



การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์
ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
ENHANCEMENT OF COPING SKILLS WITH CYBER-BULLYING
OF STUDENTS THROUGH INTEGRATIVE GROUP COUNSELING

อเนชพันธ์ นิธินันท์นฤมิต

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2563

การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์
ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ



อเนชพันธ์ นิธินันทน์ฤมิตร

ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ENHANCEMENT OF COPING SKILLS WITH CYBER-BULLYING
OF STUDENTS THROUGH INTEGRATIVE GROUP COUNSELING



ANAECHARPHAN NITINUNNARUEMIT

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF EDUCATION
(Master of Education (Guidance Psychology))
Faculty of Education, Srinakharinwirot University

2020

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ของ

อเนชพันธ์ นิธินันทน์ฤมิตร

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์) (รองศาสตราจารย์ ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม)

..... ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี) (อาจารย์ ดร.อสมมา คัมภีรานนท์)

ชื่อเรื่อง	การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์
	ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
ผู้วิจัย	อเนชพันธ์ นิธินันท์นฤมิต
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2563
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร. พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร. สกล วรเจริญศรี

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) เพื่อศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ 2) เพื่อเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการโดยแบ่งการวิจัยออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นนักเรียนที่มีประสบการณ์ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ จำนวน 5 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ เป็นนักเรียนที่ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม จำนวน 379 คน ในระยะที่ 2 เป็นการเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ กลุ่มตัวอย่างเป็นการเลือกแบบเจาะจงในนักเรียนที่มีคะแนนทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมาและสมัครใจเข้าร่วมจำนวน 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ที่มีอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .21 - .83 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .95 และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิตินอนพาราเมตริกด้วยการทดสอบวิลคอกชันผลการวิจัย พบว่า 1) ทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนมี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความคิดเชิงบวก ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการกล้าแสดงออก และการสนับสนุนทางสังคม และผลการศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับสูง 2) หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการนักเรียนมีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยรวมและรายด้านทุกด้านสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ทักษะการเผชิญปัญหา, การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์, การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

Title	ENHANCEMENT OF COPING SKILLS WITH CYBER-BULLYING OF STUDENTS THROUGH INTEGRATIVE GROUP COUNSELING
Author	ANAECHARPHAN NITINUNNARUEMIT
Degree	MASTER OF EDUCATION
Academic Year	2020
Thesis Advisor	Associate Professor Dr. Patcharaporn Srisawat
Co Advisor	Associate Professor Dr. Skol Voracharoensri

This research aimed to study on coping skills with cyber-bullying of students in junior high school; and to compare coping skills for the cyber-bullying of students in junior high school before and after participation in integrative group counseling. This research was divided into two phases. The first phase was studying coping skills with cyber-bullying of the students. The samples were divided into two groups; the first group took part in in-depth interviews for five students who experienced cyber-bullying and the second group consisted of 379 students selected by cluster random sampling. The second phase was the enhancement of coping skills with cyber-bullying through integrative group counseling. In the second phase, the sample was selected by purposive sampling, and consisted of eight students whose coping skills for cyber-bullying scores were lower than the 25th percentile and voluntarily participated in integrative group counseling. The research instruments were used as the test of coping skills with cyber-bullying, with a discrimination value range of .21-.83 and reliability coefficient (alpha) of .95 and the integrative group counseling program for enhancing coping skills for cyber-bullying. The data were analyzed with means, standard deviation, and non-parametric statistics by Wilcoxon test. The results revealed the following: (1) regarding the study of coping skills for cyber-bullying, the results verified there were four components: positive thinking, problem-solving skills, assertiveness and social support in total and for each component of coping skills with cyber-bullying at a high level; (2) after participating the integrative group counseling was significantly increased the total and each component of coping skills with cyber-bullying at a level of .05.

Keyword : Coping skills, Cyber-bullying, Integrative Group Counseling, Junior high school students

กิตติกรรมประกาศ

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และ รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ที่ได้ให้คำแนะนำ ให้ความรู้ ปรับปรุง และเสนอแนะข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย ตลอดจนให้กำลังใจ ห่วงใย เมตตา และสละเวลา ผู้วิจัยเกิดแรงบันดาลใจมีพลังใจและซาบซึ้งใจเป็นอย่างยิ่ง จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม ที่ได้กรุณามาเป็นประธานกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ และ ดร.อสมมา คัมภีรานนท์ กรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ผู้วิจัยเกิดความปิติที่ได้รับความเมตตา พร้อมทั้งขอเสนอแนะเพื่อให้งานวิจัยนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้ให้ความอนุเคราะห์เสียสละเวลาในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขเพื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัยครั้งนี้จาก รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม อาจารย์ ดร.ภูริเดช พาหุยุทธ์และอาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนทั้ง 5 โรงเรียน ตลอดจนเพื่อนครูทุกท่าน ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ อำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี ผู้วิจัยรู้สึกปิติเป็นอย่างยิ่งในมิตรจิตที่ได้รับ ทำให้ผู้วิจัยมีกำลังใจและแรงใจที่ดีในการทำปริญญานิพนธ์เสมอมา และขอขอบคุณลูกศิษย์รวมทั้งกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการวิจัย ร่วมกันสร้างความทรงจำให้งานวิจัยนี้จบลงไปด้วยความรู้สึกอบอุ่นและความสุขตลอดการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขอขอบคุณอาจารย์ณรงค์ และเพื่อนทุกคน ที่สนับสนุนและเป็นพลังใจดูแลช่วยเหลือและให้แนวทางในการทำปริญญานิพนธ์ ตลอดจนความความอบอุ่นที่ผู้วิจัยได้รับตลอดมาอยากจะขอบคุณตัวเองที่ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่างๆในชีวิตจนมาถึงทุกวันนี้ได้

ท้ายนี้ด้วยอันಿಸงส์แห่งคุณงามความดีอันเกิดจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมนุชาคุณของบิดา มารดา ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ให้ประสบแต่ความสุขความเจริญตลอดไป

อเนชพันธ์ นิธินันท์นฤมิต

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญรูปภาพ	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
คำถามการวิจัย	6
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	6
ความสำคัญ	6
ขอบเขตการวิจัย.....	7
ระยะที่ 1 การศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน.....	7
ระยะที่ 2 เป็นการเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของ นักเรียนด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ	8
นิยามศัพท์เฉพาะ	8
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	11
สมมติฐานในการวิจัย	11
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	12
1. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (Cyberbullying)	13
1.1 นิยามและเกณฑ์การให้นิยามการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์	13

1.2 ประเภทของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์.....	18
1.3 บทบาทและการมีส่วนร่วมในการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์.....	19
1.4 เหตุผลและผลกระทบจากการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์.....	20
1.5 แนวทางการเผชิญปัญหาการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์.....	22
1.6 สถานการณ์และแนวทางแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในประเทศไทย.....	26
1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์.....	28
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการเผชิญปัญหา.....	30
2.1 ความหมายของทักษะการเผชิญปัญหา.....	30
2.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา.....	30
2.3 กลวิธีการเผชิญปัญหา.....	31
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการเผชิญปัญหา.....	33
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	34
3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	34
3.2 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	48
3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างทักษะการแก้ปัญหาการถูก กลั่นแกล้งทางไซเบอร์.....	67
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	75
1. การกำหนดขอบเขตการวิจัย.....	76
1.1 ระยะเวลาที่ 1 การศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน	76
1.2 ระยะเวลาที่ 2 การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของ นักเรียนด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ.....	77
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	77
2.1 แบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน.....	78

2.2 ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะ การเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน	82
3. การดำเนินการวิจัย	85
3.1 การศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน.....	85
3.2 การทดลองการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะ การเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน	86
4. วิธีดำเนินการทดลอง	86
4.1 ขั้นก่อนการทดลอง.....	86
4.2 ขั้นดำเนินการทดลอง	87
4.3 ขั้นหลังการทดลอง	88
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	88
5.1 การศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน.....	88
5.2 การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ	89
6. การวิเคราะห์ข้อมูล.....	90
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	91
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	91
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	91
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	92
ระยะที่ 1 การศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน....	92
ระยะที่ 2 การเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มก่อนและหลังการทดลอง	96
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	100
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	100

สมมติฐานในการวิจัย	100
ขอบเขตของการวิจัย.....	100
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	101
การดำเนินการวิจัย	102
การวิเคราะห์ข้อมูล	103
สรุปผลการวิจัย	103
อภิปรายผล	105
ข้อเสนอแนะ	116
บรรณานุกรม	118
ภาคผนวก ก	127
ภาคผนวก ข.....	132
ภาคผนวก ค	139
ภาคผนวก ง.....	149
ภาคผนวก จ.....	154
ประวัติผู้เขียน.....	221

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 จำนวนกลุ่มตัวอย่าง	77
ตาราง 2 ตัวอย่างแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน.....	80
ตาราง 3 เกณฑ์การให้คะแนน.....	82
ตาราง 4 ตัวอย่างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน.....	84
ตาราง 5 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design	86
ตาราง 6 ระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน.....	87
ตาราง 7 การวิเคราะห์องค์ประกอบทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เพื่อกำหนดนิยามศัพท์ ความหมายของทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน.....	93
ตาราง 8 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกตามเพศ และระดับการศึกษา	94
ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกรายด้าน (n = 379)	96
ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง (n = 8)	97
ตาราง 11 การเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (n=8).....	98
ตาราง 12 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน	140
ตาราง 13 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน.....	144

ตาราง 14 ค่าดัชนี IOC ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญ ปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน.....	147
ตาราง 15 สรุปวัตถุประสงค์และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะ การเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน	155



สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย	11
ภาพประกอบ 2 การเปรียบเทียบความต่างคะแนนเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหา การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์รายบุคคล ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ	99



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในปัจจุบันเทคโนโลยีการสื่อสารมีพัฒนาการอย่าง ต่อเนื่องและไร้ขีดจำกัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งอินเทอร์เน็ต ได้กลายเป็นช่องทางใหม่ในการสื่อสารที่แทรกซึม ไปทุกมิติของคนในสังคม ทำให้คนในสังคมสามารถ เข้าถึงเทคโนโลยีสื่อออนไลน์กันเป็นจำนวนมาก ผ่านทางการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ ในปัจจุบัน เช่น Tablet โทรศัพท์มือถือแบบสมาร์ทโฟน คอมพิวเตอร์ ทั้งแบบตั้งโต๊ะและแบบพกพา (Donner, 2008) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยรุ่นงานวิจัยหลายชิ้นพบว่าวัยรุ่นมีการใช้งานอินเทอร์เน็ตและเทคโนโลยี การสื่อสารรูปแบบต่างๆ เป็นประจำทุกวัน วัยรุ่นในสหรัฐอเมริกาที่มีอายุระหว่าง 12-17 ปีใช้งาน อินเทอร์เน็ตเกือบ 90% โดยที่ 51% ใช้งานอินเทอร์เน็ตเป็นประจำทุกวัน (Lenhart, Madden, & Hitlin, 2005) โดยมีการใช้อินเทอร์เน็ตในโรงเรียนเพื่อซื้อสินค้าออนไลน์เป็นระยะเวลาทำถึงสิบชั่วโมงต่อสัปดาห์ในโรงเรียนรวมไปถึงการส่งอีเมลส่วนบุคคลหรือการค้นหาข้อมูลที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนของพวกเขา นอกเหนือจากการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการใช้งานส่วนบุคคลแล้วอินเทอร์เน็ตได้กลายเป็นเครื่องมือที่สำคัญในด้าน การศึกษา การทำงานทั้งในภาครัฐบาลและภาคเอกชน (Slonje, Smith, & Frisén, 2013)

ประเทศไทยกำลังเผชิญกับปรากฏการณ์การแพร่กระจายของอินเทอร์เน็ตเช่นเดียวกัน จากผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย พ.ศ. 2562 โดยสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน) กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม พบว่ากลุ่มอายุที่มีการใช้งานอินเทอร์เน็ตมากที่สุดคือกลุ่มอายุ 17-36 ปี โดยมีการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตในวันทำงานหรือวันเรียนหนังสือถึง 7 ชั่วโมง 36 นาที ต่อวัน และมีการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตในวันหยุด 10 ชั่วโมง 22 นาทีต่อวัน จากผลการสำรวจแสดงให้เห็นว่า อัตราการใช้งานอินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นไทยเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ โดยการสำรวจพบว่า 61.1% จากผู้ตอบใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2563 เฉลี่ย 3.06 ชั่วโมง/วัน 30.8% มีปริมาณการใช้เท่าเดิม และมีเพียง 8.1% ที่ใช้ลดลง เฉลี่ยที่ 2.24 ชั่วโมง/วัน (กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2564)

อย่างไรก็ตามแม้ว่าเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารจะช่วยให้การติดต่อสื่อสารในปัจจุบันนั้นมีความรวดเร็วและเข้าถึงได้ง่ายมากเพียงใด แต่ความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีการสื่อสารก็มาพร้อมกับกรกลั่นแกล้งในรูปแบบใหม่ที่เรียกว่า การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (Cyberbullying) โดยมีนักวิจัยหลายท่านที่ได้ให้คำนิยามปรากฏการณ์การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

ไว้ โดย เทเลอร์ (Tailor, 2021) ให้คำนิยามปรากฏการณ์นี้ว่าเป็นการแสดง ท่าทีที่ไม่เป็นมิตรต่อผู้อื่นโดยการส่งข้อความหรือโพสต์สิ่งที่เป็นภัยคุกคามต่อผู้อื่นหรือเข้าไปมีส่วนร่วม ในการแสดงความก้าวร้าวทางสังคมในรูปแบบต่างๆ ผ่านช่องทางอินเทอร์เน็ตหรือเทคโนโลยีดิจิทัลอื่นๆ งานวิจัยของโทคุนากะ (Tokunaga, 2010) กล่าวถึงการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ไว้ว่าเป็นการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เป็นพฤติกรรมใด ๆ ที่ดำเนินการผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์หรือดิจิทัลโดยบุคคลหรือกลุ่มคนที่มีสื่อสารทางข้อความที่เป็นมิตรหรือมีความก้าวร้าวซ้ำ ๆ เพื่อก่อให้เกิดอันตรายทำให้บุคคลหรือกลุ่มคนเกิดความไม่สบายใจ การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เป็นการแสดงความก้าวร้าวผ่านคำพูดหรือตัวอักษรและ เป็นการแสดงพฤติกรรมคุกคามผู้อื่นที่เกิดขึ้นในบริบทของเทคโนโลยีสารสนเทศ (Wong, Chen, & Cheng, 2014) โดยอาจมีรูปแบบหรือวิธีการกลั่นแกล้งทางการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์เช่น อีเมล โทรศัพท์มือถือ การส่งข้อความติดต่อในแอปพลิเคชัน ทั้งรูปถ่ายเว็บไซต์เครือข่ายสังคมและหน้าเว็บส่วนบุคคลโดยมีเจตนาก่อให้เกิดอันตรายแก่บุคคลอื่นผ่านการกระทำที่ไม่เป็นมิตร (Larrañaga, Yubero, Navarro, & Ovejero, 2018)

งานวิจัยของสตักกี้ (Stuckey, 2013) ได้อธิบายบทบาทของบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องในการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์หรือผู้เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ สามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ ผู้กลั่นแกล้ง (Bullies) ผู้ถูกกลั่นแกล้งหรือเหยื่อ (Victims) และผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์ (Bystander) ผลการวิจัยของประเทศแคนาดาพบว่าอัตราการข่มขู่และกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในแคนาดาสูงกว่า 3/2 ของกลุ่มประเทศ OECD โดย 75% ของผู้ทำแบบทดสอบกล่าวว่าพวกเขาได้รับผลกระทบจากการกลั่นแกล้งโดยการถูกเผยแพร่ข้อมูลส่วนตัวลงบนสื่อสาธารณะและแพร่กระจายอย่างรวดเร็วเป็นวงกว้าง ซึ่งการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์นั้นไม่ได้จำกัด เพียงแค่บริเวณโรงเรียน เพราะเนื่องจากการเข้าถึงเทคโนโลยีที่สะดวกและง่ายต่อการเข้าถึงจึงทำให้วัยรุ่นสามารถกระทำการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้อย่างอิสระและไม่มีอุปสรรคด้านการรักษาความปลอดภัยของข้อมูลวัยรุ่นเหล่านี้จึงสามารถเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของเพื่อนได้จากที่บ้านของตนเองและสถานที่ต่างๆ ที่มีอินเทอร์เน็ตทำให้มันยังคงเป็นความกังวลใจสำหรับพ่อแม่ของเหยื่อในปัจจุบัน (Tailor, 2021) โดยงานวิจัยที่นำเสนอในที่ประชุมการประชุมวิชาการสำหรับเด็กในปี 2017 พบว่าจำนวนเด็กที่เข้ารับการรักษาด้านในโรงพยาบาลด้วยสาเหตุพยายามฆ่าตัวตายหรือแสดงความคิดเห็นว่าจะฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าระหว่างปี 2008 ถึงปี พ.ศ.2015 ส่วนใหญ่เกิดขึ้นจากการเพิ่มขึ้นของการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต การฆ่าตัวตายในวัยเด็กตอนนี้ก็มีส่วนเกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (Cyberbullying) มากขึ้นกว่าในอดีต (Susan, 2019) งานวิจัยของ ฮินดูจา พบว่านักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 2,700 คน อายุ

ระหว่าง 12-17 ปี มีจำนวน 31.6% ที่รายงานว่าตนเองตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ทั้งที่โรงเรียนและทางอินเทอร์เน็ต และมีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตาย (Hinduja & Patchin, 2010)

โดยเราจะเห็นได้ว่าปัญหาการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างแพร่หลายในนานาประเทศ และยังรวมไปถึงประเทศไทยด้วยเช่นกัน ในปี พ.ศ.2555 ดังการศึกษาของ พิมพวัลย์ บุญมงคล (2551) ได้ศึกษาเรื่องการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ของวัยรุ่นหญิงไทย ในปี 2555 ยังพบว่า เยาวชนหญิงร้อยละ 45.4% เคยถูกรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ ซึ่งแบ่งเป็นการรังแกในลักษณะการโจมตี ช่มชู้ออนไลน์ 41.4% ถูกคุกคามทางเพศออนไลน์ 5.3% และถูกบันทึกและเผยแพร่ข้อมูลออนไลน์ในลักษณะให้ร้าย 16.3% ซึ่งผลร้ายแรงประการหนึ่งของการตกเป็นเหยื่อของการช่มชู้ในโลกไซเบอร์ของวัยรุ่นเป็นเรื่องที่ทำให้เหยื่อรู้สึกว่ามันโดดเดี่ยวเมื่อผู้ที่ถูกเป็นเหยื่อเหล่านี้เริ่มรู้สึกถึงความสิ้นหวังหรืออาจจะถึงขั้นฆ่าตัวตายในสถานการณ์ของพวกเขาเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์พวกเขามักจะไม่ขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่ เพื่อนหรือครู นักเรียนที่รู้สึกโดดเดี่ยวอาจมีประสบการณ์ในสิ่งที่พวกเขาถูกกดดันจนก่อเหตุฆ่าตัวตายในที่สุด ดังนั้นผลกระทบทางจิตวิทยาที่เป็นอันตรายที่สุดของการกลั่นแกล้งที่อาจเกิดขึ้นได้คือการที่วัยรุ่นฆ่าตัวตาย (Slonje et al., 2013) และจากการสำรวจของ วิมลทิพย์ มุกสิกพันธ์ (2552) กับกลุ่มวัยรุ่น จำนวน 2500 คนทั่วประเทศ ผลการสำรวจพบว่ามียุวชน 842 คน หรือคิดเป็น 43.1% ระบุว่าตนเองเคยถูกรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ ซึ่งการกลั่นแกล้งที่นักเรียน นักศึกษาเป็นผู้กระทำและถูกกระทำมากที่สุดคือการนินทาและด่าทอผู้อื่น เคยกระทำร้อยละ 20.1 และ ถูกกระทำร้อยละ 25.2 รองลงมาคือ การถูกส่งข้อความที่ก่อกวนหรือดูหมิ่นอย่างซ้ำๆ เคยกระทำร้อยละ 13.5 ถูกกระทำร้อยละ 21 ส่วนที่พบน้อยที่สุดคือ การแอบอ้างชื่อหรือตัวตนของผู้อื่นเพื่อให้ร้าย กระทำร้อยละ 7.7 และถูกกระทำร้อยละ 10.4 จากผลการวิจัยดังกล่าวจะเห็นได้ว่าทั้งวิจัยในประเทศและต่างประเทศกำลังชี้ให้เห็นว่าวัยรุ่นในยุคปัจจุบันกำลังเผชิญกับปัญหาการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์และมีแนวโน้มที่จะถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์มากขึ้นเป็นลำดับอย่างรวดเร็ว เนื่องมาจากความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีและการมีทัศนคติเชิงลบต่อสังคม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมิตและคณะ (Smith et al., 2008) ที่พบว่าส่วนใหญ่บุคคลที่จะตกเป็นเหยื่อในการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์นั้นส่วนมากล้วนแล้วแต่จะไม่ทราบที่มาของบุคคลที่เป็นคนลงมือกระทำ ว่าแท้จริงแล้วบุคคลที่เป็นคนกลั่นแกล้งทางไซเบอร์นั้นคือใคร จึงทำให้เหยื่อนั้นไม่สามารถที่จะรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาพบว่า ผู้ที่กลั่นแกล้งทางไซเบอร์ส่วนใหญ่คือนักเรียนที่มาจากโรงเรียนเดียวกันหรือคนที่อยู่ในละแวกใกล้เคียง

นอกจากนี้ แพริสและคณะ (Parris, Varjas, Meyers, & Cutts, 2012) ได้กล่าวไว้ว่า หากแต่การที่บุคคลนั้นจะสามารถเผชิญปัญหาได้สำเร็จตามที่ตั้งเอาไว้ได้หรือไม่นั้น อาจจะขึ้นอยู่กับลักษณะของบุคคลนั้น คือ 1) อารมณ์ในช่วงเวลาขณะนั้น ว่าบุคคลนั้นมีความวิตกกังวลหรือมีความรู้สึกกดดัน หรือไม่เพราะเนื่องมาจากการที่บุคคลมีอารมณ์เหล่านั้นสูงและอาจจะทำให้ไม่สามารถแก้ไขเรื่องราวหรือปัญหาที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้ดี 2) ระดับสติปัญญาของบุคคลที่ได้เผชิญปัญหา โดยบุคคลที่มีระดับสติปัญญาที่มีความแตกต่างกันนั้นย่อมจะมีวิธีคิดหรือวิธีการแก้ไขปัญหาที่ตนเองได้เผชิญอยู่นั้นแตกต่างกันออกไป บุคคลที่มีระดับสติปัญญาที่สูงก็สามารถใช้วิธีการหรือหลักที่มีความซับซ้อนแก้ไขปัญหามากกว่าผู้ที่มีระดับสติปัญญาดำ 3) ระดับแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ที่มีความแตกต่างกันนั้นย่อมมีผลต่อการแก้ไขปัญหามีความแตกต่างกันออกไป โดยบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงก็จะมีมีความคาดหวังที่สูง นอกจากนั้นปัจจัยที่ได้กล่าวมาข้างต้น ประสพการณ์ที่เกี่ยวกับความสำเร็จหรือไม่สำเร็จในการแก้ปัญหามองการเผชิญปัญหาของบุคคล หรือการได้รับการส่งเสริมให้กำลังใจจากสังคมและสิ่งแวดล้อมที่บุคคลได้รับ ก็สามารถส่งเสริมให้บุคคลมีความสามารถในการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกันได้

ดังนั้นการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นที่ตกเป็นเหยื่อจากการถูกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ มีข้อเสนอแนะให้ใช้กระบวนการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อให้วัยรุ่นที่ตกเป็นเหยื่อได้แลกเปลี่ยน ประสพการณ์การถูกลั่นแกล้ง ร่วมกันอภิปรายถึงแนวทางป้องกันและวิธีการในการแก้ไขปัญหา และจัดการกับผลกระทบที่จะเกิดขึ้นร่วมกัน รวมทั้งสอนทักษะต่างๆ ที่จำเป็นต่อการรับมือกับ ปัญหาและการจัดการทางอารมณ์ที่จะเกิดขึ้น (Ryan & Curwen, 2013) จากการศึกษาและรวบรวมข้อมูลในการให้คำปรึกษาพบว่าการใช้กระบวนการการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นสามารถช่วยเหลือผู้มาขอรับคำปรึกษาในการลดความวิตกกังวล และช่วยพัฒนาวิธีการเผชิญปัญหาของเยาวชนได้ (หทัยรัตน์ บุญสุขศรี & ดลดาว ปุณณานนท์, 2556)

การให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ เป็นกระบวนการในการช่วยเหลือที่มองว่าการยึดเพียง ทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งนั้นอาจจะไม่สามารถทำความเข้าใจและทำการช่วยเหลือในความต้องการของ ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้ทั้งหมด เพราะบุคคลแต่ละบุคคลนั้นย่อมมีความหลากหลายและมีความคิดที่ซับซ้อน รวมไปถึงพฤติกรรมและความรู้สึก ดังนั้นการค้นหาทางออกโดยการเลือกดี กรอบเพียงหลักการใดหลักการหนึ่งอาจจะทำให้ผู้มาขอรับคำปรึกษานั้นขาดโอกาสในหลายๆด้าน โดยจะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการเป็นกระบวนการให้คำปรึกษาที่มีความเหมาะสม กับการที่จะนำไปใช้ในส่วนของการสถานศึกษาทั้งภาครัฐบาลและภาคเอกชน รวมไปถึง สถาบันการศึกษาต่างๆ สอดคล้องกับ เพ็ญญา กุลนาคดล (2560) ที่กล่าวว่าการปรึกษากลุ่มเชิง

บูรณาการเป็นกระบวนการช่วยเหลือที่มีความยืดหยุ่นต่อสภาพปัญหาตามบริบทของผู้มาขอรับคำปรึกษา เช่นเดียวกับ พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) ได้กล่าวถึงข้อดีของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการว่า เป็นการเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคในการช่วยเหลือได้อย่างหลากหลายทั้งนี้ เพราะพฤติกรรมที่มีความซับซ้อนของบุคคลนั้นไม่มีทฤษฎีใดที่จะทำให้เกิดความเข้าใจได้เพียงพอ จึงทำให้การให้คำปรึกษานั้นมีความยืดหยุ่นมากขึ้นและเหมาะสมกับบุคคลที่มาขอรับคำปรึกษาได้เป็นอย่างดี

ผลการวิจัยที่กล่าวในข้างต้นสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญในการช่วยเหลือวัยรุ่นที่ตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์และตระหนักถึงปัญหาการถูกลั่นแกล้งทางไซเบอร์และผลกระทบที่จะเกิดขึ้นหลังจากการถูกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เนื่องจากปัญหาดังกล่าวเกี่ยวข้องกับ วัยรุ่นในปัจจุบันที่ต้องเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตและเป็นพลเมืองของชาติ อีกทั้งยังก่อให้เกิดผลกระทบในสังคมและประเทศชาติ ด้วยเหตุนี้ การสร้างกลุ่มให้การปรึกษาที่มุ่งให้เยาวชนให้ได้ตระหนัก ถึงอันตรายที่เกิดขึ้น เรียนรู้และพัฒนาแนวทางการรับมือและวิธีปฏิบัติเมื่อเผชิญเหตุการณ์รุนแรงและ ความวิตกกังวลจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ได้อย่างเหมาะสม น่าจะนำมาซึ่งประโยชน์ในการ วางแผนป้องกันหรือให้ความช่วยเหลือเยาวชนที่มีความเกี่ยวข้องกับการรังแกผ่านโลกไซเบอร์ และ สามารถนำไปต่อยอดในการค้นคว้าวิจัย อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมไทย (ความคณิง จิตติพันธ์ & แก้วจินดา มฤษฎ, 2559)

เพื่อให้การวิจัยในครั้งนี้สามารถตอบจุดมุ่งหมายในการศึกษาได้อย่างชัดเจนนั้น ผู้วิจัยได้แบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ระยะคือ การศึกษาระยะที่ 1 เป็นการศึกษาข้อมูลด้านสารสนเทศ ที่เป็นความจริงและนำไปสู่ความเข้าใจได้อย่างชัดเจน โดยจะเริ่มจากการศึกษาจากผู้ให้ข้อมูลหลักที่เคยเผชิญปัญหาการถูกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ด้วยวิธีการศึกษาเชิงคุณภาพ หลังจากนั้นผู้วิจัยจะนำผลที่ได้ มาเป็นส่วนหนึ่งร่วมกับการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาการถูกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ เพื่อทำความเข้าใจในทักษะการเผชิญปัญหาของนักเรียนที่มีประสบการณ์จากการถูกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ และในระยะที่ 2 เป็นการเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยการใช้ทฤษฎี 6 ทฤษฎีได้แก่ 1) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม 2) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีภาวนิยัม 3) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริง 4) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบการวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล 5) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม 6) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางผลจากการวิจัยครั้งนี้จะทำให้เกิดความเข้าใจประสบการณ์และแนวทางการเผชิญปัญหาการถูกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของเด็ก

นักเรียนและเยาวชนไทยเป็นรายกลุ่มเพื่อให้ได้ข้อมูล เชิงลึกที่มีขอบเขตชัดเจนและมีความสมบูรณ์ซึ่งเป็นลักษณะเด่นของการศึกษาแบบกลุ่ม

คำถามการวิจัย

1. การศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เป็นอย่างไร
2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้หรือไม่

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน
2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ความสำคัญ

ผลจากการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผู้วิจัยคาดหวังว่าจะเกิดประโยชน์ โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเด็น ดังนี้

1. ประโยชน์เชิงวิชาการ

การวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางในการทำงานของครูแนะแนวหรือบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากับนักเรียนหรือบุคคลที่ต้องเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ เพื่อเป็นการส่งเสริมและพัฒนาให้นักเรียนหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องสามารถปรับตนเอง ยอมรับในสิ่งที่ตนเองมีและสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. ประโยชน์เชิงปฏิบัติ

2.1 นักเรียนที่เผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ สามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้ดียิ่งขึ้น สามารถวางแผนในการจัดการกับอารมณ์ มีความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเอง

2.2 บุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาได้มีแนวทางในการช่วยเหลือและรับมือกับนักเรียนที่ต้องเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้อย่างเหมาะสมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน รวมไปถึงการแก้ปัญหาในด้านต่างๆ โดยผ่านกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัย โดยใช้การวิจัยเชิงปริมาณ และการศึกษาเชิงคุณภาพ เพื่อให้สามารถบรรลุจุดมุ่งหมายและตอบคำถามของการวิจัยได้อย่างชัดเจน ซึ่งการวิจัยสามารถแบ่งระยะของการดำเนินการวิจัยออกเป็น 2 ระยะได้แก่

ระยะที่ 1 การศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

สนามการวิจัย

สำหรับการศึกษาประสบการณ์การเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนระยะที่ 1 ผู้วิจัยได้กำหนดสนามการวิจัยที่ใช้ในการศึกษาเกี่ยวกับมุมมองความหมาย และกระบวนการการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนคือโรงเรียนในสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐานเขต 1 กลุ่ม 3 กรุงเทพมหานคร สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการเนื่องจากเป็นพื้นที่ที่ผู้วิจัยสามารถดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลได้สะดวกและมีความเข้าใจเกี่ยวกับบริบทของโรงเรียนและชุมชนรอบข้างในเบื้องต้นตลอดจนจากการพิจารณาข้อมูลที่ได้รับจากการศึกษาเบื้องต้นพบว่าโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขต 1 กลุ่ม 3 ดังกล่าวมี ความเป็นไปได้ที่จะสามารถตอบคำถามที่ตามจุดมุ่งหมายของการศึกษาได้

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายในการศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์การเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยผู้วิจัยใช้การศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative study) โดยผู้วิจัยได้กำหนดผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) ที่ใช้สัมภาษณ์เชิงลึกเป็นนักเรียนที่มีประสบการณ์ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์จำนวน 5 คน ที่มีอายุระหว่าง 15 – 17 ปี เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีการศึกษา 2563 ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ทั้งสิ้นจำนวน 11 โรงเรียนได้แก่โรงเรียนทวีธาภิเศก โรงเรียนมัธยมวัดนายโรง โรงเรียนวิมุตยารามพิทยากร โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม โรงเรียนสตรีวัดระฆัง โรงเรียนวัดบวรเมศล โรงเรียนสุวรรณาราม วิทยาคม โรงเรียนอุบลรัตนราชกัญญาราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร โรงเรียนสวนอนันต์ โรงเรียนฤทธิณรงค์รอน และโรงเรียนชินโรวชิวิทยาลัยรวมจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 6,650 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 1, 2563)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2563 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร จากเกณฑ์การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ที่จำนวนประชากร 6,650 คน ตามแนวคิดของ ศิริชัย กาญจนวาสี (2559) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 379 คนจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster random sampling)

ระยะที่ 2 เป็นการเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เป็นนักเรียนในระยะที่ 1 ที่ได้จากการเลือก แบบเจาะจง (Purposive sampling) เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนทวีธาภิเศก ที่มีคะแนนการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ตั้งแต่เบอเซนไทล์ที่ 25 ลงมาและมีความสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้จำนวน 8 คน ที่อยากจะเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ โดยมีเกณฑ์การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามแนวคิดของ วชิร ทรัพย์มี (2556) ที่ว่ากลุ่มเด็กควรมีสมาชิก 6 – 8 คน ซึ่งจำนวนสมาชิกที่เหมาะสมจะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์และง่ายต่อการเข้าถึงสมาชิกอย่างทั่วถึง

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น ได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ตัวแปรตาม ได้แก่ ทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับมือ หรือจัดการกับสถานการณ์ที่ถูกคุกคามในโลกไซเบอร์ โดยเริ่มตั้งแต่การโดนคุกคามทางโทรศัพท์มือถือหรือคอมพิวเตอร์ผ่านอินเทอร์เน็ต โดนโจมตีหรือทำร้ายจากบุคคลอื่น ด้วยการส่งข้อความเพื่อต่อว่า ดูถูก ล้อเลียน หรือมีการเผยแพร่ภาพตัดต่อหรือคลิปวิดีโอเผยแพร่ข้อมูลส่วนตัวของผู้อื่นต่อสาธารณะโดยไม่ได้รับอนุญาต ทั้งนี้การกระทำดังกล่าวผู้กระทำอาจแสดงตัวตนที่แท้จริงหรือปลอมตัวเป็นบุคคลอื่นก็ได้ โดยที่บุคคลจะมีการแสดงออกในรูปแบบของพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้สถานการณ์ที่ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์นั้นคลี่คลายลงโดยมี

องค์ประกอบ 4 องค์ประกอบตามแนวคิดของ ลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1987) ได้แก่

1.1 ความคิดเชิงบวก หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการรับรู้ และคิดไปในทิศทางที่ดีต่อสิ่งที่เกิดจากการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ด้วยความเป็นเหตุเป็นผล ไม่หลีกเลี่ยงปัญหา ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น มองสิ่งต่างๆอย่างเข้าใจ ยอมรับได้ในด้านลบ มองปัญหา ความทุกข์ ความไม่ราบรื่นในชีวิตเป็นเรื่องธรรมดา

1.2 ทักษะการแก้ปัญหา หมายถึง ความสามารถในการแสวงหาข้อมูล วิเคราะห์สถานการณ์และหาแนวทางปฏิบัติเพื่อจัดการและแก้ไขปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ มีการวิเคราะห์ เปรียบเทียบทางเลือกกับความต้องการของตนเองและเลือกวางแผนแก้ไขปัญหาสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปแก้ไขในสถานการณ์การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้อย่างเหมาะสม

1.3 ทักษะการกล้าแสดงออก หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการแสดงความคิด ความรู้สึกต่างๆออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งด้านภาษา ท่าทางใบหน้า น้ำเสียง รวมไปถึงการประสานสายตากับผู้อื่นที่สนทนาด้วย อย่างเหมาะสม กล้าตัดสินใจและเป็นธรรมชาติ โดยปราศจากความวิตกกังวล ความเสียใจ ความกลัว และสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

1.4 การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการเปิดรับและเข้าถึงการสนับสนุนด้านจิตใจจากเพื่อน ครอบครัว คนใกล้ชิด แหล่งช่วยเหลือทางสังคม รวมทั้งมีความสามารถในการแสวงหาและเข้าถึงข้อมูลความรู้ที่จะนำมาใช้ในการพัฒนาตนเอง

2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ หมายถึง กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ได้มีการบูรณาการเทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม 6 ทฤษฎีได้แก่ 1) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม 2) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีภานิยม 3) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริง 4) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบการวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล 5) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม 6) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ให้กลับสมาชิกภายในกลุ่มให้สามารถค้นหาศักยภาพของตนเอง สามารถดำเนินชีวิตประจำวัน และแก้ไขปัญหาชีวิตของตนเองในปัจจุบัน โดยมีการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งหมด 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

2.1 ขั้นเริ่มต้น เป็นขั้นปฐมนิเทศ และเป็นขั้นตอนในการกำหนดโครงสร้างกลุ่มโดยเริ่มจากการสร้างความคุ้นเคยให้กับสมาชิกภายในกลุ่ม การสำรวจความต้องการของสมาชิกภายในกลุ่ม การลดกลไกการป้องกันตนเอง จัดการกับความวิตกกังวล และการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ความปลอดภัย ความไว้วางใจ การยอมรับซึ่งกันและกัน ช่วยให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกในการให้คำปรึกษากลุ่ม

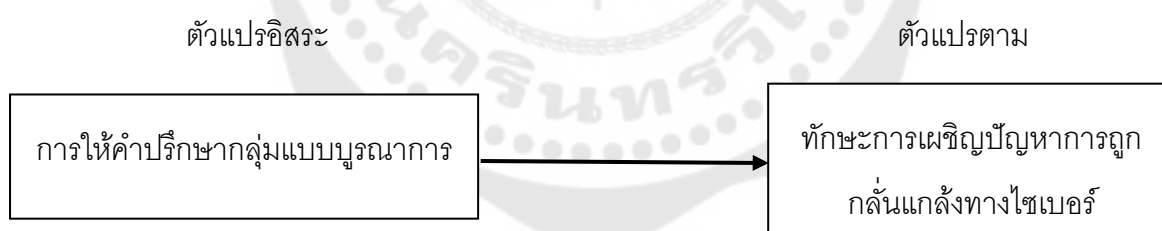
2.2 ขั้นดำเนินการ ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ ข้อตกลงของการให้คำปรึกษากลุ่ม ความรับผิดชอบของสมาชิกแต่ละคน การเอื้ออำนวยให้สมาชิกลดความรู้สึกกังวลและการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ความปลอดภัย ความไว้วางใจ การยอมรับซึ่งกันและกัน ช่วยให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึก เน้นความไว้วางใจ เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มได้เรียนรู้หน้าที่ของตนเอง และสามารถกำหนดจุดมุ่งหมายของตนเองได้อย่างชัดเจน รู้ว่าบทบาทและการมีส่วนร่วมภายในกลุ่มของตนเองนั้นเป็นอย่างไร และทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่มีความเหมาะสมกับตนเอง รวมไปถึงการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล สำหรับผู้นำกลุ่มควรเป็นต้นแบบด้านการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มอย่างจริงใจและไม่ปิดบัง ในขั้นตอนนี้สมาชิกเริ่มมีความรู้สึกเป็นพวกเดียวกันภายในกลุ่ม โดยบูรณาการเทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มทั้ง 6 ทฤษฎีประกอบไปด้วยทฤษฎีดังต่อไปนี้ 1) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม 2) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม 3) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง 4) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบการวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล 5) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม 6) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

2.3 ขั้นสรุป สำหรับขั้นตอนนี้เป็นส่วนของการที่สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้และมีความมั่นคงในความคิดของตนเอง สามารถที่จะนำสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาในครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และเป็นขั้นตอนในการยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกภายในกลุ่มนั้นรวบรวมและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกลุ่มในแต่ละครั้งไปใช้ในชีวิตประจำวัน เมื่อใกล้หมดเวลาในการให้คำปรึกษาผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกภายในกลุ่มนั้นเริ่มสำรวจตนเองและสรุปว่าได้อะไรจากการทำกิจกรรมกลุ่ม ข้อเสนอแนะต่าง ๆ และให้ข้อมูลย้อนกลับภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มมีบทบาทในการเอื้ออำนวยให้เกิดการสนับสนุน เสริมแรง ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และให้ข้อมูลตอบกลับเพื่อให้สมาชิกสามารถเผชิญกับสถานการณ์ภายนอกกลุ่มและใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

3. นักเรียน หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2563 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย เพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาสำหรับนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน โดยนำองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาโดยใช้ทฤษฎีพื้นฐานของ Lazarus and Folkman (1987 อ้างถึงใน สุวิพร ไชไลสถาพร, 2560, น. 25) ได้แก่วิธีการเผชิญปัญหาเพื่อมุ่งเน้นการแก้ปัญหา และวิธีการเผชิญปัญหาที่มุ่งปรับอารมณ์ ผสมผสานเข้ากับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ตามแนวคิดของคอเรย์ (Corey, 2014) โดยบูรณาการเทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม 6 ทฤษฎี 1) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม 2) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม 3) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง 4) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบการวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล 5) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม 6) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง จากแนวคิดดังกล่าวสามารถสร้างกรอบแนวคิดได้ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานในการวิจัย

นักเรียนมีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เพิ่มขึ้น หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษาและทำความเข้าใจผู้ที่ตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ โดยจะ นำเสนอประเด็นสำคัญตามหัวข้อดังต่อไปนี้

- 1) เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (Cyberbullying)
 - 1.1 นิยามและเกณฑ์การให้คำนิยามการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์
 - 1.2 ประเภทของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์
 - 1.3 บทบาทและการมีส่วนร่วมในการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์
 - 1.4 เหยื่อและผลกระทบจากการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์
 - 1.5 แนวทางการเผชิญปัญหาการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์
 - 1.6 สถานการณ์และแนวทางแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในประเทศไทย
 - 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์
- 2) เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการเผชิญปัญหา
 - 2.1 ความหมายของทักษะการเผชิญปัญหา
 - 2.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา
 - 2.3 กลวิธีการเผชิญปัญหา
 - 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการเผชิญปัญหา
- 3) เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.1.2 คุณประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.1.3 หลักการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.1.4 กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.1.5 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
 - 3.2 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.2.1 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

3.2.2 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีภาวานิยม

3.2.3 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญ

ความจริง

3.2.4 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบการ

วิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล

3.2.5 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบ

พฤติกรรมนิยม

3.2.6 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบยึดบุคคล

เป็นศูนย์กลาง

3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างทักษะการ
แก้ปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

1. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (Cyberbullying)

การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (Cyberbullying) การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เป็นปัญหาทางสังคมในกลุ่มเด็กและเยาวชนที่กำลังได้รับความสนใจในวงกว้างโดยเป็นผลมาจากความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร งานวิจัยที่ผ่านมาได้ทำการศึกษาปัญหาการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในแง่มุมต่างๆ รวมทั้งผลกระทบของการตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ผู้วิจัยได้รวบรวมประเด็นสำคัญเกี่ยวกับปัญหาการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่ได้จากการศึกษา งานวิจัยโดย แบ่งประเด็นที่จะนำเสนอออกเป็น 6 ประเด็นได้แก่ นิยามและเกณฑ์การให้คำนิยาม การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ประเภทของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์บทบาทและการมีส่วนร่วมในการ กลั่นแกล้งทางไซเบอร์ เหยื่อและผลกระทบจากการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ แนวทางการ การเผชิญปัญหาการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์และสถานการณ์และแนวทางการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้ง ทางไซเบอร์ในประเทศไทย โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 นิยามและเกณฑ์การให้คำนิยามการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

โอลวีธัส (Olweus, 2013) ให้นิยามการกลั่นแกล้งไว้ว่าเป็นการแสดงพฤติกรรม ก้าวร้าวซ้ำๆ ต่อเพื่อนวัยเดียวกันในบริบทที่มีความไม่เท่าเทียมกันทางอำนาจระหว่างผู้ที่แสดง ความก้าวร้าวกับเหยื่อโดยมีเจตนาที่จะ ทำร้ายเหยื่อ หรือทำให้เหยื่อเกิดความทุกข์ โดยที่เหยื่อไม่ สามารถปกป้องตัวเองได้โดยอาจอยู่ในรูปแบบของการกระทำที่รุนแรงผ่านร่างกายหรือวาจาหรือ การกระทำอื่นๆ ที่ไม่ใช่วาจาเราเรียกการกลั่นแกล้งแบบนี้ว่า การกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิม (Traditional Bullying) การกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิมมีองค์ประกอบพื้นฐานสามอย่าง ได้แก่ การเกิด

ซ้ำ เจตนามุ่งร้ายและความไม่เท่าเทียมกันทางอำนาจ (Olweus, 2013) การกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิมนั้น เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างแพร่หลายในโรงเรียนและชุมชน (Wong et al., 2014) เนื่องจากในปัจจุบันเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของเด็กและวัยรุ่นมากขึ้น การกลั่นแกล้งรูปแบบใหม่จึงถือกำเนิดขึ้น เราเรียกการกลั่นแกล้งแบบใหม่นี้ ว่าการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (Cyberbullying) งานวิจัยที่ผ่านมา นำนิยามการกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิมมาประยุกต์ใช้ในการให้คำนิยามการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (Dredge, Gleeson, & Garcia, 2014) นิยามการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ส่วนใหญ่จึงตั้งอยู่บนองค์ประกอบพื้นฐานสามอย่างของการกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิม อันได้แก่ การเกิดซ้ำ เจตนามุ่งร้ายและความไม่เท่าเทียมกันทางอำนาจ ซึ่ง Smith และคณะ (Smith et al., 2008) ได้ให้ความหมายการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ไว้ว่าเป็นการแสดงพฤติกรรมที่ก้าวร้าวต่อผู้ที่ไม่สามารถปกป้องตัวเองได้อย่างซ้ำๆ ผ่านช่องทางการสื่อสารอิเล็กทรอนิกส์เป็นระยะเวลานานโดยบุคคลหรือกลุ่มคน คำนิยามดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์คือการใช้อำนาจในทางที่ผิดโดยการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเป็นเครื่องมือ อย่างไรก็ตามแม้ว่านิยามการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์จะมีพื้นฐานมาจากนิยามการกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิม แต่การกลั่นแกล้งทั้งสองแบบนี้มีลักษณะเฉพาะตัวและมีรายละเอียดที่แตกต่างกันนักวิจัยจึงถกเถียงกันเรื่องการนำองค์ประกอบสามอย่างของนิยามการกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิมมาใช้ในการให้คำนิยามการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ องค์ประกอบที่หนึ่งคือ การเกิดซ้ำ (Repetition) ลักษณะการเกิดซ้ำของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์นั้นแตกต่างจากการกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิม การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เพียงหนึ่งครั้งสามารถแผ่ขยายเป็นวงกว้างและทวีความรุนแรงขึ้นเนื่องจากการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเป็นเครื่องมือยกตัวอย่างเช่น การส่งต่อรูปภาพหรือเผยแพร่ข้อมูลเดิมซ้ำๆ ทางอินเทอร์เน็ตตัวอย่างดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า การกระทำเพียงครั้งเดียวของผู้กระทำหนึ่งคนอาจถูกกระทำซ้ำอีก หลายครั้งโดยบุคคลอื่นๆ ซึ่งหมายความว่าผู้ที่ตกเป็นเหยื่อต้องเผชิญกับการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ซ้ำๆ นักวิจัยได้ มีการตั้งคำถามว่า การกระทำที่ถูกกระทำซ้ำโดยบุคคลอื่นที่ไม่ใช่ผู้กระทำคนแรกถือเป็นการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์หรือไม่ (Slonje et al., 2013) สิ่งที่ควรนำมาพิจารณาเพื่อหาคำตอบสำหรับคำถามนี้คือ การเปิดเผยในที่สาธารณะ (Publicity) งานวิจัยของโนเซนตินีและคณะ (Nocentini et al., 2010) พบความสัมพันธ์ระหว่างการเกิดซ้ำและการเปิดเผยในที่สาธารณะ ผลจากการตรวจสอบมุมมองการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนอายุระหว่าง 12 -18 ปี จำนวน 70 คน ที่มีต่อเกณฑ์การให้คำนิยามการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์พบว่าในมุมมองของผู้เข้าร่วมการวิจัย การกระทำที่เข้าข่ายเป็นการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ไม่จำเป็นต้องถูกกระทำซ้ำโดยผู้เริ่มต้นถ้าหากว่าการกระทำนั้นเกิดขึ้นในที่สาธารณะ

และมีบุคคลอื่นร่วมรับรู้ด้วย เช่น การโพสต์ข้อความล้อเลียนคนๆ หนึ่งบนเฟซบุ๊กโดยที่มีบุคคลอื่นเห็นข้อความนั้นด้วย

จากการกระทำดังกล่าวจัดว่า เป็นการกระทำซ้ำเนื่องจากจำนวนความคิดเห็นที่เพิ่มขึ้น ด้วยเหตุนี้การเปิดเผยในที่สาธารณะจึงมีลักษณะการทำงานที่คล้ายกับการเกิดซ้ำ (Nocentini et al., 2010) องค์ประกอบที่สองคือ เจตนามุ่งร้าย (Deliberate Intent) ผู้เข้าร่วมการวิจัยส่วนใหญ่ในงานวิจัยของโนเซนตินีและคณะมีความเห็นว่า ผู้ที่ถูกกระทำพิจารณาผลกระทบที่ได้รับจากพฤติกรรมบางอย่างที่เกิดขึ้นทางอินเทอร์เน็ตและมุมมองการรับรู้ที่ตนมีต่อพฤติกรรมนั้นในการตัดสินใจการกระทำใดเป็นการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์มากกว่าพิจารณาเจตนาของผู้กระทำ เหตุอาจะตีความเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์รูปแบบหนึ่งไม่ว่าผู้กระทำจะกระทำไป โดยมีเจตนาให้เกิดผลในทางลบต่อผู้ถูกกระทำหรือไม่ก็ตาม ผลการวิจัยของเดรดจ์และคณะ (Dredge et al., 2014) ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า การตัดสินใจการกระทำใดการกระทำหนึ่งเป็นการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์หรือไม่ ขึ้นอยู่กับมุมมองและการรับรู้ของเหยื่อมากกว่าเจตนาของผู้กระทำ แม้ว่าเจตนามุ่งร้าย จะเป็นองค์ประกอบที่ถูกกล่าวถึงมากที่สุดในการพิจารณาการให้ความหมายการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์แต่มีเพียง ส่วนหนึ่งเท่านั้นที่เชื่อว่าเจตนามุ่งร้ายเป็นองค์ประกอบสำคัญของ การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ผู้เข้าร่วมการวิจัยส่วนใหญ่มองว่าการกระทำหนึ่งๆ สามารถเข้าข่ายเป็นการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้ แม้ว่าผู้กระทำจะไม่มีเจตนามุ่งร้ายก็ตามการตัดสินใจการกระทำใด เป็นการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ขึ้นอยู่กับว่าการกระทำนั้นส่งผลกระทบต่อเหยื่อในทางลบหรือไม่เป็นหลัก เจตนามุ่งร้ายจึง ไม่ใช่องค์ประกอบสำคัญของนิยามการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ องค์ประกอบที่สามคือ ความไม่เท่าเทียมกันทางอำนาจ (Power Imbalance) ซึ่งโอลวีอุส (Olweus, 2013) กล่าวถึงความไม่เท่าเทียมกันทางอำนาจในบริบทของการกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิมโดยบรรยายลักษณะของเหยื่อว่าเป็นผู้อ่อนแอ ซึ่งความอ่อนแอในที่นี้ไม่ได้หมายถึงความอ่อนแอทางด้าน ภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่ยังหมายถึงความอ่อนแอทางด้านจิตใจด้วยความไม่เท่าเทียมกันทางอำนาจอาจเกิดจากการ ได้รับความนิยมชื่นชอบในกลุ่มคนหมู่มากหรือการไม่ได้รับการยอมรับในกลุ่มเพื่อน ความไม่เท่าเทียมกันทางอำนาจในบริบทของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์นั้นแตกต่างจากการกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิมเนื่องจากพลังกำลังทางร่างกายหรือพลังของจำนวนคนหลายๆ ไม่ใช่สิ่งจำเป็นสำหรับการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความไม่เท่าเทียมกันทางอำนาจในการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์คือ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารและการไม่เปิดเผยตัวตนของผู้กระทำ การมีความรู้ความเชี่ยวชาญทางด้านเทคโนโลยีและสารสนเทศในระดับสูงอาจนำไปสู่การเกิด

ความไม่เท่าเทียมกันทางอำนาจ งานวิจัยชิ้นหนึ่งพบว่านักเรียนที่มีทักษะการใช้อินเทอร์เน็ตในระดับสูงมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือและอินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสม (Varjas, Talley, Meyers, Parris, & Cutts, 2010) อีกทั้งงานวิจัยของ Ybarra, Espelage, and Mitchell (2008 อ้างถึงใน ปองกมล สุรัตน์, 2561, น. 4) ยังพบว่าผู้ที่กลั่นแกล้งคนอื่นทางไซเบอร์มองว่าตนเองเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านอินเทอร์เน็ตมากกว่าผู้ที่ไม่ได้กลั่นแกล้งคนอื่นทางไซเบอร์แม้ว่าการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์อย่างการส่งข้อความหยาบคายถึงผู้อื่นจะสามารถทำได้ง่ายและไม่มีความซับซ้อนแต่การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์อย่างการ แอบอ้างสวมรอยเป็นคนอื่นทางอินเทอร์เน็ตนั้น ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญทางด้านเทคโนโลยีในระดับที่สูงกว่าปกติการมีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง มากๆ อาจทำให้บุคคลนั้นมีอำนาจเหนือผู้อื่นและเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลดังกล่าวใช้อำนาจที่ตนเองมีทำร้ายผู้อื่นอย่างตั้งใจ นอกจากการมีความรู้ความเชี่ยวชาญทางด้านเทคโนโลยีและสารสนเทศในระดับสูง ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิด ความไม่เท่าเทียมกันทางอำนาจอีกปัจจัยหนึ่งก็คือ การไม่เปิดเผยตัวตนของผู้กลั่นแกล้ง (Anonymity) งานวิจัยของเบล (Blais, 2021) พบว่าผู้ที่ตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ส่วนใหญ่ไม่รู้จักรักตัวคนที่แท้จริงของผู้กลั่นแกล้ง การไม่รู้ตัวตนของผู้กลั่นแกล้งทำให้เราหาวิธีการตอบโต้อย่างมีประสิทธิภาพได้ยากขึ้น นักเรียนหญิงคนหนึ่งได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประเด็นเรื่องการไม่เปิดเผยตัวตนระหว่างการให้สัมภาษณ์ในงานวิจัยชิ้นหนึ่งไว้อย่างชัดเจนว่า "การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์คือการที่เราไม่รู้ตัวตนของคนที่กำลังกลั่นแกล้ง เราไม่รู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นกันแน่ รู้เพียงอย่างเดียวว่าคนๆ นั้นรอจัดการเราอยู่" นักเรียนที่ตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์มักจะไม่ว่าผู้ที่เริ่มต้นกลั่นแกล้งตนเอง คือใคร อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาพบว่า ผู้ที่กลั่นแกล้งทางไซเบอร์ส่วนใหญ่คือนักเรียนที่มาจากโรงเรียนเดียวกันหรือคนที่อยู่ในละแวกใกล้เคียง ซึ่งสอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ของนักเรียนกลุ่มหนึ่งที่ค้นพบตัวตนที่แท้จริงของผู้ที่กลั่นแกล้งตนเองทางไซเบอร์ว่าเป็นคนที่เรียนอยู่โรงเรียนเดียวกันหรือเป็นคนที่ย้ายมาอยู่คนละโรงเรียนใกล้เคียงถ้าหากว่าผู้กลั่นแกล้งเป็นบุคคลที่ได้รับความนิยมขึ้นชอบในโรงเรียนหรือมีพลังกำลังมากกว่าผู้ถูกกลั่นแกล้ง เราอาจจำเป็นต้องนำเรื่องความไม่เท่าเทียมกันทางอำนาจกลับมาพิจารณาอีกครั้งเนื่องจากเหยื่ออาจกลัวที่จะตอบโต้เพื่อนนักเรียนที่ได้รับความนิยมขึ้นชอบหรือมีพลังกำลังมากกว่าที่สามารถแก้แค้นเหยื่อในโลกแห่งความเป็นจริง (Slonje et al., 2013) โดยงานวิจัยของ เมเนสสินีและคณะ (Menesini et al., 2012) ได้ศึกษาการให้คำนิยามการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยการศึกษาบทบาทขององค์ประกอบของการกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิมสามอย่าง ได้แก่ การเกิดซ้ำ เจตนามุ่งร้ายและความไม่เท่าเทียมกันทางอำนาจและบทบาทขององค์ประกอบของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่เป็น องค์ประกอบ ใหม่สองอย่าง ได้แก่

การเปิดเผยในที่สาธารณะและการไม่เปิดเผยตัวตนผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นกลุ่มเด็กวัยรุ่นที่มา จาก
หกประเทศในทวีปยุโรป ผลการวิจัยพบว่า เด็กวัยรุ่นให้ ความสำคัญกับความไม่เท่าเทียมกันทาง
อำนาจในการพิจารณาความหมายการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์มากที่สุดตามด้วยเจตนามุ่งร้ายและ
การไม่เปิดเผยตัวตน ความไม่เท่าเทียมกันทางอำนาจไม่ได้หมายถึงการที่บุคคลไม่สามารถปกป้อง
ตัวเองได้เพียงอย่างเดียวแต่ยังหมายถึงการทำให้ผู้ที่ตกเป็นเหยื่อรู้สึกแย่อีกด้วยนิยามของความ
ไม่เท่าเทียมกันทางอำนาจดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ความไม่เท่าเทียมกันทางอำนาจมีองค์ประกอบ
สองอย่าง ได้แก่การไร้อำนาจและการได้รับผลกระทบ อย่างไรก็ตาม งานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งพบว่าใน
การให้คำนิยามการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตคำนึงถึงผลกระทบในทางลบที่
ผู้ถูกกระทำได้รับจากพฤติกรรมที่เกิดขึ้นบนอินเทอร์เน็ตมากที่สุด (Dredge et al., 2014)
ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาที่พบว่า ผลกระทบที่เหยื่อได้รับเป็นเกณฑ์สำคัญใน
การให้ความหมายการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของเด็กวัยรุ่น (Menesini et al., 2012) อย่างไรก็ตาม
งานวิจัยหลายชิ้นในอดีตไม่ได้คำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับเหยื่อในการ พิจารณาคำนิยามการ
กลั่นแกล้งทางไซเบอร์ แต่กลับให้ความสำคัญกับการเกิดซ้ำเจตนามุ่งร้ายและความไม่เท่าเทียมกัน
ทางอำนาจ จากการพิจารณาองค์ประกอบของนิยามการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ จะเห็นว่าการกลั่น
แกล้งทางไซเบอร์นั้นมีความแตกต่างจากการกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิมหลายประการ สมิทและคณะ
(Smith et al., 2008) ได้อธิบายความแตกต่างระหว่างการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์กับการกลั่นแกล้ง
แบบดั้งเดิมไว้โดยแบ่งประเด็นเป็น 7 ข้อ ดังต่อไปนี้

- 1.1.1 การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ขึ้นอยู่กับความเชี่ยวชาญทางด้านเทคโนโลยี
- 1.1.2 การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เป็นการกลั่นแกล้งแบบไม่เปิดเผยตัวตนเพราะ
เป็นการกลั่นแกล้งทางอ้อมมากกว่าการเผชิญหน้ากันตรงๆ
- 1.1.3 ผู้กลั่นแกล้งทางไซเบอร์มักไม่เห็นปฏิกิริยาการตอบสนองของเหยื่อ
- 1.1.4 บทบาทของผู้เห็นเหตุการณ์ในการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ส่วนใหญ่มีความ
หลากหลายและซับซ้อนกว่าการกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิม ในการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ผู้รับรู้
เหตุการณ์อาจเป็นผู้ที่อยู่กับผู้กลั่นแกล้งตอนที่เกิดการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์หรืออาจเป็นผู้ที่อยู่กับ
เหยื่อตอนที่เหยื่อถูกกลั่นแกล้งหรืออาจจะไม่ใช่ทั้งสองอย่าง
- 1.1.5 แรงจูงใจอย่างหนึ่งในการกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิมคือการมีสถานะทางสังคม
ที่สูงขึ้นโดยการแสดงอำนาจเหนืออีกฝ่ายต่อหน้าคนจำนวนมากที่อยู่ในเหตุการณ์ ซึ่งสิ่งดังกล่าว
จะไม่ได้รับจากการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ แรงจูงใจของการกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิมกับการกลั่นแกล้ง
ทางไซเบอร์จึงมีความแตกต่างกัน

1.1.6 ผู้ที่มีส่วนรับรู้ในการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์มีจำนวนมากกว่าการกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิมเนื่องจากการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์สามารถเข้าถึงกลุ่มคน ขนาดใหญ่ที่เป็นเพื่อนวัยเดียวกันได้มากกว่าการกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิม

1.1.7 การหลบหนีจากการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เป็นสิ่งที่ทำได้ยากเนื่องจากผู้กลั่นแกล้งสามารถส่งข้อความถึงเหยื่อ ผ่านโทรศัพท์มือถือหรือคอมพิวเตอร์ได้ตลอดเวลาโดยไม่ว่าเหยื่อจะอยู่ที่ไหนก็ตามนักเรียนที่ตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์บางคนได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะเฉพาะของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่พวกเขาคิดว่าเป็นข้อแตกต่างที่ใหญ่ที่สุดระหว่างการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์กับการกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิม นักเรียนหญิงคนหนึ่งอธิบายความแตกต่างระหว่างการกลั่นแกล้งทั้งสองประเภทไว้ดังนี้ “ถ้าเป็นการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ เราไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นบ้าง เราองไม่เห็นว่ามีอีกฝ่ายหนึ่งกำลังทำอะไรอยู่ เรารู้สึกเหมือนกำลังถูกสะกดรอยตามในรูปแบบที่แตกต่างออกไป ถ้าเรามีเบอร์โทรศัพท์คนอื่นก็สามารถตามตัวเราได้ทุกเมื่อแต่การกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิมจะเกิดขึ้นต่อหน้าเราสามารถหนีมันโดยการกลับบ้านหรือทำอย่างอื่น” (Slonje et al., 2013) งานวิจัยที่ผ่านมาชี้ให้เห็นว่าการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์แตกต่างจากการกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิมในหลายๆ ด้าน แม้ว่าจะไม่ได้แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง (Raskauskas & Huynh, 2015) แต่ความแตกต่างที่เกิดขึ้นระหว่างการกลั่นแกล้งทั้งสองประเภทมีแนวโน้มที่จะส่งผลกระทบต่อองค์ประกอบอื่นๆ อย่างเช่น แรงจูงใจในการกลั่นแกล้งและผลกระทบที่เกิดขึ้นกับเหยื่อ สิ่งที่ถูกนำมาพิจารณาในการให้คำนิยามการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์คือ ลักษณะของการกระทำของผู้กลั่นแกล้ง เช่น ความต่อเนื่องของการกระทำหรือการทำซ้ำและเจตนามุ่งร้ายของผู้กระทำแต่การพิจารณาลักษณะของการกระทำของผู้กลั่นแกล้งเพียงอย่างเดียวนั้นไม่พอ ผู้วิจัยจำเป็นต้องให้ความสนใจกับมุมมองและ การรับรู้ประสบการณ์การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของผู้ที่ตกเป็นเหยื่อด้วยซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความต้องการจะเติมเต็มช่องว่างดังกล่าวโดยการศึกษาการให้ความหมายประสบการณ์การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ผ่านมุมมองการรับรู้ของผู้ที่ตกเป็นเหยื่อเพื่อจะได้เกิดความรู้ความเข้าใจว่าเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์มีเกณฑ์การให้คำนิยามการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์อย่างไรและสอดคล้องหรือแตกต่างจากเกณฑ์ที่นักวิจัยส่วนใหญ่ใช้ในการศึกษาการให้คำนิยามการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์หรือไม่อย่างไร

1.2 ประเภทของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

งานวิจัยที่ผ่านมาได้ทำการแบ่งประเภทของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยพิจารณาจาก เครื่องมือหรือช่องทางที่ใช้ในการกลั่นแกล้งกับรูปแบบการกระทำของการกลั่นแกล้งเป็นหลัก ออร์ทีก้าและคณะ (Ortega-Ruiz, Elipe, Mora-Merchan, Calmaestra, & Vega, 2009) แบ่ง

การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ออกเป็นสองประเภทตามเครื่องมือหรือช่องทางที่ใช้ในการกลั่นแกล้ง ได้แก่ อินเทอร์เน็ตและโทรศัพท์มือถือ ในขณะที่งานวิจัยของสมิธและคณะ (Smith et al., 2008) แบ่งเครื่องมือหรือช่องทางที่ใช้ในการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ออกเป็น 7 ประเภท โดยอ้างอิงจากข้อมูลที่ได้รับจากผู้เข้าร่วมการวิจัยซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ดังนี้

- 1.2.1 การโทรศัพท์ (Mobile Phone Calls)
- 1.2.2 ข้อความสั้นทางโทรศัพท์มือถือ (Text Messages)
- 1.2.3 รูปภาพหรือคลิปวิดีโอ (Picture/Video Clip Bullying)
- 1.2.4 อีเมล (E-mails)
- 1.2.5 ห้องสนทนาออนไลน์ (Chatroom)
- 1.2.6 ข้อความแชท (Instant Messaging)
- 1.2.7 เว็บไซต์ (Websites)

ฮวงและชวู (Huang & Chou, 2010) ได้ศึกษารูปแบบของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในกลุ่มผู้มีส่วนร่วมในการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่เหยื่อ ผู้กลั่นแกล้ง และผู้เห็นเหตุการณ์ จากการศึกษา พบว่า การข่มขู่คุกคามเป็นรูปแบบการกระทำที่เหยื่อและผู้กลั่นแกล้งกล่าวถึงมากที่สุด รองลงมาคือการ ล้อเลียนและการแพร่กระจายข่าวลือตามลำดับ ในขณะที่ผู้เห็นเหตุการณ์กล่าวถึงการล้อเลียนมากที่สุด ตามด้วยการข่มขู่คุกคามและการแพร่กระจายข่าวลือ

1.3 บทบาทและการมีส่วนร่วมในการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

งานวิจัยที่ศึกษาเรื่องการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ส่วนใหญ่แบ่งบทบาทของผู้ที่มีส่วนร่วมในการ กลั่นแกล้งทางไซเบอร์ออกเป็น 3 บทบาท ได้แก่ เหยื่อ (Victims) ผู้กลั่นแกล้ง (Bullies) และผู้ที่เป็นทั้ง เหยื่อและผู้กลั่นแกล้ง (Bully-Victims) งานวิจัยของมิชนาและคณะ (Mishna, Khoury-Kassabri, Gadalla, & Daciuk, 2012) ได้ทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียน จำนวน 2,186 คน พบว่านักเรียนมากกว่า 50% มีส่วนร่วมใน การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ โดยที่ 23.8% หรือเกือบหนึ่งในสามระบุว่าตนเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งทาง ไซเบอร์ ในขณะที่ 8% บอกว่าตนเองเป็นผู้กลั่นแกล้งคนอื่นทางไซเบอร์ หนึ่งในสี่ของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมด (25.7%) รายงานว่าตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมในการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ทั้งในฐานะเหยื่อและผู้กลั่นแกล้งใน ช่วงเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา นอกจากนี้ยังพบปัจจัยสองอย่างที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในการ กลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ได้แก่ อายุและเพศ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.3.1 อายุ งานวิจัยพบว่าเด็กที่มีอายุน้อยกว่าตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ มากกว่าเด็กที่มีอายุมากกว่า ยิ่งเด็กนักเรียนมีอายุมากเท่าไร ยิ่งมีแนวโน้มที่จะกลั่นแกล้งผู้อื่นทางไซเบอร์หรือมีส่วนร่วมในการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยเป็นทั้งเหยื่อและผู้กลั่นแกล้งมากขึ้นเท่านั้น ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของไยบาระและคณะ (Ybarra, Espelage, & Mitchell, 2008) ที่พบว่า โอกาสที่เด็กจะเข้าไปมีส่วนร่วมในการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในฐานะผู้กลั่นแกล้งมีแนวโน้มสูงขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยดังกล่าวแตกต่างจากผลการวิจัยที่ศึกษาเรื่องการกลั่นแกล้งแบบ ดั้งเดิมที่พบว่า โอกาสที่เด็กจะตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งหรือเป็นผู้กลั่นแกล้งคนอื่นมีแนวโน้มที่จะ น้อยลงเมื่อเริ่มโตขึ้น (Jacobs, Dehue, Völlink, & Lechner, 2014)

1.3.2 เพศ งานวิจัยของหว่องและคณะ (Wong et al., 2014) พบว่า เพศเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในการกลั่นแกล้ง ทางไซเบอร์ในกลุ่มวัยรุ่น จากการศึกษาพบว่าในช่วงเวลา 30 วันที่ผ่านมา วัยรุ่นชาย (16%) มีส่วนร่วม ในการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ มากกว่าวัยรุ่นหญิง (14.8%) โดยพบว่าวัยรุ่นชายมีแนวโน้มที่จะกลั่นแกล้ง ผู้อื่นทางไซเบอร์ มากกว่าวัยรุ่นหญิงและในขณะเดียวกันก็มีแนวโน้มที่จะตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ มากกว่า ผลการวิจัยดังกล่าวไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยส่วนใหญ่ที่พบว่าเหยื่อของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์มีแนวโน้มที่จะเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย อย่างไรก็ตามนักวิจัยบางท่านได้ออกมาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลการวิจัยที่ขัดแย้งกันว่าอาจเกิดจากการที่ วัยรุ่นหญิงมีแนวโน้มที่จะยอมมากกว่าในสภาพแวดล้อมที่ต้องมีการเผชิญหน้ากัน แต่เมื่ออยู่ในโลก ของอินเทอร์เน็ต พวกเธอสามารถที่จะแสดงออกมากขึ้นเนื่องจากไม่ต้องเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงของ ตนเอง อินเทอร์เน็ต ทำให้เพศชายและเพศหญิงเกิดความเท่าเทียมกันมากขึ้น (Ybarra et al., 2008) เด็กนักเรียนหญิงวัย 13 ปีคนหนึ่งได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในการกลั่นแกล้ง ทางไซเบอร์ของเพศหญิงไว้ดังนี้ "หนูคิดว่าผู้หญิงทำมากกว่า พวกเขากลั่นแกล้งคนอื่นทางไซเบอร์มากกว่าเพราะหนูคิดว่าพวก เขาไม่กล้าแสดงออกอย่างตรงไปตรงมา พวกเขาชอบปิดบังสิ่งต่างๆ" (Slonje et al., 2013)

1.4 เหยื่อและผลกระทบจากการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

งานวิจัยหลายชิ้นศึกษาเรื่องผลกระทบของการมีส่วนร่วมในการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ โดยพบว่านักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ต้องเผชิญกับอารมณ์ความรู้สึกด้านลบหลายอย่าง เช่น ความเศร้า ความตื่นตระหนกและความกลัว อีกทั้งยังไม่สามารถตั้งสมาธิให้จดจ่ออยู่กับการเรียนได้ (Beran & Li, 2005) ในขณะที่นักเรียนที่เป็นผู้กลั่นแกล้งทางไซเบอร์มี แนวโน้มที่จะ

แหกกฎระเบียบของโรงเรียนและมีปัญหาเรื่องความก้าวร้าวรุนแรง (Ybarra et al., 2008) การมีส่วนร่วมในการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ไม่ว่าจะในฐานะผู้กลั่นแกล้งหรือเหยื่อนั้นส่งผลกระทบต่อสุขภาพของวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่าผู้ที่กลั่นแกล้งคนอื่นทางไซเบอร์มีแนวโน้มที่จะใช้สารเสพติดมากขึ้น ในขณะที่ผู้ตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์มีแนวโน้มที่จะมีคุณภาพชีวิตที่แย่ลง (Blais, 2021) การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้ที่ตกเป็นเหยื่อ ดังจะเห็นได้จากงานวิจัยของมิชนาและคณะ (Mishna et al., 2012) ที่พบว่า นักเรียนที่ตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เกิด ความรู้สึกไม่ปลอดภัยในชีวิตมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์อย่างมี นัยสำคัญ นอกจากนี้ยังพบว่า การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ก่อให้เกิดผลกระทบที่ รุนแรงต่อผู้ถูกกลั่นแกล้งมากกว่าการกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิม โดยพบว่าผู้ที่ตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทาง ไซเบอร์บางคนมีการทำร้ายตัวเองและคิดที่จะฆ่าตัวตาย (Hay, Meldrum, & Mann, 2010) ในระหว่างการสัมภาษณ์นักเรียนที่มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ นักวิจัยพบว่า นักเรียนที่ตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์มีการแสดงอารมณ์ความรู้สึกด้านลบต่างๆ เช่น ความรู้สึกไร้ที่พึ่งพิง ความโกรธ ความเศร้า ความกังวล ความโดดเดี่ยวและ ความคับข้องใจ ซึ่งเป็น ผลกระทบจากการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ เด็กนักเรียนชายวัย 15 ปีคนหนึ่งบรรยายว่าตนเองนอนไม่หลับทั้งคืนและรู้สึกว่าอาการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่น่ากลัว ในขณะที่เด็กนักเรียนหญิงวัย 14 ปีคนหนึ่งบรรยายความรู้สึกของตนเองหลังจากถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ว่า “หนูโกรธมากและรู้สึกแปลกแยกและโดดเดี่ยวมาก เหมือนเราเป็นคนนอก” การตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้ถูกกลั่นแกล้ง แต่ ยังส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของผู้ถูกกลั่นแกล้งด้วย นักเรียนหญิงคนหนึ่งบอกว่าแม้เหตุการณ์ การ กลั่นแกล้งทางไซเบอร์จะผ่านไปแล้วเป็นระยะเวลาหนึ่งปีครึ่ง แต่เธอก็ยังคงหลบเลี่ยงผู้กลั่นแกล้งทุกครั้ง เมื่อเห็นผู้กลั่นแกล้งเดินมาตามถนน (Slonje et al., 2013) รูปแบบของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์และคุณสมบัติเฉพาะตัวบางอย่างของอินเทอร์เน็ตส่งผล กระทบต่อผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งแตกต่างกันออกไป ซึ่งงานวิจัยของสมิทและคณะ (Smith et al., 2008) พบว่าการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยการ ใช้รูปภาพหรือคลิปวิดีโอก่อให้เกิดผลกระทบที่รุนแรงต่อผู้ที่ตกเป็นเหยื่อมากกว่าการกลั่นแกล้งแบบ ดั้งเดิม ในขณะที่การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยการส่งข้อความก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้ที่ตกเป็นเหยื่อ เทียบเท่ากับการกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิม นอกจากนี้ งานวิจัยของออร์ทิเกาและคณะ (Ortega-Ruiz et al., 2009) ยังพบว่าการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์แต่ละรูปแบบก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่แตกต่างกัน เช่น นักเรียนที่ ได้รับข้อความกลั่นแกล้งทางโทรศัพท์มือถือเกิดความ รู้สึกกังวล หดหู่และรู้สึกว่าตนเองอ่อนแอ ไม่สามารถปกป้องตัวเองได้มากกว่านักเรียนที่ถูก

กลั่นแกล้งในอินเทอร์เน็ต คุณสมบัติเฉพาะตัวบางอย่างของอินเทอร์เน็ตส่งผลกระทบต่อผู้ที่ตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้ง ทางไซเบอร์ด้วยเช่นเดียวกัน คุณสมบัติอย่างแรกคือ การมีผู้รับรู้จำนวนมาก งานวิจัยพบว่ายังมีผู้รับรู้การ กลั่นแกล้งทางไซเบอร์เป็นจำนวนมากเท่าไร ผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งก็จะมีรู้สึกแย่มากขึ้นเท่านั้นเพราะการมี ผู้รับรู้เหตุการณ์เยอะๆ ทำให้ผู้ถูกกลั่นแกล้งเกิดความรู้สึกอับอาย คุณสมบัติ อย่างที่สองคือ การไม่เปิดเผยตัวตน เนื่องจากผู้กลั่นแกล้งไม่จำเป็นต้องเปิดเผยตัวตนในอินเทอร์เน็ต การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์จึงสามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา ในงานวิจัยชิ้นหนึ่ง นักวิจัยถามผู้ให้ข้อมูลว่า ระหว่างการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์กับการกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิม พวกเขาคิดว่าการกลั่นแกล้งแบบไหน อันตรายกว่ากัน ผู้ให้ข้อมูลที่ตอบว่าการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์อันตรายกว่าให้เหตุผลว่าเป็นเพราะการไม่เปิดเผยตัวตนของผู้กระทำ การไม่เปิดเผยตัวตนของผู้กระทำมี แนวโน้มที่จะส่งผลให้ผู้ตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เกิดความทุกข์ทางจิตใจและเห็นคุณค่าในตนเองต่ำเพราะไม่สามารถปกป้องตัวเองจากการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้ (Cénat et al., 2014)

1.5 แนวทางการเผชิญปัญหาการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

งานวิจัยที่ผ่านมาชี้ให้เห็นว่าการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้ที่ตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เป็นอย่างมากและยังก่อให้เกิดผลกระทบอย่างรุนแรงต่อสุขภาพและ พฤติกรรมของเหยื่อ การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในบางกรณีส่งผลกระทบที่ร้ายแรงมากจนกระทั่งนำไปสู่ การสูญเสียชีวิต ผู้ที่ตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์จึงพยายามรับมือกับปัญหาดังกล่าวด้วยวิธีการต่างๆ โดยมีเป้าหมายเพื่อบรรเทาความเครียดที่ได้รับจากการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์และเพื่อป้องกัน ผลกระทบที่จะเกิดขึ้นในระยะยาว เช่น ความเจ็บป่วยทางกายและการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม การเผชิญปัญหาสามารถแบ่งออกได้หลายแนวทางโดยมีรายละเอียดที่แตกต่างกันไปตามแนวคิดเรื่อง การเผชิญปัญหาที่แตกต่างกัน โมเดลการเผชิญปัญหาที่มีชื่อเสียงมากที่สุด ได้แก่ Transactional Model of Stress and Coping ของ Lazarus and Folkman (1987 อ้างถึงใน สุวิพร ไฉไลสถาพร, 2560, น. 91) งานวิจัยหลายชิ้นได้ทำการศึกษาแนว ทางการเผชิญปัญหาของเด็กและเยาวชนที่ตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ งานวิจัยของไพร และเดลกิส (Price & Dalgleish, 2010) พบว่าเด็กและเยาวชนที่ตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เผชิญปัญหาการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การเล่าปัญหาให้เพื่อนและคุณครูที่โรงเรียนฟัง การงดใช้งานอินเทอร์เน็ต การเลิกเข้าเว็บไซต์หรือโปรแกรมที่มีผู้กลั่นแกล้งอยู่และการบล็อกผู้กลั่นแกล้ง ในปี 2012 พarris และคณะ (Parris et al., 2012) ได้ศึกษาแนวทางการเผชิญปัญหาการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในกลุ่ม นักเรียนมัธยมปลาย

และแบ่งแนวทางการเผชิญปัญหาที่พบออกเป็นสองประเภท ได้แก่ การเผชิญปัญหา แบบตอบโต้ (Reactive Coping) และการเผชิญปัญหาแบบป้องกัน (Preventive Coping) การเผชิญปัญหาแบบตอบโต้ นั้นประกอบด้วย การหลีกเลี่ยง การยอมรับ การให้เหตุผลและการแสวงหาแรงสนับสนุนทางสังคม ในขณะที่การเผชิญปัญหาแบบป้องกัน ประกอบด้วย การสื่อสารแบบเผชิญหน้าเพื่อ ป้องกันความเข้าใจผิดรวมถึงการป้องกันและการตระหนักรู้ที่เพิ่มขึ้น แนวทางการเผชิญปัญหาแบบ ป้องกันเป็นแนวทางที่มีจุดประสงค์เพื่อป้องกันหรือลดแนวโน้มการเกิดเหตุการณ์ก่อกวนกลางทางไซเบอร์ งานวิจัยที่น่าสนใจอีกชิ้นหนึ่งคืองานวิจัยเชิงคุณภาพของสเลไกลวากับเชอร์นา (Sléglová & Cerná, 2011) ที่ศึกษามุมมองการรับรู้และแนวทางการเผชิญปัญหา การก่อกวนกลางทางไซเบอร์ของเด็กและเยาวชนที่มี อายุระหว่าง 14-18 ปี จำนวน 15 คน โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างในการเก็บข้อมูล ผลการศึกษาพบว่าเด็กและเยาวชนที่ตกเป็นเหยื่อการก่อกวนกลางทางไซเบอร์มีแนวทางการเผชิญปัญหาที่ หลากหลายโดยขึ้นอยู่กับบริบท ลักษณะนิสัยส่วนตัวและพัฒนาการที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล โดยสามารถแบ่งแนวทางการเผชิญปัญหาออกเป็น 5 ประเภท ดังนี้

1.5.1 การป้องกันทางด้านเทคนิค (Technical Defence) งานวิจัยของสเลไกลวากับเชอร์นา (Sléglová & Cerná, 2011) พบว่าเด็กและเยาวชนที่ตกเป็นเหยื่อการก่อกวนกลางทางไซเบอร์ใช้วิธีการป้องกันทางด้านเทคนิคในการรับมือกับปัญหาการก่อกวนกลางทางไซเบอร์น้อยที่สุด วิธีการป้องกันทางด้านเทคนิคที่ถูกนำมาใช้ ได้แก่ การรายงานการก่อกวนกลางทางไซเบอร์แก่ผู้ดูแลเว็บไซต์ การบล็อกผู้ก่อกวนและการสื่อสารกับผู้ก่อกวนผ่านบัญชีผู้ใช้งานใหม่ อย่างไรก็ตามวิธีการนี้ช่วยแก้ปัญหาได้เพียงชั่วคราวเท่านั้นและไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอที่จะยุติการก่อกวนกลางทางไซเบอร์โดยพบว่าสาเหตุหนึ่งเกิดจากการเพิกเฉยของผู้ดูแลเว็บไซต์ เด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมงานวิจัย หลายคนแจ้งเว็บไซต์ที่ตนเองถูกก่อกวนกลางทางไซเบอร์ว่าตนถูกผู้ใช้งานคนอื่นก่อกวนกลางทางไซเบอร์แต่ ไม่ได้รับการติดต่อกลับหรือได้รับความช่วยเหลือจากผู้ดูแลเว็บไซต์ เด็กสาววัย 15 ปีคนหนึ่งถูกบุคคล นามสร้างบัญชีผู้ใช้งานปลอมโดยการแอบอ้างชื่อของเธอ บุคคลดังกล่าวโพสต์ข้อความในแง่ลบและ พยายามติดต่อพูดคุยกับผู้ใช้งานเพศหญิงคนอื่นๆ เด็กสาวที่ตกเป็นเหยื่อแจ้งผู้ดูแลเว็บไซต์เกี่ยวกับ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและขอให้ผู้ดูแลบล็อกบัญชีผู้ใช้งานปลอม แต่เธอกลับไม่ได้รับความช่วยเหลือใดๆ จาก ผู้ดูแลเว็บไซต์ ในบางกรณีผู้ดูแลเว็บไซต์ไม่เพียงแต่เพิกเฉยปัญหาการก่อกวนกลางทางไซเบอร์แต่ยังมีส่วนร่วมในการก่อกวนกลางทางไซเบอร์ในทางอ้อม อย่างเช่นกรณีของเด็กหนุ่มวัย 17 ปีคนหนึ่งที่ถูกผู้หญิงใน ห้องแชทออนไลน์โจมตีด้วยถ้อยคำรุนแรงอย่างต่อเนื่อง ผู้ดูแลห้องแชทเพียงแค่ส่งข้อความเตือนผู้หญิง คนดังกล่าวโดยไม่เข้ามาช่วย

จัดการปัญหา เด็กหนุ่มรู้สึกโกรธที่ตนเองถูกเพิกเฉยและเริ่มตอบโต้ด้วย ถ้อยคำรุนแรง สิ่งที่คุณดูแลห้องแซททำคือเตะเขาออกจากห้องแซทแทนที่จะจัดการกับผู้ที่โจมตีเขา การกระทำดังกล่าวถือเป็น การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ทางอ้อมรูปแบบหนึ่งโดยบุคคลที่ควรจะเป็นที่พึง ของผู้ที่ตกเป็นเหยื่อ การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ นอกจากความร่วมมือจากผู้ดูแลเว็บไซต์ข้อจำกัดอีกอย่าง หนึ่งของวิธีการป้องกันทางเทคนิคคือการที่ผู้กลั่นแกล้งสามารถสร้างบัญชีผู้ใช้งานใหม่เพื่อกลั่นแกล้งเหยื่อทางไซเบอร์ต่อได้ทันทีหลังจากบัญชีผู้ใช้งานเก่าถูกบล็อกหรือลบ ด้วยเหตุนี้ การป้องกันทางเทคนิคจึงเป็นวิธีการที่ช่วยแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้เพียงชั่วคราว โดยจะมีประสิทธิภาพมากเพียงใดนั้นก็ขึ้นอยู่กับความร่วมมือจากผู้ดูแลเว็บไซต์ ห้องแซทหรือโปรแกรมที่เกิดการ กลั่นแกล้งทางไซเบอร์

1.5.2 การตอบโต้ผู้กลั่นแกล้ง (Activity Directed at the Aggressor) การตอบโต้ผู้กลั่นแกล้งคือการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองจากการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ต่อ ผู้กลั่นแกล้งโดยตรง งานวิจัยของสเลโกลวากับเซอร์นาแบ่งวิธีการตอบโต้ผู้กลั่นแกล้งของเด็กและ เยาวชนที่ตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1) การขู่ผู้กลั่นแกล้ง เด็กและเยาวชนบางคนพยายามยุติการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ โดยการขู่ผู้กลั่นแกล้งว่าจะแจ้งเจ้าหน้าที่ผู้มีอำนาจถ้าหากไม่หยุดกลั่นแกล้งตนทางไซเบอร์

2) การขอให้ยุติการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ วิธีการนี้เป็นการแสดงเจตจำนงของผู้ถูก กลั่นแกล้งว่าไม่ต้องการให้ผู้กลั่นแกล้งยุ่งกับตนอีก การขอให้ยุติการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์อาจอยู่ใน รูปแบบของการขอร้อง การออกคำสั่งและการประกาศความต้องการของตนเอง

3) การแสดงความก้าวร้าว วิธีการนี้เป็นการแสดงออกถึงอารมณ์ความรู้สึกด้านลบ ที่ผู้ถูกกลั่นแกล้งมีต่อผู้กลั่นแกล้ง โดยแบ่งเป็นการแสดงความก้าวร้าวโดยตรงและการแสดงความก้าวร้าว ทางอ้อม การแสดงความก้าวร้าวโดยตรงหมายถึงการสื่อสารอารมณ์ความรู้สึกด้านลบกับผู้กลั่นแกล้ง โดยตรงผ่านช่องทางที่เกิดการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ในขณะที่การแสดงความก้าวร้าวทางอ้อมหมายถึง การแสดงอารมณ์ความรู้สึกด้านลบที่มีต่อผู้กลั่นแกล้งกับบุคคลที่สาม เช่น การกล่าวถึงผู้กลั่นแกล้งด้วย ถ้อยคำรุนแรง ผู้ที่ตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์จะปลดปล่อยความโกรธ ความเครียดและ ความรู้สึกด้านลบต่างๆ ที่เกิดจากการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ผ่านการแสดงความก้าวร้าวทางอ้อม

1.5.3 การหลีกเลี่ยง (Avoidance) การหลีกเลี่ยงเป็นวิธีการเผชิญปัญหาแบบตั้งรับ งานวิจัยของสเลโกลวากับเซอร์นาพบว่า เด็กและเยาวชนที่ตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

เบอร์หรือหลีกเลี่ยงผู้กลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตโดยการ ไม่ตอบข้อความจากผู้กลั่นแกล้ง การลบหรือปิดการใช้งานช่องทางการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์และการ สร้างบัญชีผู้ใช้งานใหม่ในช่องทางอื่น นอกจากการหลีกเลี่ยงผู้กลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต ผู้ถูกกลั่นแกล้ง ยังหลีกเลี่ยงผู้กลั่นแกล้งในชีวิตจริงโดยการหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้าและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้กลั่นแกล้ง ยกตัวอย่าง เช่น กรณีของเด็กหญิงคนหนึ่งที่ถูกเพื่อนที่โรงเรียนกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ เมื่ออยู่ที่โรงเรียน เธอจะพยายามหลีกเลี่ยงการอยู่เพียงลำพังกับผู้กลั่นแกล้ง นอกจากนี้ การหลีกเลี่ยงยังอาจอยู่ในรูปแบบ ของการ ไม่คิดถึงปัญหา การไม่แสดงปฏิกิริยาตอบโต้และการไม่ติดต่อกับผู้กลั่นแกล้ง

1.5.4 การป้องกัน (Defensive Strategies) เด็กและเยาวชนพยายามเบี่ยงเบนความสนใจของตนเองจากการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การฟังเพลง การอ่านหนังสือ การเล่นกีฬาและแม้กระทั่งการกินอาหารใน ปริมาณมาก การทุ่มความสนใจไปที่การทำกิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้ผู้ที่ตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทาง ไซเบอร์หยุดนึกถึงปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์จนกระทั่งสามารถลืมปัญหาดังกล่าวไปโดยสิ้นเชิง อีกทั้งยังช่วยให้ผู้ที่ตกเป็นเหยื่อรับมือกับความกังวลของตนเองที่มีต่อผู้กลั่นแกล้งได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ยกตัวอย่างเช่นเด็กหญิงวัย 15 ปีคนหนึ่งซึ่งตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ เธอกล่าวถึงการเล่นกีฬากลับว่าเป็นวิธีการที่ช่วยจัดการกับความกังวลที่เธอมีต่อผู้กลั่นแกล้ง การเล่นกีฬาช่วยลดปล่อย ความกลัวของเธอและช่วยให้เธอมีความกล้ามากขึ้น

1.5.5 การแสวงหาแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support) ผู้เข้าร่วมการวิจัยของสเลโกลวากับเซอร์นาส่วนใหญ่ใช้วิธีการแสวงหาแรงสนับสนุนทางสังคม ในการรับมือกับปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยการบอกเล่าปัญหาและขอความช่วยเหลือจาก บุคคลรอบข้าง แรงสนับสนุนทางสังคมจะอยู่ในรูปแบบของการให้ความมั่นใจแก่ผู้ถูกกลั่นแกล้ง การให้ ความช่วยเหลือในการรับมือกับผู้กลั่นแกล้ง การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่างๆ เพื่อให้ผู้ถูกกลั่นแกล้งไม่รู้สึกว่าการกำลังเผชิญปัญหาเพียงลำพังและการเปลี่ยนมุมมองของผู้ถูกกลั่นแกล้งต่อการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ บุคคลที่เด็กและเยาวชนเข้าไปขอความช่วยเหลือในการเผชิญปัญหาได้แก่ ครอบครัวและเพื่อน โดยพบว่าส่วนใหญ่เลือกที่จะขอความช่วยเหลือจากเพื่อนมากกว่าครอบครัว เนื่องจากรู้สึกกังวลว่าพ่อแม่ จะมีทำที่หรือการตอบสนองอย่างไรถ้าหากรู้ว่าตนถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ กฎเกณฑ์และความสัมพันธ์ ภายในครอบครัวเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กและเยาวชนเกิดความกังวลที่จะขอความช่วยเหลือจาก ครอบครัว เด็กสาววัย 15 ปีคนหนึ่งเล่าเรื่องที่ตนถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ให้เพื่อนฟัง เมื่อเพื่อนของเธอ นำเรื่องดังกล่าวไปบอกแม่เลี้ยงของเธอ แม่เลี้ยงของเธอกลับไม่ใส่ใจและกล่าวหาว่าเธอสร้างเรื่องขึ้นเอง นอกจากความสัมพันธ์กับสมาชิกใน

ครอบครัว ผู้เข้าร่วมการวิจัยบางคนให้เหตุผลที่ไม่ขอความช่วยเหลือ จากครอบครัวว่าเป็นเพราะตนเองกลัวว่าพ่อแม่จะไม่เข้าใจหรือมีปฏิกิริยาที่รุนแรงเกินไปเมื่อรู้ว่าตนถูก ก่ลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนหนึ่งเล่าให้ผู้วิจัยฟังว่าแม่ของเธอรีบไปสถานีตำรวจทันที หลังจากที่รู้ว่าเธอได้รับข้อความข่มขู่จากผู้ชายคนหนึ่งทางอินเทอร์เน็ต เธอรู้สึกว่สิ่งทีแม่ของเธอ ทำนั้นรุนแรงเกินไป เธอจึงตัดสินใจไม่เล่าปัญหาการก่ลั่นแกล้งทางไซเบอร์ให้แม่ของเธอฟังอีก แม้ว่า ผู้เข้าร่วมการวิจัยส่วนใหญ่รู้สึกกังวลทีจะขอความช่วยเหลือจากครอบครัว แต่ก็ยังมีผู้เข้าร่วมการวิจัยบางส่วนที่มองการขอความช่วยเหลือจากครอบครัวในแง่บวกและได้รับความช่วยเหลือจากครอบครัวใน การเผชิญปัญหาการถูกก่ลั่นแกล้งทางไซเบอร์ เด็กหญิงคนหนึ่งเล่าให้ฟังว่าแม่ของเธอพยายามช่วยเหลือ เธอแก้ปัญหาและให้กำลังใจเธอตลอดเวลา แม่คือบุคคลที่ทำให้เธอก้าวผ่านปัญหาการถูกก่ลั่นแกล้งทาง ไซเบอร์และปัญหาอื่นๆ ในชีวิตไปได้ สำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยคนอื่นๆ ทีไม่ใช้วิธีการแสวงหาแรง สนับสนุนทางสังคมในการเผชิญปัญหาการถูกก่ลั่นแกล้งทางไซเบอร์ พวกเขาให้เหตุผลว่เป็นเพราะไม่ อยากทำให้นุคคลรอบข้าง เช่น พ่อแม่ เพื่อนและแฟน ต้องรู้สึกเป็นกังวลไปด้วย นอกจากนี้พวกเขายังคิด ว่บุคคลดังกล่าวอาจมีปฏิกิริยาตอบสนองทีรุนแรงเกินไปถ้าหากรู้ว่พวกเขาตกเป็นเหยื่อการก่ลั่นแกล้ง ทางไซเบอร์ ปัจจัยทีส่งผลต่อการตัดสินใจทีจะแสวงหาหรือไม่แสวงหาแรงสนับสนุนทางสังคมของเด็ก และเยาวชนทีพบในงานวิจัยของสเลโกลวากับเซอร์นันนั้นได้แก่ ลักษณะนิสัยของผู้ถูกก่ลั่นแกล้งสภาพแวดล้อมทีผู้ถูกก่ลั่นแกล้งเติบโตมา ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ถูกก่ลั่นแกล้งกับบุคคลรอบข้างและ สังคมทีผู้ถูกก่ลั่นแกล้งอยู่

1.6 สถานการณ์และแนวทางแก้ปัญหาการก่ลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในประเทศไทย

เทคโนโลยีได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของคนไทยมากขึ้นในปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการติดต่อสื่อสาร จากผลการสำรวจการมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารใน ครัวเรือน พ.ศ. 2563 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร พบว่ กลุ่มอายุทีมีการใช้งานอินเทอร์เน็ตมากที่สุดคือกลุ่มอายุ 15-24 ปี (85.9%) ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มวัยรุ่นตาม นิยามของกองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (United Nations Population Fund, 2020) ผลการ สํารวจแสดงให้ เห็นว่อัตราการใช้งานอินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นไทยเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ โดยพบว่าส่วนใหญ่ใช้ งานอินเทอร์เน็ตเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ ในโซเชียลเน็ตเวิร์กมากที่สุด (91.5%) อย่างไรก็ตาม แม้ว่า อินเทอร์เน็ตจะช่วยให้การติดต่อสื่อสารในยุคปัจจุบันสะดวกรวดเร็วมากขึ้น แต่จากรายงานผลการ สํารวจพฤติกรรมและผลกระทบของการใช้อินเทอร์เน็ตจากกลุ่มเยาวชนปี 2563 โดย กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พบว่า อาชญากรรมในโลกออนไลน์มีแนวโน้มที่จะเพิ่มความรุนแรงมากขึ้นในอนาคตถึง 60.1% (กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2564) ผลการสำรวจดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าวัยรุ่นไทยมีพฤติกรรมในการใช้อินเทอร์เน็ตในทางที่ไม่เหมาะสมมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในทางที่ไม่เหมาะสมนำไปสู่ ปัญหาที่เรียกว่า การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (Cyberbullying)

การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เป็นปรากฏการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นทั่วโลกซึ่งเป็นผลข้างเคียงจากการใช้ เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารอย่างแพร่หลาย ผู้คนเริ่มตระหนักถึงความสำคัญ และผลกระทบ ของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์มากขึ้น งานวิจัยมากมายชี้ให้เห็นว่าการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ส่งผล กระทบในทางลบต่อผู้ที่ตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ทั้งทางด้านจิตใจ และพฤติกรรม โดยพบว่า เหยื่อของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ต้องเผชิญกับอารมณ์ความรู้สึกในแง่ลบมากมาย ไม่ว่าจะเป็น ความเครียด ความตื่นตระหนกหรือความกลัว อีกทั้งยังมีการซึมเศร้า และเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ผู้ที่ตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ยังเกิดการเปลี่ยนแปลง ทางด้านพฤติกรรมในทางลบและมี แนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายมากขึ้น ซึ่งการฆ่าตัวตายจากการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์กำลังเป็นปัญหาใหญ่ ที่เกิดขึ้นในกลุ่มวัยรุ่น พบว่าการกลั่นแกล้งไม่ว่าจะเป็นการกลั่นแกล้งรูปแบบใดก็ตาม ส่งผลให้ผู้ที่เกี่ยวข้องมีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ วัยรุ่นที่ตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้ง ทางไซเบอร์มีแนวโน้มที่จะพยายามฆ่าตัวตายมากกว่าวัยรุ่นที่ไม่มีประสบการณ์ในการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เกือบสองเท่า (Hinduja & Patchin, 2010)

ปัญหาการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในกลุ่มวัยรุ่นไม่ได้พบแต่ในต่างประเทศเท่านั้น ในประเทศไทยเองก็พบว่าการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในกลุ่มวัยรุ่นเช่นเดียวกัน ในปี พ.ศ. 2555 (วิมลทิพย์ มุกสิกพันธ์, 2552) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในประเทศไทย ภายใต้หัวข้อ “ปัจจัยที่มีผลต่อทัศนคติและ พฤติกรรมการกระทำความรุนแรงทั้งทางกายภาพและการข่มเหงรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของเยาวชนไทย” โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนไทยที่มีอายุระหว่าง 12-24 ปีจากภูมิภาคต่างๆ รวมทั้งกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล จำนวน 2,500 คน ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนไทย 43.1% เคยถูกรังแกในโลกไซเบอร์ โดย ส่วนใหญ่เลือกที่จะเล่าปัญหาให้เพื่อนฟัง (19.8%) มีเพียง 4.9% และ 1.9% เท่านั้นที่เล่าปัญหาให้ ผู้ปกครองและครูฟัง สอดคล้องกับงานวิจัยของ (ปองกมล สุรัตน์, 2561) ผลการวิจัยดังกล่าวสะท้อนให้เห็น ว่าเยาวชนไทยกำลังเผชิญกับปัญหาการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์และสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการ

ตระหนักถึงปัญหาที่กำลังเกิดขึ้นซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบหลายด้าน เช่น ปัญหาทางด้านอาชญากรรม หรือ พฤติกรรม การฆ่าตัวตายและการก่ออาชญากรรม

สำหรับแนวทางการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในประเทศไทย ปัจจุบัน ประเทศไทยได้ มีการบังคับใช้กฎหมายเกี่ยวกับการกระทำผิดทางคอมพิวเตอร์ ได้แก่ “พระราชบัญญัติว่าด้วยการ กระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ. 2550” นอกจากนี้ยังมี ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 328 ว่าด้วยเรื่องความผิดฐานหมิ่นประมาท โดยมีเนื้อหาใจความ ดังต่อไปนี้ “ถ้าความผิดฐานหมิ่นประมาทได้กระทำโดยการโฆษณาด้วยเอกสาร ภาพวาด ภาพ ระบายสี ภาพยนตร์ ภาพหรือตัวอักษรที่ทำให้ปรากฏด้วยวิธีใด ๆ แผ่นเสียง หรือสิ่งบันทึกเสียง บันทึกภาพ หรือ บันทึกอักษร กระทำโดยการกระจายเสียง หรือการกระจายภาพ หรือโดยกระทำการ ป่าวประกาศด้วยวิธีอื่น ผู้กระทำความผิดต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสองปีและปรับไม่เกินสองแสน บาท”

1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

วิมลทิพย์ มุกสิกพันธ์ (2552) ได้สำรวจพฤติกรรมการชมเฮงรั้งแกล้งผ่านโลกไซเบอร์ ของเยาวชนไทยในเขตกรุงเทพมหานคร ในประเด็นลักษณะ ความชุก และความถี่ของการชมเฮงรั้งแกล้งผ่านโลกไซเบอร์ และเพื่อศึกษาพฤติกรรมการจัดการปัญหาของเยาวชนที่เคยประสบ พฤติกรรมการรั้งแกล้งผ่านโลกไซเบอร์ โครงการวิจัยนี้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามที่มีข้อ คำถามแบบปลายปิด ใช้วิธีการสุ่มเลือกพื้นที่แบบแบ่งชั้นโดยแบ่งกลุ่มประชากรออกเป็น 5กลุ่ม คือ กลุ่มนักเรียนมัธยมในโรงเรียนของรัฐบาล กลุ่มนักเรียนมัธยมในโรงเรียนเอกชน กลุ่มนักเรียน อาชีวศึกษา กลุ่มนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ และกลุ่มนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา เอกชน ในแต่ละกลุ่มสุ่มตัวอย่างจำนวนนักเรียนและนักศึกษาได้จำนวนรวมทั้งสิ้น 2,000 คน ผล การสำรวจแสดงให้เห็นถึงการศึกษากลุ่มตัวอย่างมีการเข้าถึงอุปกรณ์เครื่องมือสื่อสารที่ ทันสมัยสามารถเข้าได้อย่างรวดเร็วและกว้างขวางนอกจากนี้ยังมีความถี่ในการใช้งานอุปกรณ์ ดังกล่าวมากขึ้น ผลการศึกษายังชี้ให้เห็นว่าอุปกรณ์ทันสมัยและรวดเร็วเหล่านี้ถูกใช้เป็นเครื่องมือ ในการสร้างความรุนแรงและการชมเฮงรั้งแกล้งกัน และหากยังไม่ได้รับการแก้ไข พฤติกรรมเหล่านี้จะ กลายเป็นพฤติกรรมที่เยาวชนมีแนวโน้มจะเห็นเป็นเรื่องปกติ นอกจากนี้ผลการศึกษายังได้ค้นพบข้อ สำคัญว่าการชมเฮงรั้งแกล้งทุกรูปแบบเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมากในกลุ่มนักเรียนอาชีวศึกษา เอกชนและกลุ่มเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาเอกชนตามลำดับ อีกทั้งพบว่ากลุ่มนักเรียนอาชีวศึกษา เป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มกระทำการรุนแรงผ่านโลกไซเบอร์มากกว่ากลุ่มอื่น มักมาจากครอบครัวที่มี บิดาหรือมารดาเป็นผู้เลี้ยงดูคนเดียว มีการศึกษาไม่สูงนักและมีอาชีพรับจ้างทั่วไปเป็นหลัก ข้อ

ค้นพบนี้แสดงให้เห็นว่าความอบอุ่น ความแข็งแรงของครอบครัว รวมถึงปัจจัยทางเศรษฐกิจภายในครอบครัวอาจเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองไม่มีเวลาอบรมเลี้ยงดูและสั่งสอนเชิงคุณธรรม สืบเนื่องจากผลการวิจัยที่ผู้วิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะว่าภาครัฐควรเข้ามาเป็นหน่วยงานหลักในการออกแบบนโยบายเพื่อจัดการปัญหาการข่มเหงรังแกผ่านโลกโซเชียล และหาทางแก้ไขก่อนที่จะปัญหาลุกลามจนกลายเป็นวิถีปกติของเยาวชนไทย

วิธนา มิ่งเมือง (2540) ได้เสนอผลการวิจัยเกี่ยวกับผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ได้ทดลองวิจัยโดยการเปรียบเทียบก่อนและหลังการให้คำปรึกษาโดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำจากโรงเรียนสตรีวัดอัปสรสวรรค์จำนวน 16 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างจากคะแนนการเผชิญปัญหาด้านมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเองและการเผชิญปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ ต่ำกว่าค่ากลาง และมีคะแนนวิธีการเผชิญปัญหาด้านหลักหนีปัญหาสูงกว่าค่ากลาง จากนั้นสุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คนมีการพบกลุ่มจำนวน 12 ครั้ง เป็นระยะเวลา 7 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มให้การปรึกษามีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่นๆ สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้ทำการศึกษา และกลุ่มตัวอย่างก่อนการเข้าร่วมให้คำปรึกษา และพบว่านักเรียนที่เข้ารับการปรึกษามีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลักเลี่ยงปัญหาลดต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่ม และต่ำกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้ทำการศึกษา และกลุ่มตัวอย่างก่อนการเข้าร่วมให้คำปรึกษา

ณัฐรัชต์ สาเมาะ (2557) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ของเยาวชนต่อการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ ในแง่ของความหมาย รูปแบบ สาเหตุ ผลกระทบ และวิธีการจัดการกับปัญหาการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ ใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มนักเรียนที่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 15-24 ปี ทั้งที่อยู่ในระบบการศึกษาและกำลังอยู่ในระบบการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาและระดับอุดมศึกษา ในอำเภอหนึ่งในภาคกลาง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีสนทนากลุ่ม จำนวนทั้งสิ้น 22 กลุ่มโดยแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 ถึง 6 คน และสัมภาษณ์เชิงลึก 26 คน รวม 136 คน พบว่า นักเรียนให้ความหมายการรังแกทางไซเบอร์ว่า เป็นการใช้อุปกรณ์สื่อสารในการข่มขู่ และยังสร้างความเสียหาย หวาดกลัว ต่อคนที่เป็เหยื่อ แต่ส่วนมากปัญหาดังกล่าวกลับไม่ค่อยได้รับการแก้ไข และนักเรียนมักจะไม่ขอความช่วยเหลือจากผู้ปกครองหรือบุคคลอื่นที่ตนเองนั้นรู้จัก โดยผู้วิจัยได้มีการนำเสนอให้ขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานของรัฐ สถานศึกษา NGOsหรือภาคประชาสังคมควน

เข้ามามีบทบาทในการประชาสัมพันธ์ หรือสร้างสื่อเพื่อให้เยาวชนตระหนักว่าการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์เป็นปัญหาของสังคม ก่อนที่ปัญหาจะลุกลามอย่างกว้างขวางในสังคมไทย นอกจากนี้ควรให้ความรู้แก่ผู้ใหญ่เพื่อให้เข้าใจเกี่ยวกับเรื่องการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ในกลุ่มเยาวชนมากขึ้น อันจะนำไปสู่การให้ความช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่เยาวชนเมื่อพวกเขาประสบปัญหาได้

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการเผชิญปัญหา

2.1 ความหมายของทักษะการเผชิญปัญหา

ในเวลาที่คุณต้องเจอกับเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่ตนเองคิดว่าจะมาคุกคามความเป็นส่วนตัวของตนเองนั้นเราย่อมที่จะพยายามต่อสู้เพื่อที่จะเผชิญกับเหตุการณ์หรือสภาวะดังกล่าวให้ได้ดีที่สุด เพื่อให้แต่ละบุคคลนั้นเกิดความเครียดหรือลดความรุนแรงที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นการบ่งชี้ของความเครียด โดยการที่จะทำให้แต่ละบุคคลนั้นพร้อมที่จะเผชิญกับเหตุการณ์? ทำให้เครียดหรือไม่สบายใจ เรียกได้ว่า แต่ละบุคคลย่อมเลือกใช้ทักษะการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกันออกไปซึ่งขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของแต่ละบุคคล โดยที่ Lazarus and Folkman (1987 อ้างถึงใน สุวิพร ไฉไล สถาพร, 2560, น. 36) กล่าวเอาไว้ว่าความพยายามทางสติปัญญาและพฤติกรรมของบุคคลที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพื่อเป็นการจัดการจัดการความต้องการทั้งภายในและภายนอกที่ตามแต่ละบุคคลนั้นได้ประเมินตนเองว่าเกิดขีดจำกัดของความสามารถตนเองหรือยังขาดทักษะส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือเป็นภาวะที่คุกคามต่อความเป็นอยู่ของแต่ละบุคคล และแบร์ล (Blais, 2021) อธิบายว่าการเผชิญปัญหามีหลากหลายรูปแบบ ทั้งในรูปแบบของการต่อสู้ การหนี หรือ การแก้ไขปัญหาซึ่งเป็นปฏิกิริยาปกติที่เกิดขึ้นกับทุกคน ทั้งนี้เพื่อรักษาดุลยภาพทางจิต (Psychic Equilibrium) เอาไว้โดยควบคุมความตึงเครียดที่เกิดจาก ความขัดแย้งภายใน เช่น ความกลัว ความหวัหวั ความรู้สึกไม่มั่นคง ความสูญเสียต่าง ๆ และความ ตึงเครียดที่เกิดจากความขัดแย้งภายนอกพฤติกรรมที่บุคคลตอบสนองเพื่อแก้ไขปัญหาช่วยให้เกิดความสงบใจจิตใจ โดยทั่วไปบุคคลจะใช้วิธีการเผชิญปัญหาเพียง 1 - 2 วิธีที่ตนเองคุ้นเคย หรือใช้วิธี ที่เคยใช้แก้ปัญหาในครั้งนั้นสำเร็จมาแล้วในอดีตเพื่อแก้ไข ควบคุมปัญหาและจัดการความขัดแย้งที่เกิดขึ้น บางครั้งบุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นได้ง่ายๆ แต่บางเวลาก็ต้องใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่ย่างยากยากและบางคนอาจเผชิญปัญหานานาชนิดใดชนิดหนึ่งได้ดีแต่เผชิญปัญหานานาชนิดอื่นได้ยาก

2.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา

ในการศึกษาทักษะการเผชิญปัญหา มีโครงสร้างวิธีการที่ใช้กันอย่างแพร่หลายด้วยกัน 2 วิธี คือการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับ

อารมณ์ ของ Lazarus and Folkman (1987 อ้างถึงใน สุวิพร ไฉไล สถาพร, 2560, น. 27) เป็นที่ยอมรับและนิยมอย่างแพร่หลาย นอกจากนี้ในส่วนของวิธีการเผชิญปัญหายังสามารถจัดได้ตามกรอบแนวคิดที่ใช้กันโดยทั่วไปในการเผชิญปัญหาได้แก่

วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem – Focused Coping) คือวิธีการเผชิญกับปัญหาแบบการลงมือทำการแก้ปัญหา มีการวางแผนการ หรือการเลิกกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้อง การชะลอการเกิดปัญหา การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาสิ่งที่จะช่วยเหลือและการไม่แสดงออกทางพฤติกรรมนั้น

วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion – Focused Coping) คือวิธีการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ การตีความหมายใหม่ ในทางบวกและการเจริญเติบโต การยอมรับ การพึ่งพาศาสนา การปฏิเสธ การระบายออกทางอารมณ์การไม่เกี่ยวข้องกับความคิด และการใช้สุราหรือสารเสพติด

2.3 กลวิธีการเผชิญปัญหา

นอกจากนี้จากอบและคณะ (Jacobs et al., 2014) ได้เสนอว่ากลวิธีในการเผชิญปัญหามีด้วยกัน 2 แบบ คือ

2.3.1 กลวิธีการเผชิญปัญหาระยะสั้น (Short-term Coping Method) เป็นวิธีการเผชิญปัญหา ที่จะลดความเครียดที่เกิดจากปัญหาในลักษณะที่เป็นการทำให้เกิดความสบายใจเพียงชั่วคราว เช่น การดื่มแอลกอฮอล์หรือเครื่องดื่มที่ทำให้มึนเมาเพื่อให้ตนเองเมา จะได้ลืมนึกถึงปัญหาที่กำลังเกิดขึ้นได้ชั่วคราว หรือการใช้จ่ายที่มีฤทธิ์กดประสาท การเบี่ยงเบนความสนใจในตัวเอง ด้วยการไปทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น ดูทีวี นอนหลับ ดูหนัง ฟังเพลง เป็นต้น ขณะที่ทำกิจกรรมเหล่านี้ก็จะรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจได้ในระยะสั้นๆ เท่านั้น

2.3.2 กลวิธีการเผชิญปัญหาระยะยาว (Long-term Coping Method) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่บุคคลยอมรับและตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง บุคคลยินดีที่จะต่อสู้กับปัญหาทุกรูปแบบ เพราะเชื่อว่าอำนาจในตนเองเหนือธรรมชาติ ซึ่งเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหายุ่งยาก โดยใช่วิธีเช่น การหาข้อมูลจากแหล่งความรู้ต่างๆ การขอคำปรึกษาจากคนในครอบครัว คุณครู เพื่อน ผู้เชี่ยวชาญ เป็นการสร้างทางเลือกในการแก้ไขปัญหามากมายแบบ เพื่อให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหา ได้ ด้วยแนวทางที่ดีและมีประสิทธิภาพมาก

การศึกษาของ กริดเนวาและแทสชีวา (Gridneva & Tashcheva, 2015) ได้จำแนกกลวิธีในการเผชิญปัญหาออกมา โดยใช้วิธี ศึกษาและรวบรวมกลวิธีการเผชิญปัญหาโดยยึดทฤษฎีของ

ลาซาร์ส และโฟล์คแมน ร่วมกับลักษณะพัฒนาการของวัยรุ่นตามทฤษฎีอีริกสัน ซึ่งเสนอกลวิธีในการเผชิญปัญหาออกมาทั้งหมด 18 แบบ ได้แก่

1) การแสวงหาสิ่งผ่อนคลาย (Seek Relaxing Diversion) เป็นการแสวงหา กิจกรรมที่ช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลง พักผ่อน เล่นดนตรี เป็นต้น

2) การทำงานจนสำเร็จ (Work & Achieve) เป็นการเผชิญปัญหาด้วยการแสดงให้เห็นถึงความพยายามในการทำงานจนสำเร็จ

3) การลงมือแก้ไขปัญหา (Solving the Problem) เป็นวิธีการจัดการปัญหาอย่างมีขั้นตอน มีการวางแผน และทำความเข้าใจสาเหตุของปัญหา จากนั้นจึงดำเนินการแก้ไขปัญหาตามขั้นตอนที่วางไว้

4) การผ่อนคลายทางร่างกาย (Physical Recreation) เกี่ยวข้องกับร่างกายโดยตรง เพื่อให้ร่างกายลดความตึงเครียดและผ่อนคลาย เช่น การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา เป็นต้น

5) การใช้เวลากับเพื่อน (Investing in Close Friend) เพื่อให้ตนเองรู้สึกคลายความกังวล จากการได้ไปพบปะเพื่อนฝูง เพื่อพูดคุย และระบายความรู้สึกที่อัดอั้น

6) การ มุ่งเน้นในแง่บวก (Focus on Positive) เป็นการเผชิญปัญหาด้วยการมองหาส่วนดีของ เหตุการณ์ ที่ทำให้เกิดปัญหา นั้น เพื่อการปรับมุมมองทัศนคติไปในทางบวกต่อปัญหา

7) การแสวงหาความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Seek to Belong) การทำให้ตนเองรู้สึกเป็นที่ยอมรับ และมีความสำคัญต่อบุคคลอื่นหรือต่อกลุ่ม

8) การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม (Seeking Social Support) คือวิธีการเผชิญปัญหาโดยการขอความช่วยเหลือ ขอข้อมูล หรือคำแนะนำจากผู้ปกครอง ครู หรือบุคคลที่ตนรู้สึกไว้วางใจ

9) การแสวงหาการสนับสนุนทางด้านจิตวิญญาณ (Seeking Spiritual Support) อย่างเช่น การฟังศาสนา ความเชื่อในการศรัทธาต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เพื่อให้ตนเองได้รับการช่วยเหลือเป็นที่พึงพอใจ

10) การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ (Seeking Professional Help) เพื่อต้องการจัดการที่ตัวปัญหาโดยเฉพาะ จึงต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น คุณครูแนะแนว นักจิตวิทยา จิตแพทย์ เป็นต้น

11) การ รวมกลุ่มเพื่อจัดการปัญหา (Social Action) เป็นการรวมกลุ่มกันเพื่อเผชิญปัญหาในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่มีแนวทางไปในทิศทางเดียวกัน ทำให้บุคคล ไม่ต้องเผชิญปัญหาเพียงลำพัง

12) การ คิดที่เป็น เพียงความปรารถนา (Wishful Thinking) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่เกิดจากความคิดเพียงอย่างเดียว การจินตนาการเพื่อให้ปัญหาคเล็ดลอย ผ่านพ้นไปได้

13) การเก็บปัญหาไว้เพียงลำพัง (Keep to self) เป็นการเก็บกดความทุกข์ ความไม่สบายใจไว้เพียงคนเดียว และหลีกเลี่ยงการพบปะผู้อื่น

14) การตำหนิตนเอง (Self-Blame) คือ การโทษตนเอง การตำหนิตนเอง ในแง่ของการเป็นต้นเหตุของปัญหา หรือหาทางจัดการกับปัญหาไม่ได้

15) การวิตกกังวล (Worry) การเผชิญปัญหาด้วยการครุ่นคิดถึงแต่ปัญหา เพื่อลดความคับข้องใจ และไม่สามารถหา ทำให้เกิดแนวทางแก้ไขปัญหา เพราะส่วนใหญ่จะมีแต่ความคิดในเชิงลบ

16) การไม่รับรู้ปัญหา (Ignore the Problem) เพื่อหลีกเลี่ยงการรับรู้ปัญหา ไม่สนใจ หลีกเลี่ยง ไปเลย

17) การไม่เผชิญปัญหา (Not Coping) วิธีการที่บุคคลแสดงออกมาในลักษณะที่ไม่สามารถจัดการแก้ไขปัญหาได้ จนส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและสภาพจิตใจ

18) การลดความตึงเครียด (Tension Reduction) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาด้วยการพึ่งพากิจกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การดื่มเหล้า การสูบบุหรี่ หรือการใช้สารเสพติด เป็นต้น

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการเผชิญปัญหา

พรทิพย์ แม่นทอง (2555) ทำการศึกษานักศึกษาทันตแพทย์ชั้นปีที่ 5 ที่มีภาวะซึมเศร้าในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มีกลุ่มควบคุม 9 คนและ กลุ่มทดลอง 8 คน รวม 17 คน โดยการดำเนินกลุ่มได้นำแนวคิด Cognitive Behavior Therapy รวมถึงแนวคิดทางจิตวิทยา ที่ประกอบด้วยกิจกรรม กิจกรรมเชิงประสบการณ์ การอภิปราย การสร้างสัมพันธภาพ การใช้เทคนิคการผ่อนคลายการสื่อสารระหว่างบุคคล การเปิดเผยตัวตน และการสรุปบทเรียนและยุติการเข้าร่วมกิจกรรม โดยผลการศึกษาดังกล่าวพบว่า โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะในการจัดการความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าไม่ส่งผลต่อระดับความเครียด แต่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงระดับความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาทันตแพทย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ภูริเดช พาหุยุทธ์ (2560) ได้ทำการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการเผชิญปัญหาเชิงบวก (Positive Coping) ของนักเรียนวัยรุ่น โดยอาศัยแนวทางการให้คำปรึกษาเชิงรุกในการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนมุมมองความคิด ความรู้สึกและประสบการณ์ร่วมกัน เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนตนเอง พัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาเชิงบวก และมีแนวทางในการจัดการเป้าหมายที่ตั้งไว้ให้สำเร็จ โดยมีเป้าหมายในการส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดทักษะการเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง การให้ความหมายที่มีคุณค่า ความยืดหยุ่น การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา การมุ่งจัดการแก้ไขปัญหา การมองโลกในแง่ดี การกำหนดเป้าหมาย และการเผชิญปัญหาเชิงรุก โดยใช้เทคนิคและทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ทักษะการฟัง ทักษะการถาม ทักษะการตีความ ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก ทักษะการให้กำลังใจ และทักษะการสรุปความ รวมถึงการใช้กลยุทธ์การเผชิญปัญหาที่อธิบายถึงสถานการณ์และเหตุการณ์พิเศษที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ที่นักเรียนได้นำสิ่งที่เรียนรู้ไปปรับใช้จริงในการดำเนินชีวิตโดยทดลองกับนักเรียนที่มีคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงบวกตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา มาทำกิจกรรม ทั้งหมด 12 ครั้ง ภายใน 3 สัปดาห์ จากผลการศึกษาพบว่า นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองมีการมุ่งจัดการแก้ไขปัญหาลงขั้น นอกจากนี้การพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของวัยรุ่นในด้านการตั้งเป้าหมายที่มุ่งส่งเสริมให้วัยรุ่นตระหนักถึงความสำคัญของการกำหนดเป้าหมายในชีวิต เรียนรู้การกำหนดเป้าหมายทั้งในระยะสั้นและระยะยาว และเรียนรู้แนวทางในการปฏิบัติตนเองให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ยังส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองมีการตั้งเป้าหมาย ภายหลังการศึกษาสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีการเผชิญปัญหาเชิงบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองและติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มประกอบด้วย ความหมาย ความสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม กระบวนและเทคนิคของการให้คำปรึกษากลุ่มดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

3.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นแนวทางหนึ่งที่สำคัญนอกจากสามารถให้ความช่วยเหลือกับบุคคลที่ประสบกับปัญหาต่างๆในการดำเนินชีวิตแล้วบุคคลที่ต้องการทำความเข้าใจในตนเองรวมทั้งพัฒนาตนเอง และสามารถเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มได้ซึ่งจากการศึกษา

ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มพบว่า มีนักวิชาการนักจิตวิทยาให้คำปรึกษาได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มไว้มากมายซึ่งผู้วิจัยได้สรุปและเรียบเรียงไว้ดังนี้

