



รายงานการวิจัย

เรื่อง

การศึกษาและพัฒนากาการศึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์
เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์
ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา

The Study and Development of an Integrated Online
Counseling Program to Enhance University Students' Creative
Problem-Solving Ability in Addressing Cyberbullying.

มณีนุช รongพล
(คณะครุศาสตร์)

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

2567

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

(งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากงบประมาณกองทุนวิจัยมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567)



หัวข้อวิจัย	การศึกษาและพัฒนากาการศึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้าง ความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา
ผู้ดำเนินการวิจัย	มณีนุช รongพล
หน่วยงาน	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
ปี พ.ศ.	2568

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา 2) พัฒนาโปรแกรมการให้การศึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา และ 3) ศึกษาผลโปรแกรมการให้การศึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยชั้นตอนที่ 1 ได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาจำนวน 400 คนที่ได้มาจากการสุ่มแบบโควตา และกลุ่มตัวอย่างในชั้นตอนที่ 3 ได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาจำนวน 30 คนที่ได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) แบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา 2) โปรแกรมการให้การศึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา สถิติที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัยมีดังนี้

1. ความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.19 โดยด้านการสำรวจปัญหา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.34 ด้านการดำเนินการแก้ปัญหามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.29 ด้านการสร้างความคิดมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28 ด้านการสร้างเป้าหมายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.18 ด้านการเลือกวิธีการมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.05 และด้านการประเมินผลการแก้ปัญหามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.01

2. โปรแกรมการให้การศึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา จำนวน 10 ครั้ง ได้แก่ 1) ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ 2) สำรวจปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล 3) รู้เท่าทันตัวเอง 4) ปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่ 5) สร้างความคิดที่หลากหลายในการพิชิตปัญหา 6) การวางแผนเส้นทาง 7) ลงมือทำ..แล้วนำไปใช้ 8) ผลสะท้อนกลับของการเดินทาง 9) การบูรณาการความสามารถในการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์ และ 10) ยุติการให้การศึกษา โดยแต่ละครั้งใช้เวลา 60-90 นาที

3. ผลการใช้โปรแกรมการให้การศึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา พบว่า 1) นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการศึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์มีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในเชิงสร้างสรรค์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 2) นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการศึกษา

เชิงบูรณาการแบบออนไลน์มีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในเชิงสร้างสรรค์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

คำสำคัญ การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์, ความสามารถในการแก้ปัญหา, การกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล, นักศึกษา



Research Title	The Study and Development of an Integrated Online Counseling Program to Enhance University Students' Creative Problem-Solving Ability in Addressing Cyberbullying.
Researcher	Maneenuch Rongpol
Organization	Faculty of Education Songkhla Rajabhat University
Year	2025

This research aimed to: 1) study the creative problem-solving ability regarding cyberbullying among university students, 2) develop an integrated online counseling program to enhance the creative problem-solving ability regarding cyberbullying among university students, and 3) evaluate the effectiveness of the integrated online counseling program in enhancing the creative problem-solving ability regarding cyberbullying among university students. The sample for the first phase of the study consisted of 400 students from Songkhla Rajabhat University, selected through quota sampling. For the third phase, the sample included 30 students from the same university, selected through purposive sampling. The research instruments included: 1) a scale measuring creative problem-solving ability regarding cyberbullying among students and 2) an integrated online counseling program aimed at enhancing this ability. Statistical methods employed were mean, standard deviation, and t-tests.

The research findings were as follows: 1

1. The overall creative problem-solving ability regarding cyberbullying among students were rated at a high level, with a mean score of 4.19. Sub-dimensions included problem exploration (mean = 4.34), problem-solving actions (mean = 4.29), idea generation (mean = 4.28), goal setting (mean = 4.18), method selection (mean = 4.05), and solution evaluation (mean = 4.01).

2. The integrated online counseling program consisted of 10 sessions, each lasting 60–90 minutes: (1) orientation and rapport building, (2) exploring cyberbullying issues, (3) self-awareness development, (4) perspective transformation, (5) diverse idea generation for problem-solving, (6) pathway planning, (7) implementation, (8) feedback on progress, (9) integration of creative problem-solving skills, and (10) program termination.

3. The program's effectiveness was demonstrated as follows: (1) students in the experimental group who participated in the integrated online counseling program had significantly higher post-test scores in creative problem-solving ability regarding cyberbullying compared to pre-test scores at the .05 significance level; (2) students in

the experimental group also had significantly higher creative problem-solving ability scores than those in the control group at the .05 significance level.

Keywords Integrated Online Counseling Program, Creative Problem-Solving Ability, Cyberbullying, Students.



กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาอิงจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่ได้สนับสนุนทุนอุดหนุนจากงบประมาณกองทุนวิจัยมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านในการตรวจสอบเครื่องมือและเสียสละเวลาในการแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ในการวิจัยครั้งนี้ ขอขอบพระคุณนักวิชาการทั้งในและต่างประเทศที่ปรากฏในวิจัยฉบับนี้ ท่านได้กรุณาถ่ายทอดความรู้ ผ่านผลงานทางวิชาการของท่านแก่ผู้วิจัย นำมาสู่ความสำเร็จของงานวิจัยฉบับนี้

ขอขอบพระคุณผู้บริหาร อาจารย์ บุคลากรสายสนับสนุน และนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยระลึกเสมอว่าความสำเร็จของการวิจัยครั้งนี้เป็นผลมาจากการให้ความร่วมมือและความปรารถนาดีจากทุกท่าน

ขอขอบพระคุณผู้บริหาร คณาจารย์ เพื่อนร่วมงานในคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ที่คอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้กันเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อ คุณแม่ และครอบครัว ที่ให้ความรัก ความหวังใจ และสนับสนุนในการทำวิจัยให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

คุณงามความดีของงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่พระคุณบิดามารดา บูชาครูอาจารย์ผู้มีพระคุณทุกท่าน ขอรำลึกถึงพระคุณของท่านตลอดไป

มณีนุช รองพล

2568

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ซ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
ขอบเขตการวิจัย	3
สมมติฐานการวิจัย	3
คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
เอกสารเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสามารถในการแก้ปัญหา	6
เอกสารเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์	19
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงบูรณาการ	38
กรอบแนวคิดการวิจัย	54
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	57
ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบน	
โลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา	57
ตอนที่ 2 ผลการพัฒนาโปรแกรมการให้การศึกษาเชิงบูรณาการแบบ	
ออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลก	
ไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา	60
ตอนที่ 3 ผลการศึกษาผลโปรแกรมการให้การศึกษาเชิงบูรณาการแบบ	
ออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลก	
ไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา	61

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัย	64
ตอนที่ 1 ผลการศึกษาความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา	64
ตอนที่ 2 ผลการพัฒนาโปรแกรมการให้การศึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา	72
ตอนที่ 3 ผลการศึกษาผลโปรแกรมการให้การศึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา	75
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	80
สรุปผลการวิจัย	81
อภิปรายผล	82
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	91
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	92
บรรณานุกรม	92
บรรณานุกรมภาษาไทย	92
บรรณานุกรมภาษาต่างประเทศ	96
ภาคผนวก	98
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	99
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	101
ภาคผนวก ค ผลการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	153
ภาคผนวก ง เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	159
ประวัติผู้วิจัย	161

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
2.1	พัฒนาการของการศึกษาความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	7
2.2	ภาพที่ 2.2 ขั้นตอนความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ของทอเรนซ์	13
4.1	ตารางที่ 4.1 แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา	64
4.2	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา (n=400)	66
4.3	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ด้านการสำรวจปัญหา (n=400)	66
4.4	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ด้านการสร้างเป้าหมาย (n=400)	67
4.5	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ด้านการสร้างความคิด (n=400)	68
4.6	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ด้านการเลือกวิธีการ (n=400)	69
4.7	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ด้านการดำเนินการแก้ปัญหา (n=400)	70
4.8	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ด้านการประเมินผลการแก้ปัญหา (n=400)	71
4.9	แสดงหัวข้อโปรแกรมการให้การศึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา	72

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
4.10	ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาโดยรวม ของกลุ่มทดลอง (Experimental Group) ระหว่างก่อน กับหลัง การทดลองใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์ ด้วยสถิติทดสอบ t-test Dependent	75
4.11	ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาเป็นรายด้าน ของกลุ่มทดลอง (Experimental Group) ระหว่างก่อน กับหลังการทดลองใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์	76
4.12	ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาโดยรวม ระหว่างกลุ่มทดลอง (Experimental Group) กับกลุ่มควบคุม (Control Group) หลังการทดลองใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์ ด้วยสถิติทดสอบ t-test Independent	77
4.13	ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา เป็นรายด้าน ระหว่างกลุ่มทดลอง (Experimental Group) กับกลุ่มควบคุม (Control Group) หลัง การทดลองใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์ ด้วยสถิติทดสอบ t-test Independent	78
ค-1	ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อความ (IOC) ของแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในเชิงสร้างสรรค์	154
ค-2	ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในเชิงสร้างสรรค์	155
ค-3	แสดงผลการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญต่อโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์ เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา	157
ค-4	ผลการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) การทดลองใช้ (Try Out) โปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์ เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา	158

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
2.1	ขั้นตอนความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ของเทพฟิงเกอร์ ไอแซคเซน และดอร์วอล	11
2.2	ขั้นตอนความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ของทอเรนซ์	13
2.3	แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัยขั้นตอนที่ 1 การศึกษาความสามารถในการ แก้ปัญหการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา	54
2.4	แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัยที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิง บูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหการกลั่น แกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา	55
2.5	แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัยขั้นตอนที่ 3 การศึกษาผลโปรแกรมการให้การ ปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญห การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา	56



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

ในสังคมยุคปัจจุบัน เทคโนโลยีเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต คนทุกวัยสามารถเข้าถึงสังคมออนไลน์ได้อย่างสะดวกและง่ายดาย แต่ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่เกิดขึ้นอันทำให้ผู้คนสามารถเชื่อมต่อกันได้อย่างรวดเร็ว นั้น แฝงไปด้วยอันตรายเนื่องจากมีบุคคลบางกลุ่มนำความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีเป็นเป็นเครื่องมือในการสร้างปัญหาในรูปแบบใหม่ที่เรียกว่า การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) ที่มีลักษณะการส่งต่อข้อความเหยียดหยาม มีการคุกคาม ช่มชู้ การล้อเลียน โดนนินทาว่าร้าย สร้างข่าวลือที่เป็นเท็จที่จะทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียง รวมถึงการนำรูปภาพไปใช้โดยไม่ได้รับการอนุญาต ตัดต่อรูปภาพหรือวิดีโอที่ไม่เหมาะสมเผยแพร่ผ่านโทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ และอินเทอร์เน็ต ซึ่งเป็นการสร้างความเสียหายให้แก่ตัวเอง (Machmutow et al., 2012) โดยเฉพาะในวัยนักศึกษาเป็นช่วงวัยที่ใช้และได้รับอิทธิพลจากการคุกคามเหล่านี้มากกว่ากลุ่มวัยอื่นๆ ส่วนหนึ่งอาจเนื่องมาจากธรรมชาติทางจิตวิทยาของนักศึกษาเองที่เริ่มใช้ชีวิตกับกลุ่มเพื่อนมากขึ้น และมีความสุขกับการทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่และทดลองเรียนรู้สิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน เกาะติดกระแสรสนิยม ทำให้เกิดความเสียดายที่จะต้องเผชิญกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Hellström et al., 2015; ศุภากร หวัง และ สมชาย เตียวกุล, 2562) และผลกระทบที่เกิดจากกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ทำให้ส่งเสริมกระตุ้นโรคซึมเศร้า เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาตัดสินใจฆ่าตัวตาย รู้สึกเครียด หวาดระแวง อับอาย ไม่มีความสุข ไม่สบายใจ หรือเจ็บปวด และอาจทำให้เป็นคนหนีปัญหา แยกตัวจากสังคม ไม่ไว้วางใจใคร และปัญหาผลการเรียนตกต่ำได้

เมื่อนักศึกษาเผชิญปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ กระบวนการหนึ่งที่สำคัญคือความสามารถในการแก้ปัญหาในเชิงสร้างสรรค์ (Creative Problem-Solving Ability) เป็นทักษะการแสวงหาคำตอบที่หลากหลาย แปลกใหม่ ในการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ที่จำกัด สามารถเลือกวิธีการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม มีเหตุมีผลสามารถอธิบายกระบวนการแก้ปัญหาในแต่ละขั้นตอนได้ และสามารถอธิบายถึงผลกระทบจากการเลือกวิธีการแก้ปัญหานั้นๆ ได้ ซึ่งความสามารถในการแสวงหาคำตอบในการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ที่จำกัดหรือการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่มีวิธีการแก้ปัญหาที่มีความแตกต่างแปลกใหม่ไปกว่าเดิม สามารถเลือกวิธีการแก้ปัญหาให้เหมาะสมกับสถานการณ์หรือปัญหาต่างๆ อย่างเหมาะสม สามารถแก้ไขปัญหาหรือสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีกว่าเดิม รวมถึงการมีเหตุมีผลสามารถอธิบายถึงเหตุผลและประยุกต์ใช้กระบวนการแก้ปัญหาในขั้นตอนต่างๆ ได้อย่างสมเหตุสมผล และสามารถอธิบายถึงผลกระทบจากการเลือกวิธีการแก้ปัญหานั้นๆ ได้ ซึ่งทักษะความสามารถในการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์เป็นทักษะที่สามารถฝึกฝน และพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ (Treffinger, 1995; Treffinger & Isaksen, 2005) สอดคล้องกับ Trilling & Fadel (2009) กล่าวว่าในปัจจุบันความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์เป็นสิ่งที่สำคัญและมีความจำเป็นสำหรับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ เนื่องจากปัญหาเกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา กระบวนการคิดแก้ปัญหาจึงมีบทบาทสำคัญกับบุคคลที่นำมาใช้ในการจัดการปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่ต้องเผชิญ ซึ่งมีมี

ลักษณะหรือรูปแบบที่แตกต่างกัน จึงจำเป็นต้องใช้ความสามารถในการคิดเข้ามามีส่วนร่วมในการวิเคราะห์สิ่งที่เกิดขึ้นจริงในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจ ความสามารถในการแก้ปัญหาในเชิงสร้างสรรค์จึงถือเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญและยังช่วยพัฒนาความรู้ ความคิด และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การเสริมสร้างให้นักศึกษามีความสามารถในการแก้ปัญหาในเชิงสร้างสรรค์อย่างเหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญในการทำให้นักศึกษามีทักษะในการแก้ไขปัญหาของตนเอง สามารถจัดการกับปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่เกิดขึ้นและแสดงออกโต้ตอบกับสถานการณ์ที่มากระตุ้นในเชิงบวกในบริบทที่เหมาะสม ยิ่งไปกว่านั้นแนวทางหนึ่งในการเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาในเชิงสร้างสรรค์ที่พบว่า มีประสิทธิภาพและเป็นที่ยอมรับคือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาซึ่งเป็นกระบวนการช่วยเหลือเชิงวิชาชีพ (Professional Helping) เนื่องจากสามารถช่วยส่งเสริมให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาของตนเอง ด้วยกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลเกิดความกระจ่างในตนเอง เข้าใจตนเอง เกิดการยอมรับและเปลี่ยนแปลงไปในทางที่พึงปรารถนา (วัชรินทร์ ทรัพย์มี, 2554) ทั้งกระบวนการให้การปรึกษายังเป็นวิธีที่สร้างสรรค์ เพราะบุคคลจะเข้มแข็งขึ้น ปรับตัวได้ดีขึ้น ลดโอกาสที่จะกลับมาประสบปัญหาเดิมซ้ำอีก โดยเฉพาะการใช้แนวคิดการปรึกษาเชิงบูรณาการเชิงผสมผสานเทคนิควิธี (Technical Eclecticism Integrative Counseling) จะมีความเหมาะสมต่อสภาพปัญหาตามบริบทของผู้รับการปรึกษา โดยมีการใช้เทคนิคเชิงจิตวิทยาจากทฤษฎีต่างๆที่มีความเหมาะสม ครอบคลุมทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมในตัวบุคคล (Corey, 2018) ก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาได้อย่างตรงจุดและเป็นรูปธรรม

ด้วยเหตุผลและความเป็นมาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงให้ความสำคัญและสนใจที่จะศึกษาและพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาที่มีคุณภาพ ตามเกณฑ์สอดคล้องกับบริบทของสังคมไทย ทำการศึกษาความสามารถในการแก้ปัญหาในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา นอกจากนี้ผู้วิจัยจะพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาคารก่กลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา โดยการให้การปรึกษาแบบออนไลน์เพื่อเป็นแนวทางช่วยเหลือนักศึกษาที่เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน และศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการ เพื่อเป็นแนวทางหนึ่งในการช่วยส่งเสริม สนับสนุนให้นักศึกษาได้มีความสามารถในการแก้ปัญหาที่เหมาะสม มีทักษะในการจัดการกับปัญหาคารก่กลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ได้อย่างสร้างสรรค์ ส่งผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดีในระยะยาว สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสามารถในการแก้ปัญหาคารก่กลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาคารก่กลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา

3. เพื่อศึกษาผลโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ด้วยโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์ โดยประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1-4 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา มีระยะเวลาในการทำวิจัย 12 เดือน

สมมติฐานการวิจัย

การศึกษาและพัฒนาระบบการปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาได้กำหนดสมมติฐาน ดังนี้

1. นักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์มีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
2. นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์มีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์สูงกว่ากลุ่มควบคุม

คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย

1. ความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ (Creative Cyberbullying Problem-Solving Ability: CCPSA) หมายถึง ความสามารถทางการคิดแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ มุ่งเน้นทั้งในด้านการคิดคล่อง ริเริ่ม ยืดหยุ่น และละเอียดลออ ที่ส่งเสริมกันอย่างเหมาะสม แล้วจึงนำไปพิจารณาไปปรับใช้ในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เพื่อค้นหาทางเลือกที่หลากหลาย แปลกใหม่ และตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่เหมาะสมกับสถานการณ์ก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่เป็นประโยชน์ ทำให้ได้ทางเลือกในการแก้ปัญหาที่คิดค้นไว้หลายๆ ทาง และสามารถพิจารณาคัดเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง เพื่อนำไปสู่การวางแผนเพื่อเตรียมพร้อมสู่ปฏิบัติการแก้ปัญหาที่เผชิญได้อย่างเหมาะสม ประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบดังนี้

1.1 การค้นหาความจริง (Fact Finding) หมายถึง การระบุสาเหตุของปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ โดยการแยกแยะประเด็นที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุของปัญหา การรับรู้ถึงสภาพที่เป็นปัญหา ทำความเข้าใจกับปัญหาที่เกิดขึ้น และการรวบรวมข้อมูลเพื่อระบุปัญหา ค้นคว้าหาข้อมูลพื้นฐานในปัญหา พิจารณาสภาพปัญหาด้วยมุมมองความคิดที่หลากหลาย ค้นหาว่าปัญหานั้นเกิดขึ้นอย่างไร ตั้งแต่เมื่อไร เกิดจากบุคคลหรือสิ่งใดบ้าง หาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสภาพปัญหาอย่าง

ละเอียด เพื่อทำความเข้าใจปัญหาให้ลึกซึ้ง เชื่อมโยงข้อมูลต่างๆที่เกี่ยวข้องกับสภาพปัญหาเพื่อเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นได้ชัดเจน

1.2 การสำรวจปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Exploring the Cyberbullying) หมายถึง การวิเคราะห์ประเด็นปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่เกิดขึ้น และปัญหาที่มีความเป็นไปได้ทั้งหมดในสถานการณ์นั้น เรียงลำดับความสำคัญของปัญหาว่าปัญหาใดเป็นปัญหาสำคัญที่สุดในขณะนั้น การวิเคราะห์ปัญหาออกเป็นปัญหาใหญ่และปัญหาย่อยด้วยเหตุผล และพิจารณาคัดเลือกปัญหาที่ควรได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน หรือมีความจำเป็นมากที่สุดเพื่อนำมาแก้ไขก่อน

1.3 การสร้างความคิดสร้างสรรค์ (Generating Creative Ideas) หมายถึง การนำเสนอและรวบรวมวิธีการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่มีความหลากหลาย แปลกใหม่ มีความหลากหลาย คิดให้หลายทิศทาง หาแนวทางแก้ไขปัญหาให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยมุ่งเน้นการคิดริเริ่มสร้างสรรค์ โดยใช้ความคิดที่เป็นของตัวเองโดยเฉพาะ กล้าคิด ไม่กลัวถูกวิพากษ์วิจารณ์ มีอิสระในการคิด และเป็นไปได้ให้ได้มากที่สุด โดยไม่มีการประเมินความเหมาะสมหรือหรือถูกผิดในขั้นนี้แล้วนำมาพิจารณาความเป็นไปได้ของวิธีการแก้ปัญหาเหล่านั้น

1.4 การเลือกวิธีอย่างสร้างสรรค์ (Choosing the Creative Solution) หมายถึง การบอกข้อดีและข้อจำกัดของแต่ละวิธี วิเคราะห์ ประเมินวิธีการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่มีความเป็นไปได้ทั้งหมดอย่างละเอียดจัดลำดับวิธีการในการแก้ปัญหา กำหนดเกณฑ์คัดเลือกวิธีการแก้ปัญหา ตัดสินใจ ไตร่ตรอง พิจารณาคัดเลือกวิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุด หาข้อสรุปในการตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหา พร้อมทั้งมีเหตุผลรับรองเมื่อทำการตัดสินใจเลือกวิธีดำเนินการแก้ปัญหา เลือกทางเลือกที่ดีที่สุด สร้างสรรค์ที่สุด ณ ขณะนั้นและตัดสินใจเพื่อนำไปปฏิบัติและแก้ไข

1.5 การดำเนินการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (Implementing the Creative Solution) หมายถึง การที่นำวิธีการแก้ไขการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่ดีที่สุดและสร้างสรรค์ที่สุดที่ได้เลือกไว้นำไปประยุกต์ใช้ได้สถานการณ์จริง ลงมือแก้ปัญหาเป็นลำดับขั้นตอนตามที่ได้วางแผน และสามารถแก้ปัญหาได้ สังเกตและสะท้อนระหว่างการแก้ปัญหา รวมทั้งปรับปรุงกระบวนการแก้ปัญหาให้เหมาะสมมากขึ้น และมีการประเมินการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์นั้นว่ามีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใด มีสิ่งใดที่ต้องปรับแก้ไขให้วิธีการดังกล่าวดีขึ้นหรือไม่

2. โปรแกรมการให้การศึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ หมายถึง สื่อการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยบูรณาการแนวคิดทางจิตวิทยาเพื่อนำมาใช้ในเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์โดยมีการจัดมวลงประสบการณ์ โดยมีการเชื่อมโยงความรู้ต่างๆ ทักษะกระบวนการ รวมถึงคุณธรรม หรือสิ่งที่มีความสัมพันธ์กันให้เป็นเรื่องเดียวกัน เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจแบบองค์รวม มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันในเรื่องของความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ได้

3. นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาที่กำลังศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2567

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้แบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา (CCPSA-Scale) ที่มีคุณภาพตามเกณฑ์และสามารถใช้ได้อย่างแพร่หลาย
2. ได้โปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์ เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา (CCPSA-P) ที่ทันสมัยให้นักศึกษาพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงและประยุกต์ใช้เพื่อป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ได้
3. หน่วยงานทางการศึกษาทุกระดับสามารถนำไปโปรแกรม CCPSA-P และแบบวัด CCPSA-Scale ไปใช้ได้อย่างเป็นรูปธรรม และเป็นเครื่องมือในการทำงานที่สำคัญของอาจารย์ที่ปรึกษาที่ใช้ประโยชน์ได้จริง และสามารถช่วยเหลือนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. ผลการวิจัยสามารถนำไปเผยแพร่เชิงวิชาการและนำไปต่อยอดพัฒนาการเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่องเพื่อพัฒนานักศึกษาให้มีความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ได้อย่างต่อเนื่อง



บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัย เรื่อง การศึกษาและพัฒนาระบบการปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับ ดังนี้

1. เอกสารเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสามารถในการแก้ปัญหา
 - 1.1 ความเป็นมาของความสามารถในการแก้ปัญหอย่างสร้างสรรค์
 - 1.2 ความหมายของความสามารถในการแก้ปัญหอย่างสร้างสรรค์
 - 1.3 องค์ประกอบและขั้นตอนความสามารถในการแก้ปัญหอย่างสร้างสรรค์
 - 1.4 เทคนิคการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหอย่างสร้างสรรค์
 - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการแก้ปัญหอย่างสร้างสรรค์
2. เอกสารเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์
 - 2.1 ความหมายของกลั่นแกล้งทางไซเบอร์
 - 2.2 ลักษณะของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์
 - 2.3 ผลกระทบที่เกิดจากการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์
 - 2.4 วิธีการรับมือจากการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์
 - 2.5 เครื่องมือวัดและประเมินการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์
 - 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงบูรณาการ
 - 3.1 ความหมาย และองค์ประกอบของการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการ
 - 3.2 ทฤษฎีการให้การปรึกษาที่ใช้ในการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการ
 - 3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

1. แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการแก้ปัญหอย่างสร้างสรรค์

1.1 ความเป็นมาของความสามารถในการแก้ปัญหอย่างสร้างสรรค์

ความสามารถในการแก้ปัญหอย่างสร้างสรรค์เป็นแนวคิดที่มีพื้นฐานจากการศึกษาเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์ โดย อเล็กซ์ เอฟ ออสบอร์น ผู้เชี่ยวชาญทางด้านความคิดสร้างสรรค์ได้ทำการศึกษาเรื่องความสามารถในการแก้ปัญหอย่างสร้างสรรค์เป็นคนแรก และได้ก่อตั้งสถาบันความสามารถในการแก้ปัญหอย่างสร้างสรรค์ (Creative Problem-Solving Institute: CPSI) ขึ้นที่เมืองบัฟฟาโล รัฐนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา ในปี.ศ. 1959 (Isaksen, Dorval, & Treffinger, 2011:27; Donald J. Treffinger et al., 2005: 342-343) นักจิตวิทยาและนักการศึกษาหลายท่านได้ศึกษาขั้นตอนที่ทำให้เกิดความสามารถในการแก้ปัญหอย่างสร้างสรรค์แล้วพัฒนาเป็นรูปแบบความสามารถในการแก้ปัญหอย่างสร้างสรรค์ (Creative Problem-Solving Model: CPS Model)

ในที่สุด ทั้งยังมีการปรับปรุงและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยมีรายละเอียดของพัฒนาการของการศึกษาความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ในแต่ละยุค ดังตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1 พัฒนาการของการศึกษาศักยภาพในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (Treffinger & Isaksen, 2005 อ้างถึงใน นลินทิพย์ คชพงษ์, 2561)

ยุคที่	ประเด็นสำคัญ	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น
1 (ปี 1942 - 1967)	กำหนดกระบวนการ “ความสามารถในการ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์” ให้ชัดเจนและรอบคอบ	Osborn นำเสนอกระบวนการ “ความสามารถในการแก้ปัญหาอย่าง สร้างสรรค์” 3 ขั้นตอน คือ การค้นหา ข้อเท็จจริง (Fact-Finding) การค้นหา ความคิด (Idea-Finding) การ ค้นหาวิธี แก้ปัญหา (Solution-Finding)
2 (ปี 1967 - 1988)	จัดเตรียมกระบวนการสำหรับ ใช้ในการเรียนการสอน	พัฒนากระบวนการความสามารถในการ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ให้มี 5 ขั้นตอน คือ ค้นหาข้อเท็จจริง (Fact-Finding) ค้นหาปัญหา (Problem-Finding) ค้นหา ความคิด (Idea-Finding) การค้นหาวิธี แก้ปัญหา (Solution-Finding) ค้นหา คำตอบที่เป็นที่ยอมรับ (Acceptance- Finding) และมีการเขียนแผนภาพแสดง กระบวนการในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้เกิด ความชัดเจนมากยิ่งขึ้น
3 (ปี 1981 - 1986)	เชื่อมโยงบุคคลกับ กระบวนการ	เพิ่มขั้นการค้นหาสภาพอันไม่พึงประสงค์ (Mess- Finding)
4 (ปี 1987 - 1992)	จัดเรียงกระบวนการใหม่	สรุปรวมขั้นตอน และจัดกลุ่มให้เหลือ เพียง 3 องค์ประกอบหลัก
5 (ปี 1992 - 1994)	ทำให้แตกต่างจากรูปแบบเดิม	เพิ่มคำอธิบายและความแตกต่างจาก รูปแบบของออสบอร์นและพาร์น
6 (ปี 1994 - ปัจจุบัน)	ออกแบบและพัฒนา กระบวนการให้มีความเป็น ระบบมากยิ่งขึ้น	พัฒนาและปรับปรุงขั้นตอนต่าง ๆ ให้เป็น ระบบมากยิ่งขึ้น

1.2 ความหมายของความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

ความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์เป็นการผสมผสานระหว่างการแก้ปัญหาโดยการรวบรวมแนวคิดคำตอบ หรือวิธีแก้ปัญหาจากความรู้และประสบการณ์เดิมที่มีเหตุผลมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์เพื่อขจัดปัญหาให้หมดไป กับความคิดสร้างสรรค์ที่มีการนำเสนอแนวคิดแปลกใหม่ แตกต่างไม่ซ้ำกับกรอบแนวคิดเดิมที่มีอยู่ แล้วจึงตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ทั้งนี้ มีนักการศึกษาหลายท่านได้กล่าวถึงความหมายของความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ไว้ ดังนี้

ทอแรนซ์ (Torrance, 1962 อ้างถึงใน นลินทิพย์ คชพงษ์, 2561) อธิบายความหมายของการแก้ปัญหาอย่าง สร้างสรรค์ไว้ว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการแก้ปัญหาด้วยการคิดอย่างลึกซึ้งที่ นอกเหนือไปจากลำดับขั้นของการคิดอย่างปกติธรรมดา เน้นถึงการคิดหาทางเลือกหลาย ๆ แบบ มีความแปลกใหม่และแตกต่างจากเดิมก่อนที่จะนำไปเลือกใช้ในการแก้ปัญหาอันเป็นลักษณะเฉพาะภายในตัวบุคคลที่จะสามารถคิดได้หลายแง่มุมผสมผสานจนได้ผลลัพธ์ใหม่ซึ่งถูกต้องสมบูรณ์กว่า

ลัมสเดน (Lumsdaine & Lumsdaine, 1991 อ้างถึงใน นลินทิพย์ คชพงษ์, 2561) กล่าวว่า ความคิดสร้างสรรค์เป็น พื้นฐานที่ทำให้ คนคิดแก้ปัญหาได้ต่างจากเครื่องคิดเลข หรือคอมพิวเตอร์ ในการช่วยปรับกระบวนการหรือวิธีการแก้ปัญหาแต่ละครั้ง ให้มีความเหมาะสมกับสถานการณ์ มีความยืดหยุ่น มีเหตุผล มีความเฉพาะเจาะจงกับแต่ละสภาพปัญหา ทำให้การแก้ปัญหาไม่เป็สูตรสำเร็จตายตัว หรือสำเร็จรูป จึงมีชื่อเรียกว่า “ความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์”

ออสบอร์น และพาร์น (Osborn, 1957 อ้างถึงใน นลินทิพย์ คชพงษ์, 2561) กล่าวถึงการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ว่าเป็นกระบวนการคิดที่ประกอบด้วยความคิดอเนกนัย และความคิดเอกนัย ซึ่งความคิดอเนกนัยเป็นกระบวนการทางสมองที่คิดหลายแง่มุมหลายทิศทาง คิดหาคำตอบโดยไม่จำกัดจำนวน อันเป็นความคิดลักษณะแปลกใหม่จากสิ่งเร้าที่กำหนด ทำให้สามารถคิดหาวิธีการแก้ปัญหาแบบใหม่ ๆ ได้อย่างหลากหลายเป็นจำนวนมาก ส่วน ความคิดเอกนัย เป็นความคิดที่ใช้ในการตัดสินใจและเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด ทำให้การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์มีประสิทธิภาพมากกว่าการแก้ปัญหาโดยทั่วไป ซึ่งสอดคล้องกับออลสัน Olson, 1996 อ้างถึงใน นลินทิพย์ คชพงษ์, 2561) ที่ได้อธิบายว่าความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์เป็นความสามารถทางการคิดของมนุษย์ในการแสวงหา คำตอบและวิธีการแก้ปัญหาจากการคิดที่มีระบบ มีความแปลกใหม่ เป็นกระบวนการที่ประกอบด้วยทักษะหลาย ๆ ทักษะที่สามารถพัฒนาได้ด้วยการฝึกฝนจนชำนาญ เช่นเดียวกับกานพัฒนาทักษะทางกีฬา โดยอาศัยความสามารถเฉพาะตัวและการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ

มิเชล และ โควาลิก (Mitchell & Kowalik, 1999 อ้างถึงใน นลินทิพย์ คชพงษ์, 2561) กล่าวว่า ความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ คือ กระบวนการ วิธีการหรือระบบในการแก้ปัญหาอย่างมีจินตนาการและให้ผลการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ ความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ iva เป็นกรอบแนวคิดที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลสามารถนำมาใช้ในการจัดการกับปัญหา โดยกำหนดประเด็นปัญหา สร้างโอกาสหรือความท้าทายให้กับสถานการณ์ปัญหา ก่อเกิดทางเลือกในการ

แก้ปัญหาที่หลากหลายและแปลกใหม่ รวมถึงการวางแผนการลงมือปฏิบัติการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปได้ว่า ความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง ความสามารถในการคิดหาคำตอบหรือวิธีการแก้ปัญหาที่แตกต่างไปจากการแก้ปัญหาโดยทั่วไป ซึ่งมีความแปลกใหม่หลากหลาย และมีความซับซ้อน เป็นกระบวนการทางความคิดที่ประกอบด้วย ความคิดเอกลักษ์จากความรู้และประสบการณ์เดิม และความคิดอเนกนัยจากความคิดสร้างสรรค์ซึ่ง ส่งเสริมกันอย่างเหมาะสม ทำให้ได้ทางเลือกในการแก้ปัญหาที่คิดค้นไว้หลาย ๆ ทางและสามารถ ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุดอย่างมีเหตุผลในสถานการณ์นั้น ๆ ได้อย่างถูกต้อง จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง กระบวนการคิดแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ ประกอบด้วยความคิดอเนกนัย และความคิดเอกลักษ์ใน รูปแบบและวิธีการที่ส่งเสริมกัน เน้นการคิดหาทางเลือกที่หลากหลาย แปลกใหม่และแตกต่างไป จากรูปแบบเดิม ๆ เพื่อนำไปสู่การค้นพบและตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่มีความเหมาะสมกับ สถานการณ์ทำให้ความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์มีประสิทธิภาพมากกว่าการแก้ปัญหาโดยทั่วไป

1.3 องค์ประกอบและขั้นตอนความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

นักจิตวิทยาและนักการศึกษาหลายท่านได้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบและ ขั้นตอนของความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ไว้ ดังนี้

1.3.1 แนวคิดความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ของเลวิน และรีด เลอวิน และรีด (Lewin & Reed, 1998 อ้างถึงใน นลินทิพย์ คชพงษ์, 2561) ได้ศึกษาและพัฒนากระบวนการ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์จากแนวคิดของไอแซคเซน และคนอื่น ๆ อันประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก 6 ขั้นตอน ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 การพร้อมที่จะเข้าใจปัญหา ช่วยสำรวจทางเลือกทั้งหมด ตีความว่าปัญหานั้นเป็นอย่างไร และการกำหนดวัตถุประสงค์การแก้ปัญหา โดยมี 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างโอกาสในการค้นหาปัญหาและเข้าใจความต้องการ ในการแก้ปัญหา เป็นโอกาสในการบอกถึงปัญหาและเข้าใจความต องการแก้ ปัญหาจาก สถานการณ์ เพื่อให้เข้าใจปัญหาเป็นการช่วยให้เข้าใจความต้องการได้ดีขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 การค้นหาข้อมูลของปัญหา เป็นการค้นหาข้อมูลหรือสิ่งที่ เกี่ยวข้องใน การแก้ปัญหาได้สำเร็จ

ขั้นตอนที่ 3 การค้นหาปัญหา เป็นการจำแนกปัญหาที่จำเป็นต้องแก้ไข และสร้างวิธีการแก้ปัญหาที่เป็นไปได้จำนวนมาก กำหนดกรอบของปัญหาเพื่อนำไปสู่การสร้าง วิธีการที่หลากหลาย

องค์ประกอบที่ 2 การกำหนดแนวทางในการแก้ปัญหา

ขั้นตอนที่ 4 การค้นหาแนวคิดในการแก้ปัญหา เป็นการสร้างความคิด ทางเลือก วิถีทาง และวิธีการสำหรับแก้ปัญหา เป็นการสำรวจ หรือค้นหาความคิด เพื่อช่วยขยาย ความคิด และเพื่อเอาชนะข้อจำกัดในการแก้ปัญหา

องค์ประกอบที่ 3 การดำเนินตามแผนปฏิบัติ

ขั้นตอนที่ 5 การค้นหาทางเลือกในการแก้ปัญหา เป็นการวิเคราะห์ วิเคราะห์ และประเมินค่าทางเลือกที่สร้างในขั้นตอนการค้นหาแนวคิดในการแก้ปัญหาที่คาดว่าจะมี โอกาสประสบความสำเร็จมากที่สุด พัฒนายอมรับ และใช้เกณฑ์ที่จำแนกความคิดที่จะนำไปสู่ แผนการปฏิบัติ

ขั้นตอนที่ 6 การค้นหการยอมรับ เป็นการค้นหาสิ่งสนับสนุน หรือต่อต้านทางเลือก หรือความคิดเห็นเกี่ยวกับการแก้ปัญหาที่มีอยู่

1.3.2 แนวคิดความสามารถในการแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์ของเทรฟฟิงเกอร์ ไอแซคเซน และ ดอร์วอล เทรฟฟิงเกอร์ ไอแซคเซน และดอร์วอล (Donald J. Treffinger et al., 2005: 19- 20 อ้างถึงใน นลินทิพย์ คชพงษ์, 2561) ได้เสนอองค์ประกอบของความสามารถในการแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์ไว้ 4 องค์ประกอบหลัก 8 ขั้นตอนย่อย ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 การทำความเข้าใจปัญหา (Understanding the Challenge) หมายถึง ความพยายามอย่างเป็นระบบที่จะกำหนดหรือมุ่งประเด็นไปที่ความพยายามในการแก้ปัญหาซึ่งแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างโอกาส (Constructing Opportunities) คือ การทำให้เกิดความรู้ทั่วไปในการสรุปการบรรยายที่เกิดประโยชน์ ซึ่งจะช่วยในการกำหนดทิศทางสำคัญ สำหรับการแก้ปัญหา

ขั้นตอนที่ 2 การค้นหาข้อมูล (Exploring Data) คือ การสร้างและตอบคำถามซึ่งจะนำมาสู่ข้อมูลสำคัญความรู้สึก ข้อสังเกต ความประทับใจ และคำถามเกี่ยวกับงาน สิ่งเหล่านี้ ช่วยให้ผู้ใช้แก้ปัญหาพัฒนาความเข้าใจในสถานการณ์ปัจจุบัน

ขั้นตอนที่ 3 การตีกรอบของปัญหา (Framing Problems) คือ การค้นหาคำถามที่เฉพาะเจาะจงไปสู่ความพยายามที่จะตามมาในการแก้ปัญหา

องค์ประกอบที่ 2 การก่อเกิดแนวคิด (Generating Idea) หมายถึง การก่อให้เกิดทางเลือกที่หลากหลายสำหรับตอบสนองต่อปัญหา มี 1 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 4 การก่อให้เกิดแนวคิดในการแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์ (Generating Idea) คือ ผู้แก้ปัญหาจะเกิดความคิดที่หลากหลาย ความคิดที่สามารถเป็นไปได้ความคิดใหม่ หรือความคิดละเอียดลอออีกมากมาย ในขั้นตอนนี้จะมีการตรวจสอบพิจารณา รวมกลุ่มและคัดเลือกความคิดที่สามารถคาดหวังได้

องค์ประกอบที่ 3 การเตรียมพร้อมดำเนินการ (Preparing for Action) หมายถึง ผู้แก้ปัญหาจะเตรียมความพร้อมสำหรับการลงมือปฏิบัติเพื่อตัดสินใจเกี่ยวกับการพัฒนาทางเลือกที่คาดหวัง และวางแผนสำหรับการนำไปใช้ให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งจะแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 5 การพัฒนาคำตอบ (Developing Solutions) คือ การวิเคราะห์ การแก้ไข หรือการพัฒนาทางเลือกที่คาดหวัง ความสำคัญในขั้นตอนนี้มุ่งประเด็นไปที่ ทางเลือก และพัฒนาความคิดที่คาดหวังไปสู่คำตอบที่เป็นไปได้ หากมีทางเลือกมากมาย ความสำคัญจะอยู่ที่การทำให้กะทัดรัดจนกระทั่งสามารถจัดการได้ หากมีทางเลือกเล็กน้อยความท้าทายจะอยู่ที่การแก้ไขหรือพัฒนาแต่ละทางเลือกให้มีความแข็งแกร่งมากขึ้นเท่าที่จะสามารถทำได้

ขั้นตอนที่ 6 การสร้างการยอมรับ (Building Acceptance) คือ การค้นหาแหล่งอ้างอิงที่เชื่อถือได้ของตัวช่วยและอุปสรรค รวมถึงระบุปัจจัยที่เป็นไปได้ ซึ่งอาจจะมีผลต่อการนำไปใช้ให้

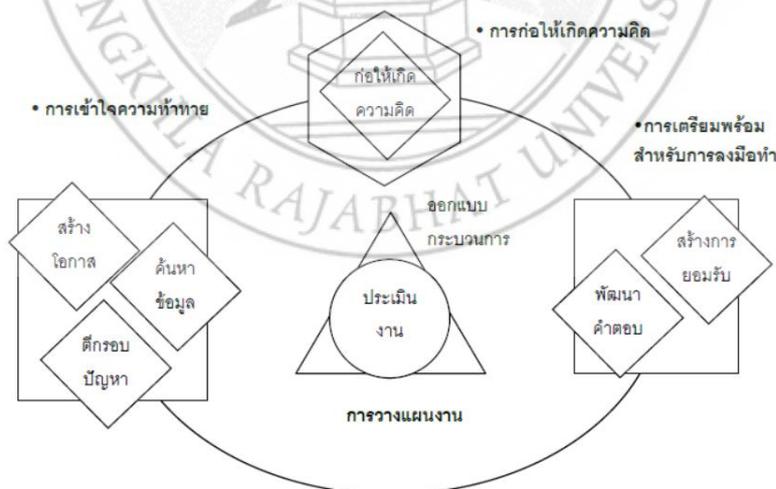
ประสบความสำเร็จเนื่องจากการเตรียมคำตอบสำหรับการยอมรับที่ดีขึ้นและมีคุณค่ามากขึ้น นอกจากนี้ ยังช่วยให้ผู้แก้ปัญหาหาวิธีที่ทำให้สามารถใช้ตัวช่วยที่ดีที่สุด และหลีกเลี่ยง หรือเอาชนะอุปสรรคได้

องค์ประกอบที่ 4 การวางแผนกระบวนการ (Planning your Approach) หมายถึง การดำเนินการวางแผนอันนำไปสู่ทิศทางที่พึงประสงค์ ขั้นตอนการวางแผนงานจะดำเนินการ เมื่อตระหนักเห็นความจำเป็นที่จะต้องใช้ความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หรือการกำกับติดตาม การจัดการ และเปลี่ยนแปลงกิจกรรมโดยประยุกต์ใช้ความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 7 การประเมินงาน (Appraising Tasks) คือ การตัดสินใจว่าการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์เป็นทางเลือกเพื่อดำเนินงานที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจง มีข้อจำกัดและเงื่อนไขที่จำเป็นต้องพิจารณาเพื่อใช้การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์อย่างมีประสิทธิภาพ โดยพิจารณาทั้งด้านบุคคล ผลลัพธ์ที่ต้องการบริบทการทำงาน และวิธีการ

ขั้นตอนที่ 8 การออกแบบกระบวนการ (Designing Process) คือ การดำเนินการวางแผนขั้นตอนกระบวนการความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์เป็นเครื่องมือที่เหมาะสมมากที่สุดเพื่อก่อให้เกิดผลสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

ทั้งนี้ กระบวนการความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ตามแนวคิดของเทรฟฟิงเกอร์ ไอแซคเซน และดอวอลล์ ดังกล่าวนั้น เป็นกระบวนการที่กำหนดกรอบแนวคิดและขั้นตอนที่ชัดเจน โดยมีการอธิบายถึงวัตถุประสงค์และแนวคิดในแต่ละขั้นตอนอย่างละเอียด ผสมผสานแนวคิดระหว่างความคิดสร้างสรรค์และการคิดแก้ปัญหา สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง กระบวนการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ของเทรฟฟิงเกอร์ ไอแซคเซน และ ดอวอลล์ ดังภาพประกอบ 2



ภาพที่ 2.1 ขั้นตอนความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ของเทรฟฟิงเกอร์ ไอแซคเซน และดอวอลล์ (นลินทิพย์ คชพงษ์, 2561)

1.3.3 แนวคิดความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ของพุซซีโอและคนอื่น ๆ

พุซซีโอ และคนอื่น ๆ (Puccio, Mance, & Murdock, 2007 อ้างถึงใน นลินทิพย์ คชพงษ์, 2561) อธิบายถึงกระบวนการความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ไว้ว่า ประกอบด้วย 3 ระยะ 6 ขั้นตอน ซึ่งในแต่ละขั้นตอนมี การใช้ความคิดอเนกนัยและความคิดเอกนัยสลับกัน ดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 ระยะการทำให้กระจ่าง (Clarifying Stage) ในระยะนี้ เป็นระยะที่ จะต้องเข้าใจในสิ่งที่ต้องการแก้ปัญหา ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ

1) ขั้นสำรวจวิสัยทัศน์ (Exploring the Version) เป็นขั้นสำรวจสิ่งที่ต้องการกว้าง ๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาวิสัยทัศน์ของผลลัพธ์ที่ต้องการ

2) ขั้นสร้างความท้าทาย (Formulating Challenge) เป็นขั้นของการสรุป ด้วยการระบุความท้าทายที่ต้องทำเพื่อบรรลุวิสัยทัศน์นั้น

ระยะที่ 2 ระยะเปลี่ยนสภาพ (Transformation Stage) ในระยะนี้ เป็นระยะที่ จะต้องระบุแนวทางการแก้ปัญหาที่เป็นไปได้พร้อมทั้งทำให้แนวทางนั้นเป็นวิธีการที่สามารถปฏิบัติได้ ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ

1) ขั้นสำรวจแนวคิดในการแก้ปัญหา (Exploring Idea) เป็นขั้นสำรวจ แนวทางการแก้ปัญหาที่น่าจะเป็นไปได้อย่างกว้าง ๆ เพื่อจัดการกับความท้าทายที่ระบุไว้

2) ขั้นสร้างวิธีแก้ปัญหา (Formulate Solution) เป็นขั้นของการได้มาซึ่ง แนวทางแก้ปัญหาที่ดีที่สุดและถูกนำไปเป็นวิธีการแก้ปัญหาที่เป็นรูปธรรม

ระยะที่ 3 ระยะการนำไปใช้ (Implementation Stage) ในระยะนี้ เป็นระยะที่ กลับกรองวิธีการแก้ปัญหาและนำไปวางแผนเพื่อการลงมือปฏิบัติ ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ

1) ขั้นสำรวจการยอมรับ (Exploring acceptance) เป็นขั้นของการทบทวนปัจจัยที่จะทำให้วิธีการแก้ปัญหาประสบความสำเร็จ

