ประสบการณ์โอบกอดใจตนเองของนิสิตนักศึกษาบัณฑิตศึกษา ที่มีภาวะหมดไฟช่วงการแพร่ระบาดโควิด-19

วรกมล เตชะกุลปราณี[1]
ศิรดา พงศ์อรพินท์[2]
ภุมเรศ ภูผา[3*]

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์โอบกอดใจตนเองของนิสิตนักศึกษาบัณฑิตศึกษาที่มีภาวะหมดไฟช่วงการแพร่ระบาดโควิด-19 โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพเชิงปรากฏการณ์วิทยาของจีออจี ผู้ให้ข้อมูลเป็นนิสิตนักศึกษาหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับบัณฑิตศึกษาจำนวน 5 รายที่มีภาวะหมดไฟช่วงการแพร่ระบาดโควิด-19 เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์รายบุคคล ผลการวิจัยพบว่า ประสบการณ์โอบกอดใจตนเองของนิสิตนักศึกษาที่มีภาวะหมดไฟช่วงการแพร่ระบาดโควิด-19 มี 3 ประเด็นหลัก ดังนี้ (1) การพักใจและทำกิจกรรมที่ช่วยเพิ่มความกระตือรือร้น เพื่อการเริ่มต้นสิ่งที่ตนเองกำลังรับผิดชอบอีกครั้งด้วยความสดชื่น (2) การแสวงหากำลังใจ พลังใจจากครอบครัว กลุ่มเพื่อน เพื่อนร่วมงานที่ตนสามารถแบ่งปันความรู้สึกและประสบการณ์ต่าง ๆ ร่วมด้วยได้ (3) การรับมือกับสถานการณ์ชีวิตที่ทำให้หมดไฟ พัฒนาทักษะการบริหารจัดการเวลา ให้ความสำคัญกับการบริหารตนเองและการใส่ใจดูแลตนเอง

คำสำคัญ : การโอบกอดใจตนเอง ภาวะหมดไฟ นักศึกษาบัณฑิตศึกษา

Received: April 2, 2024, **Revised**: May 2, 2024, **Accepted:** May 20, 2024

[1-2] นิสิตปริญญาตรี คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

[3] อาจารย์ ดร., คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

* Corresponding author; e-mail: Phummaret.ph@go.buu.ac.th

SELF-EMBRACE EXPERIENCES OF GRADUATE STUDENTS WITH BURNOUT DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Worakamol Tachakulpranee[4]
Sirada Pongorapin[5]
Phummaret Phupha[6*]

Abstract

This qualitative research aimed to examine the experiences of self-embrace in graduate students with burnout during the COVID-19 pandemic. Using Giorgi's Phenomenological Psychological Method. Key informants were five graduate students who experienced burnout during the COVID-19 pandemic. Data were collected by the researchers through in-depth interviews. Findings revealed three main themes. The first theme is taking breaks and doing activities to recharge energy for getting back to their responsibilities with a fresh perspective. The second theme is maintaining a support network of family members, friends, and work colleagues with whom they can share feelings and experiences. The third theme is handling negative life events by recognizing and accepting symptoms of burnout, developing time management skills, and prioritizing self-management and self-care.

Keywords: self-embrace, burnout, graduate students

Received: April 2, 2024, **Revised**: May 2, 2024, **Accepted:** May 20, 2024

[4-5] Undergraduate student, Psychology Faculty, Chulalongkorn University

[6] Lecturer, Dr., Faculty of Education, Burapha University

* Corresponding author; e-mail: Phummaret.ph@go.buu.ac.th

บทนำ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 นับเป็นสถานการณ์การแพร่ระบาดครั้งสำคัญของโลก ดังที่องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้มีประกาศให้การระบาดนี้เป็นภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระหว่างประเทศในช่วงเดือนมกราคม พ.ศ. 2563 ต่อมา WHO ได้ยกระดับให้เป็น “ภาวะการระบาดใหญ่ทั่วโลก (Pandemic)” ในวันที่ 11 มีนาคม พ.ศ. 2563 (World Health Organization, 2020) สำหรับประเทศไทย สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่ผ่านมา ส่งผลต่อการใช้ชีวิตเป็นอย่างมากในหลาย ๆ ด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม การใช้ชีวิตประจำวันที่ต้องปรับการทำงานมาทำที่บ้าน (World Health Organization, 2020) ด้านการศึกษา เมื่อเดือนมีนาคม 2563 องค์การศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) ได้รายงานว่ารัฐบาล 16 ประเทศประกาศปิดโรงเรียนอย่างเป็นทางการเนื่องจากสถานการณ์โควิด-19 โดยยังไม่รวมถึงอีกหลายประเทศที่ออกมาตรการปิดโรงเรียนเอง (ชลิตา สุนันทาภรณ์, 2563) ซึ่งเหตุการณ์นี้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านการศึกษา ในหลายประเทศมีการปรับรูปแบบเรียนการสอนเป็นแบบออนไลน์ ทั้งภาคบรรยายและภาคปฏิบัติ โดยเพิ่มในส่วนของการบ้านให้ฝึกฝนด้วยตนเอง และการส่งงานภาคปฏิบัติแบบอัดวิดีโอส่งผู้สอน ทดแทนตามมาตรการเว้นระยะห่างซึ่งไม่สามารถเข้าเรียนที่โรงเรียนได้ (ณิชากร ศรีเพชรดี, 2563; Tam & El-Azar, 2020) ทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนได้ด้วยตนเองที่บ้าน เมื่อบ้านไม่ได้เป็นเพียงสถานที่เฉพาะเพื่อการพักผ่อนอีกต่อไป เนื่องจากการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเป็นรูปแบบใหม่ (new normal) การทำงานและการเรียนจึงถูกย้ายมาอยู่ที่บ้าน (work from home & online study) ทำให้หลายคนต้องเผชิญกับการปรับตัวหลายด้าน ถึงแม้ว่าการเรียนออนไลน์หรือการทำงานที่บ้านจะทำให้ได้กลับมาอยู่กับครอบครัว หรือสามารถมีเวลามากขึ้น เพราะไม่จำเป็นต้องประสบปัญหาการเดินทาง

ข้อมูลจากการรายงานจากอธิบดีกรมสุขภาพจิตในการให้ข้อมูลสัมภาษณ์กับผู้สื่อข่าว (ข่าวสดออนไลน์, 2564) ซึ่งกล่าวถึงผลสำรวจสุขภาพจิต (Mental Health Check-In) ข้อมูลสะสมเมื่อวันที่ 19-25 กันยายน 2564 กลับพบว่าเด็กมีภาวะหมดไฟในการเรียนสูงกว่าผู้ใหญ่ถึง 3 เท่า นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กบางคนอาจมีปัญหาการเรียนรู้ถดถอย หรือปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจร่วมด้วย ซึ่งส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการกักตัวอยู่บ้านเป็นเวลานาน และไม่ได้ออกมาใช้ชีวิตอย่างเหมาะสมตามช่วงวัย ซึ่งภาวะหมดไฟ (burn-out) ในที่นี้หมายถึงภาวะการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจที่เกิดจากความเครียดเรื้อรังในการทำงาน เป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ซึ่งในทางการแพทย์ถือว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจที่ยังไม่ถึงขั้นเจ็บป่วยทางจิตเวช แต่หากไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสมอาจส่งผลต่อร่างกาย จิตใจ และการทำงานได้ โดยบางรายอาจถึงขั้นสูญเสีย หมดหวัง ภาวะซึมเศร้า และมีอาการนอนไม่หลับได้ หากอาการรุนแรงอาจนำไปสู่โรคนอนไม่หลับเรื้อรัง หรือบางรายอาจพบว่ามีการใช้สารเสพติดร่วมด้วย (นิตยาภรณ์ มงคล, 2562)

ในบริบทด้านศึกษา หากผู้เรียนเกิดภาวะหมดไฟ ซึ่งเป็นการตอบสนองต่อความเครียดในการเรียนที่เรื้อรัง มักส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ เช่น มีความรู้สึกอ่อนล้า (exhausted) ขาดแรงจูงใจ หรือแรงจูงใจใน

