การศึกษาความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
The Study of Learning Burnout of Mahasarakham university Students

ชัยพร พงษ์พิสันต์รัตน์[1]
Chaiporn Pongpisanrat[1]

Received: 26 November 2021 **Revised**: 10 February 2022 **Accepted**: 3 March 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาระดับความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม 2) เพื่อเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคามจำแนกตามเพศและกลุ่มคณะ ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยมหาสารคามทุกชั้นปีที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2563 จำนวน 1,080 คน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ตามกลุ่มคณะ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามความเหนื่อยหน่ายในการเรียน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติทดสอบที และสถิติทดสอบเอฟ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$=3.70, S.D.=0.60)

2. นิสิตระดับปริญญาตรีเพศชายและเพศหญิงมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นิสิตระดับปริญญาตรีในแต่ละกลุ่มคณะแตกต่างกันมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ความเหนื่อยหน่ายในการเรียน ความเหนื่อยหน่าย นิสิตระดับปริญญาตรี

Abstract

The purposes of this research were 1) to study the level of learning burnout of Mahasarakham University students and 2) to compare the learning burnout of Mahasarakham University students when classified by gender and faculty. The subjects for the study were 1,080 undergraduate students of Mahasarakham University who studied in the academic year 2020.

[1] อาจารย์ประจำ, ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 081-0562999, chaiporn.p@msu.ac.th

[1] Lecturer, Department of Educational Psychology and Guidance, Mahasarakham University, 081-0562999, chaiporn.p@msu.ac.th

The method for selecting the subjects was stratified random sampling categorized by the group of faculties. The research instrument was an inventory for a measure of learning burnout. The statistical data used in the analysis were mean, standard deviation, independent t-test and F-test.

It was found that:

1. The learning burnout of undergraduate students was at a high level ($\bar{X}$=3.70, S.D.=0.60).

2. The learning burnout of male and female undergraduate students had a statistically significant difference at the .05 level.

3. The learning burnout of undergraduate students from each faculty group had a statistically significant difference at the .05 level.

Keywords: Learning Burnout, Burnout, Undergraduate students

บทนำ

บริบทการเปลี่ยนแปลงสังคมโลกภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ที่มีต่อสังคมไทยเป็นโอกาส และข้อจำกัดต่อการพัฒนาประเทศทั้งการเลื่อนไหลของคน ทุน ความรู้ เทคโนโลยี และสินค้าบริการอย่างไร้พรมแดน กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วในทุกพื้นที่อย่างไร้ข้อจำกัด และเชื่อมโยงกันทั่วโลกส่งผลทั้งเชิงบวกและลบ (Office of the Education Council, 2017A) หัวใจของการศึกษาแห่งศตวรรษที่ 21 คือต้องไม่เรียนเพียงแต่ให้รู้วิชา แต่ต้องฝึกในบริบทต่างๆ ของชีวิตจริง เพื่อที่จะทำงานได้อย่างมืออาชีพ (Simachokedee, 2016) จากการประมาณการตลาดแรงงานปี พ.ศ.2560 พบว่า เป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีมากที่สุด ร้อยละ 89.50 จะเห็นได้ว่าการศึกษาในระดับปริญญาตรีมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากช่วยให้มีแนวโน้มที่จะได้ประกอบอาชีพ (Office of the National Economic and Social Development Council, 2017) แต่กลับกันจากผลสำรวจในปี พ.ศ.2559 มีผู้จบการศึกษาในระดับปริญญาตรีของประเทศไทยจำนวนลดลง (Office of the Education Council, 2017B) และจากการสำรวจเกี่ยวกับความต้องการเปลี่ยนแปลงระบบการศึกษาไทย มีความเห็นว่า เด็กไทยเรียนหนักมากที่สุดในโลก แต่ไม่สามารถนำเอาความรู้ไปประยุกต์ในชีวิตประจำวันได้ และเด็กไทยไม่ได้เรียนในสิ่งที่อยากเรียน ส่งผลให้เด็กเกิดความเหนื่อยหน่าย โดยเฉพาะช่วงการระบาดของ COVID-19 ที่จัดการเรียนการสอนออนไลน์แทนการเรียนในห้องเรียน มีเด็กที่เครียด และถอดใจออกจากโรงเรียนกลางคันจำนวนมาก ขณะที่ระดับมหาวิทยาลัย นิสิตนักศึกษาหลายรายขอดรอปเอาต์ ดังนั้นความเหนื่อยหน่ายจึงเป็นสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการศึกษาในอนาคต

ความเหนื่อยหน่ายเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในระดับโลก โดยคณะกรรมาธิการยุโรป เปิดเผยว่าร้อยละ 57 ของบุคคลนั้นรู้สึกว่าการเรียน และการทำงานมีผลต่อสุขภาพ และมีผลต่อจิตใจในระดับมาก (Ladstatter & Garrosa, 2008) เมื่อเดือนพฤษภาคม 2562 องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้ประกาศให้ภาวะหมดไฟ หรือความเหนื่อยหน่าย (Burnout Syndrome) นับเป็นภาวะทางการแพทย์ และจัดอยู่ในบัญชีจำแนกทางสถิติระหว่างประเทศของโรคและปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้อง (ICD-11) ซึ่งเป็นภาวะทางสุขภาพที่ต้องได้รับการดูแลรักษา

และเป็นภาวะที่จะเกิดในคนรุ่นใหม่มากขึ้น งานวิจัยต่างประเทศระบุว่าอาจส่งผลให้กลายเป็นโรคซึมเศร้าได้ในระยะยาว และเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับที่ 2 ของกลุ่มคนรุ่นใหม่ มีจำนวนผู้เสียชีวิตเป็นจำนวนมากต่อปี (Office of SMEs Promotion, 2017)

ความเหนื่อยหน่ายเป็นสิ่งที่เกิดจากการตอบสนองต่อความเครียดเรื้อรังทางอารมณ์และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในการทำงาน หรือกิจกรรม เกิดจากได้รับมอบหมายงานมากเกินไป ส่งผลรู้สึกห่างเหินจากงาน และผู้คน ความเหนื่อยหน่ายแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความอ่อนล้าทางอารมณ์ ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล และความอ่อนล้าทางด้านผลลัพธ์ของบุคคล โดยความอ่อนล้าทางอารมณ์เป็นการรู้สึกว่าสูญเสียทรัพยากรทางอารมณ์ไปอย่างมาก แล้วเกิดความรู้สึกเหนื่อยล้า เหนื่อยใจ ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคลเป็นการมีทัศนคติเชิงลบต่อผู้คน จนอาจมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมต่อผู้อื่น รวมถึงมีการแยกตัวจากสังคม ความอ่อนล้าทางผลลัพธ์ของบุคคลเป็นความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถไม่เพียงพอ ล้มเหลว สูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง (Maslach, 1986) ซึ่งทั้งสามองค์ประกอบมีผลต่อการมีส่วนร่วมและความทุ่มเทศึกษาของนิสิตในมหาวิทยาลัย

ในบริบทของสถานศึกษาผู้เรียนจะต้องรับการประเมินผลการเรียนเพื่อเลื่อนระดับชั้นหรือจบการศึกษา ทั้งในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานและระดับอุดมศึกษา ซึ่งอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ก่อให้เกิดความเหนื่อยหน่ายในการเรียน จึงมีการพัฒนาและการใช้เครื่องมือในการวัดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนที่เป็นมาตรฐานทำให้ทราบผลการศึกษาเกี่ยวกับความเหนื่อยหน่ายทางการเรียนได้อย่างชัดเจน (Salmela-Aro *et al.*, 2009; Maslach *et al.*, 2001) โดยเป็นการศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์ความเครียด ความอ่อนล้าที่เกิดขึ้นเรื้อรังเป็นเวลานาน ซึ่งเป็นผลจากภาระการเรียนที่หนักเกินไป เกิดจากสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัยที่นิสิตรู้สึกไม่ใส่ใจ ต้องการแยกตัวจากการเรียน รู้สึกว่าการเรียนนั้นไร้ความหมาย โดยสิ่งเหล่านี้สามารถใช้คาดการณ์เกี่ยวกับอนาคตทางการศึกษาของนิสิตได้ (Heikkila, 2011)

