

ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา คุณภาพชีวิตในการทำงานกับภาวะหมดไฟ กรณีศึกษาเจ้าหน้าที่พลศึกษาในเขตภาคกลาง



The Relationship Between Perception the Mannerist Oneself Under the Main the Three Practices (Sila-Samadhi-Panya). Life Quality in Working with Burnout Case Study Officials of Physical Education in Khet Central Region.

ว่าที่ร้อยตรีหญิงอรุณา ไทยสงวนวรกุล, รองศาสตราจารย์บุศกา ศรียงค์ และ ดร.รังสีมา หอมเศรษฐี

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1)ศึกษาระดับการรับรู้การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา คุณภาพชีวิตในการทำงาน และภาวะหมดไฟในการทำงานของเจ้าหน้าที่พลศึกษาในเขตภาคกลาง (2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา,คุณภาพชีวิตในการทำงานกับภาวะหมดไฟในการทำงานของเจ้าหน้าที่พลศึกษาในเขตภาคกลาง (3)ศึกษาอำนาจพยากรณ์ภาวะหมดไฟในการทำงานจากการรับรู้การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาและคุณภาพชีวิตในการทำงานของเจ้าหน้าที่พลศึกษาในเขตภาคกลาง กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เจ้าหน้าที่พลศึกษา จำนวน 150 คน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ (1) การรับรู้การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา คุณภาพชีวิตในการทำงานมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการทำงานของเจ้าหน้าที่พลศึกษา (2) คุณภาพชีวิตในการทำงานเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายภาวะหมดไฟในการทำงานของเจ้าหน้าที่พลศึกษา

คำสำคัญ: ภาวะหมดไฟ, ไตรสิกขา, คุณภาพชีวิตในการทำงาน

Abstract

In this paper the researcher investigates : (1) The level of awareness to behave according to Three practices; the quality of work life and burnout of officials of Physical Education in Khet central (2) To investigate the relationship between Three practices; the quality of work life and burnout of officials of Physical Education in central Khet. (3) To examine the predictive power of work environment and the recognition by the Three practices and quality of life in the officials of Physical Education in central Khet. The sample consisted of 150 Physical Education staff. Findings are as follows: (1) People are perceived to behave according to the three given practices. The quality of work life has a negative relationship with the recognition of the officials of Physical Education in central Khet (2) Quality of work life is a variable that can predict the performance of officials of Physical Education.

Keyword: burnout, three practices (sila-samadhi-panya), quality of work life

ความนำ

ภาวะหมดไฟในการทำงาน (burnout) เป็นที่ยอมรับในทฤษฎีสุขภาพและวงการอื่น ๆ Shubin (1978, p. 24) เชื่อว่า ภาวะหมดไฟในการทำงานจะพบได้ในบุคคลที่มีอาชีพเกี่ยวข้องกับคนได้แก่ ครู นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ นักกฎหมาย แพทย์และพยาบาล โดยเฉพาะงานที่ต้องปฏิสัมพันธ์กับบุคคล มีการประสานงานกับกลุ่มมวลชนเพื่อการทำงานให้บรรลุจุดมุ่งหมายขององค์กร งานที่ต้องแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดจากระบบการบริหารงานขององค์กรและอารมณ์ของบุคคล ผู้ร่วมงาน การคาดหวังเรื่องสวัสดิการ ความมั่นคงในตำแหน่งหน้าที่ และงานที่ต้องเผชิญกับภาวะเครียดเรื้อรังอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเมื่อบุคคลเกิดภาวะหมดไฟในการทำงานย่อมส่งผลให้เกิดความไม่พอใจในการทำงาน (job dissatisfaction) มีความผูกพันต่อองค์กร (organization commitment) ในระดับต่ำ ขาดงานบ่อย ปริมาณงานและคุณภาพงานต่ำ การลาออกจากการงานทำให้เกิดต้นทุนในด้านต่าง ๆ เพิ่มขึ้น เช่น การรับสมัครงาน การเสียเวลาในการสรรหาและคัดเลือก การฝึกอบรม เป็นต้น

