



ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพรูปพลศึกษา
FACTORS AFFECTING ON ACADEMIC BURNOUT OF PRE-SERVICE PHYSICAL
EDUCATION TEACHERS

มิ่งขวัญ ภิญญูยาง

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2567

ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2567
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

FACTORS AFFECTING ON ACADEMIC BURNOUT OF PRE-SERVICE PHYSICAL
EDUCATION TEACHERS



MINGKHWAN PHINYOYANG

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF EDUCATION
(M.Ed. (Educational Psychology and Guidance))
Faculty of Education, Srinakharinwirot University

2024

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา

ของ

มิ่งขวัญ ภิญโญยาง

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก	 ประธาน
(อาจารย์ ดร.ภารดี กำภู ณ อยุธยา)	(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พินดา วราสุนันท์)
..... ที่ปรึกษาร่วม	 กรรมการ
(อาจารย์ ดร.ธรรมโชติ เอี่ยมทัศนะ)	(รองศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์)

ชื่อเรื่อง	ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา
ผู้วิจัย	มิ่งขวัญ ภิญญายาง
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2567
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. ภาวดี กำภู ณ อยุธยา
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	อาจารย์ ดร. ธรรมโชติ เอี่ยมทัศนะ

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา โดยจำแนกปัจจัยที่ศึกษาเป็น 4 ปัจจัย คือความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน และกิจกรรมทางกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นครั้งนี้ เป็นนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2566 มีสถานะเป็นนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนอย่างต่อเนื่องในหลักสูตร โดยผู้วิจัยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified sampling) จากนั้นจึงใช้การสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling)จากแต่ละชั้นปี โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์จากสูตรของ ยามาเน่ (Yamane, 1967) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับให้เกิดขึ้นได้ 5% จำนวนทั้งหมด 250 คน เครื่องมือที่ใช้วิจัย ได้แก่ แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient) และการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา มี 3 ปัจจัย ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน และกิจกรรมทางกาย มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 2) ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา มีปัจจัยเรียงลำดับจากปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปยังปัจจัยที่ส่งผลน้อยที่สุด ประกอบด้วย ความฉลาดทางอารมณ์ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา ได้แก่กิจกรรมทางกาย สมการพยากรณ์ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา มีรายละเอียด ดังนี้ สมการพยากรณ์ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา ในรูปคะแนนดิบได้แก่ $Y = 4.15 (\text{Constant}) + 0.27X_1 - 0.70X_2 - 0.22X_3 + 0.00X_4$ สมการพยากรณ์ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา ในรูปคะแนนมาตรฐาน ได้แก่ $Z = 0.18X_1 - 0.55X_2 - 0.16X_3 - 0.03X_4$

คำสำคัญ : ภาวะหมดไฟในการเรียน, ความยืดหยุ่นทางจิตใจ, ความฉลาดทางอารมณ์, ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน, กิจกรรมทางกาย, นิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา

Title	FACTORS AFFECTING ON ACADEMIC BURNOUT OF PRE-SERVICE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS
Author	MINGKHWAN PHINYOYANG
Degree	MASTER OF EDUCATION
Academic Year	2024
Thesis Advisor	Dr. Paradee Kambhu Na Ayudhaya
Co Advisor	Dr. Thammachot Aeamtussana

This study aims to examine the factors influencing academic burnout among Pre-service physical education teachers. The study categorizes these factors into four groups: resilience, emotional intelligence, Learning engagement, and physical activity. The sample for this study consists of 250 undergraduate students in years 1 to 4 from Srinakharinwirot University, Chulalongkorn University, and Kasetsart University during the academic year 2023. The participants were selected using stratified random sampling, followed by simple random sampling within each academic year. The research instrument used in this study was a questionnaire on factors influencing academic burnout among Pre-service physical education teachers. Data analysis was conducted using the Pearson Product-Moment Correlation Coefficient and Multiple Regression Analysis. The research findings revealed the following: 1) There was a significantly negative correlation between academic burnout of Pre-service physical education teachers with three factors: emotional intelligence, learning engagement, physical activity and all at a level of .05 2) Three factors that effect the academic burnout of pre-service physical education teachers at .05 level: emotional intelligence, resilience, and learning engagement 3) There was no statistically significant effect between academic burnout and physical activity of Pre-service physical education teachers. 4) The significantly predicted equation of studying academic burnout of Pre-service physical education teachers at a level .05 was: $Y = 4.15 \text{ (Constant)} + 0.27X_1^* - 0.70X_2^* - 0.22X_3^* + 0.00X_4$ and 5) in terms of the Standard Score was: $Z = 0.18X_1^* - 0.55X_2^* - 0.16X_3^* - 0.03X_4$

Keyword : Academic Burnout, Resilience, Emotional intelligence, Learnig engagement, Physical activity, Pre-service Physical Education Teachers

กิตติกรรมประกาศ

ผลงานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยความร่วมมือและการสนับสนุนจากหลายฝ่าย ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการสนับสนุนและช่วยเหลือในทุกขั้นตอนของการดำเนินงานวิจัย ดังนี้ อาจารย์ที่ปรึกษา ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร. ภาวดี กำภู ณ อยุธยาที่ปรึกษาหลักและอาจารย์ ดร. ธรรมโชติ เขี่ยมทัศนะที่ปรึกษาร่วม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พินดา วราสุนนท์ ประธานสอบปากเปล่า รองผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสณา จุฬรัตน์ กรรมการบริหารหลักสูตร ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ องค์ความรู้ และแนวทางในการดำเนินงานวิจัย รวมถึงการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและการให้กำลังใจตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ในการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอชื่นชมและลึกซึ้งในพระคุณของท่านอาจารย์เป็นอย่างยิ่ง ที่ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ดำเนินการได้สำเร็จ สมบูรณ์ลงได้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณนิสิตวิชาชีวะครูพลศึกษาจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามและให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงานวิจัย

ขอขอบคุณคณะและหน่วยงานต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัยที่ให้การสนับสนุนทรัพยากรและสิ่งอำนวยความสะดวกในการดำเนินงานวิจัย

ขอขอบคุณครอบครัวและเพื่อนร่วมงานทุกคนที่ให้กำลังใจและสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นแรงผลักดันที่สำคัญในการทำงานวิจัยครั้งนี้

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าปริญญานิพนธ์นี้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาทางวิชาการและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในวงการวิชาชีวะครูพลศึกษา รวมถึงเป็นแนวทางในการวิจัยในอนาคต

มิ่งขวัญ ภิญญินาย

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ณ
สารบัญรูปภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
วัตถุประสงค์.....	5
ความสำคัญของการวิจัย	6
ขอบเขตของการวิจัย	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
กรอบแนวคิดในงานวิจัย.....	9
คำถามการวิจัย.....	10
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการเรียน (Academic Burnout)	12
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียน	25
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับนิสิตครูพลศึกษา.....	51
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	53
การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง.....	53
การสร้างเครื่องมือในการวิจัย.....	55

การเก็บรวบรวมข้อมูล	67
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	68
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	68
บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	70
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	70
อักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	71
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	71
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	77
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	80
อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า	81
ข้อเสนอแนะ	86
บรรณานุกรม	87
ภาคผนวก.....	93
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	94
ภาคผนวก ข แบบสอบถามเพื่อการวิจัย.....	96
ภาคผนวก ค หนังสือขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญและขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการวิจัย	104
ภาคผนวก ง หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัย	109
ประวัติผู้เขียน.....	111

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 แสดงสัดส่วนจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	54
ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (n=250).....	72
ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน กิจกรรมทางกาย และภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (n=250).....	73
ตาราง 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน กิจกรรมทางกาย และภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (n=250)	74
ตาราง 5 การตรวจสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน และกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (n=250).....	75
ตาราง 6 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน และกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (n=250).....	76

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย	10
--------------------------------------	----



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ที่ผ่านมามีผลกระทบเป็นวงกว้างไปทั่วโลก รวมทั้งผลกระทบต่อแวดวงการศึกษาในหลายแง่มุมตั้งแต่การปิดเรียนและปรับมาใช้ในการสอนผ่านกลไกต่างๆ ตลอดจนปัญหาทางเศรษฐกิจที่ตามมาซึ่งทำให้ผู้เรียนจำนวนหนึ่งต้องออกจากโรงเรียน และส่งผลให้เกิดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษาเพิ่มมากขึ้น แต่ในอีกด้านหนึ่งสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา กลายเป็นแรงผลักดันให้เกิดการปรับตัวและนำมาซึ่งเทคโนโลยีและนวัตกรรมรูปแบบการศึกษาใหม่ๆ ที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองด้วยรูปแบบที่หลากหลายสอดคล้องกับบริบทของแต่ละพื้นที่ ทั่วโลก (ภูมิศรัณย์ ทองเลี่ยมนาค, 2564) ดังนั้นรูปแบบการศึกษาจึงมีการเปลี่ยนแปลง จากมาตรฐานเดิมและหลักสูตรเดิมไปเป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่สนับสนุนศักยภาพของบุคคล (Personalize learning) มากขึ้น เป็นการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่นและเน้นส่งเสริมให้ผู้เรียนเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่สอดคล้องกับปัญหาที่เกิดขึ้นจริงในสังคม เมื่อรูปแบบการศึกษาเปลี่ยนแปลงไป ผู้เรียนจำเป็นต้องมีสมรรถนะในการแก้ปัญหาและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (อิชิฮารุ คางุระ, 2564) ผู้เรียนในปัจจุบันต้องปรับบทบาทใหม่ เป็นผู้เรียนที่มีความรับผิดชอบมากขึ้นและมีทักษะความสามารถรอบด้าน ดังนั้นหากผู้เรียนไม่สามารถปรับตัวและจัดการกับสถานการณ์ปัญหาเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพอาจส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความเครียดและนำไปสู่ภาวะหมดไฟในการเรียน หรือ Academic Burnout ได้ โดยทั่วไปสาเหตุของภาวะหมดไฟในการเรียนนั้น เกิดจากแรงกดดันและความเครียดสูงในการเรียนที่มีระยะเวลาติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจเกิดจากการรับมือกับสถานการณ์ปัญหาที่เกินความสามารถของตนจะรับมือจนกระทบกับการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งความกดดันและความเครียดเหล่านั้นไม่ได้รับการระบายหรือผ่อนคลาย โดยพฤติกรรมของบุคคลที่อยู่ในภาวะหมดไฟนั้นจะแสดงความอ่อนล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีอาการนอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ รู้สึกหงุดหงิดและกังวล โดยอาการเหล่านี้อาจเกิดขึ้นอย่างไม่รู้ตัวในขณะที่เรายังคงใช้ชีวิตประจำวันในรูปแบบเดิมซ้ำ ๆ ซึ่งภาวะหมดไฟในการเรียน บ่อยครั้งอาจเกิดขึ้นจากการที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ปัญหาเหล่านั้นซ้ำไปซ้ำมา โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลง ส่งผลให้เกิดการสะสมความเครียดเป็นระยะเวลายาวนาน (ทัศนาศ พุทธิประสา, 2565)

ภาวะหมดไฟในการเรียน (Academic burnout) หมายถึง ความเหนื่อยล้าทางจิตใจและอารมณ์ เมื่อบุคคลเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในการเรียนและการเรียนที่หนักจนเกินไปทำให้เกิดความเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ เบื่อหน่าย กัดดัน มีความเครียดสะสมเป็นเวลานาน จนไม่สามารถจัดการกับปัญหาเหล่านั้นได้ และส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตในที่สุด รวมทั้งส่งผลต่อความรับผิดชอบในการเรียน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งภาวะหมดไฟในการเรียน หากมีอยู่ในระดับมากจนเกินไป อาจนำไปสู่การขาดเรียนเป็นอย่างต่อเนื่องโดยไม่มีเหตุผล ไม่มีแรงจูงใจในการเรียนและท้ายที่สุดอาจทำให้เกิดการลาออกจากการเรียน ในทางที่ร้ายแรงที่สุดอาจส่งผลให้เกิดภาวะเครียด ภาวะซึมเศร้าหรือเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้เรียนที่เป็นนิสิตนักศึกษาอาจมีปัญหาในการใช้แอลกอฮอล์หรือสารเสพติดตามมา โดยภาวะหมดไฟในการเรียนมีพื้นฐานแนวคิดมาจากภาวะหมดไฟในการทำงานตามทฤษฎีของ Maslach and Jackson (1970) โดยมองว่ามหาวิทยาลัยหรือโรงเรียนเป็นเสมือนที่ทำงาน ดังนั้นผู้เรียนจึงต้องมีความรับผิดชอบอย่างมากเกี่ยวกับการเรียนในมหาวิทยาลัยหรือโรงเรียน (บุษยรัตน์ จันทรประเสริฐ, 2563) จากการศึกษางานวิจัยส่วนใหญ่ได้สำรวจภาวะหมดไฟในการเรียนของผู้เรียนโดยให้ความสำคัญกับ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ (Emotion exhaustion) หมายถึง ความรู้สึกที่ต้องรับความกดดันทางอารมณ์มากเกินไป และรู้สึกหมดพลัง ด้านทัศนคติเชิงลบต่อบุคคลรอบข้าง (Depersonalization) หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงภาวะเหนื่อยล้าทางจิตใจ มีทัศนคติด้านลบต่อเพื่อน หวาดระแวง รู้สึกเฉยชา และไม่สนใจคนรอบข้าง และด้านลดทอนความสามารถของตนเอง (Low personal accomplishment) คือ ความรู้สึกที่ตนไม่มีความสามารถและไม่มีประสิทธิภาพในการเรียน รู้สึกว่าตนเองไม่สามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้ (Balogun et al., 1996; Lingard et al., 2007; Zhang et al., 2550) จากการศึกษาวิจัยของ Silver (อ้างถึงใน สุขานันท์ เกิดผล, 2562) พบว่าภาวะหมดไฟในการเรียนนำไปสู่ระดับการวิตกกังวลสูง การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ไม่ดี การจัดการปัญหาโดยใช้อารมณ์ และการขาดความรับผิดชอบ ซึ่งภาวะดังกล่าวนี้ ก่อให้เกิดความเครียด ส่งผลกระทบต่อความสนใจในการเรียน ทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนรู้ลดลงและอาจนำไปสู่ความคิดฆ่าตัวตายได้ โดยเฉพาะในปัจจุบันจากการสำรวจพบว่ากลุ่ม Gen Z หรือบุคคลที่มีอายุต่ำกว่า 22 ปี กำลังตกอยู่ในภาวะหมดไฟมากที่สุดถึง 17% (มหาวิทยาลัยมหิดล, 2565) เนื่องจากต้องแบกรับกิจกรรมการเรียนและภาระงานที่มีจำนวนมากเกินไป เช่นเดียวกับการศึกษาวิจัย Amelia (2022) ที่พบว่า นักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่มีช่วงอายุระหว่าง 18-23 ปี มีระดับความเครียดที่ส่งผลต่อสุขภาพ โดยระบุว่า 90 % ของนักศึกษาที่อยู่วัยนี้มีความเครียดสูงโดย

เกิดขึ้นจากการเรียนในมหาวิทยาลัย สอดคล้องกับงานวิจัยของชัยพร พงษ์พิสันต์รัตน์ (2564) ที่กล่าวว่าผู้เรียนที่มีอายุต่ำกว่า 22 ปี กำลังเผชิญกับปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียน ส่งผลต่อการเรียน และปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตที่ตามมา เช่น มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ โรคซึมเศร้า และมีความเสี่ยงสูงที่จะฆ่าตัวตาย ดังนั้นหากไม่รีบดำเนินการป้องกันและแก้ไข อาจส่งผลกระทบต่อตัวผู้เรียน และผู้ที่เกี่ยวข้องหลายฝ่าย รวมทั้งทำให้การพัฒนาสังคมและประเทศชาติเป็นไปอย่างล่าช้า

ในปัจจุบันพบว่ามีนักศึกษาวิจัยภาวะหมดไฟในการเรียนในนิสิตแพทย์และพยาบาลจำนวนมาก แต่ยังพบงานวิจัยที่ศึกษาภาวะหมดไฟในนิสิตสาขาอื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนิสิตสาขาวิชาชีพครูไม่มากนัก ซึ่งเป็นสาขาวิชาที่นิสิตนักศึกษาจำเป็นต้องเผชิญกับความเครียดและความกดดัน ที่เกิดจากการเรียนและการฝึกปฏิบัติวิชาชีพครู ต้องรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับครอบครัว อาจารย์ นักเรียน และโรงเรียน และด้วยภาระงานและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อผู้ประกอบวิชาชีพครูจึงทำให้ทำครูเป็นวิชาชีพที่มีความเครียดสูง (วชิรญาณ มณีวรรณ, 2564) โดยเฉพาะนิสิตนักศึกษาวิชาชีพครูพลศึกษา ที่นอกเหนือจากการเรียนในเนื้อหาวิชาการแล้ว ยังต้องมีการฝึกฝนทักษะทางด้านกีฬา มีการฝึกซ้อมตลอดระยะเวลาในการเรียนเพื่อให้เป็นไปตามสมรรถนะวิชาชีพครูพลศึกษา ซึ่งทำให้นิสิตต้องทุ่มเททั้งร่างกายแรงใจ ต่อสู้กับแรงกดดันที่เกิดขึ้นในระหว่างการเรียน ต้องแข่งขันกับตนเองและเพื่อนที่มีทักษะทางด้านกีฬาที่สูงกว่า ทำให้เกิดการเปรียบเทียบ ส่งผลนิสิตเกิดความท้อแท้และเหนื่อยหน่ายในการเรียน และในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นศิษย์เก่าคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จึงมีโอกาสได้รับรู้ถึงบริบทในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาที่มีการทำกิจกรรมทางกายค่อนข้างมากประกอบกับความกดดันที่เกิดขึ้นจากความคาดหวังจากตัวผู้เรียนเอง โดยในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา พบว่านิสิตวิชาชีพครูพลศึกษามีความรู้สึกอ่อนล้า ไม่มีกำลังใจในการเรียน มีภาวะความเหนื่อยล้าทางกาย รู้สึกอ่อนเพลียเมื่อตื่นนอนตลอดจนเวลาเรียน มีอาการปวดศีรษะ มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอยู่เป็นประจำ รู้สึกเบื่ออาหาร รวมทั้งมีปัญหาในการนอน ซึ่งจากผลการสำรวจเบื้องต้นกล่าวได้ว่านิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาแสดงพฤติกรรมที่มีแนวโน้มต่อการเกิดภาวะหมดไฟในการเรียน ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนส่งผลให้เกิดภาวะหมดไฟในการเรียนของผู้เรียนได้

ในปัจจุบันมีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนซึ่งจากการศึกษาพบว่ามีปัจจัยจำนวนมากที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียน อย่างเช่นงานวิจัยของ Soliemanifar and Shaabani (2013) ที่ศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการรับรู้และความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำนายภาวะหมดไฟในการเรียนตาม

รูปแบบการรับรู้และความยืดหยุ่นทางจิตใจ จากผลการวิจัยพบว่ารูปแบบการรับรู้และความยืดหยุ่นทางจิตใจส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับกับ Janatolmakan et al. (2021) ที่พบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจมีความสัมพันธ์เชิงลบอย่างมีนัยสำคัญกับภาวะหมดไฟในการเรียน และควรเพิ่มทักษะให้ผู้เรียนเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ เพื่อรับมือกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพในสภาวะวิกฤตและป้องกันไม่ให้เกิดภาวะหมดไฟในการเรียน นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาปัจจัยทางด้านอารมณ์ที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียน พบว่า บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ และมีส่วนร่วมในชั้นเรียนมักไม่ต้องเผชิญกับภาวะหมดไฟในการเรียน ผู้เรียนที่เรียนด้วยความกระตือรือร้น แสดงออกทางอารมณ์และควบคุมอารมณ์ได้ดีมีแนวโน้มที่จะมีการเรียนรู้ ที่ีตรวมถึงการทำงานที่มีประสิทธิภาพ ผู้เรียนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะมีระดับภาวะหมดไฟในการเรียนต่ำ และในทางตรงกันข้าม ผู้เรียนที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ที่ต่ำจะมีระดับภาวะหมดไฟในการเรียนระดับสูง ซึ่งทำให้ผู้เรียนขาดแรงจูงใจในการเรียน (Supervia, P. U., Bordas, C. S. & Melero, P. T., 2019) เช่นเดียวกับการศึกษาปัจจัยด้านความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียนในงานวิจัยของ Cazan (2015) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจ ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน และภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย ผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์เชิงลบระหว่างภาวะหมดไฟในการเรียนและความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน โดยระบุว่าผู้เรียนที่มีความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียนต่ำจะมีภาวะหมดไฟในการเรียนสูง และมีแนวโน้มที่จะลาออกจากการเรียน และจากงานวิจัย Christine, Taylor & Jennifer (2023) ได้ศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด ภาวะหมดไฟ และความเป็นอยู่ที่ดีของผู้ฝึกสอนกีฬา ความเครียดเป็นสาเหตุหลักของภาวะหมดไฟของผู้ฝึกสอนกีฬาซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การทำกิจกรรมทางกายเป็นที่ทราบกันว่าเป็นสิ่งที่ช่วยลดความเครียด ดังนั้น กิจกรรมทางกายอาจช่วยลดความเครียดและภาวะหมดไฟได้ และจากการศึกษาวิจัย (Amelia, 2022) ได้กล่าวถึง กิจกรรมทางกายและภาวะหมดไฟในการเรียน กล่าวว่า กิจกรรมทางกายถือเป็นการลดความเสี่ยงต่อสุขภาพจิตและมีรายงานว่ามีความสัมพันธ์กับระดับภาวะหมดไฟในผู้ใหญ่ที่ลดลง และงานวิจัยของ Cheung & Li (2019) ที่ได้ดำเนินการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทำกิจกรรมทางกายและภาวะหมดไฟในหมู่วัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะหมดไฟต่ำมีแนวโน้มที่จะมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่มีภาวะหมดไฟสูง ปัจจัยที่ศึกษาจึงมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการทำกิจกรรมทางกาย การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทางกายอาจจะมีส่วนในการลดโอกาสที่วัยรุ่นจะประสบปัญหา

ภาวะหมดไฟในการเรียน ที่กล่าวมาข้างต้นจึงสรุปได้ว่า กิจกรรมทางกายอาจมีส่วนในการช่วยลดภาวะหมดไฟในการเรียนได้

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนในกลุ่มนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ชั้นปีที่ 1-4 ซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 18-25 ปี ตามทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพของ Erikson (Passer & Smith, 2007) กล่าวถึงพัฒนาการของมนุษย์ 8 ขั้นในขั้นที่ 5 เป็นระยะของการพัฒนาความมีเอกลักษณ์แห่งตนกับความสับสนในตนเอง (Identity vs Role Confusion) อยู่ในช่วงอายุ 12 – 20 ปี เป็นขั้นที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นและค้นหาอัตลักษณ์ของตนเองเริ่มมีบทบาทของความเป็นผู้ใหญ่ หากค้นหาความเป็นตัวเองไม่ได้ อาจทำให้เกิดความสับสนในบทบาทของตนเองในอนาคตได้ เป็นช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งผู้เรียนที่อยู่ในวัยนี้จะค้นหาอัตลักษณ์ตนเองผ่านค่านิยม ความเชื่อและเป้าหมาย พยายามที่จะหาอาชีพในอนาคต และต้องการที่จะหาสถานะทางสังคมที่เหมาะสมกับตนเอง ในระยะที่กล่าวมานี้ผู้เรียนจะให้ความสำคัญกับบทบาทและอาชีพที่ผู้เรียนต้องการเป็นในอนาคต ดังนั้นผู้เรียนจึงมีความมุ่งมั่นและตั้งความคาดหวังในการเรียน ดังนั้นหากผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียนก็ส่งผลให้เกิดความมั่นใจในความเป็นตัวของตัวเองและค้นพบอัตลักษณ์ของตัวเอง แต่หากไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนอาจทำให้เกิดความสับสน ไม่เข้าใจตนเองหรือบทบาทของตนเองในสังคม ทำให้ผู้เรียนเกิดความกดดันและความเครียดสะสม ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดภาวะหมดไฟในการเรียนได้

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา ซึ่งผู้วิจัยคาดหวังว่าผลการวิจัยในครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาและส่วนงานที่เกี่ยวข้องได้ตระหนักรู้ เข้าใจในปัจจัยที่ก่อให้เกิด ภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา ตลอดจนสามารถนำผลการวิจัยไปพัฒนาและปรับปรุงการจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับนิสิตในอนาคต เพื่อลดและหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดภาวะหมดไฟในการเรียน (Academic Burnout) ในนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการจัดทำวิจัยในครั้งนี้ทำให้ทราบถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพอครุพลศึกษา ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้องทุกคน ผลการวิจัยสามารถนำไปสู่กับพัฒนา ปรับปรุงการจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสม เพื่อลดหรือหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพอครุพลศึกษา

ขอบเขตของการวิจัย

ในการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพอครุพลศึกษา ได้กำหนดขอบเขตการวิจัยไว้ดังนี้ เลือกกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ใช้การสุ่มตัวอย่างอย่างมีระบบ โดยเลือกมหาวิทยาลัยที่เป็นมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้ง 3 แห่ง ได้แก่ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยจะทำการสุ่มเลือกนิสิตปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยเหล่านี้เพื่อให้ได้ตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของนิสิตภายในมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพฯ

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนิสิตวิชาชีพอครุพลศึกษา ชั้นปีที่ 1-4 นิสิตวิชาชีพ อครุพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ การศึกษา 2566 จำนวนทั้งสิ้น 871 คน เป็นนิสิตวิชาชีพอครุพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒจำนวน 338 คน นิสิตวิชาชีพอครุพลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 164 คน และนิสิตวิชาชีพอครุพลศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์จำนวน 369 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตวิชาชีพอครุพลศึกษาจากมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ได้แก่ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของนิสิตในแต่ละมหาวิทยาลัยและแต่ละระดับชั้นปีอย่างเหมาะสม ได้แก่ นิสิตวิชาชีพอครุพลศึกษา ชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2566 จำนวน 360 คน จากสูตรของยามาเน Yamane (1967) ที่ระดับความเชื่อมั่น ร้อยละ 95 และมีค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับให้เกิดขึ้นได้ร้อยละ 5 พบว่า ต้องใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 250 คน ผู้วิจัยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากประชากร โดยใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยใช้ระดับชั้นปีเป็นชั้นในการสุ่มด้วยวิธีเทียบสัดส่วนประชากร เพื่อกระจายการเป็นตัวแทนของประชากรทั้งหมด

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย ดังนี้

- 1.1 ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience)
- 1.2 ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence)
- 1.3 ความยืดมั่นผูกพันในการเรียน (Learning engagement)
- 1.4 กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)

2. ตัวแปรตาม คือ ภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา องค์ประกอบภาวะหมดไฟของ Balogun et al. จำแนกเป็น 3 องค์ประกอบ

- 2.1 ด้านความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ (Emotion exhaustion)
- 2.2 ด้านทัศนคติเชิงลบต่อบุคคลรอบข้าง (Depersonalization)
- 2.3 ด้านลดทอนความสามารถของตนเอง (Low personal accomplishment)

นิยามศัพท์เฉพาะ

ภาวะหมดไฟในการเรียน (Academic Burnout) หมายถึง ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ เมื่อนิสิตเผชิญกับการเรียนที่หนักจนเกินไปหรือปัญหาต่าง ๆ ในการเรียน ทำให้เกิดความเหนื่อยล้า เบื่อหน่าย กัดดันเครียดสะสมเป็นเวลานาน และไม่สามารถจัดการกับปัญหาเหล่านั้นได้ จนส่งผลต่อการเรียน งานที่รับผิดชอบ ชีวิตประจำวัน สุขภาพกายและสุขภาพจิต

ภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา หมายถึง เป็นภาวะที่นิสิตเกิดความอ่อนล้าทั้งอารมณ์ จิตใจ และร่างกายที่ตอบสนองต่อการเรียนในมหาวิทยาลัยส่งผลให้เกิดความเครียดสะสมเป็นระยะเวลานาน จนไม่สามารถจัดการได้ ส่งผลให้ผลประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงานลดลง มีทัศนคติด้านลบต่อวิชาที่เรียน เพื่อนร่วมชั้นเรียนและต่อครู อาจารย์ ประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ

1. ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion) หมายถึง ความรู้สึกเหนื่อยหน่าย หมดเรี่ยวแรง ตลอดจนเกิดความคับข้องใจและความเครียดจากการเรียน เมื่อเกิดความรู้สึกนี้บ่อย ๆ จะทำให้นิสิตไม่สามารถที่จะประสบความสำเร็จในการเรียน

2. ด้านทัศนคติเชิงลบต่อบุคคลรอบข้าง (Depersonalization) หมายถึง ทัศนคติที่ไม่ดีต่อบุคคลที่เกี่ยวข้อง มีพฤติกรรมนิ่งเฉย ไม่ใส่ใจต่อพฤติกรรมของบุคคลอื่น ไม่อยากติดต่อกับผู้ใด มีความระแวงต่อบุคคลที่เกี่ยวข้องและการมองบุคคลอื่นในแง่ร้าย

3. ด้านลดทอนความสามารถของตนเอง (Low personal accomplishment) หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองไร้ความสามารถ ล้มเหลวและไม่สามารถที่จะทำให้ตนเองศึกษาจนประสบความสำเร็จตามที่คาดหวังไว้ได้

ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา หมายถึง องค์ประกอบร่วมที่มีส่วนส่งผลกระทบให้เกิดภาวะหมดไฟในการเรียน ของนิสิตครูพลศึกษาในงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยทำการศึกษาปัจจัย 4 ปัจจัย ได้แก่ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยึดมั่นผูกพันในการเรียนและกิจกรรมทางกาย

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวฟื้นตัว และรับมือกับความเครียด อุปสรรค หรือสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถรักษาสมดุลทางอารมณ์ ฟื้นตัวจากความล้มเหลว หรือแรงกดดันได้เร็ว เพื่อแก้ไขปัญหาและก้าวต่อไปข้างหน้า

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence) หมายถึง ความสามารถของนิสิตที่จะเข้าใจและจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองอย่างเหมาะสม รวมถึงการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมสามารถดำรงชีวิตประจำวันไปได้อย่างสร้างสรรค์ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และเป็นที่ยอมรับของบุคคลทั่วไป

ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน (Learning engagement) หมายถึง ระดับของแรงจูงใจ ความสนใจ และความพยายามที่นิสิตทุ่มเทให้กับการเรียนรู้และกิจกรรมทางการศึกษา โดยแสดงออกผ่านพฤติกรรม ทักษะ และอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเรียนรู้

องค์ประกอบหลักของความยึดมั่นผูกพันในการเรียนแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1. ความผูกพันทางพฤติกรรม (Behavioral Engagement) หมายถึง การเข้าร่วมกิจกรรมทางการเรียน การทำการบ้าน และการมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับอาจารย์และเพื่อนร่วมชั้น

