

Effect of Self-Efficacy, Social Support, Course Load, and Fairness on the University Student Burnout Prediction for English Language Learning

Wanvipha Hongnaphadol*

M.A. (Applied Linguistics), Lecturer

Division of English, Faculty of Management Sciences, Kasetsart University Sriracha Campus

Watthanaree Ammawat

Ph.D. (Research & Statistics in Cognitive Science), Lecturer

Division of Occupational Therapy, Faculty of Physical Therapy, Mahidol University

Natthapat Thammasittivate

M.S. (Research & Statistics in Cognitive Science), Independent Researcher

*Corresponding author: wanvipha.h@ku.th

Received: April 14, 2021/ Revised: September 13, 2021/ Accepted: September 23, 2021

Abstract

The objectives of this research were (1) to study the relationship between factors of self-efficacy, social support, course load, and fairness, and student burnout in English language learning of undergraduate students, (2) to develop and validate the causal model affecting those students' burnout in English language learning, and (3) to verify the consistency of the generated causal model with the empirical data. The sample consisted of 400 undergraduate students at a state university, using stratified random sampling method. Data were collected using scales analyzing the consistency of the model with empirical data by the Multiple Indicators and Multiple Causes (MIMIC) Model analysis with LISREL 8.8. The developed model was consistent with the empirical data indicating that each of the predictive factors influences the burnout in English language learning. The consistency index of the data was $\chi^2 = 1.36$ $\chi^2/df = 0.45$, p-value = 0.72, df = 3, RMSEA = 0.00, SRMR = 0.00, NFI = 1.00, NNFI = 1.00, GFI = 0.99, AGFI = 0.99; all four factors accounted for 38 percent of the variance of burnout in English language learning. Strategies to reduce student burnout in English language learning may focus on self-efficacy, e.g., using technology and teaching techniques to encourage participation, to increase motivation and the learning atmosphere along with practicing language activities to satisfy students with their studies and periodically reflect on one's own abilities rather than measuring success from exam results perse.

Keywords: Burnout, English Language Learning, University Student, MIMIC Model Analysis

อิทธิพลการรับรู้ความสามารถของตนเอง การสนับสนุนทางสังคม ภาระงานวิชาเรียน และความเป็นธรรมในการทำนาย ความเหนื่อยหน่ายของนักศึกษามหาวิทยาลัย ในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ

วรรณวิภา หงส์นาคดล*

M.A. (Applied Linguistics), อาจารย์

สาขาภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา

พัฒนารี อัมมวรรณ

ปร.ด. (การวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา), อาจารย์

สาขากิจกรรมบำบัด คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

ณัฐพัชร์ ธรรมสิทธิเวช

วท.ม. (การวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา), นักวิจัยอิสระ

*ผู้ประสานงาน: wanvipha.h@ku.th

วันรับบทความ: 14 เมษายน 2564/ วันแก้ไขบทความ: 13 กันยายน 2564/ วันตอบรับบทความ: 23 กันยายน 2564

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง การสนับสนุนทางสังคม ภาระงานวิชาเรียน และความเป็นธรรม กับความเหนื่อยหน่ายในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เพื่อพัฒนาและตรวจสอบความตรงของโมเดลเชิงสาเหตุความเหนื่อยหน่ายในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักศึกษาระดับปริญญาตรี และเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลเชิงสาเหตุที่สร้างขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง จำนวน 400 คน ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์โดยใช้การวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างแบบโมเดลมิมิค (Multiple Indicators and Multiple Causes (MIMIC) Model) ด้วยโปรแกรม LISREL 8.8 ผลการวิจัยพบว่าโมเดลที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งตัวแปรทำนายทั้งหมดส่งผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ โดยมีค่าดัชนีวัดความสอดคล้องของข้อมูล $\chi^2 = 1.36$ $\chi^2/df = 0.45$, $p\text{-value} = 0.72$, $df = 3$, RMSEA = 0.00, SRMR = 0.00, NFI = 1.00, NNFI = 1.00, GFI = 0.99, AGFI = 0.99 ปัจจัยทั้ง 4 สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษได้ร้อยละ 38 กลยุทธ์ในการลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาอาจเน้นที่การรับรู้ความสามารถตนเอง ได้แก่ การใช้เทคโนโลยีและเทคนิคการสอนเพื่อกระตุ้นให้เกิดการมีส่วนร่วม เพิ่มแรงจูงใจและบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ ควบคู่กับการฝึกทำกิจกรรมทางภาษา เพื่อให้นักศึกษาเกิดความสุขในการเรียน และสะท้อนความสามารถของตนเองเป็นระยะ ๆ มากกว่าการสอบเพื่อวัดผลเพียงอย่างเดียว

คำสำคัญ: ความเหนื่อยหน่าย การเรียนวิชาภาษาอังกฤษ นักศึกษามหาวิทยาลัย การวิเคราะห์โมเดลมิมิค

บทนำ

ในศตวรรษที่ 21 เป็นโลกของเทคโนโลยี และนวัตกรรมทำให้มีการเชื่อมต่อของข้อมูลอย่างกว้างขวาง จึงมีช่องทางมากมายที่ทำให้เกิดเป็นสังคมที่เรียกว่า “สังคมความรู้” โดยเฉพาะคนที่พร้อมสำหรับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ตลอดเวลาจะเป็นที่ต้องการของสังคม รวมทั้งในสถานการณ์ปัจจุบันของการเผชิญปัญหาในระดับโลก เช่น ปัญหาโรคระบาด ปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาเศรษฐกิจ ดังนั้น การเตรียมความพร้อมเพื่อการปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงของโลกจึงเป็นสิ่งจำเป็น โดยสิ่งสำคัญประการหนึ่ง คือ ความสามารถทางภาษา จะเห็นได้จากการใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาสากล ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญที่ใช้ในการสื่อสารกับประชาคมโลก ได้อย่างไร้ขีดจำกัด เนื่องจากใช้เป็นสื่อกลางในการเผยแพร่แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและความรู้ในแขนงต่าง ๆ ดังนั้น การพัฒนาประชากรในประเทศที่ไม่ได้ใช้ภาษาอังกฤษเป็นหลัก เช่น ประเทศไทย ประเทศเกาหลี ประเทศญี่ปุ่น (Chen et al., 2021; Jane Ra, 2019) จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องพัฒนาศักยภาพของประชากรของประเทศให้มีความรู้ความสามารถในการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศเพื่อการสื่อสารอีกด้วย

แม้ว่ามาตรฐานการศึกษาของชาติ พ.ศ. 2561 ให้มีการพัฒนาทักษะและความสามารถด้านภาษาอังกฤษตั้งแต่ระดับประถมศึกษา (ONEC, 2018) แต่ปรากฏว่าผลการทดสอบทางการศึกษาระดับชาตินั้นพื้นฐาน (O-NET) ในกลุ่มสาระการเรียนรู้หลัก โดยเฉพาะวิชาภาษาอังกฤษมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าร้อยละ 50 และจากการประเมินผลตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานในทุกระดับชั้นไม่เป็นที่น่าพึงพอใจ (ONEC, 2017) สอดคล้องกับข้อมูลของสมรรถนะการศึกษาไทยในเวทีสากล ปี 2562 (ONEC, 2019) ผลการสำรวจความพร้อมทางภาษาอังกฤษของนักศึกษาในประเทศไทย ปรากฏว่า ความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษ (TOEFL) ในปี 2562 ที่หน่วยงาน IMD World Competitiveness Center ได้จัดอันดับความสามารถในการแข่งขันของประเทศต่าง ๆ โดยพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยจากการสอบ TOEFL ในปี 2560 พบว่า

ประเทศไทยมีผลการจัดอันดับที่ 59 ซึ่งเป็นอันดับเกือบสุดท้าย มีอันดับสูงกว่าเพียง 2 ประเทศ คือ ประเทศมองโกเลียและญี่ปุ่น เช่นเดียวกันกับรายงานการจัดอันดับทักษะการใช้ภาษาอังกฤษ (English Proficiency Index 2021) ของ EducationFirst (EF) ได้จัดอันดับทักษะการใช้ภาษาอังกฤษของประเทศที่ไม่ได้ใช้ภาษาอังกฤษเป็นหลัก พบว่า ในปี 2562 ประเทศไทยอยู่อันดับที่ 74 จาก 100 ประเทศ มีคะแนนทักษะการใช้ภาษาอังกฤษอยู่ที่ 47.61 จาก 100 คะแนนเต็ม โดยทักษะการใช้ภาษาอังกฤษของไทยอยู่ในอันดับที่ 6 จาก 8 ประเทศในภูมิภาคอาเซียน ในปี 2563 ประเทศไทยอยู่อันดับที่ 89 จาก 100 ประเทศ และในปี 2564 ประเทศไทยอยู่อันดับที่ 100 จาก 112 ประเทศ ซึ่งจัดอยู่ในระดับต่ำมาก (Very low proficiency) ติดต่อกันอย่างต่อเนื่องในระยะเวลา 3 ปีที่ผ่านมา จะเห็นได้ว่าทักษะความสามารถภาษาอังกฤษของประเทศไทยควรได้รับการดำเนินการพัฒนาอย่างเร่งด่วน ดังนั้น แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2579 จึงมีแนวทางเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนการสอนภาษาอังกฤษเพื่อยกระดับทักษะการใช้ภาษาอังกฤษของผู้เรียน และประเมินระดับความสามารถด้านการใช้ภาษาอังกฤษเฉลี่ยของผู้สำเร็จการศึกษาในแต่ละระดับ เมื่อทดสอบตามมาตรฐานความสามารถทางภาษาอังกฤษ (CEFR) สูงขึ้น (ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น-ตอนปลาย/ระดับปริญญาตรี)