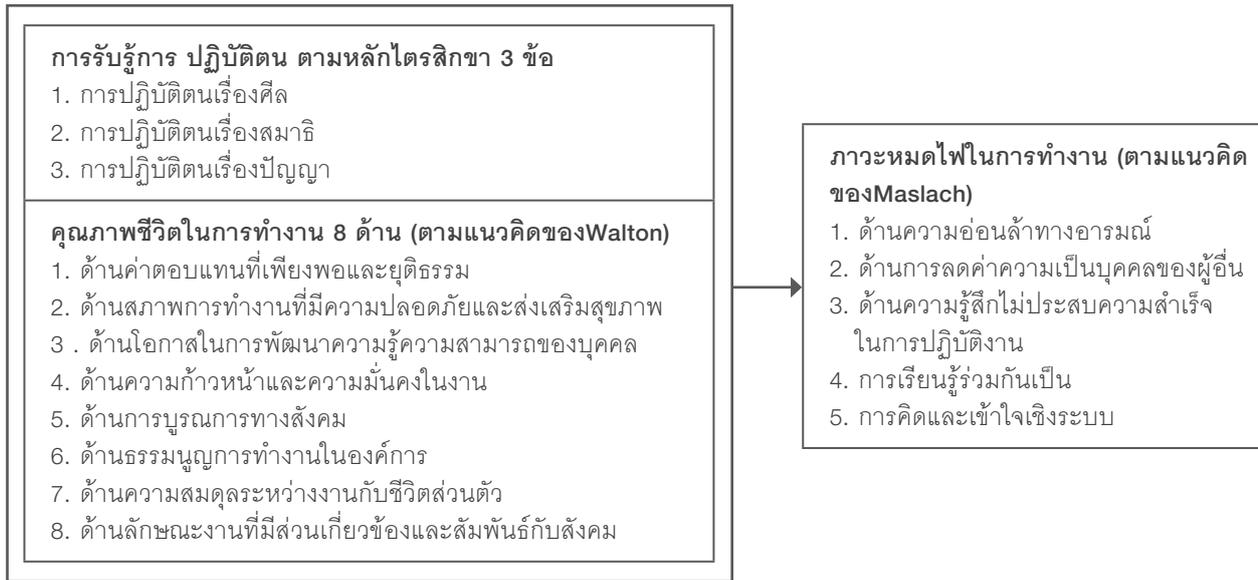
ภาวะหมดไฟในการทำงาน เป็นอาการทางจิตวิทยาของบุคคลที่ตอบสนองต่อความเครียดที่เกิดขึ้นจากการทำงานซึ่งตอบสนองต่อความต้องการที่หลากหลายและภาระงานล้นมือก่อให้เกิดอาการทางกายและจิตใจ ภาวะหมดไฟสามารถส่งผ่านหรือติดต่อจากอีกคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งได้สำหรับลักษณะงานในตำแหน่งเจ้าหน้าที่พลศึกษาเป็นงานที่ต้องปฏิสัมพันธ์กับบุคคล มีการประสานงานกับกลุ่มมวลชนเพื่อการทำงานให้บรรลุจุดมุ่งหมายขององค์กร งานที่ต้องแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดจากระบบการบริหารงานขององค์กรและอารมณ์ของบุคคลผู้ร่วมงาน การป้องกันและแก้ไขภาวะหมดไฟในการทำงาน จึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งสำหรับองค์กร วิธีการที่น่าสนใจประการหนึ่ง ก็คือ

การนำหลักคำสอนที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาเผยแพร่ ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อให้บุคคลในสังคมยึดถือปฏิบัติเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขเกิดความสามัคคีของหมู่คณะ ซึ่งได้แก่ หลักไตรสิกขา ซึ่งถ้าใครปฏิบัติตามก็จะนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป พุทธทาสภิกขุ (2542) ได้อธิบายเรื่องไตรสิกขาว่า “ศีล” เป็นการปฏิบัติเพื่อความสงบเรียบร้อยปราศจากโทษขั้นต้น ทางกาย วาจา ของตนที่เกี่ยวข้องสังคมและส่วนรวม “สมาธิ” เป็นการบังคับจิตใจของตัวเองไว้ให้อยู่ในสภาพที่จะทำประโยชน์ให้มากที่สุด “ปัญญา” หมายถึงการฝึกฝนอบรมทำให้เกิดความเข้าใจให้เห็นแจ้งในสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงโดยสมบูรณ์ ภาวะหมดไฟในการทำงานสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา แต่สามารถแก้ไขได้ที่ตัวบุคคลโดยวิธีการที่แตกต่างกันไป แต่ถ้าคุณภาพชีวิตในการทำงาน (quality of work life) ขององค์กรไม่ดีทำให้พนักงานเกิดภาวะหมดไฟกระทบต่อองค์กรโดยภาพรวมองค์กรเท่านั้นที่จะต้องแก้ไขปัญหาดังกล่าว Werther and Davis (1993) (อ้างถึงในจำเนียร จวงตระกูล, 2552) อธิบายว่า คุณภาพชีวิตในการทำงานหมายถึง “การมีการบังคับบัญชา สภาพการทำงาน ค่าตอบแทนและสวัสดิการที่ดี และมีงานที่น่าสนใจ มีความท้าทายและ เป็นงานที่มีรางวัลตอบแทน” (Werther & Davis 1993, p. 532)

