

ผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม เพื่อลดภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

The Effects of a Group Counselling Program Based on Cognitive Behavioural Therapy on Reducing Academic Burnout among Grade 11 Students in a High School in Bangkok, Thailand

น้ำเพชร ครองยุติ¹, ภูริเดช พาหุยุทธ์² และ อุมารณ สุCHARมณ³

Namphet Krongyuth¹, Phuridech Pahuyut² and Umaporn Sucaromana³

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

Department of Counseling Psychology, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University, Thailand

Corresponding Author, Email: ¹6512671023@rmail.ru.ac.th

Retrieved: April 24, 2026; Revised: June 30, 2026; Accepted: June 30, 2026

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาระดับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 (2) เปรียบเทียบคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง รวมถึงระยะติดตามผล และ (3) เปรียบเทียบคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกแบบเจาะจงจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ จำนวน 10 คน ที่มีคะแนนภาวะหมดไฟสูงกว่าระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมโดยผู้ปกครองให้ความยินยอม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 5 คน และกลุ่มควบคุม 5 คน โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม (CBT) จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ภายในระยะเวลา 5 สัปดาห์ เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม และแบบวัดภาวะหมดไฟในการเรียนซึ่งผู้วิจัยดัดแปลงจาก Maslach Burnout Inventory และ Maslach Burnout Inventory–Student Survey (Maslach et al., 1996) จำนวน 29 ข้อ (จากต้นฉบับ 21 ข้อ) รวมทั้งข้อมูลส่วนบุคคล และมีค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's alpha) เท่ากับ .91 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติอนุมานพารามิเตอร์ ได้แก่ Friedman Test, Wilcoxon Signed-Rank Test และ Mann-Whitney U Test ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีภาวะหมดไฟในการเรียนอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง และกลุ่มทดลองมีคะแนนภาวะหมดไฟหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .043$) โดยไม่พบความแตกต่างระหว่างระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล ขณะที่การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มพบแนวโน้มว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างไรก็ตาม ความแตกต่างดังกล่าวไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ จึงสรุปได้ว่าโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม มีแนวโน้มที่จะช่วยลดภาวะหมดไฟในการเรียน และสามารถคงผลของโปรแกรมไว้ในระยะติดตามผล ทั้งนี้ ควรมีการศึกษาต่อยอดโดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ขึ้นและมีความหลากหลายมากขึ้น เพื่อยืนยันประสิทธิผลของโปรแกรม

คำสำคัญ: ภาวะหมดไฟในการเรียน; การปรึกษาแบบกลุ่ม; การบำบัดความคิดและพฤติกรรม; นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

Abstract

This quasi-experimental study aimed to (1) examine the level of academic burnout among Mathayom Suksa 5 (Grade 11) students, (2) compare academic burnout scores of the experimental group before and after the intervention, including the follow-up period, and (3) compare the scores between the experimental and control groups. The sample was purposively selected from Mathayom Suksa 5 (Grade 11) students at a high school in Bangkok, Thailand, comprising 10 students who scored above the 25th percentile on an academic burnout inventory and voluntarily agreed to participate in the program with parental consent. They were assigned to an experimental group ($n = 5$) and a control group ($n = 5$). The experimental group participated in a group counseling program based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT), consisting of 10 sessions, each lasting 90 minutes over a period of five weeks. Research instruments included a CBT-based group counseling program and an academic burnout inventory adapted by the researcher from the Maslach Burnout Inventory (MBI) and the Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI–SS) (Maslach et al., 1996). The instrument consisted of 29 items (adapted from the original 21-item version), including a personal information section, and demonstrated good internal consistency (Cronbach's $\alpha = .91$). Data were analyzed using descriptive statistics and non-parametric tests, including the Friedman test, Wilcoxon signed-rank test, and Mann–Whitney U test. The results indicated that participants showed moderate to high levels of academic burnout, and the experimental group's burnout scores were significantly lower after the intervention and at the follow-up assessment than before the intervention ($p = .043$), with no significant difference between the post-test and follow-up scores. In addition, although the experimental group tended to report lower academic burnout scores than the control group, the between-group difference did not reach statistical significance. The findings suggest that the CBT-based group counseling program may help reduce academic burnout and maintain its effects during the follow-up period. Further research with larger and more diverse samples is recommended to confirm the effectiveness of the program.

