



การสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์และการลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนโดย
การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

A CONSTRUCTION OF THE CYBERBULLYING SCREENING SCALE AND
REDUCING STUDENT CYBERBULLYING THROUGH INTEGRATIVE GROUP
COUNSELING

ชนชม ดิตถ์โกคินสกุล

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2566

การสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์และการลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนโดย
การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2566
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

A CONSTRUCTION OF THE CYBERBULLYING SCREENING SCALE AND
REDUCING STUDENT CYBERBULLYING THROUGH INTEGRATIVE GROUP
COUNSELING



A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of DOCTOR OF EDUCATION
(Ed.D.(Guidance Psychology))

Faculty of Education, Srinakharinwirot University

2023

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์และการลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนโดย

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ของ

ชนชม ดิตต์โกคินสกุล

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษาดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี) (ศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)

..... ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์) (รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล)

ชื่อเรื่อง	การสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์และการลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
ผู้วิจัย	ชนชม ดิตถิโกคินสกุล
ปริญญา	การศึกษาดุษฎีบัณฑิต
ปีการศึกษา	2566
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร. สกล วรเจริญศรี
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร. พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์

ในการวิจัยมีความมุ่งหมาย 1) เพื่อสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน 2) เพื่อหาเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน 3) เพื่อพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน และ 4) เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน แบ่งการวิจัยออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การสร้างและหาเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน และระยะที่ 2 การพัฒนาและศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน และรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) ผลการสร้างและการหาเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน พบว่าแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน แบ่งออกเป็นแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ แบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์ และแบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ รวม 60 ข้อ เป็นแบบวัดประมาณค่า 4 ระดับ โดยมีเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ มีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T48.62 ถึง 70.12 เกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์ มีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T49.05 ถึง 74.40 และเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ มีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T49.50 ถึง 52.95 2) ผลการพัฒนาแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน พบว่า รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนมีการบูรณาการเทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง 3) ผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน เมื่อเปรียบเทียบการระรานทางไซเบอร์ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการระรานทางไซเบอร์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะเวลาที่แตกต่างกันทำให้การระรานทางไซเบอร์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ ยังพบปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและระยะเวลาที่แตกต่างกัน ทำให้มีการระรานทางไซเบอร์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : การระรานทางไซเบอร์, แบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์, การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

Title	A CONSTRUCTION OF THE CYBERBULLYING SCREENING SCALE AND REDUCING STUDENT CYBERBULLYING THROUGH INTEGRATIVE GROUP COUNSELING
Author	CHONCHOM DITPHOKINSAKUL
Degree	DOCTOR OF EDUCATION
Academic Year	2023
Thesis Advisor	Associate Professor Dr. Skol Voracharoensri
Co Advisor	Associate Professor Dr. Patcharaporn Srisawat

The aims of this research are as follows: (1) to construct a cyberbullying screening scale for students; (2) to find normal criteria of the cyberbullying screening scale for students; (3) to develop an integrated group counseling model to reduce cyberbullying among students; and (4) to study the results of using an integrated group counseling model to reduce cyber bullying. The research was divided into two phases: Phase One, constructing normal criteria and a screening test for cyberbullying among students, and Phase Two, developing and study an integrated group counseling program to reduce cyberbullying. The research instrument was a cyberbullying screening scale for students and an integrated group counseling model to reduce cyberbullying among students. The results of the research are as follows: (1) the results of creating the normal criteria of the student cyberbullying screening scale. The cyberbullying screening scale has 60 items and four rating scales. The normal criteria for the cyberbullying bullying screening form had a normal score in the range of T48.62 to 70.12, the normal criteria for the cyberbullying victim screening test had a normal score in the range of T49.05 to 74.40, and normal criteria for the screening test for cyber bullying bystanders in the range of T49.50 to 52.95; (2) the results of the development of the integrated group counseling model to reduce cyberbullying among students. It was found that the integrated group counseling model to reduce cyberbullying among students integrated techniques and group counseling theory, for eight sessions and for an hour and a half each time; (3) the results of using the integrated group counseling model to reduce cyberbullying among students. When comparing cyberbullying before the experiment, after the experiment, and following the results of the experimental and control groups, there are differences in cyber bullying that are statistically significant at .05 and the different durations make cyber bullying different, and with a statistical significance at .05. In addition, interactions between groups and different time periods were found, resulting in a significant difference in cyberbullying at a level of .05.

Keyword : Cyberbullying, Cyberbullying Screening Scale, Integrative Group Counseling

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสะดวกตากรุณาช่วยเหลือและความเอาใจใส่อย่างดี ยิ่ง ตลอดจนการให้คำแนะนำ และข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการปรับแก้ไข ข้อบกพร่องจากคณะกรรมการผู้ควบคุมปริญญาานิพนธ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ

รศ.ดร.สกล วรเจริญศรี และ รศ.ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์ ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อให้คำปรึกษาและคำแนะนำในการทำปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ พร้อมทั้งให้ ข้อคิดเห็น ตลอดจนแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่และเมตตาต่อ ผู้วิจัยอย่างยิ่งตลอดมา รวมทั้ง ศ.ดร.อรรถกฤษณ์ ตัญญาธิราช รศ.ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ อ.ดร.ศรชิต แสงอุบล ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย ในการทำปริญญาานิพนธ์ ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์และกรรมการบริหารหลักสูตรสาขาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ได้กรุณาประสิทธิ์ประสาทความรู้ต่าง ๆ ให้แก่ ผู้วิจัย ตลอดจนให้ความช่วยเหลือในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ขอบคุณสามี บุตร ญาติพี่น้อง ที่ได้ให้การสนับสนุน ทุนวิจัย คอยให้กำลังใจ รวมทั้งความรักและความห่วงใย จนประสบความสำเร็จในการศึกษา

สุดท้ายนี้ คุณประโยชน์ของปริญญาานิพนธ์นี้ ขอมอบแต่ บิดา มารดา ญาติพี่น้อง บุรพ คณาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน

ชนชม ดิถีโกคินสกุล

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญรูปภาพ	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
คำถามการวิจัย.....	9
ความมุ่งหมายของการวิจัย	9
ความสำคัญของการวิจัย	9
ขอบเขตของการวิจัย	11
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	14
สมมติฐานในการวิจัย	16
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	17
1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการระรานทางไซเบอร์	18
1.1 ความหมายของการระรานทางไซเบอร์.....	18
1.2 ลักษณะของการระรานทางไซเบอร์.....	20
1.3 ลักษณะของผู้ระราน ผู้ถูกระราน และผู้เห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์	21
1.4 ประเภทของการระรานทางไซเบอร์	23
1.5 สาเหตุและแรงจูงใจของการระรานทางไซเบอร์	26

1.6 ความแตกต่างระหว่างการระรานทางไซเบอร์และแบบออฟไลน์	30
1.7 ผลกระทบของการระรานทางไซเบอร์	31
1.8 การป้องกันและการแก้ไขปัญหการระรานทางไซเบอร์	36
1.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการระรานทางไซเบอร์	40
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์	48
2.1 การประเมินภาวะทางสุขภาพจิต	48
2.2 เกณฑ์สำหรับความผิดปกติ (Criteria for Abnormality)	48
2.3 การคัดกรอง (Screening)	51
2.4 เกณฑ์สำคัญที่ใช้ในการประเมินผลแบบคัดกรอง	52
2.5 เกณฑ์ปกติ (Norms)	53
2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์	58
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของ นักเรียน	63
3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม	63
3.2 วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม	64
3.3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม	65
3.4 ทักษะของผู้นำกลุ่ม	68
3.5 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ	73
3.6 ทฤษฎีที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม	79
3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มและการระรานทางไซเบอร์	132
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	135
1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง	135
ระยะที่ 1 การสร้างและหาเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน	135

ประชากร.....	135
กลุ่มตัวอย่าง.....	135
ระยะที่ 2 การพัฒนาและศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลด การระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน	136
ประชากร.....	136
กลุ่มตัวอย่าง.....	136
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	137
2.1 การสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน	137
2.2 การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระราน ทางไซเบอร์ ของนักเรียน.....	142
3. การดำเนินการวิจัย.....	144
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล	145
5. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	146
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	148
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	148
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	148
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	149
ตอนที่ 1 การสร้างและหาเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน	149
ตอนที่ 2 ผลการพัฒนาและผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลด การระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน	160
บทที่ 5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ	176
สรุปผลการวิจัย.....	176
อภิปรายผลการวิจัย	181

ข้อเสนอแนะ	191
1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	191
2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	191
บรรณานุกรม	192
ภาคผนวก.....	199
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมืองานวิจัย	200
ภาคผนวก ข หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัย	202
ภาคผนวก ค การหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย.....	204
ภาคผนวก ง แบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน.....	213
ภาคผนวก จ คู่มือการใช้แบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน.....	221
ภาคผนวก ฉ รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน.....	235
ประวัติผู้เขียน.....	285

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 แสดงการสังเคราะห์การแบ่งประเภทการระรานทางไซเบอร์.....	25
ตาราง 2 แสดงจำนวนนักเรียนจำแนกตามภูมิภาค	136
ตาราง 3 รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน	142
ตาราง 4 ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของ นักเรียน (n=2,126)	149
ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง.....	150
ตาราง 6 เกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์: คะแนน ความถี่ คะแนนที่ และ ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ของกลุ่มตัวอย่าง (n=2,126).....	152
ตาราง 7 เกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์: คะแนน ความถี่ คะแนนที่ และ ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ของกลุ่มตัวอย่าง (n=2,126).....	154
ตาราง 8 เกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์: คะแนน ความถี่ คะแนนที่ และตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ของกลุ่มตัวอย่าง (n=2,126).....	156
ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด การระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน จำแนกตามประเภทการระรานทางไซเบอร์ (n=2,126)	159
ตาราง 10 รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน	161
ตาราง 11 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง.....	166
ตาราง 12 จำนวน ร้อยละ คะแนนมาตรฐาน การระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนโรงเรียนศรีพฤฒา จำแนกตามกลุ่มการคัดกรองโดยใช้คะแนนที่ (T) (n=600)	167
ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด การระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน โรงเรียนศรีพฤฒา จำแนกตามประเภทการระรานทางไซเบอร์ (n=600).....	168

ตาราง 14 การตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติด้วยการทดสอบ Kolmogorov-Smirnov ของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล	169
ตาราง 15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ยการระรานทางไซเบอร์ของกลุ่ม ทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล	170
ตาราง 16 การเปรียบเทียบการระรานทางไซเบอร์ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล	171
ตาราง 17 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่การระรานทางไซเบอร์ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล	172
ตาราง 18 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่การระรานทางไซเบอร์ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล	172
ตาราง 19 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่การระรานทางไซเบอร์ของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล	173
ตาราง 20 ผลการเปรียบเทียบการระรานทางไซเบอร์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง	174
ตาราง 21 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน 205	
ตาราง 22 ค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน	208
ตาราง 23 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของรูปแบบการให้คำปรึกษาเพื่อลดการระราน ทางไซ เบอร์ของนักเรียน	211

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย	13
ภาพประกอบ 2 เปรียบเทียบการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง	174



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การระรานทางไซเบอร์ เป็นการกลั่นแกล้ง การให้ร้าย การด่าว่า การข่มเหง หรือการรังแกผู้อื่นทางสื่อสังคมต่าง ๆ (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2562) เกิดขึ้นผ่านการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (ICT) เช่น อีเมล การส่งข้อความ การส่งข้อความโต้ตอบแบบทันที และเนื้อหาที่โพสต์บนเว็บไซต์โซเชียลมีเดีย โดยใช้รูปแบบการติดต่อทางอิเล็กทรอนิกส์ คือ โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ และอุปกรณ์พกพา เป็นการกระทำที่ก้าวร้าวและเจตนาจงใจดำเนินการโดยกลุ่มหรือบุคคล สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ซ้ำแล้วซ้ำเล่าต่อผู้ถูกระรานที่ไม่สามารถปกป้องตัวเองได้อย่างง่ายดาย สามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่ที่เด็กเข้าถึงออนไลน์ และเป็นอันตรายอย่างยิ่งเพราะสามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่เปิดเผยตัวตนและแพร่กระจายอย่างรวดเร็วไปยังผู้คนที่ไม่เกี่ยวข้องหลายร้อยคน (PromotePrevent, 2013; Weber และ Pelfrey, 2014, p. 35)

ในประเทศไทย จากการศึกษาการสำรวจสถานการณ์เด็กกับภัยออนไลน์ประจำปี 2563 โดยศูนย์ประสานงานขับเคลื่อนการส่งเสริมและปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนในการใช้สื่อออนไลน์ (ศปอ.) กรมกิจการเด็กและเยาวชนร่วมกับมูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กมัธยมศึกษา อายุ 12-18 ปี จำนวน 14,945 คน ซึ่งเป็นช่วงวัยรุ่นที่มีอิสระในการใช้สื่อออนไลน์ค่อนข้างมาก วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลคือการวางแบบสอบถาม Google Form ไว้บนอินเทอร์เน็ตระหว่างเดือนพฤษภาคม-กรกฎาคม 2563 แล้วประชาสัมพันธ์ให้กลุ่มเป้าหมายเข้ามาตอบแบบสอบถาม โดยได้รับความอนุเคราะห์จากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ ช่วยประชาสัมพันธ์ให้ครูนำนักเรียนเข้าตอบแบบสอบถามออนไลน์ ผลการสำรวจพบข้อมูลที่น่าสนใจคือพฤติกรรมเสี่ยงภัยออนไลน์ 6 อันดับแรกของเด็กคือ ซื้อสินค้าจากร้านค้าออนไลน์ที่ไม่รู้จัก รับคนแปลกหน้าเป็นเพื่อน ใสข้อมูลส่วนตัวบนโซเชียลมีเดีย แชร์ข้อมูลข่าวสารโดยไม่ได้ตรวจสอบ นำข้อมูล/ภาพ/เสียงมาใช้โดยไม่ได้รับอนุญาตหรืออ้างอิงแหล่งที่มา และเข้าถึงสื่อลามกอนาจารออนไลน์ (มูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย, 2563, น. 3) และจากการสำรวจเกี่ยวกับการระรานทางไซเบอร์ (Cyberbullying) พบว่า เด็ก 2,282 คน (ร้อยละ 5) เคยถูกกลั่นแกล้งรังแกหรือระรานทางไซเบอร์โดยเด็กเคยถูกกลั่นแกล้งรังแกหรือระรานทางไซเบอร์โดยถูกเรียกด้วยถ้อยคำหยาบคาย ดูหมิ่น ถูกด่าทอ ให้ร้าย ใสความ ถูกต่อต้าน กีดกันออกจากกลุ่มเพื่อนหรือสังคม ถูกนำเรื่องส่วนตัว หรือความลับไปเผยแพร่ ถูกข่มขู่คุกคาม ถูกตัดต่อ รูปภาพ

คลิป์วิดีโอในทางเสื่อมเสีย และถูกกลั่นแกล้งรังแกหรือระรานทางไซเบอร์ด้วยวิธีการอื่น ๆ เมื่อถูกระรานทางไซเบอร์ เด็ก 1,346 คน (ร้อยละ 59) บอกว่านิ่งเฉย ไม่ได้ตอบ ไม่สนใจ เขาทำอะไรเราไม่ได้ (Be Strong) เด็ก 389 คน (ร้อยละ 17) ตอบโต้ แกล้งกลับ เด็ก 578 คน (ร้อยละ 25) ตัดเพื่อน หรือ Block คนแกล้งจะได้ไม่ต้องติดต่อกันอีก เด็ก 399 คน (ร้อยละ 17) ลบภาพหรือข้อมูลที่ทำให้เสียหาย อับอายเด็ก 295 คน (ร้อยละ 13) หลีกหนีหยุดใช้อินเทอร์เน็ตสักพัก เด็ก 590 คน (ร้อยละ 26) เปลี่ยนการตั้งค่าความเป็นส่วนตัวเพื่อน เด็ก 669 คน (ร้อยละ 29) ปรีक्षाพ่อแม่ ผู้ปกครองหรือครู เพื่อขอความช่วยเหลือ เด็ก 285 คน (ร้อยละ 12) รวบรวมหลักฐานเพื่อแจ้งผู้ให้บริการ หรือตำรวจไซเบอร์ให้ช่วยจัดการ เด็ก 303 คน (ร้อยละ 13) อุดหนุนกิจกรรมต่อไป คิดว่าคงทำอะไรไม่ได้ ใครจะช่วยให้ และเด็ก 5 คน ทำสิ่งอื่น ๆ ที่ไม่ได้ระบุไว้ในตัวเลือก (มูลนิธิอินเทอร์เน็ตรวมพัฒนาไทย, 2563, น. 3) ประเด็นที่น่าสนใจจากข้อมูลจากการศึกษาการคุกคามทางสื่อออนไลน์ต่อนักศึกษา ระดับอุดมศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่าเยาวชนใช้ Facebook คุกคามทางสื่อออนไลน์มากที่สุด รองลงมาคือ Line, Instagram และ Twitter (บารเมษฐ์ ดวงเพชร, 2559, น. 135) สอดคล้องกับ ผลการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการรังแกบนโลกไซเบอร์ของเยาวชนในสามจังหวัดชายแดนใต้ที่พบว่า เยาวชนใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยเฉพาะ Facebook และ Line ระรานผู้อื่นบนโลกไซเบอร์มากที่สุด รองลงมา คือ Messenger, Instagram, Twitter, BeeTalk, WeChat, SocialCam และ YouTube (ฤทัยชนนี สิทธิชัย และ ธันยากร ตุดเกื้อ, 2560, น. 86) บริบทในประเทศไทยสอดคล้องกับบริบท ของต่างประเทศ เช่น ผลการวิจัยเชิงสำรวจกับกลุ่มวัยรุ่นในประเทศสหรัฐอเมริกา ปี 2015 พบว่า เยาวชนเกือบร้อยละ 35 เคยถูกระรานผ่านโลกไซเบอร์ ซึ่งรูปแบบที่พบมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ การถูกปล่อยข่าวลือ ร้อยละ 19.4 รองลงมาคือ การโพสต์ข้อความทำร้ายจิตใจ ร้อยละ 12.8 และการข่มขู่จะทำร้ายผ่านข้อความทางโทรศัพท์มือถือ ร้อยละ 10.1 (นภาพรรณ อาษาเพชร, 2560, น. 102) จะเห็นว่าปัญหาการระรานทางไซเบอร์ในประเทศไทยถือเป็นปัญหาที่สำคัญ และกำลังคุกคามเยาวชนไทยอยู่ไม่น้อย

การระรานทางไซเบอร์เกิดขึ้นจากสาเหตุต่าง ๆ และมีผลกระทบที่เกิดขึ้นหลายประการ ในบริบทประเทศไทยได้มีการศึกษาสาเหตุและผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับการรังแกผ่านโลกไซเบอร์ : กรณีศึกษาเยาวชนไทยผู้ถูกรังแก (ปองกมล สุรัตน์, 2561b, น. 264-267) พบว่า สาเหตุสำคัญ ที่ทำให้เกิดการระรานทางไซเบอร์มากที่สุดจำนวน 5 ใน 8 กรณีคือ การเกิดเหตุการณ์ความขัดแย้ง ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างผู้ระรานกับผู้ถูกระราน หรือความรู้สึกไม่ชอบหน้ากัน ซึ่งส่วนใหญ่ ทั้งสองฝ่ายมีความสัมพันธ์เป็นเพื่อนสนิทหรือเพื่อนร่วมสถาบันศึกษา และมีบางส่วน เป็นคนภายนอกทั่วไปในโลกออนไลน์ที่ไม่รู้จักกับผู้ถูกระรานมาก่อน สาเหตุอันดับสอง

ของการระรานทางไซเบอร์เกิดจากการเล่นสนุกด้วยความคึกคะนองระหว่างกลุ่มเพื่อน โดยความสัมพันธ์ระหว่างสองฝ่ายยังเป็นเพื่อนสนิทกันและมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันอีกด้วย แต่ฝ่ายผู้ถูกระรานหรือผู้ถูกระรานเพราะคิดว่าพฤติกรรมเหล่านั้นคือการเล่นสนุกของตนเท่านั้น นอกจากนี้ยังเกิดจากการล่อลวงเพื่อผลประโยชน์ การล่อลวงจากคนแปลกหน้าเพื่อผลประโยชน์ส่วนตัว และทำอณาจาร เป็นสาเหตุที่นำไปสู่การระรานทางไซเบอร์ ซึ่งมีส่วนเชื่อมโยงกับอาชญากรรมในโลกไซเบอร์อีกด้วย นอกจากนี้ สาเหตุสำคัญของการระรานทางไซเบอร์คือ ความรุนแรงในครอบครัว การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ การเลียนแบบพฤติกรรมจากสิ่งแวดล้อมที่ใช้ความรุนแรง และการเสพติดเทคโนโลยีหรืออินเทอร์เน็ต (ฤทัยชนนี สิทธิชัย, 2562, น. 12) และในปัจจุบันมีแนวโน้มว่าการระรานทางไซเบอร์มีจำนวนมากยิ่งขึ้น เนื่องจากวัยรุ่นเห็นเป็นเรื่องปกติ ในขณะที่ประเด็นการระรานทางไซเบอร์ยังไม่มีหน่วยงานที่รับผิดชอบโดยตรงทั้งในประเด็นการป้องกันแก้ไข และการออกข้อกำหนดเชิงนโยบายที่เท่าทันต่อปัญหานี้ (ศิวพร ปกป้อง และวิมลทิพย์ มุสิกพันธ์, 2553, อ้างถึงใน ฤทัยชนนี สิทธิชัย, 2562, น. 12)

ผลกระทบของการระรานทางไซเบอร์นั้นกระทบต่อทั้งผู้ถูกระราน ผู้ถูกระราน และผู้เห็นเหตุการณ์ การระราน จากการศึกษาของ Weber และ Pelfrey (2014, pp. 30-31) การระรานส่งผลกระทบต่อทั้งผู้ถูกระรานและผู้ถูกระรานในทางที่ไม่พึงประสงค์ ผู้ถูกระรานมีแนวโน้มที่จะวิตกกังวลและไม่ปลอดภัย มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและมีเพื่อนไม่กี่คน มีลักษณะเฉพาะที่สามารถถึงความสนใจจากผู้ถูกระรานที่มีอำนาจเหนือกว่า การตกเป็นผู้ถูกระรานสร้างความไม่สบายใจภายในของผู้ถูกระราน ซึ่งมักจะเพิ่มการขาดเรียน บุคคลเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะออกจากโรงเรียนในเวลาต่อมากว่านักเรียนทั่วไป มีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดความรู้สึกซึมเศร้าและความคิดฆ่าตัวตาย ในทางกลับกัน ผู้ถูกระรานมีความรู้สึกปลอดภัยและวิตกกังวลน้อยกว่าผู้ถูกระรานด้วยมุมมองเชิงบวกต่อความรุนแรง และประโยชน์ของพฤติกรรมก้าวร้าวตลอดจนมีแนวโน้มที่จะกลายเป็นผู้ถูกระรานในวัยผู้ใหญ่ ในขณะที่นักเรียนที่เห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์มักจะรู้สึกโกรธ ความรู้สึกผิด ความกลัว ไร้อำนาจ และความเศร้าต่อนักเรียนที่ถูกระราน บางครั้งพวกเขาก็อาจมีความรู้สึกด้านลบ เช่นเดียวกับคนที่ถูกระราน ผู้เห็นเหตุการณ์มีผลกระทบทางจิตวิทยาที่คล้ายคลึงกัน เนื่องจากพวกเขาเชื่อว่าพฤติกรรมเดียวกันนี้อาจเกิดขึ้นกับพวกเขาในอนาคต นักเรียนหลายคนรู้สึกผิดที่ไม่สามารถเข้าไปช่วยเหลือได้ (Chadwick, 2014, p. 23) สอดคล้องกับการศึกษาผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับการรังแกผ่านโลกไซเบอร์: กรณีศึกษาเยาวชนไทยผู้ถูกรังแก (ปองกมล สุรัตน์, 2561b, น. 260-271) ที่พบว่า ผลจากการระรานทางไซเบอร์ทำให้ผู้ถูกระรานเกิดโรคซึมเศร้าหรือเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมกระตุ้นโรคซึมเศร้าที่มีอยู่แล้วให้หนักมากขึ้น เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เยาวชนตัดสินใจฆ่าตัวตาย

โดยประกอบกับการระรานในโลกจริง ได้รับผลกระทบทางความรู้สึกไม่ว่าจะเป็นความเครียด เศร้า หวาดระแวง อับอาย ไม่มีความสุข ไม่สบายใจ อาจเสื่อมเสียชื่อเสียง ภาพลักษณ์เสียหาย ถูกคนรอบข้างหรือคนในวงสังคมเกลียดชัง ถูกดูถูกแคลน กระทบต่อตัวตนและบุคลิกภาพ และส่งผลให้ผู้ถูกระรานมีผลการเรียนตกต่ำ สอดคล้องกับคำกล่าวของ สุภาวดี เจริญวานิช (2560, น. 642-643) ที่กล่าวว่าพฤติกรรมระรานกันในวัยรุ่น ส่งผลให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ในวัยรุ่น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านการเรียน สุขภาพ และจิตใจรวมถึงปัญหาทางพฤติกรรมต่าง ๆ จะเห็นได้ว่าการมีประสบการณ์การระรานทางไซเบอร์ส่งผลกระทบตามมาที่หลากหลายมากน้อยแตกต่างกันไป แต่ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มผู้ระราน กลุ่มผู้ถูกระราน กลุ่มผู้เห็นเหตุการณ์การระราน หรือกลุ่มที่เป็นทั้งผู้ระรานและผู้ถูกระรานก็ล้วนแล้วได้รับผลกระทบจากการระรานทางไซเบอร์ทั้งสิ้น

ในการระรานทางไซเบอร์นั้น บทบาทของบุคคลที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในสถานการณ์การระราน ได้แก่ ผู้ระราน ผู้ถูกระราน และผู้เห็นเหตุการณ์การระราน อย่างไรก็ตาม สถานการณ์การระรานนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย บุคคลที่ตกเป็นผู้ถูกระรานอาจทำตัวเป็นผู้ระรานในบางกรณี ผู้ที่เห็นเหตุการณ์การระรานอาจทำให้สถานการณ์การระรานรุนแรงขึ้นหรือเข้าแทรกแซงเพื่อหยุดยั้งมันได้ ผู้ที่เห็นเหตุการณ์การระรานที่ทำให้การระรานแย่งทำได้โดยการมีส่วนร่วมในการระรานด้วยตนเองหรือจัดให้มีผู้ชมที่ให้อกำลังใจแก่ผู้ระราน ในทางกลับกัน ผู้ที่เห็นเหตุการณ์การระรานที่เป็นประโยชน์จะยื่นมือเพื่อผู้ถูกระรานเมื่อเห็นว่ามีการระรานเกิดขึ้น หรือขอความช่วยเหลือจากคนอื่นที่สามารถช่วยได้ นักการศึกษาจำเป็นต้องเข้าใจพลวัตของบทบาททั้งสามนี้ และรู้ว่าเมื่อใดที่เด็กแต่ละคนเริ่มก้าวเข้าสู่บทบาทใดบทบาทหนึ่ง การช่วยเหลือและการชี้แนะตั้งแต่เนิ่น ๆ สามารถเตรียมเด็กให้พร้อมเพื่อป้องกันหรือหยุดพฤติกรรมการระราน และสร้างบรรยากาศที่ไม่อนุญาตให้มีการระรานได้ (PromotePrevent, 2013b) ในการช่วยเหลือนักเรียนที่อยู่ในสถานการณ์การระรานทางไซเบอร์จึงจำเป็นต้องมีการจำแนกบทบาทตามสถานการณ์การระราน เพราะผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการระรานทางไซเบอร์ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมก้าวร้าว หยาดคาย รุนแรง ในขณะที่วัยรุ่นส่วนหนึ่งต้องตกเป็นผู้ถูกระรานของการระรานทางไซเบอร์ ส่งผลให้เกิดความคับข้องใจ ดำเนินชีวิตอย่างไม่มีความสุข อาจต้องกลายเป็นคนวิตกกังวลและเกิดสภาวะทางจิตที่ไม่ปกติได้ต่อมา (ฤทัยชนนี สิทธิชัย, 2562, น. 1)

จากการศึกษาพบว่าในบริบทประเทศไทยนั้น ในกลุ่มของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นกลุ่มที่ถูกสำรวจว่ามีความชุกในการระรานทางไซเบอร์สูง และควรได้รับการดูแลอย่างเร่งด่วนกว่ากลุ่มนักเรียนระดับการศึกษาอื่น จากการศึกษาของ วีรวิชัย เลิศรัตน์ธำรงกุล (2564, น. 275) เรื่องการกลั่นแกล้งกันในพื้นที่ไซเบอร์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น: ความชุก วิธีการ

จัดการปัญหา และพฤติกรรมเสี่ยง พบว่านักเรียนที่ถูกระรานในพื้นที่ไซเบอร์ คิดเป็นร้อยละ 54.57 นักเรียนหญิงมีโอกาสถูกระรานมากกว่านักเรียนชาย โดยรูปแบบที่มีการระรานกันมากที่สุด คือ การนิทาผ่านสื่อออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 60.73 สาเหตุในการระรานกัน ร้อยละ 42.86 มาจากการมีข้อพิพาทกันมาก่อนในพื้นที่จริง วิธีการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น นักเรียนใช้วิธีการปรึกษาเพื่อนสนิท คิดเป็นร้อยละ 80 และพฤติกรรมของนักเรียนที่เสี่ยงต่อการถูกระราน คือ การรับเพื่อนในสื่อสังคมออนไลน์ที่ไม่รู้จักกันมาก่อน นอกจากนี้มีข้อมูลจากกรมสุขภาพจิตที่เผยแพร่ว่า จากการสำรวจความชุกและปัจจัย ที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ภายใน 14 ประเทศ ทั่วโลก) พบว่า เด็กไทยเกือบ ร้อยละ 80 มีประสบการณ์ Cyberbullying ในชีวิตจริง โดย ร้อยละ 66 ถูกระรานอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง และอีกร้อยละ 12 ถูกแกล้งทุกวัน ขณะที่เด็กไทย ร้อยละ 45 มีประสบการณ์เกี่ยวกับการระรานทางไซเบอร์อย่างน้อย 1 ครั้ง ซึ่งเป็นสถิติที่มากกว่าประเทศสหรัฐอเมริกา ยุโรป และญี่ปุ่นถึง 4 เท่า (K@POOK, 2561) ทั้งนี้ ยังไม่มีการศึกษาคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนที่ครอบคลุมการระรานทางไซเบอร์ การถูกระรานทางไซเบอร์ และการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ ซึ่งมีความจำเป็นในการจำแนกนักเรียนเพื่อดูแล ช่วยเหลือ และป้องกันนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ Stewart, Drescher, Maack, Ebesutani, และ Young (2014, pp. 2218-2238) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาและการวัดทางจิตวิทยาของระดับการระรานทางไซเบอร์ พบว่าการประเมินการระรานทางไซเบอร์อย่างแม่นยำถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการวางแผนการช่วยเหลือและการประเมินผลการขาดข้อมูลทางจิตวิทยาและขอบเขตที่จำกัดเป็นข้อจำกัดของแบบวัดการประเมินตนเองเกี่ยวกับการตกเป็นผู้ถูกระรานของการระรานทางไซเบอร์หลายประการที่มีอยู่ในปัจจุบัน

ทั้งนี้ เมื่อศึกษาประเภทของการระรานทางไซเบอร์พบว่ามีการศึกษาและแบ่งประเภทของการระรานทางไซเบอร์ได้อย่างหลากหลายรูปแบบ ในบริบทต่างประเทศ Chadwick (2014, p. 4) ได้แบ่งการระรานทางไซเบอร์ออกเป็นการล่อลวงละเมิด การใส่ร้ายป้ายสี การเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับบุคคลอื่นที่เสื่อมเสียและไม่เป็นความจริงบนโลกไซเบอร์ การใช้ภาษาที่โหดเหี้ยมและหยาบคาย การแอบอ้างบุคคลอื่น การปลอมแปลงตัวตน การใช้นามแฝง การเผยแพร่รูปภาพหรือข้อมูลส่วนตัวที่เป็นความลับหรือน่าอับอายของผู้อื่น และการสะกดรอยตามทางไซเบอร์ สอดคล้องกับการศึกษาตัวชี้วัดการระรานทางไซเบอร์ของ Nasywa, Tentama, และ Mujidin (2020, p. 132) ที่ได้ศึกษาการตรวจสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นของแบบวัดการระรานทางไซเบอร์ เพื่อทดสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและความเชื่อมั่นของแบบวัดการระรานทางไซเบอร์ และทดสอบรูปแบบและตัวชี้วัดที่สามารถอธิบายตัวแปรการระรานทางไซเบอร์ได้ ผลการศึกษาพบว่า การระรานทางไซเบอร์นั้น

วัดได้ 7 รูปแบบ คือ การนินทา การลวงละเมิด การดูหมิ่น การแอบอ้างบุคคลอื่น การล่อลวง การสะกดรอยตามในโลกไซเบอร์ และการกีดกัน ผลการศึกษาบ่งชี้ว่าทุกรูปแบบและตัวชี้วัดสามารถสะท้อนและสร้างตัวแปรการระรานทางไซเบอร์ได้ ดังนั้นรูปแบบการวัดจึงสามารถยอมรับได้ เพราะทฤษฎีที่อธิบายตัวแปรการระรานทางไซเบอร์นั้นสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สอดคล้องกับการแบ่งประเภทการระรานทางไซเบอร์ในประเทศไทยของ ฤทัยชนนี สิทธิชัย (2562, น. 9-10) ที่แบ่งประเภทของการระรานทางไซเบอร์ในบริบทประเทศไทยออกเป็น 5 ประเภท คือ การนินทา หรือด่าทอผู้อื่น การหมิ่นประมาทผู้อื่น การแอบอ้างชื่อผู้อื่น การนำความลับที่เป็นข้อมูลส่วนตัวของผู้อื่นไปเปิดเผยหรือส่งต่อ และการลบหรือบล็อกผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์ จากการศึกษาระเบียบของการระรานทางไซเบอร์ทั้งในบริบทต่างประเทศและประเทศไทย จึงสามารถสรุปได้ว่าการระรานทางไซเบอร์สามารถแบ่งออกได้ 6 ประเภท ได้แก่ การนินทาหรือด่าทอผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การแอบอ้างสวมรอยตัวตนผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การเผยแพร่ความลับข้อมูลส่วนตัวผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การสะกดรอยตามบนโลกไซเบอร์ และการกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์ ซึ่งล้วนเป็นพฤติกรรมการระรานทางไซเบอร์ที่พบเห็นได้ในวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน

การดูแล ช่วยเหลือ และป้องกันการระรานทางไซเบอร์นั้น มีความจำเป็นต้องจำแนกนักเรียนที่ครอบคลุมการระรานทางไซเบอร์ การถูกระรานทางไซเบอร์ และการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ Molina, Albéniz, และ Dasí (2016, pp. 32-34) ได้ศึกษาการประเมินการระรานทางไซเบอร์ สถานการณ์ปัจจุบันและความท้าทายในอนาคต ผลจากการศึกษา พบว่า เครื่องมือควรเป็นไปตามคำจำกัดความของการระรานทางไซเบอร์ และควรปรากฏอย่างชัดเจนในเครื่องมือพร้อมกับเกณฑ์การกำหนดที่จะประเมิน ควรมีคำอธิบายพฤติกรรมที่แตกต่างกันซึ่งครอบคลุมการจำแนกประเภทการระรานทางไซเบอร์ในปัจจุบัน ต้องมีคำอธิบายที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้นเพื่อระบุและแยกแยะประเภทของการระรานทางไซเบอร์ประเภทต่าง ๆ ควรระบุช่วงเวลาที่เหมาะสมในคำแนะนำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการศึกษาที่มุ่งเป้าไปที่การป้องกันหรือการช่วยเหลือ การสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนจึงต้องสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือตามเกณฑ์เพื่อให้สามารถจำแนกนักเรียนออกเป็นกลุ่มต่าง ๆ ได้อย่างแม่นยำและมีมาตรฐานที่เชื่อถือได้

ในการลดการระรานทางไซเบอร์หลังจากจำแนกนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม สิ่งสำคัญคือต้องให้ความรู้แก่ผู้ระรานทางไซเบอร์เกี่ยวกับผลที่ตามมาอย่างร้ายแรงของการระรานทางไซเบอร์ เพิ่มความภาคภูมิใจในตนเองและทักษะทางสังคม สอนทักษะการควบคุมแรงกระตุ้น

ทักษะการจัดการความโกรธ และวิธีการแสดงความรู้สึกอย่างเหมาะสม และประเมินปัญหาพื้นฐานที่อาจนำไปสู่พฤติกรรมกระวนกระวาย (Johnson, 2011, p. 6) การลดการกระวนกระวายทางไซเบอร์ของนักเรียนเป็นการพัฒนาจากภายในบุคคล ดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มจึงเป็นกระบวนการที่มีขั้นตอนที่เหมาะสมในการช่วยจัดประสบการณ์เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ในลดการกระวนกระวายทางไซเบอร์ของตนเอง ดังที่ Corey (2016, p. 9) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่าเป็นการมุ่งเน้นไปที่กระบวนการระหว่างบุคคลและกลยุทธ์ การแก้ปัญหาที่เน้นความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมกลุ่มเหล่านี้อาจได้รับการออกแบบเพื่อวัตถุประสงค์ในการป้องกัน พัฒนา หรือแก้ไขปัญหาส่วนตัวหรือปัญหาระหว่างบุคคลหรือผู้ที่ต้องการปรับปรุงความสัมพันธ์ของพวกเขา กลุ่มให้คำปรึกษาช่วยผู้เข้าร่วมแก้ไขปัญหาในการใช้ชีวิตหรือจัดการกับปัญหาด้านพัฒนาการ นอกจากนี้การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการพัฒนาเครือข่ายระหว่างบุคคลแบบตัวต่อตัว โดยมีลักษณะที่ไว้วางใจ ยอมรับ เคารพ อบอุ่น สื่อสาร และเข้าใจ โดยผู้ให้ปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาหลายรายติดต่อกันเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการเผชิญหน้าหรือปัญหาที่ไม่น่าพอใจในตัวผู้รับคำปรึกษา เพื่อใช้ชีวิต ค้นพบทำความเข้าใจ และดำเนินการตามแนวทางการแก้ไขปัญหาและความไม่พอใจเหล่านั้น (Trotzer, 2006, p. 27) โดย Sabella (2012, p. 77) ได้กล่าวถึงการป้องกันและการแก้ไขปัญหาการกระวนกระวายทางไซเบอร์ในบริบทของการให้คำปรึกษาไว้ว่า ผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียนอาจให้คำปรึกษาในกลุ่มเล็ก ๆ หรือเป็นรายบุคคลสำหรับนักเรียนที่มีปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ ความกังวลส่วนตัวหรือพัฒนาการตามปกติ จากข้อมูลของ Chibarro (Chibarro, 2007, as cited in Sabella, 2012, p. 77) ผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียนควรให้คำปรึกษาและสนับสนุนทั้งผู้ที่ถูกระวนกระวายและผู้กระวนกระวายทางไซเบอร์

มีแนวทางการให้คำปรึกษามากมายที่สามารถเป็นประโยชน์ในการทำงานกับนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์การกระวนกระวายทางไซเบอร์ ทั้งนี้ ในงานวิจัยนี้ได้ใช้การบูรณาการเทคนิค (Technical Integration) โดยมีจุดมุ่งหมายในการเลือกเทคนิคการให้คำปรึกษาที่ดีที่สุดสำหรับบุคคลและปัญหา มุ่งเน้นไปที่ความแตกต่าง เลือจากหลาย ๆ แนวทาง และเป็นการรวบรวมเทคนิคต่าง ๆ (Corey, 2011, p. 467) โดยบูรณาการเทคนิคจากฐานทฤษฎีที่มีประสิทธิภาพสำหรับผู้กระวน กระวาย ได้แก่ เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) เทคนิคคำถามวัดระดับ (Scaling Question) เทคนิคคำถามยกเว้น (Exception Question) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Counseling Theory) เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational Belief) เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล

อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling Theory) เทคนิค WDEP เทคนิคการทำสัญญาเงื่อนไข (Commitment) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory) ซึ่งทฤษฎีทั้งสามนี้ช่วยให้ผู้ระรานรับผิดชอบต่อการกระทำ และแก้ไขพฤติกรรมของตน โดยบูรณาการร่วมกับเทคนิคการจัดการกับปัญหา (Problem solving) และเทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรม (Cognitive Behavior Group Counseling Theory) ที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์โดยปรับเปลี่ยนแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ สร้างสถานการณ์เรียนรู้ใหม่ที่จะช่วยปรับเปลี่ยนแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสมาชิกกลุ่มให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยมีการตกลงร่วมกันระหว่างสมาชิกกลุ่มกับผู้นำกลุ่มว่าต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การระรานทางไซเบอร์อย่างไร กำหนดพฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างไร และจะดำเนินการอย่างไร จึงจะบรรลุเป้าหมายนั้น โดยสมาชิกกลุ่มจะต้องรับผิดชอบต่อที่จะปฏิบัติตามข้อตกลงนั้นเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน ได้เรียนรู้วิธีการที่เหมาะสมยิ่งขึ้น ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองในการระรานบนโลกไซเบอร์ และสามารถนำวิธีการ เหล่านั้นไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์และมีคุณค่าต่อตนเอง ในอนาคต (ภมรพรรณ ญะยาตร์, 2564, น. 388)

จากสภาพการณ์ดังกล่าวข้างต้น สะท้อนให้เห็นว่าการระรานทางไซเบอร์เป็นสิ่งสำคัญ ที่โรงเรียนควรให้ความสนใจเพราะสามารถส่งผลกระทบต่อวงกว้างในโรงเรียนได้อย่างรวดเร็ว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์เพื่อจำแนกนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผู้ระราน ผู้ถูกระราน และผู้เห็นเหตุการณ์การระราน และพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่เป็นกลุ่มที่มีความชุกในการระรานทางไซเบอร์สูง ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการดูแลป้องกันอย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้วิจัยเลือกทำการศึกษาวิจัยในการลดพฤติกรรมการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนกลุ่มระราน เพื่อเป็นการลดพฤติกรรมการระรานทางไซเบอร์ สร้างความตระหนักถึงผลกระทบของการระรานทางไซเบอร์ เพื่อไม่ให้เกิดการระรานทางไซเบอร์ที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อนักเรียนอีกต่อไป ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกดำเนินการศึกษาวิจัยในโรงเรียนศรีพุดผา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐาน เนื่องจากผลการสัมภาษณ์และผลการสำรวจการระรานทางไซเบอร์พบว่า มีนักเรียนผู้ระรานทางไซเบอร์ที่มีคะแนนอยู่ในกลุ่มระดับสูงมาก และมีระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ด้านการดูแลด้านไซเบอร์ ผลการวิจัยนี้จะทำให้มีแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน และรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

ที่โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อป้องกันการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนได้ต่อไป

คำถามการวิจัย

1. แบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนมีลักษณะอย่างไร
2. แบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนมีเกณฑ์ปกติอย่างไร
3. การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนมีลักษณะอย่างไร
4. รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนได้หรือไม่

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน
2. เพื่อหาเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน
3. เพื่อพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน
4. เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน
 - 4.1 เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง
 - 4.2 เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์และพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน ซึ่งผลที่ได้จากการวิจัยจะก่อให้เกิดคุณค่าทั้งทางด้านองค์ความรู้และด้านการนำไปใช้ดังนี้

1. ด้านองค์ความรู้ ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ คือ แบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ แบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์ แบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ และประเภทของการระรานที่เกิดขึ้นทางไซเบอร์ซึ่งจะนำมาใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการคัดกรองเพื่อช่วยเหลือนักเรียนในกลุ่มต่าง ๆ นอกจากนี้ยังได้องค์ความรู้เกี่ยวกับการลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนคือรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการระรานผู้อื่นทางไซเบอร์ได้

2. ด้านการนำไปใช้ ครูและโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาสามารถนำองค์ความรู้เกี่ยวกับแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนและรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนไปใช้ในการลดปัญหาการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนในโรงเรียนได้ ดังนี้

2.1 กลุ่มผู้ระราน ครูและโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาสามารถนำแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนไปทำการคัดกรองนักเรียนเพื่อแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มปกติและกลุ่มเสี่ยง เพื่อนำข้อมูลไปวางแผนในการดูแล ช่วยเหลือ และป้องกันไม่ให้นักเรียนระรานทางไซเบอร์ และสามารถนำรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนไปใช้ในการลดปัญหาการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

2.2 กลุ่มผู้ถูกระราน ครูและโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาสามารถนำแบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนไปทำการคัดกรองนักเรียนเพื่อแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มปกติและกลุ่มเสี่ยง เพื่อนำข้อมูลไปวางแผนในการดูแล ช่วยเหลือ และป้องกันไม่ให้นักเรียนถูกระรานทางไซเบอร์

2.3 กลุ่มผู้เห็นเหตุการณ์การระราน ครูและโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาสามารถนำแบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนไปทำการคัดกรองนักเรียนเพื่อแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มปกติและกลุ่มเสี่ยง เพื่อนำข้อมูลไปวางแผนในการดูแล ช่วยเหลือ และป้องกันไม่ให้นักเรียนเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์

ขอบเขตของการวิจัย

ระยะที่ 1 การสร้างและหาเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานใน 4 ภูมิภาค ประกอบด้วย ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง จำนวน 1,661,035 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 4 ภูมิภาค ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ รวมผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้น 2,126 คน โดยใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

ระยะที่ 2 การพัฒนาและศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนศรีพุดผา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน 917 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการคัดกรองจำแนกหากกลุ่มนักเรียนผู้มีคะแนนการระรานทางไซเบอร์ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนศรีพุดผา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน 600 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

2.3 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนศรีพุดผา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่ถูกจำแนกเป็นนักเรียนกลุ่มระรานทางไซเบอร์สูง จำนวน 20 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามเกณฑ์การคัดเลือก และแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

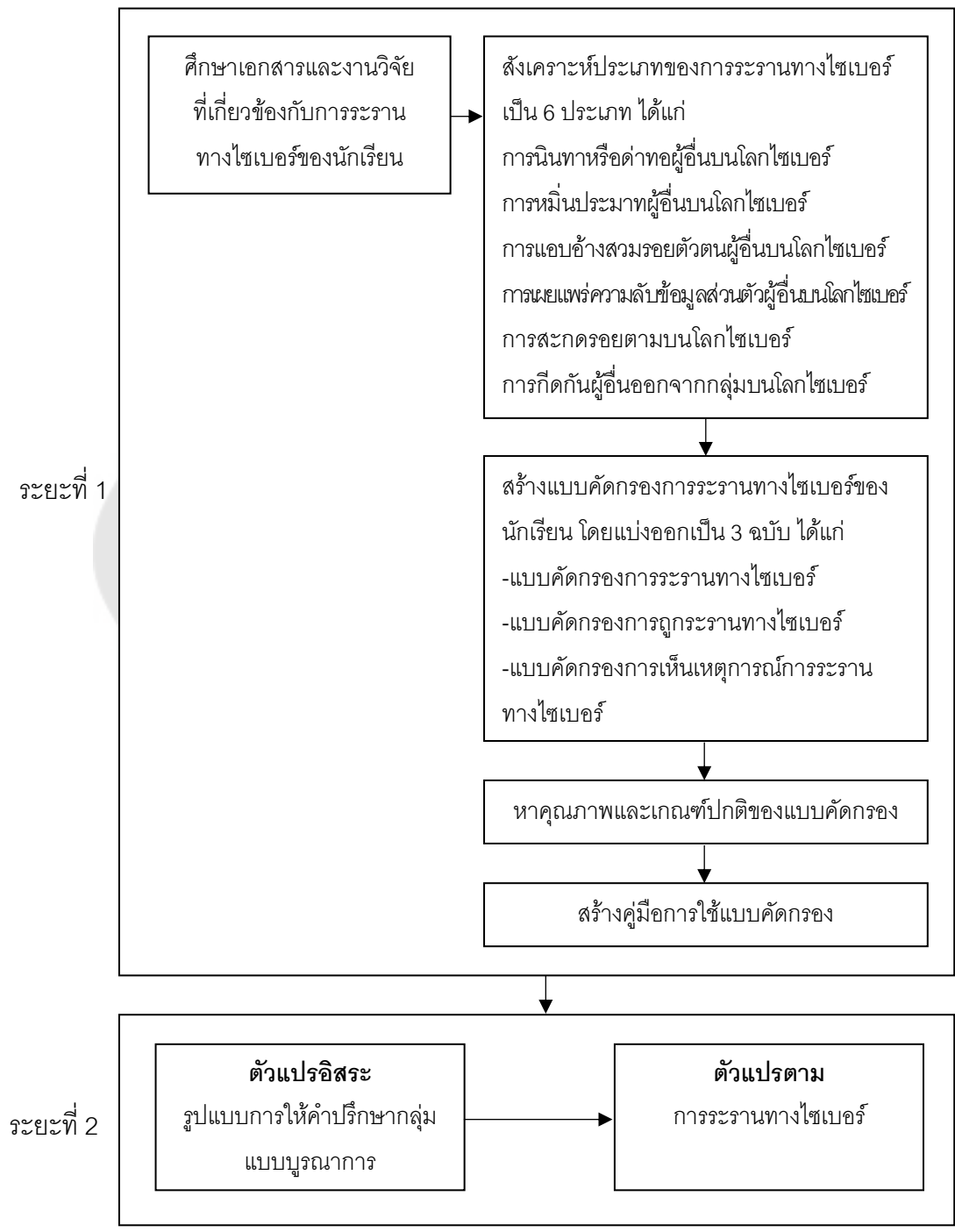
1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การระรานทางไซเบอร์

กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการสร้างและหาเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ โดยแบ่งการระรานทางไซเบอร์ออกเป็น 6 ประเภท ได้แก่ การนิทาหรือด่าทอผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การแอบอ้างสวมรอยตัวตนผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การเผยแพร่ความลับข้อมูลส่วนตัวผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การสะกดรอยตามบนโลกไซเบอร์ และการกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์ จากการสังเคราะห์ประเภทการระรานทางไซเบอร์ตามผลการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ความเชื่อมั่นของแบบวัดการระรานทางไซเบอร์ และการทดสอบโมเดลและตัวชี้วัดที่สามารถอธิบายตัวแปรการระรานทางไซเบอร์ ของ Nasywa และคนอื่น ๆ (2020, p. 132) ซึ่งสอดคล้องกับการแบ่งประเภทการระรานทางไซเบอร์ของ Chadwick (2014, p. 4) และ ฤทัยชนนี สิทธิชัย (2562, น. 9-10)

ในการพัฒนาและศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน ในงานวิจัยนี้ได้ใช้การบูรณาการเทคนิค (Technical Integration) ซึ่งเป็นการรวบรวมเทคนิคต่าง ๆ เพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน (Corey, 2011, p. 467) โดยบูรณาการเทคนิคจากฐานทฤษฎีที่มีประสิทธิภาพสำหรับผู้ระราน ได้แก่ เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) เทคนิคคำถามวัดระดับ (Scaling Question) เทคนิคคำถามยกเว้น (Exception Question) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Counseling Theory) เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational Belief) เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling Theory) เทคนิค WDEP เทคนิคการทำสัญญาเงื่อนไข (Commitment) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory) เทคนิคการจัดการกับปัญหา (Problem solving) และเทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรม (Cognitive Behavior Group Counseling Theory) โดยผู้วิจัยได้วางแผน การทดลองแบบ Randomized Pretest-Posttest

Control Group Design โดยมีตัวแปรอิสระ คือ รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนและตัวแปรตาม คือ การระรานทางไซเบอร์ กรอบแนวคิดการวิจัยทั้ง 2 ระยะเวลา แสดงดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การระรานทางไซเบอร์ หมายถึง พฤติกรรมความก้าวร้าวที่แสดงออกโดยการกลั่นแกล้ง การข่มขู่ การล่วงละเมิดผู้อื่น หรือการคุกคามผู้อื่นโดยผ่านการใช้อินเทอร์เน็ต หรือผ่านโปรแกรมประยุกต์หรือซอฟต์แวร์ แอปพลิเคชันต่าง ๆ ที่มีอยู่ในปัจจุบันมาเป็นเครื่องมือที่ใช้สำหรับการระรานผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ ซึ่งเป็นการกระทำโดยตั้งใจเจตนา โดยที่ผู้ถูกระรานไม่สามารถปกป้องตัวเองได้อย่างง่ายดาย นำไปสู่ความตึงเครียดทางอารมณ์ ทำให้เกิดความทุกข์อย่างซ้ำ ๆ และต่อเนื่อง อีกทั้งสามารถกระจายเรื่องดังกล่าวไปสู่วงกว้าง ผู้ระรานมีอำนาจเหนือกว่าผู้ถูกระรานซึ่งอาจเป็นในทางการรับรู้ของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง โดยแบ่งออกเป็น 6 ประเภท ดังนี้

1.1 การนินทาหรือด่าทอผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ หมายถึง การแสดงพฤติกรรมนินทาหรือด่าทอผู้อื่น ที่มีลักษณะเป็นข้อความที่มีรูปแบบของความเป็นศัตรูระราน ข่มขู่ ดูหมิ่น เสียดสี หรือเหยียดสีผิวผู้อื่น รวมไปถึงการใช้ข้อความที่หยาบคายต่อผู้อื่นซ้ำ ๆ บนโลกไซเบอร์

1.2 การหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ หมายถึง การแสดงพฤติกรรมการโพสต์หรือแชร์สิ่งที่ไม่เป็นความจริงหรือสิ่งที่ทำให้ผู้อื่นเสื่อมเสียเกี่ยวกับผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ และผู้ถูกระรานไม่สามารถลบข้อมูลนั้น ๆ ได้ รวมถึงการตัดต่อภาพ คลิปวิดีโอ ซึ่งส่งผลให้ผู้อื่นเสื่อมเสียโดยไม่ได้รับอนุญาต

1.3 การแอบอ้างสวมรอยตัวตนผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ หมายถึง การแสดงพฤติกรรมระบุว่าตนเองเป็นอีกคนหนึ่งบนโลกไซเบอร์ทั้งการใช้ชื่อหรือการแอบอ้างรูปภาพ ผู้อื่นและแสดงว่าเป็นตนเอง การปลอมเป็นคนอื่นผ่านทางห้องสนทนา หรือการเข้าถึงและใช้แอคเคาท์ผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ โดยไม่ได้รับอนุญาต

1.4 การเผยแพร่ความลับข้อมูลส่วนตัวผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ หมายถึง การแสดงพฤติกรรมนำเอาความลับที่เป็นข้อมูลส่วนตัวของผู้อื่นไปเปิดเผยหรือส่งต่อบนโลกไซเบอร์ โดยไม่ได้รับอนุญาต ซึ่งเป็นข้อมูลที่สามารถทำให้เกิดความเสื่อมเสีย ความอับอาย ต่อผู้ที่ถูกระราน รวมถึง การข่มขู่ผู้อื่นให้ทำสิ่งที่ต้องการเพื่อป้องกันการกระจายเรื่องส่วนตัวของผู้อื่นบนโลกไซเบอร์

1.5 การสะกดรอยตามบนโลกไซเบอร์ หมายถึง การแสดงพฤติกรรมเฝ้าสังเกตผู้คนบนโลกไซเบอร์ว่าทำอะไร คุยอะไร หรือเช็คอินที่ไหนบ้าง

1.6 การกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์ หมายถึง การแสดงพฤติกรรมคุกคามกีดกัน การลบหรือการปิดกั้นบุคคล จากรายชื่อเพื่อน ห้องสนทนาดังกล่าวต่าง ๆ บนอินเทอร์เน็ต กลุ่มเครือข่ายหรือเว็บไซต์ หรือแม้แต่เกมออนไลน์

2. นักเรียน หมายถึง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยจากการจำแนกนักเรียนตามแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

2.1 กลุ่มนักเรียนที่เป็นผู้ระราน หมายถึง นักเรียนที่ระรานผู้อื่นทางไซเบอร์โดยการกลั่นแกล้ง ช่มชู้ ล้วงละเมิด หรือคุกคามผู้อื่นด้วยการนินทาหรือด่าทอผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การหมิ่นประมาท ผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การแอบอ้างสวมรอยตัวตนผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การเผยแพร่ความลับข้อมูล ส่วนตัวผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การสะกดรอยตามบนโลกไซเบอร์ และการกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่ม บนโลกไซเบอร์ โดยผ่านการใช้อินเทอร์เน็ตหรือผ่านโปรแกรมประยุกต์หรือซอฟต์แวร์ แอปพลิเคชันต่าง ๆ

2.2 กลุ่มนักเรียนที่ถูกระราน หมายถึง นักเรียนที่ตกเป็นผู้ถูกระรานทางไซเบอร์ โดยถูกกลั่นแกล้ง ช่มชู้ ล้วงละเมิด หรือถูกคุกคามจากผู้อื่นด้วยการนินทาหรือด่าทอบนโลกไซเบอร์ ถูกหมิ่นประมาทบนโลกไซเบอร์ ถูกแอบอ้างสวมรอยตัวตนจากผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ ถูกเผยแพร่ ความลับข้อมูลส่วนตัวบนโลกไซเบอร์ ถูกสะกดรอยตามบนโลกไซเบอร์ และถูกกีดกันออกจากกลุ่ม บนโลกไซเบอร์ โดยผ่านการใช้อินเทอร์เน็ตหรือผ่านโปรแกรมประยุกต์หรือซอฟต์แวร์ แอปพลิเคชันต่าง ๆ โดยที่ไม่สามารถปกป้องตนเองได้

2.3 กลุ่มนักเรียนที่เห็นเหตุการณ์การระราน หมายถึง นักเรียนที่เห็นเหตุการณ์ ที่นักเรียนที่เป็นผู้ระรานแสดงพฤติกรรมการระรานผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ โดยการกลั่นแกล้ง ช่มชู้ ล้วงละเมิด หรือคุกคามผู้อื่นด้วยการนินทาหรือด่าทอผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การหมิ่นประมาทผู้อื่น บนโลกไซเบอร์ การแอบอ้างสวมรอยตัวตนผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การเผยแพร่ความลับข้อมูลส่วนตัวผู้อื่น บนโลกไซเบอร์ การสะกดรอยตามบนโลกไซเบอร์ และการกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์ โดยผ่านการใช้อินเทอร์เน็ตหรือผ่านโปรแกรมประยุกต์หรือซอฟต์แวร์ แอปพลิเคชันต่าง ๆ

3. แบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน หมายถึง เครื่องมือการคัดกรอง และแปลผลการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 3 ฉบับ ได้แก่ แบบคัดกรอง การระรานทางไซเบอร์ แบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์ และแบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์ การระรานทางไซเบอร์ เพื่อจำแนกนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผู้ระราน กลุ่มผู้ถูกระราน และกลุ่มผู้เห็นเหตุการณ์การระราน

4. รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน หมายถึง กระบวนการในการช่วยเหลือนักเรียนโดยการใช้การให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้การบูรณาการเทคนิค ซึ่งเป็นการรวบรวมเทคนิคต่าง ๆ เพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน โดยบูรณาการเทคนิค จากฐานทฤษฎีที่มีประสิทธิภาพสำหรับผู้ระราน ได้แก่ เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle

Question) เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) เทคนิคคำถามวัดระดับ (Scaling Question) เทคนิคคำถามยกเว้น (Exception Question) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Counseling Theory) เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational Belief) เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling Theory) เทคนิค WDEP เทคนิคการทำสัญญาเงื่อนไข (Commitment) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory) เทคนิคการจัดการกับปัญหา (Problem solving) และเทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรม (Cognitive Behavior Group Counseling Theory) เพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน โดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

3.1 ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage) เป็นขั้นการสร้างสัมพันธ์ภาพและการสำรวจ ซึ่งเป็นขั้นกำหนดโครงสร้างกลุ่มและร่วมกันสร้างข้อตกลงร่วมกัน สร้างความคุ้นเคย สำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.2 ขั้นดำเนินการ (Working Stage) เป็นขั้นที่ใช้เทคนิคและทักษะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อให้นักเรียนลดการระรานทางไซเบอร์ในด้านการนิทาหรือด่าทอผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การแอบอ้างสวมรอยตัวตนผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การเผยแพร่ความลับข้อมูลส่วนตัวผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การสะกดรอยตามบนโลกไซเบอร์ และการกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์

3.3 ขั้นยุติ (Ending Stage) เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยให้ความใส่ใจกับการยุติกลุ่มในแต่ละครั้ง ให้สมาชิกกลุ่มได้ช่วยกันสรุป ทำความเข้าใจร่วมกัน เปิดโอกาสในการซักถาม แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน การจัดการกับความรู้สึกที่ค้างคาใจ และการอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมมติฐานในการวิจัย

1. ผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. ผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการระรานทางไซเบอร์
 - 1.1 ความหมายของการระรานทางไซเบอร์
 - 1.2 ลักษณะของการระรานทางไซเบอร์
 - 1.3 ลักษณะของผู้ระราน ผู้ถูกระราน และผู้เห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์
 - 1.4 ประเภทของการระรานทางไซเบอร์
 - 1.5 สาเหตุและแรงจูงใจของการระรานทางไซเบอร์
 - 1.6 ความแตกต่างระหว่างการระรานทางไซเบอร์และแบบออฟไลน์
 - 1.7 ผลกระทบของการระรานทางไซเบอร์
 - 1.8 การป้องกันและการแก้ไขปัญหาการระรานทางไซเบอร์
 - 1.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการระรานทางไซเบอร์
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์
 - 2.1 การประเมินภาวะทางสุขภาพจิต
 - 2.2 เกณฑ์สำหรับความผิดปกติ (Criteria for Abnormality)
 - 2.3 การคัดกรอง (Screening)
 - 2.4 เกณฑ์สำคัญที่ใช้ในการประเมินผลแบบคัดกรอง
 - 2.5 เกณฑ์ปกติ (Norms)
 - 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน
 - 3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.2 วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.4 ทักษะของผู้นำกลุ่ม
 - 3.5 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

3.6 ทฤษฎีที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มและการระรานทางไซเบอร์

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการระรานทางไซเบอร์

1.1 ความหมายของการระรานทางไซเบอร์

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความหมายของการระรานทางไซเบอร์ พบว่ามีผู้ให้นิยามความหมายของการระรานทางไซเบอร์ทั้งในประเทศและต่างประเทศ สามารถสรุปได้ดังนี้

PromotePrevent (2013a) ได้ให้ความหมายของการระรานทางไซเบอร์ไว้ว่าเป็นการกลั่นแกล้งที่เกิดขึ้นผ่านเทคโนโลยีดิจิทัล เช่น ข้อความ อีเมล และเนื้อหาที่โพสต์บนเว็บไซต์โซเชียลมีเดีย สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทุกที่ที่เด็กเข้าถึงออนไลน์ และเป็นอันตรายอย่างยิ่ง เพราะสามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่เปิดเผยตัวตนและแพร่กระจายอย่างรวดเร็วไปยังผู้คนที่ไม่เกี่ยวข้องหลายร้อยคน

Weber และ Pelfrey (2014, p. 35) ได้ให้ความหมายของการระรานทางไซเบอร์ไว้ว่าเป็นการกระทำที่ก้าวร้าวและจงใจดำเนินการโดยกลุ่มหรือบุคคลโดยใช้รูปแบบการติดต่อทางอิเล็กทรอนิกส์ที่พบโดยโทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ และอุปกรณ์พกพา (เช่น การเล่นเกม iPod เป็นต้น) ซ้ำแล้วซ้ำเล่าต่อผู้ถูกระรานที่ไม่สามารถปกป้องตัวเองได้อย่างง่ายดาย การระรานทางไซเบอร์เกี่ยวข้องกับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (ICT) เช่น อีเมล โทรศัพท์มือถือ การส่งข้อความ การส่งข้อความโต้ตอบแบบทันที การหมิ่นประมาทเว็บไซต์ส่วนบุคคล และการหมิ่นประมาทแบบสำรวจความคิดเห็นส่วนบุคคลทางออนไลน์ เพื่อสนับสนุนพฤติกรรมโดยเจตนาซ้ำแล้วซ้ำอีก และเป็นศัตรูโดยบุคคลหรือกลุ่มที่มีเจตนาทำร้ายผู้อื่น

ธัญญากร ตุดเกื้อ และ มาลี สบายยิ่ง (2560, น. 207) ได้ให้ความหมายของการระรานทางไซเบอร์ไว้ว่าเป็นพฤติกรรมรังแกรูปแบบใหม่โดยมีเครือข่ายสังคมออนไลน์เป็นเครื่องมือในการกระทำ ทั้งนี้ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อผู้อื่นหรือผู้ที่ตกเป็นเหยื่อเกิดความรู้สึกด้านลบทั้งด้านจิตใจและความสัมพันธ์ทางสังคมตามมา

ณัฐกานต์ จันทศิริพุทธ (2560, น. 5) ได้ให้ความหมายของการระรานทางไซเบอร์ไว้ว่าหมายถึง พฤติกรรมก้าวร้าวหรือมุ่งร้ายของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่กระทำผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ โดยมีเจตนามุ่งร้ายให้ผู้อื่นได้รับผลกระทบหรือความเสียหาย เป็นการกระทำซ้ำ และผู้กระทำมีอำนาจเหนือกว่าเหยื่อซึ่งอาจเป็นในทางการรับรู้ของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง

ซินdney ศิริสมฤทัย และ ปภาภรณ์ ไชยหาญชาญชัย (2561, น. 229) ได้ให้ความหมายของการระรานทางไซเบอร์ไว้ว่า หมายถึงการกลั่นแกล้ง หรือการคุกคามผู้อื่นผ่านช่องทางออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็น เว็บไซต์ อีเมล โทรศัพท์มือถือ ข้อความสั้นผ่านแอปพลิเคชันต่าง ๆ รวมไปถึงเครือข่ายทางสังคม (Social Network Site) ซึ่งเป็นกรกระทำโดยตั้งใจเจตนา และนำไปสู่ความตึงเครียดทางอารมณ์ ทำให้เกิดความทุกข์อย่างซ้ำ ๆ และต่อเนื่อง อีกทั้งสามารถกระจายเรื่องดังกล่าวไปสู่วงกว้าง เช่น การใช้คำพูดที่รุนแรง การดูถูกดูแคลน รวมทั้งการส่งอีเมล หรือโทรศัพท์ไปรบกวนผู้อื่น ซึ่งการกระทำในลักษณะนี้สามารถเกิดขึ้นได้ในทุกที่ ทุกเวลา เนื่องจากในปัจจุบันเทคโนโลยีการสื่อสาร และอินเทอร์เน็ตสามารถเข้าถึงผู้ใช้งานใช้ได้ทุกที่ทุกเวลา

ปองกมล สุรัตน์ (2561b, น. 12) ได้ให้ความหมายของการระรานทางไซเบอร์ไว้ว่า หมายถึง พฤติกรรมความรุนแรงโดยเจตนาของเยาวชนผ่านช่องทางอินเทอร์เน็ตหรือเครื่องมือสื่อสารทางอิเล็กทรอนิกส์ ทำให้ผู้ถูกรกระทำเครียด อับอาย เจ็บปวด เสียชื่อเสียง ถูกกลั่นแกล้งหรือถูกละเมิดความเป็นส่วนตัว หรือได้รับผลกระทบอื่น ๆ โดยเกิดขึ้นซ้ำมากกว่า 1 ครั้ง ต่อเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง หรือเกิดขึ้นครั้งเดียว แต่ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ สังคม และการดำเนินชีวิตของผู้ถูกรกระทำ

ฤทัยชนนี สิทธิชัย (2562, น. 7) ได้ให้ความหมายของการระรานทางไซเบอร์ไว้ว่า หมายถึง ลักษณะของการข่มขู่และการล่วงละเมิดผู้อื่นโดยการนิทาหรือคำทอ การหมิ่นประมาท การแอบอ้างชื่อผู้อื่นในด้านลบ การนำความลับที่เป็นข้อมูลส่วนตัวหรือข้อมูลของผู้อื่นไปเปิดเผย และการลบหรือบล็อกผู้อื่นที่ไม่ชอบออกจากกลุ่ม โดยการนำเทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์การสื่อสารที่ทันสมัย เช่น โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ โดยผ่านการใช้อินเทอร์เน็ตหรือผ่านโปรแกรมประยุกต์ หรือซอฟต์แวร์ แอปพลิเคชันต่าง ๆ ที่มีอยู่ในปัจจุบันมาเป็นเครื่องมือที่ใช้สำหรับการระรานผู้อื่นทางไซเบอร์

สำนักงานราชบัณฑิตยสภา (2562) ได้ให้ความหมายของการระรานทางไซเบอร์ไว้ว่าเป็นการกลั่นแกล้ง การให้ร้าย การด่าว่า การข่มเหง หรือการรังแกผู้อื่นทางสื่อสังคมต่าง ๆ เช่น เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์

จากความหมายของการระรานทางไซเบอร์ที่มีผู้นิยามไว้ สามารถสรุปได้ว่าการระรานทางไซเบอร์ หมายถึง พฤติกรรมความก้าวร้าวที่แสดงออกโดยการกลั่นแกล้ง การข่มขู่ การล่วงละเมิดผู้อื่น หรือการคุกคามผู้อื่นโดยผ่านการใช้อินเทอร์เน็ตหรือผ่านโปรแกรมประยุกต์ หรือซอฟต์แวร์ แอปพลิเคชันต่าง ๆ ที่มีอยู่ในปัจจุบันมาเป็นเครื่องมือที่ใช้สำหรับการระรานผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ ซึ่งเป็นกรกระทำโดยตั้งใจเจตนา โดยที่ผู้ถูกรระรานไม่สามารถปกป้องตัวเองได้อย่างง่ายดาย นำไปสู่ความตึงเครียดทางอารมณ์ ทำให้เกิดความทุกข์อย่างซ้ำ ๆ และต่อเนื่อง

อีกทั้งสามารถกระจายเรื่องดังกล่าวไปสู่วงกว้าง ผู้ระรานมีอำนาจเหนือกว่าผู้ถูกระรานซึ่งอาจเป็นในทางการรับรู้ของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง

1.2 ลักษณะของการระรานทางไซเบอร์

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับลักษณะของการระรานทางไซเบอร์ พบว่ามีผู้กล่าวถึงลักษณะของการระรานทางไซเบอร์ว่าเป็นการระรานอีกรูปแบบหนึ่งในปัจจุบันที่สามารถพบได้อย่างแพร่หลายมากยิ่งขึ้น โดยสามารถสรุปลักษณะของการระรานทางไซเบอร์ได้ดังนี้

PromotePrevent (2013b) ได้กล่าวถึงการระรานว่าเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ โดยที่บุคคลหนึ่ง (หรือกลุ่มบุคคล) ที่มีอำนาจจูงใจข่มขู่ ข่มขู่ หรือบีบบังคับบุคคลโดยมีเจตนาที่จะทำร้ายบุคคลนั้นทางร่างกายหรือจิตใจ การระรานอาจเป็นการกระทำทางกายหรือทางวาจา วิทยุจำนวนมากอาจมีพฤติกรรมไม่ดีต่อกันในช่วงวิทยุเนื่องจากพวกเขาขัดเกลากิจกรรมทางสังคมและเติบโตเป็นผู้ใหญ่ แม้ว่าปฏิสัมพันธ์เหล่านี้จะไม่เป็นที่พอใจ แต่ก็มีเส้นแบ่งที่ชัดเจนระหว่างความขัดแย้งและการระราน เหตุการณ์การระรานต้องมีลักษณะครบ 3 ประการ คือ มีพฤติกรรมก้าวร้าวและพยายามทำร้ายบุคคลอื่นโดยเจตนา เกิดขึ้นซ้ำ ๆ เมื่อเวลาผ่านไปกับบุคคลเดียวกันหรือกลุ่มคน ผู้ระรานมีอำนาจทางกายภาพหรือทางสังคมมากกว่าผู้ที่ถูกระราน การระรานมักจะส่งผลกระทบต่อเด็กที่ถูกระราน แต่การกระทำที่ก่อให้เกิดการระรานจะแตกต่างกันไป การระรานมี 4 ประเภทซึ่งอาจเกิดขึ้นแยกกันหรือพร้อมกันได้ คือ การระรานทางร่างกาย การระรานทางวาจา การระรานเชิงสัมพันธ์ และการระรานทางไซเบอร์ซึ่งเกิดขึ้นผ่านเทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งอาจเกิดขึ้นผ่านการส่งข้อความ อีเมล หรือโพสต์ข้อความ รูปภาพ หรือวิดีโอ บนเว็บไซต์โซเชียลมีเดีย ตัวอย่างบางส่วน ได้แก่ การโพสต์ความคิดเห็นที่หยาบคายหรือรูปภาพที่น่าอับอาย การข่มขู่ หรือการกีดกันบุคคลออกจากกลุ่มออนไลน์หรือการสื่อสารอื่น ๆ สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการระรานมักจะซับซ้อนกว่าที่เห็น

Chadwick (2014, p. 4) ได้กล่าวถึงลักษณะของการระรานทางไซเบอร์ไว้ว่า การระรานทางไซเบอร์สามารถทำได้หลายรูปแบบและดำเนินการผ่านสื่อออนไลน์ ไม่จำกัดเพียงอีเมล ห้องสนทนา และการส่งข้อความโต้ตอบแบบทันทีบนเว็บไซต์หรือผ่านโทรศัพท์มือถือ การไม่เปิดเผยตัวตนเป็นองค์ประกอบสำคัญในการระรานทางไซเบอร์ซึ่งมักจะยากที่จะระบุแหล่งที่มา การระรานทางไซเบอร์สามารถทำได้โดยตรงและโดยอ้อม โดยการลวงละเมิดโดยตรงหรือการข่มขู่ การเผยแพร่เนื้อหาที่เป็นอันตราย การโจมตีระบบ (แฮ็ค) การจัดการระบบเพื่อกีดกันบุคคล และการปลอมแปลงเป็นเท็จเพื่อสื่อให้เข้าใจผิดหรือทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียง

ฤทัยชนนี สิทธิชัย (2562, น. 8) ได้กล่าวถึงลักษณะของการระรานทางไซเบอร์ไว้ว่า มีลักษณะเป็นการข่มขู่และล่วงละเมิดผู้อื่น โดยพฤติกรรมต่าง ๆ จะเกิดขึ้นบนโลกไซเบอร์ผ่านระบบอินเทอร์เน็ตและโปรแกรมเครือข่ายสังคมออนไลน์ต่าง ๆ ที่ได้รับความนิยม และพฤติกรรมดังกล่าวจะต้องส่งผลกระทบต่อบุคคลที่ถูกกระทำ ทั้งด้านการนิทาหรือคำทอผู้อื่น ด้านการหมิ่นประมาทผู้อื่น ด้านการแอบอ้างชื่อผู้อื่น ด้านการนำความลับที่เป็นข้อมูลส่วนตัวของผู้อื่นไปเปิดเผยหรือส่งต่อ และด้านการลบหรือบล็อกผู้อื่นออกจากกลุ่ม

จากลักษณะของการระรานทางไซเบอร์สามารถสรุปได้ว่า การระรานทางไซเบอร์ต้องมีลักษณะครบ 3 ประการ คือ มีพฤติกรรมก้าวร้าวและพยายามทำร้ายบุคคลอื่นโดยเจตนาเกิดขึ้นซ้ำ ๆ เมื่อเวลาผ่านไปกับบุคคลเดียวกันหรือกลุ่มคน ผู้ระรานมีอำนาจทางกายภาพหรือทางสังคมมากกว่าผู้ที่ถูกระราน การระรานทางไซเบอร์สามารถทำได้หลายรูปแบบโดยอาจมีลักษณะเป็นการข่มขู่และล่วงละเมิดผู้อื่น โดยพฤติกรรมต่าง ๆ จะเกิดขึ้นบนโลกไซเบอร์ผ่านระบบอินเทอร์เน็ตและโปรแกรมเครือข่ายสังคมออนไลน์ต่าง ๆ ซึ่งมักจะยากที่จะระบุแหล่งที่มา การระรานทางไซเบอร์สามารถทำได้โดยตรงและโดยอ้อม และพฤติกรรมดังกล่าวจะส่งผลกระทบต่อบุคคลที่ถูกกระทำ

1.3 ลักษณะของผู้ระราน ผู้ถูกระราน และผู้เห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับลักษณะของผู้ระรานและผู้ถูกระรานทางไซเบอร์พบว่า PromotePrevent (2013b) ได้กล่าวถึงบทบาทสามประการที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในสถานการณ์การระราน ได้แก่ ผู้ระราน ผู้ถูกระราน และผู้เห็นเหตุการณ์การระราน อย่างไรก็ตาม สถานการณ์การระรานนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย บุคคลที่ตกเป็นผู้ถูกระรานอาจทำตัวเป็นผู้ระรานในบางกรณี ผู้ที่เห็นเหตุการณ์การระรานอาจทำให้สถานการณ์การระรานรุนแรงขึ้นหรือเข้าแทรกแซงเพื่อหยุดยั้งมันได้ ผู้ที่เห็นเหตุการณ์การระรานที่ทำให้การระรานแย่ลงทำได้โดยการมีส่วนร่วมในการระรานด้วยตนเองหรือจัดให้มีผู้ชมที่ให้อำนาจแก่ผู้ระรานในทางกลับกัน ผู้ที่เห็นเหตุการณ์การระรานที่เป็นประโยชน์จะยื่นหยัดเพื่อผู้ถูกระรานเมื่อเห็นว่ามีการระรานเกิดขึ้น หรือขอความช่วยเหลือจากคนอื่นที่สามารถช่วยได้

การเกิดขึ้นของการระรานขึ้นอยู่กับการก่อตัวของความสัมพันธ์ที่เฉพาะเจาะจงระหว่างเด็กที่ระราน เด็กที่ถูกระราน และเด็กที่สังเกตเห็นการระราน ได้แก่ ผู้ระราน ผู้ถูกระราน และผู้เห็นเหตุการณ์การระราน ผู้ระรานจะเลือกผู้ที่อาจมีความเสี่ยงจากกลุ่มเพื่อนร่วมชั้นเพื่อกำหนดเป้าหมายการระราน หากผู้ที่เป็นเป้าหมายตอบสนองอย่างยอมจำนนโดยยอมเงียบ ๆ ร้องให้ หรือวิงหนี ผู้ระรานก็จะ “ประสบความสำเร็จ” และผู้ที่เป็นเป้าหมายก็มีแนวโน้ม

ที่จะตกเป็นผู้ถูกระรานครั้งแล้วครั้งเล่า ในสถานการณ์แบบกลุ่ม เด็กคนอื่น ๆ มักจะเฝ้าดูการกระรานที่เปิดเผย ผู้เห็นเหตุการณ์การกระรานเหล่านี้เรียนรู้ว่าใครมีส่วนเกี่ยวข้องและพฤติกรรมใดบ้างที่ได้รับอนุญาตและให้รางวัล พวกเขาอาจรู้สึกกลัวเด็กผู้ถูกระราน ปฏิเสธเด็กที่ตกเป็นผู้ถูกระราน และยอมรับบรรยากาศ ที่อนุญาตให้มีพฤติกรรมการกระรานได้ พวกเขาอาจถูกล่อลวงให้เข้าร่วมหรือลองกระรานด้วยตนเอง

นักการศึกษาจำเป็นต้องเข้าใจพลวัตของบทบาททั้งสามนี้ และรู้ว่าเมื่อใดที่เด็กแต่ละคนเริ่มก้าวเข้าสู่บทบาทใดบทบาทหนึ่ง การช่วยเหลือและการชี้แนะตั้งแต่เนิ่น ๆ สามารถเตรียมเด็กให้พร้อมเพื่อป้องกันหรือหยุดพฤติกรรมการกระราน และสร้างบรรยากาศที่ไม่อนุญาตให้มีการกระรานได้

Weber และ Pelfrey (2014, pp. 26-28) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ถูกระรานว่า ผู้ถูกระรานสามารถมีลักษณะที่แตกต่างกันมากมายที่ทำให้พวกเขาเป็นเป้าหมายในอุดมคติสำหรับการกระราน ผู้ถูกระรานมักจะวิตกกังวล รู้สึกไม่ปลอดภัย เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีมุมมองต่อตนเองเชิงลบ และมีเพื่อนค่อนข้างน้อย การตกเป็นผู้ถูกระรานมีผลกระทบทางสังคม จิตใจ และร่างกาย การกระรานอาจทำให้ผู้ถูกระรานรู้สึกโดดเดี่ยวในสังคมเมื่ออยู่ที่โรงเรียน ซึ่งมักจะนำไปสู่ การไม่พูดในชั้นเรียนและการขาดเรียนเพิ่มขึ้น สิ่งนี้สามารถนำไปสู่ความยากลำบากในการเรียน และในที่สุดก็ออกจากโรงเรียน ความโดดเดี่ยว และความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับเพื่อน อาจทำให้ผู้ถูกระรานมีปัญหาทางจิตใจ เช่น โรคซึมเศร้าและปัญหา ความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ รวมทั้งความเจ็บป่วยทางกาย เช่น หัวใจและปวดหัวไมเกรนเพิ่มขึ้น ความรู้สึกแยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อน และปัญหาตามมา มีแนวโน้มที่ก่อให้เกิดความคิดฆ่าตัวตายและการพยายามฆ่าตัวตายจนสำเร็จ ในขณะที่เดียวกันในบริบทของผู้ถูกระราน ผู้ถูกระรานไม่เข้าใจว่าการกระรานของพวกเขาบงกชจิตใจผู้ถูกระรานมากเพียงใดเนื่องจากขาดความเห็นอกเห็นใจ เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ถูกระรานแล้ว ผู้ถูกระรานมีแนวโน้มที่จะรู้สึกปลอดภัยมากกว่า กลัวน้อยกว่า และวิตกกังวลในโรงเรียนน้อยกว่าผู้ถูกระรานคู่กรณี ผู้ถูกระรานมีแนวโน้มที่จะหุนหันพลันแล่น มีลักษณะบุคลิกภาพที่โดดเด่น มีปัญหาในการปฏิบัติตามกฎ มีมุมมองเชิงบวกต่อความรุนแรง และโดยทั่วไปมีความก้าวร้าวโดยรวมมากกว่านักเรียนและผู้ใหญ่ที่เหมือนกัน (เช่น ครู สมาชิกในครอบครัว เป็นต้น) นักวิจัยบางคนระบุว่าลักษณะที่ไม่พึงประสงค์เหล่านี้เกิดจากความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับผู้ปกครอง ตัวอย่างเช่น การที่เด็กมีความสัมพันธ์ที่เข้มแข็งน้อย และมีความสัมพันธ์เชิงบวกน้อยกับพ่อแม่ การกระทำของผู้ปกครอง เช่น ขาดความอบอุ่น ขาดการมีส่วนร่วม ขาดการดูแล และรูปแบบวินัยที่รุนแรงที่อาจส่งผลต่อพฤติกรรมการกระราน ปัจจุบันมีความเข้าใจร่วมกัน ในหมู่นักวิจัยว่าผู้ถูกระรานมักเป็นโรคซึมเศร้า และมีผลการเรียนต่ำ เนื่องจากการเข้าเรียนที่น้อยลงเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกระราน อย่างไรก็ตาม นักวิจัยยังได้ศึกษา

ผลกระทบโดยรวมและผลกระทบระยะยาวของการเป็นผู้ระราน พบว่า กลุ่มผู้ระรานมีแนวโน้มที่จะมีส่วนร่วมในพฤติกรรมการทำลายตนเอง เช่น การใช้แอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ และการต่อสู้ อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ พวกเขาพบความสัมพันธ์ที่สำคัญกับการพกพาอาวุธ การโกงการทดสอบ การขโมย การก่อวินาศกรรม ปัญหาการตำหนิ และการโดดเรียน และพบว่าผู้ระราน มีพฤติกรรมที่กระทำผิดหรือต่อต้านสังคมเพิ่มขึ้น (เช่น การก่อวินาศกรรม การขโมยของในร้าน การเลิกจ้าง การใช้จ่าย) ซึ่งดำเนินต่อไปจนถึงวัยหนุ่มสาว นอกจากนี้ พวกเขายังมีแนวโน้มที่จะดื่ม สูบบุหรี่ และมีผลงานในโรงเรียนแย่ ๆ อีกด้วย

จากลักษณะของผู้ระราน ผู้ถูกระราน และผู้เห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ สามารถสรุปได้ว่า บทบาท 3 ประการที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในสถานการณ์การระราน ได้แก่ ผู้ระราน ผู้ถูกระราน และผู้เห็นเหตุการณ์การระราน บุคคลที่ตกเป็นผู้ถูกระรานอาจทำตัวเป็นผู้ระรานในบางกรณี ผู้ที่เห็นเหตุการณ์การระรานอาจทำให้สถานการณ์การระรานรุนแรงขึ้นหรือเข้าแทรกแซงเพื่อหยุดยั้งมันได้ ผู้ถูกระรานสามารถมีลักษณะที่แตกต่างกันมากมายที่ทำให้พวกเขาเป็นเป้าหมายในอุดมคติสำหรับการระราน ผู้ถูกระรานมักจะวิตกกังวล รู้สึกไม่ปลอดภัย เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีมุมมองต่อตนเองเชิงลบ และมีเพื่อนค่อนข้างน้อย ในขณะที่ผู้ระรานไม่เข้าใจว่าการระรานของพวกเขาบกรบจิตใจผู้ถูกระรานมากเพียงใด เนื่องจากขาดความเห็นอกเห็นใจ เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ถูกระรานแล้ว ผู้ระรานมีแนวโน้มที่จะรู้สึกปลอดภัยมากกว่า กลัวน้อยกว่า และวิตกกังวลในโรงเรียนน้อยกว่าผู้ถูกระรานคู่กรณี ผู้ระรานมีแนวโน้มที่จะหุนหันพลันแล่น มีลักษณะบุคลิกภาพที่โดดเด่น มีปัญหาในการปฏิบัติตามกฎ มีมุมมองเชิงบวกต่อความรุนแรง และโดยทั่วไปมีความก้าวร้าวโดยรวมมากกว่านักเรียนและผู้ใหญ่ที่เหมือนกัน

1.4 ประเภทของการระรานทางไซเบอร์

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับประเภทของการระรานทางไซเบอร์ พบว่ามีผู้แบ่งประเภทของการระรานทางไซเบอร์ออกเป็นหลายประเภทตามบริบทและรูปแบบการระรานทางไซเบอร์ โดยสามารถสรุปการแบ่งประเภทของการระรานทางไซเบอร์ได้ดังนี้

Chadwick (2014, p. 4) ได้กล่าวว่า การระรานทางไซเบอร์ประเภททั่วไปแบ่งได้เป็น 8 ประเภท ได้แก่ การใช้คำหยาบคาย, การโจมตีบุคคลอย่างเปิดเผยบนโลกไซเบอร์, การลวงละเมิด หรือการทำให้เสื่อมเสีย, การสะกดรอยตามทางอินเทอร์เน็ต, การปลอมแปลงตัวตน, การกีดกัน, การแสดงต่อสาธารณะหรือส่งต่อการสื่อสารส่วนบุคคล เช่น ข้อความ อีเมล หรือข้อความโต้ตอบแบบทันที การส่งหรือโพสต์ภาพถ่ายหรือวิดีโอที่น่าอับอายและการส่งวิดีโอเกี่ยวกับการโจมตีทางกายภาพต่อบุคคล

Nasywa และคนอื่น ๆ (2020, p. 132) ได้ศึกษาการตรวจสอบความเที่ยงตรง และความเชื่อมั่นของแบบวัดการระรานทางไซเบอร์ การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและความเชื่อมั่นของแบบวัดการระรานทางไซเบอร์ และทดสอบรูปแบบและตัวชี้วัดที่สามารถอธิบายตัวแปรการระรานทางไซเบอร์ได้ การระรานทางไซเบอร์นั้นวัดได้ 7 รูปแบบ คือ การนินทา, การล่อลวงละเมิด, การดูหมิ่น, การแอบอ้างบุคคลอื่น, การล่อลวง, การสะกดรอยตามในโลกไซเบอร์, และการกีดกัน

ฤทัยชนนี สิทธิชัย (2562, น. 9-10) ได้แบ่งประเภทของการระรานทางไซเบอร์ ออกเป็น 5 ประเภท ดังนี้

ประเภทที่ 1 การนินทาหรือด่าทอผู้อื่น

เป็นการกระทำระหว่างคนสองคนหรือมากกว่านั้นที่เริ่มต้นด้วยการแลกเปลี่ยนอีเมลหรือเครือข่ายสังคมออนไลน์ต่าง ๆ ที่สามารถใช้ติดต่อสื่อสารกันได้ โดยมีลักษณะของการนินทาหรือด่าทอผู้อื่นที่มีลักษณะเป็นข้อความที่มีรูปแบบของความเป็นศัตรู รุกราน ชมชู้ ดูหมิ่น เสียดสี หรือเหยียดสีผิวผู้อื่น รวมไปถึงการใช้ข้อความที่หยาบคายต่อผู้อื่นซ้ำ ๆ เพื่อแสดงอารมณ์ที่ไม่พอใจ การใช้ถ้อยคำที่เสื่อมเสีย โดยลักษณะทั้งหมดที่ได้กล่าวมาข้างต้น จะเป็นลักษณะของการชมชู้กันบนโลกไซเบอร์

ประเภทที่ 2 การหมิ่นประมาทผู้อื่น

เป็นการกระทำที่บุคคลไปโพสต์หรือแชร์สิ่งที่ไม่เป็นความจริงหรือสิ่งที่ทำให้ผู้อื่นเสื่อมเสียเกี่ยวกับบุคคลอื่นบนโลกไซเบอร์ โดยมักจะกระทำผู้อื่นผ่านเว็บไซต์หรือโปรแกรมต่าง ๆ ที่ได้รับความนิยมในปัจจุบันและผู้ที่ถูกเป็นเหยื่อไม่สามารถลบข้อมูลนั้น ๆ ได้ อีกทั้งการหมิ่นประมาทผู้อื่นและยังรวมถึงการตัดต่อภาพ คลิปวิดีโอ ซึ่งส่งผลให้ผู้อื่นเสื่อมเสียโดยไม่ได้รับอนุญาตอีกด้วย

ประเภทที่ 3 การแอบอ้างชื่อผู้อื่น

เป็นลักษณะการระบุว่าตนเองเป็นอีกคนหนึ่งบนโลกไซเบอร์ โดยธรรมชาติของอินเทอร์เน็ตจะสามารถที่จะเลียนแบบหรือถ่ายทอดการปลอมแปลงข้อมูล อยู่ค่อนข้างสูง และข้อมูลส่วนใหญ่ค่อนข้างที่จะขาดความน่าเชื่อถืออยู่แล้ว นอกจากนี้ยังเป็นไปได้ที่จะปลอมเป็นคนอื่นผ่านทางห้องสนทนา