ลักษณะ สรวิวัฒน์ (2551) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มกับนักเรียนนั้นเป็นการช่วยให้นักเรียนที่กำลังเจริญเติบโตได้รู้จักแสวงหาประสบการณ์ทางสังคมซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีสัมพันธภาพภายในกลุ่มโดยการได้รับการยอมรับซึ่งเป็นการตอบสนองความต้องการทางสังคมและถือเป็นหน้าที่ อย่างหนึ่งของการจัดการให้คำปรึกษาซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มยังจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้หยั่งเห็นถึงปัญหาและความรู้สึกต่างๆ แล้วก็ยังสามารถช่วยให้เข้าใจถึงสาเหตุของปัญหาต่างๆ ร่วมด้วย

ดวงมณี จงรักษ์ (2561) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ กระบวนการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่มโดยมีผู้ให้บริการคำปรึกษาเป็นผู้สนับสนุนเอื้ออำนวยชี้แนะให้ข้อมูลเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายอารมณ์ความรู้สึกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันร่วมกันพิจารณาวิธี การแก้ไขปัญหา การเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์พฤติกรรมภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัยและไว้วางใจซึ่งกันและกัน

คอเรย์ (Corey, 2014) ได้ให้ความหมายไว้ว่าเป็นกระบวนการระหว่างบุคคลที่มุ่งเน้นทั้งความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมด้วยการตระหนักรู้ เพื่อแก้ไขปัญหาที่สมาชิกกลุ่มเป็นผู้วางแผนด้วยตนเองเมื่อสมาชิกต้องเผชิญกับสภาวะวิกฤติความขัดแย้งด้วยการค้นหาศักยภาพภายในตัวสมาชิกกลุ่มเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาความงอกงามตลอดชีวิตการให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งจัดสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจด้วยความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและให้การสนับสนุนเพื่อให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมสำรวจประเด็นที่เกี่ยวข้องและสามารถพัฒนาทักษะในการแก้ปัญหาต่างๆ เพื่อที่จะสามารถจัดการกับปัญหาชีวิตที่มีความคล้ายคลึงกันต่อไปในอนาคตได้

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554) ให้ความหมายว่าเป็นกระบวนการระหว่างบุคคลที่สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองจากการสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกคนอื่นๆ เพื่อก่อให้เกิดความพยายามในการปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของตนเอง

ทรอสเซอร์ (Trotzer, 2006) ได้นิยามการให้คำปรึกษากลุ่มว่า หมายถึง การพัฒนาเครือข่ายระหว่างบุคคลที่มี ความไว้วางใจการยอมรับการนับถือความอบอุ่นการสื่ อสาร และการทำความเข้าใจโดยกำหนดผู้ให้ คำปรึกษา 1 คนกับผู้รับคำปรึกษากลุ่มหลายคนมาพบปะกันเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการเผชิญกับความไม่พึงพอใจหรือปัญหาในชีวิตของผู้รับคำปรึกษากลุ่มและค้นหาทำความเข้าใจและหาวิธีการในการแก้ไขปัญหาและความไม่พึงพอใจดังกล่าว

ดังนั้นการให้คำปรึกษากลุ่มมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากการให้การคำปรึกษาแบบรายบุคคลทั่วไปโดยการให้คำปรึกษากลุ่มช่วยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนมุมมอง ความคิดความรู้สึกร่วมกันในกลุ่มโดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่อำนวยความสะดวกในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มและจากความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มข้างต้นของการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มหมายถึงกระบวนการกลุ่มที่มีผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มมาพบปะกันด้วยบรรยากาศแห่งการยอมรับความไว้วางใจกันและร่วมกันแสดงความรู้สึกซึ่งกันและกันโดยผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้มี โอกาสสำรวจตนเองกล้าเผชิญความจริงยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นเพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองด้วยการจัดประสบการณ์เพื่อการเรียนรู้และการฝึกปฏิบัติ ตามเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มและจุดมุ่งหมายเฉพาะทักษะด้านต่างๆ

3.1.2 คุณประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ทรอทเซอร์ (Trotzer, 2006) ได้กล่าวถึงข้อดีของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

- 1) ความปลอดภัยภายในกลุ่ม (Safety factors in groups) ทำให้สมาชิกรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย เต็มใจร่วมอภิปรายความรู้สึก ความกังวล ทัศนคติและความเชื่อต่อกลุ่ม
- 2) ความรู้สึกของการมีส่วนร่วม (Sense of belonging) คือการที่กลุ่มทำให้สมาชิกเข้าถึงประสบการณ์การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ซึ่งเป็นโอกาสให้สมาชิกรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มสังคมที่มีการส่งเสริมสนับสนุนของสมาชิกกลุ่ม ซึ่ง เป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ทำให้เกิดความต้องการกลุ่มและได้รับความต้องการจากกลุ่ม ช่วยให้สมาชิกสร้างเอกลักษณ์ในตัวตนและมีอิทธิพลจากการเป็นตัวแบบของกลุ่ม อันเป็นวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 3) ค่านิยมทางสังคมของการให้คำปรึกษากลุ่ม (Social value of group counseling) เป็นบรรยากาศที่สร้างโอกาสในการเรียนรู้และเป็นกระจกสะท้อนให้กับสมาชิกได้มองเห็นตนเอง ได้ทดลองพฤติกรรมและเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยเสียงสะท้อนของกลุ่ม การประเมินและพัฒนาความมั่นใจในตนเองเพื่อนำไปใช้ในชีวิตต่อไป
- 4) พลังของกลุ่ม (Group as power) เป็นอิทธิและพลวัตของกลุ่มอันเป็นพื้นฐานของกระบวนการกลุ่ม เป็นเครื่องมือที่ดีสำหรับผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นการควบคุมให้เกิดการช่วยเหลือและแก้ปัญหาด้วยพลังของสมาชิก ความกดดันของกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเกิดกระบวนการพัฒนาในตนเองขึ้น ด้วยความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม นำมาซึ่งความสำเร็จในการแก้ปัญหา
- 5) การเป็นผู้ให้และผู้รับความช่วยเหลือ (Helping and being helped) คือ การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ช่วยเหลือและรับความช่วยเหลือ นำมาซึ่ง

การสรรค์สร้างและรักษาความเคารพในตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยการได้เป็นผู้ช่วยเหลือผู้อื่น

6) การปรับปรุงตนเองจากพลวัตของกลุ่ม (Self-correcting group dynamics) เมื่อมีสมาชิกไม่ยอมรับหรือปฏิเสธกลุ่ม กลุ่มจะหาวิธีดึงผู้ที่แยกตัวกลับมาด้วยความตั้งใจ ด้วยการสนับสนุนและปกป้องของสมาชิก ซึ่งอาจใช้อารมณ์ขันช่วยในการปรับเปลี่ยนทัศนคติหรือสนับสนุนให้เกิดการเผชิญกับสถานการณ์อย่างแน่วแน่

7) การบำบัดภายในกลุ่ม (Curative factors in groups) คือกระบวนการที่ช่วยให้สมาชิกได้มีความเสียสละ (Altruism) ในการช่วยเหลือผู้อื่น มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มจากการทำงานร่วมกัน (Cohesion) ได้ระบายความรู้สึก (Catharsis) ต่าง ๆ ต่อผู้อื่นในกลุ่ม มีความรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ (Insight) เกิดการเรียนรู้ภายใน (Interpersonal learning-input) จากการตอบกลับของสมาชิก และเกิดการเรียนรู้ภายนอก (Interpersonal learning-output) จากทักษะระหว่างบุคคล ได้รับการแนะแนว (Guidance) เป็นคำแนะนำและเสนอแนะเรียนรู้บทบาทครอบครัว (Family reenactment) จากกลุ่มก่อเกิดความหวังที่ละน้อย ๆ (Instillation of hope) จากการที่เห็นเพื่อนสมาชิกได้รับการแก้ปัญหาและช่วยกันแก้ปัญหา เข้าถึงความเป็นสากล (Universality) ด้วยการพบว่าตนเองก็ไม่แตกต่างไปจากผู้อื่น เกิดการเลียนแบบ (Identification) จากแบบอย่างของสมาชิกด้วยกันหรือผู้นำกลุ่ม ตระหนักถึงความเป็นจริงของชีวิตด้วยปัจจัยของการใช้ชีวิต (Existential factors) ซึ่งปัจจัยทั้งหมดนี้เป็นธรรมชาติของกลุ่มในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษากลุ่ม

8) ผู้สังเกตการณ์ (Spectator therapy) เป็นการเรียนรู้ผ่านการสังเกตซึ่งกันและกันของสมาชิก ในการพูดและการจัดการปัญหาภายในกลุ่ม อันเป็นลักษณะเฉพาะของกระบวนการกลุ่ม

9) การให้ข้อมูลตอบรับ เพื่อความงอกงาม (Feedback for growth) คือการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นเกี่ยวข้องกันโดยตรงทั้งปริมาณและคุณภาพของการให้ข้อมูลตอบรับ โดยได้เสนอแนะวิธีการให้ข้อมูลตอบรับไว้ดังนี้

- a. เน้นการตอบรับ ที่พฤติกรรมมากกว่าตัวบุคคล
- b. เน้นการตอบรับ จากสิ่งที่สังเกตพบมากกว่าการอนุมาน
- b. เน้นการตอบรับ ด้วยการบรรยายมากกว่าการตัดสินว่าถูกหรือผิด
- c. เน้นการตอบรับ ด้วยการอธิบายว่าควรทำหรือควรลดพฤติกรรมใดมากกว่าการจำกัดให้เลือกทำพฤติกรรมใด พฤติกรรมหนึ่ง

d. เน้นการตอบรับ ของพฤติกรรมที่ชัดเจนจากสถานการณ์ “ณ ที่นี้และตอนนี้” มากกว่าพฤติกรรมที่ไม่ชัดเจนและผัดผ่อน

e. เน้นการตอบรับ ที่เป็นการแบ่งปัน แลกเปลี่ยนข้อมูลมากกว่าการให้คำแนะนำ

f. เน้นการตอบรับด้วยการค้นหาทางเลือกที่เหมาะสมมากกว่าการชี้แนะ

g. เน้นการตอบรับ ด้วยค่านิยมของผู้รับข้อมูลมากกว่าให้ข้อมูลตอบกลับ ด้วยค่านิยมของผู้ให้ข้อมูล

h. เน้นการตอบรับ ด้วยข้อมูลเท่าที่ความสามารถของผู้รับจะรับไหว มากกว่าให้เท่าที่จะให้ได้

i. เน้นการตอบรับในช่วงเวลาที่เหมาะสม

j. เน้นการตอบรับด้วยค วว่า “พูดว่าอะไร” มากกว่า “พูดอย่างนั้นทำไม”

10) กระบวนการเรียนรู้ของบุคคล (Personalizing the learning process) เป็นธรรมชาติของการให้คำปรึกษากลุ่มที่ส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งคุณสมบัติของบรรยากาศการเรียนรู้ คือผู้นำกลุ่มที่ได้รับการฝึกมาแล้ว พลวัตของกลุ่ม และความแตกต่างระหว่างบุคคล ทำให้สมาชิกมีกำลังใจในการค้นหาวิธีการอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อนำไปใช้ในชีวิต

11) ผู้ให้คำปรึกษาใช้ในการช่วยเหลือมากขึ้น (Increasing counselor contact) การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการใช้ช่วงเวลอย่างคุ้มค่าและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เช่น ถ้าผู้ให้คำปรึกษาใช้เวลา 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์กับสมาชิก 8 คนกับการให้คำปรึกษากลุ่มในทางตรงข้ามการให้คำปรึกษารายบุคคลทำได้เพียงครั้งละ 1 คน ต่อชั่วโมงต่อสัปดาห์ ผู้ให้คำปรึกษาจึงเลือกใช้วิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1.3 หลักการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการดำเนินการหรือจัดกลุ่มให้คำปรึกษาที่ประสบความสำเร็จนั้น ไม่เพียงแต่จะขึ้นอยู่กับดำเนินการภายในกลุ่มเท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับองค์ประกอบของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1) ผู้นำกลุ่ม (Group leader) การให้คำปรึกษาจะดำเนินต่อไปได้มักจะขึ้น การที่ผู้นำกลุ่มสนับสนุนการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และสนับสนุนจนมีการเปลี่ยนแปลง คอเรีย (Corey, 2014) ได้ให้ข้อเสนอแนะคุณสมบัติของผู้นำกลุ่มดังนี้

a. อยู่กับปัจจุบัน (Presence) มีสติอยู่กับเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น ณ ขณะนั้น

b. พลังส่วนบุคคล (Personal power) ผู้นำควรเชื่อมั่นในตนเอง และกระตุ้นให้สมาชิกต่อสู้ด้วยการส่งเสริมและให้กำลังใจ

c. ความกล้าหาญ (Courage) คือความกล้าในการโต้ตอบ และผลักดันให้สมาชิกกล้าเผชิญกับข้อผิดพลาด

d. ความพร้อมในการเผชิญหน้ากับตนเอง (Willing to confront oneself) แสดงให้เห็นถึงการเผชิญกับข้อผิดพลาดเพื่อค้นหาวิธีทางในการแก้ปัญหา

e. เอกลักษณ์แห่งตน (Sense of identity) เป็นการช่วยให้สมาชิกค้นพบเอกลักษณ์ของตนเอง ผู้นำจึงควรเป็นแบบอย่างในทางสร้างสรรค์

f. ความคิดสร้างสรรค์และแนวคิดใหม่ ๆ (Inventiveness and creativity) ผู้นำกลุ่มที่มีความคิดสร้างสรรค์จะทำให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพไม่เกิดความน่าเบื่อหน่าย

นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มยังจะต้องมีความสามารถที่จะใช้ทักษะของการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อที่จะนำเข้าสู่ปัญหาและการช่วยเหลืออย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญดังที่ คอเรย์ (Corey, 2014) ได้อธิบายไว้ดังนี้

- 1) การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening)
- 2) การทวนคำ (Restating)
- 3) การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying)
- 4) การสรุปความ (Summarizing)
- 5) การตั้งคำถาม (Questioning)
- 6) การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feelings)
- 7) การสนับสนุน (Supporting)
- 8) การเอื้ออำนวย (Facilitating)
- 9) การริเริ่ม (Initiating)
- 10) การให้ข้อมูลตอบกลับ (Giving feedback)
- 11) การเปิดเผยตนเอง (Disclosing oneself)
- 12) การเชื่อมโยง (Linking)
- 13) การสิ้นสุด (Terminating)

2) การคัดสรรสมาชิก

มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกัน (Homogeneous versus heterogeneous groups) คอเรีย (Corey, 2014) ได้เสนอแนะว่าสมาชิกกลุ่มที่มีความคล้ายคลึงกัน เช่น อายุ ความสนใจ หรือปัญหา จะเหมาะกับกลุ่มระยะสั้น ที่จะแบ่งปันประสบการณ์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่น ส่วนกลุ่มที่มีความแตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นกลุ่มระยะสั้นหรือระยะยาวก็ตามจะมีความเจริญงอกงามส่วนบุคคล เพราะเป็นเสมือนการจำลองสังคมจริงที่ต้องใช้ชีวิตให้ได้ ทดลองพฤติกรรมใหม่ ได้พัฒนาทักษะทางสังคมและรับข้อมูลตอบรับที่หลากหลาย ทรอทเซอร์ (Trotzer, 2006) กล่าวว่าความคล้ายคลึงกันที่มากเกินไปอาจทำให้กลุ่มเกิดความน่าเบื่อหน่าย หมดความน่าสนใจและหยุดนิ่ง ผู้นำกลุ่มจึงควรมีคุณสมบัติของการเป็นผู้นำให้คำปรึกษาและความเป็นผู้นำค้นหาวิธีทางในการจัดการกับปัญหาผลักดันให้สมาชิกเกิดการพัฒนาและได้รับประโยชน์จากเป้าหมายของกลุ่มให้คำปรึกษา

ความสมัครใจ (Voluntary versus involuntary membership) คอเรีย (Corey, 2014) ได้กล่าวว่า เมื่อมีทางเลือกให้สมาชิกได้เลือก หรือกลุ่มที่มีผู้ไม่สมัครใจผสมอยู่ อาจทำให้บรรลุเป้าหมายได้น้อย แต่ถึงอย่างไรการมีผู้มีทัศนคติเชิงลบหรือไม่สมัครใจ กลุ่มก็สามารถพัฒนาได้อย่างเหมาะสม คอเรียเสนอว่าเป็นสิ่งที่ดีอย่างยิ่ง ที่ผู้นำกลุ่มจะได้เรียนรู้ในกลุ่มที่มีผู้ไม่สมัครใจอยู่ด้วย และสามารถช่วยให้เขาได้เปลี่ยนแปลงตนเอง ไปในทางที่ต้องการในทิศทางที่ดีขึ้น แม้ว่าอาจต้องใช้ระยะเวลาในการสร้างความไว้วางใจก็ตาม

3) อายุและวุฒิภาวะ (Age and maturity)

ทรอทเซอร์ (Trotzer, 2006) กล่าวว่าวุฒิภาวะมีความสำคัญมากกว่าอายุ โดยทั่วไปการจัดโครงสร้างกลุ่มจะใช้อายุเป็นแนวทางการจัดสมาชิกแต่ควรเลือกผู้ที่มีวุฒิภาวะทางสังคมอย่างเท่าเทียมกันด้วย เนื่องจากสะดวกต่อการสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน

4) สถานที่ (Meeting place) สถานที่ควรมีความเป็นส่วนตัว อันเป็นแรงดึงดูดสำคัญที่กลุ่มเกิดปฏิสัมพันธ์อย่างทั่วถึงนำมาซึ่งความรู้สึกปลอดภัยซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์ในเชิงลึก (Corey, 2014)

5) ขนาดของกลุ่ม (Group size) ทรอทเซอร์ (Trotzer, 2006) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มวัยรุ่นและผู้ใหญ่ควรมีสมาชิก 6-10 คน กลุ่มเด็กควรมีสมาชิก 4-6 คน หรือมากกว่านั้น ตามความเหมาะสม ส่วน คอเรีย (Corey, 2014) กล่าวถึงขนาดของกลุ่มว่า ขึ้นอยู่กับปัจจัยด้านอายุ ประเภทของกลุ่ม ประเภทของปัญหา และประสบการณ์ของผู้นำกลุ่ม ซึ่งคอเรียแนะนำว่า ในกลุ่มผู้ใหญ่ ควรมีสมาชิก 8 คน ต่อ ผู้นำกลุ่ม 1 คน กลุ่มสำหรับเด็ก อาจมี 3-4 คน และ วัชร ทรัพย์

มี (2556) กล่าวว่ากลุ่มปกติจะมีสมาชิก 6-8 คน หากเป็นเด็กเล็กควรลดจำนวนลง เพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ควรมีสมาชิกในจำนวนที่เหมาะสม จำนวนของสมาชิกที่พอเหมาะพอดียังจะทำให้ง่ายต่อการเข้าถึงสมาชิกได้อย่างทั่วถึงอีกด้วย

6) ช่วงเวลาและความถี่ (Frequency and length of meetings) ทรอตเซอร์ (Trotzer, 2006) กล่าวว่า ระยะเวลาอาจเป็น 45 – 90 นาทีขึ้นไป ขึ้นอยู่กับปัญหาและความตั้งใจของสมาชิกซึ่งสามารถยืดหยุ่นได้ จำนวนครั้งที่พบขึ้นอยู่กับเป้าหมายของผู้ให้คำปรึกษาและธรรมชาติของสมาชิก ส่วนคอเรย์ (Corey, 2014) กล่าวว่า ช่วงเวลาปกติในการพบกลุ่มคือ สัปดาห์ละครั้ง ซึ่งในเด็กและวัยรุ่น ควรใช้เวลาช่วงสั้น ๆ แต่พบบ่อยครั้งขึ้น สำหรับกลุ่มผู้ใหญ่พบ 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ถือว่าเพียงพอ และกลุ่มไม่จำเป็นต้องพบทุกสัปดาห์และอาจทำได้ทั้งระยะสั้นหรือระยะยาว บางกลุ่มใช้ระยะเวลา 12-20 สัปดาห์ บางกลุ่ม 30-50 สัปดาห์ และบางกลุ่มใช้ระยะเวลาเป็นปี และ วัชร ทรัพย์มี (2556) เสนอว่าควรพิจารณาจากอายุของสมาชิกกับช่วงของความสนใจ ซึ่งในเด็กเล็กไม่ควรใช้เวลามากเกินไป จึงไม่ควรใช้เวลาเกิน 30 นาที และความถี่ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง วัยรุ่นพบครั้งละ 1 ชั่วโมง หากจัดในโรงเรียนไม่ควรเกิน 1 ภาคเรียน

จากหลักของการให้คำปรึกษากลุ่มสรุปได้ว่า ในการดำเนินการจัดกลุ่มการให้คำปรึกษานั้นผู้นำกลุ่ม ควรคำนึงถึงหลักของการให้คำปรึกษาโดยมี คุณสมบัติของผู้นำกลุ่ม การเลือกสรรสมาชิก อายุและวุฒิภาวะ สถานที่ในการดำเนินกลุ่ม ขนาดของกลุ่มกับจำนวนของสมาชิก ช่วงเวลาและความถี่ เพื่อความเหมาะสมและเข้าถึงคุณประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มได้อย่างแท้จริงและมีประสิทธิภาพ

3.1.4 กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) ได้อธิบายกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มในการดำเนินกลุ่มให้บรรลุเป้าหมายสรุปไว้ดังต่อไปนี้

1) ขั้นตอนการเริ่มต้นกลุ่ม (Pregroup issues) เป็นขั้นวางแผนโดยการเขียนโครงการในการดำเนินกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นการคัดสรรสมาชิก คุณลักษณะของกลุ่มคล้ายคลึงหรือแตกต่างกัน ขนาดของกลุ่ม ระยะเวลา และสถานที่ ซึ่งการพิจารณาสมาชิกกลุ่มสิ่งที่ควรพิจารณาคือ สมาชิกควรมีความรู้ความเข้าใจในธรรมชาติของการให้คำปรึกษากลุ่ม ควรพิจารณาว่ากลุ่มเหมาะสมสำหรับตนหรือไม่ มีการเตรียมตัวเพื่อเข้ากลุ่มด้วยทัศนคติเชิงบวก ส่วนบทบาทของผู้นำกลุ่มคือ ระบุเป้าหมายของกลุ่ม ร่างโครงการเพื่อเป็นข้อมูลในการคัดเลือกสมาชิก และที่สำคัญควรฝึกทักษะที่จำเป็นเพื่อดำเนินกลุ่มให้บรรลุเป้าหมาย

2) **ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม (Initial stage)** เป็นขั้นวางโครงสร้าง สำนวความต้องการ และกำหนดทิศทางควรสร้างสัมพันธภาพให้เกิดความไว้วางใจในขั้นนี้ เนื่องจากเป็นขั้นที่สมาชิกเกิดความวิตกกังวล ลังเลสงสัย และอาจต่อต้าน ผู้นำกลุ่มควรเป็นต้นแบบสร้างบรรยากาศให้เกิดการเปิดเผยตนเอง ช่วยให้สมาชิกกำหนดเป้าหมายด้วยการสร้างแรงจูงใจและท้าทาย แบ่งความรับผิดชอบให้กับสมาชิก กำหนดโครงสร้างวางแผนทางพัฒนากลุ่มเพื่อเอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปได้ด้วยดี ทำให้สมาชิกรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย และไว้วางใจ

3) **ขั้นการเปลี่ยนแปลง (Transition stage)** ขั้นนี้เป็นขั้นก่อนการทำงานของ กลุ่ม ซึ่งผู้นำกลุ่มควรใช้ทักษะในการช่วยสมาชิกลดปัญหาที่อาจเกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นความวิตกกังวล ความขัดแย้งและความพยายามในการควบคุมความขัดแย้ง การท้าทายของกลุ่มต่อผู้นำกลุ่ม การต่อต้านของสมาชิก ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงควรมีเจตคติและวิธีดำเนินการอย่างเหมาะสม ด้วยการเป็นตัวแบบ สร้างกำลังใจให้สมาชิกกลุ่ม ช่วยให้สมาชิกเห็นความสามารถของตนเองเพื่อให้เกิดความรู้สึกอิสระและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

4) **ขั้นการทำงาน (Working stage)** เป็นขั้นการทำงานร่วมกัน ซึ่งสมาชิกเกิดความเต็มใจและเปิดเผยเชิงลึก อดทนต่อความกดดัน แบ่งปันแลกเปลี่ยนข้อมูลอย่างตรงไปตรงมา และกลุ่มจะอนุญาตให้สมาชิกได้กล่าวถึงสมาชิกคนอื่นในกลุ่มอย่างเสรีเพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองมากขึ้น มาจากความผูกพันที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มผู้นำกลุ่มควรมีข้อตกลงร่วมกันเพื่อให้การดำเนินกลุ่มเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ซึ่งขั้นการทำงานที่มีประสิทธิภาพนั้น ควรมุ่งเน้นการมีปฏิสัมพันธ์ ที่นี้และขณะนี้ สมาชิกเข้าใจและรับผิดชอบต่อเป้าหมาย เต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลง มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีลักษณะคล้ายกับวงออร์เคสตรา (Orchestra) ที่สอดประสานในการทำงานของกลุ่ม และมีการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มอย่างต่อเนื่อง ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มควรเป็นต้นแบบด้วยการใส่ใจและเปิดเผยตนเอง มองการทำงานของกลุ่ม ให้แรงเสริมและส่งเสริมความเข้าใจ ดีความพฤติกรรมอย่างเหมาะสม และตระหนักถึงปัจจัยของการบำบัดเพื่อเข้าถึงการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีประสิทธิภาพ

5) **ขั้นยุติกลุ่ม (Final stage)** ขั้นนี้เป็นขั้นที่สมาชิกจะได้รับกำลังใจ เกิดความกล้าในการแสดงออกอย่างมั่นใจ สามารถเผชิญกับสภาวะการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งผู้นำกลุ่มควรพูดคุยถึงประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ภายในกลุ่ม การให้และรับข้อมูลตอบกลับ การแบ่งปันแลกเปลี่ยนทัศนคติ การระบายสิ่งที่ค้างคาใจ ผู้นำกลุ่มควรเสริมกำลังใจในขั้นนี้ เพื่อให้สมาชิกสามารถเปลี่ยนแปลงและนำทักษะที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม

6) **ขั้นประเมินและติดตามผล (Post group issues)** เป็นขั้นที่สมาชิกจะได้รับโอกาสให้แสดงออกและท างานเพิ่มหลังจากที่กลุ่มยุติ เป็นช่วงที่ควรส่งเสริมให้สมาชิกมีความมั่นใจมากยิ่งขึ้น ผู้นำกลุ่มจะนำผลการประเมินไปพัฒนาและปรับใช้ในการทำกลุ่มต่อไป ซึ่งการประเมินนั้นสามารถประเมินได้ตลอดระยะเวลาที่ดำเนินกลุ่ม เพื่อปรับปรุงภาพรวมของกลุ่ม ส่วนการประเมินผลของการดำเนินกลุ่มสามารถทำได้หลายวิธี ดังที่ วัชร ทรัพย์มี (2556) ได้แนะนำไว้ว่า วิธีในการประเมินผลกิจกรรมอาจใช้การสัมภาษณ์สมาชิกเป็นรายบุคคล สัมภาษณ์ผู้ใกล้ชิดของสมาชิก สังเกตพฤติกรรม ใช้แบบสอบถาม หรือใช้กลวิธีสังคมมิติเป็นต้น หรืออาจอภิปรายร่วมกันถึงสิ่งที่ได้รับและการนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน นอกจากผู้นำจะได้ผลลัพธ์การดำเนินกลุ่มที่เกิดขึ้นแล้ว ยังทำให้สมาชิกได้สะท้อนความเป็นจริงในการมองเห็นตนเองจากกลุ่ม

กล่าวโดยสรุปได้ว่า กระบวนการกลุ่มเป็นโครงสร้างในการดำเนินกลุ่มไปสู่เป้าหมายตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ อันประกอบด้วยขั้นต่าง ๆ ดังนี้ ขั้นก่อนการเริ่มต้นกลุ่ม เป็นขั้นวางแผนการดำเนินกลุ่ม ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม เป็นการกำหนดแนวทางและเป้าหมาย ขั้นการเปลี่ยนแปลง เป็นขั้นสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศการยอมรับ ขั้นการทำงาน เป็นขั้นที่กลุ่มร่วมอภิปรายอย่างสอดคล้องประสานกัน ขั้นยุติกลุ่ม เป็นขั้นที่จะส่งเสริมและให้กำลังใจเพื่อสมาชิกสามารถเปลี่ยนแปลงไปสู่พฤติกรรมอันพึงปรารถนาและนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้ และขั้นประเมินและติดตามผล สามารถใช้วิธีประเมินได้อย่างหลากหลาย ทำให้ได้ผลลัพธ์จากการดำเนินกลุ่มเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการทำกลุ่มครั้งต่อไป

3.1.5 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ผู้วิจัยเองได้ศึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อนำมาใช้ในการเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการนั้นได้ถือกำเนิดมาจากมุมมองของนักบำบัดที่มองว่าการยึดเพียงทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งนั้นในกระบวนการให้คำปรึกษาอาจจะยังไม่สามารถทำความเข้าใจและช่วยเหลือในบริบทของผู้มาขอรับคำปรึกษาได้อย่างเต็มที่หรือช่วยเหลือผู้มาขอรับคำปรึกษาได้ทั้งหมด เพราะเหตุผลที่ว่ามนุษย์เรานั้นมีความซับซ้อนและมีความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีความแตกต่างและหลากหลายกันออกไป การค้นหาทางออกด้วยการตีกรอบและใช้ทฤษฎีเพียงทฤษฎีเดียวอาจจะยังไม่สามารถตอบคำถามหรือแก้ไขปัญหายที่ยังค้างคาอยู่ภายในจิตใจของผู้มาขอรับคำปรึกษาได้อย่างชัดเจน และอาจทำให้ผู้มาขอรับคำปรึกษานั้นขาดโอกาสในหลายๆด้าน การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ที่นิยมใช้นั้นมีด้วยกันหลายทฤษฎี แต่วิธีการที่ได้รับความนิยมอยู่ในปัจจุบันนี้นั้นคือ การบูรณาการแบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative integration) การบูรณาการเฉพาะเทคนิค

(Technical eclecticism) และการมีปัจจัยการให้คำปรึกษาร่วม (common factors) และ Emerging models that combine routes โดยคอเรย์ (Corey, 2014) ได้อธิบายถึงการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการที่ต่างออกไปคือการผสมผสานโดยที่ไม่เน้นหลักการที่กล่าวข้างต้นได้ให้นิยามของการบูรณาการ(Integrative Model) ในมุมมองของการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการหมายถึงรูปแบบแนวคิดและเทคนิคที่มาจากหลายทฤษฎี โดยรูปแบบนี้เน้นการใช้กระบวนการให้คำปรึกษาจัดการ 3 ปัจจัยคือความคิดความรู้สึกและการกระทำในแต่ละขั้นตอนการให้คำปรึกษาซึ่งเป้าหมายคือผสมผสานกับ 3 ปัจจัยที่กล่าว (Goal is to blend the unique contributions of these theories so that all three dimensions) ในแต่ละขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มซึ่งคอเรย์ได้แบ่งขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มเป็น 3 ส่วน คือ ก่อนเข้าสู่การให้คำปรึกษากลุ่มโดยเป็นขั้นวางแผนเมื่อส่วนแรกเรียบร้อยแล้วจะนำมาสู่ส่วนต่อมาเมื่อเข้ากลุ่มคือขั้นดำเนินการเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเป็นการลงมือเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม (Working และส่วนต่อมาก็คือขั้นการสรุปโดยเมื่อเสร็จสิ้นโปรแกรมการปิดกลุ่มควรดำเนินการในขั้นประเมินผลติดตาม (Corey, 2014) ขั้นตอนการให้คำปรึกษาตามแนวคิดของคอเรย์จากแนวคิดดังกล่าวผู้วิจัยประยุกต์มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนหลักๆ ประกอบด้วย

ขั้นเริ่มต้น เป็นขั้นปฐมนิเทศ และเป็นขั้นตอนในการกำหนดโครงสร้างกลุ่ม โดยเริ่มจากการสร้างความคุ้นเคยให้กับสมาชิกภายในกลุ่ม การสำรวจความต้องการของสมาชิกภายในกลุ่ม การลดกลไกการป้องกันตนเอง จัดการกับความวิตกกังวล และการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ความปลอดภัย ความไว้วางใจ การยอมรับซึ่งกันและกัน ช่วยให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นดำเนินการ ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ ข้อตกลงของการให้คำปรึกษากลุ่ม ความรับผิดชอบของสมาชิกแต่ละคน การเอื้ออำนวยให้สมาชิกลดความรู้สึกกังวล และการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ความปลอดภัย ความไว้วางใจ การยอมรับซึ่งกันและกัน ช่วยให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึก เน้นความไว้วางใจ เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มได้เรียนรู้หน้าที่ของตนเอง และสามารถกำหนดจุดมุ่งหมายของตนเองได้อย่างชัดเจน รู้ว่าบทบาทและการมีส่วนร่วมภายในกลุ่มของตนเองนั้นเป็นอย่างไร และทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่มีความเหมาะสมกับตนเอง รวมไปถึงการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล สำหรับผู้นำกลุ่มควรเป็นต้นแบบด้านการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มอย่างจริงจังและไม่ปิดบัง ในขั้นตอนนี้สมาชิกเริ่มมีความรู้สึกเป็นพวกเดียวกันภายในกลุ่ม โดยบูรณาการเทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มทั้ง 3 ทฤษฎีประกอบไปด้วยดังต่อไปนี้ 1) เทคนิค

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม 2) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม 3) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริง

ขั้นสรุป สำหรับขั้นตอนนี้เป็นส่วนของการที่สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้และมีความมั่นคงในความคิดของตนเอง สามารถที่จะนำสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาในครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และเป็นขั้นตอนในการยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกรวบรวมและสรุปสิ่งความรู้ที่ได้ในแต่ละครั้งไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเอง เมื่อใกล้หมดเวลาในการให้คำปรึกษาผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกภายในกลุ่มนั้นเริ่มสำรวจตนเองและสรุปว่าได้อะไรจากการทำกิจกรรมกลุ่ม ข้อเสนอแนะต่าง ๆ และให้ข้อมูลย้อนกลับภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มทำให้เกิดการสนับสนุน เสริมแรง ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และให้ข้อมูลตอบกลับเพื่อให้สมาชิกสามารถเผชิญกับสถานการณ์ภายนอกกลุ่มได้อย่างเหมาะสม

คอเรย์ (Corey, 2014) ได้กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มที่ปฏิบัติหน้าที่ตามรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ มีความจำเป็นที่จะต้องนำแนวคิดและนำเทคนิคต่าง ๆ มาผสมผสานกับรูปแบบการให้คำปรึกษา และนำมาปรับใช้ให้เหมาะกับตนเองที่มีความแตกต่างกัน โดยกรอบแนวคิดที่จะนำมาใช้มีทั้งหมด 3 มิติ คือ ด้านความคิด (Thinking) ด้านความรู้สึก (Feeling) และด้านพฤติกรรม (Behavior) อีกประการหนึ่งจะต้องให้ความสำคัญและคำนึงถึงบุคลิกของผู้ให้คำปรึกษาแล้ว เทคนิคและแนวคิดนั้นยังต้องได้ผลกับผู้มาขอรับคำปรึกษาที่มีความหลากหลายและมีความแตกต่างกัน เหมาะกับปัญหาเฉพาะในด้านนั้น ๆ อย่างเหมาะสม การที่ได้ผนวกมิติทั้ง 3 มิติ เป็นวิธีการให้คำปรึกษาที่มีศักยภาพและมีศักยภาพ มีความครอบคลุมในทุกด้าน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) มิติด้านความคิด (Cognitive Domain) คือการมุ่งเน้นกระบวนการในส่วน of ด้านความคิดของสมาชิกภายในกลุ่ม โดยที่สมาชิกภายในกลุ่มนั้นจะต้องคิดเกี่ยวกับการตัดสินใจ เช่น การพูดกับตนเอง (Self-Talk) เกี่ยวกับการที่ผู้รับคำปรึกษาคิดในประเด็นต่างๆ อันประกอบไปด้วย 1) ปัญหาของสมาชิกกลุ่มเกิดขึ้นจากวิธีการตั้งข้อสมมติฐานเกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมอย่างไร 2) การแก้ปัญหาของสมาชิกภายในกลุ่มนั้นมีวิธีการอย่างไรในการแก้ไข ปัญหาจากความเชื่อของสมาชิกภายในกลุ่ม 3) สมาชิกจะทำตนเองให้มีอิสระ ด้วยการประเมินอย่างจริงจังกับประโยคที่ตนเองพูดย้ำกับตนเอง

2) มิติด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective Domain) เป็นการมุ่งเน้นด้านความรู้สึกของสมาชิกภายในกลุ่ม โดยตัวของผู้นำกลุ่มนั้นจะต้องช่วยให้สมาชิกภายในกลุ่มนั้น

ระบุและแสดงความรู้สึกของตนเอง เมื่อสมาชิกกลุ่มนั้นสามารถประสบกับความรู้สึกต่างๆ ของตนเอง และพูดถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของบุคคลที่มาขอรับคำปรึกษา ย่อมจะต้องมีกระบวนการในการเยียวยาที่เกิดขึ้น นอกจากนั้นหากสมาชิกภายในกลุ่มนั้นรู้สึกว่ามีคนที่คอยรับฟังก็ย่อมที่จะเปิดเผยและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันภายในกลุ่ม ได้ปลดปล่อยความรู้สึกของตนเองออกมาได้อย่างเต็มที่และก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

3) มิติด้านพฤติกรรม (Behavioral Domain) วิธีที่มุ่งเน้นกระบวนการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม ถึงแม้จะต้องใช้ระยะเวลาในการตกผลึกที่ยาวนานกว่าจะเห็นผลต่อกระบวนการและความรู้สึก แต่สมาชิกภายในกลุ่มนั้นก็จำเป็นต้องเข้ามามีส่วนร่วมในโปรแกรมที่มุ่งเน้นการกระทำเพื่อก่อให้เกิด การเปลี่ยนแปลงอีกด้วย ถ้าหากการให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งเน้นในสิ่งที่สมาชิกกำลังทำอยู่ย่อมมีโอกาสนั้นได้มากขึ้นที่สมาชิกกลุ่มจะสามารถปรับความรู้สึกของตนได้ การนำความคิดและความรู้สึกเข้ามามีส่วนร่วมการประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ในชีวิตจริงซึ่งเป็นวิธีการที่ให้ความสำคัญกับบทบาทในการสร้างพันธะสัญญาของสมาชิกที่จะฝึกการแสดงพฤติกรรมใหม่ปฏิบัติตามแผนเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ในการนำแผนการดังกล่าวไปใช้จริงและมีประสิทธิภาพ

ปรัชญาการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม มีฐานมาจากวิธีการด้านทฤษฎี โดยผู้นำกลุ่มสามารถทำทนายผู้มาขอรับคำปรึกษาภายในกลุ่มให้มองทางเลือกที่ตนเองมีอยู่ ข้อจำกัดสำหรับทางเลือก และสมาชิกภายในกลุ่มนั้นย่อมยอมรับกับสิ่งที่ตนเองนั้นได้เลือก ผู้นำกลุ่มควรส่งเสริมให้สมาชิกภายในกลุ่มนั้นระบุและสร้างความชัดเจนในสิ่งที่สมาชิกภายในกลุ่มกำลังรู้สึก และได้แสดงการกระทำออกมา แทนที่จะมุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงผู้อื่น ก็จะมามุ่งเน้นเปลี่ยนแปลงตัวของผู้มาขอรับคำปรึกษา ทั้งนี้วิธีการในการนำเทคนิคมาใช้นั้น ต้องคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ อีกด้วยเช่น ความพร้อมของสมาชิกภายในกลุ่มในการเผชิญประเด็นของปัญหาส่วนตัวของแต่ละบุคคล พื้นฐานด้านสิ่งแวดล้อมที่อยู่ ค่านิยม และวัฒนธรรม ความไว้วางใจในตัวผู้นำกลุ่มผู้นำกลุ่มต้องส่งเสริมให้ผู้มาขอรับคำปรึกษานั้นได้แสดงออกทางความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองออกมาได้อย่างเต็มที่ และสามารถเป็นตัวอยางการแสดงพฤติกรรมให้เป็นแบบอย่างได้

โดยสรุปได้ว่าแนวคิดของคอเรย์ เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามกรอบการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการจะมีความสอดคล้องกันใน 3 มิติ ที่จะนำมาผสมผสานและประยุกต์ใช้ให้เกิดผลสำเร็จต่อผู้มาขอรับคำปรึกษา เพราะการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการนั้นคือการผสมผสานและบูรณาการเทคนิคเฉพาะของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีความหลากหลายเอาไว้

ด้วยกัน และมีความสอดคล้องและเหมาะสมกับวิธีการสร้างความมั่นใจในตนเองรวมไปถึงส่งเสริมพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาในการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดดังกล่าวมาเป็นฐานคิดหลักในการสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อส่งเสริมทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนและการให้คำปรึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยยึดแนวคิดและขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์แนวคิดของคอเรีย โดยมีการกำหนดขั้นตอนการให้คำปรึกษาทั้ง 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป

3.1.6 แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค (Assimilative Integrative Group Counseling)

จากการศึกษาแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการในส่วนของคอเรีย (Corey, 2014) สอดคล้องกับงานวิจัยของ นาคอสและโกลด์ฟรีด (Norcross & Goldfried, 2015) พบว่าเป็นการให้คำปรึกษาในรูปแบบที่เรียกว่า (Assimilate Integrative Counseling) เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนในหลักการของการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการได้ถือกำเนิดมาจากแนวคิดของนักบำบัดที่มองว่าการยึดทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งเพียงทฤษฎีเดียวนั้นอาจจะไม่สามารถทำความเข้าใจและช่วยเหลือผู้มาขอรับคำปรึกษาของผู้มาขอรับบริการได้ทั้งหมดเพราะบุคคลแต่ละบุคคลนั้นย่อมมีความแตกต่างกัน มีความซับซ้อนทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ว่าหากนำมาใช้เพียงทฤษฎีใดมาตีกรอบเพียงทฤษฎีเดียวอาจจะทำให้ผู้มาขอรับคำปรึกษานั้นขาดโอกาสในการเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เป็นได้ หากแต่จะเอาทฤษฎีแต่ละทฤษฎีมาบูรณาการกันเพียงอย่างเดียวก็คงจะไม่สามารถตอบรับได้อย่างชัดเจนหรือเลือกเพียงเทคนิคใดเทคนิคหนึ่งก็อาจจะไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอ จากเหตุผลดังกล่าวจึงถือกำเนิดรูปแบบการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยเป็นการบูรณาการ แบบมีทฤษฎีหลัก ซึ่งจะเป็นรูปแบบการให้คำปรึกษาที่ประกอบด้วยหนึ่งทฤษฎีหลักแล้วบูรณาการด้วยกันกับเทคนิคที่มีความโดดเด่นมีงานวิจัยรองรับว่ามีประสิทธิภาพ ที่ผู้ให้คำปรึกษานั้นเชื่อมั่นว่าสามารถนำมาเสริมให้รูปแบบการให้คำปรึกษานั้นมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยมีวิธีการวางแผนการให้คำปรึกษาดังต่อไปนี้

- 1) ผู้ให้คำปรึกษาพิจารณาเทคนิคที่มีประสิทธิภาพและนำเข้าพัฒนากระบวนการให้คำปรึกษาหลัก โดยจุดมุ่งหมายของการใช้เทคนิคนั้นไม่ได้ใช้เพื่อพัฒนาให้บรรลุตามหลักการของเทคนิคและวัตถุประสงค์หลักของทฤษฎีที่ได้วางแผนพัฒนาไว้ในชั่วโมงการให้คำปรึกษานั้น

- 2) สิ่งสำคัญที่เป็นจุดเน้นคือการให้คำปรึกษานั้นต้องมีการวางแผนการให้คำปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคให้ครอบคลุมแต่ละขั้นตอนของการให้คำปรึกษา ถือเป็นเสาหลักของกระบวนการให้คำปรึกษาตลอดทั้งกระบวนการที่ได้จัดทำ

สรุปได้จากงานวิจัยว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยวางแผนการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้การบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม และการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง

3.2 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.2.1 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

Ellis (2001 อ้างถึงใน บัวทอง สว่างโสภาคกุล, 2551, น. 24) เป็นผู้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาในส่วนของเหตุผลและอารมณ์ (RET) ในช่วงทศวรรษที่ 1950s และได้ทำการเปลี่ยนชื่อเรียกใหม่เป็นการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) โดยรูปแบบดังกล่าวจะให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม โดยการผสมผสานการให้คำปรึกษาประเภทมนุษยนิยมและพฤติกรรมนิยม ด้วยข้อคาดการณ์ที่ว่า บุคคลไม่ได้เพียงแต่ถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อม ในช่วงวัยต่าง ๆ ของชีวิตเท่านั้น หากแต่ยังเป็นการรบกวนทั้งทางด้านจิตใต้สำนึกและจิตไร้สำนึกของบุคคลนั้นด้วย ซึ่งส่งผลทำให้เกิดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลขึ้น ดังนั้นการให้คำปรึกษา จึงเป็นการท้าทายผู้มาขอรับคำปรึกษาที่จะนำความเชื่อที่มีเหตุและผลมาแทนที่ความคิดแบบไร้เหตุและผล

1) แนวคิดที่สำคัญเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

Ellis (2001 อ้างถึงใน บัวทอง สว่างโสภาคกุล, 2551, น. 28) ได้กล่าวถึงแนวคิดพื้นฐานสำหรับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม สรุปได้ดังนี้

- a. ความคิด ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อกันและกันอย่างต่อเนื่อง
- b. ปัจจัยทางด้านชีวภาพและสิ่งแวดล้อมเป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์
- c. มนุษย์มักสร้างปัญหาแก่บุคคลรอบข้างตนเองด้วยความตั้งใจและตัดสินใจ
- d. มนุษย์มักสร้างปัญหาให้กับตนเองด้วยความคิดอารมณ์และพฤติกรรม
- e. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะสร้างความเชื่อที่ไร้เหตุผล

f. เหตุการณ์ที่ร้ายๆ ไม่ได้เป็นสาเหตุของการรบกวนทางด้านอารมณ์แต่ความเชื่อที่ไร้เหตุผลมักจะนำไปสู่ปัญหาทางด้านบุคลิกภาพ

g. มนุษย์ส่วนใหญ่มี แนวโน้มที่จะสร้างและคงไว้ซึ่งการก่อกวนทางด้านอารมณ์ให้กับตนเองดังนั้นหากว่ามนุษย์ไม่ยอมรับความจริงด้วยจิตใจที่เด็ดเดี่ยวแล้วมนุษย์จะเป็นตัวบ่อนทำลายความพยายามที่ดีที่สุดของตนเอง

h. มนุษย์สามารถตระหนักรู้ต่อการที่ความเชื่อที่มีต่อพฤติกรรมพ่ายแพ้ตนเองซึ่งกำลังส่งผลต่อตนเองในทางลบและมนุษย์สามารถที่จะโต้แย้ง (Dispute) ความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเองและเปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผลเหล่านั้นไปเป็นความเชื่อที่มีเหตุผลอันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกเชิงลบและพฤติกรรมที่พ่ายแพ้ต่อตัวบุคคลได้

i. เมื่อมนุษย์มีความเชื่อที่ไร้เหตุผลความเชื่อดังกล่าวสามารถได้รับการแก้ไขได้ด้วยการใช้การผสมผสานวิธี การต่างๆทางด้านความคิดอารมณ์และพฤติกรรมเพื่อลดความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมที่เป็นบ่อนทำลายตนเองลงได้

j. ในบริบทของการให้คำปรึกษาผู้รับคำปรึกษามักเต็มใจที่จะรับผิดชอบต่อความคิดอารมณ์และการกระทำที่ก่อกวนตนเองมองเห็นว่าตนเองกำลังคิดรู้สึกและแสดงพฤติกรรมที่ก่อกวนตนเองโดยไม่จำเป็นและผลักดันให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติ หน้าที่ อย่างเคร่งครัดเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่เหมาะสม

2) บทบาทของผู้นำกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) ได้อธิบายบทบาทของผู้นำกลุ่มในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ผู้วิจัยสรุปได้ดังนี้

2.1 การทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความกระจ่าง

2.2 การเผชิญหน้าและการโน้มน้าวให้สมาชิกกลุ่มคล้อยตาม ในการยอมรับโดยปราศจากความสงสัย

2.3 การให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมเพื่อรับมือกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง

2.4 ใช้เทคนิคที่หลากหลาย เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ลงคิดวิธีการใหม่ๆในการพัฒนาด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

2.5 สร้างสัมพันธภาพด้วยการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และใช้บทบาทแบบนำทางให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความพยายามและการทำให้ได้ตามคำสัญญาที่ให้ไว้กับตนเอง

3) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม

Ellis (2001 อ้างถึงใน บัวทอง สว่างโสภาคกุล , 2551, น. 36) ได้ให้ความสำคัญกับกับเรื่องของความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมโดยมีการผสมผสานเทคนิค สรุปได้ดังนี้

3.1 วิธีการด้านความคิดสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม (Cognitive Methods in REBT Group) สำหรับการขจัดความคิดที่ทำลายตนเองของสมาชิกกลุ่มดังนี้

3.1.1 การสอนทฤษฎี A-B-C ซึ่งเกี่ยวกับที่มาของความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่ว่า “ควร” “ควรจะ” และ “ต้อง” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเริ่มต้นและทิ้งความเชื่อที่ทำหน้าที่บกพร่องเหล่านี้และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับปัญหาที่สมาชิกเผชิญในชีวิตประจำวันได้

3.1.2 การโต้แย้งความเชื่อที่ผิด (Disputation of Faulty Beliefs) เป็นการสอนให้สมาชิกกลุ่มตรวจสอบและปรับเปลี่ยนค่านิยมและเจตคติที่มีต่อตนเองและผู้อื่นด้วยการค้นหา “การสร้างความเลวร้าย” (Awfulizing) และ “การดูถูกตนเอง” (Self-downing) ด้วยความคิดของนักนิยมความสมบูรณ์แบบ (absolutist) ความคิดแห่งหายนะ (Catastrophic) และความคิดที่ไม่ถูกต้องของผู้รับคำปรึกษาผู้นำกลุ่มจะสาธิตให้เห็นว่าความคิดบางอย่างเป็นสาเหตุของการรบกวนโดยไม่จำเป็นและชักชวนให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงหรือละทิ้งพฤติกรรมที่ทำหน้าที่บกพร่องนอกจากนั้นยังมีการให้สมาชิกกลุ่มตั้งคำถามและท้าทายความคิดที่ไม่ถูกต้องของตนเองอย่างหนักแน่นอีกด้วย

3.1.3 การบ้านด้านความคิด (Cognitive Homework) สมาชิกกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมจะได้รับการมอบหมายการบ้านทางด้านความคิดซึ่งประกอบด้วยวิธีการในการประยุกต์ใช้ทฤษฎี A-B-C กับปัญหาที่เกิดขึ้น (REBT Self-help Form)

3.2 วิธีการด้านอารมณ์สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม (Emotive Methods in REBT Group) มุมมองทางด้านอารมณ์มีเทคนิคดังนี้

3.2.1 การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance) เป็นวิธีการที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับการยอมรับอย่างเต็มที่และโดยปราศจากเงื่อนไขใดๆจากผู้นำกลุ่มไม่ว่าสมาชิกกลุ่มจะแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีทั้งภายในกลุ่มและภายนอกกลุ่มก็ตามนอกนากนั้น

ผู้นำกลุ่มจะสอนสมาชิกกลุ่มถึงวิธีการในการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขให้ประสบผลสำเร็จได้อย่างไรสมาชิกกลุ่มมักกลัวว่าตนเองจะถูกเปิดเผยในสิ่งที่ตนเองเป็นและกลัวที่จะไม่ได้รับการยอมรับดังนั้นผู้นำกลุ่มสามารถที่จะเป็นตัวแบบ (Modeling) ด้วยการสร้างเจตคติเพื่อการยอมรับสิ่งที่นอกเหนือไปจากสิ่งที่สมาชิกกระทำ

3.2.2 การจินตนาการทางด้านอารมณ์และเหตุผล (Rational Emotive Imager) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มร้องขอให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการอย่างจริงจังถึงสิ่งที่น่ากลัวที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองโดยการจินตนาการว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์ที่ประสบกับความรู้สึกที่ได้รับการก่อกล้นหลังจากนั้นสมาชิกกลุ่มจะได้รับการสาธิตวิธีการฝึกฝนตนเองในการพัฒนาอารมณ์ที่ดี แทนที่อารมณ์ที่ขุ่นเคืองเพื่อก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม

3.2.3 การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นวิธีการให้ความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มประสบและจัดการกับความกลัวด้วยการให้สมาชิกกลุ่มสลับบทบาท

3.3 วิธีการทางด้านพฤติกรรมของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมจะมีประสิทธิภาพมากที่สุดเมื่อนำวิธี การเหล่านั้นมาผสมผสานกับวิธี การทางด้านอารมณ์และความคิดซึ่งวิธีทางด้านพฤติกรรมมีดังนี้

3.3.1 การมอบหมายการบ้าน (Homework Assignments) คือวิธีการที่มุ่งเน้นกิจกรรมเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มแสดงพฤติกรรมที่มีเหตุผลมากขึ้นโดยที่ผู้นำกลุ่มจะให้ความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มใช้ความคิดด้วยกระบวนการจินตนาการและส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มนำงานที่ได้รับมอบหมายไปใช้ในชีวิตรจริงมักนิยมใช้การลดความรู้สึกในสถานการณ์จริง (Desensitization) มาใช้เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มกระทำซ้ำๆในสิ่งที่สมาชิกกลัวที่จะกระทำเพื่อที่จะเอาชนะความกลัวในเชิงทำลายตนเอง

3.3.2 การเสริมแรงและการลงโทษ (Reinforcement and Penalties) เป็นวิธีการที่นำมาใช้เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนพฤติกรรมโดยที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนให้เสริมแรงตนเองเมื่อประสบความสำเร็จในการทำบ้านที่ได้รับมอบหมายด้วยการอ่านนิยามการชมภาพยนตร์การดูคอนเสิร์ต เป็นต้น

3.3.3 การฝึกทักษะ (Skills Training) เป็นการฝึกทักษะเฉพาะด้านที่สมาชิกกลุ่มยังขาดอยู่ไปพร้อมกับความคิดที่บกพร่องของสมาชิกกลุ่มทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกมั่นใจในตนเองมากขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นนั้นผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาด้านเหตุผล อารมณ์นั้นโดยเอลลิสคือผู้คิดค้นในช่วงทศวรรษที่ 1950s และเปลี่ยนชื่อเป็น

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมโดยให้ความสำคัญระหว่างอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมโดยการผสมผสานการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมและแบบมนุษยนิยมด้วยข้อคิดเห็นที่ว่าบุคคลไม่ได้เพียงแค่ถูกรบกวนด้วยสิ่งแวดล้อมในช่วงวัยต่างๆ ของชีวิตเพียงอย่างเดียวแต่ยังถูกรบกวนทั้งจากทางจิตสำนึกและจิตไร้สำนึกอีกด้วย

3.2.2 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม

การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม เป็นแนวทางการปรึกษาและการทำจิตบำบัดที่ตั้งอยู่บนความเข้าใจว่าอะไรคือความหมายของชีวิตหรือการดำรงอยู่และด้วยความเข้าใจนี้เป็นผลจากงานของนักปรัชญาหลายท่านรวมถึงนักจิตบำบัดเองดังนั้นจึงมีความแตกต่างกันในการให้ความสำคัญกับความหมายของชีวิตการให้การศึกษาเชิงภวนิยมเป็นการปรึกษาที่ประกอบด้วยการเรียนรู้วิธีการคิดต่อการดำรงอยู่การนำไปประยุกต์ใช้กับผู้รับการปรึกษาและการที่ผู้ให้การปรึกษามีการสัมผัสกับปรัชญานี้โดยการมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมายนั่นเอง (ดวงมณี จงรักษ์, 2561)

โดยแนวคิดภวนิยมไม่เน้นการแก้ปัญหาในด้านการดำรงชีวิตไม่เน้นการรักษาแบบการรักษาแบบคนไข้แต่จะมองว่าบุคคลเพื่อชีวิตหรือขัดข้องในการดำเนินชีวิตผู้รับการให้คำปรึกษาต้องการความช่วยเหลือในการสำรวจหรือค้นหาเพื่อการตัดสินใจทางเลือกที่จะก้าวเดินต่อไปซึ่งจะเห็นได้ว่าแนวคิดปรัชญาภวนิยมนั้นพัฒนาขึ้นมาจากความพยายามที่จะช่วยเหลือบุคคลที่ประสบปัญหาในการดำรงชีวิตที่มีความรู้สึกโดดเดี่ยวหรือไม่มีจุดหมายในชีวิตด้วยการมุ่งเน้นทำความเข้าใจจากประสบการณ์ในการมีชีวิตอยู่มากกว่าการหาวิธีการบำบัดและเมื่อนำแนวคิดปรัชญาภวนิยมมาปรับใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มจึงสามารถช่วยผู้ขอรับคำปรึกษาที่อาจจะยังขาดเป้าหมายที่ชัดเจนในการตระหนักในตนเองหรือช่วยให้บุคคลเกิดกำลังใจเห็นคุณค่าและเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองซึ่งสิ่งเหล่านี้จะส่งเสริมให้บุคคลเกิดการพัฒนาต่อไปได้ในอนาคต (พรธณพพร ศรีเจริญ, 2556)

1) แนวคิดที่สำคัญเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีภวนิยม

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554) ได้กล่าวว่ากระบวนการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมนิยมไม่มีระบบของการบำบัดแต่เป็นการปรึกษาที่เกี่ยวข้องกับการทำความเข้าใจกับการดำรงอยู่ เป็นการนำเอาทัศนคติไปสู่การให้คำปรึกษาทัศนคติหลักที่นำเข้าสู่การให้คำปรึกษาคือการทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับเงื่อนไขในการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์ด้วยกัน 6 ด้านดังต่อไปนี้

a ศักยภาพที่จะตระหนักในตนเอง (Capacity for self awareness) คือ การรับรู้เกี่ยวกับตนเองหรือสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง

b เสรีภาพและความรับผิดชอบ (Freedom and responsibility) นักภาวินิยมให้ความสำคัญกับเสรีภาพของการเป็นมนุษย์ในการเลือกที่จะกระทำด้วยความรับผิดชอบผลของการกระทำนั้นถึงแม้มนุษย์จะไม่มีอิสระเสรีภาพอย่างสมบูรณ์จากเงื่อนไขต่างๆที่ผูกมัดตนเองในปัจจุบันด้านต่างๆ

c การค้นพบเอกลักษณ์ของตนและการสร้างสัมพันธภาพที่มีความหมายกับบุคคลอื่น (Discovering one's identity and establishing meaningful relationships with others) นักภาวินิยมกล่าวว่าการรู้จักตนเองโดยการค้นหาและสร้างเอกลักษณ์ซึ่งต้องอาศัยความกล้าที่จะดำเนินชีวิตจากความคิดและความรู้สึกภายในของตนเองจึงจะทำให้บุคคลสามารถอยู่เพียงลำพังได้สามารถตัดสินใจได้ว่าตนเองจะดำเนินชีวิตอย่างไรในอัตถิภาวนิยมเชื่อว่าก่อนที่บุคคลจะสามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้จะต้องรู้จักตนเองและสามารถอยู่ได้ด้วยตนเองก่อนเป็นอันดับแรก

d การค้นหาความหมาย เป้าหมายและค่านิยม (The search for meaning, purpose and value) นักภาวินิยมเชื่อว่าชีวิตมนุษย์นั้นต้องการมีความรู้สึกรู้ว่ามีความหมายในตนเองถึงแม้ในสถานการณ์ที่เป็นทุกข์หากมนุษย์ค้นพบความหมายในตนเองและในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นก็จะทำให้มนุษย์สามารถเผชิญกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้

d ความวิตกกังวลซึ่งเป็นเหมือนเงื่อนไขในการดำรงชีวิต (Anxiety as a condition of living) นักภาวินิยมเห็นว่าในการดำรงชีวิตนั้นบุคคลจะเกิดความวิตกกังวลในเรื่องของทัศนะนักอัตถิภาวนิยมความวิตกกังวลตามปกติเป็นการตอบสนองกับสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้หรือเกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องตัดสินใจโดยไม่มีแนวทางที่ชัดเจนและไม่รู้ผลลัพธ์ที่แน่นอนว่าจะเป็นอย่างไ

e การตระหนักถึงความตาย (Awareness of death) การมีชีวิตอยู่ตามแนวคิดของนักอัตถิภาวนิยมไม่ได้ขึ้นอยู่กับการดำรงชีวิตที่ยาวนานแต่จะขึ้นอยู่กับว่าการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและมีความหมายกับตนเองมากน้อยเพียงใดโดยกล่าวคือนักภาวินิยมไม่ได้มองความตายในแง่ลบแต่ถือว่าความรู้สึกสำนึกในความตายเป็นเงื่อนไขขั้นพื้นฐานในการดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์มีความหมายลักษณะเด่นประการหนึ่งของมนุษย์คือมนุษย์สามารถเข้าใจความจริงของอนาคตและการหลีกเลี่ยงไม่พ้นจากความตายถ้าเราตระหนักว่าเราต้องตายเราย่อมรู้ว่าเรามีเวลาจำกัดเพื่อให้แผนการของเราลุล่วงไปและนั่นหมายความว่าเวลาในปัจจุบันมีความสำคัญการรู้สำนึกถึงความตายเป็นบ่อเกิดแห่งสีสันของชีวิตและความคิดริเริ่ม