ความเป็นอยู่ที่ดีในสถาบันการศึกษามีความสัมพันธ์กับผลการศึกษา เพื่อทำความเข้าใจถึงความแตกต่างทางเพศต่อแรงบันดาลใจและความสำเร็จในการเรียน รวมถึงปัจจัยอื่นๆ จำเป็นต้องศึกษาผลกระทบจากความเหนื่อยหน่ายในการเรียน (Widlund *et al.*, 2020) สถาบันการศึกษาจึงควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาสภาพแวดล้อมในการเรียน และการให้ประสบการณ์นิสิต ซึ่งมีความสำคัญต่อการปรับตัวในการเรียน เพื่อไม่ให้นิสิตรู้สึกเกลียดการเรียน จนส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตลดลง (Salmela-Aro *et al.*, 2008; 2009) อีกทั้งความล้มเหลวในการเรียนยังเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม อารมณ์ การมองตนเอง การปรับตัว และการเข้าสังคม ซึ่งปัจจุบันพบว่าในประเทศไทยมีบุคคลที่มีปัญหาการเรียนในทุกช่วงอายุ และนักเรียน นิสิต นักศึกษาไทยส่วนใหญ่มีความรู้ต่ำกว่ามาตรฐาน หากไม่ได้รับการช่วยเหลือแก้ไข จะก่อให้เกิดปัญหาในการเรียนการพัฒนาตนเอง และประเทศชาติต่อไป (Seree, 2015) การศึกษาความเหนื่อยหน่ายในการเรียนจึงเป็นสิ่งจำเป็นด้วยเหตุผลหลายประการ เช่น เพื่อทำความเข้าใจพฤติกรรมของนิสิต รวมถึงความสัมพันธ์กับสถาบัน เพื่อน ผู้สอน และอื่นๆ อย่างไรก็ตามความเหนื่อยหน่ายในการเรียนนับเป็นหนึ่งในการประเมินคุณภาพของสถาบันการศึกษา บางสถาบันที่มีศักยภาพสูงจึงอาจมีนโยบายเกี่ยวกับการจัดการความเหนื่อยหน่ายในการเรียนไว้รองรับด้วย (Lin & Huang, 2014)

จากงานวิจัยที่ผ่านมาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเหนื่อยหน่ายและเพศ ชี้ให้เห็นว่าความแตกต่างทางเพศมีผลต่อระดับความเหนื่อยหน่าย (Jahedizadeh *et al.*, 2015) และมีงานวิจัยที่อธิบายว่าสภาพความเป็นอยู่และสภาพแวดล้อมในสถาบันศึกษามีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียน (Widlund *et al.*, 2020; Salmela-Aro *et al.*, 2008; 2009) เนื่องด้วยองค์ความรู้ที่นิสิตต้องเรียนในแต่ละกลุ่มคณะมีความแตกต่างกัน ทำให้มีบริบทการเรียนการสอนแตกต่างกัน ดังนั้นกลุ่มคณะจึงอาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนได้ ทั้งนี้ยังไม่เคยมีการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเหนื่อยหน่ายและกลุ่มคณะ ซึ่งหากทราบถึงปัจจัยที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียน จะช่วยให้พบแนวทางในการลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนได้ เช่น การจัดการให้การปรึกษาแก่นิสิต หรือจัดกลุ่มปรึกษาเพื่ออภิปรายระหว่างนิสิตที่มีลักษณะคล้ายกัน (Fares *et al.*, 2016) เพื่อให้นิสิตได้ตระหนักรู้ตนเอง และรู้ถึงวิธีแก้ไขปัญหา ซึ่งจะช่วยลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียน ตลอดจนส่งผลให้คุณภาพชีวิตและการเรียนของนิสิตดีขึ้นได้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะดำเนินการทำวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับศึกษาแนวทางในการช่วยเหลือนิสิตต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

2. เพื่อเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จำแนกตามเพศ และกลุ่มคณะ

กรอบแนวคิด



วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาสารคามทุกชั้นปีที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2563 จำนวน 37,396 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาสารคามทุกชั้นปีที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2563 จำนวน 1,080 คน ได้มาโดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางทาโร ยามาเน่ (Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 97 และทำการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) แยกตามกลุ่มคณะ 3 กลุ่มคณะ ได้แก่ กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ โดยแบ่งสัดส่วนตามจำนวนประชากรในแต่ละกลุ่มคณะ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถามความเหนื่อยหน่ายในการเรียน แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ เพศ ชั้นปี คณะ

