



ความชุกของภาวะหมดไฟจากการเรียนในนักศึกษาระดับปริญญาโท
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
Prevalence of Burnout Syndrome among Master's Degree Students
Faculty of Public Health Ramkhamhaeng University

ปาริวรรต ผดุงอรธ¹, มงคล รัชชะ², วัฒนา จันทะโคตร³,
พรนิภา บริบูรณ์สุขศรี⁴, อนูวัฒน์ อัคคีสุวรรณ⁵
Pariwat Phadungart¹, Mongkol Ratcha², Wattana Chanthakhot³,
Phonnipha Boriboonsuksri⁴, Anuwat Akkeesuwan⁵

^{1,2}คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

^{3,4}คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์

⁵คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี

^{1,2}Faculty of Public Health, Ramkhamhaeng University

^{3,4}Faculty of Engineering, Southeast Asia University

⁵Faculty of Science and Industrial Technology, Prince of Songkla University Suratthani Campus

Corresponding Author's Email: mongkol.r@ru.ac.th

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวางโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความชุกภาวะหมดไฟจากการเรียนและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ในนักศึกษาระดับปริญญาโท คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 41 คน โดยใช้แบบสอบถามมาตรฐานของแมสลาซ เป็นเครื่องมือในการศึกษา ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงอนุมาน

ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาเป็นเพศหญิง ร้อยละ 78.0 เพศชาย ร้อยละ 22.0 อายุอยู่ในช่วง 20-59 ปี ผลการศึกษาภาวะการหมดไฟพบว่าระดับความอ่อนล้าทางด้านอารมณ์ อยู่ในระดับต่ำ ความอ่อนล้าด้านการเพิกเฉยต่อการเรียน อยู่ในระดับสูง ความอ่อนล้าทางด้านประสิทธิภาพในการเรียน อยู่ในระดับสูง อย่างไรก็ตามไม่พบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟจากการเรียน

คำสำคัญ : 1. ภาวะหมดไฟ, 2. การเรียน, 3. บัณฑิตศึกษา





Abstract

This study was a cross-sectional study with the objective to study the prevalence and factors related to fatigue from graduate studies. Faculty of Public Health Ramkhamhaeng University Among 41 graduate students, Thai version of the Maslach Burnout Inventory-Student Survey was used. This study was in March-April 2022, the data were analyzed with descriptive and inferential statistics.

The results of the study found that the students were female, 78.0%, male, 22.0%, aged between 20-59 years. The burnout syndrome showed that the level of emotional exhaustion is low Fatigue in ignorance of studies the high level of learning efficiency exhaustion high level, However, no factors associated with learning burnout were found.

Keywords: 1. Burnout, 2. Learning, 3. Graduate studies

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

Burnout Syndrome คือ ภาวะหมดไฟจากการเรียน ที่เกิดจากความเครียดเรื้อรังในการทำงานและการเรียน ส่งผลต่อระบบความคิดก่อให้เกิดความล้า อ่อนเพลีย ขาดพลังงาน ความล้าในระดับสูงจะกระทบกับตัวบุคคล ซึ่งมีผลกระทบต่อผลลัพธ์ในการทำงาน (The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH), 2021) เกิดจากการตอบสนองต่อความเครียดเรื้อรังจากการทำงาน ก่อให้เกิดความรู้สึกอ่อนล้าทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์มักพบในอาชีพบริการหรืออาชีพที่ต้องทำงาน เกี่ยวข้องกับผู้คนเป็นเวลานาน (Maslach C, 2001) บุคคลที่มีความเหนื่อยล้าในการทำงานอาจเกิดความเปลี่ยนแปลงได้ทั้งทางร่างกายและพฤติกรรม ซึ่งภาวะหมดไฟในการทำงานจัดได้ว่าเป็นกลุ่มของความอ่อนล้าทางอารมณ์ มีความรู้สึกลดความเป็นบุคคล และการลดความสำเร็จส่วนบุคคล รวมทั้งมีผลทำให้สุขภาพร่างกายและจิตใจ เสื่อมโทรมลง โกรธง่าย อารมณ์ฉุนเฉียว แยกตัว ทำให้ชีวิตไม่มีความสุขทั้งที่ทำงานและที่บ้าน จนทำให้เกิดผลกระทบต่อบุคคล (พิศาลถาวรพงษ์, 2564) นอกจากนี้ ยังพบว่าช่วงวัยกลางคนมีโอกาที่จะเกิดความล้ามากที่สุดและต้องการภาระงานที่ลดลง ผู้เชี่ยวชาญแนะนำออกกำลังกาย ยืดเส้น เพื่อลดความความเหนื่อยล้าจากการทำงาน และพบว่าควรพัก 15-30 นาที หลังจากทำงานต่อเนื่อง 4 ชั่วโมง (Rina Puspita Sari, 2021)

การล้าของกล้ามเนื้อจะเกิดจากการใช้งานที่มากเกินไป ซึ่งจะเกิดขึ้นขณะหรือหลังจากทำงาน ถ้าได้พักผ่อนเพียงพอการล้าจะหายไปเองได้ แต่ถ้าพักผ่อนไม่เพียงพออาการที่สะสมในแต่ละวันหรือในแต่ละช่วงของการทำงานจะทำให้เกิดอาการบาดเจ็บเรื้อรังของกล้ามเนื้อและส่วนต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้เคียงได้ การล้าที่เกิดขึ้นในร่างกาย แบ่งได้ 2 แบบ คือการล้าของกล้ามเนื้อ และการล้าทั่วไป เช่น การล้าของสายตา อาการล้าจากความเครียด (ปรักต์ จูตระกูล, 2561) การล้าของกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อสามารถทำงานได้ 2 แบบ ดังนี้ 1. การหดตัวของกล้ามเนื้อแบบเป็นจังหวะ คือการหดตัวและคลายตัวสลับกันไป เช่น การยกวัตถุขึ้นวางบนชั้น ผู้ยกจะใช้กล้ามเนื้อแขน ขา และลำตัวในระยะเวลาดำเนิน และจะมีการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ ในช่วงที่หยุดยก การ





