

การพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

The Developing of Group counseling program based on reality theory to decrease learning burnout of University Students

ชัยพร พงษ์พิสันต์รัตน์¹, ภมรพรรณ ยुरะยาตรี²

Chaiporn Pongpisanrat¹, Phamornpun Yurayat²

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษา กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2561 ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยอุดมศึกษาในประเทศไทย สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยคัดเลือกนิสิตนักศึกษามีคะแนนความเหนื่อยหน่ายในการเรียนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป และสมัครใจเข้าร่วมเป็นกลุ่มทดลองใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงได้จำนวน 8 คน ซึ่งกลุ่มทดลองใช้โปรแกรมนี้จะได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อลด ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนมี 3 องค์ประกอบ โดยองค์ประกอบที่ 1 ความอ่อนล้าทางอารมณ์ องค์ประกอบที่ 2 ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล องค์ประกอบที่ 3 ความอ่อนล้าทางผลลัพธ์ของบุคคล โดยใช้ระยะเวลา 7 สัปดาห์ จำนวน 21 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบวัดพฤติกรรมความเหนื่อยหน่ายในการเรียน มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .968 2) แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษามีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ .77 สถิติพื้นฐานที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way Repeated Measure MANOVA)

ผลการวิจัยปรากฏ ดังนี้

¹ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการศึกษา และการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

² คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

¹ Ph. D. Candidate of Educational Psychology and Guidance, Faculty of Education, Mahasarakham University

² Faculty of Education, Mahasarakham University



1. นิสิตนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี ความเป็นจริงเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.81 และหลังการติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.01 มีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนลดลงจากก่อนการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี ความเป็นจริง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.46 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นิสิตนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี ความเป็นจริงเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนหลังการทดลองด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.84 และด้านความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.74 และหลังการติดตามผลมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.09 และด้านความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.90 มีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นิสิตนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี ความเป็นจริงเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนหลังการทดลอง และหลังการติดตามผลมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนด้านความอ่อนล้าทางผลลัพธ์ของบุคคลไม่แตกต่างกัน

โดยสรุป โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี ความเป็นจริงเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษาเน้นความสำคัญของการฟื้นฟูสัมพันธภาพสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ทางบวกกับนิสิตนักศึกษาทำให้เกิดบรรยากาศในการให้การปรึกษาที่อบอุ่น จริงใจ มีความเห็นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีความเข้าใจ มีการยอมรับ การให้ความสนใจ การเปิดใจกว้าง การเคารพผู้ขอรับการปรึกษา และมีความเต็มใจ พร้อมทั้งจะเข้าใจ ยอมรับความคิดเห็น ความรู้สึกของบุคคลอื่นในกลุ่ม ช่วยให้ ผู้ขอรับการปรึกษาทำการเข้าใจตนเองได้มากขึ้น ทำให้เกิดการมองเห็นโลกที่มีความแตกต่างจากมุมมองของตนเองได้ ดังนั้นจึงควรสนับสนุนให้ครูอาจารย์ผู้สอนนำไปใช้โปรแกรม การให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี ความเป็นจริงเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษาไปใช้ในการลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนในทุกระดับชั้น

คำสำคัญ: การให้การปรึกษากลุ่ม ความเหนื่อยหน่ายในการเรียน ทฤษฎี ความเป็นจริง

Abstract

This research was to study the result of group counseling program based on reality theory to decrease learning burnout of university students. The subjects for the study were 8 volunteered undergraduate students from year 1st-4th in the academic year 2018 from universities under Office of the Higher Education Commission of Thailand who got learning burnout score at 75th percentile and higher, select by using purposive sampling. These students will participate in group counseling program based on reality theory to decrease learning burnout. The program comprises of 3 components: Emotional exhaustion, depersonalization, reduced personal accomplishment and process for 7 weeks with a total of 21 hours. The research instrument was 1) an inventory for a



measure of learning burnout with reliability value of .968 and 2) an inventory for a measure of participation in group counseling program based on reality theory to decrease learning burnout of university students with IOC index value of .77. The statistic data used in analysis are mean and standard deviation. The statistic data used in hypothesis testing is One-way Repeated Measure MANOVA.

From the research results:

1. The students who participate in group counseling program based on reality theory to decrease learning burnout, after counseling got mean scores of 1.81 and the follow up period got mean scores of 2.01, both have decrease learning burnout result in mean scores of 5.46 with statistically significant at the .05 level.

2. The students who participate in group counseling program based on reality theory to decrease learning burnout, after counseling showed emotional exhaustion with mean scores of 1.84 and depersonalization with mean scores of 1.74 and the follow up period showed emotional exhaustion with mean scores of 2.09 and depersonalization with mean scores of 1.90, both were statistically significant differences at the .05 level.

3. The students who participate in group counseling program based on reality theory to decrease learning burnout, after counseling and the follow up period have no differences result in Learning burnout of reduced personal accomplishment.

In conclusions, group counseling program based on reality theory to decrease learning burnout of university students emphasize the importance of relationship recovery and introduce a positive relationship with students. And creating group counseling full of warm, sincere, unity, understanding, acceptance, interest, open-mindedness, respect and willingness to understand, listen to opinions, perceive other's feelings ; all of which help students to understand themselves more and perceive the world from another perspective. Therefore, we should encourage teachers in using group counseling program based on reality theory to decrease learning burnout of University Students on all level of students.

