

ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
ที่ถูกชมเชยรางวัลทางโลกไซเบอร์



นางสาวพิมพ์พลอย รุ่งแสง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2560

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE EFFECT OF GROUP COUNSELING ON SELF-ESTEEM OF MIDDLE-SCHOOL VICTIMS
OF CYBERBULLYING



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts Program in Psychology
Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
Academic Year 2017
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อการเห็นคุณค่าใน
ตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกข่มเหงรังแก
ทางโลกไซเบอร์
โดย นางสาวพิมพ์พลอย รุ่งแสง
สาขาวิชา จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

.....คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรณระพี สุทธิวรรณ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)

พิมพ์พลอย รุ่งแสง : ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกข่มเหงทางโลกไซเบอร์ (THE EFFECT OF GROUP COUNSELING ON SELF-ESTEEM OF MIDDLE-SCHOOL VICTIMS OF CYBERBULLYING) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผศ. ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์, 111 หน้า.

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกข่มเหงทางโลกไซเบอร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีประสบการณ์การถูกรังแกทางโลกไซเบอร์ อายุระหว่าง 12-15 ปี จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ในขณะที่กลุ่มควบคุมดำเนินชีวิตไปตามปกติ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของ ประวิณา ธาดาพรหม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติทดสอบความแปรปรวน (Mixed-design ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงก่อน-หลังการทดลองและช่วงติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) เมื่อเปรียบเทียบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงหลังการทดลองและช่วงติดตามผลของทั้งสองกลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

ดังนั้น โปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสามารถใช้เพื่อเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ตกเป็นเหยื่อการถูกรังแกทางโลกไซเบอร์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สาขาวิชา จิตวิทยา

ปีการศึกษา 2560

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

5777620938 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS: CYBERBULLYING / GROUP COUNSELING / SELF ESTEEM / JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENT

PIMPLOY RUNGSAUNG: THE EFFECT OF GROUP COUNSELING ON SELF-ESTEEM OF MIDDLE-SCHOOL VICTIMS OF CYBERBULLYING. ADVISOR: ASST. PROF. NATTASUDA TAEPHANT, Ph.D., 111 pp.

The purpose of this study was to examine the effects of counseling group on self-esteem in junior high school student who were victims of cyberbullying. Participants were 30 junior high school students who were victims of cyberbullying. Participants were assigned into experimental group and control group with 15 each. Participants in the experimental group attended a counseling group. Prior to, after and follow-up (after 2 weeks), they responded to self-esteem questionnaire. Descriptive statistics and Mixed-design ANOVA were then used for data analysis.

The result revealed that the posttest and follow-up score on self-esteem scale of the experimental group was significantly higher than the pretest score ($p < .001$). The posttest and follow-up score on self-esteem scale of the experimental group was significantly higher than the posttest score of the control group ($p < .001$).

Therefore, counseling group integrated could effectively increase self-esteem on junior high school student who were victims of cyberbullying.

CHULALONGKORN UNIVERSITY

Field of Study: Psychology

Academic Year: 2017

Student's Signature

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์จากบุคคลหลายท่าน ข้าพเจ้าจึงขอขอบพระคุณบุคคลดังต่อไปนี้

ขอขอบพระคุณ ผศ. ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ให้โอกาสให้คำแนะนำ คอยช่วยเหลือ ตรวจสอบ และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่ทุกขั้นตอน และสนับสนุนการทำงานของข้าพเจ้าเสมอมา รวมทั้งขอขอบพระคุณ ผศ. ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์, ผศ. ดร.นิรนาท แสนสา, อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี ที่สละเวลาในการตรวจสอบให้ข้อเสนอแนะ และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ รวมถึงคณาจารย์ทุกท่านที่คอยให้กำลังใจ ให้ความรู้ และคำแนะนำที่เป็นประโยชน์แก่ข้าพเจ้าเสมอมา

ขอขอบพระคุณ อาจารย์วิภา เกตุเทภา ที่ให้ความรู้ คำแนะนำ และคอยดูแลข้าพเจ้าด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างยิ่ง ขอขอบพระคุณพี่เอ๊ะและพี่หวานที่ช่วยติดต่อประสานงานต่าง ๆ มากมาย และยังคงคอยดูแลให้กำลังใจข้าพเจ้าตลอดมา ขอขอบพระคุณ ครูอาจารย์ทุกท่านที่ต้อนรับและดูแลข้าพเจ้าด้วยความเป็นมิตรตลอดระยะเวลาการดำเนินการเก็บข้อมูล

ขอขอบคุณ พี่กระแต พี่เอ็ง พี่เบนซ์ พี่เอ็ม ที่คอยให้คำแนะนำ ให้ความรู้ ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่ข้าพเจ้า ขอขอบคุณพี่กัญ พี่แอน พี่อ๊าส พี่ปอย นิดหน้อย พี่ต้น พี่หญิง และพี่อัมที่ให้ข้อมูล คำแนะนำ ความช่วยเหลือ อำนวยความสะดวก รวมถึงการประสานงานและให้กำลังใจข้าพเจ้าเสมอมา ขอขอบคุณดาว ฟ้า พี่มาศ และพี่น้ำผึ้ง ที่เอื้อเฟื้อมิตรภาพ น้ำใจ กำลังใจ เป็นที่ปรึกษาที่ดีของข้าพเจ้าตลอดการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

ขอขอบคุณคิม สำหรับความช่วยเหลือทุกอย่างที่มีให้ข้าพเจ้า คอยให้กำลังใจ เอาใจใส่ และปรารถนาดีต่อข้าพเจ้าอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ข้าพเจ้ามีกำลังใจ มีพลังในการก้าวข้ามผ่านอุปสรรคต่าง ๆ มาได้อย่างมั่นคง

ที่สำคัญยิ่ง ขอขอบพระคุณบุคคลที่สำคัญในชีวิต คุณแม่ คุณพ่อ คุณลุง พี่ชาย และครอบครัว ที่ให้ความรัก ความเอาใจใส่ ดูแล เลี้ยงดู และมีความเชื่อมั่นในทุกคำตัดสินใจและทุกการกระทำของข้าพเจ้าเสมอมา

ขอขอบพระคุณสำนักงานสนับสนุนการวิจัยแห่งชาติ (สกว.) ภายใต้โครงการทุนวิจัยมหาบัณฑิตสกว. ด้านมนุษยศาสตร์-สังคมศาสตร์ประจำปี 2560 ที่ได้มอบทุนสนับสนุนงานวิจัย

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
สมมติฐานการวิจัย	5
ขอบเขตการวิจัย	5
ตัวแปรในการวิจัย.....	5
กลุ่มตัวอย่าง	6
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	6
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
1. การข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ (Cyberbullying).....	8
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง.....	22
3. กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามรูปแบบของทรอตเซอร์.....	26
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	35
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	39

การออกแบบการวิจัย	39
กลุ่มตัวอย่าง	40
เครื่องมือวิจัยการพัฒนาและการตรวจสอบคุณภาพ.....	42
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	47
การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย	49
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง	50
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	52
2. สถิติเชิงพรรณนาของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	55
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย	56
4. สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน	62
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	64
สรุปผลการวิจัย.....	64
อภิปรายผลการวิจัย.....	65
ข้อจำกัดการวิจัย.....	80
ข้อเสนอแนะ.....	81
รายการอ้างอิง	84
ภาคผนวก.....	93
ภาคผนวก ก	94
ภาคผนวก ข	95
ภาคผนวก ค	98
ภาคผนวก ง.....	100

ณ

หน้า

ภาคผนวก จ 104

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ 111



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1	เปรียบเทียบระหว่างการชมหนังรักแบบดั้งเดิม และการชมหนังรักทางโลกไซเบอร์ (Smith, 2012).....	17
ตารางที่ 2	เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง	43
ตารางที่ 3	เกณฑ์การแปลผลคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง	43
ตารางที่ 4	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 30)	53
ตารางที่ 5	ประเภทการชมหนังรัก (n = 30).....	54
ตารางที่ 6	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด และพิสัยของการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อน-หลังการทดลองและช่วงติดตามผล (N = 30).....	55
ตารางที่ 7	ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมช่วงเวลาก่อน-หลังการทดลองและช่วงติดตามผล.....	56
ตารางที่ 8	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละช่วงเวลา.....	57
ตารางที่ 9	ผลการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองในแต่ละช่วงเวลา	58
ตารางที่ 10	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ในกลุ่มทดลอง.....	59
ตารางที่ 11	ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	60
ตารางที่ 12	การวิเคราะห์รายตัวแปร (Univariate test) เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองในแต่ละช่วงเวลา	61
ตารางที่ 13	สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน	63

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1 ลำดับชั้นความต้องการของ Maslow (Need hierarchy theory) (Trotzer, 2013).....	27
ภาพที่ 2 หน้าต่างโจฮารี (The Johari Window) ของ Luft และ Ingham (Trotzer, 2013).....	29
ภาพที่ 3 โครงสร้างของกระบวนการปรึกษาแบบกลุ่ม 5 ขั้น (Trotzer, 2013).....	33
ภาพที่ 4 การออกแบบการวิจัย.....	39
ภาพที่ 5 กราฟแสดงการเปลี่ยนแปลงค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่ม ควบคุมและกลุ่มทดลองในสามช่วงเวลา.....	62



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันอินเทอร์เน็ต โทรศัพท์มือถือ และสังคมออนไลน์ ได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตทางด้านสังคมและความสัมพันธ์ของวัยรุ่น โดยการมีปฏิสัมพันธ์ผ่านเทคโนโลยีเหล่านี้ยังมีมากกว่าการปฏิสัมพันธ์แบบเจอหน้ากันโดยตรง อย่างไรก็ตาม เทคโนโลยีเหล่านี้ได้ถูกนำไปใช้ในการต่อก่อกวน กลั่นแกล้งที่นำไปสู่ การข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) ซึ่งถือว่าเป็นปัญหาใหม่ที่ร้ายแรงและทำร้ายอย่างมากในหมู่เด็กและเยาวชน (Campbell, 2005; Lenhart, 2007; Li, 2006)

การข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ คือ การกระทำหรือพฤติกรรมก้าวร้าวโดยใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์โดยเจตนา โดยกระทำซ้ำ ๆ เป็นระยะเวลายาวนาน โดยบุคคลหรือกลุ่มคนกลุ่มหนึ่ง ที่มีต่อเหยื่อผู้ที่ไม่สามารถป้องกันตนเองได้ (Smith et al., 2008) ช่องทางการสื่อสาร เช่น โทรศัพท์มือถือ ระบบส่งข้อความทันที หรือสังคมออนไลน์ เช่น เฟซบุ๊ก และทวิตเตอร์ โดยรูปแบบการข่มเหงรังแกมีทั้งการด่าทอว่าร้ายกัน การเผยแพร่รูปภาพที่น่าอายของผู้อื่น การใส่ร้ายป้ายสี การส่งต่อข้อมูลลับของผู้อื่น หรือแม้กระทั่งการปลอมแปลงเป็นบุคคลอื่นเพื่อกระทำการให้บุคคลนั้นเสื่อมเสียชื่อเสียง (Agatston, Kowalski, & Limber, 2007) ในบางครั้งบุคคลผู้ตกเป็นเหยื่อก็ไม่สามารถรับรู้ หรือ ระบุด่วนตนได้เลยว่าใครเป็นผู้กระทำ (Dooley, Pyzalski, & Cross, 2009) ซึ่งการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ยังส่งผลกระทบทางลบทั้งต่อพฤติกรรม และจิตใจของเหยื่ออีกด้วย (Hinduja & Patchin, 2008; Ybarra, 2004)

ประสบการณ์การถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ ก่อให้เกิดผลกระทบทางลบต่อจิตใจของเหยื่อผู้ถูกข่มเหงรังแก โดยมีงานวิจัยที่พบว่านักเรียนที่เป็นเหยื่อการถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ มีแนวโน้มที่จะมีภาวะซึมเศร้า และพฤติกรรมที่เป็นปัญหามากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนที่ไม่ได้เป็นเหยื่อของการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ (Mitchell, Ybarra, & Finkelhor, 2007) มีงานวิจัยที่พบว่า การข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ส่งผลกระทบทางด้านพฤติกรรมของเหยื่อผู้ถูกข่มเหงรังแก ได้แก่ การเพิ่มอัตราการขาดเรียนและการหนีเรียน (Katzner, Fetchenhauer, & Belschak, 2009)

การใช้ยาเสพติด การโกงข้อสอบ (Hinduja & Patchin, 2007) เพิ่มอัตราการเข้าสถานพินิจ การถูกพักการเรียน และการพกอาวุธเข้ามาในโรงเรียน (Ybarra, Diener-West, & Leaf, 2007) แม้ระยะของการถูกข่มเหงรังแกจะอยู่ในระยะสั้น ๆ ระหว่าง 3–6 เดือน แต่ผลกระทบที่ตามมาในทางลบจะส่งผลเป็นระยะเวลายาวนาน เนื่องจากการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์จะมีผู้พบเห็นเป็นจำนวนมาก และยังคงเหลือร่องรอยของการข่มเหงรังแกบนโลกไซเบอร์อยู่ยาวนาน (Kowalski & Limber, 2007) นอกจากนี้ เหยื่อที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์มีแนวโน้มที่จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีภาวะซึมเศร้าระดับสูง และต้องเผชิญกับความยากลำบากในชีวิต (Ybarra, Mitchell, Wolak, & Finkelhor, 2006)

การศึกษาวิจัยในประเทศไทยเกี่ยวกับการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ โดย วิมลทิพย์ มุสิกพันธุ์, ศิวพร ปกป้อง, นันทนัช สงศิริ, และ ปองกมล สุรัตน์ (2552) ทำการสำรวจเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย พบว่า เยาวชนร้อยละ 43.9 ยอมรับว่าเคยถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ ซึ่งการข่มเหงรังแกที่ถูกกระทำบ่อยที่สุดคือการถูกด่าทอว่าร้าย และนิทาผ่านมือถือและอินเทอร์เน็ต ซึ่งผลการวิจัยยังพบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ เกิดจากการที่เยาวชนไทยในปัจจุบันเกือบทุกคนสามารถเข้าถึงอุปกรณ์สื่อสาร เช่น โทรศัพท์มือถือ และอินเทอร์เน็ตได้อย่างรวดเร็ว และมีการใช้งานในปริมาณมาก นอกจากนี้ พิมพ์วัลย์ บุญมงคล และคณะ (2555) ได้ทำการศึกษาการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ของเยาวชนหญิงไทย ในปี พ.ศ. 2555 พบว่า เยาวชนหญิงเคยถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ ร้อยละ 45.4 ซึ่งแบ่งเป็นการข่มเหงรังแกในลักษณะข่มขู่ ร้อยละ 41.4 ถูกคุกคามทางเพศร้อยละ 5.3 และถูกเผยแพร่ข้อมูลออนไลน์ในลักษณะให้ร้ายและสร้างความอับอาย เสื่อมเสียชื่อเสียง ร้อยละ 16.3 จะเห็นว่าปัญหาการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ในประเทศไทยถือเป็นปัญหาที่สำคัญและกำลังคุกคามเยาวชนไทยอยู่ไม่น้อย

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) คือ เจตคติที่พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจต่อตนเอง (Rosenberg, 1965) ซึ่งนับเป็นส่วนที่สำคัญในวัยรุ่นซึ่งกำลังอยู่ในกระบวนการค้นหาและพัฒนาตัวตนของตนเอง เด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะสูญเสียความมั่นใจในตนเอง มองว่าตนเองนั้นด้อยค่า และไร้ความสามารถ ซึ่งส่งผลต่อการใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข และยิ่งเสี่ยงต่อการถูกข่มเหงรังแกอีกด้วย โดยในส่วนของ การข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ มีงานวิจัยพบว่าเหยื่อที่ถูกข่มเหงรังแกทางไซเบอร์มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Cénat et al., 2014; Chang et al., 2013) และมีงานที่

พบ ทั้งผู้ที่ก่อการช่มเหงรังแก และเหยื่อที่ถูกช่มเหงรังแก มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำเช่นเดียวกัน เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับช่มเหงรังแก (Kowalski & Limber, 2013; Patchin & Hinduja, 2010) ซึ่งมีความแตกต่างกับผู้ก่อการช่มเหงรังแกในการรังแกแบบดั้งเดิมที่จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (Salmivalli, Kaukiainen, Kaistaniemi, & Lagerspetz, 1999) ในทางกลับกัน ผู้ที่ก่อการช่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์กลับมีการเห็นคุณค่าในต่ำ เนื่องจากจากรูปแบบวิธีการรังแกที่แตกต่างกัน ผู้ก่อการช่มเหงรังแกแบบดั้งเดิมที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะไม่ค่อยสนใจความคิดเห็นของคนอื่น ทำให้พวกเขากลัวที่จะเผชิญหน้ากันโดยตรงกับเหยื่อ ในขณะที่ผู้ที่ก่อการช่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์จะไม่กลัวที่จะเผชิญหน้าโดยตรง แต่ใช้วิธีการช่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ที่มีความปลอดภัยกว่า เพราะไม่ต้องเผชิญหน้าและยังมีความเป็นนิรนาม การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจึงถือเป็นหนึ่งในผลกระทบด้านลบที่สำคัญต่อเหยื่อที่ถูกช่มเหงรังแก

สำหรับแนวทางการช่วยเหลือในตอนนี้ มีทั้งรูปแบบการให้ความรู้ในการจัดการและรับมือ เมื่อถูกช่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ผ่านอินเทอร์เน็ต (Jacobs, Völlink, Dehue, & Lechner, 2014) มีการศึกษาที่แนะนำแนวทางการช่วยเหลือผ่านทางโรงเรียน โดยดำเนินการผ่านคุณครูและนักจิตวิทยาในโรงเรียน (Chibbaro, 2007; Stauffer, Heath, Coyne, & Ferrin, 2012) ผ่านการสร้างนโยบายสำหรับการรับมือกับการช่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ สร้างความตระหนักรู้ถึงปัญหาการช่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ทั้งต่อตัวเด็ก และผู้ปกครอง คุณครูต้องได้รับการอบรมเกี่ยวกับการช่มเหงรังแกและช่วยเหลือนักเรียนในห้องเรียน ส่วนนักจิตวิทยาโรงเรียนจะมีการจัดกิจกรรมหรือการอบรมให้เด็กนักเรียนทั้งกับเหยื่อที่ถูกช่มเหงรังแกและผู้ก่อการช่มเหงรังแก (Harris & Petrie, 2003) มีงานวิจัยที่พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยโปรแกรมที่ส่งเสริมด้านจิตใจ (Chadwick, Smyth, & Liao, 2014; Crisp, Griffiths, Mackinnon, Bennett, & Christensen, 2014) นอกจากนี้ โปรแกรมที่จะพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองยังมีประสิทธิภาพที่จะลดการเกิดการช่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ และช่วยเพิ่มความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience) ในตัวเหยื่อที่ถูกช่มเหงรังแก (Sapouna & Wolke, 2013) ทั้งเหยื่อที่ถูกช่มเหงรังแก และผู้ที่ก่อการช่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ล้วนต้องพบกับประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดผลกระทบในทางลบต่อตัวพวกเขาเอง (Cénat et al., 2014; Gámez-Guadix, Orue, Smith, & Calvete, 2013; Schenk, Fremouw, & Keelan, 2013) การพัฒนาโปรแกรมที่มุ่งเน้นการป้องกันการเกิดการช่มเหงรังแกทาง

โลกไซเบอร์ และเสริมสร้างให้เหยื่อที่ถูกข่มเหงรังแกมีความเข้มแข็ง มีพลังที่จะเผชิญกับปัญหานั้น ดีกว่าการมาตรวจสอบค้นหาว่าผู้ที่รังแกคือใคร หรือเกิดการข่มเหงรังแกที่ใด (Van Royen, Poels, Daelemans, & Vandebosch, 2015)

ผู้วิจัยเห็นว่าการพัฒนาโปรแกรมที่จะช่วยบรรเทาผลกระทบเชิงลบเหล่านั้น จะช่วยให้เหยื่อที่ถูกข่มเหงรังแกมีความเข้มแข็งทางจิตใจมากขึ้น อย่างไรก็ตามกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับเหยื่อที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ยังเป็นเรื่องใหม่จึงยังต้องพัฒนาและวัดผลจากการเข้าร่วมในกลุ่มต่อไป และสอดคล้องกับที่ Zych, Ortega-Ruiz, และ Del Rey (2015) กล่าวไว้ว่า แม้ว่ามีงานวิจัยจำนวนมากที่พบว่าการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ก่อให้เกิดผลกระทบทางลบที่รุนแรงต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง ทว่างานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการป้องกัน หรือ การบำบัดรักษาของผู้ที่เกี่ยวข้องกับการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์นั้นยังมีน้อย ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยมุ่งที่จะพัฒนาโปรแกรมกลุ่มที่ช่วยเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์

