

นิพนธ์ต้นฉบับ

**ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความท้าทายทางการเรียนของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา
ในสถาบันอุดมศึกษาในกำกับของรัฐแห่งหนึ่ง****สุภานันท์ เกิดผล, วท.ม. *, สุวีรา ภัทรายุทธวรรณ, ประ.ค. **, ศุภโชค สิงห์กันต์, พ.บ., ว.ว. ****

* นักศึกษาปริญญาโทสาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

** ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

Received: November 5, 2018 Revised: December 12, 2018 Accepted: February 1, 2019**บทคัดย่อ**

ที่มาของปัญหา : ในการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษามีข้อกำหนดและเงื่อนไขหลายๆ อย่าง หากนักศึกษาไม่สามารถจัดการกับข้อเรียกร้องเหล่านั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพก็อาจนำไปสู่ความท้าทายทางการเรียนได้

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษา 1. ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองและความท้าทายทางการเรียนในนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา 2. ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความท้าทายทางการเรียน 3. ความสามารถของข้อมูลส่วนบุคคลและการรับรู้ความสามารถของตนเองในการทำนายความท้าทายทางการเรียน

วัสดุและวิธีการ : เก็บข้อมูลจากนักศึกษาปริญญาโท คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 132 คน โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง และแบบสอบถามความท้าทายทางการเรียน

ผลการศึกษา : ผลการวิจัยพบว่า 1. นักศึกษามีการรับรู้ความสามารถของตนเองระดับค่อนข้างสูง และความท้าทายทางการเรียนระดับต่ำ 2. การรับรู้ความสามารถของตนเองและชั้นปีสัมพันธ์กับความท้าทายทางการเรียน 3. ข้อมูลส่วนบุคคลและการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกันทำนายความท้าทายทางการเรียนได้ร้อยละ 24 ที่ระดับ 0.05 โดยมีตัวแปรชั้นปีและการรับรู้ความสามารถของตนเองมีน้ำหนักทำนายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และ 0.01 ตามลำดับ

สรุป : นักศึกษาชั้นปีที่สูงขึ้นมีแนวโน้มเกิดความท้าทายทางการเรียนสูง ดังนั้นควรจัดกิจกรรมเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่สูงๆ เพื่อลดปัญหาดังกล่าว

คำสำคัญ : ความท้าทายทางการเรียน; การรับรู้ความสามารถของตนเอง; ข้อมูลส่วนบุคคล; นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา

Original article

**Factors Related to Academic Burnout among Graduate Students
in One Government University****Suchanun Kerdphol, M.Sc. ^{*}, Sucheera Phattharayuttawat, Ph.D. ^{**}, Supachoke Singhakant, M.D. ^{**}**^{*}Master's degree of Clinical Psychology, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University^{**}Department of Psychiatry, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University**Abstract**

Background : During graduate studies, students must attempt to meet many academic demands. If students cannot handle these conditions effectively, it can lead to academic burnout.

Objective: 1. To study the levels of self-efficacy and academic burnout among post-graduate students;
2. To explore the relationship between personal information, self-efficacy, and academic burnout;
3. To investigate how personal information and self-efficacy can aid in predicting academic burnout.

Materials and methods: Data was collected from 132 students in the Master's Program of the Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University, using a questionnaire concerning personal information, self-efficacy, and academic burnout.

Results: The results revealed that self-efficacy scores

among post-graduate students were at a moderate to high level. Also, academic burnout was at a low level. Self-efficacy and years of study were related to academic burnout. Personal information and self-efficacy predicted the capacity for academic burnout at 24 % with statistical significance at 0.05. However, only years of study in personal information was significant at 0.05 level, while self-efficacy was significant at 0.01 level.

Conclusion: From the results, students with more years of study were at greater risk to experience academic burnout, so activities to promote self-efficacy should be organized and geared toward those students in order to reduce the problem.

