

การตอบสนองทางอารมณ์ต่อสภาพแวดล้อมภายในห้องให้คำปรึกษา เพื่อคลายความเครียดและความวิตกกังวลในสถาบันอุดมศึกษา: การวิจัยเชิงผสมผสาน

ปัทมาภรณ์ สว่างวงศ์^{1*}

Received 15 February 2025

Revised 27 August 2025

Accepted 29 August 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดเห็นและการตอบสนองทางอารมณ์ของนักศึกษาต่อสภาพแวดล้อมภายในห้องให้คำปรึกษาในสถาบันอุดมศึกษา โดยใช้กรอบแนวคิดจิตวิทยาสภาพแวดล้อม และทฤษฎีการตอบสนองทางอารมณ์ การวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักศึกษาที่เคยใช้บริการห้องให้คำปรึกษา 30 คน และอาจารย์ผู้ให้คำปรึกษา 15 คน รวม 45 คน โดยคัดเลือกแบบเจาะจงเครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ การสัมภาษณ์เชิงลึกและแบบสังเกตพฤติกรรม และการวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงธีม

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยทางกายภาพ เช่น ระยะเวลาที่นั่งและตำแหน่งการนั่งมีผลต่อระดับความผ่อนคลาย โดยการนั่งท่ามุม 45 องศาและเว้นระยะ 1.2–2 เมตรช่วยลดแรงกดดันและเพิ่มความกล้าในการเปิดเผยข้อมูล นอกจากนี้ การมองเห็นทิวทัศน์ธรรมชาติ การใช้แสงธรรมชาติ และการตกแต่งด้วยภาพศิลปะหรือต้นไม้ในร่ม ช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลได้อย่างมีนัยสำคัญ ในด้านจิตวิทยา พบว่าความเป็นส่วนตัวและการมีพื้นที่ปลอดภัย ช่วยสร้างความไว้วางใจและส่งเสริมการเปิดใจ ส่วนปัจจัยทางสังคมสะท้อนว่าความสัมพันธ์เชิงบวกและท่าที่ไม่เป็นทางการของผู้ให้คำปรึกษามีส่วนช่วยลดความกังวลและเพิ่มประสิทธิภาพการสื่อสาร โดยสรุป การออกแบบห้องให้คำปรึกษาที่เหมาะสมควรบูรณาการทั้งปัจจัยกายภาพ จิตวิทยา และสังคมเข้าด้วยกัน เพื่อสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการผ่อนคลาย ความปลอดภัย และความไว้วางใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของกระบวนการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพในสถาบันอุดมศึกษา

คำสำคัญ: ห้องให้คำปรึกษา จิตวิทยาสภาพแวดล้อม การตอบสนองทางอารมณ์ ความเครียด ความวิตกกังวล

¹ คณะวิศวกรรมศาสตร์และสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี เขตพื้นที่อุเทนถวาย

* Corresponding author email: patamaporn_sa@rmutto.ac.th

EMOTIONAL RESPONSES TO THE ENVIRONMENT OF COUNSELING ROOM TO REDUCE STRESS AND ANXIETY IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS: A MIXED METHODS STUDY

Patamaporn Sawangwong^{1*}

Abstract

The purpose of this study was to use environmental psychology and Emotional Response Theory to examine students' perceptions and emotional responses to the counseling room environment in higher education institutions. A qualitative research design was used in which 45 individuals participated: 30 students who had used counseling services and 15 faculty counselors, selected through purposive sampling. Data were collected using in-depth interviews and behavioral observations, and analyzed using thematic analysis.

The findings revealed that physical factors, such as seating arrangement, significantly influenced students' relaxation and openness. Sitting at a 45-degree angle with a distance of 1.2–2 meters reduced pressure and encouraged self-disclosure. In addition, exposure to natural views, natural lighting, and interior decoration with artwork or indoor plants effectively reduced stress and anxiety. Psychological factors emphasized the importance of privacy and safe spaces, which promoted trust and a willingness to share personal problems. Social factors emphasized the role of positive counselor–student relationships and informal communication styles in reducing anxiety and improving counseling effectiveness. In conclusion, counseling rooms should be designed to integrate physical, psychological, and social dimensions to create a supportive atmosphere that promotes relaxation, safety, and trust. Such environments are fundamental to effective counseling processes in higher education institutions.

Keywords: Counseling Room, Environmental Psychology, Emotional Response, Stress, Anxiety

¹ Faculty of Engineering and Architecture, Rajamangala University of Technology Tawan-ok, Uthenthawai Campus

* Corresponding author email: patamaporn_sa@rmutto.ac.th

บทนำ

โลกยุคปัจจุบันกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในหลายมิติ ทั้งสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และเทคโนโลยี ส่งผลให้เกิดความไม่สมดุลทางสังคมทั้งในระดับโลกและประเทศไทย ซึ่งกระทบต่อสุขภาพกาย และจิตใจของเยาวชน โดยเฉพาะช่วงวัยรุ่นที่ต้องปรับเข้าสู่สังคมและการเรียนในสถาบันอุดมศึกษา ทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า เช่น การนอนไม่หลับหรือการสูญเสียแรงจูงใจ (Pratummanee et al., 2025) ปัญหาสุขภาพจิตในนักศึกษาระดับอุดมศึกษามีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทั่วโลก โดยงานวิจัย เมตา-อะนาไลซิสพบว่าประมาณร้อยละ 32 ของนักศึกษามีภาวะวิตกกังวล และร้อยละ 16 ประสบปัญหา ความเครียด (O'Brien et al., 2023) ส่วนในประเทศไทยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยชายแดนใต้ร้อยละ 37.5 มีภาวะซึมเศร้า และข้อมูลจากสายด่วนสุขภาพจิตระบุว่ากว่าร้อยละ 37.3 ของผู้โทรเข้ามีปัญหาคความเครียด และความวิตกกังวล (Rhein & Nanni, 2022; Pratummanee et al., 2025) แสดงให้เห็นถึงความรุนแรงของ ปัญหาในกลุ่มเยาวชนและนักศึกษาไทยในปัจจุบัน

ในสถานการณ์เช่นนี้ ห้องให้คำปรึกษาภายในมหาวิทยาลัยถือเป็นพื้นที่สำคัญที่สามารถช่วยลด ความเครียดและปัญหาด้านอารมณ์ของนักศึกษา อย่างไรก็ตาม งานวิจัยที่ศึกษาผลกระทบของ สภาพแวดล้อม ในห้องให้คำปรึกษา ต่ออารมณ์และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษายังมีไม่มาก โดยงานศึกษาต่างประเทศชี้ว่า ปัจจัย เช่น ความเป็นส่วนตัว การจัดพื้นที่ ความเงียบสงบ แสงธรรมชาติ และการตกแต่งห้องด้วยองค์ประกอบ ธรรมชาติ มีผลต่อประสบการณ์ของผู้รับการบำบัดอย่างชัดเจน (Pearson & Wilson, 2012) แนวคิดทาง จิตวิทยาสิ่งแวดล้อม (Environmental Psychology) และการออกแบบพื้นที่เพื่อการบำบัด (Healing Environments) ยังยืนยันว่า แสงธรรมชาติ สีโทนอ่อน การจัดวางเฟอร์นิเจอร์ และการมองเห็นธรรมชาติ สามารถช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างความผ่อนคลายได้ (Kaya & Epps, 2004; Küller et al., 2006; Bringslimark et al., 2009)

