JOURNAL OF EDUCATION AND INNOVATION

Research Article

A CAUSAL MODEL OF BURNED-OUT DOCTORAL STUDENTS

โมเดลเชิงสาเหตุภาวะหมดไฟของนิสิตปริญญาเอก

Received: May 29, 2023 **Revised:** July 2, 2023 **Accepted:** July 11, 2023

Phantipa Pattamarruk[1] Meechai Orsuwan[2*] Prompilai Buasuwan[3] and Marid Kaewchinda[4]
พรรณทิพา ปัทมอารักษ์[1] มีชัย ออสุวรรณ[2*] พร้อมพิไล บัวสุวรรณ[3] และมฤษฎ์ แก้วจินดา[4]

[1,2,3,4]Faculty of Education, Kasetsart University, Bangkok 10900, Thailand
[1,2,3,4]คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

*Corresponding Author, E-mail: meechai.o@ku.th

Abstract

The research has two objectives. First, it develops and validates a causal model of burned-out doctoral students. Second, it examines the direct and indirect effects of social support that affects doctoral students' burnout. The research sample includes 300 doctoral students. Using convenience sampling, data are collected through a 5-point Likert scale questionnaire whose reliability values are between .85 - .92. Descriptive and Structural Equation Modeling are used for data analysis. There are two main findings. First, the research's causal model reveals that a structural equation model fit to the sample data (χ^2 = 361.43, df = 135, χ^2/df = 2.677, GFI = 0.88, CFI= 0.97, RMSEA = 0.077, SRMR = 0.068) with social support, proactive coping and psychological well-being as predictors and burn out as the outcome variable. Second, social support has a negative direct effect on doctoral students' burnout. Furthermore, social support has an indirect effect on burnout through psychological well-being and proactive coping. The model accounted for 33% of variance in student burn out.

Keywords: Social Support, Proactive Coping, Well-Being, Burnout

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มี 2 วัตถุประสงค์ 1) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลเชิงสาเหตุภาวะหมดไฟของนิสิตปริญญาเอก 2) เพื่อศึกษาอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมของแรงสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนิสิตปริญญาเอก กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนิสิตปริญญาเอกจำนวน 300 คนได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ใช้สถิติพรรณนาการวิเคราะห์หาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (M) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง (Structural Equation Modeling) ในการวิเคราะห์ข้อมูล มีผลการวิจัย 2 ข้อ ได้แก่

1) โมเดลเชิงสาเหตุภาวะหมดไฟของนิสิตปริญญาเอกมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (χ^2 = 361.43, df = 135, χ^2/df = 2.677, GFI = 0.88, CFI= 0.97, RMSEA = 0.077, SRMR = 0.068) และ 2) แรงสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมต่อภาวะหมดไฟของนิสิตปริญญาเอก ทั้งนี้อิทธิพลทางอ้อมของแรงสนับสนุนทางสังคมต่อภาวะหมดไฟมีตัวแปรส่งผ่าน คือ สุขภาวะทางจิตและทักษะการเผชิญปัญหาเชิงรุก ซึ่งโมเดลนี้อธิบายความแปรปรวนของภาวะหมดไฟของนิสิตปริญญาเอกได้ร้อยละ 33

คำสำคัญ: แรงสนับสนุนทางสังคม การเผชิญปัญหาเชิงรุก สุขภาวะทางจิต ภาวะหมดไฟ

บทนำ (Introduction)

ในปัจจุบันที่เศรษฐกิจและสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจนเกิดความไม่แน่นอนในด้านเศรษฐกิจและสังคม “การลงทุนในตัวเอง” โดยเฉพาะการลงทุนทางการศึกษาเพื่อรับมือกับความไม่แน่นอนเป็นที่นิยมในสังคมทั่วไป สำหรับหลายคนแล้ว การพัฒนาทุนมนุษย์ให้กับตนเองโดยการเรียนรู้เพิ่มพูนทักษะเฉพาะทางหรือแม้แต่การสร้างเครือข่าย (Networking) เป็นกลยุทธ์ในการรับมือกับความเสี่ยงกับความไม่แน่นอน ถือว่าเป็นการลงทุนที่คุ้มค่า มีความเสี่ยงต่ำเมื่อเทียบกับการลงทุนประเภทอื่นๆ ในประเทศไทยคนจำนวนมากลงทุนกับตนเองผ่านการศึกษาในระดับอุดมศึกษาจนสำเร็จการศึกษา ในระดับปริญญาตรี โท และเอกรวมกันกว่า 240,000 กว่าคนในปี พ.ศ. 2564 จากตัวเลขนี้มีผู้สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาเอกเพียงสี่พันกว่าคน (ประมาณร้อยละ 1 ของผู้เรียนจบมหาวิทยาลัยในแต่ละปี) จุดเริ่มต้นของการเรียนต่อในระดับปริญญาเอกมักเริ่มต้นด้วยพลังบวก แรงบันดาลใจ ความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะเดินตามฝันและความเชื่อมั่นว่า “ฉันทำได้” แต่เมื่อนิสิตปริญญาเอกเริ่มต้นชีวิตการเรียนแล้ว หลายคนพบว่าประสบกับอุปสรรคและปัญหาในการเรียนระดับปริญญาเอกหลายประการ ทั้งในเรื่องการขาดทักษะประสบการณ์ในการทำวิจัย การบริหารจัดการตนเอง ขาดที่พึ่งหรือเครือข่ายที่คอยรับฟังและขอคำแนะนำในการปรับตัว ยิ่งเมื่อได้เรียนไปเรื่อยๆ พบว่าภาระงานและความเข้มข้นของการเรียนเพิ่มขึ้น หลายคนเกิดอารมณ์ท้อแท้ หดหู่ ความเชื่อมั่นในตนเองลดลงอย่างต่อเนื่อง จนท้ายที่สุดแล้วนิสิตปริญญาเอกหลายคนเกิดอาการที่เรียกว่า “หมดไฟ” (Kerdphol et al., 2019, p. 16) อาการของภาวะหมดไฟแสดงออกทางสุขภาพกาย ใจ และอารมณ์ที่สะท้อนถึงความเหนื่อยหน่าย ท้อแท้ อ่อนเพลียอย่างต่อเนื่อง รู้สึกว่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จจนกระทั่งเกิดอาการหงุดหงิด สิ้นหวัง มีทัศนคติเชิงลบกับตนเอง หลายคนหลุดออกจากระบบการศึกษากลางคัน บางคนลาออกจากสถานภาพการเป็นนักศึกษา (Sanford, 2017) ผู้ที่อยู่ในภาวะหมดไฟหากไม่ได้รับการดูแลถูกปล่อยทิ้งไว้เป็นระยะเวลานาน มีแนวโน้มที่จะกลายเป็นผู้ป่วยทางจิตในระดับที่รุนแรงขึ้น มีโรคแทรกซ้อนอื่นๆ ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของตนเองและคนรอบข้าง (Pongpisanrat, 2022, p. 50)

