การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชุมพร

DEVELOPMENT OF AN INTEGRATED GROUP COUNSELING MODEL THAT AFFECTS LEARNING BURNOUT OF STUDENTS THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY CHUMPHON CAMPUS

กฤษณะ เริงสูงเนิน
Kitsana Roengsungnoen
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชุมพร
Faculty of Education, Thailand National Sports University Chumphon Campus
e-mail: Kitsana14559@gmail.com

Received: March 29, 2024 Reviewed: April 18, 2024 Revised: May 3, 2024 Accepted: May 21, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นรูปแบบการวิจัยและพัฒนา โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา 2) เพื่อสร้างและหาคุณภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา 3) เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อผลคะแนนความเหนื่อยหน่ายในการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และ 4) เพื่อประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาหลังการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาที่มีคะแนนความเหนื่อยหน่ายในการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ จำนวน 16 คน โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงที่สมัครใจเข้ารับการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา 2) แบบวัดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา และ 3) แบบประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาหลังการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา ซึ่งแบบวัดและแบบประเมินผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 8 ท่าน มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.80 - 1.00 และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติ The Mann-Whitney U test

ผลการวิจัยพบว่า

1. องค์ประกอบของความเหนื่อยหน่ายในการเรียน ประกอบด้วย ความอ่อนล้าทางอารมณ์ ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล และความอ่อนล้าทางผลลัพธ์ของบุคคล

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.56 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.46 มีความเหมาะสมมากที่สุด

3. นักศึกษามีคะแนนความเหนื่อยหน่ายในการเรียนหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อผลคะแนนความเหนื่อยหน่ายในการเรียนลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนความเหนื่อยหน่ายในการเรียนก่อนการทดลองแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

4. นักศึกษามีความพึงพอใจหลังการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษามีความพึงพอใจมากที่สุด ค่าเฉลี่ยรวมทั้งหมดเท่ากับ 4.53

คำสำคัญ: โปรแกรมให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ความเหนื่อยหน่ายในการเรียน นักศึกษา

Abstract

This is a research-and-development model. The objectives are to 1) explore the components of student burnout; 2) design and evaluate the quality of an integrated group counseling program that addresses student burnout; and 3) Compare the effects of using the program before and after integrated group therapy on study burnout scores in the experimental and control groups; and 4) to determine student satisfaction with the integrated group counseling program. The impact of student exhaustion on learning. By selecting a purposive sample group, 16 students with academic burnout scores below the threshold were chosen to participate in the experiment. The research tools consisted of 1) an integrated group counseling program that affects students' academic burnout, 2) a student academic burnout measure, and 3) an assessment of student satisfaction following the implementation of an integrated group counseling program that addresses student academic burnout. The measuring model and evaluation form were validated for content validity by 8 experts, with an IOC value ranging from 0.80 to 1.00. Statistics were used. The data was analyzed using mean, standard deviation, and Mann-Whitney U test statistics.

The research results were as follows:

1. The components of study burnout are emotional exhaustion, personal exhaustion, and the exhaustion of the individual results.

2. An integrated group therapy treatment that addresses weariness. Students' learning satisfaction has a mean of 4.56 and a standard deviation of 0.46, which is ideal.

3. Following participation, students exhibit higher levels of learning burnout. The integrated group counseling program had a lesser influence on academic burnout ratings than the study burnout before the experiment, which was significantly different at 0.01.

4. Students are satisfied with the integrated group counseling program, which reduces academic burnout with maximum satisfaction. The overall average was 4.53.