ทำงานของกล้ามเนื้อในลักษณะนี้ จะมีช่วงพักให้เลือดไหลเข้าไปในกล้ามเนื้อ ถ้างานไม่หนักมากนัก (น้อยกว่าร้อยละ 15 ของความสามารถสูงสุด) จะต้องทำงานต่อเนื่องเป็นเวลานานจึงจะเกิดการล้าได้และ 2. การหดตัวแบบคงค้าง การหดตัวค้างไว้ตลอดเวลา เช่น การนั่งอยู่ในท่าก้มหลังและก้มคอพิมพ์คอมพิวเตอร์อยู่นาน ๆ การหดตัวแบบนี้จะทำให้เลือดไหลไปสู่กล้ามเนื้อไม่สะดวก เนื่องจากหลอดเลือดที่เข้าไปเลี้ยงกล้ามเนื้อถูกบีบจากการหดตัวอยู่ตลอดเวลา ไม่มีการคลายตัวเหมือนการหดตัวกล้ามเนื้อแบบเป็นจังหวะ การหดตัวแบบคงค้างเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดการล้าของกล้ามเนื้อเนื่องจากมีการหดและของเสียสะสมอยู่ในกล้ามเนื้อเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้กล้ามเนื้อตึงตัวและมีอาการกล้ามเนื้ออักเสบจากการทำงานได้การหดตัวแบบคงค้างนี้จะทำให้กล้ามเนื้อล้าอย่างรวดเร็ว ถ้าต้องออกแรงเพียงร้อยละ 8 ของความสามารถกล้ามเนื้อสูงสุด

ข้อจำกัดด้านเวลา ในการศึกษาค้นคว้าของนักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในหลักสูตรระดับบัณฑิตศึกษา ซึ่งจัดการเรียนการสอนในวันสุดสัปดาห์เป็นหลัก ก่อให้เกิดประเด็นที่สำคัญคือ การมีเวลาและการใช้เวลาในการศึกษาค้นคว้างานวิชาการอย่างจริงจังและต่อเนื่อง รวมทั้งการทำวิทยานิพนธ์หรือการค้นคว้าอิสระ ด้วยตนเองอย่างมีความเข้าใจและมีคุณภาพทางวิชาการ ซึ่งถ้าหากไม่มีการควบคุมคุณภาพของงานวิทยานิพนธ์ อาจผิดต่อหลักวิชาการและคุณภาพของมหาบัณฑิตและดุขฎิบัณฑิตลดลง อาจมีผลให้การจัดการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา กลายเป็นการค้าและธุรกิจ (อุทัย ดุลยเกษม, 2557)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความชุกของภาวะเหนื่อยล้าจากการศึกษาในระดับมหาบัณฑิตศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยจากงาน และปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับภาวะเหนื่อยล้าจากการศึกษาในระดับมหาบัณฑิต ของนักศึกษาคณะสาธาณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง เพื่อให้ทราบถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะเหนื่อยล้าจากการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา และเพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยไปเป็นแนวทางในการดำเนินงานในการปรับปรุงหลักสูตรต่อไป

2. วัตถุประสงค์

1. ศึกษาความชุกของภาวะหมดไฟจากการเรียนในนักศึกษาระดับปริญญาโท คณะสาธาณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
2. ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยจากงานและการพักผ่อน ที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟจากการเรียนในนักศึกษาระดับปริญญาโท คณะสาธาณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
3. ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยจากงานที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟจากการเรียนในนักศึกษาระดับปริญญาโท คณะสาธาณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

3. ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟจากการศึกษาในระดับมหาบัณฑิตของนักศึกษาคณะสาธาณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
2. เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยไปเป็นแนวทางในการดำเนินงานในการปรับปรุงหลักสูตรต่อไป





3. เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปเป็นแนวทางการศึกษาภาวะความเหนื่อยล้าต่อไป

4. วิธีการดำเนินการวิจัย

4.1 ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับมหาบัณฑิต หลักสูตรบริหารศาสตรนุศาสตร คณะศาสตรนุศาสตร มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร รุ่นที่ 4 จำนวน 41 คน

4.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการศึกษา ผู้ศึกษาสร้างขึ้นเองจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยจากการทำงานและการพักผ่อน แบบวัดภาวะหมดไฟ (Maslach Burnout Inventory - Student Survey: MBI-SS) โดย Christina Maslach, Susan E. Jackson, Michael P. Leiter, & Wilmar B. Schaufeli ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน (IOC = 0.8)

4.3 ผู้วิจัยดำเนินการสุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน จากนักศึกษาในระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารศาสตรนุศาสตร คณะศาสตรนุศาสตร มหาวิทยาลัยรามคำแหง วิทยาเขตวิทยบริการเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดตรัง รุ่นที่ 3 โดยใช้แบบสอบถามดังกล่าวในรูปแบบออนไลน์ เป็นเครื่องมือในการศึกษา โดยเริ่มทำการศึกษาในเดือนมีนาคมและเมษายน 2565 แล้วจึงนำเครื่องมือดังกล่าวมาทดสอบความน่าเชื่อถือ (Reliability Test) โดยนำเครื่องมือที่ได้ไปวิเคราะห์ประมวล หาค่าครอนบาร์คแอลฟา โดยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัต (Cronbach's Alpha Coefficient) พบว่า มีค่าเท่ากับ 0.7 จากนั้นจึงดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มเป้าหมายจำนวน 41 คน เมื่อได้ข้อมูลแล้วจะทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปต่อไป

4.4 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ในการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล โดยใช้สถิติร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ค่าต่ำสุด (Minimum) และค่าสูงสุด (Maximum) วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ปัจจัยด้านงานและการพักผ่อน ความแตกต่างของปัจจัยส่วนบุคคล มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟจากการศึกษาในระดับมหาบัณฑิต ของนักศึกษาคณะศาสตรนุศาสตร มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่แตกต่างกัน โดยใช้สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ใช้การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเชิงคุณภาพและตัวแปรเชิงปริมาณ 2 กลุ่ม ใช้ Independent-sample t-test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Anova) ในตัวแปรที่มากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป ปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งประกอบด้วย ปัจจัยจากการทำงานและการพักผ่อนที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟของนักศึกษาระดับมหาบัณฑิต หลักสูตรบริหารศาสตรนุศาสตร คณะศาสตรนุศาสตร มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่แตกต่างกัน เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร โดยใช้สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ใช้การวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient)





