

ความสัมพันธ์ระหว่างการบริหารจัดการเวลา การรับรู้ความสามารถของตนเอง
ด้านการเรียน ความเหนื่อยล้าทางจิตใจ และภาวะหมดไฟในการเรียน
ของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีนับตั้งแต่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19
Relationships among Time Management, Academic Self-Efficacy,
Mental Fatigue, and Academic Burnout of Undergraduates
Since the COVID-19 Pandemic

อรุณี สุทธิชัยนิมิต¹ และอรุณญา ตัญคำภีร์^{2*}

Arune Sutichainimit¹ and Arunya Tuicomepee^{2*}

(Received: Feb. 6, 2024; Revised: Apr. 30, 2024; Accepted: May 2, 2024)

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการบริหารจัดการเวลา การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน ความเหนื่อยล้าทางจิตใจ และภาวะหมดไฟในการเรียน ของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีนับตั้งแต่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 ด้วยวิธีการวิจัยผสมวิธี แบบข้อมูลบรรจบกัน โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษา และแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มงาน เชิงปริมาณ จำนวน 320 คน และกลุ่มงานเชิงคุณภาพ จำนวน 14 คน (แยกเป็นกลุ่มคะแนนภาวะ หมดไฟสูงและต่ำ) ผลการวิจัยพบว่า โมเดลความสัมพันธ์ระหว่างการบริหารจัดการเวลา การรับรู้ ความสามารถของตนเองด้านการเรียน ความเหนื่อยล้าทางจิตใจ และภาวะหมดไฟในการเรียน ของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีนับตั้งแต่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Chi-square = 15.87, df = 10, p = .10, CFI = 0.993, GFI = 0.990 และ RMSEA = 0.043) โดยตัวแปรอิสระทั้ง 3 ตัวอธิบายความแปรปรวนของภาวะหมดไฟในการเรียนได้ร้อยละ 57 ปัจจัยที่มี อิทธิพลสูงสุด ได้แก่ ความเหนื่อยล้าทางจิตใจ การบริหารจัดการเวลา และการรับรู้ความสามารถ ของตนเองด้านการเรียนตามลำดับ งานเชิงคุณภาพพบแก่นสาระประสบการณ์หมดไฟในการเรียน ของทั้ง 2 กลุ่ม 3 ประเด็น ได้แก่ 1) ประสบการณ์ภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตนักศึกษา 2) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการเรียน 3) การรับมือกับภาวะหมดไฟในการเรียน

¹ นิสิตหลักสูตรดุสิตบัณฑิต แขนงวิชาจิตวิทยาประยุกต์ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร 10330

Ph.D., Applied Psychology, Faculty of Psychology, Chulalongkorn University, Bangkok 10330, Thailand

² คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร 10330

Faculty of Psychology, Chulalongkorn University, Bangkok 10330, Thailand

*Corresponding author, e-mail: arunya.t@chula.ac.th

คำสำคัญ : การบริหารจัดการเวลา การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน
ความเหนื่อยล้าทางจิตใจ ภาวะหมดไฟในการเรียน การแพร่ระบาดของโควิด-19

ABSTRACT

The purpose of this research is to study the relationship among time management, academic self-efficacy, mental fatigue, and academic burnout in undergraduate students since the COVID-19 pandemic using a convergent mixed-method approach. Two groups of students participated in the research: 320 students for the quantitative study and 14 students, consisting of high and low academic burnout score groups, for the qualitative study. Findings revealed that the relationship model of time management, academic self-efficacy, mental fatigue, and academic burnout fit well with the empirical data (Chi-square = 15.87, $df = 10$, $p = .10$, CFI = 0.993, GFI = 0.990, and RMSEA = 0.043). The three variables in the model explained 57% of the variance in academic burnout. Mental fatigue was the most significant factor, followed by time management and academic self-efficacy, respectively. The qualitative study showed that there were three main themes in both high and low-score groups: 1) Academic burnout experiences, 2) Factors contributing to academic burnout, and 3) Coping with burnout.

Keywords: Time management, Academic self-efficacy, Mental fatigue,
Academic burnout, Covid-19 pandemic

บทนำ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดต่ออุบัติใหม่ที่เกิดขึ้นทั่วโลกอย่างต่อเนื่อง เช่น ไข้หวัดนก โรคซาร์ส และล่าสุดโควิด-19 นับเป็นภัยต่อสุขภาพ สุขภาวะ และส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมในวงกว้าง มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดที่เกิดขึ้นหลายระลอกในบริบทการศึกษา ระดับอุดมศึกษาเริ่มตั้งแต่วันที่ 17 มีนาคม พ.ศ. 2563 เมื่อคณะรัฐมนตรีมีมติให้สถาบันการศึกษา ต้องหยุดการเรียนการสอนและปรับให้เป็นการเรียนทางไกลในบางช่วง (พันธนิย์ จิตติชัย และกันทิลา ทวีวิทยการ, 2564) ซึ่งหลักฐานเชิงประจักษ์ทั้งในและต่างประเทศให้ภาพในทางเดียวกันว่า การเรียน การสอนที่เปลี่ยนแปลงไปมาตั้งแต่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อการเรียนและการใช้ชีวิตของนิสิตนักศึกษาและนำไปสู่ภาวะหมดไฟในการเรียน (นิตยา มณีวงศ์, 2564; Kristina, Loekmono & Setyorini, 2020) ภาวะหมดไฟในการเรียน (Academic burnout) เป็นการตอบสนอง

ต่อความเครียดในการเรียนที่เรื้อรัง และก่อให้เกิดความรู้สึกอ่อนล้า เบื่อหน่าย อ่อนล้า ว่างเปล่า ไม่มีใจ ไม่สามารถรับมือกับภาระในการเรียนและความต้องการของชีวิตได้ และยังมักนำไปสู่การขาดเรียน ขาดแรงจูงใจ การไม่มีส่วนร่วมทางการเรียน ผลการเรียนตกต่ำ และการลาออกกลางคัน (Amin, Rabiei, Amirkhiz & Shomoossi, 2024)

