



คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่



วารสารสังคมศาสตร์วิชาการ

ปีที่ 19 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน พ.ศ.2569

ISSN : 1906-2508

E-ISSN : 2697-5831

https://so04.tci-thaijo.org/index.php/social_crru

กองบรรณาธิการวารสารสังคมศาสตร์วิชาการ

บรรณาธิการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จามรี พระสุนิล
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธนพัทธ์ จันทร์พิพัฒน์พงศ์

กองบรรณาธิการวารสารสังคมศาสตร์วิชาการ

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.มนัส สุวรรณ
ศาสตราจารย์ ดร.อนุรักษ์ ปัญญาวัฒน์
ศาสตราจารย์พิเศษ ดร.ยุวัฒน์ วุฒิเมธี
รองศาสตราจารย์ ดร.มนตรี พิริยะกุล
รองศาสตราจารย์ ดร.บุญทวารณ วังวอน
รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา
รองศาสตราจารย์ ดร.อัจจรา ประเสริฐสิน
รองศาสตราจารย์ ดร.ขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุดารัตน์ ต้นติวิวัฒน์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิมพ์ภรณ์ บุญประเสริฐ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระวัฒน์ อุ่นเสนาหา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชิต ลำไย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล สายสวัสดิ์ พิชญ์ไพบูลย์
อาจารย์ ดร.กนกวรรณ เอี่ยมชัย
นางศรีสมร พิริยะสุวรรณ
นายพรพจน์ ศรีพรม

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
วิทยาลัยอินเตอร์เทคลำปาง
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

บทบรรณาธิการ

วารสารสังคมศาสตร์วิชาการ

วารสารสังคมศาสตร์วิชาการ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ มุ่งมั่นเป็นพื้นที่ทางวิชาการในการเผยแพร่ผลงานวิจัยและบทความเชิงวิชาการที่มีคุณภาพ เพื่อสร้างสรรค์สังคมแห่งการเรียนรู้และการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ระหว่างนักวิจัย คณาจารย์ และนักศึกษา ในศาสตร์แขนงต่างๆ อาทิ สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ การศึกษา และพัฒนาสังคม ตลอดจนสหวิทยาการที่ทันต่อเหตุการณ์ ปัจจุบัน ผลงานในฉบับนี้ประกอบด้วยบทความวิจัยและบทความวิชาการภาษาไทย ที่สะท้อนงานวิชาการด้านการการศึกษา สังคม เศรษฐกิจ เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาองค์ความรู้แก่ประชาคมวิชาการและสังคมในวงกว้าง จึงนำเสนอเรื่องราวที่น่าสนใจเกี่ยวกับองค์ความรู้เพื่อการพัฒนาสังคมและมนุษย์ในหลากหลายด้าน ประกอบด้วย การบริหารจัดการการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและนโยบายสาธารณะ การพัฒนานวัตกรรมทางการศึกษาและระบบดูแลช่วยเหลือนักศึกษา รวมถึงงานวิจัยเชิงเปรียบเทียบทางภาษาศาสตร์ นอกจากนี้ยังให้ความสำคัญกับการยกระดับศักยภาพบุคลากรในภาครัฐ การปลูกฝังความคิดสร้างสรรค์เพื่อสร้างผู้ประกอบการรุ่นใหม่ และการต่อยอดทุนทางวัฒนธรรมจากสาร์บอาหารพื้นบ้านสู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์ เพื่อสร้างองค์ความรู้ที่ตอบโจทย์การเปลี่ยนแปลงของสังคมในทุกมิติ โดยบทความทุกเรื่องผ่านกระบวนการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน จากหลากหลายสถาบัน ซึ่งล้วนเป็นผู้เชี่ยวชาญในสาขาที่เกี่ยวข้องและเป็นภาคีเครือข่ายทางวิชาการที่มีบทบาทสำคัญ

กองบรรณาธิการขอแสดงความขอบพระคุณเป็นอย่างสูงต่อทุกท่านที่มีส่วนสนับสนุนในทุกขั้นตอนของการจัดทำวารสารฉบับนี้ นับตั้งแต่การดำเนินงานเชิงบริหาร การกลั่นกรองคุณภาพบทความ ตลอดจนการให้ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการอันทรงคุณค่า ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่สะท้อนถึงความร่วมมืออย่างสร้างสรรค์ และก่อให้เกิดคุณภาพต่อการพัฒนาสังคมแห่งการเรียนรู้อย่างยิ่งย่น การผสานความร่วมมือในครั้งนี้ถือเป็นการสนองต่อพันธกิจของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มุ่งเน้นการเป็นสถาบันอุดมศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นอย่างมีคุณภาพ

Editorial

Journal of Social Academic

The Journal of Academic Social Sciences, Faculty of Social Sciences, Chiang Rai Rajabhat University, is dedicated to serving as a premier academic platform for disseminating high-quality research and academic articles. Our primary objective is to cultivate a learning society and facilitate the exchange of knowledge among researchers, faculty members, and students across various disciplines, including Social Sciences, Humanities, Education, and Social Development, as well as contemporary interdisciplinary studies.

This issue features a collection of Thai research and academic articles reflecting the intersections of education, society, and economy for the advancement of the academic community and society at large. The content encompasses a diverse range of topics regarding human and social development, including cultural tourism management and public policy, educational innovation and student support systems, and comparative linguistics. Furthermore, this issue emphasizes the enhancement of public sector personnel potential, the cultivation of creativity for aspiring entrepreneurs, and the transformation of local culinary heritage into a creative economy, all aimed at addressing the multifaceted changes in modern society. To ensure the highest academic standards, every article in this issue has undergone a rigorous double-blind peer-review process by three distinguished experts from various institutions. These experts are recognized specialists in their respective fields and serve as vital members of our academic network.

The Editorial Board wishes to express its deepest gratitude to everyone who contributed to the successful production of this journal—from administrative coordination and quality screening to providing invaluable academic feedback. This collaborative effort reflects a creative synergy that significantly contributes to the development of a sustainable learning society. Such partnership directly aligns with the mission of Chiang Rai Rajabhat University to stand as a leading higher education institution dedicated to high-quality local development.

สารบัญบทความ

บทความวิจัย

แนวทางการสร้างเสริมศักยภาพบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เพื่อเป็นต้นแบบการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงานของในหลวงรัชกาลที่ 9 ศุภวรรณ สุทธาวาสน์ มนัส สุวรรณ และณัด บุญชัย.....	1-17
Comparative Analysis of Writing Skill in English and Thai Ali Akbar Zeinali	18-33
นวัตกรรมระบบการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ธัญชน ใจบุญตัน และนภาพรณ อัจฉฤกษ์.....	34-49
การศึกษาและพัฒนาสุขภาวะของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ประภาส ณ พิกุล และนภาพร อยู่ถาวร.....	50-63

รับเข้าระบบ : 21/04/2568

พิจารณา : 12/06/2568

สิ้นสุดกระบวนการ : 30/12/2568

วารสารสังคมศาสตร์วิชาการ | 1

ปีที่ 19 ฉบับที่ 1 มกราคม - มิถุนายน 2569

แนวทางการสร้างเสริมศักยภาพบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เพื่อเป็นต้นแบบการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงานของในหลวงรัชกาลที่ 9

Guidelines For Enhancing the Potential of Support Personnel Chiang Mai Rajabhat University to be a living model based on King Rama IX's Working Principles

ศุภวรรณ สุทธาวาส^{1*} มนัส สุวรรณ² และ ธนัต บุญชัย³

Suphawan Suttavas^{1*} Manat Suwan² and Thanat Boonchai³

บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่อง แนวทางการสร้างเสริมศักยภาพบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เพื่อเป็นต้นแบบการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงานของในหลวงรัชกาลที่ 9 มีวัตถุประสงค์ที่สำคัญ 2 ประการ ประกอบด้วย (1) เพื่อศึกษาศักยภาพและความพร้อมของบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ที่จะเป็นต้นแบบในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงานและถ่ายทอดความรู้สู่สังคม และ (2) เพื่อเสนอแนวทางการสร้างเสริมศักยภาพบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ให้เป็นต้นแบบในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงานและถ่ายทอดความรู้สู่สังคม กลุ่มตัวอย่างกลุ่มแรก คือ บุคลากรสายสนับสนุนจำนวน 213 คน สุ่มแบบง่ายตามสัดส่วนที่ความเชื่อมั่นร้อยละ 95 จากบุคลากรทั้งหมดทุกหน่วยงานภายในจำนวน 473 คน ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับกลุ่มตัวอย่างกลุ่มแรก และใช้การสนทนากลุ่ม สำหรับกลุ่มเป้าหมายกลุ่มที่สองคือ กลุ่มหัวหน้างานจำนวน 10 คน และใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ การกระจายร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในการวิเคราะห์ข้อมูลที่รวบรวมได้โดยแบบสอบถามและใช้การวิเคราะห์เนื้อหาจากการสนทนากลุ่ม

ผลการศึกษารูปได้ว่า 1) บุคลากรสายสนับสนุนมีศักยภาพและความพร้อมที่จะเป็นต้นแบบในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงานและการถ่ายทอดความรู้สู่สังคมในระดับปานกลาง และ 2) แนวทางในการสร้างเสริมศักยภาพบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ให้เป็นต้นแบบในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงานและเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้สู่สังคมเสนอได้เป็น 4 แนวทาง เป็นแนวทางที่เกี่ยวข้องกับบุคลากรสายสนับสนุนโดยตรง 2 แนวทาง คือ 1) การสร้างเสริมศักยภาพด้านความรู้ความเข้าใจในหลักการทรงงานและทักษะการถ่ายทอดความรู้ 2) การปรับเปลี่ยนเจตคติให้เป็นผู้ที่มีจิตอาสาและมีความเต็มใจในการ

¹ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสตร์เพื่อการพัฒนาท้องถิ่นที่ยั่งยืน มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

² ศาสตราจารย์เกียรติคุณ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

³ อาจารย์วิทยาลัยแม่ฮ่องสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

*Corresponding author : suphawan_sutta@g.cmru.ac.th

ให้บริการ และแนวทางที่ไม่เกี่ยวข้องกับบุคลากรสายสนับสนุนโดยตรง 2 แนวทาง คือ 1) นโยบายของมหาวิทยาลัยในการสนับสนุนให้บุคลากรสายสนับสนุนช่วยเสริมงานบริการวิชาการแก่สังคม และ 2) การสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับหน่วยงานภายในและหน่วยงานภายนอกเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งขององค์ความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ

คำสำคัญ: หลักการทรงงาน บุคลากรสายสนับสนุน ศักยภาพและความพร้อม แนวทางการเสริมสร้างศักยภาพ

Abstract

The study titled “Guidelines For Enhancing the Potential of Support Personnel Chiang Mai Rajabhat University to be a living model based on King Rama IX’s Working Principles” has two primary objectives: (1) to assess their capacity, readiness, and willingness to serve as role models for living according to King Rama IX’s Working Principles; and (2) to propose guidelines for enhancing the capacity of support personnel to become exemplary figures in this model. The first sample group consisted of 213 support personnel, randomly selected in proportion to a 95 % confidence level from a population of 473 individuals across all university's internal units. A questionnaire was employed for data collection from this group. For the second sample group, there were 10 supervisors, focus group discussions were conducted. The second group, Descriptive statistics, including frequency distribution, percentage, mean, and standard deviation, were applied to analyze the questionnaire data, and content analysis was used to interpret information obtained from the focus group discussion.

The research results revealed that: (1) supporting capacity, readiness, and willingness of to support personnel serve as role models for disseminating knowledge about these principles were at a moderate level; and (2) four strategies were proposed to enhance the capacity of Chiang Mai Rajabhat University support personnel as role models for living according to the work principles. These guidelines are categorized into two groups: 1. The direct guidelines for support personnel: (1.1) Enhancing knowledge, understanding, and skills for disseminating of work principles. (1.2) Promoting attitudinal change toward volunteerism and willingness to provide social services. 2. Indirect guidelines to promote supporting personnel: (2.1) University policies supporting the involvement of support personnel in academic service to society. (2.2) Establishing collaborative networks with internal and external organizations to strengthen knowledge, skills and experiences in various fields.

Keywords: Work Principles, Support Personnel, Capacity and Readiness, Guidelines for building Capacity

บทนำ

โลกปัจจุบันหมุนไปข้างหน้าอย่างรวดเร็วท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโควิด ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ต่าง ๆ ซึ่งทำให้เราตระหนักรู้ถึงความเปราะบางและความเสี่ยงในการดำเนินชีวิต สถานการณ์ความรุนแรงขัดแย้งทางด้านการเมืองทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ อัตราเงินเฟ้อ ราคาพลังงานทั้งน้ำมันเชื้อเพลิง ก๊าซหุงต้ม และค่าไฟฟ้าที่เพิ่มสูงขึ้น วิกฤติเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพของคนในสังคมทุกระดับ เนื่องจากรายได้เท่าเดิมหรือขาดรายได้ แต่ราคาสินค้าเพิ่มขึ้น ทำให้มีรายจ่ายเพิ่มขึ้น ทั้งนี้ เพื่อให้ประชาชนคนไทยรู้เท่าทันต่อสถานการณ์ สามารถรับมือและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง และเพื่อเป็นการสนองพระราชปณิธานของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ในหลวงรัชการที่ 9 ที่ทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจ เสด็จพระราชดำเนินไปยังทั่วทุกหนทุกแห่งของประเทศตลอดระยะเวลาที่ทรงครองราชย์ เพื่อแก้ไขปัญหาความทุกข์ยากเดือนร้อนของพสกนิกรชาวไทย หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนจึงได้ดำเนินการเผยแพร่ สนับสนุนและส่งเสริมแนวทางการดำเนินชีวิตในรูปแบบที่เหมาะสม โดยการน้อมนำหลักการทรงงานของพระองค์ ซึ่งนำเสนอ “หลักธรรม หลักคิด หลักปฏิบัติ” เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ และให้มีสติในการดำเนินชีวิตในลักษณะของทางสายกลาง มีความสอดคล้องกับสิ่งที่อยู่รอบตัว สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง อันเป็นรากฐานสำคัญที่จะทำให้คนไทยมีคุณภาพชีวิตที่ดี ความเป็นอยู่ที่มีมั่นคงและยั่งยืน และด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณที่ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม พระราชทานนาม “ราชภัฏ” และพระราชทานพระราชนิพนธ์ประจำพระองค์ให้เป็นตราสัญลักษณ์ของสถาบัน และทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ลงพระปรมาภิไธยในพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. 2547 อันมีผลให้ “สถาบันราชภัฏ” มีสถานภาพเป็นนิติบุคคลโดยสมบูรณ์ และใช้ชื่อ “มหาวิทยาลัยราชภัฏ” มาจนถึงปัจจุบัน

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่เป็นหนึ่งในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ ตามความหมายของคำว่า “ราชภัฏ” หมายถึง “คนของพระราชฯ ข้าของแผ่นดิน” ซึ่งมีภารกิจที่ต้องดำเนินการให้ได้ตามเจตนารมณ์ของการจัดตั้งมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. 2547 ที่ระบุไว้ในพระราชบัญญัติราชภัฏ พ.ศ. 2547 มาตรา 7 ว่าเป็นสถาบันอุดมศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นที่เสริมสร้างพลังปัญญาของแผ่นดิน ฟื้นฟูพลังการเรียนรู้ เชิดชูภูมิปัญญาของท้องถิ่น สร้างสรรค์ศิลปวิทยา เพื่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าอย่างมั่นคงและยั่งยืนแก่ปวงชน พันธกิจที่สำคัญของมหาวิทยาลัยนอกเหนือจากการผลิตบัณฑิตแล้ว ยังมีภารกิจในการดำเนินการวิจัย การให้บริการวิชาการแก่สังคมและชุมชน ทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม และพัฒนาชุมชนท้องถิ่นให้เกิดความเข้มแข็งและยั่งยืน โดยมีบุคลากรสายวิชาการปฏิบัติหน้าที่ด้านการสอนและดำเนินการวิจัย และบริการวิชาการ และมีบุคลากรสายสนับสนุนซึ่งทำหน้าที่กลไกในการสนับสนุนภารกิจในภาคส่วนต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย ดังนั้นบุคลากรทั้งสายวิชาการและบุคลากรสายสนับสนุนต่างมีบทบาทและหน้าที่สำคัญในการขับเคลื่อนมหาวิทยาลัยไปในทิศทางต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ตามปรัชญาและพันธกิจของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ นอกจากนี้ในปัจจุบันมหาวิทยาลัยราชภัฏทั้ง 38 แห่ง ได้ร่วมมือกันในการพัฒนายุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏ

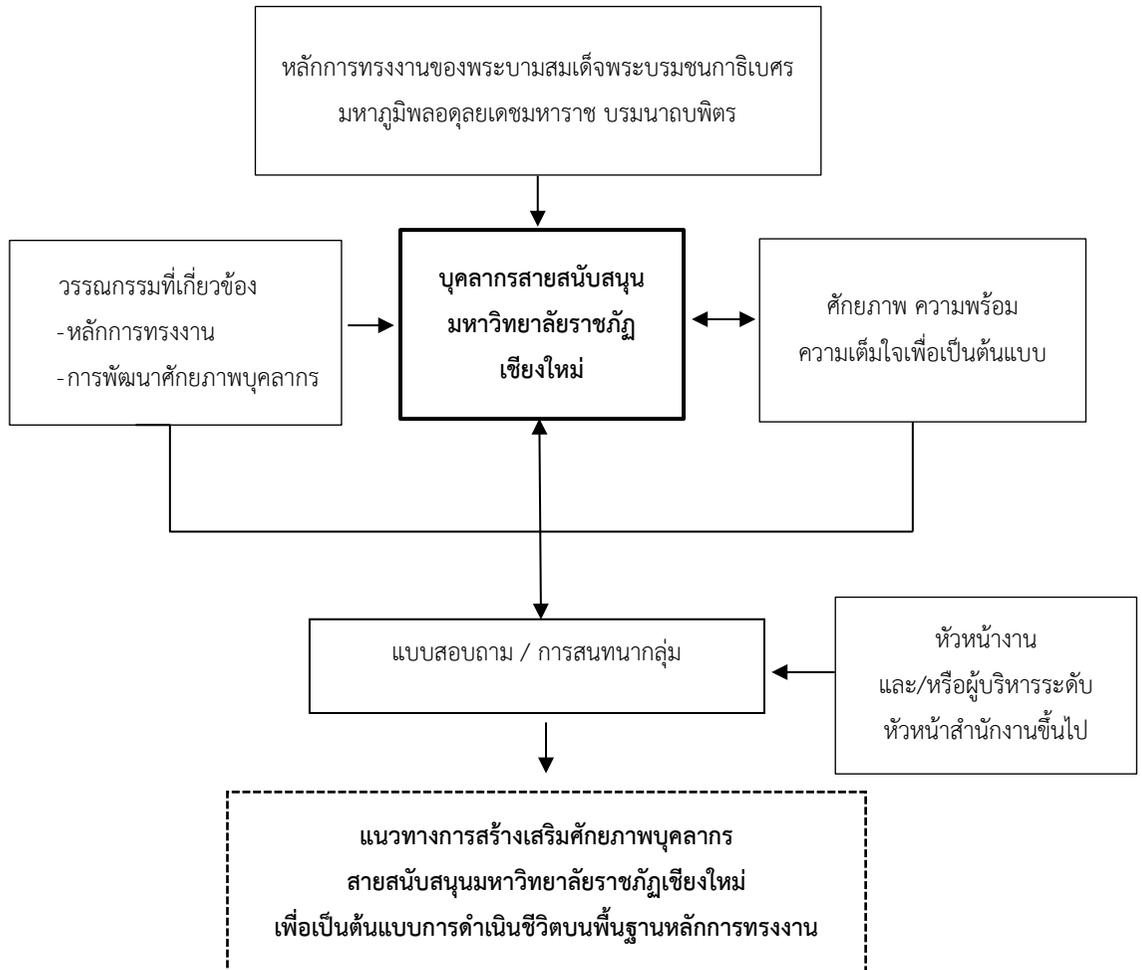
เพื่อการพัฒนาท้องถิ่นระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579) โดยการน้อมนำพระราโชบายด้านการศึกษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในการเป็นสถาบันการศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น

ผู้วิจัยในฐานะบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่คนหนึ่ง มีความตระหนักและเห็นถึงความสำคัญของปัญหา ประกอบกับภาระหน้าที่ดังกล่าว จึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาเพื่อให้ได้แนวทางการสร้างเสริมศักยภาพบุคลากรสายสนับสนุนของมหาวิทยาลัยเพื่อเป็นต้นแบบการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงานรวมทั้งการเป็นต้นแบบในการถ่ายทอดความรู้สู่สังคม ทั้งนี้ เพื่อเป็นการยกระดับศักยภาพและคุณภาพชีวิตบุคลากรสายสนับสนุนให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข พึ่งพาตนเอง และช่วยเหลือครอบครัวได้ในยามที่ประสบปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ สามารถเป็นต้นแบบในการถ่ายทอดองค์ความรู้ในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงานให้กับคนในชุมชน อันจะนำไปสู่การสร้างรากฐานการพัฒนาชุมชนท้องถิ่น สังคม และประเทศชาติให้เกิดความเข้มแข็ง มั่นคง และยั่งยืนตามพระราชปณิธานของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ในหลวงรัชกาลที่ 9