ประเภทที่ 4 การนำความลับที่เป็นข้อมูลส่วนตัวของผู้อื่นไปเปิดเผยหรือส่งต่อ

โดยการนำเอาความลับที่เป็นข้อมูลส่วนตัวของผู้อื่นไปเปิดเผยหรือส่งต่อบนโลกไซเบอร์ผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ได้รับความนิยมโดยไม่ได้รับอนุญาต ซึ่งเป็นข้อมูล

ที่สามารถทำให้เกิดความเสียหาย ความอับอาย ต่อผู้ที่ตกเป็นเหยื่อ และยังถือเป็นการหลอกลวง โดยจงใจ อาจส่งผลเสียต่อผู้ที่เกี่ยวข้องอีกด้วย

ประเภทที่ 5 การลบหรือบล็อกผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกโซเชียล

เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่สามารถใช้งานผ่านโทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตเพื่อทำการลบหรือการปิดกั้นบุคคลจากรายชื่อเพื่อน ห้องสนทนาในกลุ่มต่าง ๆ บนอินเทอร์เน็ต กลุ่มเครือข่ายหรือเว็บไซต์ หรือแม้แต่เกมออนไลน์

จากการศึกษาประเภทของการระรานทางโซเชียล สามารถสังเคราะห์ได้ดังตาราง 1

ตาราง 1 แสดงการสังเคราะห์การแบ่งประเภทการระรานทางโซเชียล

นักวิชาการ/นักวิจัย	จำนวนประเภท	ประเภทของการระรานทางโซเชียล
Chadwick (2014)	8	<ol style="list-style-type: none"> 1. การใช้คำหยาบคาย 2. การโจมตีบุคคลอย่างเปิดเผยบนโลกโซเชียล 2. การล่วงละเมิดหรือการทำให้เสียชื่อเสียง 3. การสะกดรอยตามทางอินเทอร์เน็ต 4. การปลอมแปลงตัวตน 5. การกีดกัน 6. การแสดงต่อสาธารณะหรือส่งต่อการสื่อสารส่วนบุคคล 7. การส่งหรือโพสต์ภาพถ่ายหรือวิดีโอที่น่าอับอาย 8. การส่งวิดีโอเกี่ยวกับการโจมตีทางกายภาพต่อบุคคล
Nasywa และคนอื่น ๆ (2020)	7	<ol style="list-style-type: none"> 1. การนินทา 2. การล่วงละเมิด 3. การดูหมิ่น 4. การแอบอ้างบุคคลอื่น 5. การล่อลวง 6. การสะกดรอยตามในโลกโซเชียล 7. การกีดกัน

ตาราง 1 (ต่อ)

นักวิชาการ/นักวิจัย	จำนวนประเภท	ประเภทของการระรานทางไซเบอร์
ฤทัยชนนี สิทธิชัย (2562)	5	1. การนินทาหรือด่าทอผู้อื่น 2. การหมิ่นประมาทผู้อื่น 3. การแอบอ้างชื่อผู้อื่น 4. การนำความลับที่เป็นข้อมูลส่วนตัวของผู้อื่นไปเปิดเผยหรือส่งต่อ 5. การลบหรือบล็อกผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์
สรุปการสังเคราะห์ ประเภทของ การระรานทางไซเบอร์	6	1. การนินทาหรือด่าทอผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ 2. การหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ 3. การแอบอ้างสวมรอยตัวตนผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ 4. การเผยแพร่ความลับข้อมูลส่วนตัวผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ 5. การสะกดรอยตามบนโลกไซเบอร์ 6. การกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์

จากการสังเคราะห์ประเภทของการระรานทางไซเบอร์ ดังตาราง 1 สามารถสรุปได้ว่าประเภทของการระรานทางไซเบอร์ แบ่งออกเป็น 6 ประเภท คือ การนินทาหรือด่าทอผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การแอบอ้างสวมรอยตัวตนผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การเผยแพร่ความลับข้อมูลส่วนตัวผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การสะกดรอยตามบนโลกไซเบอร์ และการกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์

1.5 สาเหตุและแรงจูงใจของการระรานทางไซเบอร์

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุและแรงจูงใจของการระรานทางไซเบอร์ พบว่า มีผู้กล่าวถึงสาเหตุและแรงจูงใจของการระรานทางไซเบอร์ สามารถสรุปได้ดังนี้

ฤทัยชนนี สิทธิชัย (2562, น. 11-12) ได้สรุปสาเหตุและแรงจูงใจของการระรานทางไซเบอร์ไว้ว่า มีสาเหตุและแรงจูงใจของพฤติกรรมดังนี้

1. ด้านความรุนแรงในครอบครัว ซึ่งการกระทำความรุนแรงต่อกันของบุคคลในครอบครัว รวมถึงการตำหนิและการใช้คำหยาบต่อกันของสมาชิกในครอบครัว รวมถึงการที่บิดามารดามีการลงโทษตัววัยรุ่นในลักษณะของการตำหนิ ด้วยถ้อยคำที่หยาบคาย รวมถึงการทุบตีทำร้ายร่างกาย ส่งผลต่อการระรานทางไซเบอร์ของวัยรุ่น

2. การเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการไม่เห็นถึงคุณค่าที่มีอยู่ภายในตนเอง จึงส่งผลให้ขาดความมั่นใจในตนเอง ทั้งนี้ เหตุการณ์ที่วัยรุ่นมีความจำเป็นที่จะต้องทำในบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ถูกต้องเพื่อให้บุคคลอื่นยอมรับตนเอง ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว รวมถึงการระรานผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ด้วยเช่นกันทั้งมีการใช้ความรุนแรงต่อผู้อื่นตามมา

3. การเลียนแบบพฤติกรรมจากสิ่งแวดล้อมที่ใช้ความรุนแรง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นลักษณะที่อยู่อาศัยที่ไม่ดี เช่น ชุมชนแออัดมีเพื่อนบ้านที่เกเร นิสัยอันธพาล ก้าวร้าวที่อาจมีการชักจูงเด็กไปในทางที่ไม่ดี หรือเด็กที่ย้ายจากสิ่งแวดล้อมที่เป็นชนบทเข้ามาเรียนต่อในตัวเมือง เมื่อพบเจอกับสิ่งแวดล้อมใหม่ทำให้เกิดความคับข้องใจและอาจนำไปสู่การก่อปัญหาขึ้นในสังคมได้ ทั้งนี้ การแสดงความรุนแรงต่อกันในครอบครัว ดารา นักแสดงในละครโทรทัศน์ ซึ่งเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็กมาก รวมทั้งการชมละครที่เป็นการต่อสู้ ระบายน้ำ ตบตี ทะเลาะ ซกต้อย การกดขี่ข่มเหง การใช้วาจาที่ไม่สุภาพ หยาบคาย และได้เถียง ซึ่งส่งผลทำให้วัยรุ่นได้ซึมซับและเลียนแบบพฤติกรรมดังกล่าว ทั้งนี้อาจจะส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมไประรานผู้อื่นบนโลกไซเบอร์

4. การเสพติดเทคโนโลยีหรืออินเทอร์เน็ต เป็นลักษณะของการเสพติดเทคโนโลยี มีคุณสมบัติดังต่อไปนี้อย่างน้อย 4 อย่างจากทั้งหมดเป็นเวลานานอย่างน้อย 1 ปี ถือได้ว่ามีการเสพติดเทคโนโลยี

- 1) รู้สึกหมกมุ่นแม้ในเวลาที่ไม่ได้ต่อกับเทคโนโลยีหรืออินเทอร์เน็ต
- 2) ต้องการใช้เทคโนโลยีหรืออินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานขึ้นอยู่เรื่อย ๆ
- 3) ไม่สามารถควบคุมการใช้เทคโนโลยีหรืออินเทอร์เน็ตต่าง ๆ ได้
- 4) รู้สึกหงุดหงิดเมื่อต้องใช้เทคโนโลยีหรืออินเทอร์เน็ตน้อยหรือหยุดใช้
- 5) การใช้เทคโนโลยีหรืออินเทอร์เน็ตเป็นวิธีในการหลีกเลี่ยงปัญหาหรือคิดว่าทำให้ดีขึ้น
- 6) หลอกคนในครอบครัวหรือเพื่อนในเรื่องการใช้เทคโนโลยีหรืออินเทอร์เน็ตของตัวเอง

7) ใช้เทคโนโลยีหรืออินเทอร์เน็ตจนทำให้เกิดการเสี่ยงต่อการสูญเสียงาน การเรียน และยังใช้เทคโนโลยี หรืออินเทอร์เน็ตถึงแม้ว่าต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก

8) มีอาการผิดปกติ เช่น รู้สึกหดหู่ ภาวะวุ่นวาย เมื่อเลิกใช้เทคโนโลยี หรืออินเทอร์เน็ต

9) เวลาในการใช้เทคโนโลยีหรืออินเทอร์เน็ตนานกว่าที่ตัวเองได้ตั้งใจไว้

10) ละทิ้งงาน การเรียน ภาระหน้าที่ของตน

สำหรับผู้ที่ใช้เทคโนโลยีหรืออินเทอร์เน็ต ที่ไม่เข้าข่ายข้างต้นเกิน 3 ข้อ ในช่วงเวลา 1 ปี ถือว่ายังเป็นปกติ

ดังนั้น พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีมีลักษณะการใช้เทคโนโลยีหรือ อินเทอร์เน็ตมากกว่าที่ตั้งใจไว้ มีการใช้งานอินเทอร์เน็ตบ่อยครั้ง หยุดใช้เทคโนโลยี หรืออินเทอร์เน็ตไม่ได้ขาดสัมพันธ์ภาพกับคนรอบข้าง มีอาการหงุดหงิดเมื่อไม่ได้ใช้เทคโนโลยี หรืออินเทอร์เน็ต พฤติกรรมเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่องาน การเรียน ชีวิตส่วนตัวและบุคคลรอบข้าง ทั้งนี้ ในปัจจุบันสามารถเข้าถึงอุปกรณ์สื่อสารที่ทันสมัยประเภทโทรศัพท์มือถือและอินเทอร์เน็ต ได้อย่างกว้างขวางรวดเร็วและง่ายดายเพียงแค่ปลายนิ้วสัมผัส ตลอดจนมีความถี่สูงในการได้ใช้ อุปกรณ์หรือเทคโนโลยีที่ทันสมัย ดังจะเห็นได้จากผลการศึกษาที่ชี้ว่าอุปกรณ์ทันสมัยเหล่านี้ ถูกใช้เป็นเครื่องมือในการสร้างความรุนแรงและการรังแกกัน และมีแนวโน้มด้วยว่าการระรานทางไซเบอร์ มีจำนวนมากยิ่งขึ้นเพราะมีแนวโน้มที่ร้ายรุนแรงเห็นเป็นเรื่องปกติ

ฉันทนา ปาปัดตา และ นภาพร ภูเพ็ชร (2562, น. 531-532) ได้ทำการวิเคราะห์ และสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ พบว่ามีสาเหตุการระรานทางไซเบอร์ สามารถสรุปได้เป็น 6 ประเด็น โดยพิจารณาจากงานวิจัยที่มีผลเกี่ยวข้อง 2 เรื่องขึ้นไป ได้แก่

1. พื้นที่ไซเบอร์มีลักษณะที่เป็นนิรนาม โดยผู้กระทำไม่ต้องใส่ชื่อ หรือใช้ชื่อปลอม จนสามารถสร้างตัวตนใหม่มาหลอกลวงคนอื่นได้ ซึ่งจะส่งผลให้พวกเขาสามารถรุกรานคนอื่น ได้อย่างสาธารณะ โดยที่ไม่มีใครรู้ว่าใครเป็นคนทำพวกเขาจึงไม่ต้องระวังถึงผลกระทบ จากการไปทำร้ายคนอื่น มีความสะดวกและรู้สึกปลอดภัยในการที่จะระรานกัน ทำให้สามารถใช้ คำพูดในลักษณะการดูถูกเหยียดหยามผู้อื่นได้ง่ายขึ้น ซึ่งเห็นได้จากในกระทู้ต่าง ๆ ที่มักมีการแสดง ความคิดเห็นในลักษณะการด่าทอผู้อื่นอยู่บ่อยครั้ง เนื่องจากการระรานกันในพื้นที่ไซเบอร์นั้น ผู้ระรานไม่ต้องใช้พลังกำลังใด ๆ เพียงแค่พิมพ์ข้อความก็สามารถทำร้ายกันได้แล้ว

2. มีจุดเริ่มต้นมาจากการกระทำในโลกจริง เช่น เกิดจากความหมั่นไส้ส่วนบุคคล หรือบางครั้งคนสองคนเกิดความไม่พอใจกันในโลกความเป็นจริงแล้วมาขยายความขัดแย้ง

ในโลกออนไลน์ เพื่อให้เกิดความสนใจมากขึ้น หรือบางครั้งก็อาจเป็นการแก้แค้นกันโดยการใช้พื้นที่ออนไลน์ในการใส่ไฟให้กับความขัดแย้งบางอย่าง เพื่อให้มันแรงขึ้น เนื่องจากพื้นที่ออนไลน์มีลักษณะที่กว้าง สามารถแชร์ไปได้อย่างรวดเร็ว จึงมีการใช้พื้นที่ออนไลน์ในการประจานผู้อื่น เพราะสามารถทำได้กว้างกว่าโลกจริง

3. ได้รับการเลี้ยงดูแบบตามใจ และปล่อยปละละเลย ซึ่งเป็นปัญหาด้านครอบครัวที่เลี้ยงดูแบบตามใจ ปล่อยปละละเลย หรือค่อนข้างมีระเบียบ รวมถึงข้อห้ามต่าง ๆ ที่ส่งผลให้เยาวชนรู้สึกว่าได้บังคับจนทำให้ไม่กล้าแสดงออก หรือมีประสบการณ์ความรุนแรงในครอบครัว

4. ความสะดวกจากการใช้เทคโนโลยี เกิดจากเยาวชนทุกคนที่มีพฤติกรรมไปกระรานผู้อื่นบนโลกไซเบอร์จะมีโทรศัพท์มือถือถือ สมาร์ทโฟนส่วนตัวที่สามารถเชื่อมต่อระบบอินเทอร์เน็ตได้ตลอดเวลาทุกคน เพราะมองว่าโทรศัพท์มือถือเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ใช้งานสะดวกและสามารถใช้ได้ทุกที่ทุกเวลา

5. อารมณ์ชั่ววูบ อยากเอาคืน เป็นพฤติกรรมที่ทำไปเพราะอารมณ์ชั่ววูบอยากเอาคืน เยาวชนที่มีพฤติกรรมไปกระรานผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ส่วนใหญ่มักมีความแปรปรวนทางด้านอารมณ์และความรู้สึก เช่น เมื่อถูกรบกวนในเวลาทำงาน รู้สึกโกรธ และรู้สึกรำคาญใจ เมื่อมีเสียงดังหรือมีเพื่อนมาแกล้งขณะอยู่ในห้องเรียน จนมีการแสดงอาการที่ไม่พึงประสงค์ออกมา โดยไม่สามารถควบคุมได้ แม้แต่การโมโหหิว ทั้งเมื่อสิ่งที่ได้ลงมือทำไม่ประสบความสำเร็จก็มักรู้สึกโมโหอยู่บ่อยครั้ง รู้สึกโมโหและโกรธมากเมื่อถูกเพื่อนล้อหรือทำให้อาย ถูกกลั่นแกล้งทำร้ายจิตใจด้วยคำพูดที่รุนแรง

6. ความสนุก คึกคะนองระหว่างเพื่อน ไม่คิดว่าจะส่งผลกระทบต่อผู้ถูกระทำ เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากความสนุก คึกคะนองระหว่างเพื่อน คิดว่าเป็นเรื่องขำ ๆ ไม่คิดว่าจะส่งผลกระทบต่อผู้ถูกระทำ เพราะทัศนคติของเยาวชนมองว่าเป็นเรื่องที่สนุกและใครต่างก็ทำเป็นเรื่องปกติธรรมดา จึงไม่รู้สึกว่าการกระรานบนโลกไซเบอร์เป็นเรื่องผิดปกติ อีกทั้งสามารถเรียกความสนใจจากผู้คนในพื้นที่ไซเบอร์ได้ค่อนข้างเยอะ ดังนั้น การเข้าไปกระรานผู้อื่นในพื้นที่ไซเบอร์จึงกลายเป็นสิ่งที่บางคนคิดว่าตัวเองกำลังได้รับการยอมรับจากผู้อื่น เช่น มีเพื่อนกดไลค์ ข้อความที่ตนเองพิมพ์ต่อคนอื่น ดังนั้น การกระรานกันจึงกลายเป็นสิ่งที่เยาวชนคิดว่าสามารถทำให้คนอื่นหันมาสนใจตนเองได้ จึงเลือกที่จะกระรานกันในพื้นที่ไซเบอร์

นอกจากนี้ ยังมีประเด็นอื่น ๆ ที่พบในงานวิจัยบางส่วนคือ

1. มักคิดว่าตนเอง ด้อยกว่าผู้อื่นทั้งด้านการเรียน ด้านความคิด รวมถึงด้านกีฬา ในบางครั้งมีการทะเลาะกับเพื่อนแล้วรู้สึกที่ตนเองด้อยกว่าเพื่อนในทุก ๆ ด้าน ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมด้านลบออกมาจากตัวตนของเยาวชน
2. มีปมเรื่องการถูกคนที่ไว้ใจ หักหลัง รวมถึงทุก ๆ ครั้งที่เห็นพ่อแม่ทะเลาะกันจะรู้สึกว้าบไม่ได้ และรู้สึกอึดอัดเหมือนต้องเก็บกด จึงส่งผลให้เกิดพฤติกรรมด้านลบเพื่อไปเป็นส่วนหนึ่งในการระบายสิ่งที่อยู่ภายในจนเกิดความเดือดร้อนส่งผลต่อผู้อื่น
3. ส่วนใหญ่มีเพื่อนที่ชอบใช้ความรุนแรงทั้งชอบเล่นชกต่อย ตบ ตี เล่นรุนแรงใส่กัน ซึ่งเห็นเรื่องดังกล่าวเป็นเรื่องปกติ
4. การล่อลวงเพื่อผลประโยชน์
5. การลอกเลียนแบบจากเพื่อนหรือคนใกล้ชิด

จากสาเหตุและแรงจูงใจของการระรานทางไซเบอร์ สามารถสรุปได้ว่า การระรานทางไซเบอร์ ส่วนมากเกิดจากจุดเริ่มต้นที่ขัดแย้งกันในโลกจริง การขาดความรู้ความเข้าใจในการใช้สื่อเทคโนโลยี ความคึกคะนอง การเลียนแบบพฤติกรรม จากสิ่งแวดล้อมที่ใช้ความรุนแรง การเสพติดเทคโนโลยี หรืออินเทอร์เน็ต การอบรมเลี้ยงดู ความรุนแรงในครอบครัว และการเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ

1.6 ความแตกต่างระหว่างการระรานทางไซเบอร์และแบบออฟไลน์

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความแตกต่างระหว่างการระรานทางไซเบอร์ และแบบออฟไลน์พบว่า มีผู้กล่าวถึงความแตกต่างระหว่างการระรานทางไซเบอร์ และแบบออฟไลน์ในต่างประเทศ สามารถสรุปได้ดังนี้

Weber และ Pelfrey (2014, p. 35) ได้กล่าวถึงความแตกต่างระหว่างการระรานทางไซเบอร์และแบบออฟไลน์ไว้ว่า การระรานทางไซเบอร์ดูเหมือนจะเลวร้ายยิ่งกว่า “การระรานแบบออฟไลน์” เพราะการโจมตีนั้นรุนแรงกว่า บ่อยครั้งกว่า ไม่เป็นที่สงสัย และหยุดได้ยาก เมื่อเปรียบเทียบกับการระรานแบบปกติหรือแบบดั้งเดิมแล้ว การระรานทางไซเบอร์ไม่ได้ถูกจำกัดด้วยพื้นที่ จังหวะ หรือเวลา พวกเขาสามารถโจมตีผู้อื่นโดยไม่เปิดเผยตัวตนได้ตลอดเวลา จากทุกที่ และทุกเวลาที่ต้องการ และตอนนี้พวกเขาสามารถโจมตีต่อหน้าผู้ชมกลุ่มใหญ่ได้ยิ่งใหญ่มากกว่ามาก ด้วยพลังของเทคโนโลยี ผู้ระรานในโลกไซเบอร์อาจโหดร้ายกว่าการระรานแบบออฟไลน์ เพราะนอกจากคำพูดแล้วพวกเขาสามารถรวมสื่อที่หลากหลายเข้าเป็นส่วนหนึ่งของการโจมตี รวมถึงเสียง กราฟิกที่ดัดแปลง ข้อความ วิดีโอ สไลด์โชว์ โพล และรูปถ่าย (Li, 2007; Sabella, 2008; as cited in Weber และ Pelfrey, 2014, p. 35)

Chadwick (2014, p. 3) ได้กล่าวถึงความแตกต่างระหว่างการระรานทางไซเบอร์และแบบออฟไลน์ไว้ว่า โดยพื้นฐานแล้ว การระรานทางไซเบอร์เป็นส่วนเสริมของการระรานที่อาจเกิดขึ้นที่โรงเรียน แต่บุคคลที่ทำการระรานนั้นใช้เทคโนโลยีใหม่ เช่น เว็บไซต์ ข้อความ เครือข่ายสังคมออนไลน์ และอีเมล เพื่อสร้างความอับอาย ดูหมิ่น คุกคาม หรือข่มขู่ผู้อื่น การระรานทางไซเบอร์อาจหมายถึงการใช้เทคโนโลยีเพื่อก่อกวน ข่มขู่ ทำให้อับอาย หรือมุ่งเป้าไปที่บุคคลอื่น การระรานทางไซเบอร์มักเกี่ยวข้องกับการสื่อสารอย่างเป็นระบบในช่วงระยะเวลาหนึ่ง มีความคล้ายคลึงกันหลายประการกับการระรานแบบออฟไลน์ อย่างไรก็ตามมีความแตกต่างกัน บุคคลที่มีส่วนร่วมในการระรานทางไซเบอร์จะไม่เปิดเผยตัวตน การระรานทางไซเบอร์นั้นเข้าถึงได้อย่างกว้างขวาง และเนื้อหาที่ส่งหรืออัปโหลดอาจลบได้ยาก มีข้อสังเกตว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่ที่ระรานในโลกไซเบอร์มีพฤติกรรมกรการระรานแบบออฟไลน์ด้วย นักเรียนส่วนใหญ่ที่ถูกระรานทางไซเบอร์มักถูกระรานแบบออฟไลน์

จากความแตกต่างระหว่างการระรานทางไซเบอร์และแบบออฟไลน์ สามารถสรุปได้ว่าการระรานทางไซเบอร์ไม่ได้ถูกจำกัดด้วยพื้นที่ จังหวะ หรือเวลา พวกเขาสามารถโจมตีผู้อื่นโดยไม่ต้องเปิดเผยตัวตนได้ตลอดเวลาจากทุกที่และทุกเวลาที่ต้องการ บุคคลที่มีส่วนร่วมในการระรานทางไซเบอร์ส่วนใหญ่แล้วจะไม่เปิดเผยตัวตน จึงสามารถทำได้ง่ายกว่าการระรานแบบออฟไลน์ การระรานบนโลกไซเบอร์เลวร้ายยิ่งกว่าการระรานแบบออฟไลน์ เพราะการโจมตีนั้นรุนแรงกว่าบ่อยครั้งกว่า ไม่เป็นที่สงสัย และหยุดได้ยาก

1.7 ผลกระทบของการระรานทางไซเบอร์

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบของการระรานทางไซเบอร์ พบว่ามีผู้กล่าวถึงผลกระทบของการระรานทางไซเบอร์ทั้งในประเทศและต่างประเทศ สามารถสรุปได้ดังนี้

Weber และ Pelfrey (2014, pp. 30-31) ได้กล่าวถึงผลกระทบของการระรานทางไซเบอร์ไว้ว่า การระรานส่งผลกระทบต่อทั้งผู้ถูกระรานและผู้ระรานในทางที่ไม่พึงประสงค์ ผู้ถูกระรานมีแนวโน้มที่จะวิตกกังวลและไม่ปลอดภัย มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และมีเพื่อนไม่กี่คน มีลักษณะเฉพาะที่สามารถดึงความสนใจจากผู้ระรานที่มีอำนาจเหนือกว่า การตกเป็นผู้ถูกระรานสร้างความไม่สบายใจภายในผู้ถูกระรานซึ่งมักจะเพิ่มการขาดเรียน การขาดเรียน ช่วยอำนวยความสะดวกในการแยกตัวของผู้ถูกระรานและการสูญเสียการติดต่อกับเพื่อน บุคคลเหล่านี้ มีแนวโน้มที่จะออกจากโรงเรียนในเวลาต่อมามากกว่านักเรียนทั่วไป การแยกตัวนี้อาจส่งผลร้ายต่อผู้ที่ตกเป็นผู้ถูกระราน เนื่องจากมีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดความรู้สึกซึมเศร้า และความคิดฆ่าตัวตาย

ในทางกลับกันผู้ระรานมีความปลอดภัยและวิตกกังวลน้อยกว่าผู้ถูกระรานด้วยมุมมองเชิงบวก ต่อความรุนแรงและประโยชน์ของพฤติกรรมก้าวร้าวโดยรวม ลักษณะเหล่านี้ทำให้ผู้ระราน มีแนวโน้มที่จะพกอาวุธ ประสบปัญหาในโรงเรียนและกับเจ้าหน้าที่ ตลอดจนมีแนวโน้ม ที่จะกลายเป็นผู้ระรานในวัยผู้ใหญ่ในบ้านและ/หรือที่ทำงาน ข้อมูลนี้มีความสำคัญต่อการศึกษา ในอนาคตเกี่ยวกับผลกระทบของสื่อใหม่ เช่น เทคโนโลยีทางสังคมต่อการระราน นอกจากนี้ เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการระรานยังแสดงให้เห็นว่ามักเกิดขึ้นในที่ที่ไม่มีผู้ดูแลในช่วงพักของวันที่เรียน (ระหว่างช่วงเรียน ช่วงพักในชั้นเรียน ช่วงพัก พักกลางวัน ฯลฯ) และในช่วงหลังเลิกเรียน พื้นที่เหล่านี้อาจเปรียบได้กับพื้นที่ที่ไม่มีผู้ดูแลซึ่งจัดหาโดยเทคโนโลยีทางสังคม

Chadwick (2014, pp. 19-23) ได้กล่าวถึงผลกระทบของการระรานทางไซเบอร์ไว้ว่า ผลกระทบระยะยาวที่ร้ายแรงของการระรานทางไซเบอร์ เช่น ความชุกของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นสูงขึ้น ความวิตกกังวล และการเห็นคุณค่าในตนเองที่ลดลง ตอกย้ำความจำเป็นในการแก้ไขปัญห อย่างมีประสิทธิภาพภายในบริบททางสังคมในวงกว้าง อัตราการเพิ่มขึ้นของสุขภาพจิตที่ไม่ดี ในหมู่วัยรุ่นมีส่วนทำให้เกิดโปรแกรมมากมายที่ออกแบบมาเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว การระรานทางไซเบอร์กำลังได้รับการยอมรับว่าเป็นปัญหาสำหรับสถานที่ทำงาน ในความสัมพันธ์ ตลอดจนถึงชุมชนของโรงเรียน สังคมไม่สามารถปล่อยให้วัยรุ่นเติบโตจากพฤติกรรมดังกล่าว ได้อีกต่อไป พวกเขาจำเป็นต้องได้รับโอกาสในการนำเสนอด้วยกลยุทธ์ต่าง ๆ ที่เป็นไปได้ ซึ่งพวกเขาอาจเลือกกลยุทธ์ที่เหมาะสมกับสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง การระรานทางไซเบอร์ ส่งผลกระทบต่อทั้งผู้ที่มีส่วนร่วม ในพฤติกรรมการระรานและผู้ที่อยู่ในฝ่ายถูกระราน British Medical Journal ตีพิมพ์ผลการศึกษากจากการศึกษาของออสเตรเลียซึ่งแสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่ถูกระรานมักจะไม่มีความสุขที่โรงเรียน อย่างไรก็ตาม นักเรียนเหล่านี้ชอบโรงเรียนแต่รู้สึก โดดเดี่ยวและไม่ได้รับการสนับสนุน การศึกษานี้ยังพบว่านักเรียนที่ระรานและถูกระรานมีอาการทางจิตใจ และปัญหาทางจิตใจมากที่สุด

การระรานทางไซเบอร์มักเกิดขึ้นโดยลำพัง โดยปกติแล้วนักเรียนคนอื่น ๆ จะทราบ ถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นที่ยอมรับกันดีว่าพฤติกรรมการระรานเป็นพื้นฐานของปัญหาความสัมพันธ์ มีความสำคัญอย่างยิ่งที่นักเรียนจะต้องเข้าใจบทบาทสำคัญของผู้เห็นเหตุการณ์และสิ่งทำได้ เนื่องจากการตัดสินใจเชิงรุกสามารถมีอิทธิพลสำคัญในการลดการระรานทางไซเบอร์ภายในโรงเรียน และแม้แต่ในชุมชนในวงกว้าง

วัฒนธรรมของโรงเรียนมีผลอย่างมากต่อการระรานทางไซเบอร์ การระรานทางไซเบอร์ สามารถฝังแน่นในวัฒนธรรมของโรงเรียน และวิธีที่ครูตอบสนองต่อการระรานแบบออฟไลน์

และการระรานทางไซเบอร์มีความจำเป็นในการจัดการกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ในบางกรณีระดับของพฤติกรรมการระรานแบบออฟไลน์และออนไลน์ที่รับรู้ว่าจะเกิดขึ้นในโรงเรียนอาจส่งผลกระทบต่อชื่อเสียงของโรงเรียน โรงเรียนจำเป็นต้องสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างต่อเนื่องกับและในหมู่นักเรียน และให้ความสนใจกับปัญหาอย่างต่อเนื่อง การวิจัยระบุว่า มีผลระยะยาวสำหรับผู้ที่มีส่วนร่วมในพฤติกรรมการระรานอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมต่อต้านสังคมเพิ่มขึ้น เช่น การก่อวิน การขโมยของในร้าน และทำภาพกราฟฟิตี และมีปัญหาทางสังคมและวิชาการในหมู่นักเรียนที่มักมีพฤติกรรมระราน

นอกจากนี้ยังมีความเชื่อมโยงเชิงสาเหตุระหว่างการระรานทางไซเบอร์กับภาวะซึมเศร้า ความคิดฆ่าตัวตาย และการพยายามฆ่าตัวตาย มีความชัดเจนมากขึ้นเรื่อย ๆ ว่าการมีส่วนร่วมในพฤติกรรมการระรานจะเพิ่มความเสี่ยงต่อความคิดฆ่าตัวตายและ/หรือพฤติกรรมในกลุ่มวัยรุ่น ในวงกว้าง ความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นที่สุดระหว่างการมีส่วนร่วมในพฤติกรรมระรานและภาวะซึมเศร้า ความคิดฆ่าตัวตาย และความพยายามสามารถพบได้ในนักเรียนที่มีพฤติกรรมการระราน และถูกระราน

การระรานทางไซเบอร์และการตกเป็นผู้ถูกระรานมีผลกระทบด้านลบทั้งระบบ แนวโน้มตามธรรมชาติของกลุ่มสังคม มีอิทธิพลซ่อนเร้นในกลุ่มเพื่อนซึ่งสนับสนุนให้ผู้ที่มีส่วนร่วมในการระรานทางไซเบอร์มีส่วนร่วมในพฤติกรรมนี้ต่อไปและผู้ที่ถูกกระรานครังยังคงตกเป็นเป้าหมายต่อไป

ผลที่ตามมาในระยะยาวของการระรานทางไซเบอร์นั้นสัมพันธ์กับการรับรู้ถึงวัฒนธรรมที่ต่างไปจากเดิม การอยู่ไม่นิ่ง ปัญหาด้านพฤติกรรม พฤติกรรมเชิงสังคมต่ำ การสูบบุหรี่ และการดื่มสุราจัด อាកารทางจิต เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง และรู้สึกไม่ปลอดภัยที่โรงเรียน และมีแนวโน้มที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางอาญาในวัยรุ่น การพกพาอาวุธ และกลายเป็นความรุนแรงนอกโรงเรียน และมีส่วนร่วมในพฤติกรรมก้าวร้าวหรือไม่เหมาะสมในฐานะผู้ใหญ่

กล่าวได้ว่า การระรานทางไซเบอร์ช่วยเพิ่มผลทางจิตวิทยาที่อาจเกิดขึ้น เช่น ความเหงา การถูกเพื่อนปฏิเสธ การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ สุขภาพจิตที่ไม่ดี ความซึมเศร้า ความโดดเดี่ยว และความสิ้นหวัง แม้ว่า การระรานทางไซเบอร์ไม่ได้นำไปสู่การฆ่าตัวตายโดยตรงในหมู่วัยรุ่น แต่อาจมีบางกรณีที่การล่อลวงละเมิดนั้นยืดเยื้อและเป็นระบบ วัยรุ่นรู้สึกว่าเป็นเพียงทางเดียวเท่านั้น การล่อลวงละเมิดจากเพื่อนทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า คุณค่าในตนเองลดลง ความสิ้นหวัง และความเหงา ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นต้นเหตุของความคิดและพฤติกรรมฆ่าตัวตาย ภาวะซึมเศร้า ความสิ้นหวัง และการแยกตัวเชื่อมโยงกับการฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็นการฆ่าตัวตายโดยได้รับอิทธิพลโดยตรงหรือโดยอ้อมจากประสบการณ์การระรานและการระรานทางไซเบอร์

ในนักเรียนแต่ละคน สภาพแวดล้อมในห้องเรียนที่แยกจากนั้นสัมพันธ์กับระดับความก้าวร้าวของนักเรียน ความสัมพันธ์แบบเพื่อนฝูง และการมุ่งเน้นด้านวิชาการในระดับที่ต่ำลง นักเรียนที่เห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์มักจะรู้สึกโกรธ ความรู้สึกผิด ความกลัว ไร้อำนาจ และความเศร้าต่อนักเรียนที่ถูกระราน บางครั้งพวกเขาก็อาจมีความรู้สึกด้านลบเช่นเดียวกับคนที่ถูกระราน ผู้เห็นเหตุการณ์มีผลกระทบทางจิตวิทยาที่คล้ายคลึงกัน เนื่องจากพวกเขาเชื่อว่าพฤติกรรมเดียวกันนี้อาจเกิดขึ้นกับพวกเขาในอนาคต นักเรียนหลายคนรู้สึกผิดที่ไม่สามารถเข้าไปช่วยเหลือได้

นอกจากนี้ยังสามารถสร้างวัฒนธรรมภายในโรงเรียนได้ โดยยอมรับพฤติกรรมการระรานเนื่องจากความรู้สึกไม่มีอำนาจและความโดดเดี่ยว การวิจัยระบุว่านักเรียนบางคนเชื่อว่า การระรานทางไซเบอร์ไม่สามารถป้องกันได้ในโรงเรียนของพวกเขา นักเรียนอาจไม่ได้เข้าเรียนอย่างต่อเนื่องหรือมีความต้องการที่จะเปลี่ยนโรงเรียน

เนื่องจากลักษณะแอบแฝงของการระรานทางไซเบอร์ ผลกระทบจึงมีศักยภาพที่จะรุนแรงมากขึ้นทั้งในด้านจิตใจ สังคม และอารมณ์ การระรานทางไซเบอร์ขยายพฤติกรรมการระรานแบบออฟไลน์และส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต สังคม และวิชาการของผู้ถูกระราน ผลกระทบระยะสั้น ได้แก่ ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า ผลกระทบระยะยาว ได้แก่ ปัญหาสุขภาพและการปรับตัวทางสังคม การระรานทางไซเบอร์อาจเป็นอันตรายในเนื้อหาและความซับซ้อนที่เพิ่มขึ้นของการไม่ทราบตัวตนของผู้มีส่วนร่วมในพฤติกรรม เพิ่มผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพจิตสำหรับวัยรุ่น โอกาสในการเห็นโพสต์หรือรูปภาพออนไลน์ที่น่าอับอายและการส่งต่อและเผยแพร่ซ้ำ เพิ่มความรู้สึกสิ้นหวังและไม่สามารถหลบหนีจาก “การโจมตี” ได้ การตอบสนองทางอารมณ์ของวัยรุ่นแตกต่างกันไปตั้งแต่ความเศร้าไปจนถึงความโกรธ ความคับข้องใจ และความอับอายไปจนถึงความกลัว

ฉันทนา ปาปัตตา และ นภาพร ภูเพ็ชร (2562, น. 531-532) ได้ทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบการระรานทางไซเบอร์ที่ตรงกันใน 6 ประเด็น โดยพิจารณาจากงานวิจัยที่มีผลเกี่ยวข้อง 2 เรื่องขึ้นไป คือ

1. รู้สึกโมโห โกรธ เบื่อ และรำคาญ เมื่อถูกระรานทางไซเบอร์จะทำให้ผู้ถูกระรานเกิดความรู้สึกโมโห โกรธ เบื่อ และรำคาญ ที่ถูกโพสต์หรือแชร์เรื่องที่น่าอับอายหรือถูกด่าทอ นินทา ด้วยถ้อยคำที่หยาบคาย เพราะการกระทำดังกล่าวถือว่าเป็นการคุกคามพื้นที่ส่วนตัว

2. รู้สึกคับข้องใจ และวิตกกังวล เมื่อถูกระรานทางไซเบอร์จะทำให้ผู้ถูกระรานเกิดความรู้สึกคับข้องใจ และวิตกกังวล เมื่อถูกเปิดเผยเรื่องที่เป็นความลับ

3. รู้สึกเครียด เมื่อถูกระรานทางไซเบอร์จะทำให้ผู้ถูกระรานเกิดความรู้สึกเครียด วิตกกังวลว่าจะเกิดผลเสียต่อตัวเองและคนรอบข้าง

4. รู้สึกอับอาย และมีอาการซึมเศร้า เมื่อถูกระรานทางไซเบอร์จะทำให้ผู้ถูกระรานส่งผลให้เกิดความรู้สึกอับอาย มีอาการซึมเศร้า ไม่อยากเจอหรือพูดคุยกับใคร ไม่เข้าสังคม จนถึงอยากฆ่าตัวตายในที่สุด

5. มีผลต่อจิตใจ และการใช้ชีวิต ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน บุคลิกภาพเปลี่ยนไป นิ่งเงียบ ไม่กล้าแสดงออก ขาดความมั่นใจในตนเอง ผลการเรียนตกต่ำ หรือการทำงานไม่มีประสิทธิภาพ

6. เกิดการทะเลาะกัน การใช้ความรุนแรงรูปแบบอื่น ๆ นำไปสู่การมองหน้ากันไม่ติด หรือต้องมีการแบ่งกลุ่ม นำไปสู่การไม่กล้าออกไปเจอกับผู้คน ทำให้เป็นคนหนีปัญหา แยกตัวจากสังคม ไม่ไว้ใจใคร

นอกจากนี้ ยังมีประเด็นอื่น ๆ ที่พบในงานวิจัยบางส่วนคือ

1. ส่งผลต่อความสัมพันธ์กับเพื่อน เกิดความขัดแย้งกันในกลุ่ม
2. เกิดการใส่ร้ายป้ายสี สร้างข่าวลือ ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียง ภาพลักษณ์เสียหาย
3. คนในวงสังคมเกลียดชัง ถูกดูถูกดูแคลน
4. เกิดความเสียหายในเรื่องทรัพย์สิน

จากผลกระทบของการถูกระรานทางไซเบอร์สามารถสรุปได้ว่า ทั้งผู้ถูกระราน ผู้ถูกระราน และผู้เห็นเหตุการณ์การถูกระรานต่างก็ได้รับผลกระทบจากการถูกระรานทางไซเบอร์ทั้งสิ้น ผู้ถูกระรานมีความรู้สึกปลอดภัยและวิตกกังวลน้อยกว่าผู้ถูกระรานด้วยมุมมองเชิงบวกต่อความรุนแรงและประโยชน์ของพฤติกรรมก้าวร้าวโดยรวม ผู้ถูกระรานมีแนวโน้มที่จะพกอาวุธ ประสบปัญหาในโรงเรียน มีแนวโน้มที่จะกลายเป็นผู้ถูกระรานในวัยผู้ใหญ่ มีพฤติกรรมต่อต้านสังคมเพิ่มขึ้น เช่น การก่อวินาศกรรม การขโมยของในร้าน การทำภาพกราฟฟิตีในที่สาธารณะต่าง ๆ และมีปัญหาทางสังคมและวิชาการในกลุ่มนักเรียนที่มักมีพฤติกรรมถูกระราน ในขณะเดียวกัน ผู้ถูกระรานมีแนวโน้มที่จะวิตกกังวลและไม่ปลอดภัย มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีความเหงาจากการถูกเพื่อนปฏิเสธ สุขภาพจิตไม่ดี ซึมเศร้า โดดเดี่ยว สิ้นหวัง มักจะเพิ่มการขาดเรียน การแยกตัวของผู้ถูกระราน และการสูญเสียการติดต่อกับเพื่อน บุคคลเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะออกจากโรงเรียนในเวลาต่อมามากกว่านักเรียนทั่วไป

การแยกตัวนี้อาจส่งผลร้ายต่อผู้ที่ตกเป็นผู้ถูกระราน เนื่องจากมีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดความรู้สึก ซึมเศร้าและความคิดฆ่าตัวตาย และในกลุ่มนักเรียนที่เห็นเหตุการณ์การกระรานทางไซเบอร์ มักจะมีความรู้สึกโกรธ รู้สึกผิด กลัว ไร้อำนาจ และเศร้าต่อนักเรียนที่ถูกระราน บางครั้งพวกเขาก็อาจมีความรู้สึกด้านลบเช่นเดียวกับคนที่ถูกระราน ผู้เห็นเหตุการณ์มีผลกระทบทางจิตวิทยาที่คล้ายคลึงกัน เนื่องจากพวกเขาเชื่อว่าพฤติกรรมเดียวกันนี้อาจเกิดขึ้นกับพวกเขาในอนาคต นักเรียนหลายคนรู้สึกผิดที่ไม่สามารถเข้าไปช่วยเหลือได้

1.8 การป้องกันและการแก้ไขปัญหาการกระรานทางไซเบอร์

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันและการแก้ไขปัญหาการกระรานทางไซเบอร์ พบว่า มีผู้กล่าวถึงแนวทางการป้องกันและการแก้ไขปัญหาการกระรานทางไซเบอร์ทั้งในประเทศ และต่างประเทศ สามารถสรุปได้ดังนี้

Sabella (2012, pp. 72-73) ได้กล่าวถึงการป้องกันและการแก้ไขปัญหาการกระรานทางไซเบอร์ในบริบทของผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียนไว้ว่า ผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียนมีความพร้อมที่จะช่วยเด็ก ๆ ทั้งลดความเสี่ยงจากการถูกระรานบนโลกไซเบอร์และรับมือกับมันได้สำเร็จ หากนักเรียนถูกระรานบนโลกไซเบอร์ ผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียนมีบทบาทสำคัญในการเพิ่มความสำเร็จของนักเรียนผ่านการเป็นผู้นำ การสนับสนุน และการทำงานร่วมกัน ผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียนต้องส่งเสริมความเท่าเทียมและการเข้าถึงประสบการณ์การศึกษาที่เข้มงวดสำหรับนักเรียนทุกคน สนับสนุนสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ปลอดภัยและทำงานเพื่อปกป้องสิทธิมนุษยชนของสมาชิกทุกคนในโรงเรียนและตอบสนองความต้องการของนักเรียนทุกคนผ่านโปรแกรมการป้องกันและการช่วยเหลือที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียนที่ครอบคลุมโปรแกรมการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียนใช้แนวทางที่หลากหลายเพื่อช่วยให้นักเรียนระดับอนุบาลถึงมัธยมศึกษาตอนปลายได้รับความรู้ ทักษะ และนิสัยที่ช่วยให้พวกเขาประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ รวมถึงด้านวิชาการ สังคม ส่วนตัว และอาชีพ ด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่ผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียนจัดเตรียมโปรแกรมการให้คำปรึกษาโรงเรียนที่ครอบคลุมแก่นักเรียน แนวทางต่อไปนี้สามารถนำมาใช้เพื่อสร้างผลกระทบโดยตรงต่อการที่นักเรียนเข้าใจ เคารพในตัวเอง มีประสบการณ์ และ/หรือจัดการกับการกระรานทางไซเบอร์

1. หลักสูตรการแนะแนวโรงเรียน ที่ผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียนจัดเตรียมบทเรียนที่มีโครงสร้างซึ่งออกแบบมาเพื่อช่วยให้นักเรียนบรรลุความสามารถที่ต้องการ และเพื่อให้ นักเรียนทุกคนมีความรู้และทักษะที่เหมาะสมกับระดับการพัฒนาของตน หลักสูตรการแนะแนวโรงเรียนจัดทำขึ้นพร้อมหลักสูตรโดยรวมของโรงเรียน และนำเสนออย่างเป็นระบบโดยผู้ให้คำปรึกษา

ในโรงเรียนร่วมกับนักการศึกษาคนอื่น ๆ ในชั้นเรียนระดับอนุบาลถึงมัธยมศึกษาตอนปลาย และกิจกรรมกลุ่ม

2. บริการตอบสนอง บริการตอบสนองประกอบด้วยกิจกรรมการป้องกัน และหรือการช่วยเหลือเพื่อตอบสนองความต้องการในทันทีและในอนาคตของนักเรียน ความต้องการเหล่านี้มีความจำเป็นโดยเหตุการณ์และเงื่อนไขในชีวิตของนักเรียน สภาพแวดล้อม และวัฒนธรรมของโรงเรียน โดยจัดบริการดังนี้

2.1 การให้คำปรึกษารายบุคคลหรือกลุ่ม

2.2 การปรึกษาหารือกับผู้ปกครอง ครูและนักการศึกษาอื่น ๆ

2.3 การอ้างอิงถึงบริการสนับสนุนโรงเรียนอื่นหรือแหล่งข้อมูลชุมชน

2.4 การช่วยเหลือเพื่อน

2.5 การศึกษาจิตวิทยา

2.6 การช่วยเหลือและการสนับสนุนในระดับระบบ

ในที่สุด การเผชิญหน้ากับการระรานทางไซเบอร์ถือเป็นภาระหน้าที่ทาง จริยธรรมสำหรับผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียน ตามมาตรา A.10.e ของ American School Counselor Association มาตรฐานจริยธรรมสำหรับผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียน ผู้ให้คำปรึกษา ในโรงเรียนควรพิจารณาขอบเขตที่การระรานทางไซเบอร์รบกวนกระบวนการศึกษาของนักเรียน และหลักสูตรการแนะแนวพื้นฐานและโปรแกรมการดูแลสำหรับปัญหาที่แพร่หลายและอาจเป็น อันตรายจากการวิจัยและแนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุด

Sabella (2012, pp. 72-73) ได้กล่าวถึงการป้องกันและการแก้ไขปัญหาการระราน ทางไซเบอร์ในบริบทของการแนะแนวในชั้นเรียนไว้ว่า ผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียนควรจัด ให้มีการฝึกอบรมด้านจิตศึกษา (รู้จักกันดีในนามการแนะแนวในชั้นเรียนหรือหลักสูตรแนะแนว โรงเรียน) เป็นส่วนสำคัญของโปรแกรมการให้คำปรึกษาในโรงเรียนที่ครอบคลุมคำแนะนำ ในห้องเรียนที่ใช้เผชิญหน้ากับการระรานทางไซเบอร์ อาจรวมถึงการตระหนักถึงผลทางกฎหมาย และผลส่วนบุคคลของการระรานทางไซเบอร์ การพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาทางสังคม และการจัดการความโกรธ และเพิ่มความสามารถในการเห็นอกเห็นใจผู้ถูกระราน (ผู้ถูกระราน อาจได้รับการฝึกอบรมเพื่อเพิ่มทักษะความกล้าแสดงออก พัฒนาแนวคิดในตนเองในเชิงบวกมากขึ้น เพิ่มทักษะทางสังคมและลดการแยกตัวจากสังคม และฝึกพฤติกรรมเชิงบวกที่ลดความเสี่ยง ของการตกเป็นผู้ถูกระรานเพิ่มเติม) โดยแนะนำให้หาหรือและเน้นองค์ประกอบเฉพาะต่อไปนี้ ในแผนการสอนการป้องกันการระรานทางไซเบอร์

1. สิทธิของนักเรียนที่จะรู้สึกปลอดภัยที่โรงเรียนและที่บ้าน
2. คำจำกัดความของการระรานทางไซเบอร์
3. การระรานทางไซเบอร์เกิดขึ้นได้อย่างไร
4. ความชุกของการระรานทางไซเบอร์
5. ผลกระทบของการระรานทางไซเบอร์ต่อผู้ถูกระราน
6. การทำความเข้าใจว่าข้อความอิเล็กทรอนิกส์สามารถถูกติดตามได้
7. ลักษณะหรือปัญหาที่เกี่ยวข้องทางกฎหมายของการระรานทางไซเบอร์
8. ความจำเป็นที่ต้องยื่นหยัดต่อต้านการระรานทางไซเบอร์
9. ความจำเป็นสำหรับผู้ถูกระรานในการรายงานเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ต่อผู้ใหญ่
10. ความจำเป็นในการให้ผู้เห็นเหตุการณ์ต่อต้านและรายงานเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์
11. ความจำเป็นในการเก็บข้อมูลส่วนบุคคลไว้เป็นส่วนตัว
12. ความปลอดภัยทางอินเทอร์เน็ตและกฎหมายทางออนไลน์
13. ความจำเป็นที่ต้องเคารพผู้อื่นเมื่อใช้อินเทอร์เน็ตและเป็นผู้ใช้เทคโนโลยีที่มีความรับผิดชอบ

Sabella (2012, p. 77) ได้กล่าวถึงการป้องกันและการแก้ไขปัญหาการระรานทางไซเบอร์ในบริบทของการให้คำปรึกษาไว้ว่า ผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียนอาจให้คำปรึกษาในกลุ่มเล็ก ๆ หรือเป็นรายบุคคลสำหรับนักเรียนที่มีปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ ความกังวลส่วนตัว หรือพัฒนาการตามปกติ จากข้อมูลของ Chibarro (Chibarro, 2007, as cited in Sabella, 2012, p. 77) ผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียนควรให้คำปรึกษาและสนับสนุนทั้งผู้ถูกระรานและผู้ระรานจากการระรานทางไซเบอร์ มีแนวทางการให้คำปรึกษามากมายที่สามารถเป็นประโยชน์ในการทำงานกับนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์การระรานทางไซเบอร์โดยใช้การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพสำหรับทั้งผู้ถูกระรานและผู้ระราน ได้แก่ การให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (SFBC), การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (RT) และการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) การให้คำปรึกษาเหล่านี้ช่วยให้ผู้ระรานรับผิดชอบต่อ การกระทำและแก้ไขพฤติกรรมของตน ในขณะที่เดียวกันก็ให้อำนาจแก่ผู้ถูกระรานในการรับมือและตอบโต้ได้สำเร็จ

ฉันทนา ปาปัดถา และ นภาพร ภูเพ็ชร (2562, น. 535-537) ได้ศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการป้องกันและการแก้ไขปัญหาคารกัณฑ์แก่งทางไซเบอร์ จำนวน 7 เรื่อง พบว่า มีการป้องกันและการแก้ไขปัญหาคารกัณฑ์แก่งทางไซเบอร์ที่ตรงกัน 10 ประเด็น โดยพิจารณาจากงานวิจัยที่มีผลเกี่ยวข้อง 2 เรื่องขึ้นไป คือ

1. ปรีกษาเพื่อนสนิท ใช้การสื่อสารให้เพื่อนทราบ รู้สึกสบายใจมากกว่าการปรีกษาผู้ปกครอง
2. การบล็อกหรือกีดกันออกจากรายชื่อผู้ติดต่อ ลบข้อความนั้นทิ้งไปเอาตัวเองออกจากเครือข่ายสังคมออนไลน์โดยการไม่เล่นเว็บไซต์เครือข่ายสังคมอีก หรือหยุดเล่นไปก่อนแล้วค่อยกลับมาเล่นใหม่
3. สื่อสารให้ผู้ปกครองทราบ ต้องขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ด้วยว่าคนในครอบครัวจะเข้าใจเขาได้มากน้อยแค่ไหน
4. การได้ตอบกลับทันที เป็นการรับแก้กลับเพื่อปกป้องสิทธิของตนเองโดยการชี้แจงและอธิบายให้รู้เรื่องว่าเรื่องมันเป็นอย่างไร ถึงแม้ว่าพวกเขาจะรู้ดีว่าการทำแบบนั้นจะนำไปสู่กัณฑ์แก่งกลับไปกลับมา อย่างไม่สิ้นสุด แต่ก็ไม่แคร์เพราะคิดว่าคนอื่นทำได้ เราก็ต้องทำได้เช่นเดียวกัน
5. ควรให้ความรู้หรือรณรงค์ให้วัยรุ่นแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่สร้างความเสียหายต่อผู้อื่นในสังคมบนโลกไซเบอร์
6. ต้องมีสติและดุลยพินิจในการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นอย่างมาก ต้องมีการใช้อย่างระวังมากขึ้น และต้องพยายามไม่ส่งต่อความรุนแรง เพื่อไม่ให้ตัวเองตกเป็นเครื่องมือในการทำร้ายกัน การกัณฑ์กรองเพื่อนในสื่อสังคมออนไลน์ เป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับการป้องกันการกัณฑ์แก่งทางไซเบอร์
7. การเจรจาต่อรอง รวมถึงการพูดคุยตกลง เพื่อให้บุคคลที่มีพฤติกรรมกัณฑ์แก่งทางไซเบอร์ยุติพฤติกรรมนั้น
8. การอดทน ไม่ได้ตอบ และทำตัวเฉย ๆ เป็นไปในลักษณะของการทำใจยอมรับกับมัน และเฉยเฉยไม่ต้องสนใจกับเหตุการณ์ โดยมองว่าสักพักเรื่องราวก็จะเงียบหายไปเอง และการหยุดโต้ตอบที่เป็นผลมาจากการเลือกวิธีของการโต้ตอบกลับในทันทีทำให้เป็นเรื่องใหญ่นั้น ควรหยุดโต้ตอบในทุกทาง ไม่รับรู้ไม่สนใจบุคคลนั้นในทันที

9. ควรป้องกันปัญหาก่อนที่จะลุกลามจนเกินแก้ไขอาจเป็นเพราะอุปกรณ์สื่อสารที่ใช้กำหนดรูปแบบการสื่อสารให้เป็นการส่งข้อความถึงกันจึงเป็นรูปแบบการสื่อสารที่เหมาะสมบนโลกไซเบอร์

10. รายงานไปยังผู้ดูแลระบบ เพื่อให้ผู้ดูแลระบบดำเนินการให้ด้วยการบล็อกหรือลบบัญชีผู้ใช้

นอกจากนี้ ยังมีประเด็นอื่น ๆ ที่พบในงานวิจัยบางส่วนคือ

1. ไปทำร้ายร่างกายคนที่ทำ เพื่อตอบโต้กลับไม่ให้อารมณ์อีก
2. การรับผิดชอบตัวเอง คิดก่อนทำ เคารพสิทธิผู้อื่น เคารพในความแตกต่าง เห็นอกเห็นใจผู้อื่น

3. การใช้ Influencer เพื่อรณรงค์การหยุดการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

จากการป้องกันและการแก้ไขปัญหาการระรานทางไซเบอร์ สามารถสรุปได้ว่า ผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียนสามารถช่วยเหลือนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับการระรานทางไซเบอร์ได้ โดยการสนับสนุนสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ปลอดภัยและทำงานเพื่อปกป้องสิทธิมนุษยชนของสมาชิกทุกคนในโรงเรียน ใช้แนวทางที่หลากหลายเพื่อช่วยให้นักเรียนระดับอนุบาลถึงมัธยมศึกษาตอนปลายได้รับความรู้ ทักษะ และนิสัยที่ช่วยให้พวกเขาประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ รวมถึงด้านวิชาการ สังคม ส่วนตัว และอาชีพ โดยการจัดทำหลักสูตรในโรงเรียน การจัดการเรียนการสอนผ่านกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน การจัดทำโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลหรือกลุ่มที่ครอบคลุมการระรานทางไซเบอร์แก่นักเรียนเพื่อให้นักเรียนเข้าใจ เติบโตหน้า มีประสบการณ์ และ/หรือจัดการกับการระรานทางไซเบอร์

1.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการระรานทางไซเบอร์

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการระรานทางไซเบอร์ พบว่ามีผู้ทำการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการระรานทางไซเบอร์ทั้งในประเทศและต่างประเทศ สามารถสรุปได้ดังนี้

ณัฐรัชต์ สาณะ (2556, น. ๖) ได้ศึกษาการรับรู้ของเยาวชนต่อการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ การรับรู้ของเยาวชนต่อการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ ในแง่ของนิยามความหมายรูปแบบ สาเหตุ ผลกระทบ และวิธีการจัดการกับปัญหาการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ อีกทั้งเพื่อวิเคราะห์ถึงบริบททางสังคม วัฒนธรรมที่ส่งผลต่อการรับรู้ของเยาวชนต่อการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการศึกษาพบว่า เยาวชนให้ความหมายต่อการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ว่าหมายถึงการใช้โทรศัพท์มือถือหรืออินเทอร์เน็ตในการทำร้ายกัน ซึ่งการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์จะมีมิติที่สำคัญคือ

จะต้องสร้างความเสียหาย และสร้างความรำคาญต่อผู้ถูกระทำ ซึ่งการที่เยาวชนจะถือว่าเป็นการรังแกหรือไม่ขึ้นอยู่กับเจตนาของผู้กระทำและความสัมพันธ์ระหว่างผู้กระทำกับผู้ถูกระทำด้วย รูปแบบของการรังแกที่รับรู้ ประกอบด้วย การโจมตีหรือด่าทอผู้อื่นผ่านโทรศัพท์มือถือและอินเทอร์เน็ต การคุกคามทางเพศออนไลน์ การสวมรอยหรือแอบอ้างตัวตนของผู้อื่น การแบล็คเมลล์กัน การหลอกลวงในพื้นที่ออนไลน์ รวมไปถึงการสร้างกลุ่มขึ้นมาเพื่อโจมตีบุคคลอื่น ส่วนสาเหตุของการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์นั้น เยาวชนรับรู้ว่าจะเกิดจากความเป็นนิรนามของพื้นที่ไซเบอร์ และเป็นผลที่ต่อเนื่องมาจากความรุนแรงที่เกิดขึ้นในพื้นที่จริง ผลกระทบจากการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ ก็จะส่งผลกระทบต่อทั้งในระดับบุคคล และระดับปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ในแง่ของการจัดการปัญหาดังกล่าว เยาวชนมีการรับรู้ว่าจะจัดการปัญหานี้ด้วยตนเองหรืออาจมีการปรึกษาเพื่อน ๆ บ้าง แต่จะไม่ปรึกษาผู้ปกครอง ประเด็นที่น่าเป็นห่วงก็คือปัญหาเกี่ยวกับการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ ถูกมองว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดาในสายตาของเยาวชน

อมรทิพย์ อมรภิบาล (2559, น. 59) ได้ศึกษาเรื่องเหยื่อการรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ในกลุ่มเยาวชน: ปัจจัยเสี่ยง ผลกระทบต่อสุขภาพจิต และการปรึกษาบุคคลที่สาม ผลการวิเคราะห์ โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ พบว่า โมเดลที่สร้างขึ้นมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ในระดับพอใช้ ปัจจัยการมีพฤติกรรมรังแกผู้อื่นฯ ส่งผลต่อการตกเป็นเหยื่อฯ มากที่สุด เป็นผลทางตรง เชิงบวก รองลงมาคือพฤติกรรมเสี่ยงทางออนไลน์ เป็นผลทางอ้อมผ่านทางพฤติกรรมรังแกผู้อื่นฯ ส่วนปัจจัยที่ไม่ส่งผลคือภาวะขาดการปกป้อง และปัจจัยแรงจูงใจผู้กระทำในด้านผลของการตกเป็นเหยื่อฯ พบว่าส่งผลทางบวกต่อสุขภาพจิตเชิงลบและต่อการปรึกษาบุคคลที่สาม การปรึกษาบุคคลที่สาม ส่งผลทางตรงเชิงบวกต่อสุขภาพจิตเชิงลบ ผลการเปรียบเทียบโมเดลเพศชายและหญิงพบว่า แตกต่างกันเล็กน้อย

ธันยกร ตุดแก้ว และ เกษตรชัย และหิม (2560, น. 202) ได้พัฒนาโมเดลสมการ โครงสร้างของพฤติกรรมกรังแกบนโลกไซเบอร์ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนแห่งหนึ่งในภาคใต้ ของประเทศไทย ผลการศึกษาพบว่า การพัฒนาโมเดลสมการโครงสร้างพฤติกรรมกรังแกบนโลกไซเบอร์มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ตัวแปรการเลี้ยงดูแบบเข้มงวดมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมกรังแกบนโลกไซเบอร์และความคับข้องใจ ตัวแปรอิทธิพลความรุนแรง มีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมกรังแกบนโลกไซเบอร์และความคับข้องใจ และตัวแปรความคับข้องใจ มีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมกรังแกบนโลกไซเบอร์

ธันยกร ตุดแก้ว และ มาลี สบายยิ่ง (2560, น. 221) ได้ศึกษารูปแบบ ผลกระทบ และวิธีการจัดการเมื่อถูกรังแกบนโลกไซเบอร์ของนักศึกษาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคใต้ของประเทศไทย

ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบการถูกรังแกบนโลกไซเบอร์ ประกอบด้วย การถูกนินทา ต่ำทอ ด้วยถ้อยคำที่หยาบคาย ถูกหมิ่นประมาท ถูกข่มขู่ และการถูกคุกคามทางเพศ ซึ่งส่งผลกระทบต่อให้นักศึกษา รู้สึกโมโห โกรธ รู้สึกคับข้องใจ รู้สึกเครียด วิตกกังวล และรู้สึกอับอาย ทั้งนี้ยังส่งผลกระทบต่อทำให้สุขภาพจิตเสื่อมเสียร่างกายอ่อนแอและเกิดภาวะซึมเศร้าจนไม่สามารถเข้าร่วมสังคมกับบุคคลอื่นได้ และมีสภาวะคิดอยากฆ่าตัวตาย ทั้งนี้ นักศึกษาส่วนใหญ่มีวิธีการจัดการเมื่อถูกรังแกบนโลกไซเบอร์ คือ การเจรจาต่อรอง การโต้ตอบกลับทันที การหยุดการโต้ตอบ การอดทนไม่โต้ตอบ และทำตัวเฉย ๆ การลบ หรือบล็อก การกลั่นกรองเพื่อน และการปรึกษาเพื่อนสนิท ทั้งนี้ วิธีการจัดการที่นักศึกษาไม่เลือกใช้คือการปรึกษาพ่อแม่ ผู้ปกครอง และการดำเนินคดีตามกฎหมายเพราะเชื่อว่าไม่สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้

ณัฐกานต์ จันทศิริพุทธ (2560, น. 9) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ของการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์กับการเผชิญปัญหาของเหยื่อ: อิทธิพลส่งผ่านของการประเมินทางปัญญา โดยมีความเป็นนิรนามของผู้กระทำเป็นตัวแปรกำกับ ผลจากการวิเคราะห์เส้นทาง พบว่าอิทธิพลทางอ้อมของความถี่ของการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ที่ส่งผ่านตัวแปรการประเมินทางปัญญาทั้งสามด้าน ไปยังการเผชิญปัญหาทั้งแบบเข้าหาและแบบหลีกเลี่ยงนั้นไม่มีระดับนัยสำคัญทางสถิติ อิทธิพลของความถี่ของการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ที่ส่งผ่านตัวแปรการประเมินทางปัญญาทั้งสามด้าน ไม่มีระดับนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตามการวิเคราะห์โมเดลทางเดียวโดยใช้การรับรู้ความถี่ของการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์เป็นตัวแปรทำนายแทนเงื่อนไขการจัดการกระทำพบอิทธิพลส่งผ่านที่มีนัยสำคัญทางสถิติของการประเมินการคุกคามที่ส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความถี่ของการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์และการเผชิญปัญหาแบบเข้าหาและแบบหลีกเลี่ยง โดยเมื่อบุคคลรับรู้สาเหตุการณ์มีความถี่มากจะยิ่งรู้สึกถูกคุกคาม และมีแนวโน้มเผชิญปัญหาแบบเข้าหามากขึ้น และหลีกเลี่ยงน้อยลง นอกจากนี้ พบว่าความท้าทายสามารถทำนายการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง ส่วนทรัพยากรทำนายการเผชิญปัญหาแบบเข้าหาได้

สุวิพร ไฉไลสถาพร, อัจศรา ประเสริฐสิน, และ เตชาทวีวรรณ (2560, น. 215-216) ได้ศึกษาประสบการณ์และแนวทางการเผชิญปัญหาของเด็กและเยาวชนไทยที่ตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ผลการศึกษาพบว่า เด็กและเยาวชนไทยที่ตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ มีการให้ความหมายการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยคำนึงถึงผลกระทบที่ตนเองได้รับการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เป็นหลัก เด็กและเยาวชนไทยแบ่งการกระทำที่เข้าข่ายเป็นการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ออกเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่ การโจมตีผู้อื่นด้วยถ้อยคำรุนแรง หยาบคาย การประจานข้อความหรือรูปภาพส่วนตัว และการแอบอ้างสวมรอยเป็นผู้อื่น ปัจจัยสองอย่างที่เด็กและเยาวชนไทย

พิจารณาในการให้ความหมายการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ได้แก่ เจตนาและการเกิดซ้ำโดยพบว่า ส่วนใหญ่ไม่ได้ให้ความสำคัญกับเจตนาของผู้กระทำหรือการเกิดซ้ำ นอกจากนี้ยังพบว่าบุคลิกภาพ และนิสัยของผู้ถูกกลั่นแกล้งกับความสัมพันธ์กับผู้กลั่นแกล้งส่งผลต่อการตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ เด็กและเยาวชนไทยสามารถรับรู้และตระหนักถึงการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้ทันที หลังจากเกิดการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ส่งผลกระทบต่อทั้งจิตใจ และพฤติกรรม วิธีการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของเด็กและเยาวชนไทยสามารถ แบ่งออกเป็น 2 แบบหลัก ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาและการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการอารมณ์ แนวทางในการรับมือกับปัญหาการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของเด็กและเยาวชนไทย แบ่งออกเป็น 5 แนวทางหลัก ได้แก่ การเผชิญหน้า การจัดการทางด้านเทคนิค การหลีกเลี่ยง การเบี่ยงเบนความสนใจ การแสวงหาแรงสนับสนุนทางสังคม โดยพบว่าครอบครัวมีบทบาทสำคัญ ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ของเด็กและเยาวชนไทย

สิริกาญจน์ สง่า, ปิยะมาภรณ์ ยาแปง, และ ทศนันทิ จันทร (2561, น. 1953) ได้ศึกษาพฤติกรรมการรังแกบนโลกไซเบอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการรังแกบนโลกไซเบอร์โดยภาพรวม ในระดับต่ำและมีพฤติกรรมการรังแกบนโลกไซเบอร์รายด้านทุกด้านในระดับต่ำ เพศชายและเพศหญิง มีระดับพฤติกรรมการรังแกบนโลกไซเบอร์โดยรวมต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนชายมีระดับพฤติกรรมสูงกว่าเพศหญิง และนักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกันจะมีพฤติกรรมการรังแกบนโลกไซเบอร์โดยรวมต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชินดนัย ศิริสมฤทัย และ ปภาภรณ์ ไชยหาญชาญชัย (2561, น. 226) ได้ศึกษาการรับรู้ทัศนคติ และความตั้งใจในการเกิดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการรับรู้ ทัศนคติ และความตั้งใจในการเกิดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในระดับมาก ในส่วนการรับรู้เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ กลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยมากที่สุดว่าการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์เป็นเรื่องที่ละเมิดสิทธิ์ส่วนบุคคล ในส่วนทัศนคติต่อการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ กลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยมากที่สุดว่าพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ เป็นสิ่งที่ไม่สมควรกระทำ และในส่วนของความตั้งใจในการเกิดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีแนวโน้มที่จะไม่แสดงพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

อย่างแน่นนอนมากที่สุด จากผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่าการรับรู้และทัศนคติมักจะมีความสัมพันธ์กับความตั้งใจในการเกิดพฤติกรรม

ปองกมล สุรัตน์ (2561b, น. 260) ได้ศึกษาสาเหตุและผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับการรังแกผ่านโลกโซเชียล: กรณีศึกษาเยาวชนไทยผู้ถูกรังแก มีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาและทำความเข้าใจสาเหตุและผลกระทบจากการรังแกผ่านโลกโซเชียลของเยาวชนไทย ผลการศึกษาพบว่า สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากความขัดแย้ง ปัญหาความสัมพันธ์ที่ไม่ลงรอยกัน หรือผู้ถูกรังแกกระทำบางอย่างให้ผู้รังแกไม่พอใจ นอกจากนี้ยังเกิดจากความสนุกสนานคึกคะนองของเยาวชนที่มองว่าการรังแกผ่านโลกโซเชียลคือการเล่นอย่างหนึ่งเพื่อเอนกกระทำต่อเพื่อนได้ ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ ซึ่งเป็นทัศนคติที่น่ากังวลอย่างยิ่งและยังเกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงของเยาวชนที่ใช้สื่อออนไลน์พูดคุยกับคนแปลกหน้าทำให้เกิดการล่อลวงและรังแกผ่านโลกโซเชียลตามมา สำหรับผลกระทบจากการรังแกผ่านโลกโซเชียลพบว่าผู้ถูกรังแกได้รับผลกระทบ 6 ประการ ได้แก่ เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้า หรือส่งเสริมกระตุ้นโรคซึมเศร้าที่มีอยู่แล้วให้หนักมากขึ้น เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เยาวชนตัดสินใจฆ่าตัวตายโดยประกอบกับการรังแกในโลกจริง ผลกระทบทางความรู้สึก ได้แก่ เครียด เศร้าหวาดระแวง อับอาย ไม่มีความสุข ไม่สบายใจ เจ็บปวด ผลกระทบทางสังคม ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียง ภาพลักษณ์เสียหาย ถูกเกลียดชัง ถูกดูหมิ่น ผลกระทบต่อตัวตนและบุคลิกภาพ ทำให้เป็นคนหนีปัญหา แยกตัวจากสังคม ไม่ไว้วางใจใคร และปัญหาด้านการเรียน

ปองกมล สุรัตน์, สุาศุภร์ จันประเสริฐ, และ นำชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล (2561, น. 61) ได้ศึกษากระบวนการรังแกผ่านโลกโซเชียลในเยาวชนไทย: การศึกษาแบบพหุกรณี มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจกระบวนการรังแกผ่านโลกโซเชียลของเยาวชนไทย ผลการศึกษาพบว่า กระบวนการรังแกผ่านโลกโซเชียลแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ได้แก่ ช่วงก่อนการรังแกผ่านโลกโซเชียล ส่วนใหญ่เกิดความขัดแย้งหรือเหตุการณ์ที่ทำให้ผู้รังแกไม่พอใจ ช่วงระหว่างการรังแกผ่านโลกโซเชียลเป็นช่วงที่เยาวชนรับรู้ว่าการรังแก ผ่านโลกโซเชียลขึ้น แบ่งเป็น 3 ช่วงย่อย ได้แก่ ช่วงเริ่มต้นการรังแกคือรับรู้ว่าคุณนินทา ต่ำทอ ล้อเลียน ถูกเปิดโปงความลับ ถูกใส่ร้าย ถูกแอบอ้างสวมรอย ถูกตามข่มขู่ ถูกกีดกันทางสังคมออนไลน์ และถูกปล่อยสภาพอนาจารในโลกออนไลน์ ช่วงการรังแกมีความรุนแรงมากขึ้นเป็นช่วงที่เยาวชนรับรู้ว่าการรังแกบานปลายเรื้อรัง เกิดกระแสในวงกว้าง หรือเกิดวงจรการรังแกและช่วงคลี่คลายการรังแกผ่านโลกโซเชียลเป็นช่วงที่ผู้ถูกรังแกปรับตัวได้ แม้การรังแกยังไม่สิ้นสุดสามารถจัดการปัญหาได้สำเร็จ ผู้รังแกยุติการรังแก แต่บางกรณีกลับไปสู่ช่วงรุนแรงอีกครั้ง ช่วงหลังผ่านพ้นการรังแกผ่านโลกโซเชียล เป็นช่วงที่เยาวชนรับรู้ว่าการรังแกสิ้นสุดแล้ว แต่บางกรณีเจอเหตุการณ์รังแกครั้งใหม่ โดยพบว่าสิ่งสำคัญที่ทำให้เยาวชนผ่านพ้นปัญหาได้คือการตระหนัก

ในศักยภาพตน (Self-efficacy) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-worth) การได้รับความรักและได้รับการยอมรับ (Love and belonging) การเสริมกำลังใจ (Encouragement) และความรู้สึกปลอดภัย (Safety)

ปองกมล สุรัตน์ (2561a, น. บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการรังแกผ่านโลกโซเชียลในมิติสังคมวัฒนธรรม: กรณีศึกษาเยาวชนไทยเจนเนอเรชั่น Z ผลการศึกษาพบว่า กรณีศึกษามีมุมมองต่อการรังแกผ่านโลกโซเชียลทั้งในมิติตัวบุคคล ได้แก่ มุมมองจากความรุนแรงตามประสบการณ์ตัวตน (Identity) ช่วงวัย การเงิน มิติด้านสังคม ได้แก่ ศาสนา วัฒนธรรมการลงโทษ และโครงสร้างหน้าที่สังคม และมิติเชิงนามธรรม ได้แก่ การรุกรานพื้นที่ (Space) และการใช้อำนาจ (Power) โดยเยาวชนรับรู้คุณค่าของประสบการณ์ที่เกิดขึ้นว่าทำให้เปลี่ยนแปลงทั้งพฤติกรรมสภาพภายใน และวุฒิภาวะ รวมทั้งได้รับบทเรียนสำคัญ คือ การคิดก่อนทำ การสื่อสารทางตรง การไม่ตัดสินคุณค่าผู้อื่น และบทเรียนการแก้ไขปัญหาอย่างมีสติ ส่วนกระบวนการรังแกผ่านโลกโซเชียลมี 3 ช่วงระยะ ได้แก่ ช่วงก่อนการรังแกผ่านโลกโซเชียลเป็นช่วงที่มักเกิดความขัดแย้งหรือเหตุการณ์ที่ทำให้ผู้รังแกไม่พอใจ รวมทั้งการหยอกล้อระหว่างเพื่อน ช่วงระหว่างการรังแกผ่านโลกโซเชียลเป็นช่วงที่เยาวชนรับรู้ว่าการรังแกผ่านโลกโซเชียลแบ่งเป็น 3 ช่วงย่อย คือ ช่วงเริ่มต้นการรังแก ช่วงการรังแกมีความรุนแรงมากขึ้นและช่วงคลี่คลาย สิ่งสำคัญที่ทำให้เยาวชนผ่านพ้นปัญหาได้คือการตระหนักในศักยภาพตน (Self-efficacy) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-worth) การได้รับความรักและได้รับการยอมรับ (Love and belonging) การเสริมกำลังใจ (Encouragement) และความรู้สึกปลอดภัย (Safety)

ฉันทนา ปาปัตถา และ นภาพร ภูเพ็ชร (2562, น. 525) ได้ศึกษาการสังเคราะห์สาเหตุ ผลกระทบ การป้องกันและการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งทางโซเชียลในกลุ่มวัยรุ่นไทย ผลการศึกษาพบว่า สาเหตุของการกลั่นแกล้งทางโซเชียลเกิดจาก 6 สาเหตุ ได้แก่ พื้นที่ทางโซเชียลมีลักษณะเป็นนิรนาม มีจุดเริ่มต้นมาจากการกระทำในโลกจริง ได้รับการเลี้ยงดูแบบตามใจและปล่อยปละละเลย ความสะดวกรจากการใช้เทคโนโลยี อารมณ์ชั่ววูบอยากเอาคืน และความสนุกคึกคะนองระหว่างเพื่อน ไม่คิดว่าจะส่งผลกระทบต่อผู้ถูกกระทำ ส่วนผลกระทบจากการกลั่นแกล้งกันทางโซเชียล แบ่งเป็น 6 ประเด็น ได้แก่ รู้สึกโมโห โกรธ เบื่อ และรำคาญ รู้สึกคับข้องใจ และวิตกกังวล รู้สึกเครียด รู้สึกอับอาย และมีอาการซึมเศร้า มีผลกระทบต่อจิตใจและการใช้ชีวิต และกลายเป็นคนหนีปัญหาและแยกตัวจากสังคม การป้องกันและการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งทางโซเชียลแบ่งเป็น 10 ประเด็น ได้แก่ ปรึกษาเพื่อนสนิท การบล็อกและกีดกันออกจากรายชื่อผู้ติดต่อ สื่อสารให้ผู้ปกครองทราบ การโต้กลับทันที ให้ความรู้ไม่ให้สร้างความเสียหายแก่ผู้อื่น ต้องมีสติ

ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ การเจรจาต่อรองให้หยุดพฤติกรรม อดทนไม่ได้ตอบ ป้องกันปัญหา ก่อนจะถูกกลาโมใหญ่โต และรายงานไปยังผู้ดูแลระบบ

พินนา แสนใหม่ (2563, น. บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการรังแกทางไซเบอร์ผ่านสื่อออนไลน์ สาเหตุ และแนวทางการจัดการปัญหา ผลการศึกษาพบว่า การรังแกทางไซเบอร์มีสาเหตุมาจากเกิด โครงสร้างของสังคมที่ยังไม่วิวัฒนาการมากพอจะเข้าใจการรังแกทางไซเบอร์ ความไม่รู้เท่าทันสื่อออนไลน์ การไม่มีกฎหมายหรือบทลงโทษที่ชัดเจน การเอื้อประโยชน์แก่กันระหว่างสื่อมวลชนกับเหยื่อ ความรู้สึกมีสิทธิพิเศษตนม ความรู้สึกว่ามีศีลธรรมที่เหนือกว่า การที่สื่อมวลชนนำเสนอข่าว โดยไม่ยึดประโยชน์ต่อสาธารณะเป็นหลัก และการปรับแต่งเชิงสังคม (Social Custom) มีรูปแบบ คือมีผู้รังแก 2 ฝ่าย คือสื่อมวลชนที่นำเสนอเนื้อหาอันเป็นการรังแกทางไซเบอร์ และบุคคลทั่วไป สร้างเนื้อหาขึ้นแล้วเผยแพร่ในแพลตฟอร์มออนไลน์ เป็นการรังแกด้วยเนื้อหา ผลกระทบที่เหยื่อ ได้รับเป็นผลกระทบทางจิตใจ ซื่อเสียด ความสัมพันธ์ และอาชีพการงาน โดยปัญหาการรังแกทางไซเบอร์ สามารถแก้ไขได้ด้วย 3 ระดับ คือ ระดับรัฐบาลคือการบังคับใช้กฎหมาย ระดับวิชาชีพสื่อมวลชน และระดับสังคม

วีรวิชัย เลิศรัตน์ธำรงกุล (2564, น. 275) ได้ศึกษาการกลั่นแกล้งกันในพื้นที่ไซเบอร์ ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น: ความชุก วิธีการจัดการปัญหา และพฤติกรรมเสี่ยง ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งในพื้นที่ไซเบอร์ คิดเป็นร้อยละ 54.57 นักเรียนหญิง มีโอกาสถูกกลั่นแกล้งมากกว่านักเรียนชาย โดยรูปแบบที่มีการกลั่นแกล้งกันมากที่สุด คือ การนิทา ผ่านสื่อออนไลน์ สาเหตุในการกลั่นแกล้งกันมาจากการมีข้อพิพาทกันมาก่อนในพื้นที่จริง วิธีการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นนักเรียนใช้วิธีการปรึกษาเพื่อนสนิท และพฤติกรรมของนักเรียน ที่เสี่ยงต่อการถูกกลั่นแกล้ง คือ การรับเพื่อนในสื่อสังคมออนไลน์ที่ไม่รู้จักกันมาก่อน

Li และ Li (2007) ได้ศึกษาเรื่องการระรานในสนามเด็กเล่นใหม่: การวิจัยเรื่อง การระรานทางไซเบอร์และการตกเป็นผู้ถูกระรานทางไซเบอร์ การศึกษานี้ตรวจสอบธรรมชาติ และขอบเขตของประสบการณ์การระรานทางไซเบอร์ของวัยรุ่น และสำรวจขอบเขตปัจจัยต่าง ๆ รวมถึงการระรานวัฒนธรรม และเพศ มีส่วนในการระรานบนโลกไซเบอร์และการตกเป็นผู้ถูกระราน ทางไซเบอร์ในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่น 1 ใน 3 เป็นผู้ถูกระรานทางไซเบอร์ 1 ใน 5 เป็นผู้ระรานทางไซเบอร์ และนักเรียนมากกว่าครึ่งเคยประสบหรือได้ยินเกี่ยวกับเหตุการณ์ การระรานบนโลกไซเบอร์ ผู้ถูกระรานเกือบครึ่งไม่รู้ว่าใครเป็นผู้ระราน วัฒนธรรมและการมีส่วนร่วม ในการระรานแบบเดิม ๆ มีส่วนสำคัญ ไม่เพียงแต่สำหรับการระรานบนโลกไซเบอร์เท่านั้น

แต่ยังรวมถึงการตกเป็นผู้ถูกระรานด้วย เพศก็มีบทบาทสำคัญเช่นกัน เนื่องจากผู้ชายมีแนวโน้มที่จะเป็นผู้ถูกระรานทางไซเบอร์มากกว่าเมื่อเทียบกับผู้หญิง

Na (2008, pp. 4-5) ได้ศึกษาผลกระทบของการตกเป็นผู้ถูกระรานทางไซเบอร์ต่อการปรับตัวทางจิตวิทยาของนักศึกษาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า ผู้ถูกระรานจากการถูกระรานทางไซเบอร์มีการรับรู้เพิ่มขึ้นเกี่ยวกับการประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภัยคุกคามและใช้กลยุทธ์การเผชิญปัญหาภายใน มีแนวโน้มที่จะมีระดับภาวะซึมเศร้าที่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ ผู้ถูกระรานจากการถูกระรานทางไซเบอร์ใช้กลยุทธ์การเผชิญปัญหาภายในบ่อยขึ้น มีแนวโน้มที่จะมีระดับความวิตกกังวลที่เพิ่มขึ้นที่ถูกระรานจากการถูกระรานทางไซเบอร์ มีการรับรู้เพิ่มขึ้นเกี่ยวกับการประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภัยคุกคามมีแนวโน้มที่จะใช้การแก้ปัญหา แสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการปรับกลยุทธ์การเผชิญปัญหาภายใน และมีการรับรู้เพิ่มขึ้นเกี่ยวกับการประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการควบคุมมีแนวโน้มที่จะใช้กลยุทธ์การแสวงหา การสนับสนุนทางสังคมในการเผชิญปัญหา

Bektaş (2021) ได้ศึกษาผลกระทบของการรับรู้ความสามารถของตนเองและความเชื่อในการควบคุมการถูกระรานทางไซเบอร์ของวัยรุ่นผู้ถูกระราน ผลการศึกษาพบว่า มติเยอของการรับรู้ความสามารถของตนเองและความเชื่อในการควบคุมคาดการณ์ว่าจะกลายเป็นผู้ถูกระรานบนโลกไซเบอร์และผู้ถูกระรานได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การรับรู้ความสามารถในตนเอง และความเชื่อในการควบคุมมติเยอของการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันและความสัมพันธ์ในครอบครัวคาดการณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติว่าจะกลายเป็นทั้งผู้ถูกระรานบนโลกไซเบอร์และผู้ถูกระราน นอกจากนี้ ยังคาดการณ์ว่าความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนและระหว่างบุคคลสามารถคาดการณ์สถานะการถูกระรานบนโลกไซเบอร์

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการถูกระรานทางไซเบอร์ พบว่ามีผู้ทำการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการถูกระรานทางไซเบอร์ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ในบริบทของการถูกระรานทางไซเบอร์ การถูกระรานทางไซเบอร์ และการเห็นเหตุการณ์การถูกระรานทางไซเบอร์ พบว่า มีการเพิ่มขึ้นของการถูกระรานทางไซเบอร์ตลอดระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมา ไม่ว่าจะเป็นในกลุ่มผู้ถูกระราน ผู้ถูกระราน และผู้เห็นเหตุการณ์การถูกระรานล้วนได้รับผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมกันทั้งสิ้น

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์

2.1 การประเมินภาวะทางสุขภาพจิต

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการประเมินภาวะทางสุขภาพจิต พบว่า กรมสุขภาพจิต (2545, น. 4-5) ได้กล่าวถึงการประเมินภาวะสุขภาพจิตไว้ว่าเป็นเรื่องที่ทำได้ลำบาก เพราะไม่สามารถประเมินได้โดยตรง แต่จะประเมินจากความคิดเห็น ความรู้สึก พฤติกรรม การแสดงออก แล้วนำมาหาข้อสรุปว่าบุคคลนั้น ๆ อยู่ในเกณฑ์ของผู้มีสุขภาพจิตดีหรือไม่ดี และในการพิจารณาว่าสิ่งใดปกติหรือไม่ดีนั้น จำเป็นต้องมีเกณฑ์การตัดสิน ซึ่งในการตัดสินนั้นมีหลักเกณฑ์ในการพิจารณาตัดสินโดย

1. กำหนดมาตรฐานเป็นเกณฑ์ (The Descriptive Model) เป็นวิธีการตัดสินพฤติกรรมของคนว่าปกติหรือผิดปกติ โดยตั้งมาตรฐานขึ้นมาเป็นเกณฑ์ ถ้าใครประพฤติใกล้เคียงกับมาตรฐานถือว่าปกติ ถ้าประพฤติตนไกลจากมาตรฐานก็ถือว่าผิดปกติ ซึ่งการกำหนดมาตรฐานเป็นเกณฑ์ อาจใช้ตนเองเป็นมาตรฐาน (Subjective Model) ใช้กลุ่มเป็นมาตรฐาน (Normative Model) ใช้สถิติเป็นมาตรฐาน (Statistical Model) หรือใช้ขนบธรรมเนียมประเพณีเป็นมาตรฐาน (Cultural Model)

2. การใช้ทฤษฎีเพื่ออธิบายพฤติกรรมที่ผิดปกติ (Explanatory Model) ในการที่จะบอกว่าพฤติกรรมของคนใดคนหนึ่งปกติหรือผิดปกติ นั้น จะต้องบอกถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความผิดปกติ นั้น ๆ ได้ด้วย ดังนั้น การใช้ทฤษฎีมาอธิบายถึงความผิดปกติจึงเป็นวิธีหนึ่งในการที่จะตัดสินพฤติกรรมของบุคคลได้ ซึ่งทฤษฎีที่อธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมมีหลายทฤษฎี เช่น ทฤษฎีการเกิดโรค (The Disease Model) ทฤษฎีกระบวนการทางจิต (Psychodynamic Model) ทฤษฎีการเรียนรู้ (The Learning Model) และทฤษฎีความเครียด (Stress Model)

จากการประเมินภาวะทางสุขภาพจิต สามารถสรุปได้ว่า การประเมินภาวะสุขภาพจิต เป็นเรื่องที่ทำได้ลำบาก เพราะไม่สามารถประเมินได้โดยตรง แต่จะประเมินจากความคิดเห็น ความรู้สึก พฤติกรรม การแสดงออก แล้วนำมาหาข้อสรุปว่าบุคคลนั้น ๆ อยู่ในเกณฑ์ของผู้มีสุขภาพจิตดี หรือไม่ดี และในการพิจารณาว่าสิ่งใดปกติหรือไม่ดีนั้น จำเป็นต้องมีเกณฑ์การตัดสิน โดยแบ่งออกเป็น การกำหนดมาตรฐานเป็นเกณฑ์ (The Descriptive Model) และ การใช้ทฤษฎีเพื่ออธิบายพฤติกรรมที่ผิดปกติ (Explanatory Model)

2.2 เกณฑ์สำหรับความผิดปกติ (Criteria for Abnormality)

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับเกณฑ์สำหรับความผิดปกติ (Criteria for Abnormality) พบว่า กรมสุขภาพจิต (2545, น. 5-6) ได้กล่าวถึงเกณฑ์สำหรับความผิดปกติ

(Criteria for Abnormality) ไว้ว่า ถ้าการกระจายของข้อมูลในคนปกติและคนผิดปกติ นั้นมีลักษณะแตกต่างกัน จะไม่เป็นการยากลำบากในการแยกแยะความปกติและผิดปกติออกจากกัน แต่เป็นที่ทราบกันดีว่า คนเป็นกลุ่มประชากรหนึ่งที่มีความแปรปรวนทางชีวภาพ (มีตัวแปรและการแสดงทางคลินิก) ทำให้ไม่สามารถแยกแยะ “ภาวะปกติ” และ “ผิดปกติ” ออกจากกันได้ง่าย เพราะข้อมูลไม่ได้กระจายแยกจากกันอย่างชัดเจน ระหว่างกลุ่มปกติและกลุ่มผิดปกติ ซึ่งมีเหตุผลอยู่หลายอย่างด้วยกันถ้าไม่มีจุดตัดที่ชัดเจนบ่งบอกถึงความปกติและผิดปกติแล้ว จะอาศัยกฎเกณฑ์อะไรในการเลือกว่า อะไรคือความปกติ และอะไรคือความผิดปกติ ในทางปฏิบัติมักจะใช้วิธีการทางสถิติมากำหนดค่าปกติและค่าผิดปกติ เช่น การใช้เกณฑ์ทางคณิตศาสตร์มาช่วยหาจุดกำหนดที่ใช้บ่อยในการบอกความผิดปกติ คือ ใช้ค่าที่มากกว่าหรือน้อยกว่าสองเท่าของความเบี่ยงเบนมาตรฐานจากตัวกลางเลขคณิต ($\bar{X} \pm 2 \text{ S.D.}$) โดยมีข้อสมมติฐานว่า การกระจายของข้อมูลเป็นปกติ (Normal distribution) ร้อยละ 2.5 ที่ปลายต้นและปลายท้ายของโค้งปกติจะเป็นค่าผิดปกติ แต่ความแปรปรวนทางชีวภาพ ซึ่งเป็นความแปรปรวนที่เกิดจากความเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพในเวลาต่าง ๆ ของแต่ละบุคคลนั้นกฎการทางชีวภาพ มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ถ้าเอาวิธีการใดวิธีการหนึ่ง ณ จุดหนึ่งของเวลาเป็นเพียงตัวอย่าง 1 จุด จะไม่สามารถเอามาใช้เป็นตัวแทนของการเปลี่ยนแปลงทั้งหมดได้ หมายความว่า ค่าต่าง ๆ ที่วัดได้นั้นไม่กระจายแบบปกติ ดังนั้น ถ้าจะแบ่งค่าต่าง ๆ ออกเป็นส่วนโดยไม่คำนึงถึงโค้งปกติ และใช้ลักษณะการกระจายของข้อมูลพื้นฐานที่ได้มาเป็นหลักในการแบ่งข้อมูลออกจากกัน อาจจะใช้เปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile) ที่จะบ่งบอกถึงความบ่อยในการพบซึ่งตรงต่อความเป็นจริงมากกว่า