Keywords: academic burnout; self-efficacy; personal information; graduate students

บทนำ

ในการศึกษาต่อระดับบัณฑิตศึกษานั้น นักศึกษาต้องพบกับข้อกำหนดและเงื่อนไขหลายๆ อย่าง เช่น เนื้อหาวิชาเรียนที่เข้มข้น การฝึกประสบการณ์ รวมถึงการทำวิทยานิพนธ์เพื่อสำเร็จการศึกษา อีกทั้งต้องปรับตัวกับความรับผิดชอบที่มากขึ้น หากนักศึกษาไม่สามารถจัดการกับข้อเรียกร้องเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพก็อาจนำไปสู่ความท้อถอยทางการเรียนได้ ซึ่งความท้อถอยทางการเรียน (academic burnout) นั้นหมายถึง อาการทางอารมณ์ของนักศึกษาที่แสดงถึงความรู้สึกเหน็ดเหนื่อยจากภาระทางการเรียน โดยมีพฤติกรรมปลีกตัว มีทัศนคติทางลบต่อการเรียน และความรู้สึกว่าตนไร้ความสามารถในการเรียน ซึ่งเกิดขึ้นจากการที่ทำงานไม่สำเร็จสะสมต่อเนื่อง ประกอบด้วย 3 ลักษณะ ได้แก่ 1) ความเหน็ดเหนื่อยที่เกี่ยวข้องกับการเรียน 2) การมีทัศนคติทางลบต่อการเรียน และ 3) ความรู้สึกที่ตนไร้ความสามารถในการเรียน¹ การศึกษาของ Silvar พบว่าความท้อถอยทางการเรียนนำไปสู่ระดับการวิตกกังวลสูง การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ไม่ดี การจัดการปัญหาโดยใช้อารมณ์ และการขาดเรียน ซึ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความท้อถอยทางการเรียนนั้นมีทั้งปัจจัยภายนอก เช่น บรรยากาศภายในโรงเรียน การสนับสนุนจากโรงเรียน และกลุ่มเพื่อน เป็นต้น รวมถึงปัจจัยภายใน เช่น แรงจูงใจในการเรียน วิธีจัดการปัญหา และการรับรู้ความสามารถของตนเอง²

การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อระบบการตัดสินใจของบุคคล ทั้งในการเลือกกระทำพฤติกรรม การเกิดแรงจูงใจในการใช้ความพยายาม ความบากบั่นอดสาหัส รูปแบบการคิด และความอ่อนไหวต่อความเครียด³ โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น หมายถึง ความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับระดับความสามารถหรือศักยภาพของตนเองในการจัดการกับสถานการณ์เพื่อประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ Rahmati ศึกษาความท้อถอยทางการเรียนร่วมกับระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความท้อถอยทางการเรียน⁴

นอกจากนี้งานวิจัยของสายสัมพันธ์ จำปาทอง ที่ศึกษาในบุคลากรในโรงพยาบาล ยังพบว่าตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นตัวแปรหนึ่งที่ร่วมทำนายความท้อถอยได้⁵

นอกจากความท้อถอยที่เกิดขึ้นกับคนวัยทำงานแล้ว กลุ่มนักเรียน นักศึกษาก็นับเป็นกลุ่มหนึ่งที่สามารถเกิดภาวะท้อถอยได้ เช่น จากกิจกรรมที่เกี่ยวข้องเนื่องจากการเรียน เช่น ภาระงานที่มากเกินไป การเข้าชั้นเรียน เป็นต้น แต่ในประเทศไทยนั้นยังพบว่าการศึกษาเรื่องความท้อถอยทางการเรียนส่วนใหญ่มักศึกษาในกลุ่มนักศึกษาก่อนปริญญา เช่น งานวิจัยของณรงค์ ที่ปประชัย ที่ศึกษาในนักศึกษาระดับปริญญาตรี พบว่าปัจจัยที่ส่งผลทางบวกต่อความท้อแท้ในการศึกษาคือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ผลการเรียน รายได้ หลักสูตรการศึกษา ความเชื่อมั่นในตนเอง และสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ ส่วนปัจจัยที่ส่งผลทางลบต่อความท้อแท้ในการศึกษาคือ ความรับผิดชอบ⁶ ในขณะที่ไม่พบบางงานวิจัยเรื่องความท้อถอยทางการเรียนในกลุ่มนักศึกษาลงปริญญา