Keywords: Academic Burnout; Group Counseling; Cognitive Behavioral Therapy (CBT); Upper Secondary School Students

บทนำ

ภาวะหมดไฟในการเรียน (academic burnout) เป็นปัญหาสุขภาพจิตที่ส่งผลกระทบต่อผู้เรียนอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แรงจูงใจ และสุขภาวะทางจิต โดยเฉพาะในบริบทการแข่งขันทางการศึกษาและความคาดหวังจากสังคมที่เพิ่มสูงขึ้น (Maslach & Leiter, 2016) สอดคล้องกับข้อมูลของกรมสุขภาพจิตที่ระบุว่าวัยรุ่นมีระดับความเครียดสูงและมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2564)

เมื่อพิจารณาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 และฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะการคิดขั้นสูงและการเตรียมความพร้อมสู่การศึกษาต่อ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560) ประกอบกับการแข่งขันเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ทำให้นักเรียนต้องเผชิญ

กับภาระงานทางการเรียน ความกดดันจากการสอบแข่งขัน และความคาดหวังจากครอบครัวและสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ภาวะหมดไฟในการเรียน (Salmela-Aro & Upadaya, 2014; Fernández-Castillo, 2021)

แนวทางการรักษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) เป็นแนวทางที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในการส่งเสริมสุขภาพจิตและลดความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะหมดไฟ (Beck, 2011; Hofmann et al., 2012) โดยมีพื้นฐานจากแนวคิดที่ว่า ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เมื่อบุคคลมีความคิดอัตโนมัติเชิงลบหรือความเชื่อที่บิดเบือนเกี่ยวกับตนเองและความสามารถของตน จะส่งผลให้เกิดอารมณ์ด้านลบและพฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสม ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะหมดไฟในการเรียน ดังนั้น CBT จึงมุ่งปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ส่งเสริมการเผชิญปัญหา และพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวก เพื่อลดผลกระทบของความเครียดและภาวะหมดไฟ

แม้ว่าจะมีงานวิจัยทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศที่ศึกษาการใช้การปรับความคิดและพฤติกรรม (CBT) เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้เรียน รวมถึงการลดภาวะหมดไฟในการเรียน โดยส่วนใหญ่มุ่งศึกษาในกลุ่มนักศึกษาระดับอุดมศึกษา แต่การศึกษาที่ประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มตามแนว CBT เพื่อลดภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในบริบทของประเทศไทยยังมีอยู่อย่างจำกัด จึงยังขาดหลักฐานเชิงประจักษ์ที่สามารถยืนยันความเหมาะสมและประสิทธิผลของโปรแกรมในกลุ่มผู้เรียนระดับนี้

ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาผลของโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เพื่อเติมเต็มช่องว่างขององค์ความรู้ และเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์สำหรับการประยุกต์ใช้โปรแกรมดังกล่าวในการส่งเสริมสุขภาพจิตและการเรียนรู้ของนักเรียนในระบบการศึกษาไทย

