

ภาวะหมดไฟในการเรียนของกลุ่มนักศึกษาระดับอุดมศึกษา: แนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยา Academic Burnout in Higher Education Students: A Psychological Counseling Approach

พัทธธรา ยาประเสริฐ¹ ปุณณสา โปธิพฤกษ์² สุรีพันธ์ เทพุด³ รัชฎาภรณ์ เจนวชิรพงศ์⁴
Patrada Yapraserit¹, Poonnasa Phothiphruek², Surepan Thepud³,
Ratchadaporn Jenwachirapong⁴

(วันรับ 18 ธันวาคม 2567, วันแก้ไข 1 มกราคม 2568, วันตอบรับ 7 มกราคม 2568)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งเน้นการศึกษาเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการเรียนเฉพาะในกลุ่มนักศึกษาระดับอุดมศึกษา โดยครอบคลุมหัวข้อสำคัญ ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการเรียน สาเหตุของภาวะหมดไฟในการเรียน ผลกระทบของภาวะหมดไฟในการเรียน แนวทางการป้องกันภาวะหมดไฟในการเรียน และการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับภาวะหมดไฟในการเรียนในกลุ่มนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ภาวะหมดไฟในการเรียน (Academic Burnout) เป็นสภาวะที่เกิดจากความเครียดและความกดดันจากการเรียนอย่างต่อเนื่อง โดยมีสาเหตุจากหลายปัจจัย เช่น ภาระงานที่มากเกินไป ขาดการควบคุมในกระบวนการเรียนรู้ การขาดการสนับสนุนทางสังคมและแรงกดดันจากการแข่งขัน ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและจิตใจ เช่น ความเหนื่อยล้าเรื้อรัง ความสูญเสียแรงจูงใจ ความคิดเชิงลบต่อตนเอง ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาด้านประสิทธิภาพการเรียน และความสัมพันธ์ทางสังคม แนวทางการป้องกันภาวะหมดไฟในการเรียนจะต้องสร้างความผูกพันกับสถาบันการศึกษา การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เพื่อน และอาจารย์ผู้สอน การทำกิจกรรมผ่อนคลายที่สร้างความสุข การฝึกสติ และการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในส่วนของการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับภาวะหมดไฟในการเรียน บทความนี้จะนำเสนอแนวทางการให้การปรึกษาที่เหมาะสมสำหรับนักศึกษา เช่น การเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง การปรับโครงสร้างความคิดเชิงลบ การฝึกสติ และการวางแผนชีวิตที่มีเป้าหมายชัดเจน แนวทางดังกล่าวจะช่วยให้นักศึกษาเข้าใจตนเอง รับมือกับปัญหา และสร้างสมดุลในชีวิตการเรียนได้อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: ภาวะหมดไฟในการเรียน นักศึกษาระดับอุดมศึกษา การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

¹ อาจารย์ ดร., สาขาวิชาจิตวิทยา วิทยาลัยนานาชาติ มหาวิทยาลัยพายัพ, beem_patrada@hotmail.com
Lecturer Ph.D., Psychology Department, International College, Payap University.

² อาจารย์ ดร., สาขาวิชาจิตวิทยา วิทยาลัยนานาชาติ มหาวิทยาลัยพายัพ, poonnasa.pyu@gmail.com
Lecturer Ph.D., Psychology Department, International College, Payap University.

³ อาจารย์ประจำสาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการพัฒนาอาชีพ วิทยาลัยนานาชาติ มหาวิทยาลัยพายัพ, sureepant@gmail.com
Lecture, English for Career Development Department, International College, Payap University.

⁴ อาจารย์ประจำสาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการพัฒนาอาชีพ วิทยาลัยนานาชาติ มหาวิทยาลัยพายัพ, ratchadapornjen@gmail.com
Lecture, English for Career Development Department, International College, Payap University.

Abstract

This academic article focuses on the study of academic burnout specifically among higher education students and covers key topics including the concept of academic burnout, its causes, impacts, prevention guidelines, and psychological counseling approaches for addressing academic burnout in higher education students. Academic burnout is a condition caused by prolonged stress and pressure from academic activities. It results from various factors, such as excessive workloads, lack of control over the learning process, insufficient social support, and competition-driven stress. These factors can adversely affect both physical and mental health, for example, chronic fatigue, loss of motivation, and negative self-perception that may further result in reduced academic performance and strained social relationships. Preventing academic burnout requires fostering engagement with educational institutions, providing social support from family, peers, and instructors, participating in recreational activities that promote happiness, practicing mindfulness, and developing psychological resilience. Regarding psychological counseling for academic burnout, this article proposes suitable counseling approaches for students, such as enhancing self-awareness, restructuring negative thought patterns, practicing mindfulness, and setting clear and purposeful life goals. These guidelines help students understand themselves, deal with their challenges, and achieve a sustainable balance in their academic lives.

Keywords: academic burnout, Higher education students, psychological counseling approaches.

บทนำ

ภาวะหมดไฟในการเรียน (Academic Burnout) เป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้นในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษาระดับอุดมศึกษาที่ต้องเผชิญกับแรงกดดันทั้งจากภาระการเรียน ความคาดหวังจากครอบครัว สถาบันการศึกษา และการแข่งขันในตลาดแรงงานที่ทวีความเข้มข้นขึ้น หากไม่ได้รับการแก้ไขอย่างเหมาะสม อาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และในบางกรณีอาจถึงขั้นลาออกจากระบบการศึกษา บทความนี้จะสร้างความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการเรียน ผ่านการอธิบายแนวคิดและองค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์สาเหตุที่ก่อให้เกิดภาวะหมดไฟในการเรียน ผลกระทบที่เกิดขึ้น ตลอดจนการเสนอแนวทางป้องกันและแนวทางการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เหมาะสม เพื่อจัดการปัญหานี้ อย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยให้ นักศึกษาสามารถฟื้นฟูสุขภาพจิตและพัฒนาทักษะในการเผชิญกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้ สำหรับขอบเขตของบทความนี้ มุ่งเน้นไปที่การศึกษาภาวะหมดไฟในการเรียนในกลุ่มนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่นักศึกษาต้องเผชิญกับความเข้มข้นของการเรียนและความกดดันจากการเตรียมพร้อมสู่ชีวิตการทำงาน ข้อมูลที่นำมาใช้จะมาจากงานวิจัยและการศึกษาในช่วงปีการศึกษา 2565-2566 และครอบคลุมทั้งนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชนในประเทศไทย ในบทความนี้ยังมีการกำหนดคำจำกัดความเฉพาะเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน โดยคำว่า “ภาวะหมดไฟในการเรียน (Academic Burnout)” การศึกษาภาวะหมดไฟในการเรียนและการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในบทความนี้ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อบุคลากรทางการศึกษา นักจิตวิทยา และนักแนะแนว เพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการดูแลนักศึกษาอย่างรอบด้าน และเป็นแหล่งอ้างอิงที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องในการร่วมมือกันสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการพัฒนาศักยภาพและสุขภาวะที่ดีของนักศึกษาในระยะยาว