2. ความผูกพันทางอารมณ์ (Emotional Engagement) หมายถึง ความรู้สึกเชื่อมโยงกับสาขาวิชาหรือสถาบันการศึกษา เช่น ความภาคภูมิใจ ความพึงพอใจ และความสนุกในการเรียน

3. ความผูกพันทางสติปัญญา (Cognitive Engagement) หมายถึง การใช้กลยุทธ์การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และการตั้งเป้าหมายในการศึกษา

กิจกรรมการออกกำลังกาย (Physical Activity) หมายถึง กิจกรรมทางกายที่นิสิตเคลื่อนไหวในทุกๆการกระทำ ทำให้ต้องออกแรง หรือใช้พลังงานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งขณะทำงาน เรียน หรือในชีวิตประจำวัน เช่น เดิน วิ่ง ทำงานบ้าน งานสวน และการออกกำลังกาย

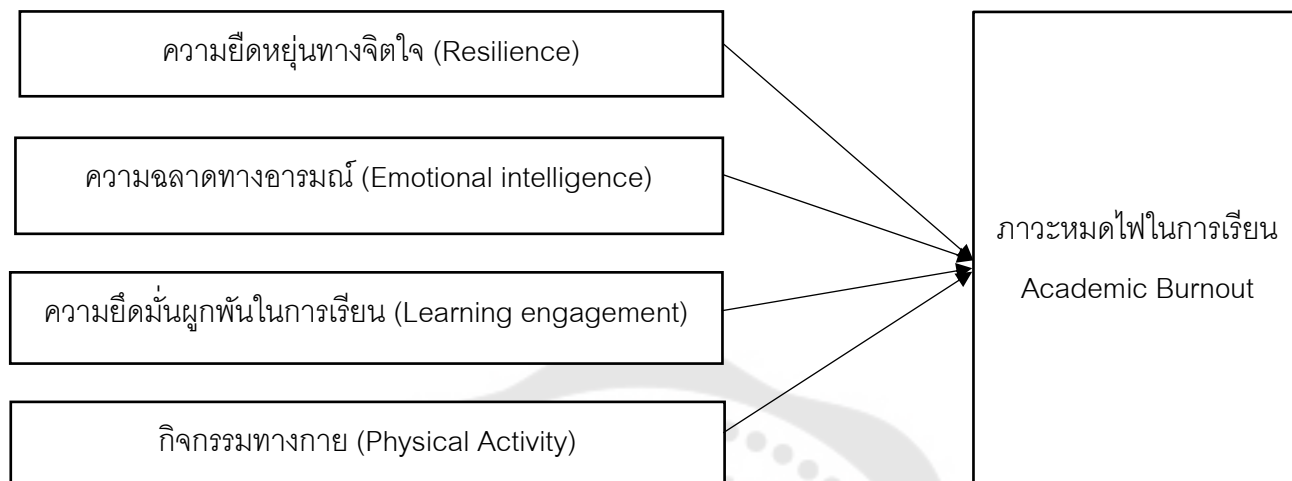
นิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา หมายถึง นิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา ระดับชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กรอบแนวคิดในงานวิจัย

จากการศึกษาในปัจจุบันมีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน 4 ปัจจัยหลัก ได้แก่ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน และกิจกรรมทางกาย โดยความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience): ความยืดหยุ่นทางจิตใจหมายถึงความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวจากความยากลำบากหรือความเครียด งานวิจัยพบว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจมีบทบาทสำคัญในการป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงานและการเรียน (ณัฐพล พูลวิเชียร, 2565) ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence): ความฉลาดทางอารมณ์คือความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ และจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น งานวิจัยชี้ให้เห็นว่าความฉลาดทางอารมณ์สูงสามารถลดความเสี่ยงของภาวะหมดไฟในการทำงานและการเรียน เนื่องจากบุคคลสามารถจัดการกับความเครียดและความท้าทายได้ดีขึ้น (ปองกานต์ ศิริโรจน์, 2563) ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน (Academic Engagement): ความยึดมั่นผูกพันในการเรียนหมายถึงระดับที่นักเรียนมีส่วนร่วมและสนใจในกิจกรรมการเรียน งานวิจัยพบว่าความยึดมั่นผูกพันในการเรียนสูงสามารถป้องกันภาวะหมดไฟในการเรียนได้ เนื่องจากนักเรียนมีแรงจูงใจและความพึงพอใจในการเรียนมากขึ้น (วชิรญาณ มณีวรรณ, 2564) กิจกรรมทางกาย (Physical Activity): การมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตที่ดีขึ้น งานวิจัยบางฉบับระบุว่า การออกกำลังกายสามารถลดความเครียดและภาวะหมดไฟในการทำงานและการเรียนได้ (จุไรภรณ์ วิจักขณวงศ์, 2567) ในวิจัยฉบับนี้ได้ศึกษา ปัจจัย 4 ปัจจัย ที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียน คือ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน และกิจกรรมทางกาย

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานในงานวิจัย

1. ปัจจัย ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน กิจกรรมทางกาย มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา
2. ปัจจัย ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน กิจกรรมทางกาย ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา

คำถามการวิจัย

1. ปัจจัยความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน และกิจกรรมทางกาย มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูหรือไม่ และความสัมพันธ์ดังกล่าวเป็นอย่างไร
2. ปัจจัยความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน และกิจกรรมทางกาย ทั้ง 4 ปัจจัยส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูหรือไม่ และส่งผลอย่างไร

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้ารวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับสาระ ดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการเรียน
 - 1.1 เอกสารเกี่ยวกับภาวะหมดไฟ (Burnout)
 - 1.1.1 ความหมายของภาวะหมดไฟ
 - 1.1.2 องค์ประกอบของภาวะหมดไฟ
 - 1.1.3 แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟ
 - 1.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการเรียน (Academic Burnout)
 - 1.2.1 ความหมายของภาวะหมดไฟในการเรียน
 - 1.2.2 องค์ประกอบของภาวะหมดไฟในการเรียน
 - 1.2.3 แบบวัดและประเมินภาวะหมดไฟในการเรียน
 - 1.2.4 แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการเรียน
 - 1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการเรียน
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียน
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience)
 - 2.2.1 ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจ
 - 2.2.2 องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ
 - 2.3.3 แบบวัดและประเมินความยืดหยุ่นทางจิตใจ
 - 2.4.4 แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ
 - 2.3 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence)
 - 2.3.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.3.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.3.3 แบบวัดและประเมินความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.3.4 แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

2.5 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความยึดมั่นผูกพันในการเรียน (Learning engagement)

2.5.1 ความหมายของความยึดมั่นผูกพันในการเรียน

2.5.2 องค์ประกอบของความยึดมั่นผูกพันในการเรียน

2.5.3 แบบวัดและประเมินความยึดมั่นผูกพันในการเรียน

2.5.4 แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความยึดมั่นผูกพันในการเรียน

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความยึดมั่นผูกพันในการเรียน

2.7 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย (Physical Activity)

2.7.1 ความหมายของกิจกรรมทางกาย

2.7.2 องค์ประกอบของกิจกรรมทางกาย

2.7.3 แบบวัดและประเมินกิจกรรมทางกาย

2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา

3.1 ความหมายของนิสิตวิชาชีพครู

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการเรียน (Academic Burnout)

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟ

1.1.1 ความหมายของภาวะหมดไฟ (Burnout)

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของนักการศึกษาหรือนักวิชาการ ได้ให้ความหมายของภาวะหมดไฟ ดังนี้

Freudenberger (1974) ได้ให้นิยาม ภาวะหมดไฟว่าเป็นความอ่อนล้า ขาดแรงจูงใจ อันเนื่องมาจาก "การใช้พลังมากเกินไป" ในที่ทำงาน โดยสามารถสังเกตได้จาก ลักษณะอาการต่างๆ เช่น อาการไม่สบาย เกิดการลดลงของแรงจูงใจ เมื่อบุคคลประสบกับความล้มเหลว ไม่ประสบผลสำเร็จตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ ทั้ง ๆ ที่ตนเองได้ทุ่มเทอย่างหนักทั้งในการทำงานและในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

Michele Sprofera (2021) ภาวะหมดไฟ หมายถึงความเหนื่อยล้าทางจิตใจ อารมณ์ หรือร่างกายที่ยืดเยื้อ ตามมาด้วยแรงจูงใจที่ลดลง ประสิทธิภาพการทำงานลดลง และทัศนคติเชิงลบต่อตนเองและผู้อื่น เป็นภาวะที่น่ากังวลซึ่งไม่เพียงแต่ต้องหมดแรงจากการต้องทำงานทั้งคืนหรือหยุดพักจากการทำงานในโครงการเป็นเวลาหลายชั่วโมง

Arvidsson (2019) ให้ความหมายของ ภาวะหมดไฟ ว่าเป็นลักษณะอาการที่เกิดจากความเหนื่อยล้าจากการทำงาน ซึ่งมาจากลักษณะงานที่มีความต้องการสูง ระบบการจัดการไม่ดี บุคลากรทำงานหนักเกินไป

Queensland (2023) ภาวะหมดไฟ คือสภาวะของความเหนื่อยล้าทั้งทางจิตใจ ร่างกาย และอารมณ์ มีอาการเหนื่อยหน่าย ไม่เห็นความหมายของกิจกรรมต่างๆ ที่ทำ ไม่สนใจสิ่งที่สำคัญหรือรู้สึกสิ้นหวังมากขึ้นเรื่อย ๆ

ลัญญณ์ศักดิ์ อรรถขยายกร (2023) ภาวะหมดไฟ คือ ภาวะที่บุคคลเกิดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ที่สะสมต่อเนื่องกัน เป็นผลมาจากความเครียดและความกดดันในการทำงาน โดยไม่ได้รับการจัดการทางอารมณ์ที่ดี หรือไม่ได้กำจัดออกไป ทำให้รู้สึกเสียพลังงานเหนื่อยล้า อ่อนแรง หรือหมดไฟในการทำงาน มีทัศนคติในแง่ลบเกี่ยวกับที่ทำงานหรืองานที่ทำให้ไม่มีความสุขในการทำงาน หมดแรงจูงใจในการทำงาน มีประสิทธิภาพในการทำงานลดลง

World Health Organization (2019) ได้กล่าวว่า ภาวะหมดไฟเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดจากความเครียดจากการทำงานเรื้อรัง โดยมีอาการที่มีลักษณะเป็น ความรู้สึกหมดพลังงานหรืออ่อนเพลีย ระยะห่างทางจิตจากงานเพิ่มขึ้น หรือความรู้สึกเชิงลบหรือความเห็นถากถางดูถูกที่เกี่ยวข้องกับ งานของตน และลดประสิทธิภาพทางวิชาชีพ “อาการหมดไฟเป็นกลุ่มอาการที่เกิดจากความเครียดเรื้อรังในที่ทำงานซึ่งไม่ได้รับการแก้ไขให้สำเร็จ

กรมสุขภาพจิต (2564) ได้ให้ความหมาย ภาวะหมดไฟ (Burnout) ว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจที่ยังไม่ถึงขั้นเจ็บป่วยทางจิตเวช เป็นความเบื่อหน่ายจากการทำงานเรื้อรัง ซึ่งมีความสัมพันธ์กับภาวะเครียด

โรงพยาบาลราชวิถี (2564) อธิบายว่า ภาวะหมดไฟ เป็นภาวะที่เกิดจากความอ่อนล้าทางอารมณ์ ซึ่งเป็นผลมาจากความเครียดจากการทำงานที่สะสมเป็นระยะเวลานาน ส่งผลให้บุคคลรู้สึกว่าการที่ทำงานอยู่นั้นเกินกำลัง ไม่สามารถจัดการได้ รวมถึงมีความรู้สึกท้อแท้กับงานลดลง และไม่สามารถตอบสนองความต้องการของงานได้อย่างเต็มที่

เมื่อภาวะนี้ดำเนินต่อไปในระยะยาว แรงจูงใจในการทำงานจะลดลง นำไปสู่ความรู้สึกด้านลบและความผิดหวังในตนเอง จนเกิดความรู้สึกว่าตนไม่มีคุณค่าและไม่สามารถสร้างประโยชน์ให้กับผู้อื่นได้

วชิรญาณ มณีวรรณ (2564) ได้ให้ความหมายภาวะหมดไฟ กล่าวว่า เป็นภาวะความอ่อนล้าทางร่างกายและจิตใจที่เกิดจากการ ทำงานหนักเป็นสะสมเป็นเวลานาน

ก่อให้เกิดความเครียดและไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมทางร่างกายและจิตใจ

สรุปได้ว่า ภาวะหมดไฟ คือสภาวะที่บุคคลต้องเผชิญกับการทำงานที่หนักจนเกินไป หรือปัญหาต่าง ๆ ในการทำงาน จนเกิดความเหนื่อยล้า เบื่อหน่าย กัดดันเครียดสะสมเป็นเวลานาน และไม่สามารถจัดการกับปัญหาเหล่านั้นได้ จนส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตในที่สุด อีกทั้งก่อให้เกิดการทำงานและการใช้ชีวิตที่ผิดพลาดมากยิ่งขึ้น จนส่งผลต่อหน้าที่การงานที่รับผิดชอบ ชีวิตประจำวัน เพื่อนร่วมงานและส่งผลต่อองค์กร

1.1.2 องค์ประกอบของภาวะหมดไฟ

Maslach (1986) แบ่งภาวะหมดไฟออกเป็น 3 กลุ่มหลัก ดังนี้

1. ความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion) บุคคลที่อยู่ในภาวะนี้มักมีความรู้สึกเบื่อหน่าย หมดกำลังใจ สูญเสียพลังในการทำงานและการดำเนินชีวิต เกิดความท้อแท้ หมดหวัง และรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ เมื่ออาการเหล่านี้ดำเนินไปสักระยะ อาจส่งผลทางกายภาพ เช่น ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ขาดแรงจูงใจในการทำงาน และหมดความกระตือรือร้น อาการเหล่านี้ถือเป็นสัญญาณเริ่มต้นของภาวะหมดไฟ ซึ่งสามารถแก้ไขได้หากได้รับการดูแลที่เหมาะสม

2. การลดค่าความเป็นบุคคล (Depersonalization) อาการนี้เกิดขึ้นต่อเนื่องจากความอ่อนล้าทางอารมณ์ ส่งผลให้บุคคลมีทัศนคติในแง่ลบต่อผู้อื่น อาจรู้สึกหงุดหงิดหรือไม่พอใจผู้อื่นได้ง่าย จนนำไปสู่ ปัญหาความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง บุคคลในภาวะนี้มักไม่แสดงความรู้สึกอ่อนโยน ละเลยคำขอร้องหรือความต้องการของผู้อื่น ขาดความเห็นอกเห็นใจ และมีแนวโน้มต้องการแยกตัวออกจากสังคม

3. ความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จในการทำงาน (Decreased Occupational Accomplishment)

บุคคลที่อยู่ในภาวะนี้ มีทัศนคติในทางลบต่อตนเองและงานที่รับผิดชอบ ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง และรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถพัฒนาได้ เกิดความรู้สึกล้มเหลว ขาดความมั่นใจ และขาดความภาคภูมิใจในตนเอง จนคิดว่าตนเองไม่มีคุณค่า ซึ่งอาจนำไปสู่ความรู้สึกสิ้นหวังและไม่อยากทำงานอีกต่อไป

World Health Organization (2019) ได้กล่าวถึงภาวะหมดไฟ ว่ามีลักษณะขององค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ ไว้ดังนี้

1) ความรู้สึกสูญเสียพลังงานหรืออ่อนเพลีย

2) ความรู้สึกไม่อยากทำงาน หรือมีทัศนคติเชิงลบต่องานที่ทำ

3) ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง

กรมสุขภาพจิต (2564) ได้ระบุองค์ประกอบภาวะหมดไฟ 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. Emotional exhaustion คือความรู้สึกว่าต้องรับความกดดันทางอารมณ์มากเกินไปและรู้สึกสูญเสียพลังงานที่มีภาวะอ่อนเพลียเวลาทำงาน

2. Depersonalization คือ รู้สึกต่อต้าน มีทัศนคติด้านลบต่องาน ไม่ใส่ใจ เฉยเมย หรือเย็นชาขาดแรงจูงใจ และแยกตัวจากผู้อื่น

3. Diminished sense of personal accomplishment คือ ความรู้สึกว่าตนไม่มีความสามารถและประสิทธิภาพในการทำงาน รู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้ หากภาวะหมดไฟนี้เกิดขึ้นกับใคร ก็จะทำให้ความรู้สึกอยู่ดีมีสุข (personal well-being) ของบุคคลนั้นลดลง เกิดความผิดพลาดในการทำงาน ส่งผลเสียต่อองค์กร กล่าวคือ ทำให้อัตราการลาออกเพิ่มขึ้น และการเพิ่มผลผลิต (productivity) ขององค์กรลดลง

วชิรญาณ มณีวรรณ (2564) ระบุว่าภาวะหมดไฟมี 4 องค์ประกอบหลัก ได้แก่

1. ภาวะเหนื่อยล้าทางกาย (Physical Exhaustion) เป็นอาการที่แสดงออกทางร่างกาย เช่น ปวดกล้ามเนื้อ รู้สึกอ่อนเพลีย นอนไม่หลับ และเบื่ออาหาร ซึ่งส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอลงและขาดพลังงานในการดำเนินชีวิตประจำวัน

2. ภาวะเหนื่อยล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion) เป็นอาการที่สะท้อนถึงความอ่อนล้าทางจิตใจ เช่น รู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง หดหู่เมื่อคิดถึงการทำงาน หมดแรงเมื่อหมดเวลา และมีความเครียดหรือหงุดหงิดจากการทำงาน

3. ทัศนคติเชิงลบต่อบุคคลรอบข้าง (Depersonalization) เป็นภาวะที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีทัศนคติในแง่ลบต่อเพื่อนร่วมงานที่เคยสนิท รู้สึกหวาดระแวง หงุดหงิดง่าย และไม่รู้สึกยินดีเมื่อผู้อื่นได้รับรางวัลหรือประสบความสำเร็จ

4. การลดทอนศักยภาพตนเอง (Diminished Personal Accomplishment) เป็นภาวะที่ทำให้บุคคลลดความคิดด้านลบต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน และกังวลต่อข้อผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้น ซึ่งอาจส่งผลให้ขาดความมั่นใจและไม่กล้ารับผิดชอบงานใหม่ ๆ จากการศึกษาขององค์ประกอบภาวะหมดไฟสามารถสรุปได้ภาวะหมดไฟนั้นประกอบไปด้วย 3 ด้าน ดังนี้ 1. ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion) หมายถึง ความรู้สึก เหนื่อยหน่าย หมดเรี่ยวแรง ตลอดจนเกิดความคับข้องใจและความเครียดจากการศึกษา ซึ่งเมื่อ เกิดความรู้สึกนี้บ่อย ๆ จะทำให้นักศึกษาไม่สามารถที่จะศึกษาให้สำเร็จ

การศึกษาได้ 2. ด้านความด้อยสัมพันธ์ภาพต่อบุคคล (Depersonalization) หมายถึง ความมีเจตคติที่ไม่ดีต่อบุคคล ซึ่งจะแสดงให้เห็นตั้งแต่ความเฉยเมย ไม่ใส่ใจต่อพฤติกรรมของบุคคลอื่น ไม่อยากติดต่อกับผู้ใด มีความระแวงต่อบุคคลที่เกี่ยวข้อง และการมองบุคคลอื่นในแง่ร้าย 3. ด้านความไม่สมหวังในผลสำเร็จของตน (Personal Accomplishment) หมายถึง ลักษณะของความรู้สึกที่ไม่ประสบผลสำเร็จในการศึกษาของตน รู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ และไม่สามารถที่จะทำให้ตนเองศึกษาให้ประสบความสำเร็จตามที่คาดหวังไว้ได้

1.1.3 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟ

ในปี 1974 Harbert J. Freudenberger ได้กล่าวว่า ภาวะหมดไฟเกิดจากการทำงานหนักเกินขีดความสามารถของบุคคล โดยมักพบในอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการ ต่อมาในปี 1976 Christina Maslach ได้ทำการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม และพบว่าภาวะหมดไฟไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะในกลุ่มอาชีพที่ต้องให้บริการเท่านั้น แต่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกอาชีพที่ต้องเผชิญกับความเครียดและปัญหาในที่ทำงานที่ไม่สามารถแก้ไขได้ ซึ่งหากสะสมเป็นระยะเวลานาน อาจนำไปสู่ภาวะหมดไฟต่อมา Maslach and Jackson (1981) ได้กำหนด 3 องค์ประกอบหลักของภาวะหมดไฟ ซึ่งได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลาย ได้แก่

1. Emotional Exhaustion – ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์
2. Depersonalization – การมีทัศนคติด้านลบต่อผู้อื่น
3. Diminished Personal Accomplishment – การลดทอนความสามารถ

ของตนเอง

นอกจากนี้ Maslach และคณะยังได้พัฒนา Maslach Burnout Inventory (MBI) ซึ่งเป็นเครื่องมือวัดระดับภาวะหมดไฟที่ได้รับการยอมรับในวงการศึกษา โดยมีการพัฒนาแบบทดสอบสำหรับกลุ่มอาชีพต่าง ๆ ได้แก่ MBI-HSS (Human Services Survey) – สำหรับอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการ MBI-ES (Educators Survey) – สำหรับอาชีพด้านการศึกษา MBI-GS (General Survey) สำหรับทุกอาชีพ ซึ่งได้รับการพัฒนาโดย Maslach, Jackson และ Leiter ในปี 2013 แบบทดสอบ MBI สามารถวัดระดับภาวะหมดไฟใน 3 ระดับ ได้แก่ สูง กลาง และต่ำ (ปรัญญางามสมภาค, 2560)

1.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการเรียน (Academic Burnout)

1.2.1 ความหมายของภาวะหมดไฟในการเรียน

จากการศึกษาเอกสารหลักฐานและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของนักการศึกษาหรือนักวิชาการได้ให้ความหมายของภาวะหมดไฟ ดังนี้

Wu (2010) ได้อธิบายว่า ภาวะหมดไฟในการเรียน (Learning burnout) หมายถึง สภาวะทางจิตใจ ความเครียด ความเหนื่อยหน่ายของผู้เรียนที่มีต่อการเรียน ภาวะหมดไฟที่เกิดขึ้นส่งผลต่อด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้ผู้เรียน เกิดทัศนคติด้านลบต่อสังคม หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องซึ่งผู้เรียนจะแสดงพฤติกรรม ดังนี้ มีภาวะเครียด กัดดัน สีหน้า ท่าทาง ที่บ่งบอกถึงความไม่พึงพอใจต่อสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ขณะนั้น ไม่กระตือรือร้น ไม่ใส่ใจ มีความเหนื่อยหน่ายเมื่อย่ำ หมดหวัง ความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างแย่ลง

Collopy (2012) อธิบายว่า ภาวะหมดไฟในการเรียน เป็นความรู้สึกด้านลบของบุคคลต่อการเรียนและงานที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งส่งผลให้เกิดพฤติกรรม เช่น การละเลยงาน การขาดเรียน และการขาดความรับผิดชอบ ทั้งนี้ ภาวะหมดไฟในการเรียนส่งผลกระทบต่อทัศนคติของบุคคลในเชิงลบและมีอิทธิพลต่อมุมมองในการทำงาน โดยสามารถแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1. ความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion) – เกิดจากความรู้สึกเครียดสะสม เหนื่อยล้า หมดแรง และขาดแรงบันดาลใจในการเรียน
2. ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล (Personal Exhaustion) – อาจเกิดจากการถูกวิพากษ์วิจารณ์ในแง่ลบ ถูกดูถูก หรือได้รับประสบการณ์เชิงลบ ซึ่งส่งผลต่อความมั่นใจและการรับรู้คุณค่าของตนเอง
3. ความอ่อนล้าทางด้านผลลัพธ์ของบุคคล (Outcome Exhaustion) – เป็นผลลัพธ์สุดท้ายที่สะท้อนให้เห็นผ่านการปฏิบัติงานที่ด้อยลงอย่างชัดเจน ภาวะหมดไฟเหล่านี้มีสาเหตุมาจากความอ่อนล้าทางอารมณ์ ทัศนคติในเชิงลบ และความเหนื่อยล้าทางกาย ซึ่งหากไม่ได้รับการแก้ไข อาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมและประสิทธิภาพการเรียนในระยะยาว

Truzzi et al. (2012) ได้อธิบายว่า ภาวะหมดไฟในการเรียน เป็นการตอบสนองซึ่งเกิดขึ้นจากความเครียดจากการศึกษา การทำงานของบุคคล โดยความเครียดที่เกิดขึ้นจากสภาพแวดล้อม โดยได้รับการศึกษาจากนักจิตวิทยาสังคม ซึ่งแบ่งภาวะหมดไฟในการเรียนออกเป็น 3 องค์ประกอบ ส่งผลต่ออารมณ์ของบุคคล และมีผลต่อเจตคติตลอดจนการเรียน จะทำให้สุขภาพจิตไม่ดีและไม่ประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตในสังคม หากบุคคลที่มีภาวะหมดไฟไม่ได้รับการรักษาจะทำให้มีคุณภาพชีวิตต่ำ

Salmela-Aro, Kiuru and Nurmi (2008) ได้อธิบายว่า ภาวะหมดไฟในการเรียนถูกอธิบายออกมาใน 3 มิติ คือ ความอ่อนล้าต่อความต้องการที่มีในการเรียน การเสียสละ และท่าทางการปลีกตัวออกจากเรียน และความรู้สึกไม่เพียงพอในฐานะผู้เรียน แม้ว่าความเหนื่อยหน่ายจะถูกศึกษาในลักษณะของความเหนื่อยหน่ายในการทำงาน แต่การศึกษานี้ก็เป็นประโยชน์ในบริบทการ

เรียน การเรียนคือ บริบทที่ผู้เรียนจะได้เข้าเรียน ทำงานที่ได้รับมอบหมายเพื่อที่จะได้สอบผ่าน และได้รับประกาศนียบัตร

Kuittinen and Merilainen (2011) ได้อธิบายว่า ภาวะหมดไฟในการเรียนได้ถูกอธิบายว่า เป็นอาการทางอารมณ์ของนิสิตนักศึกษาที่แสดงถึงความรู้สึก เหน็ดเหนื่อยจากภาระทางการเรียน โดยมีพฤติกรรมปลีกตัว เจตคติลดค่าความเป็นบุคคล และรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการที่ทำงานไม่สำเร็จบ่อยครั้งสะสมจนกลายเป็นความรู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถในการเรียน

บุษยารัตน์ จันทร์ประเสริฐ (2019) ภาวะหมดไฟในการเรียน หมายถึง ระดับพฤติกรรมหรือความรู้สึกของผู้เรียนที่แสดงความอ่อนล้าทางร่างกายและจิตใจที่เกิดความกดดันความดันในการเรียน การมีทัศนคติในแง่ร้ายและเฉยเมยต่อการเรียน ไม่ค่อยมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างและไม่สมหวังในผลสำเร็จของตนเอง ทำให้ความสามารถในการจัดการกับการเรียนลดลงประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์การสูญเสียความสัมพันธส่วนตัวบุคคล และความรู้สึกว่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จ

จากการศึกษาค้นคว้าวิจัย สามารถสรุปได้ว่า ภาวะหมดไฟในการเรียน หมายถึง การที่บุคคลเกิดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ การมีเจตคติด้านลบต่อการเรียน และความรู้สึกลดทอนความสามารถของตนเองที่เกิดจากความกดดันในการเรียนหรือขาดความสนใจในการเรียนรู้

1.2.2 องค์ประกอบของภาวะหมดไฟในการเรียน

Schaufeli, et al., 2002; HU and SchauFeli (2009) กล่าวว่า ภาวะหมดไฟในการเรียน มีองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบได้แก่ 1) Exhaustion ซึ่งเป็นการวัดความรู้สึกเหนื่อยล้าจากการเรียน 2) Cynicism เป็นการวัดเจตคติและการเมินเฉยต่อการเรียน และ 3) Academic Efficacy เป็นการวัดประสิทธิภาพในการเรียน

Balogun et al. (1996) ได้สำรวจภาวะหมดไฟในการเรียนของผู้เรียนโดยกล่าวว่า สัมพันธ์กับองค์ประกอบ 3 ประการ คือ 1) ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion) 2) ด้านทัศนคติเชิงลบต่อบุคคลรอบข้าง (Depersonalization) 3) ด้านลดทอนความสามารถของตนเอง (Low personal accomplishment)

Kuittinen and Merilainen (2011) แบ่งองค์ประกอบออกเป็น 3 ลักษณะ ดังนี้ 1) ความเหน็ดเหนื่อยที่เกี่ยวข้องกับการเรียน (Study-Related Exhaustion) สามารถนิยามได้ว่าเป็นอาการทางความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการเรียน ที่เกิดภาวะความเครียด ความเหน็ดเหนื่อยที่เรื้อรังที่เป็นผลมาจากการทำงานที่ได้รับจากสถาบันการศึกษานั้น ๆ มากจนเกินไป ความรู้สึกเช่นนี้อาจเกิดขึ้นเมื่อนิสิตนักศึกษาต้องทำงานอย่างหนัก โดยไม่มีเป้าหมายที่ ชัดเจน ซึ่งอาการที่เกิดขึ้น

จะเป็นอาการที่ส่งสมความเหน็ดเหนื่อยจากการเรียนนั้นไม่ได้หายไป แม้กระทั่งเวลานอนส่งผลให้นอนไม่หลับ เมื่ออาการเหน็ดเหนื่อยอ่อนล้าดำเนินต่อไปจะทำให้เกิด อาการต่อไปคือ เจตคติที่ปลีกตัวเกลียดการเข้าสังคม 2) การแยกตัวออกจากสังคมที่เกิดขึ้นจากการเรียน (Study-Related Cynicism) เป็นอาการทางอารมณ์เป็นอันดับต่อมาที่เกิดจากความเครียดในการเรียน โดยจะปรากฏในลักษณะที่นิสิตนักศึกษาไม่ยินดีเรียนหรือเจตคติที่ต้องการแยกตัวออกจากสังคม และสังคมในการเรียน เป็นในลักษณะที่แสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาขาดความสนใจในการเรียน หรือในการทำงานที่ได้รับมอบหมายมาซึ่งเป็นผลให้งานที่ต้องส่งนั้นล่าช้าหรือขาดการส่งงานนั้นไป 3) ความรู้สึกที่ตนไร้ความสามารถในการเรียน (A Lack of Study-Related Efficacy) ซึ่งนิยามถึงการที่นิสิตนักศึกษาไม่มีความรู้สึกว่าคุณสมบัติของตนเองลดลงดังเช่นผลงานหรือความสำเร็จในงานนั้นลดลงไปเรื่อย ๆ จะส่งผลต่อความรู้สึกว่าตนไร้ค่า ไร้ความสามารถในการเรียนในสถาบันนั้น ๆ สรุปได้ว่า ประเภทของความเหนื่อยหน่ายในการเรียน แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ ความอ่อนล้าทางอารมณ์ ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล และความอ่อนล้าทางด้านผลลัพธ์ของบุคคล

