

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อการปรับตัวทางสังคม
ภายใต้สถานการณ์โควิด 19 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
THE INDIVIDUAL ONLINE COUNSELLING PROGRAM FOR
SOCIAL ADJUSTMENT UNDER THE COVID 19 SITUATION OF
CHIANG RAI RAJABHAT UNIVERSITY STUDENTS

Received: April 29, 2021

Revised: June 30, 2021

Accepted: July 21, 2021

กนกวรรณ วังมณี^{1*} ศิวภรณ์ สองแสน²

Kanokwan Wangmanee^{1*} Sivaporn Songsaen

*Corresponding Author, E- mail: Kanokwan0912@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ และเปรียบเทียบการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบออนไลน์ก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ ที่เป็นอาสาสมัคร จำนวน 9 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ 1) โปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ และ 2) แบบวัดการปรับตัวทางสังคมภายใต้สถานการณ์โควิด19 โดยให้คำปรึกษาแก่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ผ่านโปรแกรม Google Meet วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบค่าที ผลการวิจัย พบว่า

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ประกอบด้วย 8 ครั้ง ได้แก่ ครั้งที่ 1) สร้างสัมพันธภาพ ครั้งที่ 2) การปฏิบัติตัวภายใต้โควิด 19 ครั้งที่ 3) การตระหนักรู้ป้องกันไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ครั้งที่ 4) ทักษะชีวิตสู้โควิด 19 ครั้งที่ 5) การเสริมสร้างความเข้มแข็งในครอบครัว ครั้งที่ 6) การปรับตัวด้านการเรียนวิถีใหม่ ครั้งที่ 7) การรับมือข้อต่อชุมชน และ ครั้งที่ 8) ปัจฉิมนิเทศ รวมเวลาในการให้คำปรึกษา 8 ชั่วโมง และผลการประเมินอยู่ในระดับมาก ($M = 4.07$, $SD = 1.9$)

2. ผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ พบว่า นักศึกษามีคะแนนการปรับตัวทางสังคมหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ($M = 4.34$, $SD = 0.79$) สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ($M = 3.42$, $SD = 0.79$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การปรับตัวทางสังคม การให้คำปรึกษาออนไลน์ โควิด 19 นักศึกษา

¹ อาจารย์ประจำสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประจำสาขาวิชาการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

Abstract

This research aimed to develop an online individual psychological counseling program and compare the social adaptation of Chiang Rai Rajabhat University students receiving an online individual counseling program before and after the trial. The sample group included 9 students from the Faculty of Education, who were selected using the purposive sampling method. The research tasks included the online individual psychological counseling program and the social adaptation scale under the COVID 19 scenario. The intervention was administered for an experimental group in 8 sessions. Each session took and the counseling was done 60 minutes once a week through the Google Meet program. The data were analyzed using mean scores, standard deviations, and *t*-tests. The results suggested that:

1. The online individual psychological counseling program of students at Chiang Rai Rajabhat University consisted of 8 times, which were 1) building a relationship, 2) practicing under COVID 19, 3) realization and learning to prevent the Coronavirus, 4) life skills 5) Fighting COVID 19, 5) strengthening the family, 6) adaptation to new way of education, 7) community responsibility, and 8) post-supervision. The duration of the counseling program lasted 12 hours in total and was evaluated with high level scores ($M = 4.07$, $SD = 1.9$).

2. The results from the online individual psychological counseling program showed that the students had asocial adjustment scores, as a result of completing the counseling program ($M = 4.34$, SD higher = 0.79) were significantly higher than those before participating in counseling program ($M = 3.42$, SD statistically = 0.79), $p < 0.05$.

Keywords: social adjustment, online counseling, COVID 19, student

บทนำ

จากสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคไวรัสสายพันธุ์ใหม่ หรือ โควิด 19 ในประเทศจีนตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน 2562 และแพร่ระบาดไปยังประเทศต่างๆ ทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย ตั้งแต่เดือนมกราคม พ.ศ.2563 เป็นต้นมา ระยะเวลาที่ยาวนานและรุนแรงขยายวงกว้างไปเรื่อยๆ ตั้งแต่ระดับจังหวัดไปจนถึงระดับตำบล และชุมชนทางไกล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานศึกษาต่างๆ ซึ่งมีเด็ก เยาวชน และบุคลากรทางการศึกษา อันเป็นทรัพยากรสำคัญของประเทศ การแพร่ระบาดของโรคไวรัสสายพันธุ์ใหม่ (โควิด 19) ได้รับการประกาศให้เป็น ภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุข (Public Health Emergency of International Concern -PHEIC) ซึ่งเชื้อไวรัสแพร่ไปยังประเทศและ ดินแดนต่างๆ มากมาย แม้เรายังไม่ทราบต้นตอของการเกิดโรค โควิด 19 นี้แต่เราทราบว่าไวรัสชนิดนี้ถ่ายทอดผ่านการสัมผัส โดยตรงกับฝอยละอองจากลมหายใจของผู้ติดเชื้อ และจากการที่บุคคลสัมผัสพื้นผิวที่มีเชื้อไวรัสบนแป้นอยู่แล้วไปสัมผัสบริเวณหน้าของตมอีกที ในขณะที่โรคโควิด 19 ระบาดอย่างต่อเนื่อง ทำให้สถานศึกษาต้องดำเนินการเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อโรค ลดผลกระทบของการระบาด (ยูนิเซฟ, 2563) นอกจากนี้ผลการสำรวจผลกระทบและความต้องการของ