อย่างไรก็ตาม การเรียนภาษาอังกฤษในฐานะภาษาต่างประเทศ (English as a Foreign Language; EFL) ให้ประสบความสำเร็จมีทั้งปัจจัยภายนอก เช่น บรรยากาศภายในห้องเรียนและโรงเรียน การสนับสนุนจากโรงเรียน ครู และเพื่อน และปัจจัยภายใน เช่น แรงจูงใจ ซึ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และการรับรู้ความสามารถการใช้ภาษาอังกฤษของนักศึกษา (Woothiwongsa, 2014; Kerdphol et al., 2019) รวมทั้งจากการศึกษาการรับรู้ต่อการเรียนภาษาอังกฤษ ปรากฏว่า นักศึกษามีการรับรู้ที่ต่อการเรียนการสอนภาษาอังกฤษเพื่อพัฒนาความสามารถให้มีความพร้อมกับการแข่งขันในตลาดฝีมือแรงงานอาเซียน มีความพร้อมต่อการเรียนภาษาอังกฤษ

และต้องการให้ผู้สอนมีความพร้อมต่อการสอนภาษาอังกฤษร่วมด้วย (Ruankam & Chuenchaichon, 2016) ทั้งนี้ การจัดการเรียนรู้ที่คำนึงถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคลจึงมีความสำคัญ หากการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศมีความยากลำบาก ไม่สามารถพัฒนาทักษะทางภาษาเพื่อการสื่อสาร และประสบความล้มเหลว ย่อมส่งผลต่อการเกิดความท้อใจ ท้อถอย และความเหนื่อยหน่ายในการเรียน (Study-related burnout) Chinachot & Chantuk, 2015; Ruankam & Chuenchaichon, 2016) ซึ่งตรงกับผลการศึกษาที่พบว่า ปัญหาการเรียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาที่ไม่ได้เรียนวิชาเอกภาษาอังกฤษเกิดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนเพิ่มขึ้น และส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รวมทั้ง จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลการทดสอบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า ความเหนื่อยหน่ายมีผลต่อการเรียนรู้ ถ้าเกิดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนมาก ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะค่อนข้างต่ำ (Pongpanich, 2011; Tomaszewski-Barkem et al., 2013; Yang, 2004)

ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนเป็นความผิดหวังที่เกิดจากการคาดหวังสูงเกินไปเกี่ยวกับวิถีชีวิต ความสัมพันธ์อันหนึ่งอันใดที่ไม่เคยให้รางวัลตอบแทนตามที่คาดหวังไว้ จนเกิดเป็นความขัดแย้ง ความบั่นทอน เป็นการตอบสนองต่อความเครียดที่มีการสะสมอย่างเรื้อรัง จนทำให้รู้สึกว่าได้ไม่ได้รับความเป็นธรรมในการเรียน เช่น การให้คะแนน การประเมินผลการเรียน บางคนเผชิญกับภาวะงานล้นมือ และแสดงอาการทางกายและจิตใจจนส่งผลต่อการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ตารางกิจกรรมในแต่ละวันและการเรียน (Bakker et al., 2007; Freudenberg & Richelson, 1980) หากพิจารณาแนวคิดทฤษฎีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนแบ่งออกเป็น 3 มิติ ดังนี้ 1) ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ (Emotional exhaustion) ที่เกี่ยวข้องกับ การเรียน ขาดพลังกาย พลังใจ หหมดสิ้นอารมณ์ในการเรียน 2) ทศนคติทางลบต่อการเรียน (Cynicism) และ 3) ความรู้สึกว่าได้ตนไร้ความสามารถในการเรียน (Reduced efficacy; Kuittinen & Meriläinen, 2011) ซึ่งความเหนื่อยหน่ายในการเรียนนำไปสู่

การขาดเรียน ขาดแรงจูงใจในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย เกิดการถอนรายวิชา และการพักการเรียนเพิ่มมากขึ้น (Dyrbye et al., 2010; Meier & Schmeck, 1985; Palmer & Rodger, 2009; Ramist, 1981) โดยเฉพาะการเกิดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษในฐานะภาษาต่างประเทศของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีในประเทศไทยที่ย่อมเกิดขึ้นได้ ดังนั้น การศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องจึงยังคงมีความน่าสนใจ จะเห็นได้จากงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรทำนาย (Predictive variables) ของความเหนื่อยหน่ายในบริบทสถานศึกษา ยังไม่แพร่หลายมากนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับการศึกษาความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัย ของประเทศไทย (Intakaew & Akkarapattanawong, 2017) ทั้งนี้ งานวิจัยที่พบส่วนใหญ่เป็นการศึกษาความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ และพยาบาล (Marôco et al., 2020; Puranitee et al., 2019; Robins, Roberts, & Sarris, 2018; Sveinsdóttir et al., 2021) และสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (Kuittinen & Meriläinen, 2011) ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ (Korhonen, 2016; Paidar et al., 2017) และวิชาภาษาอังกฤษของนักศึกษาในบริบทต่างประเทศ (Alavi & Abbasnia, 2014; Zhang, 2019) และความเหนื่อยหน่ายในการเรียนโดยรวมที่ไม่ระบุวิชาเรียนที่เป็นปัจจัยต่อความเหนื่อยหน่ายของนักศึกษามหาวิทยาลัย (De la Fuente et al., 2020) ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาตัวแปรทำนายที่ส่งผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักศึกษามหาวิทยาลัยในรูปแบบโมเดลสมการโครงสร้าง

การศึกษาเรื่องความเหนื่อยหน่ายในบริบทของสถานศึกษาถือว่าเป็นประโยชน์ เนื่องจากเป็นแหล่งผลิตบัณฑิตเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของสังคม และนักศึกษายังมีบทบาทอย่างมากในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในสถาบันการศึกษา ทั้งการเข้าเรียน การรับผิดชอบงาน การทบทวนบทเรียน การสอบ และได้รับปริญญาหรือวุฒิทางการศึกษา ดังนั้น การศึกษาเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์เพื่อการ

ตรวจสอบประเด็นที่เกี่ยวข้อง อันได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การสนับสนุนทางสังคม ภาระงานวิชาเรียน และความเป็นธรรมกับความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาจะทำให้ทราบถึงปัจจัยที่มีผลกระทบเชิงบวกและเชิงลบต่อการเกิดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เพื่อค้นหาแนวทางป้องกันการเกิดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษ และการสนับสนุนให้นักศึกษาสามารถเรียนภาษาอังกฤษได้อย่างมีความสุข และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์ในการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่อยู่ในระหว่างกระบวนการเรียนรู้แสดงถึงความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ ทัศนคติทางลบต่อการเรียน และความรู้สึกว่าตนไร้ความสามารถในการเรียน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง การสนับสนุนทางสังคม ภาระงานวิชาเรียน และความเป็นธรรมกับความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
2. เพื่อพัฒนาและตรวจสอบความตรงของโมเดลเชิงสาเหตุความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
3. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลเชิงสาเหตุที่สร้างขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ความเหนื่อยหน่ายที่มีสาเหตุมาจากการทำงานหรือการเรียนจนส่งผลต่อกระบวนการของความเครียดที่ตามมานั้นสามารถอธิบายด้วยทฤษฎีการอนุรักษ์ทรัพยากร (Conservation of Resource Theory; COR) (Schaufeli et al., 1993) โดยพิจารณาจากการคำนึงถึงทรัพยากรที่ได้ลงทุนไป โดยหากสามารถรักษาสมดุลหรือพิทักษ์ทรัพยากรไว้ได้ก็จะส่งเสริมให้เห็นคุณค่าและความสามารถของตนเอง แต่หากมีความเสี่ยงหรือไม่ได้รับการ

สนับสนุนทางสังคม (Social support) เป็นเวลานานจนไม่สามารถคงไว้ซึ่งการลงทุนด้วยทรัพยากรที่มีแล้ว ย่อมเกิดความสูญเสียต่อความเหนื่อยหน่ายหรือความเครียดตามมา หากพิจารณาถึงแนวคิดเรื่องความเหนื่อยหน่าย ทำให้บุคคลเกิดความไม่แน่ใจในความสามารถตนเองที่จะสนับสนุนกระบวนการสร้างแรงจูงใจ รวมทั้งความเครียดที่สั่งสมและการทำงานไม่สำเร็จสะสมต่อเนื่อง เป็นสาเหตุให้เกิดการสูญหายในทรัพยากรที่มีทั้งในระยะชั่วคราวและถาวร นอกจากนี้ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Cognitive Theory; SCT) ยังมีความสำคัญในการศึกษาความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เนื่องจากคำนึงถึงปัจจัยเฉพาะเจาะจงที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมมนุษย์ (Stajkovic & Luthans, 1998) ซึ่ง Bandura และคณะ (1977) สนับสนุนแนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเหนื่อยหน่ายในการเรียน (Cherniss, 1992, 1993; Hallsten, 1993; Hobfoll & Freedy, 1993; Rahmati, 2015; Yang, 2004) กล่าวคือคนที่ขาดการรับรู้ความสามารถของตนเองจะเหนื่อยหน่ายง่าย หลีกเลียงงาน ท้อถอย ขาดความมั่นใจในตนเอง ขาดความสามารถในการปรับตัวและยอมแพ้ต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างง่ายดาย สอดคล้องกับทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Theory of Self-efficacy) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เมื่อมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับสูงมักเลือกงานที่ท้าทายใช้ความสามารถมีแรงจูงใจสูงในการทำงานให้สำเร็จ จัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะเกิดความเหนื่อยหน่ายน้อย รวมทั้งการรับรู้ความสามารถของตนเองยังมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนอีกด้วย (Yang, 2004)

