

อิทธิพลของต้นทุนทางจิตวิทยาและประสบการณ์ความเพลินในการเรียนที่มีต่อภาวะหมดไฟ
ในการเรียนของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน

EFFECTS OF PSYCHOLOGICAL CAPITAL AND FLOW EXPERIENCE IN
LEARNING ON LEARNING BURNOUT OF UNDERGRADUATE STUDENTS,
KASETSART UNIVERSITY

วรินญา พิมสกุล¹ ภักรินทร์ คำจุมพล² พนมพร พุ่มจันทร์³ เอื้ออนุช ถนอมวงษ์⁴ และสุชาดา สกolkijrungrong⁵
Warinya Pimsakul¹ Pakkarin Khumjumpon² Panomporn Phoomchan³ Uea-anut Tanomwong⁴
and Suchada Sakolkijrungrong⁵

^{1,2} หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Bachelor of Science in Faculty of Social Sciences Kasetsart University

E-mail: Chavaluck.s@ku.th

^{3,4,5} สาขาวิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Program in Psychology, Faculty of Social Sciences, Kasetsart University

Received : March 17, 2022

Revised : November 7, 2022

Accepted : December 24, 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับต้นทุนทางจิตวิทยา ประสบการณ์ความเพลินในการเรียน และภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนทางจิตวิทยา กับ ภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิต 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ความเพลินในการเรียน กับ ภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิต และ 4) ศึกษาอิทธิพลของต้นทุนทางจิตวิทยาและประสบการณ์ความเพลินในการเรียนที่มีต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิต กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน ที่กำลังศึกษาในภาคปลาย ปีการศึกษา 2564 จำนวน 120 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้การเลือกตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินต้นทุนทางจิตวิทยา แบบวัดประสบการณ์ความเพลินในการเรียน และแบบวัดภาวะหมดไฟในการเรียน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติโดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันและการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า 1) นิสิตมีต้นทุนทางจิตวิทยาในระดับค่อนข้างสูง ($M = 3.60$, $SD = .63$) ส่วนประสบการณ์ความเพลินในการเรียน และภาวะหมดไฟในการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.18$, $SD = .49$ และ $M = 3.38$, $SD = .68$ ตามลำดับ) 2) ต้นทุนทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = -.519$) 3) ประสบการณ์ความเพลินในการเรียนมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = -.582$) และ 4) ต้นทุนทางจิตวิทยา

และประสบการณ์ความเพลินในการเรียน สามารถร่วมกันพยากรณ์ภาวะหมดไฟในการเรียน ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถอธิบายภาวะหมดไฟในการเรียนโดยรวมได้ร้อยละ 36.20 ($R^2 = .362$)

คำสำคัญ

ภาวะหมดไฟในการเรียน ต้นทุนทางจิตวิทยา ประสบการณ์ความเพลินในการเรียน

ABSTRACT

The aims of this study were to: 1) study the levels of psychological capital, flow experience in learning, and learning burnout of undergraduate students of Kasetsart University; 2) investigate the relationship between their psychological capital, and learning burnout; 3) investigate the relationship between their flow experience in learning and learning burnout; and 4) study the effects of their psychological capital and flow experience in learning on the learning burnout. The research sample comprised 120 undergraduate students, Kasetsart University Bangkok Campus who were studying in the second semester of the academic year 2021. The sample was selected by multistage sampling. The instruments used in the research were: a personal information questionnaire, a psychological capital inventory, a flow experience in learning inventory, and a learning burnout inventory. The collected data were analyzed with statistical package programs using frequency, percentage, mean, standard deviation, Pearson correlation coefficient, and multiple regression analysis.

The research results showed that: 1) the psychological capital of students was at a rather high level ($M = 3.60$, $SD = .63$) while their flow experience in learning and learning burnout were at moderate levels ($M = 3.18$, $SD = .49$; $M = 3.38$, $SD = .68$ respectively); 2) psychological capital was negatively correlated with learning burnout at the significance level of .05 ($r = -.519$); 3) flow experience in learning was negatively correlated with learning burnout at the significance level of .05 ($r = -.582$); and 4) psychological capital and flow experience in learning could predict learning burnout at the significance level of .05, and both variables accounted for 36.20 percent of the total variance in overall learning burnout ($R^2 = .362$).

KEYWORDS

Learning Burnout; Psychological Capital; Flow Experience in Learning

ความสำคัญของปัญหา

ภาวะหมดไฟ (Burnout) เป็นสภาวะของความทุกข์ทางจิตใจ ซึ่งเป็นกลุ่มอาการที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน การวิจัยเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการทำงานเกิดขึ้นจากกลุ่มตัวอย่างของแพทย์ผู้ปฏิบัติงาน อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันภาวะหมดไฟนี้ได้รับความสนใจมากขึ้นในบริบทของมหาวิทยาลัย โดยผู้เรียนอาจได้รับผลกระทบจากภาวะหมดไฟในการเรียน เมื่อผู้เรียนเริ่มไม่มีความสนใจหรือขาดความกระตือรือร้นในการเรียน เพื่อที่จะเรียนรู้ ไม่เอาใจใส่ในการเรียนอันเกิดจากความเครียดในการเรียนจนนำไปสู่ความรู้สึกเหนื่อยล้าทางร่างกายและจิตใจ สภาวะนี้

