

การเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น
โดยใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

กันยายน 2560

การเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น
โดยใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา



ปริญญานิพนธ์
ของ
ภัทราดา เอี่ยมบุญญฤทธิ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

กันยายน 2560

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น
โดยใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

กันยายน 2560

ภัทรธาดา เอี่ยมบุญญฤทธิ์. (2560). การเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นโดยใช้การฝึกอบรบเชิงจิตวิทยา. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษา ปรินญานิพนธ์: ผศ. ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง, ผศ. ดร.สกล วรเจริญศรี.

การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายของการวิจัยดังนี้ 1) เพื่อศึกษาทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น และ 2) เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นก่อนและหลังเข้ารับการฝึกอบรบเชิงจิตวิทยา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2559 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 134 คน ที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Sampling) และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับฝึกอบรบเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2559 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 35 คนที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ โดยมีคะแนนทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และสมัครใจเข้ารับการฝึกอบรบเชิงจิตวิทยา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์และโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนแบบทดสอบทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นก่อนและหลังการฝึกอบรบเชิงจิตวิทยา โดยใช้ t-test for dependent samples ผลการวิจัยพบว่า ทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์โดยรวมของวัยรุ่นก่อนและหลังเข้ารับการฝึกอบรบเชิงจิตวิทยาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรบ แสดงว่า การฝึกอบรบเชิงจิตวิทยาทำให้วัยรุ่นมีทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์เพิ่มขึ้น

THE LIFE SKILLS STRENGTHENING FOR ADOLESCENCE'S CYBER NETWORK USING
BY USING THE PSYCHOLOGY TRAINING



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Development on Human Potentials
at Srinakharinwirot University
September 2017

Pattrada Iamboonyarit. (2017). *The Life Skills Strengthening for Adolescence's Cyber Network Using by Using the Psychology Training*. Master thesis, M.Ed. (Research and Development on Human Potentials: Psychology of Human Development and Counseling). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University.
Advisor Committee: Asst. Prof. Dr. Monthira Charupeng,
Asst. Prof. Dr. Skol Voracharoensri.

The purposes of this research are 1) to study of life skills of adolescence's cyber network using and 2) to compare of life skills of adolescence's cyber network using before and after received the psychology training. The samples of research were two groups; group one studied the life skills of a cyber network using of one hundred and thirty four of graduate students from the Faculty of Education, Burapha University, using cluster sampling. Group two had training to strengthening the life skills of cyber network using thirty five of graduate students selected purposive sampling from group one which receive the least points and volunteered for the research. The instruments were the life skills of a cyber network using questionnaires and the life skills in a cyber network using psychology training program. The statistics employed were descriptive statistics by mean, standard deviation and comparative before and after analysis the psychology training using a t-test for dependent samples. The results showed that statistically significant different at .05 level of life skills of a cyber network of experimental group existed before and after participated the psychology training.

ประกาศคุณูปการ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงไปด้วยความเรียบร้อย ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ทั้งสองท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ทั้งสองท่านได้ให้ความรู้และคำแนะนำต่างๆ ที่มีประโยชน์ ตลอดจนความเมตตากรุณาที่มีให้ศิษย์ผู้นี้ แม้ในยามที่ผู้วิจัยท้อถอย แต่อาจารย์ทั้งสองท่านได้ให้กำลังใจเสมอมา จนสามารถทำปริญญานิพนธ์เล่มนี้ให้สำเร็จลงไปได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล ที่ได้กรุณามาเป็นประธานกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ คำชี้แนะจากท่านอาจารย์เป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัยอย่างมากในการปรับปรุงแก้ไขงานวิจัย และขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ กรรมการสอบปากเปล่าอีกท่านหนึ่งผู้ให้คำแนะนำที่มีประโยชน์แก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด

ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทั้งสามท่านที่ได้กรุณาเสียสละเวลาในการตรวจเครื่องมือให้แก่ผู้วิจัย ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ แหนจอ น อาจารย์ ดร.แสงทอง บุญยั้ง และอาจารย์ ดร.จิตติชัย รักบำรุง

ขอขอบพระคุณผู้บริหารและคณาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ได้ให้ความกรุณาในการเข้าไปเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้งวิทยุรุ่นทุกคนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างและให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลงานวิจัยนี้เสร็จสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ทั้งศิษย์เก่าและศิษย์ปัจจุบันแห่งรั้วเทาแดง โดยเฉพาะเพื่อนร่วมรุ่นจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา ซึ่งให้ทั้งคำชี้แนะและความช่วยเหลือตลอดจนกำลังใจและแรงผลักดันที่ทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงไปด้วยดี มิตรภาพที่เกิดขึ้นในที่แห่งนี้เป็นที่ที่ผู้วิจัยไม่มีวันลืม

ขอขอบพระคุณสมาชิกในครอบครัวทุกๆ คน โดยเฉพาะคุณพ่อ ศักดิ์ชัยและคุณแม่ ทิพวรรณผู้ให้ความช่วยเหลือสนับสนุนด้วยความเมตตากรุณาอันหาที่เปรียบมิได้ ขอขอบคุณพี่สาวที่แสนดีผู้คอยห่วงใยน้องสาวคนนีมาเสมอ ขอขอบคุณสามีที่มอบกำลังใจให้แก่ผู้วิจัยตลอดมา และขอขอบคุณกำลังใจจากญาติพี่น้องทุกๆ คน

ท้ายนี้ ผู้วิจัยขอให้ความดีความชอบจากปริญญานิพนธ์นี้ ส่งผลให้ผู้มีพระคุณแก่ผู้วิจัยและบุคคลที่รักทุกๆ ท่านประสบความสุขและความสำเร็จทุกประการ

ภัทราดา เอี่ยมบุญญฤทธิ์

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
การเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นโดยใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
ของ
ภัทธดา เอี่ยมบุญญฤทธิ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
วันที่.....เดือน กันยายน พ.ศ. 2560

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ที่ปรึกษาหลัก

.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล)

.....ที่ปรึกษาร่วม

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์)

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	5
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	5
ตัวแปรที่ศึกษา	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	9
สมมติฐานของการวิจัย.....	10
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต.....	11
ความหมายของทักษะชีวิต.....	11
ความสำคัญของทักษะชีวิต.....	12
องค์ประกอบของทักษะชีวิต.....	13
ทักษะชีวิตกับสื่อออนไลน์.....	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต.....	22
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา.....	24
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรม.....	24
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรม.....	32
ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ในการให้คำปรึกษา.....	33
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ในการให้คำปรึกษา.....	62
3 วิธีดำเนินการวิจัย	64
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	64
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	64
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	64
เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย.....	64
ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย.....	65

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 (ต่อ)	
การเก็บรวบรวมข้อมูล	70
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	72
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และการแปลผล.....	72
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	73
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	77
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	77
สมมติฐานในการวิจัย.....	77
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	77
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	78
ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย.....	78
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	80
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	80
สรุปผลการวิจัย.....	80
อภิปรายผล.....	81
ข้อเสนอแนะ.....	86
บรรณานุกรม.....	87
ภาคผนวก.....	94
ภาคผนวก ก	95
ภาคผนวก ข	97
ภาคผนวก ค	100
ภาคผนวก ง	105
ภาคผนวก จ	120
ภาคผนวก ฉ	122
ภาคผนวก ช	172

สารบัญ (ต่อ)

บทที่

หน้า

ประวัติย่อผู้วิจัย..... 177



บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลตามทฤษฎีวิเคราะห์ความสัมพันธ์.....	42
2 เกณฑ์การให้คะแนน.....	69
3 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	73
4 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์..	74
5 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ ก่อนและหลังการทดลอง.....	75
6 เปรียบเทียบผลของทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ก่อนและหลังการเข้ารับการ ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา.....	76
7 ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของแบบสอบถามจาก การประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ.....	98
8 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์..	101
9 ค่าความเชื่อถือได้ของแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์.....	104
10 ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้าง ทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์.....	121
11 รายละเอียดของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของ วัยรุ่นโดยใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา.....	123
12 คะแนนทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นก่อนการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา	172
13 คะแนนทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นหลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา	175

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	10
2 องค์ประกอบสำคัญ 6 ประการของการฝึกอบรม.....	25



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

“ทักษะชีวิต” มีความสำคัญอย่างมากต่อมนุษย์ทุกคนบนโลกใบนี้ เพราะมนุษย์ต้องดำรงตนอยู่ในสังคม ซึ่งบุคคลแต่ละคนในสังคมนั้นล้วนแล้วแต่มีลักษณะนิสัยและพฤติกรรมแตกต่างกัน จึงมีความจำเป็นที่มนุษย์จะต้องใช้ทักษะชีวิตเพื่อเป็นการป้องกันปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น และสามารถที่จะดำรงตนในสังคมได้อย่างมีความสุข สำหรับความหมายของทักษะชีวิต หรือ Life Skills นั้น เป็นทักษะในด้านสังคมและจิตวิทยาซึ่งเป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการกับความ ต้องการและสิ่งที่ท้าทายต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งยังรักษาสภาพจิตใจที่ สมบูรณ์ รู้จักแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น หรือในสภาพแวดล้อมต่างๆ ของวัฒนธรรมที่แตกต่างนั้นๆ ได้ (สุริยเดว ทรีปาตี. 2550: 106-115) ทั้งนี้องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้กำหนดองค์ประกอบสำคัญของทักษะชีวิตไว้ 10 ข้อ ได้แก่ 1) การตัดสินใจ (Decision Making) คือการรู้จักตัดสินใจสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองเมื่อมีเหตุการณ์ เกิดขึ้น 2) การแก้ปัญหา (Problem Solving) คือสามารถคิดแก้ปัญหาหรือสามารถหาทางออกให้ ตัวเองได้ขณะที่เจอกับปัญหา 3) การคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking) เป็นการนำเหตุและผลมาใช้ ประกอบการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ 4) การคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) เป็นความคิดที่ไปสู่การเรียนรู้ คิดค้น ทดลอง และกล้าคิดกล้าทำในสิ่งใหม่อยู่ตลอดเวลา 5) การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ (Effective Communication) เป็นทักษะสำคัญที่ใช้ในการบอก ความรู้สึกรวมไปถึงการเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว 6) การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (Interpersonal Relationship) เป็นการสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่นๆ สามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างดีและมี ประสิทธิภาพ 7) การตระหนักรู้ในตน (Self-Awareness) คือการรู้จักตนเอง รู้ตนเองว่ามีศักยภาพ ด้านไหน มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง เห็นคุณค่าในตัวเอง 8) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) การ เข้าใจคนอื่นและกล้ายอมรับคนอื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา 9) การเผชิญกับอารมณ์ต่างๆ (Coping with Emotions) คือความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง ควบคุมอารมณ์ของ ตนเองได้ ทั้งยังสามารถแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม และ 10) การเผชิญกับผู้สร้างความกดดัน (Coping with Stressors) คือการกล้าเผชิญหน้ากับความจริง เช่น เมื่อทำสิ่งใดที่ผิด ก็กล้ายอมรับ ผิดและกล้าที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้โดยไม่หวาดหวั่น (World Health Organization. 1999: Online)

ในการเสริมสร้างทักษะชีวิตนั้นสามารถนำไปปรับใช้ได้หลายๆ ด้านในการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึงปัญหาหนึ่งที่เกิดขึ้นอย่างมากต่อเยาวชน และเหมาะสมที่จะทำการเสริมสร้างทักษะชีวิตต่อปัญหาดังกล่าว นั่นคือการใช้สื่อออนไลน์ (Cyber Network) อย่างที่ทราบกันดีว่า ปัจจุบันเทคโนโลยีที่เราใช้กันในชีวิตประจำวันมีการเติบโตและพัฒนาไปอย่างรวดเร็วมาก นักวิทยาศาสตร์และผู้ผลิตสื่อเทคโนโลยีต่างก็พยายามพัฒนาสิ่งประดิษฐ์ของตนเองให้ตอบสนองต่อความสะดวกสบายของผู้บริโภคมากขึ้นเรื่อยๆ บวกกับการแข่งขันทางการค้า จึงทำให้เรามีนวัตกรรมใหม่ๆ ทางเทคโนโลยีเข้ามาเพิ่มเติมอยู่เสมอ ทุกวันนี้โลกของเรากลายเป็นโลกที่มีการเชื่อมโยงในการติดต่อสื่อสารอย่างง่ายดายเพียงปลายนิ้วมือผ่านเทคโนโลยีที่เรียกว่า “อินเทอร์เน็ต” (Internet) ซึ่งได้รับการยอมรับจากคนทั่วโลกว่าเป็นเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงโลกของเราไปตลอดกาล เสมือนการนำโลกทั้งใบมาไว้ตรงหน้าเพียงแค่สัมผัสด้วยมือเท่านั้นก็สามารถเข้าไปสู่โลกของสื่อออนไลน์ได้

จากการสำรวจการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ.2554 – 2557 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า กลุ่มที่ใช้สื่อออนไลน์ส่วนใหญ่ยังคงเป็นกลุ่มวัยรุ่น เช่นเดียวกันกับผลการวิจัยเรื่อง “ใครเป็นใครบนเครือข่ายสังคมออนไลน์: ความหลากหลายทางคุณลักษณะและพฤติกรรม” (ปิยวัฒน์ เกตุวงศา. 2558:15-28) พบว่า กลุ่มประชากรที่ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ส่วนใหญ่ยังคงเป็นกลุ่มเยาวชน อายุระหว่าง 15 - 24 ปี แม้ว่าจะมีการขยายตัวของจำนวนผู้ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ไปกลุ่มอื่นๆ เช่น ในเด็ก และผู้สูงอายุ เป็นต้น

ในปัจจุบันสื่อออนไลน์ กลายเป็นสังคมที่มีขนาดใหญ่มากขึ้น เนื่องด้วยการขยายตัวของกลุ่มผู้ใช้อินเทอร์เน็ต ทั้งยังมีความหลากหลายในด้านการใช้งาน อาทิ การสืบค้นข้อมูลต่างๆ การติดต่อสื่อสารผ่านแอปพลิเคชัน (Application) หรือการแชท (Chat) ตลอดจนการใช้เพื่อความบันเทิง เช่น การเล่นเกมออนไลน์ (Online Game) ข่าวของคนดังจากเวดดวงบันเทิง (Gossip) การชมวิดีโอจากการอัปโหลด (Upload) ของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตรายอื่นๆ เป็นต้น

สำหรับการใช้สื่อออนไลน์ในกลุ่มวัยรุ่น จากการสำรวจการมีและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในครัวเรือนของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า กลุ่มวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 15 - 24 ปี มักใช้อินเทอร์เน็ตในการค้นหาข้อมูลหรือซื้อสินค้าและการบริการมากที่สุด ร้อยละ 79.6 เล่นเกมร้อยละ 65.4 อ่านข่าวสารต่างๆ ร้อยละ 57.4 ดาวน์โหลด (Download) ภาพยนตร์ เพลง วิดีโอ (Video) และฟังวิทยุออนไลน์ ร้อยละ 56.4 และการพูดคุยติดต่อสื่อสารผ่านสื่อออนไลน์ร้อยละ 55.9 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2556: ออนไลน์) จากข้อมูลข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่าวัยรุ่นได้ใช้เวลาไปกับสื่อออนไลน์มากพอสมควร แม้ว่าอินเทอร์เน็ตจะมีประโยชน์ในการค้นคว้าหาข้อมูลข่าวสารต่างๆ แต่ก็เปรียบเสมือนดาบสองคม หากว่าผู้ใช้สื่อออนไลน์ไม่มีทักษะในการใช้ด้วยความรอบคอบและระมัดระวังโดยเฉพาะต่อผู้ใช้ที่เป็นเยาวชน แทปสก็อตต์ (Tapscott. 1998: Online) กล่าวว่าไว้วางใจอินเทอร์เน็ตมีประโยชน์อย่างมาก แต่ก็มีแนวโน้มไปสู่อันตรายมากเช่นกัน หากมีการใช้อย่างไม่รอบคอบและไม่ระมัดระวังอาจนำไปสู่เหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ เนื่องจากการเชื่อมโยง

(Connected) จากอุปกรณ์ผ่านอินเทอร์เน็ตไปสู่โลกภายนอก อาจเปรียบได้ว่าโลกทั้งใบมาวางอยู่ตรงหน้า เพียงแค่สั่งด้วยปลายนิ้วก็สามารถเข้าไปสู่สิ่งที่ต้องการอย่างรู้ ซึ่งอาจเป็นสิ่งดีหรือไม่ดีก็ได้ แต่สิ่งที่น่ากลัวยิ่งกว่าคือ อาจมีผู้ไม่หวังดีใช้เครื่องมือสื่อสารเข้าถึงตัวของเยาวชนได้เช่นกันหากไม่รอบคอบและไม่ระมัดระวังพอ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มประชากรเป็นวัยรุ่นที่มีอายุตั้งแต่ 18 - 19 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุที่ได้เริ่มเข้ามามีโอกาสในการเป็นนิสิตนักศึกษาในรั้วมหาวิทยาลัย ซึ่งในวัยนี้พบว่าจะแตกต่างไปจากวัยมัธยมเนื่องจากนิสิตนักศึกษามีความจำเป็นที่จะต้องช่วยเหลือตนเองและมีอิสระในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยมากกว่าตอนอยู่โรงเรียน (แพรวพรรณ โสมาศรี. 2556: 2) อีกทั้งวัยรุ่นยังต้องแสวงหาความรู้ต่างๆ ด้วยตนเอง (เพาพะงา จิตต์สวาสดี. 2553: 3) ความจำเป็นในการที่จะต้องใช้เครื่องมือสื่อสารเพื่อเข้าถึงสื่อออนไลน์จึงมีมากขึ้นตามไปด้วย นอกจากวัยรุ่นจะใช้สื่อออนไลน์ในลักษณะดังที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว ยังพบว่าวัยรุ่นได้ทำการใช้สื่อออนไลน์ในการหาเพื่อนหรือหาคนรักผ่านอินเทอร์เน็ต จากผลการวิจัยเรื่อง “วัยรุ่นใช้สื่อออนไลน์อย่างไรในการหาคู่” (นิพนธ์ ดารารุณิมาประภรณ์. 2558: 29-41) พบว่ากลุ่มวัยรุ่นใช้สื่อออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นเฟสบุ๊ก (Facebook) ไลน์ (Line) ในการหา “กิ๊ก” และคู่นอน โดยบางคนอาจพูดคุยสื่อสารกันตามปกติและมีการนัดเจอกัน ในขณะที่บางคนนัดเจอกันแล้วไปมีเพศสัมพันธ์กันโดยที่ผู้ปกครองไม่ทราบ จากพฤติกรรมดังกล่าวส่งผลให้เกิดเหตุการณ์อื่นๆ ที่ล้วนเป็นข้อเสียต่างๆ นานาตามมา เช่น ตั้งครรภ์ในวัยเรียน มีโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือถูกหลอกให้เสียความรู้สึก เป็นต้น อันเป็นผลมาจากการใช้อย่างไม่มีสติและไม่ระมัดระวัง

ทั้งนี้ในปัจจุบันมีคำหนึ่งที่ใช้เรียกกันในวงการสื่อออนไลน์ คือคำว่า Cyberbullying หรือการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต สำหรับในทางสังคมทั่วไป การกลั่นแกล้งหรือการข่มเหงรังแกกันในหมู่วัยรุ่นมักปรากฏขึ้นมาเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการล้อเลียน ด่าทอ รังแก ซึ่งสถานที่ที่มักเกิดขึ้นก็จะเป็นที่โรงเรียน หรือสถานที่อื่นๆ แต่การกลั่นแกล้งรังแกที่เกิดขึ้นตามสถานที่ที่กล่าวมา ก็ไม่น่าเป็นห่วงเท่ากับกลั่นแกล้งกันทางอินเทอร์เน็ต หรือ Cyberbullying เพราะอย่างน้อยวัยรุ่นที่โดนข่มเหงรังแกจากบุคคลภายนอกก็ยังมีที่หลบภัย นั่นคือบ้านซึ่งเป็นสถานที่พักพิงที่ปลอดภัยสำหรับวัยรุ่นที่สุด แต่การกลั่นแกล้งกันทางอินเทอร์เน็ต ถึงแม้จะอยู่ในบ้านก็หลีกเลี่ยงไม่ได้พ้น ในกรณีนี้วัยรุ่นต้องเผชิญกับวิกฤตเหล่านี้เมื่อเขาเดินทางเข้าไปสู่โลกของสื่อออนไลน์

การกลั่นแกล้งกันทางอินเทอร์เน็ต หรือ Cyberbullying อาจกล่าวได้ว่าเป็นการคุกคามที่น่ากลัวสำหรับวัยรุ่นโดยเฉพาะคนที่มีสภาพจิตใจอ่อนแอเป็นทุนเดิม หรือขาดทักษะชีวิตในเรื่องของการใช้สื่อออนไลน์ บุคคลที่ทำการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต จะมีความกล้าที่จะใช้คำพูดแสดงการกล่าวร้ายต่างๆ มากกว่าที่จะพูดต่อหน้า อาจเป็นเพราะไม่ได้มีการเผชิญหน้ากันตรงๆ เพียงแค่หลังจากเครื่องมือสื่อสารแล้วพิมพ์ข้อความที่ต้องการกลั่นแกล้งเหล่านั้นลงไป โดยมีได้ตระหนักว่าจะกระทบกระเทือนต่อบุคคลที่เป็นเหยื่อมากเท่าใด จึงมีคนให้คำเรียกกลุ่มบุคคลเหล่านี้ว่า “นักเลงคีย์บอร์ด” (ชาวรงค์ ลิ้มปัทมปาณี. 2558: ออนไลน์) สำหรับในประเทศไทย ผลการสำรวจของบริษัท

โทเทิล แอ็คเซ็ส คอมมูนิเคชั่น จำกัด (มหาชน) (มติชนออนไลน์. 2559: ออนไลน์) ได้ทำการเก็บข้อมูลจากเด็กไทยทั่วประเทศจำนวน 1,336 คน อายุระหว่าง 12 - 18 ปี พบว่า เด็กไทยกำลังเผชิญภัยคุกคามบนโลกออนไลน์ที่หลากหลายโดยเฉพาะเรื่องการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ (Cyberbullying) ร้อยละ 33 ของเด็กไทยมีประสบการณ์ของการเป็นทั้งผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งหรือก่อความบนโลกออนไลน์จากคนที่ไม่รู้จัก หรือจากคนที่รู้จักซึ่งเป็นคนเดียวกับที่แกล้งอยู่ในโลกของความเป็นจริง และในขณะเดียวกันเด็กเหล่านี้ก็เป็นผู้กลั่นแกล้งคนอื่นบนโลกออนไลน์โดยปิดบังไม่เปิดเผยชื่อจริงในการใช้อินเทอร์เน็ต

ความที่กลุ่มวัยรุ่นซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลที่ใช้สื่อออนไลน์มากที่สุดจึงควรที่จะมีทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาหรือเกิดเหตุการณ์ใดๆ ที่ไม่พึงประสงค์ ทั้งนี้ การเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น ผู้วิจัยเลือกใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเป็นการให้ความรู้และเสริมสร้างทักษะชีวิตในด้านต่างๆ โดยผู้วิจัยได้ทำการประยุกต์เทคนิคและทฤษฎีในการให้คำปรึกษามาใช้ในการฝึกอบรม เนื่องจากการให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่สร้างประสิทธิผลในการช่วยเหลือมนุษย์ให้เกิดความเข้าใจถึงปัญหาที่เกิดขึ้น เกิดการตัดสินใจและนำไปสู่การแก้ไขปัญหาให้ตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ (อังคณาภรณ์ ประทุมมาศ. 2551: ออนไลน์)

International Youth Foundation (2014: 5) ยังได้กล่าวถึงประโยชน์ที่เยาวชนจะได้รับจากการฝึกอบรมเรื่องทักษะชีวิตเอาไว้ว่า โปรแกรมการฝึกอบรมในเรื่องทักษะชีวิตจะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและเจตคติในด้านสังคมของเยาวชนได้ เพราะจะช่วยให้เยาวชนรู้จักการสรรค์สร้างแผนการชีวิตของตนเองที่เหมาะสม เพราะพวกเขาจะได้นำทักษะชีวิตที่ได้เรียนรู้ไปต่อยอดเพื่อทำการบรรลุเป้าหมายในด้านต่างๆ อีกทั้งช่วยให้เยาวชนมีความเข้าใจยิ่งขึ้นเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ส่งผลต่อตัวบุคคล อาทิ การใช้ความรุนแรง เป็นต้น ซึ่งผลลัพธ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นจะช่วยเพิ่มความนับถือตนเอง (Self-esteem) เพิ่มพูนเป้าหมายและความคาดหวังในอนาคตของตนเองได้ เช่นเดียวกันกับการศึกษาของ Blueprints for Healthy Youth Development มหาวิทยาลัยโคโลราโด สหรัฐอเมริกา (2014: Online) ได้อธิบายถึงผลลัพธ์ที่ได้จากการฝึกอบรมทักษะชีวิตสำหรับวัยรุ่นไว้ว่าจะทำให้เกิดการเสริมสร้างทักษะทางสังคมและพฤติกรรมทางอารมณ์ทั้งในสถานศึกษาและในชีวิตประจำวัน เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-aware) รู้จักมารยาททางสังคม เกิดความสามารถในการตัดสินใจเรื่องต่างๆ เกิดพฤติกรรมด้านบวก สร้างความมีวินัยในตนเอง ช่วยให้วัยรุ่นรู้จักการวางแผนชีวิต รู้จักบรรลุเป้าหมายของตนเอง อีกทั้งยังกล้าที่จะตอบสนองท้าทายต่อความผิดพลาดของตนเองมากขึ้นอีกด้วย

ผู้วิจัยจึงเลือกที่จะใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น ซึ่งผู้วิจัยหวังว่าการเสริมสร้างทักษะชีวิตไม่เพียงแต่จะช่วยให้วัยรุ่นรู้จักป้องกันตัวเองจากการใช้สื่อออนไลน์เท่านั้น แต่จะช่วยให้วัยรุ่นได้ตระหนักว่าเราก็ไม่ควรที่จะเป็นผู้ลงมือกระทำปัญหาแก่ผู้อื่นด้วย หากวัยรุ่นมีทักษะชีวิต มีภูมิคุ้มกันต่อจิตใจของตัวเอง และรู้จักการใช้สื่อออนไลน์อย่างชาญฉลาด วัยรุ่นก็จะสามารถดำรงตนอยู่ในยุคเทคโนโลยีนี้ได้อย่างมีความสุข

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น
2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นก่อนและหลังเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

ความสำคัญของการวิจัย

วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจะเกิดความเข้าใจถึงปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้จากการใช้สื่อออนไลน์ สามารถเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อพร้อมรับมือกับปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้สื่อออนไลน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมไปถึงนำกระบวนการเรียนรู้จากการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาไปต่อยอดเพื่อทำการบรรลุเป้าหมายในด้านต่างๆ ให้สามารถดำรงตนอยู่ในยุคเทคโนโลยีนี้ได้อย่างชาญฉลาดและมีความสุข

ขอบเขตการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 18 - 19 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในคณะศึกษาศาสตร์ ระดับชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จากมหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 244 คน โดยแยกตามสาขาวิชาจำนวน 9 สาขา ได้แก่ สาขาการศึกษาปฐมวัย สาขาการสอนคณิตศาสตร์ สาขาการสอนชีววิทยา สาขาการสอนนาฏยสังคีต สาขาการสอนฟิสิกส์ สาขาการสอนภาษาจีน สาขาการสอนศิลปะ สาขาการสอนสุขศึกษาและพลศึกษา และสาขาการสอนเทคโนโลยีการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จากสาขาการสอนเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 134 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Sampling)
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จากสาขาการสอนเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 35 คนที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ โดยมีคะแนนทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และสมัครใจเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์** หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการจัดการกับความต้องการและสิ่งท้าทายที่เกิดขึ้นจากการใช้สื่อออนไลน์ต่างๆ ประกอบด้วย

1.1 **ทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้ในตนเอง** หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ถึงความสามารถและอารมณ์ของตนเอง สำหรับทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้ในตนเองในการใช้สื่อออนไลน์ ได้แก่ การตระหนักรู้ถึงประโยชน์ ข้อเสีย และจุดมุ่งหมายในการใช้สื่อออนไลน์ รู้ถึงขอบเขตและอารมณ์ความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นจากการใช้สื่อออนไลน์ ซึ่งการตระหนักรู้ในตนเองนี้จะทำให้บุคคลเข้าใจถึงความคิดและอารมณ์ความรู้สึก ณ ช่วงเวลานั้นๆ ซึ่งจะนำมาสู่การมีสติ และการคิดอย่างรอบคอบ ว่าสิ่งใดควรทำ และสิ่งใดที่ไม่ควรทำขณะที่กำลังใช้สื่อออนไลน์

1.2 **ทักษะชีวิตด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น** หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจถึงอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น รวมถึงเข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคล รู้จักปรับตัวในการเข้ากับผู้อื่นได้ดี ช่วยให้นุชนสามารถเกิดความยอมรับในตัวผู้อื่นที่แตกต่างไปจากตนเอง สำหรับทักษะชีวิตด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นในการใช้สื่อออนไลน์ ได้แก่ การมีความสามารถในการเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นบนสื่อออนไลน์ได้ หรือเรียกอีกอย่างว่า การเอาใจเขามาใส่ใจเรา โดยผู้ใช้สื่อออนไลน์ควรตระหนักว่าในกรณีที่เกิดเหตุการณ์ใดๆ ก็ตามบนสื่อออนไลน์ที่ไม่พึงประสงค์แก่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง หากเป็นตัวเราที่ตกอยู่ในสถานการณ์นั้นๆ เอง เราจะเกิดอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร ซึ่งความสามารถในการเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลอื่นนี้จะสร้างความรู้สึกเห็นอกเห็นใจขึ้นมา ก่อให้เกิดความรู้สึกว่าอยากเข้าไปให้กำลังใจหรือช่วยเหลือมากกว่าการโจมตีหรือไปซ้ำเติม รวมไปถึงการมีความสามารถในการตอบสนองได้สอดคล้องกับสถานการณ์ พฤติกรรมหรือการกระทำของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดที่เป็นไปในทิศทางที่เอื้ออำนวย บ่งบอกถึงความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง

1.3 **ทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์** หมายถึง ความสามารถในการพิจารณาไตร่ตรองแก้ปัญหาที่แม่นยำ มีความละเอียดในการจำแนกแยกแยะ เปรียบเทียบข้อมูลเรื่องราวเหตุการณ์ต่างๆ อย่างชำนาญ โดยการหาหลักฐานที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงหรือข้อมูลที่น่าเชื่อถือมาสนับสนุนหรือยืนยันเพื่อพิจารณาอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจเชื่อหรือสรุป สำหรับทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์ในการใช้สื่อออนไลน์ ได้แก่ ความสามารถในการเข้าถึงสื่อ ความสามารถในการวิเคราะห์และวิพากษ์สื่อ และความสามารถในการประเมินคุณค่าของสื่อ

1.4 **ทักษะชีวิตด้านการเผชิญกับความกดดัน** หมายถึง การกล้าเผชิญหน้ากับความจริง เช่น เมื่อทำสิ่งใดที่ผิด ก็กล้ายอมรับผิดและกล้าที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้โดยไม่

หวาดหวั่น ทักษะชีวิตด้านการเผชิญกับความกดดันต่างๆ ในการใช้สื่อออนไลน์ จึงเป็นการสร้างพลังแกว้ยรุ่นในการกล้าเผชิญเมื่อพบเจอกับปัญหาที่เกิดขึ้น อาจเป็นทั้งปัญหาที่เกิดจากบุคคลอื่น รวมทั้งปัญหาที่เกิดจากตนเอง ได้แก่ การรู้จักประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นบนสื่อออนไลน์ ว่าหากเกิดเหตุการณ์ใดๆ ขึ้นบนสื่อออนไลน์ ผู้ใช้สื่อจะประเมินสถานการณ์ออกมาอย่างไร ส่งผลดีหรือผลเสียต่อตนเองหรือไม่ อย่างไร รวมไปถึงการกล้าเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นบนสื่อออนไลน์ เมื่อทำการประเมินสถานการณ์ได้แล้ว หากพบว่าสามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้นจากการใช้สื่อออนไลน์ได้ ก็ควรกล้าที่จะทำการเผชิญหน้าและแก้ไขปัญหานั้นๆ ตามความเหมาะสม แต่หากผู้ใช้สื่อออนไลน์ยอมรับว่าปัญหาที่เกิดขึ้นบนสื่อออนไลน์นั้นเป็นสิ่งที่ตนเองกระทำจริง ก็ควรกล้าที่จะเผชิญหน้ากับความจริง ยอมรับความผิดพลาดและผลที่ตามมา เพื่อที่จะได้ไม่กระทำซ้ำอีกในภายภาคหน้า

1.5 ทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจ หมายถึง ความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล เพื่อเลือกแนวปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมอย่างเป็นไปตามลำดับขั้นตอน โดยไม่เกิดผลเสียต่อตนเอง และผู้อื่นในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งต่อบุคคล สำหรับทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจในการใช้สื่อออนไลน์ ได้แก่ การรู้ถึงสิ่งที่ต้องตัดสินใจ เช่น ก่อนที่จะตัดสินใจโพสต์ข้อความใดๆ ลงใน Facebook จะต้องพิจารณาก่อนว่าเมื่อกระทำลงไปแล้วจะเกิดผลดีหรือผลเสียตามมาอย่างไร รวมไปถึงการรู้จักรวบรวมข้อมูลเพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจ ว่าข้อมูลอะไรเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจนั้น และรู้จักทบทวนการตัดสินใจของตนเองและยอมรับถึงผลที่ได้รับจากการตัดสินใจของตน

1.6 ทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหา หมายถึง ความสามารถในการใช้ประสบการณ์กำหนดทางเลือกเพื่อจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างเป็นระบบและเหมาะสมกับตนเองที่สุด สำหรับทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหาในการใช้สื่อออนไลน์ ได้แก่ การเข้าใจถึงปัญหาที่เกิดขึ้นจากการใช้สื่อออนไลน์ ไม่ตื่นตระหนกจนเกินไป ขณะเดียวกันก็ไม่เพิกเฉยต่อปัญหา การมีความคิดสร้างสรรค์ในการหาทางออกของปัญหาในมุมมองของความเป็นไปได้ รู้จักเชื่อมโยงเหตุและผลหาทางเลือกที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหา รวมไปถึงการฝึกเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น องค์กรประกอบส่วนใหญ่ของปัญหามักมีผู้อื่นมาเกี่ยวข้อง ฝึกการคิดอย่างรอบคอบว่าเราควรใช้การแก้ปัญหาแบบใดที่ไม่นำไปสู่การขัดแย้งต่อกัน

1.7 ทักษะชีวิตด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ หมายถึง ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ ความคิด ความรู้สึก หรือประสบการณ์ไปยังบุคคลอื่น และการรับความคิดจากบุคคลอื่นเพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวันต่างๆ ประกอบไปด้วยผู้ส่งสารและผู้รับสาร การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพจะทำให้ทั้งสองเกิดความเข้าใจตรงกัน สำหรับทักษะชีวิตด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในการใช้สื่อออนไลน์ ได้แก่ การรู้จักกำหนดเวลาในการใช้สื่อ การรู้จักกาในการป้องกันข้อมูลส่วนตัว การเคารพผู้อื่น มีกาลเทศะ คำนึงถึงวัฒนธรรมของคู่สนทนา ให้เกียรติซึ่งกันและกัน รวมไปถึงการมีความรับผิดชอบ เมื่อเกิดปัญหาแล้วรู้จักแก้ไข ใช้วิธีที่ชาญฉลาดในการป้องกันตัวเองจากการใช้สื่อออนไลน์

1.8 ทักษะชีวิตด้านการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี หมายถึง ความสามารถในการใช้ศิลปะสร้างความพอใจและสร้างความเคารพนับถือในการแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสม เพื่อให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิด เป็นกันเอง และเกิดความสนใจในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกันด้วยความเต็มใจ สำหรับทักษะชีวิตด้านการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีในการใช้สื่อออนไลน์ ได้แก่ การทำให้ผู้อื่นมีความสุข เวลาใช้สื่อออนไลน์ หมายรวมถึงการไม่สร้างความเดือดร้อนรำคาญใจแก่ผู้ใช้สื่อออนไลน์คนอื่นๆ การให้การยอมรับซึ่งกันและกันบนสื่อออนไลน์ การให้เพื่อนมนุษย์ได้รับประโยชน์ร่วมกันบนสื่อออนไลน์

2. การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของวัยรุ่นในการใช้สื่อออนไลน์ หมายถึง วิธีการในการเสริมสร้างทักษะชีวิตของวัยรุ่นเพื่อมุ่งหวังเกิดความเข้าใจถึงปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในการใช้สื่อออนไลน์และสามารถเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อพร้อมรับมือกับปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในการใช้สื่อออนไลน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถดำรงตนอยู่ในยุคเทคโนโลยีนี้ได้อย่างชาญฉลาดมีความสุข ผู้วิจัยได้กำหนดการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น จำนวน 7 ครั้ง โดยได้ทำการประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ทางจิตวิทยาการให้คำปรึกษามาใช้ในการฝึกอบรม มีขั้นตอนดังนี้

2.1 ขั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อสร้างความไว้วางใจ ความอบอุ่น และการยอมรับในตัวผู้วิจัย

2.2 ขั้นดำเนินการฝึกอบรม ผู้วิจัยทำการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นโดยใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาซึ่งมีการประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ตามหลักจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ดังนี้

2.2.1 การเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นในด้านการตระหนักรู้ในตนเองและการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person Centered Therapy) เริ่มโดยผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมดูวิดีโอเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ 2 ด้าน คือ ด้านที่บุคคลมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และด้านที่บุคคลเย็นชาไม่นึกถึงผู้อื่น จากนั้นผู้วิจัยอธิบายหลักการของทฤษฎีแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง จากนั้นให้ดูวิดีโอเกี่ยวกับปัญหาของบุคคลต่างๆ ที่เกิดขึ้นบนสื่อออนไลน์และตั้งคำถามแก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมว่าหากเป็นเรา เราจะมีวิธีเข้าไปช่วยเหลืออย่างไร

2.2.2 การเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นในด้านการคิดวิเคราะห์ โดยใช้เทคนิคการระดมสมอง (Brainstorming) เริ่มโดยผู้วิจัยแบ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมออกเป็น 3 กลุ่มเพื่อทำการระดมสมองเกี่ยวกับวิธีการรับมือกับปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นบนสื่อออนไลน์ โดยให้ตัวแทนกลุ่มมาจับฉลากหัวข้อ แล้วช่วยกันคิดภายในกลุ่มก่อนออกมานำเสนอ

2.2.3 การเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นในด้านการเผชิญกับความกดดันต่างๆ โดยการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) เริ่มโดยผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตระหนักรู้ตนเองว่าแต่ละวันเราทำอะไรบ้างบนสื่อ

ออนไลน์ทั้งสิ่งที่รู้สึกว่าคุณทำได้และสิ่งที่คุณอยากปรับปรุง ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนร่างลงบนกระดาษ และถามถึงความรู้สึกว่าคุณมีความพึงพอใจหรือไม่ ต้องการให้มีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ ถ้าต้องจะปรับเปลี่ยนอย่างไร พร้อมทั้งให้กำหนดเป้าหมายระยะสั้นที่จะต้องทำ จากนั้นผู้วิจัยอธิบายถึงการวางแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของแต่ละคน เพื่อให้ทุกคนได้รับทราบและร่วมกันเป็นพยานว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนจะปฏิบัติตามจริง ๆ หลังจากนั้นผู้วิจัยจะกำหนดวันที่ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรายงานผลการปฏิบัติของตน

2.2.4 การเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นในด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive and Behavior Therapy: REBT) เริ่มโดยผู้วิจัยยกตัวอย่างปัญหาขึ้นมาที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้สื่อออนไลน์และให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตอบคำถามว่าคิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร และจะทำอะไรที่จะแก้ปัญหานั้น หลังจากนั้นผู้วิจัยอธิบายถึงความสัมพันธ์ของปัญหากับการแก้ปัญหาตามทฤษฎี REBT ว่ามาจากเหตุผลและอารมณ์ที่เกิดจากความเชื่อของบุคคล ซึ่งเป็นทั้งความเชื่อที่มีเหตุผล และไม่มีเหตุผล เมื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำความเข้าใจหลักการดังกล่าว และเปลี่ยนแปลงตนเองให้มีความเชื่อที่มีเหตุผลตามกระบวนการของทฤษฎีแล้ว ให้เข้ารับการฝึกอบรมแก้ปัญหาเดิมโดยใช้ทฤษฎี REBT

2.2.5 การเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นในด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี โดยการใช้ทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis: TA) ประกอบด้วยเทคนิคการวิเคราะห์โครงสร้างของบุคลิกภาพและการสื่อสาร เริ่มโดยผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำแบบสอบถาม PAC (Parent - Adult - Child) และพัฒนาการมีมนุษยสัมพันธ์ในด้านการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล หลังจากนั้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น

2.3 ขั้นสรุป

2.3.1 ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ที่ได้รับเพื่อการเปลี่ยนแปลงในความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยน

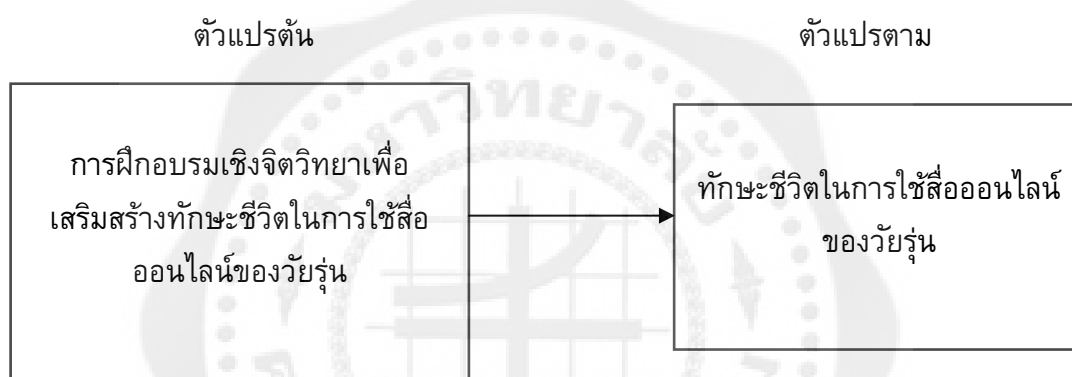
2.3.2 ผู้วิจัยสรุปประเด็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น

3. วัยรุ่น หมายถึง บุคคลในวัยหัวเลี้ยวหัวต่อจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ โดยขอบเขตการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดให้เป็นวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งมีอายุระหว่าง 18 - 19 ปี กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2559 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาตามแนวคิด ทฤษฎีทางจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม (Rational Emotive and Behavior Therapy: REBT) ทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis: TA) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็น ศูนย์กลาง (The Person Centered Therapy) และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy)

ในการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

วัยรุ่นมีทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์เพิ่มขึ้นหลังได้รับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับ ดังนี้

1. เอกสารเกี่ยวกับทักษะชีวิต

- 1.1 ความหมายของทักษะชีวิต
- 1.2 ความสำคัญของทักษะชีวิต
- 1.3 องค์ประกอบของทักษะชีวิต
- 1.4 ทักษะชีวิตกับการใช้สื่อออนไลน์
- 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต

2. เอกสารเกี่ยวกับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

- 2.1 เอกสารที่เกี่ยวกับการฝึกอบรม
- 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรม
- 2.3 ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ในการให้คำปรึกษา
- 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ในการให้คำปรึกษา

1. เอกสารเกี่ยวกับทักษะชีวิต

1.1 ความหมายของทักษะชีวิต

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2539: 1) ได้ให้ความหมายของคำว่าทักษะชีวิตว่าเป็นทักษะหรือความสามารถที่จำเป็นเพื่อการปรับตัวในสังคมอย่างเหมาะสมเพื่อให้ตัวเองมีความปกติสุข

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2542: 6-7) ได้ให้ความหมายของคำว่าทักษะชีวิตว่า คือความสามารถของบุคคลที่จะคิด ตัดสินใจแก้ปัญหาและปรับตัวให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้องสามารถจัดการกับความต้องการ ปัญหา และสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปให้มีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ร่วมสร้างสรรค์สังคมให้เป็นสังคมที่มีสุขภาพดี (Healthy Community)

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้ให้ความหมายของคำว่าทักษะไว้ว่า (สุริยเดว ทรีปาตี, 2550: 106-115) เป็นความสามารถด้านสังคมและจิตวิทยา นั่นคือความสามารถของบุคคลในการจัดการกับความต้องการและสิ่งที่ท้าทายต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งยังรักษาสุขภาพจิตใจที่สมบูรณ์ รู้จักแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อมี

ปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น หรือในสภาพแวดล้อมต่างๆ ของวัฒนธรรมที่แตกต่างนั้นๆ ได้ ซึ่งมีความเหมาะสมกับวัยรุ่นที่จะต้องนำมาปรับใช้เพื่อที่จะได้มีทักษะชีวิตที่ดี

หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา (2548: 8) ได้ให้ความหมายของคำว่าทักษะชีวิตไว้ว่า ผู้มีทักษะในการจัดการตนเอง ทักษะทางสังคม ทักษะในการจัดการงานอาชีพ

ศูนย์บริหารโครงการหนึ่งอำเภอหนึ่งโรงเรียนในฝัน (2548: 5-8) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่าทักษะชีวิตเป็นทักษะที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลที่มีความแตกต่างกันตามวัฒนธรรมและสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนสามารถมีทักษะอยู่รอดปลอดภัยและปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยแบ่งทักษะการดำรงชีวิตไว้ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดการดูแลช่วยเหลือตนเอง ด้านการเรียนรู้ ด้านสังคม ด้านการจัดการสร้างงานอาชีพ

สรุปความหมายของทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถที่มีความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพกายและจิตเพื่อการใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบันได้อย่างปกติสุข เมื่อเกิดปัญหาทางด้านพฤติกรรม ความเครียด และแรงกดดันที่เกิดขึ้นในชีวิต จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความสามารถเชิงจิตสังคมอันจะนำไปสู่การส่งเสริมสุขภาพ ความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น รวมถึงการช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของสังคม

1.2 ความสำคัญของทักษะชีวิต

คณะกรรมการบริหารชุดวิชาทักษะชีวิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2554: 10) ได้กล่าวถึงความสำคัญของทักษะชีวิตว่า ทักษะชีวิตมีความสำคัญในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการคิด การปรับตัวและการตัดสินใจ ซึ่งจะทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต ทักษะชีวิตจึงมีความสัมพันธ์กับจิตของมนุษย์ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการฝึกฝนสติปัญญา (IQ) ด้านอารมณ์ (EQ) และแรงจูงใจด้านการหล่อหลอมบุคลิกภาพในด้านมโนธรรมและคุณธรรม (MQ) การฝึกฝนให้บุคคลมีทักษะชีวิตจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาบุคลิกภาพทั้งภายในและภายนอก ส่งผลให้บุคคลมีความรู้ความสามารถสูงในการปฏิบัติงานให้เกิดผลสำเร็จทุกๆ ด้าน ซึ่งจำแนกผลจากการฝึกฝนทักษะการดำเนินชีวิตกับการพัฒนาคนได้ดังนี้ (คณะกรรมการบริหารชุดวิชาทักษะชีวิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. 2554: 10)

1.2.1 ความเป็นเลิศทางปัญญาหรือคนเก่ง หมายถึง การพัฒนาด้านสติปัญญาที่เกี่ยวข้องกับความจำ การคิดหาเหตุผล การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การวิเคราะห์ปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ การเรียนรู้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการใฝ่หาความรู้ ทันโลก ทันเหตุการณ์

1.2.2 ดำรงตนเป็นคนดี หมายถึง มีเจตคติอันเกิดการเรียนรู้ทางด้านอารมณ์และความรู้สึกของตนเองในด้านการอยู่ร่วมกันในสังคมโดยรวม ซึ่งก่อให้เกิดมโนคติ มีคุณธรรมประจำตน มีจิตสำนึกในสิทธิและหน้าที่ของตนเองที่มีต่อสังคมโดยรวม ความรู้สึกที่เห็นคุณค่าในตนเองและการสะท้อนความรู้สึกที่เห็นคุณค่าผู้อื่น รู้จักการแสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2.3 มีความสุขในการดำรงชีวิต หมายถึง มีความมั่นคงทางจิตใจ มีบุคลิกภาพดี มีการปรับตัว มีทักษะในการสื่อสารระหว่างบุคคลให้เป็นไปอย่างราบรื่น เป็นผลดีในด้านการบริหารจัดการอย่างมีประสิทธิภาพและมีความสามารถปฏิบัติงานให้เกิดผลสำเร็จ

ทักษะชีวิตจึงมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพและการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นและในการจัดการศึกษาได้นำเอาทักษะชีวิตไปใช้อย่างกว้างขวาง ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้เกิดความคิดอย่างมีวิจารณญาณ การคิดที่กว้างไกล ซึ่งหล่อหลอมบุคลิกภาพของบุคคลในด้านการแสวงหาความรู้ การที่บุคคลมีวิจารณญาณจะส่งผลในด้านการหาทางเลือก การวิเคราะห์ การประเมินศักยภาพของตนเอง การสร้างความตระหนักในตน และความรับผิดชอบต่อสังคม รู้จักการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกในสถานการณ์ต่างๆ ได้ พยายามใช้การเจรจาและสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลทั่วไป ด้วยเหตุนี้ ทักษะชีวิตจึงถูกนำไปใช้ในการจัดการศึกษาเพื่อสร้างสันติภาพในมนุษยชาติ การวิเคราะห์อิทธิพลจากสื่อต่างๆ อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน การประเมินความเสี่ยง รวมทั้งการใช้เครือข่ายทางสังคมให้เหมาะสม บุคคลที่มีทักษะชีวิตที่ดีจะเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง การเคารพสิทธิของผู้อื่น การอยู่ร่วมในสังคมด้วยความเป็นมิตร การมองโลกในแง่ดีในเชิงสร้างสรรค์ การพัฒนาทักษะชีวิตทำให้บุคคลเป็นคนเก่งงาน เก่งคน และเป็นคนดีของสังคมโดยรวม

1.3 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

องค์การอนามัยโลก (WHO. 1999: Online) ได้กำหนดองค์ประกอบสำคัญของทักษะชีวิตไว้ 10 ข้อ โดยมีรายละเอียดต่างๆ ดังนี้

1.3.1 การตัดสินใจ (Decision Making)

การตัดสินใจ เป็นสิ่งที่นำไปสู่การตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ในชีวิต รู้จักประเมินทางเลือก ทำให้เกิดความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล สามารถเลือกแนวปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมอย่างเป็นไปตามลำดับขั้นตอน โดยไม่เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งต่อบุคคล

ทักษะในการตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีประกอบด้วย (คณะกรรมการบริหารชุดวิชาทักษะชีวิตมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. 2554: 32)

1. ความตระหนักในตนเอง เป็นความสามารถของบุคคลในด้านการเข้าใจ จุดดี จุดด้อยของตนเองและผู้อื่น ความตระหนักรู้ในตนจะเป็นผู้ที่มีจิตใจดี มีสัมพันธภาพกับคนรอบข้าง และสื่อสารกับผู้อื่นอย่างเป็นมิตร

2. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด เป็นความสามารถในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น มีสุขภาพจิตดี รู้จักการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

3. ความเห็นใจผู้อื่น เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและเห็นใจผู้อื่น ยอมรับความแตกต่างของบุคคล มีจิตใจกว้าง มองโลกในแง่ดี

4. ความภูมิใจในตนเอง เป็นการแสดงตนในด้านความรู้สึกในการเห็นคุณค่าของตนเอง สามารถประกอบการทำงานได้สำเร็จ

1.3.2 การแก้ปัญหา (Problem Solving)

การแก้ปัญหาคือความสามารถในการใช้ประสบการณ์กำหนดทางเลือกเพื่อจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างเป็นระบบและเหมาะสมกับตนเองที่สุด

การพัฒนาทักษะการแก้ปัญหานั้น สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับปัญหาต่างๆ ของบุคคลได้ เช่น ปัญหาความเครียด ความวิตกกังวล การควบคุมตนเอง ตลอดจนการปรับตัวทางสังคม สำหรับกระบวนการพื้นฐานการแก้ปัญหา ประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆ ดังนี้ (Spiegler; & Guevremont. 1998: 346-355)

1. การยอมรับในปัญหาที่เกิดขึ้น
2. การนิยามปัญหาและกำหนดเป้าหมายในการแก้ปัญหา
3. การนำไปสู่ทางเลือกต่างๆ ในการแก้ปัญหา
4. การตัดสินใจลงมือแก้ปัญหาด้วยวิธีที่ดีและเหมาะสมที่สุด
5. การปฏิบัติพร้อมการประเมินประสิทธิผล

1.3.3 การคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking)

การคิดวิเคราะห์ เป็นความสามารถในการพิจารณาไตร่ตรองแก้ปัญหาที่แม่นยำ มีความละเอียดในการจำแนกแยกแยะ เปรียบเทียบข้อมูลเรื่องราวเหตุการณ์ต่างๆ อย่างชำนาญ โดยการหาหลักฐานที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงหรือข้อมูลที่น่าเชื่อมาสนับสนุนหรือยืนยันเพื่อพิจารณาอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจเชื่อหรือสรุป

บลูม (Bloom. 1954 อ้างอิงจาก ชาวล แพร์ตกุล. 2516: 80-83) จำแนกพฤติกรรมการคิดวิเคราะห์ไว้ดังนี้

1. การคิดวิเคราะห์ความสำคัญ (Analysis of Element) หมายถึง ความสามารถในการค้นหาคุณลักษณะที่เด่นชัดของเรื่องราวในแง่มุมต่างๆ ตามกฎเกณฑ์ที่กำหนดให้ จำแนกออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1.1 การวิเคราะห์ชนิด หมายถึง ความสามารถในการจำแนก บอกชนิด ลักษณะ ประเภทของบรรดาข้อความ เรื่องราว วัตถุสิ่งของ เหตุการณ์ และการกระทำต่างๆ ตามกฎเกณฑ์และหลักการใหม่ที่เรากำหนดให้

1.2 การวิเคราะห์สิ่งสำคัญ หมายถึง ความสามารถในการค้นหาสิ่งที่มีความหมาย นับสำคัญของเรื่องราว ในแง่มุมต่างๆ เช่น ให้จับความสำคัญที่เป็นเนื้อหาสาระและแก่นสารของเรื่องราว วิเคราะห์หาผลลัพธ์ผลสรุป ความเด่นที่มีคุณค่า และความด้อยที่ไร้สาระ หรือสิ่งที่มีอิทธิพลทั้งโดยตรงและโดยอ้อมต่อเรื่องราวนั้นในทางใดทางหนึ่ง

