

ความเหนื่อยหน่ายในการเรียน: สภาพการณ์ที่มีอาจหลีกเลี่ยงได้

Learning Burnout: An Inevitable Circumstances

ชัยพร พงษ์พิสันต์รัตน์¹
Chaiporn Pongpisanrat¹

บทคัดย่อ

บทความวิชาการฉบับนี้เป็นการวิเคราะห์เกี่ยวกับความเป็นมาของความเหนื่อยหน่าย ความหมายของความเหนื่อยหน่าย ความหมายของความเหนื่อยหน่ายในการเรียน องค์ประกอบของความเหนื่อยหน่ายในการเรียน สาเหตุของความเหนื่อยหน่ายในการเรียน สภาพปัญหาที่เกิดจากความเหนื่อยหน่ายในการเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการวัดความเหนื่อยหน่ายในการเรียน

คำสำคัญ: ความเหนื่อยหน่ายในการเรียน องค์ประกอบ

Abstract

This academic paper is the analysis of the origin of burnout, the meaning of burnout and learning burnout, elements, causes, and problems of learning burnout, and the instruments for measure learning burnout.

Keywords: Learning Burnout, Components

¹ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

¹ Faculty of Education, Mahasarakham University



บทนำ

ความเหนื่อยหน่ายเป็นปัญหาระดับโลก (Burnout as a Global Problem) การศึกษาตัวอย่างจำนวน 15,000 คน จาก 15 ประเทศที่เป็นสมาชิกในกลุ่มสหภาพยุโรป พบว่า การเรียนและการทำงานมีผลต่อสุขภาพของบุคคลคิดเป็นร้อยละ 57 ในส่วนปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพพบว่า อาการปวดหลังคิดเป็นร้อยละ 30 ความเครียดคิดเป็นร้อยละ 28 ความอ่อนล้าทั่วไปคิดเป็นร้อยละ 20 การขาดงานเนื่องจากปัญหาด้านสุขภาพคิดเป็น ร้อยละ 25 ความเสี่ยงด้านสุขภาพและความปลอดภัยคิดเป็นร้อยละ 28 ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตในระดับมาก (Ladstatter and Garrosa, 2008: 3) โดยความเหนื่อยหน่าย (Burnout) เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง และจะค่อย ๆ สะสมความเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกาย และจิตใจ นำไปสู่ความอ่อนล้าทางอารมณ์ หากปล่อยทิ้งไว้จะทำให้เกิดความเครียดที่มีความรุนแรงมากขึ้น (Heugten, 2011: 26) นอกจากนี้ความรู้สึกเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้เรียนจะส่งผลให้เกิดความไม่เอาใจใส่ในการเรียน ขาด ความกระตือรือร้นในการเรียน จนสุดท้ายผู้เรียนจะประสบกับความล้มเหลวในการเรียนรู้ สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้เรียนไม่เห็นคุณค่าในตนเอง คิดว่าตนเองขาดความสามารถ มีเจตคติในเชิงลบกับบุคคลอื่น ไม่มีความต้องการเรียน และทำงานกับบุคคลอื่น และที่สำคัญผู้เรียนจะขาดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคล และส่วนรวม (Ling *et al.*, 2013: 608-609 cited from Yang and Lian, 2005)

บริบทการเปลี่ยนแปลงสังคมโลกภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ที่ส่งผลกระทบต่อสังคมไทยทำให้เกิดโอกาส และข้อจำกัดในการพัฒนาประเทศในด้านเงินทุน ความรู้ เทคโนโลยี สินค้าและบริการอย่างไร้พรมแดน กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว มีการติดต่อสื่อสาร

ด้วยระบบเครือข่ายต่าง ๆ เชื่อมโยงกันทั่วโลก (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2553: 17) หัวใจสำคัญของการศึกษาแห่งศตวรรษที่ 21 คือ การเรียนรู้ชีวิตจริง มีการฝึกหัดเพื่อให้เกิดเรียนรู้จากประสบการณ์จริงก่อให้เกิดทักษะเชิงซ้อนที่เรียกว่า “ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21” การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ซึ่งจะเน้นการเรียนโดยการปฏิบัติตามด้วยการสะท้อนความคิดหรือไตร่ตรอง (Reflection) โดยมีลักษณะ “สอนน้อย เรียนมาก” (Teach-less, Learn more) เน้นเรียนเป็นทีม (Team Learning) เพื่อที่จะปฏิบัติงานได้อย่างมืออาชีพ (วิฑูรย์ สิมะโชคดี, 2559: B2)

