

การพัฒนาชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างทักษะจิตวิทยา:

กรณีศึกษาทุนครูรัก(ษ์)ถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง*

THE DEVELOPMENT OF SHORT-TERM TRAINING CURRICULUM SETS TO ENHANCE
PSYCHOLOGICAL SKILLS: A CASE STUDY OF KRURAKTIN SCHOLARSHIP AT MUBAN
CHOMBUENG RAJABHAT UNIVERSITYต้นสาย แก้วสว่าง^{1*}, วิวัฒน์ วรวงษ์², วนิดา สาระติ², ภูมิรินทร์ ชวนชม², พรนิภา ทำประเสริฐ²Tonsai Kaewsawang^{1*}, Wiwat Worawong², Wanida Sarati², Pummarn Chuanchom², Pornnipha Thumprasoet²¹คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร พิษณุโลก ประเทศไทย¹Faculty of Social, Sciences Naresuan University, Phitsanulok, Thailand²คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ราชบุรี ประเทศไทย²Faculty of Education, Muban Chombueng Rajabhat University, Ratchaburi, Thailand

*Corresponding author E-mail: tonsaik@nu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปัญหาและความต้องการจำเป็นในการพัฒนาชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างทักษะจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาทุนครูรัก(ษ์)ถิ่น 2) พัฒนาและประเมินประสิทธิภาพของชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นฯ และ 3) ทดลองใช้และประเมินประสิทธิผลของชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นฯ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธีพหุระยะ โดยแบ่งเป็น 2 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 การศึกษาปัญหาและความต้องการจำเป็นฯ และการพัฒนาและประเมินประสิทธิภาพของชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นฯ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้ การสนทนากลุ่ม (Focus Group) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาครูรัก(ษ์)ถิ่น จำนวน 12 คน และ ระยะที่ 2 การทดลองใช้และประเมินประสิทธิผลของชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นฯ ซึ่งแบ่งเป็น 4 หลักสูตรตามชั้นปี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาครูรัก(ษ์)ถิ่น รวม 115 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาทุนครูรัก(ษ์)มีความต้องการจำเป็นที่จะต้องได้รับการเสริมสร้างทักษะจิตวิทยา จำนวน 4 หลักสูตร ได้แก่ การฝึกทักษะการตระหนักรู้ตนเอง การใช้จิตวิทยาเชิงบวกในชีวิตประจำวัน การจัดการความเครียดและเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม และการเสริมสร้างจิตตานุภาพ 2) หลักสูตรอบรมแต่ละหลักสูตรประกอบด้วย หลักการและเหตุผลวัตถุประสงค์ เนื้อหา โครงสร้าง กิจกรรม สื่อ และผลการประเมินชี้ว่าชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นฯ มีประสิทธิภาพในระดับมากที่สุด และ 3) ผลการทดลองใช้ชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นฯ พบว่า ทั้ง 4 หลักสูตร นักศึกษาที่เข้ารับการอบรมมีความรู้ตามวัตถุประสงค์การอบรมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยนักศึกษาที่เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรมในระดับมาก

คำสำคัญ: การพัฒนา, หลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้น, ทักษะจิตวิทยา, ทุนครูรัก(ษ์)ถิ่น

Abstract

This research aimed to: 1) Study the problems and needs in developing short-term training curriculum sets to enhance psychological skills for KRURAKTIN (Local Teacher Development) scholarship students, 2) Develop and evaluate the efficiency of the short-term training curriculum

sets, and 3) Implement and assess the effectiveness of the short-term training curriculum sets. The research was a multi-phase mixed method research, conducted in two phases: Phase 1 involved studying the problems and needs, and developing and evaluating the efficiency of the short-term training curriculum sets. This phase employed qualitative research methods, utilizing focus group discussions with a sample of 12 KRURAKTIN scholarship students. and Phase 2 focused on implementing and assessing the effectiveness of the short-term training curriculum sets, which were divided into four curricula based on academic year levels. The sample consisted of 115 KRURAKTIN scholarship students. The research findings were as follows: 1) KRURAKTIN scholarship students demonstrated a necessity for enhancement in psychological skills through four curricula: self-awareness skill training, application of positive psychology in daily life, stress management and cognitive-behavioural adjustment techniques, and willpower enhancement. 2) Each training curriculum comprised principles and rationale, objectives, content, structure, activities, and media. The evaluation results indicated that the short-term training curriculum sets were highly effective. and 3) The implementation of the short-term training curriculum sets revealed that for all four curricula, students who participated in the training demonstrated a statistically significant increase in knowledge aligned with the training objectives at the 0.01 level. Furthermore, the students expressed a high level of satisfaction with the training curricula.

Keywords: The Developmental, Short-Term Training Curriculum, Psychological Skills, “Kru Rak Tin” Scholarship

