



การพัฒนารูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจในนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีแนวโน้มลาออกกลางคัน ในระบบการศึกษาทางไกล

Development of an Online Individual Counseling Program for Decreasing Psychological Problems among Undergraduate Students with Dropout Tendency in Distance Education System

จิระสุข สุขสวัสดิ์

Jirasuk Suksawat

อาจารย์ ดร. ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

Lecturer Dr., School of Educational Studies, Sukhothai Thammathirat Open University

Corresponding author. E-mail: Jirasuk.stou@gmail.com

Received : September 6, 2020

Revised : October 31, 2020

Accepted : December 27, 2020

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปัญหาด้านจิตใจและความต้องการรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีแนวโน้มลาออกกลางคันในระบบการศึกษาทางไกล และ 2) พัฒนารูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ การวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชที่มีแนวโน้มลาออกกลางคันในทุกสาขาวิชาและทุกชั้นปี จำนวน 154 คน และระยะที่ 2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาที่มีคะแนนปัญหาด้านจิตใจทุกด้านอยู่ในระดับปานกลางและมีเงื่อนไขตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 40 คน แบ่งเป็นนักศึกษากลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน และนักศึกษากลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบสอบถามความต้องการรูปแบบการปรึกษา 2) มาตรการวัดปัญหาด้านจิตใจ มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .95 3) รูปแบบการปรึกษามีคะแนนจากการประเมินคุณภาพของผู้ทรงคุณวุฒิอยู่ในระดับดีถึงดีมาก และ 4) แบบสอบถามความพึงพอใจการใช้รูปแบบการปรึกษา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติทดสอบวิลคอกชัน และสถิติการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มตัวอย่างมีปัญหาด้านจิตใจอยู่ในระดับมากถึงระดับรุนแรง โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ต้องการรูปแบบบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์เป็นรายบุคคลด้วยวิธีการสนทนาแบบไม่เห็นหน้าและการรับส่งข้อความผ่านเว็บไซต์และ 2) รูปแบบการปรึกษาที่พัฒนาขึ้นให้บริการผ่านเว็บไซต์ <https://www.estou-counseling.com/> โดยมีการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ จำนวน 4 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 45-60 นาที มีกระบวนการ 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนเริ่มต้นการปรึกษา ขั้นตอนดำเนินการ และขั้นตอนยุติการปรึกษา และนักศึกษากลุ่มทดลองมีความพึงพอใจหลังการใช้รูปแบบการปรึกษาภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

คำสำคัญ: การปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ ปัญหาด้านจิตใจ แนวโน้มลาออกกลางคัน การศึกษาทางไกล
นักศึกษา



Abstract

The objectives of this research were to (1) study psychological problems, and the needs for an online counseling program for decreasing psychological problems among undergraduate students with dropout tendency in the distance education system; and (2) develop an online individual counseling program. The research process was divided into two stages. In the first stage, the research samples comprised 154 undergraduate students with dropout tendency from all schools and all year levels of Sukhothai Thammathirat Open University. In the second stage, the research samples consisted of 40 undergraduate students with dropout tendency who had moderate scores in all aspects of psychological problems and met the specified criteria. They were randomly assigned to an experimental group and a control group, each consisting of 20 students. The employed research instruments were (1) a questionnaire on the needs for a counseling program; (2) a scale to assess psychological problems, with the overall reliability coefficient of .95; (3) a counseling program, with quality assessment scores at the good to excellent levels; and (4) a questionnaire on satisfaction with the counseling program. Statistics employed for data analysis were the percentage, mean, standard deviation, Wilcoxon test, and t-test. Research findings revealed that (1) the sample students with dropout tendency had high to severe levels of psychological problems. The majority of them needed an online individual psychological counseling program through faceless chatting and web messaging, and (2) the developed online individual counseling program was available through the website: <https://www.estou-counseling.com/>. The counseling program provided four online psychology services, taking 45-60 minutes each time in the 3 step process- the beginning step, the operation step, and the termination step. After receiving the online individual counseling program, the experimental group students rated their overall satisfaction with the counseling program at the highest level.

Keywords: Online individual counseling program, Psychological problems, Dropout tendency, Distance education, Students



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ยุคปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้งด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านการเมือง ด้านวัฒนธรรม และด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อบุคคลทุกคนทุกช่วงวัยทั้งการทำงาน การเรียน และการใช้ชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะนักศึกษาวัยผู้ใหญ่ซึ่งต้องทำงานควบคู่กับศึกษาเล่าเรียน จึงทำให้มีนักศึกษาจำนวนไม่น้อยที่ไม่สามารถปรับตัวได้และประสบปัญหาการเรียน ทั้งนี้จากการสัมภาษณ์หัวหน้าฝ่ายแนะแนวการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ในปีการศึกษา 2561 พบว่า มีนักศึกษาส่วนหนึ่งเข้ารับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยมีปัญหาด้านจิตใจที่เกิดจากปัญหาการปรับตัวและมีแนวโน้มลาออกกลางคัน (อรนุช กาญจนประกร, 2562)

ผลการสัมภาษณ์ดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยที่ระบุว่า นักศึกษาที่มีปัญหาการเรียนและมีแนวโน้มการลาออกกลางคันมักจะมีปัญหาด้านจิตใจ ดังเช่นงานวิจัยของสมเกียรติ ไทยปริชา (2553) พบว่า นิสิตกลุ่มตัวอย่างมีสาเหตุการออกกลางคัน คือ ความกังวลใจในเรื่องต่าง ๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของฉันทนา แรงสิงห์ และสถิต วงศ์สุรประกิจ (2557) ที่พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความเครียด และภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และงานวิจัยของนวรรตน์ กระเกษ และวรุณกันยา คุณากรวิรุฬห์ (2558) พบว่า ปัจจัยที่ทำให้นักศึกษาพ้นสภาพ คือ การ ไม่มีเวลาเรียน ไม่มีเวลาอ่านหนังสือสอบเพราะต้องทำงานไปด้วย จะเห็นได้ว่าทั้งผลการสัมภาษณ์เบื้องต้นและการศึกษาวิจัยต่าง ๆ ข้างต้น พบข้อมูลที่ตรงกันว่าเมื่อนักศึกษาไม่สามารถจัดการปัญหาด้านจิตใจได้ ย่อมส่งผลต่อการเรียนและเพิ่มโอกาสในการลาออกกลางคัน

การศึกษาวิจัยที่ผ่านมาหลายเรื่องได้ระบุถึงการให้ความช่วยเหลือแก่นักศึกษาที่มีแนวโน้มลาออกกลางคัน เช่นงานวิจัยของนภารัตน์ กิตติรัตนมงคล (2558) พบว่า การรักษานักศึกษาให้คงอยู่และสำเร็จการศึกษา คือการมีระบบอาจารย์ที่ปรึกษาวิชาการที่เข้มแข็งและดูแลเอาใจใส่นักศึกษา และเจ้าหน้าที่ที่มีใจให้บริการ ให้คำแนะนำ และให้ข้อมูลการวางแผนการศึกษา งานวิจัยของจิตพรณ มกระชัช และปิยพร นุราภิรักษ์ (2555) พบว่า กระดานสนทนา DS-SOS ช่วยให้อาจารย์ผู้ดูแลระบบเข้าไปตอบปัญหาข้อซักถามได้รวดเร็วกว่าการตอบผ่านอีเมลแอดเดสชั่น ทั้งนี้ระบบ DS-SOS สามารถเก็บสถิติคำถามเพื่อใช้เป็นแนวทางช่วยเหลือนักศึกษาระบบทางไกลได้อย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง และงานวิจัยของสมเกียรติ ไทยปริชา (2553) พบว่า แนวทางแก้ไขสำหรับนักศึกษาลาออกกลางคันที่ได้ผลแนวทางหนึ่ง คือการพัฒนากระดานสนทนาที่ปรึกษาให้มีประสิทธิภาพโดยนำระบบเทคโนโลยีสารสนเทศมาประยุกต์ใช้

