



ภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี Burnout in Learning of Nursing Students, Boromarajonani College of Nursing Udon Thani

กรรณก อุदनอก¹, กฤติยาณี ภูมี¹, กุลสตรี พิมพ์เสนา¹, ชลธิชา เคหัง¹, ดวงรัตน์ ศรีทานนท์¹,
พิมพ์มณี เห่งาศรี¹, ภัทรพร โสประดิษฐ์¹, ยูพาพิมพ์ แทนคุ้มทอง¹, วิยะดา เปาวนา^{2*}
Kornkanok Udnok¹, Kittiyanee Phumee¹, Koonlasatree Pimsena¹, Chonticha Kahang¹,
Duangrat Srithanon¹, Pimmanee Ngaosri¹, Phattharaporn Sopradit¹, Yupapim Tankumthong¹,
Wiyada Paowana^{2*}

¹นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี, คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

²วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี, คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

¹Nursing Student Boromarajonani College of Nursing, Udonthani, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute

²Boromarajonani College of Nursing, Udonthani, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute

(Received: August 7, 2024; Revised: September 9, 2024; Accepted: September 10, 2024)

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับภาวะหมดไฟในการเรียนและเปรียบเทียบภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปี 2 - 4 จำนวน 233 คน ระยะเวลาในการศึกษาระหว่างเดือนกรกฎาคม - ตุลาคม 2566 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามแบบออนไลน์ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปและแบบสอบถามภาวะหมดไฟในการเรียน แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ความอ่อนล้าทางอารมณ์ ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคลและความอ่อนล้าทางด้านผลลัพธ์ของบุคคล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบ Independent t-test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาพยาบาลชั้นปี 2 - 4 มีภาวะหมดไฟในการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งรายด้านและภาพรวม โดยภาพรวมในชั้นปี 2 ($M= 3.11, SD = 0.61$) ชั้นปี 3 ($M= 3.07, SD = 0.42$) และชั้นปี 4 ($M= 3.17, SD = 0.52$)
2. การเปรียบเทียบภาวะหมดไฟในการเรียนกับเพศ อายุ ระดับชั้นปี ผลการเรียนเฉลี่ยรวม ความตั้งใจในการเข้ามาเรียนพยาบาล ค่าใช้จ่าย และเรื่องอื่น ๆ ที่ทำให้ไม่สบายใจ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาพรวมภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง หากวิทยาลัยขาดการวางแผนทางในการแก้ไขป้องกันจัดการเพื่อลดระดับภาวะหมดไฟ อาจส่งผลให้นักศึกษามีภาวะหมดไฟในการเรียนที่มี แนวโน้มสูงขึ้นและส่งผลกระทบต่อผลลัพธ์การเรียนรู้และบัณฑิตพยาบาลที่มีคุณภาพได้

คำสำคัญ: ภาวะหมดไฟในการเรียน, นักศึกษาพยาบาล

*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: Chontichakehang@bcnu.ac.th)



Abstract

The purpose of this descriptive research was to study and compare burnout in the learning of nursing students, Boromarajonani College of Nursing Udon Thani, academic year 2023. The sample group was nursing students in years 2nd, 3rd and 4th, totalling 233 people. The duration of the study is between July - October 2023. The research instrument is an online questionnaire which is divided into 2 parts, namely general information and burnout in learning questionnaire which is divided into 3 sides: emotional exhaustion, depersonalization and diminished personal accomplishment. Data analysis calculated by frequency, percent, mean, standard deviation, Independent T-test and One-way ANOVA.

The result of this research found that 1) nursing students in the 2nd - 4th years have levels of burnout in learning at moderate level in both the individual part and overall. In the 2nd years ($M=3.11$, $SD = 0.61$), the 3rd years ($M= 3.07$, $SD = 0.42$) and the 4th years. ($M= 3.17$, $SD = 0.52$)

. The compare about burnout in learning with gender, age, college years, GPAX, the intention to study nursing, expenses and the other that makes uncomfortable found that there is no statistical significant difference at the 0.05 level.

The overall about burnout in learning of nursing student is at a moderate level. If the college hasn't solved and prevention for degrade about burnout, it will be liable higher levels in nursing student and will be affect to learning and quality of nurse.

