

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ
พฤติกรรม ต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี:
พหุกรณีศึกษา*

Online Counseling Based on Rational Emotive Behavior Therapy to Promote
Resilience Quotient for Undergraduate Students: Multiple Cases Study

¹พลอยไพลิน กมลนาวิน, วรางคณา โสมะนันท์ และ มฤษฎ์ แก้วจินดา

¹Ploypailin Kamonnawin, Varangkana Somanandana and Marid Kaewchinda

¹คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

¹Faculty of Education, Kasetsart University, Thailand.

¹Corresponding Author's Email: ploypailin.kam@ku.th



บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาแผนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต และ 2) เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนิสิต ระดับปริญญาตรี เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการศึกษาคู่กรณีศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ 1) แผนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต 2) แบบประเมินพลังสุขภาพจิต และ 3) แบบสัมภาษณ์นิสิตที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ การวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ การวิเคราะห์คะแนนเพิ่มสัมพัทธ์และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า ผู้รับการปรึกษามีผลคะแนนจากแบบประเมินพลังสุขภาพจิตสูงขึ้นกว่าก่อนเข้ารับบริการ นอกจากนี้ผลการวิเคราะห์เนื้อหาจากการสัมภาษณ์พบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมสามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาอดทนเวลาเผชิญหน้ากับปัญหาได้ดีขึ้น

คำสำคัญ: การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์; ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม; พลังสุขภาพจิต

Abstract

The purposes of this research study were: 1) to develop Online Counseling Based on Rational Emotive Behavior Therapy to Promote Resilience Quotient Plan and 2) to study the effects of Online Counseling Based on Rational Emotive Behavior Therapy to Promote Resilience Quotient for undergraduate students. This research was the qualitative research with multiple cases study. The instruments in this research were 1) Online Counseling Based on Rational Emotive Behavior Therapy to promote Resilience Quotient Plan 2) Resilience

*Received May 8, 2021; Revised July 23 2021; Accepted September 9, 2021

Quotient Evaluation Form and 3) the structured - interview questions for participants' experience in counseling service. The data were analyzed by relative change score and content analysis.

The results stated that the participants had the relative gain score from Resilience Quotient Evaluation Form higher than before participate in online counseling service. Moreover, the participants reflected that Online Counseling Based on Rational Emotive Behavior Therapy could help them had more patient to face problem.

Keywords: Online Counseling; Rational Emotive Behavior Therapy; Resilience Quotient

บทนำ

จากสถานการณ์ในปัจจุบันที่เกิดขึ้นมีการเปลี่ยนแปลงทางด้าน เศรษฐกิจ สังคม รวมถึงการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทำให้คนได้รับผลกระทบต่อการใช้ชีวิต เช่น การปรับตัว การแข่งขันทางการเรียน รวมถึงการแข่งขันในเรื่องของการทำงานเมื่อต้องจบการศึกษา จึงทำให้นิสิตเกิดความวิตกกังวลและความเครียดจนส่งผลต่อสุขภาพจิต จากข้อมูลสายด่วนกรมสุขภาพจิตรายงานว่า ปัญหาที่เด็กและเยาวชนโทรศัพท์มาขอคำปรึกษาได้แก่ ความเครียดและวิตกกังวล ปัญหาความรัก ปัญหาซึมเศร้า และปัญหาครอบครัว ซึ่งช่องทางที่วัยรุ่นใช้คือ โซเชียลมีเดีย โดยเฉพาะช่องทางของทวิตเตอร์ ทั้งนี้ระหว่างเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2561 - มิถุนายน พ.ศ. 2562 มีการพูดถึงปัญหาซึมเศร้าในทวิตเตอร์มากกว่า 1.4 แสนข้อความ โดยเฉพาะหลังเกิดเหตุตึกเรียนและนิสิตนักศึกษาฆ่าตัวตายหลายครั้ง ช่วงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2562 จากสถิติดังกล่าวสะท้อนได้ว่า กลุ่มนิสิตนักศึกษาต้องการระบายความรู้สึก เพื่อหลุดพ้นออกจากภาวะเครียดและซึมเศร้าที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ (Thai Health Promotion Foundation, 2020)

ด้วยเหตุนี้การที่บุคคลมีพลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็งจะทำให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาไปได้ โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ ปรับตัวได้ดี สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง และมีจิตใจที่แข็งแกร่งกว่าเดิม (Sirirutraykha, 2006) พลังสุขภาพจิตยังมีความสำคัญกับทุกสถานการณ์ เพราะทำให้บุคคลสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้าย ๆ ไปได้ สามารถดูแลและฟื้นฟูจิตใจของตนเองให้กลับมาปกติอย่างรวดเร็ว ปรับตัวได้ดีแม้ต้องเจอกับสถานการณ์ที่เลวร้าย สามารถพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาสและมีความสุขด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง แต่บุคคลที่มีพลังสุขภาพจิตที่ไม่เข้มแข็งสามารถเสริมสร้างได้ด้วยตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบข้าง ซึ่งการส่งเสริมและสร้างพลังสุขภาพจิตให้เกิดความเข้มแข็งมากพอที่จะรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะในกลุ่มของนิสิต เพราะนิสิตเป็นกลุ่มวัยรุ่นเป็นบุคคลที่ต้องเติบโตไปในอนาคต เปรียบเหมือนพลังของสังคม มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมอยู่ตลอดเวลา อยากรู้ อยากลอง ถ้านิสิตมีความพลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็งจะสามารถเติบโตเป็นบุคคลที่มีจิตใจเข้มแข็ง แม้จะต้องเจอกับสถานการณ์ที่ยากลำบากก็สามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยดี (Tripathi, 2012)

การส่งเสริมและการสร้างพลังสุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญต่อการใช้ชีวิต ซึ่งกลุ่มที่ควรให้ความสำคัญ และควรส่งเสริมให้เกิดพลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็งคือ กลุ่มของนิสิต เพราะการเรียนการสอนในยุคศตวรรษที่ 21 มีการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างมาก โดยเหตุการณ์ในปัจจุบันส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ทำให้นิสิตมีความเครียด และความคับข้องใจที่ส่งผลด้านลบต่อสภาพร่างกายและจิตใจ ทำให้นิสิตมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องการพูดคุยกับผู้ให้การศึกษา เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย เกิดความสบายใจ ร่วมกันหาแนวทางการแก้ไขปัญหา (Somanandana, Boonsupa, and Kamonnawin, 2021) แต่บางครั้งการที่มากพบกับผู้ให้การศึกษา