ผลทางห้องปฏิบัติการของคนปกติและคนผิดปกติ มักจะมีส่วนซึ่งกันทำให้ยากต่อการแยกแยะคนทั้งสองกลุ่มนี้ออกจากกัน การทดสอบผลทางห้องปฏิบัติการไม่สามารถหาเหตุผลทางทฤษฎีมาทำให้เชื่อว่าประชากรกลุ่มนี้ปกติหรือผิดปกติ การเป็นโรคก็มีหลายขนาดความรุนแรง ค่าที่ได้ต่ำและค่าที่ได้สูงจะเปลี่ยนตามขนาดความรุนแรงของความผิดปกติ ผลทางห้องปฏิบัติการจะสะท้อนให้เห็นความล้มเหลวในการทำงานของอวัยวะนั้น ๆ ของร่างกายเท่านั้น เช่น ค่าซีรั่มคลิเอตินินสำหรับภาวะไตวาย เป็นต้น

ในทางการแพทย์อาศัยกฎเกณฑ์สามอย่างที่พิสูจน์แล้วว่า ได้ผลในการบอกความแตกต่างของความปกติและผิดปกติคือ

- ความผิดปกติ = ความไม่ค่อยพบ

(Abnormal = Unusual)

- ความผิดปกติ = ความสัมพันธ์กับการเป็นโรค

(Abnormal = Associated with Disease)

- ความผิดปกติ = สามารถรักษาโรคได้

(Abnormal = Treatable)

นอกจากนี้แล้ว การกำหนดว่าความเป็นปกติโดยใช้หลักการทางสถิตินั้นเป็นที่นิยมใช้กัน แต่อาจจะก่อให้เกิดความไม่ชัดเจน และความหมายที่ผิดพลาดได้ ดังนี้

- ถ้าค่าต่าง ๆ ที่อยู่นอกเหนือจุดกำหนดทางสถิติ เช่น ค่าที่อยู่นอกเหนือจากเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 95 แล้ว ถือว่าผิดปกติ ดังนั้น ความชุกของโรคต่าง ๆ ควรจะมีค่าเท่ากับร้อยละ 5 เหมือนกันทุกโรค ซึ่งไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงในการคิดเกี่ยวกับเรื่องความชุกของโรค

- ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างขนาดของความผิดปกติทางสถิติกับขนาดความรุนแรงของโรค ในการวัดบางอย่าง พบว่า ค่าที่เบี่ยงเบนจากค่าปกติอย่างมาก ๆ เท่านั้น จึงจะมีความสัมพันธ์กับอาการทางคลินิก เช่น ค่าที่วัดได้มากกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 95 หรือ 99 เป็นต้น

- มีผลการทดสอบทางห้องปฏิบัติการหลายชนิดที่มีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงของการเกิดโรค เช่น ระดับ Cholesterol ในเลือด พบว่า ถ้ามีระดับในเกณฑ์สูงกว่าปกติ (High normal) จะเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคสูงเป็นสามเท่าของคนที่มีระดับต่ำปกติ (Low normal)

- ค่าทางห้องปฏิบัติการที่บางครั้งผิดจากปกติอย่างมาก แต่มักจะพิจารณาว่าปกติ โดยเฉพาะค่าที่ต่ำกว่าปกติอย่างมาก ๆ

- สุขภาพจิตเป็นการวัดที่ไม่ได้ใช้จุดใดจุดหนึ่งมาเป็นตัววัด โดยเฉพาะในกลุ่มประชากรทั่วไป ผู้มีปัญหาสุขภาพจิตมักไม่ปรากฏเด่นชัด และมีจำนวนน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับคนปกติ ปรากฏการณ์นี้เปรียบเทียบกับอาการกลืนกัน “Swallowed up” ของพื้นที่ส่วนโค้งของคนปกติที่เป็นโค้งใหญ่ทับพื้นที่ส่วนโค้งของคนผิดปกติที่เป็นส่วนโค้งเล็ก

จากเกณฑ์สำหรับความผิดปกติ (Criteria for Abnormality) สามารถสรุปได้ว่า คนเป็นกลุ่มประชากรหนึ่งที่มีความแปรปรวนทางชีวภาพ (มีตัวแปรและการแสดงทางคลินิก) ทำให้ไม่สามารถแยกแยะ “ภาวะปกติ” และ “ผิดปกติ” ออกจากกันได้ง่าย เพราะข้อมูลไม่ได้กระจายแยกจากกันอย่างชัดเจน ระหว่างกลุ่มปกติและกลุ่มผิดปกติ ซึ่งมีเหตุผลอยู่หลายอย่างด้วยกัน ในทางปฏิบัติมักจะใช้วิธีการทางสถิติมากำหนดค่าปกติและค่าผิดปกติ เช่น การใช้เกณฑ์ทางคณิตศาสตร์มาช่วยหาจุดกำหนด และใช้ลักษณะการกระจายของข้อมูลพื้นฐานที่ได้มาเป็นหลักในการแบ่งข้อมูลออกจากกัน อาจจะใช้เปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile) ที่จะบ่งบอกถึงความบ่อยในการพบซึ่งตรงต่อความเป็นจริงมากกว่า

2.3 การคัดกรอง (Screening)

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการคัดกรอง (Screening) พบว่า กรมสุขภาพจิต (2545, น. 8) ได้กล่าวถึงการคัดกรอง (Screening) ไว้ว่า เป็นการพยายามค้นหาโรคที่ยังหาไม่พบ หรือหาปัจจัยเสี่ยงของโรคจากประชากรผู้ซึ่งดูเหมือนว่าเป็นปกติออกจากคนปกติ อาจทำได้โดยการซักประวัติการตรวจร่างกาย การตรวจทางห้องปฏิบัติการ การทำหัตถการ และการใช้เครื่องมือ เช่น แบบทดสอบต่าง ๆ เป็นต้น ธรรมชาติของการค้นหาโรคในประชากรซึ่งยังไม่มีอาการของโรคนั้น หมายความว่า อุบัติการณ์ของโรคนั้นค่อนข้างต่ำถึงแม้จะเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เนื่องมาจากอายุ เพศ หรือลักษณะอื่น ๆ การตรวจคัดกรองที่ดีจะต้องใช้เครื่องมือ หรือทักษะที่มีความไวสูง เพื่อที่จะได้ครอบคลุมผู้ป่วยทั้งหมดที่มีอยู่ และความจำเพาะสูงเพื่อลดจำนวนผู้ป่วยที่มีผลบวกสูง ซึ่งต้องการตรวจเพื่อการวินิจฉัยต่อ

การตรวจคัดกรองโรค มีความสำคัญทางด้านสาธารณสุขไม่ยิ่งหย่อนไปกว่า การตรวจเพื่อวินิจฉัยโรค เป็นการตรวจ (test) ที่ใช้คัดเอาผู้ที่ต่อไปจะเป็นโรคออกมา ตั้งแต่อาการของโรคนั้นยังไม่ปรากฏให้เห็น การตรวจคัดกรองโรคจึงเป็นประโยชน์อย่างมากที่จะให้การวินิจฉัยโรคได้ตั้งแต่ระยะแรก ดังนั้น ผู้ที่ผ่านการคัดกรองว่าเป็นโรคและให้การรักษาแต่เริ่มแรกได้ อาจจะเปลี่ยนธรรมชาติของโรคนั้นได้ (เฉพาะบางโรค) อาจช่วยลดความรุนแรงของโรคลง ลดการป่วย ลดการตาย ลดการกระจายของโรค หรืออาจนำมาวางแผนในการป้องกันการเกิดโรคนั้นได้ การค้นหาโรคในระยะเริ่มแรก และการวินิจฉัยโรคโดยรวดเร็วช่วยให้ผู้ป่วยได้รับการรักษาทันที ทำให้ผลการรักษาดีขึ้น อัตราความพิการต่าง ๆ ลดน้อยลง และช่วยลดการแพร่กระจายของโรค จากผู้ป่วยโรคติดต่อไปสู่บุคคลอื่นได้ ในโรคเรื้อรังมักมีอาการป่วยแบบค่อยเป็นค่อยไป การค้นหาผู้ป่วยในระยะแรกเริ่มช่วยให้มีโอกาสรักษาหายได้มากขึ้น เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคจิต การผลิตและพัฒนาการทดสอบเพื่อค้นหาโรคและวินิจฉัยโรคจึงมีความจำเป็นในประเทศที่มีโรคเรื้อรังมากขึ้น

จากการคัดกรอง (Screening) สามารถสรุปได้ว่า คนเป็นกลุ่มประชากรหนึ่งที่มีความแปรปรวนทางชีวภาพทำให้ไม่สามารถแยกแยะ “ภาวะปกติ” และ “ผิดปกติ” ออกจากกันได้ง่าย เพราะข้อมูลไม่ได้กระจายแยกจากกันอย่างชัดเจน ระหว่างกลุ่มปกติและกลุ่มผิดปกติ ในทางปฏิบัติมักจะใช้วิธีการทางสถิติมากำหนดค่าปกติและค่าผิดปกติ เช่น การใช้เกณฑ์ทางคณิตศาสตร์มาช่วยหาจุดกำหนด

2.4 เกณฑ์สำคัญที่ใช้ในการประเมินผลแบบคัดกรอง

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับเกณฑ์สำคัญที่ใช้ในการประเมินผลแบบคัดกรองพบว่า กรมสุขภาพจิต (2545, น. 9-10) ได้กำหนดเกณฑ์สำคัญที่ใช้ในการประเมินผลแบบคัดกรองไว้ดังนี้

2.4.1 ความถูกต้อง (Validity) ประกอบด้วยสองส่วน คือ

2.4.1.1 ความไวของการทดสอบ (Sensitivity) หมายถึง ความสามารถของ Screening test ในการที่จะตรวจแยกบุคคลที่เป็นโรคได้ถูกต้อง

2.4.1.2 ความจำเพาะของการทดสอบ (Specificity) หมายถึง ความสามารถของ Screening test ในการที่จะตรวจแยกบุคคลที่ไม่เป็นโรคได้ถูกต้อง

นอกจากนี้ ได้มีการใช้ดัชนีที่รวมแนวคิดของความไวของการทดสอบและความจำเพาะของการทดสอบในการวัดความถูกต้อง โดยคิดเป็นร้อยละของการวัดที่ถูกต้องจากการวัดทั้งหมด

ความไวและความจำเพาะของการทดสอบยังขึ้นอยู่กับความชุกของโรค (prevalence) ในชุมชนด้วย ถ้าความชุกของโรคในชุมชนสูง ความไวของการทดสอบจะสูงขึ้น แต่ความจำเพาะของการทดสอบจะลดต่ำลง

2.4.2 ความเชื่อถือได้ (Reliability or Repeatability)

หมายถึง ความสามารถของ Screening test ในการที่จะวัดสิ่งใดสิ่งหนึ่งหลายครั้งแล้วได้ผลคล้ายคลึงกัน ถ้าผลยิ่งใกล้เคียงกันมาก ก็แสดงว่าเครื่องทดสอบนั้นยังมีความเชื่อถือได้มาก ความเชื่อถือได้ขึ้นอยู่กับความผันแปรของผู้รับการทดสอบ ความผันแปรของผู้ทดสอบ และความผันแปรอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลเกี่ยวข้อง

2.4.3 ค่าพยากรณ์ (Predictive value)

Screening หรือ diagnostic test ที่นำมาใช้ครั้งแรก หรือนำมาประยุกต์ใช้ครั้งแรกในสถานการณ์ใหม่จะต้องนำมาประเมินดูค่าการพยากรณ์ว่าสูงหรือต่ำ ค่าพยากรณ์บวก (Predictive value positive) แสดงถึงโอกาสของบุคคลที่มีผลการทดสอบเป็นบวกจะป่วยเป็นโรคเท่าใด ค่าพยากรณ์ลบ (Predictive value negative) แสดงถึงโอกาสของบุคคลที่มีผลการทดสอบเป็นลบจะไม่ใช่โรคเท่าใด ค่าพยากรณ์ขึ้นอยู่กับความชุกของโรค เมื่อความไวของการทดสอบและความจำเพาะของการทดสอบอยู่ในระดับร้อยละ 95 ค่าพยากรณ์บวกจะเพิ่มขึ้น ตามความชุกของโรค เมื่อความชุกของโรคลดต่ำลง ค่าพยากรณ์บวกก็จะลดต่ำลงด้วย

2.4.4 มาตรฐานทองคำ หรือตัววัดมาตรฐาน (The Gold Standard)

การประเมินความถูกต้องของการทดสอบนั้น ให้พิจารณาจากความสัมพันธ์ของการทดสอบกับการป่วยเป็นโรคจริงหรือไม่ ถ้าการทดสอบใดที่ให้ผลถูกต้อง ใกล้เคียงความจริงมากที่สุด จะถือว่าการทดสอบนั้นเป็นตัววัดมาตรฐาน (Gold Standard)

จากเกณฑ์สำคัญที่ใช้ในการประเมินผลแบบคัดกรอง สามารถสรุปได้ว่า เกณฑ์สำคัญที่ใช้ในการประเมินผลแบบคัดกรอง คือ ความถูกต้อง (Validity) ความเชื่อถือได้ (Reliability or Repeatability) ค่าพยากรณ์ (Predictive value) และมาตรฐานทองคำ หรือตัววัดมาตรฐาน (The Gold Standard)

2.5 เกณฑ์ปกติ (Norms)

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับเกณฑ์ปกติ (Norms) พบว่า มีผู้ที่กล่าวถึงเกณฑ์ปกติ (Norms) ไว้ดังนี้

ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ (2543, น. 313-317) ได้กล่าวถึงเกณฑ์ปกติไว้ว่า เกณฑ์ปกติหมายถึงข้อเท็จจริงทางสถิติที่บรรยายการแจกแจงของคะแนนจากประชากรที่นิยามไว้อย่างดีแล้ว และเป็นคะแนน ตัวที่จะบอกระดับความสามารถของผู้สอบว่าอยู่ระดับใดของกลุ่มประชากร แต่ในทางปฏิบัติประชากรที่นิยามไว้อย่างดี (Well defined population) เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ดีของประชากรนั่นเอง แต่ต้องมีจำนวนมากพอที่จะเป็นตัวแทนของประชากรได้ด้วย ไม่อย่างนั้นแล้วเกณฑ์ปกติที่เชื่อมั่นไม่ได้ การสร้างเกณฑ์ปกติจึงขึ้นอยู่กับเกณฑ์ 3 ประการ

1. ความเป็นตัวแทนที่ดี การสุ่มตัวอย่างของประชากรที่นิยามทำได้หลายวิธี เช่น สุ่มแบบธรรมดา สุ่มแบบแบ่งชั้น สุ่มแบบเป็นระบบ หรือสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม เป็นต้น เลือกสุ่มตามความเหมาะสมโดยการพิจารณาประชากรเป็นตัวสำคัญ ถ้าประชากรมีลักษณะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันไม่มีคุณสมบัติอะไรแตกต่างกันมากนัก ใช้วิธีสุ่มแบบธรรมดา (Simple random sampling) ดีที่สุด แต่ถ้าเป็นลักษณะมีอะไรแตกต่างกันมาก เช่น ขนาดโรงเรียนต่างกัน ระดับความสามารถแตกต่างกัน ทำเลที่ตั้งแตกต่างกันและมีผลต่อการเรียน ถ้าแบบนี้การสุ่มจะต้องใช้วิธีสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) จึงจะเหมาะ ถ้าแต่ละหน่วยการสุ่ม เช่น โรงเรียน ห้องเรียน มีคุณลักษณะไม่แตกต่างกัน แต่แบ่งหน่วยการสุ่มไว้แล้วการสุ่มแบบนี้ใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster random sampling) จะดีที่สุด 3 วิธีนี้ใช้ในการสุ่มเพื่อสร้างเกณฑ์ปกติมากที่สุด ดังนั้นก่อนสร้างเกณฑ์ปกติก็ต้องวางแผนการสุ่มให้ไว้ก่อน เพื่อให้เกณฑ์ปกติเชื่อมั่นได้

2. มีความเที่ยงตรง ในที่นี้หมายความว่าให้นำคะแนนดิบไปเทียบกับเกณฑ์ปกติที่ทำไว้แล้ว สามารถแปลความหมายได้ตรงกับความเป็นจริง เช่น คนหนึ่งสอบเลขได้

20 คะแนน ตรงกับเปอร์เซ็นต์ที่ 50 และตรงกับคะแนนที่ (T) 50 แปลว่า เป็นความสามารถปานกลางของกลุ่ม ความเป็นจริงจะเป็นอย่างตัวเลขในเกณฑ์ปกติดังกล่าวได้หรือเปล่า ดังนั้น ความสอดคล้องของคะแนนการสอบกับเกณฑ์ปกติตามความเป็นจริง จึงถือว่าเป็นสิ่งสำคัญมากในการแปลความหมายของคะแนนการสอบแต่ละครั้ง

3. มีความทันสมัย เกณฑ์ปกตินั้นขึ้นอยู่กับความสามารถของประชากรกลุ่มนั้น การพัฒนาคนมีอยู่ตลอดเวลา เทคโนโลยี สภาพแวดล้อม อาหารการกิน เหล่านี้ คนจะเก่งขึ้นหรืออ่อนลงได้ ดังนั้นเกณฑ์ปกติที่เคยศึกษาไว้นานแล้วหลายปี อาจมีความผิดพลาดจากความ เป็นจริง จำเป็นต้องศึกษาใหม่หรือเปลี่ยนแปลงให้ทันสมัยอยู่เรื่อย ๆ โดยทั่วไปแล้ว เกณฑ์ปกติควรเปลี่ยนทุก ๆ 5 ปี จึงจะทันสมัย แต่ถ้าเนื้อหาในหลักสูตรเปลี่ยนแปลงเมื่อไร ข้อสอบทั้งหลายก็ต้องเปลี่ยนแปลงด้วย ดังนั้นเกณฑ์ปกติก็ต้องเปลี่ยนแปลงอยู่แล้ว แต่กรณี เนื้อหาของหลักสูตรไม่เปลี่ยนแปลง เกณฑ์ปกติของข้อสอบมาตรฐานชุดนั้น ควรเปลี่ยนแปลงเรื่อย ๆ ตามความจำเป็นที่เห็นว่าพื้นฐานความสามารถของคนเปลี่ยนแปลงไป มากน้อยเพียงใด เกณฑ์เอามาใช้เปรียบเทียบดูการพัฒนาของนักเรียนกลุ่มนั้นได้ ถึงแม้ว่าจะสร้าง เกณฑ์ใหม่ไว้เปรียบเทียบแล้วก็ตาม

เกณฑ์ปกติแบ่งชนิดได้ตามลักษณะของประชากรและตามลักษณะของการใช้สถิติ การเปรียบเทียบ การแบ่งตามลักษณะของประชากรแบ่งได้ดังนี้

1. เกณฑ์ปกติระดับชาติ (National norms) การสร้างเกณฑ์ปกติระดับชาตินั้น ใช้ประชากรที่นิยามไว้มากมายทั่วประเทศ เช่น หาเกณฑ์ปกติของวิชาเลขคณิตระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 4 ระดับชาติ ก็ต้องสอบนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ทั่วประเทศ หรือสุ่มตัวอย่าง ให้ครอบคลุมทั่วประเทศ จำนวนนักเรียนที่จะต้องสอบจึงมีมากมาย เพื่อให้รู้ว่าจะสร้างเมื่อปี พ.ศ. ไດ ก็ต้องกำหนดวันเดือนปีการสร้างไว้ด้วย เพื่อคนใช้เกณฑ์ปกติจะได้รู้ว่าทันสมัยหรือไม่

2. เกณฑ์ปกติระดับท้องถิ่น (Local norms) เป็นการสร้างเกณฑ์ปกติระดับ เล็กลงมา เช่น ระดับจังหวัด หรือระดับอำเภอ การสร้างเกณฑ์ปกติระดับนี้ค่าใช้จ่ายจะน้อยลง และเป็นประโยชน์ในการเปรียบเทียบคะแนนของผู้สอบกับคนทั้งจังหวัดหรืออำเภอ ในการจัด การศึกษาบางครั้งจังหวัดแต่ละจังหวัด อาจเน้นเนื้อหาวิชาบางวิชาไม่เหมือนกัน โดยเฉพาะ ทางด้านวิชาชีพ บางจังหวัดเน้นเกษตร บางจังหวัดเน้นอุตสาหกรรม บางจังหวัดเน้นการทำประมง เป็นต้น วิชาที่มีการเรียนแตกต่างกัน การสร้างเกณฑ์ปกติระดับท้องถิ่นจะมีประโยชน์มาก แต่วิชาพื้นฐานอื่น ๆ ก็สามารถหาเกณฑ์ปกติระดับท้องถิ่นได้เหมือนกัน เพื่อประโยชน์ในการเปรียบเทียบ ความสามารถในวิชาการของนักเรียนคนหนึ่งกับคนทั้งจังหวัดหรืออำเภอว่าเด็กคนนั้นสอบแล้ว

จะอยู่ในระดับใด เก่งหรืออ่อนกว่าคนอื่นเพียงใด จะได้หาทางปรับปรุงแก้ไขทัน ถ้าไม่มีการเปรียบเทียบ ก็ไม่สามารถจะพัฒนาได้ถูกต้อง

3. เกณฑ์ปกติของโรงเรียน (School norms) โรงเรียนบางแห่งมีขนาดใหญ่ นักเรียนแต่ละชั้นมีจำนวนมาก เวลาสร้างข้อสอบแต่ละวิชาแต่ละระดับชั้นได้ดีมีมาตรฐานแล้ว จะสร้างเกณฑ์ปกติของโรงเรียนตนเองก็ได้ กรณีสร้างเกณฑ์ปกติของโรงเรียนเดียวหรือกลุ่มโรงเรียน ในเครือ เรียกว่าเกณฑ์ปกติของโรงเรียน ใช้ประเมินเปรียบเทียบนักเรียนแต่ละคนกับนักเรียน ส่วนรวมของโรงเรียน และใช้ประเมินการพัฒนาของโรงเรียนได้ด้วย โดยดูได้จากการศึกษาแต่ละปี ว่าเด่นหรือด้อยกว่าปีที่สร้างเกณฑ์ปกติเอาไว้

จากเกณฑ์ปกติที่กล่าวมาแล้ว เป็นการล้อมกรอบโดยจำนวนประชากรหรือกลุ่มตัวอย่าง ของแหล่งข้อมูลนั้น แต่การสร้างเกณฑ์ปกติมีการสร้างโดยยึดหลักการทางสถิติหลายอย่างเช่น

1. เกณฑ์ปกติเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile norms) เกณฑ์แบบนี้สร้างจาก คะแนนดิบที่มาจากประชากรหรือกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนที่ดี แล้วดำเนินการตามวิธีการสร้าง เกณฑ์ปกติ แต่พอถึงหาค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ก็หยุดแค่นั้น เกณฑ์ปกติแบบนี้เป็นคะแนนจัดอันดับเท่านั้น จะนำไปบอกกลับกันไม่ได้ แต่สามารถเปรียบเทียบและแปลความหมายได้ เช่น เด็กคนหนึ่งสอบได้ 25 คะแนน ไปเทียบกับเกณฑ์ปกติตรงกับตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 80 แสดงว่า เขามีความสามารถเหนือคนอื่น 80% เกณฑ์ปกติเปอร์เซ็นต์ไทล์ใช้ควบคู่กับเกณฑ์ปกติคะแนนมาตรฐานอื่น ๆ อยู่เสมอ เพราะแปลผลได้ง่ายเข้าใจได้ทุกคน ไม่สลับซับซ้อนมากนัก

2. เกณฑ์ปกติคะแนนที (T-score norms) นิยมใช้กันมากเพราะเป็นคะแนน มาตรฐานสามารถนำมาบอกกลับและเฉลี่ยได้มีค่าเหมาะสมในการแปลความหมาย คือมีค่าตั้งแต่ 0 ถึง 100 มีคะแนนเฉลี่ย 50 ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10

3. เกณฑ์ปกติสเตนไนน์ (Staninies norms) คะแนนแบบนี้เป็นคะแนน มาตรฐานชนิดหนึ่ง แต่มีค่าเพียง 9 ตัว (Standard nine points) ค่าตั้งแต่ 1 ถึง 9 คะแนนเฉลี่ย อยู่ที่คะแนน 5 มีความเบี่ยงเบนมาตรฐานประมาณ 2 คะแนน วิธีการหามักจะเทียบจากเปอร์เซ็นต์ ของความถี่ที่คะแนนเรียงตามค่าจะสะดวกกว่า

4. เกณฑ์ปกติตามอายุ (Age norms) แบบทดสอบมาตรฐานบางอย่างปกติ ตามอายุเพื่อดูพัฒนาการในเรื่องเดียวกันว่า อายุต่างกันจะมีพัฒนาการอย่างไร โดยมากจะเป็น แบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาและความถนัดจะหาเกณฑ์ปกติโดยวิธีนี้ ส่วนแบบทดสอบ วัดผลสัมฤทธิ์จะหาเฉพาะแบบทดสอบวิชาที่เป็นพื้นฐานจริง ๆ เช่น ภาษา และคณิตศาสตร์ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม เนื้อหาจะต้องไม่มีผลด้วย ภาษาเช่นคำศัพท์ สามารถหาได้ตั้งแต่อายุ 5 ปี ถึง 20 ปี

ความสามารถในการบวกลบคูณหาร ก็สามารถหาได้ในช่วงอายุดังกล่าวเหมือนกัน ทั้งนี้เพื่อจะดูว่าศัพท์ที่กำหนดไว้จำนวนหนึ่งนั้น ถ้านักเรียนคนหนึ่งอายุ 10 ปี สอบได้จำนวนหนึ่งลองไปเทียบเกณฑ์ปกติดูว่า น่าจะเป็นความสามารถคำศัพท์เท่าอายุเท่าไรแน่ อาจจะทำกับเด็กอายุ 8 ปี 10 ปี หรือ 15 ปี ก็ต้องเปรียบเทียบดูเกณฑ์แบบนี้วัดผลสัมฤทธิ์ใช้น้อยมากแต่จะทำให้เปรียบเทียบก็เป็นประโยชน์

5. เกณฑ์ปกติตามระดับชั้น (Grade norms) เป็นการหาเกณฑ์ปกติตามระดับชั้นว่าคะแนนเท่าไรควรอยู่ระดับชั้นไหนจึงจะเหมาะสม แบบทดสอบที่จะทำเกณฑ์ปกติชนิดนี้ได้ก็ต้องเป็นเนื้อหาเดียวกัน ดังนั้นการวัดที่มีเนื้อหาแตกต่างกันตามระดับชั้นจะทำไม่ได้ ทำก็ไม่ว่าจะเปรียบเทียบแปลผลว่าอย่างไร ดังนั้นวิชาที่นิยมมักจะเป็นวิชาพื้นฐาน ดังกล่าวแล้วในการสร้างเกณฑ์ปกติตามอายุนั่นเอง เช่น คำศัพท์ คณิตศาสตร์เบื้องต้น แบบทดสอบก็ต้องออกความรู้ความสามารถที่กว้างหน่อย เช่น คำศัพท์ก็ให้กลุ่มตั้งแต่ชั้นประถมปีที่ 1 ถึงมัธยมปีที่ 6 แล้วศึกษาว่าระดับชั้นประถมปีที่ 1 จะได้ที่คะแนน ปีที่ 2 จะได้ที่คะแนน ไปเรื่อย ๆ จนถึงมัธยมปีที่ 6 จะได้ที่คะแนน โดยมากแต่ละระดับชั้นก็จะเป็นช่วงคือการแจกแจกของคะแนนจะซ้อนทับกันเป็นระยะไป แต่เมื่อสร้างเสร็จแล้ว ถ้าเด็กคนหนึ่งมาสอบแบบทดสอบฉบับนี้ได้คะแนน 20 คะแนน และกำลังเรียนชั้นมัธยมปีที่ 2 แต่เทียบแล้วเท่ากับนักเรียนชั้นประถมปีที่ 6 จะได้นำไปพัฒนาต่อ

ณัฐภรณ์ หลาวทอง (2561, น. 119-120) ได้กล่าวถึงการแปลผลคะแนนมาตรฐานไว้ว่า การจัดทำคะแนนมาตรฐานมักปรากฏในงานวิจัยเชิงปริมาณที่มีการสุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ด้วยวิธีการที่อาศัยความน่าจะเป็น และเป็น การหาคะแนนมาตรฐานกับเครื่องมือการวิจัย หรือแบบทดสอบ/แบบวัดที่มีแนวคิดการแปลผลคะแนนแบบอิงกลุ่ม (norm-reference test) สำหรับเครื่องมือการวิจัยที่มีแนวคิดการแปลผลคะแนนแบบอิงเกณฑ์ (criterion-reference test) มีวิธีการแปลผลคะแนนที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อน เช่น การใช้ค่าร้อยละหรือเปอร์เซ็นต์ ขณะที่การแปลผลแบบอิงกลุ่มที่ต้องมีการคำนวณหาคะแนนมาตรฐานที่นิยมใช้กันมากที่สุดประกอบด้วย การวิเคราะห์หาคะแนนปกติ หรือคะแนนที่ (T-score) และการวิเคราะห์เปอร์เซ็นต์ไทล์ ทั้งนี้เพื่อให้ได้คะแนนกลางสำหรับการเปรียบเทียบคะแนนระหว่างผู้รับการทดสอบโดยมีหลักการเลือกใช้สถิติวิเคราะห์ในการแปลผลคะแนนมาตรฐาน หลักสำคัญของ การทดสอบแบบอิงกลุ่มที่ต้องการจำนวนตัวอย่างขนาดใหญ่เพื่อให้ข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาได้มีความสอดคล้องกับการกระจายของข้อมูลแบบโค้งปกติ ซึ่งมีคุณสมบัติเกี่ยวกับความสมมาตรของการกระจายทั้งด้านขวาและซ้ายเท่ากัน มีค่าเฉลี่ย มัธยฐานและฐานนิยมเท่ากัน และอยู่ในตำแหน่งกึ่งกลางโค้ง โดยมีพื้นที่ใต้โค้งในแต่ละช่วงส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

การแปลงคะแนนดิบไปสู่คะแนนมาตรฐานเป็นประโยชน์สำหรับการเปรียบเทียบคะแนนในการทดสอบที่ต่างเวลาหรือต่างฉบับกัน เพื่อให้สามารถเปรียบเทียบกันได้ ลักษณะของแบบสอบ/แบบวัดที่แตกต่างกัน อาจมีการแปลงผลคะแนนมาตรฐานต่างประเภทกัน (Miller, Lovler, และ Mcntire, 2013, อ้างถึงใน ญัฎฐกรรณ หลาวทอง, 2561, น. 121-123) ดังต่อไปนี้

1. คะแนนมาตรฐานตามระดับอายุ (age norms หรือ age-equivalent scores) เป็นการนำคะแนนซึ่งค่าเฉลี่ยของความสามารถบุคคลที่ได้รับการทดสอบตามระดับอายุ การใช้เกณฑ์การแปลงผลด้วยคะแนนมาตรฐานตามระดับอายุโดยทั่วไปนิยมใช้ในแบบวัดประเภทความสามารถทางสมอง เช่น แบบวัดเชาวน์ปัญญาของ Stanford และ Binet การจำคำศัพท์ การทดสอบทางจิตวิทยา ซึ่งจะมาพร้อมกับคำว่า อายุสมอง (mental age) กับอายุจริง หรือเป็นอายุตามปฏิทิน (chronological age) ตัวอย่างการแปลงผล เด็กที่ได้รับการทดสอบด้วยแบบทดสอบเชาวน์ปัญญา ซึ่งอาจมีคะแนนมากกว่า เท่ากับ หรือน้อยกว่าอายุจริง เช่น เด็กที่มีอายุ 8 ปี แต่สามารถทำแบบทดสอบมาตรฐานได้เท่ากับค่าเฉลี่ยของเด็กที่มีอายุ 13 ปี แสดงว่าเด็กคนนี้มีอายุสมองเท่ากับเด็กอายุ 13 ปี ทั้งนี้ การแปลงผลจะสามารถเทียบความสามารถเฉพาะในสิ่งที่วัด เด็กอายุ 8 ปีอาจมีความสามารถทางสมองเท่ากับเด็กอายุ 13 ปี แต่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์เท่ากับเด็กอายุ 8 ปี จึงไม่สามารถแปลงผลในภาพรวมทั้งหมดว่า เด็กอายุ 8 ปีคนนี้มีคุณลักษณะด้านอื่น ๆ เทียบเท่ากับเด็กอายุ 13 ปีได้ทั้งหมด

2. คะแนนมาตรฐานระดับชั้น (grade norm) เป็นการนำคะแนนซึ่งค่าเฉลี่ยของความสามารถบุคคลที่ได้รับการทดสอบตามระดับชั้น การใช้เกณฑ์การแปลงผลด้วยคะแนนมาตรฐานระดับชั้น โดยทั่วไปนิยมใช้ในแบบวัดทางวิชาการต่าง ๆ เช่น แบบวัดความสามารถทางวิชาการ เช่น แบบวัดการอ่านโดย Gates และ MacGinitie (Gates-MacGinitie Reading Tests) ชุดแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน Stanford (Stanford Achievement series) แบบทดสอบความสามารถทางการเรียนโดย Otis และ Lennon (Otis-Lennon School Ability Test) และแบบทดสอบ Iowa (the Iowa tests) เพื่อทดสอบทักษะพื้นฐานด้านการอ่าน ด้านภาษา และด้านคณิตศาสตร์ เป็นต้น ตัวอย่างการแปลงผล เด็กที่ได้รับการทดสอบด้วยแบบทดสอบคณิตศาสตร์ ซึ่งอาจมีคะแนนมากกว่า เท่ากับ หรือน้อยกว่าระดับชั้นที่ตนเองกำลังศึกษาอยู่ เช่น เด็กที่เรียนอยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 3 แต่สามารถทำแบบทดสอบมาตรฐานได้เท่ากับค่าเฉลี่ยของเด็กที่เรียนอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 แสดงว่าเด็กคนนี้มีความสามารถทางคณิตศาสตร์เท่ากับเด็กประถมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ การแปลงผลจะสามารถเทียบความสามารถเฉพาะในสิ่งที่วัด เด็กประถมศึกษาปีที่ 3 คนนี้ อาจมีความสามารถทางคณิตศาสตร์เท่ากับเด็กประถมศึกษาปีที่ 6

แต่มีความสามารถด้านภาษาไทยเท่ากับเด็กประถมศึกษาปีที่ 3 จึงไม่สามารถแปลผลในภาพรวมทั้งหมดว่าเด็กประถมศึกษาปีที่ 3 นี้ มีคุณลักษณะด้านอื่น ๆ เทียบเท่ากับเด็กประถมศึกษาปีที่ 6 ได้ในทุกวิชา

3. **คะแนนมาตรฐานระดับท้องถิ่น (local norm)** เป็นการนำคะแนนบ่งชี้ความสามารถของบุคคลที่ได้รับการทดสอบเมื่อเทียบกับกลุ่มผู้รับการทดสอบทั้งประเทศซึ่งมีการจำแนกกลุ่มผู้รับการทดสอบตามตัวแปรพื้นฐาน เช่น ภูมิภาค ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออก ภาคตะวันตก และภาคใต้ นอกจากนี้ยังสามารถจำแนกกลุ่มผู้รับการทดสอบได้ตามจังหวัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา หรือภายในโรงเรียน ก็สามารถเรียกว่าเป็นคะแนนมาตรฐานระดับท้องถิ่นได้ การใช้เกณฑ์การแปลผลด้วยคะแนนมาตรฐานท้องถิ่น โดยทั่วไปนิยมใช้ในแบบวัดทางวิชาการต่าง ๆ เช่น แบบวัดความสามารถทางวิชาการ เมื่อพบว่าแต่ละท้องถิ่นมีความแปรเปลี่ยนของโมเดลการวัด หากการวัดไม่พบความแตกต่างกันของแต่ละท้องถิ่น ควรใช้คะแนนมาตรฐานระดับประเทศ

4. **คะแนนมาตรฐานระดับประเทศ (nation norm)** เป็นการนำคะแนนบ่งชี้ความสามารถของบุคคลที่ได้รับการทดสอบเมื่อเทียบกับกลุ่มผู้รับการทดสอบทั้งประเทศ การใช้เกณฑ์การแปลผลด้วยคะแนนมาตรฐานระดับประเทศ โดยทั่วไปนิยมใช้ในแบบวัดทางวิชาการต่าง ๆ เช่น แบบวัดความสามารถทางวิชาการ เช่น ชุดแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน Stanford (Stanford Achievement series) แบบทดสอบความสามารถทางการเรียนโดย Otis และ Lennon (Otis-Lennon School Ability Test) สำหรับในประเทศไทยก็มีการรายงานคะแนนสอบในระดับประเทศ เช่น แบบทดสอบการศึกษาแห่งชาติขั้นพื้นฐาน (Ordinary National Educational Test: O-NET) ฯลฯ

จากเกณฑ์ปกติ (Norms) สามารถสรุปได้ว่าการสร้างเกณฑ์ปกติขึ้นอยู่กับเกณฑ์ 3 ประการ คือ ความเป็นตัวแทนที่ดี มีความเที่ยงตรง และมีความทันสมัย โดยแบ่งออกเป็นคะแนนมาตรฐานตามระดับอายุ (age norms หรือ age-equivalent scores) คะแนนมาตรฐานระดับชั้น (grade norm) คะแนนมาตรฐานระดับท้องถิ่น (local norm) และคะแนนมาตรฐานระดับประเทศ (nation norm)

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์พบว่า มีผู้ทำการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ทั้งในประเทศและต่างประเทศ สามารถสรุปได้ดังนี้

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, วิไลลักษณ์ ลังกา, กัมปนาท บริบูรณ์, และ ครรชิต แสนอุบล (2561, น. 3653-3654) ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบการป้องกันการข่มเหงรังแกในโรงเรียน มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการป้องกันการข่มเหงรังแกในโรงเรียนและเพื่อประเมินการทดลองใช้รูปแบบการป้องกันการข่มเหงรังแกในโรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า การพัฒนารูปแบบการป้องกันการข่มเหงรังแกในโรงเรียน ประกอบด้วยการสร้างแบบคัดกรองนักเรียนเพื่อใช้คัดกรองการข่มเหงรังแก คัดกรองการถูกข่มเหงรังแก และคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การข่มเหงรังแก แล้วแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่มเพื่อเข้าร่วมรูปแบบการป้องกันตนเองจากการข่มเหงรังแก จากการเข้าร่วมรูปแบบการป้องกันตนเองจากการข่มเหงรังแก พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาและชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ข่มเหงรังแก หลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยการข่มเหงรังแกลดลงจากก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ถูกข่มเหงรังแก หลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยการถูกข่มเหงรังแกลดลงจากก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่เห็นเหตุการณ์การข่มเหงรังแก หลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยการเห็นเหตุการณ์การข่มเหงรังแกลดลงจากก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้นักเรียนลดการข่มเหงรังแก ลดการถูกข่มเหงรังแก และหลีกเลี่ยงสถานการณ์การข่มเหงรังแกได้ดีขึ้น

Horzum (2010) ได้ศึกษาการพัฒนาแบบวัดผู้ระรานและผู้ถูกระรานทางไซเบอร์ วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้เพื่อพัฒนาแบบวัดที่เชื่อถือได้และมีความถูกต้องเพื่อกำหนดพฤติกรรมการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ผลการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสำรวจพบว่า มี 19 รายการในแบบวัดภายใต้ปัจจัย 3 องค์ประกอบ การวิเคราะห์ปัจจัยยืนยันทดสอบด้วยการวิเคราะห์ปัจจัยยืนยันสำหรับตัวแปรสำหรับผู้ระรานและผู้ถูกระราน แบบจำลองแพททอเรียลของแบบวัดพบว่าเหมาะสมทั้งทางทฤษฎีและทางสถิติหลังการวิเคราะห์ปัจจัยยืนยัน ค่าความสอดคล้องภายในที่คำนวณเพื่อหาความเชื่อมั่น พบความสอดคล้องภายใน .81 สำหรับมิติข้อมูลผู้ระรานและผู้ถูกระรานทางไซเบอร์ ค่าผลลัพธ์เหล่านี้แสดงให้เห็นว่าคุณภาพเชิงจิตวิทยาของแบบวัดนี้เป็นที่ยอมรับ โดยสรุป ความรุนแรงและการระรานเป็นปัญหาทั่วไปของโรงเรียน จากการใช้เทคโนโลยีบ่อยครั้งของนักเรียน พฤติกรรมเหล่านี้จึงเกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมเทคโนโลยีเสมือนจริง

Çetin, Yaman, และ Peker (2011) ได้ศึกษาเรื่องแบบวัดผู้ถูกระรานทางไซเบอร์และการระราน: การศึกษาความเที่ยงตรงและความน่าเชื่อถือ ผลการศึกษาพบว่า จากการวิเคราะห์

องค์ประกอบหลักในระดับย่อยของผู้ถูกระรานทางไซเบอร์ มีปัจจัย 3 ประการที่เกิดขึ้น ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 46.38 ของความแปรปรวนทั้งหมด นอกจากนี้ สำหรับการระรานทางไซเบอร์ในระดับย่อย มีปัจจัย 3 ประการเดียวกันนี้ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 49.18 ของความแปรปรวนทั้งหมด มีการทดสอบแบบวัด 22 รายการภายใต้ 3 ปัจจัยพร้อมการวิเคราะห์ปัจจัยยืนยันสำหรับผู้ถูกระรานแต่ละราย และตัวแปรการระราน ปัจจัย 3 ประการได้รับการยืนยันว่าเป็นการระรานทางไซเบอร์ คือ การระรานด้วยวาจาทางไซเบอร์ การปกปิดตัวตน และการโจมตีทางไซเบอร์ พบแบบจำลองปัจจัย 3 ประการของแบบวัดในเชิงทฤษฎีและทางสถิติหลังการวิเคราะห์ปัจจัยที่ยืนยัน สำหรับความถูกต้องที่เกี่ยวข้องกับเกณฑ์ ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ถูกระรานทางไซเบอร์กับระดับการระราน และระดับความก้าวร้าวคำนวณเป็น 0.27 และ 0.36 ตามลำดับ ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในของผู้ถูกระรานทางไซเบอร์และผู้ระรานทางไซเบอร์คือ 0.89 และค่าสัมประสิทธิ์การแบ่งครึ่งคือ 0.79 สำหรับทั้งสองแบบวัด ความน่าเชื่อถือของการทดสอบซ้ำสำหรับผู้ถูกระรานทางไซเบอร์ 0.85 สำหรับการระรานทางไซเบอร์ ตามลำดับ 0.90 ผลลัพธ์เหล่านี้แสดงให้เห็นว่าแบบวัดผู้ถูกระรานทางไซเบอร์และการระรานทางไซเบอร์เป็นเครื่องมือที่ถูกต้องและเชื่อถือได้

Molina และคนอื่น ๆ (2016, pp. 32-34) ได้ศึกษาการประเมินการระรานทางไซเบอร์: สถานการณ์ปัจจุบันและความท้าทายในอนาคต ผลจากการศึกษา พบว่า ความท้าทายในอนาคตจำนวนหนึ่งเกิดขึ้นในการประเมินการระรานทางไซเบอร์ ดังนี้

1. ควรสังเกตว่าการสร้างเครื่องมือการประเมินใหม่ควรอยู่บนพื้นฐานของการวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของแบบสอบถามที่นักวิจัยคนอื่นพัฒนาขึ้นแล้ว เพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ปัจจุบัน ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่จะพบเครื่องมือแบบเดียวกันที่ถูกนำมาใช้ในการศึกษาที่แตกต่างกัน ยกเว้นการศึกษาที่เขียนโดยผู้เขียนคนเดียวกัน

2. เครื่องมือควรเป็นไปตามคำจำกัดความของการระรานทางไซเบอร์ และควรปรากฏอย่างชัดเจนในเครื่องมือพร้อมกับเกณฑ์การกำหนดที่จะประเมิน ในอนาคต สิ่งที่น่าสนใจสำหรับเครื่องมือต่าง ๆ ที่จะรวมไว้ เช่นเดียวกับเกณฑ์ 3 ประการของการระรานแบบดั้งเดิม (โดยเจตนา การทำซ้ำ และความไม่สมดุลงของอำนาจ) เกณฑ์การแบ่งแยกของการระรานทางไซเบอร์ อย่างน้อยคือเกณฑ์ที่อ้างถึงลักษณะที่ไม่เปิดเผยตัวตนและเปิดเผยต่อสาธารณะ

3. เครื่องมือควรมีคำอธิบายพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ซึ่งครอบคลุมการจำแนกประเภทการระรานทางไซเบอร์ในปัจจุบัน หากเลือกใช้รายการทั่วไป (เช่น หลังจากคำจำกัดความของการระรานทางไซเบอร์ การถามคำถาม คุณเคยประสบ/กระทำการระราน

ประเภทนี้หรือไม่) สิ่งสำคัญคือต้องมีคำอธิบายที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้นเพื่อระบุและแยกแยะประเภทของการระรานทางไซเบอร์ประเภทต่าง ๆ

4. ควรระบุช่วงเวลาที่เหมาะสมเฉพาะเจาะจงในคำแนะนำหรือในการร่างหัวข้อ (เช่น ภายในสองเดือนที่ผ่านมา) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการศึกษาที่มุ่งเป้าไปที่การป้องกันหรือการช่วยเหลือ ควรหลีกเลี่ยงการใช้คำทั่วไปหรือคำคลุมเครือ (เช่น “เคย” โดยไม่ระบุช่วงเวลา หรือ “ปีที่ผ่านมา” ซึ่งสามารถตีความได้หลากหลาย) เนื่องจากไม่ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับกรณีที่ใช้งานอยู่ในช่วงเวลาที่กำหนด ช่วงเวลา สิ่งนี้มีความสำคัญในการเปรียบเทียบอัตราความชุกในการศึกษาต่าง ๆ

5. เครื่องมือควรมีตัวบ่งชี้ความถูกต้องเพียงพอ จำเป็นต้องพัฒนาเครื่องมือที่ถูกต้องเพื่อให้แน่ใจว่าเครื่องมือทั้งหมดวัดปรากฏการณ์เดียวกัน ในแง่นี้ จำเป็นต้องมีการศึกษาเพื่อแสดงหลักฐานความถูกต้องของเครื่องมือการประเมิน เนื่องจากหนึ่งในปัญหาหลักคือคำจำกัดความแนวความคิดของโครงสร้าง จึงแนะนำให้ประเมินความถูกต้องของเนื้อหาของเครื่องมือโดยกลุ่มผู้เชี่ยวชาญเพื่อประเมินว่ารายการต่าง ๆ เป็นตัวแทนของเนื้อหาหลักหรือไม่ นอกจากนี้ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความถูกต้องของโครงสร้าง ควรศึกษาโครงสร้างภายในของเครื่องมือ (เช่น การวิเคราะห์เชิงสำรวจและเชิงยืนยัน) และหลักฐานความถูกต้องที่จัดให้มีไว้ที่เกี่ยวข้องกับการทดสอบอื่น ๆ ที่วัดโครงสร้างเดียวกันหรือแตกต่างกันออกไป และเมื่อพิจารณาว่าวัตถุประสงค์ประการหนึ่งคือการวินิจฉัยโรค จึงแนะนำให้มีเกณฑ์ภายนอกเพื่อใช้เป็นมาตรฐานในการประเมิน เช่น ความไวและความเฉพาะเจาะจงของเครื่องมือ

6. เครื่องมือควรมีตัวบ่งชี้ความน่าเชื่อถือ ในบรรดาเครื่องมือที่น่าเสนอ พบว่ามีเพียงไม่กี่เครื่องมือเท่านั้นที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับความน่าเชื่อถือ และเครื่องมือส่วนมากอ้างอิงถึงความสอดคล้องภายในเท่านั้น ในอนาคตเป็นเรื่องที่น่าสนใจที่จะดำเนินการศึกษาระยะยาวซึ่งจะทำให้เราได้รับข้อมูลเกี่ยวกับความน่าเชื่อถือของการทดสอบทดสอบของเครื่องมือต่าง ๆ

7. จากสิ่งที่กล่าวมาข้างต้น เราจะเสนอการใช้แบบจำลองฟังก์ชันข้อมูล (IF) จากทฤษฎีการตอบสนองของรายการเป็นทางเลือกแทนค่าความเชื่อมั่นแอลฟาของ Cronbach สิ่งที่น่าสนใจเป็นพิเศษในบริบทนี้ เนื่องจาก IF จะช่วยให้เราทราบระดับความแม่นยำของเครื่องมือที่ใช้วัดบุคคลที่ได้คะแนนสูงเกี่ยวกับการระรานทางไซเบอร์

8. หากเราพิจารณาว่าผู้เข้าร่วมในสถานการณ์ประเภทนี้มีแนวโน้มที่จะปิดบังข้อเท็จจริงนี้ จะน่าสนใจที่จะเน้นถึงความสำคัญของการใช้ตัวแทน นอกเหนือจาก

การประเมินโดยใช้การรายงานตนเอง การเสริมการประเมินด้วยข้อมูลที่ได้รับจากผู้ปกครอง เพื่อน และครูอาจมีประโยชน์มาก

9. สุดท้ายนี้ การศึกษาในอนาคตจำเป็นต้องรวมมุมมองทางวัฒนธรรมที่จะช่วยให้เราเปรียบเทียบข้ามวัฒนธรรมได้

Paolini (2018, pp. 1-7) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การระรานทางไซเบอร์: บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียนในการบรรเทาการแพร่ระบาดของฆาตกรเงียบ ผลการศึกษาพบว่าการระรานทางไซเบอร์คุกคามผู้คนจากทุกเชื้อชาติและทุกวัย เนื่องจากอินเทอร์เน็ตมีความกว้างและลึก สถานะการใช้งานและการไหลอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนการขาดการตรวจสอบทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งทำให้การควบคุมและกำจัดการระรานทางไซเบอร์ทำได้ยาก แม้ว่าจะเป็นเรื่องยากที่จะกำจัดการระรานทางไซเบอร์ให้หมดสิ้น แต่ผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียนมีบทบาทสำคัญในการสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับผลกระทบที่สร้างความเสียหายจากการระรานทางไซเบอร์ที่มีต่อทั้งผู้ถูกระรานและผู้ระราน โดยการทำงานร่วมกับผู้บริหาร ผู้ปกครอง และนักเรียนเพื่อให้ความรู้ ทำทนาย ส่งเสริมให้ความรู้เกี่ยวกับ ความเสี่ยง ตลอดจนแนวทางในการจัดการกับกลยุทธ์ที่สามารถใช้เพื่อป้องกันการระรานทางไซเบอร์ไม่ให้เกิดขึ้น

Nasywa และคนอื่น ๆ (2020, p. 132) ได้ศึกษาการตรวจสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นของแบบวัดการระรานทางไซเบอร์ ผลการศึกษาพบว่า แบบวัดและตัวชี้วัดที่สร้างตัวแปรการระรานทางไซเบอร์ถูกต้องและเชื่อถือได้ รูปแบบที่โดดเด่นที่สุดที่สะท้อนถึงการระรานทางไซเบอร์คือการล่วงละเมิด ในขณะที่รูปแบบที่อ่อนแอที่สุดที่สะท้อนถึงการระรานทางไซเบอร์คือการคุกคามทางอินเทอร์เน็ต ผลลัพธ์เหล่านี้บ่งชี้ว่าทุกรูปแบบและตัวชี้วัดสามารถสะท้อนและสร้างตัวแปรการระรานทางไซเบอร์ได้ ดังนั้นรูปแบบการวัดจึงสามารถยอมรับได้เพราะทฤษฎีที่อธิบายตัวแปรการระรานทางไซเบอร์นั้นสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ พบว่า มีผู้ทำการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ทั้งในประเทศและต่างประเทศ สามารถสรุปได้ว่าการสร้างและพัฒนาแบบคัดกรองการระรานและการระรานทางไซเบอร์ ในส่วนมากให้ความสำคัญในการคัดกรองเฉพาะกลุ่มผู้ระรานหรือกลุ่มผู้ถูกระรานทางไซเบอร์ แต่ยังไม่มีการสร้างหรือพัฒนาแบบวัดที่สามารถคัดกรองและจำแนกได้ครบทั้ง 3 บทบาท คือ ผู้ระราน ผู้ถูกระราน และผู้เห็นเหตุการณ์การระราน ซึ่งจะช่วยให้สามารถคัดกรองและจำแนกผู้ที่เกี่ยวข้องกับการระรานทางไซเบอร์ได้อย่างครอบคลุมมากขึ้น

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่ามีผู้กล่าวถึงความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งในประเทศและต่างประเทศ สามารถสรุปได้ดังนี้

Thompson และ A (2003, p. 35) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการระหว่างบุคคลที่ทำให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองจากการสร้างสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ เพื่อก่อให้เกิดความพยายามในการปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของตนเอง

Trotzer (2006, p. 27) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่า เป็นการพัฒนาเครือข่ายระหว่างบุคคลแบบตัวต่อตัว โดยมีลักษณะที่ไว้วางใจ ยอมรับ เคารพ อบอุ่น สื่อสารและเข้าใจ โดยผู้ให้ปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาหลายรายติดต่อกันเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการเผชิญหน้าหรือปัญหาที่ไม่น่าพอใจในตัวผู้รับคำปรึกษา เพื่อใช้ชีวิต ค้นพบ ทำความเข้าใจ และดำเนินการตามแนวทางการแก้ไขปัญหาและความไม่พอใจเหล่านั้น

Corey (2016, p. 9) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่า กลุ่มที่ปรึกษามุ่งเน้นไปที่กระบวนการระหว่างบุคคลและกลยุทธ์การแก้ปัญหาที่เน้นความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม กลุ่มเหล่านี้อาจได้รับการออกแบบเพื่อวัตถุประสงค์ในการป้องกัน พัฒนา หรือแก้ไข พวกเขาเน้นย้ำกระบวนการกลุ่มแบบโต้ตอบสำหรับผู้ที่อาจประสบปัญหาชีวิตในช่วงเปลี่ยนผ่านมีความเสี่ยงในการพัฒนาปัญหาส่วนตัวหรือปัญหาระหว่างบุคคล หรือผู้ที่ต้องการปรับปรุงความสัมพันธ์ของพวกเขา กลุ่มให้คำปรึกษาอาจช่วยผู้เข้าร่วมแก้ไขปัญหากในการใช้ชีวิตหรือจัดการกับปัญหาด้านพัฒนาการ

Berg, Landreth, และ Fall (2018, p. 2) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นแนวปฏิบัติทางวิชาชีพในวงกว้างที่เกี่ยวข้องกับการใช้ความรู้และทักษะในการอำนวยความสะดวกแบบกลุ่มเพื่อช่วยรวบรวมผู้คนที่พึ่งพาอาศัยกันเพื่อให้บรรลุเป้าหมายร่วมกันซึ่งอาจเป็นการรู้จักตนเอง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หรือเกี่ยวข้องกับงาน เป้าหมายของกลุ่ม อาจรวมถึงความสำเร็จของงานที่เกี่ยวข้องกับงาน การศึกษา การพัฒนาตนเอง การแก้ปัญหาส่วนบุคคลและระหว่างบุคคล หรือการแก้ไขความผิดปกติทางจิตและอารมณ์

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561, น. 1) ได้สรุปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่าเป็นกระบวนการในการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาคล้ายกัน มาร่วมกันหาแนวทาง

ในการแก้ปัญหาในบรรยากาศที่อบอุ่น มีการยอมรับ และเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมกันหาวิธีการแก้ไขปัญหาคือดีที่สุดของตนเอง โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยให้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มบรรลุตามเป้าหมายที่กลุ่มกำหนดไว้

จากความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม สามารถสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการในการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาคล้ายกัน สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองจากการสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ก่อให้เกิดความพยายามในการปรับเปลี่ยนเจตคติ และพฤติกรรมของตนเอง เป้าหมายของกลุ่มอาจรวมถึงความสำเร็จของงานที่เกี่ยวข้องกับงาน การศึกษา การพัฒนาตนเอง การแก้ปัญหาส่วนบุคคลและระหว่างบุคคล หรือการแก้ไขความผิดปกติทางจิตและอารมณ์

3.2 วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่ามีผู้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งในประเทศและต่างประเทศ สามารถสรุปได้ดังนี้

Trotzer (2006, p. 26) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่า เพื่อแก้ไขปัญหา ความกังวล และความไม่พอใจของสมาชิกกลุ่มในความพยายามที่ขจัดปัจจัยที่ขัดขวาง การเติบโต การพัฒนา และความต้องการส่วนบุคคลของสมาชิกกลุ่ม และผลประโยชน์เฉพาะตัวของกระบวนการช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้เกิดขึ้นในชีวิตของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน

Corey (2016, p. 6) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่า ตามหลักการแล้ว สมาชิกกลุ่มจะเป็นผู้ตัดสินใจเป้าหมายเฉพาะของประสบการณ์กลุ่มเพื่อตัวเอง เป้าหมายที่เป็นไปได้บางประการสำหรับสมาชิกกลุ่มที่ปรึกษามีดังนี้

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเพิ่มการตระหนักรู้ตนเอง รู้จักตนเอง เพื่อพัฒนาเอกลักษณ์เฉพาะตัว
2. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความเหมือนกันของความต้องการ และปัญหาของสมาชิกกลุ่ม และพัฒนาของการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น
3. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้วิธีสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมายและใกล้ชิด
4. เพื่อช่วยสมาชิกกลุ่มในการค้นหาแหล่งข้อมูลจากภายในครอบครัวขยาย และชุมชนของตน เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการข้อกังวลของพวกเขา

5. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเพิ่มการยอมรับในตนเอง ความมั่นใจในตนเอง การเคารพตนเอง และเพื่อให้ได้มุมมองใหม่ของตนเองและผู้อื่น
6. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้วิธีการแสดงอารมณ์ของตัวเองในทางที่ดี
7. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาความห่วงใยและความเห็นอกเห็นใจ ต่อความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น
8. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มหาทางเลือกอื่นในการจัดการกับปัญหาการพัฒนา ตามปกติและการแก้ไขข้อขัดแย้งบางอย่าง
9. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเพิ่มการกำกับตนเอง การพึ่งพาอาศัยกัน และความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
10. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มให้ตระหนักถึงทางเลือกของตนเองและตัดสินใจ เลือกอย่างชาญฉลาด
11. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มจัดทำแผนเฉพาะสำหรับการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมบางอย่าง
12. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น
13. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะทำลายผู้อื่นด้วยความเอาใจใส่ ห่วงใย ซื่อสัตย์ และตรงไปตรงมา
14. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มชี้แจงค่านิยมของตนเองและตัดสินใจว่าจะแก้ไข หรือไม่และอย่างไร

จากวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม สามารถสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น มองเห็นแนวทางการแก้ไขปัญหา และสามารถแก้ไขปัญหา ความกังวล และความไม่พอใจของสมาชิกกลุ่มในความพยายามที่จะขจัดปัจจัยที่ขัดขวางการเติบโต การพัฒนา และความต้องการส่วนบุคคลของสมาชิกกลุ่ม เพิ่มการยอมรับในตนเอง ความมั่นใจในตนเอง การเคารพตนเอง และเพื่อให้ได้มุมมองใหม่ของตนเองและผู้อื่น

3.3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่า Corey (2016, pp. 69-113) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่าในการจัดบริการปรึกษา เป็นกลุ่ม มีขั้นตอนการให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่มแบ่งออกได้เป็น 6 ขั้นตอน ประกอบด้วย

ขั้นเตรียมการก่อนการให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่ม ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม ขั้นการเปลี่ยนแปลง
ขั้นการทำงาน ขั้นยุติกลุ่ม และขั้นการประเมินและติดตามผล สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการก่อนการให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่ม (Pregroup Issues: Formation of the Group) เพื่อให้กลุ่มประสบความสำเร็จ ผู้นำกลุ่มต้องทุ่มเทเวลาอย่างมากในการวางแผนตามหลักการแล้ว การวางแผนเริ่มต้นด้วยการร่างข้อเสนอที่เป็นลายลักษณ์อักษรซึ่งมีวัตถุประสงค์พื้นฐานของสมาชิกกลุ่ม ความจำเป็นและเหตุผลของการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น วิธีการประกาศและรับสมัครสมาชิกกลุ่ม กระบวนการคัดกรองและคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม ขนาดและระยะเวลาของกลุ่ม ความถี่และเวลาของการให้คำปรึกษากลุ่ม โครงสร้างและรูปแบบกลุ่ม วิธีการจัดเตรียมสมาชิกกลุ่ม รูปแบบกลุ่มแบบเปิดหรือปิด สมาชิกจะเป็นแบบสมัครใจหรือไม่สมัครใจ และขั้นตอนการติดตามและประเมินผล การเตรียมการก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มมีความสำคัญต่อผลลัพธ์ของกลุ่ม

2. ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม (Initial Stage) เป็นช่วงเวลาของการประชุมนิเทศและการสำรวจกลุ่ม การกำหนดโครงสร้างกลุ่ม การทำความเข้าใจและสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่ม ในช่วงนี้สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้ว่ากลุ่มทำงานอย่างไร กำหนดเป้าหมายของตนเอง ชี้แจงความคาดหวัง และมองหาจุดยืนในกลุ่ม ในช่วงแรก ๆ สมาชิกกลุ่มมักจะรักษา “ภาพลักษณ์” เอาไว้ โดยทั่วไประยะนี้สมาชิกกลุ่มยังอยู่ในช่วงมีลักษณะวิตกกังวล รู้สึกไม่มั่นคงเกี่ยวกับโครงสร้างของกลุ่ม รู้สึกถึงความไม่แน่นอนเนื่องจากพวกเขากำลังค้นพบและทดสอบขีดจำกัดของตนเองและสงสัยว่าพวกเขาจะได้รับการยอมรับหรือไม่ โดยปกติแล้วสมาชิกกลุ่มจะนำความคาดหวัง ข้อกังวล และความวิตกกังวลมาสู่กลุ่ม และจำเป็นอย่างยิ่งที่พวกเขาจะต้องได้รับอนุญาตให้แสดงออกมาอย่างเปิดเผย ในเวลานี้ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องแก้ไขความเข้าใจผิดใด ๆ และชี้แจงให้กระจ่างหากจำเป็น

3. ขั้นการเปลี่ยนแปลง (Transition Stage) การจัดการกับความฝืนใจก่อนที่กลุ่มจะสามารถเริ่มทำงานในระดับที่ลึกลงไปได้ โดยทั่วไปกลุ่มจะผ่านช่วงการเปลี่ยนผ่านที่ค่อนข้างท้าทาย ในระหว่างขั้นตอนนี้ สมาชิกกลุ่มจะจัดการกับความวิตกกังวล การป้องกัน ความขัดแย้ง และความสับสนเกี่ยวกับการเข้าร่วมกลุ่ม หากมีการสร้างระดับความไว้วางใจในช่วงแรก สมาชิกกลุ่มมักจะเต็มใจที่จะแสดงความรู้สึก ความคิด และปฏิกิริยาบางอย่างที่พวกเขาอาจไม่เต็มใจที่จะพูด ในช่วงการเข้าร่วมกลุ่มก่อนหน้านี้ ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้วิธีเริ่มต้นจัดการกับข้อกังวลที่นำพวกเขาเข้าสู่กลุ่ม

4. ขั้นการทำงาน (Working stage) ในขั้นนี้การสำรวจปัญหาสำคัญในเชิงลึกมากขึ้น โดยการดำเนินการ ที่มีประสิทธิผลเพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการ ขั้นการทำงาน

มีลักษณะเฉพาะคือความมุ่งมั่นของสมาชิกกลุ่มในการสำรวจปัญหาสำคัญที่พวกเขานำมาสู่ การเข้าร่วมกลุ่มและจากการให้ความสนใจต่อพลวัตภายในกลุ่ม สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้วิธีการ มีส่วนร่วมในการมีปฏิสัมพันธ์เป็นกลุ่มด้วยวิธีที่เป็นธรรมชาติมากขึ้น การทำงานและการเรียนรู้ จะเกิดขึ้นในช่วงขั้นเริ่มต้นกลุ่มและขั้นการเปลี่ยนแปลงด้วย ระดับของการทำงานร่วมกันที่สูงขึ้น ความคิดที่ชัดเจนยิ่งขึ้นเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มต้องการจากกลุ่มและระดับปฏิสัมพันธ์ที่เข้มข้นมากขึ้น ระหว่างสมาชิกกลุ่ม ถือเป็นลักษณะของขั้นการทำงานเป็นช่วงที่สมาชิกกลุ่มมักจะตระหนักว่า พวกเขาต้องรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง ดังนั้นพวกเขาจึงต้องได้รับการสนับสนุนให้ตัดสินใจว่า จะสำรวจข้อกังวลใดในกลุ่มและเรียนรู้วิธีการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและยังคงรักษาความเป็นปัจเจก ของตนไว้ สมาชิกกลุ่มจะต้องกรองความคิดเห็นที่ได้รับและตัดสินใจว่าจะทำอย่างไร ดังนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญมากในขั้นตอนนี้ที่ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ จะไม่พยายามตัดสินใจ เกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติหรือกำหนดแนวทางให้กับสมาชิกกลุ่มคนอื่น

5. ขั้นยุติกลุ่ม (Final Stage) ทักษะความเป็นผู้นำมีความสำคัญอย่างยิ่งเมื่อกลุ่มพัฒนา และกำลังก้าวไปสู่ขั้นตอนสุดท้ายคือความสามารถในการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มในการถ่ายทอด สิ่งที่พวกเขาได้เรียนรู้ในกลุ่มไปยังสภาพแวดล้อมภายนอกในแต่ละขั้นตอนของกลุ่ม ขั้นยุติกลุ่ม เป็นเวลาสำหรับการสรุปและบูรณาการและตีความประสบการณ์ของกลุ่ม

ขั้นเริ่มต้นกลุ่มและขั้นยุติกลุ่มเป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดของการให้คำปรึกษากลุ่ม หากระยะเริ่มแรกมีประสิทธิภาพ สมาชิกกลุ่มจะรู้จักกันและสร้างอัตลักษณ์ของตนเองในกลุ่ม บรรยากาศแห่งความไว้วางใจจะพัฒนาขึ้น และวางรากฐานสำหรับงานที่เข้มข้นในภายหลัง ตลอดจนการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในงานด้านการรับรู้ที่จำเป็นในการตัดสินใจ เกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขากำลังเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เมื่อกลุ่มพัฒนาไปสู่ขั้นตอนสุดท้าย งานด้านการรับรู้จะมีความสำคัญเป็นพิเศษ เช่นเดียวกับการสำรวจความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เพื่อเพิ่มผลกระทบของประสบการณ์กลุ่มให้สูงสุด สมาชิกกลุ่มจำเป็นต้องกำหนดแนวคิดเกี่ยวกับ สิ่งที่พวกเขาเรียนรู้ วิธีการเรียนรู้ และสิ่งที่พวกเขาจะทำเกี่ยวกับการนำข้อมูลเชิงลึกมาใช้กับ สถานการณ์เมื่อกลุ่มสิ้นสุดลง

การยุติกลุ่มอาจเกี่ยวข้องกับกระบวนการที่น่าเศร้า เนื่องจากความสูญเสียอื่น ๆ ที่สมาชิกกลุ่มประสบมักถูกกระตุ้นในช่วงเวลานี้ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้นำกลุ่มในการช่วยให้ สมาชิกกลุ่มระบุและสำรวจความรู้สึกสูญเสียเหล่านี้ แม้ว่าจะไม่บรรเทาลงโดยสิ้นเชิงก็ตาม จำนวนเซสชันสำหรับการตรวจสอบและบูรณาการประสบการณ์กลุ่มจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับ ระยะเวลาที่กลุ่มดำรงอยู่และกลุ่มนั้นเป็นกลุ่มเปิดหรือกลุ่มปิด สมาชิกกลุ่มต้องสามารถ

แสดงให้เห็นว่าประสบการณ์กลุ่มมีความหมายต่อตนเองอย่างไร เป็นช่วงที่สมาชิกกลุ่มจะได้แสดงและประมวลผลความรู้สึกและความคิดเกี่ยวกับประสบการณ์ในกลุ่ม สมาชิกกลุ่มต้องเผชิญกับความ เป็นจริงของการสิ้นสุดสัญญาและเรียนรู้วิธีการบอกลา

6. **ขั้นการประเมินและติดตามผล (Postgroup Issues: Evaluation and Follow-Up)**
 ช่วงสุดท้ายของกลุ่ม ไม่ใช่สัญญาว่างงานของผู้นำกลุ่มเสร็จสิ้นเนื่องจากมีข้อพิจารณาที่สำคัญ หลังจากสิ้นสุดการให้คำปรึกษากลุ่ม ในการประเมินและการติดตามผล การปฏิบัติที่มีประสิทธิผล เกี่ยวข้องกับการพัฒนากลยุทธ์เพื่อให้แน่ใจว่ามีการประเมินอย่างต่อเนื่องและออกแบบขั้นตอน การติดตามผลสำหรับกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องพิจารณาว่าความรับผิดชอบของผู้นำกลุ่มในการประเมิน ผลลัพธ์ของกลุ่มคืออะไร ผู้นำกลุ่มสามารถช่วยสมาชิกกลุ่มประเมินประสิทธิผลของประสบการณ์กลุ่ม ได้อย่างไร ควรมีการติดตามผลแบบใดหลังจากการยุติกลุ่ม และอะไรคือข้อพิจารณาทางจริยธรรม ในการประเมินกลุ่มและการจัดเตรียมขั้นตอนการติดตามผล

การประเมินและติดตามผลเป็นลักษณะพื้นฐานของประสบการณ์เป็นประโยชน์ ต่อทั้งสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่ม การปฏิบัติตามหลักจริยธรรมจำเป็นต้องมีการประเมินการเรียนรู้ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง การประเมินไม่ใช่ขั้นตอนที่ใช้เฉพาะเมื่อสิ้นสุดกลุ่มเท่านั้น ควรเป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดการให้คำปรึกษากลุ่มหรืออย่างน้อยก็เป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องใช้มาตรการที่เป็นรูปธรรมเพื่อแสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของกลุ่ม เครื่องมือที่ได้มาตรฐานสามารถประเมินการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและค่านิยมของแต่ละบุคคลได้ ระดับการให้คะแนนบางประเภทสามารถกำหนดได้เพื่อให้ผู้นำกลุ่มมีความรู้สึกที่ดีว่าสมาชิกกลุ่ม แต่ละคนมีประสบการณ์และประเมินกลุ่มอย่างไร เครื่องมือประเมินผลเชิงปฏิบัติดังกล่าวสามารถ ช่วยให้ผู้นำกลุ่มประเมินกลุ่มเป็นการส่วนตัวและยังสามารถช่วยให้ผู้นำกลุ่มรู้ว่าการให้คำปรึกษา มีประโยชน์มากหรือน้อย

จากขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถสรุปได้ว่า มี 6 ขั้นตอน ประกอบไปด้วย ขั้นเตรียมการก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม ขั้นการเปลี่ยนแปลง ขั้นการทำงาน ขั้นยุติกลุ่ม ขั้นประเมิน และขั้นการประเมินและติดตามผล ในการให้คำปรึกษากลุ่มต้องดำเนินการ ตามขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อให้การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

3.4 ทักษะของผู้นำกลุ่ม

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับทักษะของผู้นำกลุ่ม พบว่า มีผู้กล่าวถึงทักษะของ ผู้นำกลุ่มทั้งในประเทศและต่างประเทศ สามารถสรุปได้ดังนี้

Corey (2016, pp. 22-28) ได้สรุปทักษะของผู้นำกลุ่มไว้ดังนี้

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Learning) การฟังอย่างตั้งใจเกี่ยวข้องกับ การให้ความสนใจอย่างเต็มที่กับผู้พูดและมีความอ่อนไหวต่อสิ่งที่กำลังสื่อสารทั้งในระดับวาจา และอวัจนภาษา ผู้นำกลุ่มที่มีทักษะต้องอาศัยการจับสัญญาณที่ละเอียดอ่อนของสมาชิกกลุ่ม ผ่านรูปแบบการพูด ท่าทางของร่างกาย น้ำเสียง และกิริยาท่าทาง ผู้นำกลุ่มไม่เพียงแต่ต้องฟัง สมาชิกกลุ่มให้ดีเท่านั้น แต่ผู้นำกลุ่มจะต้องสอนสมาชิกกลุ่มให้ฟังกันอย่างกระตือรือร้นด้วย

2. การทวนซ้ำ (Restating) เป็นการขยายความจากการฟัง โดยการเรียบเรียง คำพูดใหม่เพื่อให้ความหมายชัดเจนยิ่งขึ้นทั้งผู้พูดและกลุ่ม เข้าใจในแก่นของข้อความที่สื่อ ทำให้มีจุดมุ่งหมายที่คมชัดยิ่งขึ้นและขจัดความคลุมเครือ

3. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying) ก็เป็นส่วนขยายของการฟัง อย่างตั้งใจเช่นกัน เป็นการตอบสนองต่อแง่มุมที่สับสนและไม่ชัดเจนของข้อความโดยเน้นที่ ประเด็นที่ซ่อนอยู่และช่วยให้บุคคลนั้นแยกแยะความรู้สึกที่ขัดแย้งกัน

4. การสรุปความ (Summarizing) เป็นทักษะในการดึงองค์ประกอบสำคัญ ของการโต้ตอบกลุ่มหรือส่วนหนึ่งของการทำกลุ่มเข้าด้วยกันเรียกว่าการสรุป ความสามารถนี้ มีประโยชน์อย่างยิ่งเมื่อทำการเปลี่ยนจากหัวข้อหนึ่งไปอีกหัวข้อหนึ่ง แทนที่จะดำเนินการจาก ประเด็นหนึ่งไปยังอีกประเด็นหนึ่ง การสรุปความ สามารถเพิ่มการเรียนรู้และรักษาความต่อเนื่องได้

5. การถาม (Questioning) เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้นำกลุ่มนำมาใช้สำรวจปัญหา ในเชิงลึกมากขึ้น คำถามในระดับกลุ่มสามารถช่วยให้สมาชิกกลุ่มไตร่ตรองถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ช่วยให้ผู้ถามมีความมั่นใจและรู้สึกถึงอารมณ์ที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

6. การตีความ (Interpreting) ผู้นำกลุ่มจะตีความเมื่อได้เสนอคำอธิบาย ที่เป็นไปได้สำหรับความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม โดยการเสนอสมมติฐาน เบื้องต้นเกี่ยวกับรูปแบบพฤติกรรมบางอย่าง การตีความจะช่วยให้แต่ละคนมองเห็นมุมมอง และทางเลือกใหม่ ๆ

7. การเผชิญหน้า (Confronting) เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการทำทนาย สมาชิกกลุ่มให้มองความขัดแย้งของตนเองระหว่างคำพูดและการกระทำโดยตรงไปตรงมา เพื่อนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเอง

8. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feelings) เป็นทักษะในการตอบสนอง ต่อสาระสำคัญของสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้สื่อสาร มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้ว่าผู้นำกลุ่ม กำลังได้ยินและเข้าใจ

9. การสนับสนุน (Supporting) เป็นการให้กำลังใจและการสนับสนุนแก่สมาชิกในกลุ่มเมื่อแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อพวกเขากำลังเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล จากการสำรวจความรู้สึกเจ็บปวด ผู้นำกลุ่มสามารถให้การสนับสนุนได้อย่างเต็มที่ในเวลาที่เหมาะสม

10. การเห็นอกเห็นใจ (Empathizing) เป็นการแสดงออกให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่าผู้นำกลุ่มเข้าใจในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มกำลังรู้สึก เข้าใจโลกทัศน์ของสมาชิกกลุ่ม

11. การอำนวยความสะดวก (Facilitating) มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์ของกลุ่ม และทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถบรรลุเป้าหมายได้ ทักษะการอำนวยความสะดวกเกี่ยวข้องกับการสื่อสารที่ชัดเจนและตรงไปตรงมาระหว่างผู้เข้าร่วมกลุ่ม และช่วยให้พวกเขามีความรับผิดชอบเพิ่มขึ้นในการชี้นำของกลุ่ม

12. การริเริ่ม (Initiating) เป็นทักษะการเริ่มต้นที่ดีในส่วนของผู้นำกลุ่มที่ช่วยให้กลุ่มทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น การริเริ่มเป็นการกระตุ้นเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมที่มีความหมาย รู้จักวิธีใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่ส่งเสริมการสำรวจตนเองอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น

13. การตั้งเป้าหมาย (Setting Goals) ที่มีประสิทธิผลเป็นหัวใจสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้นำกลุ่มไม่ได้กำหนดเป้าหมายสำหรับสมาชิกกลุ่ม แต่เป็นการช่วยสมาชิกกลุ่มให้เลือกและชี้แจงเป้าหมายเฉพาะของตนเอง แม้ว่าการตั้งเป้าหมายจะมีความสำคัญเป็นพิเศษในช่วงเริ่มต้นของกลุ่ม แต่ตลอดการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มร่วมพิจารณาเป้าหมายของตนอีกครั้งเพื่อแก้ไขหากจำเป็น และเพื่อกำหนดว่าพวกเขาจะบรรลุผลสำเร็จได้อย่างไร

14. การประเมิน (Evaluating) เป็นกระบวนการต่อเนื่องที่ดำเนินต่อไปในช่วงระยะเวลาของกลุ่ม หลังจากจบแต่ละครั้ง ผู้นำกลุ่มจะประเมินสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มโดยรวมและภายในสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ผู้นำกลุ่มจะสอนสมาชิกกลุ่มถึงวิธีประเมินตนเอง วิธีประเมินการเคลื่อนไหวและทิศทางของกลุ่ม และวิธีประเมินสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้เมื่อสิ้นสุดประสบการณ์กลุ่ม

15. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving Feedback) ผู้นำกลุ่มที่มีทักษะจะให้ข้อมูลย้อนกลับที่เฉพาะเจาะจงและตรงไปตรงมาโดยอิงจากการสังเกตและปฏิกิริยาต่อพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มและสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับแก่กันและกัน ข้อดีอย่างหนึ่งของกลุ่มคือสมาชิกกลุ่มสามารถบอกปฏิกิริยาของพวกเขาต่อสิ่งที่พวกเขาสังเกตเห็นซึ่งกันและกัน

จุดประสงค์ของการให้ข้อมูลย้อนกลับคือเพื่อให้การประเมินตามความเป็นจริงว่าบุคคลนั้นเป็นอย่างไรในมุมมองสมาชิกกลุ่มคนอื่น

16. การเสนอแนะ (Suggesting) ช่วยให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาแนวทางการคิดหรือการกระทำทางเลือกได้หลายรูปแบบ โดยบางครั้งเป็นการให้ข้อมูลและคำแนะนำการให้ “การบ้าน” การขอให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงการทดลองที่อาจลองทำภายในและภายนอกกลุ่ม และกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มมองสถานการณ์ในมุมมองที่ต่างออกไป การให้ข้อมูลและข้อเสนอแนะที่เหมาะสมสำหรับแผนปฏิบัติการทางเลือกสามารถเร่งความก้าวหน้าที่สมาชิกกลุ่มทำในกลุ่มได้ คำแนะนำไม่จำเป็นต้องมาจากผู้นำกลุ่มเสมอไป สมาชิกกลุ่มสามารถเสนอแนะให้ผู้อื่นพิจารณาได้ โดยเฉพาะในระยะหลังของกลุ่ม

17. การปกป้อง (Protecting) ผู้นำกลุ่มต้องสามารถปกป้องสมาชิกกลุ่มจากความเสียหายทางจิตใจหรือร่างกายที่ไม่จำเป็นที่เกี่ยวข้องกับการอยู่ในกลุ่ม โดยต้องไม่มีทัศนคติของผู้ปกครองต่อกลุ่ม แม้ว่าข้อเท็จจริงของการมีส่วนร่วมในกลุ่มจะทำให้เกิดความเสียหาย แต่ผู้นำกลุ่มก็สามารถเข้ามาได้เมื่อรู้สึกว่าร้ายทางจิตใจที่อาจเป็นผลมาจากการปฏิสัมพันธ์กลุ่มหลายครั้ง

18. การเปิดเผยตนเอง (Disclosing Oneself) เมื่อผู้นำกลุ่มเปิดเผยตนเอง มักจะมีผลกระทบต่อกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องมีทักษะที่รู้ว่าอะไรเปิดเผยอะไร เมื่อไร อย่างไร และมากน้อยเพียงใด หากผู้นำกลุ่มเปิดเผยอย่างเหมาะสม ผลกระทบต่อกลุ่มก็มีแนวโน้มที่จะเป็นไปในเชิงบวก หากผู้นำกลุ่มเปิดเผยมากเกินไป เร็วเกินไป ผลกระทบก็มีแนวโน้มว่าจะเกิดผลเสีย เพราะสมาชิกกลุ่มอาจยังไม่สามารถจัดการกับการเปิดเผยดังกล่าวได้ การเปิดเผยที่มีประสิทธิผลมากที่สุดเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

19. ตัวแบบ (Modeling) สมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมของผู้นำกลุ่ม หากผู้นำกลุ่มเห็นคุณค่าของความซื่อสัตย์ ความเคารพ การเปิดกว้าง การรับความเสี่ยง และการยืนหยัด พวกเขาสามารถส่งเสริมคุณสมบัติเหล่านี้ในสมาชิกกลุ่มโดยแสดงให้เห็นในกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้บทเรียนที่ตรงและทรงพลังในการแสดงความเคารพในเชิงพฤติกรรม

20. การเชื่อมโยง (Linking) เป็นวิธีหนึ่งในการส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่มคือการมองหาหัวข้อที่ปรากฏในกลุ่ม จากนั้นจึงเชื่อมโยงงานที่สมาชิกกลุ่มทำกับหัวข้อเหล่านี้ นี่เป็นทักษะที่สำคัญที่สุดในการสอนเป็นกลุ่มและส่งเสริมการมีส่วนร่วมในส่วนของสมาชิกกลุ่มจำนวนมาก ด้วยการเชื่อมโยงที่มีประสิทธิภาพ สมาชิกกลุ่มสามารถช่วยแก้ปัญหาของพวกเขาได้ ผู้นำกลุ่มสามารถส่งเสริมปฏิสัมพันธ์และเพิ่มระดับการทำงานร่วมกันของกลุ่ม และผู้นำกลุ่มยังสอนสมาชิกกลุ่ม ถึงวิธีรับผิดชอบต่อการมีส่วนร่วมในงานของผู้อื่น

ผ่านการเชื่อมโยงสมาชิกกลุ่มหลาย ๆ คนเข้าด้วยกัน เมื่อสมาชิกกลุ่มเรียนรู้วิธีนำตนเองเข้าสู่ปฏิสัมพันธ์กลุ่ม พวกเขาจะเป็นอิสระจากผู้นำกลุ่มมากขึ้นและมีแนวโน้มที่จะรู้สึกถึงความเป็นเจ้าของมากขึ้นด้วยการเชื่อมโยงกับผู้อื่น

21. การปิดกั้น (Blocking) บางครั้งผู้นำกลุ่มต้องแทรกแซงเพื่อหยุดพฤติกรรมต่อต้านภายในกลุ่ม การปิดกั้นเป็นทักษะที่ต้องใช้ความไว ความตรงไปตรงมา และความสามารถในการหยุดกิจกรรมโดยไม่โจมตีบุคคล ความสนใจควรอยู่ที่พฤติกรรมเฉพาะ ไม่ใช่ลักษณะของบุคคล และควรหลีกเลี่ยงการตีตรา

22. การยุติ (Terminating) ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องเรียนรู้ว่าเมื่อใดที่จะยุติการทำงานกับสมาชิกกลุ่ม และยุติอย่างไร ทักษะที่จำเป็นในการปิดกระบวนการกลุ่มหรือจบกลุ่มให้สำเร็จ ได้แก่ การให้ข้อเสนอแนะแก่สมาชิกกลุ่มในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน การเตรียมสมาชิกกลุ่มเพื่อจัดการกับปัญหาที่อาจพบภายนอกกลุ่ม สำหรับการประเมินและติดตามผลบางประเภท อาจเสนอแนะแหล่งความช่วยเหลือเพิ่มเติม และพร้อมให้คำปรึกษารายบุคคลหากมีความจำเป็น

Berg และคนอื่น ๆ (2018, pp. 62-63) ได้สรุปทักษะของผู้นำกลุ่มไว้ดังนี้

1. การกระตุ้นทางอารมณ์ หน้าที่ของการกระตุ้นอารมณ์จะเน้นที่การสนับสนุนฐานว่าการแสดงออกทางอารมณ์นั้นสมบูรณและมีประสิทธิผล และบทบาทของผู้นำกลุ่มคือการอำนวยความสะดวกในการแสดงออกถึงผลกระทบอย่างอิสระในหมู่สมาชิกของกลุ่ม ซึ่งผู้อำนวยความสะดวกเผชิญหน้า ตักเตือน และสามารถล้วงล้ำได้ เจตนาคือเพื่อกระตุ้น ยุยง ปลุกปั่น กระตุ้น กระบวนการและผู้คน

2. การดูแล ภายในหน้าที่การดูแล ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจ อบอุ่น จริงใจ และถูกมองว่ามีความเมตตาจากสมาชิกกลุ่ม

3. การแสดงที่มา ผู้นำกลุ่มมักถูกเรียกให้ทำความเข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ในขณะที่สมาชิกกลุ่มสามารถเข้าร่วมสิ่งที่กำลังพูดได้อย่างง่ายดาย (เนื้อหา) พวกเขาต้องได้รับการสอนให้ใส่ใจกับการเปลี่ยนแปลงและสาระสำคัญที่อยู่ภายใต้การดำเนินงานในกลุ่ม (กระบวนการ) ผู้นำกลุ่มที่ดีต้องใช้เวลาในกลุ่มเพื่อสอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในระดับกระบวนการด้วยความตระหนักรู้นี้ สมาชิกกลุ่มจะได้รับความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงพลังของกลุ่มและจะสามารถใช้ประโยชน์จากทรัพยากรที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน

4. หน้าที่ของผู้บริหาร ผู้นำกลุ่มดำเนินการตามขั้นตอนในระดับโครงสร้างและแบบไดนามิก ผู้นำกลุ่มที่มีทักษะในการทำงานนี้จะรู้ว่าเมื่อใดควรใช้คุณลักษณะของรูปแบบ

ผู้นำกลุ่ม (เผด็จการ ประชาธิปไตย และเสรีนิยม) ในเวลาที่เหมาะสมภายในกลุ่ม พวกเขาทำการตัดสินใจอย่างชาญฉลาดเกี่ยวกับบรรทัดฐานที่เปิดเผย และบรรทัดฐานที่แอบแฝง (การประมวลผล ความเคารพ การจัดการความขัดแย้ง) และขอข้อมูลจากสมาชิกกลุ่มตามความเหมาะสม

5. การเปิดเผยตนเอง สมาชิกกลุ่มมักจะสงสัยเกี่ยวกับมุมมองของผู้นำกลุ่ม ดังนั้น การใช้การเปิดเผยข้อมูลตนเองอย่างรอบคอบจึงเป็นตัวอย่างของหน้าที่นี้ได้ เมื่อใช้การเปิดเผยตนเอง สิ่งสำคัญที่ควรทราบคือเนื้อหาควรอยู่กึ่งกลางที่นี้และตอนนี้ จะสะท้อนให้เห็น ไม่ใช่ความเชื่อมโยงระดับเนื้อหา

จากทักษะของผู้นำกลุ่ม สามารถสรุปได้ว่า ผู้นำกลุ่มควรมีทักษะต่าง ๆ ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การทวนซ้ำ การทำให้เกิดความกระจ่าง การสรุปความ การถาม การตีความ การเผชิญหน้า การสะท้อนความรู้สึก การสนับสนุน การเห็นอกเห็นใจ การอำนวยความสะดวก การริเริ่ม การตั้งเป้าหมาย การประเมิน การให้ข้อมูลย้อนกลับ การเสนอแนะ การปกป้อง การเปิดเผยตนเอง ตัวแบบ การเชื่อมโยง การปิดกั้น การยุติ การกระตุ้นทางอารมณ์ การดูแล และหน้าที่ของผู้บริหารกลุ่ม

3.5 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

จากการศึกษาเรื่องการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการพบว่า Corey (2011, p. 466) ได้กล่าวถึงการบูรณาการการให้คำปรึกษาไว้ว่า ลักษณะที่โดดเด่นที่สุดของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการคือความพยายามที่จะมองข้ามขอบเขตของแนวทางแบบทฤษฎีเดียวเพื่อดูว่าอะไรสามารถเรียนรู้ได้จากมุมมองอื่น ๆ และวิธีที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับประโยชน์จากวิธีการให้คำปรึกษาที่หลากหลาย แนวทางบูรณาการมีลักษณะเฉพาะคือการเปิดกว้างต่อวิธีการต่าง ๆ ในการบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคที่หลากหลาย และมีการตัดสินใจว่าจะใช้คำว่าบูรณาการมากกว่าแบบผสมผสาน แม้ว่าบางครั้งจะใช้คำที่แตกต่างกัน การผสมผสาน การบูรณาการ การบรรจบกัน และการสร้างสายสัมพันธ์ แต่เป้าหมายก็คล้ายกันมาก เป้าหมายสูงสุดของการบูรณาการคือการเพิ่มประสิทธิภาพและการบังคับใช้ของจิตบำบัด การบูรณาการให้คำปรึกษาที่พบได้บ่อย ได้แก่ การบูรณาการทางเทคนิค (Technical Integration) การบูรณาการทางทฤษฎี (Theoretical Integration) การบูรณาการแบบทฤษฎีหลักและเทคนิค (Assimilative Integration) และการบูรณาการปัจจัยร่วม (Common factors approach) แนวทางบูรณาการทั้งหมดนี้มองข้ามข้อจำกัดของแนวทางเดียว แต่ทำในลักษณะที่แตกต่างกัน แนวทางในการบูรณาการคือการเปิดใจกว้างยอมรับวิถีทางที่หลากหลายของทฤษฎีและเทคนิค และการใช้คำว่า “บูรณาการ” (Integrate) มากกว่าคำว่า การเลือกสรร (Eclectic) แม้ว่าความหมายของทั้งสองคำจะแตกต่างกัน บางครั้งผู้บำบัดหรือผู้ให้คำปรึกษาก็จะเลือกใช้คำว่า

การเลือกสรร (Eclecticism) การบูรณาการ (Integration) แต่เป้าหมายเหมือนกัน โดยเป้าหมายของการบูรณาการคือการเสริมสร้างประสิทธิภาพและการประยุกต์ใช้ในการบำบัดหรือการให้คำปรึกษา (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561, น. 232-233)

3.5.1 ประเภทของการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับประเภทของการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการพบว่า Corey (2011, pp. 466-467) ได้กล่าวถึงแบ่งประเภทของการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการออกเป็น 4 รูปแบบหลัก ดังนี้

