

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีเผชิญความจริง

ต่อความเครียดสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี

Online Psychological Counseling based on Reality Therapy on Stress of Undergraduate Students

¹กนกวรรณ แสงซื่อ, ²วารางคณา โสมะนันท์ และ ³มฤฎ์ แก้วจินดา

¹Kanokwan Sangsue, ²Varangkana Somanandana and ³Marid Kaewchinda

^{1,2,3}คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

^{1,2,3}Faculty of Education, Kasetsart University.

¹Corresponding Author's Email: Kanokwan.Sangs@ku.th

Received: July 14, 2024; **Revised:** August 11, 2024; **Accepted:** August 11, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อความเครียดสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี จำนวน 5 คน มีคะแนนประเมินความเครียด ST-5 อยู่ในระดับมากที่สุด และมีความสนใจในการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามแนวเผชิญความจริง เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ 1) แบบประเมินความเครียด ST-5 2) แผนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีเผชิญความจริง 3) แบบสัมภาษณ์นิสิตที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีเผชิญความจริง การวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การวิเคราะห์และแปลผลแบบประเมินความเครียด ST-5 ทั้งก่อนและหลังด้วยแบบประเมินความเครียด ST-5

ผลการวิจัยพบว่า ผู้รับการปรึกษามีผลคะแนนจากแบบประเมินความเครียดลดลงกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษาจากระดับความเครียดมากที่สุดลดลงไปที่ระดับเครียดน้อย นอกจากนี้ผลการวิเคราะห์เนื้อหาจากการสัมภาษณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามแนวเผชิญความจริง พบว่า 1) ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจความต้องการของตนเองในสิ่งที่เกิดความเครียดอยู่เกิดจากอะไร ในการนำสู่การวางแผนและตั้งเป้าหมายในการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้น โดยที่ผู้รับการปรึกษาสามารถแก้ปัญหาที่จะต้องเผชิญต่อสภาพความเป็นจริงและตระหนักถึงความเป็นจริงว่าผู้รับการปรึกษามีหน้าที่ต้องหาทางจัดการความต้องการของตนเอง 2) ผู้รับการปรึกษาได้ฝึกในการปรับความคิดและพฤติกรรม ในการลดความเครียดลง สามารถที่จะแก้ปัญหาในปัจจุบันที่ผู้รับการปรึกษากำลังเผชิญได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมในการดำเนินชีวิตประจำวัน 3) ผู้รับการปรึกษานำวิธีการในการเข้ารับการปรึกษาแต่ละครั้งไปประยุกต์ใช้ในการจัดการความเครียดของตนเองที่เกิดขึ้นในขณะศึกษาต่อ หรือเจอรายวิชาที่ยาก ก็สามารถที่จะยอมรับ เข้าใจ และจัดการปัญหาที่กำลังเผชิญได้ในด้านการเรียน

คำสำคัญ: การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์; ทฤษฎีเผชิญความจริง; ความเครียด

Abstract

The purpose of this research article was to study the effect of online psychological counseling based on the theory of facing stress for 5 undergraduate students with the highest stress assessment score of ST-5 and voluntarily participating in online psychological counseling along the face of reality. The tools used were 1) ST-5 stress assessment form, 2) online psychological counseling plan based on reality theory, and 3) Interview form for students participating in online psychological counseling based on reality theory data analysis includes analysis and interpretation of the ST-5 stress assessment form. Before and after with the ST-5 stress assessment

The results showed that the counseling recipients had lower scores on the stress assessment than before the consultation, from the highest stress level to the low stress level. In addition, the results of the content analysis from the interviews showed that online psychological counseling was based on the reality of the situation. 1) The counselees surveyed their own needs for what caused the stress. In order to plan and set goals for managing the stress that occurs. The counselee can solve the problems faced by the reality and realize the reality that the counselee has the responsibility to find a way to manage his or her own needs. 2) The counselees have been trained in adjusting their thoughts and behaviors. In order to reduce stress. Able to solve the current problems that the client is facing correctly and appropriately in daily life. 3) The counselees apply the methods of each consultation to manage their own stress that occurs while continuing their studies or encounter difficult courses, so that they can accept, understand, and manage the problems they are facing in the field of study.

Keywords: Online Psychological Counseling; Reality Theory; Stress

บทนำ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (Covid-2019) ทำให้รูปแบบการใช้ชีวิตของประชากรเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วในเรื่องของพฤติกรรม การศึกษา ครอบครัว สังคม รวมไปถึงสภาพแวดล้อมที่ส่งผลอย่างรวดเร็ว และบางพฤติกรรมก็กลายเป็นพฤติกรรมถาวรเกิดเป็น วิถีปกติใหม่ (New Normal) นิสิตเป็นจำนวนมากที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วส่งผลให้นิสิตจะต้องรับมือกับสถานการณ์ดังกล่าวในด้านพฤติกรรม ครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อมและโดยเฉพาะการศึกษาที่เปลี่ยนจากการเรียนในห้องมาเป็นการเรียนแบบออนไลน์ ซึ่งการเรียนแบบออนไลน์ยังมีนิสิตจำนวนหนึ่งที่ยังไม่สามารถปรับตัวได้จากข้อจำกัดต่างๆ เช่น การขาดทุนทรัพย์ในการซื้ออุปกรณ์การเรียนที่จำเป็นต้องใช้ในการเรียนออนไลน์ สภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการเรียน ขาดการปฏิสัมพันธ์กับอาจารย์และเพื่อน เป็นต้น จากข้อจำกัดในข้างต้นนี้ส่งผลต่อสภาพจิตใจของนิสิตจึงทำให้เกิดความเครียดตามมาได้ (Chertoff, et al. 2020) ซึ่งความเครียดตามพระพุทธศาสนามองว่าความทุกข์ที่เป็นความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ (พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์, 2555) และ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549) กล่าวว่า ความเครียดคือความทุกข์ทางปัญญา หรือปัญหาของบุคคลที่เกิดจากความสัมพันธ์กันทางกายภาพและสิ่งแวดล้อม

จากสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นการนำเอาทฤษฎีเผชิญความจริงมาใช้ในการช่วยเหลือนิสิตที่เกิดความเครียด โดยทฤษฎีเผชิญความจริงเป็นวิธีการทางจิตวิทยาที่ใช้ในการรักษา ความเครียด และความกลัวต่างๆ โดยให้ผู้ที่มีปัญหาเผชิญหน้ากับสิ่งที่กลัวหรือวิตกกังวลในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและควบคุมได้อย่างค่อยเป็นค่อยไป วิธีนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาเรียนรู้ว่าความเครียดนั้นไม่อันตราย และสามารถจัดการได้ ทำให้ความเครียดลดลงเมื่อเวลาผ่านไป จะเน้นที่การแก้ปัญหาในปัจจุบัน ไม่เน้นอดีตและความรู้สึกมากเกินไป ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาไม่ใช่ข้ออ้างว่าเหตุการณ์ในอดีตเป็นสาเหตุของปัญหา และช่วยให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดำเนินเร็วขึ้น (Glasser, 1965;1972) โดยทฤษฎีเผชิญความจริงจะพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริง และตระหนักว่าตนมีหน้าที่และความรับผิดชอบที่จะสนองความต้องการของตน โดยไม่กระทบกระเทือนสิทธิของผู้อื่น แม้ว่าการสนองความต้องการนั้นมีอุปสรรคขัดขวางอยู่ก็ตาม จึงมีการใช้กระบวนการ WDEP มีกระบวนการช่วยให้บุคคลตรวจสอบพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบันทำให้มีสติระลึกว่าปัจจุบันทำอะไรอยู่ ดังนั้นกระบวนการให้การปรึกษาดำเนินตามทฤษฎีเผชิญความจริง ช่วยให้บุคคลเกิดการตรวจสอบการกระทำในปัจจุบันของตนเอง (Evaluation) และพิจารณาการกระทำนำไปสู่ความต้องการได้ใหม่ (Wants) ในการกระทำปัจจุบัน (Describe) ซึ่งทำให้บุคคลที่มีสติรับรู้การกระทำ ณ ปัจจุบันมากขึ้น ซึ่งทำให้บุคคลได้เกิดการตระหนักว่าการกระทำในปัจจุบัน ยังไม่นำไปสู่ความต้องการที่ตั้งไว้ได้ จึงเกิดการวางแผน (Plan) เพื่อปรับปรุงพฤติกรรมใหม่ เป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้เข้ารับการปรึกษาสามารถระบุสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด สามารถที่จะจัดลำดับสิ่งที่เครียด และเริ่มเผชิญจากสิ่งที่ทำให้เกิดความกลัวจากน้อยไปหามาก่อน โดยที่ผู้เข้ารับการปรึกษาที่มีปัญหาจะค่อยๆ เผชิญหน้ากับสิ่งที่เครียดในลำดับขั้นที่กำหนด โดยในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและควบคุมได้ จากนั้นจึงทำการประเมินผลและปรับปรุงในการตรวจสอบและประเมินผลเพื่อปรับปรุงวิธีการตามความเหมาะสม ในการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้รับความเข้าใจที่ดีขึ้นเกี่ยวกับความต้องการของตนเองและพัฒนาแผนเพื่อให้ตรงตามความต้องการและความเชื่อของตนเอง กระบวนการนี้จะสามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกควบคุมชีวิตได้มากขึ้นและลดความเครียดโดยจัดการกับปัญหาพื้นฐานที่ทำให้เกิดความเครียด นอกจากนี้การมุ่งเน้นไปที่สิ่งที่สำคัญสำหรับตนเอง และสามารถรู้สึกถึงจุดประสงค์และความหมายที่มากขึ้นซึ่งสามารถช่วยลดความเครียดได้

ความสอดคล้องกับวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ได้แก่ วิธีคิดแบบบรรณธรรมสัมพันธ์ หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย คือพิจารณาให้เข้าใจ ความสัมพันธ์ระหว่างหลักการ กับ ความมุ่งหมายเมื่อจะลงมือปฏิบัติธรรมหรือการกระทำตามหลักการอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ได้ผลตรงตามความมุ่งหมาย ไม่กลายเป็นการกระทำที่เคลื่อนไหวคลาด และวิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน คือ ต้องรู้ต้องทำเป็นสำคัญ ในระดับชีวิตประจำวัน สิ่งที่เป็นปัจจุบัน คลุมถึงเรื่องราวทั้งหลายที่เชื่อมโยงกันมาถึงสิ่งที่กำลังรับรู้กำลังพิจารณาเกี่ยวข้องต้องกระทำอยู่ เรื่องที่เกี่ยวข้องกับการกระทำกิจหน้าที่ เรื่องที่ปรารถนา เพื่อทำสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติหรือปฏิบัติได้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561) กระบวนการปรึกษาตามแนวเผชิญความจริงจึงเป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลได้ตรวจสอบพฤติกรรมในขณะปัจจุบัน และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองเพื่อให้สามารถไปเป้าหมายที่ตนมุ่งหวังไว้ได้ สามารถพัฒนาได้สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของการ

วิจัยของชัยญา ภาควุฒย และ วรากร ทรัพย์วิระพรรณ (2015) ทำการศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงส่งผลดีต่อการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยเฉพาะในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการเรียนรู้ที่ดีขึ้นและมีความพร้อมในการปรับตัวทางสังคมมากขึ้น งานวิจัยของอาทิตย์ พานิชอัตรา (2561) ทำการศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการการยับยั้งชั่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2560 พบว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงสามารถพัฒนาการยับยั้งชั่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์ให้เพิ่มขึ้นได้ และ Neda Smaeeli Far et al. (2013) ทำการศึกษาผลของการบำบัดด้วยความเป็นจริงแบบกลุ่มในการเพิ่มความสุขของนักเรียนการวิจัยใช้รูปแบบการทดลองแบบกึ่งทดลอง พบว่า การบำบัดด้วยความจริงในกลุ่มเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการเพิ่มความสุขของนักศึกษา และมีผลเชิงบวกต่อหลายองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความสุข เช่น ความพึงพอใจในชีวิต ความมองโลกในแง่ดี ประสิทธิภาพในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง และสุขภาพ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำเอาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ ตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อความเครียดสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี เพื่อช่วยเหลือนิสิตที่เกิดความเครียดจากการเรียนสามารถที่จะจัดการความเครียดในด้านการเรียนของตนเองได้ หลังจากการเข้ารับการปรึกษาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีเผชิญความจริง

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาทางเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อความเครียดของนิสิต

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบศึกษารายกรณีโดยการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยด้วยวิธีการคุณภาพ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองอย่างละเอียดทุกขั้นตอน เพื่อนำมาสังเคราะห์วิเคราะห์ แผลความและสรุปผล พร้อมทั้งวัดผลก่อนและหลังการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีเผชิญความจริง โดยใช้เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบประเมินความเครียด (ST-5) 2) แผนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีเผชิญความจริง 3) แบบสัมภาษณ์นิสิตที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีเผชิญความจริง ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องการแนวคิดทฤษฎีเผชิญความจริง และตัวแปรความเครียด

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์จากหน่วยส่งเสริมสุขภาวะนิสิตและให้คำปรึกษา งานแนะแนวและการจัดหางาน กองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยรัฐแห่งหนึ่ง เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร เพื่อขออนุญาตในการขอผู้เข้าร่วมในการวิจัย

ขั้นตอนที่ 3 นิสิตที่เข้ารับบริการการศึกษาที่หน่วยส่งเสริมสุขภาวะนิสิตและคำปรึกษา งานแนะแนว และการจัดหางาน กองกิจการนิสิตที่มหาวิทยาลัยรัฐแห่งหนึ่ง เขตจตุจักร เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2566 จำนวน 5 คน

ขั้นตอนที่ 4 เครื่องมือและวิธีการที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบประเมินความเครียด (ST-5) พัฒนาโดยอรรณพ ศิลปกิจ โดยมีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.86
2. แผนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีเผชิญความจริง เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีค่า IOC ระหว่าง 0.60-1.00
3. แบบสัมภาษณ์นิสิตที่เข้าร่วมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีเผชิญความจริง เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีค่า IOC ระหว่าง 0.80-1.00

ขั้นตอนที่ 5 การรวบรวมข้อมูลผ่านการถอดเทปเสียง/แบบสัมภาษณ์

ขั้นตอนที่ 6 การวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การวิเคราะห์และแปลผลแบบประเมินความเครียด ST-5 ทั้งก่อนและหลังด้วยแบบประเมินความเครียด ST-5 และการวิเคราะห์เนื้อหาจากการสัมภาษณ์

ขั้นตอนที่ 7 ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์ในเชิงบรรยาย นำมาสรุป และอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการศึกษาทางเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อความเครียดของนิสิต ผลการวิจัยพบว่า การศึกษาทางเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อความเครียดของนิสิต ทำให้ความเครียดจากการเรียนของผู้รับการการศึกษาที่ทำแบบทดสอบ ST-5 มีผลก่อนเข้าร่วมการศึกษายู่ในเกณฑ์ความเครียดมากที่สุด (14 คะแนน) หลังเข้าร่วมการศึกษาคือความเครียดของผู้รับการศึกษาลดลงอยู่ในเกณฑ์เครียดน้อย (2-4 คะแนน) ทำให้ผู้รับการศึกษาก่อการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมในการจัดการความเครียดจากการเรียนในทางที่ดีขึ้น มีวิธีการที่จะผ่อนคลายความเครียดได้จากการรับรู้ถึงสาเหตุของปัญหาที่กำลังเผชิญ รวมถึงการเผชิญหน้าที่จะแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง ดังรายละเอียดตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ตารางสรุปผลจากการเข้าร่วมการศึกษาระดับจิตวิทยาของผู้รับการศึกษาจำนวน 5 คน จากแบบประเมิน ST-5 ก่อนและหลังเข้าร่วมการศึกษ พบว่า

จำนวนนิสิต	ก่อนเข้ารับการปรึกษา	หลังเข้ารับการปรึกษา
1	8	3
2	7	4
3	14	2
4	7	2
5	8	4

จากตารางสรุปผล จะเห็นว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามแนวเผชิญความจริงหลังจากการเข้าร่วมปรึกษาผู้เข้ารับการปรึกษาที่มีความเครียดในระดับมากที่สุดลดลงมาที่ระดับน้อย จึงเห็นได้ว่าการเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามแนวเผชิญความจริงสามารถช่วยให้ผู้เข้ารับการปรึกษาสามารถจัดการความเครียดได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสม

ผู้รับการปรึกษาคนที่ 1 หลังการการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีเผชิญความจริง พบว่า

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามแนวเผชิญความจริงสามารถที่จะช่วยจัดการความเครียดในด้านการเรียนให้ดีขึ้นได้ ผู้รับการปรึกษาสามารถที่จะเผชิญกับปัญหาเหล่านั้น และจัดการกับความเครียดในเรื่องของเพื่อนการทำงานกลุ่มการแบ่งเวลา อย่างเป็นระเบียบตามแผนที่ตนเองวางไว้

ผู้รับการปรึกษาคนที่ 2 หลังการการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีเผชิญความจริง พบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามแนวเผชิญความจริงสามารถที่จะช่วยจัดการความเครียด ในเรื่องของการอ่านหนังสือ ที่ผู้รับการปรึกษาดีขึ้นกว่าตอนแรกที่ได้คุยกันสามารถที่จะกำหนดเป้าหมายในการอ่านหนังสือแต่ละครั้งและค้นพบการอ่าน หนังสือที่เหมาะสมกับตนเองช่วยให้สามารถอ่านหนังสือได้ดีขึ้นมีสมาธิกับการอ่านหนังสือและการทำการบ้านมากขึ้นส่งผลให้การเรียน และผลการเรียนดีขึ้นตามลำดับ

ผู้รับการปรึกษาคนที่ 3 หลังการการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีเผชิญความจริง พบว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามแนวเผชิญความจริงสามารถที่จะช่วยจัดการความเครียดของผู้รับการปรึกษาดีขึ้น ผู้รับการปรึกษาสามารถที่จะทำตามความต้องการของตนเองที่ยังคงที่จะเลือกเรียน ในสาขาปัจจุบันตรงนี้ก่อน ช่วยให้โฟกัสกับการเรียนปัจจุบันให้เต็มที่ และทำสิ่งที่พอจะทำได้ก่อน ส่วนเรื่องที่จะทำได้หรือไม่ได้ผู้รับการปรึกษา มองว่าเป็นเรื่องของอนาคต

ผู้รับการปรึกษาคนที่ 4 หลังการการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีเผชิญความจริง พบว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามแนวเผชิญความจริงสามารถที่จะช่วยจัดการความเครียดของผู้รับการปรึกษา จากการเรียนที่กังวลในด้านการจัดลำดับของผลการเรียนที่เลือกสาขาของตนเองต้องการได้ดีขึ้น จากการนำเอาวิธีการไปปรับใช้กับตนเองในช่วงของการปรับตัวกับการเรียนวิชาคำนวณให้มีความเข้าใจมากขึ้นจากการไปโรงเรียนพิเศษ ทบทวนบทเรียนและการทำแพลนเนอร์เพื่อช่วยจัดตารางการแบ่งเวลา

ส่งผลให้ความเครียดที่เคยมีต่น้อยลงจนไม่เกิดความเครียดในด้านการเรียนแล้วเพราะนำไปใช้อย่างถูกต้อง และเหมาะสมกับตนเอง

ผู้รับการศึกษาคคนที่ 5 หลังการการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีเผชิญความจริง พบว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามแนวเผชิญความจริงหลังจากการเข้าร่วมปรึกษาผู้เข้ารับการศึกษา จึงให้ผู้เข้ารับการศึกษาตั้งเป้าหมายด้านการเรียนในปัจจุบันตั้งเป้าหมายระยะสั้นช่วยให้การเกิดความเครียดที่กังวลในเรื่องของการเรียนในอนาคตดีขึ้น และในด้านของการทำงานกลุ่มผลจากการรับฟังและสนทนากับผู้รับการปรึกษา ณ ขณะนั้นได้ให้ผู้เข้ารับการปรึกษาระบายสิ่งที่เครียดภายในใจและชวนมองถึงปัญหาที่เกิดขึ้นจากการทำงานกลุ่ม ผู้เข้ารับการศึกษาสามารถที่จะเข้าใจปัญหาและนำไปปรับมุมมองความคิดในเชิงบวกเพื่อลดความลงและพัฒนาดตนเองให้เกิดความมั่นใจในด้านการเรียนมากขึ้น

ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมการปรึกษาจากการสัมภาษณ์จากปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีเผชิญความจริง ผู้วิจัยศึกษาความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมการปรึกษาจากการสัมภาษณ์จากปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อนำมาวิเคราะห์ประเด็นที่เกี่ยวข้อง 3 ประเด็น ดังนี้ 1) ประสพการณ์จากการเข้าร่วมการปรึกษา 2) การเปลี่ยนแปลงจากการเข้าร่วมการปรึกษา 3) ประโยชน์จากการเข้าร่วมการปรึกษา ดังนี้

ประเด็นที่ 1 ประสพการณ์จากการเข้าร่วมการปรึกษา

1.1 ประสพการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมการปรึกษา “ไม่เคยมีประสพการณ์เลยทำให้เวลาคุยแรกๆ เกร็ง พอได้คุยรู้สึกดีขึ้นที่มีคนรับฟัง รู้สึกดี” “รู้สึกโอเคมีคนคุยด้วย ตามเรว่าถึงไหนแล้ว ดีกว่าปล่อยตัวเอง”

จากข้อมูลที่ผู้รับการปรึกษาย่อยทอดออกมา แสดงให้เห็นว่าประสพการณ์ในการเข้าร่วมการปรึกษาในแต่ละครั้ง ช่วยทำให้ผู้รับการปรึกษา ที่ไม่เคยมีประสพการณ์ในการคุยกล้าที่จะเปิดใจในการเข้ารับการศึกษา รู้สึกสบายใจที่ ได้เข้ารับการศึกษาที่ไม่ต้องเก็บไว้คนเดียว ผู้รับการปรึกษาก็ได้มีวิธีการใหม่ ๆ ที่ตนเองสามารถนำไปปรับใช้ได้จากการเข้ารับการศึกษา และความเครียดรู้สึกดีขึ้นจากการเข้ารับการศึกษาในแต่ละครั้ง