ทฤษฎีการปรับตัวให้สมานกับสิ่งแวดล้อม (Social Integration) ของ Tinto (1993) ได้กล่าวไว้ว่าแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support) ในมหาวิทยาลัยเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จในการเรียนในระดับอุดมศึกษา แรงสนับสนุนดังกล่าวแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ แรงสนับสนุนทางสังคมด้านวิชาการ (Academic Integration) และ แรงสนับสนุนทางสังคมด้านการใช้ชีวิต (Social Integration) นักศึกษาที่มีเครือข่ายทางสังคมทั้ง 2 ประเภท จะมีทัศนคติเชิงบวกต่อการเรียนรู้และการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย มีการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การทำกิจกรรมร่วมกับอาจารย์ผู้สอนและเพื่อนในชั้นเรียน รู้คุณค่าของตนเอง มีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมในมหาวิทยาลัย สามารถปรับตัวให้เข้ากับมหาวิทยาลัยที่ช่วยให้ตนเองบรรลุเป้าหมายในชีวิต ผู้ที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในมหาวิทยาลัยจะรู้สึกว่าตนเอง “ไม่เหงา ไม่โดดเดี่ยว” เนื่องจากเมื่อการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา มีผู้ที่คอยรับฟัง คอยอยู่เคียงข้างเมื่อเผชิญหน้ากับปัญหา แรงสนับสนุนทางสังคมเหล่านี้จะทำให้ผู้เรียนสำเร็จการศึกษาได้ (Ozbay et al., 2007, p. 35) ทั้งนี้ Thoits (1982, p. 146) กล่าวไว้ว่าแรงสนับสนุนทางสังคมอาจมาจากคนใกล้ชิด เช่น เพื่อน คนรัก สมาชิกในครอบครัว อาจารย์ที่ปรึกษา หรือบุคคลที่บุคคลรอบข้างที่ไม่สนิทมากนักแต่สามารถขอความช่วยเหลือ

ได้เมื่อมีปัญหา เช่น เจ้าหน้าที่สายสนับสนุนวิชาการที่ดูแลช่วยเหลือคอยให้บริการต่างๆ ของมหาวิทยาลัย เครือข่ายทางสังคมเหล่านี้จะช่วยให้นิสิตผ่อนคลาย สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมในมหาวิทยาลัยได้ดีขึ้น ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าแรงสนับสนุนทางสังคมทั้งด้านวิชาการและการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยมีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตและสุขภาวะทางจิตของนิสิตเป็นอย่างมาก

นิสิตปริญญาเอกมีความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมมหาวิทยาลัยจะมีการแลกเปลี่ยนทางสังคม มีการแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นกับคนในเครือข่ายสังคม (Social Networks) อย่างสม่ำเสมอ จนทำให้นิสิตมีพัฒนาการในการเข้าสังคม เรียนรู้การอยู่ร่วมกันบนความต่าง กล้าแสดงออก เมื่อใดที่ตนเองประสบปัญหาและอุปสรรคในมหาวิทยาลัยจะเข้าใจปัญหาที่ตนกำลังเผชิญอยู่ รู้ว่าเมื่อใดที่ตนเองต้องส่งสัญญาณ “ขอความช่วยเหลือ” กับใคร เมื่อไร อย่างไร หรือแม้กระทั่งรู้ว่าจะเตรียมการป้องกันหรือรับมือกับปัญหาอย่างไรก่อนที่ปัญหาจะเกิดขึ้น ทักษะดังกล่าวเรียกว่า “ทักษะการเผชิญปัญหาเชิงรุก” (Proactive Coping) Aspinwall and Taylor (1997, p. 417) กล่าวไว้ว่าทักษะดังกล่าวมีความสำคัญในการตอบโต้กับภาวะวิกฤตที่อาจเกิดอย่างฉับพลัน ผู้ที่มีทักษะนี้มีความกล้าที่จะเผชิญปัญหา มองปัญหาเป็นโอกาส มีสติปัญญาในการแก้ปัญหาที่อยู่อยู่ต่อหน้า รู้จักปลุกพลังใจตนเอง มองปัญหาจากหลายมุมมอง ประโยชน์ของการเผชิญปัญหาเชิงรุกนั้นจะช่วยให้บุคคลมีความวิตกกังวลกับปัญหาลดลง สามารถปรับอารมณ์ให้สามารถมีชีวิตอยู่กับความเครียด พร้อมขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Greenglass et al., 1999)

