

ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วีธีออนไลน์
เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่
จังหวัดสงขลา

The Effects of Online Individual Counseling Program
to Develop Self-Understanding of Undergraduate Students
in Faculty of Engineering, Prince of Songkla University, Hat Yai Campus,
Songkhla Province

ภาคภูมิ ชีรสันติกุล¹ จิระสุข สุขสวัสดิ์² และ ลัดดาวรรณ ณ ระนอง³

Pakpoom Teerasantikul¹ Jirasuk Suksawat² and Laddawan Na Ranong³

¹นักศึกษาลัทธิศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

²อาจารย์ ดร.ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

³รองศาสตราจารย์ ดร.ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วีธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองในระยะก่อนและหลังการทดลอง และ 2) เปรียบเทียบการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วีธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเองในระยะหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 หรือเทียบเท่า คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 ที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายจากผู้ที่มีคะแนนเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองที่ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วีธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง (2) ชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเอง และ (3) แบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .88 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) ในระยะหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบรายบุคคล โดยใช้วีธีออนไลน์ การรู้จักและเข้าใจตนเอง นักศึกษา

Abstract

The purposes of this research were 1) to compare self-understanding scores of the experimental group students before and after receiving an online individual counseling program to develop self-understanding; and 2) to compare post-experiment self-understanding scores of the experimental group students who received the online individual counseling program with the post-experiment counterpart scores of the control group students who received an information program on self-understanding. The research sample consisted of 30 undergraduate students or their equivalents in the Faculty of Engineering, Prince of Songkla University, during the second semester of the 2017 academic year, who voluntarily participated in the experiment. They were then randomly assigned into the experimental group and the control group, each of which containing 15 students. The employed research instruments were (1) an online individual counseling program to develop self-understanding; (2) an information program on self-understanding; and (3) a scale to assess self-understanding, with reliability coefficient of .88. Statistics employed for data analysis were the percentage, mean, standard deviation, and t-test. The research results revealed that 1) the post-experiment self-understanding mean score of the experimental group students was significantly higher than their pre-experiment counterpart mean score at the .01 level of statistical significance; and 2) the post-experiment self-understanding mean score of the experimental group students was significantly higher than the post-experiment counterpart mean score of the control group students at the .01 level of statistical significance.

Keywords: Counseling program, Individual, Online, Self-understanding, Undergraduate student

บทนำ

จากสถานการณ์โลกในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาประเทศให้เกิดความเจริญทางเศรษฐกิจอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง และเกิดการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสภาพทางสังคม โดยมุ่งเน้นการยกระดับคุณภาพในการดำรงชีพของคนในประเทศให้สูงขึ้น ก่อให้เกิดผลกระทบที่ตามมาหลายด้าน โดยเฉพาะปัญหาการว่างงาน ซึ่งสาเหตุของปัญหาดังกล่าวสืบเนื่องมาจากคุณภาพของระบบการศึกษา เช่น บัณฑิตส่วนใหญ่ยังไม่สามารถนำหลักการทางทฤษฎีและความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้อย่างถูกต้อง เมื่อเข้าสู่ตลาดแรงงาน สถานประกอบการส่วนใหญ่พบว่าบัณฑิตที่จบใหม่ยังขาดประสิทธิภาพในการทำงาน เนื่องมาจากคุณภาพของระบบการศึกษาของไทยที่มุ่งเน้นผลิตบัณฑิตให้ยึดติดกับหลักวิชาการและการท่องจำทำให้ไม่สามารถปรับตัวและปฏิบัติงานในสถานประกอบการจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษาในฐานะผู้รับผิดชอบสถาบันอุดมศึกษาที่ผลิตบัณฑิตออกสู่สังคมไทยทั่วประเทศได้คำนึงถึงสภาพปัญหาและหาทางป้องกันการเกิดปัญหาดังกล่าว จึงมีการปรับยุทธศาสตร์การจัดการศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาโดยพัฒนาระบบการศึกษาที่ไม่เน้นเฉพาะด้านวิชาการ แต่มีการเพิ่มประสบการณ์การเตรียมความ