จากการประมาณการผู้สำเร็จการศึกษาที่เข้าสู่ตลาดแรงงานปี พ.ศ.2560 ใน 3 ลำดับแรกพบว่า ลำดับที่ 1 เป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีมีจำนวน 377,003 คน สามารถเข้าสู่ตลาดแรงงานได้จำนวน 337,568 คน คิดเป็นร้อยละ 89.50 ลำดับที่ 2 เป็นระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง/อนุปริญญาที่มีผู้ที่จบการศึกษาจำนวน 161,924 คน สามารถเข้าสู่ตลาดแรงงานได้จำนวน 95,600 คน คิดเป็นร้อยละ 59.00 และลำดับที่ 3 เป็นระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพมีผู้ที่จบการศึกษาจำนวน 183,233 คน สามารถเข้าสู่ตลาดแรงงานได้จำนวน 35,584 คน คิดเป็นร้อยละ 19.40 จะเห็นได้ว่าการศึกษาในระดับปริญญาตรีนั้นสามารถช่วยให้ผู้จบการศึกษามีแนวโน้มที่จะได้ประกอบอาชีพมากที่สุด การศึกษาในระดับปริญญาตรีจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการประกอบอาชีพ และการดำรงชีวิตในอนาคต (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560: เว็บไซต์) จากการสำรวจของสถาบันวิจัยอัสสัมชัญ ได้สำรวจข้อมูลจากตัวอย่างที่เป็นเด็กและเยาวชน จำนวน 4,255 คน เกี่ยวกับระบบการศึกษาไทย พบว่า ผู้เรียนเรียนหนักมากที่สุดในโลก แต่ไม่สามารถนำความรู้ใน



ห้องเรียนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้คิดเป็นร้อยละ 58.7 และผู้เรียนไม่ได้เรียนในสิ่งที่ต้องการเรียนคิดเป็นร้อยละ 54.8 (เด็กไทยเมื่อเรียนเชิงครู, 2557: A6) ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความเหนื่อยหน่าย ดังนั้นความเหนื่อยหน่ายในการเรียนจึงเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการศึกษา และการพัฒนาประเทศในอนาคต

ความเป็นมาของความเหนื่อยหน่าย

ความเป็นมาของความเหนื่อยหน่าย (The Origin of Burnout) เริ่มต้นขึ้นโดยในยุคแรก ๆ Ante Literam ได้ศึกษางานเขียนของ William Shakespeare และ The Passionate Pilgrim ของ William Jaggard ที่ตีพิมพ์ในปี 1599 เป็นหนึ่งในตัวอย่างการอธิบายถึง ความเหนื่อยหน่าย ซึ่งความเหนื่อยหน่ายเป็นการล้มเหลว ความเหน็ดเหนื่อยหรือความเหนื่อยล้าเพราะการฟุ้งพาลังใจ, พลังกาย หรือทรัพยากรที่มีอยู่มากเกินไป (Ladstatter and Garrosa, 2008: 2 cited from Enzmann, 1989) ในช่วงต้นศตวรรษที่ 20 นั้น มีคำศัพท์แสดงภาษาอังกฤษใช้อธิบายความรู้สึก “to burn oneself out” หมายถึงการทำงานหนักเกินไปแล้วทำให้เสียชีวิตเร็วขึ้น (Ladstatter and Garrosa, 2008: 2 cited from Partridge, 1961) ซึ่งในภาษาอื่นมีคำอธิบายในทำนองเดียวกัน อาทิเช่นในญี่ปุ่น “Karoshi” หมายถึง การเสียชีวิตเพราะทำงานหนักเกินไป และในปี 1961 Graham Greene ได้ตีพิมพ์งานเขียนเรื่อง A Burnt-out Case ที่เล่าถึงเรื่องชีวิตที่ไม่มีความสุขของสถาปนิกชื่อดัง และตัวอย่างงานเขียน Ante Literam เกี่ยวกับความเหนื่อยหน่ายเป็นกรณีศึกษาด้านจิตวิทยา งานพยาบาล (Ladstatter and Garrosa, 2008: 2 cited from Schwartz, 1953)

Freudenberger (Ladstatter and Garrosa, 2008: 2 cited from Freudenberger, 1974) ได้สังเกตถึงอาการหมดพลังใจ การสูญเสียแรงจูงใจ การไม่มีความรับผิดชอบ รวมทั้งอาการทางจิตใจ และทางกาย ทำให้ Freudenberger ศึกษาเรื่องนี้อย่างจริงจัง นอกจากนี้ Christina Maslach นักวิจัยจิตวิทยาสังคมได้ศึกษาบุคคลที่มีความเครียดในระดับสูง สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองในที่ทำงาน โดยเน้นความสนใจเกี่ยวกับความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล

สรุปความเป็นมาของความเหนื่อยหน่ายเกิดขึ้นทั้งในซีกโลกตะวันตก และตะวันออก โดยในระยะแรกจะเป็นข้อมูลความเหนื่อยหน่ายที่ได้จากประวัติชีวิตของบุคคลที่มีชื่อเสียง ต่อมานักจิตวิทยาได้มีการศึกษาอย่างจริงจังเกี่ยวกับความเหนื่อยหน่าย ทำให้ทราบถึงลักษณะที่คล้ายคลึงกันของความเหนื่อยหน่าย