5. ผลการวิจัย

5.1 ปัจจัยส่วนบุคคล

5.1.1 เพศ แบ่งออกเป็น 2 เพศ ได้แก่ เพศหญิง และเพศชาย พบว่า นักศึกษาระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร รุ่นที่ 4 จำนวน 41 ราย ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 78.0 เพศชาย ร้อยละ 22.0

5.1.2 ช่วงอายุ แบ่งออกเป็น 4 ช่วง อายุ ได้แก่ 20 – 29 ปี, 30 – 39 ปี, 40 - 49 ปี และ 50 - 59 ปี พบว่า นักศึกษาระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร รุ่นที่ 4 จำนวน 41 ราย ช่วงอายุ 30 – 39 ปี มีจำนวนมากที่สุด ร้อยละ 61.0 รองลงมา คือ 20 – 29 ปี, 50 - 59 ปี และ 40 - 49 ปี ร้อยละ 26.8 7.3 และ 4.9 ตามลำดับ

5.1.3 สถานภาพการสมรส แบ่งออกเป็น 4 สถานะ ได้แก่ โสด สมรส หม้าย หย่า พบว่า นักศึกษาระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร รุ่นที่ 4 จำนวน 41 ราย สถานภาพการสมรส โสด ร้อยละ 70.7 รองลงมา คือ สมรส และ หย่า ร้อยละ 26.8 และ 2.4 ตามลำดับ

5.2 ปัจจัยจากงานและการพักผ่อน

5.2.1 จำนวนชั่วโมงการทำงานต่อสัปดาห์ (ชั่วโมง) แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ น้อยกว่า 40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์, ตั้งแต่ 40 – 60 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และมากกว่า 60 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ พบว่า นักศึกษาระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร รุ่นที่ 4 จำนวน 41 ราย มีจำนวนชั่วโมงการทำงานต่อสัปดาห์ (ชั่วโมง) ตั้งแต่ 40 – 60 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ มากที่สุด คือ ร้อยละ 61.0 รองลงมา คือ มากกว่า 60 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และน้อยกว่า 40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ร้อยละ 24.4 และ 14.6 ตามลำดับ

5.2.2 ระยะเวลาการเดินทางไปและกลับบ้านพักกับสถานที่ทำงานต่อวัน (นาที) แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ น้อยกว่า 15 นาที, 15 – 30 นาที, 31 – 60 นาที และมากกว่า 60 นาที พบว่า นักศึกษาระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร รุ่นที่ 4 จำนวน 41 ราย มีระยะเวลาการเดินทางไปและกลับบ้านพักกับสถานที่ทำงานต่อวัน (นาที) พบว่า ช่วงเวลา 15 – 30 นาที มีจำนวนมากที่สุด คือ ร้อยละ 58.5 รองลงมา น้อยกว่า 15 นาที 31 – 60 นาที ซึ่งมีจำนวนที่เท่ากัน และมากกว่า 60 นาที ร้อยละ 17.1 และ 7.3 ตามลำดับ

5.2.3 จำนวนชั่วโมงการนอนหลับต่อวัน (ชั่วโมง) แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ น้อยกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน, 8 ชั่วโมงต่อวัน และมากกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน พบว่า นักศึกษาระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร รุ่นที่ 4 จำนวน 41 ราย มีจำนวนชั่วโมงการนอนหลับต่อวัน (ชั่วโมง) พบว่า นักศึกษามีจำนวนชั่วโมงการนอนหลับน้อยกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน มากที่สุด ร้อยละ 90.2 และ 8 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 9.8

5.3 ความชุกและระดับภาวะหมดไฟแบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้





5.3.1 ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion: EE)

จากการศึกษา พบว่า นักศึกษาระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร รุ่นที่ 4 จำนวน 41 ราย นักศึกษามีระดับภาวะหมดไฟ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion: EE) ระดับต่ำ (0 – 7 คะแนน) มากที่สุด จำนวน 18 ราย คิดเป็นความชุกร้อยละ 43.9 รองลงมา ระดับสูง (มากกว่า 11 คะแนน) จำนวน 11 ราย และระดับปานกลาง (8 – 11 คะแนน) จำนวน 12 ราย คิดเป็นความชุกร้อยละ 29.3 และ 26.8 ตามลำดับ

ความอ่อนล้าทางอารมณ์	0 - 7	8 - 11	มากกว่า 11
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
จำนวน (คน)	18	11	12
ร้อยละ (%)	43.9	26.8	29.3

ตารางที่ 1 แสดงระดับภาวะหมดไฟ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion: EE) (n=41)

5.3.2 ระดับความหมดไฟด้านการเมินเฉยต่อการเรียน (Cynicism: CY)

จากการศึกษา พบว่า นักศึกษาระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร รุ่นที่ 4 จำนวน 41 ราย นักศึกษามีระดับภาวะหมดไฟ ด้านการเมินเฉยต่อการเรียน (Cynicism: CY) ระดับสูง (มากกว่า 6 คะแนน) มากที่สุด จำนวน 21 ราย คิดเป็นความชุกร้อยละ 51.2 รองลงมา ระดับต่ำ (0 – 1 คะแนน) จำนวน 11 ราย และระดับปานกลาง (2 – 6 คะแนน) จำนวน 9 ราย คิดเป็นความชุกร้อยละ 26.8 และ 22.0 ตามลำดับ

การเมินเฉยต่อการเรียน	0 - 1	2 - 3	มากกว่า 3
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
จำนวน (คน)	11	9	21
ร้อยละ (%)	26.8	22.0	51.2

ตารางที่ 2 แสดงระดับภาวะหมดไฟ ด้านการเมินเฉยต่อการเรียน (Cynicism: CY) (n=41)

5.3.3 ระดับภาวะหมดไฟ ด้านประสิทธิภาพในการเรียน (Professional efficacy: PE)