เด็กและเยาวชนในสถานการณ์โควิด 19 โดยองค์การยูนิเซฟร่วมกับสภาเด็กและเยาวชนแห่งประเทศไทย โครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติและกองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ ที่ทำการศึกษากับเด็กและเยาวชน 6,771 คนทั่วประเทศ พบว่า ด้านการใช้เวลาในช่วงนโยบายออกจากบ้าน พบว่า เด็กและเยาวชนส่วนใหญ่มีเวลาว่างมากขึ้นมากกว่า 5 ชั่วโมงต่อวัน ส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมออนไลน์ โดย 5 อันดับแรก ได้แก่ 1) ดูหนังออนไลน์ / Youtube 2) เล่น Facebook/ Twitter 3) เล่นอินเทอร์เน็ตทั่วไป 4) ทำงานบ้าน และ 5) เล่นเกมออนไลน์ และเมื่อถามถึงผลกระทบและความกังวลใจที่เกิดขึ้นกับตนเองและผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชนในวงกว้าง พบว่า กังวลเรื่องสถานะทางการเงินของครอบครัวเนื่องจากผู้ปกครองรวมถึงเยาวชนอาจไม่สามารถไปทำงานได้ตามปกติ ปัญหาสภาพทางจิตใจ เช่น ความเครียด ความเบื่อ การขาดแรงจูงใจ และความอึดอัดจากการถูกจำกัดพื้นที่นอกจากนี้เด็กและเยาวชนเกินครึ่งรู้สึกกังวลด้านการเรียน การสอบ และโอกาสในการศึกษาต่อเนื่องจากการปิดโรงเรียนเป็นระยะเวลานาน รวมไปถึงรู้สึกกังวลเกี่ยวกับปัญหาความรุนแรงในครอบครัว เช่นการทะเลาะกันของผู้ปกครองและการทำร้ายร่างกาย (ยูนิเซฟ, 2563) ดังนั้น จากสถานการณ์การปรับตัวครั้งใหญ่นี้ มีนักศึกษาจำนวนไม่น้อยที่อาจได้รับผลกระทบในทางลบจน เกิดความเครียดจากความกดดันในหลายๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็น ความกดดันในการเรียน การจัดสมดุลระหว่างการเรียนกับการทำกิจกรรม ปัญหาความสัมพันธ์กับ ซึ่งปัญหาความเครียดความกดดันเหล่านี้มักนำไปสู่การมีปรับตัวทางสังคมบกพร่องได้

การทบทวนวรรณกรรมเพื่อศึกษาการปรับตัวทางสังคม พบว่า การปรับตัวเป็นการพยายามในการตอบสนองความต้องการของบุคคลให้เข้ากับสถานะที่อยู่ภายนอกและอยู่ภายในตัวของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นกระบวนการต่อเนื่องของการที่บุคคลพยายามตอบสนองความต้องการที่ตนพอใจ เมื่อใดก็ตามที่บุคคลสามารถตอบสนองต่อความต้องการได้สำเร็จถือได้ว่าเป็นการปรับตัวที่เหมาะสม (วันยรัตน์ คุณาพันธ์, 2561) การปรับตัวเป็นคุณสมบัติที่สำคัญของสิ่งมีชีวิตเพื่อใช้ในการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมทั้งภายนอกและภายในตนที่คุกคามการอยู่รอดของชีวิต เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้น โดยความคิดและความรู้สึกของบุคคลจากการได้ตระหนักรู้และการเลือกที่จะสร้างสรรค์การบูรณาการบุคคลเข้ากับสิ่งแวดล้อม (Andrew; & Roy, 1999) และการปรับตัวทางสังคมเป็นความสำเร็จของบุคคลซึ่งสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นโดยทั่วไปและสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลต่างๆ ในสังคมบุคคลที่มีการปรับตัวที่ดีนั้นจะมีการเรียนรู้ทักษะทางสังคมและเกิดความสามารถที่จะปรับตัวเข้าหาผู้อื่นอย่างเป็นมิตร ทั้งเพื่อนคนแปลกหน้า และบุคคลที่ปรับตัวได้ดีนั้นจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น ยินดีช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งอิทธิพลการปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับ รูปแบบของกลุ่ม กรอบค่านิยมของกลุ่ม การขาดโอกาสทางสังคม ขาดการแนะแนว และการขาดตัวแบบที่ดี (Hurlock, 1978) ปัญหาการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมอาจเกิดขึ้นในทุกคน และทุกช่วงวัย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และปัจจัยด้านต่างๆ ที่มีอิทธิพลในการทำให้บุคคลต้องปรับตัวตามสภาพแวดล้อมของตนเอง วัยรุ่น เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่เป็นช่วงเปลี่ยนผ่านวัยที่นับว่าเป็นวิกฤตของชีวิต วัยรุ่นจึงมีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญทั้งทางร่างกายและจิตใจ บางครั้งมีความเครียดบางครั้งมีสภาวะการณ์ที่ทำให้ต้องตัดสินใจ บางครั้งมีความผิดหวังท้อแท้ เหนื่อยหน่าย กับสภาวะการณ์ที่เผชิญ จึงมีความจำเป็นที่วัยรุ่นจะต้องมีที่ปรึกษา ไม่ว่าจะเป็น เพื่อน พ่อแม่ ครู อาจารย์ เพื่อให้วัยรุ่นสามารถหาทางออกของปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีงานวิจัยสนับสนุนว่าการที่มีการปรับตัวทางสังคมที่ดี จะส่งผลให้มีความเข้าใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง พร้อมทั้งจะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่นและเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม (พรพิมล พลศรีบุรี, 2554) สามารถจัดการกับความเครียดได้ดี แก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น รวมทั้งความกังวลใจต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น (Desena. 1964)

