



**ความหมายในชีวิต ความสุข และองค์ประกอบที่ช่วยเยียวยาจากภาวะหมดไฟ :
การศึกษาจากประสบการณ์หลังฟื้นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
Meaning in Life, Happiness, and Healing Components from Burnout:
A Study of Undergraduate Students' Recovery Experiences**

นารีรัตน์ อัครพัฒนากุล สุรัมภา จันทร์ตรี ณัฐยา พิลายนต์ ศศิธร ชะโรวงค์ ศิวพงศ์ โคกสีนอก และกนกวรรณ พวงประยงค์*
Nareerat Akkaraphatthanakul, Surampa Jantree, Natthaya Philayon, Sasithon Charowong, Siwapong Khokseenok
and Kanokwara Phuangprayong*

วิทยาลัยพัฒนศาสตร์ ป๋วย อึ๊งภากรณ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จังหวัดปทุมธานี 12120
Puey Ungphakorn School of Development Studies, Thammasat University, Pathum Thani 12121, Thailand

*Corresponding author, e-mail: kanokwara.p@psds.tu.ac.th

(Received: Jan13, 2026; Revised: Mar 10, 2026; Accepted: Mar 11, 2026)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์และผลของการฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟ ระดับความหมายในชีวิต ระดับความสุข และองค์ประกอบที่ช่วยเยียวยาจากภาวะหมดไฟของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีประสบการณ์หลังฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานวิธี ผู้ให้ข้อมูลหลักคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงจากนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีประสบการณ์หลังฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟ จำนวน 36 คน เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกและเก็บข้อมูลเชิงปริมาณด้วยแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและสถิติเชิงพรรณนา ผลการวิจัยเชิงคุณภาพพบว่า ภาวะหมดไฟเกิดจากความเหนื่อยล้าเรื้อรัง แรงจูงใจลดลง อารมณ์ด้านลบ การถอยตัวจากสังคม และผลกระทบต่อการเรียน โดยมีสาเหตุจากภาระงานหนัก ความคาดหวังจากครอบครัว และความไม่สมดุลของชีวิต แนวทางฟื้นตัวประกอบด้วย การปรับวิถีการดำเนินชีวิต การดูแลตนเองด้วยกิจกรรมเติมพลัง การพึ่งพาเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม และการได้รับความช่วยเหลือทางวิชาชีพจากบุคลากรทางการแพทย์ ซึ่งนำไปสู่ผลลัพธ์เชิงบวก ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ดีขึ้น ความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นขึ้น และมีทัศนคติต่อชีวิตเชิงบวกมากขึ้น ส่วนผลการวิจัยเชิงปริมาณพบว่า นักศึกษามีระดับความหมายในชีวิตในมิติการค้นหาคำหมายในชีวิตระดับสูง และมีมิติการรับรู้ความหมายในชีวิตระดับปานกลาง ส่วนระดับความสุขในชีวิตหลังภาวะหมดไฟอยู่ในระดับสูง สำหรับองค์ประกอบที่ช่วยเยียวยาจากภาวะหมดไฟ นักศึกษาให้ความสำคัญระดับสูงต่อเครือข่ายสนับสนุนทางสังคมและการปรับวิถีการดำเนินชีวิต ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการเติบโตเชิงบวก งานวิจัยนี้จึงชี้ถึงความสำคัญของการสร้างระบบสนับสนุนและการส่งเสริมเครือข่ายทางสังคมในสถาบันการศึกษาเพื่อช่วยให้นักศึกษาฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ : ความหมายในชีวิต ความสุข การฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟ ภาวะหมดไฟ นักศึกษา

Abstract

This study aimed to examine recovery experiences and outcomes from burnout, levels of meaning in life, levels of happiness, and the components that facilitate healing from burnout among undergraduate students who had recovered from burnout. A mixed-methods research design was employed. The key informants were purposively selected undergraduate students who had experienced recovery from burnout (n = 36). Qualitative data were collected through in-depth interviews, and quantitative data were collected using questionnaires. Data were analyzed using content analysis and descriptive statistics. The qualitative findings indicated that burnout was associated with chronic exhaustion, decreased motivation, negative emotions, social withdrawal, and impacts on academic functioning. Contributing factors included heavy workloads, family expectations, and life imbalance. Recovery



approaches included lifestyle adjustments, self-care through energizing activities, reliance on social support networks, and seeking professional medical assistance. These approaches led to positive outcomes, including increased self-worth, improved emotional resilience, stronger relationships, and more positive attitudes toward life. The quantitative results showed that students reported high levels of meaning in life in the search for meaning dimension and moderate levels in the presence of meaning dimension. Post-burnout happiness was high. Regarding healing components, students placed high importance on social support networks and lifestyle adjustments, both of which played important roles in positive growth. This study highlights the importance of developing support systems and promoting social networks within educational institutions to help students achieve sustainable recovery from burnout.

Keywords: Meaning in life, Happiness, Burnout recovery, Burnout, Undergraduate students

บทนำ

วัยรุ่นเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านสำคัญที่ต้องเผชิญแรงกดดันด้านการเรียนและการใช้ชีวิต ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะหมดไฟทางการเรียน อันสะท้อนผ่านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ความเมินเฉย และประสิทธิภาพที่ลดลง (Vinter *et al.*, 2020) โดยภาวะดังกล่าวส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางจิตใจและคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญ (Molina Moreno *et al.*, 2025) ในบริบทปัจจุบัน นักศึกษาปริญญาตรีและกลุ่ม Gen Z เผชิญภาวะหมดไฟในสัดส่วนสูงจากความเครียดเรื้อรังและแรงกดดันทางวิชาการ โดยข้อมูลในประเทศไทยชี้ว่า วัยทำงานและวัยรุ่นมีความเสี่ยงสูง สอดคล้องกับการรายงานขององค์การอนามัยโลก ที่ระบุว่า ภาวะหมดไฟเป็นปัญหาสำคัญของบริบทการทำงานยุคใหม่ โดยเพิ่มสูงขึ้นหลังโควิด - 19 กลุ่มที่น่าสนใจคือ วัยหนุ่มสาว อายุ 22 – 28 ปี หรือ Gen Z ซึ่งอยู่ในช่วงเริ่มต้นชีวิตการทำงาน จากสถิติพบว่า ผู้ป่วยที่มีภาวะหมดไฟมากกว่า ร้อยละ 50 เป็นวัยทำงาน และประชากร Gen Z ประมาณร้อยละ 65 เคยรู้สึกเบื่อหน่ายและขาดแรงขับเคลื่อนในชีวิต ขณะที่ในภาพรวมของคนไทยประมาณ ร้อยละ 15 มีความเครียดสูง (Department of Mental Health, 2023; Noomsang, 2025) แม้ภาวะหมดไฟจะเป็นประสบการณ์เชิงลบ แต่สามารถนำไปสู่การเติบโตเชิงบวกหลังวิกฤต (Post-traumatic growth: PTG) โดย Tedeschi *et al.* (2018) อธิบายว่า PTG เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลทบทวนและจัดโครงสร้างประสบการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจใหม่ ซึ่งนำไปสู่การค้นพบความหมายใหม่ของชีวิต การพัฒนาความเข้มแข็งทางอารมณ์ และการเติบโตในมิติส่วนบุคคลและความสัมพันธ์ ทั้งงานของ Garrido-Hernansaiz *et al.* (2022) และ Hao *et al.* (2023) ยังชี้ว่า PTG มักเกิดขึ้นในกลุ่มวัยรุ่นและนักศึกษาที่เผชิญเหตุการณ์ความกดดันสูง เช่น ภัยพิบัติหรือการเปลี่ยนแปลงสำคัญทางสังคม โดยมักสะท้อนผ่านการมองเห็นโอกาสใหม่ การพัฒนาความสัมพันธ์ และการเห็นคุณค่าของชีวิตที่เพิ่มขึ้น

