Thai Journal of Clinical Psychology

Journal homepage: https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy

Original Article

รูปแบบความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมวัยและกลวิธีเผชิญปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียน: กรณีศึกษานักศึกษาจิตวิทยาคลินิก

Peer Attachment Styles and Strategies for Coping with Academic Burnout: Case Study of Clinical Psychology Undergraduate Students

วรรษชล ไชยมงคล[1*], อารยา ผลธัญญา[2]

[1] *นักศึกษาระดับปริญญาตรี, ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*

[2] *ผู้ช่วยศาสตราจารย์, ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*

Watsachon Chaimongkol[1*], Araya Pontanya[2]

[1] *Bachelor of Science (psychology), Department of psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University*

[2] *Assistant Professor, Department of psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University*

[*] Corresponding author: watsachon.chm@gmail.com

Received: 6 February 2022 | **Revised:** 8 March 2022 | **Accepted:** 14 April 2022

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาเบื้องต้นเกี่ยวกับกระบวนการของรูปแบบความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมวัยต่อกลวิธีเผชิญปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาจิตวิทยาคลินิกชั้นปีที่ 4 **วัสดุและวิธีการ** การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบกรณีศึกษา ผู้ให้ข้อมูลหลัก 4 รายได้จากการเลือกแบบเจาะจง คือ นักศึกษาจิตวิทยาคลินิกชั้นปีที่ 4 ที่ศึกษาในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2564 โดยเป็นผู้ที่เคยประสบกับภาวะหมดไฟในการเรียนและสามารถจัดการกับภาวะหมดไฟที่เคยเกิดขึ้นได้แล้ว เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างผ่านโปรแกรม Zoom วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์สาระแก่นสารแบบใช้ทฤษฎีในการสังเคราะห์ประเด็นและแนวคิด **ผลการศึกษา** ผู้ให้ข้อมูลหลัก 3 รายมีรูปแบบความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมวัยแบบมั่นคง ผู้ให้ข้อมูลหลัก 1 รายมีรูปแบบความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมวัยแบบไม่มั่นคง โดยการแสวงหาการสนับสนุนทางอารมณ์จากเพื่อนร่วมวัยเป็นกลวิธีเผชิญปัญหาที่ไม่ขึ้นอยู่กับรูปแบบความผูกพันทางอารมณ์ และเพื่อนร่วมวัยเป็นปัจจัยหลักที่ช่วยให้ก้าวผ่านภาวะหมดไฟในการเรียนไปได้เนื่องจากการสามารถบอกเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างกัน และยังเป็นบุคคลที่ประสบภาวะเดียวกันจึงเกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นร่วมกัน ไป

จนถึงช่วยเหลือกันในการก้าวผ่านภาวะหมดไฟในการเรียนไปได้ **สรุป** เพื่อนร่วมวัยเป็นแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์ในการก้าวผ่านปัญหาภาวะหมดไฟของนักศึกษาจิตวิทยาคลินิกชั้นปีที่ 4 ดังนั้น การส่งเสริมความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมวัยจึงอาจเป็นวิธีการที่ช่วยให้นักศึกษาสามารถปรับตัวในช่วงปีสุดท้ายของการเรียนในระดับมหาวิทยาลัยได้

คำสำคัญ: รูปแบบความผูกพัน, เพื่อนร่วมวัย, กลวิธีเผชิญปัญหา, ภาวะหมดไฟในการเรียน, นักศึกษา

Abstract

Objectives: To study the preliminary process of peer attachment styles towards strategies for coping with academic burnout among fourth-year clinical psychology undergraduate students. **Materials and methods:** This study is qualitative research using case study design. The research used purposive sampling method. The key informants are fourth-year clinical psychology students who studying in the first semester of 2021 academic year. All participants were experienced academic burnout and being able to cope with it. The researcher collected data by using semi-structured interview via Zoom and data were analyzed by thematic-analysis method. **Results:** The result revealed that three participants had a secure peer attachment style. One participant had an insecure peer attachment style; seeking for emotional support from peers is a coping strategy that does not depends on peer attachment styles. Peers are still key factor that help participants to overcome academic burnout because they can talk about their ongoing situation with their peers and peers are also experiencing the same situation. So, they can share their experience and feelings between each other that can help key informants to overcome the academic burnout. **Conclusion**: This study suggests that peers are the source of emotional support to overcome the academic burnout of fourth-year students. Therefore, promoting the relationship between peers may help students adapt with the final year of study.

Keywords: Attachment style, Peers, Coping strategies, Academic burnout, College students

บทนำ

ในสภาพการณ์ปัจจุบัน การศึกษาเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับบุคคลในทุกระดับและทุกช่วงวัย โดยการเข้าศึกษาในสถาบันการศึกษาถือเป็นแหล่งการเรียนรู้ที่สำคัญในการเพิ่มพูนความรู้และพัฒนาศักยภาพของบุคคล แต่เนื่องจากการศึกษาในปัจจุบันที่เน้นการให้คุณค่าของความสำเร็จเชิงวิชาการ ส่งผลให้นักเรียนและนักศึกษาจำนวนมากเกิดความเครียด กดดัน และไม่มีความสุขในการเรียน (Sriphetdee, 2019)

โดยความเครียดจากการเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับชั้นปีที่สูงขึ้นเนื่องจากนักศึกษาชั้นปีที่ 4 จะมีความเครียดในด้านอื่นที่

สัมพันธ์กับเรื่องการเรียนเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เช่น ความเครียดกับการฝึกงาน การสอบใบประกอบวิชาชีพ และการเตรียมตัวหางานทำเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ (Sathirapanya & Hemaphandha, 2013) อีกทั้งการศึกษาของ Rodcharoen (2016) ยังพบว่า นิสิตชั้นปีที่ 4 มีความเครียดในระดับสูง เนื่องจากเป็นชั้นปีสุดท้ายของการเรียน โดยการเรียนส่วนใหญ่จะเป็นการทำรายงานที่ต้องศึกษาค้นคว้าข้อมูลจำนวนมาก รวมถึงความกังวลในการเลือกเส้นทางการประกอบอาชีพหลังจากจบหลักสูตรการศึกษาจึงอาจทำให้นิสิตเกิดความกดดันในการเรียน และเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นิสิตชั้นปีที่ 4 มีความเครียดในระดับสูงได้ และความเครียดในมหาวิทยาลัยจะเชื่อมโยงกับผลกระทบด้านลบต่อการใช้ชีวิตของผู้เรียนในมหาวิทยาลัยอีกด้วย (Pongpisanrat, 2021) ซึ่งถ้าหากความเครียดในการเรียนอยู่ในระดับสูงและรุนแรงจนร่างกายไม่สามารถตอบสนองหรือแสดงออกต่อความเครียดนั้นได้ก็จะสะสมเป็นความเครียดเรื้อรัง (Piyayodilokchai et al., 2015) และส่งผลให้เกิดภาวะหมดไฟในการเรียนได้ (Taikerd et al., 2019)

ภาวะหมดไฟ (burnout syndrome) เป็นผลมาจากความเครียดเรื้อรังจากการทำงานที่ไม่ได้รับการจัดการที่ดีพอ โดยองค์การอนามัยโลกได้จัดภาวะหมดไฟให้อยู่ในบัญชีจำแนกโรคระหว่างประเทศฉบับทบทวนครั้งที่ 11 (11th Revision of the International Classification of Diseases ; ICD-11) (World Health Organization, 2019) โดยภาวะหมดไฟสามารถนำมาใช้อธิบายในบริบทของการเรียนได้เช่นกัน ซึ่งจะสะท้อนออกมาผ่านความไม่กระตือรือร้นในการเรียน การตอบสนองทางด้านลบต่อการเรียน ทั้งนี้ภาวะหมดไฟทางการเรียนเกิดขึ้นได้จากทั้งพฤติกรรมของผู้เรียนเอง รายวิชาต่าง ๆ ในปัจจุบัน ระดับภาระงานที่มากเกินไป ความคาดหวังของผู้เรียน การได้รับภาระงานที่มีความยากเกินระดับความสามารถของผู้เรียน การได้รับรางวัลที่ไม่เหมาะสมกับความพยายามในงานนั้น ค่านิยมที่ไม่สอดคล้องกับเพื่อนหรือค่านิยมของสถานศึกษา และสัมพันธภาพของผู้เรียนในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นสัมพันธภาพกับผู้สอนหรือเพื่อนร่วมชั้น ถ้าหากเป็นความสัมพันธ์ทางด้านลบอาจส่งผลให้ผู้เรียนเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนได้ (Pongpisanrat, 2021) และเมื่อบุคคลประสบกับภาวะหมดไฟแล้วจะก่อให้เกิดผลกระทบทั้งทางร่างกาย จิตใจ และการทำงาน เช่น อาการเหนื่อยล้าเรื้อรัง ปวดศีรษะ สูญเสียแรงจูงใจ หมดหวัง มีภาวะซึมเศร้า นอนไม่หลับ ประสิทธิภาพการทำงานลดลงหรือลาออก เป็นต้น (Department of Psychiatry, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, 2019)