Keywords: Burnout in student, Nursing Student

บทนำ

ภาวะหมดไฟหรือภาวะความเหนื่อยหน่าย (Burnout) เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและจะค่อยๆ สะสมความเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกาย และจิตใจ นำไปสู่ความอ่อนล้าทางอารมณ์ หากปล่อยทิ้งไว้จะทำให้เกิดความเครียดที่มีความรุนแรงมากขึ้น (Heugten, 2011: 26 อ้างอิงถึงใน ชัยพร พงษ์พิสันต์รัตน์, 2564) นอกจากนี้ความรู้สึกเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้เรียน จะส่งผลให้เกิดความไม่เอาใจใส่ในการเรียน ขาดความกระตือรือร้นในการเรียน จนสุดท้ายผู้เรียนจะประสบกับความล้มเหลวในการเรียนรู้ สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้เรียนไม่เห็นคุณค่าในตนเอง คิดว่าตนเองขาดความสามารถ มีเจตคติในเชิงลบกับบุคคลอื่น ไม่มีความต้องการเรียนและทำงานกับบุคคลอื่น และที่สำคัญผู้เรียนจะขาดสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคล และส่วนรวม (Ling et al., 2013 อ้างอิงถึงใน ชัยพร พงษ์พิสันต์รัตน์, 2564) องค์การอนามัยโลก หรือ WHO ประกาศให้ ภาวะหมดไฟ หรือภาวะความเหนื่อยหน่าย (Burnout Syndrome) เป็นภาวะทางสุขภาพที่ต้องได้รับการดูแลรักษา เป็นภาวะที่กำลังจะเกิดในสังคมคนเมืองและคนรุ่นใหม่มากขึ้น

ปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียนเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อทั้งตัวบุคคล สถาบันการศึกษาและวิชาชีพ จากการศึกษพบว่า เคยมีการศึกษาภาวะหมดไฟ (Burnout syndrome) ในนักศึกษาแพทย์ แต่ไม่พบว่ามีการศึกษาถึงภาวะหมดไฟ (Burnout syndrome) ในนักศึกษาพยาบาล ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ จึงมีความสนใจที่จะศึกษาภาวะหมดไฟและเปรียบเทียบระดับของภาวะหมดไฟในนักศึกษาพยาบาลแต่ละชั้นปี เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับคณาจารย์ผู้สอนในการนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ และเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการกับปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ลดระดับและช่วยให้นักศึกษาพยาบาลสามารถเผชิญและจัดการกับภาวะ หมดไฟได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งช่วยพัฒนาคุณภาพการศึกษาของนักศึกษาพยาบาลในวิชาชีพพยาบาลต่อไป

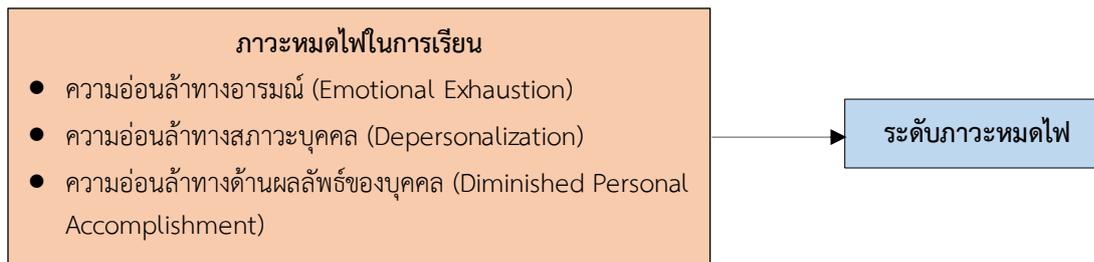


วัตถุประสงค์วิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล
2. เพื่อเปรียบเทียบภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล โดยผู้วิจัยเริ่มจากการศึกษาและวิเคราะห์เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทางด้านเอกสารได้วิเคราะห์งานวิจัยที่ใช้แนวคิดภาวะหมดไฟของ มาสลาส (Maslach, 1976)



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี ชั้นปีที่ 2 - 4 ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2566 จำนวนทั้งหมด 456 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 - 4 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี จำนวน 233 คน หารขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตร ทาโรยามาเน่ (Taro Yamane) สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (stratified sampling) จำแนกตามระดับชั้นปี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) จำนวน 1 ชุด คือ แบบสอบถามภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี ที่แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นปี ผลการเรียนเฉลี่ยรวม (GPAX) ความตั้งใจในการเข้ามาเรียนพยาบาล ค่าใช้จ่ายรายเดือน นอกจากการเรียนพยาบาลแล้วมีเรื่องอื่น ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ที่คณะผู้วิจัยได้ปรับปรุงและพัฒนาจากแบบวัดภาวะหมดไฟในการทำงานฉบับภาษาไทยของชัยยุทธ กลีบบัว (2552) และ Oldenburg Burnout Inventory: OLBi ของดีเมอรูท (Demerouti et al., 2010) โดยปรับปรุงให้เป็นแบบวัดภาวะหมดไฟในการเรียน ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 33 ข้อ แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ข้อ 1 - 11 ความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion) ข้อ 12 - 21 ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล (Depersonalization) และข้อ 22 - 33 ความอ่อนล้าทางด้านผลลัพธ์ของบุคคล (Diminished Personal Accomplishment)