เรียกว่า ภาวะหมดไฟในการเรียน (Schaufeli et al., 2002) ซึ่งภาวะดังกล่าวส่งผลให้ประสิทธิภาพทางการเรียนลดลง ผู้เรียนจะประเมินความสามารถของตนเองในการประสบความสำเร็จทางการเรียนต่ำเกินไป สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้บุคคลไม่เห็นคุณค่าความสามารถของตนเอง มีเจตคติในเชิงลบและไม่ไว้วางใจบุคคลอื่น สาเหตุของภาวะหมดไฟในการเรียนมาจากการที่ผู้เรียนได้รับการงานต่าง ๆ ในปริมาณที่มากเกินไป โดยผู้เรียนขาดความสามารถในการจัดการภาระงานที่ได้รับมอบหมาย ขาดแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเรียนได้อย่างเหมาะสม ได้รับสิ่งตอบแทนจากการเรียนไม่ตรงตามที่คาดหวังไว้ ขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของผู้เรียน ซึ่งอาจจะเกิดจากความขัดแย้งระหว่างผู้เรียนกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน (Chinachot & Thirawat, 2015 cited in Pongpisanrat, 2021) ส่งผลให้ผู้เรียนมีทัศนคติเชิงลบต่อสภาพแวดล้อมทางการเรียนและขาดแรงจูงใจในการผลักดันตนเองไปสู่ความสำเร็จทางการเรียน จากผลสำรวจ Mental Health Check-in ในช่วงจากการระบาดของโรคโควิด-19 โดยกรมสุขภาพจิต วันที่ 19 - 25 กันยายน 2564 ผู้ตอบแบบประเมิน 2,045 ราย พบว่า เด็กมีภาวะหมดไฟในการเรียนร้อยละ 16.67 สูงกว่าผู้ใหญ่ประมาณ 3 เท่า อีกทั้งยังพบว่าเด็กมีความเครียดสูงถึงร้อยละ 29.29 ในบางรายมีการเรียนรู้อดถอย มีปัญหาด้านอารมณ์จิตใจ ส่วนใหญ่เกิดจากการที่ไม่ได้ไปเรียนหรือมีสังคมปกติตามวัย (Thairath, 6 October 2021) ผลสำรวจนี้สอดคล้องกับการสำรวจในปี 2560 ที่สำรวจโดยวิทยาลัยการจัดการมหาวิทยาลัยมหิดล หรือ ซีเอ็มเอ็มยู (CMMU) พบว่า ช่วงอายุที่น้อยลงกลับมีโอกาสที่จะเข้าสู่ภาวะหมดไฟได้มากกว่า โดยกลุ่ม Gen Z หรือช่วงอายุต่ำกว่า 22 ปี กำลังตกอยู่ในภาวะหมดไฟมากที่สุดถึงร้อยละ 17 ขณะที่กลุ่ม Gen Y หรือช่วงอายุ 23 - 38 ปี ก็ตกอยู่ในสภาวะใกล้เคียงกันที่ร้อยละ 13 (The Office of SMEs Promotion, 2017 cited in Pongpisanrat, 2021)

ต้นทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital) เป็นคุณลักษณะและทรัพยากรทางจิตวิทยาที่มีอยู่ในตัวของแต่ละบุคคลที่สามารถวัดได้ สามารถพัฒนาและนำไปบริหารจัดการให้เกิดประโยชน์ได้ โดยต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีองค์ประกอบ 4 ด้าน ประกอบไปด้วย ความหวังในการนำตัวเองไปสู่ความสำเร็จ (Hope) ความเชื่อมั่นในสมรรถนะแห่งตน (Self-Efficacy) การฟื้นคืนภาวะปกติ (Resilience) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) (Luthan et al., 2007) ต้นทุนทางจิตวิทยาส่งผลทางบวกต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของบุคคลหลายประการและส่งผลต่อข้อจำกัดที่ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจในหลายด้าน กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีต้นทุนทางจิตวิทยาที่ดีจะช่วยเสริมความแข็งแกร่งทางจิตใจและลดโอกาสเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพจิต (Kintarak, 2018) อย่างไรก็ตามงานวิจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ผ่านมาชี้ให้เห็นว่าในบางบุคคลนั้นไม่สามารถควบคุมผลกระทบทางจิตใจจากความเครียดได้ ทำให้ประสบปัญหาทางร่างกายและจิตใจ (Luthans et al., 2007) ต่างจากบุคคลที่เชื่อมั่นในสมรรถนะแห่งตน (Self-Efficacy) ในการควบคุมหรือจัดการกับความเครียดของตนเองได้ จะมีการปรับตัวที่ดีและเหมาะสม ส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี ทั้งนี้ต้นทุนทางจิตวิทยายังช่วยให้นักศึกษารับรู้ถึงจุดแข็งและพลังในการเผชิญกับความเครียดในชีวิตได้ในหลายเรื่อง เช่น เรื่องส่วนตัว เรื่องการเรียน ความกดดันของผู้ปกครองในเรื่องการเรียน เป็นต้น (Munawer et al., 2021)

ประสบการณ์ความเพลินในการเรียน (Flow Experience in Learning) เป็นสภาวะทางจิตใจที่สามารถเกิดขึ้นได้ในระหว่างกระบวนการเรียนรู้ และประสบการณ์ความเพลินอาจเกิดขึ้นได้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเล่นเกมดนตรี เต้นรำ ปีนเขา เล่นหมากรุก หรือทำงาน (Csikszentmihalyi, 1988) รวมไปถึงประสบการณ์ในด้านวิชาการด้วย ตัวอย่างเช่น งานวิจัยฉบับหนึ่งพบว่า ร้อยละ 38 ของนักศึกษามีประสบการณ์ความเพลินขณะเรียนรู้ (Bakker & Woerkom, 2017) ซึ่ง Csikszentmihalyi (1988) สรุปไว้ในทฤษฎีความเพลินว่าความเพลินเป็นสภาวะที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการเรียนรู้ หากระดับทักษะและระดับความท้าทายของงานอยู่ที่ระดับเหมาะสม จึงเป็นสิ่งที่สร้างโอกาสสำหรับการเรียนรู้รวมทั้งเพิ่มสมาธิและการจดจ่อในการเรียน ทำให้ผู้เรียนรู้สึกถึงการรับรู้เวลาที่ต่างไปจากความเป็นจริง เพราะพวกเขาจะใส่ใจและจดจ่ออยู่กับงาน ขณะเดียวกัน ผู้เรียนจะรู้สึกผ่อนคลายในการเรียนรู้เมื่อเขามีทักษะอยู่ในระดับสูงมาก แต่ความท้าทายของงานต่ำมาก ในทางกลับกัน ผู้เรียนจะรู้สึกวิตกกังวลเมื่อเขามีทักษะในระดับต่ำมาก แต่ความท้าทายของงานนั้นสูงมาก (Csikszentmihalyi, 1996; Csikszentmihalyi, 2008) นักวิชาการได้ระบุว่าภาวะหมดไฟในการเรียนรู้ส่งผลต่อขั้นตอนการเรียนรู้ ความพึงพอใจ

ในการเรียนรู้ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของการเรียนรู้ (Im & Lee, 2021) ดังนั้นหากผู้เรียนมีประสบการณ์ความเปลี่ยนแปลงในการเรียนที่มีประสิทธิภาพก็จะสามารถเกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้ และเพิ่มศักยภาพทางการเรียนรู้ เพื่อการเรียนรู้ที่มีคุณค่า และอนาคตในการทำงานที่มีคุณภาพต่อไป