Firth *et al.*, (1986: 633) ได้อธิบายว่าความเหนื่อยหน่ายมีความสัมพันธ์กับการตอบสนองหรือความเครียดที่มีความเกี่ยวข้องกับการทำงานของบุคคลซึ่งสามารถอธิบายในเชิงจิตวิทยาได้ Ladstatter and Garrosa (2008: 1) ได้อธิบายเกี่ยวกับความเหนื่อยหน่าย (Burnout) ว่าเป็นคำที่ใช้เรียกอาการอ่อนล้าทางจิตใจ อาการเหนื่อยล้า โดยเปรียบเทียบอาการกับการเผาไหม้ของไฟหรือการละลายของเทียน โดยมีการอุปมาไว้ว่า เมื่อบุคคลเกิดความเหนื่อยหน่ายเปรียบเสมือนแบตเตอรี่รถยนต์ที่ไม่สามารถชาร์จไฟใหม่ได้และมีแต่เสียพลังงานไปเรื่อยๆ จากความไม่สมดุลระหว่างการปฏิบัติงานกับพลังของบุคคลที่มีอยู่ส่งผลให้เกิดความอ่อนล้า Carter (2011: 106) ได้อธิบายว่า ความเหนื่อยหน่าย หมายถึง การไม่มีแรงจูงใจ ซึ่งมีสาเหตุมาจากความล้มเหลวในสิ่งที่ต้องการของบุคคล โดยมีองค์ประกอบของความเหนื่อยหน่ายคือ ความอ่อนล้าทางอารมณ์



ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล และความอ่อนล้าทางด้านผลลัพธ์ของบุคคล สิ่งเหล่านี้จะส่งผลต่อการเรียนและการทำงานของบุคคล หากสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นเป็นระยะเวลายาวนานและเรื้อรังจะส่งผลให้บุคคลเกิดปัญหาทางด้านจิตใจ นอกจากนี้ Bas (2012: 62) ได้เสนอแนวคิดของ Freudenberger (Bas, 2012: 62 cited from Freudenberger, 1974) อธิบายว่าความเหนื่อยหน่ายเกิดจากความเครียดที่ได้รับผลกระทบจากการทำงาน เป็นความล้มเหลวในการปฏิบัติงานหรือการทำบางสิ่งบางอย่างที่มากเกินไปจนหมดพลัง

ผู้เขียนจะนำเสนอแนวคิดของนักวิชาการที่ได้อธิบายเกี่ยวกับความหมายของ ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนตามแนวคิดของ Wu (2010: 132) ได้อธิบายว่า ความเหนื่อยหน่ายในการเรียน (Learning Burnout) ว่าเป็นความรู้สึกทางจิตใจ ส่งผลให้เกิดความไม่กระตือรือร้นในการเรียนซึ่งเกิดจากความเครียดในการเรียน เป็น ความเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ แสดงออกโดยการพูด สิ้นหวัง ทำทาง ไม่พึงพอใจกับสภาวะที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับ Collopy (2012: 47-48) ที่ได้อธิบายว่า ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนเป็นความรู้สึกการตอบสนองทางด้านลบของบุคคลในการเรียน การศึกษา และการทำงานหรือการกระทำที่เกี่ยวข้องกับงานที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งแสดงออกถึงการไม่ปฏิบัติงานการขาดเรียนบ่อยๆ มีเจตคติในเชิงลบ ความอ่อนล้าทางด้านร่างกาย ความรู้สึกหมดพลัง การขาดแรงบันดาลใจ ส่งผลให้เกิดประสบการณ์ในแง่ลบ นอกจากนี้ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนเป็นการตอบสนองซึ่งเกิดขึ้นจากความเครียดจากการศึกษา การทำงานของบุคคล โดยความเครียดที่เกิดขึ้นจากสภาพแวดล้อมโดยได้รับการศึกษาจากนักจิตวิทยาสังคม (Truzzi *et al.*, 2012: 406)

องค์ประกอบของความเหนื่อยหน่ายในการเรียนมีนักจิตวิทยาและนักการศึกษา ได้เสนอองค์ประกอบของความเหนื่อยหน่ายในการเรียนไว้ดังนี้ (Turton, 2010: 209 cited from Maslach, 1993; Turton, 2010: 209 cited from Buunk and Schaufeli, 1993; Wu, 2010: 132; Thanacoody *et al.*, 2014: 1843 cited from Moore, 2000)

1. ความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion) เป็นลักษณะที่บุคคลเรียน และปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายจากครูอาจารย์ในปริมาณที่มากเกินไปทำให้เกิด ความเครียด ความรู้สึกอ่อนเพลีย ความรู้สึกเศร้าใจ ไม่มีพลังที่จะเรียน และปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนได้ ลักษณะของบุคคลที่มีความอ่อนล้าทางอารมณ์จะขาดความกระตือรือร้นในการเรียนของตนเอง มีความรู้สึกกระวนกระวาย ไม่พอใจ ผิดหวัง อ่อนเพลีย โดย Maslach (Turton, 2010: 209 cited from Maslach, 1993) ได้อธิบายว่า ความอ่อนล้าทางอารมณ์ เป็นความรู้สึกทางอารมณ์ของบุคคล โดยมีความเกี่ยวข้องอย่างมากกับความเครียดทั่วไปที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน Buunk and Schaufeli (Turton, 2010: 209 cited from Buunk and Schaufeli, 1993) ได้อธิบายว่า ความอ่อนล้าทางอารมณ์เป็นตัวบ่งชี้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นจากการเรียน และการทำงานที่มากเกินไป

2. ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล (Depersonalization) หมายถึง การมีเจตคติในทางลบต่อการเรียน การไม่มีแรงจูงใจ มีมุมมองต่อบุคคลรอบข้างในเชิงลบ การคิดว่าบุคคลอื่นจะคอยจับผิด มีความรู้สึกว่าบุคคลอื่นตำหนิตนเองอยู่ตลอด ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง (Wu, 2010: 132)

3. ความอ่อนล้าทางด้านผลลัพธ์ของบุคคล (Reduced Personal Accomplishment) หมายถึง การที่บุคคลประเมินความสามารถของตนเองในระดับที่ต่ำ ปฏิเสธการเรียน (Wu, 2010: 132) ความรู้สึกว่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน ไม่สามารถเรียนได้ตามที่คาดหวัง ทำให้เกิดความอิจฉาบุคคลอื่นที่สามารถเรียนหรือทำงานได้ดีกว่าตนเอง Moore (Thanacoody *et al.*, 2014: 1843 cited from Moore, 2000) อธิบายไว้ว่าเมื่อบุคคลรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถเพียงพอในการเรียนและการทำงานจะทำให้รู้สึกว่าคุณเองไม่มีความสามารถ

สรุปความเหนื่อยหน่ายในการเรียนมี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความอ่อนล้าทางอารมณ์ ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล และความอ่อนล้าทางด้านผลลัพธ์ของบุคคล โดยแต่ละองค์ประกอบจะส่งผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนอย่างชัดเจน และสามารถเกิดขึ้นกับผู้เรียนได้ทั้งในการเรียน การทำงาน และชีวิตประจำวัน

สาเหตุของความเหนื่อยหน่ายในการเรียน

ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของผู้เรียนเกิดจากเหตุผลสำคัญหลายประการ ประการแรก ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของผู้เรียนมีหัวใจสำคัญ ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมโดยภาพรวมของผู้เรียนระหว่างเรียน ประการที่สอง ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของผู้เรียนมีอิทธิพลจากสัมพันธภาพของผู้เรียนในด้านต่าง ๆ ทั้งในปัจจุบันและอนาคต อันมีผลมาจากการเรียนในกลุ่มเดิม ๆ หรือการเรียนด้วยกระบวนการจัดการเรียนการสอนในแบบเดิม ๆ ประการที่สาม ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของผู้เรียนเกิดจากการเรียนรายวิชาต่างๆ ในปัจจุบัน และการสมัครเพื่อเข้าศึกษาต่อในอนาคต ดังนั้นความเหนื่อยหน่ายใน

การเรียนของผู้เรียนจึงมีความสำคัญต่อการเรียนในปัจจุบัน และการสมัครเข้าศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นด้วย (Lin and Huang, 2014: 78 cited from Neumann *et al.*, 1990) การที่จะเพิ่มผลงานให้กับผู้เรียนและนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีนั้น มีความจำเป็นต้องลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียน โดยพยายามค้นหาวิธีการที่จะทำให้ระดับความเหนื่อยหน่ายในการเรียนลดลง (ปรีรันธ ชิดโชติ และธีระวัฒน์ จันทิก, 2558: 871 อ้างอิงจาก Maslash and Leiter, 2005)

Maslash and Leiter (ปรีรันธ ชิดโชติ และธีระวัฒน์ จันทิก, 2558: 871 อ้างอิงจาก Maslash and Leiter, 1997) ได้อธิบายเกี่ยวกับสาเหตุของความเหนื่อยหน่ายในการเรียนไว้ดังนี้