1.3 การวิเคราะห์เลศนัย หมายถึง ความสามารถในการแยกแยะ ค้นหาเจตนา ความคิดที่ซ่อนแฝงอยู่ในข้อความ เรื่องราว วัตถุสิ่งของ เหตุการณ์และการกระทำ หรือ เหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง

2. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ (Analysis of Relationship) หมายถึง ความสามารถในการค้นหาความเกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์กันระหว่างคุณลักษณะสำคัญใดๆ ของบรรดา เรื่องราวและสิ่งต่างๆ เช่น โคลงกลอน บทความ เป็นต้น

3. การวิเคราะห์หลักการ (Analysis of Organisational Principles) หมายถึง ความสามารถในการค้นหาโครงสร้างและระบบของบรรดาเรื่องราวและสิ่งต่างๆ ตลอดจน การกระทำต่างๆ ว่าสิ่งเหล่านั้นรวมกันโดยมีสิ่งใดมาเป็นตัวเชื่อมโยง หรือมีอะไรเป็นหลักเป็น แกนกลาง จำแนกเป็น

3.1 การวิเคราะห์โครงสร้าง หมายถึง ความสามารถในการวิเคราะห์ เรื่องราวและสิ่งต่างๆ ว่ามีสิ่งใดเป็นตัวเชื่อมโยงสิ่งย่อยๆ เหล่านั้นเข้าเป็นเอกรูปเดียวกัน

3.2 การวิเคราะห์หลักการ หมายถึง ความสามารถในการวิเคราะห์ เรื่องราวและสิ่งต่างๆ ว่ายึดถืออะไรเป็นหลักการและเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

1.3.4 การคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)

การคิดสร้างสรรค์ เป็น ความสามารถในการทำให้เกิดผลงานใหม่และแปลก ไปจากความคิดหรือกิจกรรมของผู้อื่น

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2550: 5-6) ได้เสนอเป็นขั้นตอนการจัด กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์เป็น 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นสร้างความตระหนัก เป็นขั้นตอนที่สำคัญที่ผู้สอนใช้เทคนิคต่างๆ ในการกระตุ้น เร้า เรียงร้อยความสนใจของผู้เรียนเข้าสู่เรื่องที่เรียนรู้อย่างเต็มที่ เช่น เกม เพลง นิทาน ลีลา ท่าทางต่างๆ ที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดความคิดจินตนาการ เป็นต้น

2. ขั้นระดมพลังความคิด เป็นการดึงศักยภาพของผู้เรียนทุกคนเพื่อให้ สามารถค้นหาคำตอบ ผู้เรียนทุกคนจะต้องมีส่วนร่วมโดยมีผู้สอนทำหน้าที่เหมือนผู้อำนวยความสะดวกทุกขั้นตอน

3. ขั้นสร้างสรรค์ชิ้นงาน เมื่อผู้เรียนได้ผ่านกระบวนการเรียน คิดหาคำตอบแล้ว ผู้เรียนเกิดจินตนาการในการสร้างสรรค์ผลงานในรูปแบบต่างๆ เช่น บทร้อยกรอง บท เพลง ปรินาคำท่าย งานประดิษฐ์ เป็นต้น

4. ขั้นนำเสนอผลงาน เป็นขั้นตอนสำคัญที่ผู้เรียนได้มีโอกาสนำเสนอ ผลงาน วิพากษ์วิจารณ์ แสดงความคิดเห็นผลจากการนำเสนอของผู้อื่น เป็นขั้นที่ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ การรู้จักยอมรับ การมีเหตุผล การประยุกต์ การนำไปใช้ ทำให้ ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจ

5. ขันวัดและประเมินผล เป็นการวัดและประเมินผลตามสภาพจริง โดยใช้เครื่องมือที่หลากหลาย เน้นให้ผู้เรียนรู้จักประเมินผลงานตนเองและผู้อื่น มีการยอมรับ แก้ไข บนพื้นฐานของหลักการทางประชาธิปไตย คือ ปัญญาธรรม คารวธรรม และสามัคคีธรรม

6. ขันเผยแพร่ผลงาน ผู้เรียนทุกคนและทุกกลุ่มได้นำไปเผยแพร่ในรูปแบบต่างๆ อาทิ การจัดนิทรรศการ การนำผลงานสู่สาธารณชน เป็นการนำเสนอความรู้และความคิดสร้างสรรค์ของผู้เรียน เพื่อให้เพื่อน ผู้ปกครอง ชุมชนและบุคคลที่เกี่ยวข้องได้ชื่นชมผลงาน

1.3.5 การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ (Effective Communication)

การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ เป็นความสามารถของมนุษย์ในการถ่ายทอดความรู้ ความคิด ความรู้สึก หรือประสบการณ์ไปยังบุคคลอื่น และการรับความรู้ความคิดจากบุคคลอื่นเพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวันด้านต่างๆ ประกอบไปด้วยผู้ส่งสารและผู้รับสาร ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ จึงเป็นการถ่ายทอดความรู้ ความคิด ความรู้สึกและประสบการณ์ของตนเองไปให้ผู้อื่น รวมทั้งยังเป็นการรับข้อมูลจากผู้อื่น เพื่อให้ทั้งสองฝ่ายเกิดความเข้าใจตรงกัน อยู่ร่วมกันได้อย่างเป็นสุข

สούνิน ชาวหินฟ้า (2551: ออนไลน์) ได้กล่าวถึงการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพสูง โดยทั่วไปจะเกิดจากการสื่อสารดังต่อไปนี้

1. การสื่อสารโดยตรงแบบเผชิญหน้า เป็นการสื่อสารที่ทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสารต่างเผชิญหน้ากันในการสนทนา เช่น บริกรต้องเข้ามารับ order จากลูกค้า แพทย์ต้องเข้าตรวจรักษา สอบถามอาการกับคนไข้ เป็นต้น รูปแบบการสื่อสารที่สร้างความสนใจให้แก่ผู้รับสารอย่างตรงไปตรงมา การสื่อสารด้วยวิธีนี้จึงเป็นรูปแบบที่ดีในการที่สามารถสื่อสารได้อย่างตรงไปตรงมาและมีข้อผิดพลาดทางการสื่อสารน้อยมาก

2. การสื่อสารสองทาง เป็นการสื่อสารที่มีการโต้ตอบกันไปมาของผู้ส่งสารและผู้รับสารทั้งสองฝ่าย การสื่อสารรูปแบบนี้จะไม่สร้างความสับสนแก่คู่สนทนา อีกทั้งก่อให้เกิดความน่าสนใจใคร่รู้และเกิดสมาธิในการรับสารได้ง่าย

3. การสื่อสารโดยช่องทางและสื่อที่หลากหลาย เป็นการเลือกใช้สื่อที่ปัจจุบันมีอยู่มากมายให้เกิดประโยชน์ในการสื่อสาร โดยพิจารณาจากความเหมาะสมของเนื้อหา สภาพแวดล้อม ผู้รับและผู้ส่งสาร รวมไปถึงปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลต่อการรับและส่งสาร เพื่อให้การส่งสารรูปแบบที่เลือกมานั้นเป็นสารสื่อสารที่ได้ผลและเสริมสร้างศักยภาพการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชนได้มากที่สุด

4. ผู้รับสามารถรับสารได้ปริมาณมากพอ ในแต่ละบุคคลจะสามารถรับสารในแต่ละชนิดได้แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความชอบ ความถนัด ภูมิหลังและปัจจัยด้านอื่นๆ การเลือกใช้สารที่สามารถส่งถึงผู้รับได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือส่งสารได้ในปริมาณมากพอกับความต้องการของผู้รับสารก็นับเป็นรูปแบบที่เหมาะสมของการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เมื่อสารถูกส่งไปแล้วนั้นผู้รับซึ่งก็คือเด็กและเยาวชนหากสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตหรือสามารถ

นำไปใช้พัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างถูกต้องการยิ่งแสดงให้เห็นถึงความสำเร็จของการสื่อสาร ไม่เพียงลบปัญหาด้านอาการขาดสมาธิ แต่ยังสามารถนำสารที่ได้รับไปพัฒนาตนเองให้มีศักยภาพสูงขึ้น

5. ผู้รับมีความแม่นยำเที่ยงตรงสูง ความแม่นยำเที่ยงตรงในการรับสารนั้นต้องอาศัยปัจจัยหลายประการในการรับข้อมูลข่าวสารอย่างเที่ยงตรง ทั้งประสบการณ์การรับสาร ประสบการณ์ในข้อมูลข่าวสารที่ถูกส่งมา อีกทั้งการมีสติและสมาธิในการรับสื่อที่ส่งมาจะมีผลอย่างสูงต่อความแม่นยำเที่ยงตรงของข้อมูล

6. การหลีกเลี่ยงอุปสรรคในการสื่อสารดังกล่าวข้างต้น การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพต้องหลีกเลี่ยงอุปสรรคในการสื่อสารที่กล่าวมาข้างต้นทั้งหมด ทั้งนี้เพราะอุปสรรคการสื่อสารที่เกิดขึ้นจะเป็นตัวสะท้อนให้เห็นว่าข้อมูลที่ถูกส่งมามีความถูกต้องหรือคลาดเคลื่อนเพียงใด การเกิดอุปสรรคต่างๆ ข้างต้นก็นับเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดอาการขาดสมาธิในเด็กและเยาวชนด้วยเช่นกัน หากสามารถลบอุปสรรคต่างๆ ไปได้ การสื่อสารย่อมประสบความสำเร็จได้ในที่สุด

1.3.6 การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (Interpersonal Relationship)

การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เป็นกระบวนการของศาสตร์ที่ใช้ศิลปะสร้างความพอใจ และสร้างความเคารพนับถือ โดยมีความสามารถในการแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสมทั้งทางกาย วาจา ใจ เพื่อให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิดเป็นกันเอง และเกิดความสนใจในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกันด้วยความเต็มใจ ดำรงชีวิตร่วมกันในสังคมได้อย่างเป็นสุข

1.3.7 การตระหนักรู้ในตน (Self-Awareness)

การตระหนักรู้ในตน เป็นเป็นการรับรู้และรู้จักความสามารถของตัวเอง โดยจะต้องรู้ตัวเราเองว่าเราเป็นคนอย่างไร ชอบอะไร ไม่ชอบอะไร เก่งอะไร ไม่เก่งอะไร รวมไปถึงการรับรู้อารมณ์ของตนเองด้วยการรู้จักอารมณ์ตนเองจะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสม การตระหนักรู้ในตนเป็นรากฐานของการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งยังทำให้เราเข้าใจผู้อื่นมากขึ้นอีกด้วย เพราะเล็งเห็นถึงความแตกต่างระหว่างกัน เช่น เจตคติ ความคิด ความเชื่อ ประสบการณ์ เป็นต้น ทำให้เกิดการยอมรับและเข้าใจผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

โกลแมน (Goleman. 1990: ออนไลน์) ผู้เขียนหนังสือเรื่อง “Working with Emotional Intelligence” ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการตระหนักรู้ในตนไว้ 3 ประการ ได้แก่ มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้จักประเมินตนเองตามความเป็นจริง และเป็นผู้ที่มีอารมณ์ขัน

1.3.8 ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)

ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เป็นความสามารถในการเข้าใจความเหมือน หรือความแตกต่างระหว่างบุคคล ในด้านความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ความเชื่อ สีมิว

อาชีพ ฯลฯ เพื่อช่วยให้สามารถยอมรับบุคคลอื่นที่ต่างจากเรา เกิดการช่วยเหลือบุคคลอื่นที่ด้อยกว่า หรือได้รับความเดือดร้อน

โกลแมน (Goleman. 1990: Online) ผู้เขียนหนังสือเรื่อง “Working with Emotional Intelligence” ได้กล่าวว่าผู้ที่มีทักษะการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นจะมีคุณลักษณะดังนี้

1. เกิดความเข้าใจในตัวของคนอื่น
2. รู้จักที่จะช่วยเหลือและช่วยพัฒนาบุคคลอื่น
3. เป็นผู้มีจิตสาธารณะ มีความเมตตาต่อบุคคลอื่น
4. รู้จักที่จะดึงเอาความหลากหลายของผู้อื่นออกมาใช้อย่างเหมาะสม
5. ตระหนักรู้และเข้าใจดีในเรื่องเกี่ยวกับสังคม

1.3.9 การเผชิญกับอารมณ์ต่างๆ (Coping with Emotions)

การเผชิญกับอารมณ์ต่างๆ เป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างไร รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธและความเศร้าโศกที่ส่งผลทางลบต่อร่างกายและจิตใจ สามารถที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ทั้งยังแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม

อิซาร์ด (Izard. 1993: Online) ได้จำแนกอารมณ์ออกเป็น 10 ประเภท ได้แก่

1. Interest - Excitement (สนใจ - ตื่นเต้น) เป็นอารมณ์ที่ช่วยทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจที่จะเรียนรู้และใช้ความพยายามในเชิงสร้างสรรค์มากขึ้น เช่น อยากเรียนสูงๆ
2. Joy (รื่นเริง) เป็นอารมณ์ที่ก่อให้เกิดสภาวะของความเชื่อมั่น มองว่าโลกนี้ช่างน่าอยู่เหลือเกิน และเกิดความรู้สึกว่าคุณยังเป็นที่ยรักของบุคคลอื่นๆ อยู่
3. Surprise (ประหลาดใจ) เป็นอารมณ์ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสิ่งเร้าในระบบประสาทอย่างฉับพลัน ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นเราก็พร้อมรับมือในทุกสถานการณ์
4. Distress - Anguish (เสียใจ - เจ็บปวด) เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องประสบกับความพลัดพราก หรือเผชิญกับความล้มเหลวในชีวิต
5. Anger - Rage (โกรธ - เดือดดาล) เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลพบการขัดขวางหรืออุปสรรคทางด้านร่างกายหรือด้านจิตใจ
6. Disgust (รังเกียจ) เป็นอารมณ์อันเกิดจากการกระทบกับสัมผัสที่ไม่พึงปรารถนา
7. Contempt - Scorn (ดูถูก -เหยียดหยาม) เป็นอารมณ์ที่อาจเกิดการผสมกับอารมณ์โกรธหรืออารมณ์ขยะแขยง จัดเป็นอารมณ์ที่มีลักษณะเย็นชา
8. Fear - Terror (กลัว - สยองขวัญ) เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลกำลังเผชิญอยู่กับสิ่งที่ตนไม่สามารถจะเข้าใจได้ หรือเกิดความไม่แน่ใจในภัยอันตรายที่กำลังจะมาถึง

9. Shame Sin Shyness - Humiliation (อับอาย - ขายหน้า) เป็น อารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลถูกลดโทษ เพราะไม่ประพฤติตามกฎเกณฑ์ของสังคม

10. Guilt (รู้สึกผิด) เป็นอารมณ์ที่มีความเกี่ยวพันอย่างใกล้ชิดกับความวิตกกังวลและความอาย เป็นความสำนึกผิดชอบชั่วดี

1.3.10 การเผชิญกับผู้สร้างความกดดัน (Coping with Stressors)

การเผชิญกับผู้สร้างความกดดัน เป็นการกล้าเผชิญหน้ากับความจริง เช่น เมื่อทำสิ่งใดที่ผิด ก็กล้ายอมรับผิดและกล้าที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้โดยไม่หวาดหวั่น

1.4 ทักษะชีวิตกับการใช้สื่อออนไลน์

ความหมายของสื่อออนไลน์

กันยารัตน์ สมเกตู (2553: ออนไลน์) กล่าวว่า สื่อออนไลน์ หมายถึง รูปแบบของเว็บไซต์ในการสร้างเครือข่ายสังคมสำหรับผู้ใช้งานในอินเทอร์เน็ต อาจใช้เขียนหรืออธิบายความสนใจ บอกเล่าถึงกิจกรรมต่างๆ และเกิดการเชื่อมโยงไปสู่ผู้อื่น สื่อออนไลน์มักประกอบไปด้วย การแชท (chat) การส่งข้อความ การส่งอีเมล (email) วิดีโอ (video) เพลง บล็อก (blog) เป็นต้น

ศิวพันธ์ พงศ์ทอง (2556: ออนไลน์) กล่าวว่า สื่อออนไลน์ หมายถึง สื่อทางสังคมประเภทหนึ่งที่มีการตอบสนองและปฏิสัมพันธ์กันได้หลายทิศทางโดยผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต

เร้าส์ (Rouse.2014: Online) กล่าวว่า สื่อออนไลน์ หมายถึง สื่อที่บุคคลได้ทำการเผยแพร่ธุรกิจหรือการติดต่อทางสังคมอื่นๆ โดยการสร้างเครือข่ายผ่านอินเทอร์เน็ตโดยใช้เทคโนโลยีทางสังคม (Social Media) อาทิ เฟซบุ๊ก (Facebook) ทวิตเตอร์ (Twitter) กูเกิ้ล (Google) เป็นต้น

สุวรรณ พุฒพันธ์ (2558: ออนไลน์) กล่าวว่า สื่อออนไลน์ หมายถึง เครือข่ายทางสังคมในอินเทอร์เน็ต ใช้สำหรับเชื่อมต่อระหว่างบุคคล กลุ่มบุคคล เพื่อให้เกิดเป็นกลุ่มสังคม

สรุปความหมายของสื่อออนไลน์ หมายถึง สื่อทางสังคมประเภทหนึ่งที่ถูกใช้งานผ่านระบบอินเทอร์เน็ต เกิดการเชื่อมต่อระหว่างบุคคลหรือกลุ่มบุคคล มีการตอบสนองและปฏิสัมพันธ์กันในหลายทิศทาง จนเกิดเป็นกลุ่มสังคมออนไลน์

ทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์

คณะกรรมการบริหารชุดวิชาทักษะชีวิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2554: 10) กล่าวว่า ทักษะชีวิตมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพและการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ส่งเสริมให้เกิดความคิดอย่างมีวิจารณญาณ การคิดที่กว้างไกล ช่วยหล่อหลอมบุคลิกภาพของบุคคลในด้านการแสวงหาความรู้ การหาทางเลือก การวิเคราะห์ การประเมินศักยภาพของตนเอง การสร้างความตระหนักในตน และความรับผิดชอบต่อสังคม รู้จักการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกในสถานการณ์ต่างๆ ความพยายามใช้การเจรจาและสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลทั่วไป ทั้งนี้ความที่สื่อออนไลน์ก็เป็นสังคมหนึ่งเช่นเดียวกันดังที่แทปสกีออตต์ กล่าวว่า อินเทอร์เน็ต

เป็นการเชื่อมโยงไปสู่โลกภายนอก อาจเปรียบได้ว่าโลกทั้งใบมาวางอยู่ตรงหน้า (Tapscott. 1998: Online) กล่าวได้ว่านอกจากจะใช้ทักษะชีวิตในทางสังคมทั่วไปแล้ว ความจำเป็นที่จะต้องใช้กับการใช้สื่อออนไลน์ก็มีด้วยเช่นกัน

ทั้งนี้ กระบวนการทางกายภาพกับการใช้สื่อออนไลน์ก็ส่งผลต่อการขาดทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์เช่นเดียวกัน Asapscience (2014: Online) พบว่าบุคคลที่ใช้อินเทอร์เน็ตจำนวน 5 - 10% ไม่สามารถควบคุมการใช้งานของตนเองได้ ส่งผลให้กระบวนการทางกายภาพของสมองเกิดการเสพติดอินเทอร์เน็ตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทั้งยังส่งผลต่ออารมณ์ ความสนใจ และการตัดสินใจด้วย เนื่องจากสื่อออนไลน์ทำให้สมองของผู้ใช้เกิดการตอบสนองโดยอัตโนมัติ กล่าวคือ ผู้ใช้ถูกกระตุ้นให้เกิดความ “อยาก” เข้าสู่โลกของสื่อออนไลน์ ซึ่งกระบวนการนี้เป็นไปตามระบบประสาทวิทยา (Neurological) เมื่อมนุษย์ได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่ตนเองชอบคล้ายกับการติดยา ซึ่งการเสพติดสื่อออนไลน์เป็นปัจจัยหนึ่งที่กระตุ้นให้เกิดสารโดพามีน (Dopamine) ซึ่งเป็นสารเคมีในร่างกายชนิดหนึ่งที่สร้างความสุขหรือความรู้สึกดี ๆ ออกมา ซึ่งผลการศึกษานี้มาจากการวิเคราะห์ด้วย MRI Scan กระบวนการทางกายภาพนี้เองจึงส่งผลให้ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตเกิดการขาดทักษะชีวิต จึงก่อให้เกิดผลเสียต่างๆ ตามมาต่อตัวผู้ใช้ (Asapscience. 2014: Online)

อีกประการหนึ่งที่ส่งผลต่อทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ได้แก่ Cyberbullying หรือ การกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต (Smith. 2008: 376-375) จากกรณีศึกษา ปี ค.ศ. 2012 มีกรณีที่น่าสะเทือนใจเกี่ยวกับเรื่อง Cyberbullying เมื่อวัยรุ่นหญิงชาวอเมริกันคนหนึ่งนามว่าอะแมนด้า ท็อดด์ (Amanda Todd) ได้ตัดสินใจฆ่าตัวตายโดยการแขวนคอ เริ่มจากวันหนึ่งเมื่อเธอศึกษาอยู่เกรด 8 เธอได้รู้จักกับผู้ชายคนหนึ่งผ่านสื่อออนไลน์ และเขาได้ขอให้เธอเปลือยหน้าอกให้ดูและกล่าวชื่นชมเธอ โดยไม่รู้ว่าผู้ชายได้ทำการบันทึกภาพเปลือยเหล่านั้นไว้ หนึ่งปีต่อมา ผู้ชายคนดังกล่าวได้ขอให้เธอทำตามความต้องการของเขาอย่างหนึ่ง หากไม่ทำก็จะเผยแพร่ภาพเปลือยของเธอให้เพื่อนๆ ในโรงเรียนดู อะแมนด้าไม่มีทางเลือกจึงยอมทำตาม แต่ผู้ชายก็ยังคงเผยแพร่ภาพเปลือยของเธอไปอยู่ดี ทำให้นักเรียนในโรงเรียนตำหนิเธอโดยถ้อยคำร้ายกาจต่างๆ นานาผ่านอินเทอร์เน็ต จนอะแมนด้าตัดสินใจฆ่าตัวตายด้วยการดื่มน้ำยาซักผ้า แต่ได้รับการช่วยเหลือโดยการล้างท้อง กระนั้นเธอก็พบว่าไม่มีใครเห็นใจเธอเลย เมื่อเธอได้อ่านข้อความที่นักเรียนในโรงเรียนโพสต์ (post) บนเฟซบุ๊ก (Facebook) ด้วยคำพูดที่แสดงความเกลียดชัง กล่าวประนาม และขอให้เธอตายไปเสีย นั่นยิ่งทำให้อะแมนด้ารู้สึกเครียดและโดดเดี่ยวกว่าเดิม เธอตัดสินใจอัปวิดีโอและโพสต์ผ่านเว็บไซต์ยูทูบ (Youtube) โดยบอกเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นผ่านกระดาษ และทิ้งท้ายข้อความว่า “ฉันไม่เหลือใครเลย ฉันต้องการใครสักคน” หนึ่งเดือนต่อมาหลังจากโพสต์วิดีโอ เธอก็ฆ่าตัวตายและเสียชีวิตลงเมื่อวันที่ 10 ตุลาคม ค.ศ. 2012 (Sheen. 2015: Online)

ทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ จึงมีความสำคัญอย่างมากต่อผู้ใช้สื่อออนไลน์ กล่าวได้ว่า ทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์เป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการกับความ ต้องการและสิ่งท้าทายที่เกิดขึ้นจากการใช้สื่อออนไลน์ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้บูรณาการองค์ประกอบทักษะ

ชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO) ทั้ง 10 ข้อมาปรับใช้กับการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์จำนวน 8 ด้าน ดังนี้

1. ทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้ในตน (Self-Awareness Skill) เป็นการรับรู้และรู้จักความสามารถของตัวเอง โดยจะต้องรู้ตัวเองว่าเป็นคนอย่างไร ชอบอะไร ไม่ชอบอะไร เก่งอะไร ไม่เก่งอะไร รวมไปถึงการรับรู้อารมณ์ของตนเองอันจะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสม การใช้ทักษะการตระหนักรู้ในตนในการใช้สื่อออนไลน์ จึงเป็นการรับรู้ถึงอารมณ์ ความรู้สึก ความนึกคิดของตนเองในช่วงเวลาใดช่วงเวลาหนึ่งขณะที่ใช้สื่อออนไลน์ ทำให้บุคคลเข้าใจถึงความคิดและอารมณ์ความรู้สึก ณ ช่วงเวลานั้นๆ ซึ่งเป็นขั้นแรกในการตระหนักรู้ตนเอง อันจะนำมาสู่การมีสติ และการคิดอย่างรอบคอบ ว่าสิ่งใดควรทำ และสิ่งใดที่ไม่ควรทำ

2. ทักษะชีวิตด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Emphathy Skill) เป็นความสามารถในการเข้าใจถึงอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น รวมถึงเข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคล รู้จักปรับตัวในการเข้ากับผู้อื่นได้ดี ช่วยให้นักเรียนสามารถเกิดความยอมรับในตัวผู้อื่นที่แตกต่างไปจากตนเอง (Goleman. 1990: Online)

3. ทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking Skill) เป็นความสามารถในการพิจารณาไตร่ตรองแก้ปัญหาที่แม่นยำ มีความละเอียดในการจำแนกแยกแยะ เปรียบเทียบข้อมูลเรื่องราวเหตุการณ์ต่างๆ อย่างชำนาญ ทักษะการคิดวิเคราะห์กับสื่อออนไลน์จึงเป็นการหาหลักฐานที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงหรือข้อมูลที่น่าเชื่อถือมาสนับสนุนหรือยืนยันเพื่อพิจารณาอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจเชื่อ ก่อให้เกิดการรู้เท่าทันสื่อ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2558: ออนไลน์)

4. ทักษะชีวิตด้านการเผชิญกับความกดดันต่างๆ (Coping with Stressors Skill) เป็นความสามารถในการกล้าเผชิญหน้ากับความจริง เช่น เมื่อทำสิ่งใดที่ผิด ก็กล้ายอมรับผิด และกล้าที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งที่เกิดขึ้นได้โดยไม่หวาดหวั่น ทักษะการเผชิญหน้าผู้สร้างความกดดันในการใช้สื่อออนไลน์ จึงเป็นการสร้างพลังแก่ผู้ใช้ในการกล้าเผชิญหน้าเมื่อพบเจอกับปัญหาที่เกิดขึ้น อาจเป็นทั้งปัญหาที่เกิดจากบุคคลอื่น รวมทั้งปัญหาที่เกิดจากตนเอง ซึ่งสิ่งแรกที่ต้องทำในการเผชิญหน้ากับปัญหาคือการยอมรับความจริง ซึ่งนับว่าเป็นขั้นแรกในการดำเนินการกับปัญหาที่เกิดขึ้น (Lazarus. 1984: 21-54)

5. ทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจ (Decision Making Skill) เป็นความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผลเพื่อเลือกแนวปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมอย่างเป็นไปตามลำดับขั้นตอน โดยไม่เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นในการกระทำสิ่งใดๆ ต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่ง (Dinlage. 1966: 59)

6. ทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหา (Problem Solving Skill) เป็นความสามารถในการใช้ประสบการณ์กำหนดทางเลือกเพื่อจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างเป็นระบบและเหมาะสมกับตนเองที่สุด โดยเริ่มจากการมีความเข้าใจในตัวปัญหา การคิดสร้างสรรค์เพื่อหาทาง

ออกของปัญหาในมุมมองของความเป็นไปได้ และการวางแผนในภาคปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. 2550: ออนไลน์)

7. ทักษะชีวิตด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ (Effective Communication Skill) เป็นความสามารถของมนุษย์ในการถ่ายทอดความรู้ ความคิด ความรู้สึก หรือประสบการณ์ไปยังบุคคลอื่น และการรับรู้ความคิดจากบุคคลอื่นเพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวันด้านต่างๆ ประกอบไปด้วยผู้ส่งสารและผู้รับสาร ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ จึงเป็นการถ่ายทอดความรู้ ความคิด ความรู้สึกและประสบการณ์ของตนเองไปให้ผู้อื่น รวมทั้งยังเป็นการรับข้อมูลจากผู้อื่น เพื่อให้ทั้งสองฝ่ายเกิดความเข้าใจตรงกัน อยู่ร่วมกันได้อย่างเป็นสุข (ภูเบศร์ สมุทรจักร และกุลทิพย์ ศาสตรระจุ. 2558: 9-13)

8. ทักษะชีวิตด้านการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (Interpersonal Relationship Skill) เป็นกระบวนการของศาสตร์ที่ใช้ศิลปะในการสร้างความพอใจ และสร้างความเคารพนับถือโดยการแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสมทั้งทางกาย วาจา ใจ เพื่อให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิดเป็นกันเอง และเกิดความสนใจในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกันด้วยความเต็มใจ การใช้ทักษะการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีในการใช้สื่อออนไลน์ จึงเป็นการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมผ่านสื่อออนไลน์ ทั้งยังเป็นการสร้างความปลอดภัยระดับหนึ่งให้กับผู้ใช้สื่อออนไลน์อีกด้วย เพราะการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีนับเป็นการสร้างมิตรมากกว่าศัตรู (Pugh; & Hart. 1999: 55-70)

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต

1.5.1 งานวิจัยในประเทศ

รมณภัทร กตตน์วงศ์กร (2557: 88) ได้ศึกษาผลการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบางจาก (โกลประเสริฐอุทิศ) สำนักงานเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้ปกครอง จำนวน 34 คน และผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ ผู้อำนวยการสถานศึกษา ครู และผู้ปกครอง รวม 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ และการสนทนากลุ่ม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า ทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีการใช้ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตอยู่ในระดับดีทุกด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด และด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ผลการเปรียบเทียบการประเมินความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตพบว่ามีผลการพัฒนาอยู่ในระดับดีทุกด้านเช่นเดียวกัน

สุพัตรา ตาดม่วง (2558: 99-100) ได้ศึกษาการดำเนินงานโครงการพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนโรงเรียนบ้านหนองหว้า สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระแก้ว เขต 1 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบโครงการพัฒนาทักษะ

การคิดวิเคราะห์ของนักเรียนโรงเรียนบ้านหนองหว้า ก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ เพื่อประเมินความพึงพอใจของครูและนักเรียนบ้านหนองหว้าที่มีต่อการดำเนินงานโครงการพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบยกลกลุ่ม ใช้แบบประเมินความเหมาะสมเป็นไปได้อของโครงการพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ แบบวัดทักษะการคิดวิเคราะห์ แบบประเมินความพึงพอใจของครูและนักเรียนที่มีต่อโครงการพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ และทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่าทักษะการคิดวิเคราะห์สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโครงการพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความพึงพอใจของครูและนักเรียนที่มีต่อโครงการอยู่ในระดับมาก

1.5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

คาดิช (Kadish. 2001: Online) ได้ทำการพัฒนาและตรวจสอบการวัดประสิทธิภาพทางจิตของทักษะชีวิตในรูปแบบมาตราส่วนประมาณค่า เครื่องมือที่ใช้คือ แบบประเมิน LSDS-TF คือ การพัฒนาแบบประเมินมาตราส่วนประมาณค่าของทักษะชีวิตตามรูปแบบเยาวชน โดยใช้รูปแบบการรายงานตนเอง รูปแบบของทักษะชีวิตเกี่ยวกับความเข้าใจทางสังคมที่เรียบเรียงตามรูปแบบมาตรฐานเพื่อพัฒนาความมีเหตุผล ในการให้คำจำกัดความของทักษะชีวิตเน้นพฤติกรรมด้านอื่นๆ มากกว่าด้านวิชาการ ซึ่งถือว่ามีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ แบบประเมิน LSDS-TF ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การสื่อสารระหว่างบุคคล/ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การแก้ปัญหา/การตัดสินใจ ความเหมาะสมทางจิต/การดูแลสุขภาพ และการพัฒนาบุคลิกภาพ/ความมุ่งหมายในชีวิต

ทัทเทิล, แคมป์เบลล์-ไฮเดอร์ และเดวิด (Tuttle; Campbell-Haider; & David. 2005: 184-191) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกอบรมทักษะชีวิตด้านบวกให้แก่กลุ่มวัยรุ่นที่มีภาวะเสี่ยง กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นจากโรงเรียนมัธยมศึกษาอายุ 12 – 16 ปี จำนวน 16 คน แบ่งเป็นวัยรุ่นชาย 10 คน และวัยรุ่นหญิง 6 คน ซึ่งในการทดลองได้แยกชายหญิงออกจากกัน ทำการทดลองเป็นเวลา 30 สัปดาห์ ผลการศึกษพบว่าคะแนนทักษะชีวิตมีค่ามากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศรีกาลา และไคเซอร์ (Srikala; & Kishore. 2010: 344-349) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังให้แก่วัยรุ่นโดยใช้บทเรียนทักษะชีวิต กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจากโรงเรียน 2 แห่ง โดยกลุ่มทดลองเป็นวัยรุ่นจำนวน 605 คน และกลุ่มควบคุมเป็นวัยรุ่นจำนวน 423 คน ผลการศึกษพบว่าด้านการนับถือตนเอง (self-esteem) การเผชิญกับความเครียด และการปรับตัวของกลุ่มทดลองมีค่าสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นาซีรี และบาบาคานี (Naseri; & Babakhani. 2014: 4875-4879) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกอบรมทักษะชีวิตแก่วัยรุ่นเพศชายที่อาศัยอยู่ในเมืองการาจซึ่งถูกทำร้าย

อย่างรุนแรงทั้งทางกำลังและวาจาที่หยาบคาย กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นชายโดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม การฝึกอบรมดำเนินการเป็นระยะเวลา 3 เดือน 14 ครั้ง ด้วยโปรแกรมทักษะชีวิตด้านต่างๆ ได้แก่ การควบคุมอารมณ์ การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การเรียนรู้ด้วยตนเอง การจัดการความเครียด และการสร้างความสัมพันธ์ ผลการวิเคราะห์พบว่าคะแนนทักษะชีวิตของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เอกสารเกี่ยวกับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรม

2.1.1 ความหมายของของการฝึกอบรม

ซูชัย สมธิกร (2548: 5) ได้ให้ความหมายว่า กระบวนการจัดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบเพื่อสร้างหรือเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ ความสามารถและเจตคติของบุคลากร อันจะช่วยปรับปรุงให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพสูงขึ้น

รสสุคนธ์ มกรมณี (2549: ออนไลน์) ได้ให้ความหมายว่า การฝึกอบรมเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ โดยการอาศัยเทคนิคและวิธีการต่างๆ เพื่อใช้เป็นสื่อเครื่องมือในการดำเนินงานให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์

สมคิด บางโม (2551: 13) ได้ให้ความหมายว่า การฝึกอบรมเป็นกระบวนการการจัดประสบการณ์โดยใช้วิธีที่หลากหลายโดยมุ่งเน้นให้บุคคลเพิ่มพูนความรู้ความสามารถ เจตคติ และทักษะบางประการเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทิศทางที่เหมาะสมต่อการเพิ่มประสิทธิภาพของการปฏิบัติงาน

ณัฐพันธ์ เขจรนนท์ (2551: 126) ได้ให้ความหมายว่า กระบวนการที่ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการเรียนรู้ในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง เพื่อเพิ่มพูนหรือพัฒนาสมรรถภาพในด้านต่างๆ ตลอดจนการปรับปรุงพฤติกรรมอันนำมาซึ่งการแสดงออกที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

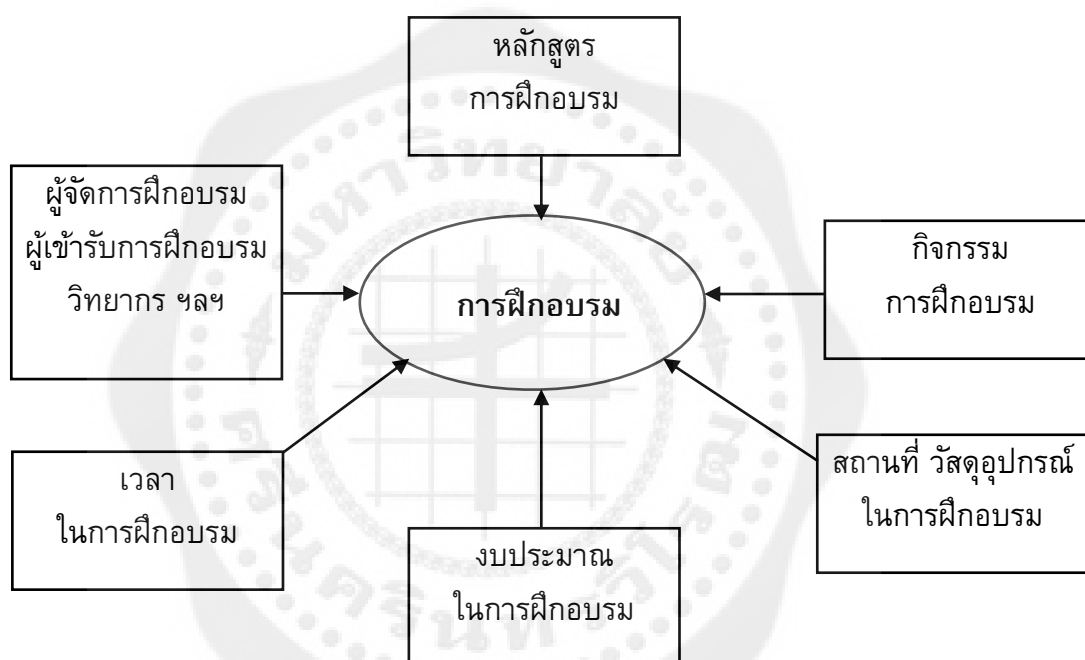
พงศ์ประเสริฐ หกสุวรรณ (2552: 1) ได้ให้ความหมายว่า การฝึกอบรมเป็นกระบวนการใช้กิจกรรมและวิธีการต่าง ๆ เพื่อทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีทัศนคติที่ถูกต้องเหมาะสม และ/หรือเกิดทักษะความชำนาญเฉพาะเรื่อง และนำไปใช้ในการปฏิบัติงานเพื่อแก้ปัญหาหรือเพื่อให้การปฏิบัติงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

จากความหมายข้างต้นกล่าวโดยสรุปได้ว่า การฝึกอบรม (Training) เป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อสร้างหรือเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ ความสามารถและเจตคติของบุคลากร โดยการอาศัยเทคนิคและวิธีการต่างๆ เพื่อใช้เป็นสื่อเครื่องมือในการดำเนินงานให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ ก่อให้เกิดทักษะความชำนาญเฉพาะเรื่อง และนำไปใช้ในการปฏิบัติงานเพื่อแก้ปัญหาหรือเพื่อให้การปฏิบัติงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

2.1.2 องค์ประกอบของการฝึกอบรม

พงศ์ประเสริฐ หกสุวรรณ (2552: 2-3) ได้กล่าวว่าการฝึกอบรมมีองค์ประกอบที่สำคัญ 6 ประการ ได้แก่

1. คน/กลุ่มคน เช่น ผู้จัดและผู้รับการฝึกอบรม วิทยากร ผู้เกี่ยวข้อง
2. หลักสูตร/เนื้อหาของการฝึกอบรม
3. กิจกรรม วิธีการและสื่อที่ใช้ในการฝึกอบรม
4. เวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม
5. สถานที่จัดฝึกอบรม วัสดุ อุปกรณ์การฝึกอบรม
6. งบประมาณ



ภาพประกอบ 2 องค์ประกอบสำคัญ 6 ประการของการฝึกอบรม

(พงศ์ประเสริฐ หกสุวรรณ (2552: 3)

2.1.3 ประเภทของการฝึกอบรม

รสสุคนธ์ มกรมณี (2549: ออนไลน์) ได้กล่าวถึงประเภทของการฝึกอบรมไว้ดังนี้

1. การบรรยาย (Lecture) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการถ่ายทอดความคิดเห็น ความรู้ ข้อมูล และข้อเท็จจริงด้วยคำพูด อธิบาย หรือเล่าให้ฟัง เป็นเทคนิคที่ใช้กันอย่างแพร่หลายและสามารถใช้ประกอบกับเทคนิคอื่นๆ ได้ ทั้งยังเป็นเทคนิคที่ง่าย ทำให้ผู้บรรยายไม่ต้องใช้เวลามากในการเตรียมตัว แต่มีจุดด้อยที่ลักษณะของการบรรยายจะเป็นการสื่อสารทางเดียว ยิ่งถ้ามีเวลาจำกัด โอกาสที่จะให้ผู้รับการฝึกอบรมได้มีส่วนร่วมในการซักถามหรือแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่บรรยายจะไม่มี วิทยากรหรือผู้บรรยายไม่สามารถประเมินได้ว่า เมื่อจบการบรรยายแล้วผู้รับการ

ฝึกอบรมจะมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่บรรยายมากน้อยเพียงใด จึงควรเกิดโอกาสให้มีการซักถาม เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ความรู้หรือเกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เปลี่ยนทัศนคติ การบรรยายจึงไม่เหมาะสำหรับความรู้เพียงเสริมสร้างประสบการณ์แนวใหม่ ความสำเร็จของการบรรยายจะขึ้นอยู่กับความสามารถและประสบการณ์ของวิทยากรผู้ทำหน้าที่บรรยาย รวมถึงความสามารถในการทำให้ผู้ฟังเกิดความสนใจ

2. การอภิปราย (Discussion) เป็นการที่กลุ่มคนที่มีความสนใจในปัญหาหรือเรื่องเดียวกัน ต้องการที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อหาข้อสรุปร่วมกัน ด้วยวิธีการวิเคราะห์และพิจารณาโดยอาศัยความคิดเห็นร่วมกัน ซึ่งสามารถทำได้ 2 ลักษณะ ได้แก่

2.1 การอภิปรายแบบคณะ (Panel Discussion) เป็นการเชิญผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และประสบการณ์มาให้ความคิดเห็นหรือแสดงทรรศนะในเรื่องเดียวกัน จำนวนผู้อภิปรายอาจมีประมาณ 3 - 5 คน ในการอภิปรายผู้ทรงคุณวุฒิจะอภิปรายในลักษณะที่สนับสนุน หรือให้เหตุผลโต้แย้งผู้ทรงคุณวุฒิด้วยกัน เพื่อให้เกิดความคิดที่กว้างไกลออกไป และในตอนท้ายผู้ดำเนินการอภิปราย (moderator) จะเป็นผู้สรุปความคิดเห็นทั้งหมด

2.2 การอภิปรายแบบปาฐกถา (Symposium Discussion) เป็นการอภิปรายที่เชิญผู้ทรงคุณวุฒิมาให้ความรู้ในเรื่องที่สนใจในแต่ละด้าน มาร่วมเป็นองค์ปาฐก ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะมีความรู้ความเข้าใจตามเรื่องและวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

3. การสาธิต (Demonstration) เป็นการแสดงให้เห็นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เห็นการปฏิบัติจริง ซึ่งการกระทำหรือปฏิบัติจริงจะมีลักษณะคล้ายการสอนงาน นิยมใช้กับหัวข้อวิชาที่มีการปฏิบัติ เช่น การฝึกอบรมเกี่ยวกับการใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ต่างๆ นาฏศิลป์ และขับร้อง เป็นต้น วิทยากรจะเป็นผู้ทำให้ดู และผู้เข้ารับการฝึกอบรมทดลองทำตาม ข้อดีของการสาธิตคือทำให้เกิดความเข้าใจได้อย่างรวดเร็ว และมีความน่าเชื่อถือสูง ส่วนข้อเสียคือจะต้องใช้เวลาเตรียมการมาก และเหมาะกับการฝึกอบรมกลุ่มเล็กๆ

4. การสอนงาน (Coaching) เป็นการแนะนำให้รู้วิธีปฏิบัติงานให้ถูกต้อง มักเป็นการสอนหรืออบรมในระหว่างการทำงาน อาจสอนตัวต่อตัวเป็นรายบุคคลหรือสอนเป็นกลุ่มเล็กๆ ซึ่งวิทยากรผู้ทำหน้าที่เป็นผู้สอนงานจะต้องมีประสบการณ์และทักษะในเรื่องที่สอน

5. การระดมสมอง (Brainstorming) เป็นการประชุมกลุ่มเล็กไม่เกิน 15 คน เปิดโอกาสให้ทุกคนแสดงความคิดเห็นอย่างเสรีโดยปราศจากข้อจำกัดหรือกฎใดๆ ในหัวข้อใดหัวข้อหนึ่งหรือปัญหาใดปัญหาหนึ่งโดยไม่คำนึงว่าจะถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี ความคิดหรือข้อเสนอแนะทุกอย่างจะได้รับการบันทึกไว้ และมีการนำไปกลั่นกรองอีกชั้นหนึ่ง ดังนั้นเมื่อเริ่มการประชุมจึงจะต้องมีการเลือกประธานและเลขานุการของกลุ่มด้วย โดยผู้ที่ทำหน้าที่ประธานจะกำกับดูแลให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนได้เสนอความคิดเห็น ส่วนเลขานุการทำหน้าที่จดบันทึก และทุกคนช่วยกันสรุปข้อดีของการระดมสมองคือผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้มีส่วนร่วมโดยตรง ได้ช่วยกันคิด ช่วยกันเสนอทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ได้ความคิดที่หลากหลาย สามารถนำไปปรับใช้ได้ แต่มีข้อจำกัดอยู่คือ

ปัญหาที่นำมาระดมสมองมีกำหนดได้ครั้งละปัญหาเดียว เพื่อที่จะให้มีประเด็นหลักในการคิดหาข้อสรุปได้โดยไม่ให้ความคิดกระจัดกระจาย

6. การประชุม/การอภิปรายกลุ่มย่อย (Group Discussion) เป็นการจัดผู้เข้ารับการฝึกอบรมจากกลุ่มใหญ่ที่มีคนจำนวนมากให้เป็นกลุ่มย่อยที่มีสมาชิกกลุ่มละ 2 - 6 คน แต่ละกลุ่มจะพิจารณาประเด็นปัญหา ซึ่งอาจเป็นปัญหาเดียวกันหรือต่างกันในเวลาที่กำหนด มีวิทยากรประจำกลุ่มทำหน้าที่คอยช่วยเหลือ แต่ละกลุ่มต้องเลือกประธานและเลขานุการของกลุ่ม เมื่อวิเคราะห์และอภิปรายปัญหาที่ได้รับมอบหมายแล้ว แต่ละกลุ่มก็จะนำความคิดเห็นของกลุ่มนำเสนอต่อที่ประชุมใหญ่

7. การประชุม/การอภิปรายกลุ่มใหญ่ (Forum Discussion) เป็นเทคนิคที่ใช้กับกลุ่มขนาดใหญ่ซึ่งมีจำนวนคนมาก และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมประชุม/ผู้ฝึกอบรมแสดงความคิดเห็นและมีส่วนร่วมด้วยการซักถามและแสดงข้อเท็จจริง ปรัชญาหรือ หรือแสดงความคิดเห็นกับวิทยากร ซึ่งวิทยากรจะเป็นผู้พูดให้ฟังในช่วงแรก จากนั้นผู้เข้ารับการฝึกอบรมจึงจะสอบถามและแสดงความคิดเห็นได้

8. กรณีศึกษา (Case Study) เป็นเทคนิคการฝึกอบรมที่นำเอาเรื่องราวหรือกรณีที่เป็นปัญหาซึ่งเกิดขึ้นจริง ๆ มานำเสนอในกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรม แล้วให้สมาชิกในกลุ่มใช้หลักวิชาการและประสบการณ์ที่ได้จากการปฏิบัติงานมาผสมผสาน เพื่อวิเคราะห์กรณีที่ยกมาให้โดยมีวิทยากรที่ปรึกษาคอยให้คำแนะนำและให้แนวทาง เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถวิเคราะห์ปัญหาได้ตรงตามวัตถุประสงค์ โดยขั้นตอนจะเริ่มด้วยการให้หลักการและข้อมูลต่างๆ ที่จะเป็นประโยชน์ต่อการพิจารณาแก้ไขปัญหา จากนั้นผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะทำการศึกษา อภิปรายและค้นคว้าตามหลักวิชาการ กรณีศึกษาเหมาะสำหรับการฝึกอบรมทางกฎหมาย การเงิน และการฝึกอบรมที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จของมนุษย์ และใช้ได้ดีกับการฝึกอบรมที่ต้องการเปลี่ยนทัศนคติและเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

9. เกมการบริหาร (Management Game) เป็นการแข่งขันระหว่างกลุ่มบุคคล ตั้งแต่ 2 กลุ่มขึ้นไป โดยแข่งขันเพื่อดำเนินการให้บรรลุวัตถุประสงค์อย่างหนึ่ง เป็นการปฏิบัติเหมือนเหตุการณ์จริง อาจเป็นเรื่องการสื่อสาร การตัดสินใจ การวางแผน การเป็นผู้นำ มนุษย์สัมพันธ์ เป็นต้น ซึ่งขนาดของกลุ่มในการแข่งขันขึ้นอยู่กับลักษณะของเกม

10. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นเทคนิคที่นำเอาเรื่องที่เป็นกรณีตัวอย่างมาเสนอในรูปแบบการแสดงบทบาท เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมองเห็นภาพที่ต้องการให้เรียนรู้ได้ชัดเจนขึ้น จากการได้สัมผัสกับประสบการณ์และความรู้สึกที่แท้จริงเกี่ยวกับปัญหาที่เป็นกรณีตัวอย่าง ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับทราบถึงข้อมูลและเรื่องราวที่ต้องการศึกษา หลังจากการแสดงบทบาทสมมติ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา อาจเป็นกลุ่มใหญ่หรือกลุ่มย่อยก็ได้เพื่อหาข้อสรุปสำหรับวิธีการแก้ปัญหา

11. การสัมมนา (Seminar) เป็นการประชุมของผู้ที่ปฏิบัติงานอย่างเดียวกันหรือคล้ายกันและพบปัญหาในลักษณะเหมือนกันหรือใกล้เคียงกัน มาร่วมกันแสดงความคิดเห็นเพื่อหาแนวทางปฏิบัติในการแก้ปัญหานั้น ทุกคนที่เข้าร่วมสัมมนาจะร่วมกันแสดงความคิดเห็น ซึ่งการสัมมนามักจะมีการบรรยายเพื่อให้ความรู้พื้นฐานก่อนจากนั้นจึงจะแบ่งกลุ่มย่อยให้ทุกคนร่วมกันอภิปรายเสนอความคิดเห็น แล้วนำผลการอภิปรายของกลุ่มย่อยไปเสนอในที่ประชุม

12. การศึกษาดูงานนอกสถานที่ (Field Trip) เป็นการนำผู้เข้ารับการฝึกอบรมศึกษาดูงานที่อื่น ๆ ซึ่งอยู่นอกสถานที่ฝึกอบรมเพื่อให้พบเห็นสถานที่หรือสถานการณ์จริง

13. การประชุม/การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) เป็นรูปแบบของการฝึกอบรมที่ส่งเสริมผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้เกิดการเรียนรู้ทั้งทางด้านทฤษฎีและปฏิบัติ สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติงานในสถานการณ์จริงที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติอยู่ ลักษณะของการประชุม/การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการจะแบ่งออกเป็น 2 ส่วนได้แก่

13.1 การให้ความรู้ของวิทยากร จัดขึ้นเพื่อเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจให้แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้สามารถแก้ไขข้อขัดข้องในการทำงาน รวมไปถึงกำหนดแนวทางในการปฏิบัติและปรับปรุงงานได้

13.2 การปฏิบัติของผู้เข้ารับการฝึกอบรม เป็นการให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำการหาหรือและอภิปรายเพื่อให้ได้แนวทางแก้ปัญหาหรือวิธีการปฏิบัติงาน โดยอาจจะดำเนินการทั้งกลุ่มใหญ่หรือแบ่งเป็นกลุ่มย่อย การดำเนินการในส่วนนี้ จะใช้เนื้อหาสาระหรือหลักการที่วิทยากรได้บรรยายหรืออภิปรายมาใช้เป็นแนวทาง

14. การฝึกอบรมด้านสัมผัสด้านความรู้สึก (Sensitivity Training)

การฝึกอบรมด้านสัมผัสด้านความรู้สึก เป็นการจัดให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเรียนรู้พฤติกรรมของกลุ่มผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมกับกลุ่ม ประสบการณ์ทั้งหมดไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จ ความผิดหวัง และความคับข้องใจของกลุ่ม ซึ่งจะได้รับการแก้ไขกันเองภายในกลุ่ม การแสดงออกทางความรู้สึกของคนในกลุ่มมีผลกระทบอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม วัตถุประสงค์ที่สำคัญของการฝึกอบรมด้านสัมผัสด้านความรู้สึกคือ การสอนให้เข้าใจในเรื่องของกลุ่มพลวัตร/กลุ่มสัมพันธ์ (Group Dynamics) และพฤติกรรมของกลุ่มที่ขาดประสิทธิภาพ สิ่งที่เรียนรู้จากกลุ่มมักจะได้รับการนำไปสู่การปฏิบัติงานของแต่ละคน

2.1.4 วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม

วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมโดยทั่วไปมีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มพูนความรู้ สร้างความเข้าใจ พัฒนาทักษะ และเปลี่ยนแปลงเจตคติที่ดีให้เกิดแก่ตัวบุคคล เมื่อบุคคลได้รับการฝึกอบรมก็จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีต่อตนเอง เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น ตลอดจนเจตคติที่จะเกิดขึ้นในด้านบวก กล่าวโดยสรุป วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมโดยทั่วไปก็เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ดังนี้ (ยงยุทธ เกษสาคร. 2551: 26-30)

1. **เพิ่มพูนความรู้ (Knowledge)** การเพิ่มพูนความรู้หรือสติปัญญาหรือเพื่อปรับปรุงแก้ไขความรอบรู้ของแต่ละบุคคล ทำให้มีความรู้ว่าสิ่งนั้นเป็นอะไร และสามารถจดจำไว้ได้ มีความเข้าใจคือรู้ในเหตุและผลของสิ่งที่ได้รู้นั้น สามารถอธิบายและขยายความได้อย่างถูกต้องแจ่มชัด สามารถนำสิ่งที่รู้ไปใช้ในสถานการณ์จริงได้

2. **สร้างความเข้าใจ (Understand)** เพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจ อาจขยายไปถึงเพิ่มขีดความสามารถในการนำไปปรับใช้ในสถานการณ์จริงด้วย เป็นการเสริมความรู้ความสามารถแก่ตนเอง

3. **พัฒนาทักษะ (Skill)** การพัฒนาทักษะความชำนาญ เป็นจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมและพัฒนาอย่างชำนาน รวมไปถึงการจัดลำดับความสำคัญ การแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้า การเพิ่มความมั่นใจ การตัดสินใจ ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง สามารถกระทำสิ่งต่างๆ ตามที่ตั้งใจไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. **เปลี่ยนแปลงเจตคติ (Attitude)** เมื่อสร้างเจตคติที่ดีที่เหมาะสมกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม เกิดพฤติกรรมใหม่ๆ ด้วยความเต็มใจ ยินดี และพอใจ ทั้งยังเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติหรือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง นำความรู้และทักษะที่ได้รับมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เป็นวัตถุประสงค์ที่สามารถวัดหรือสังเกตได้โดยทั่วไปแล้วการกำหนดวัตถุประสงค์ของหัวข้อวิชาต้องเขียนในลักษณะของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ชัดเจนซึ่งสามารถวัดผลของการอบรมได้ว่ามีการเปลี่ยนแปลงหรือก้าวหน้ามากน้อยเพียงใด วัตถุประสงค์ที่ดีสามารถสื่อความหมายร่วมกันระหว่างวิทยากรกับผู้เข้ารับการอบรมให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่พึงปรารถนา ซึ่งวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมประกอบด้วยส่วนสำคัญ 4 ส่วนได้แก่ A B C D (พัฒนา สุขประเสริฐ. 2541: 7-9)