ฝ่ายแนะแนวการศึกษา สำนักบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช มีบริการติดตามการเรียนและบริการปรึกษาแก่นักศึกษาผ่านทางโทรศัพท์ อีเมล และกระดานสนทนา (สำนักบริการการศึกษา, 2563) อย่างไรก็ตามระบบการให้บริการที่มียังไม่ทั่วถึงและไม่เพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุมาลี สังข์ศรี (2560) พบว่า นักศึกษาของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชเสนอแนะให้มีการปรับปรุงระบบบริการแนะแนวและการปรึกษา เช่น มีเจ้าหน้าที่ให้บริการผ่านช่องทางทางวิดีโอที่รวดเร็วและหลากหลาย ดังนั้นการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์จึงถือเป็นรูปแบบการให้ความช่วยเหลือที่มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทของนักศึกษาที่อาศัยอยู่ทั่วประเทศไทย เพื่อเป็นการประหยัดเวลาและค่าใช้จ่ายในการเดินทางสามารถให้บริการได้อย่างรวดเร็วและสอดคล้องกับช่วงเวลาดำเนินการของนักศึกษา เป็นต้น



ด้วยเหตุผลจากการศึกษาวิจัยข้างต้นยังไม่มีงานวิจัยเรื่องใดที่ศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นรายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีแนวโน้มลาออกกลางคัน ประกอบกับฝ่ายแนะแนวการศึกษา สำนักบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชยังไม่มีบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจสำหรับนักศึกษาทั่วประเทศ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการพัฒนาแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีแนวโน้มลาออกกลางคันในระบบการศึกษาทางไกล และเป็นการเพิ่มช่องทางบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาออนไลน์เพื่อลดอัตราการลาออกกลางคันสำหรับนักศึกษาในระบบการศึกษาทางไกลซึ่งเป็นกลุ่มเปราะบาง ทำให้มีแนวทางแก้ไขปัญหาด้านจิตใจได้อย่างเหมาะสม พร้อมทั้งสามารถปรับตัวทั้งในด้านการเรียน การทำงาน และการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาด้านจิตใจและความต้องการรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีแนวโน้มลาออกกลางคันในระบบการศึกษาทางไกล
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีแนวโน้มลาออกกลางคันในระบบการศึกษาทางไกล

สมมุติฐานของการวิจัย

1. ภายหลังการใช้รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจนักศึกษามีคะแนนปัญหาด้านจิตใจน้อยกว่าก่อนการใช้รูปแบบการปรึกษา
2. ภายหลังการใช้รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจของนักศึกษาที่ใช้รูปแบบการปรึกษามีคะแนนปัญหาด้านจิตใจน้อยกว่านักศึกษาที่ดำเนินชีวิตตามปกติ

ขอบเขตการวิจัย

- 1.1 ขอบเขตด้านประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชที่มีแนวโน้มลาออกกลางคัน โดยขาดการลงทะเบียนตั้งแต่ 2 ภาคการศึกษาขึ้นไป ทุกชั้นปี ทุกสาขาวิชา
- 1.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา คือ รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีแนวโน้มลาออกกลางคันในระบบการศึกษาทางไกลที่พัฒนาสำหรับนักศึกษาที่มีค่าคะแนนปัญหาด้านจิตใจทั้ง 3 ด้านอยู่ในระดับปานกลางลงมา เพื่อให้เหมาะสมกับรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ที่มีข้อจำกัดในเรื่องการรับรู้ภาษากาย เช่น สีหน้า น้ำเสียง แววตา และพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งรูปแบบการปรึกษาเป็นรูปแบบการให้บริการผ่านเว็บไซต์ด้วยการสนทนารับส่งข้อความถึงกันผ่านระบบออนไลน์ (Chat) ในเวลาเดียวกันและต่อเนื่องกัน โดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง มีกระบวนการ 3 ขั้น คือ 1) ขั้นเริ่มต้น



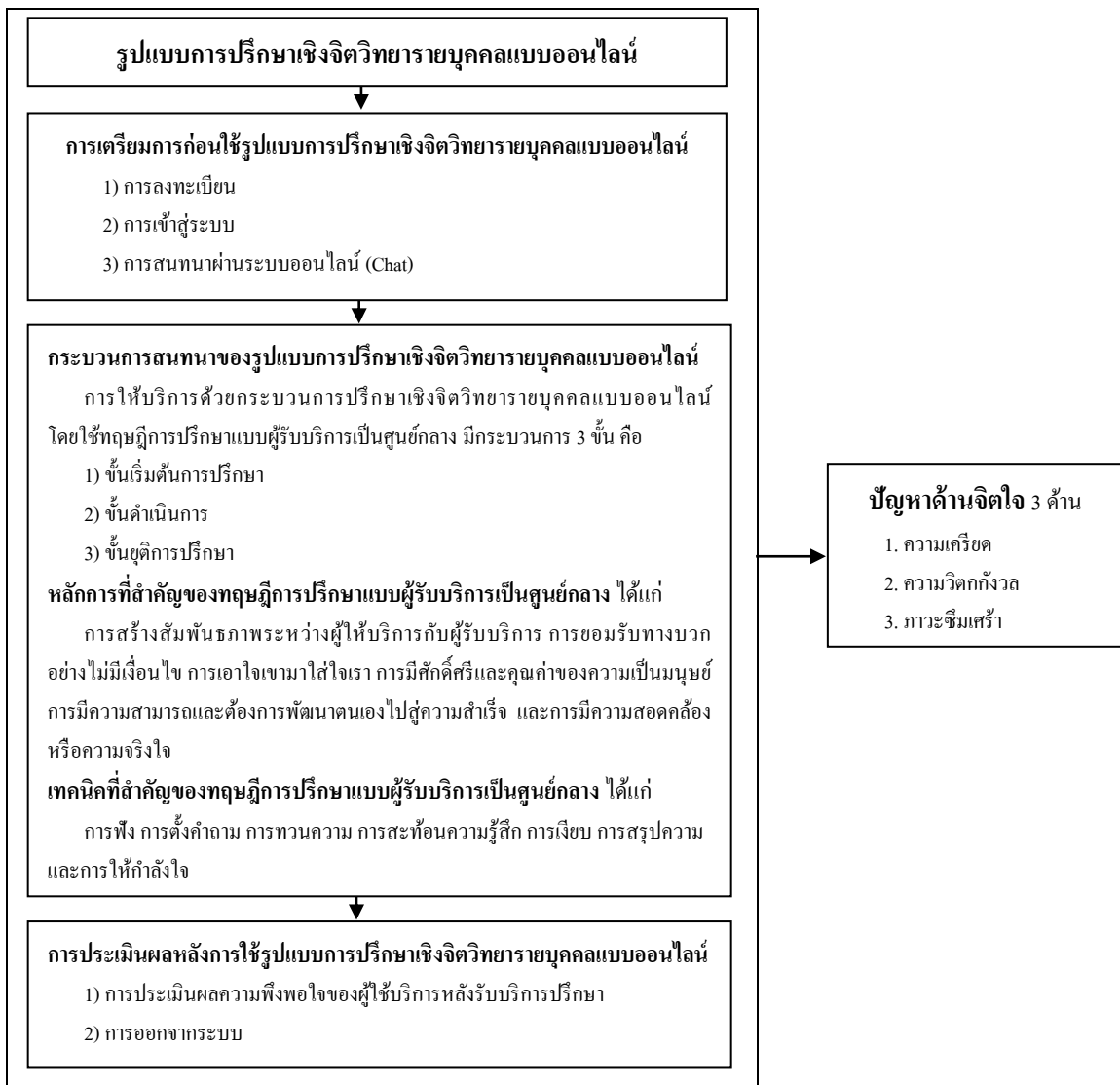
ในนักศึกษาในระดับปริญญาตรีที่มีแนวโน้มลาออกกลางคันในระบบการศึกษาทางไกล

