

Enhancement of Coping Skills with Cyber – Bullying of Students through Integrative Group Counseling

Anaecharphan Nitinunnaruemit^{1*} Patcharaporn Srisawat²
and Skol Voracharoensri³

^{1, 2, 3} Faculty of Education, Srinakharinwirot University

*Corresponding Author, E-mail: anaecharphan.n@hotmail.com

Abstract

Recently, the cyber-bullying problem is popular problems in students of Thailand. This research aimed to study on the results of integrative group counseling program on coping skills with cyber-bullying of students. This research was divided into two phases. The first phase was studying coping skills with cyber-bullying of the students by 5 students for in-depth interviews and then surveying for 379 students which were selected by cluster random sampling. The second phase was the enhancement of coping skills with cyber-bullying through integrative group counseling program. The sample of this phase was selected by purposive sampling and consisted of 8 students whose

coping skills for cyber-bullying scores were lower than the 25th percentile and voluntarily participated in the integrative group counseling program. The research instruments were used as the test of coping skills with cyber-bullying and the integrative group counseling program for enhancing coping skills for cyber-bullying. The data were analyzed with non-parametric statistics by Wilcoxon test. The results revealed the following: 1) regarding the study of coping skills for cyber bullying, the results verified there were four components: positive thinking, problem-solving skills, assertiveness, and social support in total and for each component of coping skills with cyber-bullying at a high level; 2) after participating the integrative group counseling program was significantly increased the total and each component of coping skills with cyber-bullying at a level of .05.

Keywords: Coping Skill, Cyber-bullying, Integrative Group Counseling

การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหา การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

อเนชพันธ์ นิธินันทน์ภูมิ^{1*} พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์²
และ สกล วรเจริญศรี³

^{1, 2, 3} คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

*Corresponding Author, E-mail: anaecharphan.n@hotmail.com

65

ปีที่ 27
ฉบับที่ 2
พ.ศ.
-
ส.ศ.
2564

บทคัดย่อ

ในปัจจุบันปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างแพร่หลายในประเทศไทย การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน การวิจัยมี 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับนักเรียนที่มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์จำนวน 5 คน และการสำรวจกับนักเรียนจำนวน 379 คน ที่ได้จากการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม ระยะที่ 2 การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาโดยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยการทดลองกับนักเรียนจำนวน 8 คนที่มี

การเลือกแบบเจาะจงและสมัครใจและมีคะแนนทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ สถิตินอนพาราเมตริกด้วยการทดสอบวิลคอกซัน ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกมี 4 องค์ประกอบ คือ ความคิดเชิงบวก ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการกล้าแสดงออก และการสนับสนุนทางสังคม ผลการศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนโดยรวมและรายด้านทั้ง 4 ด้านอยู่ระดับสูง 2) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ นักเรียนมีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยรวมและรายด้านทุกด้านสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
ทักษะการเผชิญปัญหา

บทนำ

การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์นั้นคือพฤติกรรมใด ๆ ที่ดำเนินการผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์หรือดิจิทัลโดยบุคคลหรือกลุ่มคนที่มีการสื่อสารทางข้อความที่เป็นมิตรหรือมีความก้าวร้าวซ้ำ ๆ เพื่อก่อให้เกิดอันตรายทำให้บุคคลหรือกลุ่มคนเกิดความไม่สบายใจ การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ทั้งทางตรงหรือทางอ้อมย่อมจะทำให้เกิดอันตรายต่อผู้ที่ตกเป็นเหยื่อในการใช้ชีวิตประจำวัน การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เป็นการแสดงความก้าวร้าวผ่านคำพูด หรือตัวอักษร และเป็นการแสดงพฤติกรรมคุกคามผู้อื่นที่เกิดขึ้นในบริบทของเทคโนโลยีสารสนเทศ (Wong, Chan, & Cheng, 2014) งานวิจัยของ Stuckey (2013) ได้อธิบายบทบาทของบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องในการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์หรือผู้เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์สามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ ผู้กลั่นแกล้ง (Bullies) ผู้ถูกกลั่นแกล้งหรือเหยื่อ (Victims) และผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์ (Bystander) ผลการวิจัยของ Tailor (2021) พบว่า อัตราการข่มขู่และกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในแคนาดาสูงกว่าร้อยละ 50 ของกลุ่มประเทศ OECD โดยร้อยละ 75 ของผู้ทำแบบทดสอบกล่าวว่า พวกเขาได้รับผลกระทบจากการกลั่นแกล้งโดยการถูกเผยแพร่ข้อมูลส่วนตัวลงบนสื่อสาธารณะ และแพร่กระจายอย่างรวดเร็วเป็นวงกว้าง ซึ่งการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์นั้นไม่ได้จำกัดเพียงแค่บริเวณโรงเรียน เนื่องจากการเข้าถึงเทคโนโลยีที่สะดวกและง่ายจึงทำให้วัยรุ่นสามารถกระทำการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้อย่างอิสระ และไม่มีอุปสรรคด้านการรักษาความปลอดภัยของข้อมูลวัยรุ่นเหล่านี้จึงสามารถเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของเพื่อนได้จากที่บ้านของตนเองและสถานที่ต่าง ๆ ที่มีอินเทอร์เน็ตทำให้ยิ่งเป็นความกังวลใจสำหรับพ่อแม่ของเหยื่อในปัจจุบัน โดยงานวิจัยของ Susan (2019) พบว่า จำนวนเด็กที่เข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลด้วยสาเหตุพยายามฆ่าตัวตายหรือแสดงความคิดเห็นว่าจะฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าระหว่างปี 2008 ถึงปี 2015 ส่วนใหญ่เกิดขึ้นจากการเพิ่มขึ้นของการกลั่นแกล้ง

ทางอินเทอร์เน็ต การฆ่าตัวตายในวัยเด็กตอนนี้ก็มีส่วนเกี่ยวข้องกับ การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (Cyberbullying) มากขึ้นกว่าในอดีต

ในปัจจุบัน ปัญหาการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เป็นปัญหาที่เกิดขึ้น อย่างแพร่หลายในนานาประเทศ และยังรวมไปถึงประเทศไทยด้วย เช่นกัน ในปี พ.ศ. 2552 จากการสำรวจของ Musikaphan, Pokpong, Songsiri, and Surat (2009) กับกลุ่มวัยรุ่น จำนวน 2,500 คน ทั่วประเทศ ผลการสำรวจพบว่า มีวัยรุ่น 842 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 43.1 ระบุว่า ตนเองเคยถูกรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ ซึ่งการกลั่นแกล้งที่นักเรียน นักศึกษา เป็นผู้กระทำและถูกกระทำมากที่สุดคือ การนินทาและด่าทอผู้อื่นเคย กระทำร้อยละ 20.1 และถูกกระทำร้อยละ 25.2 รองลงมาคือ การถูก ส่งข้อความที่ก่อกวนหรือดูหมิ่นอย่างซ้ำ ๆ เคยกระทำร้อยละ 13.5 ถูกกระทำร้อยละ 21 ส่วนที่พบน้อยที่สุดคือ การแอบอ้างชื่อหรือตัวตน ของผู้อื่นเพื่อให้ร้าย กระทำร้อยละ 7.7 และถูกกระทำร้อยละ 10.4 จาก ผลการวิจัยดังกล่าวทั้งในประเทศและต่างประเทศชี้ให้เห็นว่าวัยรุ่นใน ยุคปัจจุบันกำลังเผชิญกับปัญหาการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์และมีแนวโน้ม ที่จะถูกลั่นแกล้งทางไซเบอร์มากขึ้นเป็นลำดับอย่างรวดเร็ว เนื่องมาจาก ความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีและการมีทัศนคติเชิงลบต่อสังคม

วิธีการกลั่นแกล้งทางการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เช่น อีเมล โทรศัพท์มือถือ การส่งข้อความติดต่อในหน้าต่างข้อความ ทั้งรูปถ่าย เว็บไซต์ เครือข่ายสังคม และหน้าเว็บส่วนบุคคล โดยมีเจตนาก่อให้เกิดอันตราย แก่บุคคลอื่นผ่านการกระทำที่ไม่เป็นมิตร (Ortega, 2009) ดังนั้น การให้ ความช่วยเหลือผู้ที่ตกเป็นเหยื่อจากการถูกลั่นแกล้งทางไซเบอร์นั้น มีข้อเสนอแนะให้ใช้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อให้เหยื่อได้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์การถูกลั่นแกล้ง ร่วมกันอภิปรายถึงแนวทาง ป้องกันและวิธีการในการแก้ไขปัญหา และจัดการกับผลกระทบที่จะ เกิดขึ้นร่วมกัน รวมทั้งสอนทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการรับมือกับ ปัญหาและการจัดการทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะในวัยรุ่น (Ryan &

Curwen, 2013) จากการศึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาพบว่า การใช้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นสามารถช่วยเหลือผู้มาขอรับคำปรึกษาในการลดความวิตกกังวลและช่วยพัฒนาวิธีการเผชิญปัญหาของเยาวชนได้ (Boonsuksri & Poorananont, 2013)

