภายใต้สถานการณ์แพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา-2019 ทุกประเทศทั่วโลกต้องใช้มาตรการทางสังคม สาธารณสุข และกฎหมายอย่างเข้มข้นเพื่อการควบคุมการแพร่ระบาด ส่งผลต่อโครงสร้างและกลไกทางสังคมในทุกบริบททั้งทาง เศรษฐกิจ การประกอบอาชีพ ระบบงานสาธารณสุข ไม่เว้นแม้แต่วัยระบบการศึกษาที่ได้รับผลกระทบจากมาตรการควบคุมการ แพร่ระบาดทำให้ต้องจำกัดการเรียนการสอนในห้องเรียน และเปลี่ยนแปลงไปใช้ระบบการเรียนการสอนแบบออนไลน์ ส่งผล ให้บุคลากรในบริบททางการศึกษาตั้งแต่ผู้บริหารนโยบาย ผู้เรียน และผู้สอนล้วนต้องเผชิญกับการปรับตัวครั้งสำคัญ และ เริ่มเห็นถึงปัญหาหลายประการจากการศึกษาแบบออนไลน์ เช่น การขาดแคลนทรัพยากรอุปกรณ์การเรียนการสอนแบบ ออนไลน์ ความแตกต่างของระบบเทคโนโลยีสารสนเทศในแต่ละพื้นที่ ประสิทธิภาพและคุณภาพในการเรียนการสอน ออนไลน์ของครูอาจารย์ การชะงักงันในพัฒนาการทางจิตสังคมและปัญหาสุขภาพจิตจากการเรียนออนไลน์ รวมทั้ง ภาวะ หมดไฟทางวิชาการในหมู่นักเรียนนักศึกษา ซึ่งปัจจัยที่กล่าวมาล้วนทำให้ผู้เรียนหลุดออกจากระบบการศึกษาเป็นจำนวน มาก นำไปสู่การขยายตัวของความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา ตลอดจนปัญหาสังคมที่หลากหลาย (Tadesse & Muluye, 2020)

ภาวะหมดไฟที่พบในบริบททางการศึกษาเรียกว่า ภาวะหมดไฟทางวิชาการ (Academic burnout) หรือภาวะหมด ไฟในการเรียน (Study-related burnout) เป็นประเด็นที่ถูกให้ความสนใจในแวดวงการศึกษา เนื่องจากภาวะหมดไฟทาง วิชาการส่งผลร้ายต่อการเรียนรู้และผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษา แม่นักศึกษายังไม่ได้ประกอบอาชีพแต่การศึกษาเป็นกิจกรรม ที่มีระบบและโครงสร้างชัดเจนทั้งการเข้าชั้นเรียน การส่งงาน การทดสอบและวัดผล ซึ่งสร้างแรงกดดันให้แก่ผู้เรียน ดังนั้น การเรียนจึงเทียบเท่ากับ “การทำงาน” สำหรับนักศึกษา (Lin & Huang, 2014)

ภาวะหมดไฟทางวิชาการถูกกล่าวถึงในชื่ออื่นที่ใกล้เคียง เช่น ภาวะหมดไฟในมหาวิทยาลัยหรือวิทยาลัย (University or college burnout) ภาวะหมดไฟในโรงเรียน (school burnout) หรือภาวะหมดไฟของนักศึกษา (Student burnout) มีความหมายครอบคลุมถึงความรู้สึกเหนื่อยล้าที่เกิดจากการเรียนซ้ำ ๆ อย่างหนัก (Exhaustion) การมีมุมมอง ทางลบต่องานที่ได้รับมอบหมาย (Cynicism) และความรู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถในฐานะนักศึกษา (Inefficacy) ซึ่งมี ที่มาจากคำจำกัดความทั่วไปของ Maslach & Jackson (1981) ระบุว่าภาวะหมดไฟคือกลุ่มอาการทางจิตวิทยาของภาวะ เหนื่อยล้า การมีทัศนคติทางลบต่องาน และการลดลงของความรู้สึกว่าตนมีความสามารถในการทำงาน ซึ่งเกิดขึ้นจากการ ตอบสนองต่อความเครียดทางอารมณ์และระหว่างบุคคล (Rahmatpour et al., 2019) งานวิจัยหลายชิ้นระบุว่าภาวะหมด ไฟทางวิชาการส่งผลร้ายต่อประสิทธิภาพของนักศึกษา เป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จทางวิชาการ และยังสามารถทำให้เกิดความ ผิดปกติทางจิต เช่น ความวิตกกังวล ซึมเศร้า ความคับข้องใจ ความไม่เป็นมิตร และความกลัวต่อสถานะภาพการเป็น นักศึกษา นอกจากนี้งานวิจัยยังพบว่านักศึกษาในระดับอุดมศึกษามีความชุกของภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลสูงกว่า ประชากรทั่วไป แต่โดยเฉลี่ยแล้วมีนักศึกษาเพียง 1 ใน 3 เท่านั้นที่ได้รับการเยียวยาทางจิตวิทยา นอกจากนี้ภาวะหมดไฟ ทางวิชาการยังสร้างภาระทางการเงินเพิ่มเติมให้กับรัฐบาลและค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมสำหรับนักเรียนในการกลับมาเรียนหลักสูตร ที่ล้มเหลวซ้ำอีก ในขณะที่เดียวกันยังพบว่าบัณฑิตที่มีภาวะหมดไฟทางวิชาการมีสมรรถนะทางอาชีพที่ต่ำ มี ความสามารถในการ วิจัยที่ลดลง และมีความตั้งใจออกจากงานสูงกว่าบัณฑิตที่ไม่มีภาวะหมดไฟทางวิชาการ (Madigan & Curran, 2021; Williams et al., 2018)

แม้ว่าในประเทศไทยจะมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับภาวะหมดไฟจำนวนมาก แต่ขอบเขตของการศึกษาภาวะหมดไฟยังจำกัดอยู่ในบริบทของการทำงานเป็นส่วนใหญ่ และการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับภาวะหมดไฟทางวิชาการมีจำนวนน้อย ประกอบการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 เป็นปัจจัยที่ทำให้รูปแบบการศึกษาเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว งานวิจัยของ Fernández-Castillo (2021) ยังพบว่านักศึกษาที่ต้องสอบอย่างต่อเนื่องในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ต้องเผชิญกับภาวะความวิตกกังวลและภาวะหมดไฟทางวิชาการในระดับสูง ดังนั้นการวิจัยภาวะหมดไฟทางวิชาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรีวิชาเอกจิตวิทยาภายใต้สถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19 ในครั้งนี้จึงเกิดขึ้นเพื่อทำความเข้าใจสภาพปัญหาภาวะหมดไฟทางวิชาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรีวิชาเอกจิตวิทยา ในบริบทของมหาวิทยาลัยรวมคำแหง เพื่อนำไปสู่การพัฒนายุทธวิธีสำหรับการส่งเสริมการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพ และกลไกเพื่อป้องกันนักศึกษาต่อภาวะหมดไฟทางวิชาการ ซึ่งเป็นการรักษาทรัพยากรทางการศึกษาและอาชีพ รวมทั้งเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายการศึกษาของหลักสูตรที่มีความสมดุลทางวิชาการ รวมทั้งการรักษาสุขภาพทางกายและจิต ภายใต้อิทธิพลของปัจจัยที่ไม่คาดคิด และการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพปัญหาภาวะหมดไฟทางวิชาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี วิชาเอกจิตวิทยา