1. **ผู้เข้ารับการฝึกอบรม (Audience)** หรือ บุคคลเป้าหมายที่เราต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือแสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนาภายหลังจากการเสร็จสิ้นการฝึกอบรม หรือหลังจากการฝึกอบรมผ่านไปแล้วระยะหนึ่ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

2. **พฤติกรรมที่เปลี่ยนไป (Behavior Changed)** คือพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่สามารถวัดผลได้อย่างชัดเจนถึงความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมก่อนเข้ารับการฝึกอบรม เปรียบเทียบกับพฤติกรรมที่แสดงออกมาหลังจากผ่านการฝึกอบรมแล้ว เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาให้เห็นตามวัตถุประสงค์ที่พึงปรารถนา

3. **เงื่อนไข (Condition)** โดยสถานการณ์ของพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปหรือพฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นจะต้องทำในสถานการณ์หรือลักษณะเช่นไร

4. **เกณฑ์ (Degree or Criteria)** เกณฑ์หรือมาตรฐานจะเป็นตัวกำหนดถึงระดับคุณภาพหรือเป็นตัวบ่งบอกถึงระดับความสำเร็จของงาน

ส่วนประกอบทั้งสี่ที่กล่าวมาข้างต้น เป็นตัวกำหนดถึงวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม การแสดงออกของวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมต้องเป็นค่าที่แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่

เห็นได้ชัดไม่คลุมเครือ เช่น สามารถอ่าน บอก นับ จำแนก เปรียบเทียบ เป็นต้น อย่างระบุพฤติกรรมที่แปลความหมายได้หลายอย่าง เช่น รู้ เข้าใจ ซาบซึ้ง ทักทะ เจตคติ รับผิดชอบ เป็นต้น

2.1.5 การดำเนินการฝึกอบรม

การดำเนินการฝึกอบรม หมายถึง การดำเนินการต่างๆ ตามกิจกรรมที่ได้มีการวางแผน ล่วงหน้ามาแล้วให้เป็นไปตามที่กำหนดอย่างประสานสอดคล้องกัน และเป็นไปด้วยความเรียบร้อย เพื่อให้บรรลุถึงวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

การดำเนินการฝึกอบรมจะรวมถึงการดำเนินการในช่วงก่อนการฝึกอบรม ช่วงฝึกอบรม และช่วงหลังการฝึกอบรม รายการและรายละเอียดต่างๆ ที่ต้องดำเนินการในการจัดฝึกอบรม

กระบวนการในการจัดทำโครงการฝึกอบรม มีขั้นตอนดังนี้ (พัฒนา สุขประเสริฐ. 2541: 40-51)

1. การสำรวจและวิเคราะห์สภาพปัญหา โดยผู้ทำโครงการฝึกอบรมจะต้องเก็บรวบรวมข้อมูลซึ่งอาจได้มาจากเอกสารต่างๆ การสอบถาม แบบสัมภาษณ์ หรืออื่นๆ โดยพิจารณาว่าหน่วยงานดังกล่าวมีปัญหาอะไรบ้างที่จะแก้ไขได้ด้วยการฝึกอบรม
2. การหาความจำเป็นในการฝึกอบรม หมายถึง ความต้องการของบุคคลหรือหน่วยงานในการเข้ารับการอบรม เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ที่ล้วนเป็นปัญหาและจำเป็นที่จะต้องได้รับการฝึกอบรม
3. กำหนดวัตถุประสงค์ในการฝึกอบรม เพื่อให้ประโยชน์เกิดโดยตรงกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม สามารถวัดได้อย่างชัดเจนและเป็นไปทิศทางเดียวกัน
4. กำหนดวัตถุประสงค์ของวิชา การกำหนดขอบเขตของวิชาให้กะทัดรัดเป็นข้อๆ เพื่อให้วิทยากรได้เตรียมเนื้อหา วิธีการสอน ตรงตามหลักสูตรหรือโครงการ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ และผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง
5. กำหนดแนวทางฝึกอบรม พิจารณาถึงแนวทางที่จะทำให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการเปลี่ยนแปลง ต้องใช้ทฤษฎีอะไรบ้างหรือหลักการอะไรบ้างที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการฝึกอบรมให้ได้มากที่สุด
6. กำหนดเทคนิควิธีการฝึกอบรม พิจารณาถึงเทคนิคที่เหมาะสมในแต่ละกรณีของการฝึกอบรม
7. กำหนดสถานที่ฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างบรรยากาศในการกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ ความพร้อมของโสตทัศนูปกรณ์ต่างๆ
8. การกำหนดตัวผู้เข้ารับการฝึกอบรมและวิทยากร ควรคัดเลือกผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีระดับคุณสมบัติตามวัตถุประสงค์ของหัวข้อในการฝึกอบรม เพื่อให้การเรียนการสอน

การให้ความรู้เป็นไปอย่างรวดเร็วและใกล้เคียงกันในตัวของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ส่วนวิทยากรควรเข้าใจได้ดีถึงจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมและพร้อมในการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่อาจมีการเปลี่ยนแปลงในระหว่างที่การฝึกอบรมดำเนินอยู่

9. กำหนดแนวทางและวิธีประเมินผล เพื่อประเมินค่าของการฝึกอบรมว่าเกิดความพึงพอใจได้หรือไม่ ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่ เมื่อเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนด

10. การรายงานผล เพื่อเป็นข้อมูลให้ผู้สนใจได้มีโอกาสเรียนรู้และวิเคราะห์โครงการว่าสำเร็จหรือไม่ อย่างไร และมีคุณค่ามากน้อยเพียงใด

โดยปกติเพื่อให้โครงการฝึกอบรมบรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ด้วยความเรียบร้อย ผู้ดำเนินการฝึกอบรมจะต้องเตรียมทุกอย่างให้พร้อม ซึ่งการฝึกอบรมนั้นย่อมต้องการรายการที่ต้องปฏิบัติเป็นจำนวนมาก ดังนั้นจึงควรวางแผนและจัดทำรายการไว้ล่วงหน้า เพื่อไม่ให้เกิดข้อบกพร่องได้

2.1.6 การออกแบบการฝึกอบรม

การออกแบบการฝึกอบรม มีความคิดพื้นฐานจากแนวทางการพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมของ American Telephone and Telegraph Company (AT&T) และนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของวัฒนธรรมองค์กร แนวคิดการออกแบบการฝึกอบรมนำเสนอ 2 ประเด็นหลักที่สำคัญคือ ภาพรวมของการออกแบบการฝึกอบรม และหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (อภินันท์ เวทยนกุล, 2543: ออนไลน์)

ซูซีย์ สมิตีไกร (2544 : 140) ได้กล่าวถึง การออกแบบและพัฒนาโครงการฝึกอบรม ประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆ ที่สำคัญ 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม สามารถจำแนกได้ 3 ระดับ คือ
 - 1.1 วัตถุประสงค์ของหลักสูตร
 - 1.2 วัตถุประสงค์ของหมวดวิชา
 - 1.3 วัตถุประสงค์ของรายวิชา
2. การกำหนดเนื้อหาของหลักสูตร ประกอบด้วย
 - 2.1 การจัดเตรียมโครงสร้างของหลักสูตร
 - 2.2 การสร้างแผนการเรียนรู้
 - 2.3 การจัดวางเนื้อหาวิชา
3. การกำหนดระยะเวลาของการฝึกอบรม ประกอบด้วย
 - 3.1 การกำหนดระยะเวลาทั้งหมดของการฝึกอบรม
 - 3.2 การแบ่งสรรเวลา
4. การเลือกใช้วิธีการฝึกอบรม ประกอบด้วย
 - 4.1 วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

4.2 ภูมิหลังของผู้รับการอบรม

4.3 การปฏิบัติงานจริง

5. การกำหนดวิธีการประเมินผล

วารินทร์ อักษรนำ (2544: 23) ได้กล่าวถึงสิ่งที่จะต้องคำนึงถึงในการฝึกอบรมดังนี้

1. สมองความต้องการขององค์กร โดยออกแบบให้สอดคล้องกับ

1.1 คน

1.2 งาน

1.3 ปัญหาที่เกิดขึ้นในองค์กร

1.4 ความพึงพอใจ

2. ออกแบบหลักสูตร กิจกรรมและการถ่ายทอดให้เหมาะสม

2.1 ไม่หนักวิชาการ

2.2 ไม่เน้นแต่กิจกรรม

2.3 ไม่นิยมทอล์คโชว์

2.4 สนใจเรื่องการถ่ายทอดอย่างมีสีสัน

3. ออกแบบการติดตามผล นำเสนอเป็นเอกสารอย่างชัดเจน

3.1 หลังจากอบรมแล้วได้ะไรบ้าง

3.2 คนที่ได้รับการอบรมได้พัฒนาอะไรบ้าง

3.3 มีแนวคิดและข้อเสนอแนะ

3.4 ติดตามผลเป็นระยะๆ 3 เดือน 6 เดือน 1 ปี

3.5 นำเสนอโครงสร้างการบริหารที่จะสนับสนุน

3.6 นำเสนอแนวทางก้าวหน้าของบุคคล

3.7 นำเสนอการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

3.8 เป็นที่ปรึกษาอย่างต่อเนื่อง

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ทำการเสริมสร้างทักษะชีวิตโดยใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา โดยได้นำองค์ประกอบของการฝึกอบรมตามแนวคิดของพงศ์ประเสริฐ หกสุวรรณ (2552: 2-3) มาใช้ ซึ่งประกอบไปด้วย ผู้จัดและผู้รับการฝึกอบรม วิทยากร ผู้เกี่ยวข้อง หลักสูตรและเนื้อหาของการฝึกอบรม กิจกรรม วิธีการและสื่อที่ใช้ในการฝึกอบรม เวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม สถานที่จัดฝึกอบรม วัสดุ อุปกรณ์การฝึกอบรม และงบประมาณ

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรม

2.2.1 งานวิจัยในประเทศ

วัลยา วงศ์ณรัตน์ (2553: 54-58) ได้พัฒนาชุดฝึกอบรมเพื่อการทำงานเป็นทีม สำหรับผู้นำนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ชุดฝึกอบรมมี

ประสิทธิภาพโดยการใช้เกณฑ์ประสิทธิภาพ 80/80 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้นำนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์จำนวน 30 คนโดยการเลือกแบบเจาะจง ผลการวิจัยพบว่าประสิทธิภาพของชุดฝึกอบรมเพื่อการทำงานเป็นทีมสำหรับผู้นำนักศึกษา มีประสิทธิภาพ 80.00/87.50 ผลสัมฤทธิ์ของผู้เข้ารับการอบรมสูงกว่าก่อนการใช้ชุดฝึกอบรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จิตชัย รักบำรุง (2558: 66-69) ได้พัฒนาชุดฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างจิตสาธารณะของนิสิตวิทยาลัยการศึกษา มหาวิทยาลัยพะเยา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาชุดฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างจิตสาธารณะของนิสิตวิทยาลัยการศึกษา มหาวิทยาลัยพะเยา และเพื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการใช้ชุดฝึกอบรม เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามความจำเป็นในการพัฒนาจิตสาธารณะ ชุดฝึกอบรมจิตสาธารณะ แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แบบวัดจิตสาธารณะ และแบบสอบถามความพึงพอใจต่อชุดฝึกอบรม ผลการวิจัยพบว่าคะแนนเฉลี่ยหลังการใช้ชุดฝึกอบรมสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยจิตสาธารณะก่อนการใช้ชุดฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความพึงพอใจของนิสิตที่มีต่อชุดฝึกอบรมในภาพรวมมีความพึงพอใจในระดับมาก คะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 3.74

2.2.2 งานวิจัยต่างประเทศ

คอซคุน (Coskun. 2010: 35-50) ได้ศึกษาผลของการฝึกอบรมยุทธศาสตร์การคิดแบบเมตริกด้วยการรับฟังของนักศึกษาในระดับเริ่มต้น จากมหาวิทยาลัยในประเทศตุรกี กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน และกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมยุทธศาสตร์การคิดแบบเมตริกด้วยการรับฟังเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับยุทธศาสตร์การคิดแบบเมตริกมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ซาฮิน (Sahin. 2012: 1325-1330) ได้ศึกษาผลของการฝึกอบรมโดยใช้โปรแกรมการร่วมรู้สึก (Empathy Training) ในนักเรียนที่มีพฤติกรรมอันธพาลในโรงเรียนระดับประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมอันธพาลของนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมฝึกอบรมมีพฤติกรรมอันธพาลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 ทฤษฎีและเทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา

ทฤษฎีต่างและเทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์ใช้กับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีดังนี้ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. ม.ป.ป.)

2.3.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Counseling Therapy: REBT)

อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) เป็นผู้ริเริ่มการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT: Rational Emotive Behavior Counseling Therapy) แนวคิดสำคัญคือบุคคลในสังคมเป็นจำนวนมาก มีวิธีการคิดที่ไร้เหตุผล ซึ่งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลเหล่านี้ จึง

ต้องช่วยให้เขาเรียนรู้ และปรับเปลี่ยนจากการเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล มาเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล มาเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลมากขึ้น

มุมมองทางปรัชญา (Philosophical Viewpoints)

1. ปรัชญาที่ว่าด้วยความสุขสบาย (Responsible Hedonism) เป็นความเชื่อ ความคิดที่เกี่ยวกับแสวงหาความพึงพอใจและหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด ความสุขสบายเกี่ยวกับความรับผิดชอบเกี่ยวข้องกับการคงไว้ซึ่งความพึงพอใจให้อยู่นานตลอดไป โดยการหลีกเลี่ยงความพึงพอใจในระยะสั้นๆ ซึ่งนำไปสู่ความเจ็บปวด

2. ปรัชญาที่ว่าด้วยความเชื่อในความเป็นมนุษย์ (Humanism) เป็นความเชื่อ ความคิดที่มองว่ามนุษย์มีศักยภาพและความสามารถ ผู้ให้คำปรึกษามองมนุษย์แบบองค์รวม มุ่งความสนใจที่อินทรีย์หรือร่างกาย ซึ่งมีความสำคัญเพราะอินทรีย์มีชีวิต สถานะของความเป็นมนุษย์เป็นสถานะที่มีความสม่ำเสมอด้วยความคิด ความเชื่อในความเป็นมนุษย์ที่มีความดีงาม ดังนั้นจึงสนใจในความเป็นมนุษย์มากกว่าสนใจอำนาจนอกตน บุคคลยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข ยอมรับว่าเขาทำผิด เขามีคุณค่าในตนเอง คุณค่าและคุณภาพบางอย่างที่มีในตัวของเขา เป็นสิ่งที่แข็งแกร่งกว่าคุณค่าอื่นใดที่พวกเขาหรือคนอื่นมีอยู่

3. ปรัชญาที่ว่าด้วยความมีเหตุผล (Rational) เป็นการที่บุคคลใช้วิธีการที่มีประสิทธิภาพ มีความยืดหยุ่น มีความเป็นเหตุเป็นผล และมีความเป็นวิทยาศาสตร์ ในการพยายามให้บรรลุถึงคุณค่าและเป้าหมายของตนเอง แต่ความมีเหตุผลก็ไม่ได้หมายถึงไม่มีอารมณ์และความรู้สึก การให้คำปรึกษาแบบ REBT แสดงให้เห็นถึงวิธีการที่บุคคลสามารถได้รับสิ่งที่ตนต้องการมากขึ้นด้วยการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีเหตุผล ดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นเหตุเป็นผล และมีความยืดหยุ่น

องค์ประกอบของทฤษฎีบุคลิกภาพ

1. องค์ประกอบทางชีววิทยา (Biological factors) องค์ประกอบนี้ทำให้บุคคลรู้สึกเหนื่อยล้าอย่างรุนแรงและเหนื่อยล้าอย่างไม่มีเหตุผล ซึ่งเกิดจากการชักจูงจากอิทธิพลของจิตไร้สำนึก และความเคยชินกับสภาพจิตใจที่มีความผิดปกติของตนเองมานาน และบุคคลเหล่านี้ก็มีพลังอำนาจในการจัดการเพื่อต่อสู้กับความทุกข์ใจ บุคคลมีอิทธิพลของความโน้มเอียงที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิดหรืออิทธิพลแนวโน้มทางพันธุกรรมในการทำร้ายจิตใจของตนเองให้เจ็บปวดหรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

2. องค์ประกอบทางสังคม (Social factors) ได้แก่อัสมัพันธภาพระหว่างผู้รับคำปรึกษาครอบครัว กลุ่มเพื่อน โรงเรียนและกลุ่มทางสังคมอื่นๆ ซึ่งมีผลกระทบต่อความคาดหวังที่บุคคลมีต่อตนเองและบุคคลอื่น บุคคลมักกำหนดว่าตัวเองเป็นคนดีหรือมีคุณค่า ตามที่บุคคลนั้นมองเห็นว่าบุคคลอื่นมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเขาอย่างไร ถ้าบุคคลรู้สึกว่าการยอมรับจากผู้อื่น บุคคลนั้นก็มักรู้สึกดีเกี่ยวกับตนเอง ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลได้รับการวิจารณ์จากพ่อ

แม่ ครู หรือเพื่อน ๆ บุคคลนั้นก็มักจะมองว่าตนเองไม่ดี หรือตนเองไม่มีคุณค่า หรือมองตนเองในแง่ลบ

3. ความเปราะบางต่อสิ่งรบกวนทางจิตใจ (Vulnerability to disturbance) บุคคลผันแปรไปสู่สภาพที่อ่อนแอไม่มั่นคง เมื่อมีสิ่งมารบกวนจิตใจ ตามองค์ประกอบทางชีววิทยา และสังคม บ่อยครั้งที่บุคคลมีเป้าหมายว่า ตัวเขาเองสุขสบายใจเมื่ออยู่ตามลำพัง หรือตนเองสบายใจ มีความสุขเมื่ออยู่ในกลุ่มสังคม บ้างก็ตั้งเป้าหมายว่า ตนเองมีความสุขสบายใจที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างใกล้ชิด ในทางตรงกันข้าม หากความปรารถนาเหล่านั้นกลายเป็นความเชื่อที่ผิด ๆ ก็จะเป็นอุปสรรคขัดขวางความสุขสบายใจได้ อาทิ ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับความสามารถและความสำเร็จ ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับความรักและการยอมรับ ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับความคงอยู่ของการปฏิบัติอย่างไม่ยุติธรรม ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับความปลอดภัยและความสะดวกสบาย

แนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

1. มนุษย์ต่างจากสัตว์โลกทั้งหลาย มีค่านิยม สามารถคิด สามารถพัฒนา โครงสร้างความคิดของตนได้ ประเมินค่านิยม ปรับเปลี่ยนค่านิยม เพื่อการมีพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมได้

2. มนุษย์เกิดมาพร้อมกับศักยภาพที่จะมีเหตุผล แต่ไม่มีเหตุผลเพราะมีชีวิตที่ไม่มีเหตุผลมาตั้งแต่วัยเด็กปัจจุบันก็ยังคงดำเนินชีวิตอย่างผิดเพี้ยนไม่มีเหตุผล จึงเป็นคนที่มีความทุกข์ทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมด้วย เช่น ท้อแท้ สิ้นหวัง ไร้ค่า ส่วนบุคคลที่มีเหตุผลมาก มีความสุขสดชื่นรื่นเริง

3. มนุษย์เป็นผู้มีเหตุผลและไร้เหตุผล การที่มีอารมณ์ที่ไม่มีเหตุผล มีสาเหตุมาจากความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล แต่ถ้าเขาเรียนรู้วิธีคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น ลดการไร้เหตุผล จะเป็นสาเหตุที่ประสบความสำเร็จในชีวิต

4. มนุษย์มีความต้องการสิ่งที่ดีงามในชีวิต หากบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ต้องการ มักกล่าวโทษหรือตำหนิตนเอง หรือผู้อื่น หากบุคคลได้ได้รับความช่วยเหลือให้รู้จักปรับเปลี่ยนวิธีคิด และการรับรู้ที่ไม่มีเหตุผล ก่อให้เกิดพฤติกรรมในทางที่เหมาะสมขึ้น

5. ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของมนุษย์มีความสัมพันธ์ กันอย่างใกล้ชิด เมื่อบุคคลแสดงความรู้สึกเขาก็จะคิดและแสดงพฤติกรรมด้วย เมื่อแสดงพฤติกรรมเขาก็จะแสดงความรู้สึกด้วย เมื่อบุคคลคิด เขาก็จะแสดงความรู้สึกและพฤติกรรมด้วย โดยมีข้อสรุปดังนี้

5.1 เมื่อคิดอย่างมีเหตุผล เขาจะมีความสุขและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5.2 อารมณ์ไม่เป็นสุข หรืออาการของโรคประสาท เป็นผลมาจากความคิดที่ไม่มีเหตุผล อารมณ์ไม่เป็นสุขมักคู่กับความคิดอคติ ความยึดมั่นในตัวเองสูง และความคิดที่ไร้เหตุผล

5.3 ความคิดที่ไร้เหตุผลเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่สมเหตุสมผลมาตั้งแต่วัยเด็ก

5.4 มนุษย์พูดหรือคิดด้วยใช้สัญลักษณ์ หรือภาษา การที่คิดอย่างไม่มีเหตุผลนำไปจะมีผลต่อการมีอารมณ์ที่ไม่สมเหตุสมผล การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อาจทำได้โดยการเปลี่ยนแปลงสัญลักษณ์หรือภาษา

5.5 อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขไม่ได้เป็นผลจากสิ่งแวดล้อมแต่เป็นผลจากความเชื่อของเขามีต่อสถานการณ์นั้น

6. ความคิดและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมสามารถลดลงหรือขจัดได้หมด โดยการสร้างการรับรู้และการคิดที่มีเหตุผลมาทดแทน

เป้าหมายในการให้คำปรึกษา

1. เป้าหมายทั่วไป คือ การช่วยเหลือบุคคลในการลดปัญหาทางอารมณ์ ลดการทำลายตัวเอง ประสบความสำเร็จในตนเอง (Self-actualized) และมีความสุขมากขึ้น
2. เป้าหมายย่อยๆ ที่สำคัญ คือ การช่วยบุคคลในการคิดอย่างมีเหตุผลที่ชัดเจน มีความรู้สึกที่เหมาะสม และมีพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในความสำเร็จตามเป้าหมายของการมีชีวิตที่เป็นสุขมากขึ้น ช่วยให้บุคคลเรียนรู้ในการจัดการที่มีประสิทธิภาพกับความรู้สึกทางลบ เช่น ความเศร้า ความเสียใจ ความคับข้องใจ ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความรู้สึกไร้ค่า โดยใช้ปรัชญาแบบ REBT ที่มีประสิทธิภาพ

บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา

1. แสดงให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่า ผู้รับคำปรึกษาสร้างความเจ็บปวดให้กับตนเองอย่างไร โดยการทำให้เกิดความกระจ่างในความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาทางอารมณ์หรือพฤติกรรม ค่านิยม ความเชื่อ และเจตคติต่างๆ
2. เฝื่อนหน้ากับผู้รับคำปรึกษาด้วยการโน้มน้าวให้คล้อยตาม ให้ยอมรับตั้งแต่ต้นโดยปราศจากข้อสงสัย ว่าผู้รับคำปรึกษาปลุกฝังหรือรับเอาความเชื่อเหล่านั้นมาไว้ในตัวเองอยู่ตลอดเวลาโดยไม่มีการตรวจสอบข้อเท็จจริง
3. ชักจูงผู้รับคำปรึกษาทำกิจกรรมเพื่อต่อต้านความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน โดยพยายามปรับแก้ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ด้วยการท้าทายและหยุดวงจรกระบวนการประเมินตนเองและการกล่าวโทษตนเอง
4. สอนผู้รับคำปรึกษาให้หลีกเลี่ยงการตกเป็นเหยื่อของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในอนาคต และประยุกต์ใช้ความคิดที่มีเหตุผลเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาในอนาคตด้วย
5. ใช้เทคนิคที่หลากหลายทั้งทางด้านการคิดในเรื่องเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เช่น การตั้งคำถาม การท้าทาย การมอบหมายงานเป็นการบ้าน และการช่วยให้ทดลองวิธีการคิด การรู้สึกและการกระทำสิ่งใหม่ๆ

6. แสดงบทบาทเป็นครูและไม่มีความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งกับผู้รับคำปรึกษา ด้วยการหลีกเลี่ยงที่จะเพิ่มแนวโน้มในการพึ่งพาผู้ให้คำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา โดยการแยกให้ออกระหว่างการยอมรับกับความอบอุ่น หรือความพึงพอใจ และให้การสนับสนุนในสิ่งที่มีความรู้สึกที่ถูกต้อง โดยให้เกียรติ คอยช่วยเหลือ ส่งเสริมให้กำลังใจ และเป็นที่ปรึกษาอย่างฉลาดและไว้วางใจได้

7. สร้างสัมพันธภาพด้วยการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข โดยไม่ใส่ใจในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกมาอย่างไม่มีเหตุผลทั้งในและนอกกลุ่ม เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปิดเผยตนเองจนสามารถเข้าใจในปัญหาของตนได้

8. ใช้หลักการที่มีประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษา โดยการลดหรือหลีกเลี่ยงไม่ใช้การระบายความรู้สึกอย่างอิสระ (Free-association) การวิเคราะห์ความฝัน (Dream analysis) การเล่าเรื่องในอดีต (Past History) และวิธีการอื่นๆ ที่ต้องใช้เวลาในการให้คำปรึกษายกเว้นรายที่ผิดปกติอาจใช้วิธีการที่ไม่มีประสิทธิภาพเหล่านี้

9. มีความกระตือรือร้นในการสอนรูปแบบทฤษฎี การให้ข้อเสนอแนะในการเผชิญปัญหา และการสอนกลยุทธ์ในการตรวจสอบแนวความคิด และวิธีการแก้ไขปัญหาแก่ผู้รับคำปรึกษา

10. จัดเตรียมกลุ่มให้เหมาะสมในแต่ละครั้งของการให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามั่นใจว่าไม่มีคนใดมีอิทธิพลเหนือคนอื่น ๆ ซึ่งจะทำให้เกิดความแตกแยกภายในกลุ่มได้และจะไม่ยอมให้มีการแสดงการต่อต้านขึ้น

11. ใช้บทบาทแบบนาคาทางในการให้ผู้รับคำปรึกษาได้ให้คำมั่นสัญญากับตนเอง ในการนำสิ่งที่เรียนรู้ในกลุ่มบำบัดไปใช้ในสถานการณ์ประจำวัน ให้ตระหนักถึงความพยายามอย่างมากในการให้คำปรึกษาและหลังการให้คำปรึกษาเสร็จสิ้นลงว่าเป็นสิ่งที่เหมาะสมและมีความสำคัญอย่างยิ่ง

12. จัดเตรียมเครื่องมือให้ผู้รับคำปรึกษาเพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่จะไว้วางใจในตนเอง และยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขในขณะที่ต้องเผชิญกับปัญหาใหม่ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

1. ขั้นเริ่มต้นให้การช่วยเหลือ การสร้างความคุ้นเคยเป็นสิ่งจำเป็นช่วยผู้รับบริการรู้สึกเป็นกันเอง ต่อมาผู้ให้และผู้รับคำปรึกษากำหนดเป้าหมายและความรับผิดชอบในการช่วยเหลือ เช่น อธิบายหลักการและแนวทางในการให้การช่วยเหลือ ผู้ให้การปรึกษาช่วยผู้รับบริการ รวบรวมปัญหา ให้ผู้รับบริการระบุเป้าหมายของการมาขอรับการปรึกษาได้ ตกลงร่วมมือกัน

2. การดำเนินการช่วยเหลือแบ่งเป็นขั้นตอนย่อยๆ 4 ขั้นตอนสรุปได้ดังนี้

2.1 ขั้นการชี้แนะให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงความคิดที่ไร้เหตุผลของเขา และความสัมพันธ์ที่มากกว่าระดับ ความคิดความเชื่อ และผลที่เกิดขึ้น แยกแยะความเชื่อที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล

2.2 ขั้นกระตุ้นให้รับผิชอบต่อการเปลี่ยนแปลงแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ ซึ่งมาจากความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตน

2.3 ขั้นการช่วยผู้รับคำปรึกษาปรับเปลี่ยนความคิด จัดความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผล

2.4 ขั้นท้าทายให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนา ปรัชญาชีวิตอย่างสมเหตุสมผลและยอมรับความจริงมากขึ้น

3. ขั้นตอนการให้การปรึกษา เพื่อประเมินความก้าวหน้าและเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารูจักการวางแผน และกำหนดแนวทางในการจัดการกับปัญหาที่เผชิญอยู่และที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต

เทคนิคในการให้คำปรึกษา

เทคนิคด้านการคิด

1. เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล เป็นการโต้แย้งหรือท้าทายผู้รับคำปรึกษาให้เหตุผลพิจารณา เพื่อจัดความเชื่อที่ไร้เหตุผลของเขา เพื่อถูกคิดอย่างมีสติ เช่น “ทำไมคุณถึงคิดว่าสภาพมันเลวร้ายมากเหลือเกินถ้าชีวิตไม่ได้ดำเนินไปตามที่คุณอยากเป็น”

2. เทคนิคการทำการบ้านเพื่อฝึกการคิดให้ผู้รับคำปรึกษาทำสิ่งต่างๆ เองที่บ้าน ช่วยให้เขาเข้าใจและจดจำประเด็นต่างๆ โดยมีแบบฝึกเพื่อพัฒนาตัวเองของ REBT

3. เทคนิคปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาหรือถ้อยคำ เพราะภาษาปรุงแต่งความคิด ความคิดปรุงแต่งภาษา เช่น ให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนที่จะรู้ว่า มันไม่สะดวกนักถ้า... แทนที่จะพูดว่า มันต้องแย่ที่สุดเลยถ้า...

4. เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน ให้ผู้รับบริการเกิดความขบขันในความไร้เหตุผลของตัวเอง เป็นความโง่ที่น่าขบขัน และความรื่นเริงของชีวิต เช่น “คุณจะกลัวอะไรกับการว่างงาน เอาจาน้ำลูบท้องนอนชมจันทร์ ก็น่ารักมันไม่ใช่น้อย ยังมีคนไม่น้อยว่างงานเหมือนคุณ”

เทคนิคด้านอารมณ์

1. เทคนิคการจินตนาการเหตุผลและอารมณ์ให้จินตนาการว่าอยู่ในสภาพการที่เคยชิน และมีความรู้สึกไม่เหมาะสม ต่อมาพยายามปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าวให้เหมาะสมมากขึ้น

2. เทคนิคการใช้บทบาทสมมุติ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเชื่อในความคิดที่ไร้เหตุผล ทดลองโดยให้ผู้รับคำปรึกษาสวมบทบาท

3. เทคนิคการสู้กับความรูสึกอับอาย ให้เสี่ยงลงทำบางสิ่งที่ไม่ผิดกฎหมาย เช่น ให้คนอ้วนใส่ชุดว่ายน้ำรัดรูปลงว่ายน้ำสาธารณะ ก็จะพบว่า บุคคลอื่นไม่ได้สนใจเขาอย่างจริงจัง

4. เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ ผู้ให้คำปรึกษาจะแสดงพฤติกรรมให้ผู้รับบริการสังเกต เรียนรู้ที่จะมีความคิดอารมณ์ความรู้สึก

เทคนิคด้านพฤติกรรม

1. การกำหนดพฤติกรรมเป็นการบ้าน การขจัดความหวาดวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ การฝึกการกล้าแสดงออกเป็นต้น หรือให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกบางอย่างในสิ่งที่เขากลัวที่จะทำ เช่น หากกลัวลิฟต์ ก็ให้ขึ้นๆ ลงๆ ลิฟต์ 20-30 ครั้งต่อวัน เป็นเวลา 1 เดือน และพูดว่า จะใช้ลิฟต์แม้ว่ามันจะค้างก็ตาม เมื่อเขาทำได้แล้วก็เปลี่ยนเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสม

2. เทคนิคการเสริมแรงและการปรับโทษ หากทำงานมอบหมายเสร็จเร็วกว่ากำหนดให้เลือกทำสิ่งที่ตนชื่นชอบ ส่วนหากไม่สามารถทำได้ตามกำหนดก็เลือกการปรับโทษตัวเอง เพื่อช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

2.3.2 ทฤษฎีให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์ความสัมพันธ์ (Transactional Analysis Counseling Therapy: TA)

เบิร์น (Berne, 1976: 168) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของ TA ว่าเป็นการสื่อสารที่ต้องการสร้างการสื่อความหมายที่เปิดเผยและจริงใจให้มากที่สุด โดยใช้อำนาจประกอบทางอารมณ์และสติปัญญา (Emotional Quotient: EQ และ Intelligence Quotient: IQ) ควบคู่กันไปจนเป็นผลให้การสื่อสารนั้นบรรลุวัตถุประสงค์ เบิร์นเชื่อว่าบุคลิกภาพของบุคคลประกอบขึ้นด้วยส่วนที่เรียกว่า “Ego state” และในตัวบุคคลหนึ่งจะมี Ego state อยู่ด้วยกัน 3 ส่วน คือ

1. ส่วนที่มีลักษณะคล้ายพ่อแม่ = Parent ego state
2. ส่วนที่เป็นผู้ใหญ่ = Adult ego state
3. ส่วนที่เป็นเด็ก = Child ego state

บุคคลแต่ละคนจะมีลักษณะบุคลิกภาพทั้ง 3 ส่วนมากน้อยแตกต่างกัน บางคนอาจจะมีลักษณะของความเป็นพ่อแม่มาก คือ ชอบสั่งสอน ชอบตำหนิ ให้ความเอาใจใส่อยู่เกือบตลอดเวลา แต่บางคนอาจจะมีลักษณะของความเป็นผู้ใหญ่มาก และบางคนอาจจะมีลักษณะของความเป็นเด็กในบุคลิกภาพมาก แต่ที่สำคัญคือบุคลิกภาพทั้ง 3 ส่วนนั้นจะมีอยู่ในบุคคล ซึ่งจะแสดงออกมาในแต่ละโอกาสและสถานการณ์ต่างๆ โดยแสดงออกทั้งทางด้านการคำพูด กิริยาท่าทาง และการแสดงออก ซึ่งสามารถวิเคราะห์ได้ว่าเป็นบุคลิกภาพของส่วนใดใน 3 ส่วน รายละเอียดเกี่ยวกับโครงสร้างบุคลิกภาพทั้ง 3 ส่วน มีดังนี้

1. สภาวะความเป็นพ่อแม่ (Parent ego state = P) หมายถึง การแสดงออกของบุคคลที่มีลักษณะคล้ายพ่อแม่ หรือคนใกล้ชิดที่เคยแสดงกับเขามาก่อน เช่น พูด

คำพูดแบบเดียวกัน “นี่เธอ” “ลูกคะ” หรือทำท่าทาง “เท้าสะเอว” “มองด้วยสายตาดูถูก” “มองด้วยสายตารักใคร่” สภาวะนี้จะเกิดขึ้นตั้งแต่ 5 ปีแรก โดยบุคคลจะเรียนรู้สภาพแวดล้อมจากคนที่ใกล้ชิด และเก็บรวบรวมไว้โดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ เพราะวัยเด็กยังไม่สามารถแยกหรือสร้างความหมายที่ถูกต้องได้ เช่น ถ้าคนใกล้ชิด แสดงความรัก โอบกอด พูดจาอ่อนหวาน เด็กก็จะบันทึกภาพนั้นไว้ด้วยความอบอุ่น แต่ถ้าพ่อแม่มีพฤติกรรมตรงข้าม แสดงความโกรธ หงุดหงิด เสียงดัง ดุด่า เด็กก็จะหวาดกลัว และมีคำสั่งสอนหลายๆ อย่างติดตามมาด้วยเสียงดัง เกรี้ยวกราด และใช้คำว่า “อย่า” เสมอๆ เด็กก็จะบันทึกไว้และมีแนวโน้มที่จะยอมรับทัศนคติต่างๆ ของพ่อแม่ไว้อย่างเชื่อมั่นและเมื่อเติบโต บุคคลก็จะปฏิบัติตัวเช่นเดียวกับพ่อแม่ หรือคนใกล้ชิดนั้น เบิร์น แบ่งสภาวะความเป็นพ่อแม่ออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1.1 สภาวะความเป็นพ่อแม่เมตตา (Nurturing Parent = NP) หมายถึง พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลที่ให้ความเห็นความชอบอ้อมอารี ห่วงใย ช่วยเหลือ ชมเชย ให้เกียรติ ยิ้มแย้มแจ่มใส แสดงความรักด้วยความจริงใจ พูดจาอ่อนหวาน ให้กำลังใจ ซึ่งเป็นการแสดงความเอาใจใส่ทางบวก (Positive Strokes)

1.2 สภาวะความเป็นพ่อแม่ติเตียน (Critical Parent หรือ Controlling parent = CP) หมายถึง พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลที่ให้เห็นเป็นผู้ปกครอง ชอบใช้คำสั่ง แสดงตนเหนือผู้อื่น ดุด่า ติเตียน ดูถูก ทำให้ผู้อื่นต่ำต้อย เช่น ชี้นิ้ว กอดอก ถอนใจ สั่งสอนเชิงวิจารณ์ ใช้น้ำเสียงดุดัน ชี้นิ้วนั้นผิด สิ่งนั้นถูก เป็นการแสดงให้เห็นถึงความเอาใจใส่ทางลบ (Negative Strokes)

2. สภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (Adult ego state = A) หมายถึง เป็นลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลที่ทำงานโดยใช้หลักแห่งเหตุผล สติปัญญาในการพิจารณาสิ่งต่างๆ โดยพิจารณาตามสภาพข้อเท็จจริงเท่านั้น จะไม่คำนึงถึงความรู้สึกและไม่มีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง ส่วนนี้จะทำงานคล้ายเครื่องคอมพิวเตอร์ ที่พยายามรวบรวมข้อมูล ตรวจสอบข้อมูล และประมวลผล โดยอาศัยข้อเท็จจริงเท่านั้น ดังนั้นเมื่อเผชิญกับปัญหาอะไรก็ตาม บุคคลที่มีลักษณะที่เป็นผู้ใหญ่ มักจะตั้งคำถามว่า “อะไร” “ทำไม” “อย่างไร” “เพราะอะไร” แล้วตรวจสอบข้อมูลด้วยสภาพของข้อเท็จจริง แล้วจะหาวิธีการแก้ปัญหานั้นต่อไป

บุคคลที่มีพัฒนาการเป็นไปตามวุฒิภาวะและรู้จักตัวเองตรงตามความเป็นจริง ลักษณะที่เป็นผู้ใหญ่ของบุคคลนั้นจะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ จากประสบการณ์ที่เขาได้เรียนรู้ ซึ่งถ้าเปรียบเทียบกันระหว่างบุคลิกภาพทั้ง 3 ส่วนแล้ว ลักษณะที่เป็นพ่อแม่และลักษณะที่เป็นเด็กมักจะคงที่ไม่เปลี่ยนแปลงมากเหมือนลักษณะที่เป็นผู้ใหญ่ เพราะข้อเท็จจริงต่างๆ บุคคลเรียนรู้และต้องเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพการณ์

ยิ่งกว่านั้นส่วนของลักษณะที่เป็นผู้ใหญ่ จะสามารถพิจารณาใช้เหตุผลตัดสินบุคลิกภาพในส่วนของลักษณะที่เป็นพ่อแม่กับลักษณะที่เป็นเด็ก ว่าควรปรับปรุงเปลี่ยนแปลงแก้ไขหรือควรลบทิ้งออกไปอย่างไรบ้าง แต่ไม่ได้หมายความว่าลักษณะที่เป็นผู้ใหญ่จะทำหน้าที่เป็น

ผู้บงการ เพียงแต่จะพยายามใช้เหตุผลและข้อมูลต่างๆ มาพยายามปรับลักษณะที่เป็นเด็ก และลักษณะที่เป็นพ่อแม่ที่บุคคลมีอยู่ในตัวให้เหมาะสมถูกต้องตามเหตุการณ์และอยู่ในสภาวะสมดุล เพื่อให้บุคคลปรับตัวได้

3. สภาวะความเป็นเด็ก (Child ego state = C) หมายถึง สภาวะแห่งความเป็นเด็กที่มีความรื่นเริง สนุกสนาน อยากรู้ อยากเห็น มีความสงสัยประหลาดใจ และความหวาดกลัว พยายามจะแสวงหาที่พึ่ง ผู้ช่วยเหลือ ขาดความมั่นใจในตัวเอง อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย บุคคลที่มีสภาวะนี้จะเคยใช้พฤติกรรมเหล่านี้เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง และได้ผลมาแล้วจึงทำเสมอๆ แม้เมื่ออายุมากขึ้น เช่น เมื่อเด็กๆ ร้องให้ต้องการของเล่นพ่อแม่ก็จะซื้อให้ เมื่อโตก็จะใช้การร้องให้เพื่อต่อรองคนใกล้ชิด จะสังเกตสภาวะความเป็นเด็กได้จากคำพูดเช่น “หนูไม่รู้” “ยอดไปเลย” หรือการกระทำต่างๆ เช่น “ขว้างปาของ” “กระโดดโลดเต้น” เบิร์นแบ่งสภาวะนี้ออกเป็น 3 ลักษณะคือ

3.1 สภาวะความเป็นเด็กตามธรรมชาติ (Natural Child = NC) บุคคลจะแสดงพฤติกรรมตามธรรมชาติของเด็กๆ ร่าเริง สนุกสนาน จะแสดงความร่าเริงเมื่อประสบความสำเร็จ รู้สึกเป็นทุกข์เมื่อผิดหวัง และไม่ควบคุมอารมณ์ ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับอายุว่าจะมากหรือน้อย

3.2 สภาวะความเป็นเด็กสร้างสรรค์ (Little Professor = LP) เป็นผู้อยากรู้ อยากเห็น อยากทดลอง กระตือรือร้นที่จะทำสิ่งใหม่ๆ เสมอๆ แต่โดยทั่วไปอาจทำไม่ได้ ยกเว้นเสียแต่ว่ามีผู้ส่งเสริมสนับสนุนเมื่อแสดงความอยากรู้เรื่องใดๆ และได้รับการเลี้ยงดูเป็นอย่างดีด้วยความเอาใจใส่

3.3 สภาวะความเป็นเด็กปรับตัว (Adapted Child = AC) บุคคลจะปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของผู้ใกล้ชิด เพื่อคนอื่นก่อนที่จะทำเพื่อตนเอง เพื่อต้องการรับความชื่นชอบจากผู้อื่น หรืออาจได้ยินคำพูด เช่น "ครับผม ผมจะทำตามครับ" หรือบางกลุ่มอาจมีสภาวะความเป็นเด็กงมง่าย เชื่อง่ายจนเกิดโทษ เช่น เชื่อโฆษณา เชื่อลือตดตาลี ทั้งๆ ที่ไม่มีเงิน บุคคลสภาวะนี้จะไม่กล้าคิดกล้าทำอะไรด้วยตนเองและไม่กล้าตัดสินใจ จึงชอบพึ่งพาผู้อื่น

บุคลิภาพทั้ง 3 ส่วนที่กล่าวข้างต้น บุคคลแสดงทั้งคำพูด น้ำเสียงและอาจแสดงออกโดยกิริยาท่าทางประกอบการพูดด้วย เพื่อให้การสื่อสารนั้นชัดเจนมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้บุคลิภาพแต่ละส่วนนั้นยังมีรายละเอียดทั้งในด้านบวก (บุคลิภาพที่เหมาะสม) และด้านลบ (เป็นบุคลิภาพที่ต้องได้รับการแก้ไข) อีกด้วย ดังรายละเอียดในตาราง 1

ตาราง 1 ลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลตามทฤษฎีวิเคราะห์ความสัมพันธ์

ลักษณะ บุคลิกภาพ	ด้านบวก	ด้านลบ
CP	กล้าเป็นตัวของตัวเอง และยอมรับในคุณค่าของผู้อื่นด้วย กล้าแสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น กล้ายืนยันความเชื่อ/ค่านิยมของตนเอง ถึงแม้ว่าค่านิยมนั้นแตกต่างจากกลุ่ม/สังคม ควบคุมตนเองสูง มีวินัย กล้าทวงสิทธิอันชอบธรรม	การตำหนิ การบังคับ ควบคุม ชอบการอ้างกฎเกณฑ์มาลงโทษ ชอบจัดการบงการ ยึดถือความคิดตนเอง บางครั้งรุนแรงถึงขั้นเผด็จการ ฯลฯ
NP	ความใส่ใจ เอื้ออาทร ความสนใจห่วงใย ความเมตตาปรานี ชอบช่วยเหลือผู้อื่น และปกป้องคุ้มครองผู้ที่อ่อนแอกว่า	ลักษณะที่เอาความปรารถนาดีของตนเองไปทำให้ผู้อื่นเป็นทุกข์ คอยติดตามหรือเอื้ออาทรจนก้าวก่ายความเป็นส่วนตัวของผู้อื่น ทำดีแล้วรู้สึกว่าคุณอื่นไม่เห็นความสำคัญ
A	ลักษณะที่ปะทะกับสิ่งเร้าใดๆ แล้วบุคคลจะนำส่วนของเหตุผลมาใช้ในการตอบสนองกับสิ่งเร้าเหล่านั้น โดยปราศจากอารมณ์ *ใคร / อะไร / ที่ไหน / เมื่อไร / ทำไม / อย่างไร	มีเหตุผล มีการตรวจสอบข้อมูล การวิเคราะห์ หากมีมาก A จะคุมส่วนอารมณ์ของ CP NP NC และ AC จนมีลักษณะยึดเหตุผล ปราศจากอารมณ์ที่เข้าใจผู้อื่น มีลักษณะเฉยชา น่าเบื่อ ไม่สามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น
NC	ร่าเริง สดชื่น แจ่มใส สนุกสนาน ผ่อนคลาย กระตือรือร้นในการเรียนรู้ เปิดตัวเองกับประสบการณ์ใหม่ๆ มองชีวิตไม่น่าเบื่อ ใช้ชีวิตประจำวันอย่างกระฉับกระเฉง สิ่งแวดล้อมและบุคคลรอบข้างน่าสนใจ	ลักษณะเล่นไม่เลิก ลักษณะของเด็ก คือ ห่วงแต่เล่น ไม่รับผิดชอบ ติดอยู่กับความสนุก รักสบาย ไม่จริงจังกับงาน/ชีวิต ขี้รุ่มแรง ชอบเล่นแผลงๆ ชอบสนุกบนความทุกข์ของผู้อื่น ไม่รู้สึกผิด

ตาราง 1 (ต่อ)

ลักษณะ บุคลิกลักษณะ	ด้านบวก	ด้านลบ
AC	เด็กที่ได้รับการขัดเกลาจากสังคม เชื่อฟัง ให้ความเคารพเชื่อถือผู้อื่น ยอมรับในบทบาทผู้นำของผู้อื่นได้ (เป็นผู้ตามที่ดี) อ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ฝ่าฝืนท้าทายกฎเกณฑ์ทางสังคม ปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่ม ทำตามคำมั่นสัญญา ฟังฟัง (depend) ผู้ที่ตนเองไว้วางใจ อ่อนน้อมถ่อมตน	เด็กที่สมยอมแบบยอมจำนน (เมื่อต้องยอมทำตามผู้อื่นก็จะเก็บความรู้สึกว่าตนเองด้อยไว้) หากมีมาก มักจะซึมเศร้า คร่ำครวญ ชอบสงสารตัวเอง ไม่อยากต่อสู้โดยใช้ IQ/ความสามารถชอบฟังฟัง คิดพันอยู่ผู้อื่นแบบไม่โต ชอบทำตัวให้ผู้อื่นปกป้องช่วยเหลือ/ไม่พึ่งตนเอง

รูปแบบการสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ช่วยให้เราสามารถวิเคราะห์บุคลิกภาพ
ของบุคคลได้ โดยสังเกตจากคำพูดที่บุคคลนั้นใช้สื่อสาร ตลอดจนท่าทางต่างๆ ที่แสดงออกมา
รูปแบบของการสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 รูปแบบ ดังนี้

1. การสื่อสารสัมพันธ์ที่ไม่ขัดแย้งกัน/พุดตามกัน (Complementary or Parallels Transactions) การสื่อสารสัมพันธ์แบบนี้จะมีลักษณะถ้อยคำที่ถ้อยอาศัยกัน ผู้สื่อสารคาดหวังว่าจะได้รับการตอบสนองจากบุคคลที่ตนสื่อสารอย่างไร ก็ได้รับการตอบสนองตามคาดหวังอย่างไม่ขัดแย้งกัน

2. การสื่อสารสัมพันธ์ที่ขัดแย้งกัน/พุดขัดกัน (Crossed Transactions) การสื่อสารสัมพันธ์แบบนี้จะก่อให้เกิดสัมพันธภาพด้านลบ เกิดการขัดแย้งกันขึ้น มักทำให้การสื่อสารสัมพันธ์ต้องหยุดชะงัก ไม่สามารถดำเนินต่อไปได้ หรือได้เพียงแค่ช่วงสั้นๆ เพราะผู้สื่อสารสัมพันธ์ไม่ได้รับการตอบสนองจากบุคคลที่ตนมีปฏิสัมพันธ์ด้วยดังที่คาดหวังไว้

ในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี การสื่อสารสัมพันธ์ที่มีประโยชน์จะเป็นไปในรูปแบบของ complementary transactions เพราะไม่ทำลายความรู้สึก หรือทำให้เกิดความขัดแย้งทางจิตขึ้น และภายหลังจากการสื่อสารสัมพันธ์ก็ไม่มีปัญหาติดค้างในใจ ในชีวิตประจำวัน การสื่อสารทางสังคมทั่วไปมักเป็นไปในแบบ complementary transactions ในลักษณะที่ว่า “บ๊วไม่ให้ซ้ำ น้ำไม่ให้ขุ่น” ส่วน crossed transactions ทำให้การสื่อสารสัมพันธ์ติดขัด สะดุด หรือบางครั้งหยุดชะงัก มักก่อให้เกิดความรู้สึกด้านลบ แต่ crossed transactions ก็มีประโยชน์ที่ช่วยทำลายให้ผู้สื่อสารสัมพันธ์ด้วย ได้ใช้ ego state อื่นๆ ในการคิด การแสดงออกบ้าง ไม่ใช่ใช้เพียง ego state เดียวตามที่ตนเองเคยชินเท่านั้น ตัวอย่างเช่น เด็กที่ไม่ชอบคิด ไม่ชอบตัดสินใจอะไรต่างๆ ด้วย

ตนเอง แต่ต้องการฟังฟังและคอยการชี้แนะของพ่อแม่และครูอยู่ตลอดเวลา แม้แต่ปัญหาเล็กน้อยที่ต้องคอยถาม ลักษณะเช่นนี้เป็นลักษณะที่ได้รับการขัดเกลาหรือเด็กที่ต้องการพึ่งพา (Adapted Child) แทนที่จะสื่อสารสัมพันธ์ในรูปแบบของ complementary transactions หรือสื่อสารด้วยลักษณะของพ่อแม่ที่เอื้อเฟื้อ (Nurturing Parent) ก็ควรสื่อสารสัมพันธ์ด้วย ego state อื่นๆ บ้าง แม้จะเป็น crossed transactions จะช่วยให้เด็กคนนั้นรู้จักคิดและใช้ ego อื่นๆ ตัวอย่างของการสื่อสารสัมพันธ์ทางวาจาในลักษณะดังกล่าว เช่น

นักเรียน: อาจารย์คะ หนูควรจะทำอย่างไรดีกับปัญหาด้านการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของหนู

อาจารย์: ลองใช้ความสามารถของตนเองคิดว่าเธอควรแก้ปัญหาอย่างไร (Adult ego state), อย่าวิตกกังวลไปสิ มันไม่ใช่ปัญหาโลกแตกสักหน่อย (Free child), ก่อนจะถามคนอื่นลองคิดด้วยตนเองก่อน แล้วมาบอกสิว่าเธอจะแก้ปัญหาอย่างไร (Positive Controlling Parent)

3. การสื่อสารสัมพันธ์ที่มีนัยเคลือบแฝง/ไม่จริงใจ (Ulterior Transactions) เป็นการสื่อสารสัมพันธ์ที่ผู้สื่อสารใช้วาจาหรือแสดงพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้ (over message) อย่างหนึ่ง แต่ความต้องการที่แท้จริงเคลือบแฝงไว้ (over message) เป็นอีกอย่างหนึ่ง เพราะผู้สื่อสารทราบว่า พฤติกรรมหรือวาจาที่เขาแสดงออก เป็นสิ่งที่สังคมยอมรับ เปิดเผยได้ เป็น social message ส่วนความต้องการที่แท้จริงนั้นเปิดเผยโดยตรงไม่ได้ แต่เป็นความต้องการที่เขาตระหนักอยู่แก่ใจ เป็น psychological message อย่างไรก็ตามผู้ที่ใช้การสื่อสารสัมพันธ์ที่มีนัยเคลือบแฝงต้องการให้ผู้ฟังตีความสื่อสารด้วย ตอบสนองความต้องการในระดับจิตวิทยา (psychological level) ของตน การสื่อสารสัมพันธ์ที่มีนัยเคลือบแฝง ผู้ที่ใช้จะเป็นผู้ที่รู้ตัวหรือนักจิตวิทยาที่มีความชำนาญในการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สามารถวิเคราะห์ได้โดยสังเกตจากท่าทาง และพฤติกรรมอื่นๆ ที่แสดงออกมาซึ่งไม่สอดคล้องกับวาจาที่สื่อสารออกมา พฤติกรรมต่างๆ ที่ใช้ประกอบการสังเกต เช่น น้ำเสียง คำพูดที่เลือกใช้ สรรพนามที่ใช้ การพลั้งปาก การแสดงออกทางสีหน้า การแสดงออกทางด้านร่างกาย เช่น ยกไหล่ การใช้มือประกอบการคำพูด ฯลฯ

ตำแหน่งชีวิต (Life Position)

ตำแหน่งชีวิต (Life Position) เป็นความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง การรู้จักตนเอง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองและผู้อื่น จะสะท้อนให้เห็นจากการเลือกตำแหน่งชีวิตในแต่ละบุคคล ซึ่งการเลือกตำแหน่งมีพื้นฐานมาจากผลของการเข้าใจตนเองและสภาพแวดล้อมตั้งแต่เรายังเด็ก Berne อธิบายว่า เมื่อบุคคลเผชิญปัญหา การตัดสินใจตอบสนองต่อปัญหานั้นๆ ด้วยวิธีการต่างๆ ที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งขึ้นอยู่กับตำแหน่งของชีวิตที่แต่ละบุคคลรู้สึกต่อตัวเองและผู้อื่น นอกจากนี้การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะเป็นไปในรูปแบบใด ส่วนหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับตำแหน่งชีวิตของบุคคลนั้น ตำแหน่งชีวิตแบ่งออกได้เป็น 4 ประเภท บุคคลจะวางตัวไว้ในประเภทใดประเภทหนึ่งในการสื่อสารสัมพันธ์กับผู้อื่น ดังนี้