2) ขั้นสร้างแผนงาน (Formulating a Plan) เป็นขั้นของการนำปัจจัยต่าง ๆ ในขั้นที่แล้วมาใช้ในการวางแผนการปฏิบัติงานอย่างละเอียด ทั้งนี้ พุซซีโอและคนอื่น ๆ ได้เพิ่มเติมขั้นตอนการสำรวจวิสัยทัศน์และสร้าง ความท้าทายซึ่งเป็นขั้นตอนแรกของกระบวนการแก้ปัญหาเพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้ทำความเข้าใจปัญหา ที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ ยังมุ่งเน้นกระบวนการคิดทั้งความคิดอเนกนัยและความคิดเอกนัยสลับกันไป

1.3.4 แนวคิดความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ของทอเรนซ์

ทอเรนซ์ (Torrance, 1962: 84-104) กล่าวถึงกระบวนการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ว่ามีโครงสร้างของกระบวนการใช้จินตนาการ เน้นถึงวิธีการคิดหาทางเลือกหลาย ๆ แบบ ก่อนที่จะนำไปเลือกใช้แก้ปัญหา และแต่ละขั้นตอนของกระบวนการนั้น ผู้แก้ปัญหาก็ต้องไม่ประเมินหรือตัดสินแนวคิดที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ โดยกระบวนการความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ของทอเรนซ์ มีจุดมุ่งหมาย คือ

1) เพื่อให้บุคคลผู้แก้ปัญหาที่ตั้งต้นด้วยความยุ่งเหยิง สับสน สามารถดำเนินไปสู่การแก้ปัญหาที่สร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพได้

2) เพื่อส่งเสริมให้มีพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ ซึ่งเป็นปฏิบัติการของความรู้ จินตนาการ การประเมิน โดยมีผลลัพธ์เป็นผลผลิตใหม่ ความคิดใหม่ที่เป็นประโยชน์ และมีคุณค่าต่อบุคคลและสังคม โดยทอแรนซ์ได้เสนอกระบวนการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์ตามลำดับขั้นตอน 5 ขั้นตอน ดังนี้

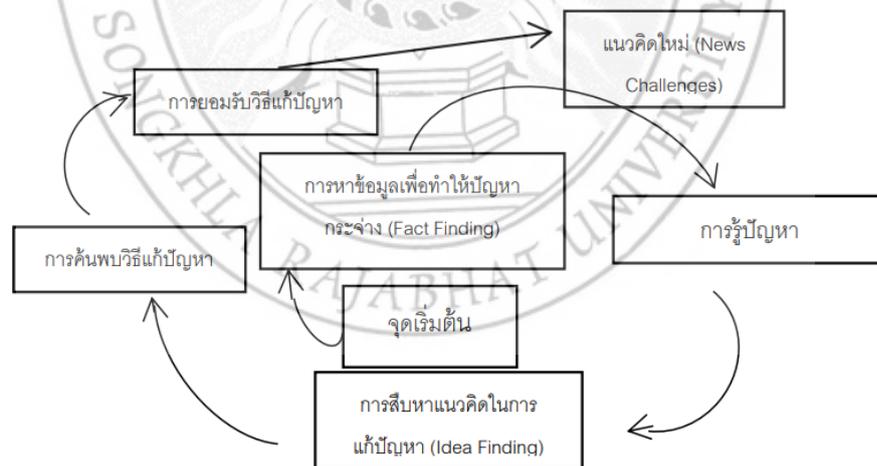
ขั้นตอนที่ 1 การหาข้อมูลเพื่อทำปัญหาให้ กระจ่าง (Fact-Finding) หมายถึง การหาข้อมูลด้วยการตั้งคำถาม นำความคิดเพื่อประมวลข้อมูลเพื่อหาสาเหตุของปัญหา หรือข้อเท็จจริงของสิ่งนั้น

ขั้นตอนที่ 2 การรู้ปัญหา (Problem-Finding) หมายถึง การวิเคราะห์ ปัญหาเพื่อให้เห็นปัญหาอย่างชัดเจน โดยการจำแนกปัญหาออกเป็นปัญหาใหญ่ ปัญหาย่อย เรียงลำดับความสำคัญของปัญหา การเลือกปัญหาที่เห็นว่าสำคัญที่สุดมาแก้ไข

ขั้นตอนที่ 3 การสืบหาแนวคิดในการแก้ปัญหา (Idea-Finding) หมายถึง การระดมสมองรวบรวมความคิดเพื่อหาคำตอบหรือวิธีในการแก้ปัญหาที่มีลักษณะแปลกใหม่ แตกต่างไปจากเดิม เสนอแนวคิดหลากหลาย

ขั้นตอนที่ 4 การค้นพบวิธีแก้ปัญหา (Solution-Finding) หมายถึง การ ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาย่างมีเหตุผล มีความเหมาะสมกับสภาพปัญหาที่สุด มีความแปลก ใหม่ และเป็นไปได้

ขั้นตอนที่ 5 การยอมรับวิธีแก้ปัญหา (Acceptance-Finding) หมายถึง การนำวิธีแก้ปัญหาลงมือปฏิบัติอย่างมีเหตุผลมาปฏิบัติอย่างเป็น ขั้นตอนในการแก้ปัญหา เพื่อพิสูจน์ ว่าวิธีแก้ปัญหาลงมือปฏิบัติได้ผลจริง กระบวนการความสามารถในการแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์ของ ทอแรนซ์ ดังภาพประกอบ 3



ภาพที่ 2.2 ขั้นตอนความสามารถในการแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์ของทอแรนซ์
ที่มา: Torrance. (1962 อ้างถึงใน นลินทิพย์ คชพงษ์, 2561)

กล่าวโดยสรุป กระบวนการแก้ปัญหาของทอแรนซ์นั้น จะเน้นถึงวิธีการคิดหาทาง เลือกที่หลากหลาย โดยเริ่มจากการหาข้อมูลเพื่อหาสาเหตุของปัญหา จากนั้นจึงลำดับ ความสำคัญของ ปัญหา และระดมสมองเพื่อหาทางออกของปัญหาที่หลากหลาย แล้วจึงตัดสินใจ เลือกวิธีแก้ปัญหาที่ เหมาะสมที่สุด พร้อมนำมาปฏิบัติอย่างเป็นขั้นตอน

1.3.5 แนวคิดความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ของออสบอร์นและ พาร์น

ออสบอร์น และพาร์น (Osborn, 1957 อ้างถึงใน นลินทิพย์ คชพงษ์, 2561) ได้ เสนอว่า กระบวนการความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 การค้นหาเป้าหมาย (Objective Finding: OF) คือ ความพยายามที่จะ ค้นหาเป้าหมายหรือระบุสถานการณ์ที่ทำนาย รู้สึกถึงสภาพที่เป็นปัญหาซึ่งต้องการ การแก้ไข

ขั้นตอนที่ 2 การค้นหาความจริง (Fact Finding : FF) คือ ความพยายามที่จะ ค้นหา ความจริงหรือข้อเท็จจริงที่เกี่ยวข้องกับสภาพปัญหา เพื่อค้นหาข้อมูล ความรู้สึก หรือคำถาม ต่าง ๆ ซึ่งยังไม่ทราบแต่มีความจำเป็นต่อสภาพปัญหานั้น

ขั้นตอนที่ 3 การค้นพบปัญหา (Problem Finding : PF) คือ ความพยายามที่ จะ ระบุปัญหาที่เป็นไปได้ทั้งหมด เรียงลำดับความสำคัญของปัญหา แล้วให้ความสนใจกับปัญหา ที่สำคัญ หรือมีความจำเป็นมากที่สุด

ขั้นตอนที่ 4 การค้นหาวิธีแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ (Idea Finding : IF) คือ ความ พยายามที่จะค้นหาวิธีการแก้ปัญหาที่มีความเป็นไปได้ วิธีแก้ ปัญหาที่มีลักษณะแปลกใหม่ แตกต่าง จากเดิมเสนอแนวคิดหลากหลาย

ขั้นตอนที่ 5 การค้นพบวิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุด (Solution Finding : SF) คือ การพิจารณาคัดเลือกวิธีการที่เหมาะสมที่สุดจากวิธีการที่หามาได้โดยใช้ความประหยัด ความรวดเร็ว เป็นเกณฑ์พิจารณาคัดเลือกวิธีการที่เหมาะสมที่สุด

ขั้นตอนที่ 6 การวางแผนสำหรับดำเนินการแก้ปัญหา (Acceptance Finding : AF) คือการพิสูจน์ให้เห็นว่าวิธีการที่เลือกไว้แล้วนั้น นำไปใช้ได้จริง

ออสบอร์น และพาร์น ได้อธิบายลักษณะเฉพาะของกระบวนการดังกล่าวไว้ว่าใน แต่ละขั้นตอนจะประกอบด้วยความคิดตอเนกนัย (Divergent thinking) และความคิดเอกนัย (Convergent thinking) ซึ่งความคิดตอเนกนัยเป็นกระบวนการทางสมองที่คิดหลายแง่ หลายมุม หลายทิศทาง คิดหาคำตอบโดยไม่จำกัด จำนวน อันเป็นความคิดลักษณะแปลกใหม่จากสิ่งเร้าที่ กำหนดให้ ตรงข้ามกับความคิดเอกนัย โดยกระบวนการความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ของออสบอร์นและพาร์น ทุกขั้นตอนจะเริ่มต้นด้วยความคิดตอเนกนัยเพื่อก่อให้เกิดความคิดจำนวนมากและมีความหลากหลาย แล้วต่อมาจึงเป็นความคิดเอกนัยเพื่อเป็นการตัดสินใจและเลือกความคิดที่ เหมาะสมมากที่สุด

1.3.6 แนวคิดความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ของกิลฟอร์ด

กิลฟอร์ด (Guilford, 1967: 130 อ้างถึงใน นลินทิพย์ คชพงษ์, 2561) ได้ นำเสนอ กระบวนการความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียมการ (Preparation) คือ การรับรู้ และการเข้าใจปัญหา ต้องเข้าใจและรับรู้ก่อนว่าปัญหานั้นคืออะไร และเป็นปัญหาที่แท้จริงของเหตุการณ์ใด

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นวิเคราะห์ปัญหา (Analyze) คือ การระบุแจกแจงลักษณะของปัญหาที่เกิดขึ้นโดยการพิจารณาว่าปัญหามีองค์ประกอบอะไรบ้าง สิ่งใดบ้างที่ทำให้เกิดปัญหา ตั้งคำถามกับตนเองถึงแนวทางที่จะช่วยให้พบทางออก แยกแยะระหว่างข้อมูลที่ไม่จำเป็นและจำเป็น

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นเสนอแนวทางในการแก้ปัญหา (Production) คือ การหา วิธีการแก้ปัญหาที่ตรงกับสาเหตุออกมาในรูปของวิธีการปฏิบัติ การรวบรวมข้อเท็จจริงต่าง ๆ เพื่อตั้งสมมติฐาน รวมทั้งการพิจารณาแหล่งข้อมูล

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นการตรวจสอบ (Verification) คือ การเสนอเกณฑ์เพื่อตรวจสอบผลลัพธ์ที่ได้จากการเสนอวิธีแก้ปัญหา ต้องมีการปรับปรุงเพื่อให้ได้วิธีการที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหา

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นการนำไปประยุกต์ใหม่ (Reapplication) คือ การนำวิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้องไปใช้ในโอกาสต่อไปเมื่อประสบปัญหาที่มีลักษณะเดียวกัน กล่าวโดยสรุป กระบวนการแก้ปัญหาของกิลฟอร์ดนั้นเริ่มจากการทำความเข้าใจ ปัญหา วิเคราะห์ปัญหา และหาวิธีการในการแก้ปัญหา นอกจากนี้ ยังมีการตรวจสอบวิธีการ แก้ปัญหา และนำเอาวิธีการนั้นไปประยุกต์ใช้ในโอกาสต่อไป

1.3.7 แนวคิดความสามารถในการแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์ของลัมสเดนและลัมสเดน ลัมสเดนและลัมสเดน (Lumsdaine & Lumsdaine, 1991 อ้างถึงใน นลินทิพย์ คชพงษ์, 2561) ได้เสนอว่าการ แก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์นั้นมีการใช้ลักษณะของวิธีการแก้ปัญหามีอยู่ในแขนงวิชาต่าง ๆ ร่วม อยู่ด้วย โดยกระบวนการความสามารถในการแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์ของลัมสเดนและลัมสเดน นั้น จะประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การให้คำจำกัดความปัญหา (Problem Definition) เป็นขั้นตอน ในการสำรวจเก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์สิ่งที่เกี่ยวข้องกับปัญหา เพื่อกำหนดนิยามของ ปัญหาที่แท้จริง

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างแนวคิด (Idea Generation) เป็นขั้นตอนในการสร้าง แนวคิดแก้ปัญหาที่หลากหลาย

ขั้นตอนที่ 3 การประเมินแนวคิดที่สร้างสรรค์ (Creative Idea –Evaluation) เป็นขั้นตอนในการค้นหาแนวคิดการแก้ปัญหาที่ดีกว่า

ขั้นตอนที่ 4 การตัดสินใจแนวคิดและการตัดสินใจ (Idea Judgment and Decision Making) เป็นขั้นตอนในการพิจารณาและตัดสินใจเลือกแนวทางการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด

ขั้นตอนที่ 5 การลงมือปฏิบัติและติดตามผล (Solution Implementation and Follow Up) เป็นขั้นตอนลงมือทำ ติดตามผลงาน และคิดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้มา

กระบวนการแก้ปัญหาของลัมสเดนและลัมสเดนนี้ จะมีลักษณะคล้ายคลึงกับกระบวนการความสามารถในการแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์ที่ได้กล่าวมาก่อนหน้านี้ แต่กระบวนการแก้ปัญหาย่าง สร้างสรรค์ของของลัมสเดนและลัมสเดนนี้ จะมีการเพิ่มเติมขั้นตอนการลงมือปฏิบัติการแก้ปัญหา และติดตามผลจากการปฏิบัติงานเพื่อประมวลถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการแก้ปัญหา

จากสาระสำคัญเกี่ยวกับองค์ประกอบและขั้นตอนความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ตามแนวคิดของนักจิตวิทยาและนักการศึกษาทั้ง 7 ที่กล่าวมาข้างต้นนี้ แสดงให้เห็นว่า กระบวนการความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ประกอบไปด้วยขั้นตอนต่าง ๆ ที่มีความหลากหลาย โดยนักการศึกษาส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับขั้นตอนการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสภาพปัญหาการให้คำจำกัดความปัญหา การค้นหาวิธีการแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ การเลือกแนวทางการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด และการวางแผนกระบวนการสำหรับแก้ปัญหา

1.4 เทคนิคการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง พบว่า เทคนิคการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ที่นิยมใช้มีดังนี้ Lumsdain & Lumsdain, 1995; Proctor, 2010, อ้างถึงใน นลินทิพย์ คชพงษ์, 2561)

1.4.1 การระดมสมอง (Brainstorming) เป็นกระบวนการที่ให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนได้แสดงความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะในการแก้ปัญหาให้ได้มากที่สุด โดยเสนอได้อย่างเสรี ไม่มีการวิพากษ์วิจารณ์ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะที่เสนอมานี้ โดยมีการบันทึกความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะทั้งหมดไว้ หลังจากนั้นอาจจะจัดให้มีการอภิปราย ทบทวนความคิดเห็นทั้งหมด จัดเป็นหมวดหมู่หรือประเภทและตัดสินใจเลือกวิธีการที่สามารถนำไปใช้แก้ปัญหาได้ ทั้งนี้ การระดมสมองมีจุดเน้น 4 ประการ คือ

1) เน้นให้มีการแสดงความคิดเห็นออกมา (Expressiveness) สมาชิกทุกคนต้องมีเสรีภาพอย่างสมบูรณ์ในการที่จะแสดงความคิดเห็นใด ๆ ออกมาจากจิตใจ โดยไม่ต้องคำนึงว่าเป็นความคิดที่แปลกประหลาด กว้างขวางล้ำสมัย หรือเพ้อฝันเพียงใด

2) เน้นการไม่ประเมินความคิดเห็นในขณะที่กำลังระดมสมอง (non-evaluative) ความคิดเห็นที่สมาชิกแสดงออกต้องไม่ถูกประเมินไม่ว่ากรณีใด ๆ เพราะถือว่าทุกความคิดเห็นมีความสำคัญ ห้ามวิพากษ์วิจารณ์ความคิดเห็นผู้อื่น การแสดงความคิดเห็นหักล้าง หรือครอบงำผู้อื่นจะทำให้ทำลายพลังความคิดสร้างสรรค์ของกลุ่ม ซึ่งส่งผลให้การระดมสมองครั้งนั้นเปล่าประโยชน์

3) เน้นปริมาณความคิด (Quantity) เป้าหมายของการระดมสมอง คือ ต้องการให้ได้ความคิดในปริมาณมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ แม้ความคิดที่ไม่มีทางเป็นจริงก็ตามเพราะอาจใช้ประโยชน์ได้ในแง่การเสริมแรง หรือการเป็นพื้นฐานให้ความคิดอื่นที่ใหม่และมีคุณค่า ยังมีความคิดใหม่ ๆ เกิดขึ้นมากเพียงใดยังมีโอกาสค้นพบวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุด

4) เน้นการสร้างความคิด (Building) การระดมสมองเพื่อสร้างความคิดในการแก้ปัญหาให้เกิดขึ้นในกลุ่ม ดังนั้น สมาชิกสามารถสร้างความคิดขึ้นเองโดยเชื่อมโยงความคิดของตนเองเพื่อนในกลุ่ม โดยใช้ความคิดของผู้อื่นเป็นฐานแล้วขยายความเพิ่มเติมเป็นความคิดใหม่ของตนเอง

1.4.2 การระดมสมองโดยการเขียน (Brain writing) เป็นรูปแบบของการระดมสมอง โดยไม่ใช้วาจาซึ่งเป็นการประยุกต์ใช้แนวคิดของการระดมสมองขั้นพื้นฐานโดยเริ่มจากการจัดผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งล้อมเป็นวงกลม จากนั้นจึงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนความคิดหรือคำตอบของตนเองที่จะใช้ในการตอบสนองต่อปัญหาหนึ่ง ๆ ลงบนกระดาษ ให้ความเล็ยคนละไม่เกิน 5 นาที

จากนั้นก็ส่งต่อกระดาษให้คนถัดไป โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้อาศัยความคิดของคนอื่น ๆ เพื่อที่จะปรับปรุงความคิดเหล่านั้นให้ดีขึ้น หลังจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนความคิดของตนเองจนครบทุกคนในวงแล้ว ผู้นำจะอ่านความคิด หรือคำตอบที่ได้ หรือเขียนลงบนกระดาษหรืออื่น ๆ และถ้าจำเป็นก็จะส่งให้กลุ่มดำเนินการระดมสมองรอบต่อ ๆ ไป จุดเด่นของการระดมสมองโดยการเขียนก็คือ ผู้นำจะไม่ค่อยมีอิทธิพลต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากเกินไป ส่วนข้อเสียเปรียบก็คือการไม่มีความสามารถที่เกิดขึ้นเอง

1.4.3 เทคนิคบอลพูดได้เป็นเทคนิคที่ดัดแปลงจากเทคนิค candle stick โดยการจัดเตรียมอุปกรณ์เสริม เช่น เทียนไข ลูกบอล ปากกา ดินสอ ฯลฯ เพื่อเป็นอุปกรณ์สำหรับกำหนดให้สมาชิกในกลุ่มเป็นผู้พูด กล่าวคือ ผู้นำกลุ่มจะอนุญาตให้สมาชิกที่มีอุปกรณ์เสริมนั้นอยู่เป็นผู้พูดเท่านั้น ส่วนสมาชิกคนอื่น ๆ ที่ไม่มีอุปกรณ์ดังกล่าวจะต้องเป็นผู้ฟังที่ดี แล้วเมื่อผู้พูดได้แสดงความคิดเห็นของตนจบสิ้นแล้ว ผู้นำจึงเวียนอุปกรณ์นั้นไปยังสมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ ต่อไปด้วยวิธีการดังกล่าว สมาชิกในกลุ่มจะมีการนำเสนอความคิดเห็นของแต่ละคนจนครบทุกคน โดยผู้นำกลุ่มจะต้องชี้แนะว่าการนำเสนอความคิดเห็นนั้น ทุกคนต้องให้สิทธิ และเคารพในความคิดของผู้อื่นโดยการฟังผู้อื่นให้เข้าใจก่อน แล้วจึงแสดงความคิดเห็นของตน

1.4.4 การคิดแบบใยแมงมุม (Web of Abstraction) วิธีการดำเนินการโดยเริ่มจากการเขียนประเด็นปัญหาไว้ที่กลางกระดาษแผ่นใหญ่ จากนั้นสมาชิกในกลุ่มร่วมกันเขียนแสดงความคิดเห็นลงในกระดาษนั้นต่อไป มีลักษณะคล้ายใยแมงมุมแตกแขนงไปเรื่อย ๆ

1.4.5 วิธีที่ได้รับความนิยม (Hits) เป็นการสรุปความคิดของกลุ่มโดยการเลือกวิธีที่สมาชิกภายในกลุ่มเห็นด้วยมากที่สุด ได้รับความนิยมที่สุด

1.4.6 จัดกลุ่ม (Clustering) เป็นการนำเสนอแนวคิดที่มีลักษณะเดียวกันมาสรุปพร้อมกันเพื่อให้ได้ชุดของคำตอบที่มีลักษณะเดียวกันเพื่อง่ายต่อการตัดสินใจของกลุ่ม

1.4.7 การท้าทายความคิด (Challenging Automatic Thought) คือ การที่ผู้สอนตั้งคำถามหาหลักฐานที่มาของความคิดอัตโนมัติเชิงลบของผู้เรียนทำให้ผู้เรียนตระหนักถึงความเป็นไปได้ของความคิดตนเอง

1.4.8 แผนผังก้างปลา (Fishbone Diagram) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการบ่งชี้ปัญหา โดยการเขียนปัญหาและวงกลมปัญหานั้นด้านขวาของกระดาษ จากนั้นลากเส้นตรงยาวจากขวาไปซ้าย (เปรียบเสมือนกระดูกสันหลังของปลา) และลากเส้นเอียง 45 องศา เป็นก้านของเส้นตรงนั้น จากนั้นระดมสมองและเขียนสาเหตุของปัญหาทั้งหมดบนเส้นตรงที่เป็นก้าน สามารถเพิ่มก้านย่อยได้ในกรณีที่มิสาเหตุหรือที่มาที่ควรระบุและระบุสาเหตุที่แก้ไขหรือเข้าใจยากมากในส่วนหางและระบุสาเหตุที่เข้าใจได้ง่ายในส่วนหัว

1.4.9 การเขียนแผนผังหาสาเหตุ (Why-Why Diagram) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการระบุสาเหตุของปัญหาอย่างเป็นระบบ จากซ้ายไปขวา ด้วยแผนผังความคิด ซึ่งเริ่มต้นระบุปัญหาด้านซ้ายของกระดาษและเขียนในลักษณะเหมือนแผนผังต้นไม้เพื่อระบุสาเหตุของปัญหาด้านขวาด้วยคำถาม “ทำไม” นอกจากนี้การตอบคำถาม “ทำไม” เพื่อให้ได้มาซึ่งสาเหตุแล้ว การถามคำถามในรูปแบบ ใคร (Who) อะไร (What) ที่ไหน (Where) ทำไม (Why) และอย่างไร (How) ซึ่งการเขียนเป็นรายการข้อ

คำถามดังกล่าวสามารถช่วยให้ได้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหามากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ และอาจเพียงพอกับการนิยามปัญหานั้น ๆ เพื่อส่งเสริมการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

วิรันดา มีทัพ (2565) การพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ด้วยการจัดการเรียนรู้โครงงานเป็นฐานร่วมกับสื่ออินโฟกราฟิก พบว่า 1) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง ร่างกายของเรา ของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 หลังได้รับการจัดการเรียนรู้โครงงานเป็นฐานร่วมกับสื่ออินโฟกราฟิก หลัง เรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ทักษะการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ของนักเรียนโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก 3) ความสามารถในการสร้างสรรค์สื่ออินโฟกราฟิกของ นักเรียน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และ 4) ความคิดเห็นของนักเรียน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก

อารยา แก้วบัวดี (2563) จากการศึกษาการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการคิดแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยใช้การจัดการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ตามแนวสะเต็มศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า 1) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยการจัดการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ตามแนวสะเต็มศึกษาหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน และหลังเรียนสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 ของคะแนนเต็ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ความสามารถในการคิดแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ของนักเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน และหลังเรียนสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 ของคะแนนเต็ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) ความสามารถในการคิดแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์จากผลงานหลังเรียนสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 ของคะแนนเต็ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดารุณี เพ็งน้อย (2563) จากการศึกษาการพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ และการ สร้างผลงานทางวิทยาศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ด้วยการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิด STEAM Education พบว่า 1) แผนการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิด STEAM Education มีประสิทธิภาพ 80.83/80.00 ตามเกณฑ์ร้อยละ 80/80 2) ผลการเรียนรู้ของนักเรียน หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ของนักเรียน หลังการจัดการจัดกิจกรรม อยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ 75.50 และ 4) ความสามารถในการสร้างผลงานทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียน หลังการจัดการจัดกิจกรรม อยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ 76.00

นลินทิพย์ คชพงษ์ (2561) ได้การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์สำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู พบว่า องค์ประกอบที่มีความต้องการจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาสูงสุดเป็นอันดับหนึ่ง คือ การสร้างสรรค์วิธีการแก้ปัญหา ในระยะที่ 2 มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์สำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู โดยรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 12 ครั้ง มีผลการประเมินความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด และในระยะที่ 3 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาวิชาชีพครู

จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ และแบบประเมินคุณภาพผลงาน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติทดสอบ t-test ผลการวิจัยพบว่า 1) ในระยะหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีระดับการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) ในระยะหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนจากแบบประเมินคุณภาพผลงานในทุก ๆ มิติสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Chen and Chang (2021) การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาทางความคิดสร้างสรรค์ของนักศึกษาด้วยการใช้วิธีการเรียนรู้โดยการทำโครงการ (Project-Based Learning) การศึกษานี้ใช้การออกแบบวิจัยเชิงทดลองแบบกึ่งทดลอง (quasi-experimental design) โดยมีผู้เข้าร่วมการศึกษานักศึกษาปริญญาโทจำนวน 69 คนในสาขาการบริหารการศึกษา ซึ่งมีนักศึกษา 35 คนในกลุ่มทดลอง และ 34 คนในกลุ่มควบคุม การทดลองนี้ดำเนินการในระยะเวลา 2 เดือน โดยมีการจัดการเรียนการสอนทั้งหมด 15 ครั้ง โดยใช้แบบสอบถามการแก้ปัญหาทางความคิดสร้างสรรค์เป็นการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ผลการศึกษพบว่า ความสามารถในการแก้ปัญหาทางความคิดสร้างสรรค์ของนักศึกษาได้รับการพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพจากการใช้วิธีการเรียนรู้โดยการทำโครงการ โดยเฉพาะในด้านการระบุปัญหา การหาทางแก้ไข และการประเมินผล

2. เอกสารเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของคำว่า Cyberbullying ซึ่งในประเทศไทยได้กำหนดเป็นภาษาไทยไว้อย่างหลากหลาย ได้แก่ การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ การกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต การกลั่นแกล้งออนไลน์ การรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ การรังแกบนโลกไซเบอร์ ราชบัณฑิตยสภาได้นิยามไว้เช่นกันว่า การรุกรานทางไซเบอร์ แต่ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจะใช้คำว่า การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ โดยผู้วิจัยแบ่งการศึกษาออกเป็นหัวข้อ ได้แก่ ความหมายของการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ลักษณะ พฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ผลกระทบที่เกิดจากการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ วิธีการรับมือจาก การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ เครื่องมือวัดและประเมินการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 ความหมายของการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

จากที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหมายของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้มีนักวิชาการในสาขาต่างได้ให้ความหมายของการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ไว้อย่างหลากหลายสามารถสรุปได้ดังนี้ การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) หมายถึง การแสดงออก ของพฤติกรรมความก้าวร้าวของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่ตั้งใจ จงใจ เจตนากระทำหรือคุกคามผู้อื่น โดย ผู้กระทำอาจมีอำนาจเหนือกว่าผู้ถูกระทำ เพื่อปลดปล่อยความรุนแรง สร้างความเจ็บปวดให้ผู้อื่นเกิดความเสียหายทางสังคมและจิตใจ จนนำไปสู่ความเครียดทางอารมณ์เกิดเป็นความทุกข์อย่างต่อเนื่อง โดยกระทำซ้ำ ๆ ผ่านเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์และเทคโนโลยีการติดต่อสื่อสาร

ต่าง ๆ เช่น โทรศัพท์มือถือ เครื่องคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต หรือบนเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Network) เช่น Facebook, Line, Twitter, Instagram, YouTube, อีเมล เป็นต้น มักพบในกลุ่มเด็ก หรือวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในโรงเรียน มหาวิทยาลัย โดยมีเจตนากลั่นแกล้งให้เพื่อนอับอาย เสียหน้า เสียชื่อเสียง ถูกขับไล่ออกจากกลุ่ม (อภิชนา ทักษานนตรียะ, 2565) ซึ่งสอดคล้องกับ Storm & Storm (2005: 35-41) ที่กล่าวไว้ว่า การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ หมายถึง การใช้เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์คุกคาม ทำร้ายผู้อื่นผ่านการสื่อสารออนไลน์ เช่น อีเมล โทรศัพท์มือถือ ข้อความโต้ตอบแบบทันที ข้อความสั้น ห้องสนทนาออนไลน์ เพื่อให้ผู้อื่นเสื่อมเสีย หวาดกลัว หมดหวัง และ Festl and Quandt (2016) ได้ให้ความหมายของการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ไว้ว่า เป็นการใช้อิเล็กทรอนิกส์ อินเทอร์เน็ต และ เทคโนโลยีข่มขู่และข่มขู่ โดยเป็นบุคคลนิรนาม ไม่ระบุชื่อ ไม่มีรูปประจำตัว และไม่มีการโต้ตอบหรือ พยานโดยตรง รวมไปถึง Tokunaga (2010: 278) ให้ความหมายของการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ หมายถึง พฤติกรรมก้าวร้าวหรือมุ่งร้ายคนอื่น เป็นการกระทำซ้ำ ๆ มีเจตนาให้ผู้อื่นเสียหายหรือไม่ สบายใจ โดยกระทำผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ อีกทั้ง Kowalski et al. (2012: 56) ให้ความหมาย ของการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ว่าหมายถึง การกระทำที่รุนแรงจากกลุ่มบุคคลหรือ ส่วนบุคคลผ่าน เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์รูปแบบต่าง ๆ โดยกระทำซ้ำ ๆ และสม่ำเสมอต่อเหยื่อที่ไม่สามารถป้องกัน ตนเองได้ และปัจจุบัน Hinduja & Patchin (2018) ได้จำกัดความของการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ให้ง่ายกระชับ ครอบคลุมขึ้นว่าหมายถึง ความจงใจ อันตราย ซ้ำซาก เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่น ๆ ซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญดังนี้ 1) จงใจ 2) ลักษณะ จะต้องมีความไม่ซ้ำเรื่องบังเอิญ 3) ซ้ำ การกลั่นแกล้งสะท้อนให้เห็นถึงรูปแบบของพฤติกรรมไม่ใช่ เพียงเหตุการณ์เดียวที่เกิดขึ้น 4) อันตราย เหยื่อต้องรับรู้ว่าจะเกิดอันตราย และ 5) คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่น ๆ เป็นสิ่งบ่งชี้ความแตกต่างระหว่างการกลั่นแกล้งทาง ไซเบอร์กับการกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิม กล่าวโดยสรุปการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ หมายถึง พฤติกรรมก้าวร้าวหรือการกระทำรุนแรงที่ ผู้กระทำจงใจ เจตนาให้บุคคลหรือกลุ่มบุคคลเกิดความเสียหาย อับอาย วิตกกังวลถึงอันตราย เกิดความทุกข์ทางจิตใจนำไปสู่ความทุกข์ทางร่างกาย โดยเป็นการกระทำซ้ำ ๆ ผ่านเครื่องมือ อิเล็กทรอนิกส์รูปแบบต่าง ๆ เช่น โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ รวมไปถึงบนเครือข่ายสังคมออนไลน์ ต่าง ๆ เช่น Facebook, Line, Twitter, Instagram, YouTube เป็นต้น

2.2 ลักษณะของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

ผู้วิจัยได้ศึกษาลักษณะของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์จากเอกสารและแนวคิดของ นักวิชาการหลายสาขา ทั้งนักวิชาการทางการศึกษา นักวิชาการทางจิตวิทยา และนักวิชาการทาง เทคโนโลยีสารสนเทศ โดยมีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงลักษณะของพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง ทางไซเบอร์ ดังนี้

Willard (2006 อ้างถึงใน อภิชนา ทักษานนตรียะ, 2565) ได้แบ่งลักษณะของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ไว้ 7 ลักษณะ กล่าวคือ

1. ความโกรธแค้น (Flaming) เป็นการตอบโต้ออนไลน์โดยใช้ข้อความอิเล็กทรอนิกส์ด้วย ภาษาที่หยาบคาย

2. การคุกคาม (Harassment) เป็นการส่งข้อความก้าวร้าว หยาบคาย และดูหมิ่นซ้ำ ๆ

3. การเฝ้าติดตามทางไซเบอร์ (Cyberstalking) เป็นการคุกคามโดยส่งข้อความซ้ำ ๆ หรือการข่มขู่อย่างหนัก ทำให้กลัวและรู้สึกไม่ปลอดภัย

4. การใส่ร้ายป้ายสี (Denigration) เป็นการส่งหรือโพสต์ข้อความเท็จหรือข่าวลือเกี่ยวกับบุคคล เพื่อทำลายชื่อเสียงและสร้างความเสียหาย

5. การแอบอ้างเป็นผู้อื่น (Impersonation) เป็นการขโมยบัญชีของใครบางคน แล้ววางตัวเป็นบุคคลนั้น ส่งข้อความถึงคนอื่น ทำให้เจ้าของบัญชีมีปัญหา อันตราย และทำให้เสียชื่อเสียงหรือมิตรภาพ

6. การแพร່ความลับของผู้อื่น (Outing and Trickery) เป็นการเผยแพร่ความลับของผู้อื่น เช่น ข้อมูล รูปภาพที่น่าอาย และหลอกคนให้เปิดเผยความลับหรือข้อมูลที่น่าอาย

7. การขับไล่ออกจากกลุ่ม (Exclusion) เป็นเจตนาขับไล่ผู้อื่นออกจากสมาชิกในกลุ่มออนไลน์ Li (2010 อ้างถึงใน อภิชนา ทักษานนตรียะ, 2565) ได้แบ่งลักษณะของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ไว้ 7 ลักษณะ กล่าวคือ

1. การนินทาหรือด่าทอ (Flaming) เป็นการด่าทอ ใช้คำพูดหยาบคาย ส่งหรือโพสต์ไปถึงบุคคลใดบุคคลหนึ่งทั้งส่วนตัวหรือกลุ่มออนไลน์

2. การล่วงละเมิดหรือคุกคาม (Harassment) เป็นการส่งข้อความที่ไม่เหมาะสมให้กับบุคคลอื่นซ้ำ ๆ

3. การเฝ้าติดตามอย่างรุนแรง (Cyberstalking) เป็นภัยคุกคามที่มีการข่มขู่ซ้ำ ๆ อย่างรุนแรง

4. การป้ายสี (Denigration) เป็นการส่งหรือโพสต์ข้อความที่เป็นเท็จเกี่ยวกับบุคคลอื่น

5. การแอบอ้างชื่อหรือตัวตน (Masquerade) เป็นการแอบอ้างเป็นคนอื่นและส่งหรือโพสต์เนื้อหาที่ทำให้บุคคลนั้นดูไม่ดี

6. การล่อลวงและใช้เล่ห์เหลี่ยม (Outing and Trickery) เป็นการส่งหรือโพสต์เนื้อหาข้อมูลส่วนตัวของผู้อื่น รวมถึงการส่งต่อข้อความหรือรูปภาพส่วนตัวที่น่าอายเผยแพร่ต่อสาธารณะ

7. การกีดกัน (Exclusion) เป็นการกีดกันหรือขับไล่ผู้อื่นออกจากกลุ่ม

Kowalski et al. (2012 อ้างถึงใน อภิชนา ทักษานนตรียะ, 2565) ได้จำแนกลักษณะของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ไว้ 9 ลักษณะ มีรายละเอียดดังนี้

1. การยั่วยุให้โมโห (Flaming) คือ การใช้คำพูดรุนแรง หยาบคาย ในบทสนทนาระหว่างบุคคลหรือกลุ่มบนไซเบอร์ ให้อีกฝ่ายตอบกลับอย่างรุนแรงเช่นกัน เช่น การด่าบุคคลในห้องแชท แล้วมีการโต้ตอบกลับ ด้วยคำหยาบคายและทวีความรุนแรงขึ้น

2. การข่มขู่คุกคาม (Harassment) คือ การใช้ข้อความหรือการกระทำซ้ำ ๆ ติดต่อกัน เพื่อให้บุคคลรำคาญ ตื่นตระหนก หรือเกิดความรู้สึกที่ไม่ดี เช่น การส่งข้อความ หรืออีเมล และอาจถูก กลั่นแกล้งโดยการส่งข้อความจำนวนมากไปยังเป้าหมายได้เช่นกัน

3. การสบประมาท (Denigration) คือ การให้ข้อมูลที่เป็นเท็จเกี่ยวกับผู้อื่น อาจถูกเผยแพร่บนเว็บไซต์หรือเครือข่ายสังคมออนไลน์ รวมถึงการส่งสื่อดิจิทัลที่บิดเบือนความจริง เช่น ภาพตัดต่อต่าง ๆ ที่มีความหมายทางเพศหรือไม่สุภาพ เป็นต้น

4. การปลอมแปลงตัวตน (Impersonation) คือ ผู้กลั่นแกล้งจะปลอมตัวเองเป็นเหยื่อ ซึ่งอาจใช้ชื่อผู้ใช้และรหัสผ่านของเหยื่อในการเข้าถึงบัญชี และสื่อสารออกไปในเชิงลบ หยาบคาย หรือส่งข้อมูลที่ไม่น่าประทับใจให้ผู้อื่น ให้เหมือนเหยื่อเป็นผู้กระทำด้วยตนเอง

5. การล่อลวงและตมตุ้น (Outing and trickery) คือ การล่อลวง หลอกล่อให้เหยื่อกรอกข้อมูลลงในแบบฟอร์มที่ส่งมาทางอีเมลหรือข้อความส่วนบุคคล และนำข้อมูลส่วนบุคคลนั้นไปเผยแพร่แก่ผู้อื่นโดยไม่ได้รับอนุญาต

6. การขับไล่และการคว่ำบาตร (Exclusion/Ostracism) คือ การที่เหยื่อถูกขับออกจากกลุ่มและไม่สามารถเข้าร่วมกลุ่มอื่น ๆ ได้อีก ไม่มีพื้นที่ออนไลน์ในสังคมนั้น เมื่อย้ายที่ใหม่ก็จะถูกติดตามและขับไล่ไปเรื่อย ๆ แม้ว่าจะเปลี่ยนแปลงตัวตนแล้ว เกิดสภาวะ “การตายทางสังคม” (Social Death) เป็นการทำลายจิตใจของเหยื่ออย่างรุนแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการถูกขับไล่จากผู้ที่เคยมีความสนิทสนมกันมาก่อน

7. การเฝ้าติดตามผ่านทางเครือข่าย (Cyberstalking) คือ การติดตามบุคคลเพื่อคุกคามหรือข่มขู่อย่างต่อเนื่อง ทำให้เหยื่อวิตกกังวล ผ่านการส่งข้อความทางอีเมล การโทรศัพท์ หรือสื่ออื่น ๆ บนอินเทอร์เน็ตฯ ในเชิงที่เป็นอันตรายต่อตนเองและคนใกล้ชิดเช่น อดีตแฟนหนุ่มส่งข้อความข่า ๆ ผ่านทางอีเมลว่าจะมาฆ่าเหยื่อ รวมถึงทำร้ายคนในครอบครัว การส่งข้อความให้เหยื่อรับรู้ที่กำลังถูกเฝ้ามองอยู่ตลอดเวลา และรู้การกระทำทุกอย่างของเหยื่อ เป็นต้น

8. การบันทึกวิดีโอที่มีความรุนแรง หรือแสดงว่ามีความสนุกกับการทำร้ายร่างกายผู้อื่น (Video recording of assault/happy slapping and hopping) เป็นการบันทึกภาพ การทำร้ายร่างกายและนำไปเผยแพร่ให้ผู้อื่นได้รับชมและแสดงความคิดเห็นอย่างสนุกสนาน เมื่อวิดีโอถูกนำขึ้นเว็บแล้วก็ยากที่จะทำให้มันหายไปจากอินเทอร์เน็ตได้ ทำให้เหยื่อ นอกจากถูกทำร้ายร่างกายแล้ว ยังต้องถูกทำร้ายจิตใจจากคนแปลกหน้าที่ไม่รู้จักกัน

9. การยั่วทางเพศ (Sexting) คือ การส่งหรือโพสต์ภาพ วิดีโอเปลือย หรือกึ่งเปลือยผ่านทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ โดยที่เหยื่อไม่ทราบหรือไม่ได้ตั้งใจ แทนที่จะเห็นกันในเฉพาะกลุ่ม เมื่อภาพเหล่านั้นถูกส่งไปก็ถูกผู้อื่นนำไปเผยแพร่ต่อยังแหล่งอื่นและถูกแสดงความคิดเห็นเชิงลบ ซึ่งเมื่อเหยื่อมาพบเจอก็จะเกิดความรู้สึกอับอายและเสียความมั่นใจได้

Kaspersky (2015 อ้างถึงใน อภิชนา ทักษานนตรียะ, 2565) ได้แบ่งลักษณะของพฤติกรรม การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ไว้ 10 ลักษณะ กล่าวคือ

1. การกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่ม (Exclusion) โดยการบล็อก ลบ หรือกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่ม สร้างความเกลียดชังและอคติผ่านทางข้อความหรือกลุ่มออนไลน์

2. การก่อกวน คุกคามผู้อื่น (Harassment) เป็นการข่มขู่ คุกคามผู้อื่นซ้ำ ๆ หลายครั้ง

3. การนำข้อมูลส่วนตัว หรือความลับของผู้อื่นไปเผยแพร่ (Outing)

4. การคุกคามข่มขู่อย่างจริงจังและรุนแรง (Cyberstalking) เป็นการคุกคามอย่างรุนแรงว่าจะทำให้เสียชื่อเสียง ทำร้ายร่างกาย ขู่จะฆ่า เป็นต้น

5. การแอบอ้างชื่อ หรือตัวตนของผู้อื่น (Impersonation/Fraping) โดยแอบอ้างเป็นคนอื่นแล้วไปสร้างความเสียหายกับคนอื่น ในนามของคนที่แอบอ้าง
6. การสร้างบัญชีใช้งานปลอมเพื่อกลั่นแกล้งผู้อื่น (Fake profiles)
7. การใส่ความ ป้ายสี (Denigration/Dissing) เผยแพร่ข้อมูลเท็จให้ผู้อื่นเสียหาย อับอาย
8. การใช้อุบายให้ผู้อื่นเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวแล้วนำไปเผยแพร่ (Trickery)
9. การแกล้งแหย่ (Trolling) โดยการแกล้งหรือแหย่ให้ผู้อื่นเกิดความรำคาญ เสียหน้า
10. การขโมยอัตลักษณ์ดิจิทัล (Catfish) ขโมยอัตลักษณ์ออนไลน์แล้วนำมาสร้างบัญชีเพื่อหลอกลวงและทำลายชื่อเสียง

Cyber for people (2018 อ้างถึงใน อภิชนา ทัศนานุตริยะ, 2565) ได้แบ่งลักษณะของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ไว้ 10 ลักษณะ กล่าวคือ

1. การกีดกันผู้อื่นจากสังคมโดยเจตนา (Exclusion)
2. การนำความลับหรือข้อมูลไปเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต (Outing)
3. การแกล้งแหย่ (Trolling)
4. การคุกคาม/ละเมิด (Harassment)
5. การเฝ้าติดตามทางไซเบอร์ (Cyberstalking)
6. การแอบอ้างตัวตนของผู้อื่น (Impersonation)
7. การสร้างโปรไฟล์ปลอม (Fake profiles)
8. การใส่ความ (Dissing)
9. การหลอกลวง ต้มตุ๋น (Trickery)
10. การขโมยตัวตน (Catfishing)

ณัฐริชต์ สามาะ และคณะ (2557: 352-364) ได้จัดกลุ่มและแบ่งลักษณะของพฤติกรรม การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ไว้ 6 ลักษณะ มีรายละเอียดดังนี้

1. การโจมตีหรือใช้วาจาหยาบคายผ่านอินเทอร์เน็ตและโทรศัพท์มือถือ ด้วยการด่าทอ หรือพูดจาต่อเสียดกันผ่านอินเทอร์เน็ตหรือเครือข่ายสังคมออนไลน์ และการมีสายนิรนามโทรมาว่ากล่าวด้วยวาจาหยาบคายเพื่อความสะใจ
2. การคุกคามทางเพศออนไลน์ ประกอบด้วย การพูดจาคุกคามทางเพศผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ บีบบังคับให้มีการแสดงกิจกรรมทางเพศผ่านกล้องหรือเว็บแคม และการส่งรูปภาพหรือวิดีโอใน ลักษณะโป๊เปลือย โดยที่เหยื่อไม่ต้องการ
3. การแอบอ้างตัวตนของผู้อื่น ด้วยการขโมยรหัสผ่านบัญชีผู้ใช้ของผู้อื่น แอบใช้ชื่อของผู้อื่นในการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อให้ร้าย ด่าทอหรือทำเรื่องร้าย ๆ รวมถึงการสวมรอยในเครือข่ายสังคมของผู้อื่นเพื่อสร้างความเสียหายในรูปแบบต่าง ๆ
4. การแบล็กเมลล์กัน ประกอบด้วย การนำข้อมูลส่วนตัวหรือข้อมูลที่เป็นความลับของผู้อื่นทั้งข้อความ ภาพหรือวิดีโอไปเผยแพร่ ใส่ร้ายป้ายสีเหยื่อเพื่อให้เกิดความเสียหาย การถ่ายรูปเพื่อนแบบหลุด ๆ แล้วนำไปเผยแพร่แสดงความคิดเห็นอย่างสนุกสนาน และการตัดต่อรูปภาพแล้วใส่ข้อความเพื่อให้ผู้อื่นเกิดความเสียหาย

5. การหลอกลวงในรูปแบบต่าง ๆ ประกอบด้วย การโฆษณาหลอกลวงให้หลงเชื่อ การหลอกลวงเพื่อจำหน่ายสินค้าลอกเลียนแบบ การหลอกลวงให้โอนเงินในลักษณะต่าง ๆ รวมถึงการหลอกลวงให้นัดเจอกันเพื่อกระทำการใด ๆ ในลักษณะที่อีกฝ่ายไม่ยินยอม

6. การสร้างกลุ่มในเครือข่ายสังคม เพื่อโจมตีบุคคลที่ตัวเองไม่ชอบ เช่น โจมตีเพื่อนร่วมห้อง นักการเมืองที่ตนเองไม่พอใจ รวมไปถึงการสร้างกลุ่มเพื่อโจมตีสถาบันพระมหากษัตริย์

ธัญญากร ตุดเกื้อ (2557: 18-19) ได้ลักษณะของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ไว้ 5 ลักษณะ มีรายละเอียดดังนี้

1. การนินทาหรือด่าทอผู้อื่นทางไซเบอร์ หมายถึง การกล่าวว่าร้ายหรือให้ร้ายลับหลังเพื่อให้เกิดความเสียหายอับอาย เสียชื่อเสียง เสียความเคารพนับถือทางไซเบอร์หรือใช้คำพูดที่หยาบคาย ด่าทอผู้อื่น การล้อผู้อื่นในด้านรูปลักษณ์ ผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ทางไซเบอร์ เช่น ด่าว่าเตี้ย อ้วน ด่า เป็นต้น