นอกจากนี้ การสนับสนุนทางสังคม และภาระงานวิชาเรียน (Course load) ถือเป็นหนึ่งในปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่น่าสนใจสำหรับใช้อธิบายปรากฏการณ์ความเหนื่อยหน่าย (Jackson et al., 1986) โดยเมื่อเกิดอารมณ์ทางลบของความเหนื่อยหน่าย ความสัมพันธ์ทางสังคมก็มักจะถูก

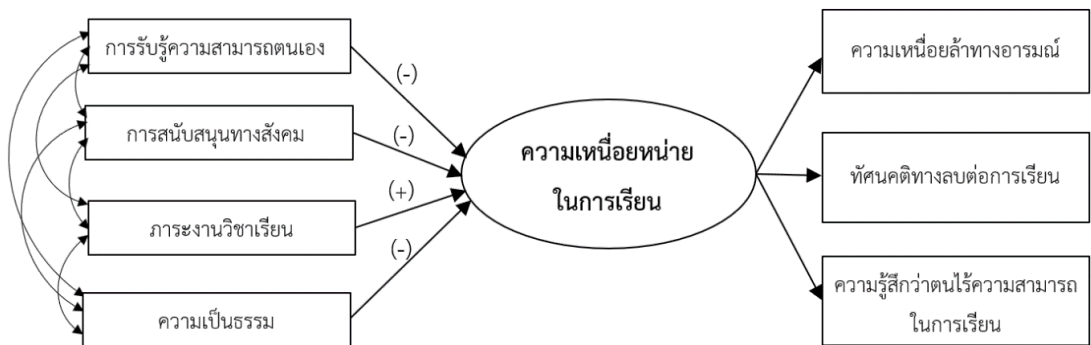
ทำลายไป (Maslach & Leiter, 2008) กระบวนการเรียนการสอนที่มีครู อาจารย์เป็นสำคัญ จึงน่าจะมีอิทธิพลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษ ดังจะเห็นได้จากการศึกษาของ Schwab และ Iwanicki (1982) พบว่า ครูและนักเรียนที่มีความเหนื่อยหน่ายอาจมีอิทธิพลต่อกันและกันได้ รวมทั้งการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองทัศนคติของครู ตลอดจนความสัมพันธ์กับเพื่อนในห้องเรียน มีบทบาทสำคัญต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Keith & Keith, 1993; Peng & Lee, 1992; Grolnick & Slowiaczek, 1994; Ginsburg & Bronstein, 1993; Guay & Vallerand, 1996; Guay et al., 1999; Hymel et al., 1996; Luo et al., 2020; Virtanen et al., 2018) ในมิติของการรับรู้ถึงภาระงานวิชาเรียน มักจะเกิดความเครียดและรู้สึกล้าเหลว ความพึงพอใจต่ำ หรือแม้กระทั่งผลการเรียนที่ลดลงได้ด้วย โดยเฉพาะเมื่อเผชิญกับปัญหาจากการเรียนและไม่สามารถแก้ไขได้ จะทำให้รู้สึกถึงภาระที่หนักอึ้ง สอดคล้องกับงานวิจัยที่กล่าวว่า ภาระงานวิชาเรียนมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อความเหนื่อยหน่าย โดยภาระงานวิชาเรียนยังถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้เรียนอีกด้วย (Johnson, 1978; Villanova & Bownas, 1984) ดังนั้น จึงเป็นไปได้ว่าหากได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ดี มีภาระงานวิชาเรียนที่เหมาะสม ย่อมมีความเหนื่อยหน่ายน้อยลง และมีผลการเรียนดีขึ้น

หากพิจารณาจากทฤษฎีความเท่าเทียม (Equity Theory) (Adams, 1965) และทฤษฎีการแลกเปลี่ยนทางสังคม (Social Exchange Theory) (Blau, 2017) ที่ใช้ในการอธิบายความรู้สึกเป็นธรรม (Fairness) โดยทฤษฎีความเท่าเทียม กล่าวว่า การมีแรงจูงใจได้รับอิทธิพลจากความเป็นธรรมและความเสมอภาคที่ได้รับจากการทำงาน โดยบุคคลมักจะเปรียบเทียบความตั้งใจทำงาน (Input) กับผลตอบแทนที่ได้รับ (Output) ทั้งนี้ หากบุคคลนั้นรู้สึกว่าตนได้รับผลตอบแทนน้อยกว่าคนอื่น ก็จะพยายามลดความไม่เสมอภาคนั้น ด้วยการทำงานน้อยลง

หยุดงาน ขอผลตอบแทนเพิ่ม ขอโยกย้าย หรือลาออก เป็นต้น และหากรู้สึกว่าได้ผลตอบแทนเท่ากับคนอื่น ก็จะมีทัศนคติที่ดีและมีแรงจูงใจที่จะตั้งใจทำงานต่อไป โดยอาจเพิ่มความทุ่มเทให้การทำงานมากขึ้นเพราะเกรงว่าผลตอบแทนที่ได้อาจลดลง และทฤษฎีการแลกเปลี่ยนทางสังคม ที่อธิบายว่าบุคคลมักจะมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันโดยนึกถึงการลงทุนและผลตอบแทนจากปฏิสัมพันธ์ เช่น องค์กรให้ผลตอบแทนในรูปเงินเดือนในขณะที่พนักงานทำงานเพื่อแลกเปลี่ยน ด้วยเหตุนี้ แนวคิดทั้งสองทฤษฎีจึงเป็นหลักการที่ถูกนำมาประยุกต์ใช้กับสภาพแวดล้อมของการเรียน โดยเมื่อนักเรียนรู้ว่าตนเองอยู่ในสภาพแวดล้อมที่โปร่งใสและเป็นธรรม จะแสดงความมั่นคงทางอารมณ์ที่มากขึ้น และมีผลการเรียนที่ดีขึ้น แต่ถ้าอยู่ในสถานการณ์ถูกกระทำอย่างไม่ยุติธรรมและได้รับการดูถูก จะส่งผลให้เกิดความเกลียดชังโรงเรียนและไม่เข้าเรียน เป็นสาเหตุให้ผลการเรียนตกต่ำ และเกิดการเศร้าหมองทางอารมณ์นำไปสู่ความสัมพันธ์ทางลบกับผู้อื่น (Finn & Rock, 1997) ทั้งนี้ ความเหนื่อยหน่ายในการเรียน (Study burnout) นำไปสู่การขาดเรียน แรงจูงใจที่ลดลงในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย ร้อยละที่สูงขึ้นของการถอนรายวิชา และอื่น ๆ (Meier & Schmeck, 1985; Ramist, 1981) ดังนั้น ในงานวิจัยนี้จึงนำแนวคิดทฤษฎีมาสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาในระดับปริญญาตรีที่ประกอบด้วย การที่นักเรียนที่อยู่ในระหว่างกระบวนการเรียนรู้อยู่แสดงถึงความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ ทัศนคติทางลบต่อการเรียน และความรู้สึกว่าตนไร้ความสามารถในการเรียน โดยวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสำคัญที่ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การสนับสนุนทางสังคม ภาระงานวิชาเรียน และความเป็นธรรม ดังแสดงในแผนภาพประกอบ 1

ภาพประกอบ 1

กรอบแนวคิดในการพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี



วิธีการดำเนินการวิจัย

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร คือ นักศึกษามหาวิทยาลัย ก ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่งในภาคตะวันออก ภาคปลายปีการศึกษา 2562 ซึ่งได้แก่ คณะวิทยาการจัดการ คณะวิทยาศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี และคณะเศรษฐศาสตร์ จำนวนทั้งสิ้น 10,225 คน

กลุ่มตัวอย่าง นักศึกษามหาวิทยาลัย ก ภาคปลายปีการศึกษา 2562 จำนวน 400 คน พิจารณาความเหมาะสมของขนาดของกลุ่มตัวอย่างสำหรับงานวิจัยครั้งนี้ คำนึงถึงความเหมาะสมกับการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม LISREL โดยการใช้เทคนิคการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง (Structural Equation Model; SEM) ซึ่ง Hair และคณะ (2019) ได้เสนอวิธีการกำหนดขนาดตัวอย่างที่เหมาะสมคือ 200 - 300 ตัวอย่าง รวมทั้ง Schumacher และ Lomax (2016) กล่าวว่า ขนาดของตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยควรมีขนาดตัวอย่าง 10-20 เท่าของจำนวนตัวแปรสังเกตในงานวิจัย ซึ่งงานวิจัยในครั้งนี้มีตัวแปรจำนวน 7 ตัวแปร ขนาดตัวอย่างที่เหมาะสมและเพียงพอจึงควรมีอย่างน้อย 70-140 ตัวอย่าง ซึ่งถือว่าเป็นขั้นต่ำสำหรับเทคนิคการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง อย่างไรก็ตาม เพื่อความสมบูรณ์ของข้อมูลขนาดกลุ่มตัวอย่างในระดับดี ถึงดีมากคือ 300-500 ตัวอย่าง ดังนั้น การวิจัยนี้เก็บข้อมูลได้จำนวน 500 คน กำหนดการเลือกการสุ่มตัวอย่าง

โดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) ซึ่งเป็นวิธีการสุ่มเลือกเก็บข้อมูลที่เป็นระบบทำให้ลดความเอนเอียงจากการสุ่ม โดยสุ่มเลือกเก็บจากคณะ ชั้นปี และกลุ่มเรียน ตามลำดับ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) สร้างขึ้นตามแนวคิดทฤษฎีพื้นฐาน ประกอบด้วย (1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ ชั้นปี คณะ โปรแกรมการเรียน รูปแบบ การพักอาศัย ผู้สนับสนุนค่าเล่าเรียน ค่าใช้จ่ายต่อเดือน ผลการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ ภาคการเรียนล่าสุดและการใช้ทักษะภาษาอังกฤษ (2) แบบสอบถามความเหนื่อยหน่ายในการเรียน พัฒนามาจาก Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) (Schaufeli et al., 2002) (3) แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง พัฒนามาจาก Jones Scale (Jones, 1986) (4) แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม พัฒนามาจาก Vaux และ Harison (1986) (5) แบบสอบถามภาระงานวิชาการ พัฒนามาจาก มาตรวัดภาระงานวิชาการของแคปแลน (Caplan's Workload Scale: Caplan, 1975) และ (6) แบบสอบถามความเป็นธรรม พัฒนามาจาก Greenberg's Organizational Justice Theory Scale (Greenberg, 1987)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1) การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index; CVI) โดยการหาดัชนี

ความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อหาความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ พบว่า ทุกข้อคำถามสอดคล้องตรงกันกับนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ ซึ่งได้ค่า CVI มากกว่า 0.80 ทั้งรายตัวแปรและทั้งฉบับ แสดงว่าแบบสอบถามมีความสอดคล้องกับความตรงเชิงเนื้อหา (Polit & Beck, 2012)

2) การตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบ CVI ไปทดลองใช้กับนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา จ.ชลบุรี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคที่มากกว่า 0.70 (George & Mallery, 2010) จะถือว่าแบบสอบถามมีความเชื่อมั่น และจากการตรวจสอบค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค พบว่า มีค่าอยู่ระหว่าง 0.79-0.85 แสดงว่าแบบสอบถามมีความเชื่อมั่น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักศึกษามหาวิทยาลัย ก ชั้นปีที่ 1-4 ระหว่างเดือนธันวาคม 2562 ถึงกุมภาพันธ์ 2563 โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการแจกแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง จำนวน 500 ฉบับในกลุ่มเรียนที่มีกลุ่มตัวอย่าง และได้รับแบบสอบถามคืนจำนวน 489 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 97.80 และคัดเลือกแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ของข้อมูลได้จำนวน 400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 81.80 ซึ่งเพียงพอสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น เพื่อทราบลักษณะกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และสัมประสิทธิ์การกระจาย (CV) ค่าความเบ้ (SK) และค่าความโด่ง (KU) ของตัวแปรสังเกตได้ และวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ และระหว่างตัวแปรทำนายกับตัวแปรตาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment

Correlation Coefficient) โดยใช้โปรแกรม SPSS 20.0

2. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลการวัด (Measurement Model) และโมเดลเชิงสาเหตุที่พัฒนาขึ้น ด้วยการวิเคราะห์ Multiple Indicators and Multiple Causes หรือ MIMIC model โดยใช้เมทริกซ์สหสัมพันธ์ (Correlation Matrix) และประมาณค่าพารามิเตอร์ด้วยวิธีความน่าจะเป็นสูงสุด Maximum Likelihood (ML) (Jöreskog & Sörbom, 1996; Schumacker & Lomax, 2016) เพื่อวิเคราะห์โมเดลที่พัฒนาขึ้น และตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ด้วยโปรแกรม LISREL 8.8

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรสังเกตได้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้แก่นักศึกษามหาวิทยาลัย ก จำนวน 400 คน พบว่า ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นหญิง คิดเป็นร้อยละ 57.25 เรียนชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 38 โดยเป็นคณะวิทยาการจัดการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.50 พักอาศัยกับเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 71.25 ผู้ให้การสนับสนุนค่าเล่าเรียน คือผู้ปกครอง คิดเป็นร้อยละ 78.25 มีค่าใช้จ่ายต่อเดือนเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 65.75 มีเกรดวิชาภาษาอังกฤษภาคการเรียนล่าสุด คือ C⁺ การใช้ทักษะภาษาอังกฤษอยู่ในระดับไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 59.00 โดยนักศึกษาส่วนมากเรียนวิชาอื่นก่อนวิชาภาษาอังกฤษ ประมาณ 1-3 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 56.25

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโมเดลการวัดความเหนียวหนำในการเรียนภาษาอังกฤษ พบว่า ความเหนียวหนำทางอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยเลขคณิตมากที่สุด สำหรับตัวแปรทำนาย พบว่าความเป็นธรรม มีค่าเฉลี่ยเลขคณิตมากที่สุด นอกจากนี้ผลการวิเคราะห์ลักษณะการกระจายและการแจกแจงของข้อมูลของตัวแปรสังเกตได้ พบว่า ค่าความเบ้และค่าความโด่งของตัวแปรสังเกตได้ส่วนใหญ่อยู่ในช่วง

-1.96 ถึง 1.96 แสดงว่า ข้อมูลมีการแจกแจงปกติ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 (Hair et al., 2019) ดังนั้น จากผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรสังเกตได้จึงมีความเหมาะสมที่จะนำไปวิเคราะห์ตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลตามสมมติฐานต่อไป

ตาราง 1

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตได้

ตัวแปร	EX	CY	RE	SE	SS	CL	FN
ความเหนียวลำทางอารมณ์ (EX)	1						
ทัศนคติทางลบต่อการเรียน (CY)	0.89**	1					
ความรู้สึกว่าตนไร้ความสามารถในการเรียน (RE)	0.93**	0.88**	1				
การรับรู้ความสามารถตนเอง (SE)	-0.84**	-0.79**	-0.86**	1			
การสนับสนุนทางสังคม (SS)	-0.87**	-0.82**	-0.90**	0.90**	1		
ภาระงานวิชาเรียน (CL)	0.91**	0.87**	0.91**	-0.83**	-0.84**	1	
ความเป็นธรรม (FN)	-0.89**	-0.86**	-0.92**	0.87**	0.89**	-0.90**	1

** ที่ระดับนัยสำคัญ 0.01

จากตาราง 1 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ พบว่า ตัวแปรสังเกตได้ทั้ง 7 ตัวแปร มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.87-0.93 โดยตัวแปรสังเกตได้ขององค์ประกอบความเหนียวในการเรียนภาษาอังกฤษมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน และยังมีความความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับภาระงานวิชาเรียน ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.88-0.93 ในขณะที่ตัวแปรทำนายอื่น ๆ คือ การรับรู้ความ

2. ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรในการวิจัย

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ทั้ง 7 ตัวแปร โดยมีรายละเอียดดังนี้

สามารถตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และความเป็นธรรม มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ อยู่ระหว่าง 0.87-0.90

3. ผลการวิเคราะห์ตัวแปรทำนายความเหนียวในการเรียนภาษาอังกฤษ

ผลการวิเคราะห์ตัวแปรทำนายความเหนียวในการเรียนภาษาอังกฤษที่พัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ตาราง 2

ผลการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุความเหนียวในการเรียนภาษาอังกฤษ

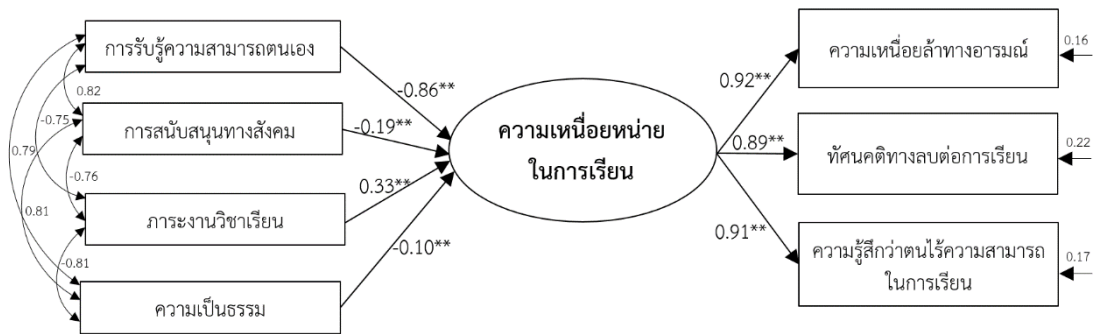
ตัวแปรทำนาย	ผลการวิเคราะห์ตัวแปรทำนาย		
	b	SE	t
การรับรู้ความสามารถตนเอง (SE)	-0.75**	0.04	-11.86
การสนับสนุนทางสังคม (SS)	-0.19**	0.03	-4.58
ภาระงานวิชาเรียน (CL)	0.33**	0.04	9.04
ความเป็นธรรม (FN)	-0.10**	0.06	-2.38

$\chi^2 = 1.36$, $df = 3$, $\chi^2/df = 0.45$, $p\text{-value} = 0.72$, $RMSEA = 0.00$, $SRMR = 0.00$, $NFI = 1.00$, $NNFI = 1.00$, $GFI = 0.99$, $AGFI = 0.99$, $R^2 = 0.38$ **