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีลักษณะที่แตกต่างจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดเพียงทฤษฎีเดียว เพราะการให้คำปรึกษาที่ยึดเพียงทฤษฎีเดียวนั้นอาจจะไม่ได้ครอบคลุมถึงวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างตรงจุด การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเป็นกระบวนการที่มองว่าการยึดเพียงทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งนั้นอาจจะไม่สามารถทำความเข้าใจและทำการช่วยเหลือในความต้องการของผู้มาขอรับคำปรึกษาได้ทั้งหมด เพราะแต่ละบุคคลนั้นย่อมมีความหลากหลายและมีความคิดที่ซับซ้อน รวมถึงพฤติกรรมและความรู้สึก (Corey, 2014) ดังนั้น การค้นหาทางออกโดยการเลือกตีกรอบเพียงหลักการใดหลักการหนึ่งจะทำให้ผู้มาขอรับคำปรึกษานั้นขาดโอกาสในหลาย ๆ ด้าน การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการจึงเหมาะสมกับผู้มาขอรับคำปรึกษาที่มีปัญหาด้านความเข้าใจต่อตนเองและการตระหนักรู้ในตนเองไม่เพียงพอ (Sirathatnararajana, 2018)

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงนำรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมาประยุกต์ใช้กับกลุ่มนักเรียนที่มีปัญหาการขาดทักษะในการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ เพราะสามารถวางรูปแบบการใช้ทฤษฎีและเทคนิคที่มีความหลากหลายส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านการคิดเชิงบวก ทักษะการแก้ปัญหา การกล้าแสดงออก และการสนับสนุนทางสังคม สามารถนำไปประสพการณ์ที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่

มีต่อการเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์
ของนักเรียน

การทบทวนวรรณกรรม

ในปัจจุบันเมื่อบุคคลต้องเจอกับเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่ตนเองคิดว่า
จะมากุญความเป็นส่วนตัวของตนเองนั้น บุคคลย่อมที่จะพยายาม
ต่อสู้เพื่อที่จะเผชิญกับเหตุการณ์หรือสภาวะดังกล่าวให้ได้ดีที่สุด เพื่อ
ไม่ให้แต่ละบุคคลนั้นเกิดความเครียดหรือลดความรุนแรงที่เกิดขึ้นซึ่ง
เป็นบ่อเกิดของความเครียด การที่จะทำให้แต่ละบุคคลนั้นพร้อมเผชิญ
กับเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดหรือไม่สบายใจ เรียกได้ว่าแต่ละบุคคล
ย่อมเลือกใช้ทักษะการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งขึ้นอยู่กับ
ความเหมาะสมของแต่ละบุคคล โดยที่ Lazarus and Folkman (1984)
กล่าวไว้ว่า ความพยายามทางสติปัญญาและพฤติกรรมของบุคคลที่มี
การเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพื่อเป็นการจัดการความต้องการทั้ง
ภายในและภายนอกที่แต่ละบุคคลนั้นได้ประเมินตนเองว่าเกินขีดจำกัด
ของความสามารถตนเองหรือยังขาดทักษะส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือเป็น
ภาวะที่คุกคามต่อความเป็นอยู่ของแต่ละบุคคล และ Blais (2021)
อธิบายว่าการเผชิญปัญหามีหลากหลายรูปแบบ ทั้งในรูปแบบของการต่อสู้
การหนี หรือการแก้ไขปัญห ซึ่งป็นปฏิกิริยาปกติที่เกิดขึ้นกับทุกคน
เพื่อรักษาดุลยภาพทางจิต (Psychic Equilibrium) เอาไว้ โดยควบคุม
ความตึงเครียดที่เกิดจากความขัดแย้งภายใน เช่น ความกลัว ความว่าเหว
ความรู้สึกไม่มั่นคง ความสูญเสียต่าง ๆ และความตึงเครียดที่เกิดจาก
ความขัดแย้งภายนอก พฤติกรรมที่บุคคลตอบสนองเพื่อแก้ไขปัญห
ช่วยให้เกิดความสงบในจิตใจ โดยทั่วไปบุคคลจะใช้วิธีการเผชิญปัญหา
เพียง 1 - 2 วิธีที่ตนเองคุ้นเคย หรือใช้วิธีที่เคยแก้ปัญหานั้นสำเร็จมา
แล้วในอดีต เพื่อแก้ไข ควบคุมปัญหา และขจัดความขัดแย้งที่เกิดขึ้น
บางครั้งบุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับ ความตึงเครียดที่เกิดขึ้นได้ง่าย ๆ

แต่บางเวลาก็ต้องใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่ยุ่งยากและบางคนอาจเผชิญปัญหาชนิดใดชนิดหนึ่งได้ดีแต่เผชิญปัญหาชนิดอื่นได้ยาก

ทฤษฎีเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา มีโครงสร้างวิธีการที่ใช้กันอย่างแพร่หลายด้วยกัน 2 วิธี คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ของ Lazarus and Folkman (1984) เป็นที่ยอมรับและนิยมอย่างแพร่หลาย นอกจากนี้ ในส่วนของวิธีการเผชิญปัญหายังสามารถจัดได้ตามกรอบแนวคิดที่ใช้กันโดยทั่วไปในการเผชิญปัญหาได้แก่

1) วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-focused Coping) คือ วิธีการเผชิญปัญหากับปัญหาแบบการลงมือทำการแก้ปัญหา มีการวางแผน การคิดเชิงบวก การกล้าแสดงออก หรือการเลิกกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้อง การชะลอการเกิดปัญหา การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาสิ่งที่จะช่วยเหลือและการไม่แสดงออกทางพฤติกรรมนั้น

2) วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion-focused Coping) คือ วิธีการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเจริญเติบโต การยอมรับ การพึ่งพาศาสนา การหาการสนับสนุนทางสังคม การปฏิเสธ การระบายออกทางอารมณ์การไม่เกี่ยวข้องกับความคิด และการใช้สุราหรือสารเสพติด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหา

Pahuyut (2017) ได้ทำการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการเผชิญปัญหาเชิงบวก (Positive Coping) ของนักเรียนวัยรุ่น โดยอาศัยแนวคิดการให้คำปรึกษาเชิงรุกในการเรียนรู้แลกเปลี่ยนมุมมองความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ร่วมกัน เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนตนเอง พัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาเชิงบวก และมีแนวทางในการจัดการเป้าหมายที่ตั้งไว้ให้สำเร็จ โดยมีเป้าหมายในการส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดทักษะการเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง การให้ความหมาย

ที่มีคุณค่า ความหย่นตัว การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา การมุ่งจัดการแก้ไขปัญหา การมองโลกในแง่ดี การกำหนดเป้าหมาย และการเผชิญปัญหาเชิงรุก โดยใช้เทคนิคและทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการถาม ทักษะการตีความ ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก ทักษะการให้กำลังใจ และทักษะการสรุปความ รวมถึงการใช้กลยุทธ์การเชิญชวนที่อธิบายถึงสถานการณ์และเหตุการณ์พิเศษที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ที่นักเรียนได้นำสิ่งที่เรียนรู้ไปปรับใช้จริงในการดำเนินชีวิต โดยทดลองกับนักเรียนที่มีคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงบวกตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 8 คน ทำกิจกรรมสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ทั้งหมด 12 ครั้ง จากผลการศึกษาพบว่า นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองมีการมุ่งจัดการแก้ไขปัญหาสูงขึ้น นอกจากนี้ การพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของวัยรุ่นในด้านการตั้งเป้าหมายที่มุ่งส่งเสริมให้วัยรุ่นตระหนักถึงความสำคัญของการกำหนดเป้าหมายในชีวิต เรียนรู้การกำหนดเป้าหมายทั้งในระยะสั้นและระยะยาว และเรียนรู้แนวทางในการปฏิบัติตนเองให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ยังส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองมีการตั้งเป้าหมายในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีการเผชิญปัญหาเชิงบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองและติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Mansong (2012) ได้ทำการศึกษาผลจากการใช้โปรแกรมเสริมสร้างทักษะในการจัดการความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาทันตแพทย์ชั้นปีที่ 5 ในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ที่แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 9 คน และอีกกลุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 17 คน โดยการดำเนินกลุ่มได้นำแนวคิด Cognitive Behavior Therapy รวมถึงแนวคิดทางจิตวิทยา ที่ประกอบด้วยกิจกรรมเชิง

ประสบการณ์ การอภิปราย การสร้างสัมพันธภาพ การใช้เทคนิคการ
ผ่อนคลายการสื่อสารระหว่างบุคคล การเปิดเผยตัวตน และการสรุป
บททวนและยุติการเข้าร่วมกิจกรรม โดยผลการศึกษาดังกล่าวพบว่า
โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะในการจัดการความเครียด ความวิตกกังวล
และภาวะซึมเศร้า ไม่ส่งผลต่อระดับความเครียด แต่ส่งผลต่อการ
เปลี่ยนแปลงระดับความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าของนักศึกษา
ทันตแพทย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (Cyberbullying) เป็นปัญหาทางสังคม
ในกลุ่มเด็กและเยาวชนที่กำลังได้รับความสนใจในวงกว้าง เป็นผลจาก
ความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร งานวิจัยที่
ผ่านมาได้ทำการศึกษาปัญหาการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในแง่มุมต่าง ๆ
รวมทั้งผลกระทบของการตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ผู้วิจัย
ได้รวบรวมประเด็นสำคัญเกี่ยวกับปัญหาการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่ได้
จากการศึกษางานวิจัย ดังต่อไปนี้

Smith, Mahdavi, Carvalho, Fisher, Russell, and Tippett
(2008) ได้อธิบายความแตกต่างระหว่างการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์กับ
การกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิมไว้โดยแบ่งประเด็นเป็น 7 ข้อ ดังต่อไปนี้

1. การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ขึ้นอยู่กับความเชี่ยวชาญทางด้าน
เทคโนโลยี
2. การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เป็นการกลั่นแกล้งแบบไม่เปิดเผยตัวตน
เพราะเป็นการกลั่นแกล้งทางอ้อมมากกว่าการเผชิญหน้ากันตรง ๆ
3. ผู้กลั่นแกล้งทางไซเบอร์มักไม่เห็นปฏิกิริยาการตอบสนอง
ของเหยื่อ
4. บทบาทของผู้เห็นเหตุการณ์ในการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ส่วนใหญ่
มีความหลากหลายและซับซ้อนกว่าแบบดั้งเดิม ผู้รับรู้เหตุการณ์อาจ
เป็นผู้ที่อยู่กับผู้กลั่นแกล้งตอนที่เกิดการกลั่นแกล้ง หรืออาจเป็นผู้ที่
อยู่กับเหยื่อตอนที่เหยื่อถูกกลั่นแกล้ง หรืออาจจะไม่ใช่ทั้งสองอย่าง

5. แรงจูงใจหนึ่งในการกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิมคือ การมีสถานะทางสังคมที่สูงขึ้นเพื่อแสดงอำนาจเหนืออีกฝ่ายต่อหน้าคนจำนวนมาก ซึ่งจะไม่พบลักษณะดังกล่าวในการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ดังนั้น แรงจูงใจของการกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิมกับการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์จึงมีความแตกต่างกัน

6. ผู้ที่มีส่วนรับรู้ในการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์มีจำนวนมากกว่าการกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิม เนื่องจากการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์สามารถเข้าถึงกลุ่มคนขนาดใหญ่ที่เป็นเพื่อนวัยเดียวกันได้มากกว่าการกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิม

7. การหลบหนีจากการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เนื่องจากผู้กลั่นแกล้งสามารถส่งข้อความถึงเหยื่อผ่านโทรศัพท์มือถือหรือคอมพิวเตอร์ได้ตลอดเวลาและทุกโอกาส

การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นแนวทางหนึ่งที่สำคัญ นอกจากสามารถให้ความช่วยเหลือกับบุคคลที่ประสบกับปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตแล้ว บุคคลที่ต้องการทำความเข้าใจในตนเอง รวมทั้งพัฒนาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองก็สามารถเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มได้ ซึ่งจากการศึกษาความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่า มีนักวิชาการนักจิตวิทยาให้คำปรึกษาได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มไว้มากมายซึ่งผู้วิจัยได้สรุปและเรียบเรียงไว้ ดังนี้

Sariwat (2008) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มกับนักเรียนนั้น เป็นการช่วยให้นักเรียนที่กำลังเจริญเติบโตได้รู้จักแสวงหาประสบการณ์ทางสังคมเป็นการเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเป็นผู้รับคำปรึกษาของกลุ่มซึ่งจะช่วยให้บุคคลได้พัฒนาความสามารถในการที่จะเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มโดยการได้รับการยอมรับ ซึ่งเป็นการตอบสนองความต้องการทางสังคมและถือเป็นหน้าที่อย่างหนึ่งของการจัดการให้คำปรึกษา ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มยังจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ยังเห็นถึงปัญหาและความรู้สึกต่าง ๆ แล้วก็ยังสามารถช่วยให้เข้าใจถึงสาเหตุของปัญหา

ต่าง ๆ ร่วมด้วย และ Chongruksa (2018) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มนั้น หมายถึงกระบวนการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่มโดยมีผู้ให้บริการคำปรึกษาเป็นผู้สนับสนุน เอื้ออำนวย ชี้แนะ ให้ข้อมูล เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายอารมณ์ความรู้สึก แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ร่วมกันพิจารณาวิธีการแก้ไขปัญหามีการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ พฤติกรรมภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นและไว้วางใจซึ่งกันและกัน โดย Corey (2014) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) เป็นกระบวนการระหว่างบุคคลที่มุ่งเน้นทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ด้วยการตระหนักรู้ เพื่อแก้ไขปัญหาที่สมาชิกกลุ่มเป็นผู้กำหนดประเด็นปัญหาและเป้าหมายด้วยตนเอง เมื่อสมาชิกต้องเผชิญกับสภาวะวิกฤติความขัดแย้งหรือพฤติกรรมพ่ายแพ้ตนเอง ด้วยการค้นหาศักยภาพภายในตัวสมาชิกกลุ่ม เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาความงอกงามตลอดชีวิต การให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งจัดสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจด้วยความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง และให้การสนับสนุนเพื่อให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมสำรวจประเด็นที่เกี่ยวข้องและสามารถพัฒนาทักษะในการแก้ปัญหาต่าง ๆ เพื่อที่จะสามารถจัดการกับปัญหาชีวิตที่มีความคล้ายคลึงกันต่อไปในอนาคต

ดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากการให้การคำปรึกษาแบบรายบุคคลทั่วไป โดยการให้คำปรึกษากลุ่มช่วยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนมุมมองความคิดความรู้สึกร่วมกันในกลุ่ม โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่อำนวยความสะดวกในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม จากความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการกลุ่มที่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกมาพบปะกันด้วยบรรยากาศแห่งการยอมรับ ความไว้วางใจกัน และร่วมกันแสดงความรู้สึก แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสสำรวจ

ตนเองกล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองด้วยการจัดประสบการณ์เพื่อการเรียนรู้และการฝึกปฏิบัติ ตามเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มและจุดมุ่งหมายเฉพาะทักษะด้านต่าง ๆ

Srisawat (2018) ได้อธิบายกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มในการดำเนินกลุ่มให้บรรลุเป้าหมายสรุปไว้ ดังต่อไปนี้

1. ขั้นก่อนการเริ่มต้นกลุ่ม (Pre-group Issues)
2. ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม (Initial Stage)
3. ขั้นการเปลี่ยนแปลง (Transition Stage)
4. ขั้นการทำงาน (Working Stage)
5. ขั้นยุติกลุ่ม (Final Stage)
6. ขั้นประเมินและติดตามผล (Post-group issues)

โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ Corey (2014) ได้กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มที่ปฏิบัติหน้าที่ตามรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ มีความจำเป็นที่จะต้องนำแนวคิดและนำเทคนิคต่าง ๆ มาผสมผสานกับรูปแบบการให้คำปรึกษา และนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับบุคคลที่มีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันและมีความเป็นตนเอง โดยรอบแนวคิดที่จะนำมาใช้นั้นจะต้องมีมิติที่เกี่ยวกับประสบการณ์ของมนุษย์ทั้ง 3 มิติ คือ ด้านความคิด (Thinking) ด้านความรู้สึกรู้สึก (Feeling) และด้านพฤติกรรม (Behavior) อีกประการหนึ่งจะต้องให้ความสำคัญและคำนึงถึงบุคลิกของผู้ให้คำปรึกษา เทคนิคและแนวคิดนั้นยังต้องได้ผลกับผู้มาขอรับคำปรึกษาที่มีความหลากหลายและมีความแตกต่างกัน เหมาะกับปัญหาเฉพาะในด้านนั้น ๆ อย่างเหมาะสม

ในส่วนของทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นได้มีการบูรณาการเทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม 6 ทฤษฎี ได้แก่

1. ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

Corey (2014) ได้กล่าวว่า บุคคลไม่ได้เพียงแค่ถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมในช่วงวัยต่าง ๆ ของชีวิตเท่านั้น หากแต่ยังเป็นการรบกวนทั้งทางด้านจิตใต้สำนึกและจิตสำนึกของบุคคลนั้นด้วย ซึ่งส่งผลทำให้เกิดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลขึ้น ดังนั้น การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จึงเป็นการท้าทายผู้ขอรับคำปรึกษาที่จะนำความเชื่อที่มีเหตุผลมาแทนที่ความคิดที่ไร้เหตุผลที่คอยตำหนิตนเองเมื่อถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

Ellis (2001) ได้ให้ความสำคัญกับเรื่องของความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมโดยมีการผสมผสานเทคนิค สรุปได้ดังนี้ 1) การสอนทฤษฎี A-B-C ซึ่งเกี่ยวกับที่มาของความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่ว่า “ควร” “ควรจะ” และ “ต้อง” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเริ่มต้นและทิ้งความเชื่อที่ทำหน้าที่บกพร่องเหล่านี้ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับปัญหาที่สมาชิกเผชิญในชีวิตประจำวันได้ 2) การโต้แย้งความเชื่อที่ผิด (Disputation of Faulty Beliefs) เป็นการสอนให้สมาชิกกลุ่มตรวจสอบและปรับเปลี่ยนค่านิยมและเจตคติที่มีต่อตนเองและผู้อื่นด้วยการค้นหา “การสร้างความเลวร้าย” (Awfulizing) และ “การดูถูกตนเอง” (Self-downing) ด้วยความคิดของนักนิยมความสมบูรณ์แบบ (Absolutist) ความคิดแห่งหายนะ (Catastrophic) และความคิดที่ไม่ถูกต้องของผู้รับคำปรึกษา ผู้นำกลุ่มจะสาธิตให้เห็นว่าความคิดบางอย่างเป็นสาเหตุของการรบกวนโดยไม่จำเป็น และชักชวนให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงหรือละทิ้งพฤติกรรมที่ทำหน้าที่บกพร่อง นอกจากนั้น ยังมีการให้สมาชิกกลุ่มตั้งคำถามและท้าทายความคิดที่ไม่ถูกต้องของตนเองอย่างหนักแน่นอีกด้วย 3) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance) เป็นวิธีการที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับการยอมรับอย่างเต็มที่และโดยปราศจากเงื่อนไขใด ๆ จากผู้นำกลุ่ม ไม่ว่าสมาชิกกลุ่มจะแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีทั้งภายในกลุ่มและภายนอกกลุ่มก็ตาม นอกจากนั้น ผู้นำกลุ่มจะสอนสมาชิกกลุ่มถึงวิธีการในการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขให้ประสบผลสำเร็จ