ด้วยเหตุนี้ ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความท้อถอยทางการเรียนในนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา โดยศึกษาทั้งปัจจัยส่วนบุคคล รวมถึงปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เกี่ยวข้องกับความท้อถอยทางการเรียน โดยผู้วิจัยเลือกศึกษาในกลุ่มนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาในคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เนื่องจากนักศึกษากลุ่มนี้มีสภาพแวดล้อมของสถานศึกษาที่แตกต่างจากนักศึกษาทั่วไป กล่าวคือ มีการเรียนการสอนส่วนใหญ่อยู่ในโรงพยาบาล อีกทั้งมีการฝึกปฏิบัติที่ต้องปฏิสัมพันธ์กับบุคคลจำนวนมากโดยเฉพาะผู้ป่วย ซึ่งปัจจัยเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อการศึกษาเกิดความท้อถอยได้

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

วัตถุประสงค์หลัก

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลและการรับรู้ความสามารถของตนเองกับความท้อถอยทางการเรียนในนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา
2. เพื่อศึกษาความสามารถของปัจจัยด้านข้อมูล

ส่วนบุคคลและการรับรู้ความสามารถของตนเองในการ
ทำนายความท้อถอยทางการเรียนในนักศึกษาระดับ
บัณฑิตศึกษา

วัตถุประสงค์รอง

1. เพื่อศึกษาระดับการรับรู้ความสามารถของ
ตนเองและระดับความท้อถอยทางการเรียนในนักศึกษาระดับ
บัณฑิตศึกษา

วัสดุและวิธีการ

การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความท้อถอย
ทางการเรียนในนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา เป็นการวิจัย
เชิงสำรวจ (survey research) ได้รับพิจารณาเห็นชอบ
จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะ
แพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล (COA
no. Si 760/2017) โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีดำเนินการ
วิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรในการ
วิจัยนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาโท คณะแพทยศาสตร์
ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล รุ่นปีการศึกษา
2558-2560 มีจำนวน 173 คน คำนวณจำนวนกลุ่ม
ตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Krejcie & Morgan⁷

$$n = \frac{X^2 Np(1-p)}{e^2(N-1) + X^2 p(1-p)}$$

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = ขนาดของประชากร

e = ระดับความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่าง
ที่ยอมรับได้

X^2 = ค่าไคสแควร์ที่ df เท่ากับ 1 และระดับความ
เชื่อมั่น 95% ($X^2 = 3.841$)

p = สัดส่วนของลักษณะที่สนใจในประชากร

โดยประชากรที่ใช้ในการวิจัยมีจำนวน 173 คน
ยอมรับให้เกิดความคลาดเคลื่อนของการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
ได้ 5% ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และสัดส่วนของลักษณะ
ที่สนใจในประชากรเท่ากับ 0.5 ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่
ต้องการเท่ากับ

$$n = \frac{3.841 \times 173 \times 0.5 \times 0.5}{(.05)^2 \times (173-1) + 3.841 \times 0.5 \times 0.5}$$

n = 119.49 ~ 120 คน

ทั้งนี้ ต้องการกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 120 คน แต่
เนื่องจากประชากรที่ศึกษามีจำนวนไม่มากจึงเก็บข้อมูล
จากประชากรทั้งหมด ทั้งนี้มีผู้ส่งแบบสอบถามคืนทั้งสิ้น
132 ชุด คิดเป็นร้อยละ 76.3

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบไป
ด้วยคำถามเกี่ยวกับข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบ
แบบสอบถาม ได้แก่ เพศ, อายุ, สถานภาพสมรส, สาขา
วิชาที่กำลังศึกษา, ปีที่เข้าศึกษา, เกรดเฉลี่ยสะสม
ปัจจุบัน, สถาบันเดิม, สาขาวิชาเดิม, เกรดเฉลี่ยสะสมใน
ระดับปริญญาตรี, การได้รับเกียรตินิยมในระดับปริญญา
ตรี, ความเห็นว่าสาขาวิชาเดิมตรงสายกับสาขาวิชา
ปัจจุบันหรือไม่, สถานภาพการทำงาน,ทุนการศึกษา,
และเหตุผลที่เลือกศึกษาต่อระดับปริญญาโท

2. แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของ
ตนเอง โดยใช้คำถามวัดความมั่นใจในศักยภาพของตัว
เองจากแบบประเมินต้นทุนทางจิตวิทยาในคนไทยวัย
ทำงาน ฉบับภาษาไทย พัฒนาโดย สุชีรา ภัทรายุทธวรรธน์
และคณะ มีข้อคำถามทั้งหมด 12 ข้อ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์
สหสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับคะแนนรวม ตั้งแต่ 0.71 -
0.91 และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ (Cronbach's alpha
coefficient) เท่ากับ 0.9823 โดยผู้ตอบจะประมาณค่า
ความถี่ 5 ระดับ โดยการแปลความหมายของคะแนนการ
รับรู้ความสามารถของตนเอง แบ่งเป็น 5 ระดับ ได้แก่
ระดับสูง, ก่อนข้างสูง, ปานกลาง, ก่อนข้างต่ำ และต่ำ⁸

3. แบบสอบถามความท้อถอยทางการเรียน ฉบับ
ภาษาไทย ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยใช้แนวคิดความท้อถอย
สำหรับนักเรียนของ Schaufeli et al. โดยวัดความท้อถอย
3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความเหน็ดเหนื่อยที่เกี่ยวข้องกับ
การเรียน 2) การมีทัศนคติทางลบต่อการเรียน และ 3) ความ
รู้สึกว่าคุณไม่มีความสามารถในการเรียน¹ รวมข้อคำถาม
ทั้งหมด 28 ข้อ ลักษณะเป็นมาตราประมาณค่าความถี่ 7
ระดับ ซึ่งแบบสอบถามได้ผ่านการพิจารณาความตรงเชิง
เนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน (ค่า IOC = 0.85)

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยจะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ชุดแบบสอบถาม มีวิธีดำเนินการดังนี้

1. ดำเนินการขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยถึงประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตรต่างๆ เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล และนำหนังสือที่ได้รับอนุญาตแล้วไปขอความอนุเคราะห์จากเจ้าหน้าที่การศึกษาประจำหลักสูตรให้ช่วยแจกแบบสอบถามและรวบรวมส่งคืนตามเวลาที่ประสานไว้

2. ผู้วิจัยนำเอกสารประกอบด้วย เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และแบบสอบถาม บรรจุใส่ซองสีน้ำตาล และดำเนินการส่งซองเอกสารไปยังภาควิชาต่างๆ กับเจ้าหน้าที่ที่ประสานไว้

3. เมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยตอบแบบสอบถามเรียบร้อยแล้ว ให้นำเอกสารทั้งหมดใส่กลับซองเดิม ปิดผนึก และส่งคืนที่เจ้าหน้าที่การศึกษาประจำหลักสูตรเพื่อ

รวบรวม และผู้วิจัยจะไปรับซองเอกสารคืนตามวันและเวลาที่ประสานไว้กับเจ้าหน้าที่

การวิเคราะห์ข้อมูล ในขั้นตอนพัฒนาเครื่องมือ มีการวิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องกันระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับจุดประสงค์ (index of item – objective congruence; IOC) จากการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยนั้นใช้โปรแกรม SPSS โดยใช้สถิติเชิงพรรณนาในการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป (descriptive statistic) และวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความท้อถอยทางการเรียนด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (pearson product-moment correlation coefficient) และสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ t-test และ One-Way Anova ตามชนิดของตัวแปร รวมถึงวิเคราะห์ปัจจัยทำนายความท้อถอยทางการเรียนด้วยความถดถอยเชิงพหุ (multiple regression analysis)

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง (n = 132)

