

การศึกษาและพัฒนาคู่มืออาจารย์สำหรับดูแลนิสิตด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (KU-PMIND) Study and Development Handbook for Teacher; Supervising Students with Positive Psychology (KU-PMIND)

พัชรี มลิวัน*

Patcharee Maliwan

กฤติมา นิพานันท์

Krittima Nipanan

นาวพล เจริญชัยชนะกิจ*

Nawaphon Jaroenchachanakit

พนมพร พุ่มจันทร์**

Panomporn Phoomchan

เอื้ออนุช ถนอมวงษ์**

Uae-anut Tanomwong

สุชาดา สกolkijrungraj

Suchada Sakolkijrungraj

ผู้ประพันธ์บรรณกิจ: พัชรี มลิวัน อีเมล: papatcharee.m@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัญหาของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2) เพื่อสร้างคู่มืออาจารย์สำหรับดูแลนิสิตด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (KU-PMIND) โดยใช้หลักการวิจัยเชิงพัฒนา (Design and Development Research) มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 380 คน และอาจารย์มหาวิทยาลัยกับบุคลากรในมหาวิทยาลัย

* นิสิตปริญญาตรี ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Bachelor of Science (Psychology), Department of Psychology, Faculty of Social Science, Kasetsart University

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาจิตวิทยาคลินิก ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Assistant Professor, Division of Clinical Psychology, Department of Psychology, Faculty of Social Science, Kasetsart University

Received: May 28, 2025 Revised: August 20, 2025 Accepted: August 29, 2025

เกษตรศาสตร์ จำนวน 8 คน ผลการศึกษาพบว่า

1) สภาพปัญหาของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ประกอบด้วยปัญหา 7 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านการปรับตัว ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านภาระทางการเงิน ด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และด้านอื่น ๆ จากผลการสำรวจพบว่า นิสิตประสบปัญหาด้านการปรับตัวมากที่สุด รองลงมา คือปัญหาการเรียน โดยนิสิตชั้นปีที่ 1 และ 2 มักเผชิญกับปัญหาการเรียนเป็นหลัก ในขณะที่นิสิตชั้นปีที่ 3 และ 4 เผชิญกับปัญหาการปรับตัวมากกว่า

2) คู่มืออาจารย์สำหรับคู่มือจิตวิทยาเชิงบวก (KU-PMIND) ประกอบด้วยเนื้อหา 5 บท โดยในบทที่ 1 กล่าวถึงธรรมชาติช่วงวัยรุ่น คุณลักษณะของอาจารย์ และความหมายของจิตวิทยาเชิงบวก บทที่ 2 กล่าวถึงสภาพปัญหาของนิสิต วิธีการแก้ไขปัญหาของนิสิต และแนวทาง การทราบปัญหานิสิต บทที่ 3 กล่าวถึงวิธีการให้คำปรึกษา ตั้งแต่ทักษะพื้นฐาน กระบวนการ และเทคนิคในการจัดการอารมณ์ บทที่ 4 กล่าวถึงแนวทางการช่วยเหลือนิสิตในแต่ละด้าน และบทที่ 5 กล่าวถึงแบบคัดกรองสุขภาพจิต และช่องทางการส่งต่อเมื่อนิสิตเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิต โดยคู่มือดังกล่าวได้คะแนนรวมจากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 4 คน โดยทำการประเมินในด้าน 3 ด้าน ได้แก่ด้านรูปแบบ ด้านเนื้อหา และด้านการนำไปใช้ คิดเป็นค่าเฉลี่ย 0.94, 0.90 และ 0.88 ตามลำดับ และค่าเฉลี่ยโดยรวมทั้งฉบับคิดเป็น 0.91 ซึ่งถือว่าคู่มือมีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้จริง

คำสำคัญ: การให้คำปรึกษา, คู่มือ, จิตวิทยาเชิงบวก, สภาพปัญหาของนิสิต

Abstract

This study aimed to (1) investigate the prevalent issues faced by undergraduate students at Kasetsart University and (2) develop a faculty handbook grounded in the principles of positive psychology—entitled KU-PMIND—to enhance student support. Employing design and development research methodology, the study involved a sample of 380 undergraduate students and 8 university faculty members and staff from Kasetsart University. The findings showed that students' problems fell into seven domains: academics, adaptation, interpersonal relationships, financial issues, physical health, mental health, and other. The most common problems reported were the most common problems reported were adaptation, followed by academic problems. Specifically, first- and second-year students tended to face more academic problems, while third- and fourth-year students were more likely to encounter adaptation problems. The resulting KU-PMIND handbook

comprises five chapters: the first outlines adolescent developmental characteristics, essential attributes of faculty members, and the theoretical underpinnings of positive psychology; the second addresses common student problems, potential solutions, and approaches to identifying student problems; the third delineates counseling strategies, including foundational skills, process frameworks, and emotional regulation methods; the fourth provides targeted support strategies across various domains; and the fifth introduces a mental health screening tool and protocols for appropriate referrals. The manual received an overall score based on evaluations by four experts, who assessed it across three key aspects: format, content, and practical application. The average scores for each aspect were 0.94, 0.90, and 0.88, respectively. The overall average score was 0.91, indicating that the manual is appropriate and practically applicable.

Keywords: Counseling, Handbook, Positive Psychology, Student's Problem

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ช่วงวัยของนิสิตมักอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงวัยของการเปลี่ยนแปลงและเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะนิสิตระดับปริญญาตรีที่มีความกระตือรือร้น สนใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ต้องการการยอมรับจากบุคคลอื่นและสังคม ซึ่งจากข้อมูลของ KU Happy Place Center พบว่าปัจจุบันจำนวนนักศึกษาที่ขอรับคำปรึกษาเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะหลังการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (COVID-19) และมีรายงานว่ามึนนักศึกษากว่า 800 คนที่เข้ารับคำปรึกษา (เอื้ออนุช ถนอมวงศ์, 2566) โดยมีสาเหตุหลักมาจากรูปแบบการเรียนรู้ในระดับมหาวิทยาลัยที่แตกต่างจากระดับมัธยมศึกษา ถือเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิตอย่างหนึ่ง ทำให้นิสิตต้องพึ่งพาตนเองมากขึ้น และเพื่อช่วยเหลือนิสิตที่ประสบปัญหาสุขภาพจิตหรือปัญหาอื่น ๆ (ศูนย์สุขภาพจิต มหวิทยาลัย-เกษตรศาสตร์, 2560) จากการสำรวจของ Liangruenrom et al. (2025) นิสิตจำนวน 14,621 คน จาก 33 มหาวิทยาลัยในประเทศไทย พบว่าร้อยละ 31.39 รายงานลักษณะของภาวะซึมเศร้าในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา และจากงานวิจัยของ วัฒนรัตน์ คุณาพันธ์ (2561) สอบถามกลุ่มตัวอย่างนิสิตสถาบันเอกชน 3 สถาบัน จำนวน 1,250 คน พบว่ามึนนิสิตที่มีปัญหาในการปรับตัวด้านการเรียน 993 คน คิดเป็นร้อยละ 79.44 และปัญหาการปรับตัวด้านสังคมกลุ่มเพื่อน 885 คน คิดเป็นร้อยละ 70.80 โดยงานวิจัยของ Eisenberg et al. (2016) พบว่า การเข้าถึงบริการสุขภาพจิตมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งการสำรวจโดย ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3 (2563) พบว่ามีการร้องขอบริการด้านสุขภาพจิตจากนักศึกษาเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