ได้อย่างไร สมาชิกกลุ่มมักกลัวว่าตนเองจะถูกเปิดเผยในสิ่งที่ตนเองเป็น และกลัวที่จะไม่ได้รับการยอมรับ ดังนั้น ผู้นำกลุ่มสามารถที่จะเป็นตัวแบบ (Modeling) ด้วยการสร้างเจตคติเพื่อการยอมรับสิ่งที่นอกเหนือไปจากสิ่งที่สมาชิกกระทำ

2. ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีภาวะนิยม

แนวคิดภาวะนิยมไม่เน้นการแก้ปัญหาในด้านการดำรงชีวิต ไม่เน้นการรักษาแบบการรักษาคนไข้ แต่จะมองว่าบุคคลเป็นชีวิตหรือชีวิตข้อ ในการดำเนินชีวิต ผู้รับการให้คำปรึกษาต้องการความช่วยเหลือในการสำรวจหรือค้นหาเพื่อการตัดสินใจทางเลือกที่จะก้าวเดินต่อไป ซึ่งจะเห็นได้ว่า แนวคิดปรัชญาภาวะนิยมนั้นพัฒนาขึ้นมาจากความพยายามที่จะช่วยเหลือบุคคลที่ประสบปัญหาในการดำรงชีวิต ที่มีความรู้สึกโดดเดี่ยว หรือไม่มีจุดหมายในชีวิต ด้วยการมุ่งเน้นทำความเข้าใจจากประสบการณ์ ในการมีชีวิตอยู่มากกว่าการหาวิธีการบำบัด ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดปรัชญาภาวะนิยมมาปรับใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มในการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์มาช่วยผู้ขอรับคำปรึกษาที่อาจจะยังขาดเป้าหมายที่ชัดเจนในการตระหนักรู้ในตนเอง และช่วยให้เห็นคุณค่าและเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองสิ่งเหล่านี้จะส่งเสริมให้บุคคลเกิดการพัฒนาต่อไปได้ในอนาคต (Sricharoen, 2013)

เทคนิคการปรึกษาแบบภาวะนิยม นั้น Chongruksa (2006) ได้กล่าวถึงสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเปลี่ยนแปลงคือ ตัวของผู้ให้การปรึกษาที่แสดงบทบาทความจริงของการเป็นมนุษย์ที่มีข้อจำกัด และเป็นมนุษย์ที่สะท้อนปรัชญาอัตถิภาวะนิยม โดยเทคนิคที่ผู้วิจัยได้เลือกใช้คือการเข้าใจโลกของผู้รับคำปรึกษา (Being in the World) ผู้ให้คำปรึกษาต้องทำความเข้าใจโลกของผู้มาขอรับคำปรึกษาให้ได้มากที่สุด เป็นโลกที่มีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นทำให้เกิดสมดุลภายในจิตใจการตระหนักรู้ต่อการมีชีวิตอยู่ (Centered Awareness of Being) ผู้ให้คำปรึกษาทำให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ต่อตนเองและ

โลกของตนเองมากยิ่งขึ้น หลังจากรับฟังเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษาอย่างเข้าใจ โดยเฉพาะการตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์กับตนเองและกับผู้อื่นอย่างไม่สมดุล การตระหนักรู้ถึงการดำเนินชีวิตที่ปฏิเสธศักยภาพของตน รวมถึงการมีชีวิตอยู่อย่างไม่ใช่ตนเองที่แท้จริง การรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-responsibility) ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาต้องรับผิดชอบต่อวิถีชีวิตที่เป็นปัญหาในปัจจุบัน สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อทางเลือกใหม่ที่มีข้อจำกัด

3. ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริง

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเน้นการแก้ปัญหาและการจัดการกับความต้องการในสังคมตามความเป็นจริง ตามหลักการของทฤษฎีที่ว่าบุคคลมีความรับผิดชอบพฤติกรรมของตน ตอบสนองความต้องการของตนเองอย่างมีสติ โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน จะเป็นผู้ดำรงตนอย่างเต็มเปี่ยมไปด้วยความสุข (Chongruksa, 2018)

เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง Srisawat (2018) ได้อธิบายเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง สรุปได้ดังนี้

- 1) การเผชิญหน้า (Confrontation) มุ่งให้สมาชิกเกิดการเผชิญหน้าตามความเป็นจริง ณ ปัจจุบัน จากการกระทำ และผลกระทบกระตุ้นให้เกิดการเผชิญหน้าเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว
- 2) ทักษะในการตั้งคำถาม (Skillful Questioning) เป็นหลักสำคัญในการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาตั้งคำถามอย่างตรงไปตรงมา ช่วยให้สมาชิกประเมินพฤติกรรมของตนเอง เข้าใจตนเอง และเอื้ออำนวยให้สมาชิกสามารถดำเนินชีวิตตอบสนองความต้องการของตนได้อย่างเหมาะสม
- 3) การใช้บทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการใช้บทบาทสมมติเพื่อฝึกฝนและเรียนรู้ให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคย จนเกิดความพร้อมในการปฏิบัติกับสถานการณ์จริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 4) การประเมิน (Assessment) เป็นการให้สมาชิกได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองว่าเป็นไป

ในทิศทางใด เพื่อให้เกิดการแก้ปัญหา การรับผิดชอบ และการยอมรับต่อตนเอง นำไปสู่การตอบสนองความต้องการของตนเองโดยไม่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น โดยกระบวนการกลุ่มแบบเผชิญความจริงคือ กระบวนการ WDEP อธิบายได้ดังต่อไปนี้ 1) ความต้องการ (W=Wants) เป็นการใช้ทักษะการตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นให้คิดทบทวน สำรวจ และเปิดเผยตนเอง เป็นการเข้าถึงความต้องการและความคาดหวังในชีวิตของเขา สมาชิกจะค้นหาว่าอะไรที่พวกเขามี อะไรที่พวกเขาต้องการ และอะไรที่พวกเขายังไม่ได้รับผ่านกระบวนการเน้นการประเมินตนเองทั้งแนวทางและพฤติกรรม 2) การกระทำและแนวทาง (D=Doing and Direction) เป็นการที่ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกอธิบายพฤติกรรมโดยรวม (การกระทำ ความคิด ความรู้สึก และสรีรวิทยา) ซึ่งการตระหนักรู้และเข้าใจในตนเองเป็นปัจจัยสำคัญสู่การเปลี่ยนแปลง ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้เกิดการอภิปรายถึงพฤติกรรมที่ผ่านมา แม้ว่าปัญหานั้นจะผ่านมาแล้วแต่ส่งผลมาถึงปัจจุบัน จึงต้องการแก้ไขเพื่อวางแผนสู่อนาคต 3) ประเมินตนเอง (E=Self-evaluation) เป็นขั้นตอนที่ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกค้นหาพฤติกรรมโดยรวมและตัดสินคุณภาพของการกระทำของตน ช่วยให้เขาได้เรียนรู้วิธีการประเมินพฤติกรรมของตน 4) วางแผน (P=Planning) เป็นขั้นตอนที่จะช่วยให้สมาชิกอธิบายวิธีในการเปลี่ยนแปลงอย่างเฉพาะเจาะจงจากทางเลือกที่ล้มเหลวไปสู่ทางเลือกที่บรรลุเป้าหมาย

4. ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

โดยทฤษฎีดังกล่าวมีทัศนะเกี่ยวกับการมองมนุษย์ในเชิงบวก โดยอยู่บนพื้นฐานของการไว้วางใจ นั่นคือเชื่อว่า ผู้รับคำปรึกษามีความสามารถที่จะเข้าใจตนเองและสามารถนำตนเองได้ นอกจากนั้น ยังเชื่อว่าบุคคลสามารถเลือกตัดสินใจกระทำในสิ่งต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์และมีวิจารณญาณ

Srisawat (2018) ได้กล่าวถึงเทคนิคเบื้องต้นในการให้คำปรึกษา

กลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้นำเทคนิคมาใช้ ดังนี้ 1) การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นเทคนิคที่ถือได้ว่ามีความสำคัญต่อการให้คำปรึกษา เพราะสามารถแสดงได้ถึงการใช้คำปรึกษานั้นใส่ใจสมาชิกกลุ่มได้เป็นอย่างดี และผู้ให้คำปรึกษาจะได้รับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ของสมาชิกภายในกลุ่ม 2) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Regard) เป็นการยอมรับโดยไม่ตัดสินพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มว่าดีหรือไม่ดี 3) การทำให้กระจ่าง (Clarification) เป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มไม่สับสนในข้อมูลที่ต้องการจะอธิบายและทำให้เข้าใจในเรื่องนั้น ๆ มากยิ่งขึ้น 4) การเงียบ (Silence) เป็นการเงียบที่ไม่มีการสื่อสารใด ๆ เกิดขึ้น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มนั้นได้อยู่กับตัวเอง ได้คิด สัมผัสอารมณ์และความรู้สึกในขณะนั้น และเข้าใจปัญหาของตนเองมากยิ่งขึ้น

5. ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบพฤติกรรมนิยม

Corey (2014) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมไว้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมมีความเชื่อที่ว่า มนุษย์จะตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม มนุษย์เกิดการเรียนรู้ทางพฤติกรรมมาจากสิ่งแวดล้อม โดยตามแนวคิดแบบพฤติกรรมนิยมนี้มีสมมติฐานว่า บุคคลนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ โดย Srisawat (2018) ได้กล่าวถึงเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมจะใช้วิธีการประเมิน การสำรวจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่มีประสิทธิภาพ เพื่อนำไปสู่การปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยได้นำเทคนิคมาใช้ ดังนี้ 1) การฝึกแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertive Training) เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลำแสดงออกทั้งทางด้านความรู้สึก และการแสดงออกทางอารมณ์ต่อบุคคลอื่นอย่างเหมาะสม ไม่เกิดความวิตกกังวล การฝึกให้สมาชิกมีการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกแสดงออกและสื่อสารอย่างเหมาะสม

2) การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นการให้ความช่วยเหลือ ให้การเสริมแรงซึ่งกันและกัน โดยที่ผู้นำกลุ่มจะพูดถึงความสำเร็จมากกว่าความล้มเหลว ซึ่งจะทำให้กลุ่มมีบรรยากาศทางบวกมากขึ้น 3) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เมื่อสมาชิกได้ฝึกปฏิบัติใหม่ในกลุ่มแล้ว ผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกกลุ่มจะให้ข้อมูลย้อนกลับ เป็นข้อดีในการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่

6. ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบการวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล

Eric (1964) เป็นผู้ริเริ่มทฤษฎีนี้โดยมีแนวคิดเกี่ยวกับประสบการณ์ที่อยู่ในความทรงจำและบุคลิกภาพ รวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกในการสื่อสารสัมพันธ์กันของบุคคล ซึ่งเชื่อว่า แรงผลักดันในส่วนของจิตใต้สำนึกมีอิทธิพลต่อการแสดงออกของมนุษย์ ทำให้มนุษย์เกิดปัญหาเมื่อไม่สามารถแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่ตอบสนองความต้องการของจิตใต้สำนึกได้ Upaphai (2015) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพโดยผู้วิจัยได้นำเทคนิคดังนี้ 1) การสอนกระบวนการ P-A-C ให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจรูปแบบของการสื่อสารระหว่าง Parent Ego State, Adult Ego State และ Child Ego State 2) เทคนิคการเผชิญหน้า (Confrontation) เป็นวิธีการที่สมาชิกกลุ่มใช้เพื่อยืนยันให้สมาชิกกลุ่มเห็น หรือตระหนักถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตน โดยทำการระบุพฤติกรรมนั้น ๆ ขึ้นมาทันทีที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกเพื่อให้เกิดการรับรู้และไม่เลี่ยงหนีอีกต่อไป 3) การยกตัวอย่างประกอบ การอธิบาย (Illustration) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มใช้เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจชัดเจนในข้อมูลเรื่องราวที่ผู้ให้คำปรึกษาพยายามชี้แจง และช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย 4) การตีความหมาย (Interpretation) เป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม วิเคราะห์และแปลความหมายของพฤติกรรมให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงแรงจูงใจที่ซ่อนอยู่

วิธีการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ปีการศึกษา 2563 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1 กลุ่มที่ 3 จำนวน 11 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 6,650 คน (The Secondary Educational Service Area Office Bangkok 1, 2020) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วย 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์การเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยผู้วิจัยใช้การศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Study) โดยผู้วิจัยได้กำหนดผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ที่ใช้สัมภาษณ์เชิงลึกเป็นนักเรียนที่มีประสบการณ์ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์จำนวน 5 คน ที่มีอายุระหว่าง 15 - 17 ปี เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน และนักเรียนจำนวน 379 คน ได้มาจากเกณฑ์การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามแนวคิดของ Kanjanawasee (2016) ด้วยวิธีสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Random Sampling) และกลุ่มที่ 2 จำนวน 8 คน โดยพิจารณาจากคะแนนการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของ Submee (2013)

แบบแผนในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้แบบแผนการทดลองดำเนินการวิจัยแบบ One Group Pretest - Posttest Design ดังตาราง 1 (Wongrattana, 2008)

ตาราง 1 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design

กลุ่ม	ก่อน	ตัวแปรอิสระ	หลัง
E	T1	X	T2

วิธีการรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเป็นขั้นตอน 2 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 การศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน นำแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดรายข้อ และหาความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ และนำแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนฉบับสมบูรณ์ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง ได้แบบวัดที่สมบูรณ์จำนวน 379 คน และนำมาวิเคราะห์ผลทางสถิติ ระยะที่ 2 การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) คือนักเรียนที่มีคะแนนทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา มีจำนวน 8 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่กลุ่มตัวอย่างตอบไว้มาใช้เป็นข้อมูลคะแนนก่อนการทดลอง หลังจากนั้นผู้วิจัยดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง โดยมีการให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 3 ครั้ง วันจันทร์ พุธ และศุกร์ ครั้งละ 60 นาที หลัง

เลิกเรียน เวลา 15.30 - 16.30 น. รวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยมีวิธีการพิทักษ์กลุ่มคือ หากมีการเกิดอาการบาดเจ็บจากการทำกิจกรรมผู้วิจัยจะเป็นผู้รับผิดชอบเพียงผู้เดียว และผู้รับคำปรึกษาทุกคนสามารถออกจากการให้คำปรึกษาได้ทุกเมื่อ หากรู้สึกไม่ปลอดภัยหรือไม่สบายใจที่จะร่วมกิจกรรม ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถที่จะปฏิเสธการเข้าร่วม หรือถอนตัวโดยไม่มาเข้าร่วมกิจกรรมติดต่อกัน 3 ครั้ง หลังจากเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษากลุ่มทั้ง 10 ครั้ง ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยตอบแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนอีกครั้ง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลคะแนนหลังการทดลองเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน โดยมีการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) จากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน และหาค่าความสอดคล้อง (Index of Consistency: IOC) ได้ที่ 0.67 - 1.00 และคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.22 - 0.83 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.95

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนระหว่างวันที่ 1 มีนาคม - 22 มีนาคม 2564 รวมทั้งสิ้น 10 ครั้งโดยเนื้อหาของโปรแกรมนั้นเป็นการให้คำปรึกษากลุ่มแบ่งตามองค์ประกอบทั้ง 4 องค์ประกอบ คือ ด้านการคิดเชิงบวก ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการกล้าแสดงออก และด้านการสนับสนุนทางสังคม หากคุณภาพเครื่องมือโดยผ่านผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษาจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบคุณภาพ และนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2563

3. ลักษณะของเครื่องมือแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน แบ่งได้เป็น 2 ตอน ตอนที่ 1 เป็น

ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบวัด ตอนที่ 2 เป็นข้อคำถามประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ 1) การคิดเชิงบวก 2) ทักษะการแก้ปัญหา 3) ทักษะการกล้าแสดงออก และ 4) การสนับสนุนทางสังคม โดยข้อคำถามในแต่ละด้านจะมีทั้งข้อคำถามที่เป็นทางบวกและทางลบ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับตามแบบ Likert สำหรับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วยการให้คำปรึกษาทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ครั้งที่ 1 เป็นการเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 2-9 เป็นการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน และครั้งที่ 10 เป็นขั้นยุติการให้คำปรึกษา เพื่อสรุปสิ่งที่ได้และแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นร่วมกันภายในกลุ่ม

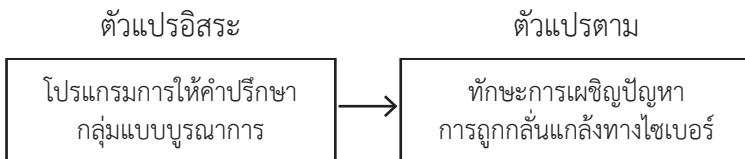
การวิเคราะห์ข้อมูล

1) วิเคราะห์คะแนนทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนโดยการคำนวณค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) 2) วิเคราะห์ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ โดยมีการตรวจสอบการแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality) ด้วยสถิติ Shapiro - Wilk Test พบว่า คะแนนทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีการแจกแจงแบบปกติ แต่คะแนนของนักเรียนก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีการแจกแจงแบบไม่ปกติ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเลือกใช้สถิตินอนพารามตริก Nonparametric และทดสอบด้วยวิธี Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน 4 ด้าน ได้แก่

ความคิดเชิงบวก ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการกล้าแสดงออก และการสนับสนุนทางสังคม (Lazarus & Folkman, 1984) ผนวกเข้ากับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการตามแนวคิดของ Corey (2014) โดยบูรณาการเทคนิคทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม 6 ทฤษฎี ได้แก่ 1) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม 2) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีภูวนิยม 3) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริง 4) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบการวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล 5) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม และ 6) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย นักเรียนมีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เพิ่มขึ้น หลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนและนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ผลจากการศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์การเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยใช้สัมภาษณ์เชิงลึกนักเรียน 5 คน ที่มีประสบการณ์ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจ

เกี่ยวกับองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ได้ 4 องค์ประกอบ คือ ความคิดเชิงบวก ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการกล้าแสดงออก และการสนับสนุนทางสังคม โดยนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในภาพรวมทุกด้านอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.66$, $S.D. = 0.31$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ทักษะการกล้าแสดงออก ($\bar{X} = 3.73$, $S.D. = 0.43$) รองลงมาคือ ด้านการสนับสนุนทางสังคม ($\bar{X} = 3.72$, $S.D. = 0.41$) ทักษะการแก้ปัญหา ($\bar{X} = 3.65$, $S.D. = 0.51$) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ด้านความคิดเชิงบวก ($\bar{X} = 3.54$, $S.D. = 0.56$) ตามลำดับ

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกรายด้าน ($n = 379$)

ทักษะการเผชิญปัญหา การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ความคิดเชิงบวก	3.54	0.56	สูง
2. ทักษะการแก้ปัญหา	3.65	0.51	สูง
3. ทักษะการกล้าแสดงออก	3.73	0.43	สูง
4. การสนับสนุนทางสังคม	3.72	0.41	สูง
รวม	3.66	0.31	สูง

2. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ มีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยรวมและองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน ดังตาราง 3 สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และเมื่อพิจารณาคะแนนก่อนการทดลองมีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ด้านความคิดเชิงบวก ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ด้านทักษะการกล้าแสดงออกอยู่ในระดับน้อย สำหรับคะแนนหลังการทดลองมีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยรวมอยู่ในระดับสูง และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ด้านทักษะการกล้าแสดงออก และด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ด้านทักษะการแก้ปัญหาอยู่ในระดับสูง

ตาราง 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและเบี่ยงเบนเทียบทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (n = 8)

กลุ่มทดลอง									
ทักษะการเผชิญปัญหา การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ผลการให้คำปรึกษาที่นำมาเปรียบเทียบก่อนทดลอง – หลังทดลอง				
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	Negative rank	Positive rank	Ties	z	p
	(แปลผล)		(แปลผล)						
1. ความคิดเชิงบวก	3.29	0.21	4.57	0.30	0	8	0	-2.533*	.011
	ปานกลาง		สูง						
2. ทักษะการแก้ปัญหา	3.11	0.28	4.40	0.41	0	8	0	-2.524*	.012
	ปานกลาง		สูง						
3. ทักษะการกล้าแสดงออก	2.25	0.37	4.85	0.15	0	8	0	-2.524*	.012
	น้อย		สูง						
4. การสนับสนุนทางสังคม	2.26	0.30	4.42	0.23	0	8	0	-2.536*	.011
	น้อย		สูง						
รวม	2.73	0.20	4.56	0.20	0	8	0	-2.521*	.012
	ปานกลาง		สูง						

*p < .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. นักเรียนมีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง ทั้งนี้ เป็นเพราะว่านักเรียนรู้วิธีการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้น และสามารถทำให้สำเร็จผลซึ่งอาจเกิดมาจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต และการลองผิดลองถูกในการเผชิญกับปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของตนเอง ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดของ Lazarus and Folkman (1984) ว่าบุคคลจะประเมินความสามารถของตนเองในการรับมือกับสถานการณ์ที่อันตราย รวมทั้งแนวทางการเผชิญปัญหาและทรัพยากรที่ตนเองมี ซึ่งจำเป็นต่อการเผชิญปัญหา หลังจากนั้นจะพยายามเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ด้วยวิธีที่ตนเองประเมินไว้แล้วสำเร็จผล สามารถทำให้ผู้กลั่นแกล้งทางไซเบอร์นั้นกลั่นแกล้งน้อยลงและยุติการกลั่นแกล้งในที่สุด ดังที่ Parris, Varjas, Meyers, and Cutts (2012) ได้กล่าวว่าเด็กที่ประสบผลสำเร็จและไม่ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ส่วนมากมีวิธีการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่หลากหลายโดยขึ้นอยู่กับบริบท ลักษณะนิสัยส่วนตัว และประสบการณ์การเผชิญปัญหาที่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Price and Dalgleish (2010) ที่ว่า เด็กมีทักษะการเผชิญปัญหาที่ดีได้นั้นเกิดจากการลองผิดลองถูกจากประสบการณ์การเผชิญปัญหาของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันไป และสามารถยุติการกลั่นแกล้งได้นอกจากนี้ Mishna, Khoury - Kassabri, Gadalla, and Daciuk (2012) ได้กล่าวถึงผลการวิจัยว่า เด็กที่ขาดทักษะการเผชิญปัญหาสามารถตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้และจะส่งผลกระทบให้เกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยในชีวิตมากกว่าเด็กที่ไม่ได้เกี่ยวข้อง หรือเด็กที่ไม่ได้เผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ ยังพบว่าการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ก่อให้เกิดผลกระทบที่รุนแรงต่อเด็กที่ขาดทักษะการเผชิญปัญหา โดยพบว่าเด็กที่ตกเป็นเหยื่อบางคนมีการทำร้ายตัวเองและคิดถึงขั้นจะทำให้ตนเองเสียชีวิต (Hay,

Meldrum, & Mann, 2010)

เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ด้านทักษะการกล้าแสดงออก มีค่าเฉลี่ย 3.73 แสดงให้เห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่มีทักษะการกล้าแสดงออกสูง ทั้งนี้เป็นเพราะว่า การที่นักเรียนได้ฝึกการสื่อสารเพื่อขอให้ฝ่ายที่เป็นผู้กลั่นแกล้งนั้นหยุดการกระทำดังกล่าว เป็นวิธีการที่จะเผชิญหน้าและประสบผลสำเร็จ เพราะนักเรียนกล้าที่จะบอกสิ่งที่ตนเองนั้นรู้สึกภายในจิตใจออกมา ทำให้สถานการณ์คลี่คลายลงได้ ดังที่งานวิจัยของ Lazarus and Folkman (1984) ได้กล่าวว่า การกล้าแสดงออกเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในองค์ประกอบทั้งหมดของทักษะการเผชิญกับปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ โดยนักเรียนจะเผชิญหน้ากับผู้กลั่นแกล้งทางไซเบอร์เป็นอันดับแรก หลังจากประสบเหตุการณ์ที่เป็นการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ นักเรียนจะเข้าไปคุยอย่างตรงไปตรงมาเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยมีเป้าหมายหลัก ๆ อยู่ 3 ประเด็น 1) เพื่อปรับความเข้าใจซึ่งกันและกันกับผู้กลั่นแกล้ง 2) เพื่อขอความร่วมมือจากผู้กลั่นแกล้งทางไซเบอร์ให้หยุดการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ และ 3) เพื่อค้นหาต้นตอหรือแรงจูงใจของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ รองลงมาคือ ด้านการสนับสนุนทางสังคม มีค่าเฉลี่ย 3.72 แสดงให้เห็นถึงการที่นักเรียนที่ตกเป็นเหยื่อการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์กล้าที่จะแสวงหาแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อจัดการกับปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์และบรรเทาผลกระทบทางด้านจิตใจที่ได้รับจากการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยการขอความช่วยเหลือและการขอกำลังใจจากครอบครัว หรือบุคคลรอบข้าง ตามที่ Mattson and Jennifer (2011) ได้อธิบายว่าแรงสนับสนุนทางสังคมจะส่งผลในทางบวกทั้งต่อสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิต สอดคล้องกับ Gottlieb (2000) ที่กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นกระบวนการที่ส่งเสริมและช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับสถานการณ์ในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้ และกำลังใจจากครอบครัวช่วยบรรเทาผลกระทบทางด้านจิตใจและยัง

ช่วยเรียกความเชื่อมั่นในตนเองกลับคืนมา ส่งผลให้มีกำลังใจในการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้มากขึ้น ลำดับต่อมาคือ ด้านทักษะการแก้ปัญหา มีค่าเฉลี่ย 3.65 เนื่องมาจากทักษะการแก้ปัญหา นั้นเป็นการนำประสบการณ์มาวิเคราะห์สถานการณ์และหาแนวทางปฏิบัติ เพื่อจัดการและแก้ไขปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ และเลือกวางแผนแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม ในส่วนของด้านการคิดเชิงบวก มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดเท่ากับ 3.54 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการคิดเชิงบวก เป็นองค์ประกอบที่นักเรียนจะต้องได้รับการเสริมสร้างและพัฒนา ดังที่ Feher (2009) กล่าวว่า การคิดเชิงบวกจะเผยให้เห็นถึงการพิจารณาขั้นสูงของบุคคล ผสมผสานกับทักษะการประเมินค่า การเปรียบเทียบและการตัดสินใจที่มาจากความรู้หรือความรู้สึก ดังนั้น การเสริมสร้างให้เข้าถึงความสามารถในการพิจารณาขั้นสูงได้ จึงควรเรียนรู้ตามกระบวนการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ เพื่อให้สามารถพิจารณาเปรียบเทียบและตัดสินใจได้ดียิ่งขึ้น

อย่างไรก็ตาม ผลจากการศึกษาข้อมูลทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ยังมีกลุ่มที่ได้คะแนนทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ซึ่งสาเหตุของปัญหานั้น พบว่ามาจากการที่เด็กนั้นขาดวุฒิภาวะ มีค่านิยมที่ผิด ๆ เกี่ยวกับตนเอง ขาดการสนับสนุนทางสังคม ไม่มีทักษะแก้ปัญหา คิดเชิงลบ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง นำไปสู่การหลีกเลี่ยงสังคม ไม่อยากมาโรงเรียน มีลักษณะชอบเก็บตัว ไม่กล้าแสดงออก ไม่รู้แหล่งพึ่งพาหรือขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น เก็บเรื่องราวต่าง ๆ ในแง่ลบมาคิด ให้ความสำคัญกับเรื่องที่ทำให้ตนเองเป็นทุกข์มากกว่ามุ่งมองหรือแง่คิดที่จะทำให้ตนเองมีความสุข ตามที่ Smith, Mahdavi, Carvalho, Fisher, Russell, and Tippett (2008) ได้กล่าวว่า ทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์จะสามารถดูแลสภาพของทั้งร่างกายและจิตใจได้อย่างลึกซึ้ง รวมทั้งสามารถยอมรับ

ในเหตุและผลของการตัดสินใจการแก้ปัญหาการถูกกลั่นแกล้งในชีวิตประจำวันได้ เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง นำไปสู่การเป็นบุคคลที่มีความสุขในการใช้ชีวิตและพร้อมรับมือกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยภาพรวมหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า นักเรียนมีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยรวมและรายด้านสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะในการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยเลือกใช้ เป็นกระบวนการที่สามารถช่วยเสริมสร้างให้นักเรียนมีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น กล่าวตัดสินใจ และพร้อมที่จะยอมรับผลของการกระทำที่ตนเองนั้นได้เลือกที่จะปฏิบัติในการรับมือกับเหตุการณ์ในการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Srisawat, Langka, Boriboom and Saenubol (2018) ที่ได้พัฒนารูปแบบการป้องกันการข่มเหงรังแกในโรงเรียน ผลการทดลองพบว่า นักเรียนที่ถูกข่มเหงรังแก หลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยการถูกข่มเหงรังแกลดลงจากก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามองค์ประกอบทั้ง 4 องค์ประกอบ ดังนี้