ดังนั้น ความสำคัญของการวิจัยนี้ คือการเติมเต็มช่องว่างทางองค์ความรู้ (Knowledge Gap) เกี่ยวกับผลของสภาพแวดล้อมห้องให้คำปรึกษาต่ออารมณ์และความรู้สึกของนักศึกษาในบริบทไทย โดย 1) ให้ข้อมูลเชิงประจักษ์เพื่อการออกแบบห้องให้คำปรึกษาที่เหมาะสม 2) สะท้อนคุณค่าและประโยชน์ เชิงปฏิบัติแก่ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เช่น อาจารย์ที่ปรึกษา เจ้าหน้าที่แนะแนว นักออกแบบ และผู้บริหาร มหาวิทยาลัย และ 3) สนับสนุนการสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจของนักศึกษาได้อย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความคิดเห็นในด้านสภาพแวดล้อมในห้องให้คำปรึกษาที่มีต่อการตอบสนองทางอารมณ์ และประสบการณ์ของนักศึกษาต่อการใช้บริการห้องให้คำปรึกษาในสถาบันอุดมศึกษา

กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดการวิจัยครั้งนี้อาศัยพื้นฐานจากแนวคิดจิตวิทยาสภาพแวดล้อม (Environmental Psychology) และทฤษฎีการตอบสนองทางอารมณ์ (Emotional Response Theory) โดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมภายในห้องให้คำปรึกษากับการตอบสนองทางอารมณ์ของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา

ในด้านแรก ปัจจัยทางกายภาพ ได้แก่ แสง สี เสียง อุณหภูมิ และการจัดวางเฟอร์นิเจอร์ ถือเป็นตัวแปรสำคัญที่มีผลโดยตรงต่อการตอบสนองทางอารมณ์เชิงปริมาณของนักศึกษา อาทิ ระดับความเครียด ความวิตกกังวล และความพึงพอใจ

ในด้านที่สอง ปัจจัยด้านจิตวิทยา เช่น ความรู้สึกปลอดภัย ความเป็นส่วนตัว และบรรยากาศทางอารมณ์ ร่วมกับ ปัจจัยทางสังคม เช่น ความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างที่ปรึกษากับนักศึกษา ล้วนส่งผลต่อการรับรู้และประสบการณ์เชิงคุณภาพของผู้ใช้บริการห้องให้คำปรึกษา การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตช่วยสะท้อนประสบการณ์ดังกล่าวได้อย่างเป็นธรรมชาติและลึกซึ้ง โดยชี้ให้เห็นว่าความไว้วางใจและความรู้สึกผ่อนคลายเป็นเงื่อนไขที่เอื้อต่อการเปิดใจของนักศึกษา

การทบทวนวรรณกรรม

1. สุขภาพจิตในกลุ่มนักศึกษาอุดมศึกษา

งานวิจัยจำนวนมากชี้ว่านักศึกษาในระดับอุดมศึกษามีความเสี่ยงต่อภาวะความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า เนื่องจากการเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นสู่การเป็นผู้ใหญ่ รวมถึงแรงกดดันด้านการเรียน การปรับตัวทางสังคม และความไม่มั่นคงในอนาคต (Eisenberg et al., 2007; Auerbach et al., 2018) การศึกษาระดับเมตา-อะนาไลซิสโดย O'Brien et al. (2023) พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยทั่วโลกกว่าร้อยละ 32 มีภาวะวิตกกังวล และร้อยละ 16 เผชิญความเครียดอย่างมีนัยสำคัญ ขณะที่ในประเทศไทยมีรายงานว่านักศึกษาจำนวนมาก โดยเฉพาะพื้นที่ชายแดนใต้ มีอัตราภาวะซึมเศร้าสูงถึงร้อยละ 37.5 (Rhein & Nanni, 2022) ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนถึงความจำเป็นในการจัดการเชิงระบบ

2. ห้องให้คำปรึกษาและการบำบัดในสถาบันอุดมศึกษา

ห้องให้คำปรึกษาในมหาวิทยาลัยไม่เพียงเป็นพื้นที่แก้ไขปัญหาส่วนบุคคล แต่ยังเป็นกลไกสำคัญในการสร้างสมดุลทางอารมณ์และทักษะชีวิตของนักศึกษา (Gallagher, 2015) งานวิจัยชี้ว่าปัจจัยที่เอื้อต่อการเปิดใจและความไว้วางใจ ได้แก่ ความเป็นส่วนตัว การปกปิดข้อมูล และความรู้สึกปลอดภัย (Sue & Sue, 2016) หากพื้นที่ดังกล่าวไม่ได้รับการออกแบบให้เหมาะสม อาจสร้างอุปสรรคในการเข้าถึงบริการและลดประสิทธิภาพของการบำบัด

3. สิ่งแวดล้อมทางกายภาพกับสุขภาวะทางจิตใจ

แนวคิดทางจิตวิทยาสิ่งแวดล้อม (Environmental Psychology) ชี้ว่าสภาพแวดล้อมทางกายภาพ เช่น แสง เสียง สี และอุณหภูมิ มีอิทธิพลต่ออารมณ์ ความเครียด และการรับรู้ (Kaya & Epps, 2004; Küller et al., 2006) งานของ Bringslimark et al. (2009) พบว่าการมีพืชในอาคารและการมองเห็นธรรมชาติช่วยลดความวิตกกังวลและส่งเสริมการฟื้นตัวทางจิตใจ ขณะที่การจัดแสงธรรมชาติและ การตกแต่งห้องให้คำปรึกษาด้วยองค์ประกอบจากธรรมชาติ ส่งผลเชิงบวกต่อผู้เข้ารับการบำบัด

4. บรรยายภาพทางจิตวิทยาและปัจจัยทางสังคม

นอกจากปัจจัยทางกายภาพแล้ว บรรยายภาพทางจิตวิทยา เช่น ความรู้สึกปลอดภัย ความเป็นส่วนตัว และความสงบ ยังมีผลอย่างมากต่อการเปิดใจและความร่วมมือของผู้รับคำปรึกษา (Pearson & Wilson, 2012) ขณะที่ปัจจัยทางสังคม โดยเฉพาะความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างนักศึกษา กับที่ปรึกษา มีผลต่อการสร้างความไว้วางใจและประสบการณ์เชิงบวกในกระบวนการบำบัด (Horvath & Greenberg, 1989)

5. การบูรณาการทฤษฎีเพื่อการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้อาศัยการบูรณาการแนวคิดจิตวิทยาสิ่งแวดล้อม (Environmental Psychology) ที่เน้นปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสภาพแวดล้อม และทฤษฎีการตอบสนองทางอารมณ์ (Emotional Response Theory) ที่อธิบายกลไกการรับรู้และการแสดงออกของอารมณ์ (Mehrabian & Russell, 1974) โดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์จริงของนักศึกษาในห้องให้คำปรึกษา เพื่อทำความเข้าใจปัจจัยที่เอื้อต่อการลดความเครียดและเสริมสร้างความผ่อนคลาย

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย

การศึกษานี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงเชิงคุณภาพ (Qualitative research method)