งานวิจัยเชิงประจักษ์ที่ผ่านมาได้รายงานถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการเรียนและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น การบริหารจัดการเวลา (Time management) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Academic self-efficacy) (Kordzanganeh, Bakhtiarpour, Hafezi & Dashtbozorgi, 2021) และความเหนื่อยล้าทางจิตใจ (Mental fatigue) (Hopstaken, Linden, Bakker & Kompier, 2015) ตัวอย่างเช่น Kordzanganeh et al. (2021) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการบริหารจัดการเวลาและภาวะหมดไฟในนักศึกษามหาวิทยาลัยชาวอิหร่าน โดยมีการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน ผลการศึกษาพบว่าแม้นักศึกษาที่มีการบริหารจัดการเวลาที่ไม่เหมาะสมมีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะหมดไฟในการเรียน (สัมพันธ์ทางลบ) อย่างไรก็ตามหากนักศึกษามีการรับรู้ความสามารถของตัวเองสูง ก็จะลดโอกาสในการเกิดภาวะหมดไฟในการเรียน นอกจากนี้ Jung, Kim, Ma & Seo (2015) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการเรียน การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน และภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชาวจีน และพบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงนอกจากจะทำให้แนวโน้มในการเกิดภาวะหมดไฟลดลงแล้ว ยังเป็นกลไกสำคัญในการลดความเครียดในการเรียนและลดภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนได้ อีกปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟ คือ ความเหนื่อยล้าทางจิตใจ ซึ่งการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาพบผลกระทบของความเหนื่อยล้าทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับการเรียนในทิศทางเดียวกันว่า ความเหนื่อยล้าทางจิตใจสัมพันธ์กับการคิดช้า เบลอ การประมวลผลลดลง รู้สึกหงุดหงิด อ่อนเพลีย ง่วงนอนและก้าวร้าว ที่นำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะหมดไฟ ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวลได้ (Hopstaken et al., 2015)

อย่างไรก็ตามงานวิจัยเชิงประจักษ์ข้างต้นเป็นการศึกษาในต่างประเทศ (เช่น จีน, อิหร่าน) และเป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ ช่องว่างสำคัญที่ควรได้รับการศึกษาด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์ ได้แก่ 1) ประเด็นความสัมพันธ์ระหว่างภาวะหมดไฟในการเรียนและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น การบริหารจัดการเวลา การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน และความเหนื่อยล้าทางจิตใจ ในนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีนับตั้งแต่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 ยังไม่มีคำตอบที่สนับสนุนด้วยการวิจัยเชิงประจักษ์ 2) ยังไม่มีการศึกษาวิจัยที่อธิบายมุมมองของนิสิตนักศึกษาในเรื่องภาวะหมดไฟในการเรียนและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น การบริหารจัดการเวลา การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน และความเหนื่อยล้าทางจิตใจ นับตั้งแต่สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจใช้วิธีวิจัยแบบผสมวิธีแบบข้อมูลบรรจบกัน (Convergent mixed methods design) ซึ่งเป็นวิธีวิจัยที่ช่วยให้สามารถเติมเต็มข้อค้นพบที่มาจากวิธีการวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

เพื่อให้ข้อสรุปของการศึกษาวิจัยมีความน่าเชื่อถือและสมบูรณ์มากขึ้น ในขณะเดียวกันเป็นการช่วยให้ขอบเขตงานวิจัยกว้างขึ้น ผู้วิจัยหวังว่าข้อความรู้ในครั้งนี้จะนำไปสู่ความเข้าใจภาวะหมดไฟในการเรียนที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ภัยพิบัติ ดังเช่น ภาวะโรคระบาดอย่างโควิด-19 และได้ข้อความรู้เพื่อใช้เตรียมความพร้อมรับมือกับปัญหาสุขภาพจิตและสุขภาวะในนิสิตนักศึกษาในสภาวะที่คล้ายคลึงกับการแพร่ระบาดของโควิด-19 ในอนาคตต่อไปได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการบริหารจัดการเวลา การรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านการเรียน ความเหนื่อยล้าทางจิตใจ และภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี นับตั้งแต่มีการระบาดของโควิด-19
2. เพื่อศึกษาประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี นับตั้งแต่มีการระบาดของโควิด-19

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้แบบผสมวิธีแบบข้อมูลบรรจบกัน (Convergent mixed methods design) โดยให้น้ำหนักและความสำคัญกับวิธีวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพเท่าๆ กัน ดำเนินการวิจัยไปพร้อมๆ กัน และใช้วิธีวิเคราะห์ข้อมูลต่างกัน (Creswell & Creswell, 2018) ดังมีวิธีดำเนินการวิจัยต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยที่อยู่ภายใต้สังกัดของปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม จำนวน 1,420,561 คน (ศูนย์กลางข้อมูลเปิด, 2565) กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงปริมาณเป็นนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี จำนวน 320 คน (เพศชาย 63 คน และเพศหญิง 257 คน) กำหนดขนาดตัวอย่างด้วยโปรแกรม G*Power 3.1.9.4 อายุเฉลี่ย 20.58 (± 1.61) ปี และกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยเชิงคุณภาพจำนวน 14 คน (ชาย 6 คน และหญิง 8 คน แบ่งเป็นผู้ที่มีคะแนนภาวะหมดไฟสูงและต่ำกลุ่มละ 7 คน ตามเกณฑ์อ้างอิงของ Schaufeli, De White & Desart (2019) กล่าวคือ ผู้ที่มีคะแนนภาวะหมดไฟสูงเป็นผู้ที่มีคะแนนตั้งแต่ 2.96 คะแนน (คะแนนเต็ม 5) ซึ่งนิสิตนักศึกษาในกลุ่มนี้มีคะแนนระหว่าง 3.00 ถึง 4.17 คะแนน และกลุ่มที่มีคะแนนภาวะหมดไฟต่ำมีคะแนนต่ำกว่า 2.96 คะแนนลงมา ซึ่งนิสิตนักศึกษาในกลุ่มนี้มีคะแนนระหว่าง 2.58 ถึง 2.92 คะแนน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 2.1 มาตราวัดภาวะหมดไฟฉบับ 12 ข้อ (Burnout Assessment Tool; BAT-12) (Schaufeli et al., 2019) แบบลิเคิร์ต 5 ระดับ (1-5) มีองค์ประกอบหลัก 4 ด้าน ได้แก่ ความอ่อนล้า

การหลีกเลี่ยงทางจิตใจ ความผิดปกติทางการรู้คิด และความผิดปกติทางอารมณ์ ข้อคำถามรวม 12 ข้อ (ด้านละ 3 ข้อ) ค่าความเที่ยงของมาตรวัดทั้งฉบับเท่ากับ .79 ส่วนด้านย่อยมีค่าความเที่ยงระหว่าง .53 ถึง .78

2.2 มาตรวัดความเหนื่อยล้าทางจิตใจ (Mental Fatigue Scale หรือ MFS) ฉบับภาษาไทย พัฒนาโดย พืชรพรรณ อีรบุษยเวศย์ (2562) จากต้นฉบับของ Johansson และ Ronnback (2014) มี 14 ข้อ เป็นการประเมินตนเอง 3 ระดับ ตั้งแต่ 0 ถึง 3 คะแนน ค่าความเที่ยงของมาตรวัดความเหนื่อยล้าทางจิตใจในงานวิจัยนี้เท่ากับ .87

2.3 มาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน (Academic self-efficacy) (Pintrich, Smith, Garcia & McKeachie, 1993) จำนวน 8 ข้อ ผู้ตอบจะประเมินพฤติกรรมตนเอง 7 ระดับ (1-7) ค่าความเที่ยงของมาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนในงานวิจัยนี้เท่ากับ .81

2.4 มาตรวัดพฤติกรรมการบริหารจัดการเวลา ผู้วิจัยพัฒนามาจาก มาตรวัด Time Management Behavior Scale (Adam & Jex, 1997) แบบลิเคิร์ต 5 ระดับ (1-5) มี 4 ด้าน ได้แก่ กลไกการบริหารจัดการเวลา การตั้งเป้าหมายและลำดับความสำคัญ ความชอบจัดสิ่งต่างๆ อย่างเป็นระบบระเบียบ และการรับรู้การควบคุมเวลา ค่าความเที่ยงของมาตรวัดนี้ทั้งฉบับเท่ากับ .87 ส่วนด้านย่อยมีค่าความเที่ยงระหว่าง .51 ถึง .83

2.5 แนวทางการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ตัวอย่างคำถาม ได้แก่ ขอให้บัณฑิตนักศึกษาเล่าถึงประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการเรียนนับตั้งแต่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 เป็นต้น

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพในการวิจัยครั้งนี้ไปในลักษณะคู่ขนานในเดือนกุมภาพันธ์ ถึง มิถุนายน พ.ศ. 2566 โดยหลังจากที่โครงการวิจัยได้รับการอนุมัติ และรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กลุ่มสหสถาบันที่ 1 (Institutional review board) เป็นที่เรียบร้อยแล้ว (COA No. 019/66) ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ที่เกี่ยวข้องในสถาบันการศึกษา ได้แก่ ฝ่ายกิจการนิสิตนักศึกษา เจ้าหน้าที่หน่วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาประจำสถาบัน อาจารย์ในสถาบันการศึกษาที่สนใจและยินดีให้ความร่วมมือในการประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยและให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัย โดยในส่วนของ การวิจัยเชิงปริมาณนิสิตนักศึกษาตอบแบบสอบถาม 2 ช่องทาง คือ 1) แบบสอบถามออนไลน์ผ่าน QR code ที่ทำขึ้นจากเว็บไซต์ Qualtrics และ 2) แบบสอบถามแบบกระดาษ (Paper-based) ส่วนการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัย (ผู้พิมพ์หลัก) เป็นผู้สัมภาษณ์แบบรายบุคคล 1 ครั้ง โดยใช้เวลาในการสัมภาษณ์ 50 นาทีถึง 110 นาที การสัมภาษณ์เป็นการพูดคุยแบบพบหน้า 2 ราย และสัมภาษณ์ผ่านไลน์ (Line call)

12 ราย รวม 14 ราย จากนั้นผู้วิจัยได้ถอดข้อความจากเทปเสียงแบบคำต่อคำและนำข้อมูลไปวิเคราะห์ในขั้นตอนต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเชิงปริมาณใช้การวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างเชิงเส้นด้วยโปรแกรม LISREL และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ อิงตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบ Husserl ตามกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลของ Giorgi & Giorgi (2017) ในการบูรณาการข้อมูลจากการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้นำผลการวิจัยในเชิงปริมาณที่ทดสอบและอธิบายรูปแบบความสัมพันธ์ของตัวแปรสำคัญที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิต นักศึกษามาทำการขยายความด้วยข้อมูลเชิงลึกจากการวิจัยเชิงคุณภาพที่สะท้อนแก่นสาระของประสบการณ์ที่ผ่านมุมมองของนิสิตนักศึกษาที่สามารถมองย้อนไปในช่วงเวลานับตั้งแต่เกิดการแพร่ระบาดของโควิด-19 การนำข้อมูลทั้งสองส่วนมาวิเคราะห์ร่วมกันจะทำให้เข้าใจปรากฏการณ์ภาวะหมดไฟในการเรียนทั้งจากกรอบแนวคิดทฤษฎี และจากมุมมองจากประสบการณ์ที่นิสิต นักศึกษาประสบ

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการบริหารจัดการเวลา การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน ความเหนื่อยล้าทางจิตใจ และภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิต นักศึกษาปริญญาตรีนับตั้งแต่มีการระบาดของโควิด-19

ผลการวิเคราะห์ค่าคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรที่ศึกษาพบว่า นิสิตนักศึกษามีค่าคะแนนเฉลี่ยของภาวะหมดไฟโดยรวมเท่ากับ 2.96 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.53) ซึ่งเปรียบเทียบกับระดับคะแนนที่ได้ตามเกณฑ์คะแนนมาตรฐานที่ Schaufeli et al. (2019) รวบรวมได้จากพนักงานชาวเฟลมิช (Flemish) และจัดว่าอยู่ในระดับสูง (คะแนนภาวะหมดไฟในระดับสูง 2.96-5.00 คะแนน) การบริหารจัดการเวลา ค่าคะแนนเฉลี่ยโดยรวมค่อนข้างมาทางมีการบริหารจัดการเวลาปานกลางถึงดี (คะแนนเฉลี่ย 3.38 จากคะแนนเต็ม 5 คะแนน) การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน ค่าคะแนนเฉลี่ยโดยรวมค่อนข้างมาทางมีการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนดี (คะแนนเฉลี่ย 4.60 จากคะแนนเต็ม 7 คะแนน) ส่วนคะแนนด้านความเหนื่อยล้าทางจิตใจ ค่าคะแนนเฉลี่ยโดยรวมค่อนข้างมาทางมีความเหนื่อยล้าทางจิตใจ (คะแนนเฉลี่ย 1.06 จากคะแนนเต็ม 3 คะแนน) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าสถิติเบื้องต้นของตัวแปรที่ศึกษา (N = 320)

ตัวแปร	M	SD	ต่ำสุด-สูงสุด	ช่วงคะแนน	SK	KU
ภาวะหมดไฟในการเรียน (BO)	2.96	0.53	1.42-4.50	1-5	0.08	0.03
ความอ่อนล้า	3.37	0.70	1.67-5.00	1-5	0.10	-0.13
การหลีกเลี่ยงทางจิตใจ	2.80	0.66	1.00-4.67	1-5	0.16	-0.16
ความบกพร่องทางการรู้คิด	3.03	0.78	1.00-5.00	1-5	-0.20	0.23
ความบกพร่องทางอารมณ์	2.65	0.78	1.00-5.00	1-5	0.15	0.23
ความเหนื่อยล้าทางจิตใจ (MF)	1.06	0.47	0-2.36	0-3	0.47	-0.25
การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน (ASE)	4.60	0.98	1.00-6.88	1-7	-0.64	1.05
การบริหารจัดการเวลา (TM)	3.38	0.36	2.30-4.39	1-5	-0.23	0.02
ตั้งเป้าหมายและให้ความสำคัญ	3.67	0.61	1.40-5.00	1-5	-0.55	0.57
กลไกบริหารจัดการเวลา	3.62	0.61	1.80-4.90	1-5	-0.45	-0.17
ขอจัดสิ่งต่างๆ อย่างเป็นระเบียบ	3.05	0.48	1.50-4.75	1-5	0.13	0.88
รับรู้การควบคุมเวลา	2.82	0.40	1.40-4.20	1-5	-0.10	0.45

ผลการวิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์ระหว่างการบริหารจัดการเวลา การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน ความเหนื่อยล้าทางจิตใจ และภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีนับตั้งแต่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 พบว่าโมเดลสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Chi-square = 15.87, $df = 10$, $p = .10$, CFI = 0.993, GFI = 0.990 และ RMSEA = 0.043) ตัวแปรอิสระทั้ง 3 อธิบายความแปรปรวนภาวะหมดไฟในการเรียนได้ร้อยละ 57 ดังภาพที่ 1 และ ตารางที่ 2

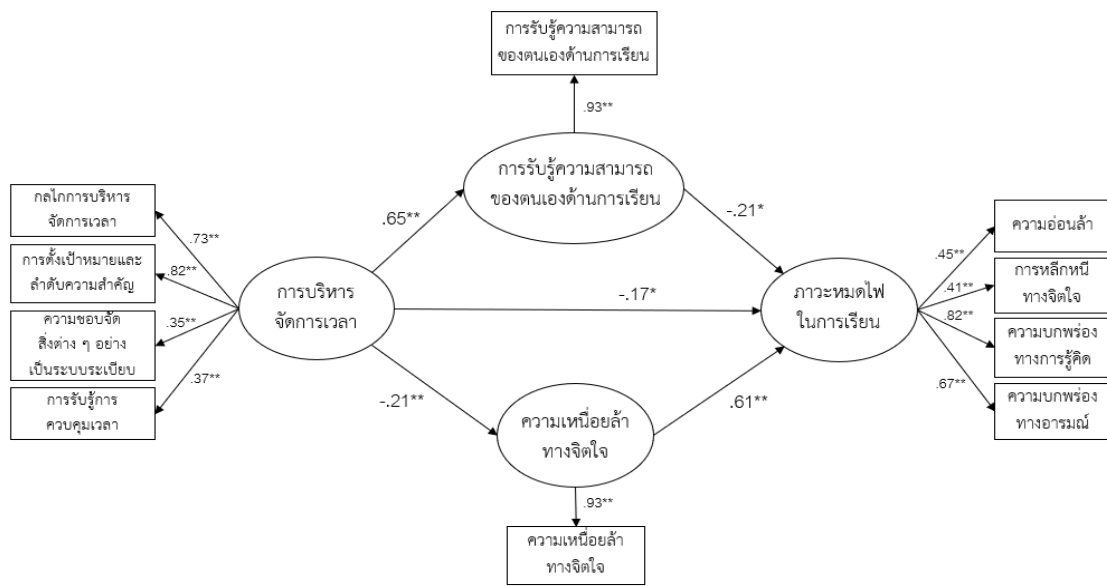
ตารางที่ 2 อิทธิพลรวม อิทธิพลทางตรง และอิทธิพลทางอ้อมระหว่างตัวแปรในโมเดลที่ศึกษา

เส้นทางความสัมพันธ์	อิทธิพลทางตรง	อิทธิพลทางอ้อม	SE	t	R ²
TM -> BO	-0.17		0.08	-2.13*	
TM -> ASE -> BO		0.14	0.01	-16.59**	
TM -> MF -> BO		-0.13	0.01	-9.63**	
อิทธิพลรวม	-0.44		0.14	-3.04**	0.57
ASE -> BO	-0.21		0.10	-2.34*	0.29
MF -> BO	0.61		0.20	3.14**	0.05

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

TM = การบริหารจัดการเวลา ASE = การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน

MF = ความเหนื่อยล้าทางจิตใจ BO = ภาวะหมดไฟในการเรียน



Chi-square=15.87, $df=10$, $p=0.10$, RMSEA=0.043

ภาพที่ 1 โมเดลความสัมพันธ์ระหว่างการบริหารจัดการเวลา การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน ความเหนื่อยล้าทางจิตใจ และภาวะหมดไฟในการเรียน

ผลการวิจัยจากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า 1) นิสิตนักศึกษาที่มีการบริหารจัดการเวลาที่ดี จะมีแนวโน้มภาวะหมดไฟในการเรียนต่ำ นอกจากนี้ นิสิตนักศึกษาที่มีการบริหารจัดการเวลาที่ดี ร่วมกับการมีรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนที่สูง จะเป็นผู้ที่มีแนวโน้มของภาวะหมดไฟในการเรียนที่ต่ำด้วย ในทางตรงกันข้าม นิสิตนักศึกษาที่มีการบริหารจัดการเวลาที่ไม่ดี ร่วมกับความเหนื่อยล้าทางจิตใจที่สูง จะเป็นผู้ที่มีแนวโน้มของภาวะหมดไฟในการเรียนที่สูง 2) นิสิตนักศึกษาที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนที่สูงจะมีแนวโน้มของการเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนต่ำ และ 3) นิสิตนักศึกษาที่มีความเหนื่อยล้าทางจิตใจที่สูงจะมีแนวโน้มของการเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนสูงด้วย

ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีนับตั้งแต่มีการระบาดของโควิด-19

ผลการศึกษาประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการเรียนพบแก่นสาระหลัก 3 ประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่ 1 ประสบการณ์ภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตนักศึกษา นิสิตนักศึกษาทั้งกลุ่มที่มีภาวะหมดไฟสูงและภาวะหมดไฟต่ำมีประสบการณ์ร่วมกัน ได้แก่ ความรู้สึกเหนื่อยล้า หดพลังในการเริ่มทำงานหรือเรียน จนทำให้นิสิตนักศึกษาหมดพลังจะเรียนหรือทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตนิสิตนักศึกษาต่อไปได้ ตัวอย่างเช่น ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 กลุ่มสูง “ก็บางครั้งชุดตัวเองออกจาก

ที่นอนมาได้ อาน้ำ แต่ตามันก็เปิดไม่เต็มที่ แล้วมันก็จะเปื้อนความเปลี่ย ไม่มีแรง” และ ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 2 กลุ่มสูง “พอเรามาออนไลน์แล้ว เราต้องแบ่งเวลาอยู่กับสังคมอยู่กับเพื่อนด้วย ก็รู้สึกเหนื่อย เหนื่อยเวลาอยู่กับเพื่อนมากๆ” ซึ่งประเด็นนี้ในกลุ่มที่มีภาวะหมดไฟต่ำพบว่า ภาวะหมดไฟได้เพิ่มขึ้น ในระดับที่พวกเขายังสามารถรับมือได้ อาจส่งผลกระทบต่อการเรียนอยู่บ้าง แต่ไม่นานมากนัก และยังไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ “มันก็เลยแบบบางครั้งแบบ ในตัวผมคงจะมีการหมกมุ่นในการ ควบคุมสถานการณ์ระดับนี้ อะไรที่เราควบคุมได้ ก็จะพยายามควบคุมให้ได้ แต่ถ้าอะไรที่มันอยู่นอกเหนือที่เราคิดแล้วก็ช่างมันเถอะ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 กลุ่มต่ำ) นอกจากนี้ นิสิตนักศึกษาในกลุ่ม ที่มีภาวะหมดไฟต่ำได้กล่าวถึงการลดความเหนื่อยล้าทางจิตใจนี้ด้วยการทำงานอดิเรกหรือพักผ่อน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 กลุ่มต่ำ “สำหรับผมก็คือ พักไปอยู่กับตัวเอง ให้เวลาไปอยู่ เสาร์-อาทิตย ดูแลตัวเองมากขึ้น ออกกำลังกาย ให้ความเหนื่อยมันหายไป” ทั้งนี้ แก่นสาระหลักประสบการณ์ ของทั้งสองกลุ่มมีความเหมือนและต่างกันดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แก่นสาระหลักประสบการณ์ภาวะหมดไฟในการเรียนนับตั้งแต่มีการระบาดของโควิด-19 ของกลุ่มสูงและต่ำ

กลุ่มที่มีภาวะหมดไฟสูง	กลุ่มที่มีภาวะหมดไฟต่ำ
ประสบการณ์ภาวะหมดไฟในการเรียนนับตั้งแต่มีการระบาดของโควิด-19	
เกิดหลายระลอก ส่งผลต่อการใช้ชีวิต	เกิดชั่วคราว ลดประสิทธิภาพการเรียน
- หมดพลังและฟื้นตัวขึ้นลงหลายระลอก - รู้สึกหมดแรงไปต่อไม่ไหว หมดพลังในการเรียน - ควบคุมตนเองไม่ได้ อยากหนีจากการเรียน รับรู้ว่าชีวิตพัง	- หมดพลังที่จะเริ่มทำงานและเรียน - รู้สึกเหนื่อยล้า ต้องฝืนให้เรียนต่อไปได้ - ประสิทธิภาพในการเรียนลดลง แต่ยังคงจัดการได้

ประเด็นที่ 2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการเรียน นิสิตนักศึกษา ได้กล่าวถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟ 2 ประการคือ ลักษณะนิสัยเครียดง่าย และการมีความเครียด กดดันสะสม การอดนอน และบริหารจัดการเวลาไม่มีประสิทธิภาพ กล่าวคือ **ประการที่ 1 ลักษณะนิสัยส่วนบุคคล** ผู้ให้ข้อมูลในกลุ่มสูงมีลักษณะเครียดง่าย คาดหวังสูง ปรับตัวยาก โดยในการเรียน หรือการทำกิจกรรมต่างๆ จะทุ่มเทความตั้งใจ เวลา และความพยายามทั้งหมดเพื่อให้ผลงานมีความสมบูรณ์ แม้กระทั่งบางครั้งต้องทำงานนั้นเพียงลำพังคนเดียวก็ตาม ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ในกลุ่มสูง “งานกลุ่มคือเป็นผมทำคนเดียว แบบทุกอย่างเลย ...ทำให้รู้สึกเหนื่อยแล้วก็ท้อแท้ว่างานมันไม่จบสักที” ในขณะที่นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในกลุ่มต่ำจะมีความยืดหยุ่นสูง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และไม่ตั้งความคาดหวังในเรื่องเรียนสูงเกินไป เช่น ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ในกลุ่มต่ำ “ไม่ได้รู้สึกที่เราจะต้องทำได้ แบบว่าถ้าทำได้ก็ดี ถ้าไม่ได้ก็กินมือ ก็ช่างมัน” **ประการที่ 2 การบริหารจัดการเวลา**

ไม่มีประสิทธิภาพ การอดนอน และความเครียดสะสม ซึ่งแก่นสาระของประสบการณ์ด้านนี้ พบว่าเด่นเฉพาะในกลุ่มสูง ในขณะที่นิสิตนักศึกษาที่มีภาวะหมดไฟต่ำไม่มีประสบการณ์ในข้อนี้ ตัวอย่างประสบการณ์ เช่น ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 กลุ่มสูงรายงานประสบการณ์ของการอดนอนและการบริหารจัดการเวลาที่ฟังของตนเองว่า เป็นสิ่งที่สะสมตลอดการแพร่ระบาดของโควิด-19 ทุกระลอก ทำให้เกิดภาวะหมดไฟในการเรียนสะสมแบบเรื้อรัง โดยเล่าว่าตนเองใช้เวลาอ่านหนังสือแบบอดหลับอดนอนอ่านตั้งแต่เย็นจนเช้า แล้วจึงไปสอบ จนสุขภาพทรุดในช่วงสอบปี 2 “สุขภาพพังที่ เวลานอนรอนมากตอนนั้น เพราะว่าสอบเสร็จ ตอนสอบไม่เป็นนะ แต่สอบเสร็จปั๊บรู้เลยว่ามันรอนมาก เราจะนอนไม่ยกตื่น เหมือนมันเหนื่อยสะสม ... 16 ชั่วโมงจริงที่ต่อให้นอนแบบหลับๆ ตื่นๆ ตื่นมาลั๊กพังกังวैया ก็นอนต่อได้อีกหลายชั่วโมง พอปะติดปะต่อกันมันก็เกือบ 16 ชั่วโมงจริงๆ” โดยแก่นสาระประสบการณ์ของปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แก่นสาระของประสบการณ์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการเรียนของกลุ่มสูงและต่ำ

กลุ่มที่มีภาวะหมดไฟสูง	กลุ่มที่มีภาวะหมดไฟต่ำ
ปัจจัยด้านลักษณะนิสัยส่วนบุคคล	
เครียดง่าย คาดหวังสูง ปรับตัวยาก - ต้องการความแน่นอน ความสมบูรณ์แบบ - คาดหวังต่อการเรียนสูง - ปรับตัวกับสิ่งต่างๆ ยาก	ยึดหยุ่นสูง เชื่อมั่นในตนเอง และไม่คาดหวังเรื่องเรียน - มีความยืดหยุ่นสูง - มีความเชื่อมั่นในตนเอง - ไม่ตั้งความหวังไว้มากในเรียน
ปัจจัยด้านการบริหารจัดการเวลาไม่มีประสิทธิภาพ การอดนอน และความเครียดสะสม	
- ความเครียด กดดันสะสม - อดนอน พักผ่อนไม่พอ - บริหารจัดการเวลาไม่ได้ ตารางเวลารวน	- ไม่พบประเด็นนี้

ประเด็นที่ 3 การรับมือกับภาวะหมดไฟในการเรียน นิสิตนักศึกษาทั้งสองกลุ่มมีแก่นสาระการรับมือกับภาวะหมดไฟในการเรียนที่แทบไม่แตกต่างกันในด้านวิธีการ เช่น การมีเป้าหมาย ทำให้เมื่อล้มเหลว แล้วฟื้นตัวได้ไว การรู้จักเข้าใจตนเอง ให้อภัยกับตนเอง การบริหารจัดการเวลา และการมีคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน ครอบครัว ที่เข้าใจ ให้การสนับสนุนช่วยเหลือ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กลุ่มสูงที่เมื่อได้ทบทวนและตระหนักได้ถึงเป้าหมายที่ต้องทำคะแนนให้ดีขึ้น จึงแก้ไขด้วยการพยายามตั้งใจเรียนให้มากขึ้น ดังที่ว่า “ตอนที่แล้วมันแย่ เกรดมันแย่ หนูรู้สึกที่เราต้องตั้งใจแล้วนะ มันจะเอาเวลาไปคิดเรื่องอื่นไม่ได้แล้ว ต้องตั้งใจเรียนมากขึ้น” ด้านการทำความเข้าใจตัวเอง ทบทวนตัวเอง จนนำมาสู่การแก้ไขปัญหาที่นำไปสู่ภาวะหมดไฟ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ในกลุ่มต่ำกล่าวถึงประสบการณ์ว่า “รู้สึกว้าวโอเคขึ้น แต่ถึงแม้ว่าตอนเรียนอาจจะยัง เรียนแล้วผลลัพธ์

จากการสอบถามจะยังไม่น่าพอใจอย่างที่คิดไว้ แต่รู้สึกว่าการจัดการกับตัวเองได้ดีขึ้น ให้เวลาตัวเองดีขึ้น มีเส้นแบ่งมากขึ้น” ด้านการสนับสนุนช่วยเหลือจากครอบครัวจะพบว่า การเรียนในปี 1 จำเป็นต้องอาศัยการสนับสนุนจากครอบครัวอย่างมาก เพราะทุกคนต้องปรับตัวต่อชีวิตการเรียนใหม่ทั้งหมด แต่รูปแบบการเรียนออนไลน์ที่เดิมเป็นปัญหาคับด้วยตัวรูปแบบเองอยู่แล้ว ยิ่งทำให้ผู้ให้ข้อมูลขาดการสนับสนุนด้านนี้ไปอย่างกระชั้นชิด ดังในผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กลุ่มสูงกล่าวถึงการสนับสนุนจากครอบครัวทั้งพี่ชาย และแม่ที่ช่วยเตือนสติ “แม่เค้าก็ไม่ได้จะห้าม แต่ว่าเค้าก็ยากให้เรา แบบว่าหนูก็ไม่ได้มีเป้าหมายว่าหนูอยากจะทำอะไรเพื่อไปเข้าคณะนี้ อะไรเงี้ย มันก็เหมือนกับว่า เอ้าถ้าเราทำอะไรแล้วเราจะไปไหน แล้วเราจะชอบคณะที่เราจะไปไหม เพราะเราก็ไม่ได้มีเป้าหมายอะไรชัดเจนเลย” ในทำนองเดียวกัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ในกลุ่มต่ำที่มีแม่และเพื่อนเกาสนับสนุนให้กำลังใจ ทำให้สบายใจ “เทอมนี้มันค่อนข้างง่ายแล้วก็เรียนน้อย ยังพอได้ไปนั่งเรียนกับเพื่อนเก่า มันไม่ได้แบบเครียดขนาดนั้น ... คือเป็นการเข้ามหาวิทยาลัยที่หาเพื่อนยากเหมือนกัน ก็เลยได้ไปอ่านด้วยกัน คุยเรื่องเดียวกัน เข้าใจกัน” และสามารถเรียนออนไลน์ได้อย่างไม่มีปัญหา รายละเอียดดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 แสดงแก่นสาระของประสบการณ์รับมือกับภาวะหมดไฟในการเรียนของกลุ่มสูงและต่ำ

กลุ่มที่มีภาวะหมดไฟสูง	กลุ่มที่มีภาวะหมดไฟต่ำ
การรับมือกับภาวะหมดไฟในการเรียน	
รับมือภาวะหมดไฟด้วยตนเองและการสนับสนุนจากครอบครัว	
- ใช้เวลาทบทวนและสร้างความเชื่อมั่นให้ตนเอง	- ใช้การทำความเข้าใจตนเอง ทบทวนตนเองเข้าใจตัวเอง
- ใช้การแก้ปัญหาที่ตัวปัญหา	- หรือการได้อยู่กับตัวเอง
- ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนและครอบครัว	- ใช้การแก้ปัญหาที่ตัวปัญหา
	- ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน ครอบครัว และนักวิชาชีพ