ผู้วิจัยได้เลือกใช้กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามรูปแบบของทรอตเซอร์ เนื่องจากกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของทรอตเซอร์มีแนวคิดที่นำทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ของมาสโลว์มาเป็นหัวใจสำคัญในการดำเนินกลุ่ม (Trotzer, 2013) โดยลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ของมาสโลว์นั้น มีส่วนประกอบของความต้องการการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ด้วย โดยผู้นำกลุ่มต้องเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงการมีคุณค่าของตนเองผสมผสานไปกับการให้และการรับคำแนะนำในการแก้ปัญหาที่เป็นอีกหนึ่งในปัจจุบันสำคัญในการช่วยเหลือ (Yalom & Leszcz, 1995)

ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงมุ่งที่จะศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเหยื่อที่ถูกข่มเหงรังแกทางไซเบอร์ เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการศึกษาเรื่องการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มกับเหยื่อที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ในประเทศไทย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์

สมมติฐานการวิจัย

การศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ มีสมมติฐานการวิจัยดังนี้

1. กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และช่วงติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และช่วงติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) ใช้การออกแบบการทดลองแบบทดสอบก่อน หลังการทดลองและติดตามผล (Pre-Post-follow-up design) โดยใช้สถิติ Mixed-design ANOVA โดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อวัดการเพิ่มของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ หลังจากเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และประเมินความแตกต่างระหว่างกลุ่มผู้ร่วมการวิจัยที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนทั้งสิ้น 30 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 7-8 คน และกลุ่มควบคุมอีก 2 กลุ่ม กลุ่มละ 7-8 คน

ตัวแปรในการวิจัย

1. ตัวแปรต้น

1.1 เงื่อนไขการทดลอง

1.1.1 กลุ่มทดลอง

1.1.2 กลุ่มควบคุม

1.2 เวลา

1.2.1 ก่อนการทดลอง

1.2.2 หลังการทดลอง

1.3.3 ช่วงติดตามผล

2. ตัวแปรตาม

2.1 คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอายุระหว่าง 12-15 ปี ที่เป็นเหยื่อการถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ จำนวน 30 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 7-8 คน และกลุ่มควบคุมอีก 2 กลุ่ม กลุ่มละ 7-8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem)
2. โปรแกรมกลุ่มที่เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ หมายถึง การข่มเหงรังแกโดยใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เช่น คอมพิวเตอร์ และโทรศัพท์มือถือ ผ่านช่องทางอินเทอร์เน็ต เช่น เครือข่ายสังคมออนไลน์ Facebook เป็นต้น ต่อบุคคลหรือคนกลุ่มหนึ่งโดยเจตนา และกระทำซ้ำ ๆ ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง

เหยื่อการถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ หมายถึง บุคคลที่ถูกข่มเหงรังแกผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ และผ่านช่องทางอินเทอร์เน็ตในรูปแบบและวิธีการต่าง ๆ โดยมีความรู้สึกลัวว่าคุณค่าเกิดความไม่สบายใจ ทุกข์ใจ หรือรำคาญ โดยถูกกระทำซ้ำ ๆ ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง

กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา หมายถึง กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามรูปแบบของ ทรอดเซอร์ที่มุ่งเน้นการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อช่วยบรรเทาผลกระทบเชิงลบ และเสริมสร้าง ใให้เหยื่อที่ถูกข่มเหงรังแกมีความเข้มแข็ง มีพลังที่จะเผชิญกับปัญหาผ่านการเพิ่มความภาคภูมิใจใน ตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งได้จากการ ประเมินสิ่งที่ตนเองกระทำ หรือสิ่งที่ตนเองเป็น โดยมองว่ามีความสำคัญ มีคุณค่า น่ายอมรับและ นับถือ และการประเมินตนเองนี้ มีผลมาจากระบบความเชื่อภายในตนเองและจากประสบการณ์จาก ภายนอกประกอบกัน ในการวิจัยครั้งนี้การเห็นคุณค่าในตนเอง วัดจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของ ประเวณี ธาดาพรหม (2550)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีต่อเหยื่อที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์
2. เพื่อเป็นองค์ความรู้ที่ใช้เป็นแนวทางในการให้ความช่วยเหลือทางจิตใจแก่เหยื่อที่ถูกข่มเหง รังแกทางโลกไซเบอร์
3. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยและพัฒนาต่อไปในเรื่องของการให้ความช่วยเหลือทาง จิตใจแก่เหยื่อที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ ในบริบทของงานด้านจิตวิทยาการปรึกษา

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสาร บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้วิจัยในการทำความเข้าใจและทบทวนแนวคิด ทฤษฎี ดังนี้

1. การข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง
3. กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามรูปแบบของทรอตเซอร์
4. เอกสารและงานวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

1. การข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ (Cyberbullying)

1.1 นิยาม

การข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ หมายถึง การข่มเหงรังแกโดยใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ (Li, 2007) ผ่านช่องทางอินเทอร์เน็ตซึ่งประกอบไปด้วยการเจตนากรรณ ปั่นหัวในโลกออนไลน์ (Ybarra, 2004) หรือการดูถูก การคุกคามผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ (Juvonen & Gross, 2008) มีเจตนามุ่งร้ายชัดเจนและก่อการข่มเหงรังแกซ้ำ ๆ เป็นระยะเวลาหนึ่ง (Hinduja & Patchin, 2008) ต่อเหยื่อหรือผู้ถูกข่มเหงรังแกไม่สามารถป้องกันตัวเองได้ เหยื่อต้องรู้สึกถูกคุกคาม และหรือก่อให้เกิดความทุกข์ใจ (Smith et al., 2008)

ในปี 2010 พจนานุกรม Oxford มีการบัญญัติให้ความหมายของคำศัพท์ cyberbullying ว่า คือการใช้ข้อมูลทางเทคโนโลยีในการข่มเหงรังแกบุคคลหนึ่ง โดยการส่งหรือโพสต์ ข้อความหรือรูปภาพที่มีการข่มขู่ หรือมีความคุกคามอยู่ในนั้น ซึ่งสอดคล้องกับที่ Bill Belsey ชาวแคนาดาผู้ก่อตั้งเว็บไซต์ cyberbullying ในปี 2003 (www.cyberbullying.ca) ซึ่งถือเป็นคนแรกของโลกที่ก่อตั้งเว็บไซต์เกี่ยวกับการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ขึ้นมา กล่าวไว้ว่า การข่มเหงรังแกทางไซเบอร์ คือการใช้

ข้อมูล และการสื่อสารทางเทคโนโลยีในการสนับสนุน พฤติกรรมมุ่งร้ายที่มีความต่อเนื่องยาวนานและกระทำต่อบุคคลหนึ่ง หรือ กลุ่มคนกลุ่มหนึ่ง โดยเจตนาที่จะทำร้าย เช่นเดียวกับ Smith และคณะ (2008) ได้ให้ความหมายของการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ คือ การกระทำก้าวร้าว กระทำโดยเจตนาโดยกลุ่มคนกลุ่มหนึ่งหรือบุคคลหนึ่ง โดยใช้อิเล็กทรอนิกส์เป็นสื่อ โดยจะกระทำซ้ำ ๆ เป็นระยะเวลาอย่างต่อเนื่องที่ถูกข่มเหงรังแกผู้ที่ไม่สามารถป้องกันตัวเองได้อย่างง่ายดายตายนัก

สำหรับในการวิจัยครั้งนี้ การข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์คือ การข่มเหงรังแกโดยใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เช่น คอมพิวเตอร์ และโทรศัพท์มือถือ ผ่านช่องทางอินเทอร์เน็ต เช่น เครือข่ายสังคมออนไลน์ เฟซบุ๊ก เป็นต้น ต่อบุคคลหรือคนกลุ่มหนึ่งโดยเจตนา และกระทำซ้ำ ๆ ช่วงระยะเวลาหนึ่ง

1.2 การข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ในวัยรุ่น

งานวิจัยส่วนใหญ่พบว่า การข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์โดยส่วนใหญ่เกิดขึ้นในช่วงมัธยมต้น ซึ่งเป็นช่วงวัยรุ่น (Cassidy, Jackson, & Brown, 2009; Hinduja & Patchin, 2012) และมีการสำรวจพบว่า การข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ประมาณร้อยละ 20-40 ของวัยรุ่นล้วนเป็นเหยื่อการถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ ทั่วโลก (DeHue, Bolman, & Völlink, 2008; Tokunaga, 2010) โดยเด็กมีแนวโน้มที่จะประสบกับการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์เนื่องจากพวกกำลังอยู่ในช่วงเติบโต ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ Peluchette, Karl, Wood, และ Williams (2015) กล่าวถึงผลกระทบของเด็กที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ว่า เด็กที่ถูกข่มเหงรังแกมักจะมีปัญหาความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ความเหงา การไร้ความสุข และมีปัญหาด้านการนอน

การข่มเหงรังแกที่เกิดขึ้นทางโลกไซเบอร์ เป็นการข่มเหงรังแกที่ไม่ค่อยมีผู้สังเกตเห็น ส่วนหนึ่งเนื่องจากเด็กต่างเก็บซ่อนการข่มเหงรังแกจากคนที่สามารถช่วยเหลือพวกเขาได้ เช่น ผู้ปกครอง เพราะมองว่าผู้ใหญ่ไม่สามารถแก้ไขปัญหเหล่านี้ให้พวกเขาได้ และอาจถูกระงับการใช้งานโทรศัพท์หรืออินเทอร์เน็ต (Parris, Varjas, Meyers, & Cutts, 2012) ด้วยเหตุนี้การข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ทำให้เด็กเหล่านี้ค่อย ๆ เปลี่ยนพฤติกรรมและการกระทำไปอย่างช้า ๆ พวกเขากลายเป็นคนเงียบ ๆ และเก็บเนื้อเก็บตัว ไม่ค่อยเข้าสังคมเหมือนเมื่อก่อน แต่ไม่มีใครสังเกตเห็นเพราะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตได้ยาก หากไม่ได้รับการใส่ใจ (Deniz, 2015)

1.3 แรงจูงใจในการชมแข่งรถทางโลกไซเบอร์

ผู้รังแกมีแรงจูงใจในการก่อการชมแข่งรถทางโลกไซเบอร์โดยส่วนใหญ่เกิดจากความสะดวกและความรวดเร็วในการชมแข่งรถ (Lenhart, 2007) ที่ทำให้เกิดความพึงพอใจในหลายด้าน ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้าน ความมีอำนาจ ความพึงพอใจ ศักดิ์ศรี การได้แสดงออกถึงความก้าวร้าวบนโลกออนไลน์ การแก้แค้นหลังจากถูกชมแข่งรถ การได้รับความสนใจ ดูเจ๋ง และดูแข็งกร้าว เป็นที่เกรงกลัวจากผู้คน และความพึงพอใจจากความอิจฉา โดยทั้งหมดนี้สามารถทำได้สำเร็จและมีอัตราการถูกจับได้ในระดับที่ต่ำ (Kowalski, Giumetti, Schroeder, & Lattanner, 2014)

นอกจากนี้แรงจูงใจอื่น ๆ อาจประกอบไปด้วย “ความสนุกสนาน” และกระทำเพื่อลดความเบื่อหน่าย (Slonje & Smith, 2008; Varjas, Talley, Meyers, Parris, & Cutts, 2010) ทำเพื่อความรู้สึกตกขบขัน โด่งดัง และมีอำนาจ หรือไม่ก็ทำเพียงเพราะรู้สึกดีเฉย ๆ เท่านั้น (Patchin & Hinduja, 2006) นักเรียนมัธยมปลายมักจะมีแรงจูงใจต่อการชมแข่งรถทางโลกไซเบอร์ที่เป็นแรงจูงใจภายใน เช่น การชมแข่งรถเพื่อความสนุกสนาน มากกว่าแรงจูงใจภายนอกเหมือนกับการชมแข่งรถแบบเห็นหน้า เช่น การใช้กำลัง ทำร้ายร่างกายของเหยื่อเพื่อที่จะได้รับการชื่นชมจากการชมแข่งรถ เนื่องจากการชมแข่งรถทางโลกไซเบอร์ไม่มีผลกระทบใด ๆ เมื่อรังแกผู้อื่น หรือไม่ต้องเผชิญหน้าโดยตรงกับผู้ถูกชมแข่งรถ ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย พวกเขา มักใช้การชมแข่งรถทางโลกไซเบอร์ในการกำหนดทิศทางความสัมพันธ์ไปในทางที่ตนต้องการ (Spears, Slee, Owens, & Johnson, 2009) โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อความสัมพันธ์นั้นมีความเกี่ยวข้องกับความนิยม การมีชื่อเสียง และเรื่องทางเพศ (Guerra, Williams, & Sadek, 2011)

1.4 รูปแบบการชมแข่งรถทางโลกไซเบอร์

Willard (2007) ผู้เขียนหนังสือ Cyberbullying and Cyberthreats ได้จัดประเภทรูปแบบการชมแข่งรถทางโลกไซเบอร์ไว้ ดังนี้

1. การปะทะคารม (Flaming) คือการโต้เถียงกันไปมาระหว่างบุคคล จนก่อให้เกิดความรุนแรง มีการใช้ถ้อยคำที่ก้าวร้าว และมีการดูถูกเหยียดหยาม มักเกิดขึ้นในพื้นที่สาธารณะ เช่น ตามกระทู้ต่าง ๆ บนอินเทอร์เน็ต หรือห้องสนทนา มากกว่าในพื้นที่ส่วนตัว เช่น ทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (e-mail) เป็นต้น

2. การก่อกวน (Harassment) คือการใช้ถ้อยคำหรือการกระทำใด ๆ ที่สร้างความรำคาญใจ และความทุกข์ใจ ต่อบุคคลหนึ่งโดยเจตนา โดยกระทำซ้ำ ๆ ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นในพื้นที่ส่วนตัว เช่น ช่องสนทนาทาง Facebook เป็นต้น

3. การใส่ร้ายป้ายสี (Denigration) การใส่ร้ายป้ายสี คือการส่งต่อข้อมูลของบุคคลที่ไม่เป็นความจริง ผู้ส่งอาจนำข้อมูลไปเผยแพร่ในพื้นที่สาธารณะตามเว็บไซต์ต่าง ๆ รวมไปถึงในพื้นที่ส่วนตัว เช่น ทางช่องสนทนาทาง Facebook หรือ ทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์

4. การปลอมตัวเป็นบุคคลอื่น (Impersonation) คือการแอบอ้างเป็นบุคคลหนึ่งและกระทำสิ่งที่สร้างความเสื่อมเสียชื่อเสียงให้กับบุคคลนั้น เช่น การใช้ถ้อยคำหยาบคาย ด่า ว่ากล่าวผู้อื่น การเผยแพร่ข้อมูลที่ไม่เหมาะสมให้กับผู้อื่น หรือใช้ในการข่มขู่รังแกบุคคลอื่น เป็นต้น การปลอมตัวเป็นบุคคลอื่น สามารถทำได้โดยการสร้างตัวตนเลียนแบบบุคคลนั้นขึ้นมาใหม่ หรือทำการขโมยรหัสผ่านของบุคคลนั้นเพื่อที่จะสามารถใช้ตัวตนบนโลกออนไลน์ของบุคคลนั้นในการทำสิ่งที่ไม่เหมาะสมได้

5. การเผยแพร่รูปภาพหรือข้อมูลส่วนตัว (Outing and trickery) คือ การเผยแพร่รูปภาพหรือข้อมูลส่วนตัวที่โดยส่วนใหญ่เป็นข้อมูลที่ก่อให้เกิดความอับอายของบุคคลหนึ่งแก่ผู้อื่น

6. การขับออกจากกลุ่ม หรือ การคว่ำบาตร (Exclusion / ostracism) คือการขับบุคคลหนึ่งออกจากกลุ่มในโลกออนไลน์ เช่น การไม่ตอบสนองต่อข้อความใด ๆ ก็ตามที่บุคคลเป็นผู้ส่ง การลบบุคคลออกจากรายชื่อเพื่อน การไล่บุคคลออกจากกลุ่มใน Facebook หรือ Line และกีดกันไม่ให้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรม หรือการพูดคุยต่าง ๆ ในโลกออนไลน์

7. การเฝ้าติดตามทางอินเทอร์เน็ต (Cyberstalking) คือการกระทำที่มุ่งร้าย ก่อกวน สร้างความรำคาญให้กับบุคคลหนึ่งเป็นจำนวนมาก ผ่านทางไซเบอร์ทั้งทางโทรศัพท์และทางอินเทอร์เน็ต จนก่อให้เกิดความกลัวในเหยื่อที่ถูกเฝ้าติดตามว่าจะถูกทำร้าย หรือการกระทำที่ผิดกฎหมายทั้งต่อตัวผู้ถูกติดตามเอง รวมไปถึงครอบครัวของผู้ที่ถูกติดตาม

8. การถ่ายคลิปวิดีโอและนำไปเผยแพร่ลงบนอินเทอร์เน็ต (Video recording of assaults) คือ การนำคลิปวิดีโอไปเผยแพร่ตามที่ต่าง ๆ บนอินเทอร์เน็ต เพื่อสร้างความอับอายให้กับบุคคลนั้น

9. การส่งสิ่งที่มีความล่อแหลมทางเพศ (Sexting) คือการส่งข้อความ รูปเปลือยหรือรูปกึ่งเปลือยที่มีความล่อแหลมทางเพศให้กับผู้อื่น

สำหรับในประเทศไทย ญัฐริชต์ สาเมาะ, พิมพัลย์ บุญมงคล, Ojanen, รณภูมิ สามัคคีคารมย์, และ Guadamuz (2557) ได้ศึกษาการรับรู้ของเยาวชนต่อการชมเหมงริงแกทางโลกไซเบอร์ และได้พบรูปแบบของการชมเหมงริงแกทางโลกไซเบอร์ดังนี้

1. การโจมตีหรือการใช้วาจาหยาบคายผ่านอินเทอร์เน็ตและโทรศัพท์มือถือ ประกอบด้วย การด่าทอ หรือพูดจาใส่ร้ายต่อกัน ผ่านอินเทอร์เน็ตหรือเครือข่ายสังคมออนไลน์ และการมีสายโทรศัพท์นิรนามโทรมาว่ากล่าวด้วยวาจาหยาบคายเพื่อความสะใจ

2. การคุกคามทางเพศออนไลน์ ประกอบด้วย การพูดจาคุกคามทางเพศผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ การบีบบังคับให้มีการแสดงกิจกรรมทางเพศผ่านกล้องหรือเว็บแคม และการส่งรูปภาพหรือวิดีโอในลักษณะโป๊ เปลือย โดยที่ผู้รับไม่ต้องการ

3. การแอบอ้างตัวตนของผู้อื่น ประกอบด้วย การขโมยรหัสผ่านบัญชีผู้ใช้ของผู้อื่น การแอบใช้ชื่อของผู้อื่นในการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อให้ร้าย ด่าทอหรือกระทำการประสังค์ร้าย รวมถึงการสวมรอยในเครือข่ายสังคมของผู้อื่นเพื่อสร้างความเสียหายในรูปแบบต่าง ๆ

4. การแบล็คเมลล์กัน ประกอบด้วย การนำข้อมูลส่วนตัวหรือข้อมูลที่เป็นความลับของผู้อื่น ทั้งในรูปของข้อความ ภาพ หรือวิดีโอไปเผยแพร่ การใส่ร้ายป้ายสีผู้อื่น เพื่อให้เกิดความเสียหาย การถ่ายรูปเพื่อนแบบหลุด ๆ แล้วนำไปเผยแพร่แสดงความคิดเห็นอย่างสนุกสนาน และการตัดต่อรูปภาพแล้วใส่ข้อความเพื่อให้ผู้อื่นเกิดความเสียหาย

5. การหลอกลวงในรูปแบบต่าง ๆ ประกอบด้วย การโฆษณาล่อลวงให้หลงเชื่อ การหลอกลวงเพื่อจำหน่ายสินค้าลอกเลียนแบบ การหลอกลวงให้โอนเงินในลักษณะต่าง ๆ รวมถึงการหลอกลวงให้มีการนัดเจอกันเพื่อกระทำการใด ๆ ในลักษณะที่อีกฝ่ายไม่ยินยอม

6. การสร้างกลุ่มในเครือข่ายสังคมเพื่อโจมตีบุคคลที่ตัวเองไม่ชอบ เช่น โจมตีเพื่อนร่วมห้อง นักการเมือง หรือ ดารานักร้องที่ตนเองไม่พอใจ

เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับแล้วพบว่ามีความคล้ายคลึงกัน ไม่ว่าจะเป็น เรื่องการด่าทอใช้คำพูดทำร้าย การแอบอ้างและทำให้เหยื่อเสื่อมเสียชื่อเสียง รวมไปถึงการคุกคามทางเพศ

ทั้งนี้ในส่วนของ Willard (2007) จะมีเพิ่มเติมในเรื่องของการขับไล่ออกจากกลุ่ม และการเฝ้าติดตามทางอินเทอร์เน็ต ในขณะที่ประเทศไทยจะมีในเรื่องของการหลอกลวงและการสร้างกลุ่มเพื่อโจมตีบุคคล หรือที่เรียกกันว่ากลุ่มแฮกเกอร์