Keywords: Group Counseling Program, Learning Burnout, Students

บทนำ

แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560 - 2579 เป็นแผนการที่รัฐบาลไทยกำหนดขึ้น เพื่อพัฒนาระบบการศึกษาของประเทศ โดยมีวัตถุประสงค์หลักคือ “คนไทยทุกคนได้รับการศึกษาและเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างมีคุณภาพ และเอื้ออำนวยให้ดำรงตนเองอยู่ในหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” ซึ่งตรงกับการเปลี่ยนแปลงของโลกในศตวรรษที่ 21 โดยมุ่งเน้นการพัฒนาคุณลักษณะและทักษะการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับความต้องการของสังคมและตลาดแรงงานที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในยุคปัจจุบัน แผนการศึกษาแห่งชาติมีความสำคัญการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการพัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมของอนาคต นอกจากนี้ยังมีการมุ่งเน้นการลดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา รวมทั้งเพิ่มโอกาสให้กับผู้เรียนทุกคนในการเข้าถึงการศึกษาที่มีคุณภาพ เพื่อให้ทุกคนสามารถเติบโตและพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพ ตามความสามารถและความสนใจของตนได้ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเตรียมความพร้อมในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในสังคมและอุตสาหกรรมในศตวรรษนี้ได้อย่างเหมาะสม (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2560, น. 10) จากการสำรวจงานวิจัยเรื่อง เด็กและเยาวชนไทยอยากเห็นอะไรที่เปลี่ยนแปลงจากการศึกษาไทย โดยสำรวจเด็กและเยาวชนใน 17 จังหวัดทั่วประเทศ มีจำนวน 4,255 คน ระหว่างวันที่ 1-15 เมษายน พ.ศ. 2557 ผลสำรวจพบว่า ร้อยละ 58.9 โอกาสและมาตรฐานทางการศึกษาของไทยไม่เท่าเทียมกัน ร้อยละ 58.7 เด็กไทยเรียนหนักมากที่สุดในโลก แต่ไม่สามารถนำความรู้ในห้องเรียนไปประยุกต์ใช้ได้ ร้อยละ 54.8 เด็กไทยไม่ได้เรียนในสิ่งที่อยากเรียน ร้อยละ 53.1 เห็นว่าการเรียนการสอนเริ่มต้นจากความรู้ในหนังสือและจบลงที่ข้อสอบ ร้อยละ 30.7 ความรู้ที่ใช้สอบได้จากการเรียนกวดวิชา ร้อยละ 25.0 อยากถามครูเกี่ยวกับวิธีการสอนของครู เช่น ทำไมครูไม่หาวิธีการสอนที่สนุกและไม่น่าเบื่อ (ฝ่ายสื่อสารองค์กรและเทคโนโลยีสถาบันราชานุกูล, ม.ป.ป.) จึงส่งผลให้เกิดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของผู้เรียน โดยผลการสำรวจชี้ให้เห็นถึงความต้องการในการปรับปรุงระบบการศึกษาในประเทศไทย เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มีความสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน อีกทั้งให้ครูตระหนักถึงการสอนที่มีความน่าสนใจ สร้างสรรค์ และส่งเสริมความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ของผู้เรียนอีกด้วย

ความเหนื่อยหน่าย หมายถึง เป็นสภาวะที่ร่างกาย จิตใจ หรืออารมณ์ของบุคคลที่แสดงอาการเหนื่อยล้าและไม่ค่อยมีความสดชื่น หรือไม่มีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมต่าง ๆ อาการเหล่านี้เกิดจากการทำงานหนัก อาจส่งผลให้เกิดความเหนื่อยทั้งร่างกายและจิตใจที่มีผลต่อบุคคลในระยะยาวได้ (สิริยากร เดชมณีธร, 2562, น. 23) สอดคล้องกับแนวคิดของ (ชัยพร พงษ์พิสันต์รัตน์, 2562, น. 42) สรุปได้ว่า ความเหนื่อยหน่ายในการเรียน หมายถึง การไม่มีความกระตือรือร้น ไม่เอาใจใส่ในการเรียน มีเจตคติในเชิงลบต่อการเรียน มีความรู้สึกเหนื่อยหน่ายทั้งทางร่างกายและจิตใจ อันเกิดจากการเรียนและทำงานที่ได้รับมอบหมายมากเกินไป ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง มีการรับรู้และประเมินความสามารถของตนเองในระดับต่ำ สาเหตุของความเหนื่อยหน่ายในการเรียนประกอบด้วย 1) ภาระการเรียน คือ การมีภาระงานบ้านหรือการบ้านที่มากเกินไป หรือการมีงานที่ซับซ้อนและเยอะมากเกินไป อาจทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกเหนื่อยหน่ายและเครียดในการเรียน 2) การจัดการเวลา คือ การที่ผู้เรียนไม่มีการจัดการเวลาอย่างเหมาะสม เช่น การทำงานไปด้วยและเรียนไปด้วย ซึ่งอาจทำให้เกิดความเครียดและเหนื่อยหน่ายได้ 3) สภาพแวดล้อม