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คุณภาพชีวิตในการทำงานกับภาวะหมดไฟของเจ้าหน้าที่พลศึกษา
2. เพื่อศึกษาอำนาจการพยากรณ์ภาวะหมดไฟในการทำงานจากการรับรู้การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา และคุณภาพชีวิตในการทำงานของเจ้าหน้าที่พลศึกษา

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

1. การรับรู้การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา คุณภาพชีวิตในการทำงานมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการทำงานของเจ้าหน้าที่พลศึกษาในเขตภาคกลาง

2. การรับรู้การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา และคุณภาพชีวิตในการทำงานมีความสัมพันธ์ร่วมกันในการทำนายภาวะหมดไฟในการทำงานได้อย่างน้อย 1 ตัวแปรของเจ้าหน้าที่พลศึกษาในเขตภาคกลาง

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ศึกษาเจ้าหน้าที่พลศึกษาในเขตภาคกลางจำนวน 150 คน คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากจำนวนประชากรทั้งหมด 234 คน โดยใช้หลักการคำนวณของ Yamane (1973, p. 725)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามจำนวน 4 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของเจ้าหน้าที่พลศึกษา ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานะ ระดับการศึกษา อายุงาน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ใช้แบบสอบถามที่ปรับปรุงและพัฒนาจากงานวิจัยของ กชปณญ สุทธิปัญญากุล (2541) ชนิดเลือกตอบ ได้แบ่งองค์ประกอบออกเป็น 3 องค์ประกอบ ศีล สมาธิ ปัญญา มี 4 ตัวเลือก จำนวน 26 ข้อ เป็นแบบสอบถามมาตรฐานประมาณค่า 4 ระดับ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการวัดคุณภาพชีวิตในการทำงาน ผู้วิจัยได้ดัดแปลงแบบสอบถามคุณภาพชีวิตในการทำงานจากข้อคำถามของ สายสัมพันธ์ จำปาทอง (2554) ซึ่งสร้างตามแนวคิดของ Walton (1974) โดยแบ่งองค์ประกอบออกเป็น 8 องค์ประกอบ ดังนี้ ด้านค่าตอบแทนที่เพียงพอและยุติธรรมมีจำนวน ด้านสภาพการทำงานที่มีความปลอดภัยและส่งเสริมสุขภาพ ด้านโอกาสในการพัฒนาความรู้ความสามารถของบุคคล ด้านความก้าวหน้าและความมั่นคงในงาน ด้านการบูรณาการทางสังคม ด้านธรรมาภิบาลการทำงานในองค์กร ด้านความสมดุลระหว่างงานกับชีวิตส่วนตัว ด้านลักษณะงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับสังคม จำนวน 32 ข้อ เป็นแบบสอบถามมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามวัดภาวะหมดไฟในการทำงาน ผู้วิจัยปรับปรุงและพัฒนามาจากงานวิจัยของ เสาวรส อรุณง (2550) ตามแนวคิดของ Maslach and Jackson (1986) โดยแบ่งองค์ประกอบออกเป็น 3 องค์ประกอบ ดังนี้ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ด้านการลดค่าความเป็นบุคคลของผู้อื่น ด้านการลดค่าความสำเร็จของตนเอง จำนวน 23 ข้อ เป็นแบบสอบถาม มาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ

แบบสอบถามได้มีการตรวจสอบหาค่าความ เชื่อมั่น (reliability) โดยนำไปทดสอบก่อนใช้งานจริง (try out) กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน จากนั้นผู้วิจัย จึงนำข้อคำถามมาหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) ด้วยการ วัดความคงที่ภายใน (internal consistency) โดยใช้ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's α -Coefficient) และค่าความสัมพันธ์ระหว่างข้อกับ คะแนนรวมของข้ออื่น ๆ (Corrected Item Total Correlation--CITC) เลือกเฉพาะข้อที่มีค่าความสัมพันธ์ ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ (CITC) คือ จะต้องมามีค่าตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป ได้ค่าความเชื่อมั่นของ แบบสอบถาม ดังนี้ แบบวัดการปฏิบัติตนตามหลัก ไตรสิกขา มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .715

แบบสอบถามเพื่อใช้วัดคุณภาพชีวิตในการ ทำงาน มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .812 แบบสอบถามเพื่อใช้วัดภาวะหมดไฟในการทำงาน มีค่า ความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .812

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการส่งแบบสอบถามด้วยตัวเอง ให้กับเจ้าหน้าที่พลศึกษาในเขตภาคกลาง ซึ่งเป็นกลุ่ม เป้าหมายที่ผู้วิจัยจะทำการศึกษา โดยใช้ระยะเวลา 4 สัปดาห์ ตั้งแต่เริ่มส่งแบบสอบถามจนถึงเก็บ แบบสอบถาม
2. นำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจสอบความ สมบูรณ์ของข้อมูล และนำมาให้คะแนนตามเกณฑ์ ที่กำหนด
3. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบให้คะแนน

ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แล้วนำคะแนนที่ได้ไปวิเคราะห์ ข้อมูลทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ทางสถิติที่สามารถสร้างแฟ้มข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดโดยใช้ โปรแกรมสำเร็จรูปในวิเคราะห์ ดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ใช้วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
2. การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) สำหรับหาค่าความสัมพันธ์ของตัวแปร 2 ตัวที่เป็นอิสระ ต่อกัน ซึ่งใช้หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร 2 ตัวใด ๆ ที่อยู่ในมาตราการวัดระดับ Interval Scale หรือ Ratio Scale
3. การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple regressions) เป็นการวิเคราะห์ถึงความสัมพันธ์ระหว่าง ตัวแปร 2 ตัวขึ้นไป โดยที่ตัวแปรหนึ่ง คือ ตัวแปรตาม และตัวแปรอื่น ๆ เป็นตัวแปรอิสระซึ่งมีมากกว่า 1 ตัว เพื่อดูความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระ และตัวแปรตาม และหาสมการพยากรณ์ที่ดีที่สุด โดยการวิเคราะห์ตัวแปร ด้วยการเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น ๆ (stepwise)

การวิเคราะห์ข้อมูล

โดยผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอผลการวิจัยเป็น 2 ส่วน คือ

- ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละในการวิเคราะห์ข้อมูลคุณลักษณะส่วนบุคคล ของกลุ่มตัวอย่าง
- ส่วนที่ 2 การทดสอบสมมติฐาน
สมมติฐานที่ 1 การรับรู้การปฏิบัติตนตามหลัก ไตรสิกขา มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟ
สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยส่วนบุคคลด้าน เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ และอายุการทำงาน มีผลต่อ การรับรู้การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 3 คุณภาพชีวิตในการทำงาน มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการทำงาน

สมมติฐานที่ 4 การรับรู้การปฏิบัติตนตามหลัก ไตรสิกขาและคุณภาพชีวิตในการทำงานมีความสัมพันธ์ ร่วมกันในการทำนายภาวะหมดไฟในการทำงาน อย่างน้อย 1 ตัวแปร

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยมีรายละเอียดดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลคุณลักษณะส่วนบุคคล ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ ปรากฏว่า กลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศชายมีจำนวน 98 คน (ร้อยละ 65.30) และเพศหญิง มีจำนวน 52 คน (ร้อยละ 34.70 และ จำแนกตามอายุ ปรากฏว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีช่วงอายุ 26-35 ปี มีจำนวน 74 คน (ร้อยละ 49.30) เป็นช่วงอายุที่มีจำนวนมากที่สุด รองลงมาคือ ช่วงอายุ 36-45 ปี มีจำนวน 48 คน (ร้อยละ 32.00) ช่วงอายุ 22-25 ปี มีจำนวน 16 คน (ร้อยละ 10.70) ช่วงอายุ 46 ปีขึ้นไป มีจำนวน 12 คน (ร้อยละ 8.00) จำแนกตามระดับการศึกษาปรากฏว่า กลุ่มตัวอย่าง การศึกษาระดับปริญญาตรีมีจำนวนมากที่สุด คือ มีจำนวน 140 คน (ร้อยละ 93.30) และปริญญาโท มีจำนวนน้อยที่สุด มีจำนวน 10 คน (ร้อยละ 6.70) จำแนกตามสถานภาพ ปรากฏว่า กลุ่มตัวอย่างที่มี สถานภาพโสดมีจำนวนมากที่สุด คือ มีจำนวน 84 คน (ร้อยละ 56.00) รองลงมาสถานภาพแต่งงาน มีจำนวน 63 คน (ร้อยละ 42.00) สถานภาพหม้ายมีจำนวน 2 คน (ร้อยละ 1.30) และสถานภาพแยกกันอยู่ มีจำนวน 1 คน (ร้อยละ 0.70) จำแนกตามอายุงาน ปรากฏว่า กลุ่มตัวอย่าง ที่มีอายุงานตั้งแต่ 7 ปีขึ้นไป มีจำนวนมากที่สุด คือ จำนวน 84 คน (ร้อยละ 56.00) รองลงมาอายุงานตั้งแต่ 1-3 ปี มีจำนวน 36 คน (ร้อยละ 24.00) และอายุงานตั้งแต่ 4-6 ปี มีจำนวน 30 คน (ร้อยละ 20.00)

2. การทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 การรับรู้การปฏิบัติตนตาม หลักไตรสิกขามีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟ ในการทำงาน

ตาราง 1

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่าง การรับรู้การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา กับภาวะหมดไฟ ในการทำงาน

ตัวแปร	ภาวะหมดไฟในการทำงาน			
	ความ อ่อนล้า ทาง อารมณ์	การลดค่า ความเป็น บุคคลของ ผู้อื่น	การลดค่า ความสำเร็จ ของตนเอง	โดยรวม
การปฏิบัติ ตน ^a	-.345	-.246	-.088	-.289
1. ตีล	-.244	-.144	.081	-.147
2.สมาธิ	-.285	-.236	-.186	-.288
3. ปัญญา	-.295	-.233	-.204	-.298

$p < .01$

จากตาราง 1 เป็นการวิเคราะห์เพื่อทดสอบค่า สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่าง การรับรู้ การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา กับภาวะหมดไฟใน การทำงาน พบว่า การรับรู้การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา มีความสัมพันธ์ทางลบ และเป็นความสัมพันธ์ในระดับ ปานกลางกับภาวะหมดไฟใน

การทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ $-.289$ ($r = -.289$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ความสัมพันธ์ ระหว่างด้านตีลมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับปานกลาง กับภาวะหมดไฟในการทำงานด้านการลดค่าความสำเร็จ ของตนเอง. 081 มากที่สุด ($r_{xy} = .081$) รองลงมาคือ ด้านการลดค่าความเป็นบุคคลของผู้อื่น ($r_{xy} = -.144$) และมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับค่อนข้างต่ำกับภาวะ หมดไฟในการทำงานด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ น้อยที่สุด ($r_{xy} = -.244$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้นผลการวิจัยจึงยอมรับสมมติฐานที่ 1 สมมติฐาน ที่ 2 ปัจจัยส่วนบุคคลด้าน เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ และอายุการทำงาน มีผลต่อการรับรู้ การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาแตกต่างกัน

ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติ ที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานด้วย t-Test ของการ

เปรียบเทียบการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา จำแนกตามสถานภาพทางเพศ

การวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาจำแนกตามเพศ โดยภาพรวม และรายข้อ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ไม่ยอมรับสมมติฐานที่ 2 ค่าเฉลี่ยค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานด้วย t-Test ของการเปรียบเทียบการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา จำแนกตามระดับการศึกษาการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาจำแนกตามระดับการศึกษา โดยภาพรวมและรายข้อด้านศีลพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ระดับการศึกษาปริญญาโทมีการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา โดยภาพรวมและรายข้อด้านศีลมากกว่าระดับการศึกษาปริญญาตรี สำหรับรายข้อด้านสมาธิ และปัญญาพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ไม่ยอมรับสมมติฐานที่ 2

จากผลของการเปรียบเทียบการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ระหว่างกลุ่มอายุต่าง ๆ ด้วยการวิเคราะห์ทางเดียว (Anova) และวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วย Scheffe ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบการปฏิบัติตนด้านศีล พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบการปฏิบัติตนฯ ด้านสมาธิ ด้านปัญญาพบว่า กลุ่มอายุต่าง ๆ มีการปฏิบัติตนฯ โดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีจำนวน 1 คู่ ได้แก่ กลุ่มอายุ 36-45 ปี มีการปฏิบัติฯ ด้านสมาธิ ด้านปัญญามากกว่า กลุ่มอายุ 26-35 ปี และพบว่า กลุ่มสถานะอายุการทำงาน กลุ่มสถานภาพโสด, แต่งงาน, หม้าย, แยกกันอยู่มีการปฏิบัติตนฯ ด้านปัญญาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ไม่ยอมรับสมมติฐานที่ 2

สมมติฐานที่ 3 คุณภาพชีวิตในการทำงาน มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการทำงาน

ตาราง 2

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างคุณภาพชีวิตในการทำงานกับภาวะหมดไฟในการทำงาน

ตัวแปร	ภาวะหมดไฟในการทำงาน			
	ความอ่อนล้าทางอารมณ์	การลดคุณค่าความเป็นบุคคลของผู้อื่น	การลดความสำเร็จของตนเอง	โดยรวม
คุณภาพชีวิตในการทำงาน	.421	-.370	-.344	-.457
1. ด้านคำตอบแทนที่เพียงพอและยุติธรรม	-.410	-.394	-.530	-.521
2. ด้านสภาพการทำงานที่มีความปลอดภัย	-.410	-.394	-.530	-.521
3. ด้านโอกาสในการพัฒนาความรู้	.543	.561	1.00	.803
4. ด้านความก้าวหน้าและความมั่นคง	.248	.102	.244	.241
5. ด้านการบูรณาการทางสังคม	-.395	-.442	-.389	-.485
6. ด้านธรรมนุษย์การทำงาน	-.393	-.273	-.181	-.354
7. ด้านความสมดุลระหว่างงานกับชีวิตส่วนตัว	-.526	-.418	-.530	-.588
8. ด้านลักษณะงานที่มีความเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับสังคม	-.374	-.312	-.430	-.441

p < .01

จากตาราง 2 เป็นการวิเคราะห์เพื่อทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างคุณภาพชีวิตในการทำงานกับภาวะหมดไฟในการทำงาน พบว่าคุณภาพชีวิตในการทำงานมีความสัมพันธ์ทางลบ และเป็นความสัมพันธ์ในระดับปานกลางกับภาวะหมดไฟในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ $-.457$ ($r = -.457$) ดังนั้นผลการวิจัยจึงยอมรับสมมติฐานที่ 2

สมมติฐานที่ 4 การรับรู้การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาและคุณภาพชีวิตในการทำงานมีความสัมพันธ์ร่วมกันทำนายภาวะหมดไฟในการทำงานได้อย่างน้อย 1 ตัวแปร

ตาราง 3

จากการทดสอบสมมติฐานที่ 1 สมมติฐานที่ 2 และสมมติฐานที่ 3 ผู้วิจัยได้นำตัวแปรต้น คือ การรับรู้การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา คุณภาพชีวิตในการทำงาน มาทำการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (stepwise multiple regression analysis) เพื่อสร้างสมการทำนายภาวะหมดไฟในการทำงานรูปแบบสมการทำนายภาวะหมดไฟในการทำงาน

ตัวแปรพยากรณ์	b	SE b	β	t	Sig.
ค่าคงที่	4.003	.272		14.691	.000
คุณภาพชีวิตในการทำงาน	-.512	.082	-.456	-6.237	.000

R = .456, SE est = .42159, R2 = .208, Adj R2=.203, F = 38.901, a = 4.003

$p < .05$

จากตาราง 3 แสดงว่าคุณภาพชีวิตในการทำงานสามารถทำนายภาวะหมดไฟในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่ตัวแปรคุณภาพชีวิตในการทำงานได้ร้อยละ 20.30 มีความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการทำนาย (S.E.est) .42159 โดยมีค่าคงที่เท่ากับ 4.003 และสามารถเขียนสมการทำนายในรูปแบบคะแนนดิบ และคะแนนมาตรฐานได้ ดังนี้

สมการทำนายในรูปแบบคะแนนดิบ

$$Y = 4.003 - .512X$$

สมการในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน

$$Z_r = -.456$$

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 4 และตาราง 5 สรุปได้ว่าตัวแปรอิสระ 1 ตัวแปร คือ ด้านคุณภาพชีวิตในการทำงานสามารถทำนายภาวะหมดไฟในการทำงานได้ ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานที่ 4 ที่กำหนด

ไว้ว่า การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาและคุณภาพชีวิตในการทำงานสามารถร่วมกันทำนายได้อย่างน้อย 1 ตัวแปร

การอภิปราย

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา คุณภาพชีวิตในการทำงาน กับภาวะหมดไฟในการทำงาน ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้ สมมติฐานที่ 1 จากผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1 สรุปได้ว่า การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งผลการวิจัยพบว่า การรับรู้การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา มีความสัมพันธ์ทางลบ และเป็นความสัมพันธ์ในระดับปานกลางกับภาวะหมดไฟในการทำงาน เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างด้านศีลมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับปานกลางกับภาวะหมดไฟในการทำงาน ด้านการลดค่าความสำเร็จของตนเองมากที่สุด รองลงมาคือด้านการลดค่าความเป็นบุคคลของผู้อื่น และมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับค่อนข้างต่ำกับภาวะหมดไฟในการทำงาน ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์น้อยที่สุด ดังนั้นผลการวิจัยจึงยอมรับสมมติฐานที่ 1

สมมติฐานที่ 2 จากผลการทดสอบสมมติฐานที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาจำแนกตามเพศ สถานภาพ อายุ การทำงาน โดยภาพรวม และรายข้อ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระทัช-ชกร อุษุโก (2555) ที่พบว่า โดยภาพรวมการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาของผู้นำครัวเรือนบ้านหนองอ้ออยู่ในระดับมาก การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาไม่แตกต่างกันในเรื่องของเพศ อายุ การศึกษา จากการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาจำแนกระดับการศึกษา พบว่า ระดับการศึกษาปริญญาโทมีการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาโดยภาพรวม และด้านศีล มากกว่า ระดับการศึกษาปริญญาตรี และจำแนกตามอายุ พบว่า กลุ่มอายุ 36-45 ปี มีการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาด้านสมาธิ ปัญญา มากกว่ากลุ่มอายุ 26-35 ปี สอดคล้องกับงานวิจัย

ของ กชปณญ สุทธบัญญัติญาณกุล (2541) ที่พบว่า การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา (ศีล, สมภา และปัญญา) ของผู้บริหารโดยภาพรวม อยู่ในระดับ มาก โดยเฉพาะการปฏิบัติตนด้านปัญญา และการปฏิบัติตนด้านสมภา ส่วนการปฏิบัติตนด้านศีล อยู่ในระดับ ปานกลาง และงานวิจัยของ บุรุษชัย จงกลณี (2529) ที่พบว่า การปฏิบัติตนด้านศีลอยู่ในระดับดี ส่วนการปฏิบัติตนด้านสมภา และด้านปัญญาอยู่ในระดับ ปานกลาง แสดงให้เห็นว่า ผู้บริหาร มีความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติตนด้านปัญญา ผลการวิจัยพบว่า ผู้บริหารมีความรู้ในด้านหลักการ หรือทฤษฎีมากกว่า การลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังในปัจจุบัน การปฏิบัติตนด้านไตรสิกขาสามารถปฏิบัติได้ทุกคน โดยไม่มีข้อกำหนดด้าน เพศ อายุ การศึกษา แต่อยู่ที่ตัวบุคคลที่จะให้ความสนใจที่จะนำมาปฏิบัติและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันมากน้อยเพียงใด

สมมติฐานที่ 3 จากผลการทดสอบสมมติฐานที่ 3 สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตในการทำงานมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งจากการพิจารณาผลการวิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตในการทำงาน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และพบว่าคุณภาพชีวิตในการทำงานทั้ง 8 องค์ประกอบ โดยด้านค่าตอบแทนที่เพียงพอ ยุติธรรม ด้านสภาพการทำงานที่มีความปลอดภัย ด้านความสมดุลระหว่างงานกับชีวิตส่วนตัว ด้านลักษณะงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับและสัมพันธ์กับสังคม พบว่าอยู่ในระดับสูง ด้านความก้าวหน้าและความมั่นคง ด้านบูรณาการทางสังคม ด้านธรรมาภิบาลการทำงาน พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง และด้านโอกาสในการพัฒนาความรู้ พบว่าอยู่ในระดับต่ำ จะเห็นได้ว่าคุณภาพชีวิตในการทำงานโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟกล่าวคือ เจ้าหน้าที่พลศึกษาที่มีคุณภาพชีวิตในการทำงานสูง ภาวะหมดไฟในการทำงานจะต่ำ เพราะคุณภาพชีวิตในการทำงานหมายถึง ความรู้สึกทางจิตวิทยาของบุคคลต่อสภาวะ (well-beings) การมีสุขภาพที่ดีและรู้สึกว่าการชีวิตเป็นสุข (whole happiness) ซึ่งเป็นผลมาจากการทำงานว่าจะสามารถสนองความต้องการทั้งด้านร่างกายและจิตใจ อันจะก่อให้เกิดผลดีกับตนเองและทำให้งานบรรลุวัตถุประสงค์อย่างมี

ประสิทธิภาพทำให้การดำเนินชีวิตมีความสุข สอดคล้องกับงานวิจัยของรัตนพร จันทน์เทศ คุณภาพชีวิตในการทำงานที่มีความผูกพันต่อองค์กร และงานวิจัยของ เรืออากาศเอกหญิง อรภัสชา เดชจิตกร (2544) ได้ศึกษาปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายและคุณภาพชีวิตในการทำงานตามการรับรู้ของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม ผลการวิจัย พบว่าพยาบาลวิชาชีพที่มีอายุต่างกันจะมีการรับรู้คุณภาพชีวิตที่ไม่ต่างกัน พยาบาลที่มีสถานภาพสมรสคู่จะรับรู้การมีคุณภาพชีวิตสูงกว่าและเกิดความเหนื่อยหน่ายได้น้อยกว่าพยาบาลที่มีสถานภาพโสด

สมมติฐานที่ 4 จากผลการทดสอบสมมติฐานที่ 4 สรุปได้ว่าคุณภาพชีวิตในการทำงาน เป็นตัวแปรที่สามารถทำนายภาวะหมดไฟในการทำงานของเจ้าหน้าที่พลศึกษา ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตในการทำงานมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สายสัมพันธ์ จำปาทอง ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตในการทำงานมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการทำงาน โดยพบว่าคะแนนภาวะหมดไฟในการทำงานของเจ้าหน้าที่พลศึกษาโดยรวม อยู่ในระดับต่ำ โดยคะแนนรายด้านต่าง ๆ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง แต่ด้านโอกาสในการพัฒนาความรู้ อยู่ในระดับต่ำ แสดงให้เห็นว่าเจ้าหน้าที่พลศึกษามีภาวะหมดไฟในการทำงานน้อย แต่ยังคงมีความต้องการด้านโอกาสในการพัฒนาความรู้ เพื่อให้คุณภาพชีวิตในการทำงานดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสมหวัง พิธิยานุวัฒน์และคณะ (2540) ได้ศึกษาเรื่อง คุณภาพชีวิตในการทำงานของข้าราชการพลเรือน

ข้อเสนอแนะ

1. ผลการวิจัยพบว่าเจ้าหน้าที่พลศึกษาที่มีการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คุณภาพชีวิตในการทำงาน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ภาวะหมดไฟในการทำงานอยู่ในระดับต่ำ ผู้วิจัยมองว่าการสนับสนุนปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาตามหลักพุทธศาสนา หากทุกคนเริ่มปฏิบัติเพียงเล็กน้อย

ก็จะมีผลซ่อนเร้นอยู่ในจิตใต้สำนึกโดยไม่รู้ตัว อันจะเป็นการพัฒนาตนเองให้เกิดการปฏิบัติที่ถูกต้องเป็นประโยชน์แก่ตนเอง และสังคมต่อไป จึงควรมีการส่งเสริมในองค์กรนำไปใช้อย่างจริงจังในชีวิตประจำวัน และเพื่อให้เกิดการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสำหรับพุทธศาสนิกชน

2. ผลการวิจัยเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตในการทำงาน พบว่า ด้านโอกาสในการพัฒนาความรู้ อยู่ในระดับต่ำ แสดงให้เห็นว่าเจ้าหน้าที่พลศึกษามีภาวะหมดไฟในการทำงานน้อย แต่ยังมีความต้องการด้านโอกาสในการพัฒนาความรู้เพื่อให้คุณภาพชีวิตในการทำงานดีขึ้น

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับทางจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การเพิ่มเติม เพื่อจะได้เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานภาวะหมดไฟในการทำงาน ของเจ้าหน้าที่พลศึกษาในเขตภาคกลาง เช่น การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคงาน เป็นต้น

2. จากการวิจัยพบว่าคุณภาพชีวิตในการทำงาน มีผลกับภาวะหมดไฟในการทำงาน 1 ตัวแปร ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะมีผู้นำเรื่องนี้ไปทำการศึกษการวิจัยเชิงทดลองในด้านการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา เพื่อให้ผลการวิจัยมีความชัดเจนมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กชปณญ สุทธปัญญากุล. (2541). *ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) กับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดชัยภูมิ*. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- จำเนียร จวงตระกูล. (2552). ค้นเมื่อวันที่ 15 มกราคม 2556 [http:// www. drwathits.com/09-54/10AUG54_N/QWL.pdf](http://www.drwathits.com/09-54/10AUG54_N/QWL.pdf)
- พุทธทาสภิกขุ. (2542). *คู่มือมนุษย*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระทัชชกร อัฐโก (ครองศักดิ์). (2555). *การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ของผู้นำ คริวเรือนบ้านหนองอ้อ อำเภอมะขาม จังหวัดจันทบุรี*. ปรินญาตลปะศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
- บุรินทร์ชัย จงกลณี. (2529). *การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาของผู้บริหารการศึกษา ในจังหวัดขอนแก่น*. ภาควิชาการบริหารการศึกษา. คณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- รตนพร จันทน์เทศ. (2552). *คุณภาพชีวิตในการทำงานที่มีความสัมพันธ์กับความผูกพันต่อองค์กรของพนักงานบริษัท แกรมเบี่ยนฟู้ดสยาม จำกัด*. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย
- สมหวัง พิธิยานุวัฒน์ และคณะ. (2540). *คุณภาพชีวิตในการทำงานของข้าราชการพลเรือน*. ศูนย์วิจัยปฏิบัติการเพื่อการพัฒนาการศึกษาและสังคม คณะครุศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สายสัมพันธ์ จำปาทอง (2554). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง คุณภาพชีวิตในการทำงานและความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของบุคลากรในโรงพยาบาลในกำกับของรัฐแห่งหนึ่ง*. ศิลปมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

เสาวรส อรุณคง. (2550) *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกห้าองค์ประกอบกับความเหนื่อยหน่ายในงาน: ศึกษาเฉพาะกรณี โรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง*. งานวิจัยส่วนบุคคล ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์, สาขาจิตวิทยา อุตสาหกรรมและองค์การ.

อรุณชชา เดชจิตกร. (2544). *ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายและคุณภาพชีวิตการทำงานตามการรับรู้ของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม*. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Maslach, C. & Jackson, S. E. (1986). *Maslach burnout inventory*. New York: Consulting Psychological Press.

Shubin, S. (1978). *Burnout: The professional hazard you face in nursing*. *Nursing* 78. 5 (July 1978): 23-27

Werther, W. B. & Davis, K. (1993), *Human Resources and Personnel Management* (4th ed.). New York. McGraw-Hill.