1.2 ความคิดเห็นที่ได้จากการเข้าร่วมการปรึกษา “การเข้าการศึกษาในแต่ละครั้งดีที่ช่วยตั้งเป้าหมายให้เราได้เห็นสิ่งที่ต้องทำ” “การเข้ารับการศึกษาในแต่ละครั้งดีที่ช่วยให้หนูได้โฟกัสกับปัจจุบันมากขึ้น” จากข้อมูลที่ผู้รับการปรึกษาย่อยทอดออกมา แสดงให้เห็นว่าในแต่ละครั้งที่ผู้รับการปรึกษาเข้าร่วม ช่วยให้ผู้เข้ารับการศึกษา ตั้งเป้าหมายกับการเรียนได้ดีขึ้น นำวิธีการในการเข้ารับการศึกษาแต่ละครั้งไปปรับใช้ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถที่จะจดจ่ออยู่กับปัจจุบันได้ ส่งผลให้การเข้ารับการศึกษาในแต่ละครั้ง ส่งผลให้ความเครียดในด้านการเรียนของผู้เข้ารับการปรึกษาลดลง

1.3 ความรู้สึกที่ได้จากการเข้าร่วมการปรึกษา “รู้สึกดีเหมือนหนูได้ระบายความเครียดให้พี่ฟัง ทำให้หนูได้พูดสิ่งที่อัดอัดได้ มีคนคอยแนะนำหนู รู้สึกดีที่ได้คุยกับ ได้มีคนฟังหนูอีกคน ฟังแบบไม่ตัดสิน” “รู้สึกสบายใจ คลายความกังวลได้” จากข้อมูลที่ผู้รับการปรึกษาย่อยทอดออกมา จากความรู้สึกในการเข้าร่วมการปรึกษาแต่ละครั้ง ผู้รับการปรึกษารู้สึกดีขึ้นจากความเครียด จากการสร้างสัมพันธภาพจากผู้ให้การศึกษา

ช่วยสร้างความสบายใจให้แก่ผู้รับการปรึกษาสามารถที่จะเล่าระบายความเครียดออกมาได้อย่างสบายใจ และได้สะท้อนตัวเองระหว่างพูดคุย จึงได้เห็นคำแนะนำในการปรึกษาแต่ละครั้ง เพื่อที่จะนำไปใช้ในการจัดการความเครียดของตนเอง ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

ประเด็นที่ 2 การเปลี่ยนแปลงจากการเข้าร่วมการปรึกษา

2.1 ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น “ได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองดีขึ้น” “ภาวะเครียดน้อยลง พอไม่มีเรื่องกังวลอะไรในหัวก็ทำอะไรได้มากขึ้น มองโลกแง่บวกขึ้น กล้าเปิดใจมากขึ้น” จากข้อมูลที่ผู้รับการปรึกษาถ่ายทอดออกมา จากการเข้ารับการปรึกษาในแต่ละครั้ง ผู้รับการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านของความเครียดที่ลดลง เพราะจากการ ระบายความเครียดออกมาจากการสนทนา ผู้รับการปรึกษาในแต่ละครั้งที่เข้าร่วม จะได้รับวิธีการในการนำไปปรับใช้กับตนเองให้เผชิญกับความเครียดจัดการให้ดีขึ้น และช่วยส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษามีความคิดเชิงบวกในด้านการเรียนกล้าเปิดใจกับการเรียนมากขึ้น แม้จะมีผู้รับการปรึกษาที่ความเครียดอาจจะลดน้อยลงบ้างแต่ก็พยายามที่จะ จัดการกับความเครียดกับตัวเองให้อยู่กับปัจจุบัน

2.2 การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นต่อการดำเนินชีวิตของนิสิตอย่างไรบ้าง “ดีขึ้นจากเดิม แบบค่อยๆ ดีขึ้นตามลำดับ” “กล้าตัดสินใจในชีวิตได้มากขึ้น มองหาโอกาสใหม่ๆ บ้าง” จากข้อมูลที่ผู้รับการปรึกษาถ่ายทอดออกมา การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้เข้ารับการปรึกษาในทิศทางที่ดีขึ้นจากเดิมตามลำดับ ช่วยให้ผู้เข้ารับการปรึกษาสามารถที่จะกล้าตัดสินใจ วางเป้าหมายให้กับตนเอง ส่งผลให้การเรียนดีขึ้น จากการนำวิธีการในการเข้ารับการปรึกษาในแต่ละครั้งนำไปปรับใช้ต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง

ประเด็นที่ 3 ประโยชน์จากการเข้าร่วมการปรึกษา จากข้อมูลที่ผู้รับการปรึกษาถ่ายทอดออกมาพบว่าประโยชน์ของการเข้ารับการปรึกษาในแต่ละครั้งผู้เข้ารับการปรึกษาส่วนใหญ่เห็นว่ามีประโยชน์เป็นอย่างมาก จากการที่ผู้ให้การปรึกษาร่วมสร้างสัมพันธภาพให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความไว้วางใจ สบายใจที่จะสนทนาในการเข้ารับการปรึกษา ซึ่งผู้รับการปรึกษาเห็นว่าในแต่ละครั้งช่วยให้ผู้รับการปรึกษาแก้ไขปัญหาที่กำลังเผชิญกับความเครียด ให้อิสระไม่ได้พยายามจัดการอยู่คนเดียว มีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้รับฟังอย่างไม่ตัดสิน คอยให้คำแนะนำ และเป็นกำลังใจทุกครั้งในการเข้าร่วมการปรึกษา