1. การบูรณาการเทคนิค (Technical Integration) มีจุดมุ่งหมายในการเลือกเทคนิคการให้คำปรึกษาที่ดีที่สุดสำหรับบุคคลและปัญหา มักจะเน้นไปที่ความแตกต่าง เลือกจากหลาย ๆ แนวทาง และเป็นการรวบรวมเทคนิคต่าง ๆ รูปแบบนี้ต้องการให้มีการใช้เทคนิคจากทฤษฎีต่าง ๆ จากมุมมองของการบูรณาการเทคนิค ผู้ให้คำปรึกษาไม่จำเป็นต้องใช้ความเชื่อมโยงที่จำเป็นระหว่างรากฐานทางแนวคิดและเทคนิค

2. การบูรณาการทฤษฎี (Theoretical Integration) หมายถึงการสร้างสรรค์ทางแนวคิดหรือทางทฤษฎีที่นอกเหนือไปจากการผสมผสานเทคนิคต่าง ๆ การบูรณาการนี้มีเป้าหมายในการสร้างกรอบแนวคิดที่สังเคราะห์แง่มุมที่ดีที่สุดของแนวทางทางทฤษฎีตั้งแต่ 2 ทฤษฎีขึ้นไป ภายใต้สมมติฐานว่าผลการให้คำปรึกษาจะสมบูรณ์มากกว่าทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งเพียงอย่างเดียว แนวทางนี้เน้นการบูรณาการทฤษฎีการบำบัดที่เป็นรากฐานพร้อมกับเทคนิคจากแต่ละทฤษฎี

3. การบูรณาการแบบทฤษฎีหลักและเทคนิค (Assimilative Integration) เป็นการเลือกใช้ทฤษฎีหลัก 1 ทฤษฎีแล้วคัดเลือกเทคนิคหรือวิธีการจากทฤษฎีอื่น ๆ มาผสมผสานมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีหลักควบคู่ไปกับการเปิดกว้างในการคัดเลือกรวมเอาแนวทางปฏิบัติจากทฤษฎีอื่น ๆ

4. การบูรณาการปัจจัยร่วม (Common factors approach) เป็นการค้นหาลักษณะที่ประกอบอยู่ในระบบทฤษฎีต่าง ๆ แม้จะมีความแตกต่างกันมากมายในทฤษฎีต่าง ๆ แต่หลักปฏิบัติในการให้คำปรึกษาที่เป็นที่รู้จักนั้นประกอบด้วยตัวแปรที่ไม่เฉพาะเจาะจงซึ่งพบได้ทั่วไปในการให้คำปรึกษาทั้งหมด เนื่องจากไม่มีทฤษฎีใดที่รวบรวมความจริงทั้งหมดและเนื่องจากไม่มีเทคนิคการให้คำปรึกษาชุดใดที่มีประสิทธิภาพเสมอไปในการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาที่หลากหลาย การบูรณาการปัจจัยร่วมจึงถือเป็นแนวทางที่ดีในการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาที่เปิดกว้างต่อมุมมองเชิงบูรณาการจะพบว่าทฤษฎีต่าง ๆ มีบทบาทสำคัญในแนวทางการให้คำปรึกษาส่วนบุคคล แต่ละทฤษฎีมีส่วนสนับสนุนที่เป็นเอกลักษณ์และขอบเขตความเชี่ยวชาญของตนเอง การยอมรับว่าแต่ละทฤษฎีมีจุดแข็งและจุดอ่อน ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรมีพื้นฐานที่จะเริ่มพัฒนาทฤษฎีที่เหมาะสมกับรูปแบบการให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาของตนเอง การเรียนรู้ทฤษฎีต่าง ๆ อย่างเจาะลึกต้องใช้เวลาพอสมควร การบูรณาการบางแง่มุมของทฤษฎีบางทฤษฎีจึงเป็นเป้าหมายที่สมจริงได้มากกว่า

จากประเภทของการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ สามารถสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ แบ่งออกเป็น 4 แบบ คือ การบูรณาการเทคนิค (Technical Integration) มีจุดมุ่งหมายเพื่อเลือกเทคนิคที่ดีที่สุดสำหรับ ผู้รับคำปรึกษาและปัญหาของผู้รับคำปรึกษา โดยเน้นที่ความแตกต่างการเลือกเทคนิคต่าง ๆ จากหลากหลายทฤษฎีที่มีฐานคิดมุมมองที่ต่างกัน การบูรณาการทฤษฎี (Theoretical Integration) หมายถึง การสร้างแนวคิดหรือทฤษฎีที่ไม่ใช่เพียงแค่การผสมผสานเทคนิคเท่านั้น เป้าหมายของการบูรณาการนี้คือการกำหนดกรอบแนวคิดที่เกิดจากการสังเคราะห์ทฤษฎีการให้คำปรึกษาตั้งแต่ 2 ทฤษฎีขึ้นไปโดยการเลือกเทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษานำมาใช้ในการให้คำปรึกษา การบูรณาการแบบทฤษฎีหลักและเทคนิค (Assimilative integration) เป็นการเลือกใช้ทฤษฎีหลัก 1 ทฤษฎีแล้วคัดเลือกเทคนิคหรือวิธีการจากทฤษฎีอื่น ๆ มาผสมผสานในการให้คำปรึกษา และการบูรณาการปัจจัยร่วม (Common factors approach) เป็นการค้นหาปัจจัยร่วมในแต่ละทฤษฎีการให้คำปรึกษาหรือการบำบัดทางจิต แต่ละทฤษฎีมีความแตกต่าง หลักการในการให้คำปรึกษาจะไม่มีตัวแปรที่เฉพาะเจาะจงสำหรับการให้คำปรึกษาทั้งหมด

3.5.2 ข้อดีของการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับข้อดีของการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ Corey (2011, pp. 467-468) ได้กล่าวถึงข้อดีของการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการไว้ว่า เหตุผลหนึ่งที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวไปสู่การบูรณาการก็คือการยอมรับว่าไม่มีทฤษฎีใดที่ครอบคลุมเพียงพอที่จะอธิบายความซับซ้อนของพฤติกรรมของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อพิจารณาถึงประเภทผู้รับคำปรึกษาและปัญหาเฉพาะของพวกเขา เนื่องจากไม่มีทฤษฎีใดที่รวบรวมความจริงทั้งหมด และเนื่องจากไม่มีเทคนิคการให้คำปรึกษาใดที่มีประสิทธิภาพเสมอไปในการทำงานกับกลุ่มผู้รับคำปรึกษาที่หลากหลาย การให้คำปรึกษาแบบบูรณาการจึงถือเป็นแนวทางในการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิผล การให้คำปรึกษาควรได้รับการปรับให้เหมาะสมกับความต้องการและบริบทเฉพาะของผู้รับคำปรึกษาแต่ละรายอย่างยืดหยุ่น

การขยายมุมมองทางทฤษฎีและพัฒนาเทคนิคการให้คำปรึกษาที่กว้างขึ้นเพื่อให้เหมาะกับกลุ่มผู้รับคำปรึกษาที่หลากหลายมากขึ้น เป็นที่ยอมรับกันมากขึ้นว่าการให้คำปรึกษาจะมีประสิทธิภาพมากที่สุดเมื่อได้รับการบูรณาการจากหลาย ๆ รูปแบบ ผู้ให้คำปรึกษาที่เปิดกว้างต่อมุมมองเชิงบูรณาการจะพบว่าทฤษฎีต่าง ๆ มีบทบาทสำคัญในแนวทางการให้คำปรึกษา แต่ละทฤษฎีมีจุดแข็งและจุดอ่อน แต่ละทฤษฎีมีส่วนสนับสนุนที่เป็นเอกลักษณ์และขอบเขตความเชี่ยวชาญของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาจึงต้องมีพื้นฐานบางประการที่จะเริ่มพัฒนาทฤษฎีที่เหมาะสมกับตนเองและผู้รับคำปรึกษา การเรียนรู้ทฤษฎีต่าง ๆ อย่างเจาะลึกต้องใช้เวลาพอสมควร ในความเป็นจริงเราไม่สามารถบูรณาการทฤษฎีทั้งหมดได้ การบูรณาการบางแง่มุมของทฤษฎีบางทฤษฎีเป็นเป้าหมายที่สมจริงมากกว่า การให้คำปรึกษาแบบบูรณาการเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้จากประสบการณ์ การไตร่ตรอง การอ่าน และการสนทนากับเพื่อนร่วมงาน

จากข้อดีของการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ สามารถสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการเป็นแนวทางในการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิผล เพราะการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการสามารถเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคในการบำบัดได้อย่างหลากหลายโดยปรับให้เหมาะสมกับความต้องการและบริบทเฉพาะของผู้รับคำปรึกษาแต่ละรายอย่างยืดหยุ่น ผู้ให้คำปรึกษาแต่ละคนสามารถคิดค้นหรือพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาที่เป็นลักษณะความเชี่ยวชาญเฉพาะของตนเองได้

3.5.3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ตามแนวคิดของ Corey (2016, pp. 478-496) ได้เสนอโมเดลบูรณาการทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้ 3 ปัจจัย คือ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม แล้วบูรณาการเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่เกี่ยวข้องกับ ความคิด (Cognitive) ความรู้สึก (Feeling) และพฤติกรรม (Behavior) โดยมีขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม (Initial Stage) เป็นช่วงที่สมาชิกกลุ่มได้รู้จักกัน เป็นการยากที่จะสร้างบรรยากาศแห่งความปลอดภัยหากสมาชิกกลุ่มไม่มีความรู้สึกต่อกัน ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งแรก ผู้นำกลุ่มต้องพยายามทำให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ถึงบรรยากาศในห้องมากขึ้นแทนที่จะสำรวจปัญหาส่วนตัวที่ลึกซึ้ง นี่เป็นเวลาสำหรับการทำความคุ้นเคย เรียนรู้การทำงานของกลุ่ม พัฒนารรทัดฐานที่จะควบคุมกลุ่ม สำรวจความกลัวและความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับกลุ่ม ระบุเป้าหมายส่วนบุคคล และพิจารณาว่ากลุ่มนี้เป็นสถานที่ที่ปลอดภัยหรือไม่ ลักษณะที่ผู้นำกลุ่มปฏิบัติต่อสมาชิกกลุ่มในระหว่างเซสชันเริ่มแรกจะกำหนดระดับความไว้วางใจที่สามารถสร้างได้ในภายหลังในกลุ่ม ในช่วงแรก ๆ กลุ่มกำลังกำหนดบรรทัดฐานเฉพาะของกลุ่ม

โดยการทำงาน การพูดคุยกันโดยตรง การแสดงปฏิกิริยาอย่างต่อเนื่อง การรับมือกับความคาดหวัง และความกลัว การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล และอื่น ๆ ในฐานะผู้นำกลุ่ม ความสนใจหลักคือ การสร้างรากฐานของความไว้วางใจ โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่คิดภายหลัง โดยสอนให้ใส่ใจกับสิ่งที่พวกเขากำลังประสบอยู่ที่นี่และเดี๋ยวนี้ โดยการสังเกตการพูดและปฏิกิริยาของสมาชิกกลุ่มต่อผู้อื่นในกลุ่ม การสอนที่สำคัญเกี่ยวกับวิธีการที่สมาชิกกลุ่มสามารถมีส่วนร่วมกับกระบวนการกลุ่มที่กำลังดำเนินอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

2. **ขั้นการเปลี่ยนแปลง (Transition Stage)** ความท้าทายของขั้นการเปลี่ยนแปลง ก่อนที่กลุ่มจะเข้าสู่ขั้นการทำงาน สมาชิกกลุ่มจะผ่านขั้นการเปลี่ยนแปลงซึ่งมีลักษณะเฉพาะคือ ความวิตกกังวล การป้องกัน การต่อต้าน การต่อสู้เพื่อการควบคุม และความขัดแย้งระหว่างสมาชิกกลุ่ม ในระหว่างขั้นการเปลี่ยนแปลงเป็นหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มที่จะต้องติดตามความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตน และเรียนรู้ที่จะแสดงออกมาทางวาจา ผู้นำกลุ่มสามารถช่วยให้สมาชิกกลุ่มรับรู้และยอมรับความไม่เต็มใจของตน และในขณะเดียวกันก็กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มท้าทายแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มก้าวหน้าไปสู่การสำรวจในระดับที่ลึกยิ่งขึ้น สมาชิกกลุ่มจะต้องพูดคุยเกี่ยวกับความวิตกกังวลและการป้องกันที่อาจเกิดขึ้น เหนือสิ่งอื่นใด การต่อสู้ดิ้นรนของสมาชิกกลุ่มจำเป็นต้องได้รับการเคารพ เข้าใจ และสำรวจ บางกลุ่มติดอยู่ที่ขั้นการเปลี่ยนแปลงเนื่องจากพฤติกรรมที่ไม่เต็มใจนั้นไม่มีใครสังเกตเห็น เพิกเฉย หรือได้รับการจัดการที่ไม่ดีจากผู้นำกลุ่ม การสอนสมาชิกกลุ่มถึงวิธีท้าทายตัวเองเป็นงานพื้นฐานในขั้นนี้ แต่ก็จำเป็นที่สมาชิกกลุ่มจะต้องเรียนรู้วิธีท้าทายผู้อื่นด้วยความเคารพ ความเอาใจใส่ และสร้างสรรค์ ผู้นำกลุ่มสอนสมาชิกกลุ่มถึงความสำคัญของการพูดคุยเกี่ยวกับตนเองให้มากขึ้น และวิธีที่สมาชิกกลุ่มได้รับผลกระทบจากพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มที่พวกเขาพูดถึง แทนที่จะบอกสมาชิกกลุ่มว่า เขาหรือเธอเป็นอย่างไร หรือการตัดสินบุคคลนั้น

ในบทบาทของผู้นำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจำลองวิธีการเปิดกว้างและไม่ป้องกันตนเอง ในการรับคำติชมจากผู้อื่น หากเกิดข้อขัดแย้งขึ้น สมาชิกกลุ่มจะต้องตระหนักถึงข้อขัดแย้งเหล่านี้ และพัฒนาทักษะในการแก้ไข การจัดการกับความขัดแย้งในลักษณะที่หนักแน่นและด้วยความเคารพนั้น มีความสำคัญพอ ๆ กับสิ่งที่ผู้นำกลุ่มบอกสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการแก้ไขข้อขัดแย้ง หากไม่ได้รับการแก้ไขข้อขัดแย้งก็จะขัดขวางปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มเปิด วิธีที่ผู้นำกลุ่มเข้าไปช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการสร้างความไว้วางใจ ในช่วงเริ่มแรก สมาชิกกลุ่มมักจะกล่าวถึงความกลัวหรือข้อจำกัดในการเข้าร่วมกลุ่ม อย่างไรก็ตาม ในระหว่างขั้นการเปลี่ยนแปลงมีการอภิปรายที่กว้างขวางและเจาะจงมากขึ้นว่าความกลัวเหล่านี้แสดงออกมาภายในกลุ่มอย่างไร

การทำเช่นนี้ช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกถึงการสนับสนุนและความปลอดภัยที่จำเป็นสำหรับการทำงานหนักที่พวกเขาเตรียมพร้อมที่จะทำ

3. **ขั้นการทำงาน (Working Stage)** เป็นขั้นที่ก้าวไปสู่ระดับปฏิสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ในทางปฏิบัติจริง ขั้นเหล่านี้จะรวมเข้าด้วยกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเคลื่อนไหวจากขั้นการเปลี่ยนแปลงไปสู่ขั้นการทำงาน มีเส้นแบ่งค่อนข้างบางระหว่างการแสดงความวิตกกังวลและวิธีการหลีกเลี่ยง ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของขั้นการเปลี่ยนแปลงกับการทำสิ่งที่จำเป็นเพื่อนำกลุ่มไปสู่การพัฒนาขั้นสูงยิ่งขึ้น เมื่อกลุ่มเข้าสู่ขั้นตอนการทำงาน ความไว้วางใจ ความขัดแย้ง และความลังเลที่จะเข้าร่วมก่อนหน้านี้จะปรากฏให้เห็นเป็นครั้งคราว เมื่อกลุ่มเผชิญกับความท้าทายใหม่ ๆ จะต้องบรรลุระดับความไว้วางใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ความมุ่งมั่นเป็นสิ่งจำเป็นในการทำงานที่ยากลำบากในการก้าวไปข้างหน้าและเผชิญกับความท้าทายในอนาคต เมื่อกลุ่มเข้าสู่ขั้นการทำงาน สมาชิกทุกคนไม่สามารถจะทำงานได้ในระดับความเข้มข้นที่เท่ากัน สมาชิกกลุ่มบางคนอาจอยู่รอบนอก คนอื่น ๆ อาจยังคงอดกลั้น และคนอื่น ๆ อาจไม่กล้าเสี่ยงที่จริงแล้วมีความแตกต่างระหว่างบุคคลระหว่างสมาชิกกลุ่มในทุกขั้นตอนของกลุ่ม สมาชิกกลุ่มบางคนอาจเต็มใจที่จะสำรวจอารมณ์อย่างเข้มข้น และอาจส่งผลให้สมาชิกกลุ่มที่ลังเลเข้ามามีส่วนร่วมอย่างแข็งขันได้

4. **ขั้นยุติกลุ่ม (Final Stage)** เมื่อกลุ่มพัฒนาไปสู่ขั้นยุติกลุ่ม การจัดการกับความรู้สึกของการถูกแยกจากกัน การบอกลา การจัดการกับความรู้สึกที่ค้าง การทบทวนประสบการณ์ของกลุ่ม การรวบรวมการเรียนรู้ การฝึกปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การให้และรับคำติชม การพูดคุยเกี่ยวกับวิธีต่าง ๆ ดำเนินการเรียนรู้นอกกลุ่ม การทำสัญญาว่าจะทำอะไรหลังจากยุติกลุ่ม และพูดคุยเกี่ยวกับการติดตามผล ผู้นำกลุ่มย้ำเตือนสมาชิกกลุ่มอีกครั้งเกี่ยวกับความสำคัญของการรักษาความลับ นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มยังขอให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาอาจทำเพื่อลดสิ่งที่พวกเขาทำจริงในระหว่างกลุ่ม วิธีที่พวกเขาจะฟื้นตัวจากความล้มเหลว และวิธีสร้างระบบสนับสนุน

จากขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ สามารถสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม ขั้นการเปลี่ยนแปลง ขั้นการทำงาน และขั้นยุติกลุ่ม ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต้องดำเนินการตามขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อให้การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

3.6 ทฤษฎีที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.6.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Counseling Theory)

3.6.1.1 แนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Counseling Theory)

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Counseling Theory) พบว่า ในต่างประเทศ Corey (2016, pp. 420-433) ได้สรุปทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบไว้ว่าเป็นวิธีการรักษาแบบเน้นเป้าหมายในอนาคตสำหรับการรักษาแบบสั้น ๆ ที่พัฒนาโดย Steve de Shazer และ Insoo Kim. Berg ที่ศูนย์บำบัดครอบครัววารีฟในเมืองมิลวอกี รัฐวิสคอนซิน ในช่วงต้นทศวรรษ 1980 การให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบเน้นย้ำจุดแข็งและความยืดหยุ่นของแต่ละบุคคล โดยเน้นที่ข้อยกเว้นสำหรับปัญหาและรับฟังความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทาง ผู้ให้คำปรึกษาจะสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาเพื่อเพิ่มพฤติกรรมเหล่านั้นที่เคยใช้ได้ผลมาแล้วในอดีต การให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบมีพื้นฐานอยู่บนสมมติฐานในแง่ดีว่าผู้คนมีไหวพริบและมีความสามารถในการสร้างวิธีแก้ปัญหาที่สามารถเปลี่ยนทิศทางชีวิตของพวกเขาได้ บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาคือการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาผู้จักทรัพยากรที่มีอยู่ เช่น ความยืดหยุ่น ความกล้าหาญ และความเฉลียวฉลาด ผู้ให้คำปรึกษาสนทนากับผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังเป็นไปได้ด้วยดี ความเป็นไปได้ในอนาคต และสิ่งที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ การให้คำปรึกษาที่เคารพและมีความหวังนี้ การกำหนดเป้าหมายสร้างจากมิติเชิงบวกที่มีอยู่ เช่น จุดแข็งของบุคคล และวิธีแก้ปัญหาที่อยู่ระหว่างการพัฒนาซึ่งใช้ได้ผลกับบุคคลในสถานการณ์อื่น ๆ แล้ว การให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบมีความคล้ายคลึงกันกับจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งมุ่งเน้นไปที่สิ่งที่ถูกต้องและสิ่งที่ได้ผลสำหรับผู้คนมากกว่าที่จะจมอยู่กับการขาดดุล จุดอ่อน และปัญหา ด้วยการเน้นที่มิติในเชิงบวก ผู้รับคำปรึกษาจะเข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาย่างรวดเร็ว ซึ่งทำให้อาชีพนี้เป็นวิธีที่เพิ่มขีดความสามารถอย่างมาก เนื่องจากผู้รับคำปรึกษามักจะเข้ารับการให้คำปรึกษาในสถานะ “ความคิดที่ใช้ปัญหาเป็นตัวตั้ง” แม้แต่วิธีแก้ปัญหาสองสามข้อที่พวกเขาพิจารณาก็ยังอยู่ในอำนาจของการความคิดที่ใช้ปัญหาเป็นตัวตั้ง ผู้รับคำปรึกษามักจะเล่าเรื่องที่มีรากฐานมาจากมุมมองที่ตัดสินว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตของพวกเขาจะกำหนดอนาคตของพวกเขาอย่างแน่นอนพวกเขาส่งเสริมความคิดที่ใช้ปัญหาเป็นตัวตั้งนี้โดยเล่าเรื่องราวของพวกเขาซ้ำแล้วซ้ำอีก ผู้ให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบจะตอบได้ การนำเสนอเชิงลบของผู้รับคำปรึกษาด้วยการสนทนาในแง่ดีที่เน้นความเชื่อในความสามารถ

ของผู้รับคำปรึกษาในการค้นหาเป้าหมายที่ทำได้และใช้งานได้ของตนเอง หนึ่งในเป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบคือการเปลี่ยนการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษาโดยการกำหนดสิ่งที่อ้างถึงว่าเป็นเรื่องราวที่มีปัญหาของผู้รับคำปรึกษาผ่านการใช้ภาษาอย่างเชี่ยวชาญของผู้ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการแสดงคำอธิบายโดยละเอียดเกี่ยวกับแนวทางของผู้รับคำปรึกษาแทนที่จะฟังรายละเอียดเกี่ยวกับปัญหาของผู้รับคำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาร่วมกันสร้างวิธีแก้ปัญหา ซึ่งอาจส่งผลให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนเรื่องราวที่แตกต่างนำไปสู่จุดจบใหม่ได้ ผู้ให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบสามารถเป็นเครื่องมือในการช่วยเหลือผู้คนที่เปลี่ยนจากสถานะปัญหาคงที่ไปสู่โลกที่มีความเป็นไปได้ใหม่ที่นำไปสู่การแก้ปัญหาที่สร้างสรรค์

Sabella (2012, pp. 77-78) ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบเป็นแนวทางที่ค่อนข้างพิเศษซึ่งใช้กระบวนการที่เป็นระบบซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้นักเรียนมุ่งเน้นไปที่การแก้ปัญหา มากกว่าปัญหา นักเรียนควรนึกถึงเวลาที่ไม่มีปัญหาของตัวเอง เวลาเหล่านี้มีส่วนช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้นอย่างไร และจะสร้างสถานการณ์ดังกล่าวขึ้นใหม่ในสถานการณ์ปัจจุบันได้อย่างไร จุดสนใจหลักของรูปแบบการให้คำปรึกษาประเภทนี้คือเน้นจุดแข็งและความสามารถของนักเรียนมากกว่าจุดอ่อน ตัวนักเรียนเองได้วิธีแก้ปัญหา ดังนั้นพวกเขาจึงไม่เพียงแต่มีส่วนร่วมในความสำเร็จเท่านั้น แต่วิธีแก้ปัญหานั้นสอดคล้องกับไลฟ์สไตล์ที่เป็นเอกลักษณ์ของพวกเขาด้วย สุดท้าย เนื่องจากพวกเขาพบวิธีแก้ปัญหาของตนเองที่ได้ผล ความมั่นใจในตนเองจึงเพิ่มขึ้นบ่อยครั้ง โดยเน้นการให้คำปรึกษาเพื่อการแก้ปัญหา มากกว่าปัญหา การให้คำปรึกษามักจะสั้นกว่าด้วย

สำหรับผู้ระราน การให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบสามารถช่วยให้พวกเขาตระหนักถึงพฤติกรรมและความคิดที่เหมาะสมทางสังคมและมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการตอบสนองต่อความรู้สึกโกรธหรือแค้น สำหรับผู้ที่ตกเป็นผู้ถูกระราน การให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบมีศักยภาพที่ดีในการเรียกจุดแข็ง ทักษะ ความคิด และนิสัยของพวกเขาเพื่อรับมือและตอบสนองต่อสถานการณ์ของพวกเขาได้ดีที่สุด

3.6.3.2 จุดมุ่งหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Counseling Theory)

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับจุดมุ่งหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Counseling Theory) พบว่า Corey (2016, p. 422) ได้สรุปจุดมุ่งหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused

Counseling Theory) ไว้ว่า การให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบเน้นการค้นหาว่าผู้คนที่กำลังทำอะไรที่ได้ผล จากนั้นช่วยให้พวกเขาใช้ความรู้นี้เพื่อขจัดปัญหาในระยะเวลาที่สั้นที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ แนวคิดหลักคือ “เมื่อคุณรู้ว่าอะไรได้ผล จงทำมันให้มากขึ้น” หากบางอย่างไม่ได้ผล ผู้รับคำปรึกษาควรลองสิ่งอื่น (Guterman, 2013; Hoyt, 2011, as cited in Corey, 2016, p. 428) มีหลายวิธีที่จะช่วยผู้รับคำปรึกษาในการคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ผลสำหรับพวกเขา De Shazer (1991, as cited in Corey, 2016, p. 428) ชอบที่จะให้ผู้รับคำปรึกษามีส่วนร่วมในการสนทนาที่นำไปสู่การเล่าเรื่องที่กำลังก้าวหน้าโดยที่ผู้คนสร้างสถานการณ์ที่พวกเขาสามารถได้รับผลประโยชน์ที่มั่นคงไปสู่เป้าหมายของพวกเขา โดยอาจจะพูดว่า “บอกฉันเกี่ยวกับเวลาที่คุณรู้สึกดีขึ้นเล็กน้อยและเวลาที่สิ่งต่าง ๆ ดีขึ้น” ในเรื่องราวของชีวิตที่ควรค่าแก่การอยู่เหล่านี้ พลังของปัญหาได้รับการแยกส่วนและการแก้ปัญหาใหม่ ๆ จะแสดงออกมาและทำให้เป็นไปได้

3.6.3.3 บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับบทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Counseling Theory) พบว่า Corey (2016, pp. 425-427) ได้สรุปบทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มไว้ว่า ผู้นำกลุ่มมีบทบาทในการกำหนดอารมณ์ในการมุ่งเน้นไปที่การแก้ปัญหาตั้งแต่เริ่มต้น สมาชิกกลุ่มมีโอกาสอธิบายปัญหาของพวกเขาโดยสังเขป ผู้นำกลุ่มรับฟังอย่างเคารพและระมัดระวังในขณะที่สมาชิกกลุ่มตอบคำถามของผู้นำกลุ่ม “ฉันจะเป็นประโยชน์กับคุณได้อย่างไร” การกระตุ้นของผู้นำกลุ่มอีกอย่างคือ “ฉันอยากให้คุณแต่ละคนแนะนำตัวเอง ขณะที่คุณแนะนำ ให้เราเข้าใจว่าคุณมาที่นี่เพื่ออะไร” ผู้นำกลุ่มช่วยสมาชิกกลุ่มในการเก็บปัญหาไว้ภายนอกในการสนทนา ซึ่งมักจะทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกโล่งใจเพราะเปิดโอกาสให้พวกเขาเห็นว่าตัวเองไม่เต็มทีกับปัญหา

เริ่มตั้งเป้าหมาย

ผู้นำกลุ่มทำงานร่วมกับสมาชิกกลุ่มในการพัฒนาเป้าหมายที่มีรูปแบบที่ดีโดยเร็วที่สุด คำถามที่อาจถูกถาม ได้แก่ “อะไรจะแตกต่างกันในชีวิตของคุณเมื่อปัญหานี้ไม่เด่นชัดอีกต่อไป ไม่เกี่ยวข้อง หรือแม้แต่หายไปแล้ว” และ “อะไรจะเกิดขึ้นในอนาคตที่จะบอกคุณและพวกเราที่เหลือในกลุ่มว่าสิ่งต่าง ๆ ดีขึ้นสำหรับคุณ” บางครั้งสมาชิกกลุ่มพูดถึงสิ่งที่คนอื่นจะทำหรือไม่ทำจนลืมใส่ใจเป้าหมายหรือพฤติกรรมของตนเอง ในช่วงเวลาเช่นนี้พวกเขาอาจถูกถามว่า “แล้วตัวคุณล่ะ? คุณจะทำอะไรที่ต่างออกไปในภาพนั้น”

ค้นหาข้อยกเว้นของปัญหา

ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับเวลาที่พวกเขาไม่มีปัญหาหรือตอนที่ปัญหาไม่รุนแรง สมาชิกกลุ่มจะได้รับความช่วยเหลือในการสำรวจข้อบกพร่องเหล่านี้และเน้นย้ำเป็นพิเศษถึงสิ่งที่พวกเขาทำเพื่อให้เหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้น การให้คำปรึกษาของผู้นำกลุ่มอย่างหนึ่งอาจเป็น “ฉันฟังพวกคุณแต่ละคนคุยกันว่าทำไมคุณถึงมาอยู่ที่นั่นในวันนี้ ฉันชอบคุณที่คุณก้าวเข้ามาที่กลุ่มนี้เพื่อทำให้สิ่งต่าง ๆ ดีขึ้นสำหรับคุณ สำหรับการเปลี่ยนแปลง เรามาพูดถึงช่วงเวลาก่อนที่ปัญหาของคุณจะเริ่มยุ่งเหยิงในชีวิตคุณ คุณทำอะไรในช่วงเวลานั้น” สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการระบุข้อบกพร่องซึ่งกันและกัน สิ่งนี้ช่วยปรับปรุงกระบวนการกลุ่มและส่งเสริมการมุ่งเน้นการแก้ปัญหาซึ่งอาจมีประสิทธิภาพมาก ตัวอย่างเช่น ในกลุ่มผู้รอดชีวิตจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศเมื่อสมาชิกกลุ่มมุ่งเน้นไปที่การฟื้นตัว ทักษะ “อดีตเหยื่อ” มองตัวเองแตกต่างออกไป ซึ่งมีแนวโน้มที่จะเพิ่มความมั่นใจและความเชื่อมั่นในตนเองว่ามีความสามารถอย่างมาก

กระตุ้นแรงจูงใจ

ความหวังเป็นแหล่งแรงจูงใจที่ทรงพลัง ซึ่งเป็นปัจจัยหลักในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้นำกลุ่มอาจตั้งคำถามดังนี้ “สักวันหนึ่ง เมื่อความกังวลของคุณเป็นปัญหาน้อยลง คุณจะทำอะไร” “ขณะที่คุณแต่ละคนฟังคนอื่นในวันนี้ มีใครบางคนในกลุ่มของเราที่สามารถเป็นแหล่งกำลังใจได้ ให้คุณทำอะไรที่แตกต่างออกไปไหม” “ในกระบวนการกลุ่มนี้คุณสังเกตเห็นใครบ้างที่หมกมุ่นอยู่กับปัญหาน้อยลงและดูเหมือนว่าจะปราศจากปัญหามากขึ้น”

ช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มด้วยการพัฒนางาน

ในตอนท้ายของการสนทนาเกี่ยวกับการสร้างวิถีแก้ปัญหาแต่ละครั้ง ผู้นำกลุ่มจะเสนอคำติชมโดยสรุปแก่สมาชิกกลุ่ม ให้กำลังใจ และแนะนำสิ่งที่พวกเขาอาจสังเกตหรือทำก่อนกระบวนการกลุ่มถัดไปเพื่อแก้ปัญหาเพิ่มเติม ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็น ซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขั้นตอนเล็ก ๆ ที่สมาชิกกลุ่มอาจทำไปแล้ว ผู้นำกลุ่มอาจพูดว่า “พวกคุณหลายคนเคยพูดถึงเวลาที่ปัญหากวนใจคุณน้อยลง ตอนนี้อามาพิจารณาว่าคุณจะทำอะไรก่อนที่เราจะพบกันครั้งหน้าเพื่อให้ปัญหาเหล่านี้เล็กลง” หากยังไม่ได้กำหนดเป้าหมาย ผู้นำกลุ่มอาจพูดว่า “ในขณะที่เราจบกระบวนการกลุ่มในวันนี้ ฉันอยากจะแนะนำให้คุณแต่ละคนติดตามกิจกรรมประจำวันของคุณจนกว่าจะมีกระบวนการกลุ่มครั้งถัดไป ให้ความสนใจเป็นพิเศษกับสถานการณ์ที่ไม่รบกวนคุณบ่อยนัก” ก่อนจบการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มสามารถประเมินความคืบหน้าในการแก้ปัญหาที่น่าพอใจโดยใช้คำถามวัดระดับ สมาชิกกลุ่มจะถูกรายงานด้วยว่าจะต้องทำอะไรก่อนที่จะเห็นว่าปัญหาของพวกเขาได้รับการแก้ไขแล้ว และขั้นตอนต่อไปของพวกเขาจะเป็นอย่างไร

กระบวนการกลุ่มถัดไป

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป ผู้นำกลุ่มอาจถามว่า “ใครอยากเริ่มวันนี้โดยบอกเราว่าอะไรดีขึ้นสำหรับคุณตั้งแต่การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งล่าสุดของเรา” หากสมาชิกกลุ่มบางคนไม่มีการปรับปรุงมากมายที่จะรายงานและต้องการพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่ไม่ได้ผล ผู้นำกลุ่มสามารถช่วยพวกเขาในการติดตามวิธีแก้ปัญหา แนวทางหนึ่งที่เป็นไปได้คือ “สมมติว่าเหตุการณ์นี้ยังคงเกิดขึ้นอีก เหตุการณ์นี้จะเป็นอย่างไรมื่อเจอกันครั้งหน้า อะไรที่คุณอยากให้เกิดขึ้นที่แตกต่างไปจากนี้”

3.6.1.4 เทคนิคและขั้นตอนการให้คำปรึกษา

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคและขั้นตอนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Counseling Theory) พบว่าในต่างประเทศมีผู้กล่าวถึงเทคนิคและขั้นตอนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบไว้ดังนี้

Corey (2016, pp. 428-431) ได้สรุปเทคนิคและขั้นตอนการให้คำปรึกษาไว้ว่า เทคนิคสำคัญบางประการที่ผู้นำกลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบมีแนวโน้มที่จะใช้ ได้แก่ การมองหาความแตกต่างในการทำ คำถามยกเว้น คำถามวัดระดับ และคำถามปาฏิหาริย์ Murphy (2008, as cited in Corey, 2016, 428) ให้ข้อควรระวังว่าเทคนิคที่เน้นการแก้ปัญหาเหล่านี้ควรใช้อย่างยืดหยุ่นและปรับให้เหมาะกับสถานการณ์เฉพาะของสมาชิกกลุ่ม กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มได้รับการชี้แนะที่ดีที่สุดจากเป้าหมาย การรับรู้ แหล่งข้อมูล และคำติชมของสมาชิกกลุ่ม ไม่ควรให้ความสำคัญกับเทคนิคเหนือผลงานของสมาชิกกลุ่ม

การเปลี่ยนแปลงก่อนการบำบัด

การเปลี่ยนแปลงก่อนการบำบัดจะกล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ที่เกิดขึ้นก่อนกระบวนการกลุ่มเริ่มต้น เพียงแค่กำหนดเวลาการนัดหมายมักจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก ในระหว่างกระบวนการกลุ่มการบำบัดเบื้องต้น เป็นเรื่องปกติที่ผู้นำกลุ่มที่เน้นการแก้ปัญหาจะถามว่า “คุณสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างที่เกิดขึ้นหรือเริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่คุณโทรไปนัดหมายกระบวนการกลุ่มนี้” (de Shazer & Dolan, 2007, p. 5, as cited in Corey, 2016, p. 428) การถามเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ผู้นำกลุ่มสามารถกระตุ้นและขยายสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้ทำไปแล้วด้วยการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ไม่สามารถเกิดจากการบำบัดได้ ดังนั้นการถามเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มพึ่งพาผู้นำกลุ่มน้อยลงและหันมาใช้

ทรัพยากรของตนเองมากขึ้นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายการรักษา (de Shazer & Dolan, 2007, as cited in Corey, 2016, p. 428)

การตั้งคำถาม

การตั้งคำถามคำถามกลายเป็นเครื่องมือสื่อสารและการกระตุ้นหลัก ผู้นำกลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบใช้การตั้งคำถามเพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มให้ดีขึ้น แทนที่จะเป็นเพียงการรวบรวมข้อมูล ผู้นำกลุ่มจะไม่ถามคำถามที่พวกเขาคิดว่าผู้คำตอบคำถามจะถูกถามด้วยความเคารพ ความอยากรู้อยากเห็นอย่างแท้จริง ความสนใจอย่างจริงจัง และการเปิดกว้าง คำถามเหล่านี้ได้รับคำแนะนำจากสมาชิกกลุ่ม ในแนวทาง SPBT คำถามที่ผู้นำกลุ่มถามจะได้รับทราบเสมอจากคำตอบที่ผู้เชี่ยวชาญของผู้นำกลุ่มได้ให้ไว้ คำตอบของสมาชิกกลุ่มให้ข้อมูลที่กระตุ้นความสนใจของผู้นำกลุ่ม และคำถามอื่นมาจากคำตอบแต่ละข้อที่ได้รับ สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ได้รับการสนับสนุนให้ตอบสนองพร้อมกับผู้นำกลุ่ม เพื่อส่งเสริมการทำงานร่วมกันของกลุ่ม การสร้างกระบวนการกลุ่มที่ทำงานร่วมกันมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จของกลุ่ม เมื่อผู้นำกลุ่มช่วยสมาชิกกลุ่มระบุข้อบกพร่องและเริ่มตระหนักถึงความยืดหยุ่นและความสามารถส่วนบุคคล สมาชิกกลุ่มเริ่มรู้สึกว่ามีบริบทแตกต่างจากบริบทของกลุ่มแบบมุ่งเน้นปัญหา สิ่งนี้ทำให้กระบวนการกลุ่มมุ่งเน้นไปที่การแก้ปัญหาและเป็นไปตามแผนมากขึ้น การสร้างบริบทกลุ่มที่สมาชิกกลุ่มสามารถเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับจุดแข็งและทรัพยากรส่วนบุคคลเป็นกุญแจสำคัญในการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มในการแก้ปัญหาข้อกังวลของตนเอง

คำถามยกเว้น

SFBT ตั้งอยู่บนแนวคิดที่ว่า มีหลายครั้งในชีวิตของแต่ละคนที่ปัญหาที่พวกเขาจะระบุนั้นไม่ใช่ปัญหา เวลาเหล่านี้เรียกว่าข้อยกเว้น Bateson (1972, as cited in Corey, 2016, p. 429) ได้แย้งว่าเราเรียนรู้โดยการเปรียบเทียบปรากฏการณ์หนึ่งกับอีกปรากฏการณ์หนึ่ง และค้นพบสิ่งที่เขาเรียกว่า “ข่าวสารแห่งความแตกต่าง” คำถามยกเว้นจะนำสมาชิกกลุ่มไปสู่ช่วงเวลาปัญหาไม่เกิดขึ้น ไม่บ่อยหรือรุนแรงน้อยกว่า ข้อยกเว้นคือประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิตของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งสมเหตุสมผลแล้วที่จะคาดว่าปัญหาจะเกิดขึ้น แต่ก็ไม่เป็นเช่นนั้น (de Shazer, 1985; Murphy, 2008, as cited in Corey, 2016, p. 429) เมื่อระบุโดยสมาชิกกลุ่มแล้ว ตัวอย่างความสำเร็จเหล่านี้จะมีประโยชน์ในการเปลี่ยนแปลงเพิ่มเติม คำถามที่เน้นการเปลี่ยนแปลงจะสำรวจสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเชื่อว่าเป็นเป้าหมายที่สำคัญและวิธีที่พวกเขาสามารถใช้ประโยชน์จากจุดแข็งและทรัพยากรเพื่อบรรลุเป้าหมาย (Murphy,

2008, as cited in Corey, 2016, p. 429) การสำรวจนี้เตือนบุคคลว่าปัญหาไม่ได้ทรงพลังทั้งหมด และไม่ได้มีอยู่ตลอดไป มันยังให้โอกาสในการกระตุ้นทรัพยากร การมีส่วนร่วมกับจุดแข็ง และการวางแผนแนวทางแก้ไขที่เป็นไปได้ ข้อยกเว้นคือเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้นนอกบริบทของปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาจะตั้งใจฟังสัญญาณของการแก้ปัญหา ข้อยกเว้น และเป้าหมายก่อนหน้า (de Shazer & Dolan, 2007, as cited in Corey, 2016, p. 429) พวกเขาเชื่อว่าชีวิตคือการเปลี่ยนแปลง และการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

ความตั้งใจของผู้นำกลุ่มคือการแนะนำสมาชิกกลุ่มในทิศทางที่เลือกเองโดยพิจารณาจากสิ่งที่ได้ผลก่อนหน้านี การสนทนามีรูปแบบเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มสร้างสถานการณ์ที่พวกเขาสามารถทำได้อย่างต่อเนื่องตามเป้าหมาย (de Shazer, 1991, as cited in Corey, 2016, p. 429) ในการทำเช่นนี้ ผู้นำกลุ่มอาจพูดว่า “บอกฉันเกี่ยวกับเวลาที่คุณรู้สึกดี เวลาที่คุณมีอะไรดี ๆ และเวลาที่คุณมีความสุขกับครอบครัวและเพื่อน ๆ” ในเรื่องราวของชีวิตที่ควรค่าแก่การอยู่เหล่านี้ พลังของปัญหาได้รับการแยกส่วนและการแก้ปัญหาใหม่ ๆ จะแสดงออกมา และทำให้เป็นไปได้

คำถามปาฏิหาริย์

ในหลายกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะมาพร้อมกับกรอบความคิดแบบ “เน้นปัญหา” แม้แต่วิธีแก้ไขปัญหาล็กน้อยที่พวกเขาพิจารณาก็ยังถูกรวมไว้ในพลังของการวางแผนปัญหา ผู้นำกลุ่มที่ตั้งแนวคิดจากมุมมองที่มุ่งเน้นคำตอบมักจะแทรกแซงโดยขอให้บุคคลสร้างการสนทนาในแง่ดีที่เน้นความเชื่อที่เป็นไปได้ที่จะบรรลุเป้าหมายที่ใช้งานได้อย่างรวดเร็ว เป้าหมายเหล่านี้พัฒนาโดยใช้สิ่งที่ de Shazer (1985, 1988, as cited in Corey, 2016, pp. 429-430) เรียกว่าคำถามมหัศจรรย์ ซึ่งโดยทั่วไปจะนำเสนอดังนี้ “หากปาฏิหาริย์เกิดขึ้นและปัญหาหายไป ในชั่วข้ามคืน คุณจะรู้ได้อย่างไรว่าปัญหาได้รับการแก้ไขแล้ว และอะไรจะเกิดขึ้น จงบอกความแตกต่าง?” จากนั้นสมาชิกกลุ่มจะได้รับการสนับสนุนให้ตอบว่า “อะไรจะแตกต่าง” แม้ว่าจะรับรู้ปัญหากก็ตาม คำถามปาฏิหาริย์มีเป้าหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นภาพว่าชีวิตจะเป็นอย่างไรหากไม่มีปัญหา หากสมาชิกกลุ่มยืนยันว่าเธอต้องการรู้สึกมั่นใจและปลอดภัยมากขึ้น ผู้นำกลุ่มอาจพูดทำนองว่า “ลองนึกภาพว่าคุณออกจากกลุ่มวันนี้และคุณกำลังจะปฏิบัติตัวอย่างมั่นใจและปลอดภัยมากขึ้น คุณจะเป็นอย่างอื่น? ทำอะไรอย่างอื่น?” กระบวนการพิจารณาการแก้ปัญหาเชิงสมมุติฐานนี้สะท้อนให้เห็น ความเชื่อของ O'Hanlon และ Weiner-Davis (2003, as cited in Corey, 2016, p. 430) ที่ว่าการเปลี่ยนแปลงสามารถเกิดขึ้นได้ 3 วิธี คือ โดยการเปลี่ยนสิ่งที่เรากำลังทำอยู่ โดยการเปลี่ยนวิธีที่เรามองสถานการณ์ปัญหา และโดยการมีส่วนร่วม

ในการสนทนาของทรัพยากรและจุดแข็งที่เราสามารถใช้เพื่อสร้างแนวทางการแก้ปัญหา ในการให้คำปรึกษาที่มุ่งเน้นคำตอบ ปัญหาจะไม่ “ได้รับการแก้ไข” เท่าที่มีการสร้างแนวทาง แนวทางสุดท้ายที่สมาชิกกลุ่มสร้างอาจไม่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่พวกเขาอธิบายเมื่อเข้าสู่กลุ่ม ผู้นำกลุ่มอาจเป็นประโยชน์มากที่สุดในการกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มฝัน เพราะความฝัน บอกได้อย่างดีว่าผู้คนที่ต้องการไปที่ไหนและชีวิตที่พวกเขาต้องการ สมาชิกกลุ่มสามารถได้รับเชิญ ให้ฝันถึงความฝันที่เป็นไปไม่ได้ หากพวกเขามีความกล้าที่จะไล่ตามความฝัน พวกเขามีแนวโน้ม ที่จะพบกับความสำเร็จมากกว่าที่จะจำกัดจินตนาการของพวกเขา คำถามปาฏิหาริย์เป็นตัวอย่างหนึ่ง ของคำถามยกเว้นในอนาคตและเป็นเทคนิคการตั้งเป้าหมายที่มีประโยชน์เมื่อ สมาชิกกลุ่ม ไม่รู้ว่าปาฏิหาริย์จะมีลักษณะอย่างไร คำถามปาฏิหาริย์คือวิธีการค้นพบเป้าหมายของสมาชิกกลุ่ม ที่สื่อถึงความเคารพต่อสถานการณ์ของสมาชิกกลุ่ม และช่วยให้บุคคลนั้นระบุเป้าหมายที่เล็กลง และจัดการได้มากขึ้น (de Shazer & Dolan, 2007, as cited in Corey, 2016, p. 430) คำถามปาฏิหาริย์ เปลี่ยนนาทกรรม โดยขัดขวางการเล่าเรื่องเชิงลบที่ต่อเนื่องกันของแต่ละคน และกระตุ้น จินตนาการไปสู่วิถีแก้ปัญหาที่สร้างสรรค์ (Hoyt, 2011, as cited in Corey, 2016, p. 430) สามารถ ขอให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ระดมความคิดกับสมาชิกกลุ่มที่ไม่ชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายของตนว่า พวกเขาคิดว่าปาฏิหาริย์ของเขาหรือเธอจะเป็นอย่างไร คำถามนี้มีจุดมุ่งหมายในอนาคตที่สมาชิกกลุ่ม สามารถเริ่มพิจารณาชีวิตประเภทอื่นที่หลุดพ้นจากหรือหลุดพ้นจากเรื่องราวที่เต็มไปด้วยปัญหา ซึ่งพวกเขาอธิบายไว้ในตอนต้นของการให้คำปรึกษากลุ่ม การให้คำปรึกษานี้เปลี่ยนการเน้นจาก ปัญหาทั้งในอดีตและปัจจุบันไปสู่ชีวิตที่น่าพอใจมากขึ้นในอนาคต

คำถามวัดระดับ

ผู้นำกลุ่มจะใช้คำถามวัดระดับเมื่อการเปลี่ยนแปลงในประสบการณ์ ของมนุษย์ไม่สามารถสังเกตได้ง่าย เช่น ความรู้สึก อารมณ์ หรือการสื่อสาร ตัวอย่างเช่น สมาชิกกลุ่ม ที่รายงานความรู้สึกตื่นตระหนกหรือวิตกกังวลอาจถูกถามว่า “ในระดับ 0 ถึง 10 โดย 0 คือ ความรู้สึกของคุณเมื่อคุณมาที่กลุ่มนี้เป็นครั้งแรก และ 10 คือความรู้สึกของคุณในวันหลัง ปาฏิหาริย์เกิดขึ้นและปัญหาของคุณก็หมดไป คุณจะให้คะแนนความวิตกกังวลของคุณในตอนนี้อย่างไร” แม้ว่าสมาชิกกลุ่มจะขยับจาก 0 เหลือ 1 เท่านั้น แต่เขาก็มีพัฒนาการที่ดีขึ้น เธอทำอย่างนั้นได้อย่างไร? เธอต้องทำอะไรจึงจะเลื่อนระดับได้ คำถามวัดระดับช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถ ให้ความสนใจกับสิ่งที่พวกเขากำลังทำอยู่มากขึ้น พวกเขาสามารถดำเนินการตามขั้นตอน ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่พวกเขาต้องการได้ การวัดระดับเป็นเทคนิคที่มีประโยชน์ ในการทำให้มิติที่ซับซ้อนของชีวิตสมาชิกกลุ่มเป็นรูปธรรมมากขึ้นและเข้าถึงได้ทั้งสมาชิกกลุ่ม

และผู้นำกลุ่ม (De Jong & Berg, 2013, as cited in Corey, 2016, p. 430) เทคนิคนี้สามารถนำไปใช้ อย่างสร้างสรรค์กับการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับประสบการณ์ที่หลากหลาย รวมถึง “การเห็นคุณค่าในตนเอง การเปลี่ยนแปลงก่อนกระบวนการกลุ่ม ความมั่นใจในตนเอง การลงทุนเพื่อ การเปลี่ยนแปลง ความเต็มใจที่จะทำงานหนักเพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการ โดยจัดลำดับความสำคัญของปัญหา ได้รับการแก้ไข การรับรู้ถึงความหวัง และการประเมิน ความก้าวหน้า” (Berg; 1994, pp. 102-103, as cited in Corey, 2016, p. 431)

Metcalf (1998, as cited in Corey, 2016, p. 431) เขียนเกี่ยวกับ ความสำคัญของผู้นำกลุ่มที่ประเมินว่าพวกเขาเป็นผู้นำมากน้อยเพียงใดในกระบวนการกลุ่ม ที่กำหนด เธอตั้งคำถามนี้ให้ผู้นำกลุ่มไตร่ตรอง “ในระดับ 0 ถึง 10 โดย 0 หมายถึงฉันไม่ได้ทำอะไรเลย และ 10 หมายถึงฉันทำงานทั้งหมดให้กลุ่ม ฉันอยู่ที่ไหนเมื่อกระบวนการกลุ่มจบ? ทั้งกลุ่มอยู่ที่ไหน?” หากผู้นำกลุ่มตระหนักว่าพวกเขาอยู่ที่ระดับ 10 และสมาชิกกลุ่มอยู่ในระดับต่ำสุดของระดับ ผู้นำกลุ่มควรพิจารณาเปลี่ยนระดับความรับผิดชอบที่พวกเขาคิดว่าจะทำให้กระบวนการกลุ่ม เคลื่อนไหว ผู้นำกลุ่มสามารถรับคำติชมได้โดยการขอให้สมาชิกกลุ่มให้คะแนนประสิทธิภาพ ความเป็นผู้นำของพวกเขาในระดับที่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อสิ้นสุดเซสชันกลุ่มแต่ละครั้ง นี่เป็นตัวอย่างว่าผู้นำกลุ่มสามารถนำหลักฐานจากการปฏิบัติไปใช้ในการทำงานกลุ่มได้

Sabella (2012, pp. 79-80) ได้กล่าวถึงแนวทางของการให้คำปรึกษา แบบมุ่งเน้นคำตอบว่าเป็นแนวทางการให้คำปรึกษาเชิงปฏิบัติที่มีแนวทางหลัก 5 วิธีและเทคนิค หลัก 6 วิธี

1. เป้าหมาย ผู้ให้คำปรึกษาช่วยนักเรียนในการมุ่งเน้นไปที่เป้าหมาย พฤติกรรมและ/หรือความคิดที่จะแสดงให้เห็นถึงความสำเร็จหรือความสำเร็จ เป้าหมายควรเป็นไปตาม เกณฑ์อย่างน้อยสามข้อ คือ รายละเอียด เมื่อมีการกระทำ และอยู่ในการควบคุมของนักเรียน ตัวอย่างเช่น เป้าหมายที่เน้นการแก้ปัญหาอาจเป็น “เมื่อฉันรู้สึกโกรธ ฉันจะเขียนสิ่งที่ฉันต้องการ จะพูดกับคนที่ทำให้ฉันไม่สบายใจ ตรวจสอบคำพูดให้มีประสิทธิภาพ แล้วขอให้พูดกับคนอื่น” หรือ “เมื่อฉันรู้สึกเจ็บปวด ฉันจะขอให้เพื่อน ของฉันมาคุยกับฉันผู้ให้คำปรึกษาด้วยหรือขอคนไกลเกลียด”

2. การสมมติ เส้นทางสู่การเปลี่ยนแปลงนี้ช่วยให้นักเรียนจินตนาการ ถึงชีวิตราวกับว่าบรรลุเป้าหมายแล้ว จากนั้นจึงทำส่วนเล็ก ๆ ของเป้าหมายนั้นให้สำเร็จในปัจจุบัน เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ให้คำปรึกษามุ่งเน้นไปที่การกระทำที่อยู่ที่ในการควบคุมของนักเรียน ตัวอย่างเช่น หากนักเรียนบรรยายถึงอนาคตที่ “พวกเขาไม่ถูกระรานอีกต่อไป” ผู้ให้คำปรึกษาต้องให้ ความสำคัญกับพฤติกรรมที่แตกต่างออกไป เพราะสิ่งนี้ไม่อยู่ในการควบคุมของนักเรียน

ผู้ให้คำปรึกษาอาจถามว่า “แล้วถ้าการระรานน้อยลงหรือหยุด ชีวิตจะดีขึ้นอย่างไร? คุณจะสามารทำอะไรรหรือคิดดีขึ้นได้อย่างไร” จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาาก็เริ่มช่วยนักเรียนทำสิ่งเหล่านั้นแม้ว่าการระรานจะดำเนินต่อไป (กล่าวคือ ทำราวกับว่าการระรานหยุดลงแล้ว) การสมมตินี้ใช้ในรูปแบบของ “คำถามปาฏิหาริย์” เช่น สมมติว่า คืนนี้ขณะที่คุณหลับ ปาฏิหาริย์เกิดขึ้น และปัญหาของคุณได้รับการแก้ไขแล้ว มีเพียงคุณเท่านั้นที่หลับไหล ดังนั้นคุณจึงไม่รู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้น คุณจะสังเกตเห็นว่าตัวเองทำอะไรได้ดีขึ้นที่บอกคุณว่าปาฏิหาริย์นี้เกิดขึ้น

3. คำถามยกเว้น ผู้ให้คำปรึกษาอาจช่วยให้นักเรียนค้นพบเบาะแสในการแก้ปัญหาอีกครั้ง โดยสำรวจเวลาที่ดีกว่า อีกครั้งที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องจดจ่ออยู่กับการกระทำที่นำไปสู่ความสำเร็จในอดีต ตัวอย่างเช่น หลังจากคิดเกี่ยวกับเรื่องนี้ นักเรียนคนหนึ่งตระหนักดีว่าในช่วง “วันที่ดีกว่า” ของเธอ เธอรับมือกับการโจมตีด้วยการระรานทางไซเบอร์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยบันทึกหลักฐานแล้วรายงานต่อเจ้าหน้าที่ดูแลเด็ก

4. คำถามวัดระดับ กระบวนการให้ระดับให้นักเรียนตัดสินใจว่าพวกเขากำลังทำอะไรในระดับตั้งแต่ 0 ถึง 10 โดยที่ 10 แสดงว่าพวกเขากลับมาอยู่ในเส้นทาง จากนั้นนักเรียนและผู้ให้คำปรึกษาสำรวจความก้าวหน้าที่ได้ทำไปแล้วก่อนที่จะสำรวจความก้าวหน้าในอนาคตในที่สุด ซึ่งอาจเกิดขึ้นเมื่อสิ่งต่าง ๆ ดีขึ้น 10%

5. ข้อความ โดยปกติเมื่อสิ้นสุดการพูดคุย ผู้ให้คำปรึกษาจะเขียนข้อความเพื่อชมเชยนักเรียน สรุปความปรารถนาทั่วไป แล้วมอบหมายงานหรือเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง

ในบรรดาเทคนิคอื่น ๆ การให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบยังมีอีก 6 เทคนิคที่สามารถนำมาใช้ได้ คือ

1. การอธิบายทวนซ้ำ วิธีการเปลี่ยนวิธีการพูดบางอย่างเพื่อเปลี่ยนทิศทาง คำที่เราใช้กำหนดการรับรู้และการรับรู้ของเรากำหนดความเป็นจริงของเรา ตัวอย่างเช่น ถ้านักเรียนพูดว่า “บางวันมาโรงเรียนยากมากเพราะเรื่องที่เกิดขึ้น” ผู้ให้คำปรึกษาอาจพูดว่า “ดังนั้น บางวันคุณต้องรวบรวมความเข้มแข็งและความกล้าหาญเพื่อมาโรงเรียน”

2. การสนับสนุน หรือที่เรียกกันว่าการตอบรับหรือการชมเชยที่น่าพึงพอใจนั้นเป็นเพียงการทำให้นักเรียนรู้ว่าพฤติกรรมของพวกเขาส่งผลดีต่อชีวิตของพวกเขาหรือชีวิตของผู้อื่นอย่างไร ตัวอย่างเช่น “ฉันตื่นเต้นมากที่คุณยืนหยัดเพื่อตัวเอง ฉันประทับใจที่คุณมีความกล้าที่จะรายงานผู้ระรานต่อผู้มีอำนาจ”

3. การทำแผนที่ความคิด เป็นกระบวนการที่ช่วยให้นักเรียนพัฒนา ภาพจิตหรือ “แผนที่” ที่ช่วยให้พวกเขาเข้าใจว่าพวกเขาพัฒนาจากไม่ดีให้ดีขึ้นได้อย่างไร การทำแผนที่ความคิดมุ่งเน้น ไปที่ “อย่างไร” ในขณะที่การกำหนดเป้าหมายจะเน้นที่ “อะไร” ตัวอย่างหนึ่งของการทำแผนที่ความคิดคือการชี้ไปที่นักเรียนคนหนึ่ง “เมื่อคุณบอกตัวเองว่า “นี่ไม่ใช่จุดจบของโลกและสิ่งต่าง ๆ จะดีขึ้น” “คุณช่วยตัวเองให้มีความสุขและมีเหตุผลมากขึ้น อย่างไม่”

4. พู่ระเปิด โดยสรุป ช่วยให้นักเรียนเข้าใจดีขึ้นว่าบางครั้งพวกเขา สามารถบรรลุเป้าหมายได้อย่างไรแม้จะเผชิญกับความทุกข์ยาก ในกรณีนี้ ผู้ให้คำปรึกษาช่วย นักเรียนตอบคำถามว่า “ทำอย่างไรถึงแม้จะยากบ้างในบางครั้ง” อุปมาอุปไมยคือนักเรียนที่กำลังสำรวจ พู่ระเปิดที่เต็มไปด้วยอุปสรรคและความท้าทายเพื่อก้าวไปสู่เป้าหมายหรือ “อีกด้านหนึ่ง”

5. การขยาย ใช้กระบวนการสามขั้นตอนเพื่อ “ขยาย” ผลกระทบของ ข้อยกเว้นหรือการสมมติ โดยพื้นฐานแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้นักเรียนก้าวเล็ก ๆ ไปสู่เป้าหมาย “จุดเปลี่ยน” 3 ขั้นตอน ได้แก่ (1) ให้รายละเอียดพฤติกรรมหรือความคิดที่ประสบความสำเร็จ (2) ระบุผลกระทบเชิงบวกหรือความแตกต่างที่พฤติกรรมของตนมีต่อผู้อื่น และ (3) ตระหนักว่า ความแตกต่างในผู้อื่นส่งผลดีต่อตนเองอย่างไร โดยพื้นฐานแล้ว การขยายเน้นถึงผลกระทบเชิงบวก ของความสำเร็จ นักเรียนทำได้ดีขึ้น คนอื่น ๆ สังเกตเห็นสิ่งนี้และพบกับความแตกต่างในเชิงบวก และความแตกต่างนั้นจะกลับมาที่นักเรียนและทำให้ชีวิตของเขาหรือเธอดีขึ้นเช่นกัน ตัวอย่างเช่น นักเรียนที่สามารถเผชิญหน้ากับผู้ระรานทางไซเบอร์ได้เป็นแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นทำเช่นเดียวกัน และผลก็คือถูกมองว่าเป็นฮีโร่ในหมู่เพื่อนฝูงมากขึ้น

6. รายละเอียด ผู้ให้คำปรึกษาช่วยนักเรียนอธิบายเป้าหมายของตน โดยให้รายละเอียดเพิ่มเติม อันที่จริง เป้าหมายยังไม่พัฒนาเต็มที่จนกว่าจะสามารถสังเกตได้อย่างเต็มที่ หรืออธิบายได้ครบถ้วนในกรณีของความคิด คำถามที่ผู้ให้คำปรึกษาอาจขอให้ช่วยนักเรียน ให้รายละเอียดเป้าหมายของพวกเขาดีขึ้นคือ: “ฉันจะเห็นคุณทำอะไรมากกว่าที่ฉันรู้ว่า คุณ (มีเป้าหมายน้อยกว่าเช่นพฤติกรรม)?” “ถ้าฉันมีกล้องวิดีโอและพยายามบันทึกว่าคุณ ‘ดี’ ฉันจะเห็นคุณทำอะไรมากกว่าที่ฉันรู้ว่าถึงเวลาต้องบันทึกแล้ว” หรือ “ครูของคุณจะบอกฉันว่า คุณกำลังทำอะไรอยู่เมื่อเธอสังเกตเห็นว่าคุณทำตามแผนมากขึ้น”

3.6.1.5 การใช้การให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบในโรงเรียน

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้การให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้น คำตอบในโรงเรียน พบว่า Corey (2016, pp. 432-433) ได้กล่าวว่าการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้น

คำตอบมีประโยชน์อย่างมากสำหรับผู้ให้คำปรึกษาที่ต้องการวิธีการช่วยเหลือในสถานศึกษาที่ใช้ได้จริงและใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ดังที่ได้กล่าวไว้ก่อนหน้านี้ SFBT เปลี่ยนจุดสนใจจากสิ่งที่ผิดพลาดไปสู่สิ่งที่ได้ผล (Murphy, 2008; Sklare, 2005, as cited in Corey, 2016, p. 432) แทนที่จะเป็นตำราเทคนิคในการจัดปัญหาของนักเรียน แนวทางนี้นำเสนอกรอบการทำงานร่วมกันแก่ผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียนโดยมุ่งเป้าไปที่การเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เป็นรูปธรรมซึ่งช่วยให้นักเรียนค้นพบทิศทางที่มีประสิทธิผลมากขึ้น โมเดลนี้มีข้อเสนอมากมายสำหรับผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียนและคนอื่น ๆ ที่รับผิดชอบในการให้บริการนักเรียนจำนวนมากที่มีปัญหาต่าง ๆ ตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงมัธยมปลาย (Henderson & Thompson, 2011; Murphy, 2008; Sklare, 2005, as cited in Corey, 2016, p. 432) Gingerich และ Wabeke (2001, as cited in Corey, 2016, p. 432) รายงานว่านักเขียนหลายคนได้ยกตัวอย่างกรณีตัวอย่างและการอภิปรายเกี่ยวกับความสำเร็จในการใช้การให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (SFBC) ในโรงเรียนไว้ดังนี้

Charlesworth และ Jackson (2004, as cited in Corey, 2016, pp. 432-433) มองว่าการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบเหมาะสมสำหรับสถานศึกษาด้วยเหตุผลหลายประการคือ

- ผู้ให้คำปรึกษาสามารถให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพแก่นักเรียนจำนวนมากขึ้นโดยใช้เวลาน้อยลง
- แบบจำลองเน้นย้ำถึงความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยและเป้าหมายที่ร่วมกันสร้างขึ้น
- วิธีการนี้ช่วยให้นักเรียนพัฒนาเป้าหมายเชิงบวกมากกว่าเป้าหมายเชิงลบ
- SFBC ได้รับการยอมรับว่ามีประสิทธิภาพและใช้งานได้จริง เพราะเน้นย้ำว่า “อะไรได้ผล” มากกว่า “ทำไม” บางอย่างถึงเป็นปัญหา
- แนวทางส่งเสริมการยอมรับและการรองรับความคิดเห็นและความเชื่อที่หลากหลาย ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียนจำนวนมากที่ทำงานในโรงเรียนที่มีกลุ่มนักเรียนหลากหลาย
- SFBC ตั้งอยู่บนแนวคิดที่ชัดเจนและเรียนรู้ได้ง่าย
- เป็นแนวทางที่เน้นความแข็งแกร่งมากกว่าแบบจำลองตามความผิดปกติทางจิตใจและพฤติกรรมที่ผิดปกติ

Sklare (2005, as cited in Corey, 2016, p. 433) อธิบาย 5 ขั้นตอนใน SFBC ที่สามารถนำไปใช้กับการให้คำปรึกษานักเรียนทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม ได้แก่

1. นักเรียนระบุเป้าหมายที่ชัดเจนซึ่งมีความหมายต่อพวกเขา
2. จากนั้นนักเรียนบอกว่าชีวิตของพวกเขาจะเป็นอย่างไรหากปราศจากปัญหาที่เข้ามาขัดขวางการบรรลุเป้าหมาย
3. ผู้ให้คำปรึกษาช่วยอำนวยความสะดวกให้นักเรียนรู้จักเวลาที่ปัญหาของพวกเขาไม่มีอยู่จริง และวิธีที่พวกเขานำมาซึ่งข้อยกเว้นของปัญหา
4. ผู้ให้คำปรึกษาขอให้นักเรียนสร้างการให้คะแนนพื้นฐานที่สะท้อนถึงความรุนแรงของสถานการณ์ในปัจจุบัน ซึ่งสามารถทำได้โดยการถามคำถามวัดระดับ จากนั้นครูแนะแนวจะกระตุ้นให้นักเรียนคิดว่าพวกเขาจะเลื่อนระดับขึ้นอย่างช้า ๆ ได้อย่างไร งานมีความเฉพาะเจาะจงมากเพื่อให้นักเรียนมีทิศทางที่ชัดเจนต่อการเปลี่ยนแปลง
5. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างข้อความที่เขียนถึงนักเรียนเพื่อชมเชยความพยายามของพวกเขาและระบุงานที่ต้องทำให้เสร็จ

Sklare (2005, as cited in Corey, 2016, p. 433) ให้ความสนใจเป็นพิเศษกับกระบวนการตั้งเป้าหมาย และให้ตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมมากมายว่าผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยเหลือนักเรียนในการระบุเป้าหมายที่มั่นคงได้อย่างไร เป้าหมายเชิงบวกเกี่ยวข้องกับสิ่งที่นักเรียนต้องการบรรลุและระบุไว้ในรูปแบบที่สังเกตได้ เฉพาะเจาะจง วัดผลได้ และบรรลุผลได้ ผู้ให้คำปรึกษาช่วยนักเรียนในการเปลี่ยนเป้าหมายเชิงลบซึ่งรวมไว้ในคำที่สื่อถึงสิ่งที่ขาดหายไปให้เป็นเป้าหมายเชิงบวกโดยมุ่งเน้นไปที่พฤติกรรมที่ต้องการ ตัวอย่างเช่นเราไม่สามารถอธิบายได้ว่า “ไม่โกรธ” มีลักษณะอย่างไร Davis and Osborn (2000, P. 64, as cited in Corey, 2016, p. 433) แนะนำให้ใช้คำถาม “ดีกว่า” เพื่อช่วยนักเรียนระบุอนาคตที่ดี “แล้วเมื่อคุณไม่โกรธ คุณกำลังทำอะไรอยู่”

แนวคิดและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบสามารถใช้ได้ทั้งการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล (Murphy, 2008, as cited in Corey, 2016, p. 433) นักเรียนในกลุ่มให้คำปรึกษาสามารถถูกขอให้ระบุข้อยกเว้นสำหรับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา และระบุทรัพยากรที่จะเป็นประโยชน์ต่อพวกเขาในการบรรลุเป้าหมาย ในกลุ่มเหล่านี้ นักเรียนสามารถให้คะแนนความก้าวหน้าไปสู่เป้าหมายและให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้นำเกี่ยวกับประโยชน์ของแต่ละช่วง

จากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ สามารถสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบเป็นวิธีการรักษาแบบเน้นเป้าหมายในอนาคตสำหรับการรักษาแบบสั้น ๆ เน้นย้ำจุดแข็งและความยืดหยุ่นของแต่ละบุคคลโดยเน้นที่ข้อยกเว้นสำหรับปัญหาและรับฟัง

ความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทาง มีพื้นฐานอยู่บนสมมติฐานในแง่ที่ว่าผู้คนมีไหวพริบและมีความสามารถในการสร้างวิธีแก้ปัญหาที่สามารถเปลี่ยนทิศทางชีวิตของพวกเขาได้ บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาคือการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักทรัพยากรที่มีอยู่โดยสนทนากับผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังเป็นไปด้วยดี ความเป็นไปได้ในอนาคต และสิ่งที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ การให้คำปรึกษาที่เคารพและมีความหวังนี้การกำหนดเป้าหมายสร้างจากมิติเชิงบวกที่มีอยู่

3.6.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory)

3.6.2.1 แนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory)

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory) พบว่า ได้มีผู้กล่าวถึงแนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ไว้ดังนี้

Corey (2016, pp. 398-410) กล่าวทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงไว้ว่า แก่นแท้ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงซึ่งปัจจุบันได้รับการสอนไปทั่วโลกคือเรามีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่เราเลือกจะทำ เนื่องจากปัญหาทั้งหมดอยู่ในปัจจุบัน การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงจึงใช้เวลาเพียงเล็กน้อยในการสำรวจอดีต Glasser เชื่อว่าเราสามารถควบคุมสิ่งที่เรากำลังทำอยู่ได้เท่านั้น เราอาจเป็นผลผลิตของอดีตของเรา แต่เราไม่ใช่เหยื่อของอดีตของเรา เว้นแต่เราจะเลือกเช่นนั้น

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงอยู่บนพื้นฐานของสมมติฐานที่ว่าผู้คนพยายามที่จะควบคุมชีวิตของตนเพื่อตอบสนองของความต้องการของตน เช่นเดียวกับการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ การให้คำปรึกษาแบบการรู้คิด พฤติกรรม การบำบัดแบบเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม และการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงนั้นเป็นกิจกรรมเชิงรุก กำหนดทิศทาง โครงสร้าง จิตศึกษา และมุ่งเน้นไปที่การปฏิบัติและแผนปฏิบัติการ ทศนคติ ความรู้สึก ความเข้าใจ การเปลี่ยนแปลง อดีต หรือแรงจูงใจโดยไม่รู้ตัว ได้รับความสนใจน้อยลง การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาในการแก้ปัญหาและรับมือกับความต้องการของความเป็นจริงโดยการเลือกที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น บุคคลสามารถปรับปรุงคุณภาพชีวิตของพวกเขาผ่านการตรวจสอบความต้องการและความรู้สึกนึกคิดของพวกเขาโดยตรงไปตรงมา สมาชิกกลุ่มถูกท้าทาย

โดยผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ให้ประเมินพฤติกรรมปัจจุบันของพวกเขา กำหนดแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง มุ่งมั่นในแผนของพวกเขา และทำตามคำมั่นสัญญาของพวกเขา

ตั้งแต่ทศวรรษที่ 1960 ถึงปลายทศวรรษ 1970 การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง มุ่งเป้าไปที่การวางแนวคิดพื้นฐานสองสามประการของแนวทางการทำงานในสภาพแวดล้อมที่หลากหลาย เช่น สถาบันราชทัณฑ์ โรงเรียน สถานฝึกส่วนตัว การสมรส และครอบครัว การให้คำปรึกษากลุ่มและการให้คำปรึกษาในคลินิกชุมชน ในช่วงต้นทศวรรษ 1980 Glasser ได้พัฒนาทฤษฎีการควบคุมเพื่อเป็นคำอธิบายสำหรับพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งทำหน้าที่เป็นรากฐานสำหรับการฝึกปฏิบัติจริง ในเดือนมีนาคม ปี 1996 เขาเปลี่ยนชื่อทฤษฎีนี้เป็นทฤษฎีการเลือก

ที่มาของปัญหาเกือบทั้งหมดของผู้รับคำปรึกษาตามพื้นฐานของทฤษฎีการเลือกของ Glasser คือการขาดความสัมพันธ์ในปัจจุบันที่น่าพอใจ กล่าวโดยย่อ Glasser เชื่อว่าปัญหาหลักที่พวกเราส่วนใหญ่ประสบคือการไม่สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ นอกจากนี้เนื่องจากแกนหลักของทฤษฎีการเลือกคือทุกสิ่งที่เราทำได้รับการคัดเลือก เราจึงสามารถเรียนรู้ที่จะตัดสินใจเลือกได้ดีขึ้น การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเป็นวิธีการสำหรับการนำแนวคิดหลักของทฤษฎีการเลือกไปใช้

ทฤษฎีการเลือกมีพื้นฐานอยู่บนสมมติฐานทางปรากฏการณ์วิทยาและอัตถิภาวนิยมในหลาย ๆ ด้าน เรายังรู้โลกในบริบทของความต้องการของเราเอง ไม่ใช่อย่างที่มันเป็นจริงเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้นำกลุ่มต้องสอนสมาชิกกลุ่มถึงความแตกต่างระหว่างโลกตามที่พวกเขารับรู้และโลกอย่างที่คนอื่นรับรู้ ทฤษฎีการเลือกตั้งอยู่บนสมมติฐานที่มีอยู่ว่าเป็นไปได้ที่ผู้คนจะเรียนรู้ที่จะแทนที่จิตวิทยา การควบคุมภายนอกด้วยจิตวิทยาการควบคุมภายใน นอกเหนือจากการเน้นการควบคุมภายในและโลกส่วนตัวแล้ว ทฤษฎีการเลือกร่วมสมัยยังคงมีทิศทางการดำรงอยู่ที่แข็งแกร่ง เราถูกมองว่าเป็นการเลือกเป้าหมายของเราเองและเป็นผู้รับผิดชอบต่อโลกที่เราสร้างขึ้นสำหรับตัวเราเอง เราไม่ใช่เหยื่อที่ทำอะไรไม่ถูก และเราสามารถสร้างชีวิตที่ดีขึ้นได้ ผู้นำกลุ่มแบบเผชิญความจริงไม่ยอมรับความคิดที่ว่าความทุกข์ยากเกิดขึ้นกับเรา แต่เป็นสิ่งที่เราเลือกบางครั้ง ไม่ใช่เพราะเราอยากจะทนทุกข์แต่เพราะความทุกข์อาจทำให้เราควบคุมชีวิตได้มากขึ้น ความทุกข์มักจะเป็นทางเลือกเดียวที่มี และผู้คนมักจะบ่นว่าไม่พอใจเพราะคนอื่นไม่ประพฤติตามที่พวกเขาต้องการ เป็นบทเรียนที่ทรงพลังสำหรับคนที่จะรับรู้ว่าเขาเลือกพฤติกรรมของตนเอง รวมทั้งรู้สึกอานาถและคิดว่าพวกเขาเป็นเหยื่อ ความเจ็บปวดทางจิตใจบางอย่างสามารถบรรเทาได้ด้วยการเลือกอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น Glasser พูดถึงคนที่ตกต่ำ

หรือโกรธตัวเองมากกว่าที่จะหดหู่หรือโศก การเพิ่มคำลงท้ายด้วยคำว่า “ing” ทำให้ Glasser แทนที่สถานะคงที่ด้วยสถานะที่ใช้งานอยู่ และเน้นว่าความรู้สึกเป็นพฤติกรรมที่สร้างขึ้น ด้วยมุมมองนี้ภาวะซึมเศร้าสามารถอธิบายได้ว่าเป็นทางเลือกที่เราทำมากกว่าที่จะเป็นผลจากการเป็นเหยื่อที่ไม่ได้ตอบ กระบวนการ “ตกต่ำ” นี้ ช่วยควบคุมความโกรธ และยังช่วยให้เราสามารถขอความช่วยเหลือได้ ตราบใดที่เรายึดติดกับความคิดที่ว่าเราตกเป็นเหยื่อของภาวะซึมเศร้าและความทุกข์ยากนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา Glasser ยืนยันว่าเราจะไม่เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นหากเราต้องการ หยุดเลือกพฤติกรรมที่เจ็บปวด เช่น ซึมเศร้า เราสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เราต้องการเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เราทำ หรือเปลี่ยนทั้งสองอย่าง สมมติฐานพื้นฐานของทฤษฎีการเลือกคือเราควบคุมสิ่งที่เราทำอยู่เสมอ สมมติฐานนี้ มีความชัดเจนในบริบทของการทำความเข้าใจพฤติกรรมทั้งหมดของเรา ซึ่งรวมถึงสิ่งประกอบที่แยกออกไม่ได้แต่ชัดเจน คือ การกระทำ (สิ่งที่เราทำ เช่น การพูดหรือ การวิ่งเหยาะ ๆ) การคิด (ความคิดโดยสมัครใจและคำพูดเกี่ยวกับตนเอง) ความรู้สึก (เช่น ความโกรธ ความปิติ ความหดหู่ ความวิตกกังวล) และสรีรวิทยา (เช่น เหงื่อออก “ปวดหัว” หรือมีอาการทางจิตอื่น ๆ) แม้ว่าพฤติกรรมเหล่านี้จะสัมพันธ์กัน แต่หนึ่งในนั้นก็มักจะโดดเด่นกว่าพฤติกรรมอื่น ๆ ทฤษฎีการเลือกมีพื้นฐานอยู่บนสมมติฐานที่ว่าเราไปไม่ได้ที่จะเลือกพฤติกรรมทั้งหมดและไม่เลือกส่วนประกอบทั้งหมด แม้ว่าพฤติกรรมทั้งหมดจะถูกเลือก แต่เราสามารถควบคุมได้โดยตรงเฉพาะองค์ประกอบการแสดงและการคิดเท่านั้น หากเราหวังว่าจะเปลี่ยนพฤติกรรมทั้งหมด (เช่น การประสบผลทางอารมณ์และทางสรีรวิทยาจากการกดขี่ตนเอง) จำเป็นต้องเปลี่ยนสิ่งที่เราทำและสิ่งที่เรากำลังคิด ผู้นำกลุ่มแบบเผชิญความจริงยอมรับว่าผู้คนรู้สึกแย่หรือสรีรวิทยาของพวกเขาอาจไม่แข็งแรง เช่นเดียวกับในโรคทางจิต อย่างไรก็ตาม ไม่ได้เน้นที่ส่วนประกอบเหล่านี้ เนื่องจากไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยตรง ตัวอย่างเช่น เราอาจรู้สึกไม่สบายใจและกดดันตัวเองหากไม่ได้งานที่เราสมัคร เราไม่สามารถเปลี่ยนความรู้สึกของเราได้โดยตรงโดยไม่ขึ้นกับสิ่งที่เรากำลังทำหรือคิดอยู่ แต่เราสามารถเปลี่ยนสิ่งที่เราทำอยู่ได้ และเรามีความสามารถบางอย่างในการเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เรากำลังคิด แม้ว่าเราจะรู้สึกอย่างไร ดังนั้น วิธีที่ดีที่สุดในการเปลี่ยนพฤติกรรมโดยรวมก็คือการเลือกเปลี่ยนวิธีการแสดงของเรา เพราะสิ่งเหล่านี้คือพฤติกรรมที่เราควบคุมได้ หากเราเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เราทำอย่างเห็นได้ชัด ก็มีแนวโน้มสูงที่ความคิด ความรู้สึก และองค์ประกอบทางสรีรวิทยาก็จะเปลี่ยนไปเช่นกัน

ทฤษฎีการเลือกสอนว่าบุคคลเดียวที่มีพฤติกรรมที่เราควบคุมได้คือตัวเราเอง วิธีเดียวที่เราสามารถควบคุมเหตุการณ์ในสภาพแวดล้อมของเราคือผ่านสิ่งที่เราเลือกทำ ความรู้สึกของเราไม่ได้ถูกควบคุมโดยผู้อื่นหรือโดยเหตุการณ์ เราไม่ใช่ทาสทางจิตใจของผู้อื่น

และไม่ยึดติดกับอดีตหรือปัจจุบันของเราเว้นแต่ที่เราเลือกที่จะเป็น สมาชิกกลุ่มสามารถหลีกเลี่ยงการพูดถึงความสัมพันธ์ที่ไม่มีความสุขในปัจจุบันได้โดยการจดจ่อกับอดีตหรืออาการของพวกเขา กฎเกณฑ์ที่ยอมรับกันทั่วไปของทฤษฎีการเลือกคือแม้ว่าอดีตอาจมีส่วนทำให้เกิดปัญหาในปัจจุบัน แต่อดีตก็ไม่เคยเป็นปัญหา ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในอดีต การจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพเราต้องดำเนินชีวิตและวางแผนในปัจจุบัน Glasser เชื่อว่าอาการเกือบทั้งหมดเกิดจากความสัมพันธ์ที่ไม่มีความสุข ในปัจจุบัน งานของเราคือทำในสิ่งที่เราทำได้เพื่อแก้ไขความสัมพันธ์ในปัจจุบันของเรา ตัวอย่างเช่น หากเรามีความสัมพันธ์ที่ไม่น่าพอใจในอดีตอาจเนื่องมาจากการถูกพ่อแม่ทอดทิ้งตั้งแต่ยังเป็นเด็ก สิ่งที่เกิดขึ้นจริงไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ทั้งหมดที่เราควบคุมได้คือพฤติกรรมของเราเอง และสิ่งที่เราทำได้คือพยายามเปลี่ยนพฤติกรรมปัจจุบันของเรา เพื่อให้เข้ากับคนที่เราต้องการได้ในเวลานี้ ผู้นำกลุ่มแบบเผชิญความจริงมักพูดกับสมาชิกกลุ่มว่า “เพราะอดีตมันผ่านไปแล้วมันเปลี่ยนไม่ได้ แทนที่จะพูดถึงอดีต เป็นการดีที่สุดที่จะเผชิญกับปัญหาปัจจุบันของคุณและค้นหาวิธีแก้ไข” ผู้นำกลุ่มสามารถช่วยให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงสิ่งที่พวกเขาทำอยู่ไม่ได้ผล ช่วยให้พวกเขายอมรับตนเองตามที่เป็นอยู่ และแนะนำพวกเขาในการวางแผนตามความเป็นจริงเพื่อให้ดีขึ้นและช่วยผู้อื่นในกลุ่มให้ทำเช่นเดียวกัน ผู้นำกลุ่มให้ความช่วยเหลือผ่านการซักถามอย่างมีความชำนาญซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มประเมินสิ่งที่พวกเขาต้องการ ถ้าผู้นำกลุ่มไม่เก่งพอที่จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่าพฤติกรรมทั้งหมดของพวกเขาไม่ได้สิ่งที่พวกเขาต้องการ การบำบัดจะไม่ได้ผล ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องเผชิญหน้ากับสมาชิกกลุ่มบ่อยครั้งด้วยคำถามพื้นฐานเกี่ยวกับการบำบัดแบบเผชิญความจริงว่า “สิ่งที่คุณกำลังเลือกทำอยู่ ในขณะนี้ (การกระทำและความคิดของคุณ) ทำให้คุณได้สิ่งที่ต้องการหรือไม่” คำถามอื่น ๆ ที่มักถามสมาชิกกลุ่ม เช่น

- คุณต้องการเปลี่ยนแปลงหรือไม่?
- คุณอยากเปลี่ยนชีวิตคุณอย่างไรมากที่สุด?
- คุณต้องการอะไรในชีวิตที่คุณไม่ได้รับ?
- พฤติกรรมปัจจุบันของคุณทำให้คุณใกล้ชิดหรือห่างไกลจากผู้คนในสภาพแวดล้อมของคุณหรือไม่?

- หากคุณเปลี่ยนไป คุณจะรู้สึกดีขึ้นอย่างไร?
- คุณจะมีอะไรในชีวิตถ้าคุณต้องเปลี่ยน?
- คุณต้องทำอะไรตอนนี้เพื่อให้การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น?