โดยรูปแบบของการชมเชยทางโลกไซเบอร์ที่แตกต่างกันส่งผลกระทบต่อเหยื่อผู้ถูกชมเชย (Gerson & Rappaport, 2011) เด็กวัยรุ่นได้จัดลำดับรูปแบบการชมเชยทางโลกไซเบอร์ โดยถ้าเป็นการชมเชยที่ใช้รูปภาพ หรือคลิปวิดีโอจะมีความรุนแรงมากกว่าการชมเชยที่ใช้ข้อความ หรือ จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (Slonje & Smith, 2008)

1.5 ช่องทางการสื่อสารสำหรับการชมเชยทางโลกไซเบอร์

1. ระบบส่งข้อความทันที (Instant messaging) เช่น ช่องสนทนาทาง เฟซบุ๊กและไลน์ ซึ่งถือเป็นช่องทางที่เกิดการชมเชยทางโลกไซเบอร์มากเมื่อเทียบกับช่องทางอื่น ๆ โดยผู้ชมเชยมักจะส่งข้อความมั่วร้าย โมโห ใช้ถ้อยคำรุนแรง ดูถูก เหยียดหยามต่อเหยื่อ

2. จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (E-mail) โดยวิธีนี้ เมื่อสร้างข้อความใหม่ขึ้นมาหนึ่งข้อความ และสามารถส่งต่อได้ถึงหลายร้อยคนโดยใช้การส่งเพียงแค่ครั้งเดียว ผู้ชมเชยอาจส่งข้อมูลที่ไม่น่าเป็นความจริง รูปภาพ หรือข้อความที่สร้างความเสื่อมเสีย และความอับอายกับเหยื่อผู้ถูกชมเชย

3. การส่งข้อความทางโทรศัพท์ (Text messaging (SMS)) เป็นช่องทางที่มีความสะดวกรวดเร็วในการส่งข้อความ และไม่จำเป็นต้องใช้อินเทอร์เน็ต จึงเป็นหนึ่งช่องทางที่ใช้ส่งข้อความ หรือรูปภาพ เพื่อชมเชยได้เช่นเดียวกัน

4. เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social networking sites) ในปัจจุบันเป็นที่นิยมมาก ยกตัวอย่างเช่น เฟซบุ๊ก, ไลน์, ทวิตเตอร์, ยูทูบ, อินสตาแกรม เป็นต้น เครือข่ายสังคมออนไลน์ คือ เว็บไซต์ที่กระตุ้นให้ผู้ใช้ใส่ข้อมูลส่วนตัวของตนเอง ทั้งรูปภาพ ความสนใจ และการบันทึกเรื่องราวต่าง ๆ เครือข่ายสังคมออนไลน์ทำให้สามารถรับรู้ได้ว่า ใครกำลังทำอะไร ใครเป็นเพื่อนกับใคร หรือใครเพิ่งเลิกกับใคร ใครได้เผยแพร่รูปภาพใหม่ และใครที่กำลังเผชิญกับวันที่เลวร้าย โดยวัยรุ่นส่วนใหญ่มักจะใช้ข้อมูลในเครือข่ายสังคมออนไลน์ เพื่อแสดงภาพลักษณ์ที่ตนเองต้องการให้บุคคลอื่น ๆ เห็น แม้จะแตกต่างกับตัวตนที่แท้จริงในโลกแห่งความเป็นจริงก็ตาม ซึ่งการได้รับคำชมจากบุคคลอื่นจะช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล ในทางตรงกันข้าม หากได้รับคำตำหนิ คำดูถูก

เหยียดหยาม คำว่ากล่าวต่าง ๆ การเห็นคุณค่าในตนเองก็จะต่ำลง เครือข่ายสังคมออนไลน์จึงเป็นอีกพื้นที่หนึ่งที่สำคัญมากและเป็นช่องทางที่เกิดการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์มากเป็นลำดับต้น ๆ

5. ห้องสนทนา (Chat rooms) เป็นช่องทางที่ไว้ใช้พูดคุย อภิปรายในหัวข้อใดหัวข้อหนึ่ง มีทั้งแบบยืนยันตัวตน และแบบไม่มียืนยันตัวตน มักจะเกิดการปะทะคารมที่รุนแรงในห้องสนทนา หรือมักมีการแอบอ้างเป็นบุคคลอื่นเพื่อสร้างความเสียหายแก่บุคคลนั้น หรือการหลอกลวง เช่น บุคคลอาจเป็นเพศชาย แต่แกล้งทำเป็นเพศหญิง เพื่อแกล้งบุคคลหนึ่งเพื่อความสนุกสนาน ทว่าเมื่อบุคคลนั้นรับรู้ความจริงก็จะเกิดความรู้สึกโกรธ โมโห เสียใจ และเกลียดชังที่ถูกหลอก เป็นต้น

6. บล็อก (Blog) คือ เว็บไซต์ที่ให้พื้นที่ส่วนตัวแก่ผู้ใช้บริการ โดยส่วนจะใช้เล่าเรื่องราวถึงแม้ว่าบล็อกจะมีประโยชน์ในหลาย ๆ ด้าน แต่ก็ยังเป็นอีกช่องทางหนึ่งที่เกิดการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ ผู้รังแกมักจะใช้เพื่อสร้างความเสื่อมเสียชื่อเสียงของบุคคล หรือไม่ก็บุกรุกความเป็นส่วนตัวของบุคคลนั้น

7. เกมออนไลน์ (Internet gaming) เป็นอีกหนึ่งช่องทางที่เกิดการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ โดยมักจะเกิดจากการใช้ถ้อยคำที่รุนแรง และทำร้ายจิตใจต่อบุคคล ซึ่งมักจะมีมารุนแรงมาก เนื่องจากโดยส่วนใหญ่ในช่องทางจะไม่ใช้ชื่อ-นามสกุล หรือข้อมูลจริงในการเข้าเล่น เมื่อสถานะเป็นบุคคลนิรนาม ผู้ที่รังแกจึงกล้าที่จะใช้ถ้อยคำที่ก้าวร้าวรุนแรงโดยไม่สนใจอะไร

1.6 ความแตกต่างระหว่างการข่มเหงรังแกแบบดั้งเดิม และการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์

การข่มเหงรังแกแบบดั้งเดิม หมายถึง การกระทำก้าวร้าวต่อเป้าหมาย (เหยื่อ) ที่ไม่สามารถป้องกันตนเองได้ง่ายนัก เป็นระยะเวลาซ้ำ ๆ (Olweus & Limber, 2010) โดย Olweus และ Limber (2010) อธิบายว่า การข่มเหงรังแกเป็นส่วนหนึ่งของความก้าวร้าว หรือพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งมีลักษณะพิเศษที่ชัดเจนคือ การเกิดขึ้นซ้ำ ๆ และความแตกต่างทางอำนาจของผู้รังแกและเหยื่อผู้ถูกข่มเหงรังแก

การข่มเหงรังแกมีหลากหลายรูปแบบ เช่น การทำร้ายทั้งทางร่างกาย ทางวาจา หรือการข่มเหงรังแกโดยตรง (เช่น การชกต่อย การด่าทอ) และการข่มเหงรังแกทางอ้อม (เช่น การปล่อย

ข่าวลือที่ไม่ดี การกันไม่ให้เข้าร่วมกลุ่ม) (Björkqvist, Lagerspetz, & Kaukiainen, 1992) การชมเชย
 รังแกสามารถเกิดขึ้นได้ในหลายที่ ยกตัวอย่างเช่น โรงเรียน ที่ทำงาน บ้าน คู่ก เป็นต้น

การชมเชยรังแกไม่ว่าจะเป็นแบบดั้งเดิม หรือ เป็นการรังแกทางโลกไซเบอร์ ล้วนสร้างความ
 ทุกข์ใจให้กับเหยื่อผู้ถูกรังแก ทว่าการชมเชยรังแกทั้งสองประเภทนี้ก็มีความแตกต่างกันอย่าง
 เห็นได้ชัด Smith (2012) ได้กล่าวถึงความแตกต่างระหว่างการชมเชยรังแกสองประเภทนี้ไว้ด้วยกัน 7
 ประเภทได้แก่

1. พื้นที่ในการชมเชยรังแก

สำหรับการรังแกแบบดั้งเดิมโดยส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นเฉพาะต่อหน้า เช่น การทำร้ายร่างกายของ
 เด็กในห้องเรียน หรือการพูดจาเสียดสี ตู้อุกเหี้ยมดุด่าใส่เหยื่อ เป็นต้น เหตุการณ์หรือการชมเชย
 รังแกเหล่านี้อาจเกิดในที่โรงเรียน ซึ่งเมื่อเด็กกลับบ้านไปก็จะไม่โดนรังแก ดังนั้นที่บ้านยังเป็นสถานที่ที่
 ปลอดภัย และหลบภัยจากการชมเชยรังแกได้ ทว่าการชมเชยรังแกทางโลกไซเบอร์ เนื่องจากเป็นการ
 ชมเชยรังแกที่เกิดขึ้นในโลกออนไลน์ ที่ไม่มีสื่อที่เด็กสามารถเข้าถึงได้ ที่นั่นก็จะเป็นสถานที่ที่ถูกชมเชย
 รังแกได้ ซึ่งในปัจจุบัน โทรศัพท์มือถือเป็นเครื่องมือที่เด็กส่วนใหญ่มีไว้ในครอบครองดังนั้น ไม่ว่าจะอยู่
 ที่โรงเรียน หอพัก บ้าน บนรถ ที่บ้าน หรือแม้กระทั่งห้องนอน ตัวเอง หากเขาเข้าถึงโลกออนไลน์ที่มีการ
 ชมเชยรังแกเกิดขึ้นนั้น เขาก็ไม่สามารถหลบเลี่ยงได้เลย แม้แต่บ้านตนเองก็ยังไม่ใช่วางที่ปลอดภัย

2. จำนวนผู้พบเห็นการชมเชยรังแก

ในการชมเชยรังแกแบบดั้งเดิม ผู้พบเห็นเหตุการณ์ก็มีจำนวนจำกัด เช่น เพื่อนร่วมห้อง
 คุณครู เพื่อนร่วมงาน เป็นต้น เนื่องจากเป็นการชมเชยรังแกที่ต้องเผชิญหน้ากันและมีผู้เห็นเหตุการณ์ที่
 ชัดเจน แต่สำหรับการชมเชยรังแกในโลกออนไลน์ การชมเชยรังแกสามารถถูกแชร์ไปให้ผู้คนเห็นอย่าง
 กว้างขวางด้วยระยะเวลาไม่กี่วินาที ไม่สามารถรู้ได้ว่ามีผู้พบเห็นกี่คน โดยข้อความหรือรูปภาพที่เกิด
 การชมเชยรังแกในอินเทอร์เน็ตนั้นยากที่จะลบให้หมดไป เพราะข้อความหรือรูปภาพเหล่านั้นสามารถ
 ลอกเลียนแบบหรือส่งต่อไปยังผู้คนจำนวนมาก ดังนั้นหลักฐานการชมเชยรังแกจึงแทบจะอยู่บน
 โลกไซเบอร์ตลอดไป

3. บทบาทของผู้ที่พบเห็นการข่มเหงรังแก

บทบาทของผู้ที่พบเห็นการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์นั้นจะมีความซับซ้อนกว่าการข่มเหงรังแกแบบดั้งเดิม เช่น ผู้พบเห็น อาจอยู่ในเหตุการณ์ในตอนผู้รังแกกำลังส่งข้อความ หรือเผยแพร่ข้อความลงในที่สาธารณะเพื่อโจมตีเหยื่อ หรืออยู่ในเหตุการณ์ในตอนเหยื่อได้รับหรือพบเห็นข้อความดังกล่าวข้างต้น หรือไม่ก็ได้ อยู่ในเหตุการณ์ทั้งสองเลยแต่เข้าไปเห็นข้อความในอินเทอร์เน็ต

4. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ในการข่มเหงรังแกแบบดั้งเดิม ความรู้ความสามารถทางเทคโนโลยีไม่ส่งผลต่อการข่มเหงรังแกเท่าไรนัก ในทางกลับกันกับการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ ที่ยิ่งผู้รังแกมีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีเท่าไร ยิ่งส่งผลต่อรูปแบบการข่มเหงรังแกที่รุนแรงกว่าปกติได้ เช่น การตัดต่อรูปภาพ หรือวิดีโอ เป็นต้น

5. แรงจูงใจในการข่มเหงรังแก

หนึ่งในแรงจูงใจที่สำคัญของการข่มเหงรังแกแบบดั้งเดิมคือ เพื่อความมีอำนาจ โดยการแสดงให้ผู้พบเห็นเหตุการณ์เห็นถึงความแข็งแกร่ง (ผ่านการข่มเหงรังแกในรูปแบบต่าง ๆ) แต่ในการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์จะไม่ค่อยมี แรงจูงใจในส่วนนี้ โดยส่วนใหญ่ทำไปเพื่อความสนุกสนาน หรือการแก้แค้น บางครั้งผู้ที่กระทำก็ไม่ได้รู้ตัวว่าสิ่งที่ตนทำสร้างความทุกข์ใจให้กับเหยื่อด้วยซ้ำเพราะมองว่าเป็นเรื่องตลกขบขัน

6. การระบุตัวตนบุคคลที่รังแก

เนื่องจากการข่มเหงรังแกแบบดั้งเดิมโดยส่วนใหญ่เหยื่อและคนที่รังแกจะต้องเผชิญหน้ากัน เช่น การใช้กำลังชกต่อย ข่มขู่ การด่า และการล้อเลียน ทำให้การระบุตัวตนผู้รังแกสามารถทำได้ง่ายกว่าการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ ที่ข้อความ หรือรูปภาพต่าง ๆ ถูกส่งต่อ ๆ กันมาโดยไม่รู้ตัวต้นตอมาจากที่ไหน อาจเป็นตัวปลอมที่สร้างขึ้นมาเพื่อก่อการข่มเหงรังแกโดยเฉพาะจึงระบุได้ยากกว่าใครเป็นผู้ที่รังแก โดยกว่าครึ่งของนักเรียนที่ถูกข่มเหงรังแกไม่รู้ว่าเป็นผู้รังแก

7. การเห็นปฏิกริยาของเหยื่อ

สำหรับการชมเชงรังแกแบบดั้งเดิมที่เหยื่อและคนที่รังแกต้องเผชิญหน้ากัน จึงทำให้คนที่รังแก หรือแม้กระทั่งผู้เห็นเหตุการณ์สามารถที่จะสัมผัสสีหน้าท่าทางของเหยื่อ ที่อาจจะเป็นสีหน้าหวาดกลัว เสียใจ และทรมาน ซึ่งส่งผลให้พวกเขาารู้สึกสงสาร เห็นอกเห็นใจ ทำให้คนที่รังแกอาจหยุดการชมเชงรังแก หรือ คนที่อยู่ในเหตุการณ์อาจเข้ามาช่วยห้ามได้ ในขณะที่เดียวกันที่การชมเชงรังแกทางโลกไซเบอร์ เราไม่สามารถเห็นสีหน้า ท่าทางของเหยื่อที่ถูกชมเชงรังแกได้ จึงเกิดความเห็นอกเห็นใจได้ยาก อาจมีความสุขสนุกร่วมไปด้วย เพราะถ้าเหยื่อไม่ออกมาตอบโต้อะไร ผู้ที่รังแก หรือผู้ที่เห็นเหตุการณ์ก็ไม่เข้าใจความรู้สึกของเหยื่อ และคิดไปเองว่าเหยื่อก็คงไม่คิดอะไรมากและเห็นเป็นเรื่องตลกเช่นเดียวกัน ซึ่งมีหลายกรณีที่เหยื่อรู้สึกอับอาย แต่ก็ไม่กล้าแสดงออกไป เพราะกลัวคนอื่นจะมองว่าเป็นคนคิดมาก เป็นคนจริงจังเกินไป จึงเลือกที่จะร่วมทำให้เป็นเรื่องตลกไปด้วย ทั้ง ๆ ที่ในใจรู้สึกทรมาน และมีความอับอาย ในกรณีเหล่านี้ ผู้ที่รังแกก็มักจะ 모르ตัวว่าตนกำลังกระทำการที่ก่อให้เกิดความทุกข์ต่ออีกฝ่ายอยู่ด้วย

ดังนั้นแล้วการชมเชงรังแกแบบดั้งเดิมและการชมเชงรังแกทางโลกไซเบอร์จึงมีความแตกต่างกันในหลาย ๆ ประเด็น โดยผู้วิจัยได้สรุปเป็นตารางเปรียบเทียบได้ดังนี้

ตารางที่ 1

เปรียบเทียบระหว่างการชมเชงรังแกแบบดั้งเดิม และการชมเชงรังแกทางโลกไซเบอร์ (Smith, 2012)

ประเภท	การชมเชงรังแกแบบดั้งเดิม	การชมเชงรังแกทางโลกไซเบอร์
พื้นที่ในการชมเชงรังแก	เกิดขึ้นเฉพาะตอนเผชิญหน้า สามารถหลบไปอยู่ในที่ปลอดภัยได้	สามารถพบได้ตลอดเวลา ไม่มีที่ปลอดภัย-ยากที่จะหลีกเลี่ยง
จำนวนผู้พบเห็นการชมเชงรังแก	มีผู้เห็นเหตุการณ์จำนวนจำกัด	สามารถเผยแพร่ไปให้ผู้คนเห็น อย่างกว้างขวางด้วยระยะเวลา ไม่กี่วินาที
บทบาทของผู้ที่พบเห็นการชมเชงรังแก	ไม่มีความซับซ้อนในบทบาทของผู้พบเห็นเหตุการณ์ (อยู่ในเหตุการณ์ที่เกิดการชมเชงรังแกเพียงเท่านั้น)	ผู้พบเห็นเหตุการณ์สามารถพบเห็นได้ในมุมมองของผู้ที่รังแก หรือ ผู้ที่ถูกชมเชงรังแก หรือ

ประเภท	การชมแข่งรังแกแบบดั้งเดิม	การชมแข่งรังแกทางโลกไซเบอร์
		ไม่ได้อยู่กับใครเลยแต่เจอในอินเทอร์เน็ต
ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	ไม่จำเป็นต้องใช้ความสามารถทางเทคโนโลยี	ความสามารถในการเทคโนโลยีส่งผลต่อความรุนแรงในการชมแข่งรังแก
แรงจูงใจในการชมแข่งรังแก	คนรังแกสามารถระบุตัวตนได้	ไม่สามารถระบุคนรังแกได้
การเห็นปฏิกริยาของเหยื่อ	สามารถเห็นสีหน้าและร่างกายของเหยื่อที่ถูกชมแข่งรังแก และผู้พบเห็นเหตุการณ์ได้	ยากที่จะเกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจต่อเหยื่อที่ถูกชมแข่งรังแก

1.7 ผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อผู้ที่เกี่ยวข้องกับการชมแข่งรังแกทางโลกไซเบอร์

ผู้รังแกและเหยื่อผู้ถูกชมแข่งรังแกเองต่างได้รับผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการชมแข่งรังแกทางโลกไซเบอร์ในวัยรุ่น โดยจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยขอจำแนกผลกระทบเป็นสองด้าน คือ ผลกระทบทางอารมณ์และจิตใจ และผลกระทบทางพฤติกรรม โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ผลกระทบทางอารมณ์และทางจิตใจ

เหยื่อที่ถูกชมแข่งรังแกทางโลกไซเบอร์มักจะประสบปัญหากับความวิตกกังวลในการเข้าสังคม (Dempsey, Sulkowski, Nichols, & Storch, 2009) ซึ่งมีผลมาจากความหวาดระแวงที่ไม่รู้ว่าใครคือผู้ก่อการชมแข่งรังแกและมีใครบ้างที่พบเห็นหลักฐานการชมแข่งรังแกบนอินเทอร์เน็ต เช่น รูปตัดต่อสร้างความอับอาย เป็นต้น เหยื่อจะเกิดความโกรธ ความหงุดหงิด ความเศร้า (Patchin & Hinduja, 2006) ไร้พลังอำนาจ เนื่องจากในการชมแข่งรังแกทางโลกไซเบอร์ มักจะไม่สามารถรู้ได้ว่าใครคือผู้ก่อการชมแข่งรังแก พวกเขาจึงรู้สึกว่าตนนั้นไม่สามารถทำอะไรได้ ไม่สามารถหาผู้กระทำผิด ไม่สามารถหยุดการชมแข่งรังแกได้ เกิดลดระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Patchin & Hinduja, 2010) เนื่องมาจากการถูกสร้างความอับอายหรือได้รับความเกลียดชังจากผู้ก่อการชมแข่งรังแก ส่งผล

ให้เกิดความกลัว และความสิ้นหวัง (Spears et al., 2009) เกิดภาวะซึมเศร้า (Mitchell et al., 2007; Patchin & Hinduja, 2006)