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาศักยภาพและความพร้อมที่จะเป็นต้นแบบในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงานและการถ่ายทอดความรู้สู่สังคมของบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
2. เพื่อเสนอแนวทางการสร้างเสริมศักยภาพบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ให้ เป็นต้นแบบในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงานและการถ่ายทอดความรู้สู่สังคม

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเรื่องแนวทางการสร้างเสริมศักยภาพบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่เพื่อเป็นต้นแบบการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงานของในหลวงรัชกาลที่ 9 ประกอบด้วย 1) หลักการทรงงาน และ 2) การพัฒนาศักยภาพบุคลากร

1. หลักการทรงงานของในหลวงรัชกาลที่ 9 มีทั้งสิ้นรวม 27 หลักการ โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มหลัก ประกอบด้วยกลุ่มหลักธรรม 6 หลักการ กลุ่มหลักคิด 13 หลักการ และกลุ่มหลักปฏิบัติ 8 หลักการ (ดูภาพ 2 ประกอบ) แม้แต่ละหลักการจะไม่มีข้อความซับซ้อนในการน้อมนำไปสู่การปฏิบัติแต่ก็มีหลักปรัชญาที่แฝงอยู่ในแต่

ละหลักการ เช่น “เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา” เป็นต้น ดังนั้น การน้อมนำเอาหลักการทรงงานไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดความพอเพียงในชีวิตจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจในแต่ละหลักการให้ถ่องแท้พอสมควร (Office of the Royal Development Projects Board, 2020)



ภาพที่ 2 หลักการทรงงาน

ที่มา : Office of the Royal Development Projects Board, 2020

2. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพบุคลากรที่มีความสอดคล้องกับการศึกษานี้ มีหลากหลายพอสมควร ที่สามารถสังเคราะห์ได้ว่ามีส่วนเกี่ยวข้องอย่างเด่นชัด ที่สามารถนำมากล่าวอ้างในที่นี้ มี ดังนี้ ขึ้นแรก คืองานของ Bunyamane, T. (2007) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาบุคลากรขององค์กร ซึ่งพบว่า วิธีการพัฒนาบุคลากรสามารถทำได้ 2 วิธี คือ (1) การพัฒนาในงานที่ปฏิบัติ ได้แก่ การใช้พี่เลี้ยง การมอบหมาย ให้เป็นกรรมการ/การประชุม การหมุนเวียนงาน และการเปิดโอกาสให้เป็นผู้ช่วยในตำแหน่งงาน และ (2) การพัฒนานอกงานที่ปฏิบัติ ซึ่งเป็นวิธีการพัฒนานอกงานที่บุคคลทำอยู่หรือสถานที่อื่นภายนอกองค์กร บุคคลสามารถเลือกใช้วิธีการพัฒนาได้ตามโอกาสและความสมัครใจ เช่น การเข้าเรียนในชั้นเรียน การอบรม การใช้สถานการณ์จำลอง ทักษะศึกษา และการศึกษาภาคสนาม

งานศึกษาวิจัยชิ้นที่สองที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างศักยภาพบุคลากร คือ งานของ Pace, Smith and Mills (1991) (Saenthong, N. (2004) ซึ่งได้กล่าวไว้ว่า การพัฒนาบุคลากรในองค์กรให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ต้องเกิดจากความพึงพอใจของบุคลากรผู้ปฏิบัติงานในระดับต่าง ๆ ในองค์กร การพัฒนาบุคลากรต้องเน้นไปที่ตัวบุคคลโดยใช้วิธีบูรณาการผสมผสานบทบาทต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเอง การพัฒนาอาชีพ และการพัฒนาองค์กร เพื่อให้บุคลากรในองค์กรสามารถปฏิบัติงานเป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนด

ในส่วนของงานศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเป็นต้นแบบในการถ่ายทอดความรู้เรื่องหลักการทรงงานของการศึกษานี้ พบว่ามีงานศึกษาวิจัยสองชิ้นที่เห็นว่ามีผลสอดคล้องและเกี่ยวข้องกันมาก ชิ้นแรก คือ การศึกษาของ Inwang, K., Yimlamai, K. (2013) ที่พบว่า การพัฒนาบุคลากรในองค์กรจำเป็นต้องมีการศึกษารูปแบบที่เหมาะสมกับสถานการณ์ เนื่องจากรูปแบบการพัฒนาย่อมแตกต่างกันตามปัญหาที่เกิดขึ้น และแต่ละความต้องการของบุคคลที่จะพัฒนาตนเอง เพราะฉะนั้นการพัฒนาบุคลากรจึงเป็นการทำให้มนุษย์มีคุณค่ายิ่งขึ้นด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การฝึกอบรม การสัมมนา การศึกษาระยะสั้นหรือระยะยาวการพัฒนาอาชีพ และการพัฒนาตนเองเพื่อปรับปรุงทีมและประสิทธิผลขององค์กร อีกชิ้นหนึ่งเป็นงานของ Pianosothe, S. (2009) ที่กล่าวว่า บุคคลต้นแบบ หมายถึง บุคคลที่มีผลกระทบต่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมายในการรณรงค์มีอำนาจชักจูง ความเชื่อทัศนคติ และพฤติกรรม Satpherisaprai, S., Nookaew, P., Klinhom, P. (2011) ได้ศึกษาเรื่องการประยุกต์ใช้แนวทางการทรงงานตามรอยพระยุคลบาท (SAPAE) เพื่อพัฒนาพฤติกรรมเศรษฐกิจพอเพียงและพฤติกรรมใฝ่รู้ของครูและนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน (ตชด.) จังหวัดกาญจนบุรี พบว่าการดำเนินการวิจัยตามแนวทางการตามรอยพระยุคลบาท 5 ขั้นตอน คือ การสำรวจปัญหา (S) การวิเคราะห์ปัญหา (A) การวางแผนแก้ปัญหา (P) การดำเนินการแก้ปัญหา (A) และประเมินผล (E) ทำให้ครูและนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอยู่ในระดับดีขึ้นไป สามารถพัฒนาความสามารถทางการคิดอย่างมีวิจารณญาณสูง ตลอดจนมีความตระหนัก ความพยายาม และการปฏิบัติ ตลอดจนมีสำนึกความเป็นคนไทย และสามารถนำความรู้ทักษะไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

กล่าวโดยสรุปแล้ว บุคลากรขององค์กรหรือหน่วยงานที่จะเป็นต้นแบบในการน้อมนำหลักการทรงงานไปใช้ในการดำเนินชีวิต และถ่ายทอดความรู้สู่สังคมและชุมชนจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาศักยภาพตามกระบวนการพัฒนาที่จะเสริมสร้างและเปลี่ยนแปลงให้พวกเขามีความรู้ ความสามารถ ทักษะ อุปนิสัย ทัศนคติ และวิธีการในการทำงาน การเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และความชำนาญให้แก่บุคลากรเพื่อให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ต้องสนับสนุนให้เขาเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทัศนคติในการพัฒนาตนเอง สามารถปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายได้เป็นอย่างดี มีความเจริญก้าวหน้าในการทำงาน บุคลากรจะต้องได้รับการเสริมสร้างศักยภาพด้านความรู้ ทักษะ ความสามารถ และเจตคติ อย่างต่อเนื่อง แนวทางและวิธีการในการพัฒนาบุคลากรสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การฝึกอบรม การปฐมนิเทศ การสัมมนาทั้งในและนอกสถานที่ และการศึกษาดูงาน สำคัญที่สุด คือ องค์กรต้นสังกัดซึ่งในที่นี่หมายถึงมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ต้องให้การส่งเสริมสนับสนุนด้านต่าง ๆ อย่างเหมาะสม

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาการวิจัยเรื่อง แนวทางการสร้างเสริมศักยภาพบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เพื่อสร้างต้นแบบการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงาน เป็นการวิจัยแบบไม่ทดลอง (Non- Experimental Research design) ในลักษณะของการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งเดียวแล้วทำการวิเคราะห์และสรุปตีความ (Cross-sectional design) ซึ่งผลของการศึกษาวิจัยจะใช้เป็นแนวทางในการสร้างเสริมศักยภาพบุคลากรสายสนับสนุนของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เพื่อเป็นต้นแบบการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงาน

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ บุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่จากทุกหน่วยงานทั้งในระดับคณะ สำนัก และกอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 จำนวนทั้งสิ้น 473 คน (Chiang Mai Rajabhat University. (2022)

กลุ่มที่ 1 เป็นบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และใช้วิธีการเทียบจากตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Darwin Hendel (Suwan, M. 2013) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 213 ราย การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวใช้วิธีกำหนดสัดส่วนจากจำนวนบุคลากรสายสนับสนุนทั้งหมดจากทุกหน่วยงาน จากนั้นใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling)

กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มเป้าหมายเพื่อร่วมแสดงความคิดเห็นและเสนอแนวทางการสร้างเสริมศักยภาพบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เพื่อสร้างต้นแบบการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงานได้แก่ กลุ่มหัวหน้างาน และ/หรือผู้บริหารระดับหัวหน้าสำนักงานขึ้นไป จำนวน 10 ราย โดยใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

- แบบสอบถาม

แบบสอบถามเกี่ยวกับศักยภาพ ความพร้อม และความเต็มใจเพื่อเป็นต้นแบบการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงานโดยแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบประเมินมาตรฐานกำหนดค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ซึ่งได้กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมายในแต่ละระดับ ดังนี้

ศักยภาพ และความพร้อม ระดับมากที่สุด	คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 4.51 – 5.00
ศักยภาพ และความพร้อม ระดับมาก	คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 3.51 – 4.50
ศักยภาพ และความพร้อม ระดับปานกลาง	คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.51 – 3.50
ศักยภาพ และความพร้อม ระดับน้อย	คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.51 – 2.50
ศักยภาพ และความพร้อม ระดับน้อยที่สุด	คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.00 – 1.50

การตรวจสอบค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา
ของครอนบาค (Cronbach's Alpha) โดยมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .90

- ประเด็นในการสนทนากลุ่มเฉพาะ

การสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) กลุ่มเป้าหมายที่ผู้วิจัยเก็บข้อมูล
จากกลุ่มหัวหน้างาน และ/หรือผู้บริหารระดับหัวหน้าสำนักงานขึ้นไปจำนวน 10 ราย โดยใช้วิธีการเฉพาะเจาะจง
(Purposive Sampling) เพื่อร่วมจัดทำแนวทางการสร้างเสริมศักยภาพและความพร้อมของบุคลากรสาย
สนับสนุนมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่เพื่อต้นแบบการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงาน

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่รวบรวมได้โดยแบบสอบถามวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปโดยใช้สถิติ
พรรณนา ด้วยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) สำหรับข้อมูล
ที่กำหนดค่าในระดับช่วง (Interval scale) กรณีของข้อมูลหรือสารสนเทศที่ได้จากการสนทนากลุ่มเฉพาะทำการ
วิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาเพื่อให้ทราบถึงศักยภาพ ความพร้อม และความเต็มใจที่จะเป็นต้นแบบการดำเนินชีวิต
บนพื้นฐานหลักการทรงงานรวมตลอดจนการเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้สู่สังคมของบุคลากรสายสนับสนุน ผู้ศึกษาได้
ออกแบบเป็นรายการประเมินจำนวน 10 ข้อ เป็นแบบมาตรากำหนดค่า 5 ระดับ จากมากที่สุดถึงน้อยที่สุด
ผลการวิเคราะห์แสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ศักยภาพและความพร้อมที่จะเป็นต้นแบบการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงานจำแนกเป็นรายข้อ

ศักยภาพและความพร้อมที่จะเป็นต้นแบบการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงาน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล
1. ท่านมีความรู้ความเข้าใจเรื่องหลักการทรงงานของในหลวงรัชกาลที่ 9	3.03	0.72	ปานกลาง
2. ท่านได้รับการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับหลักการทรงงาน ศาสตร์พระราชา หรือเศรษฐกิจพอเพียง	3.13	0.75	ปานกลาง
3. ท่านค้นหาความรู้ และเรียนรู้ด้วยตนเองในเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับหลักการทรงงาน ศาสตร์พระราชา หรือเศรษฐกิจพอเพียง	3.11	0.74	ปานกลาง
4. ท่านมีโอกาสไปเยี่ยมชม/ศึกษาดูงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ หรือศูนย์การเรียนรู้ต่าง ๆ	3.12	0.81	ปานกลาง
5. ท่านมีความปรารถนาและประสงค์จะดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงาน	3.48	0.71	ปานกลาง
6. ท่านมีความกระตือรือร้น เพียรพยายามในการทำภารกิจงานต่าง ๆ ให้ประสบผลสำเร็จ	3.95	0.51	มาก
7. ท่านพร้อมที่จะเข้ารับการพัฒนาตนเองเพื่อเป็นต้นแบบการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงานเมื่อมีโอกาส	3.55	0.78	มาก
8. ท่านสามารถอุทิศเวลาในการถ่ายทอดความรู้การดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงานให้กับผู้อื่น	3.27	0.71	ปานกลาง
9. ท่านยินดีและเต็มใจที่จะเป็นต้นแบบการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงานให้กับผู้อื่น	3.35	0.70	ปานกลาง
10. ท่านสามารถเป็นต้นแบบการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงานที่ดีให้ผู้อื่น	3.20	0.81	ปานกลาง
รวม	3.32	0.53	ปานกลาง

ค่าสถิติดังปรากฏในตาราง 1 สามารถอธิบายความได้ว่า กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นบุคลากรสายสนับสนุนของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ มีศักยภาพและความพร้อมที่จะเป็นต้นแบบการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงานโดยรวมในระดับปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 3.32 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.53) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าส่วนใหญ่มีความกระตือรือร้น เพียรพยายามในการทำภารกิจงานต่าง ๆ ให้ประสบผลสำเร็จในระดับปานกลาง ไม่ว่าจะมีความรู้ความเข้าใจเรื่องหลักการทรงงานของในหลวงรัชกาลที่ 9 การได้รับการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับหลักการทรงงาน ศาสตร์พระราชา หรือปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โอกาสไปเยี่ยมชม/ศึกษาดูงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ หรือศูนย์การเรียนรู้ต่าง ๆ ความปรารถนาและประสงค์จะดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงานความสามารถในการอุทิศเวลาในการถ่ายทอดความรู้การดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงานให้กับผู้อื่น และเต็มใจที่จะเป็นต้นแบบการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงานให้กับผู้อื่น มีสองประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นในระดับมาก คือ ความกระตือรือร้น เพียรพยายามในการทำภารกิจงานต่าง ๆ ให้ประสบผลสำเร็จ และพร้อมที่จะเข้ารับการพัฒนาตนเองเพื่อเป็นต้นแบบการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงานเมื่อมีโอกาส

2. ผลการศึกษาแนวทางในการเสริมสร้างศักยภาพบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่เป็นต้นแบบการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงานของในหลวงรัชกาลที่ 9 จากการสนทนากลุ่มเฉพาะกับหัวหน้างานและ/หรือผู้บริหารระดับหัวหน้าสำนักงานทำได้ 4 แนวทาง โดยสองแนวทางแรกเป็นแนวทางการสร้างเสริมศักยภาพที่เกี่ยวข้องกับตัวบุคลากรสายสนับสนุนโดยตรง ประกอบด้วย (1) การสร้างเสริมศักยภาพด้านความรู้ความเข้าใจในหลักการทรงงานและทักษะการถ่ายทอดความรู้ (2) การปรับเปลี่ยนเจตคติให้เป็นผู้ที่มีจิตอาสาและมีความเต็มใจในการให้บริการ อีกสองแนวทางจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากภายนอกที่ไม่ใช่ส่วนของบุคลากรโดยตรง ประกอบด้วย (3) นโยบายของมหาวิทยาลัยในการสนับสนุนให้บุคลากรสายสนับสนุนช่วยเสริมงานบริการวิชาการแก่สังคม และ (4) การสร้างเครือข่าย แต่ละแนวทางมีประเด็นที่เป็นสาระสำคัญ ดังนี้

1) การสร้างเสริมศักยภาพด้านความรู้ความเข้าใจในหลักการทรงงานและทักษะการถ่ายทอดความรู้

การสร้างเสริมความรู้ความเข้าใจในเรื่องหนึ่งเรื่องใดก็ตามเพื่อให้ผู้ที่ได้รับการสร้างเสริมศักยภาพสามารถทำหน้าที่เป็นต้นแบบในการถ่ายทอดให้ผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ จัดว่าเป็นพื้นฐานที่มีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่ง การถ่ายทอดความรู้เรื่องหลักการทรงงานให้กับชุมชนและสังคมก็เช่นกัน ถ้าบุคลากรของมหาวิทยาลัยซึ่งจะเป็นต้นแบบในการถ่ายทอดยังขาดความรู้ความเข้าใจในหลักการทรงงาน สาระที่จะถ่ายทอดอาจมีความคลาดเคลื่อนไม่สมบูรณ์ ควบคู่ไปกับการสร้างเสริมความรู้ความเข้าใจทักษะในการถ่ายทอดความรู้ก็เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับบุคลากรต้นแบบเช่นกัน ถ้าทั้งมีความรู้และความเข้าใจที่ดีแต่ขาดทักษะ เช่น ไม่มีเทคนิคการสื่อสารที่เหมาะสม ไม่มีจิตวิทยาในการสอน และไม่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ก็ไม่สามารถถ่ายทอดความรู้ให้ผู้อื่นเข้าใจได้

การสร้างเสริมความรู้ความเข้าใจเรื่องหลักการทรงงานรวมตลอดจนทักษะในการถ่ายทอดสามารถทำได้หลายรูปแบบทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ รูปแบบที่เป็นทางการ คือ การพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนหรือการฝึกอบรมทั้งที่เป็นหลักสูตรเบื้องต้นระยะสั้น หลักสูตรเข้มข้นระยะยาว หรือแม้แต่หลักสูตรต่อเนื่อง กรณีของหลักสูตรในรูปแบบที่ไม่เป็นทางการสามารถดำเนินการได้หลายช่องทาง เช่น ศึกษาดูงาน ณ ศูนย์เรียนรู้ศาสตร์พระราชาส่งมีกระจายในที่ต่าง ๆ การทดลองปฏิบัติ รวมไปถึงการเสริมทักษะ (Re-skill /Up-skill) เพื่อให้บุคลากรได้รับการพัฒนาศักยภาพตนเองอย่างต่อเนื่องและเพิ่มโอกาสในการเป็นต้นแบบการถ่ายทอดความรู้แก่ชุมชนและสังคมในโอกาสต่อไป

2) การปรับเปลี่ยนเจตคติให้เป็นผู้ที่มีจิตอาสาและความเต็มใจในการให้บริการ

การเป็นต้นแบบที่ดีในการถ่ายทอดความรู้สู่สังคมและชุมชน นอกเหนือจากความรู้ความสามารถ และทักษะดังที่กล่าวแล้วข้างต้น เจตคติของผู้ที่จะเป็นต้นแบบก็มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากันที่จะทำให้การดำเนินงานประสบความสำเร็จ ผู้ที่จะเป็นต้นแบบที่ดีในการถ่ายทอดความรู้จำเป็นต้องมีเจตคติพื้นฐานที่สำคัญ คือ ความเชื่อมั่นและศรัทธา กรณีของหลักการทรงงาน ผู้จะเป็นต้นแบบต้องมีความเลื่อมใส มีความเชื่อมั่นจากการเรียนรู้หรือการปฏิบัติจริงด้วยตนเองจนซาบซึ้งถึงขั้นศรัทธาว่าจะนำไปให้การดำเนินชีวิตมีความสุข มีความพอเพียง ควบคู่กันไปกับความเชื่อมั่นศรัทธา การบริการวิชาการแก่สังคมและชุมชนจะประสบผลสำเร็จ ผู้จะเป็นต้นแบบยังต้องมีคุณธรรมและจริยธรรมอย่างอื่นประกอบด้วย เช่น มีจิตสาธารณะ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความเสียสละชอบช่วยเหลือผู้อื่น

บุคลากรสายสนับสนุนที่ต้องการช่วยงานของมหาวิทยาลัยต้องมีทัศนคติเชิงบวกในการดำเนินชีวิต มีเจตคติที่ดีพร้อมเปิดใจที่จะเรียนรู้และปรับตัว หลาย ๆ ครั้งที่ต้องเผชิญกับปัญหาหรือเรื่องที่ยาก สถานการณ์ที่แปลกใหม่จะช่วยฝึกให้มีความแข็งแกร่ง ทั้งนี้ ตัวบุคลากรเองต้องมีสติและคิดอย่างมีเหตุผลพยายามปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์/สภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป นอกเหนือจากการมองโลกในแง่บวกแล้วการมองโลกตามความเป็นจริง เข้าใจมุมมองของสถานการณ์ผ่านเหตุและผล จะสามารถช่วยให้ชีวิตประจำวันและการทำงานของเรามีความเป็นปกติสุข

เจตคติที่ดีคือ การรู้สึกนึกคิดอย่างมีเหตุและผล บุคลากรต้องตระหนักรู้ในตนเองว่าตนเองต้องการอะไร มีเป้าหมายอย่างไร เจตคติที่ดีสามารถสร้างได้ด้วยการฝึกฝน ผ่านการฝึกสมาธิ และมีสติที่มั่นคง รู้จักเรียนรู้เพื่อปรับตัว ยินดีและยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น รู้จักปล่อยวางโดยไม่ยึดติดกับปัญหาจนเป็นทุกข์

3) นโยบายของมหาวิทยาลัยในการสนับสนุนให้บุคลากรสายสนับสนุนช่วยเสริมงานบริการวิชาการแก่สังคม

ปัจจัยสำคัญที่จะช่วยผลักดันและสนับสนุนให้การสร้างเสริมความรู้ ความสามารถ ทักษะ และศักยภาพของบุคลากรสายสนับสนุนของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่เพื่อเป็นต้นแบบการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงานและสามารถถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ไปยังผู้อื่นให้ประสบความสำเร็จ นโยบายสนับสนุนของมหาวิทยาลัยเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ หากมหาวิทยาลัยไม่มีการกำหนดนโยบายในการส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงานแล้วการดำเนินการกิจใด ๆ ของมหาวิทยาลัยก็ยากที่จะประสบความสำเร็จ

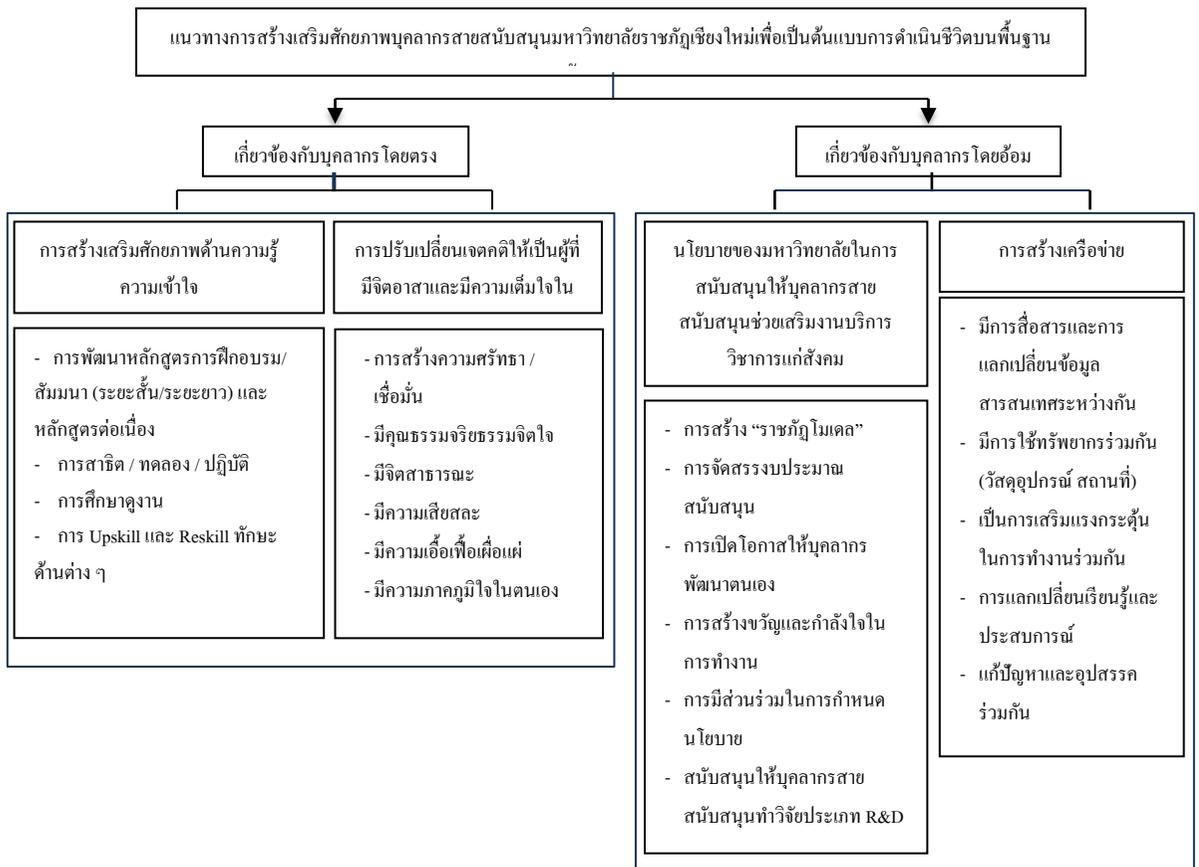
มหาวิทยาลัยควรจัดโครงการฝึกอบรมหรือพัฒนาบุคลากรให้กับบุคลากรสายสนับสนุน เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตให้สามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืนตามหลักการทรงงาน ในรูปแบบ “ราชภัฏ เชียงใหม่โมเดล” ที่สามารถนำไปใช้ปฏิบัติได้จริง ทั้งนี้ เนื่องด้วยมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่มีหน่วยงานทั้ง สายวิชาการซึ่งมีรายวิชาศาสตร์พระราชชาติที่เปิดสอนในระดับปริญญาตรี และหลักสูตรศาสตร์เพื่อการพัฒนา ท้องถิ่นที่ยั่งยืนที่เปิดสอนในระดับบัณฑิตศึกษาที่สามารถถ่ายทอดความรู้เชิงวิชาการให้กับบุคลากรสาย สนับสนุนได้ช่องทางหนึ่ง อีกช่องทางหนึ่งมหาวิทยาลัยมีศูนย์ศาสตร์พระราชชาติและศูนย์การเรียนรู้ปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียงที่สามารถเป็นแหล่งเรียนรู้ประสบการณ์ตรงให้กับบุคลากร การจัดหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อการ เสริมสร้างความรู้ความเข้าใจหลักการทรงงาน รวมทั้งการเสริมสร้างทักษะการถ่ายทอดสามารถทำได้ด้วยการ ผนวกบทบาทและหน้าที่ของหน่วยงานดังกล่าวเข้าด้วยกัน

4) การสร้างเครือข่าย

การสร้างเสริมศักยภาพบุคลากรให้มีความรู้ความเข้าใจและมีทักษะในการถ่ายทอดเรื่องใด เรื่องหนึ่งให้มีความสมบูรณ์ทั้งรูปแบบที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการจำเป็นต้องดำเนินการผ่านช่องทางการ ประสานความร่วมมือระหว่างองค์กรและ/หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ เอกชน และชุมชน ตลอดจน ศูนย์การเรียนรู้ และสถาบันการศึกษา ลำพังมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่เพียงองค์กรเดียวคงไม่สามารถ ดำเนินการให้สำเร็จได้ด้วยข้อจำกัดทั้งทางด้านงบประมาณ บุคลากรเฉพาะด้านสายวิชาการ องค์ความรู้ วัสดุ อุปกรณ์ รวมไปถึงอาคารสถานที่ การสร้างเครือข่ายที่ดีมีส่วนสำคัญในการสร้างความร่วมมือระหว่างองค์กรทั้ง ภายในและภายนอกให้เข้ามามีบทบาทในการช่วยเหลือสนับสนุน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้แบบบูรณาการ และยัง เป็นการสร้างเครือข่ายที่ช่วยเหลือกันเพื่อพัฒนาศักยภาพของบุคลากรเป็นองค์กรรวมมากยิ่งขึ้น

องค์กรที่มีการทำงานร่วมกับเครือข่ายที่ดีทั้งเครือข่ายภายในหรือภายนอก จะเป็นองค์กรมี ความกระตือรือร้นในการทำงานตามนโยบายเป็นอย่างดี ยิ่งถ้ามีเครือข่ายที่เข้มแข็ง เครือข่ายเหล่านี้ก็จะให้ ความร่วมมือในการช่วยเหลือระหว่างกันเป็นอย่างดี การดำเนินงานก็จะนำไปตามเป้าหมายที่กำหนด และมีความ ชัดเจน นอกเหนือจากนี้ เครือข่ายยังจะเป็นเครื่องมือในการหนุนเสริมการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยใน การดำเนินโครงการและพัฒนาบุคลากรตามบริบทที่มีอยู่ และมีบทบาทสำคัญในการอำนวยความสะดวกในการ สื่อสาร และการแลกเปลี่ยนข้อมูลและทรัพยากรต่างๆ ระหว่างกันได้อย่างรวดเร็วและง่ายดาย การแลกเปลี่ยน โครงการและการรับรู้ข้อมูลข่าวสารร่วมกัน หรือการจัดกิจกรรมประชุม/สัมมนาร่วมกัน เป็นการสร้างพันธมิตร ทำให้ได้มีโอกาสรู้จักกันและกันมากขึ้น สร้างความใกล้ชิดสนิทสนมและเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน การจัดกิจกรรม ประสานความร่วมมือกันระหว่างเครือข่ายยังเป็นวิธีการที่ทำให้การดำเนินงานของระบบเครือข่ายเป็นไปด้วยดี มีประสิทธิภาพ มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการทำงานซึ่งกันและกัน มีการแก้ไขปัญหาอุปสรรค และมี การใช้ทรัพยากรร่วมกัน

แนวทางในการสร้างเสริมศักยภาพบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่เพื่อเป็นต้นแบบการดำเนินงานชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงานที่นำเสนอข้างต้น สามารถนำมาสรุปเพื่อให้เห็นภาพและสามารถเข้าใจได้ง่ายขึ้นโดยเสนอในภาพที่ 3



ภาพที่ 3 แนวทางการสร้างเสริมศักยภาพบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่เพื่อเป็นต้นแบบการดำเนินงานชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงาน

อภิปรายผลการวิจัย

การพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่เพื่อให้มีศักยภาพและความพร้อมที่จะน้อมนำหลักการทรงงานไปใช้ในชีวิตประจำวันและเผยแพร่สู่ผู้อื่น จำเป็นที่หน่วยงานหรือองค์กรที่สังกัดต้องดำเนินการส่งเสริมให้บุคลากรมีความรู้ความสามารถ มีทักษะ วิธีการที่เหมาะสม คือ การฝึกอบรม การสัมมนา การประชุมเชิงปฏิบัติการ การศึกษาดูงาน และการศึกษาดูด้วยตนเองผ่านช่องทางออนไลน์ ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบจากการศึกษาของ Inwang, K., Yimlamai, K. (2013) ที่พบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในองค์กรนั้นเป็นการทำให้มนุษย์มีคุณค่ายิ่งขึ้น ซึ่งสามารถดำเนินการด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การฝึกอบรม

การสัมมนา การศึกษาระยะสั้น ระยะยาวและการพัฒนาอาชีพ เช่นเดียวกับกับผลการศึกษาของ Saengawut, J., Jinda, P. (2008) ที่ได้ทำการศึกษานวทางการพัฒนาศักยภาพบุคลากรสายสนับสนุนของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี และพบว่ารูปแบบการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนที่ต้องดำเนินงานผ่านหน่วยงานทั้งภายในและภายนอก ไม่ว่าจะเป็นการประชุมอบรมสัมมนา การศึกษาดูงาน การปฐมนิเทศ หรือการศึกษาต่อ

นอกเหนือจากการส่งเสริมศักยภาพด้านความรู้และทักษะแล้ว การปรับเปลี่ยนเจตคติให้เป็นผู้ที่มีจิตอาสาอยากช่วยเหลือผู้อื่นแล้วก็จะทำให้สามารถนำเอาความรู้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต พัฒนาชีวิตหรือเปลี่ยนแปลงชีวิตรวมไปถึงการช่วยเหลือชุมชนที่อยู่อาศัยในระแวกเดียวกันสามารถดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นได้ สอดคล้องกับแนวคิดเรื่องการพัฒนาศักยภาพของ Thananan, S. (2009) ที่กล่าวว่า การสร้างเสริมศักยภาพให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผล จะต้องเน้นการสร้างความรู้ ทักษะ รวมถึงลดจนการสร้างแรงจูงใจและสร้างเสริมเจตคติให้เกิดความต้องการในการทำภารกิจพัฒนาท้องถิ่นอย่างยั่งยืนบนพื้นฐานหลักการทรงงาน นอกเหนือจากนี้ เรื่องความพร้อมและความเต็มใจในการอุทิศตนเพื่อเป็นต้นแบบก็ถือว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เหมือนกับงานศึกษาของ Pianosoth, S. (2009) ที่พบว่าบุคคลที่จะเป็นต้นแบบต้องเป็นบุคคลที่มีความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมายด้วยการชักชวนให้กลุ่มเป้าหมายปรับเปลี่ยนเจตคติและความเชื่อแบบเดิมไปเป็นความเชื่อและความศรัทธาในสิ่งใหม่ที่จะนำพาให้ชีวิตมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ในประเด็นที่สอดคล้องกันนี้ Bunyamane, T. (2007) ยังพบว่าการเป็นแบบอย่างที่ดี การพัฒนาบุคลากรต้นแบบจำเป็นอย่างยิ่งที่องค์กรต้องเลือกบุคคลที่มีความพร้อมทั้งกาย และใจ มีความศรัทธาเชื่อมั่นในองค์กรของตนเอง สามารถอุทิศเวลาส่วนตัวเพื่อผลประโยชน์ขององค์กร ซึ่งวิธีการพัฒนาบุคลากรให้ เป็นต้นแบบสามารถทำได้ 2 วิธี คือ วิธีการพัฒนาในงานที่ปฏิบัติ และวิธีการพัฒนานอกงานที่ปฏิบัติ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. มหาวิทยาลัยต้องเปิดโอกาสให้บุคลากรสายสนับสนุนในฐานะส่วนหนึ่งของความเป็น “ราชภัฏ” ได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาท้องถิ่นตามที่พวกเขาสามารถทำได้ การศึกษานี้ให้ข้อเสนอแนะว่าบุคลากรสายสนับสนุนของมหาวิทยาลัยควรแสดงบทบาทในฐานะต้นแบบการถ่ายทอดความรู้ที่เกี่ยวข้องกับศาสตร์พระราชาสู่ชุมชนโดยเฉพาะอย่างยิ่งชุมชนที่พวกเขาอาศัยอยู่

2. เนื่องจากโอกาสในการทำภารกิจของบุคลากรสายสนับสนุนตามข้อเสนอแนะข้างต้นยังมีข้อจำกัด มหาวิทยาลัยควรจะได้กำหนดเป็นนโยบายหรือแนวทางเป็นการเฉพาะสำหรับบุคลากรสายสนับสนุน เช่น การจัดสรรงบประมาณให้มีส่วนร่วมในการศึกษา ฝึกอบรม สัมมนาวิชาการ รวมไปถึงการศึกษาดูงานในเรื่องที่เกี่ยวข้อง

3. มหาวิทยาลัยควรมีโครงการในการเสริมสร้างความเป็นผู้มีจิตสาธารณะ มีจิตอาสา มีความเต็มใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาสที่เหมาะสม ให้นักการสายสนับสนุนได้มีส่วนช่วยภารกิจของมหาวิทยาลัยในการถ่ายทอดองค์ความรู้เรื่องหลักการทรงงานแก่ชุมชน นอกจากชีวิตการทำงานที่ผูกติดกับงานประจำตามวันและเวลาราชการเป็นหลัก

4. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดยศูนย์ศึกษาศาสตร์พระราชาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น หลักสูตรบัณฑิตศึกษาศาสตร์เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน สำนักงานจัดการศึกษาทั่วไปและศิลปวิทยาศาสตร์ รวมทั้งศูนย์การเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงและเกษตรทฤษฎีใหม่ ควรร่วมมือกันในการพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมเกี่ยวกับศาสตร์พระราชา และการศึกษาดูงานอย่างเป็นระบบให้กับบุคลากรสายสนับสนุนของมหาวิทยาลัย

5. การพัฒนาหลักสูตรต้นแบบ ควรจัดทำเป็นหลักสูตรอบรม ทั้งระยะสั้นและระยะยาว ที่มีโครงสร้างชัดเจน และประเมินผลหลังการอบรม เพื่อการพัฒนาอย่างเป็นระบบ และ/หรือพัฒนาเป็นชุดกิจกรรมการเรียนรู้/คู่มือการเป็นต้นแบบ/โมเดลการสร้างเสริมศักยภาพ ที่สามารถนำไปใช้กับหน่วยงานอื่นๆ ได้ เพื่อขยายผลเชิงนโยบายสู่มหาวิทยาลัยราชภัฏทั่วประเทศ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาและติดตามผลการดำเนินชีวิตของบุคลากรต้นแบบการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงานมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่อย่างต่อเนื่อง ตลอดจนการถอดบทเรียนที่ได้จากการดำเนินโครงการ
2. ควรศึกษาวิจัยเชิงทดลองในอนาคต การเปรียบเทียบก่อน-หลังการอบรม และ/หรือการเข้าร่วมโครงการ
3. ควรมีการต่อยอดโครงการการสร้างเสริมศักยภาพการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักการทรงงานไปยังกลุ่มเป้าหมายในระดับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
4. ควรขยายผลและใช้ประโยชน์จากการศึกษาในครั้งนี้ไปยังระดับชุมชน โดยเฉพาะชุมชนในพื้นที่ใกล้เคียงที่มหาวิทยาลัยตั้งอยู่

เอกสารอ้างอิง

- Bunyamanee, T. (2007). *Leadership and change*. Bangkok : Odeon Store Publishing. (In Thai)
- Chiang Mai Rajabhat University. (2022). *Personnel Information Chiang Mai Rajabhat University*. Retrieved From <https://www.dhrm.cmru.ac.th/dataset/page4.php>. (In Thai)
- Inwang, K., Yimlamai, K. (2013). *Human resource management*. Phitsanulok: Phitsanulok University. (In Thai)
- Office of the Royal Development Projects Board. (2020). *Principles of work In His Majesty King Bhumibol Adulyadej His Majesty Bhumibol Adulyadej*. (3rd edition). Bangkok: Thanarun Printing. (In Thai)
- Pianosoth, S. (2009). *Role model strategies in the campaign to reduce alcohol consumption*. (Master of Arts (Communication Arts) thesis) Retrieved From https://www.chula.ac.th/research-and-innovation/cuir/SearchDetail/Resolve_Doi=10.14457/CU.the.2009.58. (In Thai)
- Saengawut, J., Jinda, P. (2008). *Guidelines for developing the potential of personnel in Support Prince of Songkla University, Surat Thani Campus*. Surat Thani: Prince of Songkla University. (In Thai)
- Saenthong, N. (2004). *Let's get to know Competency*. Bangkok : HR Center. (In Thai)
- Satpherisaprai, S., Nookaew, P., Klinhom, P. (2011). *The implementation of the following the King working styles (SAPAE) was to develop sufficiency economy behaviors and active learning behaviors of teachers and students in Kanchanaburi border patrol police school (frontier police)*. Kanchanaburi: Kanchanaburi Rajabhat University. (In Thai)
- Suwan, M. (2013). *Research Methodology in social sciences and humanities*. Bangkok: Odean Store Publishing. (In Thai)
- Thananan, S. (2009). *Human resource development*. Bangkok: Graduate School of Public Administration National Institute of Development Administration. (In Thai)

รับเข้าระบบ :	14/03/2568
พิจารณา :	24/04/2568
สิ้นสุดกระบวนการ :	30/12/2568

Comparative Analysis of Writing Skill in English and Thai

Ali Akbar Zeinali¹

Abstract

This study aims to conduct a comparative analysis of the English and Thai writing abilities of undergraduate students majoring in English-related programs. The collected data consists of the test papers written by the population of 100 students. This research highlights both differences and similarities found in writing skill between English and Thai test papers with respect to writing skill characteristics. Comparing essay and composition writing, the latter is with the lower score in this study. Moreover, the most observable finding in this study is syntax with the lowest rate characteristics for writing composition, either in English or Thai, across the employed sample. In conclusion, the findings of this study indicate that the students exhibit weaknesses in the syntactic aspects of English writing, which may be due to the educational planning or policies of their basic education providers or the related education provider center in which they are enrolled.

Keywords: *Writing skill, Thai language, Writing characteristics, English language*

Introduction

Proficiency in writing, particularly in a second language such as English, continues to present a significant challenge for university students in Thailand. This study aims to explore the linguistic factors that influence students' writing performance in both English and Thai. As background, writing is a key productive skill in language learning, employed to convey meaning through written symbols. It involves organizing ideas, adhering to language norms, and addressing the reader's needs. Writing is often described as a demanding cognitive task, requiring coordination of multiple components such as ideas, linguistic conventions, content, and motor skills, often involving working memory (Hermansson and Lindgren, 2020). This complexity makes it difficult to focus on all aspects at once. At the sentence level, these include control over contents, format, sentence structure, vocabulary, spelling, and letter formation. Beyond crafting individual sentences, a writer must effectively structure and integrate information into cohesive

¹ Lecturer in Western Language Program, School of Humanities, Chiang Rajabhat University

*Corresponding author: aliakbar.zei@crru.ac.th

and coherent paragraphs and overall text. A more recent perspective on writing as a cognitive process is reflected in the work of Purdue University Global's Academic Success Center (2020), where writing is described as a multi-layered task that extends beyond mere transcription. The Science of Writing (2023) highlights the complexity of writing by underscoring the importance of cognitive planning and organizing, which directly supports coherent communication. At advanced stages, writing aims for refined expression through specialized vocabulary and polished structure. This process, as also noted by Purdue University Global's Academic Success Center (2020), supports the organization and development of thoughts and often stimulates the generation of new ideas, which highlights the cognitive complexity of writing.

