

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในภาวะการณ์หมดไฟในการทำงาน
APPLICATION OF BUDDHIST PRINCIPLES IN THE STATE OF WORK POWER OUTAGE

ณัฐทัย นิรัตติชัย¹, พระครูธรรมคุด (สุทธิพนธ์ สุทธิวิจโน)², ณัฐชยา กำแพงแก้ว³
Nathatai Nirattisai, Phrakhrudhammakut Suttipot Sutdhivajano, Nutchaya Kampankeaw
ทำวิจัยเมื่อปี 2561

บทคัดย่อ

ภาวะหมดไฟในการทำงาน เป็นภาวะของการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจที่เกิดจากความเครียดเรื้อรังในการทำงาน สาเหตุอาจเกิดจากขาดอำนาจในการตัดสินใจในการทำงานอย่างอิสระ เป้าหมายการทำงานที่ไม่ชัดเจน ทีมงานหรือองค์กรไม่มีประสิทธิภาพ งานหนักเกินไป ขาดการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชาหรือองค์กร และทำงานตามหน้าที่ โดยลักษณะอาการของผู้ที่มีภาวะหมดไฟในการทำงาน คือ มีความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ รู้สึกสูญเสียพลังงานทางจิตใจ มองความสามารถในการทำงานของตนเองในเชิงลบ ขาดความรู้สึกระส่ำราญความสำเร็จในชีวิต

การประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับภาวะการณ์หมดไฟในการทำงานนั้น สามารถทำได้ด้วยการนำมาประยุกต์ใช้โดยง่ายผ่านหลักธรรมพื้นฐาน เช่น หลักอิทธิบาท 4, สังคหวัตถุ 4 และหลักพละ 5 เป็นต้น เพื่อสนับสนุนให้เกิดการสร้างสุขภาวะที่ดีในการทำงาน โดยเริ่มต้นจากการปรับความคิดพื้นฐานของตนเองด้วยการใช้หลัก "อิทธิบาท 4" ถือว่าเป็นหลักธรรมแห่งความสำเร็จ การสร้างความพึงพอใจในการทำงานที่มีอยู่ ความชอบและศรัทธาในงานที่ทำอยู่ และมีความสุขกับงานที่ได้รับมอบหมาย ความขยันหมั่นเพียรในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย มีจิตใจหรือสมาธิจดจ่อกับงานที่ทำและความรับผิดชอบในงานที่ทำอย่างเต็มกำลัง เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายนั้นก็คือผลสำเร็จหรือผลสัมฤทธิ์ของงานเป็นสำคัญ

คำสำคัญ: 1. การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม 2. ภาวะการณ์หมดไฟ 3. การทำงาน

¹ สส.ม.(สังคมสงเคราะห์ศาสตร์) อาจารย์ประจำหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
M.S.W.(Social Work) Lecturer, Bachelor of Arts Program in Social Work, Mahamakut Buddhist University

² พธ.ม. (การพัฒนาสังคม) อาจารย์ประจำหลักสูตรสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
M.A.(Social development) Lecturer, Bachelor of Arts Program in Sociology and Anthropology,
Mahamakut Buddhist University

³ สส.ม.(สังคมสงเคราะห์ศาสตร์) อาจารย์ประจำหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
M.S.W.(Social Work) Lecturer, Bachelor of Arts Program in Social Work, Mahamakut Buddhist University
Corresponding author; Email:sisi.nutchaya@Gmail.com

(Received: 29March2021; Revised: 17 July 2021; Accepted: 14 October 2021)

Abstract

The vibe of working power outage is the changing vibe of the mind which results from the chronic stress from work. The cause may be from the shortage of the power in decision making in working independently, the unclear purposes in working, the ineffectiveness of teamwork or organization, the over-working loads, the lack of commander's or organization's supports, and working in routines. The attributes of the vibe of working power outage are namely emotional exhaustion, the loss of the power in the mind, the negative perception of one's own working ability, and the lack of success in life.

The application of Buddhistic teachings with the vibe of working power outage may be questionable for many people. Actually, it can be easily applied with such fundamental Buddhistic teaching as the four paths of accomplishment, the four bases of social solidarity, and the five powers. In order to support good health at work, one can begin to adjust one's own fundamental thoughts by applying the four paths of accomplishment as the teaching of success, the making of satisfaction at work, the pleasure and faith in working, the happiness with work, the diligence in working, the concentration on working, and the responsibility within work in order for the achievement in working.

Keywords: 1. The application of Buddhistic teachings 2. The vibe power outage 3. Working

บทนำ

“เหนื่อย เครียด เบื่อ ไม่อยากไปทำงาน” อาจไม่ใช่แค่ลักษณะของความเหนื่อยล้าธรรมดาที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่ภาวะนี้อาจเป็นจุดเริ่มต้นของ “ภาวะหมดไฟในการทำงาน” (Burnout Syndrome) ที่องค์การอนามัยโลก World Health Organization (WHO) ได้บรรจุให้เป็นโรคประเภทหนึ่งที่ต้องได้รับการรักษาทางการแพทย์ และบรรจุอยู่ในบัญชีจำแนกโรคระหว่างประเทศฉบับที่ 11 International Classification of Diseases หรือ ICD – 11 ซึ่งเป็นคู่มือทางการแพทย์ในการวินิจฉัยอาการของโรคต่างๆที่จำเป็นต้องได้รับการรักษาก่อนส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนวัยทำงานในระยะยาว ซึ่งจะประกาศใช้อย่างเป็นทางการในวันที่ 1 มกราคม 2565 (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2564) โดยแพทย์หญิง กมลพร วรณฤทธิ์ ได้กล่าวถึงภาวะ