**ที่ระดับนัยสำคัญ 0.01

ภาพประกอบ 2

โมเดลเชิงสาเหตุความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษ



จากตาราง 2 และภาพประกอบ 2 แสดงผลการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษที่พัฒนาขึ้น โดยพิจารณาจากค่าสถิติทดสอบไค-สแควร์ (χ^2) เท่ากับ 1.36 ค่าองศาอิสระ (df) เท่ากับ 3 ค่า χ^2/df เท่ากับ 0.45 ค่าความน่าจะเป็นทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.72 ค่า RMSEA เท่ากับ 0.00 ค่า SRMR เท่ากับ 0.00 ค่า NFI เท่ากับ 1.00 ค่า NNFI เท่ากับ 1.00 ค่า GFI เท่ากับ 0.99 และค่า AGFI เท่ากับ 0.99 จึงสรุปได้ว่า โมเดลตามสมมติฐานที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อพิจารณาค่าพารามิเตอร์แต่ละเส้น พบว่า การรับรู้ความสามารถตนเองมีอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษ มีขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.86 การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษ มีขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.19 และความเป็นธรรมมีอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษ มีขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.10 ขณะที่ภาระงานวิชาเรียนมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษ มีขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.33 เมื่อพิจารณาความเหมาะสมผลของขนาดและทิศทางของค่าพารามิเตอร์แต่ละเส้นแล้ว พบว่า มีความเหมาะสมผลในเรื่องของทิศทางโดยที่ตัวแปรการรับรู้ความสามารถตนเองมีอิทธิพลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษมากที่สุด และปัจจัยทั้ง 4 สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความเหนื่อยหน่ายในการเรียน

ภาษาอังกฤษได้ร้อยละ 38 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01

การอภิปรายผล

จากผลการศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตได้ในโมเดลเชิงสาเหตุความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาระดับปริญญาตรี พบว่า ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์และความรู้สึกว่างตันไร้ความสามารถในการเรียนมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันมากที่สุด เป็นไปได้ว่าเมื่อนักศึกษาเกิดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์จากการเรียนภาษาอังกฤษ เนื่องจากไม่เข้าใจในเนื้อหาวิชาเรียน ทำให้เกิดความกังวลในการเรียนและประสิทธิภาพในการเรียนลดลง จนทำให้เกิดความรู้สึกว่างตันไร้ความสามารถในการเรียน นอกจากนี้การมีผลการสอบเก็บคะแนนและคะแนนสอบกลางภาคไม่เป็นไปตามที่ตั้งใจไว้ ทำให้รู้สึกไม่อยากมาเรียน มีแนวโน้มในการพักการเรียนรายวิชาภาษาอังกฤษ จนทำให้เกิดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษ สอดคล้องกับ Lerthattasilp (2011) ซึ่งเห็นว่า ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกว่างตันไร้ความสามารถในการเรียน ทำให้รู้สึกเหนื่อย หดพลัง จนรู้สึกว่างตันเองมีความสามารถและประสิทธิภาพในการเรียนลดลง ซึ่งความเหนื่อยหน่ายนี้ยังมีความสัมพันธ์เชิงลบกับการวางแผนเป้าหมายการเรียนรู้ (Jahedizadeh et al., 2016) รวมทั้งมีความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างความ

เหนื่อยล้าทางอารมณ์ ทักษะคิดทางลบต่อการเรียน และความรู้สึกว่าตนไร้ความสามารถในการเรียน โดยจะเห็นได้ว่า หากนักศึกษามีการพักการเรียน หรือลาออกจากการเรียนไปแล้ว มักมีแนวโน้มที่จะรู้สึกกว่าตนไร้ความสามารถในการเรียน และมีทัศนคติทางลบต่อการเรียนมากกว่านักศึกษาที่ได้คะแนนต่ำ และนักศึกษาที่เหนื่อยล้ามักออกจากกลุ่มการเรียน มากกว่า (Tuominen-Soini & Salmela-Aro, 2014) กล่าวได้ว่า นักศึกษาที่มีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนมีแนวโน้มที่จะพักการเรียน (Dyrbye et al., 2010) สอดคล้องกับ นักศึกษาที่มีความรู้สึกว่าตนไร้ความสามารถในการเรียน มักมีคะแนนค่อนข้างน้อย และเลือกที่จะพักการเรียน หรือลาออกจากการเรียน (Bask & Salmela-Aro, 2013)

องค์ประกอบของความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษทั้ง 3 องค์ประกอบยังมีความสัมพันธ์เชิงลบกับการรับรู้ความสามารถตนเอง แสดงให้เห็นว่า หากนักศึกษามีการรับรู้ความสามารถตนเองค่อนข้างน้อย มักมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษมาก ซึ่งผลการวิจัยนี้เป็นไปตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura และ McClelland (1977) โดยผู้เรียนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับสูงมักเลือกแสดงความสามารถในงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มที่ มีแรงจูงใจสูงในการเรียน การทำงานที่ได้รับมอบหมาย และการนำเสนองานให้สำเร็จ จัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมักจะเกิดความเหนื่อยหน่ายน้อย ซึ่งสนับสนุนโดยทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Stajkovic และ Luthans (1998) โดยผู้เรียนที่ขาดการรับรู้ความสามารถของตนเองจะเหนื่อยหน่ายง่าย หลีกเลียงงาน ขาดความมั่นใจในตนเองทั้งในการนำเสนอความคิดระหว่างทำงานกลุ่มและในการนำเสนองานในห้องเรียน ขาดความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสมาชิกในกลุ่ม และยอมแพ้ต่องานที่ได้รับมอบหมายอย่างง่ายตาย สอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้านี้ชี้ให้เห็นว่า ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียน (Blom, 2012; Dahlin et al., 2007) ซึ่งการเห็นประสิทธิภาพของตนเองยังมีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายทางอารมณ์ และรู้สึกว่าตนเอง

ไม่ประสบความสำเร็จ (Aloe et al., 2014) ซึ่งความเหนื่อยหน่ายในการเรียนก็ยังมีอิทธิพลต่อด้านจิตใจในแง่ลบอีกด้วย (Nazar et al., 2020)

ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษยังมีความสัมพันธ์ในเชิงตรงกันข้ามกับการสนับสนุนทางสังคม หมายความว่า นักศึกษาที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ดี มักมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษต่ำกว่านักศึกษาที่ขาดการสนับสนุนทางสังคม เป็นไปตามทฤษฎีการอนุรักษ์ทรัพยากรของ Schaufeli และคณะ (1993) ที่ผู้เรียนคำนึงถึงทรัพยากรด้านเวลาและความคิดในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย โดยรักษาสมดุลของทรัพยากรไว้ได้ ก็จะได้เห็นคุณค่าและความสามารถของตนเอง ในขณะที่ผู้เรียนที่ไม่ได้รับการสนับสนุนทางสังคม (Social support) ทั้งจากผู้สอน เพื่อนในกลุ่ม และเพื่อนในห้องเรียนเป็นเวลานาน ไม่สามารถรักษาสมดุลของทรัพยากรดังกล่าว มักเกิดความเหนื่อยหน่ายหรือความเครียดตามมา ทำให้เกิดความไม่แน่ใจในความสามารถตนเองที่ใช้สนับสนุนกระบวนการสร้างแรงจูงใจ สอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนแบบมีส่วนร่วม การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ภาษาอังกฤษเป็นภาษาต่างประเทศ พบว่า การเรียนแบบมีส่วนร่วมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการรับรู้การสนับสนุนจากอาจารย์ผู้สอนและเพื่อน แต่การขาดการสนับสนุนทางสังคม การรับรู้ความรู้สึกแปลกแยก หรือแตกต่างจากผู้อื่น ส่งผลให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่แย่งลงเช่นกัน (Ghaith, 2002) รวมทั้ง การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครูหรืออาจารย์ ยังช่วยสนับสนุนให้นักเรียนหรือนักศึกษามีเป้าหมายในการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้น (Song et al., 2015) สอดคล้องกับการได้รับการสนับสนุนจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง พี่น้อง มีผลต่อแรงจูงใจทั้งภายในและภายนอกต่อการเรียน ภาษาอังกฤษเป็นภาษาต่างประเทศ (Vatankhah & Tanbakooei, 2014)

นอกจากนี้ ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษยังมีความสัมพันธ์ในเชิงลบกับความเป็นธรรม โดยหากนักศึกษาได้รับความยุติธรรม

หรือความเป็นธรรมในการเรียน เช่น การให้คะแนน การประเมินผลการเรียน ย่อมมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษน้อยกว่าการเกิดความรู้สึกไม่เป็นธรรมในชั้นเรียน โดยจะเห็นได้ว่าการเรียนภาษาอังกฤษเป็นภาษาต่างประเทศนั้น ควรคำนึงถึงรูปแบบการเรียนรู้ เพื่อให้มีความเป็นธรรมในการประเมินผลร่วมด้วย (Crosthwaite et al., 2015) รวมทั้งการสร้างบรรยากาศในการเรียน ความเป็นธรรม และความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูและนักเรียน มีผลเชิงบวกต่อแรงจูงใจในการเรียน (Mitchell & Bradshaw, 2013) เช่นเดียวกันกับการลงโทษของครูหรืออาจารย์ในชั้นเรียน ส่งผลให้เด็กขาดแรงจูงใจในการเรียน และมีผลการเรียนที่ลดลงตามมา (Rahimi & Karkami, 2015) ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดจากทฤษฎีความเท่าเทียมของ Adams (1965) และ ทฤษฎีการแลกเปลี่ยนทางสังคมของ Blau (2017) โดยแสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่รับรู้ถึงความเป็นธรรม โดยเฉพาะคะแนนที่เกิดจากความทุ่มเทในการเรียน ความพึงพอใจต่อผลการเรียน ส่งผลให้นักศึกษาเห็นคุณค่าในตนเอง มีแรงจูงใจในการเรียนเพิ่มขึ้น รวมทั้งการให้คะแนนด้วยความเป็นธรรมของผู้สอน ทั้งเกณฑ์การให้คะแนน การอธิบายผลคะแนนที่ชัดเจน และมีความเหมาะสม มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษ และส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเรียนภาษาอังกฤษได้ จะเห็นได้จากการศึกษาถึงปัจจัยด้านผู้สอนภาษาอังกฤษที่ได้ระบุว่า เป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนกระบวนการเรียนการสอนวิชาภาษาอังกฤษ ทำให้เกิดประสิทธิภาพในชั้นเรียนได้ (Intakaew & Akkarapattanawong, 2017) ซึ่งสอดคล้องกับคำอธิบายของ de la Fuente et. al (2019) ในภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยระดับการควบคุมตนเองของนักศึกษาในการมีปฏิสัมพันธ์กับลักษณะการสอน จะกำหนดอารมณ์เชิงบวกหรือเชิงลบ ตลอดจนระดับของความเหนื่อยหน่ายในการเรียนได้