ตอนที่ 2 ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ 2) ด้านความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล 3) ด้านความอ่อนล้าทางด้านผลลัพธ์ของบุคคล

การสร้างแบบสอบถามความเหนื่อยหน่ายในการเรียน ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยหน่ายในการเรียน แล้วนำมาสร้างแบบสอบถามฉบับร่าง ตามแนวคิดของ Maslach โดยแบ่งองค์ประกอบของความเหนื่อยหน่ายในการเรียนออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ จำนวน 30 ข้อ 2) ด้านความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล จำนวน 30 ข้อ 3) ด้านความอ่อนล้าทางด้านผลลัพธ์ของบุคคล จำนวน 21 ข้อ รวมทั้งหมด 81 ข้อ จากนั้นนำแบบสอบถามเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.66-1.00 ผู้วิจัยปรับปรุงแบบสอบถาม และทดสอบหาค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถาม (Discrimination) โดยการทดลองใช้ (Try Out) กับตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 50 คน ทดสอบหาระดับความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของ Cronbach (a-Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .94 ได้ข้อคำถามทั้งหมด 56 ข้อ

ทั้งนี้โครงการวิจัยได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในคนของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เลขที่

การรับรอง 022-321/2564 วันที่รับรอง 20 มกราคม 2564

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บแบบสอบถามความเหนื่อยหน่ายในการเรียนจากนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 1,080 คน เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามด้วยตนเอง จากนั้นนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ เพื่อเตรียมวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป ทั้งนี้ช่วงดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 จึงทำการเก็บรวบรวมแบบสอบถามได้ลำบาก ซึ่งมีผลมาจากการปรับรูปแบบการเรียนการสอนต้องใช้ระยะเวลาค่อนข้างนาน และต้องมีการนัดหมายนิสิตโดยการสื่อสารในรูปแบบต่าง ๆ เช่น โทรศัพท์ และสื่อสังคมออนไลน์ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ในการสรุปข้อมูล ดังนี้

1. การวิเคราะห์สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ทำการวิเคราะห์โดยหาค่าความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)

2. การวิเคราะห์ความเหนื่อยหน่ายในการเรียน โดยวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กำหนดเกณฑ์ในการแปลความหมายของค่าเฉลี่ยดังนี้ (Pisanbut, 2013)

ค่าเฉลี่ย 4.21-5.00 แปลว่า มากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.41-4.20 แปลว่า มาก

ค่าเฉลี่ย 2.61-3.40 แปลว่า ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.81-2.60 แปลว่า น้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.80 แปลว่า น้อยที่สุด

3. การเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม จำแนกตามเพศ โดยใช้การวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐานหาค่า t-test แบบ Independent และจำแนกตามกลุ่มคณะ โดยใช้การวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมุติฐานหาค่า F-test การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way Analysis of Variance) พร้อมทำการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffe

ผลการวิจัย

จากผลวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป พบว่า นิสิตจำนวน 1,080 คน เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 60.19 และเพศชายคิดเป็นร้อยละ 39.81 โดยส่วนใหญ่เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีที่สังกัดคณะในกลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 64.16 กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีคิดเป็นร้อยละ 25.29 และกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 10.55

2. การศึกษาความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี

2.1 ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$=3.70, S.D.=0.60) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านอยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ($\bar{X}$=3.83, S.D.=0.54) ด้านความอ่อนล้าทางด้านผลลัพธ์ของบุคคล ($\bar{X}$=3.74 S.D.=0.77) และด้านความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล ($\bar{X}$=3.53, S.D.=0.60) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีโดยรวม

Learning Burnout	$\bar{X}$	S.D.	Level
Emotional Exhaustion	3.83	0.54	High
Depersonalization	3.53	0.60	High
Reduced Personal Accomplishment	3.74	0.77	High
Total	**3.70**	**0.60**	**High**

ในการสร้างแบบสอบถามนี้ได้ใช้แนวคิดของ Maslach (1986) โดยแบ่งความเหนื่อยหน่ายในการเรียนออกเป็น 3 องค์ประกอบ ดังนี้

ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion) หมายถึง การแสดงความรู้สึกเครียด เหนื่อยล้า อ่อนเพลีย เศร้า ไม่มีแรงจูงใจในการเรียน อันมีผลมากจากการเรียนอย่างจริงจังและการทำงานที่ได้รับมอบหมายมากเกินไป

ด้านความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล (Depersonalization) หมายถึง การไม่เห็นคุณค่าในตนเอง การไม่ไว้วางใจ การไม่พึงพอใจตนเองและบุคคลอื่น มีมุมมองต่อตนเองและบุคคลอื่นในเชิงลบ การคิดว่าบุคคลรอบข้างจะตำหนิตนเอง การรู้สึกผิดต่อบุคคลรอบข้าง การแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม

ด้านความอ่อนล้าทางด้านผลลัพธ์ของบุคคล (Reduced Personal Accomplishment) หมายถึง การรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน ไม่สามารถเรียนได้ตามที่คาดหวัง การรู้สึกไร้ความสามารถในการเรียน การเกิดความอิจฉาบุคคลรอบข้างที่เรียนได้ดีกว่า

2.2 ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีจำแนกตามเพศ พบว่า อยู่ในระดับมากทั้งสองเพศ โดยเพศชาย ($\bar{X}$=3.81, S.D.=0.47) มีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนมากกว่าเพศหญิง ($\bar{X}$=3.63, 0.66) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีจำแนกตามเพศ

Gender	Learning Burnout	$\bar{X}$	S.D.	Level
1. Male	Emotional Exhaustion	3.91	0.47	High
	Depersonalization	3.65	0.46	High
	Reduced Personal Accomplishment	3.88	0.61	High
	Total	**3.81**	**0.47**	**High**
2. Female	Emotional Exhaustion	3.79	0.58	High
	Depersonalization	3.46	0.66	High
	Reduced Personal Accomplishment	3.65	0.84	High
	Total	**3.63**	**0.66**	**High**

2.3 ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีจำแนกตามกลุ่มคณะ พบว่า อยู่ในระดับมากทุกกลุ่มคณะ โดยกลุ่มคณะที่มีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ($\bar{X}$=3.87, S.D.=0.37) กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ($\bar{X}$=3.70, S.D.=0.62) และกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ ($\bar{X}$=3.33, S.D.=0.72) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีจำแนกตามกลุ่มคณะ

Faculty Group	Learning Burnout	$\bar{X}$	S.D.	Level
1. Humanities and Social Sciences	Emotional Exhaustion	3.84	0.56	High
	Depersonalization	3.52	0.61	High
	Reduced Personal Accomplishment	3.74	0.79	High
	Total	**3.70**	**0.62**	**High**
2. Sciences and Technology	Emotional Exhaustion	3.94	0.42	High
	Depersonalization	3.71	0.37	High
	Reduced Personal Accomplishment	3.97	0.46	High
	Total	**3.87**	**0.37**	**High**

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีจำแนกตามกลุ่มคณะ (ต่อ)

Faculty Group	Learning Burnout	$\bar{X}$	S.D.	Level
3. Health Sciences	Emotional Exhaustion	3.55	0.60	High
	Depersonalization	3.17	0.77	Medium
	Reduced Personal Accomplishment	3.25	0.92	Medium
	Total	**3.33**	**0.72**	**Medium**

3. การเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

3.1 การเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีจำแนกตามเพศ พบว่า นิสิตระดับปริญญาตรีเพศชายและเพศหญิงมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเพศชายมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนมากกว่าเพศหญิง ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีจำแนกตามเพศ

Learning Burnout	Male		Female		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
Emotional Exhaustion	3.91	0.47	3.79	0.58	3.56	.00
Depersonalization	3.65	0.46	3.46	0.66	5.30	.00
Reduced Personal Accomplishment	3.88	0.61	3.65	0.84	4.91	.00
Total	**3.81**	**0.47**	**3.63**	**0.66**	**4.93**	

3.2 การเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีจำแนกตามกลุ่มคณะ พบว่า นิสิตระดับปริญญาตรีที่มีกลุ่มคณะแตกต่างกันมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนมากกว่ากลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์และกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนมากกว่ากลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ ดังตารางที่ 5-9