การส่งเสริมให้เกิดการปรับตัวทางสังคมที่ดีมีหลายวิธี ซึ่งการให้คำปรึกษาเป็นวิธีที่ดีวิธีหนึ่ง เนื่องจากกระบวนการให้คำปรึกษาช่วยส่งเสริมให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาและปรับตัวได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากเป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดความกระจำในตน ทำให้ค้นพบ รู้จัก เข้าใจ ยอมรับและพัฒนาตนเอง การให้คำปรึกษายังช่วยให้บุคคลมีคุณลักษณะที่ดี เช่น การมองโลกในแง่ดี การเข้าใจในความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ทำให้พร้อมรับกับความเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ ได้อย่างมั่นคง และมีสุขภาพจิตที่ดี (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2544, วชิร ทรัพย์มี, 2556) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ญัฐภูมิ สรพิพัฒน์เจริญ (2558) ที่ทำการศึกษาการปรับตัวของนิสิตที่รับการปรึกษาออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออก พบว่า การปรึกษาออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกช่วยให้มีสติมีการปรับตัวที่ดีขึ้นในด้านการปรับตัวด้านการเรียน การปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน การปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับพ่อแม่ และการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับคนรักการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ (Online Counselling) เป็นรูปแบบการปรึกษาที่ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาอยู่คนละสถานที่ อาจจะเป็นการสื่อสารคนละเวลาหรือเกิดขึ้นเวลาเดียวกันก็ได้และใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เป็นสื่อกลางในการให้คำปรึกษา (อุมารณ สุธรรมณ, 2559) ซึ่งมีหลากหลายรูปแบบ เช่น โทรศัพท์ อีเมล การพิมพ์สนทนาโต้ตอบหรือแชท และการประชุมทางไกลผ่านจอภาพ มีข้อดีตรงที่ผู้มารับคำปรึกษาไม่ต้องเผชิญหน้ากับนักจิตวิทยา อันจะทำให้พวกเขาลดความวิตกกังวล เกิดความรู้สึกสบายใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองอย่างตรงไปตรงมา ทำให้สามารถค้นพบประเด็นปัญหาที่แท้จริงได้เร็วขึ้น ทั้งนี้การพูดคุยผ่านการพิมพ์ยังเอื้อให้ผู้มารับคำปรึกษาเกิดการเปิดเผยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากการสื่อสารด้วยตัวอักษรทำให้ผู้มารับคำปรึกษามีเวลา มีความสงบเงียบเพียงพอที่จะทบทวนและสำรวจใจตนเอง ซึ่งสำหรับผู้มารับคำปรึกษาแล้วการได้มีโอกาสพิจารณาและสำรวจความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองระหว่างการสนทนา เป็นเหมือนหนทางให้เขาเกิดความเข้าใจในตัวเอง มีสติตระหนักรู้มากขึ้น (Self-consciousness) กระบวนการพิมพ์สื่อสารโต้ตอบที่มีนักจิตวิทยาช่วยสะท้อนสรุป จะเอื้อให้ผู้มารับคำปรึกษาตระหนักถึงรูปแบบการใช้ชีวิตที่มีปัญหาของตนเองอย่างกระจำชัดขึ้น เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง (self-realization) ก็จะเกิดขึ้น อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองต่อไป จึงมีนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาจำนวนหนึ่งได้นำอินเทอร์เน็ตมาประยุกต์ใช้เป็นช่องทางในการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาใช้การพิมพ์สื่อสารผ่านตัวอักษรทั้งสองฝ่ายไม่ได้พบหน้ากัน ในช่วงเวลาที่ร่อยเรียงต่อเนื่องกัน และทันทีในขณะนั้น นับเป็นการให้การปรึกษาออนไลน์รูปแบบหนึ่งที่พบว่าการนำมาใช้ให้บริการแก่กลุ่มเยาวชนรวมถึงนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย (Cohen & Kerr, 1988; King et al, 2006 อ้างถึงใน สุวภูมิ วงศ์ทางสวัสดิ์, 2559) ซึ่งการให้คำปรึกษาออนไลน์เพื่อให้เกิดการปรับตัวทางสังคมภายใต้สถานการณ์โควิด 19 ของนักศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกโปรแกรม Google Meet เนื่องจากสถานการณ์โควิด 19 ส่งผลให้กิจกรรมการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัยเป็นรูปแบบของการสอนออนไลน์ ผู้เรียนและผู้สอนเรียนผ่านระบบอินเทอร์เน็ตที่มีการนำเสนอรูปแบบข้อความ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว เสียง และยังมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและผู้สอนได้ ซึ่งข้อดีของโปรแกรม Google Meet คือ เหมาะกับการประชุมสามารถวิดีโอคอลได้ สามารถบันทึกวิดีโอได้ สามารถใช้ได้กับเครื่องคอมพิวเตอร์และบนมือถือ (สิริพร อินทสนธิ์, 2563)

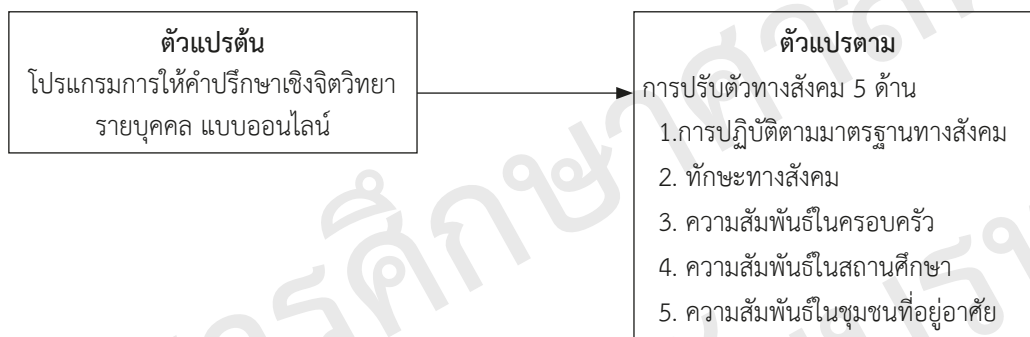
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายภายใต้สถานการณ์โควิด 19 ในปีการศึกษา 2563 ได้จัดให้มีการเรียนการสอนแบบผสมผสานระหว่างการเรียนแบบ Onsite ในพื้นที่ที่มีความปลอดภัย ที่เป็นไปตามมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social distancing) และการเรียนแบบ Online ผ่านโปรแกรมต่างๆ เช่น Google classroom ซึ่งการเรียนการสอนดังกล่าวเป็นไปอย่างจำกัด ทำให้เกิดผลกระทบต่อการปรับตัวและความเครียดของนักศึกษาหลายๆ ด้าน เช่น

ด้านการเรียน พบว่า อาจารย์ผู้สอนไม่สามารถจัดกิจกรรมการเรียนการสอนได้เต็มที่ นักศึกษาไม่สามารถทำกิจกรรมร่วมกันได้ มีความเครียดและวิตกกังวลเกี่ยวกับการติดเชื้อโควิด 19 ต้องใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา สร้างความยากลำบากในการใช้ชีวิต