จากการศึกษา พบว่า นักศึกษาระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร รุ่นที่ 4 จำนวน 41 ราย นักศึกษามีระดับภาวะหมดไฟ ด้านประสิทธิภาพในการเรียน (Professional efficacy: PE) ระดับระดับสูง (0 – 23 คะแนน) มากที่สุด จำนวน 26 ราย ร้อยละ 63.4 รองลงมา ระดับต่ำ (มากกว่า 27 คะแนน) จำนวน 12 ราย และระดับปานกลาง (23 – 27 คะแนน) จำนวน 3 ราย คิดเป็นความชุกร้อยละ 29.3 และ 7.3 ตามลำดับ

ประสิทธิภาพในการเรียน	มากกว่า 23	19 - 23	0 - 18
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
จำนวน (คน)	12	3	26
ร้อยละ (%)	29.3	7.3	63.4





ตารางที่ 3 แสดงระดับภาวะหมดไฟ ด้านประสิทธิภาพในการเรียน (Professional efficacy: PE) (n=41)

5.4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยจากงานที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟจากการศึกษาในระดับมหาบัณฑิต ของนักศึกษาคณะสาธาณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

จากการวิเคราะห์ข้อมูล เมื่อพิจารณาทีละตัวแปร ได้แก่ เพศ ช่วงอายุ และสถานภาพการสมรส จำนวนชั่วโมงการทำงานต่อสัปดาห์ (ชั่วโมง) ระยะเวลาการเดินทางไปและกลับบ้านพักกับสถานที่ทำงานต่อวัน (นาที) จำนวนชั่วโมงการนอนหลับต่อวัน (ชั่วโมง) สามารถสรุปความสัมพันธ์ ได้ดังต่อไปนี้

5.4.1 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ กับระดับภาวะหมดไฟด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion: EE) ด้านการเมินเฉยต่อการเรียน (Cynicism: CY) และด้านประสิทธิภาพในการเรียน (Professional efficacy: PE)

พบว่า เพศชายและเพศหญิง มีผลต่อระดับภาวะหมดไฟทางอารมณ์ ด้านการเมินเฉยต่อการเรียน และด้านประสิทธิภาพในการเรียน ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.4.2 ความสัมพันธ์ระหว่างช่วงอายุ กับระดับภาวะหมดไฟด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion: EE) ด้านการเมินเฉยต่อการเรียน (Cynicism: CY) และด้านประสิทธิภาพในการเรียน (Professional efficacy: PE)

พบว่า ช่วงอายุที่แตกต่างกัน มีผลต่อระดับภาวะหมดไฟทางอารมณ์ ด้านการเมินเฉยต่อการเรียนและด้านประสิทธิภาพในการเรียน ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.4.3 ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพสมรส กับระดับภาวะหมดไฟด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion: EE) ด้านการเมินเฉยต่อการเรียน (Cynicism: CY) และด้านประสิทธิภาพในการเรียน (Professional efficacy: PE)

พบว่า สถานภาพสมรสของนักศึกษา มีผลต่อระดับภาวะหมดไฟทางอารมณ์ ด้านการเมินเฉยต่อการเรียน และด้านประสิทธิภาพในการเรียน ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.4.4 ความสัมพันธ์ระหว่างชั่วโมงการทำงานต่อสัปดาห์ (ชั่วโมง) กับระดับภาวะหมดไฟ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion: EE) ด้านการเมินเฉยต่อการเรียน (Cynicism: CY) ด้านประสิทธิภาพในการเรียน (Professional efficacy: PE)

พบว่า ชั่วโมงการทำงานต่อสัปดาห์ (ชั่วโมง) ของนักศึกษา มีผลต่อระดับภาวะหมดไฟ ทางด้านอารมณ์ ทางด้านการเมินเฉยต่อการเรียนและด้านประสิทธิภาพในการเรียน ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.4.5 ความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาการเดินทางไปและกลับบ้านพักกับสถานที่ทำงานต่อวัน (นาที) กับระดับภาวะหมดไฟ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion: EE) ด้านการเมินเฉยต่อการเรียน (Cynicism: CY) ด้านประสิทธิภาพในการเรียน (Professional efficacy: PE)





พบว่า ระหว่างระยะเวลาการเดินทางไปและกลับบ้านพักกับสถานที่ทำงานต่อวัน (นาทีก) ของนักศึกษา มีผลต่อระดับภาวะหมดไฟ ทางด้านอารมณ์ ทางด้านการเมินเฉยต่อการเรียนและด้านประสิทธิภาพในการเรียน ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.4.6 ความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนชั่วโมงการนอนหลับต่อวัน (ชั่วโมง) กับระดับภาวะหมดไฟ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion: EE) ด้านการเมินเฉยต่อการเรียน (Cynicism: CY) ด้านประสิทธิภาพในการเรียน (Professional efficacy: PE)

พบว่า ระหว่างจำนวนชั่วโมงการนอนหลับต่อวัน (ชั่วโมง) ของนักศึกษา มีผลต่อระดับภาวะหมดไฟ ทางด้านอารมณ์ ทางด้านการเมินเฉยต่อการเรียนและด้านประสิทธิภาพในการเรียน ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาความชุกและระดับภาวะหมดไฟ ของนักศึกษาระดับมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร รุ่นที่ 4 ซึ่งแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ระดับความภาวะหมดไฟ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion: EE) ระดับภาวะหมดไฟ ด้านการเมินเฉยต่อการเรียน (Cynicism: CY) ระดับความภาวะหมดไฟ ด้านประสิทธิภาพในการเรียน (Professional efficacy: PE)

ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion: EE) ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ สามารถอธิบายได้ว่า การเรียนในระดับมหาบัณฑิต เป็นการเลือกเรียนโดยความสมัครใจของผู้เรียนเอง การศึกษาใช้เวลาเพียงแค่ 2 ปี เมื่อจบการศึกษาจะได้รับวุฒิสถาบันสาธารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิตที่สามารถนำไปต่อยอดและปรับตำแหน่ง เพื่อเพิ่มความก้าวหน้าในสายอาชีพที่ปฏิบัติได้ จึงเป็นแรงจูงใจและแรงผลักดันในการศึกษา ซึ่งส่วนมากนักศึกษาที่มาศึกษาต่อจะเป็นบุคลากรทางการแพทย์ ที่ต้องทำงานอยู่ในสภาวะที่มีความกดดัน จึงสามารถทนแรงกดดันจากการศึกษาได้เป็นอย่างดี จากการที่ปฏิบัติงานบริการเชิงวิชาการ ทั้งโรงพยาบาล สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดและอำเภอ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล ศูนย์อนามัยต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Davis และ Fichten Holtz, 2019 ที่ได้กล่าวว่า ความล้าทางใจ เป็นการเตือนกระตุ้น เพื่อไม่ให้ร่างกายทำงานหนักจนเกินไป ซึ่งผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงจะมีประสิทธิภาพในการทำงานสูงกว่าผู้ที่มีร่างกายไม่แข็งแรง ซึ่งการเรียนในระดับมหาบัณฑิตจะเป็นการเรียนที่เน้นการคิด วิเคราะห์ สังเคราะห์ การอภิปรายเพื่อแสดงความคิดเห็น มีการปฏิบัติจริงเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน เช่น วิชาสัมมนาการบริหารสาธารณสุข PHA 6108 ที่ให้นักศึกษาได้เรียนรู้รูปแบบการฝึกจัดสัมมนาในรูปแบบออนไลน์และมีส่วนร่วมกับการจัดสัมมนา ทั้ง 41 คน เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน ทำให้เป็นผู้ที่รู้จัก รู้จริงในเรื่องนั้น ๆ สามารถนำความรู้และประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้ในการบริหารงานสาธารณสุขได้ ซึ่งมีความสอดคล้องกับหลักสูตรในสาขาบริหารสาธารณสุขเป็นอย่างมาก อีกทั้งการเรียนส่วนมากมีการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์ จึงสามารถลดความเหนื่อยล้าทางกายที่ต้องเดินทางมาเรียน ณ สถานที่ตั้งช่วยลดระยะเวลาการเตรียมตัวก่อนเข้าเรียนได้มาก





ด้านการเมินเฉยต่อการเรียน (Cynicism: CY) ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง สามารถอธิบายได้ว่า ในสถานการณ์ปัจจุบันที่มีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จึงต้องมีการปรับรูปแบบการเรียนการสอนเป็นรูปแบบออนไลน์ และจากช่วงอายุของผู้เรียนที่อายุ 30 -39 ปี เป็นประชากรส่วนใหญ่ของการศึกษาในครั้งนี้ ซึ่งผู้เรียนที่อยู่ในวัยนี้ จะมีความคุ้นชินกับการศึกษา ณ สถานที่ตั้งมากกว่า การเรียนในรูปแบบออนไลน์ การดึงดูดความสนใจ การตั้งสมาธิ และจดจ่อกับการเรียนย่อมลดลง เมื่อเทียบกับการเรียนในระดับปริญญาตรีที่ผ่านมา ดังนั้น ในการเรียนผู้สอนจะต้องมีการกระตุ้นนักศึกษา ในชั้นเรียนออนไลน์อย่างต่อเนื่อง เช่น การทำกิจกรรมกลุ่ม การสอบย่อย (Quiz) การเรียกตอบ เพื่อดึงความสนใจและเพิ่มบรรยากาศการเรียนให้น่าเรียนมากยิ่งขึ้น อีกทั้งการเรียนในรูปแบบออนไลน์ มีผลทำให้ปฏิสัมพันธ์ผู้เรียนกับผู้สอนลดลง หรือผู้เรียนกับผู้เรียนลดลง ความสนใจในการเรียนจึงลดลงและเกิดการเมินเฉยต่อการเรียนในที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Panagiotis Zis, Artemios Artemiadis, Panagiotis Bargiotas, Antonios Nteveros , Georgios M Hadjigeorgiou, 2021 ที่ได้ทำการศึกษาทางการแพทย์ในช่วงการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ผลกระทบของการเรียนรู้ดิจิทัลต่อความเหนื่อยหน่ายของนักศึกษาแพทย์และสุขภาพจิต พบว่า การเรียนรู้ทางดิจิทัลในการศึกษาทางการแพทย์นั้นมีความเสี่ยงสูงทางจิตใจ Mental Health (MH) ไม่เพียงเสื่อมลงเท่านั้น แต่ระดับความเพิกเฉยก็เพิ่มขึ้นด้วย ซึ่งในชั้นเรียนผู้เรียนออนไลน์บางคนจะปิดกล้องตลอดเวลา เมื่อมีการเรียนรูปแบบออนไลน์ เช่น Zoom Google Meet เป็นต้น และอาจจะเกิดการตั้งคำถามกับการเรียนในบางครั้ง ในบางส่วนของเนื้อหาว่าเรียนไปทำไม เมื่อไม่สามารถเชื่อมโยงและประยุกต์เนื้อหาเพื่อนำมาใช้ในการทำงานต่อไปได้ จึงต้องมีการเน้นและการเชื่อมโยง จนถึงการประยุกต์ใช้เพื่อให้เห็นถึงความสำคัญของการเรียนในส่วนนั้นๆ เช่น วิชาภาษาอังกฤษทางสาธารณสุข PHA 5000 ซึ่งเป็นวิชาแกนบังคับของหลักสูตร ภาษาอังกฤษนับว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก ทักษะทางด้านภาษาอังกฤษ การพูด การฟัง การอ่าน การเขียน เป็นสิ่งที่สำคัญ ซึ่งในการการค้นคว้าอิสระทางด้านบริหารสาธารณสุข จำเป็นต้องอาศัยทักษะนี้ในการเขียนบทคัดย่อ (Abstract) จึงต้องมีการเน้นย้ำ และทำให้เกิดเข้าใจวัตถุประสงค์ที่แท้จริง