สภาพการเรียนรู้หลังโควิด - 19 เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟ แต่ขณะเดียวกันก็เอื้อต่อการพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์และทักษะการปรับตัว (Salmela-Aro *et al.*, 2022) และการฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟต้องอาศัยหลายองค์ประกอบ หนึ่งในองค์ประกอบสำคัญคือ “ความหมายในชีวิต” (Meaning in life) ซึ่งช่วยกำหนดทิศทางและกรอบการตีความเหตุการณ์ที่เผชิญ ทำให้สามารถฟื้นตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ “ความเมตตาต่อตนเอง” (Self-compassion) ยังเป็นทรัพยากรทางอารมณ์ที่สำคัญที่ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ทำให้กระบวนการฟื้นตัวเป็นไปอย่างราบรื่น นอกจากนี้เครือข่ายสนับสนุนทางสังคมที่มีบทบาทสำคัญเช่นกัน โดยการศึกษาของ Ye *et al.* (2021) ระบุว่า การสนับสนุนจากเพื่อนและสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ปลอดภัยช่วยลดผลกระทบของความเครียดและทำให้บุคคลสามารถปรับตัวต่อความเหนื่อยล้าได้ดีขึ้น โดยเพื่อนทำหน้าที่เสมือน “Buffer” หรือตัวกันชนความเครียดและเป็นแหล่งพลังทางอารมณ์ที่สำคัญ

อย่างไรก็ดี แม้การฟื้นตัวจะทำให้สุขภาพดีขึ้น แต่ผลกระทบจากภาวะหมดไฟบางส่วนอาจยังคงอยู่ และมีแนวโน้มส่งผลต่อการรับรู้คุณค่าในตนเองในระยะยาว แม้บุคคลจะฟื้นตัวแล้วก็ตาม (Aulia & Hijrianti, 2023) อาจกล่าวได้ว่า องค์ประกอบต่าง ๆ ได้แก่ ความหมายในชีวิต ความเมตตาต่อตนเอง ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ การสนับสนุนจากสังคม และการทบทวนประสบการณ์เชิงลึก ต่างมีบทบาทร่วมกันในการสร้างการฟื้นตัวและการเติบโตหลังภาวะหมดไฟในกลุ่มนักศึกษา ดังนั้นการศึกษานี้มุ่งศึกษาประสบการณ์และผลของการฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟของนักศึกษาปริญญาตรี ระดับความหมายในชีวิต ระดับความสุข และองค์ประกอบที่เป็นกลไกเยียวยาภาวะหมดไฟในนักศึกษาปริญญาตรีที่ผ่านการฟื้นตัว เพื่อใช้เป็น

ฐานความรู้ในการพัฒนาแนวทางป้องกัน ฟันผุ และส่งเสริมสุขภาวะและคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ตลอดจนสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพของเยาวชนไทยอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาประสบการณ์และผลหลังการฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟของนักศึกษาปริญญาตรี
2. เพื่อศึกษาระดับความหมายในชีวิตหลังภาวะหมดไฟของนักศึกษาปริญญาตรี
3. เพื่อศึกษาระดับความสุขหลังภาวะหมดไฟของนักศึกษาปริญญาตรี
4. เพื่อศึกษาระดับความคิดเห็นต่อองค์ประกอบที่ช่วยเยียวยาหรือสนับสนุนการฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟของนักศึกษาปริญญาตรี

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed-methods research) คณะผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) แบบเจาะจง (Purposive sampling) ในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรีจาก 9 มหาวิทยาลัยในเขตภาคกลาง ภาคตะวันออก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ ที่มีประสบการณ์ภาวะหมดไฟ และผ่านกระบวนการฟื้นฟูตนเองจนเกิดภาวะเติบโตหลังภาวะหมดไฟ โดยใช้คำถามคัดกรอง (Screening questions) เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลหลักประเมินตนเองได้แก่ 1) ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา ท่านเคยมีความรู้สึกเหนื่อยล้า หมดแรงจูงใจ ขาดความสนใจในสิ่งที่เคยชอบ หรือรู้สึกไม่อยากทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันเป็นประจำหรือไม่ และ 2) ปัจจุบันท่านรู้สึกกลับมามีพลัง มีความสนใจ และแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตเหมือนเดิมหรือดีขึ้นกว่าเดิมหรือไม่ และนอกจากนั้นคณะผู้วิจัยยังพิจารณาถึงความเต็มใจในการให้ข้อมูลและโอกาสในการเข้าถึงข้อมูลเชิงลึก โดยเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพควบคู่กับการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ จากผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 36 คน ระหว่างวันที่ 27 สิงหาคม ถึงวันที่ 10 พฤศจิกายน พ.ศ. 2568

สำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพใช้แนวคิดการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาแนวการบรรยาย (Descriptive phenomenology) ของ Edmund Husserl (Farber, 2017) โดยมุ่งบรรยายประสบการณ์ตามความเป็นจริงจากมุมมองของผู้มีประสบการณ์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ผ่านระบบออนไลน์ ด้วยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview) ประเด็นการสัมภาษณ์มุ่งเน้นประสบการณ์ใน 3 ประเด็น คือ 1) ประสบการณ์ในการเผชิญกับภาวะหมดไฟ 2) แนวทางในการฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟ และ 3) ผลของการฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟ โดยคณะผู้วิจัยขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลหลักในการบันทึกเสียงระหว่างการสัมภาษณ์เพื่อนำมาถอดเสียงเป็นคำต่อคำ

คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เริ่มจากการถอดความข้อมูลจากการสัมภาษณ์อย่างละเอียด ทำการอ่านทบทวนข้อมูลหลายรอบเพื่อสร้างความเข้าใจเชิงลึก จากนั้นทำการกำหนดรหัส (Coding) จัดกลุ่มรหัสที่มีความหมายสอดคล้องกันเป็นหมวดหมู่ (Categorization) และสังเคราะห์ประเด็นสำคัญ (Themes) เพื่ออธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษาอย่างเป็นระบบ คณะผู้วิจัยใช้การตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) เพื่อตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล ครบคลุม 3 ด้าน ได้แก่ ด้านข้อมูล (Data triangulation) โดยเปรียบเทียบข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลและแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย ด้านวิธีการ (Methodological triangulation) โดยอาศัยข้อมูลจากการเก็บด้วยหลายวิธี ทั้งการสัมภาษณ์ การสังเกต และการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง และด้านผู้วิจัย (Investigator triangulation) โดยให้คณะผู้วิจัยร่วมกันตรวจสอบ แลกเปลี่ยน และอภิปรายผลการวิเคราะห์ นอกจากนี้ คณะผู้วิจัยยังได้ใช้การทวนสอบข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูล (Member checking) เพื่อเพิ่มความถูกต้อง ความเที่ยงตรง และความน่าเชื่อถือของผลการวิจัย