บทนำ

ปัญหาคุณภาพการศึกษาของไทยเป็นปัญหาเรื้อรังที่ถูกวิพากษ์วิจารณ์กันมาอย่างต่อเนื่อง การเข้าถึงการศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญต่อคุณภาพการศึกษา ทว่าการศึกษาไทยยังมีปัญหาการจัดสรรครูที่ไม่ทั่วถึง ปัจจุบันโรงเรียนขนาดเล็กที่อยู่ห่างไกลกำลังประสบปัญหาการขาดแคลนครู ทำให้ครูในโรงเรียนขนาดเล็กต้องแก้ปัญหาเฉพาะหน้าด้วยการสอนคณะชั้นโดยการนำนักเรียนหลายระดับชั้นนั่งเรียนรวมในห้องเรียนเดียวกัน อีกทั้งครูกลุ่มดังกล่าวก็อาจจำเป็นต้องสอนในวิชาที่ตนเองไม่ได้มีความเชี่ยวชาญ (นพกุล ปุคิลิต และทวีศิลป์ กุลนาคดล, 2565) นอกจากนี้ ระบบการบรรจุข้าราชการครูของประเทศไทยยังเอื้อต่อการเกิดปัญหาขาดแคลนครูของโรงเรียนขนาดเล็กในพื้นที่ห่างไกลเนื่องจาก ครูที่ได้รับการบรรจุเป็นข้าราชการครูมักจะได้บรรจุในโรงเรียนขนาดเล็กในพื้นที่ที่ห่างไกล เมื่อครบเงื่อนไขการย้าย ครูในท้องถิ่นจำนวนมากเลือกจะย้ายไปโรงเรียนในพื้นที่ตัวเมืองหรือโรงเรียนในภูมิภาคของตน (กษิดีเดช คำพูน, 2566) อย่างไรก็ตามเพื่อแก้ไขปัญหาข้างต้น รัฐบาลไทยจึงจัดทำโครงการ “ครูรัก(ษ์)ถิ่น” ขึ้นมา โดยดำเนินงานภายใต้การดูแลของกองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา พุทธการศึกษ “ครูรัก(ษ์)ถิ่น” เป็นการให้ทุนการศึกษาเต็มจำนวนแก่เด็กนักเรียนในพื้นที่ห่างไกลที่มีฐานะยากจนเข้าเรียนคุณวุฒิครูในสถาบันร่วมผลิตและเมื่อจบการศึกษาจะได้กลับไปบรรจุในโรงเรียนในภูมิลำเนา

มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง (MCRU) เป็นหนึ่งในสถาบันร่วมผลิตที่ได้รับมอบหมายให้จัดการศึกษาแก่นักศึกษาทุนในระดับปริญญาตรี โดยมหาวิทยาลัยได้กำหนดให้นักศึกษาทุนครูรัก(ษ์)ถิ่นเรียนในระบบ 2 ปริญญา (สาขาการศึกษาปฐมวัยและสาขาการประถมศึกษา) นอกจากนี้ นักศึกษาทุนครูรัก(ษ์)ถิ่น ยังต้องเรียนหลักสูตรเสริมต่าง ๆ อาทิ ทักษะอาชีพ ทักษะชีวิต และ ทักษะจิตวิทยา จึงกล่าวได้ว่าการจัดการศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึงมีความเข้มข้นอย่างยิ่ง จากข้อมูลข้างต้นนักศึกษาทุนครูรัก(ษ์)ถิ่นจึงมีความ

เสี่ยงด้านสุขภาพจิต ปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจอย่างมากในช่วงทศวรรษที่ผ่านมาซึ่งส่งผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญต่อชีวิตความเป็นอยู่และสุขภาพจิตของนักศึกษา จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ประมาณ 1 ใน 3 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยทั่วโลกมีอาการของโรคทางจิตเวชอย่างน้อยหนึ่งอาการ โดยโรคที่พบบ่อยที่สุด ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า โรควิตกกังวล และการใช้สารเสพติด นอกจากนี้ อัตราการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา โดยสาเหตุของปัญหาสุขภาพจิตในนักศึกษามหาวิทยาลัยมีหลายประการ ทั้งความกดดันทางการเรียน ความคาดหวังทางสังคม ปัญหาทางการเงิน และการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ (Auerbach, R. P. et al., 2018) โดยปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของนักศึกษามากที่สุด ได้แก่ ผลการเรียน ความกดดันทางการเงิน และความกังวลเกี่ยวกับอนาคตหลังจบการศึกษา (Beiter, R. et al., 2015)

การแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตในนักศึกษามหาวิทยาลัยจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วน ทั้งสถาบันการศึกษา บุคลากรทางการแพทย์ และตัวนักศึกษาเอง การให้บริการสุขภาพจิตที่เข้าถึงได้ง่ายและการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพจิตในมหาวิทยาลัยเป็นกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันและแก้ไข ปัญหาสุขภาพจิตในนักศึกษา (Bruffaerts, R. et al., 2018) ดังนั้น ผู้วิจัยในฐานะทีมงานผู้รับผิดชอบงานระบบดูแลช่วยเหลือนักศึกษาครูรัก(ษ์)ถิ่น จึงได้พัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมระยะสั้นด้านจิตวิทยาเพื่อให้นักศึกษาสามารถดูแลสุขภาพจิตของตนเองและช่วยเหลือดูแลประคับประคองจิตใจซึ่งกันและกันได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาและความต้องการจำเป็นในการพัฒนาชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างทักษะจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาทุนครูรัก(ษ์)ถิ่น
2. เพื่อพัฒนาและประเมินประสิทธิภาพของชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างทักษะจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาทุนครูรัก(ษ์)ถิ่น
3. เพื่อทดลองใช้และประเมินประสิทธิผลของชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างทักษะจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาทุนครูรัก(ษ์)ถิ่น

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธีพหุระยะ แบ่งการดำเนินการเป็น 2 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 การศึกษาปัญหาและความต้องการจำเป็นฯ และ การพัฒนาและประเมินประสิทธิภาพของชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นฯ ระยะที่ 2 การทดลองใช้และประเมินประสิทธิผลของชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นฯ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยระยะที่ 1

ประชากรที่ใช้ในวิจัย คือ นักศึกษาครูรัก(ษ์)ถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง 4 ชั้น ปี รวม 115 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษานักศึกษาครูรัก(ษ์)ถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างเฉพาะที่สามารถให้ข้อมูลในประเด็นสำคัญ (Key Informant Sampling) โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากนักศึกษาครูรัก(ษ์)ถิ่น ชั้นปีที่ 1 ถึง 4 ปีละ 2 คน รวม 4 ชั้นปี จำนวน 8 คน ซึ่งถือเป็นจำนวนที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพในการอภิปรายได้ตอบ (ชาย โพธิ์สิตา, 2564)