2. การหมิ่นประมาทผู้อื่นทางไซเบอร์ หมายถึง การไปใส่ความผู้อื่นต่อบุคคลที่สามอันจะทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงหรือทำให้ผู้อื่นถูกเกลียดชัง อีกทั้งการตัดต่อภาพวิดีโอผู้อื่น หรือนำภาพวิดีโอของผู้อื่นไปเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาตและการปล่อยข่าวลือที่เกี่ยวกับผู้อื่นในทางที่ไม่ดีผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์

3. การแอบอ้างชื่อผู้อื่นในด้านลบทางไซเบอร์ หมายถึง การไปแอบอ้างชื่อผู้อื่นในการสนทนาผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์หรือเพื่อไปว่าร้ายบุคคลที่สาม อีกทั้งนำชื่อผู้อื่นไปแอบอ้างในทางที่เสื่อมเสียหรือเพื่อหาผลประโยชน์ให้แก่ตนเอง รวมไปถึงการแอบอ้างและนำภาพผู้อื่นมาปลอมแปลง ผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์

4. การที่นำความลับที่เป็นข้อมูลส่วนตัวหรือข้อมูลของผู้อื่นไปเปิดเผยทางไซเบอร์ หมายถึง การแลกเปลี่ยนความลับของผู้อื่นกับบุคคลที่สามอาจจะเป็นการที่นำข้อมูลส่วนตัว ชื่อพ่อแม่ของผู้อื่น หรือนำปมด้อยของผู้อื่นไปเปิดเผยหรือส่งต่อผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์หรืออาจจะเป็นความลับของผู้อื่นที่ทำให้ผู้อื่นอับอาย เสื่อมเสียเมื่อเปิดเผย ส่งต่อผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์

5. การลบหรือบล็อกผู้อื่นที่ไม่ชอบออกจากกลุ่มทางไซเบอร์ หมายถึง การลบ กีดกันหรือบล็อกผู้อื่นที่ตนไม่ชอบออกจากความเป็นเพื่อนหรือลบออกจากกลุ่ม รวมไปถึงการสั่งให้เพื่อนบางคนลบ กีดกันหรือบล็อกผู้อื่นด้วยเช่นกัน

จิตติพันธ์ ความคะนิง และ มฤษฎ์ แก้วจินดา (2559: 45) ได้แบ่งลักษณะของพฤติกรรม การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ไว้ 7 ลักษณะ กล่าวคือ

1. นินทา ด่าทอ ล้อเลียน
2. กีดกันหรือบล็อกออกจากกลุ่ม
3. ส่ง/ได้รับข้อความก่อกวนหรือข่มขู่
4. เผยแพร่ข้อมูลลับ
5. แอบอ้างชื่อไปโพสต์หรือเผยแพร่ข้อมูลให้ร้ายผู้อื่น
6. ตัดต่อภาพหรือคลิปวิดีโอและเผยแพร่ต่อสาธารณะ 7. โทรมศัพท์กลั่นแกล้ง

อัปสร เสถียรทิพย์ (2560: 70) ได้แบ่งลักษณะของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ไว้ 8 ลักษณะ มีรายละเอียดดังนี้

1. จับกลุ่มนินทา ต้าทอกัน
 2. สร้างกลุ่มในเครือข่ายสังคม เพื่อโจมตีบุคคลที่ไม่ชอบ หรือโจมตีบุคคลที่มีชื่อเสียง เช่น ดารา นักแสดง นักการเมืองที่ไม่ชอบ
 3. แกล้งถ่ายรูป ถ่ายคลิป ส่งรูปผี ภาพกวน ๆ ไปแกล้ง ตัดต่อภาพหรือคลิปวิดีโอคนอื่นที่ไม่ชอบหน้า ส่งไปให้หรือเผยแพร่ต่อสาธารณะ
 4. แบล็คเมลล์ โดยนำข้อมูลส่วนตัว/ความลับ ทั้งในรูปของข้อความหรือภาพไปเผยแพร่
 5. แอบอ้าง สวมรอย แอบใช้ชื่อของผู้อื่น ขโมยรหัสผ่านบัญชีผู้ใช้ของผู้อื่น เพื่อให้ร้ายกัน
 6. คุกคามทางเพศ ส่งรูปภาพในลักษณะโป๊เปลือย โดยผู้รับไม่ต้องการ บังคับให้มีการแสดงกิจกรรมทางเพศผ่านกล้อง หรือเว็บแคม
 7. การลบหรือบล็อกผู้อื่นผ่านเว็บ
 8. การหลอกลวงออนไลน์ เช่น โฆษณาให้หลงเชื่อ จำหน่ายสินค้าลอกเลียนแบบ หลอกให้โอนเงิน หลอกลวงให้มีการนัดเจอเพื่อกระทำใด ๆ ในลักษณะที่อีกฝ่ายไม่ยินยอม
- พรชนก ดาวประดับ และกัลยกร วรกุลลัญญานีย์ (2561: 66) ได้กำหนดลักษณะของพฤติกรรม การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ไว้ 8 ลักษณะ มีรายละเอียดดังนี้
1. การกีดกัน (Exclusion) คือ การตั้งใจกีดกัน (Block, Unfriend) หรือไล่บางคนออกจากกลุ่มออนไลน์ เช่น กลุ่ม Line, กลุ่ม Facebook เป็นต้น
 2. การเกาะติดชีวิตออนไลน์ของผู้อื่น (Cyberstalking) คือ การคุกคามด้วยการส่งอีเมลล์ซ้ำ ๆ รวมถึงการส่งข้อความส่วนตัว การส่งรูปภาพ วิดีโอหรือแท็กเหยื่อลงในโพสต์ที่ผู้ถูกกระทำไม่ต้องการ
 3. การนินทา (Gossip) คือ การโพสต์หรือส่งข้อความเพื่อทำลายชื่อเสียงของผู้อื่น ทำลายความสัมพันธ์ หรือทำลายความมั่นใจของผู้ถูกกระทำ
 4. การล่อลวง หรือการหยอกล้อ (Outing and Trickery) คือ การล่อลวงให้ผู้ถูกกระทำเปิดเผยข้อมูลบางอย่าง เพื่อนำข้อมูลมาเผยแพร่บนไซเบอร์ เช่น การนำเนื้อหาที่คุยกันออกมาจากห้องสนทนาแล้วนำไปกระจายข้อมูลต่อ โดยใช้คำพูดที่หยาบคายก่อให้เกิดการดูหมิ่นผู้ถูกกระทำ
 5. การละเมิดทางเพศ (Sexual Harassment) คือ การละเมิดศักดิ์ศรีและสิทธิความเป็นส่วนตัวโดยการโพสต์ หรือส่งข้อความอนาจาร (Sexting) เช่น การพูดจาสองแง่สองง่ามหรือวิพากษ์วิจารณ์รูปร่างหน้าตา การแต่งกาย เป็นต้น
 6. การปลอมตัวเป็นผู้อื่น (Impersonation) คือ การสร้างบัญชีปลอมเพื่อกลั่นแกล้ง หรือส่งข้อความเพื่อทำลายชื่อเสียง หรือความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง รวมไปถึงหลอกลวงให้ผู้ถูกกระทำบริจาคเงินให้ตนเอง เป็นต้น
 7. การคุกคามทางออนไลน์ (Cyber Threats) คือ พฤติกรรมก้าวร้าวในลักษณะของการเข้าไปมีส่วนร่วมหรือร่วมวงในการกลั่นแกล้ง ในลักษณะของการใช้ข้อความหรือรูปภาพ เช่น การโพสต์ ต้า การพูดจาส่อเสียด ให้อายหรือดูถูก เป็นต้น
 8. การต่อสู้ออนไลน์ (Flaming) คือ การต่อสู้อันทางออนไลน์ด้วยข้อความที่สร้างความเกลียดชังด้วยการโพสต์ลงในหลาย ๆ เว็บไซต์
- สรานนท์ อินทนนท์ (2561: 7) ได้แบ่งลักษณะของพฤติกรรมกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ไว้ 10 ลักษณะ มีรายละเอียดดังนี้

1. การแกล้งแหย่ (Trolling) ผู้กลั่นแกล้งจะกลั่นแกล้งผู้อื่นด้วยการใช้ถ้อยคำดูถูกเหยียดหยามในห้องสนทนา หรือในสังคมออนไลน์ โดยมีเจตนาแหย่ให้เหยื่อตอบโต้กลับมาด้วยถ้อยคำรุนแรง
2. การแอบอ้างชื่อ หรือตัวตนของผู้อื่น (Impersonation/Fraping) ผู้กลั่นแกล้งจะแอบเข้าใช้งานบัญชีสื่อออนไลน์ของผู้อื่นแล้วแกล้งโพสต์ข้อความหรือรูปภาพที่น่าอับอายลงในสื่อออนไลน์
3. การใส่ความ (Denigration/Dissing) ผู้กลั่นแกล้งเผยแพร่ข้อมูลเท็จ ทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย อับอาย หรือกลายเป็นตัวตลก
4. การสร้างบัญชีใช้งานปลอมเพื่อกลั่นแกล้งผู้อื่น (Fake profiles) ผู้กลั่นแกล้งจะซ่อนตัวตนที่แท้จริงของตัวเองโดยการสร้างบัญชีสื่อสังคมออนไลน์ปลอมขึ้นมา แล้วส่งรูปภาพหรือข้อความเพื่อกลั่นแกล้งผู้อื่น
5. การกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่ม (Exclusion) ผู้กลั่นแกล้งลบหรือบล็อกผู้อื่นไม่ให้เข้ากลุ่มในสังคมออนไลน์ โดยสร้างความหมิ่นเหม่งหรืออคติผ่านข้อความ หรือกิจกรรมกลุ่มออนไลน์ เพื่อกีดกันเหยื่อออกจากกลุ่ม
6. การขโมยอัตลักษณ์ดิจิทัล (Catfish) ผู้กลั่นแกล้งจะขโมยรูปภาพของผู้อื่น แล้วนำไปสร้างตัวตนใหม่ เพื่อหวังผลในการหลอกลวง
7. การแพร่ความลับ (Outing) ผู้กลั่นแกล้งล่วงรู้แล้วนำข้อมูลส่วนตัว หรือความลับของผู้อื่นไปเผยแพร่ในโลกออนไลน์ โดยมีเจตนาเพื่อให้เหยื่ออาย
8. การก่อกวน คุกคาม (Harassment) ผู้กลั่นแกล้งจะคุกคามผู้อื่นซ้ำ ๆ หลายครั้งโดย ส่งข้อความเชิงคุกคาม หรือข่มขู่ให้หวาดกลัว
9. การล่อลวง (Trickery) การใช้อุบายให้ผู้อื่นเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวหรือความลับที่น่าอาย แล้วนำไปเผยแพร่ต่อในสังคมออนไลน์
10. การคุกคามข่มขู่ อย่างจริงจัง และรุนแรงผ่านสื่อดิจิทัล (Cyberstalking) ผู้กลั่นแกล้งข่มขู่ว่าจะทำให้เหยื่อเสียชื่อเสียง หรือจะทำร้ายร่างกาย รวมถึงการที่ผู้ใหญ่ส่งข้อความติดต่อเยาวชนผ่านสื่อออนไลน์ เพื่อหวังที่จะทำอนาจาร จากการศึกษาลักษณะของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์จากเอกสารและแนวคิดจาก นักวิชาการทั้งในประเทศ ต่างประเทศ

สรุปได้ว่า ลักษณะของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์พบว่า มีนักวิชาการทั้งในประเทศและต่างประเทศกล่าวถึงลักษณะที่คล้ายคลึงกันจำนวน 8 ลักษณะ ดังนี้

1. การนินทาหรือด่าทอ ยั่วให้โมโห (Flaming/ Trolling)
2. การข่มขู่คุกคาม (Harassment)
3. การสบประมาท/การใส่ความ/การป้ายสี (Denigration)
4. การปลอมแปลงตัวตน (Impersonation/ Masquerade)
5. การนำความลับหรือข้อมูลไปเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต (Outing)
6. การกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่ม (Exclusion)
7. การคุกคามอย่างรุนแรงหรือเฝ้าติดตามทางไซเบอร์ (Cyberstalking)
8. การหลอกลวง ต้มตุ๋น (Trickery)

จากการศึกษาและสังเคราะห์ลักษณะของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ผู้วิจัยได้ศึกษาเพิ่มเติมในส่วนของตัวอย่างสถานการณ์ ชาว ที่มีลักษณะพฤติกรรมการกลั่นแกล้งออนไลน์ที่

สอดคล้องกับความหมาย เพื่อแสดงถึงลักษณะของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น (อภิชนา ทักษานนตรียะ, 2565) โดยแสดงดังตารางที่ 2.1 ดังนี้

ตารางที่ 2.2 ความหมายและลักษณะของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

ลักษณะของพฤติกรรม การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์	ความหมาย	ตัวอย่าง
1. การนินทา หรือด่าทอยั่ว ให้โมโห (Flaming/Trolling)	การโจมตี ด่าทอ ด้วยคำหยาบคาย การล้อผู้อื่นในด้านรูปลักษณะผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ทางไซเบอร์เพื่อให้เกิดความเสียหาย อับอาย เสื่อมเสีย	เช่น นาย ก โพสต์ภาพตนเองลงในโซเชียล แล้วนาย ข เข้าไปแสดงความคิดเห็นด่าทอว่า เตี้ย อ้วน ดำ เป็นต้น
2. การข่มขู่ คุกคาม (Harassment)	การใช้ข้อความหรือการกระทำซ้ำ ๆ เพื่อให้บุคคลรำคาญ ตื่นตระหนกหรือเกิดความรู้สึกไม่ดี	เช่น นาย ก ส่งข้อความหรืออีเมล ซ้ำ ๆ เป็นจำนวนมากให้นาย ข เพื่อสร้างความรำคาญ
3. การสบประมาท/การใส่ ความ/การป้ายสี (Denigration)	การเผยแพร่ข้อมูลเท็จบนเว็บไซต์หรือกระจายไปยังอีเมล เครือข่ายสังคมออนไลน์	เช่น นาย ก ตัดต่อภาพหรือคลิปวิดีโอต่าง ๆ ของนาย ข และปล่อยข่าวลือในทางที่ไม่ดี
4. การปลอมแปลงตัวตน (Impersonation/ Masquerade)	การปลอมตัวเองเป็นเหยื่อซึ่งอาจใช้ชื่อผู้ใช้และรหัสผ่านในการเข้าถึงบัญชี และทำการสื่อสารออกไปในเชิงลบหรือหยาบคาย เพื่อให้เหมือนเหยื่อเป็นผู้แสดงความคิดเห็น	เช่น นาย ก ไปใช้คอมพิวเตอร์สาธารณะ แล้วลี้มออกจากระบบ Facebook จากนั้นนาย ข มาใช้ต่อจึงใช้บัญชีของนาย ก โพสต์ข้อความหยาบคายและคลิปอนาจาร เป็นต้น
5. การนำความลับหรือข้อมูลไป เผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต (Outing)	การส่งหรือโพสต์เนื้อหาข้อมูลส่วนตัวของผู้อื่นหรือการส่งต่อข้อความหรือรูปภาพส่วนตัวที่น่าอับอายเผยแพร่ต่อสาธารณะ	เช่น การโพสต์ข้อมูลการรักษาพยาบาลของผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บ ทั้ง ๆ ที่ผู้ป่วยอาจไม่รู้เรื่อง และไม่อนุญาต

ตารางที่ 2.2 ความหมายและลักษณะของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (ต่อ)

ลักษณะของพฤติกรรม การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์	ความหมาย	ตัวอย่าง
6. การกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่ม (Exclusion)	การลบผู้อื่นที่ไม่ชอบออกจากความเป็นเพื่อนหรือออกจากกลุ่ม ทั้งยังกีดกันหรือบล็อกผู้อื่นที่ไม่ชอบออกจากความเป็นเพื่อนหรือจากกลุ่ม	เช่น นาย ก บล็อกหรือขัปไล่นาย ข ออกจากกลุ่ม Line, Facebook เป็นต้น
7. การคุกคามอย่างรุนแรงหรือเฝ้าติดตามทางไซเบอร์ (Cyberstalking)	การคุกคามหรือข่มขู่อย่างต่อเนื่อง ทำให้เหยื่อเกิดความรำคาญไปจนถึงวิตกกังวล ผ่านการส่งข้อความ อีเมลโทรศัพท์ หรือสื่ออื่น ๆ ทางไซเบอร์ซ้ำ ๆ ในเชิงที่ทำให้เป้าหมายรู้สึกหวาดกลัวหรือเป็นอันตรายต่อตนเองและคนใกล้ชิด	เช่น อดีตแฟนหนุ่มถ่ายภาพแฟนสาวในสถานที่ต่าง ๆ และส่งให้แฟนสาวเหมือนว่ากำลังติดตามและเฝ้าดูอยู่ตลอดเวลา ทั้งยังส่งอีเมลว่าจะมาฆ่าแฟนสาว
8. การหลอกลวง ต้มตุ๋น (Trickery)	การใช้อุบายเพื่อหลอกลวง ต้มตุ๋นให้ผู้อื่นหลงเชื่อหรือเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวหรือความลับที่น่าอายแล้วไปเผยแพร่	เช่น การโฆษณาให้หลงเชื่อจำหน่ายสินค้าลอกเลียนแบบ หลอกให้โอนเงิน หลอกลวงให้มีการนัดเจอเพื่อกระทำใด ๆ ในลักษณะที่อีกฝ่ายไม่ยินยอม

2.3 ผลกระทบที่เกิดจากการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

จากที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบจากการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ได้มีนักวิชาการในสาขาต่าง ๆ ได้พูดถึงผลกระทบจากการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ไว้ อย่าง หลากหลาย แต่นักวิชาการส่วนใหญ่จะแบ่งผลกระทบจากการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ไว้ 2 ระดับ คือ ผลกระทบในระดับบุคคล และผลกระทบในระดับปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (ณัฐรัชต์ สาเมาะ และคณะ, 2557: 352-364; อับสร เสถียรทิพย์, 2560: 72; ทรงเกียรติ จรัสสันติจิต, 2560: 121; สรานนท์ อินทนนท์, 2561: 10-11; สรานนท์ อินทนนท์ และ พลินี เสริมสินศิริ, 2561: 1400-1401) ซึ่งสอดคล้องกับ ฉันทากร ตุดแก้ว และ มาลี สบายยิ่ง (2560: 220-236) ที่ศึกษาผลกระทบจากการ กลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านร่างกาย ในอีกด้าน ปองกมล สุรัตน์ (2561) ได้แยกย่อยผลกระทบจากการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ให้มีความชัดเจนขึ้นเป็น 7 ผลกระทบ คือ ซึมเศร้า ฆ่าตัวตาย ผลกระทบทางความรู้สึก ผลกระทบทางสังคม ผลกระทบต่อ ตัวตน

และบุคลิกภาพ และผลกระทบต่อการศึกษา แต่มุลนิธิยูนิเซฟ (2560 อ้างถึงใน อภิขญา ทัศนานุตริยะ , 2565) และ สุภาวดี เจริญวานิช (2560) ได้แบ่งผลกระทบจากการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลออกเป็น กลุ่ม โดยแบ่งเป็นกลุ่มผู้กลั่นแกล้งผู้อื่น (bully) กลุ่มผู้ถูกกลั่นแกล้ง (victim) และกลุ่มที่เป็นทั้งผู้กลั่นแกล้งและ ผู้ถูกกลั่นแกล้ง (bully-victim) ผลสำรวจในการวิจัยเกี่ยวกับผลกระทบจากการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ของ จิตติพันธ์ ความคะนึง และ มฤษฎ์ แก้วจินดา (2559) พบว่า เยาวชนที่ถูกรังแก ส่วนใหญ่ ได้รับผลกระทบด้านอารมณ์มากกว่าด้านพฤติกรรม เยาวชนรู้สึกโกรธ เครียด วิตกกังวล เสียใจ วุ่นวายใจ หวาดกลัว และอับอาย มีรายงานว่าเคยโทษตัวเอง ทำร้ายตัวเอง และคิดฆ่าตัวตาย แสดงให้ เห็นว่าการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลมีความรุนแรงและอิทธิพลต่อความรู้สึกและพฤติกรรม ของเยาวชน เป็นอย่างมาก

ผู้วิจัยได้แบ่งผลกระทบจากการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลออกเป็น 3 กลุ่ม โดยมีกลุ่มผู้กลั่นแกล้ง ผู้อื่น (bully) กลุ่มผู้ถูกกลั่นแกล้ง (victim) และกลุ่มที่เป็นทั้งผู้กลั่นแกล้งและผู้ถูกกลั่นแกล้ง (bully-victim) ซึ่งแต่ละกลุ่มอาจจะได้รับผลกระทบจากการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลที่เหมือนกัน หรือ แตกต่างกัน (สุภาวดี เจริญวานิช, 2560)

1. ผลกระทบของกลุ่มผู้กลั่นแกล้งผู้อื่น (bully) จะพบปัญหาในด้านจิตใจและพฤติกรรม โดย ปัญหาด้านจิตใจจะวิตกกังวล มีภาวะซึมเศร้า มีความคิดจะฆ่าตัวตาย และมีปัญหาสุขภาพจิต ส่วน ปัญหาด้านพฤติกรรมในระยะยาวพบว่า ผู้ที่กลั่นแกล้งผู้อื่นในช่วงเด็กและวัยรุ่นจะมีพฤติกรรมใช้ ความรุนแรงกับคนในครอบครัวและคนใกล้ตัว เสพติดแอลกอฮอล์หรือสารเสพติดชนิดอื่น ลักขโมย มี พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม และอาจเติบโตเป็นอาชญากร

2. ผลกระทบของกลุ่มผู้ถูกกลั่นแกล้ง (victim) จะพบผลกระทบ 2 ด้านหลัก คือ ผลกระทบ ใน ระดับบุคคล และผลกระทบสัมพันธ์ภาพทางสังคม ในด้านผลกระทบในระดับบุคคลพบว่า ส่งผล กระทบ โดยตรงในด้านอารมณ์และจิตใจ รู้สึกอับอาย ขาดความมั่นใจ มีภาวะเครียด ซึมเศร้า สมาธิ สิ้น ผลการ เรียนลดลง และอาจร้ายแรงจนนำไปสู่การฆ่าตัวตาย ในด้านผลกระทบสัมพันธ์ภาพทาง สังคมพบว่า เก็บ ตัว ไม่กล้าออกไปพบเจอผู้คน แยกตัวออกห่างจากสังคม ไม่ไว้วางใจผู้อื่น ไม่อยากไป โรงเรียน เสื่อมเสีย ชื่อเสียง และถูกสังคมเกลียดชัง (อภิขญา ทัศนานุตริยะ, 2565)

3. ผลกระทบของกลุ่มที่เป็นทั้งผู้กลั่นแกล้งและผู้ถูกกลั่นแกล้ง (bully-victim) เป็นกลุ่มที่มี ปัญหาด้านจิตใจและพฤติกรรมมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ โดยอาจมีปัญหาพฤติกรรม ได้แก่ มีอาการต่อต้าน เชื้อพัง (Oppositional defiant disorder) และมีพฤติกรรมเกราะคล้ายอันธพาล (Conduct disorder) มีอาการเจ็บป่วยทางร่างกายที่เป็นผลมาจากจิตใจ เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง และมักถูกส่งเข้ารับ การ รักษาจิตเวชมากที่สุด ส่วนใหญ่ผู้กลั่นแกล้งและผู้ถูกกลั่นแกล้งจะเกิดความรู้สึกโมโห โกรธ เครียด วิตกกังวล อยากจะแก้แค้นซึ่งเป็นสัญญาณอันตรายที่นำไปสู่วงจรการกลั่นแกล้ง (อภิขญา ทัศนานุตริยะ, 2565)

กล่าวโดยสรุป ผลกระทบที่เกิดจากการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล สามารถแบ่งกลุ่มได้ ออกเป็น 3 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มผู้กลั่นแกล้งผู้อื่น 2) กลุ่มผู้ถูกกลั่นแกล้ง และ 3) กลุ่มที่เป็นทั้งผู้กลั่น แกล้งและ ผู้ถูกกลั่นแกล้ง โดยทั้งสามกลุ่มล้วนได้รับผลกระทบที่เกิดจากการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ในด้านจิตใจ และพฤติกรรม ในส่วนของอารมณ์ ความรู้สึก ด้านผลกระทบสัมพันธ์ภาพทางสังคม เกิด

ความเสื่อม เสียหรือดูไม่ดีในสังคม ทำให้สังคมเดือดร้อน หรือทำให้เสียหายจนไม่สามารถออกไปพบเจอผู้คนได้

2.4 วิธีการรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล

ผู้วิจัยได้ศึกษาวิธีการรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลจากเอกสารและแนวคิดจากนักวิชาการ สาขาต่าง ๆ โดยมีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงวิธีการรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลไว้อย่าง หลากหลาย ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดของนักวิชาการสาขาต่าง ๆ มาสังเคราะห์ให้ครอบคลุมวิธีการรับมือ การกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลออกมาเป็น 5 วิธี ได้แก่ การจัดการกับตัวเอง การจัดการกับเทคโนโลยี การจัดการกับผู้ที่กลั่นแกล้ง การจัดการโดยปรึกษาเพื่อน และการจัดการโดยปรึกษาผู้ปกครอง (อภิขญา ทักษานตรียะ, 2565) มีรายละเอียดดังนี้

1. การจัดการกับตัวเอง ทั้งกลุ่มผู้กลั่นแกล้งผู้อื่น กลุ่มผู้ถูกกลั่นแกล้ง และกลุ่มที่เป็นทั้งผู้กลั่นแกล้งและผู้ถูกกลั่นแกล้ง จะต้องพัฒนาทักษะในด้านการรับรู้ถึงการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ทั้งความหมาย ลักษณะพฤติกรรม ผลกระทบ และวิธีการรับมือว่าเป็นอย่างไร และพัฒนาทักษะด้านการคิด วิเคราะห์ ที่ส่งผลให้สามารถแยกแยะผลดี ผลเสียเพื่อประกอบการคิดและตัดสินใจอย่างมีวิจารณญาณ รวมไปถึงพัฒนาทักษะด้านการตระหนักรู้ เพื่อให้รู้จักตัวเอง รู้คุณค่าในตัวเอง รู้จักผู้อื่น มีสติ ระมัดระวังการใช้สื่อออนไลน์ และเป็นพลเมืองดิจิทัลที่ดี

2. การจัดการกับเทคโนโลยี โดยการหลีกเลี่ยงการคุกคามที่เป็นการละเมิดสิทธิและก่อให้เกิดความเสียหาย หากเป็นการกลั่นแกล้งที่สามารถจัดการได้จะเลือกจัดการด้วยตนเอง เช่น การบล็อก การรายงาน การลบหรือปิดบัญชีผู้ใช้ การควบคุมความเป็นส่วนตัว การปกป้องรหัสผ่านและข้อมูลส่วนตัว การออกจากระบบบัญชีออนไลน์ การปิดรับข้อความที่ไม่ได้รับอนุญาต แต่ถ้าหากไม่สามารถจัดการด้วยตนเอง จะรายงานผู้ดูแลระบบ เพื่อช่วยในการจัดการลบหรือปิดบัญชีผู้ใช้

3. การจัดการกับผู้ที่กลั่นแกล้ง เป็นการตอบโต้กลับอย่างมีวิจารณญาณ ไม่ใช่การแก้แค้น จะต้องรวบรวมข้อมูล หลักฐาน เพื่อชี้แจงและอธิบายข้อเท็จจริงเป็นการปกป้องสิทธิของตนเอง ถ้าเราเจียบสังคมอาจมองว่าเราเป็นเช่นนั้น และหากเป็นลักษณะพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลที่รุนแรง จะต้องใช้มาตรการทางกฎหมายในการคุ้มครองเด็กและเยาวชนจากการถูกกลั่นแกล้ง ทางโซเชียลเข้าช่วย

4. การจัดการโดยปรึกษาเพื่อน ในกลุ่มช่วงอายุใกล้เคียงกันจะมองว่าเพื่อนสามารถช่วยเหลือให้คำปรึกษาได้ พูดคุยภาษาเดียวกัน เข้าใจกัน ให้กำลังใจกัน ลดระดับความเครียด ทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจ โดยเพื่อนจะรับฟังถึงปัญหา ให้ข้อมูลที่จำเป็น พยายามเสนอแนะแหล่งช่วยเหลืออื่น ๆ ถ้าปัญหาเกินความสามารถ

5. การจัดการโดยปรึกษาผู้ปกครอง ในกรณีที่ปัญหาร้ายแรงมาก จะเลือกปรึกษาผู้ปกครองบ้าง ไม่จำเป็นต้องเป็นพ่อหรือแม่ ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ภายในครอบครัว อาจเป็นผู้ใหญ่ที่เชื่อใจได้ โดยให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการรับฟังปัญหาหรือประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมาของการกลั่นแกล้งทางโซเชียลที่พบเจอ ช่วยแก้ปัญหา ให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ และหาแนวทางการแก้ไขปัญหา กล่าวโดยสรุป วิธีการรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล แบ่งเป็น 5 วิธี คือ การจัดการกับ ตัวเอง การ

จัดการกับเทคโนโลยี การจัดการกับผู้ที่ถูกกลั่นแกล้ง การจัดการโดยปรึกษาเพื่อน และ การจัดการโดยปรึกษาผู้ปกครอง

2.5 เครื่องมือวัดการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

นักวิชาการหลากหลายสาขาวิชาทั้งในประเทศและต่างประเทศสร้างเครื่องมือหรือมาตรวัดที่มีงานวิจัยรองรับอาทิ เครื่องมือที่ถูกสร้างขึ้นโดย The National Center for Missing & Exploited Children (NCMEC) ซึ่งได้ระดมทุนให้กับ Dr. David Finkelhor ผู้อำนวยการของสถาบันวิจัยอาชญากรรมเด็ก (The Crimes Against Children Research Center) ที่ University of New Hampshire ประเทศสหรัฐอเมริกาเพื่อดำเนินการสำรวจวิจัยในปี 1999 และพัฒนาเป็นแบบสำรวจที่มีชื่อว่า แบบสำรวจความปลอดภัยการใช้อินเทอร์เน็ตของเยาวชน (Youth Internet Safety Survey: YISS) สำหรับแบบประเมินหรือเครื่องมือที่รองรับโดยงานวิจัยสำหรับการประเมินสถานการณ์ การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในประเทศไทย จากการศึกษาพบว่า เครื่องมือวัดจะขึ้นอยู่กับการออกแบบในแต่ละงานวิจัย ซึ่งที่พบมักจะเป็นแบบบันทึกพฤติกรรม การสำรวจด้วยแบบสอบถามหรือแบบสอบถามออนไลน์ และแบบสัมภาษณ์ โดยแบบบันทึกพฤติกรรมจะเป็นการถามพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต พฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ หรือความถี่ต่าง ๆ เพื่อนำมาหาความสัมพันธ์และความชุกตามจุดมุ่งหมายของการวิจัยนั้น ๆ ส่วนแบบสอบถาม ลักษณะเครื่องมือจะเป็นคำถามใน ลักษณะปลายปิดมากกว่าปลายเปิด เน้นการวางรูปแบบที่สะดวกสำหรับผู้ตอบ มีคำชี้แจง อธิบายถึง การทำแบบสอบถาม มีมาตรวัดและเกณฑ์ที่ชัดเจน ในปัจจุบันมีการทำเป็นแบบสอบถามออนไลน์ เพื่อ ง่ายต่อการเข้าถึงของผู้ตอบแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูล ส่วนแบบสัมภาษณ์จะมีคำถามใน ลักษณะปลายเปิดมากกว่าปลายปิด การวางรูปแบบจะเน้นความสะดวกในการถาม การตอบ และการบันทึกข้อมูล ผู้วิจัยจึงสังเกตเห็นว่าการพัฒนาเครื่องมือวัดการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์นั้น ควรศึกษา เครื่องมือวัดการกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิมก่อน เนื่องจากการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์เป็นส่วนหนึ่งของ การกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิม (อภิขญา ทักษานุกริยะ, 2565)

2.5.1 เครื่องมือวัดการกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิม

ในการศึกษาเครื่องมือวัดการกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิม มีผู้วิจัยหลายท่านได้ออกแบบ เครื่องมือวัดการกลั่นแกล้งในมิติต่าง ๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศจะนำเครื่องมือวัดการกลั่น แกล้งมาพัฒนาให้ตรงกับกลุ่มที่ศึกษาและตรงกับบริบทของงานวิจัยนั้น ๆ ซึ่งประเทศไทยจะนำ เครื่องมือวัดการกลั่นแกล้งมาแปลเป็นฉบับภาษาไทย ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ผู้วิจัยในประเทศหลายท่าน จึงนำไปศึกษาและพัฒนาต่อ

Atik and Guneri (2012 อ้างถึงใน อภิขญา ทักษานุกริยะ, 2565) ได้พัฒนามาตรวัดการตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้ง ในแคลิฟอร์เนีย (California Bullying Victimization Scale: CBVS) ในนักเรียนระดับประถมและ มัธยมต้น เป็นเครื่องมือประเมินตนเอง รูปแบบต่าง ๆ ของการกลั่นแกล้ง โดยนำ Olweus Bully/Victim Questionnaire (OBVQ) ฉบับภาษาตุรกี ที่มีคุณภาพเครื่องมือด้าน

ความเที่ยงด้วยวิธี สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ด้านการตกเป็นเหยื่อ เท่ากับ 0.71 และด้านการกลั่นแกล้ง เท่ากับ 0.75 มีข้อคำถาม 40 ข้อคำถาม เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งและการตกเป็นเหยื่อ โดย 16 ข้อแรกถามถึง ความถี่และประเภทของการกลั่นแกล้ง ใช้มาตรวัด 5 ระดับ คือ 1 หมายถึง ไม่เลย ถึง 5 หมายถึง หลายครั้งต่อสัปดาห์ ในข้อคำถามอื่น ๆ จะเป็นการถามถึงสถานที่ที่เกิดการกลั่นแกล้ง ใครเป็นคน กลั่นแกล้ง การรายงานการกลั่นแกล้งต่อครูหรือผู้ปกครอง การจัดการของครูต่อการกลั่นแกล้ง มาพัฒนาเป็น CBVS โดยมาตรวัดจะถามถึงความถี่ที่เกิดขึ้นในรอบหนึ่งเดือนที่ผ่านมา โดยแบ่งเป็น 5 ระดับ ได้แก่ 0 หมายถึง ไม่เลย, 1 หมายถึง หนึ่งในเดือนที่ผ่านมา, 2 หมายถึง 2 ถึง 3 ครั้ง ในหนึ่งเดือนที่ผ่านมา, 3 หมายถึง ประมาณสัปดาห์ละครั้ง และ 4 หมายถึง หลายครั้งต่อสัปดาห์ ใช้การทดสอบซ้ำ 2 ครั้ง ผลการตรวจคุณภาพเครื่องมือด้านความเที่ยงด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ครั้งที่ 1 เท่ากับ 0.72 และครั้งที่ 2 เท่ากับ 0.83 และมีค่าสหสัมพันธ์เพียร์สันระหว่างทั้งสองครั้ง เท่ากับ 0.82

Fink, Deighton, Humphrey, & Wolpert (2015 อ้างถึงใน อภิษฎา ทัศนานุตริยะ, 2565) ได้พัฒนาแบบสอบถาม ประเมินพฤติกรรมการกลั่นแกล้งและระดับประสบการณ์ (Bullying Behavior and Experience Scale: BBES) ของนักเรียนที่มีความต้องการการศึกษาพิเศษ ประกอบด้วยการประเมินความถี่ของ การกลั่นแกล้งและการตกเป็นเหยื่อ โดยนำแบบสำรวจ ประสบการณ์การกลั่นแกล้งสำหรับครูและ ประเมินเด็กที่ตกเป็นเหยื่อทางตรงและทางอ้อม (WOST) ที่ตรวจสอบความเที่ยงด้วยวิธีสัมประสิทธิ์ แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.92 มาพัฒนาให้เหมาะสมกับนักเรียนที่มีความต้องการการศึกษา พิเศษ มีข้อคำถาม 13 ข้อคำถาม แบ่งเป็นข้อคำถามการตกเป็นเหยื่อ 8 ข้อคำถามและข้อคำถามการ กลั่นแกล้ง 5 ข้อคำถาม กำหนดมาตรวัดออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ 0 หมายถึง ไม่เคย, 1 หมายถึง น้อย, 2 หมายถึง มาก และ 3 หมายถึง สม่าเสมอ ซึ่งข้อความถาม ภาษาที่ใช้ ตัวบ่งชี้เป็นพฤติกรรมที่เหมาะสม สำหรับนักเรียนที่มีความต้องการการศึกษาพิเศษ ในแบบสอบถามจะใช้ภาษาที่เรียบง่าย เฉพาะเจาะจง คำนึงถึงระดับการอ่านการวิเคราะห์ ความยาวของประโยค จำนวนคำ โดยนำไป ตรวจสอบกับ Flesch – Kincaid ได้ค่าเท่ากับ 3.8 ซึ่งชี้ให้เห็นว่า นักเรียนจะมีความเข้าใจในข้อ คำถามทุกข้อคำถาม ผลการตรวจคุณภาพเครื่องมือด้านความเที่ยงด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค ด้านการตกเป็นเหยื่อ เท่ากับ 0.86 และด้านการกลั่นแกล้ง เท่ากับ 0.80

Li, Chen and Li (2020) ที่ศึกษาผลกระทบจากการกลั่นแกล้งในโรงเรียนที่มีต่อ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการมีส่วนร่วมในวิชาการของวัยรุ่นในชนบทจีน โดยนำมาตรวัดการตกเป็นเหยื่อพหุ มิติ (Multidimensional Peer Victimization Scale – Revised: MPVS-R) ฉบับภาษาจีน แบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ คือ ทางกายภาพ ทางสังคม ทางวาจา การทำลายทรัพย์สิน และอิเล็กทรอนิกส์ มีข้อ คำถามเป็น 20 ข้อคำถาม ถามถึงความถี่ที่เกิดขึ้นในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา เช่น “นักเรียนคนอื่น เขี่ยดหยาบฉัน” “ฉันโดนนักเรียนคนอื่นตีและผลัก” และ “นักเรียนคนอื่น ทำให้ฉันเป็นตัวตลก” กำหนดมาตรวัดออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ 0 หมายถึง ไม่เคย ไปจนถึง 4 หมายถึง สม่าเสมอ ถ้าหาก คะแนนสูงจะบ่งชี้การตกเป็นเหยื่อ การตรวจคุณภาพเครื่องมือด้านความเที่ยงด้วย วิธีสัมประสิทธิ์ แอลฟาของครอนบาค รายข้ออยู่ระหว่าง 0.81 ถึง 0.86 และคุณภาพทั้งฉบับ เท่ากับ 0.83

สมบัติ ตาปัญญา (2549 อ้างถึงใน อภิขญา ทศนนานุตริยะ, 2565) ได้นำ Olweus Bully/Victim Questionnaire (OBVQ) ของ โอลเวอัส มาแปลเป็นภาษาไทย มีนักวิจัยที่ศึกษานำมาพัฒนาและใช้อย่างแพร่หลาย ประกอบด้วยข้อ คำถาม 40 ข้อ ตอบแบบประเมินด้วยตนเอง โดยเป็นการประเมินรูปแบบต่าง ๆ ของพฤติกรรม การกลั่นแกล้งหรือการถูกกลั่นแกล้ง สถานที่เกิดเหตุ ทัศนคติที่สนับสนุนฝ่ายผู้กระทำหรือฝ่ายผู้ถูกกระทำ และระดับของการรับรู้ในสังคมแวดล้อมของนักเรียน เช่น ครู เพื่อนนักเรียน ผู้ปกครอง และปฏิกิริยา ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น

ธิดารัตน์ ปุณณะชัยคีรี, สิริรัตดา ปัญญาภาส และฐิติวี แก้วพรสวรรค์ (2558) ได้ศึกษากลยุทธ์ในการแก้ปัญหาการถูกกลั่นแกล้งของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรม การกลั่นแกล้งของนักเรียน ซึ่งได้รับการเรียบเรียงแปลจาก The Revised Olweus Bully/Victim Questionnaire เพื่อคัดกรองนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้ง และสัมภาษณ์นักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งแบบรายบุคคล เกี่ยวกับ ข้อมูลพื้นฐาน วิธีการที่ถูกรังแก ความถี่ และกลยุทธ์ที่ใช้เมื่อถูกกลั่นแกล้ง โดยแบบสอบถามแบ่งการกลั่นแกล้งออกเป็น 1) การทำร้ายร่างกาย 2) การแย่งของหรือเงิน 3) การกลั่นแกล้งด้วยวาจา 4) การกลั่นแกล้งโดยอ้อม 5) การแยกจากสังคม และ 6) การคุกคามทางเพศ โดยถาถึงความถี่ของการถูกกลั่นแกล้งในช่วงสองเดือนที่ผ่านมา แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ 1 หมายถึง ไม่เคยถูกกลั่นแกล้ง, 2 หมายถึง ถูกกลั่นแกล้ง 1-2 ครั้ง, 3 หมายถึง ถูกกลั่น แกล้งเดือนละ 2-3 ครั้ง, 4 หมายถึง ถูกกลั่นแกล้งสัปดาห์ละครั้ง และ 5 หมายถึง ถูกกลั่นแกล้ง สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง โดยจะแปลผลว่า นักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้ง จะมากกว่าหรือเท่ากับระดับ 3 ขึ้นไป

พรพรรณ ทองทองศักดิ์ (2560) ได้ศึกษาพฤติกรรมกรรมการถูกกลั่นแกล้งของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้เหมาะสมกับบริบท เป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่ 1) ข้อมูลทั่วไป จำนวน 5 ข้อ 2) ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการถูกกลั่นแกล้งของนักเรียนทั้งทางร่างกาย ทางวาจา ทางสังคม และทางไซเบอร์ จำนวน 32 ข้อ 3) ข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ที่นักเรียนถูกกลั่นแกล้ง และการบอกคนอื่น ๆ เมื่อถูกรังแก จำนวน 2 ข้อ 4) ข้อมูลการจัดการเมื่อมีการกลั่นแกล้งเกิดขึ้นในโรงเรียน จำนวน 6 ข้อ 5) ข้อมูลเรื่องความรู้สึกต่อการถูกกลั่นแกล้งในโรงเรียน จำนวน 10 ข้อ โดยนำข้อคำถามจากแบบสอบถาม The Revised Olweus Victim Questionnaire พัฒนาโดย Olweus แปลเป็นภาษาไทยโดย สมบัติ ตาปัญญา และข้อคำถามแบบสอบถามเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ของ บุษยรัต รุ่งสาคร มาปรับให้สอดคล้องกับการวิจัย และสร้างเพิ่มเติมอีกจำนวน 33 ข้อ รวมทั้งสิ้น 55 ข้อ และนำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ได้ข้อคำถามที่อยู่ในเกณฑ์จำนวน 50 ข้อ และตรวจค่าความเที่ยงด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.79

สรุปได้ว่า เครื่องมือวัดการกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิมส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาความ ระดับความถี่ของการกลั่นแกล้งและพฤติกรรมของการกลั่นแกล้ง โดยเฉพาะกับกลุ่มผู้ที่ตกเป็นเหยื่อ และเป็นการพัฒนาแบบสอบถามให้สอดคล้องกับบริบท และมีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวัดและมาตรวัดการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

2.5.2 เครื่องมือวัดการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

จากการศึกษาเครื่องมือวัดการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่พบจะเป็นแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ แบบบันทึกพฤติกรรม แบบสอบถามออนไลน์ และแบบวัดที่กำหนดสถานการณ์มาให้ การสำรวจด้วยแบบสอบถามและวิธีการวัดได้รับการพัฒนาขึ้น เพื่อวัดการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และ ผู้ตกเป็นเหยื่อทางไซเบอร์ แต่ส่วนใหญ่เครื่องมือวัดการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์มักถูกออกแบบตาม ผู้วิจัยโดยอธิบายในมิติเดียวซึ่งไม่ครอบคลุม อีกทั้งลักษณะของพฤติกรรมทางไซเบอร์มีความ หลากหลาย แต่ยังมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทำให้ยากต่อการออกแบบเครื่องมือวัด จึงเป็นที่เข้าใจ ว่า การพัฒนาเครื่องมือวัดการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในหลายมิตินั้นมีความสำคัญ (อภิชนา ทักษานุกริยะ, 2565)

เครื่องมือวัดการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ได้มีผู้วิจัยต่างประเทศหลายท่านนำมาพัฒนา ทั้ง Aricak et al (2008 อ้างถึงใน อภิชนา ทักษานุกริยะ, 2565) ได้พัฒนาแบบสำรวจเฉพาะเพื่อวัดการ กลั่นแกล้งในโลกไซเบอร์ การเผชิญการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และการสรุปกลยุทธ์การเผชิญ ปัญหาที่พัฒนาโดยผู้ที่ตกเป็นเหยื่อ ใน โลกไซเบอร์ ประกอบด้วยข้อคำถาม 21 ข้อคำถาม Li (2005 อ้างถึงใน อภิชนา ทักษานุกริยะ, 2565) ได้พัฒนาแบบสำรวจอื่น ๆ ที่ใช้วัดการกลั่นแกล้งบนโลกไซ เบอร์ ประกอบด้วยข้อคำถาม 15 ข้อคำถาม เกี่ยวกับการปฏิบัติและ การเผชิญกับการกลั่นแกล้งบน โลกไซเบอร์ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยจะใช้การตอบ “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” ในคำถาม Smith et al. (2006) ได้ออกแบบการสำรวจโดยพัฒนาจาก “Bully /Victim” ของ Olweus มี 7 ปัจจัยของกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ และมีข้อคำถาม 88 ข้อคำถาม โดย อ้างอิงลักษณะพฤติกรรมที่ใช้ใน การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์เช่น การปฏิบัติ การเปิดรับไซเบอร์ การ ชมชู่ทาง SMS โทรศัพท์มือถือ รูปภาพ วิดีโอ อีเมลห้องแชท ข้อความด่วนหรือเว็บไซต์และ Dilmac (2009 อ้างถึงใน อภิชนา ทักษานุกริยะ, 2565) ใช้แบบสอบถามเพื่อกำหนดวิธีปฏิบัติและการเผชิญกับการกลั่นแกล้ง ทางไซ เบอร์ในหมู่นักศึกษามหาวิทยาลัย ในแบบสอบถามจะมีคำถามถึงการกลั่นแกล้งไซเบอร์ โดยจะ ถูกถามว่า “คุณเคยมีส่วนร่วมในการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์หรือไม่” และ “คุณเคยถูกกลั่นแกล้ง ทาง ไซเบอร์หรือไม่” โดยมีระดับในการตอบ 4 ระดับ ได้แก่ 1 หมายถึง ไม่เคยเลย, 2 หมายถึง เคยหนึ่ง ครั้ง, 3 หมายถึง เคย 2-4 ครั้ง และ 4 หมายถึง เคย มากกว่า 5 ครั้ง

ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ (2560) ได้ทำโครงการวิจัยโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ความ ชุก ลักษณะทั่วไป และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) ใน นักเรียนระดับชั้น ม.1-3 เป็นแบบสอบถามออนไลน์ ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ พฤติกรรมเกี่ยวกับการกลั่นแกล้ง แบบประเมินจุดแข็งจุดอ่อน และแบบสอบถามการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ทั้งหมดเป็นแบบสอบถามชนิดผู้ตอบแบบสอบถามรายงาน ตนเอง (self-report) ใช้เวลาในการตอบประมาณ 30 นาที

ชินดนัย ศิริสมฤทัย (2560) สร้างเครื่องมือในการเก็บข้อมูลของการวิจัยเป็น แบบสอบถาม ซึ่งให้ผู้ตอบกรอกแบบสอบถามด้วยตนเอง และใช้คำถามปลายปิด โดยเนื้อหาของ แบบสอบถามแบ่ง ออกเป็น 6 ส่วน โดยมีรายละเอียดดังนี้ 1) แบบสอบถามเพื่อคัดเลือกตัวอย่าง 2) คำถามเกี่ยวกับ พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์และความหมายของพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง ทางไซเบอร์ 3) คำถาม

เกี่ยวกับลักษณะทางประชากรของผู้ตอบแบบสอบถาม เช่น เพศ อายุ ระดับ การศึกษา อาชีพ รายได้ ต่อเดือน และระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ 4) คำถามเกี่ยวกับ การรับรู้เกี่ยวกับการเกิด พฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ 5) คำถามเกี่ยวกับทัศนคติต่อ การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และ 6) คำถามเกี่ยวกับความตั้งใจในการเกิดพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง ทางไซเบอร์