5 คะแนน หมายถึง ผู้เรียนรู้สึกหมดไฟในการเรียน มากที่สุด

4 คะแนน หมายถึง ผู้เรียนรู้สึกหมดไฟในการเรียน มาก

3 คะแนน หมายถึง ผู้เรียนรู้สึกหมดไฟในการเรียน ปานกลาง

2 คะแนน หมายถึง ผู้เรียนรู้สึกหมดไฟในการเรียน น้อย



- 1 คะแนน หมายถึง ผู้เรียนรู้สึกหมดไฟในการเรียน น้อยที่สุด
- การแปลผล ระดับความรู้สึกหมดไฟในการเรียน
- 4.20 - 5.00 หมายถึง ความรู้สึกหมดไฟในการเรียนระดับ มากที่สุด
- 3.40 - 4.19 หมายถึง ความรู้สึกหมดไฟในการเรียนระดับ มาก
- 2.60 - 3.39 หมายถึง ความรู้สึกหมดไฟในการเรียนระดับ ปานกลาง
- 1.80 - 2.59 หมายถึง ความรู้สึกหมดไฟในการเรียนระดับ น้อย
- 1.00 - 1.79 หมายถึง ความรู้สึกหมดไฟในการเรียนระดับ น้อยที่สุด

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบความเที่ยงตรงทางเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ที่เป็นอาจารย์ประจำสาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ ได้ค่า IOC อยู่ระหว่าง .67 - 1.00 และพิจารณาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

การตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try-out) กับประชากรที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน นำข้อมูลมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นด้วยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือแบบสอบถาม เท่ากับ .926

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถาม เก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 - 4 จำนวน 233 คน โดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ชี้แจงรายละเอียดการศึกษาให้นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 - 4 ทั้งชายและหญิง ทราบรายละเอียดของการวิจัย วัตถุประสงค์การวิจัย การเก็บรักษาความลับ การเข้าร่วมการวิจัย ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลและการให้กลุ่มตัวอย่างเห็นยินยอมการเข้าร่วมงานวิจัย
2. ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามแบบออนไลน์ผ่าน Google Form ในช่วงเดือนกันยายน 2566
3. รวบรวมแบบสอบถาม และตรวจสอบความครบถ้วนความสมบูรณ์ของข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นปี ผลการเรียนเฉลี่ยรวม (GPAX) ความตั้งใจในการเข้ามาเรียนพยาบาล ค่าใช้จ่ายรายเดือน นอกจากการเรียนพยาบาลแล้วมีเรื่องอื่นๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ ด้วยการคำนวณหาความถี่ และร้อยละ
2. วิเคราะห์ข้อมูลภาวะหมดไฟ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนาแสดงผลเป็นค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ การทดสอบ Independent t-test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 เพื่อเปรียบเทียบภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล

จริยธรรมวิจัย

การศึกษาเรื่องภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ ได้เสนอขอรับรองจริยธรรมโครงการวิจัยจากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ IRB BCNU 35/2566

ผลการวิจัย



1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 1 ผลการวิเคราะห์จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (n = 233 คน) จำแนกตามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาพยาบาล

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	20	8.6
หญิง	213	91.4
2. อายุ		
น้อยกว่า 20 ปี	29	12.4
20 - 22 ปี	198	85.0
22 ปีขึ้นไป	6	2.6
3. ระดับชั้นปี		
ชั้นปีที่ 2	80	34.3
ชั้นปีที่ 3	76	32.6
ชั้นปีที่ 4	77	33.0
4. ผลการเรียนเฉลี่ยรวม (GPAX)		
2.00 - 2.50	4	1.7
2.51 - 3.00	52	22.3
3.01 - 3.50	145	62.2
3.51 - 4.00	32	13.7
5. ความตั้งใจในการเข้ามาเรียนพยาบาล		
ใช่	103	44.2
ไม่ใช่	49	21.0
ไม่แน่ใจ	81	34.8
6. ค่าใช้จ่ายรายเดือนเพียงพอ		
เพียงพอ	157	67.4
ไม่เพียงพอ	76	32.6
7. นอกจากการเรียนแล้ว มีเรื่องอื่นๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ		
มี	134	57.5
ไม่มี	99	42.5

จากตาราง 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 213 คน คิดเป็นร้อยละ 91.4 และ เพศชาย จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 8.6 ส่วนใหญ่มีช่วงอายุ 20 - 22 ปี จำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 85 รองลงมา มีช่วงอายุน้อยกว่า 20 ปี จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 12.4 อายุ 22 ปีขึ้นไป จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 2.6 ศึกษาในชั้นปีที่ 2 จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 34.3 ชั้นปีที่ 3 จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 32.6 และชั้นปีที่ 4 จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 33 ผลการเรียนเฉลี่ยรวม (GPAX) ส่วนใหญ่มีผลการเรียนระหว่าง 3.01 - 3.50 จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 62.2 รองลงมา มีผลการเรียนระหว่าง 2.51 - 3.00 จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 22.3 ผลการเรียนระหว่างช่วง 3.51 - 4.00 จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 13.7 และผลการเรียนระหว่าง 2.00 - 2.50 จำนวน 4 คน ร้อยละ 1.7 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความตั้งใจในการเข้ามาเรียนพยาบาล จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 44.2 รองลงมาไม่แน่ใจ จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 34.8 และไม่มี ความตั้งใจในการเข้ามาเรียนพยาบาล จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 21 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายเพียงพอ จำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 67.4 และมีค่าใช้จ่ายไม่พอ