1. I'm OK - You're OK ตำแหน่งนี้เป็นตำแหน่งสูงสุดของการปรับตัว เป็นตำแหน่งของผู้มีสุขภาพจิตดี บุคคลที่วางตำแหน่งตัวเองไว้ในตำแหน่งชีวิตนี้ จะรู้สึกว่าตนเองมีค่า ยอมรับและเข้าใจตนเอง ในขณะเดียวกันก็รู้สึกว่าชีวิตของผู้อื่นมีค่า ยอมรับและให้เกียรติบุคคลอื่นในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง มีความจริงใจในการสื่อสารสัมพันธ์กับผู้อื่นเมื่อเผชิญกับปัญหา บุคคลที่มีตำแหน่งชีวิตแบบนี้ จะกล้าเผชิญกับปัญหา แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ด้วยวิธีสร้างสรรค์ และใช้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่อย่างเต็มที่ บุคคลที่รู้สึกว่าตนเองอยู่ในตำแหน่งนี้ได้ต้องเริ่มพัฒนาความรู้สึกไว้วางใจมาตั้งแต่เด็ก ซึ่งบุคคลที่อบรมเลี้ยงดูเด็กจะมีอิทธิพลอย่างมาก ที่จะช่วยให้เด็กรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นที่ต้องการ โดยการให้ความเอาใจใส่สนใจแก่เด็ก

2. I'm OK - You're not OK ตำแหน่งนี้เป็นตำแหน่งชีวิตที่บุคคลรู้สึกว่าตนเองดีกว่าคนอื่น ดูถูกเหยียดหยามผู้อื่นว่าด้อยกว่าตน ไว้วางใจผู้อื่นว่ามีความสามารถ เมื่อประสบปัญหาก็มักกล่าวโทษผู้อื่นว่าทำให้ตนเองบกพร่อง เป็นตำแหน่งของคนที่ชอบปฏิบัติเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง ไม่รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ยึดมั่นกับความคิดเห็นของตนเองว่าเป็นเลิศ บุคคลที่วางตนเองอยู่ในตำแหน่งชีวิตแบบนี้ มักจะเป็นประเภท "Yes man" เพราะเป็นวิธีการที่เขาจะได้มาซึ่งความเอาใจใส่ ยกย่อง สรรเสริญตามที่เขาต้องการ ถ้าบุคคลที่มีตำแหน่งชีวิตแบบนี้มีโอกาสทำหน้าที่ในตำแหน่งสำคัญก็จะชอบลูกน้องที่ประจบสอพลอ โดยไม่คำนึงถึงสิ่งที่ควรหรือไม่ควร เนื่องจากบุคคลประเภทนี้จะชอบคำเยินยอ โดยไม่คำนึงว่าจะมาจากความจริงใจหรือไม่ เพราะมีความเชื่ออยู่แล้วว่าบุคคลอื่นไม่มีใครเก่งหรือดีเท่าตัวเขา

3. I'm not OK - You're OK ตำแหน่งนี้เป็นตำแหน่งชีวิตของบุคคลที่รู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าผู้อื่น บุคคลอื่นและโชคดียิ่งไปกว่าตนทุกด้าน พฤติกรรมของบุคคลที่รู้สึกเช่นนี้ จึงไม่กล้าแสดงออกถึงความรู้สึกที่แท้จริง เก็บกดความรู้สึกเอาไว้ ขลาดกลัวที่จะยืนยันถึงสิทธิที่ตนมีอยู่อย่างชอบธรรม ชอบลงโทษตนเอง มีลักษณะเป็นบุคคลอมทุกข์ เศร้าหมอง ชอบปลีกตัวตนเองอยู่ตามลำพัง เมื่อเผชิญกับปัญหาก็มักใช้วิธีเลี่ยงหนี ไม่พยายามหาวิธีแก้ไขปัญหที่ตนเองเผชิญ ไม่กล้าเสี่ยงที่จะทำอะไรใหม่ๆ บุคคลที่วางตนเองอยู่ในตำแหน่งชีวิตแบบนี้ มักพัฒนาความรู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า (feeling unworthy) มาตั้งแต่เด็ก เป็นตำแหน่งที่เด็กเลือกเมื่อโดนผู้ใหญ่บังคับให้ทำสิ่งต่างๆ ตามความต้องการ หรือความเห็นของผู้ใหญ่โดยไม่ให้อิสระแก่เด็ก ไม่เคยรับฟังความคิดเห็นของเด็ก ทำให้เขารู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ ต้องพึ่งพาผู้ใหญ่อยู่เสมอ เมื่อตนเองเติบโต จึงมีความรู้สึกยอมตาม ไม่กล้าแสดงออกก็จะติดตัวมา บุคคลประเภทนี้จึงพยายามแสวงหาการยอมรับ การเอาใจใส่ในการสื่อสารสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยการพยายามทำตัวให้เข้าไปมีส่วนร่วมกับทุกๆ เรื่อง พยายามเอาอกเอาใจผู้อื่น ยอมรับใช้และเสียเปรียบบุคคลอื่นอยู่อย่างเสมอ บุคคลประเภทนี้อาจจะเป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพ (productive) ได้ ถ้าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย เช่น มีผู้นำดี แต่บุคคลประเภทนี้จะไม่มีความสุขในชีวิต เพราะต้องเก็บกดความรู้สึกของตนเอง ต้องทำอะไรตามความพอใจของผู้อื่น

4. I'm not OK - You're not OK ตำแหน่งชีวิตนี้เป็นตำแหน่งชีวิตของบุคคลที่รู้สึกหมดอาลัยตายอยากในชีวิต รู้สึกชีวิตไม่มีคุณค่า อยู่ไปเรื่อยๆ ด้วยความหดหู่ เศร้าหมอง ปราศจากความหวังใดๆ และรู้สึกว่าชีวิตของคนอื่นก็ไม่มีค่า โดย โดยไม่มีความหมายเช่นกัน รู้สึกว่าโลกนี้โหดร้ายทารุณ ไม่น่าอยู่ ผู้ป่วยที่เป็นโรคประสาท โรคจิต มักวางตนเองอยู่ในตำแหน่งชีวิตนี้ ถ้าความรู้สึกแบบนี้รุนแรงมาก ก็อาจทำร้ายตนเองและผู้อื่นโดยไม่รู้สึกผิด เพราะไม่คิดว่าชีวิตมีความหวังหรือมีความหมายอะไรเลย เด็กที่ได้รับการทอดทิ้ง (rejected children) ไม่ได้รับการเอาใจใส่จากผู้เลี้ยงดูมักเลือกตำแหน่งชีวิตแบบนี้ เพราะเขาไม่เคยได้รับการเอาใจใส่และการแสดงความรักหรือผูกพันใดๆ จากพ่อแม่หรือบุคคลใกล้ชิด ทำให้เขาพัฒนาความรู้สึก "I'm not OK" ขึ้นมา และเขาจะไม่รู้จักให้การเอาใจใส่ใดๆ แก่ใครด้วย เพราะรู้สึกว่าคนอื่นโหดร้าย และไม่มีน้ำใจมองคนในแง่ "You're not OK" ด้วย

ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตที่ดีนั้น ถ้าพิจารณาโครงสร้างของบุคลิกภาพจะพบว่า ลักษณะของ P A และ C จะมีลักษณะสมดุลกัน และถ้าพิจารณาจากตำแหน่งของชีวิต จะพบว่า มีลักษณะ I'm OK, You're OK ดังนั้นบุคคลควรสำรวจตนเองว่า มีบุคลิกภาพอย่างไร สมดุลหรือไม่ และใช้ชีวิตในตำแหน่งใด ถ้าไม่เหมาะสมก็จำเป็นต้องมีการปรับแก้ไขบุคลิกภาพ และจากการศึกษา TA จะทำให้เราเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และทำให้การติดต่อสื่อสารประผลสำเร็จตามที่ต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วย

จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาแบบ TA

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเลือกใช้ Ego Stage แต่ละสภาวะให้เหมาะสม
2. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยน Ego Stage จากสภาวะหนึ่งไปสู่ Ego Stage อีกสภาวะหนึ่งได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาใช้ Adult Ego Stage เพื่อช่วยให้เข้าใจตนเองได้ตรงตามสภาพที่เป็นจริง และมีเหตุผล ตลอดจนสามารถเป็นตัวของตัวเองอย่างเป็นธรรมชาติ
4. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาอยู่ในตำแหน่งชีวิต "I'm OK – you're OK"

กระบวนการให้การปรึกษาแบบ TA

1. การวิเคราะห์โครงสร้าง (Structural Analysis) จะช่วยให้บุคคลเข้าใจถึงโครงสร้างของตนเองว่ามีสภาวะของ Ego stage อย่างไร เพื่อช่วยให้บุคคลนั้นสามารถใช้ Ego stage แต่ละสภาวะได้อย่างเหมาะสม
2. การวิเคราะห์สัมพันธภาพ (Transactional Analysis) เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงวิธีการสื่อสารสัมพันธ์ที่ตนเองใช้ในการแสวงหาความเอาใจใส่จากผู้อื่น (Stroke) และหาทางปรับปรุงวิธีการสื่อสารสัมพันธ์ให้ดีขึ้น
3. การวิเคราะห์เกมทางจิตวิทยา (Games Analysis) เกมทางจิตวิทยาหมายถึง วิธีการที่บุคคลพยายามเอาประโยชน์จากบุคคลอื่น เพื่อให้ได้ความเอาใจใส่ (Stroke) ที่ตนพอใจ ผู้ให้การปรึกษาต้องวิเคราะห์เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทราบและเข้าใจถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ว่า ผู้รับการปรึกษาได้ใส่ความหมายอะไรลงไปในเกมหรือเหตุการณ์นั้น และผู้รับการปรึกษาต้องการอะไรจากเกมนั้น ผู้ให้การปรึกษาต้องบอกให้ผู้รับการปรึกษาเล่นเกมที่เคยใช้มา เพื่อแสวงหาความเอาใจใส่ (Stoke) จากผู้อื่น ควรชี้ให้ทราบว่าวิธีการอื่นที่เหมาะสมกว่าที่จะได้มาซึ่งความเอาใจใส่ โดยบทบาทในการเล่นเกมนั้น มี 3 บทบาท

3.1 ผู้กล่าวหา (Persecutor) เป็นบทบาทที่บุคคลต้องสวมหน้ากากแสดงหน้าว่าก้าวร้าว ข่มขู่ ตะคอก ตำราด้วยน้ำเสียงอันดัง หรือแสดงท่าทีบั่นปึง ชอบจับผิดผู้อื่นเสียหาย อับอาย ตำต้อย หรือเกรงกลัว คำพูดที่ผู้กล่าวหาใช้ เช่น “คุณทำโง่ๆ แบบนี้ได้อย่างไร” “คนอย่างคุณไม่มีความสามารถที่จะจัดการเรื่องนี้ได้หรอก”

3.2 ผู้ช่วยเหลือ (Rescuer) เป็นบทบาทที่บุคคลมีท่าทีชอบเสนอตนให้ความช่วยเหลือเพื่อ ช่วยเหลือผู้อื่น ทำอะไรให้ผู้อื่น จะคอยยื่นมือเข้าไปให้ความช่วยเหลือกับทุกคนหรือแม้กระทั่งกับคนที่ไม่ต้องการความช่วยเหลือ หรือคนที่ไม่ยอมช่วยเหลือตนเอง บุคคลประเภทผู้ช่วยเหลือนี้ชอบที่จะสอดแทรกเข้าไปตัดสติใจให้ผู้อื่น และชอบประเมินความสามารถของผู้อื่นให้ต่ำกว่าที่เป็นจริง และมักจะมีความรู้สึกซ่อนเร้นอยู่ในส่วนลึกกว่า ผู้อื่นไม่สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ด้วยตัวของเขาเองได้ หรือผู้อื่นจะเจริญเติบโตพัฒนาไปได้มากน้อยเพียงใด ยอมขึ้นอยู่กับคำแนะนำและความช่วยเหลือที่ผู้ช่วยเหลือจะมอบให้ ดังนั้น ผู้ช่วยเหลือจึงชอบที่จะดึงผู้อื่นให้ขึ้นอยู่กับตนเอง คำพูดที่ผู้ช่วยเหลือชอบใช้ เช่น “มาฉันทำให้คุณเอง” หรือ “ถ้าฉันเป็นคนนะ ฉันจะ....” เป็นต้น

3.3 เหยื่อหรือผู้เคราะห์ร้าย (Victim) ได้แก่บทบาทที่เป็นความสงสารตนเอง จะแสดงออกมาให้เห็นว่า ทำอะไรไม่ได้ ช่วยตัวเองไม่ได้ทั้งๆที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ความทุกข์ยากของตนเองเกิดขึ้นเพราะตนเองโชคร้าย หรือแสดงว่าไร้ความสามารถ ทั้งๆที่จริงแล้วตนมีความสามารถ บุคคลที่เล่นบทนี้ก็เพื่อต้องการให้ผู้อื่นมาช่วยเหลือปกป้อง หรือแสดงความเห็นใจ คำพูดที่คนพวกนี้ชอบใช้ เช่น

“ผมทำไม่ได้” (ความจริงทำได้)

“ผมทนไม่ได้” (ความจริงทนได้)

“ผมพยายามทำทุกทางแล้ว” (ความจริงยังไม่ได้ทำอีกหลายทาง)

“ทำไมเรื่องนี้ต้องเกิดกับผมอยู่เรื่อย” (รำพึงเพื่อขอความเห็นใจ)

4. การวิเคราะห์บทชีวิต (Script Analysis) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงบทบาทของตนเองที่ดำเนินมาโดยตลอด การเข้าใจถึงตำแหน่งของชีวิตหรือทัศนะชีวิต จะทำให้เข้าใจถึงบทชีวิตเนื่องจากทัศนะชีวิตจะสะท้อนให้เห็นถึงบทชีวิต

5. การใส่ใจ (Stroke) คือ การกระทำใด ๆ ก็ตาม ที่สื่อให้เห็นความสนใจต่อการปรากฏตัวของผู้อื่น ซึ่งความเอาใจใส่นี้ อาจให้ในรูปการสัมผัสแตะต้องทางกายโดยตรง หรือในรูปของสัญลักษณ์ ความเอาใจใส่ เช่น การมอง การยิ้มให้ การสบตา เป็นต้น ความต้องการสัมผัสใกล้ชิดสนิทสนม เป็นความต้องการของทุก ๆ คน ตั้งแต่เกิดจนตายและเป็นความต้องการที่กำหนดพฤติกรรม หรือการกระทำของแต่ละบุคคลในอนาคต

เทคนิคในการให้การปรึกษา

เทคนิคที่สำคัญ 4 ประการในการให้คำปรึกษาของทฤษฎีวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ได้แก่ Permission, Protection, Potency และ Operation ดังนี้

Permission: เป็นเทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้หลุดพ้นหรือละวางจากเรื่องราว เหตุการณ์ หรือประสบการณ์ต่างๆ ในอดีตที่เคยบงการหรือมีอิทธิพลต่อชีวิตของเขา ซึ่งทำได้ใน 3 ลักษณะคือ

1. จัดพฤติกรรมการสื่อสารสัมพันธ์แบบเลี้ยงหนี
2. รู้จักใช้บุคลิกภาพในส่วนของ Child Ego State
3. การยอมรับแบบตรงไปตรงมา

Protection: เพื่อปกป้องนโยบายให้กำลังใจผู้รับการปรึกษาให้เกิดความมั่นใจ คลายความหวั่นวิตก และมีความมั่นคงปลอดภัย

Potency: ตรวจสอบพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาว่าหลุดพ้นจากสิ่งที่ยึดติดในอดีตหรือไม่

Operation เป็นเทคนิคที่แบ่งออกเป็น 8 ขั้นตอนคือ

1. การซักถาม
2. การบ่งชี้
3. การเผชิญหน้า
4. การอธิบาย
5. การยกตัวอย่างประกอบการอธิบาย
6. การยืนยัน
7. การตีความหมาย
8. การก่อรูปเพื่อปรับเปลี่ยน

2.3.3 ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person Centered Therapy)

คาร์ล อาร์ โรเจอร์ส นักจิตวิทยาชาวอเมริกันเป็นผู้พัฒนาแนวคิดนี้ขึ้นในทศวรรษ 1930 การบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง หรือเป็นที่รู้จักกันในชื่อการบำบัดแบบไม่ชี้นำหรือการบำบัดแบบโรเจอร์ส ต่างไปจากรูปแบบการบำบัดแบบดั้งเดิม และต่างจากบทบาทของผู้บำบัดแนวจิตวิเคราะห์ (psychoanalysis) และการบำบัดรูปแบบอื่นๆ โรเจอร์สเชื่อว่า การบำบัดควรให้ความสำคัญกับสภาพแวดล้อมที่ช่วยส่งเสริมการบำบัด ที่ถูกสร้างขึ้นจากสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดระหว่างผู้รับบริการกับผู้บำบัด การที่โรเจอร์สใช้คำว่า “ผู้รับบริการ” แทนที่คำว่า “ผู้ป่วย” แสดงให้เห็นถึงการปฏิเสธสัมพันธภาพที่เน้นอำนาจเบ็ดเสร็จระหว่างผู้บำบัดกับผู้รับบริการตามแบบแผนดั้งเดิม โดยเขามองว่าผู้บำบัดและผู้รับบริการมีความเท่าเทียมกัน ผู้รับบริการเป็นผู้กำหนดทิศทางต่างๆ ไปของการบำบัด ในขณะที่ผู้บำบัดเป็นผู้เพิ่มการเข้าใจตนเองอย่างตระหนักรู้

(insightful self-understanding) ของผู้รับบริการผ่านทางการตั้งคำถามอย่างไม่เป็นทางการที่ช่วยทำให้กระจ่างชัด

โรเจอร์สเชื่อว่าปัจจัยที่ทำให้การบำบัดประสบผลสำเร็จไม่ใช่ทักษะหรือการฝึกฝนของผู้บำบัด แต่เป็นทัศนคติ ซึ่งทัศนคติ 3 ประการของผู้บำบัดที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันเป็นหัวใจสำคัญในความสำเร็จของการบำบัดแบบยืดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง ทัศนคติเหล่านี้ ได้แก่

1. ความสอดคล้องในตัวตนของผู้บำบัด (congruence) หมายถึง ความเปิดเผยและความจริงใจของผู้บำบัด เป็นความเต็มใจในความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้รับบริการโดยปราศจากการบิดบังภายใต้หน้ากากของผู้เชี่ยวชาญทางวิชาชีพ ผู้บำบัดที่มีทัศนคติดังกล่าวจะเปิดเผยความรู้สึกของพวกเขาทั้งหมดต่อผู้รับบริการในชั่วโมงการบำบัด และอาจจะแบ่งปันเรื่องราวสำคัญกับผู้รับบริการของพวกเขา อย่างไรก็ตาม ความสอดคล้องในตัวตนของผู้บำบัดไม่ได้หมายถึงการเปิดเผยปัญหาส่วนตัวของผู้บำบัดต่อผู้รับบริการในชั่วโมงการบำบัด หรือเปลี่ยนความสนใจการบำบัดไปยังเรื่องของตนเองไมทางใดก็ทางหนึ่ง

2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) หมายถึง การที่ผู้บำบัดยอมรับผู้รับบริการในแบบที่พวกเขาเป็นทั้งหมดโดยปราศจากการประเมินหรือการตรวจสอบ และปราศจากการไม่ยอมรับความรู้สึก การกระทำ หรือลักษณะนิสัยอย่างใดอย่างหนึ่งของผู้รับบริการ ผู้บำบัดต้องสื่อทัศนคติไปยังผู้รับบริการอย่างเต็มใจรับฟังโดยปราศจากการบงกช การตัดสิน และการให้คำแนะนำ การทำเช่นนี้ช่วยสร้างบรรยากาศของการไม่คุกคามซึ่งผู้รับบริการจะรู้สึกเป็นอิสระในการสำรวจและแบ่งปันความรู้สึกที่เจ็บปวด ความรู้สึกเป็นปฏิปักษ์ การปกป้องตนเอง และความรู้สึกที่ผิดปกติ โดยปราศจากความกังวลเกี่ยวกับการไม่ยอมรับของผู้รับบริการบำบัด

3. การเข้าใจอย่างลึกซึ้ง (empathy) หรือการเข้าใจโดยมีความรู้สึกร่วมอย่างแท้จริง (accurate empathetic understanding) ผู้บำบัดพยายามที่จะเข้าใจสถานการณ์ของผู้รับบริการบำบัดจากมุมมองของผู้รับบริการบำบัด แสดงความเข้าใจอารมณ์และไวต่อความรู้สึกของผู้รับบริการตลอดชั่วโมงของการบำบัดในระบบอื่นๆ ของการบำบัด การเข้าใจผู้รับบริการอย่างลึกซึ้งได้รับการพิจารณาว่าเป็นขั้นตอนสำคัญที่ช่วยให้การบำบัดดำเนินต่อไปได้ แต่ในการบำบัดแบบยืดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง การเข้าใจอย่างลึกซึ้งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการบำบัดโดยตัวของมันเอง วิธีการหลักในการถ่ายทอดการเข้าใจอย่างลึกซึ้งคือการฟังอย่างตั้งใจ (active listening) ซึ่งแสดงถึงความสนใจอย่างเอาใจใส่ถึงสิ่งที่ผู้รับบริการกำลังพูด นอกเหนือจากเทคนิคพื้นฐานของการเป็นผู้ฟังที่ดี เช่น การสบตา เป็นต้น การบำบัดแบบยืดบุคคลเป็นศูนย์กลางยังมีเทคนิคพิเศษที่เรียกว่า การสะท้อนความรู้สึก (reflection) ซึ่งประกอบด้วยการทวนความ (paraphrasing) หรือสรุปความ (summarizing) สิ่งที่ผู้รับบริการพูด เทคนิคนี้แสดงให้เห็นว่าผู้บำบัดฟังอย่างเอาใจใส่และฟังได้อย่างถูกต้อง และเป็นการเพิ่มโอกาสให้ผู้รับบริการได้ตรวจสอบความคิดและความรู้สึกของตนเอง

จากการได้ยินผู้อื่นทวนซ้ำให้ฟัง โดยปกติแล้ว ผู้รับบริการจะตอบสนองด้วยการอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความคิดที่พวกเขาเพิ่งแสดงออกมา

เป้าหมายหลักของการบำบัดแบบยี้ดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางคือ การเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) และการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงที่การบำบัดรูปแบบนี้ช่วยให้เกิดขึ้นแก่ผู้รับบริการ ได้แก่ การมีความสอดคล้องกันระหว่างอุดมคติของผู้รับบริการกับตัวตนที่แท้จริงเพิ่มมากขึ้น การเข้าใจตนเองดียิ่งขึ้น การลดการปกป้องตนเอง ความรู้สึกผิด และความไม่มั่นคงในใจ การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นดีขึ้น และการมีความสามารถในการรับรู้และแสดงความรู้สึก ในช่วงทศวรรษ 1960 การบำบัดที่ยี้ดบุคคลเป็นศูนย์กลางอยู่ในกลุ่มเดียวกับกระแสแนวคิดที่มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ (human potential movement) โรเจอร์สรับเอาคำว่า “แนวทางที่ยี้ดบุคคลเป็นศูนย์กลาง” (person-centered approach) และ “วิถีแห่งชีวิต” (way of being) มาใช้ ให้ความสำคัญกับการเติบโตของงอกงามของบุคคล (personal growth) และการบรรลุความจริงแท้แห่งตน (self-actualization) นอกจากนี้ เขายังเป็นผู้ริเริ่มการใช้กลุ่มสัมพันธ์ (encounter group) โดยดัดแปลงจากการฝึกอบรมเรื่องการไวต่อความรู้สึก (sensitivity training หรือ t-group) ซึ่งพัฒนาโดยเคิร์ท เลวิน (Kurt Lewin) (1930 – 1947) และนักวิจัยคนอื่นๆ ที่ศูนย์ปฏิบัติการฝึกอบรมแห่งชาติ (National Training Laboratories) ในทศวรรษ 1950

ขณะที่การบำบัดแบบยี้ดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางได้รับการพิจารณาว่าเป็นหนึ่งในแนวทางการบำบัดหลักๆ นอกเหนือจากจิตวิเคราะห์และการบำบัดพฤติกรรมและการรู้คิด (cognitive-behavioral therapy) แต่อิทธิพลของโรเจอร์สเป็นที่เลื่องลือจากสถาบันสอนการบำบัดมากกว่าจากตัวตนของเขาเอง แนวคิดและวิธีการที่เขาพัฒนาขึ้นถูกนำไปใช้ในรูปแบบของการคัดสรร (eclectic fashion) โดยผู้ให้คำปรึกษาและผู้บำบัดประเภทต่างๆ เป็นจำนวนมาก

รูปแบบของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยี้ดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

รูปแบบของทฤษฎียี้ดบุคคลเป็นศูนย์กลางนั้นจะเน้นการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง เพราะมุ่งเน้นในตัวของผู้รับคำปรึกษาจากการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการสร้างสรรค์และตระหนักรู้แห่งตนของผู้รับคำปรึกษา โดยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นความสำคัญต่อการรับผิดชอบและความสามารถในตัวของผู้รับคำปรึกษาเอง ค้นหาพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับตนเอง ด้วยการเปิดรับประสบการณ์ มีความไว้วางใจในตนเอง เพื่อให้เป็นของตัวเองอย่างที่เป็น

ทฤษฎียี้ดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นตัวอย่างหนึ่งของการสร้างสัมพันธภาพของบุคคล โดยการช่วยเหลือที่ผ่านสัมพันธภาพกับผู้ให้คำปรึกษาที่ให้ความเอาใจใส่ เข้าใจ และมีความจริงใจ เป็นสัมพันธภาพกับผู้ให้คำปรึกษาที่มีความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรมการแสดงออก กับความรู้สึกและความคิดภายใน มีการยอมรับ เอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่เน้นการใช้เทคนิคที่ตายตัว ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เจตคติในการเอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ

ผู้ให้คำปรึกษาควรมีคุณลักษณะของสัมพันธภาพการให้คำปรึกษาที่จะนำไปสู่การสร้างบรรยากาศทางจิตวิทยาอย่างเหมาะสม ซึ่งตามความเห็นของโรเจอร์ มีอยู่ 6 สภาพการณ์ที่จำเป็นและเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ

1. การติดต่อกันทางจิตใจ บุคคลสองคนมีสัมพันธภาพต่อกันและมีผลกระทบซึ่งกันและกัน

2. ความไม่สอดคล้อง ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในภาวะอ่อนแอด้านจิตใจ ได้แก่ กลัว วิดกกังวล หรือเกิดความทุกข์อื่นๆ ความทุกข์เหล่านี้เป็นความไม่สอดคล้องระหว่างการเรียนรู้ตนเองของเขากับประสบการณ์ที่เป็นอยู่จริง บางครั้งผู้รับคำปรึกษาไม่ได้ตระหนักถึงความไม่สอดคล้องนี้ จึงจำเป็นต้องเพิ่มการตระหนักรู้และเปิดรับประสบการณ์จากการให้คำปรึกษามากขึ้น

3. ความสอดคล้องและความจริงใจ ในสัมพันธภาพการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นตัวของตัวเองอย่างจริงใจไม่เสแสร้ง

4. มองด้านบวกอย่างไม่มีเงื่อนไขหรือยอมรับ ผู้ให้คำปรึกษายอมรับผู้รับคำปรึกษาที่เขาเป็น ไม่ว่าเขาจะปวดร้าว เป็นทุกข์แปลกประหลาด มีความรู้สึกผิดไปจากธรรมดา หรือมีความรู้สึกใดก็ตาม ซึ่งการยอมรับไม่ได้ หมายถึงการที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องไปรู้สึกเห็นด้วยกับเขา แต่ควรให้ความใส่ใจในฐานะที่เขาเป็นบุคคลหนึ่ง ไม่ตัดสินในตัวของผู้รับคำปรึกษา การมองด้านบวกอย่างไม่มีเงื่อนไขของผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยเพิ่มด้านบวกต่อตนเองของผู้รับคำปรึกษา

5. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ผู้ให้คำปรึกษาให้ความเอาใจใส่เขามาใส่ใจเราตามกรอบแห่งการอ้างอิงภายในของผู้รับคำปรึกษา และพยายามสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้การเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นการเข้าไปสู่โลกของผู้รับคำปรึกษา โดยปราศจากอิทธิพลของทัศนคติและค่านิยมของผู้ให้คำปรึกษาเอง การกระทำเช่นนี้ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีการแยกตนเองออกมาให้เหมาะสม เพื่อไม่ให้เขาหลงอยู่ในโลกแห่งการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษา

6. การรับรู้ถึงการเอาใจเขามาใส่ใจเราและการยอมรับ การที่ผู้ให้คำปรึกษายอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขและเข้าใจอย่างเอาใจเขามาใส่ใจเรา ยังถือว่าไม่เพียงพอ ผู้รับคำปรึกษาต้องรับรู้ถึงสภาพการณ์ที่ผู้ให้คำปรึกษาสื่อสารมาให้ทราบด้วย อาจเป็นการสื่อสารด้วยภาษาพูดหรือภาษากาย เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่เป็นการถูกบังคับหรือเสแสร้งทำ

โรเจอร์ตั้งสมมุติฐานว่า ไม่มีสภาพการณ์ที่จำเป็นอื่นๆ อีกแล้ว ถ้า 6 สภาพการณ์นี้ยังคงอยู่ การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพอย่างสร้างสรรค์ก็เกิดขึ้น สภาพการณ์นี้ไม่แปรเปลี่ยนไปตามชนิดของผู้รับคำปรึกษา ยิ่งไปกว่านั้นทั้ง 6 สภาพการณ์นี้ มีความจำเป็นและเหมาะสมต่อการให้คำปรึกษาตามแนวคิดอื่นๆ และยังนำไปประยุกต์ใช้กับสัมพันธภาพอื่นๆ ของบุคคล ไม่ใช่เพียงแต่การให้คำปรึกษา โรเจอร์ มีทัศนะว่า สัมพันธภาพของผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาแสดงถึงความเท่าเทียมกัน สำหรับผู้ให้คำปรึกษาไม่มีการเก็บงำความรู้ของตนไว้เป็นความลับหรือพยายามปิดบังกระบวนการให้คำปรึกษา การเปลี่ยนแปลงของผู้รับคำปรึกษาขึ้นอยู่กับระดับคุณภาพแห่งสัมพันธภาพที่เท่าเทียมกัน ขณะที่ผู้รับคำปรึกษาประสบกับการฟังด้วยการ

ยอมรับจากผู้ให้คำปรึกษา เขาจะเรียนรู้อย่างค่อยเป็นค่อยไปถึงวิธีการฟังด้วยการยอมรับต่อตัวเอง เมื่อพบว่าผู้ให้คำปรึกษาเอาใจใส่และให้คุณค่าต่อตัวเขา แม้สิ่งที่เขาเก็บซ่อนไว้หรือมองด้านลบ ผู้รับคำปรึกษาจะเริ่มมองความสามารถ ความมีคุณค่าในตนเองเมื่อได้รับความจริงใจจากผู้ให้คำปรึกษา เขาจะลดการเสแสร้งและก่อเกิดความแท้จริงต่อตนเองและต่อผู้ให้คำปรึกษาด้วยเช่นกัน

จากทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทำให้มองเห็นทัศนะของการมองมนุษย์ของผู้ให้คำปรึกษา ที่ยึดผู้รับคำปรึกษามากกว่าผู้ให้คำปรึกษา ด้านการเป็นศูนย์กลาง การให้ความสำคัญ การมุ่งเน้น และการตัดสินใจของกระบวนการให้คำปรึกษา โดยให้ความสำคัญต่อสัมพันธภาพเบื้องต้น เพื่อสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของผู้รับคำปรึกษา เนื่องจากทฤษฎีนี้เชื่อว่า มนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลมีความสามารถในการแก้ไขปัญหา และสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ มีคุณค่า มีศักดิ์ศรี มีความปรารถนาที่จะก้าวไปข้างหน้าเพื่อให้เป็นคนโดยสมบูรณ์ และพร้อมที่จะดำเนินชีวิตร่วมกันในอันที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ แต่การที่มนุษย์ปฏิบัติตัวไม่เหมาะสมนั้น เนื่องจากเขามีความจำเป็นต้องป้องกันตนเองให้อยู่รอด นอกจากนี้ยังเชื่อว่า บุคลิกภาพของมนุษย์เกิดขึ้นจากความคิดและความรู้สึกของบุคคลต่อตนเอง (Self concept) ซึ่งประกอบไปด้วย

1. ตัวตนในสภาพที่เป็นจริง (Real self)
2. ตัวตนที่เราคิดว่าเราเป็น (Perceived self)
3. ตัวตนในอุดมคติ (Ideal self)

ด้วยเหตุนี้จึงเชื่อว่าปัญหาที่สร้างความทุกข์ของบุคคล เกิดจากความไม่สอดคล้องกันระหว่างสิ่งที่บุคคลต้องการ กับ สิ่งที่เป็นอยู่

แนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

1. มนุษย์มีความสามารถแก้ปัญหาหรือตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ความทุกข์ทำให้เกิดความสับสน บดบังความสามารถในการใช้เหตุผล
3. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองได้ เมื่ออยู่ในสภาพการณ์ที่เหมาะสม ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรเน้นจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมแก่ผู้รับคำปรึกษา
4. โดยพื้นฐาน มนุษย์เป็นคนดีและน่าเชื่อถือ เพราะเกิดกลไกการป้องกันจิตใจตนเอง มนุษย์จึงแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
5. มนุษย์รับรู้เกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเข้าใจกรอบการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษา

จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

1. ค้นพบ เข้าใจ และยอมรับตนเอง
2. หาทางที่จะพัฒนาปรับปรุงตนเองให้เข้ากับความเป็นจริง
3. เข้าใจตนเองว่าอะไรคืออุปสรรคของความเจริญงอกงามของตน
4. รับรู้ถึงสิ่งที่ทำให้รับรู้ตนเองผิดไปจากความเป็นจริง

เทคนิคในการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

1. การรับฟังอย่างมีประสิทธิภาพ (Intensive Listening) และสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นจริงใจ
2. การยอมรับฟังในเรื่องราวและความเป็นบุคคลของผู้รับการปรึกษาโดยไม่มีเงื่อนไขโดยไม่ตัดสิน
3. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling)
4. การทำให้เกิดความเข้าใจที่กระจ่างชัด (Clarifying)
5. การสนับสนุน (Supportive)

ขั้นตอนให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

การพัฒนากระบวนการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง แบ่งออกเป็น 7 ระยะ ได้แก่ (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2530: 70-72)

ระยะที่ 1 ผู้รับคำปรึกษาจะยังไม่เปิดเผยตนเอง แต่จะสื่อสารเรื่องราวต่างๆ ไปเป็นส่วนใหญ่

ระยะที่ 2 ผู้รับคำปรึกษาเริ่มเปิดเผยตนเองมากขึ้น มีการพูดถึงความรู้สึกต่างๆ ในอดีต ส่วนเรื่องความรู้สึกขัดแย้งอาจจะพูดถึงบ้างแต่เขายังไม่ยอมรับสิ่งเหล่านั้น

ระยะที่ 3 ผู้รับคำปรึกษาเริ่มสามารถพูดถึงตนเอง ประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองส่วนการรับรู้ตนเองมีขอบเขตจำกัด และมักจะพบในลักษณะที่สะท้อนอยู่ในบุคคลอื่น ผู้รับคำปรึกษาจะพูดอย่างสบายในเรื่องความรู้สึกเก่าๆ แต่ยังปฏิเสธหรือยังไม่ค่อยกล้าที่จะพูดถึงความรู้สึกในเหตุการณ์ปัจจุบันมักจะมีความซับซ้อนใจ ท้อถอยในเรื่องความสามารถที่จะตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้รับคำปรึกษาส่วนใหญ่จะเริ่มเข้าสู่การให้คำปรึกษาในระยะที่ 3 นี้

ระยะที่ 4 ผู้รับคำปรึกษาสามารถยอมรับปัญหาต่างๆ ยอมรับความรู้สึกที่รุนแรงในอดีตแต่ไม่พูดถึงเรื่องความรู้สึกในเรื่องส่วนตัวที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ผู้รับคำปรึกษาเริ่มมีการยอมรับความรับผิดชอบในการแก้ไขปัญหาขึ้นบ้าง แต่ก็ยังมีระยะที่ทดสอบความรู้สึกในการคำปรึกษาโดยยังมีความกลัวในเรื่องสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด

ระยะที่ 5 ผู้รับคำปรึกษาจะระบายความรู้สึกของตนเองอย่างอิสระ แต่ยังรู้สึกกลัวและตกใจมากกว่าพอใจ แต่ผู้รับคำปรึกษาก็สามารถยอมรับความรู้สึกที่เกี่ยวกับตนเองมากขึ้น กล้ารับผิดชอบปัญหาของตนเอง และการยอมรับความรู้สึกของตนไปในทางที่ถูกต้องมากขึ้น

ระยะที่ 6 ผู้รับคำปรึกษาสามารถระบายความรู้สึกต่างๆ อย่างเสรี ด้วยความรู้สึกเบิกบาน เกิดความสอดคล้องระหว่างความคิดของตนเองและประสบการณ์ที่เป็นจริง ทำให้สิ่งที่มาคุกคามลดลง ผู้รับคำปรึกษาจะขัดปัญหาให้หมดไป และอยู่ในโลกนี้โดยที่ตนเองเป็นผู้กระทำสิ่งต่างๆ หลังจากนั้นผู้รับคำปรึกษาก็จะต้องการที่จะรับคำปรึกษาน้อยลง

ระยะที่ 7 ผู้รับคำปรึกษาเกิดความยอมรับ และมีการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความยืดหยุ่น มีความสนุกสนานกับการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ความยืดหยุ่นในสิ่งต่างๆ ก็จะกลายเป็นความยืดหยุ่น ซึ่งโดยปกติระยะนี้ไม่ค่อยเกิดขึ้นในสถานการณ์การให้คำปรึกษา

โรเจอร์สเชื่อว่าปัจจัยที่ทำให้การบำบัดประสบผลสำเร็จไม่ใช่ทักษะหรือการฝึกฝนของผู้บำบัด แต่เป็นทัศนคติ ซึ่งทัศนคติ 3 ประการของผู้บำบัดที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันเป็นหัวใจสำคัญในความสำเร็จของการบำบัดแบบยึดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง ทัศนคติเหล่านี้ได้แก่

1. ความสอดคล้องในตัวตนของผู้บำบัด (congruence) หมายถึง ความเปิดเผยและความจริงใจของผู้บำบัด เป็นความเต็มใจในความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้รับบริการโดยปราศจากการบิดบังภายใต้หน้ากากของผู้เชี่ยวชาญทางวิชาชีพ ผู้บำบัดที่มีทัศนคติดังกล่าวจะเปิดเผยความรู้สึกของพวกเขาทั้งหมดต่อผู้รับบริการในชั่วโมงการบำบัด และอาจจะแบ่งปันเรื่องราวสำคัญกับผู้รับบริการของพวกเขา อย่างไรก็ตาม ความสอดคล้องในตัวตนของผู้บำบัดไม่ได้หมายถึงการเปิดเผยปัญหาส่วนตัวของผู้บำบัดต่อผู้รับบริการในชั่วโมงการบำบัด หรือเปลี่ยนความสนใจการบำบัดไปยังเรื่องของตนเองไม่ว่าทางใดก็ตามหนึ่ง

2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) หมายถึง การที่ผู้บำบัดยอมรับผู้รับบริการในแบบที่พวกเขาเป็นทั้งหมดโดยปราศจากการประเมินหรือการตรวจสอบ และปราศจากการไม่ยอมรับความรู้สึก การกระทำ หรือลักษณะนิสัยอย่างใดอย่างหนึ่งของผู้รับบริการ ผู้บำบัดต้องสื่อทัศนคติไปยังผู้รับบริการอย่างเต็มใจรับฟังโดยปราศจากการบงกช การตัดสิน และการให้คำแนะนำ การทำเช่นนี้ช่วยสร้างบรรยากาศของการไม่คุกคามซึ่งผู้รับบริการจะรู้สึกเป็นอิสระในการสำรวจและแบ่งปันความรู้สึกที่เจ็บปวด ความรู้สึกเป็นปฏิกิริยาการปกป้องตนเอง และความรู้สึกที่ผิดปกติ โดยปราศจากความกังวลเกี่ยวกับการไม่ยอมรับของผู้รับบริการบำบัด

3. การเข้าใจอย่างลึกซึ้ง (empathy) หรือการเข้าใจโดยมีความรู้สึกร่วมอย่างแท้จริง (accurate empathetic understanding) ผู้บำบัดพยายามที่จะเข้าใจสถานการณ์ของผู้รับบริการบำบัดจากมุมมองของผู้รับบริการบำบัด แสดงความเข้าใจอารมณ์และไวต่อความรู้สึกของผู้รับบริการตลอดชั่วโมงของการบำบัดในระบบอื่นๆ ของการบำบัด การเข้าใจผู้รับบริการอย่างลึกซึ้งได้รับการพิจารณาว่าเป็นขั้นตอนสำคัญที่ช่วยให้การบำบัดดำเนินต่อไปได้ แต่ในการบำบัดแบบยึดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง การเข้าใจอย่างลึกซึ้งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการบำบัดโดยตัวของมันเอง วิธีการหลักในการถ่ายทอดการเข้าใจอย่างลึกซึ้งคือการฟังอย่างตั้งใจ (active listening) ซึ่งแสดงถึงความสนใจอย่างเอาใจใส่ถึงสิ่งที่ผู้รับบริการกำลังพูด นอกเหนือจากเทคนิคพื้นฐานของการเป็นผู้ฟังที่ดี เช่น การสบตา เป็นต้น การบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางยังมีเทคนิคพิเศษที่เรียกว่า การสะท้อนความรู้สึก (reflection) ซึ่งประกอบด้วยการทวนความ (paraphrasing) หรือสรุป

ความ (summarizing) สิ่งที่ได้รับบริการพูด เทคนิคนี้แสดงให้เห็นว่าผู้บำบัดฟังอย่างเอาใจใส่และฟังได้อย่างถูกต้อง และเป็นการเพิ่มโอกาสให้ผู้รับบริการได้ตรวจสอบความคิดและความรู้สึกของตนเองจากการได้ยินผู้อื่นทวนซ้ำให้ฟัง โดยปกติแล้ว ผู้รับบริการจะตอบสนองด้วยการอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความคิดที่พวกเขาเพิ่งแสดงออกมา

เป้าหมายหลักของการบำบัดแบบยึดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางคือ การเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) และการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงที่การบำบัดรูปแบบนี้ช่วยให้เกิดขึ้นแก่ผู้รับบริการ ได้แก่ การมีความสอดคล้องกันระหว่างอุดมคติของผู้รับบริการกับตัวตนที่แท้จริงเพิ่มมากขึ้น การเข้าใจตนเองดียิ่งขึ้น การลดการปกป้องตนเอง ความรู้สึกผิด และความไม่มั่นคงในใจ การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นดีขึ้น และการมีความสามารถในการรับรู้และแสดงความรู้สึก ในช่วงทศวรรษ 1960 การบำบัดที่ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางอยู่ในกลุ่มเดียวกับกระแสแนวคิดที่มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ (human potential movement) โรเจอร์สรับเอาคำว่า “แนวทางที่ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง” (person-centered approach) และ “วิถีแห่งชีวิต” (way of being) มาใช้ ให้ความสำคัญกับการเติบโตของงอกงามของบุคคล (personal growth) และการบรรลุความจริงแท้แห่งตน (self-actualization) นอกจากนี้ เขายังเป็นผู้ริเริ่มการใช้กลุ่มสัมพันธ์ (encounter group) โดยดัดแปลงจากการฝึกอบรมเรื่องการไวต่อความรู้สึก (sensitivity training หรือ t-group) ซึ่งพัฒนาโดยเคิร์ท เลวิน (Kurt Lewin) (1930 – 1947) และนักวิจัยคนอื่นๆ ที่ศูนย์ปฏิบัติการฝึกอบรมแห่งชาติ (National Training Laboratories) ในทศวรรษ 1950

ขณะที่การบำบัดแบบยึดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางได้รับการพิจารณาว่าเป็นหนึ่งในแนวทางการบำบัดหลักๆ นอกเหนือจากจิตวิเคราะห์และการบำบัดพฤติกรรมและการรู้คิด (cognitive-behavioral therapy) แต่อิทธิพลของโรเจอร์เป็นที่เลื่องลือจากสถาบันสอนการบำบัดมากกว่าจากตัวตนของเขาเอง แนวคิดและวิธีการที่เขาพัฒนาขึ้นถูกนำไปใช้ในรูปแบบของการคัดสรร (eclectic fashion) โดยผู้ให้คำปรึกษาและผู้บำบัดประเภทต่างๆ เป็นจำนวนมาก

2.3.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy)

วิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) จิตแพทย์ชาวอเมริกันเป็นผู้ริเริ่มวิธีการให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเผชิญความจริง (Reality Approach to Counseling) กลาสเซอร์ เกิดเมื่อ ค.ศ.1925 ในสหรัฐอเมริกาจบปริญญาตรีทางวิศวกรรมเคมีและได้รับปริญญาแพทยศาสตรบัณฑิต เขามีประสบการณ์ในการทำงานด้านจิตเวชที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในสหรัฐอเมริกาซึ่งขณะนั้นนิยมใช้วิธีการทางจิตวิเคราะห์ในการบำบัดรักษาคนไข้ กลาสเซอร์ พิจารณาว่าประสิทธิภาพของวิธีการแบบดั้งเดิมที่นิยมใช้รักษาคอนไซน์นั้นยังไม่มีประสิทธิภาพพอ จึงริเริ่มคิดหาทางพัฒนาวิธีการบำบัดรักษาแบบใหม่ขึ้น โดยแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเปรียบเสมือนเป็นก้าวใหม่ของการผสมผสานแนวคิดของเอลลิส (Ellis) ในการให้คำปรึกษาแบบ

พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และแนวคิดของโรเจอร์ส (Rogers) ในการให้คำปรึกษาเป็นศูนย์กลางได้เป็นอย่างดี น่าสนใจ และมีชีวิตชีวา กลาสเซอร์และเพื่อนร่วมงานของเขาได้จัดทำวารสารชื่อ “Journal of Reality Therapy” ขึ้นในปี ค.ศ.1981 โดยมีคำพูดหนึ่งกล่าวว่า “จงรับผิดชอบและควบคุมชีวิตของท่านและเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทำของท่าน” ซึ่งคำพูดนี้เป็นตัวแทนของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

หลักการของทฤษฎีให้บริการปรึกษาแบบเผชิญความจริง

1. พฤติกรรมของมนุษย์มีเป้าหมาย คือ การสนองความต้องการและควบคุมวิถีชีวิตของตนเองความต้องการหลักของมนุษย์ คือ ความต้องเป็นส่วนหนึ่ง ความต้องการอำนาจ ความต้องการเป็นอิสระ ความต้องการความสนุกสนาน ความต้องการความอยู่รอด สมองของมนุษย์ทำหน้าที่เป็นระบบควบคุม เพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ เมื่อเราไม่ได้สิ่งที่ต้องการ เราจะรู้สึกเจ็บปวด เมื่อเราสามารถสนองความต้องการได้เราจะเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและรู้สึกในทางที่ดีกับตนเอง

2. การควบคุมพฤติกรรมมนุษย์ มีพื้นฐานมาจากการที่มนุษย์สร้างโลกส่วนตัว คนเราสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ ทฤษฎีการให้บริการปรึกษาแบบเผชิญความจริงเน้นการกระทำในปัจจุบันและความคิดในปัจจุบันมากกว่าประสบการณ์ที่ผ่านไปแล้ว หรือการจูงใจโดยไม่รู้ตัว มนุษย์สามารถปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตนเองได้ด้วยการประเมินตนเองตามที่เป็นจริงอะไรที่ดีแล้วก็เก็บไว้เป็นความภูมิใจอะไรไม่ดีก็วางแผนปรับเปลี่ยน

3. มนุษย์มีความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาและใช้วิจลณญาณเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ มนุษย์แต่ละคนมีความสามารถที่จะตัดสินใจได้ด้วยตนเองมากกว่าขึ้นกับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมหรือสภาพการณ์ต่างๆ มนุษย์มีแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จ มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น

4. มนุษย์รู้สึกว่าคุณมีความสามารถที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ได้ หรือรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จ และสร้างกำลังใจให้บุคคลล้าสับปัญหา การที่จะทำตนให้มีค่าขึ้นอยู่กับกระทำของบุคคลนั่นเองว่าทำสิ่งต่างได้สำเร็จมากน้อยเพียงใด

5. การได้รับความรักและโอกาสให้ความรักแก่ผู้อื่น เป็นความต้องการของมนุษย์ บุคคลที่รักผู้อื่นจะได้ความรักจากผู้อื่น และรู้สึกว่าคุณมีค่า กลาสเซอร์พิจารณาความรักจากการกระทำของบุคคลมากกว่าความรู้สึกของบุคคล ความว่าเหวเป็นผลมาจากการประสบความสำเร็จในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การขจัดความว่าเหวทำได้โดยการที่บุคคลนั้นมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นด้วยความเป็นจริงใจ ซึ่งจะก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองลดความคับข้องใจ

6. ปัญหาในการปรับตัวหลายประการเกิดจากการไร้ความสามารถในการตอบสนองความต้องการ อาการจากการปรับตัวจะไม่ได้หายไป เมื่อบุคคลสามารถสนองความต้องการของตนเองได้ บุคคลที่สามารถสนองความต้องการมีแนวโน้มที่จะบิตเป็นสภาพความ

เป็นจริง เขาจะตำหนิผู้อื่นและลืมนึกว่าเขามีความรับผิดชอบที่จะแก้ไขปัญหาโดยพิจารณาจากสภาพความเป็นจริง

7. แม้ว่าอารมณ์จะเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่พ้นแต่เหตุผลเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะทำพฤติกรรมของบุคคลมีประสิทธิภาพและทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ การปล่อยให้อารมณ์ครอบงำจะนำไปสู่ความล้มเหลว อารมณ์ส่งผลถึงพฤติกรรม ดังนั้นการจะปรับปรุงพฤติกรรมจึงจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

8. คนที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (success identity) คือคนที่ได้รับการทำให้เกิดความรู้สึกดี มีความไว้วางใจรู้สึกว่าคุณมีความสำคัญต่อผู้อื่นตนมีค่า ตนมีความเข้มแข็ง มีความคิดที่มีเหตุผลและแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผล ทำสิ่งต่างๆ เพื่อสุขภาพอันดี

9. คนที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว (failure identity) คือบุคคลที่ยอมแพ้ต่อความรับผิดชอบที่จะมีพฤติกรรมตามที่คาดหวัง เนื่องจากความล้มเหลวทั้งหลายทำให้เขาเกิดความหงุดหงิด ไม่มีความรับผิดชอบ ไม่ยืดหยุ่น ปฏิเสธความเป็นจริง

10. ความอบอุ่นและบรรยากาศที่ยอมรับผู้รับบริการ เป็นหลักการที่สำคัญของทฤษฎีการให้บริการปรึกษาแบบเผชิญความจริง

11. การให้บริการปรึกษาแบบเผชิญความจริงเป็นกระบวนการเรียนรู้ซึ่งเน้นการพูดคุยเหตุผลกับผู้ที่มาใช้บริการ โดยสนทนากับผู้ที่มาใช้บริการเกี่ยวกับสภาพการณ์ต่างๆ ในชีวิตของผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักในพฤติกรรมของตนเอง สามารถพิจารณาสิ่งถูกผิด สิ่งที่ดีควรทำหรือพึงละเว้นตลอดจนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

12. เราเลือกพฤติกรรมของเราเอง ดังนั้นเราต้องรับผิดชอบต่อการกระทำนั้น คนที่รับผิดชอบคือคนที่รู้ว่าต้องทำอะไรในชีวิต และวางแผนเพื่อให้ได้สิ่งนั้น กลาสเซอร์ให้คำจำกัดความว่า “ความรับผิดชอบ” (Responsibility) หมายความว่าบุคคลสามารถสนองความต้องการของตนซึ่งการกระทำนั้นจะต้องไม่กระทบกระเทือนสิทธิของผู้อื่น ความรับผิดชอบที่จะสนองความต้องการเกิดจากการเรียนรู้และได้รับการสั่งสอนคนที่สามารถที่จะรับผิดชอบได้ คือคนที่มี ความบกพร่องทางจิต ทางประสาท หรือมีสุขภาพจิตที่ไม่ดี

13. การเผชิญสภาพความเป็นจริง (Reality) คือการที่บุคคลจะสามารถแก้ปัญหของตนเองได้ถ้าเขาเผชิญสภาพความเป็นจริง พิจารณาสถานการณ์ต่างๆตามที่เป็นจริงและตระหนักในความเป็นจริงแม้ว่าหนทางนั้นมีอุปสรรคอยู่ก็ตาม

14. การประเมินความถูกผิดของพฤติกรรม (Right and Wrong) บุคคลจะต้องรู้จักพิจารณาสถานการณ์ที่ถูกและสิ่งที่ผิด การประเมินพฤติกรรมจะเป็นการกระตุ้นให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่แนวทางที่ถูกต้อง แม้ว่ากลาสเซอร์จะไม่ได้ตั้งเกณฑ์ขึ้นมาว่าอะไรถูก แต่เขาเชื่อว่าผู้ให้บริการควรสนับสนุนหลักการทางศีลธรรมจรรยาที่ยอมรับกันทั่วไปและระมัดระวังที่

จะไม่ใช้ค่านิยมของตนไปมอบให้ผู้รับบริการผู้ให้คำปรึกษาอาจอภิปรายกับผู้รับบริการถึงการเลือกค่านิยมและชี้ให้เห็นถึงผลที่ตามมาจากการเลือกค่านิยมนั้น

15. ผู้ให้บริการปรึกษาควรนำวิธีการของทฤษฎีให้บริการแบบเผชิญความจริงไปปฏิบัติอย่างยืดหยุ่น โดยพิจารณาให้เหมาะสมกับความต้องการและสภาพของผู้รับบริการแต่ละราย

พัฒนาการด้านบุคลิกภาพตามแนวคิดทฤษฎีให้บริการปรึกษาแบบเผชิญความจริง

กลาสเซอร์ให้ความสำคัญกับช่วง 10 ปีแรกของชีวิตว่ามีอิทธิพลในการหล่อหลอมบุคลิกภาพเพราะเป็นช่วงที่เด็กเริ่มเข้าสู่โครงสร้างทางสังคม คือ บ้านและโรงเรียน เนื่องจากการสนองความต้องการเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้พ่อแม่มีหน้าที่สอนและฝึกทักษะที่จำเป็นแก่เด็กการที่จะช่วยให้เด็กพัฒนาหรือทักษะ พ่อแม่ต้องเปิดโอกาสให้เด็กได้ปฏิสัมพันธ์เชิงสังคมกับบุคคลทั่วไป

