

บทความวิจัย (Research Article)

รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียน

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

CAUSAL RELATIONSHIP MODEL OF FACTORS AFFECTING STUDY-RELATED
BURNOUT AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS

Received: February 25, 2020

Revised: March 9, 2020

Accepted: September 17, 2020

ธนวัฒน์ มณี^{1*} และอารยา ผลธัญญา²

Thanawat Manee^{1*} and Araya Pontanya²

^{1,2}คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

^{1,2}Faculty of Humanities, Chiang Mai University, Chiang Mai 50200, Thailand

*Corresponding Author, E-mail: Thanawat.m.12@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกับข้อมูลเชิงประจักษ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 529 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ มาตรการภาวะหมดไฟในการเรียน มาตรการความเครียดด้านการเรียน มาตรการความรู้สึกล้มเหลวกับโรงเรียน และมาตรการความคาดหวังในตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง ผลการวิจัย พบว่า

- ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ความเครียดด้านการเรียน ความรู้สึกล้มเหลวกับโรงเรียน และความคาดหวังในตนเอง
- โมเดลรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (SRMR = .069, GFI = .935, CFI = .915) ตัวแปรในโมเดลรวมกันอธิบายความแปรปรวนของภาวะหมดไฟในการเรียนได้ร้อยละ 85
- ปัจจัยที่มีอิทธิพลรวมเชิงลบสูงสุด และอิทธิพลทางตรงเชิงลบสูงสุดต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย คือ ความรู้สึกล้มเหลวกับโรงเรียน
- ความรู้สึกล้มเหลวกับโรงเรียนมีอิทธิพลทางอ้อมเชิงลบต่อภาวะหมดไฟในการเรียนโดยส่งผ่านความเครียดด้านการเรียน และความคาดหวังในตนเองมีอิทธิพลทางอ้อมเชิงลบต่อความเครียดด้านการเรียนโดยส่งผ่านความรู้สึกล้มเหลวกับโรงเรียน

คำสำคัญ: ภาวะหมดไฟในการเรียน ความเครียดด้านการเรียน ความรู้สึกล้มเหลวกับโรงเรียน ความคาดหวังในตนเอง

Abstract

The Objectives of this research were to develop and examine a causal relationship model of factors affecting study-related burnout among high school students with the empirical data. The sample, selected by multi-stage sampling technique, consisted of 529 senior high school students. The data was collected by rating scale questionnaires, which are Study-Related Burnout Test, Academic Stress Test, School Engagement Test and

Self-Expectation Test. The data were analyzed by structural equation modeling. The results of the research showed that:

1. The factors affecting of study-related burnout are academic stress, school engagement and self-expectation
2. The causal relationship model of factors affecting study-related burnout among high school students fitted the empirical data. The result are as follow; SRMR = .069, GFI = .935, CFI = .915. The model could describe the variance of study-related burnout in the percentage of 85.
3. The highest total negative effect and direct negative effect of the causal factor on study-related burnout of high school students was school engagement.
4. School engagement had indirect negative effect on study-related burnout through academic stress. Self-expectation had indirect negative effect on academic stress through school engagement.

Keywords: Study-Related Burnout Test, Academic Stress, School Engagement, Self-Expectation

บทนำ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย คือ กลุ่มบุคคลที่มีอายุอยู่ระหว่าง 15-18 ปี ซึ่งถูกจัดอยู่ในกลุ่มของวัยรุ่นตอนกลาง หรือเรียกอีกอย่างว่า “วัยพายุบูแคม” (Jitraksa, 2006) โดยช่วงวัยรุ่นถือได้ว่าเป็นช่วงวัยหนึ่งที่สำคัญของชีวิตมนุษย์ เป็นวัยที่อยู่ระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ และเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตหลายๆ ด้านอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็น ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ผลจากการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ทำให้วัยรุ่นจำเป็นต้องมีการปรับตัวในหลายด้าน จึงส่งผลให้นักจิตวิทยาหลายคนให้ความเห็นว่าวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่สำคัญหรือช่วงวิกฤต การที่วัยรุ่นต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาทั้งทางร่างกายและจิตใจอาจทำให้วัยรุ่นไม่สามารถที่จะรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้และเกิดปัญหาทางสุขภาพจิต โดยปัญหาทางสุขภาพจิตที่คนส่วนใหญ่ในยุคปัจจุบันรวมทั้งวัยรุ่นเผชิญกันมาก คือ ปัญหาความเครียด (Stress) และปัจจัยที่กระตุ้นให้วัยรุ่นเกิดความเครียดสะสมปัจจัยหนึ่ง คือ ปัจจัยเรื่องการเรียนรู้ ซึ่งหากวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับระบบการเรียนรู้ได้ก็จะส่งผลเสียในหลายด้าน (Hochin, 2014) และความเครียดในการเรียนที่เกิดขึ้นสามารถนำไปสู่การเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนในวัยรุ่นได้ (Srisongmueang, 2016)

ภาวะหมดไฟในการเรียน (Study-Related Burnout) เกิดจากความเครียดด้านการเรียนประกอบกับภาระงานที่ได้รับมอบหมายเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยพบว่า บุคคลที่มีความเครียดด้านการเรียนสูงสามารถทำให้ภาวะหมดไฟในการเรียนสูงตามไปด้วย และความเครียดด้านการเรียนกับภาวะหมดไฟในการเรียนมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน (Srisongmueang, 2016) โดยภาวะหมดไฟ (Burnout) เป็นคำที่ใช้อธิบายความรู้สึกของการหมดไฟหรือการทำงานมีคุณภาพลดลง ซึ่งประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานที่ลดลงเกิดขึ้นจากการมีความรู้สึกเหนื่อยหน่าย อ่อนล้า คับข้องใจ และเป็นผลมาจากการปฏิบัติงานที่มีความทุ่มเท ทำในสิ่งที่มีความคาดหวังของตนเองแต่กลับไม่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ Freudenberger (as cited in Bilge et al., 2014) ซึ่งหากบุคคลเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนจะส่งผลต่อความสามารถในการเรียนได้เช่นเดียวกับผลกระทบของความเครียด ดังนั้น การศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะหมดไฟในการเรียน จะสามารถทำให้เกิดความเข้าใจถึงสาเหตุที่สัมพันธ์กับภาวะดังกล่าวและนำไปสู่การป้องกันได้

การเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มักเกิดการแข่งขันทางการเรียนทั้งการแข่งขันกับตัวเองและการแข่งขันกับเพื่อน เนื่องจากการเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจะต้องมีการสอบเพื่อประเมินผลการเรียนและการสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา นอกจากการแข่งขันกันทางการเรียนที่เกิดขึ้น ยังมีการทำกิจกรรมจากทางโรงเรียนหรือการได้รับภาระงานต่างๆ ที่นอกเหนือจากการเรียนเพื่อให้ผ่านวัตถุประสงค์การเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานอีกด้วย สิ่งเหล่านี้สามารถส่งผลให้นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเกิดความเครียดด้านการเรียน (Academic Stress) เมื่อนักเรียนเกิดความเครียด

ด้านการเรียนในระยะยาว จะส่งผลให้เกิดสภาวะทางจิตและส่งผลเสียต่อบุคคลตามมาหลายด้าน เช่น ผลเสียทางด้านสรีระ ทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรม เกิดโรคทางร่างกายได้ง่าย ผลเสียทางจิตใจและอารมณ์ส่งผลให้บุคคลที่มีความเครียดไม่สนใจสิ่งรอบตัว เหม่อลอย อารมณ์แปรปรวนง่าย ซึมเศร้า สูญเสียความเชื่อมั่นและความสามารถในการตนเอง มีอาการซึมเศร้า ขาดความภาคภูมิใจในตัวเอง (Department of Mental Health as cited in Chupajit, 2017)

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ความคาดหวังในตนเอง (Self-Expectations) เป็นสิ่งหนึ่งที่อาจส่งผลทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดในการเรียนและเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนเพิ่มมากขึ้น โดยพบว่าผู้ที่มีภาวะหมดไฟมักเป็นผู้ที่มีความคาดหวังในตนเองสูง และหากความคาดหวังในตนเองไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายได้ Yee (as cited in Ruengtip, 2003) โดยความคาดหวังในตนเอง หมายถึง ความรู้สึก ความคิดเห็น การรับรู้ การตีความ หรือการคาดการณ์ต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่ยังไม่เกิดขึ้น การประเมินค่าตนเองด้านจิตใต้สำนึกที่ตนคิดว่าถูกต้อง และใช้ความคาดหวังนั้นมาเป็นแนวทางในการกำหนดพฤติกรรมที่จะมีต่อตนเองตามที่คาดหวัง การคาดการณ์หรือการคาดคะเนที่เกิดขึ้น เป็นการคาดคะเนว่าตนเองน่าจะทำได้มากน้อยเพียงใด ซึ่งนับว่าเป็นการคาดคะเนถึงผลที่จะเกิดขึ้นได้จริงจากการกระทำของตนเอง (Putarak, 2014) ทั้งนี้ ความคาดหวังที่สูงเกินไปนั้นอาจส่งผลเสียทำให้บุคคลเกิดความเครียดมากขึ้นตามไปด้วย และพบว่า ความคาดหวังในตนเองเป็นปัจจัยด้านความรู้สึกยึดมั่นผูกพันเชิงปัญญาซึ่งเป็นหนึ่งในองค์ประกอบที่สามารถก่อให้เกิดความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนได้ (Jimerson et al., 2003)

ทั้งนี้ ความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียน (School Engagement) หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนในเชิงบวก ซึ่งเกิดจากแรงจูงใจภายในที่ส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่ติดกับโรงเรียนและความพยายามปฏิบัติตนในเชิงบวกอย่างต่อเนื่อง ในกลุ่มนักเรียนที่มีความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนจะบรรเทาความเครียดและภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนได้ และพบว่า หากนักเรียนมีความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนอยู่ในระดับสูงจะส่งผลให้เกิดความเครียดด้านการเรียนอยู่ในระดับต่ำ (Manikandan & Neethu, 2018) และหากนักเรียนมีความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนอยู่ในระดับสูง จะช่วยลดปัญหาทางการเรียนอื่นๆ ได้ เช่น ปัญหาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียน (Friedman, 2014) ดังนั้น จะเห็นได้ว่า ความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนและความเครียดด้านการเรียนทำหน้าที่เสมือนตัวแปรส่งผ่านผลของความคาดหวังต่อตนเองไปสู่ภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียน อย่างไรก็ตาม จากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัย พบว่า การศึกษาความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนในฐานะตัวแปรส่งผ่านยังมีไม่มากนัก ดังนั้น การวิจัยในครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงบทบาทของความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนและความเครียดด้านการเรียนในฐานะตัวแปรส่งผ่านระหว่างผลของความคาดหวังต่อตนเองไปสู่ภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

จากเหตุผลข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะหมดไฟในการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อันจะทำให้ทราบถึงปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งจะสามารถนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ไปใช้ปรับปรุง พัฒนา และป้องกันปัญหาอันเกิดจากภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการพัฒนาคุณภาพการเรียนและคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