หมดไฟในการทำงานว่า หมายถึง ภาวะการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจที่เกิดจากความเครียดเรื้อรังในการทำงาน โดยมีอาการหลัก 3 อาการ ได้แก่ 1. ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ รู้สึกสูญเสียพลังงานทางจิตใจ 2. มองความสามารถในการทำงานของตนเองในเชิงลบ ขาดความรู้สึกระบบความสำเร็จในชีวิต 3. มองความสัมพันธ์ในที่ทำงานเป็นลบ รู้สึกห่างเหินจากคนอื่น (กมลพร วรรณฤทธิ์, 2564) ดังจะเห็นได้จากรายงานของสถาบันแพทยศาสตร์แห่งชาติของสหรัฐอเมริกา พบว่า แพทย์และพยาบาลร้อยละ 35-40 มีอาการภาวะหมดไฟจากการทำงาน สาเหตุเกิดจากภาระงานล้นมือ เทคโนโลยีที่ล้ำหลัง นักศึกษาแพทย์ต้องรับภาระงานเกินตัว ค่าเล่าเรียนแพง ทำให้นักศึกษาแพทย์ต้องแบกรับภาระหนี้สินก้อนใหญ่และขาดการสนับสนุนการเพื่อนร่วมงานในโรงพยาบาล ซึ่งปัญหาดังกล่าวดำเนินมาถึงจุดวิกฤตในปี 2562 หลังพบว่า แพทย์และพยาบาลระดับปฐมภูมิร้อยละ 79 กำลังประสบปัญหาความเครียดจากการทำงาน และพยาบาลใน 4 รัฐรวมตัวประท้วงเพื่อเรียกร้องให้จัดสรรอัตราค่าจ้างให้สอดคล้องกับจำนวนผู้ป่วย (กรมการแพทย์, 2564) นอกจากนี้ ภาวะหมดไฟ อาจนำไปสู่โรคต่างๆได้ เช่น ภาวะโรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล หรือโรคนอนไม่หลับ เป็นต้น (กรมการแพทย์, 2562)

ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวอาจเกิดขึ้นได้กับทุกคนอันเนื่องมาจากปัจจัยต่างๆไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง หรืออาจเกิดจากปัจจัยส่วนบุคคล ไม่ว่าจะเป็นด้านครอบครัว สุขภาพร่างกาย ความเครียด อื่นๆ เป็นต้น เนื่องจากปัจจุบันการดำรงชีวิตในสังคมเต็มไปด้วยการแข่งขัน กดดัน คนในสังคมต่างต้องดิ้นรนเพื่อให้มีชีวิตอยู่รอด ต้องพยายามไขว่คว้าทุกวิถีทางเพื่อให้ได้มาซึ่งรายได้ โอกาสต่างๆที่จะทำให้ตนเองและครอบครัวดำรงชีวิตอยู่ได้ในสังคม การทำงานของบุคคลทำงานเพื่อให้ได้มาซึ่งเงินตราในการดำรงชีวิตแต่ไม่ใช่ทำเพราะความรัก ความชอบ ในการทำงาน ดังนั้น เมื่อสถานการณ์ต่างๆรอบตัวบีบบังคับให้ผู้คนเป็นเช่นนี้ อาจทำให้บุคคลในวัยทำงานเกิดภาวะหมดไฟในการทำงานได้

สาเหตุของภาวะหมดไฟในการทำงาน

(ศ.ดร.นพ.พรชัย สิทธิศรัณย์กุล, 2564) ได้กล่าวถึง ภาวะหมดไฟและผลที่เกิดจากภาวะหมดไฟในการทำงานไว้ ดังนี้

1. ขาดอำนาจในการตัดสินใจในการทำงานอย่างอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของภาวะหมดไฟในจากการทำงาน การไม่สามารถควบคุมงานที่รับผิดชอบได้ด้วยตนเอง เช่น ต้องรอการสั่งการ หรือทำแนวทางที่กำหนดไว้
2. เป้าหมายการทำงานที่ไม่ชัดเจน
3. ทีมงานหรือองค์กรไม่มีประสิทธิภาพ

4. งานหนักเกินไป
5. ขาดการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชาหรือองค์กร
6. ทำงานตามหน้าที่เรื่อย ๆ

จากองค์ประกอบข้างต้น จะเห็นได้ว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะหมดไฟในการทำงานสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งจากตนเอง เพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน หรือแม้กระทั่งองค์กร ประกอบกัน แต่ทั้งนี้บุคคลแต่ละคนล้วนแล้วแต่มีภาวะการณ์ในการจัดการภาวะต่างๆ เหล่านี้ไม่เหมือนกัน บางคนสามารถจัดการภาวะเหล่านี้ได้ก็จะไม่ส่งผลกระทบต่อตนเองและการทำงาน แต่ในทางกลับกันบางคนไม่สามารถจัดการปัญหาเหล่านี้ได้ อาจทำให้เกิดความท้อแท้และหมดไฟในการทำงานในที่สุด ซึ่งสาเหตุต่างๆ ที่ก่อให้เกิดภาวะหมดไฟในการทำงานสามารถแก้ไขได้หากทุกฝ่ายให้ความร่วมมือกัน เปิดใจพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และนำสิ่งที่ปัญหาหรือจุดที่คิดว่าจะก่อให้เกิดปัญหามาร่วมมือกันปรับปรุง แก้ไข เพื่อป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้น

ปัจจัยการเกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน

Cooper และ Cartwright (1997 อ้างถึงใน ดาริกา ปีตรุงคพิทักษ์, 2554) อธิบายถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน ดังนี้