จากข้อมูลและแนวคิดที่กล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่านิสิตเป็นกลุ่มหนึ่งที่มีความเสี่ยงต่อความเจ็บป่วยทางด้านสุขภาพจิต โดยเฉพาะภาวะหมดไฟในการเรียน ซึ่งในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้ระบบการเรียนในปัจจุบัน ที่เป็นรูปแบบออนไลน์ นิสิตต้องปรับตัวและเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก ทั้งนี้การขอเข้ารับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน ช่วงปี 2560-2564 พบนิสิตขอเข้ารับคำปรึกษาเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะหลังโควิด-19 โดยเฉพาะปี 2563-2564 ที่พบตัวเลขนิสิตขอเข้ารับคำปรึกษามากกว่า 800 คน และประมาณ 48% เป็นปัญหาเรื่องเรียน (Yingkeadtikun & Anchaisri, 7 February 2022) ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเกี่ยวกับระดับของต้นทุนทางจิตวิทยา ประสบการณ์ความเปลี่ยนแปลงในการเรียนและภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรที่เกี่ยวข้องและอิทธิพลของต้นทุนทางจิตวิทยา และประสบการณ์ความเปลี่ยนแปลงในการเรียนที่มีต่อภาวะหมดไฟในการเรียน ข้อมูลที่ได้จะช่วยให้เกิดความตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียน รวมถึงเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับสถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการนำไปปรับใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขภาวะหมดไฟของนิสิตในอนาคต เพื่อให้นิสิตสามารถใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุข มีสุขภาพจิตที่ดี ใช้ศักยภาพของตนเองในการเรียนได้อย่างเต็มความสามารถและพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จได้ต่อไป

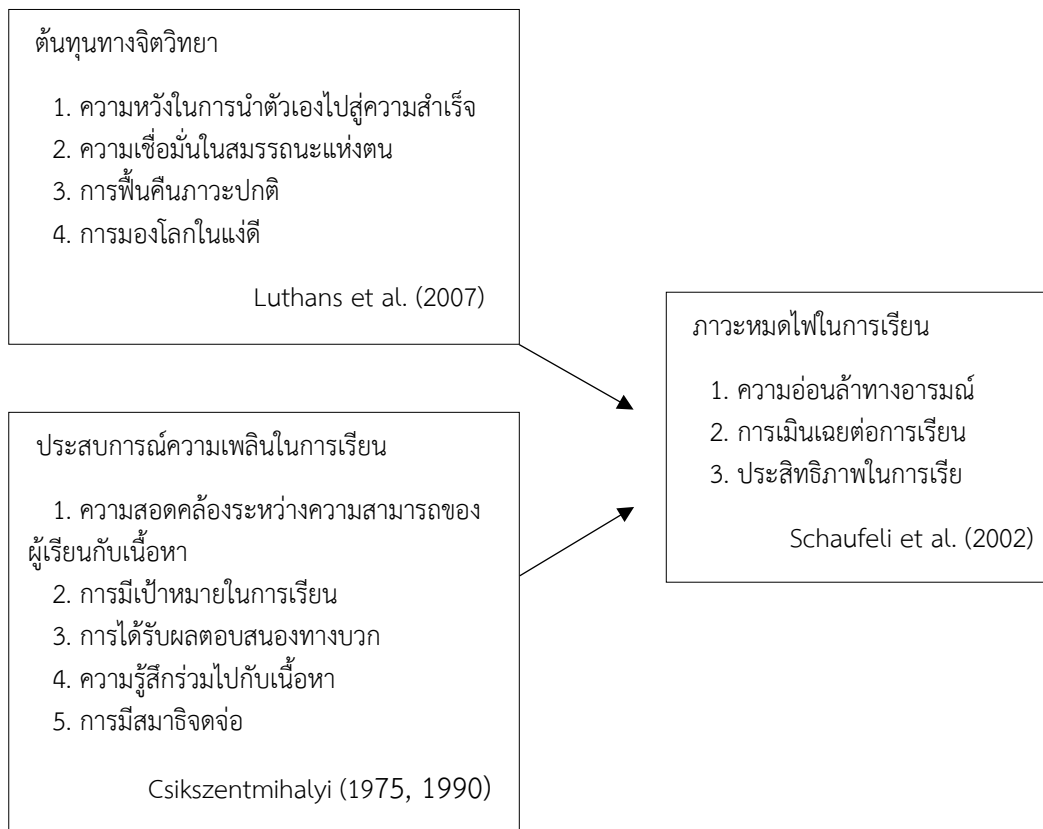
คำถามการวิจัย

1. ต้นทุนทางจิตวิทยา ประสบการณ์ความเปลี่ยนแปลงในการเรียนและภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์เป็นอย่างไร
2. ต้นทุนทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการเรียนหรือไม่
3. ประสบการณ์ความเปลี่ยนแปลงในการเรียนมีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการเรียนหรือไม่
4. ต้นทุนทางจิตวิทยาและประสบการณ์ความเปลี่ยนแปลงในการเรียนพยากรณ์ภาวะหมดไฟในการเรียนได้หรือไม่

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับต้นทุนทางจิตวิทยา ประสบการณ์ความเปลี่ยนแปลงในการเรียน และภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนทางจิตวิทยากับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิต
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ความเปลี่ยนแปลงในการเรียน กับ ภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิต
4. เพื่อศึกษาอิทธิพลของต้นทุนทางจิตวิทยาและประสบการณ์ความเปลี่ยนแปลงในการเรียนที่มีต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิต

กรอบแนวคิดในการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน ภาคปลาย ปีการศึกษา 2564 จำนวน 31,887 คน (Office of Educational Administration Kasetsart University, 2021)

ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่างจากกลุ่มประชากร โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G*Power 3.1.9.4 (Franz et al., 2007) โดยเลือก Linear multiple regression: Fixed model, R^2 deviation from zero และกำหนดขนาดอิทธิพล เท่ากับ 0.15 (Medium effect size) กำหนดค่าความคลาดเคลื่อนไม่เกิน 0.05 และกำหนดค่าอำนาจการทดสอบเท่ากับ 0.95 ตัวแปรพยากรณ์จำนวน 2 ตัวแปร เมื่อคำนวณแล้วได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 107 คน ทั้งนี้สำรองเผื่อผิดพลาดไว้จำนวน 13 คน จึงได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 120 คน

2. ใช้การเลือกตัวอย่าง ใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) ดังนี้

2.1 เลือกตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) จากคณะของนิสิตจำนวน 15 คณะ โดยวิธีการจับสลากแบบไม่มีการคืนที่ได้คณะที่เป็นตัวอย่าง 8 คณะ

2.2 ในแต่ละกลุ่มคณะใช้การเลือกตัวอย่างแบบโควตา (Quota Sampling) โดยกำหนดสัดส่วนของนักศึกษาในแต่ละคณะตามสัดส่วนประชากรจริง เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้กระจายไปในทุกคณะอย่างทั่วถึง

ตารางที่ 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มคณะ	ประชากร (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
คณะสังคมศาสตร์	3,355	20
คณะวิทยาศาสตร์	3,021	18
คณะวนศาสตร์	1,315	8
คณะวิศวกรรมศาสตร์	4,845	28
คณะเกษตร	1,528	9
คณะบริหารธุรกิจ	2,667	16
คณะเทคนิคการสัตวแพทย์	918	5
คณะมนุษยศาสตร์	2,649	16
รวม	20,298	120