พุทธศาสนสุภาษิต ในการคบหาสมาคมกล่าวว่า *ยํ เว เสวติ ตาทิโส* ซึ่งมีความหมายว่า “คบคนแบบไหน เราย่อมเป็นคนแบบนั้น” สะท้อนถึงความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนสังคมที่มีต่อความสุขกาย สบายใจของคนคนนั้น การคบหาสมาคมกับคนดีนั้นย่อมได้รับการถ่ายทอดพฤติกรรมและนิสัยที่ดี ส่งผลดีต่อสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being) นิสิตปริญญาเอกที่ต้องการประสบความสำเร็จ ย่อยต้องคบกับผู้ที่มีเป้าหมายเดียวกัน เพื่อให้ตนเองมีโอกาสสำเร็จก้าวหน้าได้ง่ายขึ้น (Ryff, 1989, p. 719) สุขภาวะทางจิตเชิงบวกก่อให้เกิดภูมิคุ้มกันทางใจ ไม่ซึมเศร้าเสียใจง่ายๆ เมื่อเกิดความทุกข์สามารถเยียวยาอารมณ์และจิตใจของตนเองได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความซึมเศร้า Sathapong (2021) กล่าวว่าการพัฒนาจิตให้เข้มแข็งจะสร้างภูมิคุ้มกันในยามเครียด หดหู่ ท้อแท้ได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้การพัฒนาจิตให้ห่างจากความซึมเศร้าต้องใช้กลไกครือข่ายสังคมที่เป็นสายสัมพันธ์ทางสังคมทั้งทางตรงและทางอ้อมเพื่อสลายความเครียดโดยการร่วมกิจกรรมปรับพฤติกรรมกับผู้อื่นในสังคม กลไกดังกล่าวอาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาหมดไฟในการเรียนของนิสิตปริญญาเอกได้ด้วยเช่นกัน กล่าวได้ว่านิสิตปริญญาเอกที่มีสุขภาพจิตที่ดีจะมีความเครียดสะสมน้อยลง มีไฟในการทำงานทางวิชาการที่เพิ่มมากขึ้น (Lent, 2004, p. 482)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาโมเดลเชิงสาเหตุภาวะหมดไฟของนิสิตปริญญาเอก เพราะทำให้ทราบความสัมพันธ์ของตัวแปรเหตุและตัวแปรผล และทำให้ทราบความสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะหมดไฟมากยิ่งขึ้น เนื่องจากการศึกษาในระดับปริญญาเอกเป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ที่มีลักษณะของความเป็นปัจเจกสูง เป็นการเรียนที่ต้องทุ่มเททรัพยากรแรงกาย แรงใจ เวลา เป็นอย่างมาก ชีวิตในระหว่างเรียนโดยเฉพาะช่วงการทำดุษฎีนิพนธ์มี ความ “เคว้ง” และ “โดดเดี่ยว” เป็นอย่างมาก ดังนั้น การปรับตัวเข้ากับสังคม เรียนรู้ที่จะนำเครือข่ายแรงสนับสนุนทางสังคมมาใช้ประโยชน์ในการเรียนรู้เชิงวิชาการ การดำเนินชีวิตและสร้างกำลังใจในช่วงเวลาอันยากลำบากจึงเป็นประโยชน์กับสุขภาพจิตของนิสิตเป็นอย่างยิ่ง ผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาเอกมีแนวโน้มที่จะประกอบอาชีพเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัย นักวิจัย หรือเป็นบุคลากรสำคัญที่จะพัฒนาประเทศต่อไป ประสบการณ์ในรั้วมหาวิทยาลัยที่ดีจะส่งผลเชิงบวกต่อชีวิตภายหลังสำเร็จการศึกษาทั้งในเรื่องส่วนตัว ครอบครัวและการงานที่จะส่งต่อประสบการณ์ที่ดีสู่สังคม เรียนรู้แนวทางแก้ไขปัญหาเชิงรุกทั้งของตัวเองและขององค์กร สร้างบรรยากาศ สร้างสังคมในการทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข เข้าใจผู้อื่นจากมุมมองพวกเขา และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ที่เกื้อหนุนกัน

วัตถุประสงค์ (Objectives)

1. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลเชิงสาเหตุภาวะหมดไฟของนิสิตปริญญาเอก
2. เพื่อศึกษาอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมของแรงสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนิสิตปริญญาเอก

กรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework)

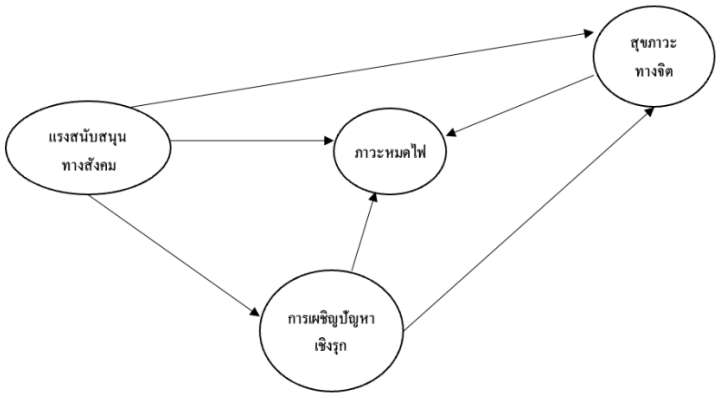
จากการทบทวนวรรณกรรมสามารถสรุปได้ว่าบุคคลที่มีระดับการรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคมที่สูงจะส่งผลให้เป็นบุคคลที่มีระดับทักษะการเผชิญปัญหาเชิงรุกที่สูง (Bokszczanin, 2012, p. 575) และเป็นบุคคลที่มีระดับสุขภาวะทางจิตที่สูงขึ้นตามมา (Lopez & Little, 1996, p. 299) โดยที่แรงสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะหมดไฟ กล่าวคือ หากบุคคลนั้นมีระดับการรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคมที่สูงขึ้นก็จะมีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะหมดไฟลดลง (Kwon et al., 2018, p. 101)

นอกจากนี้ พบว่า ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะหมดไฟ คือ การแก้ปัญหาเชิงรุก ซึ่งบุคคลที่มีระดับการเผชิญปัญหาเชิงรุกสูงนั้นจะมีความเสี่ยงเกิดภาวะหมดไฟได้ลดลง (Antoniou & Cooper, 2005) และหากมีระดับการเผชิญปัญหาเชิงรุกสูงนั้นก็จะมีสุขภาวะทางจิตที่สูงขึ้น (Bogdan et al., 2012, p. 865) โดยผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตที่อยู่ในระดับสูงนั้นก็จะมีความเสี่ยงเกิดภาวะหมดไฟได้ลดลง (Bhugra et al., 2021, p. 193) จากแนวคิดที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสร้างกรอบแนวคิดโมเดลเชิงสาเหตุภาวะหมดไฟของนิสิตปริญญาเอก ดัง Figure 1

Figure 1

Conceptual model of burned-out doctoral students

กรอบแนวคิดโมเดลเชิงสาเหตุภาวะหมดไฟของนิสิตปริญญาเอก



สมมติฐานการวิจัย (Hypothesis)