1. ปัจจัยเกี่ยวกับการทำงาน เป็นเรื่องปฏิสัมพันธ์ระหว่างการทำงานและการรับรู้ทักษะของบุคคล บุคคลต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์การทำงานของตนเอง ได้แก่ สภาพการทำงาน ภาระงาน ชั่วโมงการทำงาน เทคโนโลยีใหม่ๆ ลักษณะงานที่มีความเสี่ยง เป็นต้น
2. ปัจจัยด้านบทบาทในองค์กร เมื่อบุคคลมีหลายบทบาทในการทำงาน และบทบาทการทำงานที่ไม่ชัดเจน คลุมเครือ มีหลายหน้าที่ความรับผิดชอบจนเกิดความเครียด จนไม่สามารถรับผิดชอบต่อหน้าที่ได้อย่างเต็มที่ จนเกิดความขัดแย้งในตนเองและไม่สามารถทำงานได้มีประสิทธิภาพ
3. ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ในการทำงาน เป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในที่ทำงานและการสนับสนุนทางสังคมที่มีผลต่อความเครียดในการทำงาน หากความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชาอยู่ในสภาพที่อึดอัด ความสัมพันธ์เป็นไปในทางลบ อาจทำให้เกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน
4. ปัจจัยด้านการพัฒนาอาชีพ เมื่อบุคคลไม่มีความมั่นคงในการทำงาน ไม่พึงพอใจในงานที่ทำ หรือไม่ได้รับการส่งเสริมให้มีความก้าวหน้าในอาชีพการงาน ย่อมทำให้บุคคลมีความต้องการเปลี่ยนงาน

5. ปัจจัยด้านองค์กร ด้านวัฒนธรรมองค์กรและระบบการบริหาร ซึ่งองค์กรที่มีโครงสร้างแบบลำดับขั้นทำให้เกิดการสื่อสารในองค์กรมีน้อย ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ไม่ดี

6. ความสัมพันธ์ระหว่างงานและครอบครัว ความขัดแย้งในการทำงานอาจส่งผลกระทบต่อไปถึงครอบครัว และในทางกลับกันความสัมพันธ์ในครอบครัวที่มีความขัดแย้งย่อมส่งผลต่อการทำงานได้เช่นกัน เช่น การเปลี่ยนงาน การแต่งงาน ย่อมทำให้บุคคลต้องปรับตัวหากไม่สามารถสร้างสมดุลในชีวิตได้ย่อมก่อให้เกิดความเครียด

จะเห็นได้ว่าปัจจัยในทุกด้านล้วนมีความสัมพันธ์และส่งผลกระทบต่อภาวะหมดไฟในการทำงานได้ทั้งสิ้น ไม่เพียงปัจจัยด้านใดด้านหนึ่งที่จะส่งผลกระทบต่อภาวะนี้ บางครั้งอาจเกิดจากปัจจัยหลายด้านประกอบกัน หากปัจจัยหลายด้านเป็นไปในทิศทางที่ดี เช่น ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ความสัมพันธ์กับหัวหน้างาน เป็นไปในทิศทางที่ดี บุคคลก็มีความสุขในการทำงานและส่งผลให้สามารถพัฒนาปัจจัยด้านอื่นให้ดีขึ้นได้ เช่น การพัฒนาทักษะในการทำงาน ในทางกลับกัน หากบุคคลมีปัจจัยบางอย่างเป็นไปในทางลบ เช่น ความไม่มั่นคงในการทำงาน มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน ย่อมส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงาน เช่น เกิดความเครียด ท้อแท้ ไม่มีกำลังใจในการทำงาน เป็นต้น

ผลที่เกิดจากภาวะหมดไฟในการทำงาน

(พรชัย สิริศรีธนย์กุล, 2563) ได้กล่าวถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากภาวะหมดไฟในการทำงานไว้ดังนี้

1. ผลการปฏิบัติงานและประสิทธิภาพของงานลดลง ซึ่งไม่เพียงกระทบแต่ในงานในอาชีพของตนเองเท่านั้นแต่จะกระทบถึงทีมงานและองค์กรด้วย
2. ขาดแรงจูงใจ ความสนใจ ความคิดสร้างสรรค์ลดลง ทำให้ไม่สามารถเห็นโอกาสในการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง
3. ส่งผลต่อความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงาน องค์กร รวมถึงครอบครัว
4. ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

ผลที่เกิดจากภาวะหมดไฟในการทำงาน ล้วนส่งผลกระทบทั้งต่อตัวบุคคลเองไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ และยังส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน รวมถึงองค์กร นอกจากนั้นยังส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงาน เพราะหากบุคคลไม่มีความสุขในการทำงานย่อมส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงาน ซึ่งนับเป็นผลกระทบที่ส่งผลเชื่อมโยงกันเป็นลูกโซ่ในทุกระดับทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และองค์กร

ลักษณะอาการของภาวะหมดไฟในการทำงาน

ภาวะหมดไฟในการทำงานนั้นมีลักษณะอาการที่มีองค์ประกอบ 3 ประการ (Maslach et al, 2001 quoted in Lizano & MorBarak, 2012 อ้างถึงใน (นฤมล สุธีรรุฒิ, 2558) ดังนี้

1. การอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion) หมายถึง ความรู้สึกเหนื่อยหน่าย หมดกำลังใจ หมดความกระตือรือร้น ไม่มีกำลังใจในการทำงาน

2. การลดคุณค่าความเป็นบุคคล (Depersonalization) หมายถึง ความรู้สึกด้านลบ มีเจตคติในแง่ร้ายต่อผู้อื่น รู้สึกว่าถูกตำหนิจากผู้อื่น และทำงานแบบไม่มีชีวิตจิตใจ

3. ความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ (Reduced Personal Accomplishment) หมายถึง ความรู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ ประเมินตนเองในทางที่ไม่ดีและไม่อาจให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้

ลักษณะอาการของภาวะหมดไฟในการทำงาน สามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกคนหากบุคคลเหล่านั้นไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้นได้ เช่น ความเหนื่อย การมองในตนเองในแง่ลบ ไม่มีกำลังใจในการทำงาน หมดพลังในการดำเนินชีวิต เป็นต้น ดังนั้น บุคคลควรที่จะหาทางจัดการกับภาวะต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ก่อนที่จะเกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน เช่น หาเวลาไปพักผ่อน หากิจกรรมทำเพื่อผ่อนคลาย การเพิ่มพูนความรู้ความสามารถให้ตนเอง เปลี่ยนมุมมองในชีวิตใหม่ พุดคุยแลกเปลี่ยนหรือปรึกษา ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