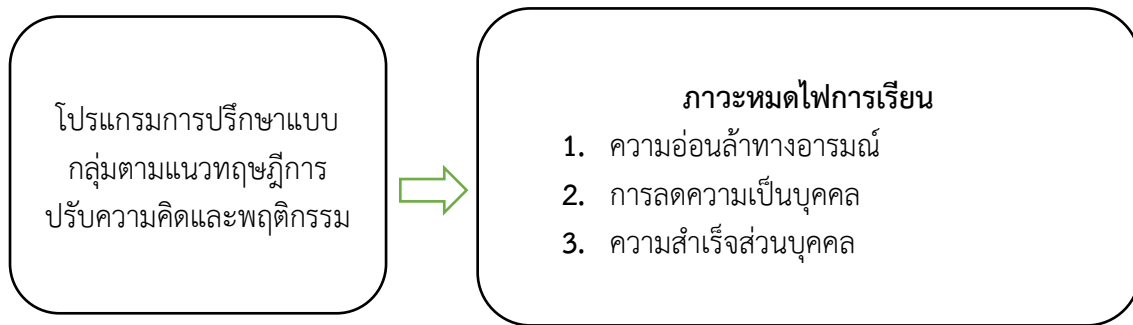
วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมมีคะแนนจากแบบวัดภาวะหมดไฟในการเรียนหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง
2. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมมีคะแนนจากแบบวัดภาวะหมดไฟในการเรียนหลังการทดลองน้อยกว่านักเรียนที่เป็นกลุ่มควบคุม
3. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมมีคะแนนจากแบบวัดภาวะหมดไฟในการเรียนหลังการทดลองกับการติดตามผลไม่แตกต่างกัน
4. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมมีคะแนนจากแบบวัดภาวะหมดไฟในการเรียนในระยะติดตามผลน้อยกว่านักเรียนที่เป็นกลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดในการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ประชากรในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายแห่งหนึ่ง ปีการศึกษา 2567 จำนวน 1447 คน โดยกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างสำหรับการศึกษาภาวะหมดไฟในการเรียน และกลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลองโปรแกรม

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาภาวะหมดไฟในการเรียน คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายแห่งหนึ่ง ปีการศึกษา 2567 จำนวน 313 คน ได้จากการคำนวณโดยใช้สูตรของ Taro Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 แล้วดำเนินการสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีแบ่งชั้นภูมิ (Stratified random sampling ตามแผนการเรียน

กลุ่มตัวอย่างในการทดลอง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จากโรงเรียนเดียวกัน จำนวน 10 คน โดยเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากนักเรียนที่มีคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนสูงกว่าระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 (คะแนนดิบจากแบบวัดภาวะหมดไฟในการเรียน มากกว่า 69 คะแนน มีภาวะหมดไฟอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง) และสมัครใจเข้าร่วมเป็นกลุ่มทดลองโดยผู้ปกครองให้ความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย เนื่องจากนักเรียนอายุไม่ถึง 18 ปี จากนั้น แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 5 คนและกลุ่มทดลอง 5 คน ซึ่งกลุ่มทดลองนี้จะได้รับการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม ทั้งนี้สำหรับนักเรียนที่มีค่าคะแนนภาวะหมดไฟในระดับที่มีความสำคัญทางคลินิกและไม่ถูกคัดเลือกเข้ากลุ่มทดลอง ผู้วิจัยให้การสนับสนุนทางจิตใจเบื้องต้นและให้ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการเรียน ด้วยแผ่นพับและแนะนำส่งต่อเข้ารับการช่วยเหลือที่เหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญต่อไป

2. การออกแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (quasi-experimental design) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม มีการวัดผล 3 ระยะ ได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ก่อนดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดการวิจัย และขอความยินยอมจากผู้เข้าร่วมวิจัย โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม จำนวน 10 ครั้ง ภายในระยะเวลา 5 สัปดาห์ ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

การทดลองดำเนินการเป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ โดยจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที รวมระยะเวลา 15 ชั่วโมง การวัดผลก่อนการทดลองดำเนินการก่อนเริ่มโปรแกรม 1 สัปดาห์ การวัดผลหลังการทดลองดำเนินการทันทีหลังสิ้นสุดโปรแกรม และการวัดผลระยะติดตามดำเนินการหลังจากสิ้นสุดโปรแกรม 8 สัปดาห์



3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย (1) แบบวัดภาวะหมดไฟในการเรียน และ (2) โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม

แบบวัดภาวะหมดไฟในการเรียนเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น แบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ซึ่งประกอบด้วยเพศ เกรดเฉลี่ยสะสม แผนการเรียน และข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวข้อง และตอนที่ 2 แบบวัดภาวะหมดไฟในการเรียน ซึ่งดัดแปลงจาก Maslach Burnout Inventory และ Maslach Burnout Inventory-Student Survey (Maslach et al., 1996) มีจำนวนข้อคำถาม 30 ข้อจากต้นฉบับ 21 ข้อ แบบวัดดังกล่าวผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน มีจำนวน 1 ข้อที่ค่า IOC < 0.5 ผู้วิจัยจึงทำการตัดข้อคำถามนั้นออกและนำคำถามจำนวน 29 ข้อที่มีค่า IOC $\geq$ 0.50 ไปหาค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's alpha) ซึ่งหาได้เท่ากับ 0.91

โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมเป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยอ้างอิงแนวคิดของการปรับความคิดและพฤติกรรม (Beck, 2011) ครอบคลุมกระบวนการสำคัญ ได้แก่ การตระหนักรู้ความคิดอัตโนมัติ การปรับโครงสร้างความคิด และการพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหา โดยผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมและความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน พบว่าทุกกระบวนการมีค่า IOC > 0.5 ผู้วิจัยจึงทำการปรับตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญและนำไปทดลองใช้เบื้องต้นก่อนนำไปใช้จริง

ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมกับกลุ่มทดลองจำนวน 5 คน เพื่อมุ่งลดภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยโปรแกรมประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 10 ครั้ง ครอบคลุมกระบวนการสำคัญ ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพ การตระหนักรู้ความคิดและอารมณ์ การปรับโครงสร้างความคิด และการพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหา รายละเอียดของโปรแกรมแสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ตารางแสดงโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ครั้งที่	เนื้อหาหลัก	แนวคิดหลัก/เทคนิคที่ใช้
1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	การสร้างความไว้วางใจในกลุ่ม
2	การตระหนักรู้อารมณ์	Identifying moods
3	การประเมินระดับอารมณ์	Rating moods
4	การระบุความคิดอัตโนมัติ	Automatic thoughts
5	การเชื่อมโยงความคิด-อารมณ์-พฤติกรรม	Cognitive model
6	การประเมินความคิด	Evaluating thoughts
7	การปรับความคิด (ด้านอารมณ์)	Cognitive restructuring
8	การปรับความคิด (ด้านพฤติกรรม/ตนเอง)	Cognitive restructuring
9	การประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง	Coping strategies
10	สรุปและเตรียมรับมือในอนาคต	Relapse prevention

โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมถูกออกแบบให้ดำเนินอย่างเป็นลำดับขั้น โดยเริ่มจากการสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจในกลุ่ม ไปสู่การตระหนักรู้และประเมินอารมณ์ การระบุและประเมินความคิดอัตโนมัติ การปรับโครงสร้างความคิด และการพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหา เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อลดภาวะหมดไฟในการเรียน

4. การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยแบ่งการดำเนินการทดลองออกเป็น 4 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะดำเนินการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

4.1 ระยะก่อนการทดลอง มีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

4.1.1 ส่งหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยรามคำแหง เพื่อขอความร่วมมือจากผู้อำนวยการโรงเรียนและครู ให้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและดำเนินการทดลอง

4.1.2 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่สนใจเข้าร่วมการวิจัย ทำแบบวัดภาวะหมดไฟในการเรียน เพื่อเก็บไว้เป็นข้อมูลก่อนดำเนินการ

4.1.3 ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

4.2 ระยะดำเนินการทดลอง

ในระยะดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยจัดโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม ให้กับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม ใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรมทั้งสิ้น 10 กิจกรรม กิจกรรมละ 90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำกิจกรรม ส่วนกลุ่มควบคุมเรียนตามปกติไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม

4.3 ระยะหลังการทดลอง

4.3.1 เมื่อผู้วิจัยดำเนินโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมครบตามกำหนดแล้ว ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดภาวะหมดไฟในการเรียน

4.3.2 ผู้วิจัยนำคะแนนซึ่งได้จากแบบวัดภาวะหมดไฟในการเรียนมาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

4.4 ระยะติดตามผลการทดลอง

ผู้วิจัยกำหนดระยะติดตามผลที่ 8 สัปดาห์หลังสิ้นสุดโปรแกรม เพื่อประเมินการคงอยู่ของผลของโปรแกรม ทั้งนี้ ระยะเวลาดังกล่าวสอดคล้องกับช่วงปิดภาคเรียน จึงดำเนินการติดตามผลเมื่อเปิดภาคเรียนถัดไป โดยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดภาวะหมดไฟในการเรียนอีกครั้ง