สำหรับการวิจัยเชิงปริมาณ คณะผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยแบบสอบถามแบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป เช่น เพศ อายุ สายการศึกษา และประเภทของมหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 ระดับความหมายในชีวิต โดยใช้แบบประเมิน Meaning in life questionnaire (MLQ) ของ Steger et al. (2006) จำนวน 10 ข้อ มีความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Cronbach's alpha) เท่ากับ 0.85 หมายถึง มีความสอดคล้องภายในของข้อคำถามในระดับสูง โดยแบบสอบถามประเมินทั้งมิติการรับรู้ความหมายในชีวิต (Presence of meaning) และมิติการค้นหาความหมายในชีวิต (Search for meaning) หลังฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟ โดยผู้ตอบแบบสอบถามประเมิน



คะแนน 7 ระดับ (1 = ไม่เป็นจริงอย่างยิ่ง ถึง 7 = เป็นจริงอย่างยิ่ง) สำหรับมิติการรับรู้ความหมายในชีวิต จำนวนคะแนนจากข้อ 1 4 5 6 และ 9 (ข้อ 9 ต้องคิดคะแนนย้อนกลับ โดยใช้สูตร 8 ลบด้วยคะแนนเดิม) ส่วนมิติการค้นหาความหมายในชีวิต จำนวนคะแนนจากข้อ 2 3 7 8 และ 10 โดยคะแนนรวมของแต่ละมิติจะถูกนำมาคำนวณเป็นคะแนนเฉลี่ยในภาพรวมเพื่อสะท้อนการรับรู้ความหมายในชีวิตและการค้นหาความหมายในชีวิต มีเกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ย ดังนี้

- 1.00–2.99 หมายถึง การรับรู้/การค้นหาความหมายในชีวิตระดับต่ำ
- 3.00–4.99 หมายถึง การรับรู้/การค้นหาความหมายในชีวิตระดับปานกลาง
- 5.00–7.00 หมายถึง การรับรู้/การค้นหาความหมายในชีวิตระดับสูง

ตอนที่ 3 ระดับความสุข โดยประยุกต์ใช้แบบประเมิน Oxford happiness questionnaire – Short form (OHQ-SF) ของ Grigoriadou *et al.* (2024) จำนวน 8 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ 0.82 หมายถึง มีความสอดคล้องภายในของข้อคำถามในระดับสูง โดยผู้ตอบแบบสอบถามประเมินคะแนน 6 ระดับ (1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง 6 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง) โดยข้อ 1 4 และ 8 เป็นคำถามในเชิงลบ ซึ่งต้องทำการคิดคะแนนย้อนกลับ โดยใช้สูตร 7 ลบด้วยคะแนนเดิม หลังจากนั้นรวมคะแนนของทั้ง 8 ข้อ เพื่อคำนวณคะแนนรวมเฉลี่ย ซึ่งจะสะท้อนระดับความสุขเชิงอัตวิสัยของนักศึกษาหลังภาวะหมดไฟ มีเกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ย ดังนี้

- 1.00–1.99 หมายถึง มีความสุขในชีวิตระดับต่ำมาก
- 2.00–2.99 หมายถึง มีความสุขในชีวิตระดับต่ำ
- 3.00–3.99 หมายถึง มีความสุขในชีวิตระดับปานกลาง
- 4.00–4.99 หมายถึง มีความสุขในชีวิตระดับสูง
- 5.00–6.00 หมายถึง มีความสุขในชีวิตในระดับสูงมาก

ตอนที่ 4 ระดับความคิดเห็นต่อองค์ประกอบที่ช่วยเยียวยาหรือสนับสนุนการฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟ ประกอบด้วยข้อคำถาม 13 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ 0.78 หมายถึง มีความสอดคล้องภายในของข้อคำถามในระดับเหมาะสม มีลักษณะเป็นแบบการประมาณค่า 5 ระดับ ข้อคำถามครอบคลุมกิจกรรม 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการปรับวิถีการดำเนินชีวิต 2 ข้อ ด้านกิจกรรมเดิมพลัง 5 ข้อ เครือข่ายสนับสนุนทางสังคม 3 ข้อ และการเข้ารับการช่วยเหลือเชิงวิชาชีพจากบุคลากรทางการแพทย์ 3 ข้อ โดยผู้ตอบแบบสอบถามประเมินคะแนน 5 ระดับ (1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง 5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง) มีเกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ยตามแนวคิดของ Best (1981) ดังนี้

- 1.00 – 1.50 หมายถึง ระดับน้อยที่สุด
- 1.51 – 2.50 หมายถึง ระดับน้อย
- 2.51 – 3.50 หมายถึง ระดับปานกลาง
- 3.51 – 4.50 หมายถึง ระดับมาก
- 4.51 – 5.00 หมายถึง ระดับมากที่สุด

ข้อจำกัดของการวิจัย

งานศึกษานี้เก็บข้อมูลขนาดเล็กจากนักศึกษาที่เคยมีประสบการณ์และฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟแล้ว ทำให้ผลการวิจัยสะท้อนเฉพาะกลุ่มที่มีประสบการณ์ฟื้นตัวสำเร็จและไม่ครอบคลุมผู้ที่ยังอยู่ในภาวะหมดไฟ อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษานี้ยังคงมีคุณค่าเชิงวิชาการในฐานะข้อมูลเชิงลึกที่ช่วยเปิดมุมมองต่อแนวทางการฟื้นตัวและองค์ประกอบทางจิตสังคมที่สนับสนุนการเยียวยาจากภาวะหมดไฟของนักศึกษา ซึ่งสามารถใช้เป็นฐานความรู้เพื่อพัฒนางานวิจัยเชิงปริมาณได้

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาลักษณะทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นนักศึกษาจำนวน 36 คน พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 72.22 เพศชาย ร้อยละ 19.44 และไม่ระบุเพศ ร้อยละ 8.33 นักศึกษามีอายุเฉลี่ย 20.60 ปี โดยมีอายุน้อยสุด 18 ปี และอายุสูงสุด 22 ปี ในด้านสายการเรียนในระดับอุดมศึกษพบว่า ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในสายสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ ร้อยละ 77.78 และสายสุขภาพ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ร้อยละ 22.22 เมื่อพิจารณาประเภทของมหาวิทยาลัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ร้อยละ 86.11 และมหาวิทยาลัยเอกชน ร้อยละ 13.89

1. ประสบการณ์และผลหลังการฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟ

ผลการศึกษาส่วนนี้นำเสนอประสบการณ์ของนักศึกษาที่เคยเผชิญภาวะหมดไฟตั้งแต่ช่วงของการเผชิญปัญหา กระบวนการฟื้นตัว ไปจนถึงผลภายหลังการฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟ โดยอาศัยข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อทำความเข้าใจ มิติของประสบการณ์และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรอบด้าน ทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด และการดำเนินชีวิต ปรากฏรายละเอียดของผลการศึกษาดังนี้