ความแตกต่างระหว่างภาวะความเครียดและภาวะหมดไฟในการทำงาน

ภาวะความเครียด	ภาวะหมดไฟในการทำงาน
ผูกมัดกับงานมากเกินไป	รู้สึกเฉยเมยกับทุกสิ่ง
รู้สึกเร่ร่อนกับทุกสิ่ง	ขาดแรงจูงใจและความคิดสร้างสรรค์
ไม่มีพลังมากพอที่จะทำงานให้สำเร็จ	ช่วยอะไรไม่ได้ ท้อแท้ สิ้นหวัง
วิตกกังวล	รู้สึกแปลกแยก ซึมเศร้า
ผลกระทบต่อร่างกาย เช่น ความดันสูง	ส่งผลต่ออารมณ์ เช่น เบื่อหน่ายต่อสิ่งรอบตัว
เสียชีวิตก่อนวัยอันควร	รู้สึกคุณค่าในตนเองลดลง

ที่มา : (โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย, 2562)

ระยะต่าง ๆ ในการทำงานซึ่งนำมาซึ่งภาวะหมดไฟ

ระยะต่างๆที่นำมาซึ่งภาวะหมดไฟ (Miller & Smith,1993 อ้างถึงใน กมลพร วรรณฤทธิ์,2564,ออนไลน์) มีดังนี้

ระยะฮันนีมูน (The Honnymoon) เป็นช่วงเริ่มต้นการทำงาน คนทำงานจะมีความตั้งใจทุ่มเท และเสียสละในการทำงานอย่างเต็มที่ พยายามปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมงานและองค์กร

1. ระยะรู้สึกตัว (The Awakening) เมื่อเวลาผ่านไป คนทำงานเริ่มรู้สึกว่าความคาดหวังของตนอาจไม่ตรงกับความเป็นจริง เริ่มรู้สึกว่างานไม่ตอบสนองกับความต้องการของตนเอง ทั้งในแง่ของผลตอบแทน การเป็นที่ยอมรับ อาจรู้สึกว่าชีวิตดำเนินอย่างผิดพลาดและไม่สามารถจัดการได้ ทำให้เกิดความคับข้องใจและเหนื่อยล้า

2. ระยะไฟตก (Brownout) คนที่ทำงานจะรู้สึกเหนื่อยล้าเรื้อรัง รู้สึกหงุดหงิดง่ายขึ้นอย่างชัดเจน และอาจปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อหนีความคับข้องใจ เช่น ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ดื่มสุรา ส่งผลให้ความสามารถในการทำงานลดลง เริ่มมีการแยกตัวกับเพื่อนร่วมงาน มีการวิพากษ์วิจารณ์องค์กรของตนเอง

3. ระยะหมดไฟเต็มที่ (Full Scale Of Burnout) หากช่วงไฟตกไม่ได้รับการแก้ไข คนทำงานจะเริ่มรู้สึกสิ้นหวัง มีความรู้สึกว่าตนเองล้มเหลว สูญเสียความมั่นใจในตนเองไป มีอาการของภาวะหมดไฟเต็มที่

4. ระยะฟื้นตัว (The Phoenix Phenomenon) หากคนทำงานได้มีโอกาสผ่อนคลายและพักผ่อนอย่างเต็มที่ จะสามารถกลับมาปรับตนเองและความคาดหวังต่องานให้ตรงกับความเป็นจริงมากขึ้น รวมทั้งสามารถปรับแรงบันดาลใจและเป้าหมายในการทำงานด้วย

จะเห็นได้ว่าระยะที่นำมาซึ่งภาวะหมดไฟ จะค่อยๆเกิดขึ้นและสะสมกับบุคคลทีละน้อยจะไม่เกิดในทันทีทันใด บางคนสามารถฟื้นตัวกลับมาได้หากสามารถแก้ไขได้ตรงจุด เช่น บางคนหากได้ไปพักผ่อนหรือท่องเที่ยว ก็สามารถกลับมาพร้อมพลังและพร้อมที่จะทำงาน แต่บางคนหากปล่อยทิ้งไว้ไม่ได้รับการแก้ไขหรือแก้ไขได้ไม่ถูกจุดอาจทำให้เกิดความล้มเหลวในชีวิตของบุคคลได้ เช่น เกิดความรู้สึกล้มเหลวในชีวิต มองโลกในแง่ลบ บางคนอาจถึงขั้นลาออกจากงาน เป็นต้น

วิธีการจัดการภาวะหมดไฟในการทำงาน

(นายแพทย์ โอนทัย สุนสวัสดิ์, 2564) ได้กล่าวถึงวิธีการจัดการภาวะหมดไฟในการทำงานสามารถฟื้นฟูแก้ไขได้ ดังนี้

- 1.ยึดหยุ่นต่อสถานการณ์ต่างๆ
- 2.ยอมรับในความแตกต่าง
- 3.ไม่ด่วนตัดสินใคร

4. เปิดใจฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
5. มองหาที่ปรึกษาที่รับฟังหรือให้คำแนะนำได้
6. ร่วมกิจกรรมขององค์กร
7. อย่าทำงานหักโหมเกินไป
8. ยานำงานกลับไปทำที่บ้าน
9. ไม่นำปัญหาที่ทำงานสะสมไปที่บ้าน
10. ลดความกดดันในการทำงาน
11. รู้จักขอความช่วยเหลือและปฏิเสธอย่างเหมาะสม
12. พักผ่อนให้เพียงพอ
13. ปรึกษาแพทย์เฉพาะทาง