การเรียน คือ การมีสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยแก่ผู้เรียน เช่น ความสะอาดของห้องเรียน สภาพภูมิอากาศที่มีผลต่อความรู้สึกของนักเรียนเกิดความไม่สบายและเหนื่อยหน่าย 4) ปัญหาส่วนตัว เช่น ปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ การเงิน หรือปัญหาทางสุขภาพก็สามารถทำให้ผู้เรียนรู้สึกเหนื่อยหน่ายในการเรียนได้ และ 5) การเรียนรู้ที่ไม่เหมาะสม เช่นรูปแบบการสอนหรือวิธีการเรียนรู้ที่ไม่เหมาะสมกับผู้เรียน อาจทำให้เกิดความเหนื่อยหน่ายและไม่มีความสนใจในการเรียน

จากข้อความข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะดำเนินการศึกษาวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชุมพร เพื่อเป็นแนวทางในการช่วยเหลือนักศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา
2. เพื่อสร้างและหาคุณภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา
3. เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อผลคะแนนความเหนื่อยหน่ายในการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
4. เพื่อประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาหลังการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ด้วยการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Methods Research) ซึ่งประกอบด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Methods) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Methods) ใช้การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยมีการวัดก่อนและหลังการทดลอง (Two group Pretest-Posttest Design) ผู้วิจัยสามารถแบ่งออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา

ผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) ด้วยการศึกษาจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary data) โดยผู้วิจัยใช้ตารางในการสังเคราะห์ข้อมูล เพื่อเป็นการวิเคราะห์เนื้อหาและความถี่ขององค์ประกอบของความเหนื่อยหน่ายในการเรียน อีกทั้งสรุปและจัดทำองค์ประกอบของความเหนื่อยหน่ายในการเรียนเพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ระยะที่ 2 การสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้การวิจัยเชิงปริมาณ โดยการสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือในการวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียน ของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชุมพร ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัย ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา โดยศึกษาเนื้อหา แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และความเหนื่อยหน่ายในการเรียน โดยกำหนดโครงสร้างของโปรแกรมด้านเนื้อหา วัตถุประสงค์ และเทคนิคในแต่ละครั้ง ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ 1) ความอ่อนล้าทางอารมณ์ 2) ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล และ 3) ความอ่อนล้าทางผลลัพธ์ของบุคคล เพื่อสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษาแบ่งโปรแกรมการให้คำปรึกษา ออกเป็น 10 ครั้ง ประกอบด้วย ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ ครั้งที่ 2 การสำรวจความคิดและพฤติกรรมของความอ่อนล้าทางอารมณ์ ครั้งที่ 3 แนวทางการพัฒนาความอ่อนล้าทางอารมณ์ ครั้งที่ 4 การสำรวจความคิดและพฤติกรรมของความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล ครั้งที่ 5 แนวทางการพัฒนาความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล ครั้งที่ 6 การสำรวจความอ่อนล้าทางผลลัพธ์ของบุคคล ครั้งที่ 7 แนวทางการพัฒนาความอ่อนล้าทางผลลัพธ์ของบุคคล ครั้งที่ 8 การเรียนรู้การตัดสินใจเรื่องความเหนื่อยหน่ายในการเรียน ครั้งที่ 9 การปรับเปลี่ยนตนเองตามสัญญา และครั้งที่ 10 การยุติการให้คำปรึกษา ในเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มใช้เวลาครั้งละ 60 นาที