อาจเป็นเรื่องที่ยุ่งยาก เพราะต้องมีการจองคิว นัดวันและเวลาที่สะดวก ทำให้ต้องใช้ระยะเวลานานกว่าจะได้พูดคุย จึงทำให้ช่องทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์เป็นอีกหนึ่งช่องทางที่เป็นประโยชน์ต่อผู้รับการศึกษา

นอกจากนี้มีการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพบหน้ากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ในกลุ่มนักศึกษาพบว่า นักศึกษามีเจตคติทางบวกกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั้ง 2 รูปแบบ และนักศึกษาที่มีปัญหาทางสุขภาพจิตมีแนวโน้มที่จะเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์มากยิ่งขึ้น จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อให้นักศึกษาสามารถเข้าถึงได้ง่ายมากขึ้น สำหรับประเทศออสเตรเลียได้มีการทำการศึกษากการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยารูปแบบออนไลน์พบว่า การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์เติบโตมากขึ้น (Wong, Bonn, Tam, and Wong, 2018) ซึ่งการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์มีข้อดีคือ สามารถให้บริการได้แม้ในพื้นที่ที่ห่างไกล มีความสะดวกสบาย ลดการป้องกันตนเองของผู้รับการศึกษาที่ต้องเปิดเผยเรื่องราวให้แก่ผู้ให้การปรึกษาที่แปลกหน้า ทั้งนี้ผลการศึกษาไม่ได้ชี้ให้เห็นว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์จะมีประสิทธิภาพมากกว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพบหน้า แต่ผลการวิจัยสะท้อนว่า ทั้ง 2 แบบนั้นมีประสิทธิภาพเท่า ๆ กัน (Chester, and Glass, 2006) ดังจะเห็นได้ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์เป็นวิธีที่สะดวก ทำให้นิสิตรู้สึกปลอดภัยเพราะอยู่ในสถานที่ที่คุ้นเคย ไม่ต้องเปิดเผยตนเอง ทำให้นิสิตที่ไม่กล้าเปิดเผยเรื่องราวกับคนแปลกหน้า สามารถใช้ช่องทางนี้เพื่อพูดคุยได้อย่างปลอดภัย (Vongtangswad, 2016) ซึ่งนิสิตสามารถทำได้ด้วยตนเอง สามารถเล่าเรื่องราวได้อย่างเต็มที่ สามารถพูดคุยแบบไม่ต้องพบหน้า และตอบสนองการใช้ชีวิตของนิสิตในยุคนี้มาก (Child and Adolescent Mental Health Rajanagarindra Institute, 2017)

จากปัญหาดังกล่าวนี้นี้ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบออนไลน์โดยอาศัยทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนิสิต ซึ่งทฤษฎีนี้ทำให้นิสิตปรับเปลี่ยนความคิดอย่างสมเหตุสมผล ปรับตัวได้ดี สามารถรับมือเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ซึ่งการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมทำให้นิสิตเกิดความสะดวกสบาย รู้สึกปลอดภัย มีความพร้อมในการปรับตัว และมีความคิด ความเชื่อที่สมเหตุสมผล รวมถึงนิสิตสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างปกติด้วยการมีพลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแผนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต
2. เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนิสิต ระดับปริญญาตรี

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบพหุกรณีศึกษา โดยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการคุณภาพเพื่อนำมาสังเคราะห์ แปลความ และสรุปผล พร้อมทั้งวัดผลก่อนและหลังการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต โดยใช้เครื่องมือในการวิจัยได้แก่ 1) แผนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต 2) แบบประเมินพลังสุขภาพจิต 3) แบบสัมภาษณ์นิสิตที่เข้าร่วมการปรึกษา

เชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับตัวแปร

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยดำเนินการทำหนังสือจากทางภาควิชาไปที่หน่วยส่งเสริมสุขภาพะนิสิตและให้คำปรึกษา งานแนะแนวและจัดหางาน กองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร เพื่อขออนุญาตใช้สถานที่หน่วยให้คำปรึกษา

ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัยจัดเตรียมช่องทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์เพื่อให้การปรึกษา

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยเก็บข้อมูลระหว่างเดือนมกราคม - มีนาคม พ.ศ. 2564 โดยผู้วิจัยเป็นผู้ให้การปรึกษา และรวบรวมข้อมูลของนิสิต จำนวน 5 คน ซึ่งมีขั้นตอนการคัดเลือก ดังนี้

1) ผู้วิจัยประชาสัมพันธ์เพื่อรับสมัครกลุ่มเป้าหมายทางเพจ Facebook ของหน่วยส่งเสริมสุขภาพะนิสิตและให้คำปรึกษา มินิสิตสนใจเข้าร่วมงานวิจัย จำนวน 16 คน

2) ผู้วิจัยให้นิสิตทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิตก่อนเข้ารับการปรึกษา

3) ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์นิสิตและชี้แจงรายละเอียดในการเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งนิสิตที่มีความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 5 คน และนิสิตที่ไม่ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 11 คน ทางหน่วยส่งเสริมสุขภาพะนิสิตและให้คำปรึกษาจะช่วยเหลือ และให้การปรึกษาต่อไป

4) ผู้วิจัยทำการนัดหมายผ่านโปรแกรมไลน์ (Line) ของหน่วยส่งเสริมสุขภาพะนิสิตและให้คำปรึกษา และให้การปรึกษาผ่านโปรแกรมไลน์ (Line) ครั้งละ 45 - 60 นาที

5) ผู้วิจัยให้นิสิตทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิตชุดเดียวกันหลังจากยุติการปรึกษา

6) ผู้วิจัยสัมภาษณ์นิสิตด้วยแบบสัมภาษณ์ที่จัดเตรียมไว้ เพื่อศึกษาประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์

ขั้นตอนที่ 5 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิตทั้งก่อนและหลังมาวิเคราะห์เปรียบเทียบด้วยวิธีการเปรียบเทียบคะแนน วิเคราะห์ ติความข้อมูลที่ได้จากการให้การปรึกษา

ขั้นตอนที่ 6 ผู้วิจัยนำข้อมูลวิเคราะห์ในเชิงบรรยาย นำมาสรุป และอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อพัฒนาแผนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต ซึ่งมีรายละเอียดของแผนดังนี้

ครั้งที่ 1 การสัมภาษณ์เพื่อวางแผนการปรึกษา

วัตถุประสงค์ 1) เพื่อนำข้อมูลมาวางแผนในการปรึกษาให้เหมาะกับผู้รับการปรึกษาในครั้งถัดไป และ 2) เพื่อสร้างความเข้าใจระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา

จากครั้งที่ 1 การสัมภาษณ์เพื่อวางแผนการปรึกษา เป็นการสัมภาษณ์ข้อมูลเบื้องต้นของผู้รับการปรึกษา โดยมีการสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาไว้วางใจ รู้สึกปลอดภัย สามารถผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ และการสัมภาษณ์ในครั้งนี้เป็นการสัมภาษณ์เรื่องราวของผู้รับการปรึกษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา รวมถึงประเมินพลังสุขภาพจิตที่ไม่เข้มแข็งของผู้รับการปรึกษา เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาวางแผนในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาในครั้งถัดไป

ครั้งที่ 2 การศึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต

วัตถุประสงค์ 1) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาถึงความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง 2) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาฝึกการโต้แย้งความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและแทนที่ด้วยความคิด ความเชื่อที่สมเหตุสมผล และ 3) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความคิด ความเชื่อใหม่เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์เดิม และเกิดเป็นความรู้สึกใหม่ต่อสถานการณ์ใหม่ ๆ

จากครั้งที่ 2 การศึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต ซึ่งให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง และโต้แย้งความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจากการปรับเปลี่ยนความคิดตามกระบวนการ A-B-C-D-E-F ทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถวางแผนในการจัดการปัญหาของตนเองได้ อีกทั้งผู้รับการปรึกษาเกิดความคิด ความเชื่อใหม่เมื่อต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์เดิม และเกิดความรู้สึกใหม่ต่อสถานการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งในครั้งนี้นำผู้รับการปรึกษาได้มอบหมายการบ้าน เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาฝึกปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อต่อสถานการณ์อื่น เพื่อให้มีแนวทางรับมือในการแก้ไขปัญหา และให้ผู้รับการปรึกษาประเมินพลังสุขภาพจิตที่ไม่เข้มแข็งจากเรื่องราวที่เกิดขึ้น ร่วมกันวางแผนแก้ไขปัญหา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา อีกทั้งผู้รับการปรึกษาเกิดพลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง สามารถอดทนกับสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ดีขึ้น สามารถหาแนวทางผ่อนคลายความเครียดของตนเองได้ รวมถึงมีวิธีการเผชิญหน้ากับปัญหา สร้างแรงจูงใจและให้กำลังใจตนเองเพื่อให้ตนเองเอาชนะปัญหาและอุปสรรคได้อย่างสมเหตุสมผล จึงทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความมั่นใจและเกิดความพร้อม มองเห็นแนวทางการแก้ไขปัญหาเมื่อตนเองต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิตได้

ครั้งที่ 3 การติดตามผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

วัตถุประสงค์ 1) เพื่อติดตามผลและประเมินผลการปรึกษา และ 2) เพื่อติดตามความก้าวหน้าของผู้รับการปรึกษาในการประยุกต์หลักการที่ผู้วิจัยได้ออกแบบว่ามีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใด

จากครั้งที่ 3 การติดตามผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นการติดตามผลจากการนำแนวทางไปปรับใช้ และติดตามความก้าวหน้าของผู้รับการปรึกษาในการนำแนวทางที่ได้ประยุกต์ไว้มาใช้ซ้ำว่ามีประสิทธิภาพเพียงใด และให้ผู้รับการปรึกษาประเมินตนเองจากการเข้าร่วมการปรึกษาก่อนและหลังการเข้าร่วมการปรึกษา จากนั้นผู้ให้การปรึกษาได้ให้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญ แนวทางการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ซึ่งผู้ให้การปรึกษาให้กำลังใจผู้รับการปรึกษา ทำให้ผู้รับการปรึกษามีพลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง เกิดความมั่นใจและเกิดความพร้อมในการรับมือกับปัญหาได้ อีกทั้งผู้รับการปรึกษาสามารถอดทนกับสถานการณ์ที่กดดันได้ด้วยอารมณ์และจิตใจที่มั่นคงได้ดีขึ้น มีวิธี ผ่อนคลายความเครียดเมื่อต้องเผชิญหน้ากับปัญหาได้อย่างสมเหตุสมผล รวมถึงสามารถนำแนวทางที่เกิดประโยชน์กับตนเองไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนิสิต ระดับปริญญาตรี

ผลการวิจัยพบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต ทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อของตนเองได้อย่างสมเหตุสมผล เกิดความสบายใจ อีกทั้งผู้รับการปรึกษาเกิดพลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง สามารถอดทนกับสถานการณ์ที่กดดันได้ สามารถสร้างแรงจูงใจและให้กำลังใจตนเอง รวมถึงเกิดความพร้อมในการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น ดังรายละเอียด ตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงคะแนนของผู้รับการปรึกษาจากแบบประเมินพลังสุขภาพจิตก่อนเข้าร่วมและหลังเข้าร่วมการปรึกษา

ผู้รับการปรึกษาคนที่	ก่อนเข้าร่วมการปรึกษา	หลังเข้าร่วมการปรึกษา	คะแนนเพิ่มสัมพัทธ์
1	4.17	4.94	92.77
2	3.61	4.78	84.17
3	3.56	4.28	50.00
4	3.61	4.78	84.17
5	3.67	4.72	78.94

จากตารางที่ 1 แสดงคะแนนจากแบบประเมินพลังสุขภาพจิตพบว่า ผู้รับการปรึกษามีคะแนนจากแบบประเมินพลังสุขภาพจิตหลังเข้าร่วมการปรึกษาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษา และมีคะแนนเพิ่มสัมพัทธ์สูงขึ้น เนื่องจากผู้รับการปรึกษามีความคิด ความเชื่อที่สมเหตุสมผล เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น สามารถอดทนกับสถานการณ์ด้วยอารมณ์และจิตใจที่มั่นคง ผ่อนคลายความเครียดได้ รับรู้กำลังใจจากตนเองและคนรอบข้าง รวมถึงมีวิธีการเผชิญหน้ากับปัญหาด้วยความพร้อมและความมั่นใจในตนเอง

ความคิดเห็นของผู้รับการปรึกษาต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

ประเด็นที่ 1 ความคิดเห็นเกี่ยวกับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1.1 ความคิดเห็นเกี่ยวกับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1.1.1 การเข้ารับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาช่วยให้เกิดความสบายใจทางบวก ดังที่สะท้อนตัวอย่างคำพูดดังนี้

“รู้สึกเป็นความสบายใจที่ได้เล่าเรื่องไป” (Tawan, 2021)

“ได้รับรู้ว่าเมื่อเราได้พูดในเรื่องที่เราไม่สบายใจให้คนที่เราคิดว่าจะช่วยเราได้ เราจะรู้สึกสบายใจ ทำให้หนูรู้สึกมีความสุขเพิ่มขึ้น รู้สึกดีกับชีวิตตัวเอง” (Unjai, 2021)