	คุณลักษณะ	ความถี่	ร้อยละ (%)
เพศ	ชาย	46	34.8
	หญิง	86	65.2
ประสบการณ์การทำงาน	ไม่มี	68	51.5
	มี	64	48.5
การได้รับเกียรตินิยมในระดับปริญญาตรี	ไม่ได้รับเกียรตินิยม	56	42.4
	ได้รับเกียรตินิยม	76	57.6
ทุนการศึกษาในระดับปริญญาโท	ไม่มี	51	38.6
	มี	81	61.4
ชั้นปีที่ศึกษา	ชั้นปีที่ 1 (เข้าศึกษาปี 2560)	65	49.2
	ชั้นปีที่ 2 (เข้าศึกษาปี 2559)	34	25.8
	ชั้นปีที่ 3 (เข้าศึกษาปี 2558)	33	25.0
อายุ (ปี)	M = 25.89, SD = 3.84, range = 22-47 ปี		

ผลการศึกษา

จากการเก็บข้อมูลกับนักศึกษาปริญญาโทจาก 14 หลักสูตรในคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

มหาวิทยาลัยมหิดล มีผู้ส่งแบบสอบถามคืนทั้งสิ้น 132

ชุด คิดเป็นร้อยละ 76.3 รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 2 ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองและระดับความท้อถอยทางการเรียนในนักศึกษาปริญญาโท

ตัวแปร	Minimum	Maximum	Mean	SD	แปลผล
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	1.92	5.00	3.80	0.50	ค่อนข้างสูง
ความท้อถอยทางการเรียนโดยรวม	4	125	48.09	24.33	ระดับต่ำ
ความท้อถอยทางการเรียนรายด้าน					
exhaustion	1	56	22.67	12.19	ระดับปานกลาง
cynicism	0	46	12.77	9.29	ระดับต่ำ
reduced efficacy	0	45	12.66	8.01	ระดับต่ำ

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองจัดอยู่ในระดับค่อนข้างสูง สำหรับความท้อถอยทางการเรียน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความท้อถอยทางการเรียนด้านความเหน็ดเหนื่อยที่เกี่ยวข้องกับการเรียน (exhaustion) จัดอยู่ในระดับปานกลาง ด้านการมีทัศนคติทางลบต่อการเรียน (cynicism) และด้านความรู้สึกว่าตนไร้ความสามารถในการเรียน (reduced efficacy) จัดอยู่ในระดับต่ำ ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความท้อถอยทางการเรียนโดยรวม (academic burnout) จัดอยู่ในระดับต่ำ

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลและการรับรู้ความสามารถของตนเองกับความท้อถอยทางการเรียน

ตัวแปร	ข้อมูลส่วนบุคคล						การรับรู้ความสามารถของตนเอง
	เพศ	อายุ (ปี)	ชั้นปี (ปี1/2/3)	ประสบการณ์ทำงาน (มี/ไม่มี)	เกียรตินิยม (ได้รับ/ไม่ได้รับ)	ทุนการศึกษา (มี/ไม่มี)	
academic burnout	-	-	F = 3.20*	-	-	-	r = -0.39**
exhaustion	t = 2.04*	-	-	-	-	-	r = -0.29**
cynicism	-	-	F = 4.07*	-	-	-	r = -0.27**
reduced efficacy	-	-	-	-	t = 2.30*	-	r = -0.44**

หมายเหตุ ตารางแสดงเฉพาะค่าความสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดย * = $p < 0.05$, ** = $p < 0.01$

จากตารางที่ 3 พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองสัมพันธ์กับความท้อถอยทางการเรียน (academic burnout) และความท้อถอยทางการเรียนทั้ง 3 องค์ประกอบ (exhaustion, cynicism, reduced efficacy) ในส่วนของตัวแปรข้อมูลส่วนบุคคลพบว่า ความท้อถอยทางการเรียนโดยรวมสัมพันธ์กับปีที่เข้าศึกษา โดยที่ความท้อถอยทางการเรียนด้านความเหน็ดเหนื่อยที่เกี่ยวข้องกับการเรียน (exhaustion) มีความสัมพันธ์กับเพศ, ด้านการมีทัศนคติทางลบต่อการเรียน (cynicism) มีความสัมพันธ์กับปีที่เข้าศึกษา และด้านความรู้สึกว่าตนไร้ความสามารถในการเรียน (reduced efficacy) มีความสัมพันธ์กับการได้รับเกียรตินิยมในระดับปริญญาตรี