การวิจัยระยะที่ 2

ประชากรที่ใช้ในวิจัย คือ นักศึกษาครูรัก(ษ์)ถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง 4 ชั้น ปี รวม 115 คน ซึ่งงานวิจัยครั้งนี้ใช้ประชากรทั้งหมดในการเก็บข้อมูลวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. แนวคำถาม/ประเด็นคำถามในการสนทนา ซึ่งมีคุณภาพด้านความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยมีค่า Item Objective Congruence (IOC) เท่ากับ 0.67 - 1.00
2. แบบประเมินประสิทธิภาพของชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างทักษะจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาทุนครูรัก(ษ์)ถิ่น เป็นแบบ มาตรฐานประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 15 ข้อ ซึ่งมีคุณภาพด้านความตรงตามเนื้อหา โดยมีค่า Item Objective Congruence (IOC) เท่ากับ 0.67 - 1.00
3. การประเมินทักษะทางจิตวิทยา ประกอบด้วย
 - 3.1 แบบประเมินทักษะการตระหนักรู้ตนเอง เป็นมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 20 ข้อ ซึ่งมีคุณภาพด้านความตรงตามเนื้อหา โดยมีค่า Item Objective Congruence (IOC) เท่ากับ 0.67 - 1.00 มีค่าอำนาจจำแนก ระหว่าง 0.55 - 0.84 และมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.743
 - 3.2 แบบประเมินทักษะจิตวิทยาเชิงบวกในชีวิตประจำวัน เป็นมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 20 ข้อ ซึ่งมีคุณภาพด้านความตรงตามเนื้อหา โดยมีค่า Item Objective Congruence (IOC) เท่ากับ 0.67 - 1.00 มีค่าอำนาจจำแนก ระหว่าง 0.65 - 0.78 และมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.822
 - 3.3 แบบประเมินทักษะการจัดการความเครียดและเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม เป็นมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 20 ข้อ ซึ่งมีคุณภาพด้านความตรงตามเนื้อหา โดยมีค่า Item Objective Congruence (IOC) เท่ากับ 0.67 - 1.00 มีค่าอำนาจจำแนก ระหว่าง 0.68 - 0.80 และมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.926
 - 3.4 แบบประเมินทักษะการเสริมสร้างจิตตานุภาพ เป็นมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 20 ข้อ ซึ่งมีคุณภาพด้านความตรงตามเนื้อหา โดยมีค่า Item Objective Congruence (IOC) เท่ากับ 0.67 - 1.00 มีค่าอำนาจจำแนก ระหว่าง 0.56 - 0.72 และมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.730
 - 3.5 แบบประเมินความพึงพอใจต่อชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นฯ เป็นแบบมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 10 ข้อ ซึ่งมีคุณภาพ ด้านความตรงตามเนื้อหา โดยมีค่า Item Objective Congruence (IOC) เท่ากับ 1.00 ทุกรายการ มีค่าอำนาจจำแนก ระหว่าง 0.55 - 0.94 และมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.83

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษาปัญหาและความต้องการจำเป็นในการพัฒนาชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างทักษะจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาทุนครูรัก(ษ์)ถิ่น ด้วยการสนทนากลุ่ม (Focus Group)
2. พัฒนาชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างทักษะจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาทุนครูรัก(ษ์)ถิ่น ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ของหลักสูตร เนื้อหาของหลักสูตร โครงสร้างหลักสูตร กิจกรรมฝึกอบรม สื่อในการฝึกอบรม และ การประเมินผลของหลักสูตร
3. นำชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นฯ ที่พัฒนาขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตรด้วยแบบประเมิน แล้วนำข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงหลักสูตรให้มีความสมบูรณ์ พร้อมจัดทำเล่มหลักสูตรฝึกอบรม
4. นำชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นฯ ไปทดลองใช้กับกลุ่มเป้าหมาย
5. ประเมินประสิทธิผลของชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นฯ โดยให้ผู้เข้าอบรมทำแบบประเมินทักษะทางจิตวิทยา และแบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม ด้วย Google Form
6. ปรับปรุงชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นฯ ให้สมบูรณ์



การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ความต้องการจำเป็นในการพัฒนาชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างทักษะจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาทุนครูรัก(ษ์)ถิ่นด้วยการ การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสร้างข้อสรุปแบบการวิเคราะห์แบบอุปนัย (Analytic Induction) ตรวจสอบคุณภาพด้วยวิธีการตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) แบบการทบทวนข้อมูล (Review Triangulation)
2. วิเคราะห์ประสิทธิภาพของชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นฯ ด้วยสถิติพรรณนา (Descriptive Statistics)
3. วิเคราะห์ประสิทธิผลของชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นฯ จากการทดลองใช้ ด้วยสถิติ Paired-Sample T-Test
4. วิเคราะห์คะแนนความพึงพอใจต่อชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นฯ ด้วยสถิติพรรณนา (Descriptive Statistics)

ผลการวิจัย

ผลศึกษาปัญหาและความต้องการจำเป็นในการพัฒนาชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างทักษะจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาทุนครูรัก(ษ์)ถิ่น

นักศึกษาทุนครูรัก(ษ์)ถิ่นมีปัญหา 5 ประเด็นหลัก ได้แก่ ปัญหาสุขภาพทางจิต ปัญหาเกี่ยวกับการรู้จักตนเอง ปัญหาด้านการจัดการความเครียด ปัญหาการปรับความคิดและพฤติกรรม และ ปัญหาการขาดจิตตานุภาพ รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการจำเป็นในการพัฒนาชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นฯ