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาและเชิงอนุมาน โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) version 26 ในการประมวลผลข้อมูล ดังต่อไปนี้

5.1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics)

ผู้วิจัยใช้สถิติเชิงพรรณนาเพื่อแสดงลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เช่น เพศ เกรดเฉลี่ย หรือระดับภาวะหมดไฟในการเรียน โดยใช้ค่าสถิติพื้นฐานได้แก่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงอนุมาน (Inferential Statistics)

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบการแจกแจงของข้อมูลด้วยสถิติ Shapiro-Wilk พบว่าไม่ปรากฏหลักฐานว่าข้อมูลเบี่ยงเบนจากการแจกแจงแบบปกติ อย่างไรก็ตาม เนื่องจากการวิจัยนี้มีกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็ก (กลุ่มทดลอง 5 คน และกลุ่มควบคุม 5 คน) ซึ่งทำให้การทดสอบความเป็นปกติมีอำนาจในการทดสอบต่ำ และอาจไม่สามารถสะท้อนลักษณะการแจกแจงของข้อมูลได้อย่างเพียงพอ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้สถิติแบบนอนพาราเมตริก (Nonparametric Statistics) ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

5.2.1 การวิเคราะห์ภายในกลุ่มทดลอง (Intragroup Comparison) ใช้ Friedman Test เพื่อเปรียบเทียบคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนของกลุ่มทดลองใน 3 ช่วงเวลา ได้แก่ ก่อนทดลอง หลังทดลอง และ



ระยะติดตามผล ซึ่งเป็นการวัดซ้ำ (Repeated Measures) ภายในกลุ่มเดียวกัน หากพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะวิเคราะห์ห้ต่อโดยใช้ Wilcoxon Signed-Rank Test สำหรับเปรียบเทียบเป็นรายคู่ ได้แก่ ก่อนทดลองและหลังทดลองก่อนทดลอง และติดตามผล หลังทดลองและติดตามผล

5.2.2 การวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม (Intergroup Comparison) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในแต่ละช่วงเวลา ผู้วิจัยใช้ Mann-Whitney U Test ซึ่งเหมาะสำหรับการเปรียบเทียบค่ามัธยฐานของสองกลุ่มอิสระที่ไม่มีการแจกแจงแบบปกติ

5.3 กำหนดค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .05$)

จริยธรรมในการวิจัย

งานวิจัยนี้ผ่านการรับรองการทำวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมและจรรยาบรรณการวิจัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง ตามหนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัยหมายเลขรับรอง RU-HRE 67/0107 เมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม 2567

ผลการวิจัย

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ และคะแนนเฉลี่ยของภาวะหมดไฟในการเรียนของกลุ่มตัวอย่าง (313 คน)

ลักษณะทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ	คะแนนภาวะหมดไฟในการเรียน	
			$\bar{x}$	Std.
เพศ				
หญิง	206	65.81	88.13	27.05
ชาย	107	34.19	78.19	31.53
แผนการเรียน				
วิทย์ -คณิตฯ	209	66.77	82.16	30.37
ภาษา - คณิตฯ	24	7.67	82.50	25.24
ภาษา - ภาษา	80	25.56	92.10	25.15
เกรดเฉลี่ยสะสม				
ต่ำกว่า 3.5	105	33.55	93.17	27.7
3.5 - 3.75	90	28.75	87.73	28.21
3.75 ขึ้นไป	118	37.70	74.92	28.05

จากตารางที่ 2 แสดงระดับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง พบว่า โดยภาพรวม นักเรียนมีภาวะหมดไฟในการเรียนอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่า เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยภาวะหมดไฟในการเรียนสูงกว่าเพศชาย นอกจากนี้ เมื่อจำแนกตามแผนการเรียน พบว่า นักเรียนแผนภาษา-ภาษา มีค่าเฉลี่ยภาวะหมดไฟในการเรียนสูงที่สุด รองลงมาคือ แผนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ และแผนภาษา-คณิตศาสตร์ ตามลำดับ

ในส่วนของเกรดเฉลี่ยสะสม พบว่า นักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 3.5 มีค่าเฉลี่ยภาวะหมดไฟในการเรียนสูงที่สุด ($\bar{x} = 93.17$) รองลงมาคือ กลุ่มเกรดเฉลี่ย 3.5-3.75 ($\bar{x} = 87.73$) และกลุ่มเกรดเฉลี่ย 3.75 ขึ้นไป ($\bar{x} = 74.92$) มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด



ตารางที่ 3 คะแนนเฉลี่ยของภาวะหมดไฟในการเรียนตามองค์ประกอบของกลุ่มตัวอย่าง (313 คน)

ลักษณะทั่วไป	องค์ประกอบด้าน ความอ่อนล้าทางอารมณ์		องค์ประกอบด้าน การลดความเป็นบุคคล		องค์ประกอบด้าน ความสำเร็จส่วนบุคคล	
	$\bar{X}$	Std.	$\bar{X}$	Std.	$\bar{X}$	Std.
เพศ						
หญิง	44.38	11.443	16.00	7.318	27.74	13.364
ชาย	37.80	14.161	15.60	8.409	24.79	13.853
แผนการเรียน						
วิทย์ - คณิตฯ	40.06	13.141	15.50	7.837	26.60	14.151
ภาษา - คณิตฯ	41.96	10.610	15.29	7.899	25.25	13.521
ภาษา - ภาษา	47.61	10.874	16.99	7.240	27.50	12.122
เกรดเฉลี่ยสะสม						
ต่ำกว่า 3.5	45.37	12.581	17.26	7.659	30.54	13.194
3.5 - 3.75	42.57	12.344	16.63	7.118	28.53	13.551
3.75 ขึ้นไป	38.92	12.674	14.04	7.860	21.96	12.613

จากตารางที่ 3 คะแนนเฉลี่ยของภาวะหมดไฟในการเรียนรายองค์ประกอบ พบว่า นักเรียนมีค่าเฉลี่ยสูงในด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ขณะที่ด้านการลดความเป็นบุคคลและด้านความสำเร็จส่วนบุคคลมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง โดยพบค่าเฉลี่ย เพศหญิง นักเรียนแผนภาษา-ภาษา และนักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 3.5 มีระดับภาวะหมดไฟสูงในทุกองค์ประกอบ

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์คะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนของกลุ่มทดลอง

ช่วงเวลา	$\bar{X}$	Std.	Mean Rank	Chi-Square	Sig. (p)	Kendall's W
ระยะก่อนการทดลอง	87.20	25.936	3.00	7.600	.022	.760
ระยะหลังการทดลอง	52.60	15.805	1.40			
ระยะติดตามผล	56.250	21.172	1.60			

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนของกลุ่มทดลองในช่วงก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้สถิติ Friedman Test พบว่า คะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\chi^2(2) = 7.600, p = .022$, Kendall's W = 0.760) โดยมีแนวโน้มลดลงหลังการทดลองและคงอยู่ในระดับต่ำในระยะติดตามผล

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนเป็นรายคู่ของกลุ่มทดลอง

ช่วงเวลาเปรียบเทียบ	ลำดับเชิงลบ (N)	ลำดับเชิงบวก (N)	ค่า Z	Sig. (2-tailed)
หลังทดลอง - ก่อนทดลอง	5	0	-2.023	.043
ติดตามผล - ก่อนทดลอง	5	0	-2.023	.043
ติดตามผล - หลังทดลอง	2	3	-0.405	.686

จากตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนรายคู่โดยใช้ Wilcoxon Signed-Rank Test พบว่า คะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนหลังทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญ



ทางสถิติ ($Z = -2.02$, $p = .043$) ขณะที่คะแนนระหว่างระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าผลของโปรแกรมยังคงอยู่ในระยะติดตามผล

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ช่วงเวลา	ระยะก่อนทดลอง	ระยะหลังทดลอง	ระยะติดตามผล
ค่าเฉลี่ยอันดับ (กลุ่มควบคุม)	6.00	7.20	7.20
ค่าเฉลี่ยอันดับ (กลุ่มทดลอง)	5.00	3.80	3.80
ค่ามัธยฐาน (กลุ่มควบคุม)	85	73	78
ค่ามัธยฐาน (กลุ่มทดลอง)	81	48	52
ค่า U	10	4	4
ค่า Z	-.522	-1.776	-1.776
Sig. (2-tailed)	.602	.076	.076

จากตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ Mann-Whitney U Test พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .602$) แสดงให้เห็นว่าทั้งสองกลุ่มมีลักษณะพื้นฐานใกล้เคียงกัน ภายหลังการทดลองและในระยะติดตามผล ไม่พบความแตกต่างของคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .076$) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาจากค่ามัธยฐาน พบว่ากลุ่มทดลองมีแนวโน้มของคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนต่ำกว่ากลุ่มควบคุม แม้ว่าความแตกต่างดังกล่าวจะยังไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยจากการทดสอบสมมติฐานแสดงให้เห็นทั้งผลที่เป็นไปตามและไม่เป็นไปตามสมมติฐาน จึงสามารถอภิปรายตามลำดับสมมติฐานได้ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงถึงประสิทธิผลของโปรแกรมการปรับทัศนคติแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม โดยมุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติเชิงลบและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับภาวะหมดไฟในการเรียน (Beck, 2011; Maslach et al., 1996) นอกจากนี้ รูปแบบการปรับทัศนคติแบบกลุ่มยังเอื้อต่อการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการได้รับการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งช่วยเสริมสร้างทักษะการจัดการอารมณ์และการเผชิญปัญหา (Corey, 2016)

สมมติฐานที่ 2 พบว่าไม่เป็นไปตามสมมติฐานในเชิงนัยสำคัญทางสถิติ แม้ว่ากลุ่มทดลองจะมีแนวโน้มของคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนต่ำกว่ากลุ่มควบคุม แต่ความแตกต่างดังกล่าวยังไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากข้อจำกัดของการวิจัยที่มีขนาดกลุ่มตัวอย่างค่อนข้างน้อย ส่งผลให้อำนาจในการทดสอบทางสถิติ (statistical power) ไม่เพียงพอในการตรวจพบความแตกต่างระหว่างกลุ่มได้อย่างชัดเจน อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นแนวโน้มของคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนที่ลดลงในกลุ่มทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Beck (2011) ที่อธิบายว่า การปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติเชิงลบและการพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาสามารถ

ช่วยลดผลกระทบจากความเครียดและภาวะหมดไฟได้ รวมทั้งสอดคล้องกับแนวคิดของ Corey (2016) ที่เสนอว่าการรักษาแบบกลุ่มเอื้อต่อการเรียนรู้ร่วมกัน การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการได้รับการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการปรับตัวของผู้เข้าร่วม

สมมติฐานที่ 3 พบว่าเป็นไปตามสมมติฐาน โดยคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าผลลัพธ์ของโปรแกรมสามารถคงอยู่ต่อเนื่องในระยะติดตามผล สะท้อนว่าผู้เข้าร่วมสามารถนำทักษะที่ได้รับจากโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง (Beck, 2011)

สมมติฐานที่ 4 พบว่าไม่เป็นไปตามสมมติฐานในเชิงนัยสำคัญทางสถิติ โดยไม่พบความแตกต่างของคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาคำมัธยฐาน พบว่ากลุ่มทดลองยังคงมีแนวโน้มของคะแนนภาวะหมดไฟในการเรียนต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ผลดังกล่าวอาจอธิบายได้ว่า โปรแกรมการรักษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม ช่วยส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมตระหนักรู้ความคิดและอารมณ์ของตนเอง ปรับมุมมองต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด และพัฒนาทักษะการจัดการตนเอง (Beck, 2011; Corey, 2016) อย่างไรก็ตาม ความแตกต่างระหว่างกลุ่มยังไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับขนาดกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนจำกัด ส่งผลให้พลังทางสถิติ (statistical power) ในการตรวจพบความแตกต่างระหว่างกลุ่มมีจำกัด