ในยุคที่สภาพสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้นักศึกษาเกิดสภาวะความเครียดในบริบทของการใช้ชีวิตทั้งในเรื่องของการทำงานหรือการเรียนก่อให้เกิดสภาวะความผิดปกติทางจิตใจกำลังเป็นภัยเงียบที่คุกคามโดยที่องค์กรอนามัยโลกให้ความสำคัญและระบุสภาวะนี้ว่าเป็นอาการของความเจ็บป่วยเมื่อวันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2565 คือ ภาวะหมดไฟ (Burnout syndrome) เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดจากความเครียดเรื้อรังจากที่ทำงานส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจเป็นสภาวะทางสุขภาพที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษา เพราะส่งผลทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ในระยะยาว (World Health Organization, 2019) โดยภาวะหมดไฟเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของความเครียดจากสภาพแวดล้อมในการทำงาน เป็นการตกอยู่ในสภาวะของความเหนื่อยหน่าย ท้อแท้ อ่อนล้าทางอารมณ์จิตใจ ร่างกาย และพฤติกรรม อันเนื่องมาจากกระบวนการสั่งสมและตอบสนองต่อความเครียดจากการประกอบอาชีพเรื้อรังเป็นเวลานาน และไม่สามารถจัดการภาวะความเครียดนั้นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งส่วนมากจะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในการทำงานที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง ส่งผลเสียทำให้บุคคลเกิดอาการทางกายและจิตใจ โดยภาวะนี้สามารถส่งผ่านหรือติดต่อจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งได้ ปรากฏอาการแสดงสำคัญ คือ มีความอ่อนล้าทางอารมณ์ การตีตัวออกห่าง การลดความเป็นบุคคลของตนเอง และการลดทอนผลสำเร็จของงานที่รับผิดชอบ จนส่งผลเสียต่อตนเอง องค์กร สังคมที่เกี่ยวข้อง เช่น การหลงงาน การขาดงานมากขึ้น เกิดปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน จนทำให้งานล่าช้า งานที่ผิดพลาด เสียงานจนนำไปสู่คุณภาพงานที่เสื่อมถอย และลาออกจากงานในที่สุด (นันทวดี วรสุวิธ, 2563)

ภาวะหมดไฟเริ่มศึกษาครั้งแรกในบริบทของการทำงาน ต่อมาได้ถูกนำมาศึกษาขยายต่อในกลุ่มวงการการศึกษา เช่น โรงเรียน มหาวิทยาลัย นำมาสู่การศึกษาภาวะหมดไฟในการเรียน (Academic burnout) ของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษา และเป็นภาวะที่จะเกิดในคนรุ่นใหม่มากขึ้น ภาวะหมดไฟในการเรียน (Academic burnout) เป็นอาการผิดปกติที่เกิดจากการทำงาน (Occupational Phenomenon) (World Health Organization, 2019) โดยประกอบด้วย 1) ความอ่อนล้าที่จะต้องพยายามให้เกิดความสำเร็จ

ทางการศึกษา 2) ทศนคติและความรู้สึกทางลบที่มีต่อการเรียน และ 3) ความรู้สึกที่ว่าตนเองไม่มีประสิทธิภาพในการเรียน (Abreu Alves et al. 2022) ภาวะหมดไฟเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกทางจิตใจ ส่งผลให้เกิดความไม่กระตือรือร้นในการเรียนซึ่งเกิดจากความเครียดในการเรียน (Academic Stress) นอกจากนี้ ภาวะหมดไฟในการเรียนยังมีอิทธิพลทางบวกต่อความตั้งใจลาออก เมื่อผู้เรียนเกิดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนอาจนำไปสู่การขาดเรียนเป็นประจำโดยที่ไม่มีเหตุผล (Absenteeism) มีแรงจูงใจในการเรียนที่ต่ำ และในที่สุดอาจทำให้เกิดการเพิ่มอัตราการลาออกกลางคัน (Dropout) หรือการเกิดภาวะโรคซึมเศร้าตามมาในอนาคต (บุษยารัตน์ จันทรประเสริฐ, 2562) สอดคล้องกับการศึกษาข้อมูลสภาพปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียน ส่วนใหญ่พบว่าในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยจะประสบกับภาวะหมดไฟในการเรียนระดับสูง นอกจากนี้ ภาวะหมดไฟในการเรียนนำไปสู่การลดลงของผลการเรียน ปัญหาสุขภาพจิตและการคิดฆ่าตัวตาย (Kaggwa et al., 2021) เนื่องจากนักศึกษาเกิดความเหนื่อยล้า พลังงานลดลง มีทัศนคติเชิงลบต่อการเรียนรู้ และรู้สึกที่ว่าตนเองไม่มีความสามารถทางวิชาการ อันเนื่องมาจากความเครียดทางวิชาการที่เกิดขึ้นเป็นเวลานาน (Jagodics & Szabó, 2022) และบางคนอาจมีปัญหาการเรียนรู้อดถอยหรือปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจร่วมด้วย

การศึกษาวิจัยที่ผ่านมาเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการเรียน เมื่อพิจารณางานวิจัยเชิงประจักษ์เกี่ยวกับผลกระทบของภาวะหมดไฟในการเรียนในบริบทของต่างประเทศพบว่า ภาวะหมดไฟในการเรียนในระดับสูงส่งผลต่อปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ ตามมา โดย Gao (2023) ทำการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาพบว่าความเครียดทางการเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อความวิตกกังวลทางการเรียนและภาวะหมดไฟในการเรียน เช่นเดียวกับการศึกษาของ Hwang and Kim (2022) ที่พบว่า ภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษามีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า และการศึกษาของ Allen et al., (2022) ที่พบว่าระดับความเครียดสูง อาการวิตกกังวล และอาการซึมเศร้าในระดับปานกลางหรือรุนแรงมีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟของนักศึกษาที่เพิ่มมากขึ้น ส่วนการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาในประเทศไทย ปัจจุบันพบว่าภาวะนี้มีความเชื่อมโยงกับหลายปัจจัย เช่น ความเครียดในการเรียน ความคาดหวังจากครอบครัว และการจัดการเวลา ซึ่งสามารถนำไปสู่ปัญหาทางด้านสุขภาพจิต ตัวอย่างงานวิจัยที่น่าสนใจเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการเรียนพบว่านักศึกษามีภาวะหมดไฟในการเรียนสูงขึ้น เช่น การศึกษาของ อัจฉรา คำมะทิติย์ และกิตติพร เนาว์สุวรรณ (2565) ที่ศึกษาในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยพบว่ามีความเครียดทางวิชาการสูงโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงการระบาดของ COVID-19 ซึ่งส่งผลให้มีความเครียดเพิ่มขึ้นอย่างมาก หรือในการศึกษาของ ศราวุธ สุทธิรัตน์ และคณะ (2566) พบว่าภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาเทคนิคการแพทย์ที่ไม่ได้เรียนตามแผนจะมีระดับภาวะหมดไฟในการเรียนที่สูง โดยเฉพาะในด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ หลักฐานเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า ในกลุ่มนักศึกษาที่พบกับภาวะหมดไฟในการเรียนมักประสบปัญหาทางสุขภาพจิตตามมาและอาจส่งผลร้ายแรงทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด หรือภาวะซึมเศร้าในระดับที่สูงขึ้น ทำให้ผลการเรียนแย่งจนเรียนไม่จบและออกจากมหาวิทยาลัยได้

แนวคิดเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการเรียน

ภาวะหมดไฟในการเรียน หรือที่เป็นที่รู้จักในชื่ออื่นๆ เช่น ความเหนื่อยหน่ายในการเรียน สำหรับบทความนี้ ผู้เขียนขอใช้คำว่า “ภาวะหมดไฟในการเรียน” ในการดำเนินบทความ คำว่า ภาวะหมดไฟ หรือ Burnout ในการศึกษาเริ่มแรกเป็นการศึกษาในกลุ่มการทำงาน ภาวะหมดไฟเกิดขึ้นครั้งแรกในปี ค.ศ. 1974 โดยนักจิตวิเคราะห์ชาวอเมริกันชื่อว่า ฟรอยเดนเบอร์เกอร์ (Freudenberger) ได้พบอาการบางอย่างกับ

อาสาสมัครที่ต้องทำงานตลอดเวลา โดยพบว่ามีการลดลงของแรงจูงใจเมื่อบุคคลไม่ประสบผลสำเร็จตามที่ต้องการหรือตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ทั้ง ๆ ที่ตนเองได้ทุ่มเทอย่างหนักทั้งในการทำงานและในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Tajeri Moghadam, Abbasi and Khoshnodifar, 2020) นอกจากนี้ ยังเป็นคำที่ใช้อธิบายความรู้สึกของการมีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานที่ลดลงที่เกิดขึ้นจากการมีความรู้สึกเหนื่อยหน่าย อ่อนล้า คับข้องใจ และเป็นผลมาจากการปฏิบัติงานที่มีความทุ่มเท ทำในสิ่งที่เป็นความคาดหวังของตนเองแต่กลับไม่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ (ธนวัฒน์ มณี และอารยา ผลธัญญา, 2565) หรือเป็นปฏิกิริยาตอบสนองความเครียดจากสภาพแวดล้อมในการทำงาน ที่แสดงอาการร่วมกันทั้งทางร่างกาย ความรู้สึก โดยแสดงออกมาในลักษณะของความอ่อนล้า เบื่อหน่าย ขาดความผูกพันกับงานที่ทำอยู่ ไม่สามารถที่จะปรับตัวกับงานหรือเพื่อนร่วมงาน หรืออาจแสดงออกโดยมีทัศนคติทางลบต่องานนำไปสู่การออกจากงาน สอดคล้องกับ ปองกานต์ ศิริรัตน์ (2563) ที่กล่าวถึง ภาวะหมดไฟไว้ว่าเป็นความรู้สึกเหนื่อยล้าในการทำงาน ซึ่งเกิดจากความเครียดจากการทำงานที่สะสมเป็นระยะเวลานานจนแสดงออกด้วยพฤติกรรมต่าง ๆ ตั้งแต่อ่อนเพลีย ไม่สนใจสิ่งใด มีทัศนคติเชิงลบต่องานที่ตนทำ ไม่มีแรงจูงใจในการทำงาน ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงาน และความผูกพันต่อองค์กร

ต่อมาภาวะหมดไฟได้ถูกนำมาศึกษาขยายต่อในกลุ่มวงการการศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยและโรงเรียน นำมาสู่การศึกษาภาวะหมดไฟในการเรียน โดยที่นักเรียนหรือนักศึกษาต้องเผชิญกับความเครียดและความกดดันจากการเรียน การสอบ หรือภาระงานที่ได้รับมอบหมายที่เพิ่มมากขึ้น อาจทำให้รู้สึกเบื่อ ไม่มีสมาธิเรียน ไม่อยากอ่านหนังสือ และเริ่มไม่อยากไปมหาวิทยาลัย และในผู้ที่มีภาวะวิตกกังวลระดับสูงมีแนวโน้มที่จะใช้กลยุทธ์ในการรับมือที่ไม่เหมาะสม ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลและความเหนื่อยล้าจากการเรียนที่มากขึ้น จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่านักวิชาหลายท่านได้ให้ความหมายของ ภาวะหมดไฟในการเรียน หรือ Academic Burnout ตัวอย่างเช่น ราชน ทวีคณะโชติ และคณะ (2564) กล่าวถึงภาวะหมดไฟในการเรียนว่า ภาวะหมดไฟในการเรียนเป็นความรู้สึกจากผู้เรียนที่มีต่อการศึกษา การศึกษาภาวะหมดไฟในการเรียนเป็นสิ่งจำเป็นเนื่องจากเหตุผลทางเศรษฐกิจซึ่งสภาพสังคมที่มีการแข่งขันสูง และสิ่งรอบด้านกระตุ้นให้นักศึกษาเกิดแรงผลักดันที่อาจเกิดความไม่สมดุลเนื่องจากภาวะหมดไฟ อีกทั้ง เฌอริน ชิสา เกลี้ยงแก้ว (2566) กล่าวว่า ภาวะหมดไฟในการเรียน เป็นภาวะที่เกิดขึ้นเนื่องจากความเหนื่อยหน่ายจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือปัจจัยรอบด้านส่งผลต่อความรู้สึก รวมถึงมีปัจจัยที่เป็นส่วนให้เกิดความเครียดจนมีผลต่อจิตใจให้รู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง ถอดใจ เบื่อ เหนื่อยล้าสะสม จนไม่สามารถปรับตัวได้และเกิดผลกระทบต่อการเรียน ภาวะหมดไฟเป็นความล้าทางร่างกายและอารมณ์ ซึ่งเป็นสภาวะเหนื่อยหน่ายที่เกิดจากสิ่งที่คุณเรียนต้องทำพฤติกรรมซ้ำ ๆ เดิม ๆ และเกิดการปรับตัวที่ไม่สำเร็จของบุคคลส่งผลให้ผู้เรียนยังคงต้องกระทำสิ่งเดิม ๆ ที่ไม่เป็นดังใจหวังกระทบต่อจิตใจของผู้เรียนเกิดความรู้สึกท้อ จนนำมาสู่ความหมายของคำว่าภาวะหมดไฟในการเรียน

นอกจากนี้ อาการแสดงของภาวะหมดไฟในการเรียนจะแสดงระดับความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ (Exhaustion) การเมินเฉยต่อการเรียน (Cynicism) และประสิทธิภาพในการเรียน (Professional efficacy) ในระดับที่สูง อาการแรกของภาวะหมดไฟ คือ ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ เป็นความอ่อนล้าที่เพิ่มขึ้น สูญเสียความมุ่งมั่น และแรงจูงใจในการศึกษา ส่วนการเมินเฉยต่อการเรียนคือการที่นักศึกษามีทัศนคติที่ห่างเหิน การถอนตัวจากกิจกรรมการศึกษาและเพื่อนร่วมเรียน สุดท้ายคือประสิทธิภาพในการเรียน เป็นมิติที่สะท้อนให้เห็นถึงการประเมินตนเองที่มีต่อความเหนื่อยหน่ายและทำให้นักศึกษารู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไม่สามารถสร้างให้เกิดความสำเร็จทางด้านการศึกษาได้ (Alghtany et al., 2024) ดังนั้น ภาวะหมดไฟในการเรียนจึงเป็นสภาวะที่นักเรียนประสบความเหนื่อยล้าทางอารมณ์อย่างรุนแรง อันส่งผลต่อการลดลงของแรงจูงใจและความมุ่งมั่นในการศึกษา มีทัศนคติที่เย็นชาต่อการเรียน แยกตัวจากกิจกรรมทางการศึกษา และ

ความรู้สึกถึงความไม่มีประสิทธิภาพหรือความสำเร็จในการศึกษา การปล่อยให้ภาวะหมดไฟในการเรียนดำเนินต่อไปโดยไม่มีการจัดการ อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาในระยะยาวได้