ตารางที่ 1 ประเด็นสำคัญจากการสัมภาษณ์เชิงลึกด้านประสบการณ์และผลหลังการฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟ

ประเด็นการสัมภาษณ์เชิงลึก	การสังเคราะห์ประเด็นสำคัญ (Themes)
ประสบการณ์ในการเผชิญกับภาวะหมดไฟ	1) ความเหนื่อยล้าเรื้อรัง 2) การลดลงของแรงจูงใจและความหมายต่อสิ่งที่กระทำ 3) อารมณ์ด้านลบและการถอยตัวจากสังคม 4) ผลกระทบต่อการเรียนและการปฏิบัติหน้าที่ 5) ภาระงานที่หนัก ความคาดหวังจากครอบครัว และความไม่สมดุลของชีวิต
แนวทางในการฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟ	1) การปรับวิถีการดำเนินชีวิตและจัดลำดับความสำคัญใหม่ 2) กิจกรรมเติมพลังชีวิต 3) เครือข่ายสนับสนุนทางสังคม 4) การเข้ารับความช่วยเหลือทางวิชาชีพจากบุคลากรทางการแพทย์
ผลหลังการฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟ	1) การเห็นคุณค่าในตนเอง 2) ความยืดหยุ่นในการรับมือกับปัญหา 3) การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวหรือคนรอบข้าง 4) ทักษะคิดเชิงบวกในการดำเนินชีวิต

ตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาประสบภาวะหมดไฟในรูปแบบที่ค่อย ๆ สะสมจนส่งผลกระทบต่อร่างกาย อารมณ์ และการเรียน โดยประสบการณ์ในการเผชิญกับภาวะหมดไฟ ประกอบด้วย ความเหนื่อยล้าเรื้อรัง การลดลงของแรงจูงใจ และความหมายต่อสิ่งที่กระทำ อารมณ์ด้านลบและการถอยตัวจากสังคม รวมถึงผลกระทบต่อสมรรถนะด้านการเรียนและการปฏิบัติหน้าที่ นอกจากนี้ยังพบว่า สถานการณ์หรือบริบท เช่น ภาระงานที่หนัก ความคาดหวังจากครอบครัวและความไม่สมดุลของชีวิต เป็นปัจจัยกระตุ้นสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะหมดไฟ

เมื่อเข้าสู่กระบวนการเยียวยาตนเองเพื่อฟื้นตัว นักศึกษาเลือกใช้แนวทางที่หลากหลาย อาทิ การปรับวิถีการดำเนินชีวิตและจัดลำดับความสำคัญใหม่ การดูแลตนเองผ่านกิจกรรมเติมพลังชีวิตจำพวกงานอดิเรกต่าง ๆ ดังคำสัมภาษณ์

“ลองเปลี่ยนวิถีจัดการกับชีวิตประจำวันใหม่ เริ่มจากการแบ่งเวลาให้ชัดเจนขึ้น เช่น กำหนดเวลาทำงาน เวลาพัก และเวลาส่วนตัว ไม่ปล่อยให้ทำงานลากยาวถึงดึกเกินไป สิ่งสำคัญคือการยอมรับว่าตัวเองไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบทุกอย่าง และไม่ต้องเปรียบเทียบกับคนอื่นมากเกินไป พอปรับทัศนคติได้”
(นักศึกษาคนที่ 10, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 5 กันยายน พ.ศ. 2568)

“ให้เวลากับตัวเองมากขึ้น พยายามหาความสงบจากกิจกรรมที่ช่วยเยียวยาจิตใจ เช่น การฟังเพลง ดูหนัง หรือการทำสิ่งเล็ก ๆ ที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย การอยู่กับตัวเองเป็นการให้โอกาสทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นและเรียกกำลังใจกลับมา”
(นักศึกษาคนที่ 15, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 5 กันยายน พ.ศ. 2568)

นอกจากนี้การพึ่งพาเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม ตลอดจนการเข้ารับความช่วยเหลือทางวิชาชีพจากบุคลากรทางการแพทย์ เป็นแนวทางที่ช่วยให้นักศึกษาค่อย ๆ ฟื้นฟูพลังและกลับมามีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น ดังคำสัมภาษณ์



“เพื่อนสนิท ครอบครัว และ พื้นที่ปลอดภัยเป็นแหล่งพลังสำคัญ ที่ช่วยให้เราได้ระบายความในใจและยังให้มุมมองการใช้ชีวิตใหม่ ๆ”

(นักศึกษาคนที่ 03, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 2 กันยายน พ.ศ. 2568)

“ไปหาหมอ มันก็มีทั้งใช้ยารักษาควบคู่ แล้วหมอให้คำแนะนำว่า ต้องออกจากห้องทุกวัน ต้องเดินเยอะ ๆ แล้วก็ไปหากิจกรรมอะไรใหม่ ๆ ทำ แล้วก็ให้จดบันทึกด้วยว่าแต่ละวันเราทำอะไรบ้าง เป็นการกลับมาดูแลตัวเองมากขึ้น”

(นักศึกษาคนที่ 01, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 29 สิงหาคม พ.ศ. 2568)

ผลลัพธ์หลังจากการฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟสะท้อนการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกหลายประการ ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ความสามารถในการปรับตัวและรับมือกับปัญหาได้ดีขึ้น ความสัมพันธ์กับครอบครัวหรือคนรอบข้างที่แน่นแฟ้นขึ้น และการเกิดทัศนคติเชิงบวกต่อการดำเนินชีวิต ซึ่งสะท้อนให้เห็นกระบวนการเติบโตหลังผ่านประสบการณ์หมดไฟอย่างมีนัยสำคัญ ดังคำสัมภาษณ์

“หลังจากได้กลับมาตั้งหลักใหม่ มีความรู้สึกที่ตัวเองเก่งขึ้น เพราะในช่วงหมดไฟนั้นเหมือนมันทำให้ร่างกายได้พักเต็มที่และพอร่างกายได้พักเต็มที่แล้ว เหมือนเราได้รับพลังงานใหม่ที่จะสามารถรับมือกับภาวะหมดไฟครั้งต่อไปได้มากขึ้น”

(นักศึกษาคนที่ 05, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 5 กันยายน พ.ศ. 2568)

“การที่ได้ผ่านจุดที่หมดไฟมาแล้ว รู้สึกว่าตัวเองสนุกกับการเรียน สนุกกับปัจจุบัน ไม่กังวลอนาคตที่ยัง มาไม่ถึงค่ะ แค่ทำทุก ๆ วันให้ดีแล้วก็มีความสุขก็ถือว่าเก่งมากแล้วค่ะ”

(นักศึกษาคนที่ 13, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 8 กันยายน พ.ศ. 2568)