ยงพอ จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 32.6 นอกจากการเรียน มีเรื่องอื่นๆ ที่ทำให้นักศึกษารู้สึกไม่สบายใจ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีเรื่องอื่นๆ ที่ทำให้นักศึกษารู้สึกไม่สบายใจ จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 57.5 และไม่มีเรื่องอื่นๆ ที่ทำให้นักศึกษารู้สึกไม่สบายใจ จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 42.5

2. ระดับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล

ตาราง 2 ข้อมูลทั่วไปกับระดับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล (n = 233 คน)

ข้อมูลทั่วไป	คะแนนภาวะหมดไฟในการเรียน					M, SD	ระดับ
	1 (น้อยที่สุด)	2 (น้อย)	3 (ปานกลาง)	4 (มาก)	5 (มากที่สุด)		
เพศ							
ชาย	0 (0%)	2 (10%)	13 (65%)	4 (20%)	1 (5%)	3.23, 0.60	ปานกลาง
หญิง	2 (0.93%)	28 (13.14%)	124 (58.2%)	54 (25.35%)	5 (2.34%)	3.10, 0.52	ปานกลาง
อายุ							
น้อยกว่า 20 ปี	0 (0%)	4 (13.79%)	18 (62.06%)	5 (17.24%)	2 (6.89%)	3.17, 0.65	ปานกลาง
20 - 22 ปี	2 (1.01%)	25 (12.62%)	114 (57.57%)	53 (26.76%)	4 (2.02%)	3.12, 0.52	ปานกลาง
22 ปีขึ้นไป	0 (0%)	1 (16.66%)	5 (83.33%)	0 (0%)	0 (0%)	3.01, 0.25	ปานกลาง
ระดับชั้นปี							
ชั้นปี 2	0 (0%)	11 (13.75%)	41 (51.25%)	25 (31.25%)	3 (3.75%)	3.11, 0.61	ปานกลาง
ชั้นปี 3	0 (0%)	11 (14.47%)	51 (67.10%)	13 (17.10%)	1 (1.31%)	3.07, 0.42	ปานกลาง
ชั้นปี 4	2 (2.59%)	8 (10.38%)	45 (58.44%)	20 (25.97%)	2 (2.59%)	3.17, 0.52	ปานกลาง
ผลการเรียนเฉลี่ยรวม							
2.00 - 2.50	0 (0%)	1 (25%)	2 (50%)	1 (25%)	0 (0%)	3.40, 0.32	ปานกลาง
2.51 - 3.00	0 (0%)	7 (13.46%)	31 (59.61%)	13 (25%)	1 (1.92%)	3.12, 0.61	ปานกลาง
3.01 - 3.50	1 (0.68%)	18 (12.41%)	83 (57.24%)	38 (26.20%)	5 (3.44%)	3.12, 0.50	ปานกลาง
3.51 - 4.00	1 (3.12%)	4 (12.5%)	21 (65.62%)	6 (18.75%)	0 (0%)	3.03, 0.53	ปานกลาง
ความตั้งใจในการเรียนพยาบาล							
ใช่	1 (0.97%)	11 (10.67%)	62 (60.19%)	24 (23.30%)	5 (4.85%)	3.00, 0.52	ปานกลาง
ไม่ใช่	0 (0%)	10 (20.40%)	27 (55.10%)	11 (22.44%)	1 (2.04%)	3.34, 0.52	ปานกลาง
ไม่แน่ใจ	1	9	48	23	0	3.12, 0.50	ปานกลาง



ข้อมูลทั่วไป	คะแนนภาวะหมดไฟในการเรียน					M, SD	ระดับ
	1 (น้อยที่สุด)	2 (น้อย)	3 (ปานกลาง)	4 (มาก)	5 (มากที่สุด)		
	(1.23%)	(11.11%)	(59.25%)	(28.39%)	(0%)		
ค่าใช้จ่ายรายเดือนเพียงพอ							
เพียงพอ	2 (1.27%)	22 (14.01%)	94 (59.87%)	35 (22.29%)	4 (2.54%)	3.05, 0.52	ปานกลาง
ไม่เพียงพอ	0 (0%)	8 (10.52%)	43 (56.57%)	23 (30.26%)	2 (2.63%)	3.25, 0.52	ปานกลาง
นอกจากการเรียนแล้ว มีเรื่องอื่นๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ							
มี	0 (0%)	20 (15.03%)	74 (55.63%)	36 (27.06%)	3 (2.25%)	3.21, 0.52	ปานกลาง
ไม่มี	2 (2%)	10 (10%)	63 (63%)	22 (22%)	3 (3%)	2.98, 0.50	ปานกลาง