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 4 ส่วน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 4 ข้อ มีลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบ (Check list) และเติมข้อความลงในช่องว่างที่กำหนด ซึ่งประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ ชั้นปีที่ศึกษา และคณะที่กำลังศึกษา

ส่วนที่ 2 เป็นแบบวัดต้นทุนทางจิตวิทยา แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ การเชื่อมั่นในสมรรถนะแห่งตน การมีความหวังในการนำตัวเองไปสู่ความสำเร็จ การมองโลกในแง่ดี และการฟื้นคืนภาวะปกติ โดยมีลักษณะข้อคำถามเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) และใช้แบบประเมินต้นทุนทางจิตวิทยาสำหรับคนไทย (Thai-Psychological Capital Inventory) ของ Thungkaew (2019) จำนวน 24 ข้อ โดยด้านการเชื่อมั่นในสมรรถนะแห่งตนจำนวน 6 ข้อ ด้านการมีความหวังในการนำตัวเองไปสู่ความสำเร็จจำนวน 6 ข้อ ด้านการมองโลกในแง่ดีจำนวน 7 ข้อ และด้านการฟื้นคืนภาวะปกติจำนวน 5 ข้อ ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม โดยค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดต้นทุนทางจิตวิทยา เท่ากับ .946 ทั้งนี้ผู้วิจัยได้รับอนุญาตในการนำเครื่องมือวิจัยมาใช้ในการเก็บข้อมูล

ส่วนที่ 3 เป็นแบบวัดประสบการณ์ความเพียรในการเรียน ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านความสอดคล้องระหว่างความสามารถของผู้เรียนกับเนื้อหา ด้านการมีเป้าหมายในการเรียน ด้านการได้รับผลตอบแทนทางบวก ด้านความรู้สึกร่วมไปกับเนื้อหา และด้านการมีสมาธิจดจ่อ โดยมีลักษณะข้อคำถามเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) และใช้แบบวัดประสบการณ์ความเพียรในการเรียนของ Sanjamsai (2019) จำนวน 45 ข้อ ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม โดยมีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดประสบการณ์ความเพียรในการเรียนเท่ากับ .838 ทั้งนี้ผู้วิจัยได้รับอนุญาตในการนำเครื่องมือวิจัยมาใช้ในการเก็บข้อมูล และปรับจำนวนข้อคำถามให้เหลือจำนวน 25 ข้อ เพื่อให้เข้ากับบริบทงานวิจัยในครั้งนี้ โดย ด้านความสอดคล้องระหว่างความสามารถของผู้เรียนกับเนื้อหาจำนวน 5 ข้อ ด้านการมีเป้าหมายในการเรียนจำนวน 5 ข้อ ด้านการได้รับผลตอบแทนทางบวกจำนวน 5 ข้อ ด้านความรู้สึกร่วมไปกับเนื้อหา 5 ข้อ และด้านสมาธิจดจ่อจำนวน 5 ข้อ

ส่วนที่ 4 เป็นแบบวัดภาวะหมดไฟในการเรียน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ความอ่อนล้าทางอารมณ์ การเมินเฉยต่อการเรียน และประสิทธิภาพในการเรียน โดยมีลักษณะข้อคำถามเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) และผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาแบบวัดภาวะหมดไฟในการเรียนขึ้นโดยอาศัยข้อมูลจากแนวคิดภาวะ

หมดไฟในการเรียน (Schaufeli et al., 2002) จำนวนข้อคำถาม 15 ข้อ โดย ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์จำนวน 5 ข้อ ด้านการเมินเฉยต่อการเรียนจำนวน 5 ข้อและด้านประสิทธิภาพในการเรียนจำนวน 5 ข้อ โดยข้อคำถามทั้งหมดมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 และมีค่าความเชื่อมั่นแบบวัดภาวะหมดไฟในการเรียนเท่ากับ.829 นอกจากนี้เนื่องจากคะแนนที่สูงในด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ คะแนนที่สูงในด้านการเมินเฉยต่อการเรียน และคะแนนที่ต่ำในด้านประสิทธิภาพในการเรียนชี้ให้เห็นถึงภาวะหมดไฟในการเรียนในระดับสูง เพราะฉะนั้นคะแนนที่ได้จากข้อคำถามในด้านประสิทธิภาพในการเรียนผู้วิจัยจะมีการกลับคะแนน (Reverse Scored) ก่อนที่จะนำมาวิเคราะห์ข้อมูล (Schaufeli et al., 2002; Fares et al., 2016; Hee-Joo & Lim, 2021)

โดยกำหนดเกณฑ์การตัดสินของต้นทุนทางจิตวิทยา ประสบการณ์ความเพลินในการเรียน และภาวะหมดไฟในการเรียน ดังนี้

ช่วงคะแนน	ความหมาย
1.00 – 1.80	ระดับต่ำ
1.81 – 2.60	ระดับค่อนข้างต่ำ
2.61 – 3.40	ระดับปานกลาง
3.41 – 4.20	ระดับค่อนข้างสูง
4.21 – 5.00	ระดับสูง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ ไปสอบถามกลุ่มตัวอย่างตามจำนวนที่ได้คำนวณไว้ โดยชี้แจงถึงขั้นตอนและรายละเอียดในการตอบแบบสอบถาม ทั้งนี้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลโดยการส่งแบบสอบถามออนไลน์ผ่านทาง Google Forms
2. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 120 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืนรวมทั้งสิ้น 120 ฉบับ ซึ่งเพียงพอสำหรับวิเคราะห์ข้อมูล
3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ตอบครบสมบูรณ์มาให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ และวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ดำเนินการดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistic) ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง การกระจายข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างและข้อมูลพื้นฐานของตัวแปร ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1
2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistic) ได้แก่
 - 2.1 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 และ 3 โดยมีเกณฑ์การตัดสินสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ดังนี้

สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

เท่ากับ 0.00

ต่ำกว่า .40

.40 ถึง .60

.60 ขึ้นไป

ความหมาย

ไม่มีความสัมพันธ์กัน

มีความสัมพันธ์น้อย

มีความสัมพันธ์ปานกลาง

มีความสัมพันธ์มาก

2.2 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Linear Multiple Regression) เพื่อตรวจสอบความสามารถในการพยากรณ์ของตัวแปรอิสระต่อตัวแปรตามตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 4

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล

พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 84.17 รองลงมาเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 12.50 และน้อยที่สุดเป็นกลุ่มผู้มีความหลากหลายทางเพศ คิดเป็นร้อยละ 3.33 อายุส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 20 - 21 ปี คิดเป็นร้อยละ 35.00 รองลงมาคืออายุมากกว่า 21 ปี คิดเป็นร้อยละ 34.17 และน้อยที่สุดอยู่ในช่วงน้อยกว่าหรือเท่ากับ 19 ปี คิดเป็นร้อยละ 30.83 ชั้นปีส่วนใหญ่อยู่ในชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 32.50 รองลงมาคืออยู่ในชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 27.50 และส่วนใหญ่กำลังศึกษาในคณะวิศวกรรมศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 23.33 รองลงมาคือกำลังศึกษาในคณะวิทยาศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 15.00