Keywords: Group counseling, learning burnout, reality theory



บทนำ

การศึกษาความเหนื่อยหน่ายในการเรียนเป็นแนวคิดที่นำมาใช้เพื่อการศึกษาเกี่ยวกับความเป็นอยู่ของนิสิตนักศึกษาที่ศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย เนื่องจากเป็นแนวคิดที่มีความแตกต่างจากแนวคิดอื่นๆ โดยการสร้างบริบทที่มีความเฉพาะเจาะจง และมุ่งที่จะศึกษาในบริบทอื่นๆ เพิ่มมากขึ้น (Heikkila, 2011: 27 cited from Salmela-Aro and Kunttu, 2010) นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยที่ศึกษาแบบเต็มเวลานั้นมักจะทำงานนอกมหาวิทยาลัยไปด้วยในระหว่างเรียน จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะนำเกณฑ์บริบทที่เฉพาะเจาะจงมาใช้เพื่อตรวจสอบและศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยของความเครียดในการเรียนที่ส่งผลต่อความเป็นอยู่ของนิสิตนักศึกษา และนักวิจัยได้มีความสนใจในการวิจัยเกี่ยวกับ ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนมากขึ้น (Heikkila, 2011: 27 cited from Schaufeli *et al.*, 2002 ; Heikkila, 2011: 27 cited from Salmela-Aro and Kunttu, 2010) โดยปกติแล้ว การที่นิสิตนักศึกษามีการเรียนจะเป็นการสร้างพลัง การสร้างสมาธิ และความจดจ่อกับการเรียน ถือเป็น การเติมเต็มสภาวะจิตใจด้านบวกเกี่ยวกับการเรียน Salmela-Aro และ Kunttu (Heikkila, 2011: 27 cited from Salmela-Aro and Kunttu, 2010) ได้อธิบายว่า ความเป็นไปได้ที่ในบางรายวิชามีการะงานที่ได้รับมอบหมายมากกว่ารายวิชาอื่นๆ ตัวอย่างเช่น การตั้งสมมติฐาน วิชาพื้นฐานที่มีความยากและมีความจำเป็นสำหรับการศึกษาในสาขาวิชานั้นๆ เช่น การเรียนแพทย์แสดงให้เห็นถึงนิสิตนักศึกษาที่ได้รับภาระงานจำนวนมากและมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนในระดับต่ำ (Heikkila, 2011: 27)

การศึกษาความเหนื่อยหน่ายในการเรียนจึงเป็นสิ่งจำเป็นเนื่องด้วยเหตุผลหลายประการ เช่น เป็นแนวทางสู่การทำความเข้าใจพฤติกรรม

ของนิสิตนักศึกษาในขณะที่กำลังศึกษาอยู่ความเหนื่อยหน่ายมีผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทั้งในปัจจุบันและอนาคตรวมถึงความสัมพันธ์กับสถาบันการศึกษา เพื่อน ผู้สอน และอื่นๆ ความเหนื่อยหน่ายในนิสิตนักศึกษาอาจส่งผลต่อชื่อเสียงของสถาบันการศึกษานั้นๆ (Lin and Huang, 2014: 78 cited from Neumann *et al.*, 1990) อย่างไรก็ตามความเหนื่อยหน่ายในการเรียนนับเป็นแง่มุมหนึ่งในการประเมินประสิทธิภาพของสถาบัน ในสถาบันการศึกษาที่มีศักยภาพในระดับสูงอาจมีการสร้างนโยบายการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเหนื่อยหน่ายในการเรียนไว้รองรับ (Lin and Huang, 2014: 78) ผู้ที่กำลังศึกษาในสถาบันการศึกษามีความคาดหวังของพ่อแม่ และตนเองร้อยละ 70 ที่ถูกการศึกษาแบบนี้ตัดสินให้เขาเป็นเด็กโง่ เพราะท่องไม่จำ ทำเกรดไม่สูง ตัดสินว่าเขาเกเร ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย และรู้สึกแย่ที่จะทนนั่งเรียนเรื่องที่เขาไม่อยากรู้ ทุกคนควรได้รับความรัก ได้สร้างแรงบันดาลใจ ส่งเสริมให้กำลังใจ (วิริยะ ฤชชัยพาณิชย์, 2556: 30)

วิธีการลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนนั้นสามารถทำได้โดยการบำบัด และการให้การปรึกษากลุ่ม โดยผู้ให้การปรึกษามีส่วนช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษาได้กลับมาใช้ชีวิตแบบปกติ โดยใช้เทคนิคที่เน้นในเชิงบวก มีการเตรียมกลยุทธ์ในการป้องกัน และแก้ไขความเหนื่อยหน่ายในการเรียน (Ladstatter and Garrosa, 2008: 41) จิตวิทยาการให้การปรึกษามีการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาในสถาบันการศึกษาแต่ยังไม่เข้มข้นมากนัก โดยมีการฝึกเป็นหลักสูตรพิเศษเฉพาะฐานโดยแบ่งพื้นฐานออกเป็นหลายด้าน ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การประเมินผล การช่วยเหลือผู้ขอรับการปรึกษา (Brown, 1992: 10) ผู้ให้การ