พ่อกับแม่ควรที่จะรู้จักสอนให้ลูกรู้จักการพูดและการฟัง เพราะเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการที่เด็กจะได้ติดต่อกับผู้อื่น สิ่งที่สำคัญอีกอย่างคือความสามารถเชิงเหตุผลและการแก้ปัญหาของบุคคล พ่อแม่ต้องใจแข็งที่จะไม่ช่วยลูกในกรณีที่ลูกสามารถช่วยตนเองได้ นอกจากนี้พ่อแม่ควรสร้างนิสัยที่ดีงามให้แก่ลูกและปฏิเสธที่จะให้ความช่วยเหลือลูกโดยไม่จำเป็น เวลาส่วนใหญ่ของเด็กนั้นจะอยู่ที่โรงเรียน ดังนั้นโรงเรียนจึงเป็นแหล่งสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพของเด็ก ถ้าพ่อแม่และครูเข้าใจเด็ก รู้วิธีหล่อหลอมบุคลิกภาพที่พึงปรารถนาของเด็กจะช่วยทำให้เด็กมีแนวโน้มที่จะเติบโตไปสู่การที่เป็นบุคคลที่มี “วุฒิภาวะ” คือ เป็นบุคคลที่สามารถยืนอยู่ได้ด้วยตนเอง ความเป็นตัวของตัวเอง ตระหนักในคุณค่าของตนเอง การยอมรับอย่างถูกวิธี และเด็กมีโอกาสที่อยู่ในสภาพแวดล้อมอันเหมาะสม จะสามารถป้องกันปัญหาได้

จุดมุ่งหมายของทฤษฎีการให้บริการปรึกษาแบบเผชิญความจริง

1. ช่วยให้ผู้ถูกรับผิดชอบที่จะแก้ปัญหา และมีทักษะในการคิดแก้ปัญหา โดยพิจารณาความเป็นจริง
2. ป้องกันไม่ให้เกิดการปล่อยชีวิตล่องลอย โดยสนับสนุนให้วางโครงการในอนาคตและมีความมุ่งมั่นที่จะดำเนินการไปตามโครงการที่วางไว้
3. ส่งเสริมให้ผู้ถูกรับผิดชอบมีวุฒิภาวะ คือเป็นตัวของตัวเองและสามารถช่วยตนเองได้
4. ช่วยให้ผู้ถูกรับผิดชอบรู้ว่าตนเป็นใครเขาต้องการอะไรในชีวิต
5. ช่วยให้ผู้ถูกรับผิดชอบพบวิธีการที่จะสนองความต้องการของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นโดยไม่กระทบกระเทือนสิทธิของผู้อื่น
6. ให้บุคคลตระหนักในคุณค่าของตน โดยแนะแนวทางให้รู้จักวิธีสร้างสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่นให้ได้และรับประสบการณ์เกี่ยวกับความผูกพันทางสังคม

7. ช่วยให้คุณคลั่งรักประเมินค่านิยม รู้จักพิจารณาว่าอะไรถูกอะไรผิดสิ่งใดควรกระทำหรือพึงละเว้น

ลักษณะและบทบาทของผู้ให้การศึกษาตามทฤษฎีให้การศึกษาแบบเผชิญความจริง

1. จะต้องสร้างสัมพันธภาพอันใกล้ชิดกับผู้รับบริการสนใจผู้รับบริการ
2. เป็นผู้มีความเชื่อว่าการช่วยให้คุณคลั่งเผชิญความจริงเป็นวิธีการช่วยให้คุณคลั่งเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. เป็นผู้ที่เต็มใจจะเปิดเผยและอภิปรายเรื่องต่างๆ กับผู้รับบริการตลอดจนให้ความอบอุ่น เป็นมิตร มีความจริงใจ มองโลกในแง่ดี
4. จะต้องเป็นตัวอย่างของคนที่มีความรับผิดชอบในการสนองความต้องการของตนเองโดยไม่ละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น
5. จะสอนวิธีที่ควรประพฤติปฏิบัติแก่ผู้รับบริการด้วยการสอนโดยตรงด้วยการเป็นต้นแบบให้
6. จะช่วยกันกับผู้รับคำปรึกษาในการวางโครงการเพื่อเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและสนับสนุนให้ผู้รับบริการมีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามโครงการที่วางไว้โดยไม่มีข้อแก้ตัวใดๆ ทั้งสิ้น
7. ผู้ให้คำปรึกษานับถือศักยภาพและความเข้มแข็งของผู้รับคำปรึกษาในการไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ

8. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นตัวอย่างของการนับถือตนเองและการรักตนเอง

ขั้นตอนการให้บริการปรึกษาแบบเผชิญความจริง

1. ขั้นตอนสร้างสัมพันธภาพหรือเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้รับคำปรึกษาทั้งในความคิดและอารมณ์ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษาจนกว่าผู้รับคำปรึกษาจะตระหนักว่าผู้ให้คำปรึกษายอมรับเข้าใจและสนใจ ให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษา ว่าเขาสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้
2. ขั้นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจความต้องการของตน หลังจากที่ผู้ให้คำปรึกษาได้มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับคำปรึกษาแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจความต้องการของเขา ว่าอะไรคือสิ่งที่เขาอยากทำ
3. ขั้นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาอธิบายวิถีชีวิตของเขาในแต่ละวัน ผู้ให้คำปรึกษาเน้นสภาวะปัจจุบันว่ามีเหตุการณ์หรือการกระทำในปัจจุบันอะไรบ้างในชีวิตของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงไม่เชื่อว่าการวิเคราะห์อดีตจะช่วยแก้ปัญหาได้ แต่ยังคงให้ผู้รับคำปรึกษาหาข้อแก้ตัวให้กับปัญหาในปัจจุบันของตน
4. ขั้นการช่วยผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินพฤติกรรมของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจะร่วมกันอภิปรายว่าพฤติกรรมใดถูกต้อง และพฤติกรรมใดผิดควรทำ

หรือไม่ควรทำ การใคร่ครวญหรือการประเมินพฤติกรรมของตนจะเป็นการนำผู้รับคำปรึกษาเข้าสู่สภาพความเป็นจริงได้โดยการพิจารณาสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ไม่ใช่การเพ้อฝัน

5. การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้วางโครงการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน ขั้นนี้จะใช้เวลามาก เริ่มเมื่อผู้รับคำปรึกษามีการพิจารณาอย่างมีเหตุผลต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเขาแล้ว จึงมีการวางโครงการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น ซึ่งต้องมีขั้นตอนและอยู่ในลักษณะที่มีแนวโน้มว่าจะทำได้จริง

6. ขอข้อผูกพันหรือคำมั่นสัญญาว่าผู้รับคำปรึกษาจะปฏิบัติตามโครงการที่วางไว้ เพราะผู้รับคำปรึกษาอาจจะไม่ปฏิบัติตาม ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงควรขอข้อผูกพันหรือคำมั่นสัญญาว่าผู้รับคำปรึกษาจะปฏิบัติตามโครงการที่วางไว้

7. ผู้รับคำปรึกษาไม่ปฏิบัติตามสัญญา ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่รับฟังข้อแก้ตัวใดๆ ทั้งสิ้น ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถาม “คุณคิดว่าโครงการที่วางไว้นั้นยังมีประโยชน์หรือไม่และจะเริ่มลงมือดำเนินการอีกเมื่อใด” แทนที่จะตั้งคำถามว่า “ทำไมคุณจึงไม่ทำ” ถ้าโครงการล้มเหลวทั้งผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจะช่วยกันวิเคราะห์ถึงสาเหตุแห่งความล้มเหลวและวางโครงการขึ้นมาใหม่

8. ไม่มีการลงโทษถ้าผู้รับคำปรึกษาไม่ดำเนินการตามโครงการ การลงโทษนอกจากไม่ได้ให้ผลดีแล้วยังก่อให้เกิดผลเสียด้านอารมณ์แก่ผู้รับคำปรึกษาด้วย

เทคนิคการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง

1. เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ (Building Relationship Technique) ในการสร้างสัมพันธภาพนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะทักทายแสดงความเป็นมิตรต่อผู้รับคำปรึกษา มีความจริงใจ มีเมตตา อยากช่วยผู้รับคำปรึกษาให้พ้นทุกข์ ยอมรับผู้รับคำปรึกษาโดยปราศจากเงื่อนไขเหมือนผู้รับคำปรึกษาเป็นลูกหลาน

2. เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning Technique) การใช้คำถามที่ถูกต้องเหมาะสมจะช่วยให้ผู้รับบริการสำรวจความคิดและความรู้สึกของตนเอง ได้ประเมินพฤติกรรมของตน ประเภทของคำถามมีการตั้งคำถามให้ตอบสั้นๆ เฉพาะเจาะจงและคำถามแบบเปิดเป็นการตั้งคำถามที่ให้ผู้รับคำปรึกษาตอบโดยไม่จำกัดขอบเขต

3. เทคนิคการพูดแบบเผชิญหน้า (Confrontation Technique) ผู้ให้คำปรึกษาจะพูดเผชิญหน้ากับผู้รับคำปรึกษา ซึ่งการพูดเผชิญหน้าจะต้องรอให้สัมพันธภาพดีเสียก่อนมิฉะนั้นจะกลายเป็นการทำลายสัมพันธภาพ

4. เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Humor Technique) ผู้ให้คำปรึกษาจะพูดเกี่ยวกับแง่มุมหนึ่งของชีวิตของผู้รับคำปรึกษาหรือสิ่งอื่นๆ ในลักษณะของอารมณ์ขันที่ช่วยคลายความตึงเครียดลงไป

5. เทคนิคการชี้ประเด็น (Point out Technique) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาชี้ประเด็นให้ผู้รับบริการได้เห็นถึงความไม่รับผิดชอบของตน

6. เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ (Advice Technique) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้รับคำปรึกษาว่าจะสนองความต้องการของตนได้อย่างไร

7. เทคนิคการเปิดเผย (Self Disclosure) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดเผยประสบการณ์และความคิดของเขา

8. เทคนิคการตีความ (Interpretation) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาตีความพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาหรือตีความสีหน้า ท่าทาง คำพูดของผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและมองสิ่งต่างๆ กว้างขึ้น

ข้อดีของการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง

1. ไม่เน้นอดีตและความรู้สึกมากเกินไป ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาไม่ใช่ว่าเหตุการณ์ในอดีตเป็นสาเหตุของปัญหาและช่วยให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดำเนินเร็วขึ้น

2. เน้นการวางโครงการและความมุ่งมั่นในการดำเนินโครงการเป็นปัจจัยสำคัญของการเปลี่ยนพฤติกรรม

3. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินพฤติกรรมของเขา ได้พิจารณาค่านิยมของตนและนำเรื่องนี้มาอภิปรายกับผู้ให้คำปรึกษา เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึงพฤติกรรมของตนเพื่อที่จะได้พิจารณาพฤติกรรมในขอบข่ายที่กว้างขึ้น

4. เน้นความรับผิดชอบในการหาที่สนองความต้องการของตน ควบคุมชีวิตตนได้โดยไม่กระทบกระเทือนสิทธิของบุคคลอื่น เป็นวิธีช่วยให้บุคคลรับผิดชอบที่จะช่วยตนเองและเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม

5. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองโดยการปฏิบัติจริง ไม่ใช่เฉพาะการวางแผนเปลี่ยนพฤติกรรมเท่านั้น แต่เป็นการปฏิบัติจริงด้วย

6. เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากล้าเผชิญปัญหาและฝึกควบคุมตนเอง ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความภูมิใจในตนเอง

7. สามารถนำไปใช้กับการปรึกษารายบุคคลและรายกลุ่ม ใช้ได้ดีในสถาบันการศึกษา การพัฒนาชุมชน ในสถาบันแก้ไขปัญหาในโรงพยาบาลโรคจิตโรคประสาทนำไปใช้ได้ทั้งกับเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ปัญหาการหย่าร้างของพ่อแม่ ช่วยคนพิการให้เพิ่มความรับผิดชอบในการช่วยตนเอง

ข้อจำกัดของการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง

1. มุ่งเฉพาะแรงจูงใจในระดับจิตสำนึกไม่ได้กล่าวถึงแรงจูงใจในระดับจิตไร้สำนึก ดังนั้นจึงไม่เหมาะกับผู้ที่ปัญหาในระดับจิตไร้สำนึก

2. เป็นการแก้ปัญหาแบบปัจจุบันทันด่วนไม่ได้สำรวจว่ามีอะไรที่ยังค้างคาใจอยู่หรือไม่ เป็นการตอบคำถามว่าจะทำให้วิถีชีวิตเป็นอย่างไร อะไรที่เป็นไปได้ อะไรที่เป็นไปไม่ได้ อะไรคือพฤติกรรมที่ถูกต้องอะไรเป็นสิ่งที่ผิดไม่ควรทำ

3. ใช้การสื่อความหมายและเหตุผลมากจึงใช้ไม่ค่อยได้ผลกับผู้ขาดทักษะทางภาษาและผู้ที่มีทักษะทางการใช้วิจารณ์ญาณ เนื่องจากเป็นวิธีการที่ใช้การสื่อสารทางภาษามาก

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีและเทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา

2.4.1 งานวิจัยในประเทศ

แสงเดือน โยธาศรี (2553: 116-117) ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อสุขภาพจิตของคนพิการ กลุ่มตัวอย่างเป็นคนพิการเพศชายและหญิงอายุระหว่าง 18 – 26 ปีที่สูญเสียความสามารถในการทำงานของขา เช่น ขาขาดหรือขาอ่อนแรงตั้งแต่ 1 ข้าง และกำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนอาชีวพระมหาไถ่ พัทยา จากการทำแบบวัดสุขภาพจิต Symptoms Check List – 90 (SCL – 90) ที่มีคะแนน T – Score สูงกว่า 60 เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย และมีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง ทำการสุ่มอย่างง่ายจำนวน 16 คน และสุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางกับกลุ่มควบคุมมีคะแนนสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าผลคะแนนสุขภาพจิตหลังการทดลองของกลุ่มทดลองดีกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อุมา สีผา (2555: 80-81) ได้ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 โรงเรียนบ้านเขาสก (เบญจศิริราษฎร์วิทยาคาร) จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2554 ที่มีคะแนนพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 16 คน โดยทำการสุ่ม (Random Assignment) ออกเป็น 2 กลุ่มคือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และแบบวัดพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง ทำการทดลอง 10 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเองในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พระญาณ อัครวงค์รัตน์ (2559: 88-89) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนมัธยมในจังหวัดบุรีรัมย์ ปีการศึกษา 2558 ซึ่งมีคะแนนการปรับตัวทางเพศต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาและสมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 16 คน และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสอบถามการปรับตัวทาง

เพศ และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง ใช้ระยะเวลา 12 ครั้งในการให้คำปรึกษา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงมีการปรับตัวทางเพศในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

คาร์โบ (Carbo. 2006: 314) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมของนักเรียนในกลุ่มเสี่ยงในโรงเรียนมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 7 จำนวน 36 คน ที่มีคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมเด็ก (Child Behavior Checklist) ที่ให้คะแนนโดยผู้ปกครองและครู ผู้เข้าร่วมการทดลองถูกสุ่มเพื่อเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม การให้คะแนนแบบวัดพฤติกรรมเด็กของผู้ปกครองและครูจะให้หลังจากจบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง มีคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมความเสี่ยงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะการทดลองและหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ฮอกเลนด์ และคณะ (Hoglend; & others 2006: 1739-1746) ได้ทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยกับนักจิตวิทยาแบบไดนามิกด้วยการบำบัดเชิงจิตวิทยา กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกรับการบำบัดเชิงจิตวิทยาเป็นเวลา 1 ปี ส่วนอีกกลุ่มไม่ได้รับการบำบัด ปัญหาของกลุ่มตัวอย่างคือเกิดความวิตกกังวลและความกดดัน ผลการศึกษาพบว่าไม่สามารถพิสูจน์ความแตกต่างผลลัพธ์ระหว่างกลุ่มทั้งสองได้ อย่างไรก็ตามผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่าการบำบัดมีประโยชน์มากขึ้นสำหรับผู้ป่วยที่มีประวัติยาวนานตลอดช่วงอายุ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น ผู้วิจัยได้ดำเนินการในด้านต่างๆ ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย
3. ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 18 - 19 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในคณะศึกษาศาสตร์ ระดับชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จากมหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 244 คน โดยแยกตามสาขาวิชาจำนวน 9 สาขา ได้แก่ สาขาการศึกษาปฐมวัย สาขาการสอนคณิตศาสตร์ สาขาการสอนชีววิทยา สาขาการสอนนาฏยสังคีต สาขาการสอนฟิสิกส์ สาขาการสอนภาษาจีน สาขาการสอนศิลปะ สาขาการสอนสุขศึกษาและพลศึกษา และสาขาการสอนเทคโนโลยีการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จากสาขาการสอนเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 134 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Sampling)
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จากสาขาการสอนเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 35 คนที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ โดยมีคะแนนทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และสมัครใจเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

2. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

2.1 แบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น

2.2 โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเรื่องการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น

3. ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยมี 2 ขั้นตอน ดังนี้

3.1 แบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น

3.1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในด้านทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น

3.1.2 ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น ซึ่งลักษณะของแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแบบมาตรประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 8 ด้าน รวมทั้งหมด 50 ข้อ ได้แก่

ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง	จำนวน 6 ข้อ
ด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	จำนวน 6 ข้อ
ด้านการคิดวิเคราะห์	จำนวน 7 ข้อ
ด้านการเผชิญกับความกดดัน	จำนวน 7 ข้อ
ด้านการตัดสินใจ	จำนวน 6 ข้อ
ด้านการแก้ปัญหา	จำนวน 6 ข้อ
ด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ	จำนวน 6 ข้อ
ด้านการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	จำนวน 6 ข้อ

3.1.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นที่ผู้วิจัยสร้างเสร็จแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้น เพื่อคัดเลือกและปรับปรุงข้อความให้สอดคล้องกับนิยามที่กำหนดไว้ โดยได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Item - Objective Congruency: IOC) ระหว่าง .60 - 1.00 จากนั้นผู้วิจัยนำข้อคำถามของแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

3.1.4 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นที่ปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 35 คน

3.1.5 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้ (Try out) มาตรวจให้คะแนนเพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวม (Item – total correlation) ได้ข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก .20 ขึ้นไปจำนวน 45 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .25 - .79 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .88 (ภาคผนวก ค)

3.1.6 ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจริงกับนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 134 คน ที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Sampling) แล้วนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ผลทางสถิติ โดยใช้เกณฑ์การแปลผลความหมายของค่าเฉลี่ยดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์.2538: 8-11)

4.50 – 5.00	หมายถึง	มากที่สุด
3.50 – 4.49	หมายถึง	มาก
2.50 – 3.49	หมายถึง	ปานกลาง
1.50 – 2.49	หมายถึง	น้อย
1.00 – 1.49	หมายถึง	น้อยที่สุด



ตัวอย่าง แบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น
คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหลังคำถามตามความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน

ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงเป็นส่วนใหญ่	จริงปานกลาง	จริงบ้าง	ไม่จริงเลย
ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง 1. ฉันทราบถึงข้อดีและข้อเสียของตัวเอง 2. เวลาที่ฉันเกิดความเครียดหรือไม่สบายใจ ฉันมักจะนั่งทบทวนตัวเองเงียบๆ ไม่ระบายอารมณ์กับคนรอบข้าง					
ด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 1. ฉันรู้สึกแยเวลาเห็นข่าวที่คนเอาเปรียบกัน 2. ฉันมักยื่นมือเข้าไปช่วยเหลือผู้อื่นเสมอโดยไม่ต้องให้เขาร้องขอ					
ด้านการคิดวิเคราะห์ 1. เวลาใครแชร์เรื่องราวที่น่าสนใจลงในโซเชียล ฉันมักกดแชร์ต่อหรือส่งต่อให้คนอื่นรู้จักดู 2. ฉันไม่ค่อยหลงเชื่อโฆษณาที่ปรากฏในสื่อเท่าใดนัก ฉันมักไปหาข้อมูลก่อนเพื่อพิสูจน์ว่าโฆษณานั้นน่าเชื่อถือจริงหรือไม่					
ด้านการเผชิญกับความกดดัน 1. หากฉันทำสิ่งใดผิดพลาด ฉันไม่ชอบหนีปัญหา 2. หากมีใครมาดุด่าในสิ่งที่ฉันไม่ได้ทำ ฉันมักไม่ใส่ใจกับคำพูดเหล่านั้น					

ตัวอย่าง แบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น (ต่อ)

ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงเป็นส่วนใหญ่	จริงปานกลาง	จริงบ้าง	ไม่จริงเลย
ด้านการตัดสินใจ 1. ฉันรู้สึกดีหากได้ตัดสินใจชัดเจนในเรื่องใดเรื่องหนึ่งลงไป 2. หากมีเหตุการณ์กะทันหันเกิดขึ้นที่ทำให้ต้องเปลี่ยนแผนที่วางไว้เดิม ฉันไม่ลังเลที่จะเปลี่ยนแผน					
ด้านการแก้ปัญหา 1. ฉันไม่ชอบปล่อยให้ปัญหาค้างคา ฉันจะรู้สึกดีมากกว่าหากมีปัญหากเกิดขึ้น แล้วรีบแก้ไข 2. เวลาเกิดปัญหาใดๆ ก็ตาม ฉันมักจะค้นหาสาเหตุของปัญหานั้นก่อนทุกครั้ง					
ด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ 1. ฉันสามารถอธิบายเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ตามลำดับเหตุการณ์อย่างกระชับ ได้ใจความ 2. ฉันคิดว่าตัวเองเป็นผู้ฟังที่ดี					
ด้านการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี 1. ฉันมีเพื่อนเยอะ หรือแม้ว่าเพื่อนจะไม่เยอะ แต่ฉันก็พูดคุยกับทุกคนได้อย่างสบายใจ 2. ฉันไม่ชอบแสดงความคิดเห็นในสื่อออนไลน์สาธารณะแบบสุ่มสี่สุ่มห้า แต่เลือกที่จำเป็นจริงๆ					

เกณฑ์การให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดไว้ 2 ลักษณะ คือ ข้อความทางบวก และข้อความทางลบ

ตาราง 2 เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงเป็น ส่วนใหญ่	จริงปาน กลาง	จริงบ้าง	ไม่จริงเลย
ข้อความเชิงบวก	5	4	3	2	1
ข้อความเชิงลบ	1	2	3	4	5

3.2 โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเรื่องการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น

3.2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น

3.2.2 ดำเนินการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น โดยประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ในการให้คำปรึกษามาใช้กับการฝึกอบรม ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person Centered Therapy) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive and Behavior Therapy : REBT) ทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis : TA) และเทคนิคการระดมสมอง (Brainstorming) โดยนำทฤษฎีและเทคนิคดังกล่าวมาใช้ในการจัดการฝึกอบรมเข้ากับตัวแปรในแต่ละด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ในตน (Self-Awareness) 2) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) 3) การคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking) 4) การเผชิญกับความกดดันต่างๆ (Coping with Stressors) 5) การตัดสินใจ (Decision Making) 6) การแก้ปัญหา (Problem Solving) 7) การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ (Effective Communication) 8) การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (Interpersonal Relationship)

3.2.3 นำโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการศึกษาวิจัย โดยได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Item - Objective Congruency: IOC) อยู่ที่ 1.00 จากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

3.2.4 นำโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นมาดำเนินการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาให้แก่วัยรุ่นจำนวน 35 คนที่ได้มาจากกลุ่ม

ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ โดยมีคะแนนทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และสมัครใจเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา โดยผลการฝึกอบรมพบว่า พบว่า ทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์โดยรวมของวัยรุ่นก่อนและหลังเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรม

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย การเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น ผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

4.1 ผู้วิจัยขอหนังสือจากทางบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลไปยังผู้บริหารคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาในการเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงภาคเรียนฤดูร้อน (พฤษภาคม - มิถุนายน) ปีการศึกษา 2559

4.2 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับนิสิต จากนั้นนำแบบสอบถามที่เก็บรวบรวมข้อมูลได้เรียบร้อยแล้วมาตรวจสอบและนำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

แบบแผนการทดลอง

การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยเชิงทดลอง ผู้วิจัยได้ให้แบบแผนการทดลองแบบมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (One - Group - Pretest - Posttest Design) ซึ่งมีแบบแผนการทดลองดังนี้

01 _____ X _____ 02

เมื่อ	X	แทน	การจัดกระทำทดลองเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นโดยใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
	01	แทน	การทดสอบก่อนการทดลองเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น
	02	แทน	การทดสอบหลังการทดลองเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น

5. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5.2 แสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบทดสอบทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นโดยการแสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

5.3 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกแบบสอบถามรายข้อโดยแสดงค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation)

5.4 แสดงหลักฐานความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์ของความสอดคล้องภายในแบบแอลฟา (α - Coefficient)

5.5 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนแบบทดสอบทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นก่อนและหลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาโดยใช้ t-test for dependent samples



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และแปลผล

การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	=	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	=	ค่าเฉลี่ย (Mean)
SD	=	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
*	=	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
CNLS	=	ทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์
SAS	=	ทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้ในตน
ES	=	ทักษะชีวิตด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
CTS	=	ทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์
CSS	=	ทักษะชีวิตด้านการเผชิญกับความกดดัน
DMS	=	ทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจ
PSS	=	ทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหา
ECS	=	ทักษะชีวิตด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ
IRS	=	ทักษะชีวิตด้านการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์
2. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์
3. ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ก่อนและหลังการทดลอง
4. การเปรียบเทียบคะแนนของทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นก่อนและหลังการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ การวิเคราะห์ในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลของแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นมาวิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐานตามเพศ และอายุ ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 134)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	42	31.40
หญิง	92	68.60
รวม	134	100
2. อายุ		
18 ปี	107	79.60
19 ปี	27	20.40
รวม	134	100

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 3 พบว่า วัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 68.60 ส่วนเพศชายคิดเป็นร้อยละ 31.40 และอายุของวัยรุ่นที่อายุ 18 ปีมีมากกว่า คิดเป็นร้อยละ 79.60 ส่วนวัยรุ่นที่มีอายุ 19 ปี คิดเป็นร้อยละ 20.40

2. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์

การวิเคราะห์ในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลของแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นมาวิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เฉลี่ยต่อข้อ (SD) ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ (n = 134)

ทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์	$\bar{X}$	SD	การแปลผล
1. ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง	3.35	.54	ปานกลาง
2. ด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	3.22	.51	ปานกลาง
3. ด้านการคิดวิเคราะห์	3.55	.44	มาก
4. ด้านการเผชิญกับความกดดัน	3.18	.48	ปานกลาง
5. ด้านการตัดสินใจ	3.58	.38	มาก
6. ด้านการแก้ปัญหา	3.18	.45	ปานกลาง
7. ด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ	3.38	.47	ปานกลาง
8. ด้านการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	3.64	.60	มาก
รวม	3.39	.36	ปานกลาง

จากตาราง 4 พบว่า คะแนนทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.39 โดยในแต่ละด้านพบว่าอยู่ในระดับมาก 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการคิดวิเคราะห์ ด้านการตัดสินใจ และด้านการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี โดยมีค่าเฉลี่ย 3.55 3.58 และ 3.64 ตามลำดับ ส่วนทักษะที่เหลืออยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ด้านการเผชิญกับความกดดัน ด้านการแก้ปัญหา และด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.35 3.22 3.18 3.18 และ 3.18 ตามลำดับ

3. ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ก่อนและหลังการทดลอง

ผู้วิจัยนำคะแนนแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นทั้งก่อนและหลังการทดลองมาหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังตาราง 5

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ก่อนและหลังการทดลอง (n = 35)

ทักษะชีวิต ในการใช้สื่อออนไลน์	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	$\bar{X}$	SD	การแปลผล	$\bar{X}$	SD	การแปลผล
1. ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง	3.35	.54	ปานกลาง	4.35	.31	มาก
2. ด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	3.22	.51	ปานกลาง	4.25	.29	มาก
3. ด้านการคิดวิเคราะห์	3.55	.44	มาก	4.34	.25	มาก
4. ด้านการเผชิญกับความกดดัน	3.18	.48	ปานกลาง	4.15	.31	มาก
5. ด้านการตัดสินใจ	3.58	.38	มาก	4.30	.23	มาก
6. ด้านการแก้ปัญหา	3.18	.45	ปานกลาง	4.04	.39	มาก
7. ด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ	3.38	.47	ปานกลาง	4.17	.32	มาก
8. ด้านการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	3.64	.60	มาก	4.36	.30	มาก
รวม	3.39	.36	ปานกลาง	4.25	.21	มาก

จากตาราง 5 พบว่า คะแนนทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นโดยรวมก่อนการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.39 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน .21 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่อยู่ในระดับมากมีอยู่ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการคิดวิเคราะห์ ด้านการตัดสินใจ และด้านการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี โดยมีค่าเฉลี่ย 3.55 3.58 3.64 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน .44 .38 .60 ตามลำดับ ส่วนทักษะด้านอื่นๆ อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ด้านการเผชิญกับความกดดัน ด้านการแก้ปัญหา และด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.35 3.22 3.18 3.18 3.18 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน .54 .51 .48 .45 .47 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาคะแนนทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นโดยรวมหลังการทดลองพบว่าอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.25 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน .21 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน

5. การเปรียบเทียบทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นก่อนและหลังการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูลในตอนนี้ ผู้วิจัยได้ทำการเปรียบเทียบคะแนนของแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นก่อนและหลังการทดลองโดยใช้ t - test dependent samples ดังแสดงในตาราง 6

ตาราง 6 เปรียบเทียบผลของทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ก่อนและหลังการเข้ารับการฝึกอบรม
เชิงจิตวิทยา (n = 35)

ทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์	การฝึกอบรม	$\bar{X}$	SD	t	P
1. ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง	ก่อน	3.35	.54	3.44*	.00
	หลัง	4.35	.31		
2. ด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	ก่อน	3.22	.51	1.54*	.00
	หลัง	4.25	.29		
3. ด้านการคิดวิเคราะห์	ก่อน	3.55	.44	1.60*	.00
	หลัง	4.34	.25		
4. ด้านการเผชิญกับความกดดัน	ก่อน	3.18	.48	2.41*	.00
	หลัง	4.15	.31		
5. ด้านการตัดสินใจ	ก่อน	3.58	.38	3.68*	.00
	หลัง	4.30	.23		
6. ด้านการแก้ปัญหา	ก่อน	3.18	.45	1.87*	.00
	หลัง	4.04	.39		
7. ด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ	ก่อน	3.38	.47	1.08*	.00
	หลัง	4.17	.32		
8. ด้านการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	ก่อน	3.64	.60	3.75*	.00
	หลัง	4.36	.30		
รวม	ก่อน	3.39	.36	6.99*	.00
	หลัง	4.25	.21		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 พบว่า การเปรียบเทียบทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์โดยรวมก่อนและหลัง
เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า
การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสามารถเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ให้แก่วัยรุ่นได้

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น
2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นก่อนและหลังเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

สมมติฐานการวิจัย

วัยรุ่นมีทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์เพิ่มขึ้นหลังได้รับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 18 - 19 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในคณะศึกษาศาสตร์ ระดับชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จากมหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 244 คน โดยแยกตามสาขาวิชาจำนวน 9 สาขา ได้แก่ สาขาการศึกษาปฐมวัย สาขาการสอนคณิตศาสตร์ สาขาการสอนชีววิทยา สาขาการสอนนาฏยสังคีต สาขาการสอนฟิสิกส์ สาขาการสอนภาษาจีน สาขาการสอนศิลปะ สาขาการสอนสุขศึกษาและพลศึกษา และสาขาการสอนเทคโนโลยีการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จากสาขาการสอนเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 134 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Sampling)
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จากสาขาการสอนเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 35 คนที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ โดยมีคะแนนทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และสมัครใจเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1. แบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น
2. โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเรื่องการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยมี 2 ขั้นตอน ดังนี้

1. แบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น
 - 1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในด้านทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น
 - 1.2 ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น ซึ่งลักษณะของแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแบบมาตรประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 8 ด้าน รวมทั้งหมด 50 ข้อ ได้แก่

ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง	จำนวน 6 ข้อ
ด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	จำนวน 6 ข้อ
ด้านการคิดวิเคราะห์	จำนวน 7 ข้อ
ด้านการเผชิญกับความกดดัน	จำนวน 7 ข้อ
ด้านการตัดสินใจ	จำนวน 6 ข้อ
ด้านการแก้ปัญหา	จำนวน 6 ข้อ
ด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ	จำนวน 6 ข้อ
ด้านการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	จำนวน 6 ข้อ
 - 1.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นที่ผู้วิจัยสร้างเสร็จแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้น เพื่อคัดเลือกและปรับปรุงข้อความให้สอดคล้องกับนิยามที่กำหนดไว้ โดยได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Item - Objective Congruency: IOC) ระหว่าง .60 - 1.00 จากนั้นผู้วิจัยนำข้อคำถามของแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
 - 1.4 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นที่ปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 35 คน
 - 1.5 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้ (Try out) มาตรวจให้คะแนนเพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวม

(Item – total correlation) ได้ข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก .20 ขึ้นไปจำนวน 45 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .25 - .79 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .88 (ภาคผนวก ค)

1.6 ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจริงกับนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 134 คน ที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Sampling) แล้วนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ผลทางสถิติ

2. โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเรื่องการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น

2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น

2.2 ดำเนินการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น โดยประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ในการให้คำปรึกษามาใช้กับการฝึกอบรม ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person Centered Therapy) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive and Behavior Therapy: REBT) ทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis: TA) และเทคนิคการระดมสมอง (Brainstorming) โดยนำทฤษฎีและเทคนิคดังกล่าวมาใช้ในการจัดการฝึกอบรมเข้ากับตัวแปรในแต่ละด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ในตน 2) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 3) การคิดวิเคราะห์ 4) การเผชิญกับความกดดัน 5) การตัดสินใจ 6) การแก้ปัญหา 7) การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และ 8) การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

2.3 นำโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการศึกษาวิจัย โดยได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Item - Objective Congruency: IOC) อยู่ที่ 1.00 จากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2.4 นำโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นมาดำเนินการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาให้แก่วัยรุ่นจำนวน 35 คนที่ได้มาจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ ซึ่งมีคะแนนทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์น้อยที่สุดในกลุ่มขึ้นไปและสมัครใจเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา โดยผลการฝึกอบรมพบว่า พบว่า ทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์โดยรวมของวัยรุ่นก่อนและหลังเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย การเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น ผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลไปยังผู้บริหารคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาในการเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงภาคเรียนฤดูร้อน (พฤษภาคม - มิถุนายน) ปีการศึกษา 2559
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับนิสิต จากนั้นนำแบบสอบถามที่เก็บรวบรวมข้อมูลได้เรียบร้อยแล้วมาตรวจสอบและนำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. แสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบทดสอบทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นโดยการแสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ
3. วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกแบบสอบถามรายข้อโดยแสดงค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation)
4. แสดงหลักฐานความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์ของความสอดคล้องภายในแบบแอลฟา (α - Coefficient)
5. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนแบบทดสอบทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นก่อนและหลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาโดยใช้ t-test for dependent samples

สรุปผลการวิจัย

ในการสรุปผลการวิจัย ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัย ตามลำดับดังนี้

1. การศึกษาทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น
2. การเปรียบเทียบทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นก่อนและหลังการทดลอง

1. การศึกษาทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น

ผลการวิเคราะห์จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า วัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 68.60 ส่วนเพศชายคิดเป็นร้อยละ 31.40 และอายุของวัยรุ่นที่อายุ 18 ปีมีมากกว่า คิดเป็นร้อยละ 31.40 ส่วนวัยรุ่นที่มีอายุ 19 ปี คิดเป็นร้อยละ 68.60

ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ พบว่า คะแนนทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.38 โดยในแต่ละด้านพบว่าอยู่ในระดับสูง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการคิดวิเคราะห์ ด้านการตัดสินใจ และด้านการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี โดยมีค่าเฉลี่ย 3.55 3.58 และ 3.64 ตามลำดับ ส่วนทักษะที่เหลืออยู่ในระดับปานกลาง

2. การเปรียบเทียบทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นก่อนและหลังการทดลอง

ผลการเปรียบเทียบทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์โดยรวมของวัยรุ่นก่อนและหลังเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.30 และ 4.34 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางและระดับมาก ด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.25 และ 4.24 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางและระดับมาก ด้านการคิดวิเคราะห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.53 และ 4.35 ซึ่งอยู่ในระดับมากเท่ากัน ด้านการเผชิญกับความกดดัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.21 และ 4.15 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางและระดับมาก ด้านการตัดสินใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.57 และ 4.30 ซึ่งอยู่ในระดับมากเท่ากัน ด้านการแก้ปัญหา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.18 และ 4.04 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางและระดับมาก ด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 และ 4.17 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางและระดับมาก และด้านการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 และ 4.36 ซึ่งอยู่ในระดับมากเท่ากัน แสดงว่า การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาทำให้วัยรุ่นมีทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์เพิ่มขึ้น

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษากับกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายที่มีอายุ 18 - 19 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 134 คน ผลการวิเคราะห์จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า วัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 68.60 ส่วนเพศชายคิดเป็นร้อยละ 31.40 และอายุของวัยรุ่นที่อายุ 18 ปีมีมากกว่า คิดเป็นร้อยละ 31.40 ส่วนวัยรุ่นที่มีอายุ 19 ปี คิดเป็นร้อยละ 68.60

ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ พบว่า คะแนนทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.38 โดยในแต่ละด้านพบว่าอยู่ในระดับสูง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการคิดวิเคราะห์ ด้านการตัดสินใจ และด้านการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี โดยมีค่าเฉลี่ย 3.55 3.58 และ 3.64 ตามลำดับ ส่วนทักษะที่เหลืออยู่ในระดับปานกลาง

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดของบัคและฮาร์ท (Pugh; & Hart. 1999: Online) แท็ปสกอตต์ (Tapscott. 1998: Online) ลิเลียน ดิงค์เลค (ศุวิมล เสริมสุข. 2551: ออนไลน์) ที่กล่าวว่า เยาวชนมักจะใช้สื่อออนไลน์ในการสานความสัมพันธ์กับเพื่อน ซึ่งเป็นทักษะการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ในขณะที่เดียวกันแม้เทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตจะมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อคนในยุคปัจจุบัน แต่ก็ยังมีแนวโน้มไปสู่อันตรายมากขึ้นเช่นกัน ถ้าใช้อย่างไม่รอบคอบและไม่ระมัดระวัง จึงควรที่จะรู้จักคิดวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลข่าวสาร อย่าเพิ่งหลงเชื่อใครง่าย ๆ เพื่อที่จะได้ไม่พลาดในการตัดสินใจเมื่อจะทำเรื่องใดๆ รู้จักกลยุทธ์ในการตัดสินใจเนื่องจากเป็นกระบวนการที่มีประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งจากลักษณะดังกล่าวมีความสอดคล้องกับผลที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา จึงสามารถสรุปได้ว่าแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์สามารถวัดทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นได้

2. ผลการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ พบว่า ภายหลังได้รับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา วัยรุ่นมีทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ดีขึ้นในทุกๆ ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยรวมมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นและอยู่ในระดับมาก โดยเฉพาะด้านการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง และด้านการตัดสินใจ ส่วนด้านอื่นๆ ก็มีค่าเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้นในระดับมากเช่นกัน

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ในการให้คำปรึกษา มาใช้ในการอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ทั้ง 8 ด้าน โดยในการพบกันครั้งแรก ผู้วิจัยได้ทำการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อสร้างความไว้วางใจ ความอบอุ่น และการยอมรับในตัวผู้วิจัย พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ในการอบรมเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องและเพื่อให้ทราบถึงประโยชน์ของการอบรม มีการนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการฝึกอบรม ผู้วิจัยพบว่าวัยรุ่นมีความกระตือรือร้น สนใจ และให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ตลอดจนมีการซักถามถึงประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นสัญญาณที่ดีของจุดเริ่มต้นในการดำเนินการวิจัย

ในขั้นตอนของการดำเนินการฝึกอบรมแต่ละครั้ง ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ในการให้คำปรึกษามาประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรมเพื่อก่อให้เกิดประสิทธิภาพ และได้สร้างเป็นโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาโดยได้ผ่านการตรวจทานและเห็นชอบจากคณะกรรมการผู้ควบคุมปริญญาโทฯ ตลอดจนผู้เชี่ยวชาญเพื่อประโยชน์ของผู้เข้ารับการอบรม โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีทั้งหมด 7 ครั้ง

ผู้วิจัยได้ทำการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ในด้านการตระหนักรู้และการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นบนโลกออนไลน์ โดยใช้ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person Centered) และกรณีศึกษา

เสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ด้านการคิดวิเคราะห์โดยใช้เทคนิคการระดมสมอง (Brain Storming) และกรณีศึกษา

เสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ด้านการเผชิญกับความกดดันต่าง ๆ โดยใช้
ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) และการระดมสมอง

เสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหาโดยใช้
ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior
Counseling Therapy: REBT) กรณีศึกษา และการระดมสมอง

เสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและการมีมนุษย
สัมพันธ์โดยใช้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์ความสัมพันธ์ (Transaction Analysis
Counseling Therapy: TA) กรณีศึกษาและบทบาทสมมติ

ขั้นสรุป เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในแต่ละครั้ง ซึ่งผู้วิจัยให้ผู้
เข้ารับการฝึกอบรมได้ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับเนื้อหาของการฝึกอบรม ตลอดจนแสดงความรู้สึก
และความคิดเห็นต่าง ๆ เพื่อเป็นการทบทวนและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทั้งยังเป็น
การแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ในการนำเสนอข้อแนะนำต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ ในแต่ละครั้งผู้วิจัยจะ
ทำการนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการฝึกอบรมครั้งต่อไป

ในการฝึกอบรม ผู้วิจัยพบว่า การที่วัยรุ่นมีทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์เพิ่มขึ้นเป็น
เพราะวัยรุ่นได้มีโอกาสเรียนรู้กระบวนการในการฝึกอบรมต่างจากที่วัยรุ่นเคยประสบพบเจอ อีกทั้ง
บางคนก็ไม่เคยมีประสบการณ์ในการฝึกอบรมเกี่ยวกับการใช้สื่อออนไลน์มาก่อน เพราะปัจจุบันการ
ใช้สื่อออนไลน์เป็นเรื่องใกล้ตัวจึงไม่เห็นความจำเป็นของการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อ
ออนไลน์ แต่เมื่อได้มีโอกาสได้การเรียนรู้ พัฒนา เสริมสร้าง และแลกเปลี่ยนในครั้งนี้ ทำให้วัยรุ่นมี
ความกระตือรือร้น สนใจ ตั้งใจ และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี จนสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ของ
การเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ได้ โดยการเสริมสร้างทักษะชีวิต ผู้วิจัยได้ทำการ
สรุปผลออกมาดังนี้

2.1 ผลของการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ด้านการตระหนักรู้และ
การเห็นอกเห็นใจผู้อื่นบนโลกออนไลน์ พบว่าวัยรุ่นมีทักษะชีวิตในด้านการตระหนักรู้ในตนเองและ
การเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเพิ่มขึ้น โดยผู้วิจัยได้ให้วัยรุ่นได้ทำการศึกษาทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
อันประกอบไปด้วย การค้นพบ เข้าใจและยอมรับตัวเอง การเอาใจเขามาใส่ใจเรา และการหาหนทาง
ที่จะพัฒนาและปรับปรุงตนเอง ผู้วิจัยให้วัยรุ่นพิจารณาถึงข้อดีและข้อเสียของตนเองโดยเฉพาะ
ตัวตนของตนเองในเวลาที่ใช้สื่อออนไลน์และเขียนลงในกระดาษมาอย่างละ 10 ข้อ จากนั้นให้วัยรุ่น
เข้าใจหลักการเอาใจเขามาใส่ใจเรา โดยให้ศึกษากรณีตัวอย่างจากวิดีโอ เป็นเรื่องของคนที่ถูก
โจมตีและถูกประณามจากสื่อสังคมในอินเทอร์เน็ต เพื่อให้วัยรุ่นตระหนักและเข้าใจถึงความรู้สึกนึก
คิดของคนอื่น ๆ เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการดังกล่าว วัยรุ่นได้ร่วมกันหาหนทางที่จะพัฒนาและปรับปรุง
ในข้อเสียของตนเอง หลังจากให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาค้นพบตัวเองแล้ว ให้
พิจารณาข้อเสียของตนเองเป็นหลัก และคิดหาวิธีต่าง ๆ ที่จะปรับปรุงข้อเสียเหล่านั้น

2.2 ผลของการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ด้านการคิดวิเคราะห์โดยใช้เทคนิคการระดมสมอง ผู้วิจัยให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาคุณธรรมศึกษาโฆษณาจากสื่อต่างๆ และให้ช่วยกันคิดระดมสมองภายในกลุ่มเพื่อวิเคราะห์ถึงเนื้อหาว่าองค์ประกอบ ข้อดี ข้อเสียเป็นอย่างไร มีประโยชน์หรือไม่ ก่อให้เกิดความชัดเจนมากขึ้น ได้รู้จักฝึกคิดวิเคราะห์ผ่านสิ่งที่ตนเองเคยมองข้าม และการระดมสมองยังช่วยให้วัยรุ่นได้รู้จักดึงเอาความคิดและความกล้าแสดงออกของตนออกมาอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพาร์ค-เกตส์ (อัสฎาฐ ปาลินทร. 2546: 25; อ้างอิงจาก Park-Gates. 2001) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมระดมสมองเป็นกลุ่มที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ รายกลุ่มและรายบุคคล ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มที่ทำการระดมสมองมีความคิดสร้างสรรค์มากกว่าการทำกิจกรรมโดยลำพัง

2.3 ผลของการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ด้านการเผชิญกับความกดดันต่างๆ ผู้วิจัยให้วัยรุ่นที่เข้ารับการอบรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ให้เพื่อนๆ ฟังว่าตนเองเคยเจอเหตุการณ์จากการใช้สื่อออนไลน์แล้วเกิดความผิดพลาดมาบ้างหรือไม่ และเป็นอย่างไร เช่น มีบุคคลอื่นโพสต์รูปภาพหรือเรื่องส่วนตัวของเราตามสื่อต่างๆ โดยที่เราไม่ยินยอม, การถูกขโมยทรัพย์สินทางปัญญาไปเป็นผลงานของบุคคลอื่น, การโพสต์ข้อความหรือรูปภาพบางอย่างแล้วก่อให้เกิดความขัดแย้งกันบนสื่อออนไลน์ เป็นต้น ผู้วิจัยให้วัยรุ่นศึกษาทฤษฎีการเผชิญความจริงและเข้ากลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ให้ผู้เข้ารับการอบรมเชิงจิตวิทยาทุกคนจะร่วมกันเป็นพยานยืนยันว่าจะปฏิบัติตนเวลาใช้สื่อออนไลน์อย่างเหมาะสมตามหลักการของทฤษฎีการเผชิญความจริง ส่งผลให้วัยรุ่นตระหนักถึงปัญหาต่างๆ มากขึ้น และพร้อมที่จะทำการแก้ไขและป้องกันมิให้เกิดปัญหาต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของคาร์โบ (Carbo. 2006: 314) ซึ่งได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมของนักเรียนในกลุ่มเสี่ยงในโรงเรียนมัธยมศึกษา และมีการให้คะแนนภายหลังการทดลองตามวิธีการทางทฤษฎีโดยผู้ปกครองและครูพบว่าคะแนนพฤติกรรมความเสี่ยงลดน้อยลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.4 ผลของการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ผู้วิจัยได้ยกตัวอย่างกระดาน (Webboard) จากอินเทอร์เน็ต เป็นกรณีที่มีบุคคลนิรนามมาโจมตีสถาบันศึกษาของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ซึ่งมีลักษณะเป็นข้อความโจมตี การที่ยกกรณีศึกษาดังกล่าวขึ้นมาทำให้วัยรุ่นเกิดการถกคิด เกิดอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ โดยเฉพาะอารมณ์โกรธ ซึ่งผู้วิจัยให้วัยรุ่นศึกษาทฤษฎีการใช้เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อให้เข้าใจว่าควรที่จะเหตุผลอยู่เหนืออารมณ์และทำความเข้าใจกับกรณีตัวอย่าง วัยรุ่นกล้าที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกและแสดงความคิดเห็นต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอูมา สีผา (2555: 80-81) ซึ่งได้ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 โรงเรียนบ้านเขาซก (เบญจศิริราษฎร์วิทยาคาร) จังหวัดชลบุรี เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และแบบวัดพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง ได้ทำการทดลอง 10 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า

นักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่านักเรียนมีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นมากขึ้น เกิดความชัดเจนในตนเองและกล้าที่จะตัดสินใจ

ทั้งนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าจากการใช้กรณีศึกษาส่งผลให้ทำให้วัยรุ่นได้เห็นภาพของปัญหาต่างๆ ที่มาจากการใช้สื่อออนไลน์ชัดเจนมากขึ้น ส่งผลให้วัยรุ่นมีความตระหนักถึงพิษภัยต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น และรู้จักที่จะระมัดระวังในการใช้สื่อออนไลน์

2.5 ผลของการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์ความสัมพันธ์ (Transaction Analysis Counseling Therapy: TA) โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตอบแบบสอบถาม PAC และผู้วิจัยอธิบายถึงโครงสร้างของบุคลิกภาพทั้ง 3 สภาวะ ได้แก่ สภาวะความเป็นบิดามารดา (Parent ego state = P) สภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (Adult ego state = A) และสภาวะความเป็นเด็ก (Child ego state = C) การได้วิเคราะห์บุคลิกภาพของตนเองทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ทราบถึงลักษณะของตนเองและเห็นควรว่าควรมีการปรับเปลี่ยนในสภาวะใดเพื่อเป็นการเสริมสร้างทักษะในด้านการสื่อสารและการมีมนุษยสัมพันธ์เวลาที่ใช้สื่อออนไลน์ ผู้วิจัยพบว่าวัยรุ่นมีความตื่นตัวและสนใจเป็นอย่างมาก เพราะไม่เคยทราบบุคลิกภาพของตนเองมาก่อน เมื่อได้ทราบว่าตนเองเป็นอย่างไร และมีบุคลิกแบบใดที่ยังต้องปรับปรุงแก้ไข ทำให้วัยรุ่นเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองมากขึ้น ผู้วิจัยพบว่าสอดคล้องกับงานวิจัยของคลาร์ก (Clark, 1982: 886) ซึ่งได้ศึกษาผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของผู้บริหารโรงเรียนในมลรัฐหลุยเซียน่า สหรัฐอเมริกา จำนวน 100 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 50 คน และกลุ่มควบคุม 50 คน พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอบรมการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยมาใช้

แบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์และโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา โดยประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ในการให้คำปรึกษามาใช้สามารถนำไปปรับใช้ได้ตามความเหมาะสมดังนี้

1.1 แบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์สามารถนำไปใช้ได้กับวัยรุ่น แต่ควรต้องศึกษาถึงรายละเอียดของแบบสอบถาม วิธีการใช้ ตลอดจนปรับให้สอดคล้องกับกลุ่มประชากรที่จะนำไปใช้

1.2 โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น ผู้ที่จะนำโปรแกรมห้ไปใช้ควรทำการศึกษาอย่างละเอียดก่อน และควร

เข้าใจถึงวัตถุประสงค์ กระบวนการ วิธีการฝึกอบรมต่างๆ รวมไปถึงมีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคและทฤษฎีต่างๆ ด้วย นอกจากนี้ควรปรับให้เหมาะสมกับกลุ่มของผู้รับการฝึกอบรมเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัยเสนอแนะดังนี้

2.1 ควรติดตามผลของวัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในทุก 3 เดือนว่าทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบและวิธีการใหม่ๆ ในการพัฒนาทักษะชีวิตให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

2.2 โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการฝึกอบรมในกลุ่มอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องได้ เช่น กลุ่มเด็กที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่น วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง ซึ่งเป็นกลุ่มผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตที่มีจำนวนมาก และมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มสูงขึ้น อย่างไรก็ตามควรมีการปรับเปลี่ยนเนื้อหาและวิธีการต่างๆ ให้เหมาะสมสอดคล้อง ตลอดจนธรรมชาติของผู้เข้ารับการฝึกอบรมด้วย

2.3 ควรศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่มีเกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ได้แก่ เพศ อายุ ประสบการณ์ เจตคติ ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นต้น



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). *การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2552). *คดริภักของวัยรุ่น*. สืบค้นเมื่อ 29 ตุลาคม 2558, จาก <http://www.stjohn.ac.th/>
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2539, มกราคม-เมษายน). *ทักษะชีวิต. วารสารการส่งเสริมสุขภาพและสิ่งแวดล้อม*. 19(1): 1.
- กันยารัตน์ สมเกตุ. (2553). *Social Network*. สืบค้นเมื่อ 29 ตุลาคม 2558, จาก <http://www.thaigoodviews.com/library/contest2553/type1/tech03/26/socialnetwork.html>
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2550). *ทักษะการแก้ปัญหา เรื่องจำเป็นสำหรับเด็กไทย*. สืบค้นเมื่อ 8 สิงหาคม 2559, จาก <http://www.oknation.net/blog/kriengsak/2007/11/26/entry-1>
- คณะกรรมการกลุ่มผลิตชุดวิชาทักษะชีวิต. (2554). *เอกสารการสอนชุดวิชาทักษะชีวิต Life Skills*. พิมพ์ครั้งที่ 17. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- จิวัฒน์ วิรงกร. (2548). *คัมภีร์ชีวิตนิสิตใหม่*. กรุงเทพมหานคร: โครงการก้าวแรกสู่บัณฑิตยุคใหม่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชวรงค์ ลิมป์ปัทมปาณี. (2551). *วุฒิภาวะนักเลงคีย์บอร์ดไทย จากปัญหาระดับชาติสู่ระดับโลก*. สืบค้นเมื่อ 30 กรกฎาคม 2559, จาก <http://www.thairath.co.th/content/512261>
- ชวาล แพรัตกุล. (2516). *เทคนิคการวัดผล*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: วัฒนาพานิช.
- ชูชัย สมิทธิไกร. (2548). *การฝึกอบรมบุคลากรในองค์กร*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิตติชัย รักบำรุง. (2558). *การพัฒนาชุดฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างจิตสาธารณะของนิสิตวิทยาลัยการศึกษา มหาวิทยาลัยพะเยา*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (เทคโนโลยีการฝึกอบรม). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- ณัฐฐพันธ์ เขจรนันท์. (2551). *พฤติกรรมองค์กร*. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- นิพนธ์ ดารารุณิมาประกรณ์. (2558). *ความหลากหลายทางประชากรและสังคมในประเทศไทย ณ ปี 2558*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประชาชาติธุรกิจออนไลน์. (2559). *ภัยใกล้ตัว!! ผลสำรวจเด็กไทย 33% ถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ เจอแกล้งโพสต์ภาพเปลือยอาบน้ำ*. สืบค้นเมื่อ 30 กรกฎาคม 2559, จาก http://www.prachachat.net/news_detail.php?newsid=1455164121