Accordingly, writing can be viewed as a complex process requiring various skills, including mental, psychological, rhetorical, and critical abilities. It involves not only transferring ideas from mind to text but also generate deeper meaning and achieving clarity of expression; it demands conscious intellectual effort, which usually must be sustained over a considerable period of time. Moreover, responding to student writing is a demanding task, requiring significant time and intellectual effort, greatly influencing students' perceptions of their writing abilities. The Princeton Writing Program (2024) emphasizes the lasting impact of teacher feedback, noting that effective responses foster self-critical thinking and improvement. This reflects a broader pedagogical shift from punitive grading to constructive feedback aimed at enhancing the writing process. The studies indicate that employers highly value effective writing, as it is essential for clear communication in business operations, from drafting reports to collaborative teamwork. Where English is the primary language of exchange, strong English proficiency is associated with improved job success (Rana and Shaikh, 2024).

Students often perceive writing as one of the most challenging language skills, particularly in academic settings and examinations. Typically assigned as homework, writing is judged by teachers, prompting students to improve through independent learning. Many students treat English primarily as a tool for academic success rather than as a language to master. Educators have increasingly voiced concern over declining student writing abilities—a concern shared by this study. Therefore, the study aims to identify the specific linguistic factors influencing students' writing skills in both English and Thai.

Objectives of the study

University students often encounter various challenges when striving to enhance their English writing skills based on their backgrounds, proficiency levels, and specific course demands. Students majoring in English frequently face ongoing difficulties in enhancing their writing abilities. Common issues involve a restricted vocabulary range, grammatical and syntactic inaccuracies, and a lack of clarity in expressing ideas. Additionally, some students lack confidence in their writing abilities, leading to anxiety and procrastination, further impacting the quality of their work, due to cultural differences and language barriers, especially when adapting to academic writing norms. In light of these challenges, the current study is directed by the following objectives:

- 1) To investigate the English writing skill characteristics and weaknesses in the Thai students majoring in English.
- 2) To propose guidelines for improving the English writing skill characteristics in the Thai students majoring in English.

Conceptual Framework

Writing skills characteristics, which serve as evaluative criteria in this study, was classified as being either a discourse characteristic, a syntactic characteristic, or a lexical characteristic based on the framework established by Breland and Jones (1982). These classification, as illustrated in table 1 below, were applied to both English and Thai writing samples (if applicable in the Thai language).

Table 1. Writing Skills Characteristics as Criteria

Discourse Characteristics	Syntactic Characteristics	Lexical Characteristics
1. Statement of thesis (theme)	10. Pronoun usage	16. Level of diction
2. Overall organization	11. Subject-verb agreement	17. Range of vocabulary
3. Rhetorical strategy	12. Parallel structure	18. Precision of diction
4. Noteworthy ideas	13. Idiomatic usage	19. Figurative language
5. Supporting material	14. Punctuation	20. Spelling
6. Tone and attitude	15. Use of modifiers	
7. Paragraphing and transition		
8. Sentence variety		

Table 1. Writing Skills Characteristics as Criteria

Discourse Characteristics	Syntactic Characteristics	Lexical Characteristics
9. Sentence logic		

With respect to the scope of the study, considering a society of the students with strong knowledge in the Thai language, the sample has been selected from the senior students majoring in English in the faculty of Humanities during the first of the 2024 academic year in a university in Thailand. As illustrated in figure 1, the study begins with the collection of writing samples from these students, encompassing both English and Thai compositions. These writing samples are subjected to a detailed assessment, based on the Breland and Jones' criteria, 1982, conducted by qualified readers. The evaluation process involves analyzing the quality, structure, vocabulary usage, and clarity of ideas presented in the texts. The resulted findings based on the readers' evaluations for each language include common patterns of strengths and weaknesses observed in the students' English and Thai writing. Additionally, the study may uncover shared challenges or distinctive features unique to each language context. The collected findings are then subjected to data analysis using a combined methodological approach. This step focuses on writing skill characteristics, enabling the researcher to interpret and compare the linguistic and structural elements across both languages systematically. In conclusion, the analysis highlights the key linguistic factors affecting students' writing proficiency in English and Thai. These insights contribute to a deeper understanding of interlingual influences and provide practical implications for language teaching and curriculum development.

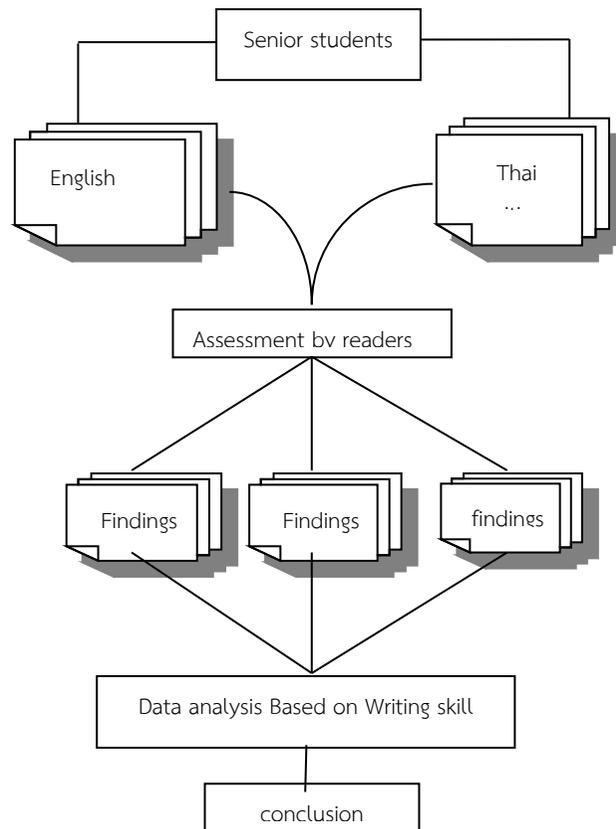


Figure 1. Theoretical Framework

Literature Review

This research marks a departure from the conventional approaches found in the reviewed studies, which primarily relied on survey and experimental methods. Previous research predominantly emphasized the identification of students' weaknesses in writing skills through proficiency percentages and teacher motivation assessments, often falling short in pinpointing specific areas for improvement. The literature review provides a comprehensive overview of the existing research and scholarly work in the field, shedding light on the key themes, findings, and gaps that form the backdrop for this study. The study tried to review research reports and journal articles came out in the field of literature and language on writing skills. Among the notable works reviewed, the 2022 National Assessment of Educational Progress (NAEP) data highlighted significant disparities in writing performance among students in various educational settings, emphasizing that students in private schools often outperform their peers in public

schools. Additionally, a recent PISA report (2022) noted that variations in reading and writing skills among 15-year-olds differ significantly based on the type of school attended, indicating that socioeconomic factors and educational environments play crucial roles in student achievement.

In a recent study investigating challenges in writing English academic essays, Seprianus A. Nenotek et al. (2022) identified significant difficulties faced by students across four key areas of academic writing: content, organization, discourse, and mechanics. The most prevalent issues, affecting 97% of students, were related to: 1) crafting a clear thesis statement, 2) connecting ideas coherently, 3) developing ideas effectively, 4) employing appropriate description and cause-effect or comparison-contrast structures, 5) composing a practical introduction, 6) formulating a strong topic sentence, and 7) using references accurately. A recent study by Suhaimi and Musdizal (2022) investigated the effectiveness of the Consciousness-Raising method in improving EFL students' writing skills in Indonesia. The research highlighted how this instructional approach not only enhanced students' writing structure and expression but also fostered greater independence in their writing processes. The findings indicate a positive correlation between the Consciousness-Raising method and improved writing proficiency among learners.

In their 2024 study, Michelle Mae D. Jimenez et al. explored the challenges college students encountered in academic writing at a school in Ozamiz City. The results identified five primary areas of difficulty: grammar and language usage, organizing information, accessing sufficient reliable sources, vocabulary challenges, and managing time constraints. The study concluded that students struggled with proper grammar and language use, structuring their writing coherently, locating relevant information, selecting appropriate vocabulary, and effectively managing their time during the writing process. Suharyat and Lusiana (2023) investigated the challenges associated with learning English through writing skills within the Cambridge Curriculum in Indonesia. The study's findings reveal that among the four language skills—reading, writing, speaking, and listening—the results for reading and writing did not meet expectations. With a maximum Cambridge English score of 6, the writing skill assessment yielded a score of 3, underscoring a need for English teacher qualifications to align with Cambridge standards. In another related study, Arihasta (2023) investigated the challenges faced by non-English major EFL learners at Mae Fah Luang University, Thailand, in argumentative writing, along with the factors contributing to these challenges. Analysis of the data revealed that most

students struggled with content (idea generation and development), grammar (tense accuracy and diverse sentence structures), organization (formulating claims, supporting evidence, and conclusions), vocabulary (limited lexicon and challenges with academic vocabulary), and mechanics (spelling, punctuation, and capitalization). Key contributing factors included limited practice time, unfamiliarity with topics, and inadequate pre-university writing instruction.

This research distinguishes itself from the studies reviewed in that the aforementioned works were primarily conducted using survey-based or experimental methodologies often presenting students' writing weaknesses through general proficiency percentages or attributing poor performance to a lack of teacher motivation. These studies, however, seldom identified specific areas in which students required targeted improvement. In contrast, this study adopts an action research approach, focusing on the development of students writing skills through a descriptive analysis of the frequency of different grammatical levels in essays or compositions, ultimately identifying the optimal starting point for effective writing instruction. To achieve these objectives and gain a deeper understanding of the approach, it is imperative to outline the methodology employed in this study.

Methodology

The selected main area in this study is the writing skill which involves three domains of discourse, syntactic and lexical characteristics based on the Breland and Jones' criteria, 1982. The assessment scores derived from the test papers provide a data population involving the writing skills.

- Data sample

For the data sample, a total of 100 senior Thai (and not international) students majoring in English were selected for this study, regardless of varieties in race, religion, or sex, targeting those enrolled in advanced writing courses at the senior level to ensure relevant language proficiency and writing experience. The sample size of 100 allows for basic statistical reliability and helps reduce the margin of error in descriptive statistics, making the findings more generalizable to the larger population of English majors within similar educational contexts. Although formal ethical approval was not required for this study, all ethical standards were observed, including securing informed consent, maintaining participant confidentiality, and following the university's general guidelines for research involving human subjects.

- **Research Tools**

In the initial phase of the study, written test papers by the students, in the Thai and English languages respectively, were employed as tools or instruments of collecting. The collected test papers were classified into three main groups: essay, composition, and comprehension + grammar, all in Thai and English languages. The inclusion of diverse test formats served to enhance the reliability and validity of the assessment and to support the findings resulted from the data in each group. Furthermore, the results obtained from the Thai test papers were employed as a comparative reference to assess the validity and reliability of the findings from the English papers. The study checked if the findings obtained from the English data test papers would be the same as the Thai data test papers.

- **Data Collection**

The texts written by the students and the scores resulting from the assessments were considered as the core data for analysis. In essay assessment, the students have been asked to write an opinion essay whether the opinion is supported with reasons and/or examples. For the composition assessment, the students have been asked to read a passage and describe it with their own words through variety of their sentences. In the comprehension section, the students have been asked to read a passage and answer the followed questions through multiple choices. For the grammar test, the students have been asked to find the correct answer, with respect to grammar, punctuation, and vocabulary. The scores resulted through the assessments done by the fluent and authorized Thai and English reviewers and readers have been considered as the data for the collection. The assessments were carried out by reviewers who were fluent in Thai or English and officially authorized by the School of Humanities, either as faculty members or appointed evaluators with expertise in language assessment. The characteristics of the writing skill (discourse, syntactic and lexical characteristics based on Breland & Jones, 1982) has been scored by the authorized reviewers and / or readers according to rating module of 1 to 5 representing: (1) Poor, (2) Fair, (3) Average, (4) Good and (5) Excellent.

- **Data Analysis**

The data were analyzed characteristically with respect to discourse, syntax and lexicon applications, as mentioned above, respectively through statistical descriptive methodology. The collected test papers were classified into three main parts: essay, composition, and grammar together with comprehension tests, all in Thai and English. The study also conducted qualitative

survey attempting to discover as much information as possible by providing detailed descriptions of the phenomena rather than statistical calculations, through collaborating the numerical findings into a qualitative analysis.

Each test paper in this study was evaluated according to three predetermined criteria: discourse, syntactic, and lexical features. These criteria were assessed individually using a rating scale ranging from 1 to 5, corresponding to levels from poor to excellent. The frequency of each score among the students was recorded, and the mean score for each criterion was calculated across the sample within each category of test paper—namely, essay, composition, and comprehension with grammar. This procedure was applied to both Thai and English test papers, and the resulting data were subsequently compared to facilitate further analysis.

Findings And Discussion

According to the statistical analysis of the findings, both the English and Thai writings indicate some similarities in writing essay and writing composition (see Table 2 below). It has been found that essay writing ability, in both English and Thai, yielded higher scores (on the scale from 1 to 5), with scores of 2.795 for Thai and 1.897 for English, compared to composition writing ability, which scored 2.744 for Thai and 1.871 for English; while the resulted findings showed a significant difference in multiple choice tests between English and Thai test papers, which scored 4.722 for Thai and 1.869 for English.

Table 2. Comparison of Mean Scores between English and Thai Test Papers
(score 1 to 5)

Score	Thai	English
Essay (PI)	2.795	1.897
Composition (PII)	2.744	1.871
Grammar + comprehension (PIII)	4.722	1.869

The following bar chart (Figure 2), based on Table 2, indicates that the students were able to write essay better than composition, either in English or Thai, while their grammar and comprehension knowledge in Thai were considerably better than English.

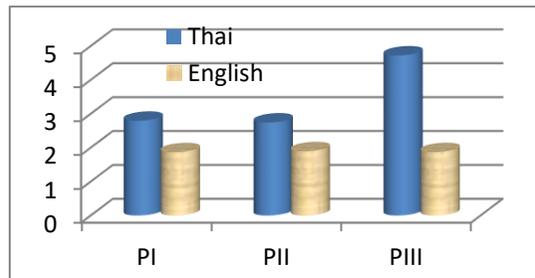


Figure 2. Comparison of Mean Scores between English and Thai Test Papers (score 1 to 5)

For better clarity, the data illustrated in a line chart (Figure 3) indicates that the knowledge of writing essay and composition are in the same level, with a difference that English knowledge is lower than Thais, across the sample, which is natural as their mother tongue is Thai. However, the line in the chart has found a sharp upward breaking compared to the steady curve related to English. It illustrates higher knowledge of the students in comprehension and grammar in Their native language, or in the other words, their knowledge has been continued as a steady curve showing low level of their knowledge in comprehension and grammar in English; and it has not followed the breaking curve in Thai writing.

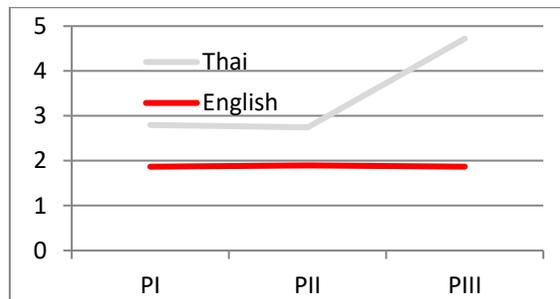


Figure 3. Comparison of Mean Scores between English and Thai Test Papers (score 1 to 5)

In a deeper investigation based on Breland & Jones' criteria (1982), and referring to the findings resulted from the tests in English and Thai writings, it indicates syntax with the lowest level among the writing skills characteristics based on Table 3, either in the English or Thai languages.

Table 3. Mean Scores in Composition Writing Characteristics (score 1 to 5)

Writing Characteristics	Thai	English
Discourse	2.889	1.815
Syntax	2.481	1.667
Lexicology	2.556	2

It means that the students under this study across three main test groups of essay, composition, and comprehension + grammar, were generally weak in pronoun usage, subject-verb agreement, parallel structure, idiomatic usage, punctuation, and use of modifiers (the characteristics of syntactical criterion). The following line chart (Figure 4) provides the reader with the mentioned similarity very clear.

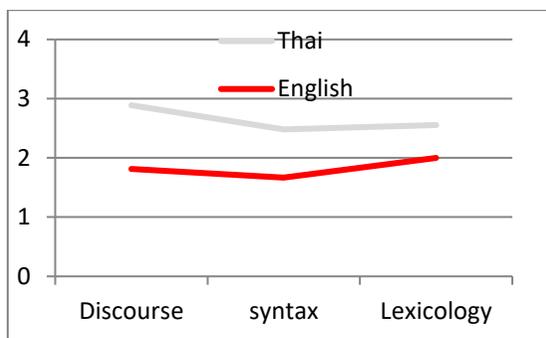


Figure 4. Comparison of English and Thai Composition Writing Characteristics in the students (score 1 to 5)

Accordingly, syntax is distinguished by the lowest point of the line graph in both the English and the Thai language assessments, with this difference that its level in Thai is higher than English. These two curves illustrate parallel coordinates from which it is observed that the findings resulted from the assessment of the writing skills in the Thai language may confirm and validate the same in the English language, through the sample of this study. The results compare writing skills in English and Thai regardless of benchmarking the students' performance against any external standards or norms.

It illustrates that low level in syntax is the main factor to lower the level of writing skills in composition, either in the English or Thai languages. The low mean scores in English writing skill, generally, and the lower scores in writing composition, partially, and also the lowest scores in syntactic characteristics of writing skill, specifically, for the chosen students who were studying in English-related majors, highlight a serious application or modification of a teaching/learning system or method during the academic semesters.

Furthermore, this study provides the education researchers with the knowledge of teaching English methods and the related problems for Thai speakers, helping them find the appropriate methods or approaches. From the previous discussions, it indicates that for the practical purposes of learning planning, language must be combined with the updated science

and technology planning. In language planning areas, in particular, all learning developers and subject field specialists have a key role, and they should be made aware of their responsibilities.

With respect to the literature review discussed above in which English writing skill has been illustrated as a typical problem among the university students, this study is indeed considered as a step into recognizing the hidden problem areas of writing English ability which may fill the gap detected in the previous researches. Presenting descriptions of the writing skill abilities of such students in the English and the Thai language comparatively, together with furnishing linguists and researchers with knowledge of writing skill characteristics is considered as preliminary step to deal with the challenges in teaching and learning a second/foreign language process. Here are some examples illustrating grammar and syntax errors commonly made by Thai students in English writing:

Original Sentence:

‘Many Thai tourists goes to the beautiful beaches in Phuket, and they was enjoying the sunshine.’

Explanation of Errors:

- a. *Subject-Verb Agreement:* In the sentence, ‘Many Thai tourists goes’ is incorrect as ‘goes’ is the third-person singular form of the verb ‘go,’ but ‘Many Thai tourists’ is a plural subject. The correct form should be ‘Many Thai tourists go.’
- b. *Verb Tense Consistency:* There is a tense inconsistency in the sentence. ‘goes’ is in the present tense, while ‘was enjoying’ is in the past continuous tense. To maintain tense consistency, you could use either present or past tense throughout the sentence. For example, you could write, ‘Many Thai tourists go to the beautiful beaches in Phuket, and they enjoy the sunshine.’
- c. *Sentence Clarity:* The sentence lacks clarity due to the combination of present and past tenses. Its essential to make sure that the timeline of actions is clear to the reader.
- d. *Corrected Sentence:* ‘Many Thai tourists go to the beautiful beaches in Phuket, and they enjoy the sunshine.’

Also, here’s an example illustrating vocabulary and word choice issues often encountered by Thai students in English writing:

Original Sentence:

‘The restaurant had a very enormous menu with a lot of big food choices, and I was so starving that I ordered a gigantic pizza with lots of cheese and tomato sauce on top.’

Explanation of Errors:

- a. *Limited Vocabulary:* The sentence uses repetitive adjectives like ‘very enormous,’ ‘big,’ and ‘gigantic,’ which can make the writing less engaging and imprecise. This repetition indicates a limited vocabulary.
- b. *Word Choice:* While the employed words are not necessarily incorrect, they could be replaced with more precise or varied vocabulary to improve the quality of the writing. For example, ‘enormous’ and ‘gigantic’ are synonyms, and using both in the same sentence is redundant.
- c. *Idiomatic Expressions:* The phrase ‘I was so starving’ is not a common English expression. Instead, native English speakers would typically say ‘I was very hungry’ or ‘I was starving.’
- d. *Corrected Sentence:* ‘The restaurant offered an extensive menu with a wide range of food options, and I was extremely hungry, so I ordered a large pizza with plenty of cheese and tomato sauce on top.’

The findings of the study have unveiled a significant issue that students enrolled in English-related majors at the university typically exhibit moderately proficient writing skills in English. This revelation prompts us to consider several potential problems or reasons behind the writing skill deficiencies, and they can be explained as follows:

(1) Problem with the students:

This implies that the issue could originate from the students themselves. They might face challenges in acquiring and applying English writing skills, possibly due to factors such as prior education, motivation, or individual abilities.