2. ระดับความหมายในชีวิตหลังภาวะหมดไฟ

ผลการศึกษาในส่วนนี้นำเสนอระดับความหมายในชีวิตของนักศึกษากายหลังการเผชิญภาวะหมดไฟ โดยใช้แบบวัดความหมายในชีวิต (Meaning in life questionnaire: MLQ) ซึ่งครอบคลุมทั้งมิติการรับรู้ความหมายในชีวิตและมิติการค้นหาความหมายในชีวิต เพื่อสะท้อนระดับความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายและเป้าหมายชีวิตของนักศึกษาลงผ่านประสบการณ์ภาวะหมดไฟ ปรากฏรายละเอียดของผลการศึกษาดังนี้

ตารางที่ 2 ผลการศึกษาระดับความหมายในชีวิตหลังภาวะหมดไฟของนักศึกษา (MLQ)

ข้อคำถาม	Mean	S.D.	แปลผล
1. ฉันเข้าใจความหมายชีวิตของตนเอง	5.00	1.22	ระดับสูง
2. ฉันมองหาสิ่งที่ทำให้ชีวิตของฉันมีความหมาย	5.89	1.14	ระดับสูง
3. ฉันมักค้นหาเป้าหมายของชีวิต	5.58	1.23	ระดับสูง
4. ชีวิตของฉันมีเป้าหมายที่ชัดเจน	4.89	1.37	ระดับปานกลาง
5. ฉันมีความเข้าใจที่ตัวอะไรทำให้ชีวิตของฉันมีความหมาย	5.44	1.18	ระดับสูง
6. ฉันค้นพบเป้าหมายชีวิตที่ทำให้ฉันรู้สึกพึงพอใจ	5.19	1.19	ระดับสูง
7. ฉันมักมองหาสิ่งที่ทำให้รู้สึกชีวิตของฉันมีความสำคัญ	5.97	1.03	ระดับสูง
8. ฉันกำลังแสวงหาภารกิจหรือเป้าหมายในชีวิต	5.69	0.92	ระดับสูง
9. ชีวิตของฉันไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจน	3.11 (reverse)	1.80	ระดับปานกลาง
10. ฉันกำลังค้นหาความหมายในชีวิต	5.33	1.24	ระดับสูง
มิติการรับรู้ความหมายในชีวิต (คำนวณจากข้อ 1 4 5 6 และ 9)	4.73	1.59	ระดับปานกลาง
มิติการค้นหาความหมายในชีวิต (คำนวณจากข้อ 2 3 7 8 และ 10)	5.69	1.13	ระดับสูง

ตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า โดยรวมนักศึกษามีระดับความหมายในชีวิตด้าน “การรับรู้ความหมายในชีวิต” ระดับปานกลาง (Mean = 4.73 S.D. = 1.59) และมีระดับความหมายในชีวิตด้าน “การค้นหาความหมายในชีวิต” ระดับสูง (Mean = 5.69 S.D. = 1.13) โดยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีแนวโน้มที่จะ “ค้นหา” ความหมายในชีวิตมากกว่า “การรับรู้” ความหมายที่มีอยู่แล้วของตนเอง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อคำถามที่สะท้อนกระบวนการค้นหาความหมายในชีวิตที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง 3 อันดับแรก คือ การมีความพยายามมองหาสิ่งที่ทำให้รู้สึกว่าการมีชีวิตของตนเองมีความสำคัญ (Mean = 5.97 S.D. = 1.03) การมองหาสิ่งที่ทำให้รู้สึกว่าการมีชีวิตของตนเองมีความหมาย (Mean = 5.89 S.D. = 1.14) และการแสวงหาภารกิจหรือเป้าหมายในชีวิต (Mean = 5.69 S.D. = 0.92) ตามลำดับ

นอกจากนั้นผลการวิจัยยังชี้ว่า มีบางรายการที่สะท้อนความไม่มั่นคงด้านการรับรู้ความหมายในชีวิต ได้แก่ ความรู้สึกว่าการมีชีวิตของตนเองมีเป้าหมายที่ชัดเจน ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางเท่านั้น

3. ระดับความสุขหลังภาวะหมดไฟ

ผลการศึกษาในส่วนนี้นำเสนอผลการศึกษาระดับความสุขในชีวิตของนักศึกษาหลังเผชิญภาวะหมดไฟ โดยใช้แบบวัดความสุขฉบับย่อ (Oxford happiness questionnaire – Short form: OHQ-SF) เพื่อประเมินระดับความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตใจภายหลังการฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟ ทั้งในด้านความพึงพอใจในชีวิต การมองคุณค่าในตนเอง ความพร้อมทางอารมณ์ และทัศนคติต่อชีวิต ปรากฏรายละเอียดของผลการศึกษาดังนี้

ตารางที่ 3 ผลการศึกษาระดับความสุขหลังภาวะหมดไฟของนักศึกษา (OHQ-SF)

ข้อคำถาม	Mean	S.D.	แปลผล
1. ฉันรู้สึกไม่ค่อยพอใจกับตนเอง	4.03 (reverse)	1.42	ระดับสูง
2. ฉันรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าและคุ้มค่า	4.97	1.03	ระดับสูง
3. ฉันพึงพอใจกับทุกเรื่องในชีวิตของฉัน	4.14	0.99	ระดับสูง
4. ฉันคิดว่าตนเองไม่น่าดึงดูดและไม่มั่นใจในตนเอง	3.08 (reverse)	1.50	ระดับปานกลาง
5. ฉันสามารถเห็นความงดงามหรือความสวยงามในบางสิ่งบางอย่างได้	5.17	0.85	ระดับสูงมาก
6. ฉันสามารถทำสิ่งที่อยากทำได้ครบถ้วนตามที่ต้องการ	4.33	1.15	ระดับสูง
7. ฉันรู้สึกว่าจิตใจของฉันตื่นตัวและพร้อมทำงานเต็มที่	4.17	1.23	ระดับสูง
8. ฉันไม่มีความทรงจำที่มีความสุขเป็นพิเศษในอดีต	4.58 (reverse)	1.63	ระดับสูง
ความสุขในชีวิต (OHQ-SF) รวม 8 ข้อ	4.31	1.37	ระดับสูง

ตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า หลังเผชิญภาวะหมดไฟ ในภาพรวมนักศึกษามีระดับความสุขในชีวิตระดับสูง (Mean = 4.31 S.D. = 1.37) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นักศึกษาสามารถมองเห็นความงดงามหรือความสวยงามในบางสิ่งบางอย่างได้ในระดับสูงมาก (Mean = 5.17 S.D. = 0.85) และรู้สึกว่าชีวิตตนเองมีคุณค่าและคุ้มค่าอยู่ในระดับสูง และสามารถทำสิ่งที่อยากทำได้ครบถ้วนตามที่ต้องการในระดับสูง รู้สึกว่าจิตใจตื่นตัวและพร้อมทำงานเต็มที่ในระดับสูง และรู้สึกพึงพอใจกับทุกเรื่องในชีวิตระดับสูง อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยชี้ว่านักศึกษจำนวนหนึ่งยังรู้สึกไม่พอใจกับตนเองอยู่ในระดับสูงเช่นกัน และมีความรู้สึกไม่น่าดึงดูดหรือขาดความมั่นใจในระดับปานกลาง