ข้อค้นพบข้างต้นแสดงให้เห็นว่า หากมีการรับรู้ความสามารถตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และความเป็นธรรมของการจัดกระบวนการเรียนการสอนที่ดีจะส่งผลให้ลดความความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาระดับ

ปริญญาตรี สอดคล้องกับงานวิจัยที่ปรากฏว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความภาคภูมิใจในตนเอง และความภาคภูมิใจมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แต่มีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเหนื่อยหน่ายทางอารมณ์ (Li et al., 2018) ซึ่งทั้งชาวเอเชีย ชาวอเมริกันเชื้อสายเอเชีย และชาวอเมริกันเชื้อสายยุโรปใช้การสนับสนุนทางสังคมเพื่อรับมือกับความเครียดในรูปแบบที่เหมาะสม (Taylor et al., 2007) ซึ่งหากนักศึกษาได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ดี ย่อมมีกระบวนการทางความคิด การแก้ปัญหา เพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษ และความเหนื่อยหน่ายทางอารมณ์ลดลง (Salmela-Aro et al., 2008) รวมทั้งการรับรู้ความสามารถของตนเอง และการสนับสนุนทางสังคมยังส่งผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษ สืบเนื่องจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Bandura และ McClelland (1977) ได้กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถตนเองเกี่ยวข้องกับรูปแบบความคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์อันนำไปสู่รูปแบบทางพฤติกรรม ได้แก่ ความเครียดหรือความวิตกกังวล ระหว่างการทำงานที่ได้รับมอบหมายของนักศึกษา ซึ่งการรู้ความสามารถของตนเองที่ดีย่อมสะท้อนความคิดเชิงบวกต่อตนเอง และเห็นคุณค่าในความสามารถของตนเอง (Matthews et al., 2003) ซึ่งจะเป็นประโยชน์ให้นักศึกษาลดความเหนื่อยหน่าย และเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเอง ในขณะที่การสนับสนุนทางสังคมที่น้อยย่อมส่งผลต่อความสงสัยในศักยภาพของตนเอง กลัวความล้มเหลว และมีทัศนคติทางลบต่อการเรียนร่วมกับความเหนื่อยหน่ายทางอารมณ์ (Orth et al., 2009) สอดคล้องกับงานวิจัยที่ปรากฏว่า การสนับสนุนทางสังคมมีส่วนช่วยให้นักศึกษามหาวิทยาลัยมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ (Li et al., 2018) การได้รับการสนับสนุนที่ดีจากพ่อแม่ หรือสมาชิกในครอบครัวยังมีความสำคัญต่อการเรียนภาษาอังกฤษ เพราะมีความอ่อนไหวทางด้านวัฒนธรรม โครงสร้างของครอบครัว รูปแบบการเลี้ยงดู และอำนาจในการตัดสินใจ (Ortiz et al., 2006) การสนับสนุนทางครอบครัวที่ดี ย่อมส่งผลต่อการลดความเหนื่อยหน่ายใน

การเรียนรู้ภาษาอังกฤษ และส่งผลถึงการรับรู้ตนเองว่ามีความสามารถเป็นอย่างไร ในขณะที่การสนับสนุนจากครอบครัว เช่น อาชีพของพ่อแม่ หรือลักษณะของครอบครัว ไม่มีผลโดยตรงต่อการพักการเรียนหรือลาออกกลางคัน (Bask & Salmela-Aro, 2013) ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนย่อมมีผลต่อความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ (de la Fuente et al., 2019; de la Fuente et al., 2020) ร่วมด้วย นอกจากนี้ เป็นไปได้ว่าสภาพสังคมในปัจจุบันที่เปลี่ยนไปสู่สังคมดิจิทัล ต้องมีการปรับตัวและเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปรับตัวและเรียนรู้ในห้องเรียนออนไลน์ในยุคที่มีการระบาดของไวรัสโควิด-19 (ในระหว่างช่วงปลายปี 2562 ถึงปัจจุบันในกลางปี 2565) ถ้านักศึกษาไม่สามารถบริหารจัดการชีวิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างเหมาะสม อาจได้รับความกดดันที่นำไปสู่ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ รู้สึกท้อแท้ หดหู่ อดทนต่อตัวเองว่าไม่มีความสามารถในการจัดการปัญหาต่าง ๆ ได้ เกิดจากความรู้สึกว่าตนไร้ความสามารถในการเรียน ทำให้ขาดแรงจูงใจในการไปเรียนในแต่ละวัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Yang (2004) ที่พบว่าภาระกระตุ้นแรงจูงใจ จากการควบคุมความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษาเป็นเรื่องสำคัญ อันจะนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนที่ดี

สำหรับประเด็นสุดท้าย พบว่า ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษยังมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับภาระงานวิชาเรียน แสดงให้เห็นว่า หากมีภาระงานวิชาเรียนหนักเกินไป ย่อมส่งผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษสูงตามไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการมีภาระงาน เช่น การบ้าน การสอบย่อย รายงานการนำเสนอจนมากเกินไป อาจนำไปสู่ความเหนื่อยหน่ายและละเลยต่อการเรียนภาษาอังกฤษได้ (Apple et al., 2020; Jacobs & Dodd, 2003; Yang, 2004) รวมทั้งจากการจัดหลักสูตรการเรียนภาษาอังกฤษเป็นภาษาต่างประเทศ ยังแนะนำว่าควรมีภาระงานวิชาเรียนจากผู้สอนลดลง (Awada et al., 2020) สอดคล้องกับงานวิจัยที่ปรากฏว่า การมีตัวตน ความยุติธรรม และภาระงานยังมีผลต่อความเหนื่อยหน่าย (Zhu et al., 2020) สนับสนุนให้เห็นว่า ความเหนื่อยหน่ายของผู้สอนที่ต่อทำงานเดิมซ้ำ ๆ ขาดสื่อ หนังสือที่มีความเหมาะสม

หรืออุปกรณ์ ย่อมเกิดความเหนื่อยหน่ายในการสอนภาษาอังกฤษเช่นกัน (Akbari & Eghtesadi Roudi, 2020) นำไปสู่การขาดความสนใจในชั้นเรียนของผู้เรียน ย่อมส่งผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษ เช่นเดียวกันกับการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเหนื่อยหน่ายและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากการลงทะเบียนเรียนหลากหลายวิชาในวิทยาลัยอาชีวศึกษาของประเทศไต้หวัน โดยพบว่า ปัจจัยภายนอกที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม ภาระของการเรียน และความเป็นธรรม รวมทั้งปัจจัยภายใน ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง มีอิทธิพลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Yang, 2004) ดังนั้น เพื่อลดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ ทศนคติทางลบต่อการเรียนและความรู้สึกว่าตนไร้ความสามารถในการเรียน ควรส่งเสริมให้นักศึกษามีการรับรู้ความสามารถตนเองในเชิงบวก รวมทั้งผู้ปกครอง ครู อาจารย์ และเพื่อนร่วมชั้นเรียน ควรมีการสนับสนุนทางสังคมที่ดี รวมทั้งคำนึงถึงภาระงานเรียนที่ไม่หนักจนเกินไป ทำให้นักศึกษามีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตรได้ ซึ่งจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนและลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษได้อีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การรับรู้ความสามารถตนเองส่งผลโดยตรงต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษ ดังนั้น การพัฒนาผู้เรียนให้สามารถรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยผ่านโครงการหรือกิจกรรมเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตน สร้างกลยุทธ์ที่สนับสนุนให้เห็นถึงความสำเร็จ เกิดความคิดเชิงบวก และมีความเชื่อมั่นในตนเอง จะเห็นได้ว่าการรับรู้ความสามารถตนเองเป็นสิ่งสำคัญเพื่อใช้เป็นกลยุทธ์ที่ลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษของนักศึกษา ได้แก่ การสร้างบรรยากาศ และมีเทคนิคการสอนภาษาอังกฤษที่หลากหลาย ปรับเปลี่ยนรูปแบบจากการบรรยายเป็นเน้นเชิงปฏิบัติเพื่อการสื่อสาร อาจใช้เทคโนโลยีในการสอนเพื่อกระตุ้น

ให้เกิดการมีส่วนร่วม เพิ่มแรงจูงใจและเพิ่มบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ เช่น เทคโนโลยีความเป็นจริงเสมือน (Virtual Reality; VR) หรือเทคโนโลยีความเป็นจริงเสริม (Augmented Reality; AR) ในการเรียนภาษาควบคู่กับการฝึกทำกิจกรรมทางภาษาเพื่อให้นักศึกษาเกิดความสุขในการเรียนรู้ภาษาอังกฤษและสะท้อนความสามารถของตนเองเป็นระยะ ๆ มากกว่าการสอบเพื่อวัดผลเพียงอย่างเดียว