(2) Problem with the education provider:

It may be systemic issues within the institution that need addressing.

a. Problem with the education system:

Within the broader education system, there might be shortcomings that affect students English writing skills. These could relate to curriculum design, evaluation methods, or policies that hinder effective writing instruction.

I. Problem with the student recruiting system: This subcategory points to the possibility that the university admission process may not adequately assess the incoming

students English writing abilities. Consequently, students with inadequate proficiency levels may be admitted.

II. Problem with the teaching schedule or curriculum planning: Within the university, there could be issues with courses structures or the content of the curriculum. It might be the case that the teaching schedule doesn't allow sufficient time for developing writing skills, or the curriculum lacks effective writing instruction.

b. Problem with the lecturers:

This subcategory implies that the faculty or instructors at the university could be contributing to the students' writing problems. It might involve their teaching methods, qualifications, or level of engagement with students in the classroom.

Recommendations and suggestions

As a pathology of EFL/ESL teaching or learning approach for the university students, this research focused on a learning skills which is writing skill. The students, researchers, linguists, and education developers are recommended to do further investigations in other skills (reading, speaking, and listening) of learning/teaching a foreign language, especially English, for finding more comprehensive or effective results. Accordingly, recommendations derived from the findings of this study may include: 1) Suggestions for applying the research findings in practice, and 2) Recommendations for future research on the discussed key issues.

Conclusion

The implication of the findings contributes to the understanding of students writing difficulties; and the information obtained enable lecturers to help them in developing substantive knowledge of the writing process to produce effective writing. Therefore, this probable problem will be improved through appropriate extracurricular programs by the university through focusing on syntax errors in writing skill. On the other hand, there might be a problem with recruiting the students for these majors that must be seriously considered by the faculty academic board. The board must employ an appropriate system for recruiting or attracting the students of English majors through adopting an English placement test, together with remedial training programs, before the first semester; or to modify the teaching approach.

It is evident that the pedagogical system employed by the education provider for recruiting English major students and the teaching approach used within their programs require

significant attention and revision. The implications of such issues extend beyond the classroom and could potentially have a profound impact on students' future lives and career prospects. This research aims to shed light on these concerns, particularly from the perspective of writing skills in the context of both the Thai and English languages.

In essence, the outcomes of this research point to an urgent need for educational reforms within the English-related majors at the institution. By reassessing the student recruitment process, enhancing the teaching methods and curriculum planning, and providing support and training for lecturers, the institution can better align its educational objectives with the needs and expectations of its students. Ultimately, this effort will not only improve the students' writing skills but also equip them with the essential tools for success in their future careers, reinforcing the idea that education is a transformative force with the potential to change lives.

References

- Arihasta, D. (2023). Non-English major undergraduate students' difficulties in argumentative writing at Mae Fah Luang University, Thailand. *ILT Journal: A Journal of Language and Language Teaching*, 26(2).
- Breland, H. M., & Jones, R. J. (1982). *Perceptions of writing skill*. College Entrance Examination Board.
- Hermansson, C., & Lindgren, E. (2020). Working memory and second language writing: A systematic review. *Studies in Second Language Acquisition*, 45(3).
<https://www.cambridge.org/core/journals/studies-in-second-language-acquisition/article/working-memory-and-second-language-writing-a-systematic-review/BCCE753AE1AC7164EA6CED6132006667>
- Jenkins, P. (2023). Why are writing skills important: A comprehensive overview. *Brilliantio*.
<https://brilliantio.com/why-are-writing-skills-important/>
- Jimenez, M. M. D., Baluyos, G. T., & Cabardo, J. R. (2024). Challenges encountered by college students in academic writing. *International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS)*, 8(3). <https://doi.org/10.47772/IJRISS>
- Nenotek, S. A. (2022). Exploring university students' difficulties in writing English academic essays. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan*, 14(1), 909–920.
<https://doi.org/10.35445/alishlah.v14i1.1352>

Princeton Writing Program. (2024). *Responding to student writing*.

<https://writing.princeton.edu/faculty/teaching-writing/responding-student-writing>

Program for International Student Assessment (PISA). (2022). *PISA 2022 reading literacy results*.

<https://nces.ed.gov/surveys/pisa/pisa2022/reading/trends/>

Purdue University Global's Academic Success Center. (2020). *Writing to think: Critical thinking and the writing process*. <https://purdueglobalwriting.center/writing-to-think/>

Rana, S., & Shaikh, R. (2024). The role of English-speaking skills in career progression: A case study among Sudanese undergraduate EFL students. *World Journal of English Language*, 14(2). <http://wjel.sciedupress.com>

Science of Writing. (2023). *The cognitive processes involved in writing: Unlocking the secrets to clear and coherent communication*. <https://scienceofwriting.org/the-cognitive-processes-involved-in-writing-unlocking-the-secrets-to-clear-and-coherent-communication/>

Suhaimi, S., & Musdzal, M. (2022). The implementation of the consciousness-raising (C-R) method in improving EFL students' writing skills. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 18(1), 22–35.

Suharyat, Y., & Lusiana, L. (2023). The investigation of students' writing skills in learning English as a second language in Indonesia. *European Journal of English Language Studies*, 3(1).

The National Assessment of Educational Progress. (2022). *Student performance across subjects*. <https://www.nationsreportcard.gov/>

นวัตกรรมระบบการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

An Innovative Counseling System for Students at Chiang Rai Rajabhat University

ธัญชน ใจบุญตัน^{1*} และนภาพรณ์ อัจฉฤกษ์²
Thannachon Chaibuntan^{1*} and Napaporn Adchalerk²

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพใจและการปรับตัวของนักศึกษา และ 2) เพื่อสร้างนวัตกรรมระบบการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษา วิธีดำเนินการวิจัยมี 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสภาพปัจจุบันเกี่ยวกับสุขภาพใจและการปรับตัวของนักศึกษา ขั้นตอนที่ 2 พัฒนานวัตกรรมระบบการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษา ขั้นตอนที่ 3 ตรวจสอบความเหมาะสมของนวัตกรรมระบบการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษา กลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 1,957 คน และกลุ่มทดลอง นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 3,459 คน คือ ผลการวิจัย พบว่า

1. สภาพปัจจุบันเกี่ยวกับสุขภาพใจและการปรับตัวของนักศึกษา

ภาวะสุขภาพใจ จากการนำข้อมูลมาเทียบกับเกณฑ์ พบว่า มีนักศึกษามีความผิดปกติทางจิตเวช ดังนี้ ด้านอาการทางกาย มีนักศึกษา จำนวน 65 คน ด้านอาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ จำนวน 12 คน ด้านความบกพร่องทางสังคม จำนวน 40 คน และด้านอาการซึมเศร้าที่รุนแรง จำนวน 135 คน ส่วนการปรับตัวของนักศึกษา พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านสังคม รองลงมาคือ ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม และด้านการเรียน ตามลำดับ

2. นวัตกรรมระบบการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษา คือ แอปพลิเคชัน CRRU CARE ซึ่งประกอบด้วย ดัชนีวัดความสุขคนไทย แบบประเมินความเครียด แบบคัดกรองสุขภาพใจ นัดหมายรับคำปรึกษา และประวัติการประเมิน ส่วนผลการประเมินความพึงพอใจในการใช้งาน พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.15, S.D. = 0.76$) โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านการใช้งานของแอปพลิเคชัน ($\bar{X} = 4.24, S.D. = 0.82$) และด้านการออกแบบ ($\bar{X} = 4.05, S.D. = 0.72$) ตามลำดับ

คำสำคัญ: ภาวะสุขภาพใจ การปรับตัว นวัตกรรม แอปพลิเคชัน

¹ เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป ชำนาญการ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

² นักแนะแนวการศึกษาและอาชีพ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

*Corresponding author : thannachon.cha@crru.ac.th

Abstract

The objectives of this study were: 1) to examine students' mental health conditions and their adaptation, and 2) to develop an innovative student counseling system. The research was conducted in three phases: Phase 1 involved studying the current state of students' mental health and adaptation; Phase 2 focused on developing an innovative student counseling system; and Phase 3 involved evaluating the appropriateness of the developed counseling system. The sample consisted of 1,957 undergraduate students, while the experimental group included 3,459 undergraduate students. The results showed that:

1. Mental Health Status: Based on the screening criteria, students were found to exhibit psychiatric symptoms in the following areas: somatic symptoms: 65 students; anxiety and insomnia: 12 students; social dysfunction: 40 students; severe depression: 135 students. Student Adjustment: Overall, students showed a high level of adjustment across all areas. The highest average score was in social adjustment, followed by participation in activities, and then academic adjustment.

2. Innovative Counseling System: The outcome of this research was the development of the CRRU CARE application, which includes the Thai Happiness Index, stress assessment, mental health screening, appointment scheduling, and assessment history tracking. The overall satisfaction with the application was high ($\bar{X} = 4.15$, S.D. = 0.76). The highest-rated components were application usability ($\bar{X} = 4.24$, S.D. = 0.82) and application design ($\bar{X} = 4.05$, S.D. = 0.72).

Keywords : Mental health, Student adjustment, Innovation, Application

บทนำ

สิ่งสำคัญสำหรับการพัฒนาประเทศ คือ การพัฒนา “มนุษย์” เพราะมนุษย์เปรียบเสมือนทรัพยากรอันมีค่าที่ควรได้รับการพัฒนาให้มีคุณภาพ ซึ่งจะเป็นแรงผลักดันให้ประเทศมีความเจริญก้าวหน้าบรรลุสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ การพัฒนามนุษย์ด้านคุณภาพควรคำนึงถึงความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป (Office of the National Economic and Social Development Council, 2022)

ในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันของเรา การให้คำปรึกษานักศึกษาก็ได้มีการพัฒนาไปสู่รูปแบบที่ทันสมัยมากขึ้น เพื่อตอบสนองความต้องการที่หลากหลายของนักศึกษาในยุคปัจจุบัน นวัตกรรมระบบการให้คำปรึกษาเหล่านี้ ไม่เพียงแต่ช่วยให้นักศึกษาได้รับคำแนะนำที่ตรงจุดและรวดเร็วขึ้น แต่ยังช่วยให้การเข้าถึงบริการเหล่านี้เป็นไปได้ง่ายขึ้นอีกด้วยซึ่งในปัจจุบันมีนักวิชาการหลายท่านได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับกานำเทคโนโลยีหรือการพัฒนานวัตกรรม (Innovation Development) มาปรับปรุงกระบวนการทำงานหรือวิธีการดำเนินงานการให้คำปรึกษานักศึกษาให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เช่น การใช้ AI และ Chatbot เพื่อการให้คำปรึกษาอัตโนมัติ (Surachart, 2024) การพัฒนาหลักสูตรการให้คำปรึกษาเสริมทักษะชีวิต (Life Skills

Counseling Programs) (Sutthiporn, 2023) การใช้แพลตฟอร์มการให้คำปรึกษาออนไลน์ (Online Counseling Platforms) ระบบให้คำปรึกษาผ่านแอปพลิเคชันมือถือ (Warangkana, 2021) การวิเคราะห์ข้อมูลด้วย Big Data เพื่อระบุและคัดกรองนักศึกษาที่มีความเสี่ยงสูง เป็นต้น

จากการดำเนินงานของศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาทักษะชีวิต กองพัฒนานักศึกษา พบว่า ในปีการศึกษา 2566 มีนักศึกษาที่มาขอรับคำปรึกษาทั้งด้านการเรียน การใช้ชีวิต ปัญหาครอบครัว และปัญหาด้านสุขภาพ จำนวน 200 คน ทั้งให้คำปรึกษาในรูปแบบ Online และ Onsite โดยมีเจ้าหน้าที่เพียงคนเดียวที่รับผิดชอบดูแลให้คำปรึกษานักศึกษา ซึ่งจากการดำเนินงานพบว่า ส่วนใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับความวิตกกังวล นอนไม่หลับ เครียดเกี่ยวกับการเรียน และมีภาวะเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้าที่ต้องได้รับการรักษาอย่างทันถ่วงทีและต่อเนื่อง (Student Development Division, 2023)

จากสภาพปัญหาต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น คณะผู้วิจัยจึงเกิดความสนใจที่จะศึกษาและสร้างนวัตกรรมระบบการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย โดยเริ่มจากการศึกษาภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักศึกษา ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงระดับภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักศึกษาและระบบ กลไกการดำเนินงานการให้คำปรึกษานักศึกษาเพื่อเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษา คณะ และมหาวิทยาลัย ในการพัฒนาและปรับปรุง ตลอดจนจัดบริการต่าง ๆ ให้เกิดประสิทธิภาพเพื่อพัฒนานักศึกษาใหม่ ความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นบัณฑิตที่สามารถอยู่ในสังคมและร่วมพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพใจและการปรับตัวของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
2. เพื่อสร้างนวัตกรรมระบบการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

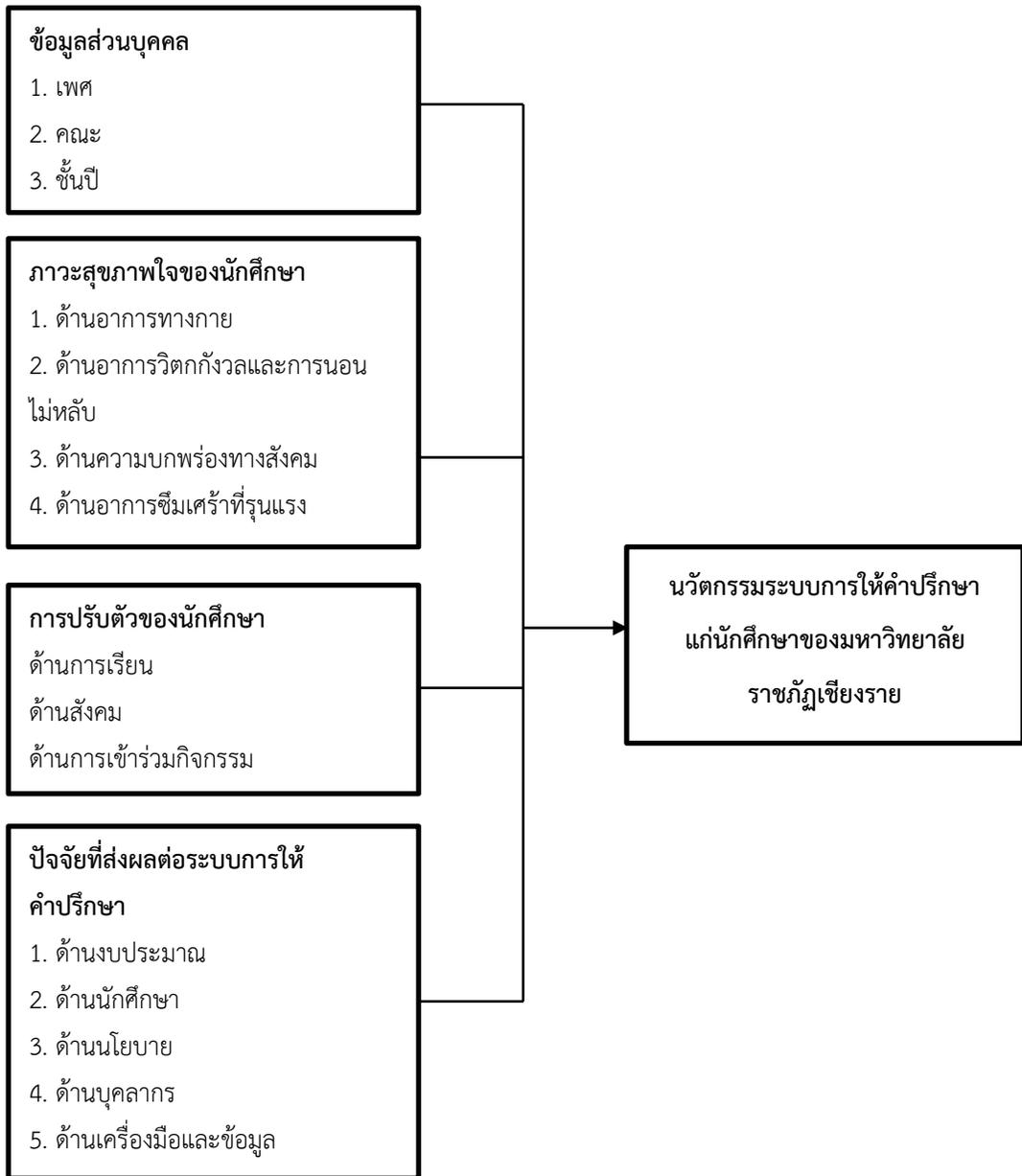
กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีรากฐานจากกรอบแนวคิดองค์รวมและบูรณาการ ที่ให้ความสำคัญกับการทำความเข้าใจภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักศึกษาในหลากหลายมิติ โดยผสมผสานแนวคิดสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งเน้นปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวภาพ จิตใจ และสังคม กับแบบจำลองทางจิตเวช ที่ช่วยในการพิจารณา มุมมองทางคลินิกของปัญหาสุขภาพจิต ส่วนการประเมินภาวะสุขภาพจิตเบื้องต้นในงานวิจัยนี้ใช้แบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตที่พัฒนาจาก GHQ ของ Goldberg (1972) เป็นเครื่องมือสำคัญ อย่างไรก็ตาม งานวิจัยนี้ตระหนักดีว่าการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีและการสนับสนุนการปรับตัวของนักศึกษาอย่างยั่งยืน จำเป็นต้องอาศัยระบบการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพควบคู่ไปกับปัจจัยสนับสนุนที่ครอบคลุมในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะในบริบทของ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ซึ่งมีอัตลักษณ์เฉพาะตัว คือ “เป็นนวัตกรรมอาชีพ ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง และมีความรับผิดชอบต่อสังคม” นักศึกษา CRRU ส่วนใหญ่มาจาก

ครอบครัวในท้องถิ่นภาคเหนือ มีพื้นฐานทางสังคมและวัฒนธรรมที่หลากหลาย มีสายสัมพันธ์กับชุมชน และกำลังเผชิญกับความท้าทายจากการเปลี่ยนผ่านทางเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี

นวัตกรรมระบบการให้คำปรึกษาจึงได้รับการออกแบบให้เป็นระบบสนับสนุนสุขภาพจิตและการปรับตัวที่เหมาะสมกับบริบทของนักศึกษา CRRU โดยคำนึงถึงความสามารถในการใช้เทคโนโลยี การเรียนรู้แบบพึ่งตนเอง และความต้องการการดูแลที่เป็นมิตรและเข้าถึงง่าย เพื่อเสริมสร้างให้บัณฑิตมีความมั่นคงทางจิตใจ ปรับตัวได้ดี และสามารถพัฒนานวัตกรรมหรือแนวทางใหม่ ๆ ในการดูแลตนเองและสังคมได้อย่างยั่งยืน อันสอดคล้องกับอัตลักษณ์และพันธกิจของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

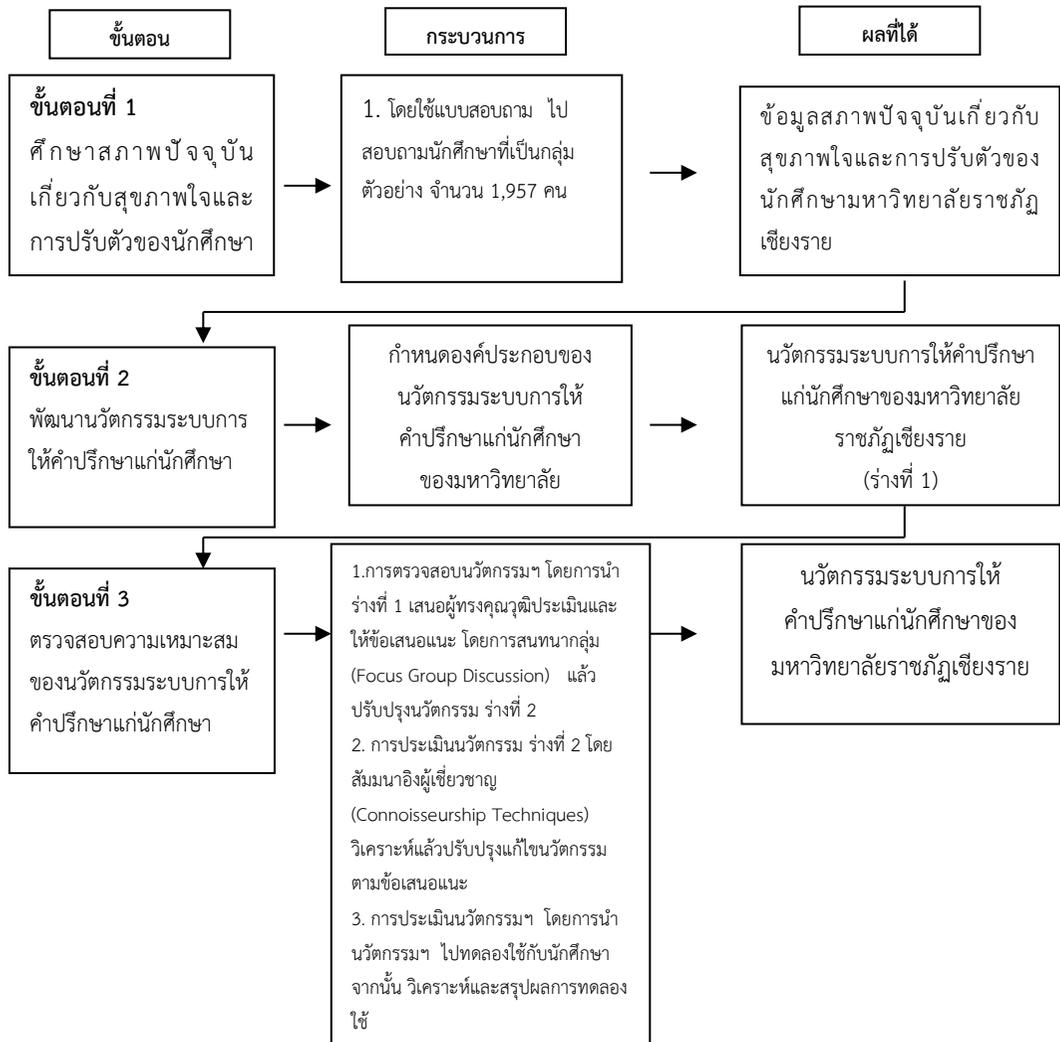
ดังนั้น การพัฒนานวัตกรรมระบบการให้คำปรึกษา จึงถูกออกแบบให้ตอบสนองต่ออัตลักษณ์ดังกล่าว โดยไม่เพียงแต่ให้บริการด้านจิตวิทยาและการให้คำปรึกษาเชิงลึกเท่านั้น แต่ยังมี การเชื่อมโยงอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อให้เกิดระบบดูแลช่วยเหลือแบบองค์รวมอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมความเข้มแข็ง ด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาให้มีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถเผชิญกับปัญหา และเติบโตเป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพตามเป้าหมายของมหาวิทยาลัย ดังกรอบแนวคิด ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