การเรียนลดลง ประสิทธิภาพในการเรียนลดลง รวมถึงอาจเกิดความบกพร่องด้านสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอีกด้วย (Arbabisarjou et al., 2016; Koropets et al., 2019) ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว และการเรียนซึ่งเป็นรากฐานความรู้ที่จะส่งผลต่อเนื่องไปจนถึงการทำงานในอนาคตด้วย มีงานวิจัยกล่าวว่า ยิ่งเรียนสูง ยิ่งซึมเศร้า (Evans et al., 2018) โดยการศึกษาของ Evans และคณะนี้มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาโทและปริญญาเอกจำนวน 2,279 คน โดยร้อยละ 40 รายงานว่ามีคะแนนความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับรุนแรง และมีคะแนนภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับรุนแรงเช่นกัน นอกจากนี้นักศึกษาหลายคนต้องทำวิทยานิพนธ์ จึงมักจะได้รับความเครียดและกดดันตั้งแต่เริ่มต้นตลอดจนกระบวนการทำวิทยานิพนธ์ทั้งเล่มให้เสร็จสมบูรณ์ รวมถึงมุมมองของผู้เรียนและอาจารย์ที่ปรึกษา ก็อาจเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกเครียดและกดดันเพราะมุมมองที่แตกต่างกัน ในบางรายอาจพบเจอกับสถานการณ์ที่จำเป็นจะต้องปรับตัวเนื่องจากการศึกษาในระดับปริญญาโทและปริญญาเอกที่มีความแตกต่างจากปริญญาตรี โดยเน้นการอ่านหนังสือทำความเข้าใจล่วงหน้าแล้วนำมาอภิปรายร่วมกันในห้องเรียน หลายคนจึงต้องเผชิญกับการปรับตัว รวมถึงความไม่มั่นใจว่าสิ่งที่ตนเข้าใจถูกต้องหรือไม่ร่วมด้วยอีก ยังไม่รวมถึงความกดดันและความคาดหวังจากผู้คนรอบข้าง ยิ่งในผู้ที่เรียนไปด้วยทำงานไปด้วยก็จะยิ่งกดดันมากขึ้นไปอีก (ธัญวัฒน์ อิพภูดม, 2561)

เมื่อความเครียดและกดดันต่าง ๆ มารุมล้อมกันในสถานการณ์ที่ต้องปรับวิถีชีวิตให้สามารถอยู่ร่วมกับโควิด-19 จึงเกิดความเครียดสะสมเรื้อรังจนเป็นปัญหาการหมดไฟตามมา ตลอดเกือบ 2 ปีที่ผู้เรียนไม่ว่าจะระดับชั้นใดก็ตาม ต่างต้องปรับตัวกับการใช้ชีวิตในสถานการณ์การระบาดของเชื้อโควิด-19 ทุกคนต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะมากหรือน้อย ทั้งการปรับตัวในด้านชีวิตประจำวัน ด้านการเรียนและการทำงาน รวมถึงด้านจิตใจ ซึ่งบางคนสามารถปรับตัวได้เร็ว ในขณะที่บางคนต้องใช้เวลาในการปรับตัวมากหน่อย จึงจะสามารถโอบกอดใจตนเองให้กลับมาพร้อมสมบูรณ์ จนสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเหมือนกับช่วงก่อนสถานการณ์แพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ได้ จากที่กล่าวมาทั้งหมด ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาประสบการณ์โอบกอดใจตนเองของนิสิตนักศึกษาบัณฑิตศึกษาจากภาวะหมดไฟ โดยการโอบกอดใจตนเอง หรือ ในทางจิตวิทยาเรียกว่าเป็น การผ่อนคลายตนเอง (self-soothing) เป็นสิ่งที่จำเป็นในการสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ และถือเป็นการดูแลใจเบื้องต้น (Mental health first aid) สำหรับคนเราในการจัดการความเครียดและภาวะหมดไฟ ข้อความรู้ทางจิตวิทยาระบุว่า การโอบกอดใจตนเอง หรือ การผ่อนคลายตนเอง เป็นพฤติกรรมที่คนเราใช้กำกับอารมณ์และลดความเครียด กล่าวอีกนัยหนึ่ง การโอบกอดใจตนเอง เป็นรูปแบบหนึ่งของการกำกับอารมณ์ตนเอง (emotion regulation) ซึ่ง Gross (1998) ได้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ที่เป็นการตอบสนองทางอารมณ์ว่า มี 2 แบบคือ กลวิธีที่เน้นปรับเปลี่ยนก่อนเกิดการตอบสนองทางอารมณ์ (antecedent - focused strategies) หมายถึงการตอบสนองที่กระทำก่อนที่จะมีการกระตุ้นให้แสดงอารมณ์และเป็นการเปลี่ยนการตอบสนองทางพฤติกรรม และกลวิธีที่เน้นปรับเปลี่ยนภายหลังมีการตอบสนองทางอารมณ์ (response - focused strategies) หมายถึง การตอบสนองที่เกิดขึ้นภายหลังแสดงอารมณ์ออกไปแล้ว ซึ่ง Gross (1998) ได้ให้ความสำคัญกับ วิธีการโต้ตอบ 2

แบบ คือ การปรับเปลี่ยนการรู้คิด (cognitive reappraisal) ซึ่งเป็นการปรับเปลี่ยนด้านการรู้คิดและการประเมินตีความสถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์ที่อาจเกิดขึ้น จนทำให้การแสดงออกด้านอารมณ์และพฤติกรรม เป็นไปในทิศทางที่เหมาะสมได้และ การเก็บกดการแสดงออก (expressive suppression) ซึ่งเป็นวิธีการโต้ตอบที่ตรงกันข้ามกับแบบแรก โดยเป็นการการหยุดยั้งการตอบสนองทางอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นแล้วในขณะหนึ่ง ๆ ทั้งนี้ การปรับเปลี่ยนการรู้คิดจัดอยู่ในประเภท antecedent - focused ซึ่งเกิดขึ้นและแทรกแซง ก่อนที่จะมีการตอบสนองด้านอารมณ์จึงเป็นจุดหักเหทางอารมณ์ได้ ช่วยให้ลดการเกิดอารมณ์ด้านลบได้ ในทางตรงข้าม expressive suppression จัดเป็นกลวิธีที่เน้นปรับเปลี่ยนก่อนเกิดการตอบสนองทางอารมณ์ เกิดขึ้นในช่วงท้าย ๆ ของกระบวนการสร้างอารมณ์ ช่วยลดการแสดงออกทางอารมณ์ด้านลบได้ดี แต่ยังมีผลกระทบข้างเคียง คือ เกิดการจำกัดการแสดงออกของอารมณ์ด้านบวกด้วย และยังไม่สามารถลดประสบการณ์ อารมณ์ด้านลบ ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหายืดเยื้อและสะสม และเนื่องจากการเก็บกดการแสดงออก เกิดขึ้นหลังจากเกิดอารมณ์ขึ้นแล้ว ดังนั้น จึงต้องใช้ความพยายามอย่างหนักในการจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้การรับรู้ตัวค่อย ๆ หมดไป ยิ่งไปกว่านั้น การเก็บกดการแสดงออก ยังทำให้เกิดช่องว่างหรือความไม่ลงรอยระหว่างการแสดงออกภายในและภายนอก ซึ่งความไม่ซื่อตรงต่อความรู้สึกของตัวเอง จะทำให้เกิดความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง รวมถึงเกิดความหมางเมินทั้งต่อตนเองและผู้อื่น (Thompson, 1994; Gross, 1998) เพื่อรักษาความสมดุลอารมณ์และจิตใจ เมื่อพวกเขาพบกับประสบการณ์ที่ไม่พึงประสงค์หรือเหตุการณ์กดดันในชีวิต (homeostatic processes of mood regulation and stress reduction)

ช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ที่ผ่านมาทำให้นิสิตนักศึกษาบัณฑิตศึกษาต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในด้านชีวิตประจำวัน ด้านการเรียนและการทำงาน รวมถึงด้านจิตใจ จึงเป็นที่น่าสนใจว่า นิสิตนักศึกษาบัณฑิตศึกษาที่ถูกรุมเร้าด้วยความเครียดจนเคยมีภาวะหมดไฟ จะมีประสบการณ์การโอบกอดใจตนเองหรือการผ่อนคลายตนเอง (self-soothing) เพื่อสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ และดูแลใจตนเอง เพื่อให้มาทำกิจกรรมต่าง ๆ ในการเรียนการทำงานได้เหมือนกับช่วงก่อนสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 อย่างไร ผู้วิจัยหวังว่าผลการศึกษานี้จะช่วยให้ทราบประสบการณ์การโอบกอดใจตนเอง หรือการผ่อนคลายตนเองของนิสิตนักศึกษาบัณฑิตศึกษาที่มีภาวะหมดไฟช่วงการแพร่ระบาดโควิด-19 และได้แนวทางในการการดูแลจิตใจเบื้องต้นสำหรับนิสิตนักศึกษาบัณฑิตศึกษา เพื่อป้องกันภาวะหมดไฟที่อาจเกิดเมื่อมีสถานการณ์ภัยพิบัติอื่นที่ใกล้เคียงกับการแพร่ระบาดของโควิด-19 ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์โอบกอดใจตนเองของนิสิตนักศึกษาบัณฑิตศึกษาที่มีภาวะหมดไฟในช่วงการแพร่ระบาดโควิด-19

ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยนี้ใช้การวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปรากฏการณ์วิทยาของจีออจี (Giorgi's Phenomenological Psychological Method) เพื่อศึกษาประสบการณ์ของแต่ละบุคคล (Giorgi และคณะ, 2017)

ผู้ให้ข้อมูลหลัก เป็นผู้ที่กำลังศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา จำนวน 5 คน ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ เป็นผู้ที่เคยมีประสบการณ์ภาวะหมดไฟช่วงสถานการณ์โควิด-19 และปัจจุบันได้ฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟแล้ว มีความยินดีที่จะเข้าร่วมการวิจัยและสามารถสื่อสารประสบการณ์ของตนเองได้ดี และไม่อยู่ระหว่างการรักษาอาการทางจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้า เป็นต้น

เครื่องมือวิจัย ประกอบไปด้วย (1) ผู้วิจัย โดยผู้วิจัยเตรียมความพร้อมด้วยการเรียนรู้กระบวนการวิจัยในรายวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพ และ (2) แนวทางการสัมภาษณ์ ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้างที่มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด ตัวอย่างเช่น ขอให้ท่านเล่าถึงเหตุการณ์ตอนที่เคยมีประสบการณ์หมดไฟในสถานการณ์โควิด-19 ขอให้ท่านเล่าถึงวิธีการที่ท่านใช้ในการผ่อนคลายตนเอง ดูแลใจตนเองเมื่อเกิดประสบการณ์หมดไฟในสถานการณ์โควิด-19 เป็นต้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล ในขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล หลังจากการวิจัยชิ้นนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (COA No. 066/65) แล้ว คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยตามตามหลักสูตรคณะที่มีการเรียนการสอนระดับบัณฑิตศึกษา และผ่านเจ้าหน้าที่ฝ่ายวิชาการในคณะสาขาวิชาที่มีการเรียนการสอนระดับบัณฑิตศึกษา รวมทั้งประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางสื่อออนไลน์ เมื่อมีผู้ที่สนใจแสดงความจำนงในการเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยได้ติดต่อไปยังผู้ที่สนใจและคัดกรองตามเกณฑ์ที่กำหนด สำหรับผู้ที่ผ่านเกณฑ์ ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย รวมถึงความเสี่ยงที่ผู้ให้ข้อมูลอาจได้รับ หากประสงค์ผู้ที่สนใจมีความประสงค์ในการเข้าร่วมการวิจัย คณะผู้วิจัยได้ให้ลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัยพร้อมกับนัดหมายวันเวลาและสถานที่เพื่อสัมภาษณ์ ในการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลบันทึกเสียงก่อนเริ่มสัมภาษณ์ และสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลคนละ 1 ครั้ง เป็นเวลาประมาณ 60-90 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดบทสนทนา ตามด้วยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปรากกฎการณ์วิทยาของจีออจี 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 การอ่านบทสัมภาษณ์ต้นฉบับ แล้วทำความเข้าใจข้อมูล เพื่อเข้าถึงประสบการณ์ภาพรวมของผู้เข้าร่วมการวิจัยแต่ละคน ขั้นตอนที่ 2 การแยกข้อความที่เกี่ยวกับประสบการณ์ที่ต้องการศึกษาและระบุความหมายของประเด็นที่มีความสำคัญ น่าสนใจ และเกี่ยวข้องกับคำถามการวิจัย ออกจากคำบรรยายโดยอ้างอิงจากมุมมองของผู้เข้าร่วมการวิจัย ขั้นตอนที่ 3 การนำข้อมูลจากขั้นก่อนหน้ามาจัดกลุ่มรูปแบบและจุดร่วมของชุดข้อมูล โดยเรียบเรียงให้เป็นการอธิบายในมุมมองของบุคคลที่สาม ขั้นตอนที่ 4 การทำความเข้าใจ พิจารณา รวบรวมแต่ละส่วน ต่อเนื่องจากขั้นตอนก่อนหน้านี้ โดยการเชื่อมโยง

ความเข้าใจทางจิตวิทยาในแต่ละหน่วยความหมาย และขั้นตอนสุดท้าย การ วิเคราะห์/สังเคราะห์ข้อมูลออกมาในรูปแบบของโครงสร้างทางจิตวิทยา โดยการทำให้มีความสอดคล้องกับประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล แล้วจึงเขียนรายงานการวิจัยและนำเสนอข้อมูลในภาพรวม ซึ่งชื่อและข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดได้รับการปกปิดเป็นความลับและใช้นามสมมติ (Giorgi และคณะ, 2017)

ผลการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลเป็นนิสิตนักศึกษาหญิงทั้งหมด จำนวน 5 ราย ในจำนวนนี้ 2 ใน 5 รายทำงานไปด้วยและเรียนไปด้วย 4 ใน 5 ราย เรียนในระดับปริญญาโท รายละเอียดข้อมูลภูมิหลังผู้ให้ข้อมูลดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูล

รายที่	ข้อมูลส่วนตัว	สาเหตุของภาวะหมดไฟ
1 คุณ A	นักศึกษาหญิง กำลังเรียนปริญญาโทในประเทศไทย ปีที่ 3 และทำงานเกี่ยวกับคดีของหน่วยงานรัฐร่วมด้วยในรูปแบบผสมผสาน	คิดว่าบางวิชาไม่เหมาะกับการเรียนในรูปแบบออนไลน์ รวมถึงมีความกดดัน เครียดสะสมจากการทำงานและเรียนไปพร้อมกันในรูปแบบออนไลน์ ส่งผลให้ใช้ชีวิตอยู่แต่ในหอพัก ซึ่งอาศัยอยู่คนเดียว ไม่ได้พบปะผู้คน จึงทำให้อยากกลับไปเรียนในมหาวิทยาลัย
2 คุณ B	นักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 กำลังเรียนปริญญาโทต่างประเทศ ในรูปแบบออนไลน์ทั้งหมด	สภาพแวดล้อมไม่เอื้อต่อการเรียนออนไลน์ เนื่องจากหอพักกลายเป็นทั้งสถานที่ในการทำงานและการพักผ่อน และมีความเคยชินในการทำงานที่ผัดวันประกันพรุ่ง จึงเกิดความกดดันต่อระยะเวลาในการเรียนให้เป็นไปตามที่หลักสูตรกำหนดไว้
3 คุณ C	นักศึกษาหญิง กำลังเรียนปริญญาโทในประเทศไทย ปีที่ 3 และอยู่ในช่วงการทำวิทยานิพนธ์ การติดต่อสื่อสารกับอาจารย์ในรูปแบบออนไลน์ทั้งหมด	ไม่ชอบการเรียนในรูปแบบออนไลน์ และต้องกลับไปใช้ชีวิตที่บ้านต่างจังหวัด ทำให้ขาดแรงสนับสนุนทางสังคม
4 คุณ D	นักศึกษาหญิง กำลังเรียนปริญญาโทในประเทศไทย ปีที่ 4 และอยู่ในช่วงการทำวิทยานิพนธ์ การติดต่อสื่อสารกับอาจารย์ในรูปแบบออนไลน์ทั้งหมด	รู้สึกเหนื่อยจากการทำงานทางออนไลน์ติดต่อกันเป็นเวลานานหลายวัน ทำให้เกิดความเครียดสะสม นอกจากนี้ยังมีงานของที่บ้าน ซึ่งเป็นที่ไม่ชอบ แต่ต้องรับผิดชอบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้
5 คุณ E	นักศึกษาหญิง กำลังเรียนปริญญาเอกในประเทศไทย ปีที่ 4 และอยู่ในช่วงการทำวิทยานิพนธ์ การติดต่อสื่อสารกับอาจารย์ในรูปแบบผสมทั้งออนไลน์และพบหน้า นักศึกษาเรียนไปด้วยและทำงานประจำทางด้านสุขภาพไปด้วย	เนื่องจากสถานการณ์โควิดทำให้งานที่ทำมีมากขึ้น เกิดความเหนื่อยล้าทางร่างกายและจิตใจ รวมถึงความยากในการทำวิทยานิพนธ์ เนื่องจากการสื่อสารกับอาจารย์ไม่สะดวกในรูปแบบออนไลน์ และขาดแรงสนับสนุนทางสังคม