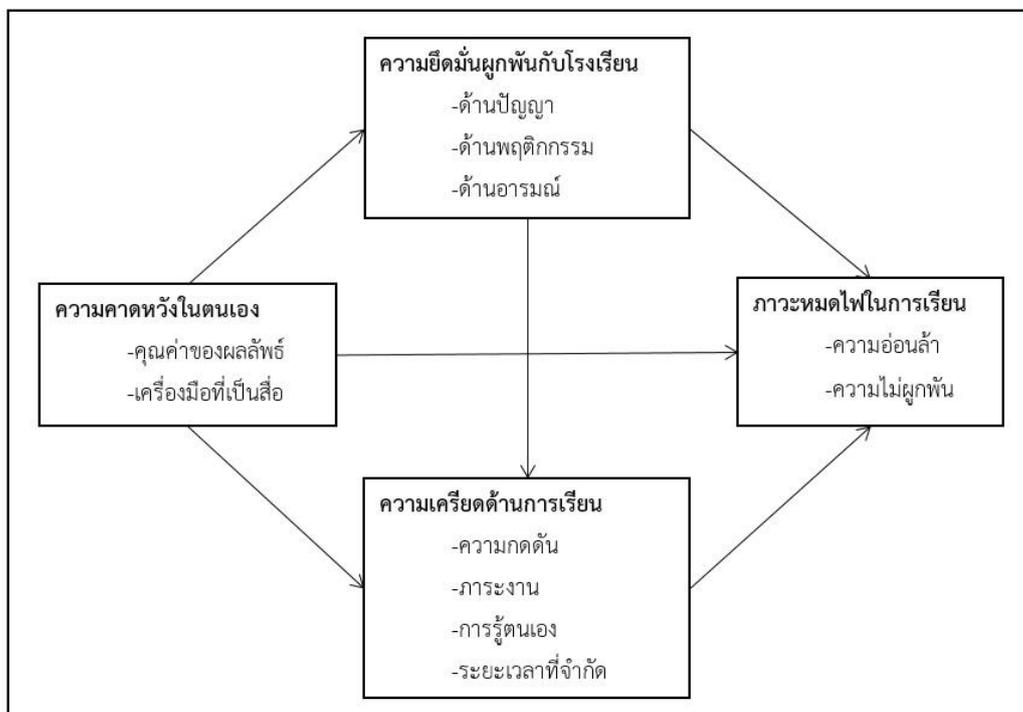
1. เพื่อพัฒนารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
3. เพื่อศึกษาอิทธิพลรวม อิทธิพลทางตรง และอิทธิพลทางอ้อม ของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมสามารถสรุปได้ว่า ความคาดหวังในตนเองเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเครียดด้านการเรียน ภาวะหมดไฟในการเรียนและความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียน โดยความคาดหวังในตนเองด้านการเรียนที่สูงมากจนเกินไปสามารถทำให้นักเรียนเกิดความเครียดด้านการเรียนได้ (Wilaporn & Moonsilp, 1990) ยิ่งไปกว่านั้น ความคาดหวังในตนเองในระดับสูงสามารถทำให้นักเรียนเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนได้ เนื่องจากนักเรียนที่มีความคาดหวังในตนเองสูง แต่ไม่สามารถที่จะประสบความสำเร็จตามที่คาดหวังไว้ได้ จะทำให้เกิดภาวะหมดไฟในการเรียน เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย แยกตัวออกจากสังคมได้ในที่สุด Yee (as cited in Ruengtip, 2003) และความคาดหวังในตนเองยังเป็นองค์ประกอบทางด้านปัญญา ที่สามารถก่อให้เกิดความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียน โดยองค์ประกอบด้านปัญญา หมายถึงการรับรู้และความเชื่อของนักเรียนที่มีต่อตนเองโรงเรียนและเพื่อน (Jimerson et al., 2003)

นอกจากนี้ ยังพบว่า มีอีกหนึ่งปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการเรียนเช่นกัน คือ ความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียน ซึ่งความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนมีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะหมดไฟในการเรียนและความเครียดด้านการเรียน โดยความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีผลการเรียนที่ดีและการเข้าสังคมในเชิงบวกสามารถป้องกันปัญหาในวัยเรียนของนักเรียนได้ เช่น ปัญหาผลการเรียนต่ำ ภาวะหมดไฟในการเรียนและสามารถทำให้นักเรียนรับมือกับความเครียดทางการเรียนได้ (Manikandan & Neethu, 2018; Friedman, 2014; Aeamtussana et al., 2017) ทั้งนี้ จากการทบทวนวรรณกรรม ยังพบว่า ความเครียดด้านการเรียนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับภาวะหมดไฟในการเรียน โดยความเครียดในการเรียนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับภาวะหมดไฟในการเรียนและสามารถพยากรณ์ภาวะหมดไฟในการเรียนได้อีกด้วย (Srisongmueang, 2016)

จากข้อความข้างต้นผู้วิจัยสามารถสร้างกรอบแนวคิดการวิจัยรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของตัวแปรดังแผนภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีการวิจัย

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ที่ศึกษาในแผนการเรียนปกติ ในปีการศึกษา 2562 โดยมีจำนวนนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งหมด 12,797 คน (Chiang Mai Provincial Education Office, 2019)

กลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ที่ศึกษาในแผนการเรียนปกติ โดยกำลังศึกษาในปีการศึกษา 2562 จำนวนทั้งหมด 529 คน ซึ่งจำนวนกลุ่มตัวอย่างกำหนดจากแนวคิดในการกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของ Hair et al. (2014) โดยระบุเกี่ยวกับการกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างว่า การวิเคราะห์สมการโครงสร้างเชิงสาเหตุหากมีกลุ่มตัวอย่าง 500 คน จะสามารถช่วยลดปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในการวิเคราะห์ที่โครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและเพิ่มอำนาจในการทำนายได้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 6 ตอน โดยผู้วิจัยได้นำแบบวัดที่จับชีพทดสอบ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 60 คน ซึ่งเป็นกลุ่มที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยใช้สูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม จากนั้นผู้วิจัยนำมาตรวจวัดที่ผ่านการทดลองใช้มาเก็บข้อมูลจริงอีกครั้ง โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน เพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลและทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) มีรายละเอียด ดังนี้

แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับลักษณะข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง เช่น เพศ อายุ ระดับชั้นที่กำลังศึกษา สังกัดของสถานศึกษา ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม

แบบวัดภาวะหมดไฟในการเรียน เป็นการวัดภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยจำแนกออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ ความอ่อนล้า และ ความไม่ผูกพัน ผู้วิจัยดัดแปลงจากแบบวัดภาวะหมดไฟในการเรียนของ กนกวรรณ ศรีสองเมือง (2559) โดยแบบวัดภาวะหมดไฟในการเรียนในการวิจัยครั้งนี้มีทั้งหมด 13 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .78 จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) พบว่า มีความสอดคล้องกลมกลืนโดยภาพรวมอยู่ในระดับพอใช้ (GFI = .90, RMSEA = .08, SRMR = .07)

แบบวัดความเครียดด้านการเรียน เป็นการวัดความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยจำแนกออกเป็น 4 องค์ประกอบ คือ ความกดดัน ภาระงาน การรู้ตนเองและระยะเวลาที่จำกัด ผู้วิจัยดัดแปลงจากแบบวัดความเครียดด้านการเรียนของ Srisongmueang (2016) โดยแบบวัดความเครียดด้านการเรียนในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวน 15 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .88 จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) พบว่า มีความสอดคล้องกลมกลืนโดยภาพรวมอยู่ในระดับพอใช้ (GFI = .90, RMSEA = .08, SRMR = .07)

แบบวัดความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียน เป็นการวัดความรู้สึกยึดมั่นผูกพันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีต่อโรงเรียน โดยจำแนกออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ ความยึดมั่นผูกพันเชิงอารมณ์ ความยึดมั่นผูกพันเชิงพฤติกรรมและความยึดมั่นผูกพันเชิงปัญญา ผู้วิจัยดัดแปลงจากแบบวัดความยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนของ Wonglorsaichon (2012) โดยแบบวัดความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวน 11 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .82 จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) พบว่า มีความสอดคล้องกลมกลืนโดยภาพรวมอยู่ในระดับพอใช้ (GFI = .93, RMSEA = .08, SRMR = .06)

แบบวัดความคาดหวังในตนเอง เป็นการวัดความคาดหวังในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยจำแนกออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ คุณค่าของผลลัพธ์ เครื่องมือที่เป็นสื่อ ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความคาดหวังในตนเองตามแนวคิดทฤษฎีความคาดหวังของ Vroom (1964) และได้ทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยการตรวจสอบหาความตรงของเครื่องมือทั้งด้านเนื้อหาและเชิงโครงสร้างด้วยการนำเสนอแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการตัดข้อ

คำถามที่มีผลการตรวจหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Item-Objective Congruence Index : IOC) ต่ำกว่า 0.6 ออก โดยแบบวัดความคาดหวังในตนเองในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวน 11 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .82 จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) พบว่า มีความสอดคล้องกลมกลืนโดยภาพรวมอยู่ในระดับพอใช้ (GFI = .93, RMSEA = .08, SRMR = .06)

การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิจัยครั้งนี้ได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในการเก็บข้อมูล หนังสือรับรองโครงการวิจัยเลขที่ CMUREC No. 62/145 จากนั้นผู้วิจัยจึงทำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนของโรงเรียนทั้งในหน่วยงานรัฐบาลและสังกัดเอกชนในสถานศึกษาที่มีการเรียนการสอนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ และทำการประสานงานกับคุณครูฝ่ายแนะแนว เพื่อจะขออนุญาตเข้าไปชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับโครงการวิจัยโดยละเอียดให้กับกลุ่มตัวอย่างและเชิญชวนนักเรียนให้เข้าร่วมการวิจัย รวมถึงขอความยินยอมจากทั้งผู้ปกครองและกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมการวิจัยของแต่ละโรงเรียน เมื่อได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองและกลุ่มตัวอย่างแล้วจึงนำแบบสอบถามแจกให้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 550 ฉบับ โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง และติดตามแบบสอบถามให้ได้กลับคืนมาจนครบตามจำนวน ทั้งนี้แบบสอบถามที่สมบูรณ์และสามารถนำมาวิเคราะห์ทางสถิติได้จำนวน 529 ฉบับ จากนั้นนำไปใช้วิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ใช้สถิติพื้นฐาน (Descriptive Statistic) ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความแปรปรวน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ และค่าสถิติในการหาคุณภาพเครื่องมือ
2. ใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity)
3. ใช้การวิเคราะห์ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุ (Structural Equation Modeling) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลสมมติฐานของความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีเกณฑ์การตรวจสอบความสอดคล้องของตัวแบบทางทฤษฎีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังนี้

ตาราง 1 เกณฑ์และผลการตรวจสอบความสอดคล้องของตัวแบบทางทฤษฎีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

สัญลักษณ์	ค่าสถิติ	เกณฑ์	ระดับความสอดคล้อง	อ้างอิง
GFI	Goodness of Fit Index	> .95	สอดคล้องดี	Kelloway (2015)
		.90 - .95	สอดคล้องพอใช้	Kelloway (2015)
CFI	Comparative Fit Index	> .95	สอดคล้องดี	Goffin (2007)
		≥ .90	สอดคล้อง	Goffin (2007)
SRMR	Standard Root of Mean Square Residual	< .05	สอดคล้องดี	Schumacker and Lomax (2010)
		< .08	สอดคล้องพอใช้	Kelloway (2015)

ผลการวิจัย

ในวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียน ได้แก่ ความเครียดในการเรียน ความคาดหวังในตนเอง และความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียน จากนั้นผู้วิจัยทำการตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนระหว่างโมเดลโครงสร้างรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาจาก ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษเหลือมาตรฐาน (Standard Root of Mean Square Residual: SRMR)

ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (Goodness of Fit Index: GFI) ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index: CFI) ผลการตรวจสอบพบว่า หลังการปรับแก้โมเดลโดยการเพิ่มเส้นความสัมพันธ์ระหว่างความคลาดเคลื่อน รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับพอใช้ (SRMR = .069, GFI = .935, CFI = .915) และจากการวิจัยพบว่า

ความคาดหวังในตนเองมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียน มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .58 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

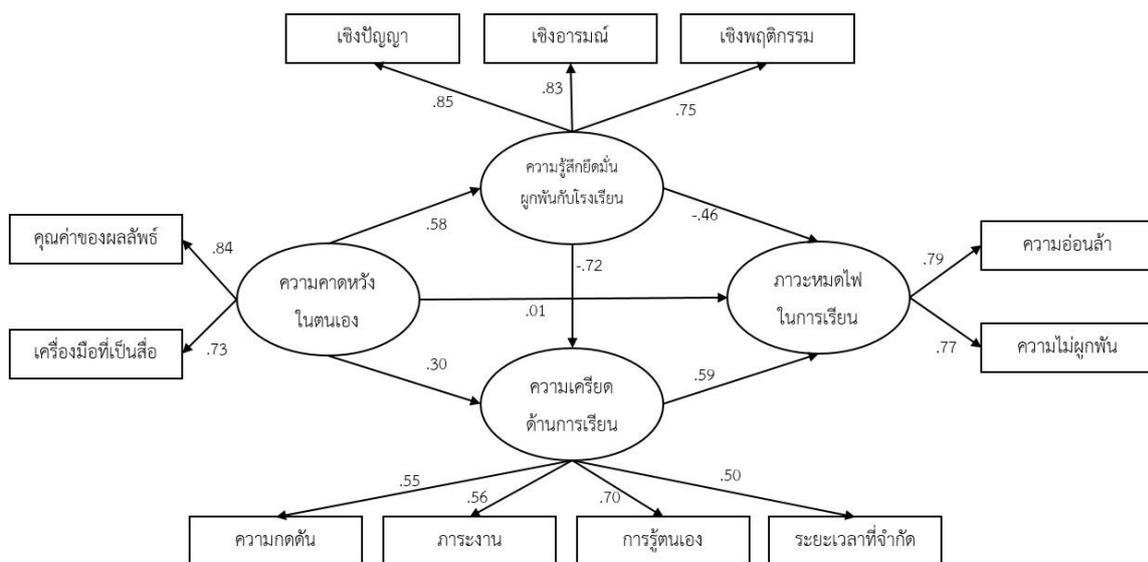
ความคาดหวังในตนเองมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลรวมเชิงลบต่อความเครียดด้านการเรียนเท่ากับ -.12 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อความเครียดด้านการเรียน มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .30 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และมีอิทธิพลทางอ้อมเชิงลบต่อความเครียดด้านการเรียนโดยมีความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนเป็นตัวแปรส่งผ่าน มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ -.42 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ความคาดหวังในตนเองมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลรวมเชิงลบต่อภาวะหมดไฟในการเรียนเท่ากับ -.32 มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อภาวะหมดไฟในการเรียนโดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .01 และมีอิทธิพลทางอ้อมเชิงลบต่อภาวะหมดไฟในการเรียน โดยมีความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนเป็นตัวแปรส่งผ่าน มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ -.33 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนมีอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อความเครียดด้านการเรียนโดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ -.72 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียน มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลรวมเชิงลบต่อภาวะหมดไฟในการเรียนเท่ากับ -.88 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อภาวะหมดไฟในการเรียนเท่ากับ -.46 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางอ้อมเชิงลบต่อภาวะหมดไฟในการเรียนโดยมีความเครียดด้านการเรียนเป็นตัวแปรส่งผ่าน มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ -.42 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001

ความเครียดด้านการเรียนมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อภาวะหมดไฟในการเรียน มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .59 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001



ภาพ 2 รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (SRMR = .069, GFI = .935, CFI = .915)

จากการวิเคราะห์รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังภาพที่ 2 ผู้วิจัยจึงนำเสนอค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลและค่าสัมประสิทธิ์การทำนายของตัวแปรสาเหตุที่มีต่อตัวแปรผลดังตารางที่ 2

ตาราง 2 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลรวมของตัวแปรสาเหตุที่ส่งผลต่อตัวแปรผลและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงพหุคูณกำลังสองของตัวแปร

ตัวแปรสาเหตุ	ตัวแปรผล								
	ความรู้สึกลึกซึ้งผูกพันกับโรงเรียน			ความเครียดด้านการเรียน			ภาวะหมดไฟในการเรียน		
	DE	IE	TE	DE	IE	TE	DE	IE	TE
ความคาดหวังในตนเอง	.58***	-	.58***	.30***	-.42***	-.12***	.01	-.33	-.32
ความรู้สึกลึกซึ้งผูกพันกับโรงเรียน	-	-	-	-.72***	-	-.72***	-.46***	-.42***	-.88***
ความเครียดด้านการเรียน	-	-	-	-	-	-	.59***	-	.59***
GFI = .935, CFI = .915, SRMR = .069									
R ²	.33			.36			.85		

หมายเหตุ

- *** p < .001 (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001)
- DE = อิทธิพลทางตรง (Direct effects) IE = อิทธิพลทางอ้อม (Indirect effects) TE = อิทธิพลรวม (Total effects)

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

- จากการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าความคาดหวังในตนเองจะส่งผลให้นักเรียนเกิดความรู้สึกลึกซึ้งผูกพันกับโรงเรียน และความเครียดด้านการเรียน โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่ต้องการให้ตนเองมีผลการเรียนที่ดีเพื่อที่จะเป็นคะแนนในการสอบเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัยตามที่ตนเองต้องการ จึงส่งผลให้นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความคาดหวังในตนเองสูง ดังนั้น จึงส่งผลให้นักเรียนที่มีความคาดหวังในตนเองสูงมีความเครียดด้านการเรียนสูงตามไปด้วย สอดคล้องกับการศึกษาของ Ruengtip (2003) ที่พบว่า ความคาดหวังเป็นสิ่งที่อาจส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียดเพิ่มขึ้น เนื่องจากการที่นักเรียนมีความคาดหวังในตนเองสูงมากเกินไปอาจส่งผลเสียให้นักเรียนเกิดความเครียดมากขึ้นตามไปด้วย และหากผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นไม่ตรงกับความคาดหวังในตนเองอาจทำให้นักเรียนเกิดความผิดหวังและเกิดความเครียดได้ในที่สุด อย่างไรก็ตามคนส่วนใหญ่มักจะมีความคาดหวังในทางบวก ซึ่งความคาดหวังในทางบวกที่เกิดขึ้นจะสามารถส่งผลให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นที่จะพยายามทำเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการ และความคาดหวังในทางบวกนี้จะส่งผลให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นต่อตนเอง มีแรงจูงใจในการเรียน ซึ่งความเชื่อมั่นตนเอง และแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากความคาดหวังในตนเองเชิงบวก สามารถส่งผลให้นักเรียนเกิดความรู้สึกลึกซึ้งผูกพันกับโรงเรียนได้ (Wonglorsaichon, 2012; Jimerson et al., 2003) เมื่อความรู้สึกลึกซึ้งผูกพันกับโรงเรียนสูงขึ้น และสามารถช่วยลดปัญหาทางการเรียนของนักเรียนได้ เช่น ปัญหาความเครียดในการเรียน และปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียน ซึ่งเป็นไปตามผลการศึกษาของ Manikandan and Neethu (2018); Friedman, (2014) ที่พบว่า ความรู้สึกลึกซึ้ง

ยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนสามารถช่วยให้ความเครียดในการเรียนอยู่ในระดับต่ำ และสามารถช่วยลดปัญหาทางการเรียนอื่นๆ ได้ เช่น ปัญหาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ปัญหาความเครียดในการเรียน และปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียน

2. จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนระหว่างโมเดลโครงสร้างรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาจากค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษเหลือมาตรฐาน (Standard Root of Mean Square Residual: SRMR) ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (Goodness of Fit Index: GFI) ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index: CFI) ผลการตรวจสอบ พบว่า รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยรวม พบว่า มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับพอใช้ (SRMR = .069, GFI = .935, CFI = .915) โดยสอดคล้องกับเกณฑ์พิจารณาความสอดคล้องของตัวแบบทางทฤษฎีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Kelloway, 2015; Goffin, 2007; Schumacker & Lomax, 2010) ซึ่งความคาดหวังในตนเองที่เป็นทิศทางบวก จะสามารถส่งผลให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการเรียน มีความพยายามที่จะทำสิ่งๆ ที่ตนเองคาดหวังเป็นไปตามที่ตนเองต้องการ ผลจากความคาดหวังในตนเองเชิงบวกเหล่านี้สามารถทำให้นักเรียนมีความรู้สึกยึดมั่นผูกพันในระดับสูงได้ เมื่อนักเรียนเกิดความรู้สึกยึดมั่นผูกพันในระดับสูงจึงส่งผลให้ระดับของความเครียดด้านการเรียนและภาวะหมดไฟในการเรียนลดลง (Friedman, 2014) ดังนั้น จึงมีความสมเหตุสมผลที่รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกับข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสอดคล้องกลมกลืนกัน

3. จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ความเครียดด้านการเรียนส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียน โดยความเครียดด้านการเรียนสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุไม่ว่าจะเป็นความกดดันในการเรียนของนักเรียน ภาระงานและการสอบ การรู้ตนเองรวมถึงระยะเวลาในการทำงานหรือการสอบที่มีอย่างจำกัด สาเหตุเหล่านี้ล้วนสามารถส่งผลให้เกิดความเครียดด้านการเรียนได้ นอกจากความกดดันในการเรียนและระยะเวลาในการทำงานจะส่งผลให้เกิดความเครียดในการเรียนแล้ว ยังพบว่า ความกดดันในการเรียนและระยะเวลาในการทำงานยังสามารถส่งผลให้เกิดภาวะหมดไฟในการเรียนได้เช่นเดียวกัน โดยการเผชิญกับงานที่ได้รับมอบหมายกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความกดดันในเรียน การทำงานที่ต้องตัดสินใจอย่างเร่งรีบ รวมถึงการทำงานในระยะเวลาที่ติดต่อกันอย่างยาวนาน มักก่อให้เกิดภาวะหมดไฟในการเรียนได้เช่นกัน และพบว่า ภาวะหมดไฟในการเรียนเป็นผลมาจากความรุนแรงทางด้านร่างกาย ทางอารมณ์ และความเครียด (Maslach & Leiter, 1997; Demerouti et al, 2010) สอดคล้องกับการศึกษาของ Srisongmueang (2016) ที่พบว่า ความเครียดด้านการเรียนมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันกับภาวะหมดไฟในการเรียน ดังนั้น จึงมีความสมเหตุสมผลที่ว่าความเครียดด้านการเรียนมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อภาวะหมดไฟในการเรียน

4. จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนส่งผลในทางลบต่อความเครียดในการเรียนและภาวะหมดไฟในการเรียน โดยความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนเป็นการแสดงออกของนักเรียนในเชิงบวก ซึ่งเกิดจากแรงจูงใจภายในมีความพยายามปฏิบัติตนในเชิงบวกอย่างต่อเนื่อง ซึ่งความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนสามารถส่งผลให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีกับโรงเรียนและมีความรู้สึกที่ดีในการเรียน สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เด็กนักเรียนมีกำลังใจในการเรียน มีเป้าหมายในการเรียน และมีความสนใจในการเรียนมากขึ้น นักเรียนที่มีความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนจะสามารถรับมือและจัดการกับความเครียดในการเรียนของตนเองได้ นอกจากนักเรียนที่มีความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนจะสามารถรับมือกับความเครียดทางการเรียนแล้ว ความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนยังสามารถช่วยลดปัญหาทางการเรียนของนักเรียนได้ สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Manikandan and Neethu (2018) ที่พบว่า หากนักเรียนมีความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนอยู่ในระดับสูงจะส่งผลให้เกิดความเครียดด้านการเรียนอยู่ในระดับต่ำ และงานวิจัยของ Friedman (2014) ที่พบว่า เมื่อนักเรียนเกิดความรู้สึกยึดมั่นผูกพันในระดับสูงจึงส่งผลให้ระดับของความเครียดด้านการเรียนและภาวะหมดไฟในการเรียนลดลง ดังนั้นจึงมีความสมเหตุสมผลที่ว่าความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนมีอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อความเครียดด้านการเรียนและภาวะหมดไฟในการเรียน และความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนมีอิทธิพลทางอ้อมเชิงลบต่อภาวะหมดไฟในการเรียนโดยส่งผ่านความเครียดด้านการเรียน

5. จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ความคาดหวังในตนเองส่งผลต่อความเครียดด้านการเรียนและความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนในเชิงบวก โดยความคาดหวังในตนเองสามารถส่งผลต่อความเครียดด้านการเรียนได้ นักเรียนหลายคนอาจมีความคาดหวังในตนเองสูงและมีความคาดหวังในผลลัพธ์ที่ต้องการหลายๆ เรื่องพร้อมๆ กัน ทั้งความคาดหวังเรื่องผลการเรียน ความคาดหวังในการได้รับการยอมรับจากคนสำคัญ ความคาดหวังในการประสบความสำเร็จในการสอบแข่งขัน ความคาดหวังในตนเองเหล่านี้หากมีมากเกินไปโดยไม่มองถึงความเป็นจริงแล้ว ความคาดหวังในตนเองที่เกิดขึ้นอาจสร้างปัญหาหรือส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียดด้านการเรียนได้เมื่อผิดหวังจากการเรียนบ่อยมากจนเกินไป สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Ruengtip (2003) ที่กล่าวว่า ความคาดหวังเป็นสิ่งที่อาจส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียดในการเรียนเพิ่มมากขึ้น โดยความคาดหวังที่สูงเกินไปอาจส่งผลเสียทำให้เกิดความเครียดมากขึ้นตามไปด้วย อย่างไรก็ตาม ความคาดหวังในตนเองมีอยู่หลายประเภทและพบว่าความคาดหวังในตนเองเชิงบวกจะสามารถช่วยให้นักเรียนมีความพยายามและมีความตั้งใจในการเรียน เพื่อให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหรือคะแนนในการสอบเป็นไปตามที่ตนเองคาดหวังไว้ ซึ่งความคาดหวังในตนเองเชิงบวกนี้เป็นสาเหตุหนึ่งที่สามารถช่วยให้นักเรียนเกิดความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนได้ โดยนักเรียนที่มีความมุ่งมั่นพยายาม มีความคาดหวังในตนเอง มีแรงจูงใจในการเรียนจะช่วยให้ระดับของความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนเพิ่มสูงมากขึ้นได้ (Wonglorsaichon, 2012; Jimerson et al., 2003) นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสามารถชี้ให้เห็นได้ว่า ความคาดหวังในตนเองสามารถส่งผลทางอ้อมในเชิงลบต่อความเครียดด้านการเรียนได้ โดยผ่านความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียน แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่มีความคาดหวังในตนเองเชิงบวก มีความมุ่งมั่น มีความพยายาม มีแรงจูงใจในการเรียน จะสามารถส่งผลให้นักเรียนเกิดความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียน และเมื่อความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนของนักเรียนอยู่ในระดับสูงจึงสามารถส่งผลให้ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนนั้นลดลงได้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Manikandan and Neethu (2018) ที่พบว่า เมื่อความรู้สึกยึดมั่นผูกพันสูงขึ้นจะส่งผลให้ความเครียดด้านการเรียนลดลงได้ ดังนั้นจึงมีความสมเหตุสมผลที่ว่า ความคาดหวังในตนเองมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อความเครียดด้านการเรียนและความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียน และความคาดหวังในตนเองมีอิทธิพลทางอ้อมเชิงลบต่อความเครียดด้านการเรียนโดยมีความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนเป็นตัวแปรส่งผ่าน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะของการนำผลการวิจัยไปใช้ จากการวิเคราะห์รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยขอเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้ในการป้องกันภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียน ดังนี้

1.1 ผลการวิจัย พบว่า ความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนมีอิทธิพลสูงสุดที่จะช่วยลดภาวะหมดไฟในการเรียน ดังนั้นผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับนักเรียน เช่น บุคลากรของโรงเรียน ครอบครัว สามารถนำงานวิจัยครั้งนี้เป็นแนวทางในการวางแผนและพัฒนาวิธีป้องกันการเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียน โดยการเสริมสร้างความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนเพื่อช่วยลดโอกาสในการเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียน

1.2 ผลการวิจัย พบว่า ความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนมีอิทธิพลทางลบต่อความเครียดด้านการเรียนและภาวะหมดไฟในการเรียน หมายความว่าหากนักเรียนมีความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนสูงขึ้นจะช่วยให้นักเรียนมีความเครียดด้านการเรียนและภาวะหมดไฟในการเรียนลดลง ดังนั้น บุคลากรของโรงเรียนควรให้การดูแลเอาใจใส่ ให้คำแนะนำหรือให้คำปรึกษาเมื่อนักเรียนเผชิญความเครียดด้านการเรียน โดยการพูดคุย การดูแลเอาใจใส่ การสนับสนุนทางการเรียนจากผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับนักเรียนจะกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความรู้สึกยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนได้อันจะส่งผลให้ความเครียดด้านการเรียนที่นักเรียนประสบอยู่นั้นลดลงได้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ตัวแปรในโมเดลสามารถอธิบายความแปรปรวนของภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนได้ร้อยละ 85 แสดงว่ายังมีปัจจัยอื่นๆ ที่สามารถเป็นสาเหตุของภาวะหมดไฟในการเรียนที่ยังไม่ได้นำมาศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ ดังนั้นควรมีการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับปัจจัยอื่นๆ ที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการเรียนเพิ่มเติมมากขึ้น

2.2 จากผลการวิจัยในครั้งนี้สามารถนำไปต่อยอดเป็นงานวิจัยเชิงทดลองในการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความรู้สึกริเริ่มผูกพันกับโรงเรียนเพื่อพิจารณาถึงผลของโปรแกรมที่มีต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายต่อไป

2.3 จากผลการวิจัยในครั้งนี้ พบว่า ความรู้สึกริเริ่มผูกพันกับโรงเรียนมีอิทธิพลสูงสุดในทางลบต่อความเครียดด้านการเรียนและภาวะหมดไฟในการเรียน ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปอาจทำการศึกษาปัจจัยที่สามารถส่งผลต่อความรู้สึกริเริ่มผูกพันกับโรงเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อที่จะได้ผลการศึกษาที่สามารถนำไปสู่แนวทางในการพัฒนาความรู้สึกริเริ่มผูกพันกับโรงเรียน โดยเป็นแนวทางหนึ่งที่จะสามารถลดความเครียดในการเรียนและภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายต่อไป

References

- Aeamtussana, T., Prayai, N., Kamwachirapitak, R., & Yamsang, W. (2017). A causal model of personal and social factors on student engagement of senior high school students. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 10(3), 52-67. [in Thai]
- Bilge, F., Dost, T. M., & Cetin, B. (2014). Factors affecting burnout and school engagement among high school students: study habits, self-efficacy belief, and academic success. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(5), 1721-1727. DOI: 10.12738/estp.2014.5.1727
- Chiang Mai Provincial Education Office. (2019). *Data of students/ students in each province in Chiang Mai, 2019*. Retrieved September 14, 2019, from <https://sites.google.com/view/infocmpeo62/> [in Thai]
- Chupajit, W. (2017). *Factors influencing the stress at work of inquiry official in the southernmost provinces* (Master thesis). Songkhla: Hatyai University. [in Thai]
- Demerouti, E., Mostert, K., & Bakker, A. B. (2010). *Burnout and work engagement: A thorough investigation of the independency of both constructs*. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(3), 209-222. DOI: 10.1037/a0019408
- Friedman, G. (2014). *Student, burnout and engagement* (Master thesis). Johannesburg: University of the Witwatersrand.
- Goffin, R. D. (2007). Assessing the adequacy of structural equation models: Golden rules and editorial policies. *Personality and Individual Differences*, 42, 831-839.
- Hair, F. J., Black, C. W., Babin, J. B., & Anderson, E. R. (2014). *Multivariate data analysis: Pearson new international edition*. Harlow, United Kingdom.
- Hochin, P. (2014). *Factors affecting the academic stress of higher secondary school students at Ramkhamhaeng University Demonstration School* (Master thesis). Bangkok: Ramkhamhaeng University. Bangkok. [in Thai]

- Jimerson, S. R., Campos, E., & Greif, J. L. (2003). Toward an understanding of definitions and measures of school engagement and related terms. *The California School Psychologist*, 8, 7-27.
- Jitraksa, N. (2006). *Adolescence development*. Chiang Rai: Chiang Rai Rajabhat University. [in Thai]
- Kelloway, E. K. (2015). *Using Mplus for structural equation modeling: A researcher's guide*. CA: Sage Publications.
- Manikandan, K., & Neethu, A. T. (2018). Student engagement in relation to academic stress and self-efficacy. *Guru Journal of Behavioral and Social Sciences*, 6(1), 775-784.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about it*. San Francisco, CA: John Wiley & Sons.
- Puttarak, P. (2014). *The relationship among family relationship and learning expectation, the effects of anxiety on learning and coping strategy of students in Songkhla Rajabhat University* (Research report). Songkhla: Songkhla Rajabhat University. [in Thai]
- Ruengtip, P. (2003). *The effects of work stress and job satisfaction on job burnout for traffic policemen in the Metropolitan Police Subdivision 8* (Master thesis). Bangkok: Rajabhat Institute Dhonburi. [in Thai]
- Schumacker, R. E. & Lomax, R. G. (2010). *A beginner's guide to structural equation modeling* (3rd ed.). New jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Srisongmueang, K. (2016). *Influence of academic stress on academic burnout of clinical medical students, Faculty of Medicine, Chiang Mai University: Moderating role of perceived social support* (Master thesis). Chiang Mai: Chiang Mai University. [in Thai]
- Vroom, H. V. (1964). *Work and motivation*. New York: Wiley and Sons.
- Wilaporn, S., & Moonsilp, W. (1990). *Thriving on stress*. Bangkok: Ton-or. [in Thai]
- Wonglorsaichon, B. (2012). *Strategies for enhancing school engagement of students from the results of SEM analysis: Development and implementation* (Doctoral dissertation). Bangkok: Chulalongkorn University, Bangkok. [in Thai]