การที่นักศึกษาเข้าใจและยอมรับว่าตนเองเหนื่อยหน่ายในการเรียนยังมีผลต่อการควบคุมอารมณ์และอาจทำให้รู้ตัวเพื่อจัดการระดับความเหนื่อยหน่ายดังกล่าวไม่ให้อยู่ในระดับรุนแรงเพิ่มมากขึ้น โดยสถาบันการศึกษาอาจจัดโปรแกรมป้องกันและบำบัดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนบนพื้นฐานจิตวิทยาการศึกษา ทั้งในรูปแบบให้คำปรึกษาออนไลน์ และในพื้นที่สถานศึกษา เพื่อประเมินหาปัจจัยสำคัญทั้งปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยแวดล้อมที่นำไปสู่ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ผลการวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่า การรับรู้ความสามารถตนเอง การสนับสนุนทางสังคม ภาระงานวิชาเรียน และความยุติธรรม เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษของนักศึกษานิเทศศาสตร์ ส่งผลให้นักศึกษามีความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ การลดคุณค่าของตนเองเกี่ยวกับการเรียน และการรู้สีกว่าตัวเองไม่มีประสิทธิภาพในการเรียน ดังนั้น ผู้วิจัยที่สนใจสามารถศึกษาปัจจัยด้านอื่น ๆ เพิ่มเติม เช่น เพศ สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม ผลการเรียนรู้ คะแนนสอบภาษาอังกฤษจากการทดสอบมาตรฐาน

การพักการเรียน หรือการลาออก สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เจตคติต่อสถานศึกษา แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เพื่อให้โมเดล MIMIC มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น รวมทั้งการศึกษาในบริบทที่แตกต่างกัน เช่น สถาบันการอาชีวศึกษาที่เน้นการฝึกอบรมพื้นฐานเชิงทักษะ ซึ่งมีความแตกต่างจากนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาหรือมหาวิทยาลัยที่เน้นการฝึกอบรมพื้นฐานเชิงทฤษฎีมากกว่า ตลอดจนขยายขอบเขตการศึกษาไปยังนักศึกษากลุ่มอื่นเพิ่มเติม เช่น นักศึกษาปริญญาเอก นอกจากนี้ การศึกษาระยะยาวยังเป็นสิ่งที่น่าสนใจเพื่อให้ได้ข้อมูลแบบบูรณาการมีความต่อเนื่อง ซึ่งการติดตามภาวะความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาระยะยาวจะทำให้รู้ขอบเขตของระยะเวลา แนวทางการแก้ปัญหาหรือการจัดการเรียนการสอนในห้องเรียน ซึ่งจะช่วยให้มองเห็นองค์ความรู้ในการออกแบบโปรแกรมเพื่อให้การช่วยเหลือหรือการป้องกันการเกิดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาตั้งแต่ระยะแรก ๆ นอกจากนี้ การศึกษาเชิงทดลองยังเป็นสิ่งที่น่าสนใจ เพื่อให้แนวทางใหม่ ๆ ในการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน การสร้างประสบการณ์ให้ผู้เรียนการรับรู้ความสามารถตนเอง มีแรงจูงใจและมีความเชื่อมั่นในตนเองในการพัฒนาทักษะภาษาอังกฤษในฐานะภาษาต่างประเทศที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

บทความวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนวิจัย ปีงบประมาณ 2557 จากคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

References

- Adams, J. S. (1965). Inequity in social exchange. In *Advances in Experimental Social Psychology*. (Vol. 2, pp. 267-299). Academic Press.
- Alavi, S. A., & Abbasnia, S. (2014). Motivation and motivation-related factors and their relationship with burnout and engagement: A study of Iranian EFL learners. *International Journal of Research Studies in Language Learning*, 3(5), 107-120.

- Aloe, A. M., Amo, L. C., & Shanahan, M. E. (2014). Classroom management self-efficacy and burnout: A multivariate meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 26(1), 101-126. doi:10.1007/s10648-013-9244-0
- Akbari, R., & Eghtesadi Roudi, A. (2020). Reasons of burnout: The case of Iranian English language teachers. *Psychological Studies*, 65(2), 157-167.
- Apple, M. T., Falout, J., & Hill, G. (2020). The relationship between future career self images and English achievement test scores of Japanese STEM students. *IEEE Transactions on Professional Communication*, 63(4), 372-385. doi:10.1109/TPC.2020.3029662
- Awada, G., Burston, J., & Ghannage, R. (2020). Effect of student team achievement division through WebQuest on EFL students' argumentative writing skills and their instructors' perceptions. *Computer Assisted Language Learning*, 33(3), 275-300.
- Bandura, A., & McClelland, D. C. (1977). *Social Learning Theory* (Vol. 1). Prentice Hall.
- Bakker, A. B., Westman, M., & Schaufeli, W. B. (2007). Crossover of burnout: An experimental design. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 16(2), 220-239.
- Bask, M., & Salmela-Aro, K. (2013). Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout. *European Journal of Psychology of Education*, 28(2), 511-528.
- Blau, P. (2017). *Exchange and Power in Social Life*. Routledge.
- Blom, V. (2012). Contingent self-esteem, stressors and burnout in working women and men. *Work*, 43(2), 123-131.
- Caplan, G. (1975). The family as a support system. In Caplan, G., Killilea, M. (Eds.), *Support System and Mutual Help: Multidisciplinary Explorations* (pp.19-36).
- Cherniss, C. (1992). Long-term consequences of burnout: An exploratory study. *Journal of Organizational Behavior*, 13(1), 1-11.
- Cherniss, C. (1993). Role of professional self-efficacy in the etiology and amelioration of burnout. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Series in applied psychology: Social issues and questions. Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research* (pp. 135-149). Taylor & Francis.
- Chen, X., Lake, J., & Padilla, A. M. (2021). Grit and motivation for learning English among Japanese university students. *System*, 96, 102411.
- Chinachot, P. & Chantuk, T. (2015). Propose policy to develop teaching and learning process with knowledge management to reduce study-related burnout of students. *Veridian E-Journal, Silpakorn University (Humanities, Social Sciences and Arts)*, 8(2), 864-876. [in Thai]
- Crosthwaite, P. R., Bailey, D. R., & Meeker, A. (2015). Assessing in-class participation for EFL: considerations of effectiveness and fairness for different learning styles. *Language Testing in Asia*, 5(1), 9.
- Dahlin, M., Joneborg, N., & Runeson, B. (2007). Performance-based self-esteem and burnout in a cross-sectional study of medical students. *Medical Teacher*, 29(1), 43-48.

- de la Fuente, J., Martínez-Vicente, J. M., Peralta-Sánchez, F. J., Garzón-Umerenkova, A., Vera, M. M., & Paoloni, P. (2019). Applying the SRL vs. ERL theory to the knowledge of achievement emotions in undergraduate university students. *Frontiers in Psychology, 10*, 2070.
- de la Fuente, J., Lahortiga-Ramos, F., Laspra-Solís, C., Maestro-Martín, C., Alustiza, I., Aubá, E., & Martín-Lanas, R. (2020). A structural equation model of achievement emotions, coping strategies and engagement-burnout in undergraduate students: a possible underlying mechanism in facets of perfectionism. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(6), 2106.
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., Power, D. V., Durning, S., Moutier, C., Massie Jr, F. S., Harper, W., Eacker, A., Szydlo, D. W., Sloan, J. A., & Shanafelt, T. D. (2010). Burnout and serious thoughts of dropping out of medical school: a multi-institutional study. *Academic Medicine, 85*(1), 94-102.
- EF English Proficiency Index. (2021). EF English Proficiency Index 2021 (Thailand). <https://www.ef.com/wwen/epi/regions/asia/thailand/>
- Finn, J. D., & Rock, D. A. (1997). Academic success among students at risk for school failure. *Journal of Applied Psychology, 82*(2), 221.
- Freudenberger, H. J., & Richelson, G. (1980). *Burn Out: The High Cost of Success-and How to Cope with It*. Arrow.
- George, D. & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference 18.0 Update*. Prentice Hall Press.
- Ghaith, G. M. (2002). The relationship between cooperative learning, perception of social support, and academic achievement. *System, 30*(3), 263-273.
- Ginsburg, G. S., & Bronstein, P. (1993). Family factors related to children's intrinsic/extrinsic motivational orientation and academic performance. *Child Development, 64*(5), 1461-1474.
- Greenberg, J. (1987). A taxonomy of organizational justice theories. *Academy of Management Review, 12*(1), 9-22.
- Grolnick, W. S., & Slowiaczek, M. L. (1994). Parents' involvement in children's schooling: A multidimensional and motivational model. *Child Development, 65*(1), 237-252.
- Guay, F., & Vallerand, R. J. (1996). Social context, student's motivation, and academic achievement: Toward a process model. *Social Psychology of Education, 1*(3), 211-233.
- Guay, F., Boivin, M., & Hodges, E. V. (1999). Predicting change in academic achievement: A model of peer experiences and self-system processes. *Journal of Educational Psychology, 91*(1), 105.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate Data Analysis (8th Edition)*. Cengage Learning EMEA.
- Hallsten, L. (1993). *Burning out: A framework*. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Series in Applied Psychology: Social issues and questions. Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research* (pp. 95-113). Taylor & Francis.
- Hobfoll, S. E., & Freedy, J. (1993). *Conservation of Resources: A General Stress Theory Applied to Burnout*.