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟทางวิชาการมีที่มาเช่นเดียวกับภาวะหมดไฟที่พบในการประกอบอาชีพ และมีผู้ทำการศึกษภาวะหมดไฟไว้หลากหลาย ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องไว้ ดังนี้

ภาวะหมดไฟ ตามแนวคิดของ Maslach and Jackson แนวคิดเกี่ยวกับภาวะหมดไฟเกิดขึ้นครั้งแรก ในบริบทของวิชาชีพที่ให้บริการแก่มนุษย์ (Human services professions) คำว่า “หมดไฟ” จึงเป็นเสมือนคำอุปมาถึงการไร้พลังงานที่มีจนหมดสิ้นเหมือนกับเทียนไขที่ไหม้จนหมด พลังงานจึงหมายถึงทรัพยากรทางจิตใจของแต่ละคน โดย Maslach & Jackson (1981) อธิบายว่าภาวะหมดไฟเป็นกระบวนการของความเหนื่อยล้าที่สะสมขึ้นเรื่อย ๆ การเกิดทัศนคติทางลบ และการสูญเสียความมุ่งมั่นในการทำงานของผู้ประกอบวิชาชีพ จากการสังเกตปรากฏการณ์ดังกล่าวทำให้ภาวะหมดไฟถูกกำหนดให้เป็นกลุ่มอาการหลากหลายมิติ (Multidimensional syndrome) ที่สัมพันธ์กับผลลัพธ์ทางลบหลายประการ เช่น ความรู้สึกโดดเดี่ยวและตัดขาดจากสังคม การขาดงาน และประสิทธิภาพการทำงานที่ลดลง ซึ่ง Maslach and Jackson (1981) อธิบายถึง ภาวะสำคัญของภาวะหมดไฟจาก 3 กลุ่มอาการ ได้แก่

1. ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ (Emotional exhaustion) ในบุคคลที่ทำงานให้บริการกับผู้อื่นจะเผชิญกับความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ที่สะสมมากขึ้น เมื่อทรัพยากรที่คำจุนสภาวะทางอารมณ์หมดลง บุคคลเหล่านี้จะไม่สามารถรักษาคุณภาพของของสุขภาพทางจิตให้แก่ตนเองได้

2. ทัศนคติทางลบ (Cynicism) บุคคลจะพัฒนาทัศนคติทางลบต่อตนเอง งาน และผู้รับบริการ ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่เชื่อมโยงกับความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ และเกี่ยวข้องกับการรับรู้ที่ลดทอนคุณค่าความเป็นมนุษย์ (Dehumanized perception) ของผู้รับบริการ หรือในกรณีที่ผู้รับบริการเป็นผู้ป่วยก็จะรับรู้ว่าคุณภาพการบริการสมควรที่จะได้รับ ผลจากปัญหาที่เขาเผชิญอยู่

3. การรับรู้ถึงประสิทธิภาพที่ลดลง (Reduced efficacy, decrease in feelings of personal accomplishment) หรือแนวโน้มในการประเมินตนเองในด้านลบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อการประกอบวิชาชีพที่กระทำกับผู้รับบริการของตนเอง ทำให้รู้สึกไม่มีความสุข ขาดความพึงพอใจต่อผลงานที่บุคคลนั้น ๆ ลงมือทำไป และรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จในงานที่ทำ

ผลที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลเผชิญกับภาวะหมดไฟนำไปสู่ปัญหาในระบบการทำงานหรือองค์กรนั้น เช่น การขาดงาน การเปลี่ยนงาน การลาออกจากการทำงาน ทำให้องค์กรต้องสูญเสียบุคลากรที่มีประสิทธิภาพ เสียงบประมาณและเวลาในการคัดเลือกบุคลากรและอบรมให้บุคลากรใหม่ให้พร้อมทำงาน นอกจากนี้ยังสัมพันธ์กับความทุกข์ทรมานส่วนบุคคลในหลายด้าน เช่น ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย ปัญหาการนอนหลับ การดื่มสุราและใช้สารเสพติด ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล รวมทั้งปัญหาชีวิตสมรส และปัญหาครอบครัว (Maslach & Jackson, 1981; Koutsimani, Montgomery, & Georganta, 2019; Madigan & Curran, 2021)

แนวคิดของภาวะหมดไฟถูกนำไปประยุกต์ใช้กับนักศึกษาได้เช่นกัน เนื่องจากกิจกรรมที่นักศึกษาทำเสมือนหนึ่งเป็น "งาน" ตัวอย่างเช่น การเข้าชั้นเรียน การทำกิจกรรมที่มีโครงสร้างโดยมีเป้าหมายการทำงานเฉพาะเจาะจง (เช่น การผ่านหลักสูตร การได้รับปริญญา) ด้วยแนวคิดนี้ จึงนำไปสู่ภาวะหมดไฟทางวิชาการ ซึ่งหมายถึง กลุ่มอาการเหนื่อยล้าจากการศึกษา การมีทัศนคติทางลบต่อการศึกษารองตนเอง และประสิทธิภาพในการเรียนหรือทำงานด้านวิชาการที่ลดลง เช่นเดียวกับบริบทของการประกอบวิชาชีพ อาการของภาวะหมดไฟทางวิชาการเชื่อมโยงกับผลกระทบเชิงลบมากมายสำหรับนักศึกษา เช่น รูปแบบการควบคุมแรงจูงใจ การขาดความเห็นคุณค่าในตนเอง และความคิดฆ่าตัวตาย เป็นต้น (Madigan & Curran, 2021) โดยภาวะหมดไฟทางวิชาการถูกอธิบายว่าเป็นอาการทางอารมณ์ของนักเรียนหรือนักศึกษาที่แสดงถึงความรู้สึกเหนื่อยล้าจากการเรียน โดยมีพฤติกรรมปลิกตัว มีทัศนคติลดค่าความเป็นบุคคล และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการที่ทำงานไม่สำเร็จบ่อยครั้งสะสม จนกลายเป็นความรู้สึกว่าตนไร้ความสามารถในการเรียน ซึ่งถูกแบ่งออกมาใน 3 ลักษณะ ดังนี้ (Pirun Chinachot & Thirawat Chantuk, 2015)