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลต้นทุนทางจิตวิทยา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลต้นทุนทางจิตวิทยา แสดงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ตารางแสดงค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของต้นทุนทางจิตวิทยา ($n = 120$)

ต้นทุนทางจิตวิทยา	M	SD	ระดับ
การเชื่อมั่นในสมรรถนะแห่งตน	3.56	.70	ค่อนข้างสูง
การมีความหวังในการนำตัวเองไปสู่ความสำเร็จ	3.68	.78	ค่อนข้างสูง
การมองโลกในแง่ดี	3.64	.66	ค่อนข้างสูง
การฟื้นคืนภาวะปกติ	3.53	.72	ค่อนข้างสูง
ต้นทุนทางจิตวิทยาโดยรวม	3.60	.63	ค่อนข้างสูง

จากตารางที่ 2 พบว่า นิสิตมีระดับต้นทุนทางจิตวิทยาอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ทั้งในภาพรวมและรายด้าน

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลประสบการณ์ความเพลนในการเรียน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลประสบการณ์ความเพลนในการเรียน แสดงดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ตารางแสดงค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของประสบการณ์ความเพลนในการเรียน ($n = 120$)

ประสบการณ์ความเพลนในการเรียน	M	SD	ระดับ
ความสอดคล้องระหว่างความสามารถของผู้เรียนกับเนื้อหา	3.70	.65	ค่อนข้างสูง
การมีเป้าหมายในการเรียน	3.32	.68	ปานกลาง
ความรู้สึกร่วมไปกับเนื้อหา	2.78	.67	ปานกลาง
การมีสมาธิจดจ่อ	2.37	.72	ค่อนข้างต่ำ
การได้รับผลตอบแทนทางบวก	3.73	.74	ค่อนข้างสูง
ประสบการณ์ความเพลนในการเรียนโดยรวม	3.18	.49	ปานกลาง

จากตารางที่ 3 พบว่า นิสิตมีระดับประสบการณ์ความเพลนในการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.18$) และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านความสอดคล้องระหว่างความสามารถของผู้เรียนกับเนื้อหาและด้านการได้รับผลตอบแทนทางบวกอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ขณะที่ด้านการมีเป้าหมายในการเรียนและด้านความรู้สึกร่วมไปกับเนื้อหาอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านการมีสมาธิจดจ่ออยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลภาวะหมดไฟในการเรียน

การวิเคราะห์ข้อมูลภาวะหมดไฟในการเรียน แสดงดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ตารางแสดงค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของภาวะหมดไฟในการเรียน ($n = 120$)

ภาวะหมดไฟในการเรียน	M	SD	ระดับ
ความอ่อนล้าทางอารมณ์	4.02	.84	ค่อนข้างสูง
การเมินเฉยต่อการเรียน	3.54	.85	ค่อนข้างสูง
การไม่มีประสิทธิภาพในการเรียน	2.57	.86	ค่อนข้างต่ำ
ภาวะหมดไฟในการเรียนโดยรวม	3.38	.68	ปานกลาง

จากตารางที่ 4 พบว่า นิสิตมีระดับภาวะหมดไฟในการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.38$) และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ด้านการเมินเฉยต่อการเรียนอยู่ในระดับค่อนข้างสูงและด้านการไม่มีประสิทธิภาพในการเรียนอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ กล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า ประสิทธิภาพในการเรียนของนิสิตอยู่ในระดับค่อนข้างสูง

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปร

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปร แสดงดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนทางจิตวิทยากับภาวะหมดไฟในการเรียนและความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ความเพลินในการเรียนกับภาวะหมดไฟในการเรียน (n = 120)

ตัวแปรต้น/ตัวแปรตาม	ภาวะหมดไฟในการเรียน	
	r_{xy}	p-value
ต้นทุนทางจิตวิทยา	-.519*	.000
ประสบการณ์ความเพลินในการเรียน	-.582*	.000

*p < .05

สมมติฐานที่ 1 ต้นทุนทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ต้นทุนทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน เท่ากับ -.519 ซึ่งมีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง (Prommapan, 2018)

สมมติฐานที่ 2 ประสบการณ์ความเพลินในการเรียนมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ประสบการณ์ความเพลินในการเรียนมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน เท่ากับ -.582 ซึ่งมีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง (Prommapan, 2018)

ตอนที่ 6 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของตัวแปร

การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของตัวแปร แสดงดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของตัวแปรพยากรณ์ที่มีอิทธิพลต่อภาวะหมดไฟในการเรียน โดยใช้วิธีนำตัวแปรเข้าทั้งหมด (Enter Method) (n = 120)

ตัวแปร	b	b _{SE}	beta	t	p-value
ต้นทุนทางจิตวิทยา	-.234	.112	-.217	-2.084*	.039
ประสบการณ์ความเพลินในการเรียน	-.600	.146	-.429	-4.117*	.000
ค่าคงที่	6.129	.342		17.937*	.000
R = .602	R ² = .362	R ² adj = .351	F = 33.178	Sig = .000	

*p < .05

สมมติฐานที่ 3 ต้นทุนทางจิตวิทยาและประสบการณ์ความเพียรในการเรียนสามารถพยากรณ์ภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จากตารางที่ 6 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของตัวแปรพยากรณ์ที่มีอิทธิพลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนพบว่า ต้นทุนทางจิตวิทยาและประสบการณ์ความเพียรในการเรียนสามารถร่วมกันพยากรณ์ภาวะหมดไฟในการเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถอธิบายภาวะหมดไฟในการเรียนโดยรวมได้ร้อยละ 36.20 ($R^2 = .362$) โดยประสบการณ์ความเพียรในการเรียนสามารถพยากรณ์ภาวะหมดไฟในการเรียนได้มากที่สุด ซึ่งสามารถเขียนสมการการถดถอยพหุคูณของภาวะหมดไฟในการเรียนในรูปคะแนนดิบ ได้ดังต่อไปนี้ภาวะหมดไฟในการเรียน = 6.129 - .234 (ต้นทุนทางจิตวิทยา) - .600 (ประสบการณ์ความเพียรในการเรียน) เขียนสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน ได้ดังต่อไปนี้ $Z_{\text{ภาวะหมดไฟในการเรียน}} = -.217 (Z_{\text{ต้นทุนทางจิตวิทยา}}) - .429 (Z_{\text{ประสบการณ์ความเพียรในการเรียน}})$