กฤตศักดิ์ อนุโรจน์, ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร (2562) ใช้เครื่องมือวัดการกลั่นแกล้ง ทางไซเบอร์เป็นเครื่องมือที่แปลจาก Cyber-aggression perpetration and victimization scale ต้นฉบับ มาเป็นแบบสอบถาม Cyber-aggression perpetration and victimization scale ฉบับภาษาไทย เป็นเครื่องมือวัดการกระทำการกลั่นแกล้งและถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ชนิดที่ทำโดย ผู้ตอบ แบบสอบถามรายงานตนเอง (self-reported) ประกอบด้วย ข้อคำถาม 24 ข้อ ทุกข้อตอบเป็น คะแนนในมาตราประมาณค่าแบบลิเคิร์ต คะแนนระหว่าง จาก 0 คือ ไม่เคย ถึง 4 คือตลอดเวลา ผ่าน การทดสอบคุณภาพเครื่องมือในบริบทการกลั่นแกล้งในนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย มีความ ตรงตามเนื้อหา มีความตรงเฉพาะหน้า มีความเที่ยงในระดับดี มีความตรงเชิงโครงสร้าง โดยมี องค์ประกอบ 2 องค์ประกอบสอดคล้องกับต้นฉบับและหมวดข้อคำถาม คือ การกลั่นแกล้ง ทางไซเบอร์ และการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

สรุปได้ว่า เครื่องมือวัดการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ มักเป็น แบบสอบถาม มีคำถามใน ลักษณะปลายปิดมากกว่าปลายเปิด เป็นการถามระดับความคิดเห็น ระดับ ความรู้สึก ความถี่ของ พฤติกรรม แบบมาตราประมาณค่า หรือบางคำถามจะใช้การตอบ “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” สะดวกสำหรับ ผู้ตอบ ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคล ลักษณะของพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง ผลกระทบของการ กลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และวิธีการรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ส่วนแบบ สัมภาษณ์พบมาก เช่นกันโดยจะมีคำถามในลักษณะปลายเปิดมากกว่าปลายปิด ให้ผู้ถูกสัมภาษณ์มี อิสระในการตอบ เน้นความสะดวกในการถาม การตอบ และการบันทึกข้อมูล เครื่องมือวัดที่พบจะใช้ ข้อคำถามที่ หลากหลาย และต้องคำนึงถึงภาษาที่ใช้สื่อความออกไปให้เหมาะสมกับกลุ่มที่ต้องการ ศึกษา ซึ่งข้อคำถามระหว่างการกลั่นแกล้งกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์จะมีลักษณะคล้าย ๆ กัน ต่างที่ การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์จะมีเทคโนโลยีเพิ่มเข้ามา ซึ่งผู้วิจัยได้ยกตัวอย่างข้อคำถามของ เครื่องมือวัด ที่ได้จากการศึกษาจากงานวิจัยอื่น ๆ

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ทั้งในประเทศและ ต่างประเทศ โดยผู้วิจัยได้สรุปเป็นกลุ่มซึ่งแบ่งออกเป็น งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้ง ทางไซเบอร์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเครื่องมือวัดการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และงานวิจัย อื่น ๆ

จิตติพันธ์ ความคณิง และมฤษฎ์ แก้วจินดา (2559) ได้ทำการวิจัยการปรึกษาแบบกลุ่ม ด้วย เทคนิคการสร้างความมั่นคงทางจิตใจเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหา สำหรับเยาวชนที่ถูก รังแก ผ่านโลกไซเบอร์มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาความชุกและรูปแบบการรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ตลอดจนผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพจิตของเยาวชนจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์และวิธีการ รับมือที่นักเรียนใช้เมื่อถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ และ 2) เพื่อพัฒนาการปรึกษาแบบกลุ่มด้วยเทคนิค

การสร้าง ความมั่นใจทางจิตใจสำหรับช่วยนักเรียนในการรับมือและการจัดการกับความวิตกกังวลที่เกิดจากการถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลโดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่น เป็นเครื่องมือสำรวจ ตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนในสังกัด สช. เขต กรุงเทพมหานคร ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น จำนวน 1,146 คน การวิจัยนี้ยังเป็นการพัฒนา และทดลองการปรึกษาแบบกลุ่มทางจิตวิทยาด้วยเทคนิคการสร้าง ความมั่นใจทางจิตใจ มีกลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพื่อช่วยให้นักเรียนรับมือและจัดการกับผลกระทบที่เกิดจากการถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลได้อย่างเหมาะสม ผลการวิจัยพบว่า 1) ตัวอย่างร้อยละ 70.1 เคยถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลด้วยรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ การถูกนินทา ต่ำทอ ล้อเลียนผ่านสื่อสังคมออนไลน์ การได้รับโทรศัพท์ทักไลน์แกล้ง และได้รับข้อความข่มขู่หรือก่อกวน เป็นต้น ซึ่งส่งผลกระทบต่ออารมณ์และความรู้สึกของเหยื่อแตกต่างกันไป ทั้งนี้ตัวอย่างมีวิธีรับมือด้วยวิธีการที่ต่างกัน และ 2) การปรึกษาแบบกลุ่มนี้ช่วยเพิ่มพูนทักษะการเผชิญปัญหาจากการถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลให้แก่ นักเรียน และยังช่วยลดความวิตกกังวล และความซึมเศร้าที่เป็นผลกระทบจากการถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลได้

ชนิดนัย ศิริสมฤทัย (2560) ศึกษาการรับรู้ ทศนคติ และความตั้งใจในการเกิดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้ ทศนคติ และความตั้งใจในการเกิดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือวัด ตัวอย่างเป็นผู้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเองกลุ่มเจเนอเรชันวาย อายุระหว่าง 17-36 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขต กรุงเทพมหานคร จำนวน 200 คน จากผลการวิจัยพบว่า ตัวอย่างมีการรับรู้ เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ในระดับมาก โดยใน ส่วนการรับรู้เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ตัวอย่างเห็นด้วยมากที่สุดว่า การกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลเป็นเรื่องที่ละเมิดสิทธิส่วนบุคคล ในส่วนทัศนคติต่อการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ตัวอย่างเห็นด้วยมากที่สุดว่า พฤติกรรมการกลั่นแกล้ง บนโลกโซเชียลเป็นสิ่งที่ไม่สมควรกระทำ และใน ส่วนของความตั้งใจในการเกิดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นว่า ตัวอย่างมีแนวโน้มที่จะไม่แสดงพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลอย่างแน่อนมากที่สุด จากผลการวิจัยในช่วงต้นสะท้อนให้เห็นว่าการรับรู้ และทัศนคติ มักจะมีความสัมพันธ์กับความตั้งใจในการเกิดพฤติกรรม

ฤทัยชนนี สิทธิชัย และ ธันยาร ทุตตะเกื้อ (2560) ศึกษาพฤติกรรมการรังแกบนโลกโซเชียล สาเหตุการเกิดพฤติกรรมการรังแกและลักษณะวิธีการจัดการของเยาวชนในสามจังหวัด ชายแดนใต้ ตัวอย่างจำนวน 27 คน เป็นผู้ถูกรังแกและรังแกผู้อื่นบนโลกโซเชียล คัดเลือกตัวอย่างด้วย เทคนิคการบอกต่อ ใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง และสนทนากลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนส่วนใหญ่รู้จักและเข้าใจพฤติกรรมการรังแกบนโลกโซเชียลในระดับดีมาก ทั้งการประสบกับตนเองและเห็น บุคคลอื่นปฏิบัติจนเป็นเรื่องปกติ เยาวชนส่วนใหญ่เลือกกระทำกับบุคคลอ่อนแอกว่าผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ Facebook และ Line มากที่สุด ในด้านสาเหตุส่วนใหญ่ มาจากปัญหาด้านครอบครัว ด้าน เกมและภาพยนตร์ที่ชื่นชอบด้านเทคโนโลยีที่สามารถใช้อินเทอร์เน็ตได้ตลอดเวลาทุกที่ ด้านความ ภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ด้านความคับข้องใจ และด้านอิทธิพลความรุนแรงจากเพื่อน วิธีการจัดการเมื่อ เยาวชนตกเป็นเหยื่อของการถูกรังแกบนโลกโซเชียล ส่วนใหญ่จะเงียบเก็บไว้คนเดียว ต่อมาใช้วิธีการ ลบหรือบล็อก ตอบโต้หรือรังแกกลับทันทีในแบบที่โดนรังแก วิธีการพูดคุย เพื่อเจรจาต่อรอง วิธีการ อดทน

วิธีการหยุดหรือเลิกใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์นั้น วิธีการที่เยาวชนไม่เลือกใช้ คือ การปรึกษา พ่อแม่ หรือญาติพี่น้อง มีแต่บางคนปรึกษาเพียงเพื่อนสนิทเท่านั้น

ปองกมล สุรัตน์ (2561) ศึกษาเรื่อง สาเหตุและผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับการรังแกผ่าน โลกโซเชียล: กรณีศึกษาเยาวชนไทยผู้ถูกรังแก พบว่า สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากความขัดแย้ง ปัญหาความสัมพันธ์ที่ไม่ลงรอยกัน เกิดจากความสนุกสนานคึกคะนอง ที่มองว่าการรังแกผ่านโลกโซเชียลคือการเล่นอย่างหนึ่งที่เพื่อนกระทำต่อเพื่อนได้ ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ ซึ่งเป็นทัศนคติที่น่ากังวลอย่างยิ่ง และยังเกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงของเยาวชนที่ใช้สื่อออนไลน์พูดคุยกับคนแปลกหน้าทำให้เกิดการล่อลวง และรังแกผ่านโลกโซเชียลตามมา สำหรับผลกระทบจากการรังแกผ่านโลกโซเชียลพบว่า ผู้ถูกรังแกได้รับผลกระทบ 6 ประการได้แก่ 1) เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้า หรือเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมกระตุ้นโรคซึมเศร้าที่มีอยู่แล้วให้หนักมากขึ้น 2) เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เยาวชนตัดสินใจฆ่าตัวตาย โดยประกอบกับการรังแกในโลกจริง 3) ผลกระทบทางความรู้สึก ได้แก่ เครียด เศร้า หวาดระแวง อับอาย ไม่มีความสุข ไม่สบายใจ เจ็บปวด 4) ผลกระทบทางสังคม ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียง ภาพลักษณ์เสียหาย ถูกเกลียดชัง ถูกดูหมิ่นและ 5) ผลกระทบต่อตัวตนและบุคลิกภาพ ทำให้เป็นคนหนีปัญหา แยกตัวจากสังคม ไม่ไว้วางใจใคร และ 6) ปัญหาด้านการเรียน

วรพงษ์ วิไล และ เสริมศิริ นิลดำ (2561) ศึกษาพฤติกรรมการรังแกกันผ่านโลกโซเชียล ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดเชียงราย: กรณีศึกษาโรงเรียนเทศบาล 6 นครเชียงราย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยด้านครอบครัว พฤติกรรม การเปิดรับสื่อ ทัศนคติต่อพฤติกรรม การรังแกกันผ่านโลกโซเชียล พฤติกรรมการรังแกกันผ่านโลกโซเชียล และแนวโน้มพฤติกรรมการรังแกกันผ่านโลกโซเชียลของเยาวชน ในจังหวัดเชียงราย นอกจากนี้ยังได้ศึกษาความสัมพันธ์ของ ตัวแปร ทัศนคติ พฤติกรรม และแนวโน้มพฤติกรรม โดยมีแบบสอบถามเป็นเครื่องมือวัด ตัวอย่าง จำนวน 2,012 คน ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะทางประชากรที่แตกต่างกันของนักเรียนจะมีระดับ พฤติกรรมการรังแกกันผ่านโลกโซเชียลแตกต่างกัน นอกจากนี้ทัศนคติของนักเรียนที่มีต่อการเล่น อินเทอร์เน็ต กบพฤติกรรมการรังแกกันผ่านโลกโซเชียลกับระดับพฤติกรรมของนักเรียนที่มีต่อ การรังแกกันผ่านโลกโซเชียล มีความสัมพันธ์กัน

สุภาวดี เจริญวานิช (2561) ศึกษาเรื่อง การรังแกกันผ่านพื้นที่โซเชียล : ผลกระทบและ การป้องกันในวัยรุ่น พบว่า การรังแกกันผ่านพื้นที่โซเชียลเป็นรูปแบบความรุนแรงรูปแบบหนึ่งที่กำลัง เกิดอย่างแพร่หลายในสังคมไทยและสังคมโลก ถือเป็นอาวุธที่ร้ายแรงสามารถทำลายความสุขและ ทำลายชีวิตของผู้อื่นได้โดยผู้ที่กระทำไม่ต้องออกแรง ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกกลุ่ม ทุกเพศ ทุกวัยในสังคม และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยรุ่น จากที่กล่าวมา การรังแกกันผ่านพื้นที่โซเชียลถือ เป็นเรื่องใหม่ที่ทุกคนจะต้องให้ความสำคัญและทำความเข้าใจถึงปัญหา สาเหตุ ผลกระทบของ พฤติกรรม รวมถึงต้องช่วยกันป้องกันและแก้ไขปัญหามาให้ทวีความรุนแรงมากขึ้น พ่อแม่และตัววัยรุ่น เองถือเป็นบุคคลสำคัญที่จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดขึ้น ดังนั้นการที่วัยรุ่นและพ่อแม่ทราบถึงวิธีการ ป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าว ก็จะช่วยลดระดับความรุนแรงของปัญหาที่อาจเกิดขึ้นตามมาได้อีก ระดับหนึ่ง

ฉันทากร ตุดแก้ว และคณะ (2562) ได้ศึกษาแนวทางการป้องกันพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางโซเชียลของนักเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์กลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่มีอายุระหว่าง 13 ถึง 18 ปี โดยใช้วิธีการเลือก

ผู้ให้ข้อมูลด้วยเทคนิคบอกต่อ รวมถึงครูผู้สอน และผู้บริหารโรงเรียนในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ รวมผู้ให้ข้อมูลจำนวนทั้งสิ้น 49 คน ซึ่งผลการศึกษาพบว่า 1) การพัฒนาทักษะด้านการรับรู้ ในมุมมองของนักเรียนการรับรู้ถือเป็นทักษะสำคัญที่ทุกคนควรได้รับ เพื่อให้รู้จักตนเอง รู้จักผู้อื่น โดยเฉพาะนักเรียนที่มีพฤติกรรมกลั่นแกล้งผู้อื่นทางไซเบอร์ยังตีความเป็นเรื่องปกติธรรมดา มองเป็นเรื่องสนุกสนาน ขาดจิตสำนึก 2) การพัฒนาทักษะด้านการคิด วิเคราะห์ ถือเป็นทักษะที่ใช้สำหรับฝึกความมีเหตุผล แยกแยะได้ว่าสิ่งไหนดี สิ่งไหนไม่ดี สิ่งไหนควรและไม่ควรปฏิบัติ 3) การพัฒนาทักษะด้านการตระหนักรู้ ในมุมมองของนักเรียนมองว่าบุคคลที่มีพฤติกรรมกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ควรได้รับการพัฒนาความตระหนักรู้ เพื่อให้ทราบถึงผลกระทบที่เกิดจากการไปกลั่นแกล้งผู้อื่นทางไซเบอร์ ผ่านกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การระดมความคิดร่วมกัน รวมถึงการโต้วาทีในประเด็นเกี่ยวกับพฤติกรรม การรังแกบนโลกไซเบอร์เพื่อเป็นการเปิดมุมมอง และทราบถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากความสนุกเพียงเสี้ยววินาที อาจทำให้การกลั่นแกล้งไซเบอร์ลดลงได้

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการ

3.1 ความหมายและองค์ประกอบของการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการ

การให้การปรึกษาแบบบูรณาการ เป็นการผสมผสานแนวคิด ทฤษฎี และเทคนิค ต่างๆ ในการให้การปรึกษา โดยมีการให้ความหมายและองค์ประกอบดังนี้ การให้การปรึกษาแบบบูรณาการ (Integrative Counseling) เป็นกระบวนการ ที่จะเลือกแนวคิด (Concepts) และวิธีการ (Methods) ต่างๆ ที่หลากหลายมาใช้โดยการสังเคราะห์ แนวคิดทฤษฎีพลวัต (Dynamic) และเทคนิคให้มีความเฉพาะกับคุณลักษณะปัญหาของผู้รับการปรึกษา (สายสมร เฉลยกิตติ, 2554 อ้างถึงใน ปิยะฉัตร สมบูรณ์, 2564)

Corey (2017) กล่าวว่าให้การปรึกษา แบบบูรณาการ มี 3 รูปแบบ ดังนี้

1. การบูรณาการเฉพาะเทคนิคการให้การปรึกษา (Technical Eclecticism) เป็นการผสมผสานเฉพาะเทคนิคการให้การปรึกษาจากหลายทฤษฎี
2. การบูรณาการแนวคิดการให้การปรึกษา (Theoretical Integration) เป็นการผสมผสานแนวคิดหรือทฤษฎีและเทคนิค โดยเชื่อว่าผลลัพธ์ที่ได้มากกว่าการใช้เพียงทฤษฎีเดียว
3. การบูรณาการโดยใช้ปัจจัยร่วม (Common Factors) เป็นการบูรณาการโดยการหาคู่ประกอบร่วมจากหลายทฤษฎี ดังนั้นผู้วิจัยได้มีการผสมผสานแนวคิดทฤษฎี เทคนิค และกระบวนการให้การปรึกษากลุ่ม เนื่องจากแนวคิดและเทคนิคแต่ละทฤษฎีมีความโดดเด่นแตกต่างกัน เพื่อให้เหมาะสมและเป็นประโยชน์สูงสุด

3.2 ทฤษฎีการให้การปรึกษาที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาแบบบูรณาการ

3.2.1 ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

1) ความเป็นมาของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง มีความ เป็นมาเป้าหมาย และเทคนิค ดังนี้ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client - Centered Counseling Theory) นี้เป็นทฤษฎีที่ให้ความสำคัญกับผู้รับการปรึกษาด้วย ความเชื่อพื้นฐานว่า ผู้รับการปรึกษา

ทุกคนมีคุณภาพและศักยภาพโดยกำเนิด (Good by Nature) ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจะเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือมากกว่าแนะนำ ทฤษฎีนี้ตอนแรกได้ชื่อว่า “ทฤษฎี การให้การปรึกษาแบบไม่นำทาง หรือเรียกว่า Non- Directive Counseling Theory” แต่ในปัจจุบัน เปลี่ยนมาเป็น “ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง หรือเรียกว่า Client - Centered Counseling Theory)” ผู้ให้กำเนิดทฤษฎีนี้คือ Carl Ransom Rogers Rogers เป็นผู้พัฒนาวิธีให้บริการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางขึ้นเขาไม่เห็นด้วยกับทฤษฎี จิตวิเคราะห์ซึ่งเน้นการวินิจฉัย การสอบซัก และการตีความหมายพฤติกรรมของผู้รับบริการ Rogers ได้พัฒนาทฤษฎีของเขาขึ้น โดยยึดหลักว่ามนุษย์มีความสามารถที่จะพัฒนาตนเองได้ ผู้ให้บริการปรึกษา จะต้องพยายามเข้าใจความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของผู้รับบริการ (ลักขณา สรวิวัฒน์, 2560; วัชร ทรัพย์มี, 2556)

2) เป้าหมายของการให้การปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง บุคคลจะมีการพัฒนาขึ้นสูงที่สุดไปสู่ความเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ดี (Healthy Person) ซึ่ง Rogers เรียกว่า Fully Functioning Person หรือบุคคลผู้ดำเนินชีวิตได้อย่างสมบูรณ์และถือว่าเป็นบุคคล ที่ยอดเยี่ยมที่สุดของการเกิดมาเป็นคน เขาจึงเชื่อว่าการให้การปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง นี้ผู้ให้การปรึกษาคควมมุ่งหมายเบื้องต้นคือ การจัดบรรยากาศที่เอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้รับ การกระตุ้นให้เกิดความเจริญงอกงาม และเป็นผู้ที่สามารถทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ หลักการสำคัญ ของเขาในการให้การปรึกษาจึงเป็นการทำงานที่เกี่ยวข้องกับจิตใจภายในของบุคคล เช่น การรับรู้ ความรู้สึก เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม หรือความมุ่งหวังต่างๆ ดังนั้นการให้การปรึกษาแบบผู้รับการ ปรึกษาเป็นศูนย์กลางนี้จึงเป็นกระบวนการที่ต้องให้ความสำคัญกับผู้รับการปรึกษา และเน้นให้ผู้รับ บริการเปิดเผยตนเองมากที่สุดเพื่อช่วยให้ได้สำรวจและค้นพบตนเองได้ในที่สุด

วัชร ทรัพย์มี (2556) ได้อธิบายจุดประสงค์ของการให้บริการปรึกษา แบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง เน้นการขจัดหรือลดความทุกข์ทางอารมณ์ และความรู้สึกของผู้รับบริการ เพื่อจะได้ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาหรือตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป โดยผู้ให้บริการปรึกษา จัดสภาพการณ์ของการให้บริการปรึกษาที่อบอุ่น เป็นมิตร เต็มไปด้วยการยอมรับและความเข้าใจให้ผู้รับบริการได้ระบายอารมณ์คับข้องใจ หรือความขัดแย้งในใจของตนอันเป็นปัญหาหลักในการปรับตัว ซึ่งจะทำให้ผู้รับบริการได้ผ่อนคลายจากการเก็บความรู้สึก เพิ่มความตระหนักในสถานการณ์ที่เป็น ปัญหาของตน ได้สำรวจความรู้สึกอย่างลึกซึ้ง ซึ่งเป็นขั้นตอนที่จะก่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้คือ ได้เห็น ความสัมพันธ์ระหว่างสภาพการณ์ต่างๆ ด้วยสายตาใหม่ พิจารณาตนเองและสิ่งแวดล้อมอย่างตรงต่อ ข้อเท็จจริง เขาจะค่อยๆ พัฒนาความเข้าใจตนเองและสภาพการณ์ต่างๆ อย่างเด่นชัดขึ้น แสวงหาวิธี แก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ หรือตัดสินใจได้เหมาะสมขึ้น ซึ่งวิธีการดังกล่าวเป็นการส่งเสริมให้ผู้รับ บริการเป็นตัวของตัวเอง สามารถจัดดำเนินการกับชีวิตของตนได้เหมาะสมขึ้น เป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพ

3) เทคนิคที่สำคัญในการให้การปรึกษาตามทฤษฎีการให้การปรึกษา แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ประกอบด้วย เทคนิคต่างๆ ดังต่อไปนี้ (ปิยะฉัตร สมบูรณ์, 2564)

3.1) การฟัง (Listening) เป็นเทคนิคที่แสดงความสนใจใส่ใจในคำพูด และภาษาท่าทางของผู้รับการปรึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแสดงความสนใจต่อผู้รับการปรึกษาว่า กำลังสนใจและตั้งใจฟังเรื่องที่พูดอยู่ เป็นการฟังอย่างเข้าใจทั้งเนื้อหาและความรู้สึก ซึ่งคำพูด สีหน้า ท่าทางที่แสดงออกของผู้ให้การปรึกษา เช่น ใช้คำพูดว่า “พูดต่อไปสิคะ” หรือ “เข้าใจว่าคุณคง หมายถึง” หรือการแสดงออกทางสีหน้า ได้แก่ การประสานสายตา การโน้มตัวเข้าหาผู้รับการปรึกษาหรือ การแตะหลังมือเพื่อแสดงให้เห็นว่าพร้อมที่จะฟังอย่างเข้าใจ เป็นต้น

3.2) การทวนซ้ำ (Restatement) เป็นเทคนิคที่ใช้แสดงให้เห็นถึงความเข้าใจที่ผู้ให้การปรึกษาสามารถถ่ายทอดกลับให้ผู้รับการปรึกษารับทราบได้ ก่อให้เกิดความเข้าใจ การยอมรับเกิดความอบอุ่น โดยการทวนคำพูดทุกคำพูด ทวนทุกคำพูดแต่เปลี่ยนสรรพนามหรือทวน เฉพาะคำสำคัญๆ ท้ายๆ ประโยค

3.3) การถาม (Questioning) เป็นเทคนิคหนึ่งที่แสดงถึงความสนใจของ ผู้ให้การปรึกษาและเน้นการเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาต่อไปถึงเรื่องราวที่เล่าให้ผู้รับ การปรึกษาฟัง ซึ่งจะทำให้เกิดความกระตือรือร้นในประเด็นนั้นๆ มากยิ่งขึ้น สำหรับคำถามที่ใช้ในการ ให้การปรึกษานั้นแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ คำถามปลายเปิด (Opened Question) เป็นคำถาม ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจประเด็นนั้นๆ อย่างกว้างขวางที่สุด คำถามปลายปิด (Closed Question) เป็นคำถามที่ให้ตอบรับหรือปฏิเสธ เพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งเท่านั้น ซึ่งคำถามปลายปิดนี้จะทำให้ได้คำตอบที่ให้ข้อมูลน้อย นอกจากนี้คำถามว่าที่ ว่า “ทำไม” ก็ไม่ควรใช้ การให้การปรึกษาเพราะจะทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความอึดอัดใจในการตอบโต้

3.4) การเงียบ (Silence) เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้มีเวลา รวบรวมความคิด ความรู้สึกที่จะพูดต่อไป และยังเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจหรือ พิจารณาเรื่องราวที่กำลังปรึกษากัน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความกระตือรือร้นในประเด็นต่างๆ มากยิ่งขึ้น และสามารถที่จะเข้าใจตนเองได้มากยิ่งขึ้น ซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะต้องกระตุ้นต่อความรู้สึกของผู้รับ การปรึกษาและเข้าใจในสภาพการณ์ของเขาด้วย

3.5) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เป็นวิธีการที่ผู้ให้ การปรึกษาสะท้อนให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงความรู้สึกในระดับลึก ช่วยนำความรู้สึกที่คลุมเครือ ออกมาให้กระจ่างขึ้นจากการฟังและการติดตามว่าเกิดจากความรู้สึกอย่างไรบ้าง แล้วจึงสะท้อนความรู้สึก นั้นๆ ออกมา จะทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจความรู้สึกของตนเองมากยิ่งขึ้น

3.6) การสะท้อนเนื้อหา (Reflection of Content) นับว่าเป็นเทคนิค ที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความกระตือรือร้นในเนื้อหาของเรื่องราวต่างๆ ที่ผู้รับ การปรึกษา ไม่สามารถรวบรวมเนื้อหาหรือปัญหาได้

3.7) การทำให้กระจ่าง (Clarifying) เทคนิคนี้ใช้ในกรณีผู้รับการ ปรึกษาพูดด้วยถ้อยคำที่สับสน พูดซ้ำไปซ้ำมา หรือวกไปวนมา ผู้ให้การปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับการ ปรึกษา ได้เกิดความกระตือรือร้นในประเด็นนั้นๆ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องตั้งใจฟัง และจับเรื่องราวให้ได้ พร้อมทั้ง สรุปใจความหรือเรื่องราวนั้นๆ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เกิดความกระตือรือร้นในเรื่องนั้นๆ

3.8) เทคนิคการสรุป (Summarizing) ผู้ให้การปรึกษาสามารถช่วย เน้น ความคิดต่างๆ ที่กระจัดกระจายในระหว่างการให้การปรึกษาให้มีความชัดเจนมากขึ้น และการ

สรุปการ ให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมาก่อนให้การปรึกษาครั้งใหม่จะก่อให้เกิดความต่อเนื่องในการให้การปรึกษา โดยเฉพาะในส่วนของผู้รับการปรึกษาเกิดความมั่นใจและอบอุ่นใจว่าผู้ให้การปรึกษาให้ความใส่ใจ ซึ่งจะ เป็นข้อความยาวก็ได้โดยหยิบยกเอาจุดเด่นและเรื่องราวทั่วไปของเนื้อหาที่พูด หรือผู้ให้การปรึกษากระตุ้น ผู้รับการปรึกษาได้สรุปเองบ้างหากเป็นไปได้

3.9) การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) เป็นการแสดงการยอมรับนับถือ ผู้ให้การปรึกษาสามารถสื่อคุณสมบัติข้อนี้ต่อผู้รับการปรึกษา โดยแสดงทัศนคติดังนี้ 1) มีความเต็มใจช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา เพราะมีความเป็นมนุษย์เหมือนกัน และมีศักยภาพของการพัฒนาตน 2) ตกลงใจแน่วแน่ที่จะดำเนินงานกับผู้รับการปรึกษา 3) มีความพร้อม ที่จะให้การสนับสนุนและให้กำลังใจผู้รับการปรึกษาในการพัฒนาอัตลักษณ์ของตนเอง 4) มีความเชื่อใน ศักยภาพของการกำกับหรือการนำตนเอง และ 5) เชื่อว่าผู้รับการปรึกษามีการตกลงจะเปลี่ยนแปลง

3.10) การสื่อสารแสดงความเข้าใจอย่างลึกซึ้งด้วยภาษาพูดมีความหมาย ครอบคลุมถึงการมีความเข้าใจในอารมณ์ ความคิดและเนื้อหาที่ผู้รับการปรึกษาสื่อโดยต้องสื่อสารกลับไป ยังผู้รับการปรึกษาเพื่อความแน่ใจว่าผู้ให้การปรึกษามีความเข้าใจถูกต้องหรือไม่ การสื่อสารกลับนี้ต้อง แสดงความเข้าใจทั้ง 2 ระดับ คือ ระดับส่วนผิวและระดับลึก ในระดับส่วนผิวทำได้โดยการเรียบเรียง ถ้อยคำใหม่ (Paraphrase) และโดยการสะท้อนสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออก จากความเป็นมา เป้าหมาย และเทคนิคของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีนี้ตลอดการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการเนื่องจากเน้นการจัดหรือลดความ ทุกข์ทางอารมณ์และความรู้สึก โดยการจัดสภาพการณ์ที่อบอุ่น เป็นมิตรเต็มไปด้วยการยอมรับ และความเข้าใจให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึก เพื่อช่วยให้สมาชิกได้สำรวจและค้นพบตนเองในที่สุด

3.2.2 ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีแนวคิดที่ว่าอารมณ์ เหตุผล และพฤติกรรมของบุคคลมีความแตกต่างกัน ซึ่งมีความเป็นมา เป้าหมาย และเทคนิค ดังต่อไปนี้

1) ความเป็นมาของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มาจากชื่อในภาษาอังกฤษว่า Rational –Emotive Therapy และต่อมาได้ชื่อใหม่ว่า Rational Emotive Behavior Therapy (นิยมเขียนและเรียกกันโดยย่อว่า REBT) สถานศึกษาระดับอุดมศึกษาของ ประเทศไทยหลายแห่งเรียก REBT ในชื่อที่แตกต่างกันเช่น “การให้การปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์” “การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม” และ “การให้การปรึกษา แนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล และอารมณ์” เป็นต้น ผู้นำของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมคือ Albert Ellis (เจียรนัย ทรงชัยกุล, โกลด์ มี คุณ. 2549) ซึ่งมี แนวความคิดว่า อารมณ์ เหตุผล และพฤติกรรมของบุคคลมีความสัมพันธ์กัน โดยที่ความคิดและการ รับรู้ต่อสภาพการณ์ต่างๆเป็นตัวก่อให้เกิดอารมณ์ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อ การกระทำของบุคคลคือ ทฤษฎีนี้เน้น ความสัมพันธ์ระหว่าง ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมมนุษย์

2) เป้าหมายของการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เป้าหมายของการให้การปรึกษา (Counseling Goals) ตามแบบ REBT ที่สำคัญคือ การลดการลงโทษตนเองและพยายามใช้ความสามารถของตนเองพัฒนาไปสู่เป้าหมาย ในชีวิตที่เป็นไปได้ตามสภาพความเป็นจริง มีปรัชญาในการดำเนินชีวิตที่ไม่ก่อให้เกิดความทุกข์แก่ตนเองและผู้อื่น เป้าหมายโดยกว้างๆสามารถแยกออกได้ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (ปิยะฉัตร สมบูรณ์, 2564)

2.1) ช่วยผู้รับการปรึกษาเข้าใจว่า การเฝ้าบอกตนเองอย่างไม่มีเหตุผล การกล่าวโทษตนเองเป็นสาเหตุของอารมณ์ในด้านลบ การอยู่โดยปราศจากอารมณ์นั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก REBT จึงแบ่งอารมณ์ออกเป็น 2 ประเภท คือ 1) อารมณ์ที่เหมาะสม (Appropriate Feeling) แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทคือ อารมณ์ที่เหมาะสมทางบวก (Appropriate Positive Feeling) ได้แก่ อารมณ์รัก อารมณ์สดชื่น อารมณ์อยากช่วยเหลือผู้อื่น อารมณ์ดีที่ก่อให้เกิดความสุขทั้งหลายและอารมณ์ที่เหมาะสม ทางลบ (Appropriate Negative Feeling) อารมณ์ทางด้านลบที่ไม่รุนแรงแต่เป็นแรงจูงใจให้บุคคล เกิดการพัฒนาตนเอง อารมณ์ประเภทนี้แม้จะเป็นอารมณ์ทางด้านลบแต่ก็เกิดประโยชน์เพราะทำให้ บุคคลพัฒนาคุณภาพของชีวิต และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมทางด้านลบ ได้แก่ ความกระวนกระวายใจ ความพยายามคิดแก้ไขปัญหาในการทำงาน ความรู้สึกอึดอัดใจในความ ไม่ถูกต้องเหมาะสมของสภาพการณ์ความรู้สึกเดือดร้อนใจอยากช่วยเหลือผู้อื่นที่ตกทุกข์ได้ยาก ฯลฯ และ 2) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (Inappropriate Feeling) ได้แก่ อารมณ์ทางลบที่รุนแรงส่งผลให้เกิด ความรู้สึกเศร้าโศกลงโทษตัวเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ซึมเศร้า ท้อแท้ หมดหวังในชีวิต รู้สึกอยาก ทำร้ายตนเองและผู้อื่น อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมนี้ผู้ให้การปรึกษาต้องสอน ชี้แนะ ให้ผู้รับการปรึกษารู้จัก ระบุพิจารณาเหตุผล ทำความเข้าใจต่อสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เหล่านั้นเสียใหม่ เรียนรู้ที่จะลด ความรุนแรง และร่นระยะของการเกิดอารมณ์ทางลบอย่างรุนแรงให้สั้นเข้า

2.2) ช่วยให้ผู้รับการปรึกษารับผิดชอบต่อตนเอง พึ่งพาตนเองให้เต็ม ความสามารถที่มีอยู่

2.3) ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีแนวความคิดกว้าง สามารถมองเห็นวิธี การแก้ไขปัญหาค้นหาได้หลายวิธี

2.4) ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาไม่ยึดมั่นถือมั่น ยอมรับสภาพความเป็นจริง ของการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสนใจและยอมรับถึงความแตกต่าง

2.5) ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีใจกว้าง เข้าใจ และยอมรับถึงความแตกต่าง ระหว่างบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

2.6) ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถวางแผนแนวทางในการปฏิบัติที่จะ ทำให้เป้าหมายในชีวิตของเขาประสบความสำเร็จ

2.7) ช่วยให้ผู้รับการปรึกษากลับตัดสินใจ กลับมารับผิดชอบต่อการกระทำ ของตนเองกล้าเสี่ยงจะพัฒนาตนเองไปให้เต็มศักยภาพ

2.8) ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจตนเอง

2.9) ช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษามีความมั่นใจในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง หลุดพ้นจากการลงโทษตนเองตามค่านิยม หรือทัศนคติ

3) เทคนิคที่สำคัญในการให้การปรึกษาตามทฤษฎีการให้การปรึกษา แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม การให้การปรึกษาแบบ REBT มีเทคนิค เช่น การสอน (Teaching) เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ เข้าใจในสิ่งที่ถูกต้อง (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2557) นอกจากนี้ยังใช้ให้การปรึกษาแบบ REBT ที่แบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม คือ (ปิยะฉัตร สมบูรณ์, 2564)

3.1) กลุ่มเทคนิคด้านการรู้คิด (Cognitive Techniques) เป็นเทคนิค ซึ่งผู้ให้การปรึกษานำมาใช้เพื่อพัฒนาความคิดของผู้รับบริการ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการสามารถขจัดหรือ เอาชนะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล และพัฒนาความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล กลุ่มเทคนิคด้านการรู้คิด ประกอบด้วยเทคนิคหลายประการ เช่น เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Disputing of Irrational Beliefs) เทคนิคการทำการบ้านเพื่อฝึกการคิดหรือเทคนิคการให้คิด เป็นการทำบ้าน (Cognitive Homework) เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาหรือเทคนิคการปรับเปลี่ยน การใช้ถ้อยคำ (Changing One's Language) เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Humor) และเทคนิคการเสนอ ทางเลือกและทางปฏิบัติ (Presentation of Alternatives and Actions) เป็นต้น

3.2) กลุ่มเทคนิคด้านอารมณ์ (Emotive Techniques) เป็นเทคนิค ซึ่งผู้ให้การปรึกษานำมาใช้ในการพัฒนาสภาวะอารมณ์ของผู้รับบริการ เพื่อให้มีอารมณ์ที่เหมาะสมขึ้น กลุ่มเทคนิคด้านอารมณ์ประกอบด้วยเทคนิคหลายประการ เช่น เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ (Rational -Emotive Imagery) เทคนิคการใช้หรือแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เทคนิคการฝึกสู้กับความรู้สึกอับอายหรือเทคนิคการหักล้างความละอายใจ (Shame - Attacking Exercises) เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) และเทคนิคการจินตนาการถึงอนาคต (Future Imagery) เป็นต้น

3.3) กลุ่มเทคนิคด้านพฤติกรรม (Behavioral Techniques) เป็นเทคนิค ซึ่งผู้ให้การปรึกษานำมาใช้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมของผู้รับบริการ เพื่อให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้นกลุ่ม เทคนิคด้านพฤติกรรมประกอบด้วยเทคนิคหลายประการ ซึ่งใช้ในการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม เช่น การผ่อนคลายความเครียด (Relaxation) เทคนิคการจัดความรู้สึกลัวหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) เทคนิคการกำหนดงาน ด้านพฤติกรรมให้ฝึกฝนเป็นการบ้าน (Behavioral Homework Assignment) การเสริมแรงและ การปรับโทษ (Reinforcements and Penalties)

จากการศึกษาเอกสารทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีแนวคิดที่ว่าอารมณ์ เหตุผล และพฤติกรรมของบุคคลมีความแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงเลือกเทคนิคจาก ทฤษฎีนี้ได้แก่ เทคนิคที่ผู้วิจัยนำมาใช้คือ การสอน เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผล เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ถ้อยคำ เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน เทคนิคการเรียนรู้ จากตัวแบบการผ่อนคลายความเครียดและเทคนิคการกำหนดงานด้านพฤติกรรม

ให้ฝึกฝนเป็นการบ้าน ใช้ในการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาทั้ง 4 ด้าน เพื่อนำไปสู่การปรับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

3.2.3 ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์เป็นทฤษฎีที่เน้นความสำคัญของ ปัจจุบัน (Now) ซึ่งมีความเป็นมา เป้าหมาย และเทคนิคที่สำคัญ ดังนี้

1) ความเป็นมาของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้การปรึกษาหรือการบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt Counseling Theory หรือ Gestalt Therapy) นี้ เป็นทฤษฎีหนึ่งถือกำเนิดขึ้นโดย Frederick Solomon Perls หรือ Fritz Perlsจิตแพทย์ชาวเยอรมันเชื้อสายยิวเกิดที่กรุงเบอร์ลิน ซึ่งชื่อของทฤษฎีนี้สำคัญคือ คำว่า Gestalt มาจากภาษาเยอรมันหมายถึงทั้งหมด (Wholeness) รูปลักษณะที่สมบูรณ์ (Configuration) หรือรูปแบบที่สมบูรณ์ (Completeness of Form) แสดงถึงการรับรู้ของบุคคลต่อสิ่งต่างๆอยู่ในลักษณะ รูปแบบที่สมบูรณ์เป็นส่วนรวมทั้งหมด (Wholeness) มิใช่ส่วนย่อย (Part) ตอนต้นศตวรรษที่ 20 จิตวิทยาเกสตัลท์ได้กำเนิดขึ้นในประเทศเยอรมันนี้ โดย Kurt Lewin, Kurt Koffka, Wolfgang Koehler และ Max Wertheimer แนวความคิดนี้เน้นการมองสิ่งต่างๆ เป็นระบบทั้งหมดโดยย่ำว่าผลรวมของ ส่วนย่อยจะไม่เท่ากับส่วนรวมทั้งหมด (Whole) ซึ่งแต่เดิมจะใช้วิธีพิจารณาปัญหาจากประสบการณ์ ในชีวิตประจำวันแต่ยังไม่มีผู้สนใจกันมากนัก อย่างไรก็ตามวิธีการศึกษาแบบเกสตัลท์ เริ่มมีชื่อเสียงโดย Frederick S. Perls (ปิยะฉัตร สมบูรณ์, 2564)

2) เป้าหมายของการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ เป้าหมายการปรึกษาของทฤษฎีนี้ มีความคล้ายคลึงกับเป้าหมายของ ทฤษฎีการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง และการปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม อย่างไรก็ตามทฤษฎีนี้ มีเป้าหมายที่เป็นแบบฉบับเฉพาะตัว แยกเป็นรายชื่อ ดังนี้

1. เพิ่มการมีสติรู้ รู้ถึงสัมผัสทั้ง 5
2. ช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตอยู่กับปัจจุบัน เดียวนี้ และที่นี่
3. ทำเรื่องราวในอดีตที่ค้างค้ำให้เสร็จสมบูรณ์
4. เพิ่มการเข้าถึงศักยภาพของตนและยอมรับชื่นชมศักยภาพตามแบบฉบับที่ตนมีอยู่ให้มากขึ้น
5. ลดการพึ่งพิงหรือการสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อม
6. ส่งเสริมการมีความรับผิดชอบการรู้จักเลือกอย่างเหมาะสมและ สมรรถนะ
7. รู้จักสื่อสาร สัมผัสติดต่อกับทุกๆส่วนของตนเอง รวมทั้งผู้อื่นและ สิ่งแวดล้อม
8. เพิ่มความภูมิใจ ยอมรับตนเอง และการใช้ศักยภาพของตน
9. ลดการแบ่งแยกออกเป็นขั้วสุดโต่งในการดำเนินชีวิต เช่น แบ่งออก จากกันอย่างเด็ดขาดระหว่างจิตใจกับกายหรือแบ่งแยกตนจากผู้อื่น
10. พัฒนาทักษะที่ จำเป็นต่อการดำรงชีวิตอย่างประสบความสำเร็จ โดยไม่ละเมิดทำร้ายผู้อื่น

11. ปรับปรุงบูรณาการ การมีความสมดุลและความเป็นองค์รวม
 สิ่งที่ทำให้ทฤษฎีให้การศึกษาระบบเกสตัลท์แตกต่างจากทฤษฎี
 อื่นๆ คือ ผู้ให้การศึกษาคงไม่มีเป้าหมายเพื่อวิเคราะห์แต่เป็นเป้าหมายเพื่อบูรณาการ ผู้รับการ
 ศึกษา โดยเป้าหมายสูงสุดคือ ส่งเสริมความงอกงามตามธรรมชาติ ทำให้บุคคลดำรงชีวิตอยู่อย่างใช้
 ศักยภาพ ของตนเอง รู้สึกมีชีวิตอย่างเต็มเต็มและเป็นองค์รวม ทฤษฎีนี้ไม่ได้มีเป้าหมายเพียงเพื่อ
 แก้ปัญหาหรือ ส่งเสริมการปรับตัว

สำหรับเป้าหมายในทันทีทันใด (Immediate Goal) ของการ
 ศึกษา แบบเกสตัลท์คือการช่วยให้ผู้รับการศึกษามีสติรู้ต่อสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นโดยเฉพาะการกระทำ
 ของตนเอง และให้ผู้รับการศึกษาริเริ่มที่จะยอมรับตนเอง ทฤษฎีให้การศึกษาระบบเกสตัลท์เชื่อว่
 การมีสติรู้ เป็นหัวใจของการเยียวยา ถ้าปราศจากการมีสติตระหนักรู้เป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้
 เปลี่ยนแปลง บุคลิกภาพ ก็ไร้ประโยชน์ เพราะการมีสติตระหนักรู้เพียงตัวเดียวที่จะช่วยให้บุคคล
 สามารถเผชิญและ ยอมรับส่วนของบุคลิกภาพที่เคยปฏิเสธ และสามารถสัมผัสกับประสบการณ์ที่อดีต
 สัมผัสกับความจริง นอกจากนี้ความตระหนักรู้ยังทำให้เรื่องราวที่ค้างค้ำเผยตัวออกมาและได้รับการ
 จัดการในที่สุด (ปิยะฉัตร สมบูรณ์, 2564)

3) เทคนิคที่สำคัญในการให้การศึกษาระบบเกสตัลท์ เทคนิคที่สำคัญในการให้การศึกษาระบบเกสตัลท์คือการให้การ
 ศึกษาแบบเกสตัลท์ เทคนิคที่สำคัญในการให้การศึกษาระบบเกสตัลท์คือการให้การศึกษาระบบเกส
 ตัลท์มีหลายวิธีการซึ่งผู้ให้บริการการศึกษาจะเลือกใช้ให้เหมาะสมแก่กรณี ดังจะกล่าวถึงเทคนิค ต่างๆ
 ของการให้บริการศึกษาระบบเกสตัลท์ ดังนี้คือ

1. การให้ผู้รับบริการเปลี่ยนวิธีใช้คำพูด (Language Change)
 เป็น ต้นว่า ให้ผู้รับบริการใช้คำพูดที่แสดงการเอาตัวเองเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย (Personating
 Pronouns) ซึ่ง แสดงถึงความรับผิดชอบ ช่วยให้ผู้รับบริการยอมรับว่านั่นเป็นความรู้สึกของเขา ไม่ใช่
 บิดความรับผิดชอบไปให้ผู้อื่น หรือสภาพการณ์เพื่อให้เกิดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตน
 มากกว่าโทษ สิ่งอื่นๆ อาจจะทำด้วยการให้ผู้รับบริการเปลี่ยนคำพูดจาก “ผมทำไม่ได้” เป็น “ผมยังไม่ได้
 ทำมัน” หรือ ใช้คำพูดว่า “ฉันจะรับผิดชอบเอง” ต่อท้ายความคิดความรู้สึกที่เขากล่าว

2. การให้ผู้รับบริการเกิดความตระหนักรู้ในประเด็นต่างๆ
 (Directed Awareness) การให้ผู้รับบริการพูดโต้ตอบในประเด็นที่ขัดแย้งของเขาด้วย เป็นต้นว่า
 สมมติให้มือซ้าย โต้ตอบกับมือขวา เช่น ให้มือซ้ายคือ ส่วนของความต้องการที่อยู่อกกับแม่ และมี
 ขวาคือ ส่วนของ ความต้องการที่อยู่อกกับสามีตามลำพัง การเทคนิคนี้เพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจ
 ความขัดแย้ง ในตนเอง โดยเฉพาะถ้าผู้รับบริการมีลักษณะของความคิดแตกแยกในตนเอง เมื่อ
 ผู้รับบริการเข้าใจ ความขัดแย้งในตนเองเขาจะยอมรับและผสมผสานความคิดของตน ซึ่งจะนำไปสู่
 การตัดสินใจต่อไป

3. การให้ผู้รับบริการได้แสดงพฤติกรรมที่ตรงข้ามกับลักษณะของ
 ตนเอง (Reversal Techniques) เป็นต้นว่า ให้คนที่มีความไม่กล้าแสดงออก (Nonassertive) ได้
 แสดงออกในลักษณะก้าวร้าว วิธีนี้จะช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักถึงลักษณะที่เขาอยู่ซึ่งเขาไม่ได้
 ตระหนัก มาก่อน