จากตาราง 2 กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำแนกตามเพศ พบว่า เพศชาย ($M = 3.23, SD = 0.60$) มีภาวะหมดไฟในการเรียนระดับปานกลาง เช่นเดียวกับเพศหญิง ($M = 3.10, SD = 0.52$) จำแนกตามอายุ กลุ่มตัวอย่างอายุน้อยกว่า 20 ปี ($M = 3.17, SD = 0.65$) อายุ 20 - 22 ปี ($M = 3.12, SD = 0.52$) และอายุมากกว่า 22 ปี ($M = 3.01, SD = 0.25$) มีภาวะหมดไฟในการเรียนระดับปานกลาง จำแนกตามชั้นปี ชั้นปี 2 ($M = 3.11, SD = 0.61$) ชั้นปี 3 ($M = 3.07, SD = 0.42$) และชั้นปี 4 ($M = 3.17, SD = 0.52$) มีภาวะหมดไฟในการเรียนระดับปานกลาง จำแนกตามผลการเรียนเฉลี่ยรวม กลุ่มตัวอย่างที่มีผลการเรียนเฉลี่ย 2.00 - 2.50 มีค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนมากที่สุด ($M = 3.40, SD = 0.32$) ในระดับปานกลาง กลุ่มตัวอย่างที่มีผลการเรียนเฉลี่ย 3.51 - 4.00 มีค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนน้อยที่สุด ($M = 3.03, SD = 0.53$) ในระดับปานกลาง จำแนกตามความตั้งใจในการเรียน ในกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีความตั้งใจในการเรียนพยาบาล มีค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียน ($M = 3.34, SD = 0.52$) ในระดับปานกลาง และกลุ่มตัวอย่างที่มีความตั้งใจในการเรียนพยาบาล มีค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียน ($M = 3.00, SD = 0.52$) ในระดับปานกลาง จำแนกตามค่าใช้จ่ายรายเดือน ในกลุ่มตัวอย่างที่ค่าใช้จ่ายรายเดือนไม่เพียงพอ มีค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียน ($M = 3.25, SD = 0.52$) ในระดับปานกลาง และกลุ่มตัวอย่างที่ค่าใช้จ่ายรายเดือนเพียงพอมีค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนน้อยกว่า ($M = 3.05, SD = 0.52$) ในระดับปานกลาง จำแนกตามนอกจากการเรียนแล้วมีเรื่องอื่นๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ ในกลุ่มตัวอย่างที่นอกจากการเรียนแล้วมีเรื่องอื่นๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ มีค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนมากกว่า ($M = 3.21, SD = 0.52$) ในระดับปานกลาง และกลุ่มตัวอย่างที่นอกจากการเรียนแล้วไม่มีเรื่องอื่นๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ มีค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนน้อยกว่า ($M = 2.98, SD = 0.50$) ในระดับปานกลาง

3. ระดับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลแต่ละระดับชั้นปี



ตาราง 3 คะแนนเฉลี่ยภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลแต่ละระดับชั้นปี

ระดับชั้นปี	คะแนนเฉลี่ยภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล					ระดับภาวะหมดไฟ
	ความอ่อนล้าทางอารมณ์	ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล	ความอ่อนล้าทางด้านผลลัพธ์ของบุคคล	คะแนนเฉลี่ยรวม 3 ด้าน		
	(M, SD)	(M, SD)	(M, SD)	(M, SD)		
2	3.13 (0.90)	2.80 (0.96)	3.36 (0.60)	3.11, SD =0.61		ปานกลาง
3	3.17 (0.76)	2.66 (0.82)	3.33 (0.50)	3.07, SD = 0.42		ปานกลาง
4	3.21 (0.92)	2.76 (0.95)	3.47 (0.56)	3.17, SD = 0.52		ปานกลาง

จากตาราง 3 พบว่า คะแนนเฉลี่ยภาวะหมดไฟในการเรียนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปี 2 น้อยที่สุด ในระดับปานกลาง ($M = 3.13, SD = 0.90$) นักศึกษาพยาบาลชั้นปี 4 มากที่สุดในระดับปานกลาง ($M = 3.21, SD = 0.92$) คะแนนเฉลี่ยภาวะหมดไฟในการเรียนด้านความอ่อนล้าทาง สภาวะบุคคลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปี 3 น้อยที่สุด ในระดับปานกลาง ($M = 2.66, SD = 0.82$) นักศึกษาพยาบาลชั้นปี 2 มากที่สุดในระดับปานกลาง ($M = 2.80, SD = 0.96$) คะแนนเฉลี่ยภาวะหมดไฟในการเรียนด้านความอ่อนล้าทางด้านผลลัพธ์ของบุคคลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปี 3 น้อยที่สุด ในระดับปานกลาง ($M = 3.33, SD = 0.50$) นักศึกษาพยาบาลชั้นปี 2 มากที่สุดในระดับปานกลาง ($M = 3.36, SD = 0.60$) คะแนนเฉลี่ยภาวะหมดไฟในการเรียน รวม 3 ด้าน ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปี 3 น้อยที่สุด ในระดับปานกลาง ($M = 3.07, SD = 0.42$) นักศึกษาพยาบาลชั้นปี 4 มากที่สุดในระดับปานกลาง ($M = 3.17, SD = 0.52$)