Truzzi et al. (2012) กล่าวว่า องค์ประกอบ ภาวะหมดไฟในการเรียน 3 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) ความอ่อนล้าทางอารมณ์ 2) ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล 3) ความอ่อนล้าทางด้านผลลัพธ์ของบุคคล องค์ประกอบทั้ง 3 นี้มีผลต่ออารมณ์ของบุคคล และมีผลต่อเจตคติต่อการเรียน ซึ่งจะทำให้สุขภาพจิตแย่และไม่ประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตในสังคม หากบุคคลไม่ได้รับการดูแลรักษาจะทำให้มีคุณภาพชีวิตต่ำ

บุษยารัตน์ จันทรประเสริฐ (2562) ได้แบ่งองค์ประกอบของภาวะหมดไฟในการเรียน ออกเป็น 3 องค์ประกอบได้แก่ 1) ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกเหนื่อย เครียด ไม่สบายใจ อึดอัดใจอันเนื่องมาจากการเรียน 2) การสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล หมายถึง การมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อบุคคลอื่น มองคนในแง่ร้าย แสดงอาการเพิกเฉย ไม่สนใจพฤติกรรม มีความระแวงต่อบุคคลที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้สอน เพื่อนร่วมชั้นเรียน 3) ความรู้สึกที่ตนไม่ประสบความสำเร็จ หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองไร้ความสามารถและไม่สามารถที่จะเรียนให้ประสบความสำเร็จได้

ทัศนาศ พุทธประสาธ (2565) กล่าวว่า ภาวะหมดไฟในการเรียนมี 3 องค์ประกอบด้วยกัน ได้แก่ 1) ความอ่อนล้าทางอารมณ์ 2) ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล 3) ความอ่อนล้าทางด้านผลลัพธ์ของบุคคล

จากการศึกษา สามารถสรุปได้ว่า องค์ประกอบของภาวะหมดไฟในการเรียน ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ มีการให้ความหมายขององค์ประกอบที่หลากหลายแตกต่างกันไป ในการวิจัยฉบับนี้ผู้วิจัยใช้แนวคิดของ Balogun et al. (1996) ซึ่งประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1) ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion) หมายถึง ความรู้สึกเหนื่อยหน่าย หมดเรี่ยวแรง ตลอดจนเกิดความคับข้องใจและความเครียดจากการเรียน ซึ่ง เมื่อเกิดความรู้สึกนี้บ่อย ๆ จะทำให้ไม่สามารถที่จะประสบความสำเร็จในการเรียน 2) ด้านทัศนคติเชิงลบต่อบุคคลรอบข้าง (Depersonalization) หมายถึง มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อบุคคลที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะแสดงพฤติกรรม นิ่งเฉย ไม่ใส่ใจ ต่อพฤติกรรมของบุคคลอื่น ไม่อยากติดต่อกับผู้ใด มีความระแวงต่อบุคคลที่เกี่ยวข้อง และการมองบุคคลอื่นในแง่ร้าย 3) ด้านลดทอนความสามารถของตนเอง (Low personal accomplishment) หมายถึง ลักษณะของความรู้สึกที่ไม่ประสบผลสำเร็จในการศึกษาของตน รู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ และไม่สามารถที่จะทำให้นักเรียนประสบความสำเร็จตามที่คาดหวังไว้ได้

1.2.3 แบบวัดเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการเรียน

แบบวัดที่ใช้ในการวัดภาวะหมดไฟในการเรียนมีอยู่หลายแบบวัด ดังนี้ แบบวัดภาวะหมดไฟในการเรียน (School Burnout Inventory: SBI) ถูกพัฒนาโดย Salmela-Aro and Naatanen แบบวัดภาวะหมดไฟในการเรียนประกอบด้วย 10 ตัวชี้วัดสำหรับปัจจัย 3 ข้อที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยหน่ายในการเรียน ได้แก่ ความเหน็ดเหนื่อยในโรงเรียน (เครื่องมือวัดจำนวน 4 ด้าน), การเสียสละทางสังคมภายในสถานบันการศึกษา (เครื่องมือวัดจำนวน 3 ด้าน), และความพึงพอใจต่อสถานบันการศึกษา (เครื่องมือวัดจำนวน 3 ด้าน) เครื่องมือวัดเหล่านี้จะมีระดับคะแนน ตั้งแต่ 1 คะแนน (ไม่พอใจเลย) จนถึง 6 คะแนน (พอใจมาก) (Salmela-Aro et al., 2009: 50 cited from Salmela-Aro and Naatanen, 2005)

แบบวัดภาวะหมดไฟในการเรียน Final Version of School Burnout Inventory (SBI) ถูกพัฒนามาจากข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวกับภาวะหมดไฟของ Bergan (BBI 15) ซึ่งประกอบด้วย 15 ตัวชี้วัดมีทั้งหมด 3 องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน แบบสำรวจภาวะหมดไฟในการเรียน (School Burnout Inventory: SBI) ถูกเปลี่ยนจากสภาพแวดล้อมในการทำงานมาเป็นสภาพแวดล้อมในสถานบันการศึกษาและประกอบด้วย 10 ตัวชี้วัดมีทั้งหมด 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความเหน็ดเหนื่อยจากการเรียน การไม่ชอบสังคมในสถานศึกษาความพึงพอใจในการเรียน โดย

แบบวัดนี้มี ความน่าเชื่อถือและมีความเหมาะสมกับการนำไปใช้ในสถาบันการศึกษา (Salmela-Aro et al., 2009: 50 cited from Naatanen et al., 2003; Salmela Aro et al., 2004)

แบบวัดภาวะหมดไฟในการเรียน พัฒนาโดย บุษยารัตน์ จันทรประเสริฐ (2019) โดยใช้แองเคอร์ริง วินเยตต์ ประกอบด้วยตัวชี้วัด 20 ตัวชี้วัด ภายใต้อะงะกร 3 อะงะกรประกอบ ได้อะกร ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ การสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล และความรู้สึกว่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จ แบบวัดประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 มาตราประมาณค่าโดยใช้ แองเคอร์ริง วินเยตต์ โดยในส่วนนี้จะใช้วิธีการพิจารณาภาษาและความเหมาะสมในการสร้างสถานการณ์ของ ตัวละครและให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความเหมาะสมและสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ และส่วนที่ 2 มาตราประมาณค่า 5 ระดับ โดยผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของมาตราประมาณค่า 5 ระดับ

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดภาวะหมดไฟในการเรียนโดยศึกษาจากงานวิจัยของบุษยารัตน์ จันทรประเสริฐ (2019) และ Ried, Motycka, Mobley and Meldrum (2006) ซึ่งในงานวิจัยทั้งสองได้มีการนำเสนอองค์ประกอบของภาวะหมดไฟในการเรียนที่สำคัญ และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาเครื่องมือวัดภาวะหมดไฟได้ โดยมีการพิจารณาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในด้านอารมณ์ พฤติกรรม และจิตใจของผู้เรียนที่อาจส่งผลกระทบต่อความรู้สึกหมดไฟในการเรียน รวมทั้งรูปแบบของคำถามที่เกี่ยวข้องกับการเรียน การทำงาน และการรับมือกับความเครียดจากการศึกษา โดยในการพัฒนาแบบวัดนี้ยังคำนึงถึงความเหมาะสมและความเข้าใจง่ายของคำถามสำหรับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

1.2.4 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการเรียน

ภาวะหมดไฟในการเรียน คือ กลุ่มอาการสามมิติซึ่งรวมถึงความเหนื่อยล้า ทางอารมณ์ การลดบุคลิกภาพ และความสำเร็จส่วนบุคคลลดลง (Maslach and Jackson, 1981) ความเหนื่อยหน่ายในหมู่นักศึกษาหมายถึงความเหนื่อยล้าอันเป็นผลจากความต้องการทางวิชาการ (ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์) มีความรู้สึกในแง่ร้ายและขาดความสนใจในงานวิชาการ (ความเห็นถูก) และความรู้สึกไร้ความสามารถในฐานะนักศึกษา (ความไร้ประสิทธิภาพ) (Schaufeli et al., 2002) มีหลักฐานบ่งชี้ว่าผู้ที่มีการหมดไฟในการเรียนอาจพบสัญญาณต่างๆ เช่น ขาดความสนใจในประเด็นทางวิชาการไม่สามารถเข้าเรียนในชั้นเรียนทางวิชาการได้อย่างต่อเนื่อง ไม่เข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน ความรู้สึกไม่มีความหมายในกิจกรรมทางวิชาการและไม่สามารถเข้าใจประเด็นทางวิชาการได้

Neuman (1990) ให้เหตุผลว่าภาวะหมดไฟการเรียนรู้ของนักศึกษาเป็นประเด็นหนึ่งที่สำคัญที่สุดของการศึกษาในมหาวิทยาลัยด้วยเหตุผลหลายประการ ประการแรก ภาวะหมดไฟในการเรียน อาจเป็นสาเหตุหลักของพฤติกรรมที่แตกต่างกันของผู้เรียน เช่น ผลการเรียน ประการที่สอง มีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาและคณาจารย์ ในมหาวิทยาลัย และท้ายที่สุดแล้ว ภาวะหมดไฟในการเรียน อาจส่งผลกระทบต่อความกระตือรือร้นในการศึกษาของผู้เรียน ดังนั้น จึงคาดว่าจะลดภาวะหมดไฟในการเรียนลงได้อย่างแน่นอน โดยการปรับปรุงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและแรงจูงใจในการเรียนรู้ของผู้เรียน

ทัศนาศ พุทธิประสาธ (2565) ได้ระบุเอาไว้ว่า Academic Burnout หรือภาวะหมดไฟในการเรียนคือแรงกดดันและความเครียดสูง ในเวลาที่ยาวนาน อาจมาจากการรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ เกินความสามารถของตนเอง ในระดับที่ไม่มีช่องว่างในการดูแลตัวเอง โดยความกดดันและความเครียดเหล่านั้นไม่ได้รับการระบายออก โดยอาการของคนที่อยู่ในภาวะหมดไฟนั้นจะอ่อนล้าทั้งกายและใจ นอนหลับยาก ไม่มีสมาธิ กังวล และรู้สึกว่าทุกอย่างตาอึมครึมและมากมายเกินรับมือได้ โดยอาการเหล่านี้อาจเกิดขึ้นอย่างไม่รู้ตัว

สรุปได้ว่า ภาวะหมดไฟในการเรียนเป็นภาวะที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน สามารถเกิดขึ้นได้เมื่อผู้เรียนตกอยู่ในสภาวะเครียด กดดัน ไม่สามารถจัดการกับเวลาได้ อีกทั้งมีบทบาทในสังคมมากขึ้น ต้องมีความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้น รวมถึงปัญหาต่าง ๆ ที่ตาอึมครึมเข้ามาจนไม่สามารถรับมือกับปัญหาเหล่านั้นได้ ทำให้ผลการเรียนตกต่ำ ประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงานลดลงมีทัศนคติด้านลบต่อวิชาที่เรียน เพื่อนร่วมชั้นเรียน ต่อครู อาจารย์ และต่อสถาบัน

1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการเรียน

สุชานันท์ เกิดผล และคณะ (2562) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ในสถาบันอุดมศึกษาในกำกับของรัฐแห่งหนึ่ง ผลการวิจัยพบว่า 1. นักศึกษามีการรับรู้ ความสามารถของตนเองในระดับค่อนข้างสูงและภาวะหมดไฟในการเรียนระดับต่ำ 2. การรับรู้ความสามารถของตนเองและขั้นปีสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการเรียน 3. ข้อมูลส่วนบุคคลและการรับรู้ความสามารถของตนเอง ร่วมกันทำนายภาวะหมดไฟในการเรียนได้ ร้อยละ 24 ที่ระดับ 0.05 โดยมีตัวแปร ขั้นปีและการรับรู้ความสามารถของตนเองมีน้ำหนักทำนายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และ 0.01 ตามลำดับ นักศึกษาชั้นปีที่สูงขึ้นมีแนวโน้มเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนสูง

ก่อกษ ต่ายเกิด และคณะ (2562) กล่าวว่า ภาวะหมดไฟในการเรียนเป็นปัญหาที่พบได้ ในหมู่นักศึกษาแพทย์ เนื่องจากต้องเผชิญกับแรงกดดันด้านการเรียนอย่างต่อเนื่อง ได้ศึกษาความ

ชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของ ภาวะหมดไฟ (Burnout Syndrome) ในนักศึกษาแพทย์ระดับพรีคลินิก มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า ร้อยละ 79.13 ของนักศึกษาแพทย์มีภาวะหมดไฟในระดับสูง โดยมีลักษณะสำคัญในแต่ละด้านดังนี้ ความอ่อนล้าทางอารมณ์ เป็นอาการที่พบมากในนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 2 ซึ่งเป็นช่วงที่ต้องรับมือกับปริมาณเนื้อหาการเรียนที่มากขึ้น ทำให้เกิดความเครียด กัดดัน และรู้สึกหมดพลังในการศึกษา นอกจากนี้ ความกังวลเกี่ยวกับการสอบใบประกอบวิชาชีพ ยังเป็นอีกปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดภาวะหมดไฟในกลุ่มนักศึกษาแพทย์การเฝ้าติดตามการเรียน พบมากที่สุดในักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 3 โดยลักษณะสำคัญของภาวะนี้คือ การขาดแรงจูงใจในการเรียน และ ความรู้สึกอยากลาออก ซึ่งอาจเกิดจากความเหนื่อยล้าและความรู้สึกไม่เห็นคุณค่าของสิ่งที่เรียน ประสิทธิภาพในการเรียนลดลง เป็นภาวะที่พบมากในนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 2 ซึ่งอาจเกิดจากความเครียดสะสม รวมถึงปัจจัยด้านสังคม เช่น การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ซึ่งแม้จะเป็นปัจจัยทางบวก แต่ในบางกรณีอาจนำไปสู่การละเลยการเรียนหรือไม่สามารถจัดการเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อพิจารณาปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า เพศ และ ประสบการณ์การสอบไม่ผ่าน มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟ โดยเพศชายมีแนวโน้มที่จะมีประสิทธิภาพในการเรียนสูงกว่าเพศหญิง ในขณะที่นักศึกษาที่เคยสอบไม่ผ่านมีระดับความอ่อนล้าทางอารมณ์และประสิทธิภาพในการเรียนลดลงมากกว่าผู้ที่ไม่เคยสอบตก นอกจากนี้ ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะหมดไฟในทุกชั้นปี ได้แก่ การขาดแรงจูงใจในการเรียน การปรับตัวเข้ากับรูปแบบการเรียน และความรู้สึกอยากลาออก ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า ภาวะหมดไฟไม่ได้เกิดจากปัจจัยด้านวิชาการเพียงอย่างเดียว แต่ยังเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมทางการศึกษา และสภาวะทางจิตใจของนักศึกษาแต่ละคน ดังนั้น การสร้างแรงจูงใจ การปรับสมดุลระหว่างการเรียนและการใช้ชีวิต รวมถึงการมีระบบสนับสนุนที่เหมาะสม จึงเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันและลดภาวะหมดไฟในนักศึกษาแพทย์

วชิรญาณ มณีวรรณ (2564) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟของครูในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 ผลการวิจัยพบว่าระดับภาวะหมดไฟของครูโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ความเหนื่อยล้าทางกาย เช่น อาการอ่อนเพลีย ปวดเมื่อย หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ เช่น ความรู้สึกท้อแท้ ขาดแรงจูงใจในการทำงาน ทศนคติเชิงลบต่อนักเรียนรอบข้าง เช่น ความห่างเหินจากเพื่อนร่วมงานหรือขาดความร่วมมือ และ การลดทอนศักยภาพตนเอง เช่น ความรู้สึกด้อยคุณค่า หรือไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง นอกจากนี้ ผลวิจัยยังพบว่าระดับภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงของผู้บริหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีลักษณะเด่น 3 ด้าน ได้แก่ ผู้นำแบบจริยธรรม ซึ่งอยู่ในระดับสูง ส่วน ผู้นำแบบเปลี่ยนแปลง และ ผู้นำแบบแลกเปลี่ยน

อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ ภาวะผู้นำของผู้บริหารมีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟของครู รวมถึงปัจจัยอื่นๆ ได้แก่ ลักษณะงาน ที่ต้องรับผิดชอบ ลักษณะองค์กร และ บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบของครูทั้งนี้ ภาวะผู้นำของผู้บริหาร ลักษณะงาน ลักษณะองค์กร และบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบส่งผลโดยตรงต่อภาวะหมดไฟของครู โดยปัจจัยทั้งหมดสามารถพยากรณ์ภาวะหมดไฟของครูได้ร้อยละ 37.10 โดยพบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลมากที่สุดคือ บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ รองลงมาคือ ลักษณะองค์กร ลักษณะงาน และภาวะผู้นำของผู้บริหาร ตามลำดับจากผลการศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าการบริหารจัดการองค์กรและภาวะผู้นำของผู้บริหารมีบทบาทสำคัญต่อการลดภาวะหมดไฟของครู การปรับปรุงสภาพแวดล้อมการทำงาน รวมถึงการเสริมสร้างบุคลิกภาพและแรงจูงใจในการทำงานของครู จึงเป็นแนวทางสำคัญในการป้องกันและลดภาวะหมดไฟ เพื่อให้ครูสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุขในการทำงานมากขึ้น

ชัยพร พงษ์พิสันต์รัตน์ (2564) ศึกษาความเหนื่อยหน่ายในการเรียน คือสภาวะที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ Learning Burnout: An Inevitable Circumstances ผลการวิจัยพบว่า ภาวะหมดไฟในการเรียนเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องต้องเตรียมการรับมือและป้องกัน เพื่อทำการช่วยเหลือผู้เรียนในทุกระดับการศึกษา ต้องสร้างความร่วมมือ เพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนจากปัจจัยภายในตัวบุคคลอีกทั้งสร้างสภาพแวดล้อมที่ไม่ส่งผลให้เกิดความเครียด รวมถึงการสร้างแรงจูงใจ การป้องกันภาวะเหนื่อยหน่ายในการเรียนจะช่วยให้ชีวิตผู้เรียนมีคุณภาพที่ดีขึ้น

ธารารัตน์ พรหมสาร และคณะ (2564) ศึกษาเรื่อง ภาวะหมดไฟทางการเรียนของ นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร ผลการวิจัยพบว่า นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 เป็นช่วงเวลาที่มีการศึกษาที่เปลี่ยนรูปแบบจากชั้น Pre-clinic มาเป็นชั้น Clinic ซึ่งต้องมี การปรับตัวในด้านการเรียน การใช้ชีวิตและเริ่มมีการดูแลผู้ป่วยจริงบนหอผู้ป่วย ทำให้เกิดภาวะเครียดและเหนื่อยล้า นำไปสู่ ภาวะหมดไฟทางการเรียน (Burnout) จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่าในภาพรวมของนิสิตแพทย์มีระดับภาวะหมดไฟในระดับ ต่ำ – ปานกลาง ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ Colby et al. (2018) ที่พบว่า นิสิตแพทย์ส่วนใหญ่มีระดับภาวะหมดไฟ ในระดับปานกลาง – สูง โดยเฉพาะด้านความสำเร็จส่วนบุคคลลดลง ซึ่งอาจเกิดจากระบบการศึกษาที่แตกต่างกันในแต่ละประเทศ

Hui Ling Chen (2022) ศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความทุกข์ทางจิตใจและภาวะหมดไฟในการเรียน ผลการวิจัยกล่าวว่า ลักษณะบุคลิกภาพสามประเภท ได้แก่ บุคลิกแบบยึดหยุ่น (13.4%), บุคลิกแบบควบคุมตนเองสูง (50.2%) และบุคลิกแบบควบคุมตนเองต่ำ (36.4%) ทั้งนี้ ความสามารถในการปรับตัว (resilience) มีบทบาทเป็นตัวแปรสำคัญเป็นตัวกลางส่งผลอย่างมีนัยสำคัญในความสัมพันธ์ระหว่างความทุกข์ทางจิตใจ (psychological distress)

และภาวะหมดไฟในการเรียน ขณะที่บุคลิกภาพมีบทบาทเป็นตัวแปรควบคุมอย่างมีนัยสำคัญในความสัมพันธ์ระหว่างความทุกข์ทางจิตใจและความสามารถในการปรับตัว

Yaghoobi (2019) ศึกษาเกี่ยวกับ รูปแบบความรู้ความเข้าใจและความยืดหยุ่นทางจิตวิทยาเป็นตัวทำนายความเหนื่อยหน่ายทางวิชาการ ผลการวิจัยพบว่าความยืดหยุ่นทางจิตวิทยา กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักเรียนหญิงมัธยมปลาย พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างนักเรียน ระดับความเมื่อยล้าทางการศึกษาตามรูปแบบความรู้ความเข้าใจและความยืดหยุ่นทางจิตใจ สไตล์ความรู้ความเข้าใจและความยืดหยุ่นทางจิตใจมีผลอย่างมากต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของผู้เรียน และการตระหนักถึงปัจจัยเหล่านี้เราจะสามารถลดและป้องกันความเหนื่อยหน่ายทางวิชาการได้

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียน

จากการศึกษาเอกสารหลักฐานและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ ที่เกี่ยวข้องของนักวิชาการหรือนักการศึกษา สามารถอธิบายหลักการและแนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะหมดไฟในการเรียน

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience)

2.1.1 ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจ

จากการศึกษาเอกสารหลักฐานและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของนักวิชาการหรือนักการศึกษา สามารถอธิบายความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ดังนี้

คำว่า “resilire” ในภาษาละตินมีความหมายว่า “การเด้งกลับ” Resilience คือความสามารถในการเด้งกลับ หรือคืนสภาพนั่นเอง คำนี้ถูกเอามาใช้ในเชิงจิตวิทยาหมายถึงความสามารถที่จะรับมือกับความล้มเหลว ความผิดหวัง ที่จะทำให้กลับมาสู่สภาวะปกติ

คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์ (2023) ความยืดหยุ่นทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติ ภายหลังที่พบเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลผ่านพ้นอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข การฟื้นพลัง อาจมีองค์ประกอบที่แตกต่างกันไป เพราะมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสภาพเศรษฐกิจ สังคม โครงสร้างครอบครัว วัฒนธรรม รวมทั้งศาสนา และความเชื่อของแต่ละเชื้อชาติ สำหรับบริบทไทย มีการศึกษาของกรมสุขภาพจิตที่ได้ระบุถึงองค์ประกอบของการฟื้นพลังไว้ ดังนี้ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์หรือการทนต่อแรงกดดัน คือความสามารถในการดูแลจิตใจให้คงอยู่ได้ในภาวะกดดัน รู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนและผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกทางลบของตนเองได้ในสถานการณ์กดดันด้านความหวัง

และกำลังใจ คือ มีความหวังและแรงจูงใจที่จะใช้ชีวิตต่อไปในสถานการณ์ที่ท้าทาย ซึ่งความหวังและกำลังใจนี้อาจได้รับจากการที่บุคคลสร้างขึ้นด้วยตนเองหรือคนรอบข้าง ด้านการเอาชนะอุปสรรค คือ ความมั่นใจ พร้อมทั้งจะต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต จากที่กล่าวมา เกิดจากการตระหนักในความสามารถหรือทักษะของตนเอง เชื่อว่าตนเองทำได้ สามารถแก้ปัญหาที่เผชิญได้ และมีทักษะในการแสวงหาความรู้และเข้าถึงความช่วยเหลือ

Jordan (1992) ได้นิยามความยืดหยุ่นทางจิตใจว่าเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงซึ่งเกิดจากการที่บุคคลมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นทำให้บุคคลสามารถปรับตัวผ่านอุปสรรคและจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

Joseph (1994) อธิบายความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจว่าเป็นจุดแข็งที่เป็นลักษณะเฉพาะบุคคล ประกอบด้วยเจตคติและพฤติกรรมในการแก้ปัญหาซึ่งทำให้บุคคลสามารถจัดการกับความยากลำบากและสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลง โดยบุคคลที่มีการฟื้นคืนสู่สภาวะปกติจะเป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบ มองโลกในแง่บวกเห็นคุณค่าในตนเองมี ความมุ่งมั่นและมีทักษะทางสังคม

APA Dictionary of psychology (2023)ได้กล่าวไว้ว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจ คือความสามารถในการฟื้นตัวเป็นกระบวนการและผลลัพธ์ของการปรับตัวให้เข้ากับประสบการณ์ชีวิตที่ยากลำบากหรือท้าทายได้สำเร็จ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผ่านความยืดหยุ่นทางจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรมและการปรับตัวให้เข้ากับความต้องการภายนอกและภายใน ปัจจัยหลายประการมีส่วนช่วยให้ผู้คนปรับตัวเข้ากับความยากลำบากได้ดีเพียงใด โดยปัจจัยหลักได้แก่ วิธีที่บุคคลมอง และ มีส่วนร่วมกับโลก การวิจัยทางจิตวิทยาแสดงให้เห็นว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจสามารถปลูกฝังและฝึกฝนได้

Grotberg (1995) ให้ความหมายไว้ว่า ให้ความหมายของ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการฟื้นตัว ปรับตัว และเติบโตจากสถานการณ์ที่ยากลำบากหรือความเครียดเธอได้นำเสนอกรอบแนวคิด "I HAVE, I AM, I CAN" ซึ่งอธิบายปัจจัยที่ช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ

Dyer (1996) ได้ให้คำจำกัดความว่าเป็นความสามารถหรือทักษะซึ่งสามารถพบได้ใน 3 มิติด้วยกัน คือ มิติบุคคล มิติระหว่างบุคคล และครอบครัว โดยที่ปัจจัยเหล่านี้จะส่งผลหรือมีอิทธิพลให้บุคคลเกิดความเข้มแข็งทางใจในขณะเผชิญเหตุการณ์หรือภายหลังเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤติ

กรมสุขภาพจิต(2563) ให้ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจว่า คือ ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจของบุคคลที่สามารถยืดหยุ่น ปรับตัว พื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็วภายหลังเหตุการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่ยากลำบาก เป็นคุณสมบัติเฉพาะตัวของบุคคลที่สามารถ รับมือกับเหตุการณ์ไม่คาดฝัน พลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส ผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ โดยไม่จมอยู่กับความทุกข์ และดำเนินต่อไป

จากคำอธิบายที่กล่าวมาสามารถ สรุปได้ว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจของบุคคลในการก้าวข้ามอุปสรรค เหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิต ช่วยปรับปรับตัวเพื่อกลับสู่สภาวะปกติหลังเหตุการณ์เหล่านั้นได้โดยเร็ว และเป็นสิ่งที่ช่วยเสริมสร้างพลังใจให้บุคคลเกิดความเข้มแข็งมีความสุขและพร้อมรับมือกับปัญหาใหม่ที่อาจเกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี

2.2.2 องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ

Grotberg (1995) ได้ศึกษาองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ พบว่ามีองค์ประกอบสำคัญ 3 ด้าน และในแต่ละด้าน มี 5 คุณลักษณะ พอสรุปได้ดังนี้

ด้านที่ 1 คือ ด้านที่ฉันมี (I have) ประกอบด้วย

- 1.1 ความไว้วางใจ และสัมพันธภาพ
- 1.2 โครงสร้างและกฎกติกาของครอบครัว
- 1.3 บุคคลต้นแบบ
- 1.4 การสนับสนุนให้มีอิสระในการดูแลตนเอง
- 1.5 การเข้าถึงสภาวะ การศึกษา และสวัสดิการ

ด้านที่ 2 คือ ด้านที่ฉันเป็น (I am) ประกอบด้วย

- 2.1 เป็นบุคคลที่น่ารัก
- 2.2 รัก เข้าใจ และเห็นประโยชน์ผู้อื่น
- 2.3 ความภาคภูมิใจในตนเอง
- 2.4 ดูแลตนเอง มีความรับผิดชอบ
- 2.5 มีความหวัง ความศรัทธา ความไว้วางใจ

ด้านที่ 3 คือ ด้านที่ฉันสามารถ (I can) ประกอบด้วย

- 3.1 ทักษะการสื่อสาร
- 3.2 ทักษะการแก้ปัญหา
- 3.3 จัดการอารมณ์และสิ่งกระตุ้น

3.4 รู้อารมณ์ สภาพจิตใจของตนเอง และผู้อื่น รู้จักกาลเทศะ

3.5 มีผู้ให้ความช่วยเหลืออยู่เสมอ

กรมสุขภาพจิต (2563) กล่าวถึงองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ว่าในแต่ละเชื้อชาติอาจมีองค์ประกอบของความยืดหยุ่นแตกต่างกันไป เนื่องจากความยืดหยุ่นทางอารมณ์เกี่ยวข้องกับสัมพันธกับสังคม สภาพเศรษฐกิจ โครงสร้างของครอบครัว วัฒนธรรม รวมถึงศาสนาและความเชื่อของแต่ละเชื้อชาติ โดยกรมสุขภาพจิตได้วิเคราะห์และรวบรวมองค์ความรู้และสรุปว่าความยืดหยุ่นทางอารมณ์แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้ อึด หมายถึง ทนต่อแรงกดดัน การที่บุคคลมีความสามารถทนต่อแรงกดดันในสถานการณ์ที่กดดัน สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกข์ของตัวเองได้ อึด หมายถึง มีกำลังใจ ความสามารถที่จะคงไว้ซึ่งกำลังใจ สามารถที่จะมีแรงใจในการดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้เหตุการณ์ต่างๆ ที่มากระทบการคงไว้ซึ่งกำลังใจนี้อาจจะมาจากตนเองหรือจากคนรอบข้างก็ได้ สู้ หมายถึง การต่อสู้เอาชนะอุปสรรคมีความสามารถในการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มีความมั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต ซึ่งความมั่นใจนี้เกิดจากความตระหนักในความสามารถหรือทักษะของตนเอง เชื่อว่าตนเองทำได้และสามารถแก้ไขปัญหาได้ มีการแสวงหาความรู้และเข้าถึงความช่วยเหลือหรือการขอรับคำปรึกษา

Luthar, Cichetti, and Becker (2000) กล่าวถึงองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Resilience) ว่าประกอบด้วยปัจจัยหลายประการที่มีผลต่อความสามารถในการปรับตัวและฟื้นตัวจากสถานการณ์ที่ทำลายหรือความเครียด ซึ่งประกอบด้วย 1) ความสามารถในการฟื้นฟู (Recovery) ความยืดหยุ่นทางจิตใจเกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นตัวจากเหตุการณ์ที่ยากลำบากหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างรวดเร็ว และสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้ 2) การปรับตัว (Adaptation) บุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจจะสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิตได้ ไม่ว่าจะเป็นการเผชิญกับปัญหาส่วนตัวหรือเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด การปรับตัวนี้ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำลายได้ดีขึ้น 3) การพึ่งพาทรัพยากรภายในและภายนอก (Internal and External Resources) ความยืดหยุ่นทางจิตใจเกี่ยวข้องกับการใช้ทรัพยากรทั้งภายใน (เช่น ทักษะการจัดการอารมณ์และการคิดในแง่บวก) และทรัพยากรภายนอก (เช่น การสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม) เพื่อช่วยในการเผชิญกับความเครียดหรือปัญหาที่เกิดขึ้น 4) การมีมุมมองในเชิงบวก (Positive Outlook) การมีทัศนคติที่มองโลกในแง่ดี และการมองหาความหมายจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถฟื้นตัวจากสถานการณ์ที่เครียดหรือยากลำบากได้ 5) การมีเป้าหมายและความตั้งใจ (Goal-Oriented and Purpose) การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและมีความตั้งใจในการดำเนินชีวิต

