

การศึกษาความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

The Study of Learning Burnout of Mahasarakham University Students

ชัยพร พงษ์พิสันต์รัตน์^{1*}Chaiporn Pongpisanrat^{1*}

(Received: August 8, 2021; Revised: October 1, 2021; Accepted: October 5, 2021)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาระดับความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม (2) เปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคามจำแนกตามเพศและกลุ่มคณะ และ (3) ศึกษาแนวทางในการจัดการความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาสารคามทุกชั้นปีที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2563 จำนวน 1,080 คน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นตามกลุ่มคณะ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามความเหนื่อยหน่ายในการเรียน แบบสัมภาษณ์แนวทางในการจัดการความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม โดยใช้วิธีการสนทนากลุ่มในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 9 คน และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t -test และ F -test

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีโดยรวม ($M = 3.70$, $SD = 0.60$) อยู่ในระดับมาก
2. ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีจำแนกตามเพศ นิสิตระดับปริญญาตรีเพศชายและเพศหญิงมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเพศชาย ($M = 3.81$, $SD = 0.47$) มีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนมากกว่าเพศหญิง ($M = 3.63$, $SD = 0.66$)
3. ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีจำแนกตามกลุ่มคณะ นิสิตระดับปริญญาตรีที่มีกลุ่มคณะแตกต่างกันมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

¹ อาจารย์ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

¹ Lecturer, Department of Educational Psychology and Guidance, Faculty of Education, Mahasarakham University

ทุนสนับสนุนโครงการวิจัยประเภทส่งเสริมศักยภาพอาจารย์และนักวิจัย งบประมาณเงินรายได้ประจำปีงบประมาณ 2563
The research received a research grant for teaching staff and researchers from the income budget of Mahasarakham University in the fiscal year 2020.

* Corresponding Author E-mail: chaiporn.p@msu.ac.th

โดยความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ($M = 3.87$, $SD = 0.37$) มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีค่าเฉลี่ยรองลงมา ($M = 3.70$, $SD = 0.62$) และกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ ($M = 3.33$, $SD = 0.72$) มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด

4. แนวทางในการจัดการความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตทั้งในการสอนในห้องเรียน และระบบออนไลน์ อาจารย์ผู้สอนต้องมีการกำกับติดตาม การโต้ตอบ ชักถาม เปิดโอกาสให้นิสิตตั้งคำถาม การแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยมีอาจารย์ผู้สอนเป็นผู้ควบคุมการเรียนการสอนให้เป็นไปตามแผนที่กำหนดไว้ มีการใช้สื่อการสอนที่ทำให้ผู้เรียนสามารถสื่อสารระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน และระหว่างผู้เรียน รวมถึงการนำเสนอประเด็นความรู้ที่เกี่ยวข้องกับรายวิชาที่สอนเพื่อการอภิปรายร่วมกัน นอกจากนี้อาจารย์ผู้สอนต้องติดตามนิสิตที่มีปัญหาเกี่ยวกับการเรียน ปัญหาส่วนตัว และสังคมเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี การให้การปรึกษา การให้ข้อเสนอแนะที่จะช่วยลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนได้

คำสำคัญ: ความเหนื่อยหน่ายในการเรียน ความเหนื่อยหน่าย นิสิตระดับปริญญาตรี

Abstract

The objectives of this research were: (1) to study the level of learning burnout of Mahasarakham University students; (2) to compare the learning burnout of Mahasarakham University students, classified by gender and faculty; and (3) to study methods of coping with learning burnout of Mahasarakham University students. The sample consisted of 1,080 undergraduate students who studied in the academic year 2020 in every year class of groups of faculties of Mahasarakham University, selected by using stratified random sampling. The research instruments were questionnaire inquiring about learning burnout and an interview on methods of coping with learning burnout of Mahasarakham University students. The interview was used in collecting data from a focus group of 9 stakeholders; then the data were analyzed, using content analysis. The analysis of data employed the mean, standard deviation, independent t-test and F-test.

The research results were as follows:

1. The learning burnout of undergraduate students, on the whole, was at a high level ($M = 3.70$, $SD = 0.60$).

2. The learning burnout of undergraduate students, when classified by gender, revealed that male and female undergraduate students had a statistically significant difference at the .05 level, as males ($M = 3.81$, $SD = 0.47$) had higher learning burnout than females ($M = 3.63$, $SD = 0.66$).

3. The learning burnout of undergraduate students, when classified by group of faculties, was found to be significantly different at the .05 level. That is, the learning burnout of the Science and Technology group had the highest overall mean ($M = 3.87$, $SD = 0.37$), followed by the Humanities and Social Sciences group ($M = 3.70$, $SD = 0.62$), and lastly, the Health Sciences group had the lowest overall mean ($M = 3.33$, $SD = 0.72$).

4. The methods of coping with learning burnout of Mahasarakham University students were suggested as follows: in terms of teaching and learning management in classroom and via the online system, the lecturer must monitor, respond to, ask questions, and give students opportunities to ask questions; the lecturer must create exchanging of knowledge, with the lecturer as supervisor who leads the class in accordance with the teaching plan; teaching materials are used to enable communication between the lecturer and the students and among the students themselves; the lecturer must bring up issues related to the knowledge in the course for discussion. In addition, the lecturer must keep track of students who have problems with learning, personal and social problems, in order to build good relationships, to provide counseling and suggestions that will help reduce learning burnout.