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีจำแนกตามกลุ่มคณะ

Learning Burnout	Source of variation	df	SS	MS	F	Sig.
Emotional Exhaustion	Between Groups	2	12.38	6.19	21.83	.00
	Within Groups	1077	305.40	0.29		
	Total	1079	317.79			
Depersonalization	Between Groups	2	23.65	11.82	35.34	.00
	Within Groups	1077	360.34	0.34		
	Total	1079	383.99			
Reduced Personal Accomplishment	Between Groups	2	42.20	21.10	38.42	.00
	Within Groups	1077	591.47	0.55		
	Total	1079	633.67			
Total	**Between Groups**	**2**	**24.26**	**12.13**	**36.31**	**.00**
	Within Groups	**1077**	**359.84**	**0.33**		
	Total	**1079**	**384.10**			

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ของนิสิตระดับปริญญาตรีจำแนกตามกลุ่มคณะเป็นรายคู่

Faculty Group	$\bar{X}$	1. Humanities and Social Sciences	2. Sciences and Technology	3. Health Sciences
		3.84	**3.94**	**3.55**
1. Humanities and Social Sciences	3.84		.10*	.29*
2. Sciences and Technology	3.94			.39*
3. Health Sciences	3.55			

* Correlation is significant at the .05 level

ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนด้านความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคลของนิสิตระดับปริญญาตรีจำแนกตามกลุ่มคณะเป็นรายคู่

Faculty Group	$\bar{X}$	1. Humanities and Social Sciences	2. Sciences and Technology	3. Health Sciences
		3.52	**3.71**	**3.17**
1. Humanities and Social Sciences	3.52		.19*	.35*
2. Sciences and Technology	3.71			.54*
3. Health Sciences	3.17			

* Correlation is significant at the .05 level

ตารางที่ 8 การเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนด้านความอ่อนล้าทางด้านผลลัพธ์ของบุคคลของนิสิตระดับปริญญาตรีจำแนกตามกลุ่มคณะเป็นรายคู่

Faculty Group	$\bar{X}$	1. Humanities and Social Sciences	2. Sciences and Technology	3. Health Sciences
		3.74	**3.97**	**3.25**
1. Humanities and Social Sciences	3.74		.23*	.49*
2. Sciences and Technology	3.97			.72*
3. Health Sciences	3.25			

* Correlation is significant at the .05 level

ตารางที่ 9 การเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนโดยภาพรวมของนิสิตระดับปริญญาตรีจำแนกตามกลุ่มคณะเป็นรายคู่

Faculty Group	$\bar{X}$	1. Humanities and Social Sciences	2. Sciences and Technology	3. Health Sciences
		3.70	**3.87**	**3.33**
1. Humanities and Social Sciences	3.70		.17*	.37*
2. Sciences and Technology	3.87			.54*
3. Health Sciences	3.33			

* Correlation is significant at the .05 level

อภิปรายผล

1. การศึกษาความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี

ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ด้านความอ่อนล้าทางด้านผลลัพธ์ของบุคคล และด้านความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Palos *et al.* (2019) ได้อธิบายว่า ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนส่งผลเสียต่อความใส่ใจของนิสิต ซึ่งเป็นความรู้สึกอ่อนล้าเนื่องจากความต้องการในการเรียน (ความอ่อนล้าทางอารมณ์) การมีทัศนคติเชิงลบและแยกตัวจากการเรียน (ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล) และรู้สึกไร้ความสามารถในฐานะนิสิตและมีแนวโน้มที่จะมองบริบทของการศึกษาในเชิงลบ (ความอ่อนล้าทางผลลัพธ์ของบุคคล) โดยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิต นิสิตที่มีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนสูงจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่ำลง และความเหนื่อยหน่ายในการเรียนยังส่งผลต่อความสามารถในการจัดการเหตุการณ์ต่าง ๆ ของชีวิตในสถาบัน ทำให้เกิดอาการซึมเศร้าได้

ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีจำแนกตามเพศ พบว่า อยู่ในระดับมากทั้งสองเพศ โดยเพศชายมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนมากกว่าเพศหญิง ซึ่งขัดแย้งกับ Purvanova and Muros (2010) ได้ตั้งข้อสังเกตว่า เพศหญิงมีแนวโน้มที่จะอ่อนล้าทางอารมณ์สูงกว่าเพศชาย ขณะที่เพศชายมีแนวโน้มที่จะอ่อนล้าทางสภาวะบุคคลสูงกว่าเพศหญิง ตามทฤษฎีบทบาททางเพศที่คาดการณ์ว่าเพศหญิงจะแสดงความรู้สึกอ่อนล้าทางอารมณ์และร่างกาย เนื่องจากเพศหญิงเรียนรู้ที่จะแสดงอารมณ์ของตนเอง ขณะที่เพศชายจะปิดกั้นและเก็บกดความเครียด เนื่องจากเพศชายมีการเรียนรู้ที่จะปกปิดอารมณ์ เมื่อเกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่ง ความเป็นชาย และการปรับตัวทางจิตใจ จึงอาจทำให้สังเกตได้ลำบาก

ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีจำแนกตามกลุ่มคณะ พบว่า อยู่ในระดับมากทุกกลุ่มคณะ โดยกลุ่มคณะที่มีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ เนื่องจากช่วงที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลมีการระบาดของ COVID-19 ทำให้วิถีชีวิตของนิสิตมีการเปลี่ยนแปลง เช่น การเรียนออนไลน์ การขาดปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ภาระงานเพิ่มขึ้น เป็นต้น ทำให้นิสิตเกิดความเครียด และประสบปัญหาในการเรียนจนเกิดความเหนื่อยหน่ายในการเรียน โดยเฉพาะกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ซึ่งเน้นการเรียนรู้จากการเรียนปฏิบัติ แต่กลับไม่สามารถเรียนในห้องปฏิบัติการได้ จึงได้รับผลกระทบมากกว่ากลุ่มคณะอื่น

2. การเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

การเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีจำแนกตามเพศ พบว่า นิสิตระดับปริญญาตรีเพศชายและเพศหญิงมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเพศชายมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนมากกว่าเพศหญิงทุกด้าน และโดยภาพรวม ซึ่งสอดคล้องกับ Jahedizadeh *et al.* (2015) ที่ได้ศึกษาความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในสถาบันสอนภาษา พบว่า เพศชายจะมีความเหนื่อยหน่ายมากกว่าเพศหญิง ทั้งนี้อาจมีสาเหตุมาจากเพศหญิงมักมีการระบายความเครียดมากกว่าเพศชาย เช่น การพูดคุย การแสดงความคิดเห็นในโซเชียลมีเดีย เป็นต้น ขณะที่เพศชายมีแนวโน้มจะกักเก็บความเครียด และไม่แสดงความเครียดออกมา จนกลายเป็นความเครียดสะสม และเกิดเป็นความเหนื่อยหน่ายในการเรียนมากกว่าเพศหญิง

การเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีจำแนกตามกลุ่มคณะ พบว่า นิสิตระดับปริญญาตรีที่มีกลุ่มคณะแตกต่างกันมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนมากกว่ากลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนมากกว่ากลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากในช่วงการระบาดของ COVID-19 มีการจัดการเรียนออนไลน์ ซึ่งเป็นอุปสรรคในการเรียนโดยเฉพาะการเรียนปฏิบัติในห้องปฏิบัติการ ทำให้นิสิตขาดความเข้าใจในการเรียนจนเกิดความเหนื่อยหน่ายในการเรียน กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีซึ่งเน้นการเรียนในห้องปฏิบัติการ

จึงได้รับผลกระทบมากกว่ากลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ขณะที่กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพมักมีภาระงานมากในสถานการณ์ปกติ แต่ภาระงานกลับลดลงในช่วงการระบาดของ COVID-19 จึงมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนน้อยกว่ากลุ่มคณะอื่น

ข้อเสนอแนะ

1. การนำแบบสอบถามความเหนื่อยหน่ายในการเรียนไปใช้เป็นเครื่องมือในการสอบถามกับกลุ่มอื่นๆ เช่น นักเรียนระดับประถมศึกษา นักเรียนระดับมัธยมศึกษา หรือกลุ่มผู้ใหญ่ อาจจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนข้อคำถามให้สอดคล้อง และเหมาะสมกับกลุ่มดังกล่าวด้วย

2. เนื่องจากช่วงเวลาของการศึกษาและรวบรวมข้อมูลอยู่ในช่วงการระบาดของ COVID-19 ทำให้การเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นไปด้วยความยากลำบาก และผลการวิจัยอาจคลาดเคลื่อนจากสถานการณ์ปกติได้ การนำผลวิจัยไปใช้จึงอาจจำเป็นต้องคำนึงถึงสถานการณ์ที่จะนำไปใช้ประกอบเพิ่มเติมด้วย

3. ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรทำการศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนเพิ่มเติม เพื่อนำไปใช้ในการกำหนดองค์ประกอบของความเหนื่อยหน่ายในการเรียนที่มีความหลากหลายมากขึ้น และสามารถใช้ประโยชน์ได้ในขอบเขตที่มากขึ้น

4. ในการนำผลการวิจัยไปใช้ อาจารย์ผู้สอนอาจช่วยเหลือนิสิตโดยการทำความเข้าใจผู้เรียน ตรวจสอบสภาพจิตใจของผู้เรียน ปรับเปลี่ยนแนวทางการสอนให้มีความน่าสนใจ และให้การปรึกษาแก่นิสิต

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนโครงการวิจัยจากงบประมาณเงินรายได้ ประจำปีงบประมาณ 2563 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

เอกสารอ้างอิง

Fares, J., Tabosh, H.A., Saadeddin, Z., Christopher, M.E., and Aridi, H. (2016). Stress, burnout and coping strategies in preclinical medical students. *North American Journal of Medical Sciences, 8*(2), 75-81.

Heikkila, A. (2011). *University Students' Approaches to Learning, Self-Regulation, and Cognitive and Attributional Strategies: Connections with Well-Being and Academic Success*. Academic Dissertation. University of Helsinki.

Jahedizadeh, S., Ghanizadeh, A., Ghapanchi, Z. (2015). A cross-contextual analysis of EFL students' burnout with respect to their gender and educational level. *International Journal of English and Education, 4*(3), 10-22.

Ladstatter, F., Garrosa, E. (2008). *Prediction of burnout: An artificial neural network approach*. Diplomica Verlag GmbH.

Lin, S. & Huang, Y. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education, 15*(1), 77-90.

Maslach, C. (1986). Stress, Burnout, and Workaholism. In *R.R. Kilburg, P.E. Nathan, & R.W. Thoreson (Eds.) Professionals in Distress: Issues, syndromes, and solutions in psychology* (pp. 53-75). American Psychological Association.

Maslach, C., Shaufeli, W.B., Leiter, M.P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology, 52*, 397-422.

Office of SMEs Promotion. (2017). *Burnout Syndrome: Dig into marketing strategy, Refuel Workers' Energy*. https://www.smeone.info/detail-article/8008?fbclid=IwAR3cNeoZjKM9Y51i3KEvto Fun6KXAC5QEshUCt60fSD0yLFIdeDzR9v5h6w

Office of the Education Council. (2017A). *The National Scheme of Education BE 2560-2579 (2017-2036)*. Office of the Education Council.

Office of the Education Council . (2017B). *Thai Education Competency in the Global Arena in 2016 (IMD 2016)*. Office of the Education Council.

Office of the National Economic and Social Development Council. (2017). *Projection of graduates and new workforce entries in BE 2553-2561 (2010-2018) classified by levels of education*. https://www.m-society.go.th/news_view.php?nid=19451

Palos, R., Maricutoiu, L.P., Costea, I. (2019). Relations between academic performance, student engagement and student burnout: A Cross-Lagged analysis of a two-wave study. *Studies in Educational Evaluation, 60*, 199-204.

Pisanbut, S. (2013). *Educational research*. Witayaphat press.

Purvanova, R.K. & Muros, J.P. (2010). Gender differences in burnout: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior, 77*, 168-185.

Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Nurmi, J. (2008). The Role of educational track in adolescents' school burnout: A longitudinal study. *British Journal of Educational Psychology, 78*, 663-689.

Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., Nurmi J. (2009). School-burnout inventory (SBI): Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment, 25*(1), 48-57.

Seree, P. (2015). *Study problems Siriraj psychiatry DSM-5*. Department of Psychiatry, Mahidol University.

Simachokedee, W. (2016). *21st Century Studying*. Post Today

Widlund, A., Tuominen, H., Tapola, A., Korhonen J. (2020). Gendered Pathways from Academic Performance, Motivational Beliefs, and School Burnout to Adolescents' Educational and Occupational Aspirations. *Learning and Instruction, 66*, 1-12.