จากข้อมูลที่ผู้รับการปรึกษาสะท้อนแสดงให้เห็นว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาช่วยให้เกิดความสบายใจทางบวก เนื่องจากการสร้างสัมพันธภาพ การรักษาความลับ ซึ่งผู้ให้การปรึกษารับฟัง เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาเล่าปัญหาอย่างเต็มที่ และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นทำให้เกิดความสบายใจทางบวก

1.1.2 การเข้ารับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาช่วยทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้รับการปรึกษา ดังที่สะท้อนตัวอย่างคำพูดดังนี้

“เหมือนกับว่าได้คนมาช่วยทบทวนสิ่งที่เราไม่เคยลองสรุปในชีวิตครับ” (Tawan, 2021)

“ทำให้เราคิดถึงเหตุการณ์ที่แะอีกครั้งนึงด้วยว่า จริง ๆ แล้วมันมีรายละเอียดยังไงบ้าง แต่พอได้เล่าให้พี่ฟัง เหมือนเราได้ทบทวนตัวเองอีกทีนึงว่า เราเจอกับอะไรมา แล้วมันมีรายละเอียดอะไร” (Unjai, 2021)

จากข้อมูลที่ผู้รับการปรึกษาสะท้อนแสดงให้เห็นว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาช่วยทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้รับการปรึกษา เนื่องจากการให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนผ่านการเล่าเรื่องราว ได้ทบทวนความคิด ความรู้สึกในตอนนั้น ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ย้อนไปกลับนึกถึงเหตุการณ์นั้นอีกครั้ง

1.1.3 การเข้ารับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาช่วยให้เห็นแนวทางการแก้ไขปัญหา ดังที่สะท้อนตัวอย่างคำพูดดังนี้

“ค่อย ๆ มองปัญหาไปที่ละนิด มีแนวทางการแก้ปัญหา” (Tawan, 2021)

“รู้สึกว่ามีใจที่จะได้เจอแนวทางการแก้ปัญหาที่ช่วยให้เราแบบเหมือนผ่อนคลายความเครียด พอได้ปรึกษาก็เห็นวิธีแนวทางการแก้ปัญหา” (Dongdao, 2021)

จากข้อมูลที่ได้รับบริการปรึกษาสะท้อนแสดงให้เห็นว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาช่วยให้เห็นแนวทางการแก้ไขปัญหา เมื่อผู้รับบริการปรึกษาทบทวนตนเอง หาสาเหตุของปัญหา ทำให้ผู้รับบริการปรึกษาเข้าใจตนเอง ซึ่งผู้ให้การปรึกษาคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการปรึกษาหาแนวทางแก้ไขปัญหานั้นที่เหมาะสม

1.2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับกระบวนการปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

1.2.1 กระบวนการปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมทำให้ปรับมุมมองความคิดใหม่ ดังที่สะท้อนตัวอย่างคำพูดดังนี้

“เหมือนเป็นการเปลี่ยนความคิดตัวเองครับ ได้ปรับมุมมองใหม่ในชีวิต” (Tawan, 2021)

“ลองทำไปงานก็ทำให้คิดได้ว่าแค่เราปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผลปัญหาที่เกิดขึ้นก็จะเบา ลงค่ะ เรียนรู้การเปลี่ยนมุมมองความคิด รู้สึกสมเหตุสมผลมากขึ้น เรียนรู้การค่อย ๆ คิดและมองไปที่ตัวเองว่า มันมีวิธีแก้ไข เรียนรู้การเปลี่ยนแปลงทางความคิด” (Namfon, 2021)

จากข้อมูลที่ได้รับบริการปรึกษาสะท้อนแสดงให้เห็นว่า กระบวนการปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมทำให้ปรับมุมมองความคิดใหม่ เพราะกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษามีความคิด ความเชื่อที่สมเหตุสมผล และใบงานทำให้ผู้รับการปรึกษาปรับมุมมองความคิดใหม่ได้ดีขึ้น

1.2.2 กระบวนการปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมช่วยให้เกิดความสบายใจ ดังที่สะท้อนตัวอย่างคำพูดดังนี้

“ทำให้ความคิดของผมมีเหตุผลมากขึ้น มีเหตุผลที่เป็นความคิดที่สมเหตุสมผลมากขึ้น และเนื่องจากเรามีความคิดที่สมเหตุสมผล เนื่องด้วยวิธีการมันคือ มันทำให้ผมได้เข้าใจตนเองมากขึ้น เรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ ความรู้สึกจากเดิมที่เรารู้สึกไม่ดีต่อสถานการณ์นี้ มันดีขึ้น สบายใจมากขึ้น เพราะความคิดเราเปลี่ยนไป” (Poomjai, 2021)

“อย่างข้อ D E F ทำให้เราโต้แย้งและหาความคิด ความเชื่อใหม่ที่แบบว่ามันสมเหตุสมผลแล้วมันก็ทำให้เราสบายใจค่ะ” (Dongdao, 2021)

จากข้อมูลที่ได้รับบริการปรึกษาสะท้อนแสดงให้เห็นว่า กระบวนการปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมช่วยให้เกิดความสบายใจ เนื่องจากการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย และผู้รับการปรึกษาเกิดความสบายใจจากการที่ตนเองปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผลได้ รวมถึงการนำแนวทางไปปรับใช้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วเกิดผลเชิงบวกมากขึ้น

1.3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์

1.3.1 กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ทำให้เกิดความสะดวกในการเข้ารับบริการปรึกษา ดังที่สะท้อนตัวอย่างคำพูดดังนี้

“บางครั้งในการผ่านทางไลน์หรือว่าอะไรแบบนี้คือ บางที่เราอาจจะเหนื่อยเมื่อเราต้องปรึกษา เมื่อต้องพบต่อหน้า อาจจะเหนื่อยในเรื่องที่ต้องเล่า สะดวกในเรื่องของการติดต่อ” (Poomjai, 2021)

“มันมีความสะดวกสบายขึ้นนะค่ะ ถ้าเราไปเจอกัน บางคนอาจจะรู้สึกอายก็ได้ อย่างหนูก็อายอย่างการปรึกษาออนไลน์ก็สามารถเลือกได้ว่าจะเห็นหน้าหรือไม่เห็นหน้าก็ได้ รู้สึกสะดวกใจ” (Namfon, 2021)

จากข้อมูลที่ได้รับจากการปรึกษาสะท้อนแสดงให้เห็นว่า กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ทำให้เกิดความสะดวกในการเข้ารับการศึกษา เนื่องจากเป็นการปรึกษาผ่านโปรแกรมไลน์ (Line) ซึ่งสามารถเลือกได้ว่าสะดวกแบบเห็นหน้าหรือไม่เห็นหน้า จึงทำให้เกิดความสะดวกในการขอรับการศึกษา

1.3.2 กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์สะดวกในเรื่องของการเดินทาง ดังที่สะท้อนตัวอย่างคำพูดดังนี้

“ผมว่าสะดวก มันไม่จำเป็นต้องเดินทาง เราไม่จำเป็นต้องนัดกันนะเพื่อที่จะมาเจอกันตรงนี้ ไม่ลำบากในเรื่องของการเดินทางครับ” (Poomjai, 2021)

“มันก็สะดวกมากขึ้น เพราะว่าเราไม่ต้องเดินทางไปยังสถานที่นั้น” (Unjai, 2021)

จากข้อมูลที่ได้รับจากการปรึกษาสะท้อนแสดงให้เห็นว่า กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์สะดวกในเรื่องของการเดินทาง เนื่องจากเป็นการให้การศึกษาผ่านโปรแกรมไลน์ (Line) จึงทำให้ความสะดวกในเรื่องของการเดินทาง โดยไม่ต้องเดินทางมาเพื่อพบกับผู้ให้การศึกษา

1.3.4 กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ลดความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นได้ ดังที่สะท้อนตัวอย่างคำพูดดังนี้

“เหมือนกับว่ารูปแบบชีวิตที่มันเปลี่ยนไป มันเลยทำให้เราปรับตัวเข้ากับสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น อาจทำให้เราออกไปข้างนอกไม่ได้” (Tawan, 2021)

“แล้วก็เหมือนช่วงนี้ก็คือโควิด เป็นการลดความเสี่ยงด้วยค่ะ” (Doungdao, 2021)

จากข้อมูลที่ได้รับจากการปรึกษาสะท้อนแสดงให้เห็นว่า กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ลดความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นได้ ทำให้ผู้รับการศึกษาที่ไม่สะดวกมาพบกับผู้ให้การศึกษา สามารถใช้ช่องทางนี้เพื่อพูดคุยได้อย่างปลอดภัย และลดความเสี่ยงในระหว่างการเดินทาง

ประเด็นที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

2.1 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมทำให้เกิดการพัฒนาพลังชีวิต

2.1.1 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมช่วยให้อดทนกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายด้วยจิตใจและอารมณ์ที่มั่นคง ดังที่สะท้อนตัวอย่างคำพูดดังนี้

“ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดีขึ้นเมื่อเจอปัญหา ทำให้เรามีจิตใจที่มั่นคงมากขึ้น มันทำให้สามารถอยู่ร่วมกับปัญหาได้ดีขึ้นและอดทนกับปัญหาได้นานขึ้น” (Namfon, 2021)

“มันก็ทำให้เราเรียนรู้ที่จะอดทนด้วย” (Unjai, 2021)

จากข้อมูลที่ได้รับจากการปรึกษาสะท้อนแสดงให้เห็นว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมช่วยให้อดทนกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายด้วยจิตใจและอารมณ์ที่มั่นคงเพราะผู้รับการศึกษามีความคิด ความเชื่อที่สมเหตุสมผลต่อสถานการณ์ที่เลวร้าย

2.2 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมทำให้เกิดการพัฒนาพลังชีวิต

2.2.1 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมทำให้มีกำลังใจในการเผชิญปัญหา ดังที่สะท้อนตัวอย่างคำพูดดังนี้

“มีกำลังใจจากตัวเองที่ทำให้เราผ่านปัญหาไปได้” (Doungdao, 2021)

“รู้วิธีให้กำลังใจของตนเองและจากคนอื่นด้วย ทำให้เรามีกำลังใจที่จะสู้ต่อ” (Unjai, 2021)

จากข้อมูลที่ได้รับจากการปรึกษาสะท้อนแสดงให้เห็นว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมทำให้มีกำลังใจในการเผชิญปัญหา เพราะมีการใช้คำถามเพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาสร้างแรงจูงใจและให้กำลังใจได้ด้วยตนเองผ่านใบงาน

2.3 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมทำให้เกิดการพัฒนาพลัง

2.3.1 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมทำให้มีความมั่นใจในการจัดการปัญหา ดังที่สะท้อนตัวอย่างคำพูดดังนี้

“สามารถจัดการสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตและปัญหาได้ง่ายขึ้น” (Tawan, 2021)

“รู้สึกมั่นใจมาก ถ้าเราเจอปัญหาอีก เรารู้แล้วว่าเราจะแก้ไขมันยังไง” (Namfon, 2021)

จากข้อมูลที่ได้รับจากการปรึกษาสะท้อนแสดงให้เห็นว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมทำให้มีความมั่นใจในการจัดการปัญหา เนื่องจากใบงานทำให้ผู้รับการปรึกษา มีแนวทางแก้ไขปัญหา และเกิดความมั่นใจที่สามารถจัดการกับปัญหาได้

ประเด็นที่ 3 ประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

“วิเคราะห์ปัญหาได้ดีขึ้น สามารถเอาริสไปปรับใช้กับปัญหาอย่างอื่นได้ด้วยจากการทำการบ้าน ทำให้เราแก้ไขปัญหได้ง่ายขึ้น ทำให้ผ่านปัญหาไปได้ง่ายขึ้น มีกำลังใจด้วยครับ เหมือนได้ลองเผชิญปัญหา รู้วิธีการจัดการปัญหามากขึ้น ความกังวลลดลงครับ” (Tawan, 2021)

“เหมือนให้เราได้ใช้ความคิดใหม่มาปรับใช้จริง ๆ แล้วมันก็ได้ผล หนูไม่เครียดใช้ไหมคะ มันก็ทำอะไรได้หลายอย่าง พอเราไม่เครียด เราก็นั่งเรียนไป หรือว่าอ่านนิยายก็จะมีเรื่องเกี่ยวกับสิ่งที่เครียดเข้ามาเหมือนมันดีขึ้น มีกำลังใจด้วย เหมือนทำอย่างอื่นได้ดีขึ้น ทำอะไรก็ราบรื่นมากขึ้น เมื่อเจอปัญหาเราก็มีแนวทาง เอาแนวทางไปคิดได้ในชีวิตประจำวันเลย เวลาเราเจออะไร เจอปัญหาก็ปรับใช้ได้เลยหรือเจอใครที่กำลังมีปัญหา เราอาจจะแนะนำเขาให้ลองปรับเปลี่ยนความคิด” (Dongdao, 2021)

“รู้จักตัวเองมากขึ้น ส่งผลให้เรามั่นใจในตัวเองขึ้น มีกำลังใจเพิ่มขึ้น ความรู้สึกดีขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้เราสามารถนำแนวทางไปปรับใช้เรื่องอื่นได้เหมือนกัน การบ้านก็ทำให้หนูคิดและโต้แย้งความคิดของสถานการณ์อื่นได้ เมื่อเวลาเราเจอปัญหา เรารู้ว่าเราต้องคิดยังไง หาทางยังไง เราต้องคิดอย่างไร เอาใบงานไปปรับใช้ด้วย เมื่อเจอปัญหาเราจะไม่คิดลบมากมาย เราจะเอาแนวทางจากใบงานไปโต้แย้งความคิดที่ไม่ดี และจัดการปัญหาเหล่านั้น” (Unjai, 2021)

จากข้อมูลที่ได้รับจากการปรึกษาสะท้อนแสดงให้เห็นว่า ประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมการปรึกษาทำให้ผู้รับการปรึกษาวิเคราะห์ปัญหาได้ดีขึ้น สามารถนำแนวทางการแก้ไขปัญหามาปรับใช้กับปัญหาที่เกิดขึ้นได้รู้วิธีการจัดการปัญหามากขึ้น สามารถหาแนวทางการแก้ไข พัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง คิดบวก เกิดความมั่นใจในตนเอง และมีความคิด ความเชื่อต่อสถานการณ์อื่น ๆ ได้อย่างสมเหตุสมผล

จากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีพบว่า ผู้รับการปรึกษาแต่ละกรณีศึกษาที่มีความกังวลเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ไม่กล้าเล่าเรื่องราวส่วนตัว เกิดความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดพลังสุขภาพจิตไม่เข้มแข็ง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์จึงช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราวได้อย่างเต็มที่ เพราะผู้ให้การปรึกษามีการสร้างสัมพันธภาพที่ผ่อนคลาย นอกจากนี้ การปรับเปลี่ยนความคิดตามกระบวนการ A-B-C-D-E-F ทำให้ผู้รับการปรึกษาปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดได้อย่างสมเหตุสมผล ทำให้ผู้รับการปรึกษาวิเคราะห์ปัญหา พิจารณาความคิด ความเชื่อที่เกิดขึ้น นำไปสู่แนวทาง



การแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม อีกทั้งผู้รับการปรึกษาเกิดพลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็งจากการทำใบงาน ทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถอดทนต่อสถานการณ์ที่กดดันได้ดีขึ้น หาวีธีผ่อนคลายความเครียดของตนเอง สามารถสร้างแรงจูงใจและให้กำลังใจเพื่อให้ตนเองมีความมั่นใจและเกิดความร่วมมือในการรับมือกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม รวมถึงการทำการบ้านเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้รับการปรึกษานำกระบวนการไปปรับใช้กับสถานการณ์ที่แตกต่างไปจากเดิม ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความคิด ความรู้สึกใหม่ที่สมเหตุสมผลต่อสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน ทำให้มีแนวทางการแก้ไขปัญหาที่หลากหลาย เกิดความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเอง และต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการมีพลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็งและมีความคิด ความเชื่อที่สมเหตุสมผล

องค์ความรู้ใหม่

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ดำเนินการในมหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่เป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพบหน้า แต่งานวิจัยในครั้งนี้เป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ โดยมีกระบวนการนัดหมายผ่านโปรแกรมไลน์ (Line) เป็นบริการที่ผู้รับการปรึกษาสามารถเข้าถึงได้ง่าย สามารถเข้าใจได้ด้วยตนเอง ซึ่งผู้รับการปรึกษาสามารถเลือกได้ว่าจะพูดคุยแบบเห็นหน้าหรือไม่เห็นหน้า ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความสะดวกในการขอรับบริการ นอกจากนี้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ยังมีข้อดีคือ ผู้รับการปรึกษาไม่ต้องเปิดเผยตนเอง รู้สึกปลอดภัยเพราะอยู่ในสภาพแวดล้อมที่คุ้นเคย ทำให้ผู้รับการปรึกษาที่ไม่สะดวกใจในการพูดคุยกับบุคคลที่แปลกหน้า สามารถใช้บริการนี้เพื่อพูดคุยหาแนวทางการแก้ไขปัญหาได้อย่างสบายใจ อีกทั้งมีความสะดวกในเรื่องการติดต่อสื่อสาร ลดการเดินทางและค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นกับผู้รับการปรึกษา รวมถึงลดความเสี่ยงต่าง ๆ เช่น สถานการณ์โรคระบาด Covid - 19 ที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเครียด แต่ไม่สะดวกในการเดินทางมาขอรับบริการ จึงทำให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์เป็นช่องทางที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถพูดคุยได้อย่างปลอดภัยมากขึ้น

ดังนั้นจึงเป็นแนวทางการพัฒนาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ให้กับหน่วยงานหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับนิสิตในปัจจุบัน ซึ่งหน่วยงานหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องสามารถนำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ไปปรับใช้ในหน่วยงานของตนเองได้ ทำให้เกิดความสะดวกกับหน่วยงานหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับนิสิต และนิสิตเพื่อร่วมกันวางแผนช่วยเหลือนิสิตได้อย่างรวดเร็ว

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี: พหุกรณีศึกษา ผู้วิจัยอภิปรายตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยมีรายละเอียดดังนี้

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า แผนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนิสิต ระดับปริญญาตรี ครั้งที่ 1 การสัมภาษณ์เพื่อวางแผนการปรึกษา มีการสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาไว้วางใจ ผ่อนคลายความเครียด มีการชี้แจงกระบวนการ ระยะเวลา และจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เพื่อให้เกิดความเข้าใจระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา ซึ่งสอดคล้องกับ (Barry, 2006) ที่กล่าวไว้ว่า การสร้างสัมพันธภาพต้องอาศัยเทคนิคและทักษะต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ กระบวนการและการรักษาความลับ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาวางแผนในการช่วยเหลือในครั้งที่ 2 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต ซึ่งให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาความคิด ความเชื่อของตนเอง และฝึกให้โต้แย้งความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจากใบงานการปรับเปลี่ยนความคิดตามกระบวนการ A-B-C-D-E-F โดยมีการ