สรุปผลการวิจัย

ประสบการณ์ภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีนับตั้งแต่มีการระบาดของโควิด-19 ทั้งจากงานวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพบ่งชี้ตรงกันคือ เป็นการสะสมความเครียดก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง จนทำให้ไม่สามารถจัดการชีวิตประจำวันได้เหมือนที่เคยทำมา และนำไปสู่ภาวะหมดไฟในการเรียนในที่สุด สำหรับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟ ได้แก่การบริหารจัดการเวลา การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความเหนื่อยล้าทางจิตใจ ข้อค้นพบจากการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ มีประเด็นที่ร่วมกันคือการบริหารจัดการเวลาที่ไม่มีประสิทธิภาพเกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการเรียน ส่วนด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียนนิสิตนักศึกษาทั้งในงานวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพที่มีคะแนนภาวะหมดไฟต่ำจะระบุว่า ผู้ที่รับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะเรียนสำเร็จลุล่วงตาม

เป้าหมาย และเชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถจัดการกับความเครียดความกดดันต่างๆ ส่วนความเหนื่อยล้าทางจิตใจเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงสูงสุดต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตนักศึกษา นับตั้งแต่มีการระบาดของโควิด-19 ซึ่งนิสิตนักศึกษาได้กล่าวถึงประสบการณ์ความเหนื่อยล้าทางจิตใจว่าเป็นความเครียดสะสม และจะพบอาการหนักที่สุดช่วงการสอบเพราะต้องทบทวนบทเรียนอย่างหนัก โดยมีงานที่ต้องส่ง การเรียน และการสอบอัดกันจนนิสิตนักศึกษารู้สึกว่าตนเองจัดการไม่ไหว ไม่สามารถรวบรวมสมาธิได้ และมีผลให้การเรียนตกต่ำ

อภิปรายผล

ส่วนของอภิปรายผลการศึกษาเป็นการบูรณาการข้อค้นพบในการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพนี้ร่วมกัน โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเด็น ได้แก่

1. ประสบการณ์ภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีนับตั้งแต่มีการระบาดของโควิด-19 ข้อค้นพบจากงานวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพบ่งชี้ตรงกันคือ เป็นการสะสมความเครียดก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง จนไม่สามารถจัดการชีวิตประจำวันได้เหมือนที่เคย และนำไปสู่ภาวะหมดไฟในการเรียนในที่สุด โดยมีความอ่อนล้า ความรู้สึกเหนื่อยล้าเป็นอาการเด่น ซึ่งผลการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพในประเด็นนี้สอดคล้องกัน และเป็นทิศทางเดียวกับการศึกษาก่อนหน้านี้ที่ระบุว่า การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ทั่วโลกตั้งแต่ปี พ.ศ. 2562-2563 จนถึงปัจจุบันก่อให้เกิดความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional exhausted) และปัญหาสุขภาพจิต (Kirikkanat, 2023) อย่างไรก็ตาม ในการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้ เป็นการศึกษาภาวะหมดไฟในการเรียนด้วยการสัมภาษณ์ประสบการณ์นับตั้งแต่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 หลายระลอก มีประเด็นที่เพิ่มเติมจากการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ นั่นคือ ประสบการณ์ภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตนักศึกษามีลักษณะเป็นระลอก ไม่ได้คงอยู่ตลอด เกิดขึ้นได้ ดับขึ้นได้ และกลับมาเป็นใหม่ได้ โดยมีความแปรผันไปตามสถานการณ์ในขณะนั้นของแต่ละบุคคล ซึ่งผลการวิจัยเชิงคุณภาพช่วยให้เข้าใจความเฉพาะตัวของภาวะหมดไฟในการเรียนในช่วงเวลาดังกล่าวที่มากยิ่งขึ้น

2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการเรียนและการรับมือ ข้อค้นพบจากการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ มีประเด็นที่ร่วมกันคือ การบริหารจัดการเวลาที่ไม่มีประสิทธิภาพเกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการเรียน โดยในการวิจัยเชิงปริมาณเป็นการประเมินพฤติกรรมการบริหารจัดการเวลาโดยผู้ที่มีแนวโน้มของการบริหารจัดการเวลาที่ดี แสดงออกด้วยการมีพฤติกรรมกำหนดเป้าหมายระยะสั้น-ยาว และการจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมไปสู่เป้าหมาย มีการวางแผนและจัดการตารางเวลา มีการจัดระเบียบ จัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะกับการทำงาน และรับรู้ว่าคุณสามารถจัดการเวลาที่ใช้ได้จะเป็นผู้ที่มีคะแนนภาวะหมดไฟต่ำ ส่วนปัจจัยด้านความเหนื่อยล้าทางจิตใจ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงสูงสุดต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตนักศึกษาในงานวิจัยเชิงปริมาณ

ซึ่งทั้งผลการวิจัยทั้งสองส่วนบ่งชี้ไปในทางเดียวกันว่านิสิตนักศึกษาที่มีความเหนื่อยล้าทางจิตใจสูง แสดงออกด้วยอาการหงุดหงิด เหนื่อยล้า ขาดสมาธิ ไม่สามารถจัดการต่อสิ่งเร้าที่มารบกวนความคิด ประสิทธิภาพในการเรียนลดลง และมีแนวโน้มจะเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนสูง ปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน ในงานวิจัยเชิงปริมาณเป็นการประเมินการรับรู้ความสามารถด้านการเรียนของนิสิตนักศึกษาแต่ละคนว่า พวกเขาสามารถทำงานในเรื่องการเรียนให้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ นิสิตนักศึกษาที่มีแนวโน้มของการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนสูง แสดงออกโดยการมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองสูงที่จะเรียนให้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งกลุ่มนี้จะเป็นผู้ที่มีความหมดไฟต่ำ ในงานวิจัยเชิงคุณภาพพบว่า นิสิตนักศึกษากลุ่มที่มีคะแนนภาวะหมดไฟต่ำ จะมีความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถจัดการกับความเครียดความกดดันต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ผลการวิจัยเชิงคุณภาพได้เพิ่มเติมเรื่องการรับมือกับภาวะหมดไฟในการเรียน โดยทั้งสองกลุ่มมีแก่นสาระวิธีการรับมือกับภาวะหมดไฟในการเรียนที่แทบไม่แตกต่างกัน เช่น การมีเป้าหมาย ทำให้เมื่อล้มเหลว แล้วฟื้นตัวได้ไว การรู้จักเข้าใจตนเอง ให้เวลาอยู่กับตนเอง การบริหารจัดการเวลา และการมีคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน ครอบครัว ที่เข้าใจ ให้การสนับสนุนช่วยเหลือเป็นต้น ผลจากการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Kordzanganeh et al. (2021) ที่ว่านักศึกษาที่มีการจัดการเวลาที่ไม่ดีมีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะหมดไฟในการเรียน อย่างไรก็ตามแม้ว่านักศึกษาจะมีการบริหารจัดการเวลาไม่ดี แต่หากรับรู้ความสามารถของตนเองสูง ก็จะลดโอกาสในการเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนได้ เช่นเดียวกับข้อมูลเชิงคุณภาพที่สะท้อนประสบการณ์ของนิสิตนักศึกษาที่ว่าไม่สามารถบริหารจัดการเวลาตนเองได้ ทำให้หักโหมทำงานในช่วงสอบ ผลการวิจัยที่สนับสนุนกันทั้งการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพนี้ยังเป็นไปในแนวทางเดียวกับที่ Gündoğan และ Seçer (2022) ได้รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการแก้ปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียนก็พบว่า การพัฒนาการบริหารจัดการเวลาให้มีประสิทธิภาพจะช่วยลดระดับภาวะหมดไฟได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัยในครั้งนี้