วิธีการหาคุณภาพของโปรแกรม โดยให้ผู้เชี่ยวชาญที่มีคุณวุฒิและประสบการณ์ทางด้านจิตวิทยาและทางด้านการศึกษา จำนวน 8 ท่าน เพื่อประเมินคุณภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.56 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.46 มีความเหมาะสมมากที่สุด

ตอนที่ 2 การสร้างแบบวัดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา โดยศึกษาเนื้อหา แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยหน่ายในการเรียน จากเอกสารตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และกำหนดเนื้อหา ขอบเขต ของความเหนื่อยหน่ายในการเรียน เพื่อสร้างคำถามของแบบวัดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา ซึ่งแต่ละข้อคำถามมีลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด มีข้อคำถามทางบวก และข้อความทางลบ รวมทั้งหมด 50 ข้อคำถาม

วิธีการหาคุณภาพของโปรแกรม โดยให้ผู้เชี่ยวชาญที่มีคุณวุฒิและประสบการณ์ทางด้านจิตวิทยาและทางด้านการศึกษา จำนวน 8 ท่าน เพื่อตรวจพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาและความถูกต้อง และต้องมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ที่คำนวณได้มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ขึ้นไป โปรแกรมนี้นำไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ เพื่อคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ 0.40 – 0.60 และมีค่าความเชื่อมั่น (Cronbach, 1970) ของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .96

ระยะที่ 3 การใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียน

ในระยะนี้ผู้วิจัยใช้การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยมีการวัดก่อนและหลังการทดลอง (Two group Pretest-Posttest Design) สามารถแบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยคัดเลือกประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชุมพร ชั้นปีที่ 1-4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 มีจำนวน 365 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยใช้สูตรการคำนวณของ (Krejcie & Morgan,1970, p. 608) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง มีจำนวน 187 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายตามตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงการกำหนดสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างของนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4

ระดับชั้นปี	ประชากร (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
นักศึกษาชั้นปีที่ 1	104	49
นักศึกษาชั้นปีที่ 2	85	46
นักศึกษาชั้นปีที่ 3	87	46
นักศึกษาชั้นปีที่ 4	89	46
รวม	**365**	**187**

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 187 คน ทำแบบวัดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา โดยผู้วิจัยเรียงลำดับคะแนนจากน้อยไปมาก แล้วคัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนนความเหนื่อยหน่ายในการเรียนน้อยไปมาก โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) มาจำนวน 16 คน แล้วใช้การสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน

ตอนที่ 2 การทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา เป็นจำนวน 10 ครั้ง ได้แก่ ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ ครั้งที่ 2 การสำรวจความคิดและพฤติกรรมของความอ่อนล้าทางอารมณ์ ครั้งที่ 3 แนวทางการพัฒนาความอ่อนล้าทางอารมณ์ ครั้งที่ 4 การสำรวจความคิดและพฤติกรรมของความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล ครั้งที่ 5 แนวทางการพัฒนาความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล ครั้งที่ 6 การสำรวจความอ่อนล้าทางผลลัพธ์ของบุคคล ครั้งที่ 7 แนวทางการพัฒนาความอ่อนล้าทางผลลัพธ์ของบุคคล ครั้งที่ 8 การเรียนรู้การตัดสินใจเรื่องความเหนื่อยหน่ายในการเรียน ครั้งที่ 9 การปรับเปลี่ยนตนเองตามสัญญา ครั้งที่ 10 การยุติการให้คำปรึกษา ในเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มใช้เวลาครั้งละ 60 นาที และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการณ์ที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียน

ตอนที่ 3 หลังการทดลอง เมื่อกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนและแบบประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาหลังการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา อีกทั้งผู้วิจัยให้กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมทำเฉพาะแบบวัดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนและไม่ต้องทำแบบประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาหลังการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติและอภิปรายผลการวิจัยต่อไป

ระยะที่ 4 การประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาหลังการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา

ในระยะนี้ ผู้วิจัยใช้การวิจัยเชิงปริมาณ โดยการสร้างและหาคุณภาพแบบประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาหลังการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา เป็นการศึกษาตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบประเมินความพึงพอใจ ซึ่งแต่ละข้อมีลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด มีจำนวน 10 ข้อคำถาม

วิธีการหาคุณภาพของประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาหลังการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 8 ท่าน ที่มีคุณวุฒิและประสบการณ์ทางด้านจิตวิทยาและทางด้านการศึกษา เพื่อตรวจพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และดัชนีความสอดคล้อง (IOC) พบว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.88 - 1.00 และจัดพิมพ์ฉบับสมบูรณ์ต่อไป

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยขอสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์การศึกษาองค์ประกอบของความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา

สรุปผลการสังเคราะห์เกี่ยวกับองค์ประกอบของความเหนื่อยหน่ายในการเรียนตามตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 แสดงการสังเคราะห์เกี่ยวกับองค์ประกอบของความเหนื่อยหน่ายในการเรียน

องค์ประกอบของกรอบแนวคิดแบบเติบโต	(ชัยพร พงษ์พิสันต์รัตน์, 2562)	(Wei et al., 2015)	(Widlund et al., 2020)	(Ma et al., 2022)	(Abós et al., 2019)	(Luo et al., 2016)	(Fiorilli et al., 2017)	(Salmela-Aro & Tynkkynen, 2012)	(Wang et al., 2015)	**ความถี่ (Frequency)**	**องค์ประกอบที่สังเคราะห์ได้**
1. ความอ่อนล้าทางอารมณ์	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9	✓
2. ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	8	✓
3. ความอ่อนล้าทางผลลัพธ์ของบุคคล	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	8	✓
4. การเสียดสีเกี่ยวกับสังคม		✓								1	
5. ความไม่คลั่งไคล้					✓					1	
6. ความท้าทายไม่เพียงพอ					✓					1	

จากตารางที่ 2 พบว่า องค์ประกอบของความเหนื่อยหน่ายในการเรียนที่จากการสังเคราะห์ได้เหมือนกัน มีทั้งหมด 3 องค์ประกอบ คือ

1) ความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion) หมายถึง ความรู้สึกอ่อนล้าทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ หมดพลัง ไม่มีแรงจูงใจ

2) ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล (Personal Exhaustion) หมายถึง ความรู้สึกอ่อนล้าทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ เกิดจากการอยู่ในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางอารมณ์เป็นระยะเวลานาน

3) ความอ่อนล้าทางผลลัพธ์ของบุคคล (The Exhaustion of The Individual Results) หมายถึง ความรู้สึกอ่อนล้าทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ เป็นสิ่งที่กระทบต่อบุคคลในการเรียน ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียน และการปฏิเสธในการเรียน

2. ผลการวิเคราะห์การสร้างและหาคุณภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา

สรุปผลการวิเคราะห์การสร้างและการหาคุณภาพของโปรแกรมตามตารางที่ 3 ดังนี้

ตารางที่ 3 แสดงสรุปผลภาพรวมของคุณภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา

โปรแกรม	ค่าเฉลี่ย	SD	แปลผล
ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	4.51	0.47	เหมาะสมมากที่สุด
ครั้งที่ 2 การสำรวจความคิดและพฤติกรรมของความอ่อนล้าทางอารมณ์	4.47	0.48	เหมาะสมมากที่สุด
ครั้งที่ 3 แนวทางการพัฒนาความอ่อนล้าทางอารมณ์	4.55	0.45	เหมาะสมมากที่สุด
ครั้งที่ 4 การสำรวจความคิดและพฤติกรรมของความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล	4.55	0.46	เหมาะสมมากที่สุด
ครั้งที่ 5 แนวทางการพัฒนาความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล	4.67	0.46	เหมาะสมมากที่สุด
ครั้งที่ 6 การสำรวจความอ่อนล้าทางผลลัพธ์ของบุคคล	4.51	0.48	เหมาะสมมากที่สุด
ครั้งที่ 7 แนวทางการพัฒนาความอ่อนล้าทางผลลัพธ์ของบุคคล	4.50	0.48	เหมาะสมมากที่สุด
ครั้งที่ 8 การเรียนรู้การตัดสินใจเรื่องความเหนื่อยหน่ายในการเรียน	4.48	0.49	เหมาะสมมากที่สุด
ครั้งที่ 9 การปรับเปลี่ยนตนเองตามสัญญา	4.71	0.38	เหมาะสมมากที่สุด
ครั้งที่ 10 การยุติการให้คำปรึกษา	4.70	0.41	เหมาะสมมากที่สุด
รวมทั้งหมด	**4.56**	**0.46**	**เหมาะสมมากที่สุด**