2) บทบาทของผู้นำกลุ่มของกลุ่มอัตถิภาวนิยม

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554) กล่าวถึงบทบาทและหน้าที่ผู้นำกลุ่มว่าการบำบัดตามแนวคิดภาวนิยมเน้นการทำงานร่วมกันระหว่างผู้บำบัดกับผู้ขอรับการบำบัดมุ่งสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลผู้นำกลุ่มต้องมีความพร้อมและมีความเข้าใจประสบการณ์ชีวิตของตนเองสร้างสัมพันธภาพในการทำงานร่วมกันกับสมาชิกในกลุ่มและให้ความสำคัญกับคุณภาพของสัมพันธภาพในการบำบัดซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการบำบัดสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกับสมาชิกมีส่วนช่วยให้สมาชิกเปลี่ยนแปลงผู้นำกลุ่มจึงมีบทบาทสำคัญเป็นอย่างมากในการสร้างสัมพันธภาพที่มีความหมายระหว่างสมาชิกกลุ่ม นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มต้องท้าทายสมาชิกกลุ่มให้สำรวจชีวิตตนเองส่งเสริมสมาชิกให้สำรวจข้อจำกัดในการดำรงชีวิตมีวิธีสร้างทางเลือกและรับผิดชอบกับสิ่งที่ตนเลือกนั้นได้เลือกที่จะกระทำในการแก้ไขปัญหาของตนเอง

3) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภาวนิยม

ดวงมณี จงรักษ์ (2561) ได้กล่าวถึงเทคนิคและวิธีการต่างๆโดยสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเปลี่ยนแปลง คือตัวของผู้ให้การปรึกษาที่แสดงให้เห็นว่ามนุษย์นั้นล้วนแล้วแต่มีข้อจำกัดของตนเองตามปรัชญาอัตถิภาวนิยม และการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันโดยมีเทคนิคที่ใช้ได้แก่

3.1 การเข้าใจโลกของผู้รับ คำปรึกษา (Being in the world) ผู้ให้คำปรึกษาต้องทำความเข้าใจโลกของผู้มาขอรับคำปรึกษาให้ได้มากที่สุดเป็นโลกที่เค้ามีสัมพันธภาพที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นทำให้เกิดสมดุลภายในจิตใจ

3.2 การร่วมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น (Sharing existence in the moment) ผู้ให้คำปรึกษาต้องรับฟังเรื่องราวอย่างจริงจังในขณะที่รับฟัง ผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ฟังที่ดีการรับฟังอย่างตั้งใจเนื้อหานั้นจะทำให้รู้สึกสัมพันธเกี่ยวข้องกับผู้รับคำปรึกษาอย่างลึกซึ้งจนผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้ตัวเองเป็นตัวชี้กำหนดได้ว่าผู้รับคำปรึกษาว่าคิดหรือมีความรู้สึกอย่างไร

3.3 การตระหนักรู้ต่อการมีชีวิตรอยู่ (Centered awareness of being) ผู้ให้คำปรึกษาทำให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ต่อตนเองและโลกของตนเองมากยิ่งขึ้นหลังจากรับฟังเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษาอย่างเข้าใจโดยเฉพาะการตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์กับตนเองและกับผู้อื่นอย่างไม่สมดุลการตระหนักรู้ถึงการดำเนินชีวิตที่ปฏิเสธศักยภาพของตนรวมถึงการมีชีวิตรอยู่อย่างไม่ใช่ตนเองที่แท้จริง

3.4 การรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-responsibility) ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษารับผิดชอบต่อปัญหาของตนในปัจจุบันสนับสนุนให้มีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจเลือกทางเดินของตนเองผู้ให้คำปรึกษาต้องสังเกตเมื่อผู้รับคำปรึกษามีอาการที่จะแสดงการ

หลีกเลี่ยงความรับผิดชอบเช่นผู้รับคำปรึกษาพูดว่าตนเองนั้นไม่สามารถทำในสิ่งนี้ได้ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องตัดบททันทีโดยพูดว่า“คุณหมายถึงคุณจะไม่ทำสิ่งนั้นหรือ” เพื่อเป็นการให้ผู้รับคำปรึกษานั้นเกิดการตระหนักในตน

3.5 การระเบิดความรู้สึกที่ถูกสกัด (Dynamite the affect block) ผู้ให้คำปรึกษาแบบทฤษฎีนิยามยึดเทคนิคจากการปรึกษาแบบเป็นศูนย์กลาง พฤติกรรมนิยม และแบบเกสทอลต์ เพื่อช่วยผู้รับการปรึกษาให้สลายการสกัดกั้นความรู้สึกทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมเชื่อว่าการไม่รู้จักรัดตึงใจเป็นผลมาจากการไม่รู้จักรัดตึงความปรารถนาซึ่งมีสาเหตุมาจากการไม่รู้จักรู้หรือรู้สึกดังนั้นควรใช้คำถาม เช่น “คุณรู้สึกอย่างไร”“คุณต้องการอะไร” กับผู้รับคำปรึกษา

3.6 การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตัดสินใจ (Help client make decision) ผู้ให้คำปรึกษาไม่เสนอทางเลือกให้ผู้รับคำปรึกษาใหม่แต่แนะนำถึงข้อจำกัดของแต่ละแนวทาง หลังจากนั้นผู้รับการปรึกษาจะเป็นผู้พิจารณาการตัดสินใจเลือก

จากข้อความที่กล่าวมาในข้างต้นนั้นผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทฤษฎีนิยามว่าเป็นกระบวนการให้คำปรึกษาที่ตั้งอยู่บนความเข้าใจเชิงปรัชญาที่ผู้ให้คำปรึกษานั้นจะมุ่งเน้นการช่วยเหลือผู้มาขอรับคำปรึกษาได้สำรวจความต้องการของตนเอง ค้นหาความหมายชีวิต และมุ่งพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง ตลอดจนสามารถปรับเปลี่ยนแนวทางความคิดและมุมมองให้เป็นแง่บวกเกิดการตระหนักรู้ในตนเองมีความรับผิดชอบต่อการเลือกดำเนินชีวิตภายใต้สัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่มโดยมีพื้นฐานของความเคารพในศักดิ์ศรีของความ เป็นมนุษย์เป็นสำคัญเน้นที่ประสบการณ์ในปัจจุบันของผู้รับการให้คำปรึกษาแต่จะไม่เน้นเรื่องของเทคนิคเฉพาะในการให้คำปรึกษาแต่มีเทคนิคที่ใช้ในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้มีความเหมาะสม

3.2.3 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริง

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality group counseling) พัฒนาขึ้นโดย วิลเลียม แกลสเซอร์ (William Glasser) เป็นการให้คำปรึกษาโดยเน้นการแก้ปัญหา และการจัดการกับความต้องการในสังคมตามความเป็นจริง ตามหลักการของทฤษฎีที่ว่าบุคคลมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตน ตอบสนองความต้องการของตนเองอย่างมีสติ โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน จะเป็นผู้ดำรงตนอย่างเต็มเปี่ยมไปด้วยความสุข (ดวงมณี จงรักษ์, 2559)

1) แนวคิดสำคัญเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง

คอเรย์ (Corey, 2014) ได้อธิบายแนวคิดสำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงไว้ดังนี้

a ความมุ่งหมายของพฤติกรรม ได้รับการกระตุ้นจากแรงบันดาลใจภายใน อันเนื่องมาจากพื้นฐานความต้องการทางจิตวิทยา 5 ประการ (Basic needs) คือ ความรักและการเป็นเจ้าของ (Love and Belonging) ความสำเร็จ (Power) อิสระ (Freedom) ความสนุกสนาน (Fun) และการอยู่รอด (Survival) มุ่งแก้ปัญหาเกี่ยวกับความต้องการทางสังคมตามความเป็นจริง ด้วยการควบคุมการดำรงชีวิตที่ดีกว่า จากการประเมินว่าเราต้องการอะไร และเราทำอย่างไร เราสามารถควบคุมการดำเนินชีวิตให้ดียิ่งขึ้นและออกแบบชะตาชีวิตของเราได้

b เรารับรู้โลกจากความต้องการของตนเอง (Quality world) มากกว่าวิธีการตามความเป็นจริงบุคคลจะสร้างภาพโลกของตนเองจากภายใน และแสดงออกทางพฤติกรรม ซึ่งพฤติกรรมเป็นความพยายามในการควบคุมการรับรู้ของตน จากโลกภายนอกให้เหมาะสมกับโลกภายในและโลกส่วนตัวของตนเอง ทั้งนี้ (ดวงมณี จงรักษ์, 2559) กล่าวว่าผู้ให้คำปรึกษาตามแนวของทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่ามนุษย์สามารถเลือกภาพโลกภายในตามความต้องการของตนเอง แต่หากไม่สำเร็จผล นั้นเป็นเพราะบุคคลมีความขัดแย้งและผิหวัง อย่างไรก็ตามหากมนุษย์สามารถดำรงตนอย่างมีสติเพื่อตอบสนองความต้องการของตน นั้นเป็นศักยภาพของการควบคุมชีวิตได้ดีกว่าและตอบสนองความต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

c ผู้นำกลุ่ม ช่วยเหลือสมาชิก ผ่านเทคนิคการตั้งคำถาม เพื่อให้สมาชิกได้ประเมินความต้องการซึ่งผู้นำกลุ่มควรมีบุคลิกของผู้มีความกระตือรือร้น และชี้นำโดยมีหน้าที่หลักในการสนับสนุนให้สมาชิกเผชิญความจริงและประเมินพฤติกรรมปัจจุบัน ผู้นำกลุ่มมุ่งเน้นพลังและศักยภาพของสมาชิก มากกว่าความล้มเหลว ทำท่ายให้สมาชิกได้ใช้ศักยภาพ เพื่อเติมเต็มความต้องการและควบคุมการดำเนินชีวิตได้ดีขึ้น

d ผู้นำกลุ่มมุ่งเน้นให้สมาชิกค้นพบว่าอะไรที่เขาสามารถทำได้ทันที เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จากการประเมินว่าเขาต้องทำอะไร ด้วยการวางแผน สร้างข้อตกลงในการเปลี่ยนแปลงและติดตามผล ผู้นำกลุ่มจะไม่พูดค้นอดีต และไม่ยอมรับข้อแก้ตัวใด ๆ ของความล้มเหลวในความรับผิดชอบของเขา

2) บทบาทของผู้นำกลุ่มในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) ได้กล่าวถึงบทบาทของผู้นำกลุ่มในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง สรุปได้ดังนี้

- 2.1. ส่งเสริมให้มีการพูดคุยและอธิบายพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน
- 2.2. ช่วยให้สมาชิกประเมินพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน
- 2.3. ส่งเสริมให้เกิดกระบวนการในการประเมินสิ่งต่างๆรอบตัวเอง

2.4. ช่วยให้ผู้สมาชิกประเมินผลการกระทำที่ดำเนินตามแผนของข้อตกลง

2.5. สอนวิธีการในการนำไปสู่การวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และให้กำลังใจสมาชิกเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเมื่อยุติการให้คำปรึกษา

นอกจากนี้ ดวงมณี จงรักษ์ (2559) ได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มไว้ว่า เป็นผู้มีความอบอุ่น เมตตา มองโลกในด้านบวก เป็นทั้งครู เป็นเพื่อน และเป็นผู้ฟังที่ดี กล่าวเปิดเผยตนเอง ใช้สรรพนามคำว่า “เรา ” เพื่อเน้นการมีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่ม ส่งเสริมให้ผู้สมาชิกวางแผนบนพื้นฐานตามความเป็นไปได้ ใช้กระบวนการ WDEP เพื่อชี้แนะ ให้เกิดการประเมินพฤติกรรม ทำตามข้อตกลง หลีกเลียงข้อแก้ตัว ช่วยให้เกิดมุมมองใหม่ที่สามารถบรรลุเป้าหมายได้อย่างแท้จริง

3) เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) ได้อธิบายเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงสรุปได้ดังนี้

3.1 การเผชิญหน้า (Confrontation) มุ่งให้ผู้สมาชิกเกิดการเผชิญหน้าตามความเป็นจริง ณ ปัจจุบัน จากการกระทำ และผลกระทบกระตุ้นให้เกิดการเผชิญหน้าเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

3.2 การชี้แนะ (Instruction) เป็นการพัฒนาทักษะเฉพาะตนตามความต้องการ โดยผู้ให้คำปรึกษาชี้แนะระหว่างกระบวนการให้คำปรึกษา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาและผู้สมาชิกเรียนรู้ ค้นหาแนวทางร่วมกัน เพื่อให้สมาชิกเปลี่ยนแปลงไปสู่เป้าหมายอย่างที่ตั้งใจไว้

3.3 ทักษะในการตั้งคำถาม (Skillful questioning) เป็นหลักสำคัญในการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาตั้งคำถามโดยตรงไปตรงมาช่วยให้สมาชิกประเมินพฤติกรรมของตนเอง เข้าใจตนเอง และเอื้ออำนวยให้ผู้สมาชิกสามารถดำเนินชีวิตตอบสนองความต้องการของตนได้อย่างเหมาะสม

3.4 การใช้บทบาทสมมติ (Role playing) เป็นการใช้บทบาทสมมติเพื่อฝึกฝนและเรียนรู้ให้ผู้สมาชิกเกิดความคุ้นเคย จนเกิดความพร้อมในการปฏิบัติกับสถานการณ์จริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.5 อารมณ์ขัน (Humor) เป็นการใช้องกาสที่เหมาะสมสร้างอารมณ์ขัน ด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เพื่อสร้างบรรยากาศของการเปิดรับแบ่งปัน และเปิดเผยตนเอง นำไปสู่ความไว้วางใจ ความผ่อนคลาย และสัมพันธภาพอันดี

3.6 เน้นสร้างสรรค์ (Positive addiction) เป็นการส่งเสริมให้สมาชิกคิดในทางสร้างสรรค์ ดำเนินชีวิตไปสู่วิถีแห่งความเพียรอดทน สอดคล้องกับดวงมณี จงรักษ์ (ดวงมณี จงรักษ์, 2559) กล่าวว่า เป็นการลดพฤติกรรมทางลบไปสู่การมีนิสัยทางสร้างสรรค์ จะช่วยสมาชิกมีความเข้มแข็ง กระตือรือร้น มีพลังและมุ่งมั่น

3.7 การประเมิน (Assessment) เป็นการให้สมาชิกได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองว่าเป็นไปในทิศทางใด เพื่อให้เกิดการแก้ปัญหา การรับผิดชอบ และการยอมรับต่อตนเอง

โดยขั้นตอนของกระบวนการกลุ่มแบบเผชิญความจริง Wubbolding (2000 อ้างถึงใน พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561, น. 193) ได้กล่าวถึงกระบวนการ WDEP เพื่อประยุกต์ใช้กับทฤษฎีแบบเผชิญความจริง ดังนี้

1) ความต้องการ (W=Wants) เป็นการใช้ทักษะการตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นให้คิดทบทวนสำรวจและเปิดเผยตนเองเป็นการเข้าถึงความต้องการและความคาดหวังในชีวิตของเขาสมาชิกจะค้นหาว่าอะไรที่พวกเขามีอะไรที่พวกเขาต้องการ และอะไรที่พวกเขายังไม่ได้รับ ผ่านกระบวนการเน้นการประเมินตนเองทั้งแนวทางและพฤติกรรม

2) การกระทำและแนวทาง (D=Doing and Direction) เป็นการที่ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกอธิบายพฤติกรรมโดยรวม (การกระทำ ความคิด ความรู้สึกและสรีระวิทยา) ซึ่งการตระหนักรู้และเข้าใจในตนเองเป็นปัจจัยสำคัญสู่การเปลี่ยนแปลง และกล่าวถึงพฤติกรรมที่ผ่านมาแม้ว่าปัญหานั้นจะผ่านมาแล้วแต่ส่งผลมาถึงปัจจุบัน จึงต้องการแก้ไขเพื่อวางแผนสู่อนาคต ด้วยความเชื่อที่ว่าความคิดและการกระทำเปลี่ยนง่ายกว่า เมื่อสมาชิกเปลี่ยนการกระทำ ความคิดและความรู้สึกก็จะเปลี่ยนตามไปด้วยเป้าหมายของขั้นตอนนี้คือมุ่งเน้นไปที่พฤติกรรมปัจจุบัน เพื่อช่วยให้สมาชิกเข้าใจถึงความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตน สอนให้เขาใช้สติในการควบคุมพฤติกรรม สามารถสร้างทางเลือกและเปลี่ยนแปลงชีวิต

3) ประเมินตนเอง (E=Self-Evaluation) เป็นขั้นตอนที่ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกค้นหาพฤติกรรมโดยรวมและตัดสินคุณภาพของการกระทำของตน ช่วยให้เขาได้เรียนรู้วิธีการประเมินพฤติกรรมของตน

4) วางแผน (P=Planning) เป็นขั้นตอนที่จะช่วยให้สมาชิกอธิบายวิธีการเปลี่ยนแปลงอย่างเฉพาะเจาะจงจากทางเลือกที่ล้มเหลวไปสู่ทางเลือกที่บรรลุเป้าหมาย ผู้นำกลุ่มมีส่วนช่วยให้สมาชิกวางแผนพัฒนาพฤติกรรม วางแผนเพื่อรับผิดชอบต่อพฤติกรรมนั้นเป็นปัจจัยของกระบวนการที่จะสอนได้ชัดเจน สมาชิกได้เรียนรู้วิธีที่ทำได้จริงจากแผนและรับผิดชอบต่อปฏิบัติตามแผนต่อผู้นำกลุ่มและสมาชิกผู้อื่นด้วยข้อตกลงหรือสัญญา เพื่อให้เห็นถึง

ความสามารถในการตอบสนองความต้องการของตน เห็นคุณค่า ความสำเร็จ และเชื่อมั่นต่อตนเองถึงการมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ

จากข้อความที่กล่าวมาในข้างต้นนั้นผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงว่าเป็นกระบวนการให้คำปรึกษาที่จะช่วยให้บุคคลที่มาขอรับคำปรึกษานั้นเป็นตัวของตัวเองมากที่สุด มีความรับผิดชอบที่ตนเองนั้นตัดสินใจและพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาต่างๆที่ผ่านเข้ามาด้วยการใช้สติและทักษะการแก้ปัญหาที่ตนเองนั้นได้ประเมินมาแล้วว่าสามารถทำได้ตามแบบแผนที่ตนเองได้กำหนด ค้นพบทางเลือกและพร้อมที่จะไปสู่เป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งใจไว้และเห็นคุณค่าในตนเอง

3.2.4 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Group Counseling) มีผู้ริเริ่มทฤษฎี คือ คาร์ล แรมสัน โรเจอร์ส (Carl Ramson Rogers) โดยทฤษฎีดังกล่าวมีทัศนะเกี่ยวกับการมองมนุษย์ในเชิงบวก โดยอยู่บนพื้นฐานของการไว้วางใจ นั่นคือเชื่อว่าผู้รับคำปรึกษามีความสามารถที่จะเข้าใจตนเองและสามารถนำตนเองได้

1) แนวคิดในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

บัวทอง สว่างโสภาคกุล (2551) กล่าวว่า แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ Person – Center นี้ คือการสร้างบรรยากาศ ซึ่งการได้แสดงทัศนคติให้สมาชิกกลุ่มรับรู้เป็นสิ่งสำคัญที่จะส่งเสริม และสร้างบรรยากาศให้ สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพได้ แนวคิดของผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ดังกล่าว มีดังนี้

a การที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มมีความเป็นจริง (Genuiness) หรือมีความลงรอย (Congruence) ซึ่งมีความหมายว่า ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มรู้ตัวถึงความรู้สึกความคิดและพฤติกรรมของตน แสดงออกซึ่งเหล่านี้ตามที่เป็นจริงในแต่ละขณะของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยไม่มีการเสแสร้งไม่มีการซ่อนเร้น ไม่ว่าความรู้สึก ความคิด หรือ พฤติกรรมนั้นอาจจะเป็นทางลบ หรือ ทางบวกก็ตาม

b การมองทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) เป็นทัศนคติชนิดที่สองที่จะช่วยสร้างบรรยากาศที่ส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงการมองในทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข นั้น หมายถึง การที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม มีความสนใจใส่ใจ ให้ความรักแก่ สมาชิกกลุ่มในลักษณะที่ปล่อยให้ สมาชิกกลุ่มเป็นตัวของตัวเองโดยไม่ถือเป็นเจ้าเข้าเจ้าของ เป็นการยอมรับสมาชิกกลุ่มถึงแม้สมาชิกกลุ่มจะมี ค่านิยม ทัศนคติ หรือ ความรู้สึกที่ต่างไปจากของตน

เป็นการให้การยอมรับอย่างแท้จริง โดยไม่นำอิทธิพลของความเชื่อ จริยธรรม หรือ สังคม มาเป็นเครื่องตัดสินว่าถูกหรือผิด

c การแสดงความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) การมีความเข้าใจ การที่ผู้ให้คำปรึกษาพยายามที่จะเข้าใจอย่างรอบรู้และ ถูกต้องในประสบการณ์ และ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มรวมถึงความหมายของมัน ที่มีต่อสมาชิกกลุ่ม ด้วย คือการเข้าไปอยู่ในโลกส่วนตัวของสมาชิกกลุ่มตามที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแสดงความคิดเห็นและ หมายถึง การที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเองมีความมั่นคงในจิตใจพอที่จะปล่อยวางตัวเอง ค่านิยมและฐานะของตนเองไว้ชั่วคราว เพื่อที่จะเข้าไปอยู่ในโลกส่วนตัวของสมาชิกกลุ่มเสมือนหนึ่งเป็นตัวของสมาชิกกลุ่มในการมีความเข้าใจต่อสมาชิกกลุ่มผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้องไม่ตัดสินว่าสมาชิกกลุ่มผิดหรือถูก และต้องไม่เปลี่ยนความเข้าใจเป็นความเห็นใจ (Sympathy) ซึ่งจะกลายเป็นการตัดสินพิพากษาไปเมื่อใดที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเอาอารมณ์ของตนเองมาใช้ในการวัดความเหมาะสมของความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มเมื่อนั้นสมาชิกกลุ่มก็จะปกป้องตนเองและจะเห็นว่าผู้ให้คำปรึกษากลุ่มก็เป็นเหมือนกับคนอื่นๆที่เคยพิพากษาเขามาแล้ว

2) บทบาทของผู้นำกลุ่มในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ศิริบุรณ์ สายโกสม (2555) ได้กล่าวถึงบทบาทผู้นำกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง สรุปได้ดังต่อไปนี้

2.1 ผู้นำกลุ่มมีความเชื่อว่ากลุ่มสามารถเดินหน้าได้โดยไม่ต้องพึ่งการให้ความช่วยเหลือแบบนำทาง

2.2 ผู้นำกลุ่มฟังอย่างตั้งใจและจับสัมผัสอารมณ์และสีหน้าให้ได้อย่างทันที และไวต่อความรู้สึกของสมาชิก

2.3 ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศให้สมาชิกในกลุ่มรู้สึกปลอดภัยและอบอุ่น

2.4 ผู้นำกลุ่มเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล

2.5 ผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับแก่สมาชิกและชี้ให้สมาชิกเห็นถึงพฤติกรรมเฉพาะของตน และไม่ตัดสินสมาชิกเองเพื่อให้สมาชิกนั้นสังเกตว่าพฤติกรรมของตนเองนั้นกระทบกับสมาชิกในกลุ่มหรือไม่

3) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) ได้กล่าวถึงเทคนิคเบื้องต้นในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้

3.1 การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นเทคนิคที่ถือได้ว่ามีความสำคัญต่อการให้คำปรึกษาเพราะสามารถแสดงได้ถึงการใช้คำปรึกษานั้นใส่ใจสมาชิกกลุ่มได้เป็นอย่างดี และเป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษาจะได้รับรู้ถึง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ของสมาชิกภายในกลุ่ม

3.2 การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional regard) เป็นการยอมรับโดยไม่ตัดสินพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มว่าดีหรือไม่ดี

3.3 การทำให้กระจ่าง (Clarification) เป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มไม่สับสนในข้อมูลที่ต้องการจะอธิบายและทำให้เข้าใจในเรื่องนั้นๆมากยิ่งขึ้น

3.4 การเงียบ (Silence) เป็นการเงียบที่ไม่มีการสื่อสารใดๆเกิดขึ้น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มนั้นได้อยู่กับตัวเองและได้คิด สัมผัสอารมณ์และความรู้สึกในขณะนั้น และเข้าใจปัญหาของตนเองมากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีเป้าหมายคือการที่ผู้ให้คำปรึกษานั้น สร้างบรรยากาศให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกปลอดภัยและพร้อมที่จะเปิดเผยตัวตนในการให้คำปรึกษากลุ่ม เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง มีความชัดเจนในตนเองรวมไปถึงการมีเจตคติที่ดีต่อบุคคลอื่น และบทบาทของผู้นำกลุ่มนั้น ต้องมีความเชื่อมั่นในกระบวนการกลุ่มของตนและทำทุกสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สมาชิกกลุ่มอย่างเต็มที่และไม่อคติต่อสมาชิกกลุ่ม

3.2.5 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบพฤติกรรมนิยม

คอร์เรย์ (Corey, 2014) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมไว้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม มีแนวคิดมาจากการเรียนรู้แบบคลาสสิก (Classical conditioning) และการเรียนรู้เงื่อนไขพฤติกรรม (Operant conditioning) ซึ่งมีความเชื่อที่ว่ามนุษย์จะตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม มนุษย์เกิดการเรียนรู้ทางพฤติกรรมมาจากสิ่งแวดล้อมโดยตามแนวคิดแบบพฤติกรรมนิยมนั้นมีสมมติฐานว่า บุคคลนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้

1) แนวคิดที่สำคัญเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

ศิริบุรณ์ สายโกสม (2555) ได้กล่าวถึงแนวคิดแบบพฤติกรรมนิยมว่าบุคคลมีสิทธิที่จะแสดงความคิด ความรู้สึก ทศนคติ และความเชื่อของตนเองเพื่อให้บุคคลนั้นมีสิทธิที่จะเลือกหรือแสดงออกมาได้ดีขึ้น แต่การแสดงออกนั้นต้องแสดงออกในลักษณะเชิงบวก ทำให้เห็นถึงความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มั่นใจในตนเอง แต่ในขณะเดียวกันนั้นก็พร้อมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง โดยมีเป้าหมาย สรุปได้ดังนี้

a เพื่อช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ โดยมีการปรับเปลี่ยนและแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

b เพื่อสร้างการเรียนรู้ใหม่ที่จะช่วยให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาว่าต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างไร กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้มีความชัดเจน โดยผู้รับคำปรึกษาจะต้องรับผิดชอบที่จะทำตามข้อตกลงนั้น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา

c เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนิน และนำวิธีการเหล่านั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเอง

2) บทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

คอเรย์ (Corey, 2014) กล่าวถึง บทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม สรุปได้ดังต่อไปนี้

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาประเมินข้อมูลเบื้องต้นของผู้รับคำปรึกษา การสัมภาษณ์ข้อมูล และควบคุมการสนทนาภายในกลุ่ม

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคที่มีความหลากหลาย เพื่ออำนวยความสะดวกให้ผู้มาขอรับคำปรึกษานั้นสามารถไปถึงจุดหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมอันพึงประสงค์ อาจใช้บทบาทสมมติ และให้สมาชิกทราบว่าตนเองจะมีการตอบสนองต่อพฤติกรรมต่างๆ ในทางที่เหมาะสมอย่างไร

2.4 ผู้ให้คำปรึกษาต้องเสริมแรงให้สมาชิกนั้นพัฒนาตนเองไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์

2.5 ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีการเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มเตรียมพร้อมที่จะยุติการให้คำปรึกษาโดยมีเวลาหรือเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายและแบ่งปันประสบการณ์จากการได้เข้าร่วมให้คำปรึกษากลุ่มมาปรับใช้ตามความเหมาะสม

3) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) ได้กล่าวถึงเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมจะใช้วิธีการประเมิน การสำรวจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่มีประสิทธิภาพ เพื่อนำไปสู่การปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยสรุปได้ดังนี้

3.1 การผ่อนคลาย (Muscle Relaxation) เป็นวิธีการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ลดความเครียด ความวิตกกังวล ที่แสดงออกมาทางกาย เช่น ประหม่า นอนไม่หลับ เวียนหัว

3.2 การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ (System Desensitization) เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดความกังวลที่เกิดขึ้น อาทิเช่น ขาดสมาธิ กังวล มีความกระวนกระวาย ไม่กล้าเผชิญปัญหากับความเป็นจริง

3.3 การฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertive Training) เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากล้าแสดงออกทั้งทางด้านความรู้สึก และการแสดงออกทางอารมณ์ต่อบุคคลอื่นอย่างเหมาะสม โดยไม่เกิดความวิตกกังวล ซึ่งสมาชิกบางคนไม่กล้าที่จะแสดงออกเพราะกลัวถูกตำหนิ จึงเกิดความวิตกกังวลขึ้นได้ จะเห็นได้ว่าการฝึกให้สมาชิกมีการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกแสดงออกได้อย่างเหมาะสมทั้งการแสดงออกและการสื่อสารที่มีความเหมาะสม

3.4 การแสดงตัวแบบ (Modeling Technique) การแสดงตัวแบบเป็นเครื่องมือการสอนที่มีพลังมากที่สุดโดยผู้นำกลุ่มมีข้อได้เปรียบมากกว่าการให้คำปรึกษารายบุคคลคือให้สมาชิกดูต้นแบบจากตัวแบบและสังคมที่หลากหลายการเป็นตัวแบบที่ดี จะเป็นหน้าที่ของทั้งผู้นำกลุ่ม

3.5 การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นหัวใจสำคัญในการให้ความช่วยเหลือของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมทั้งเป็นผู้นำและสมาชิกกลุ่มจะมีการให้การเสริมแรงซึ่งกันและกันและกัน โดยที่ผู้นำกลุ่มจะพูดถึงความสำเร็จ มากกว่าการความล้มเหลวซึ่งจะทำให้กลุ่มมีบรรยากาศทางบวกมากขึ้น

3.6 การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เมื่อสมาชิกได้ฝึกปฏิบัติใหม่ในกลุ่มแล้ว ผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกกลุ่มจะให้ข้อมูลย้อนกลับ เป็นข้อดีในการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่

จากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีพฤติกรรมนิยมจะสรุปได้ว่าบุคคลที่เกิดมานั้น ไม่ดีหรือไม่เลว แต่จะเริ่มต้นในลักษณะที่ว่างเปล่าโดยที่พฤติกรรมของมนุษย์นั้นจะเรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ ด้วยการสร้างสภาพการณ์เรียนรู้ใหม่ที่มีความเหมาะสมกับบุคคลมากยิ่งขึ้นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลในการดำเนินชีวิต

3.2.6 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

อีริค เบิร์น (Eric, 1964) เป็นผู้ริเริ่มทฤษฎีนี้โดยมีแนวคิดเกี่ยวกับประสบการณ์ที่อยู่ในความทรงจำและบุคลิกภาพ รวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกในการสื่อสารสัมพันธ์กันของบุคคล ซึ่งเชื่อว่า แรงผลักดันในส่วน of จิตใต้สำนึกมีอิทธิพลต่อการแสดงออกของมนุษย์ ทำให้มนุษย์เกิดปัญหาเมื่อไม่สามารถแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่ตอบสนองความต้องการจิตใต้สำนึกได้

1) แนวคิดสำคัญที่เกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล

ศิริบุรณ์ สายโกสุม (2555) กล่าวถึง แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล เชื่อว่ามนุษย์เข้าใจพฤติกรรมของตนเองที่เกิดขึ้นในอดีตและยังสามารถตัดสินใจเลือกเส้นทางในการใช้ชีวิตใหม่ได้และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนบทบาท และแบบแผนของชีวิตให้หลุดพ้นจากเรื่องราวในอดีตการมองตนเองและผู้อื่นทฤษฎีนี้เชื่อว่าทฤษฎีในการมองตนเองและผู้อื่นของมนุษย์ได้รับอิทธิพลมาจากประสบการณ์ในวัยเด็ก ซึ่งประสบการณ์เหล่านี้มีผลทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจและเกิดความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่น ก่อให้เกิดการกำหนดตำแหน่งชีวิต (Life Position) ของตนเองและผู้อื่นว่าควรจะเป็นเช่นไร ซึ่งทฤษฎีในการมองตนเองและผู้อื่น หรือการกำหนดตำแหน่งชีวิต ของมนุษย์จำแนกได้เป็น 4 ประเภท ดังนี้

a. I'm O.K. –You're O.K. คือการมองตนเองว่ามีคุณค่า และ มองผู้อื่นว่ามีคุณค่าเช่นเดียวกัน บุคคลประเภทนี้จะยอมรับและเข้าใจตนเอง รวมทั้งยอมรับและเข้าใจผู้อื่นอย่างเต็มที่และจริงใจกล้าที่จะเผชิญปัญหาและสามารถแก้ไขปัญหาด้วยวิธีที่สร้างสรรค์ เป็นผู้มีสุขภาพจิตดีและปรับตัวได้ดี

b. I'm O.K. –You're not O.K. คือการมองตนเองว่าดี เก่ง และเหนือกว่าผู้อื่น เห็นว่าผู้อื่นด้อยกว่าตน บุคคลประเภทนี้จะวางอานาจและดูถูกเหยียดหยามผู้อื่น เห็นชีวิตผู้อื่นไม่มีคุณค่า และ มักโทษผู้อื่นในความบกพร่องของตนเอง

c. I'm not O.K. –You're O.K. คือการมองตนเองว่าด้อยกว่าผู้อื่นและ เห็นว่าผู้อื่นนั้นดีเก่งกว่าตนเองในทุกด้าน บุคคลประเภทนี้จะเป็นคนเก็บกด ไม่กล้าแสดงออก และชอบปลีกตัวจากสังคม เมื่อมีปัญหา มักจะหลีกเลี่ยงหรือยอมแพ้ และชอบโทษตนเองในทุกเรื่อง

d. I'm not O.K. –You're not O.K. คือการมองตนเองและผู้อื่นว่าไม่มีคุณค่า ไม่มีความหมาย บุคคลประเภทนี้จะมีความรู้สึกหดหู่ เศร้าหมอง และปราศจากความหวังใดๆ ในชีวิต ซึ่งส่วนใหญ่เป็นทฤษฎีในการมองตนเองและผู้อื่นของผู้ป่วยที่เป็นโรคจิต โรคประสาท

2) บทบาทของผู้นำกลุ่มในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล

นุชลี อุปภัย (2558) ได้กล่าวว่าบทบาทของผู้นำกลุ่มนั้นคือการเอาใจใส่ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการคิด การพัฒนาการตระหนักรู้ทางสติปัญญาและอารมณ์ของตน โดยอธิบายถึงแนวคิดของโครงสร้างบุคลิกภาพ การวิเคราะห์บทบาทชีวิต และอื่นๆ ซึ่งจะเน้นไปในส่วนของการสร้างสัมพันธ์ภาพที่มีความเสมอภาคระหว่างสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่ม โดยที่ผู้นำกลุ่มนั้นจะช่วยให้อสมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมไปในทิศทางที่เหมาะสม และสามารถเลือกแนวทางการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม

3) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ

นุชลี อุปภัย (2558) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพมีเทคนิคที่สำคัญ 4 ประการ คือ Permission Protection Potency และ Operation สามเทคนิคแรกใช้เพื่อก่อให้เกิดบรรยากาศที่ดีในการให้คำปรึกษาโดยเป็นการชี้แจงอธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ และมีการสำรวจวิเคราะห์ทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมต่างๆ ของตนเอง ส่วนเทคนิคที่สี่ จะนำมาใช้เมื่อผู้ให้คำปรึกษามีเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงแล้วโดยควรเลือกใช้ให้เหมาะสมกับจังหวะและสถานการณ์จึงจะได้ผล

3.1 Permission เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม เปิดโอกาสให้อสมาชิกกลุ่ม ได้หลุดพ้นหรือปล่อยวางจากเรื่องราว เหตุการณ์ ประสบการณ์ต่างๆ ในอดีต ซึ่งทำได้ใน 3 ลักษณะ คือ 1. เปิดโอกาสให้อสมาชิกกลุ่มได้ใช้เวลาร่วมกับผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม อย่างมีประสิทธิภาพ โดยพยายามจัดพฤติกรรมการสื่อสารสัมพันธ์แบบเลี้ยงหนึ่ หรือ แบบพิธีการ 2. เปิดโอกาสให้อสมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และสามารถแสดงบุคลิกภาพในแต่ละส่วนได้อย่างเหมาะสม เช่น รู้จักใช้บุคลิกภาพในส่วนของ Adult Ego State หาเหตุผลและตั้งเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงแก้ไขบุคลิกภาพของตนเอง รู้จักใช้บุคลิกภาพในส่วนของ Child Ego State แสดงหาความสุขในชีวิต รู้จักใช้บุคลิกภาพในส่วนของ Parent Ego State ในการให้ความเอื้อเฟื้อแก่บุคคลอื่น เป็นต้น โดยอาจใช้เทคนิคของทฤษฎีอื่นๆ มาช่วย ได้แก่ การแสดงบทบาทสมมติ การใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า 3. เปิดโอกาสให้อสมาชิกกลุ่มได้แสวงหาการยอมรับอย่างตรงไปตรงมา แบบจริงใจ ใกล้ชิดโดยไม่ต้องมีการเล่นเกม

3.2 Protection เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ใช้เพื่อปกป้องโยนให้กำลังใจ สมาชิกกลุ่ม ให้เกิดความมั่นใจ คลายความวิตกกังวล และ มีความมั่นคงปลอดภัยในกรณีที่ต้องการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง

3.3 Potency เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ใช้เพื่อตรวจสอบพฤติกรรมของ สมาชิกกลุ่ม ว่า หลุดพ้นจากสิ่งที่ยึดติดในอดีตได้หรือไม่ โดย ผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ต้องตระหนักเป็นอย่างดีว่าควรเลือกใช้เทคนิคอะไรเมื่อใด

3.4 Operation เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ใช้เมื่อได้กำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงไว้แล้วในแต่ละสถานการณ์ ซึ่งจะมีประโยชน์มากในการให้คำปรึกษากลุ่มด้านจิตบำบัดแต่ต้องมีความระมัดระวังในการใช้โดยสามารถแบ่งย่อยได้เป็น 8 เทคนิคดังต่อไปนี้

a. การซักถาม (Interrogation) ใช้ในกรณีที่สมาชิกกลุ่มมีปัญหา ความยุ่งยากในการแสดงบุคลิกภาพแบบ A โดยไม่สามารถใช้เหตุผลพิจารณาข้อมูลตามความเป็นจริงได้ ซึ่งผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ต้องใช้เทคนิคการซักถามโดยอาจเป็นเชิงบังคับเพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถคิดและโต้ตอบจากบุคลิกภาพส่วนของ A ให้ได้ ซึ่งก็ต้องระมัดระวังการใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์

b. การเผชิญหน้า (Confrontation) เป็นวิธีการที่สมาชิกกลุ่มใช้เพื่อยืนยันให้สมาชิกกลุ่มเห็น หรือ ตระหนักถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตน โดยทำการระบุพฤติกรรมนั้นๆ ขึ้นมาทันทีที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออก เพื่อให้เกิดการรับรู้และไม่เลียงหนีอีกต่อไป

c. การอธิบาย (Explanation) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม แสดงบทบาทเสมือนหนึ่งเป็นครูที่ทำการสอน อธิบายชี้แจงยกเหตุผลมาประกอบเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจ และ ยอมรับพฤติกรรมที่มีปัญหาของตน ตลอดจนหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่ประสบ

d. การยกตัวอย่างประกอบคำอธิบาย (Illustration) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มใช้เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจชัดเจนในข้อมูลเรื่องราวที่ผู้ให้คำปรึกษาพยายามชี้แจง และช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย

e. การยืนยัน (Confirmation) เป็นวิธีการที่ใช้เพื่อย้ำเตือนให้สมาชิกกลุ่ม ตระหนักถึง พฤติกรรมที่มีปัญหาต้องแก้ไข แต่ผู้รับคำปรึกษายังคงกระทำซ้ำๆ อยู่ ทั้งนี้เพื่อช่วยย้ำให้สมาชิกกลุ่มได้ใช้ความพยายามให้มากขึ้นในการแก้ไขพฤติกรรมนั้นๆ

f. การตีความหมาย (Interpretation) เป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม วิเคราะห์และแปลความหมายของพฤติกรรมให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงแรงจูงใจที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังการแสดงออกของพฤติกรรม และ การเล่นเกมของผู้รับคำปรึกษา

g.การก่อรูปเพื่อปรับเปลี่ยน (Crystallization) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มลองให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงตัวเอง โดยการเล่นเกม และ ให้เป็นตัวของตัวเอง รวมทั้งใช้การสื่อสารสัมพันธ์แบบที่จริงใจใกล้ชิดในการแสวงหาการยอมรับ

จากแนวคิดของทฤษฎีการวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลจะสรุปได้ว่าประสบการณ์ชีวิตในอดีตทำให้บุคคลเกิดทัศนคติในการมองตนเองและผู้อื่นที่แตกต่างกันไป การที่จะช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่มีความสุขและสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี จึงจำเป็นต้องทำให้บุคคลเกิดทัศนคติในการมองตนเองและผู้อื่น I'm O.K. –You're O.K. เป็นตัวของตัวเอง สามารถตระหนักรู้ที่จะอยู่ กับปัจจุบันทุกขณะตามที่เป็นจริงโดยไม่ยึดติดกับอดีต มีความยืดหยุ่นเป็นธรรมชาติ และสามารถผูกพันสร้างสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและจริงใจรู้จักแสดงบทบาทชีวิตได้อย่างเหมาะสมตลอดจนมีความรู้สึกพอใจ ภาคภูมิใจ และ เห็นคุณค่า ของตนเอง

3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างทักษะการแก้ปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

รัชคาอุสกา และฮุน (Raskauskas & Huynh, 2015) ศึกษาพฤติกรรมการเผชิญปัญหาต่อเหตุการณ์การกลั่นแกล้งบนพื้นที่ไซเบอร์ในวัยรุ่น เพื่อหาแนวทางที่เหมาะสมตามพื้นฐานทฤษฎีของ Lazarus and Folkman (1987 อ้างถึงใน สุวิพร ไฉไล สถาพร, 2560, น. 28) กระบวนการของความเครียดและวิธีการเผชิญปัญหา (A Transactional Model of the stress Process: TMSC) และนำมาพัฒนาเป็นโมเดลสำหรับการเผชิญปัญหาในเหตุการณ์การกลั่นแกล้งบนพื้นที่ไซเบอร์ พบว่า กลวิธีการเผชิญปัญหาคือ แหล่งสนับสนุนทางสังคม และการแก้ปัญหาทางเทคนิคด้วยเทคโนโลยี (เช่น ยกเลิกการเป็นเพื่อนในเครือข่ายสังคมออนไลน์ หรือระงับการรับข้อความจากผู้ร้ายอื่นที่ไม่พึงประสงค์) มีประสิทธิภาพในการรับมือกับการถูกกลั่นแกล้งบนพื้นที่ไซเบอร์สูง

จาคอบ และ คณะ (Jacobs et al., 2014) ศึกษาพฤติกรรมการเผชิญปัญหาช่วยในการลดความเครียดจากการถูกกลั่นแกล้งหรือเพื่อเป็นการป้องกันผลกระทบในระยะยาว ลักษณะของการแก้ไขปัญหา นั้นได้เน้นไปที่การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์และการเผชิญปัญหาคือวิธีหลีกเลี่ยงไปเลยโดยกลยุทธ์ทั่วไปที่ใช้กันคือการมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้วิธีประเมินเหตุการณ์ในการเผชิญปัญหาคือด้วยตัวเอง หรือมองหาแหล่งสนับสนุนอื่นเข้ามาช่วย การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์นั้น เป็นการจัดการภายในตัวบุคคล จากความเครียดของเหตุการณ์การถูกกลั่นแกล้งบนพื้นที่ไซเบอร์ ในลักษณะที่ไม่มีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นและไม่ได้จัดการกับเหตุการณ์ภายนอกของตัวบุคคลสำหรับการเผชิญปัญหาคือด้วยวิธีหลีกเลี่ยงจากเหตุการณ์คือ การเดินออกมาหรือปิดการรับรู้จากเหตุการณ์นั้นๆ ทั้งทางด้าน

กายภาพ (การปิดรับข้อความ การปิดหน้าบัญชีบนเครือข่ายสังคมออนไลน์) และด้านความคิด (หยุดการคิดถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด)

บุษยรัต รุ่งสาคร (2554) ศึกษาผลการรณรงค์ผ่านโลกโซเชียลเียวชนหญิงในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า การเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวถือว่าเป็นความรุนแรงของการกลั่นแกล้งทางโซเชียลที่ร้ายแรงที่สุด นอกจากนี้ผลการศึกษานี้ยังระบุได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองจะส่งผลให้มีทัศนคติที่เหมาะสม โดยร้อยละ 63 ของกลุ่มตัวอย่างจะแก้ปัญหาด้วยวิธีการสนับสนุนทางสังคม และการปิดกั้นทางสื่อสังคมออนไลน์จะช่วยแก้ปัญหาดังกล่าวได้



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณภายใต้หัวข้อ “การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ” โดยมุ่งศึกษาความหมายและเงื่อนไขของการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ รวมไปถึงการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ทำความเข้าใจกระบวนการเผชิญปัญหาและ ผลจากการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ รวมทั้งค้นหาแนวทางการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนที่ตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ

ผู้วิจัยนำเสนอวิธีการดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. การกำหนดขอบเขตการวิจัย

1.1 ระยะที่ 1 การศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

1.1.1 กำหนดสนามการวิจัย

1.1.2 กำหนดกลุ่มเป้าหมาย

1.1.3 กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1.2 ระยะที่ 2 การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

1.2.1 กำหนดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แบบวัดการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

2.2 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

3. การดำเนินการวิจัย

3.1 การศึกษาการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

3.2 การทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมการทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดขอบเขตการวิจัย

1.1 ระยะที่ 1 การศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

1.1.1 กำหนดสนามการวิจัย

สำหรับการศึกษาประสบการณ์การเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนระยะที่ 1 ผู้วิจัยได้กำหนดสนามการวิจัยที่ใช้ในการศึกษาเกี่ยวกับมุมมองความหมายและกระบวนการการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนคือโรงเรียนในสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐานเขต 1 กลุ่ม 3 กรุงเทพมหานคร สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการเนื่องจากเป็นพื้นที่ที่ผู้วิจัยสามารถดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลได้สะดวกและมีความเข้าใจเกี่ยวกับบริบทของโรงเรียนและชุมชนรอบข้างในเบื้องต้นตลอดจนจากการพิจารณาข้อมูลที่ได้รับจากการศึกษาเบื้องต้นพบว่าโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขต 1 กลุ่ม 3 ดังกล่าวมี ความเป็นไปได้ที่จะสามารถตอบคำถามที่ตามจุดมุ่งหมายของการศึกษาได้

1.1.2. กำหนดกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายในการศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์การเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยผู้วิจัยใช้การศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative study) โดยผู้วิจัยได้กำหนดผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) ที่ใช้สัมภาษณ์เชิงลึกเป็นนักเรียนที่มีประสบการณ์ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์จำนวน 5 คน ที่มีอายุระหว่าง 15 – 17 ปี เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

1.1.3. กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีการศึกษา 2563 ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ทั้งสิ้นจำนวน 11 โรงเรียนได้แก่โรงเรียนทวีธาภิเศก โรงเรียนมัธยมวัดนายโรง โรงเรียนวิมุตยารามพิทยากร โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม โรงเรียนสตรีวัดระฆัง โรงเรียนวัดบวรเมศล โรงเรียนสุวรรณารามวิทยาคม โรงเรียนอุบลรัตนราชกัญญาราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร โรงเรียนสวนอนันต์ โรงเรียนฤทธิณรงค์รอน และโรงเรียนชินโรวชิยาลัยรวมจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 6,650 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 1, 2563)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2563 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร จากเกณฑ์การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ที่จำนวนประชากร 6,650 คน ตามแนวคิดของ ศิริชัย กาญจนวาสี

(2559) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 379 คนจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster random sampling) ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

ที่	ชื่อโรงเรียน	ม.1			ม.2			ม.3			รวม		
		ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
1	ดุสิตาราม	15	10	25	8	9	17	17	9	26	40	28	68
2	สตรีวัชรพงษ์	0	16	16	0	19	19	0	17	17	0	52	52
3	ชินโรสวิทยาลัย	11	15	26	16	22	38	14	23	37	41	60	101
4	ทวีธาภิเศก	30	0	30	40	0	40	36	0	36	106	0	106
5	วัดนายโรง	9	8	17	10	5	15	10	10	20	29	23	52
รวมทั้งสิ้น		65	49	114	74	55	129	77	59	136	216	163	379

หมายเหตุ: ข้อมูล ณ วันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2564

1.2 ระยะที่ 2 การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

1.2.1 กำหนดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เป็นนักเรียนในระยะที่ 1 ที่ได้จากการเลือก แบบเจาะจง (Purposive sampling) เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนทวีธาภิเศก ที่มีคะแนนการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมาและมีความสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้จำนวน 8 คน ที่อยากจะเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ โดยมีเกณฑ์การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามแนวคิดของ วัชรินทร์ทรัพย์มี (2556) ที่ว่ากลุ่มเด็กควรมีสมาชิก 6 – 8 คน ซึ่งจำนวนสมาชิกที่เหมาะสมจะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์และง่ายต่อการเข้าถึงสมาชิกอย่างทั่วถึง

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้เพื่อศึกษาวิจัย ประกอบด้วย

2.1 แบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

2.2 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 แบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือการวิจัย ให้สอดคล้องกับทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยมีขั้นตอนการหาคุณภาพเครื่องมือดังนี้

2.1.1 ศึกษาทฤษฎี เอกสาร ตำรา บทความ นิยามศัพท์เฉพาะ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ มาดำเนินการสรุปและเขียนนิยามศัพท์เฉพาะ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

2.1.2 สร้างแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ตามนิยามศัพท์เฉพาะ ซึ่งเป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ คือ จริงที่สุด จริง จริงบ้างบางครั้ง ไม่จริง ไม่จริงที่สุด โดยให้ผู้ตอบแบบวัดเลือกตอบเพียงระดับใดระดับหนึ่งที่ตรงกับผู้ตอบมากที่สุด แบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนมี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความคิดเชิงบวก ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการกล้าแสดงออก และการสนับสนุนทางสังคม ตามแนวคิดของ Lazarus and Folkman (1987 อ้างถึงใน สุวิพร ใจไล สถาพร , 2560, น. 32) จำนวน 60 ข้อ

2.1.3 นำแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ให้ผู้เชี่ยวชาญ โดยมีคุณสมบัติคือ เป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาเอก ด้านจิตวิทยา ทำการสอนในระดับบัณฑิตศึกษา และมีประสบการณ์ในด้านการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยเป็นอย่างดีจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบหาความเหมาะสมทั้งทางด้านเนื้อหาข้อคำถาม ภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะในแต่ละด้านเป็นรายข้อ และให้คะแนนความเที่ยงตรงตามเนื้อหาของแบบวัดที่สร้างขึ้น

ผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

+ 1 แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นตรงกับจุดประสงค์ทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

0 ไม่แน่ใจหรือตัดสินใจไม่ได้ว่าตรงกับจุดประสงค์ทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

- 1 แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นวัดได้ไม่ตรงกับจุดประสงค์ทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence; IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ จากนั้นเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00 ได้ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 51 ข้อ

2.1.4 นำแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ที่ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญแล้ว จำนวน 51 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนทวิธาภิเศก จำนวน 30 คน ซึ่งเป็นโรงเรียนมีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา

2.1.5 นำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้ (Try out) มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดเพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวม (Item – total correlation) ได้ข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป จำนวน 50 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .214 - .838

2.1.6 นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 2.1.5 มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัด โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาทั้งฉบับเท่ากับ .958

2.1.7 แบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนฉบับสมบูรณ์ประกอบด้วย 4 ด้าน และมีจำนวนข้อคำถามดังนี้

ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking) ข้อที่ 1-14 จำนวน 14 ข้อ

ข้อคำถามทางบวก ได้แก่ ข้อ 1,2,3,4,5,6,8,9,11,12,13,14

ข้อคำถามทางลบ ได้แก่ ข้อ 7,10

ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills) ข้อที่ 15-27 จำนวน 13 ข้อ

ข้อคำถามทางบวก ได้แก่ ข้อ 15,16,17,18,19,20,22,23,24,25,26,27

ข้อคำถามทางลบ ได้แก่ ข้อ 21

ทักษะการกล้าแสดงออก (Assertiveness Skills) ข้อที่ 28-37 จำนวน 10 ข้อ

ข้อคำถามทางบวก ได้แก่ ข้อ 28,29,31,36,37

ข้อคำถามทางลบ ได้แก่ ข้อ 30,32,33,34,35

การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) ข้อที่ 38-50 จำนวน 13 ข้อ

ข้อคำถามทางบวก ได้แก่ ข้อ 38,40,42,43,45,46,47,48,49

ข้อคำถามทางลบ ได้แก่ ข้อ 39,41,44,50

แบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

แบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน มีทั้งหมด 50 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking)
2. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills)
3. ทักษะการกล้าแสดงออก (Assertiveness Skills)
4. การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)

ตัวอย่างแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

คำชี้แจง: ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหลังข้อความที่ตรงกับความรู้สึกและการกระทำตรงตามความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด แบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

ตาราง 2 ตัวอย่างแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้างบางครั้ง	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking)						
0	ข้าพเจ้ามีความรู้สึกมั่นคงในชีวิตที่ผ่านมา					
00	ข้าพเจ้าไม่เคยทำร้ายตัวเองแม้จะเสียใจจากการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์					
000	ข้าพเจ้ารู้ว่าควรทำอะไรเมื่อต้องเผชิญกับการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์					
ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills)						
0	ข้าพเจ้าสามารถระบุสาเหตุของปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้					
00	การหลีกเลี่ยงเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะไม่โดนกลั่นแกล้งทางไซเบอร์					

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้างครึ่ง	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
000	เมื่อถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ข้าพเจ้าจะพูดกับคนที่ลงมือโดยตรง					
ทักษะการกล้าแสดงออก (Assertiveness Skills)						
0	ข้าพเจ้าสามารถระบุสาเหตุของปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้					
00	ข้าพเจ้ากล้าตอบกลับข้อความทางไซเบอร์ ด้วยคำพูดที่เหมาะสม					
000	เมื่อถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ข้าพเจ้าไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้					
การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)						
0	เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจจากการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ข้าพเจ้าจะฟังเพลง ดูภาพยนตร์ และกิจกรรมอื่นๆ เป็นการคลายความเครียดวิธีหนึ่ง					
00	เพื่อนของข้าพเจ้ามักนำความลับเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของข้าพเจ้าไปบอกกับบุคคลอื่น					
000	เมื่อข้าพเจ้าถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เพื่อนของข้าพเจ้าจะช่วยแก้ปัญหาเท่าที่ช่วยได้					

เกณฑ์การให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดไว้ 2 ลักษณะ คือ ข้อความทางบวก และข้อความทางลบ ดังนี้

ตาราง 3 เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้างบางครั้ง	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
ข้อความเชิงบวก	5	4	3	2	1
ข้อความเชิงลบ	1	2	3	4	5

เกณฑ์การแปลผล

เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ มีดังนี้ (บุญใจ ศรีสถิตยัณราภรณ์, 2563)

4.51 – 5.00 หมายถึง นักเรียนมีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในระดับสูงมาก

3.51 – 4.50 หมายถึง นักเรียนมีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในระดับสูง

2.51 – 3.50 หมายถึง นักเรียนมีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในระดับปานกลาง

1.51 – 2.50 หมายถึง นักเรียนมีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในระดับน้อย

1.00 – 1.50 หมายถึง นักเรียนมีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในระดับน้อยมาก

2.1.8 นำแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนไปประเมินกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน เพื่อนำมาใช้ในการแสดงหลักฐานความเชื่อมั่น และหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัด โดยแบบวัดที่ได้รับตอบกลับสมบูรณ์ มีจำนวน 379 ชุด คิดเป็นร้อยละ 94.75 แบบวัดที่ไม่ได้รับคืน มีจำนวน 21 ชุด คิดเป็นร้อยละ 5.25

2.2 ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

ในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

2.2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนที่จะนำมาสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2.2 นำองค์ประกอบที่ได้จากการศึกษามาเป็นกรอบแนวคิดในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

2.2.3 ดำเนินการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ให้สอดคล้องกับความต้องการของการวิจัย

2.2.4 นำการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งมีคุณสมบัติคือ เป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาเอก มีความเชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ทำการสอนในระดับบัณฑิตศึกษา และมีประสบการณ์ในด้านการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยเป็นอย่างดี จำนวน 3 ท่าน พิจารณาความสอดคล้องระหว่างความมุ่งหมาย เนื้อหา วิธีการดำเนินงาน ผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ดังนี้

+1 แน่ใจว่าข้อความนั้นบ่งชี้ได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการนั้นสามารถเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนได้

0 ไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นบ่งชี้ได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการนั้นสามารถเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนได้

-1 แน่ใจว่าข้อความนั้นบ่งชี้ได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการนั้นไม่สามารถเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนได้

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence; IOC) ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00 และนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2.2.5 นำการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Pilot study) กับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีการศึกษา 2563 ของโรงเรียนทวีธาภิเศก จำนวน 8 คน เพื่อทดสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหา ตลอดจนหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง จากนั้นปรับปรุงแก้ไข ก่อนนำไปใช้จริง

2.2.6 นำการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ที่ปรับแก้ไขแล้ว ไปดำเนินการให้คำปรึกษากับกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน โดยมีการให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 3 ครั้ง วันจันทร์ พุธ และศุกร์

ครั้งละ 60 นาที หลังเลิกเรียน เวลา 15.30 – 16.30 รวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยใช้ เกณฑ์ขนาดของกลุ่ม (Group size) ของ (วัชร ทรัพย์มี, 2556) ที่ว่ากลุ่มปกติจะมีสมาชิก 6 - 8 คน เพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ควรมีสมาชิกในจำนวนที่มีความเหมาะสม ตามคำกล่าวของ ทรอทเซอร์ (Trotzer, 2006) ที่ว่า อาจใช้เวลา 1 ชั่วโมง ซึ่งสามารถยืดหยุ่นได้และ (วัชร ทรัพย์มี, 2556) ได้กล่าวว่า ความถี่สำหรับเด็กควรอยู่ที่สัปดาห์ละ 2 – 3 ครั้ง

2.2.7 ภายหลังจากเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมการคำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในครั้งที่ 10 ผู้วิจัยนำแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ให้นักเรียนตอบอีกครั้ง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลหลังการทดลอง

2.2.8 นำผลที่ได้จากการทำแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน มาวิเคราะห์และสรุป

ตัวอย่างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

ตาราง 4 ตัวอย่างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค / ทฤษฎี
1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจอันดีที่มีระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกภายในกลุ่ม และระหว่างสมาชิกด้วยกันภายในกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา การสร้างข้อตกลงร่วมกันภายในกลุ่ม 3. เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มนั้นเข้าใจและเห็นถึงประโยชน์ที่จะได้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหา	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง(Person Centered Group Counseling) เทคนิคในการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม ทักษะของผู้นำกลุ่ม 1. การริเริ่ม 2. การเลือกอำนาจ

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ ทฤษฎี
2	การคิดเชิงบวก (Positive Thinking)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ระบุถึงความสำคัญของการคิดเชิงบวก 2. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ระบุแนวทางสำหรับการปรับเปลี่ยนมุมมองหรือความคิดเชิงบวกต่อสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม (REBT) 1. เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-Cs of REBT 2. เทคนิคการโต้แย้งความเชื่อที่ผิด (Disputation of Faulty Beliefs) 3. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ
3	ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทำความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุหรือที่มาของปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ 2. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุวิธีการแก้ไขปัญหาได้อย่างเป็นขั้นตอน	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มภาวนิยม (Existential Theory) 1. เทคนิคการให้ข้อมูล ย้อนกลับ

3. การดำเนินการวิจัย

3.1 การศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

3.1.1 นำแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 50 ข้อ ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2563 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร ได้แก่ โรงเรียนดุสิตาราม โรงเรียนสตรีวัดระฆัง โรงเรียนชินอรสวิทยาลัย โรงเรียนวัดนายโรง โรงเรียนทวีธาภิเศก โดยมีแบบวัดที่ได้รับกลับคืน จำนวนทั้งสิ้น 379 ฉบับ

3.1.2 นำข้อมูลที่ได้จากแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนในข้อ 3.1.1 ไปวิเคราะห์ผลทางสถิติ

3.2 การทดลองการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

ในการดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

3.2.1 แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้แบบแผนการทดลองดำเนินการวิจัยแบบ One Group Pretest – Posttest Design (ชูศรีวงศ์รัตน์, 2551) มีแบบแผนการทดลอง ดังตาราง 5

ตาราง 5 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design

กลุ่ม	ก่อน	ตัวแปรอิสระ	หลัง
E	T1	X	T2

ความหมายของสัญลักษณ์

E แทนกลุ่มทดลอง

T1 แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง

T2 แทน การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

X แทน การใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม

4. วิธีดำเนินการทดลอง

4.1 ขั้นก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยนำคะแนนจากการที่ได้ทำแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2563 จำนวน 379 คน และเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) จากนั้นเลือกแบบเจาะจงจากนักเรียนที่มีคะแนนทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา พร้อมสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน นัดหมายพูดคุยเพื่อขอความร่วมมือและชี้แจงรายละเอียด โดยได้รับความสมัครใจจากนักเรียนที่มีคะแนนทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ 8 คน ทั้งนี้มีเกณฑ์คัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย เกณฑ์การคัดออกผู้เข้าร่วมการวิจัย และเกณฑ์การถอนหรือยุติการเข้าร่วมการวิจัยดังนี้

เกณฑ์ในการคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย

1) เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2563 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร

2) มีคะแนนทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา

3) สม่ครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน สัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวม 10 ครั้ง

4) เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80

เกณฑ์การคัดออกผู้เข้าร่วมการวิจัย

1) นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้

2) นักเรียนที่ไม่ได้อยู่ในโรงเรียนตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เกณฑ์การถอนหรือยุติการเข้าร่วมการวิจัย

1) ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถที่จะปฏิเสธการเข้าร่วมหรือถอนตัวโดยไม่มาเข้าร่วมกิจกรรมติดต่อกัน 3 ครั้ง

4.2 ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยใช้ระยะเวลาดำเนินการทดลอง ใช้สัปดาห์ละ 3 ครั้ง วันจันทร์ พุธ และศุกร์ ครั้งละ 60 นาที หลังเลิกเรียน เวลา 15.30 น. – 16.30 น. รวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง ระหว่างวันที่ 1 มีนาคม – 22 มีนาคม 2564

ตาราง 6 ระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	เรื่อง
1	1 มีนาคม 2564	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ
2	3 มีนาคม 2564	ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking)

ตาราง 6 (ต่อ)

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	เรื่อง
3	5 มีนาคม 2564	ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking)
4	8 มีนาคม 2564	ทักษะการแก้ปัญหา)Problem-Solving Skills)
5	10 มีนาคม 2564	ทักษะการแก้ปัญหา)Problem-Solving Skills)
6	12 มีนาคม 2564	ทักษะการกล้าแสดงออก (Assertiveness Skills)
7	15 มีนาคม 2564	ทักษะการกล้าแสดงออก (Assertiveness Skills)
8	17 มีนาคม 2564	การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)
9	19 มีนาคม 2564	การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)
10	22 มีนาคม 2564	ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

4.3 ขั้นหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองทำแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน อีกครั้งและเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) และนำคะแนนก่อนและหลังการทดลองที่ได้จากขั้นก่อนการทดลอง และขั้นหลังการทดลอง มาวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำมาวิเคราะห์ ผู้วิจัยดำเนินการเป็นขั้นตอน ดังนี้

5.1 การศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

5.1.1 ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ แบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

5.1.2 ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้อำนวยการโรงเรียน ในการเก็บข้อมูลจากนักเรียน

5.1.3 นำแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดรายข้อ และหาความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ

5.1.4 นำแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนฉบับสมบูรณ์ ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพในข้อ 4.1.3 ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2563 ทั้งนี้ได้แบบวัดที่สมบูรณ์จำนวน 379 คน คิดเป็นร้อยละ 94.75 โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบวัดที่ตอบกลับสมบูรณ์ทั้งหมด มาวิเคราะห์ผลทางสถิติ

5.2 การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

5.2.1 ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพการให้คำปรึกษากลุ่ม

5.2.2 ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) คือนักเรียนที่มีคะแนนทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีการศึกษา 2563 จำนวน 8 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่กลุ่มตัวอย่างตอบไว้ มาใช้เป็นข้อมูลคะแนนก่อนการทดลอง

5.2.3 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง หลังจากยุติการทดลองผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองตอบแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนอีกครั้ง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลคะแนนหลังการทดลอง

5.2.4 วิเคราะห์ข้อมูลโดยเปรียบเทียบคะแนนก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสรุปการวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผล

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ตามขั้นตอนดังนี้

6.1 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

6.2 วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

6.2.1 การวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

6.2.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้สูตรสหสัมพันธ์ (Item total correlation)

6.2.3 วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นความสอดคล้องภายในจากการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α – Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

6.3 วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนโดยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และปรับแก้ไขข้อเสนอนแนะของผู้เชี่ยวชาญ

6.4 วิเคราะห์เปรียบเทียบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ผู้วิจัยวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง โดยการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาดำเนินการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การแจกแจงแบบปกติของกลุ่มตัวอย่าง และพบว่า การแจกแจงของคะแนนรวมทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนโดยรวมและรายด้าน มีการแจกแจงแบบไม่เป็นปกติ ผู้วิจัยได้เลือกใช้ สถิติแบบนอนพาราเมตริก (Nonparametric) ในการทดสอบ ซึ่งในการทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่มก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ได้ใช้การทดสอบแบบ วิลคอกซัน (Wilcoxon matched-pairs signed ranks test)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

n	แทน	จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนน
SD	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน (Probability)
Z	แทน	ค่ามาตรฐาน
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน
มีรายละเอียดดังนี้

1.1 ข้อมูลการสัมภาษณ์องค์ประกอบทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้ง
ทางไซเบอร์ของนักเรียน

1.2 ค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐานด้านเพศ ระดับการศึกษา

1.3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการ
ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

ระยะที่ 2 การเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของ
นักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มก่อนและหลังการทดลอง

2.1 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์
ของนักเรียนในภาพรวมและรายด้านของกลุ่มทดลอง

2.2 การเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของ
นักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ระยะที่ 1 การศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

1.1 ข้อมูลการสัมภาษณ์องค์ประกอบทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนมีขั้นตอน ดังนี้

1.1.1 การวิเคราะห์องค์ประกอบทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร และดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก องค์ประกอบทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ มีผู้ตอบแบบสัมภาษณ์จำนวน 5 คน เป็นนักเรียนที่มีประสบการณ์ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบและกำหนดกรอบนิยามศัพท์เฉพาะและสร้างข้อคำถามในแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน โดยมีการออกแบบคำถามสัมภาษณ์ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ความคิดเชิงบวก

1) ความคิดเชิงบวก หมายถึงอะไรและควรเป็นอย่างไร

องค์ประกอบที่ 2 ทักษะการแก้ปัญหา

2) ทักษะการแก้ปัญหาหมายถึงอะไรและควรเป็นอย่างไร

องค์ประกอบที่ 3 ทักษะการกล้าแสดงออก

3) ทักษะการกล้าแสดงออกหมายถึงอะไรและควรเป็นอย่างไร

องค์ประกอบที่ 4 การสนับสนุนทางสังคม

4) การสนับสนุนทางสังคมหมายถึงอะไรและควรเป็นอย่างไร

จากการสัมภาษณ์ในช่วงเดือน ธันวาคม พ.ศ. 2563 ผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกและวิเคราะห์เนื้อหา เพื่อกำหนดกรอบนิยามศัพท์เฉพาะและสร้างข้อคำถามในแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ดังแสดงในตาราง 7

ตาราง 7 การวิเคราะห์องค์ประกอบทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เพื่อ
กำหนดนิยามศัพท์ ความหมายของทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของ
นักเรียน

องค์ประกอบทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์	ผู้ให้สัมภาษณ์				
	1	2	3	4	5
องค์ประกอบที่ 1 ความคิดเชิงบวก					
คิดไปในทิศทางที่ดีต่อสิ่งที่เกิดจากการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์		✓		✓	✓
มีความเป็นเหตุเป็นผล	✓	✓	✓		
มองสิ่งต่างๆ อย่างเข้าใจ ยอมรับได้ในด้านลบ		✓	✓		✓
ความไม่ราบรื่นในชีวิตเป็นเรื่องธรรมดา	✓		✓	✓	
องค์ประกอบที่ 2 ทักษะการแก้ปัญหา					
ความสามารถในการแสวงหาข้อมูล			✓	✓	✓
นำสิ่งที่เรียนรู้ไปแก้ไขในสถานการณ์การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้ อย่างเหมาะสม	✓	✓			
เปรียบเทียบทางเลือกกับความต้องการของตนเองและเลือกวางแผน แก้ไขปัญหา		✓		✓	✓
องค์ประกอบที่ 3 ทักษะการกล้าแสดงออก					
ความสามารถของนักเรียนในการแสดงความคิด	✓	✓			✓
การประสานสายตากับผู้อื่นที่สนทนา	✓		✓		✓
สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับ สถานการณ์การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์	✓				✓
องค์ประกอบที่ 4 การสนับสนุนทางสังคม					
การเปิดรับและเข้าถึงการสนับสนุนด้านจิตใจจากเพื่อน ครอบครัว คน ใกล้ชิด แหล่งช่วยเหลือทางสังคม			✓		
การแสวงหาและเข้าถึงข้อมูลความรู้ที่จะนำมาใช้ในการพัฒนาตนเอง	✓		✓		✓

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของตาราง 7 พบว่า องค์ประกอบทักษะการเผชิญ
ปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ซึ่งมีความหมาย
ดังนี้

1) ความคิดเชิงบวก หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการรับรู้ และ
คิดไปในทิศทางที่ดีต่อสิ่งที่เกิดจากการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ด้วยความเป็นเหตุเป็นผล ไม่หลัก

หนีปัญหายอมรับความจริงที่เกิดขึ้น มองสิ่งต่างๆ อย่างเข้าใจ ยอมรับได้ในด้านลบ มองปัญหา ความทุกข์ ความไม่ราบรื่นในชีวิตเป็นเรื่องธรรมดา

2) ทักษะการแก้ปัญหา หมายถึง ความสามารถในการแสวงหาข้อมูล วิเคราะห์สถานการณ์และหาแนวทางปฏิบัติเพื่อจัดการและแก้ไขปัญหามองการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ มีการวิเคราะห์ เปรียบเทียบทางเลือกกับความต้องการของตนเองและเลือกวางแผนแก้ไข ปัญหา สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปแก้ไขในสถานการณ์การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้อย่างเหมาะสม

3) ทักษะการกล้าแสดงออก หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการ แสดงความคิด ความรู้สึกต่างๆ ออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งด้านภาษา ท่าทาง ใบหน้า น้ำเสียง รวมไปถึงการประสานสายตากับผู้อื่นที่สนทนาด้วย อย่างเหมาะสม กล้าตัดสินใจและเป็น ธรรมชาติโดยปราศจากความวิตกกังวล ความเสียใจ ความกลัว และสามารถควบคุมพฤติกรรม ของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

4) การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) หมายถึง ความสามารถ ของนักเรียนในการเปิดรับและเข้าถึงการสนับสนุนด้านจิตใจจากเพื่อน ครอบครัว คนใกล้ชิด แหล่ง ช่วยเหลือทางสังคม รวมทั้งมีความสามารถในการแสวงหาและเข้าถึงข้อมูลความรู้ที่จะนำมาใช้ในการ พัฒนาตนเอง

1.2 ค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐานด้านเพศ ระดับการศึกษา

ผู้วิจัยนำข้อมูลพื้นฐานของแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทาง ไซเบอร์ของนักเรียนจากกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 379 คน มาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ค่าร้อยละ โดยจำแนกตามเพศ และระดับการศึกษา ดังแสดงใน ตาราง 8

ตาราง 8 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกตามเพศ และระดับการศึกษา

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	216	57.0
หญิง	163	43.0
รวม	379	100.0

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
2. ระดับการศึกษา		
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	102	27.0
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	130	34.3
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	147	38.7
รวม	379	100.0

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 8 พบว่า กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียน จำนวน 379 คน เป็นเพศชายและเพศหญิงจำนวนใกล้เคียงกัน กล่าวคือเป็นนักเรียนชายจำนวน 216 คน คิดเป็นร้อยละ 57.0 และเป็นนักเรียนหญิงจำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 43.0 ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโดยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีจำนวน 147 คน คิดเป็นร้อยละ 38.7 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีจำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 34.3 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีจำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 27.0

1.3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์รายด้านของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 379 คน มาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานดังแสดงในตาราง 9 ดังนี้

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกรายด้าน (n = 379)

ทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์	$\bar{X}$	S.D	แปลผล
1. ความคิดเชิงบวก	3.54	.56	สูง
2. ทักษะการแก้ปัญหา	3.65	.51	สูง
3. ทักษะการกล้าแสดงออก	3.73	.43	สูง
4. การสนับสนุนทางสังคม	3.72	.41	สูง
รวม	3.66	.31	สูง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 9 พบว่า นักเรียนมีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.66$, S.D = .31) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง คือ ทักษะการกล้าแสดงออก ($\bar{X} = 3.73$, S.D = .43) ด้านการสนับสนุนทางสังคม ($\bar{X} = 3.72$, S.D = .41) ทักษะการแก้ปัญหา ($\bar{X} = 3.65$, S.D = .51) และด้านความคิด ($\bar{X} = 3.54$, S.D = .56) ตามลำดับ

ระยะที่ 2 การเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มก่อนและหลังการทดลอง

2.1 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนในภาพรวมและรายด้านของกลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยนำคะแนนวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนรายด้านและโดยรวม ทั้งก่อนและหลังการทดลอง จำนวน 8 คน มาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังแสดงในตาราง 10

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ($n = 8$)

ทักษะการเผชิญปัญหาการถูก กลั่นแกล้งทางไซเบอร์	กลุ่มทดลอง					
	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	$\bar{X}$	S.D	แปลผล	$\bar{X}$	S.D	แปลผล
1. ความคิดเชิงบวก	3.29	.21	ปานกลาง	4.57	.30	สูง
2. ทักษะการแก้ปัญหา	3.11	.28	ปานกลาง	4.40	.41	สูง
3. ทักษะการกล้าแสดงออก	2.25	.37	น้อย	4.85	.15	สูง
4. การสนับสนุนทางสังคม	2.26	.30	น้อย	4.42	.23	สูง
รวม	2.73	.20	ปานกลาง	4.56	.20	สูง

จากตาราง 10 พบว่า คะแนนก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองมีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.73$, S.D = .20) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยปานกลาง คือด้านความคิดเชิงบวก ($\bar{X} = 3.29$, S.D = .21) และทักษะการแก้ปัญหา ($\bar{X} = 3.11$, S.D = .28) ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย คือด้านการสนับสนุนทางสังคม ($\bar{X} = 2.26$, S.D = .30) และทักษะการกล้าแสดงออก ($\bar{X} = 2.25$, S.D = .37) ตามลำดับ

คะแนนหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 4.56$, S.D = .20) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูง คือทักษะการกล้าแสดงออก ($\bar{X} = 4.85$, S.D = .15) ด้านความคิดเชิงบวก ($\bar{X} = 4.57$, S.D = .30) ด้านการสนับสนุนทางสังคม ($\bar{X} = 4.42$, S.D = .23) และทักษะการแก้ปัญหา ($\bar{X} = 4.40$, S.D = .41) ตามลำดับ

2.2 การเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ด้วยวิธีการแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality) ด้วยสถิติ Shapiro-Wilk test พบว่า คะแนนทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ของกลุ่มทดลองก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้ค่า Sig. เท่ากับ .03 คะแนนทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ของกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้ค่า Sig. เท่ากับ .21 ซึ่งค่า Sig. ที่ได้ก่อนการทดลองมีค่าน้อยกว่า .05 แสดงให้เห็นว่าคะแนนทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีการแจกแจงแบบไม่ปกติ และค่า Sig. ที่ได้หลังการทดลองมีค่ามากกว่า .05 แสดงให้เห็นว่าคะแนนทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีการแจกแจงแบบปกติ ซึ่งเป็นการฝ่าฝืนข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติ t – test ผู้วิจัยจึงเลือกใช้สถิตินอนพารามेटริก (Nonparametric) ในการทดสอบความแตกต่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบวิลคอกซัน (Wilcoxon matched-pairs signed ranks test) ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 11

ตาราง 11 การเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (n=8)

ทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์	ผลการให้คำปรึกษาที่นำมาเปรียบเทียบ	Negative rank	Positive rank	Ties	Z	p
1. ความคิดเชิงบวก	ก่อน – หลัง	0	8	0	-2.533*	.011
2. ทักษะการแก้ปัญหา	ก่อน – หลัง	0	8	0	-2.524*	.012
3. ทักษะการกล้าแสดงออก	ก่อน – หลัง	0	8	0	-2.524*	.012
4. การสนับสนุนทางสังคม	ก่อน – หลัง	0	8	0	-2.536*	.011
โดยรวม	ก่อน – หลัง	0	8	0	-2.521*	.012

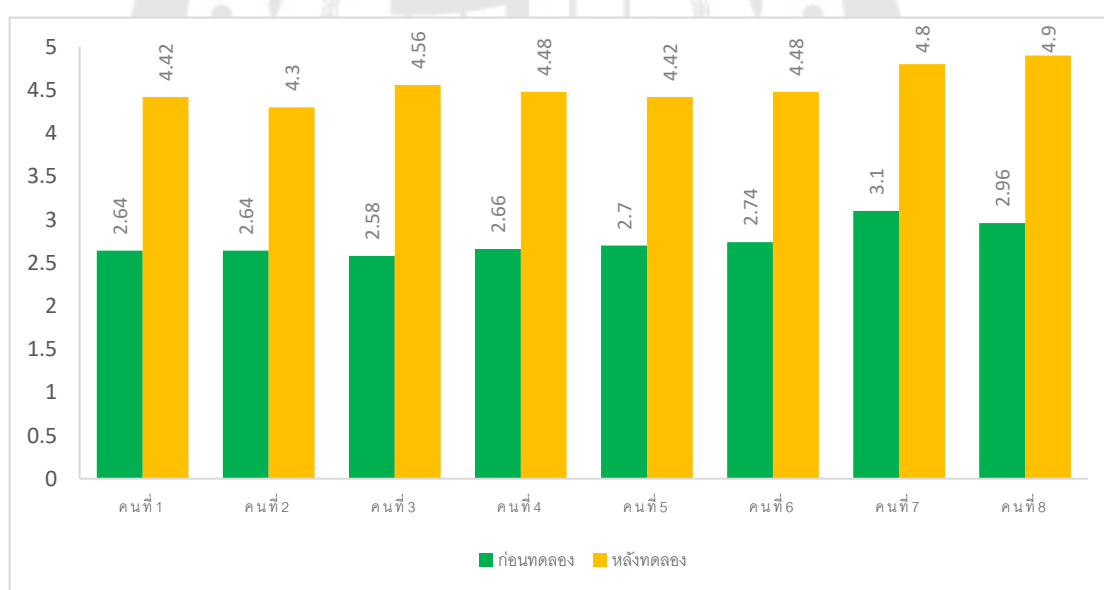
*P < .05

จากการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 11 การเปรียบเทียบคะแนนทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้ผล ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยรวม หลังการทดลองกับก่อนการทดลอง สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า คะแนนทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์หลังการทดลองกับก่อนการทดลองในด้านความคิดเชิงบวก ($Z = -2.533$, $P = .011$) ด้านทักษะการแก้ปัญหา ($Z = -2.524$, $P = .012$) ด้านทักษะการกล้าแสดงออก ($Z = -2.524$, $P = .012$) ด้านการสนับสนุนทางสังคม ($Z = -2.536$, $P = .011$) สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เพื่อให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงนำเสนอภาพกราฟการเปรียบเทียบความต่างคะแนนเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์รายบุคคล ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ



ภาพประกอบ 2 การเปรียบเทียบความต่างคะแนนเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์รายบุคคล ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ได้มีการกำหนดความมุ่งหมายของการวิจัยไว้ดังต่อไปนี้

1. เพื่อศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน
2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

สมมติฐานในการวิจัย

นักเรียนมีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เพิ่มขึ้น หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตของการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้จำแนกกลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 ระยะ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ระยะที่ 1 เป็นการศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์การเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยกลุ่มเป้าหมายผู้วิจัยได้ใช้การศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative study) โดยผู้วิจัยได้กำหนดผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) ที่ใช้สัมภาษณ์เชิงลึกเป็นนักเรียนที่มีประสบการณ์ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์จำนวน 5 คน ที่มีอายุระหว่าง 15 – 17 ปี เพื่อศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับองค์ประกอบการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน โดยเลือกตัวอย่างแบบอิงจุดมุ่งหมาย (Purposeful Sampling) และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2563 ในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร จากเกณฑ์การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ที่จำนวนประชากร 6,650 คน ตามแนวคิดของ ศิริชัย กาญจนวาสี (2559) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 379 คนจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster random sampling)

ระยะที่ 2 เป็นการเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เป็นนักเรียนในระยะเวลาที่ 1 ที่ได้จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนทิวไธศุข ที่มีคะแนนการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ตั้งแต่เปอเซนไทล์ที่ 25 ลงมาและมีความสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้จำนวน 8 คน ที่อยากจะเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ โดยมีเกณฑ์การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามแนวคิดของ วัชร ทรัพย์มี (2556) ที่ว่ากลุ่มเด็กควรมีสมาชิก 6 – 8 คน ซึ่งจำนวนสมาชิกที่เหมาะสมจะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์และง่ายต่อการเข้าถึงสมาชิกอย่างทั่วถึง

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ	ได้แก่	การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
ตัวแปรตาม	ได้แก่	ทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1. แบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน
2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

1. แบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

แบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นนั้นเป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ คือ จริงที่สุด จริง จริงบ้างบางครั้ง ไม่จริง และไม่จริงที่สุด โดยให้ผู้ตอบแบบวัดเลือกตอบเพียงระดับใดระดับหนึ่งที่ตรงกับผู้ตอบมากที่สุด แบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนมีทั้งหมด 4 องค์ประกอบ จำนวน 50 ข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .214 - .838 และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับคือ .958

2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นนั้น มีจำนวนทั้งสิ้น 10 ครั้ง ดังต่อไปนี้

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ (Orientation)

ครั้งที่ 2 ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking)

ครั้งที่ 3 ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking)

ครั้งที่ 4 ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills)

ครั้งที่ 5 ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills)

ครั้งที่ 6 ทักษะการกล้าแสดงออก (Assertiveness Skills)

ครั้งที่ 7 ทักษะการกล้าแสดงออก (Assertiveness Skills)

ครั้งที่ 8 การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)

ครั้งที่ 9 การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)

ครั้งที่ 10 ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ (Byenior)

ซึ่งโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ได้ผ่านการพิจารณาความสอดคล้องระหว่างความมุ่งหมาย เนื้อหา วิธีการดำเนินงาน รวมไปถึงรูปแบบและกิจกรรมที่ได้ใช้ทั้ง 10 ครั้ง จากผู้เชี่ยวชาญ

การดำเนินการวิจัย

1. การศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

1.1 นำแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนจำนวน 50 ข้อ ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2563 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร ทั้งนี้ผู้วิจัยได้แบบวัดฉบับสมบูรณ์จำนวน 379 ฉบับจาก 5 โรงเรียนที่ได้นำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

1.2 นำข้อมูลที่ได้จากแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนในข้อที่ 1.1 ไปวิเคราะห์ผลทางสถิติ

2. การดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

ในการดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลอง เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้แบบแผนการทดลองดำเนินการวิจัยแบบ One Group Pretest – Posttest Design (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2551) เป็นแบบแผนการทดลองที่ออกแบบให้มีการวัดทั้งหมด 2 ครั้ง ได้แก่ วัดก่อนการทดลอง และวัดหลังการทดลอง ทั้งนี้ในการ

ทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ได้แบ่งออกเป็น 3 ชั้น คือ ชั้นก่อนการทดลอง ชั้นดำเนินการทดลองและชั้นหลังการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาดำเนินการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การแจกแจงแบบปกติของกลุ่มตัวอย่าง และพบว่า การแจกแจงของคะแนนรวมทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนโดยรวมและรายด้าน มีการแจกแจงแบบไม่เป็นปกติ ผู้วิจัยได้เลือกใช้ สถิติแบบนอนพาราเมตริก (Nonparametric) ในการทดสอบ ซึ่งในการทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่มก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ได้ใช้การทดสอบแบบ วิลคอกซัน (Wilcoxon matched-pairs signed ranks test)

สรุปผลการวิจัย

1. การศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

ในการศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน สรุปผลได้ดังต่อไปนี้

1.1 ข้อมูลการสัมภาษณ์องค์ประกอบทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน เป็นการศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์การเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยผู้วิจัยใช้การศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative study) โดยกำหนดผู้ให้ข้อมูลหลัก ที่นำมาสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นนักเรียนที่มีประสบการณ์ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์จำนวน 5 คน ที่มีอายุระหว่าง 15 – 17 ปี เพื่อศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับองค์ประกอบการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน โดยเลือกตัวอย่างแบบอิงจุดมุ่งหมาย (Purposeful Sampling) ภายหลังจากการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่า องค์ประกอบทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ ความคิดเชิงบวก ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการกล้าแสดงออก และการสนับสนุนทางสังคม

1.2 จำนวนและค่าเฉลี่ยร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1 - 3 จำแนกเพศ และระดับการศึกษา จำนวน 379 คน เป็นนักเรียนชายจำนวน 216 คน คิดเป็นร้อยละ 57.0 และเป็นนักเรียนหญิงจำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 43.0 ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โดยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีจำนวน 147 คน คิดเป็น

ร้อยละ 38.7 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีจำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 34.3 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีจำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 27.0

1.3 ผลการศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.66$, S.D = .31) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง คือ ทักษะการกล้าแสดงออก ($\bar{X} = 3.73$, S.D = .43) ด้านการสนับสนุนทางสังคม ($\bar{X} = 3.72$, S.D = .41) ทักษะการแก้ปัญหา ($\bar{X} = 3.65$, S.D = .51) และด้านความคิด ($\bar{X} = 3.54$, S.D = .56) ตามลำดับ

2. การเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ผลการศึกษา สรุปได้ดังนี้

2.1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนกลุ่มทดลอง พบว่าคะแนนก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองมีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.73$, S.D = .20) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยปานกลาง คือด้านความคิดเชิงบวก ($\bar{X} = 3.29$, S.D = .21) และทักษะการแก้ปัญหา ($\bar{X} = 3.11$, S.D = .28) ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย คือด้านการสนับสนุนทางสังคม ($\bar{X} = 2.26$, S.D = .30) และทักษะการกล้าแสดงออก ($\bar{X} = 2.25$, S.D = .37) ตามลำดับ ซึ่งคะแนนหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 4.56$, S.D = .20) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูง คือทักษะการกล้าแสดงออก ($\bar{X} = 4.85$, S.D = .15) ด้านความคิดเชิงบวก ($\bar{X} = 4.57$, S.D = .30) ด้านการสนับสนุนทางสังคม ($\bar{X} = 4.42$, S.D = .23) และทักษะการแก้ปัญหา ($\bar{X} = 4.40$, S.D = .41) ตามลำดับ

2.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งโดยรวม ก่อนทดลองและหลังการทดลอง สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 จากการพิจารณาในรายด้านแล้วพบว่า คะแนนด้านความคิดเชิงบวก ($Z = -2.533$, $P = .011$) ด้านทักษะการแก้ปัญหา ($Z = -2.524$, $P = .012$) ด้านทักษะการกล้าแสดงออก ($Z = -2.524$, $P = .012$) ด้านการสนับสนุนทางสังคม ($Z = -2.536$, $P = .011$) สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยรวมและรายด้านสูงขึ้นหลังจากการเข้า

ร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผู้วิจัยอภิปรายผลดังนี้

1. การศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

การศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 กลุ่มที่ 3 ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดของ Lazarus and Folkman (1987 อ้างถึงใน สุวิพร ไฉไล สถาพร, 2560, น. 240) ที่กล่าวว่าบุคคลจะประเมินความสามารถของตนเองในการรับมือกับสถานการณ์ที่อันตรายรวมทั้งแนวทางการเผชิญปัญหาและทรัพยากรที่ตนเองมีซึ่งจำเป็นต่อการเผชิญปัญหาหลังจากนั้นจะพยายามเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ด้วยวิธีที่ตนเองประเมินไว้แล้วสำเร็จผลสามารถทำให้ผู้กลั่นแกล้งทางไซเบอร์นั้นกลั่นแกล้งน้อยลงและยุติการกลั่นแกล้งในที่สุด ดังที่พาริสและคณะ (Parris et al., 2012) ได้กล่าวว่าเด็กที่ประสบผลสำเร็จและไม่ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ส่วนมากมีวิธีการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่หลากหลายโดยขึ้นอยู่กับบริบท ลักษณะนิสัยส่วนตัวและประสบการณ์การเผชิญปัญหาที่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ไพร์ซ์ และ เดลกลิช (Price & Dalgleish, 2010) ที่ว่าเด็กมีทักษะการเผชิญปัญหาที่ดีได้นั้นเกิดจากการลองผิดลองถูกจากประสบการณ์การเผชิญปัญหาของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันไป และสามารถยุติการกลั่นแกล้งได้ นอกจากนี้ มิชนาและคณะ (Mishna et al., 2012) ได้กล่าวถึงผลการวิจัยว่า เด็กที่ขาดทักษะการเผชิญปัญหาสามารถตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้และจะส่งผลกระทบที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยในชีวิตมากกว่าเด็กที่ไม่ได้เกี่ยวข้องหรือเด็กที่ไม่ได้เผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังพบว่าการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ก่อให้เกิดผลกระทบที่รุนแรงต่อเด็กที่ขาดทักษะการเผชิญปัญหา โดยพบว่าเด็กที่ตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์บางคนมีการทำร้ายตัวเองและคิดถึงขั้นจะทำให้ตนเองเสียชีวิต (Hay et al., 2010)

เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ด้านทักษะการกล้าแสดงออก มีค่าเฉลี่ย 3.73 แสดงให้เห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่มีทักษะการกล้าแสดงออกสูง ดังที่งานวิจัยของ Lazarus and Folkman (1987 อ้างถึงใน สุวิพร ไฉไล สถาพร, 2560, น. 57) ได้

กล่าวว่า การกล้าแสดงออกเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในองค์ประกอบทั้งหมดของทักษะการเผชิญกับปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ โดยนักเรียนจะเผชิญหน้ากับผู้กลั่นแกล้งทางไซเบอร์เป็นอันดับแรก หลังจากประสบเหตุการณ์ที่เป็นกรกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ นักเรียนจะเข้าไปคุยอย่างตรงไปตรงมาเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยมีเป้าหมายหลักๆอยู่ 3 อย่างด้วยกันคือ 1) เพื่อปรับความเข้าใจซึ่งกันและกันกับผู้กลั่นแกล้ง 2) เพื่อขอความร่วมมือจากผู้กลั่นแกล้งทางไซเบอร์ให้หยุดการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ และ 3) เพื่อค้นหาต้นตอหรือแรงจูงใจของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ สอดคล้องกับคำกล่าวของ สเลโกลวากับเซอร์นา (Sléglová & Cerná, 2011) ที่กล่าวว่า การกล้าแสดงในการเผชิญหน้ากับปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้ยุติการถูกกลั่นแกล้งได้ รองลงมาคือด้านการสนับสนุนทางสังคม มีค่าเฉลี่ย 3.72 แสดงให้เห็นถึงการที่นักเรียนที่ตกเป็นเหยื่อการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์กล้าที่จะแสวงหาแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อจัดการกับปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์และบรรเทาผลกระทบทางด้านจิตใจที่ได้รับจากการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยการขอความช่วยเหลือและการขอกำลังใจจากครอบครัว หรือบุคคลรอบข้าง ตามที่ แมทสันและฮอลล์ (Mattson & Hall, 2011) ได้อธิบายว่าแรงสนับสนุนทางสังคมจะส่งผลในทางบวกทั้งต่อสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิต สอดคล้องกับ ก๊อตต์เลียบ (Gottlieb, 2000) ที่กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม เป็นกระบวนการที่ส่งเสริมและช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับสถานการณ์ในการเผชิญปัญหาต่างๆได้ และกำลังใจจากครอบครัวช่วยบรรเทาผลกระทบทางด้านจิตใจและยังช่วยเรียกความเชื่อมั่นในตนเองกลับคืนมาส่งผลให้มีกำลังใจในการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้มากขึ้น ลำดับต่อมาคือด้านทักษะการแก้ปัญหา มีค่าเฉลี่ย 3.65 เนื่องจากทักษะการแก้ปัญหานั้นเป็นการนำประสบการณ์มาวิเคราะห์สถานการณ์และหาแนวทางปฏิบัติเพื่อจัดการและแก้ไขปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ และเลือกวางแผนแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม ตามที่ มิดเดิลตัน (Middleton, 2020) ได้กล่าวว่า ทักษะการแก้ปัญหาเป็นวิธีการคิดหรือกระบวนการจัดการกับสถานการณ์อื่นไม่เพียงประสงค์หรือไม่เป็นไปตามความคาดหวัง โดยอาศัยความคิดและความรู้ไม่ว่าจะเป็นความรู้ใหม่หรือความรู้จากประสบการณ์เดิมมุ่งทำให้สถานการณ์นั้นผ่านพ้นไปหรือกลับสู่สภาวะที่คาดหวังและมีความเหมาะสมในส่วนของการคิดเชิงบวก มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดเท่ากับ 3.54 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการคิดเชิงบวก เป็นองค์ประกอบที่นักเรียนจะต้องได้รับการเสริมสร้างและพัฒนา ดังที่ เฟเฮอร์ (Feher, 2009) กล่าวว่า การคิดเชิงบวก จะเผยให้เห็นถึงการพิจารณาขั้นสูงของบุคคล ผสมผสานกับทักษะการประเมินค่า การเปรียบเทียบและการตัดสินใจ ที่มาจากการรับรู้หรือความรู้สึก ดังนั้นการ

เสริมสร้างให้เข้าถึงความสามารถในการพิจารณาขั้นสูงได้ จึงควรเรียนรู้ตามกระบวนการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ เพื่อให้สามารถพิจารณาเปรียบเทียบและตัดสินใจดีขึ้น

อย่างไรก็ตาม ผลจากการศึกษาข้อมูลทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ยังมีกลุ่มที่ได้คะแนนทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ต่ำกว่าเปอเซนไทล์ที่ 25 ซึ่งสาเหตุของปัญหานั้นพบว่ามาจาก การที่เด็กนั้นขาดวุฒิภาวะ มีค่านิยมที่ผิดๆ เกี่ยวกับตนเอง ขาดการสนับสนุนทางสังคม ไม่มีทักษะแก้ปัญหา คิดอะไรแต่เชิงลบ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง นำไปสู่การหลีกเลี่ยงสังคม ไม่อยากมาโรงเรียน มีลักษณะชอบเก็บตัว ไม่กล้าแสดงออก ไม่รู้จะพึ่งพาหรือขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น เก็บเรื่องราวต่างๆ ในแง่ลบมาคิด ให้ความสำคัญกับเรื่องที่ทำให้ตนเองเป็นทุกข์มากกว่ามุ่งมองหรือแง่คิดที่จะทำให้ตนเองมีความสุขตามที่ สมิท และคณะ (Smith et al., 2008) ได้กล่าวว่าทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ จะช่วยพัฒนาศักยภาพใน สามารถดูแลสภาพของทั้งร่างกายและจิตใจได้อย่างลึกซึ้ง รวมทั้งสามารถยอมรับในเหตุและผลของการตัดสินใจการแก้ปัญหาการถูกกลั่นแกล้งในชีวิตประจำวันได้ เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง นำไปสู่การเป็นบุคคลที่มีความสุขในการใช้ชีวิตและพร้อมรับมือกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. การเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเอาทฤษฎี แนวคิดและเทคนิคต่างๆ ของการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ร่วมกับการเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยมี 4 องค์ประกอบ คือ ด้านการคิดเชิงบวก ทักษะการแก้ปัญหา การกล้าแสดงออก และการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนได้ถูกสร้างขึ้นและได้รับการปรับปรุงแก้ไขจากผู้เชี่ยวชาญโดยการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา นิยามศัพท์ และความสอดคล้องของเหมาะสมกับวิจัย ผู้วิจัยได้นำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง หลังจากนั้นนำมาปรับปรุงเพื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีจำนวนทั้งหมด 10 ครั้ง เมื่อทำการทดลองเสร็จแล้ว ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองได้ทำแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนอีกครั้ง และผู้วิจัยได้นำคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มาเปรียบเทียบความแตกต่าง ซึ่งผลที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนดังต่อไปนี้

จากผลการวิจัย นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยภาพรวมหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษาสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่าทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ทุกด้าน หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่านักเรียนมีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยภาพรวม และรายด้านสูงขึ้นหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ดีขึ้น ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ที่กล่าวว่า นักเรียนมีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์สูงขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยเลือกใช้เป็นกระบวนการที่สามารถช่วยเสริมสร้างให้นักเรียนมีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้นกล้าตัดสินใจ และพร้อมที่จะยอมรับผลของการกระทำที่ตนเองนั้นได้เลือกที่จะปฏิบัติในการรับมือกับเหตุการณ์ในการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, วิไลลักษณ์ ลังกา, กัมปนาท บริบูรณ์, & ครรชิต แสนอุบล, 2561) ที่ได้พัฒนารูปแบบการป้องกันการข่มเหงรังแกในโรงเรียน ผลการทดลองพบว่า นักเรียนที่ถูกข่มเหงรังแก หลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยการถูกข่มเหงรังแกลดลงจากก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งแรก ผู้วิจัยพบว่าสมาชิกกลุ่มมีความตื่นเต้น และไม่ได้รู้จักกันมาก่อนเพราะมาจากคนละห้องและคนละสายชั้น จึงอาจจะทำให้มีอาการประหม่าและเขินอาย จึงทำให้ผู้วิจัยเห็นว่าการวางโครงสร้างและการวางข้อตกลงร่วมกันภายในกลุ่มจึงเป็นเรื่องที่สำคัญเพื่อให้การดำเนินการให้คำปรึกษาเป็นไปได้อย่างดี รวมไปถึงการสร้างบรรยากาศที่ดีทำให้เกิดการเปิดเผยตัวตนโดยการแนะนำตัวและบอกชื่อเพลงหรืองานอดิเรกที่ตนเองนั้นชอบทำเพื่อนำเข้าสู่การให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่าสมาชิกผ่อนคลายมากขึ้น และพร้อมร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ตามคำพูดที่ว่า “เต็มใจที่จะเข้ามาเพราะอยากบอกเล่าเรื่องราวของตัวเองให้เพื่อนได้รับรู้และเข้าใจเรา” “รู้สึกตื่นเต้น และก็ไม่เคยลองเข้ากลุ่มแบบนี้เลยครับ แบบกลุ่มการให้คำปรึกษา ยายารู้มันเป็นอย่างไง” แสดงให้เห็นได้ว่าสมาชิกกลุ่มมีทัศนคติทางบวก จึงทำให้สมาชิกกลุ่มนั้นมีความกระตือรือร้นและพร้อมที่จะเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงให้ความสำคัญในการจัดวางโครงสร้างของสมาชิกกลุ่มให้เกิดความรู้สึกของการมีส่วนร่วม (Sense of belonging) ตามที่ แกซดา (Gazda, 1967) ได้กล่าวว่า เมื่อสมาชิกได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และเห็นว่าสมาชิกคนอื่นๆ มีปัญหาเช่นเดียวกับตนเอง การยอมรับการสนับสนุนจากสมาชิกภายในกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดการยอมรับในตนเองทำให้สมาชิกรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มสังคมที่มี

การส่งเสริมสนับสนุนของสมาชิกกลุ่มซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ทำให้เกิดความ ต้องการกลุ่มและได้รับความต้องการจากกลุ่ม ช่วยให้สมาชิกสร้างเอกลักษณ์ในตัวตนและมี อิทธิพลจากการเป็นตัวแทนของกลุ่ม อันเป็นวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มสังเกตได้จาก การมีส่วนร่วมภายในกลุ่มมีการสนับสนุน และให้กำลังใจซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม

กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ รวมไปถึงเทคนิคต่างๆ ที่ผู้วิจัย นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง ได้มีการวางโครงสร้างของกลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่ม มีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษา รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ทำให้กลุ่มนั้นสำเร็จตาม เป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ เนื่องจากสมาชิกกลุ่มมีการนัดหมายกันและเตือนกันในการเข้าร่วมทำการให้ คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง มาตรงตามเวลาที่นัดหมาย แสดงให้เห็นถึงการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยไม่ได้แบ่งชั้นว่าตนเองเป็นพี่หรือตนเองเป็นน้องเพราะทุกคนคือเพื่อนกันและเคารพซึ่งกัน และกัน รวมไปถึงการนำไปงาน และไปความรู้มาปรับใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นส่วนช่วยให้ สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่ดี โดยผู้วิจัยสังเกตจากการพูดถึงในงานและ สีน้าในระหว่างที่ได้ทำ ไปงานที่ได้รับมอบหมาย การเตรียมสื่อและอุปกรณ์ในการเขียนหรือระบายความรู้สึกของตนเอง ออกมาได้อย่างกระฉับกระเฉงและมีความกระตือรือร้นที่จะทำกิจกรรมในทุกครั้ง สอดคล้องกับ มอริสเซท (Morrisette, 2021) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นำมาซึ่งความสร้างสรรค์และเกิดการเคารพในตนเอง ทำให้สมาชิกรู้สึก ว่าตนเองนั้นเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่มีการสนับสนุนและเป็นที่ยอมรับจากกลุ่ม ในส่วนของสมาชิกที่ ยังไม่ค่อยมีความมั่นใจหรือขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการสนับสนุน และการฟัง อย่างตั้งใจ ดังคำกล่าวของ คอเรีย (Corey, 2014) ที่ว่าเทคนิคการสนับสนุนจะเป็นการกระตุ้นเชิง เสริมแรงให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง ทำให้สมาชิกมีความมั่นใจมาก ยิ่งขึ้น รวมไปถึงการฟังอย่างตั้งใจโดยมีท่าทีที่สนใจสมาชิกกลุ่มอย่างอบอุ่นยอมทำให้สมาชิกรับรู้ ได้ถึงความใส่ใจและสนใจ ทำให้สมาชิกกล้าแสดงออก เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้วิจัยเห็นว่าสมาชิกกลุ่ม เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ในส่วนของการใช้เทคนิคการเปิดเผยตัวตน ในการให้คำปรึกษากลุ่มใน ช่วงแรกๆ เหมือนเป็นส่วนช่วยให้สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราว และความเป็นตัวเอง ออกมา และเทคนิคสำคัญของแต่ละการให้คำปรึกษานั้น สามารถช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีและลด ความตึงเครียดในการให้คำปรึกษาได้เป็นอย่างดี เทคนิคการเผชิญหน้า นั้นสร้างความท้าทาย ให้แก่สมาชิกกลุ่มกล้าเผชิญกับปัญหาได้ดียิ่งขึ้น รวมไปถึงการใช้ทักษะการตั้งคำถาม เป็นทักษะที่ ช่วยให้ผู้วิจัยเข้าถึงความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มได้ดี สำหรับสมาชิกกลุ่มที่ยังเรียบเรียงคำพูดหรือยัง ไม่สามารถอธิบายในสิ่งที่ตนเองคิดออกมาเป็นคำพูดได้ ผู้วิจัยได้นำเทคนิคการให้ความกระจ่าง

การทวนความ และการสรุปความ มาช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถดำเนินไปตามขั้นตอนการให้คำปรึกษาได้เป็นอย่างดี และนอกจากนั้นการใช้ทักษะการเชื่อมโยง การสรุปความ การให้ข้อมูลตอบกลับ เป็นสิ่งที่สามารถกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความคิดของตนเองได้ จากกระบวนการ เทคนิค และทฤษฎีต่างๆ มาผสมผสานกับองค์ประกอบทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ทั้ง 4 องค์ประกอบ จึงทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีคุณสมบัติของ การคิดเชิงบวก ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการกล้าแสดงออก และการสนับสนุนทางสังคม จึงแสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถช่วยเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามองค์ประกอบทั้ง 4 องค์ประกอบ ดังนี้

2.1 การคิดเชิงบวก (Positive Thinking)

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในครั้งที่ 2 - 3 ซึ่งเป็นเรื่องของการคิดเชิงบวกจากผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีทักษะการเผชิญปัญหาด้านการคิดเชิงบวกเพิ่มขึ้นทั้งนี้อาจเป็นเพราะเทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่เลือกใช้ ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่ผู้วิจัยเลือกใช้ (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT) ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C Theory เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การคิดเชิงบวกและสามารถระบุถึงความสำคัญของการคิดเชิงบวก ซึ่งเกี่ยวข้องกับที่มาของความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลที่ว่า ควร ควรจะ และต้อง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเริ่มต้นละทิ้งความเชื่อเหล่านั้นโดยส่วนใหญ่เมื่อสมาชิกกลุ่มรู้สึกไม่สบายใจจะมีความเชื่อที่เกิดจากเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่มากระทบกับตนเองสามารถนำทฤษฎี A-B-C ไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับปัญหาที่ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้ เพราะสมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักผู้ต่อการที่จะโต้แย้ง (Dispute) ความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเองและเปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผลเหล่านั้นไปเป็นความเชื่อที่สมเหตุผลอันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิดด้านลบและพฤติกรรมที่พ่ายแพ้ต่อตนเองได้ (Ellis, 2001) โดยในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้วิจัยได้ใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ และการสะท้อนเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มที่แสดงให้เห็นถึงการใช้ความคิดเชิงบวก และสร้างสรรค์ต่อการรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้น รวมไปถึงการให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันวางแผน (Planning) เพื่อเป็นการพัฒนาพฤติกรรมการคิดเชิงบวกด้วยการจดบันทึกเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันว่ามีครั้งใดบ้างที่เกิดความคิดที่ไม่สมเหตุผล และลองฝึกโต้แย้งความคิดกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหรือไม่ ทำให้สมาชิกกลุ่มตระหนักได้ถึงความคิดที่ไม่สมเหตุผลของตนเอง

จากคำกล่าวที่ว่า “ไม่เคยคิดเลยครับครู ว่าสิ่งที่ผมคิดอยู่คนเดียว มันไม่สมเหตุผลเลย” “แค่เปลี่ยนมุมมองความคิด มันสามารถช่วยให้หนูเข้าใจตนเองได้โดยนะครู” สอดคล้องกับคอเรย์ (Corey, 2014) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่ว่าบุคคลไม่ได้เพียงแต่ถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อม ในช่วงวัยต่าง ๆ ของชีวิตเท่านั้น หากแต่ยังเป็นการรบกวนทั้งทางด้านจิตใต้สำนึกและจิตไร้สำนึกของบุคคลนั้นด้วย ซึ่งส่งผลทำให้เกิดความคิดที่ไม่สมเหตุผลผลขึ้น ดังนั้นการให้คำปรึกษาในรูปแบบดังกล่าว จึงเป็นการท้าทายสมาชิกกลุ่มที่จะนำความเชื่อที่มีเหตุและผลมาแทนที่ความคิดแบบไร้เหตุและผล สำหรับการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 3 ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภาวะนิยม (Existential Counseling Theory) ซึ่งเกี่ยวข้องกับที่มาของความคิดด้านความวิตกกังวล ผู้วิจัยจึงเลือกใช้เทคนิคในการตั้งคำถามระหว่างการสนทนาเพื่อให้บุคคลทำความเข้าใจอย่างมีเหตุผล และระบุทางเลือกจากการใช้ความคิดเชิงบวกได้อย่างรอบคอบ และเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดใจสำรวจตนเองรับรู้ถึงการจัดการกับต้นเหตุของความวิตกกังวลและความรู้สึกไม่มั่นคงภายในใจ การใช้ทักษะการคิดเชิงบวกเข้ามาช่วยเพื่อให้การเผชิญหน้ากับความวิตกกังวลนั้นจึงเป็นการรับมือและเตรียมพร้อมมากกว่าเป็นการหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่ไม่ปลอดภัย ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้ตั้งคำถามและตอบคำถามที่ค้างคาภายในจิตใจ และเปิดเผยถึงความวิตกกังวลบางส่วนให้สามารถนำกลับมาใช้ชีวิตจริง ด้วยการกำหนดตนเองและความรับผิดชอบส่วนบุคคล (Self-determination and Personal Responsibility) พร้อมทั้งให้สมาชิกกลุ่มได้บันทึกเหตุการณ์ในชีวิตที่กำลังเผชิญกับปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์แล้วใช้ทักษะการคิดเชิงบวกในการรับมืออย่างไรในแต่ละครั้งเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้ทบทวนและสำรวจตนเองที่จะสะท้อนให้เห็นถึงลักษณะตัวตนหรือบุคลิกภาพของตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ดังที่สมาชิกกลุ่มคนหนึ่งได้กล่าวว่า “ถ้ารู้ต้นเหตุว่าเป็นเพราะแบบนี้ตั้งแต่แรกผมไม่น่าปล่อยให้ตัวเองเครียด คิดโทษตัวเอง มองตัวเองในแง่ลบ และกังวลแบบนี้เลยครับ” “หนูจะคิดบวก จะพยายามฝึกตัวเองในทุกวันเพื่อไม่ให้ความเครียดเหล่านี้มากระทบต่อจิตใจ และร่างกาย” และเป็นการให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจธรรมชาติของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับทุกๆ คนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้แต่บุคคลสามารถเลือกที่จะตัดสินใจกระทำบางอย่างได้ด้วยตนเองตลอดจนเรียนรู้ที่รับผิดชอบต่อผลจากการเลือกและตัดสินใจของตนเอง จะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลสามารถนำมาเป็นพลังในตนเอง เมื่อบุคคลได้เผชิญหน้าและยอมรับความวิตกกังวลอย่างเต็มที่แล้ว ก็จะทำให้เกิดความเข้าใจในตนเองมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ พรพรรณพร ศรีเจริญ (2556) ที่ให้คำนิยามของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภาวะนิยม ไว้ว่าการให้คำปรึกษาแบบภาวะนิยม นั้นสามารถช่วยเหลือบุคคลที่อาจจะยังขาดเป้าหมายที่ชัดเจนหันมาสำรวจความต้องการของ

ตนเองและเกิดการตระหนักรู้ในตนเองหรือช่วยให้บุคคลเกิดกำลังใจเห็นคุณค่าและมุ่งพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง ตลอดจนสามารถปรับเปลี่ยนแนวทาง ความคิดและมุมมองให้เป็นแง่บวก ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะส่งเสริมให้บุคคลเกิดการพัฒนาได้ในอนาคต

2.2 ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving Skills)

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในครั้งที่ 4 - 5 ซึ่งเป็นเรื่องของทักษะการแก้ปัญหา จากผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีทักษะการแก้ปัญหาเพิ่มขึ้นทั้งนี้อาจเป็นเพราะเทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่เลือกใช้ ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมที่ผู้วิจัยเลือกใช้ (Behavioral Group Counseling Theory) ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่างๆได้แก่การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นการให้กำลังใจ การชมเชยการสนับสนุน และการส่งเสริมให้สมาชิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback Technique) เป็นการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์กับสมาชิกจากคำแนะนำหรือปรับเปลี่ยนเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่ดี การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุและประเมินความคิด ทำความเข้าใจถึงผลกระทบความคิดที่มีต่อพฤติกรรมและแทนที่ด้วยความคิดที่สมเหตุสมผลตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เทคนิคตัวแบบ (Modeling Technique) เป็นการเรียนรู้และการสังเกตจากตัวแบบที่สมาชิกสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากตัวแบบไปปรับใช้กับการดำเนินชีวิต (Corey, 2014) ในระหว่างการให้คำปรึกษานั้นให้สมาชิกช่วยกันพิจารณาและใช้ความคิดว่า อะไรที่ทำให้คนเราเลือกใช้วิธีการที่แก้ปัญหาไม่เหมาะสม เพื่กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความสัมพันธ์ของความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ซึ่งหลักจากที่ได้ร่วมกันสรุปแล้วจะเห็นได้ว่า 6 คน ในกลุ่มนั้นเริ่มเข้าใจถึงผลกระทบจากความคิดที่ไม่เหมาะสมว่าจะส่งผลกระทบต่อตนเองได้อย่างไรอีก 2 คนนั้นได้ให้ข้อมูลว่าอาจจะต้องใช้เวลาในการปรับความคิดของตนเองแต่จะพยายามฝึกฝนการคิดที่สมเหตุสมผลให้มากขึ้นกว่าเดิม สำหรับการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 5 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันยกประเด็นปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่พบเจอมานำมาเขียนเป็นหัวเรื่องลงในกระดาษที่ได้และให้สมาชิกภายในกลุ่มได้แสดงถึงมุมมองและวิธีการรับมือกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นว่าจะมีวิธีการใดที่มีข้อเสีย น้อยที่สุด และหาแนวทางแก้ไขผลเสียที่อาจจะเกิดขึ้นตามมา จากการทำการคำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ผู้วิจัยเห็นรอยยิ้มของการได้แชร์ประสบการณ์และวิธีการแก้ไขปัญหามาจากการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และมีสมาชิกกลุ่มได้พูดว่า “ขอบคุณสำหรับวิธีการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นมากครับ ผมจะลองนำไปใช้ดูนะ” เป็นการยอมรับที่ตนเองจะนำวิธีการนี้ไปปรับใช้ ซึ่งผลการศึกษาล้ำยคลึงกับงานวิจัยของวูลี่ (Wu & Sun, 2020) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เป็น

การที่สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการฝึกทักษะและการเรียนรู้ต่างๆภายในกลุ่ม รวมไปถึงการระบุเป้าหมายที่ชัดเจน การประเมินพฤติกรรม การวางแผนการให้คำปรึกษาที่สอดคล้องกับปัญหา ตลอดจนมีมุมมองใหม่เกี่ยวกับวิธีการของการเรียนรู้ที่จะสนับสนุนให้ลองพฤติกรรม ความรู้ความเข้าใจ และอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

2.3 การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในครั้งที่ 6 - 7 ซึ่งเป็นเรื่องของการสนับสนุนทางสังคม ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีการสนับสนุนทางสังคมเพิ่มขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่ใช้ ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Transactional Analysis) และ เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) มาบูรณาการ ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 และ 7 โดยการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 6 ผู้วิจัยได้ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Transactional Analysis) ผู้วิจัยใช้เทคนิค P-A-C เข้ามาปรับใช้ในการวิเคราะห์ โครงสร้างบุคลิกภาพ การวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถเข้าใจบุคลิกภาพของตนเอง และปรับวิธีการสื่อสารของตนเองให้เหมาะสมเมื่อตนเองนั้นต้องเผชิญกับปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ รวมทั้งสามารถสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพกับบุคคลอื่น โดยพบว่าจากการทำใบงานที่มอบหมายไปให้สมาชิกกลุ่มสามารถบอกได้ว่ารูปแบบไหนที่มีความหมายซ่อนเร้น หรือมีความหมายแฝง และเลือกใช้คำพูดได้เหมาะสมกับการสื่อสาร ทั้ง P-A-C ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจและเกิดความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่น ยอมรับและเข้าใจตนเอง รวมทั้งยอมรับและเข้าใจผู้อื่นอย่างเต็มที่และจริงใจกล้าที่จะเผชิญปัญหาและสามารถแก้ไขปัญหาด้วยวิธีที่สร้างสรรค์ เป็นผู้ที่มีความสุขจิตดีและปรับตัวได้ดี (ศิริบุรณ์ สายโกสม, 2555) ซึ่งสมาชิกกลุ่มกล่าวว่า “การพูดจา การสื่อสารเป็นสิ่งสำคัญมากเลยครับ ไม่เคยรู้สึกดีที่ได้พูดเท่านี้เลยครับ” “ผมเข้าใจแล้วครับควรใช้คำพูดยังไงให้เหมาะสม ไม่เคยรู้มาก่อนเลยครับ” “ถ้าผมพูดแบบจริงใจ พ่อแม่คงเข้าใจผมแน่ที่ผมรู้สึกยังงี้” ดังนั้นกระบวนการให้คำปรึกษาแบบการวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคลจึงมีส่วนสำคัญในการช่วยให้องค์ประกอบของทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ด้านการสนับสนุนทางสังคมบรรลุวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มได้เป็นอย่างดีสำหรับการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 7 ผู้วิจัยใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการปรับเปลี่ยนวิธีคิดจากเหตุการณ์ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกในทางลบไปสู่ความรู้สึกที่ดีขึ้น โดยใช้กิจกรรม

ปรับเปลี่ยนวิธีคิด เมื่อเราได้รับคำพูดตำหนิที่เกิดจากการคอมเม้นในสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อลดการตำหนิ และผู้วิจัยได้ใช้เทคนิค WDEP ให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองและวางแผนในการปรับพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมและไปในทิศทางที่เหมาะสมหลังจากเข้ากระบวนการวางแผน แล้วพบว่าสมาชิกภายในกลุ่มมีความพึงพอใจในตนเองซึ่งสังเกตได้จากคำพูดและมุมมองการคิดที่ไม่ต้องการจะสร้างปัญหาเพิ่มให้กับตนเอง และหากิจกรรมที่ตนเองพึงพอใจเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจในเรื่องที่ไม่ดีออกไปจากความคิดของตนเอง สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองอย่างมีสติ โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน จะเป็นผู้ดำรงตนอย่างเต็มเปี่ยมไปด้วยความสุข (ดวงมณี จงรักษ์, 2561)

2.4 ทักษะการกล้าแสดงออก (Assertiveness Skills)

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในครั้งที่ 8 - 9 ซึ่งเป็นเรื่องของทักษะการกล้าแสดงออก จากผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีทักษะการกล้าแสดงออกเพิ่มขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ เทคนิคการและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่เลือกใช้ ในการให้คำปรึกษารั้งที่ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงที่ผู้วิจัยเลือกใช้ (Reality Therapy) ผู้วิจัยใช้กระบวนการ WDEP เข้ามาเป็นส่วนช่วยในการให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึก และการพูด ในสถานการณ์นั้นๆ โดยได้นำเทคนิคบทบาทสมมติ (Role Play) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงออกทางทั้งความคิด ความรู้สึกและท่าทาง โดยให้กลุ่มยกตัวอย่างปัญหาการถูกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่เกิดขึ้นจริง เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้สังเกตวิธีการแก้ไขปัญหของสมาชิกที่ได้แสดงบทบาทสมมติ เมื่อเข้ากระบวนการแล้วพบว่า สมาชิกนั้นมีการเสนอแนวความคิดวิธีการแก้ไขปัญหได้ดีและมีเหตุผล ไม่หนีปัญหาที่ตนเองกังวลเผชิญอยู่ มีความมั่นใจ ที่แสดงออกจากสีหน้า คำพูด แววตา และยังพร้อมที่จะยอมรับผลที่จะเกิดขึ้นตามมาไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี (Geldard, Geldard, & Yin Foo, 2013) สำหรับการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 9 จะเป็นการให้คำปรึกษาเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการยอมรับความเป็นตัวเอง (Accept yourself just as you are) เพื่อนำไปพัฒนาต่อการเผชิญหน้ากับปัญหาในชีวิตประจำวัน (Corey, 2014) โดยการสำรวจตนเองจากมุมมองของตนเองจากที่เขา มอง และมุมมองจากที่เขาคิดว่าผู้อื่นมองเขา จะทำให้เข้าใจในความต้องการของตนเองยิ่งขึ้น สำรวจแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ไตร่ตรองว่าอะไรที่เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อความเป็นตัวเองของเขา และผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเองถึงข้อดีและข้อเสียในการเป็นตัวของตัวเอง การเป็นคนมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว และการเน้นพัฒนาจุดแข็งของตนเอง ในการแสดงออกถึงการพัฒนาตน กล้าตัดสินใจ โดยการบันทึกลงสมุดเป็นข้อๆ เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้เกิดการไตร่ตรองและพิจารณาตนเอง ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้

กล่าวว่า “หลังจากที่ได้นึกถึงตัวเองมีเวลาได้คิดถึงตัวเองจริงๆ ทำให้รู้เลยว่าตัวเราเองก็มีข้อดีเหมือนกันครับ” “อยากเป็นคนในแบบที่ตัวเองตั้งใจไว้แล้วครับ” คำพูดของสมาชิกในกลุ่มที่ได้บอกกล่าวขึ้นมา สอดคล้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ที่ว่าการเป็นการให้คำปรึกษาที่เน้นการแก้ปัญหาและการจัดการกับความต้องการในสังคมตามความเป็นจริง ตามหลักการของทฤษฎีที่ได้กล่าวว่าบุคคลมีความรับผิดชอบพฤติกรรมของตน ตอบสนองความต้องการของตนเองอย่างมีสติ โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน จะเป็นผู้ดำรงตนอย่างเต็มเปี่ยมไปด้วยความสุขอีกทั้งเราสามารถควบคุมการดำเนินชีวิตให้ดียิ่งขึ้นและออกแบบชะตาชีวิตของเราได้ (ดวงมณี จงรักษ์, 2561)

ดังนั้นการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ในด้านการกล้าแสดงออกและการสนับสนุนทางสังคม จึงบรรลุวัตถุประสงค์ได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับงานวิจัยของจาคอบ เดฮิล วิลลิง และ เลคเนอร์ (Jacobs et al., 2014) ที่ศึกษาปัจจัยของวัยรุ่นต่อการรับมือที่มีประสิทธิภาพและมีพัฒนาการกรณีการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ว่าความเสียหายที่เกิดขึ้นนั้นจะส่งผลต่อสุขภาพที่ดีของวัยรุ่นที่ตกเป็นเหยื่อลดลง แต่สามารถใช้กลวิธีการกล้าแสดงออกในการเผชิญปัญหาช่วยในการลดความเครียดจากการถูกกลั่นแกล้งได้ในทันที เช่นเดียวกับงานวิจัยของ แคสซิดี ฟัชเชอร์ และ แจ็คสัน (Cassidy, Faucher, & Jackson, 2013) ที่ศึกษาประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ พบว่าการได้รับการสนับสนุนทางสังคม (Social support) จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลสามารถหลุดพ้นจากการกลั่นแกล้งได้สำเร็จ สอดคล้องกับรัชกาลซัส และ ฮุน (Raskauskas & Huynh, 2015) ที่ศึกษาวิธีการรับมือการถูกกลั่นแกล้งดังกล่าวว่าเด็กที่อยู่ในช่วงมัธยมศึกษาตอนต้นจะใช้วิธีการเผชิญปัญห ด้วยการมองหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมในการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์มากกว่าเด็กมัธยมศึกษาตอนปลาย

จากผลการวิจัยที่ได้เสนอไว้ข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนกลุ่มทดลองได้ และสมาชิกกลุ่มมีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมการทดลอง จึงทำให้สมาชิกกลุ่มกล้าเผชิญกับปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์และพร้อมรับมือกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมกับ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการจะมุ่งเน้นการผสมผสานเทคนิคในแต่ละทฤษฎีให้เหมาะสมกับปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ของสมาชิกกลุ่มให้เกิดประโยชน์

สูงสุด ดังที่คอเรย์ (Corey, 2014) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการจำเป็นต้องนำแนวคิดและเทคนิคต่างๆ มาจากรูปแบบการให้คำปรึกษาร่วมสมัย และนำมาปรับใช้ให้เหมาะสม ทั้งนี้วิธีการในการนำเทคนิคมาใช้นั้นต้องคำนึงถึงปัจจัยต่างๆ เช่น ความพร้อมของสมาชิกกลุ่มในการเผชิญปัญหาส่วนตัว ค่านิยม ความไว้วางใจในตัวผู้นำกลุ่ม นอกจากนั้นยังจะต้องพิจารณาถึงความร่วมมือและความไว้วางใจในสมาชิกกลุ่มด้วยตนเอง ผู้นำกลุ่มจึงจะสามารถส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มระบุสิ่งที่ตนเองกำลังรู้สึกอยู่ และมีอิทธิพลต่อการแสดงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง และสามารถทดลองแสดงพฤติกรรมที่เป็นทางเลือกของตนเองได้อย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 แบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน การนำแบบวัดไปใช้ สามารถนำไปปรับใช้ได้ตามความเหมาะสมดังต่อไปนี้

1.1.1 กลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร หากจะนำไปใช้กับกลุ่มอื่นนั้น อาทิเช่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย นิสิต นักศึกษา แนวทางการให้คะแนนอาจมีความแตกต่างจากกลุ่มนักเรียน ดังนั้นการนำแบบวัดไปใช้เป็นเครื่องมือวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ จึงควรพิจารณาให้มีความเหมาะสมหรือมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง โดยอาจจะสอบถามกับที่ปรึกษาวิจัยหรือผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบและเพื่อปรับปรุงให้มีความเหมาะสมและตรงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนั้นๆ

1.1.2 แบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน เป็นเพียงข้อบ่งชี้เบื้องต้น เพื่อให้การเก็บรวบรวมข้อมูลมีประสิทธิภาพมากขึ้น ควรพิจารณา ร่วมกับการสังเกตของครู ผู้ปกครอง ผู้ที่มีความเกี่ยวข้องหรือการใช้แบบวัดอื่น ๆ เข้ามาประกอบการทำวิจัย อีกทั้งผู้ที่ต้องการนำแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนไปใช้ ควรทำความเข้าใจอย่างละเอียด เพื่อให้เกิดกระบวนการในการเก็บข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

1.2 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ซึ่งจากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า

1.2.1 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนนั้น สามารถเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูก

กลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนในภาพรวมได้ การที่จะนำไปเป็นแนวทางหรือนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับองค์ประกอบต่างๆของทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในแต่ละองค์ประกอบด้วยซึ่งผู้วิจัยได้นำมาจากแนวคิดของลาซาลาส และ โพล์คแมน รวมไปถึงการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการด้วย

1.2.2 จากงานวิจัยนี้ พบว่าการกล้าแสดงออกเป็นสิ่งสำคัญตามองค์ประกอบของทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ การนำผลการศึกษาไปใช้จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องระมัดระวังในการใช้เทคนิคให้สมาชิกในกลุ่มได้ประโยชน์จากการทำกิจกรรมนั้นอย่างแท้จริง ในการเป็นตัวแบบของการกล้าแสดงออก และการนำเทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) เข้ามาใช้เพื่อแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นจากการเผชิญหน้ากับปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในอดีต

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 แบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

2.1.1 ควรมีการศึกษาศักยภาพการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์กับกลุ่มนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยเฉพาะโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขตอื่นๆ เพื่อศึกษาแนวทางการป้องกันปัญหาและสร้างภูมิคุ้มกันให้กับผู้ที่ตกเป็นเหยื่อการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

2.1.2 ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยอื่นที่อาจส่งผลให้เกิดการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ว่ามีรูปแบบใดอีกบ้างที่จะทำให้ผู้ถูกกลั่นแกล้งนั้นไม่กล้าเผชิญกับปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

2.2 การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

2.2.1 ควรมีการศึกษาศักยภาพการเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ โดยใช้วิธีการสอดแทรกลงไปในการสอน ในด้านส่วนตัวและสังคม เนื่องจากเป็น การที่ทำให้ผู้เรียนนั้นได้สำรวจตนเองว่าตนเองนั้นเคยถูกกลั่นแกล้งหรือไม่ และเป็นการป้องกันให้ผู้เรียนนั้นได้รู้วิธีการป้องกันหรือรับมือเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในอนาคต

2.2.2 ควรมีการศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในเด็กที่มีความต้องการพิเศษ เพื่อให้มีความหลากหลายของกลุ่มทดลอง

บรรณานุกรม

- Beran, T., & Li, Q. (2005). Cyber-Harassment: A Study of a New Method for an Old Behavior. *Journal of Educational Computing Research*, 32, 265-277.
- Blais, J. (2021). *CHATTING, BEFRIENDING, AND BULLYING: ADOLESCENT INTERNET EXPERIENCES AND ASSOCIATED PSYCHOSOCIAL OUTCOMES*. (the degree of Doctor of Philosophy). Queen's University, Kingston, Ontario, Canada. (the Department of Psychology in conformity).
- Cassidy, W., Faucher, C., & Jackson, M. (2013). Cyberbullying among youth: A comprehensive review of current international research and its implications and application to policy and practice. *School Psychology International*, 34(6), 575-612.
- Cénat, J. M., Hébert, M., Blais, M., Lavoie, F., Guerrier, M., & Derivois, D. (2014). Cyberbullying, psychological distress and self-esteem among youth in Quebec Schools. *Journal of Affective Disorders*, 169, 7-9.
- Corey, G. (2014). *Groups : process and practice* (9th international ed.). Australia: Brooks Cole Cengage Learnin.
- Donner, J. (2008). Research Approaches to Mobile Use in the Developing World: A Review of the Literature. *Inf. Soc.*, 24, 140-159.
- Dredge, R., Gleeson, J., & Garcia, X. (2014). Cyberbullying in social networking sites: An adolescent victim's perspective. *Computers in Human Behavior*, 36, 13-20.
- Ellis, A. (2001). *Stress Counselling : A Rational Emotive Behaviour Approach*: SAGE Publications Ltd.
- Eric, B. (1964). *Games People Play: The Basic Handbook of Transactional Analysis*. New York: Grove Press.
- Feher, M. (2009). Self-Appreciation; or, The Aspirations of Human Capital. *Public Culture*, 21(1), 21-41.