พร้อมในการฝึกปฏิบัติประกอบอาชีพในสถานประกอบการจริงก่อนสำเร็จการศึกษา (Office of the Higher Education Commission, 2017) โดยสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษามีนโยบายให้แต่ละหลักสูตรการศึกษาจัดให้นักศึกษามีประสบการณ์การฝึกงาน หรือเข้าร่วมสหกิจศึกษาอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยมีข้อกำหนดรูปแบบการทำงานคือให้นักศึกษามีส่วนร่วมในสถานประกอบการในฐานะพนักงานชั่วคราว เพื่อเป็นกลไกในการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมของประเทศให้สามารถแข่งขันกับประเทศอื่นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากการปรับยุทธศาสตร์การจัดการศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาที่เน้นการจัดกระบวนการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี คนเก่ง มีความสุข และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข จึงต้องอาศัยแนวทางการจัดการศึกษาเพื่อเน้นให้ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ เช่น รู้จักตนเอง รู้จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความสนใจ ความถนัด ความสามารถทั้งด้านการเรียนและด้านการทำงาน มีความภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของตนเองให้สามารถดำรงชีวิตได้โดยมีความสุขความสำเร็จ ตลอดจนป้องกันและแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในชีวิตท่ามกลางสังคมอันสลับซับซ้อนสับสน (Nongnuch, 2009) โดยผู้ที่รู้จักตนเองเป็นอย่างดีจะมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น เข้าใจถึงผลกระทบของอารมณ์ตนเองที่มีต่อผู้อื่น และต่อการปฏิบัติงาน ในขณะที่เดียวกันสามารถยอมรับและเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริง โดยได้มีการนำแนวทางการพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองมาใช้ในลักษณะการบูรณาการการสอน โดยทีมคณาจารย์ และร่วมกันวางแผนพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาความตระหนักรู้แห่งตน (Self Awareness) ดังเช่นงานวิจัยผลของรูปแบบการสอนแบบบูรณาการ กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้แห่งตนและพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรีเพื่อสำรวจพฤติกรรมแห่งตนของนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียน รายวิชา 262-101 การรู้จักและพัฒนานักศึกษา (Self-Awareness & Student Development) พบว่า การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อการรู้จักและเข้าใจตนเอง เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Noosomton, 2012)

การรู้จักและเข้าใจตนเองเป็นการรับรู้ การนึกคิด หรือการมีความรู้สึกต่อตนเอง ต่อบุคคลหรือสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น การศึกษาวิเคราะห์ถึงจุดบกพร่องตนเองถือเป็นจุดเริ่มแรกที่น่าไปสู่การปรับปรุงพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างมีระบบ ซึ่งเป็นแนวทางในการเสริมสร้างหรือปรับปรุงพัฒนาพฤติกรรมของตนเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีกว่า รวมทั้งสร้างความรู้สึที่ดีแก่ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ในชีวิตจริงของมนุษย์มักพบกับความสำเร็จ ล้มเหลว สมหวัง ราบรื่น และพลาดพลั้งสลับกันไปเสมอ การศึกษาวิเคราะห์ตนเองในด้านความคิด สติปัญญา อารมณ์และการกระทำจากประสบการณ์ในสถานการณ์ต่างๆ จึงช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองได้อย่างถ่องแท้สามารถปรับตนให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมที่อาศัยอยู่ได้เป็นอย่างดี

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ในฐานะสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่งที่ต้องปรับบทบาทเพื่อให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงได้กำหนดจุดมุ่งหมายไว้ในแผนพัฒนามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ระยะยาว 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579) โดยมีทิศทางการพัฒนาบัณฑิตด้วยการเจริญเติบโตและความเข้มแข็งของบัณฑิตเป็นฐานสำคัญ ให้มีความรู้ความสามารถทางวิชาการ เป็นคนดี และก้าวเข้าสู่ตลาดแรงงาน ซึ่งคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ได้กำหนดแนวทางในการดำเนินงานเพื่อให้สอดคล้องกับแนวทางในการพัฒนาของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดยเน้นการพัฒนาบัณฑิต

ให้สามารถแข่งขันได้ในตลาดแรงงานให้เป็นที่รู้จักและเป็นที่ยอมรับในสังคมทั้งในระดับบุคคลภายนอก ประชาชนทั่วไป และสังคมทั่วไป ดังนั้นการประยุกต์แนวคิดของการพัฒนายั่งยืนสู่นโยบายการบริหารและกิจกรรมการดำเนินงานของมหาวิทยาลัย จะส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพองค์ความรู้ของบัณฑิตที่มหาวิทยาลัยผลิตสู่ตลาดแรงงาน (20 Years Development Plan for Prince of Songkla University 2017-2036, 2017) และให้สังคมเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนานักศึกษาและสร้างสรรค์ผลงานวิชาการ คณะวิศวกรรมศาสตร์จึงจัดทำโครงการความร่วมมือการจัดการเรียนการสอนแบบนักศึกษาฝึกงานและแบบสหกิจศึกษา ที่นักศึกษาสามารถเรียนรู้ประสบการณ์ตรงจากการไปปฏิบัติงานในสถานประกอบการเพื่อพัฒนาความรู้ความสามารถ ทักษะในการประกอบวิชาชีพ รวมทั้งพัฒนาตนในการอยู่ร่วมกับสังคม โดยโครงการนี้รับสมัครนักศึกษาในระดับชั้นปีที่ 3 หรือเทียบเท่า คณะวิศวกรรมศาสตร์ที่มีคุณสมบัติครบถ้วนตามข้อกำหนดก่อนไปฝึกงานหรือสหกิจศึกษา เพิ่มทักษะชีวิต การรู้จักตนเอง รู้จุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง การเข้าใจความสนใจ ความถนัด ความสามารถทั้งทางด้านการเรียนและการทำงาน การเห็นคุณค่าในตนเอง (Evaluation of Cooperative Education Programs Prince of Songkla University, 2012) และการเพิ่มประสบการณ์การทำงานในสถานประกอบการ ซึ่งความรู้เหล่านี้นำมาซึ่งการพัฒนาตนเองของนักศึกษาก่อนที่จะสำเร็จการศึกษาและสามารถมองเห็นแนวทางในการประกอบอาชีพในสังคม