การปรึกษา 2) ขั้นตอนการ และ 3) ขั้นตอนการปรึกษา และปัญหาด้านจิตใจ ประกอบด้วย ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า สามารถวัดได้ด้วยมาตรวัดปัญหาด้านจิตใจ (DASS Scale-21) ของ Lovibond and Lovibond (1995)

1.3 ขอบเขตด้านเวลา งานวิจัยครั้งนี้ใช้เวลาศึกษา 2 ปี คือ ตั้งแต่ 19 กันยายน 2561 ถึง 19 กันยายน 2563 โดยในขณะที่รวบรวมข้อมูลอยู่ในระหว่างสถานการณ์โรคระบาด COVID-19

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยสังเคราะห์องค์ความรู้ที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์โดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง และปัญหาด้านจิตใจ (DASS-21: Depression Anxiety Stress Scale-21) ของ Lovibond and Lovibond (1995) ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย แบ่งเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาปัญหาด้านจิตใจและความต้องการของรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีแนวโน้มลาออกกลางคันในระบบการศึกษาทางไกล

1.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชที่มีแนวโน้มลาออกกลางคัน โดยขาดการลงทะเบียนตั้งแต่ 2 ภาคการศึกษาขึ้นไป ทุกชั้นปี ทุกสาขาวิชา ระหว่างปีการศึกษา 2549-2560 ทั้งหมดจำนวน 15,007 คน (สำนักทะเบียนและวัดผล มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2561)

2) กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชที่มีแนวโน้มลาออกกลางคัน โดยขาดการลงทะเบียนตั้งแต่ 2 ภาคการศึกษาขึ้นไป ทุกชั้นปี ทุกสาขาวิชา ระหว่างปีการศึกษา 2549-2560 จำนวน 390 คน โดยใช้สูตรของทาโรยามาเน ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % และใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับฉลาก ได้รับแบบสอบถามตอบกลับจำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 39.49

1.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ตอน ดังนี้

1) แบบสอบถามความต้องการรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาออนไลน์แบบเลือกตอบ มีจำนวน 7 ข้อ โดยมีลักษณะคำถามที่สำคัญเกี่ยวข้องกับสาเหตุของปัญหาด้านจิตใจ วิธีการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น และรูปแบบบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ที่ต้องการ โดยมีค่าความสอดคล้องภายในเท่ากับ 1.00 ทุกข้อ เป็นต้น

2) มาตรวัดปัญหาด้านจิตใจ (DASS-21) เป็นมาตรวัดเพื่อสำรวจปัญหาด้านจิตใจ ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากมาตรวัด DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale-21) ของ Lovibond and Lovibond (1995) เป็นมาตรวัดที่ผู้ตอบเลือกตอบแบบมาตรประมาณค่า 4 ระดับ คือ 0 = ไม่เคย 1 = บางครั้ง 2 = บ่อยครั้ง 3 = บ่อยมาก แต่ละด้านมีจำนวน 7 ข้อ ทั้งฉบับมีจำนวน 21 ข้อ โดยมีค่าคะแนนในแต่ละด้าน ตั้งแต่ 0-21 คะแนน มีค่าความสอดคล้องภายในระหว่าง .67 - 1.00 มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาครายด้านของความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าเท่ากับ .87, .90 และ .90 ตามลำดับ และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาครวมทั้งฉบับ เท่ากับ .95 โดยมีเกณฑ์ในการแปลผล ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เกณฑ์การแปลผลคะแนนปัญหาด้านจิตใจ

เกณฑ์ระดับความเครียด	เกณฑ์ระดับความวิตกกังวล	เกณฑ์ระดับภาวะซึมเศร้า
คะแนน 0-7 = ความเครียดปกติ	คะแนน 0-3 = ความวิตกกังวลปกติ	คะแนน 0-4 = ภาวะซึมเศร้าปกติ
คะแนน 8-9 = ความเครียดเล็กน้อย	คะแนน 4-5 = วิตกกังวลเล็กน้อย	คะแนน 5-6 = ภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย
คะแนน 10-12 = ความเครียดปานกลาง	คะแนน 6-7 = วิตกกังวลปานกลาง	คะแนน 7-10 = ภาวะซึมเศร้าปานกลาง
คะแนน 13-16 = ความเครียดมาก	คะแนน 8-9 = วิตกกังวลสูง	คะแนน 11-13 = ภาวะซึมเศร้ารุนแรง
คะแนน 17-21 = ความเครียดรุนแรง	คะแนน 10-21 = วิตกกังวลสูงมาก	คะแนน 14 -21 = ภาวะซึมเศร้ารุนแรงมาก

ที่มา: ปรับปรุงจาก Lovibond, P. F., & Lovibond S. H.. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343.



1.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยประชาสัมพันธ์และรับสมัครนักศึกษาที่สนใจเข้าร่วมวิจัยเพื่อทำแบบสอบถามความต้องการรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาออนไลน์และมาตรวัดปัญหาด้านจิตใจแบบออนไลน์ โดยได้รับแบบสอบถามตอบกลับมาจำนวน 154 คน จากจำนวน 390 คน คิดเป็นร้อยละ 39.49

1.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ระยะที่ 2 การพัฒนาแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีแนวโน้มลาออกกลางคันในระบบการศึกษาทางไกล

2.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชที่มีแนวโน้มลาออกกลางคัน โดยขาดการลงทะเบียนตั้งแต่ 2 ภาคการศึกษาขึ้นไป ทุกชั้นปี ทุกสาขาวิชา ระหว่างปีการศึกษา 2549-2560 จากระยะที่ 1 โดยผู้วิจัยคัดเลือกประชากรจากผู้ที่มีคะแนนมาตรวัดปัญหาทางจิตใจทุกด้านอยู่ในระดับปานกลางลงมาได้จำนวน 59 คน

2) กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชที่มีแนวโน้มลาออกกลางคัน โดยขาดการลงทะเบียนตั้งแต่ 2 ภาคการศึกษาขึ้นไป ทุกชั้นปี ทุกสาขาวิชา ระหว่างปีการศึกษา 2549-2560 ที่สมัครใจเข้าร่วมวิจัยและมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ เกณฑ์การคัดเข้า ได้แก่ 1) เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชที่มีแนวโน้มลาออกกลางคัน โดยขาดการลงทะเบียนตั้งแต่ 2 ภาคการศึกษาขึ้นไป ทุกชั้นปี ทุกสาขาวิชา 2) เป็นผู้ที่มิฉะนั้นจากมาตรวัดปัญหาทางจิตใจทุกด้านอยู่ในระดับปานกลางลงมา และ 3) มีความยินดีและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย และเกณฑ์การคัดออก ได้แก่ 1) เป็นผู้ที่รายงานตนเองว่ามีปัญหาทางด้านจิตเวชและอยู่ระหว่างการรักษา และ 2) เข้าใช้รูปแบบการปรึกษาไม่ถึงร้อยละ 80 (ขาด 1 ครั้งจากจำนวนทั้งหมด 4 ครั้ง) ได้จำนวน 50 คน แบ่งเป็นนักศึกษากลุ่มทดลอง จำนวน 25 คน และนักศึกษากลุ่มควบคุม จำนวน 25 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับสลาก ทั้งนี้ในการทดลองจริงมีนักศึกษากลุ่มตัวอย่างที่ดำเนินการครบตามเกณฑ์ที่กำหนดจำนวน 40 คน แบ่งเป็นนักศึกษากลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน และนักศึกษากลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ตอน ดังนี้

1) รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีแนวโน้มลาออกกลางคันในระบบการศึกษาทางไกล เป็นรูปแบบที่ให้บริการผ่านเว็บไซต์ด้วยการสนทนา รับส่งข้อความถึงกันผ่านระบบออนไลน์ในเวลาเดียวกันและต่อเนื่องกัน โดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง มีกระบวนการ 3 ขั้น คือ 1) ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา 2) ขั้นดำเนินการ และ 3) ขั้นยุติการปรึกษา ซึ่งใช้เวลา 45-60 นาทีต่อครั้ง จำนวน 4 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ โดยผู้ทรงคุณวุฒิประเมินคุณภาพอยู่ในระดับดีถึงดีมาก

2) แบบสอบถามความพึงพอใจในการใช้รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจ จำนวน 9 ข้อ เป็นแบบสอบถามเลือกตอบปลายปิดแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ คือ 1 = น้อยที่สุด



ในนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีแนวโน้มลาออกกลางคันในระบบการศึกษาทางไกล

2 = น้อย 3 = ปานกลาง 4 = มาก และ 5 = มากที่สุด มีค่าคะแนนตั้งแต่ 1-5 คะแนน และมีค่าความสอดคล้องภายในระหว่าง .67 - 1.00

2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรมและผลการวิจัยในระยะที่ 1 มาพัฒนาแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีแนวโน้มลาออกกลางคันฉบับร่างและให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ประเมินคุณภาพของรูปแบบการปรึกษา โดยมีคะแนนคุณภาพของรูปแบบการปรึกษาอยู่ในระดับดีถึงดีมาก ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ปรับปรุงรูปแบบการปรึกษาตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ก่อนดำเนินการขั้นต่อไป

2) ผู้วิจัยติดต่อนักพัฒนาโปรแกรมเพื่อออกแบบและพัฒนาเว็บไซต์สำหรับรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีแนวโน้มลาออกกลางคันในระบบการศึกษาทางไกลผ่านเครือข่ายคอมพิวเตอร์ และได้ทดลองใช้กับนักศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 คน เพื่อแก้ไขและปรับปรุงคุณภาพให้สมบูรณ์เพิ่มขึ้น โดยผู้วิจัยคำนึงถึงจริยบรรณวิชาชีพ โดยเฉพาะเรื่องการรักษาความลับด้วยการดำเนินการภายใต้จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เลขที่ IRB-SHS 2019/1004/65

3) ผู้วิจัยคัดเลือกนักศึกษาตามเกณฑ์การคัดเลือก จำนวน 50 คน จากนักศึกษาที่สมัครใจเข้าร่วมวิจัยทั้งหมด 59 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับฉลาก โดยแบ่งเป็นนักศึกษากลุ่มทดลอง จำนวน 25 คน และนักศึกษากลุ่มควบคุม จำนวน 25 คน

4) ผู้วิจัยติดต่อนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมทางโทรศัพท์เพื่อนัดหมายวันและเวลาสำหรับอธิบายรายละเอียดการวิจัย ขั้นตอนการใช้รูปแบบการปรึกษา ตารางเวลานัดหมาย และสอบถามความสมัครใจเข้าร่วมวิจัย โดยหลังจากนักศึกษายินดีเข้าร่วมวิจัยเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมทำมาตรวัดปัญหาด้านจิตใจแบบออนไลน์ในเว็บไซต์ของรูปแบบการปรึกษาก่อนการทดลอง

5) ผู้วิจัยใช้รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจกับนักศึกษากลุ่มทดลองผ่านเว็บไซต์ด้วยการสนทนารับส่งข้อความถึงกัน (Chat) ระหว่างผู้ให้บริการ (ทีมผู้ช่วยวิจัย) จำนวน 5 คน กับผู้รับบริการ (นักศึกษากลุ่มทดลอง) จำนวน 25 คน โดยการทดลองใช้เวลา 45-60 นาทีต่อครั้ง จำนวน 4 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ โดยคุณสมบัติของผู้ให้บริการ ได้แก่ 1) เป็นผู้สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรีหรือโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง และมีประสบการณ์การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไม่น้อยกว่า 600 ชั่วโมง และ 2) เป็นผู้ผ่านการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจโดยผู้วิจัย จำนวน 6 ชั่วโมง ซึ่งมีนักศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลองครบตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 40 คน คือ นักศึกษากลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน และนักศึกษากลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน

6) สำหรับนักศึกษากลุ่มควบคุมผู้วิจัยให้ดำเนินชีวิตได้ตามปกติในระหว่างการทดลอง

7) หลังการทดลองเสร็จสิ้นผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มทดลองทำมาตรวัดปัญหาด้านจิตใจ และแบบสอบถามความพึงพอใจในการใช้รูปแบบการปรึกษาแบบอิเล็กทรอนิกส์ออนไลน์ ทั้งนี้สำหรับนักศึกษากลุ่มควบคุมผู้วิจัยให้ทำ



มาตรวัดปัญหาด้านจิตใจแบบอิเล็กทรอนิกส์ออนไลน์ พร้อมทั้งสอบถามความสนใจในการใช้รูปแบบการปรึกษาพบว่าไม่มีนักศึกษากลุ่มควบคุมสนใจใช้รูปแบบการปรึกษาผู้วิจัยจึงให้ความรู้และวิธีการจัดการกับปัญหาด้านจิตใจเบื้องต้น

2.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบวิลคอกซัน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัย

ผลการวิจัย แบ่งเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาปัญหาด้านจิตใจและความต้องการของรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีแนวโน้มลาออกกลางคันในระบบการศึกษาทางไกล

1.1 ผลการวิเคราะห์ระดับปัญหาด้านจิตใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีแนวโน้มลาออกกลางคันในระบบการศึกษาทางไกล พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับปัญหาด้านจิตใจรายด้านในแต่ละด้านโดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ปัญหาด้านจิตใจของความวิตกกังวลมีจำนวนมากที่สุดซึ่งอยู่ในระดับสูงมาก จำนวน 67 คน ($M=16.61$, $SD=1.98$) รองลงมา คือ ปัญหาด้านจิตใจของภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับรุนแรงมาก จำนวน 58 คน ($M=17.74$, $SD=3.19$) และลำดับสุดท้าย คือ ปัญหาด้านจิตใจของความเครียดอยู่ในระดับมาก จำนวน 56 คน ($M=14.46$, $SD=0.76$)

1.2 ผลการวิเคราะห์ความต้องการรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาออนไลน์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ต้องการใช้รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาออนไลน์แบบรายบุคคลมากที่สุด ร้อยละ 79.90 โดยต้องการใช้รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาออนไลน์แบบการสนทนาไม่เห็นหน้าด้วยการรับส่งข้อความผ่านเว็บไซต์มากที่สุด ร้อยละ 62.20 ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ต้องการใช้รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจในวันอาทิตย์มากที่สุด ร้อยละ 63.60 ต้องการใช้รูปแบบการปรึกษาในช่วงเวลา 20.00-21.00น. มากที่สุด ร้อยละ 25.30 และต้องการรับข้อมูลและแจ้งข่าวการประชาสัมพันธ์ทางอีเมลมากที่สุด ร้อยละ 51.30

ระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีแนวโน้มลาออกกลางคันในระบบการศึกษาทางไกล

ผู้วิจัยนำเสนอรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจ และผลการใช้รูปแบบการปรึกษา ดังนี้