สำหรับข้อคำถามเกี่ยวกับการไม่มีความทรงจำที่มีความสุขเป็นพิเศษในอดีตพบว่า มีคะแนนเฉลี่ยระดับสูง (Mean = 4.58 S.D. = 1.63) ซึ่งเป็นข้อคำถามแบบกลับด้าน หมายถึงนักศึกษามีการเข้าถึงความทรงจำที่ดีในอดีตซึ่งความทรงจำเหล่านั้นเป็นทรัพยากรสำคัญในการฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟ

4. ระดับความคิดเห็นต่อองค์ประกอบที่ช่วยเยียวยาหรือสนับสนุนการฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟ

ผลการศึกษาในส่วนนี้นำเสนอระดับความคิดเห็นของนักศึกษาต่อองค์ประกอบที่ช่วยเยียวยาหรือสนับสนุนการฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟ โดยมุ่งศึกษาประเด็นที่มีบทบาทต่อกระบวนการฟื้นตัว ทั้งในด้านการปรับวิถีการดำเนินชีวิต กิจกรรมเติมพลัง เครือข่ายสนับสนุนทางสังคม และการเข้ารับการช่วยเหลือเชิงวิชาชีพจากบุคลากรทางการแพทย์ ปรากฏรายละเอียดของผลการศึกษาดังนี้

ตารางที่ 4 ผลการศึกษาระดับความคิดเห็นต่อองค์ประกอบที่ช่วยเยียวยาหรือสนับสนุนการฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟ

ข้อคำถาม	Mean	S.D.	แปลผล
ด้านการปรับวิถีการดำเนินชีวิต	4.10	0.98	ระดับมาก
1. ฉันใช้วิธีการจัดลำดับความสำคัญในชีวิตอย่างเหมาะสม	3.86	1.02	ระดับมาก
2. ฉันใช้เวลาส่วนตัวกับตนเองเพื่อลดความเครียด	4.33	0.89	ระดับมาก
ด้านกิจกรรมเติมพลัง	4.01	1.12	ระดับมาก
3. ฉันออกไปทำกิจกรรมหรือท่องเที่ยวเพื่อคลายเครียด	4.19	0.95	ระดับมาก
4. ฉันไปออกกำลังกาย	3.33	1.43	ระดับปานกลาง
5. ฉันฟังเพลงเพื่อผ่อนคลายอารมณ์	4.33	0.89	ระดับมาก
6. ฉันเล่นเกมหรือทำกิจกรรมบันเทิงเพื่อลดความตึงเครียด	4.00	1.12	ระดับมาก
7. ฉันทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ เพื่อเพิ่มความสุขและพลังชีวิต	4.19	0.89	ระดับมาก
ด้านเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม	4.22	0.85	ระดับมาก
8. ฉันมีเพื่อนที่เป็นพื้นที่ปลอดภัยให้พูดคุยและแชร์ความรู้สึก	4.17	0.77	ระดับมาก
9. ฉันรู้สึกว่ามีเพื่อน ๆ ของฉันคอยรับฟังและเข้าใจเมื่อฉันมีความเครียดหรือเหนื่อยล้า	4.25	0.81	ระดับมาก
10. ฉันได้รับกำลังใจและแรงสนับสนุนจากเพื่อนในช่วงที่รู้สึกหมดไฟ	4.25	0.97	
ด้านการเข้ารับการช่วยเหลือเชิงวิชาชีพจากบุคลากรทางการแพทย์	2.89	1.44	ระดับปานกลาง
11. ฉันไปหาหมอเพื่อฟื้นฟูตนเอง	2.53	1.21	ระดับปานกลาง
12. ฉันไปพบนักจิตวิทยาเพื่อฟื้นฟูตนเอง	2.64	1.48	ระดับปานกลาง
13. ฉันรู้สึกว่าการเข้ารับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญช่วยให้ฉันเข้าใจตนเองและฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟได้ดีขึ้น	3.50	1.44	ระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยรวมทุกด้าน	3.81	1.23	ระดับมาก

ตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า ในภาพรวมนักศึกษามีระดับความคิดเห็นต่อองค์ประกอบที่ช่วยเยียวยาหรือสนับสนุนการฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟอยู่ในระดับมาก (Mean = 3.81 S.D. = 1.23) เมื่อพิจารณาจำแนกรายด้านพบว่า องค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อการเยียวยาหรือสนับสนุนการฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟ 3 อันดับแรก ได้แก่ ด้านเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก (Mean = 4.22 S.D. = 0.85) ด้านการปรับวิถีการดำเนินชีวิต มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (Mean = 4.10 S.D. = 0.98) เช่นเดียวกับด้านกิจกรรมเติมพลัง มีค่าเฉลี่ยในระดับมาก (Mean = 4.01 S.D. = 1.12) ตามลำดับ

ส่วนด้านการเข้ารับการช่วยเหลือเชิงวิชาชีพจากบุคลากรทางการแพทย์พบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 2.89 S.D. = 1.44) ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่ได้รับการประเมินต่ำที่สุดเมื่อเทียบกับมิติอื่น

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยที่พบว่า นักศึกษามีประสบการณ์ความเหนื่อยล้าเรื้อรัง แรงจูงใจลดลงและถอยตัวทางสังคม สอดคล้องกับงานของ Mheidly *et al.* (2020) ที่ชี้ว่า ภาวะหมดไฟในนักศึกษามักเกิดจากภาระงานสูง ความคาดหวังสูง และทรัพยากรสนับสนุนน้อย เมื่อความคาดหวังทางการเรียนและความกดดันสะสมมากกว่าความสามารถในการรับมือ ก็เกิดความล้าเชิงอารมณ์อย่างต่อเนื่อง จนนำไปสู่ความรู้สึกล้นพลัง สอดคล้องกับกรอบความคิด “ความไม่สมดุลของความต้องการและทรัพยากร” (Demand-resource model) ที่อธิบายว่า ภาวะหมดไฟเกิดขึ้นเมื่อ “สิ่งที่ต้องทำ” มากกว่า “พลังที่มี”

สำหรับแนวทางฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟ ข้อค้นพบจากการศึกษาครั้งนี้ชี้ชัดว่า การดูแลตนเองและการสนับสนุนทางสังคม เป็นวิธีการที่ใช้ได้ผลดีที่สุด โดยพบว่า นักศึกษาใช้การจัดลำดับความสำคัญ การพักผ่อน ฟังเพลง ท่องเที่ยว และอาศัยเพื่อนเป็นหลักในการฟื้นตัว ผลนี้สอดคล้องกับหลายงาน เช่น Barankevich & Loebach (2022) ที่อธิบายว่า ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่มีความหมายสามารถช่วยบรรเทาผลกระทบด้านลบต่อสุขภาพจิต เช่น ความโดดเดี่ยว และเสริมสร้างการสนับสนุน