จะเห็นได้ว่า วิธีการจัดการภาวะหมดไฟในการทำงานมีวิธีการที่หลากหลาย แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบุคคลแต่ละคนที่จะเลือกวิธีการที่นำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง เพราะวิธีการที่ใช้ได้ผลกับบุคคลหนึ่งแต่อาจไม่ประสบผลสำเร็จกับบุคคลอื่นๆ ดังนั้น จึงไม่สามารถชี้ชัดได้ว่าวิธีการใดเป็นวิธีการที่เหมาะสมที่จะนำมาใช้แล้วได้ผลหรือประสบผลสำเร็จ เมื่อบุคคลเกิดภาวะเบื่อหรือหมดพลังในการทำงานควรรีบแก้ไขหรือดึงตนเองออกจากภาวะดังกล่าวโดยเร็วที่สุด

การประยุกต์ใช้พุทธธรรมกับภาวะหมดไฟในการทำงาน

จากภาวะหมดไฟในการทำงานดังกล่าวข้างต้น บุคคลสามารถนำหลักพุทธธรรมคำสอนทางศาสนา มาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขภาวะดังกล่าวได้ เนื่องจากประเทศไทยคนส่วนใหญ่ในประเทศนับถือศาสนาพุทธ เมื่อมีเหตุการณ์ใดๆเกิดขึ้นในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีใจ เสียใจ คนส่วนใหญ่จะนึกถึงวัดหรือหลักคำสอนของศาสนา ดังจะเห็นได้จาก การประกอบพิธีกรรม การจัดงานประเพณีต่างๆ หรือการนำหลักคำสอนทางศาสนา มาประยุกต์ใช้เมื่อเกิดเหตุการณ์ต่างๆในชีวิต ดังนั้น เมื่อบุคคลเกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน สามารถนำหลักคำสอนทางศาสนา มาปรับประยุกต์ใช้เพื่อให้บุคคลผ่านเหตุการณ์ดังกล่าวได้เช่นกัน

โดยหลักพุทธธรรมที่บุคคลสามารถนำมาประยุกต์ใช้เมื่อเกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน ได้ คือ หลักอิทธิบาท 4 และ สังคหวัตถุ 4 โดยหลักอิทธิบาท 4 เป็นหลักธรรมที่กล่าวถึงเรื่องของ ฉันทะ คือ ความพอใจ วิริยะ คือ ความพากเพียร จิตตะ คือ ความเอาใจใส่ และวิมังสา คือ การพิจารณาหาเหตุผล และอีกหลักธรรม คือ สังคหวัตถุ 4 ได้แก่ ทาน คือ การให้ ปิยวาจา คือ การพูดไพเราะ อตถจริยา คือ การปฏิบัติในสิ่งที่ เป็นประโยชน์ และ สมานัตตา คือ ความสม่ำเสมอ โดยสามารถอธิบายได้ ดังนี้

อิทธิบาท 4 และสังคหวัตถุ 4 กับการสร้างการทำงานให้เป็นสุข

“ทำอย่างไร จึงจะมีความสุขในการทำงาน” อาจเป็นคำถามที่หลายคนกำลังค้นคว้าหาคำตอบ เนื่องจากงานที่ทำอยู่นั้นไม่ก่อให้เกิดความสุข อันเกิดจากปัจจัยที่หลากหลายที่เข้ามากระทบ ไม่ว่าจะเป็น ภาวะกดดันจากหัวหน้างาน การแก่งแย่งแข่งขันกันระหว่างเพื่อนร่วมงาน ภาวะความเครียดจากการทำงาน เป็นต้น แต่ขณะเดียวกันบุคคลต้องใช้เวลาในทำงานไม่น้อยกว่า 8-9 ชั่วโมง ในแต่ละวัน ไม่นับการทำงานล่วงเวลา สิ่งเหล่านี้อาจเป็นตัวกระตุ้นความเครียด ความเหนื่อยล้า ของบุคคล

แนวคิดเพื่อการทำงานให้มีความสุขตามวิถีพุทธศาสนาที่ถูกหยิบยกขึ้นมาพูดกันมาก คือ การนำ "ธรรมะ" หรือ "หลักธรรมของพระพุทธศาสนา" มาประยุกต์ใช้เพื่อสร้างบรรยากาศการทำงานที่พึงประสงค์ ในแบบที่แต่ละคนต่างรู้หน้าที่ของตนเอง ช่วยสร้างบรรยากาศในองค์กรที่มีความเป็นมิตร และเกิดความร่มเย็นเป็นสุข เนื่องจากทุกคน ไม่ว่าจะเป็นผู้บริหาร เจ้าของกิจการ หัวหน้า และผู้ปฏิบัติงาน ล้วนแล้วแต่มีความสุขในการทำงาน เมื่อทุกคนมีความสุขผลที่ได้รับคือ การทำงานที่สำเร็จบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ ดังนั้น ธรรมะที่เหมาะสมสำหรับผู้ปฏิบัติงาน คือ “อิทธิบาท 4” ซึ่งหมายถึง ธรรมแห่งความสำเร็จหรือหลักธรรมในการพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จ

การพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ ไม่เว้นแม้กระทั่งการพัฒนาตนเองเพื่อความเป็นผู้มีจิตอาสา ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักธรรมที่จะนำไปสู่ความสำเร็จนั้นว่า อิทธิบาท(ธรรมให้ถึงความสำเร็จ) ซึ่งประกอบด้วย 4 ข้อด้วยกัน คือ