2.1 รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีแนวโน้มลาออกกลางคันในระบบการศึกษาทางไกลที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเป็นรูปแบบการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจโดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางด้วยช่องทางผ่านเว็บไซต์ <https://www.estou-counseling.com/> ซึ่งเน้นการสนทนารับส่งข้อความถึงกัน (Chat) ผ่านระบบออนไลน์ในเวลาเดียวกัน (Real Time) และมีการให้บริการที่ต่อเนื่อง (Synchronous) โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1.1 การเตรียมการก่อนใช้รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์



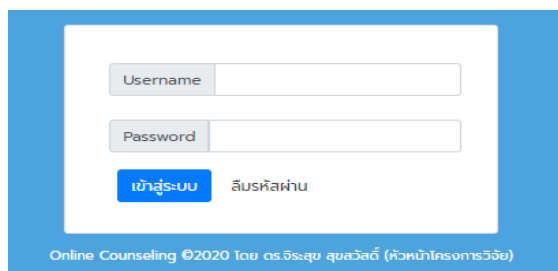
1) การลงทะเบียน ผู้ใช้บริการลงทะเบียนที่ <https://www.estou-counseling.com/> เพื่อสมัครเข้าใช้งาน
ทำประวัติปัญหาด้านจิตใจก่อนการทดลอง และอ่านเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยและหนังสือแสดงเจตนายินยอม
เข้าร่วมการวิจัยโดยได้รับการบอกกล่าวและเต็มใจให้ครบถ้วนแล้วจึงกดปุ่ม “ยอมรับ” เพื่อได้รับชื่อผู้ใช้ (Username)
และรหัสผู้ใช้บริการ (Password) สำหรับใช้งานจริงในวันที่นัดหมายไว้ล่วงหน้า ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 หน้าเว็บไซต์รูปแบบการปรึกษา

2) การเข้าสู่ระบบ ผู้ใช้บริการเข้าเว็บไซต์ <https://www.estou-counseling.com/> และเลือกเมนู “เข้าสู่ระบบ”
และใส่ชื่อผู้ใช้ (Username) และรหัสผู้ใช้บริการ (Password) ที่เคยลงทะเบียนในระบบตามวันเวลาที่นัดหมายไว้
ก่อนหน้านี้เพื่อเริ่มต้นใช้งาน ดังภาพที่ 3

3) เมื่อผู้ใช้บริการเข้าสู่ระบบเรียบร้อยแล้วให้เลือกเมนู “การสนทนา” ดังภาพที่ 4 โดยการสนทนา
แต่ละครั้ง ผู้ให้บริการประกอบด้วยคณะผู้ช่วยวิจัย จำนวน 5 คน จะให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบ
ออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจในรูปแบบการสนทนาแบบเรียลไทม์ (Real Time) ใช้เวลาครั้ง
ละ 45-60 นาที ต่อเนื่องกัน จำนวน 4 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ โดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง
มีกระบวนการ 3 ขั้น ดังนี้



ภาพที่ 3 การเข้าสู่ระบบ และภาพที่ 4 การสนทนา

2.1.2 กระบวนการสนทนาของรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา ผู้ให้บริการสอบถามเรื่องราวทั่วไปเพื่อสร้างสัมพันธภาพและเอื้อให้เกิด
บรรยากาศที่อบอุ่นและเกิดความคุ้นเคย ไว้วางใจ และรู้สึกปลอดภัยที่จะเล่าเรื่องราวระหว่างผู้ให้บริการและ



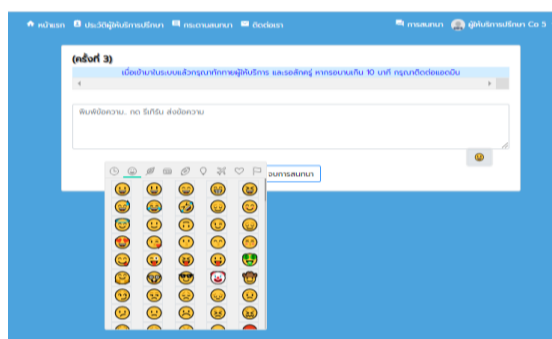
ในนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีแนวโน้มลาออกกลางคันในระบบการศึกษาทางไกล

ผู้ให้บริการ หลังจากนั้นผู้ให้บริการอธิบายวัตถุประสงค์ของการให้บริการในแต่ละครั้ง รวมทั้งหมด 4 ครั้ง และร่วมกันกำหนดข้อตกลงในการให้บริการ

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ ได้แก่ 1) ผู้ให้บริการเอื้อให้ผู้ให้บริการสำรวจอัตมโนทัศน์ (Self Concept) คือ การรับรู้เกี่ยวกับปัญหาด้านจิตใจ ได้แก่ ความเครียด ความตึงเครียด และภาวะซึมเศร้าของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เพื่อให้ผู้ให้บริการเข้าใจและประเมินปัญหาด้านจิตใจของตนเอง 2) ผู้ให้บริการเอื้อให้ผู้ให้บริการสำรวจตนในอุดมคติ (Ideal Self) นั่นคือ ความต้องการของตนเองที่ยังไม่ได้รับการตอบสนองซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาด้านจิตใจในปัจจุบัน 3) ผู้ให้บริการเอื้อให้ผู้ให้บริการสำรวจตนที่แท้จริง (Real Self) คือ ความไม่สอดคล้องกันระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับปัญหาด้านจิตใจของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบันกับความต้องการของตนเองที่ไม่ได้รับการตอบสนองซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาด้านจิตใจและตัวตนที่เป็นจริงของตัวเอง ทั้งด้านอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม เพื่อให้ผู้ให้บริการเข้าใจสาเหตุและปัจจัยที่ส่งผลต่อปัญหาด้านจิตใจของตนเอง และ 4) ผู้ให้บริการเอื้อให้ผู้ให้บริการคิดวิเคราะห์ค้นหาแนวทางหรือวิธีการลดปัญหาด้านจิตใจของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอย่างเป็นลำดับขั้นตอน และเอื้อให้ผู้ให้บริการตระหนักในการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจเลือกแนวทางหรือวิธีการแก้ไขปัญหาดังกล่าว

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการปรึกษา โดยผู้ให้บริการเอื้อให้ผู้ให้บริการสรุปเรื่องราวทั้งหมด เช่น สาเหตุและปัจจัยที่ส่งผลต่อปัญหาด้านจิตใจ แนวทางและวิธีการลดปัญหาด้านจิตใจ พร้อมให้กำลังใจสำหรับการลงมือแก้ไขปัญหามาและจัดการกับปัญหาที่เผชิญอยู่ในปัจจุบันด้วยตนเองอย่างเหมาะสม และผู้ให้บริการเอื้อให้ผู้ให้บริการทบทวนถึงประโยชน์ของการปรึกษาในแต่ละครั้งทั้ง 4 ครั้ง ก่อนนัดหมายการให้บริการครั้งต่อไป

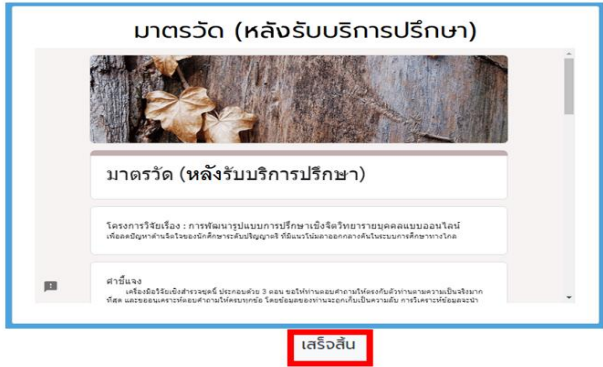
สำหรับรูปแบบการปรึกษาทั้ง 4 ครั้งเป็นการให้บริการโดยประยุกต์ใช้หลักการของทฤษฎีการปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางขณะให้บริการ เช่น 1) ความสอดคล้องหรือความจริงใจ 2) การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข และ 3) การเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นต้น และประยุกต์ใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น 1) เทคนิคการฟัง 2) เทคนิคการตั้งคำถาม 3) เทคนิคการสรุปความ และ 4) เทคนิคการให้กำลังใจ เป็นต้น ดังภาพที่ 5



ภาพที่ 5 หน้าต่างการสนทนาและสัญลักษณ์รูปภาพ

2.1.3 การประเมินผลหลังการใช้รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาบุคคลแบบออนไลน์

เมื่อผู้ให้บริการรับบริการเสร็จสิ้นครบทั้ง 4 ครั้งแล้ว จึงทำมาตรวจวัดปัญหาด้านจิตใจ และทำแบบสอบถามความพึงพอใจในการใช้รูปแบบการปรึกษาหลังให้บริการ และออกจากระบบ ดังภาพที่ 6



ภาพที่ 6 หน้าต่างมาตรวัดฯ (หลังรับบริการ)

2.2 ผลการใช้รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ มีดังนี้

2.2.1 ผลการทดลองใช้รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนปัญหาด้านจิตใจทั้ง 3 ด้าน คือ ความเครียด ความกังวล และภาวะซึมเศร้าของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่านักศึกษาทั้ง 2 กลุ่มมีปัญหาด้านจิตใจในระดับเดียวกัน

2.2.2 ผลการทดลองใช้รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนปัญหาด้านจิตใจทั้ง 3 ด้าน ของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองใช้รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจทั้ง 3 ด้าน คือ ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานข้อที่ 1 นั้นแสดงว่ารูปแบบการปรึกษาช่วยให้อาการด้านจิตใจลดลง ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนปัญหาด้านจิตใจของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

ระยะเวลา	ปัญหาด้านจิตใจ	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Z</i>	<i>Sig.</i>
ก่อนการทดลอง	ความเครียด	6.55	2.59	-2.16*	.03
หลังการทดลอง		4.65	2.74		
ก่อนการทดลอง	ความวิตกกังวล	4.00	2.75	-2.03*	.04
หลังการทดลอง		2.25	2.02		
ก่อนการทดลอง	ภาวะซึมเศร้า	3.10	2.17	-2.07*	.03
หลังการทดลอง		1.75	1.55		

**p*< .05

2.2.3 ผลการทดลองใช้รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมหลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลองใช้รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนปัญหาด้านจิตใจทั้ง 3 ด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงว่า รูปแบบการปรึกษาช่วยลดปัญหาด้านจิตใจได้ดีกว่าการดำเนินชีวิตตามปกติ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนปัญหาด้านจิตใจของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม
หลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	ปัญหาด้านจิตใจ	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
กลุ่มทดลอง	ความเครียด	4.65	2.74	-2.35**	.02
กลุ่มควบคุม		6.30	1.53		
กลุ่มทดลอง	ความวิตกกังวล	2.25	2.02	-2.22**	.03
กลุ่มควบคุม		3.45	1.32		
กลุ่มทดลอง	ภาวะซึมเศร้า	1.75	1.55	-3.79**	.00
กลุ่มควบคุม		3.25	0.85		

***p* < .01

2.3 ผลการสอบถามความพึงพอใจในการใช้รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจหลังการทดลอง พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (*M*=4.90, *SD*=0.31)

อภิปรายผลการวิจัย

1. การศึกษาปัญหาด้านจิตใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีแนวโน้มลาออกกลางคันในระบบการศึกษาทางไกล พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับปัญหาด้านจิตใจรายด้านทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลมีจำนวนมากที่สุดซึ่งอยู่ในระดับสูงมาก รองลงมา คือ ภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับรุนแรงมาก และความเครียดอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เนื่องจากในสภาวะปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านการเมือง ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านเทคโนโลยีการสื่อสาร ช่วงภาวะวิกฤติของโรคระบาดโควิด19 และการใช้มาตรการล็อกดาวน์ต่าง ๆ จึงส่งผลให้เกิดการแข่งขันและมีสภาวะกดดันสูงทั้งการทำงาน การเรียน และการดำรงชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะนักศึกษากลุ่มตัวอย่างซึ่งส่วนใหญ่เป็นวัยผู้ใหญ่ที่ทำงานควบคู่กับเรียนหนังสือ นักศึกษากลุ่มตัวอย่างจึงต้องจัดสรรเวลาให้เกิดความสมดุล แต่ในบางครั้งมีนักศึกษาจำนวนไม่น้อยที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้และไม่สามารถจัดสรรเวลาและไม่สามารถปรับตัวได้ ทำให้นักศึกษากลุ่มดังกล่าวเกิดปัญหาด้านจิตใจทั้ง 3 ด้าน คือ ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าในระดับสูงและมีแนวโน้มลาออกกลางคัน

ผลการศึกษาปัญหาด้านจิตใจมีความสอดคล้องกับผลการสำรวจความต้องการรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจในระยะที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสาเหตุปัญหาด้านจิตใจเกิดจากปัญหาการทำงานสูงสุด รองลงมา คือ ปัญหาการเงิน ปัญหาการเรียน และปัญหาครอบครัว ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเลือกที่จะแก้ไขปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยมีประสบการณ์การเข้ารับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อลดปัญหาด้านจิตใจ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้การแก้ไขปัญหาด้านจิตใจด้วยตนเองของกลุ่มตัวอย่างมีประสิทธิภาพน้อยและส่งผลให้ปัญหาด้านจิตใจไม่ได้รับการแก้ไขอย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยหลายเรื่องที่ว่าตรงกันว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความเครียด และภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเรียน (ฉันทนา แรงสิงห์ และสถิต วงศ์สุรประภิต, 2557) จึงมักนำไปสู่ปัญหาการลาออกกลางคัน โดยมีปัจจัยต่าง ๆ เช่น



ในนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีแนวโน้มลาออกกลางคันในระบบการศึกษาทางไกล

การไม่มีเวลาเรียนและไม่มีเวลาอ่านหนังสือสอบเพราะต้องทำงานควบคู่กับการเรียนและครอบครัว เป็นต้น (นวรรตน์ การะเกษ และวรุณกัญญา คุณากรวิรุฬห์, 2557) ซึ่งภาวะสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวก และภาวะอารมณ์เศร้าเป็นการเสริมแรงทางลบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (ชนิดา พุ่มท่าอิฐ, รัชสรณ์ มาระเพ็ญ และอริยา ดีประเสริฐ, 2562) และสอดคล้องกับรายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต (2562) พบว่า มีผู้ใช้บริการสายด่วนปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตสูงถึง 87,605 คน โดยส่วนใหญ่รับบริการปรึกษาปัญหาทางจิตเวช ปัญหาความเครียดและความวิตกกังวล

นอกจากนี้ผลการสำรวจความต้องการรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ต้องการเข้าใช้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาออนไลน์แบบรายบุคคล โดยวิธีการสนทนาแบบไม่เห็นหน้าด้วยการรับส่งข้อความผ่านเว็บไซต์ และต้องการใช้บริการในวันอาทิตย์ช่วงเวลา 20.00-21.00น. ซึ่งเป็นช่วงวันและเวลาที่กลุ่มตัวอย่างเลิกงานและเสร็จสิ้นภารกิจ ทั้งนี้เนื่องด้วยรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 2 คน ด้วยการสื่อสารแบบสองทางผ่านการรับส่งข้อความในห้องสนทนาออนไลน์ (Chat Room) ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาวัยผู้ใหญ่ที่ต้องทำงานควบคู่กับการเรียนและมีหน้าที่ดูแลครอบครัว จึงต้องมีความยืดหยุ่นในการจัดสรรเวลาช่วงวันหยุดหรือหลังเลิกงาน สำหรับเข้าร่วมวิจัยเพื่อให้มีอิสระและมีความพร้อมในการใช้งานและสอดคล้องกับบริบทของการดำเนินชีวิตประจำวัน ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของสุมาลี สังข์ศรี (2560) พบว่า นักศึกษาของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชให้ความสำคัญต่อการให้บริการด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยเสนอให้มีเจ้าหน้าที่ให้บริการผ่านช่องทางการติดต่อที่รวดเร็วและหลากหลาย และงานวิจัยของจิตพรพรรณ มกระธัช และปิยพร นุรารักษ์ (2555) พบว่า กระดานสนทนาให้บริการปรึกษาสำหรับนักศึกษาทางไกลช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการตอบปัญหาข้อซักถามได้รวดเร็วกว่าการตอบผ่านอีเมล ดังนั้นเพื่อช่วยแก้ไขปัญหาก็ได้รวดเร็วและต่อเนื่อง ผู้วิจัยจึงนำผลการวิจัยในระยะที่ 1 มาเป็นข้อมูลสำหรับการวิจัยระยะที่ 2

2. การพัฒนาแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีแนวโน้มลาออกกลางคันในระบบการศึกษาทางไกล ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนาสำหรับนักศึกษาที่มีค่าคะแนนปัญหาด้านจิตใจที่อยู่ในระดับปานกลางลงมา เพื่อให้เหมาะสมกับรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ที่มีข้อจำกัดในเรื่องการรับรู้ภาษาากาย เช่น สีหน้า น้ำเสียง แววตา และพฤติกรรมต่าง ๆ โดยผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการปรึกษาใช้ผ่านช่องทางเว็บไซต์ด้วยการรับส่งข้อความถึงกันด้วยระบบออนไลน์ในเวลาเดียวกันและต่อเนื่องกัน ใช้เวลาประมาณ 45-60 นาทีต่อครั้ง จำนวน 4 ครั้ง โดยมีกระบวนการ 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขึ้นเริ่มต้นการปรึกษา 2) ขึ้นดำเนินการ และ 3) ขึ้นยุติการปรึกษา ซึ่งผู้วิจัยได้นำผลการวิจัยในระยะที่ 1 มาเป็นข้อมูลสำหรับการพัฒนาแบบการปรึกษา เช่น การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นรายบุคคลด้วยการสนทนาแบบไม่เห็นหน้าด้วยการรับส่งข้อความผ่านเว็บไซต์ การให้บริการในช่วงวันและเวลาที่ผู้ใช้บริการเลิกงานหรือสะดวก และการรับข้อมูลและแจ้งข่าวการประชาสัมพันธ์ทางอีเมล เป็นต้น ทั้งนี้การทดสอบรูปแบบการปรึกษาช่วยให้นักศึกษากลุ่มทดลองผ่อนคลายและลดปัญหาด้านจิตใจทั้ง 3 ด้านได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องด้วยรูปแบบการปรึกษามีการใช้งานที่ง่าย สะดวก รวดเร็ว สอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่าง และมีประสิทธิภาพโดยมีกระบวนการ 3 ขั้นตอน คือ ขึ้นเริ่มต้นการปรึกษาที่เน้นการสร้างสัมพันธภาพจนทำให้ผู้ใช้บริการรู้สึกอบอุ่นใจ สบายใจ อิสระ และกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวความคิด และ



ในนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีแนวโน้มลาออกกลางคันในระบบการศึกษาทางไกล

ความรู้สึกของตนเอง ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการปรึกษาที่เน้นการช่วยให้ผู้ใช้บริการสำรวจปัญหาด้านจิตใจของตนเองที่เกิดจากความไม่สอดคล้องกันระหว่างตัวตนในอุดมคติและตัวตนที่เป็นจริงจนสามารถมองเห็นแนวทางแก้ไขปัญหาที่สอดคล้องกับความเป็นจริง และขั้นที่ 3 ขั้นยุติการปรึกษา ซึ่งในแต่ละครั้งผู้ให้บริการจะประยุกต์หลักการและเทคนิคของทฤษฎีการปรึกษาแบบผู้ใช้บริการเป็นศูนย์กลาง จึงทำให้รูปแบบการปรึกษาช่วยลดปัญหาด้านจิตใจทั้ง 3 ด้านได้อย่างมีคุณภาพ ดังเช่นงานวิจัยหลายเรื่องที่กำลังตรงกันว่า รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ช่วยให้นักศึกษากลุ่มทดลองมีปัญห สุขภาพจิตลดลงเพิ่มการปรับตัวดีขึ้น และมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น (วินิกายจน์ คงสุวรรณ และวิลาวรรณ คริสต์รักษา, 2563; สุวุดิ วงศ์ทางสวัสดิ์ และอรรณญา ด้อยคำภีร์, 2560; ขนิษฐา มีเสื่อ, 2557)

การใช้รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจให้บริการผ่านทางเว็บไซต์ จะเริ่มต้นด้วยการลงทะเบียนโดยใช้นามสมมติเพื่อปกปิดตัวตน และการสนทนาด้วยการพิมพ์รับส่งข้อความถึงกันในเวลาเดียวกันและมีความต่อเนื่องกันระหว่างผู้ให้บริการและผู้ให้บริการ ซึ่งเน้นการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 2 คนแบบไม่เผชิญหน้าเพราะเป็นการสื่อสารแบบสองทางในห้องสนทนาออนไลน์ ซึ่งมีความรวดเร็ว มีความยืดหยุ่นของเวลาใช้งาน และสามารถรักษาความลับได้ จึงทำให้ผู้ใช้บริการลดความกังวลจนเกิดความไว้วางใจที่จะสนทนาและแสดงความรู้สึกมากขึ้นผ่านข้อความและสัญลักษณ์รูปภาพ (Emoji) และเป็นการประหยัดเวลาและค่าใช้จ่ายเดินทาง พร้อมทั้งเพิ่มความสะดวกและมีอิสระของช่วงเวลาสำหรับเข้าใช้บริการ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยหลายเรื่องที่กำลังตรงกันว่า การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาออนไลน์มีข้อดี คือ ผู้ใช้บริการสามารถปกปิดตัวตนเพื่อลดความกังวลและความกลัว และกล้าสื่อสารกับผู้ให้บริการในระดับลึกมากขึ้น เพิ่มความสะดวก และลดเวลาและค่าใช้จ่ายของการเดินทาง (สุวุดิ วงศ์ทางสวัสดิ์ และอรรณญา ด้อยคำภีร์, 2560; ภาคภูมิ ชีรสันติกุล, จิระสุข สุขสวัสดิ์ และลัดดาพรรณ ณ ระนอง, 2562)

นอกจากนี้รูปแบบการปรึกษาช่วยให้นักศึกษากลุ่มทดลองลดปัญหาด้านจิตใจทั้ง 3 ด้านได้ดีกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ดำเนินชีวิตตามปกติ ทั้งนี้เนื่องด้วยนักศึกษากลุ่มทดลองใช้รูปแบบการปรึกษาจำนวนทั้งหมด 4 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที โดยมีกระบวนการ 3 ขั้น ได้แก่ 1) ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา 2) ขั้นดำเนินการ และ 3) ขั้นยุติการปรึกษา จึงส่งผลให้นักศึกษากลุ่มทดลองได้สำรวจปัญหาด้านจิตใจของตนเองที่เกิดจากความไม่สอดคล้องกันระหว่างตัวตนในอุดมคติและตัวตนที่เป็นจริง จนมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาด้านจิตใจและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม โดยการให้บริการทั้ง 4 ครั้ง ผู้ให้บริการเน้นการสร้างสัมพันธภาพและเอื้อให้นักศึกษากลุ่มทดลองได้ลงมือปฏิบัติแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น แล้วนำผลลัพธ์กลับมารายงานความคืบหน้าครั้งถัดไปเพื่อสำรวจและตรวจสอบผลลัพธ์ รวมถึงร่วมกันค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหาใหม่ให้มีคุณภาพมากขึ้นอย่างต่อเนื่องกันทั้ง 4 ครั้ง จึงส่งผลให้รูปแบบการปรึกษามีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น สำหรับในนักศึกษากลุ่มควบคุมได้ดำเนินชีวิตตามปกติและอาจมีการแก้ไขหรือไม่แก้ไขปัญหาด้านจิตใจที่เหมาะสม จึงส่งผลให้ปัญหาด้านจิตใจทั้ง 3 ด้านยังคงอยู่และส่งผลกระทบต่อจิตใยนักศึกษากลุ่มทดลองจึงสามารถลดปัญหาด้านจิตใจทั้ง 3 ด้านได้ดีกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม ดังเช่นงานวิจัยหลายเรื่องที่กำลังตรงกันว่า รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์สามารถช่วยลดปัญหาด้านจิตใจ เพิ่มสุขภาวะและการรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น (สุวุดิ วงศ์ทางสวัสดิ์ และอรรณญา ด้อยคำภีร์, 2560; ภาคภูมิ ชีรสันติกุล, จิระสุข สุขสวัสดิ์ และลัดดาพรรณ ณ ระนอง, 2562)



ในนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีแนวโน้มลาออกกลางคันในระบบการศึกษาทางไกล

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่ารูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์สามารถช่วยลดปัญหาด้านจิตใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีแนวโน้มลาออกกลางคันในระบบการศึกษาทางไกลที่มีค่าคะแนนปัญหาด้านจิตใจอยู่ในระดับปานกลางลงมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับผลการสำรวจความพึงพอใจในการใช้รูปแบบการปรึกษาดังกล่าวในภาพรวมและรายชื่อทุกข้ออยู่ในระดับมากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ มีดังนี้

1.1 นักแนะแนวการศึกษา ผู้ทำหน้าที่ให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในฝ่ายแนะแนวการศึกษา คณาจารย์ของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช และผู้ที่สนใจสามารถนำรูปแบบการปรึกษาให้บริการช่วยเหลือสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีแนวโน้มลาออกกลางคันในระบบการศึกษาทางไกล โดยควรเตรียมการก่อนใช้รูปแบบการปรึกษา เช่น การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา การศึกษาคู่มือการใช้งาน การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการก่อนใช้รูปแบบการปรึกษา การมีประสบการณ์การให้บริการปรึกษา การมีอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ ทักษะการพิมพ์ข้อความเพื่อสนทนา ความเร็วของอินเทอร์เน็ต และการตระหนักถึงจรรยาบรรณวิชาชีพโดยเฉพาะการรักษาความลับ เป็นต้น

1.2 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชควรพัฒนาอาจารย์และบุคลากรที่เกี่ยวข้องในด้านการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เบื้องต้นเพื่อช่วยเหลือนักศึกษาทั่วประเทศ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ผู้ที่สนใจสามารถพัฒนารูปแบบการปรึกษาด้วยทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอื่น ๆ หรือตัวแปรอื่น ๆ และสามารถพัฒนารูปแบบการปรึกษาอื่น ๆ เช่น การสนทนาแบบเผชิญหน้าออนไลน์ หรือแบบวิดีโอ เพื่อแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่าง

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ โครงการวิจัยสถาบัน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชที่สนับสนุนงบประมาณครั้งนี้

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต. (2561, 9 กันยายน). กรมสุขภาพจิตเผยคนไทยคิดสั้น ชม. ละ 6 คน ห่วงภัย ความเคยชินวิถีชีวิตที่เร่งรีบ

“ควิก-ควิก” จะทำให้เกิดการยั้งคิด. สืบค้นจาก <https://th.rajanakul.go.th/preview-3039.html>

กรมสุขภาพจิต. (2562). รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2562. กรุงเทพฯ: บริษัท ละม่อม.

จิตพรธณ มกระธัช และปิยพร นุราภรณ์. (2555). การพัฒนาระบบกระดานสนทนาให้บริการปรึกษาสำหรับนักศึกษาทางไกลของสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

สืบค้นจาก <https://www.stou.ac.th/Schools/sst/main/KM/KM-Research/DS-SOS.pdf>

ชนินฐา มีเสื่อ. (2556). ประสบการณ์การแสวงหาความช่วยเหลือด้านจิตใจผ่านทางอินเทอร์เน็ตของวัยรุ่น:

การวิจัยเชิงคุณภาพแบบที่ผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน. สืบค้นจาก

<http://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/42625/1/5378255338.pdf>

ฉันทนา แรงสิงห์ และสถิต วงศ์สุรประภิต. (2557). ปัจจัยทางสุขภาพจิตที่มีผลต่อพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง, พยาบาลสาร, 41(1). 112-132.



ในนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีแนวโน้มลาออกกลางคันในระบบการศึกษาทางไกล

- ชนิดา พุ่มท่าอิฐ, รังสรรค์ มาระเพ็ญ และอริยา ดีประเสริฐ. (2562). ภาวะสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์*, 11(2), 172-186.
- นภารัตน์ กิตติรัตนมก. (2558). การเพิ่มจำนวนนักศึกษาและการรักษาจำนวนนักศึกษาไม่ให้ออกกลางคันในการศึกษาระดับปริญญาโทของสาขาวิชารัฐศาสตร์. สืบค้นจาก http://ird.stou.ac.th/Researchlib/2558_008
- นวรรตน์ การเกษ และวรุณกันยา. (2558). ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกลางคันของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. *มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร*. สืบค้นจาก <https://dric.nrct.go.th/index.php?/Search/SearchDetail>
- ภาคภูมิ ชีรสันติกุล, จิระสุข สุขสวัสดิ์ และลัดดาพรรณ ณ ระนอง. (2562). ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วีดิโอออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. *วารสารศึกษาศาสตร์ มสธ.*, 12(1), 71-84.
- วินิภาณจน์ คงสุวรรณ และวิลาวรรณ คริสต์รักษา. (2563). ผลของการให้การปรึกษารายกลุ่มแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางต่อสุขภาพจิตและความสุขของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 7(2), 13-25.
- สมเกียรติ ไทยปรีชา. (2553). การศึกษาวิธีการปฏิบัติที่ดีของการลดปัญหาการออกกลางคันของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ระหว่างปีการศึกษา 2549-2553. สืบค้นจาก http://esd.kps.ku.ac.th/kuk-conference/img/gallery/article_8/pdf/p_human03.pdf
- สำนักทะเบียนและวัดผล มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (2561). รายงานสถิตินักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีแนวโน้มลาออกกลางคัน. เอกสารรายงานของสำนักทะเบียนและวัดผล มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. นนทบุรี.
- สำนักบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (2563). *วิสัยทัศน์และพันธกิจ*. สืบค้นจาก <https://oes.stou.ac.th/guide/>
- สุมาลี สังข์ศรี. (2560). รูปแบบการจัดบริการการศึกษาเพื่อช่วยให้นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชเรียนได้ประสบผลสำเร็จในระบบการศึกษาทางไกล. *วารสารศึกษาศาสตร์ มสธ.*, 10(2), 65-78.
- สุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์ และอริยญา ดุ้ยคำภีร์. (2560). การส่งเสริมสุขภาพในนิสิตปริญญาตรีด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 9(2), 56-72.
- อรนุช กาญจนประกร. (2562, 19 มกราคม). รักษาการในตำแหน่งหัวหน้าฝ่ายแนะแนวการศึกษา [บทสัมภาษณ์].
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159.
- Lovibond, P. F., & Lovibond S. H.. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343.