1. ความเหนื่อยล้าที่เกี่ยวข้องกับการเรียน (Study-related exhaustion) เป็นอาการทางความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการเรียนที่เกิดภาวะความเครียด ความเหน็ดเหนื่อยเรื้อรัง อันเป็นผลจากการทำงานที่ได้รับจากสถาบันการศึกษานั้นมากเกินไป ความรู้สึกเช่นนี้อาจเกิดขึ้นเมื่อนักศึกษาต้องทำงานอย่างหนักโดยไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจน ซึ่งการสั่งสมความเหน็ดเหนื่อยจากการเรียนทำให้เกิดปัญหาการนอนหลับ และนำไปสู่ทัศนคติที่ปลิกตัว เกลียดการเข้าสังคม

2. ทัศนคติทางลบจากการเรียน (Study-related cynicism) เป็นอาการทางอารมณ์อันดับต่อมาที่เกิดจากความเครียดในการเรียน โดยปรากฏในลักษณะที่นักศึกษามีทัศนคติที่ไม่อินดีอินร้าย หรือทัศนคติที่ต้องการแยกตัวออกจากสังคมในการเรียน และเป็นในลักษณะที่แสดงให้เห็นว่านักศึกษานั้นขาดความสนใจในการเรียน หรือในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งเป็นผลให้งานที่ต้องส่งนั้นล่าช้า หรือขาดการส่งงานนั้นไป

3. ความรู้สึกถึงตัวตนที่ไร้ความสามารถในการเรียน (A lack of study-related efficacy) หมายถึงการที่นักศึกษารู้สึกว่าความสามารถของตนลดลง เช่น รู้สึกว่าความสำเร็จในงานลดลงเรื่อย ๆ ส่งผลให้รู้สึกว่าคุณค่า และไร้ความสามารถในการเรียน

ภาวะหมดไฟทางวิชาการที่เกิดขึ้น จึงส่งผลกระทบทางลบต่อตัวของนักศึกษา ทำให้เกิดการขาดเรียน เกิดพฤติกรรมแยกตัวจากสังคม และความสามารถในการทำผลงานของตนให้สำเร็จนั้นต่ำลงด้วย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบเล่าเรื่อง เพื่อศึกษาสภาพปัญหาของภาวะหมดไฟทางวิชาการ ผ่านการตีความเรื่องเล่าที่มาจากประสบการณ์ของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟทางวิชาการ และอาจารย์ประจำหลักสูตรฯ รวมทั้งผู้เชี่ยวชาญที่ปฏิบัติงานด้านสุขภาพจิต/จิตวิทยา ซึ่งเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพจิตของผู้ที่อยู่ในภาวะหมดไฟทางวิชาการ โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับระเบียบวิธีวิจัย ดังนี้

1. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญของการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ซึ่งจำแนกเป็นกลุ่มคนใน (Insiders) คือผู้ที่มีประสบการณ์ตรงในปรากฏการณ์ที่ศึกษา และบุคคลที่คาดว่าจะมีความรู้แบบคนใน คือผู้ที่มีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับคนใน ซึ่งประกอบด้วย (1) นักศึกษาที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟทางวิชาการ (2) อาจารย์ประจำหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต (จิตวิทยา) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง และ (3) ผู้เชี่ยวชาญที่ปฏิบัติงานด้านสุขภาพจิต/จิตวิทยา ซึ่งเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพจิตของผู้ที่อยู่ในภาวะหมดไฟทางวิชาการ ดังแสดงในตาราง 1

ตารางที่ 1

สรุปจำนวนผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำแนกตามคุณลักษณะและวิธีการเก็บข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	คุณลักษณะของผู้ให้ข้อมูล		วิธีการเก็บข้อมูล
	คนใน	บุคคลที่คาดว่าจะมีความรู้แบบคนใน	
นักศึกษา	18	-	สนทนากลุ่ม
อาจารย์ประจำหลักสูตร	-	5	สัมภาษณ์
ผู้เชี่ยวชาญที่ปฏิบัติงานด้านสุขภาพจิต/จิตวิทยา	-	5	สัมภาษณ์

จากตารางที่ 1 แสดงกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสามกลุ่ม จำแนกคุณลักษณะของผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็นคนในและบุคคลที่คาดว่าจะมีความรู้แบบคนใน ตามเกณฑ์ของการวิจัยครั้งนี้ มีจำนวนรวม 28 คน ประกอบด้วยนักศึกษากลุ่มเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟทางวิชาการจำนวน 18 คน ใช้วิธีการสนทนากลุ่ม ในขณะที่อาจารย์ประจำหลักสูตร จำนวน 5 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต/จิตวิทยาจำนวน 5 คน ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อเก็บรวบรวมรวบรวมข้อมูล โดยคาดว่าจะได้รับข้อมูลเรื่องเล่าในมุมมองของผู้เกี่ยวข้องกับนักศึกษาที่มีภาวะหมดไฟทางวิชาการ ซึ่งสะท้อนแนวทางการให้ความช่วยเหลือได้แตกต่างจากกลุ่มนักศึกษาที่เป็นผู้เผชิญกับภาวะหมดไฟทางวิชาการโดยตรง

2. การคัดเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

เพื่อให้การวิจัยเชิงคุณภาพแบบเรื่องเล่าได้ข้อมูลที่เหมาะสมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย จึงใช้วิธีการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive method) โดยผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion criteria) และเกณฑ์คัดออก (Exclusion criteria) สำหรับผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 3 กลุ่มไว้ ตามตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2

เกณฑ์คัดเข้าและเกณฑ์คัดออกของผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 3 กลุ่ม