สมาชิกกลุ่มสามารถเลือกพฤติกรรมที่ดีขึ้นได้ง่ายขึ้นหากพวกเขาตระหนักว่าสิ่งที่พวกเขาทำ กำลังคิด และความรู้สึกไม่ได้เกิดขึ้นกับพวกเขาเพียงแค่นั้นแต่เป็นสิ่งที่พวกเขา กำลังตัดสินใจอยู่จริง ๆ

Sabella (2012, pp. 80-82) ตามทฤษฎีการเลือกของ Glasser การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงพยายามช่วยให้นักเรียนบรรลุเป้าหมายในรูปแบบที่ “ถูกต้อง สมจริงและมีความรับผิดชอบ” มากขึ้น นักเรียนได้รับการสนับสนุนให้คิดแผนที่ใช้การได้ ซึ่งช่วยให้พวกเขาตอบสนองความต้องการของตนโดยไม่กีดกันผู้อื่นจากสิ่งเดียวกัน คล้ายกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบที่เน้นการแก้ปัญหา การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเป็นแนวทางที่เน้นการดำเนินการซึ่งเน้นที่ปัจจุบันและอนาคต เป็นหลัก หลีกเลี่ยงการอธิบายเกี่ยวกับอาการและข้อร้องเรียนมากมาย

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงถือว่าผู้คนมีความรับผิดชอบ ต่อพฤติกรรมของตนเอง มนุษย์ - ไม่ใช่สังคม ไม่ใช่กรรมพันธุ์ ไม่ใช่ประวัติศาสตร์ - เป็นผู้กำหนดทางเลือกของตนเอง นอกจากนี้ ยังสันนิษฐานว่าผู้คนไม่จำเป็นต้องตกเป็นเหยื่อจากแรงภายนอก และไม่จำเป็นต้องรอให้โลกที่เปลี่ยนแปลงก่อนที่จะสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้

หนึ่งในกรอบการทำงานที่เป็นที่รู้จักและใช้กันมากที่สุดสำหรับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงคือกรอบที่พัฒนาโดย Robert Wubbolding (2000, as cited in Sabella, 2012, pp. 80-82) ซึ่งรู้จักกันในชื่อ WDEP ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงสรุปไว้ในระบบ WDEP กำหนดและชี้แจงความต้องการของนักเรียน (ต้องการ) ตรวจสอบพฤติกรรมทั้งหมดของพวกเขา – ความรู้สึก การพูดคุยด้วยตนเองที่มีประสิทธิผลหรือไม่ได้ผล และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง การกระทำของพวกเขา (การทำ) ช่วยให้พวกเขาดำเนินการประเมินตนเอง (การประเมิน) และสิ้นสุดในแผนเชิงบวกที่เฉพาะเจาะจงและบรรลุได้ (แผน) เพื่อการปรับปรุง

3.6.2.2 จุดมุ่งหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory)

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับจุดมุ่งหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory) พบว่า Corey (2016, p. 399-400) ได้กล่าวถึงเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ไว้ว่าบุคคลประพฤติตนอย่างมีจุดมุ่งหมาย หล่อหลอมสภาพแวดล้อมของตน เหมือนประติมากรปั้นดินเหนียว เพื่อให้ตรงกับสภาพภายในของตนเองเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาต้องการ ส่วนสำคัญของ

ทฤษฎีการเลือกและการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงประกอบด้วยการสอนบุคคลเกี่ยวกับความต้องการของพวกเขาและวิธีการตอบสนองความต้องการเหล่านี้โดยมีประสิทธิภาพมากขึ้น เป้าหมายเหล่านี้บรรลุได้ด้วยการทำงานอย่างหนักเท่านั้น (Wubbolding, 2000, 2013, as cited in Corey, 2016, p. 399) เรามีการควบคุมชีวิตของเราในระดับที่มีนัยสำคัญ และยิ่งเรานำการควบคุมนี้ไปสู่การปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพมากเท่าใด เราก็จะบรรลุผลสำเร็จมากขึ้นเท่านั้น

สาระสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงประกอบด้วยการสอนสมาชิกกลุ่มให้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการยอมรับความรับผิดชอบผ่านการเลือกที่มีประสิทธิภาพ

ทฤษฎีการเลือกอธิบายว่าเราไม่ได้สนองความต้องการของเราโดยตรง สิ่งที่เราทำเริ่มต้นหลังเกิดไม่นานและดำเนินต่อไปทั้งชีวิต คือการติดตามสิ่งที่เราทำซึ่งรู้สึกดี และเก็บความรู้ไว้ในพื้นที่พิเศษในสมองของเราที่เรียกว่าโลกคุณภาพของเรา รวมถึงระบบความเชื่อที่ทำให้เราพึงพอใจด้วย เช่น ความเชื่อทางศาสนา การเมือง หรือส่วนตัว โลกนี้เป็นโลกส่วนตัวของเราที่เราอยากจะทำถ้าทำได้ แม้ว่าจะขึ้นอยู่กับความต้องการทั่วไปที่เราทุกคนมีส่วนร่วม แต่โลกนี้มีความเฉพาะเจาะจงมาก เราต้องการความรัก แต่เราใส่คนจริง ๆ ที่เราอยากจะทำไว้ในโลกที่มีคุณภาพของเรา ผู้คนถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของโลกนี้ และนี่คือผู้คนที่เราต้องการเชื่อมโยงด้วยมากที่สุด

ทฤษฎีการเลือกให้คำอธิบายเกี่ยวกับแรงจูงใจของมนุษย์ การบำบัดด้วยความจริงคือระบบการนำส่ง หากทฤษฎีการเลือกคือทางหลวง ทฤษฎีการเผชิญความจริงก็คือยานพาหนะที่ส่งมอบผลิตภัณฑ์ (Wubbolding, 2011, as cited in Corey, 2016, p. 400) ทฤษฎีการเลือกและการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเน้นการเชื่อมโยงและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เหมาะสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มประเภทต่าง ๆ กลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจวิธีการตอบสนองความต้องการของตนเองผ่านความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

3.6.2.3 บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับบทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory) พบว่า Corey (2016, p. 402) ได้สรุปบทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มไว้ว่า ผู้นำกลุ่มแบบเผชิญความจริงมุ่งมั่นที่จะสร้างพันธมิตรการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยความเห็นอกเห็นใจและไว้ใจ ซึ่งเป็นรากฐานสำหรับการใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงอย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อมีการสร้างความสัมพันธ์ในการรักษาที่มีประสิทธิภาพ ผู้นำกลุ่มจะสอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับพื้นฐานของทฤษฎีการเลือกและการประยุกต์ทฤษฎีนั้นกับชีวิตของพวกเขา (Wubbolding, 2011,

2013, as cited in Corey, 2016, p. 402) การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงสอนว่า ผู้คนสามารถควบคุมชีวิตของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด เมื่อพวกเขาเรียนรู้และยอมรับ ความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมที่พวกเขาเลือกและตัดสินใจเลือกได้ดีขึ้น ผู้นำกลุ่มช่วยให้ สมาชิกกลุ่มเข้าใจว่าพวกเขาควบคุมความรู้สึกได้บางส่วนโดยเลือกที่จะกระทำและคิดแตกต่างออกไป ผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงโดยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาทางเลือกต่าง ๆ ด้วยวิธีต่อไปนี้

1. ส่งเสริมการอภิปรายถึงพฤติกรรมปัจจุบันของสมาชิกกลุ่ม และไม่สนับสนุน ข้อแก้ตัวสำหรับพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบหรือไม่มีประสิทธิภาพ
 2. ช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มในการสำรวจการรับรู้ของตน โดยเฉพาะ สิ่งที่พวกเขาสามารถควบคุมได้และไม่สามารถควบคุมได้
 3. ช่วยให้สมาชิกกลุ่มประเมินพฤติกรรมปัจจุบันของตน
 4. แนะนำและส่งเสริมกระบวนการประเมินความต้องการที่สามารถบรรลุ ได้จริง
 5. สอนสมาชิกกลุ่มให้กำหนดและดำเนินการตามแผนเพื่อเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของตน
 6. ช่วยให้สมาชิกกลุ่มประเมินระดับความมุ่งมั่นต่อแผนปฏิบัติการของตน
 7. ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มระบุวิธีดำเนินการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการต่อไป
- เมื่อกำลังสิ้นสุดลง

ผู้นำกลุ่มแบบเผชิญความจริงจะมีบทบาทในการสั่งการและแสดงออก ทางวาจาในกลุ่ม ในการปฏิบัติหน้าที่ พวกเขามุ่งเน้นไปที่จุดแข็งและศักยภาพของสมาชิกกลุ่ม มากกว่าความทุกข์ยากของพวกเขา พวกเขาสันนิษฐานว่าการจมอยู่กับข้อจำกัด ปัญหา และความล้มเหลวมีแนวโน้มที่จะเสริมสร้างความนับถือตนเองของสมาชิกกลุ่มที่ต่ำ และการควบคุมที่ไม่มีประสิทธิภาพ ดังนั้น พวกเขาจึงทำทนายให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาถึงศักยภาพ ที่ไม่ได้ใช้ของตน และค้นพบวิธีการทำงานเพื่อให้ได้ทางเลือกที่มีประสิทธิผลมากขึ้น และด้วยเหตุนี้ จึงมีการควบคุมที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

3.6.2.4 เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงในต่างประเทศ พบว่า มีเทคนิคดังนี้

เทคนิค WDEP

Wubbolding (2000, 2009, 2011, 2013, 2015, as cited in Corey, 2016, pp. 404-409) ใช้ตัวย่อ WDEP เพื่ออธิบายขั้นตอนสำคัญที่สามารถนำไปใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง บนพื้นฐานของทฤษฎีการเลือก ระบบ WDEP ช่วยเหลือบุคคลในการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของพวกเขา ตัวอักษรแต่ละตัวหมายถึงกลุ่มของกลยุทธ์ที่ออกแบบมาเพื่อส่งเสริมการเปลี่ยนแปลง W = ต้องการ D = ทิศทางและการกระทำ E = การประเมินตนเอง และ P = การวางแผน กรอบการทำงานของ WDEP เกี่ยวข้องกับแนวทางการทำงานร่วมกันซึ่งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันกำหนดเป้าหมายและแผนปฏิบัติการ (Wubbolding & Brickell, 2005, as cited in Corey, 2016, p. 404)

Wants (W) ผู้นำกลุ่มช่วยสมาชิกกลุ่มในการค้นหาความต้องการ การรับรู้ ความหวัง และความฝันของพวกเขา พวกเขาถามว่า "คุณต้องการอะไร" ผ่านการซักถามที่เชี่ยวชาญของผู้นำกลุ่ม สมาชิกกลุ่มได้รับการสนับสนุนให้รับรู้ กำหนด และปรับแต่งว่าพวกเขาต้องการตอบสนองความต้องการอย่างไร การใช้คำถามเป็นพื้นฐานในการฝึกรูปแบบการบำบัดนี้ คำถามเชิงกลยุทธ์ที่ตรงเวลาและเหมาะสมสามารถกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มคิดเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาต้องการและประเมินว่าพฤติกรรมของพวกเขากำลังนำพวกเขาไปในทิศทางที่พวกเขาต้องการไปหรือไม่ เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงใช้ประโยชน์จากการตั้งคำถามในระดับที่มากกว่าแนวทางการให้คำปรึกษาอื่น ๆ ผู้นำกลุ่มจึงจำเป็นต้องพัฒนาทักษะการตั้งคำถามอย่างกว้างขวาง ศิลปะของการให้คำปรึกษากลุ่มต้องการให้ผู้นำกลุ่มรู้ว่า จะถามคำถามอะไร จะถามอย่างไร และจะถามเมื่อใด ผู้นำกลุ่มมักใช้คำถามในทางที่ผิด คำถามของผู้นำกลุ่มบางคนดูเหมือนจะไม่มีประเด็นอื่นนอกจากเพื่อให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยกัน ผู้นำกลุ่มเหล่านั้นใช้เทคนิคการถามและตอบเป็นส่วนใหญ่ เพราะพวกเขาไม่รู้ว่าต้องทำอะไรอีก การตั้งคำถามมากเกินไปอาจส่งผลให้เกิดการต่อต้านและปกป้องสมาชิกกลุ่ม หากการซักถามกลายเป็นเทคนิคหลักที่ผู้นำกลุ่มใช้ มีแนวโน้มที่จะสร้างระยะห่างและทำให้ผู้นำกลุ่มไม่เปิดเผยตัวตน ความสัมพันธ์จะดีขึ้นเมื่อรวมคำถามเข้ากับการคิดไตร่ตรอง ตรวจสอบการรับรู้ และเทคนิคอื่น ๆ

ส่วนหนึ่งของการให้คำปรึกษาประกอบด้วยการสำรวจโลกที่มีคุณภาพของสมาชิกกลุ่มและวิธีที่พฤติกรรมของพวกเขามุ่งเป้าไปที่การย้ายโลกภายนอกให้เข้าใกล้โลกภายในที่ความต้องการมากขึ้น การสำรวจนี้จำเป็นต้องดำเนินต่อไปตลอดกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งหมด เนื่องจากสภาพของผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงไป สมาชิกกลุ่มจะได้รับโอกาสในการสำรวจทุกแง่มุมของชีวิต รวมถึงสิ่งที่พวกเขาต้องการจาก

ครอบครัว เพื่อน และการทำงาน นอกจากนี้ยังเป็นประโยชน์สำหรับสมาชิกกลุ่มในการกำหนดสิ่งที่พวกเขาคาดหวังและต้องการจากผู้ให้คำปรึกษาและจากตนเอง

Wubbolding เชื่อว่าพฤติกรรมเป็นภาษาที่มีจุดประสงค์เพื่อช่วยให้เราได้รับสิ่งที่เราต้องการจากโลกใบนี้ ผู้นำกลุ่มสามารถถามสมาชิกกลุ่มว่าพวกเขากำลังส่งข้อความอะไรเป็นคำพูดผ่านการกระทำของพวกเขาด้วยคำถามว่า คุณต้องการให้คนอื่นได้รับข้อความอะไรหรือผู้อื่นได้รับข้อความอะไรไม่ว่าคุณต้องการหรือไม่?

ในกลุ่ม สมาชิกกลุ่มสำรวจสิ่งที่พวกเขาต้องการ สิ่งที่มี และสิ่งที่พวกเขาไม่ได้รับ ตลอดกระบวนการ มุ่งเน้นที่การให้สมาชิกกลุ่มทำการประเมินตนเองเพื่อกำหนดทิศทางที่พฤติกรรมของพวกเขา กำลังดำเนินไป การประเมินนี้เป็นพื้นฐานสำหรับการเปลี่ยนแปลงเฉพาะ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถลดความคับข้องใจได้ คำถามที่เป็นประโยชน์สามารถช่วยให้พวกเขาระบุสิ่งที่พวกเขาต้องการได้ “คุณอยากให้คุณเป็นคนแบบไหน” “ครอบครัวของคุณจะเป็นอย่างไร ถ้าความต้องการของคุณกับความต้องการของพวกเขาตรงกัน” “คุณจะทำอะไรถ้าคุณใช้ชีวิตในแบบที่คุณต้องการ” ทางเลือกเพื่อประโยชน์สูงสุดในระยะสั้นและระยะยาวของคุณและสอดคล้องกับค่านิยมของคุณหรือไม่” (Wubbolding, 2009, as cited in Corey, 2016, p. 405) คำถามที่มุ่งเน้นไปที่การรับรู้ “คุณมองสถานการณ์อย่างไร คุณเห็นการควบคุมของคุณจากที่ใด” จุดประสงค์ของคำถามดังกล่าวคือเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนจากความรู้สึกของการควบคุมภายนอกไปสู่ความรู้สึกของการควบคุมภายใน แนวคำถามนี้กำหนดขั้นตอนสำหรับการประยุกต์ใช้ขั้นตอนอื่น ๆ ในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

Doing and Direction (D)

หลังจากที่สมาชิกกลุ่มสำรวจโลกคุณภาพ (ที่ต้องการ) และความต้องการแล้ว พวกเขาจะถูกขอให้ดูพฤติกรรมปัจจุบันของพวกเขาเพื่อพิจารณาว่าสิ่งที่พวกเขากำลังทำอยู่นั้น ได้รับสิ่งที่ต้องการหรือไม่ ผู้นำกลุ่มช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มในการอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับพฤติกรรมทั้งหมดของพวกเขา (การกระทำ การคิด ความรู้สึก และอาการทางกาย) การตระหนักรู้ และการเข้าใจตนเองที่เพิ่มขึ้นนี้เป็นขั้นตอนสำคัญสู่การเปลี่ยนแปลง

ผู้นำกลุ่มสนับสนุนการสนทนาเกี่ยวกับพฤติกรรมในอดีต ก็ต่อเมื่อเหตุการณ์เหล่านี้เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ปัจจุบันหรือเพื่อช่วยพวกเขาวางแผนสำหรับวันพรุ่งนี้ที่ดีกว่า แม้ว่าปัญหาอาจเกิดขึ้นในอดีต แต่ปัญหาทั้งหมดเกิดขึ้นในปัจจุบัน ดังนั้นจึงต้องแก้ปัญหานั้นในปัจจุบันและอนาคต เมื่อปัญหาได้รับการแก้ไขแล้ว เป็นผลมาจากการที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้วิธีปรับเปลี่ยนความคิดและเลือกวิธีปฏิบัติที่ดีกว่าเมื่อเริ่มการบำบัด

ผู้นำกลุ่มแบบเผชิญความจริงหลีกเลี่ยงการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มหรือปฏิกิริยาทางร่างกายอย่างไม่รู้จบ รวากับว่าสิ่งเหล่านี้แยกจากพฤติกรรมทั้งหมดของพวกเขา เป็นการกระทำที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมทั้งหมด สมาชิกกลุ่มได้รับการสนับสนุนให้หารือเกี่ยวกับความรู้สึกควบคู่กับการกระทำและการคิด เพราะผู้นำกลุ่มแบบเผชิญความจริงเชื่อว่าการเปลี่ยนวิธีการแสดงและการคิดนั้นง่ายกว่าการเปลี่ยนความรู้สึกและมีคุณค่ามากกว่าในกระบวนการบำบัด เมื่อสมาชิกกลุ่มเปลี่ยนการกระทำ ความรู้สึก และความคิดมักจะเปลี่ยนไป

ส่วนหนึ่งของการสำรวจนี้เกี่ยวข้องกับกรอบการอภิปรายเกี่ยวกับการพูดคุยกับตัวเองภายในซึ่งมักเกี่ยวข้องกับการเลือกของแต่ละคน ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงความรู้สึกหรืออาการทางร่างกายของสมาชิกกลุ่มเข้ากับการกระทำและความคิดที่เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน ซึ่งพวกเขามีอำนาจควบคุมโดยตรงมากกว่า แม้ว่าผู้นำกลุ่มอาจกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยถึงความรู้สึก แต่จุดเน้นอย่างชัดเจนคือการกระตุ้นให้พวกเขาระบุการกระทำที่สอดคล้องหรือสนับสนุนความรู้สึก

จุดมุ่งหมายของการเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันคือช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจความรับผิดชอบที่มีต่อความรู้สึกของตนเอง เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาว่าพวกเขากำลังทำอะไรเพื่อนำไปสู่ความรู้สึกของพวกเขาจริง ๆ โดยอาจใช้คำถามเหล่านี้

- คุณกำลังทำอะไรอยู่ตอนนี้?
- สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณทำอะไรลงไปบ้าง?
- สัปดาห์ที่แล้วคุณอยากจะทำอะไรให้แตกต่างออกไป?

การให้สมาชิกกลุ่มจดจ่อกับสิ่งที่พวกเขากำลังทำ ผู้นำกลุ่มกำลังสอนสมาชิกกลุ่มว่าพวกเขาสามารถควบคุมพฤติกรรมของพวกเขาอย่างมีสติ สามารถเลือกและเปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเขาได้ พูดคุยเกี่ยวกับการที่คนอื่นไม่ดำเนินชีวิตตามความคาดหวังของพวกเขา หรือหากโลกเปลี่ยน พวกเขาจะมีความสุขได้อย่างไร เป็นเพียงการตอกย้ำจุดยืนที่เป็นเหมือนเหยื่อของสมาชิกกลุ่ม การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงฟังการพูดคุยนี้เพื่อรับคำแนะนำจากผู้รับคำปรึกษาที่บ่งบอกถึงความรู้สึกบางอย่างของการควบคุมภายในและพยายามสร้างการกระทำเหล่านั้น (Wubbolding, Brickell, Burdenski, & Robey, 2012, as cited in Corey, 2016, p. 406)

Self-Evaluation (E)

เป็นหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มในการสำรวจพฤติกรรมโดยรวมของพวกเขา ผู้นำกลุ่มเผชิญหน้ากับสมาชิกกลุ่มด้วยผลที่ตามมาของพฤติกรรมของพวกเขา และให้พวกเขาตัดสินใจว่าคุณภาพของการกระทำของพวกเขาสมาชิกกลุ่มจะไม่เปลี่ยนพฤติกรรมของตนหรือทำการเลือกที่ดีขึ้นจนกว่าพวกเขาจะประเมินพฤติกรรมของตนเองและตัดสินใจว่าการดำเนินการในปัจจุบันของพวกเขาไม่เป็นประโยชน์ (Wubbolding, 2011, as cited in Corey, 2016, p. 407) “ตัวเลือกลี้จะพาคุณไปยังที่ที่คุณต้องการหรือไม่” เป็นคำถามที่มักถามโดย Wubbolding การประเมินตนเองเป็นรากฐานที่สำคัญของกระบวนการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง หลังจากที่สมาชิกกลุ่มทำการประเมินเกี่ยวกับคุณภาพของพฤติกรรมแล้วพวกเขาสามารถระบุได้ว่าสิ่งใดที่อาจนำไปสู่ความล้มเหลวและการเปลี่ยนแปลงใดที่พวกเขาสามารถดำเนินการเพื่อส่งเสริมความสำเร็จได้ สิ่งสำคัญคือผู้นำกลุ่มจะต้องไม่ตัดสินพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มและไม่รับผิดชอบต่อบุคคลในการตัดสินคุณค่าเหล่านี้ แต่จะทำหน้าที่ท้าทายสมาชิกกลุ่มให้หยุดมองและฟัง หากนักบำบัดสามารถกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มตั้งคำถามด้วยตนเองได้สมาชิกกลุ่มก็จะมีแนวโน้มที่จะเริ่มเปลี่ยนแปลง การขอให้สมาชิกกลุ่มประเมินแต่ละองค์ประกอบของพฤติกรรมทั้งหมดของพวกเขาเป็นงานหลักในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ผู้นำกลุ่มที่เชี่ยวชาญชี้แนะและแนะนำสมาชิกกลุ่มให้ช่วยพวกเขาเรียนรู้วิธีประเมินพฤติกรรมของตนเอง สมาชิกกลุ่มอาจถูกถามคำถามเช่น “สิ่งที่คุณกำลังทำกำลังช่วยเหลือหรือทำร้ายคุณ” “พฤติกรรมปัจจุบันของคุณน่าพอใจหรือไม่น่าพอใจสำหรับคุณ” “สิ่งที่คุณกำลังทำอยู่นั้นยกระดับความสัมพันธ์ของคุณ ในระดับใด”

Planning (P)

งานส่วนใหญ่ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงประกอบด้วยช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มระบุวิธีเฉพาะในการเปลี่ยนทางเลือกที่ล้มเหลวให้เป็นทางเลือกที่ประสบความสำเร็จ เมื่อบุคคลได้ทำการประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนและตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลง ผู้นำกลุ่มจะอยู่ในฐานะที่จะช่วยสมาชิกกลุ่มในการจัดทำแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แผนการที่ดีที่สุดคือแผนการที่สมาชิกแต่ละคนริเริ่มขึ้น แผนที่ดีที่สุดอันดับสองคือแผนริเริ่มโดยผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มแต่ละคน และแผนที่ดีที่สุดอันดับสามคือแผนริเริ่มโดยผู้นำกลุ่ม (Wubbolding, 2000, 2009, as cited in Corey, 2016, p. 407) โดยไม่คำนึงถึงว่าใครเป็นผู้ริเริ่มแผน ศิลปะของการวางแผนคือการกำหนดเป้าหมายระยะสั้น

ที่ใช้ได้จริงซึ่งมีความเป็นไปได้สูงที่จะบรรลุผลสำเร็จ ความสำเร็จเหล่านี้จะส่งเสริมความพยายามของสมาชิกกลุ่มในเชิงบวกเพื่อบรรลุเป้าหมายระยะยาว

การวางแผนสำหรับพฤติกรรมที่รับผิดชอบเป็นส่วนสำคัญของกระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง นี่เป็นขั้นตอนการสอนการให้คำปรึกษาอย่างชัดเจน ดังนั้นการให้คำปรึกษาจึงมุ่งตรงไปที่การให้ข้อมูลใหม่แก่สมาชิกกลุ่มและช่วยให้พวกเขาค้นพบวิธีที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นในการได้รับสิ่งที่ต้องการ เวลาส่วนใหญ่ของการบำบัดประกอบด้วยวางแผนและตรวจสอบเพื่อดูว่าแผนเหล่านี้ทำงานอย่างไรในบริบทของกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้วิธีการวางแผนอย่างมีเหตุผลและมีความรับผิดชอบผ่านการติดต่อกับทั้งสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ และผู้นำกลุ่ม สมาชิกกลุ่มได้รับการสนับสนุนให้ทดลองกับพฤติกรรมใหม่ ๆ ทดลองวิธีต่าง ๆ ในการบรรลุเป้าหมาย และดำเนินโครงการปฏิบัติการ สิ่งสำคัญคือแผนเหล่านี้ต้องไม่ทะเยอทะยานเกินไป เพราะคนเราต้องประสบความสำเร็จ วัตถุประสงค์ของแผนคือการจัดประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ เมื่อแผนได้ผล ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองจะเพิ่มขึ้น เป็นที่ชัดเจนว่าแผนการที่เป็นประโยชน์นั้นเรียบง่าย ในตอนเริ่มต้นและระบุว่าจะต้องทำอะไร จะทำเมื่อใด และบ่อยเพียงใดในระยะสั้น แผนมีไว้เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนคำพูดและความตั้งใจของพวกเขาเป็นการกระทำ

แผนการที่ตอบสนองความต้องการและความต้องการเป็นศูนย์กลางของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีประสิทธิภาพ กระบวนการสร้างและดำเนินการตามแผนทำให้บุคคลสามารถควบคุมชีวิตของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ Wubbolding (2003, as cited in Corey, 2016, p. 407) สรุปลักษณะของแผนที่ดีว่าเรียบง่าย บรรลุผล วัตถุประสงค์ได้ทันที นำไปปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมโดยผู้วางแผน และมุ่งมั่นที่จะทำ Wubbolding (2000, 2011, as cited in Corey, 2016, p. 408) อธิบายลักษณะของการวางแผนที่มีประสิทธิผล ต้องมีลักษณะดังนี้

- แผนการที่ดีนั้นเรียบง่ายและเข้าใจง่าย ทำได้จริง เป็นบวกมากกว่าลบ ขึ้นอยู่กับผู้วางแผน เฉพาะเจาะจง ทันที และเกิดซ้ำ ๆ

- การวางแผนที่มีประสิทธิภาพเกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่เน้นกระบวนการเป็นศูนย์กลาง ตัวอย่างเช่น สมาชิกกลุ่มอาจบอกว่าพวกเขาสามารถทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งต่อไปนี้ ชมเชยลูก 3 ครั้ง วิ่งเหาะ ๆ 30 นาทีต่อวัน ใช้เวลา 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ให้กับงานอาสาสมัคร หรือไปเที่ยวพักผ่อนที่พวกเขาต้องการ

- ในกลุ่ม แผนสามารถนำไปสู่ที่นี้และตอนนี้ได้โดยการฝึกวิธีใหม่ในการสร้างความสัมพันธ์กับใครบางคน โดยการฝึกพูดว่า “ไม่” หรือโดยการฝึกแสดงพฤติกรรมที่กล้าแสดงออก

- ก่อนที่สมาชิกกลุ่มจะดำเนินการตามแผน เป็นความคิดที่ดีที่จะประเมินแผนในกลุ่มและรับฟังความคิดเห็นจากสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ และผู้นำกลุ่ม หลังจากดำเนินการตามแผนในชีวิตจริงแล้ว จะมีประโยชน์ในการประเมินอีกครั้ง สมาชิกกลุ่มสามารถกลับไปทีกลุ่มและพูดคุยเกี่ยวกับระดับที่แผนของพวกเขาประสบความสำเร็จ ด้วยข้อมูลจากกลุ่ม พวกเขาสามารถคิดได้ว่าแผนอาจขาดอะไร ต้องเจาะจงมากขึ้นอย่างไร หรือต้องแก้ไขด้วยวิธีอื่นอย่างไร

- สำหรับสมาชิกกลุ่มที่จะมุ่งมั่นในแผนของพวกเขาจะเป็นประโยชน์สำหรับพวกเขาที่จะยืนยันโดยการเขียนลงไป ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ สามารถทำได้โดยให้การสนับสนุนสำหรับแผนที่มีประสิทธิภาพ

สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ไม่ได้กำหนดแผนในอุดมคติเหมือนที่อธิบายไว้ ยิ่งแผนดีเท่าไร อย่างไรก็ตาม โอกาสที่สมาชิกกลุ่มจะบรรลุความต้องการก็ยิ่งมีมากขึ้นเท่านั้น ในการบรรลุเป้าหมายนี้ จำเป็นอย่างยิ่งที่พวกเขาจะต้องทำตามแผนของตนให้สำเร็จ

พันธสัญญา (Commitment)

เห็นได้ชัดว่า การกำหนดแม้แต่แผนที่เหมาะสมที่สุดและปฏิบัติได้นั้น ไม่มีค่ามากนัก หากสมาชิกกลุ่มขาดความเต็มใจที่จะนำไปปฏิบัติ สามารถจัดทำแผนในรูปแบบของสัญญาที่จะช่วยสมาชิกกลุ่มในการยึดถือตนเองและผู้อื่นรับผิดชอบในการดำเนินการดังกล่าว

เมื่อสมาชิกกลุ่มแต่ละคนวางแผนและประกาศแล้ว กลุ่มจะอยู่ในฐานะที่จะช่วยสมาชิกกลุ่มประเมินและทบทวนแผนเหล่านี้ และให้การสนับสนุนและให้กำลังใจเมื่อจำเป็น หากสมาชิกกลุ่มแต่ละคนไม่ปฏิบัติตามคำมั่นสัญญาหรือล้มเหลวในการดำเนินการตามแผน ไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตาม ข้อเท็จจริงนั้นไม่สามารถซ่อนจากผู้อื่นหรือที่สำคัญกว่าคือจากพวกเขาเอง หากสมาชิกกลุ่มบางคนสามารถทำตามแผนได้ พวกเขาก็จะเป็นแบบอย่างให้กับสมาชิกที่เหลือในกลุ่ม หากสมาชิกกลุ่มคนอื่นสามารถทำในสิ่งที่ตั้งใจไว้ได้ คนอื่น ๆ ก็อาจตระหนักว่าพวกเขาก็สามารถประสบความสำเร็จได้เช่นกัน

การขอให้สมาชิกกลุ่มกำหนดสิ่งที่พวกเขาต้องการสำหรับตนเอง ทำการประเมินตนเอง และปฏิบัติตามแผนปฏิบัติการรวมถึงการช่วยพวกเขาในการพิจารณาว่าพวกเขาเต็มใจทำงานอย่างเข้มข้นเพียงใดเพื่อบรรลุการเปลี่ยนแปลงที่พวกเขาต้องการ

ความมุ่งมั่นไม่ใช่เรื่องทั้งหมดหรือไม่มีอะไรเลย ผู้นำกลุ่มสามารถกระตุ้นสมาชิกกลุ่มที่มีความมุ่งมั่นในระดับต่ำให้มุ่งไปในทิศทางของการเพิ่มระดับความมุ่งมั่นในการทำสิ่งที่ต้องทำเพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง จำเป็นอย่างยิ่งที่สมาชิกกลุ่มที่ไม่เต็มใจให้คำมั่นสัญญาจะได้รับการช่วยเหลือในการแสดงออกและสำรวจความกลัวที่จะล้มเหลว สมาชิกกลุ่มสามารถได้รับการกระตุ้นให้เริ่มแต่กระบวนการกลุ่มโดยการรายงานเกี่ยวกับกิจกรรมของสัปดาห์ รวมถึงความยากลำบากที่พวกเขาพบในการปฏิบัติตามแผน เช่นเดียวกับความสำเร็จที่พวกเขามีในการทดลองพฤติกรรมใหม่ในโลกแห่งความเป็นจริง เช่นเดียวกับในกลุ่มพฤติกรรมที่ใช้ระบบบัดดี้ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงสามารถกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มติดต่อกันในระหว่างสัปดาห์หากพวกเขามีปัญหาในการปฏิบัติตามคำมั่นสัญญา

สมาชิกกลุ่มบางคนอาจไม่เต็มใจที่จะให้คำมั่นสัญญาใด ๆ ผู้นำกลุ่มไม่สามารถบังคับการเปลี่ยนแปลงได้ แต่สามารถช่วยให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาว่าอะไรที่ขัดขวางไม่ให้พวกเขามุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลง บางครั้งผู้คนเชื่อมั่นว่าพวกเขาไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ พวกเขาไม่สามารถยึดติดกับการตัดสินใจใด ๆ ได้ และพวกเขาถูกกำหนดให้ล้มเหลวต่อไป ในกรณีเช่นนี้ เป็นสิ่งสำคัญที่สมาชิกกลุ่มจะต้องช่วยให้เห็นผลของการไม่เปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน จากนั้นได้รับคำแนะนำให้กำหนดแผนระยะสั้นและจำกัด โดยมีเป้าหมายที่เข้าถึงได้ง่าย

การวางพันธะสัญญาความรับผิดชอบในการเปลี่ยนแปลงโดยตรงกับสมาชิกกลุ่ม หากสมาชิกกลุ่มพูดซ้ำแล้วซ้ำอีกว่าพวกเขาต้องการเปลี่ยนแปลงและหวังว่าจะเปลี่ยนแปลง พวกเขาอาจถูกถามคำถามว่า “คุณจะทำไหม และจะทำเมื่อไหร่” ข้อเสียคือแผนของสมาชิกกลุ่มอาจไม่ถูกดำเนินการซึ่งนำไปสู่ความผิดหวังที่เพิ่มขึ้นและเพิ่มความล้มเหลวของบุคคลนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงพยายามหลีกเลี่ยงปัญหานี้โดยไม่ขอคำมั่นสัญญาใด ๆ ที่ไม่สมเหตุสมผลหรือเป็นไปได้

3.6.2.5 การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงในโรงเรียน

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงในโรงเรียน พบว่า Corey (2016, pp. 409-410) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงในโรงเรียนของ Glasser ได้รับการตอบรับอย่างดีจากนักการศึกษาที่สนใจนำแนวคิดพื้นฐานของการบำบัดด้วยความเป็นจริงไปใช้ในห้องเรียน นักการศึกษาพบว่าหลักการของการบำบัดแบบเผชิญความจริงมีประโยชน์และถูกขอให้นำไปประยุกต์ใช้ในห้องเรียนและในโรงเรียนในฐานะองค์กร จากประสบการณ์นี้ เขาเขียน Schools

Without Failure ในปี 1963 ซึ่งส่งผลอย่างมากต่อการบริหารโรงเรียน การฝึกอบรมครู และวิธีการเรียนรู้ในโรงเรียน Glasser เชื่อว่าโรงเรียนควรมีโครงสร้างเพื่อช่วยให้นักเรียนบรรลุอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จ แทนที่จะเป็นอัตลักษณ์ที่ล้มเหลว เขาสนับสนุนหลักสูตรที่ปรับให้เข้ากับชีวิตของผู้เรียน Glasser มีส่วนสำคัญต่อการศึกษาผ่านการประชุมเชิงปฏิบัติการที่ให้บริการสำหรับครูและผู้บริหาร ปัจจุบันโรงเรียนประมาณ 25 แห่งทั่วโลกมีคุณสมบัติเป็น Glasser Quality Schools และจัดโครงสร้างโปรแกรมโรงเรียนโดยใช้ทฤษฎีการเลือกและการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง โรงเรียนที่มีคุณภาพจำลองโครงสร้างประชาธิปไตยเมื่อเทียบกับโครงสร้างแบบเผด็จการ Glasser เชื่อว่าโรงเรียนที่มีคุณภาพจะลดปัญหาที่มีลักษณะเฉพาะของโรงเรียนจำนวนมากในปัจจุบัน เขากล่าวว่า “ในโรงเรียนที่มีคุณภาพ ซึ่งนักเรียนถูกนำแทนที่จะเป็นผู้นำ พวกเขาได้รับความรู้มากมายจากการใช้สิ่งที่เรียนรู้ และพวกเขายังคงรักษามันไว้” Wubbolding ได้เขียนเกี่ยวกับวิธีการปรับปรุงโรงเรียน สิ่งแวดล้อมที่ให้พลังแก่นักเรียนโดย

1. สร้างหลักสูตรที่มุ่งตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของการเอาตัวรอด การเป็นเจ้าของ อำนาจ เสรีภาพ และความสนุกสนาน
2. เน้นย้ำถึงสิทธิของนักเรียนในการเลือกด้วยตนเองและยอมรับผลที่ตามมาของการเลือก
3. การสอนศิลปะของการประเมินตนเองแก่นักเรียน
4. จัดประชุมชั้นเรียนเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนให้ข้อมูลในการจัดทำกฎการอยู่ร่วมกัน
5. สร้างและบังคับใช้กฎและนโยบายทั่วทั้งโรงเรียนที่ชัดเจน เรียบง่าย สมเหตุสมผล และเป็นที่ยึดของนักเรียนทุกคน

แม้ว่าสิ่งที่เขียนเกี่ยวกับการใช้ทฤษฎีการเลือกและการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงในโรงเรียน ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการทำงานในห้องเรียนและโครงสร้างโดยรวมของระบบโรงเรียน แต่ปรัชญาพื้นฐานของทฤษฎีการเลือกก็นำไปประยุกต์ใช้อย่างสูงกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับทั้งเด็กและวัยรุ่น สามารถออกแบบกลุ่มการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยนักเรียนในการสำรวจระดับที่พวกเขาต้องการสำหรับความรักและความเป็นเจ้าของ อำนาจ เสรีภาพ และความสนุกสนาน บ่อยครั้งที่ในกลุ่มให้คำปรึกษาสามารถช่วยเหลือนักเรียนในการออกแบบแผนปฏิบัติการที่เป็นประโยชน์เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของพวกเขา

การใช้ระบบ WDEP สามารถทำให้เด็กและวัยรุ่นสำรวจความต้องการและการรับรู้ของตนได้ สามารถขอให้พวกเขาดูสิ่งที่พวกเขาทำอย่างตรงไปตรงมาและชี้แจง

พฤติกรรมของพวกเขาได้ สิ่งที่เราคาดหวังหรือไม่ การเน้นที่พฤติกรรมในปัจจุบันเป็นผลบวกในการให้คำปรึกษาในโรงเรียน เนื่องจากโดยทั่วไปกลุ่มจะมีเวลาจำกัดในบริบทของโรงเรียน เด็กและวัยรุ่นสามารถสอนวิธีประเมินสิ่งที่พวกเขา กำลังทำและวิธีใช้การประเมินตนเอง เพื่อพิจารณาว่าพวกเขาต้องการประพฤติกรรมในรูปแบบต่าง ๆ หรือไม่โดยขึ้นอยู่กับระดับพัฒนาการ เมื่อวัยรุ่นได้ภาพที่ชัดเจนว่าพวกเขาต้องการอะไร พวกเขาสามารถเริ่มวางแผนที่จะช่วยให้พวกเขา บรรลุเป้าหมายได้

แนวคิดหลักของทฤษฎีการเลือกและการช่วยเหลือที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงสามารถนำมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพสำหรับการให้คำปรึกษาแก่นักเรียนที่มีอายุต่างกันในกลุ่มต่าง ๆ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้นำกลุ่มในการสร้างบรรยากาศที่ไว้วางใจภายในกลุ่มของพวกเขา ลักษณะส่วนบุคคลของผู้นำกลุ่มมีความสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างบรรยากาศที่เปิดกว้างและในการสร้างและรักษาบรรยากาศที่ปลอดภัยซึ่งจะเอื้อต่อการทำงานที่มีประสิทธิภาพในกลุ่มโรงเรียน

จากแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง สามารถสรุปได้ว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเป็นกิจกรรมเชิงรุก เป็นการกำหนดทิศทาง โครงสร้าง จิตศึกษา และมุ่งเน้นไปที่การปฏิบัติและแผนปฏิบัติการ ทศนคติ ความรู้สึก ความเข้าใจ การเปลี่ยนแปลง อดีต หรือแรงจูงใจโดยไม่รู้ตัวได้รับความสนใจน้อยลง การบำบัดแบบเผชิญความจริง เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาในการแก้ปัญหาและรับมือกับความต้องการของความเป็นจริง โดยการเลือกที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

3.6.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling Theory)

3.6.3.1 แนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling Theory)

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling Theory) พบว่า ในต่างประเทศ มีผู้กล่าวถึงแนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ไว้ดังนี้

Corey (2016, pp. 381-390) ได้สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมไว้ว่า Albert Ellis ได้ก่อตั้งการบำบัดแบบมีเหตุผลในช่วงกลางทศวรรษ 1950 และเป็นหนึ่งในนักบำบัดกลุ่มแรก ๆ ที่เน้นย้ำถึงบทบาทที่มีอิทธิพลของความรู้ ความเข้าใจ

ในพฤติกรรม ในช่วงต้นทศวรรษ 1960 Ellis ได้เปลี่ยนชื่อเป็นการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล และอารมณ์ และต่อมาได้เปลี่ยนเป็นการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เนื่องจากการโต้แย้งของเขาที่ว่าแบบทฤษฎีได้เน้นย้ำถึงปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ระหว่างความรู้ความเข้าใจ อารมณ์ และพฤติกรรม การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นหนึ่งใน การให้คำปรึกษาพฤติกรรมทางปัญญาครั้งแรก และปัจจุบันยังคงเป็น แนวทางพฤติกรรมทางปัญญาที่สำคัญ

แนวทางพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในการให้คำปรึกษา แบบกลุ่ม ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มมีความสำคัญเป็นหลักในการยุดิ นั้นคือการได้ผลลัพธ์ วิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ยั่งยืน คือให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนวิธีคิด การพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเน้นย้ำความสามารถ และความเต็มใจของผู้นำกลุ่มที่จะทำลายสมาชิกกลุ่มให้ทำกิจกรรม (ทั้งในและนอกกลุ่ม) ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ แนวทางนี้เน้นที่การกระทำ ทำบางสิ่งเกี่ยวกับข้อมูลเชิงลึกที่ได้รับในกลุ่ม การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นจากความมุ่งมั่น ในการปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ ๆ อย่างสม่ำเสมอ Ellis ได้แย้งว่าการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ใช้ได้กับการให้คำปรึกษากลุ่มและมักเป็นทางเลือกในการรักษา ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มสามารถช่วยเหลือผู้อื่นในการเรียนรู้และประยุกต์ใช้หลักการและขั้นตอนของการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในกระบวนการกลุ่ม การทำงานกลุ่มเปิดโอกาส ให้เห็นด้วยกับการทำการบ้าน ผีก็ทักชะความกล้าแสดงออก กล้าเสี่ยงโดยฝึกพฤติกรรมต่าง ๆ สสำรวจความคิดเอาชนะตนเอง เรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น มีปฏิสัมพันธ์ทางการรักษา และทางสังคมระหว่างกันในช่วงหลังเลิกจบกลุ่ม และเพื่อให้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ สังเกตพฤติกรรมของตนเอง การพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ให้มีความสำคัญกับ ขั้นตอนแบบกลุ่มในระยะสั้น และสมาชิกกลุ่มมักจะสามารเปลี่ยนแปลงที่สำคัญได้ ด้วยการบำบัดช่วงสั้น ๆ (10 ถึง 20 เซสชัน)

สมมติฐานพื้นฐานบางประการของการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมสามารถจัดประเภทภายใต้สมมติฐานหลักเหล่านี้

1. การคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมมีปฏิสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อกัน อย่างต่อเนื่อง เรารบจนตัวเองทางการคิด อารมณ์ และพฤติกรรม การพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อแสดงให้เห็นวิธีลดความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ที่ทำร้ายตนเองให้เหลือน้อยที่สุด

2. เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่โชคร้ายขึ้น เรามักจะสร้างความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลเกี่ยวกับเหตุการณ์เหล่านี้ซึ่งมีลักษณะของการคิดแบบเบ็ดเสร็จและการคิดแบบไร้ข้อพิสูจน์ ไม่ใช่เหตุการณ์ที่โชคร้ายด้วยตัวของมันเองที่ก่อความวุ่นวายทางอารมณ์ ส่วนมากความเชื่อที่ไม่ลงตัวเกี่ยวกับเหตุการณ์เหล่านี้ มักจะนำไปสู่ปัญหาทางจิต

3. หากเราหวังว่าจะเปลี่ยนแปลง เราต้อง (1) ยอมรับว่าเรามีความรับผิดชอบต่อความคิด อารมณ์ และการกระทำที่รบกวนจิตใจเป็นสำคัญ (2) ดูว่าเราคิด รู้สึก และประพฤติอย่างไรเมื่อเรารบกวนตนเองโดยไม่จำเป็น และ (3) มุ่งมั่นที่จะทำอย่างไม่ลดละที่จะเปลี่ยนแปลง

Ellis เชื่อว่าความรู้สึกวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความเจ็บปวด ความอับอาย ความโกรธแค้น และความรู้สึกผิดนั้นส่วนใหญ่เริ่มต้นและคงอยู่โดยระบบความเชื่อที่มีพื้นฐานมาจากความคิดที่ไร้เหตุผลซึ่งถูกโอบกอดอย่างไม่มีการอนุญาตบ่อยครั้งในช่วงวัยเด็กปฐมวัย

ทฤษฎี A-B-C ยืนยันว่าเมื่อเรามีอารมณ์ ปฏิกริยาที่จุด C (ผลทางอารมณ์) หลังจากเหตุการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้นที่จุด A มันไม่ใช่เหตุการณ์นั้นเอง (A) ที่ทำให้เกิดสภาวะทางอารมณ์ (C) แม้ว่ามันอาจจะมีส่วนทำให้เกิดได้ก็ตาม มันคือระบบความเชื่อ (B) หรือความเชื่อที่เรามีเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่สร้าง C เป็นหลัก ตัวอย่างเช่น หากคุณรู้สึกหดหู่ใจ (C) มากกว่าไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่งในที่ทำงาน (A) มันไม่ใช่ความจริงที่คุณไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่งที่ทำให้คุณซึมเศร้า มันเป็นความเชื่อของคุณ (B) เกี่ยวกับเหตุการณ์ การเชื่อว่าคุณควรได้รับการเลื่อนตำแหน่งอย่างแท้จริง และการไม่ได้รับหมายความว่าคุณล้มเหลว เท่ากับว่าคุณ “สร้าง” ผลทางอารมณ์ของความรู้สึกหดหู่ใจ ดังนั้น เราจึงต้องรับผิดชอบต่อส่วนใหญ่ในการสร้างอารมณ์แปรปรวนผ่านความเชื่อที่เราเชื่อมโยงกับเหตุการณ์ในชีวิตของเรา

Ellis ยืนยันว่าเราสามารถเปลี่ยนแปลงการคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของเราได้อย่างมีนัยสำคัญ เราสามารถบรรลุเป้าหมายนี้ได้ดีที่สุดโดยหลีกเลี่ยงการหมกมุ่นอยู่กับเหตุการณ์ที่กระตุ้นที่ A และโดยการยอมรับความไร้ประโยชน์ของการจมอยู่กับผลทางอารมณ์ที่ C อย่างไม่รู้จบ เราสามารถเลือกที่จะตรวจสอบ ทำหาย แก้ไข และถอนราก B ที่ไม่มีเหตุผล ความเชื่อที่เรามีเกี่ยวกับกิจกรรมกระตุ้นที่ A

ผู้นำกลุ่มการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเริ่มต้นด้วยการสอนทฤษฎี A-B-C แก่สมาชิกกลุ่ม เมื่อพวกเขาได้เห็นว่าคุณเชื่อที่ไม่มีเหตุผลของพวกเขา มีส่วนทำให้เกิดความวุ่นวายทางอารมณ์และพฤติกรรม พวกเขาพร้อมที่จะโต้แย้ง (D) ความเชื่อเหล่านี้ D แสดงถึงการประยุกต์ใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์เพื่อทำหายปรัชญาการเอาชนะตนเอง และเพื่อกำจัดสมมติฐานที่ไม่สมจริงและไม่สามารถตรวจสอบได้ การปรับโครงสร้างทางความคิด

ซึ่งเป็นเทคนิคสำคัญของการให้คำปรึกษาด้วยความคิด สอนบุคคลถึงวิธีทำให้ตัวเองถูกรบกวนน้อยลง วิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุดวิธีหนึ่งในการช่วยบุคคลลดการรบกวนทางอารมณ์คือการแสดงให้พวกเขาเห็นวิธีโต้แย้งความเชื่อที่ไม่ลงตัวเหล่านี้อย่างจริงจังและรุนแรงจนกว่าพวกเขาจะยอมจำนน กระบวนการโต้แย้งนี้เกี่ยวข้องกับ D อื่นอีกสามประการ คือ (1) การตรวจจับความเชื่อที่ไม่ลงตัวและเห็นว่าไม่มีเหตุผลและไม่สมจริง (2) อภิปรายความเชื่อที่ไม่ลงตัวเหล่านี้และแสดงตนเองว่าพวกเขาไม่ได้รับการสนับสนุนจากหลักฐานอย่างไร และ (3) การเลือกปฏิบัติระหว่างการคิดที่ไม่ลงตัวกับการคิดอย่างมีเหตุผล หลังจาก D มาถึง E หรือผลของการโต้แย้ง การละทิ้งอุดมการณ์ทำลายตนเอง การได้มาซึ่งความเชื่อใหม่ที่มีประสิทธิภาพ และการยอมรับตนเอง ผู้ขึ้นมากขึ้น และความคับข้องใจที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในชีวิตประจำวัน ปรัชญาชีวิตใหม่นี้มีด้านที่ใช้งานได้จริง ตามทฤษฎีของการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมผลลัพธ์ที่ต้องการสูงสุดคือบุคคลนั้นประทับใจกับอารมณ์เชิงลบที่ดีต่อสุขภาพ ในกรณีนี้คือความผิดหวังและความเศร้า มากกว่าที่จะเป็นโรคซึมเศร้า

ผู้นำกลุ่มการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมุ่งมั่นที่จะส่งเสริมการคิดที่ชัดเจนให้สมาชิกกลุ่ม มีส่วนร่วมในการทดลองแก้ปัญหา และลดความทุกข์ทางอารมณ์ จากข้อมูลของ Ellis เป้าหมายหลักสองประการของการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม คือ การช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาในกระบวนการบรรลุการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข (USA) และการยอมรับอื่น ๆ ที่ไม่มีเงื่อนไข (UOA) และเพื่อดูว่า สิ่งเหล่านี้เป็นอย่างไร สัมพันธ์กันในระดับที่สมาชิกกลุ่มสามารถยอมรับตนเองได้ พวกเขาสามารถยอมรับผู้อื่นได้ กระบวนการของการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเกี่ยวข้องกับความพยายามร่วมกันในส่วนของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ในการเลือกเป้าหมายผลลัพธ์ที่เป็นจริงและเสริมสร้างตนเอง งานของผู้นำกลุ่มคือการช่วยให้สมาชิกกลุ่มแยกแยะความแตกต่างระหว่างเป้าหมายที่เป็นจริงและไม่สมจริงกับเป้าหมายในการเอาชนะตนเองและการเสริมสร้างตนเอง

การพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมุ่งหวังที่จะให้สมาชิกกลุ่มมีเครื่องมือในการประสพกับอารมณ์ที่ดีต่อสุขภาพ (เช่น ความโศกเศร้าและความกังวล) เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่กระตุ้นเชิงลบมากกว่าอารมณ์ที่ไม่ดีต่อสุขภาพ (เช่น ความซึมเศร้าและความวิตกกังวล) เกี่ยวกับเหตุการณ์เหล่านี้ เพื่อให้พวกเขาสามารถมีชีวิตที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้นและมีชีวิตที่น่าพึงพอใจมากขึ้น เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์พื้นฐานนี้ สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้วิธีปฏิบัติในการระบุนความเชื่อที่ไม่ลงตัวที่อยู่เบื้องหลัง การประเมินความเชื่อดังกล่าวอย่างมีวิจารณญาณ และแทนที่ด้วยความเชื่อที่มีเหตุผล โดยพื้นฐานแล้ว สมาชิกกลุ่มได้รับการสอนว่าพวกเขามีความรับผิดชอบต่อบริการทางอารมณ์ของตนเองเป็นส่วนใหญ่ พวกเขาสามารถลดความปั่นป่วนทางอารมณ์ได้โดยให้ความสนใจกับ

การพูดด้วยตนเองและโดยการเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่ลงตัว และหากพวกเขาได้รับปรัชญาใหม่ และเป็นจริงมากขึ้น พวกเขาสามารถรับมือกับเหตุการณ์ที่โชคร้ายส่วนใหญ่ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะแทนที่ความต้องการที่เข้มงวดด้วยการกำหนดลักษณะที่ยืดหยุ่น

Berg และคนอื่น ๆ (2018, pp. 30-31) ได้สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมไว้ว่า ถูกสร้างขึ้นโดย Albert Ellis มุ่งเน้นไปที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของสมาชิกกลุ่ม ในกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ผู้นำกลุ่มเผชิญหน้ากับวิธีการคิดที่แท้จริงและไม่สมเหตุสมผลของสมาชิกกลุ่ม ที่กล่าวถึงสิ่งที่ต้องทำหรือควรทำ ผู้นำกลุ่มเน้นการยอมรับของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน แต่ไม่รวมความอบอุ่นเป็นองค์ประกอบที่จำเป็นของความสัมพันธ์ ผู้นำกลุ่มโต้แย้งความไม่สมเหตุสมผลของความเชื่อของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนและสอนสมาชิกกลุ่มแต่ละคนถึงวิธีโต้แย้งด้วยตนเอง โดยขอความช่วยเหลือจากกลุ่มในกระบวนการโต้แย้ง Ellis เป็นผู้เสนอการใช้การพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในกลุ่มและเชื่อว่าผู้คนเปลี่ยนไปโดยกลุ่มมากกว่าการให้คำปรึกษารายบุคคล เขาเชื่อว่าสมาชิกในกลุ่มสามารถช่วยในกระบวนการโต้แย้งและช่วยกันรับผิดชอบได้ ประเภทเฉพาะของกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มี 3 ประเภท

1. กลุ่มแก้ปัญหาปลายเปิด ในกลุ่มนี้ สมาชิกกลุ่มจะเรียนรู้พื้นฐานของการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมแล้วช่วยเหลือซึ่งกันและกันโดยให้ทฤษฎีนี้กับปัญหาชีวิตใดก็ตามที่พวกเขากำลังดิ้นรน ในขณะนั้น ปัญหาอาจแตกต่างกันไปตามสมาชิกกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มมักจะยุติเมื่อการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมได้รับการบูรณาการเป็นปรัชญาในการแก้ปัญหา

2. กลุ่มเฉพาะหัวข้อ ในกลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมประเภทนี้ สมาชิกกลุ่มทุกคนจะแบ่งปันประเด็นที่เป็นเรื่องเดียวกัน เช่น ความวิตกกังวลหรือความนับถือตนเองต่ำ สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้การใช้หลักการของการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อแก้ไขปัญหการระบุตัวตน

3. กลุ่มป้องกัน กลุ่มเหล่านี้มีลักษณะทางจิตศึกษาและมีโครงสร้างเกี่ยวกับการเรียนรู้ทักษะการระบุตัวตน สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนพื้นฐานของการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อป้องกันการทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม

Sabella (2012, pp. 80-82) ได้กล่าวถึงทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมว่า ก่อตั้งโดย Albert Ellis ในปี 1955 เพื่อตอบสนองต่อ

ความไม่พอใจของเขากับสถานะที่เป็นอยู่ของแนวทางการให้คำปรึกษาในขณะนั้น ประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในสถานการณ์การระรานทางไซเบอร์อยู่ในหลักการดังนี้

1. คนหรือเหตุการณ์ไม่ทำให้เรารู้สึกดีหรือแย่ แต่เป็นการรับรู้หรือความคิดของเรา (เช่น ความหมาย) เกี่ยวกับสถานการณ์ที่กำหนดว่าเรารู้สึกอย่างไร
2. การวางความต้องการที่ไม่สมจริง ไม่สมเหตุผลให้กับตัวเองต่อผู้อื่น และในโลกอย่างไม่สมเหตุผล นำไปสู่พฤติกรรม/ทางเลือกที่ไม่ลงตัว
3. การคิดอย่างไม่สมเหตุผลก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ทำลายล้าง และผลที่ตามมาที่ไม่ดีต่อสุขภาพอื่น ๆ

เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม รวมถึงการหักล้างการคิดอย่างไม่สมเหตุผล ซึ่งช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้รับมุมมองจากการประเมินสถานการณ์ของพวกเขาเกี่ยวกับสถานการณ์อื่น ๆ ถือว่าเลวร้ายกว่า (เช่น การให้ระดับความรุนแรง) การเล่นเป็น “ผู้สนับสนุนของปีศาจ” การเปลี่ยนแปลงมุมมอง การใช้จินตนาการ และ “การแสดงราวกับว่า” การใช้หลักการและเทคนิคของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ผู้นำกลุ่มสามารถช่วยทั้งผู้ระรานและผู้ถูกระรานในการเปลี่ยนแปลงวิธีที่พวกเขาคิด และสิ่ง que พวกเขาเชื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิตของพวกเขาเพื่อโต้ตอบกับผู้อื่นอย่างสันติ และบรรเทาความเจ็บปวดในโลกไซเบอร์

โดยทั่วไป การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จะใช้ตัวย่อ ABCDE ขั้นแรก ผู้นำกลุ่มช่วยสมาชิกกลุ่มอธิบายเหตุการณ์ที่เกิดการตกตะกอน หรือกำลังดำเนินอยู่ (A) จากนั้นช่วยให้เขาหรือเธอสำรวจระบบความเชื่อของพวกเขา (B) ช่วยให้สมาชิกระบุผล ทางอารมณ์เกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น (C) ของทั้ง A และ B ต่อจากนั้น ผู้นำกลุ่มเริ่มโต้เถียง (D) ความเชื่อที่ไร้เหตุผลและไม่สมเหตุผลเหตุผลซึ่งนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ตามมาเพื่อกระตุ้นประสบการณ์การรับรู้ อารมณ์ และพฤติกรรมรูปแบบใหม่ (E) ระบบความเชื่อที่สมเหตุผลและยืดหยุ่นมากขึ้นสามารถช่วยให้ผู้ระรานควบคุมพฤติกรรมและผู้ถูกระรานรับมือกับประสบการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจจากการระรานทางไซเบอร์ได้สำเร็จ

3.6.3.2 จุดมุ่งหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling Theory)

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับจุดมุ่งหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group

Counseling Theory) พบว่า Corey (2016, p. 384) ได้สรุปจุดมุ่งหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษาในกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมไว้ว่า ผู้นำกลุ่ม REBT พยายามส่งเสริมความคิดที่ชัดเจน มีส่วนร่วมกับสมาชิกกลุ่มในการทดลองแก้ปัญหา และลดความทุกข์ทางอารมณ์ เป้าหมายหลักสองประการของ REBT คือการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มในกระบวนการบรรลุการยอมรับตนเองแบบไม่มีเงื่อนไข (USA) และการยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไขอื่น ๆ (UOA) และเพื่อดูว่าสิ่งเหล่านี้เป็นอย่างไร สัมพันธ์กันในระดับที่สมาชิกกลุ่มสามารถยอมรับตนเองได้ พวกเขาสามารถยอมรับผู้อื่นได้ กระบวนการ REBT เกี่ยวข้องกับความพยายามร่วมกันของทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มในการเลือกเป้าหมายผลลัพธ์ที่เป็นจริงและส่งเสริมตนเอง งานของผู้นำกลุ่มคือช่วยให้สมาชิกกลุ่มแยกความแตกต่างระหว่างเป้าหมายที่เป็นจริงและไม่สมจริงกับเป้าหมายที่เอาชนะตนเองและส่งเสริมตนเอง REBT มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีเครื่องมือสำหรับการประสบกับอารมณ์ที่ดี (เช่น ความเศร้าและความกังวล) เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่กระตุ้นเชิงลบมากกว่าอารมณ์ที่ไม่ดีต่อสุขภาพ (เช่น ภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล) เกี่ยวกับเหตุการณ์เหล่านี้ เพื่อให้พวกเขาสามารถมีชีวิตที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้นและมีความสุขมากขึ้น เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์พื้นฐานนี้ สมาชิกกลุ่มเรียนรู้วิธีปฏิบัติในการระบุนั่นคือความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของพวกเขา เพื่อประเมินความเชื่อดังกล่าวอย่างมีวิจารณญาณ และแทนที่ด้วยความเชื่อที่มีเหตุผลโดยพื้นฐานแล้ว สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนว่าพวกเขามีส่วนรับผิดชอบต่อการปฏิบัติทางอารมณ์ของตนเองเป็นส่วนใหญ่ พวกเขาสามารถลดการรบกวนทางอารมณ์ให้เหลือน้อยที่สุดโดยให้ความสนใจกับคำพูดของตนเองและเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และถ้าพวกเขาได้รับปรัชญาใหม่และเป็นจริงมากขึ้น พวกเขาสามารถรับมือกับเหตุการณ์ที่โชคร้ายส่วนใหญ่ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะแทนที่ความต้องการที่เข้มงวดด้วยการตั้งค่าที่ยืดหยุ่น แม้ว่าเป้าหมายของ REBT จะเหมือนกันสำหรับทั้งการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม แต่ทั้งสองต่างกันในเทคนิคเฉพาะบางอย่างที่ใช้

3.6.3.3 บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับบทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาในกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling Theory) พบว่า Corey (2016, pp. 384-385) ได้สรุปบทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มไว้ว่า การให้คำปรึกษาในกลุ่ม REBT ดำเนินการโดยมีวัตถุประสงค์หลักคือเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจปรัชญาชีวิตที่มีเหตุผล เช่นเดียวกับที่พวกเขาทำให้ชุดของความเชื่อที่ตันทุ้งและสุดโต่งที่ได้มาจากสภาพแวดล้อมทางสังคมวัฒนธรรมและการประมวล

ของพวกเขาเอง ในการบรรลุเป้าหมายกลุ่ม ผู้นำกลุ่มมีบทบาทและหน้าที่เฉพาะหลายอย่าง อย่างแรกคือการแสดงให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่าพวกเขาสร้างการรบกวนทางอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองอย่างไร ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มระบุและประเมินความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล ซึ่งแต่เดิมพวกเขายอมรับอย่างไม่ต้องสงสัย แสดงให้เห็นว่าพวกเขายังคงรักษาความเชื่อเหล่านี้ให้คงอยู่ต่อไปอย่างไร และสอนสมาชิกกลุ่มถึงวิธีปรับเปลี่ยนความคิดโดยการพัฒนาความเชื่อทางเลือกที่มีเหตุผล หน้าที่ของผู้นำกลุ่มคือสอนสมาชิกกลุ่มถึงวิธีหยุดวงจรของกระบวนการกล่าวโทษตนเองและกล่าวโทษผู้อื่น REBT สันนิษฐานว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลของบุคคลนั้นฝังลึกมากจนไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงใช้เทคนิคทางความคิดและอารมณ์ที่หลากหลายเพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ผู้นำกลุ่ม REBT ใช้เทคนิค เช่น การตั้งคำถาม การเผชิญหน้า การเจรจาต่อรอง การให้การบ้าน และช่วยให้สมาชิกกลุ่มทดลองวิธีคิด ความรู้สึก และการกระทำใหม่ ๆ ผู้นำกลุ่ม REBT กระตือรือร้นในการสอนแบบจำลองทางทฤษฎี เสนอวิธีการรับมือ และสอนกลยุทธ์ แก่สมาชิกกลุ่มในการทดสอบสมมติฐานและการแก้ปัญหา บริบทของกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีเครื่องมือที่พวกเขาสามารถใช้เพื่อพึ่งพาตนเองและยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขเมื่อพวกเขาพบกับปัญหาใหม่ในชีวิตประจำวัน

3.6.3.4 เทคนิคและขั้นตอนการให้คำปรึกษา

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคและขั้นตอนการให้คำปรึกษา ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling Theory) พบว่า Corey (2016, pp. 385-389) ได้สรุปเทคนิคและขั้นตอนการให้คำปรึกษา ไว้ดังนี้

จากที่มาของแนวทาง REBT ใช้วิธีการรับรู้ อารมณ์ และพฤติกรรมที่หลากหลายกับผู้รับคำปรึกษาส่วนใหญ่ เช่นเดียวกับการบำบัดพฤติกรรมทางความคิดอื่น ๆ REBT ผสมผสานเทคนิคเพื่อเปลี่ยนรูปแบบการคิด ความรู้สึก และการแสดงของสมาชิกกลุ่ม REBT มุ่งเน้นไปที่เทคนิคเฉพาะสำหรับการเปลี่ยนแปลงความคิดที่เอาชนะตนเองของสมาชิกกลุ่มในสถานการณ์ที่เป็นรูปธรรม นอกจากการปรับเปลี่ยนความเชื่อแล้ว วิธีการนี้ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่าความเชื่อของพวกเขามีอิทธิพลต่อความรู้สึกและสิ่งทีพวกเขาทำอย่างไร ดังนั้นจึงมีความกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกและพฤติกรรมที่มาจากความเชื่อที่เข้มงวดและสุดโต่ง ผู้นำกลุ่มแบบ REBT มีความยืดหยุ่นและสร้างสรรค์ในการใช้วิธีการและปรับเทคนิคให้เหมาะสมกับความต้องการเฉพาะของสมาชิกกลุ่ม

วิธีการทางความคิดของ REBT ในกลุ่ม จากมุมมองด้านความรู้ ความเข้าใจ REBT แสดงให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและการพูดถึงตนเองที่ได้รับจากความเชื่อเหล่านี้ทำให้พวกเขาไม่สบายใจ มีการใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อตัดเป้าความรู้ ความเข้าใจที่เอาชนะตนเองเหล่านี้ และสอนบุคคลถึงวิธีการหาแนวทางที่มีเหตุผลในการใช้

การสอน A-B-Cs ของ REBT (Teaching the A-B-Cs of REBT)

การสอนทฤษฎี A-B-C ให้กับผู้รับคำปรึกษาที่ได้รับการบำบัด แบบรายบุคคลหรือแบบกลุ่ม สมาชิกกลุ่มได้รับการสอนไม่ว่าพวกเขาจะมีความเชื่อว่า “ควร” “ต้อง” อย่างแท้จริงอย่างไรหรือที่ไหน พวกเขามีอำนาจที่จะเริ่มละทิ้งความเชื่อที่ผิดปกตินี้ โดยให้ทฤษฎี A-B-C กับปัญหาจริงที่พวกเขาพบในชีวิตประจำวัน สมาชิกกลุ่มสามารถเรียนรู้ได้ อย่างรวดเร็วว่าพวกเขาควบคุมตัวเองอย่างไร สามารถแสดง A-B-Cs ของปัญหาได้อย่างชัดเจน และเรียบง่าย เข้าใจได้ง่าย และนำไปใช้ในการบำบัดได้อย่างรวดเร็ว

การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนวิธีตรวจสอบและปรับเปลี่ยน ความเชื่อที่เคร่งครัดเกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และสภาพชีวิต ตัวอย่างเช่น สมาชิกคนหนึ่งอาจยึดมั่น ในความเชื่อสุดโต่งที่ทุกคนต้องคิดให้ดีไม่งั้นความนับถือตนเองของเธอจะเสียหาย ในบทบาทเชิงรุก และการสอน ผู้นำกลุ่ม REBT มุ่งเน้นที่การโต้แย้งความเชื่อที่ผิดพลาดเหล่านี้ เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด การโต้แย้งอย่างแข็งขันจำเป็นต้องไปไกลกว่าระดับการรับรู้และรวมถึงการโต้แย้งทางอารมณ์ สมาชิกกลุ่มประเมินความคิดที่ผิดพลาดของพวกเขา และพวกเขายังมีส่วนร่วมในวิธีการทาง อารมณ์หลายวิธีเพื่อขยายผลกระทบของการโต้แย้งความเชื่อ

การสอนการเผชิญปัญหาด้วยตนเอง (Teaching Coping Self-Statements)

สมาชิกกลุ่มได้รับการสอนว่าความเชื่อที่ทำลายตนเองสามารถ ต่อต้านได้ด้วยคำพูดที่สมเหตุสมผล มีเหตุผล และรับมือกับตนเองได้อย่างไร พวกเขาถูกคาดหวัง ให้ตรวจสอบลักษณะการพูดโดยจดบันทึกและวิเคราะห์คุณภาพของภาษา ตัวอย่างเช่น สมาชิกคนหนึ่งอาจบอกตัวเองว่า “ฉันต้องแสดงได้ดี” ซึ่งหมายถึงการสมบูรณ์แบบ ผู้คนจะยอมรับ และรักฉันก็ต่อเมื่อฉันสมบูรณ์แบบเท่านั้น และฉันต้องการการยอมรับจากผู้อื่นอย่างแท้จริง เพื่อให้รู้สึกมีค่า” เมื่อตระหนักถึงคุณภาพในการพูดทั้งภายในและภายนอกของเธอ เธอสามารถ เรียนรู้ว่าสิ่งที่เธอพูดตัวเองทำให้เธอพร้อมสำหรับความล้มเหลวได้อย่างไร เธอสามารถแทนที่ คำพูดที่เอาชนะตัวเองเหล่านี้ด้วยข้อความในการรับมือกับปัญหา “ฉันยังสามารถยอมรับตัวเองได้

แม้ว่าจะมีความไม่สมบูรณ์แบบ ฉันทไม่จำเป็นต้องทำทุกอย่างให้ดีเลิศเพื่อที่จะรู้สึกมีค่าในฐานะคน ๆ หนึ่ง”

วิธีการให้สุขภาพจิตศึกษา (Psychoeducational Methods)

REBT และโปรแกรมการบำบัดพฤติกรรมทางความคิดส่วนใหญ่ใช้วิธีการให้สุขภาพจิตศึกษากับผู้รับคำปรึกษา ผู้นำกลุ่มให้ความรู้แก่สมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับธรรมชาติของปัญหาและแนวทางการรักษาที่จะดำเนินการต่อไป ในกลุ่ม REBT สมาชิกกลุ่มจะได้รับทักษะในการสรุปสิ่งที่พวกเขากำลังเรียนรู้ในกลุ่มเพื่อแก้ไขปัญหายุ่งยากในปัจจุบันและอนาคต ในท้ายที่สุด ผู้นำกลุ่มจะสอนสมาชิกกลุ่มถึงวิธีการเป็นผู้ให้คำปรึกษาตนเอง สมาชิกกลุ่มมีแนวโน้มที่จะร่วมมือกับโปรแกรมการรักษาหากพวกเขาเข้าใจวิธีการทำงานของกระบวนการบำบัดแบบกลุ่มและหากพวกเขาเข้าใจว่าเหตุใดจึงมีการใช้เทคนิคเฉพาะ REBT มีแหล่งข้อมูลมากมายสำหรับการจัดการกับปัญหาทางอารมณ์ทั่วไปและข้อกังวลเฉพาะ เช่น การเอาชนะการเสพติด การจัดการกับภาวะซึมเศร้า การจัดการความโกรธ และการกล้าแสดงออก

การมอบหมายการบ้านด้านการคิด (Cognitive Homework)

ผู้ที่เข้าร่วมกลุ่ม REBT จะได้รับการบ้านด้านการคิดซึ่งประกอบด้วยวิธีการใช้ทฤษฎี A-B-C กับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน สมาชิกกลุ่มอาจได้รับ “แบบฟอร์มช่วยเหลือตนเอง REBT” ซึ่งระบุความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ในแถวที่อยู่ติดกัน พวกเขาเขียนข้อความโต้แย้งสำหรับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลแต่ละข้อ ในแถวอื่น พวกเขาบันทึกความเชื่อที่สมเหตุสมผลที่มีประสิทธิภาพเพื่อแทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ในที่สุด พวกเขาบันทึกความรู้สึกและพฤติกรรมที่พวกเขาประสบหลังจากได้รับความเชื่ออย่างสมเหตุสมผลที่มีประสิทธิภาพ ในระหว่างสัปดาห์ สมาชิกกลุ่มใช้เวลาในการบันทึกและคิดว่าความเชื่อของพวกเขาส่งผลต่อปัญหาส่วนตัวของพวกเขาอย่างไร และพวกเขาทำงานอย่างหนักเพื่อถอนความรู้ความเข้าใจที่เอาชนะตนเองเหล่านี้ เมื่อกลับมาที่กลุ่ม พวกเขาสามารถพูดถึงสถานการณ์เฉพาะที่พวกเขาทำได้ดีหรือประสบความยากลำบาก

วิธีการทางอารมณ์ในกลุ่ม REBT (Emotive Methods in REBT Groups)

ดังที่เราได้เห็นแล้วว่า REBT มักจะเป็นวิธีการต่อเนื่องหลายรูปแบบ โดยใช้วิธีการทางความคิด พฤติกรรม และอารมณ์หลายวิธีเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เทคนิคการแสดงอารมณ์รวมถึงการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ภาพที่มีเหตุผลและอารมณ์ การใช้อารมณ์ขัน และแบบฝึกหัดโจมตีความละอายใจ เทคนิคมักจะสดใสและกระตุ้นอารมณ์โดยธรรมชาติ แต่จุดประสงค์หลักคือการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลของสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มสอนสมาชิกกลุ่มว่าเมื่อพวกเขาได้รับ

ข้อมูลเชิงลึกทางปัญญาแล้ว พวกเขาสามารถใช้วิธีต่าง ๆ ในการเปลี่ยนแปลงความคิด พฤติกรรม และความรู้สึกของพวกเขาได้ วิธีการเหล่านี้มีรายละเอียดเพิ่มเติมในส่วนต่อไป

การยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance)

สมาชิกกลุ่มมักสร้างภาระให้กับตัวเองด้วยความกลัวที่จะถูก “ค้นพบ” ว่าแท้จริงแล้วพวกเขาเป็นอย่างไร และจากนั้นก็ถูกปฏิเสธ ผู้นำกลุ่มสามารถสร้างแบบจำลองทัศนคติที่ยอมรับซึ่งนอกเหนือไปจากสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้ทำหรือรู้สึก การยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไขของ REBT แบบนี้สร้างบรรยากาศกลุ่มที่ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าได้รับการยอมรับเป็นการส่วนตัว แม้ว่าผู้นำกลุ่มจะเผชิญกับความเชื่อและพฤติกรรมบางอย่างของพวกเขาก็ตาม

การจินตนาการเชิงเหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Imagery)

การจินตนาการเชิงเหตุผลและอารมณ์ (REI) สมาชิกกลุ่มจะถูกขอให้จินตนาการถึงสิ่งที่เลวร้ายที่สุดที่อาจเกิดขึ้นกับพวกเขาอย่างชัดเจน พวกเขาจินตนาการว่าตัวเองอยู่ในสถานการณ์เฉพาะที่พวกเขาารู้สึกกระวนกระวายใจ จากนั้นพวกเขาจะแสดงวิธีฝึกฝนตนเองเพื่อพัฒนาอารมณ์ที่ดีแทนอารมณ์ที่รบกวน สมาชิกกลุ่มทำงานอย่างแข็งขันเพื่อเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของพวกเขากับความเชื่อที่สมเหตุสมผลและเปลี่ยนพฤติกรรมของพวกเขา ในสถานการณ์ดังกล่าว บทบาทของผู้นำกลุ่มคือการตรวจสอบว่าการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์เหล่านี้เกิดจากการเปลี่ยนแปลงความเชื่อโดยนัย ตัวอย่างเช่น ผู้นำกลุ่มสามารถกระตุ้นสมาชิกกลุ่มให้จินตนาการว่าพวกเขาล้มเหลวและถูกวิจารณ์อยู่เรื่อย ๆ และด้วยเหตุนี้จึงเกิดความรู้สึกไร้ความสามารถอย่างสุดโต่งในตัวพวกเขาได้ จากนั้นสมาชิกกลุ่มจะได้รับการแสดงวิธีเปลี่ยนความรู้สึกเป็นความผิดหวังแทนความรู้สึกไร้ค่า สมาชิกกลุ่มปฏิบัติตามขั้นตอนนี้เป็นเวลาอย่างน้อย 30 วันติดต่อกันจนกว่าพวกเขาจะฝึกฝนตนเองให้รู้สึกเสียใจและผิดหวังโดยอัตโนมัติเมื่อพวกเขาประสบกับความล้มเหลวแทนที่จะรู้สึกเสียใจ สมาชิกกลุ่มอาจจินตนาการว่าความกลัวที่เลวร้ายที่สุดของพวกเขาจะเกิดขึ้นจริงภายในกลุ่ม พวกเขาสามารถแบ่งปันความกลัวเหล่านี้ได้รับข้อมูลเชิงลึกทางอารมณ์ว่าความกลัวดังกล่าวควบคุมสิ่งที่พวกเขาทำและพูดอย่างไร และในที่สุดก็เรียนรู้ที่จะตอบสนองในรูปแบบต่าง ๆ การจินตนาการเชิงเหตุผลและอารมณ์เป็นเครื่องมือทางที่ปลอดภัยในการเผชิญหน้ากับชีวิตประจำวันจริง ๆ

การใช้อารมณ์ขัน (Use of Humor)

อารมณ์ขันมีประโยชน์ทั้งในด้านการรับรู้และอารมณ์ในการนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลง เมื่อบุคคลรบกวนตัวเอง Ellis เชื่อว่าพวกเขามักจะสูญเสียอารมณ์ขันและจริงจังกับตนเองมากเกินไป ในฐานะที่เป็นหนึ่งในวิธีหลักในการต่อสู้กับความคิดที่เกินจริง

ซึ่งนำบุคคลไปสู่ปัญหา REBT ใช้อารมณ์ขันมากมาย สอนให้สมาชิกกลุ่มไม่หัวเราะเยาะตัวเอง แต่ให้หัวเราะเยาะความเชื่อที่เอาชนะตนเอง ผู้นำกลุ่มใช้อารมณ์ขันเพื่อแสดงให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่าความคิดที่ไม่สมเหตุผลผลของพวกเขา นั้นไร้สาระเพียงใด แม้ว่าการแนะนำอารมณ์ขันอย่างไม่เหมาะสมหรือเร็วเกินไปในกลุ่มอาจทำให้เกิดปัญหาได้ แต่เมื่อสร้างความไว้วางใจได้แล้ว สมาชิกกลุ่มมักจะพร้อมมากขึ้นที่จะเห็นความโง่เขลาของวิธีการบางอย่างของพวกเขา และสามารถสนุกกับการหัวเราะกับพฤติกรรมบางอย่างของพวกเขาได้

การฝึกเผชิญกับความอาย (Shame-Attacking Exercises)

เหตุผลที่อยู่เบื้องหลังการฝึกเผชิญกับความอายก็คือการรบกวนทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับตนเองมักมีลักษณะเฉพาะคือความรู้สึกละอายใจ รู้สึกผิด วิตกกังวล และซึมเศร้า ยิ่งบุคคลเผชิญหน้าโดยตรงและจัดการกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลเบื้องหลังความรู้สึกเหล่านี้มากเท่าไร โอกาสที่พวกเขาจะไม่ถูกรบกวนทางอารมณ์ก็น้อยลงเท่านั้น สมาชิกกลุ่ม REBT มักจะได้รับการสนับสนุนให้เข้าร่วมในกิจกรรมเสี่ยงเพื่อท้าทายความกลัวของพวกเขาว่าจะดูโง่เขลา แต่ผู้นำกลุ่มป้องกันไม่ให้สมาชิกกลุ่มทำสิ่งใดก็ตามที่ผิดกฎหมาย ผิดศีลธรรม หรือที่จะรบกวนผู้อื่นเกินควร ผู้นำกลุ่มใช้การฝึกเผชิญกับความอายเพื่อสอนให้สมาชิกกลุ่มยอมรับตนเองแม้ว่าจะมีปฏิกิริยาได้ตอบจากผู้อื่นก็ตาม แบบฝึกหัดเหล่านี้มุ่งเป้าไปที่การเพิ่มการยอมรับตนเองและความรับผิดชอบที่เป็นผู้ใหญ่ รวมทั้งช่วยให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่าสิ่งที่พวกเขาคิดว่าน่าละอาย ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับวิธีกำหนดความเป็นจริงสำหรับตนเอง สิ่งสำคัญที่สมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากการกระทำที่สร้างความอับอายคือการไม่ยอมรับไม่จำเป็นต้องส่งผลกระทบต่อคุณค่าของพวกเขาหรือเปลี่ยนแปลงพวกเขา และความกลัวก็ไม่จำเป็นต้องขัดขวางพวกเขาจากการทำสิ่งที่พวกเขาคิดว่าถูกต้อง ในการทำสิ่งที่ “น่าละอาย” ในกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข สมาชิกกลุ่มมักยอมรับว่าพวกเขาปิดกั้นตนเองจากการทำหลาย ๆ สิ่งที่ยากทำเพราะกลัวว่าคนอื่นจะคิดอย่างไร ในสถานการณ์กลุ่ม สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ อาจออกแรงกดดันในการรักษาและยังให้การสนับสนุนบุคคลในการทดลองกับพฤติกรรมเสี่ยง อันดับแรกในกลุ่มและจากนั้นในสถานการณ์ชีวิตประจำวัน Ellis อธิบายถึงการฝึกบางอย่างที่ผู้รับคำปรึกษาอาจถูกชักจูงให้แสดงในที่สาธารณะ เช่น การสวมเสื้อผ้าแปลก ๆ หากผู้รับคำปรึกษาพยายามทำบางอย่างเหล่านี้และไม่รู้สึกละอายใจ พวกเขามีแนวโน้มที่จะเอาชนะความกลัวที่จะดูโง่เขลาซึ่งขัดขวางไม่ให้พวกเขาทำสิ่งที่พวกเขาอยากทำ

วิธีการทางพฤติกรรมในกลุ่ม REBT (Behavioral Methods in REBT Groups) วิธีการพฤติกรรมของ REBT จะทำงานได้ดีที่สุดเมื่อใช้ร่วมกับวิธีการทางอารมณ์

และทางความคิด นอกจากนี้ วิธีการจัดการตนเองยังทำงานได้ดีที่สุดเมื่อสมาชิกกลุ่มควบคุมพฤติกรรมของตนเอง แทนที่จะปล่อยให้ตนเองถูกควบคุมโดยผู้นำกลุ่ม

การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing)

วิธีหนึ่งในการช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีประสบการณ์และรับมือกับความรูสึกกลัวคือการขอให้พวกเขาเปลี่ยนบทบาท ตัวอย่างเช่น หากสมาชิกกลุ่มรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับการสัมภาษณ์งานที่กำลังจะมาถึง เขาสามารถรับบทบาทเป็นผู้สัมภาษณ์ได้ เขาสามารถเล่นได้ ทั้งท่าทางที่น่ากลัวและท่าทางที่มั่นใจ แทนที่จะให้สมาชิกกลุ่มพูดถึงปัญหาหรือคิดเกี่ยวกับความเชื่อของพวกเขา พวกเขาอาจมีส่วนร่วมทางอารมณ์ได้หากพวกเขาอมให้ตัวเองแสดงบทบาทสมมติ ไม่เพียงแต่สามารถสวมบทบาทได้ปลดปล่อยสมาชิกกลุ่มทางอารมณ์เท่านั้น แต่ยังสามารถเปิดโอกาสให้พวกเขาได้ทดลองกับพฤติกรรมใหม่ ๆ มากมาย แท้จริงแล้ว การแสดงบทบาทสมมติอาจส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนวิธีคิด ความรูสึก และพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม REBT การแสดงบทบาทสมมติยังเกี่ยวข้องกับการประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความรูสึกและความเชื่อที่ได้รับ หลังจากนั้นบุคคลจะทำการวิเคราะห์ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความรูสึกที่ได้รับระหว่างการแสดงบทบาท

การมอบหมายการบ้าน (Homework Assignments)

สมาชิกกลุ่ม REBT ได้รับการสนับสนุนให้ฝึกฝนและทำงานหนักนอกช่วงการบำบัดเพื่อเป็นเส้นทางสู่การเปลี่ยนแปลงส่วนบุคคล การมอบหมายการบ้านที่มุ่งเน้นกิจกรรมมักมีการเจรจาเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มทำการเปลี่ยนแปลงที่พวกเขาต้องการ การเจรจาต่อรองการบ้านจะมีประสิทธิภาพมากกว่าการมอบหมายงานให้ดำเนินการเพียงฝ่ายเดียว สิ่งสำคัญคือต้องขอให้สมาชิกกลุ่มชี้แจงว่าพวกเขากำลังจะทำอะไรและพวกเขาจะทำบ่อยเพียงใด การทำงานนอกกระบวนการกลุ่มอาจมีคุณค่าสำหรับผู้รับคำปรึกษามากกว่างานที่ทำระหว่างกระบวนการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มช่วยสมาชิกกลุ่มในการซักซ้อมงานมอบหมายเหล่านี้ในหัวของพวกเขา ผ่านกระบวนการจินตนาการ จากนั้นกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มนำงานเหล่านั้นไปใช้ในชีวิตจริง สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในเทคนิค PYA (Push Your Ass) โดยจงใจบังคับตัวเองให้เผชิญหน้ากับงานที่ยาก จนกว่าพวกเขาจะเรียนรู้วิธีรับมือเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่น่ากลัว ส่วนหนึ่งจากการทำสิ่งที่น่ากลัวหลาย ๆ ครั้งในการทำการบ้าน ในที่สุดพวกเขาก็เอาชนะความกลัวได้ งานมอบหมายเหล่านี้ซึ่งมักได้รับคำแนะนำจากผู้นำ อาจดำเนินการในกลุ่มเองหรือนอกกลุ่มก็ได้ ในกรณีหลังนี้บุคคลนั้นควรจะรายงานผลไปยังกลุ่ม กระบวนการกลุ่มโดยทั่วไปมักจะเริ่มต้นด้วยสมาชิกกลุ่มตรวจการบ้านระหว่างสัปดาห์ หลังจากทบทวนและอภิปรายการบ้านแล้ว สมาชิกกลุ่มเสนอปัญหา

ที่พวกเขาต้องการสำรวจ หรือเกี่ยวกับเป้าหมายและแผนของพวกเขา หรือรายงานความคืบหน้าของพวกเขา ในระหว่างกระบวนการกลุ่มจะมีการระบุความเชื่อหลักที่ไม่สมเหตุสมผลของสมาชิกกลุ่ม พวกเขาโต้แย้งความเชื่อเหล่านี้ และพวกเขาเรียนรู้ข้อความในการเผชิญปัญหาอย่างมีเหตุผล จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มทำการบ้านอีกชุดหนึ่งเพื่อฝึกฝนความเชื่อและพฤติกรรมใหม่ ๆ ในชีวิตประจำวันต่อไป

การเสริมแรง (Reinforcement)

การใช้การเสริมแรงเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลง การเสริมแรงอาจรวมถึงการอ่านนวนิยาย ดูหนัง ดูคอนเสิร์ต หรือรับประทานอาหารที่ชอบ บุคคลสามารถได้รับการสอนให้เสริมแรงตัวเองด้วยสิ่งที่คุณชอบ หนึ่งในเป้าหมายของ REBT คือการสอนวิธีการจัดการตนเองที่ดีขึ้นแก่บุคคล การปฏิบัติตามข้อกำหนดของสมาชิกกลุ่มมีความสำคัญต่อความสำเร็จของเทคนิคนี้ ความสำเร็จสูงสุดของสมาชิกกลุ่มขึ้นอยู่กับว่าพวกเขาสามารถดูแลชีวิตของตนเองนอกเหนือไปจากการให้คำปรึกษากลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพเพียงใด การใช้หลักการเสริมแรงมักช่วยให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาความสม่ำเสมอในการใช้หลักเหตุผลกับปัญหาใหม่ที่พวกเขาพบ ในแง่นี้ พวกเขากลายเป็นผู้ให้คำปรึกษาของตนเองและสอนตนเองอย่างต่อเนื่องถึงวิธีการจัดการกับชีวิตของตน

3.6.3.5 การใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในโรงเรียน

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในโรงเรียน พบว่า Corey (2016, pp. 389-390) ได้สรุปการใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในโรงเรียน ไว้ว่า การใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในโรงเรียน การพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมใช้วิธีการที่หลากหลายในการให้ความรู้แก่ผู้รับคำปรึกษาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับนักเรียนตั้งแต่เกรด K-12 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมถูกนำไปใช้กับเด็กในหลากหลายปัญหา ซึ่งรวมถึงความวิตกกังวล ความโกรธ ความซึมเศร้า ความหวาดกลัวในโรงเรียน การแสดงออก ความสมบรูณ์แบบ และการไม่บรรลุผลสำเร็จ เด็กนักเรียนสามารถได้รับการสอนหลักการที่มีเหตุผลเพื่อช่วยให้พวกเขาพัฒนาทักษะชีวิตที่สามารถนำไปใช้เมื่อจัดการกับความทุกข์ทางอารมณ์ตลอดจนทักษะที่นำไปสู่สุขภาพ ความสุข และความสำเร็จ หลักการและวิธีการของการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

มีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมซึ่งทำให้เป็นแบบอย่างในอุดมคติ สำหรับการจัดโครงสร้างกลุ่มจิตศึกษา

โรงเรียนหลายแห่งจัดกลุ่มสำหรับเด็กหรือวัยรุ่นในครอบครัวที่มีการใช้แอลกอฮอล์ ประโยชน์หลักของกลุ่มเหล่านี้ในโรงเรียนคือการช่วยให้เด็กและวัยรุ่นจัดการกับสถานการณ์ที่อยู่นอกเหนือการควบคุม บ่อยครั้งที่เด็กและวัยรุ่นในกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียน รู้สึกว่าตัวเอง ต้องรับผิดชอบต่อการหยุดชะงักในครอบครัว โดยที่ในความเป็นจริงแล้ว การใช้สารเสพติดของผู้ใหญ่เป็นสาเหตุหลักของความวุ่นวายในครอบครัว ผู้ให้คำปรึกษาที่เป็นผู้นำกลุ่มเหล่านี้สามารถช่วยสมาชิกกลุ่มในการระบุและเปลี่ยนความเชื่อที่โทษตัวเองเป็นหลัก และสามารถช่วยให้สมาชิกกลุ่มสร้างการพูดคุยถึงตัวเองครั้งใหม่ได้ กลุ่มการให้คำปรึกษาแบบการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมสามารถส่งเสริมการได้มาซึ่งทักษะและช่วยให้เด็กได้รับทักษะการเผชิญปัญหาในทางปฏิบัติ

กลุ่มที่มุ่งเน้นไปที่แนวคิดหลักในการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จะมีประโยชน์ในการจัดการไม่เพียงแต่กับปัญหาที่โรงเรียน แต่ยังรวมถึงปัญหาในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสภาพแวดล้อมที่บ้านของนักเรียนด้วย วัตถุประสงค์ทั่วไปของกลุ่มคือเพื่อสอนผู้เข้าร่วมทักษะในการเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันและเพื่อช่วยนักเรียนในการปรับเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจ อารมณ์และพฤติกรรมบางอย่าง ในกลุ่มการศึกษาเหล่านี้ ผู้เข้าร่วมจะได้เรียนรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นผลมาจากการฝึกฝนและการทำงานหนักนอกการเข้าร่วมกลุ่ม

จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเน้นการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ยั่งยืนคือให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนวิธีคิด การพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเน้นย้ำความสามารถและความเต็มใจของผู้นำกลุ่มที่จะท้าทายสมาชิกกลุ่มให้ทำกิจกรรม (ทั้งในและนอกกลุ่ม) ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ แนวทางนี้เน้นที่การกระทำบางสิ่งเกี่ยวกับข้อมูลเชิงลึกที่ได้รับในการให้คำปรึกษากลุ่ม การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นจากความมุ่งมั่นในการปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ ๆ อย่างสม่ำเสมอ เปิดโอกาสให้เห็นด้วยการทำการบ้าน ฝึกทักษะความกล้าแสดงออก กล้าเสี่ยงโดยฝึกพฤติกรรมต่าง ๆ สำรวจความคิดเอาชนะตนเอง เรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น มีปฏิสัมพันธ์ทางการรักษา และทางสังคมระหว่างกันในช่วงหลังเลิกจบกลุ่ม และเพื่อให้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ สังเกตพฤติกรรมของตน การพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมให้ความสำคัญกับขั้นตอนแบบกลุ่มในระยะสั้น และสมาชิกกลุ่มมักจะสามารถเปลี่ยนแปลงที่สำคัญได้ด้วยการบำบัดช่วงสั้น ๆ

3.6.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรม (Cognitive Behavior Group Counseling Theory)

3.6.4.1 แนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรม (Cognitive Behavior Group Counseling Theory)

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรม (Cognitive Behavior Group Counseling Theory) พบว่า ในต่างประเทศ Corey (2016, pp. 398-410) กล่าวทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรม ไว้ว่ามีลักษณะพิเศษบางประการที่ทำให้แตกต่างจากแนวทางกลุ่มอื่น ๆ โดยหลักการและขั้นตอนของวิธีการทางวิทยาศาสตร์ และหลักการเรียนรู้ที่ได้รับจากการทดลองได้ถูกนำไปใช้อย่างเป็นระบบเพื่อช่วยให้ผู้คนเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ลักษณะเด่นของผู้นำกลุ่มคือการยึดมั่นในข้อกำหนดและการวัดผลอย่างเป็นระบบมีการระบุแนวคิดและขั้นตอนไว้อย่างชัดเจน มีการทดสอบเชิงประจักษ์ และปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง การประเมิน และการรักษาเกิดขึ้นพร้อมกัน ลักษณะเฉพาะเฉพาะของการบำบัดพฤติกรรม ได้แก่

1. การประเมินพฤติกรรม
2. การกำหนดเป้าหมายการรักษาร่วมกันอย่างแม่นยำ
3. การกำหนดขั้นตอนการรักษาเฉพาะที่เหมาะสมกับปัญหาเฉพาะ
4. การประเมินผลลัพธ์ของการให้คำปรึกษาอย่างเป็นกลาง

3.6.4.2 จุดมุ่งหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรม (Cognitive Behavior Group Counseling Theory)

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับจุดมุ่งหมายของแบบการรู้คิด พฤติกรรม (Cognitive Behavior Group Counseling Theory) ในต่างประเทศ พบว่า Corey (2016, p. 350) ได้สรุปจุดมุ่งหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรม ไว้ว่า ลักษณะเฉพาะที่สุดของ CBT ร่วมกับกลุ่มคือเป้าหมายเฉพาะของการเปลี่ยนแปลง แนวทางการให้คำปรึกษากลุ่มโดยวิธี CBT มุ่งเน้นไปที่การเปลี่ยนแปลงเป้าหมายเฉพาะเจาะจงอย่างเป็นรูปธรรมมากกว่าวิธีการอื่น ๆ ในกลุ่ม CBT ส่วนใหญ่ งานของกลุ่มในระยะเริ่มแรกจะเน้นไปที่สมาชิกกลุ่มในการกำหนดขั้นตอนสุดท้ายของการประเมินโดยจัดทำข้อความเฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับเป้าหมายส่วนบุคคลที่พวกเขาต้องการบรรลุ การระบุเป้าหมายจะกำหนดทิศทางในการให้คำปรึกษา ผู้นำกลุ่มซึ่งนำการอภิปรายเป้าหมาย แต่สมาชิกกลุ่มมีหน้าที่เลือกเป้าหมายส่วนตัว สมาชิกกลุ่มແจกแจงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาอย่างเป็นรูปธรรมที่พวกเขาต้องการเปลี่ยนแปลงและทักษะใหม่ ๆ

ที่พวกเขาต้องการเรียนรู้ สิ่งสำคัญคือเป้าหมายจะต้องเฉพาะเจาะจง วัดผลได้ สมจริง และบรรลุผลได้ (Antony, 2014, as cited in Corey, 2016, p. 350) เป้าหมายส่วนตัวที่สมาชิกกลุ่มอาจตั้งไว้ ได้แก่ การลดความวิตกกังวลในสถานการณ์การทำข้อสอบ ขจัดอาการกลัวที่รบกวนการทำงานที่มีประสิทธิภาพ การรับมือกับภาวะซึมเศร้า การเรียนรู้ทักษะการสื่อสาร การพัฒนากลยุทธ์ในการแก้ปัญหาเพื่อรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน การลดน้ำหนัก และกำจัดการเสพติด (การสูบบุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือยาเสพติดอื่น ๆ) ในช่วงเริ่มต้นของแต่ละเซสชัน จะมีการกำหนดวาระการประชุมเพื่อจัดลำดับความสำคัญของเป้าหมายของสมาชิกกลุ่มและสรุปว่าจะใช้เวลาอย่างไร วาระนี้ร่วมกันจัดทำโดยสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่ม กลุ่ม CBT ที่ดีที่สุดคือความพยายามในการทำงานร่วมกัน