หรือการเผชิญกับปัญหา ช่วยให้บุคคลมีแรงใจในการต่อสู้กับความท้าทาย และสามารถก้าวผ่านอุปสรรคได้

สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัย ศึกษาองค์ประกอบจากงานวิจัยของฐิยาพร กันตาธน์วัฒน์ (2563) โดยมีองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ดังนี้ 1)ความสามารถในการรับมือกับความเครียด (Stress Coping Ability): ความสามารถในการเผชิญและจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียดจากการเรียน การทำงาน หรือปัญหาส่วนตัว โดยใช้กลยุทธ์ที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพในการลดผลกระทบจากความเครียดนั้นๆ 2)ทัศนคติเชิงบวก (Positive Attitude): การมองโลกในแง่ดีและมีทัศนคติที่ดีต่อชีวิต แม้จะเผชิญกับความยากลำบากหรืออุปสรรค การมองหาด้านบวกในสถานการณ์ต่างๆ เป็นส่วนสำคัญของความยืดหยุ่นทางจิตใจ 3)ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability): ความยืดหยุ่นในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด หรือความสามารถในการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมาเพื่อพัฒนาตนเอง 4)การสนับสนุนจากสังคม (Social Support): การมีเครือข่ายสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน หรือบุคคลอื่นๆ ที่สามารถให้ความช่วยเหลือและคำแนะนำในช่วงเวลาที่ยากลำบาก 5)ความหวัง (Hope): การมีความหวังในอนาคตและความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะเอาชนะอุปสรรคและบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

2.3.3 แบบวัดและประเมินความยืดหยุ่นทางจิตใจ

แบบวัดที่ใช้ในการวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจมีอยู่หลายแบบวัด ดังนี้ แบบประเมินภูมิคุ้มกันทางใจของ คอนเนอร์เดวิดสัน(The Connor-Davidson Resiliency Scale (CD-RISC) เป็นแบบสอบถามที่ได้รับการพัฒนาโดย Connor and Davidson ในปี พ.ศ. 2546 ลักษณะแบบวัด เป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง โดยมีมาตราประเมินค่าเรียงลำดับ (Ordinal rating scale) แบบ 5 มาตราและมีข้อความคำถามทั้งหมดจำนวน 25 ข้อ โดยแบ่งตัวแปรที่วัด เป็นองค์ประกอบของผู้คุ้มกันทางใจ 5 ด้านคือ ความสามารถส่วนบุคคล(personal competence)ความทนทานทางอารมณ์(affect tolerance) การยอมรับความเปลี่ยนแปลง(acceptance of change) ความรู้สึกที่สามารถควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ (sense of internal control) และ จิตวิญญาณ (Spirituality)

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขได้พัฒนาแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจสำหรับผู้ใหญ่(Resilience Quotient) มีจำนวนข้อคำถามทั้งสิ้น20 ข้อ เป็นเครื่องมือเพื่อใช้ประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ ด้านความทนทานทางอารมณ์ (อึด) ด้านกำลังใจ (ฮึด)และด้านการจัดการกับปัญหา (ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค) โดยใช้กรอบแนวคิดทฤษฎีของกรอทเบิร์ก ซึ่ง

เน้นการส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ตั้งแต่วัยเด็ก โดยได้ทดสอบกับกลุ่มประชาชนอายุ 25 – 60 ปี กระจายในทุกภูมิภาคและอายุตามสัดส่วนประชากรจริงทั่วประเทศ 12 จังหวัด จำนวน 4,000 ราย มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.749

แบบสอบถามความแข็งแกร่งในชีวิต (The Resilience Inventory) เป็นเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นโดยอ้างอิงแนวคิดเรื่อง ความแข็งแกร่งในชีวิต (resilience) ของ Edith Henderson Grotberg (1997; 1999) ซึ่งมุ่งเน้นการวัดความสามารถของบุคคลในการเผชิญกับอุปสรรคและปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ยากลำบากการพัฒนาแบบสอบถามนี้ในบริบทของประเทศไทย ดำเนินการโดย พชรินทร์ นันทจันทร์, โสภิตา แสงอ่อน และทัศนาว ทวีคุณ (2555) ซึ่งได้ปรับปรุงให้เหมาะสมกับบริบททางวัฒนธรรมไทย โดยใช้กรอบแนวคิดของ Grotberg ที่ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่

1. I HAVE (ฉันมี) แหล่งสนับสนุนจากภายนอก เช่น ครอบครัว สังคม และชุมชน
 2. I AM (ฉันเป็น) คุณลักษณะส่วนบุคคล เช่น ความภาคภูมิใจในตนเอง และมุมมองเชิงบวก
 3. I CAN (ฉันสามารถ) – ทักษะการเผชิญปัญหาและการจัดการกับอารมณ์
- แบบสอบถามนี้ถูก

นำมาใช้เพื่อประเมินระดับความแข็งแกร่งในชีวิตของบุคคลในกลุ่มตัวอย่างต่าง ๆ และช่วยให้เข้าใจปัจจัยที่ส่งเสริมความสามารถในการฟื้นตัวและปรับตัวของบุคคลได้ดีขึ้น

สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจโดย ศึกษาจากแบบวัดของ ลูอิส กันตารณวัฒน์ (2563) Connor & Davidson (2003) และ Wagnild & Young (1993) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ได้รับการยอมรับในงานวิจัยด้านจิตวิทยา แบบวัดที่พัฒนาขึ้นนี้มีพื้นฐานจากองค์ประกอบสำคัญของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ได้แก่ การรับมือกับปัญหาและความเครียด (Problem-solving and Stress Management) การมีมุมมองเชิงบวก (Positive Thinking) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation) การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) โดยการนำแบบวัดจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาปรับใช้ ทำให้สามารถประเมินความยืดหยุ่นทางจิตใจได้อย่างครอบคลุมและเหมาะสมกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้

2.4.4 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ

จากการศึกษาเอกสารหลักฐานและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของนักวิชาการหรือนักการศึกษา สามารถอธิบายแนวคิดของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ดังนี้

Southwick et al. (2014) กล่าวว่า แนวคิดเรื่องการฟื้นตัวนั้นเป็นสิ่งที่ซับซ้อน ในความเป็นจริง ความสามารถในการฟื้นตัวมีแนวโน้มที่จะมีอยู่บนความต่อเนื่องที่อาจนำเสนอตัวเองในระดับที่แตกต่างกันในหลายขอบเขตของชีวิต และความสามารถในการฟื้นตัวอาจเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ขึ้นอยู่กับปฏิสัมพันธ์และสภาพแวดล้อมรอบตัวยังเรียนรู้เกี่ยวกับความยืดหยุ่นมากเท่าไร ก็ยังมีศักยภาพในการบูรณาการแนวคิดเหล่านี้เข้ากับด้านที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมากขึ้นเท่านั้น

Conner and Davidson (2003) คนที่มีความยืดหยุ่นจะมีลักษณะบางอย่าง ลักษณะเหล่านี้อาจรวมถึงมองการเปลี่ยนแปลงเป็นความท้าทายหรือโอกาส ความมุ่งมั่น การรับรู้ถึงขีดจำกัดในการควบคุม การมีส่วนร่วมสนับสนุนของผู้อื่น ความสนิทกับผู้อื่น เป้าหมายส่วนตัวหรือส่วนรวม การรับรู้ความสามารถของตนเอง เสริมสร้างผลกระทบของความเครียด ความสำเร็จที่ผ่านมา ความรู้สึกที่สมจริงในการควบคุม มีทางเลือก ความรู้สึกของอารมณ์ขัน แนวทางที่มุ่งเน้นการดำเนินการ ความอดทน ความอดทนต่อผลกระทบด้านลบ การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงมองในแง่ดี Conner และ Davidson ยังได้พัฒนา Conner-Davidson Resilience scale (CD-RISC) ซึ่งประกอบด้วย 25 รายการ โดยแต่ละรายการให้คะแนนในระดับ 5 คะแนนจาก 0-4 โดยมีคะแนนที่สูงกว่าซึ่งสะท้อนถึงความรู้สึกมีความยืดหยุ่นที่มากขึ้น

David (1999 อ้างถึงใน นลพรรณ ส่งเสริม) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะสำคัญของผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดย สรุปว่า ผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางใจ จะต้องประกอบด้วยความสามารถ 6 ประการ ดังต่อไปนี้

1. ความสามารถทางด้านร่างกาย (physical competence) ได้แก่ การมีสุขภาพที่ดี มีอารมณ์ร่าเริง สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม มีปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์เพียงเล็กน้อยถึงปานกลาง เมื่อเผชิญ กับสถานการณ์ใหม่ ๆ

2. ความสามารถทางด้านสังคมและสัมพันธภาพ (social and relation competence) ได้แก่ ความสามารถในการพัฒนาและรักษาไว้ มีความไว้วางใจ มีความสามารถ และมีโอกาสในการเหลือ บุคคลที่สามารถ ให้ความช่วยเหลือตนเอง มีความสามารถในการตระหนักรู้ และแสดงบทบาทที่มี ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

3. ความสามารถทางด้านการรู้คิด (cognitive competence) ได้แก่ ความสามารถในการ วางแผน การแก้ไขปัญหา มองอนาคตอย่างมีความหวัง มองโลกในแง่ดี มีความเชื่อในการควบคุม ตนเอง มีความเชื่อว่าทุกคนสามารถประสบความสำเร็จ และมีความสามารถในการประเมิน การรู้คิดที่เพียงพอและตรงตามความเป็นจริง

4. ความสามารถทางด้านอารมณ์ (emotional competence) ได้แก่ ความสามารถในการควบคุม อารมณ์ มีความอดทนพร้อมที่จะรอคอยโอกาส มองเห็นคุณค่าในตนเองตามความเป็นจริง และ มีความสามารถในการ สร้างอารมณ์ขึ้น

5. ความสามารถทางด้านคุณธรรม (moral competence) ได้แก่ การช่วยเหลือบุคคลอื่น มีความรับผิดชอบต่อสังคม มีความเข้าอกเข้าใจผู้อื่น มีความผูกพันและมีส่วนร่วมในสังคม

6. ความสามารถทางด้านจิตวิญญาณ (spiritual competence) ได้แก่ การมีศรัทธา มีศีลธรรม เช่น ความซื่อสัตย์

จากแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ สรุปได้ว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นทักษะที่บุคคลสามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ เพื่อช่วยให้บุคคลพร้อมรับมือกับความเครียด และภาวะวิกฤตในชีวิต แล้วกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติได้ อีกทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวลหลังเจอความทุกข์ในชีวิต ซึ่งบุคคลนั้นจะต้องมีความสามารถ 6 ประการ คือ ความสามารถทางด้านร่างกาย ความสามารถทางด้านสังคมและสัมพันธภาพ ความสามารถทางการรู้คิด ความสามารถทางด้านอารมณ์ ความสามารถทางด้านคุณธรรม ความสามารถทางด้านจิตวิญญาณ

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ

สุชาดา เรืองศรี (2565) ได้ทำการวิจัย ศึกษา อิทธิพลของภาวะหมดไฟในการเรียนที่มีต่อความผูกพันในการเรียน โดยมีความสามารถในการยืดหยุ่นทางจิตใจ พลังและการสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวแปรกำกับ โดยกล่าวว่า ภาวะหมดไฟในการเรียนจะแสดงความสัมพันธ์เชิงลบกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ ผลการวิเคราะห์พบว่าไม่มีความเชื่อมโยงระหว่างภาวะหมดไฟในการเรียนกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ แต่การค้นพบนี้ไม่สอดคล้องกับการวิจัยก่อนหน้านี้ที่ได้สำรวจความสัมพันธ์ระหว่างภาวะหมดไฟในการเรียนและความยืดหยุ่นทางจิตใจซึ่งรายงานว่าความสัมพันธ์เชิงลบระหว่างตัวแปรทั้งสองนี้มีความสัมพันธ์กัน ดังนั้น เมื่อนักศึกษาต้องเผชิญกับการเรียนที่มีความกดดันสูงในช่วงสอบปลายภาคพร้อมกับความเครียดและความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับการทำแบบทดสอบต่างๆ เป็นไปได้ที่นักเรียนทั้งที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงและมีความยืดหยุ่นทางจิตใจต่ำจะได้รับประสบการณ์ ระดับความเครียดและภาวะหมดไฟในการเรียนที่สูงขึ้นตาม

Xuan Tran (2023) ศึกษาเรื่อง ความสามารถในการฟื้นตัวหรือความยืดหยุ่นทางจิตใจกับภาวะหมดไฟในการเรียน จากการศึกษาสามารถสรุปได้ว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจคือ

ความสามารถของนักเรียนในการเอาชนะภาวะหมดไฟในการเรียนและความท้าทายทั้งปัญหาภายในสถานศึกษาและปัญหาด้านความสัมพันธ์

Yaghoobi (2019) ศึกษาเรื่อง รูปแบบการรับรู้และความยืดหยุ่นทางจิตใจในการทำนาย ภาวะหมดไฟในการเรียน มีจุดมุ่งหมายคือ เพื่อคาดการณ์ภาวะหมดไฟในการเรียนตามรูปแบบการรับรู้และความยืดหยุ่นทางจิตใจ จากผลการวิจัยพบว่ามีผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระหว่างภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนขึ้นอยู่กับรูปแบบการรับรู้และความยืดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับ Salanova, (2002), Dobson, (2009), Agaibi, & Wilson (2005), Bonanno (2004) อธิบายว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นความรู้สึกที่มีประสิทธิภาพในตนเอง โดยสามารถใช้ในการป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาและเป็นเครื่องมือทางจิตวิทยาที่สามารถฝึกและวัดผลได้ ทำให้นักเรียนสามารถรับมือได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในสภาวะวิกฤตและป้องกันไม่ให้เกิดภาวะหมดไฟในการเรียน

2.3 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence)

2.3.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

จากการศึกษาเอกสารหลักฐานและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของนักวิชาการหรือนักการศึกษาสามารถอธิบายความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

Goleman (1998) กล่าวว่า E.Q. คือ ชื่อย่อของ Emotional Quotient หรือ เซอร์ อารมณ์ (Emotional Intelligence) ซึ่งหมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพื่อการสร้างความแข็งแกร่งในตนเองบริหารจัดการอารมณ์ต่าง ๆ ได้

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2552) ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence - EI) หรือเซอร์ปัญญา ว่าเป็น ความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายในได้อย่างเหมาะสม รวมถึงสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างสอดคล้องกับสถานการณ์ อีกทั้งยังสามารถสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดี พร้อมดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

Bar – On (2000) ให้ความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence - EI) ว่าเป็น องค์ประกอบของความสามารถด้านบุคคล อารมณ์ และสังคม ซึ่งส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิต โดยช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับความต้องการของสิ่งแวดล้อม รวมถึงมีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) ทั้งนี้ การขาดความฉลาดทางอารมณ์อาจเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าและความสำเร็จของทั้งบุคคลและองค์กร

กรมสุขภาพจิต (2566) คู่มือความฉลาดทางอารมณ์ ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถทางอารมณ์ ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจและจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองอย่างเหมาะสม รวมถึงการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสม สามารถดำรงชีวิตประจำวันไปได้อย่างสร้างสรรค์ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และเป็นที่ยอมรับของบุคคลทั่วไป

2.3.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

Bar-On (1997) ได้แบ่งองค์ประกอบของ Bar-On EQ ออกเป็นระบบ (Systematic View) โดยแยกเป็น 2 ด้านหลัก ได้แก่ ความสามารถภายในตนเอง (Intrapersonal) และ ความสามารถระหว่างบุคคล (Interpersonal) ซึ่งแต่ละด้านประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ดังนี้

1. ความสามารถภายในตนเอง (Intrapersonal)

เป็นความสามารถที่เกี่ยวข้องกับการเข้าใจและจัดการอารมณ์ของตนเอง ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ การนับถือตนเอง (Self-Regard) หมายถึง การเห็นคุณค่า และการเคารพตนเอง การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Emotional Self-Awareness) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง การกล้าแสดงความรู้สึกของตนเอง (Assertiveness) หมายถึง การกล้าสื่อสารความคิดและความรู้สึกของตนเองอย่างเหมาะสม ความเป็นอิสระ (Independence) หมายถึง ความสามารถในการพึ่งพาตนเองและตัดสินใจได้โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ความต้องการบรรลุเป้าหมายของตนเอง (Self-Actualization) หมายถึง ความพยายามในการพัฒนาตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดในชีวิต

1. ความสามารถระหว่างบุคคล (Interpersonal) เป็นความสามารถในการเข้าใจและสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ความเข้าใจผู้อื่น (Empathy) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility) หมายถึง ความสามารถในการมีส่วนร่วมและแสดงความรับผิดชอบต่อสังคม ความสามารถในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดี (Interpersonal Relationship) หมายถึง การสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงและมีคุณภาพกับผู้อื่น

3. ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) มีองค์ประกอบย่อย 3 องค์ประกอบ ดังนี้

3.1 สามารถตีความเป็นจริงได้ถูกต้อง (Reality Tating)

3.2 มีความยืดหยุ่น (Flexibility)

3.3 มีความสามารถในการแก้ไขปัญหา (Problem Solving)

4. ความสามารถในการจัดการความเครียด (Stress Management Skills) เป็นความสามารถในการรับมือและควบคุมความเครียดได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบย่อย

4.1 ความสามารถในการทนต่อความเครียด (Stress Tolerance)

– การรับมือกับความกดดันและความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ

4.2 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้น (Impulse Control) – การจัดการอารมณ์และพฤติกรรมเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม

5. ภาวะอารมณ์โดยรวม (General Mood) เป็นภาวะอารมณ์ที่ส่งผลต่อทัศนคติและคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบย่อย

5.1 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) – การมีทัศนคติเชิงบวกและความสามารถในการคาดหวังสิ่งที่ดีในอนาคต

5.2 ความพึงพอใจและมีความสุขกับชีวิต (Happiness) – การรู้สึกมีความสุขและพอใจในชีวิตของตนเอง

กรมสุขภาพจิต (2556) ได้พัฒนาแนวคิดเกี่ยวกับ ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence - EI) โดยระบุว่า มีองค์ประกอบสำคัญ 3 ด้าน ได้แก่

1. การตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง (Emotional Awareness & Self-Understanding) คือการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองและสามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

2. การบริหารจัดการอารมณ์ (Emotional Management & Self-Regulation) คือการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง และการจัดการกับความเครียดและแรงกดดันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีในสังคม (Social Skills & Relationship Management) คือ ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น (Empathy) และการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดี รวมถึงการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ

Cooper and Sawaf (1998 อ้างถึงใน ปวีณา บุศยรัตน์, 2565) ได้เสนอโมเดลที่สำคัญของความฉลาดทางอารมณ์แบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ คือ

1. ความรู้เท่าทันทางอารมณ์ (Emotional Literacy) ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ และจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น
2. พลังทางอารมณ์ (Emotional Fitness) การมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ สามารถรับมือกับความเครียดและแรงกดดันได้ดี
3. ความลึ้นไหลทางอารมณ์ (Emotional Depth) ความสามารถในการใช้ความฉลาดทางอารมณ์เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ แรงจูงใจ และแรงบันดาลใจ
4. การแปรเปลี่ยนทางอารมณ์ (Emotional Alchemy) การเปลี่ยนอารมณ์ในแง่ลบให้เป็นพลังบวก และสามารถสร้างสรรค์สิ่งที่มีคุณค่าได้

จันท์กฤษฎา ผลวิวัฒน์ (2556) กล่าวถึงองค์ประกอบพื้นฐานของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence - EI) ไว้ดังนี้

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) – ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง รวมถึงการตระหนักถึงจุดแข็งและจุดอ่อนของตน
2. การควบคุมตนเอง (Self-Regulation) – การจัดการอารมณ์ของตนเองให้เหมาะสม สามารถควบคุมแรงกระตุ้น และปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี
3. แรงจูงใจภายใน (Motivation) – ความสามารถในการขับเคลื่อนตนเองให้มุ่งมั่นสู่เป้าหมาย มีความกระตือรือร้น และอดทนต่ออุปสรรค
4. ความเข้าอกเข้าใจผู้อื่น (Empathy) – ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและมุมมองของผู้อื่น รวมถึงการตอบสนองต่ออารมณ์ของผู้อื่นอย่างเหมาะสม
5. ทักษะทางสังคม (Social Skills) – ความสามารถในการสร้างและรัก ความสัมพันธ์ที่ดี มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากการศึกษาดังกล่าว พบว่า องค์ประกอบเหล่านี้ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งส่งผลต่อความสำเร็จและความสุขในชีวิตทั้งด้านส่วนตัวและด้านการทำงาน แม้แต่ละแนวคิดจะมีความแตกต่างกันในรายละเอียด แต่ล้วนสะท้อนถึงโครงสร้างหลักของความฉลาดทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ การจัดการอารมณ์ และการใช้ทักษะทางสังคมเพื่อส่งเสริมความสำเร็จทั้งในด้านการเรียนและชีวิตประจำวัน

2.3.3 แบบวัดและประเมินความฉลาดทางอารมณ์

วสุพรรณ มากงลาด (2561) พัฒนาและปรับปรุงข้อคำถามวัดความฉลาดทางอารมณ์จากแบบวัดของ อคัมย์สิริ ลียาชัย (2555) และอัญชลี ยะโหนด (2555) ตามแนวคิด โกลแมน (Goleman, 1998) ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามเดิมจำนวน 43 ข้อ แต่ข้อคำถามที่ใช้จริงจำนวน 39 ข้อ โดยแบ่งเป็นข้อคำถามเชิงบวกจำนวน 30 ข้อ และข้อคำถามเชิงลบจำนวน 9 ข้อ แบบความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต เนื่องจากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้พัฒนา แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EI) เพื่อใช้เป็นเครื่องมือ ประเมินระดับความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคล โดยกำหนดองค์ประกอบสำคัญไว้ 3 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้และการจัดการตนเอง (Emotional Awareness and Self-Regulation) 2) การตระหนักรู้ทางสังคมและทักษะทางสังคม (Social Awareness and Relationship Management) 3) แรงจูงใจและความรับผิดชอบ (Motivation and Responsibility) ซึ่งแบบวัดของกรมสุขภาพจิต ได้รับการพัฒนาโดยอ้างอิงจากแนวคิดของ Goleman (1995) และได้รับการทดสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นในบริบทของสังคมไทย เหมาะสำหรับใช้ในกลุ่มนักเรียน นิสิตนักศึกษา และบุคคลทั่วไปที่ต้องการประเมินระดับความฉลาดทางอารมณ์

งานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต เนื่องจากเป็นแบบวัดที่ได้รับความเชื่อมั่นสูงและนิยมใช้กันอย่างแพร่หลายในบริบทของสังคมไทย รวมทั้งเป็นแบบวัดที่เหมาะสมกับช่วงระดับวัยของนักเรียน นิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้

2.3.4 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

Goleman (1998) ได้ศึกษาและพัฒนาโมเดลความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence - EI) ซึ่งมุ่งเน้นถึงความสามารถและทักษะที่สำคัญในการเข้าใจและจัดการอารมณ์ของตนเอง รวมถึงการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม โดยสามารถสรุปเป็น 5 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ องค์ประกอบแรกคือ การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Self-Awareness) ซึ่งหมายถึงความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ และยอมรับอารมณ์ของตนเองอย่างมีสติ บุคคลที่มีความตระหนักรู้ในตนเองจะสามารถเข้าใจแรงจูงใจ ความต้องการ และผลกระทบของอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมของตนเองได้อย่างชัดเจน สองคือ การบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง (Self-Regulation) ซึ่งเป็นความสามารถในการควบคุมและปรับอารมณ์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ บุคคลที่มีทักษะในด้านนี้จะสามารถรับมือกับอารมณ์ด้านลบได้ดี มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และสามารถฟื้นตัวจากความเครียดหรือความผิดหวังได้อย่างรวดเร็ว สามคือ การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (Self-Motivation) ซึ่งหมายถึงความสามารถในการใช้ความรู้สึกและอารมณ์เป็นแรงผลักดันให้เกิดความพยายามและมุ่งมั่นในการบรรลุเป้าหมาย บุคคลที่มีแรงจูงใจภายในสูง

มักจะมีพฤติกรรมเชิงบวก คิดสร้างสรรค์ และสามารถผลักดันตนเองให้ก้าวข้ามอุปสรรคได้ สี่คือการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น (Empathy) ซึ่งเป็นทักษะในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง รวมถึงสามารถตอบสนองต่ออารมณ์ของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม บุคคลที่มีความเห็นอกเห็นใจจะสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพและองค์ประกอบสุดท้ายคือ การจัดการความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Social Skills) ซึ่งเป็นความสามารถในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม ทักษะด้านนี้รวมถึงการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การทำงานร่วมกับผู้อื่น และการบริหารจัดการอารมณ์ของทั้งตนเองและผู้อื่นอย่างเหมาะสม

Wagner and Sterberg (1989, อ้างถึงใน สุวิมล และนพมณี ฤทธิกุลสิทธิชัย, 2556) เสนอว่า ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์นั้น จะมีพฤติกรรมเอื้อต่อความสำเร็จในวิชาชีพในการบริหารชีวิต แบ่งเป็น 3 ประเภท

1. การครองตน (Managing self) คือ ความสามารถในการบริหารจัดการตนเอง ชี้นำและกระตุ้นตนเองให้ประสบความสำเร็จและสามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีแก่ตนเอง รับรู้ในความสามารถและศักยภาพของตนเอง
2. การครองคน (Managing Self) หมายถึง ทักษะความรู้ในการบริหารงานต่อผู้ใต้บังคับบัญชาและมีความสัมพันธ์ทางสังคม สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มอบหมายงานให้ตรงกับความรู้ความสามารถและให้รางวัลตามผลงานที่ปฏิบัติ
3. การครองงาน (Managing Career) คือ ความสามารถในการสร้างสิ่งที่ดีให้กับสังคม จัดเรียงความสำคัญที่จำเป็นของตนให้เข้ากับสิ่งที่องค์กรให้ความสำคัญ มีความสามารถในการโน้มน้าว ให้ผู้อื่นเห็นด้วยกับตน

Salovey and Mayer (1990) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องของ ทักษะในการปรับตน 3 ลักษณะ ดังนี้

1. การรู้จักภาวะอารมณ์ของตน เป็นการประเมินอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม สามารถรับรู้ระบุ และจำแนกภาวะอารมณ์ที่เกิดกับตนเองได้ เพื่อให้สามารถ ปรับตัวและแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
2. การควบคุมอารมณ์ เป็นความสามารถในการควบคุม กำกับ ดูแล ภาวะอารมณ์ของ ตนเองและผู้อื่นได้อย่างถูกต้องตามกาลเทศะ ทั้งด้วยร่างกาย วาจา และใจ
3. การใช้ชาวน์อารมณ์ เป็นความสามารถของบุคคลในการใช้ประโยชน์จากภาวะอารมณ์ในการแก้ไขปัญหา ถ้าอารมณ์ดีจะช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์

Goleman (2016) ได้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับ ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence - EI) ซึ่งเป็นสมรรถนะทางอารมณ์ที่ช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจและจัดการอารมณ์ของตนเอง รวมถึงสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีในสังคม โดยแบ่งออกเป็น 2 หมวดหลัก ได้แก่ สมรรถนะส่วนบุคคล (Personal Competence) และ สมรรถนะทางสังคม (Social Competence) ดังต่อไปนี้

หมวดที่ 1 สมรรถนะส่วนบุคคล (Personal Competence)

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self – Awareness) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง รวมถึงแนวโน้มทางอารมณ์ ความชอบ ความสามารถ และข้อจำกัดของตนเอง อีกทั้งยังรวมถึงการหยั่งรู้ศักยภาพและความพร้อมของตนในด้านต่าง ๆ

2. การจูงใจตนเอง (Self - Motivation) หมายถึง แนวโน้มของอารมณ์ที่ส่งเสริมและขับเคลื่อนบุคคลไปสู่เป้าหมาย ความสามารถในการใช้แรงจูงใจภายในเพื่อสร้างพลังบวกในการทำงานและการดำเนินชีวิต

หมวดที่ 2 สมรรถนะทางสังคม

1. การเห็นใจผู้อื่น (Empathy) หมายถึงความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความต้องการ และความกังวลของผู้อื่น รวมถึงการแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจและการตอบสนองต่ออารมณ์ของผู้อื่นอย่างเหมาะสม

2. ทักษะทางสังคม (Social skills) หมายถึง ความสามารถในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ รวมถึงการใช้ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพเพื่อส่งเสริมความร่วมมือและสร้างการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่พึงประสงค์ (นอกจากนี้ Goleman (1998) ยังกล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นผลรวมของความสามารถ (Ability) และลักษณะทางจิต (Trait) ซึ่งเกิดจากกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยเกี่ยวข้องกับรูปแบบการคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่สะสมมาตั้งแต่อดีต การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้ดีขึ้นจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่เป็นประโยชน์ ซึ่งต้องอาศัยเวลา การฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง และแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง

กล่าวโดยสรุป ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EI) เป็นแนวคิดที่อธิบายถึงความสามารถของบุคคลในการรับรู้ ทำความเข้าใจ และจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น เพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี และส่งเสริมความสำเร็จในชีวิต แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ได้รับการพัฒนาโดยนักวิชาการหลายคน เช่น Salovey & Mayer (1990) ที่เป็นผู้เสนอแนวคิดนี้เป็นครั้งแรก และ Daniel Goleman (1995) ซึ่งเป็นผู้ทำให้แนวคิดนี้ได้รับความนิยมมากขึ้น โดยแบ่งความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 5 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) การควบคุมอารมณ์ตนเอง (Self-Regulation) การจัดการกับอารมณ์ที่

เกิดขึ้น แรงจูงใจ (Motivation) ความเข้าอกเข้าใจผู้อื่น (Empathy) ทักษะทางสังคม (Social Skills) ในบริบทของการศึกษาและการทำงาน ความฉลาดทางอารมณ์ถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จและความสามารถในการเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวัน

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

Supervia (2020) ศึกษาเรื่อง การวิเคราะห์ทางจิตวิทยาในการกำหนดเป้าหมาย ความฉลาดทางอารมณ์ และภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างการกำหนดเป้าหมาย ความฉลาดทางอารมณ์ และภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียน โดยตั้งสมมติฐาน ประการแรก ผู้เรียนที่มุ่งเน้นงานจะมีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับที่สูงขึ้น และภาวะหมดไฟในการเรียนลดลงตามพฤติกรรมการปรับตัว ปรากฏว่าสมมติฐานได้รับการยืนยันอย่างสมบูรณ์ ผลลัพธ์ทางสถิติแสดงให้เห็นว่าตัวแปรมีความสัมพันธ์กันอย่างมาก คือการจัดการวางแผนในการทำงานของผู้เรียน ที่มีความเชื่อว่าความสำเร็จเกิดจากความทุ่มเทและความพยายาม มีความสัมพันธ์ เชิงบวกกับความสนใจทางอารมณ์ ความเข้าใจ และกฎระเบียบ และมีความสัมพันธ์เชิงลบ กับภาวะหมดไฟทั้งทางร่างกาย อารมณ์

