

บรรณานุกรม

กนกวรรณ วังมณี, และ ศิวภรณ์ สองแสน. (2021). โปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อการปรับตัวทางสังคมภายใต้สถานการณ์โควิด 19 ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 32(2), Article 2.

กรมสุขภาพจิต. (2545). *กรมสุขภาพจิต: Department of Mental Health*. กรมสุขภาพจิต : Department of Mental Health. <https://dmh.go.th/faq/-dmh.go.th>

การปรึกษาเชิงจิตวิทยา. (ม.ป.ป.). *knowingmind*. สืบค้นเมื่อ 19 มกราคม 2567, จาก <https://www.knowingmindgroup.com/counseling>

จิระสุข สุขสวัสดิ์. (2020). การพัฒนารูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจในนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีแนวโน้มลาออกกลางคัน ในระบบการศึกษาทางไกล. *วารสารศึกษาศาสตร์ มสธ.*, 13(2), 223-246.

ฉันทนา แรงสิงห์, และ สถิตย์ วงศ์สุระประกิจ. (2014). ปัจจัยทางสุขภาพจิตที่มีผลต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง. *พยาบาลสาร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*, 41(1), 122-132.

ชลธิชา ทิดเกา, สมเกียรติยศ วรเดช, และ ปุณณพัฒน์ ไชยเมล์. (2023). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*, 16(4), 40-52.

ชุติมา สัจจามันท์. (2559). การพัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกลการรู้สารสนเทศเพื่อการศึกษาทางไกล: ความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชกับมหาวิทยาลัยเปิดประเทศญี่ปุ่น. *วารสารญี่ปุ่นศึกษา*, 33(2), 44-58.

ฐิติรัศยาณัฏ์ แก่นเพชร. (2561). แนวทางการพัฒนารูปแบบการติดต่อสื่อสารด้านการลงทะเบียนเรียนในระบบการศึกษาทางไกล ของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. *วารสารรัชต์ภาคย์*, 12(26), 347-362.

ถาวร ถาวโร. (2021). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 6(2), Article 2.

ประดินันท์ อุปรมัย, และ สมร ทองดี. (2545). แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา. ใน ปรีชา วิหกโต. (บ.ก.), *ประมวลสาระชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา = Theory and practice in counseling*. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

วรางคณา โสมะนันท์, คาลอส บุญสุภา, และพลอยไพลิน กมลนาวัน. (2021). การให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์: มิติใหม่ของการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 15(1), 247-260.

วิจิตร ศรีสอ้าน. (2529). *การศึกษาทางไกล*. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

คันสนีย์ สังสรรค์อนันต์. (2558). หน่วยที่ 2 ชุดการสอนทางอิเล็กทรอนิกส์. In *ชุดวิชาสื่อการศึกษาพัฒนาสร*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2566). รายงานสรุปผู้บริหารโครงการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย. สืบค้นเมื่อ 30 มกราคม 2568, จาก https://cusri.chula.ac.th/wp-content/uploads/2023/05/Final_Executive_A5_%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%B4%E0%B9%88%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%8A%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD_compressed.pdf

สมเกียรติ ไทยปรีชา. (2553). *การศึกษาวิธีการปฏิบัติที่ดีของการลดปัญหาการออกกลางคันของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ระหว่างปีการศึกษา 2549-2553*.

1645–1653. https://esd.kps.ku.ac.th/kuk-conference/img/gallery/article_8/pdf/p_human03.pdf

สมัครสมร ภัคดีเทวา, เอกนถน บางท่าไม้, และกรรณ จรรยาวุฒิวรรณ. (2562). การพัฒนาระบบการออกแบบตำราเสียงชุดวิชาของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. *วารสารบริหารธุรกิจเทคโนโลยีมหานคร*, 16(1), 27–47.

สาคร สมเสริฐ, เกวรินทร์ ฉันทนะสุขศิลป์, วรัญญา มหาจุฑการ, และพิชญา ติยะรัตน์ชัย. (2020). การศึกษาระบบให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาระดับปริญญาตรีของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งหนึ่งในประเทศไทย. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี*, 9(2), 253–266.

สายสมร เฉลยกิตติ, และ นริสา วงศ์พนารักษ์ (2566). บทบาทพยาบาล: การให้การปรึกษาแบบออนไลน์ภายใต้สถานการณ์โรคโควิด 19. *วารสารพยาบาลตำรวจ*, 15(1), 127–134.

สุมาลี สังข์ศรี. (2549). *การศึกษาทางไกล*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

สุมาลี สังข์ศรี. (2561). ระบบบริการสนับสนุนการศึกษาสำหรับนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. *วารสารวิชาการ Veridian E –Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทยสาขามนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์และศิลปะ*, 11(1), Article 1.

อภิชัย มงคล. (2552). *การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (version 2007): รายงานการวิจัย*. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. <https://books.google.co.th/books?id=l4wLcgAACAAJ>

- Allen, B. A. (1993). The Student in Higher Education: Nontraditional Student Retention. *Community Services CATALYST*, 23(3).
- Allen, T. D., Johnson, R. C., Kiburz, K. M., & Shockley, K. M. (2013). Work–Family Conflict and Flexible Work Arrangements: Deconstructing Flexibility. *Personnel Psychology*, 66(2), 345–376. <https://doi.org/10.1111/peps.12012>
- Álvarez, A. S., Pagani, M., & Meucci, P. (2012). The Clinical Application of the Biopsychosocial Model in Mental Health: A Research Critique. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 91(13), S173. <https://doi.org/10.1097/PHM.0b013e31823d54be>
- American Psychological Association. (n.d.). *Resilience*. <https://www.apa.org>. Retrieved September 9, 2024, from <https://www.apa.org/topics/resilience>
- American Psychological Association. (2023). What are Anxiety Disorders? <https://www.psychiatry.org:443/patients-families/anxiety-disorders/what-are-anxiety-disorders>
- Andersson, G., Carlbring, P., Berger, T., Almlöv, J., & Cuijpers, P. (2009). *What makes Internet therapy work? Cognitive Behaviour Therapy*, 38 Suppl 1, 55–60. <https://doi.org/10.1080/16506070902916400>
- Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., Hwang, I., Kessler, R. C., Liu, H., Mortier, P., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Andrade, L. H., Benjet, C., Caldas-de-Almeida, J. M., Demyttenaere, K., ... Bruffaerts, R. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, 46(14), 2955–2970. <https://doi.org/10.1017/S0033291716001665>

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Bawa, P. (2016). Retention in Online Courses: Exploring Issues and Solutions—A Literature Review. *SAGE Open*, 6(1), 2158244015621777. <https://doi.org/10.1177/2158244015621777>
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. Penguin.
- Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Publications.
- Caldarelli, G., Pizzini, B., Cosenza, M., & Troncone, A. (2024). The prevalence of mental health conditions and effectiveness of psychological interventions among university students in Italy: A systematic literature review. *Psychiatry Research*, 342, 116208. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116208>
- Cerolini, S., Zagaria, A., Franchini, C., Maniaci, V. G., Fortunato, A., Petrocchi, C., Speranza, A. M., & Lombardo, C. (2023). Psychological Counseling among University Students Worldwide: A Systematic Review. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(9), 1831–1849. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13090133>
- Chester, A., & Glass, C. A. (2006). Online counseling: A descriptive analysis of therapy Services on the Internet. *British Journal of Guidance & Counselling*, 34(2), 145–160. <https://doi.org/10.1080/03069880600583170>
- Cohen, S. (2004). Social Relationships and Health. *American Psychologist*, 59(8), 676–684. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>

Cornerstone Counseling. *Cornerstone Counseling*. Cited 2024 Sep 9. Available from:
<https://www.ccfthailand.org>

Dalvi, A., Kapur, P., Ashtekar, R., Gorugantu, A., & Siddavatam, I. (2023). Transforming College Counseling: An In-House Solution for Student Mental Wellness. *2023 2nd International Conference for Innovation in Technology (INOCON)*, 1–5. <https://doi.org/10.1109/INOCON57975.2023.10101364>

David, D., Cristea, I., & Hofmann, S. G. (2018). Why cognitive behavioral therapy is the Current gold standard of psychotherapy. *Frontiers in psychiatry*, 9, 4.

Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30(5), 479–495. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.003>

Dessauvagie, A. S., Dang, H.-M., Nguyen, T. A. T., & Groen, G. (2022). Mental Health of University Students in Southeastern Asia: A Systematic Review. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 34(2–3), 172–181. <https://doi.org/10.1177/10105395211055545>

Edwards, J., Goldie, I., Elliott, I., Breedvelt, J., Chakkalackal, L., & Foye, U. (2016). *Relationships in the 21st century: The forgotten foundation of mental health and wellbeing*. Mental Health Foundation.

Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2013). Mental health in American colleges and universities: Variation across student subgroups and across campuses. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(1), 60–67. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31827ab077>

- Engel, G. L. (1981). The clinical application of the biopsychosocial model. *The Journal of medicine and philosophy*, 6(2), 101–124.
- Engel, D. (1977). The need for a new medical model: *A challenge for biomedicine*. *Science*, 196, 129–136.
- Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and Coping. *Encyclopedia of Behavioral Medicine (1913–1915)*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- General (US), O. of the S., Services (US), C. for M. H., & Health (US), N. I. of M. (2001). Chapter 2 Culture Counts: The Influence of Culture and Society on Mental Health. ใน *Mental Health: Culture, Race, and Ethnicity: A Supplement to Mental Health: A Report of the Surgeon General*. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (US). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK44249/>
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35–43.
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 10(1), 113. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-113>
- Harvard Business Review. (2022, October 6). *A Guide to Managing Your Mental Health*. Harvard Business Review. <https://hbr.org/2022/10/a-guide-to-managing-your-mental-health>
- Health and Well-Being. Retrieved November 6, 2024, from <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>

Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive therapy and research*, 36(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>

Home. *New Counseling Service*. Retrieved September 9, 2024, from <https://ncsbkk.com/ncs/>

House, J. S., Umberson, D., & Landis, K. R. (1988). Structures and Processes of Social Support. *Annual Review of Sociology*, 14(1), 293–318. <https://doi.org/10.1146/annurev.so.14.080188.001453>

James Kay & Emily Tumwet. (2015). The Role of Staff Counseling in Promoting Work Engagement and Productivity: A Case of Kabarak University. *Kabarak Journal of Research & Innovation*, 3(1), 65–73. <https://doi.org/10.58216/kjri.v3i1.14>

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

Kawakami, N., Abdulghani, E. A., Alonso, J., Bromet, E., Bruffaerts, R., de Almeida, J. M. C., Chiu, W. T., de Girolamo, G., de Graaf, R., Fayyad, J., Ferry, F., Florescu, S., Gureje, O., Hu, C., Lakoma, M. D., LeBlanc, W., Lee, S., Levinson, D., Malhotra, S., ... Kessler, R. C. (2012). Early-life mental disorders and adult household income in the World Mental Health Surveys. *Biological Psychiatry*, 72(3), 228–237. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2012.03.009>

- King, N., Pickett, W., Pankow, K., Dimitropoulos, G., Cullen, E., McNevin, S., Patten, S. B., & Duffy, A. (2024). Access to University Mental Health Services: Understanding the Student Experience: L'accès aux services universitaires de santé mentale : comprendre l'expérience des étudiants. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 69(12), 841–851. <https://doi.org/10.1177/07067437241295640>
- Kitzrow, M. A. (2003). The Mental Health Needs of Today's College Students: Challenges and Recommendations. *NASPA Journal*, 41(1), 167–181. <https://doi.org/10.2202/1949-6605.1310>
- Klungrit, S., Sroisong, S., Sornlob, P., Ngaoratsamee, J., Theinkaw, S., Teerapong, N., & Sowat, C. (2024). The Influences of Stress, Social Support, and Nursing Care Plan Capability on Nursing Practice among Nursing Students. *Journal of Nursing and Public Health Research*, 4(1), Article 1.
- Kongman, K., & Hakeem, C. (2020). Factors Affecting Mental Health Problem of Nursing Students. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 21(3), Article 3.
- Kuek, J. H. L., Raeburn, T., & Wand, T. (2023). Asian perspectives on personal recovery in mental health: A scoping review. *Journal of Mental Health*, 32(2), 517–533.
- Kusnanto, H., Agustian, D., & Hilmanto, D. (2018). Biopsychosocial model of illnesses in primary care: A hermeneutic literature review. *Journal of family medicine and primary care*, 7(3), 497–500. https://doi.org/10.4103/jfmprc.jfmprc_145_17
- Ljungqvist, I., Topor, A., Forssell, H., Svensson, I., & Davidson, L. (2016). Money and Mental Illness: A Study of the Relationship Between Poverty and Serious Psychological Problems. *Community Mental Health Journal*, 52(7), 842–850. <https://doi.org/10.1007/s10597-015-9950-9>

- Maeshima, L. S., & Parent, M. C. (2022). Mental health stigma and professional help-seeking behaviors among Asian American and Asian international students. *Journal of American College Health, 70*(6), 1761–1767.
- Matolo, R. S., & Mukulu, E. (2016, August 1). *Role of Counseling in Employee Performance in Public Universities (A Case Study of Kenyatta University)*. <https://www.semanticscholar.org/paper/Role-of-Counseling-in-Employee-Performance-in-Case-Matolo-Mukulu/3ecfcafccbf7fa1d77c32b527001c163b50b039>
- Meuangkhwa, P., Chaniang, S., & Klongdee, K. (2021). Depression among Thai Undergraduate Students: The Critical Role of Higher Educational Institutions. *Journal of Nursing, Siam University, 21*(41), Article 41. <https://doi.org/10.14456/jnsu.v21i41.244029>
- National Institute of Mental Health. (n.d.). *COVID-19 and Mental Health—National Institute of Mental Health (NIMH)*. Retrieved September 9, 2024, from <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/covid-19-and-mental-health>
- National Institute of Mental Health. (2024). *Depression—National Institute of Mental Health (NIMH)*. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression>
- Navaboonniyom, C., & Pisitsungkagarn, K. (2024). Intrapersonal, Interpersonal, and Social Factors Affecting Loneliness in University Students in the Digital Age. *North American Journal of Psychology, 26*(3), 571–592.
- Newcombe, C., Broglia, E., & Wright, C. (2025). Comparison of outcomes from a university counselling service before and during COVID-19: Exploring the use of remote therapy. *Counselling and Psychotherapy Research, 25*(1), e12821. <https://doi.org/10.1002/capr.12821>

- Pascarella, E. T., & Terenzini, P. T. (1983). Predicting voluntary freshman year persistence/withdrawal behavior in a residential university: A path analytic validation of Tinto's model. *Journal of Educational Psychology*, 75(2), 215–226. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.75.2.215>
- Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., Chisholm, D., Collins, P. Y., Cooper, J. L., & Eaton, J. (2018). The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *The lancet*, 392(10157), 1553–1598.
- Purnama, D. S., Rachmawati, I., Kurniasari, M., Millenia, P., Rahmadania, A., & Dewanti, S. R. (2024). Job stress of university employees: The role of guidance and counseling. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 5(1), 22–44. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v5i1.70517>
- Ratanasiripong, P., Siri, S., Hanklang, S., Chumchai, P., & Galvan, F. (2024). Factors Related to Mental Health and Quality of Life among College and University Teaching Professionals in Thailand. *Thai Journal of Public Health*, 54(1), Article 1.
- Richards, D., & Viganó, N. (2013). Online counseling: A narrative and critical review of the literature. *Journal of Clinical Psychology*, 69(9), 994–1011. <https://doi.org/10.1002/jclp.21974>
- Rickwood, D. J., Mazzer, K. R., & Telford, N. R. (2015). Social influences on seeking help from mental health services, in-person and online, during adolescence and young adulthood. *BMC psychiatry*, 15, 1–9.
- Schwarzer, R., & Knoll, N. (2007). Functional roles of social support within the stress and coping process: A theoretical and empirical overview. *International*

Journal of Psychology, 42(4), 243–252. <https://doi.org/10.1080/00207590701396641>

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373–386.

Sleep Foundation. (2024). *Sleep Disorders*. Sleep Foundation.
<https://www.sleepfoundation.org/sleep-disorders>

Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249–257.
<https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>

Stoll, J., Müller, J. A., & Trachsel, M. (2020). Ethical Issues in Online Psychotherapy: A Narrative Review. *Frontiers in Psychiatry*, 10.
<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00993>

Storrie, K., Ahern, K., & Tuckett, A. (2010). A systematic review: Students with mental health problems—A growing problem. *International Journal of Nursing Practice*, 16(1), 1–6. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2009.01813.x>

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2023). *2023 National Survey on Drug Use and Health (NSDUH) Releases*.
<https://www.samhsa.gov/data/release/2023-national-survey-drug-use-and-health-nsduh-releases>

Tait, A. (2008). What are open universities for? *Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning*, 23(2), 85–93.
<https://doi.org/10.1080/02680510802051871>

- Tait, A. (2014). From Place to Virtual Space: Reconfiguring Student Support for Distance and E-Learning in the Digital Age. *Open Praxis*, 6(1), 5–16.
- Tytherleigh, M. Y., Webb, C., Cooper, C. L., & Ricketts, C. (2005). Occupational stress in UK higher education institutions: A comparative study of all staff categories. *Higher Education Research & Development*, 24(1), 41–61. <https://doi.org/10.1080/0729436052000318569>
- United Nations. (n.d.). Goal 3: Ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages. *United Nations Sustainable Development*. Retrieved September 9, 2024, from <https://www.un.org/sustainabledevelopment/health/>
- Wells, N. M., Evans, G. W., & Cheek, K. A. (2016). Environmental psychology. *Environmental Health: From Global to Local*, 203.
- Wilcox, P., Winn, S., & Fyvie-Gauld, M. (2005). “It was nothing to do with the university, it was just the people”: The role of social support in the first-year experience of higher education. *Studies in Higher Education*. <https://doi.org/10.1080/03075070500340036>
- Winefield, A. H., & Jarrett, R. (2001). Occupational Stress in University Staff. *International Journal of Stress Management*, 8(4), 285–298. <https://doi.org/10.1023/A:1017513615819>
- Wong, K. P., Bonn, G., Tam, C. L., & Wong, C. P. (2018). Preferences for Online and/or Face-to-Face Counseling among University Students in Malaysia. *Frontiers in Psychology*, 9, 64. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00064>

World Health Organization. (2022). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

World Health Organization. (2023). *Stress*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Worsley, J., Dryburgh, A., McIntyre, J. C., & Corcoran, R. (2024). Academic and non-academic predictors of common mental health difficulties among university students during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, 12, 1441176. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1441176>

Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and cognition*, 19(2), 597–605.