3.6.4.3 บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับบทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรม (Cognitive Behavior Group Counseling Theory) พบว่า Corey (2016, pp. 398-410) ได้กล่าวถึงบทบาทของผู้นำกลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรมไว้ว่า กลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรม มีโครงสร้างปัญหาที่ละเอียด เป็นรูปธรรม ผู้นำกลุ่มมีแนวโน้มที่จะให้การช่วยเหลือในระยะสั้น และผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องอาศัยเทคนิคสั้น ๆ ที่หลากหลายซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อแก้ไขปัญหาและช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มในการพัฒนาทักษะใหม่ ๆ เนื่องจากมีลักษณะเป็นระยะสั้น การให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรม จึงมีประสิทธิภาพเมื่อเป้าหมายมีจำกัดและเฉพาะเจาะจง จริง ๆ แล้ว การจำกัดเวลาอาจเป็นตัวเร่งให้สมาชิกกลุ่มใช้เวลาในกลุ่มให้เกิดประโยชน์สูงสุดเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

ผู้นำกลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรม รับผิดชอบเป็นครูและส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้และฝึกฝนทักษะทางสังคมในกลุ่มที่พวกเขาสามารถนำไปใช้กับชีวิตประจำวันได้ ผู้นำกลุ่มได้รับการคาดหวังให้มีบทบาทเชิงรุก ชี้แนะ และสนับสนุนในกลุ่ม และนำความรู้เกี่ยวกับหลักการและทักษะด้านพฤติกรรมมาใช้เพื่อแก้ไขปัญห ผู้นำกลุ่มจำลองการมีส่วนร่วมอย่างแข็งขันและการทำงานร่วมกันผ่านการปฏิบัติในกลุ่มผ่านการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่มในการสร้างวาระ การสร้างการตอบสนองแบบปรับตัว การออกแบบการบ้าน และทักษะการสอน (White, 2000a, as cited in Corey, 2016, p. 351) ผู้นำกลุ่มสังเกตและประเมินพฤติกรรมอย่างรอบคอบเพื่อกำหนดเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับปัญหาบางอย่างและเงื่อนไขที่จะเอื้อต่อการเปลี่ยนแปลง สมาชิกกลุ่ม พฤติกรรม การรับรู้ระดับทักษะเฉพาะที่พวกเขาขาดหรือต้องการเสริม พวกเขาดำเนินการผ่านชุดการฝึกอบรมที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มดังกล่าว เช่น การสร้าง

แบบจำลองทักษะ การฝึกซ้อมและการฝึกสอนพฤติกรรม การตอบรับ การฝึกฝนทักษะทั้งในกลุ่ม และผ่านการบ้าน และการติดตามตนเอง ในการอภิปรายถึงการเรียนรู้ทางสังคมที่เกิดขึ้น ในการให้คำปรึกษาผ่านการสร้างตัวแบบและการเลียนแบบ Bandura (1969, 1977, 1976 as cited in Corey, 2016, pp. 351-352) เสนอแนะว่าการเรียนรู้ส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นผ่านประสบการณ์โดยตรง สามารถได้มาจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่นเช่นกัน ในมุมมองของ Bandura หนึ่งในกระบวนการพื้นฐาน ที่สมาชิกกลุ่มเรียนรู้พฤติกรรมใหม่คือการเลียนแบบแบบจำลองทางสังคมที่ผู้นำกลุ่มมอบให้ ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงต้องตระหนักถึงผลกระทบของค่านิยม ทศนคติ และพฤติกรรมที่มีต่อสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนพฤติกรรม ที่สมาชิกกลุ่มเป็นแบบอย่างต่อกัน หากผู้นำกลุ่มไม่ทราบถึงอำนาจของตน ในการโน้มน้าวและกำหนดวิธีประพฤติของสมาชิกกลุ่ม พวกเขาจะปฏิเสธอิทธิพลของตนในฐานะมนุษย์ ในกระบวนการให้คำปรึกษา นอกเหนือจากหน้าที่กว้าง ๆ เหล่านี้แล้ว ผู้นำกลุ่มยังได้รับความคาดหวัง ให้ปฏิบัติหน้าที่และงานด้านการศึกษาและการให้คำปรึกษาที่เฉพาะเจาะจงอีกจำนวนหนึ่ง ซึ่งบางส่วนมีดังต่อไปนี้

1. ผู้นำกลุ่มดำเนินการสัมภาษณ์และประเมินเบื้องต้นถึงความต้องการของสมาชิกกลุ่ม การปฐมนิเทศกลุ่ม และดำเนินการประเมินปัญหาของสมาชิกกลุ่มอย่างต่อเนื่อง
2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคที่ออกแบบมาอย่างหลากหลายเพื่อบรรลุเป้าหมายที่สมาชิกกลุ่มระบุไว้
3. หน้าที่สำคัญของผู้นำกลุ่มคือการเป็นแบบอย่างของพฤติกรรมที่เหมาะสม นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มยังต้องเตรียมและฝึกสอนสมาชิกกลุ่มให้แสดงบทบาทสมมติให้กันและกันว่าแต่ละคนจะตอบสนองอย่างไรในสถานการณ์เฉพาะ
4. ผู้นำกลุ่มให้การสนับสนุนแก่สมาชิกกลุ่มสำหรับพฤติกรรมและทักษะที่กำลังพัฒนาใหม่ โดยทำให้แน่ใจว่าความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ จะได้รับการยอมรับ
5. ผู้นำกลุ่มสอนสมาชิกกลุ่มว่าพวกเขามีความรับผิดชอบในการมีส่วนร่วมอย่างแข็งขันทั้งในกลุ่มและนอกการบำบัด เพื่อขยายขอบเขตพฤติกรรมการปรับตัว สมาชิกกลุ่มได้รับการสนับสนุนอย่างยิ่งให้ทดลองในกลุ่มและฝึกฝนการบ้าน
6. ผู้นำกลุ่มเน้นแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงและจุดยืนที่แข็งขันของสมาชิกกลุ่มและช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจว่าการพูดจาและความเข้าใจไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

7. ผู้นำช่วยให้สมาชิกกลุ่มเตรียมพร้อมสำหรับการยุติกลุ่มก่อนถึงวันยุติกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีเวลาเพียงพอเพื่อหารือเกี่ยวกับปฏิบัติการของพวกเขา เพื่อรวบรวมสิ่งที่พวกเขาได้เรียนรู้ และฝึกฝนทักษะใหม่ ๆ เพื่อนำไปใช้ที่บ้านและที่ทำงาน

เงื่อนไขที่จำเป็นของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรม คือ ความสัมพันธ์ในการทำงานที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม แต่ยังไม่เพียงพอสำหรับการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ความเข้าใจและพฤติกรรม ผู้นำกลุ่มต้องเน้นย้ำถึงคุณค่าของการสร้างความร่วมมือในการทำงานร่วมกันกับสมาชิกกลุ่ม ด้วยความสัมพันธ์ในการทำงานที่ดี ผู้นำกลุ่มสามารถให้การสนับสนุนทางสังคมได้ทันทีสำหรับพฤติกรรมที่ต้องการ สร้างแบบจำลองทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกระบวนการบำบัด กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มทำการบ้านให้เสร็จ และสร้างความรู้สึกร่วมกันเพื่อบรรลุเป้าหมายการให้คำปรึกษา (Antony, 2014, as cited in Corey, 2016, p. 352) กล่าวโดยสรุป ผู้นำกลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรมต้องมีทักษะซึ่งมีคุณสมบัติของมนุษย์ที่นำไปสู่บรรยากาศแห่งความไว้วางใจ และการเอาใจใส่ ซึ่งจำเป็นสำหรับการประยุกต์ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ แม้ว่าความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพจะปรับปรุงประสิทธิภาพของการบำบัดพฤติกรรม แต่องค์ประกอบที่สำคัญของความสำเร็จคือเทคนิคการให้คำปรึกษาที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มบรรลุเป้าหมาย

3.6.4.4 เทคนิคและขั้นตอนการให้คำปรึกษา

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคและขั้นตอนการให้คำปรึกษา ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรม (Cognitive Behavior Group Counseling Theory) พบว่า Corey (2016, pp. 354-358) ได้สรุปเทคนิคและขั้นตอนการให้คำปรึกษา ไว้ว่าการวางแผนการรักษาเกี่ยวข้องกับการเลือกชุดขั้นตอนที่เหมาะสมที่สุด จากเทคนิคเฉพาะที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่ามีความมีประสิทธิภาพในการบรรลุการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การประเมินผลจะดำเนินไปตลอดขั้นตอนการทำงาน และผู้นำกลุ่มจะต้องประเมินระดับประสิทธิผลของเซสชันอย่างต่อเนื่องว่าบรรลุเป้าหมายการให้คำปรึกษาได้ดีเพียงใด ในการประเมินนี้ในระหว่างขั้นตอนการทำงาน ผู้นำกลุ่มยังคงรวบรวมข้อมูลในเรื่องต่าง ๆ เช่น การมีส่วนร่วม ความพึงพอใจของสมาชิกกลุ่ม การเข้าร่วม และความสำเร็จของงานที่ได้รับมอบหมาย ตามที่ตกลงไว้ระหว่างเซสชัน การประเมินเหล่านี้ยังรวมถึงการรวบรวมข้อมูลเพื่อพิจารณาว่ามีปัญหาเกิดขึ้นภายในกลุ่มหรือไม่ และระดับของการบรรลุเป้าหมายของกลุ่ม ตลอดระยะเวลาของกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะติดตามพฤติกรรมและสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ด้วยวิธีนี้พวกเขาสามารถกำหนดเทคนิคที่มีประสิทธิภาพหรือไม่มีประสิทธิภาพได้อย่างรวดเร็ว ด้วยกระบวนการประเมินอย่างต่อเนื่องนี้

ทั้งสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มมีพื้นฐานในการมองหาเทคนิคทางเลือกและมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยมีเทคนิคที่น่าสนใจดังนี้

เทคนิคตัวแบบ (Modeling)

เทคนิคตัวแบบหมายถึงกระบวนการที่สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ผ่านการสังเกตและการเลียนแบบทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ แม้ว่าการสอนด้วยวาจาจะมีประโยชน์ แต่มักจะไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เทคนิคตัวแบบมีประโยชน์ในการสาธิตทักษะเฉพาะที่จะเรียนรู้ และยังมีประโยชน์สำหรับการสอนและการฝึกทักษะชีวิตอีกด้วย เทคนิคตัวแบบเป็นหนึ่งในเครื่องมือการสอนที่ทรงพลังที่สุดสำหรับผู้นำกลุ่ม ดังที่เราได้เห็นในแนวทางอื่น ๆ ข้อดีของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมากกว่าการให้คำปรึกษารายบุคคลก็คือ ให้สมาชิกกลุ่มมีแบบอย่างทางสังคมและบทบาทที่หลากหลายให้เลียนแบบ เทคนิคตัวแบบรวมอยู่ในกลุ่มพฤติกรรมกรับรู้จำนวนหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มฝึกทักษะและกลุ่มฝึกการแสดงออกมาที่สุสุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ตัวแบบควรได้รับการเสริมแรงต่อหน้าผู้สังเกตการณ์ และผู้สังเกตการณ์ควรได้รับการเสริมแรงสำหรับการเลียนแบบพฤติกรรมที่เป็นตัวแบบ เทคนิคตัวแบบมีประโยชน์อย่างยิ่งในกลุ่มฝึกอบรมทักษะทางสังคม และในการสอนสมาชิกกลุ่มถึงวิธีการบอกกล่าวตนเองอย่างสร้างสรรค์และเปลี่ยนแปลงโครงสร้างการรับรู้

การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral Rehearsal)

การฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มเกี่ยวกับพฤติกรรมใหม่ที่จะใช้ในสถานการณ์ประจำวันเรียกว่าการฝึกซ้อมพฤติกรรม จุดมุ่งหมายของการฝึกซ้อมพฤติกรรมคือเพื่อเตรียมสมาชิกกลุ่มให้ปฏิบัติตามความต้องการของกลุ่ม เมื่อเทคนิคการใช้ตัวแบบไม่พร้อมใช้งาน การฝึกซ้อมพฤติกรรมเป็นส่วนสำคัญของการใช้ตัวแบบ เนื่องจากสมาชิกกลุ่มมักถูกขอให้มีส่วนร่วมโดยการแสดงพฤติกรรมทันทีหลังจากที่ได้จำลองพฤติกรรมแล้ว มีการปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ในบริบทที่ปลอดภัยซึ่งจำลองโลกแห่งความเป็นจริง การฝึกซ้อมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ควรเกิดขึ้นภายใต้เงื่อนไขที่คล้ายคลึงกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมของสมาชิกกลุ่มมากที่สุด เพื่อให้เกิดภาพรวมสูงสุดจากกลุ่มสู่โลกแห่งความเป็นจริง

การฝึกซ้อมพฤติกรรมซึ่งถือได้ว่าเป็นกระบวนการกำหนดรูปแบบอย่างค่อยเป็นค่อยไป มีประโยชน์ในการสอนทักษะทางสังคม ความคิดเห็นเป็นกลไกที่มีประโยชน์ในการเปลี่ยนแปลงระหว่างการฝึกซ้อมพฤติกรรม เมื่อสมาชิกกลุ่มบรรลุผลสำเร็จในสถานการณ์กลุ่ม พวกเขาจะต้องตระหนักว่าการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงเป็นส่วนพื้นฐานของการฝึกซ้อมพฤติกรรม ซึ่งสามารถทำได้โดยการเตือนสมาชิกกลุ่มถึงความสำคัญของการ

การทำการบ้านให้เสร็จสิ้น โดยใช้เวลาในแต่ละช่วงในการตัดสินใจมอบหมายงานที่เหมาะสม และโดยเริ่มแต่ละช่วงกลุ่มเป็นประจำโดยตรวจสอบการบ้านของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน

การฝึกสอน (Coaching)

นอกเหนือจากการใช้เทคนิคตัวแบบและการฝึกซ้อมพฤติกรรมแล้ว บางครั้งสมาชิกกลุ่มยังต้องการการฝึกสอนด้วย กระบวนการนี้ประกอบด้วยการให้หลักการทั่วไป แก่สมาชิกกลุ่มในการปฏิบัติตามพฤติกรรมที่ต้องการอย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกสอนดูเหมือนจะทำงานได้ดีที่สุดเมื่อผู้นำกลุ่มนั่งอยู่ด้านหลังสมาชิกกลุ่มที่กำลังฝึกซ้อม เมื่อสมาชิกกลุ่มติดขัด และไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไร สมาชิกกลุ่มอีกคนสามารถกระซิบข้อเสนอแนะได้ การฝึกสอนจะลดลงในการเล่นตามบทบาทครั้งต่อไป สมาชิกกลุ่มฝึกซ้อมอย่างอิสระก่อนที่จะลองบทบาทใหม่ในโลกแห่งความเป็นจริง (Rose, 1998, as cited in Corey, 2016, p. 355)

การให้การบ้าน (Homework)

การให้การบ้านเพื่อการบำบัดมีจุดมุ่งหมายเพื่อนำสิ่งที่สมาชิกกลุ่มสำรวจในระหว่างเซสชันกลุ่มไปใช้ปฏิบัติ การบ้านเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกฝนทักษะใหม่ ๆ มากมายในโลกแห่งความเป็นจริงอย่างดีที่สุด การบ้านควรผสมผสานสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม เข้ากับชีวิตประจำวัน และการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่มเป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดประสิทธิผลของการบ้าน หากผู้นำกลุ่ม “มอบหมายการบ้าน” ให้กับสมาชิกกลุ่ม ผลลัพธ์เชิงบวกไม่น่าจะเป็นไปได้ เมื่อสมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการออกแบบการบ้านของตนเอง พวกเขาจะมีจิตวิญญาณแห่งความร่วมมือ และรักษาแรงจูงใจที่จำเป็นในการทำการบ้าน สิ่งนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งในกลุ่ม CBT เนื่องจากการทำงานร่วมกันเป็นองค์ประกอบสำคัญของประสบการณ์กลุ่ม สมาชิกกลุ่มแนะนำแนวในการออกแบบการบ้านที่พวกเขาเต็มใจต้องใช้ทักษะจากผู้นำกลุ่ม การติดตามการบ้านเป็นสิ่งสำคัญ เพราะสมาชิกกลุ่มทุกคนจะได้รับประโยชน์จากประสบการณ์การบ้านของกันและกัน ความยากลำบากในการทำการบ้านต้องได้รับการแก้ไขอย่างเหมาะสม (Dattilio, 2002, 2003, as cited in Corey, 2016, p. 355) วิธีหนึ่งในการทำเช่นนี้คือการถามสมาชิกกลุ่มว่าจะอะไรทำให้การบ้านของตนเป็นเรื่องยาก และสำรวจระดับที่พวกเขามุ่งมั่นที่จะทำการเปลี่ยนแปลงบางอย่าง

การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)

หลังจากที่สมาชิกกลุ่มฝึกพฤติกรรมใหม่ในเซสชันกลุ่มหรือรายงานการบ้านในชีวิตประจำวัน เพื่อนสมาชิกในกลุ่มหรือผู้นำกลุ่มสามารถแสดงปฏิกิริยาด้วยวาจาต่อการแสดงเหล่านี้ได้ โดยทั่วไปคำติชมจะมีสองด้าน คือ การชมเชยและการให้กำลังใจสำหรับพฤติกรรม และข้อเสนอแนะเฉพาะสำหรับการแก้ไขหรือแก้ไขข้อผิดพลาด ผลตอบรับ

เป็นส่วนที่มีประโยชน์ในการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ เฉพาะเจาะจง และเป็นบวก

การเสริมแรง (Reinforcement)

การเสริมแรง หมายถึง เหตุการณ์ที่ระบุซึ่งเสริมแนวโน้มสำหรับการตอบสนองที่จะเกิดขึ้นซ้ำ ในกลุ่มพฤติกรรม การเสริมแรงทางสังคมเป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ มอบให้ นอกจากการเสริมแรงที่ผู้นำกลุ่มมอบให้แล้ว สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ยังเสริมแรงกันและกันได้ผ่านการชมเชย การเห็นชอบ การสนับสนุน และความเอาใจใส่ เป็นสิ่งที่ดีที่จะเริ่มแต่ละเซสชันโดยให้สมาชิกกลุ่มรายงานความสำเร็จของตนมากกว่าความล้มเหลว ซึ่งเป็นการสร้างน้ำเสียงเชิงบวกให้กับกลุ่ม เป็นการเสริมแรงให้กับผู้ที่ทำได้ดีในชีวิตประจำวัน และกลุ่มที่เปลี่ยนแปลงได้ มีความสำคัญอย่างยิ่งเมื่อสมาชิกกลุ่มมีการปรับปรุงแต่ยังคงไม่เป็นไปตามความคาดหวัง และเมื่อพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปพบกับความไม่พอใจในสภาพแวดล้อมในแต่ละวัน การเสริมแรงทางสังคมเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการ นอกจากนี้การเสริมแรงตนเองเป็นวิธีการสำคัญในการช่วยให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลง ผู้เข้าร่วมจะได้รับการสอนวิธีการเสริมแรงตนเองเพื่อเพิ่มการควบคุมตนเองและพึ่งพาผู้อื่นน้อยลง

การปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive Restructuring)

กระบวนการรับรู้ของแต่ละบุคคลมีผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแท้จริงแล้ว สมาชิกกลุ่มมักจะเปิดเผยความคิดเอาชนะตนเองและการพูดคุยเชิงลบกับตนเอง เมื่อพวกเขาพบว่าตัวเองตกอยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียด การปรับโครงสร้างทางความคิดเป็นกระบวนการในการระบุและประเมินการรับรู้ของตนเอง การทำความเข้าใจผลกระทบด้านพฤติกรรมเชิงลบของความคิดบางอย่าง และการเรียนรู้ที่จะแทนที่การรับรู้เหล่านี้ด้วยความคิดที่สมจริง เหมาะสม และปรับเปลี่ยนได้มากขึ้น สมาชิกกลุ่มได้รับการคาดหวังให้ระบุการรับรู้ที่เอาชนะตนเองและติดตามคำพูดของตนเอง การปรับโครงสร้างทางปัญญาขึ้นอยู่กับทฤษฎีที่ว่าความคิดของเราเชื่อมโยงเชิงสาเหตุกับพฤติกรรมและอารมณ์ของเรา เส้นทางการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและอารมณ์คือการเปลี่ยนการรับรู้เชิงลบหรือเอาชนะตนเอง (Wilson, Flynn, Bordieri, Nassar, Lucas, & Whiteman, 2012, as cited in Corey, 2016, p. 356) Cormier, Nurius และ Osborn (2013, as cited in Corey, 2016, pp. 356-357) อธิบายองค์ประกอบพื้นฐานของกระบวนการปรับโครงสร้างความรู้ความเข้าใจ ไว้ว่า

- สมาชิกกลุ่มจะได้รับการปฐมนิเทศต่อแนวคิดพื้นฐานของการปรับโครงสร้างทางความคิด รวมถึงเหตุผลสำหรับขั้นตอน

- สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะระบุนึกคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ปัญหา
- มีการแนะนำและฝึกฝนความคิดในการเผชิญปัญหา
- มีการเปลี่ยนแปลงจากการเอาชนะตนเองไปสู่การรับมือกับความคิด
- สมาชิกกลุ่มฝึกฝนการเสริมสร้างการแสดงออกถึงตนเอง
- ทำการบ้านแล้วมีการติดตามผล

ในช่วงแรกของการเรียนเป็นกลุ่ม สมาชิกกลุ่มอาจได้รับการสอนผ่านแบบฝึกหัดกลุ่มถึงวิธีแยกแยะระหว่างข้อความที่เอาชนะตนเองและข้อความที่ส่งเสริมตนเอง โดยปกติแล้วสมาชิกกลุ่มจะให้ข้อเสนอแนะและแบบจำลองต่าง ๆ ของการวิเคราะห์ความรู้ความเข้าใจแก่กันและกัน หลังจากที่สมาชิกกลุ่มตัดสินใจเลือกชุดข้อความการรับรู้ที่สมจริงแล้ว แบบจำลองการรับรู้จะถูกใช้ โดยสมาชิกกลุ่มจินตนาการว่าตัวเองอยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียด และแทนที่ข้อความที่เสริมตนเองด้วยคำพูดที่เอาชนะตนเอง ในการซ่อมการรับรู้ สมาชิกกลุ่มจะเลียนแบบแบบจำลองและรับคำติชมจากคนอื่น ๆ ในกลุ่ม หลังจากการทดลองหลายครั้งในกลุ่ม พวกเขาได้รับมอบหมายให้ฝึกประโยคชุดใหม่ที่บ้าน ก่อนที่จะลองใช้รูปแบบใหม่ในโลกแห่งความเป็นจริง ในขั้นตอนสุดท้ายของการปรับโครงสร้างทางความคิด การบ้านจะถูกมอบหมายเมื่อสิ้นสุดแต่ละเซสชัน จากนั้นจะมีการติดตามผลเมื่อเริ่มต้นเซสชันถัดไป เมื่อสมาชิกกลุ่มมีความก้าวหน้างานที่ได้รับมอบหมายสามารถพัฒนาได้ในระดับความยากต่อเนื่องกัน

การแก้ปัญหา (problem solving)

การบำบัดด้วยการแก้ปัญหาเป็นกลยุทธ์พฤติกรรมกรรับรู้ที่สอนบุคคลหรือกลุ่มให้ทำงานอย่างเป็นระบบผ่านขั้นตอนในการวิเคราะห์ปัญหา เป้าหมายหลักคือการระบุวิธีแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดและให้การฝึกอบรมทักษะด้านความรู้ความเข้าใจและพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถสร้างวิธีปรับตัวมากขึ้นในการรับมือกับปัญหาความเครียดในการดำเนินชีวิต และยังรับมือกับปัญหาในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย Spiegler (2013, as cited in Corey, 2016, pp. 357-358) อธิบายขั้นตอน 7 ขั้นตอนในกระบวนการแก้ไขปัญหาดังนี้

1. นำแนวทางการแก้ปัญหามาใช้ สมาชิกกลุ่มจะได้รับการช่วยเหลือในการประเมิน กำหนด และทำความเข้าใจปัญหา พวกเขาต้องเข้าใจว่าการระบุปัญหาเมื่อเกิดขึ้นเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้สามารถดำเนินการได้ สมาชิกกลุ่มต้องมั่นใจด้วยว่าทักษะนั้นสามารถได้รับมาเพื่อรับมือกับปัญหาในแต่ละวัน สุดท้ายนี้ การประเมินแนวทางปฏิบัติทางเลือกอื่นอย่างรอบคอบเมื่อแก้ไขปัญหาคือสิ่งสำคัญ

2. กำหนดปัญหา สมาชิกกลุ่มได้รับการช่วยให้เข้าใจว่าเหตุใดสถานการณ์ปัญหาบางอย่างจึงมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้น และได้รับความคาดหวังว่าพวกเขาสามารถเรียนรู้วิธีรับมือได้

3. ตั้งเป้าหมาย เป้าหมายของสมาชิกกลุ่มสามารถมุ่งเน้นไปที่สถานการณ์ปัญหา การตอบสนองต่อสถานการณ์ปัญหา หรือทั้งสองอย่าง คำถามที่สมาชิกกลุ่มสำรวจคือ “จะต้องเกิดอะไรขึ้นจึงจะไม่มีปัญหาอีกต่อไป”

4. ระดมความคิดหาทางเลือกอื่น วัตถุประสงค์คือการคิดถึงวิธีแก้ปัญหาให้ได้มากที่สุดเพื่อเพิ่มโอกาสในการค้นหาวิธีแก้ไขปัญหาที่เพียงพอ สมาชิกกลุ่มไม่ควรประเมินวิธีแก้ปัญหาที่เป็นไปได้จนกว่าจะได้รับคำแนะนำทั้งหมด

5. ตัดสินใจ ขึ้นอยู่กับทางเลือกที่สร้างขึ้นในสมาชิกกลุ่ม ตรวจสอบผลที่อาจเกิดขึ้นจากการดำเนินการแต่ละอย่าง และตัดสินใจเลือกและพัฒนาแผนการแก้ปัญหา

6. ดำเนินการแก้ไขปัญหา นี่อาจเป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุด เนื่องจากแนวทางแก้ไขจะมีประสิทธิภาพในการจัดการกับสถานการณ์ปัญหา มีเพียงแนวทางแก้ไขเท่านั้นที่ถูกนำมาใช้อย่างเหมาะสม

7. ประเมินประสิทธิผลของการดำเนินการ ขั้นตอนการตรวจสอบนี้ประกอบด้วยให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการติดตามตนเองและประเมินผลที่ตามมาของการกระทำของพวกเขาในสถานการณ์ชีวิตประจำวัน ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ทักษะการแก้ปัญหามักมีการสอนเชิงปฏิบัติ และทั้งกลุ่มอาจมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหบางอย่างที่สมาชิกกลุ่มกำลังประสบ (Bieling et al., 2006, as cited in Corey, 2016, p. 358) ขั้นตอนต่าง ๆ เช่น การสร้างแบบจำลอง การฝึกสอน และการเสริมกำลัง ถูกนำมาใช้ในระหว่างการฝึกอบรมการแก้ปัญหาตลอดกระบวนการบำบัด สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนเทคนิคการควบคุมตนเอง และพวกเขาได้รับการสนับสนุนให้เสริมสร้างความสำเร็จของตนเอง นอกจากนี้ เมื่อสมาชิกกลุ่มมีโอกาสสังเกตผู้นำกลุ่ม (หรือตัวแบบอื่น ๆ) สาธิตขั้นตอนการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิผล พวกเขาจะถูกคาดหวังให้มีบทบาทเชิงรุกมากขึ้น สมาชิกกลุ่มได้รับการสนับสนุนให้ฝึกฝนทักษะที่กำลังเรียนรู้เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ปัญหาในระหว่างสัปดาห์ การบำบัดด้วยการแก้ปัญหาถูกนำมาใช้อย่างประสบความสำเร็จในการรักษาโรคซึมเศร้า โรควิตกกังวลทั่วไป โรควิตกกังวลทางสังคม และปัญหาอื่น ๆ

3.6.3.5 การใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรมในโรงเรียน

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรมในโรงเรียน พบว่า ในส่วนของการประยุกต์แนวทางพฤติกรรมทางปัญญา

กับการทำงานกลุ่มในโรงเรียน Corey (2016, p. 369) ได้กล่าวว่า กรอบการทำงานของแนวทางการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรม ที่มุ่งเน้นปัจจุบัน ระยะสั้น เน้นการกระทำ ให้ความรู้เหมาะสมอย่างยิ่งในการทำงานร่วมกับนักเรียนที่หลากหลายตั้งแต่ระดับประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษาตอนปลาย วิธีปรับพฤติกรรมที่หลากหลายเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรม กับนักเรียนระดับอนุบาลถึงมัธยมศึกษาตอนปลาย เหตุผลที่น่าสนใจที่สุดประการหนึ่งในการใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรม ในโรงเรียนก็คือ สามารถนำมาใช้ได้ทั้งในการแก้ไขและป้องกัน ดังนี้ (Vernon, 2004, as cited in Corey, 2016, p. 359)

1. หลักการแบบการรู้คิด พฤติกรรม นั้นเข้าใจง่ายและสามารถปรับให้เข้ากับเด็กทุกวัยและจากภูมิหลังทางวัฒนธรรมที่หลากหลาย
2. กลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรม มีแนวโน้มที่จะดำเนินการในระยะสั้น และใช้มาตรการช่วยเหลือสั้น ๆ ซึ่งเหมาะกับสภาพแวดล้อมของโรงเรียนที่มีเวลาจำกัด
3. แนวคิดที่สามารถสอนได้ สามารถแปลไปสู่ทักษะชีวิตได้
4. เด็กและวัยรุ่นสามารถควบคุมตนเองด้านอารมณ์และพฤติกรรมได้ โดยการทำความเข้าใจความเชื่อมโยงระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม
5. กลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรม ช่วยให้ผู้เข้าร่วมรับมือกับสิ่งที่พวกเขาสามารถเปลี่ยนแปลงได้และยอมรับสิ่งที่พวกเขาไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้
6. หลักการการรู้คิดช่วยให้นักเรียนจัดการกับข้อกังวลในปัจจุบัน และปัญหาในอนาคตได้

จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรมสามารถสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรม มีโครงสร้างปัญหาที่ละเอียด เป็นรูปธรรมเหมาะสำหรับการช่วยเหลือในระยะสั้น อาศัยเทคนิคสั้น ๆ ที่หลากหลาย ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อแก้ไขปัญหาและช่วยเหลือสมาชิกในการพัฒนาทักษะใหม่ ๆ เนื่องจากมีลักษณะเป็นระยะสั้น การให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรม จึงมีประสิทธิภาพเมื่อเป้าหมายมีจำกัดและเฉพาะเจาะจง การจำกัดเวลาอาจเป็นตัวเร่งให้สมาชิกใช้เวลาในกลุ่มให้เกิดประโยชน์สูงสุดเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ผู้นำกลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรม รับผิดชอบต่อเป็นครูและส่งเสริมให้สมาชิกเรียนรู้ และฝึกฝนทักษะทางสังคมในกลุ่มที่พวกเขาสามารถนำไปใช้กับชีวิตประจำวันได้ ผู้นำกลุ่มได้รับการคาดหวังให้มีบทบาทเชิงรุก ชี้แนะ และสนับสนุนในกลุ่ม และนำความรู้เกี่ยวกับหลักการ และทักษะด้านพฤติกรรมมาใช้เพื่อแก้ไขปัญหา

3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มและการระรานทางไซเบอร์

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มและการระรานทางไซเบอร์สามารถสรุปได้ ดังนี้

จิตติพันธ์ ความคณิง และ มฤษฎ์ แก้วจินดา (2559, น. 40) ได้ศึกษาการปรึกษาแบบกลุ่มด้วยเทคนิคการสร้างความมั่นคงทางจิตใจเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาสำหรับเยาวชนที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 70.1 เคยถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ด้วยรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ การถูกนินทา ด่าทอ ล้อเลียนผ่านสื่อสังคมออนไลน์ การได้รับโทรศัพท์กลั่นแกล้ง และ/หรือได้รับข้อความข่มขู่หรือก่อกวน เป็นต้น ซึ่งส่งผลกระทบต่ออารมณ์และความรู้สึกของเหยื่อแตกต่างกันไป ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างมีวิธีรับมือด้วยวิธีการที่แตกต่างกัน และการปรึกษาแบบกลุ่มนี้ช่วยเพิ่มพูนทักษะการเผชิญปัญหาจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ให้แก่นักเรียนและยังช่วยลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าที่เป็นผลกระทบจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ได้

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และคนอื่น ๆ (2561, น. 3653-3654) ได้ศึกษาการพัฒนา รูปแบบการป้องกันการข่มเหงรังแกในโรงเรียน มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการป้องกันการข่มเหงรังแกในโรงเรียนและเพื่อประเมินการทดลองใช้รูปแบบการป้องกันการข่มเหงรังแกในโรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า การพัฒนารูปแบบการป้องกันการข่มเหงรังแกในโรงเรียนประกอบด้วยการสร้างแบบคัดกรองนักเรียนเพื่อใช้คัดกรองการข่มเหงรังแก คัดกรองการถูกข่มเหงรังแก และคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การข่มเหงรังแก แล้วแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่มเพื่อเข้าร่วมรูปแบบการป้องกันตนเองจากการข่มเหงรังแก จากการเข้าร่วมรูปแบบการป้องกันตนเองจากการข่มเหงรังแก พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาและชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ข่มเหงรังแก หลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยการข่มเหงรังแกลดลงจากก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ถูกข่มเหงรังแก หลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยการถูกข่มเหงรังแกลดลงจากก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่เห็นเหตุการณ์การข่มเหงรังแก หลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นเหตุการณ์การข่มเหงรังแกลดลงจากก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้นักเรียนลดการข่มเหงรังแกลดการถูกข่มเหงรังแก และหลีกเลี่ยงสถานการณ์การข่มเหงรังแกได้ดีขึ้น

อเนชพันธ์ นิธินันท์นฤมิต (2563, น. 100-105) ได้ศึกษาเรื่องการเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผลการศึกษาพบว่า ทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของ นักเรียนมี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความคิดเชิงบวก ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการกล้าแสดงออก และการสนับสนุนทางสังคม และผลการศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับสูง หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการนักเรียนมีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยรวม และรายด้านทุกด้านสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

Johnson (2011, pp. 6-7) ได้ศึกษาเรื่อง ผู้ให้คำปรึกษาและการระรานทางไซเบอร์: แนวทางการป้องกัน การช่วยเหลือ และการให้คำปรึกษา ผลการศึกษาพบว่า ควรจัดให้มีการให้คำปรึกษาแก่ผู้ถูกระรานและผู้ระรานทางไซเบอร์ เป้าหมายของการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้ผู้ถูกระรานรับมือกับบาดแผลจากการระรานทางไซเบอร์ และเพื่อฟื้นฟูผู้ถูกระรานทางไซเบอร์ สิ่งสำคัญคือต้องให้ความรู้แก่ผู้ระรานทางไซเบอร์เกี่ยวกับผลที่ตามมาอย่างร้ายแรงของการระรานทางไซเบอร์ การให้คำปรึกษาผู้ถูกระรานและผู้ระรานทางไซเบอร์สามารถทำได้ผ่านการให้คำปรึกษารายบุคคล แบบกลุ่ม หรือแบบครอบครัว

Dami และ Waluwandja (2019) ได้ศึกษาเรื่อง การวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบ ความพึงพอใจของการให้คำปรึกษาแบบตัวต่อตัวและทางไซเบอร์เพื่อช่วยเหลือผู้ถูกระรานทางไซเบอร์หลังจากได้รับบริการให้คำปรึกษาผ่านแนวทางการให้คำปรึกษาแบบตัวต่อตัว และการให้คำปรึกษาทางไซเบอร์ ผลการศึกษาพบว่า การให้บริการให้คำปรึกษาแก่ผู้ถูกระรานทางไซเบอร์โดยการให้คำปรึกษาทางไซเบอร์มีความพึงพอใจสูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับ การให้คำปรึกษาแบบตัวต่อตัว

Prasetya, Gunawan, และ Majdi (2021, pp. 27-31) ได้ศึกษาเรื่องประสิทธิผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทางสังคมจากพฤติกรรมการระรานทางไซเบอร์ ผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีประสิทธิผลในการลดความวิตกกังวลทางสังคมของนักเรียน และนักเรียนหญิงมีระดับความวิตกกังวลทางสังคมสูงกว่านักเรียนชาย

Firman, Ersya, และ Karneli (2022, pp. 431-437) ได้ศึกษาเรื่อง การป้องกันการระรานด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสโตลท์เพื่อเพิ่มการควบคุมตนเอง ผลการศึกษาพบว่า การควบคุมตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Dalimunthe, Daulay, และ Manurung (2023, pp. 113-120) ได้ศึกษาเรื่อง กลยุทธ์ในการลดพฤติกรรมการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ ผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบสามารถลดพฤติกรรมการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนได้ โดยแนวทางที่ใช้จะใช้มุมมองเชิงบวกต่อผู้ให้คำปรึกษามากขึ้น เพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาได้รับการปฏิบัติเสมือนเป็น “ผู้เล่น” ที่กระตือรือร้นในการกำหนดความต้องการ ทิศทางการเปลี่ยนแปลงมากกว่า “ผู้ป่วย” ที่ต้องได้รับการดูแล

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มและการระรานทางไซเบอร์ สามารถสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถช่วยปรับพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการระรานทางไซเบอร์ได้ โดยจากงานวิจัยที่ผ่านมาได้มีการศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มในกลุ่มของผู้ถูกระรานทางไซเบอร์ แต่ยังไม่มีการศึกษาในการลดพฤติกรรมการระรานทางไซเบอร์ อันเป็นพฤติกรรมสำคัญที่ทำให้เกิดวงจรการระรานทางไซเบอร์ขึ้น ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงความสำคัญถึงการลดพฤติกรรมการระรานทางไซเบอร์ในกลุ่มผู้ระราน ซึ่งหากผู้ระรานลดหรือเลิกพฤติกรรมการระรานทางไซเบอร์ได้ จะเป็นการตัดวงจรการระรานทางไซเบอร์ ลดผลกระทบ ต่อทั้งผู้ระราน ผู้ถูกระราน และผู้เห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ได้ต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การดำเนินการวิจัย
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ระยะที่ 1 การสร้างและหาเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานใน 4 ภูมิภาค ประกอบด้วย ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง จำนวน 1,661,035 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 4 ภูมิภาค ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ รวมผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้น 2,000 คน ซึ่งในการเก็บข้อมูลแต่ละครั้ง ดำเนินการโดยใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) ดังนี้

1. สุ่มจังหวัดใน 4 ภูมิภาค ภูมิภาคละ 5 จังหวัด รวมทั้งสิ้น 20 จังหวัด โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling)
2. สุ่มโรงเรียนมัธยมศึกษา 1 โรงเรียน ในจังหวัดที่สุ่มได้ในข้อ 1 โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling)
3. สุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนที่สุ่มได้ในข้อ 2 จำนวน 100 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 2,000 คน

โดยในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างเพิ่มจากจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดเพื่อใช้ในการชดเชยข้อมูลกรณีที่ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างมีการขาดหายหรือข้อมูลไม่สมบูรณ์ ได้จำนวนนักเรียนผู้ให้ข้อมูลจริงที่ตอบแบบคัดกรองได้สมบูรณ์จำนวน 2,126 คน สามารถแสดงจำนวนนักเรียนจำแนกตามภูมิภาคได้ ดังตาราง 2

ตาราง 2 แสดงจำนวนนักเรียนจำแนกตามภูมิภาค

ภูมิภาค	จำนวนนักเรียน ตามการคำนวณ กลุ่มตัวอย่าง (คน)	จำนวนนักเรียน ผู้ให้ข้อมูลจริง (คน)	ร้อยละ
ภาคเหนือ	500	525	24.69
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	500	530	24.93
ภาคกลาง	500	545	25.64
ภาคใต้	500	526	24.74
รวม	2,000	2,126	100.00

ระยะที่ 2 การพัฒนาและศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

ประชากร

ประชากร เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนศรีพฤตมา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน 917 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการคัดกรองเพื่อจำแนกหากกลุ่มนักเรียนผู้มีคะแนนการระรานทางไซเบอร์ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนศรีพฤตมา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน 600 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนศรีพฤตมา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ที่ถูกจำแนกเป็นนักเรียนกลุ่มระรานทางไซเบอร์สูง จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เกณฑ์ในการคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย

- เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
- มีคะแนนการระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75
- สม่ครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระราน

ทางไซเบอร์ของนักเรียน สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 8 ครั้ง ได้ครบทุกครั้ง

เกณฑ์การถอนหรือยุติการเข้าร่วมการวิจัย

- ผู้เข้าร่วมวิจัยแสดงความจำนงขอยุติการเข้าร่วม

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 การสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน
2. สร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน
3. นำแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน พิจารณาความเหมาะสมของข้อคำถาม จากนั้นนำมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency : IOC) โดยข้อคำถามทั้งหมดจำนวน 60 ข้อ ผ่านเกณฑ์โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องทั้งหมด อยู่ระหว่าง 0.60 - 1.00
4. นำแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์จำนวน 60 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนเกณฑ์ที่กำหนด โดยข้อคำถามทั้งหมดได้มาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ และค่าความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) โดยแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน จำแนกเป็น แบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ อยู่ระหว่าง 0.42 – 0.78 แบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์ มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.40 – 0.76 และแบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.97 มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.71 – 0.89
5. นำแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนที่ผ่านการหาคุณภาพแล้ว ไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,126 คน แล้วนำมาหาค่าเกณฑ์ปกติของคะแนน

การระรานทางไซเบอร์ การถูกระรานทางไซเบอร์ และการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ และนำมาใช้เป็นแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

6. สร้างคู่มือการใช้แบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

ตัวอย่างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

เพศ ชาย หญิง เพศทางเลือก

ระดับชั้น ม.1 ม.2 ม.3

เกรดเฉลี่ย เกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00
 เกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.01 – 3.00
 เกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.01 – 4.00
 ไม่ทราบเกรดเฉลี่ย

ภูมิภาค ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
 ภาคกลาง ภาคใต้

ตอนที่ 2 แบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนระบุว่าในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนมีพฤติกรรมหรือแสดงอาการกิริยาดังต่อไปนี้กับผู้อื่นหรือไม่ บ่อยครั้งเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย X ลงในช่องด้านขวามือของข้อความแต่ละข้อที่นักเรียนคิดว่าตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อ	ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา...	ทุกสัปดาห์	3-4 ครั้งต่อเดือน	1-2 ครั้งต่อเดือน	ไม่เคยเลย
0	ฉันเคยส่งข้อความ แสดงความคิดเห็น หรือโพสต์ข้อความข่มขู่ผู้อื่นบนโลกไซเบอร์				
00	ฉันเคยส่งข้อความ แสดงความคิดเห็น หรือโพสต์ข้อความเสียดสี/เหน็บแนมผู้อื่นบนโลกไซเบอร์				
000	ฉันเคยส่งข้อความ แสดงความคิดเห็น หรือโพสต์ข้อความด้วยคำหยาบคายบนโลกไซเบอร์				

ตอนที่ 3 แบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนระบุว่าในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา มีผู้อื่นแสดงพฤติกรรมหรือแสดงอาการกิริยาดังต่อไปนี้กับนักเรียนหรือไม่ บ่อยครั้งเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย X ลงในช่องด้านขวามือของข้อความแต่ละข้อที่นักเรียนคิดว่าตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อ	ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา....	ทุก สัปดาห์	3-4 ครั้ง ต่อเดือน	1-2 ครั้ง ต่อเดือน	ไม่ เคยเลย
0	ฉันได้รับข้อความ การแสดงความคิดเห็น หรือ การโพสต์ข้อความข่มขู่จากผู้อื่นบนโลกไซเบอร์				
00	ฉันได้รับข้อความ การแสดงความคิดเห็น หรือ การโพสต์ข้อความที่ถูกเหยียดหยามจากผู้อื่นบนโลกไซเบอร์				
000	ฉันได้รับข้อความ การแสดงความคิดเห็น หรือ การโพสต์ข้อความหยาบคายจากผู้อื่นบนโลกไซเบอร์				

ตอนที่ 4 แบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนระบุว่าในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนเห็นผู้อื่นแสดงพฤติกรรมหรือแสดงอาการกิริยาดังต่อไปนี้กับผู้อื่นหรือไม่ บ่อยครั้งเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย X ลงในช่องด้านขวามือของข้อความแต่ละข้อที่นักเรียนคิดว่าตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อ	ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา...	ทุก สัปดาห์	3-4 ครั้ง ต่อเดือน	1-2 ครั้ง ต่อเดือน	ไม่ เคยเลย
0	ฉันเห็นบางคนส่งข้อความ แสดงความคิดเห็น หรือโพสต์ข้อความข่มขู่ผู้อื่นบนโลกไซเบอร์				
00	ฉันเห็นบางคนส่งข้อความ แสดงความคิดเห็น หรือโพสต์ข้อความที่ถูกเหยียดหยามผู้อื่นบนโลกไซเบอร์				
000	ฉันเห็นบางคนส่งข้อความ แสดงความคิดเห็น หรือโพสต์ข้อความเสียดสี/เหน็บแนมผู้อื่นบนโลกไซเบอร์				

วิธีการให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนแบบตัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

คำตอบ	เกณฑ์การให้คะแนน
ทุกสัปดาห์	4 คะแนน
3-4 ครั้งต่อเดือน	3 คะแนน
1-2 ครั้งต่อเดือน	2 คะแนน
ไม่เคยเลย	1 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายของแบบตัดกรองการระรานทางไซเบอร์

ผู้วิจัยแปลงคะแนนดิบของแบบตัดกรองการระรานทางไซเบอร์ให้อยู่ในรูปของคะแนนมาตรฐาน (Normal Standard Score) T - Score และกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายผู้ระรานทางไซเบอร์ (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ, 2543, น. 320) ดังนี้

คะแนนมาตรฐานปกติ (T-Score)	คะแนน	การแปลความหมาย
T-Score สูงกว่า 64.74 ขึ้นไป	46 ขึ้นไป	นักเรียนมีการระรานทางไซเบอร์ อยู่ในระดับสูงมาก
T-Score ตั้งแต่ T59.37-T64.73	38-45	นักเรียนมีการระรานทางไซเบอร์ อยู่ในระดับสูง
T-Score ตั้งแต่ T54.00-T59.36	28-37	นักเรียนมีการระรานทางไซเบอร์ อยู่ในระดับต่ำ
T-Score ต่ำกว่า 53.99 ลงมา	27 ลงมา	นักเรียนมีการระรานทางไซเบอร์ อยู่ในระดับต่ำมาก

เกณฑ์การแปลความหมายของแบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์

ผู้วิจัยแปลงคะแนนดิบของแบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์ให้อยู่ในรูปของคะแนนมาตรฐาน (Normal Standard Score) T - Score และกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายผู้ถูกระรานทางไซเบอร์ (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ, 2543, น. 320) ดังนี้

คะแนนมาตรฐานปกติ (T-Score)	คะแนน	การแปลความหมาย
T-Score สูงกว่า 68.06 ขึ้นไป	54 ขึ้นไป	นักเรียนถูกระรานทางไซเบอร์ อยู่ในระดับสูงมาก
T-Score ตั้งแต่ T61.72-T68.05	42-53	นักเรียนถูกระรานทางไซเบอร์ อยู่ในระดับสูง
T-Score ตั้งแต่ T55.39-T61.71	31-41	นักเรียนถูกระรานทางไซเบอร์ อยู่ในระดับต่ำ
T-Score ต่ำกว่า 55.38 ลงมา	30 ลงมา	นักเรียนถูกระรานทางไซเบอร์ อยู่ในระดับต่ำมาก

เกณฑ์การแปลความหมายของแบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์

ผู้วิจัยแปลงคะแนนดิบของแบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ให้อยู่ในรูปของคะแนนมาตรฐาน (Normal Standard Score) T - Score และกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายผู้เห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ, 2543, น. 320) ดังนี้

คะแนนมาตรฐานปกติ (T-Score)	คะแนน	การแปลความหมาย
T-Score สูงกว่า 52.09 ขึ้นไป	66 ขึ้นไป	นักเรียนเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ อยู่ในระดับสูงมาก
T-Score ตั้งแต่ T51.23-T52.08	50-65	นักเรียนเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ อยู่ในระดับสูง
T-Score ตั้งแต่ T50.36-T51.22	35-49	นักเรียนเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ อยู่ในระดับต่ำ
T-Score ต่ำกว่า 50.35 ลงมา	34 ลงมา	นักเรียนเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ อยู่ในระดับต่ำมาก

2.2 การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน รวมทั้งเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน
2. สร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนสำหรับกลุ่มนักเรียนที่ระราน
3. นำรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย นิยามศัพท์เฉพาะ วิธีดำเนินการ เทคนิค ทฤษฎีที่เลือกใช้ และการประเมินผล จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

ตาราง 3 รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

ครั้งที่	หัวข้อ	ทฤษฎี เทคนิค การให้คำปรึกษา และกิจกรรม
1	การสร้างสัมพันธภาพ	-เทคนิคการบอกชื่อรอบวง (Name Circle Technique) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Counseling Theory) -เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) -เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) -เทคนิคคำถามวัดระดับ (Scaling Question)
2	การลดการนิินทาหรือ คำทอผู้อื่นและ การหมิ่นประมาทผู้อื่น บนโลกไซเบอร์	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling Theory) -การสอนทฤษฎี A-B-C -การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational Belief)

ตาราง 3 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	ทฤษฎี เทคนิค การให้คำปรึกษา และกิจกรรม
3	การลดการนินทาหรือ ด่าทอผู้อื่นและ การหมิ่นประมาทผู้อื่น บนโลกโซเชียล	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling Theory) -เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing)
4	การลดการแอบอ้าง สวมรอยตัวตนของผู้อื่น บนโลกโซเชียล	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory) -เทคนิค WDEP -เทคนิคการทำสัญญาเงื่อนไข (Commitment)
5	การลดการเผยแพร่ ความลับข้อมูลผู้อื่น บนโลกโซเชียล	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory) -เทคนิค WDEP -เทคนิคการทำสัญญาเงื่อนไข (Commitment)
6	การลดการสะกดรอยตาม บนโลกโซเชียล	ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรม (Cognitive Behavior Group Counseling Theory) -เทคนิคการจัดการกับปัญหา (Problem solving) -เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)
7	การลดการกีดกันผู้อื่น ออกจากกลุ่ม บนโลกโซเชียล	ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรม (Cognitive Behavior Group Counseling Theory) -เทคนิคการจัดการกับปัญหา (Problem solving) -เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)
8	การยุติกลุ่ม	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Counseling Theory) -เทคนิคคำถามยกเว้น (Exception Question) -เทคนิคคำถามวัดระดับ(Scaling Question)

3. การดำเนินการวิจัย

ระยะที่ 1 การสร้างและหาเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

1. ผู้วิจัยนำแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนที่ผ่านการหาคุณภาพแล้วไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้การตอบแบบคัดกรองแบบออนไลน์ โดยมีผู้ตอบแบบคัดกรองออนไลน์ จำนวน 2,126 คน

2. นำข้อมูลที่ได้มาหาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเพื่อหาค่าเกณฑ์ปกติของคะแนนการระรานทางไซเบอร์ การถูกระรานทางไซเบอร์ และการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ และนำมาใช้เป็นแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

3. สร้างคู่มือการใช้แบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

ระยะที่ 2 การพัฒนาและศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

1. ดำเนินการคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนศรีพฤฒา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยใช้การตอบแบบคัดกรองแบบออนไลน์ แล้วดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนการระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 และมีความสมัครใจให้เข้าร่วมรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน จำนวน 20 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน เข้าเป็นผู้ร่วมวิจัย ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ขนาดของกลุ่ม (Group size) ของ Berg และคนอื่น ๆ (2018, p. 11) ที่กล่าวว่าขนาดของสมาชิกกลุ่มให้คำปรึกษาควรมีสมาชิกกลุ่ม 8 – 12 คน ทั้งนี้มีเกณฑ์คัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย เกณฑ์การคัดออกผู้เข้าร่วมการวิจัย และเกณฑ์การถอนหรือยุติการเข้าร่วมการวิจัยดังนี้

เกณฑ์ในการคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย

- เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
- มีคะแนนการระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75
- สมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 8 ครั้ง ได้ครบทุกครั้ง

เกณฑ์การถอนหรือยุติการเข้าร่วมการวิจัย

- ผู้เข้าร่วมวิจัยแสดงความจำนงขอยุติการเข้าร่วม

2. ทดลองใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน โดยให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในทุกวันจันทร์และวันศุกร์ ระหว่างวันที่ 29 สิงหาคม 2566 ถึง วันที่ 22 กันยายน 2566 เวลา 15.30 น. – 17.00 น. ใช้เวลาในการทดลองทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ดังคำกล่าวของ ของ Berg และคนอื่น ๆ (2018, p. 182) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มควรใช้เวลาระหว่าง 1 - 1.30 ชั่วโมง

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำมาวิเคราะห์ผู้วิจัยดำเนินการเป็นขั้นตอน ดังนี้

ระยะที่ 1 การสร้างและหาเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

1. ผู้วิจัยทำการขออนุญาตทำวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับหนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัย หมายเลขรับรอง SWUEC/E/G-166/2566 (ภาคผนวก ข)

2. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

3. ผู้วิจัยติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้อำนวยการโรงเรียน จำนวน 22 โรงเรียน เพื่อดำเนินการเก็บข้อมูลวิจัย

4. นำแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแบบคัดกรองรายข้อ และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบคัดกรอง

5. นำแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนฉบับสมบูรณ์ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพในข้อ 4 ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,126 คน โดยการตอบแบบคัดกรองแบบออนไลน์ โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบคัดกรองที่ตอบกลับสมบูรณ์ทั้งหมดมาวิเคราะห์ผลทางสถิติ

ระยะที่ 2 การพัฒนาและศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

1. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

2. ดำเนินการคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนศรีพุดผา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน 600 คน โดยใช้การตอบแบบคัดกรองแบบออนไลน์

3. ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยพิจารณาคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนการระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 และมีความสมัครใจให้เข้าร่วมรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน จำนวน 20 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน เข้าเป็นผู้ร่วมวิจัย ผู้วิจัยใช้คะแนนจากแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างมาใช้เป็นข้อมูลคะแนนก่อนการทดลอง

4. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง

5. หลังจากยุติการทดลองผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน เพื่อนำมาเป็นข้อมูลคะแนนหลังการทดลอง

6. หลังสิ้นสุดกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน เพื่อนำมาเป็นข้อมูลคะแนนระยะติดตามผล

7. วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบผลของคะแนนก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

8. ให้ข้อมูลความรู้ในการลดการระรานทางไซเบอร์ผ่านป้ายนิเทศ และให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลหรือการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ให้กับนักเรียนที่ได้รับการคัดกรองว่าเป็นผู้ที่มีคะแนนการระรานทางไซเบอร์สูงและมีความสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ไม่ได้รับคัดเลือกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในการวิจัย

5. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ผลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

1. หาค่าความถี่และร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบคัดกรอง
2. วิเคราะห์ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ คะแนนมาตรฐานปกติ (Normalized Standard Score) แบบ T – Score และกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

3. คำนวณหาค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนการระรานทางไซเบอร์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

4. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการระรานทางไซเบอร์ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ F-test โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-Way ANOVA Repeated Measurement) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-Way ANOVA Repeated Measurement) แบบ One Between and Two Within Design

5. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ และการทดสอบภายหลัง (Post Hoc Test) ของค่าเฉลี่ยคะแนนการระรานทางไซเบอร์ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีการของบอนเฟอโรนี (Bonferroni)



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n	แทน	จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
K	แทน	จำนวนข้อ
M	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
SE	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error)
MIN	แทน	ค่าต่ำสุด
MAX	แทน	ค่าสูงสุด
r	แทน	ค่าอำนาจจำแนก
α	แทน	ค่าความเชื่อมั่น
f	แทน	ความถี่
T	แทน	ค่าคะแนนที่ของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน
PR	แทน	ค่าตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์
MD	แทน	ผลต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference)
χ^2	แทน	ค่าสถิติไค-สแควร์
df	แทน	องศาอิสระ
t	แทน	ค่าสถิติที (T-Test)
F	แทน	ค่าสถิติเอฟ (F-Test)
p-value	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัย เรื่อง การสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์และการลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ซึ่งผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับของระยะการศึกษาและวัตถุประสงค์ของการวิจัยโดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การสร้างและหาเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

ตอนที่ 2 การพัฒนาและผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การสร้างและหาเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

ในการสร้างและหาเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน โดยแบ่งการระรานทางไซเบอร์ออกเป็น 6 ประเภท ได้แก่ การนินทาหรือด่าทอผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การแอบอ้างสวมรอยตัวตนผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การเผยแพร่ความลับข้อมูลส่วนตัวผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การสะกดรอยตามบนโลกไซเบอร์ และการกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์ แบบคัดกรองมีจำนวนทั้งสิ้น 60 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ฉบับ คือ แบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ จำนวน 20 ข้อ แบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์ จำนวน 20 ข้อ และแบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ จำนวน 20 ข้อ โดยมีผลการสร้างและหาเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน ดังนี้

1. ผลการสร้างและการหาคุณภาพของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

ตาราง 4 ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน (n=2,126)

แบบคัดกรอง	k	r	α
แบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์	20	0.29 – 0.53	0.81
แบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์	20	0.44 – 0.65	0.90
แบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์	20	0.72 – 0.85	0.97

จากตาราง 4 ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน (n=2,126) พบว่า แบบคัดกรองมีจำนวนทั้งสิ้น 60 ข้อ แบ่งออกเป็น

3 ฉบับ คือ แบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ มีจำนวน 20 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.29 – 0.53 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.81 แบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์ มีจำนวน 20 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.44 – 0.65 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90 และแบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ มีจำนวน 20 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.72 – 0.85 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.97

2. การหาค่าความถี่และค่าร้อยละของจำนวนผู้ตอบแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	607	28.55
หญิง	1,443	67.87
เพศทางเลือก	76	3.58
รวม	2,126	100.00
2. ระดับชั้น		
มัธยมศึกษาปีที่ 1	590	27.75
มัธยมศึกษาปีที่ 2	540	25.40
มัธยมศึกษาปีที่ 3	996	46.85
รวม	2,126	100.00
3. เกรดเฉลี่ย		
เกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00	13	0.61
เกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.01-3.00	184	8.65
เกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.01-4.00	1,913	89.98
ไม่ระบุ	16	0.76
รวม	2,126	100.00

ตาราง 5 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
4. ภูมิภาค		
ภาคเหนือ	525	24.69
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	530	24.93
ภาคกลาง	545	25.63
ภาคใต้	526	24.74
รวม	2,126	100.00

จากตาราง 5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 67.87 รองลงมาคือเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 28.55 และเป็นเพศทางเลื้อก คิดเป็นร้อยละ 3.58 ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 46.85 รองลงมาเป็นระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 27.75 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 25.40 ส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.01 – 4.00 คิดเป็นร้อยละ 89.98 รองลงมามีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.01 – 3.00 คิดเป็นร้อยละ 8.65 ไม่ระบุเกรดเฉลี่ย คิดเป็นร้อยละ 0.76 เกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00 คิดเป็นร้อยละ 0.61 และอาศัยอยู่ในภาคกลางมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.63 รองลงมาอาศัยอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คิดเป็นร้อยละ 24.93 ภาคเหนือ คิดเป็นร้อยละ 24.69 และภาคใต้ คิดเป็นร้อยละ 24.74 ตามลำดับ

3. การหาคะแนนปกติของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

คะแนนปกติของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนเป็นเกณฑ์ระดับท้องถิ่น (Local Norms) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 4 ภูมิภาค ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ จำนวน 2,126 คน วิเคราะห์โดยการแปลงคะแนนดิบของแบบคัดกรองให้อยู่ในรูปของคะแนนมาตรฐานปกติ (Normalized Standard Score) คะแนนปกติของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน มีดังนี้

ตาราง 6 เกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์: คะแนน ความถี่ คะแนนที่ และตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ของกลุ่มตัวอย่าง (n=2,126)

คะแนน	ความถี่ (f)	คะแนนที่ (T)	เปอร์เซ็นต์ไทล์ (PR)
55	2	70.12	100.00
52	1	68.27	99.91
51	2	67.66	99.86
50	2	67.05	99.76
48	2	65.82	99.67
46	1	64.59	99.58
45	1	63.97	99.53
44	1	63.36	99.48
43	2	62.75	99.44
42	2	62.13	99.34
41	1	61.52	99.25
40	3	60.90	99.20
39	2	60.29	99.06
38	5	59.67	98.97
37	4	59.06	98.73
36	4	58.45	98.54
35	4	57.83	98.35
34	12	57.22	98.17
33	15	56.60	97.60
32	13	55.99	96.90
31	18	55.37	96.28
30	26	54.76	95.44
29	27	54.15	94.21
28	40	53.53	92.94
27	40	52.92	91.06

ตาราง 6 (ต่อ)

คะแนน	ความถี่ (f)	คะแนนที (T)	เปอร์เซ็นต์ไทล์ (PR)
26	54	52.30	89.18
25	59	51.69	86.64
24	94	51.07	83.87
23	161	50.46	79.44
22	183	49.85	71.87
21	271	49.23	63.26
20	1074	48.62	50.52

จากตาราง 6 เกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์จากการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง (n=2,126) มีคะแนนดิบอยู่ระหว่าง 20 ถึง 55 และจากการหาเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ได้อยู่ในช่วง 50.52 ถึง 100.00 เมื่อแปลงเป็นคะแนนที่ปกติพบว่าอยู่ในช่วง T48.62 ถึง 70.12

เกณฑ์การแปลความหมายของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์

ผู้วิจัยแปลงคะแนนดิบของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ให้อยู่ในรูปของคะแนนมาตรฐาน (Normal Standard Score) T - Score และกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายผู้ระรานทางไซเบอร์ (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ, 2543, น. 320) ดังนี้

T-Score สูงกว่า 64.74 ขึ้นไป	นักเรียนมีการระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับสูงมาก
T-Score ตั้งแต่ T59.37-T64.73	นักเรียนมีการระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับสูง
T-Score ตั้งแต่ T54.00-T59.36	นักเรียนมีการระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับต่ำ
T-Score ต่ำกว่า 53.99 ลงมา	นักเรียนมีการระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับต่ำมาก

ตาราง 7 เกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์: คะแนน ความถี่ คะแนนที่ และตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ของกลุ่มตัวอย่าง (n=2,126)

คะแนน	ความถี่ (f)	คะแนนที่ (T)	เปอร์เซ็นต์ไทล์ (PR)
64	1	74.40	100.00
60	1	72.09	99.95
57	1	70.36	99.91
54	4	68.63	99.86
52	1	67.48	99.67
50	2	66.33	99.62
48	2	65.18	99.53
47	1	64.60	99.44
46	2	64.03	99.39
45	5	63.45	99.29
44	1	62.87	99.06
43	2	62.30	99.01
42	2	61.72	98.92
39	3	59.99	98.82
38	3	59.42	98.68
37	4	58.84	98.54
36	4	58.27	98.35
35	7	57.69	98.17
34	6	57.11	97.84
33	3	56.54	97.55
32	11	55.96	97.41
31	11	55.39	96.90
30	13	54.81	96.38
29	21	54.23	95.77
28	17	53.66	94.78

ตาราง 7 (ต่อ)

คะแนน	ความถี่ (f)	คะแนนที (T)	เปอร์เซ็นต์ไทล์ (PR)
27	32	53.08	93.98
26	38	52.51	92.47
25	42	51.93	90.69
24	63	51.35	88.71
23	90	50.78	85.75
22	112	50.20	81.51
21	193	49.63	76.25
20	1428	49.05	67.17

จากตาราง 7 เกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์จากการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง (n=2,126) มีคะแนนดิบอยู่ระหว่าง 20 ถึง 64 และจากการหาเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ได้อยู่ในช่วง 67.17 ถึง 100.00 เมื่อแปลงเป็นคะแนนที่ปกติพบว่าอยู่ในช่วง T49.05 ถึง 74.40

เกณฑ์การแปลความหมายของแบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์

ผู้วิจัยแปลงคะแนนดิบของแบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์ให้อยู่ในรูปของคะแนนมาตรฐาน (Normal Standard Score) T - Score และกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายผู้ถูกระรานทางไซเบอร์ (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ, 2543, น. 320) ดังนี้

T-Score สูงกว่า 68.06 ขึ้นไป	นักเรียนถูกระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับสูงมาก
T-Score ตั้งแต่ T61.72-T68.05	นักเรียนถูกระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับสูง
T-Score ตั้งแต่ T55.39-T61.71	นักเรียนถูกระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับต่ำ
T-Score ต่ำกว่า 55.38 ลงมา	นักเรียนถูกระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับต่ำมาก

ตาราง 8 เกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์: คะแนน ความถี่ คะแนนที่ และตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ของกลุ่มตัวอย่าง (n=2,126)

คะแนน	ความถี่ (f)	คะแนนที่ (T)	เปอร์เซ็นต์ไทล์ (PR)
80.00	23	52.95	100.00
79.00	3	52.89	98.92
78.00	3	52.83	98.78
77.00	1	52.77	98.64
76.00	2	52.72	98.59
75.00	2	52.66	98.49
74.00	2	52.60	98.40
73.00	2	52.55	98.31
72.00	3	52.49	98.21
71.00	3	52.43	98.07
70.00	3	52.37	97.93
69.00	5	52.32	97.79
68.00	2	52.26	97.55
67.00	3	52.20	97.46
66.00	6	52.14	97.32
65.00	1	52.09	97.04
64.00	4	52.03	96.99
63.00	2	51.97	96.80
62.00	7	51.91	96.71
61.00	4	51.86	96.38
60.00	15	51.80	96.19
59.00	5	51.74	95.48
58.00	8	51.68	95.25
57.00	5	51.63	94.87
56.00	5	51.57	94.64

ตาราง 8 (ต่อ)

คะแนน	ความถี่ (f)	คะแนนที่ (T)	เปอร์เซ็นต์ไทล์ (PR)
55.00	5	51.51	94.40
54.00	8	51.45	94.17
53.00	7	51.40	93.79
52.00	14	51.34	93.46
51.00	18	51.28	92.80
50.00	16	51.23	91.96
49.00	13	51.17	91.20
48.00	17	51.11	90.59
47.00	17	51.05	89.79
46.00	9	51.00	88.99
45.00	17	50.94	88.57
44.00	17	50.88	87.77
43.00	12	50.82	86.97
42.00	23	50.77	86.41
41.00	26	50.71	85.32
40.00	50	50.65	84.10
39.00	28	50.59	81.75
38.00	26	50.54	80.43
37.00	25	50.48	79.21
36.00	21	50.42	78.03
35.00	29	50.36	77.05
34.00	26	50.31	75.68
33.00	25	50.25	74.46
32.00	24	50.19	73.28
31.00	34	50.13	72.15
30.00	42	50.08	70.56

ตาราง 8 (ต่อ)

คะแนน	ความถี่ (f)	คะแนนที่ (T)	เปอร์เซ็นต์ไทล์ (PR)
29.00	36	50.02	68.58
28.00	31	49.96	66.89
27.00	26	49.91	65.43
26.00	50	49.85	64.21
25.00	42	49.79	61.85
24.00	56	49.73	59.88
23.00	65	49.68	57.24
22.00	55	49.62	54.19
21.00	95	49.56	51.60
20.00	1002	49.50	47.13

จากตาราง 8 เกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์จากการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง (n=2,126) มีคะแนนดิบอยู่ระหว่าง 20 ถึง 80 และจากการหาเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ได้อยู่ในช่วง 47.13 ถึง 100.00 เมื่อแปลงเป็นคะแนนที่ปกติพบว่าอยู่ในช่วง T49.50 ถึง 52.95

เกณฑ์การแปลความหมายของแบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์

ผู้วิจัยแปลงคะแนนดิบของแบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ให้อยู่ในรูปของคะแนนมาตรฐาน (Normal Standard Score) T - Score และกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายผู้เห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ, 2543, น. 320) ดังนี้

T-Score สูงกว่า 52.09 ขึ้นไป	นักเรียนเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ อยู่ในระดับสูงมาก
T-Score ตั้งแต่ T51.23-T52.08	นักเรียนเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ อยู่ในระดับสูง
T-Score ตั้งแต่ T50.36-T51.22	นักเรียนเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ อยู่ในระดับต่ำ

T-Score ต่ำกว่า 50.35 ลงมา

นักเรียนเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์
อยู่ในระดับต่ำมาก

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด การระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน
จำแนกตามประเภทการระรานทางไซเบอร์ (n=2,126)

ประเภทการระรานทางไซเบอร์	K	MIN	MAX	M	S.D.
1. การนินทาหรือด่าทอผู้อื่น บนโลกไซเบอร์	5	1	4	1.11	0.20
2. การหมิ่นประมาทผู้อื่น บนโลกไซเบอร์	6	1	4	1.08	0.11
3. การแอบอ้างสวมรอยตัวตนผู้อื่น บนโลกไซเบอร์	4	1	4	1.08	0.13
4. การเผยแพร่ความลับข้อมูล ส่วนตัวผู้อื่นบนโลกไซเบอร์	2	1	4	1.03	0.04
5. การสะกดรอยตามบนโลกไซเบอร์	1	1	4	1.44	0.87
6. การกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่ม บนโลกไซเบอร์	2	1	4	1.20	0.28

จากตาราง 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด การระรานทางไซเบอร์
ของนักเรียน จำแนกตามประเภทการระรานทางไซเบอร์ พบว่า ประเภทที่ 5 การสะกดรอยตาม
บนโลกไซเบอร์ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (M=1.44, S.D.=0.87) รองลงมาคือ ประเภทที่ 6 การกีดกันผู้อื่น
ออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์ (M=1.20, S.D.=0.28) ประเภทที่ 1 การนินทาหรือด่าทอผู้อื่นบนโลกไซเบอร์
(M=1.11, S.D.=0.20) ประเภทที่ 2 การหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ (M=1.08, S.D.=0.11)
ประเภทที่ 3 การแอบอ้างสวมรอยตัวตนผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ (M=1.08, S.D.=0.13) และประเภทที่ 4
การเผยแพร่ความลับข้อมูลส่วนตัวผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (M=1.03, S.D.=0.04)

ตอนที่ 2 ผลการพัฒนาและผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

1. ผลการพัฒนา รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยบูรณาการเทคนิคจากฐานทฤษฎีที่มีประสิทธิภาพสำหรับผู้ระราน ได้แก่ เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) เทคนิคคำถามวัดระดับ (Scaling Question) เทคนิคคำถามยกเว้น (Exception Question) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Counseling Theory) เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational Belief) เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling Theory) เทคนิค WDEP เทคนิคการทำสัญญาเงื่อนไข (Commitment) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory) เทคนิคการจัดการกับปัญหา (Problem solving) และเทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรม (Cognitive Behavior Group Counseling Theory) เพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน โดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

3.1 ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage) เป็นขั้นการสร้างสัมพันธ์ภาพและการสำรวจ ซึ่งเป็นขั้นกำหนดโครงสร้างกลุ่มและร่วมกันสร้างข้อตกลงร่วมกัน สร้างความคุ้นเคย สำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.2 ขั้นดำเนินการ (Working Stage) เป็นขั้นที่ใช้เทคนิคและทักษะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อให้นักเรียนลดการระรานทางไซเบอร์ในด้านการนิทาหรือด่าทอผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การแอบอ้างสวมรอยตัวตนผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การเผยแพร่ความลับข้อมูลส่วนตัวผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การสะกดรอยตามบนโลกไซเบอร์ และการกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์

3.3 ขั้นยุติ (Ending Stage) เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยให้ความใส่ใจกับการยุติกลุ่มในแต่ละครั้ง ให้สมาชิกกลุ่มได้ช่วยกันสรุป ทำความเข้าใจร่วมกัน เปิดโอกาสในการซักถามแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน การจัดการกับความรู้สึกที่ค้างคาใจและการอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน สามารถสรุปหัวข้อ จุดมุ่งหมาย ทฤษฎี เทคนิคการให้คำปรึกษาและกิจกรรม ได้ดังตาราง 10

ตาราง 10 รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	ทฤษฎี เทคนิค การให้คำปรึกษา และกิจกรรม
1	การสร้างสัมพันธภาพ	<p>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน</p> <p>2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการลดการระรานทางไซเบอร์ โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกร่วมกำหนดข้อตกลงและข้อปฏิบัติในการเข้าร่วมกลุ่ม เกี่ยวกับบทบาทของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ตารางวัน เวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ในการให้คำปรึกษา ตลอดจนการเก็บรักษาความลับ</p>	<p>-เทคนิคการบอกชื่อรอบวง (Name Circle Technique)</p> <p>ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Counseling Theory)</p> <p>-เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question)</p> <p>-เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning)</p> <p>-เทคนิคคำถามวัดระดับ (Scaling Question)</p>
2	การลดการนินทาหรือตำหนิผู้อื่นและการหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกไซเบอร์	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความรู้สึกทางลบและประสบการณ์ความรู้สึกทางลบของตนเองในอดีตที่ส่งผลต่อการระรานทางไซเบอร์</p>	<p>ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling Theory)</p>

ตาราง 10 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	ทฤษฎี เทคนิค การให้คำปรึกษา และกิจกรรม
		3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม จัดการความเชื่อ ที่ไม่สมเหตุสมผลเพื่อลด การนิินทาหรือด่าทอผู้อื่น และการหมิ่นประมาทผู้อื่น บนโลกไซเบอร์	-การสอนทฤษฎี A-B-C -การโต้แย้งกับ ความเชื่อ ที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational Belief)
3	การลดการนิินทาหรือ ด่าทอผู้อื่นและ การหมิ่นประมาทผู้อื่น บนโลกไซเบอร์	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ตระหนักถึงผลกระทบ ที่เกิดขึ้นจากการนิินทา หรือด่าทอผู้อื่น และการหมิ่นประมาทผู้อื่น บนโลกไซเบอร์ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม จัดการความเชื่อ ที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อลดการนิินทาหรือด่าทอ ผู้อื่นและการหมิ่นประมาท ผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม แสดงออกทางอารมณ์ และความรู้สึกต่าง ๆ ต่อผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ อย่างเหมาะสม	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling Theory) -เทคนิคการแสดง บทบาทสมมติ (Role Playing)

ตาราง 10 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	ทฤษฎี เทคนิค การให้คำปรึกษา และกิจกรรม
4	การลดการแอบอ้าง สวมรอยตัวตนของผู้อื่น บนโลกไซเบอร์	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจ สถานการณ์การแอบอ้าง สวมรอยตัวตนของผู้อื่น บนโลกไซเบอร์ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนัก ถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจาก การแอบอ้างสวมรอยตัวตน ของผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มลด การแอบอ้างสวมรอยตัวตน ของผู้อื่นบนโลกไซเบอร์	ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบ เผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory) -เทคนิค WDEP -เทคนิคการทำ สัญญาเงื่อนไข (Commitment)
5	การลดการเผยแพร่ ความลับข้อมูลผู้อื่น บนโลกไซเบอร์	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจ สถานการณ์การเผยแพร่ ความลับข้อมูลผู้อื่น บนโลกไซเบอร์ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนัก ถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น จากการเผยแพร่ความลับ ข้อมูลผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ลดการเผยแพร่ความลับ ข้อมูลผู้อื่นบนโลกไซเบอร์	ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบ เผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory) -เทคนิค WDEP -เทคนิคการทำ สัญญาเงื่อนไข (Commitment)

ตาราง 10 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	ทฤษฎี เทคนิค การให้คำปรึกษา และกิจกรรม
6	การลดการสะกดรอยตาม ในโลกไซเบอร์	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม สำรวจสถานการณ์ การสะกดรอยตาม ในโลกไซเบอร์ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ตระหนักถึงผลกระทบ ที่เกิดขึ้นจาก การสะกดรอยตาม ในโลกไซเบอร์ 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ลดการสะกดรอยตาม ในโลกไซเบอร์	ทฤษฎีการปรึกษา กลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรม (Cognitive Behavior Group Counseling Theory) -เทคนิคการจัดการกับ ปัญหา (Problem solving) -เทคนิคการให้ข้อมูล ย้อนกลับ (Feedback)
7	การลดการกีดกันผู้อื่น ออกจากกลุ่ม บนโลกไซเบอร์	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจ สถานการณ์การกีดกันผู้อื่น ออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ตระหนักถึงผลกระทบ ที่เกิดขึ้นจากการกีดกันผู้อื่น ออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์ 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ลดการกีดกันผู้อื่น ออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์	ทฤษฎีการปรึกษา กลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรม (Cognitive Behavior Group Counseling Theory) -เทคนิคการจัดการกับ ปัญหา (Problem solving) -เทคนิคการให้ข้อมูล ย้อนกลับ (Feedback)

ตาราง 10 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	ทฤษฎี เทคนิค การให้คำปรึกษา และกิจกรรม
8	การยุติกลุ่ม	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สรุป สิ่งที่เรียนรู้จากการเข้ารับ การให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนแนวทาง ในการนำไปประยุกต์ใช้ ในการดำเนินชีวิต 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดง ความรู้สึกของตนเองต่อเพื่อน สมาชิกด้วยกัน 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้ประเมินผล การให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ ของนักเรียน	ทฤษฎีการให้ คำปรึกษาแบบ มุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Counseling Theory) -เทคนิคคำถาม ยกเว้น (Exception Question) -เทคนิคคำถาม วัดระดับ (Scaling Question)

2. การหาค่าความถี่และค่าร้อยละของจำนวนผู้ตอบแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนโรงเรียนศรีพฤฒา

ตาราง 11 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	257	42.83
หญิง	323	53.83
เพศทางเลือก	20	3.34
รวม	600	100.00
2. ระดับชั้น		
มัธยมศึกษาปีที่ 1	200	33.33
มัธยมศึกษาปีที่ 2	200	33.33
มัธยมศึกษาปีที่ 3	200	33.33
รวม	600	100.00
3. เกรตเฉลี่ย		
เกรตเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00	9	1.50
เกรตเฉลี่ยระหว่าง 2.01-3.00	141	23.50
เกรตเฉลี่ยระหว่าง 3.01-4.00	430	71.67
ไม่ระบุ	20	3.33
รวม	600	100.00

จากตาราง 11 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 53.83 รองลงมาคือเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 42.83 และเป็นเพศทางเลือก คิดเป็นร้อยละ 3.34 ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 แต่ละระดับชั้นคิดเป็น ร้อยละ 33.33 และส่วนใหญ่มีเกรตเฉลี่ยระหว่าง 3.01 – 4.00 คิดเป็นร้อยละ 71.67 รองลงมามีเกรตเฉลี่ยระหว่าง 2.01 – 3.00

คิดเป็นร้อยละ 23.50 ไม่ระบุเกรดเฉลี่ย คิดเป็นร้อยละ 3.33 และเกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00 คิดเป็นร้อยละ 1.50 ตามลำดับ

3. การคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนโรงเรียนศรีพฤฒา

ตาราง 12 จำนวน ร้อยละ คะแนนมาตรฐาน การระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนโรงเรียนศรีพฤฒา จำแนกตามกลุ่มการคัดกรองโดยใช้คะแนนที่ (T) (n=600)

การคัดกรอง	ระดับสูงมาก		ระดับสูง		ระดับต่ำ		ระดับต่ำมาก	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
นักเรียนมีการระรานทางไซเบอร์	10	1.67	9	1.50	55	9.16	526	87.67
นักเรียนถูกระรานทางไซเบอร์	3	0.50	12	2.00	29	4.83	556	92.67
นักเรียนเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์	23	3.83	34	5.67	88	14.67	455	75.83

จากตาราง 12 พบว่า จำนวน ร้อยละ คะแนนมาตรฐาน การระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนโรงเรียนศรีพฤฒา จำแนกตามกลุ่มการคัดกรองโดยใช้คะแนนที่ (T) พบว่า จากการคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ นักเรียนมีระดับการระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับต่ำมากที่สุด จำนวน 526 คน คิดเป็นร้อยละ 87.67 รองลงมา มีระดับการระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 9.16 มีระดับการระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับสูงมาก จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 1.67 และมีระดับการระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับสูง จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 1.50 ตามลำดับ การคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์ นักเรียนมีระดับการถูกระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับต่ำมากที่สุด จำนวน 556 คน คิดเป็นร้อยละ 92.67 รองลงมา มีระดับการถูกระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 4.83 มีระดับการถูกระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับสูง จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 2.00 และมีระดับการระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับสูงมาก จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.50 ตามลำดับ การคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ นักเรียนมีระดับการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับต่ำมาก

สูงที่สุด จำนวน 455 คน คิดเป็นร้อยละ 75.83 รองลงมา มีระดับการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 14.67 มีระดับการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ อยู่ในระดับสูง จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 5.67 และมีระดับการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับสูงมาก จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 3.83 ตามลำดับ

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด การระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนโรงเรียนศรีพฤฒา จำแนกตามประเภทการระรานทางไซเบอร์ (n=600)

ประเภทการระรานทางไซเบอร์	K	MIN	MAX	M	S.D.
1. การนินทาหรือด่าทอผู้อื่นบนโลกไซเบอร์	5	1	4	1.16	0.28
2. การหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกไซเบอร์	6	1	4	1.11	0.18
3. การแอบอ้างสวมรอยตัวตนผู้อื่นบนโลกไซเบอร์	4	1	4	1.12	0.18
4. การเผยแพร่ความลับข้อมูลส่วนตัวผู้อื่นบนโลกไซเบอร์	2	1	4	1.06	0.08
5. การสะกดรอยตามบนโลกไซเบอร์	1	1	4	1.36	0.79
6. การกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์	2	1	4	1.26	0.38

จากตาราง 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด การระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน จำแนกตามประเภทการระรานทางไซเบอร์ พบว่า ประเภทที่ 5 การสะกดรอยตามบนโลกไซเบอร์ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (M=1.36, S.D.=0.79) รองลงมาคือ ประเภทที่ 6 การกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์ (M=1.26, S.D.=0.38) ประเภทที่ 1 การนินทาหรือด่าทอผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ (M=1.16, S.D.=0.28) ประเภทที่ 3 การแอบอ้างสวมรอยตัวตนผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ (M=1.12, S.D.=0.18) ประเภทที่ 2 การหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ (M=1.11, S.D.=0.18) และประเภทที่ 4 การเผยแพร่ความลับข้อมูลส่วนตัวผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (M=1.06, S.D.=0.08)

4. การเปรียบเทียบระดับการระรานทางไซเบอร์ระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์ในขั้นนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ออกเป็นตอนย่อย ได้แก่

1. การตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติ (Test of Normality) ของข้อมูลแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์นักเรียน

ก่อนการดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติของกลุ่มตัวอย่าง โดยการทดสอบ Kolmogorov-Smirnov ดังตาราง 14

ตาราง 14 การตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติด้วยการทดสอบ Kolmogorov-Smirnov ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตัวแปร	df	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ระยะติดตามผล	
		Statistics	p-value	Statistics	p-value	Statistics	p-value
การระรานทางไซเบอร์	20	0.171	0.13	0.188	0.06	0.170	0.13

จากตาราง 14 พบว่า คะแนนการระรานทางไซเบอร์ มีค่านัยสำคัญทางสถิติมากกว่า 0.05 โดยมีค่า p-value ตั้งแต่ 0.06 ถึง 0.17 แสดงให้เห็นว่า คะแนนการระรานทางไซเบอร์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีการแจกแจงข้อมูลแบบโค้งปกติ ผู้วิจัยจึงใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way Repeated Measures ANOVA)

2. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการระรานทางไซเบอร์ การวิเคราะห์ในขั้นนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ยการระรานทางไซเบอร์ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ดังตาราง 15

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ยการระรานทางไซเบอร์ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตัวแปร	กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ระยะติดตามผล	
		M	S.D.	M	S.D.	M	S.D.
การระรานทางไซเบอร์	กลุ่มทดลอง	51.20	6.61	30.40	3.75	24.50	3.89
	กลุ่มควบคุม	41.60	8.53	41.40	7.76	40.90	8.06

จากตาราง 15 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า คะแนนการระรานทางไซเบอร์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 51.20 และ 41.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.61 และ 8.53 ตามลำดับ ระยะหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 30.40 และ 41.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.75 และ 7.76 ตามลำดับ และระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.50 และ 40.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.89 และ 8.06 ตามลำดับ

3. การเปรียบเทียบการระรานทางไซเบอร์ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ หลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และระยะติดตามผล

การวิเคราะห์ในขั้นนี้ เป็นการเปรียบเทียบความแตกต่างของการระรานทางไซเบอร์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้สถิติ Two-way Repeated ANOVA ซึ่งก่อนการทดสอบความแตกต่าง ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การตรวจสอบการแจกแจงปกติของกลุ่มตัวอย่าง โดยการทดสอบ Shapiro-Wilk พบว่า p-value มีค่ามากกว่า 0.05 ทุกตัวแปรแสดงให้เห็นว่าข้อมูลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ

ตาราง 16 การเปรียบเทียบการระรานทางไซเบอร์ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

แหล่งความแปรปรวน	ss	df	MS	F	p-value
ระหว่างกลุ่ม					
กลุ่มทดลอง - กลุ่มควบคุม	528.067	1	528.067	4.67*	0.04
ความคลาดเคลื่อน	2033.933	18	112.996		
ภายในกลุ่ม					
คะแนนการระรานทางไซเบอร์	2054.533	2	1027.267	91.478*	0.00
ปฏิสัมพันธ์	1882.533	2	972.267	83.820*	0.00
ความคลาดเคลื่อน	404.267	36	11.230		
Mauchly's W=0.967 $\chi^2=0.578$ df=2 p-value=0.749					

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 16 การตรวจสอบข้อตั้งเบื้องต้นของการระรานทางไซเบอร์ในระยะเวลา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลของการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ความแปรปรวนของการวัดแต่ละครั้งมีขนาดเท่ากัน โดยค่า Mauchly's W มีค่า 0.967 และมีค่านัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.75 การเปรียบเทียบการระรานทางไซเบอร์ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีการระรานทางไซเบอร์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=4.67$, $df=1$, $p\text{-value}=0.04$) และระยะเวลาที่แตกต่างกัน ทำให้การระรานทางไซเบอร์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=91.478$, $df=2$, $p\text{-value} < 0.01$) นอกจากนี้ ยังพบ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่ม และระยะเวลาที่แตกต่างกัน ทำให้มีการระรานทางไซเบอร์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=83.820$, $df=2$, $p\text{-value} < 0.01$) และเมื่อพบว่ามี ความแตกต่างดังกล่าว ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของบอนเฟอโรนนี่ (Bonferroni Method) เพื่อตรวจสอบดูว่ามีคู่ใดบ้างที่มีความแตกต่างกัน ดังตาราง 17

ตาราง 17 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่การระรานทางไซเบอร์ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตัวแปร	ช่วงเวลา	MD	p-value
การระรานทางไซเบอร์	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	-13.700*	0.00
	ระยะติดตามผล-ก่อนทดลอง	-10.500*	0.00
	หลังทดลอง-ระยะติดตามผล	-3.200*	0.00

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 17 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่การระรานทางไซเบอร์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการระรานทางไซเบอร์เปรียบเทียบหลังทดลองกับก่อนทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (MD=-13.700, p-value<0.01) มีการระรานทางไซเบอร์เปรียบเทียบระยะติดตามผลกับก่อนทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (MD=-10.50, p-value<0.01) และมีการระรานทางไซเบอร์เปรียบเทียบหลังทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (MD=-3.200, p-value<0.01)

ตาราง 18 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่การระรานทางไซเบอร์ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตัวแปร	ช่วงเวลา	MD	p-value
การระรานทางไซเบอร์	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	-26.70*	0.00
	ระยะติดตามผล-ก่อนทดลอง	-20.80*	0.00
	หลังทดลอง-ระยะติดตามผล	-5.90*	0.04

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 18 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่การระรานทางไซเบอร์ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า กลุ่มทดลองมีการระราน

ทางไซเบอร์เปรียบเทียบหลังทดลองกับก่อนทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (MD=-26.70, p-value<0.01) มีการระรานทางไซเบอร์เปรียบเทียบระยะติดตามผลกับก่อนทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (MD=20.80, p-value<0.01) และมีการระรานทางไซเบอร์เปรียบเทียบหลังทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (MD=-5.90, p-value=0.04)

ตาราง 19 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่การระรานทางไซเบอร์ของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตัวแปร	ช่วงเวลา	MD	p-value
การระรานทางไซเบอร์	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	-0.70	0.54
	ระยะติดตามผล-ก่อนทดลอง	-0.20	0.59
	หลังทดลอง-ระยะติดตามผล	-0.50	0.54

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 19 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่การระรานทางไซเบอร์ของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล พบว่า กลุ่มควบคุมมีการระรานทางไซเบอร์เปรียบเทียบหลังทดลองกับก่อนทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (MD=-0.70, p-value=0.54) มีการระรานทางไซเบอร์เปรียบเทียบระยะติดตามผลกับก่อนทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (MD=-0.20, p-value=0.59) และมีการระรานทางไซเบอร์เปรียบเทียบหลังทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (MD=-0.50, p=0.54)

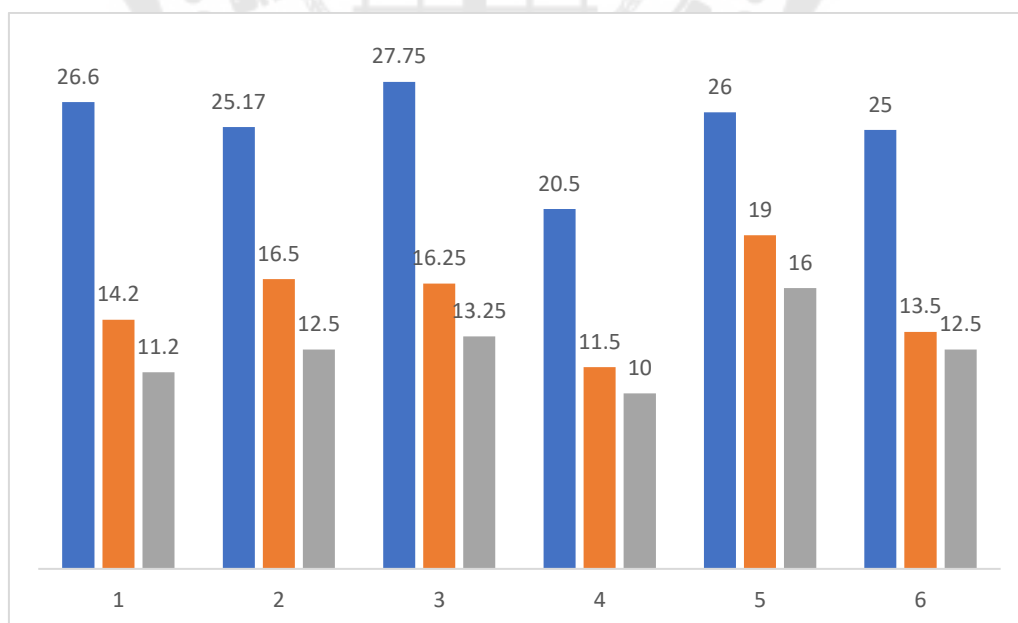
ตาราง 20 ผลการเปรียบเทียบการระรานทางไซเบอร์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