- Hymel, S., Comfort, C., Schonert-Reichl, K., & McDougall, P. (1996). Academic failure and school dropout: The influence of peers. In Juvonen, J., Wentzel, K. R. (Eds.), *Social Motivation: Understanding Children's School Adjustment* (pp. 313-345). Cambridge University Press.
- Intakaew, A. & Akkarapattananawong, A. (2017). A study of burnout in studying English of undergraduate students of Rajapark Institute. *Rajapark Journal*, 11(24). [in Thai]
- Jackson, S. E., Schwab, R. L., & Schuler, R. S. (1986). Toward an understanding of the burnout phenomenon. *Journal of Applied Psychology*, 71(4), 630-640.
- Jacobs, S. R., & Dodd, D. (2003). Student burnout as a function of personality, social support, and workload. *Journal of College Student Development*, 44(3), 291-303.
- Jahedizadeh, S., Ghanizadeh, A., & Ghonsooly, B. (2016). The role of EFL learners' demotivation, perceptions of classroom activities, and mastery goal in predicting their language achievement and burnout. *Asian-Pacific Journal of Second and Foreign Language Education*, 1(1), 16.
- Jane Ra, J. (2019). Exploring the spread of English language learning in South Korea and reflections of the diversifying sociolinguistic context for future English language teaching practices. *Asian Englishes*, 21(3), 305-319.
- Johnson, E. E. (1978). *Student-identified Stresses that Relate to College Life*. ERIC Document Reproduction Service No. ED 170 630.
- Jones, G. R. (1986). Socialization tactics, self-efficacy, and newcomers' adjustments to organizations. *Academy of Management Journal*, 29(2), 262-279.
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1996). *LISREL 8: User's Reference Guide*. Scientific Software International.
- Keith, P. B., & Keith, T. Z. (1993). Does parental involvement influence academic achievement of American middle school youth? In Smit, F., Van Esch, W., Walberg, H. J. (Eds.), *Parental Involvement in Education* (pp. 205-209). Institute of Applied Social Sciences.
- Korhonen, J., Tapola, A., Linnanmäki, K., & Aunio, P. (2016). Gendered pathways to educational aspirations: The role of academic self-concept, school burnout, achievement and interest in mathematics and reading. *Learning and Instruction*, 46, 21-33.
- Kerdphol, S., Phattharayuttawat, S. & Singhakant, S. (2019). Factors related to academic burnout among graduate students in one government university. *The Journal of Prapokklao Hospital Clinical Medical Education Center*, 36(1), 16-24. [in Thai]
- Kuittinen, M., & Meriläinen, M. (2011). The effect of study-related burnout on student perceptions. *Journal of International Education in Business*, 4(1), 42-62.
- Li, J., Han, X., Wang, W., Sun, G., & Cheng, Z. (2018). How social support influences university students' academic achievement and emotional exhaustion: The mediating role of self-esteem. *Learning and Individual Differences*, 61, 120-126.
- Lerthattasilp, T. (2011). Burnout among psychiatrists in Thailand: National survey. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand*, 56(4), 437-48. [in Thai]

- Luo, Y., Deng, Y., & Zhang, H. (2020). The influences of parental emotional warmth on the association between perceived teacher–student relationships and academic stress among middle school students in China. *Children and Youth Services Review*, 114, 105014.
- Marôco, J., Assunção, H., Harju-Luukkainen, H., Lin, S. W., Sit, P. S., Cheung, K. C., Maloa, B., Stepanovic Ilic, I., Smith, T. J., & Campos, J. A. (2020). Predictors of academic efficacy and dropout intention in university students: Can engagement suppress burnout?. *PloS One*, 15(10), e0239816.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). *The Truth about Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It*. John Wiley & Sons.
- Matthews, G., Deary, I. J., & Whiteman, M. C. (2003). *Personality Traits*. Cambridge University Press.
- Meier, S. T., & Schmeck, R. R. (1985). The burned-out college student: A descriptive profile. *Journal of College Student Personal*, 26(1), 63-69.
- Mitchell, M. M., & Bradshaw, C. P. (2013). Examining classroom influences on student perceptions of school climate: The role of classroom management and exclusionary discipline strategies. *Journal of School Psychology*, 51(5), 599-610.
- Nazar, N., Österman, K., & Björkqvist, K. (2020). School burnout and its psychological concomitants among students from three school types in Pakistan. *Eurasian Journal of Medical Investigation*, 4, 187-194.
- Office of the Education Council (ONEC). (2017). Summary of the 13th OEC Forum "Transforming education in the digital age".
- Office of the Education Council (ONEC). (2018). *Council for Education Dialogue 2016-2017: Role of Thai Education in the Thailand 4.0*. Prikwarn Graphic.
- Office of the Education Council (ONEC). (2019). *Thai Educational Competency in the International IMD Stage 2019*. 21 Century.
- Orth, U., Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Maes, J., & Schmitt, M. (2009). Low self-esteem is a risk factor for depressive symptoms from young adulthood to old age. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(3), 472.
- Ortiz, A. A., Wilkinson, C. Y., Robertson-Courtney, P., & Kushner, M. I. (2006). Considerations in implementing intervention assistance teams to support English language learners. *Remedial and Special Education*, 27(1), 53-63.
- Paidar, F., Amirhooshangi, A., & Taghavi, R. (2017). Gender differences in students' mathematics self-concept and academic burnout. *International Journal of School Health*, 4(1), 1-6.
- Palmer, A., & Rodger, S. (2009). Mindfulness, stress, and coping among university students. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 43(3), 198-212.
- Peng, S. S., & Lee, R. M. (1992). Home variables, parent-child activities, and academic achievement: A study of 1988 eighth graders. In *Annual Meeting of the American Educational Research Association, San Francisco*.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2012). Gender bias undermines evidence on gender and health. *Qualitative Health Research*, 22(9), 1298.

- Pongpanich, N. (2011). A study of problems in English speaking in speech communication of management sciences students, Kasetsart University, Sriracha Campus: October 2007 to September 2008. *Manutsayasat Wichakan*, 18(1), 85-97. [in Thai]
- Puranitee, P., Saetang, S., Sumrithe, S., Busari, J. O., van Mook, W. N., & Heeneman, S. (2019). Exploring burnout and depression of Thai medical students: The psychometric properties of the Maslach Burnout Inventory. *International Journal of Medical Education*, 10, 223.
- Rahmati, Z. (2015). The study of academic burnout in students with high and low level of self-efficacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 171, 49-55.
- Rahimi, M., & Karkami, F. H. (2015). The Role of Teachers' Classroom Discipline in Their Teaching Effectiveness and Students' Language Learning Motivation and Achievement: A Path Method. *Iranian Journal of Language Teaching Research*, 3(1), 57-82.
- Ramist, L. (1981). *College Student Attrition and Retention*. College Board Report No. 81-1.
- Robins, T. G., Roberts, R. M., & Sarris, A. (2018). The role of student burnout in predicting future burnout: Exploring the transition from university to the workplace. *Higher Education Research & Development*, 37(1), 115-130.
- Ruankam, T., & Chuenchaichon, Y. (2016). A survey of perceptions of English for specific purposes at Bungphra Commercial College, Phitsanulok. *Lampang Rajabhat University Journal*, 5(2), 77-94.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Pietikäinen, M., & Jokela, J. (2008). Does school matter? The role of school context in adolescents' school-related burnout. *European Psychologist*, 13(1), 12.
- Schaufeli, W. B., Maslach, C., & Marek, T. (1993). *Professional Burnout: Recent developments in theory and research*. Taylor & Francis.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71-92.
- Schumacker, R. E. & Lomax, R. G. (2016). *A Beginner's Guide to Structural Equation Modeling* (4th Edition). Routledge.
- Schwab, R. L., & Iwanicki, E. F. (1982). Perceived role conflict, role ambiguity, and teacher burnout. *Educational Administration Quarterly*, 18(1), 60-74.
- Song, J., Bong, M., Lee, K., & Kim, S.-i. (2015). Longitudinal investigation into the role of perceived social support in adolescents' academic motivation and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 107, 821-841.
- Stajkovic, A. D., & Luthans, F. (1998). Social cognitive theory and self-efficacy: Goin beyond traditional motivational and behavioral approaches. *Organizational Dynamics*, 26(4), 62-74.
- Sveinsdóttir, H., Flygenring, B. G., Svavarsdóttir, M. H., Thorsteinsson, H. S., Kristófersson, G. K., Bernharðsdóttir, J., & Svavarsdóttir, E. K. (2021). Predictors of university nursing students burnout at the time of the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 106, 105070.

- Taylor, S. E., Welch, W. T., Kim, H. S., & Sherman, D. K. (2007). Cultural differences in the impact of social support on psychological and biological stress responses. *Psychological Science*, 18(9), 831-837.
- Tuominen-Soini, H., & Salmela-Aro, K. (2014). Schoolwork engagement and burnout among Finnish high school students and young adults: Profiles, progressions, and educational outcomes. *Developmental Psychology*, 50(3), 649.
- Vatankhah, M., & Tanbakooei, N. (2014). The role of social support on intrinsic and extrinsic motivation among Iranian EFL learners. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 98, 1912-1918.
- Vaux, A. & Harison, D. (1986). Support network characteristics associated with support satisfaction and perceived support. *American Journal of Community Psychology*, 13(3), 245-268.
- Villanova, P., & Bownas, D. A. (1984). *Dimensions of College Student Stress*. ERIC Document Reproduction Service No. ED 262 690.
- Virtanen, T. E., Lerkkanen, M. K., Poikkeus, A. M., & Kuorelahti, M. (2018). Student engagement and school burnout in Finnish lower-secondary schools: Latent profile analysis. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 62(4), 519-537.
- Woothiwongsa, N. (2014). Motivational strategies: Enhancing English language skills. *Executive Journal*, 34(1), 89-97. [in Thai]
- Yang, H.-J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283-301. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>
- Zhu, F., Sun, M., & Sun, X. (2020). Influencing factors of construction professionals' burnout in China: a sequential mixed-method approach. *Engineering, Construction and Architectural Management*, 27(10), 3215-3233.