ปรึกษามีส่วนช่วยเหลือผู้ขอรับการปรึกษาให้เข้าใจ พฤติกรรม และอารมณ์ของตนเอง รวมถึงวิธีการจัดการอารมณ์ โดยวิธี การให้การปรึกษาเพื่อให้ผู้ขอรับการปรึกษามีการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม มีความเป็นผู้นำ สามารถกำหนดเป้าหมายในการจัดการอารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองได้ (Barrow and Prosen, 1981: 9) การให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือนิสิตนักศึกษาเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนเนื่องจากแนวคิดทฤษฎีนี้มีการพิจารณามนุษย์ว่า พฤติกรรมของมนุษย์จะมีเป้าหมาย มีการตอบสนองต่อความต้องการในการควบคุมวิถีชีวิตของตนเอง มีความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จอันได้แก่ การเกิดความรู้สึกที่ดี มีความไว้วางใจ รู้สึกว่าตนมีความสำคัญกับบุคคลอื่น ตนเองมีคุณค่า สามารถทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพที่ดี และเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวอันได้แก่ การไม่รับผิดชอบ การยอมแพ้ การปฏิเสธ โดยการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษาได้สร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่นกับสมาชิกในกลุ่ม สามารถเข้าใจ และรู้จักตนเองว่าตนเองเป็นใคร ต้องการอะไรในชีวิต ณ ปัจจุบันพิจารณาได้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่ควรกระทำหรือไม่ควรกระทำ สามารถป้องกันปัญหาของตนเองได้ มีโอกาสในการให้ความรักกับบุคคลอื่น การทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่า สามารถที่จะตัดสินใจด้วยตนเอง ยอมรับตนเอง มีความกล้าที่จะเผชิญความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต มีความรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง รู้จักตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา และมีความรับผิดชอบที่จะทำให้ตนเองไปถึงเป้าหมายนั้น โดยพยายามให้นิสิตนักศึกษาปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง และเกิดการเรียนรู้ผลของพฤติกรรมในปัจจุบัน (Corey, 2008: 400, 402-403) โปรแกรมการให้การ

ปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงจะใช้ระยะเวลา 60-90 นาทีในแต่ละครั้ง ทั้งนี้จะมุ่งเน้นในการสร้างสัมพันธภาพ การกำหนดเป้าหมาย การสอน การจัดกิจกรรม การให้การบ้าน และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม (Kim, 2008: 7) ขนาดของกลุ่มจะมีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพของการอภิปรายประเด็นต่างๆ ของกลุ่มในแต่ละครั้ง ซึ่งในการให้การปรึกษากลุ่มจะต้องมีการเตรียมสิ่งต่างๆ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักซึ่งกันและกัน รู้ถึงเป้าหมายของการให้การปรึกษาในแต่ละครั้ง การตรวจสอบวัสดุอุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับกลยุทธ์ เทคนิคในการจัดกิจกรรม เพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมายในการให้การปรึกษา การสรุปที่มีประสิทธิภาพ รวมถึงการประเมินประสิทธิผลที่ดีของสมาชิกในกลุ่ม (Kim, 2007: 4) ซึ่งมีความสอดคล้องกับบริบทของความเหนื่อยหน่ายในการเรียน ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงเลือกการให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษา

ดังนั้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะดำเนินการทำวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรม การให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษา เพื่อที่จะนำไปประกอบไปขยายผลเกี่ยวกับการศึกษาองค์ประกอบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนเพิ่มเติม เพื่อนำไปใช้เป็นพื้นฐานในการสร้างโปรแกรมเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษาที่เหมาะสมกับบริบทในแต่ละสังคมซึ่งจะมีส่วนช่วยให้นิสิตนักศึกษาสามารถศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และได้ผลสัมฤทธิ์ตรงตามจุดมุ่งหมายของสถาบันการศึกษาอันจะส่งผลให้นิสิตนักศึกษามีคุณภาพ และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป



วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี เષชญความจริงเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

สมมติฐาน

นิสิตนักศึกษาที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเษชญความจริงเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนหลังการทดลองและหลังการติดตามผลมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนลดลงจากก่อนการทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2561 ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยอุดมศึกษาในประเทศไทย สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษารวมจำนวน 42 แห่ง จำนวน 311,137 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2561 ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยอุดมศึกษาในประเทศไทย สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาโดยการเลือกแบบเจาะจง โดยคัดเลือกนิสิตนักศึกษาที่มีคะแนนความเหนื่อยหน่ายในการเรียนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 75 ขึ้นไป และสมัครใจเข้าร่วมเป็นกลุ่มทดลองใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี เષชญความจริงได้จำนวน 8 คน ซึ่งกลุ่มทดลองใช้โปรแกรมนี้จะได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเษชญความจริงเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียน

ตัวแปร

1. ตัวแปรต้น

โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเษชญความจริงเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษา

2. ตัวแปรตาม

ความเหนื่อยหน่ายในการเรียน

เครื่องมือ

1. โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเษชญความจริงเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษา

2. แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเษชญความจริงเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษา

3. แบบวัดพฤติกรรมความเหนื่อยหน่ายในการเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเษชญความจริงเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษา มีค่าอำนาจจำแนก .261-.818 ค่าความเชื่อมั่น .968

การดำเนินการวิจัย

1. ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบก่อนการให้การปรึกษา (Pre-test) โดยใช้แบบวัดพฤติกรรมความเหนื่อยหน่ายในการเรียนทำการทดสอบกับกลุ่มทดลอง

2. ผู้วิจัยดำเนินการจัดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี เષชญความจริงเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษากับนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา ดังนี้



ตาราง 1 กำหนดการทดลองโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี เฟิชัญญความจริงเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษา

ครั้งที่	เรื่อง	เวลา	วัน เดือน ปี
1	ปฐมนิเทศ	17.00-18.30 น.	20 กุมภาพันธ์ 2562
2	ความเครียดในการเรียน	17.00-18.30 น.	22 กุมภาพันธ์ 2562
3	ความเครียดในการเรียน	17.00-18.30 น.	27 กุมภาพันธ์ 2562
4	ความอ่อนเพลียในการเรียน	17.00-18.30 น.	1 มีนาคม 2562
5	ความซึมเศร้า	17.00-18.30 น.	6 มีนาคม 2562
6	ความซึมเศร้า	17.00-18.30 น.	8 มีนาคม 2562
7	การไม่มีแรงจูงใจในการเรียน	17.00-18.30 น.	13 มีนาคม 2562
8	การเห็นคุณค่าในตนเอง	17.00-18.30 น.	15 มีนาคม 2562
9	การเห็นคุณค่าในตนเอง	17.00-18.30 น.	20 มีนาคม 2562
10	เจตคติต่อการเรียน	17.00-18.30 น.	22 มีนาคม 2562
11	สมรรถภาพในการเรียน	17.00-18.30 น.	27 มีนาคม 2562
12	การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียน	17.00-18.30 น.	29 มีนาคม 2562
13	การปฏิเสธการเรียน	17.00-18.30 น.	3 เมษายน 2562
14	การยุติการให้การปรึกษา	17.00-18.30 น.	5 เมษายน 2562

3. ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบหลังการให้การปรึกษา (Post-test) โดยใช้แบบวัดพฤติกรรมความเหนื่อยหน่ายในการเรียนทำการทดสอบกับกลุ่มทดลอง

4. ผู้วิจัยดำเนินการติดตามผลเป็นระยะเวลา 1 เดือน จากนั้นทำการทดสอบ หลังการติดตามผล (Follow up)

5. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบทั้งหมดไปวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อสรุปผล การทดลองตามความมุ่งหมายการวิจัยต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของความเหนื่อยหน่ายในการเรียน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล สถิติพื้นฐานที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และการวิเคราะห์ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษาก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way Repeated Measure MANOVA)



ผลการวิจัย

ตาราง 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของการลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล 1 เดือน ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way Repeated Measure MANOVA)

ตัวแปร	สถิติทดสอบ	Value	F	Hypothesis df	Error Df	Sig.
การลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียน	Pillai's Trace	.996	92.623	6.000	2.000	.011
	Wilks' Lambda	.004	92.623	6.000	2.000	.011
	Hotelling's Trace	277.868	92.623	6.000	2.000	.011
	Roy's Largest Root	277.868	92.623	6.000	2.000	.011

จากตาราง 2 พบว่า การลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล 1 เดือน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของการลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล 1 เดือน (แยกทีละองค์ประกอบ)

Source	Measure	SS	df	MS	F	Sig.
การลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียน	ความอ่อนล้าทางอารมณ์	36285.250	2	18142.625	153.496	.000
	ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล	34617.583	2	17308.792	699.513	.000
	ความอ่อนล้าทางผลลัพธ์ของบุคคล	18753.250	2	9376.625	473.197	.000

จากตาราง 3 พบว่า เมื่อทดสอบแยกการลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษาตามองค์ประกอบ คือ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ด้านความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล และด้านความอ่อนล้าทางผลลัพธ์ของบุคคล มีค่า Sig เท่ากับ .000 ซึ่งมีค่าน้อยกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล 1 เดือน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 4 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล 1 เดือน ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way Repeated Measure MANOVA) แยกตามองค์ประกอบ

ตัวแปร	ช่วงเวลาเปรียบเทียบ		ผลต่างของคะแนนเฉลี่ย (I-J)	Sig.
	(I) Time	(J) Time		
ความอ่อนล้าทางอารมณ์	2	1	-85.375*	.000
	3	1	-79.250*	.000
	3	2	6.125*	.008
ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล	2	1	-82.375*	.000
	3	1	-78.625*	.000
	3	2	3.750*	.014
ความอ่อนล้าทางผลลัพธ์ของบุคคล	2	1	-60.625*	.000
	3	1	-57.875*	.000
	3	2	2.750	.154

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 พบว่าการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล 1 เดือน แยกตามองค์ประกอบ ดังนี้

1. ความอ่อนล้าทางอารมณ์ 1) คะแนนหลังการทดลอง (Post-test: 2) น้อยกว่าคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test: 1) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 2) คะแนนหลังการติดตามผล 1 เดือน (Follow up: 3) น้อยกว่าคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test: 1) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 3) คะแนนหลังการติดตามผล 1 เดือน (Follow up: 3) มากกว่าคะแนนหลังการทดลอง (Post-test: 2) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล 1) คะแนนหลังการทดลอง (Post-test: 2) น้อยกว่าคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test: 1) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 2) คะแนนหลังการติดตามผล 1 เดือน (Follow up: 3) น้อยกว่าคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test: 1) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 3) คะแนนหลังการติดตามผล 1 เดือน (Follow up: 3) มากกว่าคะแนนหลังการทดลอง (Post-test: 2) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความอ่อนล้าทางผลลัพธ์ของบุคคล 1) คะแนนหลังการทดลอง (Post-test: 2) น้อยกว่าคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test: 1) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 2) คะแนนหลังการติดตามผล 1 เดือน (Follow up: 3) น้อยกว่าคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test: 1) อย่างมีนัย



สำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 3) คะแนนหลังการติดตามผล 1 เดือน (Follow up: 3) กับคะแนนหลังการทดลอง (Post-test: 2) ไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

1. นิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี เผชิญความจริง เพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.40 หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.84 หลังการติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.09 ด้านความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล ก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.56 หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.74 หลังการติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.90 ความอ่อนล้าทางผลลัพธ์ของบุคคล ก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.43 หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.86 หลังการติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.02 มีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 เนื่องจาก 1) การให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี เผชิญความจริงเป็นกระบวนการที่มีประสิทธิภาพสามารถใช้ได้กับกลุ่มบุคคลที่มีความแตกต่างกัน และใช้ได้กับสภาพการณ์ที่มีความหลากหลาย (Lawrence, 2004: 9 cited from Corey, 2000) 2) การให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี เผชิญความจริงเน้นความสำคัญของการฟื้นฟูสัมพันธภาพ ซึ่งเป็นรากฐานของผลลัพธ์ของการให้การปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ (Mason, 2016: 16 cited from Wubbolding and Brickell, 1999) 3) ผู้ให้การปรึกษาสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ทางบวกกับนิสิตนักศึกษาทำให้เกิดบรรยากาศในการให้การปรึกษาที่อบอุ่นจริงใจ มีความเห็นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีความเข้าใจ มีการยอมรับ การให้ความสนใจ การเปิดใจกว้าง การเคารพผู้ขอรับการปรึกษา และมี