4. การให้ผู้รับบริการสนใจกับความรู้สึกของตน (Staying with a Feeling) การให้ผู้รับบริการได้รู้สึกถึงความเจ็บปวด ความสะเทือนใจที่ตนได้รับโดยไม่หลีกเลี่ยง จะช่วยให้ผู้รับ บริการยอมรับประสบการณ์ด้านอารมณ์ทั้งหลายว่าเป็นส่วนหนึ่งของเขา ไม่ให้เลี่ยงความรู้สึก แต่ให้ สนใจกับความรู้สึกของตน และค้นหาความหมายของความรู้สึกนั้นให้อยู่กับความรู้สึกนั้น ให้เผชิญ ความจริง ซึ่งเป็นทางนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

5. การดำเนินการกับความฝัน (Dream work) เป็นการนำความฝัน ไปสู่ชีวิตจริง เหมือนกับว่าความฝันนั้นเพิ่งเกิดขึ้น ให้ผู้รับบริการจดจำคน สัตว์ สิ่งของในความฝัน เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อารมณ์ ความรู้สึกในความฝัน ให้ผู้รับบริการสร้างคำพูดขึ้นมาระหว่างตัวละครในความฝันนั้นๆ ซึ่งจะเป็นการแสดงความรู้สึกที่ติดค้างในใจออกมา

6. ผู้ให้บริการการปรึกษาผูกประโยคให้ผู้รับบริการพูด (May I Feed You a Sentence) ผู้ให้บริการปรึกษาจะผูกประโยคให้ผู้รับบริการพูด เช่น ให้พูดว่า “แม่รักแบบ” จะเป็นการประมวลทัศนคติหรือความรู้สึก ซึ่งผู้รับบริการมีแต่ไม่ตระหนักการที่ผู้รับบริการได้พูด ประโยคนั้นจะช่วยให้เขาตระหนักต่อทัศนคติและความรู้สึกที่เขาได้เคยปฏิเสธ

7. เก้าอี้ว่างเปล่า (The Empty Chair Technique) เป็นเทคนิค เมื่อผู้รับบริการแสดงความขัดแย้งกับบุคคลอื่น หรือมีสิ่งที่ติดค้างอยู่ในใจ ผู้ให้บริการปรึกษาจะให้ผู้รับบริการลองพูดกับเก้าอี้ซึ่งสมมุติว่ามีบุคคลนั้นนั่งอยู่และให้ผู้รับบริการสวมบทบาทเป็นบุคคลนั้น แล้วพูดตอบโต้บ้าง ซึ่งจะช่วยให้เกิดความกระฉ่างแจ้งในประสบการณ์ และความรู้สึกของตนเพิ่มขึ้น

8. ใช้จินตนาการ (Fantasy Games) เทคนิคนี้ จะช่วยให้ผู้รับบริการ ตระหนักในความต้องการของตนเอง เช่น สมมติตนเองเป็นดอกกุหลาบ แล้วจินตนาการหรือคิดคำนึง ว่า อยากให้กุหลาบนั้นมีลักษณะอย่างไรต่อไปนี้ เช่น สวยงาม แข็งแรง มีหนามแหลมคม

9. แบบนำทาง (Directive) ผู้ให้การปรึกษาจะใช้เทคนิคแบบนำทาง เช่น ชี้แจงแก่ผู้รับบริการว่าจะให้ผู้รับบริการทำอะไรบ้าง หรือใช้การตีความหมาย (Interpretation) ตลอดจนให้ผลป้อนกลับ (Feedback) แก่ผู้รับบริการ จะเห็นได้ว่าการใช้เทคนิค ให้บริการปรึกษาแบบ เกสตอลท์มีลักษณะเปลี่ยนแปลงได้ ไหลเหมือนน้ำ ไม่ได้หยุดนิ่งอยู่กับที่ ผู้ให้บริการปรึกษาต้องปรับ วิธีการให้เข้าสภาพการณ์เฉพาะหน้า และเข้ากับลักษณะของผู้รับบริการ ซึ่งต้องอาศัยทักษะของผู้รับ บริการว่า ช่วงใดจะใช้เทคนิคใด เทคนิคให้บริการการปรึกษาแบบเกสตอลท์เป็นกระบวนการที่ฉับไว (Active) เผชิญหน้ากัน (Confrontative) และเน้นที่ปัจจุบัน (Now) โดยถือว่าเรื่องราวในอดีต เป็นความทรงจำ อนาคตเป็นเรื่องที่ยังมาไม่ถึง ที่สำคัญและเป็นจริงคือ “ปัจจุบัน”

จากการศึกษาเอกสารต่างๆของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตอลท์ ที่มีเป้าหมายให้บุคคลดำเนินชีวิตอยู่กับปัจจุบัน สามารถสัมผัสกับประสบการณ์ที่อดีตสัมผัสกับประสบการณ์ที่อดีตสัมผัสกับความจริง และให้เกิดความตระหนักรู้ทำให้เรื่องราวที่ค้างค้ำเผยออกมา รวมถึงสามารถจัดการได้ ซึ่งในการวิจัยผู้วิจัยเลือกเทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า และเทคนิคการเปลี่ยนวิธีใช้คำพูดมาใช้เสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาในด้านความหย่อนตัวเป็นหลัก

2.2.4 ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม เป็นทฤษฎีที่เน้นการช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้ที่จะแก้ปัญหา โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาให้มีพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสม ซึ่งมีความเป็นมา เป้าหมาย และเทคนิคที่สำคัญดังนี้

1) ความเป็นมาของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling Theory) นี้เป็นกระบวนการช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา อธิบายว่า Krumboltz เป็นผู้ใช้คำว่าการศึกษาแบบพฤติกรรมนิยมเป็นคนแรก ในขณะที่เขานำเสนอผลงานที่สมาคมจิตวิทยา เมื่อปี ค.ศ. 1964 นอกจากนี้ Krumboltz and Other ได้ พัฒนาทฤษฎีนี้และเผยแพร่ทฤษฎีนี้ในระหว่างปี ค.ศ. 1960 และมีการเผยแพร่หนังสือสำคัญๆ หลาย เล่ม รวมถึงนักจิตวิทยาอีกหลายท่าน เช่น Bandura, Eysenck, Franks, Wolpe และ Lazarus มี ส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาทฤษฎีนี้โดยใช้หลักพฤติกรรมศาสตร์ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ได้รับการยอมรับใน วิชาชีพแห่งการช่วยเหลือ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมนี้เป็นกระบวนการ เน้นการช่วยให้ ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้การแก้ไขปัญหา และมีพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสม โดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ในการสำรวจตรวจสอบ สังเกต วิเคราะห์ และควบคุมพฤติกรรม (ลักขณา สริวัฒน์, 2560; ปิยะฉัตร สมบูรณ์, 2564)

2) เป้าหมายของการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

การให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมไม่ได้มีจุดมุ่งหมายที่กำหนดออกมาเป็นมาตรฐาน (Standard Goal) เช่น ให้รู้จักตนเอง และให้รู้จักสิ่งแวดล้อมแต่เป็นจุดมุ่งหมายที่ได้ตกลงร่วมกันระหว่างผู้รับบริการแต่ละคนกับผู้ให้บริการปรึกษาว่าประสงค์จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใด เช่น ลดความวิตกกังวลในการสอบ เพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญในการพิจารณาว่า มีสภาพการณ์ใดบ้างที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่กำหนดให้ผู้รับบริการปฏิบัตินั้นต้องเป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้ การให้บริการปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมที่มีประสิทธิภาพ นอกจากจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแล้ว ยังช่วยให้ผู้รับบริการมีความคิดที่เต็มไปด้วยเหตุผลสามารถวิเคราะห์สิ่งต่างๆ อย่างระมัดระวังขึ้น เห็นความสัมพันธ์ระหว่างสภาพการณ์ ที่เกิดก่อนกับผลที่ตามมา (วัชร ทรัพย์มี, 2556; ปิยะฉัตร สมบูรณ์, 2564)

3) เทคนิคที่สำคัญในการให้การปรึกษาตามทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

จุดแข็งของวิธีการทางพฤติกรรมไม่ได้อยู่ที่วิธีการประเมินเท่านั้น แต่อยู่ที่วิธีการบำบัดที่หลากหลายด้วยเทคโนโลยีในการช่วยเหลือมีความน่าเชื่อถือและสามารถสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเทคนิคทางพฤติกรรมมีดังนี้ (ปิยะฉัตร สมบูรณ์, 2564)

วิธีการวางเงื่อนไขในการกระทำ (Operant Conditioning) มีพื้นฐาน จากงานของสกินเนอร์ วิธีการที่ใช้เพื่อเพิ่มหรือลดความถี่ของพฤติกรรม โดยขึ้นอยู่กับประเภทและเวลา ในการเสนอสิ่งเร้า

1. การเสริมแรงบวก เป็นยุทธวิธีในการเพิ่มความถี่ของพฤติกรรม โดยการให้รางวัลผู้รับการปรึกษา การพยักหน้า อือฮิ ยิ้ม ตาที่เปล่งประกายความสุข ความเป็นมิตร

เป็นต้น เสริมแรงทางบวก การพูด ความไว้วางใจ การเปิดตัวของผู้รับการปรึกษา ในทางปฏิบัติวิธีการนี้ใช้ในการสะสมเบี้ย (Token Economies) ใช้กับประชากรทั้งปกติและมีความบกพร่อง มักใช้ในห้องเรียนเพื่อกระตุ้นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติหรือโดยจงใจ รางวัลอยู่ในรูปของแต้ม คะแนนหรือผลประโยชน์เป็นผลตอบแทนในการให้ความร่วมมือ หรือเสียคะแนนที่ขัดขวางไม่ให้เกิด ความก้าวหน้า

2. การเสริมแรงทางลบ เป็นการเพิ่มพฤติกรรมเป้าหมายอันเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้เช่นกัน เช่น พฤติกรรมกล้าแสดงออกโดยเอาสิ่งเร้าที่ผู้รับการปรึกษามองว่าเป็นอันตรายออกไป

3. การลงโทษ เป็นยุทธวิธีที่ใช้ลดความถี่ของพฤติกรรมโดยเสนอสิ่งเร้า ที่เป็นอันตรายหรือไม่พึงปรารถนา พ่อ แม่ และครูหลายคนใช้วิธีนี้มากเกินไป เพราะใช้ง่ายสะดวก แต่อาจไม่เหมาะสมเพราะอาจเกิดผลข้างเคียงด้านลบต่อตัวเด็ก เช่น ถอยหนี ก้าวร้าว ทำให้ขี้กลัว เป็นตัวแบบความรุนแรง ประเด็นทางจริยธรรม ปัญหาทางด้านอื่นๆ ของการลงโทษ คือ มีผลในระยะ เวลาสั้น พฤติกรรมที่หยุดมักเกิดขึ้นอีกโดยมีความถี่เพิ่มขึ้น

4. การลดภาวะ เป็นการเอาตัวเสริมแรงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือไม่ประสงค์ออกไป เช่น เพิกเฉยกับพฤติกรรมที่ขาดวุฒิภาวะของเด็ก องค์ประกอบสองอย่างที่ควรจำไว้ในใจเมื่อใช้การลดภาวะ ได้แก่ 1) ในระยะแรก หลังจากเอาตัวเสริมแรงออกไปพฤติกรรมเป้าหมายจะเพิ่มขึ้นอย่างมากในระยะที่สองพฤติกรรมเป้าหมายจะลดลง

5. การเสริมแรงแบบซ่อนเร้น (Covert Reinforcement) เป็นการใช้จินตนาการเป็นตัวเสริมแรงและผู้รับการปรึกษาสามารถนำไปใช้ได้กว้างขวางขึ้น โดยให้ผู้รับการปรึกษา จินตนาการสภาพการณ์ที่อาจหยุดตัวเองจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ผู้ให้การปรึกษาบอกให้ผู้รับ คำปรึกษานี้ภาพของตัวเสริมแรง

6. การฝึกการผ่อนคลาย (Relaxation Training) เป็นวิธีการที่แพร่หลาย ในการสอนให้บุคคลจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ผู้รับการปรึกษาหลายคนมารับ การปรึกษาโดยมีลักษณะทางกายภาพที่เกร็ง ความเกร็งอาจแสดงออกมาในหลายรูปแบบ เช่น การพูด ถึงความกลัว หรืออาจเกร็งในสภาพการณ์ทางสังคม การบ่นโดยตรงถึงความปวดเมื่อย นอนไม่หลับ เป็นต้น เพียงการสอนกลไกการผ่อนคลายอย่างเป็นระบบแบบง่ายๆ ก็เพียงพอในการช่วยลดปัญหาที่ ซ้ำซ้อนแทนที่จะค้นหาสาเหตุการสอนเทคนิคการผ่อนคลายให้แก่ผู้รับการปรึกษา เป็นวิธีการที่มี ประสิทธิภาพมากกว่าวิธีการง่ายๆ ในการฝึกเป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถมองโลกในทัศนะ ใหม่ เป็นการค้นพบว่าตนสามารถควบคุมร่างกายตนได้ ย่อมนำไปสู่ความสามารถในการแก้ไขปัญหา ส่วนตัวที่ซับซ้อนขึ้น ซึ่งการผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีหลายวิธี เช่น การฝึกหายใจเพื่อลดความเครียด (Breathing for Stress Reduction) การบริหารกายเพื่อลดความเครียด Gentle Exercise for Stress Reduction) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น

7. การลดความหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) มีพื้นฐานจากหลักการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกและวิธีการทางพฤติกรรม ซึ่งพัฒนาโดย โจเซฟ โวเป (Joseph Wolpe) ผู้บุกเบิกพฤติกรรมบำบัด หลายคนรู้สึกวิตกกังวลในสภาพการณ์เฉพาะอย่าง หรือความวิตกกังวลที่สัมพันธ์กับสิ่งของ สัตว์ หรือคน ความวิตกอย่างมากทำให้อ่อนแอ

อ่อนเพลีย เรียกว่า “Phobias” เป็นความกลัวที่ไร้เหตุผล การลดความหวาดวิตกอย่างเป็นระบบเป็นเทคนิคที่มี ประโยชน์ในการแก้ปัญหาส่วนตัวที่มีความซับซ้อน ประกอบด้วย ขั้นตอนพื้นฐาน 3 ขั้นตอนดังนี้ 1) การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างลึกซึ้ง 2) จัดลำดับความวิตกกังวล และ 3) จับคู่กับของที่ทำให้ เกิดความวิตกกังวลกับการฝึกฝนการผ่อนคลาย

8. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก (Assertive Training) เป็นการสอน ให้คนกล้าแสดงออกในหลายๆสภาพการณ์ในสังคม เรียนรู้ในการวางแผนจัดประเมิณการฝึกพฤติกรรม

การฝึกมักทำเป็นกลุ่มตัวแบบและการสอนเสนอกับคนทั้งกลุ่ม สมาชิกซักซ้อมทักษะในสภาพการณ์ที่มีการเล่นบทบาท หลังจากการซักซ้อมสมาชิกได้รับข้อมูลย้อนกลับ โดยเสริมแรงพฤติกรรมที่ถูกต้องและสอนการปรับปรุงพฤติกรรม สมาชิกซักซ้อมจนทักษะมีความเหมาะสมในสถานการณ์จำลองหลายแบบ วิธีการนี้มีประสิทธิภาพสำหรับผู้ที่ขาดพฤติกรรมกล้าแสดง ออก และมีประสบการณ์ของความยากลำบากในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การฝึกให้ทั้งทักษะ และเจตคติที่จำเป็นในการจัดการกับสภาพการณ์ต่างๆ ในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โปรแกรมการฝึก มีการซักซ้อมและประเมินอย่างต่อเนื่องจนสามารถทำได้อย่างเหมาะสมในสภาพการณ์ต่างๆ

9. โปรแกรมการจัดการและให้แนวทางพฤติกรรม (Self - Management and Self - Directed Behavior) เทคนิคการจัดการกับตนเองมีข้อได้เปรียบคือสามารถนำไปขยายผล ซึ่งวิธีการแบบเดิมไม่สามารถทำได้ ข้อได้เปรียบประการต่อมาคือค่าใช้จ่ายถูกกว่าเพราะผู้รับการปรึกษา มีบทบาทในการให้แนวทางแก่ตนเองโดยตรง ในการให้การปรึกษาเทคนิค ซึ่งมีเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลง ตนเอง ทำให้ผู้รับการปรึกษาต้องให้ความร่วมมือและมีความมุ่งมั่นเพิ่มขึ้น

ยุทธวิธีนี้การจัดการกับตนเองไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการควบคุมการให้รางวัล ทำสัญญากับตนเอง ควบคุมสิ่งเร้า และเอาตนเองเป็นแบบเท่านั้น การช่วยเหลือให้เกิดการเปลี่ยนแปลงคือการสอนทักษะการจัดการกับสภาพการณ์ที่เป็นปัญหากระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษามีความ รับผิดชอบ และนำยุทธวิธีเหล่านี้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน จากการศึกษาเอกสารต่างๆของทฤษฎี การให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ที่เน้นการช่วยเหลือ ผู้รับการปรึกษาให้ได้เรียนรู้การแก้ปัญหา และมีพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสม โดยงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิค การเสริมแรงทางบวก และเทคนิคการผ่อนคลาย ได้แก่ การฝึกหายใจเพื่อลดความเครียด และการฝึก ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งเทคนิคการเสริมแรงทางบวกนำมาใช้ตลอดการให้การปรึกษาเสริมสร้างทุน ทางจิตวิทยา เพื่อเป็นแรงเสริมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทิศทางที่ดีขึ้น

3.2.5 ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบการรู้คิด

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบการรู้คิด มีเป้าหมายให้ผู้รับการปรึกษาปรับเปลี่ยนความผิดพลาดของความคิด ส่งเสริมให้เผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งมีความเป็นมา เป้าหมาย และเทคนิคที่สำคัญดังต่อไปนี้

1) ความเป็นมาของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบการรู้คิด การให้การปรึกษาแบบการรู้คิดได้เริ่มมีรูปแบบที่ชัดเจน จากผล รายงานของจิตแพทย์ อารอน เบค (Aaron

Beck) ผู้ซึ่งไม่พอใจต่อการขาดหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ ของทฤษฎีจิตวิเคราะห์ เบคได้นำการให้การปรึกษาแบบการรู้คิดก้าวมาสู่แนวหน้าของวิชาชีพ วารสารการบำบัดแบบการรู้คิดและการวิจัย (Journal Cognitive Therapy and Research) ได้เริ่ม เผยแพร่ครั้งแรกในปี ค.ศ. 1977 และหนังสือที่ดีที่สุดเล่มหนึ่งของเบค คือ Cognitive Therapy Depression ตั้งแต่นั้นมาการบำบัดแบบการรู้คิดได้เฟื่องฟู โดยเริ่มต้นที่ประเทศสหรัฐอเมริกาและ ปัจจุบันก็เป็นที่ยอมรับในประเทอังกฤษ การปรึกษาแบบการรู้คิดเชื่อว่าความรู้สึกและพฤติกรรมของ บุคคลถูกกำหนดจากการประเมินรับรู้สถานการณ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการรู้คิด ความคิดที่ส่งผลลบ กับตนมีส่วนทำให้มีอาการเสีย และมีผลกับปฏิกริยาทางสรีระ เช่นหัวใจเต้นแรง เหงื่อออก และมีผลกับพฤติกรรม (ปิยะฉัตร สมบูรณ์, 2564)

2) เป้าหมายของการให้การปรึกษาแบบการรู้คิด การให้การปรึกษาแบบการรู้คิดเป็นการให้การปรึกษาที่อิงการให้ความรู้ หรือการศึกษาตั้งนั้นเป้าหมายจึงมีดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาปรับเปลี่ยนความผิดพลาดของการคิด และสกีมาโดยผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษา มีสติตระหนักถึงความเชื่อที่ไม่เกิดประโยชน์ณขณะนั้น และปรับเปลี่ยนโดยอาศัยเทคนิคพฤติกรรมและการรู้คิด

2. ส่งเสริมให้มีวิธีการเผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์

3. สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาสามารถทำหน้าที่เป็นผู้บำบัดตนเอง ผู้ให้การปรึกษาจะสอนผู้รับการปรึกษาให้รู้จักประมวลข้อมูลด้วยตัวเอง รู้จักพัฒนาทัศนคติที่สนับสนุนความคิดที่เหมาะสม ตรงตามความจริง เพื่อจัดการกับปัญหาในอนาคตอย่างปราศจากการสนับสนุนของผู้ให้การปรึกษา

ในการพบปะกันครั้งแรก ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาจะพูดถึงเป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษาต้องการ เป้าหมายมักถูกบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อตรวจสอบว่าเป้าหมายนั้น มีความเป็นไปได้มากน้อยเพียงใด ภายในระยะเวลาจำกัดตามที่ได้ตกลงกัน (ดวงมณี จงรักษ์. 2549)

3) เทคนิคที่สำคัญในการให้การปรึกษาตามทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบการรู้คิด

การให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมการรู้คิดใช้เทคนิคมากมายทั้งเทคนิคทางความคิดและพฤติกรรม โดยเทคนิคทางความคิดมีจุดมุ่งหมายให้ผู้รับการปรึกษา รู้จักจำแนก ประเมิน และปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบ และสกีมา สำหรับเทคนิคทางพฤติกรรมมีจุดมุ่งหมายให้ผู้รับการปรึกษาทดสอบความจริงของความคิดทางลบ ทั้งนี้การนำเทคนิคใดมาใช้ขึ้นอยู่กับข้อมูลที่ได้ในการ ประเมินปัญหา และจากการทำความเข้าใจผู้รับการปรึกษา(Case Conceptualization) มีดังนี้คือ (ดวงมณี จงรักษ์, 2549 อ้างถึงใน ปิยะฉัตร สมบูรณ์, 2564)

1. เทคนิคทางความคิด ได้แก่

การตั้งคำถาม ผู้ให้การปรึกษาจะใช้ทักษะการถาม เพื่อทดสอบความ มีเหตุผลในความคิดของผู้รับการปรึกษาผู้ให้การปรึกษาควรมีท่าที่เป็นกลาง ในขณะที่ใช้คำถามหรือให้ผู้รับการปรึกษาได้คิดด้วยตนเอง ไม่ควรแสดงท่าที่ที่รู้ดีกว่า ควรตระหนักว่าบทบาทของตนคือการช่วยให้ ผู้รับการปรึกษาค้นพบความจริง

การใช้แบบฟอร์มความคิดอัตโนมัติ แบบฟอร์มนี้แบ่งเป็น 4 ส่วน คือ 1) เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น 2) ความคิดอัตโนมัติทางลบ (Negative Automatic Thoughts : NATs) 3) ผลทางอารมณ์และพฤติกรรม 4) ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เป็นการตอบสนอง เพื่อช่วยเหลือตนเอง (Self -helping Response) ผู้รับการปรึกษาจะใช้แบบฟอร์มนี้เพื่อบันทึกเหตุการณ์ ความคิดอัตโนมัติ ผลและการตอบสนองที่เขาใช้เพื่อตอบโต้ การหันเหความสนใจ แบบฝึกหัดการหันเหความสนใจอาจช่วยหยุด ความคิดทางลบของผู้รับการปรึกษาได้ เช่น การพยายามระลึกถึงเหตุการณ์ที่ให้ความเพลิดเพลินใจ โดยใส่ใจกับรายละเอียด การระบุข้อดีข้อเสีย เป็นการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา โดยให้ทำ รายการที่ระบุถึงข้อดีข้อเสีย ของการรักษาไว้ซึ่งความคิดทางลบ ทำการทดสอบความสมเหตุสมผลของความคิดใหม่ ผู้ให้การปรึกษา จะให้ผู้รับการปรึกษาทดสอบความคิดใหม่โดยทดลองกระทำดู ชี้นำถึงความเป็นไปได้ถึงสาเหตุของปัญหาที่เกิดจากผู้อื่น (หาแนวทาง อื่นในการอธิบายสถานการณ์) บอกให้เขาปรับแนวคิดให้อยู่บนทางสายกลาง เพื่อลดอิทธิพลของความคิดที่สุดโต่ง กำหนดหรือให้ความหมายของปัญหาใหม่ที่มีโอกาสเปลี่ยนแปลง พุดให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจว่าเขาไม่ใช่ต้นตอของปัญหา ฝึกแปลความรู้ใหม่ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หากเปลี่ยนมุมมอง การรับรู้จะช่วยให้บุคคลมีความคิดเกี่ยวกับตนเองที่เปลี่ยนแปลงไป

2. เทคนิคทางพฤติกรรม ได้แก่

กำหนดให้มีกิจกรรม โดยทดลองให้มีกิจกรรมใหม่สร้างความตื่นตัว ถึงแม้ว่าในเวลานั้นผู้รับการปรึกษายังมีความรู้สึกเศร้าหรือวิตกกังวล การเรียนรู้สิ่งที่น่าสนใจและรู้สึกสนุกหรือรู้สึกดี สามารถช่วยยกระดับอารมณ์และทำให้ความคิดปลอดโปร่งขึ้น สร้างจินตนาการเพื่อกระตุ้นความคิดและความรู้สึกใหม่ ทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่โดยการใช้จินตนาการ แสดงให้เห็นว่าตน ควรมีพฤติกรรมใหม่อย่างไร หรือฝึกซ้อมพฤติกรรมใหม่ในจินตนาการ หยุดความคิดด้วยการตะโกนออกมาดังๆ หรือตะโกนในใจทุกครั้ง ที่รู้ว่าตัวเองกำลังเกิดความคิดในทางลบ พุดกับตนเองหลายครั้งในแต่ละวัน ถึงความคิดทางบวกหรือความคิด ที่มีประโยชน์ต่อตนเอง ติดข้อความหรือความคิดทางบวกในตำแหน่งที่เห็นได้ชัดเจน ทำสมุดบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน มีการบันทึกความคิด ความรู้สึก หรือใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงความก้าวหน้า เขียนจดหมาย เพราะการเขียนจดหมายเป็นหนทางสำรวจและ เปิด โอกาสให้แสดงความคิด ความรู้สึก ซึ่งจดหมายที่เขียนไม่จำเป็นต้องส่งจริง ทดลองแสดงบทบาทใหม่ เพื่อให้บุคคลประจักษ์ในความคิดใหม่ที่ สร้างขึ้น การทดลองแสดงบทบาทการสนทนาร่วมกับผู้ให้การปรึกษา ทั้งนี้ ผู้ให้การปรึกษาพุดหรือสนทนาในสิ่งที่แสดงถึงอารมณ์ ทดลองแสดงบทบาทการสนทนาระหว่างความคิดเก่ากับความคิดใหม่ โดยสมมุติให้มือขวาและมือซ้ายเป็นตัวแทนของความคิดทั้งสองแบบ หรืออาจใช้วิธีนั่งสลักระหว่าง แก้ว 2 ตัว ที่แทนความคิดเก่าและความคิดใหม่ ใช้วิธีการฉายสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนี้ไปสู่อนาคตอีก 10 ปีข้างหน้า เพื่อ ลดความสำคัญของปัญหา การอ่านชีวประวัติของผู้อื่นที่ประสบความสำเร็จ ในการปรับตัวกับ ปัญหา หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคล้ายกับ ผู้รับการปรึกษา ซึ่งประวัติสามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษา ปรับความคิดได้ มอบหมายการบ้านหรือกิจกรรมให้ทำโดยเริ่มจากกิจกรรมที่ผู้รับการ ปรึกษาประสบความสำเร็จได้ง่าย และค่อยๆ เพิ่มความยากของกิจกรรมผู้รับการปรึกษาจะค่อยๆ เพิ่ม ความรู้สึกที่ตนสามารถควบคุมได้ จากการศึกษาเอกสารต่างๆ ของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบการรู้คิด มีเป้าหมายให้ผู้รับ คำปรึกษาปรับเปลี่ยน

ความผิดพลาดของความคิด ส่งเสริมให้มีวิธีเผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์ และ รู้จักประมวลข้อมูลด้วยตนเอง เพื่อจัดการกับปัญหาในอนาคตด้วยตนเอง ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิค การตั้งคำถามและการระบุข้อดีข้อเสีย ซึ่งใช้ในการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาด้านความหวัง เพื่อให้ ผู้รับการปรึกษาได้คิด เลือกรางแนวทางเป้าหมายของตนเองได้กว้างยิ่งขึ้น

3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการ

กนกวรรณ วังมณี และศิวภรณ์ สองแสน (2564) ได้ทำการศึกษาโปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อการปรับตัวทางสังคมภายใต้สถานการณ์โควิด 19 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ และเปรียบเทียบการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบออนไลน์ก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ ที่เป็นอาสาสมัคร จำนวน 9 คน เครื่องมือที่ใช้คือ 1) โปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ และ 2) แบบวัดการปรับตัวทางสังคมภายใต้สถานการณ์โควิด19 โดยให้คำปรึกษาแก่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ผ่านโปรแกรม Google Meet วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบค่าที ผลการวิจัย พบว่า 1) โปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ประกอบด้วย 8 ครั้ง ได้แก่ ครั้งที่ 1) สร้างสัมพันธภาพ ครั้งที่ 2) การปฏิบัติตัวภายใต้โควิด 19 ครั้งที่ 3) การตระหนัก เรียนรู้ป้องกันไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ครั้งที่ 4) ทักษะชีวิตสู้โควิด 19 ครั้งที่ 5) การเสริมสร้างความเข้มแข็งในครอบครัว ครั้งที่ 6) การปรับตัวด้านการเรียนวิถีใหม่ ครั้งที่ 7) การรับมือข้อต่อชุมชน และ ครั้งที่ 8) ปัจฉิมนิเทศ รวมเวลาในการให้คำปรึกษา 8 ชั่วโมง และผลการประเมินอยู่ในระดับมาก ($M = 4.07$, $SD = 1.9$) 2) ผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ พบว่า นักศึกษามีคะแนนการปรับตัวทางสังคมหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ($M=4.34$, $SD = 0.79$) สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ($M = 3.42$, $SD = 0.79$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชลพร กองคำ (2561) ศึกษาการพัฒนาารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบ บูรณาการเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจเป้าหมายในการเรียนของนักเรียน วัตถุประสงค์ของการศึกษา เพื่อศึกษาแรงจูงใจเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในเขต กรุงเทพมหานคร เพื่อพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างแรงจูงใจ เป้าหมายในการเรียน ของนักศึกษา และศึกษาผลของการใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้าง แรงจูงใจ เป้าหมายในการเรียนของนักศึกษา วิธีการศึกษา : กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 เป็นนักศึกษาชั้นปีที่1 คณะครุศาสตร์และคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ เขต กรุงเทพมหานคร จำนวน 341 คน เป็นกลุ่มที่ใช้ในการศึกษาลักษณะของแรงจูงใจเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษา และกลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลอง จำนวน 16 คน ที่ได้มาจากการคัดเลือกนักศึกษากลุ่มที่ 1 มีคะแนนแรงจูงใจเป้าหมายในการเรียน ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทม์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง โดยสุ่มอย่างง่าย(Random Sampling) เป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ส่วนกลุ่ม

ควบคุมให้ เป็นไปสภาพตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดแรงจูงใจ เป้าหมายในการเรียนมีค่าความเที่ยง เท่ากับ .94 และ รูปแบบให้การปรึกษากลุ่ม แบบบูรณาการ มีค่า IOC เท่ากับ ได้ค่า 0.66 - 1.00 ผลการศึกษาพบว่า แรงจูงใจเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 341 คน มีค่าเฉลี่ยโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับสูง แรงจูงใจเป้าหมายในการเรียนรายด้าน ประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถแห่งตน การมองโลกทางบวก การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน ความสามารถในการวางแผน และการควบคุมตนเอง ซึ่งแรงจูงใจเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษา กลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการและหลังการติดตามผลสูงกว่าก่อน นักศึกษากลุ่มทดลองเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และแรงจูงใจเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่ม แบบบูรณาการและหลังการติดตามผลสูงกว่าแรงจูงใจเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Sochos and Kotonou (2018) ศึกษาการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในผู้รับบริการที่ได้รับการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการวัตถุประสงค์ของบทความนี้คือการตรวจสอบภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลที่มีผลต่อแต่ละขั้นตอนของการให้การปรึกษาแบบบูรณาการใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลองแบบการวัดซ้ำในกลุ่มเดียว รวบรวมข้อมูล 4 ครั้ง คือ ประเมินก่อนการให้การปรึกษา ครั้งที่สาม และครั้งสุดท้ายเมื่อให้คำปรึกษามีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 562 คน ส่วนใหญ่เป็นชาวอังกฤษเมืองเคนต์มายด์เหนือสหราชอาณาจักรที่ได้รับการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการ มีด้วยกัน 2 แบบวัด ได้แก่ แบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป (GAD) เพื่อวัดความวิตกกังวล และแบบสอบถามสุขภาพผู้ป่วย (PHQ) เพื่อวัดอาการซึมเศร้า ผลคือผู้รับบริการมีการปรับตัวดีขึ้นทั้งสองมิติในทุกๆ การวัดจากการวิเคราะห์พบว่า ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์กันตลอดการให้การปรึกษา แต่ผู้รับบริการนำเสนอภาวะที่แตกต่างกัน ทั้งสองอย่างดูเหมือนจะมีผลก่อนวัยอันควร แต่ทำในทางที่แตกต่าง สรุปผลการวิจัยคือ ความสัมพันธ์ในการรักษาอาจเป็นปัจจัยที่สำคัญในการทำความเข้าใจเรื่องผลกระทบก่อนวัยอันควรและการวิจัยในอนาคตควรใช้การวัดโดยตรงของความสัมพันธ์

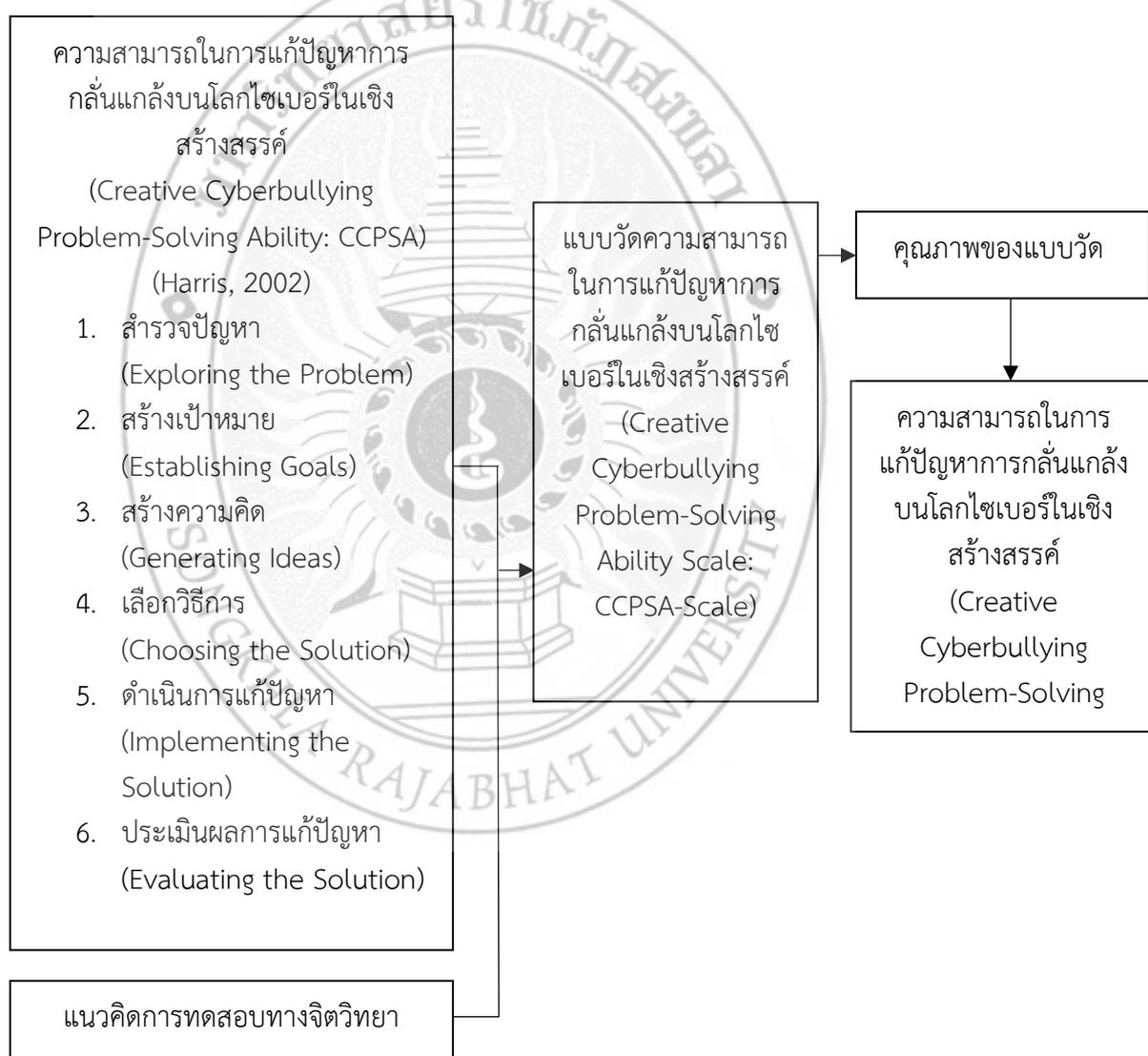
Crumb and Haskins (2017) ศึกษาแนวทางเชิงบูรณาการทฤษฎีทางวัฒนธรรมเชิงสัมพันธ์กับการรู้คิดบำบัดในการให้การปรึกษาในวิทยาลัย บทความนี้นำเสนอการบูรณาการสำหรับการใช้การรู้คิดบำบัด (CBT) ด้วยความรู้ความเข้าใจผ่านมุมมองของทฤษฎีทางวัฒนธรรม ผู้เขียนให้ภาพรวมการรู้คิดบำบัด (CBT) และทฤษฎีทางวัฒนธรรมเชิงสัมพันธ์ตามด้วยคำแนะนำในการอำนวยความสะดวกในการรู้คิดบำบัด (CBT) ที่มีความรู้ความเข้าใจ โดยใช้หลักการของวัฒนธรรมเชิงสัมพันธ์ในการให้การปรึกษาในมหาวิทยาลัย และมีการยกตัวอย่างเพื่อแสดงให้เห็นถึงการบูรณาการของการรู้คิดบำบัด (CBT) และทฤษฎีทางวัฒนธรรม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาและพัฒนาศักยภาพการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักเรียนผู้วิจัยสร้างกรอบแนวคิดแบ่งออกเป็น 3 กรอบแนวคิด ดังนี้

กรอบแนวคิดการวิจัยขั้นตอนที่ 1

การศึกษาความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักเรียนผู้วิจัยสร้าง กรอบแนวคิดในการวิจัย ดังแสดงในภาพที่ 1 ดังนี้

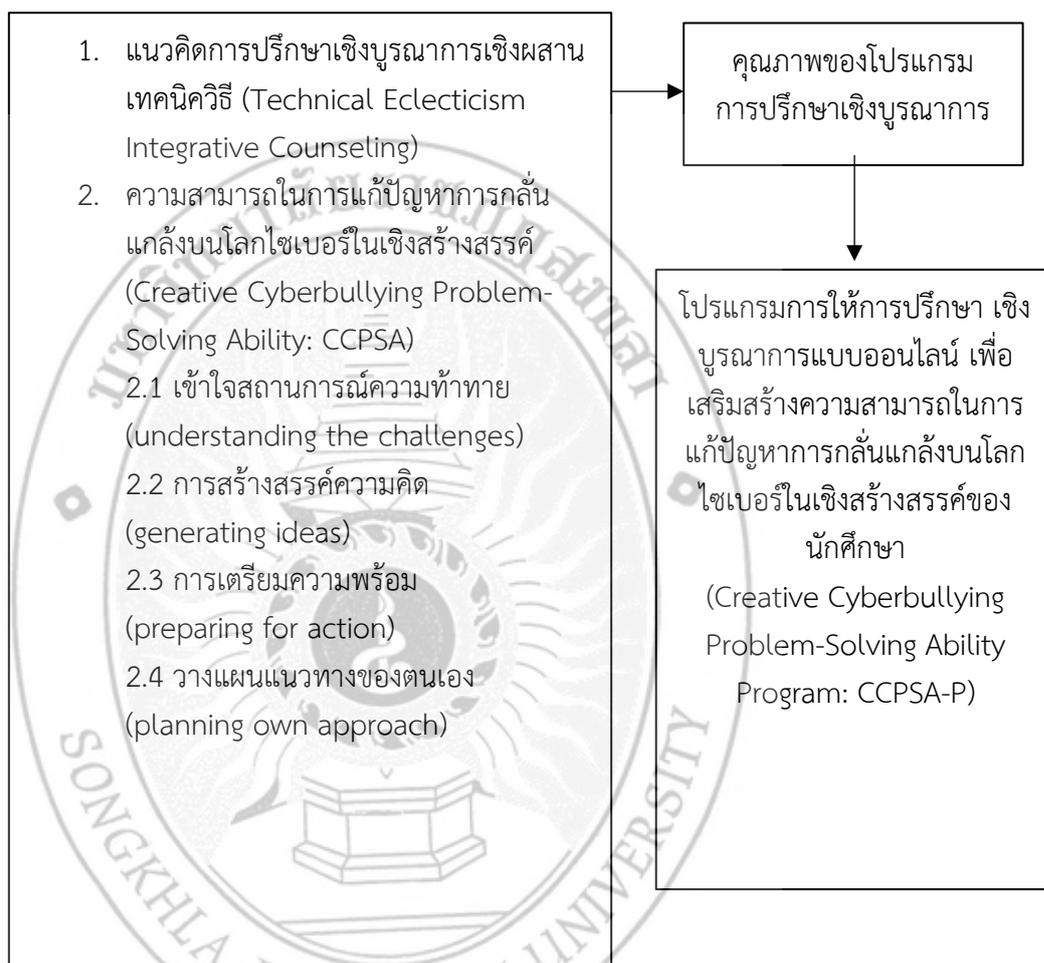


ภาพที่ 2.3 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัยขั้นตอนที่ 1

การศึกษาความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักเรียน

กรอบแนวคิดในการวิจัยขั้นตอนที่ 2

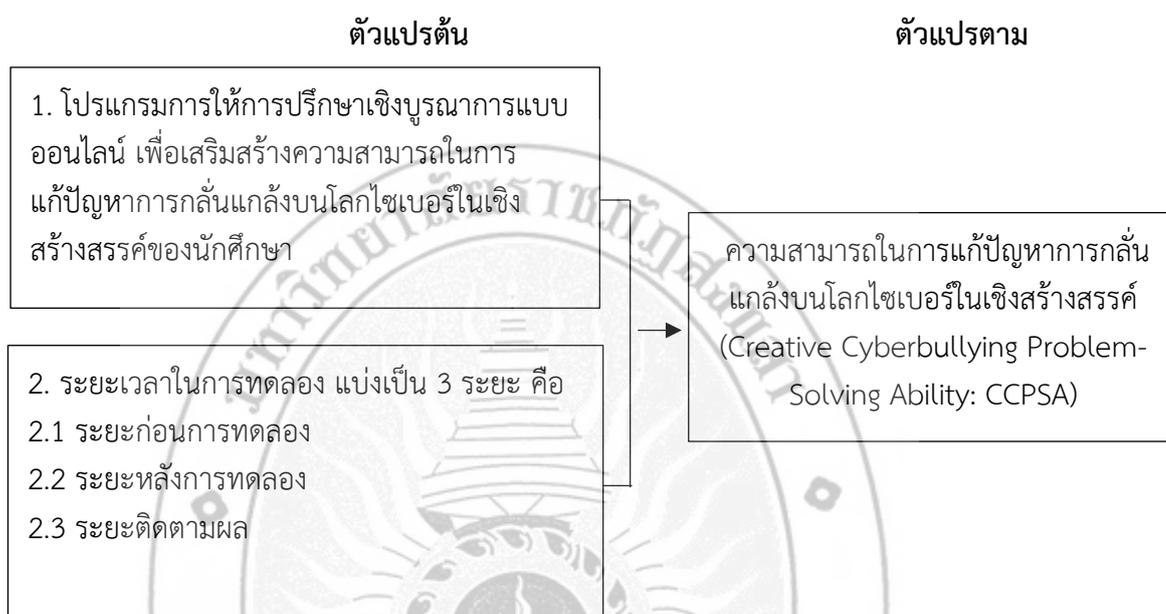
การพัฒนาโปรแกรมการให้การศึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ผู้วิจัยสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังแสดงในภาพที่ 2 ดังนี้



ภาพที่ 2.4 กรอบแนวคิดในการวิจัยที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการให้การศึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา

กรอบแนวคิดในการวิจัยขั้นตอนที่ 3

การศึกษาผลของโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ผู้วิจัยสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังแสดงในภาพที่ 3 ดังนี้



ภาพที่ 2.5 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัยขั้นตอนที่ 3 การศึกษาผลโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาและพัฒนาการปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาผู้วิจัย กำหนดขอบเขตของการวิจัยออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการให้การศึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา

ขั้นตอนที่ 3 การศึกษาผลโปรแกรมการให้การศึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา

วิธีการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน โดยวิธีการดำเนินการวิจัยในแต่ละขั้นตอน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา

การวิจัยในขั้นตอนที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เพื่อพัฒนาแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาและเพื่อศึกษาระดับความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางดิจิทัล โดยเน้นความสำคัญของการศึกษาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องของความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ จำนวน 6 องค์ประกอบ ของ Harris (2002) ได้แก่ การสำรวจปัญหา (Exploring the Problem) การสร้างเป้าหมาย (Establishing Goals) การสร้างความคิด (Generating Ideas) การเลือกวิธีการ (Choosing the Solution) การดำเนินการแก้ปัญหา (Implementing the Solution) และการประเมินผลการแก้ปัญหา (Evaluating the Solution) รวมถึงแนวคิดการสร้างชุดกิจกรรม แนวคิดการให้ความรู้เชิงจิตวิทยา และแนวคิดการทดสอบทางจิตวิทยา

2. ผู้วิจัยจัดทำข้อคำถามของแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาให้ครบทุกองค์ประกอบ ในรูปแบบของแบบสอบถามแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด จำนวน 30 ข้อ

3. ผู้วิจัยดำเนินการหาความตรงเชิงเนื้อหา (Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เป็นผู้พิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการในแต่ละด้านเป็นรายข้อและให้

คะแนนความเที่ยงตรงตามเนื้อหาของแบบวัดที่สร้างขึ้น จากนั้นผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ โดยกำหนดเกณฑ์การพิจารณาในการให้คะแนน (บุญชม ศรีสะอาด, 2553) ดังนี้

ให้	1	เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์
	0	เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์หรือไม่
	-1	เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามไม่สอดคล้องกับจุดประสงค์

โดยใช้ดัชนีความสอดคล้อง(IOC) คำนวณค่าตามสูตร

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

$\sum R$ = ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
 N = จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกข้อคำถาม โดยพิจารณาเฉพาะข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ .50 ขึ้นไป ซึ่งพบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) ของทุกข้อมีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.8-1.00 แสดงให้เห็นว่า แบบวัดความฉลาดทางดิจิทัลสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลามีความตรงเชิงเนื้อหาสามารถนำไปใช้ได้ ผู้วิจัยมีการปรับปรุงภาษาและเนื้อหาตามที่คุณเชี่ยวชาญแนะนำ

4. นำไปทดลองใช้ (Try – out) กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง โดยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์นักศึกษาจากมหาวิทยาลัยทักษิณ จำนวน 30 คน เพื่อทดลองใช้เครื่องมือ และตรวจสอบหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination Power) ด้วยเทคนิคการหาค่าสหสัมพันธ์คะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation) โดยตัดข้อที่มีค่าน้อยกว่า .20 ออกไป และตรวจสอบหาค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ (Reliability) ด้วยเทคนิคแบบอัลฟา (Cronbach Alpha) พบว่า ทุกข้อคำถามในแต่ละองค์ประกอบผ่านเกณฑ์อำนาจจำแนกรายข้อทั้งหมด มีค่าอำนาจจำแนกราย อยู่ระหว่าง .360 – .754 แต่ละตัวแปรเชิงประจักษ์มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับอยู่ที่ .938

5. ผู้วิจัยนำแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษามาปรับแก้ไขและจัดทำเป็นแบบวัดฉบับสมบูรณ์ เพื่อเตรียมเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนที่ 1