ตัวแปร	t-value	df	p-value
การระรานทางไซเบอร์	-4.035*	12.98	0.00

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 20 เมื่อเปรียบเทียบการระรานทางไซเบอร์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการระรานทางไซเบอร์ลดลงสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t=-4.035^*$, $df=12.98$, $p\text{-value}<0.01$)

ทั้งนี้ เมื่อเปรียบเทียบการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ระยะเวลาการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล สามารถแสดงเป็นแผนภูมิภาพเปรียบเทียบได้ ดังภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 เปรียบเทียบการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ระยะเวลาการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

จากภาพประกอบ 2 เมื่อเปรียบเทียบการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล จำแนกตามประเภทของการระรานทางไซเบอร์ พบว่า การระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนมีการลดลงลงทุกประเภท โดยเมื่อเปรียบเทียบจากกราฟพบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยการแอบอ้างสวมรอยตัวตนผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ สูงสุด รองลงมาคือการนินทาหรือด่าทอผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ และมีคะแนนเฉลี่ยการเผยแพร่ความลับข้อมูลส่วนตัวผู้อื่นบนโลกไซเบอร์น้อยที่สุด หลังการทดลอง นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยการสะกดรอยตามบนโลกไซเบอร์สูงสุด รองลงมาคือการหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ และมีคะแนนเฉลี่ยการเผยแพร่ความลับข้อมูลส่วนตัวผู้อื่นบนโลกไซเบอร์น้อยที่สุด และในระยะติดตามผล นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยการสะกดรอยตามบนโลกไซเบอร์สูงสุด รองลงมาคือการแอบอ้างสวมรอยตัวตนผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ และมีคะแนนเฉลี่ยการเผยแพร่ความลับข้อมูลส่วนตัวผู้อื่นบนโลกไซเบอร์น้อยที่สุด



บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ในการวิจัย เรื่อง การสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์และการลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมาย ดังนี้ 1) เพื่อสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน 2) เพื่อหาเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน 3) เพื่อพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน และ 4) เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน โดยการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การสร้างและหาเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน และระยะที่ 2 การพัฒนาและศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนและรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน วิเคราะห์ผลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ โดยหาค่าความถี่และร้อยละ วิเคราะห์ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ คะแนนมาตรฐานปกติ (Normalized Standard Score) แบบ T – Score กำหนดเกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน คำนวณหาค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการระรานทางไซเบอร์ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ F – test โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-Way ANOVA Repeated Measurement) การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-Way ANOVA Repeated Measurement) แบบ One Between and Two Within Design และวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ และการทดสอบภายหลัง (Post Hoc Test) ของค่าเฉลี่ยคะแนนการระรานทางไซเบอร์ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยวิธีการของบอนเฟอโรนี (Bonferroni)

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ผลการสร้างและหาเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

1. ผลการสร้างและการหาคุณภาพของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

การหาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน พบว่า แบบคัดกรองมีจำนวนทั้งสิ้น 60 ข้อ แบ่งออกเป็น แบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ จำนวน 20 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.29 – 0.53 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.81 แบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์ จำนวน 20 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.44 – 0.65 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90 และแบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ จำนวน 20 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนก อยู่ระหว่าง 0.72 – 0.85 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95

2. การหาค่าความถี่และค่าร้อยละของจำนวนผู้ตอบแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

การหาค่าความถี่และค่าร้อยละของจำนวนผู้ตอบแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 67.87 รองลงมาคือ เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 28.55 และเป็นเพศทางเล็อก คิดเป็นร้อยละ 3.58 ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 46.85 รองลงมาเป็นระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 27.75 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 25.40 ส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.01 – 4.00 คิดเป็นร้อยละ 89.98 รองลงมามีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.01 – 3.00 คิดเป็นร้อยละ 8.65 ไม่ระบุเกรดเฉลี่ย คิดเป็นร้อยละ 0.76 เกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00 คิดเป็นร้อยละ 0.61 และอาศัยอยู่ในภาคกลางมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.63 รองลงมาอาศัยอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คิดเป็นร้อยละ 24.93 ภาคเหนือ คิดเป็นร้อยละ 24.69 และภาคใต้ คิดเป็นร้อยละ 24.74 ตามลำดับ

3. การหาคะแนนปกติของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

การหาคะแนนปกติของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน พบว่า เกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์จากการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง (n=2,126) มีคะแนนดิบอยู่ระหว่าง 20 ถึง 55 และจากการหาเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ได้ อยู่ในช่วง 50.52 ถึง 100.00 เมื่อแปลงเป็นคะแนนที่ปกติพบว่าอยู่ในช่วง T48.62 ถึง 70.12 เกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์จากการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง (n=2,126) มีคะแนนดิบอยู่ระหว่าง 20 ถึง 64 และจากการหาเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ได้ อยู่ในช่วง 67.17 ถึง 100.00 เมื่อแปลงเป็นคะแนนที่ปกติพบว่าอยู่ในช่วง T49.05 ถึง 74.40 และเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ จากการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง (n=2,126) มีคะแนนดิบอยู่ระหว่าง 20 ถึง 80

และจากการหาเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ได้อยู่ในช่วง 47.13 ถึง 100.00 เมื่อแปลงเป็นคะแนนที่ปกติพบว่า อยู่ในช่วง T49.50 ถึง 52.95

ตอนที่ 2 ผลการพัฒนาและศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

1. ผลการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยบูรณาการเทคนิคจากฐานทฤษฎีที่มีประสิทธิภาพสำหรับผู้ระราน ได้แก่ เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) เทคนิคคำถามวัดระดับ (Scaling Question) เทคนิคคำถามยกเว้น (Exception Question) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Counseling Theory) เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational Belief) เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling Theory) เทคนิค WDEP เทคนิคการทำสัญญาเงื่อนไข (Commitment) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory) เทคนิคการจัดการกับปัญหา (Problem solving) และเทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรม (Cognitive Behavior Group Counseling Theory) เพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน โดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

3.1 ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage) เป็นขั้นการสร้างสัมพันธภาพและการสำรวจ ซึ่งเป็นขั้นกำหนดโครงสร้างกลุ่มและร่วมกันสร้างข้อตกลงร่วมกัน สร้างความคุ้นเคยสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.2 ขั้นดำเนินการ (Working Stage) เป็นขั้นที่ใช้เทคนิคและทักษะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อให้นักเรียนลดการระรานทางไซเบอร์ในด้านการนิทาหรือด่าทอผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การแอบอ้างสวมรอยตัวตนผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การเผยแพร่ความลับข้อมูลส่วนตัวผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การสะกดรอยตามบนโลกไซเบอร์ และการกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์

3.3 ขั้นยุติ (Ending Stage) เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยให้ความใส่ใจกับการยุติกลุ่มในแต่ละครั้ง ให้สมาชิกกลุ่มได้ช่วยกันสรุป ทำความเข้าใจร่วมกัน เปิดโอกาสในการซักถามแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน การจัดการกับความรู้สึกที่ค้างคาใจ

และการอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน สามารถสรุปหัวข้อ จุดมุ่งหมาย ทฤษฎี เทคนิคการให้คำปรึกษาและกิจกรรม

2. การหาค่าความถี่และค่าร้อยละของจำนวนผู้ตอบแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน โรงเรียนศรีพฤฒา

การหาค่าความถี่และค่าร้อยละของจำนวนผู้ตอบแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน โรงเรียนศรีพฤฒา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็น เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 53.83 รองลงมาคือเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 42.83 และเป็นเพศทางเลือก คิดเป็นร้อยละ 3.34 ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 แต่ละระดับชั้นคิดเป็น ร้อยละ 33.33 และส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.01 – 4.00 คิดเป็นร้อยละ 71.67 รองลงมา มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.01 – 3.00 คิดเป็น ร้อยละ 23.50 ไม่ระบุเกรดเฉลี่ย คิดเป็นร้อยละ 3.33 และเกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00 คิดเป็นร้อยละ 1.50 ตามลำดับ

3. การคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนโรงเรียนศรีพฤฒา

จากการคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนโรงเรียนศรีพฤฒาจำแนกตามกลุ่มการคัดกรองโดยใช้คะแนนที่ (T) ผลการคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ พบว่า นักเรียนมีระดับการระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับต่ำมากที่สุด จำนวน 526 คน คิดเป็นร้อยละ 87.67 รองลงมา มีระดับการระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 9.16 มีระดับการระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับสูงมาก จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 1.67 และมีระดับการระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับสูง จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 1.50 ตามลำดับ ผลการคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์ นักเรียนมีระดับการถูกระรานทางไซเบอร์ อยู่ในระดับต่ำมากที่สุด จำนวน 556 คน คิดเป็นร้อยละ 92.67 รองลงมา มีระดับการถูกระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 4.83 มีระดับการถูกระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับสูง จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 2.00 และมีระดับการระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับสูงมาก จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.50 ตามลำดับ ผลการคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ นักเรียนมีระดับการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับต่ำมากที่สุด จำนวน 455 คน คิดเป็นร้อยละ 75.83 รองลงมา มีระดับการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 14.67 มีระดับการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ อยู่ในระดับสูง จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 5.67 และมีระดับการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับสูงมาก จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 3.83 ตามลำดับ

4. การเปรียบเทียบระดับการระรานทางไซเบอร์ระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มควบคุม

4.1 ผลการเปรียบเทียบระดับการระรานทางไซเบอร์ระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนการระรานทางไซเบอร์ของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 51.20 และ 41.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.61 และ 8.53 ตามลำดับ ระยะหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 30.40 และ 41.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.75 และ 7.76 ตามลำดับ และระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.50 และ 40.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.89 และ 8.06 ตามลำดับ

4.2 การเปรียบเทียบการระรานทางไซเบอร์ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการระรานทางไซเบอร์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=4.67$, $df=1$, $p\text{-value}=0.04$) และระยะเวลาที่แตกต่างกันทำให้การระรานทางไซเบอร์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=91.478$, $df=2$, $p\text{-value}<0.01$) นอกจากนี้ ยังพบปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและระยะเวลาที่แตกต่างกัน ทำให้มีการระรานทางไซเบอร์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=83.820$, $df=2$, $p\text{-value}<0.01$) เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่การระรานทางไซเบอร์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการระรานทางไซเบอร์เปรียบเทียบหลังทดลองกับก่อนทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($MD=-13.700$, $p\text{-value}<0.01$) มีการระรานทางไซเบอร์เปรียบเทียบระยะติดตามผลกับก่อนทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($MD=-10.50$, $p\text{-value}<0.01$) และมีการระรานทางไซเบอร์เปรียบเทียบหลังทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($MD=-3.200$, $p\text{-value}<0.01$)

4.3 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่การระรานทางไซเบอร์ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล พบว่า กลุ่มทดลองมีการระรานทางไซเบอร์เปรียบเทียบหลังทดลองกับก่อนทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($MD=-26.70$, $p\text{-value}<0.01$) มีการระรานทางไซเบอร์เปรียบเทียบระยะติดตามผลกับก่อนทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($MD=-20.80$, $p\text{-value}<0.01$) และมีการระราน

ทางไซเบอร์เปรียบเทียบหลังทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (MD=-5.90, p-value=0.04)

4.4 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่การระรานทางไซเบอร์ของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล พบว่า กลุ่มควบคุมมีการระรานทางไซเบอร์เปรียบเทียบหลังทดลองกับก่อนทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (MD=-0.70, p-value=0.54) มีการระรานทางไซเบอร์เปรียบเทียบระยะติดตามผลกับก่อนทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (MD=-0.20, p-value=0.59) และมีการระรานทางไซเบอร์เปรียบเทียบหลังทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (MD=-0.50, p-value=0.54)

4.5 เมื่อเปรียบเทียบการระรานทางไซเบอร์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการระรานทางไซเบอร์ลดลงสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t=-4.035^*$, $df=12.98$, $p\text{-value}<0.01$)

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์และการลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยตามความมุ่งหมายของการวิจัย โดยมีลำดับดังนี้

1. จากความมุ่งหมายของการวิจัย ข้อที่ 1. เพื่อสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน และ ข้อที่ 2. เพื่อหาเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน จากการสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ พบว่าสามารถคัดกรองนักเรียนได้เป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้ระราน กลุ่มผู้ถูกระราน และกลุ่มผู้เห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ แบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนมีความทันสมัย สามารถจำแนกได้ละเอียด ครอบคลุมการระรานทางไซเบอร์โดยแบ่งการระรานทางไซเบอร์ออกเป็น 6 ประเภท ได้แก่ การนินทาหรือด่าทอผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การแอบอ้างสวมรอยตัวตนผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การเผยแพร่ความลับข้อมูลส่วนตัวผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การสะกดรอยตามบนโลกไซเบอร์ และการกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์ โดยแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์มีจำนวนทั้งสิ้น 60 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ฉบับ คือ แบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ จำนวน 20 ข้อ แบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์ จำนวน 20 ข้อ และแบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ จำนวน 20 ข้อ ซึ่งทั้ง 3 แบบคัดกรอง มีดัชนีความสอดคล้องอยู่ในระดับสูง เมื่อเปรียบเทียบกับค่าดัชนีความสอดคล้องที่สามารถนำไปใช้ได้ ดังคำกล่าวของ ณรงค์ โปธิ์พุกษานันท์

(2551, น. 217) ที่กล่าวถึงความเที่ยงตรงของเครื่องมือวัดว่าเครื่องมือวัดที่มีความเที่ยงตรงนั้นสามารถวัดได้ตรงกับสิ่งที่ต้องการจะวัดได้ ไม่ว่าจะสถานการณ์ภายนอกจะเป็นเช่นไร เครื่องมือวัดนั้นสามารถที่จะวัดในเรื่องที่ต้องการจะวัดนั้นได้เสมอไป และสอดคล้องกับคำกล่าวของ ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ (2543, น. 249) ที่กล่าวถึงดัชนีความสอดคล้องไว้ว่า ข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป แสดงว่าข้อคำถามนั้นมีความเที่ยงตรงสามารถนำไปใช้ได้

จากการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นและค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบคัดกรอง พบว่าแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน จำแนกเป็นแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์จำนวน 20 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.81 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.29 – 0.53 แบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์จำนวน 20 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.44 – 0.65 และแบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์จำนวน 20 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.97 มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.72 – 0.85 จากการหาคุณภาพของแบบคัดกรอง ทั้ง 3 ฉบับ พบว่าค่าความเชื่อมั่นของแบบคัดกรองทั้งสามฉบับมีค่ามากกว่า 0.70 ทุกฉบับ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าแบบคัดกรองทั้ง 3 ฉบับมีความเชื่อมั่นในระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับ คำกล่าวของ กัลยา วานิชย์บัญชา (2554, น. 29) ว่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย หมายถึงการนำเครื่องมือมาวัดหลาย ๆ ครั้ง ผลการวัดต้องเหมือนกัน มีความคงเส้นคงวา และสอดคล้องกับ ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ (2543, น. 209) ที่กล่าวถึงค่าความเชื่อมั่นว่าควรมีค่าตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป เป็นไปตามเกณฑ์สำคัญในการประเมินผลแบบคัดกรองของกรมสุขภาพจิต (2545, น. 9-10) ที่กล่าวถึงความสามารถของ Screening test ในการที่จะวัดสิ่งใดสิ่งหนึ่งหลายครั้งแล้วได้ผลคล้ายคลึงกัน ถ้าผลยิ่งใกล้เคียงกันมาก ก็แสดงว่าเครื่องทดสอบนั้นยังมีความเชื่อถือได้มาก ความเชื่อถือได้ขึ้นอยู่กับความผันแปรของผู้รับการทดสอบ ความผันแปรของผู้ทดสอบ และความผันแปรอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลเกี่ยวข้อง

นอกจากนี้ แบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ในระดับสูงทั้ง 3 ฉบับ โดยมีค่าสูงกว่า 0.20 แสดงให้เห็นว่าแบบคัดกรองดังกล่าวสามารถจำแนกผู้ตอบได้ สอดคล้องกับคำกล่าวของ สุณี รักษาเกียรติศักดิ์ (2539, น. 116) ที่กล่าวไว้ว่า ค่าอำนาจจำแนกเป็นดัชนีบ่งชี้ว่าข้อคำถามนั้นสามารถจำแนกผู้ตอบได้ดีเพียงใด ข้อคำถามที่ดีต้องมีค่าอำนาจจำแนกสูง และสอดคล้องกับคำกล่าวของ ชวาล แพร่สกุล (2552, น. 216) ที่กล่าวถึงเกณฑ์ของอำนาจจำแนกไว้ว่า ข้อคำถามที่นิยมยอมรับได้ว่าเป็นข้อดี จะต้องมีความอำนาจจำแนกสูงกว่า 0.20 ขึ้นไป

เมื่อวิเคราะห์หาเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรอง จากผลการวิจัยพบว่า แบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ จำนวน 20 ข้อ มีเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองมีคะแนนอยู่ในช่วง 20 ถึง 55 และจากการหาดำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ได้อยู่ในช่วง 50.52 ถึง 100.00 ค่าคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T 48.62 ถึง T 70.12 แบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์ จำนวน 20 ข้อ มีเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองมีคะแนนอยู่ในช่วง 20 ถึง 64 และจากการหาดำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ได้ อยู่ในช่วง 67.17 ถึง 100.00 ค่าคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T 49.05 ถึง T 74.40 และแบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ จำนวน 20 ข้อ เกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองมีคะแนนอยู่ในช่วง 20 ถึง 80 และจากการหาดำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ได้ อยู่ในช่วง 47.13 ถึง 100.00 ค่าคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T 49.50 ถึง T 52.95 ในการสร้างแบบคัดกรองในรูปคะแนนที่ปกติ (Normalized T-Score) จากคะแนนดิบ เพื่อให้เปรียบเทียบระดับการระรานทางไซเบอร์ การถูกระรานทางไซเบอร์ และการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ เป็นไปดังกล่าวของ ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ (2543, น. 313-317) ที่ได้กล่าวถึงเกณฑ์ปกติไว้ว่า เกณฑ์ปกติ หมายถึงข้อเท็จจริงทางสถิติที่บรรยายการแจกแจงของคะแนนจากประชากรที่นิยามไว้เป็นอย่างดีแล้ว และเป็นคะแนนตัวที่จะบอกระดับความสามารถของผู้สอบว่าอยู่ระดับใดของกลุ่มประชากร โดยใช้เกณฑ์ปกติเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile norms) เกณฑ์แบบนี้สร้างจากคะแนนดิบที่มาจากประชากรหรือกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนที่ดี แล้วดำเนินการตามวิธีการสร้างเกณฑ์ปกติ สามารถใช้เปรียบเทียบและแปลความหมายได้ เกณฑ์ปกติเปอร์เซ็นต์ไทล์ใช้ควบคู่กับเกณฑ์ปกติคะแนนมาตรฐานอื่น ๆ อยู่เสมอ เพราะแปลผลได้ง่ายเข้าใจได้ทุกคน ไม่สลับซับซ้อนมากนัก โดยในงานวิจัยนี้ได้ใช้ร่วมกับเกณฑ์ปกติคะแนนที่ (T-score norms) ที่นิยมใช้กันมาก เพราะเป็นคะแนนมาตรฐานสามารถนำมาบวกลบและเฉลี่ยได้ มีค่าเหมาะสมในการแปลความหมาย คือมีค่าตั้งแต่ 0 ถึง 100 มีคะแนนเฉลี่ย 50 ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10 และสอดคล้องกับค่ากล่าวของ ณีฐฐภรณ์ หลาวทอง (2561, น. 119-120) ที่ได้กล่าวถึงการแปลผลคะแนนมาตรฐานไว้ว่า การจัดทำคะแนนมาตรฐานมักปรากฏในงานวิจัยเชิงปริมาณที่มีการสุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ด้วยวิธีการที่อาศัยความน่าจะเป็น และเป็นการหาคะแนนมาตรฐานกับเครื่องมือการวิจัยหรือแบบทดสอบ/แบบวัดที่มีแนวคิดการแปลผลคะแนนแบบอิงกลุ่ม (norm-reference test) สำหรับเครื่องมือการวิจัยที่มีแนวคิดการแปลผลคะแนนแบบอิงเกณฑ์ (criterion-reference test) มีวิธีการแปลผลคะแนนที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อน เช่น การใช้ค่าร้อยละหรือเปอร์เซ็นต์ ขณะที่การแปลผลแบบอิงกลุ่มที่ ต้องมีการคำนวณหาคะแนนมาตรฐาน

ที่นิยมใช้กันมากที่สุด ประกอบด้วย การวิเคราะห์หาคะแนนปกติที หรือคะแนนที (T-score) และการวิเคราะห์เปอร์เซ็นต์ไทล์

จากการทดสอบหาคุณภาพของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์นอกจากมีคุณภาพเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้ว เมื่อนำไปทดลองใช้ในการจำแนกกับนักเรียนออกเป็นกลุ่มตามบทบาทของการระรานทางไซเบอร์พบว่าสามารถจำแนกนักเรียนออกได้เป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้ระราน ผู้ถูกระราน และผู้เห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ โดยแบบคัดกรองวัดได้ครอบคลุมการระรานทางไซเบอร์ 6 ประเภท คือ การนินทาหรือด่าทอผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การแอบอ้างสวมรอยตัวตนผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การเผยแพร่ความลับข้อมูลส่วนตัวผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การสะกดรอยตามบนโลกไซเบอร์ และการกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์ สอดคล้องกับการวิจัยของ Horzum (2010) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาแบบวัดผู้ระรานและผู้ถูกระรานทางไซเบอร์ ผลการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสำรวจพบว่า มี 19 รายการในแบบวัดภายใต้ปัจจัย 3 องค์ประกอบ การวิเคราะห์ปัจจัยยืนยันทดสอบด้วยการวิเคราะห์ปัจจัยยืนยันสำหรับตัวแปรสำหรับผู้ระรานและผู้ถูกระราน แบบจำลองแพททอเรียลของแบบวัดพบว่าเหมาะสมทั้งทางทฤษฎีและทางสถิติหลังการวิเคราะห์ปัจจัยยืนยัน ค่าความสอดคล้องภายในที่คำนวณเพื่อหาค่าความเชื่อมั่น พบความสอดคล้องภายใน .81 สำหรับมิติข้อมูลผู้ระรานและผู้ถูกระรานทางไซเบอร์ ค่าผลลัพธ์เหล่านี้แสดงให้เห็นว่าคุณภาพเชิงจิตวิทยาของแบบวัดนี้เป็นที่ยอมรับ โดยสรุป ความรุนแรงและการระรานเป็นปัญหาทั่วไปของโรงเรียน จากการใช้เทคโนโลยีบ่อยครั้งของนักเรียน พฤติกรรมเหล่านี้จึงเกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมเทคโนโลยีเสมือนจริง และสอดคล้องกับ Nasywa และคนอื่น ๆ (2020, p. 132) ที่ได้ศึกษาการตรวจสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นของแบบวัดการระรานทางไซเบอร์ การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและความเชื่อมั่นของแบบวัดการระรานทางไซเบอร์และทดสอบโมเดลและตัวชี้วัดที่สามารถอธิบายตัวแปรการระรานทางไซเบอร์ได้ การระรานทางไซเบอร์นั้นวัดได้ 7 รูปแบบ คือ การนินทา การลวงละเมิด การดูหมิ่น การแอบอ้างบุคคลอื่น การล่อลวง การสะกดรอยตามในโลกไซเบอร์ และการกีดกัน จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบคัดกรองและตัวชี้วัดที่สร้างตัวแปรการระรานทางไซเบอร์ถูกต้องและเชื่อถือได้ รูปแบบที่โดดเด่นที่สุดที่สะท้อนถึงการระรานทางไซเบอร์คือการลวงละเมิด ในขณะที่รูปแบบที่อ่อนแอที่สุดที่สะท้อนถึงการระรานทางไซเบอร์คือการคุกคามทางอินเทอร์เน็ต ผลลัพธ์เหล่านี้บ่งชี้ว่าทุกรูปแบบและตัวชี้วัดสามารถสะท้อนและสร้างตัวแปรการระรานทางไซเบอร์ได้ ดังนั้นรูปแบบการวัดจึงสามารถยอมรับได้เพราะทฤษฎีที่อธิบายตัวแปรการระรานทางไซเบอร์นั้นสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

2. จากความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 3 คือ เพื่อพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน และข้อที่ 4 เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า พบว่า รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีการผสมผสานโดยบูรณาการเทคนิคจากฐานทฤษฎีที่มีประสิทธิภาพสำหรับผู้ระราน ได้แก่ เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) เทคนิคคำถามวัดระดับ (Scaling Question) เทคนิคคำถามยกเว้น (Exception Question) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Counseling Theory) เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational Belief) เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling Theory) เทคนิค WDEP เทคนิคการทำให้สัญญาใจ (Commitment) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory) เทคนิคการจัดการกับปัญหา (Problem solving) และเทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรม (Cognitive Behavior Group Counseling Theory) มาประยุกต์ใช้เพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง โดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage) เป็นการสร้างสัมพันธภาพและการสำรวจซึ่งเป็นการกำหนดโครงสร้างกลุ่มและร่วมกันสร้างข้อตกลงร่วมกัน สร้างความคุ้นเคยสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ขั้นดำเนินการ (Working Stage) เป็นขั้นที่ใช้ทักษะการเอื้ออำนวยเพื่อให้นักเรียนลดการระรานทางไซเบอร์ในด้านการนิทาหรือคำทอผู้อื่น การหมิ่นประมาทผู้อื่น การแอบอ้างสวมรอยตัวตนผู้อื่น การเผยแพร่ความลับ ข้อมูลส่วนตัวผู้อื่น การสะกดรอยตามในโลกไซเบอร์ และการกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์ และขั้นยุติ (Ending Stage) เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับการยุติกลุ่มในแต่ละครั้ง ให้สมาชิกกลุ่มได้ช่วยกันสรุป ทำความเข้าใจร่วมกัน เปิดโอกาสในการซักถามแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน การจัดการกับความรู้สึกที่ค้างคาใจ และการอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วม

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า การคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนโรงเรียนศรีพุดผา จากการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มการคัดกรองโดยใช้คะแนนที่ (T) ผลการคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ พบว่า นักเรียนมีระดับการระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับต่ำมากที่สุด รองลงมา มีระดับการระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับต่ำ มีระดับการระรานทางไซเบอร์

อยู่ในระดับสูงมาก และมีระดับการระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับสูง ตามลำดับ สอดคล้องกับการศึกษาของสิริกาญจน์ สง่า และคนอื่นๆ (2561, น. 1953) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการรังแกบนโลกไซเบอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการรังแกบนโลกไซเบอร์โดยภาพรวมในระดับต่ำและมีพฤติกรรมการรังแกบนโลกไซเบอร์รายด้านทุกด้านในระดับต่ำ เพศชายและเพศหญิงมีระดับพฤติกรรมการรังแกบนโลกไซเบอร์โดยรวมต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนชาย มีระดับพฤติกรรมสูงกว่าเพศหญิงและนักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกันจะมีพฤติกรรมการรังแกบนโลกไซเบอร์โดยรวมต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของ ชินดนัย ศิริสมฤทัย และ ปภาภรณ์ ไชยหาญชาญชัย (2561, น. 226) ที่ได้ศึกษาการรับรู้ทัศนคติ และความตั้งใจในการเกิดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้ทัศนคติ และความตั้งใจในการเกิดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในระดับมาก ในส่วนการรับรู้เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ กลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยมากที่สุดว่าการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์เป็นเรื่องที่จะละเมิดสิทธิส่วนบุคคล ในส่วนทัศนคติต่อการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ กลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยมากที่สุดว่า พฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์เป็นสิ่งที่ไม่สมควรกระทำ และในส่วนของความตั้งใจในการเกิดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ กลุ่มตัวอย่างมีแนวโน้มที่จะไม่แสดงพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์อย่างแน่นอนมากที่สุด ซึ่งจากผลการวิจัยในข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่าการรับรู้และทัศนคติมักจะมีความสัมพันธ์กับความตั้งใจในการเกิดพฤติกรรม

เมื่อเปรียบเทียบระดับการระรานทางไซเบอร์ระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน จากการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า เมื่อเปรียบเทียบการระรานทางไซเบอร์ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการระรานทางไซเบอร์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะเวลาที่แตกต่างกันทำให้การระรานทางไซเบอร์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ ยังพบปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและระยะเวลาที่แตกต่างกัน ทำให้มีการระรานทางไซเบอร์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ เมื่อเปรียบเทียบการระรานทางไซเบอร์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการระรานทางไซเบอร์ลดลงสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถสรุปได้ว่ารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการส่งผลต่อการลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน ทั้งนี้เป็นเพราะการให้คำปรึกษากลุ่ม

เป็นกระบวนการในการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาล้ำยากัน สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองจากการสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ก่อให้เกิดความพยายามในการปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของตนเอง สมาชิกกลุ่มได้รู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น มองเห็นแนวทางการแก้ไข ปัญหาและสามารถแก้ไข ปัญหา ความกังวล และความไม่พอใจของสมาชิกกลุ่มในความพยายามที่จะขจัดปัจจัยที่ขัดขวางการเติบโต การพัฒนา และความต้องการ ส่วนบุคคลของสมาชิกกลุ่ม เพิ่มการยอมรับในตนเอง ความมั่นใจในตนเอง การเคารพตนเองและเพื่อให้ได้มุมมองใหม่ของตนเองและผู้อื่น ดังคำกล่าวของ Thompson และ A (2003, p. 35) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษา กลุ่มเป็นกระบวนการระหว่างบุคคลที่ทำให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองจากการสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกคนอื่น และ พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561, น. 1) ที่กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่าเป็นกระบวนการในการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาล้ำยากัน มาร่วมกันหาแนวทางในการแก้ปัญหา ในบรรยากาศที่อบอุ่น มีการยอมรับ และเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมกันหาวิธีการแก้ไข ปัญหาที่ดีที่สุดของตนเอง โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ ในการให้คำปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยให้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มบรรลุตามเป้าหมาย ที่กลุ่มกำหนดไว้

ทั้งนี้ รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ ของนักเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้พัฒนามาจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Counseling Theory) ซึ่งเป็นวิธีการรักษาแบบเน้นเป้าหมายในอนาคต สำหรับการรักษาแบบสั้น ๆ เน้นย้ำจุดแข็งและความยืดหยุ่นของแต่ละบุคคลโดยเน้นที่ข้อยกเว้น สำหรับปัญหาและรับฟังความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทาง มีพื้นฐานอยู่บนสมมติฐานในแง่ดีว่าผู้คน มีไหวพริบ และมีความสามารถในการสร้างวิธีแก้ปัญหาที่สามารถเปลี่ยนทิศทางชีวิตของสมาชิกกลุ่มได้ โดยบูรณาการใช้เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) เทคนิคคำถามยกเว้น (Exception Question) และเทคนิคคำถามวัดระดับ (Scaling Question) บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาคือการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักทรัพยากรที่มีอยู่ โดยสนทนากับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังเป็นไปได้ด้วยดี ความเป็นไปได้ในอนาคต และสิ่งที่น่าจะนำไปสู่ความสำเร็จ การให้คำปรึกษาที่เคารพและมีความหวังนี้ การกำหนดเป้าหมายสร้างจากมิติเชิงบวกที่มีอยู่ ซึ่งสำหรับผู้ระรานการให้คำปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นคำตอบ สามารถช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงพฤติกรรมและความคิดที่เหมาะสมทางสังคม และมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการตอบสนองต่อความรู้สึกโกรธหรือแค้น (Sabella, 2012, pp. 77-80)

ในการบูรณาการเทคนิค WDEP และเทคนิคการทำสัญญาเงื่อนไข (Commitment) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory) ช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มในการแก้ปัญหาและรับมือกับความต้องการของความเป็นจริงโดยการเลือกที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ตามทฤษฎีทางเลือกของ Glasser การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงพยายามช่วยให้นักเรียนบรรลุเป้าหมายในรูปแบบที่ “ถูกต้อง สมจริง และมีความรับผิดชอบ” มากขึ้น นักเรียนได้รับการสนับสนุน ให้คิดแผนที่ใช้การได้ซึ่งช่วยให้พวกเขาตอบสนองความต้องการของตนโดยไม่กีดกันผู้อื่นจากสิ่งเดียวกัน คล้ายกับการให้คำปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นคำตอบที่เน้นการแก้ปัญหามาก การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเป็นแนวทางที่เน้นการดำเนินการซึ่งเน้นที่ปัจจุบัน และอนาคตเป็นหลัก (Sabella, 2012, pp. 80-82)

ในการบูรณาการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling Theory) ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C และการใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ ในการฝึกเผชิญกับปัญหา ได้แย่งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ช่วยปรับการคิดอย่างไม่มีเหตุผล ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้รับมุมมองจากการประเมินสถานการณ์ของพวกเขา กับสถานการณ์อื่น ๆ การใช้หลักการและเทคนิคของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยผู้ระรานในการเปลี่ยนแปลงวิธีที่พวกเขาคิดและสิ่งที่พวกเขาเชื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิตของพวกเขา เพื่อโต้ตอบกับผู้อื่นอย่างสันติ และบรรเทาความเจ็บปวดในโลกไซเบอร์ โดยทั่วไปการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมจะใช้ตัวย่อ ABCDE ขึ้นแรก ผู้ให้คำปรึกษาช่วยสมาชิกกลุ่มอธิบายเหตุการณ์ที่กำลังดำเนินอยู่ (A) จากนั้นช่วยให้สมาชิกกลุ่มสำรวจระบบความเชื่อของพวกเขา (B) ช่วยให้สมาชิกกลุ่มระบุผลทางอารมณ์เกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น (C) ของทั้ง A และ B ต่อจากนั้น ผู้นำกลุ่มเริ่มโต้แย้ง (D) ความเชื่อที่ไร้เหตุผลและไม่สมเหตุสมผล เหตุผลซึ่งนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ตามมาเพื่อกระตุ้นประสบการณ์ การรับรู้ อารมณ์ และพฤติกรรมรูปแบบใหม่ (E) ระบบความเชื่อที่สมเหตุสมผลและยืดหยุ่นมากขึ้นสามารถช่วยให้ผู้ระรานควบคุมพฤติกรรม การระรานทางไซเบอร์ได้สำเร็จ (Sabella, 2012, pp. 80-82)

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการจัดการกับปัญหา (Problem solving) และเทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรม (Cognitive Behavior Group Counseling Theory) ที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์โดยปรับเปลี่ยนแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ สร้างสถานการณ์เรียนรู้ใหม่ที่จะช่วยปรับเปลี่ยนแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสมาชิกกลุ่มให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์

โดยมีการตกลงร่วมกันระหว่างสมาชิกกลุ่มกับผู้นำกลุ่มว่าต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การระรานบนโลกไซเบอร์อย่างไร กำหนดพฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างไร และจะดำเนินการ ใดบ้างจึงจะบรรลุเป้าหมายนั้น โดยสมาชิกกลุ่มจะต้องรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามข้อตกลงนั้น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน ได้เรียนรู้วิธีการที่เหมาะสมยิ่งขึ้นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองในการระราน บนโลกไซเบอร์และสามารถนำวิธีการเหล่านั้นไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์และมีคุณค่าต่อตนเอง ในอนาคต (ภมรพรรณ ญะยาตร์, 2564, น. 388)

จากการบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มดังกล่าว จึงทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีการระรานทางไซเบอร์หลังการเข้าร่วมรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม ลดลงสูงกว่ากลุ่มควบคุม สอดคล้องกับการศึกษาของ จิตติพันธ์ ความคณี และ มฤษฎี แก้วจินดา (2559, น. 40) ที่ได้ศึกษาการปรึกษาแบบกลุ่มด้วยเทคนิคการสร้าง ความมั่นคงทางจิตใจ เพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาสำหรับเยาวชนที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 70.1 เคยถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ด้วยรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ การถูกนิทา ด่าทอ ล้อเลียนผ่านสื่อสังคมออนไลน์ การได้รับโทรศัพท์ทักไลน์แกล้ง และ/หรือได้รับข้อความข่มขู่ หรือก่อกวน เป็นต้น ซึ่งส่งผลกระทบต่ออารมณ์และความรู้สึกของเหยื่อแตกต่างกันไป ทั้งนี้กลุ่ม ตัวอย่างมีวิธีรับมือด้วยวิธีการที่แตกต่างกัน และการปรึกษาแบบกลุ่มนี้ช่วยเพิ่มพูนทักษะ การเผชิญปัญหาจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ให้แก่ นักเรียนและยังช่วยลดความวิตกกังวล และความซึมเศร้าที่เป็นผลกระทบจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และคนอื่น ๆ (2561, น. 3653-3654) ที่ได้ศึกษาการพัฒนา รูปแบบการป้องกันการ ข่มเหงรังแกในโรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า จากการเข้าร่วมรูปแบบการป้องกันตนเอง จากการข่มเหงรังแก พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาและชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ข่มเหงรังแก หลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยการข่มเหงรังแกลดลงจากก่อนการเข้าร่วม การให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ถูกข่มเหงรังแก หลังจากการเข้า ร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยการถูกข่มเหงรังแกลดลงจากก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษา กลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่เห็นเหตุการณ์การข่มเหงรังแก หลังจากการเข้า ร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นเหตุการณ์การข่มเหงรังแกลดลงจากก่อนการเข้าร่วม การให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม ช่วยให้นักเรียนลดการข่มเหงรังแกลดการถูกข่มเหงรังแก และหลีกเลี่ยงสถานการณ์การข่มเหง รังแกได้ดีขึ้น สอดคล้องกับการวิจัยของ อเนชพันธ์ นิธินันทน์ฤมิต (2563, น. 100-105) ที่ได้ศึกษา

เรื่องการเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผลการศึกษาพบว่า ทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน มี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความคิดเชิงบวก ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการกล้าแสดงออกและการสนับสนุนทางสังคม และผลการศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับสูง นอกจากนี้หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ นักเรียนมีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยรวมและรายด้านทุกด้านสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

นอกจากนี้ เมื่อศึกษางานวิจัยในต่างประเทศ พบว่า ผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนสอดคล้องกับการวิจัยของ Johnson (2011, pp. 6-7) ที่ได้ศึกษาเรื่องผู้ให้คำปรึกษาและการระรานทางไซเบอร์: แนวทางการป้องกันการช่วยเหลือ และการให้คำปรึกษา ผลการศึกษาพบว่า ควรจัดให้มีการให้คำปรึกษาแก่ผู้ถูกระรานและผู้ระรานทางไซเบอร์ เป้าหมายของการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้ผู้ถูกระรานรับมือกับบาดแผลจากการระรานทางไซเบอร์ และเพื่อฟื้นฟูผู้ถูกระรานทางไซเบอร์ สิ่งสำคัญคือต้องให้ความรู้แก่ผู้ถูกระรานทางไซเบอร์เกี่ยวกับผลที่ตามมาอย่างร้ายแรงของการระรานทางไซเบอร์ การให้คำปรึกษาผู้ถูกระรานและผู้ระรานทางไซเบอร์สามารถทำได้ผ่านการให้คำปรึกษารายบุคคล แบบกลุ่ม หรือแบบครอบครัว สอดคล้องกับ Firman และคนอื่น ๆ (2022, pp. 431-437) ที่ได้ศึกษาเรื่องการป้องกันการระรานด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสโตลท์เพื่อเพิ่มการควบคุมตนเอง ผลการศึกษาพบว่า การควบคุมตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับ Dalimunthe และคนอื่น ๆ (2023, pp. 113-120) ที่ได้ศึกษาเรื่อง กลยุทธ์ในการลดพฤติกรรมการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน ด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ ผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบสามารถลดพฤติกรรมการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนได้ โดยแนวทางที่ใช้จะใช้มุมมองเชิงบวกต่อผู้ให้คำปรึกษามากขึ้นเพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาได้รับการปฏิบัติเสมือนเป็น “ผู้เล่น” ที่กระตือรือร้นในการกำหนดความต้องการ ทิศทางการเปลี่ยนแปลงมากกว่า “ผู้ป่วย” ที่ต้องได้รับการดูแล แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการช่วยลดการระรานทางไซเบอร์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากการสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน ผู้ที่จะนำแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนไปใช้ ควรมีการศึกษาวิธีการใช้แบบคัดกรอง วิธีทำให้คะแนนและวิธีการแปลผลคะแนนของแบบคัดกรองตามคู่มือการใช้แบบคัดกรองให้เข้าใจเพื่อก่อให้เกิดความถูกต้องในการคัดกรอง การแปลผล และการนำผลการคัดกรองไปใช้

1.2 รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน ผู้ที่สนใจต้องการนำรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มดังกล่าวไปใช้กับกลุ่มอื่น ๆ เช่น กลุ่มนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา หรือระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ควรคำนึงถึงบริบทของสมาชิกกลุ่ม โดยอาจจะปรับภาษาให้สอดคล้องกับช่วงวัยของนักเรียน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ในการสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนเป็นการสร้างและพัฒนาจากการศึกษาและสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ควรมีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจและวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเพิ่มเติมเพื่อให้ แบบคัดกรองมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2.2 ควรมีการศึกษาและคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ในกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือนักเรียน กลุ่มสายอาชีพ

2.3 ในการศึกษาทดลองครั้งต่อไป ควรมีการติดตามผลการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน ในระยะเวลาที่นานกว่า 1 เดือน เช่น ระยะเวลา 3 เดือน หรือ 6 เดือน เพื่อติดตามความคงทนของการลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนจากการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

2.4 ควรมีการพัฒนาเครื่องมือในการลดการระรานทางไซเบอร์ในรูปแบบอื่น เช่น การจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน การให้คำปรึกษารายบุคคล หรือการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการโดยใช้การบูรณาการเทคนิคจากทฤษฎีอื่น ๆ หรือการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎี

บรรณานุกรม

- Bektaş, M. (2021). The Effects of Self-Efficacy and Locus of Control on Cyberbully/Victim Status in Adolescents. Retrieved from [https://www.pediatricnursing.org/article/S0882-5963\(21\)00107-X/fulltext](https://www.pediatricnursing.org/article/S0882-5963(21)00107-X/fulltext)
- Berg, R. C., Landreth, G. L., และ Fall, K. A. (2018). *GROUP COUNSELING Concepts and Procedures* (6th ed): New York : Routledge, Taylor & Francis Group.
- Çetin, B., Yaman, E., และ Peker, A. (2011). Cyber victim and bullying scale: A study of validity and reliability. *Computers & Education*, 24(4), 2261-2271.
- Chadwick, S. (2014). *Impacts of Cyberbullying, Building Social and Emotional Resilience in Schools*: New York : Springer Education.
- Corey, G. (2011). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th ed.): Belmont : Cengage Learning.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling* (9th ed.): Boston : Cengage Learning.
- Dalimunthe, L., Daulay, N., และ Manurung, P. (2023). Solution focused brief therapy(SFBT): strategies to reduce cyberbullying behavior student. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 113-120.
- Dami, Z. A., และ Waluwandja, P. A. (2019). COUNSELEE SATISFACTION IN FACE-TO-FACE AND CYBER-COUNSELING APPROACH TO HELP CYBER-BULLYING VICTIMS IN THE ERA OF INDUSTRIAL REVOLUTION 4.0: COMPARATIVE ANALYSIS. Retrieved from <https://oapub.org/edu/index.php/ejes/article/view/2536>
- Firman, Ersya, Z. L., และ Karneli, Y. (2022). Bullying Prevention Through Gestalt Approach Using Group Setting In Increasing Self-Control. *Bisma The Journal of Counseling*, 6(3), 431-437.
- Horzum, M. B. (2010). CYBER BULLYVICTIM SCALE DEVELOPMENT STUDY. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Mehmet-Baris-Horzum/publication/235968137_CYBER_BULLYVICTIM_SCALE_DEVELOPMENT_STUDY/links/00b7d514f5408782f0000000/CYBER-BULLY-VICTIM-SCALE-

[DEVELOPMENT-STUDY.pdf](#)

- Johnson, L. D. (2011). Counselors and cyberbullying: Guidelines for prevention, intervention, and counseling. Retrieved from http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas11/Article_63.pdf
- K@POOK. (2561). Cyberbullying การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ทำร้ายชาวเน็ตได้ง่ายกว่าที่คิด ! สืบค้นจาก <https://health.kapook.com/view150050.html>
- Li, Q., และ Li, Q. (2007, January). Bullying in the new playground: Research into cyberbullying and cyber victimisation. *Australasian Society for Computers in Learning in Tertiary Education*, 23(4). Retrieved from <https://www.learntechlib.org/p/44650/>
- Molina, B. L., Albéniz, A. P., และ Dasí, M. G. (2016). THE ASSESSMENT OF CYBERBULLYING: THE PRESENT SITUATION AND FUTURE CHALLENGE. *Papeles del Psicólogo*, 37(1), 27-35.
- Na, H. (2008). *The Effects of Cyberbullying Victimization on Psychological Adjustments Among College Students*. (Doctoral dissertation, University of Illinois, Chicago). Retrieved from https://scholar.google.co.th/scholar_url?url=https://indigo.uic.edu/articles/thesis/The_Effects_of_Cyberbullying_Victimization_on_Psychological_Adjustments_Among_College_Students/10948241/files/19442168.pdf&hl=th&sa=X&ei=VpVzYoisN-eEywTyjYOoAQ&scisig=AAGBfm1SxTw4A3AQSMi6922FxBtAy2xaKw&oi=scholar
- Nasywa, N., Tentama, F., และ Mujidin. (2020, June). Testing the Validity and Reliability of the Cyber Bullying Scale. *American Research Journal of Humanities Social Science (ARJHSS)*, 3(6), 132-142. Retrieved from <https://www.arjhss.com/wp-content/uploads/2020/06/P36132142.pdf>
- Paolini, A. (2018). Cyberbullying: role of the school counselor in mitigating the silent killer epidemic. *INTERNATIONAL JOURNAL OF EDUCATIONAL TECHNOLOGY*, 5(1), 1-8.
- Prasetya, A. F., Gunawan, I. M. S., และ Majdi, M. Z. Z. (2021). *Effectiveness of Group Value Clarification Counseling to Minimize Social Anxiety Due to Cyberbullying*

Behavior. Paper presented at the International Conference on Science, Education and Technology.

<https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/ISET/article/download/1930/1415/4938>

PromotePrevent. (2013a). Cyberbullying. Retrieved from

<http://preventingbullying.promoteprevent.org/cyberbullying>

PromotePrevent. (2013b). What is bullying? Retrieved from

<http://preventingbullying.promoteprevent.org/what-bullying>

Sabella, R. (2012). *Cyberbullying: How School Counselors Can Help* CYBERBULLYING PREVENTION AND RESPONSE Expert Perspectives: New York : Routledge, Taylor & Francis Group.

Stewart, R. W., Drescher, C. F., Maack, D. J., Ebesutani, C., และ Young, J. (2014). The Development and Psychometric Investigation of the Cyberbullying Scale. *Journal of Interpersonal Violence*, 29(12), 2218-2238. Retrieved from

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24424252/>

Thompson, และ A, R. (2003). *Counseling Techniques Improving Relationships with Others. Ourselves, or Families, and our Environment* (2nd ed): New York : Taylor & Fancies.

Trotzer, J. P. (2006). *The COUNSELOR and the GROUP*: New York : Routledge, Taylor & Francis Group.

Weber, N. L., และ Pelfrey, W. V. (2014). *Cyberbullying Causes, Consequences, and Coping Strategies*: New York : LFB Scholarly Publishing LLC.

กรมสุขภาพจิต. (2545). แบบคัดกรองทางสุขภาพจิต: นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต.

กัลยา วานิชย์บัญชา. (2554). สถิติสำหรับงานวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: บริษัท ธรรมสาร จำกัด.

จิตติพันธ์ ความคณิง, และ มฤษฎี แก้วจินดา. (2559, พฤษภาคม-สิงหาคม). การปรึกษาแบบกลุ่ม ด้วยเทคนิคการสร้างความมั่นคงทางจิตใจเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหา สำหรับเยาวชนที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์. วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, 10(2), 40-52. สืบค้นจาก

<https://so02.tcithaijo.org/index.php/JournalGradVRU/article/view/64509/52908>

- ฉันทนา ปาปัตถา, และ นภาพร ภูเพ็ชร. (2562). การสังเคราะห์สาเหตุ ผลกระทบ การป้องกันและ
การแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในกลุ่มวัยรุ่นไทย การประชุมวิชาการ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ครั้งที่ 11 “วิทยารวมพลังขับเคลื่อนนวัตกรรมเพื่อ
สร้างสรรค์เศรษฐกิจและสังคม” (525-541).
- ชวาล แพร์ตกุล. (2552). เทคนิคการวัดผล (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์วิบูลย์การปก.
- ชินดนัย ศิริสมฤทัย, และ ปภาภรณ์ ไชยหาญชาญชัย. (2561). การรับรู้ทัศนคติ และความตั้งใจใน
การเกิดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ Perception Attitude and Behavioral
Intension การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ "GRADUATE SCHOOL MINI-
CONFERENCE 2018" (226-237).
- ณรงค์ โพธิ์พุกษานันท์. (2551). ระเบียบวิธีวิจัย *Research Methodology* (พิมพ์ครั้งที่ 5):
กรุงเทพฯ: บริษัท ส.เอเชียเพลส (1989) จำกัด.
- ณัฐภรณ์ หลาวทอง. (2561). การสร้างเครื่องมือการวิจัยทางการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 2, [ฉบับพิมพ์
ซ้ำ]).: กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐกานต์ จันทร์ศิริพุทธ. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ของการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์กับการ
เผชิญปัญหาของเหยื่อ: อิทธิพลส่งผ่านของการประเมินทางปัญญาโดยมีความเป็นนิรนาม
ของผู้กระทำเป็นตัวแปรกำกับ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
, กรุงเทพฯ). สืบค้นจาก
<https://chula.idm.oclc.org/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cat05085a&AN=chu.b2215609&site=eds-live>
- ณัฐวิษิต์ สามี. (2556). การรับรู้ของเยาวชนต่อการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์. (วิทยานิพนธ์ปริญญา
โทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยมหิดล, ม.ป.ท.). สืบค้นจาก
https://doi.nrct.go.th/ListDoi/Download/177121/ec779ef225e5e58163680d68e55fae2b?Resolve_DOI=10.14457/MU.the.2013.130
- ธัญยากร ตุดเกื้อ, และ เกษตรชัย และหิม. (2560). การพัฒนาโมเดลสมการโครงสร้างของพฤติกรรม
การรังแกบนโลกไซเบอร์ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนแห่งหนึ่งในภาคใต้ของประเทศไทย
Development of Structural Equation Modeling of Cyber Bullying Behavior among
Students in a Community College in the Southern Part of Thailand. วารสารปาริชาติ
มหาวิทยาลัยทักษิณ, 201-220. สืบค้นจาก [https://so05.tci-](https://so05.tci-thaijo.org/index.php/parichartjournal/article/download/118916/91109/307740)
[thaijo.org/index.php/parichartjournal/article/download/118916/91109/307740](https://so05.tci-thaijo.org/index.php/parichartjournal/article/download/118916/91109/307740)

- ธัญยากร ตุดีเกื้อ, และ มาลี สบายยิ่ง. (2560, สิงหาคม). รูปแบบ ผลกระทบ และวิธีการจัดการเมื่อถูกรังแกบนโลกไซเบอร์ของนักศึกษาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคใต้ของประเทศไทย. วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, 9(2), 220-236. สืบค้นจาก <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/JBSD/article/view/82299/76998>
- นภาพรรณ อาชาเพชร. (2560, มกราคม-มิถุนายน). การรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ความรุนแรงที่ต้องแก้ไข และนวัตกรรมการจัดการปัญหา Cyberbullying: Aggressive Misbehavior and Innovation for Solution. วารสารวิชาการนวัตกรรมสื่อสารสังคม, 5(1), 100-106. สืบค้นจาก <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/jcosci/article/view/94972/74203>
- บารเมษฐ์ ดวงเพชร. (2559). การคุกคามทางสื่อออนไลน์ต่อนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่. (รายงานการค้นคว้าอิสระปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยแม่โจ้, เชียงใหม่). สืบค้นจาก http://mdc.library.mju.ac.th/thesis/2561/baramet_doungpet/fulltext.pdf
- ปองกมล สุรัตน์. (2561a). การรังแกผ่านโลกไซเบอร์ในมิติสังคมวัฒนธรรม: กรณีศึกษาเยาวชนไทย เจเนอเรชัน Z. (ปริญญาโทบริหารธุรกิจบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ). สืบค้นจาก <http://bsris.swu.ac.th/thesis/55199120019RB8992555f.pdf>
- ปองกมล สุรัตน์. (2561b). สาเหตุและผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับการรังแกผ่านโลกไซเบอร์: กรณีศึกษาเยาวชนไทยผู้ถูกรังแก. วารสารวิชาการ สถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ, 260-273. สืบค้นจาก <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/svittj/article/download/214860/149561/>
- ปองกมล สุรัตน์, สุวิมล จันประเสริฐ, และ นำชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล. (2561). กระบวนการรังแกผ่านโลกไซเบอร์ในเยาวชนไทย: การศึกษาแบบพหุกรณี. วารสารวิชาการ สถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ, 61-79. สืบค้นจาก <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/svittj/article/download/177262/126281>
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561). การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling): กรุงเทพฯ : แดเน็กซ์ อินเทอร์เน็ตคอร์ปอเรชั่น.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, วิไลลักษณ์ ลังกา, กัมปนาท บริบูรณ์, และ ครรชิต แสนอุบล. (2561, มกราคม-เมษายน). การพัฒนารูปแบบการป้องกันการข่มเหงรังแกในโรงเรียน A Development of Bullying Prevention in School Model. วารสารอิเล็กทรอนิกส์ Veridian มหาวิทยาลัยศิลปากร (มนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์และศิลปะ), 11(1), 3653-3667. สืบค้นจาก <https://tci-thaijo.org/index.php/Veridian-E-Journal/article/download/128450/96552/>
- พินวา แสนใหม่. (2563). การรังแกทางไซเบอร์ผ่านสื่อออนไลน์ สาเหตุ และแนวทางการจัดการ

- ปัญหา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, กรุงเทพฯ).
 สืบค้นจาก <http://gscm.nida.ac.th/uploads/files/1600162648.pdf>
- ภมรพรรณ ยูระยาตร์. (2564). ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษากลุ่มและจิตบำบัดกลุ่ม.
 มหาสารคาม: อภิชาติการพิมพ์.
- มูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย. (2563). การสำรวจสถานการณ์เด็กไทยกับภัยออนไลน์ 2563:
 กรุงเทพฯ : บริษัท เอ็กซ์แอล อิมเมจจิ่ง จำกัด
- ฤทัยชนนี สิทธิชัย. (2562). พฤติกรรมการรังแกบนโลกไซเบอร์ของวัยรุ่น: กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฤทัยชนนี สิทธิชัย, และ ธันยากร ตุดเกื้อ. (2560, มกราคม-เมษายน). พฤติกรรมการรังแกบนโลกไซ
 เบอร์ของเยาวชนในสามจังหวัดชายแดนใต้. วารสารวิทยบริการ
 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 28(1), 86-99. สืบค้นจาก
<https://journal.oas.psu.ac.th/index.php/asj/article/download/1090/949>
- ล้วน สายยศ, และ อังคนา สายยศ. (2543). เทคนิคการวัดผลการเรียนรู้ (พิมพ์ครั้งที่ 2.): กรุงเทพฯ :
 ชมรมเด็ก.
- วีรวิชญ์ เลิศรัตน์ธำรงกุล. (2564, มกราคม-เมษายน). การกลั่นแกล้งกันในพื้นที่ไซเบอร์ของนักเรียน
 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น: ความชุก วิธีการจัดการปัญหา และพฤติกรรมเสี่ยง
 Cyberbullying among Secondary School Students: Prevalence, Problem-solving
 and Risk Behaviors. วารสารวิชาการและวิจัย มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ,
 11(1), 275-289. สืบค้นจาก [https://so04.tci-](https://so04.tci-thaijo.org/index.php/neuarj/article/view/249043/170480)
[thaijo.org/index.php/neuarj/article/view/249043/170480](https://so04.tci-thaijo.org/index.php/neuarj/article/view/249043/170480)
- สกล วรเจริญศรี. (2560). เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น:
 กรุงเทพฯ: โปรเท็กซ์.
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2562). Cyber bully การระรานทางไซเบอร์ In *Cyber bully การระราน*
 ทางไซเบอร์ การกลั่นแกล้ง การให้ร้าย การด่าว่า การข่มเหง หรือการรังแกผู้อื่นทางสื่อสังคม
 ต่าง ๆ เช่น เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์.
- สิริกาญจน์ สง่า, ปิยะมาภรณ์ ยาแปง, และ ทศนันท์ จันทร. (2561). พฤติกรรมการรังแกบนโลกไซ
 เบอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน การประชุมวิชาการ
 ระดับชาติและนานาชาติมหาวิทยาลัยศรีปทุม ครั้งที่ 13 ประจำปี 2561 เรื่อง วิจัยและ
 นวัตกรรมเพื่อประเทศไทย 4.0 (1953-1964).

- สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. (2539). การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุภาวดี เจริญวานิช. (2560, กรกฎาคม-สิงหาคม). การรังแกกันผ่านพื้นที่ไซเบอร์ : ผลกระทบและการป้องกันในวัยรุ่น Cyber Bullying: Impacts and Preventions in Adolescents. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 25(4), 639-648. สืบค้นจาก <https://li01.tci-thaijo.org/index.php/tstj/article/view/75170/60584>
- สุวิพร ไฉไลสถาพร, อัจฉรา ประเสริฐสิน, และ เตชาทวีวรรณ, แ. (2560, กรกฎาคม-ธันวาคม). ประสบการณ์และแนวทางการเผชิญปัญหาของเด็กและเยาวชนไทยที่ตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ EXPERIENCES AND GUIDELINES OF COPING IN YOUNG THAI VICTIMS OF CYBERBULLYING. วารสารวิจัยและพัฒนาหลักสูตร, 7(2), 216-234. สืบค้นจาก <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jrcd/article/view/115702/89285>
- อเนชพันธ์ นิธินันท์นฤมิต. (2563). การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). สืบค้นจาก <http://ir-thesis.swu.ac.th/dspace/handle/123456789/1328?mode=simple>
- อมรทิพย์ อมราภิบาล. (2559, มกราคม-มิถุนายน). เหยื่อการรังแกผ่านโลกไซเบอร์ในกลุ่มเยาวชน: ปัจจัยเสี่ยง ผลกระทบต่อสุขภาพจิตและการปรึกษาบุคคลที่สาม. วิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา, 14(1), 59-73. สืบค้นจาก <http://ojslib3.buu.in.th/index.php/search2/article/view/4395/1629>



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมืองานวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมืองานวิจัย

1. รศ.ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ประจำ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รศ.ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร อาจารย์ประจำ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
3. ผศ.ดร.ประภาส ณ พิบูล อาจารย์ประจำ คณะจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
4. ผศ.ดร.สาทร ใจตรง อาจารย์ประจำ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
5. ดร.ภูริเดช พาหุยุทธ์ อาจารย์ประจำ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง



ภาคผนวก ข

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัย



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 166/2566E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

- ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การสร้างแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์และการลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน โดยการใช้คำปรึกษาแบบบูรณาการ
- ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางชนม ดิถีโกศลกุล
- สังกัด: คณะศึกษาศาสตร์
- เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 17 เมษายน 2566 |
| 2. โครงร่างการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 17 เมษายน 2566 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 17 เมษายน 2566 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 17 เมษายน 2566 |

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิตรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-166/2566

วันที่ให้การรับรอง : 17/04/2566

วันหมดอายุใบรับรอง : 17/04/2567



ภาคผนวก ค
การหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย

ตาราง 21 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

ข้อ	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ					ดัชนีค่า IOC	ผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
2	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
3	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
4	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
5	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
6	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
7	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
8	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
9	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
10	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
11	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
12	1	1	1	0	1	0.80	ผ่านเกณฑ์
13	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
14	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
15	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
16	1	1	1	0	1	0.80	ผ่านเกณฑ์
17	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
18	1	1	0	0	1	0.60	ผ่านเกณฑ์
19	1	1	1	1	-1	0.60	ผ่านเกณฑ์
20	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 21 (ต่อ)

ข้อ	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ					ดัชนีค่า IOC	ผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
21	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
22	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
23	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
24	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
25	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
26	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
27	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
28	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
29	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
30	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
31	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
32	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
33	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
34	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
35	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
36	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
37	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
38	1	1	0	0	1	0.60	ผ่านเกณฑ์
39	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
40	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 21 (ต่อ)

ข้อ	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ					ดัชนีค่า IOC	ผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
41	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
42	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
43	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
44	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
45	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
46	1	1	1	0	1	0.80	ผ่านเกณฑ์
47	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
48	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
49	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
50	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
51	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
52	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
53	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
54	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
55	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
56	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
57	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
58	1	1	0	1	1	0.80	ผ่านเกณฑ์
59	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
60	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 22 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ผล
1	0.59	คัดเลือกไว้
2	0.77	คัดเลือกไว้
3	0.72	คัดเลือกไว้
4	0.47	คัดเลือกไว้
5	0.71	คัดเลือกไว้
6	0.63	คัดเลือกไว้
7	0.73	คัดเลือกไว้
8	0.68	คัดเลือกไว้
9	0.57	คัดเลือกไว้
10	0.69	คัดเลือกไว้
11	0.74	คัดเลือกไว้
12	0.72	คัดเลือกไว้
13	0.76	คัดเลือกไว้
14	0.71	คัดเลือกไว้
15	0.76	คัดเลือกไว้
16	0.64	คัดเลือกไว้
17	0.77	คัดเลือกไว้
18	0.42	คัดเลือกไว้
19	0.57	คัดเลือกไว้
20	0.73	คัดเลือกไว้

ตาราง 22 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ผล
21	0.56	คัดเลือกไว้
22	0.60	คัดเลือกไว้
23	0.43	คัดเลือกไว้
24	0.40	คัดเลือกไว้
25	0.74	คัดเลือกไว้
26	0.73	คัดเลือกไว้
27	0.64	คัดเลือกไว้
28	0.42	คัดเลือกไว้
29	0.67	คัดเลือกไว้
30	0.76	คัดเลือกไว้
31	0.59	คัดเลือกไว้
32	0.59	คัดเลือกไว้
33	0.59	คัดเลือกไว้
34	0.51	คัดเลือกไว้
35	0.39	คัดเลือกไว้
36	0.64	คัดเลือกไว้
37	0.60	คัดเลือกไว้
38	0.57	คัดเลือกไว้
39	0.60	คัดเลือกไว้
40	0.63	คัดเลือกไว้

ตาราง 22 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ผล
41	0.71	คัดเลือกไว้
42	0.84	คัดเลือกไว้
43	0.83	คัดเลือกไว้
44	0.71	คัดเลือกไว้
45	0.89	คัดเลือกไว้
46	0.77	คัดเลือกไว้
47	0.85	คัดเลือกไว้
48	0.82	คัดเลือกไว้
49	0.82	คัดเลือกไว้
50	0.82	คัดเลือกไว้
51	0.80	คัดเลือกไว้
52	0.78	คัดเลือกไว้
53	0.78	คัดเลือกไว้
54	0.83	คัดเลือกไว้
55	0.80	คัดเลือกไว้
56	0.85	คัดเลือกไว้
57	0.75	คัดเลือกไว้
58	0.75	คัดเลือกไว้
59	0.82	คัดเลือกไว้
60	0.79	คัดเลือกไว้

ตาราง 23 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของรูปแบบการให้คำปรึกษาเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

ครั้งที่	ด้านการประเมิน	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ					ดัชนีค่า IOC	ผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่		
		1	2	3	4	5		
การสร้างสัมพันธภาพ								
1	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00	ผ่าน
	เทคนิค	1	1	1	1	1	1.00	ผ่าน
	ขั้นตอน	1	1	1	1	1	1.00	ผ่าน
การลดการนินทาหรือด่าทอผู้อื่นและการหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกไซเบอร์								
2	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00	ผ่าน
	เทคนิค	1	1	1	1	0	0.80	ผ่าน
	ขั้นตอน	1	1	1	1	1	1.00	ผ่าน
การลดการนินทาหรือด่าทอผู้อื่นและการหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกไซเบอร์								
3	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00	ผ่าน
	เทคนิค	1	1	1	1	0	0.80	ผ่าน
	ขั้นตอน	1	1	1	1	1	1.00	ผ่าน
การลดการแอบอ้างสวมรอยตัวตนของผู้อื่นบนโลกไซเบอร์								
4	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00	ผ่าน
	เทคนิค	1	1	1	1	0	0.80	ผ่าน
	ขั้นตอน	1	1	1	1	1	1.00	ผ่าน
การลดการเผยแพร่ความลับข้อมูลผู้อื่นบนโลกไซเบอร์								
5	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00	ผ่าน
	เทคนิค	1	1	1	1	1	1.00	ผ่าน
	ขั้นตอน	1	1	1	1	1	1.00	ผ่าน

ตาราง 23 (ต่อ)

ครั้งที่	ด้านการประเมิน	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ					ดัชนีค่า IOC	ผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่		
		1	2	3	4	5		
การลดการสะกดรอยตามในโลกไซเบอร์								
6	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00	ผ่าน
	เทคนิค	1	1	1	1	0	0.80	ผ่าน
	ขั้นตอน	1	1	1	1	1	1.00	ผ่าน
การลดการกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์								
7	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00	ผ่าน
	เทคนิค	1	1	1	1	0	0.80	ผ่าน
	ขั้นตอน	1	1	1	1	1	1.00	ผ่าน
การยุติกลุ่ม								
8	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00	ผ่าน
	เทคนิค	1	1	1	1	1	1.00	ผ่าน
	ขั้นตอน	1	1	1	1	1	1.00	ผ่าน



ภาคผนวก ง
แบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

แบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

คำชี้แจง

แบบคัดกรองฉบับนี้ แบ่งออกเป็น 4 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตอนที่ 2 แบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์

ตอนที่ 3 แบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์

ตอนที่ 4 แบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์

1. แบบคัดกรองฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. คำตอบของนักเรียนไม่มีถูกหรือผิดและไม่มีผลกระทบต่อนักเรียนแต่อย่างใด โดยคำตอบของนักเรียนจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษาและการวิจัย เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้นเกี่ยวกับการระรานทางไซเบอร์

3. ขอความร่วมมือในการตอบแบบคัดกรองของนักเรียนทุกข้อตามความเป็นจริงอย่างตรงไปตรงมา ตรงตามความรู้สึกและการกระทำให้มากที่สุด เพื่อให้แบบคัดกรองฉบับนี้มีความสมบูรณ์และสามารถนำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติได้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

เพศ ชาย หญิง เพศทางเลือก

ระดับชั้น ม.1 ม.2 ม.3

เกรดเฉลี่ย เกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00
 เกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.01 – 3.00
 เกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.01 – 4.00
 ไม่ทราบเกรดเฉลี่ย

ภูมิภาค ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
 ภาคกลาง ภาคใต้

ตอนที่ 2 แบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนระบุว่าในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนมีพฤติกรรมหรือแสดงอาการกิริยาดังต่อไปนี้กับผู้อื่นหรือไม่ บ่อยครั้งเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย X ลงในช่องด้านขวามือของข้อความแต่ละข้อที่นักเรียนคิดว่าตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อ	ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา...	ทุกสัปดาห์	3-4 ครั้งต่อเดือน	1-2 ครั้งต่อเดือน	ไม่เคยเลย
1	ฉันเคยส่งข้อความ แสดงความคิดเห็น หรือโพสต์ข้อความข่มขู่ผู้อื่นบนโลกไซเบอร์				
2	ฉันเคยส่งข้อความ แสดงความคิดเห็น หรือโพสต์ข้อความดูถูกเหยียดหยามผู้อื่นบนโลกไซเบอร์				
3	ฉันเคยส่งข้อความ แสดงความคิดเห็น หรือโพสต์ข้อความเสียดสี/เหน็บแนมผู้อื่นบนโลกไซเบอร์				
4	ฉันเคยส่งข้อความ แสดงความคิดเห็น หรือโพสต์ข้อความด้วยคำหยาบคายบนโลกไซเบอร์				
5	ฉันเคยส่งข้อความ แสดงความคิดเห็น หรือโพสต์ข้อความคุกคามผู้อื่นบนโลกไซเบอร์				
6	ฉันเคยโพสต์หรือแชร์สิ่งที่ไม่รู้ว่าจริงหรือไม่บนโลกไซเบอร์				
7	ฉันเคยโพสต์หรือแชร์สิ่งที่อาจทำให้ผู้อื่นเสื่อมเสีย/ได้รับความเสียหายบนโลกไซเบอร์				
8	ฉันเคยโพสต์หรือแชร์ข้อมูลเพื่อให้บุคคลอื่นตกเป็นเป้าบนโลกไซเบอร์				
9	ฉันเคยโพสต์หรือแชร์ข้อมูลการสนทนาของผู้อื่นโดยไม่ได้รับอนุญาต				
10	ฉันเคยโพสต์หรือแชร์ภาพตัดต่อหรือภาพส่วนบุคคลของผู้อื่นที่ทำให้ผู้อื่นอับอายหรือเสื่อมเสียบนโลกไซเบอร์โดยไม่ได้รับอนุญาต				

ข้อ	ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา...	ทุก สัปดาห์	3-4 ครั้ง ต่อเดือน	1-2 ครั้ง ต่อเดือน	ไม่ เคยเลย
11	ฉันเคยโพสต์หรือแชร์คลิปวิดีโอตัดต่อหรือ คลิปวิดีโอส่วนบุคคลของผู้คนที่ทำให้ผู้อื่น อับอายหรือเสื่อมเสียบนโลกโซเชียล โดยไม่ได้รับอนุญาต				
12	ฉันเคยข่มขู่ผู้อื่นให้ทำสิ่งที่ฉันต้องการ มิเช่นนั้น ฉันจะกระจายเรื่องส่วนตัวของผู้อื่นบน โลกโซเชียล				
13	ฉันเคยสร้างแอคเคาท์บนโลกโซเชียลโดยระบุ ชื่อตัวตนเป็นบุคคลอื่น				
14	ฉันเคยสร้างแอคเคาท์บนโลกโซเชียลโดยใช้ ภาพบุคคลอื่น				
15	ฉันเคยปลอมเป็นคนอื่นผ่านทางห้องสนทนา บนโลกโซเชียล				
16	ฉันเคยเข้าถึงและใช้แอคเคาท์ผู้อื่นบน โลกโซเชียลโดยไม่ได้รับอนุญาต				
17	ฉันเคยนำความลับที่เป็นข้อมูลส่วนตัวของผู้อื่น ไปเปิดเผยหรือส่งต่อบนโลกโซเชียลโดยไม่ได้ รับอนุญาต				
18	ฉันเคยเฝ้าสังเกตผู้คนบนโลกโซเชียลว่า ทำอะไร คอยอะไร หรือเช็คอินที่ไหนบ้าง				
19	ฉันเคยลบหรือปิดกั้นบุคคลจากรายชื่อเพื่อน ห้องสนทากลุ่มต่าง ๆ บนโลกโซเชียล หรือเกมออนไลน์				
20	ฉันเคยคุกคามหรือกีดกันผู้อื่นให้ออกจาก โลกโซเชียล หรือเกมออนไลน์				

ตอนที่ 3 แบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนระบุว่าในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา มีผู้อื่นแสดงพฤติกรรมหรือแสดงอาการ กิริยาดังต่อไปนี้กับนักเรียนหรือไม่ บ่อยครั้งเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย X ลงในช่องด้านขวามือ ของข้อความแต่ละข้อที่นักเรียนคิดว่าตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อ	ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา...	ทุก สัปดาห์	3-4 ครั้ง ต่อเดือน	1-2 ครั้ง ต่อเดือน	ไม่ เคยเลย
1	ฉันได้รับข้อความ การแสดงความคิดเห็น หรือ การโพสต์ข้อความข่มขู่จากผู้อื่นบนโลกไซเบอร์				
2	ฉันได้รับข้อความ การแสดงความคิดเห็น หรือ การโพสต์ข้อความดูถูกเหยียดหยามจากผู้อื่น บนโลกไซเบอร์				
3	ฉันได้รับข้อความ การแสดงความคิดเห็น หรือ การโพสต์ข้อความเสียดสี/เหน็บแนมจากผู้อื่น บนโลกไซเบอร์				
4	ฉันได้รับข้อความ การแสดงความคิดเห็น หรือ การโพสต์ข้อความหยาบคายจากผู้อื่นบน โลกไซเบอร์				
5	ฉันได้รับข้อความ การแสดงความคิดเห็น หรือ การโพสต์ข้อความคุกคามจากผู้อื่นบนโลกไซเบอร์				
6	ฉันถูกผู้อื่นโพสต์หรือแชร์สิ่งที่ไม่เป็นความจริง เกี่ยวกับฉันบนโลกไซเบอร์				
7	ฉันถูกผู้อื่นโพสต์หรือแชร์สิ่งที่อาจทำให้ ฉันเสื่อมเสียบนโลกไซเบอร์				
8	ฉันถูกผู้อื่นโพสต์หรือแชร์ข้อมูลเพื่อให้ ฉันตกเป็นเป้าบนโลกไซเบอร์				
9	ฉันถูกผู้อื่นโพสต์หรือแชร์ข้อมูลการสนทนาของ ฉันโดยไม่ได้รับอนุญาต				
10	ฉันถูกผู้อื่นโพสต์หรือแชร์ภาพตัดต่อหรือภาพ ส่วนบุคคลของฉันที่ทำให้ฉันอับอายหรือเสื่อม เสียบนโลกไซเบอร์โดยที่ฉันไม่ได้อนุญาต				

ข้อ	ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา...	ทุก สัปดาห์	3-4 ครั้ง ต่อเดือน	1-2 ครั้ง ต่อเดือน	ไม่ เคยเลย
11	ฉันถูกผู้อื่นโพสต์หรือแชร์คลิปวิดีโอตัดต่อหรือคลิปวิดีโอส่วนบุคคลของฉันที่ทำให้ฉันอับอายหรือเสื่อมเสียบนโลกโซเชียลโดยที่ฉันไม่ได้อนุญาต				
12	ฉันถูกผู้อื่นข่มขู่ให้ทำสิ่งที่ไม่ต้องการเพื่อแลกกับการไม่ให้ถูกกระจายเรื่องส่วนตัวของฉันบนโลกโซเชียล				
13	ฉันถูกผู้อื่นแอบอ้างชื่อในการสร้างแอคเคาท์บนโลกโซเชียล				
14	ฉันถูกผู้อื่นแอบอ้างภาพของฉันในการสร้างแอคเคาท์บนโลกโซเชียล				
15	ฉันถูกผู้อื่นปลอมเป็นฉันผ่านทางห้องสนทนาบนโลกโซเชียล				
16	ฉันถูกผู้อื่นเข้าถึงและใช้แอคเคาท์ของฉันบนโลกโซเชียลโดยไม่ได้รับอนุญาต				
17	ฉันถูกผู้อื่นนำความลับที่เป็นข้อมูลส่วนตัวของฉันไปเปิดเผยหรือส่งต่อบนโลกโซเชียลโดยไม่ได้รับอนุญาต				
18	ฉันถูกผู้อื่นสะกดรอยบนโลกโซเชียลว่าทำอะไร คุยอะไร หรือเช็กอินที่ไหนบ้าง				
19	ฉันถูกผู้อื่นลบหรือปิดกั้นจากรายชื่อเพื่อน ห้องสนทากลุ่มต่าง ๆ บนโลกโซเชียล หรือเกมออนไลน์				
20	ฉันถูกผู้อื่นคุกคามหรือกีดกันให้ออกจากโลกโซเชียล หรือเกมออนไลน์				

ตอนที่ 4 แบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนระบุว่าในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนเห็นผู้อื่นแสดงพฤติกรรมหรือแสดงอาการกริยาดังต่อไปนี้กับผู้อื่นหรือไม่ บ่อยครั้งเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย X ลงในช่องด้านขวามือของข้อความแต่ละข้อที่นักเรียนคิดว่าตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อ	ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา...	ทุกสัปดาห์	3-4 ครั้งต่อเดือน	1-2 ครั้งต่อเดือน	ไม่เคยเลย
1	ฉันเห็นบางคนส่งข้อความ แสดงความคิดเห็น หรือโพสต์ข้อความข่มขู่ผู้อื่นบนโลกไซเบอร์				
2	ฉันเห็นบางคนส่งข้อความ แสดงความคิดเห็น หรือโพสต์ข้อความดูถูกเหยียดหยามผู้อื่นบนโลกไซเบอร์				
3	ฉันเห็นบางคนส่งข้อความ แสดงความคิดเห็น หรือโพสต์ข้อความเสียดสี/เหน็บแนมผู้อื่นบนโลกไซเบอร์				
4	ฉันเห็นบางคนส่งข้อความ แสดงความคิดเห็น หรือโพสต์ข้อความหยาบคายบนโลกไซเบอร์				
5	ฉันเห็นบางคนส่งข้อความ แสดงความคิดเห็น หรือโพสต์ข้อความคุกคามผู้อื่นบนโลกไซเบอร์				
6	ฉันเห็นบางคนโพสต์หรือแชร์สิ่งที่ไม่รู้ว่าจริงหรือไม่บนโลกไซเบอร์				
7	ฉันเห็นบางคนโพสต์หรือแชร์สิ่งที่อาจทำให้ผู้อื่นเสื่อมเสียบนโลกไซเบอร์				
8	ฉันเห็นบางคนโพสต์หรือแชร์ข้อมูลเพื่อให้บุคคลอื่นตกเป็นเป้าบนโลกไซเบอร์				
9	ฉันเห็นบางคนโพสต์หรือแชร์ข้อมูลการสนทนาของผู้อื่นโดยไม่ได้รับอนุญาต				
10	ฉันเห็นบางคนโพสต์หรือแชร์ภาพตัดต่อหรือภาพส่วนบุคคลของผู้อื่นที่ทำให้ผู้อื่นอับอายหรือเสื่อมเสียบนโลกไซเบอร์โดยไม่ได้รับอนุญาต				

ข้อ	ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา...	ทุก สัปดาห์	3-4 ครั้ง ต่อเดือน	1-2 ครั้ง ต่อเดือน	ไม่ เคยเลย
11	ฉันเห็นบางคนโพสต์หรือแชร์คลิปวีดีโอตัดต่อหรือคลิปวีดีโอส่วนบุคคลของผู้อื่นที่ทำให้ผู้อื่นอับอายหรือเสื่อมเสียบนโลกโซเชียลโดยไม่ได้รับอนุญาต				
12	ฉันเห็นบางคนข่มขู่ผู้อื่นให้ทำสิ่งที่ต้องการเพื่อป้องกันไม่ให้กระจายเรื่องส่วนตัวของผู้อื่นบนโลกโซเชียล				
13	ฉันเห็นบางคนสร้างแอคเคาท์บนโลกโซเชียลโดยระบุชื่อตัวตนเป็นบุคคลอื่น				
14	ฉันเห็นบางคนสร้างแอคเคาท์บนโลกโซเชียลโดยใช้ภาพบุคคลอื่น				
15	ฉันเห็นบางคนปลอมเป็นคนอื่นผ่านทางห้องสนทนาบนโลกโซเชียล				
16	ฉันเห็นบางคนเข้าถึงและใช้แอคเคาท์ผู้อื่นบนโลกโซเชียลโดยไม่ได้รับอนุญาต				
17	ฉันเห็นบางคนนำความลับที่เป็นข้อมูลส่วนตัวของผู้อื่นไปเปิดเผยหรือส่งต่อบนโลกโซเชียลโดยไม่ได้รับอนุญาต				
18	ฉันเห็นบางคนเฝ้าสังเกตผู้คนบนโลกโซเชียลว่าทำอะไร คุยอะไร หรือเช็กอินที่ไหนบ้าง				
19	ฉันเห็นบางคนลบหรือปิดกั้นบุคคลจากรายชื่อเพื่อน ห้องสนทากลุ่มต่าง ๆ บนโลกโซเชียลหรือเกมออนไลน์				
20	ฉันเห็นบางคนคุกคามหรือกีดกันผู้อื่นให้ออกจากโลกโซเชียลหรือเกมออนไลน์				



ภาคผนวก จ

คู่มือการใช้แบบตัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

คู่มือดำเนินการคัดกรอง แบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

แบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน หมายถึง เครื่องมือการคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 3 ฉบับ ได้แก่ แบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ แบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์ และแบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ เพื่อจำแนกนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. นักเรียนที่เป็นผู้ระราน หมายถึง นักเรียนที่ระรานผู้อื่นทางไซเบอร์โดยการกลั่นแกล้ง ข่มขู่ ล่วงละเมิด หรือคุกคามผู้อื่นด้วยการนินทาหรือด่าทอผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การแอบอ้างสวมรอยตัวตนผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การเผยแพร่ความลับข้อมูลส่วนตัวผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การสะกดรอยตามบนโลกไซเบอร์ และการกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์ โดยผ่านการใช้อินเทอร์เน็ตหรือผ่านโปรแกรมประยุกต์หรือซอฟต์แวร์ แอปพลิเคชันต่าง ๆ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ

1.1 กลุ่มปกติ คือ นักเรียนที่มีพฤติกรรมเกี่ยวข้องกับการระรานผู้อื่นทางไซเบอร์ที่จัดอยู่ในเกณฑ์ปกติตามเกณฑ์ของแบบคัดกรอง

1.2 กลุ่มเสี่ยง คือ นักเรียนที่มีพฤติกรรมเกี่ยวข้องกับการระรานผู้อื่นทางไซเบอร์ที่จัดอยู่ในเกณฑ์ของกลุ่มเสี่ยงตามเกณฑ์การคัดกรอง

2. นักเรียนที่ถูกระราน หมายถึง นักเรียนที่ตกเป็นผู้ถูกระรานทางไซเบอร์ โดยถูกกลั่นแกล้ง ข่มขู่ ล่วงละเมิด หรือถูกคุกคามจากผู้อื่นด้วยการนินทาหรือด่าทอบนโลกไซเบอร์ ถูกหมิ่นประมาทบนโลกไซเบอร์ ถูกแอบอ้างสวมรอยตัวตนจากผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ ถูกเผยแพร่ความลับข้อมูลส่วนตัวบนโลกไซเบอร์ ถูกสะกดรอยตามบนโลกไซเบอร์ และถูกกีดกันออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์ โดยผ่านการใช้อินเทอร์เน็ตหรือผ่านโปรแกรมประยุกต์หรือซอฟต์แวร์ แอปพลิเคชันต่าง ๆ โดยที่ไม่สามารถปกป้องตนเองได้ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ

2.1 กลุ่มปกติ คือ นักเรียนถูกระรานทางไซเบอร์ที่จัดอยู่ในเกณฑ์ปกติตามเกณฑ์ของแบบคัดกรอง

2.2 กลุ่มเสี่ยง คือ นักเรียนถูกระรานทางไซเบอร์ที่จัดอยู่ในเกณฑ์ของกลุ่มเสี่ยงตามเกณฑ์การคัดกรอง

3. นักเรียนที่เห็นเหตุการณ์การระราน หมายถึง นักเรียนที่เห็นเหตุการณ์ที่นักเรียนที่เป็นผู้ระรานแสดงพฤติกรรมการระรานผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ โดยการกลั่นแกล้ง ข่มขู่ ล่วงละเมิด หรือคุกคามผู้อื่นด้วยการนินทาหรือด่าทอผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกไซเบอร์

การแอบอ้างสวมรอยตัวตนผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การเผยแพร่ความลับข้อมูลส่วนตัวผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ การสะกดรอยตามบนโลกไซเบอร์ และการกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์ โดยผ่านการใช้อินเทอร์เน็ตหรือผ่านโปรแกรมประยุกต์หรือซอฟต์แวร์ แอปพลิเคชันต่าง ๆ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ

3.1 กลุ่มปกติ คือ นักเรียนเห็นเหตุการณ์เกี่ยวข้องกับการกระทำความผิดบนโลกไซเบอร์ที่จัดอยู่ในเกณฑ์ปกติตามเกณฑ์ของแบบคัดกรอง

3.2 กลุ่มเสี่ยง คือ นักเรียนเห็นเหตุการณ์การกระทำความผิดบนโลกไซเบอร์ที่จัดอยู่ในเกณฑ์ของกลุ่มเสี่ยงตามเกณฑ์การคัดกรอง

โครงสร้างของแบบคัดกรอง

แบบคัดกรองการกระทำความผิดทางไซเบอร์ของนักเรียน สร้างให้ครอบคลุมการกระทำความผิดทางไซเบอร์เพื่อคัดกรองนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ผู้กระทำความผิด ผู้ถูกระทำความผิด และผู้เห็นเหตุการณ์การกระทำความผิด มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ “ทุกสัปดาห์” “3-4 ครั้งต่อเดือน” “1-2 ครั้งต่อเดือน” และ “ไม่เคยเลย” เป็นข้อคำถามสั้น ๆ ให้นักเรียนเลือกตอบตามความเป็นจริง มีข้อคำถามทั้งหมด 60 ข้อ

การพัฒนาแบบคัดกรอง

ในการสร้างแบบคัดกรองการกระทำความผิดทางไซเบอร์ของนักเรียน ได้ดำเนินการสร้างและปรับปรุงโดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกระทำความผิดทางไซเบอร์ของนักเรียน
2. สร้างแบบคัดกรองการกระทำความผิดทางไซเบอร์ของนักเรียน
3. นำแบบคัดกรองการกระทำความผิดทางไซเบอร์ของนักเรียนให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน พิจารณาความเหมาะสมของข้อคำถาม จากนั้นนำมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency : IOC) โดยข้อคำถามทั้งหมดจำนวน 60 ข้อ ผ่านเกณฑ์โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องทั้งหมดอยู่ระหว่าง 0.60 - 1.00

3.1 การทดสอบหาค่าอำนาจจำแนก

3.1.1 ผู้วิจัยนำแบบคัดกรองการกระทำความผิดทางไซเบอร์ของนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์จำนวน 60 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน และได้นำผลการทดสอบมาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อแล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าคะแนนตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป ผลจากการคัดเลือกทำให้ได้แบบคัดกรองการกระทำความผิด

ทางไซเบอร์ของนักเรียน จำนวน 60 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ อยู่ระหว่าง 0.46 - 0.92 แบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์ อยู่ระหว่าง 0.39 - 0.76 และแบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ อยู่ระหว่าง 0.71 - 0.89

3.1.2 ผู้วิจัยนำแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,126 คน และได้นำผลการทดสอบมาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน จำนวน 60 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ อยู่ระหว่าง 0.30 - 0.54 แบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์ อยู่ระหว่าง 0.42 - 0.63 และแบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ อยู่ระหว่าง 0.72 - 0.85

3.2 การทดสอบหาค่าความเชื่อมั่น

3.2.1 ผู้วิจัยนำแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 60 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน และได้นำผลการทดสอบมาวิเคราะห์ค่าหาความเชื่อมั่นโดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach) แบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94 แบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92 และแบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.97

3.2.2 ผู้วิจัยนำแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,126 คน และได้นำผลการทดสอบมาวิเคราะห์ค่าหาความเชื่อมั่นโดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach) แบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82 แบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89 และแบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.97

4. การหาเกณฑ์ปกติ (Norms) ของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน ผู้วิจัยได้นำแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียนไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2,126 คน มาสร้างเกณฑ์ปกติ โดยแปลงคะแนนของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน ให้อยู่ในรูปของคะแนนมาตรฐานปกติ (Normalized Standard Score) แบบ T-Score

วิธีการให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

คำตอบ	เกณฑ์การให้คะแนน
ทุกสัปดาห์	4
3-4 ครั้งต่อเดือน	3
1-2 ครั้งต่อเดือน	2
ไม่เคยเลย	1

เกณฑ์ปกติ (Norms) ของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

คะแนนปกติของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน เป็นเกณฑ์ระดับท้องถิ่น (Local Norms) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 4 ภูมิภาค ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ จำนวน 2,126 คน หาโดยการแปลงคะแนนดิบของแบบคัดกรองให้อยู่ในรูปของคะแนนมาตรฐานปกติ (Normalized Standard Score) คะแนนปกติของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน มีดังนี้

1. แบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ มีคะแนนดิบอยู่ระหว่าง 20 ถึง 55 และคะแนนที่ปกติอยู่ระหว่าง 48.62 ถึง 70.12
2. แบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์ มีคะแนนดิบอยู่ระหว่าง 20 ถึง 64 และคะแนนที่ปกติอยู่ระหว่าง 49.05 ถึง 74.40
3. แบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ มีคะแนนดิบอยู่ระหว่าง 20 ถึง 80 และคะแนนที่ปกติอยู่ระหว่าง 49.50 ถึง 52.95

เกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์: คะแนน ความถี่ คะแนนที่ และตำแหน่ง
เปอร์เซ็นต์ไทล์ของกลุ่มตัวอย่าง (n=2,126)

คะแนน	ความถี่ (f)	คะแนนที่ (T)	เปอร์เซ็นต์ไทล์ (PR)
55	2	70.12	100.00
52	1	68.27	99.91
51	2	67.66	99.86
50	2	67.05	99.76
48	2	65.82	99.67
46	1	64.59	99.58
45	1	63.97	99.53
44	1	63.36	99.48
43	2	62.75	99.44
42	2	62.13	99.34
41	1	61.52	99.25
40	3	60.90	99.20
39	2	60.29	99.06
38	5	59.67	98.97
37	4	59.06	98.73
36	4	58.45	98.54
35	4	57.83	98.35
34	12	57.22	98.17
33	15	56.60	97.60
32	13	55.99	96.90
31	18	55.37	96.28
30	26	54.76	95.44
29	27	54.15	94.21
28	40	53.53	92.94
27	40	52.92	91.06

เกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์: คะแนน ความถี่ คะแนนที่ และตำแหน่ง
เปอร์เซ็นต์ไทล์ของกลุ่มตัวอย่าง (n=2,126) (ต่อ)