Keywords: learning burnout; burnout; undergraduate student

บทนำ

หัวใจของการศึกษาแห่งศตวรรษที่ 21 คือต้องไม่เรียนเพียงแต่ให้รู้วิชา แต่ต้องฝึกในบริบทต่าง ๆ ของชีวิตจริง เพื่อที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Simachokedee, 2016) จากการประมาณการเกี่ยวกับผู้สำเร็จการศึกษาเข้าสู่ตลาดแรงงานปี พ.ศ. 2560 เป็นผู้ที่จะจบการศึกษาระดับปริญญาตรีมากที่สุด ร้อยละ 89.50 เห็นได้ว่าการศึกษาระดับปริญญาตรีนั้นสามารถช่วยให้ผู้จบการศึกษามีแนวโน้มที่จะได้ประกอบอาชีพมากที่สุด มีความสำคัญอย่างยิ่งในการประกอบอาชีพ และการดำรงชีวิตในอนาคต (Office of the National Economic and Social Development Council, 2017) แต่ในทางกลับกันจำนวนผู้จบการศึกษาในระดับปริญญาตรีของประเทศไทยลดลง (Office of the Education Council, 2017) และจากการสำรวจเกี่ยวกับความต้องการเปลี่ยนแปลงระบบการศึกษาไทย มีความเห็นว่า เด็กไทยเรียนหนักมากที่สุดในโลก แต่ไม่สามารถนำเอาความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และเด็กไทยไม่ได้เรียนในสิ่งที่อยากเรียน (Thai Children are Bored of Studying and Teachers, 2014) ส่งผลให้เด็กเกิดความเหนื่อยหน่าย ดังนั้นความเหนื่อยหน่ายจึงเป็นสิ่งที่เป็อุปสรรคต่อการศึกษาในอนาคต

ความเหนื่อยหน่ายเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในระดับโลก โดยคณะกรรมการการยุโรป เปิดเผยว่า ร้อยละ 57 ของบุคคลนั้นรู้สึกว่าการเรียน และการทำงานมีผลต่อสุขภาพ และมีผลต่อจิตใจในระดับมาก (Ladstatter & Garrosa, 2008) เมื่อเดือนพฤษภาคม 2562 องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO)

ได้ประกาศให้ภาวะหมดไฟ หรือความเหนื่อยหน่าย (Burnout Syndrome) นับเป็นภาวะทางการแพทย์ และจัดอยู่ในบัญชีจำแนกทางสถิติระหว่างประเทศของโรคและปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้อง (ICD-11) ซึ่งเป็นภาวะทางสุขภาพที่ต้องได้รับการดูแลรักษา และเป็นภาวะที่จะเกิดในคนรุ่นใหม่มากขึ้น งานวิจัยต่างประเทศระบุว่าอาจส่งผลให้กลายเป็นโรคซึมเศร้าได้ในระยะยาว และเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับที่ 2 ของกลุ่มคนรุ่นใหม่ มีจำนวนผู้เสียชีวิตเป็นจำนวนมากต่อปี (Office of SMEs Promotion, 2017)

ความเหนื่อยหน่ายเป็นภาวะของความอ่อนล้าของอารมณ์ จิตใจ และร่างกายที่มีผลจากการสะสมความเครียดอย่างยาวนาน ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อบุคคลรู้สึกว่าไม่สามารถจัดการงานต่างๆ ได้ จนขาดแรงจูงใจในหน้าที่ของตน จึงแสดงออกในลักษณะของอาการที่ประกอบด้วยความอ่อนล้าทางอารมณ์ มีความรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจ มีความรู้สึกและพฤติกรรมในทางลบต่อตนเองและผู้อื่น มีความรู้สึกว้าวุ่นในการทำงาน เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน ไม่สามารถปรับตัวต่องาน และการใช้ชีวิตส่วนตัวมีประสิทธิภาพลดลง (Sea-oui, 2011) ทั้งนี้ความเหนื่อยหน่ายมี 3 องค์ประกอบได้แก่ ความอ่อนล้าทางอารมณ์ ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล และความอ่อนล้าทางด้านผลลัพธ์ของบุคคล (Yang & Lian, 2005 as cited in Ling et al., 2013)

ในบริบทของสถานศึกษามีการพัฒนาและการใช้เครื่องมือในการวัดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนที่เป็นมาตรฐานทำให้ทราบผลการศึกษากับความเหนื่อยหน่ายทางด้านการเรียนได้อย่างชัดเจน (Salmela-Aro et al., 2009; Maslach et al., 2001) โดยเป็นการศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการที่มีความเกี่ยวข้องกับ ความเครียด ความอ่อนล้าที่เกิดขึ้นเรื้อรัง เป็นเวลานาน ซึ่งเป็นผลจากการเรียนที่หนักเกินไป เกิดขึ้นจากสิ่งว้าวุ่นในมหาวิทยาลัย จากการศึกษาวิจัยพบว่า การที่นิสิตไม่ใส่ใจในการเรียนปีแรก สามารถใช้คาดการณ์การลาออกในช่วงก่อนตั้งแต่ปีที่ 1 ถึงปีที่ 3 ของการเรียนในระดับมหาวิทยาลัยได้ (Heikkila, 2011)

ความเป็นอยู่ที่ดีในโรงเรียนมีความสัมพันธ์กับผลการศึกษา เพื่อที่จะทำความเข้าใจถึงความแตกต่างทางเพศต่อแรงขับเคลื่อนและความสับสนในอาชีพ รวมถึงปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้อง จึงจำเป็นต้องศึกษาประสิทธิภาพ ความเชื่อมั่นในความสามารถ และคุณค่า ซึ่งหล่อหลอมเป็นแรงขับเคลื่อนด้านการศึกษาและการทำงาน พร้อมทั้งศึกษาผลกระทบจากความเหนื่อยหน่ายในการเรียน (Widlund et al., 2020) สถาบันการศึกษาควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ และการให้ประสบการณ์กับนิสิต ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีความสำคัญในการปรับตัวในการเรียน ดังนั้นสถาบันการศึกษาควรทำให้เกิดบริบทแห่งการเปลี่ยนแปลงต่อผู้ที่ศึกษาในสถาบันนั้น เพื่อไม่ให้ผู้ที่ศึกษาเกิดการรับรู้ และประสบการณ์ทางการเรียนที่มีผลต่อรูปแบบการปรับตัว เปลี่ยนการเรียน จนส่งผลให้เกิดปัญหาพฤติกรรม และการมีคุณภาพชีวิตลดลง (Salmela-Aro et al., 2008; 2009)