ทางสังคม ซึ่งมีความเชื่อมโยงกับการดูแลตนเองที่ดีขึ้น เช่นเดียวกับ Ye *et al.* (2021) ที่พบว่า การสนับสนุนจากเพื่อนช่วยลดผลกระทบของความเครียดและส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Emotional resilience) กลไกหลักที่อธิบายผลนี้คือ พฤติกรรมเยียวยาตนเอง (Restorative behaviors) เช่น ฟังเพลง ทำกิจกรรมที่ชอบ หรือการให้เวลาส่วนตัว ซึ่งจะช่วยกระตุ้นระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ทำให้ร่างกายและจิตใจกลับเข้าสู่สมดุลหลังความเครียดสะสม ขณะเดียวกันเพื่อนมีบทบาทคล้ายตัวกันชนความเครียด (Buffer) ที่ช่วยลดความรุนแรงของความเครียด ในทางกลับกันการเข้ารับการช่วยเหลือเชิงวิชาชีพจากบุคลากรทางการแพทย์อยู่ในระดับปานกลาง

นอกจากนั้นผลการศึกษายังพบว่า การค้นหาความหมายในชีวิตมีระดับที่สูงกว่าการรับรู้ความหมายในชีวิตหลังภาวะหมดไฟ แสดงให้เห็นว่าหลังภาวะหมดไฟแม้นักศึกษาจะยังไม่มั่นใจต่อการรับรู้ความหมายในชีวิตของตนเอง แต่มีแรงขับเคลื่อนและความพยายามในระดับสูงในการค้นหาความหมายใหม่ ซึ่งอาจสะท้อนกระบวนการเติบโตหรือการฟื้นฟูด้านจิตใจที่กำลังดำเนินอยู่ สอดคล้องกับการศึกษาของ Wong (2023) ที่อธิบายว่าเหตุการณ์ความเครียดหรือความทุกข์รุนแรงสามารถกระตุ้นให้บุคคลทบทวนตนเอง จนนำไปสู่ความต้องการค้นหาทิศทางใหม่ ส่งผลให้ผู้ที่มีพื้นที่ต้องการกำหนดความหมายชีวิตใหม่มากกว่าการรู้สึกว้าชีวิตมีความหมายชัดเจนแล้ว

สำหรับความสุขหลังภาวะหมดไฟ ผลการวิจัยพบว่า ในภาพรวมนักศึกษามีความสุขในระดับสูง โดยเฉพาะการรู้สึกว่าชีวิตตนเองมีคุณค่าและคุ้มค่า สามารถทำสิ่งที่อยากทำได้ครบถ้วนตามที่ต้องการ รู้สึกว่าจิตใจตื่นตัวและพร้อมทำงานเต็มที่ และรู้สึกพึงพอใจกับทุกเรื่องในชีวิต แต่ยังมีบางประเด็นที่นักศึกษาประเมินตนเองในด้านลบ เช่น การรู้สึกไม่พอใจกับตนเอง และการรู้สึกว่าตนเองไม่น่าดึงดูดหรือขาดความมั่นใจ ซึ่งเป็นประเด็นที่ยังคงหลงเหลืออยู่ในใจและอาจต้องการการสนับสนุนเพิ่มเติมในกระบวนการฟื้นฟูจิตใจแบบค่อยเป็นค่อยไป สอดรับกับ Aulia & Hijrianti (2023) ที่รายงานว่าแม้จะฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟแล้ว แต่ผลกระทบต่อการเห็นคุณค่าหรือการยอมรับในตนเอง อาจคงอยู่ยาวนานก่อนจะหายไป กล่าวคือนักศึกษายังอยู่ในกระบวนการฟื้นฟูด้านจิตใจที่ยังไม่สมบูรณ์และอยู่ระหว่างกระบวนการเยียวยาตนเองระยะยาว ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการฟื้นตัวแบบค่อยเป็นค่อยไป (Gradual recovery trajectory)

ข้อค้นพบที่น่าสนใจอีกประเด็นหนึ่งคือ องค์ประกอบที่ช่วยเยียวยาหรือสนับสนุนการฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟ ด้านการสนับสนุนจากเครือข่ายสังคม โดยผลการศึกษาครั้งนี้สะท้อนว่าเป็นองค์ประกอบที่มีบทบาทสูงที่สุด โดยพบว่า เพื่อนเป็นแหล่งพึ่งพิงที่สำคัญที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานของ Kim & Lee (2022) ที่พบว่า การสนับสนุนจากเพื่อนในวัยรุ่นช่วยลดภาวะหมดไฟทางการเรียนได้อย่างเด่นชัด ขณะที่การศึกษาของ Gebregergis & Csukonyi (2025) ชี้ว่าการสนับสนุนทางสังคมช่วยเพิ่มการมีส่วนร่วมและลดผลกระทบทางอารมณ์จากความเหนื่อยล้า กลไกทางจิตวิทยาที่อธิบายผลนี้คือ ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง (Sense of belonging) และ ความปลอดภัยทางอารมณ์ (Emotional safety) ซึ่งช่วยลดระดับฮอร์โมนความเครียด (Cortisol) และเพิ่มฮอร์โมนแห่งความรักหรือฮอร์โมนแห่งความผูกพัน (Oxytocin) ทำให้บุคคลรู้สึกได้รับการยอมรับและสามารถเยียวยาตนเองได้รวดเร็วยิ่งขึ้น กล่าวได้ว่าเครือข่ายเพื่อนเป็นกลไกฟื้นตัวที่ดีที่สุดโดยเฉพาะในวัฒนธรรมเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ที่ความสัมพันธ์เชิงสังคมมีอิทธิพลสูง จากข้อค้นพบข้างต้นส่งผลให้องค์ประกอบด้านการเข้ารับการช่วยเหลือเชิงวิชาชีพจากบุคลากรทางการแพทย์เป็นองค์ประกอบที่ได้รับการประเมินต่ำที่สุดเมื่อเทียบกับมิติอื่น ซึ่งสะท้อนว่านักศึกษากลุ่มนี้ไม่ได้เข้ารับการช่วยเหลือจากแพทย์หรือนักจิตวิทยาอย่างกว้างขวาง แม้นักศึกษาบางส่วนจะเห็นว่าการเข้ารับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญช่วยให้เข้าใจตนเองและฟื้นตัวได้ดีขึ้น แต่ก็ยังไม่ใช่วิธีทางหลักหรือแนวทางแรกที่นักศึกษาใช้ในการแก้ไขปัญหาภาวะหมดไฟของตนเอง เมื่อเปรียบเทียบกับองค์ประกอบด้านเครือข่ายสนับสนุนทางสังคมที่สะท้อนว่าเพื่อนเป็นพื้นที่ปลอดภัยของจิตใจ

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

งานวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่า ภาวะหมดไฟในนักศึกษาไม่ได้เป็นเพียงปัญหาที่ส่งผลกระทบเชิงลบต่อการเรียนและการดำเนินชีวิตเท่านั้น แต่สามารถเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ การปรับตัว และการเติบโตเชิงบวกได้ หากนักศึกษาได้รับระบบสนับสนุนที่เหมาะสมจากครอบครัว ชุมชน สังคม และสถาบันการศึกษา โดยเฉพาะการมีเครือข่ายทางสังคมที่เกื้อหนุนรวมถึงพื้นที่สร้างสรรค์และปลอดภัยที่เอื้อต่อการแสดงออกและการเยียวยาตนเอง ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาฟื้นตัวจากภาวะหมดไฟพร้อมพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน อันจะนำไปสู่การเติบโตเป็นบุคลากรรุ่นใหม่ที่เข้มแข็งทั้งด้านวิชาการและจิตสังคม ทั้งนี้ผลการศึกษายังนำไปสู่ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติในหลายระดับ ได้แก่ ระดับนโยบายที่หน่วยงานภาครัฐควรนำผลการศึกษานี้ไปเป็นแนวทางในการกำหนดมาตรการเฝ้าระวังและพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านการดูแลสุขภาพจิตในสถาบันอุดมศึกษา



ระดับสถาบันการศึกษาที่ควรจัดระบบสนับสนุนสุขภาวะนักศึกษาอย่างเป็นรูปธรรม เช่น ศูนย์ให้คำปรึกษาและโปรแกรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางใจ ระดับองค์กรนักศึกษาที่ควรออกแบบกิจกรรมลดความกดดันและส่งเสริมพลังบวก รวมถึงพื้นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์อย่างปลอดภัย ตลอดจนระดับบุคคลที่นักศึกษาสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันผ่านการบริหารเวลา การดูแลสุขภาพกายใจ การสร้างความหมายจากประสบการณ์ยากลำบาก และการแสวงหาการสนับสนุนจากผู้อื่น ขณะเดียวกันงานวิจัยนี้ยังพื้นฐานให้ผู้สนใจต่อยอดศึกษาด้วยวิธีเชิงปริมาณและการเปรียบเทียบในบริบทที่หลากหลาย เพื่อให้ได้องค์ความรู้ที่ครอบคลุมและชัดเจนยิ่งขึ้นเกี่ยวกับภาวะหมดไฟและการเยียวยาในกลุ่มนักศึกษา

เอกสารอ้างอิง

- Aulia, H. & Hijrianti, U. R. (2023). *The role of coping with stress and self-esteem in the academic burnout of high school students in the post-pandemic era*. In Arifin, S., Yuniardi, S., Karmiyati, D., Iswinarti, I., Hasanati, N., Winarsunu, T. & Suryaningrum, C. (Eds.), *Families mental health and challenges in the 21st century* (pp. 8–14). Routledge.
- Barankevich, R. & Loebach, J. (2022). Self-care and mental health among college students during the COVID - 19 Pandemic: Social and physical environment features of interactions which impact meaningfulness and mitigate loneliness. *Front. Psychol*, 13, 879408. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.879408>
- Best, J. W. (1981). *Research in education* (4th ed.). Prentice-Hall.
- Department of Mental Health. (2023, December 8). *Mental health survey reveals that online learning leads to student burnout*. <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=31151>. (in Thai)
- Farber, M. (2017). *The foundation of phenomenology: Edmund Husserl and the quest for a rigorous science of philosophy*. Routledge.
- Garrido-Hemansaiz, H., Rodríguez-Rey, R., Collazo-Castiñeira, P. & Collado, S. (2022). The posttraumatic growth inventory-short form (PTGI-SF): a psychometric study of the Spanish population during the COVID - 19 pandemic. *Current Psychology*, 42, 17513–17522. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02645-z>
- Gebregergis, W. T. & Csukonyi, C. (2025). Psychosocial determinants of student well-being: The role of academic burnout, social support and learning empowerment through psychological capital. *Hungarian Educational Research Journal*, 15(3), 371–394. <https://doi.org/10.1556/063.2025.00357>
- Grigoriadou, E., Kolias, P., Theocharidou, M. & Gkioka, M. (2024). Psychometric properties of the Oxford Happiness Questionnaire Short Form (OHQ-SF) in a Greek student sample. *Discover Psychology*, 4, 53. <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00153-2>
- Hao, R., Han, R., Wang, L. & Zhang, Y. (2023). The effect of the social support on PTSD and PTG about university student volunteers in the prevention and controlling of coronavirus: with coping style as the intermediary. *Frontiers in Psychology*, 14, 1152823. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1152823>
- Kim, H. O. & Lee, I. (2022). The mediating effects of social support on the influencing relationship between grit and academic burnout of the nursing students. *Nursing Open*, 9(5), 2314–2324. <https://doi.org/10.1002/nop2.1241>
- Mheidly, N., Fares, M. Y. & Fares, J. (2020). Coping with stress and burnout associated with telecommunication and online learning. *Frontiers in Public Health*, 8, 574969. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.574969>
- Molina Moreno, P., Molero Jurado, M. & Perez-Fuentes, M. (2025). Exploring the relationships between academic burnout and well-being in adolescents: the mediating role of optimism. *BMC Psychology*, 13, 1243. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03572-5>

- Noomsang, T. (2025, October 6). *Burnout!! a state of burnout that working adults and Gen Z should be aware of*. <https://www.thaipost.net/economy-news/874128/>. (in Thai)
- Salmela-Aro, K., Upadaya, K., Ronkainen, I. & Hietajarvi, L. (2022). Study burnout and engagement during COVID-19 among university students: the role of demands, resources, and psychological needs. *Journal of Happiness Studies*, 23, 2685–2702. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00518-1>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Tedeschi, R. G., Park, C. L. & Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. Routledge.
- Vinter, K., Aus, K. & Arro, G. (2020). Adolescent girls' and boys' academic burnout and its associations with cognitive emotion regulation strategies. *Educational Psychology*, 41(8), 1061–1077. <https://doi.org/10.1080/01443410.2020.1855631>
- Wong, P. T. P. (2023). Meaning in life. In F. Maggino (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_1755
- Ye, Y., Huang, X. & Liu, Y. (2021). Social support and academic burnout among university students: A moderated mediation model. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 335–344. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S300797>

บุคลากรกรม

- นักศึกษาคนที่ 01 (ผู้ให้สัมภาษณ์). นารีรัตน์ อัครพัฒนากุล (ผู้สัมภาษณ์). ที่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12121 ผ่านระบบออนไลน์. เมื่อวันที่ 29 สิงหาคม 2568.
- นักศึกษาคนที่ 03 (ผู้ให้สัมภาษณ์). สุรวิภา จันทร์ตรี (ผู้สัมภาษณ์). ที่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12121 ผ่านระบบออนไลน์. เมื่อวันที่ 2 กันยายน 2568.
- นักศึกษาคนที่ 05 (ผู้ให้สัมภาษณ์). ศศิธร ชะโรงส์ (ผู้สัมภาษณ์). ที่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12121 ผ่านระบบออนไลน์. เมื่อวันที่ 5 กันยายน 2568.
- นักศึกษาคนที่ 10 (ผู้ให้สัมภาษณ์). ณัฐยา พิลายนต์ (ผู้สัมภาษณ์). ที่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12121 ผ่านระบบออนไลน์. เมื่อวันที่ 5 กันยายน 2568.
- นักศึกษาคนที่ 13 (ผู้ให้สัมภาษณ์). นารีรัตน์ อัครพัฒนากุล (ผู้สัมภาษณ์). ที่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12121 ผ่านระบบออนไลน์. เมื่อวันที่ 8 กันยายน 2568.
- นักศึกษาคนที่ 15 (ผู้ให้สัมภาษณ์). ศิวพงศ์ โคกสินอก (ผู้สัมภาษณ์). ที่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12121 ผ่านระบบออนไลน์. เมื่อวันที่ 8 กันยายน 2568.