มอบหมายการบ้านให้ผู้รับการปรึกษาท้าทาย เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง (Ellis, and Windy, 2007) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความคิด ความเชื่อที่สมเหตุสมผล เกิดพลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง สามารถอดทนกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก มีวิธีผ่อนคลายความเครียด สร้างแรงจูงใจและให้กำลังใจตนเองได้ รวมถึงเกิดความมั่นใจและเกิดความพร้อมเมื่อเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิตได้ และครั้งที่ 3 การติดตามผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นการติดตามผลจากการนำแนวทางไปปรับใช้และติดตามความก้าวหน้าของผู้รับการปรึกษาในการนำแนวทางที่ได้ประยุกต์ไว้น่าไปใช้ว่ามีประสิทธิภาพเพียงใด โดยให้ผู้รับการปรึกษาประเมินตนเองจากการเข้ารับการปรึกษา อีกทั้งผู้ให้การปรึกษาให้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญ แนวทางการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต ให้กำลังใจผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีภูมิคุ้มกันในตนเอง และมีพลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็งมากกว่าเดิม (Sirirutraykha, 2006) เกิดความมั่นใจและเกิดความพร้อมในการรับมือกับปัญหาได้อย่างสมเหตุสมผล รวมถึงผู้รับการปรึกษาสามารถอดทนกับสถานการณ์ที่กดดันได้ มีวิธีผ่อนคลายความเครียด และสามารถนำแนวทางที่เกิดประโยชน์กับตนเองไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ดียิ่งขึ้น

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า ผู้รับการปรึกษาสามารถเกิดพลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็งจากการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี โดยแยกเป็นประเด็นดังต่อไปนี้

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

จากการเข้าร่วมการปรึกษาพบว่า ผู้รับการปรึกษามีความคิด ความเชื่อที่สมเหตุสมผลมากขึ้น สามารถวิเคราะห์ปัญหา และมองเห็นสาเหตุของปัญหา รวมถึงสามารถหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้การฝึกได้แย่งความคิด ความเชื่อ ทำให้ผู้รับการปรึกษาวิเคราะห์และประเมินว่าตนเองมีความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างไร และผลที่ตามมาเป็นอย่างไร ซึ่งผู้ให้การปรึกษาคอยเอื้ออำนวยรับฟังและสะท้อนให้ผู้รับการปรึกษาเห็นถึงความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ (Ellis, and Windy, 2007) ซึ่งการทำการบ้านทำให้ผู้รับการปรึกษามีความพร้อมในการรับมือกับสถานการณ์ที่แตกต่างไปจากสถานการณ์เดิม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (Kunarak, 2017) ที่ได้ทำการศึกษาผลการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักพบว่า ในระยะการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเกิดกระบวนการพัฒนาทางความคิดที่มีสมเหตุสมผล มีความตระหนักรู้ เห็นคุณค่าในตนเองและมีมุมมองความคิดเชิงบวกเพิ่มมากขึ้น

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์

การเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์พบว่า ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกในเชิงบวกต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์มากขึ้นและเห็นความสำคัญของการปรึกษาในรูปแบบออนไลน์ ซึ่งการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์มีการรักษาความลับ ชี้แจงกระบวนการปรึกษา ระยะเวลา จริยธรรมการวิจัย ในมนุษย์ รวมถึงการขออนุญาตต่าง ๆ จึงทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความสบายใจ อีกทั้งทำให้ผู้รับการปรึกษากลับเล่าเรื่องราวของตนเองกับบุคคลที่ตนเองไม่สนิทได้ สามารถพูดคุยกับผู้ให้การปรึกษาโดยที่ไม่ต้องเผชิญหน้า (Vongtangswad, 2016)

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกเชิงบวก เพราะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถหาแนวทางการแก้ไขปัญหาของตนเองได้ โดยที่ผู้รับการปรึกษาไม่ต้องเดินทางมาเพื่อพบกับผู้ให้การปรึกษา (Barak, 1999) ลดค่าใช้จ่าย ลดระยะเวลาการเดินทาง ทำให้ผู้รับการปรึกษาที่อยู่ห่างไกลสามารถขอรับการปรึกษาได้อย่างสะดวกมากขึ้น (Vongtangswad, 2016) อีกทั้งผู้รับ



การปรึกษาเกิดความสะดวกและรวดเร็วในการสื่อสาร เพราะสามารถนัดหมายผ่านระบบออนไลน์ได้ จึงทำให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์เป็นช่องทางที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเข้าถึงได้ด้วยตนเองร่วมพูดคุยกับผู้ให้การศึกษาได้โดยตรง และตอบสนองการใช้ชีวิตของผู้รับการปรึกษาในปัจจุบันได้อย่างครอบคลุมมากขึ้น (Somanandana, Boonsupa, and Kamonnawin, 2021)

พลังสุขภาพจิต

พลังสุขภาพจิตทำให้ผู้รับการปรึกษามีภูมิคุ้มกันในตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต สามารถพาตนเองกลับมาสู่ภาวะที่ปกติได้ และสามารถพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส รวมถึงมีพลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็งมากกว่าเดิม (Sirirutraykha, 2006) ซึ่งผู้รับการปรึกษาสามารถอดทนกับสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ สามารถผ่อนคลายความเครียดและสร้างกำลังใจให้ตนเอง รวมถึงเกิดความมั่นใจและมีความพร้อมในการจัดการกับปัญหาในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (Soysang, 2016) ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความแข็งแกร่งในชีวิต ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งพบว่า มีคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่า และกลุ่มควบคุมมีคะแนนก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ซึ่งสรุปได้ว่า โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่ออกแบบโปรแกรมโดยยึดหลักการทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC สามารถเพิ่มความแข็งแกร่งในชีวิตได้และสามารถปรับเปลี่ยนอารมณ์และพฤติกรรมให้เหมาะสม ซึ่งสามารถแบ่งพลังสุขภาพจิตเป็น 3 ด้าน ดังนี้

พลังใจ ผู้รับการปรึกษาสามารถอดทนกับสถานการณ์ด้วยอารมณ์และจิตใจที่มั่นคง และผ่อนคลายความเครียดของตนเองต่อสถานการณ์ที่ยากลำบากเพื่อให้เกิดความรู้สึกเชิงบวกได้

พลังใจ ผู้รับการปรึกษาสามารถให้กำลังใจและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง สามารถรับรู้ว่าการกำลังใจจากคนรอบข้างเพื่อให้ตนเองผ่านพ้นปัญหาที่เกิดขึ้นไปได้

พลังรู้ ผู้รับการปรึกษาเกิดความมั่นใจในการจัดการปัญหา เรียนรู้การจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ง่ายขึ้น เกิดภูมิคุ้มกันที่ดี และเกิดความพร้อมในการเผชิญหน้ากับปัญหาอย่างมั่นใจมากกว่าเดิม