- พงศ์ประเสริฐ หกสุวรรณ. (2552). *เทคนิคการฝึกอบรม*. ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2553). *เอกสารประกอบการสอนทฤษฎีการให้คำปรึกษา (Counseling Psychology)*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พัฒนา สุขประเสริฐ. (2541). *กลยุทธ์ในการฝึกอบรม*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พีระญาณ อัครวงศ์กรณ์. (2559). *ผลการศึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- เพาพะงา จิตต์สวาสดี. (2553). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยของนิสิตหลักสูตรการศึกษาด้านจิต สาขาวิชาสังคมศึกษา (หลักสูตร 5 ปี) คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- แพรวพรรณ โสมาศรี. (2556). *การศึกษาการใช้ชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา) กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ภูเบศร์ สมุทรจักร และ กุลทิพย์ ศาสตระรุจิ. (2558). *เหยียงและวินออนไลน์ ความขัดแย้งและการวิวาทในสื่อสังคมของวัยรุ่น*. สืบค้นเมื่อ 29 ตุลาคม 2558, จาก <http://www.ms.ipsr.mahidol.ac.th/ConferenceXI/Download/Book/447-IPSR-Conference-A01-fulltext.pdf>
- ยงยุทธ เกษสาคร. (2551). *เทคนิคการฝึกอบรมและการประชุม*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: ไทยพัฒนรายวันการพิมพ์.
- รณภัทร กตตน์วงศ์กร. (2557). *การศึกษาผลการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบางจาก (โกลประเสริฐอุทิศ) สำนักงานเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (บริหารการศึกษา). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รสสุคนธ์ มกรมณี. (2549). *เทคนิคการฝึกอบรม สื่อ ประเภท และวิธีการ*. สืบค้นเมื่อ 26 กุมภาพันธ์ 2559, จาก http://www.academia.edu/4373947/เทคนิคการฝึกอบรม_สื่อ_ประเภท_วิธีการ
- วัลย์รัตน์ วรรณโพธิ์. (2545). *ผลการใช้กิจกรรมฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อการร่วมรู้สึกของเด็กวัยเริ่มรุ่น*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- วัลยา วงศ์ณรัตน์. (2553). *การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อการทำงานเป็นทีมสำหรับผู้นำนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (เทคโนโลยีทางการศึกษา) ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.*
- วารินทร์ อักษรนำ. (2544). *คู่มือการสร้างและ การใช้เกมประกอบการอบรม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: บั๊คแบงก์.*
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538, กุมภาพันธ์-มีนาคม). ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย: เรื่องง่ายๆ ที่บางครั้งก็ผิดพลาดได้. *ข่าวสารการวิจัยการศึกษา. 18(3): 8-11.*
- ศิวพันธ์ พงศ์ทอง. (2556). *สังคมออนไลน์. สืบค้นเมื่อ 27 มกราคม 2559, จาก <https://monnapablog.wordpress.com/สังคมออนไลน์-social-network-2>*
- ศุวิมล เสริมสุข. (2551). *ทักษะการตัดสินใจ. สืบค้นเมื่อ 3 มีนาคม 2559, จาก <https://www.gotoknow.org/posts/170502>*
- ศูนย์บริหารโครงการหนึ่งอำเภอหนึ่งโรงเรียนในฝัน. (2548). *ทักษะการดำรงชีวิตเสริมสร้างคุณภาพเด็กไทย. กรุงเทพมหานคร: วุฒิวัฒนาการพิมพ์.*
- สมคิด บางโม. (2551). *เทคนิคการฝึกอบรมและการประชุม. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: วิทยพัฒน์.*
- สุพัทธา ตาดม่วง. (2558). *การดำเนินงานโครงการพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนโรงเรียนบ้านหนองหว้า สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระแก้ว เขต 1. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (บริหารการศึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.*
- สุวรรณ พุ่มพันธ์. (2555). *ประเภทของสื่อสังคมออนไลน์. สืบค้นเมื่อ 28 ตุลาคม 2558, จาก <https://sites.google.com/site/socialnetworkappfbigline/45>*
- แสงเดือน โยธาศรี. (2553). *ผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวทฤษฎีจิตบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อสุขภาพจิตของคนพิการ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.*
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2558). *รู้เท่าทันสื่อ ICT. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.*
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ องค์การมหาชน. (2558). *Netiquette: อยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจ ผ่านการสื่อสารออนไลน์อย่างสร้างสรรค์. (เอกสารประกอบการฝึกอบรม). กรุงเทพมหานคร: ม.ป.พ. ถ่ายเอกสาร.*
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2550). *การวิจัยเพื่อพัฒนานโยบายส่งเสริมการจัดการศึกษาขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น. กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิค.*
- สุริยเดว ทรีปาตี. (2550). *ทักษะการเป็นพ่อแม่ (Parenting Skills). วารสารลูกรัก. 25(293): 106-115.*

- สู่ดิน ชาวหินฟ้า. (2551). การสื่อสารเพื่อการพัฒนาสุขภาวะภายใต้ระบบบุญนิยม. สืบค้นเมื่อ 27 มกราคม 2559, จาก http://www.krirk.ac.th/faculty/Communication_arts/truexpert/@true/49_research/@04e_anlysis.doc
- เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์. (2520). การบริหารกิจกรรมนักเรียน. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- อภิรักษ์ เวทยนุกูล. (2543). เทคนิคการออกแบบการฝึกอบรม. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ สถาบันพัฒนาผู้บริหารการศึกษา.
- อังคณาภรณ์ ประทุมมาศ. (2551). ประโยชน์ของการบริการให้คำปรึกษา. สืบค้นเมื่อ 19 เมษายน 2559, จาก <https://www.l3nr.org/posts/254592>
- อัฐวรุฒ ปาลินทร. (2546). ผลการจัดกิจกรรมการเล่นด้วยการระดมพลังสมองที่มีต่อทักษะการจัดการของเด็กปฐมวัย. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อุมา สีผา. (2555). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- Asapsience. (2014). *5 Crazy Ways Social Media Is Changing Your Brain Right Now*. Retrieved April 14, 2015, from https://www.youtube.com/watch?v=HffWFd_6bJ0&list=PLFXI6BHb1qs2D3Y32V_NRvWHkZyzNpMSg
- (2014). *Blueprints for Healthy Youth Development~ Life Skills Training Program*. Colorado: The University of Colorado. Retrieved March 3, 2016, from <http://www.colorado.edu/blueprints/1stgrant/forms/Application/LSTEducationalOutcomes.pdf>
- Berne, Eric. (1976). *Beyond Games and Scripts*. New York: Ballantine Books.
- Carbo, B. C. (2006). *The Behavioral Effects of Group Therapy on at Risk Middle School Students*. Alabama: University of South Alabama.
- Clark, Barbare Del. (1982, December). The influence of Transactional Analysis Training on Communication Skills. *Dissertation Abstracts International*. 43(6): 1886-A.
- Corey, Gerald. (2000). *Theory and Practice of Group Counseling*. 5th ed. California: Thomson Brook/Cole Inc.
- Coskun, Abdullah. (2010). The Effect of Metacognitive Strategy Training on the Listening Performance of Beginner Students. *Research on Youth and Language*. 4(1): 35-50.
- Dinlage, Lilian Brandon. (1966). *Adolescent Choice and Decision-Making: A review of Decision-Making Models and Issues in Relation to Some Developmental Stage*

- Tasks of Adolescence*. Massachusetts: Harvard Graduate School of Education.
- Goleman, Daniel. (1990). *Emotional Intelligence*. Retrieved February 28, 2016, from <http://www.danielgoleman.info/topics/emotional-intelligence>
- Hoglund, Per; & others. (2006). Analysis of the Patient-Therapist Relationship in Dynamic Psychotherapy: An Experimental Study of Transference Interpretations. *The American Journal of Psychiatry*. 163(10): 1739-1746.
- Izard, Carroll. (1993). *Face of Emotion*. London: Irvington Publishers.
- Kadish, Tara E. (2001). *Identifying the Developmental Strengths of Juvenile Offenders: Assessing Four Life-Skills Dimensions*. Retrieved February 28, 2016, from https://www.researchgate.net/publication/234657363_Identifying_the_Developmental_Strengths_of_Juvenile_Offenders_Assessing_Four_Life-Skills_Dimensions
- Naseria, Atena; & Babakhan, Narges. (2014). The Effect of Life Skills Training on Physical and Verbal Aggression Male Delinquent Adolescents Marginalized in Karaj. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 116(1):4875-4879.
- Pugh, Mary Jo V; & Hart, Daniel. (1999). Identity development and peer group participation. *New Directions for Child and Adolescent Development*. 84(1): 55-70.
- Richard S.Lazarus; & Susan Folkman. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Rouse, Margaret. (2014). *What is social networking?* Retrieved April 14, 2015, from <http://whatis.techtarget.com/definition/social-networking>
- Sahin, M. (2012). An investigation into the efficiency of empathy training program on preventing bullying in primary schools. *Children and Youth Services Review*. 34(1): 1325-1330.
- Sheen, Lala. (2015). *Case Study of Amanda Todd*. Retrieved February 28, 2016, from http://www.academia.edu/19524651/Case_study_Amanda_Todd
- Smith, Peter K.; Mahdavi, Jess; Carvalho, Manuel; Fisher, Sonja; Russell, Shanette; & Tippett, Neil. (2008). Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 49(4): 376–385.
- Srikala, Bharath; & K.V.Kishore, Kumar. (2010). Empowering Adolescence with Life Skills Education in School. *Indian Journal of Psychiatry*. 52(4): 344-349.
- Tapscott, D. (1998). *Growing Up Digital: The Rise of the Net Generation*. New York: McGraw Hill.
- Tuttle, Jane; Campbell-Heider, Nancy; & M.David, Tamala. (2005). *Positive Adolescent Life*

Skills Training for High-Risk Teens: Results of a Group Intervention Study.

Journal of Pediatric Health Care. 20(3): 184-191.

World Health Organization. (1999). *Partner in Life Skills Education*. (Meeting Document).

Geneva: Department of Mental Health.

Wu, Laura. (2015). *Cyberbullyig Case Study*. Retrieved February 28, 2016, from

<https://prezi.com/siqyr-qx5xay/cyberbullying-case-study>





ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

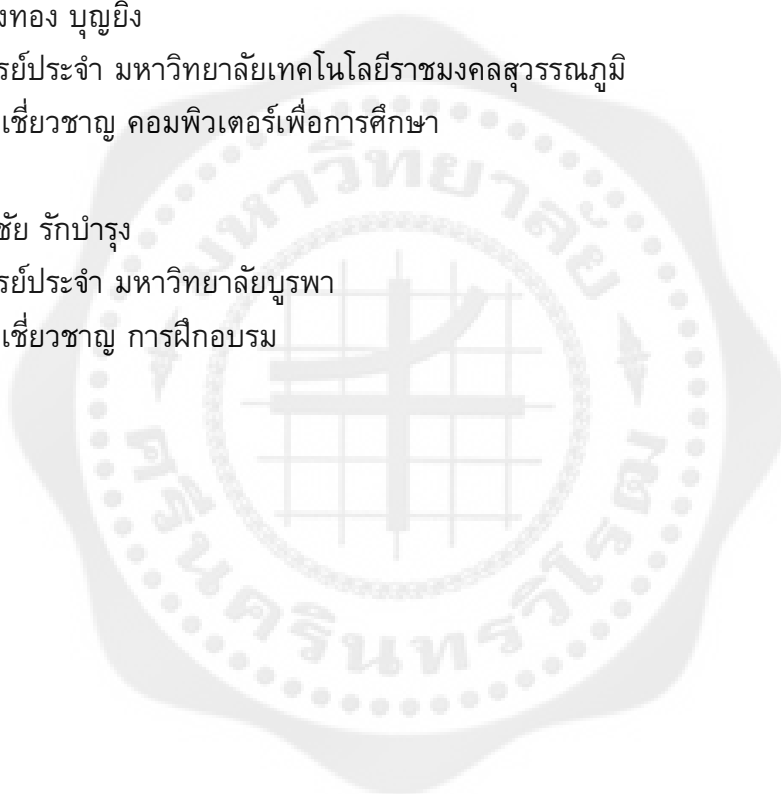


รายชื่อผู้เชี่ยวชาญผู้ตรวจแบบสอบถามและโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ แหนจอ
อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยบูรพา
ความเชี่ยวชาญ จิตวิทยาประยุกต์

อาจารย์ ดร.แสงทอง บุญยี่
อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ
ความเชี่ยวชาญ คอมพิวเตอร์เพื่อการศึกษา

อาจารย์ ดร.ฐิติชัย รักบำรุง
อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยบูรพา
ความเชี่ยวชาญ การฝึกอบรม



ภาคผนวก ข
ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์
ของแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น

ตาราง 7 ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของแบบสอบถามจากการประเมิน
โดยผู้เชี่ยวชาญ

ข้อ	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ค่าดัชนี	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
2	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
3	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
4	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
5	0	1	1	0.60	คัดเลือกไว้
6	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
7	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
8	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
9	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
10	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
11	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
12	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
13	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
14	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
15	1	0	1	0.60	คัดเลือกไว้
16	0	1	1	0.60	คัดเลือกไว้
17	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
18	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
19	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
20	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
21	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
22	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
23	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
24	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
25	0	1	1	0.60	คัดเลือกไว้

ตาราง 7 (ต่อ)

ข้อ	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ค่าดัชนี	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
26	1	0	1	0.60	คัดลอกไว้
27	1	1	1	1.00	คัดลอกไว้
28	1	1	1	1.00	คัดลอกไว้
29	1	1	1	1.00	คัดลอกไว้
30	1	1	1	1.00	คัดลอกไว้
31	1	1	1	1.00	คัดลอกไว้
32	0	1	1	0.60	คัดลอกไว้
33	1	1	1	1.00	คัดลอกไว้
34	1	1	1	1.00	คัดลอกไว้
35	1	1	1	1.00	คัดลอกไว้
36	1	1	1	1.00	คัดลอกไว้
37	1	1	1	1.00	คัดลอกไว้
38	1	1	1	1.00	คัดลอกไว้
39	1	1	1	1.00	คัดลอกไว้
40	1	1	1	1.00	คัดลอกไว้
41	0	1	1	0.60	คัดลอกไว้
42	1	1	1	1.00	คัดลอกไว้
43	1	1	1	1.00	คัดลอกไว้
44	1	1	1	1.00	คัดลอกไว้
45	1	1	1	1.00	คัดลอกไว้
46	1	1	1	1.00	คัดลอกไว้
47	1	1	1	1.00	คัดลอกไว้
48	1	0	1	0.60	คัดลอกไว้
49	1	1	1	1.00	คัดลอกไว้
50	1	1	1	1.00	คัดลอกไว้

ภาคผนวก ค

1. ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์
2. ค่าความเชื่อถือได้ของแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์

ตาราง 8 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	การพิจารณา
ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง		
1	.63	คัดเลือกไว้
2	.31	คัดเลือกไว้
3	.73	คัดเลือกไว้
4	.67	คัดเลือกไว้
5	.76	คัดเลือกไว้
6	.83	ตัดออก
ด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น		
7	.73	คัดเลือกไว้
8	.55	คัดเลือกไว้
9	.61	คัดเลือกไว้
10	.75	คัดเลือกไว้
11	.73	คัดเลือกไว้
12	.15	ตัดออก
ด้านการคิดวิเคราะห์		
13	.29	คัดเลือกไว้
14	.31	คัดเลือกไว้
15	.07	ตัดออก
16	.71	คัดเลือกไว้
17	.48	คัดเลือกไว้
18	.79	คัดเลือกไว้
19	.31	คัดเลือกไว้

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	การพิจารณา
ด้านการเผชิญกับความกดดัน		
20	.50	คัดเลือกไว้
21	.66	คัดเลือกไว้
22	.55	คัดเลือกไว้
23	.77	คัดเลือกไว้
24	.36	คัดเลือกไว้
25	.73	คัดเลือกไว้
26	.54	คัดเลือกไว้
ด้านการตัดสินใจ		
27	.24	คัดเลือกไว้
28	.77	คัดเลือกไว้
29	.28	คัดเลือกไว้
30	.13	ตัดออก
31	.49	คัดเลือกไว้
32	.25	คัดเลือกไว้
ด้านการแก้ปัญหา		
33	.77	คัดเลือกไว้
34	.64	คัดเลือกไว้
35	.06	ตัดออก
36	.52	คัดเลือกไว้
37	.76	คัดเลือกไว้
38	.72	คัดเลือกไว้

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	การพิจารณา
ด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ		
39	.55	คัดเลือกไว้
40	.77	คัดเลือกไว้
41	.73	คัดเลือกไว้
42	.62	คัดเลือกไว้
43	.43	คัดเลือกไว้
44	.74	คัดเลือกไว้
ด้านการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี		
45	.77	คัดเลือกไว้
46	.28	คัดเลือกไว้
47	.42	คัดเลือกไว้
48	.76	คัดเลือกไว้
49	.57	คัดเลือกไว้
50	.55	คัดเลือกไว้

ตาราง 9 ค่าความเชื่อถือได้ของแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์

ทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์	ค่าความเชื่อถือได้ของคะแนนที่เก็บรวบรวม
1. ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง	.70
2. ด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	.53
3. ด้านการคิดวิเคราะห์	.40
4. ด้านการเผชิญกับความกดดัน	.48
5. ด้านการตัดสินใจ	.09
6. ด้านการแก้ปัญหา	.46
7. ด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ	.65
8. ด้านการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	.69
รวม	.88

ภาคผนวก ง
แบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น
และเฉลยคำตอบแบบสอบถามทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น

แบบสอบถาม

เรื่อง ทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น

แบบสอบถามฉบับนี้ เป็นแบบสอบถามเพื่อการวิจัยเรื่องการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นโดยใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ซึ่งประกอบไปด้วยข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น จำนวน 50 ข้อ ผู้วิจัยขอความร่วมมือทุกท่านตอบคำถามตามความรู้สึกที่แท้จริง เพื่อประโยชน์ในการนำผลการวิจัยมาพัฒนาทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นต่อไป

แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

- | | |
|----------|---|
| ตอนที่ 1 | ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม |
| ตอนที่ 2 | ทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น |

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หรือเติมข้อความที่ตรงกับความจริง

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุ.....ปี

ตอนที่ 2 ทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหลังคำถามตามความรู้สึกและการแสดงออกที่แท้จริง

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด
จริงเป็นส่วนใหญ่	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับความจริงเกี่ยวกับตัวท่านเป็นส่วนใหญ่
จริงปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านพอประมาณ
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านเพียงเล็กน้อย
ไม่จริงเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านเลย

ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริงเป็น ส่วน ใหญ่	จริง ปาน กลาง	จริง บ้าง	ไม่จริง เลย
1. ฉันรู้จักนิสัยตัวเองดี รู้ว่าข้อดีและข้อเสียของตัวเองคืออะไร					
2. เมื่อฉันเปิดสื่อออนไลน์ฉันจะมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนว่าจะทำอะไร ไม่ใช่เล่นไปเรื่อยเปื่อย					
3. ฉันตระหนักถึงข้อดีและข้อเสียของการใช้สื่อออนไลน์					
4. ฉันตระหนักถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองเวลาที่ใช้สื่อออนไลน์ (เช่น อารมณ์ขำขัน อารมณ์โกรธ อารมณ์เศร้า เป็นต้น)					
5. ฉันมีกฎกติกาให้ตัวเองในการใช้สื่อออนไลน์ และตั้งขอบเขตให้ตัวเองว่าจะใช้สื่อออนไลน์ในระดับมากหรือน้อยเพียงใด					
6. เวลาที่ฉันเกิดความเครียดหรือไม่สบายใจ ฉันมักจะนั่งทบทวนตัวเองเงียบๆ ตั้งสติ ไม่ระบายอารมณ์ลงไปในสื่อออนไลน์					
7. ฉันรู้สึกแยเวลาเห็นข่าวหรือเหตุการณ์อะไรก็ตามที่แสดงออกถึงความไม่ยุติธรรม					
8. ฉันไม่เคยรู้สึกรำคาญหรือตะขิดตะขวงใจใดๆ เวลาที่เห็นผู้ใช้สื่อออนไลน์คนอื่นๆ ทำการโพสต์ข้อความจำนวนมากลงในโซเชียลมีเดีย					
9. เวลาที่ฉันเห็นเพื่อนหรือคนรู้จักโพสต์ข้อความในลักษณะของการระบายอารมณ์ ฉันมักจะเข้าใจดีว่าเขาเกิดความรู้สึกอย่างไรจึงโพสต์แบบนั้น					

ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริงเป็น ส่วน ใหญ่	จริง ปาน กลาง	จริง บ้าง	ไม่จริง เลย
10. เวลาที่ฉันเห็นเพื่อนหรือคนรู้จักโพสต์ข้อความในลักษณะขอความช่วยเหลือ หรือเห็นใครที่กำลังเดือดร้อนจากการใช้สื่อออนไลน์ ฉันไม่ลังเลที่จะเข้าไปทำการช่วยเหลือบุคคลเหล่านั้น					
11. เวลาที่ฉันเห็นบุคคลถูกผู้ใช้สื่อออนไลน์คนอื่นๆ โจมตีจากการกระทำที่ไม่พึงประสงค์ไม่ว่าจะตั้งใจหรือไม่ก็ตาม ฉันมักเกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจมากกว่าอยากจะเข้าไปซ้ำเติม					
12. เวลาที่ฉันใช้สื่อออนไลน์ ฉันมักจะมีภาระวังในเรื่องการใช้ภาษาให้เหมาะสมกับกาลเทศะ					
13. เวลามีคนแชร์เรื่องราวต่างๆ ลงในสื่อออนไลน์ ฉันมักกดแชร์ต่อหรือส่งต่อให้คนรู้จักดู					
14. เวลาที่ฉันเห็นหัวข้อข่าวหรือกระทู้ที่น่าสนใจโดยที่ยังไม่ได้เข้าไปอ่านเนื้อหาข้างใน ฉันมักจะแสดงความคิดเห็นส่วนตัว (comment) ลงไปในสื่อออนไลน์					
15. ฉันไม่ชอบอ่านเรื่องราวหรือข้อความยาวๆ ที่มีคนมาโพสต์ลงในสื่อออนไลน์ ฉันชอบข้ามไปอ่านคอมเมนต์เพื่อหาข้อสรุปของเหตุการณ์ หรืออ่านเป็นข้อความสั้นๆ มากกว่า					
16. เวลาที่มีคนมาโพสต์ข้อความหรือแชร์ข้อมูลอะไรก็ตาม ฉันมักจะขอวิเคราะห์ว่ามีส่วนใดของเนื้อหาที่ดูแล้วผิดปกติหรือไม่ เพื่อที่จะได้ทราบว่าควรเชื่อถือข้อมูลเหล่านั้นไหม					

ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงเป็นส่วนใหญ่	จริงปานกลาง	จริงบ้าง	ไม่จริงเลย
17. ฉันไม่ค่อยหลงเชื่อข่าวสารหรือข้อมูลที่ถูกแชร์ต่อๆ กัน แต่มักค้นหาข้อเท็จจริงก่อนเพื่อพิสูจน์ว่าข้อมูลนั้นน่าเชื่อถือจริงหรือไม่					
18. ฉันมักเตือนเพื่อนๆ หรือคนรอบข้างบ่อยๆ เวลาที่พวกเขาได้รับข่าวสารหรือข้อมูลมาผิดๆ					
19. เวลาที่ฉันอยากได้ข้อมูลบางอย่าง ฉันมักจะค้นหาจากสื่อออนไลน์หลายๆ แหล่ง ไม่ใช่จากแหล่งเดียว					
20. ฉันมักเกิดความรู้สึกเครียดและเป็นกังวล หากมีคนมาโน้มน้าวว่าร้ายฉันหรือคนใกล้ชิดผ่านสื่อออนไลน์					
21. หากมีใครนำฉันหรือคนใกล้ชิดไปพูดในทางที่ไม่ดีบนสื่อออนไลน์ ฉันมักจะไม่ได้ตอบ และไม่ใส่ใจกับคำพูดเหล่านั้น					
22. หากความคิดเห็นของฉันไปขัดแย้งกับบุคคลอื่นบนสื่อออนไลน์ ฉันมักจะหาข้อมูลที่น่าเชื่อถือมาอธิบายด้วยความใจเย็นเพื่อให้อีกฝ่ายเกิดความเข้าใจ					
23. หากมีการโต้เถียงกันเกิดขึ้นบนสื่อออนไลน์ที่เกิดมาจากการใช้อารมณ์ของอีกฝ่าย ฉันมักจะไม่ได้ตอบกลับไป					
24. หากฉันเผลอทำให้ผู้ใช้สื่อออนไลน์คนอื่นๆ เดือดร้อนหรือไม่พอใจ ฉันจะน้อมรับความผิดพลาดของตนเอง และพร้อมที่จะเอย่คำขอโทษ					
25. หากมีใครมาประจานหรือสร้างความอับอายให้ฉัน ฉันจะไม่คิดมากและไม่หนีหน้าไปจากสื่อออนไลน์ แต่จะเข้าไปพูดคุยหรือใช้วิธีการที่เหมาะสมในการจัดการกับผู้กระทำ					

ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริงเป็น ส่วน ใหญ่	จริง ปาน กลาง	จริง บ้าง	ไม่จริง เลย
26. ฉันมักจะมีวิธีคลายเครียดหากเกิดปัญหาหรือความกดดันที่มาจากการใช้สื่อออนไลน์ ฉันจะดึงตัวเองออกมาจากสถานการณ์ที่น่ากดดันเหล่านั้นแล้วทำการคลายเครียดด้วยวิธีของตนเอง					
27. ฉันมักจะใช้สื่อออนไลน์เป็นช่องทางในการระบายอารมณ์ความรู้สึกส่วนตัว					
28. หลายครั้งที่ฉันมักทำการลบข้อความของตนเองที่เคยโพสต์ไปแล้ว เพราะมาคิดได้ภายหลังว่าไม่ควรจะโพสต์ไปตั้งแต่แรก					
29. ก่อนที่จะทำการโพสต์ข้อความใดๆ ลงไปในสื่อออนไลน์ ฉันมักจะทบทวนและพิจารณาก่อนเสมอถึงผลดีผลเสียที่อาจจะตามมา					
30. หากมีสิ่งที่จะต้องทำการตัดสินใจบนสื่อออนไลน์ ฉันมักหาข้อมูลมาประกอบการพิจารณาอย่างละเอียดถี่ถ้วน เช่น การซื้อสินค้าออนไลน์ การพิสูจน์ข้อมูลข่าวสารที่ถูกแชร์มาก่อน จะทำการกดแชร์ต่อ เป็นต้น					
31. ฉันรู้สึกดีหากได้ตัดสินใจชัดเจนในเรื่องใดเรื่องหนึ่งลงไป ในสื่อออนไลน์ โดยไม่คิดเสียดายภายหลัง					
32. หากมีเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้นบนสื่อออนไลน์อันมาจากการตัดสินใจที่ผิดพลาดของฉัน ฉันจะยอมรับผลจากการกระทำของตนเอง และเร่งทำการแก้ไข					

ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริงเป็น ส่วน ใหญ่	จริง ปาน กลาง	จริง บ้าง	ไม่จริง เลย
33. ฉันมักประสบปัญหาที่เกิดจากการใช้สื่อออนไลน์อย่างบ่อยครั้ง เช่น การทะเลาะกันบนสื่อออนไลน์ การโพสต์ข้อความที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งกัน เป็นต้น ซึ่งมาทั้งจากตนเองและคนใกล้ตัว					
34. หากมีปัญหาใดๆ ก็ตามเกิดขึ้นกับฉันบนสื่อออนไลน์ ฉันจะรวบรวมสติอย่างรวดเร็วและพยายามหาต้นเหตุของปัญหา					
35. หากมีปัญหาใดๆ ก็ตามเกิดขึ้นบนสื่อออนไลน์ ฉันไม่ชอบเพิกเฉยหรือปล่อยให้ปัญหาค้างคา ฉันจะรู้สึกดีมากกว่าหากได้มีโอกาสทำการแก้ไขปัญหาเหล่านั้น					
36. ฉันรู้ว่าควรจะมีมือกับปัญหาแต่ละอย่างที่เกิดขึ้นบนสื่อออนไลน์อย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุด					
37. เวลาที่คนรอบข้างประสบปัญหาที่เกิดขึ้นจากการใช้สื่อออนไลน์ พวกเขามักจะเข้ามาปรึกษาหาวิธีแก้ปัญหานั้นกับฉัน					
33. ฉันมักประสบปัญหาที่เกิดจากการใช้สื่อออนไลน์อย่างบ่อยครั้ง เช่น การทะเลาะกันบนสื่อออนไลน์ การโพสต์ข้อความที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งกัน เป็นต้น ซึ่งมาทั้งจากตนเองและคนใกล้ตัว					
38. ฉันมักเข้าไปช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการใช้สื่อออนไลน์ให้บุคคลอื่นโดยที่พวกเขาไม่ต้องร้องขอ					
39. เวลาที่ต้องทำการสื่อสารกับบุคคลอื่นๆ บนสื่อออนไลน์ ฉันมักคำนึงถึงการใช้ภาษาให้เหมาะสมกับระดับของบุคคล รวมไปถึงคำนึงในเรื่องการใช้ภาษาให้ถูกต้องตามหลักภาษา					

ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริงเป็น ส่วน ใหญ่	จริง ปาน กลาง	จริง บ้าง	ไม่จริง เลย
40. ฉันสามารถอธิบายเรื่องราวต่างๆ บนสื่อออนไลน์ได้ตามลำดับเหตุการณ์อย่างกระชับ ได้ใจความ					
41. เวลาที่ต้องอธิบายหรือสื่อสารเรื่องราวใดๆ ให้ผู้อื่นบนสื่อออนไลน์ ฉันมักยกตัวอย่างสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ เพื่อให้ผู้รับสารเห็นภาพได้ชัดเจนยิ่งขึ้น					
42. ฉันรู้จักกำหนดเวลาและขอบเขตเมื่อสื่อสารกับบุคคลอื่นๆ บนสื่อออนไลน์ให้เกิดความพอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยไป					
43. ฉันรู้วิธีการในการป้องกันข้อมูลส่วนตัวบนสื่อออนไลน์เป็นอย่างดี					
44. ฉันรู้มารยาท และรู้จักการเคารพสิทธิส่วนตัวของผู้อื่น และไม่บุกรุกในพื้นที่ส่วนตัวของเขา					
47. ฉันสามารถสื่อสารพูดคุยกับทุกคนที่เป็นเพื่อนบนสื่อออนไลน์ได้อย่างสบายใจ					
48. ฉันไม่ชอบแสดงความคิดเห็นในสื่อออนไลน์สาธารณะแบบสุ่มสี่สุ่มห้า แต่จะเลือกที่จำเป็นจริงๆ					
49. เวลาที่ฉันเจอข่าวสารหรือข้อมูลที่มีประโยชน์ รวมไปถึงเรื่องราวสนุกๆ คลายเครียดบนสื่อออนไลน์ ฉันมักจะแชร์ให้เพื่อนๆ ดู เพื่อเขาจะสามารถนำไปใช้ประโยชน์ ได้ความรู้ หรือคลายเครียดได้					
50. ฉันรู้ขอบเขตของตัวเองว่าควรจะสื่อสารพูดคุยกับใครมากน้อยแค่ไหน เพื่อให้เกิดความสบายใจต่อกัน และไม่ให้ใครเกิดความหงุดหงิดหรือรำคาญ					

ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริงเป็น ส่วน ใหญ่	จริง ปาน กลาง	จริง บ้าง	ไม่จริง เลย
ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง					
1. ฉันรู้จักนิสัยตัวเองดี รู้ว่าข้อดีและข้อเสียของตัวเองคือ	5	4	3	2	1
2. เมื่อฉันเปิดสื่อออนไลน์ฉันจะมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนว่าจะทำอะไร ไม่ใช่เล่นไปเรื่อยเปื่อย	5	4	3	2	1
3. ฉันตระหนักรู้ถึงข้อดีและข้อเสียของการใช้สื่อออนไลน์	5	4	3	2	1
4. ฉันตระหนักรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองเวลาที่ใช้สื่อออนไลน์ (เช่น อารมณ์ขำขัน อารมณ์โกรธ อารมณ์เศร้า เป็นต้น)	5	4	3	2	1
5. ฉันมีกฎกติกาให้ตัวเองในการใช้สื่อออนไลน์ และตั้งขอบเขตให้ตัวเองว่าจะใช้สื่อออนไลน์ในระดับมากหรือน้อยเพียงใด	5	4	3	2	1
6. เวลาที่ฉันเกิดความเครียดหรือไม่สบายใจ ฉันมักจะนั่งทบทวนตัวเองเงียบๆ ตั้งสติ ไม่ระบายอารมณ์ลงไปในสื่อออนไลน์	5	4	3	2	1
ด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น					
7. ฉันรู้สึกแยเวลาเห็นข่าวหรือเหตุการณ์อะไรก็ตามที่แสดงออกถึงความไม่ยุติธรรม	5	4	3	2	1
8. ฉันไม่เคยรู้สึกรำคาญหรือตะขิดตะขวงใจใดๆ เวลาที่เห็นผู้ใช้สื่อออนไลน์คนอื่นๆ ทำการโพสต์ข้อความจำนวนมากลงในโซเชียลมีเดีย	5	4	3	2	1

ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริงเป็น ส่วน ใหญ่	จริง ปาน กลาง	จริง บ้าง	ไม่จริง เลย
9. เวลาที่ฉันเห็นเพื่อนหรือคนรู้จักโพสต์ข้อความในลักษณะของการระบายอารมณ์ ฉันมักจะเข้าใจดีว่าเขาเกิดความรู้สึกอย่างไรจึงโพสต์แบบนั้น	5	4	3	2	1
10. เวลาที่ฉันเห็นเพื่อนหรือคนรู้จักโพสต์ข้อความในลักษณะขอความช่วยเหลือ หรือเห็นใครที่กำลังเดือดร้อนจากการใช้สื่อออนไลน์ ฉันไม่ลังเลที่จะเข้าไปทำการช่วยเหลือบุคคลเหล่านั้น	5	4	3	2	1
11. เวลาที่ฉันเห็นบุคคลถูกผู้ใช้สื่อออนไลน์คนอื่นๆ โจมตีจากการกระทำที่ไม่พึงประสงค์ไม่ว่าจะตั้งใจหรือไม่ก็ตาม ฉันมักเกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจมากกว่าอยากจะเข้าไปซ้ำเติม	5	4	3	2	1
12. เวลาที่ฉันใช้สื่อออนไลน์ ฉันมักจะมีมติระวังในเรื่องการใช้ภาษาให้เหมาะสมกับกาลเทศะ	5	4	3	2	1
ด้านการคิดวิเคราะห์					
13. เวลามีคนแชร์เรื่องราวต่างๆ ลงในสื่อออนไลน์ ฉันมักกดแชร์ต่อหรือส่งต่อให้คนรู้จักดู	1	2	3	4	5
14. เวลาที่ฉันเห็นหัวข้อข่าวหรือกระทู้ที่น่าสนใจโดยที่ยังไม่ได้เข้าไปอ่านเนื้อหาข้างใน ฉันมักจะแสดงความคิดเห็นส่วนตัว (comment) ลงไปในสื่อออนไลน์	1	2	3	4	5
15. ฉันไม่ชอบอ่านเรื่องราวหรือข้อความ ฉันชอบเข้าไปอ่านคอมเมนต์เพื่อหาข้อสรุปของเหตุการณ์ หรืออ่านเป็นข้อความสั้นๆ มากกว่า	1	2	3	4	5

ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริงเป็น ส่วน ใหญ่	จริง ปาน กลาง	จริง บ้าง	ไม่จริง เลย
16. เวลาที่มีคนมาโพสต์ข้อความหรือแชร์ข้อมูลอะไรก็ตาม ฉันมักจะชอบวิเคราะห์ว่ามีส่วนใดของเนื้อความที่ดูแล้ว ผิดปกติหรือไม่ เพื่อที่จะได้ทราบว่าควรเชื่อถือข้อมูล เหล่านั้นไหม	5	4	3	2	1
17. ฉันไม่ค่อยหลงเชื่อข่าวสารหรือข้อมูลที่ถูกแชร์ต่อๆ กัน แต่มักค้นหาข้อเท็จจริงก่อนเพื่อพิสูจน์ว่าข้อมูลนั้นน่าเชื่อถือ จริงหรือไม่	5	4	3	2	1
18. ฉันมักเตือนเพื่อนๆ หรือคนรอบข้างบ่อยๆ เวลาที่พวกเขาได้รับข่าวสารหรือข้อมูลมาผิดๆ	5	4	3	2	1
19. เวลาที่ฉันอยากได้ข้อมูลบางอย่าง ฉันมักจะค้นหาจาก สื่อออนไลน์หลายๆ แหล่ง ไม่ใช่จากแหล่งเดียว	5	4	3	2	1
ด้านการเผชิญกับความกดดัน					
20. ฉันมักเกิดความรู้สึกเครียดและเป็นกังวล หากมีคนมา นินทาว่าร้ายฉันหรือคนใกล้ชิดผ่านสื่อออนไลน์	1	2	3	4	5
21. หากมีใครนำฉันหรือคนใกล้ชิดไปพูดในทางที่ไม่ดีบน สื่อออนไลน์ ฉันมักจะไม่ได้ตอบ และไม่ใส่ใจกับคำพูด เหล่านั้น	5	4	3	2	1
22. หากความคิดเห็นของฉันไปขัดแย้งกับบุคคลอื่นบนสื่อ ออนไลน์ ฉันมักจะหาข้อมูลที่น่าเชื่อถือมาอธิบายด้วยความ ใจเย็นเพื่อให้อีกฝ่ายเกิดความเข้าใจ	5	4	3	2	1
23. หากมีการโต้เถียงกันเกิดขึ้นบนสื่อออนไลน์ที่เกิดมา จากการใช้อารมณ์ของอีกฝ่าย ฉันมักจะไม่ได้ตอบกลับไป	5	4	3	2	1

ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริงเป็น ส่วน ใหญ่	จริง ปาน กลาง	จริง บ้าง	ไม่จริง เลย
24. หากฉันเผลอทำให้ผู้ใช้สื่อออนไลน์คนอื่นๆ เดือดร้อนหรือไม่พอใจ ฉันจะน้อมรับความผิดพลาดของตนเอง และพร้อมที่จะเอ่ยคำขอโทษ	5	4	3	2	1
25. หากมีใครมาประจานหรือสร้างความอับอายให้ฉัน ฉันจะไม่คิดมากและไม่หนีหน้าไปจากสื่อออนไลน์ แต่จะเข้าไปพูดคุยหรือใช้วิธีการที่เหมาะสมในการจัดการกับผู้กระทำ	5	4	3	2	1
26. ฉันมักจะมีวิธีคลายเครียดหากเกิดปัญหาหรือความกดดันที่มาจากการใช้สื่อออนไลน์ ฉันจะดึงตัวเองออกมาจากสถานการณ์ที่น่ากดดันเหล่านั้นแล้วทำการคลายเครียดด้วยวิธีของตนเอง	5	4	3	2	1
ด้านการตัดสินใจ					
27. ฉันมักจะใช้สื่อออนไลน์เป็นช่องทางในการระบายอารมณ์ความรู้สึกส่วนตัว	1	2	3	4	5
28. หลายครั้งที่ฉันมักทำการลบข้อความของตนเองที่เคยโพสต์ไปแล้ว เพราะมาคิดได้ภายหลังว่าไม่ควรจะโพสต์ไปตั้งแต่แรก	5	4	3	2	1
29. ก่อนที่จะทำการโพสต์ข้อความใดๆ ลงไปในสื่อออนไลน์ ฉันมักจะทบทวนและพิจารณาก่อนเสมอถึงผลดีผลเสียที่อาจจะตามมา	5	4	3	2	1
30. หากมีสิ่งที่ต้องทำการตัดสินใจบนสื่อออนไลน์ ฉันมักหาข้อมูลมาประกอบการพิจารณาอย่างละเอียดถี่ถ้วน เช่น การซื้อสินค้าผ่านสื่อออนไลน์ การพิสูจน์ข้อมูลข่าวสารที่ถูกแชร์มาก่อนจะทำการกดแชร์ต่อ เป็นต้น	5	4	3	2	1

ข้อความ	จริง มากที่สุด	จริงเป็น ส่วนใหญ่	จริง ปาน กลาง	จริง บ้าง	ไม่จริง เลย
31. ฉันรู้สึกดีหากได้ตัดสินใจชัดเจนในเรื่องใดเรื่องหนึ่งลงไปบนสื่อออนไลน์ โดยไม่คิดเสียตายภายหลัง	5	4	3	2	1
32. หากมีเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้นบนสื่อออนไลน์อันมาจากการตัดสินใจที่ผิดพลาดของฉัน ฉันจะยอมรับผลจากการกระทำของตนเอง และเร่งทำการแก้ไข	5	4	3	2	1
ด้านการแก้ปัญหา					
33. ฉันมักประสบปัญหาที่เกิดจากการใช้สื่อออนไลน์อย่างบ่อยครั้ง เช่น การทะเลาะกันบนสื่อออนไลน์ การโพสต์ข้อความที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งกัน เป็นต้น ซึ่งมาทั้งจากตนเองและคนใกล้ตัว	1	2	3	4	5
34. หากมีปัญหาดูๆ ก็ตามเกิดขึ้นกับฉันบนสื่อออนไลน์ ฉันจะรวบรวมสติอย่างรวดเร็วและพยายามหาต้นเหตุของปัญหา	5	4	3	2	1
35. หากมีปัญหาดูๆ ก็ตามเกิดขึ้นบนสื่อออนไลน์ ฉันไม่ชอบเพิกเฉยหรือปล่อยให้ปัญหาค้างคา ฉันจะรู้สึกดีมากกว่าหากได้มีโอกาสทำการแก้ไขปัญหาเหล่านั้น	5	4	3	2	1
36. ฉันรู้ว่าควรจะมีมือกับปัญหาแต่ละอย่างที่เกิดขึ้นบนสื่อออนไลน์อย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุด	5	4	3	2	1
37. เวลาที่คนรอบข้างประสบปัญหาที่เกิดขึ้นจากการใช้สื่อออนไลน์ พวกเขามักจะเข้ามาปรึกษาหาวิธีแก้ปัญหาเหล่านั้นกับฉัน	5	4	3	2	1
38. ฉันมักเข้าไปช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการใช้สื่อออนไลน์ให้บุคคลอื่นโดยที่พวกเขาไม่ต้องร้องขอ	5	4	3	2	1

ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริงเป็น ส่วน ใหญ่	จริง ปาน กลาง	จริง บ้าง	ไม่จริง เลย
ด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ					
39. เวลาที่ต้องทำการสื่อสารกับบุคคลอื่นๆ บนสื่อออนไลน์ ฉันมักคำนึงถึงการใช้ภาษาให้เหมาะสมกับระดับของบุคคลรวมไปถึงคำนึงในเรื่องการใช้ภาษาให้ถูกต้องตามหลักภาษา	5	4	3	2	1
40. ฉันสามารถอธิบายเรื่องราวต่างๆ บนสื่อออนไลน์ได้ตามลำดับเหตุการณ์อย่างกระชับ ได้ใจความ	5	4	3	2	1
41. เวลาที่ต้องอธิบายหรือสื่อสารเรื่องราวใดๆ ให้ผู้อื่นบนสื่อออนไลน์ ฉันมักยกตัวอย่างสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ เพื่อให้ผู้รับสารเห็นภาพได้ชัดเจนยิ่งขึ้น	5	4	3	2	1
43. ฉันรู้วิธีการในการป้องกันข้อมูลส่วนตัวบนสื่อออนไลน์เป็นอย่างดี	5	4	3	2	1
44. ฉันรู้มารยาท และรู้จักการเคารพสิทธิส่วนตัวของผู้อื่น และไม่บุกรุกในพื้นที่ส่วนตัวของเขา	5	4	3	2	1
ด้านการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี					
45. ฉันคิดว่าตัวเองเป็นคนอหังการยดี	5	4	3	2	1
46. ฉันรับทุกคนเป็นเพื่อนบนสื่อออนไลน์ ไม่ว่าจะรู้จักหรือไม่ก็ตาม	1	2	3	4	5
47. ฉันสามารถสื่อสารพูดคุยกับทุกคนที่เป็นเพื่อนบนสื่อออนไลน์ได้อย่างสบายใจ	5	4	3	2	1

ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริงเป็น ส่วน ใหญ่	จริง ปาน กลาง	จริง บ้าง	ไม่จริง เลย
48. ฉันไม่ชอบแสดงความคิดเห็นในสื่อออนไลน์สาธารณะแบบสุมสี่สุมห้า แต่จะเลือกที่จำเป็นจริงๆ	5	4	3	2	1
49. เวลาที่ฉันเจอข่าวสารหรือข้อมูลที่มีประโยชน์ รวมไปถึงเรื่องราวสนุกๆ คลายเครียดบนสื่อออนไลน์ ฉันมักจะแชร์ให้เพื่อนๆ ดู เผื่อเขาจะสามารถนำไปใช้ประโยชน์ ได้ความรู้หรือคลายเครียดได้	5	4	3	2	1
50. ฉันรู้ขอบเขตของตัวเองว่าควรจะสื่อสารพูดคุยกับใครมากน้อยแค่ไหน เพื่อให้เกิดความสบายใจต่อกัน และไม่ให้ใครเกิดความหงุดหงิดหรือรำคาญ	5	4	3	2	1

ภาคผนวก จ

ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของผลการตรวจสอบ
โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น

ตาราง 10 ค่าดัชนีค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์

ครั้งที่	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ คนที่			ค่าดัชนี
	1	2	3	
1	1	1	1	1.00
2	1	1	1	1.00
3	1	1	1	1.00
4	1	1	1	1.00
5	1	1	1	1.00
6	1	1	1	1.00
7	1	1	1	1.00

หมายเหตุ

1. สูตรการวิเคราะห์ $IOC = \frac{\sum R}{N}$
2. ค่าดัชนี IOC ของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น มีค่าเท่ากับ 1.00

ภาคผนวก ฉ
รายละเอียดของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น

ตาราง 11 รายละเอียดของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น
โดยใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

ครั้งที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค	ชื่อกิจกรรม
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของโครงการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา 2. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและวัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรม 3. เพื่อให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้รับทราบถึงโครงการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาทาราวเวลาในแต่ละครั้ง รวมถึงรายละเอียดต่างๆ และวัตถุประสงค์ในการฝึกอบรม 4. เพื่อให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ตระหนักถึงความสำคัญในการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์	- กลุ่มสัมพันธ์ - กรณีศึกษา - การระดมสมอง	เรียนรู้เข้าใจ “ทักษะชีวิตกับสื่อออนไลน์”

ตาราง 11 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค	ชื่อกิจกรรม
2	ทักษะด้านการตระหนักรู้และการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นบนโลกออนไลน์	1. เพื่อให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาตระหนักรู้ขอบเขตและอารมณ์ความรู้สึกของตนเองจากการใช้สื่อออนไลน์ 2. เพื่อให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาตระหนักรู้ถึงประโยชน์ข้อเสีย และจุดมุ่งหมายในการใช้สื่อออนไลน์ของตนเอง 3. เพื่อให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยารู้จักคิดอย่างรอบคอบว่าสิ่งใดควรทำ และสิ่งใดไม่ควรทำ ขณะที่กำลังใช้สื่อออนไลน์ 4. เพื่อให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น รวมถึงเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลบนสื่อออนไลน์	- ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person Centered) - กรณีศึกษา	“รู้เขารู้เรา” เอาใจเขามาใส่ใจเราเมื่อเข้าสู่โลกออนไลน์

ตาราง 11 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค	ชื่อกิจกรรม
3	ทักษะด้านการ คิดวิเคราะห์เมื่อ ใช้สื่อออนไลน์	1. เพื่อให้วัยรุ่นที่เข้ารับการ ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีความ ละเอียดรอบคอบในการ พิจารณาไตร่ตรองข้อมูล ก่อนตัดสินใจเชื่อหรือสรุปใน เรื่องใดเรื่องหนึ่ง 2. เพื่อให้วัยรุ่นที่เข้ารับการ ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามี ความสามารถในการ วิเคราะห์และวิพากษ์ข้อมูล สามารถประเมินคุณค่าของ ข้อมูลจากสื่อต่างๆ ได้	- กรณีศึกษา - การระดมสมอง	“หยุดคิดก่อน แชร์” ความ จำเป็นของการ คิดวิเคราะห์บน โลกออนไลน์
4	ทักษะด้านการ เผชิญกับความ กดดันต่างๆ เมื่อ ใช้สื่อออนไลน์	1. เพื่อให้วัยรุ่นที่เข้ารับการ ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาฝึกการ เผชิญหน้ากับความจริง รู้จัก ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจเป็นปัญหาที่มาจาก ทั้งตนเองและบุคคลอื่น 2. เพื่อให้วัยรุ่นที่เข้ารับการ ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาฝึกการ แก้ปัญหาอย่างเหมาะสม และนำมาเป็นบทเรียนว่าจะ ไม่กระทำซ้ำอีกในภายภาค หน้า	- ทฤษฎีการให้ คำปรึกษาแบบ เผชิญความจริง (Reality Therapy) - การระดมสมอง	“ทำไงดี เล่นเน็ต แล้วพลาด” จง เงยหน้าแล้ว เผชิญความจริง

ตาราง 11 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค	ชื่อกิจกรรม
7	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ร่วมกันสรุปผลของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเรื่องการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น 2. ทดสอบผลของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเรื่องการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นภายหลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา (Post-test)	- กลุ่มสัมพันธ์	สรุปองค์ความรู้ “ทักษะชีวิตกับสื่อออนไลน์”

**รายละเอียดของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น
โดยใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
ครั้งที่ 1**

เรื่อง ปฐมนิเทศ

ชื่อกิจกรรม เรียนรู้เข้าใจ “ทักษะชีวิตกับสื่อออนไลน์”

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของโครงการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
2. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและวัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
3. เพื่อให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้รับทราบถึงโครงการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาดารงเวลาในแต่ละครั้ง รวมถึงรายละเอียดต่างๆ และวัตถุประสงค์ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
4. เพื่อให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ตระหนักถึงความสำคัญในการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์

แนวคิด

ปัจจุบันวัยรุ่นเป็นกลุ่มบุคคลที่ใช้สื่อออนไลน์มากที่สุดเมื่อเทียบกับกลุ่มบุคคลในวัยอื่นๆ ซึ่งการใช้สื่อออนไลน์เปรียบเสมือนกับการท่องโลกทั้งใบผ่านอุปกรณ์เครื่องมือสื่อสาร อาจก่อให้เกิดทั้งผลดีและผลเสียต่อผู้ใช้ได้ จึงมีความจำเป็นที่วัยรุ่นจะต้องมีทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ รู้จักใช้สื่อออนไลน์อย่างชาญฉลาด ป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นที่มาจากการใช้สื่อออนไลน์ และไม่สร้างปัญหาใดๆ แก่บุคคลอื่นๆ หากวัยรุ่นมีทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ก็จะสามารถดำรงตนอยู่ในยุคเทคโนโลยีนี้ได้อย่างมีความสุข

เทคนิคที่ใช้ กลุ่มสัมพันธ์ กรณีศึกษา และการระดมสมอง

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

วัสดุอุปกรณ์

1. ตารางเวลาการฝึกอบรม
2. วิดีทัศน์ เรื่อง “เรื่องของอแมนด้า ทอดด์”
3. กระดาษ A4
4. ดินสอ ปากกา ยางลบ

วิธีดำเนินการ

ในการประชุมและฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาโดยใช้การระดมสมอง เพื่อมุ่งหวังให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้มีการสร้างสัมพันธ์ภาพซึ่งกันและกัน มีความคุ้นเคย รวมถึงการได้มีอิสระทางความคิด กล้าแสดงออก และการใช้กรณีศึกษามาให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ได้วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็น เพื่อการตระหนักรู้และเห็นเป็นรูปธรรมซึ่งผู้วิจัยได้ทำการดำเนินการ ดังนี้

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้วิจัยแนะนำตนเองพร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
- 1.2 ผู้วิจัยให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้แนะนำตนเองเพื่อสร้างความคุ้นเคยกับผู้วิจัย และเปิดโอกาสให้ซักถามเพิ่มเติม
- 1.3 ผู้วิจัยแนะนำโครงการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ตารางเวลาในแต่ละครั้งและรายละเอียดต่างๆ พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

2. ขั้นดำเนินการ

- 2.1 ผู้วิจัยให้วัยรุ่นดูวิดีโอเกี่ยวกับกรณีศึกษาของวัยรุ่นที่ขาดทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ อันนำมาสู่ผลเสียต่างๆ
- 2.2 ผู้วิจัยแบ่งวัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 3 - 4 คน ให้ช่วยกันระดมสมองดังนี้
 - 2.2.1 ได้ข้อคิดอะไรบ้างจากการศึกษากรณีตัวอย่าง
 - 2.2.2 จากกรณีศึกษาที่ได้ชม วัยรุ่นที่เกิดปัญหาจากการใช้สื่อออนไลน์ขาดทักษะชีวิตในด้านใดบ้าง อย่างไร
 - 2.2.3 การที่วัยรุ่นรู้จักมีทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์มีประโยชน์อย่างไร
- 2.3 ผู้วิจัยให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลของการระดมสมองของสมาชิกภายในกลุ่ม

3. ขั้นสรุป

3.1 วัตถุประสงค์ วิธีการ กฎระเบียบในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ตลอดจนวัน เวลา และสถานที่ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

3.2 ทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์มีด้านใดบ้าง หากมีทักษะชีวิตในด้านดังกล่าวจะเกิดประโยชน์ต่อตัวของวัยรุ่นอย่างไร มีวิธีใดบ้างที่จะสามารถเสริมสร้างและพัฒนาทักษะด้านนั้นๆ ได้ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้วัยรุ่นตั้งคำถาม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา มีความกระตือรือร้น สนใจ และให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ตลอดจนการซักถามถึงประเด็นต่างๆ

2. ผู้วิจัยสำรวจความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ วิธีการ กฎระเบียบ และบทบาทหน้าที่ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาตลอดจนวัน เวลา และสถานที่ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

3. สังเกตจากการกล้าคิด กล้าแสดงออก และการมีส่วนร่วมของวัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจากการระดมสมองในการได้ศึกษากรณีตัวอย่างถึงวัยรุ่นที่ขาดทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์

4. สังเกตจากการสรุปผลที่ได้จากการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้

เอกสารประกอบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ

กิจกรรม

เรียนรู้เข้าใจ “ทักษะชีวิตกับสื่อออนไลน์”