ปัญหาที่พบ	รายละเอียด	ความต้องการจำเป็น
1. สุขภาวะทางจิต (Psychological Wellbeing)	- ภาวะโฮมซิก (Homesick) - ขาดการสนับสนุนทางจิตใจ (Psychological Support) - มีปัญหาสัมพันธ์กับเพื่อน/แฟน	- อาจารย์ควรสอนนักศึกษาเกี่ยวกับ “การสร้างความสัมพันธ์ที่แข็งแรง (Healthy Relationship)” - อาจารย์ควรจัดให้มีกิจกรรมสานสัมพันธ์ (Relationship Building Activities) เพิ่มเติม เพื่อเป็นตัวกลางให้นักศึกษาได้ใช้เวลาร่วมกัน - นักศึกษาทุกคนควรมีพื้นฐานการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาเพื่อที่จะสามารถให้การสนับสนุนทางจิตใจซึ่งกันและกัน
2. การรู้จักตนเอง (Knowledge of Self)	- การเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ (Low Self-Esteem) - การตระหนักรู้ตนเองต่ำ (Low Self-Awareness) - การเก็บกดอารมณ์ความรู้สึก - ความรู้สึกว่างเปล่า (Emptiness)	- อาจารย์ควรให้ความรู้นักศึกษาเกี่ยวกับ อารมณ์และความรู้สึก (Emotion and Feeling) - อาจารย์ควรสอนนักศึกษาเกี่ยวกับทักษะการติดตามประเมินตัวเอง (Self-Monitoring Skills) - อาจารย์ควรสอนนักศึกษาเกี่ยวกับการยอมรับตนเองและการให้คำมั่นสัญญากับตนเอง (Acceptance and Commitment)
3. การจัดการความเครียด	- มีความเครียดจากการปรับตัวไม่ได้ - ขาดทักษะการจัดการความเครียด - มีภาวะหมดไฟ (Burnout) เนื่องจากการเรียนและกิจกรรมบังคับที่หนักเกินไป	- อาจารย์ควรสอนนักศึกษาเกี่ยวกับความเครียด - อาจารย์ควรสอนนักศึกษาเกี่ยวกับการเมตตา กรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion)

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการจำเป็นในการพัฒนาชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นฯ (ต่อ)

ปัญหาที่พบ	รายละเอียด	ความต้องการจำเป็น
4. การปรับความคิดและพฤติกรรม	- มองโลกในแง่ร้าย - กิจกรรมประจำวันไม่เหมาะสม - การติดเกมส์	- อาจารย์ควรสอนนักศึกษาเกี่ยวกับการปรับความคิดและพฤติกรรม - นักศึกษาต้องฝึกมองโลกในแง่บวก
5. การขาดจิตตานุภาพ	- ขาดแรงจูงใจ - ขาดการควบคุมตนเอง (Self-Discipline) - ขาดความสามารถในการต้านทานสิ่งล่อใจและความปรารถนาระยะสั้นเพื่อบรรลุเป้าหมายระยะยาว	- อาจารย์ควรสอนนักศึกษาเกี่ยวกับการสร้างจิตตานุภาพ - อาจารย์ควรจัดให้มีการตรวจสอบสภาพจิตเป็นประจำ

จากตารางที่ 1 พบว่า นักศึกษาทุนครูรัก(ษ์)ถิ่นมีปัญหา 5 ประเด็นหลัก ได้แก่ ปัญหาสุขภาวะทางจิต ปัญหาเกี่ยวกับการรู้จักตนเอง ปัญหาด้านการจัดการความเครียด ปัญหาด้านการปรับความคิดและพฤติกรรม และปัญหาการขาดจิตตานุภาพ

ผลการพัฒนาและประเมินประสิทธิภาพของชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างทักษะจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาทุนครูรัก(ษ์)ถิ่น

ชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นฯ ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ เนื้อหา โครงสร้าง กิจกรรมฝึกอบรม สื่อในการฝึกอบรม และการประเมินผลของหลักสูตร มีรายละเอียด ดังนี้

วัตถุประสงค์ของหลักสูตรอบรมระยะสั้นฯ

หลักสูตรที่ 1 การฝึกทักษะการตระหนักรู้ตนเอง

- นักศึกษาผู้เข้ารับการอบรมสามารถตระหนักรู้ตนเองได้
- นักศึกษาผู้เข้ารับการอบรมมีทักษะการติดตามประเมินตัวเอง

หลักสูตรที่ 2 การใช้จิตวิทยาเชิงบวกในชีวิตประจำวัน

- นักศึกษาผู้เข้ารับการอบรมสามารถประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวกในชีวิตประจำวันได้

หลักสูตรที่ 3 การจัดการความเครียดและเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม

- นักศึกษาผู้เข้ารับการอบรมมีทักษะการจัดการความเครียด
- นักศึกษาผู้เข้ารับการอบรมสามารถประยุกต์ใช้เทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมในการพัฒนาตนเองได้

หลักสูตรที่ 4 การเสริมสร้างจิตตานุภาพ

- นักศึกษาผู้เข้ารับการอบรมสามารถประยุกต์ใช้เทคนิคการสร้างจิตตานุภาพได้

เนื้อหาและโครงสร้างหลักสูตรอบรมระยะสั้นฯ

ชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างทักษะจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาทุนครูรัก(ษ์)ถิ่น

ชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นฯ ได้รับการพัฒนาขึ้นโดยใช้แนวคิดหลักสูตรฐานสมรรถนะ (Competency-Based Approach) ซึ่งมุ่งพัฒนาสมรรถนะของผู้เรียนโดยการบูรณาการ ความรู้ ทักษะ และ เจตคติ เข้ากับทักษะทางจิตวิทยา โดยระบุสมรรถนะเป้าหมาย ลำดับเนื้อหาและ กิจกรรมการเรียนรู้ ตั้งแต่ระดับพื้นฐานไปจนถึงระดับสูง และมีการประเมินสมรรถนะหลังจบการอบรม

เนื้อหาและโครงสร้าง

การฝึกทักษะการตระหนักรู้ตนเอง (ชั้นปีที่ 1; 24 ชั่วโมง; 4 ชั่วโมง/สัปดาห์)

1. ความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึก
2. ความเข้าใจเกี่ยวกับสัญญาณของอารมณ์ (Emotional Signals)
3. การติดตามประเมินตัวเอง (Self-Monitoring Skill)
4. ทักษะการควบคุมอารมณ์ตนเอง (Emotion Regulation Skill)
5. การเผชิญกับอารมณ์เชิงลบ
6. การยอมรับตนเองและการให้คำมั่นสัญญากับตนเอง (Acceptance and Commitment)