อภิปรายผลการวิจัย

ต้นทุนทางจิตวิทยาของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีต้นทุนทางจิตวิทยาโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($M = 3.60$) จากการวิเคราะห์ผลทั้ง 4 ด้านอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ได้แก่ ด้านการเชื่อมั่นในสมรรถนะแห่งตน ($M = 3.56$) ด้านการมีความหวังในการนำตัวเองไปสู่ความสำเร็จ ($M = 3.68$) ด้านการมองโลกในแง่ดี ($M = 3.64$) ด้านการฟื้นคืนภาวะปกติ ($M = 3.53$) แสดงให้เห็นว่านิสิตมีความเชื่ออย่างแท้จริงในศักยภาพของตนเอง พยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดีที่สุดเพื่อให้ประสบความสำเร็จ ถึงแม้จะต้องประสบกับงานที่ท้าทาย มีแรงจูงใจที่มุ่งมั่นในการควบคุมตนเองให้ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้โดยมีการวางแผนที่หลากหลาย มีความสามารถทางจิตใจที่สร้างความยืดหยุ่นหรือปรับสภาพทางจิตใจ สามารถคาดการณ์เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับตนเองไปในทางที่ดี มองว่าเหตุการณ์ที่ดีเกิดขึ้นจากคุณลักษณะที่ดีภายในตน สามารถฟื้นคืนสู่ภาวะปกติหลังจากที่จิตใจเกิดความทุกข์อันเกิดจากการที่ต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค โดยการนำบทเรียนจากความล้มเหลวที่เกิดขึ้นจากการทำงานหรือการเรียนมาใช้ในการปรับปรุงตนเองหรือผลงานให้ดียิ่งขึ้น

ประสบการณ์ความเพียรในการเรียนของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีประสบการณ์ความเพียรในการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.18$) จากการวิเคราะห์ผลด้านที่อยู่ในระดับค่อนข้างสูง ได้แก่ด้านความอดทนต่อระหว่างความสามารถของผู้เรียนกับเนื้อหา ($M = 3.70$) และด้านการได้รับผลตอบแทนทางบวก ($M = 3.73$) ด้านที่อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านการมีเป้าหมายในการเรียน ($M = 3.32$) และด้านความรู้สึกร่วมไปกับเนื้อหา ($M = 2.78$) และด้านที่อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ได้แก่ ด้านการมีสมาธิจดจ่อ ($M = 2.37$) แสดงให้เห็นว่า เนื้อหาที่นิสิตเรียนมีความสอดคล้องอย่างเหมาะสมกับความสามารถของนิสิต ทำให้นิสิตเกิดความรู้สึกรู้สึกท้าทาย กระตุ้นการเรียนรู้ และสร้างความรู้สึกละเลิงในการเรียน มีแรงจูงใจภายในที่ผลักดันให้เกิดสมาธิจดจ่ออยู่กับการเรียน มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมายที่ได้ตั้งมั่นไว้ มีส่วนร่วมในกิจกรรมในการเรียนหรือเนื้อหาที่เรียน และได้รับการตอบสนองทางบวกทันทีที่ได้ก้าวหน้าไปทีละขั้น นอกจากนี้มีนิสิตส่วนน้อยที่สามารถแบ่งความสนใจไปที่การกระทำที่กระทำอยู่นั้นทั้งนี้อาจเนื่องจากระบบการเรียนที่เปลี่ยนไป ไม่ได้เรียนภายในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการจดจ่อในการเรียน การเรียนทางช่องทางออนไลน์อาจส่งผลให้ความสนใจและสมาธิในการเรียนลดน้อยลง

ภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีภาวะหมดไฟในการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.38$) ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ($M = 4.02$) อยู่ในระดับค่อนข้างสูง ด้านการเมินเฉยต่อการเรียน ($M = 3.54$) อยู่ในระดับค่อนข้างสูง และการไม่มีประสิทธิภาพในการเรียน ($M = 2.57$) อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ แสดงว่านิสิตมีความทุกข์ทรมานจากสภาวะความเหนื่อยล้าอย่างรุนแรงจากปัญหาที่เกี่ยวข้อง

กับการเรียน เป้าหมายจากการเรียนและรู้สีกว่าตนเองกำลังเรียนหนักมากเกินไป ส่งผลให้เกิดความเครียดจากการเรียน มีทัศนคติในทางลบ ต้องการหลีกเลี่ยงการเรียนหรืองานที่ได้รับมอบหมายจากการเรียน อย่างไรก็ตามนิสิตยังมีความรู้สีกว่าตนเองมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการเรียน สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเรียนได้ รวมถึงทำงานที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนได้ตรงกับที่ตนเองคาดหวัง

ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ต้นทุนทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียน ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ต้นทุนทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ -.519 ซึ่งมีความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในระดับปานกลาง สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ สามารถอธิบายได้ว่า หากบุคคลมีระดับต้นทุนทางจิตวิทยาสูงจะส่งผลให้มีระดับภาวะหมดไฟในการเรียนต่ำ ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Mookkhonkaen (2019) ที่ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนทางจิตวิทยากับความเหนื่อยหน่ายในการศึกษาของนิสิตกลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยนเรศวร โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ -.394 สอดคล้องกับงานวิจัยของ Rad et al. (2017) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยาและภาวะหมดไฟทางการเรียนของนักศึกษาแพทย์ในประเทศอิหร่าน โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ -.693 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Zhuang et al. (2020) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกกับความมุ่งมั่นในวิชาชีพ และภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาตรีจากวิทยาลัยการแพทย์ในมณฑลส่านซี โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ -.251 แสดงให้เห็นว่า ต้นทุนทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียน ทั้งนี้อาจเพราะต้นทุนทางจิตวิทยามีลักษณะสำคัญในการปกป้องบุคคลจากความทุกข์ทรมานทางจิตใจภายใต้เหตุการณ์เลวร้ายที่ต้องเผชิญ โดยเฉพาะในบริบทของการเรียน ผู้เรียนมีปัจจัยต่าง ๆ ที่สามารถกระตุ้นให้เกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจจนทำให้เกิดภาวะหมดไฟในการเรียนได้ ดังที่ Taikerd et al. (2019) กล่าวว่า มี 4 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟทั้ง 3 ด้านของนักศึกษา ได้แก่ ปัจจัยด้านการปรับตัวกับรูปแบบการเรียน การมีผลสอบอยู่ในระดับที่คาดหวัง ความรู้สึกอยากลาออกจากมหาวิทยาลัย และความรู้สึกขาดแรงจูงใจในการเรียน เพราะฉะนั้นเมื่อเกิดปัญหาหรือความรู้สึกล้มเหลวจากการเรียน บุคคลที่มีต้นทุนทางจิตวิทยาในระดับสูงจะดึงทรัพยากรเชิงบวกและจุดแข็งของตนเองมาใช้ในการฟื้นตัว (resilience) โดยเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มองว่าความล้มเหลวเป็นความท้าทาย (Self-efficacy) มีแรงจูงใจที่จะพยายามต่อไปและรู้วิธีการที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในครั้งต่อไป (Hope) เพราะส่วนหนึ่งมีความรู้สึกลึกซึ้งว่าแม้จะมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้นและสามารถให้เหตุผลที่ดีมาอธิบายความล้มเหลวที่เกิดขึ้นได้ (Optimism) สิ่งเหล่านี้เป็นไปตามองค์ประกอบของต้นทุนทางจิตวิทยา จะนำมาซึ่งความสมดุลทางจิตใจได้อีกครั้ง และป้องกันผู้เรียนไม่ให้นำไปสู่ภาวะหมดไฟในการเรียน บุคคลจะมีความเข้มแข็งทางจิตใจ ไม่ตกอยู่ในสภาวะที่ทำให้ตนเองเกิดความทุกข์ทรมาน ดังที่ Prasath et al. (2021) กล่าวว่า ต้นทุนทางจิตวิทยาจะช่วยเสริมสร้างความ เป็นอยู่ที่ดีและเสริมสร้างให้บุคคลมีการเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สมมติฐานที่ 2 ประสบการณ์ความเพลินในการเรียนมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียน ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ประสบการณ์ความเพลินมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ -.582 ซึ่งมีความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในระดับปานกลาง สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ สามารถอธิบายได้ว่า หากประสบการณ์ความเพลินสูงก็จะส่งผลให้ภาวะหมดไฟในการเรียนต่ำ ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Hee-Joo & Lim (2021) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเพลินในการเรียนกับภาวะหมดไฟในการเรียนในชั้นเรียนออนไลน์ของมหาวิทยาลัย พบว่าประสบการณ์ความเพลินมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียน และผู้เข้าร่วมที่มีประสบการณ์ความเพลินในการเรียนที่สูง ภาวะหมดไฟในการเรียนจะต่ำ และ Rijavec et al. (2017) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบนักศึกษาที่ทำงานนอกเวลาและนักศึกษาที่ไม่ได้ทำงานนอกเวลา พบว่าภาวะหมดไฟในการเรียนมี