ในโลกของยุคสื่อสารมวลชนมีการสื่อสารรูปแบบใหม่ที่อำนวยความสะดวกให้แก่ผู้ใช้เป็นอย่างมาก โดยเฉพาะผู้ที่ปัญหาหรือผู้ต้องการได้รับบริการปรึกษามีทางเลือกที่จะเข้ารับบริการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น เนื่องด้วยบางคนไม่ต้องการพบผู้ให้ปรึกษาแบบเผชิญหน้า หรือมีข้อจำกัดในเรื่องของเวลาและการเดินทาง ด้วยเหตุนี้จึงมีนักจิตวิทยาการปรึกษาจำนวนหนึ่งได้นำเทคโนโลยีสื่อสาร โดยเฉพาะอินเทอร์เน็ตมาประยุกต์ใช้เป็นช่องทางในการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เรียกว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาออนไลน์ (Online Counseling) ผ่านเว็บไซต์ ด้วยรูปแบบข้อความด้วยตัวอักษร (Chat-based Online Counseling) ถึงแม้ข้อจำกัดในการสื่อสารทางอวัจนภาษา เช่น กิริยา วาจา น้ำเสียง ภาษากาย แววตา ที่อาจทำให้เกิดความคลาดเคลื่อนในการรับรู้จากการสื่อสาร และการขาดทักษะการพิมพ์ที่อาจจะทำให้กระบวนการคุยเป็นไปได้ช้า ซึ่งเหล่านี้ถือเป็นอุปสรรคต่อการช่วยเหลือทางด้านจิตใจ แต่จากงานวิจัยของ Fusikul (2012) ได้ทำการวิจัยเชิงปฏิบัติการในการให้บริการปรึกษาออนไลน์ เพื่อศึกษาการใช้พื้นที่ในการให้บริการปรึกษาออนไลน์และศึกษาเนื้อหาของการเข้ารับบริการปรึกษาของผู้บริการผ่านเว็บไซต์ซึ่งพบว่าผู้รับบริการส่วนใหญ่สนใจเลือกการปรึกษาออนไลน์เพื่อช่วยเหลือทางด้านจิตใจ เนื่องจากการให้ปรึกษาออนไลน์นั้นมีความสะดวกและรวดเร็ว และ Vongtangswad (2016) ได้ศึกษาผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์แนวอัตถิภาวนิยม มนุษยนิยมต่อสภาวะของนิสิตปริญญาตรีที่มีบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนสภาวะระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และในระยะทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนสภาวะสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้ยังมียงานวิจัยที่แสดงให้เห็นข้อดีเพิ่มเติมอีกจำนวนหนึ่งที่บ่งชี้ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาผ่านระบบแชทสามารถลดความวิตกกังวล (Cohen & Kerr, 1998) ลดความทุกข์ยากลำบากใจ (Dowling & Rickwood, 2014) และพัฒนาความสามารถการใช้ชีวิตอย่างปกติสุขของตนเองได้ (Murphy et al., 2009) ซึ่งเป็นข้อมูลที่น่าสนับสนุนถึงความเป็นไปได้ในการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์เพื่อส่งเสริมและพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษา ทั้งนี้

จากการศึกษาพบว่ายังไม่มีหน่วยงานหรือองค์กรด้านการศึกษาที่พัฒนาโปรแกรมการให้บริการปรึกษาแบบออนไลน์ผ่านเว็บไซต์สำหรับกลุ่มนักศึกษาที่ต้องการเตรียมความพร้อมเข้าร่วมการจัดการเรียนการสอนสำหรับนักศึกษาฝึกงานและนักศึกษาสหกิจศึกษาเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้สนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วีธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เพื่อนำผลที่ได้จากการดำเนินการวิจัยมาพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองสำหรับนักศึกษาและพัฒนาการจัดการเรียนการสอนแบบฝึกงานและแบบสหกิจศึกษาในลำดับต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