1. ฉันทะ มีใจรัก คือ พอใจจะหาสิ่งนั้น และหาด้วยใจรัก ต้องการให้เป็นผลสำเร็จอย่างดีแห่งกิจหรืองานที่ทำมิใช่สักแต่จะทำพอให้เสร็จๆ หรือเพียงเพราะอยากได้รางวัลหรือผลกำไร
2. วิริยะ พากเพียรทำ คือ ขยันหมั่นประกอบ หมั่นทำสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็งอดทน เอาธุระ ไม่ทอดทิ้ง ไม่ทอดถอย ก้าวไปข้างหน้าจนกว่าจะสำเร็จ
3. จิตตะ เอาจิตใจฝักใฝ่ คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความคิด ไม่ปล่อยจิตใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย ใช้ความคิดในเรื่องนั้นบ่อยๆ เสมอๆ ทำกิจหรืองานนั้นอย่างอุทิศตัวอุทิศใจ
4. วิมังสา ใช้ปัญญาสอบสวน คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาให้ใคร่ครวญตรวจตาหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนเกินเลยบกพร่องขัดข้อง เป็นต้น ในสิ่งที่ทำนั้นโดยการรู้จักทดลอง วางแผน วัตถุประสงค์แก้ไขปรับปรุง เป็นต้น เพื่อจัดการดาเนินงานนั้นให้ได้ผลดียิ่งขึ้น

จะเห็นได้ว่า หลัก “อิทธิบาท 4” เมื่อบุคคลนำมาประยุกต์ใช้ในการทำงานจะช่วยให้งานที่ทำบรรลุผลสำเร็จ โดยหากบุคคลมีความสุขกับงานที่ทำจะทำให้ทำงานด้วยความขยันหมั่นเพียรและอยากที่จะพัฒนาตนเอง มีความเอาใจใส่ รับผิดชอบต่องานที่ทำ รวมถึงการคิดทบทวนและปรับปรุงการทำงานให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งทุกองค์ประกอบของหลักอิทธิบาท 4 มีความเกี่ยวข้องกัน หากทุกคน ทุกองค์กร สามารถทำได้จะช่วยให้การทำงานมีความสุขและองค์กรบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

แต่ขึ้นชื่อว่า "งาน" ทุกอย่างไม่สามารถทำได้ด้วยคนเพียงคนเดียว หากแต่ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจซึ่งกันและกัน ซึ่งธรรมะที่เหมาะสมสำหรับการทำงานร่วมกัน คือ **“สังคหวัตถุ 4”** หมายถึง หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวหัวใจของผู้อื่น ผูกไมตรีและเอื้อเฟื้อเกื้อกูล ประกอบด้วย

1. ทาน หรือ เกื้อกูลกันด้วยการให้ การเสียสละ การเอื้อเฟื้อแบ่งปันของๆ ตนเพื่อประโยชน์แก่บุคคลอื่น ไม่ตระหนี่ถี่เหนียว ไม่เป็นคนเห็นแก่ได้ฝ่ายเดียว และการให้ที่ยิ่งใหญ่คือการให้อภัย

2. ปิยวาจา หรือ การใช้วาจาประสานไมตรี การพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวาน พูดด้วยความจริงใจ ไม่พูดหยาบคาย ก้าวร้าว พูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมกับกาลเทศะ ดังนั้นการทำงานร่วมกันจะต้องพูดหรือปรึกษาหารือกันโดยยึดถือหลักเกณฑ์ 4 ประการ คือ 1. เว้นจากการพูดเท็จ 2. เว้นจากการพูดส่อเสียด 3. เว้นจากการพูดคำหยาบ และ 4. เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ และที่สำคัญอย่างยิ่งคือต้องพูดหรือเจรจากันด้วยไมตรีและความปรารถนาดีต่อกัน

3. อตถจริยา หรือ ร่วมสร้างสรรค์อุดมการณ์ การปฏิบัติในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น เพราะการทำงานร่วมกันต้องช่วยเหลือกันด้วยกำลังกาย กำลังความคิด และกำลังใจ และ

4. สมานัตตา หรือ การเป็นผู้มีความสม่ำเสมอ ประพฤติเสมอดั้นเสมอปลาย ผู้ทำงานร่วมกันทุกคนจะต้องไม่ถือตัว มีความเสมอภาค วางตนเสมอดั้นเสมอปลาย ทำตนให้เป็นที่น่ารัก น่าเคารพ นับถือ และนำให้ความร่วมมือช่วยเหลือ

จะเห็นได้ว่า หลักสังคหวัตถุ 4 เป็นเรื่องที่คุณคนสามารถนำมาประยุกต์ใช้เมื่อต้องทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ ดังจะเห็นได้จากคำสอนของหลักธรรม คือ หากทุกคนที่ทำงาน มีความเสียสละ พูดจาต่อกันด้วยความไพเราะ ไม่พูดส่อเสียด ปฏิบัติแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และประพฤติตนเหมาะสม ไม่เอาเปรียบผู้อื่น จะทำให้การทำงานร่วมกันในองค์กรมีความสุขและไม่เกิดปัญหาในที่ทำงาน แต่ในทางตรงข้ามหากบุคคลมีพฤติกรรมตรงข้ามกับหลักคำสอน ย่อมก่อให้เกิดปัญหาในการทำงานร่วมกันจากพฤติกรรมดังกล่าวได้

จากหลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในการทำงานที่กล่าวมาข้างต้น ทั้งหลักอิทธิบาท 4 และสังคหวัตถุ 4 เป็นหลักธรรมง่ายๆ ใกล้ตัวที่คุณคนปฏิบัติกันอยู่แล้วในฐานะปัจเจกชน แต่ยังขาดความเข้มข้นเอาจริงเอาจัง ดังนั้น หากทุกคนสามารถปฏิบัติได้พร้อมกับทำหน้าที่ของตนเต็มกำลังความสามารถอย่างสมบูรณ์ย่อมสร้างบรรยากาศในการทำงานที่มีความสุข การทำงานสัมฤทธิ์ผล และองค์กรสามารถพัฒนาได้อย่างเต็มที่ นอกจากหลัก อิทธิบาท 4 และหลักสังคหวัตถุ 4 แล้วยังมีหลักธรรมอีกหลักธรรมหนึ่งที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการทำงานได้ คือ หลักพละ 5 โดยสามารถอธิบายได้ ดังนี้