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	เกณฑ์คัดเข้า
กลุ่มที่ 1 นักศึกษา	1. เป็นผู้ที่มิสถานะเป็นนักศึกษาของหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต (จิตวิทยา) 2. เป็นผู้ที่มีความเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟทางวิชาการ (ผ่านการประเมินภาวะหมดไฟทางวิชาการโดยแบบประเมินที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น) โดยคัดเลือกกระจายชั้นปี 3. สามารถให้ข้อมูลผ่านการเล่าเรื่องตามกระบวนการสนทนากลุ่มได้ 4. ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย
กลุ่มที่ 2 อาจารย์ประจำหลักสูตร	1. เป็นผู้ที่มีสถานะเป็นอาจารย์ประจำหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต (จิตวิทยา) 2. มีภาระงานด้านการสอนและมีการปฏิสัมพันธ์กับนักศึกษาในฐานที่ปรึกษา 3. ให้ข้อมูลผ่านการเล่าเรื่องตามกระบวนการสัมภาษณ์เชิงลึกได้ 4. ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย
กลุ่มที่ 3 ผู้เชี่ยวชาญที่ปฏิบัติงานด้านสุขภาพจิต/จิตวิทยา	1. เป็นผู้เชี่ยวชาญที่ปฏิบัติงานด้านสุขภาพจิต/จิตวิทยา 2. มีประสบการณ์ให้การช่วยเหลือทางจิตใจแก่นักศึกษาที่มีภาวะหมดไฟทางวิชาการ 3. ให้ข้อมูลผ่านการเล่าเรื่องตามกระบวนการสัมภาษณ์เชิงลึกได้ 4. ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย
ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	เกณฑ์คัดออก
สำหรับทุกกลุ่ม	1. ไม่สามารถเข้าร่วมกระบวนการสนทนากลุ่มได้ตามเวลาที่กำหนด 2. ผู้ให้ข้อมูลประสงค์ออกจากโครงการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยพัฒนาเครื่องมือสำหรับการวิจัย 5 ชุด ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยออกแบบให้สำรวจลักษณะทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสามกลุ่ม เช่น เพศ อายุ คณะ ชั้นปี จำนวนวิชาที่ลงทะเบียน เกรดเฉลี่ย อายุนาน ลักษณะงาน เป็นต้น
2. แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างสำหรับอาจารย์ประจำหลักสูตร และผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต/จิตวิทยา หรือผู้ปฏิบัติหน้าที่ดูแลสุขภาพจิต ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อใช้สัมภาษณ์เรื่องเล่าจากอาจารย์และผู้เชี่ยวชาญโดยกำหนดประเด็นเกี่ยวกับประสบการณ์เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟทางวิชาการของนักศึกษา
3. แบบบันทึกประเด็นคำถามสำหรับการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อใช้กำหนดประเด็นการสนทนากลุ่มซึ่งเป็นเรื่องเล่าจากประสบการณ์ของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟทางวิชาการ ประเด็นคำถามเกี่ยวกับประสบการณ์เกี่ยวกับภาวะหมดไฟทางวิชาการของนักศึกษา
4. แบบประเมินภาวะหมดไฟทางวิชาการ โดยผู้วิจัยได้ศึกษาตามแนวคิดของ Maslach and Jackson (1981) และพัฒนาแบบประเมินภาวะหมดไฟทางวิชาการในลักษณะของมาตราประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ สำหรับใช้คัดกรองภาวะหมดไฟทางวิชาการ เพื่อให้ได้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่มีความเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟทางวิชาการที่เหมาะสมกับการวิจัยครั้งนี้

โดยแบบประเมินสะท้อนผ่านคุณลักษณะ 3 ประการตามโครงสร้างทฤษฎี ได้แก่ (1) ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์อันเกิดจากการเรียน (2) การมีทัศนคติทางลบต่อการเรียน และ (3) ความรู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถในฐานะนักศึกษา โดยแบบประเมินภาวะหมดไฟทางวิชาการสำหรับนักศึกษาทั้ง 18 ข้อ (ด้านละ 6 ข้อ) ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น “ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายเมื่อคิดว่าต้องไปเรียน” “ฉันไม่มีความสามารถที่จะเรียนให้จบการศึกษาได้” “ฉันรู้สึกว่า การเรียนไม่ช่วยตอบสนองต่อความต้องการของชีวิต” เป็นต้น โดยผ่านการตรวจสอบความสอดคล้องภายในจากผู้ทรงคุณวุฒิทางจิตวิทยา 5 คน ด้วยดัชนีวัดความสอดคล้อง (Index of congruence) ที่ระดับ 0.6 ขึ้นไป เพื่อให้ได้ความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และวิเคราะห์ความสอดคล้องภายใน Cronbach's Alpha จากการทดลองในนักศึกษาจำนวน 33 คน โดย Cronbach's Alpha ทั้งฉบับเท่ากับ .811 อยู่ในเกณฑ์ดี

การเก็บรวบรวมข้อมูลและจริยธรรมในการวิจัย

1. ผู้วิจัยนำโครงการวิจัย พินิจสาร (Protocol) และเครื่องมือวิจัยเข้ารับการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ และปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ โดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ได้พิจารณารับรองข้อเสนอการวิจัย หมายเลขใบรับรอง RU-HRE 65/0055

2. ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมในการลงสนามวิจัย และเตรียมผู้ช่วยวิจัยจำนวน 1 คน เป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีที่ผ่านการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการดำเนินการวิจัย หลักการดำเนินการสนทนากลุ่ม และการเป็นผู้ช่วยดำเนินการสนทนากลุ่มออนไลน์ เพื่อช่วยเหลือระหว่างการวิจัย

3. การเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 นักศึกษาที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟทางวิชาการ ดังนี้

3.1.1 ประชาสัมพันธ์รับสมัครอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย ในส่วนของนักศึกษา ผ่าน Google form โดยให้ทำแบบคัดกรองความเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟทางวิชาการ

3.1.2 จากนั้นสุ่มอาสาสมัครจากบัญชีรายชื่อนักศึกษาที่มีความเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟทางวิชาการรวมจำนวน 18 คน และติดต่อนัดหมายการร่วมสนทนากลุ่ม

3.1.3 ดำเนินการสนทนากลุ่มแบบออนไลน์ โดยแบ่งการสนทนากลุ่มเป็น 3 ครั้ง ครั้งละ 6 คน ทั้งนี้ผู้วิจัยเป็นผู้นำการสนทนากลุ่ม (Moderator) และผู้ช่วยนักวิจัยเป็นผู้ช่วยผู้ดำเนินการ (Co-moderator) ดูแลระบบออนไลน์ และเป็นผู้ช่วยในกระบวนการอื่น ๆ ใช้เวลาในการสนทนากลุ่มประมาณ 90 นาที ต่อครั้ง

3.1.4 ในการดำเนินการวิจัย พบว่าผู้ให้ข้อมูลสำคัญขอถอนตัวจากการวิจัย 1 คน และติดต่อไม่ได้ 6 ราย ทำให้การสนทนากลุ่มทั้ง 3 รอบ มีนักศึกษาเข้าร่วมจำนวน 11 ราย

3.2 อาจารย์ประจำหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต (จิตวิทยา) ซึ่งมีภาระงานด้านการสอนและมีการปฏิสัมพันธ์กับนักศึกษาในฐานะที่ปรึกษา มีขั้นตอนดังนี้

3.2.1 ติดต่ออาจารย์ประจำหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต (จิตวิทยา) ซึ่งมีภาระงานด้านการสอนและมีการปฏิสัมพันธ์กับนักศึกษาในฐานะที่ปรึกษาจำนวน 5 คน โดยติดต่อเป็นรายบุคคล เน้นถึงความสมัครใจ

3.2.2 นัดหมายการสัมภาษณ์ออนไลน์ และดำเนินการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล โดยผู้วิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์หลัก ใช้เวลาสัมภาษณ์ครั้งละ 60 นาที

3.3 ผู้เชี่ยวชาญที่ปฏิบัติงานด้านสุขภาพจิต/จิตวิทยา

3.3.1 ติดต่อผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต/จิตวิทยา หรือผู้ปฏิบัติหน้าที่ดูแลด้านสุขภาพจิต จากหน่วยงานหรือสถานพยาบาลที่มีบริการด้านจิตเวช หรือสถาบันการศึกษาที่มีศูนย์ดูแลให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตแก่นักศึกษา จำนวน 5 คน

3.3.2 นัดหมายการสัมภาษณ์ออนไลน์ ทำหนังสือเชิญ และดำเนินการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล โดยผู้วิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์หลัก ใช้เวลาสัมภาษณ์ครั้งละ 60 นาที

4. ผู้วิจัยถอดเทป จัดระเบียบข้อมูลวิจัย

5. ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล สรุป อภิปรายผล และเขียนรายงาน

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพได้ตามวัตถุประสงค์เรียบร้อยแล้ว จึงนำข้อมูลมาวิเคราะห์ดังนี้

1. จัดระเบียบข้อมูล ถอดเทป และใช้โปรแกรมช่วยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

2. ทำการวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic analysis) โดยสะท้อนความคิดจากคำอ้างอิง กำหนดรหัส จากนั้นจึงกำหนดแก่นสาระเพื่ออธิบายลักษณะร่วมของข้อมูล และสรุปผล

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยนำเสนอเป็น 2 ส่วน ได้แก่ (1) ลักษณะทั่วไปของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และ (2) สภาพปัญหาของภาวะหมดไฟทางวิชาการ

1. ลักษณะทั่วไปของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยครั้งนี้มี 3 กลุ่ม ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรีวิชาเอกจิตวิทยาซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟทางวิชาการโดยใช้การสนทนากลุ่มทั้งสิ้น 3 กลุ่ม รวมจำนวน 11 ราย แสดงข้อมูลตามตารางที่ 3 ส่วนอาจารย์ประจำหลักสูตร 5 ราย และผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต/จิตวิทยา 5 แสดงข้อมูลตามตารางที่ 4

ตารางที่ 3

ลักษณะทางประชากรศาสตร์ของนักศึกษาที่มีความเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟทางวิชาการ

ลักษณะทั่วไป	คนที่										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
เพศชาย						●				●	
เพศหญิง	●	●	●	●	●		●	●	●		●
ชั้นปี	2	1	2	2	1	2	1	4	4	3	2
สาขาจิตวิทยาการศึกษา	●	●	●	●	●	●				●	●
สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมฯ							●				
สาขาจิตวิทยาคลินิกฯ								●	●		
การสนทนากลุ่มรอบที่		1				2				3	
ผลประเมินจากแบบวัดความเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟทางวิชาการ (n = 11)											
คะแนนรวมรายบุคคล	52	39	32	36	25	26	53	28	43	31	36
ระดับความเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟทางวิชาการ	มีความเสี่ยงในระดับปานกลาง										
Mean = 36.45, SD = 9.63, min = 25, max = 53											

หมายเหตุ การจำแนกระดับความเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟทางวิชาการพิจารณาจากค่าร้อยละ โดยคะแนนที่ต่ำกว่าช่วงร้อยละ 25 (1-18 คะแนน) หมายถึง มีความเสี่ยงต่ำ คะแนนในช่วงร้อยละ 26-74 (19-54 คะแนน) หมายถึง ความเสี่ยงระดับปานกลาง และคะแนนในช่วงร้อยละ 75 ขึ้นไป (55-72 คะแนน) หมายถึง มีความเสี่ยงสูง

จากตารางที่ 3 แสดงถึงลักษณะทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลสำคัญกลุ่มแรกคือนักศึกษากลุ่มเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟทางวิชาการเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาจิตวิทยา ทั้ง 11 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (9 ราย) และส่วนใหญ่อยู่ในช่วงชั้นปีที่ 2 (5 ราย) ส่วนใหญ่ศึกษาสาขาจิตวิทยาการศึกษา (8 ราย) โดยคะแนนคัดกรองความเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟทางวิชาการของผู้ให้ข้อมูลสำคัญอยู่ในระดับปานกลางทุกคน มีค่าเฉลี่ยเป็น 36.45 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.63

ตารางที่ 4

ลักษณะทั่วไปของอาจารย์ประจำหลักสูตร และผู้เชี่ยวชาญที่ปฏิบัติงานด้านสุขภาพจิต/จิตวิทยา

ลักษณะทั่วไป	อาจารย์ประจำหลักสูตร					ผู้เชี่ยวชาญที่ปฏิบัติงานด้านสุขภาพจิต/จิตวิทยา				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
เพศชาย			●				●	●		
เพศหญิง	●	●		●	●	●			●	●
อายุ (ปี)	39	34	33	39	39	38	35	31	42	40
วุฒิปริญญา	เอก	เอก	เอก	โท	เอก	โท	โท	โท	โท	โท
ผู้สอนจิตวิทยาการศึกษา		●	●		●					
ผู้สอนจิตวิทยาอุตสาหกรรม	●									
ผู้สอนจิตวิทยาคลินิก				●						
นักจิตวิทยากลุ่มงานจิตเวช						●		●	●	
นักจิตวิทยาในสถาบันศึกษา							●			●

จากตารางที่ 4 แสดงคุณลักษณะทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลสำคัญกลุ่มที่ 2 คือ อาจารย์ประจำหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต (จิตวิทยา) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 5 ราย ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (4 ราย) และเป็นผู้สอนสาขาจิตวิทยาการศึกษา (3 ราย) ส่วนใหญ่มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาเอก (4 ราย) และทุกรายมีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับผู้ที่มีความผิดปกติทางวิชาการ และสุดท้ายกลุ่มที่ 3 ผู้เชี่ยวชาญที่ปฏิบัติงานด้านสุขภาพจิต/จิตวิทยา จำนวน 5 ราย โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (3 ราย) เป็นนักจิตวิทยาที่มีหน้าที่หลักในงานจิตเวชของโรงพยาบาลภาครัฐ ทุกรายมีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาโท และมีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับผู้ที่มีความผิดปกติทางวิชาการ

2. สภาพปัญหาของภาวะหมดไฟทางวิชาการ

จากการวิเคราะห์เรื่องเล่าตามประสบการณ์ส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับปริญญาตรีวิชาเอกจิตวิทยา 11 ราย ผ่านการสนทนากลุ่ม รวมทั้งการสัมภาษณ์เชิงลึกจากอาจารย์ประจำหลักสูตรจำนวน 5 ราย และผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต/จิตวิทยา จำนวน 5 ราย ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์และสรุปข้อค้นพบเกี่ยวกับสภาพปัญหาของภาวะหมดไฟทางวิชาการที่ส่งผลกระทบต่อนักศึกษา โดยสามารถจัดเป็นแก่นสาระได้ 3 ด้าน และนำเสนอคำอ้างอิงบางส่วน ดังนี้

ตารางที่ 5

คำอ้างอิงและแก่นสาระของผลกระทบจากภาวะหมดไฟทางวิชาการ

แก่นสาระ	คำอ้างอิง
ผลกระทบทางอารมณ์และจิตใจ	“มันเหนื่อย ท้อ กดดันเรื่องเวลาเรียน อยากจบให้เร็ว บางครั้งก็รู้สึกว่าจะเลิกเรียนดีไหม” “หนูเข้าเรียนปี 1 ช่วงโควิดระบาด คือเรียนออนไลน์ ทำให้หนูมีเพื่อนน้อย ทำให้รู้สึกไม่ดีเล็ก ๆ เพราะไม่มีใครให้ปรึกษา แล้วเกรดของรามา ก็ต่างจากที่อื่น บางวิชาสอบ 100 เปอร์เซนต์ บางวิชามีงาน ยังไม่เข้าใจก็คิดมาก แล้วก็ท้อ” “จากที่สังเกตตัวเอง รู้สึกว่าควบคุมอารมณ์ได้ยากขึ้น แล้วก็การทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เราเคยชอบ เขาก็ไม่อยากจะทำอีก อย่างการดูทีวี มันก็หายไป” “เหมือนจะซีซันหดหู่ใจ เพื่อนก็บอกว่าเรามีช่วงที่หดหู่ใจง่าย ไม่ค่อยยุ่งกับใคร เก็บตัวอยู่ในห้อง” “...ของหนูจะค่อนข้างแรงตรงที่ พอเกิดภาวะ burnout จะเกิดความรู้สึกไม่อยากทำอะไรเข้าไปใหญ่ วันหนึ่งจะนอนเกือบครบ 24 ชั่วโมง พอตื่นมาตื่นมาอีก ๆ ๆ จนไม่กินข้าว ไม่กินน้ำ ไม่ทำอะไรเลย คิดแต่อยากจะนอนอย่างเดียว ไม่อยากจะลุกขึ้นมาทำอะไรอีกแล้ว...” “รู้สึกกดดัน นอนเฉย ๆ แล้วก็ร้องไห้ มันเครียด กดดัน ไม่มีสมาธิ ไม่รู้จะจับต้นชนปลายยังงี้” “บางทีจะรู้สึกเหมือน 2 อารมณ์ติดกัน อารมณ์หนึ่งก็คือไม่อยากทำแล้ว อีกอันหนึ่งก็รู้สึกแบบว่า เฮ้ย ไม่ได้นะ มันยังต้องทำอยู่นะ มันต้องทำให้ดีกว่านี้นะ มันเหมือนรู้สึกว่า ทำไมเราต้องทำ...” (นักศึกษาที่เข้าร่วมสนทนากลุ่ม) “..มีบางคนทีอาจจะมองตัวเอง Negative มาก มองว่าตัวเองขาดความสามารถ ไร้คุณค่าอะไรบางอย่าง บางคนเบื่อมาก ก็หันไปทำ activity ที่ชอบ พอทำมากเกินไปก็ทำให้การบริหารจัดการเวลาไม่ดี แล้วพอบริหารจัดการเวลาไม่ดี พอทำไม่ได้ มันกลายเป็นเหมือนกับใช้เวลาไปจัดการอารมณ์ที่เป็นทุกข์มากเกินไป แต่ปัญหามันยังคงอยู่ แล้วก็งานมันก็ยังไม่เสร็จ ก็เลยกลายมาเป็น... ยิ่งเวลาที่มันน้อยลง มันก็เลยทำให้เขาทุกข์ยิ่งกว่าเดิม...” (อาจารย์ประจำหลักสูตรคนที่ 3) “...อย่าง Burnout ส่วนใหญ่ก็จะมาด้วยอาการร่วม แบบซึมเศร้า หรือ Anxiety อันอื่นก็อาจจะมีบ้าง อย่างเป็น Adjustment disorder...” “...Burnout มันจะเป็นภาวะทางอารมณ์แบบหนึ่ง เวลาที่มีภาวะ Burnout ก็จะไม่อยากทำอะไร มันเหนื่อยไปหมด...” (ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1)
ผลกระทบทางกาย	“ของหนู ถ้าเป็นทางด้านร่างกายจะพบว่าหัวใจจะเต้นเร็วมาก น่าจะเป็นอาการเครียดปกติ หายใจถี่ หัวใจเต้นเร็ว และรู้สึกแบบ เหมือนไม่ค่อยสบายตัว ไม่ค่อยนิ่งนะค่ะ...” (นักศึกษาที่เข้าร่วมสนทนากลุ่ม) “..การดูแลตนเองลดลง ลดการทำกิจวัตรลง ความเครียดเพิ่มขึ้น และอาจเกิดโรคทางกาย เช่น โรคกระเพาะ ภูมิแพ้ ภูมิคุ้มกันทำหน้าที่ไม่เต็มที่ก็จะป่วยได้ง่าย อย่างพวกติดเชื้อไขหวัดได้ง่าย” (อาจารย์ประจำหลักสูตรคนที่ 4)

ตารางที่ 5 (ต่อ)

แก่นสาระ	คำอ้างอิง
	“.. Burnout ก็จะมี..ส่วนใหญ่ก็จะเป็นแบบว่าปวดหัว ไม่อยากตื่นมาเรียน ตื่นไม่ไหว ไม่ชอบเรียน เหมือนกับพฤติกรรมคล้าย ๆ ซึมเศร้า ก็คือพลังงานมันน้อยลง ไม่อยากทำอะไร อยากอยู่เฉย เราไม่เจอเด็ก Burnout แล้วออกไปวิ่งนะ ส่วนใหญ่จะค่อย ๆ drop ลง” “เราว่า Burnout เป็นความเครียดเรื้อรังชนิดหนึ่ง เพราะฉะนั้นความเครียดเป็นกุญแจเปิดประตูโรคได้ทุกโรค ความเครียดมันทำให้เกิดได้ทั้งโรคทางกายและโรคทางใจ” (ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1)
ผลกระทบทางสังคม	“... จะเป็น เออ Isolate ตัวเอง คือแยกตัว ไม่สูงส่ง แต่ไม่ได้เป็นภาวะแบบว่ากำลังเศร้าหรือโกรธหรืออะไร คิดแค่อยากใช้เวลากับตัวเอง ให้นิ่ง ๆ แล้วค่อยไปปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นคะ” “ส่วนของผม ถ้าถามว่าตอนที่ผมหมดไฟ ส่วนตัวจะชอบอยู่คนเดียว กลายเป็นว่าเราปลีกตัวจากเพื่อนฝูงมากกว่าเดิม” (นักศึกษาที่เข้าร่วมสนทนากลุ่ม) “ในหลายคนจะหลีกเลี่ยงการเรียน หรือออกจากระบบการศึกษาไปเลย คือ ไม่ทำต่อแล้ว ไปประกอบอาชีพเลย กลายเป็นจุดเปลี่ยนชีวิตเขาไป” (ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 4) “..จะมีทั้งการพักการเรียน ลาออก หรือบางคนก็เปลี่ยนคณะไปเรื่อย ๆ” “..ปัญหาที่นำมาเขามาตอนแรกจะเป็นปัญหาการเรียน Complain ภาระการเรียน มีความสนใจเปลี่ยนไป และมีปัญหาความสัมพันธ์จากงานกลุ่ม..” (ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2) “เด็กมักจะเอาเวลาไปทำเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับการเรียนมากขึ้น มีการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนน้อยลง เดิมทีเด็กนักศึกษา งามๆ ก็ต่างคนต่างอยู่ อยู่แล้วด้วย พออยู่ในภาวะหมดไฟก็ยิ่งโดดเดี่ยวมากขึ้น” (อาจารย์ประจำหลักสูตรคนที่ 2)

จากตารางที่ 5 แสดงคำอ้างอิงจากเรื่องเล่าของผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสามแก่นสาระ พอสรุปได้ว่า นักศึกษาที่มีภาวะหมดไฟทางวิชาการได้รับผลกระทบทางอารมณ์และจิตใจในหลายมิติ ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า ความเครียด ความวิตกกังวล วอกแวกง่าย ขี้หงุดหงิด ไม่สามารถตั้งสมาธิจดจ่อกับสิ่งต่าง ๆ ได้เท่าที่ควร มีความคิดทางลบ สงสัยในความหมายของการเรียน แยกตัว เปื่อหน่าย ท้อแท้ ผิดหวังกับตัวเอง โทษตนเอง รู้สึกสิ้นหวัง ไม่อยากทำอะไร ความสุขหรือความพึงพอใจในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนลดลงจากปกติ ในส่วนของผลกระทบทางกาย ซึ่งมีลักษณะที่สอดคล้องกันหลายคน ได้แก่ กลุ่มอาการที่เกี่ยวกับความเครียด อาการปวดศีรษะ พฤติกรรมการรับประทานอาหารเปลี่ยนไปคือมีภาวะเบื่ออาหารหรือรับประทานอาหารได้น้อยลง ไม่สดชื่น มีความผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร อาการภูมิแพ้กำเริบง่าย ติดเชื้อไขหวัดง่าย ภูมิต้านทานลดลง ในส่วนของระบบทางเดินหายใจพบว่าบางรายมีอาการหายใจถี่ หายใจไม่อิ่ม รู้สึกไม่สบายกาย บางรายกล่าวถึงปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับ (นอนไม่หลับ หรือบางรายอาจมีพฤติกรรมนอนมากกว่าปกติ) นอกจากนี้ ในส่วนของผลกระทบทางสังคมจากภาวะหมดไฟทางวิชาการ พบว่าผลกระทบทางสังคมที่ปรากฏชัด ได้แก่ การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างลดลง แยกตัว บางรายมีปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด เช่น เพื่อน คู่รัก หรือบุคคลในครอบครัว

ในขณะที่เดียวกับผลกระทบทางสังคมที่ชัดเจนสะท้อนไปยังผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาที่ลดลง แรงจูงใจในการเรียนลดลงทัศนคติที่มีต่อการเรียนเปลี่ยนแปลงไป การมีส่วนร่วมในชั้นเรียนน้อยลง ไม่ส่งงานที่ได้รับมอบหมาย การย้ายสาขาหรือคณะที่เรียน การพักการเรียน การจบการศึกษาล่าช้า การออกจากระบบการศึกษา เป็นต้น

การอภิปรายผล

สภาพปัญหาที่เป็นผลกระทบอันเกิดจากภาวะหมดไฟทางวิชาการ เป็นสิ่งที่บุคลากรในระบบการศึกษาต้องตระหนักและให้ความสำคัญในการกำหนดนโยบายรับมือและป้องกันความสูญเปล่าทางการศึกษา ซึ่งผลกระทบนั้นส่งผลร้ายต่อตัวนักศึกษาใน 3 ด้านด้วยกัน ซึ่งมีความสอดคล้องกับการวิจัยที่ผ่านมาหลายประเด็น ดังนี้

จากการวิจัยครั้งนี้พบว่าผลกระทบทางอารมณ์และจิตใจในประเด็นของภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวล เป็นกลุ่มอาการทางสุขภาพจิตที่ได้รับการยืนยันจากนักศึกษาว่าจะต้องเผชิญกับสภาวะดังกล่าว ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบที่ได้จากการทบทวนอย่างเป็นระบบและการวิเคราะห์ทอิกมานของ Koutsimani et al. (2019) เช่นเดียวกับความเครียดเป็นหนึ่งในสภาวะของที่นักศึกษาซึ่งอยู่ในภาวะหมดไฟทางวิชาการต้องเผชิญนั้นพบว่ามีงานวิจัยสนับสนุนเช่นกัน (Aghajani et al., 2021) นอกจากนี้ในการวิจัยนี้ยังพบว่านักศึกษาที่มีความเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟทางวิชาการมีความรู้สึกสิ้นหวัง โกล่เลียงกับการศึกษาของ Zhang et al. (2022) ที่พบว่าความรู้สึกสิ้นหวัง (รวมทั้งอาการซึมเศร้าและอาการวิตกกังวล) มีความสัมพันธ์ทิศทางเดียวกันกับระดับความเครียดทางวิชาการ (Academic stress levels)

ส่วนประเด็นของผลกระทบทางสุขภาพกายที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มอาการทางกายที่เกิดจากความเครียดนั้นได้รับยืนยันจากงานวิจัยอื่น เช่น May et al. (2016) ที่พบว่าภาวะหมดไฟทางวิชาการเป็นตัวแปรพยากรณ์ที่ดีเกี่ยวกับการลดลงสารต่าง ๆ ในเลือดที่เป็นตัวบ่งชี้ถึงการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเธติก (Vagus nerve) ทำให้ระบบการผ่อนคลายการทำงานในร่างกายลดลง และเพิ่มการทำงานของระบบประสาทซิมพาเธติก ทำให้ระบบการทำงานตอบสนองเมื่อร่างกายเกิดความเครียดนั้นไวขึ้น และมีอาการของความเครียดได้ง่าย (เช่น ความดันโลหิตสูง อัตราการเต้นของหัวใจ เป็นต้น) ในประเด็นของผลกระทบทางสังคมจากภาวะหมดไฟทางวิชาการในการวิจัยครั้งนี้มีข้อค้นพบที่ใกล้เคียงกับการศึกษาของ Atalayin et al. (2015) ซึ่งพบว่านักศึกษาทันตแพทย์ที่มีภาวะหมดไฟในระดับสูงมีแนวโน้มที่จะย้ายสาขา หรือไม่วางแผนศึกษาต่อหลังปริญญา รวมทั้งมีผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาต่ำ และไม่มีความพึงพอใจต่อความสามารถทางวิชาการของตนเอง

จากข้อค้นพบในการวิจัยครั้งนี้พิจารณาได้ว่าสภาพปัญหาของภาวะหมดไฟทางวิชาการซึ่งสะท้อนผ่านผลกระทบทั้งด้านอารมณ์จิตใจ สุขภาพกาย และสังคม ที่ทำให้คุณภาพชีวิตของนักศึกษาลดลง และส่งผลต่อการคงอยู่ในระบบการศึกษา ดังนั้นการนำนักศึกษาที่มีความเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟทางวิชาการเข้าสู่ระบบการประเมินและดูแลช่วยเหลือจะช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการพัฒนาไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงขึ้น นอกจากนี้การเสริมสร้างทักษะการดูแลตนเองและการพักผ่อนแก่นักศึกษาถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่ลดความเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟทางวิชาการลงได้ (Pamungkas & Nurlaili, 2021)

สรุปผลการวิจัย

ภาวะหมดไฟทางวิชาการ เป็นหนึ่งในสภาวะยากลำบากที่เกิดขึ้นในบริบททางการศึกษาซึ่งทำให้นักศึกษาระดับปริญญาตรีวิชาเอกจิตวิทยาได้รับผลกระทบทั้งทางอารมณ์จิตใจ สุขภาพทางกาย และสังคม รวมทั้งเป็นเหตุให้นักศึกษาบางส่วนจบการศึกษาล่าช้า เปลี่ยนสาขาวิชาเอก หรือออกจากการเรียน ดังนั้น ผู้เกี่ยวข้องในระบบการศึกษาต้องสร้างความ

ตระหนักถึงความสำคัญและผลกระทบจากภาวะหมดไฟทางวิชาการให้บุคลากรทุกระดับ รวมถึงตัวนักศึกษาเอง และกำหนดยุทธศาสตร์ในการรับมือภาวะหมดไฟทางวิชาการที่เหมาะสม เช่น การสร้างระบบดูแลแบบองค์รวมทั้งด้านสุขภาพกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม ตลอดจนการส่งเสริมการศึกษาที่เน้นการมีส่วนร่วม และการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการศึกษามีส่วนช่วยป้องกันภาวะหมดไฟทางวิชาการ อย่างไรก็ตามผลกระทบจากภาวะหมดไฟทางวิชาการตามการวิจัยครั้งนี้เกิดจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่มาจากเรื่องเล่าตามประสบการณ์ของนักศึกษาที่มีความเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟทางวิชาการ และอาจารย์ รวมทั้งผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตที่มีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับนักศึกษาที่มีภาวะหมดไฟทางวิชาการ การอ้างอิงขยายผลไปสู่บริบทอื่นจึงควรพิจารณาถึงข้อจำกัดนี้ อีกทั้งการวิจัยครั้งนี้เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวนไม่มาก จึงไม่สามารถสรุปสภาพปัญหาได้ครบถ้วนทุกมิติ ดังนั้นการวิจัยในอนาคตจึงควรรวบรวมข้อมูลในประเด็นอื่น เช่น ปัจจัยเสี่ยงที่นำไปสู่ภาวะหมดไฟทางวิชาการ หรือใช้การวิจัยเชิงปริมาณเพื่อจะได้ระบุปัจจัยที่ต้องการได้มากขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากงบประมาณรายจ่ายจากรายได้มหาวิทยาลัยรามคำแหง ประเพณีมหาวิทยาลัย โดยสถาบันวิจัยและพัฒนา งบประมาณประจำปี 2565

References

- Aghajani L. G., Mahdi N. S., Sami, N., Khakpour, S., & Ghorbani Y. B. (2021). The prevalence of educational burnout, depression, anxiety, and stress among medical students of the Islamic Azad University in Tehran, Iran. *BMC Medical Education*, 21(1), 1-8.
- Atalayin, C., Balkis, M., Tezel, H., Onal, B., & Kayrak, G. (2015). The prevalence and consequences of burnout on a group of preclinical dental students. *European Journal of Dentistry*, 9(3), 356-363.
- Fernández-Castillo, A. (2021). State-anxiety and academic burnout regarding university access selective examinations in Spain during and after the COVID-19 lockdown. *Frontiers in Psychology*, 12, 621863.
- Koutsimani, P., Montgomery, A., & Georganta, K. (2019). The relationship between burnout, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 10, 284.
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77-90.
- Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does burnout affect academic achievement: A meta-analysis of over 100,000 students. *Educational Psychology Review*, 33, 387-405.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113.
- May, R. W., Seibert, G. S., Sanchez-Gonzalez, M. A., & Fincham, F. D. (2016). Physiology of school burnout in medical students: Hemodynamic and autonomic functioning. *Burnout Research*, 3(3), 63-68.

- Pamungkas, H. P., & Nurlaili, E. I. (2021, December). Academic burnout among university students during COVID-19 outbreak. In *International Joint Conference on Arts and Humanities 2021 (IJCAH 2021)* (pp. 1163-1169). Atlantis Press.
- Pirun Chinachot & Thirawat Chantuk. (2015). Propose policy to develop teaching and learning process with knowledge management to reduce study-related burnout of students. *Veridian E-Journal, Silpakorn University (Humanities, Social Sciences and arts)*, 8(2), 864-876. (in Thai)
- Rahmatpour, P., Chehrzad, M., Ghanbari, A., & Sadat-Ebrahimi, S. R. (2019). Academic burnout as an educational complication and promotion barrier among undergraduate students: A cross-sectional study. *Journal of Education and Health Promotion*, 8, 201.
- Tadesse, S., & Muluye, W. (2020) The impact of COVID-19 pandemic on education system in developing countries: A review. *Open Journal of Social Sciences*, 8, 159-170.
- Williams, C. J., Dziurawiec, S., & Heritage, B. (2018). More pain than gain: Effort-reward imbalance, burnout, and withdrawal intentions within a university student population. *Journal of Educational Psychology*, 110(3), 378.
- Zhang, C., Shi, L., Tian, T., Zhou, Z., Peng, X., Shen, Y., Li, Y., & Ou, J. (2022). Associations between academic stress and depressive symptoms mediated by anxiety symptoms and hopelessness among Chinese college students. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 547.