ปัจจุบันพบว่าในประเทศไทยบุคคลที่มีปัญหาการเรียนนั้นพบได้ทุกช่วงอายุ และนักเรียนไทยส่วนใหญ่มีความรู้ต่ำกว่ามาตรฐาน (Seree, 2015) ในมหาวิทยาลัยมหาสารคามพบว่านิสิตส่วนใหญ่ไม่เข้าใจเนื้อหาการเรียน ขาดความกระตือรือร้น ส่งผลให้ผลการเรียนตกต่ำ และเกิดความเครียดสะสม จนเกิดความเหนื่อยหน่ายในการเรียน โดยในช่วงการระบาดของ COVID-19 นิสิตมีแนวโน้มจะเหนื่อยหน่ายในการเรียนเพิ่มขึ้น เนื่องจากการขาดปฏิสัมพันธ์กับผู้สอนหรือผู้เรียนด้วยกัน การปรับตัวในการเรียนออนไลน์ รวมถึงการไม่สามารถเรียนปฏิบัติในห้องเรียนได้ ทำให้นิสิตเรียนไม่เข้าใจมากขึ้น และมีความเครียดมากขึ้น ซึ่งอาจ

ส่งผลต่อสุขภาพจิต และผลการเรียนของนิสิตในภายหลังได้ การศึกษาความเหนื่อยหน่ายในการเรียนจึงเป็นสิ่งจำเป็นเนื่องจากเหตุผลหลายประการ เช่น เป็นแนวทางสู่การทำความเข้าใจพฤติกรรมของนิสิตทั้งในปัจจุบันและอนาคต รวมถึงความสัมพันธ์กับสถาบันการศึกษา เพื่อน ผู้สอนและอื่นๆ ความเหนื่อยหน่ายในนิสิตอาจส่งผลต่อชื่อเสียงของสถาบันการศึกษานั้นๆ อย่างไรก็ตามความเหนื่อยหน่ายในการเรียนนับเป็นแง่มุมหนึ่งในการประเมินประสิทธิภาพของสถาบัน ในสถาบันการศึกษาที่มีศักยภาพในระดับสูงอาจมีการสร้างนโยบายการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเหนื่อยหน่ายในการเรียนไว้รองรับ (Lin & Huang, 2014)

ผู้บริหาร และผู้ให้การปรึกษาที่มีความเข้าใจในการเกิดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนมีส่วนสำคัญในการบรรเทาความเหนื่อยหน่ายในการเรียน และลดผลเสียที่จะเกิดขึ้นตามมา เช่น การลาออก หรือมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับต่ำ โดยอาจมีแนวทางการประเมินผลเพื่อให้เกิดความเหมาะสมมากขึ้น และท้ายที่สุดผู้ที่ศึกษาในสถาบันการศึกษานั้นจะมีความเข้าใจถึงผลเสียของความเหนื่อยหน่ายในการเรียนที่ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะ และการใช้อุปกรณ์ เครื่องมือต่างๆ อีกทั้งช่วยป้องกัน และจัดการกับความเหนื่อยหน่ายในการเรียนตั้งแต่ก่อนจบการศึกษาจากสถาบันการศึกษาแล้วเข้าสู่การประกอบอาชีพได้ (Law, 2010)

การมีสมรรถภาพการเรียนที่ต่ำ มีปัญหาด้านสุขภาพจิต และการเปลี่ยนแปลงจะปรับตัวเมื่อเกิดสภาพปัญหา ทำให้มีความเสี่ยงที่จะเกิดความวิตกกังวล สถาบันการศึกษาจึงควรจัดการให้การปรึกษา การฝึกการดำเนินชีวิต และหลักประกันด้านสุขภาพ เพื่อช่วยเหลือผู้ที่ศึกษาในสถาบันการศึกษานั้น ให้เกิดการตระหนักรู้ตนเอง และเกิดความรู้สึก และอารมณ์ร่วมกับคนอื่น (Fares et al., 2016)

จากข้อมูลข้างต้นทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะดำเนินการทำวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อใช้ในการช่วยเหลือนิสิตต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม
2. เพื่อเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคามจำแนกตามเพศ และกลุ่มคณะ
3. เพื่อศึกษาแนวทางในการจัดการความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ และการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้ทราบข้อมูลเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาเครื่องมือในการลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาสารคามทุกชั้นปีที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2563 จำนวน 37,396 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาสารคามทุกชั้นปีที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2563 จำนวน 1,080 คน ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางหาโร ยามาเน่ (Yamane) ที่ระดับความคลาดเคลื่อน 0.03 และใช้การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (stratified random sampling) แบ่งประชากรออกเป็นกลุ่มย่อย ๆ ตามกลุ่มคณะ ได้ทั้งหมด 3 กลุ่มคณะ คือ กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ประเภทได้แก่

2.1 แบบสอบถามความเหนื่อยหน่ายในการเรียน แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ เพศ ชั้นปี คณะ