วัยรุ่น เป็นวัยที่ได้ใช้เวลากับสื่อออนไลน์มากพอสมควร แม้ว่าอินเทอร์เน็ตจะมีประโยชน์ในการค้นคว้าหาข้อมูลข่าวสารต่างๆ แต่ก็เปรียบเสมือนดาบสองคม หากว่าผู้ใช้สื่อออนไลน์ไม่มีทักษะในการใช้ด้วยความรอบคอบและระมัดระวัง โดยเฉพาะต่อผู้ใช้ที่เป็นเยาวชน

ปัจจุบันมีคำหนึ่งที่ใช้เรียกกันในการสื่อออนไลน์ คือคำว่า Cyberbullying โดยคำว่า “Cyber” หมายถึง อินเทอร์เน็ต และคำว่า “Bullying” หมายถึง การกลั่นแกล้ง, การคุกคาม คำว่า “Cyberbullying” จึงหมายถึง “การกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต”

จากกรณีศึกษา ปี ค.ศ. 2012 มีกรณีที่น่าสะเทือนใจเกี่ยวกับเรื่อง Cyberbullying เมื่อวัยรุ่นหญิงชาวอเมริกันคนหนึ่งนามว่าอะแมนด้า ท็อดด์ (Amanda Todd) ได้ตัดสินใจฆ่าตัวตายโดยการแขวนคอ เริ่มจากวันหนึ่งเมื่อเธอศึกษาอยู่เกรด 8 เธอได้รู้จักกับผู้ชายคนหนึ่งผ่านสื่อออนไลน์ และเขาได้ขอให้เธอเปลือยหน้าอกให้ดูและกล่าวชื่นชมเธอ โดยไม่รู้ว่าผู้ชายได้ทำการบันทึกภาพเปลือยเหล่านั้นไว้ หนึ่งปีต่อมา ผู้ชายคนดังกล่าวได้ขอให้เธอทำตามความต้องการของเขาอย่างหนึ่ง หากไม่ทำก็จะเผยแพร่ภาพเปลือยของเธอให้เพื่อนๆ ในโรงเรียนดู อะแมนด้าไม่มีทางเลือกจึงยอมทำตาม แต่ผู้ชายก็ยังคงเผยแพร่ภาพเปลือยของเธอไปอยู่ดี ทำให้นักเรียนในโรงเรียนด่าทอเธอโดยถ้อยคำร้ายกาจต่างๆ นานาผ่านอินเทอร์เน็ต จนอะแมนด้าตัดสินใจฆ่าตัวตายด้วยการดื่มน้ำยาซักผ้า แต่ได้รับการช่วยเหลือโดยการล้างท้อง กระนั้นเธอก็พบว่าไม่มีใครเห็นใจเธอเลย เมื่อเธอได้อ่านข้อความที่นักเรียนในโรงเรียนโพสต์ (post) บนเฟซบุ๊ก (Facebook) ด้วยคำพูดที่แสดงความเกลียดชัง กล่าวประนาม และขอให้เธอตายไปเสีย นั้นยังทำให้อะแมนด้ารู้สึกเครียดและโดดเดี่ยวกว่าเดิม เธอตัดสินใจอัปวิดีโอและโพสต์ผ่านเว็บไซต์ยูทูบ (Youtube) โดยบอกเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นผ่านกระดาษ และทิ้งท้ายข้อความว่า “ฉันไม่เหลือใครเลย ฉันต้องการใครสักคน” หนึ่งเดือนต่อมาหลังจากโพสต์วิดีโอ เธอก็ฆ่าตัวตายและเสียชีวิตลงเมื่อวันที่ 10 ตุลาคม ค.ศ. 2012 (Lala Sheen. 2015: Online)

อีกกรณีหนึ่ง เป็นเด็กสาวชาวอเมริกันเช่นเดียวกัน นามว่าเมแกน เทเลอร์ ไมเออร์ (Megan Taylor Meier) ได้ฆ่าตัวตายโดยการแขวนคอ เหตุเกิดจากเธอได้พูดคุยสื่อสารผ่านสื่อออนไลน์ (Chat) กับผู้ชายคนหนึ่งที่เขาไม่เคยเห็นหน้า แต่เธอมีความรู้สึกดีกับเขา เพราะผู้ชายมักกล่าวชื่นชมเธอเสมอ แต่วันหนึ่งท่าทีของผู้ชายก็เปลี่ยนไป จากคำชื่นชมกลายเป็นคำด่าทอและไล่ให้เธอไปตายเสีย ความที่เมแกนเป็นคนที่ไม่ค่อยมีความมั่นใจมาตั้งแต่เด็กๆ เมื่อพบคำพูดเหล่านั้นทำให้เธอท้อแท้อย่างมากจน

ตัดสินใจฆ่าตัวตาย ซึ่งต่อมาภายหลังพบว่าผู้ชายคนดังกล่าวที่ได้พูดคุยกับเธอผ่านสื่อออนไลน์ แท้จริงแล้วเป็นแม่คนหนึ่งของเพื่อนในโรงเรียนที่ต้องการรับรู้ข้อมูลของเมแกนเพื่อที่จะได้มากลั่นแกล้งเธอ จากกรณีสะท้อนใจดังกล่าวนี้ ครอบครัวของเธอจึงได้จัดตั้งมูลนิธิเมแกน ไมเออร์ (Megan Meier Foundation) ขึ้นมาเพื่อเป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับ Cyberbullying หรือการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต รวมถึงวิธีการป้องกันภัยดังกล่าวแก่เยาวชน (Wu. 2015: Online)

การกลั่นแกล้งกันทางอินเทอร์เน็ต หรือ Cyberbullying อาจกล่าวได้ว่าเป็นการคุกคามที่น่ากลัวสำหรับวัยรุ่นโดยเฉพาะคนที่มีความเปราะบางจิตใจอ่อนแอเป็นทุนเดิม หรือขาดทักษะชีวิตในเรื่องของการใช้สื่อออนไลน์ บุคคลที่ทำการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต จะมีความกล้าที่จะใช้คำพูดแสดงการกล่าวร้ายต่างๆ มากกว่าที่จะพูดต่อหน้า อาจเป็นเพราะไม่ได้มีการเผชิญหน้ากันตรงๆ เพียงแค่นั่งหลังเครื่องมีสื่อสารแล้วพิมพ์ข้อความที่ต้องการกลั่นแกล้งเหล่านั้นลงไป โดยมีได้ตระหนักว่าจะกระทบกระเทือนต่อจิตใจของบุคคลที่เป็นเหยื่อมากเท่าใด ด้วยเหตุนี้จึงมีคนให้คำเรียกบุคคลเหล่านี้ว่า “นักเลงคีย์บอร์ด” (ชวรงค์ ลิมป์ปัทมปาณี. 2558: ออนไลน์)

สำหรับกรณีตัวอย่างในประเทศไทย แม้จะไม่ร้ายแรงเป็นโศกนาฏกรรมเหมือนอย่างสองกรณีข้างต้นที่กล่าวมา แต่ก็ถือเป็นการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตเช่นเดียวกัน เป็นวัยรุ่นหญิงคนหนึ่งนามว่า กวาง ได้ตกเป็นเหยื่อของการถูกกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต โดยมีคนแอบถ่ายภาพของเธอบนรถไฟฟ้าเพื่อนำไปโพสต์วิพากษ์วิจารณ์เรื่องการแต่งหน้าของเธอ ทำให้เธอรู้สึกแย่มาก แต่ก็ได้ทำการแจ้งความดำเนินคดีกับผู้ที่นำภาพของเธอไปโพสต์ แม้จะเป็นการแก้ปัญหาที่ถูกต้องโดยการแจ้งความดำเนินคดี แต่ก็ยังเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ เพราะบุคคลที่เริ่มทำการกลั่นแกล้งนั้นไม่ควรกระทำตั้งแต่แรก แม้ปัจจุบันจะมีกฎหมายที่มารองรับเรื่องการละเมิดสิทธิส่วนบุคคลในเรื่องการใช้อินเทอร์เน็ต แต่สิ่งที่พึงกระทำคือการแก้ที่ต้นเหตุโดยการปลูกฝังไม่ให้ผู้ใช้สื่อออนไลน์กระทำในลักษณะของการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต เช่นเดียวกัน หากผู้ใช้สื่อออนไลน์ถูกกระทำในลักษณะดังกล่าว ก็ควรรู้จักป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์อันไม่พึงประสงค์ โดยเฉพาะในด้านความรู้สึกที่อาจส่งผลให้เกิดโศกนาฏกรรมดังที่กล่าวมาข้างต้น

ความที่วัยรุ่นซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลที่ใช้สื่อออนไลน์มากที่สุด จึงควรที่จะมีทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาหรือเกิดเหตุการณ์ใดๆ ที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ไม่เพียงแต่จะช่วยให้วัยรุ่นรู้จักป้องกันตนเองจากการใช้สื่อออนไลน์เท่านั้น แต่จะช่วยให้วัยรุ่นได้ตระหนักว่าเราก็คงไม่ควรถ้าเป็นผู้ลงมือกระทำปัญหาแก่ผู้อื่นด้วย สำหรับทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการจัดการกับความตึงเครียดและสิ่งท้าทายที่เกิดขึ้นจากการใช้สื่อออนไลน์ต่างๆ อาทิ Facebook Line เป็นต้น ประกอบด้วย

1. ทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ถึงความสามารถและอารมณ์ของตนเอง มีสติและคิดอย่างรอบคอบว่าสิ่งใดควรทำและสิ่งใดที่ไม่ควรทำ ขณะที่กำลังใช้สื่อออนไลน์
2. ทักษะชีวิตด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจถึงอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น หรือเรียกอีกอย่างว่า “การเอาใจเขามาใส่ใจเรา”
3. ทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์ หมายถึง ความสามารถในการพิจารณาไตร่ตรองแก้ปัญหาที่แม่นยำ มีความละเอียดในการแยกแยะ เปรียบเทียบข้อมูลเรื่องราวเหตุการณ์ต่างๆ โดยพิจารณาหลักฐานที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงหรือข้อมูลที่น่าเชื่อถือมาสนับสนุนยืนยันเพื่อพิจารณาอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจเชื่อหรือสรุป
4. ทักษะชีวิตด้านการเผชิญกับความกดดันต่างๆ หมายถึง การกล้าเผชิญหน้ากับความจริง เช่น เมื่อทำสิ่งใดที่ผิด ก็กล้ายอมรับผิดและกล้าที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งที่เกิดขึ้นได้โดยไม่หวาดหวั่น
5. ทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจ หมายถึง ความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล เพื่อเลือกแนวปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมอย่างเป็นไปตามลำดับขั้นตอน โดยไม่เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น
6. ทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหา หมายถึง ความสามารถในการใช้ประสบการณ์กำหนดทางเลือกเพื่อจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างเป็นระบบและเหมาะสมกับตนเองที่สุด
7. ทักษะชีวิตด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ หมายถึง ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ ความคิด ความรู้สึก หรือประสบการณ์ไปยังบุคคลอื่น และการรับความคิดจากบุคคลอื่นเพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวันต่างๆ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพจะทำให้ทั้งสองเกิดความเข้าใจตรงกัน
8. ทักษะชีวิตด้านการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี หมายถึง ความสามารถในการใช้ศิลปะสร้างความพอใจและสร้างความเคารพนับถือในการแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสม เพื่อให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิดเป็นกันเอง และเกิดความสนใจในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกันด้วยความเต็มใจ

**รายละเอียดของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น
โดยใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
ครั้งที่ 2**

เรื่อง ทักษะด้านการตระหนักรู้และการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นบนโลกออนไลน์

ชื่อกิจกรรม “รู้เขารู้เรา” เอาใจเขามาใส่ใจเราเมื่อเข้าสู่โลกออนไลน์

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาตระหนักรู้ถึงขอบเขตและอารมณ์ความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นจากการใช้สื่อออนไลน์
2. เพื่อให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาตระหนักรู้ถึงประโยชน์ ข้อเสีย และจุดมุ่งหมายในการใช้สื่อออนไลน์ของตนเอง
3. เพื่อให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยารู้จักคิดอย่างรอบคอบว่าสิ่งใดควรทำ และสิ่งใดไม่ควรทำขณะที่กำลังใช้สื่อออนไลน์
4. เพื่อให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น รวมถึงเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลบนสื่อออนไลน์

แนวคิด

ในการใช้สื่อออนไลน์ ผู้ใช้ควรตระหนักรู้ถึงประโยชน์ ข้อเสีย และจุดมุ่งหมายในการใช้สื่อออนไลน์ รู้ถึงขอบเขตและอารมณ์ความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นจากการใช้สื่อออนไลน์ ซึ่งการตระหนักรู้ในตนเองนี้จะทำให้บุคคลเข้าใจถึงความคิดและอารมณ์ความรู้สึก ณ ช่วงเวลานั้นๆ ซึ่งจะนำมาสู่การมีสติ และการคิดอย่างรอบคอบ ว่าสิ่งใดควรทำ และสิ่งใดที่ไม่ควรทำ นอกจากเข้าใจตนเองแล้ว ผู้ใช้ควรเข้าใจถึงอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นด้วยเช่นกัน นั่นคือการ “เอาใจเขามาใส่ใจเรา”

เทคนิคที่ใช้ ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person Centered), กรณีศึกษา

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

วัสดุอุปกรณ์

1. วิดีทัศน์ เรื่อง “แม่ดาราสาวรับน้อยใจลูกมีความคิดเปลี่ยน รอวันคุยกันอย่างเข้าใจ”
2. กระดาษ A4
3. ดินสอ ปากกา ยางลบ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้วิจัยทบทวนและติดตามผลสิ่งที่กล่าวไปครั้งก่อน
- 1.2 ผู้วิจัยให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแสดงความคิดเห็นว่าการตระหนักรู้ในตนเองหมายถึงอะไร มีความสำคัญอย่างไร และการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นอย่างไร มีความสำคัญอย่างไร โดยเฉพาะเวลาที่วัยรุ่นเปิดสื่อออนไลน์

2. ขั้นดำเนินการ

ศึกษาทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางอันประกอบไปด้วย การค้นพบ เข้าใจและยอมรับตัวเอง การเอาใจเขามาใส่ใจเรา และการหาหนทางที่จะพัฒนาและปรับปรุงตนเอง

2.1 เกิดความค้นพบ เข้าใจ และยอมรับตัวเอง โดยการให้วัยรุ่นพิจารณาถึงข้อดีและข้อเสียของตนเอง จากนั้นเขียนลงในกระดาษมาอย่างละ 10 ข้อ

2.2 เข้าใจหลักการ “การเอาใจเขามาใส่ใจเรา” โดยให้ศึกษากรณีตัวอย่างจากวิดีโอที่เป็นเรื่องของคนที่ถูกโจมตีและถูกประณามจากสื่อสังคมในอินเทอร์เน็ต แล้วแบ่งกลุ่มกลุ่มละ 3 คน ทำการระดมสมองดังนี้

2.2.1 สรุปเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจากวิดีโอ

2.2.2 หากเราเป็นคนใกล้ชิดของบุคคลในวิดีโอ คิดว่าตนเองจะเกิดความรู้สึกใด และจะมีวิธีการเข้าไปช่วยเหลืออย่างไร

2.2.3 หากเราเป็นบุคคลในวิดีโอที่ถูกโจมตีและถูกประณามจากสื่อสังคมในอินเทอร์เน็ต จะกลับไปแก้ไขเหตุการณ์ใด อย่างไร และจะมีวิธีการจัดการอารมณ์ของตนเองจากการถูกประณามจากสื่อสังคมอย่างไร

2.3 หาหนทางที่จะพัฒนาและปรับปรุงในข้อเสียของตนเอง หลังจากให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาค้นพบตัวเองแล้ว ให้พิจารณาข้อเสียของตนเองเป็นหลัก และคิดหาวิธีต่างๆ ที่จะปรับปรุงข้อเสียเหล่านั้น

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ช่วยกันสรุปและอภิปรายถึงความหมายและความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเองและการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นโดยการยืดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และสามารถนำแนวคิดของทฤษฎีดังกล่าวไปปฏิบัติในการใช้สื่อออนไลน์ได้อย่างไร

การประเมินผล

1. สังเกตจากการที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา มีความกระตือรือร้น สนใจ และให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ตลอดจนการซักถามถึงประเด็นต่างๆ
2. สังเกตจากการที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาประเมินข้อดีและข้อเสียของตนเอง
3. สังเกตจากการกล้าคิด กล้าแสดงออก และการมีส่วนร่วมของวัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
4. สังเกตจากการสรุปผลที่ได้จากการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้



เอกสารประกอบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาครั้งที่ 2

เรื่อง ทักษะด้านการตระหนักรู้และการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นบนโลกออนไลน์

กิจกรรม

“รู้เข้ารู้เรา” เอาใจเขามาใส่ใจเราเมื่อเข้าสู่โลกออนไลน์

ทักษะการตระหนักรู้ในตน

ทักษะการตระหนักรู้ในตน เป็นการรับรู้และรู้จักความสามารถของตัวเอง โดยจะต้องรู้ตัวเราเองว่าเราเป็นใคร อย่างไร ชอบอะไร ไม่ชอบอะไร เก่งอะไร ไม่เก่งอะไร รวมไปถึงการรับรู้อารมณ์ของตนเองด้วยการรู้จักอารมณ์ตนเองจะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสม

การใช้ทักษะการตระหนักรู้ในตนในการใช้สื่อออนไลน์ จึงเป็นการรับรู้ถึงอารมณ์ ความรู้สึก ความนึกคิดของตนเองในช่วงเวลาใดช่วงเวลาหนึ่ง ปัจจุบันความที่วัยรุ่นมักใช้โซเชียลมีเดีย (Social Network) จำนวนมาก อาทิ เฟซบุ๊ก (Facebook) ไลน์ (Line) ทวิตเตอร์ (Twitter) เป็นต้น ซึ่งแอปพลิเคชัน (Application) ดังกล่าว นอกจากจะใช้ในการพูดคุยติดต่อสื่อสารแล้ว ยังมีไว้ให้ผู้โพสต์ (post) เหตุการณ์ต่างๆ บนไทม์ไลน์ (Time line) โดยวัตถุประสงค์ของไทม์ไลน์คือการอัปเดต (update) ข้อมูลข่าวสารของบุคคลโดยบุคคลหนึ่งที่ใช้แอปพลิเคชันเหล่านั้นด้วยการโพสต์ให้เพื่อนเห็นข้อมูลและรับทราบความเป็นไปของบุคคลนั้นๆ ในปัจจุบันพบว่าวัยรุ่นนั้น นอกจากจะใช้ไทม์ไลน์ในการอัปเดตข้อมูลข่าวสารของตนเองแก่เพื่อนๆ แล้ว ก็ยังใช้ในการระบายอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ โดยไม่คิดคำนึงถึงผลที่จะตามมา บางคนใช้ถ้อยคำที่ไม่สุภาพ บางคนใช้เพื่อระบายปัญหาต่างๆ เพราะมองว่าแอปพลิเคชันเหล่านั้นเปรียบเสมือนบันทึกหรือไดอารี่ (Diary) โดยเขาอาจลืมไปว่า เมื่อเขาโพสต์ข้อความต่างๆ ที่มีความรุนแรงอันเกิดจากอารมณ์ของตนเอง ไม่ใช่แต่ตัวเขาเองที่เห็น แต่คนอื่นๆ ก็สามารถมองเห็นได้เช่นเดียวกัน การโพสต์ระบายอารมณ์บนสื่อออนไลน์ก็เปรียบเสมือนกับคนที่ไม่รู้จักการควบคุมอารมณ์ของตนเอง เพราะ ณ ขณะที่โพสต์ อารมณ์กำลังอยู่เหนือสติหรือความตระหนักรู้ว่าขณะนั้นตนเองกำลังรู้สึกอย่างไร การโพสต์ในลักษณะของการระบายอารมณ์จึงอาจทำให้เกิดผลเสียต่างๆ ตามมา เช่น การด่าทอหรือนินทาว่าร้ายบุคคลที่ไม่ชอบผ่านสื่อออนไลน์ ข้อมูลนั้นอาจทำให้มีผลกระทบตามมาต่อผู้โพสต์เอง เช่น การถูกแจ้งความดำเนินคดีเกี่ยวกับ พ.ร.บ. การใช้คอมพิวเตอร์เน็ต เป็นต้น

การตระหนักรู้ในตนเองในการใช้สื่อออนไลน์จึงมีความสำคัญอย่างมากเช่นกัน เพราะทำให้บุคคลเข้าใจถึงความคิดและอารมณ์ความรู้สึก ณ ช่วงเวลานั้นๆ ซึ่งเป็นขั้นแรกในการตระหนักรู้ตนเอง อันจะนำมาสู่การมีสติ และการคิดอย่างรอบคอบ ว่าสิ่งใดควรทำ และสิ่งใดที่ไม่ควรทำ

ทักษะการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ทักษะการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจถึงอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น รวมถึงเข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคล รู้จักปรับตัวในการเข้ากับผู้อื่นได้ดี ช่วยให้มนุษย์สามารถเกิดความยอมรับในตัวผู้อื่นที่แตกต่างไปจากตนเอง

การใช้ทักษะการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นในการใช้สื่อออนไลน์ นับว่ามีความจำเป็นอย่างยิ่ง เราทราบกันดีว่าสื่อออนไลน์เป็นเหมือนดาบสองคมที่ก่อให้เกิดทั้งประโยชน์และผลเสีย หากกล่าวถึงผลเสียจากการใช้สื่อออนไลน์ อย่างที่กล่าวมาข้างต้นมีอยู่มากมาย อาทิ การพูดคุยสื่อสารผ่านเครื่องมือมากเกินไปทำให้เกิดการเสพติดจนกลายเป็น “สังคมก้มหน้า” หรือการถูกผู้ไม่หวังดีใช้ข้อมูลส่วนตัวของบุคคลอื่นมากระทำการที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น จึงมีความจำเป็นที่ผู้ใช้สื่อออนไลน์จะต้องป้องกันตนเองไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของผลเสียดังกล่าว ขณะเดียวกัน ผู้ใช้สื่อออนไลน์อาจลืมไปว่า มิใช่เพียงว่าเราต้องทำการป้องกันตัวเองเท่านั้น แต่ตัวเราเองก็ไม่ควรที่จะไปทำร้ายหรือสร้างความเดือดร้อนบนสื่อออนไลน์แก่ผู้อื่นด้วยเช่นกัน

ปัจจุบัน ในวงการสื่อออนไลน์ เราจะได้ยินคำว่า “นักเลงคีย์บอร์ด” ซึ่งหมายถึงบุคคลที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว คอยระราน และทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ซึ่งออกมาในรูปแบบของการพิมพ์ข้อความผ่านสื่อออนไลน์ต่างๆ ทั้งนี้ ชวรงค์ ลิมป์ปัทมปาณี (2558: ออนไลน์) ได้กล่าวถึงความเป็นมาของนักเลงคีย์บอร์ดในประเทศไทยว่าเกิดขึ้นมาพร้อมๆ กับบริการเปิดให้เขียนข้อความถึงกันบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ต หรือที่เรียกกันว่า บริการประเภท Instant message ที่เป็นทั้งบริการสื่อสารระหว่างบุคคล (One to one) และจากบุคคลไปสู่กลุ่ม (One to many) รวมทั้งการให้บริการกระดานข่าว (Webboard) ที่เปิดโอกาสให้ผู้ให้บริการอินเทอร์เน็ตสามารถสื่อสารความคิดและประสบการณ์ของตนลงไป แล้วมีผู้ที่สนใจหรือมีประสบการณ์คล้ายๆ กันมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน

การให้บริการ Webboard ในประเทศไทยในยุคแรกๆ เปิดโอกาสให้ผู้ที่ไม่เปิดเผยตัวตนสามารถมาโพสต์ข้อความหรือแสดงความคิดเห็นต่างๆ ได้ ทำให้ผู้ที่ไม่เปิดเผยตัวตนเข้ามาโพสต์ข้อความที่หมิ่นเหม่ต่อการละเมิดกฎหมาย หยาดคายหรือหมิ่นเหม่ต่อการละเมิดศีลธรรม รวมทั้งมีการกล่าวหาหรือให้ร้ายบุคคลอื่นให้ได้รับความเสียหายต่อชื่อเสียงเกียรติคุณ หรือแม้แต่กระทั่งสถาบันทางสังคมหรือองค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน

แม้ปัจจุบันจะมี พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ (ฉบับที่ 2) เมื่อปี พ.ศ. 2558 ออกมาและมีผลบังคับใช้มาตั้งแต่วันที่ 4 สิงหาคม พ.ศ. 2558 เพื่อเป็นการให้บทลงโทษกับบุคคลที่สร้างความก่อกวนและเดือดร้อนรำคาญอย่างนักเลงคีย์บอร์ดก็ตาม แต่การแจ้งความดำเนินคดี แม้ว่าจะเป็นสิ่งที่พึงกระทำแต่ก็เป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ เพราะสิ่งที่ควรทำแต่แรกคือการปลูกฝังให้เยาวชนและผู้ใช้สื่อออนไลน์สร้างทักษะการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ไม่ไปทำร้ายใครด้วยคำพูดที่แสดงความเกลียดชัง (Hate Speech) หรือการไปก่อกวนผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อน

วลัยรัตน์ วรรณโพธิ์ (2545: 17) ได้กล่าวถึงผู้ที่มีความสามารถในการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นควรมีลักษณะต่างๆ ดังนี้

1. มีความสามารถในการเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้
2. สามารถคาดเดาความรู้สึกของผู้อื่น สมมติตัวเองอยู่ใสถานการณ์นั้นๆ เพื่อทำความเข้าใจและรับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกผู้อื่น
3. มีความสามารถในการตอบสนองได้สอดคล้องกับสถานการณ์ พฤติกรรมหรือการกระทำของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดที่เป็นไปในทิศทางที่เอื้ออำนวย บ่งบอกถึงความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง

ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person Centered Therapy)

ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นตัวอย่างหนึ่งของการสร้างสัมพันธภาพของบุคคล โดยการช่วยเหลือที่ผ่านสัมพันธภาพกับผู้ให้คำปรึกษาที่ให้ความเอาใจใส่ เข้าใจ และมีความจริงใจ ตามความเห็นของโรเจอร์ มีอยู่ 6 สภาพการณ์ที่จำเป็นและเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ ได้แก่

1. การติดต่อกันทางจิตใจ บุคคลมีสัมพันธภาพต่อกันและมีผลกระทบซึ่งกันและกัน
2. ความไม่สอดคล้อง ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในภาวะอ่อนแอด้านจิตใจ ได้แก่ กลัว วิดกกังวล หรือเกิดความทุกข์อื่นๆ บางครั้งผู้รับคำปรึกษาไม่ได้ตระหนักถึงความไม่สอดคล้องนี้ จึงจำเป็นต้องเพิ่มการตระหนักรู้และเปิดรับประสบการณ์จากการให้คำปรึกษามากขึ้น
3. ความสอดคล้องและความจริงใจ ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นตัวของตัวเอง ไม่เสแสร้ง
4. มองด้านบวกอย่างไม่มีเงื่อนไขหรือยอมรับ ผู้ให้คำปรึกษายอมรับในตัวผู้รับคำปรึกษา
5. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา เข้าไปสู่โลกของผู้รับคำปรึกษา โดยปราศจากอิทธิพลของทัศนคติและค่านิยมของผู้ให้คำปรึกษาเอง
6. การรับรู้ถึงการเอาใจเขามาใส่ใจเราและการยอมรับ สื่อสารด้วยภาษาพูดหรือภาษากายเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่เป็นการถูกบังคับหรือเสแสร้งทำ

แนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

1. มนุษย์มีความสามารถที่จะแก้ปัญหา หรือตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ความทุกข์ทำให้เกิดความสับสน บดบังความสามารถในการใช้เหตุผล
3. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองได้ เมื่ออยู่ในสภาพการณ์ที่เหมาะสม
4. โดยพื้นฐานมนุษย์เป็นคนดีและน่าเชื่อถือ เพราะเกิดกลไกการป้องกันจิตใจตนเอง มนุษย์จึงแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
5. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเข้าใจกรอบการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษา

จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาแบบยืดยุคคลเป็นศูนย์กลาง

1. ค้นพบ เข้าใจ และยอมรับตนเอง
2. หาทางที่จะพัฒนาปรับปรุงตนเองให้เข้ากับความเป็นจริง
3. เข้าใจตนเองว่าอะไรคืออุปสรรคของความเจริญงอกงามของตน
4. รับรู้ถึงสิ่งที่ทำให้รับรู้ตนเองผิดไปจากความเป็นจริง

เทคนิคในการให้การปรึกษาแบบยืดยุคคลเป็นศูนย์กลาง

1. การรับฟังอย่างมีประสิทธิภาพ (Intensive Listening) และสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นจริงใจ
2. การยอมรับฟังในเรื่องราวและความเป็นบุคคลของผู้รับการปรึกษาโดยไม่มีเงื่อนไขโดยไม่ตัดสิน
3. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling)
4. การทำให้เกิดความเข้าใจที่กระจ่างชัด (Clarifying)
5. การสนับสนุน (Supportive)



**รายละเอียดของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น
โดยใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
ครั้งที่ 3**

เรื่อง ทักษะด้านการคิดวิเคราะห์เมื่อใช้สื่อออนไลน์

ชื่อกิจกรรม “หยุดคิดก่อนแชร์” ความจำเป็นของการคิดวิเคราะห์บนโลกออนไลน์

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีความละเอียดรอบคอบในการพิจารณาไตร่ตรองข้อมูลก่อนตัดสินใจเชื่อหรือสรุปในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง
2. เพื่อให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีความสามารถในการวิเคราะห์และวิพากษ์ข้อมูล สามารถประเมินคุณค่าของข้อมูลจากสื่อต่างๆ ได้

แนวคิด

ในการใช้สื่อออนไลน์ การคิดวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ จากสื่อออนไลน์มีความจำเป็นอย่างมาก เพราะหากขาดทักษะการคิดวิเคราะห์ ข้อมูลที่ได้มาอาจเป็นข้อมูลเท็จและอาจถูกนำไปใช้ในทางที่ผิด ยิ่งหากผู้ใช้สื่อออนไลน์ขาดการคิดวิเคราะห์และนำข้อมูลดังกล่าวไปแบ่งปัน (Share) ข้อมูลแก่ผู้อื่นคนอื่นๆ ก็จะทำให้ข้อมูลเหล่านั้นขยายตัวออกไปมากยิ่งขึ้น ด้วยเหตุนี้ผู้ใช้สื่อออนไลน์จึงควรรู้จักจำแนกแยกแยะ พิจารณาข้อมูลต่างๆ ก่อนตัดสินใจเชื่อหรือสรุปโดยหาหลักฐานที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงหรือหาข้อมูลที่น่าเชื่อถือมาสนับสนุน

เทคนิคที่ใช้ กรณีศึกษาและการระดมสมอง

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

วัสดุอุปกรณ์

1. วิดีทัศน์ โฆษณาต่างๆ จากเว็บไซต์ Youtube
 - “โฆษณาที่จริงที่สุด ไม่เชื่อต้องพิสูจน์เอง”
 - “โฆษณาเกินจริง”

“10 โฆษณาไทยเก๋ๆ หาδυยาก”

2. กระดาษ A4
3. ดินสอ ปากกา ยางลบ
4. อุปกรณ์เครื่องมือสื่อสารของวัยรุ่น (โทรศัพท์มือถือ) สำหรับค้นคว้าข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้วิจัยทบทวนและติดตามผลสิ่งที่กล่าวไปครั้งก่อน
- 1.2 ผู้วิจัยตั้งคำถามให้แสดงความคิดเห็นว่าการคิดวิเคราะห์มีประโยชน์อย่างไร นำมาใช้ในการใช้สื่อออนไลน์ได้หรือไม่

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาโฆษณาจากสื่อต่างๆ แล้วช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่าโฆษณาใดน่าเชื่อถือ และโฆษณาใดไม่น่าเชื่อถือ เพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น

2.2 แบ่งกลุ่มกลุ่มละ 3 คน ช่วยกันคิดระดมสมองภายในกลุ่มโดยให้แต่ละกลุ่มค้นหากรณีศึกษาที่เป็นกระทู้ (Webboard) จากอินเทอร์เน็ตมา 2 กระทู้ ได้แก่ กระทู้ที่มีสาระ และกระทู้ที่ไม่มีสาระ โดยให้แต่ละกลุ่มทำการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

- 2.2.1 กระทู้ทั้ง 2 กระทู้กล่าวถึงเรื่องอะไร
- 2.2.2 ประเมินข้อมูลจากกระทู้นั้นๆ ว่ามีคุณค่าหรือไม่
- 2.2.3 ข้อมูลมีความน่าเชื่อถือหรือไม่

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสรุปถึง ความหมายและความสำคัญของการคิดวิเคราะห์ โดยเฉพาะในด้านการใช้สื่อออนไลน์ว่าควรปฏิบัติอย่างไร

การประเมินผล

1. สังเกตจากการที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา มีความกระตือรือร้น สนใจ และให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ตลอดจนการตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากการกล้าคิด กล้าแสดงออก และการมีส่วนร่วมของวัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
3. สังเกตจากพฤติกรรมกลุ่มว่ามีความสนใจ ตั้งใจ และให้ความร่วมมือในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
4. สังเกตจากการสรุปผลที่ได้จากการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้

เอกสารประกอบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาครั้งที่ 3 เรื่อง ทักษะด้านการคิดวิเคราะห์เมื่อใช้สื่อออนไลน์

กิจกรรม

“หยุดคิดก่อนแชร์” ความจำเป็นของการคิดวิเคราะห์บนโลกออนไลน์

ทักษะการคิดวิเคราะห์

ทักษะการคิดวิเคราะห์ คือ ความสามารถในการพิจารณาไตร่ตรองแก้ปัญหาที่แม่นยำ มีความละเอียดในการจำแนกแยกแยะ เปรียบเทียบข้อมูลเรื่องราวเหตุการณ์ต่างๆ อย่างชำนาญ โดยการหาหลักฐานที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงหรือข้อมูลที่น่าเชื่อมาสนับสนุนหรือยืนยันเพื่อพิจารณาอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจเชื่อหรือสรุป

การใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ในการใช้สื่อออนไลน์ นับว่ามีความสำคัญอย่างมาก ปัจจุบันคนที่ใช้สื่อออนไลน์ไม่เพียงแต่เฉพาะวัยรุ่นเท่านั้น มักทำการค้นหาข้อมูลข่าวสารหรือดูความเคลื่อนไหวของโลกในปัจจุบันนั้นก็คือข่าวสารต่างๆ เมื่อก่อนตอนที่อินเทอร์เน็ตยังไม่เป็นที่นิยมใช้ ผู้คนก็มักค้นคว้าหาข้อมูลข่าวสารโดยการอ่านหนังสือพิมพ์ นิตยสาร และดูโทรทัศน์ แต่เมื่ออินเทอร์เน็ตเริ่มมีบทบาท บวกกับการพัฒนาอย่างก้าวกระโดดของเทคโนโลยี ทำให้ปัจจุบันข้อมูลข่าวสารเข้าถึงประชากรอย่างง่ายดายมากขึ้น เพียงแค่เปิดอุปกรณ์สื่อสาร อาทิ โทรศัพท์มือถือ หรือแท็บเล็ต (Tablet) ก็สามารถรับข่าวสารต่างๆ จากทั่วโลกได้ ทั้งยังสามารถแลกเปลี่ยนหรือแบ่งปัน (Share) ข้อมูลข่าวสารนั้นๆ ผ่านโซเชียลเน็ตเวิร์ค (Social Network) ได้ด้วย แต่บางครั้งข้อมูลข่าวสารที่ถูกแชร์ก็เป็นข้อมูลที่ไม่ได้ถูกกลั่นกรองมา เช่น การแชร์ข่าวในแวดวงบันเทิง การใช้ภาพปลอมให้เกิดความเสียหายต่อตัวบุคคล เป็นต้น เมื่อผู้ที่เข้ามาอ่านหรือพบเห็นไม่มีทักษะการคิดวิเคราะห์ แต่กลับเชื่อถือข้อมูลดังกล่าว บวกกับการไปแชร์ต่อเรื่อยๆ ก็ยิ่งทำให้ข่าวสารผิดๆ นั้นส่งไปยังคนหมู่มาก ผลกระทบที่ตามมาทำให้เกิดความเสียหายต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง จึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีความรู้ทักษะการคิดวิเคราะห์ในการใช้สื่อออนไลน์เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาดังกล่าว

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. (2558: ออนไลน์) ได้กล่าวถึงความจำเป็นของการรู้เท่าทันสื่อ โดยกล่าวว่า การรู้เท่าทันสื่อเป็นความสามารถในการป้องกันตัวเองจากการถูกจูงใจจากเนื้อหาของสื่อ ความสามารถในการวิเคราะห์เนื้อหาของสื่ออย่างมีวิจารณญาณ ไม่หลงเชื่อในเนื้อหาโดยทันที แต่สามารถคิด วิเคราะห์ สงสัย และรู้จักตั้งคำถาม เช่น จริงหรือไม่ ใครเป็นคนให้ข้อมูล ต้องการสื่ออะไร มีจุดมุ่งหมายแอบแฝงหรือไม่ ใครได้ประโยชน์ เป็นต้น ทั้งนี้ สสส. ได้เสนอแนวทางการรู้เท่าทันสื่อและวิเคราะห์สื่อ ดังนี้

1. สื่อคือสิ่งที่สร้างขึ้น (Media are Constructions) เนื้อหาของสื่อไม่ได้เกิดขึ้นเอง แต่เป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้น มีการออกแบบ แกะไข ผลิต ตกแต่งองค์ประกอบต่างๆ ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือความต้องการของผู้ผลิตหรือผู้สนับสนุน ดังนั้นเนื้อหาของสื่อส่วนใหญ่จึงมาจากความต้องการของผู้ผลิตที่ต้องการจะเสนอไปในทางบวก

2. สื่อมีเป้าหมายทางธุรกิจ/โฆษณา (Media Constructions have commercial purpose) ส่วนใหญ่เนื้อหาของสื่อจะมีนัยทางธุรกิจหรือผลประโยชน์แฝงอยู่ ผู้ผลิตสามารถกำหนดวัตถุประสงค์เพื่อนำไปสู่การจูงใจผู้รับสื่อหรือผู้บริโภค ซึ่งบางครั้งสื่อเลือกที่จะนำเสนอแบบผิวเผิน หรือแม้กระทั่งจงใจนำเสนอหรือบิดเบือนข้อมูล ทำให้ผู้รับสื่อเกิดความเข้าใจผิด

3. สื่อสร้างค่านิยมและอุดมคติ (Media messages contain values and ideologies) เนื้อหาของสื่อมีการสื่อความหมายทั้งทางตรงและทางอ้อม ถึงแม้ว่าจุดประสงค์ของการผลิตเนื้อหาและเนื้อหาของสื่อต้องการให้เป็นความหมายเชิงบวก แต่ผู้รับสื่อก็อาจมองเห็นเป็นเชิงลบได้ หรือเรียกได้ว่าเป็นการนำเสนอสองแง่สามง่าม หรือนำเสนอแบบมีอคติ บางครั้งก็ทำให้ผู้รับสื่อคล้อยตามทัศนะของสื่อได้

4. สื่อทำให้มีผลตามมาต่อการเมืองและสังคม (Media messages have social and political consequences) เนื้อหาของสื่อที่สื่อมวลชนนำเสนอ นั้นมีอิทธิพลต่อทัศนคติทางการเมืองและสังคม การรับข้อมูลข่าวสารจากสื่อเพียงด้านเดียวอาจทำให้ผู้รับสื่อเอนเอียงไปทางฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง อาจส่งผลให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปตามสื่อ

5. สื่อแต่ละชนิดมีเอกลักษณ์และข้อจำกัด (Each medium has a unique aesthetic form) สื่อแต่ละประเภทมีรูปแบบ ลักษณะ และกระบวนการนำเสนอที่แตกต่างกันไป มีการใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อประกอบความหมายหรือมีนัยสำคัญแอบแฝง ซึ่งในกระบวนการผลิตนี้เองที่ทำให้ “สาร” บางอย่างถูกตัดตอน ปรับแต่ง ลดปริมาณและคุณภาพ รวมถึงอาจกลายเป็นการสร้างความเท็จขึ้นในที่สุด

แนวทางการรู้เท่าทันสื่อ ได้แก่ การตั้งคำถาม การวิพากษ์วิจารณ์ และการคิดเชิงวิเคราะห์ การรับสื่อที่ดีคือผู้รับสื่อต้องมีความกระตือรือร้น รู้จักแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติม ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องฝึกฝนและลงมือปฏิบัติด้วยตัวของผู้บริโภคสื่อทุกคน เพื่อไม่ให้สื่อที่นำเสนอในด้านที่ไม่ถูกต้องมามีอิทธิพลต่อผู้รับสื่อ

นอกจากนี้ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. (2558: ออนไลน์) ยังได้กล่าวถึงทักษะการเรียนรู้เพื่อเท่าทันสื่อ ดังนี้

1. ความสามารถในการเข้าถึง (The ability to Access)

1.1 การได้รับสื่อประเภทต่างๆ อย่างเต็มที่ รวดเร็ว

1.2 รับรู้และเข้าใจเนื้อหาของสื่ออย่างเต็มที่ ทำความเข้าใจอย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 สังเกต จดจำ และเข้าใจความหมายของคำศัพท์ สัญลักษณ์ และเทคนิคต่างๆ ที่ใช้ในการสื่อสาร

1.4 ไม่ปักใจเชื่อข้อมูลที่ได้รับทันที ควรหาข้อมูลจากแหล่งต่างๆ ที่หลากหลาย

1.5 เลือกและคัดกรองข้อมูล ในส่วนที่เราต้องการให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของเรา

2. ความสามารถในการวิเคราะห์ วิพากษ์ (The ability to Analyze)

2.1 ตีความเนื้อหาสื่อตามองค์ประกอบและแบบฟอร์มของสื่อแต่ละประเภทว่าสิ่งที่นำเสนอโน้มน้าวผลกระทบอะไรบ้างต่อสังคม เศรษฐกิจ การเมือง เป็นต้น

2.2 ใช้พื้นความรู้เดิมและประสบการณ์ในการคาดการณ์ถึงผลที่จะเกิดขึ้น

2.3 ใช้กลวิธีการวิเคราะห์ ได้แก่ การเปรียบเทียบ การหาความแตกต่าง การวิเคราะห์

2.4 ข้อมูลเชิงเหตุและผล ลำดับความสำคัญในการตีความและคาดการณ์ผลที่จะเกิด

3. ความสามารถในการประเมินคุณค่าของสื่อ (The ability to Evaluate)

3.1 ประเมินคุณค่าของเนื้อหาว่ามีคุณค่าต่อผู้รับสารมากน้อยเพียงใด

3.2 อารมณ์ความรู้สึก คุณค่าทางศีลธรรม จรรยาบรรณ วัฒนธรรมหรือประเพณี

3.3 สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อผู้รับสารในด้านใดบ้าง

3.4 สร้างความเกี่ยวข้องเนื้อหา กับประสบการณ์ เสนอความเห็นในมุมที่หลากหลาย

**รายละเอียดของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น
โดยใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
ครั้งที่ 4**

เรื่อง ทักษะด้านการเผชิญกับความกดดันต่างๆ เมื่อใช้สื่อออนไลน์

ชื่อกิจกรรม “ทำใจดี เล่นเน็ตแล้วฉลาด” จงเยยหน้าแล้วเผชิญความจริง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาฝึกการเผชิญหน้ากับความจริง ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจเป็นปัญหาที่มาจากทั้งตนเองและบุคคลอื่น
2. เพื่อให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาฝึกการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม และนำมาเป็นบทเรียนว่าจะไม่กระทำซ้ำอีกในภายภาคหน้า

แนวคิด

บางครั้งในการใช้สื่อออนไลน์ ผู้ใช้อาจเกิดการกระทำหรือพฤติกรรมที่ผิดพลาด ทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจ ซึ่งผลจากการกระทำเหล่านั้นอาจส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้ใดผู้หนึ่งตั้งแต่ระดับน้อยจนถึงขั้นเลวร้าย หากผู้ใช้สื่อออนไลน์เกิดปัญหาดังกล่าว ไม่ว่าจะเป็นปัญหาจากตนเองหรือบุคคลอื่น การมีทักษะชีวิตด้านการเผชิญกับความกดดันต่างๆ นับว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง เพราะสามารถช่วยสร้างภูมิคุ้มกันแก่ตัวเอง สร้างพลังและความกล้าหาญที่จะเผชิญหน้ากับปัญหา กล้าที่จะยอมรับผิด กล้าที่จะต่อสู้และแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น และป้องกันมิให้เกิดปัญหาซ้ำขึ้นอีกในภายภาคหน้า

เทคนิคที่ใช้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy), การระดมสมอง

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

วัสดุอุปกรณ์

1. Power Point Presentation เรื่อง “Reality การเผชิญความจริง”

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยทบทวนและติดตามผลสิ่งที่กล่าวไปครั้งก่อน

1.2 ผู้วิจัยให้วัยรุ่นที่เข้ารับการอบรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ให้เพื่อนๆ ฟังว่าตนเองเคยเจอเหตุการณ์จากการใช้สื่อออนไลน์แล้วเกิดความผิดพลาดมาบ้างหรือไม่ และเป็นอย่างไร เช่น มีบุคคลอื่นโพสต์รูปภาพหรือเรื่องส่วนตัวของเราตามสื่อต่างๆ โดยที่เราไม่ยินยอม, การถูกขโมยทรัพย์สินทางปัญญานำไปเป็นผลงานของบุคคลอื่น, การโพสต์ข้อความหรือรูปภาพบางอย่างแล้วก่อให้เกิดความขัดแย้งกันบนสื่อออนไลน์ เป็นต้น

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเข้าใจหลักการของทฤษฎีการเผชิญความจริง

2.2 ให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเข้ากลุ่ม กลุ่มละ 7-8 คน หากใครที่เคยมีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตแล้วเกิดข้อผิดพลาดขึ้นมา เช่น เกิดการขัดแย้งกันบนอินเทอร์เน็ต การโพสต์บางอย่างแล้วผิดพลาด การถูกขโมยทรัพย์สินทางปัญญา ฯลฯ ให้วัยรุ่นเล่าประสบการณ์เหล่านั้นให้เพื่อนๆ ฟัง หลังจากนั้นเพื่อนๆ ในกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในการปรับปรุงพฤติกรรมและการป้องกันไม่ให้เกิดความผิดพลาดซ้ำอีก

2.3 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเล่าประสบการณ์การใช้อินเทอร์เน็ตแล้วเกิดข้อผิดพลาดของตัวเอง รวมถึงวิธีการปรับปรุงพฤติกรรมดังกล่าวว่าจะทำอย่างไรไม่ให้เกิดความผิดพลาดซ้ำอีก

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสรุปถึงความสำคัญของแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงและการปฏิบัติตนที่เหมาะสมในด้านพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์เพื่อมิให้เกิดความผิดพลาด หรือสร้างความเสียหายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และให้ผู้เข้ารับการอบรมเชิงจิตวิทยาทุกคนจะร่วมกันเป็นพยานยืนยันว่าจะปฏิบัติตนเวลาใช้สื่อออนไลน์อย่างเหมาะสมตามหลักการของทฤษฎีการเผชิญความจริง

การประเมินผล

1. สังเกตจากการที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา มีความกระตือรือร้น สนใจ และให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ตลอดจนการตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น

2. สังเกตจากการกล้าคิด กล้าแสดงออก และการมีส่วนร่วมของวัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

3. สังเกตจากพฤติกรรมกลุ่มว่ามีความสนใจ ตั้งใจ และให้ความร่วมมือในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
4. สังเกตจากการสรุปผลที่ได้จากการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้



เอกสารประกอบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาครั้งที่ 4

เรื่อง ทักษะด้านการเผชิญกับความกดดันต่าง ๆ เมื่อใช้สื่อออนไลน์

กิจกรรม

“ทำใจดี เล่นเน็ตแล้วพลาด” จงเงยหน้าแล้วเผชิญความจริง

ทักษะการเผชิญกับความกดดันต่าง ๆ

ทักษะการเผชิญกับความกดดันต่าง ๆ หมายถึง การกล้าเผชิญหน้ากับความจริง เช่น เมื่อทำสิ่งใดที่ผิด ก็กล้ายอมรับผิดและกล้าที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งที่เกิดขึ้นได้โดยไม่หวาดหวั่น

ทักษะการเผชิญกับผู้สร้างความกดดันในการใช้สื่อออนไลน์จึงเป็นการสร้างพลังแก้วยุุ่นในการกล้าเผชิญเมื่อพบเจอกับปัญหาที่เกิดขึ้น อาจเป็นทั้งปัญหาที่เกิดจากบุคคลอื่น รวมทั้งปัญหาที่เกิดจากตนเอง จะเป็นเรื่องใด ๆ ก็ตามที่เกิดจากการใช้สื่อออนไลน์ เช่น การกลั่นแกล้งคุกคามทางอินเทอร์เน็ต (Cyberbullying) ความผิดพลาดที่มาจากความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ เช่น การโพสต์รูปที่ไม่เหมาะสม การสร้างความเดือดร้อนแก่บุคคลอื่น เป็นต้น สิ่งแรกที่ต้องทำในการเผชิญหน้ากับปัญหาคือการยอมรับความจริง ซึ่งนับว่าเป็นขั้นแรกในการดำเนินการกับปัญหาที่เกิดขึ้น

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

วิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) จิตแพทย์ชาวอเมริกันเป็นผู้ริเริ่มวิธีการให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเผชิญความจริง (Reality Approach to Counseling) โดยมีคำพูดหนึ่งกล่าวว่า “จงรับผิดชอบและควบคุมชีวิตของท่านและเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทำของท่าน” ซึ่งคำพูดนี้เป็นตัวแทนของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

หลักการของทฤษฎีให้บริการปรึกษาแบบเผชิญความจริง

1. พฤติกรรมของมนุษย์มีเป้าหมาย
2. คนเราสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้
3. มนุษย์มีความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาและใช้วิจารณญาณเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ
4. มนุษย์รู้สึกว่าคุณมีความสามารถที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ได้
5. การได้รับความรักและโอกาสให้ความรักแก่ผู้อื่น เป็นความต้องการของมนุษย์
6. บุคคลที่สามารถสนองความต้องการมีแนวโน้มที่จะบิดเบือนสภาพความเป็นจริง เขาจะตำหนิผู้อื่นและลืมนึกว่าเขามีความรับผิดชอบที่จะแก้ไขปัญหาโดยพิจารณาจากสภาพความเป็นจริง

7. การปล่อยให้อารมณ์ครอบงำจะนำไปสู่ความล้มเหลว อารมณ์ส่งผลถึงพฤติกรรม ดังนั้นการจะปรับปรุงพฤติกรรมจึงจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

8. คนที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Success identity) คือคนที่ได้รับการทำให้เกิดความรู้สึกดี มีความไว้วางใจ รู้สึกว่าตนมีความสำคัญต่อผู้อื่น

9. คนที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว (Failure identity) คือบุคคลที่ยอมแพ้ต่อความรับผิดชอบที่จะมีพฤติกรรมตามที่คาดหวัง ไม่มีความรับผิดชอบ ไม่ยืดหยุ่น ปฏิเสธความเป็นจริง

10. ความอบอุ่นและบรรยากาศที่ยอมรับผู้รับบริการ เป็นหลักการที่สำคัญของทฤษฎีการให้บริการปรึกษาแบบเผชิญความจริง

11. การให้บริการปรึกษาแบบเผชิญความจริงเป็นกระบวนการเรียนรู้ซึ่งเน้นการพูดคุยเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักในพฤติกรรมของตนเอง

12. เราเลือกพฤติกรรมของเราเอง ดังนั้นเราต้องรับผิดชอบต่อการกระทำนั้น

13. การเผชิญสภาพความเป็นจริง (Reality) คือการที่บุคคลจะสามารถแก้ปัญหาของตนเองได้ ถ้าเขาเผชิญสภาพความเป็นจริง

14. การประเมินความถูกผิดของพฤติกรรม (Right and Wrong) บุคคลจะต้องรู้จักพิจารณาสิ่งที่ถูกและสิ่งที่ผิด การประเมินพฤติกรรมจะเป็นการกระตุ้นให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่แนวทางที่ถูกต้อง

15. ผู้ให้บริการปรึกษาควรนำวิธีการของทฤษฎีให้บริการแบบเผชิญความจริงไปปฏิบัติอย่างยืดหยุ่น โดยพิจารณาให้เหมาะสมกับความต้องการและสภาพของผู้รับบริการแต่ละราย

จุดมุ่งหมายของทฤษฎีการให้บริการปรึกษาแบบเผชิญความจริง

1. ช่วยให้ผู้ถูกรับผิดชอบที่จะแก้ปัญหา และมีทักษะในการคิดแก้ปัญหาโดยพิจารณาความเป็นจริง

2. ป้องกันไม่ให้ผู้ถูกรับผิดชอบชีวิตล่องลอย โดยสนับสนุนให้วางโครงการในอนาคตและมีความมุ่งมั่นที่จะดำเนินการไปตามโครงการที่วางไว้

3. ส่งเสริมให้ผู้ถูกรับผิดชอบมีวุฒิภาวะ คือเป็นตัวของตัวเองและสามารถช่วยตนเองได้

4. ช่วยให้ผู้ถูกรับผิดชอบรู้ว่าตนเป็นใครเขาต้องการอะไรในชีวิต

5. ช่วยให้ผู้ถูกรับผิดชอบพบวิธีการที่จะสนองความต้องการของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยไม่กระทบกระเทือนสิทธิของผู้อื่น

6. ให้บุคคลตระหนักในคุณค่าของตน โดยแนะแนวทางให้รู้จักวิธีสร้างสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่นให้ได้และรับประสบการณ์เกี่ยวกับความผูกพันทางสังคม

7. ช่วยให้ผู้คลุ้รู้จักประเมินค่านิยม รู้จักพิจารณาว่าอะไรถูกอะไรผิดสิ่งใดควรกระทำหรือพึง
ละเว้น



**รายละเอียดของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น
โดยใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
ครั้งที่ 5**

เรื่อง ทักษะด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหาบนโลกออนไลน์

ชื่อกิจกรรม “เหตุผล vs อารมณ์” การตัดสินใจที่สำคัญเมื่อท่องโลกออนไลน์

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยารู้จักใช้เหตุผลมาประกอบการตัดสินใจและการแก้ปัญหา มากกว่าการใช้อารมณ์และความรู้สึก
2. เพื่อให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยารู้จักนำประสบการณ์ที่ตนเองเคยเผชิญมา กำหนดทางเลือกในการตัดสินใจแก้ปัญหา

แนวคิด

คนเรามี “เหตุผล” และ “อารมณ์” อยู่ในตัวเอง แต่บ่อยครั้งเรามักปล่อยให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล การใช้สื่อออนไลน์โดยปล่อยให้อารมณ์ครอบงำความคิด อาจทำให้เกิดการตัดสินใจที่ผิดพลาด เช่น มีอารมณ์โกรธจากเรื่องใดเรื่องหนึ่งแล้วโพสต์ลงเฟซบุ๊กด้วยถ้อยคำที่ไม่เหมาะสม เมื่อคิดได้ก็เกิดปัญหาไปเสียแล้ว การคิดอย่างมีเหตุผลจึงเป็นทักษะที่จำเป็นในการใช้สื่อออนไลน์ ขณะเดียวกันการมีสติ ไม่ตื่นตระหนกกับปัญหาใดๆ ที่เกิดขึ้นก็นับเป็นสิ่งจำเป็นเช่นกัน เมื่อเกิดปัญหาก็ไม่ควรเพิกเฉย แต่ควรมีสติ หาวิธีสร้างสรรค์ในการทางออก ฝึกเข้าใจตนเองและคนอื่น และจัดการแก้ไขปัญหาใดๆ ก็ตามบนสื่อออนไลน์โดยไม่นำไปสู่การขัดแย้งต่อกัน