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ 1) นักศึกษามหาวิทยาลัย ปี 1-ปี 5 ที่มีประสบการณ์เคยใช้บริการห้องให้คำปรึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ในปี 2567 จำนวน 667 คน (ศูนย์บริการสุขภาพและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, 2567) และ 2) ผู้ให้คำปรึกษา อาจารย์ประจำชั่วโมง Home room แต่ละชั้นปี 1-5 จำนวน 50 คน (ศูนย์บริการสุขภาพและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, 2567) โดยมุ่งเน้นไปที่นักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวนประมาณ 20-30 คนที่มีประสบการณ์ตรงในการใช้บริการให้คำปรึกษา และอาจารย์ที่ปรึกษาประจำชั้นปีหรือโฮมรูมซึ่งผ่านการอบรมบทบาทการเป็นที่ปรึกษา จำนวน 10-15 คน การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อคัดเลือกผู้ที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่สามารถให้ข้อมูลได้อย่างลึกซึ้งและสัมพันธ์กับประเด็นการวิจัย การกำหนดกลุ่มตัวอย่างจึงมิได้อิงจากความเป็นตัวแทนเชิงสถิติ แต่เน้นไปที่ความสามารถในการสะท้อนประสบการณ์จริงของผู้เข้าร่วม (Patton, 2015) ในการกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกและคัดออก นั้นเกณฑ์คัดเลือกคือ นักศึกษาที่เคยใช้บริการให้คำปรึกษาหรืออาจารย์ที่ปรึกษาที่ผ่านการอบรมและยินยอมเข้าร่วมสัมภาษณ์หรือสนทนากลุ่ม ในทางกลับกัน หากผู้ถูกคัดเลือกไม่มีประสบการณ์ตรงตามเกณฑ์ หรือไม่สะดวกให้บันทึกเสียงและปฏิเสธการใช้ข้อมูล ก็จะถูกจัดให้อยู่ในเกณฑ์คัดออก ทั้งนี้การกำหนดเกณฑ์ดังกล่าวมีเป้าหมายเพื่อรักษาความถูกต้อง ความเชื่อถือได้ และคุณภาพของข้อมูลที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ

3. เครื่องมือวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้เครื่องมือวิจัยเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและสะท้อนประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลอย่างรอบด้าน เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย การสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบสังเกตพฤติกรรม โดยมีขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพดังนี้

1. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับประสบการณ์ ความรู้สึก และทัศนคติของนักศึกษาที่เข้ามาใช้บริการห้องให้คำปรึกษา โดยใช้แนวคำถามกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) ซึ่งกำหนดหัวข้อหลัก เช่น เหตุผลที่เข้ารับการปรึกษา ความรู้สึกระหว่างการให้บริการ และข้อเสนอแนะในการพัฒนา แนวคำถามสัมภาษณ์ถูกสร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดการวิจัยและผ่านการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อประเมินความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย จากนั้นได้นำไปทดลองสัมภาษณ์กับนักศึกษากลุ่มเล็กจำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของลำดับคำถาม ระยะเวลา และการใช้ถ้อยคำ ก่อนจะปรับปรุงและนำไปใช้จริง (Patton, 2015)

2. แบบสังเกตพฤติกรรม (Observation Form) ใช้สำหรับบันทึกพฤติกรรมและปฏิกิริยาทางอารมณ์ของนักศึกษาระหว่างการเข้ารับคำปรึกษา เช่น สีหน้า ท่าทาง การตอบสนองต่อคำแนะนำ และการมีส่วนร่วม ผู้วิจัยได้กำหนดพฤติกรรมที่ต้องการสังเกตจากกรอบแนวคิดทางจิตวิทยา และนำร่างแบบสังเกตไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา เพื่อยืนยันว่าตัวชี้วัดพฤติกรรมครอบคลุมประเด็นสำคัญอย่างเพียงพอ ต่อจากนั้นได้ทดลองใช้แบบสังเกตกับนักศึกษากลุ่มเล็กในสถานการณ์จำลอง เพื่อปรับปรุงโครงสร้างตารางบันทึกให้ใช้ง่ายและเป็นระบบมากขึ้น พร้อมทั้งตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างผู้สังเกต (Inter-rater Reliability) โดยใช้ผู้สังเกต 2 คนแล้วนำผลมาเปรียบเทียบกัน พบว่ามีความตรงกันในระดับสูง (≥ 0.80) ถือว่ามีความน่าเชื่อถือในการนำไปใช้เก็บข้อมูลจริง (McHugh, 2012)

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

สำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้ การวิเคราะห์เนื้อหาเชิงธีม (Thematic Analysis) เพื่อทำความเข้าใจและแยกแยะธีมหลักที่สะท้อนการตอบสนองทางอารมณ์ของนักศึกษาต่อสภาพแวดล้อมในห้องให้คำปรึกษา กระบวนการวิเคราะห์ดำเนินการตามแนวทางของ Braun and Clarke (2006) ซึ่งประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การทำความเข้าใจข้อมูลโดยการอ่านและทบทวนบันทึกการสัมภาษณ์และการสังเกตอย่างละเอียด 2) การสร้างรหัสเบื้องต้น (initial codes) เพื่อตีความข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และประสบการณ์ของนักศึกษา 3) การค้นหาธีม (themes) จากรหัสที่ได้ 4) การทบทวนและจัดระเบียบธีมเพื่อให้สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ 5) การตั้งชื่อและนิยามธีม (defining and naming themes) และ 6) การเขียนรายงานผลที่สะท้อนข้อค้นพบเชิงลึกอย่างเป็นระบบ วิธีการนี้ช่วยให้ผู้วิจัยสามารถระบุธีมหลัก เช่น ปัจจัยทางกายภาพของห้อง (แสง สี เพอร์นิเจอร์) ปัจจัยทางจิตวิทยา (ความรู้สึกสงบ ความไว้วางใจ) และปัจจัยทางสังคม (ความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้ให้คำปรึกษา) ซึ่งล้วนมีบทบาทสำคัญต่อการลดความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษา ทั้งนี้การใช้ Thematic Analysis ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่าเป็นวิธีที่ยืดหยุ่นและเหมาะสมสำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพที่มุ่งสำรวจประสบการณ์และความหมายที่ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนออกมา (Braun & Clarke, 2006; Guest et al., 2012)

ผลการวิจัย

ปัจจัยทางกายภาพ (Physical Factors)

นักศึกษาหลายคนสะท้อนว่า แสงธรรมชาติ ทำให้รู้สึก “ปลอดโปร่งและเบาสบาย” ต่างจากห้องที่ใช้ไฟฟลูออเรสเซนต์ที่ทำให้รู้สึกตึงเครียด ตัวอย่างเช่น นักศึกษาปี 2 คนหนึ่งกล่าวว่า “เวลานั่งในห้องที่มีแสงสว่างจากหน้าต่าง รู้สึกเหมือนใจโล่ง ไม่อึดอัดเหมือนห้องที่ปิดทึบ” นอกจากนี้ สีห้องโทนเย็น เช่น ฟ้าและเขียว ทำให้รู้สึกสงบ ขณะที่สีเข้มหรือทึบทำให้รู้สึกเครียดมากขึ้น การจัดที่นั่งในลักษณะ 45 องศา และเว้นระยะห่าง 1.5 เมตร ช่วยลดแรงกดดันจากการต้องเผชิญหน้าตรง ๆ และอาจารย์ให้ความเห็นว่าแสงธรรมชาติและระบบระบายอากาศมีผลต่อการโฟกัสของนักศึกษา โดยห้องที่มีอากาศถ่ายเทและใช้สีผนังอ่อนโยนทำให้การสนทนาเป็นไปอย่างราบรื่น อีกทั้งการจัดเก้าอี้ให้นั่งในระดับเดียวกัน “ไม่ใช่แบบครู-ศิษย์” แต่เป็น “ที่ปรึกษา-ผู้มาขอรับคำปรึกษา” สร้างความรู้สึกเท่าเทียมและลดอคติ ห้องให้คำปรึกษาที่มีสภาพแวดล้อมโดยรอบที่ดีสามารถช่วยลดความกดดันและคลายความเครียดและสามารถเอื้อต่อการให้คำปรึกษาเกิดผลสัมฤทธิ์ได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งห้องให้คำปรึกษานั้นควรจะมีสภาพแวดล้อมที่ดี ทั้งสีสนั ภาพตกแต่ง การจัดวางเฟอร์นิเจอร์เพื่อการปรึกษารอบกายนอก การสร้างสภาวะแวดล้อมที่ดีสามารถช่วยลดความเครียด หรือความรู้สึกด้านลบของผู้มาขอรับคำปรึกษา หรือการให้คำปรึกษา ในเรื่องความพึงพอใจของความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมภายในห้องให้คำปรึกษายังต้องมียุทธศาสตร์ประกอบอื่นเข้ามาประกอบด้วย เช่น การมองเห็นทัศนียภาพภายนอก ภาพศิลปะสีที่ใช้และแสงธรรมชาติ การจัดวางรูปแบบเฟอร์นิเจอร์ที่เอื้อต่อการให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในสภาพแวดล้อมของการให้คำปรึกษาอีกทั้งยังมีผลอย่างมากต่อการตอบสนองทางด้านจิตวิทยาของผู้มาขอรับคำปรึกษา ทำให้ช่วยลดความวิตกกังวลของผู้มารับคำปรึกษา สิ่งเหล่านี้คือปัจจัยต่อความรู้สึกพึงพอใจต่อห้องให้คำปรึกษา การออกแบบสภาพแวดล้อมภายในห้องให้คำปรึกษา