1. ระดับภาระงานที่มากเกินไป (Role Overload) โดยเป็นสาเหตุหลักอย่างหนึ่งที่ก่อให้เกิดความเหนื่อยหน่ายในการเรียน เช่น เมื่อผู้เรียนได้ภาระงานที่ได้รับมอบหมายมากเกินไปจากความคาดหวังที่ได้ตั้งไว้ การที่ผู้เรียนได้ภาระงานที่มีความยากเกินระดับความสามารถของผู้เรียน
2. การขาดความสามารถในการควบคุม (Control) ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนอาจเกิดขึ้นเมื่อผู้เรียนไม่สามารถที่จะควบคุมภาระงานที่ได้รับมอบหมายของตนได้หรือไม่มีแนวทางในการแก้ไขปัญหานั้น
3. การได้รับรางวัลที่ไม่เหมาะสม (Reward) มีผลตอบแทนที่ไม่เหมาะสมกับสิ่งที่ลงแรงลงไป
4. การขาดการสื่อสารสัมพันธ์ทางสังคม (Community) เกิดจากความสัมพันธ์ทางด้านลบกับผู้เรียนซึ่งอาจเป็นเพื่อนร่วมชั้นเรียนเกิดความรู้สึกที่ขัดแย้งระหว่างกัน
5. การขาดความยุติธรรม (Fairness) ในสภาพการเรียนหากผู้เรียนไม่ได้รับความยุติธรรม



แล้ว จะเกิดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนอันจะส่งผลต่อเนื่องกับผู้เรียนได้

6. ค่านิยมที่ขัดแย้ง (Values) เมื่อค่านิยมของผู้เรียนไม่สอดคล้องกับค่านิยมของเพื่อนหรือสถานศึกษา เช่น การไว้ทรงผม การแต่งกาย เป็นต้น

สรุปว่าสาเหตุของความเหนื่อยหน่ายในการเรียนเป็นการที่ผู้เรียนได้รับการงานต่าง ๆ ในปริมาณที่มากเกินไป โดยที่ผู้เรียนขาดการควบคุม และการดำเนินการที่เหมาะสม การขาดปฏิสัมพันธ์ในการสื่อสาร ตลอดจนค่านิยมที่ขัดแย้ง การได้รับสิ่งตอบแทนจากการเรียนที่ไม่ตรงตามที่คาดหวังไว้ รวมถึงความยุติธรรมที่ได้รับจากบุคคลซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับผู้เรียน สาเหตุดังกล่าวข้างต้นจึงมีผลทำให้เกิดความเหนื่อยหน่ายในการเรียน

สภาพปัญหาที่เกิดจากความเหนื่อยหน่ายในการเรียน

สภาพปัญหาเกี่ยวกับความเหนื่อยหน่ายในการเรียนมีความรุนแรง และต่อเนื่อง ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นทั่วโลก เมื่อเดือนพฤษภาคม 2562 องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ประกาศให้ Burnout Syndrome นับเป็นภาวะทางการแพทย์ และจัดอาการเหนื่อยหน่ายอยู่ในบัญชีเกี่ยวกับโรคและปัญหาสุขภาพระหว่างประเทศ (ICD-11) ในคู่มือทางการแพทย์สำหรับการตรวจวินิจฉัยโรคในการประชุมสมัชชาอนามัยโลกครั้งที่ 72 โดยจะมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2565 เป็นต้นไป Burnout Syndrome เป็นภาวะทางสุขภาพที่ต้องได้รับการดูแลรักษา และเป็นภาวะที่กำลังจะเกิดในสังคมคนเมืองและคนรุ่นใหม่มากขึ้น ซึ่งความเหนื่อยหน่ายนี้ ในงาน

วิจัยของต่างประเทศระบุว่าอาจส่งผลให้กลายเป็นโรคซึมเศร้าได้ในระยะยาว และเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับที่ 2 ของกลุ่มคนรุ่นใหม่ มีจำนวนผู้เสียชีวิตเป็นจำนวนมากต่อปี วิทยาลัยการจัดการมหาวิทยาลัยมหิดล หรือ ซีเอ็มเอ็มยู CMMU (2019) ได้เปิดเผยข้อมูลการสำรวจผู้บริหารอาวุโสทำงานในกรุงเทพมหานครในช่วงปลายปี 2562 จำนวน 1,280 คน โดยผลสำรวจพบว่า ช่วงอายุของบุคคลที่น้อยลงจะมีโอกาสเข้าสู่ภาวะความเหนื่อยหน่ายได้มากกว่า โดยกลุ่ม Gen Z หรือช่วงอายุต่ำกว่า 22 ปี กำลังตกอยู่ในภาวะเหนื่อยหน่ายมากที่สุดถึงร้อยละ 17 ขณะที่กลุ่ม Gen Y หรือช่วงอายุ 23-38 ปี ตกอยู่ในสภาวะใกล้เคียงกันที่ร้อยละ 13 แต่กลับกันในกลุ่มช่วงอายุ อายุ 55-73 ปี กลับอยู่ในภาวะหมดไฟเพียงร้อยละ 7 (สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (สสว.), 2560: เว็บไซต์) ในส่วนความเครียดในมหาวิทยาลัยจะเชื่อมโยงกับผลกระทบด้านลบต่อการใช้ชีวิตของผู้เรียนในมหาวิทยาลัยก่อให้เกิดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้นกับผู้เรียนในระดับอุดมศึกษา ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนจะทำให้ผู้เรียนประสบกับความเครียดที่เกิดจากการเรียนตามหลักสูตรของสถาบันการศึกษาอีกด้วย (Castellanos, 2018: 27)