อาจารย์ที่ปรึกษาจึงมีบทบาทสำคัญ ตามคู่มืออาจารย์ที่ปรึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งกำหนดหน้าที่ไว้ในด้านการพัฒนานิสิต โดยระบุว่า อาจารย์ที่ปรึกษาต้องให้คำปรึกษาด้านสุขภาพร่างกาย และจิตใจ อีกทั้งควรมีพื้นฐานจิตวิทยาและความรู้ด้านการให้คำปรึกษา (มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2556) ดังนั้นในงานวิจัยฉบับนี้ ทางคณะผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาและพัฒนาคู่มืออาจารย์สำหรับดูแลนิสิตด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (KU-PMIND) เพื่อใช้เป็นแนวทางในการช่วยเหลืออาจารย์ที่ปรึกษาในการดูแล และให้คำปรึกษาแก่นิสิต โดยมุ่งเน้นการพัฒนาความรู้ความเข้าใจของอาจารย์ต่อปัญหาที่นิสิตอาจเผชิญ อยู่อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้นิสิตได้รับการดูแล หรือคำปรึกษาที่ตอบโจทย์ รวมถึงการสร้างควมไว้วางใจ ระหว่างอาจารย์และนิสิต ซึ่งสามารถนำไปสู่การเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนา ทั้งด้านวิชาการ และสุขภาพจิตของนิสิตในมหาวิทยาลัย

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. เพื่อสร้างคู่มืออาจารย์สำหรับดูแลนิสิตด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (KU-PMIND)

การตรวจเอกสาร

การศึกษาและพัฒนาคู่มืออาจารย์สำหรับดูแลนิสิตด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (KU-PMIND) จำเป็นต้องใช้แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นเครื่องมือในการศึกษาและวิเคราะห์ เนื่องจากการศึกษานี้มีความเกี่ยวข้องกับ 2 ประเด็นหลัก ได้แก่ (1) สภาพปัญหาของนิสิต ซึ่งเชื่อมโยงกับแนวคิดทฤษฎีวัยรุ่น และผู้ใหญ่ตอนต้น (2) การพัฒนาคู่มืออาจารย์สำหรับดูแลนิสิต ซึ่งเชื่อมโยงกับแนวคิดเกี่ยวกับการจัดทำคู่มือ แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษา และแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก

สภาพปัญหาของนิสิต

การศึกษาสภาพปัญหาของนิสิตในระดับอุดมศึกษาจำเป็นต้องพิจารณาข้อมูลจากหลายด้าน เนื่องจากนิสิตส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยเปลี่ยนผ่านระหว่างวัยรุ่นตอนปลายสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งครอบคลุมช่วงอายุประมาณ 18-30 ปี (สมชาย รัตนทองคำ, 2558; ปองกมล สุรัตน์, 2564) พัฒนาการในช่วงวัยดังกล่าวเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงและเติบโต ทั้งในด้านอารมณ์ สังคม และจิตใจ ซึ่งต้องการการส่งเสริมทักษะชีวิตและอัตลักษณ์ตนเองอย่างเหมาะสม (ศิริพร จิงสุทธิวงศ์, 2556) อย่างไรก็ตาม ช่วงรอยต่อของวัยดังกล่าวเป็นระยะที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาด้านจิตใจและพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยหลายฉบับที่ชี้ให้เห็นถึงลักษณะของปัญหาที่นิสิตต้องเผชิญ เช่น การศึกษาโดย เอื้ออนุช ถนอมวงษ์ (2566) พบว่า ปัญหาและอาการที่มักจะพบในนิสิตและสอดคล้องกับเกณฑ์การวินิจฉัยแยกโรคของ DSM-5

ประกอบไปด้วย 6 ด้าน คือ ด้านความเครียด ด้านซึมเศร้า ด้านการปรับตัว ด้านความวิตกกังวล ด้านการฆ่าตัวตาย และด้านพลังสุขภาพจิต ส่วนการศึกษาของ เมธินี วงศ์วานิช รัชฎาภรณ์ และคณะ (2559) พบว่าปัญหาที่นิสิตประสบมี 3 ด้าน คือ ด้านการเรียน ด้านความประพฤติและการใช้ชีวิต และด้านฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และจากการศึกษาโดยพิชญ์ สุรพลชัย (2556) พบว่ามีสถานการณ์ความเสี่ยงด้านสุขภาพ 9 ประเด็นหลัก คือ สุขภาพจิตและความเครียด พฤติกรรมน้อยนิง และการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์และการใช้สารเสพติด ความปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สิน เพศสภาพและพฤติกรรมทางเพศ ภาระทางการเงิน ปัจจัยที่มีผลกับการเรียน ความรุนแรง และการล่วงละเมิด และความพึงพอใจในชีวิต ทางคณะผู้วิจัยจึงได้มีการรวบรวมประเด็นสภาพปัญหาต่าง ๆ สังเคราะห์แล้วจึงสรุปประเด็นสภาพปัญหาของนิสิตออกมาเป็น 7 ประเด็นหลัก คือ ด้านการเรียน ด้านการปรับตัว ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านภาระทางการเงิน ด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิต และด้านอื่น ๆ

การศึกษาของ Davies et al. (2014) พบว่า ภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นได้บ่อยในระดับอุดมศึกษา หากไม่ได้รับการดูแลช่วยเหลือที่ทันท่วงทีอาจส่งผลกระทบต่อศักยภาพด้านการเรียน ผลการเรียน และปฏิสัมพันธ์กับสังคม โดยงานวิจัยของ Eisenberg et al. (2016) พบว่า การเข้าถึงบริการสุขภาพจิตมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งการสำรวจโดยศูนย์สุขภาพจิตที่ 3 (2563) พบว่า มีการร้องขอบริการด้านสุขภาพจิตจากนักศึกษาเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับการให้บริการสายด่วนสุขภาพจิต พบว่า ปัญหาที่พบมากที่สุดในกลุ่มเด็กและเยาวชนคือ ปัญหาความเครียดหรือความวิตกกังวล ปัญหาทางจิตเวช ปัญหาความรัก ปัญหาซึมเศร้า และปัญหาครอบครัว นอกจากนี้การศึกษาของ Benjakul & Cheunarrom (2000) ได้ศึกษาปัญหาการปรับตัวและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาทันตแพทย์ที่มหาวิทยาลัยของไทย จำนวน 2 แห่ง พบว่าปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับงานของมหาวิทยาลัยเป็นปัญหาที่พบมากที่สุด และจากการตรวจสอบเพิ่มเติมพบว่า นักศึกษาต้องการคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ที่มีประสบการณ์ทางคลินิก