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการวิจัย พบว่า ผู้รับการปรึกษามีความรู้สึกสะดวก รวดเร็ว ต่อการเข้ารับการบริการในรูปแบบออนไลน์ ซึ่งผู้รับการปรึกษามองเห็นความสำคัญในการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์มากขึ้น จากการที่มีกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงขั้นตอนในการเข้ารับการปรึกษาในแต่ละครั้ง ในเรื่องการรักษาความลับ ระยะเวลาในการเข้ารับการปรึกษาในแต่ละครั้ง รวมทั้งการขออนุญาตบันทึกเสียง เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความไว้วางใจ สบายใจในการสนทนาถึงปัญหาความเครียดที่กำลังเผชิญอยู่ให้แก่บุคคลที่ตนเองไม่คุ้นเคยผ่านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ อีกทั้งช่วยให้ผู้รับการปรึกษาประหยัดค่าใช้จ่ายในการเดินทาง สามารถเลือกสถานที่ที่ผู้รับการปรึกษารู้สึกปลอดภัย สบายใจในการเข้ารับการปรึกษา โดยที่หากไม่สะดวกในการเปิดเผยที่อยู่หรือการเปิดเผยใบหน้าเพื่อลดความกังวลก่อนเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้

(สุวภูมิ วงศ์ทรงสวัสดิ์, 2559) ในการเข้ารับการปรึกษาแบบออนไลน์ในแต่ละครั้งผู้รับการปรึกษามีทางเลือกในการที่จะเปิดเผยใบหน้าหรือไม่เปิดเผยในการสนทนา เป็นทางเลือกที่ช่วยให้รับการปรึกษาเกิดความปลอดภัยและสบายใจในการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ ดังนั้น จะเห็นได้ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาที่มีความเครียดสามารถที่จะมีเป็นตัวเลือกในการช่วยเพิ่มทางเลือกในการเข้ารับการปรึกษาที่กำลังเผชิญปัญหาต่างๆ (คณิติน จรโคกรวด และลักขณา สรวิวัฒน์, 2564) โดยในปัจจุบันช่องทางในการเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีความหลากหลายมากขึ้น ทำให้เป็นแนวทางในการลดความเครียดของนิสิตด้วยการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ เมื่อผู้รับการปรึกษาเกิดความเครียดหรือปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ เช่น ปัญหาการเรียน ปัญหาการสอบ ปัญหาเรื่องเพื่อน ที่ไม่สามารถจัดการได้ด้วยตนเองและส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน สามารถที่จะใช้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ โดยที่สามารถที่จะเข้าถึงบริการแบบออนไลน์ได้หลายช่องทางขึ้นอยู่กับความสะดวกของผู้รับการปรึกษา เพราะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์สามารถที่จะอำนวยความสะดวกในเรื่องของเวลา สถานที่ ค่าใช้จ่าย ต่อการเข้ารับการปรึกษา การปรึกษาเชิงจิตวิทยาจึงเป็นอีกช่องทางหนึ่งที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาถึงได้ด้วยตนเองรายบุคคล จึงทำให้มีความสำคัญต่อการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ (วรารัณ โสมะนันท์ และคณะ, 2564)

2. ผลการวิจัย พบว่า จากการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวเผชิญความจริงในการปรึกษาครั้งแรกความเครียดของผู้รับการปรึกษายังไม่สามารถที่จะจัดการให้ลดลงได้ในทันที ต้องใช้เวลาในการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันเพื่อที่จะให้มองเห็นถึงปัญหาที่ผู้รับการปรึกษากำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบัน โดยกระบวนการ WDEP สามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจปัญหาความต้องการของตนเอง นำไปสู่การวางแผนในการแก้ไขปรับพฤติกรรมตนเองให้เกิดขึ้น ในการจัดการความเครียดของตนเองได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้ความต้องการบรรลุผลผู้เข้ารับการปรึกษาจะต้องมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง เรียนรู้ที่จะยอมรับพฤติกรรมและแก้ไขยอมรับได้ว่าการอยู่กับความเป็นจริง สามารถช่วยให้ผู้เข้ารับการปรึกษาเรียนรู้และปรับพฤติกรรมของตนเองได้ การตระหนักถึงปัญหาและช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจ และแก้ไขสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ส่งผลให้เกิดความเครียดในปัจจุบัน ซึ่งจากการเข้ารับการปรึกษาทั้ง 3 ครั้ง พบว่า ผู้รับการปรึกษาสามารถที่จะหาวิธีในการจัดการความเครียดในด้านการเรียนที่เหมาะสมกับตนเอง โดยผู้รับการปรึกษาเข้าใจสาเหตุของความเครียด ยอมรับความรู้สึกรับรู้ของตนเองที่กำลังเครียด มีการวางแผนจัดการกับความเครียด และจัดจ้อยู่กับปัจจุบันในการจัดการความเครียดที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ได้อย่างเหมาะสมกับผู้รับการปรึกษาตามการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวเผชิญความจริง กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวเผชิญความจริง เป็นการปรับความคิดและพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาให้เผชิญกับปัญหาในปัจจุบันผ่านกระบวนการ WEDP เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจความต้องการของตนเองในสิ่งที่เกิดความเครียดอยู่เกิดจากอะไร ในการนำสู่การวางแผนและตั้งเป้าหมายในการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้น โดยที่ผู้รับการปรึกษาสามารถแก้ปัญหาที่จะต้องเผชิญต่อสภาพความเป็นจริง และตระหนักถึงความเป็นจริงว่าผู้รับการปรึกษามีหน้าที่ต้องหาทางจัดการความต้องการของตนเอง ถึงแม้ว่าจะมีอุปสรรคขวางอยู่ก็ตาม กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ตามแนวเผชิญความจริง เชื่อว่าเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอดีต ฉะนั้นการคิดถึงแต่อดีตไม่ใช่หนทางแก้ปัญหา แต่อาจเป็นข้ออ้างที่บุคคลจะไม่ยอมเผชิญสภาพความเป็นจริงในปัจจุบันของชีวิต (วัชร ทรัพย์มี, 2549)

จากการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวเผชิญความจริง ทำให้ผู้รับการปรึกษา ได้ฝึกในการปรับความคิดและพฤติกรรม ในการลดความเครียดลง สามารถที่จะแก้ปัญหาในปัจจุบันที่ผู้รับการปรึกษากำลังเผชิญได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมในการดำเนินชีวิตประจำวัน อีกทั้งผู้รับการปรึกษายังนำวิธีการในการเข้ารับการปรึกษาแต่ละครั้งไปประยุกต์ใช้ในการจัดการความเครียดของตนเอง ที่เกิดขึ้นในขณะศึกษาต่อ หรือเจอรายวิชาที่ยาก ก็สามารถที่จะยอมรับ เข้าใจ และจัดการปัญหาที่กำลังเผชิญได้ในด้านการเรียน เช่น การจัดการตารางเวลาทำงาน ทบทวนหลังเรียน จึงทำให้ผู้เข้ารับการปรึกษามีความเครียดในด้านการเรียนลดลง

องค์ความรู้ใหม่

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามทฤษฎีเผชิญความจริง เป็นการให้การปรึกษาที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษานำเอาวิธีการจากทฤษฎีเผชิญความจริงไปจัดการความเครียดได้ ผู้วิจัยได้พบองค์ความรู้ใหม่ ดังนี้

1. การเผชิญหน้าและยอมรับความจริง ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถทำการวิเคราะห์ปัญหาของผู้รับการปรึกษาได้อย่างมีเหตุผล ทำให้ผู้รับปรึกษาสามารถเสนอแนวทางการดำเนินงานหรือการแก้ไขปัญหาที่มีเหตุผลและเป็นระเบียบ ซึ่งช่วยให้ผู้รับปรึกษาสามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถปรับปรุงได้ตามความต้องการ

2. ทักษะการใช้สื่อออนไลน์ เป็นการสื่อสารผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ เช่น การสนทนาแบบเรียลไทม์ (Realtime) หรือแพลตฟอร์ม(Platform)การปรึกษาผ่านวิดีโอ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเข้าถึงบริการได้สะดวก ทุกที่ทุกเวลา ลดความจำเป็นในการเดินทางและการจัดเวลา การรักษาความลับของผู้รับการปรึกษา ในปัจจุบันช่องทางการให้การปรึกษาแบบออนไลน์มีความหลากหลายมากขึ้นผู้ให้การปรึกษาจะต้องเรียนรู้กับแพลตฟอร์มออนไลน์ต่างๆ เพื่อสามารถเลือกช่องทางที่เหมาะสมแก่ผู้รับการปรึกษา

3. เทคนิคการลดความเครียด การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามแนวเผชิญความจริงมีกระบวนการที่สามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถที่จะจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมในเพื่อปรับเปลี่ยนวิธีการกระทำของตนเองเพื่อให้นำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ ซึ่งสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้คือ การมีสติระลึกรู้ในสิ่งที่ตนกำลังกระทำอยู่ รู้จักใคร่ครวญข้อมูลอย่างรอบด้าน มีสมาธิในการควบคุมอารมณ์ตนเอง ตรวจสอบการกระทำของตนเอง เพื่อทำให้สิ่งที่กระทำอยู่นั้นตรงตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ ไม่เสียเวลาในการทำเรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง และการให้การปรึกษาผ่านออนไลน์เป็นแพลตฟอร์มการปรึกษาที่มียังระบบบันทึกข้อมูล รักษาความเป็นส่วนตัวของผู้รับการปรึกษา ทำให้เกิดการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพและตอบสนองความต้องการของผู้ปรึกษาได้อย่างเหมาะสม