- Gazda, G., M. (1967). Group Counseling and Group Procedures-Report of a Survey. *Counselor Education and Supervision*, Volume 6(Issue 4), 305 - 310.
- Geldard, K., Geldard, D., & Yin Foo, R. (2013). *Counselling Children: A Practical Introduction* Sage (3rd ed.). CA: SAGE Publications Ltd.
- Gottlieb, B. (2000). *Selecting and planning support interventions*. London: Oxford University Press.
- Gridneva, S. V., & Tashcheva, A. I. (2015). Personal Determinants of Coping with Fears of Modern Children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 171, 1027-1032.
- Hay, C., Meldrum, R., & Mann, K. (2010). Traditional Bullying, Cyber Bullying, and Deviance: A General Strain Theory Approach. *Journal of Contemporary Criminal Justice*, 26, 130-147.
- Hinduja, S., & Patchin, J. (2010). Bullying, Cyberbullying, and Suicide Archives of suicide research. *Journal of the International Academy for Suicide Research*, 14, 206-221.
- Huang, Y.-y., & Chou, C. (2010). An analysis of multiple factors of cyberbullying among junior high school students in Taiwan. *Computers in Human Behavior*, 26, 1581-1590.
- Jacobs, N., Dehue, F., Völlink, T., & Lechner, L. (2014). Determinants of adolescents' ineffective and improved coping with cyberbullying: A Delphi study. *Journal of Adolescence*, 37(4), 373-385.
- Larrañaga, E., Yubero, S., Navarro, R., & Ovejero, A. (2018). *From traditional bullying to cyberbullying* Cyberbullying at University in International Contexts. London: Routledge.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1987). *Transactional theory and research on emotions and coping*. New York: European Journal of Personality.
- Lenhart, A., Madden, M., & Hitlin, P. (2005). *Youth are leading the transition to a fully wired and mobile nation*. Washington, D.C.: Pew Internet and American Life

Project, Teens and Technology.

Mattson, M., & Hall, J. G. (2011). *Health as Communication Nexus: A Service Learning Approach*: Dubuque, IA : Kendall Hunt Publishing Company.

Menesini, E., Nocentini, A., Palladino, B., Frisén, A., Berne, S., Ortega-Ruiz, R., . . . Smith, P. (2012). Cyberbullying Definition Among Adolescents: A Comparison Across Six European Countries. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 15, 63-73.

Middleton, H. (2020). Developing problem-solving skills (pp. 135-152). London: Routledge.

Mishna, F., Khoury-Kassabri, M., Gadalla, T., & Daciuk, J. (2012). Risk factors or involvement in cyber bullying: Victims, bullies and bully-victims. *Children and Youth Services Review - CHILD YOUTH SERV REV*, 34.

Morrisette, P. (2021). Person-of-the-Counselor (pp. 58-79). London: Routledge.

Nocentini, A., Calmaestra, J., Schultze-Krumbholz, A., Scheithauer, H., Ortega-Ruiz, R., & Menesini, E. (2010). Cyberbullying: Labels, Behaviours and Definition in Three European Countries. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 20, 129-142.

Norcross, J. C., & Goldfried, M. R. (2015). *Handbook of Psychotherapy Integration*: Oxford University Press.

Olweus, D. (2013). School Bullying: Development and Some Important Challenges. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9(1), 751-780.

Ortega-Ruiz, R., Elipe, P., Mora-Merchan, J., Calmaestra, J., & Vega, E. (2009). The Emotional Impact on Victims of Traditional Bullying and Cyberbullying A Study of Spanish Adolescents. *Zeitschrift für Psychologie*, 217, 197-204.

Parris, L., Varjas, K., Meyers, J., & Cutts, H. (2012). High School Students' Perceptions of Coping With Cyberbullying. *Youth & society*, 44(2), 284-306.

Price, M., & Dalgleish, J. (2010). Cyberbullying: Experiences, impacts and coping strategies as described by Australian young people. *Youth Studies Australia*, 29,

51-59.

Raskauskas, J., & Huynh, A. (2015). The process of coping with cyberbullying: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 23, 118-125.

Ryan, K., & Curwen, T. (2013). Cyber-Victimized Students: Incidence, Impact, and Intervention. *SAGE Open*, 3, 1-7.

Sléglová, V., & Cerná, A. (2011). Cyberbullying in adolescent victims: Perception and coping. 5.

Slonje, R., Smith, P. K., & Frisén, A. (2013). The nature of cyberbullying, and strategies for prevention. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 26-32.

Smith, P., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 49, 376-385.

Stuckey, R. (2013). *Cyber Bullying (Take a Stand Against Bullying)*. New York: Crabtree Publishing Company.

Susan, S. (2019). Bullying can cause both short- and long-term damage.
<https://edition.cnn.com/2019/05/24/health/bullying-damage-trnd/index.html>

Tailor, M. (2021). *Cyberbullying 50 Wellbeing Lessons for the Diverse Primary Classroom*. London: Routledge.

Tokunaga, R. S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 277-287.

Trotzer. (2006). The counselor and the group: Integrating theory, training, and practice. *The Counselor and the Group: Integrating Theory, Training, and Practice: Fourth Edition*, 1-591.

United Nations Population Fund. (2020). Annual report Population 2020.
https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/English_AR2020_print-

[brochure.pdf](#)

- Varjas, K., Talley, J., Meyers, J., Parris, L., & Cutts, H. (2010). High School Students' Perceptions of Motivations for Cyberbullying: An Exploratory Study. *The western journal of emergency medicine*, 11, 73-269.
- Wong, D., Chen, C., & Cheng, C. (2014). Cyberbullying Perpetration and Victimization among Adolescents in Hong Kong. *Children and Youth Services Review*, 36, 133-140.
- Wu, J., & Sun, L. (2020). Social support networks and adaptive behaviour choice: A social adaptation model for migrant children in China based on grounded theory. *Children and Youth Services Review*, 113, 104940.
- Ybarra, M., Espelage, D., & Mitchell, K. (2008). The Co-occurrence of Internet Harassment and Unwanted Sexual Solicitation Victimization and Perpetration: Associations with Psychosocial Indicators. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 41, 31-41.
- เพ็ญนภา กุลนภาดล. (2560). การให้การปรึกษาวัยรุ่น (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์.
- กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2564). รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2563. Retrieved 15 เมษายน 2564 <https://www.etda.or.th/th/newsevents/pr-news/ETDA-released-IUB-2020.aspx>
- ความคณิง จิตติพันธ์, & แก้วจินดา มฤษฎ์. (2559). การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยเทคนิคการสร้างเชื่อมั่นคงทางจิตใจเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหา สำหรับเยาวชนที่ถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล. *Journal of graduate studies Valaya Alongkorn Rajabhat University*, 10(2), 40-52.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2551). แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองและสถิติวิเคราะห์: แนวคิดพื้นฐานและวิธีการ = *Experimental research design and statistics : basic concepts and methods* (พิมพ์ครั้งที่ 1..): กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ณัฐรัชต์ สาเมาะ. (2557). การรับรู้ของเยาวชนต่อการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์. วารสารพฤติกรรมศาสตร์ เพื่อการพัฒนา, 6(1), 351-363.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2559). ก้าวทุกวันด้วยจิตวิทยาและธรรมะ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2561). การใช้ 4 ทฤษฎีการปรึกษาในการปรึกษากลุ่ม. 29(1), 188-200.
- นุชลี อุปภัย. (2558). จิตวิทยาการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 4, [ฉบับพิมพ์ซ้ำ]). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บัวทอง สว่างโสมากุล. (2551). การให้คำปรึกษา : เทคนิคและทฤษฎี. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บุญใจ ศรีสถิตยนาท. (2563). ขนาดอิทธิพล การวิเคราะห์อำนาจ การคำนวณขนาดตัวอย่างที่เหมาะสมโดยใช้โปรแกรม *G*Power = Effect size, power analysis, optimal sample size calculations using G*Power software* (พิมพ์ครั้งที่ 1.): กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุษยรัต รุ่งสาคร. (2554). การศึกษาผลกระทบของครอบครัวและการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อทัศนคติ การชมเชยรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตกรุงเทพมหานคร. (วท.ม). มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม. (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล).
- ปองกมล สุรัตน์. (2561). สาเหตุและผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับการรังแกผ่านโลกไซเบอร์: กรณีศึกษาเยาวชนไทยผู้ถูกรังแก. วารสารวิชาการสถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ, 4, 1-14.
- พรทิพย์ แม่นทอง. (2555). ผลการใช้โปรแกรมเสริมสร้างทักษะในการจัดการความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาทันตแพทย์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- พรธเนศพร ศรีเจริญ. (2556). ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561). การให้คำปรึกษากลุ่ม *Group Counseling* (Vol. พิมพ์ครั้งที่ 1).

กรุงเทพ: บริษัท แดเน็กซ์ อินเทอร์เน็ตคอร์ปอเรชั่น จำกัด.

พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์, วิไลลักษณ์ ดังกา, กัมปนาท บริบูรณ์, & ครรชิต แสนอุบล. (2561). การพัฒนารูปแบบการป้องกันการช้หมเหงรังแกในโรงเรียน. *Veridian E-Journal, Silpakorn University (Humanities, Social Sciences and arts)*, 11(1), 3653-3667.

พิมพ์วัลย์ บุญมงคล. (2551). เพศวิถีในสื่อนิยม : บริบทเสี่ยงและเสริมต่อสุขภาวะทางเพศ (พิมพ์ครั้งที่ 1.): กรุงเทพฯ : มูลนิธิสร้างความรู้เข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง สดส.

ภูริเดช พาหุยุทธ์. (2560). การศึกษาและพัฒนากลุ่มเชิงรุก. (ปริญญานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. (สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์).

ลักขณา ศรีวัฒน์. (2551). การแนะแนวเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 2, [ฉบับพิมพ์ซ้ำ]).: กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

วัชรวิทย์ ทรัพย์มี. (2556). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 7, [ฉบับเพิ่มเติม]). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิมลทิพย์ มุกสิกพันธ์. (2552). พฤติกรรมการช้หมเหงรังแกผ่านโลกโซเชียลของเยาวชนไทยในเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.

วีณา มิ่งเมือง. (2540). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. (ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ. (จิตวิทยาการศึกษา).

<http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/8962>

ศิริชัย กาญจนวาสี. (2559). การเลือกใช้สถิติที่เหมาะสมสำหรับการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิริบูรณ์ สายโกสม. (2555). การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม = *Group counseling* กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 1. (2563). ข้อมูลพื้นฐานการจัดการศึกษาปีการศึกษา 2563.

Retrieved 25 ธันวาคม 2563 <https://eservice.sesao1.go.th/info/maps/student>

สุวิพร ไฉไลสถาพร. (2560). ประสพการณ์และแนวทางการเผชิญปัญหาของเด็กและเยาวชนไทยที่

ตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์. (ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. (สาขาจิตวิทยาประยุกต์).

หทัยรัตน์ บุญสุขศรี, & ดลดาว ปุณณานนท์. (2556). การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลด้วยการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา. วารสารสมาคมส่งเสริมการวิจัย, 4(1), 185-195.

อนงค์วิเศษสุวรรณ. (2554). การปรึกษากลุ่ม. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

1. หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ
2. รายนามผู้เชี่ยวชาญ

ที่ อว 8718/2678



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

28 ธันวาคม 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุซอรุณ วงษ์ทิม

เนื่องด้วย นายอเนชพันธ์ นิธินันท์นฤมิตร นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหา การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) แบบสอบถาม และ 2) โปรแกรม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายอเนชพันธ์ นิธินันท์นฤมิตร และขอขอบพระคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 098 559 0346

ที่ อว 8718/2678



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

28 ธันวาคม 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

เนื่องด้วย นายอเนชพันธ์ นิธินันท์นฤมิต นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหา การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.ภูริเดช พาหุยุทธ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) แบบสอบถาม และ 2) โปรแกรม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายอเนชพันธ์ นิธินันท์นฤมิต และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 098 559 0346



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/2679

วันที่ 28 ธันวาคม 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นายอเนชพันธ์ นิธินันท์นฤมิต นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหา การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) แบบสอบถาม และ 2) โปรแกรม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป และสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร.098 559 0346

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายอเนชพันธ์ นิธินันท์นฤมิต และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้



(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

ในการตรวจสอบการแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร.สุทธธณ วรชัฒิม

อาจารย์ประจำ

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

อาจารย์ ดร.ภูริเดช พาหุยุทธ์

อาจารย์ประจำ

มหาวิทยาลัยรามคำแหง

อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล

อาจารย์ประจำ

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก ข

1. หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลวิจัย
2. ใบรับรองจริยธรรมการวิจัย



ที่ อว 8718/377



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

23 กุมภาพันธ์ 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนทวีธาภิเศก

เนื่องด้วย นายอเนชพันธ์ นิธินันท์นฤมิตร นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหา การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้ 1) แบบสอบถาม เรื่อง ทักษะการเผชิญปัญหา การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ และ 2) โปรแกรมเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1 - 3 จำนวน 350 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2564 ถึงเดือนมีนาคม 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 098 559 0546

ที่ อว 8718/377



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

23 กุมภาพันธ์ 2564

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนชินโรวินาลัย

เนื่องด้วย นายอเนชพันธ์ นิธินันท์นฤมิตร นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหา การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูล โดยใช้ 1) แบบสอบถาม เรื่อง ทักษะการเผชิญปัญหา การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ และ 2) โปรแกรมเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1 - 3 จำนวน 100 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2564 ถึงเดือนมีนาคม 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขออนุญาตเผยแพร่ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 098 559 0546

ที่ อว 8718/377



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

23 กุมภาพันธ์ 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีวัดระฆัง

เนื่องด้วย นายอเนชพันธ์ นิธินันท์นฤมิต นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหา การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้ 1) แบบสอบถาม เรื่อง ทักษะการเผชิญปัญหา การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ และ 2) โปรแกรมเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1 - 3 จำนวน 100 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2564 ถึงเดือนมีนาคม 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 098 559 0546

ที่ อว 8718/377



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

23 กุมภาพันธ์ 2564

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมวัดนายโรง

เนื่องด้วย นายอเนกพันธ์ นิตินันท์นฤมิต นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหา การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูล โดยใช้ 1) แบบสอบถาม เรื่อง ทักษะการเผชิญปัญหา การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ และ 2) โปรแกรมเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1 - 3 จำนวน 100 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2564 ถึงเดือนมีนาคม 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขออนุญาตเผยแพร่ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 098 559 0546

ที่ อว 8718/377



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

23 กุมภาพันธ์ 2564

เรื่อง ขออนุญาตขอความเห็นชอบข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม

เนื่องด้วย นายอเนชพันธ์ นิธินันท์นฤมิตร นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหา การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขออนุญาตขอความเห็นชอบข้อมูล โดยใช้ 1) แบบสอบถาม เรื่อง ทักษะการเผชิญปัญหา การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ และ 2) โปรแกรมเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1 - 3 จำนวน 100 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2564 ถึงเดือนมีนาคม 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขออนุญาตขอความเห็นชอบ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 098 559 0546



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและไบนยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 009/2564E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ของนักเรียนโดยการให้ คำปรึกษาแบบบูรณาการ

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นาย อเนกพันธ์ นิธินันท์นฤมิตร

สังกัด: คณะศึกษาศาสตร์

เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 11กุมภาพันธ์ 2564
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 11กุมภาพันธ์ 2564
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 11กุมภาพันธ์ 2564
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 11กุมภาพันธ์ 2564

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิตรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-009/2564

วันที่ให้การรับรอง : 11/02/2564

วันหมดอายุใบรับรอง : 11/02/2565

ภาคผนวก ค

การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

1. ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน
2. ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน
3. ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน
4. ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

ตาราง 12 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

ข้อ	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนีค่า IOC	ผล
	1	2	3		
ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking)					
1	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
2	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
3	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
4	1	0	0	0.33	คัดออก
5	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
6	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
7	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
8	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์
9	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
10	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
11	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
12	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
13	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
14	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
15	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 12 (ต่อ)

ข้อ	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนีค่า IOC	ผล
	1	2	3		
ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills)					
1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
2	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
3	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
4	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
5	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
6	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์
7	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
8	1	0	0	0.33	คัดออก
9	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
10	1	0	0	0.33	คัดออก
11	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
12	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
13	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
14	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
15	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 12 (ต่อ)

ข้อ	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนีค่า IOC	ผล
	1	2	3		
ทักษะการกล้าแสดงออก (Assertiveness Skills)					
1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
2	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
3	-1	1	1	0.33	คัดออก
4	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
5	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
6	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์
7	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
8	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
9	-1	0	1	0	คัดออก
10	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
11	-1	0	1	0	คัดออก
12	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
13	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
14	1	0	0	0.33	คัดออก
15	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 12 (ต่อ)

ข้อ	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนีค่า IOC	ผล
	1	2	3		
การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)					
1	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
2	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
3	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
4	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
5	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
6	-1	1	1	0.33	คัดออก
7	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
8	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
9	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
10	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
11	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
12	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
13	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
14	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
15	-1	1	1	0.33	คัดออก

หมายเหตุ : เกณฑ์การพิจารณาค่าดัชนี IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป

ผ่านเกณฑ์ = 51 ข้อ

ไม่ผ่านเกณฑ์ = 9 ข้อ รวม 60 ข้อ

ตาราง 13 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

ที่	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking)		
1	.720	คัดเลือกไว้
2	.635	คัดเลือกไว้
3	.614	คัดเลือกไว้
4	.625	คัดเลือกไว้
5	.533	คัดเลือกไว้
6	.641	คัดเลือกไว้
7	.370	คัดเลือกไว้
8	.605	คัดเลือกไว้
9	.608	คัดเลือกไว้
10	.226	คัดเลือกไว้
11	.607	คัดเลือกไว้
12	.474	คัดเลือกไว้
13	.838	คัดเลือกไว้
14	.285	คัดเลือกไว้
ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills)		
1	.507	คัดเลือกไว้
2	.833	คัดเลือกไว้
3	.476	คัดเลือกไว้

ตาราง 13 (ต่อ)

ที่	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills)		
4	.317	คัดเลือกไว้
5	.387	คัดเลือกไว้
6	.746	คัดเลือกไว้
7	.214	คัดเลือกไว้
8	.601	คัดเลือกไว้
9	.515	คัดเลือกไว้
10	.537	คัดเลือกไว้
11	.517	คัดเลือกไว้
12	.820	คัดเลือกไว้
13	.642	คัดเลือกไว้
ทักษะการกล้าแสดงออก (Assertiveness Skills)		
1	.556	คัดเลือกไว้
2	.671	คัดเลือกไว้
3	.261	คัดเลือกไว้
4	.593	คัดเลือกไว้
5	.245	คัดเลือกไว้
6	.051	คัดออก
7	.604	คัดเลือกไว้
8	.500	คัดเลือกไว้

ตาราง 13 (ต่อ)

ที่	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
9	.400	คัดเลือกไว้
10	.526	คัดเลือกไว้
11	.380	คัดเลือกไว้
การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)		
1	.405	คัดเลือกไว้
2	.351	คัดเลือกไว้
3	.448	คัดเลือกไว้
4	.407	คัดเลือกไว้
5	.753	คัดเลือกไว้
6	.568	คัดเลือกไว้
7	.697	คัดเลือกไว้
8	.738	คัดเลือกไว้
9	.731	คัดเลือกไว้
10	.744	คัดเลือกไว้
11	.822	คัดเลือกไว้
12	.734	คัดเลือกไว้
13	.498	คัดเลือกไว้

ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ทั้งฉบับ = 0.958 (พิจารณาใช้ค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป)

ผ่านเกณฑ์ = 51 ข้อ ไม่ผ่านเกณฑ์ = 1 ข้อ รวม 50 ข้อ

ตาราง 14 ค่าดัชนี IOC ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

ครั้งที่	ด้านการประเมิน	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนี IOC	ผล
		1	2	3		
ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ						
1	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking)						
2	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
3	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์
ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills)						
4	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
5	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 14 ค่าดัชนี IOC ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

ครั้งที่	ด้านการประเมิน	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนี IOC	ผล
		1	2	3		
ทักษะการกล้าแสดงออก (Assertiveness Skills)						
6	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
7	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์
การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)						
8	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ด้านเนื้อหา	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
9	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
ปัจจัยนิเทศและยุติการให้คำปรึกษา						
10	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์

หมายเหตุ : เกณฑ์พิจารณาค่าดัชนี IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป



ภาคผนวก ง

แบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์
ของนักเรียน

แบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

คำชี้แจง

แบบวัดฉบับนี้มีทั้งหมด 5 หน้า โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

ตอนที่ 2 แบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

1. แบบวัดฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. คำตอบของนักเรียนไม่มีถูกหรือผิดและไม่มีผลกระทบต่อนักเรียนแต่อย่างใด โดยคำตอบของนักเรียนจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษาและการวิจัย เพื่อให้ นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น

3. ขอความร่วมมือในการตอบแบบวัดของนักเรียนทุกข้อตามความเป็นจริงอย่างตรงไปตรงมา ตรงตามความรู้สึกและการกระทำมากที่สุด เพื่อให้แบบประเมินฉบับนี้มีความสมบูรณ์และสามารถนำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติได้

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

นายอเนกพันธ์ นิธินันท์นฤมิต

นิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง ให้นักเรียนกรอกข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

1. ชื่อ

2. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

3. ชั้น ☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

4. โรงเรียน ☐ ทวีธาภิเศก ☐ สตรีวิทยา ☐ สตรีวัดระฆัง

☐ วัดนายโง ☐ ชีโนรสวิทยาลัย

ตอนที่ 2 แบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

คำชี้แจง แบบวัดนี้ประกอบด้วยคำถาม จำนวน 5 หน้า ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ☐ ลงในช่องหลังข้อความที่ตรงกับความรู้สึกและการกระทำอย่างตรงตามความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ ตามความหมายดังนี้

จริงที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงตามความเป็นจริงกับ
ความรู้สึกและการกระทำของนักเรียนมากที่สุด

จริง หมายถึง ข้อความนั้นตรงตามความเป็นจริงกับ
ความรู้สึกและการกระทำของนักเรียน

จริงบ้างบางครั้ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงตามความเป็นจริงกับ

ความ

รู้สึกและการกระทำของนักเรียนบ้างบางครั้ง

ไม่จริง หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงตามความเป็นจริงกับ

ความรู้สึกและการกระทำของนักเรียน

ไม่จริงที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกและ

การกระทำ

ของนักเรียนอย่างยิ่ง

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้างบางครั้ง	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking)						
1.	ข้าพเจ้ามีความรู้สึกมั่นคงในช่วงชีวิตที่ผ่านมา					
2.	ข้าพเจ้าไม่เคยทำร้ายตัวเองแม้จะเสียใจจากการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์					
3.	ข้าพเจ้ารู้ว่าควรทำอย่างไรเมื่อต้องเผชิญกับการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์					
4.	ข้าพเจ้าจะนำเอาคำดูถูก นั้นมาเป็นพลังในการพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น					
5.	ข้าพเจ้าคิดว่าปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์มีทางออกเสมอ					
ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills)						
1.	ข้าพเจ้าสามารถระบุสาเหตุของปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้					
2.	ข้าพเจ้าพิจารณาสภาพปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ด้วยมุมมองความคิดที่หลากหลาย					
3.	ข้าพเจ้าศึกษาข้อมูลการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์จากผู้ที่เคยโดนกลั่นแกล้งคล้ายๆกัน เพื่อหาทางแก้ไข					
4.	ข้าพเจ้ามีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์กับคนรอบข้าง					
5.	ข้าพเจ้าสามารถแก้ปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้ด้วยตนเอง					
ทักษะการกล้าแสดงออก (Assertiveness Skills)						
1.	ข้าพเจ้าสามารถระบุสาเหตุของปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้					
2.	ข้าพเจ้าพิจารณาสภาพปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ด้วยมุมมองความคิดที่หลากหลาย					

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้างบางครั้ง	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
3.	ข้าพเจ้าศึกษาข้อมูลการถูกลั่นแกล้งทางไซเบอร์จากผู้ที่เคยโดนกลั่นแกล้งคล้ายๆกัน เพื่อหาทางแก้ไข					
4.	ข้าพเจ้ามีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งทางไซเบอร์กับคนรอบข้าง					
5.	ข้าพเจ้าสามารถแก้ปัญหาการถูกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้ด้วยตนเอง					
ทักษะการกล้าแสดงออก (Assertiveness Skills)						
1.	ข้าพเจ้ากล้าประณามสาวยตา กับคนที่กลั่นแกล้งข้าพเจ้าทางไซเบอร์ ด้วย การทำทางที่ปราศจากความวิตกกังวล					
2.	ข้าพเจ้ากล้าตอบกลับข้อความทางไซเบอร์ ด้วยคำพูดที่เหมาะสม					
3.	เมื่อถูกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ข้าพเจ้าไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้					
4.	หากเพื่อนที่กลั่นแกล้งข้าพเจ้าทางไซเบอร์มาสนทนาด้วยข้าพเจ้าจะพูดคุย ด้วยน้ำเสียงปกติ โดยไม่แสดงอาการไม่พอใจ					
5.	ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นกังวลเมื่อมีข้อความส่งมาจากบุคคลที่ไม่รู้จัก					
การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)						
1.	เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจจากการถูกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ข้าพเจ้าจะ ฟังเพลง ดูภาพยนตร์ และกิจกรรมอื่นๆ เป็นการคลายความเครียดวิธีหนึ่ง					
2.	เพื่อนของข้าพเจ้ามักนำความลับเกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของ ข้าพเจ้าไปบอกกับบุคคลอื่น					
3.	เมื่อข้าพเจ้าถูกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เพื่อนของข้าพเจ้าจะช่วยแก้ปัญหา เท่าที่ช่วยได้					

ภาคผนวก จ

1. สรุปลักษณะประสงคและเทคนิคการใหคําปรึกษาลํุมแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้ําทักษะการเผชิญปญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน
2. การใหคําปรึกษาลํุมแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้ําทักษะการเผชิญปญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน
3. รายงานสรุปการใหคําปรึกษาลํุมแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้ําทักษะการเผชิญปญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

ตาราง 15 สรุปวัตถุประสงค์และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม เทคนิค/ทักษะ
1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ (Orientation)	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา สร้างข้อตกลงของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงประโยชน์ที่จะได้รับในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person centered Group Counseling) - การยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข - เทคนิคการสร้างความมั่นใจ - เทคนิคในการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม ทักษะของผู้นำกลุ่ม 1. ทักษะการริเริ่ม 2. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 3. ทักษะการตั้งคำถาม 4. ทักษะการสรุปความ

ตาราง 15 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม เทคนิค/ทักษะ
2	การคิดเชิงบวก (Positive Thinking)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ระบุนถึงความสำคัญของการคิดเชิงบวก 2. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ระบุแนวทางสำหรับการปรับเปลี่ยนมุมมองหรือความคิดเชิงบวกต่อสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม (REBT) 1.เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-Cs of REBT 2.เทคนิคการโต้แย้งความเชื่อที่ผิด (Disputation of Faulty Beliefs) 3. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 4. ทักษะการถาม 5. ทักษะการสะท้อนความรู้สึก
3	การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) (ต่อ)	1. เพื่อส่งเสริมความสามารถในการคิดเชิงบวกในการตอบสนองต่อปัญหาที่แตกต่างจากบุคคลอื่น 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุแนวทางหรือวิธีการที่เหมาะสมในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยการคิดเชิงบวกอย่างมีประสิทธิภาพ 3. เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม ภาวนิยม (Existential Theory) - เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ - ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ - ทักษะการถาม

ตาราง 15 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม เทคนิค/ทักษะ
3	การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) (ต่อ)	เกี่ยวกับสภาพปัญหา ความวิตกกังวลหรือ ความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ กระทบต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมของ ตนเอง	- ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและ ความรู้สึก - ทักษะการตีความ - ทักษะการสรุปความ
4	ทักษะการ แก้ปัญหา (Problem- Solving Skills)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทำความเข้าใจเกี่ยวกับ สาเหตุหรือที่มาของปัญหาการถูกกลั่นแกล้ง ทางไซเบอร์ 2. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุวิธีการ แก้ไขปัญหาได้อย่างเป็นขั้นตอน 3. เพื่อส่งเสริมความสามารถและทักษะใน การแก้ไขปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ของสมาชิกกลุ่ม	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) 1. เทคนิคการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) 2. เทคนิคตัวแบบ (Modeling Technique) 3. การสอน (Coaching) 4. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) 5. เทคนิคการ แก้ไขปัญหาด้วย วิธีการที่สร้างสรรค์ - ทักษะการฟัง

ตาราง 15 (ต่อ)

ครั้งที่ ที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่ม เทคนิค/ทักษะ
4	ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills)		- ทักษะการถาม - ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก - ทักษะการให้กำลังใจ
5	ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills) (ต่อ)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ในสถานการณ์เมื่อถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ 2. เพื่อส่งเสริมทักษะและความสามารถในการแก้ไขปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์และปรับตัวได้อย่างเหมาะสม	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) 1. การเสริมแรง (Reinforcement) 2. เทคนิคตัวแบบ (Modeling Technique) 3. การสอน (Coaching) 4. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) - ทักษะการฟัง - ทักษะการถาม - ทักษะการให้กำลังใจ

ตาราง 15 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม เทคนิค/ทักษะ
6	การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)	1. เพื่อให้สมาชิกรับรู้และเข้าใจถึงบุคลิกภาพของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจรูปแบบของการสื่อสารอย่างเหมาะสมเมื่อต้องเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์และรับรู้ความรู้สึกที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (TA) 1. การสอนทฤษฎี P-A-C 3. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 4. ทักษะการถาม 5. ทักษะการสะท้อนความรู้สึก
7	การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) (ต่อ)	1. เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มสามารถค้นหาแนวทางในการปรับเปลี่ยนวิถีคิดและสร้างสัมพันธภาพให้สามารถอยู่ร่วมกับครอบครัวและบุคคลรอบข้าง 2. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของตนเองกับบุคคลในครอบครัวเพื่อนและบุคคลอื่น	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) เทคนิค WDEP 1. ทักษะการตั้งคำถาม 2. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 3. การให้ความกระจ่าง 4. การเปิดเผยตนเอง 5. เทคนิคความขัดแย้ง

ตาราง 15 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม เทคนิค/ทักษะ
8	ทักษะการกล้าแสดงออก (Assertiveness Skills)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมตนเองให้พร้อมในการกล้าแสดงออกเพื่อเผชิญปัญหาที่กำลังเกิดขึ้น 2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มระบุวิธีการลดความตึงเครียดจากเหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจถึงแหล่งที่สามารถให้การช่วยเหลือตนเองในการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) 1. เทคนิคบทบาทสมมติ (Role Play Technique) 2. ทักษะการเผชิญหน้า 3. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 4. ทักษะการถาม 5. ทักษะการสะท้อน เนื้อหาและความรู้สึก
9	ทักษะการกล้าแสดงออก (Assertiveness Skills) (ต่อ)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงออกถึงความเป็นตัวเองอย่างที่ตนเองเป็นทั้งด้านบวกและด้านลบ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักและเข้าใจตนเองสามารถบอกจุดแข็งและศักยภาพที่ตนเองมีได้	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) เทคนิคกระบวนการ WDEP ทักษะผู้นำกลุ่ม 1. ทักษะการตั้งคำถาม 2. ทักษะการเลือกอำนาจ 3. ทักษะการเชื่อมโยง

ตาราง 15 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม เทคนิค/ทักษะ
10	ยุติการให้คำปรึกษา และปัจฉิมนิเทศ (Byenior)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่เรียนรู้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน	ทักษะของผู้นำกลุ่ม 1. ทักษะการตั้งคำถาม 2. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 3. ทักษะการสะท้อนความรู้สึก 4. การสรุปความ

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหา การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

แนวคิดสำคัญ

การให้คำปรึกษาครั้งนี้ มีความสำคัญเป็นอย่างมากเพราะเป็นการวางโครงสร้าง สำรวจความต้องการและกำหนดทิศทาง โดยการสร้างสัมพันธภาพให้เกิดความไว้วางใจ เนื่องจากสมาชิกกลุ่มมีความวิตกกังวล ลังเลสงสัย และอาจนำมาซึ่งการต่อต้านกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจึงมีบทบาทสำคัญในการสร้างบรรยากาศให้เกิดการเปิดเผยตนเอง ช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถกำหนดเป้าหมายด้วยการสร้างแรงจูงใจและความท้าทาย อีกทั้งร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มด้วยการรับผิดชอบร่วมกันกับกลุ่มกำหนดโครงสร้างวางแผนทางพัฒนากลุ่ม สร้างความเข้าใจ เป็นมิตรกับสมาชิกเพื่อให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัย และไว้วางใจ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 71-72 ซึ่งผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการริเริ่ม (Initiating) เพื่อวางโครงสร้างและแนวทางในการดำเนินกลุ่ม ซึ่งจะช่วยลดความกังวลและความกดดันของสมาชิก การเอื้ออำนวย (Facilitating) เพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์ บรรยากาศอันอบอุ่นปลอดภัย ยอมรับและให้เกียรติซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกกล้าเผชิญปัญหาและอุปสรรค สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เพื่อจับประเด็นที่สมาชิกกลุ่มพูดให้ได้ โดยมีท่าทางที่สนใจด้วยความจริงใจ บอกให้เขาพูดต่อด้วยความอบอุ่น เป็นเชิงรับรู้ได้และการตั้งคำถาม (Questioning) ที่เป็นคำถามกว้างๆ ไม่เน้นจุดใดจุดหนึ่งจนเกินไป กระตุ้นให้เล่าถึงรายละเอียด หรือแสดงความคิดเห็น นอกจากนี้ยังใช้การตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจตนเองดีขึ้น และเกิดความกระตือรือร้นในปัญหาของตนเองอีกด้วย (Corey, 2012: 31-39)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา สร้างข้อตกลงของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงประโยชน์ที่จะได้รับในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

ระยะเวลา 60 นาที

อุปกรณ์

1. ป้ายชื่อ
2. ดินสอ และ ยางลบ
3. กระดาษ A4
4. คลิปวิดีโอที่สนใจเรื่อง CyberBullying

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มอาจมีความรู้สึกกังวล ไม่ไว้วางใจ เนื่องจากการทำกิจกรรมร่วมกันในครั้งแรก เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่เปิดเผย จริงใจผู้นำกลุ่ม แนะนำตนเองต่อสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแนะนำตนเอง จากนั้นชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้แก่วัตถุประสงค์ ความสำคัญในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลาในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนการสร้างข้อตกลงในการให้คำปรึกษากลุ่ม การริเริ่ม (Initiating) เพื่อวางโครงสร้างและแนวทางการดำเนินกลุ่ม ซึ่งจะช่วยลดความกังวลและกีดกันของสมาชิก การเอื้ออำนวย (Facilitating) เพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์ บรรยากาศแห่งความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย ยอมรับและให้เกียรติซึ่งกันและกัน ภายในกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกกล้าเผชิญปัญหาและอุปสรรคและสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เพื่อจับประเด็นที่สมาชิกกลุ่มพูดให้ได้ โดยมีท่าทีสนใจอย่างจริงใจ ช่วยให้เขากล้าที่จะพูดมากยิ่งขึ้น และการตั้งคำถาม (Questioning) ที่เป็นคำถามกว้างๆ กระตุ้นให้เล่าถึงรายละเอียด หรือแสดงความคิดเห็น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจตนเองดีขึ้น และเกิดความกระตือรือร้นในปัญหาของตนในกระบวนการให้คำปรึกษาผู้นำกลุ่มจะเก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มและมีส่วนร่วมในความรับผิดชอบ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึก และกล้าแสดงความคิดเห็นต่างๆ มากยิ่งขึ้นเมื่อกระบวนการกลุ่มสิ้นสุดลง ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปประเด็นที่ได้พูดคุยกัน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปรายละเอียดต่างๆ ที่ได้สนทนากันระหว่างกระบวนการกลุ่ม โดยดำเนินการตามลำดับขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มจัดเตรียมสถานที่ให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม เพื่อสร้างบรรยากาศอันอบอุ่น และสร้างสัมพันธภาพที่ดีโดยเริ่มจากการแนะนำตัวเองและกล่าวต้อนรับสมาชิกภายในกลุ่มด้วยความสุภาพ ยิ้มแย้มแจ่มใส บอกชื่อเล่น และกิจกรรมที่ตนเองนั้นชอบทำในเวลารว่างโดยกล่าวกับสมาชิกภายในกลุ่มว่า “สวัสดีครับ/ค่ะชื่อครูชื่อครูชื่อ เวลาว่างของครู ครูมักจะฟังเพลงหรือไม่ก็ร้องเพลงครับ” หลังจากแนะนำตนเองและบอกกิจกรรมที่ชอบทำในเวลารว่างแล้วก็ให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเอง เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย และยอมรับในความเหมือนหรือแตกต่างกัน

1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมไปถึงบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกภายในกลุ่ม สถานที่และเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.3 ผู้นำกลุ่มใช้บทบาทผู้อำนวยเพื่อให้สมาชิกนั้นได้สร้างข้อตกลงเพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามเมื่ออยู่ภายในกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของการที่เรานั้นจะต้องเก็บรักษาความลับของสมาชิกภายในกลุ่ม การฟังและยอมรับข้อคิดเห็นหรือมุมมองในเรื่องใดๆที่ได้คุยกันภายในกลุ่ม เน้นย้ำให้ระมัดระวังในการใช้คำพูด และการตรงต่อเวลาในการนัดหมาย และทุกคนภายในกลุ่มสามารถเสนอติกาที่ตนเองนั้นอยากให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม ที่จะช่วยให้การดำเนินให้คำปรึกษาเป็นไปได้อย่างราบรื่น โดยที่ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกภายในกลุ่มนั้นร่วมสรุปเป็นข้อตกลงร่วมกันภายในกลุ่ม

1.4 ผู้นำกลุ่มเปิดคลิปวิดีโอเกี่ยวกับ การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ดูและแสดงความรู้สึกหลังจากดูคลิปวิดีโอจบ

1.5 ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากการดูคลิปวิดีโอว่าคิดอย่างไร นี่ถึงอะไร สะท้อนถึงอะไร จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้รับจากคลิปวิดีโอ “การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์” ว่า “คลิปวิดีโอนี้แสดงให้เห็นถึงมุมมองของชีวิตคนที่ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ว่ามันมีหลากหลายรูปแบบและหลากหลายช่องทาง อยู่ที่ตัวเรานั้นว่าจะ เก็บมันมาคิดให้กระทบกับจิตใจเรามั้ย จะสุขหรือทุกข์นั้นขึ้นอยู่กับใจของเรา หากเราเลือกอยู่กับความผิดหวังแบบเดิม ๆ ที่ผ่านมาก็เป็นตัวเราในแบบเดิม แต่หากพบว่าเรื่องราวที่ผ่านมาในชีวิตนั้นไม่เป็นอย่างที่ตั้งใจ ก็ลองเปิดมุมมองใหม่ ด้วยการเปิดตามองสภาพแวดล้อมของเราที่ให้ประโยชน์มากมายกับเรา เปิดหู รับฟังเรื่องดี ๆ ของผู้รอบรอบตัวของเรา เปิดใจ ยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้ามาอย่างกล้าเผชิญหน้าไม่ว่าจะร้ายหรือจะดี

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความต้องการ ตามมุมมองของสมาชิกกลุ่มในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

2.2 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการริเริ่ม การเชื้ออำนวยการ ฟังอย่างตั้งใจ และการตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกกลุ่มคุ้นเคย เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกันเกิดความรู้สึกปลอดภัยกล้าเปิดเผยมุมมองความคิดของตนเองต่อสมาชิกภายในกลุ่ม

2.3 ผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการเผชิญปัญหาในโลกไซเบอร์ความสามารถของบุคคลในการรับมือหรือ จัดการกับสถานการณ์ที่ถูกคุกคามในโลกไซเบอร์ หรือความเป็นอยู่ของบุคคล ด้วยการแสดงออกในรูปแบบของพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อทำให้สถานการณ์คลี่คลายลง โดยมีทักษะที่ช่วยในการเผชิญปัญหาอันได้แก่ ความคิดเชิงบวก ทักษะการแก้ไขปัญหา ทักษะการกล้าแสดงออก และการสนับสนุนทางสังคม เพราะการเผชิญหน้าจะทำให้เรายอมรับในความคิดพลัดนั้นว่าเกิดขึ้นได้และเป็นไปได้ โดยไม่ใช้การขึ้นข่มในความล้มเหลวเนื่องจากความสำเร็จมักจะมาจากความล้มเหลว รวมไปถึงการกล้าที่จะเผชิญกับปัญหานั้นๆ ได้ดีขึ้น

2.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนนั้นเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของตนเอง ให้แก่สมาชิกกลุ่มฟังรวมถึงเรื่องราวชีวิตปัจจุบัน ความพึงพอใจต่อชีวิตของตนเอง ครอบครัว และสภาพแวดล้อมของสมาชิก เช่น โรงเรียน เพื่อสำรวจความต้องการของสมาชิก เช่น “เราอยากให้โรงเรียนตอบสนองเราในเรื่องใด” “เราต้องการอะไรเพิ่มเติมจากเดิม” เป็นข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสมาชิก

2.5 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มวาดรูปตนเองลงกระดาษ A4 โดยผู้นำกลุ่มต้องการเห็นการวาดภาพตนเองจากมุมมองต่อตนเองของสมาชิกกลุ่มโดยกล่าวกับสมาชิกกลุ่มว่า “เรามาวาดรูปภาพของตัวเองเองกัน เป็นภาพแทนตัวเราที่เราต้องการให้เป็น และบอกกับตัวเราเองว่าเราจะจากนี้ไปเราจะเป็นผู้กล้าและพร้อมเผชิญปัญหาต่างๆ ด้วยการที่ฉันจะยอมรับในสิ่งที่ฉันเป็น ฉันมีเอกลักษณ์ของตัวเอง ฉันจะพัฒนาศักยภาพของฉันด้วยการเน้นจุดแข็งของตนเองฉันจะชื่นชมยินดีกับความสำเร็จของตัวเอง และฉันจะขอบคุณตนเองในทุกสถานการณ์” จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มลงมือวาดภาพในมุมมองของตนเอง

2.6 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแสดงรูปภาพของตนเองต่อกลุ่มทีละคน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเสนอแนะมุมมองของตนในความเป็นผู้กล้าและพร้อมเผชิญปัญหาและกล่าวว่า ภาพนี้จะเป็นจริงได้มากน้อยเพียงใดตนเองจะทำอะไรอย่างไรบ้างเพื่อให้ภาพนี้เป็นจริงได้

3. ขั้นยุติกลุ่ม

3.1 ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 1 ในสิ่งที่ได้เรียนรู้ มุมมองที่จะปรับเปลี่ยนและสิ่งที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันต่อไป จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้สนทนา เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน

3.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยที่มี จากนั้นแสดงความขอบคุณและนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

- คำปรึกษา
1. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากความใส่ใจ และความร่วมมือตลอดระยะเวลาของการให้คำปรึกษา
 2. ผู้นำกลุ่มสังเกตการมีปฏิสัมพันธ์ในการปฏิบัติกิจกรรมของสมาชิกภายในกลุ่ม
 3. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้รับในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1
(สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. ผลการตอบรับของกลุ่ม

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกลุ่ม

.....

.....

.....

3. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิด

.....

.....

.....

4. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

ครั้งที่ 2

เรื่อง การคิดเชิงบวก (Positive Thinking)

แนวคิดสำคัญ

การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) เป็นทักษะหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาได้ดียิ่งขึ้น เนื่องจากบุคคลสามารถประเมินเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในเชิงบวก จึงทำให้บุคคลมีความคิดและความรู้สึกที่ดีต่อการเผชิญปัญหา หากบุคคลนั้นได้รับการฝึกฝนและถูกส่งเสริมทักษะการคิดเชิงบวกย่อมส่งผลให้บุคคลนั้นมีการรับรู้และมีทักษะการคิดเชิงบวกได้อย่างเหมาะสม โดยในที่นี้ผู้นำกลุ่มได้ศึกษาและให้ความหมายของทักษะการคิดเชิงบวกว่า หมายถึงความสามารถของนักเรียนในการรับรู้ และคิดไปในทิศทางที่ดีต่อสิ่งที่เกิดจากการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ด้วยความเป็นเหตุเป็นผล ไม่หลีกเลี่ยงปัญหา ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น มองสิ่งต่างๆ อย่างเข้าใจ ยอมรับได้ในด้านลบ มองปัญหา ความทุกข์ ความไม่ราบรื่นในชีวิตเป็นเรื่องธรรมดา

การพัฒนาความคิดเชิงบวกของนักเรียน ผู้นำกลุ่มได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) หรือ (REBT) ที่ให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม มาเป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะการคิดเชิงบวกของสมาชิกภายในกลุ่ม โดยทฤษฎีนี้มีความเชื่อที่ว่า บุคคลนอกจากจะถูกครอบงำทั้งจิตสำนึกและจิตไร้สำนึกของตนเองแล้วนั้นยังถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมในช่วงวัยต่างๆ ได้อีกด้วย ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จึงเป็นการทำทนายให้สมาชิกภายในกลุ่มใช้รูปแบบความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล มาเข้าแทนที่ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง (Corey, 2012: 395-396)

ฉะนั้นเพื่อช่วยบุคคลสามารถเผชิญหน้ากับความเชื่อความคิดที่ไร้เหตุผล สมาชิกจึงต้องเข้าใจรูปแบบการตอบสนองทางอารมณ์ของตนเอง โดยใช้แนวคิด A-B-C (The A-B-C Theory) จากนั้นจึงใช้การเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Confronting Irrational Beliefs) กระบวนการของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จะได้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุผล (Dispute: D) เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มมีความเชื่อที่เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

เทคนิคและทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็น การผสมผสาน มิติทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ที่สามารถนำมาใช้ใน กระบวนการให้คำปรึกษาทักษะการคิดเชิงบวกได้แก่ การสอนทฤษฎี A-B-Cs ซึ่งเกี่ยวข้องกับที่มา ของความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล และการพูดกับตัวเองเพื่อเผชิญปัญหา) Teaching Coping Self-statement) ประกอบกับผู้นำกลุ่มได้ใช้ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น เช่น ทักษะการถาม การ ฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการให้กำลังใจ และ ทักษะการสรุปความ เป็นต้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุถึงความสำคัญของการคิดเชิงบวก
2. เพื่อช่วยให้สมาชิกภายในกลุ่มได้บอกถึงแนวทางสำหรับการปรับเปลี่ยนมุมมองหรือ การคิดเชิงบวกต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น

ระยะเวลา 60 นาที

อุปกรณ์

1. ดินสอและยางลบ
2. ปากกาเมจิก
3. กระดาษ A4
4. ใบงานการคิดเชิงบวกThe A-B-C

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การคิดเชิง บวกและสามารถระบุถึงความสำคัญของการคิดเชิงบวก โดยการใช้เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C Theory (Corey. 2012: 382) ซึ่งเกี่ยวข้องกับที่มาของความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลที่ว่า ควร ควรจะ และต้อง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเริ่มต้นละทิ้งความเชื่อเหล่านั้นโดยส่วนใหญ่เมื่อสมาชิกรู้สึกไม่สบายใจ ก็จะมี ความเชื่อที่เกิดจากเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่มากระทบกับตัวเขาย่อมสามารถนำ ทฤษฎี A-B-C ไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับปัญหาที่ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้รวมไปถึงปัญหา ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้

ก่อนการสิ้นสุดการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันวางแผน(Planning) พัฒนาพฤติกรรม เพื่อเปลี่ยนแปลงโดยมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่ม “บันทึกเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันว่ามีครั้งใดบ้างที่เกิดความคิดที่ไม่สมเหตุผล และลองฝึกโต้แย้งความคิดกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหรือไม่” ซึ่งดำเนินการตามลำดับขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และถามความคิดเห็นสมาชิกจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งแรกที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร มีความกังวลใจในเรื่องใดหรือไม่ เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศในการผ่อนคลายและสร้างสัมพันธภาพก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

1.2 ผู้นำกลุ่มบอกถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ 2

1.3 ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่า “จะเกิดอะไรขึ้นถ้าหากโลกนี้มีแต่คนที่คิดแต่แง่ลบ หวาดระแวง” และให้สมาชิกลองยกตัวอย่างสถานการณ์ประกอบ

1.4 ผู้นำกลุ่มถามว่า “ในชีวิตประจำวันของสมาชิกภายในกลุ่มแต่ละคน ถ้าให้เราประเมินตนเองว่าในแต่ละวันนั้นเรามีการคิดเชิงบวก หรือ คิดไปในเชิงลบมากกว่ากัน” และ “การมองโลกในเชิงบวกส่งผลดีอย่างไรกับชีวิตประจำวันของเรา อยากให้สมาชิกแต่ละคนยกตัวอย่างสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เคยใช้การคิดเชิงบวกให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ฟังครับ”

1.5 ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็น โดยระหว่างการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นผู้นำกลุ่มใช้วิธีการฟังอย่างตั้งใจและการตั้งคำถาม เพื่อช่วยทำความเข้าใจในสิ่งที่สมาชิกภายในกลุ่มได้ร่วมกันอธิบายได้อย่างชัดเจน

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่า “เมื่อพูดถึงปัญหาเรามักจะรู้สึกไม่ดีและมองว่าเป็นเรื่องที่คุณค่าการดำเนินชีวิตประจำวันของเรา แต่ในทางกลับกันนั้นขอให้สมาชิกได้ลองบอกถึงประโยชน์ของปัญหามีอะไรบ้าง” เพื่อแลกเปลี่ยนมุมมองที่ดีของสมาชิกกลุ่ม และช่วยทำให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงอิทธิพลของความคิดที่มีต่อการดำเนินชีวิตของตนเองในอดีตจนถึงปัจจุบัน โดยผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ และการสะท้อนเรื่องราวของสมาชิกภายในกลุ่มที่แสดงให้เห็นถึงการใช้ความคิดเชิงบวกและสร้างสรรค์ต่อการรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้น

2.2 ผู้นำกลุ่มนำข้อความที่ได้เตรียมไว้มาอ่านในเรื่องของความเชื่อที่ไม่เป็นเหตุผลในภายในกลุ่มฟังและให้สมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็นว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยอย่างไรต่อข้อความนั้นๆ เพื่อที่จะให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ตรวจสอบตนเองว่าเคยใช้ลักษณะของความคิดไม่สมเหตุผลอย่างไรบ้าง ดังตัวอย่างเช่น

- ฉันหน้าตาไม่ดี เลยไม่มีใครชอบคุยกับฉัน
- ฉันเรียนเก่ง ทุกคนจะเห็นว่าฉันมีคุณค่าและเป็นที่น่าสนใจ
- เพื่อนต้องชอบฉัน เพราะฉันคอยช่วยเหลือ เพื่อนทุกคน
- สิ่งใดที่ฉันทำผิดพลาด ทุกคนจะให้โทษ

2.3 ผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจเกี่ยวกับความคิดที่ไร้เหตุผล จากคำว่า ต้อง (Must) ควร (Should) และควรจะ (Ought) ที่คนเราจะยึดถือความสมบูรณ์แบบ เกิดขึ้นจากระบบความเชื่อที่มีพื้นฐานมาจากความคิดที่ไร้เหตุผล ซึ่งสามารถนำไปสู่ความรู้สึกของความ รู้สึกผิด (Guilt) การปฏิเสธ (Rejection) อาการซึมเศร้า (Depression) ความวิตกกังวล (Anxiety) ทำให้สมาชิกภายในกลุ่มนั้นเห็นว่า ความรู้สึก ความคิด รวมไปถึงการแสดงพฤติกรรมของคนเรานั้นมีปฏิสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อกันและกันอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเชื่อ และความคิด ที่สมาชิกภายในกลุ่มจะต้องสังเกตและตรวจสอบตนเอง และให้ลองยกตัวอย่าง

2.4 ผู้นำกลุ่มอธิบายแนวทางในการปรับเปลี่ยนความคิดให้กับสมาชิกกลุ่ม โดยใช้การรับฟังและการยอมรับตัวอย่างความคิดของสมาชิกที่นำเสนอภายในกลุ่ม ซึ่งได้เสนอกระบวนการปรับเปลี่ยนโครงสร้างความคิดที่ไม่สมเหตุผล ผล สามารถกระทำดังนี้

2.4.1 เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน (A : Activating Event) ได้แก่ เหตุการณ์ สถานการณ์

2.4.2 ความคิดความเชื่อจากการรับรู้สิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น (B : Belief which Conditions the Response to the Event) เป็นการประเมินการรับรู้ต่อเหตุการณ์

2.4.3 ผลที่ตามมาหรือปฏิกิริยาที่ตอบสนอง (C : Consequence of the Response) ส่งผลให้เกิดการตอบสนองทางอารมณ์

2.4.4 การโต้แย้งกับตนเองเพื่อให้มีมุมมองที่แตกต่างจากที่เคยรู้สึก (D : Disputing)

2.4.5 ผลจากการที่เรามีมุมมองที่ต่างไปจากเดิม (E: Effect)

2.4.6 ความรู้สึกที่เกิดขึ้นใหม่ (F: New Feeling)

ตัวอย่างเช่น (A) การที่สอบแล้วไม่ได้ที่ 1 ส่งผลให้นักเรียนเกิดความไม่พอใจตัวเอง และมีความเครียด (C) โดยความจริงแล้วการที่บุคคลมีอารมณ์เชิงลบต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้มีสาเหตุมาจาก (A) เท่านั้น แต่ยังเป็นผลมาจากการความเชื่อและความคิดที่ว่า การเรียนได้ที่ 1 เท่านั้นจึงจะทำให้เพื่อนมาสนใจและเห็นคุณค่าในตัวบุคคลนั้น เป็นต้น จากสถานการณ์ตัวอย่างทำให้สามารถเห็นได้ว่าวัยรุ่นบางคนอาจมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จึงต้องมีแนวทางในการจัดความเชื่อที่ไร้เหตุผล เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่สมเหตุสมผลและมีความรู้สึกที่ดีต่อเหตุการณ์นั้น

2.5 ผู้นำกลุ่มสอนการจัดการกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Dispute Irrational Belief) (DIBS) เป็นเทคนิคที่จะช่วยเพิ่มความเป็นเหตุเป็นผล และจะช่วยลดหรือจัดความเชื่อที่ไม่เป็นเหตุเป็นผลออกไป โดยการคิดอย่างรอบคอบและตอบคำถามได้อย่างสุภาพและเหมาะสมกับตนเอง โดยการจดบันทึกคำถามและคำตอบเอาไว้ด้วยเพื่อเป็นการเช็คนเอง ว่าเราสามารถคิดและมีมุมมองต่างๆที่มีความแตกต่างออกไปจากความเชื่อเดิมๆ และให้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นใหม่กับตนเองได้ โดยมีแนวทางในการจัดความเชื่อที่ไร้เหตุผล ได้แก่ 1. การค้นหา (Detecting) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ที่สามารถสังเกตได้จากคำว่า ต้อง (Must) ควร (Should) และควรจะ (Ought) ที่บุคคลสร้างเป็นเงื่อนไขของตนเอง 2. การแยกแยะ (Discriminating) ระหว่างความคิดที่ไร้เหตุผลกับความคิดที่มีเหตุผล ทำให้เห็นความแตกต่างระหว่างสองด้าน และการโต้แย้ง (Debating) ว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ไม่ได้มีหลักฐานหรือแนวคิดใดๆ ที่มาสนับสนุนความเชื่อและความคิดของตนเอง

ตัวอย่างเช่น เพื่อนไม่ชวนฉันเข้าร่วมงานกลุ่มเพียงคนเดียว แนวทางในการจัดความเชื่อที่ไม่เหมาะสมโดย

1. การค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Detecting) อาจจะได้คิดว่าเพื่อนไม่รักตนเอง เพื่อนไม่จริงใจ หรือเพื่อนหักหลังตน
2. การแยกแยะ (Discriminating) โดยการใช้ความคิดที่สมเหตุสมผล ฉันกับเพื่อนก็ยังมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน หรือเพื่อนอาจจะมีเหตุผลบางอย่างในการทำงานกลุ่ม
3. การโต้แย้ง (Debating) มีหลักฐานอะไรบ้างที่สามารถแสดงให้เห็นได้ว่าเพื่อนไม่ชอบเราหรือหักหลังเราอย่างที่ตัวเราเองนั้นคิด

จากนั้นให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ฝึกลองทบทวนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลตามแนวทางที่ได้กล่าวมาข้างต้นร่วมกันจากประโยคที่กล่าวมา ดังนี้

- การหลีกเลี่ยงและไม่กล้าเผชิญกับปัญหาจะช่วยทำให้ฉันมีความสุขมากกว่า

- ถ้าฉันยอมโดนเพื่อนล้อในเฟซบุ๊ก ฉันกับเพื่อนคงไม่ทะเลาะกัน

2.6 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสอนการพูดกับตัวเองเพื่อเผชิญปัญหา (Teaching coping selfStatement) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนว่า ความเชื่อที่ทำลายตนเองสามารถได้รับการแทนที่ด้วยการสร้างคำพูดที่มีเหตุผล โดยที่สมาชิกกลุ่มจะควบคุมวิธีการพูดด้วยการเขียนและการวิเคราะห์คำพูดของตนเอง เช่น “ฉันต้องปกป้องตนเองและทำให้ดีที่สุด ถ้าฉันทำไม่ได้มันจะเป็นสิ่งที่เลวร้าย” โดยแทนที่ถ้อยคำ “ฉันจะปกป้องตนเองเท่าที่ทำได้แม้มันจะไม่ได้ดีที่สุดก็ตาม” เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีกับตนเอง จากนั้นให้สมาชิกจับคู่และลองฝึกพูดประโยคเกี่ยวกับตนเองในการเผชิญปัญหา เช่น ฉันขาดทักษะการกล้าแสดงออกทำให้ฉันมักถูกเพื่อนล้อและแกล้งพูดแรงๆมาตลอด

2.7 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนได้ฝึกลองทำรูปแบบ A-B-C โดยให้สมาชิกแต่ละคนได้ลองยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ตนเองนั้นถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์หรือเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนเองและนำเสนอให้สมาชิกในกลุ่มได้รับฟังร่วมกัน

2.8 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนึกถึงประสบการณ์ที่มีคุณค่าและมีความสุขในอดีตของตนเอง เพื่อช่วยให้สมาชิกค้นหามุมมองที่ดีจากประสบการณ์ของตนเอง “มีครั้งใดบ้างที่เมื่อเราได้ลองมองย้อนกลับไปในอดีต แล้วรู้สึกว่าเรื่องราวและปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นประสบการณ์ที่ทำให้เราเติบโตขึ้นมาในทุกวันนี้” โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการมองภาพใหม่ (Reframing) (Geldard; & Geldard. 1999: 99) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้สมาชิกสามารถมองสิ่งต่างๆ ของวัยรุ่นเปรียบเทียบเหมือนการมองภาพที่เป็นส่วนขยาย นำไปสู่การมองเรื่องราวของตนเองไม่ตรงกับความเป็นจริง และในบางครั้งก็ทำให้เกิดการรับรู้เชิงลบ การที่สมาชิกสามารถปรับเปลี่ยนมุมมองให้เป็นความจริงมากขึ้น ย่อมจะต้องใช้การคิดเชิงบวกเข้ามามีส่วนร่วมด้วย เช่น การประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยมุมมองในการคิดเชิงบวก การคาดการณ์เชิงบวก การวางแผนเชิงบวก เพื่อช่วยลดความตึงเครียด และการบอกถึงประโยชน์และข้อดีของสิ่งที่เกิดขึ้น

3. ขั้นยุติกลุ่ม

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกภายในกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ ว่าได้รับประโยชน์อะไรจากการทำให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้บ้าง และมีสิ่งไหนที่ตนเองนั้นสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มได้มีการสรุปเพิ่มเติมในส่วนของประเด็นที่ขาดหายไป หรือสมาชิกภายในกลุ่มไม่ได้กล่าวถึง “การคิดเชิงบวก

เป็นเรื่องที่ไม่ยากจนเกินความสามารถของสมาชิกภายในกลุ่ม หากแต่มีการฝึกฝนและพัฒนาตนเองอยู่เสมอในชีวิตประจำวันก็ย่อมจะทำให้ตนเองเป็นคนมีความคิดเชิงบวก และสามารถปรับมุมมองความคิดได้อย่างอิสระ โดยบางคนอาจจะพยายามหาข้อคิดดีๆ หรือบางคนอาจจะใช้การมองมุมกลับปรับมุมมองใหม่ต่อสถานการณ์ที่ผ่านมาแล้ว แต่สิ่งต่างๆ ที่พูดมาข้างต้นนี้จะเป็นไปได้หรือไม่นั้นก็ขึ้นอยู่กับแต่ละการนำไปใช้ของแต่ละบุคคลด้วย”

3.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบันทึกเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันว่ามีครั้งใดบ้างที่เกิดความคิดที่ไม่สมเหตุผล และลองฝึกโต้แย้งความคิดกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหรือไม่

3.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกภายในกลุ่มได้แสดงออกทางความคิดความรู้สึกในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

3.4 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ร่วมแสดงความคิดเห็นหรือตอบข้อต่างๆ ก่อนที่จะยุติการให้คำปรึกษา

3.5 ผู้นำกลุ่มชี้แจงและนัดหมายสมาชิกภายในกลุ่ม ในการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 3

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากความใส่ใจ การแสดงออกในการให้ข้อคิดเห็นและความรู้สึก การรับฟังข้อคิดเห็นจากสมาชิกภายในกลุ่ม และความร่วมมือตลอดระยะเวลาของการให้คำปรึกษา

2. ผู้นำกลุ่มสังเกตการมีปฏิสัมพันธ์ในการปฏิบัติกิจกรรมของสมาชิกภายในกลุ่ม

3. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้รับในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

ใบความรู้ Model A-B-Cs of REBT

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน
(A: Activating Event)

↓
ความคิด ความเชื่อ
(B: Beliefs) - ความเชื่อไม่สมเหตุผล
- ความเชื่อที่สมเหตุผล

↓
ผลที่เกิดขึ้นทางอารมณ์หรือพฤติกรรม
(C: Consequence)

↓
การโต้แย้งความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุผล
(Disputing Irrational Beliefs)

↓
ผลที่เกิดขึ้นจากการที่เรามีมุมมองที่ต่างไปจากเดิม
(E: Effect)

↓
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นใหม่
(F: New Feeling)

อ้างอิงจาก Teaching A-B-Cs of REBT (Corey. 2012: 382)

ใบงานที่ 1

“การคิดเชิงบวก The A-B-C”

คำชี้แจง : ให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการใช้รูปการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล โดยระบุสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกไม่สบาย พร้อมทั้งยกตัวอย่างความคิดที่ไร้เหตุผล อารมณ์ที่เกิดขึ้นและการปรับเปลี่ยนความคิดในเชิงบวก

A: สถานการณ์การทำงานทางลบที่เกิดขึ้น.....