ยิ่งไปกว่านั้นในยุคที่เทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามามีบทบาทสำคัญในการศึกษา ปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียนอาจทวีความรุนแรงขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เนื่องจากนักศึกษาต้องเผชิญกับความท้าทายจากความกดดัน รวมไปถึงการเผชิญกับการลดทอนปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่มีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพจิต ในมุมมองของผู้เขียนมองว่าหนึ่งในแนวทางที่อาจช่วยบรรเทาปัญหาอาจเป็นการนำเทคโนโลยีที่มีอยู่มาประยุกต์ใช้ในเชิงสร้างสรรค์ เช่น การใช้ปัญญาประดิษฐ์ (AI) การจัดการภาวะหมดไฟผ่านการออกแบบเกมเพื่อการศึกษา การสร้างหลักสูตรดิจิทัลดีท็อกซ์ (Digital Detox Curriculum) ภายในระบบการศึกษาที่ถูกออกแบบมาเพื่อความยืดหยุ่นรองรับความแตกต่างเฉพาะบุคคล หรือการประยุกต์ใช้ Chatbot ในการประเมินค่าความเป็นอยู่ที่ดี (Wellness Score) รวมไปถึงการพัฒนาแพลตฟอร์มโลกเสมือน (Metaverse) เพื่อสร้างประสบการณ์การแก้ไขปัญหาที่เหมือนจริงมากยิ่งขึ้น ในท้ายที่สุดอาจรวมไปถึงการให้ความสำคัญกับการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่จะช่วยส่งเสริมทักษะการจัดการตนเองที่จะเป็นหัวใจหลักในการแก้ปัญหาภาวะหมดไฟในระยะยาวอย่างมีประสิทธิภาพครอบคลุมทุกมิติ

สาเหตุของภาวะหมดไฟในการเรียน

ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา นักศึกษาระดับอุดมศึกษาเผชิญกับความท้าทายที่ซับซ้อนมากขึ้นจากความกดดันด้านการเรียนและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว การเรียนในระดับสูงไม่เพียงแต่นำมาซึ่งการคาดหวังทางวิชาการที่สูง แต่ยังเพิ่มความเครียดทางด้านจิตใจและร่างกายอย่างมาก การต้องจัดการกับภาระงานที่มากเกินไป เช่น การบ้าน งานวิจัย และการสอบ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาเริ่มรู้สึกท้อแท้ตนเองไม่สามารถรับมือกับสถานการณ์เหล่านี้ได้ ภาวะนี้มีลักษณะเป็นการเหนื่อยล้าทางอารมณ์ ความเบื่อหน่ายในเนื้อหาที่เรียน และการลดลงของความสำเร็จส่วนบุคคล ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและประสิทธิภาพการเรียนของนักศึกษา สาเหตุของภาวะหมดไฟในการเรียนสามารถแบ่งออกได้เป็นหลายปัจจัยสำคัญ สามารถอธิบายได้จากมุมมองทางด้านจิตวิทยา สังคม และสิ่งแวดล้อม สรุปได้ดังนี้ (Pamungkas and Nurlaili, 2021; Wang et al., 2020; Stoliker & Lafreniere, 2015; Lin & Huang, 2014)

1. ภาระงานที่มากเกินไป (Excessive Workload) นักศึกษาที่ต้องเผชิญกับการบ้าน งานวิจัย และการสอบที่หนักหน่วง ปริมาณงานที่มากและความคาดหวังสูงในการเรียนอาจทำให้นักศึกษารู้สึกกดดันและเหนื่อยล้า นำไปสู่ภาวะหมดไฟ เช่น นักศึกษาที่ต้องทำโครงการหลายชิ้นพร้อมกันและมีกำหนดเวลาส่งที่ใกล้เคียงกัน อาจรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถรับมือกับภาระการเรียนได้ ทำให้เกิดความเครียดและความเหนื่อยล้า

2. การขาดการควบคุม (Lack of Control) หรือการไม่มีอำนาจในการตัดสินใจเกี่ยวกับการเรียนของตนเอง อาทิ การจัดวิชาเรียน ตารางเรียน หรือวิธีการเรียนรู้ อาจทำให้นักศึกษารู้สึกไม่มีความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ หรือการที่นักศึกษาที่ถูกบังคับให้เรียนวิชาที่ไม่สนใจ ไม่มีความยืดหยุ่นของตารางเรียน อาจเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้นักศึกษารู้สึกไม่มีพลังในการควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจเพิ่มความรู้สึกท้อแท้และหมดกำลังใจในการเรียนได้

3. ขาดการสนับสนุนทางสังคม (Lack of Social Support) เช่น การไม่ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน ครอบครัว หรืออาจารย์ ทำให้นักศึกษารู้สึกโดดเดี่ยวและขาดกำลังใจในการเรียน นอกจากนี้ ปัญหาทางการเงินที่นักศึกษาต้องเผชิญก็ส่งผลให้เกิดความกังวล ซึ่งเป็นปัจจัยที่เพิ่มความเครียดทางด้านจิตใจและทำให้เกิดภาวะหมดไฟได้ รวมไปถึงการบริหารจัดการเวลาที่ไม่เหมาะสม และการต้องปรับตัวกับการเรียนแบบออนไลน์ยังเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่นักศึกษาต้องเผชิญกับความท้าทายในการเรียนออนไลน์ เช่น ปัญหา

ด้านเทคโนโลยี การเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตที่ไม่เสถียร และขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มีแนวโน้มที่จะประสพภาวะหมดไฟมากขึ้น

4. ความไม่ชัดเจนของบทบาทและความคาดหวัง (Role Ambiguity and Conflicting Demands) เช่น ความไม่ชัดเจนในข้อกำหนดของงานหรือความขัดแย้งระหว่างข้อกำหนดที่แตกต่างกัน อาจทำให้เกิดความสับสนและความเครียด

5. แรงกดดันจากการแข่งขัน (Competitive Pressure) ในสภาพแวดล้อมทางการศึกษา แรงกดดันนี้อาจเกิดจากการเปรียบเทียบกับคะแนนสอบ ผลการเรียน หรือความสำเร็จทางวิชาการระหว่างนักศึกษา เช่น การพยายามอยู่ในอันดับสูงสุดของชั้นเรียนหรือการได้รับทุนการศึกษาที่มีจำนวนจำกัด ความรู้สึกว่าตนเองอาจด้อยกว่าคนอื่นหากไม่สามารถทำได้ดีพอ ส่งผลให้เกิดความกังวลและความไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง

6. ปัญหาทางการเงิน (Financial Stress) เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและประสิทธิภาพการเรียนของนักศึกษา ความกังวลเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในการศึกษา ค่าครองชีพ เช่น ค่าเช่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าหนังสือเรียน และค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง การขาดการสนับสนุนทางการเงินยังอาจทำให้นักศึกษารู้สึกโดดเดี่ยวและหมดกำลังใจ ส่งผลให้นักศึกษาบางส่วนพิจารณาที่จะหยุดพักการเรียนหรือถอนตัวออกจากระบบการศึกษา เพื่อหลีกเลี่ยงภาระหนี้สินที่เพิ่มขึ้น

7. ปัญหาสุขภาพและการนอนหลับ (Health Issues and Sleep Deprivation) การพักผ่อนไม่เพียงพอหรือปัญหาสุขภาพที่มักเกิดจากการเตรียมสอบ การทำงานส่ง หรือการจัดการเวลาที่ไม่เหมาะสม อาจทำให้สมองไม่สามารถทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ และการพักผ่อนไม่เพียงพอยังเชื่อมโยงกับปัญหาสุขภาพ เช่น ภาวะภูมิคุ้มกันลดลง การเกิดความเหนื่อยล้าทางร่างกายและจิตใจ มีปัญหาสุขภาพเรื้อรังมีแนวโน้มที่จะรู้สึกหมดแรงและสูญเสียแรงจูงใจในระยะยาว