ความเต็มใจ พร้อมที่จะเข้าใจ ยอมรับความคิดเห็น ความรู้สึกของบุคคลอื่นในกลุ่ม (Mason, 2016: 16 cited from Corey, 2013) 4) การให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี เผชิญความจริงนั้น ผู้ให้การปรึกษาสามารถจัด 7 สิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการให้การปรึกษาได้แก่ การวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิ การบ่น การพูดเรื่องจุกจิก การคุกคาม การลงโทษ และความลำเอียง ซึ่งทำให้ผู้ขอรับการปรึกษาเกิดความพึงพอใจในการใช้ชีวิตเหล่านี้ ส่งผลให้สัมพันธภาพของนิสิตนักศึกษาดีขึ้น นอกจากนี้ผู้ให้การปรึกษาได้ให้การสนับสนุน การส่งเสริม การรับฟัง การยอมรับ ความเชื่อใจ การเคารพซึ่งกันและกัน และการสนทนาที่ทำให้เกิดความเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล (Mason, 2016: 16 cited from Wubbolding, 2009) 5) ผู้ให้การปรึกษามีความยืดหยุ่นต้องสามารถให้การปรึกษาได้เมื่อออกนอกแผนที่ตั้งไว้ การที่มีอุปสรรคทางด้านเวลา มีเวลาจำกัดสำหรับการให้การปรึกษา และจำนวนครั้งของโปรแกรมในการให้การปรึกษาดังนั้นผู้ให้การปรึกษาต้องวางแผนให้ครอบคลุมขนาดของกลุ่มต้องมีความเหมาะสม มีการเตรียมการของกลุ่ม การกำหนด ความคาดหวังเกี่ยวกับความสำเร็จ เป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ การเตรียมวัสดุอุปกรณ์ก่อนการให้การปรึกษา รายละเอียดของกลยุทธ์ประกอบด้วย การวางแผนเพื่อพูดกับนิสิตนักศึกษา สมาชิกกลุ่ม กิจกรรมกลุ่ม หัวข้อการอภิปราย แบบฝึกหัด การบ้าน และการสรุปความสำเร็จที่เกิดขึ้นอย่างกระชับ และการประเมินประสพการณ์ (Kim, 2007: 4) 6) ผู้ให้การปรึกษาต้องใช้ “จินตนาการที่สร้างสรรค์” ของตนเองในการให้ผู้ขอรับการปรึกษามีความสามารถในการคิดการใช้กระบวนการเพื่อให้เกิดความตั้งใจ การใช้สัญลักษณ์ และภาษาที่เป็นนามธรรม (Goldberg and Stephenson, 2016: 109-110) 7) การให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี เผชิญความจริงจะได้ผล และมีประสิทธิภาพ

มากขึ้นเมื่อผู้ให้การศึกษามีหลักการจับประเด็นหรือการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้อธิบายประสบการณ์เป็นคำพูด และภาษากาย การแสดงออกที่เป็นรูปธรรมที่เกี่ยวข้องกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษาทำการค้นหาตนเองได้มากขึ้น หลักการนี้เป็นหลักการที่ดีที่สุดในการให้นิสิตนักศึกษาเล่าถึงภาพเหตุการณ์ต่างๆ ที่อยู่ในหัวออกมาได้อย่างแม่นยำ ทำให้เกิดการมองเห็นโลกที่มีความแตกต่างจากมุมมองของตนเองได้ (Davis and Pereira, 2013: 79 cited from Glasser, 1998) Burdenski และ Wubbolding (2011: 27) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงจะมีส่วนให้นิสิตนักศึกษาสามารถที่จะควบคุมการใช้ชีวิตของตนเองได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น Mason (2016: 16 cited from Glasser, 1992) ได้อธิบายว่า เป้าหมายพื้นฐานที่ช่วยให้พวกเขาเรียนรู้ได้ดีขึ้น นำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงในอนาคต โดยสรุปการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงได้รับการพิสูจน์ว่าเป็นวิธีการให้การปรึกษาที่มีประสิทธิภาพกับนิสิตนักศึกษา ซึ่งมีเรื่องราวในชีวิตที่ต่างกััน สามารถช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษา ทำสิ่งที่มีความเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ (Davis and Pereira, 2013: 78-79) จาก การวิจัยของ Robins และคณะ (2019: 292) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการลด ความเหนื่อยหน่ายในการเรียน โดยการให้การปรึกษากลุ่ม ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนิสิตนักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาจำนวน 17 คน เข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่านิสิตนักศึกษาที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มมีความเหนื่อยหน่ายน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ Ansarypour และ Abedi (2019: 90) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับผลของการบำบัดเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษา

ในมหาวิทยาลัย Islamic Azad ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนิสิตนักศึกษาเพศหญิงชั้นปีสุดท้าย ในมหาวิทยาลัย Islamic Azad เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดความเหนื่อยหน่าย Maslach's Academic Burnout Inventory ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการบำบัดนิสิตนักศึกษามีคะแนนของความเหนื่อยหน่ายในการเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนหลังการทดลองด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.84 และด้านความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.74 และหลังการติดตามผลมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.09 และด้านความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.90 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจาก 1) ความอ่อนล้าทางอารมณ์ และความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคลเป็นองค์ประกอบหลักของความเหนื่อยหน่ายในการเรียน ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงเจตคติ และพฤติกรรม การให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงสามารถช่วยให้นิสิตนักศึกษาที่มีความพยายาม ซึ่งในความเป็นจริงแล้วจะต้องใช้เวลานานในการสร้างความกระตือรือร้นต่อการหาความหมายชีวิตของตนเอง (Glasser, 2011: 163) 2) ผู้ให้การปรึกษามุ่งเน้นที่จะทำให้ผู้ขอรับการปรึกษามีความเข้าใจเกี่ยวกับการควบคุมพฤติกรรม ความคิด และความ รู้สึก มีความเข้าใจสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับความต้องการขั้นพื้นฐานที่นำไปสู่พฤติกรรมแสดงออก (Goldberg and Stephenson, 2016: 106) 3) ในช่วงระยะเวลาของการสอบปลายภาคเรียนนั้นส่งผลกระทบต่อความคิด และความรู้สึก



การเครียดจากการสอบปลายภาคเรียนทำให้เกิดความเหนื่อยหน่าย เกิดความเครียด ความเศร้า กับสิ่งที่เกิดขึ้นกับการสอบ การอ่านหนังสือ และทำงานที่ต้องส่งช่วงปลายภาคอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานทำให้อ่อนล้าอย่างมาก แต่ต้องพยายามสอบ หนีไม่ได้ อีกทั้งการรู้ถึงความสามารถของตนเองทำให้คาดการณ์ ผลการเรียนที่จะออกมาได้ (สมชาย (นามสมมติ), 2562: สัมภาษณ์ ; สมถวิล (นามสมมติ), 2562: สัมภาษณ์) สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลจากอารมณ์ของบุคคลที่มีความเหนื่อยหน่ายในระยะแรกจะมีอารมณ์ในเชิงลบ การมีประสบการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ในแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นสิ่งที่บั่นทอนประสิทธิภาพในการคิด การรู้สึก และพฤติกรรมของแต่ละบุคคล เมื่อพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในแต่ละบุคคลถูกกระตุ้นให้เกิดขึ้นระดับของอารมณ์ในเชิงลบจะก่อตัวขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับสิ่งที่ตนคิดว่าเป็นสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ สิ่งเหล่านั้นจะถูกสะสมจนกลายเป็นประสบการณ์ที่เป็นเชิงลบ ทำให้บุคคลนั้นมองตนเองว่าไร้ความสามารถ การได้รับประสบการณ์ที่ผิดพลาด หากมีการสะสมสิ่งเหล่านั้นไว้อย่างต่อเนื่องจะเกิด ความเหนื่อยหน่าย ซึ่งส่งผลกระทบต่อความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotion exhaustion) ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล (Depersonalization) มีมากขึ้น (Khorshidian *et al.*, 2017: 324, 326, 328) จากการวิจัยของ Williams และคณะ (2018: 31-34) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบของความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษาสาขาวิชากายภาพบำบัด ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็น นิสิตนักศึกษาสาขาวิชากายภาพบำบัดจำนวน 163 คน เครื่องที่ใช้ในการวิจัยเป็น The sixteen-item Oldenburg Burnout Inventory-School (OLBI-S) ผลการวิจัยพบว่าคะแนนของความเหนื่อยหน่ายในการเรียน องค์ประกอบด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์มีคะแนนอยู่ในช่วง 1.90-2.49 องค์ประกอบด้านความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคลมี

คะแนนอยู่ในช่วง 2.75-3.63 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. นิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี เผชิญความจริงเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนหลังการทดลอง และหลังการติดตามผลมีความเหนื่อยหน่ายในการเรียนด้านความอ่อนล้าทางผลลัพธ์ของบุคคลไม่แตกต่างกัน เนื่องจากผลการวัดโดยใช้แบบวัดพฤติกรรมความเหนื่อยหน่ายในการเรียน โปรแกรม การให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีการให้ผู้ขอรับการปรึกษาประเมินตนเอง มีการตั้งเป้าหมาย และมุ่งไปผลลัพธ์ที่กำหนดไว้เป็นสิ่งสำคัญ การประเมินตนเองเป็นขั้นตอนการฝึกตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง และท้ายที่สุดผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษาไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ และทำแผนสำหรับการเปลี่ยนพฤติกรรมประเมินด้วยตนเอง (Watson *et al.*, 2014: 46-47) การให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงจะชี้ให้ผู้ขอรับการปรึกษาเข้าใจถึงสัมพันธภาพระหว่างผู้ขอรับการปรึกษา และผู้ให้การปรึกษา ตลอดจนส่วนประกอบที่สำคัญของการให้การปรึกษา (Minatrea and Wesley, 2008: 70 cited from Glasser, 1965 ; Minatrea and Wesley, 2008: 70 cited from Glasser, 1998 ; Minatrea and Wesley, 2008: 70 cited from Wubbolding, 1986 ; Minatrea and Wesley, 2008: 70 cited from Wubbolding, 2000) การเพิ่มการตระหนักรู้ ทักษะการสื่อสาร และความสามารถในการสร้างความเห็นอกเห็นใจกับผู้อื่น (Ozturkcu *et al.*, 2018: 68) ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็น และกุญแจสำคัญในการประเมินเกี่ยวกับความต้องการ การรับรู้ และพฤติกรรมของผู้ขอรับการปรึกษา การขยายกุญแจสำคัญนี้จะเกิดขึ้นจากการให้การ