ตาราง 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนภาวะหมดไฟระหว่าง เพศ ค่าใช้จ่ายรายเดือน และเรื่องที่ไม่สบายใจ โดยใช้สถิติ Independent T-test

ข้อมูลทั่วไป	n	M	SD	t	p-value
เพศ					
ชาย	20	3.22	0.63	1.001	.32
หญิง	213	3.09	0.54		
ค่าใช้จ่ายรายเดือน					
เพียงพอ	81	3.03	0.54	-2.730	.01
ไม่เพียงพอ	103	3.24	0.54		
การมีเรื่องอื่นๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ					
มี	134	3.20	0.54	3.408	.01
ไม่มี	99	2.96	0.53		

จากตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติ ด้วยวิธีการทดสอบที เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของเพศกับภาวะหมดไฟของนักศึกษาพยาบาล จำแนกตามเพศ พบว่า ภาวะหมดไฟในการเรียนของชายและหญิง ค่า sig เท่ากับ 0.32 แสดงว่า ชายและหญิง มีภาวะหมดไฟในการเรียนในภาพรวมไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จำแนกตามค่าใช้จ่ายรายเดือน พบว่า เพียงพอและไม่เพียงพอ ค่า sig เท่ากับ 0.01 ในภาพรวมมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และจำแนกตามการมีเรื่องอื่นๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ พบว่ามีและไม่มี ค่า sig เท่ากับ 0.01 ในภาพรวมมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



ตาราง 5 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนภาวะหมดไฟระหว่างระดับชั้นปี กับอายุ ผลการเรียนรู้เฉลี่ยรวม (GPAX) และความตั้งใจในการเข้ามาเรียน โดยใช้สถิติ One-way ANOVA

ข้อมูลทั่วไป	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>p-value</i>
ระดับชั้นปี					
ชั้นปี 2	80	3.10	0.63		
ชั้นปี 3	76	3.05	0.45	0.601	0.55
ชั้นปี 4	77	3.15	0.55		
อายุ					
น้อยกว่า 20 ปี	29	3.15	0.66		
20 - 22 ปี	198	3.09	0.54	0.226	0.80
มากกว่า 22 ปี	6	3.01	0.28		
ผลการเรียนรู้เฉลี่ยรวม(GPAX)					
2.00 - 2.50	4	3.40	0.33		
2.51 - 3.00	52	3.11	0.64		
3.01 - 3.50	145	3.11	0.52	0.738	0.53
3.51 - 4.00	32	3.01	0.55		
ความตั้งใจในการเข้ามาเรียน					
ใช่	103	2.97	0.54		
ไม่ใช่	49	3.35	0.55	8.127	0.00
ไม่แน่ใจ	81	3.11	0.52		

จากตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของภาวะหมดไฟของนักศึกษาพยาบาล จำแนกตามระดับชั้นปี พบว่า ชั้นปี 2, 3 และ 4 ค่า sig เท่ากับ 0.55 แสดงว่าชั้นปี 2, 3 และ 4 มีภาวะหมดไฟในการเรียนในภาพรวมไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จำแนกตามอายุ พบว่า ช่วงอายุน้อยกว่า 20 ปี, 20 - 22 ปี และมากกว่า 22 ปี ค่า sig เท่ากับ 0.80 ในภาพรวมไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จำแนกตามผลการเรียนรู้เฉลี่ยรวม (GPAX) พบว่า ผลการเรียนรู้เฉลี่ยรวมช่วง 2.00 - 2.50, 2.51 - 3.00, 3.01 - 3.50 และ 3.51 - 4.00 ค่า sig เท่ากับ 0.53 ในภาพรวมไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จำแนกตามความตั้งใจในการเข้ามาเรียน พบว่า ใช่, ไม่ใช่ และไม่แน่ใจ ค่า sig เท่ากับ 0.00 ในภาพรวมมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

1. ผลการศึกษาระดับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล พบว่า ในภาพรวมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปี 2 - 4 มีระดับภาวะหมดไฟในการเรียนในระดับปานกลาง