สรุปว่า สภาพปัญหาที่เกิดจากความเหนื่อยหน่ายในการเรียนมีประเด็นที่น่าสนใจเกี่ยวกับอายุของผู้ที่มีภาวะเหนื่อยหน่ายอยู่ในช่วงวัยเรียน อายุต่ำกว่า 22 ปี ซึ่งจะส่งผลต่อการศึกษาล่าเรียน ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น โรคซึมเศร้า เป็นต้น หากไม่รีบดำเนินการป้องกัน และแก้ไข จะส่งผลให้การพัฒนาสังคม และประเทศชาติเป็นไปอย่างล่าช้า



เครื่องมือที่ใช้ในการวัดความเหนื่อยหน่ายในการเรียน

Maslach Burnout Inventory (MBI) นักวิจัยหลายคนอาทิเช่น Berkeley Planning and Associates (1977), Freudenberger และ Richelson's (1980), Pines and Aronson (1988) และ Maslach & Jackson (1981) ได้สร้างเครื่องมือวัดความเหนื่อยหน่ายในการศึกษา ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนนั้นถูกดัดแปลงจากการศึกษาโดยใช้ตัวชี้วัดทางจิตวิทยาจะมุ่งวัดเกี่ยวกับทฤษฎีความเหนื่อยหน่ายในการทำงานเป็นหลัก (Schaufeli *et al.*, 2002) Maslach ได้พัฒนาเครื่องมือได้แก่แบบสำรวจความเหนื่อยหน่าย (Maslach Burnout Inventory: MBI) ซึ่งเน้นการประเมินเกี่ยวกับความอ่อนล้าทางอารมณ์ ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล และความอ่อนล้าทางด้านผลลัพธ์ของบุคคล ความเหนื่อยหน่ายจะส่งผลต่อบุคคลให้มีเจตคติและพฤติกรรมการตอบสนองการปฏิบัติงานของบุคคลในเชิงลบ ส่งผลให้บุคคลมีแรงจูงใจในการทำงานลดลง ไม่สนใจ ไม่เอาใจใส่ ทำให้การปฏิบัติงานไม่ประสบความสำเร็จ (Firth *et al.*, 1986: 633 cited from Maslach, 1979; Llewellyn, 1983) โดยแบบสอบถาม Maslach Burnout Inventory (MBI) เป็นที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย (Jackson and Boyer, 2019: 6 cited from Corcoran, 1985; Enzmann *et al.*, 1998; Schaufeli and van Dierendonck, 1993)

แบบสอบถาม Maslach Burnout Inventory (MBI) มีจำนวน 22 ข้อใช้ในการประเมินความเหนื่อยหน่าย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความอ่อนล้าทางอารมณ์ ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล และความอ่อนล้าทางด้านผลลัพธ์ของบุคคล (Jackson and Boyer, 2019: 7 cited from Maslach and Jackson, 1981)

โดยแบบสอบถาม Maslach Burnout Inventory (MBI) แบ่งออกเป็น 7 สเกล จาก 0 (ไม่เคย) ถึง 6 (ทุกวัน) (Maslach *et al.*, 1996: 193) โดยความเหนื่อยหน่ายสามารถระบุได้จากความอ่อนล้าทางอารมณ์สูง ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคลสูง และความอ่อนล้าทางด้านผลลัพธ์ของบุคคลสูง แสดงว่าบุคคลนั้นกำลังประสบปัญหาความเหนื่อยหน่ายในระดับสูง (Jesse *et al.*, 2015: 773) ระดับความเหนื่อยหน่ายของ Maslach จะต้องนำคะแนนทั้ง 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความอ่อนล้าทางอารมณ์ ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล และความอ่อนล้าทางด้านผลลัพธ์ของบุคคล มารวมกัน (Jackson and Boyer, 2019: 7 cited from Maslach *et al.*, 1996) ต่อมาได้พัฒนาแบบสอบถามเพื่อศึกษาในด้านอื่นๆ ที่นอกเหนือจากมุมมองด้านการปฏิบัติงาน ดังนั้นแบบสอบถามนี้จึงเรียกว่าเป็นแบบสอบถามความเหนื่อยหน่ายทั่วไป หรือเรียกว่า Maslach Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนด้วย (Schaufeli *et al.*, 2002)

แบบสำรวจความเหนื่อยหน่ายในการเรียน (School Burnout Inventory: SBI)