การพัฒนาคู่มือดูแลนิสิต

การพัฒนาคู่มือดูแลนิสิตให้เหมาะสมกับบริบทของการดูแลและให้คำปรึกษาในระดับอุดมศึกษารวมถึงให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย จำเป็นต้องพิจารณา 3 แนวคิด ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับการจัดทำคู่มือ แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษา และแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกซึ่งสามารถสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

สมมาตร ประสุวรรณ (2544) กล่าวว่า คู่มือหมายถึงหนังสือ ตำรา เอกสารแนะนำหรือสื่อที่ใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงานที่มีเนื้อหาสาระสั้น ๆ ซึ่งผู้อ่านสามารถนำไปปฏิบัติได้ทันทีจนบรรลุ

ผลสำเร็จตามเป้าหมาย สอดคล้องกับ ปราณี กรุณวงษ์ (2546) กล่าวว่า คู่มือเป็นหนังสือที่ใช้ควบคู่ไปกับการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้อ่านนำไปศึกษา ทำความเข้าใจ และปฏิบัติตาม ให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย จากแนวคิดข้างต้นจะเห็นได้ว่า “คู่มือ” คือเครื่องมือที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติงานให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งนำไปสู่การพิจารณาองค์ประกอบของคู่มือที่ดี โดย มนตรี ชมชื่น (2548) ได้สรุปแนวคิดองค์ประกอบของคู่มือไว้ว่า คู่มือ ที่ดีต้องมีแหล่งข้อมูล และแหล่งอ้างอิงที่ถูกต้อง เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านในการค้นคว้าเรื่องต่าง ๆ อย่างลึกซึ้งและง่ายต่อความเข้าใจ โดยประกอบไปด้วย คำชี้แจงในการใช้คู่มือ เนื้อหาของเรื่องที่จะค้นคว้าในทุกด้าน วิธีการนำไปใช้ และแหล่งความรู้อ้างอิงต่าง ๆ นอกจากนี้ นุตี รุ่งสว่าง (2543) ได้กล่าวว่า ลักษณะของคู่มือที่ดีควรมีดังนี้ (1) ด้านรูปแบบ ควรมีขนาดรูปเล่มเหมาะสม ตัวอักษรอ่านง่าย ชัดเจน มีรูปภาพประกอบเหมาะสมกับเนื้อหา และนำเสนอกิจกรรมแต่ละขั้นตอนอย่างชัดเจน (2) ด้านเนื้อหา ควรมีวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ชัดเจน เหมาะสม เข้าใจง่าย มีข้อมูลเนื้อหาที่ตรงกับความต้องการและความจำเป็น (3) ด้านการนำไปใช้ ควรมีการกำหนดขั้นตอนหรือข้อควรปฏิบัติในการใช้คู่มืออย่างชัดเจน

จากการศึกษาของ เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์ (2563) เกี่ยวกับการพัฒนาคู่มือเพื่อสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี พบว่า นักศึกษามีระดับการตระหนักรู้ในตนเองอยู่ในระดับสูง ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าปัจจัยส่วนหนึ่งที่มีผลนั้นอาจมาจากปัจจัยส่วนบุคคลรวมกับการใช้คู่มือพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งประกอบด้วยโปรแกรมการพัฒนา 8 ครั้ง ทั้งหมด 22 กิจกรรม ส่วน สุวัชรพร สวयरามณ์ และ ปิยะฉัตร เอื้อชินกุล (2567) ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาคู่มือระบบการให้การปรึกษาและดูแลช่วยเหลือนักเรียนวัยรุ่น ในยุคดิจิทัลสำหรับครูที่ปรึกษาในจังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า ครูที่ปรึกษามีความพึงพอใจอยู่ระดับมากที่สุด เมื่อผลการประเมินการใช้คู่มืออยู่ในระดับมากที่สุด และครูมีคะแนนความรู้การใช้คู่มือในระยะหลังการทดลองและติดตามผลมากกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 สอดคล้องกับ Faith (2024) ที่ศึกษาเกี่ยวกับผลของบริการให้คำปรึกษาต่อผลการเรียนของนักเรียนในไนจีเรีย พบว่า การให้คำปรึกษาเกี่ยวกับทุนการศึกษาและความช่วยเหลือทางการเงิน ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย คำแนะนำเกี่ยวกับการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกกับเพื่อน ความตระหนักเกี่ยวกับทางเลือกอาชีพต่าง ๆ หลังจบการศึกษา ช่วยส่งเสริมผลการเรียนของนักเรียน ทำให้นักเรียนสามารถจัดการกับปัญหาการเรียนและปัญหาส่วนตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ผลการเรียนดีขึ้น และส่งเสริมในด้านอื่น ๆ เช่น ด้านสังคม (Social) ด้านอารมณ์ (Emotional) ด้านสติปัญญา (Intellectual) ด้านร่างกาย (Physical) นอกจากนี้ Walker (2017) ยังได้ศึกษาเกี่ยวกับการวิเคราะห์เชิงคุณภาพของการรับรู้ของนักศึกษาเกี่ยวกับ “ที่ปรึกษาที่ใส่ใจและไม่ใส่ใจ” พบว่า นักศึกษามีความคาดหวังเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาโดยนักศึกษาระดับปริญญาตรีมักต้องการให้ที่ปรึกษาช่วยเหลือเกี่ยวกับการลงทะเบียนเรียน และ

นักศึกษาจะมองว่าที่ปรึกษามีความสามารถ และมีความพึงพอใจในการได้รับคำปรึกษาผ่านคุณสมบัติ 3 ประการ ได้แก่ 1. การเข้าถึงที่ปรึกษา (การตอบกลับ เวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษา) 2. ความสัมพันธ์กับที่ปรึกษา (การได้รับความใส่ใจ การสนใจเป็นรายบุคคล) และ 3. คุณภาพของการให้คำปรึกษา (ความถูกต้อง ความสม่ำเสมอ)