2. ผลการเปรียบเทียบภาวะหมดไฟในการเรียนในภาพรวมของผู้เรียนชั้นปี 2 - 4 ไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของธารารัตน์ พรหมสาร, ฐิติภรณ์ อรุณถิ่น และเบญจมาสมั่นอยู่ (2564) ที่ว่า นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 2 มีระดับภาวะหมดไฟอยู่ในระดับที่สูงและนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 3 มีระดับภาวะหมดไฟสูงสุดของการหมดไฟทั้งสามด้าน และไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของวชิรญาณ มณีวรรณ และอภิสิทธิ์ ทรงบัณฑิตย์ (2564) ที่ว่าผู้ที่เรียนในชั้นปีที่สูงขึ้นจะต้องเผชิญกับความเครียดที่มากขึ้นและก่อให้เกิดภาวะหมดไฟในการเรียนที่รุนแรงตามไปด้วย ทั้งนี้ อาจเกิดเนื่องจากความแตกต่างของรูปแบบการเรียนการสอนและภาระงานของผู้เรียนแต่ละวิชาชีพ หรือเกิดจากดำเนินชีวิตในหอพักของผู้เรียนที่แตกต่างจากการดำเนินชีวิตการเรียนในมหาวิทยาลัยทั่วไป และผลการวิจัยที่พบว่าภาวะ หมดไฟของนักศึกษาพยาบาลชั้นปี 2 - 4 ทั้งด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล และด้านอ่อนล้าทางด้านผลลัพธ์ของบุคคล โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง



ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของเจน แอล อีฟส์ (Jane & Eaves, 2019) พบว่า นักศึกษาที่ประสบปัญหาเกิดภาวะหมดไฟขณะเรียนพยาบาลและการผดุงครรภ์ เกิดจากสาเหตุหลักๆ อยู่ 3 ปัจจัย เกิดจากความเหนื่อยล้าทางอารมณ์มากที่สุด อาจเนื่องมาจากอายุ ประสบการณ์ มีส่วนช่วยให้นักศึกษามีความสามารถในการพาตัวเองกลับคืนสู่สภาพเดิมและความสามารถในการปรับตัวต่อการศึกษา ความเครียดและความเหนื่อยล้า การศึกษาเกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX) พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีผลการเรียนเฉลี่ยสะสมน้อย ระดับภาวะหมดไฟในการเรียนจะมาก ในขณะที่เดียวกัน กลุ่มตัวอย่างที่มีผลการเรียนเฉลี่ยสะสมมาก ระดับภาวะหมดไฟในการเรียนจะน้อย ผลการเปรียบเทียบผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX) กับระดับภาวะหมดไฟของนักศึกษาพยาบาล พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีเพียงผลการเรียนเฉลี่ยรวมในช่วง 2.51 - 3.00 และ 3.01 - 3.50 เท่านั้นที่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเกิดภาวะเหนื่อยล้าในการทำงานของมาสลาซ แจ็คสันและไลเตอร์ (Maslach, Jackson, & Leiter, 1996) ที่กล่าวว่า ในระยะแรกจะเกิดความอ่อนล้าทางอารมณ์ก่อน ซึ่งเป็นปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์ต่อความเครียดจากการทำงาน และเมื่อเกิดภาวะอ่อนล้าทางอารมณ์ขึ้น บุคคลก็จะจัดการกับปัญหาด้วยการแยกตัวเองออกจากผู้อื่น รู้สึกแค้นต่อผู้อื่นและงานที่รับผิดชอบ รู้สึกตัวเองมีคุณค่าน้อยลง ประสบความสำเร็จในการทำงานลดลง ในนักศึกษาพยาบาลเพศชายมีค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนระดับปานกลางเช่นเดียวกับนักศึกษาพยาบาลหญิงผลการเปรียบเทียบเพศกับระดับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ในภาพรวมไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของกอกะ เกต, ครอบขวัญ รั้วมัน, นิรุชา ปรีชาเลิศศิลป์, วินิตรา นวลละออง และปนัดดา โรจน์พิบูลสถิต (2562) ที่พบว่า นักศึกษาแพทย์ชายมีค่าเฉลี่ยของระดับภาวะหมดไฟด้านการเรียนมากกว่าเพศหญิงและเมื่อประสบปัญหาหมิ่นแวมที่ว่าจะไม่แสดงอารมณ์หรือแสดงความอ่อนล้าเช่นเพศหญิง แต่จะแสดงออกในลักษณะลดความสัมพันธ์และตีตัวออกห่างมากกว่า ฉะนั้นเพศชายจึงมีโอกาสแสดงออกในลักษณะของการเรียนได้มากกว่าเพศหญิง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถหรือรูปแบบการจัดการอารมณ์เฉพาะบุคคล จากการศึกษาพบว่าความตั้งใจในการเข้ามาเรียนพยาบาลกับระดับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างที่มีและไม่มี ความตั้งใจในการเรียนพยาบาลมีค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนภาพรวมมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกอกะ เกต, ครอบขวัญ รั้วมัน, นิรุชา ปรีชาเลิศศิลป์, วินิตรา นวลละออง และปนัดดา โรจน์พิบูลสถิต (2562) ที่พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟของนักศึกษาแพทย์ทั้ง 3 ด้านมี 7 ปัจจัย ได้แก่ ความพึงพอใจในขณะเรียน การปรับตัวกับรูปแบบการเรียนในคณะแพทยศาสตร์ การมีผลสอบอยู่ในระดับที่คาดหวัง ความรู้สึกอยากลาออกจากคณะแพทยศาสตร์ การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนในคณะแพทยศาสตร์ ความรู้สึกขาดแรงจูงใจ ในการเรียน และความรู้สึกกดดันกับการเรียน ทั้งนี้อาจเกิดจากการไม่มีความตั้งใจในการเรียนพยาบาล การมีทัศนคติต่อการเรียนพยาบาลในแง่ลบ จึงทำให้ขาดความตั้งใจในการเรียน ผลการเรียนไม่เป็นไปตามที่ตั้งความหวังไว้ส่งผลทำให้เกิดภาวะหมดไฟในการเรียน ผลการเปรียบเทียบค่าใช้จ่ายรายเดือนกับระดับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล พบว่า ค่าใช้จ่ายรายเดือนที่เพียงพอและไม่เพียงพอในภาพรวมมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของกอกะ เกต, ครอบขวัญ รั้วมัน, นิรุชา ปรีชาเลิศศิลป์, วินิตรา นวลละออง และปนัดดา โรจน์พิบูลสถิต (2562) ที่ว่าไม่พบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับภาวะหมดไฟในนักศึกษาแพทยศาสตร์ ทั้ง 3 ด้านระหว่างโครงการ กสพท, CPIRD ทั้งนี้อาจเป็นเพราะวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี มีแหล่งทุนการศึกษาสนับสนุนสำหรับนักศึกษาพยาบาลและมีทุนการศึกษาที่มาจากแหล่งทุนอื่นๆ ช่วยสนับสนุนร่วมด้วย

การนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปี 2 - 4 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรธานีมีภาพรวมภาวะหมดไฟในการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ถ้าหากไม่มีแนวทางการจัดการกับเรื่องนี้นักศึกษาไม่สามารถปรับตัวกับการเรียนการสอน หรือเข้ามามีการศึกษาในสาขาวิชาที่ไม่ชอบ รวมทั้งผู้ที่กำลังศึกษาแต่มีผลการเรียนที่ต่ำ อาจส่งผลให้



มีแนวโน้มภาวะหมดไฟในการเรียนมากขึ้นได้ และอาจส่งผลให้การเรียนของนักศึกษาไม่ได้ประสิทธิภาพ ดังนั้น เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับคณาจารย์ผู้สอนในการนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ และเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลให้มีระดับลดลง ช่วยให้นักศึกษาพยาบาลสามารถเผชิญและจัดการกับภาวะหมดไฟได้อย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยพัฒนาคุณภาพการศึกษาในวิชาชีพพยาบาลต่อไปได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล
2. ควรมีการศึกษาแนวทางป้องกันและแก้ไขภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล

References

- กอกษ ต่ายเกิด, ครองขวัญ รุ่งมัน, นิรุชา ปรีชาเลิศศิลป์, วินิตรา นวลละออง และปนัดดา โรจน์พิบูลสถิตย์. (2562). ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของภาวะหมดไฟ (Burnout syndrome) ในนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นปริคลินิก มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. *วารสารการแพทย์ธรรมศาสตร์*, 19, 127-138.
- ชัยยุทธ กลีบบัว. (2552). การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของความเหนื่อยหน่ายในการทำงาน: การประยุกต์โมเดลความต้องการทรัพยากรของงาน. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชัยพร พงษ์พิสันต์รัตน์. (2564). ความเหนื่อยหน่ายในการเรียน: สภาวะการณ์ที่มีอาจหลีกเลี่ยงได้ Learning Burnout An Inevitable Cirricumstances. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 15(1), 8-16.
- ธารรัตน์ พรหมสาร, ฐิติภรณ์ อรุณถิ่น และเบญจมาส มั่นอยู่. (2564). ภาวะหมดไฟทางการเรียนของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร. *ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*, 5(3), 1-10.
- วชิรญาณ มณีวรรณ, อภิธีร์ ทรงบัณฑิตย์. (2564). ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของครูในสถานศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2. *วารสารบริหารการศึกษา มศว.*, 19(36), 196-207.
- Eaves, J.L., Payne, N. (2019). Resilience, stress and burnout in student midwives. *Nurse Educ Today*. August; 79, 188-193.
- Maslach, C., Jackson, S. E. & Leiter, M. P. (1996). *Maslach burnout inventory*. 3rd ed. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.