.....

B: ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล.....

.....

C: ผลที่ตามมา

ทางด้านความรู้สึก.....

ทางด้านพฤติกรรม (ถ้ามี).....

D: การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ความเชื่อไม่สมเหตุสมผล	การโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล	ความคิดที่สมเหตุสมผล

E: ผลที่เกิดขึ้นจากมุมมองใหม่.....

F: ความรู้สึกใหม่ที่เกิดขึ้น.....

ครั้งที่ 4

เรื่อง ทักษะการแก้ไขปัญหา

แนวคิดสำคัญ

เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาต่างๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน บุคคลย่อมหาทางออกเพื่อที่จะแก้ไขปัญหาให้กับตนเอง และการแก้ไขปัญหาหรือการวางแผนที่มีประสิทธิภาพนั้นจะต้องมีการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน และสามารถปฏิบัติให้เกิดผลสำเร็จได้มี เช่นนั้นแล้วการจัดการแก้ไขปัญหาของบุคคลก็ย่อมเป็นไปอย่างไร้ผลและอาจนำไปสู่ความล้มเหลวในการเผชิญปัญหาในที่สุด (มุกข์ดา ผดุงงาม, 2547: 244) สำหรับทักษะการแก้ไขปัญหา (Problem Solving Skill) เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของการเผชิญปัญหาในวัยรุ่น ซึ่งหมายถึงการกระทำเพื่อเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้น หรือเพื่อยืนยันในการแก้ไขปัญหา โดยการใช้ความคิดในการทำความเข้าใจกับปัญหาและระบุถึงสาเหตุของปัญหาคด้วยเหตุและผล รวมไปถึงมีการกำหนดแนวทางสำหรับการแก้ไขปัญหา ลงมือจัดการแก้ไขปัญหาด้วยความตั้งใจตามขั้นตอนที่กำหนดไว้รวมทั้งรู้หน้าที่ของตนเองเพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหาให้สำเร็จลุล่วง

การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ผู้นำกลุ่มได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการแก้ปัญหาที่ไม่พึงประสงค์ และเรียนรู้รูปแบบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ใหม่ที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมเป็นการนำเอากระบวนการและหลักการของวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นการทดลองด้วยหลักของการเรียนรู้อย่างเป็นระบบมาใช้เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม ด้วยลักษณะแบบพฤติกรรมนิยมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นแนวคิดทฤษฎีที่เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมองค์ประกอบเหล่านี้มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน สมาชิกในกลุ่มเรียนรู้ที่จะแยกแยะระหว่างความคิดของตัวเองและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในความเป็นจริง พวกเขาเรียนรู้สิ่งที่มีอิทธิพลต่อความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้สึกที่มีและพฤติกรรมของพวกเขาและแม้กระทั่งในเหตุการณ์สิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการบิดเบือนว่าพวกเขาได้รับ (Corey, 2012:345-353)

ในบริบทการให้คำปรึกษากลุ่มแบบความคิดและพฤติกรรม สมาชิกจะได้ตระหนัก สังเกตและตรวจสอบความคิดของพวกเขาและตั้งสมมติฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความคิดอัตโนมัติทางลบที่ได้รับถ่ายทอดมา รวมทั้งสำรวจตนเองว่ายังขาดทักษะ พฤติกรรมการปรับตัว หรือกลวิธีทางความรู้ที่ยังไม่ได้รับการเรียนรู้อะไรบ้าง โดยแนวคิดในการให้คำปรึกษาที่สำคัญ ได้แก่ การระบุเป้าหมายที่ชัดเจน การประเมินพฤติกรรม การวางแผนการให้คำปรึกษาที่สอดคล้องกับปัญหา และการประเมินผลจากการให้คำปรึกษา ซึ่งจะทำให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการฝึกทักษะและการเรียนรู้ต่างๆภายในกลุ่ม และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ตลอดจนมีมุมมองใหม่เกี่ยวกับวิธีการของการเรียนรู้ที่จะสนับสนุนให้ลองพฤติกรรม ความรู้ความเข้าใจ และอารมณ์ ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น (Thompson, 2003: 139-140)

เทคนิคและทักษะที่สำคัญสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ได้แก่ การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) เป็นการให้กำลังใจ การชมเชย การสนับสนุน และการส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดี เทคนิคตัวแบบ (Modeling Technique) เป็นการเรียนรู้และการสังเกตจากตัวแบบที่สมาชิกสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากตัวแบบไปปรับใช้กับชีวิตประจำวัน การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback Technique) เป็นการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์กับสมาชิกจากคำแนะนำหรือปรับเปลี่ยนเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่จัดการปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุและประเมินความคิด ทำความเข้าใจถึงผลกระทบความคิดที่มีต่อพฤติกรรมและแทนที่ด้วยความคิดที่สมเหตุผลตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ทักษะการแก้ไขปัญหา (Problem Solving skills) ซึ่งเป็นกลวิธีด้านพฤติกรรมและความคิด เพื่อสอนสมาชิกภายในกลุ่มเกี่ยวกับวิธีการในการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน โดยมีเป้าหมายสำคัญคือ การระบุถึงวิธีการแก้ไขปัญหาที่มีได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Corey, 2012: 338-341)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทำความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุหรือที่มาของปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์
2. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุวิธีการแก้ไขปัญหาได้อย่างเป็นขั้นตอน
3. เพื่อส่งเสริมความสามารถและทักษะในการแก้ไขปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของสมาชิกกลุ่ม

ระยะเวลา 60 นาที

อุปกรณ์

1. ดินสอ และ ยางลบ
2. ใบงานการแก้ไข้ปัญหา

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และพัฒนาความคิด ในการทำความเข้าใจกับปัญหาและระบุถึงสาเหตุของปัญหาด้วยเหตุและผล รวมไปถึงมีการกำหนด แนวทางสำหรับการแก้ไข้ปัญหา ลงมือจัดการแก้ไข้ปัญหาด้วยความตั้งใจตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ รวมทั้งรู้หน้าที่ของตนเองเพื่อให้สามารถแก้ไข้ปัญหาให้สำเร็จลุล่วง โดยใช้การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) เป็นการให้กำลังใจ การชมเชย การสนับสนุน และการส่งเสริมให้สมาชิก เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback Technique) เป็นการให้ข้อมูล ที่เป็นประโยชน์กับสมาชิกจากคำแนะนำหรือปรับเปลี่ยนเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่ดี การปรับ โครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุและประเมินความคิด ทำ ความเข้าใจถึงผลกระทบความคิดที่มีต่อพฤติกรรมและแทนที่ด้วยความคิดที่สมเหตุผลตามความ เป็นจริงที่เกิดขึ้น เทคนิคตัวแบบ (Modeling Technique) เป็นการเรียนรู้และการสังเกตจากตัวแบบที่ สมาชิกสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากตัวแบบไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันการแก้ไข้ปัญหา (Problem Solving) ซึ่งเป็นกลวิธีด้านพฤติกรรมและความคิด เพื่อสอนสมาชิกภายในกลุ่มกลุ่มเกี่ยวกับวิธีการ ในการแก้ไข้ปัญหาในชีวิตประจำวันเมื่อกระบวนการกลุ่มสิ้นสุดลง ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุป ประเด็นที่ได้พูดคุยกัน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปรายละเอียดต่างๆ ที่ได้สนทนากันระหว่าง กระบวนการกลุ่ม โดยดำเนินการตามลำดับขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มและสนทนาเพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 1.2 ผู้นำกลุ่มบอกถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ 4

1.3 ผู้นำกลุ่มพูดกับสมาชิกกลุ่มว่า “เมื่อเรารู้ว่ามีปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เกิดขึ้นกับตนเอง แต่ละคนรู้สึกอย่างไร” จากนั้นใช้คำถาม “สมาชิกแต่ละคนนั้นมีวิธีการตอบสนองกับปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์อย่างไรบ้าง” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ว่าปัญหามีผลกระทบกับคนเรา และเมื่อมีปัญหาค้นหาวิธีคิดหาแนวทางเพื่อจัดการปัญหาให้หมดไป นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มใช้การให้ความรู้คร่าว ๆ (Mini-lecture) (สกล วรเจริญศรี, 2560: 35) เพื่อให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์กับสมาชิกกลุ่ม “ทุกคนในกลุ่มล้วนพบกับปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์กันทุกคน แต่วิธีการแก้ปัญหาก็แตกต่างกันไป เช่น บางคนรีบลงมาแก้ไขทันที บางคนรอให้ตนเองพร้อมค่อยหาทางแก้ไขปัญหา และบางคนก็ไม่สนใจไม่แก้ไขปล่อยปัญหาลงไป”

1.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ร่วมกันอภิปรายในประเด็นข้างต้น เพื่อสะท้อนให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองที่เป็นผลมาจากประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของแต่ละคนที่เกิดการเรียนรู้จึงส่งผลให้แต่ละคนมีวิธีการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่แตกต่างกันตามแนวคิดของพฤติกรรม “พฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการเรียนรู้” โดยระหว่างการอภิปรายผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการถามและการฟังอย่างตั้งใจ

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จากประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของตนเองเกี่ยวกับความสามารถในการแก้ไขปัญหาของตนเองว่าเป็นอย่างไร โดยค้นหาสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้ประโยชน์จากการตัดสินใจเลือกใช้วิธีการแก้ไขปัญหาที่ผิดพลาด “ขอให้สมาชิกได้นึกย้อนกลับไปในอดีต เพื่อว่ามีครั้งใดหรือไม่ที่เราตัดสินใจผิดพลาด หรือ ถ้ากลับไปได้จะไม่ใช้วิธีเหล่านั้นมาแก้ไขปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์”

2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้เล่าประสบการณ์และแลกเปลี่ยนมุมมองภายในกลุ่ม โดยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจและทักษะการสะท้อนความคิดและความรู้สึกจากสิ่งที่สมาชิกได้เล่า เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มได้พิจารณาว่าไม่ใช่ว่าวิธีการอะไรก็ได้ที่จะใช้แก้ไขปัญหาก็สำเร็จ หากแต่วิธีการหนึ่งอาจจะเหมาะกับคนๆ หนึ่ง หรืออาจจะเหมาะกับการแก้ไขปัญหาบาง

สถานการณ์เท่านั้น หากสมาชิกรีบตัดสินใจโดยไม่ได้ใช้ความคิดก็อาจจะส่งผลกระทบต่ออื่น ๆ และอาจจะทำให้ปัญหานั้นยังไม่ได้รับการแก้ไข

2.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันพิจารณาและใช้ความคิดว่า อะไรที่ทำให้คนเราเลือกใช้วิธีการที่แก้ปัญหาไม่เหมาะสม เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความสัมพันธ์ของความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ตัวอย่างเช่น “เวลาเกิดเหตุการณ์ที่ถูกส่งข้อความมาล้อเลียน คำทอ ไม่ดีครั้งหนึ่ง ก็คิดว่าต่อไปจะเกิดแต่เหตุการณ์ไม่ดีขึ้นได้อีก” “เอาแต่โทษตัวเองว่าเป็นต้นเหตุของเรื่องแย่ๆ” “ควนสรุปจากเหตุการณ์เดียวและคิดว่าตัวเองสมควรถูกทำร้าย” และจากนั้นให้สมาชิกได้ร่วมกันเสนอความคิดที่มีเหตุผลเพื่อโต้แย้งความคิดที่ไม่เหมาะสม ด้วยการวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียจากความคิดนั้นๆ ว่าจะมีผลอย่างไรบ้าง

2.4 ผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับและการเสริมแรงทางบวกโดยกล่าวชมเชยแก่สมาชิกแต่ละคน และยกตัวอย่างความคิดที่ดีของสมาชิกเพื่อเป็นตัวแบบให้แก่สมาชิกในกลุ่ม “จากการนำเสนอของ ... ถือว่าเป็นความคิดที่น่าสนใจและเชื่อว่าสมาชิกหลายคนก็เห็นด้วยว่าการคิดอย่างรอบคอบและไม่ด่วนตัดสินใจจะช่วยให้เราตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม”

2.5 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกยกตัวอย่างปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์คนละ 1 สถานการณ์เพื่อเป็นตัวอย่างให้สมาชิกได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและร่วมกันคิดหาวิธีการที่ใช้ในการแก้ไขปัญหานั้นให้วิเคราะห์ถึงข้อดีและข้อเสียของแต่ละวิธีที่ตนเองได้เลือก และผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการตั้งคำถาม เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ทำความเข้าใจปัญหาและเข้าใจความคิด ความรู้สึกจากมุมมองของตนเองที่มีต่อปัญหาและเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมแลกเปลี่ยนถึงวิธีการที่แก้ปัญหาที่มีหลากหลายวิธีการต่อกลุ่มโดยถามว่า “เราสามารถให้คำแนะนำอะไรได้บ้างเกี่ยวกับการแก้ปัญหการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในครั้งนี้” ซึ่งช่วยสมาชิกได้เห็นแนวทางและแบบอย่างที่จะตรงกับความคิดและความรู้สึกของตนเองไปปรับใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

2.6 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มได้เขียนปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของตน หรือระบุพฤติกรรมที่ต้องการจะเปลี่ยน ทักษะใหม่ที่พวกเขาต้องการที่จะเรียนรู้ในการพัฒนากลยุทธ์ในการแก้ปัญหามาเพื่อจัดการกับปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ โดยทำความเข้าใจจากใบงานเรื่องการแก้ปัญหา

2.7 ผู้นำกลุ่มนำอธิบายแนวคิดเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ (Thomson, 2003: 146) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้เพื่อเป็นแนวทางการมุ่งแก้ปัญหา ได้แก่ 1) การรับรู้ถึงปัญหา (Sensing Problems) 2) การค้นหาข้อเท็จจริง (Fact-finding) โดยตั้งคำถาม 3) การค้นพบปัญหา (Problem-finding) เป็นการตรวจสอบและวิเคราะห์สถานการณ์ 4) การค้นพบแนวความคิด (Ideafinding) เป็นการสำรวจและสร้างวิธีการที่เป็นทางเลือกเพื่อแก้ไขปัญหา 5) การค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา (Solution-finding) เป็นการตรวจสอบวิธีการทั้งหมด เลือกวิธีการที่ดีที่สุดเพื่อนำไปใช้และ 6) การค้นพบการยอมรับ (Acceptance-finding) อธิบายสิ่งที่จำเป็นต้องปฏิบัติ และจะปฏิบัติให้สำเร็จได้อย่างไร โดยการตั้งคำถาม วางแผนนำแผนไปสู่การปฏิบัติและประเมินผลการเปลี่ยนแปลง

2.8 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้นำเสนอสิ่งตนเองได้เขียนไปในใบงานเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับทราบว่าแต่ละคนมีแนวทางในการการแก้ไขปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์อย่างไรบ้าง

3. ขั้นยุติกลุ่ม

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนสรุปเรื่องราวและสิ่งต่างๆ ที่ตนได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ “หลังจากที่ทุกคนได้เล่าและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ส่วนตัวที่เป็นประโยชน์และมีคุณค่าในกลุ่มแล้ว อยากให้สมาชิกแต่ละคนสรุปเรื่องราวหรือบอกถึงสิ่งที่ตนเองได้รับ เรียนรู้จากการ เข้าร่วมการให้คำปรึกษาครั้งนี้”

3.2 ผู้นำกลุ่มได้เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ซักถามหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม

3.4 นัดหมายการให้คำปรึกษากับสมาชิกในกลุ่มครั้งที่ 5

การประเมินผล

1. ใช้การสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับ ความสนใจ การแสดงออกความคิดเห็น และความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และการสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มสังเกตการมีปฏิสัมพันธ์ในการทำกิจกรรมของสมาชิกภายในกลุ่ม

3. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้รับในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

ใบงานที่ 3

“การแก้ไขปัญหา”

คำชี้แจง : ให้นักเรียนอ่านข้อความในแต่ละช่องและเขียนคำตอบลงในช่องว่างที่กำหนดให้

ลำดับที่ 1: การระบุปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

.....

.....

ลำดับที่ 2: วิธีการแก้ไขปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

(เขียนวิธีการแก้ไขปัญหาคิดว่าเหมาะสมกับตนเอง)

.....

.....

ลำดับที่ 3: ข้อดีและข้อเสียของวิธีที่นำมาใช้แก้ปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

ข้อดี.....

ข้อเสีย

.....

ลำดับที่ 4: ระบุขั้นตอนในการแก้ไขปัญหาลงสำเร็จตามเป้าหมาย

(ระบุขั้นตอนที่ตนเองเข้าใจ เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาลงสำเร็จ)

.....

.....

.....

.....

ลำดับที่ 5: การเปลี่ยนแปลงหลังจากที่ได้วางแผนไว้

.....

ครั้งที่ 6

เรื่อง การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)

แนวคิดสำคัญ

การสนับสนุนทางสังคมนั้นเป็นความสามารถในการเปิดรับและเข้าถึงการสนับสนุนด้านจิตใจจากเพื่อน ครอบครัว คนใกล้ชิด โดยในที่นี้ผู้นำกลุ่มจะนำทฤษฎีการวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (Transactional Analysis) ซึ่งพัฒนาโดย อีริก เบิร์น (Eric Berne) เพราะทฤษฎีนี้เชื่อว่ามนุษย์เป็นบุคคลที่มีคุณค่า บุคลิกภาพและชีวิตส่วนตัวสามารถปรับปรุงด้วยการเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงของตนเองออกมาหรือการค้นให้พบถึงความเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งบุคคลที่มีความเป็นตัวของตัวเองจะเป็นบุคคลที่มีศักยภาพด้านการตระหนักรู้ในตนเอง (Awareness) ลักษณะของความเป็นธรรมชาติ (Spontaneity) รวมถึงมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับบุคคลอื่น (Intimacy) ทฤษฎีนี้สรีรทราในความสามารถของบุคคลที่จะเปลี่ยนแปลงแบบแผนพฤติกรรมของตนเองใหม่เบิร์นมีความเชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถที่จะเลือกแต่น้อยคนนักที่จะตระหนักถึงความจำเป็นของการมีอิสระแก่ตนรูปแบบของการสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นใช้เป็นที่ทำนายได้ถึงควมมีประสิทธิภาพของความสัมพันธ์สภาวะจิตของบุคคล ระบบความคิดที่แยกออกมาความรู้สึกและพฤติกรรมในบุคลิกภาพเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดแบบแผนพฤติกรรม ซึ่งสภาวะจิตที่ดีและสามารถที่จะตัดสินใจเพื่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิตและเชื่อว่าจำนวนและลักษณะของการได้รับความเอาใจใส่กับคำสั่งที่บุคคลได้รับในวัยเด็กเป็นตัวแปรสำคัญในการกำหนดบุคลิกภาพประกอบกับการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสัมพันธ์ภาพความสมดุลระหว่างสภาวะอีโก้จะเป็นตัวกำหนดบุคลิกภาพและผลัดดันพฤติกรรม (ดวงมณี จงษ์รักษ์, 2549)

โดยผู้นำกลุ่มจะใช้เทคนิคการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ การวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถเข้าใจบุคลิกภาพของตนเอง และปรับวิธีการสื่อสารของตนให้เหมาะสมเมื่อตนเองนั้นต้องเผชิญกับปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ และทำให้เกิดการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อบุคคลอื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรับรู้และเข้าใจถึงบุคลิกภาพของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจรูปแบบของการสื่อสารอย่างเหมาะสมเมื่อต้องเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์และรับรู้ความรู้สึกที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง

ระยะเวลา 60 นาที

อุปกรณ์

1. ดินสอสี
2. ดินสอ และ ยางลบ
3. คลิปวิดีโอ เรื่อง Social Support
4. ใบความรู้ เรื่อง “สัมพันธภาพระหว่างบุคคล”
5. ใบงาน เรื่อง “การวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ”
6. ใบงาน เรื่อง “การวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล”

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Transactional Analysis) โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ การวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล และการแสดงบทบาทสมมติ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย ด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส และพูดคุยเกี่ยวกับผลของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมามีความรู้สึกละเอียดอย่างไร เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนถึงการเข้าร่วมกลุ่มที่ผ่านมา

1.2 ผู้นำกลุ่มบอกวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 6

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มถึงการแสดงออกที่เป็นการส่งเสริมสัมพันธภาพกับผู้อื่นและการแสดงออกที่ทำลายสัมพันธภาพ โดยการยกตัวอย่างจากคลิปวิดีโอเรื่องของการสนับสนุนทางสังคมว่ามีข้อดีอย่างไรหากเรามีปฏิสัมพันธ์และการสนับสนุนทางสังคมที่ดี และข้อพร่องของการที่ไม่มีการสนับสนุนทางสังคมเป็นอย่างไร

2.2 ผู้นำกลุ่มอธิบายความรู้เรื่องโครงสร้างบุคลิกภาพให้สมาชิกเข้าใจ ตามเอกสารความรู้ ประกอบ และผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสำรวจและวิเคราะห์บุคลิกภาพของตนเองว่ามีโครงสร้างบุคลิกภาพลักษณะใด จาก 3 ลักษณะ คือ ลักษณะความเป็นเด็ก (C: Child) ลักษณะความเป็นพ่อแม่ (P: Parent) ลักษณะความเป็นผู้ใหญ่ (A: Adult) และให้สมาชิกกลุ่มเขียนลงในเอกสารเรื่อง “การวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ”

2.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเล่าถึงพฤติกรรมที่แสดงออกจากการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพของตนเอง และพฤติกรรมเหล่านั้นส่งผลต่อสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นอย่างไร

2.4 ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มถึงการสื่อสารที่เป็นการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และการสื่อสารที่ทำลายสัมพันธภาพ

2.5 ผู้นำกลุ่มอธิบายความรู้เรื่องการสื่อสารระหว่างบุคคล 3 แบบ ตามเอกสารความรู้ประกอบ และให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทสมมติการสื่อสาร 3 แบบ คือ การสื่อสารที่สอดคล้อง (Complementary Transaction) การสื่อสารที่ขัดแย้ง (Crossed Transaction) การสื่อสารแบบซ่อนเร้น (Ulterior Transaction) และให้สมาชิกกลุ่มเขียนลงในเอกสารเรื่อง “การวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล”

2.6 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเล่าถึงความรู้ สึกที่ได้รับจากการสื่อสารทั้ง 3 แบบ และการสื่อสารแบบใดที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพแก่ผู้อื่น

3. ขั้นยุติกลุ่ม

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงการแสดงออกและการสื่อสารที่เหมาะสม ที่ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพกับผู้อื่น

3.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ และผู้นำกลุ่มสนับสนุนส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติจริง

3.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยที่มี จากนั้นแสดงความขอบคุณและนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากความใส่ใจ และความร่วมมือตลอดระยะเวลาของการให้คำปรึกษา
2. ผู้นำกลุ่มสังเกตการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ และวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคลของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน
3. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากการสรุปการแสดงออกและการสื่อสารที่เหมาะสมที่ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพกับผู้อื่น และแนวทางในการนำไปปฏิบัติจริงของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน



ใบความรู้

เรื่อง “สัมพันธภาพระหว่างบุคคล”

โครงสร้างบุคลิกภาพ

อีริก เบิร์น (Eric Berne) ได้แบ่งโครงสร้างทางบุคลิกภาพออกเป็น 3 ลักษณะ โดยการทำต่างๆ

ของบุคคลในแต่ละช่วงเวลาขึ้นกับว่าระบบใดทำงานในขณะนั้น (วัชร ทรัพย์มี, 2554)

1. ลักษณะความเป็นเด็ก (C: Child) เป็นความรู้สึกและการกระทำเหมือนกับที่เคยมีประสบการณ์ในวัยเด็ก เช่น ดีใจ กระโดดโลดเต้น ไม่อยู่นิ่ง ซึ่งเป็นการแสดงออกแบบเด็กๆ
2. ลักษณะความเป็นพ่อแม่ (P: Parent) เป็นส่วนที่มีพฤติกรรมเหมือนผู้ที่ที่เป็นพ่อแม่คน เป็นการกระทำ ทักษะและความรู้สึก ได้มาจากบุคคลในสิ่งแวดล้อมซึ่งอาจเป็นพ่อแม่ หรือ บุคคลอื่นที่ได้เลี้ยงดูมา
3. ลักษณะความเป็นผู้ใหญ่ (A: Adult) ส่วนนี้เป็นส่วนที่มีการประมวลข้อมูลที่แม่นยำไม่บิดเบือน มาวิเคราะห์และตัดสินใจโดยใช้วิจารณ์ญาณ เป็นความสามารถที่ใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล

ตัวอย่างโครงสร้างบุคลิกภาพ 3 ลักษณะ

1. การมีแฟนหรือคนรักในวัยเรียน

P: เดียวก็เรียนไม่จบ

A: เป็นเรื่องปกติแต่ต้องรู้จักหน้าที่ของตัวเอง

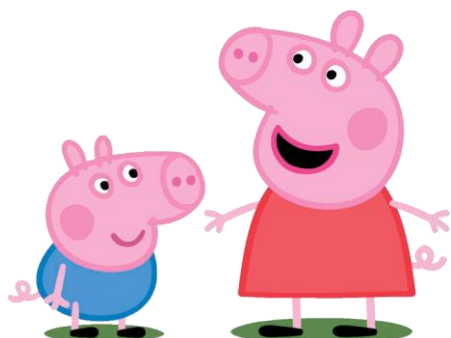
C: สมัยนี้ใครๆ เขาก็มีกันแฟนกันปะ

2. มีคนเอาขนมไทยมาให้ขณะที่กำลังลดน้ำหนัก

P: นี่เธอจะแกล้งกันรีเปล่า ก็รู้ว่าฉันกำลังลดน้ำหนัก

A: ขอบใจนะ แต่กำลังลดน้ำหนักอยู่คงจะทานไม่ได้

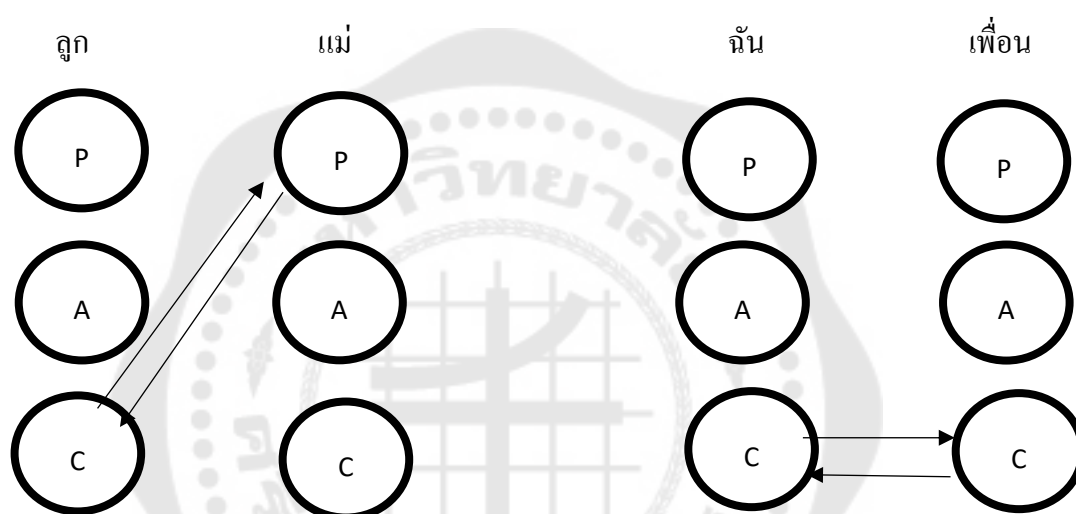
C: สุดปัง น่ากินเวอร์ ชักขึ้นสองชิ้นคงไม่เป็นไรหรอกเนอะ



การสื่อสารระหว่างบุคคล

การสื่อสารระหว่างบุคคล เป็นการติดต่อสัมพันธ์โดยการมีสิ่งเร้าและการตอบสนองด้วยวิธีต่างๆ 3 แบบ ได้แก่

1. การสื่อสารที่สอดคล้อง (Complementary Transaction) เป็นการสื่อสารที่การตอบสนองที่ได้รับเป็นไปตามที่คาดหวัง ไม่ขัดแย้งกัน ถ้อยทีถ้อยอาศัยและราบรื่น การสื่อสารแบบนี้ไม่ส่งผลเสียต่อสัมพันธภาพทำให้สามารถสนทนาต่อไปได้เรื่อยๆ ตัวอย่างเช่น



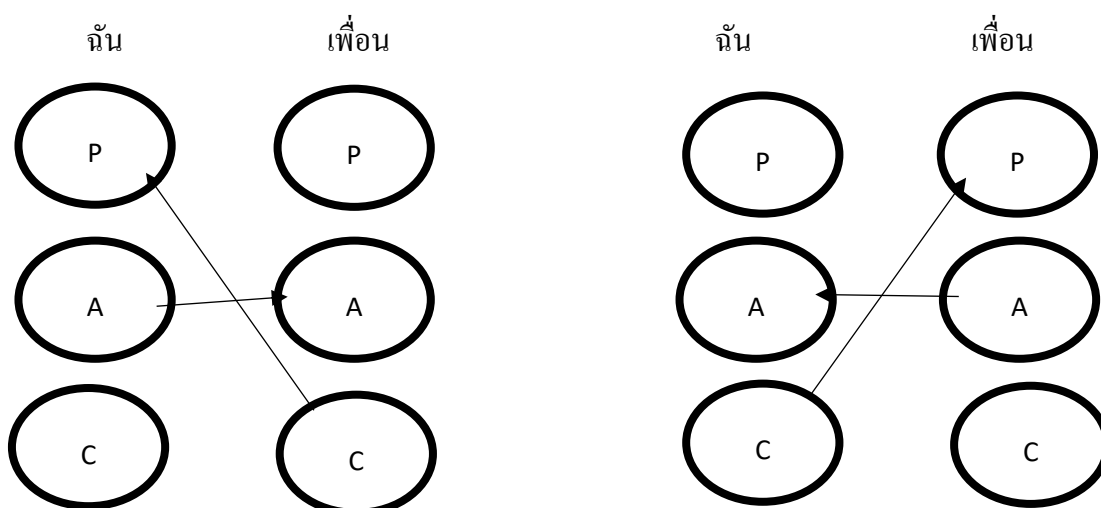
ลูก: หนูโดนเพื่อนล้อเรื่องอ้วนในไลน์คะแม่

จัน: ไม่อยากเข้าเรียนเลย

แม่: มาหาแม่มาเล่าให้แม่ฟังได้มั๊ยคะคนดีของแม่

เพื่อน: จันด้วย จันเราโตกัน

2. การสื่อสารที่ขัดแย้ง (Crossed Transaction) เป็นการสื่อสารโดยที่ฝ่ายหนึ่งได้รับการตอบสนองไม่ตรงกับที่คาดหวัง ซึ่งจะเป็นการทำลายสัมพันธภาพ หรือทำให้เกิดความเข้าใจผิด



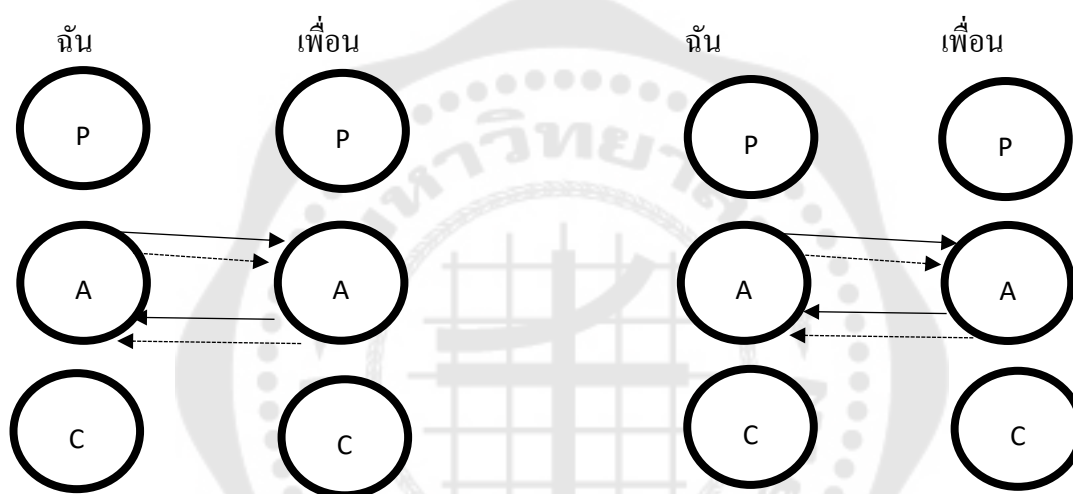
ฉัน:รูปนี้หน้าเธอดูแปลกไปนะ

ฉัน:ฉันไม่อยากอ่านหนังสือแล้ว

เพื่อน:เธอนี่ชอบตำหนิฉันนะ

เพื่อน:แต่เราอ่านเกือบจบแล้วนะ

3. การสื่อสารแบบซ่อนเร้น (Ultior Transaction) เป็นการสื่อสารแบบพุดอย่างหนึ่งแต่ใจคิดอีกอย่างหนึ่ง สัมพันธภาพแบบนี้จะมีลักษณะของการสื่อความหมายทางสังคม และในเวลาเดียวกันก็มีความรู้สึกหรือจุดหมายอื่นซ่อนเร้นอยู่ ตัวอย่างเช่น



ฉัน:ดีใจด้วยที่ได้เลื่อนตำแหน่ง

(สิ่งที่ซ่อนเร้น): เอาใจนายเก่งละสิ

เพื่อน: ขอบใจนะเธอ

(สิ่งที่ซ่อนเร้น): อิจฉาละสิ

ฉัน:วันนี้วันอะไรนะ

(สิ่งที่ซ่อนเร้น): วันนี้วันเกิดฉัน

เพื่อน:วันศุกร์

(สิ่งที่ซ่อนเร้น): แกลึงลิ้ม

หมายเหตุ เส้นเต็มแสดงถึงระดับการสื่อสารเชิงสังคมที่ปรากฏ (Social Level)

เส้นประแสดงถึงระดับการ สื่อสารของสิ่งที่ซ่อนเร้นในใจ (Psychological Level)

ใบงานที่4 เรื่อง “การวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ”

ให้นักศึกษาสำรวจและวิเคราะห์บุคลิกภาพของตนเองว่ามีบุคลิกภาพลักษณะใด และเขียนบรรยายพฤติกรรมของตนเองที่แสดงออก

1. ลักษณะความเป็นเด็ก (C: Child) พฤติกรรมของตนเองที่แสดงออก

.....

.....

.....

2. ลักษณะความเป็นพ่อแม่ (P: Parent) พฤติกรรมของตนเองที่แสดงออก

.....

.....

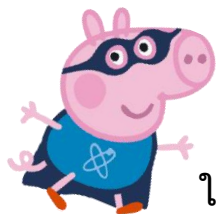
.....

3. ลักษณะความเป็นผู้ใหญ่ (A: Adult) พฤติกรรมของตนเองที่แสดงออก

.....

.....

.....



ใบงานที่ 5 เรื่อง “การวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล”

ให้สมาชิกแสดงบทบาทสมมติการสื่อสารทั้ง 3 แบบพร้อมทั้งลากลูกศรแสดงให้เห็นกาสื่อสารการสื่อสารที่สอดคล้อง (Complementary Transaction)

ฉัน	เพื่อน	บทสนทนา
P	P	ฉัน:.....
A	A	เพื่อน:.....
C	C	ฉัน:.....
		เพื่อน:.....

การสื่อสารที่ขัดแย้ง (Crossed Transaction)

ฉัน	เพื่อน	บทสนทนา
P	P	ฉัน:.....
A	A	เพื่อน:.....
C	C	ฉัน:.....
		เพื่อน:.....

การสื่อสารแบบซ่อนเร้น (Ulterior Transaction)

ฉัน	เพื่อน	บทสนทนา
P	P	ฉัน:.....
A	A	เพื่อน:.....
C	C	ฉัน:.....
		เพื่อน:.....

ครั้งที่ 8

เรื่อง การกล้าแสดงออก

แนวคิดสำคัญ

การกล้าแสดงออกเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นจริงนั้นเป็นการให้สมาชิกภายในกลุ่มได้คิดและแสดงความรู้สึก รวมไปถึงการพูด เพื่อตัดสินใจในสถานการณ์นั้นๆ โดยการเผชิญกับปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นจริงนั้นจะคล้ายกับการเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง แต่จะมีความแตกต่างจากการเผชิญปัญหาแบบการตอบสนองที่สำคัญ คือ เหตุการณ์นั้นยังไม่เกิดขึ้น โดยบุคคลสามารถนำปัญหานั้นมาเตรียมความพร้อมและใช้ความพยายามในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น เช่น การกล้าแสดงออกในการพูดและเตรียมความพร้อมในการพูดต่อสาธารณชน การสัมภาษณ์ต่างๆ การเปลี่ยนบทบาทสถานะของบุคคล ถือว่าเหตุการณ์เหล่านี้มีความเสี่ยงที่อาจจะก่อให้เกิดความรุนแรงหรือความผิดพลาดแก่บุคคล (Schwarze; & Knoll. 2007: 395-396)

การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ผู้นำกลุ่มได้ใช้แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการเผชิญกับความจริง (Reality Therapy) ของวิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) เพื่อช่วยให้สมาชิกพบความต้องการของตนเอง โดยมีความพึงพอใจรวมไปถึงความรับผิดชอบ ตลอดจนสามารถเลือกปฏิบัติในสิ่งที่เป็นปัจจุบัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ โดยมีแนวคิดที่สำคัญ คือ ความต้องการและพฤติกรรมที่มีเป้าหมายของมนุษย์ (Human Needs and Purposeful Behavior) พฤติกรรมของบุคคลมีเป้าหมายเพื่อตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน เช่น ความต้องการมีชีวิตรอด (Survival) ความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ (Love and Belonging) ความต้องการอำนาจ (Power) ความต้องการอิสระ (Freedom) และความต้องการความสนุกสนาน (Fun) และแนวคิดสาระสำคัญของทฤษฎีทางเลือก (The Essence of Choice Theory) ที่ระบุว่า วิธีการที่บุคคลจะสามารถควบคุมเหตุการณ์ต่างๆ ได้ก็คือการที่บุคคลเลือกในสิ่งที่จะทำให้เกิดผล หากไม่คำนึงถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตแล้ว บุคคลจะสามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพได้ก็ต่อเมื่อ บุคคลนั้นตระหนักถึงการดำเนินชีวิตและวางแผนชีวิตชีวิตด้วยสิ่งที่เป็นปัจจุบัน (Corey. 2012: 394)

เทคนิคและทักษะสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้คือ เทคนิคการเผชิญหน้า (Confrontation) ที่สมาชิกตระหนักถึงการเผชิญความจริงกับข้อขัดแย้งระหว่างสิ่งที่ตนเองพูดกับสิ่งที่ตนเองกำลังทำอยู่ เพื่อช่วยให้สมาชิกตอบสนองกับความต้องการของตนเองได้แท้จริง แม้ว่าหนทางที่จะตอบสนองความต้องการของตนเองนั้นจะมีอุปสรรคขวางอยู่ก็ตาม (Corey; & Corey. 2014: 130-131) เทคนิคคำถามทางเลือก (Choice Questions) (Geldard; & Geldard. 1999: 104) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจทางเลือกและผลลัพธ์ที่แตกต่างจากการตัดสินใจของตนเองและเป็นการเตรียมตัวที่ดีในสถานการณ์ในอนาคต และเทคนิคบทบาทสมมติ (Geldard; & Geldard. 1999:137) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงออกทางความคิดและความรู้สึกของตนเอง และเรียนรู้แนวทางในการแสดงออกที่เหมาะสมได้นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มทักษะเบื้องต้นในการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ทักษะการตีความ ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการถาม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมตนเองให้พร้อมในการกล้าแสดงออกเพื่อเผชิญปัญหาที่กำลังเกิดขึ้น
2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มระบุวิธีการลดความตึงเครียดจากเหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจถึงแหล่งที่สามารถให้การช่วยเหลือตนเองในการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น

ระยะเวลา 60 นาที

อุปกรณ์

1. ใบงานชั้นการกล้าแสดงออกกับประโยคการเผชิญปัญหา
2. ดินสอ และ ยางลบ
3. กระดาษ A4

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มจะได้นำคำทั้ง 4 คำ ที่ผู้นำกลุ่มได้ให้ไปนั้นมาแสดงความคิดเห็นว่ามีความเกี่ยวข้องอย่างไรบ้างกับการใช้ชีวิตประจำวันของคนเรา

ในปัจจุบันและมีการแสดงบทบาทสมมติเพื่อเตรียมรับมือกับสิ่งที่จะขึ้นในอนาคต และพร้อมที่จะยอมรับในการตัดสินใจของตนเอง เทคนิคการเผชิญหน้า (Confrontation) ที่สมาชิกตระหนักถึงการเผชิญความจริงกับข้อขัดแย้งระหว่างสิ่งที่ตนเองพูดกับสิ่งที่ตนเองกำลังทำอยู่ เทคนิคคำถามทางเลือก (Choice Questions) (Geldard; & Geldard. 1999: 104) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจทางเลือกและผลลัพธ์ที่แตกต่างจากการตัดสินใจของตนเองและเป็นการเตรียมตัวที่ดีในสถานการณ์ในอนาคต เทคนิคบทบาทสมมติ (Geldard; & Geldard. 1999:137) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงออกทางความคิดและความรู้สึกของตนเองและเรียนรู้แนวทางในการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปรายละเอียดต่างๆ ที่ได้สนทนากันระหว่างกระบวนการกลุ่ม โดยดำเนินการตามลำดับขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และและสอบถามข้อคิดเห็นจากสมาชิกจากกลุ่มว่าการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมานั้นเป็นอย่างไร เพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง ให้ความรู้สึกอบอุ่นและเกิดความไว้วางใจกัน

1.2 ผู้นำกลุ่มซักถามพูดคุยเกี่ยวกับความก้าวหน้าในสัมพันธภาพของสมาชิกกลุ่มหลังจากที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษามาแล้ว 7 ครั้งว่าเป็นอย่างไรบ้าง

1.3 ผู้นำกลุ่มบอกวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ 8

1.4 ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่า “ใครคิดว่าการกล้าแสดงออกนั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก” และถามต่อว่า “มีใครเคยได้ยินคำว่าเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นบ้าง และสำหรับคนที่ยังไม่เคยยินคำดังกล่าวมาก่อน อยากให้สมาชิกกลุ่มได้ลองใช้ความคิดคาดเดาคำตอบว่าน่าจะเป็นอย่างไร” ผู้นำกลุ่มใช้การฟังอย่างตั้งใจและการถาม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันอภิปรายในประเด็นข้างต้น

1.5 ผู้นำกลุ่มให้แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นจริงที่ถูกต้องว่าคืออะไร โดยการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้ปัญหาที่จะเกิดขึ้น และการเตรียมความพร้อมในการรับมือกับสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นด้วยการวางแผน การแสดงออกอย่างเหมาะสม การคิดหาวิธีการแก้ปัญหา และการค้นหาข้อมูลต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการเผชิญปัญหาให้ดีขึ้น

2. ขั้นตอนดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มได้พูดถึงคำ 4 คำที่มีความหมายต่างกันให้สมาชิกในกลุ่มได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยคำที่กำหนดให้คือ “การกล้าแสดงออก การรับมือ การเตรียมพร้อม การป้องกัน มีความเกี่ยวข้องอย่างไรบ้างกับการใช้ชีวิตประจำวันของคนเราในปัจจุบัน และจากคำ 4 คำที่กำหนดให้สมาชิกคนใดสามารถที่ยกตัวอย่างที่เกี่ยวข้องประกอบได้บ้าง โดยอยากให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้ยกตัวอย่างสถานการณ์การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์จากคำ 1 คำ” โดยระหว่างที่สมาชิกกลุ่มได้อธิบายผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจและทักษะการถาม เพื่อให้เกิดความชัดเจนในการอธิบายของสมาชิกมากขึ้น

2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกลองสังเกตถึงความแตกต่างและความเหมือนของสถานการณ์ที่สมาชิกภายในกลุ่มได้ยกตัวอย่างขึ้น รวมทั้งสังเกตอารมณ์และสีหน้าที่แสดงออกต่อสถานการณ์เหล่านั้น ว่าเป็นอย่างไร โดยเน้นให้สมาชิกได้รับรู้เกี่ยวกับความวิตกกังวล ความเครียดที่ตนเองอาจจะรู้สึกกับสถานการณ์การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่กำลังจะเกิดขึ้น โดยใช้ทักษะการสะท้อนความคิดและความรู้สึก (Reflection of Thinking and Feeling) “จากเรื่องที่เราได้เล่าให้กลุ่มฟังนั้น เรารู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้นนี้”

2.3 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเผชิญหน้า (Confrontation) ให้สมาชิกได้เล่าถึงสิ่งที่ตนเองได้ลงมือกระทำไปบ้างแล้วเกี่ยวกับการเผชิญหน้ากับปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น โดยตรวจสอบถึงสิ่งที่ไม่สอดคล้องระหว่างความคิด ความรู้สึกและการกระทำของสมาชิก เช่น ไม่ชอบเพื่อนที่มาล้อเลียนเรื่องตัวเองนั้นอ้วนไม่ได้ดูดีในไลน์กลุ่ม และคิดว่าเพื่อนน่าจะยังล้อเลียนตนเองต่อไป แต่เมื่อสมาชิกเล่าเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองในเวลาพักเที่ยงหรือเวลาว่างกลับพบว่า มีพฤติกรรมล้อเลียนเพื่อนคนอื่นๆผ่านทางไลน์อยู่บ่อยครั้ง ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเผชิญหน้าว่า “หนูต้องการให้เพื่อนเลิกล้อเลียนหนูแต่หนูก็ยังล้อเลียนเพื่อนคนอื่นๆผ่านทางไลน์”

2.4 ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดถึงประโยชน์จากการเตรียมตัวในการกล้าแสดงออกกับการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น เพื่อชี้ให้เห็นความสำคัญของการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่กำลังจะเกิดขึ้นและกล้าที่จะเผชิญหน้ากับความ

จริงมากยิ่งขึ้น โดยใช้เทคนิคคำถามทางเลือก (ChoiceQuestions) (Geldard,; & Geldard. 1999: 104) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจทางเลือกและผลลัพธ์ที่แตกต่างจากการตัดสินใจของตนเองและเป็นการเตรียมตัวที่ดีในสถานการณ์ในอนาคต และให้ความเชื่อมั่นว่าสมาชิกมีความสามารถในการเผชิญปัญหาได้ด้วยตนเอง โดยเริ่มต้นจากการรับรู้ปัญหา หรือความวิตกกังวลที่กำลังเกิดขึ้นเพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในการเตรียมตัว และสำรวจหาแนวทางในการสร้างความพร้อมเพื่อรับมือกับเหตุการณ์นั้น ๆ “จริงอยู่ที่ว่าเมื่อปัญหากำลังจะเกิดขึ้นก็ย่อมส่งผลกระทบต่อทางตรงกับคนเรา แต่เราก็สามารถรับรู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองได้ว่า สิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นนั้นมีผลอย่างไรบ้าง หากเราไม่สามารถรับมือหรือเตรียมพร้อมได้ทันเวลา” กลัวก็ต้องเจอ ไม่ชอบก็ต้องเจอดังนั้นจะดีกว่าไหมถ้าหากเราสามารถเผชิญหน้ากับความจริงและยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งที่เราสามารถกำหนดได้เอง”

- ถ้าหากเรารู้สึกกังวลและไม่กล้าแสดงออกเมื่อเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์จะอย่างไร
- ถ้าหากเราไม่ตัดสินใจทำอะไร หรือไม่วางแผนในการแก้ปัญหาเมื่อถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เลย เมื่อต้องเผชิญหน้ากับปัญหานั้นจริงๆจะเป็นอย่างไร
- ถ้าหากเราเตรียมรับมือ วางแผนหาแนวทางในการแก้ปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้อย่างรัดกุมจะก่อให้เกิดผลอย่างไรบ้าง

2.5 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันระบุนแนวทางต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ตนเองสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งอาจจะเป็นประสบการณ์ตรงในอดีตของสมาชิกหรือ จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคบทบาทสมมติ (Role Play) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงออกทางทั้งความคิด ความรู้สึกและท่าทาง โดยให้กลุ่มยกตัวอย่างปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่เกิดขึ้นมา 1 ตัวอย่าง และเลือกสมาชิก 2-3 คนในการแสดงบทบาทสมมติในกลุ่มสมาชิกที่เหลือเป็นผู้รับชมและให้สังเกตถึงวิธีการแก้ปัญหาของเพื่อนที่แสดงว่าเป็นอย่างไร

2.6 ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มหลังจากได้ชมการแสดงบทบาทสมมติจากสมาชิกภายในกลุ่มว่าเป็นอย่างไรบ้างแนวทางในการแก้ปัญหาที่สมาชิกเลือกใช้เป็นอย่างไร และมีสมาชิกคนใดที่อยากจะแสดงถึงแนวทางในการแก้ปัญหาอื่นๆอีกหรือไม่ ที่ตนคิดว่าจะเป็นแนวทางที่ดีและน่าจะสามารถนำมาใช้ได้จริงในสถานการณ์นั้นๆ

2.7 ผู้นำกลุ่มอธิบายเทคนิคการใช้ประโยคต่าง ๆ ในการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ให้สมาชิกกลุ่มได้ทำความเข้าใจเพื่อเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถนำไปใช้กับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่กำลังจะขึ้น และยังช่วยให้สมาชิกมีทักษะกล้าแสดงออก มีมุมมองการคิดเชิงบวกและความรู้สึกที่ดีกับเหตุการณ์ร่วมด้วย โดยผู้นำกลุ่มแจกใบงานชั้นการกล้าแสดงออกและประโยคการเผชิญปัญหา ก่อนเผชิญหน้ากับสถานการณ์ขณะที่เผชิญหน้าสถานการณ์และหลังจากที่เผชิญหน้ากับสถานการณ์

2.8 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ทบทวนเกี่ยวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในอดีตที่ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์และให้เลือกมาเพียงหนึ่งเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของแต่ละคน โดยอธิบายถึงเหตุการณ์นั้นและลงเขียนประโยคการเผชิญปัญหาที่ช่วยให้สามารถเผชิญปัญหาได้ดียิ่งขึ้นทั้ง 3 ระยะ (ก่อนเกิดเหตุการณ์ ขณะเกิดเหตุการณ์ และหลังเกิดเหตุการณ์)

2.9 หลังจากทีสมาชิกแต่ละคนได้เขียนเสร็จแล้ว เปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ลองแลกเปลี่ยนและเล่าสถานการณ์ต่างๆ ที่แต่ละคนได้เผชิญมาในอดีตว่าถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในรูปแบบใดมาบ้างร่วมพูดคุยกันภายในกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันรวมความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยคในการเผชิญปัญหาที่ดีที่สามารถนำไปใช้ได้จริงทั้ง 3 ระยะที่ได้ทำไปเพื่ออีกการคิดและการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการพูดและการตัดสินใจในสถานการณ์นั้นๆ

3. ขัณยุดิกลุ่ม

3.1 ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 8 ในสิ่งที่ได้เรียนรู้ มุมมองที่จะปรับเปลี่ยนและสิ่งที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันต่อไป จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมในส่วนสำคัญที่สมาชิกกลุ่มอาจจะไม่ได้กล่าวถึง โดยเฉพาะการกล้าแสดงออกในการตัดสินใจ และการพูดเพื่อให้สามารถเผชิญหน้ากับการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้อย่างเหมาะสม

3.2 ผู้นำกลุ่มกล่าวให้กำลังใจสมาชิกภายในกลุ่มในเรื่องของการกล้าแสดงออกทางความคิดและการพูดความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

3.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยที่มี จากนั้นแสดงความขอบคุณและนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากความใส่ใจ และความร่วมมือตลอดระยะเวลาของการให้คำปรึกษา
2. ผู้นำกลุ่มสังเกตการมีปฏิสัมพันธ์ในการปฏิบัติกิจกรรมของสมาชิกภายในกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้รับในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้



ใบงานที่ 6

“การกล้าแสดงออกและประโยชน์การเผชิญปัญหา”

คำชี้แจง ให้นักเรียนระบุและอธิบายเกี่ยวกับเหตุการณ์การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่ตนเองรู้สึกเป็นกังวล ไม่สบายใจ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มเขียนประโยคที่ตนเองสามารถนำไปใช้ในการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้จริง ตั้งแต่ก่อนเผชิญปัญหา ขณะที่เผชิญปัญหา และหลังจากที่เผชิญปัญหา

สถานการณ์การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ :

.....

.....

ประโยคการเผชิญปัญหา ก่อนเกิดสถานการณ์

1.

2.

3.

ประโยคการเผชิญปัญหา ขณะเกิดสถานการณ์

1.

2.

3.