โดยการให้คำปรึกษา เป็นกระบวนการช่วยเหลือที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา โดยมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเอง ตระหนักรู้ถึงปัญหา และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือแนวทางการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้ สอดคล้องกับ Corey (2018) ซึ่งระบุว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นการพัฒนาการป้องกัน และการบำบัด โดยให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้ในตนเอง และการเติบโตของบุคคล ซึ่งกระบวนการให้คำปรึกษาประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้ (1) การสร้างสัมพันธภาพ (2) การสำรวจปัญหาและการสัมภาษณ์เบื้องต้น (3) การวิเคราะห์และการกำหนดเป้าหมาย (4) การวางแผนและการดำเนินการให้คำปรึกษา และ (5) การยุติการให้คำปรึกษา นอกจากนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความเข้าใจบริบทเฉพาะของผู้รับคำปรึกษา ตลอดจนสามารถประเมินและสะท้อนผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการให้คำปรึกษาได้อย่างเหมาะสม (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2546)

แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษามีหลากหลาย โดยจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เป็นอีกหนึ่งแนวคิดที่ได้รับความสนใจและถูกนำไปใช้ในการให้คำปรึกษา เนื่องจากจิตวิทยาเชิงบวกเป็นแขนงวิชาหนึ่งในศาสตร์ทางจิตวิทยาที่พยายามแสวงหาองค์ความรู้เพื่อเสริมสร้างอัจฉริยภาพ ด้วยการยึดเอาจุดแข็งของบุคคลมาเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) โดยวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ได้แก่ (1) เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา (2) เพื่อฝึกวิถีคิดและอารมณ์เชิงบวกเพื่อสร้างให้เกิดความคิดเชิงบวก (3) เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจและการแก้ปัญหาของตนเอง และ (4) เพื่อเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองอย่างสร้างสรรค์และสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (วีร์ เมฆวิสัย, ม.ป.ป.)

ดังนั้น คู่มืออาจารย์สำหรับดูแลนิสิตด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (KU-PMIND) จึงนำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกมาประยุกต์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ได้แก่ การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) เป็นคำที่มาจากทฤษฎีของ Carl Rogers ผู้คิดค้นทฤษฎีการบำบัดแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client-centered Therapy) เป็นทฤษฎีในกลุ่มมนุษยนิยม ซึ่งเป็นรากฐานของจิตวิทยาเชิงบวก การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไขนั้น เอื้อให้คนที่เปราะบางรับฟังเกิดความเข้าใจเรื่องราวที่ได้ยินมากขึ้น และช่วยให้คนที่มาเล่าเรื่องราวมีพื้นที่ระบายความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้สำรวจภายในของตนเอง มีความมั่นใจ และกล้าเปิดเผยเรื่องราวของตัวเองมากขึ้น นอกจากนี้ช่วยยังให้มองเห็นปัญหาได้อย่างละเอียดลึกซึ้งมากขึ้น ทำให้ช่วยกันหาทางออกจากปัญหาได้อย่างหลากหลาย (นิลบล สุขวณิช, 2566)

และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Psychological Capital: PSYCAP) คือสภาวะการพัฒนาจิตในเชิงบวกของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหา นำตนไปสู่เป้าหมาย ยืนหยัด และเยียวยาตนเองเมื่อประสบเหตุการณ์วิกฤตหรือเป็นทุกข์ โดย Luthans (อ้างถึงใน พัลพงศ์ สุวรรณวาทิน และเรวดี วัฒนโกศล, 2564) ได้กล่าวว่า ทุนทางจิตวิทยามี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) ความเชื่อมั่นในความสามารถตน (Efficacy) (2) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) (3) ความหวัง (Hope) (4) ความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience)

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพัฒนา ระยะเวลาในการทำวิจัย คือ ช่วงเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2567 - มีนาคม พ.ศ. 2568

ผู้เข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อาจารย์มหาวิทยาลัย และบุคลากรจากศูนย์สุขภาวะนิสิต (KU Happy Place) ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสะดวกเลือกจากบุคคลที่พร้อมให้ความร่วมมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสำรวจ และแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้นมาจากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ ตลอดจนงานวิจัยและเอกสาร ที่เกี่ยวข้อง จากนั้นนำไปเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. แบบสำรวจสภาพปัญหาของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ แบ่งเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบ และคำถามปลายเปิด จำนวน 4 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ ชั้นปี และคณะที่กำลังศึกษา

ส่วนที่ 2 สภาพปัญหาของนิสิต 7 ด้าน จำนวนทั้งหมด 57 ข้อ โดยลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบและตอบสั้น ด้านละ 5 คำถามหลัก ประกอบด้วย ประสบการณ์เผชิญกับสภาพปัญหาในแต่ละด้าน หากมีประสบการณ์จึงจะมีข้อความถัดไปที่เกี่ยวข้องกับรายละเอียดปัญหาที่พบเจอในแต่ละด้าน ได้แก่ ระดับความรบกวนของปัญหา โดยแบ่งออกเป็น 5 ระดับจากน้อยที่สุดไปมากที่สุด วิธีการแก้ไขที่เลือกใช้ และความต้องการการสนับสนุนจากอาจารย์

2. แบบสัมภาษณ์อาจารย์และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีลักษณะเป็นแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง โดยเลือกใช้เป็นคำถามปลายเปิด แบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล จำนวน 4 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ ตำแหน่งงาน และสังกัดหน่วยงาน

ส่วนที่ 2 ข้อคำถามเกี่ยวกับประสบการณ์ และสภาพปัญหาของนิสิตที่พบเจอในระหว่างการศึกษาช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่นิสิต ทั้ง 7 ด้าน จำนวน 6 ข้อ ประกอบด้วย ความสำคัญของการให้คำปรึกษา

คุณลักษณะที่ผู้ให้คำปรึกษาพึงมี ประสพการณ์ให้คำปรึกษาในแต่ละประเด็นปัญหา ทั้งวิธีการรับรู้ปัญหาของนิสิต ความถี่ในการให้คำปรึกษา ปัญหาหรืออุปสรรคที่พบ และเนื้อหาที่ควรมีหากมีการจัดทำคู่มือการให้คำปรึกษา

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย ได้มีการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัญหานิสิตและการให้คำปรึกษาจาก 2 ช่องทางคือ (1) แบบสำรวจสภาพปัญหาของนิสิต เก็บข้อมูลผ่านช่องทาง google form โดยไม่จำเป็นต้องระบุตัวตนเพื่อตอบคำถาม และมีการขอความยินยอมการให้ข้อมูลและชี้แจงรายละเอียดต่าง ๆ ก่อนให้ข้อมูลในหน้าถัดไป (2) การสัมภาษณ์ มีการขอความยินยอมและชี้แจงรายละเอียดต่าง ๆ ก่อนเริ่มการสัมภาษณ์ ทำการสัมภาษณ์ในสถานที่ที่เหมาะสม และข้อมูลส่วนตัวทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับ ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาจะถูกเปิดเผยโดยไม่ระบุตัวตน