ตารางที่ 4 การถดถอยพหุสำหรับตัวแปรข้อมูลส่วนบุคคลและการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการทำนายความท้อถอยทางการเรียน โดยวิธีการนำตัวแปรทุกตัวเข้าสมการ (Enter) (n = 132)

		b	SE _b	β	t	p-value
	(Constant)	133.21	20.19		6.60	0.001
ตัวแปรต้น (X)	เพศ	4.71	4.21	0.09	1.12	0.266
	อายุ	-1.18	0.66	-0.19	-1.79	0.076
	ชั้นปีที่ศึกษา (ปี 2)	10.63	4.96	0.19	2.14	0.034
	ชั้นปีที่ศึกษา (ปี 3)	13.87	5.20	0.25	2.67	0.009
	ประสบการณ์การทำงาน	2.07	4.57	0.04	0.45	0.652
	การได้รับเกียรติดนิยมในระดับปริญญาตรี	-6.73	4.29	-0.14	-1.57	0.119
	การได้รับทุนการศึกษา	3.95	4.12	0.08	0.96	0.339
	การรับรู้ความสามารถของตนเอง	-1.39	0.33	-0.35	-4.16	0.001
ตัวแปรตาม (Y)	ความท้อถอยทางการเรียน					
R = 0.49, R ² = 0.24, Adjusted R ² = 0.19, F = 4.73, p-value = 0.001						

นอกจากนี้ เมื่อศึกษาความสามารถของตัวแปรข้อมูลส่วนบุคคลและการรับรู้ความสามารถของตนเองในการทำนายความท้อถอยทางการเรียน พบว่า เพศ อายุ ชั้นปีที่ศึกษา ประสบการณ์การทำงาน การได้รับเกียรติยศในระดับปริญญาตรี การได้รับทุนการศึกษาในระดับปริญญาโท และการรับรู้ความสามารถของตนเองสามารถร่วมกันทำนายความแปรปรวนของความท้อถอยทางการเรียนได้ ร้อยละ 24 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 โดยมีตัวแปรชั้นปีที่ศึกษา และตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีน้ำหนักทำนายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตารางที่ 4

อภิปรายผล

จากการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความท้อถอยทางการเรียนโดยรวมซึ่งพบว่าความท้อถอยทางการเรียนโดยรวมสัมพันธ์กับปีที่เข้าศึกษาและการรับรู้ความสามารถของตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิจัยส่วนหนึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธวัชชัย ศุภดิษฐ์ ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับปริญญาโท พบว่าระยะเวลาที่ศึกษาเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน⁹ ซึ่งในงานวิจัยนี้ระยะเวลาที่ศึกษาในระดับปริญญาโทก็คือชั้นปีที่ศึกษานั้นเอง นอกจากนี้ ในส่วนของการรับรู้ความสามารถของตนเอง ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Rahmati ที่พบ

ความสัมพันธ์ทางลบระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองกับความท้อถอยทางการเรียน⁴ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Capri ที่พบว่าความเชื่อในความสามารถทั่วไปของตนเองและความท้อถอยในนักศึกษามหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ¹⁰ ทั้งนี้อาจอธิบายได้ด้วยกระบวนการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ส่งผลกระทบต่อกระบวนการตัดสินใจของบุคคล ซึ่งบุคคลที่ประเมินความสามารถของตนเองในระดับสูงมักเลือกงานที่ท้าทาย ใช้ความสามารถ และมีแรงจูงใจสูงในการทำงานให้สำเร็จ รวมถึงยังสามารถรับมือกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงมีแนวโน้มที่บุคคลกลุ่มนี้จะมีความท้อถอยทางการเรียนระดับต่ำในทางตรงข้าม บุคคลที่ประเมินความสามารถของตนเองในระดับต่ำจะหลีกเลี่ยงงาน ท้อถอย ขาดความมั่นใจในตนเอง และยอมแพ้ต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างง่ายดาย จึงมีแนวโน้มที่บุคคลกลุ่มนี้จะมีความท้อถอยทางการเรียนระดับสูง³