8. ทักษะการจัดการความเครียดที่ไม่เพียงพอ (Ineffective Coping Strategies) นักศึกษาที่ไม่มีวิธีการจัดการปัญหาที่มีประสิทธิภาพมักเลือกใช้กลยุทธ์หลีกเลี่ยง (avoidance strategies) เช่น การเล่นเกม การใช้สื่อสังคมออนไลน์ หรือการเลี่ยงงานที่ต้องทำ ซึ่งแม้จะช่วยลดความกังวลในระยะสั้น แต่กลับเพิ่มภาระงานที่ต้องทำในระยะยาว และทำให้เกิดความเครียดสะสม

9. ความสมดุลระหว่างชีวิตและการเรียนที่ไม่เหมาะสม (Work-Life Imbalance) ความสมดุลที่ไม่เหมาะสมนี้มักเกิดขึ้นเมื่อภาระการเรียนและการทำงานกินเวลาที่ใช้สำหรับการพักผ่อนหรือกิจกรรมที่ช่วยสร้างความสุข เช่น นักศึกษาที่ต้องทำงานพิเศษเพื่อหารายได้จนไม่มีเวลาเพียงพอสำหรับการพักผ่อน การพบปะเพื่อน หรือการทำกิจกรรมที่ชอบ สถานการณ์ดังกล่าวลดทอนประสิทธิภาพการเรียนรู้และความสามารถในการจัดการความเครียด

10. ปัจจัยด้านเทคโนโลยีและการเรียนออนไลน์ (Technological Challenges and Online Learning) นักศึกษาที่ไม่สามารถเข้าถึงบทเรียนออนไลน์ได้อาจพบกับความล่าช้าในการเรียนรู้ การพลาดข้อมูลสำคัญ และความเครียดที่เพิ่มขึ้นจากการพยายามติดตามเนื้อหา นอกจากนี้ การขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในชั้นเรียนออนไลน์ยังลดโอกาสในการสร้างความสัมพันธ์และการสนับสนุนระหว่างเพื่อนนักศึกษาและอาจารย์

11. ความสมบูรณ์แบบและความคาดหวังสูง (Perfectionism and High Expectations) นักศึกษาที่มีลักษณะนิสัยสมบูรณ์แบบมักกลัวความล้มเหลว อาจนำไปสู่การทำงานหนักจนเกินขีดความสามารถและการหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับปัญหา

12. ปัญหาทางจิตใจอื่น ๆ (Other Psychological Issues) เช่น ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า หรือความเครียดที่เกิดจากปัจจัยภายนอก เช่น ปัญหาครอบครัวหรือความสัมพันธ์ที่ไม่มั่นคง นักศึกษาที่เผชิญกับปัญหาเหล่านี้โดยขาดการสนับสนุนที่เพียงพอ มักมีแนวโน้มที่จะรู้สึกหมดแรงและไม่สามารถรับมือกับภาระการเรียนรู้ได้

จากสาเหตุที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่าภาวะหมดไฟในการเรียนไม่ได้เป็นเพียงปัญหาชั่วคราวที่เกิดจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งเท่านั้น แต่เป็นผลสะสมจากความกดดันและความท้าทายในหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านวิชาการที่ผู้เรียนต้องเผชิญกับปริมาณงานที่มากเกินไป การแข่งขันที่เข้มข้น ด้านสังคมที่อาจมีแรงกดดันจากครอบครัว เพื่อน หรือแม้กระทั่งสังคมออนไลน์ที่เปรียบเทียบกับผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา รวมถึงสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นด้านเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเรียนรู้ หรือสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด ปัจจัยเหล่านี้ไม่ได้ส่งผลเฉพาะในเชิงกายภาพเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรมในระยะยาว ซึ่งอาจลดทอนแรงจูงใจในการเรียน ทำให้ขาดสมาธิ และอาจส่งผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวม ดังนั้น เพื่อให้เห็นภาพรวมที่ชัดเจนยิ่งขึ้น จะต้องพิจารณาผลกระทบที่เกิดขึ้นจากภาวะหมดไฟในการเรียนในมิติที่หลากหลายต่อไป

ผลกระทบของภาวะหมดไฟในการเรียน

ภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยได้กลายเป็นปัญหาที่เพิ่มมากขึ้น กิจกรรมที่ถูกกำหนดไว้และบังคับให้นักศึกษาต้องเข้าร่วม เช่น การเข้าชั้นเรียน การทำงานที่ได้รับมอบหมาย แรงกดดันทางการเรียนจากการสอบไม่ผ่านหรือได้คะแนนน้อย อาจเป็นปัจจัยกดดันเรื้อรังทำให้เกิดภาวะหมดไฟในการเรียนที่คงอยู่ตลอดช่วงการเรียนในมหาวิทยาลัย และอาจจะก่อให้เกิดผลลัพธ์เชิงลบ อาการที่เด่นชัดของภาวะหมดไฟจากการเรียนที่ส่งผลกระทบต่อนักศึกษาในด้านต่าง ๆ ดังนี้ (รพีภรณ์ เปี่ยมพิช, 2566; Madigan & Curran 2021; Jackson et al., 2016)

1. ผลด้านร่างกาย อาจพบอาการเหนื่อยล้าเรื้อรัง ปวดเมื่อย ปวดศีรษะ หากอาการรุนแรงจะนำไปสู่โรคนอนไม่หลับเรื้อรัง ฝันร้าย อาจพบมีการใช้สารเสพติดเพื่อจัดการกับอารมณ์ และคิดฆ่าตัวตาย นอกจากนี้ การอดหลับอดนอนเพื่อเตรียมสอบหรือทำงานส่งอาจทำให้ร่างกายฟื้นฟูไม่ทัน ส่งผลกระทบต่อสมรรถภาพในการเรียนรู้และการดำเนินชีวิตประจำวัน

2. ผลกระทบด้านจิตใจ ภาวะหมดไฟในการเรียนส่งผลกระทบทางจิตใจโดยเชื่อมโยงกับการเปลี่ยนแปลงในความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของนักศึกษา หนึ่งในลักษณะเด่นที่พบคือ การสูญเสียแรงจูงใจ (Loss of Motivation) ซึ่งส่งผลให้ความพยายามและความสนใจในกิจกรรมการเรียนลดลง นักศึกษาที่ประสบภาวะนี้มีความรู้สึกหมดหนทาง (Helplessness) และไร้คุณค่า (Low Self-Worth) ซึ่งสะท้อนถึงการรับรู้เชิงลบเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง อาจส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล ในกรณีที่รุนแรงอาจนำไปสู่ความคิดฆ่าตัวตายได้

3. ผลกระทบต่อประสิทธิภาพการเรียน ความเหนื่อยล้าทางร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นทำให้สมาธิและความสามารถในการเรียนรู้ลดลง ความคิดสร้างสรรค์และทักษะการแก้ปัญหาที่ด้อยลงเช่นกัน นักศึกษาที่ประสบภาวะหมดไฟมักมีแนวโน้มขาดเรียน ไม่สามารถส่งงานตามกำหนด และมีผลการเรียนต่ำ นอกจากนี้ ยังพบว่านักศึกษากลุ่มนี้มีแนวโน้มที่จะลาออกจากการศึกษา