การเก็บรวบรวมข้อมูล แบบสำรวจสภาพปัญหาเก็บข้อมูลจากนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 380 คน ส่วนการสัมภาษณ์ นัดหมายสัมภาษณ์รายบุคคลกับอาจารย์มหาวิทยาลัย จำนวน 5 คน และบุคลากรจากศูนย์สุขภาพนิสิต จำนวน 3 คน ใช้เวลาประมาณ 60 นาทีต่อคน ข้อมูลที่ได้จากแบบสำรวจผ่านการวิเคราะห์และแปลผลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยใช้จำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ยในการวิเคราะห์ข้อมูล ส่วนข้อมูลที่ได้จากข้อคำถามที่ให้ตอบยาวอิสระ และแบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้กระบวนการวิเคราะห์เนื้อหา

การประเมินความเหมาะสมของคู่มือ โดยการนำคู่มืออาจารย์สำหรับดูแลนิสิตด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (KU-PMIND) ที่พัฒนาขึ้น ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านการพัฒนาคู่มือ และมีความรู้ความสามารถในศาสตร์จิตวิทยา และจิตวิทยาเชิงบวก จำนวน 5 คน แต่ได้รับการตอบกลับแบบประเมินที่สมบูรณ์ทั้งสิ้น 4 ฉบับ เมื่อพิจารณาความเหมาะสมของคู่มือด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ (Indexes of Item-Objective Congruence : IOC) แบ่งได้เป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านรูปแบบ ด้านเนื้อหา และด้านการนำไปใช้ หากค่าความสอดคล้องของแบบประเมินมีค่ามากกว่า 0.6 จึงถือว่าคู่มือมีประโยชน์สามารถนำไปใช้ได้

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์สภาพปัญหาของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จากตารางที่ 1 พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบปัญหาด้านการปรับตัวมากที่สุด จำนวน 234 คน คิดเป็นร้อยละ 61.58 รองลงมาพบปัญหาด้านการเรียน จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 42.89 และพบปัญหาด้านสุขภาพกาย ปัญหาด้านสุขภาพจิต ปัญหาด้านภาระทางการเงิน ปัญหาด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และปัญหาด้านอื่น ๆ ที่พบ เช่น การใช้สารเสพติด การติดเกม จำนวน 121, 101, 81, 55, 2 คน คิดเป็นร้อยละ 31.84, 26.58, 21.32, 14.47, 0.5 ตามลำดับ

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่านิสิตชั้นปีที่ 1 มีปัญหามากที่สุดในด้านการเรียน คิดเป็นร้อยละ 45.70 นิสิตชั้นปีที่ 2 มีปัญหามากที่สุดในด้านการเรียน คิดเป็นร้อยละ 44.09 นิสิตชั้นปีที่ 3 มีปัญหามากที่สุดในด้านการปรับตัว คิดเป็นร้อยละ 40.63 และนิสิตชั้นปีที่ 4 มีปัญหามากที่สุดในด้านการปรับตัว คิดเป็นร้อยละ 50

2. การพัฒนาคู่มืออาจารย์สำหรับดูแลนิสิต ด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (KU-PMIND)

จากการสำรวจสภาพปัญหาของนิสิต ทำให้ทราบถึงสภาพปัญหาที่พบ วิธีการแก้ไขปัญหา และความต้องการการสนับสนุนจากอาจารย์ อีกทั้งผลจากการสัมภาษณ์อาจารย์และบุคลากร มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 1 แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสภาพปัญหาที่พบเจอ (n = 380)

สภาพปัญหาที่พบเจอ	จำนวน	ร้อยละ
ปัญหาด้านการเรียน	163	42.89
ปัญหาด้านการปรับตัว	234	61.58
ปัญหาด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	55	14.47
ปัญหาด้านภาระทางการเงิน	81	21.32
ปัญหาด้านสุขภาพกาย	121	31.84
ปัญหาด้านสุขภาพจิต	101	26.58
ปัญหาด้านอื่น ๆ เช่น การใช้สารเสพติด การติดเกม	2	0.5

หมายเหตุ : ผลการวิเคราะห์นี้ได้จากการที่ผู้ตอบแบบสำรวจตอบได้มากกว่า 1 ปัญหา

ตารางที่ 2 แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัญหาด้านต่าง ๆ ที่พบเจอในแต่ละชั้นปี (n = 380)

ปัญหาในด้านต่าง ๆ	ชั้นปีที่ศึกษา (ร้อยละ)			
	ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4
1. ปัญหาการเรียน	45.70	44.09	39.06	38.89
2. ปัญหาการปรับตัว	38.41	27.96	40.63	50.00
3. ปัญหาด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	11.92	8.60	15.63	26.39
4. ปัญหาด้านภาระทางการเงิน	22.52	15.05	23.44	25.00
5. ปัญหาด้านสุขภาพกาย	25.17	34.41	35.94	38.89
6. ปัญหาด้านสุขภาพจิต	21.19	26.88	26.56	37.50
7. ปัญหาด้านอื่น ๆ	0.00	2.15	0.00	0.00

หมายเหตุ : ผลการวิเคราะห์นี้ได้จากการที่ผู้ตอบแบบสำรวจตอบได้มากกว่า 1 ปัญหา

เกษตรศาสตร์ พบว่าผู้ให้ข้อมูลมีความต้องการให้คู่มืออาจารย์สำหรับดูแลนิสิตประกอบด้วยหัวข้อดังนี้ (1) คุณลักษณะและบทบาทของอาจารย์ที่ปรึกษา (2) แนวคิดพื้นฐานจิตวิทยาเชิงบวก (3) ข้อมูลเทคนิคในการให้คำปรึกษา (4) ข้อมูลการส่งต่อ และ (5) ข้อมูลอื่น ๆ ที่ควรทราบ เช่น คุณลักษณะของวัยรุ่น ตัวอย่างบทสนทนาในการให้คำปรึกษา

คณะผู้วิจัยจึงพัฒนาคู่มืออาจารย์สำหรับดูแลนิสิต ด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (KU-PMIND) ซึ่งประกอบด้วย 5 ส่วนหลัก ดังนี้

ส่วนที่ 1 บทนำ เกี่ยวกับที่มาและความสำคัญ ธรรมชาติช่วงวัยรุ่น คุณลักษณะของอาจารย์ที่ปรึกษา และจิตวิทยาเชิงบวก