2. ผลกระทบทางพฤติกรรม

การชมแข่งกันทางโลกไซเบอร์ยังส่งผลให้เหยื่อขาดความสามารถในการจัดจ่อ หรือตั้งสมาธิ ซึ่งส่งผลกระทบต่อผลการเรียน (Li, 2007) เพราะมีความหมกมุ่นและวิตกกังวลกับการชมแข่งกัน การเพิ่มอัตราการขาดเรียนและการหนีเรียน (Katzner et al., 2009) เนื่องจากเหยื่อที่ถูกรังแกมีความ อับอาย หวาดกลัว และไม่กล้ามาโรงเรียน มีอัตราการใช้จ่ายเสพติด การโกงข้อสอบ (Hinduja & Patchin, 2007) เพิ่มอัตราการเข้าสถานพินิจ การถูกพักการเรียน และการพกอาวุธเข้ามาในโรงเรียน (Ybarra et al., 2007) และมีความคิด หรือพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการฆ่าตัวตายในที่สุด (Patchin & Hinduja, 2010)

1.8 ลักษณะของเหยื่อที่ถูกชมแข่งกันทางโลกไซเบอร์

จากงานวิจัยพบว่าลักษณะของบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะถูกชมแข่งกันทางโลกไซเบอร์ มีลักษณะดังต่อไปนี้

1. บุคคลที่ปรับตัวเข้ากับคนอื่นไม่ได้ โดยเด็กที่มีความพยายามอย่างมากในการปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มเพื่อน ๆ ผ่านช่องทางสื่อสารในอินเทอร์เน็ตมีความเสี่ยงสูงที่จะถูกชมแข่งกัน (Willard, 2007)

2. บุคคลที่ชอบเล่นในเครือข่ายสังคมออนไลน์ เช่น เฟซบุ๊ก และทวิตเตอร์ มีโอกาสที่จะถูกชมแข่งกันสูง โดย 40% ของนักเรียนที่เล่นในเครือข่ายสังคมออนไลน์ถูกชมแข่งกันทางโลกไซเบอร์ เมื่อเทียบกับ 22% ของนักเรียนที่ไม่ได้เล่นในเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Lenhart, 2007) Juvonen และ Gross (2008) ยังพบว่า วัยรุ่นที่ใช้ระบบการส่งข้อมูลทันที หรือช่องทางทางอินเทอร์เน็ต มีแนวโน้มที่ถูกชมแข่งกันทางโลกไซเบอร์ซ้ำ ๆ มากกว่าบุคคลที่ไม่ใช่

3. กลุ่มคนที่รักเพศเดียวกัน เช่น ชายรักชาย หญิงรักหญิง Bisexual มีแนวโน้มที่จะเป็นเป้าหมายของการชมแข่งกันทางโลกไซเบอร์เช่นเดียวกับการชมแข่งกันแบบดั้งเดิม (Willard, 2007) มีงานวิจัยพบว่าคนกลุ่มนี้ จะต้องเผชิญกับการเฝ้าติดตามทางอินเทอร์เน็ต และการส่งข้อความ

ชมชู้คุกคามจากบุคคลแปลกหน้า โดยกรณีศึกษาที่ร้ายแรงที่สุดคือ เด็กชายอายุ 13 ปีถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์เพราะข่าวลือว่าเขาเป็นเกย์ และได้ทำการฆ่าตัวตายในปี ค.ศ. 2003 (McQuade, Colt, & Meyer, 2009) จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ จะเห็นได้ว่าบุคคลที่ถูกข่มเหงรังแกทางไซเบอร์ล้วนได้รับความทุกข์ใจซึ่งส่งผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจ ได้แก่ ความวิตกกังวล ความเศร้า ความโกรธ ความเหงา ความโดดเดี่ยว การสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเอง และสิ่งที่ร้ายแรงที่สุดคือการฆ่าตัวตาย ซึ่งผลกระทบทางจิตใจเหล่านี้ก็ทำให้เกิดผลกระทบต่อพฤติกรรมตามมา เช่น เพิ่มอัตราการโดดเรียน ผลการเรียนตกต่ำ มีแนวโน้มการใช้สารยาเสพติด และการทำร้ายร่างกายผู้อื่น ด้วยเหตุนี้บุคคลกลุ่มนี้จึงควรได้รับการเยียวยาวทางจิตใจเพื่อลดผลกระทบที่สร้างความทุกข์ใจและสร้างความเดือดร้อนในการใช้ชีวิตของพวกเขา

1.9 แนวทางการช่วยเหลือเหยื่อที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าแนวทางการช่วยเหลือเหยื่อที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์มีดังนี้

1. การให้ความช่วยเหลือผ่านทางอินเทอร์เน็ต (Jacobs et al., 2014) โดยเป็นการให้ความรู้ ข้อมูลต่าง ๆ ในการจัดการและรับมือเมื่อถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์
2. การให้ความช่วยเหลือผ่านทางโรงเรียน มีการสร้างนโยบายสำหรับการรับมือกับการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ มีการวางระบบการรายงานเมื่อถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ ออกแบบโปรแกรมที่สอนนักเรียนเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตและอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อย่างปลอดภัย สอนวิธีการหลีกเลี่ยงและการเกิดการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ เกิดเมื่อไร มีลักษณะอย่างไร ผลกระทบมีอะไรบ้าง และการใช้เทคโนโลยีเป็นแนวทางในการป้องกันและลดแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์
3. การให้ความช่วยเหลือผ่านทางคุณครูและนักจิตวิทยาในโรงเรียน (Chibbaro, 2007; Stauffer et al., 2012) คุณครูต้องได้รับการอบรมเกี่ยวกับการข่มเหงรังแกและช่วยเหลือนักเรียนในห้องเรียน ส่วนนักจิตวิทยาโรงเรียนจะมีการจัดกิจกรรมหรือการอบรมให้เด็กนักเรียนทั้งกับเหยื่อที่ถูกข่มเหงรังแกและผู้ก่อการข่มเหงรังแก (Harris & Petrie, 2003) และสร้างความตระหนักรู้ถึงปัญหาการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ทั้งต่อตัวเด็กและผู้ปกครอง

4. การให้ความช่วยเหลือผ่านโปรแกรมต่าง ๆ ที่สร้างขึ้นเพื่อจัดการกับปัญหาการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ เช่น the iSAFE Internet Safety Program, Sticks and Stones: Cyberbullying และ Lets Fight It Together: What We All Can Do to Prevent Cyberbullying โปรแกรมเหล่านี้ ประกอบไปด้วยวิดีโอที่เกี่ยวข้องกับการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ และมีชุดบทเรียนที่ช่วยให้นักเรียนได้อภิปรายในหัวข้อที่เกี่ยวกับการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ รวมถึงการป้องกันและการระบุได้ว่าอะไรคือการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์เมื่อมันเกิดขึ้น

5. การให้ความช่วยเหลือผ่านนักจิตวิทยาการศึกษา โดยนักจิตวิทยาการศึกษาให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับทั้งเหยื่อและผู้ก่อการข่มเหงรังแก สำหรับเหยื่อผู้ถูกข่มเหงรังแก นักจิตวิทยาการศึกษาจะมุ่งเน้นไปที่การจัดการกับความชอกช้ำทางจิตใจ และการฟื้นฟูทางจิตใจจากการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ สำหรับผู้ก่อการข่มเหงรังแก นักจิตวิทยาการศึกษาจะมุ่งเน้นให้เห็นถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นอย่างรุนแรงจากการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ จากนั้นจึงมุ่งเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะการเข้าสังคม นักจิตวิทยาการศึกษายังสามารถที่จะสอนทักษะการควบคุมอารมณ์ การจัดการอารมณ์โกรธ และวิธีการแสดงความรู้สึกที่เหมาะสม นอกจากนี้นักจิตวิทยาการศึกษาอาจสำรวจเรื่องราวของผู้ก่อการข่มเหงรังแก เพื่อหาสาเหตุของพฤติกรรมข่มเหงการรังแกนี้ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาสามารถทำได้ทั้งแบบรายเดี่ยว รายกลุ่ม หรือครอบครัว (Harris & Petrie, 2003)

ทั้งนี้ Snakenborg, Van Acker, และ Gable (2011) ได้กล่าววิพากษ์แนวทางการช่วยเหลือเหยื่อผู้ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ว่าส่วนใหญ่เป็นแนวทางการช่วยเหลือถูกสร้างขึ้นจากความเชื่อและข้อมูลที่เป็นเหตุเป็นผล มากกว่าจะสร้างแนวทางการช่วยเหลือจากงานวิจัยที่มีหลักฐานเชิงวิทยาศาสตร์ที่ชัดเจน ดังนั้นการคิดโปรแกรมหรือแนวทางในการช่วยเหลือบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์และทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมห้ดังกล่าวจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง

2. การเห็นคุณค่าในตนเอง

2.1 ความหมาย

Rosenberg (1965) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า เป็นความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลทางด้านบวก หรือด้านลบที่มีต่อตนเอง รวมถึงการประเมินตนเอง ทั้งทางด้านบวกและด้านลบ โดยบุคคลที่มีความยอมรับ นับถือ เห็นคุณค่าและเชื่อมั่นในตนเอง คือ บุคคลที่มีลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

Coopersmith (1967) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า เป็นการที่บุคคลประเมินตนเอง แล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง ซึ่งแสดงให้เห็นความเชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น ความสามารถและความสำเร็จของตน ซึ่งบุคคลอื่นจะสามารถรับรู้ได้จากคำพูด และพฤติกรรมที่บุคคลนั้นแสดงออกมา

Hamachek (1995) ให้ความหมายว่า เป็นการที่บุคคลรับรู้ตนเองในด้านความรู้สึก จากการประเมินในสิ่งที่ตนเป็น และสิ่งที่ตนทำ หากสิ่งนั้นประสบความสำเร็จ บุคคลจะรู้สึกว่าตนมีคุณค่าและจะให้ความสำคัญกับสิ่งนี้

กล่าวโดยสรุป การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการประเมินตนเองว่ามีคุณค่าตามการรับรู้ ความคิด ความรู้สึกของตนเอง ซึ่งพิจารณาจากการประเมินคุณค่าตนเองทั้งในด้านบวก ด้านลบ ด้านความสามารถ และความสำเร็จต่าง ๆ ที่ทำได้ ซึ่งหากประสบความสำเร็จ บุคคลก็จะมองเห็นความสำคัญและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ยอมรับและนับถือในตนเอง ประกอบกับการได้รับการยอมรับ และการเห็นคุณค่าจากบุคคลรอบข้าง ส่งผลให้มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง

2.2 ลักษณะของบุคคลที่มีลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเอง

ระดับของการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่งผลให้เกิดความคิดและความรู้สึกที่มีต่อตนเองมีความแตกต่างกัน บุคคลที่มีแนวโน้มการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (High Self-Esteem) จะมีความมั่นใจในตนเอง มีความกล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่าง เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีความมั่นคงทางอารมณ์ และสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี (Maslow, 1954) โดยบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะไม่พิจารณาว่าตนเองดีหรือแย่กว่าคนอื่น แต่จะเป็นการมองว่า

ตนเองมีคุณค่าเหมือนบุคคลทั่วไปตามความเป็นจริง (Rosenberg, 1965) บุคคลเหล่านี้จะมีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้น รวมถึงเป็นผู้ที่มีประทับใจ และมีความพอใจในตนเอง สามารถสร้างความสัมพันธ์ภาพต่อคนรอบข้างได้ดี

จากข้อความข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง คือรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีคุณค่า มีศักยภาพ จนเกิดการยอมรับและเคารพในตนเองตามความเป็นจริง ส่งผลให้บุคคลเหล่านี้สามารถใช้ความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มที่

บุคคลที่มีลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low Self-Esteem) จะไม่กล้าเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง ซ้ำร้าย ไม่กล้าแสดงออก ไม่กล้าออกความเห็นต่าง หรือคัดค้าน มีความวิตกกังวลสูง ปิดกั้นตนเอง ปลีกตัวออกจากสังคม และมีมุมมองต่อตนเองว่าเป็นคนไร้ค่า (Maslow, 1954) มักมองว่าตัวเองไม่เป็นที่ยอมรับ เป็นที่ชื่นชอบของบุคคลอื่น เป็นคนที่ไม่มีความสำคัญและไม่มีความสามารถ เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นก็จะรู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าอยู่เสมอ ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ไม่ค่อยเปิดใจรับสิ่งใหม่ ๆ (Dinkmeyer, 1965) ไม่ยอมรับ และเคารพนับถือในตนเอง (Rosenberg, 1965) มักใช้กลไกป้องกันตัวโดยจะรับรู้ว่าคุณค่าตนเองไม่มีคุณค่าหรือมีคุณค่าเกินความเป็นจริง ซึ่งส่งผลให้รู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย และแสวงหาการยอมรับจากบุคคลอื่นเพื่อให้เกิดการยอมรับในตนเอง ในภายนอกบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักจะแสดงให้เห็นว่าตนเองมีความเข้มแข็ง แต่แท้จริงแล้วภายในของบุคคลเหล่านี้จะมีความไม่มั่นใจในตนเอง ความกลัว มักจะตกอยู่ภายใต้อำนาจหรืออิทธิพลของบุคคลอื่น หวั่นเกรงต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ ไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างราบรื่นและไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ดั่งนัก

จากข้อความข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำคือ บุคคลที่ รับรู้ว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่มีศักยภาพ จนเกิดการขาดการยอมรับและเคารพในตนเองตามความเป็นจริง ส่งผลให้ดำเนินชีวิตอย่างยากลำบาก

2.3 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดขึ้นจากองค์ประกอบที่หลากหลาย ทั้งจากภายใน คือตนเองและจากภายนอกคือจากสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ องค์ประกอบเหล่านี้ส่งผลให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าใน

ตนเองที่แตกต่างกันกัน โดย Coopersmith (1967) ได้แบ่งองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมี 2 ประการด้วยกัน ดังนี้

1. *องค์ประกอบภายใน* หมายถึง ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical Appearance) ผู้ที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดี เช่น รูปร่างหน้าตาดี จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้ที่มีลักษณะทางกายภาพที่ไม่ดี ซึ่งขึ้นอยู่กับความชอบ หรือค่านิยมของสังคมนั้น ลักษณะทางกายภาพของแต่ละสังคมจึงมีความแตกต่างกัน

1.2 ความสามารถ สมรรถภาพ และผลงาน (Capacities, Competences and Performance) มีความเกี่ยวข้องกันกับการประสบความสำเร็จของแต่ละบุคคล เมื่อบุคคลประสบความสำเร็จในกิจกรรมที่ทำก็จะเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ในทางกลับกัน หากบุคคลล้มเหลวในกิจกรรมที่ทำ ก็จะรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า

1.3 สภาวะทางอารมณ์ (Affective States) ความรู้สึก เป็นภาพสะท้อนให้เห็นถึงความพึงพอใจ ความไม่พึงพอใจ ความสุขใจ ความกังวลใจ ที่มีอยู่ในตนเอง สภาวะอารมณ์ดังกล่าวเกิดจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ส่งผลต่อการประเมินตนเองในทิศทางบวกหรือทางลบ เช่น บุคคลที่มีความมั่นใจในตนเอง มีความพึงพอใจในตนเอง จะประเมินตนเองไปในทางที่ดี และแสดงความรู้สึกเชิงบวกออกมา ส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล (Self Values) บุคคลจะประเมินตนเองกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าและความสำคัญ และการประเมินนี้จะเป็นไปอย่างสอดคล้องกับค่านิยมของสังคม หากสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าไม่สอดคล้องกับค่านิยมของสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองก็จะต่ำลง

1.5 ความทะเยอทะยาน (Aspirations) การประเมินตนเองของบุคคลเกิดจากการเปรียบเทียบผลการทำงานและความสามารถของตนกับระดับมาตรฐานที่ตนเองได้ตั้งไว้ บุคคลที่มีผลงานหรือความสามารถตรงกับระดับที่ตนตั้งไว้จะนำไปสู่การมองว่าตนเองมีคุณค่า ในทางตรงกันข้ามถ้าผลงานไม่ดีพอกับระดับที่ตนเองตั้งไว้ การเห็นคุณค่าในตนเองก็จะต่ำลง

2. องค์ประกอบภายนอก หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ดังนี้

2.1 ความสัมพันธ์กับครอบครัว (Family Relationships) ประสบการณ์ทางครอบครัวเป็นสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง หากความสัมพันธ์ในครอบครัวไปในทางที่ดี ให้ความรักและดูแลเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอก็จะส่งผลให้ลูกมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ในทางกลับกันหากพ่อแม่ไม่แสดงความรัก ไม่ดูแลเอาใจใส่ ลูกก็จะมีแนวโน้มที่จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

2.2 โรงเรียนและการศึกษา (School and Education) ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากการเรียนสามารถนำมาพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ การที่บุคคลได้รับประสบการณ์ที่ดีจากการเรียน เช่น การมีผลการเรียนที่ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมห้องและคุณครู จะส่งผลให้บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง

2.3 สถานภาพทางสังคม (Social Status) คือปัจจัยต่าง ๆ ที่ชี้ถึงระดับทางสังคม เช่น ตำแหน่งหน้าที่การงาน วงศ์ตระกูล สถานะทางการเงิน เป็นต้น โดยบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับสูง มักจะได้รับการปฏิบัติที่ส่งผลให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีคุณค่า

2.4 ความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน (Friendship) เพื่อนมีความสำคัญต่อบุคคลและมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กเป็นอย่างมาก บุคคลที่ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน ไม่เป็นที่ประทับใจ หรือไม่เป็นที่สนใจของเพื่อน บุคคลนั้นจะมีปัดกัน ไม่เชื่อใจเพื่อน ส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

2.4 การเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กวัยรุ่น

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อสุขภาพจิตและพัฒนาการของวัยรุ่น การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีความเกี่ยวข้องกับทั้งทางสุขภาพจิต ร่างกาย และผลกระทบทางสังคมที่ส่งผลต่อพัฒนาการของวัยรุ่น และการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง มีการใช้สารเสพติด การฆ่าตัวตาย และโรคการกินผิดปกติ (Strauss, 2000) ในเด็กผู้หญิงจะมีแนวโน้มที่จะเริ่มต้นกิจกรรมทางเพศก่อนวันอันควร (Spencer, Zimet, Aalsma, & Orr, 2002) มีงานวิจัยที่พบว่า วัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีแนวโน้มที่จะเจอกับอนาคตที่ยากลำบาก เช่น เรียนจบช้า ไม่มีงานทำหรือหางานยาก และมีความยากลำบากทางการเงิน (Wang &

Veugelers, 2008) เช่นเดียวกับมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ย่ำแย่ และมีอัตราการกระทำผิดกฎหมายสูง (Trzesniewski et al., 2006)

2.5 การเห็นคุณค่าในตนเองกับการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์

มีงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ของการข่มเหงรังแกทั่วไป (Bullying) และการเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการวิจัยพบสิ่งที่น่าสนใจในความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับกลุ่มเหยื่อผู้ถูกข่มเหงรังแกและกลุ่มผู้รังแก โดยในกลุ่มเหยื่อผู้ถูกข่มเหงรังแกจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Kowalski & Limber, 2013) แต่ในกลุ่มผู้ที่ก่อการข่มเหงรังแก บางงานวิจัยพบว่าคนกลุ่มนี้มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง แต่บางงานก็พบว่ามีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Patchin & Hinduja, 2010; Salmivalli et al., 1999) ทว่าในส่วนของการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ มีงานวิจัยพบว่าเหยื่อที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Cénat et al., 2014; Chang et al., 2013) บางงานวิจัยพบว่า ทั้งผู้ที่รังแก รวมถึงตัวเหยื่อเองก็มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำเช่นเดียวกัน เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการข่มเหงรังแก (Kowalski & Limber, 2013; Patchin & Hinduja, 2010)

3. กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามรูปแบบของทรอตเซอร์

Trotzer (2013) เชื่อว่ามนุษย์แต่ละคนมีความต้องการพื้นฐานและสามารถบรรลุความต้องการพื้นฐานดังกล่าวได้โดยผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีกับผู้อื่น ความต้องการพื้นฐานของบุคคลจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรม บุคลิกภาพที่เป็นลักษณะเฉพาะตนนั้นเกิดจากการผลรวมของ ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมและสภาพแวดล้อม โดยเชื่อว่ามนุษย์แต่ละคน มีความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่การมีวุฒิภาวะและการรอกงามได้ ถ้ามนุษย์รู้ความต้องการของตนเองผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นจะเอื้อให้มนุษย์ตอบสนองความต้องการของตนเองได้มีประสิทธิภาพและสามารถพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเองในที่สุด