การใช้จิตวิทยาเชิงบวกในชีวิตประจำวัน (ชั้นปีที่ 2; 24 ชั่วโมง; 4 ชั่วโมง/สัปดาห์)

1. ความเข้าใจเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology)
2. ความเข้าใจเกี่ยวกับโมเดลจิตวิทยาเชิงบวก (Psychology Model)
3. กิจกรรมกลุ่มจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology Group Intervention)
4. กลยุทธ์การพัฒนาตนเองด้วยจิตวิทยาเชิงบวก
5. ใบงานจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology Work Sheet)
6. การประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวกในชีวิตประจำวัน

การจัดการความเครียดและเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม (ชั้นปีที่ 3; 24 ชั่วโมง; 4 ชั่วโมง/สัปดาห์)

1. ความรู้พื้นฐานการปรับความคิดและพฤติกรรม
2. การตั้งเป้าหมาย
3. การสร้างตารางชีวิตประจำวัน
4. การโต้แย้งความคิดเชิงลบ
5. เทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม
6. การทำพิมพ์เขียวการปรับความคิดและพฤติกรรม

การเสริมสร้างจิตตานุภาพ (ชั้นปีที่ 4; 24 ชั่วโมง; 4 ชั่วโมง/สัปดาห์)

1. ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับจิตตานุภาพ (Willpower) และการควบคุมตนเอง (Self-Control)
2. การตั้งเป้าหมาย
3. การสร้างจิตตานุภาพ
4. การสร้างกิจวัตรที่ดี
5. การเสริมสร้างความสามารถในการควบคุมตนเอง
6. การคงไว้ซึ่งจิตตานุภาพ

ภาพที่ 1 เนื้อหาและโครงสร้างหลักสูตรอบรมระยะสั้นฯ

จากภาพที่ 1 แสดงโครงสร้างชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างทักษะจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาทุนครูรัก(ษ์)ถิ่นที่พัฒนามาจากประเด็นปัญหาที่พบจากการดำเนินการวิจัยระยะที่ 1 (การศึกษาปัญหาและความต้องการจำเป็นฯ ซึ่งได้หลักสูตร จำนวน 4 หลักสูตร ได้แก่ การฝึกทักษะการตระหนักรู้ตนเอง การใช้จิตวิทยาเชิงบวกในชีวิตประจำวัน การจัดการความเครียดและเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม และ การเสริมสร้างจิตตานุภาพ โดยทุกหลักสูตรมีชั่วโมงการฝึกอบรมรวมอยู่ที่ 24 ชั่วโมง จัดอบรมครั้งละ 4 ชั่วโมง/สัปดาห์ เป็นจำนวน 4 ครั้งต่อเนื่อง 4 สัปดาห์

ผลการประเมินประสิทธิภาพของชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างทักษะจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาทุนครูรัก(ษ์)ถิ่น

การประเมินประสิทธิภาพของชุดหลักสูตรอบรมระยะสั้นฯ โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการประเมินประสิทธิภาพของชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างทักษะจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาทุนครูรัก(ษ์)ถิ่น ($n = 3$)

รายการประเมิน	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ
ความสอดคล้องขององค์ประกอบของหลักสูตรฝึกอบรม			
1. วัตถุประสงค์สอดคล้องกับหลักการและเหตุผล	4.33	0.58	มาก
2. เนื้อหาของหลักสูตรสอดคล้องกับวัตถุประสงค์	4.67	0.58	มากที่สุด
3. โครงสร้างหลักสูตรสอดคล้องกับวัตถุประสงค์	4.67	0.58	มากที่สุด
4. เนื้อหาของหลักสูตรสอดคล้องกับโครงสร้าง	4.67	0.58	มากที่สุด
5. กิจกรรมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์	4.33	0.58	มาก
6. กิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหา	4.67	0.58	มากที่สุด
7. สื่อการฝึกอบรมสอดคล้องกับกิจกรรม	4.33	0.58	มาก
8. การประเมินสอดคล้องกับวัตถุประสงค์	4.67	0.58	มากที่สุด
ภาพรวม	4.54	0.51	มากที่สุด
ความเหมาะสมของหลักสูตรฝึกอบรม			
1. หลักการและเหตุผลของหลักสูตร	4.33	0.58	มาก
2. วัตถุประสงค์ของหลักสูตร	4.67	0.58	มากที่สุด
3. เนื้อหาของหลักสูตร	4.33	0.58	มาก
4. โครงสร้างหลักสูตร	4.33	0.58	มาก
5. กิจกรรมการฝึกอบรม	4.67	0.58	มากที่สุด
6. สื่อการฝึกอบรม	4.67	0.58	มากที่สุด
7. การประเมินการฝึกอบรม	4.67	0.58	มากที่สุด
ภาพรวม	4.52	0.50	มากที่สุด

จากตารางที่ 2 พบว่า ชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างทักษะจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาทุนครูรัก(ษ์)ถิ่นในภาพรวมองค์ประกอบของชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นฯ มีความสอดคล้องในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.54$, S.D. = 0.51) และมีความเหมาะสมของหลักสูตรในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.52$, S.D. = 0.50)

ผลการทดลองใช้และประเมินประสิทธิผลของชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างทักษะจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาทุนครูรัก(ษ์)ถิ่น

ผลการทดลองใช้และประเมินประสิทธิผลของชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างทักษะจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาทุนครูรัก(ษ์)ถิ่น แสดงดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการทดสอบ ก่อน - หลัง การอบรม

	ก่อนการอบรม			หลังการอบรม		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
หลักสูตรการฝึกทักษะการตระหนักรู้ตนเอง (n = 31)	2.018	.200	น้อย	3.986	.178	มาก
หลักสูตรการใช้จิตวิทยาเชิงบวกในชีวิตประจำวัน (n = 30)	2.020	.146	น้อย	3.993	.169	มาก
หลักสูตรการจัดการความเครียดและเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม (n = 29)	2.041	.156	น้อย	4.035	.225	มาก
หลักสูตรการเสริมสร้างจิตตานุภาพ (n = 25)	2.056	.179	น้อย	3.902	.137	มาก