ส่วนที่ 2 สภาพปัญหาของนิสิต และวิธีการแก้ไขปัญหาของนิสิต

ส่วนที่ 3 วิธีการให้คำปรึกษานิสิต

ส่วนที่ 4 แนวทางในการช่วยเหลือนิสิต

ส่วนที่ 5 ช่องทางการส่งต่อ เมื่อนิสิตเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิต

เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของคู่มือ ได้แบ่งออกเป็น 3 หัวข้อ ได้แก่ ความเหมาะสมด้านรูปแบบ ความเหมาะสมด้านเนื้อหา และความเหมาะสมด้านการนำไปใช้ เพื่อนำมาสรุปผลประเมินความเหมาะสมทั้งฉบับ โดยทำการตรวจสอบความเหมาะสมด้วยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน แต่ได้รับการตอบกลับแบบประเมินที่สมบูรณ์ทั้งสิ้น 4 ฉบับ จึงทำการคำนวณค่าความเหมาะสม (IOC) โดยคะแนนจากผู้เชี่ยวชาญเพียง 4 คน ดังตารางต่อไปนี้

จากตารางที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของคู่มือจากผู้เชี่ยวชาญ 4 คน พบว่าคะแนนรวมจากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 4 คน จากรายการประเมินด้านรูปแบบ ได้ค่า IOC คิดเป็น

ตารางที่ 3 ผลการประเมินความเหมาะสมด้านรูปแบบ จากผู้เชี่ยวชาญ 4 คน

รายการประเมินด้านรูปแบบ	IOC	แปลผล
1. หน้าปก	1	ผ่าน
2. สี	1	ผ่าน
3. การออกแบบ	1	ผ่าน
4. ภาพที่ใช้ในคู่มือ	0.75	ผ่าน
5. รูปแบบตัวอักษร	0.75	ผ่าน
6. การจัดวรรคตอนและช่องไฟ	1	ผ่าน
7. รูปแบบการนำเสนอ	1	ผ่าน
8. ภาพประกอบ	1	ผ่าน
รวม	0.94	ผ่าน

ค่าเฉลี่ย 0.94 ซึ่งหากเทียบตามเกณฑ์วัดค่า IOC มีค่ามากกว่า 0.60 ถือว่า รูปแบบคู่มือ มีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้

จากตารางที่ 4 แสดงผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของคู่มือจากผู้เชี่ยวชาญ 4 คน พบว่า คะแนนรวมจากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 4 คน จากรายการประเมินด้านเนื้อหา มีทั้งหมด 20 ข้อ ได้ค่า IOC คิดเป็นค่าเฉลี่ย 0.90 ซึ่งหากเทียบตามเกณฑ์วัดค่า IOC มีค่ามากกว่า 0.60 ถือว่า เนื้อหาคู่มือ มีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้

ตารางที่ 4 ผลการประเมินความเหมาะสมด้านเนื้อหา จากผู้เชี่ยวชาญ 4 คน

รายการประเมินด้านเนื้อหา	IOC	แปลผล
1. ที่มาและความสำคัญของคู่มือ	0.75	ผ่าน
2. ธรรมชาติช่วงวัยรุ่น	0.5	ผ่าน
3. บทบาทอาจารย์ที่ปรึกษา	1	ผ่าน
4. จิตวิทยาเชิงบวก	0.75	ผ่าน
5. สภาพปัญหาของนิสิต 7 ด้าน	0.75	ผ่าน
6. สภาพปัญหาของนิสิตแต่ละชั้นปี	0.75	ผ่าน
7. แนวทางการทราบปัญหานิสิตของอาจารย์ที่ปรึกษา	1	ผ่าน
8. ทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษา	1	ผ่าน
9. ขั้นตอนในการให้คำปรึกษา	1	ผ่าน
10. เทคนิคการจัดการอารมณ์	1	ผ่าน
11. แนวทางการช่วยเหลือด้านการเรียน	0.75	ผ่าน
12. แนวทางการช่วยเหลือด้านการปรับตัว	1	ผ่าน
13. แนวทางการช่วยเหลือด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	1	ผ่าน
14. แนวทางการช่วยเหลือด้านภาระทางการเงิน	1	ผ่าน
15. แนวทางการช่วยเหลือด้านสุขภาพกาย	1	ผ่าน
16. แนวทางการช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต	1	ผ่าน
17. แบบคัดกรองสุขภาพจิต	0.75	ผ่าน
18. ช่องทางในการส่งต่อ	1	ผ่าน
19. บรรณานุกรม	1	ผ่าน
20. เนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของคู่มือ	1	ผ่าน
รวม	0.90	ผ่าน

จากตารางที่ 5 แสดงผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของคู่มือจากผู้เชี่ยวชาญ 4 คน พบว่า คะแนนรวมจากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 4 คน จากรายการประเมินด้านการนำไปใช้ มีทั้งหมด 4 ข้อ ได้ค่า IOC คิดเป็นค่าเฉลี่ย 0.88 ซึ่งหากเทียบกับเกณฑ์วัดค่า IOC มีค่ามากกว่า 0.60 ถือว่า คู่มือมีประโยชน์สามารถนำไปใช้ได้

ตารางที่ 5 ผลการประเมินความเหมาะสมด้านการนำไปใช้ จากผู้เชี่ยวชาญ 4 คน

รายการประเมินด้านการนำไปใช้	IOC	แปลผล
1. รายละเอียดด้านเนื้อหาของคู่มือมีความเหมาะสมและครอบคลุมที่จะนำไปปฏิบัติ	0.75	ผ่าน
2. ขั้นตอน และข้อมูลในคู่มือสามารถปฏิบัติตามได้จริง	1	ผ่าน
3. ตัวอย่างการสนทนามีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้ในการดูแลและให้คำปรึกษานิสิต	0.75	ผ่าน
4. คู่มือที่จัดทำขึ้นมีประโยชน์ต่ออาจารย์ที่ปรึกษาในการดูแลและให้คำปรึกษานิสิต	1	ผ่าน
รวม	0.88	ผ่าน

จากตารางที่ 6 พบว่า คะแนนรวมจากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 4 คน มีค่าเฉลี่ยโดยรวม ทั้งฉบับคิดเป็นค่าเฉลี่ย 0.91 ซึ่งหากเทียบกับเกณฑ์วัดค่า IOC มีค่ามากกว่า 0.60 ถือว่าคู่มือมีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้

ตารางที่ 6 สรุปผลการประเมินความเหมาะสมของคู่มืออาจารย์สำหรับดูแลนิสิตด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (KU-PMIND)

รายการประเมินความเหมาะสมคู่มือ	IOC	แปลผล
1. ด้านรูปแบบ	0.94	ผ่าน
2. ด้านเนื้อหา	0.90	ผ่าน
3. ด้านการนำไปใช้	0.88	ผ่าน
รวม	0.91	ผ่าน