ปรึกษาที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวกับความคืบหน้าเพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ของผู้รับการปรึกษา (Minatrea and Wesley, 2008: 70) ผู้ให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงจะแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกที่แสดงถึงความต้องการที่จะช่วยเหลือทั้งในระยะสั้น และระยะยาว มี การฝึกที่ชัดเจนซึ่งเกิดขึ้นในปัจจุบันมากกว่าที่จะพูดถึงเรื่องอดีตหรืออนาคตเพราะว่า ผู้รับการปรึกษาสามารถที่จะตอบสนองความต้องการของตนเองในทันทีทันใด ที่นี้และเดี๋ยวนี้ มีความเข้าใจเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นตามมาทั้งในเชิงบวกและเชิงลบผู้ให้การปรึกษาจะมีการทำทนายให้ผู้รับการปรึกษาได้ทดสอบตนเองและมีการสอนเกี่ยวกับทักษะในการประเมินตนเองจากการใช้คำถาม เช่น ท่านต้องการอะไรในชีวิต ผู้ให้การปรึกษามี การตั้งสมมติฐานเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึก โดยเน้นสิ่งที่เป็นความต้องการของผู้รับการปรึกษา (Goldberg and Stephenson, 2016: 106) การใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ (Sori and Robey, 2013: 63 cited from Glasser, 1998 ; Sori and Robey, 2013: 63 cited from Wubbolding, 2011) นอกจากนี้ยังเป็นการช่วยให้ตระหนักว่าพวกเขาควรเลือกพฤติกรรมที่ปลอดภัยมากขึ้นต่อตนเอง (Sori and Robey, 2013: 63) ผู้ให้การปรึกษาต้องเป็นผู้ประสานงานให้ ผู้รับการปรึกษาทำสัญญา และจะมีผลลัพธ์ที่ทุกคนต้องทำเหมือนกัน ด้วยเหตุนี้ทำให้ความพยายามที่จะคืนสู่สภาพปกติมีมากขึ้น (Beck, 1985: 52) ดังนั้นการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนจึงมีส่วนช่วย ผู้รับการปรึกษาให้เข้าใจถึงความต้องการของชีวิต เกิดการตระหนักเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก มีการแสดงออกถึงความรู้สึก และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลด ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนได้อย่างมีความประสิทธิภาพ

จากการวิจัยของ Balogun และคณะ (1995: 667) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการทดสอบซ้ำเครื่องมือทางจิตวิทยาที่ใช้ใน การวัดความเหนื่อยหน่ายของนิสิตนักศึกษา ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนิสิตนักศึกษาจำนวน 56 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดความเหนื่อยหน่าย Maslach Burnout Inventory โดยจะทำการทดสอบจำนวน 2 ครั้ง โดยในการทดสอบแต่ละครั้งคะแนนของนิสิตนักศึกษาแต่ละคนจะแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความอ่อนล้าทางอารมณ์ ความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล และความอ่อนล้าทางผลลัพธ์ของบุคคล ผลการวิจัยพบว่าความสัมพันธ์คะแนนการทดสอบซ้ำองค์ประกอบด้านความอ่อนล้าทางผลลัพธ์ของบุคคลเท่ากับ .715 แสดงให้เห็นว่าคะแนนการทดสอบซ้ำองค์ประกอบด้านความอ่อนล้าทางผลลัพธ์ของบุคคลไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ Bar-Sela และคณะ (2012: 786-787) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการแนะนำกลุ่ม ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนิสิตนักศึกษา คณะแพทยศาสตร์จำนวน 17 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดความเหนื่อยหน่าย Maslach Burnout Inventory ผลการวิจัยพบว่าคะแนนขององค์ประกอบด้านความอ่อนล้าทางผลลัพธ์ของบุคคลไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การนำองค์ประกอบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนไปใช้ในการสร้างโปรแกรมเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนได้หลากหลายรูปแบบ เช่น โปรแกรมความเหนื่อยหน่ายในการเรียนสำหรับนักเรียน เป็นต้น

1.2 ผู้ให้การปรึกษาที่จะนำโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง



จริงเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนไปประยุกต์ใช้ในบริบทอื่นๆ ควรเป็นคนที่มีความรู้ มีประสบการณ์ หรือได้รับการฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษากลุ่มเป็นอย่างดี

1.3 ในการนำแบบวัดพฤติกรรมความเหนื่อยหน่ายในการเรียนไปใช้เป็นเครื่องมือวัดพฤติกรรมกับกลุ่มอื่นๆ เช่น นักเรียนระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา กลุ่มผู้ใหญ่ต้องมีการปรับเปลี่ยนข้อคำถามให้สอดคล้อง และเหมาะสมกับกลุ่มดังกล่าวด้วย

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรทำการศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบความเหนื่อยหน่ายในการเรียนเพิ่มเติม เพื่อนำไปใช้ในการสร้างโปรแกรมเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักเรียน นิสิต

นักศึกษาที่มีความหลากหลาย และสามารถใช้ประโยชน์ได้ในขอบเขตที่มากขึ้น

2.2 ความเหนื่อยหน่ายในการเรียนทุกองค์ประกอบ และทุกตัวบ่งชี้มีค่าเฉลี่ยลดลงเมื่อได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง แต่หลังจากได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงไปแล้วเป็นเวลา 1 เดือน องค์ประกอบความอ่อนล้าทางอารมณ์ ตัวบ่งชี้ ความเครียดในการเรียน ความอ่อนเพลียในการเรียน ความซึมเศร้า การไม่มีแรงจูงใจในการเรียน และองค์ประกอบความอ่อนล้าทางสภาวะบุคคล ตัวบ่งชี้การเห็นคุณค่าในตนเอง เจตคติต่อการเรียน สมรรถภาพในการเรียน มีความเหนื่อยหน่ายเพิ่มขึ้น ดังนั้นควรมีการศึกษาพัฒนารูปแบบ กระบวนการในการให้การปรึกษาที่มีความหลากหลายหรือใช้แนวทฤษฎีการให้การปรึกษาอื่นๆ เพิ่มเติม