พละ 5 หมายถึง ธรรมอันเป็นกำลัง (power) ธรรมที่เป็นพลังแห่งความสำเร็จ หมายถึง พลังทำให้เกิดความมั่นคง ครอบงำเสียซึ่งความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่านแล

ความหลง พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต, 2546) มี 5 ประการ (ยงยุทธ แก้วเต็มและคณะ, 2562) ประกอบด้วย

1. ศรัทธา (สัทธา) หรือความเชื่อ (Confidence) เชื่ออย่างมีเหตุผล เชื่อในสิ่งดีงาม
2. วิริยะ หรือ ความเพียร (Energy) พยายามจนประสบผลสำเร็จ
3. สติ หรือ ความระลึก (Mindfulness) ระลึกรู้อยู่เสมอว่าตนเองกำลังทำอะไร
4. สมาธิ หรือ ความตั้งจิตมั่น (Concentration) การทำใจให้สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน
5. ปัญญา หรือ ความรู้ที่แจ่มชัด (Wisdom) ความรู้เฉลียวฉลาด สามารถเข้าใจสถานการณ์ต่างๆ

พลัง (พลัง) ถือเป็นหลังธรรมหนึ่งในการสร้างแนวทางในการพัฒนาตนเอง ซึ่งในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงกำลัง หรือพลังในการทำงานหรือประพฤตินี้ ซึ่งเกิดจากคุณธรรมความประพฤติปฏิบัติที่เป็นหลักประกันของชีวิตซึ่งทำให้เกิดความมั่นใจในตนเองจนไม่มีความหวาดหวั่นกลัวภัย ซึ่งเรียกกันว่า พละ(ธรรมอันเป็นกำลัง) มี 4 ประการ คือ

1. ปัญญาพละ กำลังปัญญา คือ ได้ศึกษามีความรู้ความเข้าใจถูกต้องชัดเจน ในเรื่องราวและกิจการที่ตนเกี่ยวข้อง ตลอดไปถึงสภาวะอันเป็นธรรมดาของโลกและชีวิต เป็นผู้กระทำการต่างๆ ด้วยความเข้าใจเหตุผลและสภาพความจริง
2. วิริยะพละ กำลังความเพียร คือ เป็นผู้ประกอบกิจการหน้าที่การทำงานต่างๆ อยู่ตลอดเวลาด้วยความบากบั่นพยายาม ไม่ได้ทอดทิ้งหรือย่อหย่อนท้อถอย
3. อดวิริยะพละ กำลังสุจริต (กำลังการกระทำที่ปราศจากโทษ) หรือกำลังความบริสุทธิ์ คือมีความประพฤติและหน้าที่การงาน สุจริตไร้โทษ สะอาดบริสุทธิ์ ไม่มีข้อที่ใครจะติเตียนได้
4. สังคหพละ กำลังการสงเคราะห์ คือ ได้ช่วยเหลือเกื้อกูล ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ เป็นสมาชิกที่มีคุณประโยชน์ของชุมชน

(วคิน อินทสระ, 2564) ได้กล่าวถึง ลักษณะสำคัญของพละ มี 5 ประการ ดังนี้

1. ศรัทธาพละ คือ ความเชื่อ ความศรัทธา กำลังในการควบคุม ความวิตก สงสัยต่างๆ
2. วิริยะพละ คือ ความควบคุมความเกียจคร้าน มีความพากเพียร บากบั่น ไม่ย่อท้อในกิจการงาน
3. สติพละ คือ ความระลึกได้ ไม่เผลอ มีความรู้ตัวตลอดเวลา
4. สมาธิพละ คือ กำลังควบคุมความฟุ้งซ่าน
5. ปัญญาพละ คือ ความรอบรู้

จะเห็นว่าลักษณะของพละ 5 ประกอบด้วย การเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ การมีความพยายามจนกระทั่งประสบความสำเร็จ มีสติระลึกว่าตนเองควรต้องทำอะไร มีสมาธิ ความมุ่งมั่นในการทำหน้าที่ของตนเองอย่างไม่ขาดตกบกพร่อง และมีความรอบรู้ในสิ่งที่ตนเองควรจะต้องรู้ จะเห็นว่าหากบุคคลยึดหลักพละ 5 ในการทำงาน จะทำให้การทำงานของบุคคลนั้นๆประสบความสำเร็จ เพราะ

เป็นการทำหน้าที่ของตนเองอย่างสมบูรณ์แบบ ไม่สามารถมีใครมาตำหนิติเตียนได้ แต่หากบุคคลมีความขาดตกบกพร่องในสิ่งเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อทั้งตนเอง หน้าที่การการและยังส่งผลกระทบต่อบุคคลอื่นและองค์กรด้วย ดังนั้นบุคคลจึงควรระลึกว่าควรทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุดและไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น

สรุป

ภาวะหมดไฟในการทำงาน เป็นภาวะที่คนในสังคมปัจจุบันเผชิญอยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งภาวะนี้เกิดจากปัจจัยหลายประการ ซึ่งบางคนสามารถจัดการภาวะต่างๆเหล่านี้ได้เมื่อเกิดขึ้นกับตนเอง แต่มีคนอีกจำนวนหนึ่งที่ไม่สามารถจัดการภาวะนี้ได้ จึงส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิต ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพ ความสัมพันธ์กับคนรอบตัวหรือแม้กระทั่งกับครอบครัว แต่ทั้งนี้สาเหตุของภาวะการณที่เกิดขึ้นกับแต่ละบุคคลไม่เหมือนกันไม่ว่าจะเป็นลักษณะอาการ ผลกระทบ บางคนมีอาการมาก บางคนมีอาการน้อย ปัจจัยกระตุ้นที่ต่างกัน ซึ่งการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ อาจเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถช่วยให้ภาวะทางด้านจิตใจของบางคนดีขึ้น