จากตารางที่ 3 พบว่า ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจความตรงเชิงเนื้อหามีทั้งหมด 8 ท่าน ให้ความคิดเห็นว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของ

นักศึกษา มีค่าเฉลี่ยรวมทั้งหมด เท่ากับ 4.56 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.46 ซึ่งแปลผลคุณภาพของโปรแกรมถือได้ว่า มีความเหมาะสมมากที่สุด

3. ผลวิเคราะห์การเปรียบเทียบการใช้โปรแกรมก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อคะแนนความเหนื่อยหน่ายในการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยขอสรุปผลการเปรียบเทียบการใช้โปรแกรมก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อคะแนนความเหนื่อยหน่ายในการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติ The Mann-Whitney U Testตามตารางที่ 4 ดังนี้

ตารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อผลคะแนนความเหนื่อยหน่ายในการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติ The Mann-Whitney U Test

ตัวแปร	N	Mean Rank		Sum of Ranks		U	*p*-value
		กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม		
ก่อนการทดลอง	8	9.13	7.88	73.00	63.00	27.00	.593
หลังการทดลอง	8	4.50	12.50	36.00	100.00	.00	.001**

P<.01**

จากตารางที่ 4 พบว่า นักศึกษามีคะแนนความเหนื่อยหน่ายในการเรียนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อผลคะแนนความเหนื่อยหน่ายในการเรียนลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนความเหนื่อยหน่ายในการเรียนก่อนการทดลองแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

4. ผลการวิเคราะห์การประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาหลังการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา

ผู้วิจัยขอสรุปผลการวิเคราะห์การประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาหลังการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษาตามตารางที่ 5 ดังนี้

ตารางที่ 5 แสดงผลการวิเคราะห์การประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาหลังการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา

ประเด็นเนื้อหา	ค่าเฉลี่ย	SD	แปลผลระดับคะแนนความพึงพอใจ
1. ผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความตั้งใจในการให้คำปรึกษา	4.38	0.51	มีความพึงพอใจมากที่สุด

ประเด็นเนื้อหา	ค่าเฉลี่ย	SD	แปลผลระดับคะแนนความพึงพอใจ
2. ผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความรู้และความสามารถในการให้คำปรึกษา	4.50	0.75	มีความพึงพอใจมากที่สุด
3. ผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีบุคลิกภาพเหมาะสม	4.75	0.46	มีความพึงพอใจมากที่สุด
4. ผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถให้คำแนะนำได้ชัดเจน	4.25	0.88	มีความพึงพอใจมากที่สุด
5. ผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความตรงต่อเวลา	4.63	0.74	มีความพึงพอใจมากที่สุด
6. กิจกรรมในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเหมาะสม	4.63	0.51	มีความพึงพอใจมากที่สุด
7. กิจกรรมในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นประโยชน์	4.38	0.74	มีความพึงพอใจมากที่สุด
8. สถานที่ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเหมาะสม	4.63	0.51	มีความพึงพอใจมากที่สุด
9. ระยะเวลาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเหมาะสม	4.63	0.51	มีความพึงพอใจมากที่สุด
10. ท่านสามารถนำสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	4.50	0.75	มีความพึงพอใจมากที่สุด
รวมทั้งหมด	**4.53**	**0.64**	**มีความพึงพอใจมากที่สุด**