นักจิตวิทยาการปรึกษาจะเอื้อให้กลุ่มผู้รับบริการได้พัฒนาตนเอง ผ่านการใช้ทักษะและแบบฝึกหัดต่าง ๆ เอื้อให้เกิดการเรียนรู้ เข้าใจตนเอง ตระหนักรู้ในตนเอง และเข้าใจผู้อื่น Trotzer (2013) มองว่าการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจะเอื้อให้บุคคลได้เปิดเผยตนเอง ใน

ด้านความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมต่อสมาชิกกลุ่มอย่างซื่อตรงและจริงจัง ทำให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน บุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ไว้วางใจ ปราศจากการคุกคาม มีการยอมรับ ให้เกียรติซึ่งกันและกัน เกิดการช่วยเหลือในการค้นหาแนวทางการแก้ปัญหาให้แก่กัน

ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ (Need hierarchy theory) ของ Maslow (1943) และแนวคิดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลตามหน้าต่างโจฮารี (The Johari Window) ของ Luft และ Ingham (1961) เป็นสององค์ประกอบพื้นฐานในการวางโครงสร้างการดำเนินกลุ่มแบบ Trotzer (2013) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้



ภาพที่ 1 ลำดับขั้นความต้องการของ Maslow (Need hierarchy theory) (Trotzer, 2013)

3.1 ลำดับชั้นความต้องการของมาสโลว์ (Hierarchy of Human Needs)

มาสโลว์ กล่าวว่า บุคคลมีความต้องการพื้นฐานที่มุ่งใจให้มีพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของตน โดยแบ่งออกเป็น 5 ชั้น ดังนี้คือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs)

ความต้องการทางด้านร่างกาย คือการที่บุคคลได้รับการตอบสนองทางด้านร่างกาย เช่น ความเหนื่อยล้า ความง่วง ความหิว ความต้องการขับถ่าย ความต้องการยารักษา ความต้องการอื่น ๆ ความต้องการนี้ถือเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องได้รับตอบสนอง ซึ่งจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำกลุ่มเป็นอย่างมาก หากความต้องการขั้นแรกยังไม่ได้รับการตอบสนองก็ยากที่จะพัฒนาสู่ขั้นอื่น ๆ ได้

2. ความต้องการทางด้านความมั่นคงปลอดภัย (Safety needs)

ความต้องการในขั้นนี้จะเกิดเมื่อความต้องการทางด้านร่างกายได้รับการตอบสนอง ความต้องการทางด้านความมั่นคงปลอดภัย คือการที่บุคคลมีความต้องการที่จะรักษาความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของตนเอง หากไม่ได้รับการตอบสนองจะเกิดความรู้สึกหวาดกลัว ผวา รู้สึกไม่มั่นคง ซึ่งความต้องการในด้านนี้จะมีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึก ความไว้วางใจ ความไว้วางใจจะช่วยให้คุณพัฒนาความรู้สึกมั่นคงในตนเอง ส่งผลต่อความสามารถในการดำเนินชีวิตได้อย่างสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว

3. ความต้องการความรักและความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Love and Belonging need)

เมื่อความต้องการทางด้านร่างกายและความปลอดภัยได้รับการตอบสนองแล้ว บุคคลจะมีความต้องการได้รับความรักและได้รักผู้อื่น บุคคลจึงสร้างความรัก และความผูกพันกับผู้อื่น ผ่านการสร้างความสัมพันธ์ สำหรับในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา การที่สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าตนได้รับการยอมรับภายในกลุ่ม ถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยตอบสนองความต้องการในด้านนี้

4. ความต้องการยอมรับนับถือ และการมีคุณค่า (Esteem needs)

โดยความต้องการด้านนี้ประกอบไปด้วย ความรู้สึกมีคุณค่า ความเคารพนับถือความสำเร็จ และความรับผิดชอบ โดยความต้องการขั้นพื้นฐานอันดับสองที่มนุษย์ต้องการคือความต้องการที่จะรู้สึกว่า

ตนเองมีค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้ ความรับผิดชอบ ยังเป็นส่วนที่สำคัญต่อความต้องการนี้ โดยบุคคลจะรู้สึกว่าคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้ จะต้องมีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนทำ ซึ่งการที่บุคคลจะทำได้ให้ประสบความสำเร็จ บุคคลจะต้องมีความรับผิดชอบต่อการกระทำเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จนั้น และตระหนักถึงความสำเร็จที่ตนได้กระทำขึ้นมาด้วยความรับผิดชอบ

5. ภาวะสัจการแห่งตน (Self-actualization needs)

ความต้องการนี้คือความต้องการที่บุคคลต้องการที่จะเข้าใจศักยภาพสูงสุดของตนที่มี และตระหนักถึงศักยภาพนั้น โดยเพียงความต้องการที่จะเข้าใจถึงศักยภาพของตนก็เป็นพลัง เป็นแรงผลักดันที่ช่วยให้บุคคลมีความพยายามที่จะก้าวข้ามผ่านอุปสรรคที่เผชิญ ถึงแม้ว่าจะยังไม่เข้าใจศักยภาพสูงสุดของตนเองทั้งหมด แต่ก็ถือว่าอยู่ในกระบวนการการพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ตามศักยภาพ

	ตนเองรู้	ตนเองไม่รู้
คนอื่นรู้	ส่วนเปิด (Open area)	ส่วนบอด (Blind area)
คนอื่นไม่รู้	ส่วนปิดบัง (Hidden area)	ส่วนไม่รู้ (Unknown area)

ภาพที่ 2 หน้าต่างโจฮารี (The Johari Window) ของ Luft และ Ingham (Trotzer, 2013)

3.2 แนวคิดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลตามหน้าต่างโจฮารี (The Johari Windows)

แนวคิดนี้มีความเชื่อว่าความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลสามารถช่วยตอบสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ พัฒนาบุคลิกภาพ รวมถึงตระหนักถึงทัศนคติ ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง และผู้อื่น เห็นถึงความแตกต่าง และขยายมุมมองในการมองโลกให้กว้างขึ้น ซึ่งประกอบด้วย การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) และการรับข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ดังนั้นบุคคลจะไม่สามารถเรียนรู้และเติบโตได้ หากขาดการสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แต่ในบุคคลที่สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพได้ดี

ก็จะมีโอกาสได้รับรู้ และเปิดเผยตนเอง ได้สัมผัสถึงความไว้วางใจ และก้าวสู่ระดับความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดขึ้น

Luft และ Ingham (1961) ได้อธิบายถึงกระบวนการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยหน้าต่างใจฮารี กล่าวคือ ทุกความสัมพันธ์ประกอบด้วย 2 มิติ ได้แก่

- มิติบุคคล คือ ตนเอง (Self) และบุคคลอื่น (Others)
- มิติการรับรู้ คือ รู้ (Known) และไม่รู้ (Unknown)

ส่วนที่ 1 ส่วนเปิด (Open area) เป็นส่วนข้อมูลของตัวบุคคลที่ตนเองและผู้อื่นสามารถรับรู้ได้ เป็นข้อมูลเบื้องต้นของบุคคล ซึ่งมีความเสี่ยง (Risk) ที่ต่ำ กล่าวคือ เรารู้ว่าตนเองมีส่วนบกพร่อง และสามารถเปิดเผยให้ผู้อื่นรับรู้เพื่อให้ผู้อื่นแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับส่วนบกพร่องเพื่อนำไปปรับปรุง แก้ไข และพัฒนาบุคลิกภาพ หากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างราบรื่น เกิดความไว้วางใจ มีการแลกเปลี่ยน และแบ่งปันประสบการณ์ซึ่งกันและกัน จะทำให้พื้นที่ส่วนนี้ขยายเพิ่มขึ้น แสดงถึงความเติบโต งอกงาม และการมีวุฒิภาวะของบุคคล

ส่วนที่ 2 ส่วนปิดบัง (Hidden area) เป็นส่วนข้อมูลที่บุคคลรับรู้เกี่ยวกับตัวเอง แต่เก็บซ่อนไว้ซึ่งผู้อื่นไม่สามารถรับรู้ได้ ถ้าบุคคลไม่เปิดเผยข้อมูลเหล่านั้น โดยอาจเป็นข้อมูลที่บุคคลกลัวจะไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่นและสังคม ทั้งนี้การจะขยายไปยังส่วนเปิดเผยได้นั้น บุคคลต้องมีความไว้วางใจในความสัมพันธ์ที่เพิ่มขึ้น บุคคลจึงพร้อมที่จะแบ่งปันประสบการณ์ แสดงความรู้สึก และเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure)

ส่วนที่ 3 ส่วนบอด (Blind area) เป็นข้อมูลของตัวบุคคลที่ผู้อื่นรับรู้ แต่ตัวบุคคลเองนั้นไม่สามารถรับรู้ หรือไม่เคยทราบมาก่อน ซึ่งบุคคลจะรับรู้เมื่อมีการสื่อสาร แลกเปลี่ยนข้อมูลกับผู้อื่น เรียกกระบวนการนี้ว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) โดยเกิดจากความจริงใจ และปรารถนาดีต่อกัน ส่งผลให้ส่วนเปิดเผยของบุคคลสามารถขยายได้กว้างขึ้น นำมาซึ่งการปรับปรุงพัฒนาตนเอง

ส่วนที่ 4 ส่วนไม่รู้ (Unknown area) เป็นข้อมูลส่วนที่ตนเองไม่สามารถรู้ ต้องค้นหาลองปฏิบัติ ซึ่งเป็นพื้นที่ส่วนที่แสดงถึงศักยภาพ ความงอกงาม อันเกิดจากสัมพันธ์ภายในกลุ่ม และสามารถแผ่ขยายผ่านส่วนปิดบัง และส่วนบอดไปยังพื้นที่ส่วนเปิดเผยได้

3.3 โครงสร้างของกระบวนการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทروتเซอร์

ในการดำเนินการกลุ่มตามแนว Trotzer (2013) มีกระบวนการที่เคลื่อนไหวในกลุ่ม แบ่งออกเป็น 5 ชั้น ระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละชั้นนั้น ขึ้นอยู่กับกระแสกลุ่ม ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกในกลุ่ม ดังนี้

1. ชั้นความปลอดภัย (Security Stage)

เป็นชั้นเริ่มกระบวนการของกลุ่ม ซึ่งสมาชิกอาจเกิดความรู้สึกสับสน ไม่ปลอดภัย ดังนั้นเป้าหมายจึงเป็นการวางรากฐานความไว้วางใจซึ่งกันและกันให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม พัฒนาความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย ซึ่งจะทำให้สมาชิกกลุ่มรับรู้และมั่นใจในการที่จะเปิดเผย หรือบอกถึงปัญหาที่ตนเองพบเจอ ให้กับกลุ่มได้รู้ เป็นการเริ่มสร้างสัมพันธ์ภาพขั้นต้น และการกำหนดขอบเขตและข้อตกลงของกลุ่มในการอยู่ร่วมกัน

2. ชั้นการยอมรับ (Acceptance Stage)

เป็นชั้นที่สมาชิกกลุ่มก้าวผ่านความรู้สึกไม่สบายใจ สับสนมาแล้ว กล่าวคือ สมาชิกรู้สึกคุ้นเคยกับบรรยากาศกลุ่ม ผู้นำกลุ่ม รวมถึงสมาชิกคนอื่น ๆ มากขึ้น เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม สร้างบรรยากาศที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเองและผู้อื่น มีการแบ่งปัน แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ ข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมถึงพัฒนาสัมพันธ์ภาพภายในกลุ่ม

3. ชั้นความรับผิดชอบ (Responsibility Stage)

เป็นชั้นที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเอง ภายใต้บรรยากาศการไว้วางใจและรู้สึกปลอดภัยในการค้นหาข้อบกพร่องหรือศักยภาพของตนเอง โดยเน้นความรู้สึก ความคิด และการกระทำที่เป็นปัจจุบัน ซึ่งความรับผิดชอบจะเกิดจากการเข้าใจและยอมรับในตนเอง รวมถึงการแก้ปัญหาของตนเอง เกิดความรู้สึกรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ใส่ใจทั้งประเด็นปัญหาของตนเอง รวมถึงของสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

4. ชั้นทำงาน (Working Stage)

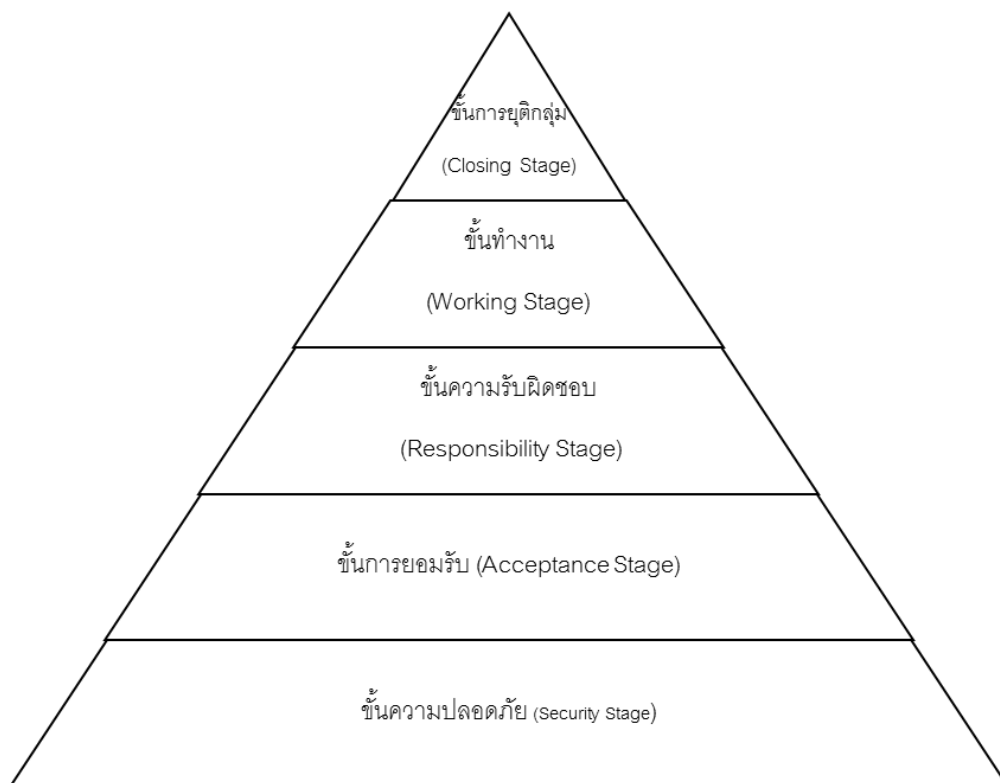
เมื่อสมาชิกในกลุ่มเกิดความเชื่อมั่น ยอมรับและสามารถรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเองได้ ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะร่วมมือกันในการช่วยแก้ปัญหา เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ ก้าวผ่านปัญหา มุ่งหวังให้

เกิดผลสำเร็จ ซึ่งอาศัย การสำรวจตนเองอย่างชัดเจน การได้รับข้อมูลป้อนกลับ และการได้รับข้อมูลต่าง ๆ จากผู้อื่น

5. *ขั้นการยุติกลุ่ม (Closing Stage)*

หลังจากกลุ่มได้มีการร่วมแก้ปัญหาจนเป็นที่พอใจแล้ว และสมาชิกต่างกระจายในประสิทธิภาพของการอยู่ร่วมกันเพื่อแก้ปัญหาของตนเองและของเพื่อนสมาชิก เกิดการมองเห็นคุณค่าของการช่วยเหลือผู้อื่น การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น และเกิดการเรียนรู้จากทัศนคติ มุมมองของเพื่อนสมาชิก ซึ่งในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะได้มีโอกาสให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ยอมรับความจริง มีความแน่วแน่ในการที่จะเปลี่ยนแปลง แม้กลุ่มจะยุติลง โดยสมาชิกกลุ่มเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าที่จะเปลี่ยนแปลง พร้อมที่จะเผชิญและก้าวเดินต่อไป

กระแสความเคลื่อนไหวทั้ง 5 ขั้นที่กล่าวมานี้ จะช่วยให้นักจิตวิทยาได้เห็นกระบวนการโดยรวมที่จะเกิดขึ้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ช่วยให้นักจิตวิทยาเกิดความเข้าใจทิศทางการเคลื่อนไปของกลุ่ม แต่ทั้งนี้ บทบาทและพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มอาจมีการแสดงออกได้หลากหลาย และแตกต่างกันไป เนื่องจากปัจจัยหลายประการ เช่น ลักษณะเฉพาะของสมาชิก ลักษณะเฉพาะของผู้นำกลุ่ม วิธีการดำเนินการกลุ่ม ประเด็นที่นำมาพูดคุย ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ซึ่งการแสดงออกของสมาชิกภายในกลุ่มจะผลักดันให้กลุ่มเคลื่อนไปข้างหน้าหรืออาจขัดขวางกระบวนการให้ชะงัก ผู้นำกลุ่มหรือนักจิตวิทยาจึงต้องเรียนรู้ทำความเข้าใจในทุกด้านที่กล่าวมา เพื่อให้กลุ่มดำเนินไปและบรรลุวัตถุประสงค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ภาพที่ 3 โครงสร้างของกระบวนการปรึกษาแบบกลุ่ม 5 ขั้น (Trotzer, 2013)

3.4 ปัจจัยที่ช่วยเยียวยาจิตใจในกลุ่ม

โดย Yalom และ Leszcz (2005) ได้กล่าวถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่จะทำให้เกิดกระบวนการช่วยเหลือภายในกลุ่มและการเปลี่ยนแปลงในบุคคล ไม่ว่าจะเป็นในแง่ของเจตคติ ความรู้สึกหรือพฤติกรรมในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 11 ข้อดังต่อไปนี้

1. การแสดงให้เห็นถึงความหวัง (Instillation of Hope) โดยเอื้อให้สมาชิกรับรู้ได้ถึงพัฒนาการของตนเองและสมาชิกคนอื่น เห็นว่ากลุ่มมีประโยชน์สำหรับตน ส่งผลให้มองเห็นพัฒนาการของตนในทางบวกด้วย
2. ความเป็นสากล (Universality) สมาชิกรับรู้ว่ามีสมาชิกคนอื่นก็เผชิญกับปัญหาเดียวกันหรือมีความรู้สึกเหมือนกับตนเอง
3. การให้ข้อมูลเพิ่มเติม (Imparting Information) สมาชิกได้รับคำแนะนำที่จากนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือสมาชิกคนอื่น ๆ โดยในส่วนใหญ่ผู้วิจัยได้เตรียมข้อมูลให้ความรู้ที่เกี่ยวกับการชมเชย

รังแกทางโลกไซเบอร์ให้กับสมาชิกกลุ่มในเบื้องต้น และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนให้ข้อมูลกันภายในกลุ่ม ก่อให้เกิดการเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กัน

4. การช่วยเหลือเกื้อกูล (Altruism) สมาชิกได้รับการช่วยเหลือจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม ส่งผลให้เกิดความรู้สึกดี และมองตนเองในทางบวกมากขึ้น

5. การแก้ไขอารมณ์ที่คั่งค้างจากครอบครัวให้ถูกต้อง (Corrective recapitulation of primary family group) สมาชิกได้รับโอกาสที่จะมีประสบการณ์ที่ถูกต้องไว้ออกมาอีกครั้งในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกรู้สึกปลดปล่อยและไม่คั่งค้างอีกต่อไป

6. พัฒนาทักษะในการเข้าสังคม (Development of socializing techniques) สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะสร้างความสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม

7. การเลียนแบบพฤติกรรม (Imitative Behavior) สมาชิกอาจได้เรียนรู้ที่จะทำตามพฤติกรรมในทางบวกต่าง ๆ จากนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือสมาชิกคนอื่น ๆ

8. การเรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Learning) ได้เรียนรู้จากข้อมูลป้อนกลับที่มีให้กันและกันจากสมาชิกและนักจิตวิทยาการปรึกษาภายในกลุ่ม ก่อให้เกิดการปรับตัวและการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลในทางบวก

9. ความเหนียวแน่นของกลุ่ม (Cohesiveness) คือความเป็นกลุ่มเป็นก้อนที่เกิดจากการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์และความสัมพันธ์กันกันอย่างแนบแน่นลึกซึ้ง เอื้อให้เกิดบรรยากาศที่ดี การเรียนรู้และการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในกลุ่ม

10. การปลดปล่อยอารมณ์ (Catharsis) สมาชิกได้มีโอกาสที่จะปลดปล่อยอารมณ์ต่าง ๆ ที่คั่งค้างจากในอดีต หรือที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบันออกมา ส่งผลให้สมาชิกรู้สึกดีขึ้น โลงขึ้น ได้เห็นและเข้าใจตัวเองมากขึ้น

11. ปัจจัยในการดำรงอยู่ (Existential factors) สมาชิกยอมรับว่าตนเองเป็นตัดสินใจชะตาชีวิตและต้องรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น ๆ ในชีวิตของตนเอง

ปัจจัยเหล่านี้จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของบุคคล เอื้อให้เกิดบรรยากาศที่ดีของการกลุ่ม การปรึกษาเชิงจิตวิทยา หรือ การบำบัดรักษาที่เป็นธรรมชาติ และยังช่วยในการเยียวยาจิตใจสมาชิก ในกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นอีกด้วย