วิจัยนี้มุ่งที่จะสร้างนวัตกรรมระบบการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย โดยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยแบบผสม (Mixed Methods Design) ที่ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยการวิจัยครั้งนี้ มีขั้นตอนวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยทั้งหมด 3 ขั้นตอน ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสภาพปัจจุบันเกี่ยวกับสุขภาพใจและการปรับตัวของนักศึกษา

1) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 14 คณะ/วิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2567 จำนวน 8,939 คน

กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยขั้นตอนนี้ ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 14 คณะ/วิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2567 จำนวน 1,957 คน ซึ่งได้มาจากตารางขนาดกลุ่มตัวอย่างของ ทาโร ยามาเน่ (Yamane, 1973) ณ ความคลาดเคลื่อนที่ผู้วิจัยยอมรับได้เท่ากับ 2%

2) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพใจและการปรับตัวของนักศึกษา ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้ 1) ข้อมูลพื้นฐาน 2) แบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพใจ ซึ่งเป็นแบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตที่พัฒนามาจาก GHQ ของ Goldberg (1972) ประกอบด้วย ด้านอาการทางกาย (Somatic Symptoms) ด้านอาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ (Anxiety and insomnia) ด้านความบกพร่องทางสังคม (Social dysfunction) และด้านอาการซึมเศร้าที่รุนแรง (Severe depression) รวมจำนวน 28 ข้อ โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนน 0 - 0 - 1 - 1 และ 3) แบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัว ประกอบด้วย การปรับตัวด้านการเรียน การปรับตัวด้านสังคม และการปรับตัวด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย รวมจำนวน 15 ข้อ โดยใช้เกณฑ์การประเมิน 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

2.2 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอาศัยกรอบแนวคิดจากคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตที่พัฒนามาจาก GHQ ของ Goldberg (1972) และจากการวิเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษา จากนั้นนำแบบสอบถามเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อหาดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC) พบว่า มีค่าระหว่าง 0.60 - 1 ดังนั้น คำถามในแบบสอบถามนี้มีเนื้อหาสอดคล้องกันระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับจุดประสงค์ สามารถนำคำถามข้อนี้ไปใช้ได้

2.3 การวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล หลังจากที่ได้รับข้อมูลตอบกลับจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,957 ชุด หรือคิดเป็นร้อยละ 100 เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ในการจัดเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล ค่าสถิติที่ใช้ ได้แก่ การแจกแจงความถี่ คำนวณหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ขั้นตอนที่ 2 พัฒนานวัตกรรมระบบการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษา

การวิจัยในขั้นตอนนี้เป็นการศึกษาและพัฒนานวัตกรรมระบบการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษา โดยใช้ในการสนทนากลุ่มเพื่อกำหนดองค์ประกอบของนวัตกรรมระบบการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษา (ร่างที่ 1)

1) กลุ่มเป้าหมาย คือ อาจารย์ที่ปรึกษา 14 คณะๆ ละ 2 คน รวม 28 คน และคณะกรรมการการให้คำปรึกษา ๆ จำนวน 7 คน รวมทั้งสิ้น 35 คน โดยใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง

2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ แบบบันทึกผลการสนทนากลุ่ม การบันทึกเสียง และการบันทึกภาพ และสรุปเป็นรายงานผลการสนทนากลุ่ม

3) การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการสร้างข้อสรุป

ขั้นตอนที่ 3 ตรวจสอบความเหมาะสมของนวัตกรรมระบบการให้คำปรึกษา

การตรวจสอบนวัตกรรมระบบการให้คำปรึกษา (ร่างที่ 2) ด้วยกระบวนการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

1) กลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน ได้มาโดยเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) จากผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ แบบบันทึกผลการสนทนากลุ่ม และแบบประเมินความเหมาะสมของนวัตกรรมระบบการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย โดยใช้เกณฑ์การประเมิน 5 ระดับมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

3) การวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล หลังจากที่ได้รับข้อมูลจากแบบประเมินความเหมาะสมของนวัตกรรมระบบการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ในการจัดเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล ค่าสถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4) เมื่อปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยนำนวัตกรรมระบบการให้คำปรึกษา ไปทดลองใช้กับนักศึกษา จำนวน 3,459 คน ที่สมัครใจได้ทดลองใช้งาน เป็นระยะเวลา 1 เดือน จากนั้นได้ประเมินผลความพึงพอใจ โดยสร้างแบบสอบถาม ความพึงพอใจต่อการใช้งานระบบ แล้วให้นักศึกษาตอบแบบประเมินผ่าน Google Form เพื่อวัดผลความพึงพอใจ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพใจของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

ตารางที่ 1 สรุปภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ที่มีความเสี่ยงสูง (มีคะแนน 6 – 7 คะแนน) จำแนกตามรายด้าน

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
1. ด้านอาการทางกาย (Somatic Symptoms)	65	2.70
2. ด้านอาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ (Anxiety and insomnia)	112	4.66
3. ด้านความบกพร่องทางสังคม (Social dysfunction)	40	1.66
4. ด้านอาการซึมเศร้าที่รุนแรง (Severe depression)	135	5.61

จากตารางที่ 1 ภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย พบว่า ส่วนใหญ่มีความเสี่ยงสูงในด้านอาการซึมเศร้าที่รุนแรง (Severe depression) จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 5.61 รองลงมาคือ ด้านอาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ (Anxiety and insomnia) จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 4.66, ด้านอาการทางกาย (Somatic Symptoms) จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 2.70 และ ด้านความบกพร่องทางสังคม (Social dysfunction) จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 1.66 ตามลำดับ

2. การปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านการปรับตัวของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ภาพรวม

รายการ	\bar{X}	S.D.	แปลผล
การปรับตัวด้านการเรียน	3.85	0.62	มาก
การปรับตัวด้านสังคม	4.03	0.62	มาก
การปรับตัวด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย	3.91	0.73	มาก
เฉลี่ย	3.93	0.59	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า การปรับตัวของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.93$, S.D. = 0.59) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านการปรับตัวด้านสังคม ($\bar{X} = 4.03$, S.D. = 0.62) รองลงมาคือ การปรับตัวด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย ($\bar{X} = 3.91$, S.D. = 0.73) และ การปรับตัวด้านการเรียน ($\bar{X} = 3.85$, S.D. = 0.62) ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การพัฒนานวัตกรรมระบบการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

การพัฒนานวัตกรรมระบบการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายโดยการพัฒนาแอปพลิเคชัน CRRU CARE

1. การวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการ

ระบุปัญหา ทำการสำรวจและวิเคราะห์ปัญหาที่นักศึกษาและผู้ให้คำปรึกษาเผชิญอยู่ เช่น ปัญหาด้านวิชาการ ปัญหาด้านจิตใจ ปัญหาด้านการปรับตัว เป็นต้น

กำหนดกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี

2. การออกแบบและพัฒนาระบบ

2.1 เพื่อสำรวจและประเมินสุขภาพจิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ (จ-ศ)

2.2 เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษา

- 2.3 เพื่อเพิ่มการเข้าถึงบริการให้คำปรึกษา เป็นต้น
3. การออกแบบโครงสร้าง ผู้วิจัยได้ออกแบบโครงสร้างและฟังก์ชันการทำงานของระบบ ดังนี้
 - 3.1 การสำรวจ/ประเมิน
 - 3.2 ระบบนัดหมายออนไลน์
 - 3.3 ระบบฐานข้อมูลนักศึกษา
4. การทดสอบและประเมินผล ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบระบบกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษา จำนวน 30 คน และผู้ให้คำปรึกษา จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและประสิทธิภาพของระบบ
5. ประเมินผลการใช้งานระบบ โดยรวบรวมข้อมูลจากผู้ใช้งาน เช่น ความพึงพอใจ ประสิทธิภาพของระบบ เป็นต้น
6. ปรับปรุงระบบตามผลการประเมิน เพื่อให้ระบบมีประสิทธิภาพและตอบสนองความต้องการของผู้ใช้งานมากที่สุด
7. การนำไปใช้งานและเผยแพร่ ผู้วิจัยนำระบบไปใช้งานจริงโดยการเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับระบบให้แก่ นักศึกษาและผู้ให้คำปรึกษา เพื่อให้ทราบถึงประโยชน์และวิธีการใช้งานระบบ
8. ติดตามและประเมินผลการใช้งานระบบอย่างต่อเนื่อง เพื่อปรับปรุงและพัฒนาาระบบให้ดียิ่งขึ้น



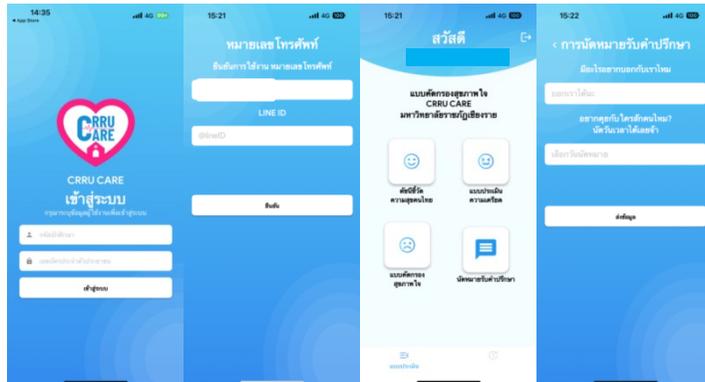
ภาพ 3 ขั้นตอนการให้บริการผ่านแอปพลิเคชัน CRRU CARE

การใช้งานแอปพลิเคชัน CRRU CARE

หลังจากพัฒนาเสร็จแล้ว ได้นำแอปพลิเคชัน CRRU CARE ไปเผยแพร่ใน Appstore และ Playstore ชื่อ CRRU CARE ให้ผู้ใช้งานดาวน์โหลดมาติดตั้งบนอุปกรณ์สมาร์ตโฟน โดยไม่มีค่าใช้จ่าย ทั้งนี้ ผู้ใช้งานจะต้องเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย เท่านั้น

แอปพลิเคชัน CRRU CARE เป็นแบบคัดกรองสุขภาพใจ CRRU CARE มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ประกอบด้วย

1. ดัชนีวัดความสุขคนไทย
2. แบบประเมินความเครียด
3. แบบคัดกรองสุขภาพใจ
4. นัดหมายรับคำปรึกษา

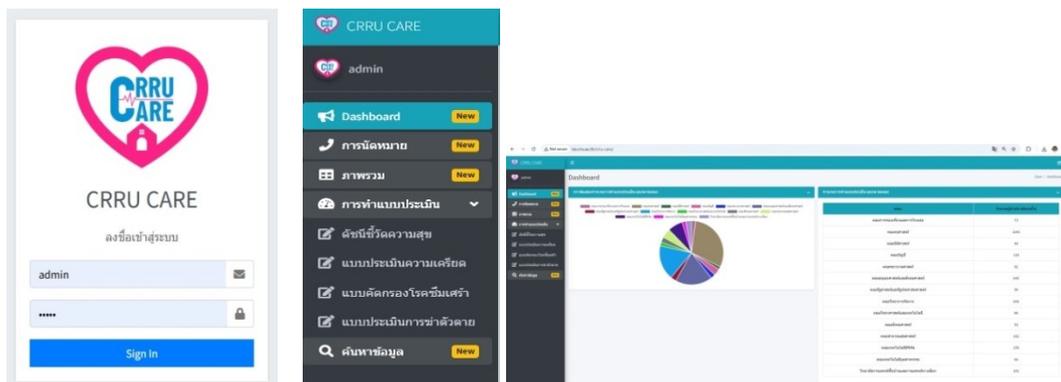


ภาพ 4 แอปพลิเคชัน CRRU CARE บนสมาร์โฟน

ระบบฐานข้อมูล

ผู้วิจัยได้จัดทำระบบฐานข้อมูล ที่ลิง <http://tai.crru.ac.th/crru-care/login> โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การเข้าใช้ระบบ
2. เมื่อเข้าระบบแล้วจะพบหน้าต่าง Dashboard ซึ่งมีองค์ประกอบดังนี้
 - 2.1 การนัดหมาย
 - 2.2 ภาพรวม
 - 2.3 การทำแบบประเมิน
 - 2.4 ค้นหาข้อมูล



ภาพ 5 ระบบฐานข้อมูล

ตอนที่ 3 ผลการตรวจสอบความเหมาะสมของนวัตกรรมระบบการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

หลังจากที่ได้นำแอปพลิเคชันไปลงทะเบียนและอัปเดตขึ้นที่ Appstore และ Playstore แล้วได้ประชาสัมพันธ์ในเพจประชาสัมพันธ์กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย โดยให้นักศึกษาดาวน์โหลดมาติดตั้งแอปพลิเคชันบนสมาร์ตโฟนเพื่อใช้งาน โดยเลือกเก็บข้อมูลจากนักศึกษา จำนวน 3,459 คน ที่สมัครใจได้ทดลองใช้งานแอปพลิเคชัน เป็นระยะเวลา 1 เดือน จากนั้นได้ประเมินผลความพึงพอใจ โดยสร้างแบบสอบถาม ความพึงพอใจต่อการใช้งานระบบ แล้วให้นักศึกษาตอบแบบประเมินผ่าน Google Form เพื่อวัดผลความพึงพอใจการใช้งานแอปพลิเคชัน CRRU CARE พบว่า ความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.15$, S.D. = 0.76) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ทุกด้านมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านการใช้งานของแอปพลิเคชัน ($\bar{X} = 4.24$, S.D. = 0.82) และด้านการออกแบบ ($\bar{X} = 4.05$, S.D. = 0.72) ตามลำดับ กล่าวโดยสรุป นักศึกษามีความพึงพอใจในการใช้งานแอปพลิเคชัน CRRU CARE ในระดับมาก ทั้งในด้านการใช้งานและการออกแบบ ซึ่งสะท้อนถึงความเหมาะสมของแอปพลิเคชันในการตอบสนองต่อความต้องการด้านการดูแลสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อภิปรายผลการวิจัย

1. การศึกษาภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

1.1 สภาพปัจจุบันเกี่ยวกับสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

จากผลการศึกษาสภาพปัจจุบันเกี่ยวกับสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ชี้ให้เห็นถึงปัญหาสุขภาพจิตที่น่ากังวลในกลุ่มนักศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาด้านอาการซึมเศร้าที่รุนแรง ซึ่งพบว่ามีจำนวนนักศึกษาที่อยู่ในภาวะผิดปกติสูงสุด นอกจากนี้ นักศึกษายังประสบปัญหาด้านอาการทางกาย เช่น ปวดศีรษะและรู้สึกหุดโหระม รวมถึงปัญหาด้านความวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ โดยมีความรู้สึกกลัวหรือตกใจโดยไม่มีเหตุผลเป็นอาการเด่นชัด ปัญหาด้านการเข้าสังคม เช่น การหาอะไรทำให้ตัวเองไม่มีเวลาว่าง และความรู้สึกว่าทำอะไรได้ไม่ดี ก็เป็นอุปสรรคต่อการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาเช่นกัน ข้อมูลนี้บ่งชี้ว่า ปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มนักศึกษาเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญและดำเนินการแก้ไขอย่างเร่งด่วน มหาวิทยาลัยควรจัดให้มีบริการให้คำปรึกษาและสนับสนุนด้านสุขภาพจิตแก่นักศึกษาอย่างทั่วถึง รวมถึงจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตและสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตในหมู่นักศึกษา นอกจากนี้ ควรมีการให้ความรู้แก่นักศึกษาในการจัดการความเครียด และการดูแลสุขภาพจิตเบื้องต้น รวมถึงประสานงานกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต เพื่อให้การดูแลนักศึกษาที่มีปัญหาสุขภาพจิตอย่างเหมาะสม และเฝ้าระวังและติดตามปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้การช่วยเหลือได้อย่างทันที่

1.2 การปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

จากผลการศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย พบว่า โดยภาพรวม นักศึกษามีการปรับตัวอยู่ในระดับมากในทุกด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการปรับตัวทางสังคมซึ่งมีค่าเฉลี่ยสูงสุด แสดงให้เห็นว่านักศึกษาสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมทางสังคมในมหาวิทยาลัยได้เป็นอย่างดี มีความสามารถในการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและให้ความร่วมมือกับเพื่อนร่วมงาน รองลงมาคือด้านการปรับตัวในการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่านักศึกษาให้ความสำคัญกับการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้น โดยมองว่ากิจกรรมเหล่านั้นเป็นประสบการณ์ใหม่ๆ ที่มีประโยชน์ต่อตนเอง สอดคล้องกับแนวคิดของ Chumthap (2022) ที่กล่าวว่า การปรับตัว คือ การซึมซับบทเรียนใหม่จากวิกฤตที่เกิดขึ้น ประกอบไปด้วย การแก้ไขแผน การปรับขั้นตอน การนำสิ่งใหม่ ๆ ที่จำเป็นต่อการพัฒนาความทนทานความมีไหวพริบ และการฟื้นตัวอย่างรวดเร็ว มาใช้ก่อนที่วิกฤตครั้งต่อไปจะเกิดขึ้น นอกจากนี้ จากผลวิจัยพบว่า ด้านการปรับตัวด้านการเรียน แม้จะอยู่ในระดับมากเช่นกัน แต่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดในสามด้าน แสดงให้เห็นว่านักศึกษายังคงมีปัญหาในการปรับตัวด้านการเรียนอยู่บ้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของความเข้าใจเนื้อหาการเรียนในแต่ละวิชา อย่างไรก็ตาม นักศึกษาส่วนใหญ่มีความสามารถในการทำงานที่อาจารย์มอบหมายได้เสร็จตามกำหนดเวลา และมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชั้นเรียน โดยสรุปแล้ว นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายมีการปรับตัวในด้านต่างๆ ได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านสังคมและการเข้าร่วมกิจกรรม แต่ยังคงต้องมีการพัฒนาด้านการปรับตัวด้านการเรียนให้ดียิ่งขึ้น เพื่อให้นักศึกษาสามารถประสบความสำเร็จในการศึกษาได้อย่างเต็มศักยภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Umudi (2022) ที่พบว่า การปรับตัวของนักศึกษายู่ในระดับต่ำ โดยเฉพาะด้านการเรียน ซึ่งมีความสัมพันธ์กับปัจจัยต่าง ๆ เช่น ความฉลาดทางอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง และการเผชิญปัญหา

2. การพัฒนานวัตกรรมระบบการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

จากการพัฒนานวัตกรรมระบบการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย โดยการพัฒนาแอปพลิเคชัน CRRU CARE นั้น แสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นของมหาวิทยาลัยในการดูแลสุขภาพจิตของนักศึกษาอย่างเป็นระบบและเข้าถึงได้ง่าย โดยกระบวนการพัฒนาที่ครอบคลุมตั้งแต่การวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการ การออกแบบและพัฒนาระบบ การทดสอบและประเมินผล ไปจนถึงการนำไปใช้งานและติดตามผล สะท้อนถึงความใส่ใจในการสร้างเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ

แอปพลิเคชัน CRRU CARE ประกอบด้วยเครื่องมือที่หลากหลาย เช่น แบบคัดกรองสุขภาพใจ ดัชนีวัดความสุขคนไทย แบบประเมินความเครียด และระบบนัดหมายรับคำปรึกษา ซึ่งช่วยให้นักศึกษาสามารถประเมินสุขภาพจิตของตนเองและเข้าถึงบริการให้คำปรึกษาได้อย่างสะดวก โดยผลการประเมินความพึงพอใจของผู้ใช้งานจำนวน 3,459 คน พบว่า แอปพลิเคชัน CRRU CARE ได้รับความพึงพอใจในระดับมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการใช้งานและการออกแบบ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าแอปพลิเคชันนี้ตอบโจทย์ความต้องการของนักศึกษาและใช้งานได้ง่าย โดยสรุปแล้ว การพัฒนานวัตกรรมระบบการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาผ่านแอปพลิเคชัน CRRU CARE เป็นก้าวสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ซึ่งไม่เพียงแต่ช่วยให้

นักศึกษาเข้าถึงบริการให้คำปรึกษาได้ง่ายขึ้น แต่ยังเป็นการสร้างระบบที่สามารถติดตามและประเมินผลได้อย่างต่อเนื่อง เพื่อปรับปรุงและพัฒนาระบบให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นในอนาคต สอดคล้องกับงานวิจัยของ Pornsiri (2024) ที่ศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาต้นแบบแชทบอทอัจฉริยะสำหรับบริหารจัดการด้านให้คำปรึกษานักศึกษาระดับปริญญาตรี จากผลการทดลองการนำโปรแกรม แชทบอท ไปให้ ผู้ใช้ทดลองจำนวน 432 คน พบว่า ด้านกระบวนการติดตั้งและความเข้าใจในการใช้งานระบบ มีผลประเมินความพึงพอใจคือ 4.31 อยู่ในระดับพึงพอใจมาก ส่วนภาพรวมความพึงพอใจด้านรูปแบบและภาพลักษณ์ของเว็บ มีผลประเมินความพึงพอใจคือ 4.07 อยู่ในระดับพึงพอใจมาก ความพึงพอใจด้านการใช้งานมีผลประเมินความพึงพอใจคือ 4.04 อยู่ในระดับพึงพอใจมาก

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ควรมีการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตและสร้างความตระหนักรู้ให้กับนักศึกษา โดยเน้นกิจกรรมเชิงรุก จัดกิจกรรมที่มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี เช่น เวิร์คช็อปให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดการความเครียด การฝึกสติ การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และการดูแลสุขภาพกาย
2. สนับสนุนและขยายผลการใช้งานแอปพลิเคชัน CRRU CARE อย่างต่อเนื่อง ตลอดจนควรส่งเสริมและประชาสัมพันธ์แอปพลิเคชัน CRRU CARE ให้แก่นักศึกษาทุกคน เพื่อให้นักศึกษาได้เข้าถึงบริการให้คำปรึกษาและประเมินสุขภาพจิตของตนเองได้อย่างสะดวกและทั่วถึง
3. เสริมสร้างและต่อยอดจุดแข็งด้านการปรับตัวทางสังคมและการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา เช่น การส่งเสริมการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี โดยออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักศึกษาได้ฝึกฝนทักษะการเป็นผู้นำและการทำงานเป็นทีม ซึ่งเป็นผลมาจากการปรับตัวทางสังคมที่ดี ประกอบกับจัดให้มีพื้นที่และกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักศึกษาได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกันทั้งภายในคณะและระหว่างคณะอย่างสร้างสรรค์

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ควรมีการศึกษาและการเชื่อมโยงข้อมูลจากแอปพลิเคชัน CRRU CARE เข้ากับระบบฐานข้อมูลของมหาวิทยาลัย เพื่อให้สามารถติดตามและประเมินผลการดูแลสุขภาพจิตของนักศึกษาได้อย่างเป็นระบบ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาและพัฒนาแอปพลิเคชัน CRRU CARE โดยการนำ Chatbot หรือ AI มาใช้ในการให้คำปรึกษาเบื้องต้น เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับอาการที่พบบ่อย, วิธีการดูแลตนเองเบื้องต้น, หรือข้อมูลเกี่ยวกับหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ หรือข้อมูลที่เป็นประโยชน์อื่นๆ ได้ นอกจากนี้ Chatbot สามารถให้คำแนะนำหรือแนวทางแก้ไขปัญหาเบื้องต้นได้ในบางกรณี เช่น การแนะนำเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด, การจัดการกับปัญหาการนอนหลับ, หรือการให้กำลังใจ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถจัดลำดับความสำคัญในการให้ความช่วยเหลือได้

เอกสารอ้างอิง

- Chumthap, K. (2022). *A study of the process of developing psychological resilience from past economic crises: A case study of small enterprise entrepreneurs in Bangkok and its vicinity who experienced repeated economic crises* (Master's thesis, Srinakharinwirot University).
- Goldberg, D. P. (1972). *The detection of psychiatric illness by questionnaire: A technique for the identification and assessment of non-psychotic psychiatric illness*. Oxford University Press.
- Office of the National Economic and Social Development Council. (2022). ***The 13th National Economic and Social Development Plan (2023–2027)***. <https://www.nesdc.go.th>
- Pornsiri, C. (2024). *Development management of an intelligent chatbot prototype for undergraduate student counseling at the Student Practice Division, Counseling and Career Development Center, Faculty of Engineering and Technology using artificial intelligence technology*. *Journal of Science and Technology, Thonburi University*, 8(1), 28–43.
- Student Development Division. (2023). *Report on counseling operations, life guidance, and career preparation for students*. Chiang Rai: Student Development Division, Chiang Rai Rajabhat University.
- Surachart, B. (2024). *Development of a chatbot for counseling to reduce stress levels in adolescents*. In *Proceedings of the 16th National Academic Conference, Nakhon Pathom Rajabhat University* (pp. 800–810). July 4–5, 2024.
- Sutthipom, T. (2023). *Development of a competency-enhancing counseling curriculum for adolescents for student teachers in professional experience training*. *Suan Sunandha Academic and Research Journal*, 17(2), 1–13.
- Warangkana, S. (2021). *Online psychological counseling services: A new dimension of psychological counseling services*. *Graduate Journal, Valaya Alongkorn Rajabhat University under the Royal Patronage*, 15(1), 248–260.
- Umudi, N. (2022) Factors influencing the adaptation of technical college students in Thailand's three southern border provinces. *Princess of Naradhiwas University Journal*, 14(1), 40–51. <https://li01.tci-thaijo.org/index.php/pnujr/article/view/254609>

การศึกษาและพัฒนาสุขภาพของนักศึกษาชั้นปีที่ 1

คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

A Study and Development of Student's Wellness of First Year Students in Psychology Faculty of Kasem Bundit University

ประภาส ณ พิกุล^{1*} และนภาพร อยู่ถาวร²

Praphat Naphikun^{1*} and Naphaporn Yuthaworn²

บทคัดย่อ

การศึกษาและพัฒนาสุขภาพของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงทดลองโดยมีจุดประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาสุขภาพของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต 2.สร้างโปรแกรมกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาสุขภาพของนักศึกษา และ 3. เพื่อเปรียบเทียบสุขภาพของนักศึกษาก่อน หลัง และติดตามผลการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มฝึกอบรม

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะจิตวิทยาจำนวน 253 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่มีคะแนนสุขภาพต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 25 คัดเลือกตามความสมัครใจเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามสุขภาพ และโปรแกรมกลุ่มเพื่อพัฒนาสุขภาพ ผลการศึกษาพบว่า สุขภาพของนักศึกษา พบว่า นักศึกษามีค่าเฉลี่ยสุขภาพโดยรวมเท่ากับ 3.55 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.75 อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า สุขภาพด้านอารมณ์และสุขภาพ ด้านสติปัญญา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (M=3.73 SD=0.82, 0.83) รองลงมาคือ สุขภาพด้านสังคม (M=3.56 SD=0.84) ส่วนสุขภาพด้านร่างกาย มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (M=3.16 SD=0.91) ตามลำดับ สำหรับโปรแกรมกลุ่มฝึกอบรมนั้นมุ่งนำไปใช้ในการพัฒนาสุขภาพของนักศึกษา ซึ่งเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบสุขภาพของนักศึกษา 4 องค์ประกอบ โดยเป็นโปรแกรมกลุ่มฝึกอบรมที่บูรณาการแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องและดำเนินการโดยใช้กลุ่มฝึกอบรม จำนวน 12 ครั้ง และดำเนินการครั้งละ 1 ชั่วโมง ผลการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มฝึกอบรม พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพ มีคะแนนสุขภาพเพิ่มขึ้นหลังการเข้ากลุ่มฝึกอบรม และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: สุขภาพ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., อาจารย์ประจำ คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

² อาจารย์, อาจารย์ประจำ คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

¹ Assistant Professor, Ph.D., Faculty Member, Faculty of Psychology, Kasem Bundit University

² Lecturer, Faculty of Psychology, Kasem Bundit University

*Corresponding author: praphat.nap@kbu.ac.th

Abstract

This experimental study aimed to (1) examine the well-being of first-year students in the Faculty of Psychology at Kasem Bundit University, (2) develop a group training program to enhance student well-being, and (3) compare student well-being before, after, and during the follow-up period following participation in the program.

The population consisted of 253 first-year psychology students. The sample group comprised 30 volunteer students who scored below the 25th percentile in well-being. The research instruments included a well-being questionnaire and a structured group training program designed to foster student well-being.

The findings indicated that students had a moderate level of overall well-being ($M = 3.55$, $SD = 0.75$). When disaggregated by domain, emotional well-being and cognitive well-being yielded the highest mean scores ($M = 3.73$, $SD = 0.82$ and 0.83 , respectively), followed by interpersonal well-being ($M = 3.56$, $SD = 0.84$), with physical well-being scoring the lowest ($M = 3.16$, $SD = 0.91$).

The group training program was composed of 12 one-hour sessions, integrating relevant psychological theories and techniques to address the four key components of student well-being. Post-intervention results showed a statistically significant improvement in students' well-being scores at both post-test and follow-up stages ($p < .05$), demonstrating the program's effectiveness in promoting holistic well-being among participants.

Keywords: Well-being, First-year students, Faculty of Psychology, Kasem Bundit University

บทนำ

สุขภาวะ (Wellness) เป็นคำที่ใช้กันอยู่ทั่วไปในวงการแพทย์ จิตวิทยา และการศึกษา หมายถึง ความผาสุกทางร่างกาย จิตใจ และสังคมที่ไม่เพียงแต่การปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และความพิการเท่านั้น The World Health Organization (1958) และ Dunn (1961) ได้ให้ความหมายของสุขภาวะไว้ว่า เป็นวิธีการบูรณาการที่มุ่งเน้นไปยังการเพิ่มศักยภาพในความสามารถของบุคคล บุญโรม สุวรรณพาทู (2557) ได้กล่าวว่า สุขภาวะเป็นภาวะที่บุคคลมีความสุขโดยเป็นความสุขที่เป็นความสมดุลของทุกมิติ ทั้งด้านสุขภาพ ด้านจิตใจ และด้านการเข้าถึงสัจธรรม หรือเรียกได้ว่า สุขภาวะเป็นการเชื่อมโยงกันอย่างสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ สุขภาวะแสดงออกได้ด้วยการที่บุคคลมีการเห็นคุณค่าของชีวิต มีร่างกายที่แข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดี และมีสัมพันธภาพที่ดีกับสังคม ชุมชนที่เขาอยู่อาศัย จึงเห็นได้ว่า สุขภาวะมีความสำคัญในการดำรงชีวิตของบุคคล โดยส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบูรณาการของการทำงานที่มีความสัมพันธ์กันของแต่ละบุคคล

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต เป็นนักศึกษาที่คณะให้ความสำคัญในการดูแลด้านสุขภาวะ อันเนื่องมาจากนักศึกษาเหล่านี้กำลังเข้ามาอยู่ในสิ่งแวดล้อมใหม่ ทั้งสถานที่ ครูอาจารย์ ตลอดจนเพื่อนใหม่ อาจมีความสับสนส่งผลให้นักศึกษาจำเป็นต้องปรับตัวสู่การดำรงชีวิตวิถีถัดไป จากการสอบถามนักศึกษาชั้นปีที่ 1 พบว่า นักศึกษายังมีปัญหาในการปรับตัว การรู้จักเพื่อนใหม่ วิธีการเรียนในระดับอุดมศึกษา บางครั้งก็ส่งผลต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ และจากการสังเกตจากการเข้าเรียน พบว่ามีนักศึกษาจำนวนไม่น้อยที่ลาเรียนเนื่องด้วยปัญหาสุขภาพที่แตกต่างกันออกไป

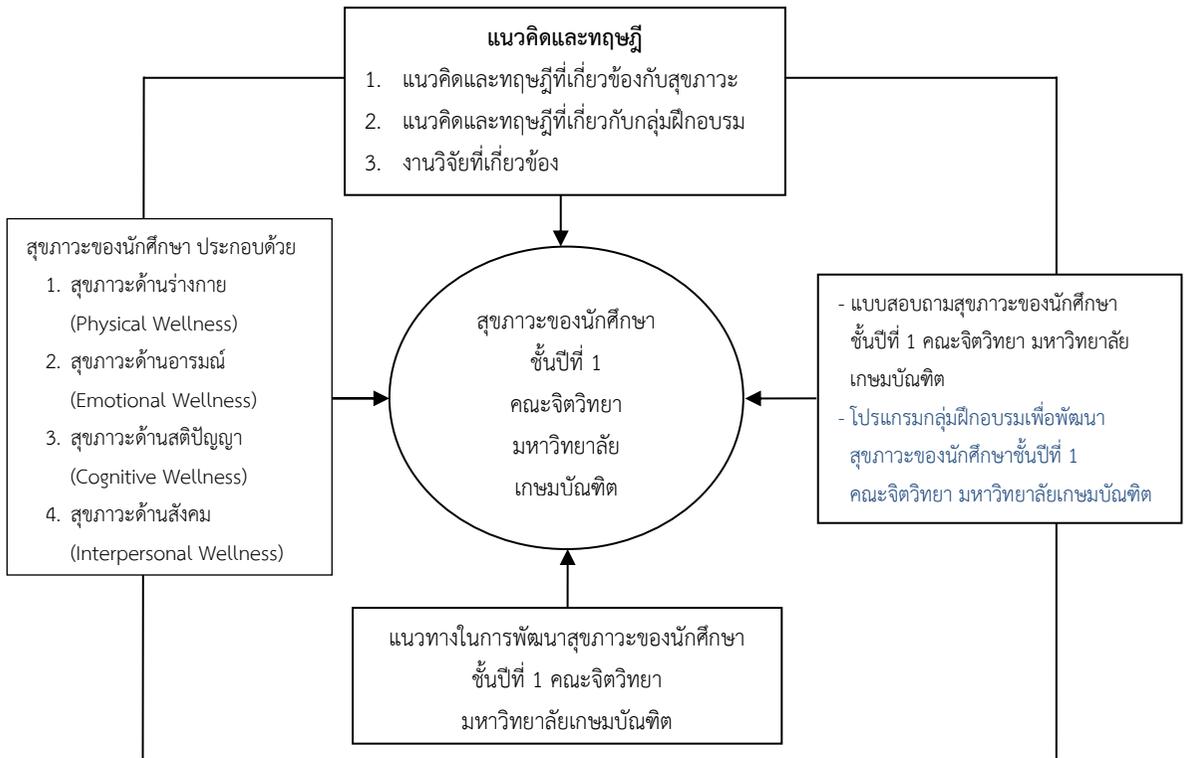
ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษาสุขภาวะของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต และเพื่อสร้างโปรแกรมกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาสุขภาวะของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต และเพื่อเปรียบเทียบสุขภาวะของนักศึกษาก่อน หลัง และติดตามผลการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มฝึกอบรมที่จะเป็นแนวทางให้นักศึกษาเข้าใจในด้านสุขภาวะของตนเองและเกิดความรู้ ความเข้าใจ ที่ถูกต้องในการดูแลตนเอง และปรับตัวสู่การดำรงชีวิตวิถีถัดไป และสามารถเป็นต้นแบบในการนำไปพัฒนา นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในคณะอื่นๆเพื่อให้มีสุขภาวะที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาสุขภาวะของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
2. เพื่อสร้างโปรแกรมกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาสุขภาวะของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
3. เพื่อเปรียบเทียบสุขภาวะของนักศึกษาก่อน หลัง และติดตามผลการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มฝึกอบรม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดการวิจัยนี้ ศึกษาองค์ประกอบของสุขภาวะ 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาวะทางร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และสังคม โดยใช้แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นพื้นฐานในการพัฒนาแบบสอบถามและโปรแกรมกลุ่มกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักศึกษาอย่างเป็นระบบและเชื่อมโยงกัน ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การศึกษาสุขภาวะของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต มีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ แล้วนำมาสร้างนิยามศัพท์เฉพาะ ประกอบด้วย สุขภาวะของนักศึกษา 4 ด้าน ได้แก่ (1) สุขภาวะด้านร่างกาย (2) สุขภาวะด้านอารมณ์ (3) สุขภาวะด้านสังคม (4) สุขภาวะด้านสติปัญญา และโปรแกรมกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาสุขภาวะของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
2. สร้างแบบสอบถามสุขภาวะได้จำนวน 63 ข้อ เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคิร์ต (Likert) มี 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ด้วยข้อความที่มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบสุขภาวะของนักศึกษา
3. นำแบบสอบถามสุขภาวะของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตที่สร้างเสร็จแล้ว ให้ผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและการวัดผล จำนวน 3 ท่าน เป็นผู้พิจารณาความ

สอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะในแต่ละด้านเป็นรายข้อ และให้คะแนนความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถามที่สร้างขึ้น

4. ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยาม เจริญปฏิบัติการ โดยข้อคำถามทั้งหมดมีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.60 - 1.00 โดยผู้วิจัยนำข้อคำถาม มาปรับปรุงให้เหมาะสมตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

5. นำข้อคำถามไปทดลองใช้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาล จำนวน 30 คน เนื่องจากมีการจัดการเรียนการสอนที่คล้ายกัน และเลือกข้อคำถามที่มีค่าความเชื่อมั่นมากกว่า 0.67 จำนวน 40 ข้อมาใช้จริงกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 253 คน โดยผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลเอง

6. คัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนนสุขภาพต่ำกว่าเปอเซนไทล์ที่ 25 จำนวน 53 คนมาสัมภาษณ์เพื่อยินยอมเข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรม ได้จำนวน 30 คน

7. เขียนโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาสุขภาพจำนวน 12 โปรแกรมให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

8. นำโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาสุขภาพที่ได้ไปทดลองใช้กับนักศึกษาคณะจิตวิทยาที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง

9. นำโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาสุขภาพที่ได้มาปรับปรุงและนำไปใช้กับกลุ่มทดลองจริงจำนวน 12 ครั้ง

สรุปผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัยเรื่องการศึกษาและพัฒนาสุขภาพของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตตามตารางได้ดังนี้

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาคณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต (n=253)

ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาคณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	48	18.97
หญิง	205	81.03
รวม	253	100.00

จากตารางที่ 1 พบว่า นักศึกษาคณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 81.03 และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 18.97

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขภาวะของนักศึกษาคณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต(n=253)

สุขภาวะ	M	SD	ระดับ
สุขภาวะด้านร่างกาย	3.16	0.91	ปานกลาง
สุขภาวะด้านอารมณ์	3.73	0.82	มาก
สุขภาวะด้านการรู้คิด	3.73	0.83	มาก
สุขภาวะด้านระหว่างบุคคล	3.56	0.84	มาก
สุขภาวะโดยรวม	3.55	0.75	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า นักศึกษาคณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตมีค่าเฉลี่ยสุขภาวะโดยรวมเท่ากับ 3.55 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.75 อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า สุขภาวะด้านอารมณ์และสุขภาวะด้านการรู้คิดมีค่าเฉลี่ยสูงสุด (M=3.73 SD=0.82, 0.83) รองลงมาคือ สุขภาวะด้านระหว่างบุคคล (M=3.56 SD=0.84) ส่วนสุขภาวะด้านร่างกายมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (M=3.16 SD=0.91) ตามลำดับ

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขภาวะด้านร่างกายของนักศึกษาคณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต (n=253)

สุขภาวะด้านร่างกาย	M	SD	ระดับ
ฉันเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ	3.45	1.02	ปานกลาง
ฉันหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง	3.19	1.06	ปานกลาง
ฉันควบคุมน้ำหนักด้วยการรับประทานแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง	3.15	1.21	ปานกลาง
ฉันรับประทานอาหารครบทุกมื้อตามที่ร่างกายสมควรได้รับในแต่ละวัน	3.32	1.23	ปานกลาง
ฉันออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์	2.96	1.35	ปานกลาง
ฉันออกกำลังกายไม่ต่ำกว่า 30 นาทีต่อวัน	2.94	1.33	ปานกลาง
ฉันออกกำลังกายเป็นประจำ	2.79	1.29	ปานกลาง
ฉันเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง	3.21	1.21	ปานกลาง
ฉันนอนวันละไม่น้อยกว่า 7 ชั่วโมง แต่ไม่เกิน 8 ชั่วโมง	3.17	1.19	ปานกลาง
ฉันเป็นคนนอนหลับง่าย	3.47	1.30	ปานกลาง
สุขภาวะด้านร่างกายโดยรวม	3.16	0.91	ปานกลาง

จากตารางที่ 3 พบว่า นักศึกษาคณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตมีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 3.16 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.91 อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ฉันทนเป็นคนนอนหลับง่ายมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($M=3.47$ $SD=1.30$) รองลงมาคือ ฉันทเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ($M=3.45$ $SD=1.02$) ฉันทรับประทานอาหารเช้าครบทุกมื้อตามที่ร่างกายสมควรได้รับในแต่ละวัน ($M=3.32$ $SD=1.23$) ฉันทเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง ($M=3.21$ $SD=1.21$) ฉันทหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ($M=3.19$ $SD=1.06$) ฉันทนอนวันละไม่น้อยกว่า 7 ชั่วโมง แต่ไม่เกิน 8 ชั่วโมง ($M=3.17$ $SD=1.19$) ฉันทควบคุมน้ำหนักด้วยการรับประทานแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง ($M=3.15$ $SD=1.21$) ฉันทออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ($M=2.96$ $SD=1.35$) ฉันทออกกำลังกายไม่ต่ำกว่า 30 นาทีต่อวัน ($M=2.94$ $SD=1.33$) ส่วนฉันทออกกำลังกายเป็นประจำมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($M=2.79$ $SD=1.29$) ตามลำดับ

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขภาวะด้านอารมณ์ของนักศึกษาคณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ($n=253$)

สุขภาวะด้านอารมณ์	M	SD	ระดับ
ฉันทรู้สึกขอบคุณและขอจ้กักของตนเอง	3.80	0.97	มาก
ฉันทสามารถบอกความต้องการของตนเองให้กับผู้อื่นรับรู้อย่างตรงไปตรงมา	3.61	1.09	มาก
ฉันทสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้	3.79	1.07	มาก
ฉันทยอมรับอารมณ์ของตนเองได้ ไม่ว่าจะอารมณ์นั้นจะเป็นด้านลบหรือด้านบวก	3.86	1.08	มาก
ฉันทสามารถบอกความรู้สึกของตนเองได้ว่าดีใจหรือเสียใจ	3.82	1.12	มาก
เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันทมักเปลี่ยนแปลงให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้	3.61	1.11	มาก
ฉันทมักจะหากิจกรรมที่สนุก ๆ ทำ เมื่อรู้ว่าอารมณ์ไม่ดี	3.88	1.13	มาก
ฉันทหลีกเลี่ยงการทำงานในเวลาที่เกิดอารมณ์ทางลบ เพราะไม่อยากให้งานเสียหาย	3.77	1.17	มาก
ฉันทรู้ว่าจะแสดงความรู้สึกของตนเองอย่างไรในสถานการณ์ต่าง ๆ	3.66	1.08	มาก
เมื่อรู้ว่าจะต้องเจอกับงานที่ทำให้ไม่สบายใจ ฉันทเลือกที่จะทำงานอย่างอื่นมากกว่า	3.50	1.07	ปานกลาง
สุขภาวะด้านอารมณ์โดยรวม	3.73	0.82	มาก

จากตารางที่ 4 พบว่า นักศึกษาคณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตมีค่าเฉลี่ยสุขภาวะด้านอารมณ์โดยรวมเท่ากับ 3.73 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.82 อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ฉันมักจะหากิจกรรมที่สนุก ๆ ทำ เมื่อรู้ว่าอารมณ์ไม่ดีมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($M=3.88$ $SD=1.13$) รองลงมาคือฉันยอมรับอารมณ์ของตนเองได้ ไม่ว่าจะอารมณ์นั้นจะเป็นด้านลบหรือด้านบวก ($M=3.86$ $SD=1.08$) ฉันสามารถบอกความรู้สึกของตนเองได้ว่าดีใจหรือเสียใจ ($M=3.82$ $SD=1.12$) ฉันรู้จุดบกพร่องและข้อจำกัดของตนเอง ($M=3.80$ $SD=0.97$) ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ($M=3.79$ $SD=1.07$) ฉันหลีกเลี่ยงการทำงานในเวลาที่เกิดอารมณ์ทางลบ เพราะไม่อยากให้งานเสียหาย ($M=3.77$ $SD=1.17$) ฉันรู้ว่าจะแสดงความรู้สึกของตนเองอย่างไรในสถานการณ์ต่าง ๆ ($M=3.66$ $SD=1.08$) ฉันสามารถบอกความต้องการของตนเองให้กับผู้อื่นรับรู้ได้อย่างตรงไปตรงมาและเมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักเปลี่ยนแปลงให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้ ($M=3.61$ $SD=1.09$, 1.11) ส่วนเมื่อรู้ว่าจะต้องเจอกับงานที่ทำให้ไม่สบายใจ ฉันเลือกที่จะทำงานอย่างอื่นมากกว่ามีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($M=3.50$ $SD=1.07$) ตามลำดับ

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขภาวะด้านการรู้คิดของนักศึกษาคณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ($n=253$)

สุขภาวะด้านการรู้คิด	M	SD	ระดับ
ฉันเป็นคนที่สามารถยอมรับกับความจริงที่เกิดขึ้นได้	3.89	1.07	มาก
ก่อนตัดสินใจแก้ปัญหา ฉันจะเลือกทางออกที่ดีที่สุด	3.85	1.03	มาก
ฉันคิดจะทำในเรื่องที่เป็นไปได้	3.70	1.03	มาก
ฉันเป็นคนที่คิดด้วยความมีเหตุผล	3.63	1.01	มาก
ฉันรู้วิธีวางแผนในการแก้ไขปัญหาทั้งในการเรียนและชีวิตส่วนตัว	3.61	0.98	มาก
ฉันสามารถปฏิบัติตามแผนในการแก้ไขปัญหา	3.55	1.00	มาก
ฉันเชื่อว่าตนเองเป็นคนที่ไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ นอกจากจะมีเหตุผลที่เพียงพอ	3.60	1.07	มาก
ฉันไม่ใช่คนเชื่ออะไรง่าย ๆ ถ้าปราศจากหลักฐานหรือข้อเท็จจริง	3.83	1.06	มาก
ฉันเข้าใจว่าปัญหาทุกอย่างมีทางออก	3.78	1.14	มาก
เมื่อฉันพบปัญหา ฉันจะศึกษาทางเลือกในการแก้ปัญหาและผลที่จะเกิดขึ้นก่อนลงมือแก้ปัญหา	3.87	1.08	มาก
สุขภาวะด้านการรู้คิดโดยรวม	3.73	0.83	มาก

จากตารางที่ 5 พบว่า นักศึกษาคณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตมีค่าเฉลี่ยสุขภาวะด้านการรู้คิดโดยรวมเท่ากับ 3.73 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.83 อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า

ฉันเป็นคนที่สามารถยอมรับกับความจริงที่เกิดขึ้นได้มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($M=3.89$ $SD=1.07$) รองลงมาคือ เมื่อฉันพบปัญหา ฉันจะศึกษาทางเลือกในการแก้ปัญหาและผลที่จะเกิดขึ้นก่อนลงมือแก้ปัญหา ($M=3.87$ $SD=1.08$) ก่อนตัดสินใจแก้ปัญหา ฉันจะเลือกทางออกที่ดีที่สุด ($M=3.85$ $SD=1.03$) ฉันไม่ใช่คนเชื่ออะไรง่าย ๆ ถ้าปราศจากหลักฐานหรือข้อเท็จจริง ($M=3.83$ $SD=1.06$) ฉันเข้าใจดีว่าปัญหาทุกอย่างมีทางออก ($M=3.78$ $SD=1.14$) ฉันคิดจะทำในสิ่งที่เป็นไปได้ ($M=3.70$ $SD=1.03$) ฉันเป็นคนที่ไม่คิดด้วยความมีเหตุผล ($M=3.63$ $SD=1.01$) ฉันรู้วิธีวางแผนในการแก้ไขปัญหาทั้งในการเรียนและชีวิตส่วนตัว ($M=3.61$ $SD=0.98$) ฉันเชื่อว่าเป็นคนที่ไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ นอกจากจะมีเหตุผลที่เพียงพอ ($M=3.60$ $SD=1.07$) ส่วนฉันสามารถปฏิบัติตามแผนในการแก้ไขปัญหาที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($M=3.55$ $SD=1.00$) ตามลำดับ

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขภาวะระหว่างบุคคลของนักศึกษาคณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ($n=253$)

สุขภาวะด้านระหว่างบุคคล	M	SD	ระดับ
ฉันรู้สึกห่วงใยเพื่อน เมื่อเขาประสบปัญหา	4.10	1.03	มาก
ฉันรู้สึกห่วงใยบุคคลในครอบครัวในทุก ๆ เรื่อง	4.05	1.10	มาก
ฉันมักใช้เวลาว่างกับเพื่อนสนิททำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน	3.60	1.09	มาก
ฉันมักจะหาเวลาว่างไปเที่ยวกับครอบครัว	3.43	1.21	ปานกลาง
ไม่ว่าฉันจะเรียนหนักสักเท่าใด ฉันจะพยายามหาเวลาพูดคุยกับบุคคลรอบข้าง	3.61	1.16	มาก
ฉันเป็นคนที่แสวงหาเพื่อนใหม่อยู่เสมอ	3.36	1.20	ปานกลาง
การได้พูดคุยกับเพื่อนต่างคณะเป็นสิ่งที่ฉันทำอยู่เสมอ	3.28	1.27	ปานกลาง
ฉันได้รับกำลังใจเพื่อนร่วมชั้นเรียน	3.66	1.14	มาก
ฉันเป็นสมาชิกของชมรมในมหาวิทยาลัย	2.77	1.44	ปานกลาง
ฉันจะหาเวลาเข้าร่วมสัมมนาหรือฝึกอบรมเพื่อพัฒนาตนเอง	3.75	1.16	มาก
สุขภาวะด้านระหว่างบุคคลโดยรวม	3.56	0.84	มาก

จากตารางที่ 6 พบว่า นักศึกษาคณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตมีค่าเฉลี่ยสุขภาวะด้านระหว่างบุคคลโดยรวมเท่ากับ 3.56 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.84 อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ฉันรู้สึกห่วงใยเพื่อน เมื่อเขาประสบปัญหา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($M=4.10$ $SD=1.03$) รองลงมาคือ ฉันรู้สึกห่วงใยบุคคลในครอบครัวในทุก ๆ เรื่อง ($M=4.05$ $SD=1.10$) ฉันจะหาเวลาเข้าร่วมสัมมนาหรือฝึกอบรมเพื่อพัฒนาตนเอง ($M=3.75$ $SD=1.16$) ฉันได้รับกำลังใจเพื่อนร่วมชั้นเรียน ($M=3.66$ $SD=1.14$) ไม่ว่าฉันจะเรียนหนักสักเท่าใด ฉันจะพยายามหาเวลาพูดคุยกับบุคคลรอบข้าง ($M=3.61$ $SD=1.16$) ฉันมักใช้เวลาว่างกับเพื่อน

สนิททำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน (M=3.60 SD=1.09) ฉันทักจะหาเวลาว่างไปเที่ยวกับครอบครัว (M=3.43 SD=1.21) ฉันทักเป็นคนที่แสวงหาเพื่อนใหม่อยู่เสมอ (M=3.36 SD=1.20) การได้พูดคุยกับเพื่อนต่างคณะเป็นสิ่งที่ฉันทักทำอยู่เสมอ (M=3.28 SD=1.27) การได้พูดคุยกับเพื่อนต่างคณะเป็นสิ่งที่ฉันทักทำอยู่เสมอ (M=3.28 SD=1.27) ส่วนฉันทักเป็นสมาชิกของชมรมในมหาวิทยาลัยมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (M=2.77 SD=1.44) ตามลำดับ

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสภาวะของนักศึกษาคณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ก่อน หลัง และติดตามผลการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มฝึกอบรม (n=30)

สภาวะ	ก่อน			หลัง			ติดตามผล		
	M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ
สภาวะด้านร่างกาย	2.76	0.73	ปานกลาง	3.30	0.71	ปานกลาง	3.38	0.65	ปานกลาง
สภาวะด้านอารมณ์	3.48	0.80	ปานกลาง	3.97	0.41	มาก	4.01	0.37	มาก
สภาวะด้านการรู้คิด	3.63	0.85	มาก	3.95	0.47	มาก	4.03	0.42	มาก
สภาวะด้านระหว่างบุคคล	3.32	0.84	ปานกลาง	3.91	0.65	มาก	3.97	0.61	มาก
สภาวะโดยรวม	3.30	0.67	ปานกลาง	3.78	0.44	มาก	3.85	0.41	มาก

จากตารางที่ 7 พบว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มฝึกอบรม นักศึกษาคณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต มีค่าเฉลี่ยสภาวะโดยรวมเท่ากับ 3.30 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.67 อยู่ในระดับปานกลาง หลังการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มฝึกอบรม มีค่าเฉลี่ยสภาวะโดยรวมเท่ากับ 3.78 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.44 อยู่ในระดับมาก และติดตามผล มีค่าเฉลี่ยสภาวะเท่ากับ 3.85 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.41 อยู่ในระดับมาก และสามารถพิจารณารายด้านได้ดังนี้

สภาวะด้านร่างกาย พบว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มฝึกอบรม นักศึกษาคณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต มีค่าเฉลี่ยสภาวะด้านร่างกายเท่ากับ 2.76 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73 อยู่ในระดับปานกลาง หลังการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มฝึกอบรม มีค่าเฉลี่ยสภาวะด้านร่างกายเท่ากับ 3.30 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71 อยู่ในระดับปานกลาง และติดตามผล มีค่าเฉลี่ยสภาวะด้านร่างกายเท่ากับ 3.38 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.65 อยู่ในระดับปานกลาง

สภาวะด้านอารมณ์ พบว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มฝึกอบรม นักศึกษาคณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต มีค่าเฉลี่ยสภาวะด้านอารมณ์เท่ากับ 3.48 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.80 อยู่ในระดับปานกลาง หลังการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มฝึกอบรม มีค่าเฉลี่ยสภาวะด้านอารมณ์เท่ากับ 3.97 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.41 อยู่ในระดับมาก และติดตามผล มีค่าเฉลี่ยสภาวะด้านอารมณ์เท่ากับ 4.01 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.37 อยู่ในระดับมาก

สภาวะด้านการรู้คิด พบว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มฝึกอบรม นักศึกษาคณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต มีค่าเฉลี่ยสภาวะด้านการรู้คิดเท่ากับ 3.63 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.85 อยู่

ในระดับมาก หลังการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มฝึกอบรม มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะด้านการรู้คิดเท่ากับ 3.95 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.47 อยู่ในระดับมาก และติดตามผล มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะด้านการรู้คิดเท่ากับ 4.03 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.42 อยู่ในระดับมาก

สุขภาวะด้านระหว่างบุคคล พบว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มฝึกอบรม นักศึกษาคณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะด้านระหว่างบุคคลเท่ากับ 3.32 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.84 อยู่ในระดับปานกลาง หลังการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มฝึกอบรม มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะด้านระหว่างบุคคลเท่ากับ 3.91 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.65 อยู่ในระดับมาก และติดตามผล มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะด้านระหว่างบุคคลเท่ากับ 3.97 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.61 อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 8 การเปรียบเทียบผลของสุขภาวะของนักศึกษาคณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตก่อน หลัง และติดตามผลการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มฝึกอบรม (n=30)

สุขภาวะ	SS	df	MS	F	p
สุขภาวะด้านร่างกาย					
ระยะเวลา	6.73	1.04	6.48	8.69*	.00
ความคลาดเคลื่อน	22.47	30.11	0.75		
Mauchly's W=0.74 $\chi^2=73.02$ df=2 p=.00					
สุขภาวะด้านอารมณ์					
ระยะเวลา	5.30	1.02	5.22	7.93*	.00
ความคลาดเคลื่อน	19.40	29.48	0.66		
Mauchly's W=0.32 $\chi^2=96.13$ df=2 p=.00					
สุขภาวะด้านการรู้คิด					
ระยะเวลา	2.78	1.04	2.69	3.75*	.00
ความคลาดเคลื่อน	21.52	30.08	0.72		
Mauchly's W=0.72 $\chi^2=73.85$ df=2 p=.00					
สุขภาวะด้านระหว่างบุคคล					
ระยะเวลา	7.71	1.01	7.65	8.96*	.00
ความคลาดเคลื่อน	24.95	29.20	0.85		
Mauchly's W=0.14 $\chi^2=120.26$ df=2 p=.00					

สุขภาพร่างกาย แม้จะมีพัฒนาการดีขึ้นเล็กน้อย แต่ยังคงมีข้อจำกัดในเรื่องการออกกำลังกายและการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ซึ่งสะท้อนปัญหาที่พบในระดับสากลเช่นกัน โดยงานวิจัยของ BMC Public Health (2022)

ระบุว่า นักศึกษาในหลายประเทศมีปัญหาในการปรับตัวต่อผลกระทบสุขภาพ แม้จะได้รับความรู้หรือการแนะนำ

ดังนั้น ผู้วิจัยเห็นว่า โปรแกรมกลุ่มฝึกอบรมในครั้งนี้ประสบความสำเร็จในเชิงจิตวิทยาการปรับตัว (psychosocial adaptation) และสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับนักศึกษาคนอื่นได้ในอนาคต อย่างไรก็ตาม ควรเพิ่มองค์ประกอบทางกายภาพ เช่น การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวหรือการดูแลสุขภาพให้ครอบคลุมมากขึ้น รวมถึงต่อยอดเป็นระบบดูแลสุขภาพเชิงป้องกันอย่างยั่งยืนในระดับสถาบัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. บูรณาการโปรแกรมพัฒนาสุขภาพในแผนการเรียนการสอน โดยให้มีการจัดกิจกรรมฝึกอบรมด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 ทั้งในหลักสูตรวิชาบังคับหรือวิชาเลือกเสรี
2. จัดตั้งศูนย์ส่งเสริมสุขภาพนักศึกษา ในแต่ละคณะ เพื่อดูแลสุขภาพกายและใจอย่างใกล้ชิด โดยเน้นการติดตามแบบรายบุคคล โดยเฉพาะกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25
3. พัฒนานโยบายด้านสุขภาพองค์รวม (Holistic Health Policy) ร่วมกับกิจกรรมนักศึกษา เช่น ส่งเสริมการออกกำลังกาย การนอนหลับ และโภชนาการ ผ่านระบบให้คะแนนหรือกิจกรรมสะสมหน่วยกิจกรรมพัฒนา

ข้อเสนอแนะเชิงวิจัยและพัฒนา

1. ศึกษาต่อเรื่องในกลุ่มประชากรที่หลากหลาย เช่น นักศึกษาต่างคณะ ต่างมหาวิทยาลัย หรือในกลุ่มนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา เพื่อเปรียบเทียบผลลัพธ์และพัฒนาโปรแกรมให้ครอบคลุม
2. พัฒนาโมเดลฝึกอบรมแบบดิจิทัลหรือออนไลน์ เพื่อลดข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่ โดยใช้เทคโนโลยีเช่นแอปพลิเคชันหรือแพลตฟอร์ม LMS (Learning Management System)
3. วิจัยปัจจัยส่งเสริมสุขภาพในบริบทวัฒนธรรมไทย โดยเฉพาะองค์ประกอบด้านจิตวิญญาณหรือความเชื่อ ซึ่งยังขาดการศึกษาเชิงลึกในนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

เอกสารอ้างอิง

Abulfaraj, G. G., Upsher, R., Zavos, H. M. S., & Dommett, E. J. (2024). "The Impact of Resilience Interventions on University Students' Mental Health and Well-Being: A Systematic Review". *Education Sciences* 14(5): 510. <https://doi.org/10.3390/educsci14050510>

- BMC Public Health. (2022). "Health-promoting factors among students in higher education within healthcare and social work programmes in Sweden". *BMC Public Health* 22: 13690. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13690-z>
- Different Aspects of the Theme High-Level Wellness for Man and Society*. Arlington VA: R.W. Beatty.
- Dunn, H. L. (1961). *High-Level Wellness: A Collection of Twenty-Nine Short Talks on*
- Ferrari, M., Allan, S., Arnold, C., Eleftheriadis, D., Alvarez-Jimenez, M., Gumley, A., & Gleeson, J. F. (2022). "Digital Interventions for Psychological Well-being in University Students: Systematic Review and Meta-analysis". *Journal of Medical Internet Research*, 24(9): e39686. <https://www.jmir.org/2022/9/e39686/>
- Keyes, C. L. M. (2002). "The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life". *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2): 207–222.
- Suwannapahu, B. (2014). *Holistic well-being: A balanced health concept for Thai society*. Bangkok: Siriraj Press.
- World Health Organization. (1958). *Constitution of the World Health Organization*. Geneva: World Health Organization.