4. ผลกระทบต่อความสัมพันธ์ทางสังคม นักศึกษามักมีพฤติกรรมแยกตัวออกจากเพื่อน มีความสัมพันธ์กับเพื่อนลดลง เนื่องจากรู้สึกเหนื่อยล้าหรือไม่มีพลังงานเพียงพอที่จะเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

รวมถึงความท้อแท้ในครอบครัว ทำให้นักศึกษาหลีกเลี่ยงการพูดคุยหรือขอรับการปรึกษาจากครอบครัว และการขาดการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษาได้

จากสาเหตุที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่าภาวะหมดไฟในการเรียนไม่ได้เป็นเพียงปัญหาชั่วคราวหรือเกิดจากปัจจัยเดียว แต่เป็นผลสะสมจากความกดดันหลายด้าน ทั้งด้านวิชาการ สังคม และสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งปัญหานี้ไม่ได้ส่งผลกระทบต่อการประสิทธิภาพการเรียนรู้เท่านั้น แต่ยังกระทบต่อสุขภาพจิตและร่างกายของนักศึกษาในระยะยาวอีกด้วย นอกจากนี้ ภาวะหมดไฟอาจนำไปสู่พฤติกรรมเชิงลบ เช่น การละทิ้งการเรียน การแยกตัวออกจากสังคม หรือแม้กระทั่งปัญหาสุขภาพจิตรุนแรง เช่น ภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวล ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนเป็นปัจจัยที่บั่นทอนคุณภาพชีวิตและความสามารถในการพัฒนาตนเองของนักศึกษาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

จากผลกระทบของภาวะหมดไฟในการเรียนที่กล่าวมาข้างต้น อาจสรุปได้ว่าภาวะหมดไฟในการเรียนไม่ได้ส่งผลเพียงต่อการศึกษานั้น แต่ยังเกี่ยวพันถึงผลกระทบเชิงลบต่อความสัมพันธ์ทางสังคมของนักศึกษาที่ประสบภาวะหมดไฟในการเรียน ซึ่งให้ถึงความจำเป็นของการสร้างเครือข่ายสนับสนุนในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว และผู้เขียนมองว่าการแก้ไขปัญหาไม่ควรมุ่งเน้นไปที่นักศึกษาเพียงฝ่ายเดียว แต่ควรเป็นการสร้างแนวทางการสนับสนุนทางจิตใจอย่างเป็นระบบ เพื่อป้องกันไม่ให้นักศึกษาเผชิญกับภาวะหมดไฟจนส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและอนาคตทางการศึกษา

แนวทางการป้องกันภาวะหมดไฟในการเรียน

แนวทางการป้องกันภาวะหมดไฟในการเรียนสามารถดำเนินการได้หลายวิธี ดังนี้ (ธนวัฒน์ มณี และอารยา ผลธัญญา, 2565; วรรัชล ไชยมงคล และอารยา ผลธัญญา, 2565; Kim & Hunter, 2023)

1. มีความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับสถาบันการศึกษา (School Engagement) โดยการแสดงออกของนักศึกษาซึ่งเกิดจากแรงจูงใจภายในที่ส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่ดีกับสถาบันการศึกษาและความพยายามปฏิบัติตนในเชิงบวกอย่างต่อเนื่อง หากนักศึกษามีความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับสถาบันการศึกษาจะช่วยลดปัญหาการเรียนอื่น ๆ ได้

2. การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน หรืออาจารย์ หรือที่ปรึกษาทางจิตวิทยามีบทบาทสำคัญในการช่วยนักศึกษารับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้นักศึกษาได้รับกำลังใจและการสนับสนุนจากเพื่อน ส่งผลให้รู้สึกว่าการเรียนไม่ได้เผชิญกับสภาวะนี้ด้วยตัวคนเดียว

3. การแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อความผ่อนคลาย (Enjoyment for relaxation) เช่น การดูหนัง ฟังเพลง การออกกำลังกาย ทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจอย่างสมดุล การพักผ่อนอย่างเพียงพอ โดยเฉพาะการนอนหลับไม่ต่ำกว่า 7-8 ชั่วโมงต่อวัน จะช่วยลดความเหนื่อยล้าและเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย

4. การคิดบวกต่อการเรียน โดยการปรับเปลี่ยนความคิดเชิงลบให้เป็นเชิงบวก พิจารณาข้อดีข้อเสียของการเรียนมหาวิทยาลัย การค้นหาเป้าหมาย และการวางแผนชีวิต

5. การพูดให้กำลังใจกับตัวเอง (Self-talk) เป็นกลไกทางจิตวิทยาที่บุคคลใช้ในการสื่อสารกับตัวเองผ่านการคิดหรือการพูดในเชิงบวก เพื่อสร้างแรงจูงใจ การสนับสนุนทางอารมณ์ และการเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง โดยเฉพาะเมื่อบุคคลเผชิญกับความกดดันที่มาจากภาระการเรียน ทำให้นักศึกษาสามารถมองปัญหาเป็นโอกาสในการเรียนรู้มากกว่าที่จะมองเป็นอุปสรรค

6. การฝึกสติ (Mindfulness-Based Interventions) เป็นแนวทางปฏิบัติที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างการตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ (Present Moment Awareness) โดยปราศจากการตัดสินและการวิจารณ์

ตนเอง วิธีการนี้รวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การทำสมาธิ (Meditation) และโยคะ (Yoga) ที่เน้นการปรับสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจ ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะหมดไฟได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7. การพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) การเสริมสร้างความสามารถทางอารมณ์จิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติภายหลังที่พบกับภาวะวิกฤต หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต รับมือกับปัญหาและวิกฤตเฉียบพลัน สามารถผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคไปได้โดยไม่จมอยู่กับความทุกข์เมื่อเผชิญกับความเหน็ดเหนื่อย ท้อแท้ในการเรียน

แนวทางการป้องกันภาวะหมดไฟในการเรียนดังที่กล่าวมาข้างต้นสะท้อนให้เห็นถึงมิติที่หลากหลายในการจัดการกับปัญหานี้ แต่สิ่งที่น่าสังเกตคือความเชื่อมโยงระหว่างการฝึกสติและการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งอาจเป็นประเด็นสำคัญที่ยังไม่ได้รับการศึกษาอย่างเพียงพอ การฝึกสติที่เน้นการตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะอาจมีศักยภาพในการช่วยนักศึกษาสร้างฐานทางจิตใจที่มั่นคงสำหรับการเผชิญปัญหา ในขณะที่ความยืดหยุ่นทางจิตใจจะช่วยเสริมสร้างการปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลง แนวทางทั้งสองนี้จึงควรได้รับการพิจารณาในเชิงบูรณาการ เพื่อพัฒนาโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นสำหรับการป้องกันภาวะหมดไฟในระยะยาว อย่างไรก็ตาม ในกรณีที่นักศึกษาพบว่าตนเองยังไม่สามารถจัดการกับภาวะหมดไฟในการเรียนได้ด้วยตนเอง แนวทางสำคัญที่ควรพิจารณาต่อไปคือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งเป็นกระบวนการที่ช่วยให้นักศึกษาได้ค้นหาแนวทางในการจัดการปัญหาทางอารมณ์และการเรียนรู้ผ่านการสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญอย่างเหมาะสม