ตอนที่ 2 ความเหนื่อยหน่ายในการเรียน มีลักษณะเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (rating scale) แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ 2) ด้านความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล 3) ด้านความอ่อนล้าทางด้านผลลัพธ์ของบุคคล จำนวน 4 ข้อ โดยการหาคุณภาพเครื่องมือให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) แล้วคัดเลือกข้อคำถาม ที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.66 – 1.00 ได้ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 56 ข้อ ซึ่งได้ทดสอบหาค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถาม (discrimination) โดยการทดลองใช้ (try out) กับตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 50 คน ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ 56 ข้อ จากนั้นนำมาหาระดับความเชื่อมั่น (reliability) วิเคราะห์ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของครอนบาค (Cronbach (α - coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.94

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ แนวทางในการจัดการความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม มีลักษณะเป็นข้อคิดเห็นข้อเสนอแนะ แบบปลายเปิดเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้อย่างอิสระ

2.2 แบบสัมภาษณ์แนวทางในการจัดการความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม โดยใช้วิธีการสนทนากลุ่มในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 9 คน โดยการหาคุณภาพเครื่องมือให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.66 – 1.00 ได้ข้อคำถามปลายเปิดจำนวน 2 ข้อ

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บแบบสอบถามความเหนื่อยหน่ายในการเรียนจากนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 1,134 คน ในช่วงเวลาระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนมีนาคม 2564 โดยในการเก็บข้อมูลนั้นผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลเพิ่มร้อยละ 5 เพื่อป้องกันการคลาดเคลื่อนของข้อมูล และเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามด้วยตนเอง จากนั้นนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ ได้จำนวน 1,080 ชุด เพื่อเตรียมวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 เป็นช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจตัวแปรความเหนื่อยหน่ายในการเรียนจากนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ทั้งนี้ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนจากนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคามในช่วงเวลาที่ตอบแบบสอบถาม นิสิตหลายคนไม่ได้อยู่ในสถานศึกษาจึงทำการเก็บรวบรวมแบบสอบถามได้ลำบาก ต้องใช้ระยะเวลาค่อนข้างนาน และต้องมีการนัดหมายนิสิตโดยการสื่อสารในรูปแบบต่างๆ เช่น โทรศัพท์ และสื่อสังคมออนไลน์ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม ซึ่งมีผลมาจากการปรับรูปแบบการเรียนการสอนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19

การเก็บแบบสัมภาษณ์แนวทางในการจัดการความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยเชิญผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 9 คน เข้าร่วมการสนทนากลุ่มผ่านระบบออนไลน์ และสัมภาษณ์แนวคิดของผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มด้วยข้อคำถามปลายเปิด

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติพรรณนา (descriptive statistics) และการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis) ในการสรุปข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาระดับความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

1.1 วิเคราะห์หาค่าความถี่ (frequency) และร้อยละ (percentage) ของกลุ่มตัวอย่าง

1.2 วิเคราะห์ความเหนื่อยหน่ายในการเรียน โดยหาค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ทดสอบสมมติฐาน ด้วยการเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม จำแนกตามเพศ โดยใช้การวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐานหาค่า t-test แบบ independent และจำแนกตามกลุ่มคณะ ได้แก่ กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ โดยใช้การวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐานหาค่า F-test ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (one-way analysis of variance) พร้อมทำการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffe

ตอนที่ 3 แนวทางในการจัดการความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

จำแนกข้อมูลแนวทางในการจัดการความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคามโดยใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis) แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน 1) การจัดระเบียบข้อมูล 2) การทำดัชนีหรือกำหนดรหัสข้อมูล 3) การกำจัดข้อมูลหรือสร้างข้อสรุปชั่วคราว 4) การสร้างบทสรุป และ 5) การพิสูจน์ความน่าเชื่อถือของผลการวิเคราะห์ เพื่อสรุปเนื้อหาเกี่ยวกับความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่ได้จากการสนทนากลุ่ม

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 การศึกษาระดับความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

1.1 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลจำแนกตามลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 1 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลจำแนกตามลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (n = 1,080)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	430	39.81
หญิง	650	60.19
รวม	1,080	100.00
กลุ่มคณะ		
1. กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	693	64.16
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	97	8.98
คณะศึกษาศาสตร์	80	7.41
คณะการบัญชีและการจัดการ	217	20.09
คณะการท่องเที่ยวและการโรงแรม	84	7.78
วิทยาลัยการเมืองการปกครอง	106	9.81
วิทยาลัยดุริยางคศิลป์	14	1.30
คณะนิติศาสตร์	66	6.11
คณะศิลปกรรมศาสตร์และวัฒนธรรมศาสตร์	29	2.68
2. กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	273	25.29
คณะวิทยาศาสตร์	57	5.28
คณะวิศวกรรมศาสตร์	80	7.41
คณะเทคโนโลยี	35	3.24
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์-ผังเมือง-นฤมิตศิลป์	33	3.06
คณะวิทยาการสารสนเทศ	68	6.30
3. กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ	114	10.55
คณะพยาบาลศาสตร์	13	1.20
คณะเภสัชศาสตร์	16	1.48
คณะสาธารณสุขศาสตร์	39	3.61
คณะแพทยศาสตร์	20	1.85
คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์	19	1.76
คณะสัตวแพทยศาสตร์	7	0.65
รวม	1,080	100.00

จากตาราง 1 พบว่า นิสิตมีจำนวนทั้งหมด 1,080 คน เป็นเพศชายจำนวน 430 คิดเป็นร้อยละ 39.81 และเพศหญิงจำนวน 650 คน คิดเป็นร้อยละ 60.19 โดยแต่ละกลุ่มคณะมีจำนวนดังนี้ กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 693 คน คิดเป็นร้อยละ 64.16 กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 273 คน คิดเป็นร้อยละ 25.29 และกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 10.55

1.2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี

ตัวแปร	M	SD	ระดับความเหนื่อยหน่าย
ความเหนื่อยหน่ายในการเรียน			
- ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์	3.83	0.54	มาก
- ด้านความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล	3.53	0.60	มาก
- ด้านความอ่อนล้าทางด้านผลลัพธ์ของบุคคล	3.74	0.77	มาก
รวม	3.70	0.60	มาก

จากตาราง 2 พบว่า ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีโดยรวม (M = 3.70, SD = 0.60) อยู่ในระดับมาก

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ตาราง 3 การเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีจำแนกตามเพศ

เพศ	N	Mean	SD	Levene's Test for Equal of Variances			t	df	P
				F	Sig.	Equal variances			
ชาย	430	3.81	0.47	80.54	.00	Assumed	4.93*	1078	.00
หญิง	650	3.63	0.66						

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 พบว่า นิสิตระดับปริญญาตรีเพศชายและเพศหญิงมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเพศชาย (M = 3.81, SD = 0.47) มีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนมากกว่าเพศหญิง (M = 3.63, SD = 0.66)

ตาราง 4 การเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีจำแนกตามกลุ่มคณะ

กลุ่มคณะ	N	Mean	SD	แหล่งความแปรปรวน	ss	df	MS	F	P	ทดสอบรายคู่
1 กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	693	3.70	0.62	ระหว่างกลุ่ม	24.26	2	12.13	36.31*	.00	2>1,3
2 กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	273	3.87	0.37	ภายในกลุ่ม	359.84	1077	.33			1,2>3
3 กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ	114	3.33	0.72	รวม	384.10	1079				
รวม	1080	3.70	0.60	Levene's Test : F=56.07, df1=2, df2=1077, p=.00						

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 พบว่า นิสิตระดับปริญญาตรีที่มีกลุ่มคณะแตกต่างกันมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ($M = 3.87$, $SD = 0.37$) มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีค่าเฉลี่ยรองลงมา ($M = 3.70$, $SD = 0.62$) และกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ ($M = 3.33$, $SD = 0.72$) มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 แนวทางในการจัดการความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบสัมภาษณ์แนวทางในการจัดการความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม โดยวิธีการสนทนากลุ่มจากผู้มีส่วนได้ส่วนเสียได้ข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางในการจัดการความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม สามารถสรุปเป็นประเด็นสำคัญ ดังนี้

1. การเพิ่มปฏิสัมพันธ์กับนิสิต ในการจัดการเรียนการสอนนิสิตทั้งในห้องเรียน และผ่านระบบออนไลน์ อาจารย์ผู้สอนต้องเปิดโอกาสให้นักเรียนได้โต้ตอบ ซักถาม และตั้งคำถาม ให้นิสิตได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ รวมถึงการนำเสนอประเด็นความรู้ที่เกี่ยวข้องกับรายวิชาที่สอนมาอภิปรายร่วมกัน โดยมีอาจารย์ผู้สอนเป็นผู้ควบคุมการเรียนการสอนให้เป็นไปตามแผนที่กำหนดไว้ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถสื่อสารระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน และระหว่างผู้เรียนด้วยกันได้เพิ่มขึ้น

2. การใช้สื่อการสอนนอกเหนือจากการใช้หนังสืออ้างอิง เพื่อให้เกิดความแปลกใหม่ในการเรียนรู้ เช่น การถ่ายทอดจากประสบการณ์ด้วยกรณีศึกษา (case study) การใช้วิดีโอที่เกี่ยวข้องประกอบการเล่าประสบการณ์ โดยเน้นให้เห็นภาพรวมกับสิ่งที่ใกล้ตัวเพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญ และเน้นให้เห็นประโยชน์ของการเรียนไม่ใช่เพียงการนำไปสอบ

3. การเล่าโดยเน้นภาพรวม การเน้นการอธิบายภาพใหญ่ หรือการหาตัวอย่างเหตุการณ์เพื่อให้นิสิตเข้าใจภาพรวมของเนื้อหาการสอนรายละเอียดเพิ่มเติม และสามารถเรียนร่วมกับอาจารย์ในเนื้อหาต่อไปได้ ซึ่งเนื้อหาบางส่วนเป็นสิ่งที่นิสิตเคยเรียนมาแล้วในระดับมัธยมศึกษา

4. การกำกับติดตามนิสิต อาจารย์ผู้สอนต้องติดตามนิสิตที่มีปัญหาเกี่ยวกับการเรียน ปัญหาส่วนตัว และสังคม เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับนิสิต และให้ข้อเสนอแนะที่จะช่วยลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนได้

5. การให้คำปรึกษาเพื่อที่จะลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียน โดยอาจใช้แนวคิดหรือทฤษฎีที่มีความเหมาะสม โดยในสภาพปัจจุบันอาจใช้แนวคิดการเผชิญความจริงเนื่องจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ จึงต้องให้นิสิตอยู่กับความเป็นจริงและเผชิญหน้ากับสภาพที่เกิดขึ้นในสังคมได้

6. การอบรมเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันทางกาย และภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้กับนิสิตเพื่อให้สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพการณ์ในปัจจุบันได้ และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

“.....ในช่วงเริ่มเรียน ถ้านิสิตไม่มีความรู้พื้นฐาน ไม่เข้าใจเนื้อหาเรียนตั้งแต่ต้น นิสิตจะมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนได้ง่าย โดยเฉพาะในการเรียนออนไลน์ อาจารย์ยังไม่ทราบเลยว่านิสิตใส่ใจเรียนอยู่หรือไม่ เราต้องพยายามพูดคุยกับนิสิต พยายามเล่าเรื่องที่ น่าสนใจ หรือพยายามใช้สื่อต่าง ๆ เพื่อให้ นิสิตสนใจเรียน และต้องคอยตรวจสอบว่านิสิตเข้าใจเนื้อหาหรือไม่ หรือนิสิตกำลังประสบปัญหา จะได้ให้ความช่วยเหลือ และนิสิตจะได้ไม่มีอุปสรรคในการเรียน” (สัมภาษณ์ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย)

อภิปรายผล

1. การศึกษาระดับความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์

ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีพบว่า ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนโดยรวม ($M = 3.70$, $SD = 0.80$) อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจมีผลมาจากการที่นิสิตขาดความรู้พื้นฐาน ไม่เห็นความสำคัญของการเรียน ขาดความใส่ใจในการเรียน ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับการเรียนได้ ทำให้นิสิตเรียนไม่รู้เรื่อง ส่งผลให้ผลการเรียนลดลงจนขาดแรงจูงใจในการเรียน และเกิดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Ezenwaji et al. (2019) ที่ได้อธิบายว่า การพบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีเป็นเรื่องปกติ แต่มีนิสิตไม่กี่คนที่ขอความช่วยเหลือ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Salanueva-Apo et al. (2009, as cited in Palos et al., 2019) ที่ได้รายงานความสัมพันธ์เชิงลบระหว่างผลการเรียนและความไม่พึงพอใจต่อการเรียนในสถานศึกษา และความรู้สึกไม่พอใจต่อประสบการณ์การเรียนในสถานศึกษา แต่ขัดแย้งกับงานวิจัยของ Salanova et al. (2010, as cited in Palos et al., 2019) ซึ่งพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตกับผลการเรียนในอนาคต นอกจากนี้เนื่องจากการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ดำเนินการในช่วงการระบาดของ COVID-19 อาจส่งผลกระทบต่อผลตอบกลับของนิสิต โดยอาจมีสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิต เช่น การเรียนออนไลน์ การสอบออนไลน์ การขาดปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน การเปลี่ยนแปลงการเปิด-ปิดภาคเรียน และอาจมีสาเหตุจากอุปสรรคในการเรียน เช่น การขาดอุปกรณ์การเรียน ปัญหาสัญญาณอินเทอร์เน็ต การเรียนการสอนไม่เพียงพอ วิธีการค้นคว้าข้อมูลถูกจำกัด ทำให้นิสิตมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนมากกว่าปกติ ซึ่งงานวิจัยของ Kinslow et al. (2020) ได้อธิบายว่า การศึกษาและรวบรวมข้อมูลในช่วงการระบาดของ COVID-19 ส่งผลกระทบต่อขนาดของตัวอย่าง โดยผลตอบกลับส่วนใหญ่แสดงให้เห็นถึงแนวโน้มที่นิสิตมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดความเหนื่อยหน่ายในการเรียน แต่จำนวนของตัวอย่างและจำนวนข้อมูลตอบกลับที่มีปริมาณน้อยอาจส่งผลต่อการคำนวณค่าเฉลี่ยทางสถิติในหลายด้านและจำกัดจำนวนการวิเคราะห์การถดถอยที่สามารถทำได้

2. การเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

การเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีจำแนกตามเพศ นิสิตระดับปริญญาตรีเพศชายและเพศหญิงมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเพศชาย ($M = 3.81$, $SD = 0.47$) มีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนมากกว่าเพศหญิง ($M = 3.63$, $SD = 0.66$) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการระบายความเครียดของเพศหญิงมีมากกว่าเพศชาย โดยเพศหญิงมักจะมีการระบายความเครียดด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การพูดคุย การแสดงความคิดเห็นในโซเชียลมีเดีย เป็นต้น จึงมีความเครียดสะสมน้อยกว่าเพศชาย ในขณะที่เพศชายมีแนวโน้มจะกักเก็บความเครียด และไม่สามารถแสดงออกมาได้ จึงเกิดเป็นความเครียดสะสมจนเกิดเป็นความเหนื่อยหน่ายในการเรียนมากกว่าเพศหญิง ซึ่งขัดแย้งกับงานวิจัยของ Purvanova & Muros (2010) ที่ได้อธิบายว่า ความแตกต่างทางเพศไม่มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่าย ซึ่งงานวิจัยนี้ได้ทำการวิเคราะห์ห่อภิมาณของความสัมพันธ์ระหว่างเพศและความเหนื่อยหน่ายโดยศึกษาผลกระทบ 409 แบบจาก 183 งานวิจัย ทำนองเดียวกับงานวิจัยของ Herrmann et al. (2019) ที่ได้ทดสอบโมเดลทางทฤษฎีซึ่งประกอบด้วยคุณค่าในตนเองและกฎการสร้างแรงจูงใจ เพื่อทำความเข้าใจสาเหตุที่เพศหญิงเสี่ยงต่อการเกิดความเหนื่อยหน่ายในระดับที่สูงกว่าเพศชาย พบว่าขณะที่ความภาคภูมิใจในตนเองโดยทั่วไปของเพศหญิงต่ำกว่าเพศชาย แต่เพศหญิงนั้นสามารถรับรู้คุณค่าในตนเองในด้านวิชาการได้มากกว่าเพศชาย ซึ่งรูปแบบความภาคภูมิใจในตนเองโดยทั่วไปที่ลดลงและความภาคภูมิใจในตนเองด้านวิชาการที่เพิ่มขึ้นนั้นสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการเรียน โดยความภาคภูมิใจในตนเองด้านวิชาการเชื่อมโยงกับแรงจูงใจภายในสูงที่เพิ่มขึ้นส่งผลให้ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนมากขึ้น ขณะที่ความภาคภูมิใจในตนเองโดยทั่วไปนั้นลดลงแรงจูงใจภายในที่เพิ่มขึ้นและช่วยให้ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนลดลง

การเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีจำแนกตามกลุ่มคณะ นิสิตระดับปริญญาตรีที่กลุ่มคณะแตกต่างกันมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ($M = 3.87$, $SD = 0.37$) มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีค่าเฉลี่ยรองลงมา ($M = 3.70$, $SD = 0.62$) และกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ ($M = 3.33$, $SD = 0.72$) มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสถานการณ์แพร่ระบาดของ COVID-19 ทำให้นิสิตไม่สามารถเรียนในห้องเรียนได้ โดยเฉพาะการเรียนปฏิบัติในห้องปฏิบัติการ นิสิตจึงขาดความเข้าใจในการเรียน และเกิดความเหนื่อยหน่ายในการเรียน ซึ่งกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเป็นกลุ่มคณะที่เน้นการเรียนปฏิบัติในห้องปฏิบัติการ จึงได้รับผลกระทบมากกว่ากลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ในขณะที่กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพเป็นกลุ่มคณะที่นิสิตมักมีความเครียดสูงเนื่องจากมีภาระงานมาก แต่ในช่วงการระบาดของ COVID-19 อาจทำให้ภาระงานของนิสิตกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพมีจำนวนลดลง จึงมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนน้อยกว่ากลุ่มคณะอื่น ซึ่งขัดแย้งกับงานวิจัยของ Pala (2012) ที่ได้ตรวจสอบระดับความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตคณะครุศาสตร์จากมหาวิทยาลัย Celal Bayar โดยระดับความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตจะได้รับการประเมินด้วย Maslach Burnout Inventory (MBI) ฉบับปรับปรุงสำหรับนิสิต พบว่า นิสิตระดับมหาวิทยาลัยมีระดับความเหนื่อยหน่าย

ในการเรียนไม่สูงมาก โดยสาเหตุของความเหนื่อยหน่ายในการเรียนในนิสิตมหาวิทยาลัยควรได้รับการศึกษาในคณะอื่น ๆ เพิ่มขึ้น และหาแนวทางเพื่อลดระดับความเหนื่อยหน่ายในการเรียน ซึ่งสาเหตุของความเหนื่อยหน่ายในการเรียนอาจเกิดจากการสอบ ความวิตกกังวลในการสอบ

3. แนวทางในการจัดการความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

จากแบบสัมภาษณ์แนวทางในการจัดการความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม พบว่า ในการจัดการเรียนการสอน แนวทางการลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนสามารถทำได้ โดยอาจารย์ผู้สอนต้องสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับนิสิต ใช้เทคนิคการสอนที่น่าสนใจ เน้นให้นิสิตเห็นความสำคัญของการเรียน เน้นให้นิสิตเข้าใจถึงภาพรวมของวิชาเรียน และกำกับติดตามนิสิต เพื่อคอยช่วยเหลือนิสิต โดยอาจให้ข้อเสนอแนะที่จะช่วยลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนได้ ทั้งนี้แนวทางการลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนสามารถทำได้โดยการบำบัด และการให้การปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษามีส่วนช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษาสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ โดยใช้กระบวนการ เทคนิคพื้นฐาน เทคนิคเฉพาะ เน้นการคิดเชิงบวก มีการเตรียมวิธีการให้การปรึกษาเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียน (Ladstatter & Garrosa, 2008) ผู้ให้การปรึกษาจะให้การช่วยเหลือผู้ขอรับการปรึกษาให้เข้าใจตนเอง มีความรู้สึก และพฤติกรรม รวมถึงวิธีการจัดการอารมณ์ เพื่อให้ผู้ขอรับการปรึกษาสามารถหาเป้าหมายในการจัดการอารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองได้ (Barrow & Prosen, 1981)

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการศึกษาระดับความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ความเหนื่อยหน่ายพบได้ในทุกกลุ่ม คณะ อาจารย์ผู้สอนควรทำความเข้าใจกับผู้เรียน โดยตรวจสอบความรู้ความเข้าใจเนื้อหาที่เรียน รวมทั้งสนใจของผู้เรียน และควรปรับเปลี่ยนแนวทางการสอนให้มีความน่าสนใจเพิ่มขึ้น เช่น การนำประสบการณ์จากกรณีศึกษา การใช้วิดีโอประกอบการสอน การเพิ่มกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เป็นต้น

1.2 จากผลการเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนจำแนกตามเพศและกลุ่มคณะ ในการสังเกตความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของผู้เรียนอาจารย์ผู้สอนควรคำนึงความแตกต่างของเพศ และคณะของผู้เรียน โดยเพศชายอาจต้องการรับการให้การปรึกษามากกว่าเพศหญิง เพื่อบำบัดความเหนื่อยหน่ายในการเรียน เช่นเดียวกับกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่มีแนวโน้มต้องได้รับการบำบัดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนมากกว่ากลุ่มคณะอื่น

1.3 เนื่องจากช่วงเวลาของการศึกษาและรวบรวมข้อมูลอยู่ในช่วงการระบาดของ COVID-19 ผลการวิจัยอาจคลาดเคลื่อนจากสถานการณ์ปกติ ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยต่างๆ เช่น การเรียนออนไลน์ทำให้ผู้เรียนขาดปฏิสัมพันธ์กับผู้สอน หรือระหว่างผู้เรียนด้วยกัน การนำผลวิจัยไปใช้จึงอาจจำเป็นต้องคำนึงถึงสถานการณ์ที่จะนำไปใช้ประกอบเพิ่มเติมด้วย

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรทำการศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนเพิ่มเติม เพื่อนำไปใช้ในการกำหนดองค์ประกอบของความเหนื่อยหน่ายในการเรียนที่มีความหลากหลายมากขึ้น

2.2 ควรมีการสำรวจความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตในขอบเขตที่มากขึ้น เช่น การสำรวจนิสิตในภูมิภาคที่แตกต่างกัน

2.3 ควรมีการเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตเป็นรายคณะ เนื่องจากคณะที่อยู่ในกลุ่มคณะเดียวกันมีบริบทการจัดการเรียนการสอนแตกต่างกัน อาจส่งผลให้ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนแตกต่างกันได้ เช่น ในกลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะการท่องเที่ยวและการโรงแรม และคณะนิติศาสตร์อาจมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนแตกต่างกัน

References

- Barrow, J. C., & Prosen, S. S. (1981). A Model of Stress and Counseling Interventions. *Personnel and Guidance Journal*, 60(1), 5-10.
- Ezenwaji, I. O., Eseadi, C., Ugwoke, S. C., Vita-Agundu, C. E., Onikpa, E., Okeke, F. C., Nwafor, B. N., Ozioko, A. N., Ebinyasi, J. O. Nwabuko, J. C., Njoku, L. G., & Agu, M. A. (2019). A Group-Focused Rational Emotive Behavior Coaching for Management of Academic Burnout among Undergraduate Students: Implications for School Administrators. *Medicine*, 98(30), 1-9.
- Fares, J., Tabosh, H. A., Saadeddin, Z., Christopher, M. E., & Aridi, H. (2016). Stress, Burnout and Coping Strategies in Preclinical Medical Students. *North American Journal of Medical Sciences*, 12(2), 15-21.
- Heikkila, A. (2011). *University Students' Approaches to Learning, Self-Regulation, and Cognitive and Attributional Strategies: Connections with Well-Being and Academic Success* [Academic Dissertation]. University of Helsinki.
- Herrmann, J., Koeppen, K., & Kessels, U. (2019). Do Girls Take School Too Seriously? Investigating Gender Differences in School Burnout from A Self-Worth Perspective. *Learning and Individual Differences*, 69, 150-161.
- Kinslow, K., Sutherland, M., McKenny, M., & Elkbuli, A. (2020). Reported Burnout among U.S. General Surgery Residents: A Survey of The Association of Program Directors in Surgery Members. *Annals of Medicine and Surgery*, 60, 14-19.
- Ladstatter, F., & Garrosa, E. (2008). *Prediction of Burnout: An Artificial Neural Network Approach*. Diplomica Verlag GmbH.

- Law, D. W. (2010). A Measure of Burnout for Business Students. *Journal of Education for Business*, 85, 195-202.
- Lin, S., & Huang, Y. (2014). Life Stress and Academic Burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77-90.
- Ling, C., Lan, J., Zhu-hui, Y., & Nan, L. (2013). A Survey on College English Learning Burnout. *Sino-US English Teaching*, 10(8), 608-614.
- Maslach, C., Shaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Pala, A. (2012). The Burnout Level among Faculty of Education Students at Celal Bayar University. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69, 1766-1774.
- Palos, R., Maricutoiu, L. P., & Costea, I. (2019). Relations between Academic Performance, Student Engagement and Student Burnout: A Cross-Lagged Analysis of a Two-Wave Study. *Studies in Educational Evaluation*, 60, 199-204.
- Purvanova, R. K., & Muros, J. P. (2010). Gender Differences in Burnout: A Meta-Analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 77, 168-189.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., & Nurmi, J. (2008). The Role of Educational Track in Adolescents' School Burnout: A Longitudinal Study. *British Journal of Educational Psychology*, 78, 663-689.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi J. (2009). School-Burnout Inventory (SBI): Reliability and Validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48-57.
- Widlund, A., Tuominen, H., Japola, M., & Korhonen J. (2020). Gendered Pathways from Academic Performance, Motivational Beliefs, and School Burnout to Adolescents' Educational and Occupational Aspirations. *Learning and Instruction*, 66, 1-12.
<https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2019.101299>

Translate Thai Reference

- Office of SMEs Promotion. (2017). *Burnout Syndrome: Dig into Marketing Strategy, Refuel Workers' Energy*. SME ONE. <https://www.smeone.info/detail-article/8008?fbclid=IwAR3cNeoZjKM9Y51i3KEvtoFun6KXAC5QEshUCt60fSD0yLFIdDzR9v5h6w> (in Thai)
- Office of the Education Council. (2017). *Thai Education Competency in the Global Arena in 2016 (IMD 2016)*. Office of the Education Council. (in Thai)

- Office of the National Economic and Social Development Council. (2017, May 1). *Projection of Graduates and New Workforce Entries in 2010-2018 Classified by Levels of Education*. m-society. https://www.m-society.go.th/news_view.php?nid=19451 (in Thai)
- Sea-oui, K. (2011). Factors Predicting Counselors' Burnout in the Upper Northern Region of Thailand. *Journal of Clinical Psychology*, 42(2), 19-31. (in Thai)
- Seree, P. (2015). Study Problems. In Sitdhiraksa, N., Wannasewok, K., Wannarit, K., Pukrittakayamee, P., Apinuntavech, S., & Katumarn, P. (eds.). *Siriraj psychiatry DSM-5*. (pp. 311-325). Department of Psychiatry, Mahidol University. (in Thai)
- Simachokedee, W. (2016, June 16). 21st Century Studying. *PostToday*, p. B2. (in Thai)
- Thai Children are Bored of Studying and Teachers. (2014, April 24). *PostToday*, p. A6. (in Thai)

Retracted