นอกจากนี้ผลการศึกษาพบว่ารูปแบบการจัดที่นั่งในการให้คำปรึกษามีผลอย่างมีนัยสำคัญต่อความรู้สึกทางอารมณ์และพฤติกรรมการเปิดเผยข้อมูลของผู้รับคำปรึกษา โดยเฉพาะในประเด็นด้านการลดความเครียด ความวิตกกังวล และการเสริมสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการสื่อสาร ประการแรก ในด้านรูปแบบการนั่ง พบว่าการนั่งท่ามุม 45 องศา ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาช่วยลดแรงกดดันจากการเผชิญหน้าตรง ๆ ได้อย่างชัดเจน ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นและกล้าที่จะเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวหรือปัญหาที่ละเอียดอ่อนได้มากกว่าการนั่งตรงข้ามกันโดยตรง การจัดตำแหน่งลักษณะนี้จึงเอื้อต่อการสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรและเป็นกันเอง ประการที่สอง ในด้าน ระยะห่างระหว่างที่นั่ง ผลการประเมินความสะดวกสบายทางกายภาพชี้ให้เห็นว่าระยะ 1.2-2 เมตร เป็นช่วงที่เหมาะสมที่สุด โดยช่วยสร้างความสมดุลระหว่าง “ความใกล้ชิด” ที่เพียงพอต่อการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ และ “พื้นที่ส่วนตัว” ที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกปลอดภัยและไม่อึดอัด ระยะห่างที่เหมาะสมนี้จึงมีส่วนสำคัญต่อการลดความกังวลและเพิ่มความสบายใจของผู้เข้ารับบริการ ประการที่สาม ในด้าน ประเภทของเก้าอี้ พบว่าเก้าอี้ที่มีพนักพิงและที่รองแขนช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกมั่นคงและผ่อนคลายมากขึ้น ลดความเมื่อยล้าระหว่างการสนทนาที่อาจใช้เวลานาน ซึ่งมีผลโดยตรงต่อระดับความไว้วางใจและการเปิดเผยข้อมูลอย่างต่อเนื่อง สุดท้าย ในด้านปัจจัยแวดล้อมของห้อง เช่น แสง สี และเสียง พบว่าการใช้แสง

ธรรมชาติ และสีโทนอ่อน เช่น สีฟ้าอ่อน สีเขียวอ่อน หรือสีเอิร์ธโทน ช่วยลดระดับความวิตกกังวลและสร้างบรรยากาศที่สงบเงียบ ในขณะที่การควบคุมเสียงรบกวนช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีสมาธิและกล้าเปิดเผยความรู้สึกได้อย่างเต็มที่มากขึ้น

2. ปัจจัยด้านจิตวิทยา (Psychological Factors)

นักศึกษาหลายคนเห็นว่า ความเป็นส่วนตัว เป็นเงื่อนไขสำคัญ หากห้องมีเสียงรบกวนจากภายนอก จะทำให้รู้สึกไม่มั่นใจที่จะเปิดใจ นักศึกษาปี 3 คนหนึ่งกล่าวว่า “บางครั้งกลัวคนอื่นได้ยินเรื่องส่วนตัว ถ้าห้องเงียบและเก็บเสียงได้จะกล้าพูดมากขึ้น” นอกจากนี้ การตกแต่งห้องด้วยต้นไม้หรือภาพวิวธรรมชาติช่วยให้บรรยากาศสงบและลดความวิตกกังวล อาจารย์เห็นว่าบรรยากาศที่เงียบและเป็นส่วนตัวทำให้นักศึกษาเชื่อมั่นว่าจะไม่ถูกตัดสินและกล้าบอกเรื่องที่ละเอียดอ่อน เช่น ปัญหาครอบครัวหรืออารมณ์ซึมเศร้า อาจารย์บางท่านยกตัวอย่างว่า “ถ้าห้องอยู่ติดพื้นที่เสียงดัง มักทำให้นักศึกษาพูดน้อยลงหรือเปลี่ยนเรื่องทันที” สรุปได้ว่าทั้งนักศึกษาและอาจารย์ต่างเห็นพ้องว่า ความเป็นส่วนตัวและความเงียบสงบ เป็นเงื่อนไขสำคัญที่ช่วยสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ และทำให้นักศึกษากล้าเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว

นอกจากนี้ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า การมองเห็นทิวทัศน์ภายนอก และการมีพื้นที่ปลอดภัย (Safe Space) ภายในห้องให้คำปรึกษา เป็นปัจจัยที่มีผลต่ออารมณ์และประสบการณ์ของผู้ใช้บริการมากที่สุด ประการแรก การมองเห็นทิวทัศน์ภายนอก เช่น ต้นไม้ สนามหญ้า หรือท้องฟ้า มีส่วนช่วยอย่างชัดเจนในการลดระดับความเครียดและเพิ่มความรู้สึกสงบ นักศึกษาที่สามารถมองออกไปนอกหน้าต่างระหว่างการสนทนา มักรายงานว่ารู้สึก “เบาสบายและโล่งใจ” มากกว่าห้องที่ปิดทึบหรือขาดการเชื่อมโยงกับธรรมชาติ การออกแบบห้องให้คำปรึกษาจึงควรเน้นการใช้ หน้าต่างบานใหญ่หรือพื้นที่เปิดโล่ง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สัมผัสกับธรรมชาติ ซึ่งมีผลโดยตรงต่อการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการผ่อนคลาย ประการที่สอง การมี พื้นที่ปลอดภัย ภายในห้องให้คำปรึกษา ถือเป็นเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้นักศึกษารู้สึกไว้วางใจและกล้าเปิดเผยปัญหาส่วนตัวมากขึ้น ห้องที่มีความเป็นส่วนตัว เงียบสงบ และมีการเก็บเสียงที่ดี สามารถช่วยลดความกังวลของผู้รับคำปรึกษา และทำให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยในเชิงจิตวิทยาอย่างแท้จริง พื้นที่ที่ถูกออกแบบให้เป็นมุมส่วนตัวจึงมีบทบาทสำคัญต่อการสนับสนุนการเปิดใจและการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