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา มีข้อสรุปหรือแนวทางต่าง ๆ มากมายเกี่ยวกับการ ช่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ และความเกี่ยวข้องกันกับภาวะซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเองของ เหยื่อที่ถูกช่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ ดังนี้

Parris และคณะ (2012) ได้ศึกษาการรับรู้ของนักเรียนมัธยมศึกษาในเรื่องการเผชิญปัญหา เมื่อถูกช่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ การศึกษาวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์นิยม (Phenomenological Qualitative Research) วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกจากนักเรียน มัธยมปลายจำนวน 20 คน ในโรงเรียนมัธยมปลายย่านชานเมือง ในโรงเรียนรัฐบาลในเขตตะวันออก เฉียงใต้ เป็นชาวอเมริกันเชื้อสายแอฟริกัน 8 คน เชื้อสายคนขาว 6 คน เชื้อสายสเปน 3 คน เชื้อสาย เอเชีย 1 คน เชื้อสายตะวันออกกลาง 1 คน และเชื้อสาย ตรีนิแดดอีก 1 คนอายุ 15-19 ปี เป็น นักเรียนชาย 16 คน และหญิง 7 คน ทุกคนใช้เทคโนโลยีทุกวัน ระยะเวลา 4 ชั่วโมงขึ้นไป สรุปข้อมูล การเผชิญปัญหาเมื่อถูกช่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ของผู้ให้ข้อมูลได้ดังนี้ (ก) *วิธีการตอบสนอง (Reactive Coping)* คือการพยายามที่จะตอบสนองต่อการช่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์โดยประกอบ ไปด้วยความพยายามที่จะยุติการช่มเหงรังแก หรือความพยายามที่จะบรรเทาผลกระทบในเชิงลบที่ ตามมา ประกอบไปด้วย 4 ประเด็นรองคือ 1. *วิธีการหลีกเลี่ยง (Avoidance)* คือการหลีกเลี่ยงจาก สถานการณ์ที่จะทำให้เกิดการช่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ 2. *วิธีการยอมรับ (Acceptance)* คือการ ยอมรับว่าการช่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ไม่ว่าจะแก้ปัญหาก็ทำอะไรก็ตาม มันก็จะยังคงเกิดขึ้นเรื่อย ๆ 3. *วิธีการให้เหตุผลในการอธิบาย (Justification)* คือการประเมินและหา เหตุผลว่าทำไมการช่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ถึงไม่ควรสร้างปัญหาให้กับผู้ให้ข้อมูล 4. *วิธีการ ขอความช่วยเหลือจากสังคม (Seeking social support)* คือการเข้าถึงบุคคลอื่น เช่น นักเรียนคนอื่น คุณครู พ่อแม่ หรือตำรวจ เพื่อขอคำแนะนำที่จะหยุดสถานการณ์การช่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ที่ เกิดขึ้น (ข) *วิธีการป้องกัน (Preventing Coping)* คือกลไกการป้องกันที่ช่วยลดการถูกช่มเหงรังแกใน โลกไซเบอร์ ผู้ให้ข้อมูลใช้วิธีนี้เพื่อป้องกันความเป็นไปได้ที่จะถูกช่มเหงรังแก ประกอบด้วย 2 ประเด็น

รองคือ 1.การพูดคุยโดยตรง (Talk in person) คือ การพูดคุยกันโดยตรงเพื่อป้องกันการเข้าใจผิดจากข้อความที่ส่งถึงกันในโลกไซเบอร์ 2.การเพิ่มความปลอดภัยและการตระหนักรู้ (Increased security and awareness) ผู้ให้ข้อมูลแนะนำให้เพิ่มระดับความปลอดภัย เช่น การป้องกันรหัสผ่าน และการเพิ่มความตระหนักรู้ เช่น การรู้จักเว็บไซต์ที่ไม่ปลอดภัย อาจช่วยในการป้องกันการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ได้ นอกจากนี้การเพิ่มความตระหนักรู้ถึงผลกระทบเชิงลบที่เกิดจากการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ ก็ช่วยให้คนเข้าใจมากขึ้น และลดการเกิดการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ลง (ค) *ไม่มีวิธีการป้องกันการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ได้ (No Way to Prevent Cyberbullying)* ผู้ให้ข้อมูลบางคนกล่าวว่าไม่มีทางที่จะหยุดการเกิดการข่มเหงรังแกบนโลกไซเบอร์ได้ เนื่องจากการขาดการลงโทษของผู้รังแก เพราะความสามารถในการเป็นบุคคลนิรนามทำให้ไม่สามารถหาคนที่รังแกได้ ทำให้การข่มเหงรังแกก็ยังคงเกิดขึ้นต่อไป งานวิจัยชิ้นนี้นอกจากจะค้นพบวิธีใหม่ ๆ แล้วยังเป็นการยืนยันว่า วิธีการขอความช่วยเหลือจากสังคม เป็นวิธีที่นักเรียนเลือกที่จะใช้ในการจัดการกับปัญหาน้อย เนื่องจากกลัวว่าจะโดนล้อว่าเป็น “คนขี้ฟ้อง” และเด็กเลือกที่จะไม่ขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ เพราะพวกเขาเชื่อว่าผู้ใหญ่ไม่สามารถช่วยเหลืออะไรได้ในสถานการณ์นี้ ดังนั้น การให้ข้อมูลสนับสนุนความรู้ และการเปิดประเด็นพูดคุยในเรื่องการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ อาจช่วยสร้างความมั่นใจให้กับเด็กวัยรุ่นในการขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ที่มีประโยชน์มากขึ้น

Patchin และ Hinduja (2010) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการสุ่มตัวอย่างจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 1,963 คน (อายุเฉลี่ย 12 ปี 6 เดือน) จากโรงเรียน 30 แห่งที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในแต่ละเขตในประเทศอเมริกา โดยการให้ทำแบบสอบถามการใช้อินเทอร์เน็ต และประสบการณ์การข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่มีประสบการณ์การข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ทั้งผู้ที่รังแกและถูกข่มเหงรังแกมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์น้อย หรือไม่มีเลย

วัฒนาวดี ศรีวิวัฒนพงศ์ และ พิมพกา ธาณินพงศ์ (2558) ได้ศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของสื่ออิเล็กทรอนิกส์และอินเทอร์เน็ตที่มีต่อการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ และวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงที่สัมพันธ์กับการข่มเหงรังแกที่เกิดจากอิทธิพลของสื่ออิเล็กทรอนิกส์และอินเทอร์เน็ต โดยการสุ่ม

ตัวอย่างจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยแบ่งเป็นกลุ่มโรงเรียนรัฐบาล 4 โรงเรียน จำนวน 4,000 คน และกลุ่มโรงเรียนเอกชน 4 โรงเรียน จำนวน 3,070 คน รวมทั้งหมด 7,070 คน โดยการสัมภาษณ์และการสำรวจ ผลการศึกษาพบว่าความชุกของการชมแข่งรถแก่นักเรียนอันเนื่องมาจากอิทธิพลของสื่อ อินเทอร์เน็ตและการชมแข่งรถแก่อื่นผ่านโลกไซเบอร์เท่ากับ 74.64% และการเป็นเหยื่อของการชมแข่งรถผ่านโลกไซเบอร์เท่ากับ 78.91% โดยปัจจัยเสี่ยงสำหรับการ รั้งแก่อื่นผ่านโลกไซเบอร์ของนักเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ประกอบด้วย เพศ อุปกรณ์ การเข้าถึงอินเทอร์เน็ต โทรศัพท์มือถือ/Smartphone คอมพิวเตอร์ ตั้งโต๊ะและแท็บเล็ต สถานที่ที่ใช้เพื่อเข้าถึงอินเทอร์เน็ตคือ ที่บ้าน โรงเรียน และบ้านเพื่อน วัตถุประสงค์ในการใช้อินเทอร์เน็ต คือ ดูดวง ละคร/ภาพยนตร์ประเภท การ์ตูน ดราม่า และเกมที่นักเรียนชอบเล่น (RPG Simulation) อย่างมีนัยสำคัญที่ .10 จากการศึกษาครั้งนี้ ผลการวิจัยนี้สรุปได้ว่าควรมีการรณรงค์ต่อต้านพฤติกรรมชมแข่งรถแก่อื่นผ่านโลกไซเบอร์ ครู ผู้ปกครอง พ่อ แม่ ควรตระหนัก และเฝ้าระวังพฤติกรรมนี้ โดยการสร้างมาตรฐานทางสังคมออนไลน์ที่บ่งบอกว่าจะไม่ยอมรับหรือส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมชมแข่งรถแก่อื่นผ่านโลกไซเบอร์ หากสาเหตุและการป้องกันไม่ให้เกิดพฤติกรรมชมแข่งรถแก่อื่นผ่านโลกไซเบอร์ในระยะยาว

Kwan และ Skoric (2013) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปรากฏการณ์ชมแข่งรถแก่อื่นผ่านโลกไซเบอร์ในเฟซบุ๊ก (Facebook) และความเชื่อมโยงต่อการชมแข่งรถแก่อื่นในโรงเรียน ในนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศสิงคโปร์ อายุ 13–17 ปี จำนวน 1,676 คน โดยการทำแบบสอบถามพฤติกรรมชมแข่งรถแก่อื่นผ่านโลกไซเบอร์ การชมแข่งรถแก่อื่นในโรงเรียน และการใช้ เฟซบุ๊ก โดยผลการสำรวจพบว่าความถี่ในการใช้เฟซบุ๊กก่อให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงในเฟซบุ๊กที่เชื่อมโยงกับการชมแข่งรถแก่อื่นผ่านโลกไซเบอร์บนเฟซบุ๊ก และพบว่าชมแข่งรถแก่อื่นในโรงเรียน และการชมแข่งรถแก่อื่นผ่านโลกไซเบอร์บนเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์กัน

Chang และคณะ (2015) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการดูแลของผู้ปกครอง (parental mediation) การติดอินเทอร์เน็ต และความเชื่อมโยงกับการชมแข่งรถแก่อื่นผ่านโลกไซเบอร์ บุคคลที่เสพยา เสพติด และบุคคลที่มีภาวะซึมเศร้า กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 1,808 คน ในประเทศไต้หวัน โดยทำแบบสอบถามการใช้อินเทอร์เน็ต การตอบคำถามเพื่อตรวจสอบชั่วโมงการใช้อินเทอร์เน็ต และการเล่นเกมออนไลน์ แบบคัดกรองอาการติดอินเทอร์เน็ต และ

แบบสอบถามการดูแลของผู้ปกครอง ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีคะแนนการดูแลของผู้ปกครองในระดับต่ำ มีแนวโน้มที่จะประสบกับการติดอินเทอร์เน็ต การชมแข่งรถทางโลกไซเบอร์ การสูบบุหรี่ และภาวะซึมเศร้า ในขณะที่นักเรียนที่มีคะแนนการดูแลของผู้ปกครองในระดับสูงมีแนวโน้มที่จะประสบกับการติดอินเทอร์เน็ต หรือการชมแข่งรถทางโลกไซเบอร์ได้น้อย โดยวัยรุ่นที่ติดอินเทอร์เน็ตมีความเชื่อมโยงกับการชมแข่งรถทางโลกไซเบอร์ทั้งการตกเป็นเหยื่อ และการเป็นผู้รังแก รวมถึงการสูบบุหรี่ ต้มเหล้าและภาวะซึมเศร้า จากงานวิจัยนี้จะเห็นได้ว่า การดูแลเอาใจใส่ของผู้ปกครอง หรือครอบครัวถือเป็นปัจจัยสำคัญที่จะป้องกันไม่ให้เกิดการชมแข่งรถทางโลกไซเบอร์ หรือการติดอินเทอร์เน็ตได้



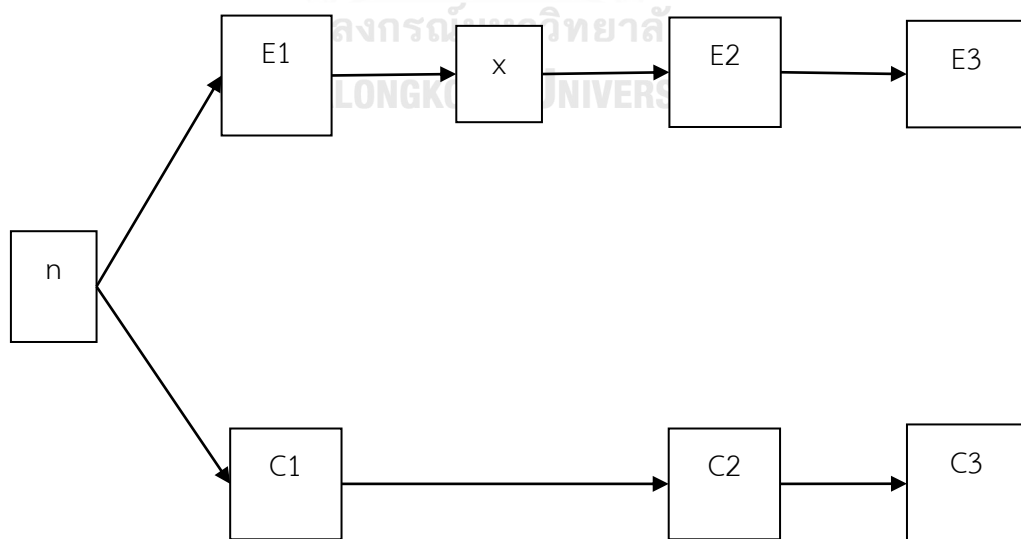
บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้มุ่งศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ โดยเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) โดยวัดการเพิ่มขึ้นของการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ร่วมการวิจัยที่เป็นเหยื่อที่ถูกข่มเหงรังแกทางไซเบอร์จากการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของกลุ่มทดลอง และประเมินความแตกต่างระหว่างกลุ่มผู้ร่วมการวิจัยที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จากการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การออกแบบการวิจัย

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research design) เพื่อศึกษาผลกลุ่มพัฒนาตนตามรูปแบบของทรอตเซอร์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเหยื่อที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ ใช้การออกแบบการทดลองแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pre-Post-follow-up design) Mixed-design ANOVA โดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



ภาพที่ 4 การออกแบบการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

- n คือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
- E1 คือ คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มทดลองที่ทำการวัดก่อนการทดลอง
- C1 คือ คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มควบคุมที่ทำการวัดก่อนการทดลอง
- x คือ กลุ่มพัฒนาตามรูปแบบของทรอตเซอร์
- E2 คือ คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มทดลองที่ทำการวัดหลังการทดลอง
- C2 คือ คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมที่ทำการวัดหลังการทดลอง
- E3 คือ คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองหลังจากจบการเข้ารับการทดลองเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์
- C3 คือ คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมหลังจากจบการเข้ารับการทดลองเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์

กลุ่มตัวอย่าง

โดยในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) ผู้วิจัยได้เข้าถึงกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ระยะเวลา 5 เดือนในการได้มาของกลุ่มตัวอย่าง ผ่านการประชาสัมพันธ์ทางวิทยุสื่อสารของโรงเรียน ประกาศหน้าเสาธงในเวลาเช้าแถวตอนเช้า ประชาสัมพันธ์ในชั้นเรียน และการติดโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ตามสถานที่ต่าง ๆ ภายในโรงเรียน ทั้งนี้ผู้วิจัยได้มีการสัมภาษณ์อย่างละเอียดทุกครั้งเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้า ที่ระบุไว้ ดังนี้

เกณฑ์การคัดเข้า คือ

1. เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 12-15 ปี
2. มีความสมัครใจ และสามารถเข้าร่วมกลุ่มตามวันและเวลาที่กำหนดได้ (ผู้เข้าร่วมการทดลองต้องเข้ากลุ่มเป็นจำนวน 14 ชั่วโมง)

3. เคย หรือกำลังประสบกับการตกเป็นเหยื่อการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ โดยมีคุณสมบัติตามเกณฑ์เหยื่อการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์อย่างน้อย 2 ข้อ คือข้อ 1 เคยหรือกำลังถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ และข้อ 2-4 ข้อใดข้อหนึ่ง โดยคุณสมบัติตามเกณฑ์เหยื่อการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์คือ

- 1) ถูกข่มเหงรังแก ผ่านอุปกรณ์ทางโทรศัพท์ และอินเทอร์เน็ตตามรูปแบบต่าง ๆ เช่น
 - ได้รับข้อความ หยาบคาย ล้อเลียน ดูถูก ใส่ร้ายป้ายสี คุกคามทางเพศหรือทำร้ายจิตใจทางโทรศัพท์หรือทางอินเทอร์เน็ต รวมถึงการพบเห็นข้อความตามลักษณะดังกล่าวที่กล่าวถึงตนเองตามสื่อสาธารณะ เช่น Facebook, Twitter เป็นต้น
 - ถูกเผยแพร่รูปภาพ หรือ คลิปวิดีโอที่สร้างความอับอาย
 - มีคนสร้างตัวตนเลียนแบบและกระทำการที่ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียง
 - ถูกไล่ออกจากกลุ่มในอินเทอร์เน็ต เช่น Facebook หรือ Line
 - ถูกเมินเฉย หรือไม่ได้รับการตอบสนองใด ๆ จากกลุ่มคนกลุ่มหนึ่งทางอินเทอร์เน็ต
 - ถูกคนหรือคนกลุ่มหนึ่งสร้างกลุ่มขึ้นมาเพื่อต่อต้าน และเผยแพร่สิ่งที่สร้างความอับอาย ทุกข์ใจ และเสื่อมเสียชื่อเสียง เช่น เพจต่อต้านใน Facebook เป็นต้น
 - ถูกขโมยรหัสผ่าน และนำตัวตนบนอินเทอร์เน็ตไปใช้กระทำการต่าง ๆ ที่สร้างความเดือดร้อน ความอับอาย ความทุกข์ใจ และเสื่อมเสียชื่อเสียง
- 2) รู้สึกว่าถูกคุกคาม จ้องทำร้ายจากการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์
- 3) ได้รับความทุกข์ใจ อับอาย รำคาญใจ หรือไม่สบายใจ จากการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์
- 4) ถูกข่มเหงรังแกซ้ำ ๆ ในระยะเวลาหนึ่ง
- 5) ไม่ได้รับการวินิจฉัยจากจิตแพทย์เกี่ยวกับอาการผิดปกติ

และมี เกณฑ์การคัดออก คือ

1. ผู้เข้าร่วมการทดลองเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาไม่ถึง 80% (ต่ำกว่า 12 ชั่วโมง)

ทั้งนี้ผู้วิจัยจะให้ผู้สมัครตอบแบบรายงานตนเอง และหากตรงกับคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเลือกเข้า ผู้วิจัยจะสัมภาษณ์เบื้องต้นอีกครั้ง โดยการคัดกรองทั้งหมดผู้วิจัยจะเป็นผู้คัดกรองด้วยตัวเอง สำหรับผู้ที่ถูกคัดออกจะได้รับแผ่นพับที่ให้ข้อมูลการดูแลจิตใจเบื้องต้น และหากมีความต้องการที่จะได้รับความช่วยเหลือทางจิตใจ ผู้วิจัยจะดำเนินการแนะนำฝ่ายแนะแนวในโรงเรียน และศูนย์ให้คำปรึกษาในการดูแลช่วยเหลือต่อไป

เครื่องมือวิจัยการพัฒนาและการตรวจสอบคุณภาพ

1. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ในการดำเนินการวิจัยในขั้นก่อนและหลังดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยได้ใช้แบบสำรวจตนเอง (แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง: Self-Esteem) ที่ ประวีณา ธาดาพรหม (2550) ได้พัฒนาขึ้นมาเป็นเครื่องมือในการคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยในการวิจัยครั้งนี้ โดย ประวีณา ธาดาพรหม (2550) ได้มีการพัฒนาแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองและทดสอบค่าคุณภาพของมาตรวัด ตามรายละเอียดดังนี้

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ ประวีณา ธาดาพรหม (2550) ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 58 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (Rating Scale) โดยมีลักษณะเป็นประโยคบอกเล่า รายงานตนเอง สามารถแบ่งเป็นข้อกระทงที่ใช้วัดการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง (Lie Scale) จำนวน 8 ข้อ และเป็นข้อกระทงที่วัดทัศนคติเกี่ยวกับตนเอง จำนวน 50 ข้อ โดยแบ่งเป็น 4 ด้านดังนี้

1. ด้านตนเองโดยทั่วไป จำนวน 26 ข้อ
2. ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน จำนวน 8 ข้อ
3. ด้านครอบครัว จำนวน 8 ข้อ
4. ด้านการเรียน จำนวน 8 ข้อ

วิธีการตอบแบบวัดและเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตารางที่ 2

เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำตอบ	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
เหมือนตัวฉัน	1 คะแนน	0 คะแนน
ไม่เหมือนตัวฉัน	0 คะแนน	1 คะแนน

การแปลผลแบบวัด

แปลผลโดยใช้เปอร์เซ็นต์ไทล์เป็นเกณฑ์ในการเปรียบเทียบภายในกลุ่มดังนี้
 เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป (upper quartile) บ่งชี้การเห็นคุณค่าในตนเองสูง
 เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 26-74 ขึ้นไป (inter quartile) บ่งชี้การเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง
 เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ขึ้นไป (lower quartile) บ่งชี้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ
 เกณฑ์การแปลผลคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3

เกณฑ์การแปลผลคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง

ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนรวม	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
75 ขึ้นไป	ตั้งแต่ 80 คะแนนขึ้นไป	สูง
26-74	59-79	ปานกลาง
25 ลงไป	ตั้งแต่ 58 คะแนนลงไป	ต่ำ

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ ประวีณา ธาดาพรหม (2550) มีการประเมินค่าความตรงตามเนื้อหา (Concurrent Validity) โดยการแปลและเรียบเรียงภาษาของแบบวัด Self-Esteem Inventory ฉบับ Coopersmith (Coopersmith Self-Esteem Inventory-School Form, 1984, อ้างถึงใน ประวีณา ธาดาพรหม, 2550) และได้รับการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ คือ กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมีการประเมินค่าความเที่ยง โดยแบบวัดนี้ถูกพัฒนาจาก รัชনীย์ แก้วคำศรี (2545) ซึ่งพัฒนาตามแนวแบบวัด Self-Esteem Inventory ฉบับ Coopersmith (Coopersmith Self-Esteem Inventory-School Form, 1984, อ้างถึงใน รัชনীย์

แก้วคำศรี, 2545) ในเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายจำนวน 100 คน มีการประเมินคุณภาพแบบวัดด้วยการวิเคราะห์รายข้อ (Item Analysis) โดยการทดสอบค่าอำนาจจำแนกของข้อ กระทั่งรายข้อด้วยการทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูง และกลุ่มคะแนนต่ำ ร้อยละ 27 คัดเลือกข้อกระทงที่มีค่าอำนาจจำแนกสูง หรือมีค่า $t > 1.75$ ที่ระดับนัยสำคัญ .05 พบว่ามีค่าอยู่ระหว่าง 2.440–10.247 และมีการทดสอบหาความสอดคล้องภายในของเนื้อหา ด้วยการวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ที่เหลือ (Corrected Item–Total Correlation: CITC) พบว่ามีข้อกระทงที่มีค่า r สูงกว่า .20 จำนวน 58 ข้อ โดยมีค่า r อยู่ในระหว่าง .287–.769 และวิเคราะห์หาความเที่ยงโดยวิธีการหาค่าความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbrach’s Alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยงของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ .96

2. โปรแกรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง ในเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์

โปรแกรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง ในเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ ใช้ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมการกลุ่ม 2 วัน ต่อเนื่องกัน โดยแบ่งช่วงเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มวันละ 3 ช่วง คือ เวลา 09.00-11.00 น., 12.00-14.00 น., และ 14.15-17.15 น. ณ ศูนย์สุขภาพทางจิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยจะมีการจัดรถรับส่ง อาหารกลางวัน และของว่าง โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย รวมเวลาได้ทั้งสิ้น 14 ชั่วโมง โดยแบ่งเป็น 6 ช่วง ช่วงละประมาณ 120-180 นาที ประกอบด้วยสมาชิก 7-8 คน ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยอิงจากแนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามรูปแบบของ Trotzer (2013)

โดยผู้วิจัยอาศัยหลักของกระบวนการกลุ่ม ในการทำให้เกิดความสัมพันธ์ในกลุ่ม และองค์ประกอบที่เอื้อให้เกิดความช่วยเหลือกัน โดยยกประเด็นที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์การข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ และวิธีการป้องกันและรับมือเมื่อเผชิญการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์

เริ่มต้นโดยผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับ การข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ ผลกระทบทางจิตใจต่อเหยื่อที่ถูกข่มเหงรังแก และปัจจัยที่ช่วยลดความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นกับเหยื่อที่ถูกข่มเหงรังแก

และกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามรูปแบบของทรอตเซอร์ จากนั้นจึงออกแบบ และพัฒนาโปรแกรมกลุ่มเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ สามารถจำแนกรายละเอียดได้ดังนี้

ช่วงที่ 1 เป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างกันภายในกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้มีโอกาสเปิดเผยตนเองผ่านการพูดคุยถึงเรื่องราวและที่มาที่ไป ความเป็นมาของตัวเอง และความรู้สึกที่มีต่อการอยู่ในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ และได้รู้จักกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ มากขึ้น แล้วจึงให้สมาชิกได้เรียนรู้แนวทางการอยู่ในกลุ่ม ข้อตกลงและเป้าหมายของกลุ่ม จากนั้นให้แต่ละคนบอกเล่าถึงการเล่นอินเทอร์เน็ต โทรศัพท์มือถือ หรือการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร มีข้อดีและข้อเสียหรือไม่ เพื่อเป็นการเกริ่นเข้าถึงประสบการณ์เกี่ยวกับการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ของสมาชิกในกลุ่มโดยที่ไม่ก้าวกระโดดจนเกินไป เนื่องจากสมาชิกในกลุ่มอาจไม่กล้าเล่า เพราะรู้สึกว่ามันรวดเร็วเกินไป

ในช่วงครึ่งหลังของช่วงที่ 1 จะเป็นการพูดคุยเกี่ยวกับการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ในมุมมองของแต่ละคนว่ามีความเข้าใจเกี่ยวกับการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์อย่างไร เพื่อให้สมาชิกทุกคนมีความเข้าใจตรงกัน และไม่สื่อสารผิดเพี้ยนหรือผิดประเด็นในภายหลัง

ช่วงที่ 2 ให้สมาชิกในกลุ่มวาดรูปตัวเองตรงกลางกระดาษ จากนั้นให้เขียนถึงสิ่งที่ภาคภูมิใจในตนเอง เพื่อให้พวกเขาเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง เกิดความรู้ว่าตนเองมีค่า และมีคนที่รับรู้และเห็นคุณค่าเหล่านั้นอยู่ภายในกลุ่ม จากนั้นจึงเปิดคลิปวิดีโอ “Thank you for sharing” และภาพยนตร์สั้น “มั่นใจว่าคนไทยเกินหนึ่งล้านคนเกลียดเมธาวิ” โดยคัดเลือกจากหนังที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ ให้กับสมาชิกกลุ่มดู หลังจากดูคลิปเสร็จก็ร่วมพูดคุยกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันจากรีวิวในคลิปนี้

ช่วงที่ 3-4 ให้สมาชิกแต่ละคนบอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์เกี่ยวกับการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ที่ตนเองมี เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยเรื่องราวความทุกข์ที่ไม่เคยมีใครเข้าใจมาก่อน กับสมาชิกในกลุ่มที่มีปัญหาเหมือนกันคือการถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ ที่เผชิญกับความทุกข์แบบเดียวกัน ความโดดเดี่ยว ลำพังที่พวกเขาเคยมีก็จะหายไป เพราะมีคนที่เข้าใจพวกเขาอย่าง

แท้จริงอยู่ในกลุ่ม สมาชิกจะรู้สึกว่าคุณไม่ได้อยู่คนเดียว แต่มีเพื่อนที่ยอมรับและเข้าใจเขาอย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน

ช่วงที่ 5 ให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงวิธีการรับมือเมื่อถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ เพื่อให้พวกเขาได้พยายามแก้ไขปัญหา และสร้างความรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง อีกทั้งการแลกเปลี่ยนยังช่วยให้พวกเขาได้วิธีการใหม่ ๆ ในการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้น ได้รู้สึกว่าการแบ่งปันของตานั้นสามารถช่วยเหลือคนอื่น และรู้สึกได้รับการช่วยเหลือจากการแบ่งปันของเพื่อน จากนั้นตัวผู้วิจัยจะให้ข้อมูลถึงวิธีการรับมือกับการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์เสริมเพิ่มเติม คือการหยุด บันทึกลง บล็อก และบอก (Stop, Save, Block, and Tell) โดยมีรายละเอียดดังนี้

การหยุด คือการไม่ตอบโต้ หรือตอบสนองต่อข้อความของผู้รังแก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาที่เราโกรธ เพราะทำให้เกิดการโต้ตอบกันไปมาไม่จบสิ้นและทวีความรุนแรงและความเกลียดชังมากขึ้นเรื่อย ๆ

การบล็อก คือการใช้ปิดกั้นเส้นทางการเชื่อมต่อที่มีจากผู้ที่ถูกข่มเหงรังแก เช่น การบล็อกในเฟซบุ๊ก หรือในโทรศัพท์ เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะหยุดการได้รับข้อความหรือรูปภาพที่สร้างความทุกข์ใจได้

การบันทึก คือการบันทึกหลักฐานการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ เช่น ข้อความที่สร้างความทุกข์ใจ รำคาญใจ หรือมีลักษณะคุกคาม รูปภาพที่สร้างความอับอาย หรือบทสนทนาที่เกิดขึ้น เพื่อแสดงให้ผู้อื่น ได้แก่เพื่อน ผู้ปกครอง คุณครูที่โรงเรียน หรือบุคคลที่ไว้ใจ ให้เห็นและเข้าใจว่ามีการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์เกิดขึ้น เมื่อผู้ที่รังแกรับรู้ อาจส่งผลให้ผู้รังแกล้มเลิกการข่มเหงรังแกได้

การบอก คือการบอกเล่าถึงการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ที่เกิดขึ้นกับตนกับผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ และหรือคนที่สามารถช่วยเหลือ หรือให้คำแนะนำกับพวกเขาได้

ช่วงที่ 6 ชวนสมาชิกสรุปการเรียนรู้ที่ผ่านมา 5 ช่วง เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ได้เรียน อารมณ์ ความรู้สึกที่มีต่อการเข้าร่วมกลุ่มมาตลอด และตระหนักถึงคุณค่าของเพื่อนสมาชิกที่ร่วมแบ่งปัน ประสบการณ์ รวมทั้งเพื่อแสดงความรู้สึกประทับใจ ให้กำลังใจ และขอบคุณเพื่อนสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ผ่านการเขียนบันทึกบอกเล่าถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มจะเอื้อให้

สมาชิกกลุ่มได้กล่าวถึงความรู้สึกประทับใจ ให้กำลังใจ สิ่งที่ชอบในตัวเพื่อน และสิ่งที่ยากจะขอบคุณ เพื่อนสมาชิกแก่กันและกัน

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นตอนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยดำเนินการประชาสัมพันธ์ เพื่อหาผู้ร่วมการวิจัยที่สนใจเข้าร่วมกลุ่มการ
ปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามห้องเรียน ในวิชาแนะแนว ดิถีโบประชาสัมพันธ์ในโรงเรียน และ
ประชาสัมพันธ์หน้าเสาธง

1.2 ผู้วิจัยจัดเตรียมโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีต่อการเห็นคุณค่าใน
ตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ โดยปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญ
ทำกลุ่มศึกษานำร่องปรับปรุงให้เหมาะสมมากขึ้นตามลำดับ

1.3 ผู้วิจัยนำโครงการวิจัยเสนอคณะกรรมการจริยธรรม เพื่อดำเนินการตรวจสอบ
และพิจารณาประเด็นทางจริยธรรมในการวิจัย

1.4 หลังจากที่ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการแล้วผู้วิจัยจึงดำเนินการนัดหมาย
ผู้ร่วมการวิจัย โดยนัดผู้ร่วมการวิจัยเพื่ออธิบายรายละเอียดกิจกรรม ให้ผู้ร่วมการวิจัยทำ
แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้เวลาในการตอบแบบสอบถาม 10 นาที ในระยะก่อนการ
ทดลอง จากนั้นจึงทำการจับคู่ที่ละคู่ (Match pair) และแบ่งกลุ่มโดยเฉลี่ยให้กลุ่มทดลองและกลุ่ม
ควบคุมมีความใกล้เคียงกันมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยวัดจากคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองที่มี
ผลคะแนนที่ใกล้เคียงกัน แล้วจึงนัดหมายผู้ร่วมการวิจัยอีกครั้งว่ามีรายละเอียด สถานที่และวันเวลา
อย่างไร

2. ขั้นตอนดำเนินการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยให้ผู้ร่วมการวิจัยและผู้ปกครองของผู้ร่วมการวิจัยเซ็นในใบยินยอมร่วม
การวิจัย (Informed Consent) โดยระหว่างกระบวนการ หากผู้ปกครองประสงค์จะให้มีการลงโทษ

ผู้คุกคาม ผู้วิจัยจะแจ้งผู้ปกครองว่าการวิจัยครั้งนี้ มุ่งเน้นไปที่การช่วยเหลือเยียวยาเหยื่อผู้ถูกระทำการลงโทษจึงไม่ได้อยู่ขอบเขตของงานวิจัยนี้

2.2 ผู้วิจัยดำเนินการกระบวนการกลุ่มให้กับกลุ่มทดลอง โดยใช้เวลาการดำเนินการกลุ่ม 2 วันต่อเนื่องกัน แบ่งช่วงเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มวันละ 3 ช่วง คือ เวลา 09.00-11.00 น., 12.00-14.00 น., และ 14.15-17.15 น. ณ ศูนย์สุขภาพทางจิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยจะมีการจัดรถรับส่ง อาหารกลางวัน และของว่าง โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

3. ชั้นหลังการทดลอง

3.1 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งหมด ตอบแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองซ้ำอีกครั้ง โดยใช้เป็นคะแนนในระยะหลังการทดลองเพื่อนำผลมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

3.2 หลังจากผ่านไป 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งหมดตอบแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองซ้ำอีกครั้ง โดยใช้เป็นคะแนน ระยะติดตามผลหลังการทดลอง เพื่อนำผลมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

3.3 ผู้วิจัยดำเนินการกลุ่มให้กับกลุ่มควบคุมในรูปแบบเดียวกันหลังจากที่เก็บข้อมูลในการวิจัยเสร็จแล้ว ทั้งนี้หากกลุ่มควบคุมไม่สะดวกใจ ผู้วิจัยยินดีให้การปรึกษาแบบรายบุคคล และจะมีการให้ข้อมูล รวมถึงสื่อในการดูแลและรับมือเบื้องต้นเกี่ยวกับการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์

สถานที่ในการดำเนินโปรแกรม

ณ ศูนย์สุขภาพทางจิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งตั้งอยู่ที่ ชั้น 5 อาคารบรมราชชนนีศรีศตพรรษ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซอยจุฬาฯ 12 ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร เป็นสถานที่ที่มีความพร้อมในการเอื้ออำนวยให้สามารถรองรับจำนวนผู้เข้าร่วมวิจัย รวมทั้งมีขนาดที่เหมาะสมสำหรับการอยู่ร่วมกันของสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มจำนวนประมาณ 7-8 คน และมีอากาศถ่ายเทสะดวกสบาย ตลอดจนมีความเป็นส่วนตัว และไม่ถูกบุคคลจากภายนอกห้องรบกวนในขณะดำเนินกลุ่ม

การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

เนื่องจากในงายวิจัยนี้ตัวผู้วิจัยเอง มีหน้าเป็นผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามรูปแบบของ Trotzer (2013) และเป็นทั้งนักวิจัย ดังนั้นผู้ร่วมการวิจัยเองจึงมีความสำคัญในฐานะเป็นเครื่องมือหลักที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ดังนั้นผู้วิจัยเองจึงต้องเตรียมความพร้อมและพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพมากที่สุดเพื่อให้งานวิจัยครั้งนี้มีคุณภาพ ถูกต้องและน่าเชื่อถือดังต่อไปนี้

1. ในฐานะผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1.1 ด้านประสิทธิภาพในการเอื้อกระบวนการกลุ่ม

1.1.1 ผู้วิจัยศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยลงทะเบียนในรายวิชา 382620 เทคนิคกลุ่มในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด (Group Techniques in Counseling and Psychotherapy)

1.1.2 ผู้วิจัยฝึกประสบการณ์ในฐานะผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้แก่กลุ่มรายสัปดาห์ระยะสั้น และกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบมาราธอนจำนวน 6 กลุ่ม รวมเวลาประมาณ 90 ชั่วโมง ณ ศูนย์สุขภาพทางจิต ของคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จากการลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3802743 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาวิสิต (Practicum in Counseling) และกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบมาราธอนและแบบรายสัปดาห์จำนวน ทั้งในฐานะผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม จำนวนทั้งสิ้น 10 กลุ่ม รวมเวลาประมาณ 90 ชั่วโมง ณ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ และมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ในช่วงโรงเรียนสตรีวิทยา ๒ ปิดภาคเรียน จากการลงทะเบียนเรียนในรายวิชา การฝึกปฏิบัติงานขั้นต้นด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด (Basic internship in counseling and psychotherapy)

2. ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

3. ด้านความเข้าใจในกลุ่มเด็กมัธยมศึกษาตอนต้น เนื่องด้วยผู้วิจัยฝึกงานในโรงเรียนมัธยมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น การมีโอกาฝึกประสบการณ์ในฐานะผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับเด็กมัธยมศึกษาตอนต้น ทำให้ผู้วิจัยมีความรู้และความเข้าใจในธรรมชาติของเด็กกลุ่มนี้

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยจะเสนอโครงการกับคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างทุกคน เนื่องจากผู้วิจัยคำนึงถึงเรื่องสิทธิส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างและตระหนักว่ากลุ่มตัวอย่างมีความละเอียดอ่อนหรืออ่อนไหว อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างยังเป็นเยาวชน ผู้วิจัยแจ้งข้อมูลกับผู้สมัครเป็นรายบุคคล และมีการดำเนินกลุ่มนอกสถานที่เพื่อป้องกันการล่วงรู้จากบุคคลภายนอก ซึ่งผู้วิจัยแจ้งให้เห็นจุดยืนที่เป็นกลางของผู้วิจัย ผ่านทางการให้ผู้ช่วยหาผู้ร่วมการวิจัยเป็นคนถามความสมัครใจอีกต่อหนึ่ง โดยแจ้งให้เห็นถึงประโยชน์และสิทธิที่ผู้ร่วมการวิจัยจะได้ ไม่ว่าจะเป็นโอกาสที่ได้รู้สึกว่าไม่โดดเดี่ยว ลำพัง และได้เจอเพื่อนที่มีประสบการณ์เดียวกัน ได้เปิดเผย และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความทุกข์ใจที่เกิดจากการโดนรังแกทางโลกไซเบอร์ที่จะมีคนเข้าใจ จากที่อาจไม่เคยมีใครเข้าใจมาก่อน เสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ การเห็นคุณค่าในตนเอง และหากผู้เข้าร่วมการวิจัยมีปฏิกิริยาด้านอารมณ์ทั้งก่อนและในระหว่างการเข้ากลุ่ม ผู้วิจัยก็สามารถรับมือและจัดการกับปฏิกิริยาด้านอารมณ์ทั้งก่อนและในระหว่างการเข้ากลุ่มได้ เนื่องจากผู้วิจัยได้รับการฝึกฝนในการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา อีกทั้งในกระบวนการกลุ่ม โปรแกรมกลุ่มในการทำวิจัยครั้งนี้ได้ถูกวางแผนสำหรับการช่วยเหลือผู้เข้าร่วมการวิจัยเมื่อเกิดปฏิกิริยาเหล่านี้ นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้เรียนรู้วิธีรับมือกับการถูกข่มเหงรังแกทางไซเบอร์ ป้องกันการก่อการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ หรือการมีส่วนร่วมช่วยเหลือเมื่อพบเห็นบุคคลอื่นถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ต่อไปในอนาคต

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลและความลับทั้งหมดเกี่ยวกับตัวผู้ร่วมการวิจัยเป็นความลับ ไม่ว่าจะเป็นชื่อ อายุ การศึกษา ข้อมูลการเข้าร่วมกลุ่ม ข้อมูลส่วนตัวเกี่ยวกับความสัมพันธ์ ปมปัญหาต่าง ๆ และข้อมูลคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยผู้ร่วมการวิจัยสามารถที่จะหยุด และออกจากการวิจัยได้ทุกเมื่อ ซึ่งข้อมูลทั้งหมดของผู้วิจัยจะใช้ในเชิงวิชาการเท่านั้น โดยผู้วิจัยให้ผู้ร่วมการวิจัย และผู้ปกครองของผู้ร่วมการวิจัยเซ็นใบรับรองการเข้าร่วมก่อนที่จะเริ่มการวิจัย และเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมการวิจัยและผู้ปกครองของผู้ร่วมการวิจัย สามารถถามข้อสงสัยต่าง ๆ ได้ตลอดการวิจัยและหากในระหว่างการวิจัยผู้ร่วมการวิจัยมีความต้องการที่จะได้รับความช่วยเหลือในประเด็นปัญหาส่วนตัวเป็นพิเศษ ผู้วิจัยก็มีแหล่งการให้ความช่วยเหลืออื่น ๆ ที่พร้อมจะแนะนำหรือส่งต่อให้ผู้ร่วมการวิจัยได้รับการช่วยเหลืออย่างเต็มที่ โดยหากผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่ประสงค์ที่จะตอบแบบสอบถามในภายหลัง แม้จะผ่านการ