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนน ก่อน - หลัง การอบรม

	ก่อนการอบรม		หลังการอบรม		t	Sig (2-tailed)	Mean difference
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.			
ปี 1: หลักสูตรการฝึกทักษะการตระหนักรู้ตนเอง (n = 31)	2.018	.200	3.986	.178	41.042	.000	1.968
ปี 2: หลักสูตรการใช้จิตวิทยาเชิงบวกในชีวิตประจำวัน (n = 30)	2.020	.146	3.993	.169	43.766	.000	1.973
ปี 3: หลักสูตรการจัดการความเครียดและเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม (n = 29)	2.041	.156	4.035	.225	38.973	.000	1.993
ปี 4: หลักสูตรการเสริมสร้างจิตตานุภาพ (n = 25)	2.056	.179	3.902	.137	39.414	.000	1.846

จากตารางที่ 3 และ 4 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาทุนครูรัก(ษ์)ถิ่น ชั้นปีที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ยจากแบบประเมินทักษะการตระหนักรู้ตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 นักศึกษา ชั้นปีที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ยจากแบบประเมินทักษะจิตวิทยาเชิงบวกในชีวิตประจำวัน เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 นักศึกษา ชั้นปีที่ 3 มีคะแนนเฉลี่ยจากแบบประเมินทักษะการจัดการความเครียดและเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ นักศึกษา ชั้นปีที่ 4 มีคะแนนเฉลี่ยจากแบบประเมินทักษะการเสริมสร้างจิตตานุภาพ

ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรมต่อชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างทักษะจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาทุนครูรัก(ษ์)ถิ่น

การประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรมระยะสั้นฯ รายละเอียดดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นฯ

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1. ด้านวิธีการฝึกอบรม	4.000	.621	มาก
2. ด้านวิทยากรผู้อบรม	4.061	.625	มาก
3. ด้านเนื้อหาของการฝึกอบรม	4.174	.679	มาก
4. ด้านกิจกรรมของการฝึกอบรม	4.052	.619	มาก
5. ด้านเอกสารประกอบการฝึกอบรม	4.244	.601	มาก
6. ด้านสื่อ วัสดุประกอบการฝึกอบรม	4.078	.595	มาก
7. ด้านสถานที่ฝึกอบรม	4.191	.687	มาก
8. ด้านการประเมินผลการฝึกอบรม	4.087	.555	มาก

ตารางที่ 5 ผลประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นฯ (ต่อ)

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
9. ด้านระยะเวลาในการอบรม	4.087	.643	มาก
10. ภาพรวมของการฝึกอบรม	4.139	.660	มาก
เฉลี่ย	4.147	.458	มาก

จากตารางที่ 5 พบว่า ผู้เข้าร่วมการอบรมมีความพึงพอใจต่อชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างทักษะจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาทุนครูรัก(ษ์)ถิ่น ภาพรวมในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.147$, S.D. = 0.458)

อภิปรายผล

1. จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นักศึกษาครูรัก(ษ์)ถิ่นประสบกับปัญหามากมายในการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย โดยผู้วิจัยได้สรุปปัญหาเป็น 5 ประเด็นหลัก ได้แก่ ปัญหาสุขภาพทางจิต ปัญหาเกี่ยวกับการรู้จักตนเอง ปัญหาด้านการจัดการความเครียด ปัญหาด้านการปรับความคิดและพฤติกรรม และ ปัญหาการขาดจิตตานุภาพ งานวิจัยจำนวนมากที่ พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยโดยเฉพาะ ในชั้นปีที่ 1 มักจะพบกับปัญหาภาวะโฮมซิก (Homesick) การขาดการสนับสนุนทางจิตใจ (Psychological support) และ การมีปัญหสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนหรือแฟน (Amati, V. et al., 2018); (Biasi, V. et al., 2018); (Palai, P. K. & Kumar, P., 2016) ปัญหาดังกล่าวนั้นส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา (Psychological Wellbeing) ของนักศึกษา นอกจากนี้ ยังพบปัญหาเกี่ยวกับการรู้จักตนเอง อาทิ การเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ (Low Self-Esteem) การตระหนักรู้ตนเองต่ำ (Low Self-Awareness) การเก็บกดอารมณ์ความรู้สึก และการมีความรู้สึกว่างเปล่า (Emptiness) ซึ่งก็เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยและส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาโดยตรง โดยอาจทำให้นักศึกษาเกิด ภาวะเครียด ภาวะวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และ การมีความคิดฆ่าตัวตาย (Gidi, N. W. et al., 2021); (Nguyen, D. T. & Wright, E. P., 2019) ซึ่งงานวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักศึกษาขาดความสามารถในการจัดการความเครียด จึงทำให้บางส่วนมี ขาดแรงจูงใจและมี ภาวะหมดไฟ นำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ อาทิ ขาดการควบคุมตนเอง (Self-Discipline) กิจกรรมประจำวันไม่เหมาะสม และการติดเกมส์ นำไปสู่การพัฒนาชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้น 4 หลักสูตร ได้แก่ การฝึกทักษะการตระหนักรู้ตนเอง การใช้จิตวิทยาเชิงบวกในชีวิตประจำวัน การจัดการความเครียดและเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม และ การเสริมสร้างจิตตานุภาพ

การพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองเป็นกระบวนการสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพจิตและความสำเร็จในชีวิต การตระหนักรู้ตนเองช่วยเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์และการตัดสินใจที่ดีขึ้น วิธีการพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองมีหลากหลาย อาทิ การสะท้อนคิดเป็นประจำและการขอข้อมูลป้อนกลับจากผู้อื่นเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การเขียนบันทึกประจำวันช่วยในการสำรวจตนเองและเพิ่มความเข้าใจในอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองสามารถเพิ่มการตระหนักรู้ตนเองและลดความเครียดได้ (Eurich, T., 2018)