พละ 5 ธรรมอันเป็นกำลังในการปฏิบัติหรือการทำงาน และเป็นกำลังในการประการอกุศล สิ่งที่ขวางกั้นต่าง ๆ มี 5 ประการ คือ สัทธา ความเชื่อมั่นว่าเราต้องทำได้ วิริยะ ความเพียรในงานที่ทำอยู่ สติ ความระลึกได้ว่าเราทำหน้าที่อะไร สมาธิ ความตั้งใจมั่นไม่ให้อย่างอย่างมาแทรกแซง ปัญญา ความรู้ทั่วชัดในหน้าที่ของเราธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ที่เรียกว่า อินทรีย์ เพราะความหมายว่า เป็นใหญ่ในการกระทำหน้าที่แต่ละอย่าง ๆ ของตน คือเป็นเจ้าการ ในการครอบงำเสีย ซึ่ง ความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน และความหลงตามลำดับ ที่เรียกว่า พละ เพราะความหมายว่า เป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคง ซึ่งความไร้ศรัทธาเป็นต้น แต่ละอย่าง จะเข้าครอบงำไม่ได้ พละ หมวดนี้เป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจ พละ5 และ อินทรีย์ 5 เหมือนกันโดยองค์ธรรมเพียงแต่อธิบายคนละนัย คือ ความเป็นใหญ่และความไม่หวั่นไหว เปรียบเหมือน แม่น้ำ มีเกาะอยู่ตรงกลาง พึงทราบว่ามีน้ำสองสาย ที่แบ่งโดยเกาะตรงกลาง ก็เป็นสายน้ำเดียวกันและก็ย่อมบรรจบกัน ดังเช่น อินทรีย์ 5 และพละ 5 ประการที่สำคัญที่ลืมไม่ได้ คือ อินทรีย์ 5 และพละ 5 ก็คือการอบรมเจริญปัญญาเพื่อบรรลุมรรคผล

การพัฒนาตนเองจนถึงระดับสูงสุดเชื่อว่าจะเป็นไปไม่ได้ทางพุทธศาสนาหากเรามีพลังหรือกำลังที่เข้มแข็งพอ ซึ่งในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงกำลัง หรือพลังในการทำงานหรือประพฤติไว้ ซึ่งเกิดจากคุณธรรมความประพฤติปฏิบัติที่เป็นหลักประกันของชีวิตซึ่งทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง จนไม่มีความหวาดหวั่นกลัวภัย ซึ่งเรียกกันว่า พละ(ธรรมอันเป็นกำลัง) กำลังปัญญา กำลังความเพียร กำลังสุจริต กำลังการสงเคราะห์ การพัฒนาตนเองจนถึงระดับสูงสุดเชื่อว่าจะเป็นไปไม่ได้ทางพุทธศาสนาหากเรามีพลังหรือกำลังที่เข้มแข็งพอ ซึ่งในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงกำลัง หรือพลังในการทำงานหรือประพฤติไว้ ซึ่งเกิดจากคุณธรรมความประพฤติปฏิบัติที่เป็นหลักประกันของชีวิต การ

พัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ ไม่เว้นแม้กระทั่งการพัฒนาตนเองเพื่อความเป็นผู้มีจิตอาสา ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักธรรมที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ

บรรณานุกรม

- กรมการแพทย์.(2564). ระบบสุขภาพพหุวิชา ทำแพทย์-พยาบาล หมดไฟ เหตุจากภาระงานเกินตัว เทคโนโลยีล้ำหลัง . สืบค้นเมื่อ 8 กุมภาพันธ์ 2564 จาก <https://www.hfocus.org/content/2019/10/17970>
- กมลพร วรรณฤทธิ์.(2564).สิ่งที่ควรรู้เกี่ยวกับ Burn Out Syndrome . สืบค้น 10 มกราคม 2564, . จาก <https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1385>.
- กรมการแพทย์.(2562).รู้จักภาวะหมดไฟ BURN OUT. สืบค้นเมื่อ 8 กุมภาพันธ์ 2564 , จาก <https://www.hfocus.org/content/2019/10/17916>
- ดาริกา ปิตรคงพิทักษ์.(2554).การทดสอบแบบจำลองและความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของไซรอม (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพมหานคร
- นฤมล สุธีรรุณ.(2558).ภาวะหมดไฟ:ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและแนวทางในการป้องกัน. วารสารการวัดผล การศึกษา, 32(91), 18 -19.
- พรชัย สิทธิศรีณย์กุล.(2564). ภาวะหมดไฟในการทำงาน. สืบค้นเมื่อ 11 มกราคม 2564, จาก <http://doh.hpc.go.th/bs/topicDisplay.php?id=273>.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต).(2546). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (พิมพ์ครั้งที่ 11) กรุงเทพมหานคร:มหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย.
- ยงยุทธ แก้วเต็มและคณะ.(2562).แนวคิดทางพระพุทธศาสนา พละ 5 : การประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการจัดการศึกษาเพื่อการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลในศตวรรษที่ 21 .วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์, 8(1), 5-7.
- โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย (2562) BURNOUT หมดไฟในการทำงาน ภาวะ คุณภาพชีวิตแห่งโลกยุคใหม่. สืบค้นเมื่อ 7 กุมภาพันธ์ 256, จาก <https://www.chulaionghospital.co.th>.
- วศิน อินทสระ.(2564). พละ 5 ในชีวิตประจำวัน . สืบค้นเมื่อ 7 กุมภาพันธ์ 2564, จาก <https://minimore.com/b/wRxxx/47>.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2564) . หมดไฟในการทำงาน ภัยคุกคามชาวออฟฟิศ. สืบค้น 10 มกราคม 2564, จาก <https://www.thaihealth.or.th>
- อโนทัย สุนสวัสดิ์ .(2564). Burn Out Syndrome อัยารอให้หมดไฟในการทำงาน. สืบค้นเมื่อ 11 มกราคม 2564, จาก <https://www.bangkokhospital.com/content/ burnout-syndrome>.