สรุป

จากการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกเชิงบวกต่อการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ เพราะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีแนวทางแก้ไขปัญหา เกิดความคิด ความเชื่อที่สมเหตุสมผล เกิดความคิดเชิงบวกต่อตนเองและสถานการณ์ที่ยากลำบาก โดยที่ผู้รับการปรึกษาไม่ต้องเดินทางมาพบผู้ให้การศึกษา ลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น ทำให้ผู้รับการปรึกษาที่อยู่ห่างไกลสามารถขอรับการปรึกษาได้ เพราะสามารถนัดหมายผ่านระบบออนไลน์ได้ ทำให้ผู้รับการปรึกษาสบายใจ เกิดความคิด ความเชื่อที่สมเหตุสมผล ซึ่งผู้รับการปรึกษาสามารถพูดคุยกับผู้ให้การศึกษาได้โดยตรง รวมถึงเกิดพลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็งเมื่อเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถอดทนกับปัญหาด้วยจิตใจและอารมณ์ที่มั่นคง มีวิธีการผ่อนคลายความเครียด สามารถสร้างแรงจูงใจและให้กำลังใจตนเอง อีกทั้งเกิดความมั่นใจและเกิดความพร้อมในการจัดการกับปัญหาหลังจากเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษากับกลุ่มเป้าหมายที่มีปัญหาทางด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน จึงเป็นการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ในแง่ของการพัฒนา ซึ่งผู้วิจัยมีการสัมภาษณ์เพื่อตรวจสอบความพร้อมของผู้รับการศึกษาก่อนเข้ารับการปรึกษา ทำให้อาจไม่เหมาะสมกับผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหารุนแรงหรือมีปัญหาทางด้านสุขภาพจิต

1.2 เทคนิคการปรับความคิดตามแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เหมาะสำหรับผู้รับการปรึกษาที่มีความพร้อมในการปรับเปลี่ยนความคิดของตนเอง การนำไปใช้อาจต้องดูความพร้อมของผู้รับการปรึกษา เนื่องจากผู้รับการปรึกษาบางคนต้องการระบายอารมณ์ ความรู้สึกในจิตใจของตนเองมาก เทคนิคนี้อาจไม่เหมาะที่จะนำไปใช้กับบุคคลกลุ่มนี้

1.3 การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ครั้งนี้พบว่า การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ทำให้นิสิตเกิดความสะดวก รวดเร็วในการปรึกษา ทำให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์เป็นช่องทางที่ช่วยเหลือและตอบสนองความต้องการของนิสิต ดังนั้นหน่วยงานหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องอาจนำไปปรับใช้เพื่อช่วยเหลือนิสิตที่มีปัญหาทางด้านต่าง ๆ ได้

1.4 การปรึกษาในครั้งนี้เป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ การนำไปใช้อาจต้องดูความพร้อมของผู้รับการปรึกษาโดยมีการสังเกตจากน้ำเสียง รวมทั้งผู้ให้การปรึกษาต้องมีลักษณะเป็นกัลยาณมิตร มีน้ำเสียงที่นุ่มนวล เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความสบายใจ และไว้วางใจ

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยในครั้งต่อไป

2.1 การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์สามารถนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายอื่นได้ เช่น นักเรียน กลุ่มคนทำงาน เพื่อการศึกษาประสิทธิภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ว่าสามารถเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตกับกลุ่มเป้าหมายอื่นได้หรือไม่

2.2 ควรศึกษาเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์กับตัวแปรอื่น ๆ เช่น การเรียนออนไลน์ ความวิตกกังวล การรับรู้ความสามารถของตน และการตอบสนองต่อปัญหา

2.3 ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์กับแนวคิดทฤษฎีอื่น เพื่อศึกษาว่าทฤษฎีใดบ้างที่สามารถใช้กับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์

2.4 ควรศึกษาตัวแปรที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาพลังสุขภาพจิต เช่น การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง และการเสริมสร้างความสามารถของบุคคล

References

- Barak, A. (1999). Psychological Applications on the Internet: A Discipline on the Threshold of a New Millennium. *Applied Preventive Psychology*, 8(4), 231-245.
- Barry, J. (2006). *Counseling*. (5th ed). Bangkok: Charoen Wit Printing House.
- Chester, A., & Glass, C. A. (2006). Online Counselling: A Descriptive Analysis of Therapy Services on the Internet. *British Journal of Guidance Counselling*, 34(2), 145-160.
- Child and Adolescent Mental Health Rajanagarindra Institute. (2020). *Service Standard Adolescent Counseling for Health Personnel*. (1st ed). Bangkok: Child and Adolescent Mental Health Rajanagarindra Institute.



- Doungdao. (2021). Client. *Interview*. March, 9.
- Kunarak, P. (2017). *The Effects of the Rational Emotive Behavior Therapy with Individual Counseling on Self-Esteem of Broken Hearted Women*. (Master's Thesis). Burapha University. Chonburi.
- Namfon. (2021). Client. *Interview*. March, 1.
- Poomjai. (2021). Client. *Interview*. March, 8.
- Somanandana, V., Boonsupa, C., & Kamonnawin, P. (2021). Online Counseling Service: A New Dimension of Counseling Service]. *Journal of Graduate Studies Valaya Alongkorn Rajabhat University*. 15(1), 247-260.
- Soysang, V. (2016). *The Effect of Group Rational Emotional Behavior Therapy on Resilience of Nursing Student in One of Private University*. (Master's Thesis). Thammasat University. Bangkok.
- Sirirutraykha, T. (2006). *RQ - Resilience Quotient*. Retrieved July 29, 2020, from <http://www.happyhomeclinic.com/a21-RQ.htm>
- Tawan. (2021). Client. *Interview*. March, 4.
- Thai Health Promotion Foundation. (2020). *Thai Health Watch 2020*. Retrieved July 29, 2020, from <https://bit.ly/30nUJIQ>
- Tripathi, S. (2012). *Development and adaptation in adolescents*. Retrieved July 31, 2020, from <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbmFpbnxuZ2FuZmFLYW5hZXZd0aHI3fGd4OjM3NGU5NTI2MDIhYTlkNTk>.
- Unjai. (2021). Client. *Interview*. March, 11.
- Vongtangswad, S. (2016). *The Effect of Individual Existential-Humanistic Online Counseling on Wellness of Undergraduates with Neuroticism*. (Doctoral Dissertation). Chulalongkorn University. Bangkok.
- Wong, K. P., Bonn, G., Tam, C. L., & Wong, C. P. (2018). Preferences for Online and/or Face-to-Face Counseling Among University Students in Malaysia. *Frontiers in Psychology*, 9(64), 1-5.