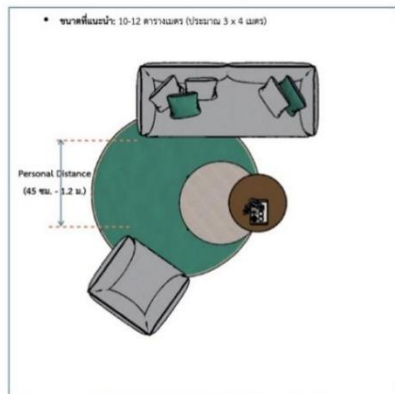
3. ปัจจัยทางสังคม (Social Factors)

นักศึกษาหลายคนกล่าวว่า การได้รับการต้อนรับอย่างเป็นมิตรจากอาจารย์ทำให้อารมณ์ผ่อนคลาย เช่น คำพูดเชิงให้กำลังใจและท่าทีที่ไม่เป็นทางการช่วยลดความรู้สึกกดดัน ตัวอย่างเช่น นักศึกษาปี 1 คนหนึ่งเล่าว่า “ถ้าอาจารย์พูดเหมือนเป็นเพื่อน ฟังเรามากกว่าถามเราเยอะ ๆ จะรู้สึกสบายใจขึ้น” นอกจากนี้ อาจารย์เห็นว่าการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต้องเริ่มจากภาษากายและท่าที เช่น นั่งฟังอย่างตั้งใจ เว้นระยะให้ผู้รับคำปรึกษาใช้เวลาในการตอบ การใช้คำถามปลายเปิด และท่าทีที่เป็นกลาง สิ่งเหล่านี้ช่วยสร้างความไว้วางใจ ตัวอย่างเช่น อาจารย์คนหนึ่งกล่าวว่า “ถ้าเราไม่เร่งรัด ให้นักศึกษาเล่าในจังหวะของเขาเอง เขาจะกล้าเปิดใจมากกว่า” สรุปได้ว่าปัจจัยทางสังคม เช่น ท่าทีที่เป็นมิตร ความสัมพันธ์เชิงบวก และบรรยากาศที่ไม่เป็นทางการ มีบทบาทสำคัญในการสร้างความไว้วางใจ ทำให้การให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพมากขึ้น

4. รูปแบบการจัดห้องให้คำปรึกษาที่เหมาะสม

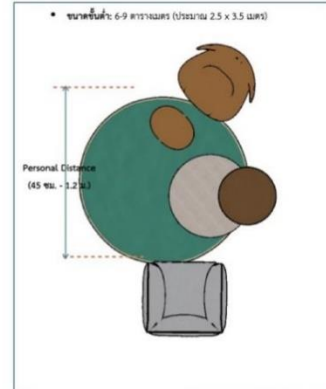
Counseling Room

การปรึกษาแบบตัวต่อตัวหรือเป็นกลุ่ม



การนั่งแบบ ทำมุม 45 องศา
หรือ นั่งข้างกันเล็กน้อย เพื่อให้บรรยากาศเป็นกันเองมากขึ้น

การปรึกษาแบบตัวต่อตัว

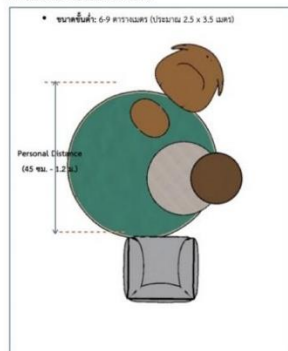


รักษาระยะห่างที่เหมาะสม → ระยะ 1.2 - 2 เมตร
(Personal Distance) จะช่วยให้รู้สึกปลอดภัยและสบายใจ

ภาพที่ 1 แสดงข้อค้นพบ “ระยะการนั่งให้คำปรึกษาและพื้นที่ปลอดภัย” ปัจจัยทางกายภาพที่มีผลต่ออารมณ์

Counseling Room

การปรึกษาแบบตัวต่อตัว



รักษาระยะห่างที่เหมาะสม → ระยะ 1.2 - 2 เมตร
(Personal Distance) จะช่วยให้รู้สึกปลอดภัยและสบายใจ



ภาพที่ 2 แสดงข้อค้นพบ “การจัดวางพื้นที่และการเห็นทิวทัศน์ภายนอกแบบตัวต่อตัว” ปัจจัยทางกายภาพที่มีผลต่ออารมณ์ในห้องให้คำปรึกษาในสถาบันอุดมศึกษา สามารถลดความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษาได้

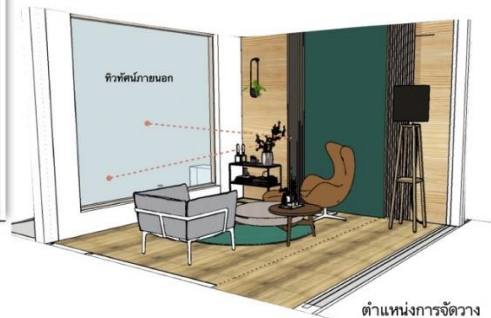
Counseling Room

การปรึกษาแบบตัวต่อตัว



รูปแบบเก้าอี้สำหรับผู้ให้คำปรึกษา

รูปแบบเก้าอี้สำหรับผู้รับคำปรึกษา



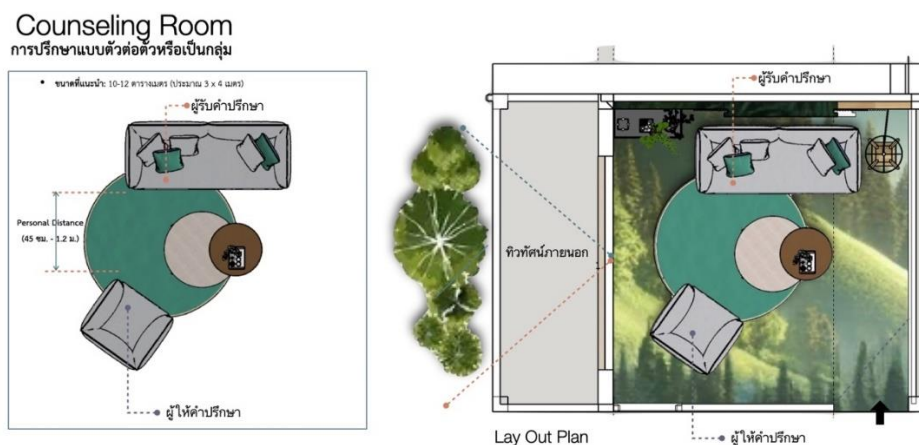
ภาพที่ 3 แสดงข้อค้นพบ “การจัดวางพื้นที่และการเห็นทิวทัศน์ภายนอกแบบตัวต่อตัว” ปัจจัยทางกายภาพที่มีผลต่ออารมณ์ในห้องให้คำปรึกษาในสถาบันอุดมศึกษา สามารถลดความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษาได้