ทั้งนี้ในช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่เพื่อนร่วมวัยมีความสำคัญต่อพัฒนาการทางสังคม โดยกลุ่มเพื่อนร่วมวัยจะมีความสำคัญต่อชีวิตจิตใจมากที่สุด อีกทั้งยังมีการสร้างความผูกพันระหว่างสมาชิกในกลุ่มแบบผู้ใหญ่ (Kaewkangwan, 2006) โดยความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมวัย (peer attachment) นี้จะเป็นรากฐานสำคัญสำหรับความผูกพันในวัยผู้ใหญ่ และเพื่อนเป็นบุคคลที่สำคัญในการสร้างความสนิทสนมและความไว้เนื้อเชื่อใจ รวมถึงเป็นปัจจัยสำคัญของวัยรุ่นในเรื่องของการสนับสนุนทางอารมณ์และสังคม (Wilkinson, 2004 as cited in Gorrese & Ruggieri, 2012) จากการศึกษางานวิจัยของ Mota and Matos (2013) พบว่า ความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมวัยมีอิทธิพลต่อการจัดการภาวะหมดไฟ โดยความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมวัยมีอิทธิพลต่อกลวิธีเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้า (active coping) เนื่องจากบุคคลที่มีความผูกพันกับ

เพื่อนร่วมวัยแบบมั่นคงจะสามารถแสดงอารมณ์ความรู้สึก ความคิดได้อย่างอิสระ รวมถึงยังมีมุมมองทางบวกต่อความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมวัยซึ่งสิ่งนี้เป็นพื้นฐานของบุคคลในการกล้าที่จะขอความช่วยเหลือและเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไข และในทางกลับกันจากการศึกษาของ Pascuzzo et al. (2013) พบว่า บุคคลที่มีความผูกพันระหว่างผู้เลี้ยงดูและเพื่อนร่วมวัยแบบไม่มั่นคงในช่วงวัยรุ่นจะใช้การจัดการอารมณ์แบบมุ่งอารมณ์ (emotion-oriented regulation) มากกว่าการจัดการอารมณ์แบบมุ่งแก้ไขปัญหา (task-oriented regulation) ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น นอกจากนี้รูปแบบความผูกพันแบบไม่มั่นคงยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะหมดไฟในการเรียน กล่าวคือ ภาวะหมดไฟในการเรียนเกิดจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกของบุคคล เช่น ลักษณะบุคลิกภาพ วิธีการแก้ไขปัญหา การปรับตัวของบุคคล และความกดดันทางการเรียน ซึ่งปัจจัยด้านบุคลิกภาพและการปรับตัวเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากความผูกพัน ดังนั้นความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมวัยจึงมีอิทธิพลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของบุคคลได้ (Chen et al., 2021) สอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่ารูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงสามารถช่วยให้บุคคลจัดการกับความเครียดได้ดีกว่า รวมถึงรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมีความสัมพันธ์กับการมีภาวะหมดไฟในระดับต่ำ ในขณะที่บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบวิตกกังวลจะมีภาวะหมดไฟในระดับสูง (Mikulincer, 1997 as cited in Pines, 2004; West, 2015)

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าภาวะหมดไฟด้านการเรียนส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยปัจจัยที่อาจช่วยให้นักศึกษาสามารถจัดการกับภาวะหมดไฟในการเรียนได้คือรูปแบบความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมวัย เนื่องจากรูปแบบความผูกพันมีความสัมพันธ์กับวิธีการจัดการเมื่อบุคคลเผชิญกับภาวะหมดไฟ แต่จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่ามีงานวิจัยไม่มากที่ศึกษารูปแบบความผูกพันเฉพาะเจาะจงไปที่รูปแบบความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมวัย ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาว่ารูปแบบความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมวัยมีผลต่อกลวิธีเผชิญปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาหรือไม่ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบกรณีศึกษา เนื่องจากผู้วิจัยต้องการข้อมูลเชิงลึกของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างรอบด้านทั้งในแง่เนื้อหาและตัวบุคคล และแม้จะมีการศึกษาภาวะหมดไฟในการเรียน (academic burnout) ในนักศึกษาสายวิทยาศาสตร์สุขภาพอยู่บ้าง แต่ทว่ายังไม่มีการศึกษาถึงภาวะหมดไฟในการเรียนในนักศึกษาจิตวิทยาคลินิกซึ่งเป็นสาขาหนึ่งในการศึกษาสายวิทยาศาสตร์สุขภาพเช่นกัน รวมถึงการศึกษาในชั้นปีที่ 4 ของนักศึกษาจิตวิทยาคลินิกที่ต้องมีการประยุกต์ใช้ความรู้เชิงทฤษฎีในการปฏิบัติงานจริงมากขึ้นและการเตรียมความพร้อมเข้าสู่การฝึกปฏิบัติทางคลินิกในสถานพยาบาล อาจทำให้นักศึกษาเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนได้ โดยผลการวิจัยครั้งนี้จะช่วยให้ทราบถึงรูปแบบความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมวัยที่มีต่อกลวิธีในการเผชิญปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาจิตวิทยาคลินิกชั้นปีที่ 4 ได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาเบื้องต้นเกี่ยวกับกระบวนการของรูปแบบความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมวัยต่อกลวิธีเผชิญปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาจิตวิทยาคลินิกชั้นปีที่ 4

วัสดุและวิธีการ

ผู้ให้ข้อมูลหลัก

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) แบบรายกรณี (case study) ผู้วิจัยเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักด้วยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) โดยมีเกณฑ์การคัดเข้าคือ เป็นนักศึกษาจิตวิทยาคลินิกชั้นปีที่ 4 ที่มีคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับสูง ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย โดยใช้คะแนนจากแบบสอบถามภาวะหมดไฟในการเรียนของ Srisongmueang (2016) สำหรับการคัดกรองและเป็นผู้ที่จัดการกับสภาวะหมดไฟที่เคยเกิดขึ้นได้แล้ว และมีเกณฑ์คัดออกคือ เป็นผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยโรคทางจิตเวช โดยผู้วิจัยประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยและชี้แจงเกี่ยวกับจุดประสงค์ของการวิจัยให้แก่นักศึกษาจิตวิทยาคลินิกทุกคนได้ทราบและเปิดรับสมัครผู้ให้ข้อมูลหลักตามความสมัครใจ โดยมีผู้สมัครใจทำแบบสอบถามภาวะหมดไฟในการเรียนในขั้นตอนการคัดกรองผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 27 คน และในการวิจัยครั้งนี้มีผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้าที่ผู้วิจัยกำหนดจำนวน 4 คน โดย Schoch (2020) ระบุว่าการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยแบบรายกรณีจำนวน 3-4 ราย เป็นจำนวนที่เพียงพอต่อการทำความเข้าใจปรากฏการณ์ในเชิงลึกของกรณีศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการเรียนจำนวน 15 ข้อ 2) ข้อคำถามประเมินตนเองตามการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถในการจัดการกับภาวะหมดไฟในการเรียนของตนเองในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา (จัดการได้หรือไม่) โดยในข้อ 1) และ 2) เป็นการประเมินตนเองผ่านทาง google form 3) แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (semi-structure interview) ที่ผ่านการพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งมีแนวคำถามที่ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นไว้ล่วงหน้าเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการศึกษา ได้แก่ ข้อมูลส่วนตัว ความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมวัย และ กลวิธีเผชิญปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียน โดยการถามสามารถยืดหยุ่นตามข้อมูลที่ได้จากกรณีศึกษาแต่ละราย

การเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักผ่านระบบออนไลน์แบบรายบุคคล โดยชี้แจงจุดประสงค์ของการวิจัยพร้อมทั้งขอความยินยอมจากผู้ให้ข้อมูลหลักโดยเป็นการยินยอมทางวาจา จากนั้นจึงขออนุญาตบันทึกข้อมูลด้วยการบันทึกภาพและเสียงตลอดการสัมภาษณ์ โดยผู้ให้ข้อมูลหลักสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยได้ทุกเมื่อหากเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์กรณีศึกษาจะถูกวิเคราะห์สาระแก่นสารแบบใช้ทฤษฎีในการสังเคราะห์ประเด็นและแนวคิด โดยการนำข้อมูลทั้งหมดมาจัดหมวดหมู่ ตรวจสอบวิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอในรูปแบบของการวิเคราะห์พรรณนา (analysis description)

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยให้อาจารย์ที่ปรึกษาเป็นผู้ตรวจสอบความถูกต้องของการวิเคราะห์ข้อมูล รวมถึงให้ผู้ให้ข้อมูล

หลักตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลด้วยตนเอง (member check) (Burnard et al., 2008)

ผลการศึกษา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีจำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมด 4 ราย เป็นเพศหญิงทั้งหมด อายุระหว่าง 21-22 ปี ซึ่งเป็นนักศึกษาจิตวิทยาคลินิกชั้นปีที่ 4 คณะมนุษยศาสตร์ ที่กำลังศึกษาในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2564 และเป็นผู้ที่มีการรับรู้ว่าตนเองสามารถจัดการกับสภาวะหมดไฟที่เคยเกิดขึ้นได้แล้วด้วยการประเมินตนเองผ่านทาง google form ว่าภายในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมาผู้ให้ข้อมูลหลักเห็นด้วยหรือไม่ว่าตนเองสามารถจัดการกับภาวะหมดไฟในการเรียนได้แล้ว

ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมวัย

รูปแบบความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมวัย ผู้วิจัยสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์โดยแบ่งรูปแบบความผูกพันจากมุมมองต่อตนเอง และมุมมองต่อผู้อื่นของผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยแต่ละรูปแบบจะสะท้อนพฤติกรรม วิธีคิด รวมถึงลักษณะสัมพันธภาพกับผู้อื่นที่แตกต่างออกไป จากการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลหลัก 3 รายมีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง เนื่องจากมีมุมมองต่อตนเองและเพื่อนร่วมวัยในเชิงบวก โดยมองว่าตนเองสามารถให้การสนับสนุนทางอารมณ์และพร้อมที่จะอยู่เคียงข้างในยามที่เพื่อนต้องการความช่วยเหลือ ดังข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นี้

“ถ้าจากมุมมองของเรา เราว่าเราก็เป็นเพื่อนอย่างที่เราบอกไปอ่ะ ว่าเออเราก็เป็นคน...เราน่าจะเป็นคนที่แบบว่ารับฟังเพื่อนแบบเออในเวลาที่เพื่อนแบบว่ามีปัญหาอะไรเงี้ยเราก็พร้อมที่จะเป็นคนรับฟังแล้วก็พร้อมที่จะซัพพอร์ตเขาไม่ว่าจะแบบเกิดปัญหาอะไรขึ้นอะไรเงี้ย” (มุมมองต่อตนเองและผู้อื่นบวก รูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง: การวิเคราะห์ของผู้วิจัย)

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

“มันก็มีเพื่อนหลายกลุ่มอ่ะเนอะ แล้วก็คือแบบว่าทุกกลุ่มอ่ะมันก็เป็นไปในทางบวกเหมือนกันหมดเลยนะ แบบบางคนเราก็จะสนิทมากก็คือแบบไปไหนมาไหนด้วยกัน กินข้าวด้วยกันอะไรอย่างงี้ มีอะไรก็คุยกันตลอดเรื่องงานเรื่องอะไรเงี้ย ก็จะแชร์กัน คอยช่วยอะไรหลาย ๆ อย่าง แล้วก็อีกกลุ่มมันก็จะเป็นกลุ่มที่เพื่อนที่จบจากมัธยม อันนี้จะไม่ค่อยได้เจอกันแต่แบบเหมือนพอเวลาเรามีอะไรที่อยากจะพูดอยากจะระบายบางทีก็ไปพูดกับเพื่อนมัธยมเขาก็รับฟังแล้วก็ให้กำลังใจเรา อืม” (มุมมองต่อตนเองและผู้อื่นบวก รูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง: การวิเคราะห์ของผู้วิจัย)

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

“ก็น่าจะเป็นเหมือนแบบฝ่ายซัพพอร์ตรึเปล่าเหมือนแบบให้กำลังใจอะไรงี้ หรือแบบเมื่อเพื่อนแบบว่า เออเค้าเรียกว่าอะไรอ่ะ อารมณ์ร้อนอะไรอย่างเงี้ยก็จะคอยแบบยับยั้งอะไรเงี้ย น่าจะเป็นฟีลนี้น่าจะเป็นซัพพอร์ตเลย ฝ่ายซัพพอร์ตมากกว่าแล้วก็คอยรับฟังอะไรเงี้ย ใช่” (มุมมองต่อตนเองและผู้อื่นบวก รูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง: การวิเคราะห์ของผู้วิจัย)

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลหลักอีก 1 ราย มีรูปแบบความผูกพันแบบไม่มั่นคง เนื่องจากมีมุมมองต่อตนเองและเพื่อนร่วมวัยในเชิงลบ

ค่อนข้างมีระยะห่างระหว่างเพื่อนร่วมวัย มีความเป็นส่วนตัวค่อนข้างสูงทำให้ไม่เปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงกับเพื่อน โดยมีรายละเอียดดังนี้

"เป็นคนที่แบบว่าเวลามีปัญหาอะไรก็ไม่เคยบอกใครเลย คือแบบว่า เวลาเครียดมาก ๆ ก็คือร้องไห้กับตัวเอง แบบไม่เคยมีใครรู้เลยว่าฉันเครียดอยู่ แล้วอีกอย่างนึง อีกบุคลิกนึงของเราคือแบบว่าชอบหัวเราะแบบชอบทำตัวตลกอ่ะ แต่คือรู้ตัวนะว่าทำตัวตลกกลบเกลื่อนความรู้สึกตัวเอง อืม มันก็เป็นอีกอย่างนึงที่แบบว่า แค่อยากให้เขาแบบอยากให้เพื่อนเห็นแค่ด้านที่สดใสของเราอ่ะ ด้านที่มืด ๆ เราก็พยายามไม่แสดงออกดีกว่า" (มุมมองต่อตนเองและผู้อื่นลบ รูปแบบความผูกพันแบบไม่มั่นคง: การวิเคราะห์ของผู้วิจัย)

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

นอกจากนี้ ในส่วนของการจัดการปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล พบว่า ผู้ให้ข้อมูลหลัก 2 รายที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง สามารถจัดการความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมวัยที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ มองตามความเป็นจริง เข้าใจและยอมรับความต้องการของเพื่อนและของตนเอง ดังข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นี้

"สมมติว่าเราทะเลาะกับเพื่อนสักคนนึง แล้วมันเป็นความเข้าใจผิดหรือมันเป็นสิ่งที่เราเองผิดอะไรเงี้ย เราพร้อมที่จะจัดการตรงนั้นทันที เราก็พร้อมที่จะแก้ไขทันที แต่ว่าถ้าในขณะเดียวกันก็คือ เค้าไม่พร้อมที่จะปรับเปลี่ยนที่จะได้รับการแก้ไขจากเราแล้วอ่ะ เออ แบบว่าอย่างเช่นเขาอาจจะแบบว่า เค้าไม่อยากจะพูดถึงมันแล้ว แล้วก็เค้าก็ไม่ได้รู้สึกว่าการแก้ไขจะมีประโยชน์อะไร ไรเงี้ย เค้ารู้สึกว่าการออกไปน่าจะดีกว่า เราก็โอเคนะแล้วเราก็ยอมรับการตัดสินใจของเค้าอะไรเงี้ย แต่เราก็จะยังคงเป็นเพื่อนแบบเดิม เหมือนก่อนหน้านี้ที่เราพูดไปอ่ะกับเขาอยู่ดีอะไรเงี้ย" (มองความขัดแย้งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถแก้ไขปัญหาและยอมรับผลที่เกิดขึ้นได้ วิธีการจัดการปัญหาแบบเหมาะสม: การวิเคราะห์ของผู้วิจัย)

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

"คือถ้ามันเกิดขึ้นกับเราเองนะแบบว่าถ้ารู้สึกว่าเพื่อนคนนี้ใช่ปะ แบบมีปฏิกิริยาต่อเราที่ เปลี่ยนไปอะไรเงี้ย ก็จะคิดสักแปปนึงว่า ที่ผ่านมาไรงี้ เราทำอะไรให้เขาหรือเปล่า...ถ้าเกิดคิดไปเรื่อย ๆ แล้วคิดไม่ออกก็จะแบบหาช่วงเวลาสักนิดนึงคุยกับเค้าเลยอ่ะ ส่วนใหญ่จะเป็นการถามเลย แต่ถ้าคิดออกว่ามันเออน่าจะอันนี้หรือเปล่าก็จะพูดไปเลยว่าแบบ วันนี้เห็นเงียบ ๆ ไปอ่ะเพราะว่าที่เราพูดอย่างงี้ใส่หรือเปล่าอะไรอย่างนี้รู้สึกไม่ดีหรือเปล่าอะไรอย่างเงี้ย ก็แบบขอโทษไปแล้วก็เคลียร์กันตรงนั้นเลย ถ้าเกิดว่ามันเป็นเรื่องอะไรเงี้ย แล้วเราก็จะโอเคกับคำตอบที่เพื่อนตอบ ถ้าเพื่อนบอกว่ามีเราก็พร้อมที่จะเคลียร์แต่ถ้าเพื่อนบอกว่าไม่มีก็โอเคก็คือไม่มีอะไรอย่างเงี้ย อืม" (มองความขัดแย้งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถแก้ไขปัญหาและยอมรับผลที่เกิดขึ้นได้ วิธีการจัดการปัญหาแบบเหมาะสม: การวิเคราะห์ของผู้วิจัย)

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลอีกสองราย เมื่อมีความขัดแย้งในความสัมพันธ์เกิดขึ้นแล้วไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม หลีกเลี่ยงการแก้ไขปัญหาโดยตรง ดังข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นี้

"ถ้าทีแรกจะไม่กล้าคุยเลยนะ ก็คือแบบเงียบไว้ก่อนอ่ะจะไม่บอกเขาไปตรง ๆ อ่ะ จะแบบ หยุดคุยกันไปเลย แบบไม่คุยเลยถ้ามันเกิดทะเลาะขึ้นมาจริง ๆ นะ แล้วแบบพยายาม

ให้เวลามันผ่านไปก่อนพยายามให้ความรู้สึกนั้นผ่านไปก่อนแบบ เหมือนพยายามที่จะใช้เวลาซะมากกว่า ให้เวลามันผ่านไปซะมากกว่าที่จะไปเทคแอคชั่น จะแบบให้เวลามันผ่านไปก่อนแล้วค่อยไปบอกกับเขาว่าสิ่งที่ผ่านมามันเป็นแบบนี้นะ อืม ประมาณนั้นแหละ" (เก็บอารมณ์ความรู้สึกทางลบเอาไว้ ไม่แสดงออกภายนอก แยกตัว วิธีการจัดการปัญหาแบบไม่เหมาะสม โดยเก็บกดไว้ภายใน: การวิเคราะห์ของผู้วิจัย)

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

"ถ้ามันเป็นเรื่องที่ ไม่ใหญ่มากอะไรอย่างเงี้ยก็ เขาเรียกว่าไง ก็แบบว่า เอ้อเนียนไปขอโทษไปง้อไปคุยอะไรเงี้ย จะไม่ได้แบบเข้าไปขอโทษตรง ๆ นะแต่ก็จะเน้นเนียนแบบทักไปเรื่องอื่นเรื่องใหม่อะไรเงี้ย คือแบบว่าทำเหมือนปกติอะ อืม แต่ว่าก็จะแบบว่าเว้นระยะนิดนึงอะไรงี้ แต่ถ้ามันเป็นอะไรที่แบบเรื่องใหญ่หน่อยอย่างเงี้ย บางทีก็จะแบบ เออตัดไปเถอะอะไรอย่างเงี้ย อืม" (พยายามหลีกหนีอารมณ์ทางลบหรือความรู้สึกไม่สบายใจโดยการไม่นึกถึง วิธีการจัดการปัญหาแบบไม่เหมาะสมโดยการหลีกหนี: การวิเคราะห์ของผู้วิจัย)

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

จากข้อมูลการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 4 รายที่ทำให้เห็นถึงมุมมองต่อตนเองและผู้อื่นที่สอดคล้องกับแนวคิดรูปแบบความผูกพันของ Bartholomew and Horowitz (1991, as cited in Pinijvicha et al., 2015) ซึ่งแบ่งรูปแบบความผูกพันตามองค์ประกอบเรื่องมุมมองต่อตนเองและมุมมองต่อผู้อื่น รวมทั้งวิธีการจัดการปัญหาเมื่อเกิดความขัดแย้งตามแนวคิดเรื่องแบบแผนความคิด (schema mode) ของ Alford and Beck (1997, as cited in Boonyingsathit, 2019) ที่เชื่อว่าแบบแผนความคิดเป็นสิ่งที่สั่งสมมาจากประสบการณ์ในวัยเด็ก ทำให้บุคคลมีอคติทางการรู้คิด (cognitive bias) ซึ่งส่งผลไปยังความคิด อารมณ์และพฤติกรรม รวมถึงความเชื่อที่มีต่อตนเอง (self-reference bias) และ Sakulsriprasert (2018) ที่จัดกลุ่มสภาวะแบบแผนความคิดออกเป็น 5 กลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยสามารถสรุปได้ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 สรุปรูปแบบความผูกพันจากมุมมองต่อตนเองและผู้อื่น และวิธีการจัดการปัญหาของผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละราย

ผู้ให้ข้อมูล	มุมมองต่อตนเอง		มุมมองต่อผู้อื่น		วิธีการจัดการปัญหา	รูปแบบความผูกพัน
	บวก	ลบ	บวก	ลบ		
รายที่ 1	✓		✓		เหมาะสม	มั่นคง
รายที่ 2		✓		✓	ไม่เหมาะสม (เก็บกดไว้ภายใน)	ไม่มั่นคง
รายที่ 3	✓		✓		ไม่เหมาะสม (หลีกหนี)	มั่นคง
รายที่ 4	✓		✓		เหมาะสม	มั่นคง

ส่วนที่ 3 ผลการศึกษาเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการเรียน

3.1 สาเหตุที่ก่อให้เกิดภาวะหมดไฟในการเรียน

เป้าหมายที่เลือนราง ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าภาระงานที่หนักหนา ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่าภาระงานนั้นเป็นสิ่งที่ต้องทำอย่างต่อเนื่อง ไม่สามารถสิ้นสุดลงในเร็ววัน จนเกิดเป็น

ความรู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่ายที่จะทำ จนเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนในที่สุด

"เราก็รู้สึกว่ามัน...มันแบบมันไม่พ้นไปสักทีอ่ะ พอมันเสร็จเป้าหมายย่อย ๆ ที่เราตั้งเอาไว้แล้วอ่ะ มันก็ยังมีเป้าหมายต่อไปที่มันแบบ...ที่มันก็ไม่ได้ลดความยากของงานหรือว่าไม่ได้ลดความยากลำบากในการที่เราจะต้องเผชิญหน้ากับสิ่ง ๆ นั้นลงไปได้เลยไรเงี้ย มันก็เลยเหมือนแบบครั้งนี้ก็ยาก ครั้งนี้ก็ยากไรเงี้ยกว่าจะไปถึงเป้าหมายแต่ละครั้งยากไปหมดเลยไรเงี้ย ก็เลยแบบ เอ่อ เค้าเรียกว่าไรอ่ะ รู้สึกว่ามันจัดการไม่ได้ซักทีด้วย"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

นอกจากนี้การเลือกเรียนในสาขาวิชาที่ไม่ตรงกับความต้องการของผู้ให้ข้อมูล ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลขาดแรงจูงใจ มองไม่เห็นประโยชน์ของการเรียนในสาขาวิชานี้ ทำให้ไม่มีความกระตือรือร้น รู้สึกไม่อยากเรียน

"เราก็ไม่รู้ว่าเราเรียนไปเพื่ออะไร เราจะไปทำงานอะไร แล้วในอนาคตไม่ได้วาดฝันเอาไว้ว่าเราจะมาอาชีพสายนี้เลยด้วยซ้ำ แต่ว่าเหมือนจำเป็นต้องเรียนอ่ะ ก็เลยเรียน ๆ ให้มันจบไปเถอะอะไรเงี้ย เรียนเพื่อให้จบเท่านั้นไม่ได้แบบว่ามีเป้าหมายอะไรเป็นพิเศษสำหรับการมาเรียนในครั้งนี้"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

ความโดดเดี่ยวจากภาวการณ์ที่เปลี่ยนผ่าน นอกเหนือจากการมองไม่เห็นเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้แล้ว การเปลี่ยนสภาพแวดล้อมจากการพบปะพูดคุยกันแบบปกติมาสู่การพบปะพูดคุยกันผ่านทางหน้าจอในด้านวิชาการที่การเรียนวิชาภาคปฏิบัติจำเป็นต้องเปลี่ยนเป็นการเรียนผ่านทางโลกออนไลน์ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ไม่ตอบโจทย์การเรียนในวิชาที่ต้องมีการปฏิบัติจริง ส่งผลให้ขาดแรงจูงใจในการเรียน ดังนี้

"แล้วก็กับการเรียนออนไลน์ด้วยแหละเพราะว่าเหมือนเรียนออนไลน์เราก็ไม่ได้ต้องการไรเงี้ยแล้วมันก็เป็นการเรียนกับวิชาที่เรารู้สึกว่า มันไม่สมควรที่จะต้องเรียนออนไลน์อ่ะ เออ เราก็เลยรู้สึกแบบว่ามันไม่ตอบโจทย์ไรเงี้ย เรายิ่งไม่อยากเรียน พอมีงานเยอะ ๆ เราก็รู้สึกว่าไม่อยากทำเลย"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

ยิ่งไปกว่านั้นในด้านสังคมที่การพบปะพูดคุยกับเพื่อนร่วมวัยเป็นสิ่งที่ทำได้ยากเมื่อเกิดการระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกขาดแหล่งสนับสนุนทางสังคม ขาดการแบ่งปันเรื่องราวทุกข์สุข ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกโดดเดี่ยว ท้อแท้กับการเรียน จนเกิดภาวะหมดไฟในที่สุด ดังข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ดังนี้

"คือมันได้เจอตัวต่อตัวมันก็จะรู้สึกว่าแบบมีกำลังใจบ้าง หรือไม่ก็รู้สึกว่าแบบเพื่อนก็เจอคล้าย ๆ กับเรานะเพราะเราก็เห็นอะไรเงี้ยแต่พอมันเป็นออนไลน์อ่ะ เราก็นั่งในห้องสี่เหลี่ยมของเราธรรมดาแล้วก็เจอเพื่อนผ่านจออ่ะคือแบบ ถึงจะเจอเพื่อนผ่านจอแต่เรานั่งอยู่คนเดียว มันก็รู้สึกกังวลอ่ะ"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

"ไม่ได้เจอเพื่อนด้วยไม่มีแรงจูงใจเลยไรเงี้ย เพราะปกติอยู่มอไรเงี้ยเราก็จะแบบนัดเพื่อนไปทำงานนู่นนี่นั่นใช่ป่ะ เหมือนแบบได้แชร์กับเพื่อนอ่ะ แต่ว่าตอนนี้มันก็เหมือนแบบตรงนั้นมันก็หายไป"

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

ความสามารถที่ไม่มากพอ จากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีการกล่าวถึงปัจจัย

ด้านตัวบุคคลในเรื่องความวิตกกังวลของผู้ให้ข้อมูล เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองต่ำจึงกังวลว่าตนเองจะทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ไม่ดีพอ ส่งผลให้แรงจูงใจในการทำงานลดน้อยลงจนกลายเป็นความรู้สึกไม่อยากจัดการกับภาระงาน

“พอแบบสามงานนี้มันอยู่ติดกันในอาทิตย์นึงอ่ะ มันก็รู้สึกว่าแบบเครียดแบบเมื่อไหร่จะผ่านอาทิตย์นี้ไปอะไรเงี้ย เราก็รู้สึกว่าแบบไม่มีแรงจะเรียนอะไรงี้ แบบว่าทำไมรู้สึกว่ามันยากกว่าจะผ่านไปได้แต่ละทีอะไรเงี้ย ก็จะรู้สึกประมาณนี้...เหมือนแบบ เรากลัวมั้ง เรากลัวการที่จะต้องเผชิญหน้ากับมันอ่ะ อย่างแบบภาคปฏิบัติอะไรเงี้ยเราต้องลงมือทำ แล้วเราก็รู้สึกว่าเหมือนที่บอกไปว่า เราก็ไม่ได้รู้สึกว่าเราเก่งขนาดนั้น อืม เราก็เลยมีความกลัวที่จะทำไม่กล้าทำแบบ ไม่อยากให้มันถึงวันที่ต้องทำ ก็เลยรู้สึกแบบไม่อยากเรียนไม่อยากเข้า”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

3.2 กลวิธีเผชิญปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียน

เผชิญกับภาวะหมดไฟในการเรียนโดยมุ่งแก้ไขสาเหตุโดยตรง ผู้ให้ข้อมูลหลักได้เข้าไปมีประสบการณ์ตรงในการเรียนรู้วิธีการจัดการอารมณ์ ความคิด รวมถึงการรู้เท่าทันสภาวะของตนเองในขณะนั้นกับผู้เชี่ยวชาญโดยตรง ซึ่งสิ่งนี้ได้กลายเป็นต้นทุน (resource) ที่ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลจัดการกับภาวะหมดไฟที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตต่อไปได้

“อีกเหตุการณ์นึงก็ปีสี่เนี่ยแหละ ไอ่ปีสี่อ่ะจริง ๆ ก็จัดการด้วยตัวเองไม่ได้เลยอะไรเงี้ย ก็เลยแบบว่า ก็เลยหันไปขอความช่วยเหลือจาก คือเป็นคนขี้โกงนิดนึงด้วยก็คืออยากที่จะรู้ด้วยแล้วก็อยากที่จะได้รับความช่วยเหลือด้วยก็เลยไปเป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยของที่จุฬาไรเงี้ย เออซึ่งเค้าอ่ะ บำบัด บำบัดภาวะซึมเศร้าที่เกิดจากช่วงโควิดด้วย CBT ก็เลยแบบว่าเหมือนแบบเออ ยังไงก็อยากรู้อยู่แล้ว เอาไปเป็นผลพลอยได้ไปเลยทีเดียวไรเงี้ย ได้ทั้งรู้วิธีการบำบัดด้วย แล้วก็ได้ทั้งบำบัดตัวเองไปด้วยทีเดียวไรเงี้ย ก็เลยเหมือนแบบไปขอความช่วยเหลือจากทางนั้นไรเงี้ย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

การหาสิ่งบันเทิงใจ ผู้ให้ข้อมูลหลักจัดการอารมณ์และความตึงเครียดที่เกิดขึ้นผ่านการหาสิ่งบันเทิงใจที่ช่วยให้ตนเองรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น

“เหมือนว่าจะจัดการกับตรงนั้นมากกว่าด้วยการเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมอะไรงี้หรือไม่ก็ไปหากิจกรรมอย่างอื่นทำที่ไม่ใช่กับจอคอมอ่ะ ที่มันไม่ใช่แบบดูหนังฟังเพลงอะไรเงี้ยไปทำอย่างอื่นที่มันแบบ activity อย่างอื่นแบบได้เดินเล่นได้ขยับเขยื้อนร่างกาย เหมือนแบบหาสิ่งอื่นทำมากกว่า ไม่รู้ว่ามันจัดการอารมณ์ความรู้สึกโดยตรงรึเปล่าแต่มันช่วยทำให้แบบ active ขึ้นแล้วก็เหมือนมีพลังขึ้นแล้วก็ค่อยมาทำงานต่อตอนเย็น ๆ ดึก ๆ อะไรอย่างเงี้ย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม ผู้ให้ข้อมูลหลักได้มีการพูดคุยถึงภาวะหมดไฟที่เกิดขึ้นกับเพื่อนร่วมวัย ทำให้ได้รับกำลังใจและการสนับสนุนจากเพื่อนส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่าตนเองไม่ได้เผชิญกับสภาวะนี้ด้วยตัวคนเดียว

“เหมือนการที่ทักหาเพื่อนอ่ะมันแบบว่าแค่ต้องการให้ใครสักคนรับฟังอย่างงี้ แล้วบางทีก็แบบอยากได้กำลังใจใช่ไหมก็ทักหาเพื่อน ซึ่งพอทักหาเพื่อนอ่ะเพื่อนก็แบบ ถามแบบโอเคมั้ยอะไรเงี้ย เหมือนแบบเราก็แชร์กันอ่ะแล้วก็ได้

กำลังใจจากเพื่อนอะไรอย่างเงี้ย แล้วแบบบางทีเนี่ยเพื่อนบางคนก็จะแบบเจออะไรคล้าย ๆ เราอ่ะ แล้วเหมือนบางทีคุยกันไปคุยกันมาเหมือนเค้าหนักกว่าเราด้วยซ้ำ เออ เราก็เลยรู้สึกแบบ เออเรายังแค่นี้เองเพราะฉะนั้นมันก็ไม่เป็นอะไรมากหรอกอะไรเงี้ยต้องสู้น้าอะไรเงี้ย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ที่ถึงแม้จะไม่ได้มีการพูดคุยกับเพื่อนร่วมวัยแต่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญผ่านการเรียนการสอนของวิชาหนึ่ง ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ส่งผลให้ภาวะหมดไฟในการเรียนลดลง มีแรงจูงใจในการเรียนมากขึ้น

“เหมือนมันทำให้เราเห็นแบบคุณค่าของการเรียนจิตวิทยามากขึ้น มันก็เลยทำให้แพชชั่นเพิ่มขึ้นมาหลังจากเรียนวิชานี้”

“มันทำให้เราอยากแบบว่าอยากเป็นนักจิตวิทยาที่ดี สมมติเราจบออกมาแล้วเราจะเป็นนักจิตวิทยานะ มันก็อยากแบบ เออช่วงนั้นเรียนอะไร เรียนทำเทสใช่ไหม ก็พยายามทำเทสออกมาแล้วแบบรู้สึกว่าเอออยากทำเทสมากเลย อยากเจอเคสจริง ๆ อยากไปคุยกับเคสประมาณนี้คือมันเป็นความรู้สึกแบบนี้เลยนะ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

ส่วนที่ 4 ผลการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมวัยกับกลวิธีเผชิญปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาจิตวิทยาคลินิกชั้นปีที่ 4

แม้รูปแบบความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมวัยที่เกิดขึ้นจะมีลักษณะแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล แต่อย่างไรก็ตามการที่ผู้ให้ข้อมูลมีเพื่อนเป็นแหล่งพักพิงจิตใจเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถก้าวผ่านภาวะหมดไฟในการเรียนที่เกิดขึ้นได้ เนื่องจากเพื่อนร่วมวัยเป็นแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์ที่สามารถพูดคุยและบอกเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับเพื่อนร่วมวัยได้ ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่าตนเองไม่โดดเดี่ยว ดังที่ได้ข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 4 ราย ดังนี้

“มีความรู้สึกว่าแบบโชคดี โชคดีที่ยังมีคนที่เข้าใจเราเยอะขนาดนี้อะไรเงี้ย แล้วก็รู้สึกว่าแบบ คือเวลาที่พอมีเพื่อนทักมาหรือว่า พอได้คุยกับเพื่อนมันก็จะเกิดความรู้สึกแบบ เออเราไม่ได้โดดเดี่ยวขนาดนั้นในการที่จะต้องเจอกับสิ่งนี้ที่เรากำลังเจออยู่อะไรเงี้ย หรือแบบ เราไม่ได้เจอปัญหานี้คนเดียวนะมันยังมีคนอื่นอยู่แล้วก็สิ่งที่คนอื่นเจออะก็หนักหนาพอ ๆ กันกับเราเลยอะไรเงี้ย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

“ตอนนั้นเราแบบคุยกันมากขึ้น แล้วมันก็มีกิจกรรมอันนึงใช่ป่ะในวิชา self-awareness ที่ให้เพื่อนไปแบบคุยกันแบบเปิดใจคุยกันอะไรเงี้ยว่าเราเคยผ่านอะไรมาบ้าง เราเคยมีปัญหาแบบนั้นแบบนี้มานะ ที่ผ่านมามันเป็น ที่เราเป็นแบบนี้เพราะว่าเราเป็นแบบนี้นะอะไรเนี่ย เหมือนเพื่อนเข้าใจเรามากขึ้นแล้วก็เลยแบบเออโอเค การเล่าปัญหาให้เพื่อนฟังมันก็เป็นสิ่งที่ดีอย่างหนึ่งนะ มันก็ไม่ได้แย่เลย มันก็เลยเป็นอย่างหนึ่งที่มันปลดล็อกเราได้ว่าแบบการเปิดใจคุยกันหรือว่าการคุยกับคนอื่นมันไม่ใช่เรื่องที่แย่”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

“มันก็รู้สึกว่าแบบเออ เรายังมีคนข้าง ๆ อยู่ด้วยนะแบบว่าเราไม่ได้อยู่ตัวคนเดียวขนาดนั้นอะ รู้สึกว่าแบบเออยังมีคนที่คอยช่วยเหลือเราอยู่ รู้สึกสบายใจโล่งใจอะไรเงี้ย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

“แบบช่วงนั้นอาจจะเป็นการคุยกับเพื่อนเรื่องเรียนนี่แหละแต่มันทำให้มันแบบเราได้เฮฮากับเพื่อนอะ มันไม่ใช่แบบการคุยอยู่กับตัวเองหาคำตอบอยู่กับตัวเองอะไรอย่างเงี้ย มันเหมือนได้แบบผ่อนคลายมากขึ้นอ่ะแล้วก็เหมือนแบบ อาจจะเหมือนแบบตอนที่กลับไปในช่วงที่อยู่มหาลัยด้วยอ่ะที่แบบเราก็เหมือนนัดกันไปอ่านหนังสือไปห้องสมุดอะไรอย่างเงี้ยปรึกษากันเรื่องนู้นเรื่องนี้มันน่าจะได้ฟีลนั้นกลับมาก็เลยรู้สึกว่า เหี้ยมันโอเคนะอะไรงี้เหมือนได้แชร์กับคนที่ประสบการณ์เดียวกันกับเราในตอนนั้นอะไรเงี้ย เค้ารู้เรื่องที่เรากำลังเครียดอยู่อะไรอย่างเงี้ย”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

วิจารณ์

จากการศึกษารูปแบบความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมวัยของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก พบว่า ผู้ให้ข้อมูลหลัก 3 รายมีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลหลักอีก 1 ราย มีรูปแบบความผูกพันแบบไม่มั่นคง โดยรูปแบบความผูกพันนี้ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลหลักมีแนวทางในการจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 และ 4 ที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง สามารถจัดการความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมวัยที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง แต่ไม่สามารถจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ที่มีรูปแบบความผูกพันแบบไม่มั่นคงที่เลือกจัดการกับความขัดแย้งทางด้านสัมพันธภาพด้วยการเก็บกดไว้ภายใน ในส่วนของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงแต่ไม่สามารถจัดการปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพได้นั้น Simard et al. (2011) อธิบายว่าอาจเกิดขึ้นได้กับบุคคลที่มีการพัฒนารูปแบบความผูกพันแบบไม่มั่นคงขึ้นในวัยเด็ก เนื่องจากสภาวะของแบบแผนความคิด (schema mode) ที่ไม่เหมาะสมเป็นสิ่งที่พัฒนามาจากการที่ไม่ได้รับความผูกพันที่มั่นคงปลอดภัยในวัยเด็ก จึงส่งผลต่อการแก้ไขปัญหาที่ไม่เหมาะสมในวัยผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นการหลีกหนีหรือปฏิเสธ เป็นต้น เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลมีรูปแบบความคิด (internal working model) ที่พัฒนามาจากรูปแบบความผูกพันกับผู้เลี้ยงดูในวัยเด็ก โดย Bowlby (1969, as cited in Wongpakaran, 2009) ได้กล่าวว่ารูปแบบความคิดนี้เป็นความคิดเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่มีความรู้สึกผูกพันด้วย อีกทั้งรูปแบบความคิดนี้ยังกลายเป็นต้นแบบในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นผ่านมุมมองภาพพจน์ต่อตนเองและผู้อื่น (Salculsriprasert, 2015) สอดคล้องกับ Shomaker and Furman (2009) ที่อธิบายว่าบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์กับแม่เป็นไปในเชิงลบจะส่งผลต่อคุณภาพของความสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่นของบุคคลนั้นกับเพื่อนสนิท อย่างไรก็ตามแม้ว่าบุคคลจะมีรูปแบบความผูกพันแบบไม่มั่นคงในวัยเด็ก แต่ในช่วงวัยรุ่นกลับมีการพัฒนารูปแบบความผูกพันที่มั่นคงกับเพื่อนร่วมวัยเพราะรูปแบบความผูกพันในช่วงวัยรุ่นเป็นสิ่งที่ไม่มั่นคงแน่นอนและรูปแบบความคิด (internal working model) เป็นรูปแบบที่มีการเปลี่ยนแปลงไปได้ตามประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากสภาพแวดล้อม โดย Fraley and Brambaugh (2004, as cited in Maichandee & Pontanya, 2020) อธิบายว่าโดยทั่วไปแล้วความผูกพันทางอารมณ์ของบุคคลที่พัฒนามาจากประสบการณ์ในวัยเด็กจะมีแนวโน้มคงเดิม แต่หากมีเหตุการณ์หรือปัจจัย

อื่น ๆ ที่บุคคลประสบในชีวิตก็สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความผูกพันทางอารมณ์ที่พัฒนาในวัยเด็กได้ ดังนั้นหากความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมวัยเป็นไปในทางที่ดีก็จะส่งผลให้บุคคลมีมุมมองต่อตนเองและเพื่อนร่วมวัยไปในเชิงบวก ทำให้พัฒนากลายเป็นรูปแบบความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมวัยแบบมั่นคงต่อไปได้

เมื่อศึกษากลวิธีเผชิญปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียนพบว่า การมีเป้าหมายที่เลือนรางความโดดเดี่ยวจากสภาวการณ์ที่เปลี่ยนผ่านและความสามารถที่ไม่มากพอ ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดภาวะหมดไฟในการเรียน ซึ่งพบว่าปัจจัยเฉพาะที่ทำให้นักศึกษาจิตวิทยาคลินิกเกิดภาวะหมดไฟในการเรียน คือ สถานการณ์ของการเปลี่ยนผ่านในด้านวิชาการที่รูปแบบการเรียนเปลี่ยนจากการเรียนในห้องมาสู่การเรียนแบบออนไลน์ เนื่องจากการศึกษาในชั้นปีที่ 4 ของนักศึกษาจิตวิทยาคลินิกส่วนใหญ่เป็นวิชาที่ต้องมีการลงมือปฏิบัติจริงและหลักสูตรจิตวิทยาคลินิกเป็นหลักสูตรที่มีลักษณะเฉพาะที่เน้นด้านการฝึกปฏิบัติเพื่อเตรียมพร้อมนักศึกษาให้เข้าสู่การปฏิบัติงานในฐานะผู้ปฏิบัติงานในวิชาชีพ ดังนั้นการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์จึงไม่ตอบสนองความต้องการในการเรียนรู้ของนักศึกษา ทำให้ขาดแรงจูงใจในการเรียนและประสบกับภาวะหมดไฟในการเรียนในที่สุด สอดคล้องกับ Ramírez et al. (2021) ที่ได้ทำการศึกษารูปแบบการเรียนการสอนแบบออนไลน์ที่ส่งผลต่อนักศึกษามหาวิทยาลัยในช่วงการระบาดของโรคโควิด-19 พบว่าเมื่อเปลี่ยนผ่านจากการเรียนในรูปแบบปกติมาสู่การเรียนแบบออนไลน์ทำให้นักศึกษามีความรู้สึกเหนื่อยล้า (exhaustion) และการแยกตัวจากสังคม (cynicism) มากขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นองค์ประกอบของภาวะหมดไฟในการเรียน โดยภาวะหมดไฟในการเรียนนี้ส่งผลต่อผู้ให้ข้อมูลหลักในเรื่องของความอ่อนล้าทางกายและใจ รวมถึงส่งผลต่อบุคคลรอบข้างทั้งในเชิงสร้างสรรค์และเชิงลบ แต่ด้วยความที่ผู้ให้ข้อมูลมีการตระหนักรู้ถึงสภาวะที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ในระดับที่ค่อนข้างดี เนื่องจากเคยได้รับข้อมูลในเรื่องภาวะหมดไฟทำให้ทราบว่าอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองเป็นส่วนหนึ่งของภาวะหมดไฟในการเรียน ทำให้มีวิธีการจัดการกับสภาวะที่เกิดขึ้นแตกต่างกันออกไป ไม่ว่าจะเป็นการเผชิญกับภาวะหมดไฟในการเรียนโดยมุ่งแก้ไขสาเหตุโดยตรง การหาสิ่งบันเทิง และการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม ซึ่งวิธีการเหล่านี้ส่งผลให้ภาวะหมดไฟในการเรียนลดลง และมีแรงจูงใจในการเรียนมากขึ้น ซึ่งกลวิธีเผชิญปัญหาภาวะหมดไฟของผู้ให้ข้อมูลหลักนั้นสอดคล้องกับแนวคิดของ Frydenberg and Lewis (1999, as cited in Pengchareon, 2019) เกี่ยวกับกลวิธีเผชิญปัญหาอันได้แก่ การแก้ปัญหา (solving problem) การแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อความผ่อนคลาย (relax) การคบเพื่อน (friend) และการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม (social support)

จากผลการวิจัยทำให้เห็นถึงความสอดคล้องกันระหว่างรูปแบบความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมวัยกับกลวิธีเผชิญปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียน เนื่องจากถึงแม้รูปแบบความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมวัยที่เกิดขึ้นจะมีลักษณะแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล แต่อย่างไรก็ตามเพื่อนร่วมวัยยังคงเป็นปัจจัยหนึ่งในการช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลจัดการปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียนไปได้ เนื่องจากมีเพื่อนเป็นแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์ สามารถพูดคุยและบอกเล่าเรื่องราวและความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับเพื่อนร่วมวัยที่กำลังประสบกับ

ภาวะเดียวกันกับตน ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่าตนเองไม่โดดเดี่ยว มีเพื่อนร่วมทางที่จะเดินเคียงข้างกันเพื่อผ่านพ้นสภาวะนี้ไปด้วยกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Visser (2018) ที่พบว่า การตระหนักรู้ว่าตนเองต้องการความช่วยเหลือ การได้พูดคุยกับบุคคลใกล้ชิดถึงสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมจะช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับภาวะหมดไฟที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นปัจจัยป้องกันที่ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนในอนาคต อีกทั้งการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างในทางบวก การพบปะสังสรรค์เมื่อมีโอกาส การเข้าร่วมกลุ่มที่อาจจะช่วยให้เกิดความรู้สึกทางบวก การผูกมิตรกับเพื่อนร่วมงาน รวมถึงการเปิดใจปรึกษากับคนรอบข้าง เป็นแนวทางที่ช่วยให้ความเครียดของบุคคลลดลง รวมถึงการได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์จะช่วยให้บุคคลก้าวผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากของตนเองได้โดยไม่รู้สึกโดดเดี่ยว (Paolo Hospital Phaholyothin, 2021; Rajavithi Hospital, 2021) ซึ่งหากมองในบริบทการเรียนแล้ว การที่ผู้ให้ข้อมูลมีกลุ่มเพื่อนร่วมวัยที่มีความใกล้ชิดสนิทสนม สามารถเปิดใจรับฟังและแลกเปลี่ยนถึงปัญหาที่เกิดขึ้น รับรู้ว่ามีผู้อื่นที่ประสบกับสภาวะเดียวกับตน จะทำให้เกิดความรู้สึกที่เป็นสากล (universality) คือการร่วมแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น เสนอปัญหาเพื่อลดความรู้สึกโดดเดี่ยว และความกลัวต่อการเผชิญปัญหาเพียงลำพัง ช่วยให้รู้สึกเหมือนมีเพื่อนร่วมเดินทางที่ลงเรือลำเดียวกัน (Senaboonyarit, 2013) เกิดการเรียนรู้ว่าไม่ใช่เพียงแค่ตนเองที่มีปัญหา คนอื่นก็มีปัญหาเหมือนกัน รู้สึกว่าตนเองมีเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุข ทำให้เกิดความไว้วางใจ กล้าเปิดเผยตัวเองมากขึ้น (Marram, 1978 as cited in Harnlakorn et al., 2009) ส่งผลให้มีแรงจูงใจในการเรียนและการทำงานที่ได้รับมอบหมาย รวมถึงช่วยบรรเทาความเหนื่อยล้าหรือความกดดันที่ได้รับจากการเรียนที่เป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดภาวะหมดไฟในการเรียน ดังนั้นจึงสามารถกล่าวได้ว่าความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมวัยเป็นปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญที่ช่วยให้นักศึกษาสามารถก้าวผ่านและจัดการกับภาวะหมดไฟในการเรียนได้

สรุป

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพแบบรายกรณีในครั้งนี้ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลหลัก 3 รายมีรูปแบบความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมวัยแบบมั่นคง ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลหลักอีก 1 รายมีรูปแบบความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมวัยแบบไม่มั่นคง โดยผู้ให้ข้อมูลหลักมีกลวิธีเผชิญปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียนทั้งหมด 3 รูปแบบ คือ การเผชิญกับภาวะหมดไฟในการเรียนโดยมุ่งแก้ไขสาเหตุโดยตรง การหาสิ่งบันเทิงใจ และการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม ทั้งนี้ในส่วนของรูปแบบความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมวัยที่มีต่อกลวิธีเผชิญปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียน พบว่า การมีรูปแบบความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมวัยไม่ว่าจะเป็นแบบมั่นคงหรือแบบไม่มั่นคงล้วนแล้วแต่มีกลวิธีเผชิญปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียนโดยใช้เพื่อนร่วมวัยเป็นแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์ที่สามารถพูดคุยและบอกเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับเพื่อนร่วมวัยได้ ซึ่งช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลหลักรู้สึกว่าตนเองไม่โดดเดี่ยวและมีเพื่อนร่วมทางที่จะเดินเคียงข้างกันเพื่อผ่านพ้นสภาวะนี้ไปด้วยกัน

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการวิจัยพบว่า รูปแบบความผูกพันที่แตกต่างกันไม่ได้ส่งผลต่อการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่แตกต่างกัน กล่าวคือ เพื่อนร่วมวัยยังคงเป็นแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์ให้กับผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 4 รายในการเผชิญกับปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียน ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลหลักไม่รู้สึกโดดเดี่ยว เกิดการขยายมุมมองจากปัญหาของตนเองว่ายังมีคนที่เผชิญสภาวะเดียวกันกับตนเอง และสามารถแบ่งปันเรื่องราวต่าง ๆ กับเพื่อนร่วมวัยได้เช่นกัน ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องภายในมหาวิทยาลัยอาจพิจารณาแนวทางช่วยเหลืออันเกิดจากการสนับสนุนซึ่งกันและกันระหว่างเพื่อนร่วมวัยเพิ่มเติมนอกเหนือจากแนวทางในการช่วยเหลือหลัก เช่น การจัดระบบการให้คำปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

2. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยที่ศึกษาเฉพาะกลุ่ม ผลการวิจัยครั้งนี้จึงสามารถใช้ในการอธิบายเฉพาะกลุ่มเท่านั้น

3. การวิจัยครั้งนี้ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นกลุ่มนักศึกษาที่มีความเฉพาะเจาะจง ซึ่งอาจมีรูปแบบความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมวัยและภาวะหมดไฟในการเรียนในระดับที่แตกต่างจากนักศึกษาสาขา ชั้นปี และคณะอื่น จึงควรทำการศึกษาประเด็นนี้ในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย

4. การศึกษาในครั้งนี้เป็นการเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นเพศหญิงทั้งหมด ซึ่งเป็นข้อจำกัดหนึ่งของการวิจัยนี้ ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปจึงควรศึกษาเพิ่มเติมในผู้ให้ข้อมูลหลักเพศชายร่วมด้วย

เอกสารอ้างอิง (References)

Boonyingsathit, I. (2019). Cognitive behavioral therapy for patients with borderline personality disorder. *Journal of Clinical Psychology, 50*(2), 45-66. https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy/article/view/251979/168901. (in Thai).

Burnard, P., Gill, P., Stewart, K., Treasure, E., & Chadwick, B. (2008). Analysing and presenting qualitative data. *British Dental Journal*, *204*(8), 429-432. https://doi.org/10.1038/sj.bdj.2008.292

Chen, M., Li, R., & Feng, Y. (2021). The effect of attachment style on academic burnout: The mediating role of self-esteem and self-efficacy. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 561*, 267-274. https://doi.org/10.2991/assehr.k.210617.077

Department of Psychiatry, Faculty of Medicine Siriraj Hospital**.** (2019, June 25). *Burnout syndrome.* Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University**.** Retrieved July 11, 2021, from https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1385. (in Thai).

Gorrese, A., & Ruggieri, R. (2012). Peer attachment: A meta-analytic review of gender and age differences and associations with parent attachment. *Journal of Youth and Adolescence, 41*, 650-672. https://doi.org/10.1007/s10964-012-9759-6

Harnlakorn, P., Rattanamanee, S., & Kunthong, P. (2009). Effects of cognitive behavioral group therapy on hope and depression in people living with HIV/AIDS receiving anti-retroviral therapy. Ramathibodi Nursing Journal, 15(2), 206-220. https://www.rama.mahidol.ac.th/nursing/sites/default/files/public/journal/2552/issue_02/05.pdf. (in Thai).

Kaewkangwan, S. (2006). Social Development. In S. Kaewkangwan (Ed.), *Developmental psychology of life at all ages: Adolescents to elderly* (pp. 337-339). Thammasat University Press. (in Thai).

Maichandee, K., & Pontanya, A. (2020). Dynamic formulation of romantic attachment in people with adverse childhood experiences. *Journal of Mental Health of Thailand, 28(3),* 221-230. https://he01.tci-thaijo.org/index.php/jmht/article/view/240373/165885. (in Thai).

Mota, P. C., & Matos, M. P. (2013). Peer attachment, coping, and self-esteem in institutionalized adolescents: The mediating role of social skills. *European Journal of Psychology of Education, 28*, 87-100. https://doi.org/10.1007/s10212-012-0103-z

Paolo Hospital Phaholyothin. (2021, January 12). *Too stressful. Beware of BURNOUT SYNDROME.* Retrieved June 27, 2021, from https://www.paolohospital.com/th-TH/phahol/Article/Details/บทความ-สุขภาพจิต/เครียดเกินไป-ระวัง-BURNOUT-SYNDROME-ภาวะหมดไฟในการทำงาน. (in Thai).

Pascuzzo, K., Cyr, C., & Moss, E. (2013). Longtitudinal association between adolescent attachment, adult romantic attachment, and emotional regulation strategies. *Attachment & Human Development, 15*(1), 83-103. https://doi.org/10.1080/14616734.2013.745713

Pengchareon, T. (2019). *The effect of psychological distress management on coping of adolescents affected by the unrest situation in southern Thailand* [Master's thesis, Prince of Songkla University]. PSU Knowledge Bank. http://kb.psu.ac.th/psukb/handle/2016/12845. (in Thai).

Pines, A. M. (2004). Adult attachment styles and their relationship to burnout: A preliminary, cross-cultural investigation. *Work & Stress, 1*(18), 66-80. https://doi.org/10.1080/02678370310001645025

Pinijvicha, I., Phattharayuttawat, S., & Ngamthipwatthana, T. (2015, March, 27). *Relationship between attachment styles and empathy*. [Paper Presentation]. The 34th National Graduate Research Conference, Khon Kaen. (in Thai).

Piyayodilokchai, H., Kampusiripong, A., Sawatmuang, M., & Chandrapas, T. (2015). *Stress and stress coping of business information technology*

students of Rajamangala University of Technology Rattanakosin, Bophit Phimuk Chakkrawat. http://110.164.147.155/kmhealth_new/Documment/psychiatry/adult/P1.2.10.pdf. (in Thai).

Pongpisanrat, C. (2021). Learning burnout: An inevitable circumstance. *Journal of Education, Mahasarakham University, 15*(1), 7-16. http://edu.msu.ac.th/journal/home/journal_file/745.pdf. (in Thai).

Rajavithi Hospital. (2021, January 24). *Burnout syndrome signs, symptoms of people who are bored from work, burn out, and how to manage it.* Retrieved June 27, 2021, from https://www.rajavithi.go.th/rj/?p=16953. (in Thai).

Ramírez, M. G., Mulqueen, K., Zealand, R., Silverstein, S., Reina, C., Bushell, S., & Ladda, S. (2021). Emergency online learning: College students' perceptions during the COVID-19 pandemic. *College Student Journal, 55*, 29-46.

Rodcharoen, N. (2016). *Stress and associated factors of undergraduate students of faculty of law at a university in Bangkok* [Master's thesis, Chulalongkorn University]. Office of Academic Resource, Chulalongkorn University. http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/55260. (in Thai).

Sakulsriprasert, C. (2018). *Early maladaptive schemas, schema modes, and alcohol use among college students: The mediation analysis***.** Center for Alcohol Studies. Retrieved from http://cas.or.th/cas/?p=5748. (in Thai).

Salculsriprasert, C. (2015). Measuring attachment styles: Past, present, and future direction. *Journal of Clinical Psychology, 46*(2), 49-65. (in Thai).

Sathirapanya, C., & Hemaphandha, W. (2013). Stress among students in university. *Journal of Liberal Arts, Maejo University, 1*(1), 42-58. https://so03.tci-thaijo.org/index.php/liberalartsjournal/article/view/95503/74602. (in Thai).

Schoch, K. (2020). Case study research. In G. J. Burkholder, K. A. Cox, L. M. Crawford, & J. H. Hitchcock (Eds.), *Research design and methods: An applied guide for the scholar-practitioner* (pp. 245-258). Sage publishing. https://us.sagepub.com/sites/default/files/upm-assets/105275_book_item_105275.pdf

Senaboonyarit, B. (2013). Learner's awareness of Yalom's therapeutic factors in group psychotherapy demonstration of the Thai association of psychotherapists. *Journal of the Psychiatrist Association of Thailand, 58*(2), 197-206. http://psychiatry.or.th/JOURNAL/58-2/07-Boonyawee.pdf. (in Thai).

Shomaker, L. B., & Furman, W. (2009). Parent-adolescent relationship qualities, internal working models, and styles as predictors of adolescents' observed interactions with friends. *Journal of*

Social and Personal Relationship, 26(5), 1-26. https://doi.org/10.1177/0265407509354441

Simard, V., Moss, E., & Pascuzzo, K. (2011). Early maladaptive schemas and child and adult attachment: A 15-year longitudinal study. *Psychology and Psychotherapy, 84*, 349-366. https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2010.02009.x

Sriphetdee, N. (2019). *When school is a place of stress and unhappiness: Adjust and be responsible for this illness*. The Potential. Retrieved June 30, 2021, from https://thepotential.org/social-issues/childrens-society-2019-news/ (in Thai).

Srisongmueang, K. (2016). *Influence of academic stress on academic burnout of clinical medical students, Faculty of Medicine, Chiang Mai University: Moderating role of perceived social support* [Master's thesis, Chiang Mai University]. Chiang Mai University Digital Collection. https://cmudc.library.cmu.ac.th/frontend/Info/item/dc:124538. (in Thai).

Taikerd, K., Ruaman, K., Preecharlerdsin, N., Nuallaong, W., & Rojpibulstit, P. (2019). Prevalence and association factors of burnout syndrome in preclinical medical students, Thammasat University. *Thammasat Medical Journal*, *19*, 127-138. https://asianmedjam.com/index.php/tmj/article/view/408/354. (in Thai).

Visser, A. (2018). *How do people make sense of their recovery from academic burnout during their undergraduate studies? An interpretative phenomenological inquiry into the experience of young adults.* Middlesex University Research Repository. Retrieved from https://eprints.mdx.ac.uk/26499/

West, A. L. (2015). Association among attachment style, burnout, and compassion fatigue in health and human service workers: A systematic review. *Journal of Human Behavior in the Social Environment, 25*, 571-590. https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/10911359.2014.988321

Wongpakaran, T. (2009). *Psychotherapy: Theories and techniques.* Klang Wiang Printing Co., Ltd. (in Thai).

World Health Organization. (2019, May 28). *Burn-out an "occupational phenomenon": International classification of diseases*. Retrieved June 30, 2021, from https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases