

ทักษะของครูแนะแนวและแนวทางในการรับมือ
กับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียน
Guidance Teacher Skills and Strategies for Coping with Student
Academic Burnout

วชิราภรณ์ ท้าวพัฒน¹, เบนญ่าพัชร วันทอง² และ พณัฐ เชื้อประเสริฐศักดิ์³
Wachiraphon Thapwatthana¹, Benyapat Wuntong² and Panat Chueprasertsak³

สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
Psychology and Guidance, Faculty of Education, Pibulsongkram Rajabhat University, Thailand
Corresponding Author, E-mail: ²benyapat.wun@psru.ac.th

Retrieved: July 8, 2024; Revised: August 9, 2024; Accepted: August 19, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อ 1) ศึกษาทักษะของครูแนะแนวในการรับมือกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียน และ 2) ศึกษาแนวทางในการรับมือกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนภาวะหมดไฟในการเรียน จากการศึกษาค้นคว้า ภาวะหมดไฟในการเรียนเป็นผลมาจากความเครียดในการเรียน ทำให้เกิดการเหนื่อยล้าทางร่างกายและอารมณ์ เมื่อไม่สามารถจัดการกับความเครียดจากการเรียนที่กำลังเผชิญอยู่ได้ ส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมแยกตัวออกจากสังคม ขาดความกระตือรือร้นในการเรียน การทำงานหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดภาวะไฟในการเรียน การหาแนวทางการป้องกัน แก้ไข หรือรับมือกับภาวะหมดไฟในการเรียน จึงเป็นเรื่องที่สำคัญซึ่งครูแนะแนวจำเป็นต้องมีทักษะ ได้แก่ 1) ทักษะการให้คำปรึกษา 2) ทักษะการใช้เครื่องมือทางจิตวิทยา และ 3) ทักษะการจัดกิจกรรมแนะแนว ทักษะดังกล่าวจะช่วยให้ครูแนะแนวสามารถรับมือและป้องกันการเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนได้ สามารถจัดการกับภาวะหมดไฟที่นักเรียนกำลังเผชิญอยู่ได้อย่างเหมาะสม และกลับมามีไฟในการเรียนได้อีกครั้ง ซึ่งครูแนะแนวควรใช้ทักษะดังกล่าวในการขับเคลื่อนแนวทางการรับมือกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนภาวะหมดไฟในการเรียน ให้เกิดการเปลี่ยนแปลง 4 ระดับ ได้แก่ 1) ลักษณะพื้นฐานของโรงเรียน 2) นโยบายของโรงเรียน 3) ระบบการให้ความช่วยเหลือ และ 4) การจัดกิจกรรมในชั้นเรียน

คำสำคัญ: ทักษะของครูแนะแนว; การรับมือ; ภาวะหมดไฟในการเรียน

Abstract

This academic article aims to 1) investigate the skills of guidance teachers in addressing student burnout and 2) explore strategies for managing student burnout. The study finds that burnout in students is a consequence of academic stress, leading to physical and emotional exhaustion. When students are unable to manage the stress they face in their studies, they may exhibit behaviors such as social withdrawal, a lack of enthusiasm for learning, working, or participating in various activities. To prevent student burnout, it is crucial to identify preventative measures, remedial actions, or strategies to manage this condition. Guidance teachers must



possess certain skills, including 1) counseling skills, 2) using psychological tools skills, and 3) organizing guidance activities skills. These skills enable guidance teachers to effectively manage and prevent burnout in students, helping them to overcome their current challenges and rekindle their motivation for learning. Guidance teachers should apply these skills to drive change in four key areas: 1) school ethos, 2) whole-school organization, 3) pastoral provision, and 4) classroom practice.

Keywords: Guidance Teacher Skills; Coping; Academic Burnout

บทนำ

การศึกษาถือเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้บุคคลได้พัฒนาศักยภาพของตนเอง ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ความรู้ ความสามารถ หรือด้านอื่น ๆ อันนำไปสู่การเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคมของประเทศชาติ แม้ปัจจุบันเด็กและวัยรุ่นไทยสามารถเข้าถึงการศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาล 1 ไปจนถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยรัฐธรรมนูญฉบับปี พ.ศ. 2560 ในมาตรา 54 ระบุไว้ว่า “รัฐต้องดำเนินการให้เด็กทุกคนได้รับการศึกษาเป็นเวลาสิบสองปี ตั้งแต่ก่อนวัยเรียนจนจบการศึกษาภาคบังคับอย่างมีคุณภาพโดยไม่เก็บค่าใช้จ่าย รัฐต้องดำเนินการให้เด็กเล็กได้รับการดูแลและพัฒนาจนเข้ารับการศึกษาตามวาระหนึ่ง เพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ วินัย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาให้สมกับวัย โดยส่งเสริมและสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและภาคเอกชนเข้ามีส่วนร่วมในการดำเนินการด้วย” แต่ในปัจจุบัน มีนักเรียนจำนวนมากที่หลุดออกจากระบบการศึกษา ทั้งที่อยู่ภายใต้นโยบายเรียนฟรีดังกล่าว โดยจากรายงานของกองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา หรือ กสศ. (2566) ที่ทำการศึกษเชิงลึกกับกรณีศึกษาที่เป็นนักเรียนซึ่งหลุดออกจากระบบการศึกษา พบว่า นักเรียนที่หลุดออกจากระบบการศึกษาจำนวน 3 ใน 4 คน อยู่ในการศึกษาภาคบังคับ โดยเป็นนักเรียนระดับประถมศึกษากว่าร้อยละ 50 และระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กว่าร้อยละ 20 สาเหตุของการหลุดออกจากระบบการศึกษาส่วนใหญ่เชื่อมโยงกับการเผชิญปัญหาครอบครัวจนส่งผลให้นักเรียนเกิดความสิ้นหวังและมองไม่เห็นอนาคตของตนเอง วิฤติการณ์ทางการศึกษาดังกล่าว ส่งผลต่อการพัฒนาทางเศรษฐกิจและสังคม จากผลสำรวจภาวะการทำงานของประชากร ประจำเดือนมกราคม พ.ศ. 2567 พบว่า มากกว่าร้อยละ 30 ของประชากรไทยที่กำลังว่างงาน ไม่สำเร็จการศึกษาตามการศึกษาภาคบังคับ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2567) จากข้อมูลสถิติดังกล่าวจึงสะท้อนได้เป็นอย่างดี ถึงปัญหาการหลุดออกจากระบบการศึกษาภาคบังคับของนักเรียน นับเป็นวิฤติการณ์การศึกษาที่ส่งผลต่อการพัฒนาประเทศชาติ

ภาวะความสิ้นหวังในชีวิตและการมองไม่เห็นถึงอนาคตของตนเอง เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้นักเรียนเกิดภาวะหมดไฟในการเรียน (Güngör and Sari, 2022) หรือเรียกว่า Academic Burnout เป็นภาวะทางสุขภาพจิตหนึ่งที่แสดงถึงความเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ จากการไม่สามารถปรับตัวเข้ากับการจัดการเรียนการสอนได้ จนส่งผลทำให้ความสามารถทางการเรียนลดลง ซึ่งภาวะดังกล่าวอาจกลับคืนสู่ภาวะปกติได้ หากนักเรียนสามารถจัดการกับความเครียดทางการเรียนให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม (ธนวัฒน์ มณี และอารยา ผลธัญญา, 2565) นันทกา สุปรียาพร (2566) เสนอแนะแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตในโรงเรียน โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะของครูแนะแนวในการให้ความช่วยเหลือนักเรียนที่กำลังเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิต ประกอบด้วย การเสริมสร้างความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต และความมั่นใจและความเต็มใจในการให้ความช่วยเหลือนักเรียนที่เผชิญกับปัญหาสุขภาพจิต ดังนั้น ในบทความนี้จะกล่าวถึงทักษะของ

ครูแนะแนวและแนวทางในการรับมือกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียน เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะของครูแนะแนวและการรับมือภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์การศึกษา

- 1) เพื่อศึกษาทักษะของครูแนะแนวในการรับมือกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียน
- 2) เพื่อศึกษาแนวทางในการรับมือกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียน

ภาวะหมดไฟในการเรียน

ภาวะหมดไฟในการเรียน หรือเรียกว่า Academic Burnout หรือ Study Burnout คือ ภาวะการเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและอารมณ์ เป็นภาวะที่บุคคลต้องเผชิญกับความเครียดหรือแรงกดดันที่สูงเกินไป ไม่ว่าจะเป็นการเรียน การทำงานที่ได้รับมอบหมายเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ การอ่านหนังสือหรือการสอบ (Puttaprasart, 2565) และสะสมความเครียดนั้นเป็นเวลานานจึงทำให้เกิดภาวะหมดไฟ ซึ่งสอดคล้องกับที่ Schaufeli et al. (2002) กล่าวว่า ภาวะหมดไฟในการเรียน (Study-related Burnout) เป็นการแสดงออกถึงความอ่อนล้าทางอารมณ์ ซึ่งเป็นผลมาจากความกดดันในการเรียนหรือสถานศึกษา ทำให้บุคคลปลีกตัวออกจากสังคม และรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถในการเรียน (กนกวรรณ ศรีสองเมือง และภาสกร เจริญพงศ์, 2559) อาจกล่าวได้ว่า ภาวะหมดไฟในการเรียนเป็นสภาวะที่ทำให้เกิดการเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและอารมณ์ อันสืบเนื่องมาจากความเครียดในการเรียน และไม่สามารถจัดการกับความเครียดที่เผชิญอยู่ได้ ส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมแปลกตัว ไม่สนใจการทำกิจกรรมต่าง ๆ ขาดความกระตือรือร้น รวมไปถึงการรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถในการเรียน หรือไม่สามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้สำเร็จ

ทฤษฎีภาวะหมดไฟในการเรียน (Study Burnout) มีรากฐานแนวคิดมาจากทฤษฎีความเหนื่อยหน่ายของการทำงาน ในปี 1980 โดย Freedenberg นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน นิยามว่า Burnout เป็นอาการอดใจท้อแท้หรือไม่พอใจ ไม่ได้ผลตามที่คาดหวัง (Freedenberger, H.J. & Richelson, G., 1980 อ้างถึงในธราเทพ เตมีรักษ์ และคณะ, 2564) และต่อมาได้มีคณนำทฤษฎีนี้ศึกษาขยายความต่อจนเป็นที่รู้จักกันทั่วไป ในปี 1981 แนวคิดของความเหนื่อยหน่ายในการทำงานได้ขยายออกมาในหลายกลุ่มสาขา ซึ่งนอกจากความเหนื่อยหน่ายในการทำงานนั้นเป็นผลทางด้านลบกับพนักงานในการทำงานแล้ว ในมุมมองการเรียนความเหนื่อยหน่ายในการเรียนก็มีผลกับนักเรียน นักศึกษาเช่นเดียวกัน (Schaufeli, W.B., 2002 อ้างถึงในธราเทพ เตมีรักษ์และคณะ, 2564)

การศึกษาเกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการเรียนของประเทศไทยนั้น พบได้ทั้งคำว่า “ภาวะหมดไฟในการเรียน” และ “ความเหนื่อยหน่ายในการเรียน” ส่วนใหญ่จะเกิดกับนักศึกษาในระดับปริญญาตรี โดยเฉพาะสาขาทางการแพทย์ เช่น การศึกษาของ ศราวุธ สุทธิรัตน์และคณะ (2565) ที่ทำการศึกษาในนักศึกษาเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2565, ธารัตน์ พรหมสาร ฐิติภรณ์ อรุณถิ่น และเบญจมาศ มั่นอยู่ (2564) ศึกษาเกี่ยวกับ ภาวะหมดไฟทางการเรียนของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร หรือ ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของภาวะหมดไฟ (Burnout syndrome) ในนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นพรีคลินิก มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ โดย กอเกษ ต่ายเกิดและคณะ (2562) ส่วนการศึกษาในการศึกษาระดับอื่น มีการศึกษาที่เกี่ยวข้องในระดับอุดมศึกษา เช่น การศึกษาองค์ประกอบของความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษา โดย ชัยพร พงษ์พิสันต์รัตน์ และภมรพรรณ ยุธยาตร์ (2562) หรือความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมกับความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษาสาขาวิชาศิลปะ ภาพพิมพ์ชาวไทย: ทูทางจิตวิทยา สำหรับการบริหารจัดการทางจิตวิทยา โดย หลิว เต๋อจิน (2567) นอกจากนี้ อาจพบได้ในการศึกษาที่เกี่ยวกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาและประถมศึกษาตอน



ปลาย ได้แก่ ธนวัฒน์ มณี และอารยา ผลธัญญา (2565) ที่ศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และการพัฒนาแบบวัดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โดยราชน ทวีคณะโชติ อัจฉราพร เมทา และน้ำทิพย์ อองอาจวณิชย์ (2564)

ดังนั้น ภาวะหมดไฟในการเรียนจึงเป็นภาวะทางสุขภาพจิตที่มีความเกี่ยวข้องกับการเรียนในทุกระดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระดับอุดมศึกษา การรับมือกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถป้องกันและลดความรุนแรงจากภาวะดังกล่าวได้ในอนาคต

องค์ประกอบ ลักษณะ และระยะของการหมดไฟ

องค์ประกอบของภาวะหมดไฟตามนิยาม MBI (Maslach Burnout Inventory) ของ Maslach (2001 อ้างถึงใน กอเกษ ต่ายเกิด, 2562) แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ ดังนี้

- 1) ความอ่อนล้า (Exhaustion) คือ ความรู้สึกที่บุคคลไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้
- 2) การเมินเฉย (Cynicism) คือ มุมมองที่บุคคลมีความเย็นชาต่องานและที่เพื่อนร่วมงาน นำมาซึ่งความต้องการแยกตัวออกจากงาน
- 3) การไม่มีประสิทธิภาพ (Inefficiency) คือ ความรู้สึกด้อยค่าตนเองว่าไม่มีความสามารถในการทำงานตามที่คาดหวังไว้

จากองค์ประกอบของภาวะหมดไฟข้างต้น จึงสามารถอธิบายลักษณะอาการของบุคคลที่เกิดภาวะหมดไฟในการเรียน ได้ดังนี้

1) บุคคลจะแสดงอาการเหนื่อยล้า เบื่อหน่าย นอนไม่หลับหรือหากนอนหลับจะมีอาการไม่ยากตื่นนอน อาจมีอาการปวดศีรษะ มีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร หรือนิสัยการรับประทานอาหารที่เปลี่ยนไปเนื่องจากความเครียด

2) บุคคลจะแสดงอาการเหม่อลอย ขาดความสนใจหรือไม่สามารถจดจ่อกับการเรียนได้ การไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเกี่ยวกับการเรียน อาทิเช่น การไม่ช่วยเพื่อนทำงานกลุ่ม การขาดความกระตือรือร้นในการโต้ตอบหรือแสดงความคิดเห็นระหว่างครูและนักเรียน อาจรวมไปถึงการไม่รับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย

3) บุคคลจะมีพฤติกรรมแยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อน การบริหารจัดการเวลาไม่เหมาะสม ไม่สามารถปรับตัวต่องานที่ได้รับมอบหมายหรือกลุ่มเพื่อน

ซึ่งสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2566) กล่าวว่า ภาวะหมดไฟ จะค่อย ๆ ก่อตัวขึ้นเป็นระยะ เริ่มต้นที่

1) ระยะฮันนีมูน (The Honeymoon) เป็นช่วงเริ่มต้นที่เต็มไปด้วยบุคคลที่มีไฟในการทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มที่ พยายามปรับตัวและรับแรงกดดันได้ เช่น เมื่อบุคคลได้รับมอบหมายให้ทำงานชิ้นหนึ่ง ในระยะนี้บุคคลจะมีความกระตือรือร้นในการทำงานมากกว่าระยะอื่น เป็นต้น

2) ระยะรู้สึกตัว (The awakening) เป็นระยะที่บุคคลเริ่มรู้สึกคาดหวัง และเมื่อผิดหวังบุคคลจะเกิดความรู้สึกคับข้องใจและเหนื่อยล้า จากความผิดพลาดหรือสิ่งที่คาดหวังไม่ตอบสนองความต้องการของตนเอง เช่น บุคคลคาดหวังว่าจะคะแนนสอบหรือคะแนนการประเมินผลงานจะได้คะแนนดี แต่ผลปรากฏว่าตนเองได้ คะแนนต่ำกว่าที่คาดหวัง จึงรู้สึกผิดหวังและเหนื่อยล้า เป็นต้น

3) ระยะไฟตก (Brownout) เป็นระยะเริ่มต้นของภาวะหมดไฟ โดยเริ่มมีความรู้สึกเหนื่อยล้า อารมณ์หงุดหงิดหรือแปรปรวน เริ่มปลีกตัว หรือบางบุคคลและอาจเริ่มมีการดื่มแอลกอฮอล์ เช่น นายบ๊อดสอบวิชาเคมีได้คะแนนไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ในคาบวิชาเคมีนายบ๊อดจึงเมินเฉย และขาดการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน เป็นต้น



4) ภาวะหมดไฟเต็มที (Full scale of burnout) เป็นระยะที่หมดไฟอย่างสมบูรณ์ หากไม่ได้รับการแก้ไข จะรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง ล้มเหลว และสูญเสียความมั่นใจ เช่น การที่บุคคลรู้สึกว่าตนไม่มีความสามารถในการที่จะทำงานให้สำเร็จ หรือรู้สึกท้อแท้ในการอ่านหนังสือเพราะ ค่ะแนสสอบครั้งที่แล้วไม่เป็นอย่างที่หวัง เป็นต้น

และสุดท้าย คือ 5) ภาวะฟื้นตัว (The phoenix phenomenon) เป็นระยะที่บุคคลได้รับการพักผ่อนหรือ ผ่อนคลายอย่างเต็มที่ สามารถปรับตัวและหาทางออกให้กับปัญหาได้ และกลับมามีไฟในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้ใหม่อีกครั้ง ซึ่งการฟื้นตัวนั้นสามารถทำได้โดยการออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง การพูดคุยกับเพื่อนหรือครอบครัว หรือการทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด

จากองค์ประกอบของภาวะหมดไฟในการเรียนข้างต้น ครูแนะแนวสามารถสังเกตพฤติกรรมและอาการ ของนักเรียนที่แสดงถึงภาวะหมดไฟในการเรียนได้ โดยนักเรียนอาจมีอาการอ่อนล้าและเหม่อลอย รวมไปถึง มีพฤติกรรมแยกตัวออกจากสังคม ซึ่งระดับความรุนแรงของภาวะหมดไฟในการเรียนอาจแตกต่างกันไปตาม ระยะของการดำเนินภาวะดังกล่าว โดยในระยะเริ่มแรกนักเรียนมักมีความกระตือรือร้น อยากรงานต่าง ๆ ที่ครูมอบหมายให้สำเร็จ ซึ่งนักเรียนบางคนไม่สามารถรับมือกับความผิดหวังจากการเรียนได้ จนนำไปสู่การแสดง อาการและพฤติกรรมของภาวะหมดไฟในการเรียนดังกล่าว จนได้รับการช่วยเหลือหรือปรับตัวสู่สมดุลได้อีกครั้ง

สาเหตุของการเกิดภาวะหมดไฟในการเรียน

ภาวะหมดไฟเกิดจากการที่บุคคลเผชิญความเครียด ความกดดันหรือการปฏิสัมพันธ์ที่ไม่ดีระหว่างบุคคลที่ สละสลมต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลานาน แต่ไม่สามารถจัดการกับสิ่งที่เผชิญอยู่ได้ จึงทำให้บุคคลรู้สึกเหนื่อยหน่าย รู้สึก ว่าตนไม่มีความสามารถในการจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้ รู้สึกอยากอยู่คนเดียว อาจมีอาการหงุดหงิด (ลัญญ์ศักดิ์ ธรรมยากร, 2566) ซึ่งความเครียด ความกดดันหรือการปฏิสัมพันธ์ที่ไม่ดีระหว่างบุคคล ที่ไม่ได้รับการจัดการหรือ คลี่คลายก็อาจทำให้บุคคลเกิดภาวะหมดไฟในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้ จากการรวบรวมข้อมูลสาเหตุของภาวะหมดไฟ (Maslach and Goldberg, 1998 อ้างถึงใน กนกวรรณ ศรีสองเมือง, 2559) สามารถสรุปได้ดังนี้

1) การได้รับการะงานที่มากเกินไป การได้รับงานหรือการบ้านที่มากเกินไปบุคคลจะสามารถบริหารหรือ จัดการได้ ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพของงาน ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนหรือครู ความคิดสร้างสรรค์ของบุคคลลดลงจาก การทำงานที่มากเกินไปจนจำกัดเป็นเวลานาน อันนำไปสู่ภาวะหมดไฟได้

2) การไม่ได้รับรางวัล การที่บุคคลไม่ได้รับตอบสนองหรือได้รับผลตอบแทนไม่คุ้มค่ากับการทำงาน เช่น นักเรียนต้องทำงานที่เป็นชิ้นงานขนาดใหญ่ แต่คะแนนเต็มเพียง 10 คะแนน ทำให้นักเรียนรู้สึกว่าการทำงานใน ครั้งนี้ ไม่คุ้มค่ากับคะแนนที่ได้รับ ส่งผลให้เกิดการขาดแรงจูงใจในการทำงาน และรู้สึกหมดไฟในการทำงานได้ ดังนั้น ต้องอาศัยการยกย่องหรือได้รับคำชมเชยจากบุคคลอื่นเพื่อให้บุคคลทำงานได้ดีขึ้น

3) การสูญเสียสัมพันธภาพ การเกิดความสัมพันธ์ทางลบกับเพื่อนที่ทำงานร่วมกัน ขาดความไว้วางใจซึ่ง กันและกัน เกิดความขัดแย้งระหว่างทำงาน ซึ่งมีผลทำให้เกิดความตึงเครียดและลดความช่วยเหลือซึ่งกันและกันลง

4) ความรู้สึกไม่ได้ความยุติธรรม การที่บุคคลรู้สึกไม่ได้รับความเท่าเทียม หรือไม่ได้รับการยอมรับใน ความสามารถจากบุคคลอื่น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการอยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งความรู้สึกไม่ได้ความยุติธรรมอาจเกิดจาก การแบ่งหน้าที่การทำงานกลุ่มที่ไม่เท่าเทียม หรือคะแนนการประเมินผลงานน้อยทั้งที่ได้รับมอบหมายงานมากกว่า บุคคลอื่นภายในกลุ่ม เป็นต้น

5) ความขัดแย้งเกี่ยวกับค่านิยม การที่ค่านิยมขององค์กร หรือผู้อื่นขัดต่อค่านิยมของตนเองไม่ว่าจะเป็น การแสดงความคิดเห็นที่ต่างจากผู้อื่น การเรียนที่ไม่ตรงกับความต้องการ หรือความสามารถของตน รวมไปถึง ช่องว่างระหว่างวัย (Generation Gap) ระหว่างครูและนักเรียน หรือผู้ปกครองและนักเรียนเอง ทำให้บางครั้ง ทัศนคติหรือหลักการคิดไม่ตรงกันซึ่งเปลี่ยนแปลงไปตามบริบทสังคมของแต่ละช่วงวัย ยิ่งไปกว่านั้น หากขาดการ



สื่อสาร อาจทำให้เกิดความไม่เข้าใจ หรือเกิดความขัดแย้งระหว่างบุคคล อาทิเช่น เด็กชายกิตติอยากเป็นนักกีฬา แต่พ่อแม่ต้องการให้เป็นตำรวจ เด็กชายกิตติจึงเรียนตามที่พ่อแม่ต้องการเพราะไม่อยากให้พ่อแม่ผิดหวัง ส่งผลให้เด็กชายกิตติฝืนเรียนในสิ่งที่ตนเองไม่ชอบ ซึ่งการฝืนกระทำบางสิ่ง อาจทำให้เกิดความเหนื่อยหน่าย หรือหมดไฟได้

นอกจากสาเหตุดังกล่าวข้างต้นแล้ว ยังพบว่า ความคาดหวังในตนเอง (Self-Expectations) เป็นสิ่งหนึ่งที่สามารถส่งผลทำให้วัยรุ่น เกิดความเครียดในการเรียนและเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนเพิ่มมากขึ้น โดยจากการศึกษาพบว่าภาวะหมดไฟที่เกิดขึ้นมักเกิดจากการที่ความคาดหวังในตนเองไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง (Ruengtip, 2003 อ้างถึงใน ธนวัฒน์ มณี และอารยา ผลธัญญา, 2565)

ผลของการเกิดภาวะหมดไฟในการเรียน

เมื่อบุคคลเกิดความกดดันในการเรียน ความเครียดในการเรียน และเกิดภาวะหมดไฟในการเรียน เมื่อไม่ได้รับการจัดการที่เหมาะสม ย่อมส่งผลกระทบต่อทั้งทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1) ด้านร่างกาย ทำให้บุคคลรู้สึกกระวนกระวาย เหนื่อยล้า ซึมเศร้า นอนไม่หลับ ปวดศีรษะหรือนำไปสู่โรคกระเพาะอักเสบ เป็นต้น ซึ่งเมื่อร่างกายไปพร้อมต่อการเรียนทำให้บุคคลขาดความสนใจ เมินเฉยต่อการเรียนหรือการทํากิจกรรมต่าง ๆ ในชั้นเรียนได้

2) ด้านจิตใจ บุคคลมีความอดทนต่อสิ่งต่าง ๆ ลดน้อยลง มีทัศนคติเชิงลบต่อบุคคลรอบข้าง หรือเกิดความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับบุคคลรอบข้าง เช่น เพื่อน ครู อาจารย์ เป็นต้น ซึ่งการทำงานร่วมกับผู้อื่นจะทำให้บุคคลเกิดความคับข้องใจ หงุดหงิด หรืออาจเกิดความขัดแย้งต่อบุคคลอื่น ขาดการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ผลที่ตามมาคือ บุคคลจะหลีกเลี่ยงการทำงาน มีส่วนร่วมในการทำงานน้อยลง ซึ่งทำให้งานมีคุณภาพต่ำ หรืออาจไม่ประสบผลสำเร็จได้

3) ด้านพฤติกรรม บุคคลที่เกิดภาวะหมดไฟในการเรียนจะมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป ไม่ว่าจะเป็นการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชั้นเรียนหรือการทำงานร่วมกับเพื่อนลดน้อยลง ขาดประสิทธิภาพ ในการเรียนหรือการทำงาน บางรายอาจขาดเรียนบ่อย เมินเฉยต่องานหรือไม่ส่งงานที่ได้รับมอบหมายทำให้ผลการเรียนลดลง และเกิดความเครียด จนนำไปสู่ภาวะหมดไฟในการเรียนได้

ทักษะของครูแนะแนวในการรับมือกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียน

ปัจจุบันมีแนวทางการรับมือปัญหาสุขภาพจิตในโรงเรียน ตั้งแต่การรับมือระดับโรงเรียน ไปจนถึงระดับห้องเรียน (นันทกา สุปรียาพร, 2566) ซึ่งครูแนะแนวมิบทบาทหน้าที่สำคัญในการรับมือกับปัญหาสุขภาพจิตระดับห้องเรียน โดยการสอดแทรกการป้องกันหรือส่งเสริมให้นักเรียนสามารถจัดการกับภาวะหมดไฟที่เผชิญอยู่ได้อย่างเหมาะสม ในรายวิชาหรือกิจกรรมของโรงเรียน ซึ่งต้องอาศัยทักษะที่จำเป็นในการรับมือกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียน 3 ทักษะสำคัญ ดังนี้

1. ทักษะการให้คำปรึกษา บริการการปรึกษาเป็นหัวใจหลักสำคัญในบริการแนะแนวทั้ง 5 ด้าน (Counseling is a heart of guidance service) เนื่องจากการปรึกษาทำให้นักเรียนสามารถรู้และเข้าใจในปัญหา ยอมรับในปัญหา และตัดสินใจแก้ปัญหาดังกล่าวได้ด้วยตนเอง (สกล วรเจริญศรี, 2556) ซึ่งทักษะการปรึกษาประกอบไป การใส่ใจ การนำ การถาม การฟัง การเจียบ การทวนความ การสรุปความ การสะท้อนกลับ การให้กำลังใจ การให้ข้อมูลและข้อแนะนำ และการชี้ผลที่ตามมา (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2559) โดยเฉพาะอย่างยิ่งทักษะการฟังโดยการเข้าถึงจิตใจผู้อื่น (Empathy) ที่เป็นการเข้าถึงจิตใจผู้อื่นเป็นภาวะที่บุคคลเข้าไปสัมผัสรับรู้และเข้าใจ ความรู้สึกที่ บุคคลอื่นกำลังประสบอยู่ โดยไม่ยึดความคิดความรู้สึกของตนเองเป็นเกณฑ์ และไม่สูญเสียความเป็นตัวเอง (Hogan & Hinley, 1970 อ้างถึงใน ศิริบุรณ สหายโกสม, 2534) การไม่



ตัดสินใจจากความรู้สึกของตนเองนี้เองจะเป็นกุญแจให้นักเรียนเปิดใจกล้าที่จะพูดคุยเรื่องราวต่างๆกับครูแนะแนวมากยิ่งขึ้น เนื่องจากการสร้างสายสัมพันธ์ที่เกิดความไว้วางใจผ่านการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เมื่อความสัมพันธ์ระหว่างครูและนักเรียนมีความเชื่อมั่นและไว้วางใจซึ่งกันและกัน นักเรียนก็จะกล้าเข้ามาปรึกษาและพูดคุยถึงปัญหาของตนเองมากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้รับรู้ถึงสาเหตุของปัญหา และหาแนวทางในการช่วยเหลือได้อย่างทันที่ ผ่านกระบวนการการฟังอย่างตั้งใจ ฟังเพื่อรับรู้ เข้าใจความคิดและความรู้สึกของนักเรียน โดยไม่มีอคติ การเลือกใช้คำพูดที่สร้างสรรค์เสริมกำลังใจ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และการปรึกษาหรือพูดคุยในทุก ๆ ครั้ง ควรเป็นความลับระหว่างครูและนักเรียน ทำให้ครูแนะแนวลายเป็น “พื้นที่ปลอดภัย” ที่นักเรียนต้องการ

2. ทักษะการใช้เครื่องมือทางจิตวิทยา ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้เรียนเป็นรายบุคคล โดยการรวบรวมข้อมูลผู้เรียนเป็นการรวบรวมข้อมูลที่ครูแนะแนวจะได้รู้จักและเข้าใจนักเรียนอย่างลึกซึ้ง สามารถวิเคราะห์ถึงสาเหตุ ของปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างสอดคล้องตามความเป็นจริง อันนำไปสู่การหาแนวทางให้ความช่วยเหลือแก้ไขได้ตรงกับปัญหานั้น (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2559) ซึ่งการเก็บข้อมูลโดยไม่ใช้แบบทดสอบ ได้แก่ การสังเกต การสัมภาษณ์ มาตรฐานประมาณค่า การเยี่ยมบ้าน อัตชีวประวัติ ระเบียบสะสม สังคมมิติ แบบสอบถาม การศึกษารายกรณี โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสังเกตซึ่งเป็นเครื่องมือที่สามารถใช้ได้ทุกที่ ทุกเวลา ที่ครูแนะแนวมีโอกาสได้พบเจอกับนักเรียน การสังเกตเพื่อหาร่องรอยสัญญาณของการหมดไฟจะทำให้สามารถค้นพบนักเรียนที่ประสบกับปัญหาได้อย่างทันที่ สัญญาณการหมดไฟในการเรียนที่ครูแนะแนวสามารถสังเกตได้ เช่น อาการอ่อนเพลีย ความสนใจที่มีต่อการเรียนที่ลดลง สีหน้าหรือท่าทางที่ดูแล้วไม่สบายใจ หรือแม้กระทั่งการต่อต้านในการเรียน เช่น การไม่ส่งการบ้าน ไม่ทำงานที่ได้รับมอบหมาย หรือ ผลงานที่เคยทำได้ดี กลับมีมาตรฐานที่ลดลงไปแล้วแต่เป็นสัญญาณของการหมดไฟในการเรียนทั้งสิ้น นอกจากนี้การเก็บรวบรวมข้อมูลยังต้องใช้การใช้แบบทดสอบเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วน มีความหลากหลายของข้อมูล เช่น แบบทดสอบภาวะหมดไฟ ของกรมสุขภาพจิต หรือ แบบวัดความเหนื่อยหน่ายในการเรียน โดยใช้แองเคอร์ริง วินเยตต์ ของบุษยารัตน์ จันทรประเสริฐ (2563) รวมไปถึงการใช้แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในเด็กเพื่อสำรวจหาเด็กนักเรียนที่มีสภาวะทางสุขภาพจิตที่เสี่ยงต่อการหมดไฟจนกลายเป็นโรคซึมเศร้าอีกด้วย

3. ทักษะการจัดกิจกรรมแนะแนว ชั่วโมงกิจกรรมแนะแนวจึงมีลักษณะ และรูปแบบการจัดกิจกรรมแตกต่างจากการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาอื่น ๆ ครูแนะแนว จึงไม่ใช่ครูผู้สอนรายวิชา แต่ครูแนะแนวเป็นผู้จัดบรรยากาศและจัดกิจกรรมให้นักเรียนเกิด การเรียนรู้ผ่านการจัดกิจกรรมในลักษณะและรูปแบบต่าง ๆ ที่หลากหลาย ครอบคลุมขอบข่ายการแนะแนวทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม สร้างเสริมเติมเต็ม ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2559) การออกแบบการจัดการเรียนรู้ในชั่วโมงแนะแนวที่เหมาะสมกับนักเรียน สถานที่ เวลา หรือความจำเป็น ย่อมส่งผลต่อนักเรียน โดย กุสิศรา จิตรขญาวณิช (2562) ได้ให้หลักการในการจัดการเรียนรู้ ที่ดีไว้ดังนี้

1) การจัดการเรียนรู้ที่มองเห็นได้ (Visible Learning) โดยใช้วิธีการหรือมาตรการต่าง ๆ มาช่วยในการจัดการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพ เช่น การให้ผู้เรียนบอกความคาดหวังและให้ประเมินตนเอง การจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับช่วงวัย การฝึกคิดเกี่ยวกับการใช้ความคิดของตนเอง การจัดการห้องเรียน และการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของพ่อแม่และผู้ปกครอง และการสร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับนักเรียน เป็นต้น

2) การใช้หลักจิตวิทยาในการจัดการเรียนรู้ เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ดีต้องคำนึงถึงหลักการทางจิตวิทยาและปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลให้ครูและนักเรียนบรรลุตามวัตถุประสงค์ เช่น อายุ ภาวะของผู้เรียน ความยากง่ายของเนื้อหา การเสริมแรง การจัดบรรยากาศในชั้นเรียน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้ โดยใช้เทคนิคที่หลากหลายและเหมาะสมกับนักเรียน รวมถึงการส่งเสริมพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาให้ผู้เรียนด้วย

3) การวัดผลและประเมินผล สามารถใช้วิธีการได้หลายรูปแบบ เช่น การสังเกต การสัมภาษณ์ การทดสอบ การวัดผลตามสภาพจริง เป็นต้น

จากที่กล่าวมา ครูแนะแนวมีบทบาทสำคัญในการรับมือกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียน โดยใช้โรงเรียนเป็นพื้นที่ในการตอบสนองความต้องการด้านสุขภาพจิตแก่นักเรียน ซึ่งทักษะที่สำคัญดังกล่าว ประกอบด้วย 1) ทักษะการให้คำปรึกษา 2) ทักษะการใช้เครื่องมือทางจิตวิทยา และ 3) ทักษะการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยการพัฒนาทักษะดังกล่าวแก่ครูแนะแนว จะทำให้ครูแนะแนวสามารถขับเคลื่อนให้แนวทางในการรับมือกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนสู่การปฏิบัติในโรงเรียนอย่างแท้จริง ซึ่งผู้วิจัยได้อธิบายไว้ในหัวข้อถัดไป

แนวทางในการรับมือกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียน

ครูแนะแนวเป็นบุคลากรที่มีความรับผิดชอบในการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่อาจมีสาเหตุมาจากความเครียดทางการเรียนของนักเรียน ครูแนะแนวจึงเป็นตัวแสดงสำคัญที่มีบทบาทในการขับเคลื่อนให้การรับมือกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนสู่การปฏิบัติในห้องเรียนอย่างจริงจัง ด้วยการพัฒนาทักษะของครูแนะแนวและบริบทของโรงเรียนที่เอื้อให้ครูแนะแนวสามารถจัดการศึกษาที่ยกระดับสุขภาพจิตที่ดีของนักเรียนได้ เนื่องจากภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนเป็นหนึ่งในภาวะสุขภาพจิต ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนวทางในการรับมือกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียน โดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน (school-based mental Health) จากการศึกษาสุขภาพจิตในโรงเรียน: แนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตวัยรุ่น ของ นันทกา สุปรียาพร (2566) ประกอบด้วย 4 ระดับ ได้แก่ 1) ลักษณะพื้นฐานของโรงเรียน 2) นโยบายของโรงเรียน 3) ระบบการให้ความช่วยเหลือ และ 4) การจัดกิจกรรมในชั้นเรียน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1) ลักษณะพื้นฐานของโรงเรียน (School Ethos) เป็นการสร้างวัฒนธรรมโรงเรียนที่ดี โดยจัดบรรยากาศที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนักเรียนและครู ให้สภาพแวดล้อมส่งต่อความรู้สึกรอบอุ่น ปลอดภัย และการให้การยอมรับ

2) นโยบายของโรงเรียน (Whole-School Organization) เป็นการพัฒนาและกำหนดนโยบายสุขภาพจิตที่มีความชัดเจนเกี่ยวกับการป้องกันและการจัดการภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียน โดยเน้นที่นโยบายเชิงรุกมากกว่าเชิงรับ ผ่านการบรรจุวิชาด้านสุขภาพจิตเข้าไปในหลักสูตรของโรงเรียน ที่ทำการจัดการเรียนการสอนโดยครูที่มีทักษะในการให้ความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต

3) ระบบการให้ความช่วยเหลือ (Pastoral Provision) เป็นระบบที่ให้แนวทางในการช่วยเหลือนักเรียนที่มีความต้องการด้านสุขภาพจิต ได้แก่ การวิเคราะห์นักเรียนเป็นรายบุคคล การคัดกรองภาวะสุขภาพจิตของนักเรียน การป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียน การพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียน ไปจนถึงการส่งต่อนักเรียนที่มีความต้องการด้านสุขภาพจิตไปยังวิชาชีพที่เกี่ยวข้อง โดยครูแนะแนวมีบทบาทสำคัญในการเข้าถึงและระบุได้ถึงนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิตในระยะแรกเริ่ม

4) การจัดกิจกรรมในชั้นเรียน (Classroom Practice) ด้วยการบูรณาการเรื่องสุขภาพจิตในหลักสูตรการเรียนการสอน โดยสอดแทรกความรู้เกี่ยวกับการจัดการและการดูแลสุขภาพจิตผ่านบทเรียนต่างๆ ภายใต้บรรยากาศในห้องเรียนที่เป็นมิตรและการสนับสนุนสุขภาพจิตที่ดี

จากแนวทางในการรับมือกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนที่กล่าวมา เห็นได้ว่าการรับมือกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียน ต้องอาศัยการมีส่วนร่วมในทุกๆ ระดับ ตั้งแต่ระดับโรงเรียนไปสู่ระดับปฏิบัติการในห้องเรียน ซึ่งครูแนะแนวเป็นบุคลากรที่มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ระดับ ดังแสดงในภาพที่ 1.1



ภาพที่ 1 แนวทางในการรับมือกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียน

บทสรุป

ภาวะหมดไฟในการเรียนเกิดจากการที่นักเรียนไม่สามารถจัดการกับความเครียดจากการเรียนที่เผชิญอยู่ได้ เนื่องจากได้รับแรงกดดันจากภาระงานที่มากเกินไป การเรียนเนื้อหาที่ยาก ความขัดแย้งกับเพื่อนหรือครู ซึ่งส่งผลต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น รู้สึกเหนื่อยล้าทางร่างกายและอารมณ์ มีพฤติกรรมปลีกตัว ไม่สนใจการทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมไปถึงการรู้สึกท้อแท้ตนเองไม่มีความสามารถในการเรียน การหาแนวทางการป้องกัน แก้ไข หรือรับมือกับภาวะหมดไฟในการเรียนจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ ไม่ว่าจะเป็นการจัดสภาพแวดล้อมหรือการจัดบรรยากาศในห้องเรียน เทคนิคการสอน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดภาวะหมดไฟในการเรียนที่รุนแรงในระยะหมดไฟเต็มที่ ควรเริ่มแก้ไขตั้งแต่ระยะไฟตกเพื่อแก้ไขปัญหาหรือหาทางออก และกลับมามีไฟในการเรียนได้อีกครั้ง ทั้งนี้ ต้องอาศัยการช่วยเหลือและการชี้แนะจากครูแนะแนวในการสังเกต รับฟัง หรือการสื่อสารในการสร้างความเชื่อมั่นและไว้วางใจ เพื่อรับมือและป้องกันการเกิดภาวะหมดไฟในการเรียน และช่วยให้นักเรียนสามารถจัดการกับภาวะหมดไฟที่เผชิญอยู่ได้อย่างเหมาะสม ทำให้ครูแนะแนวจำเป็นต้องมีทักษะ ดังนี้ 1) ทักษะการให้คำปรึกษา 2) ทักษะการใช้เครื่องมือและวิธีการทางจิตวิทยาในการรวบรวมข้อมูลผู้เรียนเป็นรายบุคคล และ 3) ทักษะการจัดกิจกรรมแนะแนว เพื่อนำไปสู่การขับเคลื่อนแนวทางการรับมือกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้ง 4 ระดับ ได้แก่ 1) ลักษณะพื้นฐานของโรงเรียน 2) นโยบายของโรงเรียน 3) ระบบการให้ความช่วยเหลือ และ 4) การจัดกิจกรรมในชั้นเรียน

เอกสารอ้างอิง

- กนกวรรณ ศรีสองเมือง และภาสกร เทวพิพงค์. (2559). *อิทธิพลของความเครียดในการเรียนที่มีต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิก คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ : บทบาทการเป็นตัวแปรปรับของการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม* (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กุลิสรา จิตรชญาณิช. (2562). *การจัดการเรียนรู้*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กรมจัดหางาน. (2565). *วารสารสถานการณืตลาดแรงงานในปัจจุบัน ไตรมาสที่ 4 ปี 2565*. สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2566, จาก https://www.doe.go.th/prd/download/download_by_pool_file/101088



- กอกษ ต่ายเกิดและคณะ. (2562). ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของภาวะหมดไฟ (Burnout syndrome) ในนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นพรีคลินิก มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. *ธรรมศาสตร์เวชสาร*, 19(2019), <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/tmj/article/download/243874/165770/>
- กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา. (2565). *คุยเรื่องทิศทางการศึกษาปี 65 กับ ดร.ภูมิศรัณย์ ทองเลี่ยมนาค*. สืบค้นเมื่อ 1 กรกฎาคม 2567, จาก <https://www.eef.or.th/article-education-direction-2565/>
- กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา. (2566). *สถานการณ์เด็กในวิกฤตหลุดจากระบบการศึกษา เสี่ยงเจ็บที่ต้องพึ่งทางออกที่มองเห็น*. สืบค้นเมื่อ 1 กรกฎาคม 2567, จาก <https://www.eef.or.th/infographic-210623/>
- ชัยพร พงษ์พิสันต์รัตน์ และภมรพรรณ ยุธยาตร์. (2562). การศึกษาองค์ประกอบของความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนิสิตระดับอุดมศึกษา. *วารสารวิชาการและวิจัยสังคมศาสตร์*, 14(2), 99-110.
- ราชน ทวีคณะโชติ, อัจฉราพร เมทา และน้ำทิพย์ ่องอาจาวณิชย์. 2564. การพัฒนาแบบวัดความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย. *วารสารสวนสุนันทาวิชาการและวิจัย*, 15(2), 10-118.
- ลัญญณ์ศักดิ์ อรรถยากร. (2566). *ภาวะหมดไฟ (Burnout syndromes)*. สืบค้นเมื่อ 30 มิถุนายน 2567, จาก <https://www.medparkhospital.com/lifestyles/burnout-syndrome>
- ธนวัฒน์ มณี และอารยา ผลธัญญา. (2565). รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ธารรัตน์ พรหมสาร, ฐิติภรณ์ อรุณถิ่น และเบญจมาศ มั่นอยู่. (2564). ภาวะหมดไฟทางการเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยวลัยนคร. *ศึกษาศาสตร์สาร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*, 5(3), 1-10.
- ทัศน พุทธประสาท. (2565). “Academic Burnout” เมื่อความร่ำรวันของการหมดไฟไม่ได้เกิดแค่ในวัยทำงาน. *TheMATTER*. สืบค้นเมื่อ 27 มิถุนายน 2567, จาก <https://thematter.co/social/academic-burnout-is-systematic/191502>
- นันทกา สุปรียาพร. (2566). สุขภาพจิตโรงเรียน: แนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตวัยรุ่น. *วารสารครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 51(1), 1-13.
- บุษยรัตน์ จันทร์ประเสริฐ. (2563). การพัฒนาแบบวัดความเหนื่อยหน่ายในการเรียน โดยใช้เอนกเอร์ริง วินเยตต์, *Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 12(2), 825-845.
- โรงพยาบาลรามคำแหง. (2566). *เช็คอาการ คุณเข้าข่ายภาวะหมดไฟ (Burnout) ในการทำงานหรือยัง*. สืบค้นเมื่อ 27 มิถุนายน 2567, จาก https://www.ram-hosp.co.th/news_detail/1865
- วรินทร์ทิพย์ สายมงคลทิพย์. (2566). รู้จักกับ “Academic Burnout” ภาวะหมดไฟในการเรียน. สืบค้นเมื่อ 27 มิถุนายน 2567, จาก <https://www.feedforfuture.co/feed-life/22846/>
- ศราวุธ สุทธิรัตน์ และคณะ (2565). ภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาเทคนิคการแพทย์ ชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. *วารสารเทคนิคการแพทย์*, 51(2), 8617-8626.
- ศิริบุรณ์ สายโกสม. (2534). กลวิธีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศิริวรรณ วนิชวัฒนวรชัย. (2561). การบริหารจัดการชั้นเรียน. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร*, 16(1), 24-38.
- ศุภวารณ คงสุวรรณ. (2562). *ใจของเราที่เจ็บป่วยเป็น: สุขภาพจิตและความคิดฆ่าตัวตายของนักเรียนนักศึกษาไทย*. สืบค้นเมื่อ 30 มิถุนายน 2567, จาก <https://www.the101.world/students-mental-health/>
- สกล วรเจริญศรี. (2556). *การศึกษาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ต่อความสำเร็จในการดำเนินชีวิตของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (รายงานการวิจัย)*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.



- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2559). *การให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2566). *Burnout ภาวะหมดไฟ*. สืบค้นเมื่อ 1 กรกฎาคม 2567, จาก <https://www.thaihealth.or.th/?p=341096>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2567). *สรุปผลการสำรวจภาวะการทำงานของประชากร เดือนมกราคม 2567*. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2567, จาก https://www.nso.go.th/nsoweb/storage/survey_detail/2024/20240227101745_32024.pdf
- หลิว เต๋อจิ้น. (2567). ความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมกับความเหนื่อยหน่ายในการเรียนของนักศึกษาสาขาวิชาศิลปภาพพิมพ์ชาวไทย: ทูทางจิตวิทยา สำหรับการบริหารจัดการทางจิตวิทยา, *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร.*, 12(2), 606-618.
- องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย. (2565). *ปัญหาสุขภาพจิตของเด็กและวัยรุ่นกำลังส่งผลร้ายต่อชีวิตและอนาคตของประเทศไทย*. สืบค้นเมื่อ 27 มิถุนายน 2567, จาก <https://www.unicef.org/thailand/th/การดำเนินงานของยูนิเซฟ>
- Güngör, A., Sari, H.I. (2022). Effects of Academic Motivation on School Burnout in Turkish College Students. *Int J Adv Counselling*, 44, 414-431.