จิตวิทยาเชิงบวกเป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการส่งเสริมอารมณ์ทางบวกและความเข้มแข็งทางจิตใจ การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันสามารถทำได้หลายวิธี อาทิ การระบุและใช้จุดแข็งของตนเอง ช่วยเพิ่มความสุขและความพึงพอใจในชีวิต การตั้งเป้าหมายเชิงบวกและการมองโลกในแง่ดีช่วยเพิ่มแรงจูงใจและความสำเร็จในชีวิต และการฝึกการมีสติและการใคร่ครวญถึงประสบการณ์ที่ดีช่วยเพิ่มความสุขและลดความเครียดในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Fredrickson, B. L. et al., 2017)

การเสริมสร้างทักษะการจัดการความเครียดและการปรับความคิดและพฤติกรรมเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาสุขภาพจิตและเพิ่มคุณภาพชีวิต การปรับความคิดและพฤติกรรมมีประสิทธิภาพในการลดอาการซึมเศร้าและวิตก

กังวล และการฝึกสติ ช่วยลดความเครียดและเพิ่มความผาสุกทางจิตใจ การฝึกการกำกับอารมณ์ตนเองช่วยเพิ่มความสามารถในการจัดการความเครียด นอกจากนี้ การฝึกความเมตตากรุณาต่อตนเองช่วยลดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองและเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ การประยุกต์ใช้เทคนิคเหล่านี้ในชีวิตประจำวันสามารถช่วยพัฒนาทักษะการจัดการความเครียดและปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Hofmann, S. G. et al., 2017)

การสร้างเสริมจิตตานุภาพเป็นกระบวนการสำคัญในการพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองและบรรลุเป้าหมาย จิตตานุภาพไม่ใช่ทรัพยากรที่มีจำกัดแต่เป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกฝน การฝึกสติ (Mindfulness) ช่วยเพิ่มความสามารถในการควบคุมตนเองและตัดสินใจ การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและการวางแผนล่วงหน้าและการกำกับอารมณ์ตนเองช่วยเพิ่มความสามารถในการต้านทานสิ่งยั่วและรักษาพฤติกรรมที่มุ่งสู่เป้าหมายในระยะยาว การประยุกต์ใช้เทคนิคเหล่านี้ในชีวิตประจำวันสามารถช่วยพัฒนา จิตตานุภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Duckworth, A. L. et al., 2019)

ซึ่งการพัฒนาการพัฒนาลักษณะจิตวิทยาจะประยุกต์หลักการพัฒนาตัวแปรทางจิตวิทยาดังที่กล่าวไว้ข้างต้นร่วมกับการพัฒนาลักษณะตามแนวคิดของ มาร์ต พัฒนา เพื่อให้เกิดชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นที่มีกระบวนการพัฒนาตัวแปรทางจิตวิทยาได้อย่างเหมาะสมและถูกต้องการหลักการพัฒนาลักษณะ (มาร์ต พัฒนา, 2567)

2. การพัฒนาลักษณะหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างทักษะจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาทุนครูรัก(ษ์)ถิ่น ได้พัฒนาลักษณะอย่างมีมาตรฐาน โดยได้พัฒนาลักษณะตามแนวคิดของ มาร์ต พัฒนา ที่ได้เสนอแนวคิดการพัฒนาหลักสูตร อย่างเป็นระบบซึ่งมีขั้นตอน สำคัญสรุปได้ ดังนี้ ขั้นที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน เพื่อวินิจฉัยปัญหาและความต้องการ ขั้นที่ 2 การกำหนดเป้าประสงค์ ขั้นที่ 3 การเลือกและการจัดลำดับเนื้อหา ขั้นที่ 4 การเลือกและการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ขั้นที่ 5 การกำหนดอัตราเวลาเรียน ขั้นที่ 6 การนำหลักสูตรไปใช้ ขั้นที่ 7 การประเมินผลหลักสูตร และ ขั้นที่ 8 การปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร (มาร์ต พัฒนา, 2567) โดยหลักสูตรประกอบด้วย วัตถุประสงค์ เนื้อหา โครงสร้าง กิจกรรมฝึกอบรม สื่อในการฝึกอบรม และการประเมินผลของหลักสูตร และผลการประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรมมีประสิทธิภาพในระดับมาก เนื่องมาจากการพัฒนาลักษณะการฝึกอบรมมีความสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาหลักสูตรของ Tyler, R. W., Taba, H. ที่ว่าหลักสูตร ประกอบด้วย จุดมุ่งหมาย มวลประสบการณ์/เนื้อหา การจัดประสบการณ์หรือการจัดการเรียนการสอน และการประเมินผล (Tyler, R. W., 1950); (Taba, H., 1962)

3. ผลการทดลองใช้และประเมินประสิทธิผลของชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างทักษะจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาทุนครูรัก(ษ์)ถิ่น พบว่า หลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้น 4 หลักสูตร ได้แก่ การฝึกทักษะการตระหนักรู้ตนเอง การใช้จิตวิทยาเชิงบวกในชีวิตประจำวัน การจัดการความเครียดและเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม และ การเสริมสร้างจิตตานุภาพ โดยทุกหลักสูตรฯ ผู้เรียนสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ของหลักสูตรได้ทุกหลักสูตร สะท้อนให้เห็นว่าชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นฯ สามารถพัฒนาทักษะจิตวิทยาของผู้เรียนได้ ซึ่งผลการวิจัยดังกล่าวเป็นอีกหนึ่งหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่า ตัวแปรทางจิตวิทยา