2.1 การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนด้านการคิดเชิงบวก ผู้วิจัยได้เลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

(Rational Emotive Behavior Therapy: REBT) โดยใช้เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C Theory เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การคิดเชิงบวกและสามารถระบุถึงความสำคัญของการคิดเชิงบวก ซึ่งเกี่ยวข้องกับที่มาของความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลที่ว่า “ควร” “ควรจะ” และ “ต้อง” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเริ่มต้นละทิ้งความเชื่อเหล่านั้น โดยส่วนใหญ่เมื่อสมาชิกกลุ่มรู้สึกไม่สบายใจก็就会有ความเชื่อว่าการเกิดจากเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบกับตนเองสามารถนำทฤษฎี A-B-C ไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับปัญหาที่ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้ เพราะสมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ต่อการที่จะโต้แย้ง (Dispute) ความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเอง และเปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผลเหล่านั้นไปเป็นความเชื่อที่สมเหตุผลอันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกเชิงลบและพฤติกรรมที่พ่ายแพ้ต่อตนเองได้ (Ellis, 2001) นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภาวนิยม (Existential Counseling Theory) ซึ่งเกี่ยวข้องกับที่มาของความคิดด้านความวิตกกังวล ผู้วิจัยจึงเลือกใช้เทคนิคในการตั้งคำถามระหว่างการสนทนาเพื่อให้บุคคลทำความเข้าใจอย่างมีเหตุผล และระบุทางเลือกจากการใช้ความคิดเชิงบวกได้อย่างรอบคอบ และเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดใจสำรวจตนเองรับรู้ถึงการจัดการกับต้นเหตุของความวิตกกังวลและความรู้สึกไม่มั่นคงภายในใจ การใช้ทักษะการคิดเชิงบวกเข้ามาช่วยเพื่อให้การเผชิญหน้ากับความวิตกกังวลนั้นจึงเป็นการรับมือและเตรียมพร้อมมากกว่าเป็นการหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่ไม่ปลอดภัย ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้ตั้งคำถามและตอบคำถามที่ค้างคาภายในจิตใจ และเปิดเผยถึงความวิตกกังวลบางส่วนให้สามารถนำกลับมาใช้ชีวิตจริง ด้วยการกำหนดตนเองและความรับผิดชอบส่วนบุคคล (Self-determination and Personal Responsibility) พร้อมทั้งให้สมาชิกกลุ่มได้บันทึกเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันว่า มีการเผชิญกับปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์แล้วใช้ทักษะการคิดเชิงบวกในการรับมืออย่างไรในแต่ละครั้ง เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้ทบทวนและสำรวจ

ตนเองที่จะสะท้อนให้เห็นถึงลักษณะตัวตนหรือบุคลิกภาพของตนเอง ว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร สอดคล้องกับงานวิจัยของ Srirachoen (2013) ที่ให้คำนิยามของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภาวะนิยมไว้ว่า การให้คำปรึกษาแบบภาวะนิยมนั้นสามารถช่วยเหลือบุคคลที่อาจจะยังขาดเป้าหมายที่ชัดเจนหันมาสำรวจความต้องการของตนเอง และเกิดการตระหนักรู้ในตนเองหรือช่วยให้บุคคลเกิดกำลังใจ เห็นคุณค่าและมุ่งพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง ตลอดจนสามารถปรับเปลี่ยนแนวทางความคิดและมุมมองให้เป็นแง่บวก ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะส่งเสริมให้บุคคลเกิดการพัฒนาได้ในอนาคต

2.2 การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนด้านทักษะการแก้ปัญหา ผู้วิจัยได้เลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback Technique) เป็นการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์กับสมาชิกจากคำแนะนำหรือปรับเปลี่ยนเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่ดี เทคนิคตัวแบบ (Modeling Technique) เป็นการเรียนรู้และการสังเกตจากตัวแบบที่สมาชิกสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากตัวแบบไปปรับใช้กับชีวิตประจำวัน (Corey, 2014) ในระหว่างการให้คำปรึกษานั้น ให้สมาชิกช่วยกันพิจารณาและใช้ความคิดว่า อะไรที่ทำให้คนเราเลือกใช้วิธีการที่แก้ปัญหาไม่เหมาะสม เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความสัมพันธ์ของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ซึ่งหลักจากที่ได้ร่วมกันสรุปแล้วจะเห็นได้ว่า 6 คน ในกลุ่มนั้นเริ่มเข้าใจถึงผลกระทบจากความคิดที่ไม่เหมาะสมว่าจะส่งผลกระทบต่อตนเองได้อย่างไร อีก 2 คนนั้นได้ให้ข้อมูลว่าอาจจะต้องใช้เวลาในการปรับความคิดของตนเอง แต่จะพยายามฝึกฝนการคิดที่สมเหตุสมผลให้มากขึ้นกว่าเดิม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Wu and Sun (2020) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เป็นการที่สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการฝึกทักษะ

และการเรียนรู้ต่าง ๆ ภายในกลุ่ม และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน รวมไปถึงการระบุเป้าหมายที่ชัดเจน การประเมินพฤติกรรม การวางแผนการให้คำปรึกษาที่สอดคล้องกับปัญหา ตลอดจนมีมุมมองใหม่เกี่ยวกับวิธีการของการเรียนรู้ที่จะสนับสนุนให้ลองพฤติกรรมความรู้ความเข้าใจ และอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

2.3 การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนด้านการสนับสนุนทางสังคม ผู้วิจัยได้เลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์สัมพันธ์ภาวะระหว่างบุคคล (Transactional Analysis) ผู้วิจัยใช้เทคนิค P-A-C เข้ามาใช้ในการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ การวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถเข้าใจบุคลิกภาพของตนเอง และปรับวิธีการสื่อสารของตนให้เหมาะสม เมื่อตนเองนั้นต้องเผชิญกับปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ รวมทั้งสามารถสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพกับบุคคลอื่น โดยพบว่าจากการทำใบงานที่มอบหมาย สมาชิกกลุ่มสามารถบอกได้ว่ารูปแบบไหนที่มีความหมายซ่อนเร้น หรือมีความหมายแฝง และเลือกใช้คำพูดได้เหมาะสมกับการสื่อสาร ทั้ง P-A-C ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจและเกิดความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่นยอมรับและเข้าใจตนเอง รวมทั้งยอมรับและเข้าใจผู้อื่นอย่างเต็มที่และจริงใจ ถ้าที่จะเผชิญปัญหาและสามารถแก้ไขปัญหาด้วยวิธีที่สร้างสรรค์ เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีและปรับตัวได้ดี (Saikhosum, 2012) นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการปรับเปลี่ยนวิธีคิดจากเหตุการณ์ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกในทางลบไปสู่ความรู้สึกที่ดีขึ้น โดยใช้กิจกรรมปรับเปลี่ยนวิธีคิด เมื่อเราได้รับคำพูดตำหนิที่เกิดจากข้อคิดเห็นในสื่อโซเชียล ไม่ว่าจะเป็นทางเฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ หรืออินสตาแกรม เพื่อลดการตำหนิ และผู้วิจัยได้ใช้เทคนิค WDEP ให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเอง และวางแผนในการปรับพฤติกรรม

ของตนเองให้เหมาะสมและไปในทิศทางที่ดีขึ้น หลังจากเข้ากระบวนการวางแผนแล้วพบว่า สมาชิกภายในกลุ่มมีความพึงพอใจในตนเอง ซึ่งสังเกตได้จากคำพูดและมุมมองการคิดที่ไม่ต้องการจะสร้างปัญหาเพิ่มให้กับตนเอง และหากิจกรรมที่ตนเองพึงพอใจเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจในเรื่องที่ไม่ดีออกไปจากความคิดของตนเอง สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองอย่างมีสติ โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน จะเป็นผู้ดำรงตนอย่างเต็มเปี่ยมไปด้วยความสุข (Chongruksa, 2018)

2.4 การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนด้านทักษะการกล้าแสดงออก ผู้วิจัยได้เลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) โดยใช้กระบวนการ WDEP เข้ามาเป็นส่วนช่วยในการให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิด ความรู้สึก และการพูด ในสถานการณ์นั้น ๆ โดยได้นำเทคนิคบทบาทสมมติ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงออกทางทั้งความคิด ความรู้สึก และท่าทาง โดยให้กลุ่มยกตัวอย่างปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่เกิดขึ้นจริง เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้สังเกตวิธีการแก้ไขปัญหาของสมาชิกที่ได้แสดงบทบาทสมมติ เมื่อเข้ากระบวนการแล้วพบว่า สมาชิกนั้นมีการเสนอแนวคิด วิธีการแก้ไขปัญหาคิดได้ดีและมีเหตุผล ไม่หนีปัญหาที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ มีความมั่นใจที่แสดงออกจากสีหน้า คำพูด แววตา และยังพร้อมที่จะยอมรับผลที่จะเกิดขึ้นตามมาไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี (Geldard & Yin, 2013) พร้อมทั้งยอมรับความเป็นตัวเอง เพื่อนำไปพัฒนาต่อในการเผชิญหน้ากับปัญหาในชีวิตประจำวัน โดยการสำรวจตนเองจากมุมมองของตนเองจากที่เขามอง และมุมมองจากที่เขาคิดว่าผู้อื่นมองเขา จะทำให้เข้าใจในความต้องการของตนเองยิ่งขึ้น ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเองถึงข้อดีและข้อเสียในการเป็นตัวของตัวเอง การเป็นคนมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว และการเน้นพัฒนาจุดแข็งของตนเอง นำไปสู่การวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาความสามารถของตนเองและมีความพร้อมในการ