จากความเป็นมาข้างต้นทำให้ผู้วิจัยเห็นความสำคัญและความจำเป็นในการศึกษาโปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อการปรับตัวทางสังคมภายใต้สถานการณ์โควิด 19 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย เพื่อให้ นักศึกษาเรียนรู้กระบวนการมีทักษะ สามารถปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยเรื่องโปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อการปรับตัวทางสังคมภายใต้สถานการณ์โควิด 19 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย มีกรอบแนวคิดดังต่อไปนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบออนไลน์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
2. เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบออนไลน์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ก่อนและหลังการทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research design) ประกอบด้วย 2 ระยะ 1) การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบออนไลน์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย และ 2) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบออนไลน์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

ประชากร คือ นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 400 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ จำนวน 9 คน โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากลำดับของการสมัครเข้าร่วมโปรแกรม และอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคโควิด 19

โดยผู้วิจัยได้ถามความสนใจและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย กระบวนการให้คำปรึกษา และการรักษาข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างเป็นความลับให้กลุ่มตัวอย่างทราบก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม

เครื่องมือในการวิจัยและคุณภาพของเครื่องมือ

1) แบบวัดการปรับตัวทางสังคมภายใต้สถานการณ์โควิด 19

1.1) ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องจากเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคม

1.2) สร้างแบบวัดการปรับตัวทางสังคม ประกอบด้วย 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบคำถามมีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ (Check list) จำนวน 3 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบวัดการปรับตัวทางสังคม มีลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ (rating scale) จำนวน 30 ข้อ ประกอบไปด้วย 5 ด้าน ด้านละ 6 ข้อ ได้แก่ ด้านการปฏิบัติตามมาตรฐานทางสังคม ด้านทักษะทางสังคม ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านความสัมพันธ์ในสถานศึกษา และความสัมพันธ์ในชุมชนที่อยู่อาศัย

1.3) ผู้วิจัยนำเครื่องมือเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา IOC พบว่า ข้อคำถามทุกข้อมีค่า IOC ระหว่าง 1.67 – 1.00 ทดสอบความเชื่อมั่นโดยพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .89

กำหนดเกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของแบบวัดการปรับตัวทางสังคมภายใต้สถานการณ์โควิด 19 ทั้งรายด้านและโดยรวม (บุญใจ ศรีสถิตยนรากร. 2555)

ระดับคะแนนเฉลี่ยรายข้อ

การแปลความหมาย

4.21 – 5.00

มีการปรับตัวทางสังคม ในระดับมากที่สุด

3.41 – 4.20

มีการปรับตัวทางสังคม ในระดับมาก

2.61 – 3.40

มีการปรับตัวทางสังคม ในระดับปานกลาง

1.81 – 2.60

มีการปรับตัวทางสังคม ในระดับน้อย

1.00 – 1.80

มีการปรับตัวทางสังคม ในระดับน้อยที่สุด

1.4) ผู้วิจัยนำแบบวัดการปรับตัวทางสังคมไปเก็บกับนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

2) โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบออนไลน์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

2.1) ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบวัดการปรับตัวทางสังคมภายใต้สถานการณ์โควิด 19 มาสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย โดยประยุกต์ใช้ผลจากแบบสอบถาม และแนวคิดแนวทางการปรับตัวทางสังคมของ Hurlock (1978) และ Andrew; & Roy (1991) มาเชื่อมโยงกับเนื้อหาและกระบวนการให้คำปรึกษา จึงได้โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบออนไลน์ มีทั้งหมด จำนวน 8 ชั่วโมง ประกอบด้วย 8 ครั้ง การเรียนรู้ที่ได้มาจากการวิเคราะห์องค์ประกอบของการปรับตัวทางสังคม ได้แก่ ครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ ครั้งที่ 2 การปฏิบัติตัวภายใต้โควิด 19 ครั้งที่ 3 การตระหนัก เรียนรู้ป้องกันไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ครั้งที่ 4 ทักษะชีวิตสู้โควิด 19 ครั้งที่ 5 การเสริมสร้างความเข้มแข็งในครอบครัว ครั้งที่ 6 การปรับตัวด้านการเรียนวิถีใหม่ ครั้งที่ 7 การรับมือข้อต่อชุมชน และ ครั้งที่ 8 ปัจฉิมนิเทศ จากนั้นนำโปรแกรม

ดังกล่าว เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อทำการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ พบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย มีค่าเฉลี่ยความเหมาะสมระดับดีเท่ากับ 4.07 จากคะแนนเต็ม 5 คะแนน จากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตรคำนวณสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.75 และปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาให้มีความเหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญในประเด็น การปรับภาษาให้มีความคงเส้นคงวา การปรับชื่อให้น่าสนใจ จากนั้นทำไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อหาข้อปรับปรุงก่อนนำไปใช้จริง และนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

1) ดำเนินการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากลำดับของการสมัครเข้าร่วมโปรแกรม จำนวน 9 คน ประกอบด้วยนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาศาสตร์บัณฑิต 9 คน ดำเนินการทดสอบการปรับตัวทางสังคมภายใต้สถานการณ์โควิด 19 ของนักศึกษา ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย จากนั้นดำเนินการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ ผ่านโปรแกรม Google meet ครั้งละ 1 ชั่วโมง จำนวน 8 ครั้ง รวม 8 ชั่วโมง โดย ครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ ครั้งที่ 2 การปฏิบัติตัวภายใต้โควิด 19 ครั้งที่ 3 การตระหนักรู้ป้องกันไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ครั้งที่ 4 ทักษะชีวิตสู้โควิด 19 ครั้งที่ 5 การเสริมสร้างความเข้มแข็งในครอบครัว ครั้งที่ 6 การปรับตัวด้านการเรียนวิถีใหม่ ครั้งที่ 7 การรับมือกับข้อขัดแย้ง และ ครั้งที่ 8 ปัจฉิมนิเทศ จากนั้นทดสอบการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาหลังโปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ด้วยแบบวัดการปรับตัวทางสังคมภายใต้สถานการณ์โควิด19 ฉบับเดิมอีกครั้งหนึ่ง