Jurado (2021) ทำการวิจัยเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์เป็นตัวเชื่อมโยงในความสัมพันธ์ระหว่างผลการเรียนและภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนมัธยมปลาย การศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าผลการเรียนต่ำมีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในระดับที่สูงขึ้นในวัยรุ่น ซึ่งการจัดการความเครียดและปัจจัยทางอารมณ์ของความฉลาดทางอารมณ์เป็นตัวกลาง

2.5 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับ ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน (Learning engagement)

2.5.1 ความหมายของความยึดมั่นผูกพันในการเรียน

Sousa (2016) กล่าวว่า ความยึดมั่นผูกพันของผู้เรียน (Student Engagement) เป็นการมีส่วนร่วมของผู้เรียน คือ ระดับความสนใจ ความใส่ใจ และเชื่อมโยงอารมณ์เชิงบวกที่ผู้เรียนมี เมื่อพวกเขากำลังเรียนรู้ ทั้งการเรียนรู้ในห้องเรียนและการเรียนรู้ด้วยตนเอง

The National Association of Independent Schools (2022) กล่าวว่าความยึดมั่นผูกพันของผู้เรียน เป็นความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับองค์ประกอบต่างๆ ของสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ ดังนั้นคือ กลุ่มชุมชนในโรงเรียน ผู้ใหญ่ในโรงเรียน เพื่อนๆ การสอน และหลักสูตร” ซึ่งแบ่งได้เป็น 3 มิติคือ ความยึดมั่นผูกพันเชิงพฤติกรรม (Behavioral Engagement) ที่เน้นการมีส่วนร่วมทางวิชาการ สังคม และกิจกรรมนอกหลักสูตร ความยึดมั่นผูกพันเชิงอารมณ์ (Emotional Engagement) ที่สังเกตการตอบสนองของนักเรียนทั้งเชิงบวกและเชิงลบต่อครู เพื่อน การเรียนการ

สอนและโรงเรียน และ ความยึดมั่นผูกพันทางการรู้คิด (Cognitive Engagement) ที่เน้นถึงระดับการทุ่มเทเพื่อการเรียนรู้ของตัวนักเรียนเอง

Whitson (2009) ความยึดมั่นผูกพันของผู้เรียน หมายถึง การเรียนรู้ และการพัฒนาส่วนบุคคลสำหรับนักเรียน นักเรียนมีความสนใจในศึกษามากขึ้นหรือการปฏิบัติเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากขึ้นจะมีแนวโน้มที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งนั้นได้มาก และให้เวลามากขึ้น ซึ่งช่วยให้มีความรู้ความเข้าใจในกระบวนการเรียนรู้มากขึ้น ความยึดมั่นผูกพันกับการเรียนจะเพิ่มทักษะของผู้เรียน และเพิ่มแรงจูงใจ มีความพึงพอใจกับประสิทธิภาพ การทำงานของตัวเอง

Leonard (2014) ความยึดมั่นผูกพันของผู้เรียน หมายถึง การเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการมีส่วนร่วมของนักเรียนในสถานการณ์แห่งความเป็นจริง มีกระบวนการทัศนของการเรียนรู้ภายใต้ทฤษฎี การสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้แบบพึ่งพา และการเรียนรู้โดยการลงมือปฏิบัติ

จากที่ได้ศึกษาความหมายของความยึดมั่นผูกพันในการเรียน สามารถสรุปได้ว่าความยึดมั่นผูกพันในการเรียน หมายถึง การทำให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนอยากมีส่วนร่วมในชั้นเรียน มีความสนใจตั้งใจในการเรียนมากขึ้น เมื่อนักเรียนมีความสนใจใส่ใจในการเรียนเพิ่มมากขึ้น มีแนวโน้มที่จะเกิดการเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ ได้มากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังมีพฤติกรรมที่กระตือรือร้น มีความรู้สึกที่อยากเป็นส่วนหนึ่งของห้องเรียนและการแสดงออกทางอารมณ์เชิงบวก

2.5.2 องค์ประกอบของความยึดมั่นผูกพันในการเรียน

Fredericks et al. (2004) ได้เสนอว่า ความผูกพัน เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและผลลัพธ์ทางการเรียนของผู้เรียน โดยแบ่งออกเป็น 3 มิติหลัก ดังนี้ 1. ความผูกพันเชิงพฤติกรรม (behavioral engagement) เป็นความผูกพันซึ่งแสดงออกด้วยการกระทำหรือพฤติกรรมต่าง ๆ ตามลักษณะดังนี้

1. ความผูกพันเชิงพฤติกรรม (Behavioral Engagement) เป็นความผูกพันที่สะท้อนออกผ่านพฤติกรรมของผู้เรียน ซึ่งประกอบด้วยลักษณะสำคัญ ได้แก่ พฤติกรรมทางบวก (positive conduct) เช่น การปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนและห้องเรียน การไม่ก่อแกล้ง หรือ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อการเรียน ความทุ่มเทกับการเรียนรู้และภารกิจทางการเรียน (involvement in learning and academic tasks) เช่น ความพยายาม ความตั้งใจ ความมุ่งมั่นในการเรียน การตั้งคำถาม และการมีส่วนร่วมในการอภิปรายในชั้นเรียนการเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียน (participation in school-related activities) เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมชมรม กีฬา หรือ การเป็นกรรมการนักเรียน

2. ความผูกพันเชิงอารมณ์ (emotional engagement) หมายถึงปฏิกริยาทางอารมณ์ที่ผู้เรียนมีต่อการเรียนรู้และสถาบันการศึกษา ซึ่งรวมถึง ความรู้สึกในชั้นเรียน เช่น ความสนใจ ความเบื่อหน่าย ความพึงพอใจ หรือความวิตกกังวล ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสถาบัน เช่น การรู้สึกว่ามีคุณค่าและมีบทบาทสำคัญในโรงเรียน ทศนคติต่อสถาบันการศึกษา เช่น ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบโรงเรียน ครูผู้สอน หรือกิจกรรมทางการเรียน

3. ความผูกพันเชิงความคิด (cognitive engagement) หมายถึงความสามารถของผู้เรียนในการกำกับตนเองและใช้กลยุทธ์ในการเรียนรู้ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ช่วยพัฒนาความสามารถทางการศึกษา โดยมีลักษณะสำคัญดังนี้ การกำกับตนเอง (Self-Regulation) เช่น การตั้งเป้าหมายในการเรียน และการวางแผนเพื่อพัฒนาตนเอง ความมุ่งมั่นและการเผชิญความท้าทาย เช่น ความกระตือรือร้นในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และความต้องการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ความสามารถในการแก้ปัญหา เช่น การใช้วิธีคิดเชิงสร้างสรรค์ ความยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา และการเผชิญกับอุปสรรคอย่างมีทัศนคติเชิงบวก

สรุปได้ว่าความยึดมั่นผูกพันในการเรียน (Learning Engagement) หมายถึง ระดับของความกระตือรือร้น การมีส่วนร่วม และความพยายามของนักเรียนหรือนิสิตนักศึกษาในการเรียนรู้ ซึ่งส่งผลต่อความสำเร็จทางการศึกษาและพัฒนาการด้านวิชาการ แนวคิดนี้ได้รับการพัฒนาโดยนักวิชาการหลายท่าน เช่น Fredricks, Blumenfeld, & Paris (2004) ซึ่งแบ่งความยึดมั่นผูกพันในการเรียนออกเป็น 3 มิติหลัก ได้แก่ ความยึดมั่นเชิงพฤติกรรม (Behavioral Engagement) ความยึดมั่นเชิงอารมณ์ (Emotional Engagement) ความยึดมั่นเชิงสติปัญญา (Cognitive Engagement) ในบริบทของการศึกษา ความยึดมั่นผูกพันในการเรียนถือเป็นตัวแปรสำคัญที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความพึงพอใจในชีวิตการศึกษา และการลดอัตราการออกกลางคันของนักเรียน

2.5.3 แบบวัดและประเมินความยึดมั่นผูกพันในการเรียน

Helme and Clarke (2001) และ Turner (1995) อ้างถึงใน Fredericks et al. (2004) ได้พัฒนาแบบวัดความผูกพันของผู้เรียนที่เรียกว่า "The Student Engagement Instrument (SEI)" ซึ่งใช้ในการประเมินระดับความยึดมั่นผูกพันในการเรียนของผู้เรียนผ่าน เทคนิคการสังเกต (Observation Techniques) และการวิเคราะห์ ทศนคติและพฤติกรรม ที่สะท้อนถึงการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของโรงเรียนหนึ่งในแบบวัดที่ได้รับการใช้งานอย่างแพร่หลาย คือ แบบวัดความผูกพันต่อการเรียนของ Utrecht ซึ่งพัฒนาโดย Schaufeli และคณะ โดยดัดแปลงจากแบบวัดความผูกพันต่องาน "Utrecht Work Engagement Survey (UWES)" มาใช้กับนักเรียนและ

นักศึกษาในชื่อ "UWES Student Form" แบบวัดของ Schaufeli และคณะ ประกอบด้วย 3 มิติหลัก ซึ่งเป็นแนวทางเดียวกับการวัดความผูกพันต่องาน ได้แก่ 1) พลังเต็มเปี่ยม (Vigor) – ความกระตือรือร้นและพลังใจในการเรียน 2) การอุทิศตน (Dedication) – ความมุ่งมั่นและความรู้สึกมีคุณค่าในสิ่งที่เรียน 3) การซึมซาบกับการเรียน (Absorption) – การมีสมาธิและความสนุกในการเรียนจนไม่รู้สึกลี้ภัยเวลา แบบวัดความผูกพันของผู้เรียน เช่น SEI และ UWES Student Form เป็นเครื่องมือสำคัญในการวิเคราะห์ระดับความผูกพันของนักเรียน ทั้งในแง่พฤติกรรม ทักษะ และความรู้สึกต่อการเรียน ซึ่งช่วยให้สถานศึกษาเข้าใจและพัฒนากลยุทธ์ในการส่งเสริมความผูกพันของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Capri, Gunduz, and Akbay (2017) อ้างถึงใน พงษ์จันทร์ ภูษาพานิชย์ และคณะ (2560) ได้นำเสนอผลการศึกษาคุณภาพของ แบบวัดความผูกพันต่อการเรียน (UWES-SF) ซึ่งพัฒนาโดย Schaufeli และคณะ โดยปรับปรุงมาจาก แบบวัดความผูกพันต่องาน (UWES-WF) ผลการศึกษพบว่า UWES-SF มีคุณภาพดีในแง่ของ ความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร และความสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถาม อีกทั้งโครงสร้างทั้ง สามองค์ประกอบของความผูกพัน ได้รับการยืนยันว่าเป็นแบบวัดที่มีความแม่นยำและเหมาะสมมากกว่าแบบวัดที่มีโครงสร้างองค์ประกอบเดียว นอกจากนี้ UWES-SF ยังได้รับการนำไปใช้ในงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับนักเรียนและนักศึกษาในหลายประเทศ ซึ่งสะท้อนถึงความน่าเชื่อถือและความเป็นสากลของแบบวัดดังกล่าว

ชนัญชิตา ทูมมานนท์ และคณะ (2020) แบบวัดความยึดมั่นผูกพันต่อการเรียน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ของ Innum (2018) เป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert Rating Scale) 5 ช่วง ตั้งแต่ 1 คือ ไม่จริงเลย จนถึง 5 คือ จริงที่สุด มีจำนวนข้อคำถามทั้งสิ้น 21 ข้อ แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ คือ 1) ความยึดมั่นผูกพันเชิงการรู้คิด (เช่น "...ฉันทำรายงานที่อาจารย์มอบหมายแต่ก็สงสัยว่าฉันได้ประโยชน์อะไร..." "...ฉันปฏิบัติตามกฎกติกาในชั้นเรียนอย่างเคร่งครัด...") 2) ความยึดมั่นผูกพันเชิงอารมณ์ (เช่น "...ฉันรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชั้นเรียน..." "...ฉันพยายามจัดสรรเวลาเพื่อให้ได้ทำกิจกรรมของคณะ สาขา หรือ มหาวิทยาลัย...") และ 3) ความยึดมั่นผูกพันเชิงพฤติกรรม (เช่น "...ฉันทำงานที่ได้รับมอบหมายในชั้นเรียนอย่างดีที่สุด..." "...ฉันชอบกิจกรรมที่ได้ทำกับเพื่อนต่างคณะ...")

พงษ์จันทร์ ภูษาพานิชย์ (2560) ได้แปลและพัฒนา แบบวัดความผูกพันต่อการเรียน จาก Utrecht's Work Engagement Scale for Students (UWES-SF-9) ของ Schaufeli and Bakker (2003) ซึ่งประกอบด้วย 9 ข้อคำถาม กระบวนการแปลดำเนินการโดยแปลจาก

ภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย จากนั้นได้ให้ ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษา ทำการแปลกลับเป็นภาษาอังกฤษ (back-translation) เพื่อให้แน่ใจว่าความหมายของแบบวัดยังคง ความถูกต้องและสมบูรณ์ แบบวัดนี้ใช้มาตรวจการประเมินพฤติกรรมของตนเองในระดับ 7 ระดับ ตั้งแต่ 1 (ไม่เคยเลย) จนถึง 7 (เป็นประจำทุกวัน) โดยมีค่าความเที่ยง (Reliability) อยู่ในช่วง .81 - .89 และค่าความเที่ยงจากการวิจัยเท่ากับ .94 ซึ่งแสดงถึงความน่าเชื่อถือของแบบวัดดังกล่าว

วรพิชชา เวชวิริยกุล (2563) พัฒนาแบบวัดความยึดมั่นผูกพันของผู้เรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ตอนที่ 1 ข้อมูลภูมิหลังของผู้เรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย เพศ ระดับชั้น โรงเรียน ลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklists) และแบบเติมคำตอบ ตอนที่ 2 ข้อคำถามเกี่ยวกับความยึดมั่นผูกพันของผู้เรียน ซึ่งได้มาจากการสังเคราะห์ข้อคำถามจากแบบวัดความยึดมั่นผูกพันของนักวิชาการต่าง ๆ ที่มีอยู่เดิม ลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ โดยหากเป็นข้อคำถามเกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ผู้เรียนจะถูกให้ระบุระดับความถี่ของการปฏิบัติพฤติกรรม จากมาตราประมาณค่า 4 ระดับ ได้แก่ 1 = ไม่เคยเลย, 2 = นาน ๆ ครั้ง, 3 = บ่อยครั้ง และ 4 = เป็นประจำ ส่วนข้อคำถามด้านอื่น ๆ ผู้เรียนจะถูกให้ระบุระดับความเห็นของตัวเอง จากมาตราประมาณค่า 4 ระดับ ได้แก่ 1 = ไม่เห็นด้วยมากที่สุด, 2 = ไม่เห็นด้วย, 3 = เห็นด้วย 4 = เห็นด้วยมากที่สุด

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การวัดและประเมินความยึดมั่นผูกพันในการเรียนมีความสำคัญในการศึกษาด้านจิตวิทยาการศึกษาและพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการวัดมักพัฒนาโดยอ้างอิงแนวคิดและมิติของความยึดมั่นผูกพันในการเรียน เช่น แบบวัดของ Fredricks, Blumenfeld, and Paris (2004) และแบบวัด Utrecht Work Engagement Scale-Student Version (UWES-S) ของ Schaufeli et al. (2002) ซึ่งได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย อีกทั้งแบบวัดความยึดมั่นผูกพันในการเรียนสามารถนำไปใช้ในการวิจัยเพื่อประเมินพฤติกรรมและแรงจูงใจของนิสิต ซึ่งสามารถเชื่อมโยงกับปัจจัยอื่น ๆ เช่น ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Resilience) และภาวะหมดไฟในการเรียน (Academic Burnout)

2.5.4 แนวคิดเกี่ยวกับความยึดมั่นผูกพันในการเรียน

Fredericks, Bluemenfeld and Paris (2004) ได้อธิบายว่า ธรรมชาติของความผูกพัน ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) ความผูกพันเชิงพฤติกรรม (Behavioral Engagement) ความผูกพันในลักษณะนี้สะท้อนผ่านการกระทำและพฤติกรรมของผู้เรียน โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้านหลัก ได้แก่ พฤติกรรมทางบวก (Positive Conduct): เช่น การปฏิบัติตาม

กฎระเบียบของสถานศึกษา ไม่มีพฤติกรรมก่อความวุ่นวาย และการเข้าเรียนอย่างสม่ำเสมอ ความทุ่มเทกับการเรียนรู้และภารกิจทางการเรียน (Involvement in Learning and Academic Tasks): เช่น ความพยายาม ความมุ่งมั่น ความตั้งใจ การใส่ใจเรียน การตั้งคำถาม และการร่วมอภิปรายในชั้นเรียน และ การเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียน (Participation in School-Related Activities): เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา หรือการทำหน้าที่เป็นกรรมการนักเรียน 2) ความผูกพันเชิงอารมณ์ (Emotional Engagement) เป็นความผูกพันที่เกี่ยวข้องกับ ปฏิภาณทางอารมณ์และความรู้สึกของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา เช่น ความสนใจ ความเบื่อหน่าย ความพึงพอใจ หรือความวิตกกังวล ตลอดจนความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสถานศึกษา รวมถึงทัศนคติต่อสถาบัน ครูผู้สอน และภารกิจทางการเรียน 3) ความผูกพันเชิงความคิด (Cognitive Engagement) หมายถึง ความสามารถในการกำกับตนเอง (Self-Regulation) และการใช้กลยุทธ์การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ความผูกพันเชิงความคิดถือเป็น ทักษะทางจิตวิทยาในการเรียนรู้ ซึ่งสะท้อนถึงความต้องการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น มีความสนใจในสิ่งที่ท้าทาย ใช้แนวทางที่ยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา พยายามทำงานอย่างหนัก และมีการจัดการกับปัญหาในเชิงบวกเมื่อต้องเผชิญกับความล้มเหลว

Hargraves (2020) ได้กล่าวว่า ความยึดมั่นผูกพัน ถือเป็นสิ่งสำคัญต่อความก้าวหน้าทางวิชาการ เนื่องจากผู้เรียนที่มีส่วนร่วมมีแรงจูงใจในตนเองและกำหนดทิศทางการเรียนรู้ของตนเอง ในขณะที่นักเรียนที่จบการศึกษาแล้วจะขาดแรงจูงใจ เป็นวงจรที่เกิดขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบจากแรงจูงใจของนักเรียน ความสนใจในวิชา และปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเชิงบวก การมีส่วนร่วมมักเกี่ยวข้องกับคุณลักษณะอื่นๆ ของผู้เรียน เช่น การกำกับ ดูแลตนเอง ความมีเมตตาธรรม และสิทธิเสรี ผลการเรียนรู้ของผู้เรียนได้รับผลกระทบจากขอบเขตที่ผู้เรียนแสดงการมีส่วนร่วมทั้งสี่ด้านที่ระบุไว้ข้างต้น คือขอบเขตที่พวกเขาใช้ความพยายาม แสดงความกระตือรือร้น คิดอย่างมีกลยุทธ์ และมีส่วนสนับสนุนแผนการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์

สมหญิง ลมูลพัทตร์ (2558) ความยึดมั่นผูกพันในงาน หมายถึง การบริหารจัดการองค์กรสมัยใหม่ในยุคปัจจุบันมุ่งเน้นที่การสร้าง Engagement ซึ่ง แนวคิด Engagement เป็นแนวคิดที่ค่อนข้างใหม่ ริเริ่มนำมาใช้อย่างแพร่หลายในการบริหารจัดการ องค์กร และการบริหารทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งการศึกษาแนวคิด Engagement นี้ ยังไม่มีการบัญญัติคำที่ใช้เรียกในภาษาไทยอย่างเป็นทางการ จึงทำให้พบชื่อเรียกแนวคิด Engagement ที่หลากหลาย เช่น ความผูกใจมั่น ความผูกพัน และความยึดมั่นผูกพัน เป็นต้น ดังนั้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจไปในทิศทางเดียวกัน ผู้วิจัยจึงใช้ชื่อเรียกคำในภาษาไทยว่า ความยึดมั่นผูกพัน (Engagement) ความยึดมั่นผูกพัน หากบุคคลมีพฤติกรรมความยึดมั่นผูกพันจะแสดงออกทางอารมณ์ ทัศนคติ และพฤติกรรมทั้งตามบทบาทหน้าที่

และพฤติกรรมพิเศษ นอกเหนือบทบาทหน้าที่ มีบุคลิกภาพมองโลกในแง่ดี มีความกระตือรือร้นทำทุกอย่างในลักษณะเชิงรุก มีความคิดริเริ่มมีความตั้งใจ เต็มใจในการปฏิบัติงาน จากพฤติกรรมของบุคคลที่มีความยึดมั่นผูกพันตามที่กล่าวมา จึงมีความเหมาะสมกับองค์กรร่วมสมัยที่มีความต้องการพนักงานที่ มีการเชื่อมโยงจิตใจไปสู่การทำงาน มีความตั้งใจ และอุทิศตนในการปฏิบัติงานตามบทบาทหน้าที่

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีความยึดมั่นผูกพัน กล่าวโดยสรุป นักวิชาการนักการศึกษาทั้งในประเทศและต่างประเทศหลายท่านมีการอธิบายแนวคิดทฤษฎีความยึดมั่นผูกพันไปในแนวทางเดียวกันว่า ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน คือ การที่ผู้เรียน นักศึกษาเกิดทัศนคติ เชิงบวกกับการเรียน อยากมีส่วนร่วมในการเรียน ทุ่มแต่ตั้งใจเรียนทั้งในการเรียนการทำกิจกรรม และมีความพยายามมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จจนได้

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความยึดมั่นผูกพันในการเรียน

Liu and Yao (2020) ศึกษา เรื่อง เป้าหมายความสำเร็จของวัยรุ่นจีนและความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการเรียน การมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ และการทดสอบความวิตกกังวล โดยวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือเพื่อสำรวจวิธีการตั้งเป้าหมายความสำเร็จต่างๆ ในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นชาวจีน เพื่อตรวจสอบความเกี่ยวข้องหรือแตกต่างกันหรือไม่กับภาวะหมดไฟในการเรียน ผลลัพธ์ที่ได้คือ เมื่อเปรียบเทียบนักเรียนที่เน้นการเรียนรู้ นักเรียนที่มีการตั้งเป้าหมายที่หลากหลายในระดับต่ำและปานกลางแสดงให้เห็น ความยึดมั่นผูกพันในการเรียนลดลงผ่านการถูกถากถางที่สูงขึ้นและลดลง การรับรู้ความสามารถในตนเองและความวิตกกังวลในการทดสอบที่มากขึ้น ผ่านทางการรับรู้ความสามารถในตนเองที่ลดลง และ ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์มากขึ้น

Cazan (2015) ศึกษาเรื่อง แรงจูงใจ ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน และภาวะหมดไฟของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยการศึกษาพบว่า ผลลัพธ์เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจ ความยึดมั่นผูกพันในการเรียนและภาวะหมดไฟในการเรียน สอดคล้องกับการวิจัยในสาขาวิชาการศึกษานี้ครั้งนี้มุ่งเน้นไปที่ความสัมพันธ์ระหว่างผลการเรียน และเน้นย้ำถึงความเป็นไปได้ในการระบุนักเรียนที่มีความเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟในระดับสูง เป็นหนึ่งในผลกระทบการศึกษาวิจัยฉบับนี้ กล่าวว่าภาวะหมดไฟและการไม่มีความยึดมั่นผูกพันในการเรียนเป็นสิ่งสำคัญที่สามารถทำนายการลาออกจากการศึกษาของผู้เรียน

2.7 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย (Physical Activity)

2.7.1 ความหมายของกิจกรรมทางกาย

“กิจกรรมทางกาย” เป็นคำที่แปลมาจากคำว่า “Physical Activity” ในภาษาอังกฤษ หมายถึง การเคลื่อนไหว ร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดการใช้พลังงานจาก

กล้ามเนื้อโครงร่าง หรือกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ช่วยให้ร่างกาย มีการเผาผลาญพลังงานโดยกิจกรรมทางกาย (คู่มือกิจกรรมทางกายประจำบ้าน, 2566)

ชุติมา ชลายนเดชะ (2017) ได้กล่าวถึงกิจกรรมทางกาย หมายถึง การขยับเคลื่อนไหวร่างกายเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อ และร่างกายต้องใช้พลังงานแคลอรีมากกว่าขณะพัก ตัวอย่างกิจกรรมทางกายได้แก่ การประกอบอาชีพ การเดินทาง งานบ้าน งานอดิเรก งานสันทนาการออกกำลังกายและเล่นกีฬา รวมถึงการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และสมรรถนะร่างกาย

สนธยา สีละหมาด (2557) ได้ให้ความหมายของ กิจกรรมทางกาย ว่า เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายทุกรูปแบบ ที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อ และทำให้ ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติขณะพัก ฉะนั้นกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมจึงจะส่งผลดีต่อสุขภาพ

กรมอนามัย (2562) ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรมทางกาย คือ การขยับเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวันในอิริยาบถ ต่างๆ ทำให้เกิดการใช้และเผาผลาญพลังงานเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมด รวมถึงการ ประกอบกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน เช่น (การทำงานบ้าน ทำไร่ ทำสวน การยกของ) การเดินทาง เช่น (เดิน และขี่จักรยาน) และกิจกรรม นันทนาการ เช่น การเดินชมสวน การออกกำลังกายแบบต่าง ๆ และการเล่นกีฬา

พจนานุกรมศัพท์แพทยศาสตร์ราชบัณฑิตยสถาน (2554) ให้คำจำกัดความของ คำว่า กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนของร่างกาย เกิดจาก การทำงานของกล้ามเนื้อลายและมีการใช้พลังงานเพิ่มจากภาวะพักตัวอย่างเช่น การเล่นที่มี การเคลื่อนไหวร่างกาย การช่วยทำงานบ้าน การเดินทาง งานอดิเรก เช่นการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย

สสส (2558) คำว่า "กิจกรรมทางกาย" (Physical Activity : PA) คนไทยอาจยังไม่คุ้นหูนัก จึงขออธิบายว่า การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่นั่งนิ่งเฉย และเชื่อหรือไม่ว่า หากกิจกรรมดังกล่าวไม่เพียงพอในชีวิตประจำวันอาจนำมาซึ่งปัญหาต่าง ๆ มากมายนำมาซึ่งโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เป็นปัญหาสาธารณสุขระดับโลก อาทิ การเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน เป็นต้น

สุรียฉาย พุดสีเสน (2020) กิจกรรมทางกาย หมายถึง การขยับเคลื่อนไหวร่างกายเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อ และร่างกายต้องใช้พลังงานมากกว่าขณะพัก ตัวอย่างกิจกรรมทางกายได้แก่ การประกอบอาชีพการเดินทาง งานบ้าน งานอดิเรก งานสันทนาการ การออกกำลังกาย เล่นกีฬา และสมรรถภาพทางกาย

World Health Organization (2010) กล่าวว่า กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายโดยกล้ามเนื้อและกระดูก ที่ทำให้เกิดการเผาผลาญ พลังงาน (Physical

activity is defined as any bodily movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure) ตัวอย่างกิจกรรม เช่น การเดิน วิ่ง การเต้น การทำสวน การทำกิจวัตรประจำวัน ซึ่งในแต่ละช่วงอายุความต้องการระดับของกิจกรรมทางกายที่แตกต่างกัน

เยาเวรัตน์ ปรปักษ์ขาม และคณะ (2549) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมทางกาย ว่ากิจกรรมทางกาย คือ การเคลื่อนไหวร่างกายซึ่งถ้าได้กระทำสม่ำเสมอจะเป็นพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและมีผลต่อการ ป้องกันโรคที่สำคัญต่อไปนี้คือโรคหลอดเลือดหัวใจตีบเส้นเลือดในสมองตีบ (Ischemic Stroke) โรคกระดูกพรุนในผู้สูงอายุ กระดูกหักง่าย อันเนื่องมาจากการหักล้มในผู้สูงอายุ และโรคอ้วน นอกจากนี้ ยังลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคซึมเศร้าและวิตกกังวล กิจกรรมทางกาย หรือการเคลื่อนไหวร่างกายนี้ไม่จำกัดเฉพาะการออกกำลังกายเท่านั้นแต่ยังรวมถึงการเคลื่อนไหวในการดำเนินชีวิตประจำวันด้วยซึ่งแบ่งกิจกรรมทางกายออกเป็น 3 ประเภท คือ

1) กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับการทำงาน (Work-Related Physical Activity) โดย ประเมินจากพฤติกรรมส่วนใหญ่ที่ใช้ในการทำงาน เช่น ยืน นั่ง หรือเดิน และประเภทของงานที่ทำโดยดูจากลักษณะการออกแรงในการทำงานร่วมกับระยะเวลาที่ใช้ในการทำงาน (เป็นชั่วโมงและนาที) ต่อ วันและจำนวนวันต่อสัปดาห์โดยพิจารณารวมทั้งงานที่ก่อให้เกิดรายได้และไม่เกิดรายได้

2) กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับการเดินทางในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินทางไปทำงาน ไปซื้อของไปจ่ายตลาดไปทำธุระต่างๆ โดยให้ความสำคัญกับการเดินทางที่ใช้การเดินหรือการขี่จักรยานเป็นเวลาตั้งแต่ 0 นาทีขึ้นไปส่วนการเดินทางโดยวิธีอื่นๆ เช่น การขับรถยนต์ การโดยสาร ยานพาหนะอื่นๆ ไม่รวมอยู่ในกิจกรรมทางกายด้านนี้ โดยพิจารณาร่วมกับระยะเวลาที่ใช้เดินหรือขี่จักรยานไปในแต่ละวันและเป็นจำนวนวันต่อสัปดาห์

3) กิจกรรมทางกายในเวลาว่างจากการทำงาน กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายในเวลาที่นอกเหนือเวลาทำงานและการเดินทาง เช่น การนอนดูโทรทัศน์ การนั่งๆนอนๆ อ่าน หนังสือ การทำสวน หรือการออกกำลังกายอย่างหนักเช่น เต้นแอโรบิก การวิ่ง เล่นเทนนิส และ การออกกำลังกายระดับปานกลาง เช่น เดินเร็วๆ ว่ายน้ำ ฯลฯ

จากการศึกษาค้นคว้าความหมายของกิจกรรมทางกาย สรุปได้ว่า กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) หมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายที่ใช้พลังงาน และสามารถทำได้ทั้งในชีวิตประจำวันและในกิจกรรมต่างๆ โดยไม่จำเป็นต้องจำกัดอยู่แค่การออกกำลังกายอย่างเป็นทางการ การทำกิจกรรมทางกายสามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ เช่น การ

เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การทำงานบ้าน หรือแม้กระทั่งการเดินเล่นตามธรรมชาติ กิจกรรมทางกายไม่เพียงแต่ช่วยพัฒนาความแข็งแรงของร่างกาย แต่ยังมีบทบาทสำคัญในการลดความเครียดและภาวะหมดไฟ โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนและนิสิตนักศึกษา

2.7.2 องค์ประกอบของกิจกรรมทางกาย

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (2561) โดยกล่าวว่า

1. กิจกรรมทางกายในการทำงาน ที่ครอบคลุมถึงการทำงานต่าง ๆ ทั้งที่ได้รับหรือไม่ได้รับค่าจ้าง การศึกษาฝึกอบรม งานบ้าน กิจกรรมในครัวเรือน การทำงานเกษตรกรรม การเพาะปลูกและเก็บเกี่ยว หรือการประมง เป็นต้น
2. กิจกรรมทางกายในการเดินทางจากที่หนึ่ง ไปยังอีกที่หนึ่ง ด้วยการเดินหรือปั่นจักรยานเพื่อการสัญจร เช่น การเดินทางเพื่อไปทำงาน การเดินทางไปจับจ่ายใช้สอย/ซื้อเครื่องใช้ต่าง ๆ ไปตลาด ไปทำบุญ หรือ ไปศาสนสถาน เป็นต้น
3. กิจกรรมทางกายเพื่อนันทนาการ หรือกิจกรรมยามว่าง เช่น การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ฟิตเนส การเดินร่ำ และกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมยามว่างเพื่อการผ่อนคลายที่ปฏิบัติในเวลาว่างจากการทำงาน

2.7.3 แบบวัดและประเมิน กิจกรรมทางกาย

World Health Organization (2010) แบบสอบถามกิจกรรมทางกายนานาชาติ คือ แบบสอบถามกิจกรรมทางกายระดับโลก (Global Physical Activity Questionnaire) เป็นแบบสอบถามกิจกรรมทางกายความหนักระดับปานกลางถึงหนัก 150 นาทีต่อสัปดาห์ และเพื่อแยกแยะระดับกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวออกแรง และประเมินการมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง โดยจะสอบถามเกี่ยวกับระยะเวลาในการทำกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางถึงหนักที่ทำ 10 นาที ต่อเนื่องขึ้นไปตลอด 1 สัปดาห์ แบบสอบถามมีจำนวน 16 ข้อ การคิดคำนวณคะแนน การคำนวณระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอจากกิจกรรมทางกายระดับหนัก และปานกลาง โดยระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ คือ 600 METs-นาทีต่อสัปดาห์ มีขั้นตอนการคำนวณ ดังนี้

1) หาพลังงานจากกิจกรรมทางกายในแต่ละกลุ่มกิจกรรม (MET-นาทีต่อสัปดาห์) = ความเข้มข้นของกิจกรรมทางกาย (MET) x ระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละวัน (นาที) x จำนวนวันต่อสัปดาห์

2) หาผลรวมพลังงานจากกิจกรรมทางกายทุกกลุ่ม กลุ่มการทำงาน กลุ่มการเดินทาง กลุ่มนันทนาการ

3) หาระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอด้วยการนำผลรวมพลังงานจากกิจกรรมทางกายทุกกลุ่มหารด้วย 600 METs-นาทีต่อสัปดาห์ (ตามค่าระดับกิจกรรมทางกายที่

เพียงพอ ที่แนะนำโดยองค์การอนามัยโลก) โดยหากค่าที่ได้มากกว่าหรือเท่ากับ 1 ถือว่ามีระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (2561) แบบสอบถามเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย พฤติกรรมเนือยนิ่ง จำนวน 16 ข้อประกอบด้วย 4 หมวด กิจกรรมจากการทำงาน กิจกรรมในการเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง กิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหรือกิจกรรมนันทนาการ และพฤติกรรมเนือยนิ่ง โดยจะสอบถามกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของแต่ละบุคคลใน 7 วันที่ผ่านมา การวิเคราะห์ระดับกิจกรรมทางกาย ระดับพฤติกรรมเนือยนิ่งและแปลผลแบบสอบถามกิจกรรมทางกาย ซึ่งการแปลผลของระดับกิจกรรมทางกายจะแบ่งเป็นกลุ่มกิจกรรม มีกลุ่มกิจกรรมทางกายในการทำงานกลุ่มกิจกรรมทางกายในการเดินทาง กลุ่มนันทนาการ และกลุ่มพฤติกรรมเนือยนิ่ง แบบสอบถามจะมีรหัสในแต่ละข้อคำถามคือ P1 – P18

สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบวัดกิจกรรมทางกายที่พัฒนาขึ้นโดยองค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ซึ่งแปลโดย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข มาใช้ เนื่องจากเป็นแบบวัดที่ได้รับการยอมรับในระดับสากลและสามารถประเมินระดับกิจกรรมทางกายของประชากรได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยมีความน่าเชื่อถือในการวัดกิจกรรมทางกายในกลุ่มประชากรต่าง ๆ

2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย

Environ (2019) ได้ศึกษาเรื่อง กิจกรรมทางกายและความเข้มแข็งทางจิตใจที่เกิดจากภาวะหมดไฟในการเรียนของผู้เรียนในโรงเรียน ผลการวิจัยกล่าว โดยสรุปว่า การศึกษาค้นคว้านี้เน้นย้ำเกี่ยวกับระดับภาวะหมดไฟในการเรียนของผู้เรียนระดับมัธยมศึกษา การวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่าการออกกำลังกายและความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับต่ำเป็นปัจจัยที่อาจนำไปสู่ภาวะหมดไฟในการเรียน การออกแบบการศึกษาการแทรกแซงควรใช้ในอนาคตเพื่อสำรวจผลกระทบเชิงสาเหตุที่เป็นไปได้ของการออกกำลังกายและความเข้มแข็งทางจิตใจต่อภาวะหมดไฟในการเรียน ซึ่งจะนำไปสู่การป้องกันและบรรเทาสภาพจิตใจเชิงลบนี้ให้กับผู้เรียน

Cheung and Li (2019 อ้างถึงใน Amelia, 2022) ได้ดำเนินการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและภาวะหมดไฟในหมู่วัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะหมดไฟต่ำมีแนวโน้มที่จะมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่มีภาวะหมดไฟสูง ปัจจัยที่ศึกษาจึงมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการออกกำลังกาย การมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายดูเหมือนจะมีรูปแบบการป้องกันลดโอกาสที่วัยรุ่นจะประสบปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียน การออกกำลังกายคือ พฤติกรรมที่ซับซ้อน จากการวิจัยก่อนหน้านี้ ความสัมพันธ์เชิงบวก

นี้สามารถนำมาประกอบกับจิตวิทยาได้ ในการเปลี่ยนแปลงในระหว่างการทำกิจกรรมทางกาย เช่น พฤติกรรมจากสถานการณ์ที่ตึงเครียด และการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเอง

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับนิสิตครูพลศึกษา

3.1 ความหมายของนิสิตวิชาชีพครู

จากการศึกษาของ สุพิเชษฐ์ ทองอ่อน และพิทักษ์ ศิริวงศ์ (2563) เรื่องการให้ความหมายและการดำรง อัตลักษณ์ของนิสิตภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ให้ความหมายข้อสรุปเชิงทฤษฎีจากผลการศึกษา ดังนี้

1. อัตลักษณ์ของนิสิตภาควิชาพลศึกษา คือ การที่นิสิตมีการเล่นกีฬา และเป็นนักกีฬาทำให้นิสิตมีจิตสำนึกในด้าน ความอ่อนโยน แต่ไม่อ่อนแอ ความมีระเบียบวินัย ความซื่อสัตย์ และการให้ เกียรติซึ่งกันและกัน เนื่องจากองค์ประกอบคุณลักษณะทางจิตใจที่นักกีฬาพึงมี ประกอบด้วย การมีเจตคติทางบวก การตระหนักรู้ตนเอง (Cox, 2012) มีการยอมรับคำแนะนำ มีสมาธิ มีการตั้งเป้าหมาย และการเตรียมความพร้อมในด้านจิตใจ (Smith, Schutz, Smoll, and Ptacek, 1995) สิ่งที่เกิดขึ้นนี้ เกิดจากการที่นิสิตมีการเรียนรู้ มีการศึกษา และประสบการณ์จึงเกิดพฤติกรรมดังกล่าวที่ดี

2. เมื่อใดก็ตามที่นิสิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี พฤติกรรมต่าง ๆ ก็จะส่งเสริมให้มีจิตสำนึกที่ดีการแสดงออกก็จะมีแต่สิ่งดี ๆ

3. เมื่อใดก็ตามหากเยาวชนมีการปลูกฝังวินัยในด้านความอ่อนโยน ความมีระเบียบวินัย ความซื่อสัตย์ และการให้เกียรติซึ่งกันและกัน เมื่อนั้นเยาวชนจะมีสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้และทำจนเป็นนิสัย

4. การหลอมรวม ผสมกลมกลืน ระหว่างพฤติกรรมต่าง ๆ ของนิสิต และคุณลักษณะทาง จิตใจของนักกีฬา การได้รับอบรมสั่งสอน จากครู อาจารย์ นำมาสู่อัตลักษณ์ของนิสิตในด้านการแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ดี และเป็นการสร้างนิสิตไปสู่สังคมในภายภาคหน้าทำให้สังคมน่าอยู่มากขึ้น

5. ความอ่อนน้อม ความอ่อนโยน ความมีระเบียบวินัยความซื่อสัตย์ และการให้เกียรติ ซึ่งกันและกัน เป็นองค์ประกอบของอัตลักษณ์นิสิตภาควิชาพลศึกษา

เสาวลักษณ์ ประมาน และคณะ (2565) กล่าวว่าคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของครูพลศึกษาตามพระราชบัญญัติสภาครูและบุคลากรทาง การศึกษา พ.ศ.2546 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในสถานศึกษาทั่วไปในระดับการศึกษา ขั้นพื้นฐาน ระบุว่า ครูพลศึกษาจะต้องประกอบด้วยคุณลักษณะเฉพาะสาขาวิชาหรือมีความรู้ความสามารถ ใน 5 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านการ

จัดการเรียนรู้พลศึกษาในชั้นเรียน 2) ด้านการแข่งขันกีฬาสีภายในโรงเรียน 3) ด้านการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน 4) ด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการ และ 5) ด้านการจัดกิจกรรม พลศึกษาสำหรับเด็กพิเศษ

คุณสมบัติหรือคุณลักษณะของครูพลศึกษาในอดีตจะเน้นในความรู้ทักษะกีฬา เพื่อพัฒนาผู้เรียน สู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาและการถ่ายทอดความรู้ด้านกีฬาเป็นหลัก การพัฒนาสมรรถนะในการทำงาน ของครูพลศึกษาเน้นที่ความเฉพาะเจาะจงของศาสตร์วิชาพลศึกษา ซึ่งมีนักวิชาการและผู้ทำการศึกษา ถึงสมรรถนะของครูพลศึกษาไว้ ดังนี้ ครูพลศึกษา คือ ผู้ที่ยึดถือในหลักการและปรัชญาทางพลศึกษาและการกีฬา และได้ใช้กิจกรรมทางพลศึกษาและการกีฬาเป็นสื่อในการเรียนรู้เพื่อช่วยให้นักเรียนได้มีการเรียนรู้และมีพัฒนาการในทุกๆ ด้านโดยมีคุณสมบัติดังนี้ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2561 อ้างถึงใน เสาวลักษณ์ ประมาน, 2565) 1) มีความรู้ทั้งด้านวิชาการทั่วไป วิชาการด้านการศึกษาและวิชาพลศึกษา 2) มีความรู้ความเข้าใจในหลักการและปรัชญาการพลศึกษาและการกีฬาเป็นอย่างดี 3) มีความรักและศรัทธา ในวิชาชีพพลศึกษา และการกีฬาด้วยความบริสุทธิ์ใจอย่างแท้จริง 4) มีความรับผิดชอบสูง 5) มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และมีความกระตือรือร้นสูง 6) มีบุคลิกภาพและสุขภาพดี มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ 7) มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตใจโอบอ้อมอารีเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ 8) มีอารมณ์สนุกสนานและมีความรักเด็ก 9) ยึดมั่นจรรยาบรรณของวิชาชีพครูโดยเคร่งครัด มาตรฐานวิชาชีพครูพลศึกษากำหนดคุณลักษณะและคุณภาพที่พึงประสงค์ที่ครูพลศึกษาควรมี คือ ความรู้ความสามารถในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในชั้นเรียน การจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์ในการวิจัย เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา ชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ นำมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติพื้นฐานของค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าความถี่ (Frequency) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) สถิติการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อนำมาวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาโดยผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาวิจัยตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาที่มีหลักสูตรครูพลศึกษาที่ได้รับการรับรองจากคุรุสภา มีมาตรฐานในการผลิตบัณฑิตครูพลศึกษาที่มีคุณภาพและมีลักษณะการจัดการเรียนการสอนรวมทั้งโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาที่ใกล้เคียงกัน ทั้งนี้เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะเฉพาะตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยมีจำนวนนิสิตชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2566 จำนวนทั้งสิ้น 871 คน เป็นนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 338 คน นิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 164 คน และนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์จำนวน 369

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย คือ นิสิตวิชาชีพรูปผลศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2566 มีสถานะเป็นนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนอย่างต่อเนื่องในหลักสูตร โดยผู้วิจัยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified sampling) จากนั้นจึงใช้การสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling)จากแต่ละชั้นปี โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์จากสูตรของ ยามาเน่ (Yamane, 1967) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมให้เกิดขึ้นได้ 5% ซึ่งคำนวณแล้วได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 250 คน และมีการคำนวณสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างแต่ละมหาวิทยาลัย ได้จำนวนดังนี้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 98 คน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 47 คน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 105 คน และนิสิตกลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมการวิจัยและให้ข้อมูลตามแบบสอบถามที่กำหนด

ตาราง 1 แสดงสัดส่วนจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างของนิสิตวิชาชีพรูปผลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ระดับชั้น	ประชากร (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
นิสิตครูปผลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	338	96
นิสิตชั้นปีที่ 1	89	25
นิสิตชั้นปีที่ 2	86	25
นิสิตชั้นปีที่ 3	81	23
นิสิตชั้นปีที่ 4	82	23
นิสิตครูปผลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	164	50
นิสิตชั้นปีที่ 1	40	12
นิสิตชั้นปีที่ 2	45	12
นิสิตชั้นปีที่ 3	39	12
นิสิตชั้นปีที่ 4	40	14

ตาราง 1 (ต่อ)

ระดับชั้น	ประชากร (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
นิสิตครูพลศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	369	104
นิสิตชั้นปีที่ 1	98	27
นิสิตชั้นปีที่ 2	86	27
นิสิตชั้นปีที่ 3	92	24
นิสิตชั้นปีที่ 4	93	26
รวมทั้งสิ้น	871	250

การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) โดยผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับเพศ ระดับชั้นปี มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้แก่ 1) ด้านภาวะเหนื่อยล้าทางอารมณ์ 2) ด้านทัศนคติเชิงลบต่อบุคคลรอบข้าง 3) ด้านลดทอนความสามารถของตนเอง

ตอนที่ 3 แบบสอบถามนิสิตเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา โดยแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

- 3.1 แบบสอบถามเกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ
- 3.2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
- 3.3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน
- 3.4 แบบสอบถามเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย

วิธีการสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง แบบสอบถามเป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา เมื่ออ่านข้อความแล้วโปรดเลือกช่องว่าง หน้าข้อความ ตามความเป็นจริงของนิสิต

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

2. ระดับชั้น

☐ ระดับชั้นปีที่ 1

☐ ระดับชั้นปีที่ 2

☐ ระดับชั้นปีที่ 3

☐ ระดับชั้นปีที่ 4

3. มหาวิทยาลัย

☐ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

☐ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

☐ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตอนที่ 2 แบบสอบถามภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการเรียน เพื่อให้คำนิยามศัพท์เฉพาะ

2.2 ผู้วิจัยศึกษาแบบสอบถามภาวะหมดไฟในการเรียนของ บุษยารัตน์ จันทรประเสริฐ (2019) และ Ried, Motycka, Mobley and Meldrum (2006)

2.3 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามภาวะหมดไฟในการเรียน ตามแนวคิดที่ได้จากการศึกษา ข้อ 2.1 และ 2.2 โดยแบบสอบถามมีลักษณะ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ (Rating scale) คือระดับ จริงมาก จริง น้อย และน้อยมาก

2.4 ผู้วิจัยนำแบบวัดภาวะหมดไฟในการเรียนไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาตามนิยาม ศัพท์เฉพาะ โดยพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.67-1.00 ขึ้นไป จากนั้นนำแบบวัดภาวะหมดไฟในการเรียนการปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

2.5 ผู้วิจัยนำแบบวัดภาวะหมดไฟในการเรียนไปทดลองใช้กับ นิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน จากนั้น นำมาหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ซึ่งมีค่า อำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.45-0.73 มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89

ตัวอย่างแบบสอบถามภาวะหมดไฟในการเรียน

คำชี้แจง แบบสอบถามประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการเรียน ของนิสิตวิชาชีพรูปพลศึกษา เมื่อนิสิตอ่านข้อความแล้ว โปรดเลือกคำตอบ ลงในช่องว่าง หน้าข้อความ ช่องใดช่องหนึ่งใน 4 ช่อง ที่ตรงกับความเป็นจริงของนิสิตมากที่สุด ซึ่งแบ่งเป็น 4 ระดับ ดังนี้

จริงมาก หมายถึง ข้อความในข้อนั้นตรงกับนิสิตจริงมาก

จริง หมายถึง ข้อความในข้อนั้นตรงกับนิสิตจริง

น้อย หมายถึง ข้อความในข้อนั้นตรงกับนิสิตน้อย

น้อยมาก หมายถึง ข้อความในข้อนั้นตรงกับนิสิตน้อยมาก

ข้อ	ข้อความ	จริง มาก	จริง	น้อย	น้อย มาก
0	ฉันรู้สึกจิตใจห่อเหี่ยวเมื่อต้องตื่นเข้าไปเรียน				
00	ฉันเรียนได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้				
000	ฉันรู้สึกอ่อนล้า ไม่มีกำลังใจในการเรียน				

เกณฑ์การให้คะแนน

1. ข้อความที่มีความหมายทางบวกให้คะแนน ดังนี้

จริงมาก ให้คะแนน 4 คะแนน

จริง ให้คะแนน 3 คะแนน

น้อย ให้คะแนน 2 คะแนน

น้อยมาก ให้คะแนน 1 คะแนน

2. ข้อความที่มีความหมายทางลบให้คะแนน ดังนี้

จริงมาก ให้คะแนน 1 คะแนน

ปานกลาง ให้คะแนน 2 คะแนน

น้อย ให้คะแนน 3 คะแนน

น้อยมาก ให้คะแนน 4 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมาย

ใช้เกณฑ์การประเมินค่าความหมาย ดังนี้

คะแนน 3.-4.00 อยู่ในระดับมากที่สุด

คะแนน 2.70-3.20 อยู่ในระดับมาก

คะแนน 2.10-2.60 อยู่ในระดับปานกลาง

คะแนน 1.60-2.10 อยู่ในระดับน้อย

คะแนน 1.00-1.50 อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพ ครูพลศึกษา

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางจิตใจของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา
ขั้นตอนการสร้างดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ เพื่อให้คำนิยามศัพท์เฉพาะ

1.2 ผู้วิจัยศึกษาแบบสอบถามความยืดหยุ่นทางจิตใจของ จิยาพร กันตารณวัฒน์ (2563) Connor & Davidson (2003) และ Wagnild & Young (1993)

1.3 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามความยืดหยุ่นทางจิตใจ ตามแนวคิดที่ได้จากการศึกษา ข้อ 2.1 และ 2.2 โดยแบบสอบถามมีลักษณะ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ (Rating scale) คือระดับ จริงมาก จริง น้อย น้อยมาก

1.4 ผู้วิจัยนำแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาตามนิยาม ศัพท์เฉพาะ โดยพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.67-1.00 ขึ้นไป จากนั้นนำแบบวัดการปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

1.5 ผู้วิจัยนำแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจไปทดลองใช้กับ นิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน จากนั้น นำมาหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ซึ่งมีค่า อำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.43-0.79 มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85

ตัวอย่างแบบสอบถามความยืดหยุ่นทางจิตใจ

คำชี้แจง แบบสอบถามประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ ของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา เมื่อนิสิตอ่านข้อความแล้ว โปรดเลือกคำตอบ ลงในช่องว่างหน้าข้อความ ช่องใดช่องหนึ่งใน 4 ช่อง ที่ตรงกับความเป็นจริงของนิสิตมากที่สุด ซึ่งแบ่งเป็น 4 ระดับ ดังนี้

- จริงมาก หมายถึง ข้อความในข้อนั้นตรงกับนิสิตจริงมาก
 จริง หมายถึง ข้อความในข้อนั้นตรงกับนิสิตจริง
 น้อย หมายถึง ข้อความในข้อนั้นตรงกับนิสิตน้อย
 น้อยมาก หมายถึง ข้อความในข้อนั้นตรงกับนิสิตน้อยมาก

เกณฑ์การให้คะแนน

1. ข้อความที่มีความหมายทางบวกให้คะแนน ดังนี้

- จริงมาก ให้คะแนน 4 คะแนน
 จริง ให้คะแนน 3 คะแนน
 น้อย ให้คะแนน 2 คะแนน
 น้อยมาก ให้คะแนน 1 คะแนน

2. ข้อความที่มีความหมายทางลบให้คะแนน ดังนี้

- จริงมาก ให้คะแนน 1 คะแนน
 ปานกลาง ให้คะแนน 2 คะแนน
 น้อย ให้คะแนน 3 คะแนน
 น้อยมาก ให้คะแนน 4 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมาย

ใช้เกณฑ์การประเมินค่าความหมายตามแนวคิดของ (Wright & Master, 1982; Wright & Stone, 1979) ดังนี้

- คะแนน 3.50-4.00 อยู่ในระดับมากที่สุด
 คะแนน 2.50-3.49 อยู่ในระดับมาก
 คะแนน 1.50-2.49 อยู่ในระดับน้อย
 คะแนน 1.00-1.49 อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อคำถาม	จริง มาก	จริง	น้อย	น้อย มาก
0	ฉันท้อถอยและหมดหวังได้ง่าย				
00	ฉันจัดการความรู้สึกเศร้า เสียใจ ผิดหวังได้ดี				
000	ฉันเชื่อว่าปัญหาทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้น				
0000	ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม ฉันสามารถรับมือหรือจัดการสิ่งนั้นได้				

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา
ขั้นตอนการสร้างดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์เพื่อให้คำนิยามศัพท์เฉพาะ

2.2 ผู้วิจัยศึกษาแบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์ของ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) และ ศตพร แววล้ายหงส์ (2547)

2.3 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์ ตามแนวคิดที่ได้จากการศึกษาข้อ 2.1 และ 2.2 โดยแบบสอบถามมีลักษณะ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ (Rating scale) คือระดับ จริงมาก จริง น้อย น้อยมาก

2.4 ผู้วิจัยนำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาตามนิยาม ศัพท์เฉพาะ โดยพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.67-1.00 ขึ้นไป จากนั้นนำแบบวัดมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

2.5 ผู้วิจัยนำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ไปทดลองใช้กับ นิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน จากนั้น นำ มาหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ซึ่งมีค่า อ านาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.43-0.76 มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93

ตัวอย่างแบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์

คำชี้แจง แบบสอบถามประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตวิชาชีพรุพลศึกษา เมื่อนิสิตอ่านข้อความแล้ว โปรดเลือกคำตอบ ลงในช่องว่างหน้าข้อความช่องใดช่องหนึ่งใน 4 ช่อง ที่ตรงกับความเป็นจริงของนิสิตมากที่สุด ซึ่งแบ่งเป็น 4 ระดับ ดังนี้

จริงมาก หมายถึง ข้อความในข้อนั้นตรงกับนิสิตความเป็นจริงของนิสิตมาก
 ค่อนข้างจริง หมายถึง ข้อความในข้อนั้นตรงกับความเป็นจริงของนิสิตค่อนข้างจริง
 จริงบางครั้ง หมายถึง ข้อความในข้อนั้นตรงกับความเป็นจริงของนิสิตบางครั้ง
 ไม่จริง หมายถึง ข้อความในข้อนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงของนิสิต

เกณฑ์การให้คะแนน

1. ข้อความที่มีความหมายทางบวกให้คะแนน ดังนี้

จริงมาก ให้คะแนน 4 คะแนน
 ค่อนข้างจริง ให้คะแนน 3 คะแนน
 จริงบางครั้ง ให้คะแนน 2 คะแนน
 ไม่จริง ให้คะแนน 1 คะแนน

ข้อ	ข้อความ	จริงมาก	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง
0	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ				
00	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ				
000	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือ สนุกสนานได้				

2. ข้อความที่มีความหมายทางลบให้คะแนน ดังนี้

จริงมาก ให้คะแนน 1 คะแนน
 ค่อนข้างจริง ให้คะแนน 2 คะแนน
 จริงบางครั้ง ให้คะแนน 3 คะแนน
 ไม่จริง ให้คะแนน 4 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมาย

ใช้เกณฑ์การประเมินค่าความหมายตามแนวคิดของ Wright & Master, 1982; Wright & Stone, 1979) ดังนี้

คะแนน 3.50-4.00 อยู่ในระดับมากที่สุด

คะแนน 2.50-3.49 อยู่ในระดับมาก

คะแนน 1.50-2.49 อยู่ในระดับน้อย

คะแนน 1.00-1.49 อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความยึดมั่นผูกพันในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา ขั้นตอนการสร้างดังนี้

3.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความยึดมั่นผูกพันในการเรียน เพื่อให้ให้นิยามศัพท์เฉพาะ

3.2 ผู้วิจัยศึกษาแบบสอบถามความยึดมั่นผูกพันในการเรียนของ วรพิตชา เวชวิริยกุล (2020) และ เฉลิมพล โมรา (2565)

3.3 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามความยึดมั่นผูกพันในการเรียนตามแนวคิดที่ได้จากการศึกษา ข้อ 4.1 และ 4.2. โดยแบบสอบถามมีลักษณะ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ (Rating scale) คือระดับ จริงมาก จริง น้อย น้อยมาก

3.4 ผู้วิจัยนำแบบวัดความยึดมั่นผูกพันในการเรียนไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาตามนิยาม ศัพท์เฉพาะ โดยพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.67-1.00 ขึ้นไป จากนั้นนำแบบวัดการปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

3.5 ผู้วิจัยนำแบบวัดความยึดมั่นผูกพันในการเรียนไปทดลองใช้กับ นิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน จากนั้น นำมาหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ซึ่งมีค่า อ นาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.52-0.86 มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.91

ตัวอย่างแบบสอบถามความยึดมั่นผูกพันในการเรียน

คำชี้แจง แบบสอบถามประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวข้องกับความยึดมั่นผูกพันในการเรียนของนิสิตวิชาชีวพฤกษศาสตร์ เมื่อนิสิตอ่านข้อความแล้ว โปรดเลือกคำตอบ ลงในช่องว่างหน้าข้อความ ช่องใดช่องหนึ่งใน 4 ช่อง ที่ตรงกับความเป็นจริงของนิสิตมากที่สุด ซึ่งแบ่งเป็น 4 ระดับ ดังนี้

จริงมาก หมายถึง ข้อความในข้อนั้นตรงกับนิสิตจริงมาก

จริง หมายถึง ข้อความในข้อนั้นตรงกับนิสิตจริง

น้อย หมายถึง ข้อความในข้อนั้นตรงกับนิสิตน้อย

น้อยมาก หมายถึง ข้อความในข้อนั้นตรงกับนิสิตน้อยมาก

ข้อ	ข้อความคำถาม	จริงมาก	จริง	น้อย	น้อยมาก
0	นิสิตมีส่วนร่วมกับการกิจกรรม การเรียนการสอนในห้องเรียน				
00	นิสิตมักจะวางแผนก่อนทำ การบ้าน/ชิ้นงาน				
000	นิสิตชอบเรียน/ทำกิจกรรมในห้องเรียน				

เกณฑ์การให้คะแนน

1. ข้อความที่มีความหมายทางบวกให้คะแนน ดังนี้

จริงมาก ให้คะแนน 4 คะแนน

จริง ให้คะแนน 3 คะแนน

น้อย ให้คะแนน 2 คะแนน

น้อยมาก ให้คะแนน 1 คะแนน

2. ข้อความที่มีความหมายทางลบให้คะแนน ดังนี้

จริงมาก ให้คะแนน 1 คะแนน

ปานกลาง ให้คะแนน 2 คะแนน

น้อย ให้คะแนน 3 คะแนน

น้อยมาก ให้คะแนน 4 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมาย

ใช้เกณฑ์การประเมินค่าความหมายตามแนวคิดของ (Wright & Master, 1982; Wright & Stone, 1979) ดังนี้

คะแนน 3.50-4.00 อยู่ในระดับสูงมาก

คะแนน 2.50-3.49 อยู่ในระดับสูง

คะแนน 1.50-2.49 อยู่ในระดับต่ำ

คะแนน 1.00-1.49 อยู่ในระดับต่ำมาก

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา ชั้นตอนการสร้างดังนี้

4.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย เพื่อให้คำนิยามศัพท์เฉพาะ

4.2 ผู้วิจัยศึกษาแบบสอบถามกิจกรรมทางกายของ กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2554)

4.3 ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามกิจกรรมทางกาย ตามแนวคิดที่ได้จากการศึกษา ข้อ 5.1 และ 5.2 แบบสอบถามการเคลื่อนไหวออกแรง IPAQ โดยองค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ซึ่งแปลโดย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อสอบถาม เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา

ตัวอย่างแบบสอบถามกิจกรรมทางกายของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา

คำชี้แจง ข้อต่อไปนี ให้นิสิตนึกถึงกิจกรรมทุกประเภท ทั้งการเรียน งานบ้าน การออกกำลังกายและเล่นกีฬาในเวลาว่าง ยกเว้นการเดินทางที่ต้องเคลื่อนไหวออกแรง / ออกกำลังกายระดับหนักหรือมากและทำติดต่อกัน อย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไป ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา

การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย ระดับหนัก หมายถึง การทำกิจกรรมที่ต้องออกแรง/ ออกกำลังกายมาก และทำให้นิสิตรู้สึกเหนื่อยมาก เหงื่อออกมาก หายใจแรงและเร็ว หรือหอบขณะออกแรง/ออกกำลังกายไม่สามารถพูดคุยกับคนข้างเคียงได้จนจบประโยค

0 ช่วง 7 วันที่ผ่านมา นิสิตมีการเคลื่อนไหวออกแรง / ออกกำลังกายระดับหนัก ติดต่อกันนานอย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไป เช่น การยกของหนักๆ เดินแอโรบิก การวิ่งเหยาะ การว่ายน้ำ การเล่นกีฬา หรือถีบจักรยานเร็วๆ เป็นเวลากี่วัน โปรดระบุ _____ วัน ต่อสัปดาห์