ด้านประสิทธิภาพในการเรียน (Professional efficacy: PE) ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง สามารถอธิบายได้ว่า การเรียนในระดับมหาบัณฑิตที่เน้นการปฏิบัติมากกว่าการท่องจำเนื้อหาหรือการบรรยายเพียงอย่างเดียว จะทำให้ผู้เรียนสามารถแสดงศักยภาพของตนเอง ออกมาได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น เพราะสอดคล้องกับงานประจำที่ปฏิบัติอยู่ อีกทั้งรูปแบบของการเรียนเป็นรูปแบบการเรียนวิชาเดี่ยวต่อเนื่อง (Block Course) ที่แตกต่างจากการเรียนในระดับปริญญาตรีที่เป็นชุดรายวิชา (Module) ที่มีเน้นการท่องจำเนื้อหา แบ่งวิชาเรียนและมีการสอบกลางภาคและปลายภาคนั้น อาจทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนลดลง เนื่องจากผู้เรียนในระดับมหาบัณฑิตส่วนมากจะต้องทำงานประจำในวันจันทร์ถึงศุกร์ และเรียนในวันหยุดเสาร์อาทิตย์ การเรียนในรูปแบบนี้จึงเป็นการกระตุ้นให้สามารถแสดงศักยภาพออกมาได้ดี จะเห็นได้จาก การทำงานกลุ่ม สมาชิกทุกคนจะมีส่วนร่วมในการทำงาน ทั้งการนำเสนอ และการตอบคำถามต่อข้อสงสัยของอาจารย์ผู้สอนและเพื่อนร่วมชั้นเรียน การตั้งเป้าหมายในการเรียน เช่น เกรด A ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับนิยามของ ความล้า ตามนิยามของ The National Institute for Occupational Safety and





Health (NIOSH) ที่ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความรู้สึกอ่อนล้า อ่อนเพลีย ขาดพลังงาน ความล้าในระดับสูงจะกระทบกับตัวบุคคล ซึ่งมีผลกระทบต่อผลผลิตในการทำงาน จากผลผลิตของการทำงาน แต่จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ในการศึกษาคั้งนี้ ร้อยละ 43.9 มีความอ่อนล้าทางด้านอารมณ์ในระดับต่ำ และประสิทธิภาพในการเรียน ที่พบว่าอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 63.4 จึงอาจกล่าวได้ว่ามีความสอดคล้องกัน

จากการศึกษา จะเห็นได้ว่าแบบวัดความเหนื่อยล้า ที่มีการปรับโดยผู้ทรงคุณวุฒิแล้วนั้น เมื่อนำมาทดสอบกับกลุ่มเป้าหมาย พบว่ามีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ Christine Faye-Dumanget, Julie Carré, Margaux Le Borgne, Pr Abdel Halim Boudoukha, (2017) ที่ได้ทำการตรวจสอบ Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) นักศึกษามหาวิทยาลัยทั้งหมด 667 คน ในสาธารณรัฐฝรั่งเศส ที่สามารถสรุปได้ว่า MBI-SS สามารถใช้ประเมินภาวะหมดไฟในนักศึกษาชาวฝรั่งเศสได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Igor Portoghese, Michael P. Leiter, Christina Maslach, Maura Galletta, Fabio Porru, Ernesto D’Aloja, Gabriele Finco and Marcello Campagna, (2018) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับ การวัดความเหนื่อยหน่ายในนักศึกษามหาวิทยาลัย ชาวอิตาลี โดยใช้ Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS) จำนวน 7,757 คน ซึ่งพบว่า เครื่องมือ MBI-SS นั้นใช้ได้จริงและเชื่อถือได้ และเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ สำหรับการวัดความเหนื่อยหน่ายของนักศึกษา เพศ ช่วงอายุ และสถานภาพการสมรส ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยจากงานที่มีความสัมพันธ์กับภาวะภาวะหมดไฟ จากการศึกษาในระดับมหาบัณฑิต ของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

จากการศึกษา จะพบว่าเพศชายและเพศหญิง สามารถเกิดความล้าได้เท่าเทียมกัน ไม่มีผลต่อระดับความล้าที่เกิดขึ้น เนื่องมาจากรูปแบบการเรียนที่เน้นในรูปแบบการคิด วิเคราะห์ อภิปรายผลถึงสาเหตุและปัจจัยต่างๆ ซึ่งแตกต่างจากการทำงานที่ต้องใช้แรงงาน พละกำลังในการทำงาน ดังนั้นปัจจัยเรื่องเพศจึงไม่มีผลต่อระดับความเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ช่วงอายุของผู้ที่เข้าศึกษาที่ใกล้เคียงกัน คือ ช่วงอายุ 30 -39 ปี ที่เป็นประชากรส่วนใหญ่ของการศึกษาคั้งนี้ ปัจจัยในด้านความเสื่อมถอยของสมรรถนะทางกายที่ไม่แตกต่างกัน ความอดทนต่อการเรียนจึงไม่แตกต่าง การรับรู้และประสบการณ์ทางด้านการเรียน การใช้ชีวิตที่อยู่ในวัยใกล้เคียงกัน จึงมีผลทำให้ระดับความเหนื่อยล้าในการเรียนไม่แตกต่างกัน และปัจจัยด้านสถานภาพการสมรสที่พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ต่อความเหนื่อยล้า ถึงแม้ว่าสถานภาพการสมรสจะแตกต่างกัน แต่การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ตามปัจจัยทางสังคมและลักษณะเฉพาะของสังคมไทย ในการช่วยกันเรียน ช่วยส่งเสริมกัน เช่น การติวก่อนสอบในแต่ละวิชา จากเพื่อนนักศึกษาที่มีความเชี่ยวชาญและมีความถนัดในเรื่องนั้นๆ จึงทำให้เกิดระดับความล้าที่ไม่แตกต่างกัน อีกทั้งการเป็นบุคลากรทางแพทย์ที่เหมือนกัน การเรียนในสิ่งที่เป็นบริบทที่คุ้นเคยกับการทำงาน ทำให้เกิดการปรับตัว การทำความเข้าใจต่อการเรียนได้ไม่ยาก ซึ่งพบว่ามีความแตกต่างจากผลการศึกษาของ กอเกษ ต่ายเกิด, ครองขวัญ รั้วมัน, นิรุชา ปรีชาเลิศศิลป์, วินิทราน นวลละออง, ปันตดา โรจน์พิบูลสถิตย์, 2562 ที่ได้ทำการศึกษา ในเรื่องความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของภาวะหมดไฟ (Burnout syndrome) ในนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นพรีคลินิก มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ที่พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลมากที่สุด ได้แก่ เพศ ประสบการณ์การสอบไม่ผ่าน