ประชากรในขั้นตอนที่ 1 คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1-4 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จำนวน 13,133 คน (สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา, 2567)

กลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนที่ 1 คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1-4 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา โดยผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยใช้สูตรการคำนวณของยามาเน่ (Yamane, 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และกำหนดระดับความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ +5% ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 385 คน และเพื่อให้ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างมีความครอบคลุมและป้องกันการสูญหายของข้อมูล ผู้วิจัยจึงเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างเป็นจำนวนทั้งสิ้น 400 คน และผู้วิจัยได้ทำการสุ่มแบบโควตา (Quota Sampling)

ขั้นตอนที่ 1 มีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโครงการ (Inclusion criteria) ได้แก่

1. เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1-4 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
2. สามารถอ่านภาษาไทยได้
3. มีความสมัครใจในการตอบแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้ง

บนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา

ขั้นตอนที่ 1 มีเกณฑ์การแยกอาสาสมัครออกจากโครงการ (Exclusion criteria) ได้แก่

1. กลุ่มตัวอย่างตัดสินใจออกจากการทำแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นตอนที่ 1

1. ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาในการขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล และทำหนังสือออกจากคณะ เพื่อขอความอนุเคราะห์แต่ละคณะเพื่อทำการเก็บข้อมูลการวิจัย

2. ผู้วิจัยประชาสัมพันธ์ผ่านแผ่นประชาสัมพันธ์เพื่อดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยในแผ่นประชาสัมพันธ์จะมี QR Code เพื่อตอบแบบวัด ผู้วิจัยดำเนินการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างที่ทำแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาโดยจะมีการกดยืนยันเพื่อยินยอมที่จะทำก่อนให้ข้อมูล และในแบบวัดจะไม่สามารถที่จะระบุตัวตนของกลุ่มตัวอย่าง ไม่มีการเปิดเผยต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล รวมทั้งกลุ่มตัวอย่างมีอิสระในการตัดสินใจ มีสิทธิ์ที่จะหยุดตอบคำถามเมื่อใดก็ได้หากรู้สึกไม่สบายใจ โดยที่จะไม่มีผลกระทบต่อการเรียนการสอนและสิทธิประการใด ๆ ที่กลุ่มตัวอย่างจะพึงได้รับต่อไป

3. ผู้วิจัยจัดเก็บข้อมูลไว้ในเครื่องคอมพิวเตอร์ที่มีรหัสผ่านของผู้วิจัยเท่านั้น หลังจากที่มีการเผยแพร่งานวิจัย 1 ปี ผู้วิจัยจะดำเนินการทำลายข้อมูลทั้งหมด

4. หากเกิดเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์หรือข้อคำถามกระทบต่อกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างสามารถหยุดตอบคำถามเมื่อใดก็ได้หากรู้สึกไม่สบายใจ โดยที่จะไม่มีผลกระทบต่อการเรียนการสอนและสิทธิประการใด ๆ ที่กลุ่มตัวอย่างจะพึงได้รับต่อไป หรือสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอด 24 ชั่วโมง และในแบบวัดจะมีการให้เบอร์โทรศัพท์สำหรับติดต่อผู้วิจัยไว้

5. ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติ

6. ดำเนินการสรุปผลการวิจัยในขั้นตอนที่ 1 โดยข้อมูลต่าง ๆ ของกลุ่มตัวอย่างจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และการนำเสนอข้อมูลจะเป็นในภาพรวม

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติในขั้นตอนที่ 1

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยใช้สูตรดัชนีความสอดคล้อง (Item-Objective Congruence) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ
3. วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นแบบความสอดคล้องภายในโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)
4. การแสดงค่าความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation: r_{XY})
5. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง (Confirmation Factor Analysis: CFA) เพื่อทดสอบยืนยันโครงสร้างความฉลาดทางดิจิทัลของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการให้การศึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา

ขั้นตอนในการพัฒนาเครื่องมือ ดังนี้

1. ผู้วิจัยทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์โดยเน้นความสำคัญของแนวคิดการพัฒนาโปรแกรมการให้การศึกษาเชิงบูรณาการ แนวคิดการให้ความรู้เชิงจิตวิทยาและการศึกษาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องของ ความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของ Harris (2002) จำนวน 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การสำรวจปัญหา (Exploring the Problem) การสร้างเป้าหมาย (Establishing Goals) การสร้างความคิด (Generating Ideas) การเลือกวิธีการ (Choosing the Solution) การดำเนินการแก้ปัญหา (Implementing the Solution) และการประเมินผลการแก้ปัญหา (Evaluating the Solution)

2. ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการให้การศึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา และให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) พิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์การเลือกใช้กิจกรรม ความถูกต้องของภาษาที่ใช้ วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และดำเนินการปรับแก้ไขตามที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ

4. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้การศึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ไปทดลองใช้ (Try Out) โดยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์นักศึกษาจากมหาวิทยาลัยที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน เพื่อทดลองใช้เครื่องมือ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของลำดับขั้นตอนการศึกษาระยะเวลา เนื้อหา ระหว่างการทดลอง และพิจารณาถึงข้อจำกัด เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งเพื่อให้มีคุณภาพยิ่งขึ้นก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

5. ผู้วิจัยจัดทำโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้ในกับกลุ่มตัวอย่างจริง

ขั้นตอนที่ 3 การศึกษาผลโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา

ผู้วิจัยศึกษาผลโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาโดยมีรายละเอียดในการศึกษาดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนที่ 3

ประชากร คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1-4 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จำนวน 13,133 คน (สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา, 2567)

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จำนวน 30 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เนื่องจากในขั้นตอนที่ 3 เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ผู้วิจัยใช้วิธีการศึกษาเชิงจิตวิทยาโดยการวิเคราะห์พฤติกรรม (Analysis of Behavior) ซึ่งมีแนวทางในการพิจารณากำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างตามหลักการทั่วไป (General Rule) ที่จะแนะนำให้ผู้ใช้ผู้เข้าร่วมการทดลองอย่างน้อย 15-20 คน (นวลฉวี ประเสริฐสุข, 2557: น. 135-141) แต่เพื่อให้ข้อมูลมีความน่าเชื่อถือและป้องกันการสูญหายของข้อมูล ผู้วิจัยจึงเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างให้ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน จากนั้นผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มตามแบบแผนการทดลอง (Random Assignment) โดยการจับฉลากแบบไม่ใส่กลับ (Sampling Without Replacement) เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 15 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 15 คน โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างการวิจัยในขั้นตอนที่ 3 ได้แก่

1. เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
2. มีอายุ 18 ปีขึ้นไป มีสุขภาพแข็งแรง สามารถฟัง พูด อ่าน เขียน ภาษาไทยได้ปกติ

3. มีความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา และมีคะแนนจากการทำแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์อยู่ในระดับปานกลางถึงระดับน้อย

และเกณฑ์ในการคัดออกกลุ่มตัวอย่างการวิจัยในระยะที่ 2 และระยะที่ 3 ได้แก่

1. กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาไม่ครบตามที่กำหนด

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นตอนที่ 3

1. ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาในการขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล และทำหนังสือออกจากคณะ เพื่อขอความอนุเคราะห์แต่ละคณะเพื่อทำการเก็บข้อมูลการทำวิจัย

2. ผู้วิจัยติดต่อกลับผู้เข้าร่วมโครงการ เพื่อพูดคุยเกี่ยวกับโครงการวิจัย และให้นักศึกษาได้ทำแบบวัดความฉลาดทางดิจิทัลสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาเพื่อคัดเลือกให้ได้นักศึกษาที่มีคุณสมบัติในการเข้าร่วมการทดลอง เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างที่ต้องการครบ ผู้วิจัยจะดำเนินการทำลายข้อมูลการสมัครของผู้ที่ไม่ได้รับการคัดเลือกทั้งหมด เพื่อเป็นการปกป้องสิทธิ์ของผู้สมัครที่ไม่ได้รับการคัดเลือก ส่วนข้อมูลของผู้สมัครที่ได้รับการคัดเลือกผู้วิจัยจะทำการทำลายข้อมูลทิ้งหลังจากเผยแพร่งานวิจัย 1 ปี

3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างอ่านเอกสารชี้แจงข้อมูลแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยและเซ็นหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย ในระหว่างทำการทดลองใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที การเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ หากผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ วิตกกังวลเมื่อพูดถึงเรื่องราวต่างๆ ผู้วิจัยในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาจะใช้เทคนิคการให้การปรึกษาช่วยเหลือและจะประเมินสภาพจิตใจตลอดระยะเวลา ของการให้การปรึกษา และหากผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยมีความวิตกกังวล และไม่สบายใจมากขึ้น ผู้วิจัยจะดูแลและส่งต่อผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้ได้รับการดูแลอย่างถูกต้องและเหมาะสม

4. ผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มตามแบบแผนการทดลอง (Random Assignment) โดยใช้กระบวนการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ใช้ Randomized Pretest-Posttest Control Group Design โดยวัดความฉลาดทางดิจิทัลสำหรับนักศึกษา 3 ระยะ โดยดำเนินการวิจัย ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา โดยมีรายละเอียดการทดลองในแต่ละระยะ ดังนี้

4.1 ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยนำคะแนนที่กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

4.2 ระยะทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการ โดยให้นักศึกษาเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับกลุ่มทดลองด้วยตนเอง โปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา จำนวน 10 ครั้ง รวมเวลา 15 ชั่วโมง ไม่รวมการประเมินผลก่อนการเรียนรู้และการประเมินผลหลังการเรียนรู้

4.3 ระยะหลังการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการวัดความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากดำเนินการในระยษทดลองเสร็จสิ้น และใช้คะแนนการวัดดังกล่าวเป็นคะแนนภายหลังการทดลอง (Posttest)

5. ในการทดลองใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา จะไม่มีการบันทึกภาพและเสียง และสถานที่ในการทดลองคือ ห้องที่มีความเป็นส่วนตัว โดยคำนึงถึงการรักษา

ความลับของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยเป็นหลัก ผู้วิจัยดำเนินการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วม โดยในไม่มีการเปิดเผยข้อมูลต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล เคารพในความเป็นส่วนตัว รวมทั้งผู้วิจัยจะมีการลงรหัสหรือใช้ชื่อแทนกลุ่มตัวอย่าง โดยกลุ่มตัวอย่างมีอิสระในการตัดสินใจในการเข้าร่วม มีสิทธิ์ที่จะหยุดเข้าร่วมชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางดิจิทัลเมื่อใดก็ได้หากรู้สึกไม่สบายใจหรือเกิดความอึดอัดใจ โดยที่จะไม่มีผลกระทบต่อการเรียนการสอนและสิทธิประการใด ๆ ที่กลุ่มตัวอย่างจะพึงได้รับต่อไป

6. ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติและดำเนินการสรุปผล อภิปรายผลการวิจัย โดยข้อมูลต่าง ๆ ของกลุ่มตัวอย่างจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และการนำเสนอข้อมูลจะเป็นในภาพรวม

การพิทักษ์สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างตามระเบียบจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์วิทยาลัย สาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา ตามรหัสโครงการวิจัย SCPHYLIRB-2567-437 ผ่านการรับรองโดย คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เมื่อวันที่ 6 ธันวาคม 2567 โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยเป็นความลับ เผยแพร่ผลการวิจัยจะแสดงในภาพรวม ไม่นำข้อมูลส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยออก เผยแพร่ไม่ว่าในทางใด ๆ เว้นแต่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยจะยินยอมให้เปิดเผยข้อมูลดังกล่าว โดยได้ขออนุญาตไว้เป็นลายลักษณ์อักษร กลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิเสธถอนตัวได้ตลอดเวลาและมีระบบการประเมินผลกระทบทางจิตใจและระบบส่งต่อ หลังจากที่มีการเผยแพร่งานวิจัย 1 ปี ผู้วิจัยจะดำเนินการทำลายข้อมูลทั้งหมด ผู้วิจัยตระหนัก และให้ความสำคัญกับการเคารพสิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นแหล่งข้อมูลเพื่อรักษาจรรยาบรรณอย่างเคร่งครัด

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนที่ 3

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความฉลาดทางดิจิทัลสำหรับนักศึกษา ดังนี้

1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น

1.1 ร้อยละ (Percentage)

1.2 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.3 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation: SD)

2. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างโดยรวม และรายด้าน ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ด้วยการทดสอบ t – Test แบบ Dependent

3. การรวบรวมข้อมูลที่ได้มาอธิบายผลการศึกษาวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และวิเคราะห์สรุปประเด็น สรุปเชื่อมโยงข้อมูลต่าง ๆ เพื่อให้สามารถอธิบายวัตถุประสงค์ และสมมติฐานของการวิจัย

บทที่ 4 ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์การวิจัยที่ได้กำหนดไว้ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา 2) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา และ 3) เพื่อศึกษาผลโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา โดยได้แบ่งลำดับการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา

ตอนที่ 2 ผลการพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาผลโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา

ตารางที่ 4.1 แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	29	7.20
หญิง	371	92.80
รวม	400	100.00
ชั้นปีที่กำลังศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	200	50.00
ชั้นปีที่ 2	110	27.50
ชั้นปีที่ 3	57	14.20
ชั้นปีที่ 4	33	8.30
รวม	400	100.00

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

เกรดเฉลี่ย		
3.50 - 4.00	96	24.00
3.00 - 3.49	157	39.30
2.50 - 2.99	89	22.30
2.00 - 2.49	58	14.50
1.50 - 1.99	0	0.00
1.00 - 1.49	0	0.00
รวม	400	100.00

ตารางที่ 4.1 จากข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 371 คน คิดเป็นร้อยละ 92.80 ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และมีเกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ที่ 3.00-3.49 จำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 39.30

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อศึกษาความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ที่ได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1-4 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จำนวน 400 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา (Descriptive Statistic) ได้แก่ การหาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และ การแปลความหมายของช่วงคะแนนโดยกำหนดไว้ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	4.51 – 5.00	หมายถึงระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย	3.51 – 4.50	หมายถึงระดับมาก
ค่าเฉลี่ย	2.51 – 3.50	หมายถึงระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย	1.50 – 2.50	หมายถึงระดับน้อย
ค่าเฉลี่ย	1.00 – 1.50	หมายถึงระดับต่ำน้อยที่สุด มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 4.2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา (n=400)

ความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
ด้านการสำรวจปัญหา	4.34	.50	มาก
ด้านการสร้างเป้าหมาย	4.18	.56	มาก
ด้านการสร้างความคิด	4.28	.44	มาก
ด้านการเลือกวิธีการ	4.05	.69	มาก
ด้านการดำเนินการแก้ปัญหา	4.29	.52	มาก
ด้านการประเมินผลการแก้ปัญหา	4.01	.71	มาก
รวมเฉลี่ยทุกด้าน	4.19	.46	มาก

ตารางที่ 4.2 พบว่าความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาในภาพรวม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.19 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าทุกด้านอยู่ในระดับมากทั้งหมด มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.01 - 4.34

ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ด้านการสำรวจปัญหา (n=400)

ด้านการสำรวจปัญหา	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
1. นักศึกษาทราบถึงปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่เกิดขึ้นกับตัวนักศึกษาได้	4.10	.86	มาก
2. นักศึกษาสามารถเรียงลำดับความสำคัญของปัญหาตามลำดับก่อนหลังได้	4.54	.57	มากที่สุด
3. นักศึกษานำปัญหาที่จำเป็นอย่างมากมาทำการแก้ไขก่อนอยู่เสมอ	4.40	.63	มาก
4. นักศึกษาทราบสาเหตุของปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่เกิดขึ้นกับตัวนักศึกษา	4.37	.81	มาก
5. นักศึกษาสามารถแยกแยะปัญหาออกเป็นประเด็นได้	4.31	.71	มาก
รวมเฉลี่ย	4.34	.50	มาก

ตารางที่ 4.3 พบว่าความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ด้านการสำรวจปัญหา (Exploring the Problem) อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.34 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า (2) นักศึกษาสามารถเรียงลำดับความสำคัญของ

ปัญหาตามลำดับก่อนหลังได้ อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.54 ส่วนด้านอื่น ๆ อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.10 - 4.40

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ด้านการสร้างเป้าหมาย (n=400)

ด้านการสร้างเป้าหมาย	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
6. นักศึกษาระบุสาเหตุของปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่เกิดขึ้นได้	4.38	.71	มาก
7. นักศึกษาสามารถแยกแยะสาเหตุของปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ได้	4.22	.70	มาก
8. นักศึกษารับรู้สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง	3.74	1.11	มาก
9. นักศึกษาค้นหาว่าปัญหานั้นเกิดขึ้นกับใคร ที่ไหน เพราะอะไรและอย่างไร	4.16	.77	มาก
10. นักศึกษาสามารถหาข้อมูลเพื่อทำความเข้าใจกับปัญหาได้อย่างครอบคลุม	4.39	.61	มาก
รวมเฉลี่ย	4.18	.56	มาก

ตารางที่ 4.4 พบว่าความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ด้านการสร้างเป้าหมาย (Establishing Goals) อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.18 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.74 - 4.39

ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ด้านการสร้างความคิด (n=400)

ด้านการสร้างความคิด	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
11. นักศึกษาสามารถคิดวิธีการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ได้หลายข้อ	4.44	.65	มาก
12. นักศึกษาสามารถหาแนวทางแก้ไขปัญหาให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้	4.00	.98	มาก
13. นักศึกษาคิดวิธีการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์โดยใช้แนวทางที่สร้างสรรค์	4.18	.55	มาก
14. ส่วนใหญ่นักศึกษาคิดถึงวิธีการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงบวก	4.42	.68	มาก
15. นักศึกษาคิดวิธีการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ได้ด้วยตนเอง	4.35	.64	มาก
รวมเฉลี่ย	4.28	.44	มาก

ตารางที่ 4.5 พบว่าความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ด้านการสร้างความคิด (Generating Ideas) อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ทุกด้านอยู่ในระดับมากทั้งหมด มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.00 - 4.44

ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ด้านการเลือกวิธีการ (n=400)

ด้านการเลือกวิธีการ	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
16. นักศึกษาบอกข้อดีและข้อจำกัดของแต่ละวิธีการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ได้	4.12	.81	มาก
17. นักศึกษาประเมินวิธีการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่มีความเป็นไปได้ทั้งหมดอย่างละเอียดรอบคอบ	3.87	.87	มาก
18. นักศึกษาสามารถจัดลำดับวิธีการในการแก้ปัญหาได้	4.07	.83	มาก
19. นักศึกษาสามารถพิจารณาคัดเลือกวิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับตนเองได้	4.14	.77	มาก
20. นักศึกษาหาข้อสรุปและตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหา โดยมีเหตุผลรองรับเสมอ	4.04	.77	มาก
รวมเฉลี่ย	4.05	.69	มาก

ตารางที่ 4.6 พบว่าความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ด้านการเลือกวิธีการ (Choosing the Solution) อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ทุกด้านอยู่ในระดับมากทั้งหมด มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.87 - 4.14

ตารางที่ 4.7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ด้านการดำเนินการแก้ปัญหา (n=400)

ด้านการดำเนินการแก้ปัญหา	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
21. นักศึกษาสามารถนำวิธีการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่เลือกไปใช้ได้ สถานการณ์จริง	4.19	.71	มาก
22. นักศึกษาแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์อย่างเป็นลำดับขั้นตอน	4.28	.78	มาก
23. นักศึกษาแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ตามแบบแผนที่กำหนดไว้	4.30	.67	มาก
24. นักศึกษานำวิธีการที่เหมาะสมที่สุดสำหรับตัวนักศึกษาไปใช้ในการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์	4.33	.65	มาก
25. นักศึกษาลงมือแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์โดยใช้วิธีการมากกว่า 1 วิธี	4.36	.57	มาก
รวมเฉลี่ย	4.29	.52	มาก

ตารางที่ 4.7 พบว่าความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ด้านการดำเนินการแก้ปัญหา (Implementing the Solution) อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.29 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ทุกด้านอยู่ในระดับมากทั้งหมด มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.19 - 4.36

ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ด้านการประเมินผลการแก้ปัญหา (n=400)

ด้านการประเมินผลการแก้ปัญหา	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
26. นักศึกษาสังเกตผลลัพธ์ของวิธีการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่เลือกนำไปใช้	4.07	.81	มาก
27. ระหว่างที่นำวิธีการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ไปใช้มีการปรับปรุงวิธีการที่ไม่ได้ผลอยู่เสมอ	3.95	1.07	มาก
28. นักศึกษาสามารถประเมินได้ว่าวิธีการที่นำไปใช้สามารถแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ได้หรือไม่	4.09	.79	มาก
29. หากวิธีการที่นักศึกษาเลือกไม่ได้ผลนักศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการแก้ไขปัญหาค้นหาได้ทันที	3.85	.88	มาก
30. นักศึกษาพร้อมที่จะปรับปรุงกระบวนการแก้ปัญหาให้เหมาะสมมากขึ้น	4.10	.90	มาก
รวมเฉลี่ย	4.01	.71	มาก

ตารางที่ 4.8 พบว่าความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ด้านการประเมินผลการแก้ปัญหา (Evaluating the Solution) อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.01 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ทุกด้านอยู่ในระดับมากทั้งหมด มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.85 - 4.10

ตอนที่ 2 ผลการพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา

ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา พัฒนาจากแนวคิดความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของ Harris (2002) จำนวน 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การสำรวจปัญหา (Exploring the Problem) การสร้างเป้าหมาย (Establishing Goals) การสร้างความคิด (Generating Ideas) การเลือกวิธีการ (Choosing the Solution) การดำเนินการแก้ปัญหา (Implementing the Solution) และการประเมินผลการแก้ปัญหา (Evaluating the Solution) จำนวน 10 ครั้ง เป็นการปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม Google meet โดยใช้เวลาครั้งละ 60-90 นาที ดังรายละเอียดในตารางที่ 4.9

ตารางที่ 4.9 แสดงหัวข้อโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้
1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	เทคนิคจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person centered Group Counseling) - การยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข - เทคนิคในการสร้างสัมพันธภาพ
2	สำรวจปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์	เทคนิคจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling Theory) 1. เทคนิคการสอน (Coaching) 2. เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)
3	รู้เท่าทันตัวเอง	เทคนิคจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม (REBT) 1. เทคนิคการสอนทฤษฎี ABC 2. เทคนิคการโต้แย้งความเชื่อที่ผิด (Disputation of Faulty Beliefs)

ตารางที่ 4.9 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้
4	ปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่	เทคนิคทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (CBT) - เทคนิคการประเมินความคิดและการปรับความคิด (Cognitive adaptation) เทคนิคจากทฤษฎีเน้นทางอกระยะสั้น - เทคนิคการปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframing)
5	สร้างความคิดที่หลากหลายในการพิชิตปัญหา	เทคนิคจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) - เทคนิคคำถามทางเลือก (Choice Questions) - เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ เทคนิคการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavior Counselling Theory) - เทคนิคตัวแบบ (Modeling)
6	การวางแผนเส้นทาง	เทคนิคทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) - เทคนิค WDEP
7	ลงมือทำ..แล้วนำไปใช้	เทคนิคการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavior Counselling Theory) - เทคนิคการให้การบ้าน (Homework) - เทคนิคการฝึกทักษะ (Skills Training)
8	ผลสะท้อนกลับของการเดินทาง	เทคนิคจากทฤษฎีเน้นทางอกระยะสั้น - เทคนิคการใช้คำถามบอกระดับ (Scaling)

ตารางที่ 4.9 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้
9	การบูรณาการความสามารถในการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์	<p>เทคนิคจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior Counselling Theory)</p> <ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคการแก้ไข้ปัญหา (Problem Solving) - เทคนิคการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement)
10	ยุติการให้การปรึกษา	<p>เทคนิคจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior Counselling Theory)</p> <ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) - การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) <p>เทคนิคจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person centered Group Counseling)</p> <ul style="list-style-type: none"> - การยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาผลโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา

1. ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาโดยรวม ของกลุ่มทดลอง (Experimental Group) ระหว่างก่อน กับ หลัง การทดลองใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์ รายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 4.10 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาโดยรวม ของกลุ่มทดลอง (Experimental Group) ระหว่างก่อน กับหลัง การทดลองใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์ ด้วยสถิติทดสอบ t-test Dependent

ความสามารถในการ แก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบน โลกไซเบอร์ใน เชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา โดยรวม	การวัด				t- Dependent	df	p- value
	ก่อนการ ทดลอง (n=15)		หลังการ ทดลอง (n=15)				
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.			
กลุ่มทดลอง (Experimental Group)	3.17	.42	4.31	.29	-7.436	14	.000

ตารางที่ 4.10 พบว่ากลุ่มทดลอง หลังจากที่ได้รับโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์ มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาโดยรวม สูงกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($M = 4.31 > M = 3.17$)

2. ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาเป็นรายด้าน ของกลุ่มทดลอง (Experimental Group) ระหว่างก่อน กับหลังการทดลองใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์

ตารางที่ 4.11 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาเป็นรายด้าน ของกลุ่มทดลอง (Experimental Group) ระหว่างก่อน กับหลัง การทดลองใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์ ด้วยสถิติทดสอบ t-test Dependent

ความสามารถในการ แก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบน โลกไซเบอร์ในเชิง สร้างสรรค์ของนักศึกษา	การวัด		t- Dependent	df	p- value		
	ก่อนการ ทดลอง (n=15)	หลังการ ทดลอง (n=15)					
	\bar{X}	S.D.				\bar{X}	S.D.
1.ด้านการสำรวจปัญหา	2.96	.39	4.41	.430	-7.581	14	.000
2.ด้านการสร้างเป้าหมาย	2.98	.531	4.38	.424	-7.321	14	.000
3.ด้านการสร้างความคิด	3.29	.75	4.33	.51	-4.250	14	.001
4.ด้านการเลือกวิธีการ	3.28	.66	4.17	.54	-4.129	14	.001
5.ด้านการดำเนินการแก้ปัญหา	3.24	.64	4.34	.47	-5.054	14	.000
6.ด้านการประเมินผลการ แก้ปัญหา	3.28	.53	4.22	.31	-5.905	14	.000

ตารางที่ 4.11 พบว่ากลุ่มทดลอง หลังจากที่ได้รับโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์ มีค่าเฉลี่ย ความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ด้านการสำรวจปัญหาสูงกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($M = 4.41 > M = 2.96$)

มีค่าเฉลี่ย ความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ด้านการสร้างเป้าหมาย สูงกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($M = 4.38 > M = 2.98$)

มีค่าเฉลี่ย ความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ด้านการสร้างความคิด (Generating Ideas) สูงกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($M = 4.33 > M = 3.29$)

มีค่าเฉลี่ย ความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ด้านการเลือกวิธีการ สูงกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($M = 4.17 > M = 3.28$)

มีค่าเฉลี่ย ความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ด้านการดำเนินการแก้ปัญหา สูงกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($M = 4.34 > M = 3.24$)

มีค่าเฉลี่ย ความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ด้านการประเมินผลการแก้ปัญหา สูงกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($M = 4.22 > M = 3.28$)

3. ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาโดยรวม ระหว่างกลุ่มทดลอง (Experimental Group) กับกลุ่มควบคุม (Control Group) หลังการทดลองใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์ รายละเอียดดังนี้

ตาราง 4.12 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาโดยรวม ระหว่างกลุ่มทดลอง (Experimental Group) กับกลุ่มควบคุม (Control Group) หลังการทดลองใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์ ด้วยสถิติทดสอบ t-test Independent

ตัวแปร	กลุ่ม	n	\bar{X}	S.D.	t-Independent	df	p-value
ความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาโดยรวม	ทดลอง	15	4.31	.29	7.736	28	.000
	ควบคุม	15	3.21	.46			

ตารางที่ 4.12 พบว่ากลุ่มทดลอง (Experimental Group) หลังจากที่ได้รับการทดลองใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์ มีค่าเฉลี่ย ความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาโดยรวม สูงกว่ากลุ่มควบคุม (Control Group) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ($M = 4.31 > M = 3.21$)

4. ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา เป็นรายด้าน ระหว่างกลุ่มทดลอง (Experimental Group) กับกลุ่มควบคุม (Control Group) หลังการทดลองใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์

ตารางที่ 4.13 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา เป็นรายด้าน ระหว่างกลุ่มทดลอง (Experimental Group) กับกลุ่มควบคุม (Control Group) หลังการทดลองใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์ ด้วยสถิติทดสอบ t-test Independent

ตัวแปร	กลุ่ม	n	\bar{X}	S.D.	t-Independent	df	P-value
1.ด้านการสำรวจปัญหา	ทดลอง	15	4.41	.43	3.196	28	.003
	ควบคุม	15	3.70	.74			
2.ด้านการสร้างเป้าหมาย	ทดลอง	15	4.38	.42	5.416	28	.000
	ควบคุม	15	3.24	.70			
3.ด้านการสร้างความคิด	ทดลอง	15	4.33	.51	5.081	22.679	.000
	ควบคุม	15	3.01	.86			
4.ด้านการเลือกวิธีการ	ทดลอง	15	4.17	.54	3.464	28	.002
	ควบคุม	15	3.41	.65			
5.ด้านการดำเนินการแก้ปัญหา	ทดลอง	15	4.34	.47	5.107	28	.000
	ควบคุม	15	3.01	.89			
6.ด้านการประเมินผลการแก้ปัญหา	ทดลอง	15	4.22	.31	5.602	17.673	.000
	ควบคุม	15	2.88	.87			

ตารางที่ 4.13 พบว่ากลุ่มทดลอง (Experimental Group) หลังจากที่ได้รับบริการทดลองใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์ มีค่าเฉลี่ย ความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ด้านการสำรวจปัญหา (Exploring the Problem) สูงกว่ากลุ่มควบคุม (Control Group) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ($M = 4.41 > M = 3.70$)

มีค่าเฉลี่ย ความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ด้านการสร้างเป้าหมาย (Establishing Goals) สูงกว่ากลุ่มควบคุม (Control Group) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ($M = 4.38 > M = 3.24$)

มีค่าเฉลี่ย ความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ด้านการสร้างความคิดสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ($M = 4.33 > M = 3.01$)

มีค่าเฉลี่ย ความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ด้านการเลือกวิธีการสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ($M = 4.17 > M = 3.41$)

มีค่าเฉลี่ย ความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ด้านการดำเนินการแก้ปัญหาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ($M = 4.34 > M = 3.01$)

มีค่าเฉลี่ย ความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ด้านการประเมินผลการแก้ปัญหาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ($M = 4.22 > M = 2.88$)



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การศึกษาและพัฒนาการปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา มีวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา

2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้การศึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา

3. เพื่อศึกษาผลโปรแกรมการให้การศึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของการวิจัยออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการให้การศึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา

ขั้นตอนที่ 3 การศึกษาผลโปรแกรมการให้การศึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา

โดยกำหนดสมมติฐานของการวิจัย คือ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาคู่มือการให้การศึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อน มีวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาคู่มือการให้การศึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อนของนักศึกษาเอกจิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนว

2. เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของคู่มือการให้การศึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อนของนักศึกษาเอกจิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนว

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของการวิจัยออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 พัฒนาคู่มือการให้การศึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อนของนักศึกษาเอกจิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนว

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาประสิทธิภาพของคู่มือการให้การศึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อนของนักศึกษาเอกจิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนว

โดยกำหนดสมมติฐานของการวิจัย คือ

1. นักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์มีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

2. นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์มีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์สูงกว่ากลุ่มควบคุม

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1-4 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จำนวน 13,133 คน โดยกลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนที่ 1 ได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาจำนวน 400 คนที่ได้มาจากการสุ่มแบบโควตา และกลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนที่ 3 ได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาจำนวน 30 คนที่ได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ

1. แบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ซึ่งมีค่า IOC อยู่ระหว่าง .66-1.00 ซึ่งผ่านเกณฑ์คุณภาพ

2. โปรแกรมการให้การศึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 10 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 60-90 นาที

สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอน เพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ผู้วิจัยสรุปผล ดังนี้

1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล จำนวนความถี่ และร้อยละ สรุปผลได้ว่า ผู้ตอบแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 371 คน คิดเป็นร้อยละ 92.80 ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และมีเกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ที่ 3.00-3.49 จำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 39.30

1.2 ระดับความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาในภาพรวม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.19 โดยด้านการสำรวจปัญหามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.34 ด้านการดำเนินการแก้ปัญหามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.29 ด้านการสร้างความคิดมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28 ด้านการสร้างเป้าหมายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.18 ด้านการเลือกวิธีการมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.05 และด้านการประเมินผลการแก้ปัญหามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.01

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการให้การศึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา

1.2 ผลการพัฒนาโปรแกรมการให้การศึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา พบว่าโปรแกรมการให้การศึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหา

การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา จำนวน 10 ครั้ง โดยแต่ละครั้งใช้เวลา 60-90 นาที ได้แก่

- 1) ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ
- 2) สำรวจปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์
- 3) รู้เท่าทันตัวเอง
- 4) ปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่
- 5) สร้างความคิดที่หลากหลายในการพิชิตปัญหา
- 6) การวางแผนเส้นทาง
- 7) ลงมือทำ..แล้วนำไปใช้
- 8) ผลสะท้อนกลับของการเดินทาง
- 9) การบูรณาการความสามารถในการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์
- 10) ยุติการให้การปรึกษา

ขั้นตอนที่ 3 การศึกษาผลโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ผู้วิจัยสรุปผล ดังนี้

1. นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์มีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2. นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์มีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

อภิปรายผล

ในการศึกษาและพัฒนาการปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผลตามลำดับขั้นตอน เพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ผลการวิจัยพบว่าความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักศึกษามีทักษะและความตระหนักรู้เกี่ยวกับปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ส่งผลให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ประกอบกับการเรียนรู้ที่ให้ความสำคัญกับทักษะการคิดเชิงวิเคราะห์และการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ นักศึกษาจึงสามารถประยุกต์ใช้ทักษะดังกล่าวในการรับมือกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังที่ วัชรินทร์ คงพิบูลย์ (2566) กล่าวว่า ในการเรียนรู้ที่จัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเกิดทักษะการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์ การแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์เป็นความสามารถในการ

คิดค้นหาคำตอบในการแก้ไขปัญหาหรือการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่มีวิธีการแก้ปัญหาที่มีความแตกต่างแปลกใหม่ไปกว่าเดิม สามารถเลือกวิธีการแก้ปัญหาให้เหมาะสมกับสถานการณ์ได้ สามารถอธิบายถึงเหตุผลและประยุกต์ให้กระบวนการแก้ปัญหาได้ อย่างสมเหตุสมผล ซึ่งเป็นการพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์ให้เกิดขึ้นได้จากการเรียนรู้ สอดคล้องกับ นิพาดา นวนลิน และไสว พักขาว (2564) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า ความสามารถในการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หลังได้รับการจัดการเรียนโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และการศึกษาของ นลินทิพย์ คชพงษ์ (2561) ที่ศึกษาการพัฒนาแบบการจัดการเรียนรู้เชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์สำหรับนักศึกษาวิชาชีวะครู พบว่า ในระยะหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์สำหรับนักศึกษาวิชาชีวะครู มีระดับความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า การสำรวจปัญหามีค่าเฉลี่ยสูงสุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักศึกษามีความสามารถในการระบุและวิเคราะห์ปัญหาได้อย่างชัดเจน โดยสามารถแยกแยะปัญหาหลักและปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้อย่างเป็นระบบ ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถนี้อาจมาจากการเข้าถึงข้อมูลอย่างแพร่หลายผ่านสื่อดิจิทัล และการตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ นอกจากนี้ หลักสูตรการเรียนการสอนในสถาบันการศึกษายังเน้นย้ำการฝึกทักษะการคิดเชิงวิเคราะห์ ซึ่งช่วยให้นักศึกษาสามารถระบุปัญหาได้อย่างแม่นยำและรอบด้าน ในด้านการดำเนินการแก้ปัญหา ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีความสามารถในการดำเนินการแก้ปัญหาอย่างมีขั้นตอนและเป็นระบบ ปัจจัยที่สนับสนุนความสามารถนี้อาจรวมถึงการฝึกฝนทักษะการแก้ปัญหาผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นสถานการณ์จำลอง และการใช้เครื่องมือดิจิทัลที่ช่วยอำนวยความสะดวกในการแก้ปัญหา นอกจากนี้ สภาพแวดล้อมในการเรียนรู้แบบออนไลน์ยังส่งเสริมให้นักศึกษามีโอกาสฝึกฝนทักษะการตัดสินใจและการจัดการปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ในด้านการสร้างความคิด นักศึกษามีความสามารถในการคิดอย่างสร้างสรรค์เพื่อหาทางออกใหม่ ๆ ในการจัดการกับปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ในด้านการสร้างเป้าหมาย นักศึกษามีความสามารถในการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและเหมาะสมในการแก้ปัญหา ปัจจัยที่อาจสนับสนุนทักษะนี้รวมถึงการฝึกฝนการตั้งเป้าหมายเชิงปฏิบัติในการศึกษา ในด้านการเลือกวิธีการ นักศึกษามีความสามารถในการพิจารณาและเลือกใช้วิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสม นักศึกษาบางคนอาจลังเลหรือขาดความมั่นใจในการตัดสินใจเลือกวิธีการที่เหมาะสม ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความจำเป็นในการสนับสนุนเพิ่มเติมผ่านการฝึกอบรมหรือกิจกรรมที่เสริมสร้างความมั่นใจในการตัดสินใจ และในด้านการประเมินผลการแก้ปัญหาที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดนี้นักศึกษาอาจมีความสามารถในการประเมินผลลัพธ์ของการแก้ปัญหาในระดับที่ดี แต่ยังมีข้อจำกัดบางประการ โดยเฉพาะในเรื่องการประเมินผลอย่างเป็นระบบและรอบด้าน ปัจจัยที่ส่งผลอาจเกิดจากการขาดประสบการณ์ในการสะท้อนผลการดำเนินงานหรือการไม่มีกระบวนการประเมินผลที่ชัดเจน อย่างไรก็ตาม การฝึกฝนทักษะการประเมินผ่านกิจกรรมกลุ่มหรือการทบทวนผลงานร่วมกับที่ปรึกษาสามารถช่วยพัฒนาทักษะนี้ได้ ทั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ

Chomphupart (2011) ที่กล่าวถึงแนวคิดการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์ว่า ขั้นตอนสำคัญในการแก้ไข ปัญหาเชิงสร้างสรรค์ บุคคลจะต้องเข้าถึงปัญหา เป็นการทำความเข้าใจ รับรู้ความท้าทายที่จะ แก้ปัญหาจากสถานการณ์ การสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างรอบด้าน การระบุปัญหาที่ แท้จริงและวางเป้าหมายในการแก้ปัญหา มีการคิดวิธีการแก้ปัญหา เป็นการคิดหาวิธีแก้ปัญหาให้มากที่สุด การเลือกและเตรียมการ เป็นการประเมินวิธีการแก้ปัญหาจนได้วิธีการที่ดีที่สุด การวางแผนการ แก้ปัญหา เป็นการวางแผนทางการแก้ปัญหาโดยใช้ความสามารถและข้อจำกัดของบุคคล รวมถึง บริบทเงื่อนไข ทรัพยากร และอุปสรรค และการลงมือปฏิบัติ เป็นการนำแผนที่วางไว้ไปปฏิบัติจริง มีการเปรียบเทียบกิจกรรมและผลการแก้ปัญหากับเป้าหมายที่วางไว้

จากผลการวิจัยสรุปได้ว่า ความสามารถในการแก้ปัญหาคารก่ล้นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิง สร้างสรรค์ของนักศึกษาอยู่ในระดับที่ดีมาก โดยเฉพาะในด้านการสำรวจปัญหา การดำเนินการ แก้ปัญหา และการสร้างความคิด อย่างไรก็ตาม ยังพบว่าด้านการเลือกวิธีการและการประเมินผลการ แก้ปัญหายังสามารถพัฒนาเพิ่มเติมได้ ด้วยเหตุนี้ การเสริมสร้างทักษะดังกล่าวควรดำเนินการอย่าง ต่อเนื่อง ผ่านกิจกรรมที่ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจอย่างเป็นระบบ และการใช้เทคโนโลยี ดิจิทัลอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ การจัดกิจกรรมฝึกปฏิบัติจริง การใช้สถานการณ์จำลองเพื่อพัฒนา ทักษะการประเมินผล และการจัดอบรมเสริมทักษะเกี่ยวกับการกำหนดเป้าหมายและการตัดสินใจ อย่างมีประสิทธิภาพ จะช่วยให้นักศึกษามีความพร้อมในการรับมือกับปัญหาคารก่ล้นแกล้งบนโลกไซ เบอร์ได้อย่างสร้างสรรค์และยั่งยืน ทั้งนี้ ผลการวิจัยสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการ พัฒนาโปรแกรมการให้การศึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการ แก้ปัญหาคารก่ล้นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการให้การศึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้าง ความสามารถในการแก้ปัญหาคารก่ล้นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ผลการ พัฒนาโปรแกรมการให้การศึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการ แก้ปัญหาคารก่ล้นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา พบว่าโปรแกรมการให้ การศึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาคารก่ล้นแกล้งบนโลก ไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ประกอบไปด้วยการให้การศึกษาเชิงบูรณาการจำนวน 10 ครั้ง โดยแต่ละขั้นตอนถูกออกแบบอย่างมีระบบและสอดคล้องกับหลักการทางจิตวิทยา เพื่อ พัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์ในบริบทของกรก่ล้นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และการนำแนวคิด 6 องค์ประกอบของ Harris (2002) มาเป็นกรอบแนวทางในการออกแบบและ พัฒนา ซึ่งครอบคลุมกระบวนการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ ได้แก่ การสำรวจปัญหา (Exploring the Problem), การสร้างเป้าหมาย (Establishing Goals), การสร้างความคิด (Generating Ideas), การ เลือกวิธีการ (Choosing the Solution), การดำเนินการแก้ปัญหา (Implementing the Solution) และ การประเมินผลการแก้ปัญหา (Evaluating the Solution)

ในองค์ประกอบแรกการสำรวจปัญหา (Exploring the Problem) โปรแกรมการให้ การศึกษามุ่งเน้นให้นักศึกษาเข้าใจถึงปัญหาคารก่ล้นแกล้งบนโลกไซเบอร์อย่างรอบด้าน ผ่านกิจกรรมที่ ส่งเสริมการระบุรูปแบบ สาเหตุ และผลกระทบของกรก่ล้นแกล้งออนไลน์ นักศึกษาได้เรียนรู้การ

วิเคราะห์ปัญหาอย่างเป็นระบบ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Harris (2002) ที่ระบุว่า การเข้าใจปัญหาอย่างถ่องแท้จะช่วยให้การแก้ปัญหาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ในองค์ประกอบที่สอง การสร้างเป้าหมาย (Establishing Goals) นักศึกษาได้เรียนรู้การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและสามารถบรรลุได้ โดยเป้าหมายดังกล่าวจะเป็นทิศทางสำคัญในการแก้ปัญหา นักศึกษาสามารถกำหนดเป้าหมายที่มุ่งเน้นผลลัพธ์เชิงบวกและสร้างสรรค์ ซึ่งช่วยให้การวางแผนการแก้ปัญหามีความชัดเจนและเป็นไปตามทิศทางที่กำหนดไว้ องค์ประกอบที่สาม การสร้างความคิด (Generating Ideas) โปรแกรมส่งเสริมให้นักศึกษาคิดหาวิธีแก้ปัญหาอย่างหลากหลาย ผ่านการระดมสมองและการวิเคราะห์ทางเลือกต่าง ๆ นักศึกษาได้พัฒนาความสามารถในการคิดสร้างสรรค์และคิดนอกกรอบ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์ ในองค์ประกอบที่สี่ การเลือกวิธีการ (Choosing the Solution) นักศึกษาได้ฝึกการพิจารณาและเลือกแนวทางที่เหมาะสมที่สุดในการแก้ปัญหา โดยพิจารณาทั้งข้อดีและข้อจำกัดของแต่ละวิธี ทำให้นักศึกษามีทักษะในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล และสามารถประยุกต์ใช้วิธีการที่เลือกกับสถานการณ์จริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ องค์ประกอบที่ห้า การดำเนินการแก้ปัญหา (Implementing the Solution) โปรแกรมสนับสนุนให้นักศึกษานำแนวทางที่เลือกไว้ไปปฏิบัติจริง โดยเน้นการลงมือทำอย่างเป็นขั้นตอน นักศึกษาได้ฝึกฝนทักษะการปฏิบัติจริง และเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ซึ่งช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น สุดท้ายในองค์ประกอบที่หก การประเมินผลการแก้ปัญหา (Evaluating the Solution) นักศึกษาได้เรียนรู้การประเมินผลลัพธ์ของการแก้ปัญหา ทั้งในแง่ของความสำเร็จและข้อบกพร่อง เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงในอนาคต การประเมินผลช่วยให้นักศึกษาเข้าใจถึงความสำเร็จและจุดที่ต้องพัฒนาเพิ่มเติม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Harris (2002) ที่เน้นความสำคัญของการทบทวนและประเมินผล

นอกจากนี้ การพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหากลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ผู้วิจัยบูรณาการเทคนิคการให้การปรึกษาที่ผสมผสานจากหลากหลายทฤษฎี ซึ่งช่วยตอบสนองความต้องการทางจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรมของนักศึกษาได้อย่างรอบด้าน ได้แก่ เทคนิคจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Counseling Theory) การใช้เทคนิคการยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข ส่งผลให้นักศึกษารู้สึกปลอดภัยในการเปิดเผยปัญหาและความรู้สึกที่แท้จริง โดยไม่ต้องกลัวการถูกตัดสิน การสร้างสัมพันธภาพที่ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและนักศึกษาช่วยลดความตึงเครียด และเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้สำรวจตัวเองอย่างลึกซึ้ง เทคนิคนี้ยังสนับสนุนให้นักศึกษาเกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการแก้ปัญหาในเชิงสร้างสรรค์ เทคนิคจากทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavior Counseling Theory) ได้แก่ เทคนิคการสอน (Coaching) และการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ช่วยให้นักศึกษาเข้าใจผลกระทบของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น รวมถึงเสริมทักษะในการตอบสนองต่อสถานการณ์อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ เทคนิคการแก้ไขปัญหา (Problem Solving) และ การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) ยังช่วยสร้างทักษะในการเผชิญหน้ากับปัญหาอย่างเป็นระบบ และส่งเสริมให้นักศึกษาปฏิบัติพฤติกรรมเชิงบวกมากขึ้น เทคนิคจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) การใช้เทคนิค ABC และการใช้เทคนิคการโต้แย้งความเชื่อที่ผิด (Disputation of Faulty Beliefs) ช่วยให้นักศึกษาตระหนักถึงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งมักเป็น

รากฐานของพฤติกรรมและปฏิกิริยาที่รุนแรงในสถานการณ์การกลั่นแกล้ง เทคนิคเหล่านี้ช่วยให้ นักศึกษาปรับความคิดและพฤติกรรมให้อยู่ในกรอบที่สร้างสรรค์มากขึ้น เทคนิคจากทฤษฎีการให้การ ปรีกษาแบบพฤติกรรมทางปัญญา (CBT) เทคนิคการประเมินความคิดและการปรับความคิด (Cognitive Adaptation) มีบทบาทสำคัญในการช่วยให้นักศึกษาสำรวจความคิดที่ส่งผลต่อพฤติกรรม เชิงลบ และพัฒนาความสามารถในการคิดวิเคราะห์เพื่อแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่ซับซ้อน เทคนิคจาก ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-Focused Counseling) เทคนิค การปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframing) และ การใช้คำถามบอกระดับ (Scaling) ช่วยให้นักศึกษาโฟกัสที่ทางออกของปัญหา แทนการมุ่งเน้นไปที่ปัญหาเอง วิธีการนี้ช่วยสร้างแรงจูงใจในการปรับปรุงสถานการณ์และเสริมสร้าง ความมั่นใจในการแก้ปัญหา และเทคนิคจากทฤษฎีการให้การปรีกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) การใช้เทคนิคคำถามทางเลือก (Choice Questions) และ เทคนิค WDEP ช่วยให้นักศึกษา เข้าใจผลของการตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆ และเลือกใช่วิธีการที่เหมาะสมเพื่อแก้ไข้ปัญหา

