วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย

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

นิพนธ์ต้นฉบับ

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง ภายใต้การดำเนินชีวิตในยุควิถีใหม่

รพีกรณ์ เปี่ยมพืช[1*]

[1] *อาจารย์ สังกัดภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง*

[*] ผู้นิพนธ์ประสานงาน, e-mail. rapeekorn.p@rumail.ru.ac.th

รับบทความ: 8 กรกฎาคม 2566 | **แก้ไขบทความ:** 21 สิงหาคม 2566 | **ตอบรับบทความ:** 25 กันยายน 2566

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะหมดไฟทางการเรียนกับความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรค การรับรู้ความเครียด ความวิตกกังวลต่อโควิด-19 และ 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟทางการเรียนของนักศึกษาภายใต้การดำเนินชีวิตในยุควิถีใหม่ **วัสดุและวิธีการ** กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 494 คน คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยโปรแกรม G*Power เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามออนไลน์ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันและการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอน **ผลการศึกษา** พบว่า 1) การรับรู้ความเครียด และความวิตกกังวลต่อโรคโควิด-19 สัมพันธ์กับภาวะหมดไฟทางการเรียนระดับปานกลาง ($r = .41$; $p < .01$) และระดับต่ำ ($r = .09$; $p < .05$) ตามลำดับ ส่วนภาวะหมดไฟในการเรียนกับความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรค 4 ด้าน ได้แก่ การควบคุมสถานการณ์ การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบต่อปัญหา การรับรู้ผลกระทบของปัญหา และความอดทนต่อปัญหา สัมพันธ์กับภาวะหมดไฟทางการเรียนระดับต่ำ ($r = -.17$, $r = -.15$, $r = -.29$, $r = -26$; $p < .01$) ตามลำดับ 2) ปัจจัยด้านการรับรู้ความเครียด การรับรู้ผลกระทบของปัญหา และความอดทนต่อปัญหาอุปสรรค สามารถร่วมกันทำนายภาวะหมดไฟทางการเรียนได้ร้อยละ19 มีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .37, -.23$ และ $.14$; $p < .01$) ตามลำดับ **สรุป** การรับรู้ความเครียด การรับรู้ผลกระทบของปัญหา และการควบคุมสถานการณ์ปัญหา เป็นตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายภาวะหมดไฟทางการเรียนได้ ข้อสรุปนี้นำมาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อป้องกันการเกิดภาวะหมดไฟทางการเรียนของนักศึกษาในอนาคตได้

คำสำคัญ: ภาวะหมดไฟทางการเรียน, นักศึกษาปริญญาตรี, การดำเนินชีวิตในยุควิถีใหม่

Thai Journal of Clinical Psychology

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

Original Article

Factors Related to Academic Burnout among Undergraduates at Ramkhamhaeng University in The New Normal Living Style

Rapeekorn Piampuech[1*]

[1] *Lecturer, Department of Psychology, Ramkhamhaeng University*

[*] Corresponding author, e-mail. rapeekorn.p@rumail.ru.ac.th

Received: 8 July 2023 | **Revised:** 21 August 2023 | **Accepted:** 25 September 2023

Abstract

Objectives: 1) To investigate the relationship between academic burnout and the ability to cope with adversity, perceive stress, and experience anxiety related to COVID-19, and 2) to investigate the factors associated with academic burnout among students during the era of the new normal. **Materials and methods:** The samples group consisted of undergraduate students from Ramkhamhaeng University, totaling 494 individuals. The sample size was determined by the G*Power program and data were collected through online questionnaires. Statistical analysis included frequency, percentage, mean, standard deviation, Pearson's's correlation coefficient and stepwise multiple regression analysis. **Results:** The study found that 1) perceived stress and anxiety related to COVID-19 were correlated with academic burnout at a moderate level (r = .41; $p < .01$), and a low level (r = .09; $p < .05$), respectively. Meanwhile, academic burnout had an inverse correlated at a low level with the ability to cope adversity in four dimensions: (1) Control, (2) Original and Ownership (3) Reach and (4) Endurance (r = -.17, r = -.15, r = -.29, r = -26; $p < .01$), respectively 2) Factors related to the perceived stress, reach and control collectively predict academic burnout by 19.0% at a statistically significant (β = .37, -.23, and .14; $p < .01$), respectively. **Conclusion:** The perceived stress, reach and control were variables that can able to predict academic burnout. Base on this conclusion, these findings can be used as a guideline for organizing curriculum enhancement activities aimed at preventing future occurrences of academic burnout among students.

Keywords: Academic burnout, Undergraduate, New normal life style

บทนำ

การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 หรือ COVID-19 ถูกพบครั้งแรกเมื่อเดือนธันวาคม ปี 2562 ณ เมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน ได้มีการแพร่ระบาดไปทั่วโลก นับว่าเป็นโรคอุบัติใหม่ที่ยังไม่มีแนวทางในการรักษาที่เฉพาะเจาะจง แต่เป็นการรักษาไปตามอาการ National Research Institute (2022) ได้รายงานข้อมูลทางสถิติเกี่ยวกับสถานการณ์การติดเชื้อไวรัสโคโรนาวันที่ 30 กันยายน 2565 พบว่ามีผู้ติดสะสมเชื้อทั่วโลกจำนวน 622,370,893 คน และมีผู้เสียชีวิตสะสมทั่วโลกจำนวน 6,547,074 คน สำหรับประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุข ได้รายงานยอดผู้ติดเชื้อสะสม 4,681,309 คน ผู้เสียชีวิตสะสมรวม 32,764 คน และได้ประกาศให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาเป็นโรคติดต่อที่ต้องเฝ้าระวังตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2565 ตาม พ.ร.บ. โรคติดต่อ พ.ศ. 2558 โดยรายงานสถานการณ์โรคโควิด-19 ตั้งแต่ช่วงเดือนตุลาคม 2565 ถึงวันที่ 19 สิงหาคม 2566 พบไทยมีผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสะสมเพิ่มขึ้น 32,232 คน และมีผู้เสียชีวิตสะสมเพิ่มขึ้น 784 คน (Ministry of Public Health, 2023)

สำหรับนโยบายภาครัฐ กระทรวงสาธารณสุข ได้ออกมาตรการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสโควิด-19 ด้วยการรณรงค์ให้ประชาชนปรับรูปแบบการดำเนินชีวิต โดยการเว้นระยะห่างทางสังคม ลดการเดินทางที่ไม่จำเป็น ทำงานที่บ้าน สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ออกจากบ้าน เพื่อลดจำนวนผู้ติดเชื้อและการเสียชีวิตลง จากรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปทั้งในด้านการทำงาน/การเรียนผ่านระบบออนไลน์ การจำกัดการเดินทางตามมาตรการประกาศของกระทรวงสาธารณสุข ย่อมส่งผลให้ประชาชนเกิดความเครียดและความวิตกกังวลจากการปรับตัวให้เข้าการดำเนินชีวิตในยุควิถีใหม่

ความวิตกกังวลต่อโรคติดเชื้อโควิด-19 เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากการประเมินผลกระทบของโรคติดเชื้อโควิด-19 ว่ามีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของตนเองมากน้อยเพียงใด ในขณะที่การรับรู้ความเครียดเป็นภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการประเมินสถานการณ์ปัญหาและอุปสรรค ส่งผลให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลขึ้น จากการสำรวจผลกระทบด้านสุขภาพจิต ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 ของเยาวชนไทยที่มีอายุ 15-24 ปี พบว่าร้อยละ 70 มีความเครียดและความวิตกกังวลเรื่องการเรียน นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียน นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับสูงร้อยละ 29.29 และมีภาวะหมดไฟทางการเรียน (academic burnout) ร้อยละ 16.67 บางรายมีการเรียนรู้ถดถอยลง ความเครียดและความวิตกกังวลที่สะสมอยู่เป็นเวลานาน จะทำให้เกิดความรู้สึกเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและอารมณ์ บุคคลจึงเกิดภาวะหมดไฟทางการเรียนขึ้นได้ (Ministry of Public Health, Department of Mental Health, 2021)

ภาวะหมดไฟทางการเรียน หมายถึง ภาวะที่ทำให้บุคคลเกิดความเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งเกิดจากการมีความเครียดเรื้อรังและไม่สามารถจัดการได้ ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ลักษณะอาการสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ 1) รู้สึกเหนื่อยล้า หมดพลัง 2) มีระยะห่างกับการเรียน ปฏิเสธการเรียนและมีทัศนคติเชิงลบต่อการเรียน 3) ประสิทธิภาพการเรียนลดลง (Maslach & Leiter, 1997; Asghari et al., 2015) ซึ่งเป็นอาการสำคัญบ่งชี้ถึงปัญหาด้านสุขภาพจิต โดยเฉพาะภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 ระบบการศึกษาเป็นระบบหนึ่งที่ได้รับผลกระทบ

มหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้ออกประกาศให้ปรับรูปแบบการเรียนการสอนเป็นรูปแบบออนไลน์ทั้งหมดตั้งแต่ภาคเรียนฤดูร้อน ปีการศึกษา 2562 จนถึงภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 นักศึกษาจำเป็นต้องปรับตัวตามตามรูปแบบการเรียนสอนในสังคมยุควิถีใหม่ (new normal) ทำให้ไม่สามารถเข้าเรียนในชั้นเรียนปกติได้ ต้องเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์ รวมทั้งการเร่งระยะเวลาเรียน ปริมาณงานเพิ่มมากขึ้น รวมถึงการเร่งระยะเวลาการสอบวัดความรู้เพื่อชดเชยชั่วโมงที่ขาดหาย ส่งผลให้นักศึกษาต้องเผชิญกับความเครียด ความวิตกกังวล และเกิดความเหนื่อยล้าจากการเรียนออนไลน์ จากการศึกษาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะหมดไฟทางการเรียนของนักศึกษาเกิดขึ้นจากหลายปัจจัย โดยเฉพาะความเครียดมีงานวิจัยหลายฉบับที่แสดงให้เห็นว่าในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 นักศึกษาได้รับผลกระทบต่อด้าน

เศรษฐกิจ ด้านสัมพันธภาพ ด้านการเรียน และด้านปัญหาสุขภาพจิต โดยมีความเครียดและความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นจากการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์ ทั้งนี้มาจากจำนวนปริมาณงานที่เพิ่มขึ้น การอยู่กับหน้าจอคอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟนเป็นเวลานาน ๆ ทำให้เกิดความเครียดและสมองจะปิดรับข้อมูลต่าง ๆ ไม่สามารถเรียนรู้ได้อย่างเต็มที่ นักศึกษาต้องใช้เวลาในการทำความเข้าใจบทเรียนมากกว่าปกติ หากไม่สามารถจัดสรรเวลาที่เหมาะสมระหว่างการเรียนและการทำกิจกรรมส่วนตัวได้ จะส่งผลให้ชีวิตขาดความสมดุล รวมทั้งยังเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวจากการเรียนออนไลน์ ส่งผลให้ร่างกายและอารมณ์ไม่ได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ เกิดความเหนื่อยล้าจากการเรียนออนไลน์ นำไปสู่การเกิดภาวะหมดไฟทางการเรียนขึ้นได้ (Fosslien & Duffy, 2020) ผลกระทบจากภาวะหมดไฟทางการเรียน ทำให้นักศึกษาใช้ศักยภาพในการเรียนได้ไม่เต็มที่ ผลการเรียนแย่ลง รวมทั้งยังส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันและการทำงานในอนาคตด้วย ปัจจัยปกป้องหนึ่งที่สำคัญคือ การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจเพื่อให้นักศึกษาสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค (adversity quotients-AQ) เป็นความสามารถของบุคคลในการอดทนต่อปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ และพยายามหาวิธีการจัดการกับปัญหาหรืออุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต โดยไม่เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง สามารถปรับตัวและสร้างกำลังใจให้ตนเองจนเอาชนะกับปัญหาหรืออุปสรรคได้ (Stoltz, 1997) มี 4 องค์ประกอบหลักสำคัญ คือ การควบคุมสถานการณ์ (control: C) การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบต่อปัญหา (origin and ownership: OW) การรับรู้ผลกระทบและการจำกัดขอบเขตของปัญหา (reach: R) และการมีความอดทนต่อปัญหา (endurance: E) แต่ละบุคคลจะมีคุณลักษณะด้านต่าง ๆ แตกต่างกันไป โดยความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคยังเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยนักศึกษาประสบความสำเร็จในชีวิต หากได้รับการพัฒนาอย่างเหมาะสมจะช่วยให้นักศึกษาสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ท้าทายต่าง ๆ ภายใต้การดำเนินชีวิตยุควิถีใหม่ได้โดยไม่เกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง ที่นำไปสู่การเกิดภาวะหมดไฟทางการเรียนได้ นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้สอนสามารถประเมินปัญหาของนักศึกษาเป็นรายบุคคลได้ (Verma et al., 2017)

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะเห็นได้ว่าการดำเนินชีวิตชีวิตในยุควิถีใหม่ (new normal) นักศึกษาที่ต้องปรับตัวกับการเรียนการสอนรูปแบบออนไลน์ ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดที่นำไปสู่ภาวะหมดไฟทางการเรียนและอาจเป็นสาเหตุให้นักศึกษาหลุดออกจากระบบการศึกษาได้ นอกจากนี้งานวิจัยส่วนใหญ่ทั้งในและต่างประเทศส่วนใหญ่เน้นการศึกษาภาวะหมดไฟในกลุ่มนักศึกษาทางสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ เช่น นักศึกษาแพทย์ พยาบาล เภสัช เป็นต้น ในขณะที่การศึกษาเกี่ยวกับภาวะหมดไฟทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 ในประเทศไทยยังมีไม่มากนัก ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะหมดไฟทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยรามคำแหง เพื่อนำผลการศึกษามาใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะหมดไฟทางการเรียนกับความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรค การรับรู้ความเครียด ความวิตกกังวลต่อโรคติดเชื้อโควิด-19
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟทางการเรียนของนักศึกษาภายใต้การดำเนินชีวิตในยุควิถีใหม่

สมมติฐานการวิจัย

1. ความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค การรับรู้ความเครียด และความวิตกกังวลต่อโรคติดเชื้อโควิด-19 มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟทางการเรียน
2. ความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค การรับรู้ความเครียด และความวิตกกังวลต่อโรคติดเชื้อโควิด-19 สามารถร่วมกันทำนายภาวะหมดไฟทางการเรียนได้

วัสดุและวิธีการ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้

ประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 106,910 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 30 มีนาคม 2564) (Ramkhamhaeng University, 2021)

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้อาศัยโปรแกรมการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง G*Power โดยกำหนดค่า parameters ที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์เพื่อการทำนาย (regression analysis) ดังนี้ จำนวนตัวแปรทำนาย (predictors) เป็น 6 ตัวแปร ค่าความคลาดเคลื่อนประเภทที่ 1 (type-1 error; α) เป็น 0.01 ค่าความคลาดเคลื่อนประเภทที่ 2 (type-2 error; β) เป็น 0.01 และค่า power เป็น 0.99 ทำให้ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำ คือ 484 คน (Sanitlou et al., 2019) อย่างไรก็ตาม เพื่อป้องกันการสูญเสียข้อมูลอันเนื่องจากการตอบแบบสอบถามทั้งฉบับไม่สมบูรณ์ ผู้วิจัยจึงกำหนดให้เก็บขนาดกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นเป็น 500 คน โดยผู้วิจัยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามออนไลน์เป็นเวลา 2 เดือน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling method) จากนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 13 คณะ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความคล้ายคลึงกันทางประชากรศาสตร์ โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเข้าอาสาสมัคร (inclusion criteria) ได้แก่ 1) นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง 2) มีอายุระหว่าง 18-25 ปี 3) มีความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย เกณฑ์การคัดอาสาสมัครออก (exclusion criteria) ได้แก่ ผู้ร่วมวิจัยตอบแบบสอบถามไม่ครบ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ถูกออกแบบเพื่อสำรวจลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย เพศ อายุ คณะ ระดับชั้นปีการศึกษา สถานภาพทางการศึกษา สุขภาพ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจรายการ (check list) และแบบเติมคำ จำนวน 6 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบวัดภาวะหมดไฟทางการเรียน ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามแนวคิดของมาสลาช (Maslach & Leiter, 1997) ออกแบบให้เป็นแบบสอบถามแบบประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ จำนวน 27 ข้อ โดยมีเนื้อหาครอบคลุม 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความอ่อนล้าทางอารมณ์ (emotional exhaustion) การเมินเฉยต่อการเรียน (cynicism) และประสิทธิภาพในการเรียน (professional efficacy) ตรวจสอบความเที่ยงตรง (validity) โดยนำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หลังจากนั้นจึงได้นำแบบสอบถามมาปรับปรุง และตรวจสอบคุณภาพด้วยการวิเคราะห์ความคงที่ภายในกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 43 คน วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นอัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) พบว่ามีค่าเท่ากับ 0.94

ส่วนที่ 3 แบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิดของสตอลท์ (Stoltz, 1997) โดยมีเนื้อหาครอบคลุม 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การควบคุมสถานการณ์ (control: C) การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบต่อปัญหา (origin and ownership: OW) การรับรู้ผลกระทบและการจำกัดขอบเขตของปัญหา (reach: R) และการมีความอดทนต่อปัญหา (endurance: E) ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ จำนวน 22 ข้อ ตรวจสอบความเที่ยงตรง (validity) โดยนำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หลังจากนั้นจึงได้นำแบบสอบถามมาปรับปรุงและตรวจสอบคุณภาพด้วยการวิเคราะห์ความคงที่ภายในกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 43 คน วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นอัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) พบว่ามีค่าเท่ากับ 0.97

ส่วนที่ 4 แบบวัดการรับรู้ความเครียด Thai perceive stress scale-10 (T-PSS-10) พัฒนาโดย ณหทัย วงศ์ปการันย์ และทินกร วงศ์ปการันย์ (Wongpagarun & Wongpagarun, 2010) จำนวน 10 ข้อ เพื่อวัดระดับความเครียดจากประเมินเหตุการณ์ในชีวิตตามการรับรู้ของแต่ละบุคคลว่าเป็นสิ่งที่คาดเดาไม่ได้ ควบคุมไม่ได้

และหนักเกินไป ทำให้มีความเครียด ตรวจสอบคุณภาพด้วยการวิเคราะห์ความคงที่ภายในกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 43 คน วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นอัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) พบว่ามีค่าเท่ากับ 0.83

ส่วนที่ 5 แบบคัดกรองความกังวลต่อโรคติดเชื้อโควิด-19 จำนวน 5 ข้อ พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต (Ministry of Public Health, Department of Mental Health, 2020) เพื่อใช้คัดกรองความวิตกกังวลต่อโรคติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ตรวจสอบคุณภาพด้วยการวิเคราะห์ความคงที่ภายในกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 43 คน วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นอัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) พบว่ามีค่าเท่ากับ 0.88

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยรามคำแหง (หมายเลขใบรับรอง RU-HRE 65/0056 โดยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามออนไลน์เป็นระยะเวลา 2 เดือนและติดตามการตอบกลับจนครบตามจำนวนที่กำหนด โดยแบ่งการเผยแพร่แบบสอบถามเป็น 2 ช่องทาง ได้แก่ 1) เผยแพร่ QR code ในชั้นเรียน และ 2) เผยแพร่ QR code ผ่านระบบเครือข่ายออนไลน์ เช่น เพจ PR มหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นต้น ทั้งนี้ในการเผยแพร่แบบสอบถามออนไลน์ ผู้วิจัยจะแนบไฟล์เอกสารชี้แจงผู้ตอบแบบสอบถามและใบอนุญาตจากคณะกรรมการจริยธรรมฯ เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้พิจารณารายละเอียดเกี่ยวกับโครงการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะหมดไฟทางการเรียน ความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค การรับรู้ความเครียด และความวิตกกังวลต่อโรคติดเชื้อโควิด-19 ของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติ Pearson's product moment correlation coefficient
3. การวิเคราะห์อำนาจการทำนายของความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค การรับรู้ความเครียด และความวิตกกังวลต่อโรคติดเชื้อโควิด-19 ต่อภาวะหมดไฟทางการเรียน โดยการวิเคราะห์พหุคูณถดถอยแบบขั้นตอน (stepwise multiple regression analysis)

ผลการศึกษา

ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์คุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 390 คน คิดเป็นร้อยละ 78.9 อายุเฉลี่ย 21.40 ปี ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในคณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 242 คน คิดเป็นร้อยละ 49.0 ระดับชั้นปีที่ 2 จำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 31.2 เรียนเต็มเวลาจำนวน 290 คน คิดเป็นร้อยละ 58.7 และไม่มีโรคประจำตัวจำนวน 384 คน คิดเป็นร้อยละ 77.7 ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงจำนวน ร้อยละเกี่ยวกับคุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 494)

คุณลักษณะทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ	ชาย	104	21.1
	หญิง	390	78.9
2. อายุ (M = 21.40; SD = 1.97)	18-19 ปี	88	17.8
	20-21 ปี	166	33.6
	22-23 ปี	158	31.9
	24-25 ปี	82	16.6
3. ระดับชั้นปีการศึกษา	ชั้นปีที่ 1	74	15.0
	ชั้นปีที่ 2	154	31.2
	ชั้นปีที่ 3	104	21.1
	ชั้นปีที่ 4	90	18.2
	มากกว่าชั้นปีที่ 4	72	14.6

คุณลักษณะทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
4. คณะ	นิติศาสตร์	38	7.7
	บริหารธุรกิจ	28	5.7
	มนุษยศาสตร์	16	3.2
	ศึกษาศาสตร์	242	49.0
	วิทยาศาสตร์	8	1.6
	รัฐศาสตร์	44	8.9
	เศรษฐศาสตร์	8	1.6
	สื่อสารมวลชน	12	2.4
	วิศวกรรมศาสตร์	78	15.8
	ธุรกิจบริการ	20	4.0
5. สถานภาพทางการศึกษา	เรียนเต็มเวลา	290	58.7
	เรียนและทำงานบางเวลา	150	30.4
	ทำงานเต็มเวลา	54	10.9
6. สุขภาพ	มีโรคประจำตัว	110	22.3
	ไม่มีโรคประจำตัว	384	77.7

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะหมดไฟทางการเรียน ความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค การรับรู้ความเครียด และความวิตกกังวลต่อโรคติดเชื้อโควิด-19 ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง

จากผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน พบว่าการรับรู้ความเครียดมีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟทางการเรียนจัดอยู่ในระดับปานกลาง ($r = .41$; $p < .01$) และความวิตกกังวลต่อโรคติดเชื้อโควิด-19 มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟทางการเรียนอยู่ในระดับต่ำ ($r = .09$, $p < .05$)

ส่วนความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ การควบคุมสถานการณ์ ($r = -.17$; $p < .01$) การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบต่อปัญหาและอุปสรรค ($r = -.15$; $p < .01$) การรับรู้ผลกระทบของปัญหา ($r = -.29$; $p < .01$) และความอดทนต่อปัญหาและอุปสรรค ($r = -.26$; $p < .01$) มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟทางการเรียนระดับต่ำในทิศทางตรงข้ามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงความสัมพันธ์ของภาวะหมดไฟทางการเรียน ความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค การรับรู้ความเครียด และความวิตกกังวลต่อโรคติดเชื้อโควิด-19

ตัวแปร	1	2.1	2.2	2.3	2.4	3	4
1. ภาวะหมดไฟทางการเรียน	-						
2. ความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค							
2.1 ด้านการควบคุมสถานการณ์	-.17**	-					
2.2 ด้านการรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบฯ	-.15**	.68**	-				
2.3 ด้านการรับรู้ผลกระทบของปัญหา	-.29**	.68**	.67**	-			
2.4 ด้านความอดทนต่อปัญหาและอุปสรรค	-.26**	.96**	.63**	.76**	-		
3. การรับรู้ความเครียด	.41**	-.43**	-.25**	-.43**	-.51**	-	
4. ความวิตกกังวลต่อโรคติดเชื้อโควิด-19	.09*	-.16**	-.13*	-.14*	-.13**	.14**	-

** $p < 0.01$, *$p < 0.05$; (เกณฑ์ระดับความสัมพันธ์ (r) โดยที่ค่า r ตั้งแต่ .10 - .39 = ระดับต่ำ, .40 - .69 = ระดับปานกลาง, .70 - 1.0 = ระดับสูง, และ 0.00 = ไม่มีความสัมพันธ์) (Simmonds, 2017)

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์อำนาจในการทำนายของความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค ระดับการรับรู้ความเครียด ความวิตกกังวลต่อโรคติดเชื้อโควิด-19 ที่มีต่อภาวะหมดไฟทางการเรียน ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ในการศึกษาครั้งนี้ได้มีการทดสอบความเหมาะสมของข้อมูลของตัวแปรที่ใช้ในการวิเคราะห์ความถดถอยพหุคุณ (multiple regression analysis) ตามเงื่อนไขดังนี้

ตัวแปรภาวะหมดไฟทางการเรียนมีแนวโน้มการแจกแจงปกติ จากผลการทดสอบโดยวิธี Kolmogorov-Smirnov Test ที่ระดับนัยสำคัญมากกว่า 0.05 และการแจกแจงจะมีลักษณะใกล้เคียงการแจกแจงปกติมากขึ้นตามขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เพิ่มขึ้น ไม่ว่าประชากรจะมีการแจกแจงแบบใด ๆ เมื่อมีขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับหรือมากกว่า 30 ตัวอย่างจะมีการแจกแจงแบบปกติ (Jirawatkul, 2015)

การตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ (multicollinearity) จากการตรวจสอบโดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบความแปรปรวน (VIF) ค่า tolerance พบว่าค่า VIF อยู่ระหว่าง 1.54-5.56 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 10 และค่า tolerance อยู่ระหว่าง 0.18-0.65 ซึ่งมีค่ามากกว่า 0.10 แสดงว่าไม่มีปัญหา multicollinearity กล่าวคือ ไม่พบความสัมพันธ์กันเองระหว่างตัวแปรอิสระ

จากการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนเพื่อวิเคราะห์อำนาจในการทำนายของความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค (แบ่งเป็นด้านการควบคุมสถานการณ์ ด้านการรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบต่อปัญหาและอุปสรรค ด้านการรับรู้ผลกระทบของปัญหา และด้านความอดทนต่อปัญหาและอุปสรรค) ระดับการรับรู้ความเครียด ความวิตกกังวลต่อโรคติดเชื้อโควิด-19 ที่มีต่อภาวะหมดไฟทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่าตัวแปรที่มีค่า β สูงสุดคือ (β = .37) แสดงว่าการรับรู้ความเครียดมีความสำคัญอันดับแรกในการทำนายภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง และรองลงมาคือการรับรู้ผลกระทบของปัญหา และการควบคุมสถานการณ์ (β = -.23 และ .14) ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการทำนายภาวะหมดไฟทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ตัวแปรทำนาย	b	β	SE_b	t
1. การรับรู้ความเครียด	1.544	.370	.192	8.033**
2. การรับรู้ผลกระทบของปัญหา	-1.374	-.231	.337	-4.075**
3. การควบคุมสถานการณ์	.808	.143	.319	2.533*
ค่าคงที่ = 17.467; R = .442; R^2 = .190; SE_{est} = 21.252; F = 39.552; $p < .001$; n = 494				

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

จากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณสามารถนำมาเขียนสมการทำนายในรูปแบบคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้

สมการทำนายในรูปแบบคะแนนดิบ

ภาวะหมดไฟในการเรียน = 17.467 + 1.544 (การรับรู้ความเครียด) - 1.374 (การรับรู้ผลกระทบของปัญหา) + .808 (การควบคุมสถานการณ์)

สมการทำนายในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน

ภาวะหมดไฟทางการเรียน = .370 (การรับรู้ความเครียด) - .231 (การรับรู้ผลกระทบของปัญหา) + .143 (การควบคุมสถานการณ์)

วิจารณ์

1. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะหมดไฟทางการเรียนกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค การรับรู้ความเครียด และความวิตกกังวลต่อโรคติดเชื้อโควิด-19 สามารถอภิปรายได้ดังนี้

1.1 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะหมดไฟทางการเรียนกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค พบว่าความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านการควบคุม

สถานการณ์ การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบต่อปัญหา การรับรู้ผลกระทบของปัญหา และความอดทนต่อปัญหา มีความสัมพันธ์ในทางตรงข้ามกับภาวะหมดไฟทางการเรียน กล่าวคือ เมื่อนักศึกษามีความสามารถด้านการควบคุมสถานการณ์ ด้านการรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบต่อปัญหา ด้านการรับรู้ผลกระทบของปัญหา และด้านความอดทนต่อปัญหาสูง ส่งผลให้การเกิดภาวะหมดไฟทางการเรียนลดลง ดังนั้น นักศึกษาที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคสูงจึงมีโอกาสเกิดภาวะหมดไฟทางการเรียนได้น้อยกว่า ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาที่มีความสามารถในการเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคอยู่ในระดับสูงจะมีความอดทนและมีความพยายามแสวงหาวิธีการเพื่อจัดการกับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการเรียน โดยปรับตัวและสร้างกำลังใจให้ตนเองจนสามารถเอาชนะกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ สอดคล้องกับข้อค้นพบของ Aung and San (2020) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคกับความเครียดทางการเรียน (academic stress) ของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย พบว่าความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางตรงข้ามกับความเครียดทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (r = -.462) นอกจากนี้ความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค ยังเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาด้วย โดยผลสัมฤทธิ์การเรียนเป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงประสิทธิภาพในการเรียนของนักศึกษาซึ่งเป็นหนึ่งในองค์ประกอบที่สำคัญของภาวะหมดไฟทางการเรียน (Fortin, 2019; Safii et al., 2021)

1.2 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะหมดไฟทางการเรียนกับการรับรู้ความเครียด พบว่า การรับรู้ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางเดียวกับภาวะหมดไฟทางการเรียนในระดับปานกลาง (r = 0.41) อาจกล่าวได้ว่าการรับรู้ความเครียดเกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟทางการเรียนของนักศึกษา ดังนั้น การเพิ่มขึ้นของการรับรู้ความเครียดย่อมเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟทางการเรียนด้วยเช่นกัน เป็นไปในแนวทางเดียวกับการวิจัยของ Safarzaie et al. (2017) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของภาวะหมดไฟทางการเรียนและความเครียดจากการเรียนกับการรับรู้ความสามารถของนักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา พบว่าภาวะหมดไฟทางการเรียนและระดับความเครียดมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของนักศึกษาในทิศทางตรงกันข้าม กล่าวคือ หากนักศึกษารับรู้ถึงความสามารถของตนเองได้ดีจะมีความเครียดจากการเรียนและภาวะหมดไฟทางการเรียนในระดับต่ำ ทั้งนี้อาจสืบเนื่องจากการรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถในการเรียนต่ำจะมองว่าปัญหาทุกอย่างที่เกิดขึ้นมาจากการเรียน และมีความยุ่งยากเกินกว่าที่จะแก้ไขได้ ส่งผลให้นักศึกษามีความเครียดเพิ่มมากขึ้นซึ่งเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดภาวะหมดไฟทางการเรียนขึ้น ทำให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ ไม่สนใจต่อการเรียน และประสิทธิภาพในการเรียนลดลงเพราะรู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ สอดคล้องกับงานวิจัยของ (Jung et al., 2015) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถในการเรียนมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้ามกับความเครียดจากการเรียนและภาวะหมดไฟทางการเรียนเช่นกัน นอกจากนี้ ยังพบว่าความเครียดจากการเรียนมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับภาวะหมดไฟทางการเรียนในระดับสูง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความเครียดจากการเรียนที่มากเกินไปจะนำไปสู่ภาวะหมดไฟทางการเรียนของนักศึกษาได้

1.3 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะหมดไฟทางการเรียนกับความวิตกกังวลต่อโรคติดเชื้อโควิด-19 ซึ่งในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาด ทำให้รูปแบบการเรียนถูกปรับเปลี่ยนจากเดิมเป็นการเรียนในชั้นเรียนเป็นการเรียนแบบออนไลน์ ส่งผลให้นักศึกษาต้องอยู่กับหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นระยะเวลานานขึ้น การเรียนถูกเร่งรัดจากระยะเวลาที่สั้นลง รวมทั้งปริมาณงานที่ได้รับมอบหมายที่เพิ่มขึ้น นักศึกษาจึงต้องปรับตัวเพื่อจัดสรรตารางเรียนและกิจวัตรประจำวันให้สมดุล ส่งผลให้นักศึกษามีระดับความเครียดเพิ่มสูงขึ้น สร้างแรงกดดันต่อกระบวนการรู้คิด ไม่สามารถเรียนรู้ได้อย่างเต็มศักยภาพ เป็นเหตุให้นักศึกษาต้องใช้ระยะเวลาในการทำความเข้าใจบทเรียนมากกว่าปกติ ดังนั้น นักศึกษาที่ไม่สามารถจัดสรรเวลาที่เหมาะสมระหว่างการเรียนและการทำกิจกรรมส่วนตัวได้จะรบกวนสมดุลของการใช้ชีวิต รวมทั้งเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวจากการเรียนออนไลน์ ส่งผลให้ร่างกายและอารมณ์ไม่ได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ เป็นปัจจัย

สำคัญที่นำไปสู่การเกิดภาวะหมดไฟทางการเรียนในที่สุด (Fosslien & Duffy, 2020) ในขณะที่ปัจจัยปกป้องสำคัญที่จะช่วยให้นักศึกษารับมือกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ คือ การส่งเสริมความสามารถในการควบคุมตนเองและทักษะในการจัดการกับความเครียด รวมทั้งการทำความเข้าใจในสถานการณ์ปัญหาและหาแนวทางแก้ไขเพื่อป้องกันไม่ให้ปัญหารุนแรงมากขึ้น รวมทั้งการแบ่งเวลาระหว่างการเรียนและการพักผ่อนอย่างเพียงพอจะช่วยลดการเกิดภาวะหมดไฟทางการเรียนของนักศึกษาได้ (West et al., 2016)

2. ผลการวิเคราะห์อิทธิพลของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟทางการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรี ในการศึกษานี้ พบว่าตัวแปรด้านการรับรู้ความเครียดและตัวแปรด้านความสามารถในเผชิญปัญหาและอุปสรรค 2 ด้าน ได้แก่ ด้านการรับรู้ผลกระทบของปัญหา และด้านการควบคุมสถานการณ์ สามารถทำนายภาวะหมดไฟทางการเรียนของนักศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยภาวะหมดไฟทางการเรียนซึ่งเกี่ยวโยงกับภาวะเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความสนใจในการเรียนลดลง และรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน จะทำให้นักศึกษาไม่สามารถจัดการกับการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเนื่องจากการขาดความสนใจในการเรียน ทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนลดลง สอดคล้องกับงานวิจัยหลายชิ้นที่พบว่าภาวะหมดไฟทางการเรียนมีผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการเรียนของนักศึกษา (Jung et al., 2015; Safarzaie et al., 2017; Promsan, 2021)

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

1. ข้อค้นพบจากการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟทางการเรียนทำให้ทราบว่าการรับรู้ความเครียด การรับรู้ผลกระทบของปัญหา และการควบคุมสถานการณ์ สามารถทำนายภาวะหมดไฟทางการเรียนของนักศึกษาได้ ดังนั้น การประเมินภาวะหมดไฟของนักศึกษาในระหว่างเรียนจะช่วยให้ผู้สอนทราบถึงระดับความเครียด และเป็นการคัดกรองความเสี่ยงของการเกิดภาวะหมดไฟทางการเรียน และเป็นแนวทางในทางให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อช่วยเหลือและติดตามนักศึกษาได้

2. จากข้อค้นพบในการวิจัยนี้พบว่าหากบุคคลมีความสามารถในการรับรู้ผลกระทบของปัญหาและสามารถควบคุมคุมสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเรียนได้อย่างเหมาะสม จะช่วยให้ระดับความเครียดลดลง และลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหมดไฟทางการเรียนได้ ดังนั้น การส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความสามารถในการประเมินระดับของปัญหาและอุปสรรคที่เกิดจากการเรียนตามการรับรู้ของตนเองและประเมินความสามารถของตนเองในการควบคุมและจัดการกับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดจากการเรียนว่าสามารถทำได้มากน้อยเพียงใด รวมทั้งพิจารณาทางเลือกสำหรับการแก้ปัญหาที่สอดคล้องกับระดับความสามารถของตนเองจะช่วยให้นักศึกษาสามารถจัดการปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดการเกิดความเครียด และป้องกันการเกิดภาวะหมดไฟทางการเรียนได้

3. ผู้สอนควรพัฒนาวิธีการสอน รูปการเรียนรู้ที่หลากหลาย สำหรับผู้เรียนที่มีระดับความสามารถในการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน รวมทั้งพัฒนาวิธีการวัดประเมินผลผู้เรียนที่ไม่เรียกร้องผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมากเกินไป เช่น การวัดผลจากการลงมือปฏิบัติ การวัดผลจากการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ การวัดผลจากการมีส่วนร่วมในชั้นเรียนของผู้เรียน การวัดผลจากการบูรณาการความรู้ผ่านการทำกิจกรรม เป็นต้น เพื่อลดความกดดันทางการเรียนและสร้างแรงจูงใจในการเรียนช่วยให้นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาโปรแกรมที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการประเมินการรับรู้ผลกระทบของปัญหาให้สอดคล้องกับระดับความสามารถของตนเอง และสามารถควบคุมสถานการณ์ปัญหาในการป้องกันการเกิดภาวะหมดไฟทางการเรียนแก่นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยเฉพาะในนักศึกษาที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหมดไฟทางการเรียน

2. ควรนำปัจจัยอื่น ๆ ที่มีผลต่อภาวะหมดไฟทางการเรียนของนักศึกษา เช่น ระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ฐานะทางเศรษฐกิจ ทักษะด้านการปรับตัว และทักษะด้านการจัดการอารมณ์ เข้ามาศึกษา

เพิ่มเติมในการวิจัยครั้งต่อไปเพื่ออธิบายถึงสิ่งที่มีผลต่อการเกิดภาวะหมดไฟทางการเรียนในเชิงลึกมากขึ้น และใช้เป็นข้อมูลในการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหงต่อไป

สรุป

การรับรู้ความเครียด และความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค 2 ด้าน ได้แก่ (1) การรับรู้ผลกระทบของปัญหา และ (2) ความอดทนต่อปัญหาและอุปสรรค สามารถร่วมกันทำนายภาวะหมดไฟทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง ภายใต้การดำเนินชีวิตในยุควิถีใหม่ได้ ดังนั้น การรับรู้ความเครียดเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะหมดไฟทางการเรียนได้ง่ายขึ้น การส่งเสริมให้นักศึกษามีทักษะในการรับมือกับปัญหาและอุปสรรคเพิ่มมากขึ้น จะช่วยให้นักศึกษาสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นจากการเรียน โดยทำความเข้าใจและหาแนวทางในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม ช่วยให้นักศึกษาใช้ศักยภาพในการเรียนรู้ได้อย่างเต็มความสามารถ และลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหมดไฟทางการเรียนได้

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความร่วมมือของบุคลากรหลายฝ่าย ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิฯ และที่ปรึกษางานวิจัยทุกท่านที่ให้การปรึกษาแนะนำ ขอบคุณผู้ที่ให้การสนับสนุนท่านอื่น ๆ ที่มิได้เอ่ยนามณ ที่นี้ และขอขอบคุณสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่อนุมัติทุนอุดหนุนการวิจัยจากงบประมาณรายจ่ายจากรายได้ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ประเภทมหาวิทยาลัย โดยสถาบันวิจัยและพัฒนา งบประมาณประจำปี 2565

เอกสารอ้างอิง (References)

Asghari, A., Saadati, S. M., Ghodsi, A., & AzizFard, F. (2015). Review the academic burnout and its relationship with self-esteem in students of medical sciences university at Neyshabour. *Scholars Journal of Applied Medical Sciences*, *3*(9C), 3329-3334.

Aung, P., & San, A. (2020). Adversity quotient and academic stress of students from universities of education. *Journal of the Myanmar Academy of Arts and Science*, *18*, 647-658.

Fortin, V. T. (2019). *Adversity quotient and academic performance of senior high school: Basis for an intervention program* [Unpublished master's thesis]. St. Michael's college Iligan.

Fosslien, L., & Duffy, M. W. (2020). How to combat zoom fatigue. *Harvard Business Review*, *29*, 1-6.

Jirawatkul, A. (2015). *Statistics in health science for research*. Wittayapat. (in Thai).

Jung, I., Kim, J. H., Ma, Y., & Seo, C. (2015). Mediating effect of academic self-efficacy on the relationship between academic stress and academic burnout in Chinese adolescents. *International Journal of Human Ecology*, *16*(2), 63-77.

Maslach, C, & Leiter, M. P., (1997). *The truth about burnout*. Jossey-Bass Publishers.

Ministry of Public Health, Department of Mental Health. (2020). *Screening form for anxiety about the COVID-19 virus*. https://www.dmh.go.th/test/covid19/covid19/ (in Thai).

Ministry of Public Health, Department of Mental Health. (2021). *The result of the mental health survey: Studying online makes children burnout*. https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=31151 (in Thai).

Ministry of Public Health. (2023). *Coronavirus infection situation daily update*. https://ddc.moph.go.th/covid19-dashboard/ (in Thai).

National Research Institute. (2022). *Report on the situation of COVID-19 infection*. https://covid19.nrct.go.th/daily-report-30sep2022/ (in Thai).

Promsan T. (2021). Academic burnout of medical student in the 4th Naresuan. *CMU Journal of education*, *5*(3), 1-10. (in Thai).

Ramkhamhaeng University. (2021). *The report is statistics about undergraduate students*. http://www.regis.ru.ac.th/10-2021-12-20-06-46-50/20-stat. (in Thai).

Safarzaie, H., Nastiezaie, N., & Jenaabadi, H. (2017). The relationship of academic burnout and academic stress with academic self-efficacy among graduate students. *The New Educational Review*, *49*, 65-76.

Safii, A., Muttaqin, I., Hamzah, N., Chotimah, C., Junaris, I., & Rifa'i, M. K. (2021). The effect of the adversity quotient on student performance, student learning autonomy and student achievement in the COVID-19 pandemic era: Evidence from Indonesia. *Heliyon*, *7*(12), e08510.

Sanitlou, N., Sartphet, W., & Naphaarrak, Y. (2019). Calculating sample size with G*Power program. *Journal of Suvarnabhumi Institute of Technology (Humanities and Social Sciences)*, *5*(1), 496-507.

Simmonds, P. (2017). Testing the preliminary agreement of linear regression analysis. *Journal of Research and Curriculum Development*, *7*(2), 20-37. (in Thai).

Stoltz, P.G. (1997). *Adversity quotient: Turning obstacles into opportunities*. John Wiley & Son.

Verma, S., Aggarwal, A., & Bansal, H. (2017). The relationship between emotional intelligence (EQ) and adversity quotient (AQ). *IOSR Journal of Business and Management*, *19*(1), 49-53.

Wongpagarun, N., & Wongpagarun,T. (2010). The Thai version of the PSS-10: An investigation of its psychometric properties. *Biopsychosocial Medicine*, *4*(6). 4-6.

West, C. P., Dyrbye, L. N., Erwin, P. J., & Shanafelt, T. D. (2016). Interventions to prevent and reduce physician burnout: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, *388*(10057), 2272-2281.