ไม่ได้เคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังระดับหนัก หรือทำติดต่อกันถึง 10 นาที (ข้ามไปตอบข้อ 0)

ข้อต่อไปนี ให้นิสิตนึกถึงการทำกิจกรรมทุกประเภท ที่เป็นการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในเวลาว่าง ยกเว้น การเดิน ที่ต้องเคลื่อนไหวออกแรง /ออกกำลังระดับปานกลางและทำติดต่อกันอย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไป ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา

00 ช่วง 7 วันที่ผ่านมา นิสิตเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังระดับปานกลางและติดต่อกันอย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไป เช่น การยกของที่น้ำหนักเบา ถีบจักรยานไปเรื่อย ๆ หรือเล่นเทนนิสคู่เป็นเวลากี่วัน (ไม่รวมเรื่องของการเดิน) โปรดระบุ _____ วัน ต่อสัปดาห์

ไม่ได้เคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังระดับปานกลาง ติดต่อกันอย่างน้อย 10 นาที (ข้ามไปตอบข้อ 0)

ข้อต่อไปนี ให้นิสิตนึกถึงเวลาที่ใช้สำหรับการเดินติดต่อกันนานอย่างน้อย 10 นาที ในช่วง 7 วันที่ ผ่านมา โดยนับรวมทั้งหมด ตั้งแต่ช่วงอยู่มหาวิทยาลัย หรือขณะที่เรียน อยู่หอพัก การเดินจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง เช่น เดินไปเรียนหนังสือ เดินไปทำงาน และการเดินอื่นๆ ที่ท่านปฏิบัติเพื่อการ พักผ่อนหย่อนใจ เพื่อการออกกำลัง เพื่อเล่นกีฬา หรือเดินเล่นยามว่าง

000 ช่วง 7 วันที่ผ่านมา นิสิตได้เดินติดต่อกันนานอย่างน้อย 10 นาที ในแต่ละครั้งเป็นเวลากี่วัน โปรดระบุ _____ วันต่อสัปดาห์

ไม่ได้เดินติดต่อกันนาน 10 นาที (ข้ามไปตอบข้อ 0)

หลักการคำนวณการมีกิจกรรมทางกาย

1. ชนิดที่มีคะแนนต่อเนื่อง (Continuous scores)

a) กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงมีค่าการใช้พลังงานที่มีค่าขนาดกลาง (Median values) คำนวณจาก กิจกรรมการเดิน กิจกรรมที่มีระดับความเข้มข้นปานกลาง กิจกรรมที่มีระดับความเข้มข้นมาก และ ผลรวมของคะแนนที่คำนวณได้จากกิจกรรมทุกประเภทรวมกัน คะแนนมีค่าเป็น Met-minutes/week

b) ค่า Met และการคำนวณ Met-minutes/week โดยการเลือกค่า Met ของ กิจกรรมการเคลื่อนไหวออก แรง/ออกกำลังกายแต่ละประเภท เช่นหาค่าเฉลี่ยของพลังงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมการเดินทุก ประเภท ค่าเฉลี่ยของการกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย ของการกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายระดับหนัก โดย IPAQ กำหนดค่า Mets ของ กิจกรรมแต่ละประเภทไว้ ดังนี้

- กิจกรรมการเดิน = 3.3 Mets
- กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายระดับปานกลาง = 4.0 Mets
- กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายระดับหนัก = 8 Mets

2. ชนิดที่สามารถจัดกลุ่มได้ (Categorical score)

a) ชนิดที่ 1 ระดับต่ำ (Low) เป็นระดับต่ำสุดของกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย ผู้ที่มีการใช้พลังงานในการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายที่ไม่จัดเป็นชนิด ระดับปานกลางหรือระดับหนัก จะถูกพิจารณาว่าเป็นผู้ที่มีการใช้พลังงานในการทำกิจกรรม การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายชนิดระดับต่ำ

b) ชนิดที่ 2 ระดับปานกลาง (Moderate) หมายถึงผู้ที่มีการใช้พลังงานในการทำกิจกรรม การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้

- ทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายระดับหนัก ครึ่งละอย่างน้อย 20 นาที ต่อ วันเป็นเวลา 3 วันหรือมากกว่าในหนึ่งสัปดาห์ หรือ
- ทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายระดับปานกลาง เป็นเวลา 5 วันหรือ มากกว่าในหนึ่งสัปดาห์และ/หรือเดินครึ่งละอย่างน้อย 30 นาที ต่อวัน หรือ
- ทำกิจกรรมรวมของการเดิน การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายระดับปานกลางหรือทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายระดับหนัก ได้ค่าอย่างน้อย 600 Met- minutes/week

c) ชนิดที่ 3 ระดับสูง (High) หมายถึงผู้ที่มีการใช้พลังงานในการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้

- ทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายระดับหนัก เป็นเวลาอย่างน้อย 3 วัน ได้ค่าการใช้พลังงานอย่างน้อย 1,500 Met-minutes/week หรือ
- ทำกิจกรรมรวมของการเดิน การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายระดับปานกลางหรือทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายระดับหนัก เป็นเวลา 7 วันได้ค่าอย่างน้อย 3,000 Met-minutes/week

การหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยหาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามที่สร้างไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ พาสนา จุลรัตน์ อาจารย์ ดร.ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล และอาจารย์ ดร.อนุศักดิ์ สุขคง ตรวจสอบความเหมาะสมด้านเนื้อหา

และภาษาที่ใช้ในข้อคำถามให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try-out) กับประชากรที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน จากนั้นจึงนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดเพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (Item Discrimination) ทดสอบด้วย t-test โดยเลือกเฉพาะข้อคำถาม ที่มีค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มาใช้เป็นแบบสอบถามการวิจัย

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่คัดเลือกแล้วตามข้อ 2 มาหาค่าความเชื่อถือ (Reliability) โดยการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล ตามลำดับดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังคณะบดี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลของนิสิตครู ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ผู้วิจัยนำส่งแบบสอบถามผ่านช่องทางออนไลน์ไปยังมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ขอความอนุเคราะห์อาจารย์ภาควิชาพลศึกษาให้นิสิตวิชาศึกษาศาสตร์พลศึกษาตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดตอบแบบสอบถาม และส่งคืนแบบสอบถามที่ผู้วิจัย โดยผู้วิจัยได้กำหนดการตั้งค่าแบบฟอร์มอิเล็กทรอนิกส์เพื่อลดความคลาดเคลื่อนจากการตอบแบบสอบถาม ในกรณีที่ผู้ตอบแบบสอบถามกรอกข้อมูลไม่ครบตามจำนวนข้อ และติดตามการส่งแบบสอบถามกลับคืนได้ครบตามจำนวน 250 คนคิดเป็นร้อยละ 100

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามจำนวน 250 ฉบับ ที่นิสิตตอบมาคัดเลือกเฉพาะฉบับที่สมบูรณ์ คือ ตอบครบทุกข้อ ปรากฏว่าสมบูรณ์ทุกฉบับ ผู้วิจัยนำข้อมูลมาเรียบเรียงให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน โดยคำนวณหาค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนตัว ปัจจัยด้านความฉลาดทางอารมณ์ ปัจจัยด้านความยืดหยุ่นทางจิตใจ ปัจจัยด้านความยึดมั่นผูกพันในการเรียน และปัจจัยด้านกิจกรรมทางกาย ของนิสิตวิชาชีพอครุพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. วิเคราะห์ปัจจัยส่วนตัว ปัจจัยด้านความฉลาดทางอารมณ์ ปัจจัยด้านความยืดหยุ่นทางจิตใจ ปัจจัยด้านความยึดมั่นผูกพันในการเรียน และปัจจัยด้านกิจกรรมทางกาย ที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพอครุพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
 - 1.1 ค่าร้อยละ (Percentage)
 - 1.2 ค่าเฉลี่ย (Mean)
 - 1.3 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ได้แก่
 - 2.1 การหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (Item Discrimination) ของแบบสอบถาม
 - 2.2 การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)
3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์สมมติฐาน ได้แก่
 - 3.1 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนตัว ปัจจัยด้านความยืดหยุ่นทางจิตใจ ปัจจัยด้านความฉลาดทางอารมณ์ ด้านความยึดมั่นผูกพันในการเรียน และด้านกิจกรรมทางกายกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพอครุพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (The Pearson Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1

3.2 วิเคราะห์ปัจจัยส่วนตัว ปัจจัยด้านความยืดหยุ่นทางจิตใจ ปัจจัยด้านความฉลาดทางอารมณ์ ด้านความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน และด้านกิจกรรมทางกายกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยใช้การวิเคราะห์ การถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ2



บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
b	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยในรูปคะแนนดิบ
SE	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อน
β	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานในรูปคะแนนมาตรฐาน
R	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธพหุคูณ
R^2	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธพหุคูณในการพยากรณ์
R^2_{adj}	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธพหุคูณในการพยากรณ์ที่ปรับแก้แล้ว
Y	แทน	ค่าสมการพยากรณ์ภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตซึ่งพยากรณ์ในรูปแบบคะแนนดิบ
Z	แทน	ค่าสมการพยากรณ์ภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตซึ่งพยากรณ์ในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน
df	แทน	ค่าองศาอิสระ
F	แทน	ค่าสถิติเอฟ
t	แทน	ค่าสถิติที
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

อักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอข้อมูลเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดตัวอักษรย่อที่ใช้แทนในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

X_1	แทน	ความยืดหยุ่นทางจิตใจ
X_2	แทน	ความฉลาดทางอารมณ์
X_3	แทน	ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน
X_4	แทน	กิจกรรมทางกาย
Y	แทน	ภาวะหมดไฟในการเรียน

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนิสิตวิชาชีพอศรพลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 2 การศึกษาความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน กิจกรรมทางกาย และภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพอศรพลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 3 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน กิจกรรมทางกาย และภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพอศรพลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 4 การศึกษาความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน และกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพอศรพลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนิสิตวิชาชีพอศรพลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลทั่วไปของนิสิตวิชาชีพอศรพลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้วยจำนวนและร้อยละ ดังตาราง

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (n=250)

ข้อมูลทั่วไปของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	172	68.80
หญิง	78	31.20
รวม	250	100.00
3. ชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	64	25.60
ชั้นปีที่ 2	64	25.60
ชั้นปีที่ 3	59	23.60
ชั้นปีที่ 4	63	25.20
รวม	250	100.00
4. มหาวิทยาลัย		
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	50	20.00
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	104	41.60
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	96	38.40
รวม	250	100.00

จากตาราง พบว่า นิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 68.80 และเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 31.20 ซึ่งนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาส่วนใหญ่อยู่ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 25.60 รองลงมาคือ ชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 25.20 และชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 23.60 และนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาส่วนใหญ่ศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 41.60 รองลงมาคือ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คิดเป็นร้อยละ 38.40 และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 20.00 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การศึกษาความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน กิจกรรมทางกาย และภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้วิจัยทำการศึกษาความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน กิจกรรมทางกาย และภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้วยการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังตาราง

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน กิจกรรมทางกาย และภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (n=250)

ปัจจัยเชิงสาเหตุภาวะหมดไฟในการเรียน	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (X_1)	3.12	0.43	ค่อนข้างมาก
ความฉลาดทางอารมณ์ (X_2)	2.84	0.50	ค่อนข้างมาก
ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน (X_3)	3.05	0.45	ค่อนข้างมาก
กิจกรรมทางกาย (X_4)	92.24	26.95	ค่อนข้างน้อย
ภาวะหมดไฟในการเรียน (Y)	2.27	0.64	ปานกลาง

จากตาราง พบว่า นิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจ (X_1) เท่ากับ 3.12 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.43 อยู่ในระดับค่อนข้างมาก ความฉลาดทางอารมณ์ (X_2) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.84 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.50 อยู่ในระดับค่อนข้างมาก ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน (X_3) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.05 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.45 อยู่ในระดับค่อนข้างมาก กิจกรรมทางกาย (X_4) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 92.24 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 26.95 อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย ส่วนภาวะหมดไฟในการเรียน (Y) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.27 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.64 อยู่ในระดับปานกลาง

ตอนที่ 3 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน กิจกรรมทางกาย และภาวะหมดไฟในการเรียน ของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้วิจัยทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน กิจกรรมทางกาย และภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient) ดังตาราง

ตาราง 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน กิจกรรมทางกาย และภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (n=250)

ตัวแปร	X_1	X_2	X_3	X_4	Y
X_1	1.00				
X_2	0.03	1.00			
X_3	0.67*	0.24*	1.00		
X_4	0.01	0.16	0.01	1.00	
Y	0.06	-0.58*	-0.16*	-0.11*	1.00

*p<.05

จากตาราง พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 3 ปัจจัย ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์(X_2) ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน(X_3) และกิจกรรมทางกาย(X_4)

ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 มี 1 ปัจจัย ได้แก่ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ(X_1)

ตอนที่ 4 การศึกษาความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน และกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพอครุพลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ก่อนที่ผู้วิจัยจะทำการศึกษาความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน และกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพอครุพลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัย มีการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนด้วยค่า Tolerance และ VIF การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีการนำตัวแปรเข้าทั้งหมด (Enter Method) ดังตาราง

ตาราง 5 การตรวจสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน และกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพอครุพลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (n=250)

ตัวแปร	Tolerance	VIF
ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (X_1)	0.54	1.86
ความฉลาดทางอารมณ์ (X_2)	0.89	1.12
ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน (X_3)	0.51	1.97
กิจกรรมทางกาย (X_4)	0.97	1.03

จากตาราง พบว่า ตัวแปรความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน และกิจกรรมทางกาย มีค่า Tolerance อยู่ระหว่าง 0.51-0.97 ซึ่งมีค่าไม่เกิน 3.00 ส่วนค่า VIF มีค่าอยู่ระหว่าง 1.03-1.97 ซึ่งมีค่าไม่เกิน 10 แสดงให้เห็นว่า ค่า Tolerance และค่า VIF มีความสอดคล้องกัน จึงสามารถสรุปได้ว่าตัวแปรปัจจัยไม่มีปัญหาความสัมพันธ์เป็นพหุสัมพันธ์ร่วม (Colinearity) ผู้วิจัยจึงสามารถทำการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีการนำตัวแปรเข้าทั้งหมด (Enter Method) ดังตาราง

ตาราง 6 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน และกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (n=250)

ตัวแปร	b	SE	β	t	p-value
(Constant)	4.153	0.311	-	13.342	.00
ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (X_1)	0.271	0.104	0.182	2.617*	.01*
ความฉลาดทางอารมณ์ (X_2)	-0.705	0.070	-0.549	-10.134*	.00**
ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน (X_3)	-0.218	0.101	-0.155	-2.164*	.03*
กิจกรรมทางกาย (X_4)	0.001	0.001	-0.028	-0.546	.59

$$R = 0.60 \quad R^2 = 0.36 \quad R^2_{adj} = 0.35 \quad F=34.58 \quad df= 4, 245 \quad p<.01$$

$$**p<.01 \quad *p<.05$$

จากตาราง พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 มี 3 ปัจจัย ได้แก่ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (X_1) ความฉลาดทางอารมณ์ (X_2) ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน (X_3) โดยทั้ง 3 ปัจจัยนี้ สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้ร้อยละ 36.00

ดังนั้นการสร้างสมการพยากรณ์ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ X_1 ความฉลาดทางอารมณ์ X_2 ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน X_3 สามารถสร้างสมการพยากรณ์ได้ดังนี้

สมการถดถอยคะแนนดิบ

$$Y = 4.15 (\text{Constant}) + 0.27 X_1 * - 0.70 X_2 * - 0.22 X_3 * + 0.00 X_4$$

สมการถดถอยคะแนนมาตรฐาน

$$Z = 0.18 X_1 * - 0.55 X_2 ** - 0.16 X_3 * - 0.03 X_4$$

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนตัว ปัจจัยด้านความยืดหยุ่นทางจิตใจ ปัจจัยด้านความฉลาดทางอารมณ์ ด้านความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน และด้านกิจกรรมทางกาย กับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนตัว ปัจจัยด้านความยืดหยุ่นทางจิตใจ ปัจจัยด้านความฉลาดทางอารมณ์ ปัจจัยด้านความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน และปัจจัยด้านกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. ปัจจัยส่วนตัว ปัจจัยความยืดหยุ่นทางจิตใจ ปัจจัยความฉลาดทางอารมณ์ ปัจจัยความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน และปัจจัยกิจกรรมทางกาย มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟ ในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ปัจจัยส่วนตัว ปัจจัยความยืดหยุ่นทางจิตใจ ปัจจัยความฉลาดทางอารมณ์ ปัจจัยความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน และปัจจัยกิจกรรมทางกาย ส่งผลต่อภาวะหมดไฟ ในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาที่มีหลักสูตรครูพลศึกษาที่ได้รับการรับรองจากคุรุสภา มีมาตรฐานในการผลิตบัณฑิตครูพลศึกษาที่มีคุณภาพและมีลักษณะการจัดการเรียนการสอนรวมทั้งโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาที่ใกล้เคียงกัน ทั้งนี้เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะเฉพาะตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยมีจำนวนนิสิตชั้นปี

ที่ 1-4 ปีการศึกษา 2566 จำนวนทั้งสิ้น 871 คน เป็นนิสิตวิชาชีพอครูปครูพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 338 คน นิสิตวิชาชีพอครูปครูพลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 164 คน และ นิสิตวิชาชีพอครูปครูพลศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์จำนวน 369 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย คือ นิสิตวิชาชีพอครูปครูพลศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2566 มีสถานะเป็นนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนอย่างต่อเนื่องในหลักสูตร โดยผู้วิจัยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified sampling) จากนั้นจึงใช้การสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling)จากแต่ละชั้นปี โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์จากสูตรของ ยามาเน่ (Yamane, 1967) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมให้เกิดขึ้นได้ 5% ซึ่งคำนวณแล้วได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 250 คน และมีการคำนวณสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างแต่ละมหาวิทยาลัย ได้จำนวนดังนี้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 98 คน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 47 คน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 105 คน และนิสิตกลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมการวิจัยและให้ข้อมูลตามแบบสอบถามที่กำหนด

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพอครูปครูพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับ เพศ ระดับชั้นปี มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการเรียน เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแนวคิดลิเคิร์ทสเกล มี 4 ระดับ จำนวน 15 ข้อ มีค่า t ระหว่าง 0.32-0.74 ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89

ตอนที่ 3 แบบสอบถามนิสิตเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียน โดยแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

1.1 แบบสอบถามเกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ จำนวน 7 ข้อ หากคุณภาพแล้วเหลือ 10 ข้อ มีค่า t อยู่ระหว่าง 0.27-0.79 ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85

1.2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ แบบสอบถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ โดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (กรมสุขภาพจิต กระทรวง

สาธารณสุข,2543) เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแนวคิดลิเคิร์ทสเกล มี 4 ระดับ ผู้วิจัยนำมาปรับข้อความคำถาม หากคุณภาพเครื่องมือแล้วเหลือ จำนวน 40 ข้อ มีค่า t อยู่ระหว่าง 0.20-0.76 ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93

1.3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความยืดหยุ่นผู้ก้นในการเรียน เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแนวคิดลิเคิร์ทสเกล มี 4 ระดับ จำนวน 7 ข้อ มีค่า t อยู่ระหว่าง 0.52-0.86 ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.91

1.4 แบบสอบถามเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย IPAQ (international physical activity questionnaire) แบบ short form ซึ่งแปลโดย ดร.ประกาย จิโรจน์กุล โดย IPAQ shot form (ประกาย จิโรจน์กุล และคณะ,2554) จำนวน 7 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล ตามลำดับดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังคณะบดี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลของนิสิตครู ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ผู้วิจัยนำส่งแบบสอบถามผ่านช่องทางออนไลน์ไปยังมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ขอความอนุเคราะห์อาจารย์ภาควิชาพลศึกษาให้นิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดตอบแบบสอบถาม และส่งคืนแบบสอบถามที่ผู้วิจัย โดยผู้วิจัยได้กำหนดการตั้งค่าแบบฟอร์มอิเล็กทรอนิกส์เพื่อลดความคลาดเคลื่อนจากการตอบแบบสอบถาม ในกรณีที่ผู้ตอบแบบสอบถามกรอกข้อมูลไม่ครบตามจำนวนข้อ และติดตามการส่งแบบสอบถามกลับคืนได้ครบตามจำนวน 250 คนคิดเป็นร้อยละ 100

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามจำนวน 250 ฉบับ ที่นิสิตตอบมาคัดเลือกเฉพาะฉบับที่สมบูรณ์ คือ ตอบครบทุกข้อ ปรากฏว่าสมบูรณ์ทุกฉบับ ผู้วิจัยนำข้อมูลมาเรียบเรียงให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน โดยคำนวณหาค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนตัว ความฉลาดทางอารมณ์ ความยืดหยุ่นทาง

จิตใจ ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน และกิจกรรมทางกาย ของนิสิตวิชาชีพอครุพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. วิเคราะห์ปัจจัยส่วนตัว ความฉลาดทางอารมณ์ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน และกิจกรรมทางกาย ที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพอครุพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพอครุพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 มี 3 ปัจจัย ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ (X_2) ยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน (X_3) และกิจกรรมทางกาย (X_4)

2. ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพอครุพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้แก่ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (X_1)

3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพอครุพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีปัจจัย เรียงลำดับจากปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปยังปัจจัยที่ส่งผลน้อยที่สุด ประกอบด้วย ความฉลาดทางอารมณ์ (X_2) ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (X_1) ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน (X_3) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และกิจกรรมทางกายส่งผลอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยทุกปัจจัย สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพอครุพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้ร้อยละ 36.00

4. สมการพยากรณ์ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพอครุพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีรายละเอียด ดังนี้

4.1 สมการพยากรณ์ปัจจัยที่ส่งผลภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพอครุพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในรูปคะแนนดิบได้แก่

$$Y = 4.15 \text{ (Constant)} + 0.27 X_1 * - 0.70 X_2 * - 0.22 X_3 * + 0.00 X_4$$

4.3 สมการพยากรณ์ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในรูปคะแนนมาตรฐาน ได้แก่

$$Z = 0.18 X_1 * - 0.55 X_2 * - 0.16 X_3 * - 0.03 X_4$$

อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

จากผลการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 มี 3 ปัจจัย ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ (X_2) ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน (X_3) และกิจกรรมทางกาย (X_4) อภิปรายผลได้ดังนี้

1.1 ความฉลาดทางอารมณ์ (X_2) มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า นิสิตที่มีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับสูงมีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนต่ำเนื่องจาก ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะสามารถจัดการและเข้าใจอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดี ส่งผลให้นิสิตสามารถจัดการกับอารมณ์ ความเครียด และแรงกดดันจากการเรียนได้อย่างเหมาะสม จึงช่วยลดภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Supervia (2020) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การวิเคราะห์ทางจิตวิทยาในการกำหนดเป้าหมายความฉลาดทางอารมณ์และภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างการกำหนดเป้าหมาย ความฉลาดทางอารมณ์และภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียน โดยตั้งสมมติฐาน ประการแรก ผู้เรียนที่มุ่งเน้นงานจะมีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับที่สูงขึ้น และภาวะหมดไฟในการเรียนลดลงตามพฤติกรรมปรับตัว ปรากฏว่า สมมติฐานได้รับการยืนยันอย่างสมบูรณ์ผลลัพธ์ทางสถิติแสดงให้เห็นว่าตัวแปรมีความสัมพันธ์กัน อย่างมากคือการจัดการวางแผนในการทำงานของผู้เรียน ที่มีความเชื่อว่าความสำเร็จเกิดจากความ ทุ่มเท และความพยายาม มีความสัมพันธ์ เชิงบวกกับความสนใจทางอารมณ์ความเข้าใจ และกฎระเบียบ และมีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะหมดไฟในการเรียนทั้งทางร่างกาย อารมณ์

1.2 ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน (X_3) มีความสัมพันธ์ทางลบกับ ภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพรุพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า นิสิตที่มีความผูกพันและมีแรงจูงใจในการเรียนสูงมักจะมีความรู้สึกว่าการเรียนเป็นสิ่งที่มีความหมาย และมีเป้าหมาย ซึ่งช่วยป้องกันไม่ให้เกิดภาวะหมดไฟในการเรียน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Schaufeli et al. (2002) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ ภาวะหมดไฟในการเรียน (academic burnout) และความผูกพันต่อการเรียน (academic engagement) และพบว่า ความผูกพันต่อการเรียนเป็น ปัจจัยที่สามารถลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะหมดไฟได้ ดังนั้นผลที่พบในงานวิจัยฉบับนี้จึง สอดคล้องกับแนวทางการศึกษาในงานวิจัยที่กล่าวมา และสามารถยืนยันได้ว่า ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน มีบทบาทสำคัญในการลดความเสี่ยงของภาวะหมดไฟในการเรียน

1.3 ปัจจัยกิจกรรมทางกาย (X_4) มีความสัมพันธ์ทางลบกับ ภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพรุพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งหมายความว่า เมื่อกิจกรรมทางกายของนิสิตเพิ่มขึ้น จะทำให้ภาวะหมดไฟในการเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญ จากผลนี้ สามารถสรุปได้ว่า กิจกรรมทางกายมีผลในการลดความเครียดและความเหนื่อยล้าทางจิตใจ ซึ่งส่งผลให้การเรียนของนิสิตวิชาชีพรุพลศึกษามีประสิทธิภาพมากขึ้น การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายทำให้เกิดการผ่อนคลายและเพิ่มพูนพลังงานทางจิตใจ ทำให้นิสิตสามารถจัดการกับความเครียดจากการเรียนได้ดีขึ้น และช่วยลดภาวะหมดไฟในการเรียนได้ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Smith et al. (2018) ที่พบว่า การออกกำลังกายและกิจกรรมทางกายมีผลในการลดระดับความเครียดและอาการหมดไฟในการเรียนในนักศึกษามหาวิทยาลัย นอกจากนี้, Jones (2020) ยังได้เสนอแนะว่ากิจกรรมทางกายที่เหมาะสมสามารถช่วยปรับปรุงสุขภาพจิตและพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความกดดันทางการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นผลที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มนิสิตวิชาชีพรุพลศึกษาได้เช่นกัน ดังนั้น การส่งเสริมให้มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันและลดปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพรุพลศึกษา และสามารถนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพการเรียนการสอนในระยะยาว

1.4 ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพรุพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มี 1 ปัจจัย ได้แก่ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (X_1) อภิปรายผลได้ดังนี้ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (X_1) ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพรุพลศึกษามหาวิทยาลัย

ศรีนครินทร์วิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งการมีความยืดหยุ่นทางจิตใจช่วยในการรับมือกับความเครียดและการเปลี่ยนแปลงในชีวิต แต่บางครั้งนิสิตอาจมีการตอบสนองต่อความเครียดด้วยการหลีกเลี่ยงจากกิจกรรมการเรียน ซึ่งอาจลดความสำเร็จในการเรียนและทำให้เกิดภาวะหมดไฟ การมีความยืดหยุ่นทางจิตใจอาจไม่เพียงพอหากไม่มีการเรียนรู้วิธีการจัดการความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ และความยืดหยุ่นทางจิตใจอาจมีการแสดงออกในแต่ละบุคคลแตกต่างกัน บางคนอาจใช้ทักษะนี้ในการปรับตัวให้ดีขึ้นและเพิ่มแรงจูงใจในการเรียน แต่บางคนอาจใช้มันในการหลีกเลี่ยงปัญหาหรือการท้าทาย ซึ่งอาจทำให้การศึกษามีผลลัพธ์ที่แตกต่างกันไป ทำให้ความยืดหยุ่นทางจิตใจไม่ได้มีผลชัดเจนในการลดภาวะหมดไฟในการเรียน ซึ่ง Kashdan & Rottenberg (2010) ที่อธิบายว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจช่วยให้บุคคลปรับตัวกับความเครียดได้ แต่ไม่ได้หมายความว่าป้องกันภาวะหมดไฟเสมอไป สอดคล้องกับงานวิจัย สุชาดา เรืองศรี (2565) ได้ทำการวิจัย ศึกษา อิทธิพลของภาวะหมดไฟในการเรียนที่มีต่อความผูกพันในการเรียน โดยมีความสามารถในการยืดหยุ่นทางจิตใจ พลังและการสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวแปรกำกับ โดยกล่าวว่า ภาวะหมดไฟในการเรียนจะแสดงความสัมพันธ์เชิงลบกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ ผลการวิเคราะห์พบว่าไม่มีความเชื่อมโยงระหว่างภาวะหมดไฟในการเรียนกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ แต่การค้นพบนี้ไม่สอดคล้องกับการวิจัยก่อนหน้านี้ที่ได้สำรวจความสัมพันธ์ระหว่างภาวะหมดไฟในการเรียนและความยืดหยุ่นทางจิตใจซึ่งรายงานว่าความสัมพันธ์เชิงลบระหว่างตัวแปรทั้งสองนี้มีความสัมพันธ์กัน ดังนั้น เมื่อนักศึกษาต้องเผชิญกับการเรียนที่มีความกดดันสูงในช่วงสอบปลายภาคพร้อมกับความเครียดและความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับการทำแบบทดสอบต่างๆ เป็นไปได้ที่นักเรียนทั้งที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงและมีความยืดหยุ่นทางจิตใจต่ำจะได้รับประสบการณ์ ระดับความเครียดและภาวะหมดไฟในการเรียนที่สูงขึ้นตาม

2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีวศรุลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 3 ปัจจัยเรียงลำดับจากปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปยังปัจจัยที่ส่งผลน้อยที่สุดได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ (X_2) รองลงมา ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน (X_3) ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (X_1) ซึ่งปัจจัยทั้ง 3 ปัจจัยนี้ สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีวศรุลศึกษา ได้ร้อยละ 36.00 อภิปรายได้ดังนี้

2.1 ความฉลาดทางอารมณ์ (X_2) ที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิต วิชาชีวะครูพลศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 แสดงว่านิสิตที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง สามารถจัดการกับอารมณ์ ความเครียด และแรงกดดันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ภาวะหมดไฟในการเรียนลดลง ดังที่ Daniel Goleman (1995) ได้กล่าวว่าความฉลาดทางอารมณ์ช่วยเพิ่มความสามารถในการฟื้นตัวจากสถานการณ์ที่เหนื่อยล้าทางจิตใจ อีกทั้งความฉลาดทางอารมณ์ช่วยลดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ (emotional exhaustion) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของภาวะหมดไฟในการเรียน สอดคล้องกับงานวิจัย Salovey and Mayer (1990) ผลการวิจัย ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยให้นักเรียนมีความสามารถในการรับรู้เข้าใจ และควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้เรียนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงมีแนวโน้มที่จะลดความเครียดจากการเรียนและฟื้นตัวจากความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ได้ดีกว่า