สรุป

จากการเข้ารับการปรึกษาในแต่ละครั้งของผู้เข้ารับการปรึกษาทั้ง 5 คน หลังเข้าร่วมการปรึกษาคะแนนการทำแบบประเมิน ST-5 ลดลงต่ำกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษา จากแบบสัมภาษณ์หลังเข้ารับการปรึกษาพบว่า ผู้เข้ารับการปรึกษาในครั้งแรกขึ้นตอนการสร้างสัมพันธภาพมีผลให้ผู้เข้ารับการปรึกษามีความสบายใจและรู้สึกปลอดภัยในการเล่าถึงปัญหาที่กำลังเผชิญ ในแต่ละครั้งผู้เข้ารับการปรึกษามีความเข้าใจความต้องการของตนเอง เรียนรู้และยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น นำไปสู่การวางแผนตั้งเป้าหมาย นำวิธีการไปจากการเข้ารับการปรึกษาแต่ละครั้งไปปรับใช้กับปัญหาที่กำลังเผชิญกับความเครียด ช่วยให้ผู้เข้ารับการปรึกษาสามารถจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น ส่งผลให้ความเครียดในด้านการเรียนลดลง สิ่งที่ผู้เข้ารับการปรึกษาได้ในแต่ละครั้งคือการได้นำกระบวนการ WEDP มาปรับใช้ในการปรับความคิดและพฤติกรรมให้อยู่ในการจัดจ้านกับปัญหาด้านการเรียนที่ผู้เข้ารับการปรึกษากำลังเผชิญอยู่ อีกทั้งยังช่วยทำให้ผู้เข้ารับการปรึกษาเรียนรู้ที่จะยอมรับกับปัญหาในปัจจุบัน ยอมรับความรู้ของตนเอง ณ ขณะนั้นที่เกิดความรู้สึกเครียดและหาสาเหตุเพื่อที่จะได้นำเอาวิธีการในการเข้ารับการปรึกษาแต่ละครั้งมาปรับใช้ จากการตั้งเป้าหมายกับปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม การเข้ารับการปรึกษาแบบออนไลน์ ยังเพิ่มความสะดวก รวดเร็วให้แก่ผู้เข้ารับการปรึกษาที่ไม่สะดวกที่จะเดินทางไปเข้ารับการปรึกษากับผู้ให้การปรึกษาแบบตัวต่อตัว สามารถที่จะเลือกสถานที่ที่ผู้เข้ารับการปรึกษามีความสบายใจในการเข้าร่วมการปรึกษาได้เอง มีการเก็บข้อมูลเพื่อรักษาความลับจากการแจ้งกติกาในขั้นตอนแรกในการสร้างความสบายใจให้แก่ผู้เข้ารับการปรึกษา ทำให้ผู้เข้ารับการปรึกษาสามารถที่จะได้รับการช่วยเหลือจากปัญหาที่กำลังเผชิญจากผู้ให้การปรึกษาได้เองตรงตามความต้องการเพราะการให้การปรึกษาแบบออนไลน์มีช่องทางที่หลากหลายมากขึ้นในปัจจุบัน ทำให้สามารถที่จะให้ความช่วยเหลือแก่ผู้เข้ารับการปรึกษาได้ทันเมื่อเจอปัญหา ดังนั้น จะเห็นได้ว่า จากการเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ตามแนวเผชิญความจริงสามารถที่จะช่วยให้ผู้เข้ารับการปรึกษาความเครียดลดลงได้ จากการทำเอาวิธีการไปปรับใช้และการให้การปรึกษาแบบออนไลน์มีความสะดวก รวดเร็วทำให้ง่ายต่อการเข้าถึงผู้เข้ารับการปรึกษาได้ทันเวลาเมื่อเจอปัญหา

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผลจากการวิจัยพบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ผู้วิจัยได้นำมาใช้กับผู้รับการปรึกษาที่มีความเครียดในด้านการเรียน ซึ่งจะมีการให้ผู้รับการปรึกษาทำแบบประเมิน ST-5 ก่อนและมีการสัมภาษณ์ความพร้อมก่อนเข้ารับการปรึกษา เนื่องจากเป็นการปรึกษาแบบออนไลน์ จึงไม่เหมาะสมกับผู้ที่มีปัญหาเป็นโรคทางสุขภาพจิต

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นหัวข้อเกี่ยวกับ

2.1 ผลการพัฒนาสติในการลดความเครียดในสถานศึกษา เหตุผลที่ควรทำเพราะ การเรียนในปัจจุบันมักมีความเครียดสูง การวิจัยนี้สามารถช่วยให้เข้าใจว่าสติสามารถเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการลดความเครียด และช่วยปรับปรุงประสิทธิภาพการเรียนรู้และความสุขในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

2.2 ประสิทธิภาพของโปรแกรมการจัดการความเครียดโดยใช้ทฤษฎีเผชิญความจริงในนักศึกษาปีแรก เหตุผลที่ควรทำเพราะ นักศึกษาปีแรกมักเผชิญกับความท้าทายในการปรับตัว โปรแกรมนี้อาจช่วยลดความเครียดและสนับสนุนการปรับตัวเข้าสู่ชีวิตมหาวิทยาลัย

2.3 การใช้ทฤษฎีเผชิญความจริงในการพัฒนาทักษะการจัดการความเครียดในนักเรียนมัธยม เหตุผลที่ควรทำเพราะ นักเรียนมัธยมมักเผชิญกับความเครียดจากการเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย การศึกษานี้จะช่วยพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพ

บรรณานุกรม

- คณิติน จรโคกกรวด และ ลักขณา สิริวัฒน์. (2565). การพัฒนาแอปพลิเคชันด้านสุขภาพจิตสำหรับการให้การปรึกษารายบุคคล แบบออนไลน์เพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น. *วารสารชุมชนวิจัยมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา*. 16(3), 222-235.
- ชญญา ภาคอุทัย และ วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์. (2558). ผลการศึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเรียนรู้ด้วยการนำตน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. *วารสารวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา*. 12(2), 81-91.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2549). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*, กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมอาจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี). (2555). *อานาปานสติภาวนา ลำดับการบรรลุธรรมของพระพุทธเจ้า, สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ ตรวจชำระ*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์.
- วัชร ทรัพย์มี. (2549). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรางคณา โสมะนันท์, คาลอส บุญสุภา และ พลอยไพลิน กมลนาวัน. (2564). การให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ : มิติใหม่ของการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์*. 2(1), 247-260.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2561). *โยนิโสมนสิการ-วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*. สืบค้น 7 กรกฎาคม 2566 จาก https://www.watnyanaves.net/th/book_detail/592

สุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์. (2559). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ แนวอัตถิภาวนิยม-มนุษยนิยมต่อสุขภาวะของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีที่มีบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์.

วิทยานิพนธ์หลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อรรรรณ ศิลปกิจ. (2551). แบบวัดความเครียดฉบับศรีธัญญา. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 16(3), 177-185.

Chertoff, J. D. et al. (2020). The early influence and effects of the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic on resident education and adaptations. *Journal of the American College of Radiology.*, 17(10), 1322-1328.

Glasser, W. (1965). *Reality therapy*. New York: Harper & Row, Pub.