จากตารางที่ 5 พบว่า นักศึกษามีความพึงพอใจของนักศึกษาหลังการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษาในระดับมากที่สุด ได้แก่ ผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความตั้งใจในการให้คำปรึกษา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.38 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.51 ผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความรู้และความสามารถในการให้คำปรึกษา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.50 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.75 ผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีบุคลิกภาพเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.75 และมีค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.46 ผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถให้คำแนะนำได้ชัดเจน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.25 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.88 ผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความตรงต่อเวลา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.63 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.74 กิจกรรมในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.63 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.51 กิจกรรมในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นประโยชน์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.38 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.74 สถานที่ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.63 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.51 ระยะเวลาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.63 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.51 และท่านสามารถนำสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.50 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบน

มาตรฐานเท่ากับ 0.75 ซึ่งสามารถสรุปในภาพรวมนักศึกษา มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.53 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.64

อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. ผลการศึกษาองค์ประกอบของความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา พบว่า การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชุมพร มีองค์ประกอบของความเหนื่อยหน่ายในการเรียน ดังนี้ 1) ความอ่อนล้าทางอารมณ์ 2) ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล และ 3) ความอ่อนล้าทางผลลัพธ์ของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของชัยพร พงษ์พิสันต์รัตน์ (2562) ศึกษาเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ซึ่งมีองค์ประกอบของความเหนื่อยหน่ายในการเรียนที่ใช้ในการศึกษา คือ 1) ความอ่อนล้าทางอารมณ์ 2) ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล และ 3) ความอ่อนล้าทางผลลัพธ์ของบุคคล

2. ผลการสร้างและหาคุณภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา จากการหาคุณภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด 8 คน มีความคิดเห็นว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.56 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.46 มีความเป็นประโยชน์และความเหมาะสมมากที่สุด สอดคล้องกับแนวคิดของชัยพร พงษ์พิสันต์รัตน์ (2562) ศึกษาเรื่องผลการพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด 9 คน มีความคิดเห็นว่า โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.63 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.16 มีความเป็นประโยชน์และความเหมาะสมมากที่สุด

3. ผลการเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อผลคะแนนความเหนื่อยหน่ายในการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า นักศึกษามีคะแนนความเหนื่อยหน่ายในการเรียนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อผลคะแนนความเหนื่อยหน่ายในการเรียนลดลงกว่าคะแนนก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา โดยผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมา ซึ่งมีเนื้อหาที่ครอบคลุมตามองค์ประกอบของความเหนื่อยหน่ายในการเรียน ประกอบด้วย 1) ความอ่อนล้าทางอารมณ์ 2) ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล และ 3) ความอ่อนล้าทางผลลัพธ์ของบุคคล อาจส่งผลให้กลุ่มทดลองมีคะแนนความเหนื่อยหน่ายหลังการทดลองลดลง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของชัยพร พงษ์พิสันต์รัตน์ (2562) ศึกษาเรื่องผลการพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ผลการวิจัย

พบว่า ผลการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายใน การเรียนของนิสิตนักศึกษา พบว่า องค์ประกอบความอ่อนล้าทางอารมณ์ ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล และความอ่อนล้าทางผลลัพธ์ของบุคคลมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ผลการประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาหลังการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา ภาพรวมนักศึกษามีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.53 สอดคล้องกับงานวิจัยของพรรณวิภา บรรณเกียรติ และคณะ (2565) ศึกษาเรื่องการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมการเสริมสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษาสุขภาพจิตนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นสำหรับครูโรงเรียนสอนคนตาบอด ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมในภาพรวมในระดับมากที่สุด และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของชัยพร พงษ์พิสันต์รัตน์ (2562) ศึกษาเรื่องผลการพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

ในการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา ควรให้ผู้เชี่ยวชาญที่มีความเข้าใจ ความรู้ และมีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาเป็นอย่างดี เพื่อให้การดำเนินกระบวนการให้คำปรึกษาที่ถูกต้อง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรทำการศึกษาผลการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชุมพรตัวแปรอื่นๆ เช่น ความเครียดในการเรียน ความอดทนในการเรียน และความใส่ใจในการเรียน เป็นต้น