คะแนน	ความถี่ (f)	คะแนนที่ (T)	เปอร์เซ็นต์ไทล์ (PR)
26	54	52.30	89.18
25	59	51.69	86.64
24	94	51.07	83.87
23	161	50.46	79.44
22	183	49.85	71.87
21	271	49.23	63.26
20	1074	48.62	50.52

เกณฑ์การแปลความหมายของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์

ผู้วิจัยแปลงคะแนนดิบของแบบคัดกรองการระรานทางไซเบอร์ให้อยู่ในรูปของคะแนนมาตรฐาน (Normal Standard Score) T - Score และกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายผู้ระรานทางไซเบอร์ (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ, 2543, น. 320) ดังนี้

คะแนนมาตรฐานปกติ (T-Score)	คะแนน	การแปลความหมาย
T-Score สูงกว่า 64.74 ขึ้นไป	46 ขึ้นไป	นักเรียนมีการระรานทางไซเบอร์ อยู่ในระดับสูงมาก
T-Score ตั้งแต่ T59.37-T64.73	38-45	นักเรียนมีการระรานทางไซเบอร์ อยู่ในระดับสูง
T-Score ตั้งแต่ T54.00-T59.36	28-37	นักเรียนมีการระรานทางไซเบอร์ อยู่ในระดับต่ำ
T-Score ต่ำกว่า 53.99 ลงมา	27 ลงมา	นักเรียนมีการระรานทางไซเบอร์ อยู่ในระดับต่ำมาก

ถ้าผู้ทำแบบคัดกรองได้คะแนนตรงจุดแบ่งพอดีให้เลื่อนไปอยู่กลุ่มสูงถัดไปเสมอ
การแปลความหมายของคะแนน โดยเทียบเกณฑ์กับเกณฑ์ปกติ ให้นำคะแนนดิบมาเทียบ
คะแนนที่ปกติ แล้วพิจารณาตามเกณฑ์ดังนี้

ค่าคะแนนตั้งแต่คะแนน 27 ลงมา แสดงว่า นักเรียนมีการระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับต่ำมาก
ค่าคะแนนตั้งแต่ 28-37 คะแนน แสดงว่า นักเรียนมีการระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับต่ำ
ค่าคะแนนตั้งแต่ 38-45 คะแนน แสดงว่า นักเรียนมีการระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับสูง
ค่าคะแนนตั้งแต่ 46 ขึ้นไป แสดงว่า นักเรียนมีการระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับสูงมาก

เกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์: คะแนน ความถี่ คะแนนที่ และตำแหน่ง
เปอร์เซ็นต์ไทล์ของกลุ่มตัวอย่าง (n=2,126)

คะแนน	ความถี่ (f)	คะแนนที่ (T)	เปอร์เซ็นต์ไทล์ (PR)
64	1	74.40	100.00
60	1	72.09	99.95
57	1	70.36	99.91
54	4	68.63	99.86
52	1	67.48	99.67
50	2	66.33	99.62
48	2	65.18	99.53
47	1	64.60	99.44
46	2	64.03	99.39
45	5	63.45	99.29
44	1	62.87	99.06
43	2	62.30	99.01
42	2	61.72	98.92
39	3	59.99	98.82
38	3	59.42	98.68
37	4	58.84	98.54
36	4	58.27	98.35

เกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์: คะแนน ความถี่ คะแนนที่ และตำแหน่ง
เปอร์เซ็นต์ไทล์ของกลุ่มตัวอย่าง (n=2,126) (ต่อ)

คะแนน	ความถี่ (f)	คะแนนที่ (T)	เปอร์เซ็นต์ไทล์ (PR)
35	7	57.69	98.17
34	6	57.11	97.84
33	3	56.54	97.55
32	11	55.96	97.41
31	11	55.39	96.90
30	13	54.81	96.38
29	21	54.23	95.77
28	17	53.66	94.78
27	32	53.08	93.98
26	38	52.51	92.47
25	42	51.93	90.69
24	63	51.35	88.71
23	90	50.78	85.75
22	112	50.20	81.51
21	193	49.63	76.25
20	1428	49.05	67.17

เกณฑ์การแปลความหมายของแบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์

ผู้วิจัยแปลงคะแนนดิบของแบบคัดกรองการถูกระรานทางไซเบอร์ให้อยู่ในรูปของคะแนนมาตรฐาน (Normal Standard Score) T - Score และกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายผู้ถูกระรานทางไซเบอร์ (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ, 2543, น. 320) ดังนี้

คะแนนมาตรฐานปกติ (T-Score)	คะแนน	การแปลความหมาย
T-Score สูงกว่า 68.06 ขึ้นไป	54 ขึ้นไป	นักเรียนถูกระรานทางไซเบอร์ อยู่ในระดับสูงมาก
T-Score ตั้งแต่ T61.72-T68.05	42-53	นักเรียนถูกระรานทางไซเบอร์ อยู่ในระดับสูง
T-Score ตั้งแต่ T55.39-T61.71	31-41	นักเรียนถูกระรานทางไซเบอร์ อยู่ในระดับต่ำ
T-Score ต่ำกว่า 55.38 ลงมา	30 ลงมา	นักเรียนถูกระรานทางไซเบอร์ อยู่ในระดับต่ำมาก

ถ้าผู้ทำแบบคัดกรองได้คะแนนตรงจุดแบ่งพอดีให้เลื่อนไปอยู่กลุ่มสูงถัดไปเสมอ
การแปลความหมายของคะแนน โดยเทียบเกณฑ์กับเกณฑ์ปกติ ให้นำคะแนนดิบมาเทียบ
คะแนนที่ปกติ แล้วพิจารณาตามเกณฑ์ดังนี้

ค่าคะแนนตั้งแต่คะแนน 30 ลงมา แสดงว่า นักเรียนถูกระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับต่ำมาก
ค่าคะแนนตั้งแต่ 31-41 คะแนน แสดงว่า นักเรียนถูกระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับต่ำ
ค่าคะแนนตั้งแต่ 42-53 คะแนน แสดงว่า นักเรียนถูกระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับสูง
ค่าคะแนนตั้งแต่ 54 ขึ้นไป แสดงว่า นักเรียนถูกระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับสูงมาก

เกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์: คะแนน ความถี่ คะแนนที่ และตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ของกลุ่มตัวอย่าง (n=2,126)

คะแนน	ความถี่ (f)	คะแนนที่ (T)	เปอร์เซ็นต์ไทล์ (PR)
80.00	23	52.95	100.00
79.00	3	52.89	98.92
78.00	3	52.83	98.78
77.00	1	52.77	98.64
76.00	2	52.72	98.59
75.00	2	52.66	98.49
74.00	2	52.60	98.40
73.00	2	52.55	98.31
72.00	3	52.49	98.21
71.00	3	52.43	98.07
70.00	3	52.37	97.93
69.00	5	52.32	97.79
68.00	2	52.26	97.55
67.00	3	52.20	97.46
66.00	6	52.14	97.32
65.00	1	52.09	97.04
64.00	4	52.03	96.99
63.00	2	51.97	96.80
62.00	7	51.91	96.71
61.00	4	51.86	96.38
60.00	15	51.80	96.19
59.00	5	51.74	95.48
58.00	8	51.68	95.25
57.00	5	51.63	94.87
56.00	5	51.57	94.64

เกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์: คะแนน ความถี่ คะแนนที่ และตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ของกลุ่มตัวอย่าง (n=2,126) (ต่อ)

คะแนน	ความถี่ (f)	คะแนนที่ (T)	เปอร์เซ็นต์ไทล์ (PR)
55.00	5	51.51	94.40
54.00	8	51.45	94.17
53.00	7	51.40	93.79
52.00	14	51.34	93.46
51.00	18	51.28	92.80
50.00	16	51.23	91.96
49.00	13	51.17	91.20
48.00	17	51.11	90.59
47.00	17	51.05	89.79
46.00	9	51.00	88.99
45.00	17	50.94	88.57
44.00	17	50.88	87.77
43.00	12	50.82	86.97
42.00	23	50.77	86.41
41.00	26	50.71	85.32
40.00	50	50.65	84.10
39.00	28	50.59	81.75
38.00	26	50.54	80.43
37.00	25	50.48	79.21
36.00	21	50.42	78.03
35.00	29	50.36	77.05
34.00	26	50.31	75.68
33.00	25	50.25	74.46
32.00	24	50.19	73.28
31.00	34	50.13	72.15

เกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์: คะแนน ความถี่ คะแนนที่ และตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ของกลุ่มตัวอย่าง (n=2126) (ต่อ)

คะแนน	ความถี่ (f)	คะแนนที่ (T)	เปอร์เซ็นต์ไทล์ (PR)
30.00	42	50.08	70.56
29.00	36	50.02	68.58
28.00	31	49.96	66.89
27.00	26	49.91	65.43
26.00	50	49.85	64.21
25.00	42	49.79	61.85
24.00	56	49.73	59.88
23.00	65	49.68	57.24
22.00	55	49.62	54.19
21.00	95	49.56	51.60
20.00	1002	49.50	47.13

เกณฑ์การแปลความหมายของแบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์

ผู้วิจัยแปลงคะแนนดิบของแบบคัดกรองการเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ให้อยู่ในรูปของคะแนนมาตรฐาน (Normal Standard Score) T - Score และกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายผู้เห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์ (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ, 2543, น. 320) ดังนี้

คะแนนมาตรฐานปกติ (T-Score)	คะแนน	การแปลความหมาย
T-Score สูงกว่า 52.09 ขึ้นไป	66 ขึ้นไป	นักเรียนเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับสูงมาก
T-Score ตั้งแต่ T51.23-T52.08	50-65	นักเรียนเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับสูง
T-Score ตั้งแต่ T50.36-T51.22	35-49	นักเรียนเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับต่ำ
T-Score ต่ำกว่า 50.35 ลงมา	34 ลงมา	นักเรียนเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับต่ำมาก

ถ้าผู้ทำแบบคัดกรองได้คะแนนตรงจุดแบ่งพอดีให้เลื่อนไปอยู่กลุ่มสูงถัดไปเสมอ
การแปลความหมายของคะแนน โดยเทียบเกณฑ์กับเกณฑ์ปกติ ให้นำคะแนนดิบมาเทียบ
คะแนนที่ปกติ แล้วพิจารณาตามเกณฑ์ดังนี้

ค่าคะแนนตั้งแต่คะแนน 34 ลงมา แสดงว่า นักเรียนเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์
อยู่ในระดับต่ำมาก

ค่าคะแนนตั้งแต่ 35-49 คะแนน แสดงว่า นักเรียนเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์
อยู่ในระดับต่ำ

ค่าคะแนนตั้งแต่ 50-65 คะแนน แสดงว่า นักเรียนเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์
อยู่ในระดับสูง

ค่าคะแนนตั้งแต่ 66 ขึ้นไป แสดงว่า นักเรียนเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์
อยู่ในระดับสูงมาก



ภาคผนวก จ

รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	ทฤษฎี เทคนิค การให้คำปรึกษา และกิจกรรม
1	การสร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกด้วยกัน 2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการลดการระรานทางไซเบอร์ โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ร่วมกำหนดข้อตกลงและข้อปฏิบัติในการเข้าร่วมกลุ่มเกี่ยวกับบทบาทของผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่ม ตารางวัน เวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ในการให้คำปรึกษา ตลอดจนการเก็บรักษาความลับ	-เทคนิคการบอกชื่อรอบวง (Name Circle Technique) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Counseling Theory) -เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) -เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) -เทคนิคคำถามวัดระดับ (Scaling Question)
2	การลดการนินทาหรือคำทอผู้อื่นและการหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกไซเบอร์	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความรู้สึกทางลบ และประสบการณ์ความรู้สึกทางลบของตนเองในอดีตที่ส่งผลต่อการระรานทางไซเบอร์	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling Theory) -การสอนทฤษฎี A-B-C

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	ทฤษฎี เทคนิค การให้คำปรึกษา และกิจกรรม
		<p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ สิ่งที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิด การนิินทาหรือด่าทอผู้อื่น และการหมิ่นประมาทผู้อื่น บนโลกไซเบอร์</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มจัดการ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อลดการนิินทาหรือด่าทอ ผู้อื่นและการหมิ่นประมาทผู้อื่น บนโลกไซเบอร์</p>	<p>-การโต้แย้งกับ ความเชื่อ ที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational Belief)</p>
3	การลดการนิินทาหรือ ด่าทอผู้อื่นและ การหมิ่นประมาทผู้อื่น บนโลกไซเบอร์	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนัก ถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจาก การนิินทาหรือด่าทอผู้อื่น และการหมิ่นประมาทผู้อื่น บนโลกไซเบอร์</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มจัดการ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อลดการนิินทาหรือด่าทอ ผู้อื่นและการหมิ่นประมาทผู้อื่น บนโลกไซเบอร์</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแสดงออก ทางอารมณ์ และความรู้สึกต่าง ๆ ต่อผู้อื่นบนโลกไซเบอร์อย่าง เหมาะสม</p>	<p>ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling Theory)</p> <p>-เทคนิคการแสดง บทบาทสมมติ (Role Playing)</p>

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	ทฤษฎี เทคนิค การให้คำปรึกษา และกิจกรรม
4	การลดการแอบอ้าง สวมรอยตัวตนของผู้อื่น บนโลกโซเชียล	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจ สถานการณ์การแอบอ้าง สวมรอยตัวตนของผู้อื่น บนโลกโซเชียล 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนัก ถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจาก การแอบอ้างสวมรอยตัวตน ของผู้อื่นบนโลกโซเชียล 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ลดการแอบอ้างสวมรอยตัวตน ของผู้อื่นบนโลกโซเชียล	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบเผชิญ ความจริง (Reality Group Counseling Theory) -เทคนิค WDEP -เทคนิคการทำสัญญา เงื่อนไข (Commitment)
5	การลดการเผยแพร่ ความลับข้อมูลผู้อื่น บนโลกโซเชียล	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจ สถานการณ์การเผยแพร่ ความลับข้อมูลผู้อื่น บนโลกโซเชียล 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น จากการเผยแพร่ความลับข้อมูล ผู้อื่นบนโลกโซเชียล 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ลดการเผยแพร่ความลับข้อมูล ผู้อื่นบนโลกโซเชียล	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบเผชิญ ความจริง (Reality Group Counseling Theory) -เทคนิค WDEP -เทคนิคการทำสัญญา เงื่อนไข (Commitment)

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	ทฤษฎี เทคนิค การให้คำปรึกษา และกิจกรรม
6	การลดการสะกดรอยตาม ในโลกไซเบอร์	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจ สถานการณ์การสะกดรอยตาม ในโลกไซเบอร์ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนัก ถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจาก การสะกดรอยตาม ในโลกไซเบอร์ 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ลดการสะกดรอยตาม ในโลกไซเบอร์	ทฤษฎีการปรึกษากลุ่ม แบบการรู้คิด พฤติกรรม (Cognitive Behavior Group Counseling Theory) -เทคนิคการจัดการกับ ปัญหา (Problem solving) -เทคนิคการให้ข้อมูล ย้อนกลับ (Feedback)
7	การลดการกีดกันผู้อื่น ออกจากกลุ่ม บนโลกไซเบอร์	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจ สถานการณ์การกีดกันผู้อื่น ออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนัก ถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจาก การกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่ม บนโลกไซเบอร์ 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ลดการกีดกันผู้อื่นออกจาก กลุ่มบนโลกไซเบอร์	ทฤษฎีการปรึกษากลุ่ม แบบการรู้คิด พฤติกรรม (Cognitive Behavior Group Counseling Theory) -เทคนิคการจัดการกับ ปัญหา (Problem solving) -เทคนิคการให้ข้อมูล ย้อนกลับ (Feedback)

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	ทฤษฎี เทคนิค การให้คำปรึกษา และกิจกรรม
8	การยุติกลุ่ม	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สรุป สิ่งที่เรียนรู้จากการเข้าร่วม การให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนแนวทางในการนำไป ประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดง ความรู้สึกของตนเองต่อเพื่อน สมาชิกด้วยกัน 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้ประเมินผล การให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ ของนักเรียน	ทฤษฎีการให้ คำปรึกษาแบบมุ่งเน้น คำตอบ (Solution Focused Counseling Theory) -เทคนิคคำถามยกเว้น (Exception Question) -เทคนิค คำถามวัดระดับ (Scaling Question)

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน ครั้งที่ 1

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม (Initial Stage) เป็นการปฐมนิเทศและการสำรวจ (Orientation and Exploration) สำหรับขั้นของการเริ่มต้นกลุ่มนี้เป็นการทำความเข้าใจและการสำรวจต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการกำหนดโครงสร้างของกลุ่ม การทำความรู้จักคุ้นเคยกันระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม หรือการสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมกลุ่มว่ามีความต้องการหรือคาดหวังอะไรจากการเข้าร่วมกลุ่ม นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มจะต้องเรียนรู้บทบาทหน้าที่ต่าง ๆ ของภายในกลุ่ม การกำหนดเป้าหมายของตนเอง การทำความเข้าใจอย่างชัดเจนของสิ่งที่ตนเองคาดหวัง เป็นต้น สิ่งจำเป็นสำหรับผู้นำกลุ่มในขั้นเริ่มต้นกลุ่มนี้ คือ การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship Building) และการกำหนดหน้าที่ต่าง ๆ ในกลุ่ม (Task orientation function) สมาชิกกลุ่มทุกคนจะต้องรู้จักผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องมีการกำหนดโครงสร้างของกลุ่ม การสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มและการสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง ทักษะสำคัญที่ผู้นำกลุ่มจะต้องมีในขั้นนี้ คือ ทักษะการเอื้ออำนวย (Facilitative skill) ในขั้นนี้อาจจำเป็นต้องมีการประเมินตนเองของสมาชิกกลุ่มและการกำหนดเป้าหมายส่วนบุคคล (Setting of Personal Goal) (สกล วรเจริญศรี, 2560, น. 35-36)

ในการสร้างสัมพันธภาพในการเริ่มต้นกลุ่ม ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการบอกชื่อรอบวง (Name Circle Technique) (Thompson, 2003, อ้างถึงใน สกล วรเจริญศรี, 2560, น. 184) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักกันมากขึ้น สร้างสัมพันธภาพในกลุ่ม และใช้แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Counseling Theory) เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) (Corey, 2016, pp. 429-430) เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) (Corey, 2016, pp. 428-429) และเทคนิคคำถามวัดระดับ (Corey, 2016, pp. 430-431) เพื่อทำความเข้าใจปัญหาและประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มให้ดีขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน
2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการลดการระรานทางไซเบอร์โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมกำหนดข้อตกลงและข้อปฏิบัติในการเข้าร่วมกลุ่ม เกี่ยวกับบทบาทของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ตารางวัน เวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ในการให้คำปรึกษาตลอดจนการเก็บรักษาความลับ

สื่อ/อุปกรณ์

-

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น
 - 1.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มนั่งล้อมกันเป็นวงกลม กล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม โดยการสร้างบรรยากาศกลุ่มเพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงความรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย และบอกถึงความรู้สึกที่ดีต่อสมาชิกกลุ่ม
 - 1.2 ผู้นำกลุ่มแนะนำตนเองและให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแนะนำตนเอง ชื่อเล่น ฉายา และลักษณะเด่นของตนเอง โดยใช้เทคนิคการบอกชื่อรอบวง (Name Circle Technique) (Thompson. 2003; อ้างอิงจาก สกล วรเจริญศรี. 2560, น. 184) สมาชิกกลุ่มทุกคนจะผลัดกันพูดทีละคน จนครบทุกคน และก่อนแนะนำตัวเองนั้นสมาชิกกลุ่มต้องทบทวนการแนะนำตัวโดยบอกข้อมูลสมาชิกกลุ่มคนก่อนหน้านี้ก่อน และคนต่อไปก็ต้องทวนข้อมูลจากคนแรก ทำไปเรื่อย ๆ จนถึงคนสุดท้าย
 - 1.3 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ การขออนุญาตบันทึกข้อมูล การรักษาความลับ ตลอดจนบทบาทของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้กำหนดข้อตกลงร่วมกัน ดังนี้ “กลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่แลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และการกระทำร่วมกัน มุ่งเน้นการลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน ทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยจะดำเนินการกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง คือ ทุกวันจันทร์ และวันพุธ ที่ห้องแนะแนวของโรงเรียน ในการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้งผู้นำกลุ่มขออนุญาตบันทึกข้อมูลเพื่อใช้ในพัฒนาการวิจัยและจะเก็บไฟล์ไว้ต่อเป็นเวลา 1 ปี หลังสิ้นสุดการวิจัยจะทำลายข้อมูลด้วยวิธีการลบไฟล์ออกจากเครื่องคอมพิวเตอร์ส่วนตัวในลักษณะ

ที่ไม่สามารถกู้ข้อมูลกลับมาได้เพื่อเป็นการรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มทุกคน โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้กลุ่มประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้รับประสบการณ์โดยตรงในการเรียนรู้การแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง ช่วยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันพัฒนาให้เกิดการเรียนรู้ภายในกลุ่ม ซึ่งบทบาทของสมาชิกกลุ่มนั้นมีความสำคัญต่อกกลุ่มเช่นเดียวกัน ดังนั้น สมาชิกกลุ่มทุกคนควรให้เกียรติกัน ร่วมกันเก็บรักษาความลับของกลุ่ม เรียนรู้ที่จะเปิดเผยความรู้สึกตนเองอย่างจริงใจและรับปฏิกิริยาตอบสนองจากผู้อื่น วิจาร์ณสมาชิกกลุ่มคนอื่นอย่างสร้างสรรค์ เคารพ นับถือผู้อื่น แม้จะมีความแตกต่างกัน มีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองและพัฒนาตนเอง ตรงต่อเวลาในการเข้ากลุ่ม ให้กำลังใจเพื่อนในกลุ่มอย่างสร้างสรรค์ และไม่รบกวนสมาธิของสมาชิกกลุ่ม เช่น การปิดเสียงโทรศัพท์มือถือทุกครั้งก่อนเข้ากลุ่ม การไม่พูดแทรกขณะที่สมาชิกกลุ่มกำลังแสดงความคิดเห็น ในที่นี้หากสมาชิกกลุ่มคนใดอยากเสนอข้อตกลงร่วมกันภายในกลุ่มเพิ่มเติม สามารถกล่าวเสริมได้”

1.4 ผู้นำกลุ่มทบทวนข้อตกลงที่สมาชิกกลุ่มสร้างร่วมกัน และเน้นย้ำให้ตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่มอย่างเคร่งครัด

2. ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคคำถามปฎิหาริย์ถามสมาชิกกลุ่มว่า “ปัญหาการระรานทางไซเบอร์ของสมาชิกกลุ่มคืออะไร หากปฎิหาริย์เกิดขึ้นและปัญหาหายไปในช่วงข้ามคืน สมาชิกกลุ่มจะรู้ได้อย่างไรว่าปัญหาได้รับการแก้ไขแล้ว ลองบอกความแตกต่างที่เกิดขึ้น” (Corey, 2016, p. 429) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำเสนอ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการตั้งคำถามการตั้งคำถามเพื่อทำความเข้าใจปัญหาและประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มให้ดีขึ้น (Corey, 2016, p. 428)

2.2 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคคำถามวัดระดับ (Scaling Question) โดยตั้งคำถามกับสมาชิกกลุ่มว่า “สมาชิกมีความมั่นใจในการลดการระรานทางไซเบอร์ของตนเองอยู่ในระดับใด ตั้งแต่ระดับ 0 ถึง 10 โดย 0 หมายถึง ไม่น่าใจเลย และ 10 หมายถึง มั่นใจมากที่สุด” และ “สมาชิกจะมีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้ระดับความมั่นใจเพิ่มขึ้นได้” (Corey, 2016, p. 430)

2.3 ในระหว่างการนำเสนอ ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการให้คำปรึกษาต่าง ๆ โดยเฉพาะการใช้ทักษะการถามเกี่ยวกับคำถามปฎิหาริย์กับสมาชิกกลุ่มและให้สมาชิกกลุ่มทุกคนมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้พูดคุยกัน พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้มาเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ รวมทั้งบอกว่าตนเองได้รับอะไร และได้ทำอะไรแก่สมาชิกคนอื่นในการทำกลุ่มครั้งนี้บ้าง

3.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ ที่เกิดจากการทำกลุ่ม

3.3 ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน และทำการนัดหมายสถานที่ เวลาในการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การแสดงออกทางสีหน้าและท่าทางของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ตลอดระยะเวลาการดำเนินในกลุ่ม การให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม และการรับฟังเมื่อสมาชิกคนอื่นนำเสนอ



แบบบันทึกการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
สำหรับผู้นำกลุ่ม

1. ผลการตอบรับของกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน ครั้งที่ 2

เรื่อง การลดการนินทาหรือด่าทอผู้อื่นและการหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกไซเบอร์

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเกิดขึ้นจากการที่บุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ที่มากระตุ้นซึ่งไม่สอดคล้องกับระบบความเชื่อของตนเอง ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนี้จึงก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ บุคคลจึงยอมให้เกิดผลทางอารมณ์ตามมา และพฤติกรรมที่ตามมาคือ อาจจะหลีกเลี่ยง คุ้มใจ หรือแสดงออกทางพฤติกรรมไม่เหมาะสม (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561, น. 192) การสำรวจความรู้สึกทางลบ และประสบการณ์ความรู้สึกทางลบของตนเองในอดีตที่ส่งผลต่อการระรานทางไซเบอร์ สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดการระรานทางไซเบอร์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มจัดการความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง ลดการนินทาหรือด่าทอผู้อื่นและการหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ หน้าที่หลักของผู้นำกลุ่มคือ การโต้แย้ง (Disputing) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของสมาชิกกลุ่ม ดังนั้นการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม เพราะมีแนวคิดเกี่ยวกับมนุษย์ที่ว่ามนุษย์มักสร้างปัญหาให้กับตนเองด้วยความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษาและการปฏิบัติแบบ REBT (A คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น, B คือ ความเชื่อ, และ C คือ ผลที่ตามมาหรือการตอบสนอง เช่น ปฏิกริยาทางอารมณ์ของบุคคล) (Corey, 2016, p. 383)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความรู้สึกทางลบ และประสบการณ์ความรู้สึกทางลบของตนเองในอดีตที่ส่งผลต่อการระรานทางไซเบอร์
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้สิ่งที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการนินทาหรือด่าทอผู้อื่นและการหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกไซเบอร์
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มจัดการความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในการลดการนินทาหรือด่าทอผู้อื่นและการหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกไซเบอร์

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานกิจกรรมการแก้ปัญหาการระรานทางไซเบอร์ จำนวน 10 ใบ
2. ดินสอหรือปากกา จำนวน 10 แท่ง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มก่อนการเริ่มกลุ่ม ทบทวนการให้คำปรึกษาในกลุ่มและประสบการณ์ในครั้งที่ผ่านมา

1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาในกลุ่มในครั้งนี้ รวมถึงทบทวนข้อตกลงในการให้คำปรึกษาในกลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษาในกลุ่ม

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสำรวจความรู้สึกทางลบ และประสบการณ์ ความรู้สึกทางลบของตนเองในอดีตที่ส่งผลต่อการระรานทางไซเบอร์ การนินทาหรือด่าทอผู้อื่น และการหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ จากนั้นให้แต่ละคนเล่าว่ามีผลกระทบอย่างไร ผลกระทบรบกวนการใช้ชีวิตอย่างไร รู้สึกอย่างไร พร้อมทั้งอธิบายสาเหตุหรือตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความรู้สึกทางลบและผลกระทบจากการนินทาหรือด่าทอผู้อื่นและการหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มฟัง

2.2 ผู้นำกลุ่มอธิบายสมาชิกกลุ่มว่าความรู้สึกนั้น ๆ จากข้อ 2.1 เกิดจากความเชื่อ 2 แบบ คือ ความเชื่อที่สมเหตุสมผล และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สอบถามข้อสงสัยเกี่ยวกับความเชื่อที่สมเหตุสมผลและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

2.3 ผู้นำกลุ่มนำการสอนทฤษฎี A-B-Cของการบำบัด REBT (Teaching the A-B C of REBT) (Corey, 2016, p. 383) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจทฤษฎี ซึ่งจะช่วยอธิบายสาเหตุของการเกิดอารมณ์ต่าง ๆ ได้อย่างแท้จริงและสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยรายละเอียดของทฤษฎีสามารถอธิบายได้ตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาในกลุ่มครั้งที่ 4 ดังนี้

A: เหตุการณ์ที่เกิดก่อน (Activating Events)

B: ระบบความเชื่อ (Belief System)

C: ผลทางอารมณ์ที่ตามมา (The Emotional Consequence)

D: การโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล (Disputing the Irrational Belief)

E: ผลที่ตามมาจากข้อโต้แย้ง (Effect)

F: อารมณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ (NEW Emotion Effect)

2.4 ผู้นำกลุ่มยกประเด็นตัวอย่างเหตุการณ์ให้สมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทดลองวิเคราะห์ คือ จุนมักจะถูกเพื่อนในห้องชื่อเมย์ล้อเลียนเรื่องรูปลักษณ์อยู่เสมอ วันหนึ่งจุนตัดต่อภาพเมย์ให้มีรูปลักษณ์ดูตลกน่าอับอายแล้วเผยแพร่ผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ ทำให้มีการแชร์ต่อกันไปอย่างกว้างขวาง เพื่อนในโรงเรียนพากันพูดถึงภาพตลกของเมย์จนเมย์รู้สึกอับอายมาก ในกรณีนี้สมาชิกกลุ่มจะมีความเชื่ออย่างไรได้บ้างให้จุนสามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

2.5 ผู้นำกลุ่มสรุปเรื่องราวที่สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยน โดยใช้คำพูดว่า “ถ้าผู้นำกลุ่มเป็นจุน ผู้นำกลุ่มจะลงเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ว่าคนนำภาพผู้อื่นมาตัดต่อและเผยแพร่บนโลกโซเชียลเป็นการแก้ปัญหาที่เหมาะสม การที่เราถูกผู้อื่นล้อเลียน ไม่ได้หมายความว่าเราจะกระทำการนั้นกับผู้อื่นได้ เราไม่สามารถดูหมิ่นผู้อื่นบนโลกโซเชียลได้ เราควรแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม เช่น การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ให้เมย์ทราบว่าจุนไม่พอใจที่ถูกล้อเลียน หรือแจ้งครูประจำชั้นเพื่อดำเนินการลงโทษเมย์อย่างเหมาะสมต่อไป”

2.6 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานการแก้ปัญหาคารนิทนาหรือคำทอผู้อื่นและการหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกโซเชียล ตามทฤษฎี A-B-C เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล โดยใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Disputing irrational Belief) ให้สมาชิกกลุ่มเขียนอธิบายหรือยกตัวอย่างแนวทางการโต้แย้งว่าสามารถทำได้ด้วยอะไรบ้าง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเชื่อใหม่และสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้

2.7 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำเสนอใบงานการแก้ปัญหาคารนิทนาหรือคำทอผู้อื่นและการหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกโซเชียล สมาชิกกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้พูดคุยกัน พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้มาเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ รวมทั้งบอกว่าตนเองได้รับอะไร และได้ให้อะไรแก่สมาชิกคนอื่นในการทำกลุ่มครั้งนี้บ้าง

3.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ ที่เกิดจากการทำกลุ่ม

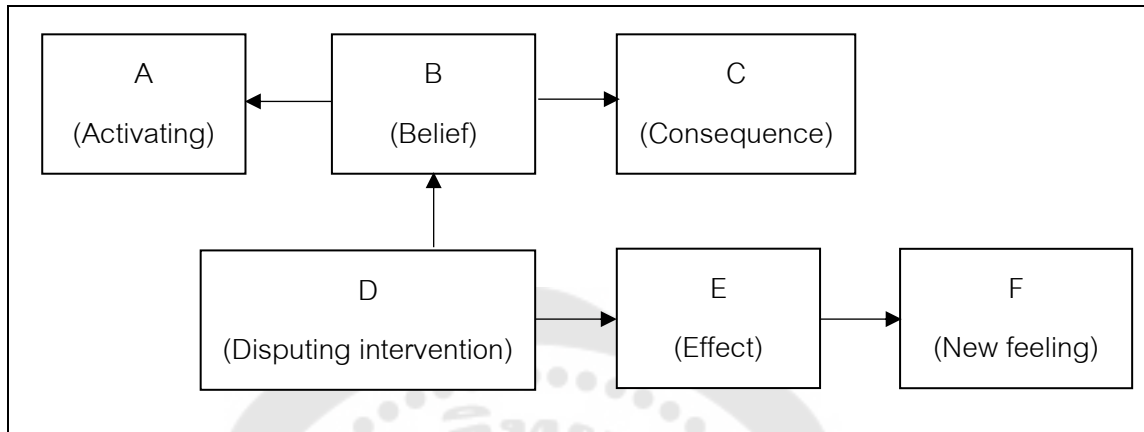
3.3 ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน และทำการนัดหมายสถานที่ เวลาในการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การแสดงออกทางสีหน้าและท่าทางของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ตลอดระยะเวลาการดำเนินในกลุ่ม การให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม และการรับฟังเมื่อสมาชิกคนอื่นนำเสนอ



เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 ทฤษฎี A-B-C



รายละเอียดประกอบดังนี้

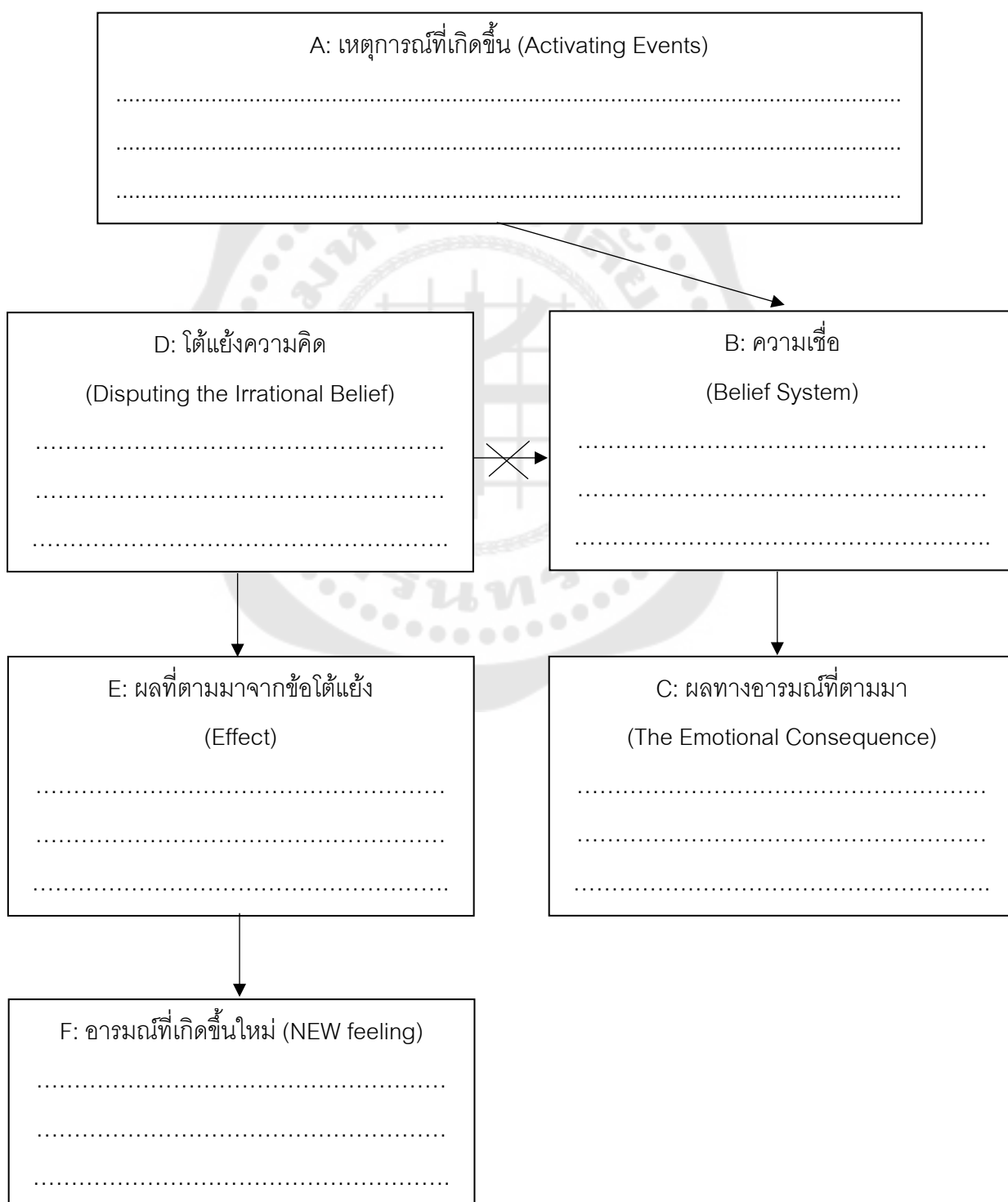
- A: เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Activating Events)
- B: ระบบความเชื่อ (Belief System)
- C: ผลทางอารมณ์ที่ตามมา (The Emotional Consequence)
- D: การโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล (Disputing the Irrational Belief)
- E: ผลที่ตามมาจากการโต้แย้ง (Effect)
- F: อารมณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ (NEW feeling)

กรณีตัวอย่าง

- A คือ จูนมักจะถูกเพื่อนในห้องชื่อเมย์ล้อเลียนเรื่องรูปลักษณ์อยู่เสมอ
- C คือ จูนรู้สึกอับอายจากการถูกล้อเลียนเรื่องรูปลักษณ์
- B คือ จูนคิดว่าตนเองสามารถทำให้เมย์อับอายเหมือนตนเองได้
- D คือ เหตุผลที่โต้แย้งเช่น การที่เราถูกผู้อื่นล้อเลียน ไม่ได้หมายความว่าเราจะกระทำสิ่งนั้นกับผู้อื่นได้ เราไม่สามารถดูหมิ่นผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ได้ เราควรแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม
- E คือ จูนแจ้งครูประจำชั้นเพื่อดำเนินการลงโทษเมย์อย่างเหมาะสม
- F คือ จูนรู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้นที่สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม

ใบงานการแก้ปัญหาการระรานทางไซเบอร์

คำชี้แจง ให้สมาชิกทุกคนสำรวจความรู้สึกทางลบ และประสบการณ์ความรู้สึกทางลบของตนเองในอดีตที่ส่งผลต่อการนิทาหรือคำทอผู้อื่นและการหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ โดยให้วิเคราะห์ถึงสาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้นๆ และหาข้อโต้แย้ง ต่อความคิดเพื่อนำไปสู่การเกิดอารมณ์ใหม่ที่เป็นการแก้ปัญหาการระรานทางไซเบอร์อย่างเหมาะสม



แบบบันทึกการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
สำหรับผู้นำกลุ่ม

1. ผลการตอบรับของกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน ครั้งที่ 3

เรื่อง การลดการนินทาหรือด่าทอผู้อื่นและการหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกไซเบอร์

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแนวคิดทฤษฎีการให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนั้น ได้ให้ความสำคัญต่อการประยุกต์ใช้โมเดล ABCDEF เป็นอย่างมาก REBT มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีเครื่องมือสำหรับการประสพกับอารมณ์ที่ดีเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่กระตุ้นเชิงลบมากกว่าอารมณ์ที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถมีชีวิตที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้นและมีความสุขมากขึ้น เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์พื้นฐานนี้ สมาชิกกลุ่มเรียนรู้วิถีปฏิบัติในการระบุนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของพวกเขา เพื่อประเมินความเชื่อดังกล่าวอย่างมีวิจารณญาณ และแทนที่ด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผล โดยพื้นฐานแล้ว สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนว่าพวกเขามีส่วนรับผิดชอบต่อปฏิกริยาทางอารมณ์ของตนเองเป็นส่วนใหญ่ พวกเขาสามารถลดการรบกวนทางอารมณ์ให้เหลือน้อยที่สุดโดยให้ความสนใจกับคำพูดของตนเอง และเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และถ้าพวกเขาได้รับปรัชญาใหม่และเป็นจริงมากขึ้น พวกเขาสามารถรับมือกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายส่วนใหญ่ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะแทนที่ความต้องการที่เข้มงวดด้วยความยืดหยุ่น (Corey, 2016, p. 384)

การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีประสบการณ์และรับมือกับความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นได้ แทนที่จะให้สมาชิกกลุ่มพูดถึงปัญหาหรือคิดเกี่ยวกับความเชื่อของพวกเขา สมาชิกกลุ่มอาจมีส่วนร่วมทางอารมณ์ได้ผ่านการแสดงบทบาทสมมติ การสวมบทบาทไม่เพียงแต่สามารถปลดปล่อยอารมณ์ของสมาชิกกลุ่มเท่านั้น แต่ยังสามารถเปิดโอกาสให้พวกเขาได้ทดลองกับพฤติกรรมใหม่ ๆ มากมาย การแสดงบทบาทสมมติอาจส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนวิถีคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ในกลุ่ม REBT การแสดงบทบาทสมมติยังเกี่ยวข้องกับการประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้สึกและความเชื่อที่ได้รับ หลังจากนั้น บุคคลจะทำการวิเคราะห์ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้สึกที่ได้รับระหว่างการแสดงบทบาท (Corey, 2016, pp. 388-389)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการนินทาหรือด่าทอผู้อื่น และการหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกโซเชียล
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มจัดการความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในการลดการนินทาหรือด่าทอผู้อื่น และการหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกโซเชียล
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแสดงออกทางอารมณ์ และความรู้สึกต่าง ๆ ต่อผู้อื่นบนโลกโซเชียล อย่างเหมาะสม

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 จำนวน 10 ใบ
2. ดินสอหรือปากกา จำนวน 10 แท่ง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น
 - 1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มก่อนการเริ่มกลุ่ม ทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่ม และประสบการณ์ในครั้งที่ผ่านมา
 - 1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ รวมถึงทบทวนข้อตกลงในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเล่าประสบการณ์และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการนินทาหรือด่าทอผู้อื่นและการหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกโซเชียลของตนเอง จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นสมาชิกกลุ่มมีความคิดและความรู้สึกอย่างไรจากเหตุการณ์ดังกล่าว
 - 2.2 ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ A4 และปากกาให้กับสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มเขียนสถานการณ์ที่ตนเองรู้สึกอึดอัดหรือสถานการณ์ที่ตนเองรู้สึกว่าไม่สามารถจัดการได้จนเกิดการนินทาหรือด่าทอผู้อื่นและการหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกโซเชียลลงในกระดาษคนละ 1 สถานการณ์ แล้วส่งกระดาษคืนให้กับผู้นำกลุ่ม
 - 2.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มจับฉลากสถานการณ์คนละ 1 แผ่น ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่ได้จากสิ่งที่สมาชิกกลุ่มนำเสนอและตัวอย่างสถานการณ์จากผู้นำกลุ่ม จากนั้นจึงให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทสมมติจากสถานการณ์ที่ตนเองจับได้ โดยสมาชิกกลุ่มจะต้องใช้การโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลเพื่อจัดการกับสถานการณ์นั้น ๆ

2.4 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายและให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกันถึงการแสดงบทบาทสมมติของเพื่อนสมาชิกกลุ่มแต่ละคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเป็นสถานการณ์เดียวกัน แต่ผลของการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลและการแสดงบทบาทสมมติแตกต่างกันว่าเป็นเพราะเหตุใด อย่างไรบ้าง

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 หลังจากการร่วมกันอภิปรายการแสดงบทบาทสมมติของตนเองและเพื่อนสมาชิกกลุ่มแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้แบ่งปันประสบการณ์ที่ได้รับในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงใดกับตนเองหรือไม่ อย่างไร และจะนำสิ่งที่ได้ไปปรับใช้ในการแสดงออกทางอารมณ์ และความรู้สึกต่าง ๆ ต่อผู้อื่นบนโลกไซเบอร์อย่างไรให้เหมาะสมเพื่อลดการนินทาหรือตำหนิผู้อื่นและการหมิ่นประมาทผู้อื่นบนโลกไซเบอร์

3.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ ที่เกิดจากการทำกลุ่ม

3.3 ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน และทำการนัดหมายสถานที่ เวลาในการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การแสดงออกทางสีหน้าและท่าทางของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ตลอดระยะเวลาการดำเนินในกลุ่ม การให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม และการรับฟังเมื่อสมาชิกคนอื่นนำเสนอ

แบบบันทึกการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
สำหรับผู้นำกลุ่ม

1. ผลการตอบรับของกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน ครั้งที่ 4

เรื่อง การลดการแอบอ้างสวมรอยตัวตนของผู้อื่นบนโลกไซเบอร์

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

ทฤษฎีการเลือก (Choice Theory) ตั้งอยู่บนสมมติฐานว่าพฤติกรรมทั้งหมดของเรานั้น เป็นความพยายามที่จะควบคุมโลกรอบตัวเราเพื่อสนองความต้องการพื้นฐานทั้งห้า ได้แก่ การอยู่รอด ความรักและความเป็นเจ้าของ อำนาจ เสรีภาพ และความสนุกสนาน ซึ่งถูกสร้างไว้ในโครงสร้างทางพันธุกรรมของเรา เราแต่ละคนตอบสนองความต้องการพื้นฐานห้าประการ ในแบบของเรา ตัวอย่างเช่น เราทุกคนล้วนต้องการความรัก แต่บางคนก็ต้องการความรักมากกว่าคนอื่น ๆ เราพัฒนาอัลบั้มภาพภายใน (หรือ “โลกที่มีคุณภาพ”) ของความต้องการเฉพาะ ตลอดจนวิธีการที่แม่นยำในการตอบสนองความต้องการเหล่านี้ เรากำลังพยายามเลือกที่จะประพฤติตน ในลักษณะที่ทำให้เราสามารถควบคุมชีวิตของเราได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งหมายความว่า สามารถประพฤติตนในลักษณะที่พึงพอใจกับภาพในโลกที่มีคุณภาพของเราอย่างสมเหตุสมผล บุคคลประพฤติตนอย่างมีจุดมุ่งหมาย หล่อหลอมสภาพแวดล้อมของตนเพื่อให้เข้ากับภาพภายในของตนว่าต้องการอะไร ส่วนสำคัญของทฤษฎีทางเลือกและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ประกอบด้วยการสอนผู้คนที่เกี่ยวกับความต้องการของพวกเขา และวิธีตอบสนองความต้องการเหล่านี้ อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Corey, 2016, p. 399)

การแอบอ้างสวมรอยตัวตนของผู้อื่นบนโลกไซเบอร์เป็นการแสดงพฤติกรรมระบุว่าตนเอง เป็นอีกคนหนึ่งบนโลกไซเบอร์ทั้งการใช้ชื่อหรือการแอบอ้างรูปภาพผู้อื่นและแสดงว่าเป็นตนเอง การปลอมเป็นคนอื่นผ่านทางห้องสนทนา หรือการเข้าถึงและใช้แอคเคาท์ผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ โดยไม่ได้รับอนุญาตสาเหตุอาจเกิดจากการเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการไม่เห็นถึงคุณค่าที่มีอยู่ภายในตนเอง จึงส่งผลให้ขาดความมั่นใจในตนเอง ทั้งนี้ เหตุการณ์ที่วัยรุ่น มีความจำเป็นที่จะต้องทำในบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ถูกต้องเพื่อให้บุคคลอื่นยอมรับตนเอง ซึ่งเป็นสาเหตุ ที่ทำให้วัยรุ่นเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว รวมถึงการระรานผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ด้วยเช่นกัน (ฤทัยชนนี สิทธิชัย, 2562, น. 10-11) การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มในการแก้ปัญหา และรับมือกับความต้องการของความเป็นจริงโดยการเลือกที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น สมาชิกกลุ่ม

สามารถปรับปรุงคุณภาพชีวิตของพวกเขาผ่านการตรวจสอบความต้องการและความรู้สึกนึกคิดของพวกเขาอย่างตรงไปตรงมา สมาชิกกลุ่มถูกท้าทายโดยผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ให้ประเมินพฤติกรรมปัจจุบันของพวกเขา กำหนดแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง มุ่งมั่นในแผนของพวกเขา และทำตามคำมั่นสัญญาของพวกเขา (Corey, 2016, p. 398)

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิค WDEP มาประยุกต์ใช้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ไตร่ตรองถึงสิ่งที่ปรารถนา หาแนวทางการตอบสนอง สามารถวางแผนและกำหนดเป้าหมายในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิตของตนเองได้ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจสถานการณ์การแอบอ้างสวมรอยตัวตนของผู้อื่นบนโลกโซเชียล
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการแอบอ้างสวมรอยตัวตนของผู้อื่นบนโลกโซเชียล
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มลดการแอบอ้างสวมรอยตัวตนของผู้อื่นบนโลกโซเชียล

สื่อ/อุปกรณ์

1. แบบฟอร์ม WDEP จำนวน 10 ใบ
2. ดินสอหรือปากกา จำนวน 10 แท่ง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น
 - 1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มก่อนการเริ่มกลุ่ม ทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่ม และประสบการณ์ในครั้งที่ผ่านมา
 - 1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ รวมถึงทบทวนข้อตกลงในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเล่าประสบการณ์และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการแอบอ้างสวมรอยตัวตนของผู้อื่นบนโลกโซเชียลของตนเอง หรือเหตุการณ์การแอบอ้างสวมรอยตัวตนของผู้อื่นบนโลกโซเชียลในโรงเรียนที่สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ว่าสมาชิกกลุ่มมีความคิดและรู้สึกต่อสถานการณ์ดังกล่าวอย่างไร สถานการณ์นั้นรบกวนการดำเนินชีวิตของผู้กระทำอย่างไรบ้าง

2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายเหตุการณ์การแอบอ้างสวมรอยตัวตนของผู้อื่นบนโลกไซเบอร์โดยการใช้เทคนิคกระบวนการ WDEP

โดย W คือ สำรวจพฤติกรรมที่ผู้ระรานทางไซเบอร์ต้องการเปลี่ยนแปลง (W)

D คือ สำรวจทิศทางหรือแนวทาง และการปฏิบัติในปัจจุบัน (D)

E คือ ประเมินพฤติกรรมในปัจจุบันของผู้ระรานทางไซเบอร์ (E)

P คือ ยกตัวอย่างการวางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการระรานทางไซเบอร์ (P)

2.3 ผู้นำกลุ่มแจกแบบฟอร์ม WDEP ให้สมาชิกกลุ่มคนละ 1 แผ่น ให้สมาชิกกลุ่มเลือกปัญหาผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการแอบอ้างสวมรอยตัวตนของผู้อื่นบนโลกไซเบอร์มา 1 ปัญหา แล้วใช้เทคนิคกระบวนการ WDEP เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในการลดการแอบอ้างสวมรอยตัวตนของผู้อื่นบนโลกไซเบอร์

2.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนพูดถึงพฤติกรรมและผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการแอบอ้างสวมรอยตัวตนของผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ พฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง (W) ทิศทางหรือแนวทาง และการปฏิบัติของสมาชิก (D) การประเมินพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน (E)

2.5 ผู้นำกลุ่มร่วมกันวางแผนกับสมาชิกกลุ่มเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่สมาชิกตั้งไว้ (P) โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของแผนในการนำไปปฏิบัติจริง

2.6 เมื่อสร้างแผนเสร็จแล้ว ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำสัญญาแบบเป็นลายลักษณ์อักษร และให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจเพื่อนคนอื่น ๆ และนำแผนที่ได้รวมถึงคำสัญญามามาแลกเปลี่ยนให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ได้รับความรู้ร่วมกัน

2.7 ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกกลุ่มเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติตามข้อสัญญาว่าจะทำได้อย่างไรบ้าง

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้พูดคุยกัน พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้มาเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ รวมทั้งบอกว่าตนเองได้รับอะไร และได้ให้อะไรแก่สมาชิกคนอื่นในการทำกลุ่มครั้งนี้บ้าง

3.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ ที่เกิดจากการทำกลุ่ม

3.3 ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน และทำการนัดหมายสถานที่ เวลา ในการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การแสดงออกทางสีหน้าและท่าทางของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ตลอดระยะเวลาการดำเนินในกลุ่ม การให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม และการรับฟังเมื่อสมาชิกคนอื่นนำเสนอ



แบบฟอร์ม WDEP

คำชี้แจง ให้สมาชิกกรอกข้อความที่เกี่ยวกับการแอบอ้างสวมรอยตัวตนของผู้อื่นบนโลกไซเบอร์
ลงในตาราง

พฤติกรรม และผลกระทบ ที่เกิดขึ้นจาก การแอบอ้าง สวมรอยตัวตน ของผู้อื่นบน โลกไซเบอร์	พฤติกรรม ที่ต้องการ เปลี่ยนแปลง (W)	ทิศทางหรือ แนวทาง และการปฏิบัติ ของสมาชิก (D)	ประเมิน พฤติกรรม ของตนเอง ในปัจจุบัน (E)	วางแผนเพื่อ เปลี่ยนแปลง พฤติกรรม การแอบอ้าง สวมรอยตัวตน ของผู้อื่นบน โลกไซเบอร์ (P)

สัญญาการเปลี่ยนแปลงตนเอง
เรื่อง การลดการแอบอ้างสวมรอยตัวตนของผู้อื่นบนโลกไซเบอร์

สถานที่.....

วัน.....เดือน.....ปี.....

ข้าพเจ้า.....เพศ.....อายุ.....ปี

ระดับชั้น..... เลขประจำตัวนักเรียน.....

ขอให้คำมั่นสัญญาว่า.....

.....

หากผิดสัญญา ข้าพเจ้าจะ.....

.....

หากประสบความสำเร็จ ข้าพเจ้าจะ.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้ให้คำสัญญา

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้ให้คำปรึกษา

ลงชื่อ.....

(.....)

พยานคนที่ 1

ลงชื่อ.....

(.....)

พยานคนที่ 2

แบบบันทึกการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
สำหรับผู้นำกลุ่ม

1. ผลการตอบรับของกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน ครั้งที่ 5

เรื่อง การลดการเผยแพร่ความลับข้อมูลผู้อื่นบนโลกไซเบอร์

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

ทฤษฎีการเลือก (Choice Theory) ตั้งอยู่บนสมมติฐานว่าพฤติกรรมทั้งหมดของเรานั้น เป็นความพยายามที่จะควบคุมโลกรอบตัวเราเพื่อสนองความต้องการพื้นฐานทั้งห้า ได้แก่ การอยู่รอด ความรักและความเป็นเจ้าของ อำนาจ เสรีภาพ และความสนุกสนาน ซึ่งถูกสร้างไว้ในโครงสร้างทางพันธุกรรมของเรา เราแต่ละคนตอบสนองความต้องการพื้นฐานห้าประการในแบบของเรา ตัวอย่างเช่น เราทุกคนล้วนต้องการความรัก แต่บางคนก็ต้องการความรักมากกว่าคนอื่น ๆ เราพัฒนาอัลบั้มภาพภายใน (หรือ “โลกที่มีคุณภาพ”) ของความต้องการเฉพาะ ตลอดจนจนวิธีการที่แม่นยำในการตอบสนองความต้องการเหล่านี้ เรากำลังพยายามเลือกที่จะประพฤติตนในลักษณะที่ทำให้เราสามารถควบคุมชีวิตของเราได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งหมายความว่าสามารถประพฤติตนในลักษณะที่พึงพอใจกับภาพในโลกที่มีคุณภาพของเราอย่างสมเหตุสมผล บุคคลประพฤติตนอย่างมีจุดมุ่งหมาย หล่อหลอมสภาพแวดล้อมของตนเพื่อให้เข้ากับภาพภายในของตนว่าต้องการอะไร ส่วนสำคัญของทฤษฎีทางเลือกและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ประกอบด้วยการสอนผู้คนเกี่ยวกับความต้องการของพวกเขา และวิธีตอบสนองความต้องการเหล่านี้ อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Corey, 2016, p. 399)

การเผยแพร่ความลับข้อมูลผู้อื่นบนโลกไซเบอร์เป็นการแสดงพฤติกรรมนำเอาความลับที่เป็นข้อมูลส่วนตัวของผู้อื่นไปเปิดเผยหรือส่งต่อบนโลกไซเบอร์โดยไม่ได้รับอนุญาต ซึ่งเป็นข้อมูลที่สามารทำให้เกิดความเสียหาย ความอับอาย ต่อผู้ที่ถูกระราน รวมถึง การข่มขู่ผู้อื่นให้ทำสิ่งที่ต้องการเพื่อป้องกันการกระจายเรื่องส่วนตัวของผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ สาเหตุอาจเกิดจากมีจุดเริ่มต้นมาจากการกระทำในโลกจริง, เกิดอารมณ์ชั่ววูบ อยากเอาคืน, ความสนุก คึกคะนองระหว่างเพื่อน ไม่คิดว่าจะส่งผลกระทบต่อผู้ถูกระราน (ฉันทนา ปาปัตถา และ นภาพร ภูเพ็ชร, 2562, น. 531-532) การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มในการแก้ปัญหาและรับมือกับความต้องการของความเป็นจริงโดยการเลือกที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น สมาชิกกลุ่มสามารถปรับปรุงคุณภาพชีวิตของพวกเขาผ่านการตรวจสอบความต้องการและความรู้สึก

นึกคิดของพวกเขาอย่างตรงไปตรงมา สมาชิกกลุ่มถูกท้าทายโดยผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ให้ประเมินพฤติกรรมปัจจุบันของพวกเขา กำหนดแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง มุ่งมั่นในแผนของพวกเขา และทำตามคำมั่นสัญญาของพวกเขา (Corey, 2016, p. 398)

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิค WDEP มาประยุกต์ใช้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ไตร่ตรองถึงสิ่งที่ปรารถนา หาแนวทางการตอบสนอง สามารถวางแผนและกำหนดเป้าหมาย ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิตของตนเองได้ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจสถานการณ์การเผยแพร่ความลับข้อมูลผู้อื่นบนโลกไซเบอร์
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเผยแพร่ความลับข้อมูลผู้อื่นบนโลกไซเบอร์
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มลดการเผยแพร่ความลับข้อมูลผู้อื่นบนโลกไซเบอร์

สื่อ/อุปกรณ์

1. วีดีโอเหตุการณ์ในสังคมเรื่อง “Cyberbullying เป็นเรื่องปกติหรือ?”
2. แบบฟอร์ม WDEP จำนวน 10 ใบ
3. ดินสอหรือปากกา จำนวน 10 แท่ง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น
 - 1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มก่อนการเริ่มกลุ่ม ทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่ม และประสบการณ์ในครั้งที่ผ่านมา
 - 1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ รวมถึงทบทวนข้อตกลงในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.1 ผู้นำกลุ่มดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มโดยให้สมาชิกกลุ่มชมวีดีโอเหตุการณ์ในสังคมเรื่อง “Cyberbullying เป็นเรื่องปกติหรือ?” ที่เป็นเรื่องราวของจูนเด็กผู้หญิงที่ถูกกระชานทางไซเบอร์ จากนั้นใช้เทคนิคการถามเพื่อให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนร่วมกันแสดงความคิดเห็น และวิเคราะห์การกระทำของแต่ละบุคคลในวีดีโอ 3 รูปแบบคือ ผู้กระชาน ผู้ถูกระชาน

และผู้เห็นเหตุการณ์การระรานหรือมีส่วนรู้เห็นเรื่องราวที่เกิดขึ้น และสอบถามความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มหลังการชมวีดีโอ

2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายเหตุการณ์การเผยแพร่ความลับข้อมูลผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ หากนักเรียนเป็นผู้ระรานจนทางไซเบอร์ นักเรียนจะอย่างไร โดยการใช้เทคนิคกระบวนการ WDEP

โดย W คือ สำรวจพฤติกรรมที่ผู้ระรานทางไซเบอร์ต้องการเปลี่ยนแปลง (W)

D คือ สำรวจทิศทางหรือแนวทาง และการปฏิบัติในปัจจุบัน (D)

E คือ ประเมินพฤติกรรมในปัจจุบันของผู้ระรานทางไซเบอร์ (E)

P คือ ยกตัวอย่างการวางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการระรานทางไซเบอร์ (P)

2.3 ผู้นำกลุ่มแจกแบบฟอร์ม WDEP ให้สมาชิกกลุ่มคนละ 1 แผ่น ให้สมาชิกกลุ่มเลือกปัญหาผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเผยแพร่ความลับข้อมูลผู้อื่นบนโลกไซเบอร์มา 1 ปัญหา แล้วใช้เทคนิคกระบวนการ WDEP เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในการลดการเผยแพร่ความลับข้อมูลผู้อื่นบนโลกไซเบอร์

2.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนพูดถึงพฤติกรรมและผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเผยแพร่ความลับข้อมูลผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ พฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง (W) ทิศทางหรือแนวทาง และการปฏิบัติของสมาชิก (D) การประเมินพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน (E)

2.5 ผู้นำกลุ่มร่วมกันวางแผนกับสมาชิกกลุ่มเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่สมาชิกตั้งไว้ (P) โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของแผนในการนำไปปฏิบัติจริง

2.6 เมื่อสร้างแผนเสร็จแล้ว ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำสัญญาแบบเป็นลายลักษณ์อักษร และให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจเพื่อนคนอื่น ๆ และนำแผนที่ได้รวมถึงคำสัญญามามาแลกเปลี่ยนให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ได้รับรู้ร่วมกัน

2.7 ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติตามข้อสัญญาว่าจะทำได้ อย่างเป็นบ้าง

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้พูดคุยกัน พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้มาเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ รวมทั้งบอกว่าตนเองได้รับอะไร และได้ทำอะไรแก่สมาชิกคนอื่นในการทำกลุ่มครั้งนี้บ้าง

3.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ ที่เกิดจากการทำกลุ่ม

3.3 ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน และทำการนัดหมายสถานที่ เวลา ในการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การแสดงออกทางสีหน้าและท่าทางของสมาชิกกลุ่ม แต่ละคน ตลอดระยะเวลาการดำเนินในกลุ่ม การให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม และการรับฟังเมื่อสมาชิกคนอื่นนำเสนอ



แบบฟอร์ม WDEP

คำชี้แจง ให้สมาชิกกรอกข้อความที่เกี่ยวกับการเผยแพร่ความลับข้อมูลผู้อื่นบนโลกไซเบอร์
ลงในตาราง

พฤติกรรม และผลกระทบ ที่เกิดขึ้นจาก การเผยแพร่ ความลับข้อมูล ผู้อื่นบน โลกไซเบอร์	พฤติกรรม ที่ต้องการ เปลี่ยนแปลง (W)	ทิศทางหรือ แนวทาง และการปฏิบัติ ของสมาชิก (D)	ประเมิน พฤติกรรม ของตนเอง ในปัจจุบัน (E)	วางแผนเพื่อ เปลี่ยนแปลง พฤติกรรม การเผยแพร่ ความลับข้อมูล ผู้อื่นบน โลกไซเบอร์ (P)

สัญญาการเปลี่ยนแปลงตนเอง
เรื่อง การลดการเผยแพร่ความลับข้อมูลผู้อื่นบนโลกไซเบอร์

สถานที่.....

วัน.....เดือน.....ปี.....

ข้าพเจ้า.....เพศ.....อายุ.....ปี

ระดับชั้น..... เลขประจำตัวนักเรียน.....

ขอให้คำมั่นสัญญาว่า.....

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

หากผิดสัญญา ข้าพเจ้าจะ.....

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

หากประสบความสำเร็จ ข้าพเจ้าจะ.....

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

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้ให้คำสัญญา

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้ให้คำปรึกษา

ลงชื่อ.....

(.....)

พยานคนที่ 1

ลงชื่อ.....

(.....)

พยานคนที่ 2

แบบบันทึกการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
สำหรับผู้นำกลุ่ม

1. ผลการตอบรับของกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน ครั้งที่ 6

เรื่อง การลดการสะกดรอยตามในโลกไซเบอร์

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

การสะกดรอยตามในโลกไซเบอร์ เป็นการแสดงพฤติกรรมเฝ้าสังเกตผู้คนบนโลกไซเบอร์ว่าทำอะไร คุยอะไร หรือเช็กอินที่ไหนบ้าง ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดพฤติกรรม (Cognitive Behavior Group Counseling Theory) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์โดยปรับเปลี่ยนแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในการสะกดรอยตามในโลกไซเบอร์ สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้วิธีการที่เหมาะสมยิ่งขึ้นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองในการดำรงชีวิต และสามารถนำวิธีการเหล่านั้นไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์และมีคุณค่าต่อตนเองในอนาคต (ภมรพรรณ ยุระยาตร์, 2564, น. 388) โดยการนำเทคนิคการจัดการกับปัญหา (Problem solving) ซึ่งสอนให้บุคคลหรือกลุ่มทำงานอย่างเป็นระบบผ่านขั้นตอนการวิเคราะห์ปัญหา โดยการระบุวิธีการใหม่ ๆ ในการจัดการกับปัญหาและการพัฒนาวิธีการต่าง ๆ สำหรับการนำไปประยุกต์ใช้ โดยเป้าหมายหลักคือการระบุวิธีการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพสูงสุด (ภมรพรรณ ยุระยาตร์, 2564, น. 398) และใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) โดยผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกกลุ่มแสดงปฏิกิริยาด้วยวาจา การให้คำติชม ซึ่งเป็นการยกย่องและให้กำลังใจสำหรับการแสดงพฤติกรรมใหม่ และให้คำแนะนำที่เฉพาะเจาะจงเพื่อความถูกต้องเหมาะสมหรือเพื่อแก้ไขข้อผิดพลาด ซึ่งคำติชมจะมีประโยชน์ในการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเป็นคำติชมที่สร้างสรรค์ เฉพาะเจาะจง และเชิงบวก (Corey, 2016)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจสถานการณ์การสะกดรอยตามในโลกไซเบอร์
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการสะกดรอยตามในโลกไซเบอร์
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มลดการสะกดรอยตามในโลกไซเบอร์

สื่อ/อุปกรณ์

1. วีดีโอเหตุการณ์ในสังคมเรื่อง “มินตัน” เน็ตไอดอล เผย! โดนตามคุกคามนาน 2 ปี | ฟาดหัวข่าว
2. กระดาษฟลิปชาร์ต
3. ดินสอหรือปากกา จำนวน 3 แท่ง

วิธีดำเนินการ

1. **ขั้นเริ่มต้น**
 - 1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มก่อนการเริ่มกลุ่ม ทบทวนการให้คำปรึกษาในกลุ่มและประสบการณ์ในครั้งที่ผ่านมา
 - 1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาในกลุ่มในครั้งนี้ รวมถึงทบทวนข้อตกลงในการให้คำปรึกษาในกลุ่ม
2. **ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษาในกลุ่ม**
 - 2.1 ผู้นำกลุ่มดำเนินการให้คำปรึกษาในกลุ่มโดยให้สมาชิกกลุ่มชมวีดีโอเหตุการณ์ในสังคมเรื่อง “มินตัน” เน็ตไอดอล เผย! โดนตามคุกคามนาน 2 ปี | ฟาดหัวข่าว ที่เป็นเรื่องราวของมินตัน เน็ตไอดอลหญิงที่ถูกกระชากทางโซเชียล และสอบถามความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มหลังการชมวีดีโอ
 - 2.2 ผู้นำกลุ่มเปิดประเด็นให้สมาชิกกลุ่มทั้งหมดได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การสะกดรอยตามในโลกโซเชียลของตนเองหรือประเด็นการสะกดรอยตามบนโลกโซเชียลที่นักเรียนพบเห็นจากในโรงเรียนที่สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าเป็นปัญหา คนละ 1 ประเด็นปัญหา สมาชิกกลุ่มอาจจะเสนอมากกว่า 1 ประเด็นได้ เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลปัญหาที่เกิดขึ้น
 - 2.3 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการประเมินความคิด (Evaluating Thoughts) โดยตั้งคำถามกับสมาชิกกลุ่ม ดังนี้ (ดัดแปลงจาก ภัทรพิพัทธ์เสถียร และคณะ, มปป., อ้างถึงใน ภมรพรรณ ยุระยาตร์, 2564, น. 400)
 - ถ้าเพื่อนสนิทหรือคนที่คุณรักสักคนสะกดรอยตามในโลกโซเชียล คุณจะบอกเขาว่าอย่างไร?
 - ถ้าเพื่อนสนิทหรือคนที่คุณรักสักคนรู้ว่าคุณสะกดรอยตามในโลกโซเชียล คุณจะบอกเขาว่าอย่างไร?
 - ตอนที่คุณไม่ได้อยู่ในอารมณ์นี้ คุณคิดต่างไปจากนี้หรือเปล่า?

- สิ่งที่คุณได้เรียนรู้จากประสบการณ์การสะกดรอยตามบนโลกไซเบอร์จะช่วยคุณอย่างไร?

- มีอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ด้านความคิดของคุณแต่คุณละเลยหรือมองข้ามมันไปหรือเปล่า?

- คุณอาจสรุปอะไรเร็วไปโดยไม่ดูหลักฐานหรือเหตุผลให้ครบถ้วนหรือเปล่า?

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาข้อดีข้อเสียของการที่จะคงความคิดทางลบนั้นไว้

2.4 หลังจากทีสมาชิกกลุ่มเสนอปัญหามาครบทุกคนแล้วนั้น ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเลือกปัญหาที่คิดว่าน่าสนใจจากประเด็นปัญหาการสะกดรอยตามบนโลกไซเบอร์ที่สมาชิกกลุ่มเสนอมา หลังจากสามารถเลือกประเด็นปัญหาได้แล้วนั้น ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มคิดว่าเราจะแก้ไขปัญหานี้ได้อย่างไร โดยยังไม่ต้องเสนอความคิด

2.5 เมื่อสมาชิกกลุ่มคิดแนวทางแก้ไขปัญหาของตนเองได้ครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการจัดการกับปัญหา (Problem Solving) โดยแจกกระดาษฟลิปชาร์ต ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนเขียนหัวข้อประเด็นปัญหาการสะกดรอยตามบนโลกไซเบอร์ที่เลือกไว้ พร้อมทั้งวิเคราะห์ปัญหานั้นตามหัวข้อดังนี้

2.5.1 ทิศทางของปัญหา สมาชิกกลุ่มทุกคนต้องระดมสมองโดยทำความเข้าใจกับปัญหาเพื่อดูว่าประเด็นปัญหาการสะกดรอยตามบนโลกไซเบอร์ที่เกิดขึ้นมีแนวโน้มเป็นอย่างไร ส่งผลกระทบต่อตัวสมาชิกกลุ่มในปัจจุบันอย่างไรและจะส่งผลในอนาคตอย่างไรบ้างหากปัญหานี้ไม่ได้ถูกแก้ไข

2.5.2 การกำหนดเป้าหมาย สมาชิกกลุ่มร่วมกันมุ่งเน้นไปที่สถานการณ์ปัญหา การตอบสนองต่อสถานการณ์ปัญหา หรือทั้งสองอย่าง คำถามที่สมาชิกกลุ่มสำรวจคือ “จะต้องทำอย่างไรไม่ให้มีปัญหการสะกดรอยตามบนโลกไซเบอร์อีกต่อไป” สมาชิกกลุ่มจะตั้งเป้าหมายในการจัดการปัญหาการสะกดรอยตามบนโลกไซเบอร์อย่างน้อยเพียงใด เช่น ตั้งเป้าหมายว่าจะสามารถลดปัญหานี้ได้ร้อยละ 80 เป็นต้น

2.5.3 วิธีการแก้ปัญห ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนเสนอแนวทางการแก้ปัญหการสะกดรอยตามบนโลกไซเบอร์ที่ตั้งไว้ ให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นร่วมกันวิเคราะห์ ผลกระทบที่เกิดขึ้นหลังจากที่ใช้วิธีการแก้ปัญหานั้น ๆ คิดถึงวิธีแก้ปัญหให้ได้มากที่สุดเพื่อเพิ่มโอกาสในการค้นหาวิธีแก้ปัญหานั้นที่เพียงพอ

2.5.4 สรุปการตัดสินใจแก้ปัญหการสะกดรอยตามบนโลกไซเบอร์ หลังจากวิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบเรียบร้อยแล้ว ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันเลือกวิธีการแก้ปัญห

ที่เหมาะสมที่สุดพร้อมเหตุผล สมาชิกกลุ่มจะตรวจสอบผลที่อาจเกิดขึ้นจากการดำเนินการแต่ละอย่าง และตัดสินใจเลือกและพัฒนาแผนการแก้ปัญหา

2.5.5 หลังจากสมาชิกกลุ่มได้เลือกวิธีการแก้ไขปัญหากการระดมความคิดตามแบบโลกไซเบอร์แล้ว ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เพื่อเป็นส่วนในการช่วยเสนอแนะความคิดเห็นเพิ่มเติม

2.5.6 ผู้ให้คำปรึกษาขอให้สมาชิกกลุ่มลองฝึกซ้อมพฤติกรรมใหม่ที่จะทำตามแผน โดยให้สมาชิกกลุ่มสังเกตเพื่อนสมาชิกที่เป็นต้นแบบที่ดีในการแก้ไขปัญหาลงและฝึกซ้อมพฤติกรรมตามตัวอย่าง ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เพื่อเป็นส่วนในการช่วยเสนอแนะความคิดเห็นเพิ่มเติม และใช้เทคนิคการเสริมแรงเพื่อให้กำลังใจสมาชิกกลุ่ม

2.5.7 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันประเมินผลที่ตามมาของการกระทำของพวกเขา ในสถานการณ์ชีวิตประจำวันที่จะเกิดขึ้นหลังจากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการระดมความคิดตามแบบโลกไซเบอร์

2.5.8 ผู้ให้คำปรึกษาชี้ให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่าปัญหาไม่ใช่เกิดจากตัวสมาชิกกลุ่ม และให้พยายามคิดแบบเป็นกลาง ทดลองทำตามความใหม่ พฤติกรรมใหม่ที่ได้ซักซ้อม ซึ่งหากเปลี่ยนมุมมองการรับรู้จะช่วยให้เกิดความคิดเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นในทางที่ดี และเกิดการเปลี่ยนแปลงได้

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้พูดคุยกัน พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้มาเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ รวมทั้งบอกว่าตนเองได้รับอะไร และได้ให้อะไรแก่สมาชิกคนอื่นในการทำกลุ่มครั้งนี้บ้าง จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มในวันนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

3.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ ที่เกิดจากการทำกลุ่ม

3.3 ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน และทำการนัดหมายสถานที่ เวลาในการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การแสดงออกทางสีหน้าและท่าทางของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ตลอดระยะเวลาการดำเนินในกลุ่ม การให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม และการรับฟังเมื่อสมาชิกคนอื่นนำเสนอ

แบบบันทึกการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
สำหรับผู้นำกลุ่ม

1. ผลการตอบรับของกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน ครั้งที่ 7

เรื่อง การลดการกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

การกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์เป็นการแสดงพฤติกรรมอคติ ความกีดกัน การลบ หรือ การปิดกั้นบุคคล จากรายชื่อเพื่อน ห้องสนทนา กลุ่มต่าง ๆ บนอินเทอร์เน็ต กลุ่มเครือข่ายหรือเว็บไซต์ หรือแม้แต่เกมออนไลน์ สาเหตุอาจเกิดจากมีจุดเริ่มต้นมาจากการกระทำในโลกจริง, เกิดอารมณ์ชั่ววูบ อยากเอาคืน, ความสนุก คึกคะนองระหว่างเพื่อน ไม่คิดว่าจะส่งผลกระทบต่อผู้ถูกกระทำ (ฉันทนา ปาปัดถา และ นภาพร ภูเพ็ชร, 2562, น. 531-532) ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด พฤติกรรม (Cognitive Behavior Group Counseling Theory) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์โดยปรับเปลี่ยนแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในการกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์ สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้วิธีการที่เหมาะสมยิ่งขึ้นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองในการดำรงชีวิต และสามารถนำวิธีการเหล่านั้นไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์และมีคุณค่าต่อตนเองในอนาคต (ภมรพรรณ อยุธยา, 2564, น. 388) โดยการนำเทคนิคการจัดการกับปัญหา (Problem solving) ซึ่งสอนให้บุคคลหรือกลุ่มทำงานอย่างเป็นระบบผ่านขั้นตอนการวิเคราะห์ปัญหา โดยการระบุวิธีการใหม่ ๆ ในการจัดการกับปัญหา และการพัฒนาวิธีการต่าง ๆ สำหรับการนำไปประยุกต์ใช้ โดยเป้าหมายหลักคือการระบุวิธีการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพสูงสุด (ภมรพรรณ อยุธยา, 2564, น. 398) และใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) โดยผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกกลุ่มแสดงปฏิกิริยาด้วยวาจา การให้คำติชมซึ่งเป็นการยกย่องและให้กำลังใจสำหรับการแสดงพฤติกรรมใหม่และให้คำแนะนำที่เฉพาะเจาะจงเพื่อความถูกต้องเหมาะสมหรือเพื่อแก้ไขข้อผิดพลาด ซึ่งคำติชมจะมีประโยชน์ในการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเป็นคำติชมที่สร้างสรรค์ เฉพาะเจาะจง และเชิงบวก (Corey, 2016)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจสถานการณ์การกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกโซเชียล
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกโซเชียล
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มลดการกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกโซเชียล

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษฟลิปชาร์ต
2. ดินสอหรือปากกา จำนวน 3 แท่ง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น
 - 1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มก่อนการเริ่มกลุ่ม ทบทวนการให้คำปรึกษาในกลุ่มและประสบการณ์ในครั้งที่ผ่านๆ มา และสอบถามผลจากการฝึกซ้อมพฤติกรรมคราวที่แล้วที่ลองนำไปใช้ในชีวิตรจริง
 - 1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาในกลุ่มในครั้งนี้ รวมถึงทบทวนข้อตกลงในการให้คำปรึกษาในกลุ่ม
2. ขั้นตอนการให้คำปรึกษาในกลุ่ม
 - 2.1 ผู้นำกลุ่มเปิดประเด็นให้สมาชิกกลุ่มทั้งหมดได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกโซเชียลของตนเองหรือประเด็นการกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกโซเชียลที่นักเรียนพบเห็นจากในโรงเรียนที่สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าเป็นปัญหา คนละ 1 ประเด็นปัญหา สมาชิกกลุ่มอาจจะเสนอมากกว่า 1 ประเด็นได้ เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลปัญหาที่เกิดขึ้น
 - 2.2 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการประเมินความคิด (Evaluating Thoughts) โดยตั้งคำถามกับสมาชิกกลุ่ม ดังนี้ (ดัดแปลงจาก ภัทรวิฑูรย์รัตน์เสถียร และคณะ, มปป., อ้างถึงในภมรพรรณ อยุธยา, 2564, น. 400)
 - ถ้าเพื่อนสนิทหรือคนที่คุณรักสักคนกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกโซเชียล คุณจะบอกเขาว่าอย่างไร?
 - ถ้าเพื่อนสนิทหรือคนที่คุณรักสักคนรู้ว่าคุณกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกโซเชียล คุณจะบอกเขาว่าอย่างไร?
 - ตอนที่คุณไม่ได้อยู่ในอารมณ์นี้ คุณคิดต่างไปจากนี้หรือเปล่า?

- สิ่งที่คุณได้เรียนรู้จากประสบการณ์การกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์ จะช่วยคุณอย่างไร?

- มีอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ค่านความคิดของคุณแต่คุณละเลยหรือมองข้ามมันไป หรือเปล่า?

- คุณอาจสรุปอะไรเร็วไปโดยไม่ดูหลักฐานหรือเหตุผลให้ครบถ้วนหรือเปล่า?

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาข้อดีข้อเสียของการที่จะคงความคิดทางลบนั้นไว้

2.3 หลังจากทีสมาชิกกลุ่มเสนอปัญหามาครบทุกคนแล้วนั้น ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเลือกปัญหาที่คิดว่าน่าสนใจจากประเด็นปัญหาการกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์ ทีสมาชิกกลุ่มเสนอมา หลังจากสามารถเลือกประเด็นปัญหาได้แล้วนั้น ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มคิดว่าเราจะแก้ไขปัญหานี้ได้อย่างไร โดยยังไม่ต้องเสนอความคิด

2.4 เมื่อสมาชิกกลุ่มคิดแนวทางแก้ไขปัญหาของตนเองได้ครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการจัดการกับปัญหา (Problem Solving) โดยแจกกระดาษฟลิปชาร์ท ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนเขียนหัวข้อประเด็นปัญหาการกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์ที่เลือกไว้ พร้อมทั้งวิเคราะห์ปัญหานั้นตามหัวข้อดังนี้

2.4.1 ทิศทางของปัญหา สมาชิกกลุ่มทุกคนต้องระดมสมองโดยทำความเข้าใจกับปัญหาเพื่อดูว่าประเด็นปัญหาการกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์ที่เกิดขึ้นมีแนวโน้มเป็นอย่างไร ส่งผลกระทบต่อตัวสมาชิกกลุ่มในปัจจุบันอย่างไรและจะส่งผลในอนาคตอย่างไรบ้าง หากปัญหานี้ไม่ได้ถูกแก้ไข

2.4.2 การกำหนดเป้าหมาย สมาชิกกลุ่มร่วมกันมุ่งเน้นไปที่สถานการณ์ปัญหา การตอบสนองต่อสถานการณ์ปัญหา หรือทั้งสองอย่าง คำถามที่สมาชิกกลุ่มสำรวจคือ “จะต้องทำอย่างไรไม่ให้มีปัญหากการกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์อีกต่อไป” สมาชิกกลุ่มจะตั้งเป้าหมายในการจัดการปัญหาการกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์อย่างน้อยเพียงใด เช่น ตั้งเป้าหมายว่าจะสามารถลดปัญหานี้ได้ ร้อยละ 80 เป็นต้น

2.4.3 วิธีการแก้ปัญห ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาการกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์ที่ตั้งไว้ ให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นร่วมกันวิเคราะห์ ผลกระทบที่เกิดขึ้นหลังจาก ที่ใช้วิธีการแก้ปัญหานั้น ๆ คิดถึงวิธีแก้ปัญหให้ได้มากที่สุดเพื่อเพิ่มโอกาสในการค้นหาวิธีแก้ปัญหานั้นที่เพียงพอ

2.4.4 สรุปการตัดสินใจแก้ปัญหากการกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์ หลังจากวิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบเรียบร้อยแล้ว ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันเลือกวิธีการแก้ปัญหานั้น

ที่เหมาะสมที่สุดพร้อมเหตุผล สมาชิกกลุ่มจะตรวจสอบผลที่อาจเกิดขึ้นจากการดำเนินการแต่ละอย่าง และตัดสินใจเลือกและพัฒนาแผนการแก้ปัญหา

2.4.5 หลังจากสมาชิกกลุ่มได้เลือกวิธีการแก้ไขปัญหาการกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มบนโลกไซเบอร์แล้ว ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เพื่อเป็นส่วนในการช่วยเสนอแนะความคิดเห็นเพิ่มเติม

2.4.6 ผู้ให้คำปรึกษาขอให้สมาชิกกลุ่มลองฝึกซ้อมพฤติกรรมใหม่ที่จะทำตามแผน โดยให้สมาชิกกลุ่มสังเกตเพื่อนสมาชิกที่เป็นต้นแบบที่ดีในการแก้ไขปัญหาลงและฝึกซ้อมพฤติกรรมตามตัวอย่าง ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เพื่อเป็นส่วนในการช่วยเสนอแนะความคิดเห็นเพิ่มเติม และใช้เทคนิคการเสริมแรงเพื่อให้กำลังใจสมาชิกกลุ่ม

2.4.7 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันประเมินผลที่ตามมาของการกระทำของพวกเขา ในสถานการณ์ชีวิตประจำวันที่จะเกิดขึ้นหลังจากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสะกดรอยตามบนโลกไซเบอร์

2.4.7 ผู้ให้คำปรึกษาชี้ให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่าปัญหาไม่ใช่เกิดจากตัวสมาชิกกลุ่มและให้พยายามคิดแบบเป็นกลาง ทดลองทำตามความใหม่ พฤติกรรมใหม่ที่ได้ซักซ้อมซึ่งหากเปลี่ยนมุมมองการรับรู้จะช่วยให้เกิดความคิดเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นในทางที่ดีและเกิดการเปลี่ยนแปลงได้

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้พูดคุยกันพร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้มาเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ รวมทั้งบอกว่าตนเองได้รับอะไร และได้ให้อะไรแก่สมาชิกคนอื่นในการทำกลุ่มครั้งนี้บ้าง จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มในวันนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

3.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ ที่เกิดจากการทำกลุ่ม

3.3 ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน และทำการนัดหมายสถานที่ เวลาในการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การแสดงออกทางสีหน้าและท่าทางของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ตลอดระยะเวลาการดำเนินในกลุ่ม การให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม และการรับฟังเมื่อสมาชิกคนอื่นนำเสนอ

แบบบันทึกการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
สำหรับผู้นำกลุ่ม

1. ผลการตอบรับของกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน ครั้งที่ 8

เรื่อง การยุติกลุ่ม

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มให้บรรลุเป้าหมายขั้นตอนสุดท้ายคือ ขั้นยุติกลุ่ม (Final stage) เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับกำลังใจ เกิดความกล้าแสดงออก ความมั่นใจ สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต เกิดการให้และรับข้อมูลตอบกลับ แบ่งปันแลกเปลี่ยนทัศนคติ การระบายสิ่งที่ค้างคาใจเพื่อนำทักษะที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561, น. 93)

ในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งสุดท้ายนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Counseling Theory) เทคนิคคำถามยกเว้น (Corey, 2016, p. 429) และเทคนิคคำถามวัดระดับ (Corey, 2016, pp. 430-431) โดยเทคนิคคำถามวัดระดับ ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เมื่อการเปลี่ยนแปลงในประสบการณ์ของมนุษย์ไม่สามารถสังเกตได้ง่าย เช่น ความรู้สึก อารมณ์ หรือการสื่อสาร ทั้งนี้ผู้วิจัยขอให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงระดับความมั่นใจในการลดพฤติกรรมการระรานทางไซเบอร์ในการเข้ากลุ่มครั้งแรกและการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งสุดท้าย เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินตนเองและเห็นความเปลี่ยนแปลงของตนเองที่เกิดขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่เรียนรู้จากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกของตนเองต่อเพื่อนสมาชิกด้วยกัน
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดการระรานทางไซเบอร์ของนักเรียน

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษรูปหัวใจ จำนวน 10 ใบ
2. ดินสอหรือปากกา จำนวน 10 แท่ง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มก่อนการเริ่มกลุ่ม ทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่ม ประสบการณ์ในครั้งที่ผ่านมา และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่มและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันคิด ทบทวน สรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มและแบ่งปันประสบการณ์ของแต่ละคนผ่านการแลกเปลี่ยนร่วมกันภายในกลุ่ม เพื่อสำรวจว่าในช่วงที่ผ่านมา มีพฤติกรรมใดบ้างที่สมาชิกกลุ่มได้กระทำแล้วแต่อาจจะไม่ได้รับรู้ในการกระทำของตนเอง ในหัวข้อต่อไปนี้ (ดัดแปลงจากเทคนิคคำถามยกเว้น (Exception Question) (Corey, 2016, p. 429)

- ช่วงเวลาที่สมาชิกสามารถลดการระรานทางไซเบอร์ได้
- เหตุการณ์ที่สมาชิกคิดว่าต้องลดการระรานทางไซเบอร์ไม่ได้แน่ แต่จริง ๆ แล้วก็ทำได้

- การลดการระรานทางไซเบอร์ได้ เกิดขึ้นบ่อยครั้งแค่ไหน

- อะไรเป็นตัวช่วยที่จะทำให้เราลดพฤติกรรมไม่ให้ระรานทางไซเบอร์ได้บ่อยขึ้น

ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มให้ชื่นชมและให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มที่สามารถลดพฤติกรรมการระรานทางไซเบอร์ได้

2.2 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคคำถามวัดระดับ (Scaling Question) โดยตั้งคำถามกับสมาชิกกลุ่มว่า “สมาชิกมีความมั่นใจในการลดการระรานทางไซเบอร์ของตนเองหลังจบการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่ในระดับใด ตั้งแต่ระดับ 0 ถึง 10” “ระดับความมั่นใจในการลดการระรานทางไซเบอร์ของตนเองมากขึ้นหรือน้อยลงจากการเริ่มต้นให้คำปรึกษากลุ่ม” “อะไรเป็นสิ่งที่ทำให้ความมั่นใจในการลดการระรานทางไซเบอร์ของตนเองมากขึ้นหรือน้อยลง และจะทำให้ความมั่นใจในการลดการระรานทางไซเบอร์เพิ่มมากขึ้นอีกได้อย่างไร” (Corey, 2016, p. 430)

2.3 ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษรูปหัวใจให้สมาชิกกลุ่มทุกคนโดยให้เขียนชื่อและเป้าหมายในอนาคต พฤติกรรมภาระงานทางไซเบอร์ที่ยังต้องการปรับปรุง จากนั้นส่งกระดาษรูปหัวใจเวียนไปให้สมาชิกคนอื่น ๆ เขียนให้การสนับสนุนหรือให้กำลังใจเจ้าของกระดาษรูปหัวใจเพื่อเก็บความทรงจำดี ๆ ความประทับใจไว้เป็นกำลังใจ เมื่อเกิดความท้อแท้ หมดหวัง ไม่มีกำลังใจ ลองหยิบกระดาษรูปหัวใจใบนี้ขึ้นมาอ่าน เมื่อสมาชิกกลุ่มทุกคนเขียนวนกันไปจนครบถึงกระดาษชื่อของตนเอง ให้แต่ละคนอ่านสิ่งที่สมาชิกกลุ่มคนอื่นเขียนให้ หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันประเมินความสำเร็จของกิจกรรมที่ผ่านมาว่าบรรลุหรือไม่

2.3 ผู้นำกลุ่มกล่าวชื่นชมสมาชิกกลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังใจในการลดภาระงานทางไซเบอร์ตามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำแบบคัดกรองภาระงานทางไซเบอร์ของนักเรียนหลังการทดลองอีกครั้ง

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงกระดาษรูปหัวใจของตนเอง และกล่าวถึงความรู้สึกที่ตนเองได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม และให้กำลังใจแก่กัน เพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการปฏิบัติตนให้บรรลุถึงความต้องการของตนเอง

3.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงสิ่งที่ติดค้างอยู่ในใจของตนและการนำสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

3.3 ผู้นำกลุ่มกล่าวยุติการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยการขอบคุณ สมาชิกกลุ่มในความรับผิดชอบและการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การแสดงออกทางสีหน้าและท่าทางของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ตลอดระยะเวลาการดำเนินในกลุ่ม การให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่ม และการรับฟังเมื่อสมาชิกคนอื่นนำเสนอ
3. สังเกตจากการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต
4. การทำแบบคัดกรองภาระงานทางไซเบอร์ของนักเรียน

แบบบันทึกการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
สำหรับผู้นำกลุ่ม

1. ผลการตอบรับของกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

4. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

ประวัติผู้เขียน