แสดงออกถึงการพัฒนาตนเอง กล้าตัดสินใจ โดยการบันทึกลงสมุดเป็นข้อ ๆ เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้เกิดการไตร่ตรองและพิจารณาตนเอง

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยที่สามารถสรุปได้ว่า การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองได้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย และเชิงปฏิบัติ

1. ผู้วิจัยคาดหวังว่าจะเกิดประโยชน์เชิงนโยบายเพื่อเป็นแนวทางในการทำงานของครูแนะแนวหรือบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากับนักเรียนหรือบุคคลที่ต้องเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ เพื่อเป็นการส่งเสริมและพัฒนาให้นักเรียนหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องสามารถปรับตนเองยอมรับในสิ่งที่ตนเองมีและสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. ผู้วิจัยคาดหวังว่าจะเกิดประโยชน์ในทางปฏิบัติคือ นักเรียนที่เผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์สามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้ดียิ่งขึ้น สามารถวางแผนในการจัดการกับอารมณ์ มีความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเอง

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. บุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาได้มีแนวทางในการช่วยเหลือและรับมือกับนักเรียนที่ต้องเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้อย่างเหมาะสมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน รวมไปถึงการแก้ปัญหาในด้านต่าง ๆ โดยผ่านกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. การวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หากจะนำไปใช้กับกลุ่มอื่นนั้น อาทิ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ตอนปลาย นิสิต นักศึกษา การให้คะแนนอาจมีความแตกต่างได้ ดังนั้น การนำแบบวัดไปใช้เป็นเครื่องมือวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ จึงควรพิจารณาความเหมาะสมหรือมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

3. ข้อค้นพบที่ได้จากงานวิจัยนี้พบว่า การกล้าแสดงออกเป็นสิ่งสำคัญตามองค์ประกอบของทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ดังนั้น การนำงานวิจัยไปใช้จึงจำเป็นต้องระมัดระวังในการใช้เทคนิคให้สมาชิกในกลุ่มได้ประโยชน์จากการทำกิจกรรมนั้นอย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. แบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

1.1 ควรมีการศึกษาศึกษาการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์กับกลุ่มนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยเฉพาะโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขตอื่น ๆ เพื่อศึกษาแนวทางการป้องกันปัญหาและสร้างภูมิคุ้มกันให้กับผู้ที่ตกเป็นเหยื่อการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

1.2 ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยอื่นที่อาจส่งผลให้เกิดการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ว่ามีรูปแบบใดอีกบ้างที่จะทำให้ผู้ถูกกลั่นแกล้งนั้นไม่กล้าเผชิญกับปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

2. การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน

2.1 ควรมีการศึกษาศึกษาการเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยใช้วิธีการสอดแทรกลงไปในการสอนในด้านส่วนตัวและสังคม ทำให้ผู้เรียนนั้นได้สำรวจตนเองว่าตนเองนั้นเคยถูกกลั่นแกล้งหรือไม่ และเป็นการป้องกันให้ผู้เรียนนั้นได้รู้วิธีการป้องกันหรือรับมือเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในอนาคต

2.2 ควรมีการศึกษาศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทาง

ไซเบอร์ในเด็กที่มีความต้องการพิเศษ เพื่อให้มีความหลากหลายของกลุ่มทดลอง

References

- Blais, J. (2021). *Chatting, befriending, and bullying: Adolescent internet experiences and associated psychosocial outcomes* (Doctor of Philosophy). Queen's University.
- Boonsuksri, H., & Poorananont, D. (2013). A research synthesis of the reduce anxiety in counseling psychology researches. *Journal of the Research Promotion Association*, 4(1), 185-195.
- Chongruksa, D. (2006). *Theories of counselling and psychotherapy*. Bangkok: Technology Promotion Association (Thailand-Japan).
- Chongruksa, D. (2018). Use of 4 counseling theories in group counseling. *Academic Services Journal, Prince of Songkla University*, 29(1), 188-200.
- Corey, G. (2014). *Groups: Process and practice* (9th ed.). Australia: Brooks Cole Cengage Learning.
- Ellis, A. (2001). *Stress counselling: Arational emotive behaviour approach*. California: SAGE Publications Ltd.
- Eric, B. (1964). *Games people play: The basic handbook of transactional analysis*. New York: Grove Press.
- Feher, M. (2009). Self-appreciation; or, the aspirations of human capital. *Public Culture*, 21(1), 21-41. doi:10.1215/08992363-2008-019

- Geldard, K., & Yin, F. R. (2013). *Counselling children: A practical introduction* (3rd ed.). California: SAGE Publications Ltd.
- Gottlieb, B. (2000). *Selecting and planning support interventions*. London: Oxford University Press.
- Hay, C., Meldrum, R., & Mann, K. (2010). Traditional bullying, cyber bullying, and deviance: A general strain theory approach. *Journal of Contemporary Criminal Justice*, 26, 130-147. doi:10.1177/1043986209359557
- Kanjanawasee, S. (2016). *Statistic analysis in research*. Bangkok: Chulalongkorn publisher.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Mansong, P. (2012). *The results of using a program to enhance skills in managing stress, anxiety and depression among dental students* (Master of Psychology). Thammasat University.
- Mattson, M., & Jennifer, G. H. (2011). *Health as communication nexus: A service learning approach*. Dubuque, Iowa: Kendall Hunt Publishing Company.
- Mishna, F., Khoury - Kassabri, M., Gadalla, T., & Daciuk, J. (2012). Risk factors or involvement in cyber bullying: Victims, bullies and bully-victims. *Children and Youth Services Review*, 34, 63-70. doi: 10.1016/j.childyouth.2011.08.032
- Musikaphan, W., Pokpong, S., Songsiri, N., & Surat, P. (2009). *Cyber - bullying behavior of Thai youths in Bangkok*.

- Bangkok: National Institute for Child and Family Development.
- Ortega, R. (2009). The emotional impact on victims of traditional bullying and cyberbullying a study of Spanish adolescents. *Zeitschrift für Psychologie*, 217, 197-204. doi:10.1027/0044-3409.217.4.197
- Pahuyut, P. (2017). *Study and development of positive coping among adolescent students through proactive group counseling* (Doctor of Philosophy). Srinakharinwirot University.
- Parris, L., Varjas, K., Meyers, J., & Cutts, H. (2012). High school students' perceptions of coping with cyberbullying. *Youth & Society*, 44(2), 284-306. doi:10.1177/0044118X11398881
- Price, M., & Dalgleish, J. (2010). Cyberbullying: Experiences, impacts and coping strategies as described by Australian young people. *Youth Studies Australia*, 29, 51-59.
- Ryan, K., & Curwen, T. (2013). Cyber-victimized students: Incidence, impact, and intervention. *SAGE Open*, 3, 1-7. doi:10.1177/2158244013516772
- Saikhosum, S. (2012). *Group counseling*. Bangkok: Faculty of Psychology Ramkhamhaeng University.
- Sariwat, L. (2008). *Guidance counseling* (2nd ed.). Bangkok: Odeon Store.
- Sirathatnararajana, T. (2018). *Psychology and self development* (3rd ed.). Bangkok: Chulalongkorn publisher.

- Smith, P., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 49, 376-385. doi:10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x
- Sricharoen, P. (2013). *An effect of existential group counseling on achievement motivation of youth Thai tennis players* (Master of Science). Burapha University.
- Srisawat, P. (2018). *Group counseling*. Bangkok: Danex Intercorporation Co., Ltd.
- Srisawat, P., Langka, W., Boriboom, G., & Saenubol, K. (2018). A development of bullying prevention in school model. *Veridian E-Journal, Silpakorn University (Humanities, Social Sciences and Arts)*, 11(1), 3653-3667.
- Stuckey, R. (2013). *Cyber bullying (Take a stand against bullying)*. New York: Crabtree Publishing Company.
- Submee, W. (2013). *Theories and process of counseling* (7th ed.). Bangkok: Chulalongkorn publisher.
- Susan, S. (2019). *Bullying can cause both short - and long - term damage*. Retrieved April 4, 2020, from <https://edition.cnn.com/2019/05/24/health/bullying-damage-trnd/index.html>
- Tailor, M. (2021). *Cyberbullying 50 wellbeing lessons for the diverse primary classroom*. London: Routledge.
- The Secondary Educational Service Area Office Bangkok 1. (2020). Basic information on educational management

for the academic year 2563. Retrieved December 25, 2020, from <https://eservice.sesao1.go.th/info/maps/student>

Upaphai, N. (2015). *Educational psychology* (4th ed.). Bangkok: Chulalongkorn publisher.

Wong, D. S. W., Chan, H. C., & Cheng, C. H. K. (2014). Cyberbullying perpetration and victimization among adolescents in Hong Kong. *Children and Youth Services Review*, 36, 133-140. doi:10.1016/j.childyouth.2013.11.006

Wongrattana, C. (2008). *Experimental research design and statistics: Basic concepts and methods*. Bangkok: Faculty of Education Srinakharinwirot University.

Wu, J., & Sun, L. (2020). Social support networks and adaptive behaviour choice: A social adaptation model for migrant children in China based on grounded theory. *Children and Youth Services Review*, 113, 104940. doi:<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.104940>