ความสัมพันธ์ทางลบกับประสบการณ์ความเพลินในการเรียนในนักศึกษาทั้งที่ไม่ได้ทำงานนอกเวลาและที่ทำงานนอกเวลาเช่นเดียวกัน ทั้งนี้อาจเนื่องจากเป็นสภาวะความคิด ความรู้สึกทางบวกของบุคคลที่เกิดขึ้นระหว่างการทำกิจกรรมอย่างจดจ่อได้อย่างต่อเนื่องยาวนาน เกิดความรู้สึกร่วมกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ด้วยความรู้สึกสบายใจ และอยากกลับมาทำอีกครั้ง โดยประสบการณ์ความเพลินถือเป็นอีกหนึ่งพลังทางจิตใจที่สำคัญในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ลดภาวะเครียด และความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น หากมีประสบการณ์ความเพลินที่เหมาะสมก็จะเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจที่ดี เพิ่มแรงจูงใจการเรียนรู้ และลดความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะหมดไฟได้ง่าย ดังที่ Ferreira, Cardoso & Abrantes (2011) อธิบายว่าแรงจูงใจเป็นปัจจัยสำคัญต่อกระบวนการเรียนรู้ เป็นสิ่งที่ช่วยผลักดันให้ผู้เรียนได้ แสดงความสามารถนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดี เกิดความพึงพอใจในการเรียน ตลอดจนส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวต่อการเรียน ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้อาจส่งผลให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ความเพลินในการเรียนที่ดี ทำให้สามารถป้องกันภาวะหมดไฟในการเรียนได้ส่วนหนึ่ง

สมมติฐานที่ 3 ต้นทุนทางจิตวิทยาและประสบการณ์ความเพลินในการเรียนสามารถพยากรณ์ภาวะหมดไฟในการเรียนผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ต้นทุนทางจิตวิทยาและประสบการณ์ความเพลินในการเรียน สามารถพยากรณ์ภาวะหมดไฟในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยมีตัวแปรต้นทุนทางจิตวิทยา ประสบการณ์ความเพลินในการเรียนที่ร่วมกันพยากรณ์ภาวะหมดไฟในการเรียน ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งตัวแปรทั้งสองสามารถอธิบายการผันแปรภาวะหมดไฟในการเรียน ได้ร้อยละ 36.20 พบว่าผลการวิเคราะห์ข้อมูลนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Barratt and Duran (2021) ที่ศึกษาต้นทุนทางจิตวิทยาและการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลกระทบต่อการศึกษาที่มีส่วนร่วม และภาวะหมดไฟในการเรียนในช่วงที่มีการเรียนออนไลน์ทางไกล จากผลการวิเคราะห์การถดถอยพบว่าต้นทุนทางจิตวิทยาสามารถพยากรณ์ภาวะหมดไฟในการเรียนได้ร้อยละ 24 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 ซึ่งเป็นตัวแปรที่เพิ่มระดับการพยากรณ์ภาวะหมดไฟในการเรียน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Rijavec et al. (2017) ที่ศึกษาการทำงานนอกเวลา (Part-time) ระหว่างการศึกษาและบทบาทของประสบการณ์ความเพลินของความพึงพอใจในชีวิตนักศึกษาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จากการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณพบว่าประสบการณ์ความเพลินในการเรียนสามารถพยากรณ์ภาวะหมดไฟในการเรียนได้ร้อยละ 27 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะต้นทุนทางจิตวิทยาและประสบการณ์ความเพลินในการเรียนเป็นแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ที่แสดงถึงการยึดจุดแข็งของบุคคลมาเป็นศูนย์กลางในการพัฒนาตนเอง มีการเตรียมวิธีการป้องกันสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นและสร้างความเข้มแข็งทางจิตที่สำคัญในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ดังที่ Seligman (2007) กล่าวว่า นิยามของจิตวิทยาเชิงบวก คือการแสวงหาความรู้เพื่อฝึกฝนอัจฉริยภาพ เสริมสร้างคุณภาพชีวิตของบุคคลปกติให้มีความสุขและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้นหากผู้เรียนมีระดับต้นทุนทางจิตวิทยาในระดับสูง ซึ่งเป็นทรัพยากรเชิงบวกภายในตัวบุคคลที่เปรียบเสมือนภูมิคุ้มกันของจิตใจเมื่อผู้เรียนต้องเผชิญกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด ความเศร้า หรือความรู้สึกในด้านลบต่าง ๆ ร่วมกับผู้เรียนมีระดับประสบการณ์ความเพลินในการเรียนในระดับสูง ซึ่งเป็นสภาวะความคิด ความรู้สึกทางบวกของผู้เรียนที่เกิดขึ้นระหว่างการเรียนรู้ มีการจดจ่อต่อการเรียนได้อย่างต่อเนื่องยาวนาน และเกิดความรู้สึกร่วมกับสิ่งที่เรียน ทำให้ผู้เรียนเกิดความเชื่อมั่นในสมรรถภาพของตน เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นว่าสามารถทำเป้าหมายที่มีอยู่ได้สำเร็จ สิ่งนี้จะไปกระตุ้นแรงจูงใจภายในสำหรับการเรียนมากยิ่งขึ้น ผู้เรียนก็จะสามารถนำพาตนเองให้หลุดพ้นจากสภาวะความเหนื่อยล้าหรือความคับข้องใจซึ่งเป็นผลมาจากความล้มเหลวในการสร้างสิ่งที่คาดหวัง และสภาวะของความอ่อนล้าที่เกิดจากการเรียนได้ ส่งผลให้ผู้เรียนมีระดับภาวะหมดไฟในการเรียนที่ต่ำ