จำนวนชั่วโมงการทำงานต่อสัปดาห์ (ชั่วโมง) จากการศึกษา ไม่สามารถอธิบายได้ว่าจำนวนชั่วโมงการทำงานต่อสัปดาห์ (ชั่วโมง) มีความสัมพันธ์กับระดับความเหนื่อยล้า ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion: EE) ด้านการเมินเฉยต่อการเรียน (Cynicism: CY) และด้านประสิทธิภาพในการเรียน (Professional efficacy: PE)

ระยะเวลาการเดินทางไปและกลับบ้านพักกับสถานที่ทำงานต่อวัน (นาที) จากการศึกษา ไม่สามารถอธิบายได้ว่า ระยะเวลาการเดินทางไปและกลับบ้านพักกับสถานที่ทำงานต่อวัน (นาที) มีความสัมพันธ์กับระดับภาวะหมดไฟ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion: EE) ด้านการเมินเฉยต่อการเรียน (Cynicism: CY) และด้านประสิทธิภาพในการเรียน (Professional efficacy: PE)

จำนวนชั่วโมงการนอนหลับต่อวัน (ชั่วโมง) จากการศึกษา ไม่สามารถอธิบายได้ว่า จำนวนชั่วโมงการนอนหลับต่อวัน (ชั่วโมง) มีความสัมพันธ์กับระดับภาวะหมดไฟด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion: EE) ด้านการเมินเฉยต่อการเรียน (Cynicism: CY) และด้านประสิทธิภาพในการเรียน (Professional efficacy: PE)

จากการศึกษา จะพบว่าปัจจัยจากงานและการพักผ่อนที่แตกต่างกัน ไม่มีผลต่อระดับความเหนื่อยล้าที่เนื่องมาจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่ทำให้ต้องมีการปรับรูปแบบการเรียนการสอนที่แตกต่างไปจากเดิม การเรียนในรูปแบบออนไลน์ จึงไม่มีความสัมพันธ์กับปัจจัยจากงานและการพักผ่อน เพราะผู้เรียนสามารถเข้าชั้นเรียนที่ไหนก็ได้ ในเวลาที่ได้กำหนดไว้ โดยใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ก็สามารถเข้าชั้นเรียน และทำกิจกรรมร่วมชั้นได้โดยที่สถานที่ไม่เป็นข้อจำกัด ซึ่งถือว่าเป็นข้อดีที่ช่วยภาระค่าใช้จ่ายของนักศึกษาในการเดินทางเข้ามาเรียนในมหาวิทยาลัย เนื่องจากมหาวิทยาลัยตั้งอยู่ในย่านเศรษฐกิจ การค้าและสนามกีฬา ในช่วงเวลาเร่งด่วน หรือมีการจัดงานสำคัญการจราจรทางจะติดขัดเป็นอย่างมาก การเรียนในรูปแบบออนไลน์จึงทำให้การเดินทางจะไม่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน ปัจจัยต่อมาคือ ชั่วโมงการทำงานต่อสัปดาห์ การเรียนการสอนจัดในวันเสาร์และอาทิตย์ ซึ่งเป็นวันหยุดราชการ แต่อาจจะมีบางหน่วยงานที่ต้องทำงานในวันหยุดราชการ แต่จากการศึกษาพบว่าไม่มีผลต่อระดับความล้า แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาสามารถจัดสรรเวลาการทำงานและการเรียนได้อย่างลงตัว จึงมีผลทำให้ระดับความล้าไม่แตกต่างกันอีกปัจจัยหนึ่งก็คือ ชั่วโมงการนอนหลับ จากที่ได้กล่าวไปในข้างต้น เมื่อมีการเรียนรูปแบบออนไลน์จะช่วยลดระยะเวลาการเดินทาง ทำให้นักศึกษามีการพักผ่อนที่มากขึ้น หรือแม้แต่ในขณะที่เรียน จะช่วยลดความตึงเครียดและความกดดัน ทำให้ระดับความล้าที่ได้ไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Saana Myllyntausta, 2021 ที่ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างช่วงเวลาทำงาน ภาระการทำงาน และปริมาณงานกับความเหนื่อยล้าในการทำงานใน ATCs ที่สนามบิน Sultan Hasanuddin เมือง Makassar ประเทศอินโดนีเซีย ผลการศึกษาพบว่า จากตัวอย่าง 65 คน มีพนักงาน 28 คน (43.1%) มีอาการเหนื่อยล้าจากการทำงาน แต่พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กันระหว่างระยะเวลาการทำงานกับความเหนื่อยล้าจากการทำงาน ซึ่งแตกต่างกับงานวิจัยของ ศรีรัมย์ ศรีคำ, วิโรจน์ เขียมจรัสรังสี และเดชา ลลิตอนันต์พงษ์ (2557) ที่ได้ทำการศึกษาภาวะเหนื่อยล้าในการทำงานและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของแพทย์ประจำบ้าน โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ พบว่ามีหลายปัจจัยที่มี





ความสัมพันธ์กับภาวะเหนื่อยล้าในการทำงานระดับสูง ได้แก่ ปัจจัย ภาวะครอบครัว และสถานภาพทางเศรษฐกิจ เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะเหนื่อยล้าในการทำงานทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับความเชื่อมั่นที่ 95%

จากการศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้ จะสามารถสรุปได้ว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยจากงานและการพักผ่อน ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะภาวะหมดไฟ ในนักศึกษา ซึ่งอาจได้ข้อมูลที่ไม่เพียงพอในการที่จะยืนยันว่าไม่มีความสัมพันธ์กัน อีกทั้งในการศึกษาครั้งนี้ใช้แบบสอบถามในรูปแบบออนไลน์ โดยที่ให้ผู้ตอบเองเพียงอย่างเดียว โดยไม่มีการสังเกต หรือเก็บข้อมูลอื่น ๆ เพิ่มเติม ผลที่ได้อาจจะไม่ตรงตามความเป็นจริง แต่อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยได้มีการระบุในคำชี้แจง ของแบบสอบถามและคำชี้แจงที่เกี่ยวข้องในเอกสารการให้ข้อมูลครั้งนี้ กับกลุ่มตัวอย่างแล้วว่า ต้องการเก็บข้อมูลเพื่อวัตถุประสงค์ใด และมีการเก็บรักษาความลับของข้อมูล ซึ่งคาดว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่จะมีความเข้าใจในประเด็นดังกล่าวเป็นอย่างดี และตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงมากที่สุด ดังนั้น เพื่อให้ข้อมูลมีความเที่ยงตรง ถูกต้อง จึงต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมข้อมูล ในเชิงลึกต่อไป

7. สรุปผลการวิจัย

ระดับภาวะหมดไฟ ในกลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่มีความอ่อนล้าทางด้านอารมณ์ อยู่ในระดับต่ำ ความอ่อนล้าด้านการเพิกเฉยต่อการเรียน อยู่ในระดับสูง ความอ่อนล้าทางด้านประสิทธิภาพในการเรียน อยู่ในระดับสูง และพบว่าปัจจัยที่ทำการศึกษาได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล (เพศ ช่วงอายุ สถานภาพการสมรส) ปัจจัยจากการทำงานและการพักผ่อน (จำนวนชั่วโมงการทำงานต่อสัปดาห์ (ชั่วโมง) ระยะเวลาการเดินทางไปและกลับบ้านพักกับสถานที่ทำงานต่อวัน (นาที) จำนวนชั่วโมงการนอนหลับต่อวัน (ชั่วโมง)) ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟ ของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8. ข้อเสนอแนะ

8.1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

1. การศึกษาในครั้งนี้ เป็นการศึกษาเฉพาะนักศึกษาระดับมหาบัณฑิต ของนักศึกษาคณะสาธาณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร รุ่นที่ 4 จำนวน 41 ราย ซึ่งอาจจะยังไม่สามารถเป็นตัวแทนการวัดผลระดับความล้าของนักศึกษาได้ เนื่องจากมีปัจจัยอื่น ๆ ที่แตกต่างกันไป
2. การวิจัยในครั้งนี้เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา (เดือนมีนาคม และเดือนเมษายน 2565) อาจมีปัจจัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและส่งผลกระทบต่อภาวะหมดไฟ ที่วัดได้ ซึ่งถ้าหากมีการเก็บข้อมูลในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน อาจทำให้ได้ผลการศึกษาที่แตกต่างออกนอกไป
3. การศึกษาในครั้งนี้ทำการเก็บข้อมูลในบุคลากรทางแพทย์ ซึ่งเป็นการศึกษาในช่วงระยะเวลาที่มีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่มีการเรียนรูแบบออนไลน์เป็นส่วนใหญ่ การทำการศึกษาในช่วงที่มีการศึกษา ณ สถานที่ตั้ง อาจทำให้ได้ผลการศึกษาที่แตกต่างออกนอกไป





8.2 ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ทำการศึกษาในกลุ่มเป้าหมายที่ขนาดใหญ่ขึ้น เพื่อที่จะได้ทราบปัจจัยที่แท้จริงที่มีความสัมพันธ์กับระดับภาวะหมดไฟ
2. ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยวิธีอื่นร่วมด้วย เช่น การสัมภาษณ์ การสังเกตพฤติกรรม การประชุมกลุ่ม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความถูกต้องและมีความแม่นยำมากยิ่งขึ้น
3. มีการพัฒนาเครื่องมือในการวิจัย ให้มีความเที่ยงตรง มีมาตรฐานมากขึ้น เพื่อเป็นประโยชน์ในการวัดระดับความเหนื่อยล้าในการศึกษาต่อไป

9. บรรณานุกรม

- กอกษ ต่ายเกิด, ครองขวัญ รั้วมัน, นริรุชา ปรีชาเลิศศิลป์, วินิตรา นวลละออง และปนัดดา โรจน์พิบูลสถิต. ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของภาวะหมดไฟ (Burnout Syndrome) ในนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นพรีคลินิก มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ธรรมศาสตร์เวชสาร, 19, 127-138.
- ปรภัต จุตระกลู. (2561). สาเหตุของอาการล้าขณะทำงาน. ค้นเมื่อ 13 เมษายน 2565. จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/42014>.
- พิศาล ถาวรวงษ์. (2564). ความเหนื่อยล้าในการทำงานของบุคลากรเครือข่ายบริการสุขภาพ อำเภอยะพยอม จังหวัดนครศรีธรรมราช. Region 11 Medical Journal, 35(1).
- ศรัณย์ ศรีคำ, วิโรจน์ เจียมจรัสรังสี และ เดชา ลลิตอนันต์พงษ์. (2557). ภาวะเหนื่อยล้าในการทำงานและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของแพทย์ประจำบ้านโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 59(2), 139-150.
- อุทัย ดุลย เกษม. (2557). แนวทางพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา. JOURNAL OF SOUTHERN TECHNOLOGY, 7(1), 93-98.
- Davis, T. J., & Fichtenholtz, H. M. (2019). Thinking Outside of Functional Fixedness with the Aide of Mental Fatigue. Creativity Research Journal, 31(2), 223-228.
- Faye-Dumanget, C., Carré, J., Le Borgne, M., & Boudoukha, P. A. H. (2017). French validation of the Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS). Journal of evaluation in clinical practice, 23(6), 1247-1251.
- Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job burnout. Annual review of psychology. 2001; 52(1), 397-422.
- Myllyntausta, S., Gibson, R., Salo, P., Allen, J., Gander, P., Alpass, F., & Stephens, C. (2021). Daytime fatigue as a predictor for subsequent retirement among older New Zealand workers. Sleep Health, 7(6), 742-748.





- Portoghese, I., Leiter, M. P., Maslach, C., Galletta, M., Porru, F., D'Alaja, E., ... & Campagna, M. (2018). Measuring burnout among university students: factorial validity, invariance, and latent profiles of the Italian version of the Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS). *Frontiers in psychology*, 2105.
- Sari, R. P., Susanto, B. N. A., & Komalasari, E. (2021). The correlation between work shift and level of fatigue among workers. *Enfermería Clínica*, 31, S450-S453.
- The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH). (2019). Work and Fatigue. ค้นเมื่อ 13 เมษายน 2565. จาก <https://www.cdc.gov/niosh/topics/fatigue/default.html>
- Zis, P., Artemiadis, A., Bargiotas, P., Nteveros, A., & Hadjigeorgiou, G. M. (2021). Medical studies during the COVID-19 pandemic: the impact of digital learning on medical students' burnout and mental health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 349.

