



PRKUnews

ฉบับที่ 23: 19 สิงหาคม 2565
Story : Komsan Visetdorn

เปิดตัวแอปพลิเคชัน “เพื่อนจากใจ”

...เคียงข้างใจยามมีทุกข์ เสริมสร้างสุขภาวะแก่นิสิต

สร้างสรรค์โดย ผศ.ดร.มนธิ์ จิตตอนันต์ และทีมงาน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



เนื่องจากเยาวชนมีแนวโน้มฆ่าตัวตายเพิ่มสูงขึ้น โดยในปี 2560 กลุ่มเยาวชนอายุ 20-24 ปี มีอัตราการฆ่าตัวตายที่ 4.94 คนต่อประชากรแสนคน ปี 2561 เพิ่มขึ้นเป็น 5.33 คนต่อประชากรแสนคน และพบว่ากลุ่มเยาวชนโทรศัพท์เข้ามาปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น โดยปัญหาที่พบมากที่สุดในกลุ่มเด็กและเยาวชน คือ ปัญหาความเครียดหรือวิตกกังวล ปัญหาทางจิตเวช ปัญหาความรัก ปัญหาซึมเศร้า และปัญหาครอบครัว

ปัญหาความเครียดของนิสิตนักศึกษาที่บางครั้งเผชิญปัญหาและรู้สึกว่าไม่มีที่พึ่ง จึงตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่ไม่เหมาะสม ผศ.ดร.มนธิ์ จิตตอนันต์ ภาควิชาพลศึกษา ผศ.ดร.วรภพณา โสมะนันท์ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มก. และ อาจารย์สุมาลี ชำอิน อาจารย์โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จึงได้พัฒนาแอปพลิเคชัน “เพื่อนจากใจ” เพื่อให้นิสิตนักศึกษาได้มีที่พึ่งในยามเผชิญปัญหาและต้องการที่พึ่งหรือคนรับฟัง รวมถึงเข้าถึง

ข้อมูลทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตด้วย

ผศ.ดร.มนธิ์ กล่าวถึงจุดกำเนิดแอปพลิเคชันว่า เกิดจากความต้องการช่วยเหลือนิสิตกลุ่มที่รู้สึกเครียด ไม่รู้จะหาที่พึ่งหรือขอความช่วยเหลือจากช่องทางใด จึงพัฒนาแอปพลิเคชัน “เพื่อนจากใจ” โดยสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปี 2563 พบว่า ปัญหาที่พบบ่อยอันดับหนึ่งคือ การเรียนรอลงมาคือ การมีงาน การแบ่งเวลา รูปร่าง ความรัก

แอปพลิเคชัน “เพื่อนจากใจ” ออกแบบให้มีการผสมผสานระหว่างการช่วยเหลือทางสุขภาพจิต สุขภาพกาย และบริการนัดหมายให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อตอบสนองทั้งกรณีนิสิตต้องการคำตอบด้วยตัวเอง สามารถอ่านบทความและคลิปความรู้เกี่ยวกับสุขภาพใจและสุขภาพกายได้ทันที และหากนิสิตต้องการคำปรึกษาจะมีฟังก์ชันแชทบอทพร้อมการลงเวลาให้นัดหมายคุยกับนักจิตวิทยา ใครที่อยากพบ “เพื่อนจากใจ” แคพิมพ์ Line id: @793ktova ก็จะมีแอปฯ “เพื่อนจากใจ”



ซึ่ง มี 4 ฟังก์ชันหลัก

ฟังก์ชันที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพกาย เนื่องจากเด็กวัยรุ่นจะให้ความสนใจเรื่องสุขภาพมาก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการกิน การดูแลรูปร่างน้ำหนัก การออกกำลังกาย นอกจากนี้ฟังก์ชันนี้ยังให้ข้อมูลสุขภาพใจ เรื่องความเครียด ความรัก การเรียน ควบคู่ไปด้วย โดยให้ข้อมูลในลักษณะของบทความและคลิป สร้างโดยนิสิตและอาจารย์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ฟังก์ชันที่ 2 เป็นแชทบอท ตอบคำถามอัตโนมัติ โดยคำตอบผ่านการอนุมัติจากนักจิตวิทยาการศึกษา สร้างด้วย Dialogflow และ Line เราออกแบบระบบเพื่อแก้ปัญหาที่นิสิตที่ต้องการคนพูดคุยในช่วงที่ไม่ใช่เวลาราชการ โดยพิจารณาว่านิสิตจะถามอะไร และควรตอบอะไร ซึ่งทุกคำถาม-คำตอบจะมีผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาและด้านสุขภาพพิจารณาแล้วว่าเหมาะสม ที่สำคัญเราออกแบบคำถามคำตอบจากกรณีนิสิตเป็นโรคซึมเศร้า แต่แอปพลิเคชันนี้ไม่ได้มุ่งเน้นสำหรับผู้เป็นโรคซึมเศร้าหรือโรคทางสุขภาพจิต โดยมีข้อถกเถียงเบื้องต้นว่าไม่ใช่แอปพลิเคชันสำหรับการรักษา เป็นแอปฯ เพื่อช่วยเหลือนิสิตเมื่อรู้สึกเหงา ไม่มีคนคุยด้วย นิสิตสามารถพิมพ์หรือสื่อสารมาในแอปฯ นี้ ซึ่งจะมีคนตอบก็ช่วยประวิงเวลาและระบายความเครียดได้ระดับหนึ่ง

ฟังก์ชันที่ 3 ปรึกษาเรา...คือการนัดหมายพูดคุยกับนักจิตวิทยา โดยมีอาจารย์สองท่าน คือ อาจารย์สุมาลี ชำอิน นักจิตวิทยาจากโรงเรียนสาธิตแห่ง มก. และ

แอปพลิเคชัน “เพื่อนจากใจ”

ดร.มนธิ์ จิตตอนันต์ ผศ.ดร.วรภพณา โสมะนันท์ ดร.สุภาสิณี จิตตอนันต์ ดร.อุณณิ ลลิตมสาน และอาจารย์สุมาลี ชำอิน

การทำงาน

แนวคิดของการพัฒนา

จุดเริ่มเกิดจากการมองเห็นถึงปัญหา ความเครียดของนิสิตที่มีปัญหา และรู้สึกว่าไม่มีที่พึ่ง สุดท้ายจึงตัดสินใจใช้ ด้วยวิธีการที่ไม่เหมาะสม แอปพลิเคชันนี้จึงถูกพัฒนาขึ้นเพื่อให้ นิสิต เข้าถึงบริการทางด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิตได้ง่าย ไม่เสียค่าใช้จ่าย ส่งผลให้นิสิตใช้ชีวิตได้อย่างราบรื่นในสังคม

ศักยภาพเชิงพาณิชย์

สามารถพัฒนาบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ให้แก่บุคคลทั่วไปได้แบบมีค่าใช้จ่าย ซึ่งทำให้ มีการเข้าถึงและนิยมใช้บริการ เนื่องจากมีความสะดวกและไม่ต้องขอคิว

1 Chatbot

พูดคุย ช่วยเหลือเบื้องต้น เป็นข้อความอัตโนมัติเพื่อลดความเครียด

2 สุขภาพกาย

ให้ข้อมูลการดูแลสุขภาพร่างกาย การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ในรูปแบบคลิปวิดีโอ และบทความ

3 สุขภาพจิต

ให้ข้อมูลด้านการดูแลสุขภาพจิต ในรูปแบบ บทความและคลิปวิดีโอ รวมทั้งให้ข้อคิดต่างๆ เกี่ยวกับสภาวะจิต

4 ปรึกษาเรา

นัดหมายเพื่อพูดคุยกับผู้ที่ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา กรณีที่มีปัญหาอยากปรึกษา หรือระบายความทุกข์

ประโยชน์ต่อสังคม

- + ลดความเครียดทางสังคม
- + ป้องกันปัญหาทางกายและจิต
- + นำไปสู่การลดค่าใช้จ่ายทางการแพทย์

ติดต่อ: 085-361-5680

ทีมผู้พัฒนาจากใจทุกท่าน มีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดีกันถ้วนหน้า

ติดต่อ: 085-361-5680

ติดต่อแอปพลิเคชันโดยใส่ Line id: @793ktova หรือสแกน QR code แนะนำการใช้บริการ



เพื่อนจากใจ

Line Id : @793ktova

ผศ.ดร.วราภรณ์ ไสมะนันท์ นักจิตวิทยาจากคณะศึกษาศาสตร์ มก. โดยการนัดหมายมี 2 ขั้นตอน คือ **หนึ่ง** นัดหมายเวลาที่ตรงกันระหว่างนิสิตกับนักจิตวิทยา **สอง** เลือกวิธีการพูดคุย จะพิมพ์ข้อความเป็นแชท หรือ โทรศัพท์คุยผ่าน line ซึ่งเป็นรูปแบบการพูดคุยที่ตอบสนองความต้องการของนิสิต แต่ไม่มีรูปแบบ Video Call

ฟังก์ชันที่ 4 เรื่องการแจ้งระบบปัญหา หากพบว่ามีการใช้แอปฯ แล้วติดขัดอะไรให้แจ้งมาเพื่อการปรับปรุงพัฒนาต่อไป

ผศ.ดร.มนธิ์ ยังกล่าวถึงความสำคัญของการรับฟังว่า การช่วยนิสิตนักศึกษาที่มีความเครียดกังวลก็คือการรับฟัง เพราะการรับฟังคือการระบายความเครียด เราไม่ควรแนะนำว่าต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้เพราะจะทำให้นิสิตเครียดยิ่งขึ้น สิ่งที่ดีที่สุดคือการฟัง เราออกแบบแอปพลิเคชันนี้เพื่อให้ทุกคนมีสุขภาพกายและใจที่ดี

ผศ.ดร.วราภรณ์ อธิบายเสริมว่า แอปพลิเคชันเพื่อนจากใจ ช่วยให้นิสิตนักศึกษารู้สึกสบายใจ รู้สึกว่ามีเพื่อน และข้อมูลนี้นิสิตพูดคุยจะถูกเก็บเป็นความลับไม่ได้เปิดเผยที่ไหน ตัวแอปพลิเคชันผูกกับไลน์ เนื่องจากเข้าถึงได้ง่ายเพราะนิสิตนักศึกษาใช้สมาร์ตโฟนในชีวิตประจำวัน

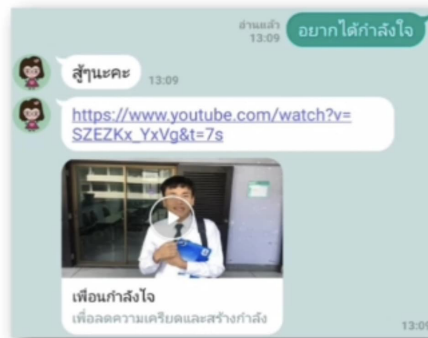
ปัจจุบันฟังก์ชันการนัดหมายคุยกับนักจิตวิทยายังไม่ได้อัปเดตตารางเนื่องจากที่ผ่านมาเป็นการเรียนการสอนในช่วงโควิด ระบบจึงยังไม่ได้ถูกประชาสัมพันธ์ในวงกว้าง ระบบกำลังทำตารางเวลานัดหมายใหม่เพื่อให้นิสิตติดต่อมาได้

แอปพลิเคชัน “เพื่อนจากใจ” มีประโยชน์ทางเศรษฐกิจและสังคม ช่วยลดความเครียดทางสังคมและป้องกันปัญหาทางกายและจิตของนิสิตนักศึกษา นำไปสู่การลดค่าใช้จ่ายทางการแพทย์

ในอนาคต ทีมผู้พัฒนาแอปฯ จะออกแบบหน้าต่างสีส้มของ “เพื่อนจากใจ” ให้ดึงดูดน่าสนใจมากขึ้น และมีการพัฒนาข้อมูลเป็นอินโฟกราฟิก ตามเสียสละก่อนกลับจากผู้ใช้ นอกจากนี้วางแผนการต่อยอดพัฒนาบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่บุคคลทั่วไป

แบบมีค่าใช้จ่าย เพื่อการเข้าถึงและเกิดความนิยมใช้บริการ เนื่องจากมีความสะดวกและไม่ต้องรอคิวนาน นับเป็นแอปพลิเคชันที่นิสิตนักศึกษา สามารถปรึกษายามมีปัญหาเป็นดั่ง “เพื่อนจากใจ” และเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของการสร้างเสริมสุขภาพกายและจิตให้มีความมั่นคงและแข็งแรงยิ่งขึ้น

คุยผ่านข้อความ



เมนู : สุขภาพใจ

ให้ข้อมูลเพื่อดูแลสุขภาพใจ เป็นบทความและคลิปวิดีโอ ให้ข้อคิดต่างๆ

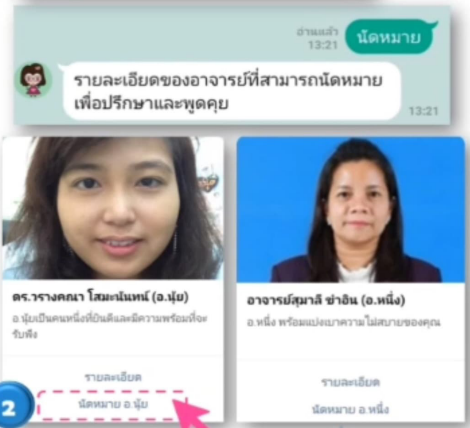
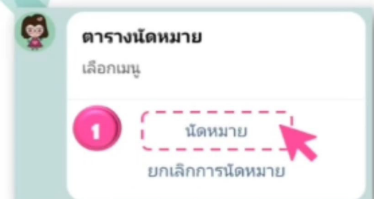


เมนู : สุขภาพกาย

ให้ข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่มีผลต่อร่างกาย เป็นคลิปวิดีโอและบทความ



เมนู : ปรึกษาเรา



งานประชาสัมพันธ์ กองกลาง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 ถนนงามวงศ์วาน จตุจักร กทม. 10900



www.ku.ac.th



Kasetsart University



kasetsart_ku



0 2942 8181-3



kasetsart_ku