พบว่า ในองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านนิสิตมีความความอ่อนล้าทางอารมณ์ค่อนข้างสูง เพราะฉะนั้นมหาวิทยาลัยจึงควรเฝ้าระวังและคอยสำรวจจนิตอยู่เสมอ ในขณะเดียวกันให้นิสิตสังเกตตนเองและเพื่อนร่วมชั้นเรียนถึงอาการที่นำมาซึ่งความความอ่อนล้าทางอารมณ์จากการเรียนได้แก่ ความเครียด ความรู้สึกอ่อนเพลีย ความรู้สึกเศร้าใจ ไม่มีพลังที่จะเรียน มหาวิทยาลัยควรมีการสนับสนุนทางอารมณ์ให้กับนิสิตผ่านการจัดให้มีการจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนความเครียดและความอ่อนล้าจากการเรียนกับนิสิตด้วยกันเอง รวมถึงประชาสัมพันธ์ให้นิสิตทราบโดยทั่วกันถึง ศูนย์สุขภาพะนิต ในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่เปิดให้บริการดูแลจิตใจและให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่นิสิต ส่งเสริมเรื่องการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้กับนิสิตในการระบายสิ่งที่อัดอั้นอยู่ภายในจิตใจและแสดงออกทางอารมณ์ได้ดีมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้นิสิตรู้สึกได้รับการสนับสนุนทางด้านจิตใจ

บรรณานุกรม

- Bakker, A.B. & Woerkom, M.V. (2017). Flow at work: A self-determination perspective. *Occupational Health Science*. 1, 47–65. <https://doi.org/10.1007/s41542-017-0003-3>. (2022, 14 November).
- Barratt, J.M., & Duran, F. (2021). Does psychological capital and social support impact engagement and burnout in online distance learning students. *The Internet and Higher Education*. 51. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2021.100821>.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play*. Jossey Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. https://www.researchgate.net/publication/224927532_Flow_The_Psychology_of_Optimal_Experience. (2022, 14 November).
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. HarperCollins.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper Perennial Modern Classics.
- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. (1988). *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*. https://books.google.co.th/books?hl=en&lr=&id=tdHL CgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Optimal+Experience++Psychological+Studies+of+Flow+in+Consciousness&ots=EUbt53O3Ob&sig=6AsnWExkmxOTwcPM4a7vElQey0&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false. (2022, 14 November).
- Fares, J. et al. (2016). Extracurricular activities associated with stress and burnout in preclinical medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*. 6, 177– 185. <https://doi.org/10.1016/j.jegh.2015.10.003>. (2022, 14 November).
- Faul, F. et al. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Method*. 39(2), 175-191. [Online], Available: <https://doi.org/10.3758/bf03193146>. (2022, 14 November).
- Ferreira, M., Cardoso, A.P. & Abrantes, J.L. (2011). Motivation and relationship of the student with the school as factors involved in the perceived learning. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 29, 1707-1714. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.416>. (2022, 14 November).
- Im, H.J. & Lee, Y.L. (2021). A study of the relationship between learning flow and learning burnout in college online classes. *Journal of Digital Convergence*. 19(6), 39-46. [<https://doi.org/10.14400/JDC.2021.19.6.039>]. (2022, 14 November).

- Kintarak, S. (2018). Psychological capital: Background, components, and application. *Thai Journal of Clinical Psychology*. 49(2), 56-69. [in Thai]
- Luthans, F. et al. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*. 60(3), 541 – 572. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>. (2022, 14 November).
- Luthans, F., Youssef, C.M. & Avolio, B.J. (2007). *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*. Oxford University Press.
- Mootkhonkaen, C. (2019). *The Study of Relationship between Psychological Capital and Study Burnout in Students of Science and Technology Majors in Naresuan University*. Department of Psychology, Naresuan University.
- Pongpisanrat, C. (2021). Learning burnout: An inevitable circumstance. *Journal of Education, Mahasarakham University*. 15(1), 8-16. [in Thai]
- Prasath, P.R. et al. (2021). University student well-being during COVID-19: The role of psychological capital and coping strategies. *The Professional Counselor*. 11(1), 46-60. <http://doi.org/10.15241/prp.11.1.46>. (2022, 14 November).
- Rad, M. et al. (2017). Psychological and academic burnout in students of clinical majors in Iran. *Acta facultatis medicae Naissensis*. 34(4), 311-319. <http://doi.org/10.1515/afmnai-2017-0035>. (2022, 14 November).
- Rijavec, M. et al. (2017). Working part-time during studies: The role of flow in students' well-being and academic achievement. *Croatian Journal of Education*. 19(3), 157-175. <https://doi.org/10.15516/cje.v19i0.2724>. (2022, 14 November).
- Sanjamsai, S. (2019). Flow experience in learning among Thai university. *Silpakorn Educational Research Journal*. 11(2), 131-145. [in Thai]
- Schaufeli, W.B., Salanova, M. & Bakker, A.B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*. 3, 71–92. <https://doi.org/10.1023/A:1015630930326>. (2022, 14 November).
- Seligman, M.E.P. (2007). *The optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Taikerd, K. et al. (2019). Prevalence and associated factors of burnout syndrome in preclinical medical students, Thammasat University. *Thammasat Medical Journal*. 19, 127-138. [in Thai]
- Thairath. (2021). *Department of Mental Health advises parents to let “children” take part in the decision to get coronavirus vaccine*. <https://www.thairath.co.th/news/local/2212332>. (2022, 14 November). [in Thai]

Thungkaew, P. (2019). The effects of positive psychology capital enhancement program of students, Faculty of Education, Buriram Rajabhat University. *Dhammathas Academic Journal*. 21(4), 1-12. [in Thai]

Yingkeadtikun, B. & Anchaisri, A. (2022). *Department of Mental Health revealed depression and suicidal rate increase in lower age during COVID-19.*
<https://theactive.net/news/20220207-3/>.(2022, 14 November). [in Thai]