2.2 ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน (X_3) ที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีวะครูพลศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 กล่าวได้ว่า ความยึดมั่นผูกพันในการเรียนเป็นความตั้งใจและความผูกพันของนักเรียนหรือผู้เรียนที่มีต่อการเรียน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางการศึกษามีผลอย่างมากในการกระตุ้นให้เกิดความสำเร็จในการเรียนและการลดภาวะหมดไฟในการเรียนได้ การที่นิสิตวิชาชีวะครูพลศึกษาที่มีความยึดมั่นในสิ่งที่เรียน จะช่วยให้นิสิตมีความพยายามและความทุ่มเทในการศึกษามากขึ้นและสามารถรับมือกับภาระการเรียนที่หนักหน่วงได้ดีกว่าสะท้อนว่านิสิตที่มีความยึดมั่นผูกพันในการเรียนสูง มีโอกาสเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนลดลง ความยึดมั่นในเป้าหมายการเรียนหรือแรงจูงใจภายในช่วยให้สามารถรับมือกับความเครียดหรือความเหนื่อยล้าจากการเรียนได้ดีขึ้น ดร.ปริชา อนุจร และคณะ (2562) กล่าวว่านักเรียนที่มีความยึดมั่นผูกพันในการเรียนในระดับสูง เช่น การตั้งเป้าหมายและมีความมุ่งมั่นต่อการเรียน มีแนวโน้มเกิดภาวะหมดไฟลดลง สอดคล้องกับงานวิจัย Schaufeli et al. (2002) พบว่าความยึดมั่นผูกพันในการเรียน หรือ academic engagement มีผลโดยตรงในการลดภาวะหมดไฟ โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษา ที่มีความพึงพอใจในกิจกรรมการเรียนและได้รับการสนับสนุนที่ดีจากอาจารย์และเพื่อนร่วมเรียนผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าความรู้สึกว่าการเรียนมีความหมายและการมีส่วนร่วมในการเรียนส่งผลดีในการลดภาวะหมดไฟในการเรียนและเพิ่มแรงจูงใจในการเรียนรู้

2.3 ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (X_1) ที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิต วิชาชีวะครูพลศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นความสามารถในการปรับตัวและตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต โดยไม่ยึดติดกับความคิดหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้น ความยืดหยุ่นทางจิตใจช่วยให้นิสิตหรือบุคคลสามารถจัดการกับความเครียด

ปรับตัวกับความท้าทาย และมีความสามารถในการเผชิญหน้ากับความล้มเหลวได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะในสภาพแวดล้อมที่มีความกดดัน เช่น การจัดการเรียนการสอนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา ในกรณีนี้นิสิตต้องเผชิญกับความเครียดจากการเรียนและการทำกิจกรรมที่มีความท้าทายต่างๆ การฝึกทักษะความยืดหยุ่นทางจิตใจไม่เพียงแต่ช่วยให้การรับมือกับภาระการเรียนรู้ดีขึ้น แต่ยังช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีและช่วยลดภาวะหมดไฟในการเรียนในระยะยาวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังที่ Garnezy (1991) อธิบายว่าความยืดหยุ่นเป็นคุณลักษณะสำคัญที่ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดผลกระทบด้านลบจากปัจจัยกดดัน เช่น ความล้มเหลวทางการเรียน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Smith et al. (2008) :การศึกษาพบว่าความยืดหยุ่นช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์ในสถานการณ์ที่กดดัน ส่งผลให้ผู้เรียนสามารถเผชิญกับความท้าทายทางวิชาการความเหนื่อยล้าจากการเรียนโดยไม่เกิดภาวะหมดไฟในการเรียน

3. ปัจจัยที่ไม่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้แก่ กิจกรรมทางกาย (X_4) กล่าวได้ว่า อาจเกิดจากปัจจัยหลายประการที่ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายและภาวะหมดไฟในการเรียน ยกตัวอย่างเช่น อาจมีปัจจัยอื่นๆ ที่มีอิทธิพลต่อภาวะหมดไฟ เช่น ภาระงานที่มากเกินไป หรือปัจจัยทางจิตใจ เช่น ความเครียดจากการเรียนหรือปัญหาส่วนตัว ที่อาจส่งผลให้กิจกรรมทางกายไม่สามารถลดภาวะหมดไฟได้ในระดับที่มีนัยสำคัญทางสถิติ การที่กิจกรรมทางกายไม่มีผลต่อภาวะหมดไฟในกรณีนี้อาจสะท้อนถึงข้อจำกัดของทฤษฎีเกี่ยวกับการผ่อนคลายด้วยการออกกำลังกาย (Stress-Relief Theory) ที่กล่าวว่า กิจกรรมทางกายจะช่วยลดความเครียดและภาวะหมดไฟ (Rejeski, 2005). อย่างไรก็ตาม , จากผลการวิจัยครั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่า การออกกำลังกายไม่สามารถแก้ปัญหาภาวะหมดไฟได้ทั้งหมด หากไม่มีกลไกอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น การจัดการเวลา การสนับสนุนทางสังคม หรือการสนทนาเกี่ยวกับปัญหาทางจิตใจที่เกิดขึ้นระหว่างเรียน (Penedo & Dahn, 2005) ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานของ Penedo & Dahn (2005) ที่กล่าวว่า กิจกรรมทางกายสามารถช่วยลดความเครียดได้ แต่หากมีปัจจัยทางจิตใจหรือภาระงานที่หนักหน่วงเข้ามาเกี่ยวข้อง กิจกรรมทางกายอาจไม่สามารถลดภาวะหมดไฟได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังคงมีความจำเป็นที่ต้องพิจารณาปัจจัยอื่นๆ ร่วมด้วย

ดังนั้น การที่กิจกรรมทางกายไม่ได้มีผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนในกลุ่มนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษานี้ แสดงให้เห็นถึงความสำคัญในการพิจารณาปัจจัยหลายๆ ด้านที่อาจมีบทบาทใน

การลดภาวะหมดไฟในการเรียน และควรมีการปรับแผนการศึกษาหรือการเสริมสร้างการสนับสนุนทางสังคมเพื่อช่วยลดภาวะหมดไฟในระยะยาว

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา มี 4 ปัจจัย โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปหาปัจจัยที่ส่งผลน้อยที่สุด ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และกิจกรรมทางกาย ซึ่งสามารถนำผลการวิจัยในครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้ได้ดังนี้

1. สามารถใช้เป็นแนวทางให้แก่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาได้ทราบข้อมูลเพื่อพิจารณา นำไปเป็นข้อมูลประกอบการวางแผนพัฒนา หรือหาแนวทางในการป้องกันภาวะหมดไฟในการเรียนให้กับนิสิตต่อไป

2. อาจารย์หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา ควรนำผลการวิจัยในครั้งนี้ไปเป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอน หรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เพื่อลดภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา ดังนี้

2.1 เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เพราะนิสิตที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงมักจะเผชิญกับภาวะหมดไฟในการเรียนที่ต่ำ หากมีการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนิสิต ก็จะช่วยให้นิสิตสามารถจัดการกับอารมณ์ ความเครียด และแรงกดดันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ภาวะหมดไฟในการเรียนลดลง

2.2 เสริมสร้างความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียนเพื่อให้นิสิตสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมเมื่อต้องจัดการกับปัญหาในการเรียน หากมีการเสริมสร้างจะส่งผลให้นิสิตวิชาชีพครูพลศึกษามีความยืดหยุ่นในสิ่งที่เรียน ช่วยให้นิสิตมีความพยายามและความทุ่มเทในการศึกษามากขึ้นและสามารถรับมือกับภาระการเรียนที่หนักหน่วงได้ดีกว่าสะท้อนว่านิสิตที่มีความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียนสูง มีโอกาสเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนลดลง

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการใช้วิธีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เพิ่มเติม เพื่อให้เข้าใจตัวแปรที่ศึกษาได้ลึกซึ้งมากขึ้น เพราะการใช้แบบวัดอาจไม่ได้ข้อมูลที่ลึกซึ้งเท่าที่ควร

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล (แบบวัด) ในการวิจัยครั้งนี้ ควรมีการปรับข้อคำถามและภาษาที่ใช้ให้นิสิตเข้าใจแบบวัดได้ง่าย

บรรณานุกรม

- Agaibi, C. E., & Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. *Trauma, Violence, & Abuse*, 6(3), 195-216.
- Amelia, P. (2022). The impact of academic stress and burnout on university students. *Journal of Higher Education Research*, 30(4), 78-95.
- Arvidsson, S. (2019). Burnout: Causes and consequences in the workplace. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60(4), 312-326.
- Balogun, J. A., Helgemoe, S., Pellegrini, E., & Hoeberlein, T. (1996). Academic performance and perceived stress levels among physical therapy students. *Journal of Allied Health*, 25(1), 63-70.
- Bar-On, R. (1997). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25.
- Capri, A., Gündüz, S., & Akbay, H. (2017). Reliability and validity of the UWES-SF scale in Turkey: A cross-cultural perspective. *International Journal of Educational Research*, 56, 49-58.
- Cazan, A. M. (2015). Learning engagement, academic burnout and academic achievement. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 209, 221-227.
- Cheung, P., & Li, C. (2019). Physical activity and mental well-being in students: A longitudinal study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 23-35.
- Christine, T., Taylor, J., & Jennifer, P. (2023). Physical activity and the link among stress, burnout, and well-being in athletic trainers. *National Athletic Trainers' Association Journal*.
- Collopy, R. (2012). Understanding student burnout: Causes, effects, and prevention strategies. *Journal of College Student Development*, 53(4), 478-492.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.

- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1998). *Executive EQ: Emotional intelligence in leadership and organizations*. Grosset/Putnam.
- David, M. (1999). The psychology of resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(3), 571-589.
- Dobson, K. S. (2009). *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (3rd ed.). Guilford Press.
- Environ. (2019). Physical activity and mental resilience in educational burnout. *Journal of Educational Research*.
- Fredericks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research*, 74(1), 59-109.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. Bernard Van Leer Foundation.
- Hargraves, A. (2020). The role of student engagement in academic achievement. *Educational Psychologist*, 55(3), 213-228.
- Janatolmakan, M., Rezaei, M., Rahmati, M., & Khatony, A. (2021). The relationship between academic burnout and psychological resilience in university students. *BMC Psychology*, 9(1), 87-95.
- Joseph, S. (1994). Resilience and personal growth following adversity. *Clinical Psychology Review*, 14(4), 463-485.
- Kuittinen, M., & Meriläinen, M. (2011). Academic burnout among university students: A cross-national study. *European Journal of Higher Education*, 2(3), 245-260.
- Leonard, D. (2014). Engagement in learning: A framework for understanding and improving student outcomes. *The Journal of Educational Research*, 107(2), 123-134.

- Lingard, H., & Francis, V. (2007). The effects of personal and work stress on burnout, engagement, and performance in construction project managers. *Construction Management and Economics*, 25(4), 239-251.
- Luthar, S. S., Cichetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99-113.
- Neuman, Y. (1990). Burnout in higher education: A perspective from university students. *Journal of Higher Education*, 61(1), 20-39.
- Passer, M. W., & Smith, R. E. (2007). *Psychology: The science of mind and behavior* (3rd ed.). McGraw-Hill Education.
- Queensland Health. (2023). *Burnout and mental health: Understanding the impact on students and workers*. Queensland Government Publication.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., & Nurmi, J. E. (2008). The role of motivation and commitment in burnout among university students. *European Psychologist*, 13(1), 54-63.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2003). Utrecht Work Engagement Scale: Preliminary validation of the UWES. *Journal of Occupational Health Psychology*, 8(3), 238-246.
- Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2007). Work engagement: An emerging psychological concept. *Educational Psychologist*, 42(2), 139-147.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(4), 464-481.
- Silver, R. (2019). Student burnout and mental health: The link between stress, anxiety, and motivation. *Psychology and Education Journal*, 56(2), 105-121.
- Solimanifar, O., & Shaabani, F. (2013). Resilience and cognitive appraisal as predictors of academic burnout in students. *International Journal of Educational Research*, 59, 56-72.

- Supervia, P. U., Bordas, C. S., & Melero, P. T. (2019). Emotional intelligence and academic burnout: The mediating role of student engagement. *Learning and Individual Differences, 72*, 76-85.
- World Health Organization. (2019). *Burnout: A syndrome conceptualized as resulting from chronic workplace stress*. WHO Official Report.
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Burnout and its correlation with depression and anxiety in college students: A study in China. *Psychological Reports, 101*(3), 660-668.
- ก่อเกษ ต่ายเกิด, และคณะ. (2562). ภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาแพทย์: การศึกษาเชิงสำรวจ. *วารสารการแพทย์ไทย, 45*(3), 98-112.
- กรมสุขภาพจิต. (2556). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (2563). ความหมายและองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 28*(3), 45-58.
- กรมสุขภาพจิต. (2564). ความยืดหยุ่นทางจิตใจ: ความสำคัญและแนวทางการพัฒนา. *วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย, 9*(2), 33-47.
- กรมสุขภาพจิต. (2566). *แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์*. กระทรวงสาธารณสุข.
- จันทร์กฤษณา ผลวิวัฒน์. (2556). ความฉลาดทางอารมณ์: พื้นฐานแนวคิดและองค์ประกอบ. *วารสารจิตวิทยาและพฤติกรรมศาสตร์, 19*(2), 88-104.
- ชนัญชิตา ทูมมานนท์, จิราภรณ์ ชันท์ธร, & วรารัตน์ ชูทวี. (2020). การพัฒนาแบบวัดความยืดหยุ่นผูกพันของผู้เรียนสำหรับนักศึกษาในระดับปริญญาตรี. *วารสารวิจัยทางการศึกษากรุงเทพมหานคร, 11*(3), 245-260.
- ชัยพร พงษ์พิสันต์รัตน์. (2564). ผลกระทบของภาวะหมดไฟในการเรียนต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา. *วารสารสุขภาพและพฤติกรรมศาสตร์, 11*(2), 145-162.
- ชัยพร พงษ์พิสันต์รัตน์. (2564). *Learning Burnout: An Inevitable Circumstance*. *วารสารการศึกษาและจิตวิทยา, 11*(1), 32-50.
- ทัศนาศ พุทธิประสาท. (2565). ภาวะหมดไฟในการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ในนักศึกษามหาวิทยาลัย. *วารสารการศึกษาและจิตวิทยา, 10*(1), 24-37.
- ทัศนาศ พุทธิประสาท. (2565). ผลกระทบของภาวะหมดไฟในการเรียนต่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา. *วารสารสุขภาพจิตและการศึกษา, 7*(2), 89-104.

- นลพรรณ ส่งเสริม. (2562). ความยืดหยุ่นทางจิตใจ: องค์ประกอบและแนวทางการส่งเสริม. *วารสารจิตวิทยาการศึกษา*, 14(1), 89-105.
- พงษ์จันทร์ ภูษาพานิชย์, ภัทพวงศ์ วงศ์คำ, & วิไลพร สุนทรสุข. (2560). การพัฒนาแบบวัดความผูกพันต่อการเรียน: การศึกษาในบริบทของไทย. *วารสารการศึกษาศาสตร์*, 34(1), 101-115.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์, โสภิตา แสงอ่อน, และทัศน ทวีคุณ. (2555). การพัฒนาแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจสำหรับคนไทย. *วารสารวิจัยจิตวิทยาและพฤติกรรมศาสตร์*, 10(1), 45-62.
- ภูมิศรัณย์ ทองเลี้ยมนาค. (2564). ผลกระทบของโควิด-19 ต่อการศึกษาระดับอุดมศึกษาในประเทศไทย. *วารสารการบริหารการศึกษา*, 15(3), 23-38.
- มหาวิทยาลัยมหิดล. (2565). รายงานภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19. สืบค้นจาก www.mahidol.ac.th
- วชิรญาณ มณีวรรณ. (2564). ความเครียดและความหมดไฟของนิสิตครู: การศึกษาเชิงเปรียบเทียบระหว่างมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชน. *วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์*, 12(1), 55-71.
- วสุพรรษา มากงลาด. (2561). การพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยไทย. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.]
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2561). *สมรรถนะของครูพลศึกษา*. รายงานวิจัย.
- สมหญิง ฒนกุลพัคตร์. (2558). การศึกษาแนวคิดความยืดหยุ่นผู้ปฏิบัติงานในการทำงาน: มุมมองใหม่ในองค์กรสมัยใหม่. *วารสารการจัดการ*, 42(1), 72-88.
- สนธยา สิละหามาต. (2557). *ความหมายของกิจกรรมทางกาย*. รายงานการวิจัย.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส). (2558). คำจำกัดความของ "กิจกรรมทางกาย". รายงานการสร้างเสริมสุขภาพ.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2552). *รายงานการศึกษาแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- สุชานันท์ เกิดผล. (2562). การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะหมดไฟในการเรียนกับสุขภาพจิตของนักศึกษาไทย. *วารสารจิตวิทยาไทย*, 9(2), 112-127.
- สุพิเชษฐ ทองอ่อน, & พิทักษ์ ศิริวงศ์. (2563). การให้ความหมายและการดำรงอัตลักษณ์ของนิสิตภาควิชาพลศึกษา. *วารสารวิชาการ*.
- สุรียฉาย พุดสีเสน. (2020). *กิจกรรมทางกายและผลกระทบต่อสุขภาพ*. บทความวิจัย.

อธิษฐานันท์ คงทรัพย์. (2564). การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการศึกษาในยุคโควิด-19: แนวโน้มและความท้าทาย. วารสารการศึกษาและการพัฒนา, 10(2), 45-61.





ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. รองศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์
อาจารย์ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร.ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล
อาจารย์ภาควิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร.อนุศักดิ์ สุขคง
อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



ภาคผนวก ข
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย



แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครู พลศึกษา

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ใช้ในการวัดภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 2 แบบสอบถามภาวะหมดไฟในการเรียน ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา

ส่วนที่ 1: ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. ระดับชั้น
 - ☐ ระดับชั้นปีที่ 1
 - ☐ ระดับชั้นปีที่ 2
 - ☐ ระดับชั้นปีที่ 3
 - ☐ ระดับชั้นปีที่ 4
3. มหาวิทยาลัย
 - ☐ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 - ☐ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 - ☐ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 2: คำชี้แจงการตอบแบบสอบถามภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา

กรุณาอ่านและทำความเข้าใจข้อความในแต่ละข้ออย่างรอบคอบ และทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่อธิบายคุณลักษณะหรือความเป็นจริงที่ตรงกับนิสิตมากที่สุด โดยแต่ละข้อความมี 4 ระดับดังนี้

จริงมาก	จริง	น้อย	น้อยที่สุด
4	3	2	1

ข้อ	ข้อความ	ระดับพฤติกรรม			
		4	3	2	1
1	ฉันรู้สึกเหนื่อยล้าจากการเรียน				
2	ฉันรู้สึกหมดแรงในช่วงเวลาพักของการเรียนในแต่ละวัน				
3	ฉันรู้สึกจิตใจห่อเหี่ยวเมื่อต้องตื่นเข้าไปเรียน				
4	ฉันรู้สึกไม่มีกำลังใจในการเรียน				
5	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายขณะเรียนหรือทำงานที่ได้รับมอบหมาย				
6	ฉันรู้สึกเครียดที่ต้องทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อน				
7	ฉันรู้สึกเครียดเมื่อต้องปรึกษาเรื่องการเรียนรู้กับอาจารย์				
8	ฉันไม่สนใจคำพูดหรือข้อเสนอแนะของอาจารย์				
9	ในการทำงานกลุ่ม ฉันไม่สนใจว่าเพื่อนจะมีปัญหาอะไร				
10	ฉันรู้สึกว่าอาจารย์มักตำหนิ และกล่าวโทษฉันอยู่บ่อย ๆ				
11	ฉันไม่สามารถบังคับตนเองให้ตั้งใจเรียนจนจบชั่วโมงได้				
12	ฉันไม่สามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จได้				
13	ฉันคิดว่า ฉันเลือกเรียนในสิ่งที่ยากเกินไป				

ส่วนที่ 3.1 : คำชี้แจงการตอบแบบสอบถามความยืดหยุ่นทางจิตใจของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา

กรุณาอ่านและทำความเข้าใจข้อความในแต่ละข้ออย่างรอบคอบ และทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่อธิบายคุณลักษณะหรือความเป็นจริงที่ตรงกับนิสัยมากที่สุด โดยแต่ละข้อความมี 4 ระดับ ดังนี้

	จริงมาก 4	จริง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
ข้อ	ระดับพฤติกรรม			
	4	3	2	1
1	ฉันสามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้			
2	ฉันคิดว่าตัวเองเป็นคนที่เข้มแข็ง			
3	ฉันพยายามมองปัญหาในแง่บวกที่ดีหรือเป็นประโยชน์กับตนเอง			
4	ฉันเชื่อว่าปัญหาทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้น			
5	ฉันสามารถฟื้นตัวจากปัญหาได้ไม่ยาก			
6	ฉันท้อถอยและหมดหวังได้ง่าย			
7	ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม ฉันสามารถรับมือหรือจัดการสิ่งนั้นได้			

**ส่วนที่ 3.2 : คำชี้แจงการตอบแบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์ ของนิสิตวิชาชีพครู
พลศึกษา**

กรุณาอ่านและทำความเข้าใจข้อความในแต่ละข้ออย่างรอบคอบ และทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่อธิบายคุณลักษณะหรือความเป็นจริงที่ตรงกับนิสัยมากที่สุด โดยแต่ละข้อความมี 4 ระดับดังนี้

จริงมาก ค่อนข้างจริง จริงบางครั้ง ไม่จริง

4 3 2 1

ข้อ	ข้อความ	ระดับพฤติกรรม			
		4	3	2	1
1	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ				
2	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้				
3	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย				
4	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง				
5	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก				
6	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำ หากแตกต่างจากที่ฉันคิด				
7	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป				
8	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ				
9	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
10	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน				
11	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ “ขอโทษ” ผู้อื่นได้				
12	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำ เพื่อส่วนรวม				
13	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น				
14	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร				
15	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้				

ข้อ	ข้อความคำถาม	ระดับพฤติกรรม			
		4	3	2	1
16	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ				
17	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ				
18	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้				
19	เมื่อเริ่มทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ				
20	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันมีความสุข				
21	ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน				
22	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย				
23	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของ ฉัน				
24	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้คนอื่นรู้				
25	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน				
26	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะได้แข่งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ				
27	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้				
28	ฉันรู้สึกด้อยกว่าคนอื่น				
29	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก				
30	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น				
31	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ				
32	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือ สนุกสนานได้				
33	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน				
34	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน				
35	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย				
36	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ				
37	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้				
38	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจาก ภาระหน้าที่				
39	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ				
40	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ				

**ส่วนที่ 3.3 : คำชี้แจงการตอบแบบสอบถามความยึดมั่นผูกพันในการเรียนของนิสิต
วิชาชีพครูพลศึกษา**

กรุณาอ่านและทำความเข้าใจข้อความในแต่ละข้ออย่างรอบคอบ และทำเครื่องหมาย ✓
ในช่องที่อธิบายคุณลักษณะหรือความเป็นจริงที่ตรงกับนิสิตมากที่สุด โดยแต่ละข้อความมี 4 ระดับ
ดังนี้

จริงมาก	จริง	น้อย	น้อยที่สุด
4	3	2	1

ข้อ	ข้อความคำถาม	ระดับพฤติกรรม			
		4	3	2	1
1	ฉันสนใจและมีส่วนร่วมในการเรียนเสมอ				
2	ฉันรู้สึกมีพลังและมีความสามารถในการเรียน				
3	ฉันรู้สึกกระตือรือร้นในการเรียน				
4	การเรียนสร้างแรงบันดาลใจให้ฉัน				
5	ฉันเข้าเรียนสม่ำเสมอ				
6	ฉันตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มที่				
7	ฉันรู้สึกเพลิดเพลินกับการเรียนจนลืมเวลา				

ส่วนที่ 3.4 : คำชี้แจงการตอบแบบสอบถามกิจกรรมทางกายของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา
แบบสอบถามต่อไปนี้จะถามเกี่ยวกับระยะเวลาที่นิสิตทำกิจกรรมอย่างกระฉับกระเฉงในช่วง 7 วันที่ผ่านมา กรุณาตอบคำถามแต่ละข้อตามความเป็นจริง ถึงแม้ว่านิสิตจะเห็นว่าตนเองไม่ได้เป็นคนที่มีกระฉับกระเฉงนัก โปรดคิดถึงกิจกรรมที่นิสิตได้ทำระหว่างการเรียน การทำงาน งานบ้านและงานสวน การเดินทางที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่งและออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ทำในช่วงเวลาว่าง

ข้อ	ข้อคำถาม
1	ช่วง 7 วันที่ผ่านมา นิสิตมีการเคลื่อนไหวออกแรง / ออกกำลังระดับหนัก กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก เหงื่อออกมาก หายใจแรงและเร็ว หรือชอบ ติดต่อกันนานอย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไป เช่น การเล่นกีฬา การแข่งขันกีฬา ภายบริหารในฟิตเนส เต้นแอโรบิก การวิ่งเหยาะ การว่ายน้ำ หรือถีบจักรยานเร็วๆ เป็นเวลากี่วัน _____ /สัปดาห์
2	นิสิตเคลื่อนไหวออกแรง/ ออกกำลังระดับหนัก ติดต่อกันอย่างน้อย 10 นาทีต่อครั้ง กี่ชั่วโมง _____ /วัน
3	ช่วง 7 วันที่ผ่านมา นิสิตเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังระดับปานกลาง ที่ทำให้รู้สึกค่อนข้างเหนื่อย เหงื่อซึม โดยหายใจเร็วกว่าปกติเล็กน้อย ติดต่อกันอย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไป เช่น การว่ายน้ำอย่างต่อเนื่อง เล่นกีฬา กอล์ฟ ถีบจักรยานไปเรื่อย ๆ หรือเล่นเทนนิสคู่ ฝึกซ้อมกีฬา เล่นกีฬา เป็นเวลากี่วัน (ไม่รวมเรื่องของการเดิน) เป็นเวลากี่วัน _____ /สัปดาห์
4	นิสิตเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังระดับปานกลาง ติดต่อกันอย่างน้อย 10 นาทีต่อครั้ง กี่ชั่วโมง _____ /วัน
5	ช่วง 7 วันที่ผ่านมา นิสิตได้เดินติดต่อกันนานอย่างน้อย 10 นาทีในแต่ละครั้ง เป็นเวลากี่วัน _____ /สัปดาห์
6	นิสิตใช้เวลาในการเดินติดต่อกันนานอย่างน้อย 10 นาทีกี่ชั่วโมง _____ /วัน
7	ช่วง 7 วันที่ผ่านมา นิสิตใช้เวลาสำหรับการนั่งในวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) ในขณะที่อยู่ที่ทำงาน ที่บ้าน ขณะเรียน เวลาพักผ่อนหย่อนใจ รวมทั้งเวลาที่ใช้ไปสำหรับการนั่งที่โต๊ะ นั่งคุย นั่งอ่านหนังสือ โดยรวมระยะเวลาที่นั่ง กี่ชั่วโมง _____ /วัน

ภาคผนวก ค

หนังสือขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญและขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการวิจัย





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 12412

ที่ อว 8718.1/545

วันที่ 30 เมษายน 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวมิ่งขวัญ ภิญโญยาง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา” โดยมี อาจารย์ ดร.ภารดี กำภู ณ อยุธยา และอาจารย์ ดร.ธรรมโชติ เอี่ยมทัศนะ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุฬรัตน์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบทမ်း ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 096 734 0750

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาวมิ่งขวัญ ภิญโญยาง และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(อาจารย์ ดร.วงศ์วิทย์ เสงฆวงค์)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 12412

ที่ อว 8718.1/544

วันที่ 30 เมษายน 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะพลศึกษา

เนื่องด้วย นางสาวมิ่งขวัญ ภิญโญยาง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา” โดยมี อาจารย์ ดร.ภารดี กำภู ณ อยุธยา และอาจารย์ ดร.ธรรมโชติ เอี่ยมทัศนะ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ และได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง : SWUEC -672099

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม เรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา” กับ นิสิตระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพลศึกษา ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 248 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ในเดือนพฤษภาคม 2567 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 096 734 0750

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(อาจารย์ ดร.วงศ์วิทย์ เสนะวงศ์)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 12412

ที่ อว 8718.1/545

วันที่ 30 เมษายน 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะพลศึกษา

เนื่องด้วย นางสาวมิ่งขวัญ ภิญโญยาง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา” โดยมี อาจารย์ ดร.ภารดี กำภู ณ อยุธยา และอาจารย์ ดร.ธรรมโชติ เอี่ยมทัศนะ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล และอาจารย์ ดร.อนุศักดิ์ สุขคง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 096 734 0750

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาวมิ่งขวัญ ภิญโญยาง และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(อาจารย์ ดร.วงศ์วิทย์ เสนะวงศ์)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ อว 8718/702

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

30 เมษายน 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวมิ่งขวัญ ภิญโญยาง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา” โดยมี อาจารย์ ดร.ภารดี กำภู ณ อยุธยา และอาจารย์ ดร.ธรรมโชติ เอี่ยมทัศนะ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ และได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง : SWUEC -672099

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม เรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา” กับ นิสิตระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพลศึกษา ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 248 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ในเดือนพฤษภาคม 2567 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.วงศ์วิทย์ เสนะวงศ์)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน รักษาการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 096 734 0750



ภาคผนวก ง

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัย



AF19-03-03.1
August, 2023

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ หนังสือฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

ชื่อโครงการวิจัย : ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีวะครูพลศึกษา

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : นางสาวมิ่งขวัญ ภิญโญยาง

หน่วยงานต้นสังกัด : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

หมายเลขรับรองโครงการวิจัย : SWUEC-672099

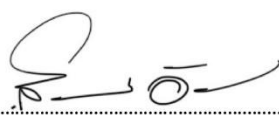
รายการเอกสารที่รับรอง :

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณา | ฉบับที่ 2 ลงวันที่ 10 มีนาคม 2567 |
| 2. โครงการวิจัยฉบับสมบูรณ์ | ฉบับที่ 1 ลงวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2567 |
| 3. เอกสารข้อมูลและขอความยินยอมสำหรับอาสาสมัคร | ฉบับที่ 2 ลงวันที่ 10 มีนาคม 2567 |
| 4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย | ฉบับที่ 1 ลงวันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2567 |
| 5. ประวัติผู้วิจัย | |

ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยยึดหลักเกณฑ์ตาม Declaration of Helsinki, Belmont Report, International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice (ICH-GCP), International Guidelines for Human Research ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามโครงการวิจัยนี้ได้

วันที่รับรอง : 23 มีนาคม 2567

วันที่หมดอายุ : 22 มีนาคม 2568

(ลงชื่อ).....

(รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนทสกุล)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

ชุดสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ (ชุดที่ 2)

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

หน่วยจริยธรรมและมาตรฐานการวิจัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาคารนวัตกรรม ศ.ดร.สาโรช บัวศรี ชั้น 17

โทร. (02) 6495000 ต่อ 17503, 17506 โทรสาร (02) 2042590

ประวัติผู้เขียน