การพัฒนาโปรแกรมการให้การปรีกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้าง ความสามารถในการแก้้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษามี กระบวนการให้การปรีกษาในแต่ละครั้งประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ (Initial stage) ขั้น ดำเนินการ (Working stage) และขั้นสรุป (Ending stage) อ้างอิงจาก 6 ขั้นตอนการปรีกษากลุ่มของ Corey (2018) เพื่อให้ครอบคลุมการสร้างสัมพันธ์ภาพ กระบวนการเปลี่ยนแปลง และการสรุปผล ซึ่ง จะช่วยให้แต่ละชั่วโมงการปรีกษามีประสิทธิภาพ และผู้วิจัยใช้การปรีกษากลุ่ม (Group Counseling) เนื่องจากผู้วิจัยเห็นว่าเป็นวิธีการที่เหมาะสมในการเสริมสร้างความสามารถในการแก้้ปัญหาการกลั่น แกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ในกลุ่มนักศึกษา เนื่องจากเป็นกระบวนการที่เน้นปัญหาเฉพาะ การช่วยเหลือสมาชิกมีเป้าหมายทั้งการป้องกัน ดังที่ ดวงมณี จงรักษ์ (2554) กล่าวว่า การศึกษาและ การแก้้ไขกระบวนการกลุ่มให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกโดยเน้นความรู้สึกความคิด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่กำหนดกิจกรรมให้กลุ่ม สร้างบรรยากาศทางบวก เพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วม การมีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างสร้างสรรค์เอื้ออำนวยให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ ระหว่างกันเพื่อช่วยให้สมาชิกมีทางเลือกใหม่ของการแสดงพฤติกรรม สนับสนุนให้สมาชิกนำองค์ ความรู้ที่เกิดขึ้นไปปฏิบัติอย่างมีแผนการที่ดีช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของปัจจุบันและ กำหนดเป้าหมายส่วนตัวที่จะเป็นทิศทางของกลุ่มด้วยกลุ่มเป็นสถานที่จำลองชีวิตจริงตลอดจนให้ สมาชิกได้รับข้อมูลสะท้อนกลับระหว่างกันทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้น สอดคล้องกับ ภูริเดช พาหุยุทธ์ (2560) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการศึกษาและพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้ การปรีกษากลุ่มเชิงรุก พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรีกษากลุ่มเชิงรุกมีการเผชิญปัญหาเชิง บวกก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 และการให้การปรีกษากลุ่มช่วยให้การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น สามารถจัดการเป้าหมายและความต้องการของตนเองให้ประสบความสำเร็จและก่อให้เกิดความอง กงามในตนโดยการมุ่งแก้้ไขปัญหาและเลือกกลวิธีที่ดีในการแก้้ปัญหาได้

ในการพัฒนาโปรแกรมการให้การปรีกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้าง ความสามารถในการแก้้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา ผู้วิจัยได้ใช้ รูปแบบการให้การปรีกษาแบบออนไลน์ ทั้งนี้การปรีกษาทางจิตวิทยาผ่านระบบออนไลน์เป็นบริการ

ด้านสุขภาพจิตที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์และมีความยืดหยุ่นสูง โดยเป็นอีกหนึ่งวิธีที่ใช้ในการรับมือกับเหตุการณ์วิกฤต เนื่องจากการปรึกษาผ่านออนไลน์ช่วยให้ผู้เชี่ยวชาญสามารถให้คำปรึกษาได้อย่างรวดเร็วในพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบ หรือไม่จำเป็นต้องเดินทางไปยังสถานที่นั้นด้วยตัวเอง ซึ่งทำให้การเข้าถึงบริการด้านจิตวิทยาเพิ่มขึ้นและสำคัญยิ่งขึ้นในช่วงที่ไม่สามารถพบหน้ากันได้ ดังที่ วรางคณา โสมะนันท์, คาลอส บุญสุภา และพลอยไพลิน กมลนาวิ (2564) ที่กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในรูปแบบออนไลน์ เป็นการให้บริการที่ทําให้ผู้รับบริการเข้าถึงง่าย สะดวก และมีความยืดหยุ่นในการให้บริการจากความคิดเห็นต่อรูปแบบการให้บริการการปรึกษาแบบออนไลน์ของผู้รับบริการ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในรูปแบบออนไลน์มีความสะดวกในด้านการจัดสรรเวลา การเลือกสถานที่ที่ต้องการพูดคุยได้ด้วยตนเอง ซึ่งจุดเด่นของการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในรูปแบบออนไลน์ คือ ความสะดวกในเรื่องของเวลาและสถานที่ ทั้งนี้จุดเด่นของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ คือ ความสะดวก ประสิทธิภาพของการให้บริการที่เทียบเท่าการปรึกษาแบบออฟไลน์ รวมทั้งมีการเก็บความลับของผู้รับบริการปรึกษาด้วยเช่นกัน ทำให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์มีแนวโน้มได้รับความนิยมสูงขึ้น สอดคล้องกับ กนกวรรณ วัฒนศิริ และศิวภรณ์ สองแสน (2564) ที่ได้ทำการศึกษาโปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อการปรับตัวทางสังคมภายใต้สถานการณ์โควิด 19 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย พบว่า พบว่า 1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ประกอบด้วย 8 ครั้ง ได้แก่ ครั้งที่ 1) สร้างสัมพันธภาพ ครั้งที่ 2) การปฏิบัติตัวภายใต้โควิด 19 ครั้งที่ 3) การตระหนัก เรียนรู้ป้องกันไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ครั้งที่ 4) ทักษะชีวิตสู้โควิด 19 ครั้งที่ 5) การเสริมสร้างความเข้มแข็งในครอบครัว ครั้งที่ 6) การปรับตัวด้านการเรียนวิถีใหม่ ครั้งที่ 7) การรับมือข้อต่อชุมชน และ ครั้งที่ 8) ปัจฉิมนิเทศ รวมเวลาในการให้คำปรึกษา 8 ชั่วโมง และผลการประเมินอยู่ในระดับมาก ($M = 4.07$, $SD = 1.9$) 2. ผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ พบว่า นักศึกษามีคะแนนการปรับตัวทางสังคมหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนอกจากนี้ กวินทิพย์ จันทนิยม เพ็ญนภา กุลนภาตล และดลดาว วงศ์ธีระธรรม (2563) ศึกษาผลของการปรึกษาออนไลน์รายบุคคลตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานบริษัท พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษามีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในการทำงานต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกทั้งกลุ่มทดลองยังมีค่าเฉลี่ยความเครียดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น การปรึกษาผ่านออนไลน์สามารถช่วยในการจัดการปัญหาชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังสะดวกต่อการเข้าถึงบริการ เพราะสามารถให้คำปรึกษาได้จากทุกที่และทุกเวลา โดยไม่ต้องกังวลเรื่องการเดินทาง นอกจากนี้ยังมีข้อดีในการรักษาความเป็นส่วนตัวและค่าใช้จ่ายที่ไม่สูง รวมถึงโปรแกรมออนไลน์ที่พัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นและมีความยืดหยุ่นสูงผลการวิจัยยังยืนยันว่า การปรึกษาผ่านออนไลน์สามารถให้ผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพเทียบเท่าหรือดีกว่าการปรึกษาแบบพบหน้า ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการปรึกษาผ่านออนไลน์เป็นทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับผู้ที่ต้องการการช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต

ขั้นตอนที่ 3 การศึกษาผลโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา จากสมมติฐานข้อที่ 1 นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์มีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผลการวิจัยในประเด็นนี้ชี้ให้เห็นถึงความสำเร็จของโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์ที่ถูกออกแบบมาเพื่อตอบสนองความต้องการของนักศึกษาในการจัดการกับปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของคะแนนระหว่างระยะก่อนและหลังการทดลอง สะท้อนถึงการพัฒนาทักษะและความสามารถในด้านต่าง ๆ ของนักศึกษา ซึ่งเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าว โดยมีปัจจัยสำคัญที่อาจอธิบายถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมได้แก่ การใช้เทคนิคการให้การปรึกษาที่เหมาะสมและหลากหลาย โปรแกรมการปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์ในงานวิจัยนี้ได้ผสมผสานเทคนิคการให้การปรึกษาจากหลายทฤษฎี เช่น เทคนิคการปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframing) จากทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-Focused Brief Therapy) ซึ่งช่วยให้นักศึกษาสามารถมองเห็นปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในมุมมองใหม่ที่สร้างสรรค์และเป็นบวกมากขึ้น รวมถึงการฝึกทักษะ (Skills Training) จากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling Theory) ที่เน้นการฝึกฝนพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบาก รวมถึงการสร้างพื้นที่ปลอดภัยและความไว้วางใจในกระบวนการให้การปรึกษา การให้การปรึกษาออนไลน์ช่วยลดข้อจำกัดในด้านเวลาและสถานที่ อีกทั้งยังช่วยให้นักศึกษารู้สึกปลอดภัยและเป็นส่วนตัวมากขึ้นในการแสดงออกถึงปัญหาและความรู้สึกของตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ นักศึกษาสามารถเรียนรู้และฝึกฝนวิธีการแก้ปัญหาที่ได้รับจากโปรแกรมได้อย่างเต็มที่ รวมถึงความต่อเนื่องของกระบวนการและการติดตามผล โปรแกรมดังกล่าวได้รับการออกแบบให้มีกระบวนการที่ต่อเนื่องและมีการติดตามผลเป็นระยะ ทำให้นักศึกษาสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน และเมื่อพบปัญหาใหม่ ๆ ก็สามารถนำเครื่องมือหรือกลยุทธ์ที่ได้รับจากโปรแกรมมาใช้แก้ไขได้ ผลลัพธ์ที่แสดงให้เห็นถึงความสามารถที่เพิ่มขึ้นในระยะหลังการทดลอง สะท้อนถึงการพัฒนาทักษะที่ช่วยให้นักศึกษาสามารถจัดการกับสถานการณ์การกลั่นแกล้งในลักษณะที่สร้างสรรค์ เช่น การใช้การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่อาจกระตุ้นความขัดแย้ง และการสร้างความเข้าใจในตัวเองและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ทัชชา สุริโย (2559) ซึ่งพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มช่วยเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญ งานวิจัยดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาทักษะทางสังคม เช่น การสื่อสาร การเข้าใจผู้อื่น และการปรับตัวในสถานการณ์ที่ท้าทาย มีความสำคัญต่อการเพิ่มความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมและอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยปัจจุบันที่แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาสามารถพัฒนาความสามารถในการจัดการปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในลักษณะที่สร้างสรรค์ โดยอาศัยการฝึกทักษะที่เป็นระบบจากโปรแกรม

นอกจากนี้ งานวิจัยยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ณัฐวุฒิ สรพิพัฒน์เจริญ (2558) ที่พบว่า การปรึกษาออนไลน์ตามแนวทฤษฎีเน้นทางออกช่วยพัฒนาทักษะการปรับตัวของนิสิตในด้านต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะการปรับตัวด้านการเรียน การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และการ

ปรับตัวด้านอารมณ์ ทฤษฎีเน้นทางออกให้ความสำคัญกับการมองปัญหาในแง่บวกและการสร้างเป้าหมายที่ชัดเจนในอนาคต ซึ่งช่วยให้นักศึกษามองเห็นทางออกที่เหมาะสมในสถานการณ์ที่ซับซ้อน เช่น ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ งานวิจัยนี้จึงยืนยันว่า การปรึกษาออนไลน์ที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกสามารถเพิ่มความมั่นใจและความสามารถในการจัดการกับปัญหาของนักศึกษาได้และผลวิจัยยังสอดคล้องกับการศึกษาของ กวินทิพย์ จันทนิยม (2563) ซึ่งพบว่าการให้คำปรึกษาออนไลน์ตามแนวทางทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นสามารถลดความเครียดในกลุ่มพนักงานบริษัทได้อย่างมีนัยสำคัญ การลดความเครียดและการพัฒนาทักษะการจัดการปัญหาส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาในชีวิตจริง เช่นเดียวกับผลการวิจัยปัจจุบันที่แสดงให้เห็นว่านักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาออนไลน์มีความสามารถในการจัดการกับปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์มากขึ้น

นอกจากนี้ ผลการทดลองที่แสดงให้นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญหลังการทดลอง อาจไม่ได้เกิดขึ้นเพียงจากประสิทธิภาพของโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เท่านั้น แต่ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องที่สามารถอธิบายผลลัพธ์นี้ได้เพิ่มเติม เช่น ความเหมาะสมของกระบวนการปรึกษาเชิงบูรณาการ โปรแกรมนี้มีการผสมผสานเทคนิคการให้คำปรึกษาจากหลากหลายทฤษฎี เช่น เทคนิคการปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframing) จากทฤษฎีเน้นทางออก และการสอนทฤษฎี ABC จากทฤษฎี REBT ซึ่งช่วยให้นักศึกษาเข้าใจต้นตอของปัญหาและพัฒนาวิธีการมองปัญหาในมุมที่สร้างสรรค์ เทคนิคเหล่านี้กระตุ้นให้นักศึกษาสามารถระบุนความเชื่อหรือความคิดที่เป็นอุปสรรค และเปลี่ยนไปสู่แนวคิดที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์มากขึ้น ส่งผลต่อการแก้ปัญหาในทางที่มีประสิทธิภาพและสร้างผลลัพธ์ที่ดี รวมถึงการใช้เทคโนโลยีออนไลน์ที่เข้าถึงได้ง่าย การให้การปรึกษาผ่านระบบออนไลน์ช่วยลดข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่ ซึ่งมีส่วนช่วยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถมีสมาธิและเปิดใจรับการปรึกษาได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษาที่มีความคุ้นเคยกับเทคโนโลยีดิจิทัล การใช้สื่อออนไลน์ยังเอื้อต่อการสร้างพื้นที่ปลอดภัย (safe space) สำหรับผู้เข้าร่วมทำให้พวกเขาสามารถแสดงความรู้สึกและพูดถึงปัญหาที่เผชิญได้อย่างเปิดเผยมากขึ้น หรือการสนับสนุนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง (Experiential Learning) โปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการนี้อาจรวมถึงการนำกรณีศึกษาหรือสถานการณ์จำลองเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์มาใช้ในกระบวนการให้การปรึกษา การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงช่วยให้นักศึกษาเข้าใจถึงผลกระทบของการกระทำและตระหนักถึงทางเลือกที่สร้างสรรค์ในการจัดการปัญหาได้ดียิ่งขึ้น และการปรับตัวให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย โดยเนื้อหาและกิจกรรมในโปรแกรมถูกออกแบบให้สอดคล้องกับประสบการณ์และความต้องการของนักศึกษาในยุคปัจจุบัน โดยเน้นการใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายและตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับชีวิตจริง ทำให้ผู้เข้าร่วมสามารถนำความรู้และทักษะไปปรับใช้ในสถานการณ์จริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ อเนชพันธ์ นิธินันท์นฤมิต และคณะ (2564) ได้ทำการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนมีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์สูงกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากสมมติฐานข้อที่ 2 นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการศึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์มีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในเชิงสร้างสรรค์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 จากผลการวิจัยสามารถอธิบายได้ว่าโปรแกรมการศึกษาเชิงบูรณาการออนไลน์นั้นมีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างความสามารถในการคิดเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาในการจัดการกับปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล การใช้โปรแกรมออนไลน์อาจช่วยให้นักศึกษาได้เรียนรู้ทักษะต่างๆ เช่น การคิดวิเคราะห์ การแยกแยะสถานการณ์ และการใช้แนวทางการแก้ปัญหาที่สร้างสรรค์และยั่งยืน ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญในการรับมือกับสถานการณ์การกลั่นแกล้งออนไลน์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ในทางตรงกันข้าม กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการศึกษาเชิงบูรณาการอาจขาดโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาทักษะเหล่านี้อย่างเป็นระบบ ซึ่งอาจทำให้กลุ่มควบคุมไม่สามารถจัดการกับปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลได้อย่างมีประสิทธิภาพเท่ากับกลุ่มทดลองที่ได้รับการสนับสนุน การขาดแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้หรือคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญอาจส่งผลให้กลุ่มควบคุมมีความสามารถในการคิดเชิงสร้างสรรค์ต่ำกว่าในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้ง โดยไม่มีการฝึกฝนหรือการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ขณะที่กลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษาผ่านโปรแกรมออนไลน์สามารถปรับปรุงความสามารถในการแก้ปัญหาได้ดีขึ้น เนื่องจากได้รับข้อมูลที่ตรงกับสถานการณ์และทักษะในการคิดเชิงสร้างสรรค์ที่เหมาะสมกับปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล

การที่โปรแกรมการศึกษาเชิงบูรณาการออนไลน์สามารถเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในเชิงสร้างสรรค์ได้มากขึ้นนั้น สามารถอธิบายได้จากหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การศึกษาและเทคนิคต่างๆ ที่ใช้ในโปรแกรมในแต่ละครั้ง อาทิเช่น ในครั้งที่ 3 รู้เท่าทันตัวเอง โดยการตระหนักถึงอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองช่วยให้ผู้ที่ได้รับผลกระทบสามารถจัดการกับสถานการณ์ได้อย่างมีสติ ในการให้การศึกษานักศึกษาสามารถรู้ตัวเองรู้สึกอย่างไรเมื่อพบเจอกับการกลั่นแกล้งออนไลน์และการทำความเข้าใจว่าความรู้สึกเหล่านั้นส่งผลต่อการตัดสินใจอย่างไร การรู้เท่าทันตัวเองช่วยให้มีการตอบสนองที่เป็นมิตรต่อสถานการณ์แทนการตอบโต้ในทางลบ และในครั้งที่ 6 การวางแผนเส้นทาง ช่วยให้นักศึกษาสามารถดำเนินการแก้ไขปัญหาดังกล่าวอย่างมีระเบียบและเป็นขั้นตอน ซึ่งในการเผชิญกับการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล การตั้งเป้าหมายและวางแผนว่าจะดำเนินการอย่างไร เช่น การตั้งเป้าหมายในการหาวิธีการรับมือที่ดีที่สุด การใช้ช่องทางในการรายงาน และการหาวิธีสื่อสารที่เหมาะสม จะช่วยให้ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากการกลั่นแกล้งมีความมั่นใจในการดำเนินการแก้ปัญหา รวมถึงในครั้งที่ 7 ลงมือทำ...แล้วนำไปใช้ ที่เป็นขั้นตอนที่สำคัญในกระบวนการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล โดยไม่เพียงแต่มีความรู้และแผนที่ดี แต่ยังต้องลงมือทำและนำไปใช้ในการเผชิญกับสถานการณ์จริง การนำเทคนิคที่เรียนรู้จากการศึกษาหรือการอบรมมาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง เช่น การใช้การสื่อสารที่สร้างสรรค์หรือการตั้งค่าความเป็นส่วนตัวในโซเชียลมีเดียเพื่อป้องกันตัวจากการกลั่นแกล้ง เป็นการแสดงให้เห็นถึงการลงมือทำอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นต้น สอดคล้องกับ สรานนท์ อินทนนท์ และพลินี เสริมสินศิริ (2561) ที่กล่าวว่า วิธีการแก้ปัญหาเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลคือ 1) ไม่ตอบโต้ปล่อยให้ผ่านไป 2) เข้าไปคุยแบบเผชิญหน้าเพื่อถามเหตุผล 3) ตอบโต้ วิธีการไม่ตอบโต้ปล่อยให้ผ่านไปและเข้าไปคุยแบบเผชิญหน้าเพื่อถามเหตุผลสอดคล้องกับกลยุทธ์การป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหงรังแกของ

นักเรียนวัยรุ่น กล่าวคือ การไม่ตอบโต้ปล่อยให้ผ่านไป เป็นกลยุทธ์ป้องกันตนเองด้านการหลีกเลี่ยง (Avoidance) เน้นการเผชิญปัญหาการข่มเหงรังแกโดยการหลีกเลี่ยงหรือเพิกเฉยส่วนการเข้าไปคุยแบบเผชิญหน้าเพื่อถามเหตุผล เป็นกลยุทธ์การป้องกันตนเองที่เน้นการแก้ปัญหา (Problem – Focused Strategies) มุ่งแก้ไขปัญหาการถูกข่มเหงรังแกที่ต้นเหตุ สอดคล้องกับการศึกษาของ วีระชัย เชื้อนแก้ว, นฤพร พงษ์คุณากร และวินัย รอบคอบ (2564) ได้ทำการศึกษารพัฒนาวัตกรรมการเรียนรู้ในการป้องกันพฤติกรรมการกลั่นแกล้งและการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในเยาวชนไทย พบว่า ภายหลังจากทดลองใช้นวัตกรรมการเรียนรู้ กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการกลั่นแกล้งและถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ต่ำกว่าก่อนการใช้วัตกรรมการเรียนรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และมีคะแนนพฤติกรรมการกลั่นแกล้งและถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์สามารถเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญ ผลลัพธ์ดังกล่าวสะท้อนถึงความสำเร็จของเทคนิคการให้การปรึกษาที่ใช้ในโปรแกรมซึ่งผสมผสานทฤษฎีต่างๆ เช่น การปรับเปลี่ยนมุมมองและการฝึกทักษะพฤติกรรมที่เหมาะสม การใช้สื่อออนไลน์ช่วยให้ผู้เข้าร่วมมีพื้นที่ปลอดภัยและสามารถเรียนรู้การจัดการปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพในชีวิตจริง ผลการศึกษาเสริมสร้างความมั่นใจในการใช้ทักษะที่ได้เรียนรู้ในการเผชิญกับปัญหาการกลั่นแกล้งในโลกไซเบอร์ได้ดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรนำโปรแกรมการปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์ไปปรับใช้ในมหาวิทยาลัยหรือสถาบันการศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนักศึกษาที่มีความเสี่ยงในการเผชิญกับปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และออกแบบการฝึกอบรมให้กับอาจารย์ที่ปรึกษา หรือผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา เพื่อให้สามารถใช้โปรแกรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. เสนอให้หน่วยงานด้านการศึกษา เช่น กระทรวงศึกษาธิการ พิจารณานำโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์สามารถเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาไปพัฒนานโยบายแก้ปัญหการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในกลุ่มเยาวชนและนักศึกษาไว้ในแผนการพัฒนาศักยภาพของนักศึกษาเพื่อส่งเสริมการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์

3. ควรจัดให้มีการประเมินผลหลังการใช้งานโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์สามารถเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาในระยะยาว เพื่อวิเคราะห์ประสิทธิภาพและผลกระทบของโปรแกรมในบริษัทต่าง ๆ และปรับปรุงโปรแกรมตามข้อมูลเชิงลึกที่ได้รับจากผู้ใช้งานและเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรขยายขอบเขตของกลุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมประชากรที่มีความหลากหลายมากขึ้น เช่น กลุ่มผู้เรียนในระดับต่าง ๆ และจากหลากหลายสาขาวิชา เพื่อให้ผลการวิจัยสามารถสะท้อนภาพรวมของกลุ่มเป้าหมายได้อย่างครบถ้วน หรือออกแบบโปรแกรมเพิ่มเติมเพื่อรองรับกลุ่มคนที่มีข้อจำกัด เช่น ผู้พิการ หรือผู้ที่เข้าถึงเทคโนโลยีได้ยาก

2. ในด้านการประเมินผลการแก้ปัญหาที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด อาจยังมีข้อจำกัดบางประการ โดยเฉพาะในเรื่องการประเมินผลอย่างเป็นระบบและรอบด้าน ในการทำวิจัยครั้งต่อไปอาจต้องเพิ่มเติมการสะท้อนผลการดำเนินงานหรือกระบวนการประเมินผลที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

3. ควรเน้นการสำรวจความคิดเห็นและประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์สามารถเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาคารก้นแก้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์เกี่ยวกับประสิทธิภาพและข้อจำกัดของโปรแกรม เพื่อปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรมให้ตอบสนองต่อความต้องการและสถานการณ์จริงได้ดียิ่งขึ้น

4. ควรศึกษาเปรียบเทียบระหว่างโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการออนไลน์กับโปรแกรมการให้การปรึกษาในรูปแบบอื่น ๆ เช่น การให้การปรึกษาแบบตัวต่อตัว หรือการใช้เทคนิคการปรึกษาจะช่วยให้เห็นความแตกต่างในประสิทธิภาพของแต่ละวิธีการ



บรรณานุกรม

บรรณานุกรมภาษาไทย

- กนกวรรณ วังมณี และ ศิวภรณ์ สองแสน. (2564). โปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อการปรับตัวทางสังคมภายใต้สถานการณ์โควิด 19 ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 32(2), 29-42.
- กฤติศักดิ์ อนุโรจน์ และ ณัฏฐา พิทยรัตน์เสถียร. (2562). การศึกษาความเที่ยงและความตรงของแบบสอบถาม Cyber-Aggression Perpetration and Victimization Scale ฉบับภาษาไทย. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 64(1), 45-60.
- กวิณทิพย์ จันทนิยม, เพ็ญนภา กุลนภาดล, และ ดลดาว วงศ์ธีระธรรม. (2563). ผลการวิจัยออนไลน์รายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานบริษัท. *วารสารการวัดผลการศึกษา*, 37(101), 114-126.
- จิตติพันธ์ ความคะนิง, และ มฤษฎ์ แก้วจินดา. (2559). การศึกษาแบบกลุ่มด้วยเทคนิคการสร้าง ความมั่นคงทางจิตใจเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาสำหรับเยาวชนที่ถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 10(2), 40-52.
- ชลพร กองคำ. (2561). การพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษา. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 32(1), 66-85.
- ชาญวิทย์ พรนภดล. (2561). *อย่าปล่อยให้เด็กถูกกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ (Cyber Bullying)*. สืบค้นจาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=28079>
- ชินदनัย ศิริสมฤทัย. (2560). การรับรู้ ทักษะคิด และความตั้งใจในการเกิดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล. ค้นเมื่อ 28 ธันวาคม 2567 จาก http://dspace.bu.ac.th/bitstream/123456789/3160/3/chindanai_siri.pdf
- ณัฐริชต์ สาเมาะ, พิมพวัลย์ บุญมงคล, ตีโหมะ โอะหะยะเน็น, รณภูมิ สามัคคีคารมย์ และโธมัส กวาดามูช. (2557). การรับรู้ของเยาวชนต่อการรังแกในพื้นที่โซเชียล. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 6(1), 351-364.
- ณัฐรุฒิ สรพิพัฒน์เจริญ. (2558). *การปรับตัวของนิสิตที่รับการปรึกษาออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออก*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา].
- ดวงมณี จงรักษ์ (2554). *ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: ส.ส.ท. สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- ดารุณี เฟิงน้อย. (2563). *การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างทักษะการคิดวิเคราะห์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].

- ทรงเกียรติ จรัสสันติจิต. (2560). ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการดำเนินงานของวิสาหกิจชุมชนในจังหวัดเชียงใหม่ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่].
- ทัชชา สุริโย. (2559). การศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้บริการต่อคุณภาพการให้บริการของโรงพยาบาลเอกชนในจังหวัดขอนแก่น [การค้นคว้าอิสระปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยขอนแก่น].
- ธัญญากร ตุดแก้ว. (2557). การพัฒนาตัวบ่งชี้พฤติกรรมการรังแกบนโลกไซเบอร์ของเยาวชนในจังหวัดสงขลา. [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์].
- ธัญญากร ตุดแก้ว และมาลี สบายยิ่ง. (2560). รูปแบบ ผลกระทบ และวิธีการจัดการเมื่อถูกรังแกบนโลกไซเบอร์ของนักศึกษาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคใต้ของประเทศไทย. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 9(2), 220-236.
- ธัญญากร ตุดแก้ว, เกษตรชัย และหิม และฤทัยชนนี สิทธิชัย. (2562). แนวทางการป้องกันพฤติกรรมการรังแกบนโลกไซเบอร์ของนักเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 11(1), 1-12.
- นลินทิพย์ คชพงษ์ (2561). การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์สำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู. [วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].
- นวลฉวี ประเสริฐสุข. (2558). การพัฒนาทักษะการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์แบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุในชนบทไทย: ด้านการดูแลสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ปองกมล สุรัตน์. (2561). สาเหตุและผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับการรังแกผ่านโลกไซเบอร์: กรณีศึกษาเยาวชนไทยผู้ถูกรังแก. *วารสารวิชาการสถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ*, 4(1), 260-273.
- ปิยะฉัตร สมบูรณ์. (2564). การพัฒนารูปแบบการสอนภาษาอังกฤษเพื่อเสริมสร้างทักษะการสื่อสารสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม].
- พรชนก ดาวประดับ, & กัลยกร วรกุลลัญฐานันย์. (2561). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการดำเนินงานของวิสาหกิจชุมชนในจังหวัดเชียงใหม่ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่].
- พรพรรณ ทองทองศักดิ์. (2560). การศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้บริการต่อคุณภาพการให้บริการของโรงพยาบาลเอกชนในจังหวัดขอนแก่น [การค้นคว้าอิสระปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยขอนแก่น].
- พาดาน นวนลิน, และไสว พักขาว. (2564). การศึกษาความเป็นไปได้ในการลงทุนโครงการธุรกิจร้านอาหารญี่ปุ่นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี [การค้นคว้าอิสระปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี].
- ภูริเดช พาหุยุทธ์. (2560). การศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้บริการต่อคุณภาพการให้บริการของโรงพยาบาลเอกชนในจังหวัดขอนแก่น [การค้นคว้าอิสระปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยขอนแก่น].

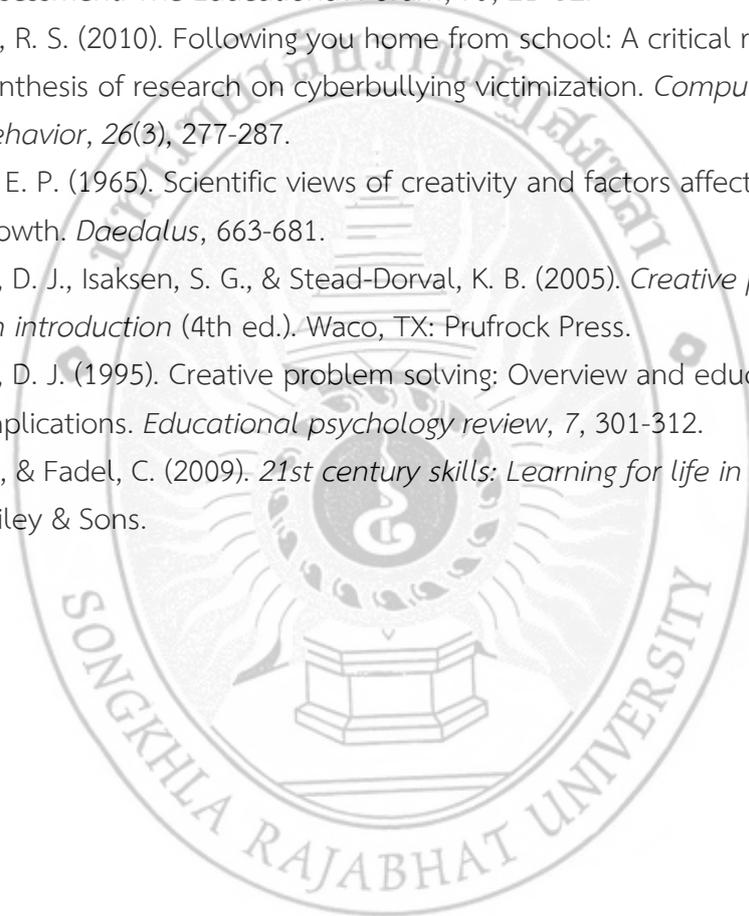
- ฤทัยชนนี สิทธิชัย, & ธันยากร ตุดแก้ว. (2560). แนวทางการป้องกันพฤติกรรมจرائمการรังแกบนโลกไซเบอร์ของนักเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 9(1), 1-12.
- ลักขณา สริวัฒน์. (2560). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา*. กรุงเทพมหานคร: โอเดียน สโตร์.
- วรพงษ์ วิไลและเสริมศิริ นิลดำ. (2561). พฤติกรรมจرائمการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดเชียงราย: กรณีศึกษาโรงเรียนเทศบาล 6 นครเชียงราย. *วารสารการวิจัยการสะลงคำ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย*, 1(2), 1-22.
- วรางคณา โสมะนันท์, คาลอส บุญสุภา, และ พลอยไพลิน กมลนาวิ. (2564). การให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์: มิติใหม่ของการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 15(1), 247-260.
- วัชรินทร์ คงพิบูลย์. (2566). การจัดการเรียนรู้ตามแนวทางการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์. *วารสารครุศาสตร์อุตสาหกรรม*, 22(1), A1-A4.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2556). *กระบวนการปรึกษา : ขั้นตอน สายสัมพันธ์ ทักษะ = The counseling process : stages, rapport, skills*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิรันดา มีทัพ. (2565). การพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ด้วยการจัดการเรียนรู้โครงงานเป็นฐานร่วมกับสื่ออินโฟกราฟิก. [วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร].
- วีระชัย เชื้อนแก้ว, นฤพร พงษ์คุณากร และวินัย รอบคอบ. (2564). การพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ในการป้องกันพฤติกรรมจرائمการกลั่นแกล้งและ การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในเยาวชนไทย. *วารสารวิจัยการพยาบาลและสุขภาพ*, 22(2), 28-40.
- ศุภากร หวัง, และสมชาย เตียวกุล. (2562). การถูกกลั่นแกล้งบนสื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาสาขา. *วิทยาศาสตร์สุขภาพ. วารสารจิตวิทยาคลินิก*, 50(2), 17-27.
- สรานนท์ อินทนนท์ และพลินี เสริมสินสิริ. (2561). *การศึกษาวิธีการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ของวัยรุ่น*. ในการประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิชาการระดับชาติ UTCC Academic day ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.
- สรานนท์ อินทนนท์. (2561X). *การรักษาความปลอดภัยบนโลกไซเบอร์ : Cybersecurity*. กรุงเทพฯ : มูลนิธิส่งเสริมสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.)
- สุภาวดี เจริญวานิช. (2560). การรังแกกันผ่านพื้นที่ไซเบอร์: ผลกระทบและการป้องกันในวัยรุ่น. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 25(4), 639-648.
- อเนชพันธ์ นิธินันท์นฤมิต, พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์, & สกล วรเจริญศรี. (2564). การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ. *วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย*, 27(2), 65-106.
- อภิชญา ทัศนานุตริยะ. (2565). *การพัฒนาแบบวัดความรู้การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย* [วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร].

- อัปสร เสถียรทิพย์. (2560). *การศึกษาคความรุนแรงทางโซเชียลมีเดียและการรับรู้ของวัยรุ่น* (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน.
- อารยา แก้วบัวดี. (2562). การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการคิดแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยใช้การจัดการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ตามแนวสะเต็มศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. *วารสารสังคมศาสตร์วิจัย*, 10(2), 130-148.

บรรณานุกรมภาษาต่างประเทศ

- Chomphupart, S. (2011). A development of instructional behavior for the creative problem solving of teachers and students at the science gifted students promotion school using emancipatory action research (Doctor dissertation). Bangkok: Srinakharinwirot University. [in Thai]
- Chen, P., & Chang, Y. C. (2021). Enhancing Creative Problem Solving in Postgraduate Courses of Education Management Using Project-Based Learning. *International Journal of Higher Education*, 10(6), 11-21.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Crumb, L., & Haskins, N. (2017). An integrative approach: Relational cultural theory and cognitive behavior therapy in college counseling. *Journal of Counselor Practice*, 8(1), 22-38.
- Festl, R., & Quandt, T. (2016). The role of online communication in long-term cyberbullying involvement among girls and boys. *Journal of youth and adolescence*, 45, 1931-1945.
- Harris, R. (2002). *Creative problem solving: A step-by-step approach*. New York, NY: Wiley.
- Hellström, C., Nilsson, K. W., Leppert, J., & Åslund, C. (2015). Effects of adolescent online gaming time and motives on depressive, musculoskeletal, and psychosomatic symptoms. *Uppsala journal of medical sciences*, 120(4), 263-275.
- Hinduja, S. & Patchin, J. W. (2015). *Bullying Beyond the Schoolyard: Preventing and Responding to Cyberbullying* (2nd ed.). Corwin.
- Kowalski, R. M., Morgan, C. A., & Limber, S. P. (2012). Traditional bullying as a potential warning sign of cyberbullying. *School Psychology International*, 33(5), 505-519.

- Machmutow, K., Perren, S., Sticca, F., & Alsaker, F. D. (2013). Peer victimization and depressive symptoms: Can specific coping strategies buffer the negative impact of cybervictimization?. In *Emotional and behavioral difficulties associated with bullying and cyberbullying* (pp. 174-191). Routledge.
- Sochos, A., & Kotonou, M. (2018). Investigating the depression-anxiety link in clients receiving Integrative Counselling. *Clinical Psychologist, 22*(1), 83-91.
- Storm, P. S., & Storm, R. D. (2005). Cyberbullying by adolescents: A preliminary assessment. *The Educational Forum, 70*, 21-32.
- 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.
- Torrance, E. P. (1965). Scientific views of creativity and factors affecting its growth. *Daedalus, 663-681*.
- Treffinger, D. J., Isaksen, S. G., & Stead-Dorval, K. B. (2005). *Creative problem solving: An introduction* (4th ed.). Waco, TX: Prufrock Press.
- Treffinger, D. J. (1995). Creative problem solving: Overview and educational implications. *Educational psychology review, 7*, 301-312.
- Trilling, B., & Fadel, C. (2009). *21st century skills: Learning for life in our times*. John Wiley & Sons.





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจคุณภาพของเครื่องมือ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือการศึกษาและพัฒนาการปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกั้นกั๊งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา

- | | |
|---|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม | อาจารย์ประจำแขนงวิชา การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร. สกล วรเจริญศรี | อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จิรศักดิ์ แซ่ไคว่ | คณบดีคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุเมษย์ ทนทหลัง | อาจารย์ประจำหลักสูตรพัฒนศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กัลพฤกษ์ พลสร | อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |





ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ (Creative Cyberbullying Problem-Solving Ability Scale: CCPSA-Scale)

คำชี้แจง

1. แบบวัดนี้ใช้ประเมินความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเกี่ยวกับตัวนักศึกษา ซึ่งข้อคำถามในแต่ละข้อไม่มีคำตอบถูกผิด จึงขอความกรุณาให้นักศึกษาตอบแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ให้ตรงกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด

2. คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษาและการวิจัย

3. ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์

นี้จะถือเป็นความลับ ไม่เผยแพร่เป็นรายบุคคล จะรายงานเป็นภาพรวมเพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น

4. ในการตอบแบบวัด ตอบตรงกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด ข้อคำถามในแต่ละข้อไม่มีคำตอบถูกผิด โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักศึกษาเป็นอย่างยิ่งในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้ หากผู้เข้าร่วมวิจัย มีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัย โทร.089-899-9853 หรือ E-mail: ma_neenuch@hotmail.com

ดร. มณีนุช รongพล

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง กรุณาตอบแบบแบบวัดโดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดเพียงข้อเดียว

1. เพศ

ชาย หญิง

2. ศึกษาอยู่ชั้นปีที่

ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3
 ชั้นปีที่ 4 อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

3. เกรดเฉลี่ยสะสม

1.00 - 1.49 1.50 - 1.99 2.00 - 2.49
 2.50 - 2.99 3.00 - 3.49 3.50 - 4.00

ตอนที่ 2 แบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์

คำชี้แจง

ให้ท่านพิจารณาข้อความในแต่ละข้อ และเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ ความคิด และการกระทำของนักศึกษามากที่สุด โดยคำตอบของท่านไม่มีถูกหรือผิด โดยมีหลักเกณฑ์ในการเลือก ดังนี้

- 5 หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงในระดับ มากที่สุด
 4 หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงในระดับ มาก
 3 หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงในระดับ ปานกลาง
 2 หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงในระดับ น้อย
 1 หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงในระดับ น้อยที่สุด

ข้อคำถาม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ด้านการสำรวจปัญหา (Exploring the Problem)					
1. นักศึกษาทราบถึงปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่เกิดขึ้นกับตัวนักศึกษาได้					
2. นักศึกษาสามารถเรียงลำดับความสำคัญของปัญหาตามลำดับก่อนหลังได้					

ข้อคำถาม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
3. นักศึกษานำปัญหาที่จำเป็นอย่างมากมาทำการแก้ไขก่อนอยู่เสมอ					
4. นักศึกษาทราบสาเหตุของปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลที่เกิดขึ้นกับตัวนักศึกษา					
5. นักศึกษาสามารถแยกแยะปัญหาออกเป็นประเด็นได้					
2. ด้านการสร้างเป้าหมาย (Establishing Goals)					
6. นักศึกษาระบุสาเหตุของปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลที่เกิดขึ้นได้					
7. นักศึกษาสามารถแยกแยะสาเหตุของปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลได้					
8. นักศึกษารับรู้สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง					
9. นักศึกษาค้นหาว่าปัญหานั้นเกิดขึ้นกับใคร ที่ไหน เพราะอะไรและอย่างไร					
10. นักศึกษาสามารถหาข้อมูลเพื่อทำความเข้าใจกับปัญหาได้อย่างครอบคลุม					
3. ด้านการสร้างความคิด (Generating Ideas)					
11. นักศึกษาสามารถคิดวิธีการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลได้หลายข้อ					
12. นักศึกษาสามารถหาแนวทางแก้ไขปัญหาให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้					
13. นักศึกษาคิดวิธีการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลโดยใช้แนวทางที่สร้างสรรค์					
14. ส่วนใหญ่นักศึกษาคิดถึงวิธีการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในเชิงบวก					
15. นักศึกษาคิดวิธีการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลได้ด้วยตนเอง					
4. ด้านการเลือกวิธีการ (Choosing the Solution)					
16. นักศึกษาบอกข้อดีและข้อจำกัดของแต่ละวิธีการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลได้					

ข้อคำถาม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
17. นักศึกษาประเมินวิธีการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลที่มีความเป็นไปได้ทั้งหมดอย่างละเอียดรอบคอบ					
18. นักศึกษาสามารถจัดลำดับวิธีการในการแก้ปัญหาได้					
19. นักศึกษาสามารถพิจารณาคัดเลือกวิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับตนเองได้					
20. นักศึกษาหาข้อสรุปและตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหา โดยมีเหตุผลมารองรับเสมอ					
5. ด้านการดำเนินการแก้ปัญหา (Implementing the Solution)					
21. นักศึกษาสามารถนำวิธีการแก้ไขปัญหการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลที่เลือกไปใช้ได้ ในสถานการณ์จริง					
22. นักศึกษาแก้ไขปัญหการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลอย่างเป็นลำดับขั้นตอน					
23. นักศึกษาแก้ไขปัญหการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลตามแบบแผนที่กำหนดไว้					
24. นักศึกษานำวิธีการที่เหมาะสมที่สุดสำหรับตัวนักศึกษาไปใช้ในการแก้ไขปัญหการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล					
25. นักศึกษาลงมือแก้ไขปัญหการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลโดยใช้วิธีการมากกว่า 1 วิธี					
6. ด้านการประเมินผลการแก้ปัญหา (Evaluating the Solution)					
26. นักศึกษาสังเกตผลลัพธ์ของวิธีการแก้ไขปัญหการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลที่เลือกนำไปใช้					
27. ระหว่างที่นำวิธีการแก้ไขปัญหการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลไปใช้มีการปรับปรุงวิธีการที่ไม่ได้ผลอยู่เสมอ					
28. นักศึกษาสามารถประเมินได้ว่าวิธีการที่นำไปใช้สามารถแก้ไขปัญหการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลได้หรือไม่					

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
29. หากวิธีการที่นักศึกษาเลือกไม่ได้ผลนักศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ทันที					
30. นักศึกษาพร้อมที่จะปรับปรุงกระบวนการแก้ปัญหาให้เหมาะสมมากขึ้น					



**โปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์
เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์
ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา**

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้
1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	<p>เทคนิคจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person centered Group Counseling)</p> <ul style="list-style-type: none"> - การยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข - เทคนิคในการสร้างสัมพันธภาพ <p>ทักษะการให้การปรึกษา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 3. ทักษะการตั้งคำถาม 3. ทักษะการสรุปความ
2	สำรวจปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์	<p>เทคนิคจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling Theory)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เทคนิคการสอน (Coaching) 2. เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) <p>ทักษะการให้การปรึกษา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 3. ทักษะการตั้งคำถาม 3. ทักษะการสรุปความ 4. ทักษะการให้ข้อมูล
3	รู้เท่าทันตัวเอง	<p>เทคนิคจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม (REBT)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เทคนิคการสอนทฤษฎี ABC 2. เทคนิคการโต้แย้งความเชื่อที่ผิด (Disputation of Faulty Beliefs)

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้
		ทักษะการให้การปรึกษา 1. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 3. ทักษะการตั้งคำถาม 3. ทักษะการสรุปความ 4. ทักษะสะท้อนความคิด 5. ทักษะสะท้อนความรู้สึก
4	ปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่	เทคนิคทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (CBT) - เทคนิคการประเมินความคิดและการปรับความคิด (Cognitive adaptation) เทคนิคจากทฤษฎีเน้นทางอกระยะสั้น - เทคนิคการปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframing) ทักษะการให้การปรึกษา 1. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 3. ทักษะการตั้งคำถาม 3. ทักษะการสรุปความ 4. ทักษะสะท้อนความคิด 5. ทักษะสะท้อนความรู้สึก
5	สร้างความคิดที่หลากหลายในการพิชิตปัญหา	เทคนิคจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) - เทคนิคคำถามทางเลือก (Choice Questions) - เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ เทคนิคการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavior Counselling Theory) - เทคนิคตัวแบบ (Modeling) ทักษะการให้การปรึกษา 1. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 3. ทักษะการตั้งคำถาม 3. ทักษะการสรุปความ 4. ทักษะสะท้อนความคิด

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้
6	การวางแผนเส้นทาง	<p>เทคนิคทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy)</p> <p>- เทคนิค WDEP</p> <p>ทักษะการให้การปรึกษา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 3. ทักษะการตั้งคำถาม 3. ทักษะการสรุปความ 4. ทักษะสะท้อนความคิด 5. ทักษะสะท้อนความรู้สึก
7	ลงมือทำ..แล้วนำไปใช้	<p>เทคนิคการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม(Behavior Counselling Theory)</p> <p>- เทคนิคการให้การบ้าน (Homework)</p> <p>- เทคนิคการฝึกทักษะ (Skills Training)</p> <p>ทักษะการให้การปรึกษา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 3. ทักษะการตั้งคำถาม 3. ทักษะการสรุปความ 4. ทักษะสะท้อนความคิด 5. ทักษะสะท้อนความรู้สึก
8	ผลสะท้อนกลับของการเดินทาง	<p>เทคนิคจากทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น</p> <p>- เทคนิคการใช้คำถามบอกระดับ (Scaling)</p> <p>ทักษะการให้การปรึกษา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 3. ทักษะการตั้งคำถาม 3. ทักษะการสรุปความ 4. ทักษะสะท้อนความคิด 5. ทักษะสะท้อนความรู้สึก
9	การบูรณาการความสามารถในการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์	<p>เทคนิคจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior Counselling Theory)</p> <p>- เทคนิคการแก้ไขปัญหา (Problem Solving)</p>

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้
		<p>- เทคนิคการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement)</p> <p>ทักษะการให้การปรึกษา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 3. ทักษะการตั้งคำถาม 3. ทักษะการสรุปความ 4. ทักษะสะท้อนความคิด 5. ทักษะสะท้อนความรู้สึก
10	ยุติการให้การปรึกษา	<p>เทคนิคจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior Counselling Theory)</p> <ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) - การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) <p>เทคนิคจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person centered Group Counseling)</p> <ul style="list-style-type: none"> - การยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข <p>ทักษะการให้การปรึกษา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 3. ทักษะการตั้งคำถาม 3. ทักษะการสรุปความ 4. ทักษะการให้กำลังใจ

ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

แนวคิดสำคัญ

การปฐมนิเทศเป็นขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มในการให้การปรึกษาออนไลน์ครั้งแรกมีความสำคัญในการเปิดใจ ทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยต่อกัน สร้างสัมพันธภาพที่ดี เป็นกันเองกับผู้เข้ารับการศึกษา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจ กล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง ตลอดจนชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึง วัตถุประสงค์วิธีการ ขั้นตอน กติกาของการให้การปรึกษา บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม รวมถึงให้ความสำคัญกับการรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มดังที่ Corey (2012) กล่าวว่า ความไว้วางใจของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อผู้นำกลุ่มมีความจำเป็นในกระบวนการให้การปรึกษา เนื่องจากความไว้วางใจจะนำมาสู่การเปิดเผยตนเอง และความรู้สึกปลอดภัย ในการปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคเทคนิคจาก ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ เทคนิคการยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข และ เทคนิคในการสร้างสัมพันธภาพ โดยผู้นำกลุ่มจะบูรณาการกับทักษะการให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ในการปรึกษา รูปแบบ วิธีการ และข้อตกลงในการให้การปรึกษา ระยะเวลาที่ต้องเข้ารับการศึกษา ตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับจากการปรึกษา

ระยะเวลา 60-90 นาที

- อุปกรณ์
1. ใบงานกิจกรรมที่ 1 เรื่อง ต้นไม้สัมพันธ
 2. ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
 3. แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษา
 4. ปากกา

วิธีดำเนินการ

ชั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม แนะนำตนเองและให้สมาชิกกลุ่ม แนะนำตัวเองเพื่อทำความรู้จัก รวมไปถึงมีการพูดคุยถึงเรื่องทั่วไป เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสร้างสัมพันธภาพเบื้องต้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกสบายใจ
2. ผู้นำกลุ่มบอกข้อมูลให้สมาชิกในกลุ่มได้รับทราบและเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ในการให้การปรึกษา ข้อตกลงร่วมกัน การรักษาความลับ และการพิทักษ์สิทธิ์ รวมถึงประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับจากการปรึกษา รวมไปถึงระยะเวลาในการให้การปรึกษา โดยมีการให้การปรึกษาทั้งสิ้นจำนวน 10 ครั้ง ในแต่ละครั้งจะใช้เวลา 60-90 นาที

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเซ็นใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
4. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ได้สอบถามเกี่ยวกับข้อสงสัยและข้อมูลที่ยากทราบในกระบวนการให้การปรึกษา

ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเปิดใบงานกิจกรรมที่ 1 เรื่อง ต้นไม้สัมพันธ์ โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสัมภาษณ์เพื่อนสมาชิกในเรื่องใดก็ได้มา 5 ข้อ ใช้เวลาประมาณ 10 นาที
2. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเขียนลงในใบงานของแต่ละคน เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเรื่องราวและทำความรู้จักกัน เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพให้เกิดขึ้น
3. ในระหว่างที่สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข และเทคนิคในการสร้างสัมพันธ์ภาพร่วมกับทักษะการให้การปรึกษาเบื้องต้น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกปลอดภัยที่จะพูดคุยให้เกิดกระบวนการกลุ่ม

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปเรื่องราวที่เกิดขึ้นในการปรึกษาในครั้งนี้ และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สอบถามเกี่ยวกับประเด็นอื่นเพิ่มเติม
2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทำแบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษาและทำการนัดหมายวัน เวลา ในการให้การปรึกษาในครั้งถัดไป

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกที่แสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ
2. การซักถามข้อสงสัย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถามของสมาชิกกลุ่ม
3. แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษา

ครั้งที่ 2

เรื่อง รู้จักการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล

แนวคิดสำคัญ

การกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลคือการกลั่นแกล้ง รังแก หรือคุกคามโดยเจตนาผ่านสื่อดิจิทัลหรือสื่อออนไลน์ เช่น โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ หรือแท็บเล็ต ผู้ที่กลั่นแกล้งจะส่งข้อความหรือรูปภาพผ่าน SMS, กล่องข้อความและแอปพลิเคชัน หรือส่งผ่านออนไลน์ในโซเชียลมีเดีย, กระดานสนทนาหรือเกมออนไลน์ที่ผู้ใช้สามารถเปิดดูมีส่วนร่วมหรือแบ่งปันเนื้อหาได้ การกลั่นแกล้งลักษณะนี้มักกระทำซ้ำ ๆ ไปยังเหยื่อหรือผู้ที่ถูกกลั่นแกล้ง โดยผู้รังแกจะเปิดเผย หรือปิดบังตัวตนก็ได้ ในการให้การปรึกษาครั้งนี้จะทำการสำรวจปัญหา (Exploring the Problem) เพื่อวิเคราะห์ประเด็นปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลที่เกิดขึ้นกับตนเอง หรือสาเหตุของปัญหาที่มีความเป็นไปได้ทั้งหมดในสถานการณ์นั้น พิจารณาคัดเลือกปัญหาที่ควรได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน หรือมีความจำเป็นมากที่สุดเพื่อนำมาแก้ไขก่อน ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ได้แก่ เทคนิคการสอน เทคนิคการให้ข้อมูล โดยผู้นำกลุ่มจะบูรณาการกับทักษะการให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจสถานการณ์การกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลที่ส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นได้

ระยะเวลา 60-90 นาที

- อุปกรณ์
1. ใบงานกิจกรรมที่ 2 เรื่อง รู้จักการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล
 2. แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษา
 3. ปากกา

วิธีดำเนินการ

ชั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยในประเด็นเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลว่าสมาชิกกลุ่มเคยรู้จัก หรือเข้าใจว่าการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลคืออะไร โดยให้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ แสดงความคิดเห็นร่วมกันในประเด็นดังกล่าวประมาณ 10 นาที

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเปิดใบงานกิจกรรมที่ 2 เรื่อง รู้จักการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเขียนถึงสถานการณ์ที่เคยถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์มาคนละ 1 เหตุการณ์ และให้สำรวจว่าขณะที่เกิดเหตุการณ์มีความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอย่างไร กับตนเอง โดยใช้เวลาทำประมาณ 10 นาที

2. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเขียนลงในใบงานของแต่ละคน เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเรื่องราว แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน

3. ในระหว่างที่สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราว ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสอน เทคนิคการให้ข้อมูล เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่ถูกต้องให้กับสมาชิกกลุ่ม ร่วมกับทักษะการให้การปรึกษา เบื้องต้น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปเรื่องราวที่เกิดขึ้นในการปรึกษาในครั้งนี้ และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สอบถามเกี่ยวกับประเด็นอื่นเพิ่มเติม

2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทำแบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษาและทำการนัดหมายวัน เวลา ในการให้การปรึกษาในครั้งถัดไป

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกที่แสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ

2. การซักถามข้อสงสัย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถามของสมาชิกกลุ่ม

3. แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษา

ใบงานกิจกรรมที่ 2 รู้จักการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

เหตุการณ์ที่เคยถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

.....
.....
.....
.....
.....
.....