แม้การวิจัยครั้งนี้มีการออกแบบการวิจัยแบบผสมวิธีแบบข้อมูลบรรจบกัน เก็บรวบรวมและวิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์ของข้อมูลด้วยวิธีเชิงปริมาณ และวิเคราะห์ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตนักศึกษาที่ให้มุมมองเป็นภาพกว้างและเชิงลึก อย่างไรก็ตามการวิจัยครั้งนี้มีข้อจำกัดด้านขอบเขตของการวิจัย นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างการวิจัย ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2565-2566 ทั้งเพศชายและหญิง ไม่จำกัดคณะที่ศึกษา ผลการศึกษาพบว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยเชิงปริมาณเป็นนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัย

ในกำกับของรัฐจำนวนเกือบร้อยละ 80 เป็นเพศหญิงถึงร้อยละ 80 และประมาณร้อยละ 15 เคยรับบริการด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหรือสุขภาพจิตมาก่อนหน้านี้ ดังนั้นการนำผลการวิจัยนี้ไปใช้อธิบายกลุ่มตัวอย่างอื่นอาจต้องพิจารณาประเด็นนี้ด้วย

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาวิจัยต่อไปควรมีการพิจารณาอิทธิพลของตัวแปร เช่น เพศ (ชายและหญิง) และจำนวนครั้งของการเข้ารับบริการด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหรือสุขภาพจิตมาก่อนหน้านี้เพิ่มเติมในส่วนของทั้งงานวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพ เพื่อให้สามารถอธิบายปรากฏการณ์นี้ได้อย่างครอบคลุมต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- นิทยา มณีวงศ์. (2564). ศึกษาพฤติกรรมและปัจจัยความสำเร็จการเรียนรู้ออนไลน์แอปพลิเคชันไลน์ในช่วงวิกฤต COVID-19. *ครุศาสตร์สาร*, 15(1), น. 161-173.
- พนธนิษฐ์ อิตติชัย และกันทิลา ทวีวิทยการ. (2564). รายงานผลการทบทวนสถานการณ์โรคโควิด-19 และมาตรการควบคุมป้องกัน ในระดับโลก และในประเทศไทย. นนทบุรี: กรมควบคุมโรค.
- พิรพรรณ อีรบุษยเวศย์. (2562). ทศนคติต่อภูมิทัศน์ด้านการส่งเสริมความรู้ถึงการฟื้นคืนพลังจากความเหนื่อยล้าทางจิตใจ (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- ศูนย์กลางข้อมูลเปิด. (2565). ข้อมูลสถิติจำนวนนักศึกษาปัจจุบัน ปีการศึกษา 2564 จำแนกตามกลุ่มสถาบัน ชื่อสถาบัน คณะ สาขาวิชา ระดับการศึกษา และเพศ. สืบค้นเมื่อ 27 พฤศจิกายน 2565, จาก https://data.mhesi.go.th/dataset/univ_std_11_01
- Adams, G. A. & Jex, S. M. (1997). Confirmatory factor analysis of the time management behaviour scale. *Psychological Reports*, 80, pp. 225-226.
- Amin, A. M., Rabiei, M., Amirkhiz, S. Y. Y. & Shomoossi, N. (2024). We are still to learn from our learners: A hidden curriculum developed during the covid-19 pandemic. *Teaching and Teacher Education*, 137, p. 104390.
- Creswell, J. W. & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. CA: Sage.
- Giorgi, A., Giorgi, B. & Morley, J. (2017). The descriptive phenomenological psychological method. In C. Willig & W. Stainton-Rogers (Eds.), *The SAGE handbook of qualitative research in psychology* (pp. 176-192). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Gündoğan, S. & Seğer, İ. (2022). Coping with School Burnout. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 14(3), pp. 331-339.

- Hopstaken, J. F., Linden, D., Bakker, A. B. & Kompier, M. A. J. (2015). The window of my eyes: Task disengagement and mental fatigue covary with pupil dynamics. *Biological Psychology*, 110, pp. 100-106.
- Johansson, B. & Ronnback, L. (2014). Evaluation of the mental fatigue scale and its relation to cognitive and emotional functioning after traumatic brain injury or stroke. *International Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 2(1), p. 1000182.
- Jung, I., Kim, J.-h., Ma, Y. & Seo, C. (2015). Mediating effect of academic self-efficacy on the relationship between academic stress and academic burnout in Chinese adolescents. *International Journal of Human Ecology*, 16(2), pp. 63-77.
- Kirikkanat, B. (2023). COVID-19 Related Stress and Life Satisfaction in Turkish Undergraduates: A Serial-Parallel Mediation Model. *European Journal of Psychology and Educational Research*, 6(1), pp. 23-31.
- Kordzanganeh, Z., Bakhtiarpour, S., Hafezi, F. & Dashtbozorgi, Z. (2021). The relationship between time management and academic burnout with the mediating role of test anxiety and self-efficacy beliefs among university students. *Journal of Medical Education*, 20(1), p. e112142. Retrieved October 22, 2021 from <https://brieflands.com/articles/jme-112142>
- Kristina, A. D., Loekmono, J. T. L. & Setyorini, S. (2020). The effect of role conflict on academic burnout of undergraduate Economics students. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 4(2), pp. 98-103.
- Pintrich, P. R., Smith, D. A., Garcia, T. & McKeachie, W. J. (1993). Reliability and predictive validity of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ). *Educational and psychological measurement*, 53(3), pp. 801-813.
- Schaufeli, W. B., De Witte, H. & Desart, S. (2019). *User Manual-Burnout Assessment Tool (BAT)-Version 2.0*. KU Leuven, Belgium: Internal report.