อภิปรายผลการวิจัย

1. สภาพปัญหาของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พบว่า สภาพปัญหาของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่พบมากที่สุด คือ ปัญหาการปรับตัว ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของวันรัตน์ คุณาพันธ์ (2561) ที่ศึกษากระบวนการปรับตัวที่มีประสิทธิผลสำหรับนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน พบว่าสภาพปัญหาของนักศึกษาในอุดมศึกษาที่พบเจอมากที่สุด คือ ปัญหาการปรับตัวในด้านการเรียน โดยพบร้อยละ 79.40 เนื่องจากลักษณะของปัญหาการปรับตัวมีความแตกต่างกันตามระดับชั้นปีของนิสิต เช่น นิสิตชั้นปีที่ 1 ต้องเผชิญกับการปรับตัวด้านสังคมและการใช้ชีวิต นิสิตชั้นปีที่ 2-3 ต้องปรับตัวเพื่อรองรับวิชาชีพและการฝึกงาน และนิสิตชั้นปีที่ 4 จำเป็นต้องปรับตัวเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่การทำงานในวิชาชีพ

และพบว่านิสิตชั้นปีที่ 1 มีปัญหามากที่สุดในการเรียน สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์ (2556) ที่ศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีปัญหาด้านการเรียนมากที่สุด โดยพบร้อยละ 83.20 เนื่องจากนิสิตในชั้นปีที่ 1 ต้องมีการปรับรูปแบบการเรียนรู้ที่แตกต่างจากเดิม มีอาจารย์เป็นผู้สอนบรรยายร่วมกับการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองมากขึ้น ส่งผลให้ต้องมีความรับผิดชอบที่มากขึ้น มีการคิดวิเคราะห์ และบริหารจัดการเวลาที่เหมาะสม

2. คู่มืออาจารย์สำหรับดูแลนิสิตด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (KU-PMIND)

ในการพัฒนาคู่มืออาจารย์สำหรับดูแลนิสิตด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (KU-PMIND) ที่จัดทำขึ้นสำหรับมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีองค์ประกอบของคู่มือดังนี้ หน้าปก คำนำ สารบัญ บทนำซึ่งกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของคู่มือ การสรุปผลการศึกษาสภาพปัญหาปัจจุบันของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิธีการให้คำปรึกษานิสิตประกอบด้วยทักษะพื้นฐาน ขั้นตอนการปฏิบัติ เทคนิค แนวทางในการช่วยเหลือในแต่ละสภาพปัญหา รวมทั้งมีช่องทางการส่งต่อในกรณีนิสิตเผชิญปัญหาสุขภาพจิต และการอ้างอิงแหล่งที่มาของข้อมูลต่าง ๆ โดยรวมแล้วรายละเอียดเนื้อหาดังกล่าวเป็นการช่วยเหลืออาจารย์ในการวางแผนและดำเนินการช่วยเหลือนิสิต ซึ่งสอดคล้องกับ นิชาภา เจริญรุ่งเรืองชัย (2547) กล่าวถึงคู่มือว่า คู่มือควรประกอบด้วยเนื้อหาที่เกี่ยวกับการศึกษาสภาพปัจจุบันปัญหาและความต้องการ การวางแผน การดำเนินงานตามแผน และการประเมินผล นอกจากนี้ในการประเมินความเหมาะสมของคู่มือได้ทำการประเมินใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านเนื้อหา ด้านรูปแบบ และด้านการนำไปใช้ ซึ่งสอดคล้องกับ ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์ และ มาเรียม นิลพันธ์ (2542) กล่าวถึงลักษณะคู่มือที่ดีไว้ 3 ด้าน คือ ด้านเนื้อหา ด้านรูปแบบ และด้านการนำไปใช้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ผลการศึกษานี้เป็นการนำเสนอสภาพปัญหาของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในแต่ละด้าน ซึ่งชี้ให้เห็นถึงลักษณะปัญหาที่เกิดขึ้น และวิธีการรับมือกับปัญหาของนิสิต โดยสามารถนำข้อมูลที่ได้ไปประยุกต์เพื่อหาแนวทางในการป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับนิสิต เช่น การออกแบบกิจกรรมการสร้างระบบคัดกรองหรือระบบให้คำปรึกษาออนไลน์เบื้องต้น หรือการนำคู่มือการให้คำปรึกษามาใช้อย่างทั่วถึง
2. จากผลการประเมินคู่มืออาจารย์สำหรับคู่มือแลนีสิต ด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (KU-PMIND) มีค่าเฉลี่ยโดยรวมทั้งฉบับคิดเป็นค่าเฉลี่ย 0.91 ถือว่าคู่มือมีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้ แต่ลักษณะการประเมินดังกล่าวเป็นการหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ประกอบกับคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งแนะนำการประเมินความเหมาะสมในลักษณะของ Rating scale โดยประเมินความเหมาะสมในระดับมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ดังนั้นจึงอาจทำการประเมินคู่มือในลักษณะดังกล่าว เพื่อให้การประเมินคู่มือตรงประเด็นยิ่งขึ้น และเมื่อทำการประเมินเสร็จสิ้นควรดำเนินการนำคู่มือไปทดลองใช้ในบริบทจริงของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยทำการตรวจสอบประสิทธิภาพในกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็ก ปรับปรุงต้นฉบับ และทำการทดลองใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ขึ้น เพื่อให้ได้คู่มืออาจารย์สำหรับคู่มือแลนีสิตด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (KU-PMIND) ที่มีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการปรับปรุงคู่มือตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ได้แก่ การใช้ภาษาที่เหมาะสม การออกแบบและการจัดวางข้อมูล เพื่อให้คู่มือมีความน่าสนใจ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เมื่อทำการปรับปรุงแล้วควรนำคู่มือไปทดลองใช้จริง เพื่อแสดงให้เห็นถึงจุดเด่น หรือจุดที่ควรปรับปรุงได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น
2. อาจเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาให้มีความครอบคลุมยิ่งขึ้น เพื่อให้สามารถนำข้อมูลไปอ้างอิงสู่กลุ่มประชากรได้ และอาจนำข้อมูลที่ได้ไปต่อยอดในการศึกษาต่อเพิ่มเติม โดยอาจมีการแบ่งประเภทหรือจัดหมวดหมู่ปัญหาที่พบให้มีความหลากหลายยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2546). คู่มือการให้การปรึกษาขั้นพื้นฐาน. สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. <https://dmh.go.th/ebook/dl.asp?id=8>
- ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์, และมาเรียม นิลพันธ์. (2542). รายงานการวิจัย การศึกษาและจัดทำคู่มือปฏิบัติงาน

อาสาสมัครท้องถิ่นในการดูแลรักษามรดกทางศิลปวัฒนธรรม (อส.มส.). คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ณิชาภา เจริญรุ่งเรืองชัย. (2547). คู่มือการบริหารงานโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนตอนฉิมพลี พืชมงคล, สารนิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นิลกุล สุขวนิช. (2566). “การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข” เทคนิคที่นำไปใช้ในการให้คำปรึกษาปัญหา ความรัก. https://www.istrong.co/single-post/unconditional-positiveregard?srltid=AfmBOoqZPHUycFR8S9t3QIQolcMZxdpj0U CuiVAQb9bEKhr Z1Le39iO_

นุติ รุ่งสว่าง. (2543). การพัฒนาคู่มือการสร้างหลักสูตรระดับโรงเรียนสำหรับครูประถมศึกษา [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร].

เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์. (2563). การพัฒนาคู่มือเพื่อสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี. วารสารวิชาการศิลปะศาสตร์ประยุกต์, 13(1), 74-85.

ปราณี กรณวงษ์. (2546). คู่มือการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบโมเดลซิปปา เพื่อพัฒนาความคิด สร้างสรรค์ระดับประถมศึกษาของโรงเรียนวัดแสงสรรค์. [สารนิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].

ปองกมล สุรัตน์. (2564). วัยรุ่น. [เอกสารไม่ตีพิมพ์]. ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์.

พลพงศ์ สุวรรณวาทีน, และเรวดี วัฒนโกศล. (2564). ล้มแล้วลุกได้...หากเรามีทุนทางจิตวิทยา (ตอนที่ 1). <https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/psy-cap-resilience/>

พิชญา สุรพลชัย. (2566). โครงการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). <https://dol.thaihealth.or.th/Media/Index/87a526d4-e2b0-ed11-80fd-00155d1aab66#>

มนตรี ชมชื่น. (2548). คู่มือการทอลดลายผ้าตีนจกไท-ยวน จังหวัดราชบุรี. [สารนิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2556). คู่มืออาจารย์ที่ปรึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (ฉบับปรับปรุง แก้ไข พุทธศักราช ๒๕๕๖). https://person.ku.ac.th/personnel_https://person.ku.ac.th/personnel_v1/ita/ita2566/O14_คู่มืออาจารย์.pdf

เมธินี วงศ์วานิช รัชมกการณ, สุขชาติ เกษมณี, และ พรพนา วัฒนเสรี. (2559). การให้คำปรึกษา ของอาจารย์ที่ปรึกษาระดับปริญญาตรีในการแก้ไขปัญหาสำหรับนิสิต สาขาวิชาธุรกิจ และ คอมพิวเตอร์ศึกษาภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. วารสาร ศึกษาศาสตร์ปริทัศน์, 31(1), 45-56.

- วันยรัตน์ คุณาพันธ์. (2561). การศึกษากระบวนการปรับตัวที่มีประสิทธิผลสำหรับนักศึกษาในสถาบัน
อุดมศึกษาเอกชน. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม*, 13(1), 95-105.
- วีร์ เมฆวิสัย. (ม.ป.ป). *จิตบำบัดกลุ่มสร้างแรงจูงใจด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (Motivational Group
Psychotherapy)* [เอกสารไม่ตีพิมพ์]. กรมสุขภาพจิต.
- ศิริพร จิงสุทวิงษ์. (2556). *จิตวิทยาพัฒนาการ* (พิมพ์ครั้งที่ 6). สำนักพิมพ์แห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3. (2563). รายงานผลการดำเนินงานประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563. [https://
mhc3.dmh.go.th/ITA2564/O12/รายงานผลการดำเนินงานปี%202563.pdf](https://mhc3.dmh.go.th/ITA2564/O12/รายงานผลการดำเนินงานปี%202563.pdf)
- ศูนย์สุขภาวะนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2560). *Happy place center ศูนย์สุขภาวะนิสิต
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. <https://vet.ku.ac.th/vv2018/images/education/form/265.pdf>
- สมชาย รัตนทองคำ. (2556). *ลักษณะผู้เรียนระดับอุดมศึกษา*. [เอกสารไม่ได้ตีพิมพ์]. สาขาหลักสูตร
และการสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. [https://ams.kku.ac.th/aalearn/
resource/edoc/tech/56web/6learn_sty56.pdf](https://ams.kku.ac.th/aalearn/
resource/edoc/tech/56web/6learn_sty56.pdf)
- สมภาร ปรงสุวรรณ. (2544). *การพัฒนาคู่มือครูในโรงเรียนทหารช่าง* [สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหาร
การศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].
- สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์. (2556). *ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี*
(รายงานการวิจัย). มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.
- สุวัชรพร สวอารมณ, และ ปิยะฉัตร เอื้อชินกุล. (2567). การพัฒนาคู่มือระบบการให้การปรึกษา
และดูแลช่วยเหลือแก่นักเรียนวัยรุ่น ในยุคดิจิทัลสำหรับครูที่ปรึกษาในจังหวัดฉะเชิงเทรา. *วารสาร
นวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย*, 6(3), 527-540.
- เอื้ออนุช ถนอมวงษ์. (2566). *การพัฒนาแบบวัดสุขภาพจิตสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*.
วารสารบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์, 18(1),
217-227.
- Benjakul, P., & Cheunarrom, C. (2000). Student adjustment problems in two dental schools
in Thailand. *Journal of Dental Education*, 64(5), 365-369.
- Corey, G. (2018). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.).
Cengage Learning.
- Davies, E. B., Morriss, R., & Glazebrook, C. (2014). Computer-delivered and web-base
interventions to improve depression, anxiety, and psychological well-being of
university students: a systematic review and meta-analysis. *Journal of medical
Internet research*, 16(5), e130. <https://doi.org/10.2196/jmir.3142>
- Eisenberg, D., Goldrick-Rab, S., Lipson, S. K., & Broton, K. (2016). *Too Distressed to Learn?*

Mental Health Among Community College Students. Madison, WI: Wisconsin HOPE Lab.

Faith, A. I., & Olanrewaju, M. K. (2024). Impact of Counseling Services on Academic Performance of Public School Students in Nigeria. **IUP Journal of Management Research**, 23(2), 49–62.

Liangruenrom, N., Joshanloo, M., Hutaphat, W., & Kittisuksathit, S. (2025). Prevalence and correlates of depression among Thai university students: Nationwide study. **BJPsych Ope**, 11(2), e59. <https://doi.org/10.1192/bjo.2025.21>

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. **American Psychologist**, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Walker, R. V., Zelin, A. I., Behrman, C., & Strnad, R. (2017). Qualitative analysis of student perceptions: “some advisors care. Some don’t.”. **NACADA Journal**, 37(2), 44–54.