ผลการวิเคราะห์แก่นสาระประสบการณ์โอบกอดใจตนเองจากภาวะหมดไฟช่วงการแพร่ระบาดโควิด-19 ของนิสิตนักศึกษาบัณฑิตศึกษา พบว่ามีประเด็นหลักและประเด็นย่อยดังนี้

ประเด็นหลักที่ 1 การพักใจและการทำกิจกรรมที่ช่วยเพิ่มระดับความกระตือรือร้น

ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่าตนเองมีกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจจากภาระงานที่ต้องรับผิดชอบ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน รวมถึงการพูดคุยกับตนเองและการทำกิจกรรมให้ตนเองรู้สึกกระตือรือร้น โดยในประเด็นหลักนี้มี 2 ประเด็นย่อยคือ (1) การทำกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกสบายใจ (2) การทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดความกระตือรือร้น ดังนี้

1.1 ทำกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกสบายใจ ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงการทำกิจกรรมที่สร้างความสบายใจต่อตนเอง เพื่อหาความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ ในระหว่างที่อยู่ในช่วงของการเรียนหรือการทำงาน เป็นกิจกรรมที่ได้ใช้เวลากับตนเองอย่างผ่อนคลาย ลดความกังวลจากสิ่งที่ต้องรับผิดชอบ ได้แก่ การเล่นเกม การเล่นกับแมว การดูซีรีย์ การวาดรูป การปลูกต้นไม้ โดยการทำกิจกรรมนี้เพื่อพาตนเองออกจากความกดดันจากภาระที่รับผิดชอบ เมื่อผ่อนคลายแล้วจึงกลับไปทำงานต่อ

> *“พี่ก็จะพยายามแบบว่าเล่นเกมสั้น ๆ ที่ไม่ดึงเวลาเรามาก ก็จะช่วยได้ ค่อยกลับทำต่อได้ (คุณ A, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)*

> *“การพักก็รดน้ำต้นไม้ วาดรูป 3 ชั่วโมง มันก็เลยไม่ได้รู้สึกแบบ ทำงานตลอดเวลา ใช่ แล้วอาจจะเป็นเพราะพี่ให้เวลาตัวเองในเรื่อง activity แบบวาดรูป ศิลปะ อะไรด้วย เต็มที่เลยตอนนี้ เนี่ย อุปกรณ์อยู่เต็มเลยนะ ข้าง ๆ นี้ บางทีก็ปลูกต้นไม่...กิจกรรมวาดรูปกับปลูกต้นไม้ อันนี้พี่กลับมาทำเป็นปีแล้ว อือฮึ พวกนั้นน่ะ มันจะทำให้เรากลับมาอยู่กับตัวเองค่อนข้างเยอะ ตอนวาดรูปกับตอนปลูกต้นไม้ แล้วก็ต้นไม้ บ้านพี่มันจะมีสวนใช่มั้ย มันก็จะมีอะไรที่ที่เราสามารถไปเอนจอยได้ (คุณ D, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)*

> *‘ถ้าพี่เหนื่อย ๆ อยากพักเลยใช่มั้ย อ่า พี่ก็ดูทีวี ดูทีวีเสร็จแล้วก็นอนเลย หรือ ถ้าเราได้มีเวลาไปอยู่กับแมว อยู่กับแมวแล้วมีความสุข’* (คุณ E, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

1.2 ทำกิจกรรมที่ให้เกิดความกระตือรือร้น นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลบางส่วนได้ระบุว่าตนเองได้ทำกิจกรรมที่ทำให้ตนเองเกิดความกระตือรือร้นว่า มาจากการที่ตนเองได้ออกจากบริเวณบ้านไป เช่น การได้ออกไปใช้เวลากับตนเองในการท่องเที่ยว เช่น การไปเที่ยวทะเล เป็นส่วนช่วยเติมพลังให้กับชีวิตของตนเองขึ้นมา การออกจากบ้านไปสำนักงานได้พบเจอผู้คน พบปะพูดคุยกับบุคคลอื่น ซึ่งสามารถช่วยให้มีพลังใจมากขึ้นกว่าช่วงที่ตนเองใช้ชีวิตอยู่ในที่พักตัวคนเดียว การได้เคลื่อนไหวออกแรง มีกิจกรรมทางกาย เช่น การเดินไปไหนมาไหน มากกว่าช่วงที่ทำงาน

ที่บ้าน: รวมถึงการได้ออกไปทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่สบายใจ นอกจากการออกไปทำงานที่สำนักงานแล้ว การออกไปข้างนอกเพื่อทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ตนเองสบายใจก็เป็นสิ่งที่ผู้ร่วมการวิจัยรายงานว่าสามารถช่วยให้บรรเทาความเครียดจากการเรียนและการทำงานลงได้

> *“เหมือนมันจะมีช่วงที่แบบว่าเข้าสำนักงานบ้าง แบบพอไปเจอคนได้เจอเพื่อน มันก็จะรู้สึกว่าเหมือนเราแอคทีฟมากขึ้น ได้คุยเล่นกับเพื่อน เหมือนแค่ไปเจอก็มีแรง แต่ถ้าเราอยู่คนเดียว เราก็จะเรื่อย ๆ ...แล้วก็เหมือนเวลาที่รู้สึกเครียด แบบว่าเหมือนเราไม่ไหวสำหรับทุกอย่าง แบบเหมือนตั้งเป้าหมาย แต่ว่าเกิดช่วงที่มันเหนื่อย ก็จะออกไปข้างนอก ออกไปทำกิจกรรมที่เราชอบ ที่ทำให้เราสบายใจขึ้น แล้วก็กลับมาก็จะทำตามเป้าหมายได้เหมือนเดิม” (คุณ A, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)*
>
> *“ออกไปใช้เวลาอยู่กับตัวเอง ออกไปเที่ยวทะเล เมืองที่พี่อยู่คือมันติดทะเล จากหอพี่ไปทะเลมันใกล้ บางทีพี่ก็ไปทะเล ไปให้เวลาอยู่กับตัวเองอะไร ซึ่งไม่จำเป็นต้องไปเล่นน้ำ หรือทำกิจกรรมอะไรมากมาย เพียงไปนั่งดูทะเลก็เพียงพอที่จะโอบกอดใจตนเองได้แล้ว แบบไปนั่งโง่ ๆ ไม่ต้องทำอะไรที่ทะเล สักประมาณชั่วโมงเดียวพี่ก็กลับ พี่รู้สึกว่าไปทะเลมันเหมือนชาร์จพลังให้พี่ได้ค่อนข้างเยอะเลย’ (คุณ B, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)*

ประเด็นหลักที่ 2: การแสวงหากำลังใจ พลังใจจากครอบครัว และคนรอบข้าง

ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่าตนเองใช้การแสวงหากำลังใจพลังใจจากครอบครัวและคนสำคัญที่อยู่รอบข้าง โดยมี 3 ประเด็นย่อยคือ (1) การพูดคุยสนทนากับคนในครอบครัว (2) การพูดคุยกับเพื่อนรอบตัว (3) การปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา รุ่นพี่ และเพื่อนที่เรียนด้วยกันให้กำลังใจ ดังนี้

2.1 การพูดคุยสนทนากับคนในครอบครัว ผู้ให้ข้อมูลหลายรายกล่าวถึง พลังใจที่มาจากการได้พูดคุยสนทนากับคนในครอบครัว ซึ่งรวมถึงบุคคลและสัตว์เลี่ยงที่ตนเองนับว่าเป็นสมาชิกรายหนึ่งในครอบครัว ซึ่งอาจไม่ใช่การอยู่ด้วยกันตลอดเวลาหรือทำกิจกรรมร่วมกันตลอดทั้งวัน แต่เป็นการพูดคุยสนทนารวมถึงมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันเพียงช่วงเวลาหนึ่ง การพูดคุยผ่านทางเครื่องมือสื่อสารหรือแอปพลิเคชันเป็นประจำ เหล่านี้ก็สามารถช่วยโอบกอดใจของตนเองได้แล้ว

> *“พี่เอง แม่พี่ก็โทรมาทุกวันหรือพี่ก็จะโทรไปทุกวัน คุยกับแม่เป็นการโทรปกติ เพราะแม่เล่นโซเชียลไม่เป็น ส่วนสำหรับพ่อจะแชทผ่านไลน์หรือไม่ก็โทรไป ส่วนมากก็จะมีการโทรคุยกันทุกวัน”* (คุณ A, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

“ความรู้สึกที่ได้คุยกับแมว ปกติพี่ติดแมวมาก พอได้เห็นแมวก็แบบ เป็นตัวบูสท์พลังใจ ทุกวันนี้พ่อแม่พี่แบบ เหมือนเค้ารู้เลยนะว่า ถ้าเกิดพี่โทรไป ต้องได้เจอแมว ได้เห็นแมว’ (คุณ B, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

‘แล้วก็การที่คุยกับคุณพ่อคุณแม่ กินข้าว มีเวลาตอนเช้าก็ช่วย มันก็คือภาพรวมที่เราได้กลับมาโอบอุ้ม... ความรู้สึกตัวเอง’ (คุณ D, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

2.2 การพูดคุยกับเพื่อนรอบตัว ผู้ให้ข้อมูลหลายคนรายงานว่า การได้ออกมาพบเพื่อนหรือคนที่ผู้ให้ข้อมูลให้ความสำคัญในช่วงที่เกิดภาวะหมดไฟนั้น สามารถช่วยในการโอบกอดจิตใจได้เป็นอย่างดี โดยที่การพบกันอาจเป็นการพบปะพูดคุยเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การพบปะพูดคุยเรื่องธรรมดาในชีวิตประจำวัน การรับประทานอาหารร่วมกัน ทบทวนบทเรียนด้วยกัน และหัวข้ออื่น ๆ ทั่วไป ต่างก็ล้วนแล้วแต่มีส่วนช่วยในการลดความเหนื่อยในภาวะหมดไฟได้เช่นกัน:

“พี่จะออกไปเจอเพื่อน ออกไปคุยกับเพื่อน ออกไปกินข้าวกับเพื่อน เพื่อให้พี่รู้สึกว่าแบบ เหมือนมีคนคุยด้วย มีคนที่เราสามารถคุยเรื่องพวกนี้ได้ เพื่อลดความเหนื่อย คือเราก็แบบเหมือนแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน พอมีเพื่อนมันเหมือนแบบ มันช่วยได้จริง ๆ” (คุณ B, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

“พอเราแบบเหมือน connect กับเพื่อน เรามี visual กับเพื่อน เราก็แบบ รู้สึกว่า อื้ม ไม่ต้องเศร้าหรอก มันไม่ใช่ห้ามตัวเองไม่ให้เศร้านะ แต่ความเศร้ามันหายไป เออ ชั้นไม่ใช่คนเดียวที่เกิดขึ้นนะ มันก็มีคนอื่นที่เกิดขึ้น แต่มันไม่ใช่ว่าทุกอย่างมันแย่ไปหมด” (คุณ D, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

“เพื่อนจะคอย check-in กันตลอดเวลาว่าโอเคมั้ย เพราะแต่ละคนก็จะมีภาระงานส่วนตัวกันอยู่แล้ว เหมือนพี่ก็มีงานที่บ้าน มีนู่นนี่นั่นอีก ทุกคนคุยกัน พี่ว่าอันนี้สำคัญ human connection แล้วเรารับฟังกัน แล้วเราใช้วิธีการแปะมือ ใครไม่ไหว แปะ เรารู้ภาพรวมว่าหลังบ้านต้องทำอะไร แล้วเรารู้ว่าแต่ละคนกำลังมีงานอะไรยู่ โอเค งานนี้พี่อาจจะรับผิดชอบก็จริง แต่ว่าพอถึงจังหวะนั้นถ้าพี่ไม่ไหวแล้วพี่ต้องการความช่วยเหลือ มันก็จะมีคนที่พร้อมที่จะเข้ามาช่วยกันเป็นทีม” (คุณ D, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

2.3 การปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา รุ่นพี่ และเพื่อนที่เรียนด้วยกันให้กำลังใจ ผู้ให้ข้อมูลบางคนรายงานเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์ที่ปรึกษาว่า นอกจากปรึกษาเรื่องเรียนแล้ว อาจารย์ที่ปรึกษายังมีความใส่ใจความเป็นอยู่และสุขภาพจิตของนิสิตด้วย มีทั้งถามไถ่สารทุกข์สุกดิบ และรับฟังปัญหา ราวกับว่าเป็นการช่วยโอบกอดจิตใจในเรื่องอื่น ๆ นอกเหนือจากเรื่องการเรียนด้วย ในทำนองเดียวกันก็มีผู้เข้าร่วมวิจัยรายงานว่ากำลังใจจากคนรอบข้างก็เป็นตัวกระตุ้นและแรงบันดาลใจให้เดินหน้าต่อไปได้ ยกตัวอย่างเช่น รุ่นพี่ที่สามารถให้คำปรึกษาเรื่องการเรียนได้

“การที่ได้เจอ supervisor ที่ไม่ได้ focus แค่ performance ของเรา แต่เค้ามีความ caring เยอะ พี่ว่ามันเป็นเหมือนสะพานที่เชื่อมพี่กลับไป ไม่ใช่สิ เป็นเหมือนบางอย่างที่ ignite ให้พี่เหมือนมีไฟกลับมา เพราะว่ามันเหมือนขุมพลังอย่างนึง คือไม่ได้เจออาจารย์เพื่ออัพเดตแค่วิจัยนะ แต่อาจารย์ยังถามเราว่าเกิดอะไรขึ้น แล้วเราเจออะไรบ้าง แล้วเรา handle ยังไง คือเหมือนเรามีคนรับฟังเราอีกคน” (คุณ D, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

“ไปหารุ่นพี่ค่ะ ที่เค้าทำงานอยู่ใกล้ ๆ ไปปรึกษา คุยในเรื่องของการทำวิจัย ก็ได้แรงบันดาลใจมา ก็เหมือนได้มากระตุ้นตัวเองว่า เออ เราต้องไปต่อนะ อะไรประมาณนี้ค่ะ’ (คุณ E, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

“มันก็เป็นแรงกระตุ้นแบบนึง ที่จะทำให้เรารู้สึกว่าเราต้องจบแล้วนะ แล้วก็ด้วยว่ามีเพื่อนในรุ่นเค้าจบแล้ว 1 คน’ (คุณ E, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

ประเด็นหลักที่ 3: การรับมือกับสถานการณ์ชีวิตที่ทำให้หมดไฟ

ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่าเมื่อตนเองเริ่มมีพลังงานกลับมาก็จะใช้วิธีการต่าง ๆ ในการรับมือกับภาวะหมดไฟ โดยประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลในประเด็นนี้มีประเด็นย่อย 4 ประเด็นย่อยคือ (1) การพูดคุยกับตนเอง ทำความเข้าใจ และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น (2) การบริหารจัดการเวลา (3) การปรับเปลี่ยนตนเองและสภาพแวดล้อมใหม่ และ (4) การใส่ใจดูแลสุขภาพมากขึ้น ดังนี้

3.1 การพูดคุยกับตนเอง ทำความเข้าใจ และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึง วิธีการรับมือกับสถานการณ์ชีวิตที่ทำให้หมดไฟ ด้วยการทบทวนและตระหนักในสถานการณ์ที่ตนเองประสบ ซึ่งการตระหนักรู้ว่าตนเองกำลังอยู่ในสภาวะแบบใด สามารถช่วยให้มีสติมากขึ้น แล้วส่งผลให้รู้ว่าตนเองควรทำอะไรอย่างไรบ้าง นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลส่วนหนึ่งบอกเล่าประสบการณ์ว่า สิ่งสำคัญที่ช่วยให้ก้าวผ่านไปได้คือการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทั้งความเหนื่อย ความท้อแท้ ความรู้สึกต่าง ๆ รวมไปถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา โดยเฉพาะการยอมรับว่าตนเองเกิดภาวะหมดไฟแล้ว ซึ่งการกระทำดังกล่าวพวกเขามองว่าเป็นการให้พื้นที่แก่ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเพื่อมองเห็นจุดเริ่มต้นของความรู้สึกนั้น แล้วทำความเข้าใจมัน

“ถ้าเกิดเรารู้ตัวว่าเรากำลังมีแบบเนี้ย แล้วเราแบบ เหมือนเราก็ไล่เป็น step ว่าเราควรทำอะไรบ้าง เหมือนมันช่วยให้เรามีสติ’ (คุณ B, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

“มันคือการที่เรากลับมาคุยกับตัวเอง แม้กระทั่งประโยคที่เราถามตัวเองก่อนนอน มันก็ต่าง มันมีความ self-love มันมีความ self-compassion มากขึ้น มีความใจดีกับตัวเองมากขึ้น เช่นแบบ ไม่เป็นไรนะ วันเนี้ยได้แค่ 4 เคส แล้วก็ยังมีเรื่องอื่นอีก วันนี้ทำดีแล้ว มันจะเป็นอย่างนี้ แต่แม้กระทั่งว่าวันนี้อาจจะยัง

ทำไม่ครบ อาจจะมีอย่างอื่นที่ยังจัดการไม่ได้ แต่ว่าประโยคที่จะพูดกับตัวเองมัน จะเป็นแบบ ไม่เป็นไรนะเดี๋ยวพรุ่งนี้ทำต่อ วันนี้โอเคแล้ว" (คุณ D, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

3.2 การบริหารจัดการเวลา ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการบริหารจัดการเวลาในการทำงานและการใช้ชีวิตในช่วงสถานการณ์ที่ทำให้วิถีชีวิตช่วงก่อนการระบาดโควิด-19 เปลี่ยนแปลงไป โดยการกำหนดเป้าหมายสิ่งที่ต้องทำ โดยการตั้งเป้าหมายเป็นวิธีที่ช่วยให้เกิดความกระตือรือร้นมากขึ้น ถึงแม้ว่าบางครั้งอาจจะตั้งเป้าหมายแล้วไม่สามารถทำตามเป้าหมายนั้นได้จนเกิดภาวะหมดไฟไป แต่เมื่อสามารถโอบกอดใจตนเองกลับมาได้แล้วก็จะมีความมุ่งมั่นพยายามทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ให้ได้ ตามมาด้วยการกำหนดแผนงาน และตารางงานก่อนที่จะเริ่มลงมือทำ หากมีข้อสงสัยที่ใด ก็ควรขอคำปรึกษา หรือขอความช่วยเหลือจากผู้รู้ ไม่ว่าจะเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา หรือผู้เชี่ยวชาญในด้านนั้น ๆ ไม่เก็บปัญหานั้นไว้คนเดียว ซึ่งผู้ให้ข้อมูลมองว่าการกำหนดแผนงานตารางงานจะทำให้รับมือได้รวดเร็วและหยุดยั้งการเกิดภาวะหมดไฟอันไม่พึงประสงค์ได้

'มันมีเป้าหมายที่แบบเราต้องทำให้เสร็จภายในเป้าหมายนั้นน่ะ อย่างนี้ก็จะแอคทีฟขึ้น...การตั้งเป้าหมายสำหรับพี่ได้ผลดีที่สุด เพราะว่ามันจะเกิดการวางแผนระยะยาว ว่าพี่ต้องทำไรบ้าง แล้วมันทำให้เราตั้งใจตามเป้าหมายนั้นจริง ๆ มันก็จะแบบพยายามทำให้ตัวเองทำไงก็ได้ให้ไปให้ถึงเป้าหมาย" (คุณ A, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

"การวางแผนของเราที่มันแบบ มี pattern ที่เหมือนไม่ค่อยดีมาก่อน อันเนี้ยคือ สิ่งที่ทำให้พี่เปลี่ยนกระบวนการวางแผนไปด้วย' (คุณ B, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

"อะไรที่เราต้องขอความช่วยเหลือคนอื่น ที่มีความรู้สึกว่ามันเกินกำลังของเรา อย่างบางเรื่องอย่างเช่นเรื่องตรวจโควิด พี่ก็ติดต่อเพื่อน เค้าค่อนข้างจะเชี่ยวชาญในการที่เอาพนักงานตรวจโควิดเข้าโรงงาน ก็ขอความช่วยเหลือรุ่นพี่รุ่นน้องไป จากที่เก่าที่เราทำงาน หรือว่ารุ่นพี่รุ่นน้องที่มหาวิทยาลัยเก่า ก็ค่อย ๆ เข้าไปช่วยกันดู ไม่ได้แบกคนเดียว (คุณ D, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

"พี่ก็อยู่สายสุขภาพนะคะ มันก็จะมีเรื่องของการเป็นศูนย์วัคซีน ในเรื่องของการ home isolation อะไรประมาณนี้ เราก็ต้องรับผิดชอบดูแลตรงส่วนนี้ด้วย มันก็เลยทำให้รู้สึกว่าเราไปจับงานในงานหลักมากกว่างานวิจัย เพราะว่ามันก็รู้สึกว่า พอเราเหนื่อยกับตรงนั้นมาแล้ว มันก็เลยทำให้เราไม่สามารถที่จะแบบไปต่อในงานวิจัยได้ค่ะ มันก็เลยมึน แล้วก็แบบหมดไฟไปเลย บางทีมันเหนื่อย แล้วอย่างก็คือ ถามว่าอยากทำต่อมั้ย อยากทำ แต่ว่าร่างกายเรามันไม่พร้อมไง ดังนั้น เราจึงต้องมาแบ่งเวลา แบ่งเวลาว่าเราควรจะทำงานวิจัยตอนไหน (คุณ E, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

นอกจากนี้การบริหารจัดการเวลา ยังรวมถึงการจัดลำดับงาน และการบริหารจัดการเวลา ช่วยลดภาระความหนักของสิ่งที่ต้องรับผิดชอบลงได้ ยิ่งในงานที่ตนเองไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญ หากประเมินแล้วว่าไม่สามารถทำด้วยตนเองได้ ก็จะมอบหมายงานให้แก่ผู้ที่มีความสามารถ ไม่แบกรับงานไว้แต่เพียงผู้เดียว การมองหาข้อดี ข้อเสีย และแนวทางแก้ไขปัญหา และการกำหนดเงื่อนไขเวลาที่ต้องทำงานให้เสร็จ ดังนี้

“แบบกำหนดเดดไลน์ว่าต้องส่งงานอาจารย์อะไรแบบนี้ ก็จะมีความตั้งใจอยู่ช่วงนึง แล้วทีนี้พอหมดช่วงนั้นก็จะกลับมาเป็นอย่างงั้นอีก” (คุณ A, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

“ความไฟลนของไทม์ไลน์ธีสิส จริง ๆ ตอนเทอมเนี้ยมันควรจะต้องส่งแล้ว เสร็จแล้ว แต่ว่าเรายังไม่เสร็จเลย ไม่งั้นก็จะไม่จบนะ ตรงเนี้ยก็จะเป็นอีกอันนึง แรงกดดันมากกว่า” (คุณ C, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3) “พี่เอากระดาษมา คือเหมือนมาลิสต์ว่ามันเกิดอะไรขึ้นกับเราบ้าง แล้วเราเกิดอะไร เรารู้สึกอะไร คือเป็นวงกลมเลย เรารู้สึกอะไร แล้วตอนนี้เรามีเรื่องอะไรที่เราต้อง handle บ้าง พี่ก็ลิสต์ ๆ ๆ ๆ [...] พี่พยายามแยกเพราะพี่รู้สึกว่าถ้าพี่ไม่แยก พี่จะรวมทุกอย่างแล้วมันจะทำให้แบบ มันหมดไฟในความที่มันไม่ใช่ความหมดไฟจริง ๆ แต่พี่แค่แบบ เข้าใจหรือคิดไปเองว่ามันหมดไฟ (คุณ D, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

“กลับมาบอกกับตัวเองว่า เออ ถ้าเกิดสมมติว่าถ้าเราไม่ไปต่อ มันจะเกิดข้อดีข้อเสียอะไรบ้างกับตัวเราเองอะนะคะ ละก็ต่อที่ทำงานหรืออะไรประมาณนี้ เพราะว่าก็ที่ทำงานเค้าก็อนุญาตให้เรา แล้วเค้าก็ให้โอกาสเราไปเรียนอะไรประมาณนี้นะ ถ้าเกิดเราตัดสินใจที่จะทิ้งไปเลย มันก็มีผลเสียมากกว่าผลดีไง ก็เลยทำให้แบบเป็นแรงหนึ่งที่กระตุ้น ทำให้เราแบบ เออต้องจบแล้วนะ (คุณ E, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

3.3 การปรับเปลี่ยนตนเองและสภาพแวดล้อมใหม่ ในประเด็นย่อยนี้ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการปรับเปลี่ยนตนเองและสภาพแวดล้อมใหม่ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การปรับเปลี่ยนกิจวัตรประจำวันให้มีความเหมาะสมต่อการใช้ชีวิตของตนเอง และให้ความสมดุลระหว่างการทำงานและการพักผ่อน เพื่อให้มีประสิทธิภาพในการทำงานต่อไปได้ และสามารถดึงตนเองออกมาจากภาวะหมดไฟ รวมถึงปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมเพื่อให้เอื้อต่อการเรียนมากขึ้น

“ตั้งนาฬิกาปลุก ก็อย่างที่พี่บอก หาวิธีให้มันเหมาะกับตัวเองแล้วมันจะค้นพบว่า เออ เราตื่นมาตี 4 หรือไม่ก็ตี 5 เนี่ยมันก็สามารถทำให้เราแบบไปต่อได้ ก็พยายามค้นพบว่าเราควรปรับตัวเองแบบไหนเพื่อที่จะมีไฟในการทำงานวิจัยต่อได้” (คุณ E, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

“อันที่หนึ่งที่มีผลมากกับเราคือแบบการได้กลับมาทำงาน ทำให้มันมี routine มี motivation ในการแบบ เอ้ย ได้ขยับเขยื้อน ก็มีไฟกลับมาทำงานธีสิสด้วยจากการทำงานของตัวเอง แล้วก็พอมี routine

มันก็จะมีแบบ fix ว่าต้องตื่นมา ตอนนี้ต้องตื่นมาแล้ว ต้องทำงานแล้ว ก็เหลือช่วงว่าง ไหน ๆ ก็ตื่นมาแล้วก็ทำงานธีสิสต่อ" (คุณ C, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

3.4 การใส่ใจดูแลสุขภาพมากขึ้น ในประเด็นย่อยนี้ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น เมื่อรับรู้ว่าตนเองมีภาวะหมดไฟ ได้แก่ การดูแลเรื่องอาหารการกิน การพักผ่อนและการนอน การออกกำลังกาย และ การป้องกันตนเองจากโควิด 19 ดังนี้

"มันจะยังไงก็ตามแต่ก็จะมีความสุขที่แบบอย่างน้อยชั้นก็ได้กินขนมที่ชั้นชอบอะไรสักอย่าง นึกออกใช่มั้ย ใช่ เออ จะพูดว่าพี่ให้ reward ตัวเองเป็นขนมจะพูดอย่างงั้นก็ได้ มันก็ถูก... ถึงแม้ว่าจะไม่ได้ช่วยในระยะยาวได้ แต่ก็สามารถช่วยในด้านจิตใจให้มีความรู้สึกทางบวกเพิ่มมากขึ้นได้ 'แต่ถามว่าการกินช่วยได้มั้ย ก็ช่วยได้นะ แต่ก็ช่วยได้นิดนึง เหมือนเนี่ย ตอนนี้ห้องพี่มีโคอาล่ามาร์ชใช่มั้ย คือปกติโคอาล่ามันไม่ค่อยเจอที่นี่ พี่ก็ซื้อมาตุนไว้ แล้วพอกินสิ่งเนี้ย พี่ก็รู้สึกดีขึ้น' (คุณ B, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

"พี่ก็เพิ่งมาค้นพบว่า อาหารที่ทำให้พี่แฮปปี้ขึ้นหรือแบบว่าอย่างน้อยเอนจอยในการกินช่วงโควิด คือสีเขียว คืออาหารสีเขียว มันอาจจะเป็นสลัด มันอาจจะเป็นแบบอะไรก็ได้ แหนมเนืองหรืออะไรก็ได้ที่มันเป็นแบบสีเขียว...คือพี่จะกินข้าวกับอะไรก็ได้ แต่พี่จะต้องมีผักเป็นชาม พี่รู้สึกว่าแบบเหมือนเราได้ทำอะไรให้ตัวเอง ...แล้วก็ แต่ว่าก็จะมีแบบ เออ ไปเดินอะไรในหมู่บ้านมันก็ ช่วยนะ" (คุณ D, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

"เลยค้นพบแล้วว่า เอ่อ เรานอน ถ้าเราไม่ไหวก็ต้องนอน ถ้าการทำงานวิจัยเนี่ยเราต้องมีความตั้งใจแล้วก็มีสมาธิ แล้วถ้าเกิดเราแบบทำไปด้วยง่วงไปด้วย มันก็ไปต่อไม่ได้ ก็เลยรู้แล้วว่าเรานอนเลยดีกว่า... สถานการณ์โควิดแล้วก็กลัวป่วยเป็นโรคนี้เพราะว่าตอนนี้ก็คือรอดไง แต่ด้วยว่าเราทำงานทางการพยาบาล เราก็กลัวด้วยเราก็ต้องแบบ เออ พักผ่อนให้พอเนอะแล้วก็จะได้ไม่ติดโรคอะไรประมาณนี้ พี่ก็เลยแบบดูแลตัวเอง คือนอน ตื่น ประมาณว่าไม่เคยเกิน 4 ทุ่ม 5 ทุ่ม" (คุณ E, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

การอภิปรายผล

การศึกษาก่อนหน้านี้ที่ระบุว่า การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ทั่วโลกตั้งแต่ปีพ.ศ. 2562–2563 จนถึงปัจจุบันก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิตประจำวันของผู้คนในสังคมรวมถึงกลุ่มนิสิตนักศึกษา ส่งผลทำให้เกิดความเครียดสะสมและผลกระทบด้านสุขภาพจิต ก่อให้เกิดภาวะหมดไฟในนิสิตนักศึกษา (Kirikkanat, 2023) ผลจากการสัมภาษณ์พบว่า นิสิตนักศึกษาได้ให้ข้อมูลสอดคล้องตามแนวคิดของ Schaufeli และคณะ (2019; 2020a; 2020b) ที่ได้พัฒนาแนวคิดในเรื่องภาวะหมดไฟ 4 องค์ประกอบหลัก โดยภาพรวมพบว่า นิสิตนักศึกษามี (1) *ความอ่อนล้า (exhaustion)* ครอบคลุมความเหนื่อย หมดแรง หมดพลังที่จะเริ่มทำงานใหม่ หรือ กิจกรรมใหม่

รู้สึกเหนื่อยไวแม้ไม่ได้ใช้ความพยายามในงานสูง และไม่สามารถผ่อนคลายตนเองได้หลังทำงาน (2) *การหลีกหนีทางจิตใจ (mental distance)* ครอบคลุมการแยกตัว หลีกเลี่ยงที่จะติดต่อผู้คน ขาดความกระตือรือร้น/ความสนใจในงาน ทำกิจกรรมหลักไม่ว่าจะเป็นการเรียนหรือการทำงานแบบทำไปแต่ละวันเพียงให้หมดวัน (3) *ความบกพร่องทางอารมณ์ (emotional impairment)* ครอบคลุม สภาพอารมณ์ด้านลบเช่น รู้สึกหงุดหงิดและโกรธเมื่อทำงาน รู้สึกเศร้าโดยไม่รู้สาเหตุ รู้สึกไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองในขณะทำงานได้ (4) *ความบกพร่องทางการรู้คิด (cognitive impairment)* ครอบคลุมการขาดความจดจ่อ ขาดสมาธิ ไม่อยากเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ จากการทำงาน หลงลืมง่าย ผลการศึกษาครั้งนี้สะท้อนให้เห็นว่าถึงประสบการณ์การผ่อนคลายตนเอง (self-soothing) หรือการโอบกอดใจตนเอง เพื่อสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ และดูแลใจตนเอง เพื่อให้มาทำกิจกรรมต่าง ๆ ในการเรียนการทำงานของนิสิตนักศึกษาบัณฑิตศึกษาที่เคยประสบกับภาวะหมดไฟในช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ซึ่งการอภิปรายผลเป็นไปตามข้อค้นพบใน 3 ประเด็นหลัก กล่าวคือ ประเด็นที่ 1 การพักใจและการทำกิจกรรมที่ช่วยเพิ่มระดับความกระตือรือร้น ผลการวิจัยที่ระบุว่าวิธีการแรก ๆ ที่นิสิตนักศึกษาบัณฑิตศึกษาใช้ในการผ่อนคลายตนเอง คือ การทำกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจจากภาระงานที่ต้องรับผิดชอบ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน รวมถึงการพูดคุยกับตนเองและการทำกิจกรรมให้ตนเองรู้สึกกระตือรือร้น (Lazarus & Folkman, 1984) ซึ่งเมื่อพิจารณาวิธีการโอบกอดใจตนเองในประเด็นนี้ นับได้ว่าเป็นการรักษาความสมดุลอารมณ์และจิตใจ เมื่อพวกเขาพบกับประสบการณ์ที่ไม่พึงประสงค์หรือเหตุการณ์กดดันในชีวิต (homeostatic processes of mood regulation and stress reduction) ด้วยการใช้รูปแบบกำกับอารมณ์ตนเอง (emotion regulation) ที่เป็นการปรับเปลี่ยนการตอบสนองทางพฤติกรรมและการรู้คิด ด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดที่เกิดขึ้นและแทรกแซงก่อนที่จะมีการตอบสนองด้านอารมณ์ซึ่งช่วยให้ลดการเกิดอารมณ์ด้านลบได้ (Thompson, 1994; Gross, 1998) ซึ่งผู้ให้ข้อมูลรายงานว่า แม้พวกเขาทราบดีว่าการพักใจ ให้ตนเองลดการเกิดอารมณ์ทางลบ ไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาในทันที แต่ก็ช่วยลดความกดดันและฟื้นคืนพลังงานกลับมาได้ ส่วนประเด็นที่ 2 การแสวงหากำลังใจ พลังใจจากครอบครัว และคนรอบข้าง ผลการวิจัยในประเด็นนี้ตรงกับการศึกษาหลาย ๆ เรื่องที่ผ่านมา ซึ่งระบุว่า การสนับสนุนจากครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยรับมือกับภาวะหมดไฟในนิสิตนักศึกษาบัณฑิตศึกษาในช่วยการแพร่ระบาดโควิด 19 ได้ (Andrade et al., 2023) ประเด็นที่ 3 การรับมือกับสถานการณ์ชีวิตที่ทำให้หมดไฟ ซึ่งได้แก่ (1) การพูดคุยกับตนเอง ทำความเข้าใจ และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น (2) การบริหารจัดการเวลา (3) การปรับเปลี่ยนตนเองและสภาพแวดล้อมใหม่ และ (4) การใส่ใจดูแลสุขภาพมากขึ้น ซึ่งตามแนวคิดของการรับมือกับความเครียด โดยกลุ่มนักจิตวิทยา เช่น Carver, Scheier, และ Weintraub (1989) เสนอว่าวิธีการดังกล่าวเป็นการเผชิญปัญหา (coping) ที่สร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในประเด็นการบริหารจัดการเวลา Gündoğan และ Seçer (2022) ได้รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการแก้ปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียนและระบุว่าการเสริมสร้างทักษะและพฤติกรรมการบริหารจัดการเวลาให้มีประสิทธิภาพจะช่วยลดภาวะหมดไฟ

สรุปและข้อเสนอแนะ

ช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ที่ผ่านมาทำให้นิสิตนักศึกษาบัณฑิตศึกษาจำนวนหนึ่งต้องประสบกับภาวะหมดไฟ โดยมีความเครียดกดดันจากการเรียนในช่วงการทำวิทยานิพนธ์และบางรายเรียนไปด้วยทำงานไปด้วยในสถานการณ์ที่เป็นการพบอาจารย์และเพื่อนร่วมชั้นเรียน เพื่อนร่วมงานส่วนใหญ่เป็นการพบกันผ่านจอภาพและออนไลน์ ช่วงเวลาดังกล่าวนิสิตนักศึกษาบัณฑิตศึกษาใช้การผ่อนคลายตนเอง (self-soothing) หรือ การโอบกอดใจตนเอง เพื่อสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ และดูแลใจตนเอง เพื่อให้มาทำกิจกรรมต่าง ๆ ในการเรียนการทำงานได้ นอกจากนี้พวกเขายังใช้แหล่งสนับสนุนทางสังคมและการรับมือกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพเช่นการจัดการเวลา การปรับเปลี่ยนตนเองและสภาพแวดล้อมมาใช้ในการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง คณะผู้วิจัยหวังว่าข้อความรู้จากการศึกษาวิจัยนี้จะนำไปสู่ความเข้าใจภาวะหมดไฟในการเรียนที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ภัยพิบัติดังเช่น ภาวะโรคระบาดทั่วโลก (pandemic) อย่างโควิด-19 ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตและการใช้ชีวิตของผู้คนในสังคมรวมถึงนิสิตนักศึกษา อย่างไรก็ตามการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้นับเป็นการศึกษานำร่องที่ขอบเขตของผู้ให้ข้อมูลเป็นนิสิตนักศึกษาบัณฑิตศึกษาที่เป็นเพศหญิงล้วน ซึ่งประสบการณ์การผ่อนคลายตนเองอาจแตกต่าง ๆ ไปจากนิสิตนักศึกษาชาย ซึ่งการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปอาจมีการพิจารณาศึกษาในกลุ่มนิสิตนักศึกษาชายด้วยเพื่อให้เข้าใจปรากฏการณ์นี้ได้อย่างครอบคลุมต่อไป และอาจนำผลจากการวิจัยศึกษาและพัฒนาเป็นโปรแกรมเชิงจิตวิทยา “โอบกอดใจตนเองจากภาวะหมดไฟ” โดยนำประเด็นหลักและประเด็นย่อยมาพัฒนาเป็นกระบวนการที่สามารถพัฒนาทักษะ พัฒนาความเข้าใจ สร้างการตระหนักในตนเอง เพื่อลดภาวะหมดไฟของนิสิตนักศึกษาต่อไปได้

รายการอ้างอิง

ชลิตา สุนันทาภรณ์. (2563). *COVID-19 คาดเด็ก 363 ล้านคนได้รับผลกระทบจากการหยุดเรียน.* สืบค้นเมื่อ 12 มีนาคม 2563, จาก https://thepotential.org/social-issues/covid19-school-closures/

ช็อก! โควิด ทำเด็กไทยเครียด หมดไฟเรียนหนังสือ สูงกว่าผู้ใหญ่ 3 เท่า. (2564). ข่าวสดออนไลน์. สืบค้นเมื่อ 6 ตุลาคม 2564, จาก https://www.khaosod.co.th/covid-19/news_6662028

ณิชากร ศรีเพชรดี. (2563). *โรงเรียนอาจไม่เหมือนเดิม: 3 ประเด็นที่ต้องตาม โคโรน่าไวรัสทำให้การศึกษาเปลี่ยนไปอย่างไร.* สืบค้นเมื่อ 27 มีนาคม 2563, จาก https://thepotential.org/social-issues/coronavirus-pandemic-could-reshape-education/

ธัญวัฒน์ อิพภูดม. (2561). *เรียนไม่ไหว กลัวทำวิจัยไม่ผ่าน : ชีวิตแสนกดดันของคนเรียนปริญญาโท-เอก.* สืบค้นเมื่อ 28 เมษายน 2561, จาก https://thematter.co/social/post-graduate-life-

depression/50364?utm_source=LINE&utm_medium=Content%20Discovery&utm_campaign=LINE%20TODAY

นิตยาภรณ์ มงคล. (2562). *ภาวะหมดไฟในการทำงาน (burnout syndrome).* กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. สืบค้นเมื่อ 23 ตุลาคม 2562, จาก https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=2270

Andrade, D., Ribeiro, I. J. S., Prémusz, V., & Maté, O. (2023). Academic Burnout, Family Functionality, Perceived Social Support and Coping among Graduate Students during the COVID-19 Pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 20(6), 4832. Retrieved from https://doi.org/10.3390/ijerph20064832

Arbabisarjou, A., Mehdi, H. S., Sharif, M. R., Alizadeh, K. H., Yarmohammadzadeh, P., & Feyzollahi, Z. (2016). The relationship between sleep quality and social intimacy, and academic burn-out in students of medical sciences. *Global Journal of Health Science, 8*(5), 231-238.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56,* 267-283.

Coronavirus disease (COVID-19): How is it transmitted?. (2020, 13 December). World Health Organization. Retrieved from https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19-how-is-it-transmitted

Evans, T. M., Bira, L., Gastelum, J. B., Weiss, L. T., & Vanderford, N. L. (2018). Evidence for a mental health crisis in graduate education. *Natural Biotechnology, 36*, 282-284.

Giorgi, A., Giorgi, B. and Morley, J. (2017). The Descriptive Phenomenological Psychological Method. In C. Willig, W. Stainton Rogers (Eds.), *The Sage Handbook of Qualitative Research in Psychology* (2nd ed., pp. 176-192). Thousand Oaks: Sage.

Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(1), 224-237.

Gündoğan, S., & Seçer, İ. (2022). Coping with School Burnout. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, *14*(3), 331-339.

Kirikkanat, B. (2023). COVID-19 Related Stress and Life Satisfaction in Turkish Undergraduates: A Serial-Parallel Mediation Model. *European Journal of Psychology and Educational Research, 6*(1), 23-31.

Koropets, O., Fedorova, A., & Kacane, I. (2019). Emotional and academic burnout of students combining education and work. In *EDULEARN19 Proceedings* (pp. 8227-8232). IATED.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping.* New York: Springer.

Schaufeli, W. B., Desart, S., & De Witte, H. (2020a). Burnout Assessment Tool (BAT)—development, validity, and reliability. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(*24), 9495.

Schaufeli, W. B., De Witte, H., & Desart, S. (2019). *Manual Burnout Assessment Tool (BAT).* KU Leuven, Belgium.

Schaufeli, W. B., De Witte, H., Desart, S., O'Reilly, J., Robinson, J. L., Berdahl, S. L., & Banki, S. (2020b). Part II: Happiness. *Thriving Mind: How to cultivate a good life, 2,* 31-113.

Tam, G., & El-Azar, D. (2020, 13 March). *3 ways the coronavirus pandemic could reshape education.* World Economic Forum. Retrieved from https://www.weforum.org/agenda/2020/03/3-ways-coronavirus-is-reshaping-education-and-what-changes-might-be-here-to-stay

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59* (2/3), 25–52.