ครั้งที่ 10

เรื่อง ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

แนวคิดสำคัญ

กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มในการที่จะดำเนินให้กลุ่มได้บรรลุถึงเป้าหมายสำหรับขั้นตอนสุดท้ายคือขั้นยุติกลุ่ม (Final stage) เป็นขั้นตอนที่สมาชิกจะได้รับกำลังใจ เกิดความกล้าแสดงออกและมั่นใจในตนเอง สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต เกิดการให้และรับข้อมูลตอบกลับ แบ่งปันแลกเปลี่ยนทัศนคติสามารถระบายสิ่งที่ค้างคาภายในจิตใจ เพื่อนำทักษะที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้อย่างเหมาะสม (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 93) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนกระดาษรูปหัวใจให้เพื่อนสมาชิกด้วยกันโดยการใช้คำพูดเชิงบวก การเลือกคิดและรู้สึกในทางบวก และการเห็นคุณค่าของผู้อื่น มาให้กำลังใจผู้อื่น โดยให้สมาชิกกลุ่มได้เขียนข้อความรู้สึกยินดี สิ่งที่น่าสนใจ และคำขอบคุณเพื่อนสมาชิกโดยการใช้คำพูดทางบวก ลงในกระดาษรูปหัวใจแก่ผู้อื่น เพื่อเป็นกำลังใจให้เกิดความกล้าแสดงออกและความมั่นใจสามารถเผชิญกับสถานการณ์ในชีวิตรวมไปถึงการเผชิญกับปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ต่อไปได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

ระยะเวลา 60 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษรูปหัวใจ
2. ดินสอ และ ยางลบ
3. กระดาษบรูฟ

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ เพื่อยุติกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มเกิดการให้และรับข้อมูลตอบกลับ แบ่งปันแลกเปลี่ยนทัศนคติการระบายสิ่งที่ค้างคาใจ เพื่อนำทักษะที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) เพื่อนำให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนตนเองต่อกิจกรรมการให้คำปรึกษาที่ผ่านมา การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงควมมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบ และความเข้าใจ การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feelings) เพื่อตีความหมายของความรู้สึกนั้นๆ การสรุปความ (Summarizing) เพื่อรวบรวมประเด็นต่างๆ การสนับสนุน (Supporting) เพื่อเชื้ออำนวยการให้สมาชิกกลุ่มมีความกล้าและมีความมั่นใจที่จะแสดงความคิดเห็นต่างๆ และการสิ้นสุด (Terminating) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้อภิปรายในสิ่งที่ได้รับจากการเรียนรู้จากกลุ่มและการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน (Corey. 2012: 23-29) ซึ่งดำเนินการตามลำดับขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มดังต่อไปนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการกล่าวทักทายด้วยความยิ้มแย้ม และพูดคุยเกี่ยวกับผลของการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมามีได้บอกถึงการเปลี่ยนแปลงและความรู้สึกเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนถึงเรื่องราวต่างๆจากการเข้ากลุ่มที่ผ่านมา

1.2 ผู้นำกลุ่มบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อเป็นการยุติการให้คำปรึกษาและเพื่อที่จะสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนถึงแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งเป็น 2 กลุ่ม จากนั้นร่วมกันสรุปจากสิ่งที่ได้รับในการร่วมเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ความรู้ที่ได้รับตลอดการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา

2. สิ่งที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

3. ความเปลี่ยนแปลงต่อตนเองที่เกิดขึ้นเมื่อได้เข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา

โดยวาดแผนผังความคิดลงกระดาษรูป จาก 4 ทักษะเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้คิด พูด ทบทวนและแลกเปลี่ยน แบ่งปันประสบการณ์ของแต่ละคน ผ่านการนำเสนอของแต่ละกลุ่ม เพื่อให้กระบวนการกลุ่มสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และเพื่อประเมินเป้าหมายของกลุ่มรวมถึงประสบการณ์ของสมาชิกภายในกลุ่ม

2.2 ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษรูปหัวใจ ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเขียนชื่อตนเองลงบนกระดาษที่ได้รับ จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนเขียนความรู้สึกยินดีที่มีต่อกันด้วยการใช้คำพูดทางบวกให้แก่กัน เพื่อเก็บความทรงจำดีๆ และความประทับใจต่างๆ ในช่วงเวลาที่ได้ทำกิจกรรมกลุ่มกัน ไว้เป็นกำลังใจเวลาที่เกิดความท้อแท้ หดหู่ ไร้พลังใจ ลองหยิบกระดาษรูปหัวใจนี้ขึ้นมาอ่าน หรือจะติดกระดาษรูปหัวใจนี้ไว้ในที่ที่เราสามารถมองเห็นได้ง่าย เมื่อสมาชิกกลุ่มทุกคนเขียนวนกันไปจนครบถึงกระดาษของชื่อตนเอง ให้อ่านความรู้สึกยินดีที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันประเมินความสำเร็จของกิจกรรมที่ผ่านมาว่าบรรลุหรือไม่ ถ้าไม่เพราะเหตุใด มีกิจกรรมใดบ้างที่ประสบผลสำเร็จหรือไม่สำเร็จ ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) เพื่อสอบถามสมาชิกภายในกลุ่มดังนี้

“จากกิจกรรมกลุ่มที่ผ่านมา มีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำให้เรานั้นมีการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นความคิด การกระทำ หรือกิจกรรมใดบ้างที่เรา ยังไม่สามารถปฏิบัติได้ และเราคิดว่าจะต้องทำอะไร เพื่อให้สิ่งที่ได้วางแผนไว้นั้นเป็นจริงขึ้นมาได้”

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สะท้อนความคิด ความรู้สึก ตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมกลุ่มที่ผ่านมา ซึ่งผู้นำกลุ่มใช้การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เพื่อกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่งภายในกลุ่มและมีส่วนร่วมในความรับผิดชอบนั้น

2.3 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสนับสนุน (Supporting) การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feelings) และการสรุปความ (Summarizing) การเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนเพื่อเป็นกำลังใจและมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเอง รักษาสิ่งดีๆ ของตนเอง ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองต่อไป

2.4 ผู้นำกลุ่มกล่าวชื่นชมสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มกล่าวชื่นชมซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างแรงบันดาลใจและยังสร้างเสริมกำลังใจในการดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากทุกคนภายในกลุ่ม

3. ขั้นตอนกิจกรรม

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงกระต่ายรูปหัวใจของตนเอง และกล่าวถึงความรู้สึกที่ตนเองได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม และร่วมกันให้กำลังใจแก่กันและกัน เพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการปฏิบัติตนให้บรรลุถึงความต้องการของตนเอง

3.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้กล่าวถึงสิ่งที่ติดค้างอยู่ในใจของตน และการนำสิ่งที่ได้รับจากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในการชีวิตประจำวัน

3.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงประเด็นที่ว่า “เราจะทำให้ตนเองบรรลุถึงความต้องการของตนเองได้อย่างไรบ้าง”

3.4 ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจสมาชิกกลุ่ม และสร้างแรงบันดาลใจในความรับผิดชอบตนเอง และแนะนำให้หาวิธีการที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มไปปรับใช้ในการแก้ปัญหาในการเผชิญหน้ากับการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ของตนเองต่อไปได้อย่างเหมาะสม

3.5 ผู้นำกลุ่มกล่าวยุติกลุ่มด้วยการขอบคุณสมาชิกกลุ่มในความรับผิดชอบของสมาชิก และการให้ความร่วมมือที่ดีตลอดมาของสมาชิก

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่ม จากความสนใจ ความกระตือรือร้น การซักถามและความร่วมมือในการเขียนข้อความลงในกระต่ายรูปหัวใจ

2. สังเกตการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม และแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต

3. สังเกตจากการสรุปเนื้อหาที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์และการแบ่งปันประสบการณ์การเรียนรู้ของสมาชิกภายในกลุ่ม

แบบบันทึกผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10
(สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. ผลการตอบรับของกลุ่ม

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกลุ่ม

.....

.....

.....

3. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิด

.....

.....

.....

4. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

รายงานสรุปการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ (Orientation)

ในช่วงแรกของการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มแนะนำตัวกล่าวต้อนรับ วางโครงสร้าง กล่าวถึงวัตถุประสงค์และข้อตกลงในการให้คำปรึกษากลุ่ม จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแนะนำตนเองพร้อมกับบอกเล่ากิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ชอบทำ บรรยายภาคีความเป็นกันเอง สังเกตได้ชัดเจนว่าสมาชิกกลุ่มเกิดความกระตือรือร้นมีความผ่อนคลายมากขึ้น ให้ความร่วมมือ เปิดใจ ยอมรับซึ่งกันและกัน มีความเต็มใจและยินดีในการทำกิจกรรมพร้อมทั้งเปิดคลิป์วิดีโอที่แสดงเรื่องการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากการรับชมวิดีโอที่ครั้งนี้ช่วงสุดท้ายของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กล่าวถึงความรู้สึก สมาชิกกลุ่มเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง ดังนี้

นักเรียนคนที่ 1 “รู้สึกกังวลครับ งานผมเยอะซ่อมแข่งงานศิลปหัตถกรรม แต่ผมเต็มใจเข้ากลุ่มเพราะต้องการพัฒนาตัวเองครับ ไม่เคยเข้ากลุ่มให้คำปรึกษามาก่อนแต่คิดว่ามันจะช่วยให้ผมหายกังวลกับเรื่องการโดนล้อเลียนครับ”

นักเรียนคนที่ 2 “ผมอยากพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นครับ” ซึ่งเป็นการพูดด้วยน้ำเสียงที่หนักแน่นมุ่งมั่นและมีความเป็นมั่นใจ

นักเรียนคนที่ 3 “ผมว่าน่าตื่นเต้นดีครับ”

นักเรียนคนที่ 4 “อยากเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองครับ”

นักเรียนคนที่ 5 “หนูว่ามันเป็นโอกาสที่จะได้พัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นค่ะ”

นักเรียนคนที่ 6 “ดูสนุกและก็ท้าทายดีค่ะ” ซึ่งมีสีหน้าแวววาวที่จริงใจ จริงจังกับการเข้าร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือด้วยความรู้สึกที่เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

นักเรียนคนที่ 7 “อยากพัฒนาตัวเอง”

นักเรียนคนที่ 8 “ต้องมาลองดูครับ”

ผู้วิจัยกล่าวสรุปเรื่องราวของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ขอบคุณ และเน้นการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มในความรับผิดชอบร่วมกันทั้งผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม เปิดโอกาสให้ซักถามนัดหมายการพบกลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2 การคิดเชิงบวก (Positive Thinking)

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ คือการคิดเชิงบวก มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุถึงความสำคัญของการคิดเชิงบวก และช่วยให้สมาชิกภายในกลุ่มได้บอกถึงแนวทางสำหรับการปรับเปลี่ยนมุมมองหรือการคิดเชิงบวกต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละ

ละวันในเรื่องเล็กๆน้อยๆ ที่อาจมองข้ามไปโดยไม่รู้ตัว ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่ขั้นเริ่มต้นโดยถามสมาชิกกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มนึกตามว่า “จะเกิดอะไรขึ้นถ้าหากโลกนี้มีแต่คนที่คิดแต่แง่ลบ หวาดระแวง” สิ่งที่เกิดขึ้นได้ชัดเจนคือสีหน้าและน้ำเสียงของสมาชิกกลุ่ม ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามเรื่องราวที่ผู้นำกลุ่มได้พูด

ขั้นตอนการ ผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจเกี่ยวกับความคิดที่ไร้เหตุผลทำให้สมาชิกภายในกลุ่มนั้นเห็นว่า ความรู้สึก ความคิด รวมไปถึงการแสดงพฤติกรรมของคนเรานั้นมีปฏิสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อกันและกันอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเชื่อและความคิด ที่สมาชิกภายในกลุ่มจะต้องสังเกตและตรวจสอบตนเอง โดยการที่ผู้นำกลุ่มเสนอกระบวนการปรับเปลี่ยนโครงสร้างความคิดที่ไม่สมเหตุผล (A-B-C) ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสอนการพูดกับตัวเองเพื่อเผชิญปัญหา (Teaching coping self-statement) ว่าความเชื่อที่ทำลายตนเองสามารถได้รับการแทนที่ด้วยการสร้างคำพูดที่มีเหตุผล และให้สมาชิกกลุ่มได้ลองทำตามกระบวนการ (A-B-C) โดยยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ตนเองนั้นถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์หรือเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนเองและนำเสนอให้สมาชิกในกลุ่มได้รับฟังร่วมกัน หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนึกถึงประสบการณ์ที่มีคุณค่าและมีความสุขในอดีตของตนเอง เพื่อช่วยให้สมาชิกค้นหามุมมองที่ดีจากประสบการณ์ของตนเอง “มีครั้งใดบ้างที่เมื่อเราได้ลองมองย้อนกลับไปในอดีต แล้วรู้สึกว่าการร้ายและปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นประสบการณ์ที่ทำให้เราเติบโตขึ้นมาในทุกวันนี้” โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการมองภาพใหม่ (Reframing) เพื่อปรับเปลี่ยนมุมมองให้เป็นความจริงมากขึ้น ย่อมจะต้องใช้การคิดเชิงบวกเข้ามามีส่วนร่วมด้วย จากนั้นให้สมาชิกแบ่งปันเรื่องราวที่ตนได้เขียนลงในใบงานโดยสรุปคร่าวๆให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ฟัง ดังนี้

นักเรียนคนที่ 1 “เรื่องของการถูกล้อเลียนทางด้านร่างกาย คิดแต่โทษตัวเองเชื่อแต่ที่คนอื่นพูด มันเป็นความคิดที่ติดลบอย่างเดียว แต่พอได้คิดถึงความเป็นเหตุผลก็ไม่ได้ผิดที่ตัวเรา เพิ่งได้มาคิดกับตัวเองครับ”

นักเรียนคนที่ 2 “เพื่อนไม่ยอมคุยด้วยเพราะเราได้ที่หนึ่งแล้วชอบพิมพ์ล้อในไลน์ว่าลูกคุณหนู ไม่อยากคุยกับคนฉลาด พอได้มาโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุผลแล้วคิดว่าเราไม่น่าผิดอะไรเพราะเราก็ดังใจเรียนปกติควรให้กำลังใจตัวเองว่าเราทำดีแล้วนะ”

นักเรียนคนที่ 3 “เพื่อนล้อในเกมว่าเราเล่นก็ครั้งก็เป็นตัวถ่วง ชอบแจก แต่ทั้งๆที่เราไปช่วยเค้า ในเกม เลยคิดว่าถ้าเราไม่ช่วยเค้า เค้าก็ตายบ่อยกว่าเราจะโทษตัวเองทำไม”

นักเรียนคนที่ 4 “เพื่อนล้อว่าแฟนไม่สวย มันให้เห็นในเฟซเลยนะครู โคตรรู้สึกแย่แต่พอคิดถึงความเป็นจริงแฟนเราน่ารักที่สุดอยู่แล้วจะไปฟังคนอื่นให้บ้านทอนตัวเองทำไม”

นักเรียนคนที่ 5 “เสียใจค่ะที่เพื่อนโทษว่าเราทำงานไม่ดี ถึงแม้จะเป็นกลุ่มที่ได้คะแนนเยอะที่สุด แต่พอมาคิดถึงความเป็นเหตุผลแล้วเราก็ตำหนิดที่สุดแล้วจะร้องไห้เสียทำไม”

นักเรียนคนที่ 6 “เพื่อนชอบเม้นว่าหน้าเทา ไม่ว่าจะทำอะไรก็หาว่าหน้าเทา แต่ลองคิดตามเหตุและผลแล้วเราก็ดำหนดหน้าเทาเพราะเราไม่ได้ทำแบ่งอะไรเลย เลยคิดวามันไม่สมเหตุผลแล้วค่ะ”

นักเรียนคนที่ 7 “เหมือนเพื่อนเลยครับโดนล่ำว่าอ้วนมาตลอด แต่ถามตัวเองว่าเราจะไปเก็บมาคิดทำไม คนหล่อต้องไว้พุงครับครู”

นักเรียนคนที่ 8 “โดนว่าที่ขายไอติมเกมว่าหน้าเหมือนปลาตุก จะมาขายทำไมไอติมเกมไม่ไปหาปลาเป็นเพื่อนอะ พอดิดแล้วว่เหตุผลมันไม่มีเลยที่มว่าเรา แต่เราเกิดมมมมมใหม่ะครู เพราะเราขายได้เงินเยอะเลยไม่เกี่ยวกับที่เค้าว่าเราหน้าตาไม่ดีเลยครู”

ขั้นยุดิกลุ่ม ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปในสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมในครั้งนี้ และสรุปถึงประโยชน์ของการคิดเชิงบวก เป็นเรื่องที่ไม่ยากจนเกินความสามารถของสมาชิกภายในกลุ่ม หากแต่มีการฝึกฝนและพัฒนาตนเองอยู่เสมอในชีวิตประจำวันก็ย่อมจะทำให้ตนเองเป็นคนมีความคิดเชิงบวก และสามารถปรับมุมมองความคิดได้อย่างอิสระ และเน้นย้ำให้สมาชิกกลุ่มบันทึกเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันว่ามีครั้งใดบ้างที่เกิดความคิดที่ไม่สมเหตุผล และลองฝึกได้แย้งความคิดกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลง สิ่งที่เกิดขึ้นได้คือสมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นในการวางแผนในการที่จะบันทึกเหตุการณ์ประจำวัน สมาชิกบางคนกล่าวว่า “ได้กลับไปเขียนเลยของวันนี้” ด้วยสีหน้าและแววตาที่สดใส จากนั้นผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ซักถาม และนัดหมายวันเวลาในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 3 การคิดเชิงบวก (Positive Thinking)

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ คือการคิดเชิงบวก โดยการใช้ทฤษฎีเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบภาวานิยม (Existential Counseling Theory) มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมความสามารถในการคิดเชิงบวกในการตอบสนองต่อปัญหาที่แตกต่างจากบุคคลอื่น และเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจเกี่ยวกับสภาพปัญหา ความวิตกกังวลหรือความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมของตนเอง รวมไปถึงให้สมาชิกกลุ่มระบุแนวทางหรือวิธีการที่เหมาะสมในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยการคิดเชิงบวกอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่ขั้นเริ่มต้นโดยถามสมาชิกกลุ่มว่า “ประสบการณ์ในอดีตที่เราถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ มันส่งผลกระทบต่ออย่างไรบ้างกับตัวเรา” ให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผ่านมาที่มีความวิตกกังวล ความเครียดอะไรบ้างที่เคยเกิดขึ้นกับตนเอง

ขั้นตอนการ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเล่าเกี่ยวกับประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของตนเอง ผู้นำกลุ่มให้การฟังอย่างตั้งใจและการสอบถามให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนในเรื่องที่เกิดขึ้น ผู้นำกลุ่มแจกใบงาน “ใบงานการคิดเชิงบวกและการแก้ปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจและทำความเข้าใจเพิ่มเติมเกี่ยวกับเหตุการณ์การต่างๆที่เกิดขึ้น และผู้นำกลุ่มชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของผลลัพธ์จากการเลือกใช้วิธีการคิดเชิงบวกที่แตกต่างโดยถามกับสมาชิกว่า “จะเกิดอะไรขึ้นถ้าหากเราไม่พยายามเผชิญหน้ากับปัญหาและใช้วิธีคิดเชิงบวก หรือปล่อยปัญหานั้นให้ผ่านพ้นไปโดยไม่ลงมือทำอะไรเลย” แล้วให้สมาชิกกลุ่มจับคู่แล้วผลัดกันตั้งคำถาม ว่าแต่ละคนมีการแก้ไขปัญหาโดยการคิดเชิงบวกอย่างไร ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยการให้กำลังใจและสนับสนุน (Giving Compliment) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกที่ดีกับตนเองและกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนได้ใช้ศักยภาพภายในตนอย่างเต็มที่ในการเผชิญหน้ากับปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่เกิดขึ้นด้วยความมุ่งมั่น จากนั้นให้สมาชิกแบ่งปันความรู้และสิ่งที่ตนเองได้เขียนโดยสรุปคร่าวๆให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ฟัง ดังนี้

นักเรียนคนที่ 1 “ถูกเพื่อนถ่ายตอนตัวเองอาบน้ำ คิดบวกคือบอกว่าตัวเราเองไม่ชอบและขอให้ลบ คิดลบคือไม่ไปโรงเรียน ไม่กล้าเจอใคร”

นักเรียนคนที่ 2 “ถูกเพื่อนในเกมล้อเลียน โดยการพิมพ์คอมเม้นในช่องข้อความที่ทุกคนเห็น บอกเพื่อนสนิทให้ช่วยหน่อยในเกม ความคิดเชิงลบ เล่นเกมกับกลุ่มตัวเอง”

นักเรียนคนที่ 3 “เพื่อนนำมือถือเราไปลงรูปลับที่เราไม่ได้เต็มใจ คิดบวกโดยการขอความช่วยเหลือจากผู้ปกครอง การคิดเชิงลบคือ อยู่แต่บ้านไม่ออกไปเจอเพื่อนอีก”

นักเรียนคนที่ 4 “เพื่อนเอารูปเราไปลงในกลุ่มไลน์แล้วเพื่อนก็เข้ามาขำ รูปตอนเราเปลือย คิดบวก เพื่อนคงอยากเล่นกับเราหรืออยากชมเรา คิดแง่ลบ ไม่อยากคุยกับใคร อาย”

นักเรียนคนที่ 5 “เอารูปที่เราแต่งหญิงมาลงในกรู๊ปเพื่อนด้วยกันแล้วเ้า บางคนก็ชม บางคนด่า คิดเชิงบวก ใส่ใจกับคำพูดที่ชื่นชมเรา ไม่นำคำเหล่านั้นที่ไม่ดีมาคิด คิดเชิงลบไม่กล้าคุยกับเพื่อน”

นักเรียนคนที่ 6 “เอารูปตอนหัวโปกมาล้อเลียนคะ คิดเชิงบวกคือ บอกตามตรงว่าเราไม่ชอบการโดนล้อเลียนแบบนี้ คิดลบคือ ทะเลาะกับเพื่อน ไม่เจอเพื่อนอีก”

นักเรียนคนที่ 7 “โดนเพื่อนเอารูปไปตัดต่อ ทำมิม หัวเป็นคนตัวเป็นหมา ละเขียนว่าหมีย่นหมา คิดเชิงบวกขอความช่วยเหลือจากเพื่อนสนิท ไม่คุยกับเพื่อนคนนั้นอีก”

นักเรียนคนที่ 8 “โดนเพื่อนอัดคลิปตอนนอนน้ำลายยืดแล้วเอามาเปิด ตอนพักเที่ยง คิดเชิงบวกจะเดินไปบอกเพื่อนโดยตรงว่าไม่ชอบ แต่ตอนนี้ยังไม่กล้าแต่คิดแล้ว คิดเชิงลบบอกแม่ว่า ‘ไม่อยากมาเรียน’”

ขั้นยุติกลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกภายในกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ ว่าได้รับประโยชน์อะไรจากการทำให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้บ้าง นักเรียนคนที่ 5 “สิ่งที่ได้คือการได้ทบทวนตัวเอง สำนวญทั้งความคิดเชิงบวกและเชิงลบ ว่าเรามีความคิดอย่างไร” นักเรียนคนที่ 6 เข้าใจถึงการคิดว่าถ้าเราคิดบวกความรู้สึกมันจะเปลี่ยนไปด้วยเลยนะคะ ครู” นักเรียนคนที่ 2 “แค่คิดในทางบวกมันช่วยได้เยอะนะครู” ผู้นำกลุ่มพูดให้กำลังใจและสนับสนุนให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มเพื่อให้ผ่านเรื่องราวต่างๆไปได้อย่างเข้มแข็ง

ครั้งที่ 4 ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills)

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ คือทักษะการแก้ปัญหา มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทำความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุหรือที่มาของปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ รวมไปถึงช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุวิธีการแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างเป็นขั้นตอน เพื่อส่งเสริมความสามารถและทักษะในการแก้ไขปัญหการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการแก้ปัญหาที่ไม่พึงประสงค์ และเรียนรู้รูปแบบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ใหม่ที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ขั้นดำเนินการ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มนั่งแล้วหลับตาแล้วบอกว่า “ครูขอให้พวกเราได้ลองหลับตาแล้วนึกย้อนกลับไปในอดีต เพื่อดูว่ามีครั้งใดหรือไม่ที่เราตัดสินใจผิดพลาด หรือถ้ากลับไปได้จะไม่ใช้วิธีเหล่านั้นมาแก้ไขปัญหการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์” หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเล่าประสบการณ์และแลกเปลี่ยนมุมมองภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการสะท้อนความคิดความรู้สึกและการฟังอย่างตั้งใจ หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่ม ยกตัวอย่างปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์คนละ 1 สถานการณ์เพื่อเป็นตัวอย่างให้สมาชิกได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและร่วมกันคิดหาวิธีการที่ใช้ในการแก้ไขปัญหานั้น จากนั้นให้วิเคราะห์ถึงข้อดีและข้อเสียถึงแต่ละวิธีที่ตนเองได้เลือก และผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการตั้งคำถาม จากที่ได้ฟังสมาชิกกลุ่มบอกเล่าประสบการณ์ ผู้นำกลุ่มแจกใบงานเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหให้สมาชิกกลุ่มได้คิดระบุปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ วิธีการแก้ไขปัญห รวมไปถึงขั้นตอนในการแก้ไขปัญหให้สำเร็จตามเป้าหมาย พร้อมคิดถึงการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นกับตนเองว่าวางแผนไว้อย่างไร จากนั้นให้สรุปให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ฟัง ดังนี้

นักเรียนคนที่ 1 “เรื่องของการถูกล้อเลียนว่าตัวเองเป็นสิว ตั้งเป้าหมายว่าจะบอกกับเพื่อนตรงๆว่าเราไม่ชอบที่เค้าทำแบบนี้ และบอกเพื่อนว่าสิ่งที่พูดหรือคอมเม้นเรานั้นไม่เหมาะสม”

นักเรียนคนที่ 2 “ถูกโพสต์ Facebook ให้อับอาย ด้วยรูปที่คอมเม้นแบบเสียหาย คงจะพยายามบอกเพื่อนให้ลบ และไม่เล่นด้วยอีก เป้าหมายคือคิดว่าจะกลับไปใช้ชีวิตปกติไม่อยากโดนล้ออีก”

นักเรียนคนที่ 3 “เพื่อนเอาไอทีเกมตัวเองไปแล้วพิมพ์คำหยาบคายคำอีกฝ่ายเป้าหมายคือเพื่อนจะไม่เอาไอทีไปใช้อีก”

นักเรียนคนที่ 4 “เพื่อนล้อเรื่องเรียนเก่ง ไม่อยากทำงานกลุ่มด้วยเพราะเราจริงจังในการทำงานเกินไป

เราตั้งเป้าหมายไว้ว่าเพื่อนจะไม่ล้อเราอีกโดนการที่เราจะบอกกับเพื่อนตามตรงว่าครั้งนี้เราไม่โอเคเพราะไม่เคยกล้าพูด”

นักเรียนคนที่ 5 “โดนเพื่อนในห้องเรียนเหยียดเพศ ใช้คำพูดคอมเม้นด้วยคำหยาบคายวางแผนการเปลี่ยนแปลงไว้หลังจากที่แก้ไขปัญหาได้ว่าจะไม่โดนเหยียดอีกและเพื่อนเข้าใจ”

นักเรียนคนที่ 6 “เพื่อนแอบถ่ายรูปตอนแต่งหน้า แล้วเอาไปทำมิมว่าสวยตรงไหน วิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสมคือไปพูดตรงๆกับผู้ที่ทำมิมเราแต่ถ้าไม่ได้คงบอกให้ผู้ปกครองช่วย โดยคิดว่าว่ารูปนี้ต้นตอจะลบ”

นักเรียนคนที่ 7 “ของผมก็โดนล้อว่าเป็นสิว แต่จะวางแผนไปรักษาสิวด้วย แล้วจะไม่บอกใครแต่จะทำตัวให้ดีขึ้น”

นักเรียนคนที่ 8 “เรื่องการขายไอทีเกมครบโดเมนมาหนักสุดแล้ว ค่าผมสารพัดเลย แก้ไขด้วยการบอกกับคนที่คอมเม้นตามตรงว่าเรามาขายไอทีไม่ได้ชอบให้มาพูดแบบนี้ วางแผนว่าถ้าสำเร็จอยากให้คนยอมรับที่เราเป็นเรา”

ขั้นยุติกลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปในสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมในครั้งนี้ และสรุปถึงประโยชน์ของแก้ไขปัญหา รวมไปถึงสามารถระบุพฤติกรรมที่ต้องการจะเปลี่ยน ทักษะใหม่ที่พวกเขาต้องการที่จะเรียนรู้ในการพัฒนากลยุทธ์ในการแก้ปัญหาเพื่อจัดการกับปัญหาการถูกล้อเลียนแกล้งทางไซเบอร์สิ่งที่สังเกตได้คือ สมาชิกกลุ่มมีสนใจในการวางแผนที่จะระงับขั้นตอนแก้ไขปัญหาให้สำเร็จตามที่ได้วางแผนไว้ นักเรียนคนที่ 3 กล่าวว่า “ขอบคุณสำหรับวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นมากครับ ผมจะลองนำไปใช้ดูนะ” ด้วยสีหน้าที่มุ่งมั่น จากนั้นผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ซักถาม และนัดหมายวันเวลาในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 5 ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills)

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ คือทักษะการแก้ปัญหา มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ในสถานการณ์เมื่อถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ และส่งเสริมทักษะและความสามารถในการแก้ไขปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์และปรับตัวได้อย่างเหมาะสม โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมโดยการใช้เทคนิคการแก้ปัญหาเข้ามามีส่วนช่วยในการพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาของสมาชิกกลุ่ม

ขั้นตอนการ ผู้นำกลุ่มได้อธิบายให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงวิธีการวางแผนในการแก้ไขปัญหาโดยการให้สมาชิกกลุ่มได้ระบุปัญหา วิเคราะห์สาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น นำมาซึ่งการกำหนดหาทางเลือก ไปจนถึงการตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาและนำไปปฏิบัติได้จริงตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้โดยการให้สมาชิกกลุ่มเสนอสถานการณ์ต่างๆที่เป็นประเด็นปัญหาต่างๆในการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์กลุ่มละ 1 สถานการณ์ และทำตาม 5 ขั้นตอนดังกล่าวหลังจากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในมุมมองของตนและหาข้อสรุปร่วมกันจะช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาการใช้เหตุผลในการคิดวิเคราะห์เพื่อแก้ไขปัญหาในการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงข้อดีและข้อเสียของผลที่จะตามมาจากการเลือกของตนเอง โดยสรุปได้ดังนี้

นักเรียนคนที่ 1 “เรื่องการล้อเลียนรูปร่างตนเอง เลือกตัดสินใจที่จะบอกความรู้สึกตนเอง และคิดว่าเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด”

นักเรียนคนที่ 2 “เรื่อง Facebook เม้นท์ให้อับอาย ตัดสินใจแจ้งสแปม และรายงานว่ามีเนื้อหาไม่เหมาะสม”

นักเรียนคนที่ 3 “เพื่อนด่าในเกม ตัดสินใจเลือกที่จะบล็อกและแจ้งหักคะแนนความประพฤติของเพื่อนที่มากลั่นแกล้งเรา และเล่นเกมกับเค้าให้น้อยลง”

นักเรียนคนที่ 4 “เพื่อนคอมเม้นท์เกี่ยวกับงานและการบ้านที่ทำว่าทำเกินหน้าเกินตา เม้นท์ว่าในกรุ๊ปห้อง เราเลยเลือกตัดสินใจที่จะถามกับเพื่อนที่คอมเม้นท์โดยตรงว่า เราไปทำอะไรให้หรือเปล่าถึงต้องเม้นแบบนี้”

นักเรียนคนที่ 5 “เรื่องเพื่อนในห้องเรียนเหยียดเพศ เข้าไปทำความเข้าใจว่าเราก็เป็นคนมีความเท่าเทียมเหมือนกัน เข้าใจความแตกต่างแก่กันได้ไหม ไม่อยากให้ล้ออีก”

นักเรียนคนที่ 6 “เพื่อนแกล้งด้วยการเอาแอคเคาท์ของเราไปแล้วไปคอมเม้นท์คนอื่นในทางเสียหายทั้งๆที่เราลืมล็อกเข้าจากเครื่องเพื่อน ตัดสินใจคุยกับเจ้าทุกข์ที่โดนว่าโดนตรงว่าไม่ใช่เรา และให้เพื่อนมายอมรับความผิดกับเรื่องที่เราทำ แต่ต้องใช้ความกล้าของตัวเองมากกว่านี้”

นักเรียนคนที่ 7 “เพื่อนทำรูปมีมล้อว่าอำมาตยา ตัดสินใจปรึกษาผู้ใหญ่ แต่บางครั้งยังกลัวไม่กล้าพูด”

นักเรียนคนที่ 8 “เพื่อนชอบล้อเหมือนกันว่าดำ ทางเลือกตัดสินใจยอมรับความเป็นตัวเอง และจะพยายามไม่สนคำพูดเพราะเราเปลี่ยนสีผิวไม่ได้แต่เลือกที่จะยอมรับตัวเองได้”

ขั้นสุดท้าย ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปในสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมในครั้งนี้ และสรุปถึงประโยชน์ของแก้ไขปัญหารวมไปถึงกล่าวชื่นชมและสนับสนุนสิ่งที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนกล้าที่จะตัดสินใจ มีนักเรียนคนที่ 6 และ 7 ที่ยังไม่ค่อยกล้าที่จะตัดสินใจผู้นำกลุ่มจึงเสริมแรงด้วยการกล่าวให้กำลังใจและสนับสนุนความกล้าที่จะคิดให้ตนเองเผชิญกับปัญหาการถูกกลั่นแกล้งได้ จากนั้นผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ซักถาม และนัดหมายวันเวลาในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 6 การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ คือการสนับสนุนทางสังคม ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Transactional Analysis) และใช้เทคนิควิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ P-A-C โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกรับรู้และเข้าใจถึงบุคลิกภาพของตนเอง และเข้าใจรูปแบบของการสื่อสารอย่างเหมาะสมเมื่อต้องเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์และรับรู้ความรู้สึกที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง

ขั้นดำเนินการ ผู้นำกลุ่มพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มถึงการแสดงออกที่เป็นการส่งเสริมสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่นและการแสดงออกที่ทำลายสัมพันธภาพโดยการยกตัวอย่างจากคลิปวิดีโอที่เสนอเรื่องของการสนับสนุนทางสังคมว่ามีข้อดีอย่างไรหากเรามีปฏิสัมพันธ์และการสนับสนุนทางสังคมที่ดี และข้อเสียของการที่ไม่มีการสนับสนุนทางสังคมเป็นอย่างไร และแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคลให้กับสมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้ทำความเข้าใจว่าโครงสร้างบุคลิกภาพเป็นอย่างไรมีรูปแบบเมื่อศึกษาเรียบร้อยแล้วยกตัวอย่างให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นภาพได้ชัดเจนมากขึ้นว่าการสื่อสารนั้นมีความสำคัญอย่างไรหากเราต้องการขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นเราควรพูดอย่างไรจึงจะเหมาะสมหลังจากนั้นผู้นำกลุ่มได้มอบหมายให้สมาชิกภายในกลุ่มจับคู่และร่วมกันแสดงบทบาทสมมติ โดยการใช้เทคนิค (Role Play) หลังจากที่ได้แสดงบทบาทสมมติเรียบร้อยแล้วผู้นำกลุ่มสังเกตได้ว่าสมาชิกกลุ่มมีความสนุกสนานจากการได้แสดงบทบาทสมมติที่ตนเองได้คิดขึ้นมาให้สอดคล้องกับบทบาทแบบ P-A-C มีเสียงหัวเราะและรอยยิ้มพร้อมทั้งพูดให้กำลังใจกันและกันในการแสดงเห็นได้ว่าสมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันภายในกลุ่มเป็นอย่างมากหลังจากทุกคู่แสดงบทบาทสมมติจบก็ได้ให้ทุกคนช่วยกันบอกถึงสิ่งที่ตนเองเห็นในการแสดงบทบาทสมมติของสมาชิกในกลุ่มได้ดังนี้

นักเรียนคนที่ 1 “การแสดงบทบาทสมมติเพื่อนแสดงได้ดีมากครับชอบ กล้าพูดในสิ่งที่คิด”

นักเรียนคนที่ 2 “เรื่องการโดนล้อในกลุ่มไลน์ถ้าเป็นแบบที่เพื่อนแสดงผมว่าคนที่แกล้งคนเข้าใจได้ดี”

นักเรียนคนที่ 3 “กิจกรรมครั้งนี้ที่ครูให้ทำทำให้เข้าใจการสื่อสารมากขึ้น”

นักเรียนคนที่ 4 “เพิ่งรู้ว่าตัวเองสื่อสารโดยที่ไม่ได้นึกเลยว่าสิ่งที่พูดไปมันไม่เหมาะสมหรือเราพูดไม่ตรงกับวัยตัวเอง”

นักเรียนคนที่ 5 “การสื่อสารเป็นสิ่งสำคัญค่ะ”

นักเรียนคนที่ 6 “ผมเข้าใจแล้วครับควรใช้คำพูดยังไงให้เหมาะสม ไม่เคยรู้มาก่อนเลยครับ”

นักเรียนคนที่ 7 “การพูดจา การสื่อสารเป็นสิ่งสำคัญมากเลยครับ ไม่เคยรู้สึกดีที่ได้พูดเท่านี้เลยครับ”

นักเรียนคนที่ 8 “ถ้าผมพูดแบบจริงใจ พ่อแม่คงเข้าใจผมแน่ว่าผมรู้สึกยังไง”

ขั้นยุติกลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกภายในกลุ่มแสดงความคิดเห็นและสรุปเพิ่มเติมจากสิ่งที่ตนเองได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติที่ตนเองได้ร่วมกันคิดและทำร่วมกันสิ่งที่สามารถตอบโจทย์การทำกลุ่มในครั้งนี้ ได้เป็นอย่างดีคือเห็นทักษะการสื่อสารของนักเรียนคนที่ 7 ว่าเริ่มกล้าพูดในสิ่งที่ตนเองนั้นคิด นักเรียนคนที่ 6 เริ่มกล้าพูดและการพูดทุกครั้งมีการใช้คำพูดที่เหมาะสมและมีความมั่นใจมากขึ้นกว่าครั้งแรกที่ได้เจอกัน จากนั้นผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ซักถามและนัดหมายวันเวลาในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 7 การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ คือการสนับสนุนทางสังคม ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง(Reality Group Counseling) โดยมีเป้าหมายที่จะช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกถึงความเป็นตัวของตนเองมากที่สุดในที่นี้คือมีความรับผิดชอบในตนเองและพัฒนาความรับผิดชอบนั้นให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงเพื่อก่อให้เกิดความสำเร็จในชีวิตโดยเทคนิคที่นำมาใช้คือ WDEP เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มได้รู้จักการวางแผนแบบเป็นขั้นตอน

ขั้นดำเนินการ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มหลับตาและทำจิตให้นิ่งแล้วกล่าวว่า “ให้สมาชิกกลุ่มค่อยๆนึกย้อนกลับไปถึงเรื่องที่ตนเองเคยได้รับกำลังใจและเคยโดนตำหนิจาก

บุคคลที่เรารู้จักทั้งใน อีเมลแกรม เฟสบุ๊คและสื่อออนไลน์ต่างๆ สิ่งเหล่านั้นหรือคำพูดในคอมเมนต์เหล่านั้นส่งผลอย่างไรกับจิตใจของเราบ้าง” ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษวงกลมและปากกาให้สมาชิกกลุ่มและใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Question) ถามสมาชิกกลุ่มว่าคำที่พวกเขาเหล่านั้นคอมเมนต์ที่มากมายนั้นมีผลกับเราอย่างไรบ้าง คำเหล่านั้นทำให้เรารู้สึกอย่างไร “เมื่อเราเก็บเรื่องราวเหล่านี้ไว้ภายในใจคนเดียว ส่งผลอะไรกับเราบ้าง” ให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนความต้องการของตนเองภายในจิตใจ และผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying) เพื่อให้เข้าใจถึงเรื่องราวที่สมาชิกกลุ่มพูดจนสับสน เพื่อความเข้าใจตรงกันหลังจากนั้นผู้นำกลุ่มก็ทำตามขั้นตอนของการสำรวจและปฏิบัติว่าจะมีพฤติกรรมอย่างไร และประเมินตนเองได้หรือไม่ว่าถ้าได้รับแต่คำชมจะเป็นอย่างไรและได้รับแต่คำตำหนิจะเป็นอย่างไรเพื่อชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันเสนอแนะผู้วิจัยใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Disclosing oneself) ยกตัวอย่างเพื่อให้สมาชิกเข้าใจยิ่งขึ้นสุดท้ายคือการวางแผนโดยการให้สมาชิกกลุ่มได้คิดถึงเวลาที่ได้รับคำตำหนิหรือคำชมจะแสดงพฤติกรรมอย่างไรโดยให้พูดจากความรู้สึกของตนเอง และแสดงออกทางพฤติกรรมเช่น “เมื่อมีผู้ชื่นชมฉัน ฉันจะ..... (กล่าวถึงพฤติกรรมที่แสดงออก)” โดยสรุปจากคำพูดของสมาชิกกลุ่มได้ดังนี้

นักเรียนคนที่ 1 “การได้พูดในสิ่งที่ติดค้างในใจมันดีมากเลยครับครู”

นักเรียนคนที่ 2 “ถ้าได้วางแผนและเข้าใจตัวเองแบบนี้ก็น่าโดนแกล้งแล้วนะครู”

นักเรียนคนที่ 3 “รู้สึกดีที่ได้พูดออกไป ได้คิดได้วางแผน”

นักเรียนคนที่ 4 “เหมือนได้รู้จักตัวเองในมุมมองใหม่ๆ เพราะไม่เคยได้คิดได้วางแผนกับความรู้สึกของตัวเองเลยครับ”

นักเรียนคนที่ 5 “กระดาษวงกลมใบเดียวเป็นได้ทั้งคำชมคำติ อยู่ที่เรามองครับ”

นักเรียนคนที่ 6 “เข้าใจตัวเองมากขึ้นกลัวที่จะพูดมากขึ้น”

นักเรียนคนที่ 7 “การพูดขอความช่วยเหลือเป็นสิ่งที่อยากพูดมานานแต่ไม่กล้าจนมาถึงตอนนี้รู้สึกเหมือนกลัวที่จะพูดมากขึ้นครับ”

นักเรียนคนที่ 8 “จะลองกลับไปทบทวนตัวเองและวางแผนกับตัวเองดูครับ”

ขั้นสุดท้าย ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงกระดาษวงกลมที่แจกไปให้ในตอนแรกในการให้สมาชิกกลุ่มเขียนคำชมและคำตำหนิทั้งสองด้านว่า “กระดาษที่เป็นวงกลมนั้นสื่อได้ถึงการคิดวกไปวนมาทั้งในด้านบวกและด้านลบ มันมีสองด้านเสมอ หากเราคิดถึงแต่เรื่องราวที่ไม่ดีอย่างเดียวก็จะคิดวนเหมือนคำพูดในกระดาษที่เป็นวงกลมแล้วไม่หลุดพ้นออกมาจากความคิดนั้น อยู่ที่ตัวเราจะเลือกเก็บคำพูดหรือปล่อยมันไปสิ่งที่ได้รับคือ นักเรียนคนที่ 1 “โคตรได้ความรู้สึกดีเลยครู”

นักเรียนคนที่ 4 “รู้สึกเหมือนได้ปลดปล่อยตัวเองจากคำพูดไม่ดี” นักเรียนคนที่ 7 “ปล่อยมันไปอย่างที่เป็นจะครู”

ครั้งที่ 8 ทักษะการกล้าแสดงออก (Assertiveness Skills)

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ คือทักษะการกล้าแสดงออก โดยการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ได้ใช้เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มพบความต้องการของตนเอง โดยมีความพึงพอใจรวมไปถึงความรับผิดชอบ ตลอดจนสามารถเลือกปฏิบัติในสิ่งที่ปัจจุบัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเผชิญหน้า (Confrontation) ให้สมาชิกกลุ่มได้เผชิญความจริงกับข้อขัดแย้งระหว่างสิ่งที่ตนเองพูดกับสิ่งที่ตนเองกำลังทำอยู่ เทคนิคคำถามทางเลือก (Choice Questions) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจทางเลือกและผลลัพธ์ที่แตกต่างจากการตัดสินใจของตนเองและเป็นการเตรียมตัวที่ดีในสถานการณ์ในอนาคต

ขั้นตอนการ ผู้นำกลุ่มได้พูดคุยกับสมาชิกกลุ่มถึงคำ 4 คำคือ “การกล้าแสดงออก การรับมือ การเตรียมพร้อม การป้องกัน มีความเกี่ยวข้องอย่างไรบ้างกับการใช้ชีวิตประจำวันของคนเราในปัจจุบัน โดยอยากให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้ยกตัวอย่างสถานการณ์การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์จากคำ 1 คำ” ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกลองสังเกตถึงความแตกต่างและความเหมือนของสถานการณ์ที่สมาชิกภายในกลุ่มได้ยกตัวอย่างขึ้น รวมทั้งสังเกตอารมณ์และสีหน้าที่แสดงออกต่อสถานการณ์เหล่านั้น ว่าเป็นอย่างไร โดยเน้นให้สมาชิกได้รับรู้เกี่ยวกับความวิตกกังวล ความเครียดที่ตนเองอาจจะรู้สึกกับสถานการณ์การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่กำลังจะเกิดขึ้น โดยใช้ทักษะการสะท้อนความคิดและความรู้สึก (Reflection of Thinking and Feeling) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ทบทวนเกี่ยวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในอดีตที่ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์และให้เลือกมาเพียงหนึ่งเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของแต่ละคน หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มได้ทำใบงานการกล้าแสดงออกและประโยคการเผชิญปัญหา โดยสมาชิกกลุ่มได้สรุปได้ดังนี้

นักเรียนคนที่ 1 “การคิดประโยคเอาไว้เหมือนได้เตรียมรับมือกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ง่ายขึ้นครับ”

นักเรียนคนที่ 2 “ประโยคหลังเกิดสถานการณ์คือการที่เราได้พูดออกไปตามที่เราคิดแบบนั้นจริงๆ”

นักเรียนคนที่ 3 “การวางแผนการคิดจากบทบาทสมมติทำให้เรารู้ว่าการกล้าแสดงออกเพื่อปกป้องตัวเองเป็นสิ่งที่ควรทำ”

นักเรียนคนที่ 4 “สนุกกับการทำกิจกรรมได้รู้ว่าตัวเองสามารถรับมือกับปัญหานั้นได้”

นักเรียนคนที่ 5 “คำพูดหลังเกิดสถานการณ์บอกได้โดยคำว่า ไม่อยากยุ่งด้วย”

นักเรียนคนที่ 6 “ประโยคที่พูดคือสิ่งที่อยากพูดมานานแล้ว ว่าอย่ามายุ่งกับเรา”

นักเรียนคนที่ 7 “คิดว่าการวางแผนล่วงหน้าเป็นเรื่องที่ดี”

นักเรียนคนที่ 8 “ประโยคที่เขียนลงไปมันทำให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้นถึงสิ่งที่ต้องการ”

ขั้นยุติกลุ่ม ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 8 ในสิ่งที่ได้เรียนรู้ โดยเฉพาะการกล้าแสดงออกในการตัดสินใจ และการพูดเพื่อให้สามารถเผชิญหน้ากับการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้อย่างเหมาะสม จากนั้นผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ซักถาม และนัดหมายวันเวลาในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 9 ทักษะการกล้าแสดงออก (Assertiveness Skills)

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ คือทักษะการกล้าแสดงออก โดยการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ได้ใช้เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ผู้นำกลุ่มสอบถามการทำตามแผนที่ได้ตั้งไว้หรือไม่กับสมาชิกกลุ่มในเรื่องของการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่ตนเองได้คิดไว้พบว่าสมาชิกทำบ้างตามโอกาส แล้วกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ซึ่งกาต้องการให้สมาชิกกลุ่มยอมรับความเป็นตัวเองอย่างที่เป็นทั้งด้านบวกและลบ และมีเอกลักษณ์ของตัวเอง และเน้นจุดแข็งของตนเอง แต่ในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้นักเรียนคนที่ 7 ขาดเพราะต้องไปช่วยแม่เก็บร้านข้าวที่ปกติจะมีพ่อมาช่วย

ขั้นดำเนินการ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มวาดรูปสัตว์ที่คิดว่าเหมือนกับตนเองมากที่สุดพร้อมทั้งอธิบายความเหมือนและความแตกต่าง ดังนี้

นักเรียนคนที่ 1 สิงโต กล้าคิด มีความเป็นผู้นำ สิ่งที่แตกต่างกันคือ ไม่น่ากลัว

นักเรียนคนที่ 2 สุนัขจิ้งจอก เวลาโกรธจะจัดการคนนั้น สิ่งที่แตกต่างกันคือ ผมไม่กินเนื้อ

นักเรียนคนที่ 3 ลิง ความซน สิ่งที่ไม่เหมือนคือผมเป็นคน (หัวเราะ)

นักเรียนคนที่ 4 นกเงือก เสียงดัง ชอบบิน สิ่งที่ไม่เหมือนคือ มันอยู่หนึ่ง ปากใหญ่

นักเรียนคนที่ 5 ลูกลิง สง่า เปิดเผย แต่สิ่งที่ไม่เหมือนคือ หนูขี้อายมากกว่า

นักเรียนคนที่ 6 หงส์ค่ะ เพราะมันมีความอ่อนโยนและความแข็งแกร่งแล้วแต่มุมมอง

นักเรียนคนที่ 8 สลอบ มีความเชื่องช้า สิ่งที่ไม่เหมือนคือชนบ้าง

สำรวจความต้องการ (Wants) โดยถามถึงสิ่งที่มองตนเอง และคิดว่าผู้อื่นมองเราอย่างไร และให้บอกถึงจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง พร้อมทั้งสิ่งที่ตนเองจะพัฒนา ดังนี้

นักเรียนคนที่ 1 มองตรงกันระหว่างตนเองและผู้อื่นคือ นิสัยดี กล้าคิด เล่นกีฬาเก่ง เรียนเก่ง จุดแข็งคือ เรียนเก่ง จุดอ่อนคือ ขี้เกียจ ไม่ค่อยชอบเสียงดัง ไม่ชอบคนเยอะๆ คิดสิ่งที่ยากจะตอบได้คนที่มากลั่นแกล้งได้แต่ไม่กล้าทำ

นักเรียนคนที่ 2 สิ่งที่มีมองตนเองคือ หน้าตาดี แต่นิสัยไม่ค่อยดี คิดว่าคนอื่นมองว่าตนเองเป็นคนไร้สาระ

จุดแข็งคือ เล่นฟุตบอลเก่ง จุดอ่อนคือ ไม่กล้าตัดสินใจ กลัวเพื่อนไม่คบ พัฒนาด้วยการฝึกการพูดและการแสดงออก

นักเรียนคนที่ 3 สิ่งที่มีมองตนเองคือ เป็นคนที่ซน ชอบหัวเราะและอยากทำให้เพื่อนมีความสุข จุดแข็งคือ เล่นฟุตบอลเก่ง ไม่ค่อยร้องไห้ จุดอ่อนคือ ไม่กล้าแสดงออกกลัวเพื่อนไม่ชอบ แม้เค้าแกล้งก็เล่นด้วย พัฒนาตนเองด้วยการบอกถึงสิ่งที่ตนเองต้องการ และปกป้องตัวเองได้

นักเรียนคนที่ 4 “ผมคิดว่าผมเป็นคนนิสัยไม่ค่อยดี แต่บางทีก็ชอบช่วยเหลือเพื่อน” คนอื่นมองว่าเป็นคนพูดจาไพเราะ และมองว่าอารมณ์เดียวดีเดียวร้าย จุดแข็งคือ เล่นเกมเก่ง จุดอ่อนคือ อารมณ์หงุดหงิดง่าย แต่ไม่แสดงออก พัฒนาโดยการควบคุมสติ ควบคุมอารมณ์ให้ดีขึ้น

นักเรียนคนที่ 5 สิ่งที่มีมองตนเองคือ พูดมาก ชอบร้องเพลง ชอบเล่นวอลเลย์ คนอื่นมองคือ พูดมากเข้าขี้ จุดแข็งคือ ร้องเพลง จุดอ่อนคือ ชอบร้องไห้ เวลาเพื่อนว่า

นักเรียนคนที่ 6 สิ่งที่มีมองตนเองคือ กินจุ ขี้เกียจ สิ่งที่คุณอื่นมองก็มีดีบ้าง ไม่ดีบ้าง จุดแข็งคือ

ลายมือสวย จุดอ่อนคือ เล่นกีฬาบอลเล่นไม่ไหว พัฒนาโดยการมีสติให้มาก และบอกถึงสิ่งที่ตนเองไม่ชอบ ไม่เก็บไว้คนเดียว

นักเรียนคนที่ 8 สิ่งที่มีมองตนเองคือ มีทั้งดีและไม่ดี “ผมคิดว่าผมเป็นคนคิดดีคิดบวกและไม่ดีในบางครั้ง และคนอื่นอาจจะมองว่าเป็นคนไม่มีมารยาท” จุดแข็งคือ เป็นคนนิ่ง จุดอ่อนคือ ขี้น้อยใจพัฒนาโดยฝึกทุกวัน ไม่ยอมแพ้ ผู้นำกลุ่มสำรวจแนวทางปฏิบัติ (Direction and Doing) โดยการถามถึงสิ่งที่ปัญหาและหากไม่ได้รับการแก้ไขจะเป็นอย่างไร นักเรียนคนที่ 6 มีความมั่นใจในการเป็นตัวของตัวเอง ส่วนคนอื่นยอมรับว่าขาดความมั่นใจในตนเอง และถ้าไม่ปรับปรุงก็จะมีคนยอมรับ ด้อยกว่าคนอื่น และนักเรียนคนที่ 3 “จะไม่รู้เลยว่าผมทำอะไรได้ดี และผมก็จะไม่หายกลัวเวลาที่ต้องแสดง” เมื่อให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเอง (Evaluation) ถึงข้อดีและข้อเสียของการเป็นตัวของตัวเองพบว่า สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่มองว่าเป็นเรื่องดี ถ้าเราสามารถพัฒนาตนเองได้ตามที่ได้วางแผนไว้ ซึ่งการวางแผน (Planning) ของสมาชิกกลุ่มเป็นไปในทางเดียวกันคือ พัฒนาตนเองไปในทางบวก ในการพัฒนาจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง

ชั้นยุติกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

นักเรียนคนที่ 1 “ได้รู้นิสัยของตัวเอง รู้ว่าเราเหมือนสัตว์อะไร รู้จุดแข็ง จุดอ่อน ได้พัฒนานิสัยความกล้าแสดงออกมากขึ้น”

นักเรียนคนที่ 2 “ได้พูดเกี่ยวกับนิสัย”

นักเรียนคนที่ 3 “ได้บอกนิสัยของตัวเอง ได้บอกความรู้สึก”

นักเรียนคนที่ 4 “ได้รู้ในสิ่งที่ผมจะพัฒนาตัวเอง ได้รู้เกี่ยวกับเรื่องของเพื่อน ๆ”

นักเรียนคนที่ 5 “ได้รู้ว่าตัวเองชอบอะไร คนอื่นชอบอะไร ได้กล้าแสดงออก”

นักเรียนคนที่ 6 “ได้พัฒนาตัวเองค่ะ เข้าใจตัวเองมากขึ้น รักตัวเองมากขึ้น”

นักเรียนคนที่ 8 “ได้รู้เกี่ยวกับตัวเอง ได้เปิดเผยความรู้สึก รู้จุดแข็งของตัวเอง รู้ความรู้สึกของเพื่อนรู้ในสิ่งที่เพื่อนอยากเป็น”

ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณ พร้อมทั้งนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่ 10 ปัจฉิมนิเทศและยุติการให้คำปรึกษา

ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนสุดท้ายคือ ชั้นยุติกกลุ่ม จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตั้งแต่ครั้งแรก และสามารถนำแนวทางไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป ชั้นเริ่มต้นกลุ่มผู้วิจัยเชิญชวนให้พูดคุยเกี่ยวกับผลของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มและการเปลี่ยนแปลงของแต่ละคน

ขั้นตอนการ ผู้นำกลุ่มมอบหมายให้สมาชิกกลุ่มวาดแผนผังความคิดลงกระดาษรูปจาก 4 องค์ประกอบเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้คิด พูด ทบทวนและแลกเปลี่ยน แบ่งปันประสบการณ์ของแต่ละคน ผ่านการนำเสนอของแต่ละกลุ่ม เพื่อให้กระบวนการกลุ่มสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และเพื่อประเมินเป้าหมายของกลุ่มรวมถึงสิ่งที่กลุ่มได้รับจากการทำกิจกรรมประสบการณ์ของสมาชิกภายในกลุ่ม พบว่าสมาชิกกลุ่มแต่ละคนมีความกระตือรือร้นในการทำสิ่งที่ได้รับมอบหมาย สนุกสนานและซักถามชวนกันถึงสิ่งที่ได้ทำร่วมกันในแต่ละครั้ง แบ่งหน้าที่กันว่าคนใดตกแต่งคนไหนเขียนสิ่งที่ได้ลงกระดาษจากการช่วยกันคิดทบทวนเนื้อหาที่ได้รับ จากนั้นแต่ละกลุ่มนำเสนอแผนผังความคิดของตนเอง แล้วจึงเขียนความรู้สึกยินดีและความประทับใจให้แก่กันลงในกระดาษรูปหัวใจที่ผู้นำกลุ่มจัดเตรียมไว้ ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

นักเรียนคนที่ 1 “ฝึกให้เป็นคนคิดบวกมาก ๆ และได้ชื่นชมผู้อื่น เมื่อก่อนนี้ผมชอบว่าคนอื่นบ่อย ๆ ตอนนี้ผมก็ไม่ค่อยทำแล้วครับ”

นักเรียนคนที่ 2 “ได้พูดเรื่องราวเกี่ยวกับตอนเด็กครับ ได้คิดทบทวนกับตัวเองครับ เมื่อก่อนไม่ค่อยกล้าสบตาเพื่อนแต่หลังจากที่ได้ลองคิดกับตัวเองแล้ว รู้สึกว่าเรากลัวไปเอง ตอนนี้ผมกล้าที่จะเข้าหาเพื่อนกล้าคุยกับเพื่อนมากขึ้นครับ”

นักเรียนคนที่ 3 “ไม่ค่อยคิดโทษตัวเองแล้วครับ เปลี่ยนมาชื่นชมตัวเอง ให้กำลังใจตัวเองมากกว่าแทนครับ ถึงจะยังไม่ชินแต่มันก็ดีกว่าเมื่อก่อนนะครับครู”

นักเรียนคนที่ 4 “ได้แสดงออกในด้านดี ๆ ครับ”

นักเรียนคนที่ 5 “ได้คิดทบทวนและอยู่กับตัวเองมากขึ้นค่ะ ที่เราได้ทำกิจกรรมและพัฒนาจุดด้อยของตัวเอง

ค่ะ ก่อนที่จะเข้ากลุ่มร้องไห้เยอะมากค่ะครู ตั้งแต่เข้ากลุ่มก็รู้สึกว่าเศร้าน้อยลงเพราะรู้ว่ามีคนที่โดนแบบเราแล้วเค้าก็ยังสู้และพัฒนาตัวเอง เลยอยากเป็นเหมือนเพื่อนๆ ด้วยค่ะ”

นักเรียนคนที่ 6 “ได้เรียนรู้หลายอย่างเลยค่ะครู แต่ที่สำคัญคือได้แสดงความคิดเห็น ได้ระบายความรู้สึกของตนเองรู้สึกดีมากๆ เลยค่ะ”

นักเรียนคนที่ 7 “ได้กล้าแสดงออกครับ ได้ชมตัวเองและคนอื่นมากขึ้นด้วยครับ”

นักเรียนคนที่ 8 “ได้พูดในทางบวกและฝึกการยอมรับตัวเอง และเอาคำที่คนอื่นตำหนิเอามาพัฒนาตัวเอง ได้ความสามัคคีทั้งในกลุ่มและนอกกลุ่ม และเรารู้ได้ว่าพ่อแม่ และเพื่อนพร้อมช่วยเหลือเราตลอดครับ”

จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนหลังการทดลอง

ขั้นยุติกลุ่ม สมาชิกกลุ่มอ่านสิ่งที่สมาชิกกลุ่มคนอื่นได้เขียนข้อความลงในกระดาษรูปหัวใจ ซึ่งสังเกตพบว่าสมาชิกกลุ่มชื่นชอบบางคนกล่าวว่า ตนจะนำไปติดกระจกที่บ้านของตน บางคนอ่านไปยิ้มไปอย่างอบอุ่น และแสดงออกมากจากการยิ้มขึ้น ผู้นำกลุ่มกล่าวสร้างแรงบันดาลใจเพื่อให้สมาชิกรู้สึกตระหนักในความรับผิดชอบที่จะนำสิ่งที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของตนต่อไปเมื่อผู้นำกลุ่มลงถามว่า “ถ้าครูนำกิจกรรมนี้ไปพัฒนากลุ่มอื่น นักเรียนคิดว่าจะพัฒนาได้หรือไม่” สมาชิกกลุ่มบอกเป็นเสียงเดียวกันว่า “พัฒนาได้แน่นอน” ด้วยน้ำเสียงหนักแน่นชัดเจน โดยนักเรียนคนที่ 5 กล่าวขึ้นว่า “พัฒนาได้แน่ครับครูผมเชื่อแบบนั้น” ผู้นำกลุ่มยิ้มรับและกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม ในครั้งนี้สมาชิกกลุ่มกล่าวขอบคุณนำกลุ่มที่ให้โอกาสเขาได้ร่วมกิจกรรมนี้จากนักเรียนคนที่ 6 “หนูขอเป็นตัวแทนเพื่อนๆ กล่าวขอบคุณครูมากนะคะ ขอบคุนครูที่ทำกิจกรรมแบบนี้ให้พวกหนู” ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณปิดกลุ่ม

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	อเนชพันธ์ นิธินันท์นฤมิต
วัน เดือน ปี เกิด	22 กุมภาพันธ์ 2535
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลหัวเฉียว กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	การศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	519 - 523 ถนนจักรพรรดิพงษ์ แขวงคลองมอฬานาค เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ 10100