เมื่อพิจารณาความท้อถอยทางการเรียนแยกองค์ประกอบ สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับความท้อถอยทางการเรียนด้านความเหน็ดเหนื่อยที่เกี่ยวข้องกับการเรียน (exhaustion) นั้นพบว่าเพศหญิง (M = 24.23) มีคะแนนความท้อถอยด้าน exhaustion สูงกว่าเพศชาย (M = 19.74) ทั้งนี้อาจอธิบายได้ด้วย sex role-dependent stereotype ซึ่งเพศหญิงจะเน้นการ

แสดงออกทางอารมณ์มากกว่าเพศชาย จึงอาจมีแนวโน้มเกิดภาวะความเครียด หรือความเหนื่อยหน่ายที่เร็วกว่ามากว่า ในส่วนของความท้อถอยทางการเรียนด้านการมีทัศนคติทางลบต่อการเรียน (cynicism) ที่มีความสัมพันธ์กับชั้นปีที่ศึกษานั้น ซึ่งผลการวิจัยพบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความท้อถอยทางการเรียนด้าน cynicism น้อยกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 จะเห็นได้ว่ายิ่งนักศึกษามีระยะเวลาที่อยู่ในสถาบันศึกษานานขึ้น หรืออยู่ชั้นปีที่สูงขึ้น ก็มีแนวโน้มจะเกิดความท้อถอยทางการเรียนในลักษณะที่ต้องการแยกตัวจากการเรียน และขาดความสนใจในการเรียนมากขึ้น นอกจากนี้ ความสัมพันธ์ระหว่างความท้อถอยทางการเรียนด้านความรู้สึกว่าตนไร้ความสามารถในการเรียน (reduced efficacy) กับการได้รับเกียรตินิยมในระดับปริญญาตรี ซึ่งพบว่าบุคคลที่เคยได้รับเกียรตินิยมในระดับปริญญาตรีมีความท้อถอยด้าน reduced efficacy สูงกว่าบุคคลที่ไม่ได้รับเกียรตินิยมในระดับปริญญาตรี ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่บุคคลเคยมีประสบการณ์ความสำเร็จทางด้านการเรียนมาก่อน อาจทำให้เกิดความกดดันและมีแนวโน้มที่จะกังวลเกี่ยวกับความสามารถในการเรียนของตนเองมากขึ้น สัมพันธ์กับความท้อถอยทางการเรียนด้าน reduced efficacy ซึ่งบุคคลจะมีความรู้สึกว่าคุณสมบัติของตนเองลดลง นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังพบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความท้อถอยทางการเรียนทั้ง 3 ลักษณะ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Rahmati ที่พบว่ารับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความท้อถอยทางการเรียนทั้ง 3 ลักษณะ⁴ สามารถอธิบายได้ด้วยกระบวนการและผลกระทบของการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Luthans กล่าวคือ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับต่ำมีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดและความอ่อนล้าในการทำงาน³ ซึ่งอาจสัมพันธ์กับความท้อถอยทางการเรียนด้านความเหนื่อยหน่ายที่เกี่ยวข้องกับการเรียน (exhaustion) โดยมักจะยอมแพ้ต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างง่ายดาย แสดงออกเป็นความท้อถอยในลักษณะที่มีทัศนคติทางลบต่อการเรียน (cynicism) รวมถึงมีรูปแบบความคิดในเชิงลบ ซึ่งจะนำไปสู่ความรู้สึกว่าตนไร้ความสามารถในการเรียน (reduced efficacy)