สรุปและข้อเสนอแนะ

นักศึกษาทุนครูรัก(ษ์)ถิ่น ประสบปัญหา 5 ประเด็นหลัก ได้แก่ ปัญหาด้านสุขภาวะทางจิต ด้านการรู้จักตนเอง ด้านการจัดการความเครียด ด้านการปรับความคิดและพฤติกรรม และ ด้านการขาดจิตตานุภาพ นำไปสู่การพัฒนาชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นฯ ซึ่งประกอบไปด้วย 4 หลักสูตร ได้แก่ การฝึกทักษะการตระหนักรู้ตนเอง การใช้จิตวิทยาเชิงบวกในชีวิตประจำวัน การจัดการความเครียดและเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม และ การเสริมสร้างจิตตานุภาพ โดยหลักสูตรอบรมแต่ละหลักสูตรเป็นไปตามมาตรฐานการพัฒนา

หลักสูตร หลักสูตรฯ ประกอบด้วย หลักการและเหตุผลวัตถุประสงค์ เนื้อหา โครงสร้าง กิจกรรม สื่อ และ ผลการประเมินชี้ว่าหลักสูตรรอบมรณะสั้นๆ มีประสิทธิภาพในระดับมากที่สุด ผลการทดลองใช้ชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นๆ พบว่า ทั้ง 4 หลักสูตร นักศึกษาที่เข้ารับการอบรมมีความรู้ตามวัตถุประสงค์การอบรมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ผู้สนใจสามารถนำผลจากการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ประโยชน์ทั้งประโยชน์เชิงวิชาการ เชิงนโยบาย และเชิงปฏิบัติ การใช้ประโยชน์เชิงวิชาการ อาทิ ผู้สนใจสามารถพัฒนาต่อยอดการวิจัยโดยใช้การวิจัยครั้งนี้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตรที่มีความเฉพาะเจาะจงกับกลุ่มตัวอย่างและเป็นหลักสูตรที่เป็นการเสริมสร้างตัวแปรทางจิตวิทยา ประโยชน์เชิงนโยบาย และ เชิงปฏิบัติ อาทิ ผู้บริหาร คณาจารย์ และบุคคลากรที่เกี่ยวข้อง สามารถนำผลการวิจัยไปใช้ในการวางแผนนโยบายเพื่อดูแลสุขภาพจิตของนักศึกษาโดยผนวกหลักสูตรฝึกอบรมทางจิตวิทยาเข้ากับระบบดูแลช่วยเหลือนักศึกษา อย่างไรก็ตาม ชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นๆ นี้ถูกพัฒนาขึ้นจากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาที่มีความเฉพาะเจาะจง การนำชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นๆ ไปใช้กับนักศึกษากลุ่มอื่น ควรคำนึงถึงประเด็นความแตกต่างทางวัฒนธรรม และในส่วนของผู้ที่สนใจงานวิจัยครั้งนี้ไปศึกษา พัฒนา และต่อยอด สามารถพัฒนาชุดหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นๆ ให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างทั่วไป หรือไปปรับใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีความเฉพาะเจาะจงอื่น ๆ รวมถึงพัฒนาแบบวัดให้มี คุณสมบัติการวัดเชิงจิตวิทยา (Psychometric Properties) ที่ดีขึ้นเพื่อประสิทธิภาพของการประเมินผลหลักสูตร

เอกสารอ้างอิง

- กษิดีเดช คำพูน. (2566). ปัญหาการขาดแคลนครูในโรงเรียนขนาดเล็ก: สาเหตุ แนวทางแก้ไข และบทบาทของภาคีเครือข่าย. วารสารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, 25(2), 1-1.
- ชาย โพธิ์สิตา. (2564). ศาสตร์และศิลป์การวิจัยเชิงคุณภาพ. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์ปริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.
- นพกุล ปุคิลิต และทวีศิลป์ กุลนภาดล. (2565). การเปรียบเทียบสาเหตุและผลกระทบจากการย้ายของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา นครราชสีมา. วารสารบริหารการศึกษา มศว, 19(36), 1-12.
- มารุต พัฒนา. (2567). การประเมินหลักสูตรเพื่อการเรียนรู้และพัฒนา (ฉบับขยายรายละเอียดจากประสบการณ์ปฏิบัติและการวิจัย). (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: จรัสสินทวงศ์การพิมพ์.
- Amati, V. et al. (2018). Social relations and life satisfaction: the role of friends. *Genus*, 74(7), 1-18.
- Auerbach, R. P. et al. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623-638.
- Beiter, R. et al. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96. doi: 10.1016/j.jad.2014.10.054.
- Biasi, V. et al. (2018). Homesickness experience, distress and sleep quality of first-year university students dealing with academic environment. *Journal of Educational and Social Research*, 8(1), 9-17.
- Bruffaerts, R. et al. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, 225, 97-103. doi: 10.1016/j.jad.2017.07.044.

- Duckworth, A. L. et al. (2019). Beyond willpower: Strategies for reducing failures of self-control. *Psychological Science in the Public Interest*, 20(3), 97-137.
- Eurich, T. (2018). What self-awareness really is (and how to cultivate it). *Harvard Business Review*, 96(1), 2-8.
- Fredrickson, B. L. et al. (2017). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(6), 917-933.
- Gidi, N. W. et al. (2021). Prevalence of low self-esteem and mental distress among undergraduate medical students in Jimma University: a cross-sectional study. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 31(3), 573-580.
- Hofmann, S. G. et al. (2017). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 41(1), 1-14.
- Nguyen, D. T. & Wright, E. P. (2019). Low self-esteem and its association with anxiety, depression, and suicidal ideation in Vietnamese secondary school students: a cross-sectional study. *Frontiers in psychiatry*, 10(1), 1-7.
- Palai, P. K. & Kumar, P. (2016). Relationship among stress, adjustment and homesickness in university students. *International Journal for Innovative Research in Multidisciplinary Field*, 2(6), 101-106.
- Taba, H. (1962). *Curriculum development: theory and practice*. New York: Harcourt, Brace & World.
- Tyler, R. W. (1950). *Basic principles of curriculum and instruction, syllabus for education 360*. Chicago: University of Chicago Press.