2.2 ควรมีการติดตามผลการให้คำปรึกษาของนักศึกษา เป็นระยะอย่างต่อเนื่อง เช่น ระยะ 3 เดือน 6 เดือน และ 1 ปี เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องของพฤติกรรม

เอกสารอ้างอิง

ชัยพร พงษ์พิสันต์รัตน์. (2562). **การพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษา.** [วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

ฝ่ายสื่อสารองค์กรและเทคโนโลยี สถาบันราชานุกูล. (ม.ป.ป.). **เด็กไทยเรียนหนักที่สุดในโลก.** สถาบันราชานุกูล. สืบค้นเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2565 จาก https://shorturl.at/mhQHR

พรรณวิภา บรรณเกียรติ สุวรรณา อนุสันติ และนิราศศิริ โรจนธรรมกุล. (2565). การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมการเสริมสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษาสุขภาพจิตนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเห็นสำหรับครูโรงเรียนสอนคนตาบอด. **วารสารสุขภาพกับการจัดการสุขภาพ, 8**(1), 165 - 178.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2560). **แผนการศึกษาชาติ พ.ศ. 2560 - พ.ศ. 2579.** กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค.

สิริยากร เดชมณีธร. (2562). **ภาวะเหนื่อยหน่าย (burnout) ของพนักงานเจเนอเรชั่นวายที่ทำงานในธนาคาร : กรณีศึกษาเปรียบเทียบธนาคารของรัฐและธนาคารเอกชน.** [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

Abós, Á., Sevil-Serrano, J., Haerens, L., Aelterman, N., & García-González, L. (2019). Towards a more refined understanding of the interplay between burnout and engagement among secondary school teachers: A person-centered perspective. **Learning and Individual Differences, 72**, 69–79. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.04.008

Cronbach, L. J. (1970). **Essentials of psychological testing.** 3 rd ed. New York: Harper & Row.

Fiorilli, C., De Stasio, S., Di Chiacchio, C., Pepe, A., & Salmela-Aro, K. (2017). School burnout, depressive symptoms and engagement: Their combined effect on student achievement. **International Journal of Educational Research, 84,** 1–12. https://doi.org/10.1016/j.ijer.2017.04.001

Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. **Educational and Psychological Measurement, 30**(3), 607–610. https://doi.org/10.1177/001316447003000308

Luo, Y., Wang, Z., Zhang, H., Chen, A., & Quan, S. (2016). The effect of perfectionism on school burnout among adolescence: The mediator of self-esteem and coping style. **Personality and Individual Differences, 88,** 202–208. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.056

Ma, H., Zou, J., Zhong, Y., Li, J., & He, J. (2022). Perceived stress, coping style and burnout of Chinese nursing students in late-stage clinical practice: A cross-sectional study. **Nurse Education in Practice, 62,** 103385. https://doi.org/10.1016/j.nepr.2022.103385

Salmela-Aro, K., & Tynkkynen, L. (2012). Gendered pathways in school burnout among adolescents. **Journal of Adolescence, 35**(4), 929–939. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.01.001

rdicprujournal

Wang, M.-T., Chow, A., Hofkens, T., & Salmela-Aro, K. (2015). The trajectories of student emotional engagement and school burnout with academic and psychological development: Findings from Finnish adolescents. **Learning and Instruction, 36,** 57–65. https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2014.11.004

Wei, X., Wang, R., & MacDonald, E. (2015). Exploring the Relations between Student Cynicism and Student Burnout. **Psychological Reports, 117**(1), 103–115. https://doi.org/10.2466/14.11.PR0.117c14z6

Widlund, A., Tuominen, H., Tapola, A., & Korhonen, J. (2020). Gendered pathways from academic performance, motivational beliefs, and school burnout to adolescents' educational and occupational aspirations. **Learning and Instruction, 66,** 101299. https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2019.101299

rdicprujournal