เมื่อพิจารณาถึงความสามารถในการทำนาย พบว่าข้อมูลส่วนบุคคลและการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกันทำนายความท้อถอยทางการเรียนได้ ร้อยละ 24 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 โดยมีตัวแปรชั้นปีที่ศึกษาและการรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีน้ำหนักทำนายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือเมื่อนักศึกษาอยู่ชั้นปีที่สูงขึ้นก็มีแนวโน้มที่จะมีระดับความท้อถอยทางการเรียนสูงขึ้นเช่นกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากชั้นปีที่สูงขึ้นอาจส่อได้ถึงภาระงานและความรับผิดชอบที่มากขึ้น รวมถึงมีความเครียดสะสมมาเป็นระยะเวลาต่อเนื่องยาวนานกว่านักศึกษาที่เพิ่งเข้าศึกษาในปีแรก นอกจากนี้ การรับรู้ความสามารถของตนเองยังเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลในการทำนายความท้อถอยทางการเรียน โดยเมื่อบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองที่สูงขึ้น บุคคลนั้นก็จะมีความท้อถอยทางการเรียนที่ลดลง กล่าวคือ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับสูงจะมีแนวโน้มที่จะประเมินว่าตนเองมีความสามารถในการเรียนให้ประสบความสำเร็จได้ จึงส่งผลต่อแรงจูงใจในการพยายามแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น และรับมือกับความเครียดได้อย่างมั่นใจ รวมถึงมีพฤติกรรมมุ่งสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย ส่งผลให้บุคคลนั้นมีโอกาสเกิดความท้อถอยทางการเรียนได้น้อย ในขณะที่บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับต่ำจะมีแนวโน้มที่จะประเมินว่าตนเองไม่มีความสามารถเพียงพอที่จะสำเร็จการศึกษาได้ ส่งผลให้บุคคลนั้นหลีกเลี่ยงงาน ยอมแพ้ต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น ขาดความมั่นใจในตนเอง มีแนวโน้มเกิดความเครียด และอ่อนล้าในการเรียน ซึ่งนำไปสู่ระดับความท้อถอยทางการเรียนที่สูงขึ้น¹¹

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป มีดังนี้

จากผลการวิจัยที่พบว่านักศึกษาชั้นปีที่สูงขึ้นมีแนวโน้มเกิดความท้อถอยทางการเรียนสูง ดังนั้น ควรจัดโครงการหรือกิจกรรม เช่น กิจกรรมเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง สำหรับนักศึกษาชั้นปีสูงๆ เพื่อลดปัญหาดังกล่าว

ในการศึกษาครั้งต่อไป สามารถขยายขอบเขตการศึกษาไปยังนักศึกษากลุ่มอื่นๆ เพิ่มเติม เช่น นักศึกษาปริญญาเอก หรือนักศึกษาในสถาบันอื่น นอกจากนี้ อาจ

น้ำปัจจัยอื่นๆ ที่อาจส่งผลต่อความท้อถอยทางการเรียน มาศึกษาร่วมด้วย เช่น บุคลากรทางการศึกษา สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เจตคติต่อสถานศึกษา แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนจาก “ทุนบัณฑิตศึกษา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล” (Siriraj Graduate Scholarship)

เอกสารอ้างอิง

- Schaufeli WB, Martinez IM, Pinto AM, Salanova M, Bakker AB. Burnout and engagement in university students: a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology* 2002; 33:464-81.
- Walburg V. Burnout among high school students: a literature review. *Children and youth services review* 2014;42:28-33.
- Fuangfupong K. Perception of self-efficacy, optimism and job engagement: A case study of employees of personal and health care [dissertation]. Bangkok: Thammasat University; 2011.
- Rahmati Z. The study of academic burnout in students with high and low level of self-efficacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 2015; 171:49-55.
- Champathong S. Relationship between self-efficacy, Quality of working life and job burnout of personnel at the hospital in an autonomous university [dissertation]. Bangkok: Thammasart University; 2011.
- Teeprachai N. A study of some factors related to educational burnout of undergraduate students in public open university distance learning [dissertation]. Bangkok: srinakharinwirot University; 2004.
- Pasunon P. Sample size determination from Krejcie and Morgan (1970) approach in quantitative research. *The Journal Of Faculty Of Applied Arts, King Mongkut's University of Technology North Bangkok* 2014; 7(2): 112-25.
- Phattharayuttawat S, Manusirivithaya V, Ngamthipwatthana T. The development of Thaipsychological capital inventory: version 44 Items. *J Med Assoc Thai* 2018;101(S1):S80-4.
- Suppadit T. Factors affecting the achievement of learning at the master's level of the National Institute of Development Administration academic year 2011 [dissertation]. Bangkok: National Institute of Development Administration; 2013.
- Capri B, Ozkendir OM, Ozkurt B, Karakus F. General self-efficacy beliefs, life satisfaction and burnout of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 2012; 47:968-73.
- Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control New York: Worth Publishers; 1997.