ฉันควรจะแก้ไขปัญหา.....ก่อน

.....
.....
.....

ความคิดที่เกิดขึ้น

.....
.....

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

.....
.....

พฤติกรรมที่เกิดขึ้น

.....
.....



ครั้งที่ 3

เรื่อง รู้เท่าทันตัวเอง

แนวคิดสำคัญ

การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์มีผลกระทบเชิงลบต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล เพื่อช่วยบุคคลสามารถเผชิญหน้ากับความเชื่อความคิดที่ไร้เหตุผล สมาชิกจึงต้องเข้าใจผลกระทบของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ส่งผลต่อตนเองขณะที่กำลังเผชิญกับปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ สามารถทำความเข้าใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองตามความเป็นจริง โดยใช้แนวคิด A-B-C (The A-B-C Theory) จากนั้นจึงใช้การเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Confronting Irrational Beliefs) กระบวนการของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จะโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุผล (Dispute: D) เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มมีความเชื่อที่เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มมีความเชื่อที่สมเหตุสมผล ช่วยให้ผู้คนมีมุมมองความคิดใหม่ที่ว่าทุกคนย่อมแก้ไขปัญหาและผ่านพ้นเหตุการณ์การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ได้ ในการให้การปรึกษาครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคจากเทคนิคจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม (REBT) ได้แก่ เทคนิคการสอนทฤษฎี ABC และเทคนิคการโต้แย้งความเชื่อที่ผิด โดยผู้นำกลุ่มจะบูรณาการกับทักษะการให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจความคิด ความเชื่อของตนเองที่มีต่อการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ปรับเปลี่ยนมุมมองต่อสถานการณ์การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างสมเหตุสมผล

ระยะเวลา 60-90 นาที

อุปกรณ์

1. ใบงานกิจกรรมที่ 3 เรื่อง A-B-C-D Cyberbullying
2. แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษา
3. ปากกา

วิธีดำเนินการ

ชั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยในประเด็นเกี่ยวกับความคิดเชิงลบ ความรู้สึกเชิงลบที่เกิดขึ้นเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และผลกระทบนั้นส่งผลเสียอย่างไรกับตนเองโดยให้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ แสดงความคิดเห็นร่วมกันในประเด็นดังกล่าวประมาณ 10 นาที

ขั้นตอนดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเปิดใบงานกิจกรรมที่ 2 เรื่อง รู้จักการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเขียนถึงสถานการณ์ที่เคยถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลมาคนละ 1 เหตุการณ์ และให้สำรวจว่าขณะที่เกิดเหตุการณ์มีความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอย่างไรกับตนเอง โดยใช้เวลาทำประมาณ 10 นาที
2. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเขียนลงในใบงานของแต่ละคน เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเรื่องราว แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน
3. ในระหว่างที่สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราว ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสอน เทคนิคการให้ข้อมูล เกี่ยวกับผลกระทบของการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลที่ถูกต้องให้กับสมาชิกกลุ่ม ร่วมกับทักษะการให้การปรึกษาเบื้องต้น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปเรื่องราวที่เกิดขึ้นในการปรึกษาในครั้ง นี้ และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สอบถามเกี่ยวกับประเด็นอื่นเพิ่มเติม
2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทำแบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษาและทำการนัดหมายวัน เวลา ในการให้การปรึกษาในครั้งถัดไป

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกที่แสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ
2. การซักถามข้อสงสัย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถามของสมาชิกกลุ่ม
3. แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษา

ใบงานกิจกรรมที่ 3

สำรวจความคิดความเชื่อ

กรอบแนวคิด A-B-Cs (The A-B-C Framework)

A สถานการณ์ที่เกิดขึ้น	B ความคิดหรือความเชื่อที่เกิดขึ้น	C ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับ สถานการณ์ที่เกิดขึ้น
D การโต้แย้งเพื่อจัดหรือเอาชนะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล		



ครั้งที่ 4

เรื่อง ปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่

แนวคิดสำคัญ

หลังจากที่มีความเชื่อที่เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น มีความเชื่อที่สมเหตุสมผล ควรสามารถที่จะปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกให้เป็นไปในเชิงบวก โดยพิจารณาสภาพปัญหาด้วย มุมมองความคิดที่หลากหลายเพื่อทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างชัดเจนมากขึ้น วิธีการที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนวิธีการมองปัญหา โดยการให้ความหมายต่อสถานการณ์ ต่าง ๆ จะเป็นการสร้างความเป็นไปได้ในการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถผ่านพ้นปัญหาที่เผชิญได้ ในการให้การปรึกษาครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคจากเทคนิคทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (CBT) ได้แก่ เทคนิคการประเมินความคิดและการปรับความคิด และเทคนิคจากทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ได้แก่ เทคนิคการปรับเปลี่ยนมุมมอง โดยผู้นำกลุ่มจะบูรณาการกับทักษะการให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาสภาพปัญหาด้วยมุมมองความคิดที่หลากหลาย
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกใหม่ให้เป็นเชิงบวก

ระยะเวลา 60-90 นาที

อุปกรณ์

1. ใบงานกิจกรรมที่ 4 เรื่อง มองมุมใหม่ไฉไลกว่าเดิม
2. กระดาษขาวโพสอิต
2. แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษา
3. ปากกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยในประเด็นเกี่ยวกับความคิดหรือความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปหลังจากที่ได้เอาชนะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล โดยให้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ แสดงความคิดเห็นร่วมกัน ในประเด็นดังกล่าวประมาณ 10 นาที

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเปิดใบงานกิจกรรมที่ 4 เรื่อง มองมุมใหม่ไฉไลกว่าเดิม โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเขียนถึงความคิด ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปลงในกระดาษโพสอิตแล้วนำไปแปะที่กระดาน จากนั้นร่วมกันทบทวน แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นร่วมกันต่อสิ่งที่เปลี่ยนแปลง

ไป โดยใช้เทคนิคเทคนิคการวางโครงสร้างทางความคิดใหม่ จากการศึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา โดยใช้เวลาทำประมาณ 10 นาที

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนในประเด็นการแก้ไขปัญหาที่ผ่านมาว่าประสบความสำเร็จหรือไม่อย่างไร ใช้วิธีการใดในการแก้ไขปัญหาและผลที่ได้เป็นอย่างไร โดยให้สมาชิกกลุ่มได้ปรับเปลี่ยนความคิด ปรับเปลี่ยนมุมมองวิธีการมองปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่ยึดเหตุผลของตนเองเป็นหลักและสนทนาเกี่ยวกับการหาทางออกของสถานการณ์ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่ตนเองพบเจอในปัจจุบันไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคจากทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ได้แก่ เทคนิคการปรับเปลี่ยนมุมมองโดยใช้เวลาทำประมาณ 10 นาที

3. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเขียนลงในใบงานของแต่ละคน เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเรื่องราว แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปเรื่องราวที่เกิดขึ้นในการศึกษาในครั้งนี้ และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สอบถามเกี่ยวกับประเด็นอื่นเพิ่มเติม

2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทำแบบบันทึกประสบการณ์การให้การศึกษาและทำการนัดหมายวัน เวลา ในการให้การศึกษาในครั้งถัดไป

การประเมินผล

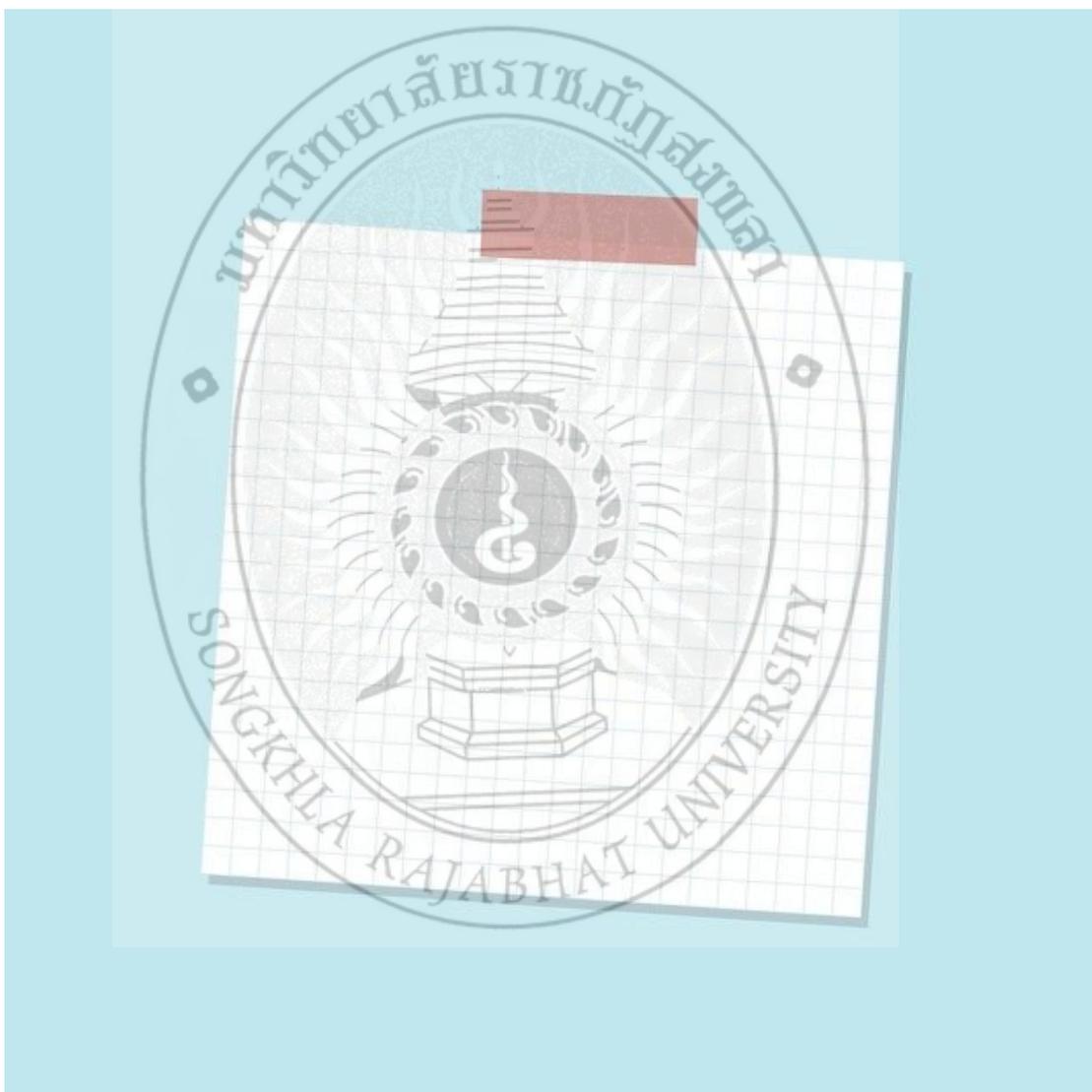
1. การสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกที่แสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ

2. การซักถามข้อสงสัย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถามของสมาชิกกลุ่ม

3. แบบบันทึกประสบการณ์การให้การศึกษา

ใบงานกิจกรรมที่ 4
มองมุมใหม่ไฉไลกว่าเดิม

ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป



ใบงานกิจกรรมที่ 4 มองมุมใหม่ไฉไลกว่าเดิม

การแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ของฉันที่ผ่านมา

ได้ผลที่ได้เป็นอย่างไร



ครั้งที่ 5

เรื่อง สร้างความคิดที่หลากหลายในการพิชิตปัญหา

แนวคิดสำคัญ

การสร้างความคิดเป็นการนำเสนอและรวบรวมวิธีการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่มีความหลากหลาย คิดให้หลายทิศทางโดยใช้ความคิดที่เป็นของตัวเอง และหาแนวทางแก้ไขปัญหาให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยมุ่งเน้นการคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และใช้แนวทางการแก้ไขปัญหาเชิงบวก ในกระบวนการขั้นนี้เกี่ยวข้องกับการสร้างความคิดในการแก้ปัญหาที่หลากหลายมีจำนวนมาก มีการคิดวิธีในการแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ในหลายทิศทาง มีความคิดที่แปลกใหม่ และมีการกระจายขยายความคิด ในการให้การปรึกษาครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคจากเทคนิคจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง ได้แก่ เทคนิคคำถามทางเลือก เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ และเทคนิคการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ได้แก่ เทคนิคตัวแบบ โดยผู้นำกลุ่มจะบูรณาการกับทักษะการให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรวบรวมวิธีการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่มีความหลากหลาย
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มใช้แนวทางการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์

ระยะเวลา 60-90 นาที

อุปกรณ์

1. ใบงานกิจกรรมที่ 5 เรื่อง Generating Ideas
2. สื่อการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง วิธีจัดการ Cyberbullying การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์
3. แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษา
4. ปากกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยในประเด็นเกี่ยวกับลักษณะของการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ โดยให้สืบค้นในอินเทอร์เน็ตตามคณะ 1 แนวทาง และพิจารณาว่าได้ผลหรือไม่อย่างไร โดยให้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ แสดงความคิดเห็นร่วมกันในประเด็นดังกล่าวประมาณ 10 นาที

ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มดูสื่อการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง วิธีจัดการ Cyberbullying การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในองค์ความรู้ที่ได้รับ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ได้แก่ เทคนิคตัวแบบ

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเปิดใบงานกิจกรรมที่ 5 เรื่อง Generating Ideas โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเขียนแนวทางการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ออกมาให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ จากนั้นร่วมกันทบทวน แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นร่วมกันต่อแนวทางดังกล่าว โดยใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง ได้แก่ เทคนิคคำถามทางเลือก เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ โดยใช้เวลาทำประมาณ 15 นาที

3. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเขียนลงในใบงานของแต่ละคน เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเรื่องราว แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปเรื่องราวที่เกิดขึ้นในการปรึกษาในครั้ง นี้ และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สอบถามเกี่ยวกับประเด็นอื่นเพิ่มเติม

2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทำแบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษาและทำการนัดหมายวัน เวลา ในการให้การปรึกษาในครั้งถัดไป

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกที่แสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ

2. การซักถามข้อสงสัย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถามของสมาชิกกลุ่ม

3. แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษา

สื่อการเรียนรู้ที่ 1

วิธีการจัดการ Cyberbullying การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์



ที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=hn6Uelh9cKc>

ใบงานกิจกรรมที่ 5
Generating Ideas



ครั้งที่ 6

เรื่อง การวางแผนเส้นทาง

แนวคิดสำคัญ

การเลือกวิธีการ (Choosing the Solution) เป็นการบอกข้อดีและข้อจำกัดของแต่ละวิธีวิเคราะห์ ประเมินวิธีการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่มีความเป็นไปได้ทั้งหมดอย่างละเอียดจัดลำดับวิธีการในการแก้ปัญหา กำหนดเกณฑ์คัดเลือกวิธีการแก้ปัญหา ตัดสินใจ ไตร่ตรอง พิจารณาคัดเลือกวิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุด หาข้อสรุปในการตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหา พร้อมทั้งมีเหตุผลรับรองเมื่อทำการตัดสินใจเลือกวิธีดำเนินการแก้ปัญหา เลือกทางเลือกที่ดีที่สุด สร้างสรรค์ที่สุด ณ ขณะนั้นและตัดสินใจเพื่อนำไปปฏิบัติและแก้ไขในการให้การปรึกษาครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคจากเทคนิคจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง ได้แก่ เทคนิค WDEP โดยผู้นำกลุ่มจะบูรณาการกับทักษะการให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเลือกวิธีการแก้ไขปัญหการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์อย่างสร้างสรรค์

ระยะเวลา 60-90 นาที

อุปกรณ์

1. ใบงานกิจกรรมที่ 6 เรื่อง เส้นทางของฉัน
2. แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษา
3. ปากกา

วิธีดำเนินการ

ชั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยในประเด็นเกี่ยวกับการเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด โดยระดมสมองหาเกณฑ์ที่จะช่วยในการตัดสินใจ เลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดมาให้ได้มากที่สุด สดทำยาคัดให้เหลือ 5 เกณฑ์ แต่ละเกณฑ์อาจมีจุดเน้นแตกต่างกัน เช่น วิธีใดช่วยลดปัญหาได้มากที่สุด วิธีใดใช้เวลาน้อยที่สุด วิธีการใดช่วยลดผลกระทบที่มีต่อบุคคลและสังคม วิธีใดเป็นไปได้มากที่สุด หรือวิธีใดมีอุปสรรคน้อยที่สุด โดยให้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ แสดงความคิดเห็นร่วมกันในประเด็นดังกล่าว ประมาณ 15 นาที

ขั้นตอนดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเปิดใบงานกิจกรรมที่ 6 เรื่อง เส้นทางของฉัน โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเขียนเกี่ยวกับการวางแผนการแก้ไขปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ จากนั้นร่วมกันทบทวน แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นร่วมกันต่อแนวทางดังกล่าว โดยใช้เทคนิคจาก ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง ได้แก่ เทคนิค WDEP โดยใช้เวลาทำประมาณ 15 นาที
2. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเขียนลงในใบงานของแต่ละคน เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเรื่องราว แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน

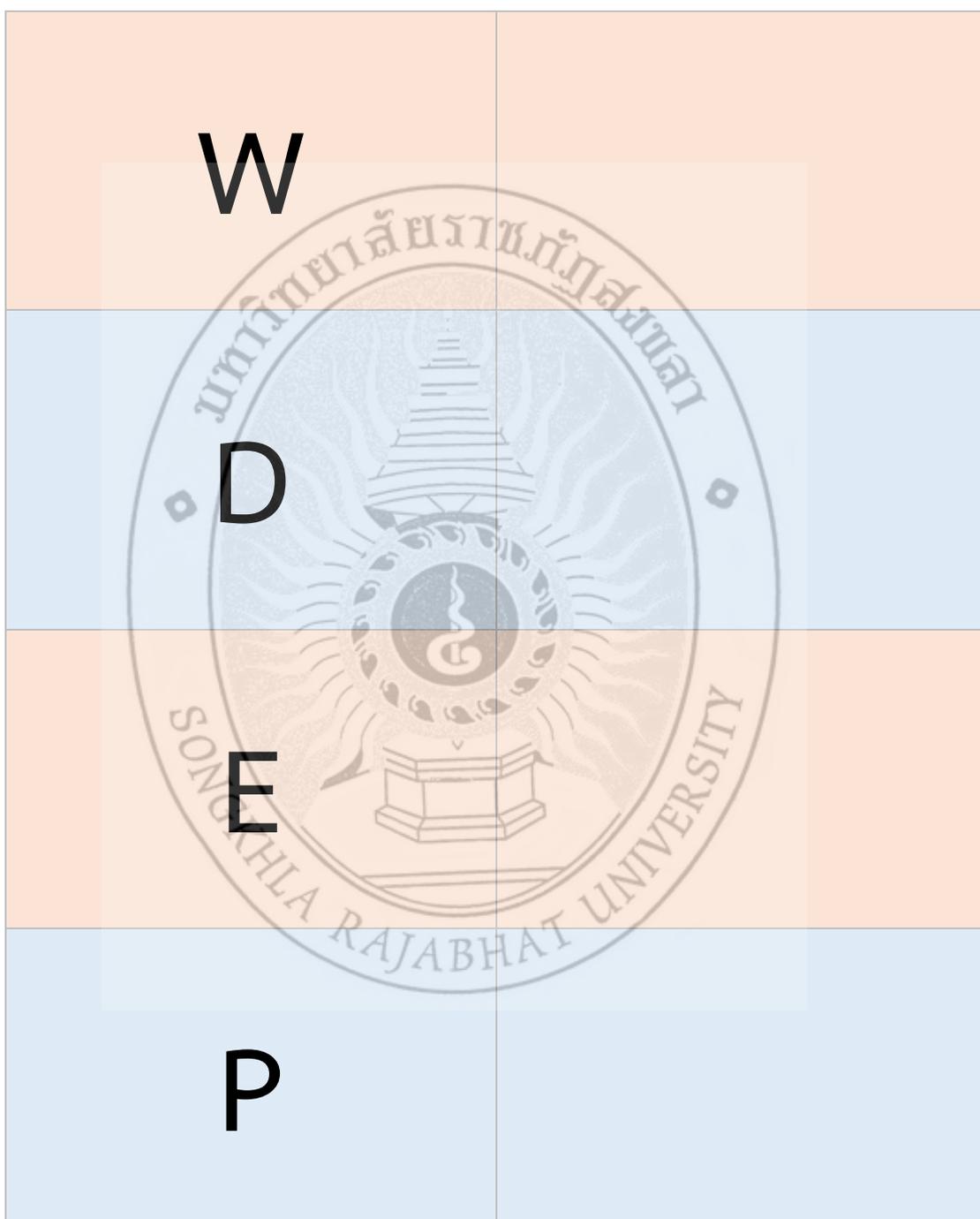
ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปเรื่องราวที่เกิดขึ้นในการปรึกษาในครั้งนี้ และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สอบถามเกี่ยวกับประเด็นอื่นเพิ่มเติม
2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทำแบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษาและทำการนัดหมายวัน เวลา ในการให้การปรึกษาในครั้งถัดไป

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกที่แสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ
2. การซักถามข้อสงสัย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถามของสมาชิกกลุ่ม
3. แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษา

ใบงานกิจกรรมที่ 6
เรื่อง เส้นทางของฉันทน์



ครั้งที่ 7

เรื่อง ลงมือทำ..แล้วนำไปใช้

แนวคิดสำคัญ

การดำเนินการแก้ปัญหา (Implementing the Solution) เป็นการที่นำวิธีการแก้ไขการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่ดีที่สุดและสร้างสรรค์ที่สุดที่ได้เลือกไว้นำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง ลงมือแก้ปัญหาเป็นลำดับขั้นตอนตามที่ได้วางแผนไว้ หรือดำเนินการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ได้มากกว่า 1 วิธีการขึ้นไป เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพอย่างครอบคลุม ในการให้การปรึกษาครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ได้แก่ เทคนิคการให้การบ้าน และเทคนิคการฝึกทักษะ โดยผู้นำกลุ่มจะบูรณาการกับทักษะการให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มนำวิธีการแก้ไขการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์อย่างสร้างสรรค์ไปปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้นำวิธีการแก้ไขการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์อย่างสร้างสรรค์ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง

ระยะเวลา 60-90 นาที

อุปกรณ์

1. ใบงานกิจกรรมที่ 7 เรื่อง ฉันททำได้...I Can do it
2. แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษา
3. ปากกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยในประเด็นเกี่ยวกับแผนที่จะนำไปใช้แก้ไขการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในการปรึกษาครั้งที่ผ่านมามาว่าสมาชิกกลุ่มอยากที่จะเพิ่มเติมหรือปรับเปลี่ยนแผนหรือไม่ โดยให้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ แสดงความคิดเห็นร่วมกันในประเด็นดังกล่าวประมาณ 10 นาที

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานกิจกรรมที่ 7 เรื่อง ฉันททำได้...I Can do it โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเขียนเกี่ยวกับใครเป็นผู้แก้ไขปัญหา มีใครบ้างที่ควรมีส่วนเกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหาคือต้องทำอะไรบ้าง มีสิ่งใดบ้างที่ต้องทำก่อนเริ่มการแก้ไขปัญหาคือเพราะเหตุใดจะติดตามความก้าวหน้าของการแก้ไขปัญหาคืออย่างไร ควรมีแผนฉุกเฉินเป็นแผนสำรองเพื่อรับมือกับเหตุที่ไม่ได้คาดคิดมาก่อนหรือไม่ และแผนฉุกเฉินคืออะไร จากนั้นร่วมกันทบทวน แสดงความรู้สึกลึก

ความคิดเห็นร่วมกันต่อแนวทางดังกล่าว โดยใช้เทคนิคการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ได้แก่ เทคนิคการฝึกทักษะ โดยใช้เวลาทำประมาณ 20 นาที

2. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเขียนลงในใบงานของแต่ละคน เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเรื่องราว แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน และให้นำแผนที่ได้วางไว้ไปทำเป็นการบ้าน โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ได้แก่ เทคนิคการให้การบ้าน และให้สมาชิกกลุ่มนำมาแบ่งปันเรื่องราวในการให้การปรึกษาครั้งถัดไป

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปเรื่องราวที่เกิดขึ้นในการปรึกษาในครั้งนี้ และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สอบถามเกี่ยวกับประเด็นอื่นเพิ่มเติม
2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทำแบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษาและทำการนัดหมายวัน เวลา ในการให้การปรึกษาในครั้งถัดไป

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกที่แสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ
2. การซักถามข้อสงสัย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถามของสมาชิกกลุ่ม
3. แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษา

ใบงานกิจกรรมที่ 7

เรื่อง ฉันทำได้...I Can do it

ใครเป็นผู้แก้ไขปัญหา

ใครบ้างที่ควรมีส่วนเกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหา

มีสิ่งใดบ้างที่ต้องทำก่อนเริ่มการแก้ไขปัญหา เพราะเหตุใด

จะติดตามความก้าวหน้าของการแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างไร

ควรมีแผนฉุกเฉินเป็นแผนสำรองเพื่อรับมือกับเหตุที่ไม่ได้คาดคิดมาก่อนหรือไม่

แผนฉุกเฉินคืออะไร

ครั้งที่ 8

เรื่อง ผลสะท้อนกลับของการเดินทาง

แนวคิดสำคัญ

การประเมินผลการแก้ปัญหา (Evaluating the Solution) เป็นการสังเกต การสะท้อนกลับ ผลของการแก้ไขปัญหา หรือระหว่างการแก้ปัญหา รวมทั้งปรับปรุงกระบวนการแก้ปัญหาให้เหมาะสมมากขึ้น และมีการประเมินการแก้ปัญหาคารก้านแกล้งบนโลกไซเบอร์นั้นว่ามีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใด มีสิ่งใดที่ต้องปรับแก้ไขให้วิธีการดังกล่าวนั้นดีขึ้นหรือไม่ สามารถอธิบายถึงวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุด โดยเขียนอย่างละเอียดเป็นขั้นตอนที่ชัดเจนว่า จะแก้ปัญหาด้วยวิธีการใด และปฏิบัติการจริงได้อย่างไร ในการให้การปรึกษาครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคจากทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ได้แก่ เทคนิคการใช้คำถามบอกระดับ โดยผู้นำกลุ่มจะบูรณาการกับทักษะการให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถประเมินผลการแก้ไขปัญหาคารก้านแกล้งบนโลกไซเบอร์ได้
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถปรับปรุงวิธีการแก้ไขปัญหาคารก้านแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่เหมาะสมกับตนเองได้

ระยะเวลา 60-90 นาที

อุปกรณ์

1. ใบงานกิจกรรมที่ 8 เรื่อง ผลสะท้อนกลับของการเดินทาง
2. แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษา
3. ปากกา

วิธีดำเนินการ

ชั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยในประเด็นเกี่ยวกับหลังจากที่นำแผนการไปปฏิบัติในครั้งที่ผ่านมาเป็นอย่างไร โดยให้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ แสดงความคิดเห็นร่วมกันในประเด็นดังกล่าวประมาณ 10 นาที

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเปิดใบงานกิจกรรมที่ 8 เรื่อง ผลสะท้อนกลับของการเดินทาง โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนประเมินความรู้สึกหลังจากที่นำแผนปฏิบัติโดยระดับ 10 ทำแล้วสามารถแก้ไขปัญหาคารก้านแกล้งบนโลกไซเบอร์มากและระดับ 1 ทำแล้วไม่สามารถแก้ไขปัญหาคารก้านแกล้งบนโลกไซเบอร์ได้ โดยใช้เทคนิคจากทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ได้แก่ เทคนิคการใช้คำถามบอกระดับ โดยใช้เวลาทำประมาณ 15 นาที

2. จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกประเมินวิธีการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล วิธีการที่ดีที่สุดสำหรับฉันคือ และหลังจากนำไปใช้วิธีการประสบความสำเร็จหรือไม่ อย่างไร จากนั้นร่วมกันทบทวน แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นร่วมกันต่อแนวทางดังกล่าว

3. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเขียนลงในใบงานของแต่ละคน เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเรื่องราว แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปเรื่องราวที่เกิดขึ้นในการปรึกษาในครั้ง นี้ และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สอบถามเกี่ยวกับประเด็นอื่นเพิ่มเติม

2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทำแบบบันทึกประสบการณ์การให้การศึกษาและทำการนัดหมายวัน เวลา ในการให้การศึกษาในครั้งถัดไป

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกที่แสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ

2. การซักถามข้อสงสัย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถามของสมาชิกกลุ่ม

3. แบบบันทึกประสบการณ์การให้การศึกษา



ใบงานกิจกรรมที่ 8
เรื่อง ผลสะท้อนกลับของการเดินทาง



วิธีการแก้ไขปัญหาคาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

1.
2.
3.
4.
5.

วิธีการที่ดีที่สุดสำหรับฉัน คือ

หลังจากนำไปใช้วิธีการประสบความสำเร็จหรือไม่ อย่างไร

ครั้งที่ 9

เรื่อง การบูรณาการความสามารถในการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์

แนวคิดสำคัญ

ความสามารถทางการคิดแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ มุ่งเน้นทั้งในด้านการคิดคล่อง ริเริ่ม ยืดหยุ่น และละเอียดลออ ที่ส่งเสริมกันอย่างเหมาะสม แล้วจึงนำไปพิจารณาไปปรับใช้ในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เพื่อค้นหาทางเลือกที่หลากหลาย แปลกใหม่ และตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่เหมาะสมกับสถานการณ์ก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่เป็นประโยชน์ ทำให้ได้ทางเลือกในการแก้ปัญหาที่คิดค้นไว้หลายๆทาง และสามารถพิจารณาคัดเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง เพื่อนำไปสู่การวางแผนเพื่อเตรียมพร้อมสู่ปฏิบัติการแก้ปัญหาที่เผชิญได้อย่างเหมาะสม ในการให้การปรึกษาครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ได้แก่ เทคนิคการแก้ไข้ปัญหา โดยผู้นำกลุ่มจะบูรณาการกับทักษะการให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มคิดค้นทางเลือกที่หลากหลายในการปรับใช้ในสถานการณ์ต่างๆได้
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาไปปรับใช้ในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ในชีวิตประจำวันได้

ระยะเวลา 60-90 นาที

อุปกรณ์

1. ใบงานกิจกรรมที่ 9 เรื่อง ทางเลือกที่สร้างสรรค์
2. แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษา
3. ปากกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยในประเด็นเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่น่าจะก่อให้เกิดอุปสรรคกับสมาชิกกลุ่ม โดยให้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ แสดงความคิดเห็นร่วมกันในประเด็นดังกล่าวประมาณ 10 นาที

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานกิจกรรมที่ 9 เรื่อง ทางเลือกที่สร้างสรรค์ โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเขียนเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคในชีวิตประจำวัน และคิดหนทางแก้ไข ปัญหาที่หลากหลาย และตัดสินใจเลือกวิธีการที่ดีที่สุด และวางแผนการจัดการกับปัญหานั้น จากนั้นร่วมกันทบทวน แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นร่วมกัน โดยใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ได้แก่ เทคนิคการแก้ไข้ปัญหา โดยใช้เวลาทำประมาณ 20 นาที

3. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเขียนลงในใบงานของแต่ละคน เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเรื่องราว แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปเรื่องราวที่เกิดขึ้นในการปรึกษาในครั้งนี และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สอบถามเกี่ยวกับประเด็นอื่นเพิ่มเติม

2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทำแบบบันทึกประสบการณ์การให้การศึกษาและทำการนัดหมายวัน เวลา ในการให้การศึกษาในครั้งถัดไป

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกที่แสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ

2. การซักถามข้อสงสัย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถามของสมาชิกกลุ่ม

3. แบบบันทึกประสบการณ์การให้การศึกษา



ใบงานกิจกรรมที่ 9 เรื่อง ทางเลือกที่สร้างสรรค์

เหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคในชีวิตประจำวัน..

หนทางแก้ไขปัญหา..

ฉันตัดสินใจเลือกวิธีการ..

ฉันวางแผนการจัดการกับปัญหา..



แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษา

ครั้งที่.....

จากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้การศึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์ เพื่อเสริมสร้าง
ความสามารถในการแก้ปัญหาการก่อกวนบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา คุณ
ได้รับประสบการณ์และการเรียนรู้อย่างไร?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากเข้ารับการศึกษาในครั้งนี้



ลงชื่อ.....

ครั้งที่ 10

เรื่อง ยุติการให้การปรึกษา

แนวคิดสำคัญ

การยุติการให้การปรึกษาเป็นของการให้ข้อมูลป้อนกลับ การให้กำลังใจ การยอมรับ เมื่อผู้รับการปรึกษาต้องไปเผชิญกับโลกความเป็นจริง การที่ผู้รับการปรึกษาได้ปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อหาทางออกในการเผชิญปัญหาการถูกรังแกบนโลกโซเชียลและสามารถนำไปใช้ในชีวิตรจริง ดังที่ Corey (2009) กล่าวว่า ขั้นสุดท้ายเป็นช่วงที่ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาได้ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และสิ่งที่จะนำไปใช้หลังจากที่ยุติการให้การปรึกษา รวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้รับการปรึกษาที่ได้ตั้งศักยภาพของตนเองเพื่อหาแนวทางที่เหมาะสมในการให้การปรึกษาครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ได้แก่ เทคนิคการเสริมแรงทางบวก และเทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ และเทคนิคจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ เทคนิคการยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข โดยผู้นำกลุ่มจะบูรณาการกับทักษะการให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินถึงประโยชน์ที่ได้รับในการให้การปรึกษา
2. เพื่อยุติการให้การปรึกษา

ระยะเวลา 60-90 นาที

อุปกรณ์

1. ใบงานกิจกรรมที่ 10 เรื่อง สิ่งที่ได้รับ
2. แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษา
2. ปากกา

วิธีดำเนินการ

ชั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และแจ้งวัตถุประสงค์ของการยุติการให้การปรึกษา
2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มทบทวนการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา โดยให้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ แสดงความคิดเห็นร่วมกันในประเด็นดังกล่าวประมาณ 10 นาที

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่ม.ใบงานกิจกรรมที่ 10 เรื่อง สิ่งที่ได้รับ จากนั้นร่วมกันทบทวน แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นร่วมกันต่อแนวทางดังกล่าว โดยใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ได้แก่ เทคนิคการเสริมแรงทางบวก และเทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ และ

เทคนิคจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ เทคนิคการยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข

2. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันทบทวนการให้การปรึกษาที่ผ่านมาและประโยชน์ที่ได้รับจากการให้การปรึกษา

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปเรื่องราวที่เกิดขึ้นในการปรึกษาในครั้งนี และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สอบถามเกี่ยวกับประเด็นอื่นเพิ่มเติม

2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทำแบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษา

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึกที่แสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ

2. การซักถามข้อสงสัย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถามของสมาชิกกลุ่ม

3. แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษา



ใบงานกิจกรรมที่ 10
เรื่อง สิ่งที่ได้รับ





ภาคผนวก ค
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การหาคุณภาพเครื่องมือ
แบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์

ตารางที่ ก-1 ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) ของแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					คะแนนรวม	ค่า IOC	สรุปผล
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ท่านที่ 4	ท่านที่ 5			
1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
2	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
3	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
5	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
6	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
8	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
9	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
10	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
11	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
12	+1	+1	0	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
13	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
14	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
15	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
16	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
17	+1	+1	+1	+1	0	4	0.8	ใช้ได้
18	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
19	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
20	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
21	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
22	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
23	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
24	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
25	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
26	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
27	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					คะแนนรวม	ค่า IOC	สรุปผล
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ท่านที่ 4	ท่านที่ 5			
28	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
29	0	+1	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
30	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้

สรุปได้ว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) ของแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ที่ผ่านเกณฑ์มีค่าอยู่ระหว่าง 0.8-1.00 พบว่าผ่านเกณฑ์ทุกข้อ

ตารางที่ ง-2 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์

ข้อ	r	ผลการคัดเลือก
1	.540	เลือกไว้
2	.605	เลือกไว้
3	.582	เลือกไว้
4	.686	เลือกไว้
5	.493	เลือกไว้
6	.649	เลือกไว้
7	.508	เลือกไว้
8	.611	เลือกไว้
9	.489	เลือกไว้
10	.687	เลือกไว้
11	.545	เลือกไว้
12	.360	เลือกไว้
13	.688	เลือกไว้
14	.540	เลือกไว้
15	.676	เลือกไว้
16	.658	เลือกไว้
17	.586	เลือกไว้
18	.669	เลือกไว้
19	.588	เลือกไว้
20	.489	เลือกไว้
21	.636	เลือกไว้

ข้อ	r	ผลการคัดเลือก
22	.519	เลือกไว้
23	.754	เลือกไว้
24	.637	เลือกไว้
25	.695	เลือกไว้
26	.578	เลือกไว้
27	.449	เลือกไว้
28	.600	เลือกไว้
29	.465	เลือกไว้
30	.455	เลือกไว้

ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดกรอบความคิดเชิงบวกสำหรับครูที่ปรึกษา
ทั้งหมด เท่ากับ 0.938



การหาคุณภาพเครื่องมือ
โปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์
เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์
ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา

ตารางที่ ง-3 แสดงผลการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญต่อโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์ เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา

ครั้งที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					สรุปข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ	
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ท่านที่ 4	ท่านที่ 5		
1	เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย	ใช้ได้	-
2	เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย	ใช้ได้	-
3	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย	ใช้ได้	-
4	เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย	ใช้ได้	-
5	เห็นด้วย	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย	เห็นด้วย	ใช้ได้	-
6	เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย	ใช้ได้	-
7	เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย	ใช้ได้	-
8	เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย	ใช้ได้	-
9	เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย	ใช้ได้	ปรับแก้ไขคำให้ถูกต้อง
10	เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย	ใช้ได้	-

ตารางที่ ง-4 ผลการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) การทดลองใช้ (Try Out) โปรแกรม
 การให้การปรึกษาเชิงบูรณาการแบบออนไลน์ เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการ
 กลับแก้งบนโลกไซเบอร์ในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา

ครั้งที่	เรื่อง	ข้อสังเกตที่พบ
1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	-
2	สำรวจปัญหาการกลับแก้งบนโลกไซเบอร์	-
3	รู้เท่าทันตัวเอง	-
4	ปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่	-
5	สร้างความคิดที่หลากหลายในการพิชิตปัญหา	-
6	การวางแผนเส้นทาง	-
7	ลงมือทำ..แล้วนำไปใช้	-
8	ผลสะท้อนกลับของการเดินทาง	-
9	การบูรณาการความสามารถในการแก้ปัญหา เชิงสร้างสรรค์	ปรับแก้ไขคำให้ถูกต้อง
10	ยุติการให้การปรึกษา	-



ภาคผนวก ง
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการทำวิจัย



AF 04-03

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา
 เลขที่ 91 ถนนเทศบาล 1 ตำบลสะเตง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา 95000 โทรศัพท์ 0 7321 2863 ต่อ 131
 E-mail: scphyl.irb@yala.ac.th Website: http://www.yala.ac.th/IRB-SCPHYL/

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ชื่อโครงการวิจัย	การศึกษาและพัฒนาการบริการเชิงบูรณาการแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาการค้นคว้างานโลกใบเขียวในเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษา		
รหัสจริยธรรมการวิจัย	SCPHYLIRB-2567/437		
ผู้วิจัยหลัก	นางมณีนุช รุ่งพล		
สังกัด	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา		
วิธีการพิจารณา	Expedited		
วันที่ส่ง	14 พฤศจิกายน 2567	วันที่พิจารณา	15 พฤศจิกายน 2567
วันที่รับรอง	06 ธันวาคม 2567	วันหมดอายุ	06 ธันวาคม 2568

เอกสารที่รับรอง

1. โครงการวิจัยเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. เอกสารแจ้งข้อมูลอาสาสมัครวิจัย
4. เอกสารแสดงความยินยอมโดยได้รับการบอกกล่าว
5. ประวัตินักวิจัย/คณะนักวิจัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา ได้พิจารณาโครงการวิจัยแล้ว ตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นมาตรฐานสากล ตามระเบียบแนวทางและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

หมายเหตุ:

1. กำหนดส่งรายงานความก้าวหน้า 06 มิถุนายน 2568 แบบฟอร์ม AF 03-19
2. กำหนดส่งรายงานสิ้นสุดโครงการ 06 มกราคม 2569 แบบฟอร์ม AF 03-20
3. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัยหลังได้รับคำ
รับรอง ให้นำวิจัยขออนุมัติปรับรายละเอียด และ AF 07-02
และ AF 07-02
4. หากดำเนินการวิจัยไม่แล้วเสร็จภายในระยะเวลาที่รับรอง
ให้นำวิจัยขออนุมัติขยายระยะเวลา และ AF 03-18

(นายวิรุทธิ์ สิงห์กุล)

เลขานุการคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม
การวิจัยในมนุษย์



(นางอัญชลี ทงศ์เกษตร)

รองประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม
การวิจัยในมนุษย์ คนที่ 1

(หนังสือรับรองมีเป็นนิตยสารสัญลักษณ์วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา)