



ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการทำงานของครูโรงเรียนรัฐบาล ระดับชั้นมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

The Factors Affecting Burnout Among Public Secondary School Teachers in Bangkok

*กัณฑ์ชานนท์ ขาวดา¹ และ ชัยชนะ นิ่มนวล²

*Gunchanon Khawda¹ and Chaichana Nimnuan²

¹นิสิตปริญญาเอก คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

¹ Doctoral student, Faculty of Medicine, Chulalongkorn University

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นายแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

² Asst. Prof., Dr. M.D., Faculty of Medicine, Chulalongkorn University

*Corresponding author. e-mail: Gunchanon.kh@gmail.com

Received : September 26, 2024

Revised : May 20, 2025

Accepted : June 11, 2025

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการทำงานของครูโรงเรียนรัฐบาลระดับชั้นมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างของการศึกษานี้ คือ ครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งหมด 436 คน โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน โดยมีโรงเรียนทั้งหมด 10 โรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นทำการเก็บข้อมูลกับครูในโรงเรียนทุกคนที่สะดวกในการเข้าร่วมในการศึกษานี้ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามภาวะหมดไฟในการทำงาน และแบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบบสอบถามทั้งหมดผ่านการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบและมีค่าความเชื่อมั่นในระดับที่ยอมรับได้ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ 1) การทดสอบค่าที 2) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว 3) สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และ 4) การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการทำงานของครู ได้แก่ อายุเฉลี่ย สถานภาพการทำงานที่เป็นข้าราชการ และความฉลาดทางอารมณ์ โดยปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการทำงานของครูมากที่สุด คือ ความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการทำงานของครู

คำสำคัญ: ภาวะหมดไฟในการทำงาน, มัธยมศึกษา, โรงเรียนรัฐบาล



Abstract

This study aims to explore the factors affecting burnout among teachers in public secondary schools of Bangkok. Samples of this study were 436 teachers who were under the Secondary Educational Service Area Office in Bangkok. Multi-stage random sampling was utilized by the researchers to obtain a sample of 10 schools. Subsequently, data collection involved all teachers in the selected schools who were convenient to participate in this study. The measurements included demographic characteristics questionnaire, burnout questionnaire, and emotional intelligence questionnaire. The validity of all questionnaires was analyzed using factor analysis, and they exhibited an acceptable level of reliability. Statistics used for data analysis were: 1) Independent t-test, 2) One-way ANOVA, 3) Pearson's correlation, and 4) Multiple linear regression analysis. The results found that the factors affecting teachers' burnout were age, work status (government officer), and emotional intelligence. The most significant factor influencing teacher burnout was emotional intelligence, which showed a negative association with teacher burnout.

Keywords: Burnout, Secondary education, Public school

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ภาวะหมดไฟในการทำงาน (burnout) เป็นปรากฏการณ์ทางอาชีพ (occupational phenomenon) ที่นิยามโดย The International Classification of Diseases, 11th revision (ICD-11) (World Health Organization, 2019) ว่าเป็นกลุ่มอาการจิตวิทยา (psychological syndrome) ที่เกิดมาจากการที่บุคคลมีความเครียดเกี่ยวกับการทำงานมาเป็นระยะเวลายาวนาน (Demir, 2018; Zhang et al., 2019) ภาวะหมดไฟในการทำงานแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ความอ่อนล้าทางอารมณ์ (emotional exhaustion) การลดความเป็นมนุษย์ในผู้อื่น (depersonalization) และความสำเร็จส่วนตัว (personal accomplishment) (ปรารธนา เล็กสมบูรณ์, 2554; Maslach & Jackson, 1981)

ครูเป็นหนึ่งในอาชีพที่มีแนวโน้มเผชิญกับภาวะความเครียดในการทำงานสูง (García-Carmona et al., 2019) และอาจมีภาวะความกดดันและความเครียดจากการทำงานสูงเมื่อเทียบกับกลุ่มอาชีพอื่น (Demir, 2018; Zhang, et al., 2019) ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะหมดไฟในการทำงานที่เพิ่มสูงขึ้นได้ (García-Carmona et al., 2019) และจากการศึกษาพบว่าครูโรงเรียนรัฐบาลมีระดับของภาวะหมดไฟในการทำงานสูงกว่าครูโรงเรียนเอกชนอย่างมีนัยสำคัญ (Bümen, 2010) สอดคล้องกับการศึกษาของ Doss et al. (2018) ที่พบว่าครูโรงเรียนรัฐบาล มีความเครียดและภาวะหมดไฟในการทำงานสูงกว่าครูโรงเรียนเอกชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าครูโรงเรียนรัฐบาลมีแนวโน้มของความเครียดสูง มีภาวะหมดไฟในการทำงานสูง ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าครูโรงเรียนรัฐบาลมีภาระงานที่ค่อนข้างมากและมีระเบียบกฎเกณฑ์ที่ชัดเจน ซึ่งอาจทำให้ครูในโรงเรียนรัฐบาลมีความยืดหยุ่นในการทำงานน้อยกว่าครูโรงเรียนเอกชนจึงอาจทำให้ครูมีภาวะหมดไฟในการทำงานสูงกว่าโรงเรียนเอกชนได้

การศึกษาที่ผ่านมาพบว่ามีหลายปัจจัยเสี่ยงที่อาจส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการทำงานของครู เช่น ภาระงานที่หนัก ความเครียดในหน้าที่การทำงาน ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ของครู ความคาดหวังในการทำงานที่สูง และปัญหา



สัมพันธภาพระหว่างครูและนักเรียน เป็นต้น (Demir, 2018; García-Carmona et al., 2019; Polatcan et al., 2020) และในการศึกษาของ ดวงฤทัย เเด่นจารุกุล และ ชยุตม์ ภิรมย์สมบัติ (2565) ที่ศึกษาในครูสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการทำงานหรือความท้อแท้ของครู ได้แก่ อายุ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ประสบการณ์ในการทำงานของครู การรับรู้ความสามารถในตนเอง และการสนับสนุนจากโรงเรียน

ความฉลาดทางอารมณ์คือการที่บุคคลรับรู้อารมณ์ของตนเอง สามารถที่จะจัดการและควบคุมกับอารมณ์ของตนเองได้ และสามารถแสดงอารมณ์ของตนเองออกมาได้อย่างเหมาะสมกับบุคคลอื่น สถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ ซึ่งประกอบไปด้วย 3 ด้าน ได้แก่ เก่ง ดี และสุข (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ และคณะ, 2545) จากการศึกษาการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (systematic review) ของ Mérida-López and Extremera (2017) แสดงให้เห็นว่าครูที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะมีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการทำงานที่ลดลง ในทางกลับกันครูที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะสัมพันธ์ทางบวกกับอารมณ์เชิงบวก (positive affect) และความพึงพอใจในการทำงาน (Brackett et al. 2010) สอดคล้องกับการศึกษาของ Wang et al. (2022) ที่พบว่าความฉลาดทางอารมณ์มีอิทธิพลทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติต่อภาวะหมดไฟในการทำงานของครู ซึ่งแสดงให้เห็นว่าครูที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองได้ และสามารถจัดการและกำกับอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบของตนเองได้ อาจนำมาซึ่งภาวะหมดไฟในการทำงานที่ลดลงได้

จากความสำคัญดังกล่าวข้างต้น จะเห็นว่ายังมีการศึกษาที่ผ่านมาจำนวนไม่มากที่อธิบายถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการทำงานของครู โดยเฉพาะอย่างยิ่งความฉลาดทางอารมณ์ ดังนั้นการศึกษานี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการทำงานของครู โรงเรียนรัฐบาลในกรุงเทพมหานคร การศึกษาวิจัยที่ผ่านมายังไม่พบงานวิจัยที่อธิบายอย่างชัดเจนถึงปัจจัยส่วนบุคคลและความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการทำงานของครูระดับชั้นมัธยมศึกษา โดยเฉพาะครู โรงเรียนรัฐบาลระดับชั้นมัธยมศึกษาที่สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาทั้งเขต 1 และเขต 2 ซึ่งเป็นเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาที่ได้อาจเป็นประโยชน์สำหรับผู้บริหารสถานศึกษา ครู หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องเพื่อนำไปใช้ในการช่วยป้องกันหรือหามาตรการลดภาวะหมดไฟในการทำงานของครูได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการทำงานของครู โรงเรียนรัฐบาลระดับชั้นมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ ครู โรงเรียนรัฐบาลระดับชั้นมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1 และเขต 2 ซึ่งมาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multi-stage random sampling) จนได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนที่ผ่านการสุ่มจำนวนทั้งสิ้น 10 โรงเรียนครอบคลุมทั้ง 2 เขต พื้นที่การศึกษา จากนั้นผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลกับครูทุกคนในทุกโรงเรียนที่ได้คัดเลือกไว้ โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลในปี พ.ศ. 2565-2566



2. ขอบเขตด้านตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุเฉลี่ย ระดับการศึกษา สถานภาพครอบครัว การมีบุตร สถานภาพการทำงาน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน จำนวนหนี้สินเฉลี่ย ประสบการณ์สอน และจำนวนชั่วโมงที่สอนต่อสัปดาห์ และ 2) ความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence)

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ภาวะหมดไฟในการทำงาน (burnout)

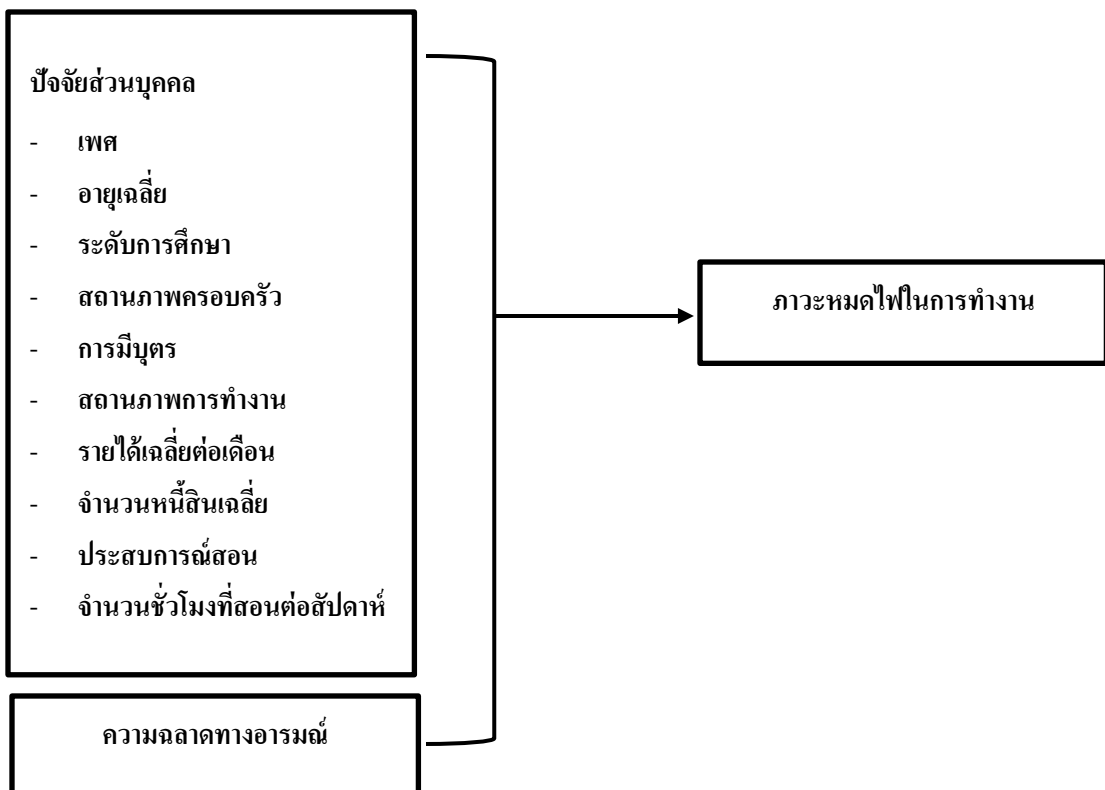
3. ขอบเขตด้านเนื้อหาที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

3.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคลซึ่งสร้างมาจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ เพศ อายุเฉลี่ย ระดับการศึกษา สถานภาพครอบครัว การมีบุตร สถานภาพการทำงาน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน จำนวนหนี้สินเฉลี่ย ประสบการณ์สอน และจำนวนชั่วโมงที่สอนต่อสัปดาห์

3.2 ความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence) ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ เก่ง ดี และสุข

3.3 ภาวะหมดไฟในการทำงาน (burnout) ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดความเหนื่อยหน่ายในงานที่พัฒนาเป็นภาษาไทยโดยปรารณา เล็กสมบุรณ์ (2554) โดยพัฒนามาจาก Maslach Burnout Inventory (MBI) ของ Maslach (1986, อ้างถึงใน ปรารณา เล็กสมบุรณ์, 2554) แบบสอบถามภาวะหมดไฟในการทำงานประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) emotional exhaustion 2) depersonalization และ 3) personal accomplishment

กรอบแนวคิดในการวิจัย





นิยามศัพท์เฉพาะ

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของครูในการตระหนักรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง รวมถึงการรับรู้ศักยภาพภายในของตนเอง ครูสามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ มีความสามารถในการควบคุมตนเอง สามารถสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ครูยังสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิต และสามารถนำพาชีวิตของตนเองไปสู่ความสุขได้

ภาวะหมดไฟในการทำงาน หมายถึง สภาวะที่ครูเผชิญกับความเครียดจากการปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน จนส่งผลให้เกิดความอ่อนล้าทางอารมณ์ โดยครูมีความรู้สึกที่ทรัพยากรทางอารมณ์ของตนเองถูกใช้อย่างต่อเนื่องจนหมดสิ้น ทำให้เกิดความรู้สึกเหนื่อยล้า ขาดแรงจูงใจในการทำงาน และมีแนวโน้มที่จะมาทำงานสาย ขาดงานบ่อย หรือแม้กระทั่งลาออกจากงาน นอกจากนี้ ครูมีทัศนคติและความรู้สึกในเชิงลบต่อเพื่อนร่วมงาน หรือต่อบุคคลที่เกี่ยวข้องในการทำงาน โดยแสดงออกผ่านการขาดความเห็นอกเห็นใจ และการมีปฏิสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม ซึ่งส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานของครูลดลง

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ครู โรงเรียนรัฐบาลระดับชั้นมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1 และเขต 2 ในปีพ.ศ. 2565 -2566 จำนวน 13,063 คน

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าโดยใช้โปรแกรม G*Power ในการคำนวณขนาดตัวอย่างสำหรับการทดสอบการวิเคราะห์การถดถอยพหุ (multiple regression analysis) โดยผู้วิจัยกำหนดขนาดอิทธิพล (effect size) ที่ระดับ .10 ความคลาดเคลื่อนในการทดสอบ (α error prob) ที่ระดับ .05 อำนาจในการทดสอบ (power หรือ $1-\beta$ error prob) ที่ระดับ .95 และมีตัวแปรอิสระในการทำนายจำนวน 11 ตัวแปร ได้จำนวนขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 262 คน ผู้วิจัยได้ปรับขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วย Design effect เป็น 1.25 เท่าของจำนวนขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Henry, 1990) ดังนั้นจึงได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าเท่ากับ 328 ตัวอย่าง (262×1.25) จากการศึกษาของปัญญา อัครพุทธิพงศ์ (2557) ที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างครูของโรงเรียนในกรุงเทพมหานครซึ่งมีความใกล้เคียงกับการศึกษา โดยพบว่าเมื่ออัตราการตอบกลับเท่ากับร้อยละ 72.71 ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ปรับขนาดกลุ่มตัวอย่างจากอัตราการตอบกลับ (response rate) ได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าจำนวนทั้งหมด 451 คน ($328 \times 100/72.71$)

วิธีการเลือกตัวอย่าง

ผู้วิจัยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multi-stage random sampling) โดยมีขั้นตอนดังนี้ 1) ผู้วิจัยเลือกเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาที่เป็นตัวแทนของครูในกรุงเทพมหานครซึ่งประกอบไปด้วย 2 เขต ได้แก่ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1 และเขต 2 และเพื่อครอบคลุมทั้งกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยทำการเลือกทั้ง 2 เขตเพื่อเป็นประชากรทั้งหมดในการศึกษานี้ มีจำนวนประชากรทั้งหมด 13,063 คน 2) ผู้วิจัยทำการคัดเลือกโรงเรียนโดยแบ่งตามขนาดของสถานศึกษา ซึ่งโรงเรียนมัธยมศึกษาที่สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1 และเขต 2 แบ่งออกเป็น 4 ขนาด ได้แก่ ขนาดใหญ่พิเศษ ขนาดใหญ่ ขนาดกลาง และขนาดเล็ก ผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อเลือกโรงเรียนที่อยู่ในกลุ่มขนาดใหญ่พิเศษ จำนวน 2 โรงเรียน และโรงเรียนที่อยู่ในกลุ่ม



ในกรุงเทพมหานคร

ขนาดใหญ่ ขนาดกลาง และขนาดเล็ก จำนวนขนาดละ 1 โรงเรียน จึงได้จำนวนโรงเรียนทั้งหมด 5 โรงเรียนในแต่ละเขตพื้นที่การศึกษา ดังนั้นรวมทั้งสองเขตพื้นที่การศึกษาได้จำนวนโรงเรียนทั้งหมด 10 โรงเรียน และ 3) ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลกับครูทุกคนในโรงเรียนที่ได้คัดเลือกไว้ดังกล่าว โดยจำนวนกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ได้มาจากการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวนทั้งหมด 451 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. **แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป** เพื่อถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ เหลี่ยม (ปี) ระดับการศึกษา สถานภาพครอบครัว การมีบุตร สถานภาพการทำงาน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (บาท) จำนวนหนี้สินเฉลี่ย ประสิทธิภาพสอน (ปี) และจำนวนชั่วโมงที่สอนต่อสัปดาห์ (ชั่วโมง)

2. **แบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์** มาจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข แบบประเมินประกอบไปด้วยข้อคำถามจำนวน 52 ข้อ และประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ เก่ง (virtue) ดี (competence) และสุข (happiness) เมื่อนำมาทำการวิเคราะห์หาค่าประกอบเชิงยืนยัน (confirmatory factor analysis) พบว่าประกอบด้วย 49 ข้อคำถาม ความตรงเชิงโครงสร้าง (construct validity) ของแบบสอบถามพบว่ามีความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($GFI > .99$, $CFI > .99$) และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามมีค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ .93 การแปลผลของแบบสอบถามนี้ คือ คะแนนยิ่งมากหมายความว่ามีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมทั้งเก่ง ดี และสุขอยู่ในระดับสูง

3. **แบบสอบถามภาวะหมดไฟในการทำงาน** ซึ่งได้รับการพัฒนาเป็นภาษาไทยโดยปรารธนา เล็กสมบูรณ์ (2554) โดยพัฒนามาจากแบบประเมิน Maslach Burnout Inventory (MBI) ของ Maslach (1986) แบบสอบถามภาวะหมดไฟในการทำงานประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ emotional exhaustion, depersonalization, และ personal accomplishment มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 21 ข้อ การวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) ของแบบสอบถามนี้พบว่าประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่ emotional exhaustion และ depersonalization มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (factor loading) ของทั้งสององค์ประกอบ เท่ากับ .81 จำนวนข้อคำถามรวมทั้งหมด 12 ข้อคำถาม ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามมีค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ .91 และค่า Cronbach's alpha coefficient ขององค์ประกอบแต่ละด้าน ได้แก่ Emotional exhaustion และ Depersonalization เท่ากับ .89 และ .80 ตามลำดับ การแปลผลของแบบสอบถามนี้ คือ คะแนนยิ่งมากแสดงถึงภาวะหมดไฟในการทำงานอยู่ในระดับสูง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลหลังจากผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย COA No. 0676/2022 โดยทำการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างครูในโรงเรียนที่ได้จากการสุ่มจำนวนทั้งหมด 10 โรงเรียน โดยผู้วิจัยดำเนินการส่งแบบสอบถามให้กับครูจำนวนทั้งหมด 685 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืนกลับมาทั้งหมดจำนวน 465 ฉบับ คิดเป็นอัตราการตอบกลับเท่ากับร้อยละ 67.88 จากนั้นผู้วิจัยจัดการความเรียบร้อยของข้อมูลและจัดการ missing data ด้วยวิธี listwise deletion จนได้จำนวนข้อมูลที่ใช้ในการวิเคราะห์ครั้งนี้ทั้งหมด 436 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษานี้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป IBM SPSS Version 29.0 ประกอบไปด้วยดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ศึกษา โดยนำเสนอในรูปของการแจกแจงความถี่ (frequency) ร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean: M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
2. สถิติเชิงอนุมาน (inferential statistics) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างกับภาวะหมดไฟในการทำงาน โดยวิเคราะห์ด้วยสถิติ Independent t-test การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) และ Pearson's correlation และเพื่อวิเคราะห์หาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการทำงานโดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple linear regression analysis) ด้วยวิธีการนำตัวแปรเข้าสมการพร้อมกันทั้งหมด (enter method) และคัดเลือกตัวแปรออกจากสมการแบบ Backward elimination นำตัวแปรที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) ออกจากสมการทีละตัว โดยนำตัวแปรที่มีค่า t น้อยที่สุดออกก่อน จนได้สมการที่มีตัวแปรที่มีนัยสำคัญทางสถิติทุกตัว ($p < .05$)

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของครู โรงเรียนรัฐบาลระดับชั้นมัธยมศึกษา

การวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นครู โรงเรียนรัฐบาลระดับชั้นมัธยมศึกษาทั้งหมด 436 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 70.2 อายุเฉลี่ย 35.12 ปี ($SD = 9.56$) ระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 68.8 สถานภาพโสด ร้อยละ 66.7 ไม่มีบุตร ร้อยละ 75.7 สถานภาพการทำงานเป็นข้าราชการ ร้อยละ 91.7 ค่าเฉลี่ยของรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 27,582.27 บาท ($SD = 12,780.30$) รายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ระหว่าง 20,001-30,000 บาท ร้อยละ 38.8 ไม่มีหนี้สิน ร้อยละ 37.3 มีประสบการณ์สอนโดยเฉลี่ย 9.48 ปี ($SD = 8.18$) และมีค่าเฉลี่ยของจำนวนชั่วโมงที่สอนต่อสัปดาห์ 19.26 ชั่วโมง ($SD = 3.31$) ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของครูโรงเรียนรัฐบาลระดับชั้นมัธยมศึกษา

ปัจจัยส่วนบุคคลของครู	จำนวน	ร้อยละ
เพศ ($n = 436$)		
ชาย	124	28.4
หญิง	306	70.2
อื่น ๆ	6	1.4
อายุเฉลี่ย (ปี) ($n = 436$)	$M = 35.12$ ($SD = 9.56$)	
ระดับการศึกษา ($n = 436$)		
ปริญญาตรี	300	68.8
ปริญญาโทหรือปริญญาเอก	136	31.2

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคลของครู	จำนวน	ร้อยละ
สถานภาพครอบครัว ($n = 436$)		
โสด	291	66.7
แต่งงานแล้วและอาศัยอยู่ด้วยกัน	118	27.1
แต่งงานแล้วแต่แยกกันอยู่ หรือหย่าร้าง	27	6.2
การมีบุตร ($n = 436$)		
มี	106	24.3
ไม่มี	330	75.7
สถานภาพการทำงาน ($n = 436$)		
ข้าราชการ	400	91.7
พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำ หรือลูกจ้างชั่วคราว	36	8.3
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (บาท) ($n = 377$)		
$\leq 15,000$	25	6.6
15,001 – 20,000	108	28.6
20,001 – 30,000	146	38.8
$\geq 30,001$	98	26.0
จำนวนหนี้สินเฉลี่ย (บาท) ($n = 383$)		
ไม่มีหนี้สิน	143	37.3
1 – 50,000	55	14.4
50,001 – 1,000,000	115	30.0
$\geq 1,000,001$	70	18.3
ประสบการณ์สอน (ปี) ($n = 432$)	$M = 9.48$ ($SD = 8.18$)	
จำนวนชั่วโมงที่สอนต่อสัปดาห์ (ชั่วโมง) ($n = 428$)	$M = 19.26$ ($SD = 3.31$)	

2. ผลการวิเคราะห์ Binary comparison ระหว่างตัวแปรข้อมูลทั่วไปกับภาวะหมดไฟในการทำงานของครู พบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับภาวะหมดไฟในการทำงานได้แก่ สถานภาพครอบครัว ($F = 8.01, p < .001$) การมีบุตร ($t = -3.22, p < .001$) และสถานภาพการทำงาน ($t = 2.37, p = .02$) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์ Binary comparison ระหว่างข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างกับภาวะหมดไฟในการทำงาน
ด้วยสถิติทดสอบ Independent t-test และ One-way ANOVA

ตัวแปร	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t/F</i>	<i>df</i>	<i>p-value</i>
เพศ (<i>n</i> = 436)						
ชาย	124	34.07	14.83	1.135	2	.32
หญิง	306	33.96	15.90			
อื่น ๆ	6	34.00	13.44			
ระดับการศึกษา (<i>n</i> = 436)						
ปริญญาตรี	300	34.79	15.63	1.61	434	.11
ปริญญาโทหรือปริญญาเอก	136	32.22	15.25			
สถานภาพครอบครัว (<i>n</i> = 436)						
โสด	291	33.61	15.33	8.01***	2	< .001
แต่งงานแล้วและอาศัยอยู่ด้วยกัน	118	30.47	15.32			
แต่งงานแล้วแต่แยกกันอยู่ หรือหย่าร้าง	27	27.62	17.06			
การมีบุตร (<i>n</i> = 436)						
มี	107	29.83	16.05	-3.22**	434	.001
ไม่มี	329	35.35	15.16			
สถานภาพการทำงาน (<i>n</i> = 436)						
ข้าราชการ	400	34.52	15.65	2.37*	434	.02
ไม่ใช่ข้าราชการ (พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำ และอื่น ๆ)	36	28.14	13.09			
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (บาท) (<i>n</i> = 377)						
≤ 15,000	25	34.00	15.49	3.15	1	.077
15,001 – 20,000	108	35.47	14.98			
20,001 – 30,000	146	37.75	14.50			
≥ 30,001	98	27.19	15.43			
จำนวนหนี้สินเฉลี่ย (บาท) (<i>n</i> = 383)						
ไม่มีหนี้สิน	143	32.18	14.90	.98	3	.40

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ตัวแปร	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t/F</i>	<i>df</i>	<i>p-value</i>
1 – 50,000	55	33.54	15.70			
50,001 – 1,000,000	115	35.13	15.59			
≥ 1,000,001	70	35.13	15.96			

* *p* < .05, ** *p* < .01, *** *p* < .001; *a* = One-way ANOVA with linear contrast

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษากับภาวะหมดไฟในการทำงานด้วยสถิติทดสอบ Pearson’s correlation ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับภาวะหมดไฟในการทำงาน ได้แก่ อายุเฉลี่ย (*r* = - .29, *p* < .001) ประสบการณ์สอน (*r* = - .25, *p* < .001) และความฉลาดทางอารมณ์ (*r* = -.39, *p* < .001) โดยอายุเฉลี่ย ประสบการณ์สอน และความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการทำงาน ดังนั้นเมื่ออายุเฉลี่ย ประสบการณ์สอน และความฉลาดทางอารมณ์มีระดับที่สูงขึ้น ภาวะหมดไฟในการทำงานจะมีระดับที่ลดลง ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษากับภาวะหมดไฟในการทำงาน ด้วยสถิติทดสอบ Pearson’s correlation

ตัวแปรที่ศึกษา	<i>M (SD)</i>	ภาวะหมดไฟในการทำงาน	
		33.99 (15.54)	
		<i>r</i>	<i>p-value</i>
อายุเฉลี่ย (ปี) (<i>n</i> = 436)	35.12 (9.56)	- .29***	< .001
ประสบการณ์สอน (ปี) (<i>n</i> = 432)	9.48 (8.18)	- .25***	< .001
ชั่วโมงสอนต่อสัปดาห์ (ชั่วโมง) (<i>n</i> = 428)	19.26 (3.31)	.05	.32
ความฉลาดทางอารมณ์ (<i>n</i> = 436)	159.50 (17.41)	- .39***	< .001

* *p* < .05, ** *p* < .01, *** *p* < .001

3. ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (*p* < 0.05) กับภาวะหมดไฟในการทำงาน ดังแสดงในตารางที่ 2 และตารางที่ 3 ได้แก่ สถานภาพครอบครัว (*F* = 8.01, *p* < .001) การมีบุตร (*t* = -3.22, *p* < .001) สถานภาพการทำงาน (*t* = 2.37, *p* = .02) อายุเฉลี่ย (*r* = - .29, *p* < .001) ประสบการณ์สอน (*r* = - .25, *p* < .001) และความฉลาดทางอารมณ์ (*r* = -.39, *p* < .001) จะถูกคัดเลือกเพื่อนำเข้าสู่การวิเคราะห์ Multiple Regression Analysis โดยนำตัวแปรทุกตัวเข้าสมการพร้อมกัน (enter method) จากนั้นจะคัดเลือกตัวแปรที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติออกจากสมการทีละตัว (backward elimination) โดยตัวแปรที่มีค่า *t* น้อยที่สุดจะถูกนำออกจากสมการก่อน จนได้สมการที่ประกอบไปด้วยตัวแปรทุกตัวที่

มีนัยสำคัญทางสถิติในการทำนายภาวะหมดไฟในการทำงาน ทั้งนี้ตัวแปรประสมการณ์สอนได้มีการจัดการกับ missing value ด้วยการแทนที่ด้วยค่าเฉลี่ย เพื่อให้ได้จำนวนตัวอย่างเท่ากันทั้งสมการ (n=436) ผลการวิเคราะห์ Multiple regression analysis ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์ Multiple regression analysis (enter method) เพื่อหาปัจจัยทำนายภาวะหมดไฟในการทำงาน (n = 436)

Predictors	B	S.E.	β	t	p	95%CI		VIF
(constant)	90.83	7.29		12.46***	< .001	76.49	105.16	
อายุเฉลี่ย (ปี)	-.42	.13	-.26	-3.19**	.002	-.67	-.16	3.72
สถานภาพครอบครัว ^a								
แต่งงานและอาศัยอยู่ด้วยกัน	-2.64	2.13	-.08	-1.24	.22	-6.82	1.54	2.12
แต่งงานแล้วแต่แยกกันอยู่หรือหย่าร้าง	-3.43	3.23	-.05	-1.06	.29	-9.78	2.93	1.44
การมีบุตร ^b								
ไม่มีบุตร	-.80	2.32	-.02	-.35	.73	-5.37	3.76	2.36
สถานภาพการทำงาน ^c								
เป็นข้าราชการ	10.97	2.43	.19	4.51*	< .001	6.19	15.74	1.06
ประสบการณ์สอน (ปี)	.007	.15	.004	.05	.96	-.29	.31	3.64
ความฉลาดทางอารมณ์	-.32	.04	-.36	-8.38	< .001	-.39	-.24	1.03

$R = .50, R^2 = .25, R^2_{Adj} = .24, SE_{est} = 13.57, F = 20.39, p < .001, Durbin-Watson = 2.09$

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

a = โสด เป็นกลุ่มอ้างอิง; b = มีบุตร เป็นกลุ่มอ้างอิง; c = ไม่ใช่ข้าราชการ เช่น พนักงานราชการหรือลูกจ้างประจำเป็นกลุ่มอ้างอิง

4. ผลการวิเคราะห์ Model สุดท้ายของการวิเคราะห์ Multiple regression analysis ดังแสดงในตารางที่ 5 พบว่า ตัวแปรที่สามารถทำนายภาวะหมดไฟในการทำงานของครูได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ อายุเฉลี่ย ($\beta = -.28, p < .001$) สถานภาพการทำงานที่เป็นข้าราชการ ($\beta = .19, p < .001$) และความฉลาดทางอารมณ์ ($\beta = -.36, p < .001$) เมื่อนำค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอยของปัจจัยทำนายมาสร้างสมการทำนายภาวะหมดไฟในการทำงาน ได้ดังนี้

$$\text{ภาวะหมดไฟในการทำงาน} = 91.48 - .45X_1 + 10.69X_2 - .32X_3$$

เมื่อ X_1 คือ อายุเฉลี่ย (ปี); X_2 คือ สถานภาพการทำงานที่เป็นข้าราชการ; และ X_3 คือ ความฉลาดทางอารมณ์



ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ Multiple regression analysis ด้วยวิธี Backward elimination แบบ Enter method (n = 436) (model สุดท้าย)

Predictors	B	S.E.	β	t	p	95%CI	VIF
(constant)	91.48	6.38		14.34	< .001	78.95 104.02	
อายุเฉลี่ย	-.45	.07	-.28	-6.43	< .001	-.59 -.31	1.07
สถานภาพการทำงานที่เป็นข้าราชการ	10.69	2.42	.19	4.42	< .001	5.95 15.44	1.05
ความฉลาดทางอารมณ์	-.32	.04	-.36	-8.53	< .001	-.39 -.25	1.02

$R = .50, R^2 = .24, R^2_{Adj} = .24, SE_{est} = 13.54, F = 46.95, p < .001, Durbin-Watson = 2.09$

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาในกลุ่มครูโรงเรียนรัฐบาลระดับชั้นมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่าตัวแปรที่สามารถทำนายภาวะหมดไฟในการทำงานของครูได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติได้แก่ อายุเฉลี่ย ($\beta = -.28, p < .001$) สถานภาพการทำงานที่เป็นข้าราชการ ($\beta = .19, p < .001$) และความฉลาดทางอารมณ์ ($\beta = -.36, p < .001$)

ครูที่มีอายุมากขึ้นมีแนวโน้มที่จะมีภาวะหมดไฟในการทำงานลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ดวงฤทัย เค้นจารุกุล และ ชยุตม์ ภิรมย์สมบัติ (2565) ที่พบว่าอายุของครูมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความท้อแท้หรือภาวะหมดไฟในการทำงานของครู โดยพบว่าครูที่มีอายุ 20-30 ปี จะมีค่าเฉลี่ยของความท้อแท้หรือภาวะหมดไฟในการทำงานสูงกว่าครูอายุ 41-50 ปี ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่า ครูที่มีอายุมากแล้ว ซึ่งเป็นครูที่มีประสบการณ์การสอนมาก มีความมั่นคงในหน้าที่การงาน ครูอาจมีแนวโน้มที่จะปรับตัวและจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี ซึ่งก็สอดคล้องกับการศึกษาของ Adilogullari et al. (2014) ที่พบว่าระยะเวลาในการทำงานเป็นครูมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับภาวะหมดไฟในการทำงานในด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ (emotional exhaustion) และการลดความเป็นมนุษย์ในผู้อื่น (depersonalization) การศึกษาของ ดวงฤทัย เค้นจารุกุล และ ชยุตม์ ภิรมย์สมบัติ (2565) ช่วยสนับสนุนความเป็นไปได้ดังกล่าวที่ว่า ประสบการณ์ทำงานของครูเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการทำงานของครูอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยครูที่มีประสบการณ์ในการทำงานเป็นครู 1-5 ปี จะมีระดับความท้อแท้หรือภาวะหมดไฟในการทำงานสูงกว่าครูที่มีประสบการณ์ในการทำงานเป็นครู 16-20 ปี ซึ่งอาจอธิบายได้ว่าครูที่มีประสบการณ์ในการทำงานเป็นครูไม่ถึง 5 ปี ซึ่งเป็นครูที่อยู่ในช่วงเริ่มต้นของชีวิตการทำงาน ครูอาจจะต้องเผชิญกับการเรียนรู้และการปรับตัวกับบริบทการทำงานในวิชาชีพครู เช่น การจัดการชั้นเรียน การวางแผนการสอน การประเมินผลนักเรียน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้อาจเป็นความท้าทายและสร้างความกดดันให้ครูเป็นอย่างมาก อีกทั้งอาจเป็นไปได้ว่าครูที่มีประสบการณ์ในการทำงานเป็นครูยังไม่มาก ครูเหล่านี้อาจขาดประสบการณ์ในการจัดการกับ



ความท้าทาย ความกดดัน และการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นจึงอาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ครูที่มีประสบการณ์ในการทำงานน้อยมีแนวโน้มที่จะเผชิญกับภาวะหมดไฟในการทำงานสูงกว่าครูที่มีประสบการณ์ในการทำงานมาก

ครูที่มีสถานภาพการทำงานเป็นข้าราชการ จะมีแนวโน้มที่จะมีภาวะหมดไฟในการทำงานเพิ่มสูงขึ้น เมื่อเทียบกับครูที่มีสถานภาพการทำงานไม่เป็นข้าราชการ เช่น พนักงานราชการ หรือครูอัตราจ้าง เนื่องจากยังไม่มีการศึกษาใดที่ผ่านมาที่ได้ศึกษาและอธิบายถึงความสัมพันธ์ของสถานภาพการทำงานเป็นข้าราชการกับภาวะหมดไฟในการทำงานของครูที่สูงขึ้น แต่อย่างไรก็ตามการศึกษาของ Shaheen and Mahmood (2020) แสดงให้เห็นว่าครูที่มีสถานะทางการทำงานแบบพนักงานประจำ (permanent job status) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะหมดไฟในการทำงานของครูในด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ (emotional exhaustion) และการลดความเป็นมนุษย์ในผู้อื่น (depersonalization) นอกจากนี้การศึกษาของ Doss et al. (2018) แสดงให้เห็นว่าครูโรงเรียนรัฐบาลมีความเครียดและภาวะหมดไฟในการทำงานสูงกว่าครูโรงเรียนเอกชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจอธิบายได้ว่าครูที่ทำงานในโรงเรียนรัฐบาล ซึ่งส่วนใหญ่มีสถานภาพเป็นข้าราชการ มีภาระงานและความรับผิดชอบที่หลากหลายนอกเหนือจากงานสอน เช่น งานเอกสารรายงานและโครงการต่าง ๆ การประเมินและการเลื่อนวิทยฐานะ กฎระเบียบของระบบราชการ เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้อาจทำให้ครูเกิดความกดดันในการทำงาน เกิดความตึงเครียดในการทำงาน และอาจนำมาซึ่งภาวะหมดไฟในการทำงานในระดับสูงได้ ผลการศึกษานี้ยังสามารถอธิบายได้ว่า ครูที่มีสถานภาพเป็นข้าราชการ แม้ว่าจะมีความมั่นคงทางอาชีพสูงกว่าเมื่อเทียบกับครูอัตราจ้างอย่างเห็นได้ชัด แต่อย่างไรก็ตามข้าราชการครูก็มีการงานหนักที่ต้องรับผิดชอบ ไม่ว่าจะเป็นการจัดการเรียนการสอน ภาระงานเอกสาร การประเมินทางวิชาการ หรือการเลื่อนขั้นวิทยฐานะ เป็นต้น ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าปัจจัยเหล่านี้ส่งผลให้ครูมีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดและความกดดันในการทำงานอันนำมาซึ่งภาวะหมดไฟในการทำงานได้ ซึ่งอาจเป็นข้อเสนอแนะสำหรับผู้วิจัยในอนาคตที่จะอธิบายถึงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยดังกล่าวนี้ต่อภาวะหมดไฟในการทำงานของครูต่อไป

ครูที่มีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับสูง มีแนวโน้มที่จะมีภาวะหมดไฟในการทำงานลดลง ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบของ Mérida-López and Extremera (2017) ที่แสดงให้เห็นว่าความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการทำงานของครู และการศึกษาของ Brackett et al. (2010) ที่แสดงให้เห็นว่าครูที่มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ก็จะส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการทำงานของครูในด้านของความสำเร็จส่วนบุคคล (personal accomplishment) ได้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Wang et al. (2022) ที่พบว่าความฉลาดทางอารมณ์ของครูมีอิทธิพลทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติต่อภาวะหมดไฟในการทำงาน กล่าวคือครูที่มีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับสูง จะมีภาวะหมดไฟในการทำงานที่ลดลง ซึ่งอาจอธิบายได้ว่าครูที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง จัดการและควบคุมอารมณ์ของตนเอง และแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเหมาะสมสอดคล้องกับบริบทสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ และคณะ, 2545) ซึ่งเมื่อครูต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความกดดันหรือความเครียดอันนำไปสู่ภาวะหมดไฟในการทำงาน ถ้าหากครูมีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับสูง ครูจะสามารถจัดการและควบคุมกับอารมณ์ทางลบเหล่านั้นของตนเองได้อย่างเหมาะสม ซึ่งอาจทำให้ภาวะหมดไฟในการทำงานของครูลดลงได้



ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่า ครูที่มีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับที่สูงมีแนวโน้มที่จะมีภาวะหมดไฟในการทำงานที่ลดลง ดังนั้นผู้บริหารสถานศึกษา ผู้กำหนดนโยบาย ครู บุคลากรทางการศึกษา หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องอาจนำผลการวิจัยนี้ไปปรับใช้เพื่อกำหนดนโยบายหรือสร้างแนวทางในการส่งเสริมหรือพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของครู เพื่อให้ครูมีแนวโน้มที่จะมีภาวะหมดไฟในการทำงานลดลง อันจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและการทำงานของครูที่ดีขึ้นได้

1.2 ผลการวิจัยที่ได้อาจเป็นประโยชน์ให้ผู้วิจัยที่สนใจศึกษาในประเด็นภาวะหมดไฟในการทำงานในกลุ่มตัวอย่างครูสามารถนำผลวิจัยไปต่อยอดการวิจัยในอนาคตได้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การศึกษาครั้งต่อไปควรใช้กลุ่มตัวอย่างที่ครอบคลุมประเภทของโรงเรียนอื่น ๆ ด้วย เช่น โรงเรียนเอกชน โรงเรียนที่สังกัดมหาวิทยาลัย หรือโรงเรียนในสังกัดของกรุงเทพมหานคร เป็นต้น เพื่ออธิบายขยายผลการศึกษายไปยังประชากรครูของกรุงเทพมหานครได้อย่างครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

2.2 การวิจัยครั้งต่อไปควรใช้รูปแบบวิธีวิจัยที่หลากหลายเพิ่มเติม เช่น case-control study การวิจัยแบบระยะยาว (longitudinal study) หรือการวิจัยเชิงทดลอง (experimental study) เพื่ออธิบายปรากฏการณ์หรือความสัมพันธ์ของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการทำงานของครูในมุมมองหรือมิติต่าง ๆ ให้ละเอียดและครอบคลุมมากขึ้น

รายการอ้างอิง

ดวงฤทัย เคนจารกุล และ ชยุดม ภิรมย์สมบัติ. (2565). การจำแนกกลุ่มครูตามปัจจัยเสี่ยง และข้อเสนอทางเลือกในการลดความท้อแท้ในการปฏิบัติงานของครู: การวิเคราะห์ต้นไม้อีสอีเอ็ม. วารสารวิจัย มช. สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (ฉบับบัณฑิตศึกษา), 10(3), 33-56.

ปรารธนา เล็กสมบูรณ์. (2554). ความเครียดในงาน การเผชิญปัญหา และความเหนื่อยหน่ายในงานของผู้ปฏิบัติการช่วยเหลือในสถานสงเคราะห์ของรัฐบาล : การวิจัยแบบผสานวิธี. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR).

<http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/21785>

ปัญญา อัครพุทพพงศ์. (2557). ปัจจัยทางสถานภาพของครูที่ส่งผลต่อความต้องการรูปแบบการนิเทศการสอนของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR).

<http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/46609>



ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, พรรณพิมล หล่อตระกูล, กาญจนา วณิชรมณีย์, วิภา อินทริยงค์, ขวัญทิพย์ สุขมาก, สุจิตรา อดิสานะ. (2545). การพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทย อายุ 12-60 ปี. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 14(4), 267-280.

Adilogullari, I., Ulucan, H., & Senel, E. (2014). Analysis of the relationship between the emotional intelligence and professional burnout levels of teachers. *Educational Research and Reviews*, 9(1), 1-8.

Brackett, M. A., Palomera, R., Mojsa-Kaja, J., Reyes, M. R., & Salovey, P. (2010). Emotion-regulation ability, burnout, and job satisfaction among British secondary-school teachers. *Psychology in the Schools*, 47(4), 406-417.

Bümen, N. T. (2010). The relationship between demographics, self efficacy, and burnout among teachers. *Eurasian Journal of Educational Research*, 40, 17-36.

World Health Organization. (2019). *Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases*. https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en/.

Demir, S. (2018). The relationship between psychological capital and stress, anxiety, burnout, job satisfaction, and job involvement. *Eurasian Journal of Educational Research*, 75, 137-153.

Doss, C. A. V., Rachel, J. J., Jarrar, M. T. K., AbuMadini, M. S., & Sakthivel, M. (2018). A comparative study to determine the occupational stress level and professional burnout in special school teachers working in private and government schools. *Global Journal of Health Science*, 10(3), 42.

García-Carmona, M., Marín, M. D., & Aguayo, R. (2019). Burnout syndrome in secondary school teachers: A systematic review and meta-analysis. *Social Psychology of Education*, 22, 189-208.

Henry, G. T. (1990). *Practical sampling*. SAGE.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.

Mérida-López, S., & Extremera, N. (2017). Emotional intelligence and teacher burnout: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 85, 121-130.

Polatcan, M., Cansoy, R., & Kiliç, A. Ç. (2020). Examining empirical studies on teacher burnout: A systematic review. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4), 858-873.

Shaheen, F., & Mahmood, N. (2020). Burnout and its predictors: Testing a model among public school teachers. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 35(2), 355-372. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2020.35.2.19>

Soper, D. (2021). *A-priori sample size calculator for structural equation models*. Free Statistics Calculators. <https://www.danielsoper.com/statcalc>.



- Wang, Y., Xiao, B., Tao, Y., & Li, Y. (2022). The relationship between mindfulness and job burnout of Chinese preschool teachers: The mediating effects of emotional intelligence and coping style. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7129.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19127129>
- Zhang, Y., Zhang, S., & Hua, W. (2019). The impact of psychological capital and occupational stress on teacher burnout: Mediating role of coping styles. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 28, 339-349.