การปรึกษาเชิงจิตวิทยากับภาวะหมดไฟในการเรียน

การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถลดภาวะหมดไฟในการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพในมิติการป้องกันและช่วยเหลือบุคคลด้านสุขภาพจิต เนื่องจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะช่วยให้บุคคลได้รู้จักตนเองและยอมรับตนเองในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านความถนัดความสามารถ ความพึงพอใจ และความพร้อมของตนเอง (ลักขณา สิริวัฒน์, 2560; ดวงมณี จงรักษ์, 2556) ทำให้บุคคลได้มีพื้นที่ปลอดภัยในการพูดคุย แสดงออกถึงความรู้สึก และสำรวจปัญหาที่กำลังเผชิญ โดยบทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษาในการป้องกันและแก้ไขในภาวะหมดไฟในการเรียน จะเน้นให้ทั้งนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกัน โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะมุ่งเน้นให้ผู้รับการปรึกษาค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียนมากกว่าเน้นว่าอะไรคือปัญหา เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าเรื่องราว ระบายความรู้สึก ความคับข้องใจเกี่ยวกับภาวะหมดไฟที่กำลังเผชิญได้อย่างอิสระ เพื่อทำให้การปรึกษาดำเนินไปได้อย่างราบรื่น รวมทั้งนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับการปรึกษามีการกำหนดเป้าหมายในการให้การปรึกษาร่วมกัน เพราะหากเป้าหมายของนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับการปรึกษาไม่สอดคล้องกันอาจเป็นอุปสรรคทำให้การให้การปรึกษาไม่สามารถดำเนินไปสู่เป้าหมายปลายทางได้

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาช่วยนักศึกษาสามารถเผชิญปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียน รวมถึงสามารถจัดการกับความกดดัน ความท้อแท้ ความเหนื่อยล้าที่เกิดจากการเรียนได้ แนวทางการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อป้องกันภาวะหมดไฟในการเรียน มีดังนี้ (Purwanti et al., 2022; Freire et al., 2020; Segal et al., 2018)

1. เพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) นักจิตวิทยาการปรึกษาจะช่วยให้นักศึกษาสามารถรับรู้ถึงความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน โดยไม่ตัดสินหรือหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านั้น การฝึกตระหนักรู้ในตนเองสามารถช่วยลดภาวะหมดไฟในการเรียนได้ เนื่องจากนักศึกษาสามารถรับรู้ถึง

สภาวะทางอารมณ์ของตนเอง เช่น ความเครียด หรือความท้อแท้ และสามารถปรับตัวให้มีความยืดหยุ่นในการรับมือกับสถานการณ์ได้ดียิ่งขึ้น

2. การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) เป็นเทคนิคทางจิตวิทยาที่มุ่งเปลี่ยนแปลงรูปแบบความคิดเชิงลบที่มีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม โดยมุ่งเน้นไปที่การช่วยเหลือบุคคลในการรู้จักและระบุความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีผลทำให้เกิดภาวะหมดไฟในการเรียน การปรับโครงสร้างความคิดมีบทบาทสำคัญในการช่วยนักศึกษาให้สามารถท้าทายความคิดเชิงลบที่เกี่ยวข้องกับผลการเรียนและความสามารถของตนเองซึ่งมักนำไปสู่ความเครียดและความรู้สึกท้อแท้ การปรับโครงสร้างความคิดจะช่วยเพิ่มความสามารถในการควบคุมอารมณ์และตอบสนองต่อสถานการณ์กดดันทางการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. การฝึกสติ (Mindfulness-Based Interventions หรือ MBI) ด้วยการใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น การฝึกการหายใจ การสังเกตความคิดและอารมณ์ และการพัฒนาความตระหนักรู้ในปัจจุบัน เพื่อเพิ่มความสามารถในการควบคุมอารมณ์และการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่กดดันที่เกิดจากภาวะหมดไฟในการเรียนได้ดียิ่งขึ้น การฝึกสติที่มีการศึกษาและใช้กันอย่างแพร่หลาย ได้แก่ การลดความเครียดโดยการฝึกสติ (Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR) และการบำบัดความคิดบนพื้นฐานการเจริญสติ (Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT) ซึ่งเป็นวิธีการที่ช่วยลดอาการเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า รวมทั้งสามารถช่วยเพิ่มสมาธิและความสุขในชีวิตประจำวันได้

4. การวางแผนชีวิต (Planning) โดยการวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการเรียนเพื่อนำมากำหนดแผนปฏิบัติการที่ชัดเจนและมีประสิทธิภาพในการจัดการกับความเครียดและภาระงานที่มากเกินไป ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความสามารถระบุปัญหาที่ทำให้เกิดภาวะหมดไฟในการเรียน วิเคราะห์ปัญหาและสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและสร้างแผนการดำเนินการที่เหมาะสมกับตนเอง การมีแผนชีวิตที่ชัดเจนและสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความจำเป็น ให้สามารถคงความมุ่งมั่นทางการเรียนต่อไปได้

การปรึกษาเชิงจิตวิทยามีบทบาทสำคัญในการช่วยนักศึกษารับมือกับภาวะหมดไฟในการเรียน โดยแนวทางที่สำคัญ ได้แก่ การเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง การปรับโครงสร้างความคิด การฝึกสติ และการวางแผนชีวิต แนวทางเหล่านี้ช่วยให้นักศึกษาสามารถจัดการความเครียด ความท้อแท้ และความเหนื่อยล้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์และการปรับตัวในสถานการณ์ที่ท้าทายอย่างใดก็ตาม ผู้เขียนมองว่าแนวทางเหล่านี้ควรได้รับการปรับใช้โดยคำนึงถึงความแตกต่างทางวัฒนธรรมและความหลากหลายทางจิตวิทยาของแต่ละบุคคล เช่น การฝึกสติและการปรับโครงสร้างความคิดอาจต้องปรับให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมการเรียนที่มีความกดดันสูงในบริบทที่ต่างกัน การพิจารณาในมิตินี้จะช่วยให้แนวทางการให้การปรึกษาเกิดผลลัพธ์ที่ครอบคลุมและยั่งยืนยิ่งขึ้น

บทสรุป

ภาวะหมดไฟในการเรียน (Academic Burnout) เป็นสภาวะที่เกิดจากความเครียดและความกดดันจากการเรียนอย่างต่อเนื่อง โดยมีอาการแสดงออกใน 3 ด้าน ได้แก่ ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ (Exhaustion) การเมินเฉยต่อการเรียน (Cynicism) และประสิทธิภาพในการเรียนที่ลดลง (Professional Efficacy) สภาวะนี้พบได้บ่อยในนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีสาเหตุจากหลายปัจจัย เช่น ภาระงานที่มากเกินไป ขาดการควบคุมในกระบวนการเรียนรู้ การขาดการสนับสนุนทางสังคม และแรงกดดันจากการแข่งขัน ภาวะหมดไฟส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและจิตใจ เช่น ความเหนื่อยล้าเรื้อรัง ความสูญเสียแรงจูงใจ ความคิดเชิงลบต่อตนเอง และอาจนำไปสู่ปัญหาด้านประสิทธิภาพการเรียน เช่น ขาดสมาธิ ความคิดสร้างสรรค์ลดลง

และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่ำลง นอกจากนี้ยังส่งผลต่อความสัมพันธ์ทางสังคม ทำให้นักศึกษาบางส่วนแยกตัวออกจากครอบครัวและเพื่อน แนวทางการป้องกันภาวะหมดไฟในการเรียน ประกอบด้วย การสร้างความผูกพันกับสถาบันการศึกษา การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เพื่อน และผู้สอน การทำกิจกรรมผ่อนคลายที่สร้างความสุข การคิดบวก การพูดให้กำลังใจตนเอง การฝึกสติ และการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ นอกจากนี้ การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะหมดไฟ โดยเน้นการเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง การปรับโครงสร้างความคิดเชิงลบ การฝึกสติด้วยวิธี MBSR และ MBCT และการวางแผนชีวิตที่มีเป้าหมายชัดเจน และเพิ่มคุณภาพชีวิตในระยะยาว

เอกสารอ้างอิง

- ณอริณ ชิสา เกลี้ยงแก้ว. (2566). *คุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยาของมาตรวัดภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัย (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่)*.
<https://cmudc.library.cmu.ac.th/frontend/Info/item/dc:173706>
- ดวงมณี จงรักษ์. (2556). *ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 6). สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- ธนวัฒน์ มณี และอารยา ผลธัญญา. (2565). รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร*, 24(2), 136-144. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/odpc10ubon/article/download/257163/176150/964706>
- นันทาวดี วรสุวัส. (2563). การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อป้องกันภาวะหมดไฟการทำงานของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เขตสุขภาพที่ 7. *วารสารการวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ*, 13(1), 49-64. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/RDHSJ/article/view/255135>
- บุษยรัตน์ จันทรประเสริฐ. (2562). การพัฒนาแบบวัดความเหนื่อยหน่ายในการเรียน โดยใช้แองเคอร์ริงวินเยตต์. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์*, 12(3), 56-70. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/Veridian-E-Journal/article/view/171645>
- ปองกานต์ ศิริรัตน์. (2563). *การศึกษาเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการทำงาน (Job Burnout) ของพนักงานองค์กรรัฐวิสาหกิจกลุ่มเจเนอเรชั่นเบบี้บูมเมอร์ (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล)*.
<https://archive.cm.mahidol.ac.th/handle/123456789/3879>
- รพีภรณ์ เปี่ยมพิช. (2566). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีภายใต้การดำเนินชีวิตในยุควิถีใหม่. *วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย*, 54(3), 1-15. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy/article/view/269687>
- ราชน ทวีคณะโชติ. (2564). *การสร้างแบบวัดการกระรานทางไซเบอร์ (Cyber Bully) สำหรับนิสิตปริญญาตรี (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยนเรศวร)*.
<http://nuir.lib.nu.ac.th/dspace/handle/123456789/5079>
- ลักขณา สิริวัฒน์. (2560). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 1). สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- วรราชล ไชยมงคล และอารยา ผลธัญญา. (2565). รูปแบบความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมวัยและกลวิธีเผชิญปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียน: กรณีศึกษานักศึกษาจิตวิทยาคลินิก. *วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย*, 12(3), 45-63. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy/article/view/257959>

- ศรารุณ สุทธิรัตน์. (2566). ภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาเทคนิคการแพทย์ ชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. *วารสารเทคนิคการแพทย์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 30(2), 25-34. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/jmt-amtt/article/view/262237>
- อัจฉรา คำมะทิตย์ และกิตติพร เนาว์สุวรรณ. (2565). อิทธิพลด้านจิตสังคมที่ส่งผลต่อความเหนื่อยล้าในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล สถาบันพระบรมราชชนก ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 19. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์*, 14(2), 56-76. <https://li01.tci-thaijo.org/index.php/pnujr/article/download/253661/173987>
- Abreu Alves, S., Sinval, J., Lucas Neto, L., Marôco, J., Gonçalves Ferreira, A., & Oliveira, P. (2022). Burnout and dropout intention in medical students: the protective role of academic engagement. *BMC Medical Education*, 22(1), 83. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-03094-9>
- Alghtany, S., Madhuvu, A., Fooladi, E., & Crawford, K. (2024). Assessment of academic burnout and professional self-concept in undergraduate nursing students: A cross-sectional study. *Journal of Professional Nursing*, 52(3), 7-14. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2024.03.003>
- Allen, H. K., Lilly, F., Green, K. M., Zanjani, F., Vincent, K. B., & Arria, A. M. (2022). Graduate student burnout: substance use, mental health, and the moderating role of advisor satisfaction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(2), 1130-1146. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00431-9>
- Freire, C., Ferradás, M. d. M., García-Bértoa, A., Núñez, J. C., Rodríguez, S., & Piñeiro, I. (2020). Psychological capital and burnout in teachers: The mediating role of flourishing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8403. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228403>
- Gao, X. (2023). Academic stress and academic burnout in adolescents: A moderated mediating model. *Frontiers in Psychology*, 14, 1133706. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706>
- Hwang, E., & Kim, J. (2022). Factors affecting academic burnout of nursing students according to clinical practice experience. *BMC Medical Education*, 22(1), 346. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03422-7>
- Jackson, C. A., Shanafelt, T. D., Hasan, O., Sinsky, C. A., Satele, D. V., & Dyrbye, L. N. (2016). Burnout and alcohol abuse/dependence among U.S. medical students. *Academic Medicine*, 91(9), 1251-1256. <https://doi.org/10.1097/acm.0000000000001138>
- Jagodics, B., & Szabó, É. (2022). Student burnout in higher education: A demand-resource model approach. *Trends in Psychology*, 30(1), 1-15. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00137-4>

- Kaggwa, M. M., Arinaitwe, I., Nabiryo, M., Nalugya, R., Nduhuura, E., Kajjimu, J., ... & Bulegeya, S. (2021). Academic burnout and associated factors among Ugandan university students: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 21(1), 1-10.
<http://dx.doi.org/10.2147/AMEP.S287928>
- Kim, S., & Hunter, S. (2023). Can brief online mindfulness programs mitigate healthcare workers' burnout amid the COVID-19 pandemic. *Mindfulness*, 14(8), 1930–1939.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s12671-023-02175-8>
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77-90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>
- Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educational Psychology Review*, 33(1), 387–405.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10648-020-09533-1>
- Pamungkas, H. P., & Nurlaili, E. I. (2021). Academic burnout among university students during COVID-19 outbreak. In *Proceedings of the International Joint Conference on Arts and Humanities 2021 (IJCAH 2021)* (pp. 1163–1169). Atlantis Press.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.211223.204>
- Purwanti, I. Y., Wangid, M. N., & Pratiwi, C. (2022, April). Academic self-awareness, self-regulation and academic burnout among college students. In *International Seminar on Innovative and Creative Guidance and Counseling Service (ICGCS 2021)* (pp. 118-123). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220405.021>
- Segal, J., Smith, M., & Robinson, L. (2018, October 22). *Burnout prevention and treatment*. HelpGuide. <https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>
- Stoliker, B. E., & Lafreniere, K. D. (2015). The influence of perceived stress, loneliness, and learning burnout on university students' educational experience. *College Student Journal*, 49(1), 146–160. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:141930945>
- Tajeri Moghadam, M., Abbasi, E., & Khoshnodifar, Z. (2020). Students' academic burnout in Iranian agricultural higher education system: The mediating role of achievement motivation. *Heliyon*, 6(9), e04960. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04960>
- Wang, X., Hegde, S., Son, C., Keller, B., Smith, A., & Sasangohar, F. (2020). Investigating mental health of US college students during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e21279.
<https://doi.org/10.2196/22817>
- World Health Organization. (2019, November 11). *Burn-out an “Occupational phenomenon”*: international Classification of Diseases. https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en/.