เทคนิคที่ใช้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Counseling Therapy: REBT), กรณีศึกษา, การระดมสมอง

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

วัสดุอุปกรณ์

1. กระดาษเว็บไซต์ dek-d “เพื่อนๆ คิดยังไงกับ ม.บูรพา”

2. กระดาษ A4

3. ดินสอ ปากกา ยางลบ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยทบทวนและติดตามผลสิ่งที่กล่าวไปครั้งก่อน

1.2 ผู้วิจัยยกตัวอย่างกระดาน (Webboard) จากอินเทอร์เน็ต เป็นกรณีที่มีบุคคลนิรนามมาโจมตีสถาบันศึกษาของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ซึ่งมีลักษณะเป็นข้อความโจมตี หลังจากอ่านจบ ผู้วิจัยถามความรู้สึกและอารมณ์ที่แท้จริงของแต่ละคนหลังจากที่ได้อ่านกระทู้ว่า เกิดอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร และให้ตอบตามความสัตย์จริงว่าหากเรากำลังนั่งอ่านกระทู้ผ่านโทรศัพท์มือถือหรือคอมพิวเตอร์ เราจะโต้ตอบข้อความเหล่านี้หรือไม่ เมื่อแต่ละคนแสดงความคิดเห็นจบ ผู้วิจัยอธิบายว่านั่นคือ “อารมณ์และความรู้สึก” แต่เราควรตระหนักว่าสิ่งที่ควรนำมาอยู่เหนืออารมณ์ความรู้สึกควรเป็น “เหตุผลและสติ”

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาศึกษาและเข้าใจหลักการของทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

2.2 เข้ากลุ่ม กลุ่มละ 8-9 คน ให้แต่ละคนภายในกลุ่มผลัดกันเล่าพฤติกรรมของตนเองจากการใช้สื่อออนไลน์อันมาจากการกระทำที่ไร้เหตุผล เช่น การแสดงความคิดเห็นอย่างไร้สติลงในสื่อออนไลน์, การโพสต์ระบายความรู้สึก (ความเศร้า, ความโกรธ) ลงในสื่อออนไลน์ เป็นต้น หลังจากนั้นให้เพื่อนๆ ในกลุ่มช่วยกันคิดว่า เมื่อเพื่อนเกิดอารมณ์หรือความรู้สึกในด้านลบต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จะมีขั้นตอนใดบ้างตามหลักการของทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อป้องกันไม่ให้เพื่อนใช้อารมณ์ลงไปกับอินเทอร์เน็ต แต่เลือกที่ใช้เหตุผลมากกว่า

2.3 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเล่าพฤติกรรมของตนเองจากการใช้สื่อออนไลน์อันมาจากการกระทำที่ไร้เหตุผล และอธิบายขั้นตอนในการระงับอารมณ์ดังกล่าวตามหลักการของทฤษฎี เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา สรุปถึง ความสำคัญของแนวคิดทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และการปฏิบัติตนที่เหมาะสมเมื่อเกิดอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ อันมาจากการใช้สื่อออนไลน์

การประเมินผล

1. สังเกตจากการที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา มีความกระตือรือร้น สนใจ และให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ตลอดจนการตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากการกล้าคิด กล้าแสดงออก และการมีส่วนร่วมของวัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
3. สังเกตจากพฤติกรรมกลุ่มว่ามีความสนใจ ตั้งใจ และให้ความร่วมมือในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
4. สังเกตจากการสรุปผลที่ได้จากการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้



เอกสารประกอบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาครั้งที่ 5

เรื่อง ทักษะด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหาบนโลกออนไลน์

กิจกรรม

“เหตุผล vs อารมณ์” การตัดสินใจที่สำคัญเมื่อท่องโลกออนไลน์

ทักษะการตัดสินใจ

ทักษะการตัดสินใจเป็นความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผลเพื่อเลือกแนวปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมและเป็นไปตามลำดับขั้นตอน โดยไม่เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งต่อบุคคล

การใช้ทักษะการตัดสินใจในการใช้สื่อออนไลน์ ผู้ใช้บางรายขาดทักษะในเรื่องดังกล่าวเนื่องจากไม่สามารถคิดอย่างมีเหตุผล จึงตัดสินใจไม่ได้เวลาเกิดเรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่างๆ หรืออาจจะตัดสินใจในทางที่ไม่พึงกระทำ

ลีเลียน ดิงค์เลค (Lillian Dinlage) ได้รวบรวมกลยุทธ์ที่บุคคลใช้ในการตัดสินใจเป็น 8 ขั้นตอน ดังนี้ (ศุวิมล เสริมสุข. 2551: ออนไลน์)

1. กลยุทธ์การวางแผนอย่างรอบคอบ ประกอบด้วย 7 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 รู้ถึงสิ่งที่ต้องตัดสินใจ บุคคลต้องตระหนักว่าเขาต้องตัดสินใจก่อนกระบวนการคิดหาแนวทางจึงเกิดตามมา ดังนั้นขั้นที่หนึ่งจึงเป็นขั้นที่สำคัญที่สุด

ขั้นที่ 2 การรวบรวมข้อมูลที่มีประโยชน์ เพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจ โดยผู้ตัดสินใจ ได้แก่ ข้อมูลอะไรที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจในเรื่องนั้น แหล่งข้อมูลมาจากที่ใด และจะได้รับข้อมูลนั้นมาได้อย่างไร

ขั้นที่ 3 รู้จักกับทางเลือกที่มีอยู่โดยใช้ข้อมูลในข้อที่สอง ถ้าทางเลือกมีไม่มาก อาจต้องใช้ดุลยพินิจ พิจารณาทางเลือกอื่นประกอบ

ขั้นที่ 4 การพิจารณาทางเลือกแต่ละด้าน ทั้งผลดี ผลเสีย แล้วนำทั้งผลดีและผลเสียมาพิจารณาทางเลือกที่เหมาะสมกว่า เพื่อแก้ปัญหาจากขั้นที่หนึ่งได้หรือไม่

ขั้นที่ 5 ขั้นตัดสินใจเลือก นำข้อพิจารณาจากข้อที่สี่มาจัดลำดับทางเลือก

ขั้นที่ 6 เป็นขั้นดำเนินการตามที่ตัดสินใจเลือกในขั้นที่ห้า

ขั้นที่ 7 เป็นการทบทวนการตัดสินใจและผลที่ได้รับ เมื่อกระทำการตัดสินใจไปแล้ว หากการตัดสินใจไม่ได้ผลอย่างที่ต้องการอาจปฏิบัติตามทางเลือกอันดับต่อไปหรือเริ่มต้นพิจารณาจากขั้นที่สองอีกครั้งหนึ่ง

ดิงค์เลคกล่าวว่ากลยุทธ์การวางแผนให้รอบคอบเป็นกลยุทธ์ที่ดีที่สุดในการตัดสินใจ เพราะ เป็นกระบวนการที่มีประสิทธิภาพอย่างยิ่งในการแก้ปัญหาทุกชนิด เป็นการวางแผนที่ฉลาดให้กับตนเอง

2. กลยุทธ์ยากเย็นแสนเข็ญ

วิธีการนี้ ผู้ตัดสินใจจะพยายามรวบรวมข้อมูลมากมาย นำมาวิเคราะห์ ชั่งน้ำหนัก แต่มักติดอยู่ที่การค้นหาข้อมูลมาชั่งน้ำหนักเท่านั้นแต่ไม่สามารถตัดสินใจได้เลย มักกล่าวว่า “ไม่รู้จะตัดสินใจอย่างไรดี”

3. กลยุทธ์หุนหันพลันแล่น

ผู้ที่ตัดสินใจด้วยวิธีนี้ จะเป็นบุคคลที่ไม่ตรวจสอบทางเลือกอื่นเลย รับเพียงข้อมูลที่เห็นอยู่ก็ เลือกตัดสินใจ

4. กลยุทธ์ที่ใช้ความรู้สึกบอก

การตัดสินใจขึ้นกับความรู้สึก หรือลางสังหรณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะตัว โดยไม่มีข้อมูลจากสิ่งแวดล้อมมาประกอบ

5. กลยุทธ์ผัดผ่อน

มักไม่ยอมเสี่ยงตัดสินใจ ทำให้ไม่ยอมนึกถึง มักผัดผ่อนไปเรื่อย ๆ ไม่มีขั้นที่ 1 ว่า ต้องตัดสินใจ

6. กลยุทธ์ตามดวง

ให้การตัดสินใจขึ้นกับ “ดวง” หรือ “กรรม”

7. กลยุทธ์ตามเพื่อน / เสียงส่วนใหญ่

ทำตามผู้อื่นคิดมากกว่าการตัดสินใจด้วยตนเอง

8. กลยุทธ์ขาดพลังเพียงพอ

กลุ่มนี้ควรต้องตัดสินใจแล้ว แต่ขาดพลังที่จะให้ตัดสินใจ แต่ถ้าปรากฏว่าไม่สามารถแก้ปัญหาได้ การแก้ไขต้องเริ่มต้นกระบวนการใหม่อีกครั้งหนึ่ง

ทักษะการแก้ปัญหา

ทักษะการแก้ปัญหา หมายถึง ความสามารถในการใช้ประสบการณ์กำหนดทางเลือกเพื่อจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างเป็นระบบและเหมาะสมกับตนเองที่สุด

การใช้ทักษะการแก้ปัญหาในการใช้สื่อออนไลน์ สามารถช่วยแก้ปัญหาต่างๆ แก่วัยรุ่นได้ หากวัยรุ่นขาดทักษะในการแก้ปัญหา เขาอาจจะก่อพฤติกรรมที่ไม่สมควรขึ้นมา เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2550: ออนไลน์) ได้เสนอโปรแกรมการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์ (Creative Problem Solving Program: CPS) ซึ่งพัฒนาขึ้นโดย Donald J. Treffinger, Scott G. Isaksen, & K. Brian Dorval เป็น

กระบวนการในการคิดแก้ปัญหาโดยเริ่มจากการมีความเข้าใจในตัวปัญหา การคิดสร้างสรรค์เพื่อหาทางออกของปัญหาในมุมมองของความเป็นไปได้ และการวางแผนในภาคปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น และโปรแกรม ICPS (I Can Problem Solve) พัฒนาโดย Myma B. Shure, Ph.D. จาก Mental Health Services, DuPage County Health Department Wheaton, Illinois ซึ่งเป็นบทเรียนที่ใช้ปูพื้นฐานและฝึกฝนทักษะในการคิดแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบให้กับผู้เรียน ซึ่งตัวอย่างหลักสูตรและโปรแกรมดังกล่าวมีลักษณะร่วมดังนี้

1. ฝึกการมองปัญหาอย่างถูกต้องโดยสอนผู้เรียนให้มองปัญหาอย่างสมจริง ไม่ใช่ตื่นตระหนกจนเกินไป ไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ ขณะเดียวกัน ก็ไม่เพิกเฉยต่อปัญหา แต่ลงมือแก้ไขปัญหานั้นสำเร็จ
2. ฝึกทักษะการคิด ทักษะการแก้ปัญหาจะเกิดขึ้นได้ เกิดจากการฝึกทักษะการคิดเป็นพื้นฐาน อาทิ ทักษะการคิดสร้างสรรค์ เพื่อช่วยในการขยายกรอบความคิด ไม่ยึดติดกับการปัญหาหรือวิธีการแก้ปัญหาแบบเดิมๆ และคิดหาวิธีการหรือแนวทางแก้ไขปัญหาแบบใหม่ๆ
3. ฝึกการเข้าใจผู้อื่น องค์ประกอบส่วนใหญ่ของปัญหา มักมีผู้อื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง การฝึกการคิดถึงความรู้สึกของผู้อื่น เป็นการฝึกการคิดอย่างรอบคอบว่า เราควรใช้การแก้ปัญหาแบบใดที่ไม่นำไปสู่ความขัดแย้ง

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Counseling Therapy: REBT)

อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) เป็นผู้ริเริ่มการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT: Rational Emotive Behavior Counseling Therapy) แนวคิดสำคัญคือ บุคคลในสังคมเป็นจำนวนมาก มีวิธีการคิดที่ไร้เหตุผล ซึ่งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลเหล่านี้ จึงต้องช่วยให้เขาเรียนรู้และปรับเปลี่ยนจากการเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล มาเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลมากขึ้น

แนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีแนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์ ดังนี้

1. มนุษย์ต่างจากสัตว์โลกทั้งหลาย มีค่านิยม สามารถคิด สามารถพัฒนาโครงสร้างความคิดของตนได้ ประเมินค่านิยม ปรับเปลี่ยนค่านิยม เพื่อการมีพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมได้

2. มนุษย์เกิดมาพร้อมกับศักยภาพที่จะมีเหตุผล แต่ไม่มีเหตุผลเพราะมีชีวิตที่ไม่มีเหตุผล มาตั้งแต่วัยเด็กปัจจุบันก็ยังคงดำเนินชีวิตอย่างผิดเพี้ยนไม่มีเหตุผล จึงเป็นคนที่มีความทุกข์ทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมด้วย เช่น ท้อแท้ สิ้นหวัง ไร้ค่า ส่วนบุคคลที่มีเหตุผลมาก มีความสุขสดชื่นรื่นเริง

3. มนุษย์เป็นผู้มีเหตุผลและไร้เหตุผล การที่มีอารมณ์ที่ไม่มีเหตุผล มีสาเหตุมาจากความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล แต่ถ้าเขาเรียนรู้วิธีคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น ลดการไร้เหตุผล จะเป็นสาเหตุที่ประสบความสำเร็จในชีวิต

4. มนุษย์มีความต้องการสิ่งที่ดีงามในชีวิต หากบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ต้องการ มักกล่าวโทษหรือตำหนิตนเอง หรือผู้อื่น หากบุคคลได้ได้รับความช่วยเหลือให้รู้จักปรับเปลี่ยนวิธีคิด และการรับรู้ที่ไม่มีเหตุผล ก่อให้เกิดพฤติกรรมในทางที่เหมาะสมขึ้น

5. ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของมนุษย์มีความสัมพันธ์ กันอย่างใกล้ชิด เมื่อบุคคลแสดงความรู้สึกเขาก็จะคิดและแสดงพฤติกรรมด้วย เมื่อแสดงพฤติกรรมเขาก็จะแสดงความรู้สึกด้วย เมื่อบุคคลคิด เขาก็จะแสดงความรู้สึกและพฤติกรรมด้วย โดยมีข้อสรุปดังนี้

5.1 เมื่อคิดอย่างมีเหตุผล เขาจะมีความสุขและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5.2 อารมณ์ไม่เป็นสุข หรืออาการของโรคประสาท เป็นผลมาจากความคิดที่ไม่มีเหตุผล อารมณ์ไม่เป็นสุขมักคู่กับความคิดอคติ ความยึดมั่นในตัวเองสูง และความคิดที่ไร้เหตุผล

5.3 ความคิดที่ไร้เหตุผลเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่สมเหตุสมผลมาตั้งแต่วัยเด็ก

5.4 มนุษย์พูดหรือคิดด้วยสัญชาตญาณ หรือภาษา การที่คิดอย่างไม่มีเหตุผลนำไปจะมีผลต่อการมีอารมณ์ที่ไม่สมเหตุสมผล การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อาจทำได้โดยการเปลี่ยนแปลงสัญชาตญาณ หรือภาษา

5.5 อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขไม่ได้เป็นผลจากสิ่งแวดล้อมแต่เป็นผลจากความเชื่อของเขาที่มีต่อสถานการณ์นั้น

6. ความคิดและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมสามารถลดลงหรือขจัดได้หมดโดยการสร้างการรับรู้ และการคิดที่มีเหตุผลมาทดแทน

**รายละเอียดของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น
โดยใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
ครั้งที่ 6**

เรื่อง ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีเมื่อใช้สื่อออนไลน์

ชื่อกิจกรรม “สร้างมิตรใช้ศรัทฐ์” มาเรียนรู้ศิลปะการสื่อสารบนโลกออนไลน์

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีความสามารถในการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพกับบุคคลอื่น
2. เพื่อให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีความสามารถในการใช้ศิลปะเพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์ต่อบุคคลอื่น แล้วถึงสร้างความพึงพอใจและสร้างความเคารพนับถือกับบุคคลอื่นๆ

แนวคิด

ความที่โลกออนไลน์เปรียบเสมือนโลกทั้งใบมาอยู่ตรงหน้าผู้ใช้ผ่านเครื่องมือสื่อสารต่างๆ การติดต่อสื่อสารสัมพันธ์กับบุคคลอื่นจึงจำเป็นที่จะต้องมิตักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และทักษะด้านการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เพื่อให้ผู้ส่งสารและผู้รับสารเกิดความเข้าใจตรงกัน เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความสุขเมื่อได้สนทนาร่วมกัน รวมไปถึงการไม่สร้างความเดือดร้อนรำคาญใจแก่ผู้ใช้รายอื่นๆ ศิลปะการสื่อสารที่ดีได้แก่ การรู้จักกาในการป้องกันข้อมูลส่วนตัว การเคารพผู้อื่น มีกาลเทศะ คำนึงถึงวัฒนธรรมของคู่สนทนา การให้เกียรติซึ่งกันและกัน เป็นต้น

เทคนิคที่ใช้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์ความสัมพันธ์ (Transaction Analysis Counseling Therapy: TA), กรณีตัวอย่าง, บทบาทสมมติ

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

วัสดุอุปกรณ์

1. แบบสอบถาม PAC
2. Power Point Presentation แปลผลแบบทดสอบ PAC

3. กระดาษ A4
4. ดินสอ ปากกา ยางลบ
5. กรณีตัวอย่าง: ข้อความที่บุคคลในสื่อออนไลน์ทะเลาะกันจากโพสต์หนึ่งทางเพจ Facebook
6. ใบงาน “คำพูดที่ไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง”

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้วิจัยทบทวนและติดตามผลสิ่งที่กล่าวไปครั้งก่อน
- 1.2 ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีว่ามีลักษณะอย่างไรและมีความสำคัญมากน้อยเพียงใดในการใช้สื่อออนไลน์

2. ขั้นดำเนินการ

ก่อนเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเรื่องการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีนั้น วิทยุรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจะต้อง

2.1 รู้จักการวิเคราะห์โครงสร้างของบุคลิกภาพของตนเองก่อนโดย

- 2.1.1 ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาตอบแบบสอบถาม PAC
- 2.1.2 ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาวิเคราะห์แบบสอบถามโดยผู้วิจัยอธิบายถึงลักษณะของโครงสร้างของบุคลิกภาพที่แบ่งออกเป็น 3 ส่วน เรียกว่าเป็นสภาวะของบุคคล (Ego state) แบ่งเป็น สภาวะความเป็นบิดามารดา (Parent ego state: P) สภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (Adult ego state: A) และสภาวะความเป็นเด็ก (Child ego state: C)
- 2.1.3 ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเขียนกราฟบุคคลของตนเอง
- 2.1.4 ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาวิเคราะห์บุคลิกภาพของตนเองว่าแต่ละคนมีลักษณะอย่างไร

2.1.5 ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาพิจารณาว่าในการใช้สื่อออนไลน์ควรทำการปรับเปลี่ยนสภาวะใดของตนเองบ้างเพื่อให้เกิดการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีเมื่อเข้าไปในโลกสื่อออนไลน์

2.2 ฝึกพัฒนาการมีมนุษยสัมพันธ์ในด้านการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลในการใช้สื่อออนไลน์ ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาดูกรณีตัวอย่างจากวิดีโอซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ก้าวร้าวต่อบุคคลอื่นอันมาจากการทะเลาะกันบนสื่อออนไลน์ (เป็นการแสดงความคิดเห็นในเชิงขัดแย้งกันผ่านทางโพสต์บนโซเชียลมีเดีย) แล้วให้สมมติว่าตนเองเป็นบุคคลดังกล่าว จากนั้นจับคู่กับเพื่อนแสดงบทบาทสมมติ และคิดบทสนทนาว่าหากเป็นตัวเราเองจะใช้บทสนทนาแบบใดที่จะไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งซึ่งกันและกันบนโลกออนไลน์

2.3 ผู้วิจัยสุ่มตัวแทนออกมาอ่านบทสนทนาของตนเองให้เพื่อนๆ ฟัง และอธิบายว่าเหตุใดจึงใช้คำพูดนี้ และคิดว่าคำพูดนี้จะส่งผลอย่างไร

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสรุปถึง ความสำคัญของแนวคิดทฤษฎีวิเคราะห์ความสัมพันธ์และสื่อสารที่เหมาะสมจะไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งกับบุคคลอื่นๆ โดยเฉพาะในการใช้สื่อออนไลน์ จากนั้นผู้วิจัยแจกใบงาน “คำพูดที่ไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง” ให้วัยรุ่นไปทำเป็นการบ้าน

การประเมินผล

1. สังเกตจากการตอบแบบวัด PAC
2. สังเกตจากการวิเคราะห์โครงสร้างของบุคลิกภาพของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
3. สังเกตจากการฝึกปฏิบัติการติดต่อสื่อสารโดยใช้การแสดงบทบาทสมมติ
4. สังเกตจากการร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก และการถามคำถามในประเด็นที่เกี่ยวกับการติดต่อสื่อสารเพื่อมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
5. สังเกตจากการสรุปผลที่ได้จากการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้
6. สังเกตจากการทำใบงาน

เอกสารประกอบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาครั้งที่ 6

เรื่อง ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีเมื่อใช้สื่อออนไลน์

กิจกรรม

“สร้างมิตรไซค์ตู่” มาเรียนรู้ศิลปะการสื่อสารบนโลกออนไลน์

ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ หมายถึง ความสามารถของมนุษย์ในการถ่ายทอดความรู้ ความคิด ความรู้สึก หรือประสบการณ์ไปยังบุคคลอื่น และการรับความรู้ ความคิดจากบุคคลอื่นเพื่อนำมาใช้ในการชีวิตประจำวันด้านต่างๆ ประกอบไปด้วยผู้ส่งสารและผู้รับสาร ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ จึงเป็นการถ่ายทอดความรู้ ความคิด ความรู้สึกและประสบการณ์ของตนเองไปให้ผู้อื่น รวมทั้งยังเป็นการรับข้อมูลจากผู้อื่น เพื่อให้ทั้งสองฝ่ายเกิดความเข้าใจตรงกัน อยู่ร่วมกันได้อย่างเป็นสุข

สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ องค์การมหาชน หรือ ETDA (เอ็ดต้า) โดย ICT Law Center ได้เปิดเวทีพูดคุยในหัวข้อ "Netiquette: อยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจ ผ่านการสื่อสารออนไลน์อย่างสร้างสรรค์" โดยได้รวบรวมหลักการสื่อสารออนไลน์ที่ดี โดยหลักการแรกคือ “หลักการ 3R” ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ องค์การมหาชน. 2558: ออนไลน์)

1. Restriction คือ กำหนดเวลาในการใช้สื่อออนไลน์ รวมถึงกติกาในการป้องกันข้อมูลส่วนตัวเพื่อให้เกิดความปลอดภัยและความเป็นส่วนตัวของผู้ใช้
2. Respect คือ การเคารพผู้อื่น มีกาลเทศะ คำนึงถึงวัฒนธรรมของกลุ่มสนทนา โดยเฉพาะกับคนที่มีวัฒนธรรมแตกต่างกันอย่างชาวต่างชาติ ควรให้เกียรติซึ่งกันและกัน
3. Responsibility คือ ความรับผิดชอบ เมื่อเผชิญปัญหาที่ต้องรู้จักแก้ไข หากกลุ่มสนทนาใช้ภาษาหรือคำพูดที่รุนแรง สิ่งที่ต้องพึงกระทำคือการไม่ตอบโต้ ไม่ต่อปากต่อคำ ควรใช้วิธีที่ฉลาดในการป้องกันตนเอง เช่น การรายงาน (Report) ไปยังเจ้าของเว็บไซต์เพื่อดำเนินการตามมาตรการที่ถูกกำหนด

ทักษะการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

ทักษะการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี หมายถึง กระบวนการของศาสตร์ที่ใช้ศิลปะสร้างความพอใจ และสร้างความเคารพนับถือโดยมีความสามารถในการแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสมทั้งทางกาย วาจา ใจ เพื่อให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิดเป็นกันเอง และเกิดความสนใจในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกันด้วยความเต็มใจ ดำรงชีวิตร่วมกันในสังคมได้อย่างเป็นสุข

เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์ (2520: 227) ได้กล่าวถึงหลักการ 3 ประการขององค์ประกอบในการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้กับการสร้างมนุษยสัมพันธ์บนสื่อออนไลน์ได้ ดังนี้

1. การทำให้ผู้อื่นมีความสุข (Happy)
2. การให้การยอมรับซึ่งกันและกัน (Acceptable)
3. การให้เพื่อนมนุษย์ได้รับประโยชน์ร่วมกัน (Productivity)

ทฤษฎีให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์ความสัมพันธ์ (Transactional Analysis Counseling Therapy: TA)

เบิร์น (Berne. 1976: 168) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของ TA ว่าเป็นการสื่อสารที่ต้องการสร้างการสื่อความหมายที่เปิดเผยและจริงใจให้มากที่สุด โดยใช้องค์ประกอบทางอารมณ์และสติปัญญา (Emotional Quotient : EQ และ Intelligence Quotient : IQ) ควบคู่กันไปจนเป็นผลให้การสื่อสารหรือการสื่อความหมายนั้นบรรลุวัตถุประสงค์ เบิร์นเชื่อว่าบุคลิกภาพของบุคคลประกอบขึ้นด้วยส่วนที่เรียกว่า “Ego state” และในตัวบุคคลหนึ่งจะมี Ego state อยู่ด้วยกัน 3 ส่วน คือ

1. ส่วนที่มีลักษณะคล้ายพ่อแม่ (Parent ego state)
2. ส่วนที่เป็นผู้ใหญ่ (Adult ego state)
3. ส่วนที่เป็นเด็ก (Child ego state)

บุคคลแต่ละคนจะมีลักษณะบุคลิกภาพทั้ง 3 ส่วนมากน้อยแตกต่างกัน บางคนอาจจะมีลักษณะของความเป็นพ่อแม่มาก คือ ชอบสั่งสอน ชอบตำหนิ ให้ความเอาใจใส่อยู่เกือบตลอดเวลา แต่บางคนอาจจะมีลักษณะของความเป็นผู้ใหญ่มาก และบางคนอาจจะมีลักษณะของความเป็นเด็กในบุคลิกภาพมาก แต่ที่สำคัญคือบุคลิกภาพทั้ง 3 ส่วนนั้นจะมีอยู่ในบุคคล ซึ่งจะแสดงออกมาในโอกาสและสถานการณ์ต่างๆ โดยแสดงออกทั้งทางด้านคำพูด กิริยาท่าทาง และการแสดงออก ซึ่งสามารถวิเคราะห์ได้ว่าเป็นบุคลิกภาพของส่วนใดใน 3 ส่วน รายละเอียดเกี่ยวกับโครงสร้างบุคลิกภาพทั้ง 3 ส่วน มีดังนี้

1. สภาวะความเป็นพ่อแม่ (Parent ego state: P) หมายถึง การแสดงออกของบุคคลที่มีลักษณะคล้ายพ่อแม่ หรือคนใกล้ชิดที่เคยแสดงกับเขามาก่อน เช่น พูดคำพูดแบบเดียวกัน “นี่เธอ” “ลูกคะ” หรือท่าทาง “เท้าสะเอว” “มองด้วยสายตาดูถูก” “มองด้วยสายตารักใคร่” สภาวะนี้จะเกิดขึ้นตั้งแต่ 5 ปีแรก โดยบุคคลจะเรียนรู้สภาพแวดล้อมจากคนที่ใกล้ชิด และเก็บรวบรวมไว้โดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ เพราะวัยเด็กยังไม่สามารถแยกหรือสร้าง ความหมายที่ถูกต้องได้ เช่น ถ้าคนใกล้ชิด แสดงความรัก โอบกอด พูดจาอ่อนหวาน เด็กก็จะบันทึกภาพนั้นไว้ด้วยความอบอุ่น แต่ถ้าพ่อแม่มีพฤติกรรมตรงข้าม แสดงความโกรธ หงุดหงิด เสียงดัง ดุด่า เด็กก็จะหวาดกลัว และมีคำสั่งสอน

หลายๆ อย่างติดตามมาด้วยเสียงดัง เกรี้ยวกราด และใช้คำว่า “อย่า” เสมอๆ เด็กก็จะบันทึกไว้และมีแนวโน้มที่จะยอมรับทัศนคติต่างๆ ของพ่อแม่ไว้อย่างเชื่อมั่นและเมื่อเติบโต บุคคลก็จะปฏิบัติตัวเช่นเดียวกับพ่อแม่ หรือคนใกล้ชิดนั้น เบิร์น แบ่งสภาวะความเป็นพ่อแม่ออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1.1 สภาวะความเป็นพ่อแม่เมตตา (Nurturing Parent: NP) หมายถึง พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลที่ให้เห็นความอบอุ่นห่วงใย ช่วยเหลือ ชมเชย ให้เกียรติ ยิ้มแย้มแจ่มใส แสดงความรักด้วยความจริงใจ พูดจาอ่อนหวาน ให้กำลังใจ ซึ่งเป็นการแสดงความเอาใจใส่ทางบวก (Positive Strokes)

1.2 สภาวะความเป็นพ่อแม่ติเตียน (Critical Parent หรือ Controlling parent: CP) หมายถึง พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลที่ให้เห็นเป็นผู้ปกครอง ชอบใช้คำสั่ง แสดงตนเหนือผู้อื่น ดุด่า ติเตียน ดุถูก ทำให้ผู้อื่นต่ำต้อย เช่น ชี้นิ้ว กอดอก ถอนใจ สั่งสอนเชิงวิจารณ์ ใช้คำเสียงดุดัน ซึ่งสิ่งนั้นผิด สิ่งนั้นถูก เป็นการแสดงให้เห็นถึงความเอาใจใส่ทางลบ (Negative Strokes)

2. สภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (Adult ego state: A) หมายถึง เป็นลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลที่ทำงานโดยใช้หลักแห่งเหตุผล สติปัญญาในการพิจารณาสังต่างๆ โดยพิจารณาตามสภาพข้อเท็จจริงเท่านั้น จะไม่คำนึงถึงความรู้สึกและไม่มีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง ส่วนนี้จะทำงานคล้ายเครื่องคอมพิวเตอร์ ที่พยายามรวบรวมข้อมูล ตรวจสอบข้อมูล และประมวลผล โดยอาศัยข้อเท็จจริงเท่านั้น ดังนั้นเมื่อเผชิญกับปัญหาอะไรก็ตาม บุคคลที่มีลักษณะที่เป็นผู้ใหญ่ มักจะตั้งคำถามว่า “อะไร” “ทำไม” “อย่างไร” “เพราะอะไร” แล้วตรวจสอบข้อมูลด้วยสภาพของข้อเท็จจริง แล้วจะหาวิธีการแก้ปัญหาขั้นตอนต่อไป

บุคคลที่มีพัฒนาการเป็นไปตามวุฒิภาวะและรู้จักตัวเองตรงตามความเป็นจริง ลักษณะที่เป็นผู้ใหญ่ของบุคคลนั้นจะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ จากประสบการณ์ที่เขาได้เรียนรู้ ซึ่งถ้าเปรียบเทียบกันระหว่างบุคลิกภาพทั้ง 3 ส่วนแล้ว ลักษณะที่เป็นพ่อแม่และลักษณะที่เป็นเด็ก มักจะคงที่ไม่เปลี่ยนแปลงมากเหมือนลักษณะที่เป็นผู้ใหญ่ เพราะข้อเท็จจริงต่างๆ บุคคลเรียนรู้และต้องเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพการณ์

ยิ่งกว่านั้นส่วนของลักษณะที่เป็นผู้ใหญ่ จะสามารถพิจารณาใช้เหตุผลตัดสินบุคลิกภาพในส่วนของลักษณะที่เป็นพ่อแม่กับลักษณะที่เป็นเด็ก ว่าควรปรับปรุงเปลี่ยนแปลงแก้ไขหรือควรลบทิ้งออกไปอย่างไรบ้าง แต่ไม่ได้หมายความว่าลักษณะที่เป็นผู้ใหญ่จะทำหน้าที่เป็นผู้บงการเพียงแต่จะพยายามใช้เหตุผลและข้อมูลต่างๆ มาพยายามปรับลักษณะที่เป็นเด็ก และลักษณะที่เป็นพ่อแม่ที่บุคคลมีอยู่ในตัวให้เหมาะสมถูกต้องตามเหตุการณ์และอยู่ในสภาวะสมดุลเพื่อให้บุคคลปรับตัวได้

3. สภาวะความเป็นเด็ก (Child ego state: C) หมายถึง สภาวะแห่งความเป็นเด็กที่มีความรื่นเริง สนุกสนาน อยากรู้ อยากเห็น มีความสงสัยประหลาดใจ และความหวาดกลัว พยายามจะแสวงหาที่พึ่ง ผู้ช่วยเหลือ ขาดความมั่นใจในตัวเอง อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย บุคคลที่มีสภาวะนี้จะเคย

ใช้พฤติกรรมเหล่านี้เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง และได้ผลมาแล้วจึงทำเสมอๆ แม้เมื่ออายุมากขึ้น เช่น เมื่อเด็กๆ ร้องไห้ต้องการของเล่นพ่อแม่ก็จะซื้อให้ เมื่อโตก็จะใช้การร้องไห้เพื่อต่อรองคนใกล้ชิด จะสังเกตสภาวะความเป็นเด็กได้จากคำพูดเช่น “หนูไม่รู้” “ยอดไปเลย” หรือการกระทำต่างๆ เช่น “ขว้างปาของ” “กระโดดโลดเต้น” เบิร์นแบ่งสภาวะนี้ออกเป็น 3 ลักษณะคือ

3.1 สภาวะความเป็นเด็กตามธรรมชาติ (Natural Child: NC) บุคคลจะแสดงพฤติกรรมตามธรรมชาติของเด็กๆ ร่าเริง สนุกสนาน จะแสดงความร่าเริงเมื่อประสบความสำเร็จ รู้สึกเป็นทุกข์เมื่อผิดหวัง และไม่ควบคุมอารมณ์ ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับอายุว่าจะมากหรือน้อย

3.2 สภาวะความเป็นเด็กสร้างสรรค์ (Little Professor: LP) เป็นผู้อยากรู้ อยากเห็น อยากทดลอง กระตือรือร้นที่จะทำสิ่งใหม่ๆ เสมอๆ แต่โดยทั่วไปอาจทำไม่ได้ ยกเว้นเสียแต่ว่ามีผู้ส่งเสริมสนับสนุนเมื่อแสดงความอยากรู้อย่างไรๆ และได้รับการเลี้ยงดูเป็นอย่างดีด้วยความเอาใจใส่

3.3 สภาวะความเป็นเด็กปรับตัว (Adapted Child: AC) บุคคลจะปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของผู้ใกล้ชิด เพื่อคนอื่นก่อนที่จะทำเพื่อตนเอง เพื่อต้องการรับความชื่นชมจากผู้อื่น หรืออาจได้ยินคำพูด เช่น "ครับผม ผมจะทำตามครับ" หรือบางกลุ่มอาจมีสภาวะความเป็นเด็กงมงาย เชื่อง่ายจนเกิดโทษ เช่น เชื่อโชคลาง ซ้อลือตตาลี ทั้งๆ ที่ไม่มีเงิน บุคคลสภาวะนี้จะไม่กล้าคิดกล้าทำอะไรด้วยตนเองและไม่กล้าตัดสินใจ จึงชอบพึ่งพาผู้อื่น

แบบทดสอบกราฟชีวิต

แบบทดสอบนี้เป็นการวัดความรู้สึกที่ท่านมีต่อตัวเอง ขอให้ท่านนำตัวเลขที่บอกลักษณะความ
 มากน้อยของลักษณะของท่านดังต่อไปนี้ใส่ในช่องคะแนนด้านขวามือ

0	หมายถึง	ไม่จริงเลย
1	หมายถึง	ไม่ค่อยจริง
2	หมายถึง	จริงเพียงเล็กน้อย
3	หมายถึง	จริงพอสมควร
4	หมายถึง	จริงค่อนข้างมาก
5	หมายถึง	จริงมาก
6	หมายถึง	จริงมากที่สุด

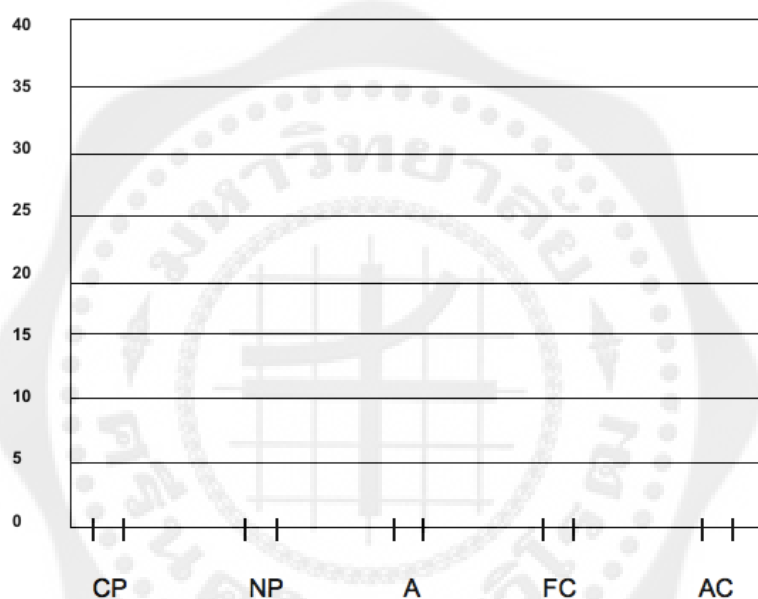
ข้าพเจ้าเป็นคนที่...	คะแนน	ข้าพเจ้าเป็นคนที่...	คะแนน
1. ชอบวิพากษ์วิจารณ์และแสดงความคิดเห็น		9. สงสารผู้อื่นเมื่อเห็นเขาเดือดร้อน	
2. เชื่อว่าการดิ้นรนลงโทษทำให้สังคมดีขึ้น		10. ห่วงใยความรู้สึกและความทุกข์ของผู้อื่น	
3. มีความเชื่อมั่นในตนเอง		11. ชอบปกป้องและทุกข์ร้อนแทนผู้อื่น	
4. ยึดมั่นในจารีตประเพณีและความถูกต้องเป็นหลัก		12. ชอบดูแลเอาใจใส่ผู้อื่น	
5. ชอบเป็นผู้นำ		13. ชอบคิดแก้ปัญหา	
6. ชอบแนะนำสั่งสอนผู้อื่น		14. ใ้เหตุผลมากกว่าอารมณ์	
7. ชอบเห็นใจผู้อื่น		15. ชอบค้นคว้าศึกษาหาความรู้	
8. ชอบช่วยเหลือผู้อื่น		16. ชอบความสงบไม่วุ่นวาย	

17. ชอบคิดและทำมากกว่าพูด		24. ชอบชีวิตที่สบายๆ ไม่เคร่งเครียด	
18. ฟังตนเองก่อนฟังผู้อื่น		25. ชอบคล้อยตามผู้อื่น	
19. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์		26. เอาใจคนเก่ง	
20. กระตือรือร้นต่อสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ		27. ชอบการประนีประนอมไม่ขัดใจใคร	
21. ชอบความตื่นเต้นและการผจญภัย		28. ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ง่าย	
22. เป็นคนสนุกสนานร่าเริง		29. ประหม่าเมื่อต้องพูดแสดงความคิดเห็น	
23. ชอบอิสระเสรีไม่ชอบให้ใครมาบังคับ		30. เกรงใจผู้อื่น	

เมื่อใส่คะแนนเรียบร้อยแล้ว ให้นำคะแนนมาบวกรวมกันดังนี้

ข้อ 1 - 6	ได้		คะแนน	(CP)
ข้อ 7 - 12	ได้		คะแนน	(NP)
ข้อ 13 - 18	ได้		คะแนน	(A)
ข้อ 19 - 24	ได้		คะแนน	(FC)
ข้อ 25 - 30	ได้		คะแนน	(AC)

จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาเขียนเป็นกราฟด้านล่างแล้วฟังผล



แปลผลจากกราฟแสดงบุคลิกภาพ (Egogram)

P = Parent A = Adult C = Child

CP = Control Parent (เข้มงวด)

NP = Nurturing Parent (เมตตา)

A = Adult (ผู้ใหญ่)

FC = Free Child (เด็กตามธรรมชาติ)

AC = Adapted Child (เด็กที่เชื่อฟัง)

1. ถ้า NA สูงกว่า CP จะเป็นคนมีเมตตา มีมนุษยสัมพันธ์
2. ถ้า A สูงสุด จะเป็นคนที่มีสติ มีเหตุผล แก้ปัญหาได้ดี ควบคุมตนเองได้ดี
3. ถ้า FC มีพอเหมาะจะเป็นคนที่มีความสุข สนุกสนาน
4. ถ้า AC มีพอเหมาะ จะเป็นคนรู้จักประนีประนอม มีน้ำใจ ห่วงใยความรู้สึกของคนอื่น
5. ถ้า FC สูงกว่า AC จะเป็นคนที่มีความสดชื่น ร่าเริง ไม่ค่อยมีความทุกข์

ใบงาน “คำพูดที่ไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง”

พิจารณาข้อความต่อไปนี้ แล้วสมมติว่าตัวอย่างเป็น A จะเปลี่ยนบทสนทนา (ตรงดอกจัน*) อย่างไร

(โพสต์ต้นทาง)

สวัสดีครับ ผม บอล เป็นแอดมินเพจนี้ะครับ ก่อนอื่นต้องขอโทษแฟนเพจและผู้ติดตามก่อน ที่ไม่ได้บอกเรื่องที่ผมเลิกกับแฟนมาสักพักใหญ่ๆ แล้ว คือจริงๆ แล้วผมไม่อยากให้ทุกคนที่อ่านเพจมองว่า หมี และ แฟน เป็นตัวแทนผมกับแฟน แต่อยากให้มองว่า หมี และ แฟน เป็นตัวแทนของคนทั่วไปที่เป็นแฟนกัน อย่างที่ผมเคยโพสต์บอกทุกคนไปแล้วว่าเรื่องที่ผมมามาจากหลายๆ คู่ ทั้งเรื่องที่แฟนเพจส่งมา เรื่องที่ผมคิดเอง เรื่องที่เพื่อนเล่าให้ฟัง และเรื่องที่เจอในชีวิตประจำวันบ้างครับ ส่วนเรื่องของที่แฟนเก่า ผมอยากได้ นั่นคือ แมว เราเคยคุยแล้ว ผมยืนยันว่าให้ได้จริงๆ ครับ อยากให้เขาดูแลรักษาตัวเอง เพราะเขาป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ให้เขาหายดีกว่า อย่าเอาอะไรไปเป็นภาระเลยนะครับ

(คอมเมนต์)

- A: เราว่าแมวก็น่าจะเป็นการเยียวยารักษาให้เขาหายไวขึ้นนะ
- B: ยังดูแลตัวเองไม่ได้เลย จะเอาแมวไปเลี้ยงได้ไง
- C: ใช่ คนเป็นโรคซึมเศร้า ดูแลตัวเองก่อนดีกว่ามัย
- D: ไปเอามาจากไหนเนี่ย แมวจะรักษาได้หรือ
- E: บ้าเปล่า ตัวเองยังเอาตัวเองไม่รอด
- A: *คนที่มาตอบสงสัยจะไม่เคยอ่านหนังสือ แมวช่วยรักษาคนเป็นโรคซึมเศร้าได้
- B: แล้วทำไมต้องมาแฉคนอื่น ปัญญาอ่อน
- C: A พูดเหมือนตัวเองฉลาดเนอะ
- D: อ่านหนังสือมามากละสิ ถึงตอบแบบนี้

จะเปลี่ยนบทสนทนาของ A อย่างไร จึงจะไม่เกิดความขัดแย้งดังกล่าว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**รายละเอียดของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น
โดยใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
ครั้งที่ 7**

เรื่อง บัณฑิตนิเทศ

ชื่อกิจกรรม สรุปลองค์ความรู้ “ทักษะชีวิตกับสื่อออนไลน์”

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ร่วมกันสรุปผลของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเรื่องการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น
2. ทดสอบผลของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเรื่องการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นภายหลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา (Post-test)

แนวคิด

เมื่อวัยรุ่นได้รับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเรื่องการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์แล้ว จะสามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาหรือเกิดเหตุการณ์ใดๆ ที่ไม่พึงประสงค์อันมาจากการใช้สื่อออนไลน์ ไม่เพียงแต่จะช่วยให้วัยรุ่นรู้จักป้องกันตนเองจากการใช้สื่อออนไลน์เท่านั้น แต่จะช่วยให้วัยรุ่นได้ตระหนักว่าเราก็ไม่ควรที่จะเป็นผู้ลงมือกระทำปัญหาแก่ผู้อื่นด้วย เมื่อวัยรุ่นมีทักษะชีวิต มีภูมิคุ้มกันต่อจิตใจของตนเอง และรู้จักการใช้สื่อออนไลน์อย่างชาญฉลาด วัยรุ่นก็จะสามารถดำรงตนอยู่ในยุคเทคโนโลยีนี้ได้อย่างมีความสุข

เทคนิคที่ใช้ กลุ่มสัมพันธ์

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

วัสดุอุปกรณ์ แบบสอบถามการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

ผู้วิจัยทบทวนและติดตามผลสิ่งที่กล่าวไปครั้งก่อน

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้เล่าถึงประสบการณ์และความรู้สึกที่ได้รับจากการฝึกอบรมในครั้งนี้

2.2 ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ร่วมกันสรุปผลของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

2.2.1 ได้รับบทเรียนอะไรบ้าง

2.2.2 ได้นำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปพัฒนาคุณลักษณะของตนเองอย่างไรบ้าง

2.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ทั้ง 8 ด้าน ได้แก่

2.3.1 ด้านการตระหนักรู้ในตน

2.3.2 ด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

2.3.3 ด้านการคิดวิเคราะห์

2.3.4 ด้านการเผชิญกับความกดดันต่างๆ

2.3.5 ด้านการตัดสินใจ

2.3.6 ด้านการแก้ปัญหา

2.3.7 ด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

2.3.8 ด้านการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

2.4 ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมกล่าวถึงความประทับใจจากการฝึกอบรมที่ผ่านมา

2.5 ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ทำแบบทดสอบภายหลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา (Post-test)

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาและเสริมแรงทางบวกเพื่อเป็นการเสริมสร้างกำลังใจ



ภาคผนวก ข
คะแนนทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น
ก่อนและหลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

ตาราง 12 คะแนนทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นก่อนการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

คนที่	คะแนนทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นก่อนการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา								รวม
	SAS	ES	CTS	CSS	DMS	PSS	ECS	IRS	
1	4.16	4.16	4.71	3.28	3.33	4.16	4.66	4.33	4.09
2	3.33	3.33	3.28	3.85	3.66	3.00	3.33	3.33	3.38
3	1.83	3.33	3.14	2.85	3.66	2.16	2.33	3.83	2.89
4	3.66	3.66	3.85	3.28	3.66	3.33	3.50	3.66	3.57
5	3.66	2.83	3.00	3.00	3.66	3.00	3.50	4.50	3.39
6	3.00	3.16	3.57	2.85	3.66	3.16	2.83	3.66	3.23
7	3.16	3.66	4.00	3.28	3.50	3.16	3.83	4.00	3.57
8	4.33	4.16	4.14	3.14	4.50	3.66	3.16	4.00	3.88
9	3.33	3.66	3.85	3.71	3.83	3.50	3.66	4.33	3.73
10	2.50	3.00	2.85	3.28	2.83	2.33	3.16	3.50	2.93
11	3.33	3.66	4.14	4.00	3.16	3.50	3.66	4.33	3.69
12	4.00	3.66	4.00	4.14	4.00	3.16	3.50	3.50	3.74
13	3.33	3.50	3.85	3.42	3.66	3.66	3.16	3.66	3.53
14	3.50	3.66	3.00	3.57	3.66	3.66	3.83	4.00	3.61
15	3.83	2.83	3.42	3.42	3.50	3.50	3.50	3.83	3.47
16	3.66	3.00	3.57	2.85	3.83	3.00	3.16	3.66	3.34
17	3.50	3.50	3.85	3.71	4.16	3.33	3.50	4.00	3.69
18	3.83	3.16	4.00	3.28	3.66	3.50	3.83	3.83	3.63
19	4.33	2.83	3.28	3.57	3.66	3.50	3.83	3.33	3.54
20	2.50	2.83	3.57	2.71	3.66	2.50	3.00	3.16	2.99
21	3.00	2.16	3.14	2.28	3.16	2.66	3.00	1.83	2.65
22	3.50	3.50	3.57	3.42	3.66	4.00	3.83	4.16	3.70
23	3.50	2.66	3.00	2.42	3.33	2.83	3.33	4.16	3.15
24	3.66	2.83	3.71	2.85	3.33	3.16	3.33	3.83	3.33
25	3.50	3.16	3.28	3.00	4.00	3.50	3.83	4.00	3.53
26	3.16	3.16	3.71	3.14	3.50	3.33	3.50	3.66	3.39
27	3.66	4.00	3.42	3.28	3.16	3.16	3.66	3.83	3.52

ตาราง 12 (ต่อ)

คนที่	คะแนนทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นก่อนการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา								รวม
	SAS	ES	CTS	CSS	DMS	PSS	ECS	IRS	
28	3.66	3.83	3.57	3.85	4.00	3.83	4.00	4.00	3.84
29	2.50	3.16	3.85	3.42	3.66	2.66	3.16	3.83	3.28
30	3.00	3.16	3.57	3.57	2.83	3.50	3.16	3.00	3.22
31	1.83	2.83	2.85	2.57	3.16	2.00	2.16	3.33	2.59
32	2.83	2.83	3.14	3.42	3.16	3.00	3.33	3.00	3.08
33	3.16	2.66	3.00	2.42	3.33	2.83	2.50	2.83	2.84
34	2.83	3.16	3.14	3.28	3.50	3.66	3.00	3.50	3.25
35	2.83	3.00	3.71	3.28	3.33	2.50	3.00	3.83	3.15

ตาราง 13 คะแนนทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นหลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

คนที่	คะแนนทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นหลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา								รวม
	SAS	ES	CTS	CSS	DMS	PSS	ECS	IRS	
1	4.50	4.50	4.28	4.42	4.33	3.67	4.33	4.16	4.76
2	4.50	4.50	4.28	4.42	4.33	3.67	4.33	4.16	4.28
3	3.83	4.33	4.28	4.00	4.33	3.33	3.50	4.50	4.02
4	4.67	4.33	4.57	4.14	4.67	4.00	4.00	4.16	4.32
5	4.67	4.00	4.00	4.00	4.33	3.67	4.16	5.00	4.22
6	4.16	4.00	4.42	3.71	4.33	3.83	3.83	4.50	4.10
7	4.16	4.67	4.85	4.00	4.50	4.16	4.50	4.50	4.42
8	4.70	4.67	4.71	4.00	4.67	4.50	4.00	4.50	4.46
9	4.16	4.33	4.57	4.42	4.33	4.16	4.16	4.50	4.34
10	3.83	3.83	3.85	4.14	4.00	3.50	4.00	4.33	3.94
11	4.50	4.50	4.71	4.14	4.33	4.00	4.50	4.67	4.42
12	4.50	4.33	4.57	4.71	4.67	4.00	4.33	4.33	4.44
13	4.33	4.16	4.57	4.28	4.16	4.33	3.83	4.33	4.26
14	4.33	4.33	4.00	4.42	4.50	4.50	4.50	4.67	4.40
15	4.50	4.00	4.14	4.28	4.16	4.00	4.33	4.33	4.22
16	4.16	4.00	4.42	4.00	4.16	4.00	4.16	4.50	4.18
17	4.67	4.67	4.42	4.42	4.67	4.16	4.50	4.67	4.52
18	4.50	4.33	4.57	4.14	4.33	4.50	4.50	4.33	4.40
19	4.83	4.00	4.28	4.57	4.33	4.50	4.33	4.33	4.40
20	4.00	4.16	4.42	3.71	4.50	3.50	3.83	4.16	4.04
21	4.00	3.83	4.42	3.42	4.00	3.67	4.00	3.33	3.84
22	4.50	4.50	4.42	4.28	4.16	4.50	4.50	4.50	4.42
23	4.50	4.00	3.85	3.71	4.16	4.00	4.00	4.50	4.08
24	4.67	4.16	4.42	3.85	4.50	4.00	4.16	4.33	4.26
25	4.33	4.33	4.28	4.00	4.33	4.50	4.50	4.33	4.32
26	4.50	4.16	4.42	4.00	4.16	4.33	4.16	4.50	4.28
27	4.67	4.83	4.28	4.28	4.00	4.16	4.33	4.67	4.40

ตาราง 13 (ต่อ)

คนที่	คะแนนทักษะชีวิตในการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นหลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา								รวม
	SAS	ES	CTS	CSS	DMS	PSS	ECS	IRS	
28	4.50	4.33	4.28	4.71	4.33	4.50	4.67	4.50	4.48
29	4.00	4.33	4.28	4.28	4.67	3.50	4.16	4.33	4.20
30	4.00	4.16	4.28	4.42	3.67	4.33	4.16	4.00	4.14
31	3.50	4.00	3.85	3.85	4.00	3.33	3.50	3.83	3.74
32	4.33	4.16	4.14	4.28	4.16	3.83	4.33	4.00	4.16
33	4.50	3.50	4.14	3.71	4.33	3.67	3.50	3.83	3.90
34	4.16	4.16	4.28	4.14	4.33	4.33	3.83	4.33	4.20
35	4.16	4.00	4.42	4.28	4.16	3.67	4.00	4.33	4.14



ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวภัทรดา เอี่ยมบุญญฤทธิ์
วันเดือนปีเกิด	4 ตุลาคม พ.ศ. 2532
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลตราด
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	130 หมู่ 2 ตำบลหนองโสน อำเภอเมือง จังหวัดตราด รหัสไปรษณีย์ 23000
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์ประจำ โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ”
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา 69 ถนนลงหาดบางแสน ตำบลแสนสุข อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี รหัสไปรษณีย์ 20131
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2551	มัธยมศึกษาตอนปลาย จาก โรงเรียนสตรีประเสริฐศิลป์ จังหวัดตราด
พ.ศ. 2555	การศึกษาระดับบัณฑิต สาขาการสอนภาษาไทย คณะศึกษาศาสตร์ จาก มหาวิทยาลัยบูรพา
พ.ศ. 2560	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