

ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา

Factors Affecting on Academic Burnout of Pre-Service Physical Education Teachers

มิ่งขวัญ ภิญโญยาง¹, ภารดี กำภู ณ อยุธยา² และ ธรรมโชติ เอี่ยมทัศนะ³

Mingkhwan Phinyoyang, Paradee Kambhu Na Ayudhaya

and Thammachot Aeamtussana

(mingkhwanpinoyang@gmail.com, paradeek@g.swu.ac.th

and thammachota@g.swu.ac.th)

Received: March 21, 2025

Revised: May 19, 2025

Accepted: May 20, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงปริมาณฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา โดยแบ่งปัจจัยที่ศึกษาออกเป็น 4 ปัจจัย ได้แก่ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยึดมั่นผูกพันในการเรียนและกิจกรรมทางกาย กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพลศึกษา ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2566 จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ รวมทั้งสิ้น 871 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นและสุ่มอย่างง่ายตามเกณฑ์ของ Yamane ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 250 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ Pearson's Correlation และ Multiple Regression Analysis

ผลการวิจัยพบว่า 1. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญกับภาวะหมดไฟในการเรียน ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน และกิจกรรมทางกาย ที่ระดับนัยสำคัญ .05 2. ปัจจัยที่สามารถพยากรณ์ภาวะหมดไฟในการเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญ 3 ปัจจัย ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ

^{1, 2, 3} หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Master of Education Program in Educational Psychology and Guidance,
Srinakharinwirot University

และความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน โดยเรียงลำดับจากผลกระทบมากไปน้อย 3. ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา ได้แก่ กิจกรรมทางกาย สมการพยากรณ์ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา ในรูปคะแนนดิบ ได้แก่ $Y = 4.15 (\text{Constant}) + 0.27X_1 - 0.70X_2 - 0.22X_3 + 0.00X_4$ สมการพยากรณ์ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา ในรูปคะแนนมาตรฐาน ได้แก่ $Z = 0.18X_1 - 0.55X_2 - 0.16X_3 - 0.03X_4$

คำสำคัญ : ภาวะหมดไฟในการเรียน, ความยืดหยุ่นทางจิตใจ, ความฉลาดทางอารมณ์, ความผูกพันในการเรียน, กิจกรรมทางกาย, นิสิตวิชาชีพครู, พลศึกษา

Abstract

This quantitative research aimed to investigate the factors influencing academic burnout among physical education pre-service teachers. Four key factors were examined: psychological resilience, emotional intelligence, academic engagement, and physical activity. The sample consisted of 871 undergraduate students majoring in physical education from Srinakharinwirot University, Chulalongkorn University, and Kasetsart University, studying in years 1 to 4 in the academic year 2023. A stratified sampling method followed by simple random sampling was employed, with the sample size determined using Yamane's formula at a 95% confidence level and a 5% margin of error, yielding a total of 250 participants. The research instrument was a questionnaire assessing the factors related to academic burnout. Data were analyzed using Pearson's Product-Moment Correlation Coefficient and Multiple Regression Analysis.

The research findings revealed that: Emotional intelligence, academic engagement, and physical activity were negatively correlated with academic burnout at the .05 level of significance. Emotional intelligence, psychological resilience, and academic engagement were statistically significant predictors of academic burnout, ranked in descending order of impact. Physical activity did not show a statistically significant relationship with academic burnout. The

regression equation in raw scores is: $Y = 4.15 + 0.27X_1 - 0.70X_2 - 0.22X_3 + 0.00X_4$ The regression equation in standardized scores is: $Z = 0.18X_1 - 0.55X_2 - 0.16X_3 - 0.03X_4$

Keywords: Academic Burnout, Psychological Resilience, Emotional Intelligence, Academic Engagement, Physical Activity, Pre-service Teachers, Physical Education

บทนำ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ส่งผลกระทบในวงกว้างต่อระบบการศึกษา ทั้งการปิดสถานศึกษาและการเปลี่ยนแปลงไปสู่การเรียนการสอนผ่านระบบออนไลน์ นอกจากนี้ ยังมีปัญหาทางเศรษฐกิจที่ส่งผลให้ผู้เรียนบางส่วนต้องออกจากระบบการศึกษา นำไปสู่ความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา อย่างไรก็ตาม การแพร่ระบาดครั้งนี้ ได้กระตุ้นให้เกิดการพัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรมด้านการศึกษา เช่น รูปแบบการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่นและเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Personalized Learning) ที่ช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาตามศักยภาพของตนเองได้ดีขึ้น (ภูมิศรัณย์ ทองเลื้อมนาค, 2564) อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงในระบบการศึกษาส่งผลให้ผู้เรียนต้องเผชิญกับความท้าทายใหม่ ๆ โดยเฉพาะความเครียดและแรงกดดันจากการเรียน ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะหมดไฟในการเรียน (Academic Burnout) ภาวะนี้เกิดจากความเครียดสะสมเป็นเวลานาน ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าทางร่างกายและจิตใจ สูญเสียแรงจูงใจในการเรียนและอาจกระทบต่อสุขภาพจิต รวมถึง ความสามารถในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน (ทัศนาศ พุทธประสาท, 2565) นักเรียนที่ประสบภาวะหมดไฟมักมีอาการ เช่น นอนไม่หลับ ขาดสมาธิ รู้สึกกดดันและอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าหรือความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายได้ (บุษยรัตน์ จันทรประเสริฐ, 2563) ภาวะหมดไฟในการเรียนประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion) หรือความรู้สึกหมดพลังในการเรียน 2) ทัศนคติเชิงลบต่อบุคคลรอบข้าง (Depersonalization) ที่นำไปสู่การแยกตัวและขาดปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้น และ 3) การลดทอนความสามารถของตนเอง (Low Personal Accomplishment) ที่ทำให้รู้สึกว่าคุณภาพในการเรียนรู้ (Balogun et al., 1996; Zhang et al., 2550) จากการวิจัยของ Silver (อ้างถึงใน สุขานันท์ เกิดผล, 2562) ว่า ภาวะหมดไฟมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลสูง การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว ข้อมูลล่าสุดระบุว่า กลุ่ม Gen Z ประสบ

ภาวะหมดไฟในการเรียนมากที่สุด โดยพบว่า ประมาณ 17% ของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาต้องเผชิญกับปัญหานี้ (มหาวิทยาลัยมหิดล, 2565)

ปัจจุบัน มีการศึกษาภาวะหมดไฟในกลุ่มนิสิตแพทย์และพยาบาลเป็นจำนวนมาก แต่มีงานวิจัยจำนวนน้อยที่ศึกษาในกลุ่มนิสิตวิชาชีพครู โดยเฉพาะนิสิตพลศึกษา ซึ่งต้องเผชิญกับแรงกดดันทั้งในด้านการเรียนภาคทฤษฎีและการฝึกฝนทางกายภาพ รวมถึงการคาดหวังจากสังคม (วชิรญาณ มณีวรรณ, 2564) ซึ่งจากการสำรวจเบื้องต้นพบว่า นิสิตครูพลศึกษาหลายคนมีลักษณะที่สอดคล้องกับภาวะหมดไฟ เช่น ความเหนื่อยล้าทางร่างกายและจิตใจ ความเครียดสะสมและปัญหาด้านสุขภาพจิต โดยปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนมีหลายประการ ดังงานวิจัยของ Yaghoobi (2019) และ Janatolmakan et al. (2021) พบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟได้ ขณะที่งานวิจัยของ Supervia et al. (2019) ชี้ให้เห็นว่าผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงมีแนวโน้มเผชิญภาวะหมดไฟน้อยกว่า นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายยังช่วยลดความเครียดและภาวะหมดไฟในการเรียน (Amelia, 2022; Cheung & Li, 2019) ดังนั้นการทำกิจกรรมทางกายอาจเป็นแนวทางหนึ่งในการช่วยป้องกันและบรรเทาภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตครูพลศึกษา โดยจากการศึกษาของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปี พ.ศ. 2565 พบว่า นักศึกษาไทยร้อยละ 47.5 มีระดับความเครียดอยู่ในระดับมากและร้อยละ 29.3 มีภาวะซึมเศร้าจากความเครียดสะสม ซึ่งภาวะเหล่านี้มีความเชื่อมโยงกับภาวะหมดไฟในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความเปราะบางทางจิตใจในกลุ่มนิสิตระดับอุดมศึกษาและความเสี่ยงที่อาจส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาและคุณภาพชีวิตของนิสิตในระยะยาว

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนในกลุ่มนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ชั้นปีที่ 1-4 เนื่องจากทั้ง 3 มหาวิทยาลัยเป็นสถาบันการศึกษาที่ตั้งอยู่ในเขตกรุงเทพและปริมณฑลที่มีหลักสูตรครูพลศึกษาที่ได้รับการรับรองจากคุรุสภา มีมาตรฐานในการผลิตบัณฑิตครูพลศึกษาที่มีคุณภาพ มีลักษณะการจัดการเรียนการสอนรวมทั้งกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาที่ใกล้เคียงกัน ทั้งนี้ เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะเฉพาะตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย เนื่องจากสามารถสะท้อนภาพรวมของนิสิตครูพลศึกษาที่ต้องเผชิญกับภาระทางการเรียน การฝึกปฏิบัติวิชาชีพ และการแข่งขันทางสังคมในระดับสูง ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการ

เกิดภาวะหมดไฟในการเรียน โดยนิสิตอยู่ในช่วงอายุ 18-25 ปี ตามทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพของ Erikson (Passer & Smith, 2007) กล่าวว่า ผู้เรียนที่อยู่ในวัยนี้จะค้นหาอัตลักษณ์ตนเองและตั้งความคาดหวังในการเรียนไว้สูง ดังนั้น หากผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียนก็จะส่งผลให้เกิดความมั่นใจในอัตลักษณ์ของตนเอง แต่หากไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนอาจทำให้เกิดความสับสน ความกดดันและความเครียดสะสม ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดภาวะหมดไฟในการเรียนได้

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจเชิงลึกและหาแนวทางในการป้องกันภาวะหมดไฟในการเรียน ซึ่งอาจนำไปสู่การพัฒนากลยุทธ์และมาตรการที่ช่วยสนับสนุนนิสิตในการจัดการกับความเครียดและแรงกดดันในการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการศึกษาเชิงปริมาณเพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือเก็บข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Mean, Percentage, Frequency, Standard Deviation) และสถิติเชิงอนุมาน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาที่มีหลักสูตรครูพลศึกษาที่ได้รับการรับรองจากคุรุสภา มีมาตรฐานในการผลิตบัณฑิตครูพลศึกษาที่มีคุณภาพและมีลักษณะการจัดการเรียนการสอนรวมทั้งกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาที่ใกล้เคียงกัน ทั้งนี้ เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะเฉพาะตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยมีจำนวนนิสิตชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2566 จำนวน

ทั้งสิ้น 871 คน เป็นนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 338 คน นิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 164 คน และนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์จำนวน 369 คน

กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย คือ นิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2566 มีสถานะเป็นนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนอย่างต่อเนื่องในหลักสูตร โดยผู้วิจัยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified sampling) จากนั้น จึงใช้การสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากแต่ละชั้นปี โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์จากสูตรของ ยามาเน่ (Yamane, 1967) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมให้เกิดขึ้นได้ 5% ซึ่งคำนวณแล้วได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 250 คน และมีการคำนวณสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างแต่ละมหาวิทยาลัย ได้ดังนี้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 96 คน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 50 คน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 104 คน และ นิสิตกลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมการวิจัยและให้ข้อมูลตามแบบสอบถามที่กำหนด

ตารางที่ 1 แสดงสัดส่วนจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ระดับชั้น	ประชากร (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
นิสิตครูพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	338	96
นิสิตชั้นปีที่ 1	89	25
นิสิตชั้นปีที่ 2	86	25
นิสิตชั้นปีที่ 3	81	23
นิสิตชั้นปีที่ 4	82	23
นิสิตครูพลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	164	50
นิสิตชั้นปีที่ 1	40	12
นิสิตชั้นปีที่ 2	45	12
นิสิตชั้นปีที่ 3	39	12
นิสิตชั้นปีที่ 4	40	14
นิสิตครูพลศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	369	104
นิสิตชั้นปีที่ 1	98	27
นิสิตชั้นปีที่ 2	86	27
นิสิตชั้นปีที่ 3	92	24
นิสิตชั้นปีที่ 4	93	26
รวมทั้งสิ้น	871	250

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลนิสิต ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ (Checklist) ส่วนที่ 2 แบบสอบถามภาวะหมดไฟในการเรียน ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิต เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ แบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้ 1) แบบสอบถามความยืดหยุ่นทางจิตใจ 2) แบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์ 3) แบบสอบถามความยึดมั่นผูกพันในการเรียน และ 4) แบบสอบถามกิจกรรมทางกาย

การทดสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยคำนวณค่าความตรงของเนื้อหา (IOC) เท่ากับ 0.67-1.00 จากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน จากการนำแบบสอบถามไปหาความเชื่อมั่นในนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน พบว่า ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบราค จำแนกเป็นแบบสอบถามภาวะหมดไฟในการเรียน ได้ค่าระดับความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89 ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ได้ค่าระดับความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85 ความฉลาดทางอารมณ์ ได้ค่าระดับความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93 ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน ได้ค่าระดับความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.91 และกิจกรรมทางกาย ได้ค่าระดับความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลโดยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังคณะบดี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลของนิสิตครูภาควิชาพลศึกษา รวมถึง ผู้วิจัยนำส่งแบบสอบถามผ่านช่องทางออนไลน์ ขอความอนุเคราะห์อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา ให้นิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด ตอบแบบสอบถามและส่งคืนแบบสอบถามที่ผู้วิจัย

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ใช้สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ได้แก่ การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (The Pearson Product Moment Correlation Coefficient) และวิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis)

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างการวิจัย

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง การทดลองในการวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ หน่วยจริยธรรมและมาตรฐานการวิจัย

มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรองโครงการวิจัย (SWUEC-672099) วันที่ 23 มีนาคม 2567 โดยผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์รายละเอียดขั้นตอนของการวิจัย ประโยชน์ที่ผู้ร่วมวิจัยจะได้รับ สอบถามความสนใจของกลุ่มตัวอย่าง ลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัย การเก็บข้อมูลเป็นความลับและนำเสนอผลการวิจัยเป็นภาพรวม รวมทั้ง สามารถปฏิเสธและออกจากกรวิจัยได้โดยไม่มีผลใด ๆ ต่อการเรียน

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา ผู้วิจัยนำเสนอตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน กิจกรรมทางกาย และภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของปัจจัยเชิงสาเหตุภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา

ปัจจัยเชิงสาเหตุภาวะหมดไฟในการเรียน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (X_1)	3.12	0.43	ค่อนข้างมาก
ความฉลาดทางอารมณ์ (X_2)	2.84	0.50	ค่อนข้างมาก
ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน (X_3)	3.05	0.45	ค่อนข้างมาก
กิจกรรมทางกาย (X_4)	92.24	26.95	ค่อนข้างน้อย
ภาวะหมดไฟในการเรียน (Y)	2.27	0.64	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 พบว่า นิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจ (X_1) เท่ากับ 3.12 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.43 อยู่ในระดับค่อนข้างมาก ความฉลาดทางอารมณ์ (X_2) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.84 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.50 อยู่ในระดับค่อนข้างมาก ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน (X_3) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.05 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.45 อยู่ในระดับค่อนข้างมาก กิจกรรมทางกาย (X_4) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 92.24 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 26.95 อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย ส่วนภาวะหมดไฟในการเรียน (Y) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.27 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.64 อยู่ในระดับปานกลาง

2. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน กิจกรรมทางกาย และภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา

ตารางที่ 3 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน กิจกรรมทางกาย และภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา

ตัวแปร	X ₁	X ₂	X ₃	X ₄	Y
X ₁	1.00				
X ₂	0.03	1.00			
X ₃	0.67*	0.24*	1.00		
X ₄	0.01	0.16	0.01	1.00	
Y	0.06	-0.58*	-0.16*	-0.11*	1.00

จากตารางที่ 2 พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการเรียน ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีด้วยกัน 3 ปัจจัย ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ (X₂), ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน (X₃), และกิจกรรมทางกาย (X₄) ขณะที่ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (X₁) ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการเรียน

3. ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียนและกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียนและกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา

ตัวแปร	b	SE	β	t	p-value
(Constant)	4.153	0.311	-	13.342	.00
ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (X ₁)	0.271	0.104	0.182	2.617*	.01*
ความฉลาดทางอารมณ์ (X ₂)	-0.705	0.070	-0.549	-10.134*	.00**
ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน (X ₃)	-0.218	0.101	-0.155	-2.164*	.03*
กิจกรรมทางกาย (X ₄)	0.001	0.001	-0.028	-0.546	.59

R = 0.60 R² = 0.36 R²_{adj} = 0.35 F=34.58 df= 4, 245 p<.01

**p<.01 *p<.05

จากตารางที่ 3 พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 มี 3 ปัจจัย ได้แก่ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (X_1)ความฉลาดทางอารมณ์(X_2)ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน (X_3)โดยทั้ง 3 ปัจจัยนี้สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้ร้อยละ 36.00

ดังนั้น การสร้างสมการพยากรณ์ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ X_1 ความฉลาดทางอารมณ์ X_2 ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน X_3 สามารถสร้างสมการพยากรณ์ได้ดังนี้

สมการถดถอยคะแนนดิบ

$$Y = 4.15 (\text{Constant}) + 0.27 X_1 * - 0.70 X_2 * - 0.22 X_3 * + 0.00 X_4$$

สมการถดถอยคะแนนมาตรฐาน

$$Z = 0.18 X_1 * - 0.55 X_2 ** - 0.16 X_3 * - 0.03 X_4$$

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผล

จากผลการวิจัย อภิปรายผลได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (X_2) ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน (X_3) และกิจกรรมทางกาย (X_4) มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียน สอดคล้องกับแนวคิดของ Salovey & Mayer (1990) ซึ่งระบุว่า ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดและแรงกดดันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดโอกาสเกิดภาวะหมดไฟและงานวิจัยของ Supervia et al. (2019) ที่พบว่า ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง มีแนวโน้มเผชิญกับภาวะหมดไฟในการเรียนน้อยลง เนื่องจากสามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้ดีขึ้น สำหรับความยึดมั่นผูกพันในการเรียนเป็นความตั้งใจและความผูกพันของนักเรียนหรือผู้เรียนที่มีต่อการเรียน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางการศึกษามีผลอย่างมากในการกระตุ้นให้เกิดความสำเร็จในการเรียนและการลดภาวะหมดไฟในการเรียนได้ การที่นิสิตวิชาชีพครูพลศึกษามีความยึดมั่นในสิ่งที่เรียน จะช่วยให้นิสิตมีความพยายามและความทุ่มเทในการศึกษามากขึ้นและสามารถรับมือกับภาระการเรียนที่หนักหน่วงได้ดีกว่า สะท้อนว่า นิสิตที่มีความยึดมั่นผูกพันในการเรียนสูงมีโอกาสเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนลดลง การยึดมั่นในเป้าหมายการเรียนหรือแรงจูงใจภายในช่วยให้สามารถรับมือกับความเครียด

หรือความเหนื่อยล้าจากการเรียนได้ดีขึ้น สอดคล้องกับปรีชา อนุจรและคณะ (2562) ที่กล่าวว่า นักเรียนที่มีความยึดมั่นผูกพันในการเรียนในระดับสูง เช่น การตั้งเป้าหมายและมีความมุ่งมั่นต่อการเรียน มีแนวโน้มเกิดภาวะหมดไฟลดลง

สอดคล้องกับงานวิจัย Schaufeli et al. (2002) ที่พบว่า ความยึดมั่นผูกพันในการเรียนมีผลโดยตรงในการลดภาวะหมดไฟโดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษาที่มีความพึงพอใจในกิจกรรมการเรียนและได้รับการสนับสนุนที่ดีจากอาจารย์และเพื่อนร่วมเรียน ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า ผู้เรียนที่รู้สึกว่าการเรียนมีความหมายและการมีส่วนร่วมในการเรียนช่วยลดภาวะหมดไฟในการเรียนและเพิ่มแรงจูงใจในการเรียนรู้อยู่ในขณะที่ยกกิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Cheung & Li (2019) และ Amelia (2022) ที่ชี้ให้เห็นว่าการออกกำลังกายช่วยลดความเครียดและเพิ่มสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องกับความสุข เช่น เอนดอร์ฟิน ซึ่งส่งผลให้ผู้เรียนสามารถรับมือกับแรงกดดันทางการศึกษาได้ดีขึ้น เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาพบว่า ความยึดหยุ่นทางจิตใจ (X_1) ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการเรียนนั้น ผลที่ได้ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ Yaghoobi (2019) และ Janatolmakan et al. (2021) ที่พบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจช่วยลดความเสี่ยงของภาวะหมดไฟ สาเหตุอาจมาจากลักษณะของนิสิตวิชาชีพรูปพลศึกษาที่เผชิญกับแรงกดดันทางกายภาพสูง ทำให้ปัจจัยด้านจิตใจเพียงอย่างเดียวไม่สามารถลดภาวะหมดไฟได้อย่างมีนัยสำคัญ

สำหรับผลการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียน พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (X_2) มีอิทธิพลมากที่สุด สอดคล้องกับงานของ Goleman (1995) ที่ระบุว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นตัวแปรสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมความเครียดและปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมการเรียนที่กดดันได้ ส่วนความยืดหยุ่นทางจิตใจ (X_1) และความยึดมั่นผูกพันในการเรียน (X_3) มีอิทธิพลผลรองลงมา ในขณะที่กิจกรรมทางกาย (X_4) ไม่มีผลอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งอาจเป็นเพราะการออกกำลังกายแม้จะช่วยลดความเครียดของนิสิตได้ในช่วงเวลาหนึ่งแต่อาจไม่ได้ส่งผลโดยตรงต่อระดับภาวะหมดไฟในระยะยาว

โดยสรุป ผลการวิจัยนี้ช่วยยืนยันว่าความฉลาดทางอารมณ์และความยึดมั่นผูกพันในการเรียนมีบทบาทสำคัญในการลดภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพรูปพลศึกษา และควรจัดให้มีการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และความผูกพันในการเรียน เพื่อช่วยลดภาวะหมดไฟและเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนของนิสิตในระยะยาว

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาการวิจัยปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา ดังนี้

ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา	
1.ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)	นิสิตที่มีการควบคุมอารมณ์ที่ดี มีความสามารถในการเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น จึงทำให้นิสิตมีโอกาสที่จะเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนน้อย
2.ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience)	นิสิตที่มีความสามารถในการฟื้นตัวจากความล้มเหลวหรือความผิดหวังได้อย่างดี จะช่วยให้นิสิตกล้าเผชิญปัญหาและความเครียดจากการเรียนได้ดียิ่งขึ้น
3.ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน (Learning Engagement)	นิสิตรู้สึกมีเป้าหมายและมีส่วนร่วมในการเรียน ส่งผลในการลดความเหนื่อยล้าทางจิตใจและการเบื่อหน่ายในชั้นเรียนที่เป็นส่วนหนึ่งขององค์ประกอบภาวะหมดไฟในการเรียน
4.กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)	กิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Cheung & Li (2019) และ Amelia (2022) ที่ระบุว่า การออกกำลังกายช่วยลดความเครียด และกระตุ้นการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งมีผลต่อการสร้างความสุขและช่วยให้ผู้เรียนสามารถรับมือกับแรงกดดันทางการศึกษาได้ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์นี้อาจมีผลในระดับระยะสั้นเท่านั้น เนื่องจากผลการวิจัยในครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า กิจกรรมทางกายไม่มีอิทธิพลต่อภาวะหมดไฟอย่างมีนัยสำคัญในระยะยาว

ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

นิสิตควรได้รับการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ ผ่านกิจกรรมเชิงปฏิบัติ เช่น การทำกิจกรรมกลุ่มที่เกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ อาจารย์ที่ปรึกษา ควรมีบทบาทในการช่วยนิสิตจัดการกับความเครียดและสร้างทัศนคติที่ดีต่อการเรียน เพื่อป้องกันภาวะหมดไฟในการเรียน

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

สามารถใช้เป็นแนวทางให้แก่มุ่มีส่วนเกี่ยวข้องกับนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา ได้ทราบข้อมูลเพื่อพิจารณา นำไปเป็นข้อมูลประกอบการวางแผนพัฒนา หรือหาแนวทางในการป้องกันภาวะหมดไฟในการเรียนให้กับนิสิตต่อไป และอาจารย์หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา สามารถนำผลการวิจัยในครั้งนี้ไปเป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอน หรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เพื่อลดภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา

3. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการใช้วิธีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เพิ่มเติม เพื่อให้เข้าใจตัวแปรที่ศึกษาได้ลึกซึ้งมากขึ้น เพราะการใช้แบบวัดอาจไม่ได้ข้อมูลที่ลึกซึ้งเท่าที่ควรและในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2) ในการวิจัยครั้งนี้ ควรมีการปรับข้อคำถามและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับบริบทและเข้าใจง่ายขึ้น

4. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ความฉลาดทางอารมณ์ ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียนและกิจกรรมทางกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตครูพลศึกษา กล่าวคือ หากนิสิตมีความสามารถในการจัดการอารมณ์ มีความผูกพันต่อการเรียนและมีกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสม จะช่วยลดความเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟในการเรียนได้ ควรมีการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันภาวะหมดไฟในนิสิตครูพลศึกษา เพื่อส่งเสริมให้นิสิตมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การเล่นกีฬาเป็นกลุ่ม หรือกิจกรรมนันทนาการ ช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างพลังบวก เป็นต้น พร้อมจัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตที่ให้บริการทั้งแบบพบตัวบุคคลและออนไลน์ รวมถึง มีกลไกติดตามและช่วยเหลือนิสิตที่มีภาวะหมดไฟอย่างใกล้ชิด

รายการอ้างอิง

- ทัศนาศ พุทธประสาท. (2565). ภาวะหมดไฟในการเรียน : สาเหตุ ผลกระทบและแนวทางแก้ไข. *วารสารวิจัยทางการศึกษา*, 20(1), 88-102.
- บุษยรัตน์ จันทร์ประเสริฐ. (2563). ภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา: ปัจจัยและแนวทางการป้องกัน. *วารสารจิตวิทยาการศึกษา*, 12(1), 45-60.
- มหาวิทยาลัยมหิดล. (2565). *ผลกระทบของภาวะหมดไฟต่อผลการเรียนของนักศึกษาในประเทศไทย*. นครปฐม : ศูนย์วิจัยการศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ภูมิศรัณย์ ทองเลี่ยมนาถ. (2564). ผลกระทบของการแพร่ระบาดของ COVID-19 ต่อระบบการศึกษาในประเทศไทย. *วารสารการศึกษาทางไกลและเทคโนโลยีทางการศึกษา*, 18(2), 25-40.
- วชิรญาณ มณีวรรณ. (2564). ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา. *วารสารพลศึกษาและสุขศึกษา*, 14(2), 33-49.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2565). *รายงานผลการศึกษาเกี่ยวกับความเครียด ภาวะซึมเศร้าและภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาไทย*. กรุงเทพฯ : สสส.

- Amelia. (2022). The role of physical activity in reducing academic burnout: A systematic review. *Journal of Educational Psychology*, 45(3), 112-125.
- Balogun, J. A., Helgemoe, S., Pellegrini, E., & Hoerberlein, T. (1996). Academic burnout: Relationship with perceived stress and coping strategies among university students. *Psychological Reports*, 79(2), 371-380.
- Cheung, F. M., & Li, C. (2019). Physical activity and stress reduction among university students: A meta-analysis. *International Journal of Behavioral Science*, 38(4), 567-582.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Janatolmakan, M., Ghodrati, F., & Rahimzadeh, S. (2021). Psychological resilience and academic burnout in university students: A longitudinal study. *Educational Psychology Review*, 39(1), 89-102.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(4), 464-481.
- Silver, M. (2562). อ้างถึงใน สุขานันท์ เกิดผล. (2562). ภาวะหมดไฟและความวิตกกังวลในนักศึกษามหาวิทยาลัยไทย. *วารสารจิตวิทยาไทย*, 27(1), 55-70.
- Supervia, M., Medina, A., & Blanco, J. (2019). Emotional intelligence as a protective factor against burnout in university students. *European Journal of Psychology of Education*, 34(2), 273-289.
- Yaghoobi, M. (2019). Resilience and burnout in higher education: Exploring the relationship in college students. *Journal of Educational and Psychological Research*, 32(3), 210-225.
- Yamane, T. (1967). *Statistics: An introductory analysis*. Harper & Row.
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2550). Burnout in university students: A study on emotional exhaustion and coping mechanisms. *Journal of Higher Education Research*, 28(3), 301-319.