1. โมเดลเชิงสาเหตุภาวะหมดไฟของนิสิตปริญญาเอกนั้นมีความสอดคล้องกัน

2. แรงสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงภาวะหมดไฟและแรงสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางอ้อมต่อภาวะหมดไฟ โดยมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกและสุขภาวะทางจิตเป็นตัวแปรส่งผ่าน

วิธีดำเนินการวิจัย (Methodology)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการไว้ที่ 300 คน คือนิสิตปริญญาเอกที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยในประเทศไทย เนื่องจาก Bollen (1989) กล่าวว่าหลักการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างนั้นควรจะกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำ

5-10 คนต่อพารามิเตอร์ งานวิจัยครั้งนี้ประกอบไปด้วยจำนวน 23 พารามิเตอร์ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำที่ต้องใช้ในการวิจัยครั้งนี้เท่ากับ 230 คน และเพื่อเป็นการเพิ่มความแม่นยำในการวิเคราะห์ข้อมูลจึงกำหนดไว้ที่ 300 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามจำแนกออกเป็น 2 ตอน ดังนี้ ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี อาชีพ เป็นต้น แบบสอบถามนี้ใช้สอบถามข้อมูลส่วนตัวและตอนที่ 2 แบบสอบถามในแต่ละตัวแปรที่ศึกษา จำนวน 4 ตัวแปร ซึ่งตัวแปรแฝงภายนอกคือแรงสนับสนุนทางสังคม ตัวแปรแฝงภายในได้แก่ ภาวะหมดไฟ การเผชิญปัญหาเชิงรุกและสุขภาวะทางจิต

แบบสอบถามมีลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ประกอบไปด้วย ไม่รู้สึกเลย = 1 รู้สึกนานๆ ครั้ง = 2 รู้สึกบางครั้ง = 3 รู้สึกบ่อยครั้ง = 4 รู้สึกตลอดเวลา = 5 โดยผ่านการพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับประเด็นหลักของเนื้อหา (IOC) ของข้อคำถามแต่ละข้อมีค่าความสอดคล้องตั้งแต่ 0.60 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ยอมรับได้หลังจากนั้นผู้วิจัยปรับแบบสอบถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งประกอบไปด้วยแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 63 ข้อ ซึ่งแบ่งออกเป็นภาวะหมดไฟจำนวน 15 ข้อ แรงสนับสนุนทางสังคม จำนวน 9 ข้อ ทักษะการเผชิญปัญหาเชิงรุกจำนวน 21 ข้อ และสุขภาวะทางจิตจำนวน 18 ข้อ มีการนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง 60 คนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงพบว่าได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .93, .89, .90 และ .95 ตามลำดับ และเมื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลกับตัวอย่างจริงจำนวน 300 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นมั่นเท่ากับ 0.85, .83, .85 และ .92 ตามลำดับ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ หนังสือรับรองโครงการวิจัยเลขที่ KUREC-SSR65/176 หลังจากนั้นผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยการทำหนังสือขอความอนุเคราะห์เข้าไปเก็บข้อมูลและเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย ได้แบบสอบถามตอบกลับมาจำนวน 318 ชุด หลังจากนั้นผู้วิจัยได้มีการตรวจสอบแบบสอบถามทีละชุด พบว่าจำนวน 18 ชุดที่มีข้อมูลไม่ครบถ้วนและไม่ถูกต้อง เพื่อความถูกต้อง ความครบถ้วน และความแม่นยำของข้อมูลจึงคัดออกเหลือจำนวน 300 ชุด

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลตัวแปรปัจจัยด้านภาวะหมดไฟ แรงสนับสนุนทางสังคม การเผชิญปัญหาเชิงรุก และสุขภาวะทางจิต ใช้สถิติเชิงพรรณนา ในการบรรยายข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถามและแสดงค่าในการวิเคราะห์หาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (M) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของตัวแปร 4 ตัวที่ใช้ในการวิเคราะห์

2. ข้อมูลการศึกษาโมเดลเชิงสาเหตุภาวะหมดไฟของนิสิตปริญญาเอกด้วยการวิเคราะห์โมเดลสมการเชิงโครงสร้าง (Structural Equation Modeling: SEM) ประกอบด้วยตัวแปรแฝงภายนอก ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคม ตัวแปรแฝงภายในได้แก่ ภาวะหมดไฟ การเผชิญปัญหาเชิงรุก สุขภาวะทางจิต โดยใช้วิธีการประมาณค่า ความเป็นไปได้สูงสุด (Maximum Likelihood: ML) งานวิจัยชิ้นนี้ใช้ดัชนี ทั้งหมด 5 ตัว เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องซึ่งพิจารณาจากความสอดคล้องของโมเดล ค่าไค-สแควร์ (χ^2)/df ควรมีค่าน้อยกว่า 3 (Hair et al., 2010) ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index: GFI) ควรมีค่ามากกว่า .8 (Schumacker & Lomax, 2004) ค่าดัชนีความสอดคล้องเปรียบเทียบ (Comparative Goodness of Fit Index: CFI) ควรมีค่ามากกว่า .95 (Goffin, 2007) ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (Root Mean Square Error of Approximation: RMSEA) ควรมีค่าน้อยกว่า .08 (Browne & Cudeck, 1993, p. 136) และค่าดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (Standard Root Mean Square Residual: SRMR) ควรมีค่าน้อยกว่า .08 (Kelloway, 2015)

ผลการวิจัย (Results)

ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง แสดงดัง Table 1

Table 1

Descriptive Statistics

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	ความถี่	ร้อยละ	ตัวแปร	ความถี่	ร้อยละ
เพศ			**ระดับชั้นปี**		
ชาย	96	32	ชั้นปีที่ 1	48	16.0
หญิง	171	57	ชั้นปีที่ 2	65	21.7
LGBTQ+	33	11	ชั้นปีที่ 3	71	23.7
อายุ			ชั้นปีที่ 4	44	14.6
21-30 ปี	70	23.3	มากกว่าชั้นปีที่ 4	72	24.0
31-40 ปี	150	50.0	**อาชีพ**		
41-50 ปี	68	22.7	ไม่ได้ประกอบอาชีพ	76	25.3
51-60 ปี	9	3.0	พนักงานรัฐและเอกชน	145	48.3
มากกว่า 60 ปี	3	1.0	ธุรกิจส่วนตัวและอื่นๆ	79	26.4

ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติของตัวแปรภาวะหมดไฟ แรงสนับสนุนทางสังคม การเผชิญปัญหาเชิงรุก และสุขภาวะทางจิตพบว่ามีตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ สุขภาวะทางจิต (M = 4.02, SD = 0.63) รองลงมาคือการเผชิญปัญหาเชิงรุก (M = 3.63, SD = 0.60) แรงสนับสนุนทางสังคม (M = 3.51, SD = 0.81) ส่วนค่าเฉลี่ยที่น้อยที่สุดคือ ภาวะหมดไฟ (M = 2.50, SD = 0.73) โดยเมื่อพิจารณารายด้านของภาวะหมดไฟพบว่าด้านความรู้สึกอ่อนล้าทางอารมณ์ (M = 2.86, SD = 1.09) นั้นมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด แสดงดัง Table 2

Table 2

Descriptive Variables

การวิเคราะห์ค่าสถิติเบื้องต้นของตัวแปร (1 คือ น้อยที่สุด และ 5 คือ มากที่สุด)

ตัวแปร	M	SD	Min	Max
ภาวะหมดไฟ	2.50	0.73	1.20	4.60
ความรู้สึกอ่อนล้าทางอารมณ์	2.86	1.09	1	5
การลดค่าความเป็นบุคคล	2.07	0.92	1	5
ความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ	2.57	0.52	1.60	4.80
แรงสนับสนุนทางสังคม	3.51	0.81	1.00	5
การเผชิญปัญหาเชิงรุก	3.63	0.60	1.48	5
สุขภาวะทางจิต	4.02	0.63	2.00	5

Table 2 แสดงเมทริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝง พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝงมีค่าอยู่ระหว่าง 0.42 - 0.69 ซึ่งมีเป็นความสัมพันธ์แบบมีทิศทางเดียวกันและทิศทางตรงข้ามกัน ซึ่งตัวแปรภาวะหมดไฟมีความสัมพันธ์แบบผกผันกับสุขภาวะทางจิต (r= -.51) รองลงมาคือความสัมพันธ์ระหว่างภาวะหมดไฟกับการเผชิญปัญหาเชิงรุก (r=-.37)

Table 3

Matrix of correlations

เมทริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

ตัวแปรแฝง	แรงสนับสนุนทางสังคม	ภาวะหมดไฟ	สุขภาวะทางจิต	การเผชิญปัญหาเชิงรุก
แรงสนับสนุนทางสังคม	-			
ภาวะหมดไฟ	-.36***	-		
สุขภาวะทางจิต	.42***	-.51***	-	
การเผชิญปัญหาเชิงรุก	.44***	-.37***	.69***	-

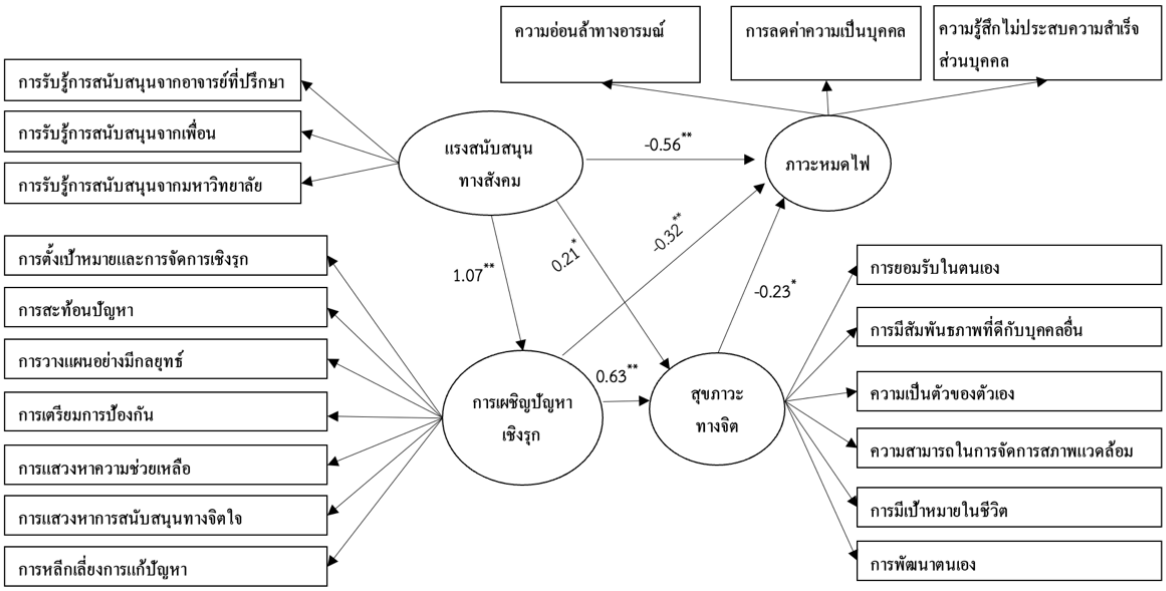
***p< .001

จากวัตถุประสงค์วิจัยข้อที่ 1 เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลเชิงสาเหตุภาวะหมดไฟของนิสิตปริญญาเอกในครั้งแรกพบว่าโมเดลการวิจัยไม่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์เนื่องจากมีค่า ค่า χ^2 = 681.86, df = 146, χ^2/df = 4.67, GFI = 0.79, CFI= 0.92, RMSEA = 0.12, SRMR = 0.091 ผู้วิจัยจึงได้ปรับโมเดลโดยพิจารณาค่า Modification Index (MI) ที่มีค่ามากที่สุดตามคำแนะนำของโปรแกรม LISREL และพิจารณาจากทฤษฎีและแนวคิดจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการปรับพารามิเตอร์ การตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลเชิงสาเหตุภาวะหมดไฟของนิสิตปริญญาเอกกับข้อมูลเชิงประจักษ์จากตาราง 3 พบว่า โมเดลเชิงสาเหตุภาวะหมดไฟของนิสิตปริญญาเอกมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยในดัชนีในกลุ่มสัมบูรณ์ พบว่า ค่า χ^2 = 361.43, df = 135, χ^2/df = 2.677, GFI = 0.88, CFI= 0.97, RMSEA = 0.077, SRMR = 0.068 เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์ตามสอดคล้องในค่าดัชนีต่างๆ ชี้ให้เห็นว่าโมเดลเชิงสาเหตุภาวะหมดไฟของนิสิตปริญญาเอกมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถแสดงได้ดัง Figure 2

Figure 2

Structural Model of burned-out doctoral students

โมเดลเชิงภาวะหมดไฟของนิสิตปริญญาเอกที่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์



**p< .01 *p< .05

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ศึกษาอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมของแรงสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนิสิตปริญญาเอก การศึกษาอิทธิพลของโมเดลเชิงสาเหตุภาวะหมดไฟของนิสิตปริญญาเอก ได้ผลดัง Table 4 ผลการวิจัย พบว่า

แรงสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงเชิงลบกับภาวะหมดไฟโดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ - .5 แรงสนับสนุนทางสังคมมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางอ้อมเชิงลบต่อภาวะหมดไฟ โดยมีสุขภาวะทางจิตเป็นตัวแปรส่งผ่านเท่ากับ - .048 แรงสนับสนุนทางสังคมมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางอ้อมเชิงลบต่อภาวะหมดไฟ โดยมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่านเท่ากับ - .324 ซึ่งโมเดลนี้อธิบายความแปรปรวนของภาวะหมดไฟของนิสิตปริญญาเอกได้ร้อยละ 33

Table 4

Summary of Total Effects

ค่าสัมประสิทธิ์ของโมเดลเชิงสาเหตุภาวะหมดไฟของนิสิตปริญญาเอก (n=300)

ตัวแปรเหตุ	แรงสนับสนุนทางสังคม			สุขภาวะทางจิต			การเผชิญปัญหาเชิงรุก			R^2
ตัวแปรผล	DE	IE	TE	DE	IE	TE	DE	IE	TE	
การเผชิญปัญหาเชิงรุก	1.07**	-	1.07**	-	-	-	-	-	-	.25
ภาวะหมดไฟ	-.56**	-.55**	-1.11**	-.23*	-	-.23*	-.32**	-.144**	-.464**	.33
สุขภาวะทางจิต	.21*	.68*	.89*	-	-	-	.63**	-	.63**	.25

DE = Direct Effect, IE = Indirect Effect, TE = Total Effect

**p< .01 *p< .05

อภิปรายผล (Discussions)

1. จากผลการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุภาวะหมดไฟของนิสิตปริญญาเอก พบว่า มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์สามารถกล่าวได้ว่า นิสิตนักศึกษาปริญญาเอกควรมีทัศนคติที่ดีกับการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รู้จักการเข้าสังคม ฝึกให้ตนเองเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตที่ดี และผูกมิตรกับผู้อื่น ควรรับการช่วยเหลือจากแรงสนับสนุนทางสังคมจากทั้งอาจารย์ เพื่อน และใช้ทรัพยากรจากการสนับสนุนของมหาวิทยาลัยเพื่อที่จะได้มีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะหมดไฟลดลง (Kwon et al., 2018, p. 101) โดยที่บุคคลที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมสูงจะเป็นบุคคลที่มีระดับทักษะการเผชิญปัญหาเชิงรุกที่สูง เมื่อเผชิญปัญหาจะมีทักษะในการแก้ไขปัญหา สามารถยอมรับในการเปลี่ยนแปลงและแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและส่งผลให้เป็นบุคคลที่สุขภาวะทางจิตที่ดี สามารถมีความสุขในชีวิต เข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต ยอมรับประสบการณ์ต่างๆที่เข้ามาในชีวิตได้ ทำให้มีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะหมดไฟลดลง เป็นบุคคลที่มีความสุขในการเรียนมากยิ่งขึ้น (Tyler, 2006, p. 21)

2. แรงสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงภาวะหมดไฟ สามารถอธิบายได้ว่า ถ้ามีบุคคลนั้นมีระดับแรงสนับสนุนทางสังคมที่มากจะทำให้ภาวะหมดไฟเกิดขึ้นน้อยลง โดยเฉพาะการสนับสนุนของโรงเรียนหรืออาจารย์มีความสัมพันธ์เชิงลบอย่างมีนัยสำคัญอย่างมากกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียน รวมถึงแรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนและแรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวก็มีความสัมพันธ์เชิงลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนเช่นกัน ซึ่งแรงสนับสนุนทางสังคมนั้นมีความสัมพันธ์เชิงลบกับองค์ประกอบของภาวะหมดไฟในทั้ง 3 ด้าน คือ ความรู้สึกอ่อนล้าทางอารมณ์ ด้านความรู้สึกลดค่าความเป็นบุคคล และความรู้สึกว่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จ (Kim et al., 2018, p. 127) ซึ่งเมื่อศึกษาร่วมกับตัวแปรอายุ แรงสนับสนุนทางสังคม และระยะเวลาในการปฏิบัติงาน สามารถร่วมทำนายความภาวะหมดไฟในการทำงานได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยสามารถทำนายได้ร้อยละ 27.3 (R^2 = .276) พบว่าแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบ (r = -.391) กับภาวะหมดไฟอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Jaijina, 2013, p. 5)

3. แรงสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางอ้อมต่อภาวะหมดไฟโดยมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกเป็นตัวแปรส่งผ่านจากการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า แรงสนับสนุนทางสังคมนั้นเป็นปัจจัยเชิงบวกที่สำคัญที่จะสร้างทักษะการเผชิญปัญหาเชิงรุกได้ สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยแบบระยะยาวในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่น จำนวน 262 คนที่ประสบอุทกภัย พบว่า กลุ่มวัยรุ่นที่ได้รับการสนับสนุนสังคมที่สูง มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน มีแนวโน้มที่จะมีระดับการแก้ปัญหาเชิงรุกที่สูง (Bokszczanin, 2012, p. 575) ซึ่งผลการศึกษานั้นยืนยันว่าระดับแรงสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับนั้นจะช่วยให้บุคคลนั้นมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ดีขึ้น และแรงสนับสนุนทางสังคมนั้นเป็นทรัพยากรทางจิตวิทยาที่สำคัญที่ควรจะมีเพื่อใช้ในการปรับตัวกับสังคมและลดความเครียดได้ โดยที่การเผชิญปัญหาเชิงรุกนั้นช่วยให้มีความสามารถในการตั้งเป้าหมายในอนาคตและการจัดการความรู้สึกที่เกิดขึ้นในตนเองได้มากยิ่งขึ้นซึ่งเป็นปัจจัยเชิงบวกที่สามารถเป็นเกราะป้องกันให้มีภาวะหมดไฟลดลง (Greenglass, 2002, p. 85) เนื่องจากแรงสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อสุขภาวะหลายรูปแบบคือ การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ความต้องการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้อื่น การติดต่อเชื่อมโยงทางสังคมและความรู้สึกผูกพัน และพบว่าแรงสนับสนุนทางสังคมนั้นเป็นตัวแปรสำคัญที่เอื้อให้เกิดสุขภาวะที่ดี (Brunstein, 1993) และช่วยบรรเทาทุกข์จากเหตุการณ์เชิงลบได้ (Sumalrot, 2017)

4. แรงสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางอ้อมต่อภาวะหมดไฟโดยมีสุขภาวะทางจิตเป็นตัวแปรส่งผ่าน สอดคล้องกับการศึกษาวิจัย ที่พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศแคนนาดานั้น ประมาณร้อยละ 40 มีภาวะซึมเศร้า และแรงสนับสนุนทางสังคมนั้นเป็นปัจจัยที่สำคัญมากที่จะป้องกันภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นได้ และพบว่า สิ่งที่สำคัญมหาวิทยาลัยควรสร้างให้นักศึกษานั้นมีสุขภาวะที่ดี มีแรงสนับสนุนทางสังคม จะนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดีและลดภาวะซึมเศร้าที่จะเกิดขึ้น ลดภาวะหมดไฟในการเรียนได้ (Dunn et al., 2022, p. 23) โดยเพิ่มความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม ความรู้สึกการเป็นส่วนหนึ่งของมหาวิทยาลัย ซึ่งทำให้นักศึกษามีกลวิธีการจัดการปัญหาเชิงรุกมากขึ้น และนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดี (Korejidpan, 2020) เมื่อศึกษาในกลุ่มตัวอย่างในวัยผู้ใหญ่ พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมนั้นส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตซึ่ง Utesnun (2018) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง

ความเครียด และสุขภาวะทางจิตในวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง โดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวแปรกำกับ พบว่าความเครียด ความเมตตากรุณาต่อตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และอธิบายความแปรปรวนของสุขภาวะทางจิตร้อยละ 50 ($R^2 = .50$, $p < .001$)

ข้อเสนอแนะ (Recommendations)

1. ข้อเสนอแนะในทางปฏิบัติ

1.1 นิสิตปริญญาเอกสามารถมีภาวะหมดไฟในการเรียนได้เริ่มต้นจากการยอมรับและเข้าใจในตนเอง ระหว่างเรียนนั้นมีการพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ มีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นๆ หรือเมื่อเวลาเราต้องเผชิญอยู่ในช่วงสถานการณ์ที่ยากลำบาก เครียด กดดัน ก็ควรจะเปิดใจรับการช่วยเหลือแรงสนับสนุนจากบุคคลต่างๆ เช่น อาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อนบุคคลรอบข้าง และมีการใช้ทรัพยากรการสนับสนุนจากทางมหาวิทยาลัยได้อย่างเหมาะสม และระหว่างในช่วงการเรียนนั้นนิสิตก็ควรหมั่นพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาเชิงรุกของตัวเองอยู่เสมอ และทางสาขา หลักสูตร คณะหรือมหาวิทยาลัยก็ควรสร้างทักษะการแก้ปัญหาเชิงรุก การวางแผน การตั้งเป้าหมาย การจัดการตนเองตั้งแต่การปฐมนิเทศ การสอนในห้องเรียน การจัดอบรมและสังเกตนิสิตที่มีทักษะการเผชิญปัญหาเชิงรุกที่ต่ำ จะช่วยให้พัฒนาให้เป็นผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตที่ดีได้

1.2 ผู้บริหารสถานศึกษาควรพิจารณานำผลการวิจัยที่ได้เพื่อสร้างเป็นนโยบาย กลยุทธ์ และแนวทางที่จะลดภาวะหมดไฟในการเรียนที่จะเกิดขึ้นต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) ที่สหประชาชาติร่วมกันกำหนดขึ้นและสอดคล้องกับเป้าหมายที่ 3 ด้านสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี เอื้อให้นิสิตปริญญาเอกมีทักษะส่วนบุคคลที่จะรับมือปัญหาทางการเรียนที่เกิดขึ้นได้ โดยมีการจัดตั้งหน่วยงานส่งเสริมสุขภาวะนิสิต ศูนย์บริการให้คำปรึกษา มีการคัดกรองสุขภาพจิตของนักศึกษา มีผู้เชี่ยวชาญในการดูแลสุขภาพจิตในมหาวิทยาลัยทั้งจิตแพทย์และนักจิตวิทยา มีการบริการความรู้วิชาการ มีการจัดกิจกรรมเชื่อมความสัมพันธ์ในนักศึกษา เช่น การจัดตั้งชมรม การจัดตั้งสโมสรตามความสนใจของนักศึกษา เพื่อที่จะช่วยขยายความรู้สึกความรู้สึกผูกพันและการเป็นส่วนหนึ่งของมหาวิทยาลัย มีการสร้างเครือข่ายเชื่อมโยงทางด้านการดูแลช่วยเหลือนักศึกษาแต่ละมหาวิทยาลัย มีการสร้างแรงบันดาลใจทางการเรียนรู้ และมีการส่งเสริมช่วยเหลือในด้านความรู้ทางวิชาการให้กับนักศึกษา ซึ่งการจัดนโยบายและกลยุทธ์ดังกล่าวจะช่วยให้นักศึกษาเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนลดลงได้

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ผลการวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในนิสิตปริญญาเอกและเครื่องมือในการวิจัยเป็นเพียงแบบสอบถามการรับรู้ตนเองของนิสิตปริญญาเอกเท่านั้น ซึ่งผลการวิจัยสามารถนำไปต่อยอดและศึกษาในเชิงการวิจัยคุณภาพเพิ่มเติม ดังเช่นหัวข้อ ประสบการณ์ภาวะหมดไฟของนิสิตปริญญาเอกที่ตัดสินใจลาออกจากมหาวิทยาลัย เนื่องจากภาวะหมดไฟเป็นเรื่องของปัจเจกบุคคลซึ่งอาจมีรายละเอียดที่แตกต่างกัน การที่จะทำความเข้าใจประสบการณ์เชิงลึกที่หลากหลายนั้นอาจต้องใช้การสัมภาษณ์เพิ่มเติม หรือมีการศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรอื่นๆ ที่อาจมีผลต่อภาวะหมดไฟ เช่น การศึกษา โมเดลเชิงสาเหตุของความสามารถในการฟื้นพลัง ความสมดุลของชีวิตและงาน ที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนปริญญาเอก และการวิจัยนี้เป็นเพียงมุมมองของผู้เรียน อาจมีการต่อยอดการศึกษาประสบการณ์ของผู้สอนหรือผู้บริหารที่มีประสบการณ์ในการดูแลนิสิตนักศึกษาที่มีภาวะหมดไฟเพิ่มเติมได้ เช่น รูปแบบการบริหารงานระบบดูแลช่วยเหลือนิสิตปริญญาเอกเพื่อลดภาวะหมดไฟในการเรียนปริญญาเอก เพื่อนำไปสู่การสร้างความเข้าใจ ตระหนักถึงความสำคัญของการเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตปริญญาเอกว่าส่งผลกระทบต่อผู้เรียนอย่างไรเพื่อที่ได้ข้อมูลเชิงลึกจะนำไปสู่การจัดทำเป็นเครื่องมือที่จะป้องกันแก้ไขภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตปริญญาเอกต่อไป

References

Antoniou, A. S. G., & Cooper, C. L. (2005). *Research companion to organizational health psychology*. Edward Elgar Publishing.

Aspinwall, L. G., & S. E. Taylor. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417-436.

Bhugra, D., Molodynski, A., & Ventriglio, A. (2021). Well-being and burnout in medical students. *Industrial Psychiatry Journal*, 30(2), 193-197. DOI: 10.4103/ipj.ipj_224_21

Bogdan, C., Rioux, L., & Negovan, V. (2012). Place attachment, proactive coping and well-being in university environment. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 33, 865-869.

Bokszczanin, A. (2012). Social support provided by adolescents following a disaster and perceived social support, sense of community at school, and proactive coping. *Anxiety, Stress, and Coping*, 25(5), 575-592.

Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables.* John Wiley & Sons.

Browne, M. W. & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen & Long, J. S. (Eds), *Testing structural equation models.* Newbury Park, CA: Sage.

Dunn, L. C, Alexander, S. M., & Howard, A. L. (2022). Social support and end of semester depression, burnout, and adjustment in students making the transition to university. *Infant and Child Development*, 31(6), 23-49.

Goffin, R. D. (2007). Assessing the adequacy of structural equation models: Golden rules and editorial policies. *Personality and Individual Differences*, 42(5), 831-839.

Greenglass, E. R. (2002) Work stress, coping, and social support: Implications for women's occupational well-being. In D. L. Nelson & R. J. Burke (Eds.), *Gender, work stress, and health* (pp. 85–96). Washington, DC: American Psychological Association.

Greenglass, E. R., et al. (1999). The Proactive Coping Inventory (PCI): A multidimensional research instrument. Paper presented at *the 20th International Conference of the STAR* (Stress and Anxiety Research Society). Cracow, Poland.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). New York: Pearson.

Jaijina, O. (2013). *The influence of personal factors and social support on job burnout of mental health and psychiatry personnel in Health Service Network 3* (Master thesis). Bangkok: Srinakharinwirot University.

Kelloway, E. K. (1998). *Using LISREL for structural equation modeling; A researcher's guide*. CA: Sage Publications.

Kerdphol, S., Phattharayuttawat, S., & Singhakant, S. (2019). Factors related to academic burnout among graduate students in One Government University. *Journal of Prapokklao Hospital Clinical Medical Education Center*, 36(1), 16-24.

Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2018). Relationships between social support and student burnout. A meta-analytic approach. *Stress and Health,* 34(1), 127-134.

Korejidpan, T. (2020). *The relationship between social support, social connectedness, and well-being among high school students with proactive coping as a mediator* (Master thesis). Bangkok: Chulalongkorn University.

Kwon, C. Y., Lee, B., Kwon, O. J., Kim, M. S., Sim, K. L., & Choi, Y. H. (2021). Emotional labor, burnout, medical error, and turnover intention among South Korean nursing staff in a University Hospital setting. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10111. DOI: 10.3390/ijerph181910111

Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482-509.

Lopez, D. F., & Little, T. D. (1996). Children's action-control beliefs and emotional regulation in the social domain. *Developmental Psychology*, 32(2), 299–312. https://doi.org/10.1037/0012-1649.32.2.299

Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan, C. A. III, Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: From neurobiology to clinical practice. *Psychiatry,* 4(5), 35–40.

Pongpisanrat, C. (2022). The study of learning burnout of Mahasarakham university students. *Journal of Humanities and Social Sciences Mahasarakham University*, 31(1), 50-61

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.

Sanford, N. (2017). *Self and society: Social change and individual development* (2nd ed.). New York: Routledge.

Sathapong, K. (2021). To establish intellectual psychology immunity of major disorder patients by aniccata and moderate postmodern philosophy. *Journal of Social Science and Buddhistic Anthropology*, 6(1), 425–440.

Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2004). *A beginner's guide to structural equation modeling*. Psychology Press.

Sumalrot, T. (2017). *Casual model of psychological and social factors influencing academic and life satisfaction among medical student at a large medical school* (Master thesis). Bangkok: Srinakharinwirot University.

Thoits, P. A. (1982). Conceptual, methodological, and theoretical problems in studying social support as a buffer against life stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 23(2), 145-159.

Tinto, V. (1993). *Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition* (2nd ed.). Chicago: University of Chicago Press.

Tyler, K. A. (2006). The impact of support received and support provision on changes in perceived social support among older adults. *The International Journal of Aging and Human Development*, 62(1), 21-38.

Utesnun, N. (2018). *Relation between stress and psychological well-being in middle adults with self-compassion and social support as moderators* (Master thesis). Bangkok: Chulalongkorn University.