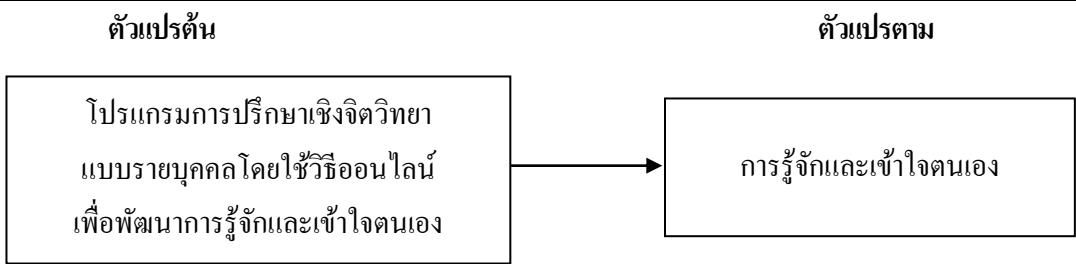
1. เพื่อเปรียบเทียบการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วีธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองในระยะก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วีธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเองในระยะหลังการทดลอง

สมมุติฐานของการวิจัย

1. หลังการใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วีธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. หลังการใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วีธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเองในระยะหลังการทดลอง

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วีธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษา ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษา สามารถสรุปกรอบแนวคิดได้ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ขอบเขตการวิจัย

- 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
 - 1.1 ประชากร ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 หรือเทียบเท่า คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปีการศึกษา 2560 จำนวน 500 คน
 - 1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 หรือเทียบเท่า คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 30 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่ายจากนักศึกษาที่มีคะแนนเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 และมีความสนใจเข้าร่วมการทดลอง แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน
- 2. ตัวแปรที่ศึกษา
 - 2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์
 - 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การรู้จักและเข้าใจตนเอง ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการรับรู้และการเข้าใจความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการของตนเอง 2) ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมต่อตนเอง และ 3) ด้านทักษะการแก้ปัญหาและการดำรงชีวิต

วิธีดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

- เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มี 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้สำหรับการทดลอง และเครื่องมือสำหรับวัดตัวแปร ซึ่งมีลักษณะดังนี้
- 1. เครื่องมือที่ใช้สำหรับการทดลอง มี 2 ประเภท คือ โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง และชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเอง
 - 1.1 โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ใช้สำหรับกลุ่มทดลอง จำนวน 5 ครั้ง โดยแต่ละครั้งมีขั้นตอน 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพ

2) ขั้นตอนการสำรวจปัญหา 3) ขั้นตอนการเข้าใจปัญหา สาเหตุและความต้องการ 4) ขั้นตอนการวางแผนเพื่อแก้ไขปัญหา และ 5) ขั้นตอนการยุติการปรึกษา

1.2 ชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเองผ่านเว็บไซต์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ใช้สำหรับกลุ่มควบคุม จำนวน 5 ครั้ง โดยผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมข้อมูล ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเองเพื่อเตรียมความพร้อมในการฝึกงานและสหกิจศึกษาในรูปแบบของข้อความ รูปภาพ และสื่อวิดีโอสำหรับผู้รับบริการ

2. เครื่องมือสำหรับวัดตัวแปร คือ แบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง ซึ่งเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยพัฒนาจากแนวคิดเดิมจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของ Roger Rubin's แบบวัดแบ่งออกเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐาน ประกอบไปด้วย เพศ อายุ สาขาวิชา ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา กลุ่มในการศึกษา ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา สถานภาพทางครอบครัว และรายได้เฉลี่ยของครอบครัว

ส่วนที่ 2 แบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของตนเอง 2) ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีที่เหมาะสมต่อตนเอง และ 3) ด้านทักษะการแก้ปัญหาและการดำรงชีวิต เป็นแบบวัดแบบ Likert Scale มีจำนวน 40 ข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .20 - .59 และมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .88

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่ายจากนักศึกษาที่ผ่านเกณฑ์พิจารณาการคัดเข้า (Inclusion criteria) ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 หรือเทียบเท่า และศึกษาในคณะวิศวกรรมศาสตร์ ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาการฝึกงาน (Practical Training) และเตรียมสหกิจศึกษา (Pre-Cooperative Education) ปีการศึกษา 2560 ที่มีคะแนนเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ต่ำกว่า 25 และสมัครใจเข้าร่วมวิจัย และเกณฑ์พิจารณาการคัดออก (Exclusion criteria) ได้แก่ นักศึกษาที่ไม่สามารถเข้าร่วมการใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วีธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองครบทั้ง 5 ครั้ง กลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน หลังจากนั้นจึงนำแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเองให้กลุ่มตัวอย่างทำทั้งหมดเพื่อเก็บคะแนนก่อนการทดลอง (pre-test)

2. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลด้วยวีธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองมาทดลองใช้กับกลุ่มทดลองจำนวน 5 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยให้ชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเองจำนวน 5 ครั้ง ผ่านเว็บไซต์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

3. ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเองเพื่อเก็บคะแนนหลังการทดลอง (post-test) ผ่านเว็บไซต์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

4. ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐานทางการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาวิเคราะห์ โดยคำนวณด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป มีรายละเอียดดังนี้

- สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- สถิติทดสอบสมมติฐาน โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test) มีรายละเอียดดังนี้

- 2.1 การทดสอบค่าทีแบบกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent sample) คือ การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองในกลุ่มทดลองระหว่างระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
- 2.2 การทดสอบค่าทีแบบกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent sample) คือ การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1.1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง รายละเอียดนำเสนอได้ดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
กลุ่มทดลอง	15	2.99	0.19	.39**	.07
กลุ่มควบคุม	15	2.97	0.19		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้จักและเข้าใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั้นแสดงให้เห็นว่าในระยะก่อนการได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วีธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีพื้นฐานเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเองอยู่ในระดับเดียวกัน

1.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลองในระยะก่อนและระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วีธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง รายละเอียดนำเสนอในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและระยะหลัง
การทดลอง รายละเอียดนำเสนอได้ดังนี้

การทดสอบ	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
ก่อนเรียน	15	2.99	0.19	10.01**	.00
หลังเรียน	15	3.80	0.18		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลองในระยะก่อนและระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั้นแสดงให้เห็นว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการรู้จักและเข้าใจตนเอง เท่ากับ 3.80 (S.D.=0.18) ซึ่งสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองที่มีคะแนนเฉลี่ยของการรู้จักและเข้าใจตนเอง เท่ากับ 2.99 (S.D.=0.19) และสอดคล้องตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้

1.3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมใน
ระยะหลังการทดลอง รายละเอียดนำเสนอในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะหลัง
การทดลอง รายละเอียดนำเสนอได้ดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
กลุ่มทดลอง	15	3.80	0.18	7.61**	.00
กลุ่มควบคุม	15	3.36	0.16		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 3 พบว่า ระยะหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั้นแสดงให้เห็นว่าภายหลังการทดลองในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วีธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองมีคะแนนเฉลี่ยของการรู้จักและเข้าใจตนเอง เท่ากับ 3.80 (S.D.=0.18) ซึ่งสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเองแบบรายบุคคลโดยใช้วีธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองมีคะแนนเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเอง เท่ากับ 3.36 (S.D.=0.16) และสอดคล้องตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการวิจัยตามสมมุติฐานที่ 1 พบว่า ภายหลังการใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วีธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง

ผลการวิจัยเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับผลการวิจัยของ Murphy et al., (2009) และ Rickwood, Deane, Wilson, and Ciarrochi (2005) และ Vongtangswad (2016) ที่พบว่าการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์เป็นรูปแบบของการให้บริการเชิงจิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพทางด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม โดยการปรึกษาปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลครั้งนี้สามารถเพิ่มคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาได้นั้น มีประเด็นอภิปรายดังนี้

ประเด็นที่ 1 โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วีธีออนไลน์ ส่งผลให้นักศึกษามีคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองเพิ่มขึ้นในระะยะหลังการทดลอง

กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วีธีออนไลน์มีคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองเพิ่มขึ้นในระะยะหลังการทดลอง อาจเป็นผลมาจากการปรึกษาของผู้ให้การศึกษาที่สามารถประยุกต์การปรึกษาตามขั้นตอนการปรึกษาทั้ง 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นตอนการสร้างความสัมพันธ์ภาพ 2) ขั้นตอนการสำรวจปัญหา 3) ขั้นตอนการเข้าใจปัญหาสาเหตุและความต้องการ 4) ขั้นตอนการวางแผนเพื่อแก้ไขปัญหา และ 5) ขั้นตอนการยุติการปรึกษา ผ่านตัวอักษรและสัญลักษณ์ (icon) โดยเริ่มต้นกระบวนการด้วยการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับนักศึกษาซึ่งสามารถทำให้นักศึกษาลดความรู้สึกกังวลและกล้าสื่อสารกับผู้ให้การศึกษาซึ่งสอดคล้องกับ Morin (2011) ที่กล่าวว่าระบบออนไลน์ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตสามารถช่วยคนที่มีความลังเลในการบำบัดแบบเผชิญหน้า เพราะบางครั้งบุคคลย่อมมีความลังเลและเงินอายเกี่ยวกับปัญหาของตนเองและกลัวจะกระทบกับภาพลักษณ์ของตนเอง ดังนั้น การให้บริการปรึกษาโดยใช้วีธีออนไลน์จึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถช่วยให้ผู้รับบริการเข้าถึงบริการปรึกษาได้อย่างง่ายในทุกที่ ทุกเวลา และเกิดความสะดวกรวดเร็วมากยิ่งขึ้น ซึ่งการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วีธีออนไลน์ในงานวิจัยนี้ผู้รับบริการไม่มีค่าใช้จ่ายสอดคล้องกับงานวิจัยของ Barak (2005 quoted in Fusikul, 2012, p.179) ที่ได้พัฒนาเว็บไซต์ออนไลน์เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายที่ชื่อว่า SAHAR โดยมีผู้เข้ารับบริการถึง 1,000 คน ในแต่ละเดือน และโครงการนี้ก็ประสบความสำเร็จอย่างมากในการช่วยเหลือบุคคลที่คิดอยากฆ่าตัวตาย ซึ่งแสดงให้เห็นว่าปัจจุบันการให้บริการปรึกษาแบบออนไลน์มีอิทธิพลอย่างมากต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบันซึ่งมีความสอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นยุคใหม่ที่จะมีการเตรียมความพร้อมของนักศึกษาสำหรับการฝึกงานและสหกิจศึกษาให้รู้จักและเข้าใจตนเองและสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุขในสังคมของการทำงาน

ประเด็นที่ 2 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วีธีออนไลน์จำนวน 5 ครั้ง และระยะเวลา 60 นาทีต่อครั้ง มีความเพียงพอต่อการเพิ่มขึ้นของคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองในระะยะหลังการทดลอง

ผลการวิจัยที่สนับสนุนสมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 1 แสดงถึงประสิทธิภาพในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วีธีออนไลน์ที่ออกแบบให้มีจำนวน 5 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 60 นาที ว่าเป็นจำนวนที่เพียงพอซึ่งครอบคลุมขอบเขตของตัวแปรตาม คือ การรู้จักและเข้าใจตนเองทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการรับรู้ และการเข้าใจความรู้สึกเกี่ยวกับ

ความต้องการของตนเอง ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมต่อตนเอง และด้านทักษะการแก้ปัญหาและการดำรงชีวิต และครอบคลุมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างครบถ้วน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Mallen and Vogel (2005) ที่กล่าวว่าการศึกษาออนไลน์อย่างเป็นระบบ (Systematic online counseling) ที่เหมาะสมผู้ให้การศึกษาควรให้การปรึกษาผู้รับบริการครั้งละ 50 – 90 นาที และงานวิจัยของ Vongtangswad (2010) ซึ่งได้วิจัยการให้บริการด้านสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ต โดยมีการให้บริการตามเวลาที่กำหนดไว้คือ วันธรรมดาตั้งแต่ 16.30 – 00.30 น. ในวันเสาร์อาทิตย์ วันหยุดราชการ ตั้งแต่ 08.30-00.30 น. พบว่าผู้รับบริการส่วนใหญ่เข้ารับบริการด้านสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ตสูงสุดในช่วงเวลา 19.00 - 00.00 น. โดยมีความสอดคล้องกับงานวิจัยนี้ที่กำหนดช่วงเวลาการให้บริการในทุกวันไม่เว้นวันหยุดราชการช่วงเวลา 19.00-01.00 น. ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ผู้รับบริการสะดวกที่จะเข้ามาใช้บริการเนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่นักศึกษาเสร็จสิ้นภาระกิจในการเรียนและกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง โดยในแต่ละครั้งในกระบวนการให้บริการปรึกษาจะเริ่มต้นจากการสร้างสัมพันธภาพ การสำรวจปัญหาและการทบทวนตนเองเพื่อให้นักศึกษาทำการรู้จักและเข้าใจตนเอง เพิ่มความเข้าใจปัญหาในประเด็นต่างๆ ที่เกิดขึ้น และเอื้อให้นักศึกษานำสิ่งที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและในการเข้ารับบริการปรึกษารั้งต่อไปจะมีการทบทวนและติดตามผลการให้บริการปรึกษาที่เกิดขึ้นก่อนหน้าทุกครั้งเพื่อเป็นการเน้นย้ำ และเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ทบทวนการรู้จักและเข้าใจตนเองเพิ่มขึ้นจนทำให้เกิดประสิทธิภาพในการปรึกษาสูงสุด

2. ผลการวิจัยตามสมมุติฐานที่ 2 พบว่า ภายหลังการใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการวิจัยเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับผลการวิจัยของ Noosomton (2012) ที่ศึกษาการปรึกษาในรูปแบบการสอนแบบบูรณาการ พบว่า ภายหลังการทดลองนักศึกษาเข้าร่วมการปรึกษาในรูปแบบการสอนแบบบูรณาการ และการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีระดับคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง จึงกล่าวได้ว่าแม้กลุ่มควบคุมจะได้รับชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเองแล้วส่งผลทำให้มีคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองเพิ่มสูงขึ้น แต่ยังไม่สามารถที่จะพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองได้เทียบการใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์ เนื่องจากการได้รับชุดสารสนเทศเป็นเพียงการรับรู้ข้อมูลในทิศทางเดียว ในขณะที่การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เป็นการสื่อสารสองทาง โดยมีการสื่อสารโต้ตอบระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับบริการที่มีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Conole and Fill (2005) ที่กล่าวว่ารูปแบบการปฏิสัมพันธ์ในการสื่อสารผ่านสื่อคอมพิวเตอร์ในรูปแบบโต้ตอบเป็นรูปแบบการปฏิสัมพันธ์ในการสื่อสารผ่านสื่อที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการเสริมสร้างความเข้าใจ ตลอดจนเพิ่มความคงทนในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง นอกจากนี้ในการบูรณาการโดยการนำเครื่องมือและเทคนิคเฉพาะทางในศาสตร์ด้านวิศวกรรมมาใช้ในการให้การปรึกษาสำหรับผู้รับบริการซึ่งเป็นนักศึกษาวิศวกรรมสามารถทำให้ผู้รับบริการสามารถเข้าใจบริบทในการให้การปรึกษาได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ดังนั้น จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าหากนักศึกษาไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วีธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง จะทำให้นักศึกษายังคงมีการรู้จักและเข้าใจตนเองในระดับปานกลาง ซึ่งการได้รับโปรแกรดังกล่าวสามารถเอื้อให้นักศึกษาพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองได้มากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้

การศึกษาโดยใช้วีธีออนไลน์เป็นอีกช่องทางหนึ่งในการให้การปรึกษาซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้รับการศึกษาในยุคปัจจุบันกำลังให้ความสนใจด้วยบริการที่เข้าถึงได้ง่าย และสะดวกรวดเร็ว ผ่านเทคโนโลยีการสื่อสารเครือข่ายอินเทอร์เน็ตถือเป็นจุดเริ่มต้นในการเชื่อมต่อสื่อสารระหว่างผู้รับบริการและผู้ให้การปรึกษาที่นำไปสู่การให้การปรึกษาในรูปแบบอื่นต่อไป ในการนำผลการวิจัยไปใช้ มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1.1 นักจิตวิทยาการศึกษาและนักแนะแนวที่ผ่านการฝึกอบรมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วีธีออนไลน์ สามารถนำบริการปรึกษาโดยใช้วีธีออนไลน์ไปเป็นช่องทางหนึ่งในการให้บริการปรึกษาแก่บุคคลทั่วไปเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง โดยเฉพาะนักเรียน นักศึกษา ซึ่งเป็นคนรุ่นใหม่ที่สามารถเข้าถึงบริการทางอินเทอร์เน็ตได้ โดยเป็นช่วงวัยที่ต้องการผู้รับฟัง ยอมรับ และเข้าใจในตนเอง และเป็นช่วงวัยที่ต้องการผู้แนะนำแนวทางในการเข้าใจและแก้ไขปัญหาของตนเองทั้งในด้านความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมได้ ซึ่งจัดเป็นช่องทางหนึ่งในการช่วยลดปัญหาของสังคมที่จะเกิดขึ้น

1.2 นักจิตวิทยาการศึกษาและนักแนะแนวที่ผ่านการฝึกอบรมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วีธีออนไลน์ สามารถนำโปรแกรมการปรึกษาแบบรายบุคคลโดยใช้วีธีออนไลน์ไปเป็นช่องทางเสริมหรือช่องทางหลักในการให้บริการเพิ่มเติม เนื่องจากสามารถเข้าถึงบริการได้ง่าย มีความสะดวกรวดเร็ว และมีต้นทุนในการให้บริการปรึกษาไม่สูงมากนัก

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ในงานวิจัยครั้งนี้เป็นการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล ซึ่งโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลโดยใช้วีธีออนไลน์ได้ให้บริการด้วยผู้ให้การปรึกษาแก่ผู้รับบริการครั้งละ 1 คน ซึ่งเป็นข้อจำกัดการเข้าใช้บริการเนื่องจากมีผู้สนใจรับบริการเป็นจำนวนมาก ดังนั้น ควรมีจัดระบบการให้บริการ และควรเพิ่มจำนวนของผู้ให้บริการปรึกษาเพื่อเพิ่มความสะดวกและรวดเร็วในการเข้าใช้บริการแก่ผู้รับบริการอย่างทั่วถึงภายในเวลาเดียวกัน

2.2 โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วีธีออนไลน์ในงานวิจัยครั้งนี้เป็นโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลซึ่งผู้สนใจสามารถนำไปพัฒนาตามแนวคิดและทฤษฎีการให้บริการรูปแบบกลุ่มจะทำให้ผู้เข้ารับบริการที่มีประเด็นปัญหาร่วมกันมากกว่า 1 คน เข้าร่วมรับบริการปรึกษาลักษณะห้องสนทนา (Chat room) ได้

2.3 โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วีธีออนไลน์ผู้วิจัยได้นำแนวคิดและทฤษฎีทางด้านวิศวกรรมเข้ามาบูรณาการร่วมกับแนวคิดและทฤษฎีของการแนะแนวและการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งผู้ให้

การปรึกษาในศาสตร์อื่นๆ สามารถนำแนวคิดและทฤษฎีในศาสตร์นั้นๆ เข้ามาบูรณาการร่วมกันเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงตามศาสตร์และครอบคลุมตามความต้องการของผู้รับบริการ