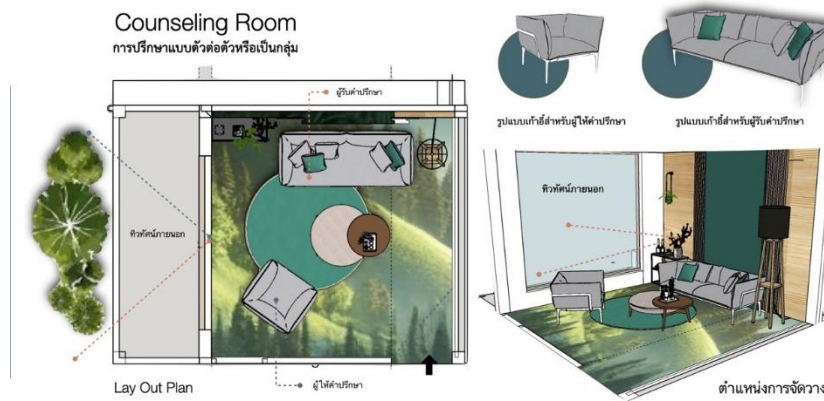
ภาพที่ 4 แสดงข้อค้นพบ “การจัดวางพื้นที่และภาพศิลปะ:แบบตัวต่อตัว” ปัจจัยทางกายภาพที่มีผลต่ออารมณ์ในห้องให้คำปรึกษาในสถาบันอุดมศึกษา สามารถลดความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษาได้



ภาพที่ 5 แสดงข้อค้นพบ “การจัดวางพื้นที่และภาพศิลปะ:แบบตัวต่อตัว” ปัจจัยทางกายภาพที่มีผลต่ออารมณ์ในห้องให้คำปรึกษาในสถาบันอุดมศึกษา สามารถลดความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษาได้



ภาพที่ 6 แสดงข้อค้นพบ “การจัดวางพื้นที่และการเห็นทิวทัศน์ภายนอก:แบบตัวต่อตัวหรือเป็นกลุ่ม” ปัจจัยทางกายภาพที่มีผลต่ออารมณ์ในห้องให้คำปรึกษาในสถาบันอุดมศึกษา สามารถลดความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษาได้



ภาพที่ 7 แสดงข้อค้นพบ “การจัดวางพื้นที่และการเห็นทิวทัศน์ภายนอก:แบบตัวต่อตัวหรือเป็นกลุ่ม” ปัจจัยทางกายภาพที่มีผลต่ออารมณ์ในห้องให้คำปรึกษาในสถาบันอุดมศึกษา สามารถลดความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษาได้



ภาพที่ 8 แสดงข้อค้นพบ “การจัดวางพื้นที่และการเห็นทิวทัศน์ภายนอก:แบบตัวต่อตัวหรือเป็นกลุ่ม” ปัจจัยทางกายภาพที่มีผลต่ออารมณ์ในห้องให้คำปรึกษาในสถาบันอุดมศึกษา สามารถลดความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษาได้



ภาพที่ 9 แสดงข้อค้นพบ “การจัดวางพื้นที่และภาพศิลปะ:แบบตัวต่อตัว” ปัจจัยทางกายภาพที่มีผลต่ออารมณ์ในห้องให้คำปรึกษาในสถาบันอุดมศึกษา สามารถลดความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษาได้

จากผลการวิจัยที่ศึกษาองค์ประกอบของห้องให้คำปรึกษาพบว่า ปัจจัยด้าน กายภาพ จิตวิทยา และสังคม มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด และเมื่อได้รับการออกแบบอย่างสอดคล้องกัน จะสามารถลดความเครียด ความวิตกกังวล และสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการสื่อสารและการเปิดใจของนักศึกษาได้

1. ปัจจัยด้านกายภาพ

ผลการศึกษาจากการจัดวางพื้นที่และรูปแบบการนั่ง (ภาพที่ 1) แสดงให้เห็นว่าระยะการนั่งที่เหมาะสมอยู่ที่ 1.2-2 เมตร และการนั่งท่ามุม 45 องศา แทนการเผชิญหน้าตรง ๆ ช่วยลดแรงกดดันและทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น นอกจากนี้ การมองเห็น ทิวทัศน์ธรรมชาติภายนอก (ภาพที่ 2, 3, 6-8) ผ่านหน้าต่างบานใหญ่ยังมีส่วนช่วยให้ผู้ใช้บริการรู้สึกสงบ ลดความตึงเครียด และเกิดความรู้สึกเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมภายนอกอย่างเป็นธรรมชาติ ในขณะที่การตกแต่งด้วย ภาพศิลปะ (ภาพที่ 4, 5, 9) และการใช้สีโทนอ่อนช่วยสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรและกระตุ้นความรู้สึกเชิงบวก

2. ปัจจัยด้านจิตวิทยา

การออกแบบห้องให้คำปรึกษายังต้องคำนึงถึงความรู้สึกของผู้ใช้บริการในมิติทางจิตใจ การสร้างพื้นที่ปลอดภัย (Safe Space) ที่มีความเป็นส่วนตัว เงียบสงบ และสามารถป้องกันเสียงรบกวนจากภายนอก (ภาพที่ 1) ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกไว้วางใจและกล้าเปิดเผยเรื่องราวที่มีความอ่อนไหว เช่น ปัญหาด้านครอบครัว หรืออารมณ์ส่วนตัว นอกจากนี้ การใช้แสงธรรมชาติและโทนสีสงบในห้องยังช่วยเสริมสร้างความรู้สึกปลอดภัย ลดความวิตกกังวล และเพิ่มความมั่นคงทางอารมณ์

3. ปัจจัยด้านสังคม

แม้การออกแบบห้องจะมุ่งเน้นปัจจัยกายภาพและจิตวิทยา แต่ ปัจจัยทางสังคม ก็มีบทบาทสำคัญไม่แพ้กัน บรรยากาศที่เป็นกันเองซึ่งเกิดจาก การจัดวางเฟอร์นิเจอร์ให้ไม่เป็นทางการเกินไป เช่น การจัดเก้าอี้ในระดับเดียวกันหรือนั่งท่ามุมเล็กน้อย แทนการนั่งเผชิญหน้าแบบเป็นทางการ (ภาพที่ 2-3, 6-8) ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์ที่ปรึกษาและนักศึกษามีลักษณะ เชิงบวกและเป็นมิตร ซึ่งช่วยลดความกังวลและทำให้การสนทนาเป็นไปอย่างราบรื่น

สรุปผลการออกแบบ เมื่อบูรณาการผลการวิจัยทั้งสามด้านเข้าด้วยกัน สามารถสรุปได้ว่า รูปแบบการจัดห้องให้คำปรึกษาที่เหมาะสมในสถาบันอุดมศึกษา ควรประกอบด้วย

1. ปัจจัยกายภาพ: จัดที่นั่งท่ามุม 45 องศา ระยะ 1.2-2 เมตร ใช้แสงธรรมชาติ สีโทนสงบ ตกแต่งด้วยต้นไม้หรือภาพศิลปะ และมีหน้าต่างบานใหญ่เพื่อมองเห็นทิวทัศน์ภายนอก

2. ปัจจัยด้านจิตวิทยา: สร้างพื้นที่ที่มีความเป็นส่วนตัว เก็บเสียงได้ดี และจัดบรรยากาศที่ให้ความรู้สึกปลอดภัยและผ่อนคลาย

3. ปัจจัยด้านสังคม: การจัดวางเฟอร์นิเจอร์และท่าทีของผู้ให้คำปรึกษาควรส่งเสริมความสัมพันธ์เชิงบวก และลดลักษณะการสื่อสารที่เป็นทางการเกินไป

กล่าวโดยสรุป การออกแบบห้องให้คำปรึกษาที่คำนึงถึงทั้งปัจจัยกายภาพ จิตวิทยา และสังคม ไม่เพียงช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษา แต่ยังสร้างบรรยากาศที่สนับสนุนความไว้วางใจ การเปิดใจ และการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้กระบวนการให้คำปรึกษาประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น