ดังนั้น ผลการวิจัยครั้งนี้สนับสนุนแนวคิดที่ว่า การรักษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม (CBT) อาจเป็นแนวทางที่มีศักยภาพในการลดภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ทั้งนี้ ยังควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อยืนยันผลในกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. สถานศึกษาควรบูรณาการโปรแกรมการรักษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม (CBT) เข้าไว้ในระบบการแนะแนวหรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่มีแรงกดดันทางการเรียนสูง เช่น ช่วงสอบหรือการเตรียมตัวศึกษาต่อ เพื่อป้องกันและลดภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียน
2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพครูแนะแนวและบุคลากรทางการศึกษาให้มีความรู้และทักษะด้านการปรับความคิดและพฤติกรรม รวมถึงการจัดให้มีระบบคัดกรองและติดตามภาวะหมดไฟของนักเรียนอย่างเป็นระบบ เพื่อให้สามารถให้ความช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสมและทันทั่วถึง

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1. ครูแนะแนวหรือผู้ให้คำปรึกษาสามารถนำโปรแกรมการรักษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม (CBT) ไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่มย่อย เพื่อช่วยให้นักเรียนได้ฝึกการปรับความคิดเชิงลบ การจัดการอารมณ์ และการพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหา โดยควรปรับรูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทของผู้เรียนและระยะเวลาที่มีอยู่
2. การดำเนินโปรแกรมควรส่งเสริมบรรยากาศของความไว้วางใจและการมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมประสิทธิผลของโปรแกรม

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรเพิ่มขนาดและความหลากหลายของกลุ่มตัวอย่าง โดยศึกษาจากหลายโรงเรียนที่มีบริบทแตกต่างกัน เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือและความสามารถในการอ้างอิงทั่วไปของผลการวิจัย

2. ควรมีการติดตามผลในระยะยาว เพื่อประเมินความคงทนของผลลัพธ์ และตรวจสอบว่าผู้เข้าร่วมยังคงนำทักษะที่ได้รับจากโปรแกรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง
3. ควรศึกษาปัจจัยร่วมที่มีผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียน เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล แรงจูงใจ และการสนับสนุนทางสังคม เพื่อให้เข้าใจสาเหตุของภาวะหมดไฟได้อย่างครอบคลุมยิ่งขึ้น
4. ควรเปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรม CBT กับแนวทางอื่น เช่น การฝึกสติ (mindfulness) หรือโปรแกรมจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อพัฒนาแนวทางการช่วยเหลือที่เหมาะสมกับผู้เรียนในบริบทที่แตกต่างกัน
5. เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างจำนวนจำกัด การศึกษาครั้งต่อไปควรเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเพิ่มพลังทางสถิติ (statistical power) ในการตรวจพบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม โดยเฉพาะการทดสอบสมมติฐานที่เปรียบเทียบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งจะช่วยยืนยันประสิทธิผลของโปรแกรมได้อย่างชัดเจนและน่าเชื่อถือยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2564). รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตวัยรุ่นไทย. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560). กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- กนกวรรณ ศรีสองเมือง. (2559). อิทธิพลของความเครียดในการเรียนที่มีต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิก คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่: บทบาทการเป็นตัวแปรปรับของการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เกวลิน กลัญชัย. (2560). ผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิตตินันท์ บุญสถิตกุล. (2565). วิฤตและการรับมือกับความเครียดของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์ ศรีนครินทรวิโรฒ, 22(8), 1–15.
- ชัยพร พงษ์พิสน์รัตน์. (2562). การพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อลดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษา (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ณัฏฐา พิทยรัตน์เสถียร. (2565). *Basic skills in CBT*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธนวัฒน์ มณี. (2565). รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศิริรัตน์ เอี่ยมประไพ, ชัยยุทธ กลับบัว และอมราพร สุรการ. (2565). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาต่อปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียน นักศึกษาในประเทศไทย: การวิเคราะห์ห่อภิมาณ. *Social Sciences Research and Academic Journal*, 17(3), 185–200.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Fernández-Castillo, A. (2021). State anxiety and academic burnout regarding university access examinations during and after COVID-19 lockdown. *Frontiers in Psychology*, 12, 621863.
- Hofmann, S. G., et al. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440.



- Maslach, C. & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.
- Maslach, C., Jackson, S. E. & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory manual* (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Salmela-Aro, K. & Upadyaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands-resources model. *British Journal of Educational Psychology*, 84(1), 137–151.
-