2.4 การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยพัฒนาเว็บไซต์ในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลและมีห้องสนทนาออนไลน์สำหรับผู้ให้การปรึกษาและผู้รับบริการสามารถสื่อสารถึงกันในเวลาเดียวกัน (real time) ผ่านข้อความในรูปแบบตัวอักษรและสัญลักษณ์ (icon) เท่านั้น ซึ่งผู้ที่สนใจสามารถพัฒนาเว็บไซต์ในการให้การปรึกษาเพิ่มเติมให้สามารถแนบไฟล์เอกสาร รูปภาพ สนทนาด้วยเสียง และวิดีโอคอล (video call) เป็นต้น

2.5 เนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้มีการประเมินการรู้จักและเข้าใจตนเองเพียง 2 ระยะ คือ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง จึงทำให้ไม่สามารถทราบถึงความคงทนของการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษา ดังนั้นการวิจัยในครั้งต่อไปจึงควรมีการเก็บข้อมูลในระยะติดตามผล (Follow up) เพิ่มเติม เป็นระยะเวลา 1 เดือน 3 เดือน หรือ 6 เดือน เพื่อศึกษาว่าโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลโดยใช้วีธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองส่งผลต่อการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาในระยะยาวหรือไม่

2.6 ผู้ให้การปรึกษาควรมีความเชี่ยวชาญในการให้การปรึกษาและการใช้ภาษา เนื่องจากการสื่อสารผ่านข้อความผ่านระบบออนไลน์อาจเกิดความล่าช้า ขาดตอนและไม่ต่อเนื่องระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา

บรรณานุกรม

- Cohen, G. E., & Kerr, B. A. (1998). Computer-mediated counseling: An empirical study of a new mental health treatment. *Computers in Human Services, 15*, 13-26.
- Conole, G., & Fill, K. (2005). A learning design toolkit to create pedagogically effective learning activities. *Journal of Interactive Media in Education Advances in Learning Design*. Retrieved from jime.open.ac.uk/2005/08.
- Dowling, M., & Rickwood, D. (2014). Investigating individual online synchronous chat counselling processes and treatment outcomes for young people. *Advances in Mental Health, 12*, 216-224.
- Fusikul, N. (2012). *An Action Research on Online Counseling*. (Unpublished Master's Thesis of Education, Graduate School,). Chiang Mai University. Chiang Mai. [in Thai]
- Mallen, M. J., & Vogel, D. L. (2005). Introduction to the major contribution: Counseling psychology and online counseling. *The Counseling Psychologist, 33*, 761-775.
- Morin. (2011). Self-Awareness Part 1: Definition, measures, effects, functions, and antecedents. *Wiley Online Library, 5*(10), 807-823.
- Murphy, L., Parnass, P., Mitchell, D., Hallett, R., Cayley, P., & Seagram, S. (2009). Client satisfaction and outcome comparisons of online and face-to-face counselling methods. *British Journal of Social Work, 39*, 627-640.

- Nongnuch, N. (2009). *The effects of guidance activities for enhancing self-understanding of matthayom Suksa 3 students*. (Unpublished Master's Thesis, Graduate School,). Srinakharinwirot University. Bangkok. [in Thai]
- Noosomton, W. (2012). *The effects of integrated teaching self awareness activities & guidance activities enhancing self-understanding towards students*. Research report: Prince of Songkla University, Pattani Campus. [in Thai]
- Office of the Higher Education Commission. (2017). *Ministerial regulation, announcement from Ministry of Education, announcement and resolution of the Higher Education Commission on criteria / guidelines and related practices August 2013 - July 2017*. Bangkok: Office of the Higher Education Commission. [in Thai]
- Planning Division, Prince of Songkla University. (2017). *20 Years development plan for Prince of Songkla University (2017-2036)* . Retrieved from <http://www.planning.psu.ac.th/index.php/information/8-plan-psu>. [in Thai]
- Prince of Songkla University. (2012). *Evaluation of cooperative education programs Prince of Songkla University*. Retrieved from [http:// web52.phuket.psu.ac.th/qa/pqa2555/te/Ong.3.docx](http://web52.phuket.psu.ac.th/qa/pqa2555/te/Ong.3.docx) [in Thai]
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 1-34. Retrieved from <https://ro.uow.edu.au>cgi>.
- Vongtangswad, S. (2016). *The effect of individual existential-humanistic online counseling on wellness of undergraduates with neurotiscism*. (Unpublished Doctoral Dissertation, Graduate School,). Chulalongkorn University, Bangkok. [in Thai]
- Vongtangswad, S. (2010). *Internet-based mental health services: Problem characteristics of clients and experience of service providers through MSN program*. (Unpublished Master's Thesis Graduate School). Chulalongkorn, Bangkok University, Bangkok. [in Thai]