อภิปรายผล

1. ปัจจัยทางกายภาพ (Physical Factors)

ผลการวิจัยพบว่า การจัดระยะการนั่งและมุมที่เหมาะสม เช่น การนั่งทำมุม 45 องศา และเว้นระยะห่าง 1.2–2 เมตร มีส่วนช่วยลดแรงกดดันจากการเผชิญหน้าตรง ๆ และเพิ่มความผ่อนคลายของผู้รับคำปรึกษา ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับแนวคิด proxemics ของ Sommer (1969) ที่อธิบายว่า ระยะห่างและตำแหน่งที่นั่งเป็นตัวกำหนดลักษณะความสัมพันธ์และความสบายใจในการสื่อสาร และยังสอดคล้องกับทฤษฎี Intimacy Equilibrium ของ Argyle and Dean (1965) ที่ระบุว่ามนุษย์ปรับสมดุลของ “ระยะทาง-สายตา-ท่าที” เพื่อสร้างความใกล้ชิดหรือเว้นระยะห่างอย่างเหมาะสม

ในมิติการออกแบบสิ่งแวดล้อม การมองเห็น ทิวทัศน์ภายนอก และการใช้ แสงธรรมชาติ ช่วยลดความเครียดและสร้างความสงบ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาคลาสสิกของ Ulrich (1984) ที่พบว่าผู้ป่วยที่มองเห็นต้นไม้จากหน้าต่างมีการฟื้นตัวเร็วกว่าและใช้ยาแก้ปวดน้อยกว่า และทฤษฎี Attention Restoration Theory (ART) ของ Kaplan (1995) ที่อธิบายว่าฉากธรรมชาติช่วยฟื้นฟูสมาธิและลดความล้า ในบริบทไทย งานของพิชญภา อัมมิกะกุล และคณะ (2566) พบว่าสภาพแวดล้อมสีเขียวและแสงธรรมชาติสัมพันธ์กับการลดความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยไทยอย่างมีนัยสำคัญ

2. ปัจจัยทางจิตวิทยา (Psychological Factors)

ผลการวิจัยยังชี้ว่า ความเป็นส่วนตัว และการมี พื้นที่ปลอดภัย (safe space) เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้นักศึกษากล้าเปิดเผยเรื่องราวส่วนตัวและลดความวิตกกังวล ห้องที่มีการเก็บเสียงที่ดีและไม่มีสิ่งรบกวนภายนอกเอื้อต่อการสร้างความรู้สึกปลอดภัยและความไว้วางใจ สอดคล้องกับงานของ Bringslimark et al. (2009) ที่ทบทวนงานวิจัยเชิงทดลองและพบว่าการใช้พีซีในร่มและองค์ประกอบธรรมชาติในอาคารช่วยลดความเครียดและเสริมความรู้สึกผ่อนคลาย ในประเทศไทย งานวิจัยด้านการให้คำปรึกษาเชิงพุทธของ วิชชุดา ฐิติโชติรัตน และคณะ (2563) เน้นว่าพื้นที่ให้คำปรึกษาที่เงียบสงบและเป็นส่วนตัวทำให้ผู้เข้ารับบริการเกิดความรู้สึกไว้วางใจและกล้าเปิดใจมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบของการศึกษาในครั้งนี้

3. ปัจจัยทางสังคม (Social Factors)

แม้การออกแบบกายภาพและบรรยากาศเชิงจิตวิทยาจะสำคัญ แต่ความสัมพันธ์เชิงสังคมระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาก็มีบทบาทอย่างยิ่ง ผลการวิจัยพบว่าการจัดที่นั่งในระดับเดียวกัน ท่าที่ไม่เป็นทางการ และการใช้คำพูดที่เป็นมิตรช่วยลดความกังวลและสร้างความไว้วางใจของนักศึกษา สอดคล้องกับงานของ Patterson (1979) ที่พบว่าการจัดที่นั่งและบรรยากาศที่ไม่เป็นทางการช่วยเพิ่มการมีส่วนร่วมและการสื่อสารเชิงบวกในกลุ่มย่อย และสอดคล้องกับทฤษฎี PAD Model ของ Mehrabian and Russell (1974) ที่อธิบายว่าสภาพแวดล้อมสามารถกระตุ้นอารมณ์ในมิติ “Pleasure–Arousal–Dominance” ได้ ซึ่งในกรณีนี้คือการเพิ่มความพึงพอใจ ลดความตึงเครียด และเสริมความรู้สึกควบคุมตนเอง

โดยผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าสภาพแวดล้อมภายในห้องให้คำปรึกษามีบทบาทอย่างมากต่อการตอบสนองทางอารมณ์และประสบการณ์ของนักศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมิติด้านกายภาพ พบว่าการจัดระยะการนั่งและมุมของที่นั่งมีอิทธิพลโดยตรงต่อความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา การนั่งทำมุมประมาณ 45 องศา

และเว้นระยะห่าง 1.2–2 เมตรช่วยลดแรงกดดันจากการเผชิญหน้าตรง ๆ ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกผ่อนคลาย และกล้าที่จะเปิดเผยข้อมูลมากขึ้น นอกจากนี้ การมีทิวทัศน์ธรรมชาติภายนอกและการใช้แสงธรรมชาติ รวมถึงการตกแต่งห้องด้วยภาพศิลปะหรือองค์ประกอบทางธรรมชาติ เช่น ต้นไม้ในร่ม ช่วยสร้างความรู้สึกสงบ ลดความเครียดและความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในด้านจิตวิทยา ผู้เข้ารับคำปรึกษาให้ความสำคัญ กับการเป็นส่วนตัวและการมีพื้นที่ปลอดภัย (Safe Space) เป็นอย่างมาก ห้องที่มีบรรยากาศเงียบสงบ มีการเก็บเสียงที่ดี และถูกออกแบบให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย สามารถเสริมสร้างความไว้วางใจและกระตุ้นให้ นักศึกษากล้าเปิดเผยเรื่องราวที่มีความละเอียดอ่อนมากยิ่งขึ้น การใช้โทนสีที่นุ่มนวลและเป็นกลาง รวมถึง การออกแบบแสงที่เหมาะสม ยังมีส่วนช่วยให้ผู้เข้ารับบริการเกิดความผ่อนคลายทางอารมณ์และรู้สึกมั่นคง ทางจิตใจ นอกจากนี้ ปัจจัยทางสังคมยังเป็นอีกมิติหนึ่งที่ส่งผลต่อคุณภาพของการให้คำปรึกษา โดยผลการวิจัย สะท้อนว่าความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและนักศึกษามีบทบาทสำคัญในการลดความวิตกกังวล การจัดที่นั่งในระดับเดียวกัน การพูดคุยอย่างไม่เป็นทางการ และท่าทีที่เป็นมิตรของผู้ให้คำปรึกษามีส่วนช่วยสร้าง บรรยากาศแห่งความไว้วางใจและการเปิดใจ ทำให้การสื่อสารเป็นไปอย่างราบรื่นและเกิดประสิทธิภาพมากขึ้น

กล่าวโดยสรุป การออกแบบห้องให้คำปรึกษาที่เหมาะสมควรผสมผสานปัจจัยด้านกายภาพ จิตวิทยา และสังคมเข้าด้วยกัน เพื่อสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการผ่อนคลาย ความปลอดภัย และความไว้วางใจ ซึ่งไม่เพียง ช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษาเท่านั้น แต่ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่สนับสนุนสุขภาวะทางจิตใจ และส่งเสริมการเรียนรู้ที่มีคุณภาพในสถาบันอุดมศึกษา

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากผลการศึกษาที่ชี้ให้เห็นว่าสภาพแวดล้อมของห้องให้คำปรึกษามีผลโดยตรงต่อการตอบสนองทาง อารมณ์และประสบการณ์ของนักศึกษา สามารถนำไปสู่ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติและข้อเสนอแนะเชิงวิจัย ในอนาคตได้ดังนี้

ในเชิงปฏิบัติ สถาบันอุดมศึกษาควรให้ความสำคัญกับการออกแบบและจัดสภาพแวดล้อมของ ห้องให้คำปรึกษาโดยคำนึงถึงทั้งปัจจัยกายภาพ จิตวิทยา และสังคมอย่างบูรณาการ การจัดที่นั่งควรหลีกเลี่ยง การนั่งเผชิญหน้าตรง ๆ แต่ควรใช้การจัดตำแหน่งมุม 45 องศาและเว้นระยะห่างที่เหมาะสมเพื่อสร้าง บรรยากาศที่เป็นกันเองและผ่อนคลาย ควรมีการออกแบบห้องให้สามารถมองเห็นทิวทัศน์ธรรมชาติและ รับแสงธรรมชาติอย่างเพียงพอ รวมถึงใช้โทนสีที่สงบและตกแต่งด้วยภาพศิลปะหรือต้นไม้ในร่มเพื่อเสริมสร้าง ความรู้สึกปลอดภัยและผ่อนคลาย นอกจากนี้ยังควรจัดให้ห้องมีระบบเก็บเสียงที่ดีเพื่อสร้างความเป็นส่วนตัว และพื้นที่ปลอดภัยสำหรับนักศึกษา ขณะเดียวกันผู้ให้คำปรึกษาควรได้รับการฝึกอบรมด้านการใช้ท่าทีและ ภาษากายที่เหมาะสม เพื่อส่งเสริมบรรยากาศความไว้วางใจและความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้รับคำปรึกษา

ในเชิงวิจัย มีความจำเป็นที่จะต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อยืนยันผลการวิจัยนี้ในบริบทที่กว้างขึ้น งานวิจัยในอนาคตควรใช้วิธีการเชิงทดลองที่สามารถเปรียบเทียบปัจจัยแวดล้อมแต่ละด้านอย่างเป็นระบบ เช่น การเปรียบเทียบผลของการนั่งตรงข้ามกับการนั่งท่ามุม 45 องศา หรือการมีและไม่มีทิวทัศน์ธรรมชาติ เพื่อให้ ได้หลักฐานเชิงประจักษ์ที่ชัดเจนมากขึ้น นอกจากนี้ ควรมีการศึกษาผลกระทบของปัจจัยอื่น ๆ เช่น กลิ่น เสียง

หรือวัสดุที่ใช้ในการตกแต่งห้อง ซึ่งอาจมีผลต่อการรับรู้ ความผ่อนคลาย และความไว้วางใจของผู้รับคำปรึกษา อีกทั้งการวิจัยในอนาคตควรพิจารณากลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย เช่น นักศึกษาต่างคณะ นักศึกษาต่างสถาบัน หรือแม้กระทั่งการเปรียบเทียบนักศึกษาไทยกับต่างชาติ เพื่อสะท้อนความแตกต่างทางวัฒนธรรมที่อาจส่งผลต่อการรับรู้สภาพแวดล้อมและการตอบสนองทางอารมณ์

เอกสารอ้างอิง

วิชชุดา ฐิติโชติรัตน, สารระ มุขดี, และ วิศาล สายเพชร. (2563). การพัฒนาคลินิกการให้การปรึกษาแนวพุทธ ต้นแบบเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงเชิงพุทธจิตวิทยา. *วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม*, 6(2), 157–173.

พิชญาภา ธรรมิกะกุล, ปณวัฒน์ สุธิบุญขร, และ พันธศักดิ์ ภัคดี. (2566). ความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อม กับความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยแม่โจ้. *วารสารสถาปัตยกรรม การออกแบบและการก่อสร้าง*, 5(2), 101-116.

ศูนย์บริการสุขภาพและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. (2567). รายงานการลงทะเลเบียนนักศึกษา ประจำปีภาคการศึกษา 1/2567. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

Argyle, M., & Dean, J. (1965). Eye-contact, distance and affiliation. *Sociometry*, 28(3), 289–304. <https://doi.org/10.2307/2786027>

Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., Kessler, R. C., & WHO WMH-ICS Collaborators. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Bringslimark, T., Hartig, T., & Patil, G. G. (2009). The psychological benefits of indoor plants: A critical review of the experimental literature. *Journal of Environmental Psychology*, 29(4), 422–433. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2009.05.001>

Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534–542. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.77.4.534>

Gallagher, Robert P (2015) *National Survey of College Counseling Centers 2014*. Project Report. The International Association of Counseling Services (IACS). <https://d-scholarship.pitt.edu/28178/>

- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How Many Interviews Are Enough?: An Experiment with Data Saturation and Variability. *Sage Journals*, 18(1), 59–82.
<https://doi.org/10.1177/1525822X05279903>
- Horvath, A. O., & Greenberg, L. S. (1989). Development and validation of the Working Alliance Inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 36(2), 223–233.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.36.2.223>
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Kaya, N., & Epps, H. H. (2004). Relationship between color and emotion: A study of college students. *College Student Journal*, 38(3), 396–405.
- Küller, R., Ballal, S., Laike, T., Mikellides, B., & Tonello, G. (2006). The impact of light and colour on psychological mood: a cross-cultural study of indoor work environments. *Ergonomics*, 49(14), 1496–1507. <https://doi.org/10.1080/00140130600858142>
- McHugh, M. L. (2012). Interrater reliability: The kappa statistic. *Biochemia Medica*, 22(3), 276–282. <https://doi.org/10.11613/BM.2012.031>
- Mehrabian, A., & Russell, J. A. (1974). *An approach to environmental psychology*. The MIT Press.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- O'Brien, H., Kalokerinos, E. K., Felmingham, K., Lau, W., & O'Donnell, M. (2023). Emotion regulation strategy use in PTSD: A daily life study. *Journal of Affective Disorders*, 339, 365–372. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.06.023>
- Patterson, M. L., Kelly, C. E., Kondracki, B. A., & Wulf, L. J. (1979). Effects of seating arrangements on small-group behavior. *Social Psychology Quarterly*, 42(4), 180–185.
<https://doi.org/10.2307/3033699>
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods* (4th ed.). Sage.
- Pearson, M., & Wilson, H. (2012). Soothing spaces and healing spaces: Is there an ideal counselling room?. *Psychotherapy in Australia*, 18(3), 46–53.
- Pratummanee, W., Sangsuwan, T., Jatchavala, C., & Sirirak, T. (2025). Facing the pandemic aftermath: exploring depression and mental health service usage among first-year university students in southern Thailand. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1555361.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1555361>
- Rhein, D., & Nanni, A. (2022). Assessing Mental Health Among Thai University Students: A Cross-Sectional Study. *SAGE Open*, 12(4). <https://doi.org/10.1177/21582440221129248>

- Sommer, R. (1969). *Personal space: The behavioral basis of design*. Prentice Hall.
- Sue, D. W., & Sue, D. (2016). *Counseling the culturally diverse: Theory and practice* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Turner, R.C., & Carlson, L.A. (2003). Indexes of Item-Objective Congruence for Multidimensional Items. *International Journal of Testing*, 3, 163 - 171.
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420–421. <https://doi.org/10.1126/science.6143402>