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ผู้วิจัยทำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อสรุปผลการวิจัยโดยใช้โปรแกรม SPSS สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) และการทดสอบค่าเฉลี่ยโดยอาศัยการแจกแจงที (One sample t-test) กับเกณฑ์ที่กำหนด

ผลการวิจัย

1. พัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ประกอบด้วย 8 ครั้ง 8 ชั่วโมง ได้แก่ ครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ ครั้งที่ 2 การปฏิบัติตัวภายใต้โควิด 19 ครั้งที่ 3 การตระหนักรู้ป้องกันไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ครั้งที่ 4 ทักษะชีวิตสู้โควิด 19 ครั้งที่ 5 การเสริมสร้างความเข้มแข็งในครอบครัว ครั้งที่ 6 การปรับตัวด้านการเรียนวิถีใหม่ ครั้งที่ 7 การรับมือกับข้อขัดแย้ง และครั้งที่ 8 ปัจฉิมนิเทศ รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 โปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

| ครั้งที่ | หลักการ | จุดประสงค์ | องค์ประกอบ ของการปรับ ตัวทางสังคม | กิจกรรมและ กระบวนการให้ คำปรึกษา | การวัด และ ประเมินผล |
|--|---|---|---|--|---|
| ครั้งที่ 1 สร้าง สัมพันธภาพ (1 ชั่วโมง) | สร้างสัมพันธภาพ ระหว่างผู้ให้ คำปรึกษาและ ผู้ขอรับคำปรึกษา | 1. สร้างสัมพันธภาพ ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและ ผู้ขอรับคำปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้ขอรับคำปรึกษา ทราบจุดประสงค์ ข้อตกลง และเป้าหมายของการให้ คำปรึกษา | - การปฏิบัติ ตามมาตรฐาน ทางสังคม | ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจง วัตถุประสงค์ ข้อตกลงแก่ ผู้รับคำปรึกษา และทำ แบบวัดการปรับตัวทาง สังคมภายใต้สถานการณ์ โควิด 19 | - สังเกต พฤติกรรม ขณะ ปฏิบัติ กิจกรรม |
| ครั้งที่ 2 การปฏิบัติตัว ภายใต้ โควิด 19 (1 ชั่วโมง) | การเข้าใจสิทธิ ของผู้อื่น เป็น ความจำเป็น ของการทำตาม ข้อตกลงของกลุ่ม และเข้าใจว่าสิ่งใด ถูกหรือผิด | 2. เพื่อทราบแนวทาง ในการปฏิบัติตนภายใต้ สถานการณ์โควิด19 ของ นักศึกษา | - การปฏิบัติ ตามมาตรฐาน ทางสังคม | การสร้างสัมพันธภาพ ขั้นสำรวจและ ทำความเข้าใจปัญหา ขั้นตัดสินใจ ขั้นปฏิบัติการแก้ไขปัญหา ขั้นยุติและติดตามผล | - สังเกต พฤติกรรม ขณะให้ คำปรึกษา |
| ครั้งที่ 3 การรู้และตระหนัก การตระหนัก เรียนรู้ป้องกัน ไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ (1 ชั่วโมง) | ถึงความสำคัญ ของสาเหตุ การปฏิบัติตัว และ การป้องกัน | 1. เพื่อให้นักศึกษาตะ หนักรู้เกี่ยวกับสถานการณ์ โควิด 19 | - การปฏิบัติ ตามมาตรฐาน ทางสังคม | การสร้างสัมพันธภาพ ขั้นสำรวจและ ทำความเข้าใจปัญหา ขั้นตัดสินใจ ขั้นปฏิบัติการแก้ไขปัญหา ขั้นยุติและติดตามผล | - สังเกต พฤติกรรม ขณะให้ คำปรึกษา |
| ครั้งที่ 4 ทักษะชีวิตสู่ โควิด 19 (1 ชั่วโมง) | ทักษะที่ใช้ใน การจัดการกับ ปัญหา และ กิจกรรมของตนเอง และบุคคลในสังคม | 1. เพื่อให้นักศึกษา ค้นห ทักษะทางสังคมที่จำเป็น ภายใต้สถานการณ์โควิด 19 2. เพื่อให้ศึกษามี แนวทางในการนำทักษะ ชีวิต มาปรับใช้ภายใต้ สถานการณ์โควิด 19 | - ด้านทักษะ สังคม | การสร้างสัมพันธภาพ ขั้นสำรวจและ ทำความเข้าใจปัญหา ขั้นตัดสินใจ ขั้นปฏิบัติการแก้ไขปัญหา ขั้นยุติและติดตามผล | - สังเกต พฤติกรรม ขณะให้ คำปรึกษา |

ตารางที่ 1 โปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย (ต่อ)

| ครั้งที่ | หลักการ | จุดประสงค์ | องค์ประกอบ ของการปรับตัวทางสังคม | กิจกรรมและ กระบวนการให้ คำปรึกษา | การวัด และ ประเมินผล |
|--|---|---|---|---|---|
| ครั้งที่ 5 การเสริมสร้าง ความเข้มแข็ง ในครอบครัว (1 ชั่วโมง) | ความสัมพันธ์ ในครอบครัวที่ดี แนวทางปฏิบัติและ ความรู้สึที่มั่นคง ปลอดภัย | 1. เพื่อให้นักศึกษามี มีแนวทางในการ เชื่อมความสัมพันธ์ ในครอบครัวภายใต้ สถานการณ์โควิด 19 | ด้าน ความสัมพันธ์ ในครอบครัว | การสร้างสัมพันธภาพ ขั้นสำรวจและ ทำความเข้าใจปัญหา ขั้นตัดสินใจ ขั้นปฏิบัติการแก้ไขปัญหา ขั้นยุติและติดตามผล | - สังเกต พฤติกรรม ขณะให้ คำปรึกษา |
| ครั้งที่ 6 การปรับตัว ด้านการเรียน วิถีใหม่ (1 ชั่วโมง) | อยู่ร่วมกับครู อาจารย์ และ เพื่อนคนอื่นๆ ปรับแนวทาง ในการเรียนได้ เหมาะสม | 1. เพื่อให้นักศึกษามี แนวทางในการปรับตัว ด้านการเรียน ภายใต้ สถานการณ์โควิด 19 | ด้าน ความสัมพันธ์ ในสถานศึกษา | การสร้างสัมพันธภาพ ขั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา ขั้นตัดสินใจ ขั้นปฏิบัติการแก้ไขปัญหา ขั้นยุติและติดตามผล | - สังเกต พฤติกรรม ขณะให้ คำปรึกษา |
| ครั้งที่ 7 การรับมือกับ ต่อชุมชน (1 ชั่วโมง) | ความสัมพันธ์ที่ดี ของคนในชุมชน เคารพกฎระเบียบ ที่เกี่ยวข้องกับ สวัสดิภาพในชุมชน | 1. เพื่อให้นักศึกษาอยู่ ร่วมกับคนในชุมชนได้ 2. เพื่อให้นักศึกษารู้จัก การรับมือต่อสังคม | ด้าน ความสัมพันธ์ ในชุมชนที่อยู่ อาศัย | การสร้างสัมพันธภาพ ขั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา ขั้นตัดสินใจ ขั้นปฏิบัติการแก้ไขปัญหา ขั้นยุติและติดตามผล | - สังเกต พฤติกรรม ขณะให้ คำปรึกษา |
| ครั้งที่ 8 ปัจจัยนิเทศ (1 ชั่วโมง) | สรุปผลการให้ คำปรึกษาเชิง จิตวิทยารายบุคคล แบบออนไลน์ ภายใต้สถานการณ์ โควิด 19 | 1. นักศึกษาสามารถ สะท้อนถึงการปรับตัว ทางสังคมของตนเอง ภายใต้สถานการณ์ โควิด 19 | - การทำ ประโยชน์แก่ ส่วนรวม - การร่วมแรง ร่วมใจในการ ทำงาน | - สรุปการให้คำปรึกษา เชิงจิตวิทยารายบุคคล แบบออนไลน์ - สะท้อนคิดการเข้าร่วม กิจกรรม - ทำแบบวัดการปรับตัวทางสังคมภายใต้ สถานการณ์ โควิด 19 | - สังเกต พฤติกรรม ขณะปฏิบัติ กิจกรรม |
| เวลารวม | | | 8 ชั่วโมง | | |

2. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปรับตัวทางสังคมภายใต้สถานการณ์โควิด 19 ในกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

ก่อนการทดลองนักศึกษาที่มีคะแนนการปรับตัวทางสังคมโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($M = 3.42$, $SD = .62$) และหลังการทดลองนักศึกษาที่มีคะแนนการปรับตัวทางสังคมโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($M = 4.34$, $SD = .79$) โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวทางสังคมภายใต้สถานการณ์โควิด 19 ในกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลัง การทดลอง (n=9)

| การปรับตัวทางสังคม | การทดลอง | M | SD | t | p |
|----------------------------------|----------|------|-----|--------|------|
| ด้านการปฏิบัติตามมาตรฐานทางสังคม | ก่อน | 3.31 | .60 | 10.65* | .000 |
| | หลัง | 4.57 | .49 | | |
| ด้านทักษะทางสังคม | ก่อน | 3.40 | .65 | 4.85* | .001 |
| | หลัง | 4.27 | .73 | | |
| ด้านการความสัมพันธ์ในครอบครัว | ก่อน | 3.59 | .53 | 4.66* | .002 |
| | หลัง | 4.52 | .69 | | |
| ด้านความสัมพันธ์ในสถานศึกษา | ก่อน | 3.50 | .66 | 4.32* | .003 |
| | หลัง | 4.26 | .73 | | |
| ความสัมพันธ์ในชุมชนที่อยู่อาศัย | ก่อน | 3.31 | .63 | 5.93 | .000 |
| | หลัง | 4.11 | .77 | | |
| รวม | ก่อน | 3.42 | .62 | 3.72* | .006 |
| | หลัง | 4.34 | .79 | | |

หมายเหตุ: * $p < .05$

ข้อมูลจากตาราง 2 พบว่า การเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวทางสังคมภายใต้สถานการณ์โควิด 19 ของ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล แบบออนไลน์ พบว่า นักศึกษามีการปรับตัวทางสังคมสูงขึ้น ด้านการปฏิบัติตามมาตรฐานทางสังคมสูงขึ้นมากที่สุด ($t = 10.65$) รองลงมา ได้แก่ ด้านการความสัมพันธ์ในครอบครัว ($t = 4.66$) ด้านทักษะทางสังคม ($t = 4.85$) ความสัมพันธ์ในชุมชนที่อยู่อาศัย ($t = 5.93$) ด้านความสัมพันธ์ในสถานศึกษา ($t = 4.32$) ตามลำดับ และทุกด้านมี ค่าเฉลี่ยสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .05$ แสดงว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล แบบออนไลน์ส่งเสริมให้นักศึกษามีการปรับตัวทางสังคมเพิ่มขึ้นทั้งโดยรวมและรายด้านอย่างชัดเจน

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมภายใต้สถานการณ์โควิด 19 ผู้วิจัยขออภิปรายผล ดังนี้

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมภายใต้สถานการณ์โควิด 19 พัฒนาขึ้นโดยอาศัยหลักการ ทฤษฎีทางการให้คำปรึกษา โดย

บูรณาการทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นประกอบด้วย ด้านหลักการ ด้านวัตถุประสงค์ ด้านกระบวนการฝึกอบรม และด้านการวัดและประเมินผล ทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ได้แก่ ครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ ครั้งที่ 2 การปฏิบัติตัวภายใต้โควิด 19 ครั้งที่ 3 การตระหนัก เรียนรู้ป้องกันไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ครั้งที่ 4 ทักษะชีวิตสู้โควิด 19 ครั้งที่ 5 การเสริมสร้างความเข้มแข็งในครอบครัว ครั้งที่ 6 การปรับตัวด้านการเรียนวิถีใหม่ ครั้งที่ 7 การรับมือข้อต่อชุมชน และครั้งที่ 8 ปัจจัยนิเทศรวมเวลาในการให้คำปรึกษาออนไลน์ 8 ชั่วโมง โดยผ่านโปรแกรม Google Meet เมื่อนำมาประเมินความสอดคล้องและความเหมาะสมของโปรแกรมการให้คำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด 3 ท่าน พบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ที่ค่าดัชนีความสอดคล้องที่ระดับ 1.0 ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีในการให้คำปรึกษาหลายทฤษฎีมาบูรณาการ ได้แก่ 1) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การตั้งคำถาม การเห็นอกเห็นใจ เทคนิคการสะท้อน 2) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการเสริมแรง การฝึกการกล้าแสดงออก 3) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิคการใช้จินตนาการ การใช้กระจกสะท้อน การชักจูงบทบาท 4) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล วิธีการให้ความรู้ทางจิตวิทยา การจินตนาการเชิงเหตุผล-อารมณ์ 5) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิดและพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การเสริมแรง การบ้าน การควบคุมตนเอง โดยมีขั้นตอนการให้คำปรึกษา คือ ขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพ ขั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา ขั้นตัดสินใจ ขั้นปฏิบัติการแก้ไขปัญหา และขั้นยุติและติดตามผล ซึ่งในการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ในแต่ละครั้งไม่จำเป็นต้องใช้ทุกเทคนิคเสมอไป เป็นการสร้างความตระหนักรู้ในตนเองในเรื่องการปรับตัวทางสังคมภายใต้สถานการณ์โควิด 19 ให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนและประเมินตนเอง ทำความเข้าใจกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคมด้านต่างๆ ทั้งด้านการปฏิบัติตามมาตรฐานทางสังคม ด้านทักษะสังคม ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านความสัมพันธ์ในสถานศึกษา และด้านความสัมพันธ์ในชุมชนที่อยู่อาศัย จากนั้นวิเคราะห์และทำความเข้าใจกับสถานการณ์นั้นๆ สรุปและหาทางออกของปัญหาได้ การประเมินผลจากความสนใจในการเข้าร่วมโปรแกรมในแต่ละครั้ง และเมื่อการให้คำปรึกษาสิ้นสุดลงผู้รับคำปรึกษาสะท้อนความรู้สึกและการสะท้อนคิดการนำเอาสิ่งที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร

2. ผลการทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย พบว่า นักศึกษามีคะแนนการปรับตัวทางสังคมหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา ($M = 4.34$, $SD = .79$) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา ($M = 3.42$, $SD = .62$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05. ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีคุณภาพ และสามารถนำไปใช้กับนักศึกษาได้ เป็นแนวทางที่สะดวกและเหมาะสมกับสถานการณ์โควิด 19 กำลังระบาด ผู้คนไม่สามารถเดินทางไปพบปะกันได้เพียงแค่อินเทอร์เน็ตก็สามารถรับคำปรึกษาได้ ซึ่งการดูแลจิตใจเบื้องต้น (Psychological First Aid) แก่ผู้ที่มีความทุกข์จากผลกระทบของโควิด 19 เพื่อให้เกิดความสบายใจเพื่อให้เกิดความสงบ ด้านจิตใจในช่วงเวลาวิกฤต โดยต้องคำนึงถึงการรักษาเป็นความลับความระมัดระวังในการพูดคุย (สิทธิพร ครามานนท์, นฤมล พระใหญ่

และ ภาสกร คุ่มสิริ, 2564) และโปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลผ่าน Google Meet ในครั้งนี้ ผู้รับคำปรึกษายังสามารถเห็นได้ยินเสียง และสามารถพิมพ์ข้อความ เพื่อพูดคุยกับผู้ให้คำปรึกษาได้ และกระบวนการให้คำปรึกษาอยู่ในบรรยากาศแห่งความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ทำให้ผู้รับคำปรึกษากล้าที่จะแสดงความคิดเห็น รับฟัง และสะท้อนความคิดความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง การใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ในครั้งนี้ ได้บูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบผสมผสาน เช่น การรับฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม เพื่อให้ให้นักศึกษาบอกความกังวลใจและความต้องการ เพื่อให้เกิดความคลายกังวลใจ การให้ข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ผลกระทบ และแหล่งช่วยเหลืออื่นๆ ตลอดจนการค้นหาตัวช่วยด้านความรู้สึกและการสนับสนุนทางสังคม เช่น ครอบครัว เพื่อน ครูอาจารย์ ทำให้นักศึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดความรู้สึก ตลอดจนพฤติกรรม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่สนับสนุนการปรับตัวทางสังคมในด้านต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการปฏิบัติตามมาตรฐานทางสังคม สอดคล้องกับนันทกา พุสิกุล (2555) ที่พบว่า การให้คำปรึกษาออนไลน์มีความสะดวกและรวดเร็วในการเข้ารับบริการสามารถเข้ารับบริการที่ใดก็ได้ที่มีอินเทอร์เน็ต และ Mallen. 2005 อ้างถึงใน กวินทิพย์ จันทนิยม (2563) ได้ศึกษาประโยชน์ของวิดีโอคอล ในการให้การปรึกษาแก่ผู้ที่รับบริการนั้นสามารถสร้างการติดต่อสื่อสารที่สามารถโต้ตอบกันได้อย่างทันทีทันใดทั้งทางเสียงและภาพเคลื่อนไหวระหว่างคู่สนทนาทั้งสองฝ่าย ด้วยเหตุนี้ จึงเปรียบได้ว่า วิดีโอคอลคล้ายกับการติดต่อสื่อสารแบบเผชิญหน้า (เจอหน้ากันจริง) ผลการวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับ ทัชชา สุริโย (2559) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม ในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า พบว่า วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ยังสอดคล้องกับ ณัฐฉา สรพิพัฒน์เจริญ (2558) ที่ทำการศึกษาการปรับตัวของนิสิตที่รับการปรึกษาออนไลน์ตามแนวทฤษฎีปรึกษาแบบเน้นทางออก พบว่า การปรึกษาออนไลน์ตามแนวทฤษฎีปรึกษาแบบเน้นทางออก ช่วยให้นิสิตที่รับการปรึกษาสามารถพัฒนาตนเองโดยมีการปรับตัวดีขึ้น สรุปได้เป็น 4 ด้าน คือ 1) การปรับตัวด้านการเรียน 2) การปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน 3) การปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับพ่อแม่ และ 4) การปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับคนรัก และ กวินทิพย์ จันทนิยม เพ็ญภา กุลนาคดล และดลดาว วงศ์ธีระธรณ์ (2563) ที่ศึกษาผลการปรึกษาออนไลน์รายบุคคล ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานบริษัท พบว่า พนักงานบริษัทกลุ่มทดลอง มีความเฉลี่ยคะแนนความเครียดในการทำงานต่ำกว่าพนักงานบริษัทกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพนักงานบริษัทกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการทำงานในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ผู้ที่จะนำโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบออนไลน์ไปใช้ จำเป็นจะต้องศึกษาก่อน เนื่องจากต้องทำความเข้าใจในวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการให้คำปรึกษาอย่างละเอียด เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้นและเพื่อป้องกันความผิดพลาดเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

1.2 โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลในครั้งนี้เป็น การให้คำปรึกษาในรูปแบบออนไลน์ โดยผู้เข้ารับการปรึกษานัดหมายกับผู้ให้คำปรึกษาล่วงหน้า จึงจำเป็นต้องบริหารจัดการตารางเวลาให้ตรงกัน

1.3 แบบวัดการปรับตัวทางสังคมในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้พัฒนา และปรับปรุงข้อคำถามให้สอดคล้องกับบริบทสถานการณ์โควิด 19 เท่านั้น หากผู้สนใจจะนำแบบวัดการปรับตัวทางสังคมไปใช้วัดกับบริบทอื่นๆ ควรนำข้อคำถามมาปรับรายละเอียดให้เหมาะสม

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

2.1 ควรมีการศึกษาการติดตามหลังจากทดลอง 3 เดือน เพื่อดูผลการคงอยู่ของระดับของการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษา

2.2 โปรแกรมที่ใช้ในการให้คำปรึกษาออนไลน์ในครั้งนี้เป็นโปรแกรม Google Meet ในการให้คำปรึกษาออนไลน์ครั้งต่อไปสามารถเปลี่ยนไปใช้โปรแกรมอื่นๆ ได้ เช่น Line Application Skype หรือ Facebook

2.3 การให้คำปรึกษาออนไลน์ถือเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการให้คำปรึกษา ผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพภายใต้สถานการณ์ โควิด 19

เอกสารอ้างอิง

- กวิณทิพย์ จันทนิยม เพ็ญณา กุลนาคดล และ ดลดาว วงศ์ธีระธรรม (2563). ผลการปรึกษาออนไลน์รายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานบริษัท. วารสารวัดผลการศึกษา. 17(101), 114 -126.
- ณัฐภูมิ สรพิพัฒน์เจริญ (2558) การปรับตัวของนิสิตที่รับการศึกษาออนไลน์ตามแนวทฤษฎีปรึกษาแบบเน้นทางออก. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2556). ทฤษฎีการให้การศึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- ทัชชา สุริโย (2559) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า. ปริญญาโท ศศ.ม. (จิตวิทยาประยุกต์ แขนงวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นันทกา พุสีกุล . (2555). การวิจัยเชิงปฏิบัติการในการให้คำปรึกษาออนไลน์. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ .
- บุญใจ ศรีสถิตยรรณกร. (2555). การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย: คุณสมบัตินิเทศเชิงจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2544). ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
- พรพิมล พลครบุรี. (2554). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนที่มาจากครอบครัวอย่างร้างโรงเรียนไทยรัฐวิทยา 55 (วัดโบสถ์ดอนพรหม) นนทบุรีวิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- วัชร ทรัพย์มี. (2556). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันยรัตน์ คุณาพันธ์. (2561). การศึกษากระบวนการปรับตัวที่มีประสิทธิผลสำหรับนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน. ดุษฎีนิพนธ์ ปรัช. (วิจัย วัดผลและสถิติการศึกษา). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.

- สิริพร อินทสนธิ์. (2563). โควิด – 19: กับการเรียนรู้การสอนออนไลน์ กรณีศึกษารายวิชาการเรียนโปรแกรมเว็บ. วารสารวิทยาการจัดการปริทัศน์. 22(2), 203-213.
- สิทธิพร ครามานนท์ นฤมลพระใหญ่ และภาสกร คุ่มสิริ. (2564). ไวรัสโคโรนา 2019 และการช่วยเหลือด้านจิตใจเบื้องต้น. วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. 11(2), 18 -28.
- สุวภูมิ วงศ์ทางสวัสดิ์. (2559). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์แนวอดิภาวนิยมของนิสิต นักศึกษาปริญญาตรีที่มีบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์. วิทยานิพนธ์ ศศ.ด. (จิตวิทยา) กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ยูนิเซฟ (2563) แนวทางปฏิบัติสำหรับสถานศึกษา เพื่อป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคโควิด19 (COVID-19) สืบค้นจาก www.unicef.org.
- ยูนิเซฟ (2563) รายงานเบื้องต้น การสำรวจผลกระทบและความต้องการของเด็กและเยาวชนในสถานการณ์โควิด-19 ผลสำรวจออนไลน์ ระหว่างวันที่ 28 มีนาคม ถึง 10 เมษายน พ.ศ.2563 สืบค้นจาก <https://www.unicef.org/thailand/th/media/4031/file>
- อุมาภรณ์ สุขารมณ. การให้คำปรึกษาแบบออนไลน์. วารสารจิตวิทยามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. 6(1), 1- 10.
- Desena, P. A. (1964). *The Role of Conciscy in Identifying*: Characteristics of Three Levels of Achievement. *The Personal and Guidance Journal*. 43, 145- 149.
- Ellis, A. (1994). *Reason and Emotion in Psychotherapy Revised*. New York:Carol Publishing.
- Hurlock, E.B (1978). *Child Development*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Roger, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Roy, C., & Andrew, H. A. (1991). *The Roy Adaptation Model: The Definitive Statement*. Connecticut: Appleton & Lange.
- Roy, C., & Andrew, H. A. (1999). *The Roy Adaptation Model:2nd ed*. Connecticut: Appleton & Lange.