เอกสารอ้างอิง

- วิริยะ ฤชชัยพาณิชย์. (2556). *โรคทางการศึกษา*. กรุงเทพฯ: ประชาชาติธุรกิจ.
- สมชาย (นามสมมติ). (8 พฤษภาคม 2562). *สัมภาษณ์*. นิสิต. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สมถวิล (นามสมมติ). (8 พฤษภาคม 2562). *สัมภาษณ์*. นิสิต. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- Ansarypour, S. and Abedi, M.R. (2019). The effect of functional analytic psychotherapy on reducing academic burnout of final year female students Islamic Azad University (Khomeinishahr Branch). *Journal of Education Strategies in Medical Sciences*, 11 (6): 90-98.
- Balogun, J.A. and Pellegrini, E. (1995). Test-retest reliability of a psychometric instrument designed to measure physical therapy students' burnout. *Perceptual and Motor Skills*, 81(2): 667-72.
- Bar-Sela, G., Lulav-Grinwald, D. and Mitnik, I. (2012). "Balint Group" meetings for oncology residents as a tool to improve therapeutic communication skills and reduce burnout level. *Journal of Cancer Education*, 27: 786-789.
- Barrow, J.C. and Prosen, S.S. (1981). A model of stress and counseling interventions. *Personnel and Guidance Journal*, 60(1): 5-10.



- Beck, B.J. (1985). Understanding and counseling the chronic pain patient in proprietary rehabilitation. *Journal of Rehabilitation*, (July/August/ September), 51-55.
- Brown, S.D. (1992). *Handbook of counseling psychology*. 2nd ed. New York: John Wiley and Sons.
- Burdenski, T.K. and Wubbolding, R.E. (2011). Extending reality therapy with focusing: A humanistic road for the choice theory total behavior car. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 31(1): 14-30.
- Corey, G. (2008). *Theory and practice of group counseling*. 7th ed. California: Brooks/Cole.
- Davis, E.S. and Pereira, J.K. (2013). Combining reality therapy and play therapy in work with children. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 33(1): 78-86.
- Glasser, W. (2011). Tributes offered to Dr. William Glasser in recognition of his lifetime achievements and his efforts at becoming a true benefactor to so many. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 31(1): 147-172.
- Goldberg, R.M. and Stephenson, J.B. (2016). Staying with the Metaphor: Applying reality therapy's use of metaphors to grief counseling. *Journal of Creativity in Mental Health*, 11(1): 105-117.
- Heikkila, A. (2011). *University students' approaches to learning, self-regulation, and cognitive and attributional strategies: Connections with well-being and academic success*. Academic Dissertation, the Faculty of Behavioural Sciences, University of Helsinki.
- Khorshidian, N., Hashemian, S.-S., Meftagh, S.-D. and Najimi, A. (2017). Burnout among the employees of health and therapy entities: Investigating the role of early maladaptive schemas and mental disorder symptoms. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 18(4): 323-329.
- Kim, J.-U. (2007). A reality therapy group counseling program as an internet addiction recovery method for college students in Korea. *International Journal of Reality Therapy*, 26(2): 3-9.
- Kim, J.-U. (2008). The effect of a R/T group counseling program on the internet addiction level and self-esteem of internet addiction university students. *International Journal of Reality Therapy*, 27(2): 4-10.
- Ladstatter, F. and Garrosa, E. (2008). *Prediction of burnout: An artificial neural network approach*. Hamburg: Diplomica Verlag GmbH.



- Lawrence, D. (2004). The effects of reality therapy group counseling on the self-determination of persons with developmental disabilities. *International Journal of Reality Therapy, 23*(2): 9-15.
- Lin, S. and Huang, Y. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education, 15*(1): 77-90.
- Mason, C.P. (2016). Using reality therapy trained group counselors in comprehensive school counseling programs to decrease the academic achievement gap. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy, 35*(2): 14-24.
- Minatrea, N.B. and Wesley, M.C. (2008). Reality therapy goes to the dogs. *International Journal of Reality Therapy, 28*(1): 69-77.
- Ozturkcu, O.S.K., Serto, O.O., Gokengin, G.B., Sagin, H., Gulbahar, O. and Ciceklioglu, M. (2018). Is it possible to decrease the burnout level of hospital office staff by communication skills training using therapy techniques?. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 31*(1): 61-71.
- Robins, T.G., Roberts, R.M. and Sarris, A. (2019). The effectiveness, feasibility, and acceptability of a dialectical behaviour therapy skills training group in reducing burnout and psychological distress in psychology trainees: A pilot study. *Australian Psychologist, 54*(4): 292-301.
- Sori, C.F. and Robey, P.A. (2013). Finding reality in the sand: Transitions with children using choice theory, reality therapy and sandplay. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy, 33*(1): 63-77.
- Watson, M.E., Dealy, L.A., Todorova, I.L.G. and Tekwani, S. (2014). Choice theory and reality therapy: Applied by health professionals. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy, 33*(2): 31-51.
- Williams, P.S., Mueller, M.K., Carroll, H.C., Cornwall, M.W., Denney, L.M. and Kroneberger, L.M. (2018). Patterns of academic burnout, emotional distress, and coping in physical therapy students. *The International Journal of Health, Wellness, and Society, 8*(3): 31-46.