แบบสำรวจความเหนื่อยหน่ายในการเรียน (School Burnout Inventory: SBI) ได้เคยถูกพัฒนาโดย Salmela-Aro and Naatanen แบบสำรวจความเหนื่อยหน่ายในการเรียนประกอบด้วย 10 ตัวชี้วัดสำหรับปัจจัย 3 ข้อที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยหน่ายในการเรียน ได้แก่ ความเหน็ดเหนื่อยในโรงเรียน (เครื่องมือวัดจำนวน 4 ด้าน), การเสียดสีทางสังคมภายในสถาบันการศึกษา (เครื่องมือวัดจำนวน 3 ด้าน), และความพึงพอใจต่อสถาบันการศึกษา (เครื่องมือวัดจำนวน 3



ด้าน) เครื่องมือวัดเหล่านี้จะมีระดับคะแนนตั้งแต่ 1 คะแนน (ไม่พอใจเลย) จนถึง 6 คะแนน (พอใจมาก) (Salmela-Aro *et al.*, 2009: 50 cited from Salmela-Aro and Naatanen, 2005)

แบบสำรวจความเหนื่อยหน่ายในการเรียน Final Version of School Burnout Inventory (SBI) ถูกพัฒนามาจากข้อมูลที่บันทึกเกี่ยวกับความเหนื่อยหน่ายของ Bergan (BBI 15) ซึ่งประกอบด้วย 15 ตัวชี้วัดมีทั้งหมด 3 องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน แบบสำรวจความเหนื่อยหน่ายในการเรียน (School Burnout Inventory: SBI) ถูกเปลี่ยนจากสภาพแวดล้อมในการทำงานมาเป็นสภาพแวดล้อมในสถาบันการศึกษาและประกอบด้วย 10 ตัวชี้วัดมีทั้งหมด 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความเหน็ดเหนื่อยจากการเรียน การไม่ชอบสังคมในสถานศึกษา ความพึงพอใจในการเรียน โดยแบบสำรวจนี้มี ความน่าเชื่อถือมากที่สุดและมีความเหมาะสมกับการนำไปใช้ในสถาบันการศึกษามากที่สุด (Salmela-Aro *et al.*, 2009: 50 cited from Naatanen *et al.*, 2003; Salmela-Aro *et al.*, 2004)

สรุปว่าแบบสำรวจความเหนื่อยหน่าย (Maslach Burnout Inventory: MBI) เป็นเครื่องมือชิ้นแรกที่ใช้ตัวชี้วัดทางจิตวิทยาที่ใช้สำรวจความเหนื่อยหน่าย จากนั้นได้มีการพัฒนาแบบสำรวจที่ใช้วัดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนโดยเฉพาะ เรียกว่า แบบสำรวจความเหนื่อยหน่ายในการเรียน (School Burnout Inventory: SBI) เป็นเครื่องมือที่ใช้สำรวจความเหนื่อยหน่ายในการเรียน และสภาพทางสังคมภายในสถานศึกษา มี 10 ตัวชี้วัด และต่อมามีการพัฒนาแบบสำรวจต่อยอดจากแบบสำรวจความเหนื่อยหน่ายในการเรียน (School Burnout Inventory: SBI) จนเป็น

แบบสำรวจความเหนื่อยหน่ายในการเรียน Final Version of School Burnout Inventory (SBI) มี 15 ตัวชี้วัด จะเห็นได้ว่า มีการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้สำรวจความเหนื่อยหน่ายในการเรียนอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้เพื่อให้การสำรวจความเหนื่อยหน่ายในการเรียนมีประสิทธิภาพมากขึ้น

บทสรุป

ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกภาคส่วนต้องเตรียมการป้องกัน และดำเนินการช่วยเหลือผู้เรียนในทุกระดับการศึกษา ในสถานการณ์ปัจจุบันมีสภาพแวดล้อมที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนซึ่งไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ดังนั้นจึงต้องสร้างความตระหนัก ความร่วมมือ เพื่อป้องกันแล้วลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนจากปัจจัยภายในตัวบุคคลอีกทั้งการสร้างสภาพแวดล้อมที่ไม่ส่งผลให้เกิดความเครียด รวมถึงการสร้างแรงจูงใจ การสร้างให้ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ปัจจัยภายนอกตัวบุคคลเป็นการสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้ภายในครอบครัว สถาบันการศึกษา สังคม และชุมชน ในการลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนสามารถใช้แนวคิดทางจิตวิทยา การให้การปรึกษารายบุคคล การให้การปรึกษากลุ่ม การให้การปรึกษาครอบครัว และวิธีการอื่น ๆ นอกจากนี้การตระหนักถึงผลกระทบของความเหนื่อยหน่ายในการเรียน ตลอดจนการป้องกันและการลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนจะช่วยให้คุณภาพชีวิตของผู้เรียนในห้องเรียน ในสถานศึกษาดีขึ้น ผู้เรียนสามารถเรียนได้อย่างมีความสุข ส่งผลให้คุณภาพทางการศึกษาดีขึ้น ซึ่งเป็นการผลิตทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป



เอกสารอ้างอิง

- เด็กไทยเบื่อเรียนเชิงครุ. (24 เมษายน 2557). *โพสต์ทูเดย์*, หน้า A6.
- ปรีรันท์ ชิดโชติ และธีระวัฒน์ จันทิก. (2558). ข้อเสนอเชิงนโยบาย เพื่อพัฒนาการจัดการเรียนการสอน โดยการจัดการความรู้ ในการลดระดับความเบื่อหน่ายในการเรียนของนักศึกษา. *Veridian E-Journal*, 8(2): 864-876.
- วิฑูรย์ สิมะโชคดี. (16 มิถุนายน 2559). การเรียนศตวรรษที่ 21. *โพสต์ทูเดย์*, หน้า B2.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (1 พฤษภาคม 2560). *ประมาณการ ผู้สำเร็จการศึกษาและเข้าสู่ตลาดแรงงาน จำแนกตามระดับการศึกษา พ.ศ. 2553-2561 สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ*. สืบค้นเมื่อ 13 พฤษภาคม 2560, จาก http://www.m-society.go.th/ewtadmin/ewt/mso_web/ewt_news.php?nid=19451
- สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (สสว.). (2560). *Burnout Syndrome เจาะกลยุทธิ์ การตลาด เต็มไฟให้คนวัยทำงาน*. สืบค้นเมื่อ 11 มิถุนายน 2563, จาก https://www.smeone.info/innovationdetail/8008?fbclid=IwAR1VkJqjL_VDDqEyQEz40okAD-solxdfZQNDTIHmCj6mMQwf5OY4i1gp-4Q
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2553). *แผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับปรับปรุง (พ.ศ. 2552-2559)*. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.
- Bas, G. (2012). An analysis of burnout of Turkish elementary school principals. *Journal of Educational and Instructional Studies in the World*, 2(4): 62-72.
- Carter, S.J. (2011). Burnout among special education administrators: A preliminary study. *Journal of Special Education Leadership*, 24(12): 104-110.
- Castellanos, J. (2018, March 9). *Gender differences within academic burnout*. Retrieved October 19, 2020, from <https://eric.ed.gov/?id=ED590255>
- Collopy, K.T. (2012). Are you under stress in EMS?: Understanding the slippery slope of burnout and PTSD. *Continuing Education*, (October): 47-56.
- Firth, H., McIntee, J., McKcown, P. and Britton, P. (1986). Burnout and professional depression: Related concepts?. *Journal of Advanced Nursing*, 11: 633-641.
- Heugten, K.V. (2011). *Social work under pressure: How to overcome stress, fatigue and burnout in the workplace*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Jackson, C.H. and Boyer, P.G. (2019, March). *Burnout in part-time postsecondary faculty at Midwestern University*. Retrieved June 1, 2020, from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED597922.pdf>



- Jesse, M.T., Abouljoud, M. and Eshelman, A. (2015). Determinants of burnout among transplant surgeons: A national survey in the United States. *American Journal of Transplantation, 15*: 772-773.
- Ladstatter, F. and Garrosa, E. (2008). *Prediction of burnout: An artificial neural network approach*. Hamburg: Diplomica Verlag GmbH.
- Lin, S. and Huang, Y. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education, 15*(1): 77-90.
- Ling, C., Lan, J., Zhu-hui, Y. and Nan, L. (2013). A survey on college English learning burnout. *Sino-US English Teaching, 10*(8): 608-614.
- Maslach, C., Jackson, S.E. and Leiter, M.P. (1996). *Maslach burnout inventory*. 3rd ed. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E. and Nurmi J. (2009). School-burnout inventory (SBI): Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment, 25*(1): 48-57.
- Schaufeli, W.B., Martinez, I., Pinto, A.M., Salanova, M. and Bakker, A. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 33*: 464-481.
- Thanacoody, P.R., Newman, A. and Fuchs, S. (2014). Affective commitment and turnover intentions among healthcare professionals: The role of emotional exhaustion and disengagement. *The International Journal of Human Resource Management, 25*(13): 1841-1857.
- Truzzi, A., Valente, L., Ulstein, V., Engelhardt, E., Laks, J. and Engedal, K. (2012). Burnout in familial caregivers of patients with dementia. *Revista Brasileira de Psiquiatria, 34*: 405-412.
- Turton, D.W. (2010). *Clergy burnout and emotional exhaustion: A socio-psychological study of job stress and job satisfaction*. New York: The Edwin Mellen Press.
- Wu, W. (2010). Student on college student's learning burnout. *Asian Social Science, 6*(3): 132-134.