คัดเลือกและคุยข้อตกลงร่วมกันมาก่อนหน้านี้แล้ว ผู้วิจัยก็จะยังคงให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยอยู่ในกระบวนการวิจัยเหมือนเดิม แต่จะไม่นำข้อมูลมาใช้เพื่อประโยชน์สูงสุดของผู้เข้าร่วมการวิจัยที่จะได้รับการช่วยเหลือ นอกจากนี้หลังเสร็จสิ้นการวิจัยก็จะมีการทำลายเทปบันทึกเสียง รวมถึงเอกสารต่าง ๆ ที่มีข้อมูลส่วนตัวของผู้ร่วมการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนจากแบบวัด การเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้ SPSS for Windows version 19 ด้วยการใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสม (Mixed-design ANOVA) เพื่อศึกษาความเปลี่ยนแปลงของตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มตัวอย่าง โดยวัดการเพิ่มขึ้นของการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ร่วมการวิจัยที่เป็นเหยื่อที่ถูกข่มเหงรังแกไซเบอร์จากการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของกลุ่มทดลอง และประเมินความแตกต่างระหว่างกลุ่มผู้ร่วมการวิจัยที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจากการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ มีรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสม (Mixed-design ANOVA) เปรียบเทียบระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ช่วงก่อน หลังเข้ากลุ่ม และช่วงติดตามผลของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งช่วงก่อน หลังเข้ากลุ่ม และช่วงติดตามผล

ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยและสรุปผลการทดสอบสมมติฐาน โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยใช้สถิติเชิงพรรณนาเพื่อแสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างโดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน

เมื่อพิจารณาข้อมูลเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่างพบว่า เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 6.6 เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 93.4 แบ่งเป็นเพศชายร้อยละ 20 และเพศหญิงร้อยละ 80 ส่วนในกลุ่มควบคุมนั้น กลุ่มตัวอย่างศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 13.4 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 73.2 และระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 13.4 แบ่งเพศชายร้อยละ 20 และเพศหญิงร้อยละ 80 จากการทดสอบ Chi-square พบว่า ตัวแปรด้านเพศและระดับชั้น มีสัดส่วนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ($n = 30$)

ลักษณะ	กลุ่มทดลอง ($n = 15$)		กลุ่มควบคุม ($n = 15$)		
	จำนวน (คน)	คิดเป็น (%)	จำนวน (คน)	คิดเป็น (%)	
เพศ	ชาย	3	20	3	20
	หญิง	12	80	12	80
	รวม	15	100	15	100
Chi-square = 0.000, $df = 1$, $p = 1.000$					
ระดับชั้น	ม.1	1	6.6	2	13.4
	ม.2	14	93.4	11	73.2
	ม.3	-	-	2	13.4
	รวม	15	100	15	100
Chi-square = 2.693, $df = 2$, $p = .260$					

เมื่อพิจารณาข้อมูลประเภทการชมแหงรังแกทางโลกไซเบอร์ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับ โดยกลุ่มทดลองแบ่งเป็น การปะทะคารม ร้อยละ 33.3 การก่อกวน ร้อยละ 66.7 การปลอมตัวเป็นบุคคลอื่น ร้อยละ 46.7 การเผยแพร่รูปภาพหรือข้อมูลส่วนตัว ร้อยละ 86.7 และการส่งสิ่งที่มีความล่อแหลมทางเพศ ร้อยละ 13.3 สำหรับกลุ่มควบคุม แบ่งเป็น การปะทะคารม ร้อยละ 46.7 การก่อกวน ร้อยละ 46.7 การปลอมตัวเป็นบุคคลอื่น ร้อยละ 60 การเผยแพร่รูปภาพหรือข้อมูลส่วนตัว ร้อยละ 73.3 และไม่เคยเจอประเภทการส่งสิ่งที่มีความล่อแหลมทางเพศเลย เมื่อทดสอบ Chi-square พบว่าตัวแปรประเภทการชมแหงรังแกทางโลกไซเบอร์ ไม่มีมีสัดส่วนที่แตกต่างกันกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5

ประเภทการชมhengรังแก ($n = 30$)

ประเภท		กลุ่มทดลอง ($n = 15$)		กลุ่มควบคุม ($n = 15$)	
		จำนวน (คน)	คิดเป็น (%)	จำนวน (คน)	คิดเป็น (%)
การปะทะคารม	เคยเจอ	5	33.3	7	46.7
	ไม่เคยเจอ	10	66.7	8	53.3
	รวม	15	100	15	100
Chi-square = 0.556, $df = 1$, $p = .456$					
การก่อกวน	เคยเจอ	10	66.7	7	46.7
	ไม่เคยเจอ	5	33.3	8	53.3
	รวม	15	100	15	100
Chi-square = 1.222, $df = 1$, $p = .269$					
การปลอมตัวเป็นบุคคลอื่น	เคยเจอ	7	46.7	9	60
	ไม่เคยเจอ	8	53.3	6	40
	รวม	15	100	15	100
Chi-square = 0.536, $df = 2$, $p = .464$					
การเผยแพร่รูปภาพ หรือข้อความส่วนตัว	เคยเจอ	13	86.7	11	73.3
	ไม่เคยเจอ	2	13.3	4	26.7
	รวม	15	100	15	100
Chi-square = 0.833, $df = 1$, $p = .361$					
การส่งสิ่งที่มี ความล่อแหลม ทางเพศ	เคยเจอ	2	13.3	-	0
	ไม่เคยเจอ	13	86.7	15	100
	รวม	15	100	15	100
Chi-square = 2.143, $df = 2$, $p = .143$					

2. สถิติเชิงพรรณนาของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้วิจัยนำเสนอตัวแปรตามที่ศึกษา ประกอบไปด้วยค่าเฉลี่ย (*Mean*) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (*SD*) คะแนนต่ำสุด (*Min*) คะแนนสูงสุด (*Max*) และพิสัย (*Range*) แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ในช่วงก่อนการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวทรอดเซอร์ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง 45.47 คะแนน ($SD = 15.22$) และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ย 42.53 ($SD = 12.22$) ซึ่งถือว่าระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง 66.53 ($SD = 9.72$) ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง และของกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 40.80 ($SD = 17.28$) ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ ในช่วงระยะติดตามผลภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง 68.67 ($SD = 10.73$) ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ย 37.60 ($SD = 11.19$) ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ ดังแสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด และพิสัยของการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อน-หลังการทดลองและช่วงติดตามผล ($N = 30$)

ตัวแปร	กลุ่ม	เวลา	M	SD	ค่าที่เป็นไปได้	ค่าต่ำสุด-ค่าสูงสุด
การเห็น คุณค่า ในตนเอง	กลุ่มทดลอง	ก่อน	45.47	15.22	0-100	28-74
		หลัง	66.53	9.72	0-100	52-80
		ติดตาม	68.67	10.73	0-100	50-92
	กลุ่มควบคุม	ก่อน	42.53	12.22	0-100	28-64
		หลัง	40.80	11.28	0-100	26-60
		ติดตาม	37.60	11.19	0-100	26-60

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ในช่วงก่อนการทดลอง พบว่าอยู่ในระดับต่ำ โดยมีคะแนนอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน ในกลุ่มทดลองจะมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าใน

ตนเอง เมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ($M = 45.47$, $SD = 15.33$) เพิ่มขึ้นในช่วงหลังการทดลอง ($M = 66.53$, $SD = 9.72$) และช่วงติดตามผล ($M = 68.67$, $SD = 10.73$) ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเมื่อ เทียบกับก่อนการทดลอง ($M = 42.53$, $SD = 12.22$) ลดลงในช่วงหลังการทดลอง ($M = 40.80$, $SD = 11.28$) และช่วงติดตามผล ($M = 37.60$, $SD = 11.19$) ดังแสดงในตารางที่ 7

ตารางที่ 7

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมช่วงเวลา ก่อน-หลังการทดลองและช่วงติดตามผล

เวลา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	M	SD	M	SD
ก่อนการทดลอง	45.47	15.33	42.53	12.22
หลังการทดลอง	66.53	9.72	40.80	11.28
ติดตามผล	68.67	10.73	37.60	11.19

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสม (Mixed-design ANOVA) โดยแบ่งการนำเสนอผลออกเป็น 3 ส่วนดังนี้

1. ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น
2. ผลการวิเคราะห์ ข้อมูลจากการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2

ส่วนที่ 1 ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น

สำหรับการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวน ประกอบไปด้วย 4 ข้อ ได้แก่ ข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์ (ตัวแปรตาม) ต้องมีระดับการวัดตั้งแต่มาตรา

อันตรภาคขึ้นไป ตัวแปรมีความเป็นอิสระต่อกัน ตัวแปรจะต้องมีการกระจายแบบโค้งปกติ (normal distribution) และความแปรปรวนของแต่ละกลุ่มไม่แตกต่างกัน (homogeneity of variance)

การทดสอบการกระจายแบบโค้งปกติ ผู้วิจัยได้พิจารณาจากค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov และค่าสถิติ Shapiro-Wilk โดยค่าสถิติของแต่ละตัวแปรจะต้องไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) จึงถือว่า การแจกแจงของตัวแปรแต่ละกลุ่มมีการแจกแจงแบบปกติ ผลการวิเคราะห์พบว่าตัวแปรตามในแต่ละ ช่วงเวลาที่มีการกระจายแบบโค้งปกติ

สำหรับการทดสอบความแปรปรวนของแต่ละกลุ่มไม่แตกต่างกัน (homogeneity of variance) ผู้วิจัยได้ใช้ Levene's test โดยผลที่ได้จะต้องไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิเคราะห์พบว่าค่า Levene's test ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงสามารถสรุปได้ว่าข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ มีความแปรปรวนระหว่างกลุ่มของตัวแปรที่ศึกษาทั้งในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และช่วงติดตามผลไม่แตกต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 8

ตารางที่ 8

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละช่วงเวลา

	F	df1	df2	Sig.
ก่อนการทดลอง	0.907	1	28	.349
หลังการทดลอง	0.247	1	28	.623
ช่วงติดตามผล	0.028	1	28	.869

ผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นแสดงให้เห็นว่าข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสม (Mixed-design ANOVA)

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

สมมติฐานข้อที่ 1 กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และช่วงติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการทดสอบความแตกต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงเวลาก่อนการทดลอง พบว่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $F(1,28) = .336$, $p = .567$ ดังนั้นผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

จากการวิเคราะห์ด้วย Repeated Measures ANOVA ผลการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในแต่ละช่วงเวลาพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มทดลองในช่วงก่อน-หลังการทดลองและช่วงติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $F(1.23,17.22) = 60.775$, $p < .001$ ดังแสดงในตารางที่ 9

ตารางที่ 9

ผลการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองในแต่ละช่วงเวลา

Time	F	df1	df2	Sig.
	60.775	1.23	17.22	.000

ในการทดสอบรายคู่โดยที่มีการปรับค่า Bonferroni ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ในกลุ่มทดลองพบว่า คู่ของการวัดซ้ำครั้งที่ 1 มากกว่าครั้งที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$), ครั้งที่ 1 มากกว่าครั้งที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$), โดยการวัดครั้งที่ 2 และ 3 มีค่าเฉลี่ยมากกว่าการวัดครั้งที่ 1 ส่วนคู่ของการวัดซ้ำครั้งที่ 2 และ 3 มีค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .287$) ดังแสดงในตารางที่ 10

ตารางที่ 10

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ในกลุ่มทดลอง

ช่วงเวลา		Mean difference	Std .Error	Sig.
ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	12.06	2.46	.000
ก่อนการทดลอง	ช่วงติดตามผล	12.20	2.95	.000
หลังการทดลอง	ช่วงติดตามผล	2.13	1.19	.287

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติในตารางที่ 9 และ 10 พบว่าผลดังกล่าวสนับสนุนสมมติฐานข้อที่หนึ่ง ที่ว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และช่วงติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานข้อที่สอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงก่อน-หลังการทดลอง และช่วงติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนในช่วงก่อน-หลังการทดลองและช่วงติดตามผล (Pre-Post-follow-up) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม Mixed-design ANOVA มีผลดังต่อไปนี้

ตารางที่ 11

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ด้าน	Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Partial Eta Squared
เวลา*กลุ่ม	Sphericity Assumed	3349.422	2	1674.71	76.781***	.725
	Greenhouse-Geisser	3349.422	1.31	2550.29	76.781***	.725
	Huynh-Feldt	3349.422	1.40	2389.94	76.781***	.725
	Lower-bound	3349.422	1.00	3349.42	76.781***	.725
Error (เวลา)	Sphericity Assumed	127.111	56	22.69		
	Greenhouse-Geisser	127.111	36.77	34.56		
	Huynh-Feldt	127.111	39.24	32.39		
	Lower-bound	127.111	28.00	45.39		

*** $p < .001$.

จากตารางที่ 11 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มและเวลาพบว่าอิทธิพลร่วมระหว่างกลุ่มและเวลาที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $F(1.31,36.77) = 73.781, p < .001$ จากนั้นจึงวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างในแต่ละช่วงเวลา โดยใช้วิธี Bonferroni ($\alpha = .05/3 = .0167$)

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างกลุ่มในแต่ละช่วงเวลา พบว่า คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $F(1,28) = 0.336, p = .567$

หลังการทดลองพบว่า พบว่า คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $F(1,28) = 44.770, p < .0167$ และในช่วงติดตามผลหลังเสร็จสิ้นการทดลองเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ พบว่า คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $F(1,28) = 60.197, p < .0167$ ดังแสดงในตารางที่ 12

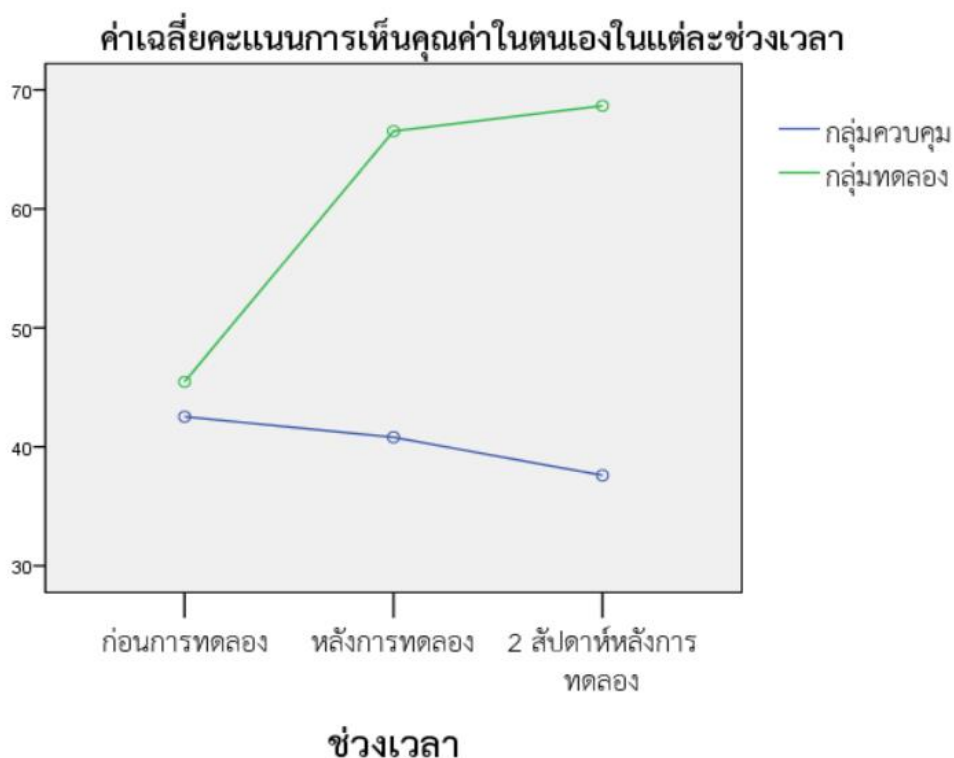
ตารางที่ 12

การวิเคราะห์รายตัวแปร (Univariate test) เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่าง
กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองในแต่ละช่วงเวลา

เวลา		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
ก่อนการทดลอง	Contrast	64.42	1	64.53	0.336	.567	.012
	Error	5383.46	28	192.26			
หลังการทดลอง	Contrast	4966.53	1	4966.53	44.770	.000	.615
	Error	3106.13	28	110.93			
ช่วงติดตามผล	Contrast	7238.53	1	7238.53	60.197	.000	.683
	Error	3366.93	28	120.24			

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติในตารางที่ 11 และ 12 พบว่า ผลดังกล่าวสนับสนุนสมมติฐานข้อที่สอง ที่ว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และช่วงติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผู้วิจัยได้สรุป การเปลี่ยนแปลงของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองไว้ในภาพที่ 5 ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 5 กราฟแสดงการเปลี่ยนแปลงค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในสามช่วงเวลา

4. สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ โดยมีสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และช่วงติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และช่วงติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามรูปแบบทรอตเซอร์ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมทั้งในช่วงหลังการทดลองและในช่วงติดตามผล แม้ในระยะก่อนการเข้ากลุ่ม

คะแนนเหล่านี้ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะไม่แตกต่างกัน การสรุปผลการทดสอบสมมติฐานในข้างต้น ดังนี้

ตารางที่ 13

สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐาน	ผลการทดสอบสมมติฐาน
1. กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และช่วงติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ	สนับสนุนสมมติฐาน
2. กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และช่วงติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ	สนับสนุนสมมติฐาน

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ ลักษณะการวิจัยเป็นแบบกึ่งทดลอง มีการทดสอบช่วงก่อน หลังการทดลอง และช่วงติดตามผล โดยทดสอบกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Quasi-Experimental Design)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาในการวิจัยนี้เป็นเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของประวีณา ธาดาพรหม (2550) และโปรแกรมกลุ่มที่เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ โดยมีสมมติฐานการวิจัยดังนี้

1. กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และช่วงติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และช่วงติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบผสม (Mixed Design ANOVA) โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบมีการวัดซ้ำ (Repeated Measures ANOVA) เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ช่วงก่อน:หลังทดลองและช่วงติดตามผลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมและวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งช่วงก่อน หลังการทดลอง และช่วงติดตามผล (Between Group ANOVA)

จากการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มทดลองในช่วงก่อน หลังการทดลอง และช่วงติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F(1.23,17.22) = 60.775, p < .001$)

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และช่วงติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F(1.31,36.77) = 73.781, p < .001$)

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยที่สนับสนุนสมมติฐานทั้งสองข้อ แสดงให้เห็นว่ากระบวนการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามรูปแบบของทรอตเซอร์สามารถเพิ่มคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มทดลอง แตกต่างกับกลุ่มควบคุมทั้งในช่วงหลังการทดลอง และในช่วงติดตามผลระยะเวลา 2 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายถึงปัจจัยที่ทำให้โปรแกรมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม กล่าวคือ อภิปรายผลของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามรูปแบบของทรอตเซอร์

อภิปรายผลของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามรูปแบบของทรอตเซอร์

กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามรูปแบบทรอตเซอร์เน้นการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เนื่องจาก Trotzer (2013) เชื่อว่ามนุษย์แต่ละคนมีความต้องการพื้นฐาน (Need hierarchy theory) ของ Maslow (1943) และสามารถบรรลุความต้องการพื้นฐานเหล่านั้นได้ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีกับบุคคลอื่น โดยจะสอดคล้องกับแนวคิดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลตามหน้าต่างโจฮารี (The Johari Windows) ที่เชื่อว่าความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลสามารถช่วยตอบสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งประกอบด้วย การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) และการรับข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เมื่อสมาชิกในกลุ่มมีโอกาสได้เปิดเผยเรื่องราว ได้ทบทวนตนเอง มีโอกาสเปิดใจรับฟังเพื่อน รวมถึงได้รับความคิดเห็นของเพื่อนเกี่ยวกับตน เปรียบเสมือนการประเมินตนเองทั้งจากภายในและภายนอกถึงสิ่งที่ตนเป็นและกระทำ จึงนำมาสู่การตระหนักและเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง โดยการยอมรับตนเองนับเป็นส่วนหนึ่งของการเห็นคุณค่าในตนเอง โดย Greenberg และ Gold (1994, อ้างถึงใน รัชนิย์ แก้วคำศรี, 2545) ได้กล่าวถึงการยอมรับตนเองว่าเป็นการสร้างการ

เห็นคุณค่าในตนเอง โดยการยอมรับตนเองถือเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการเรียนรู้ที่จะชื่นชมและเชื่อในคุณค่าของตนเอง

โดยกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยตนเอง ทั้งในด้านความรู้สึก ความคิด ประสบการณ์ต่าง ๆ และได้รับข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกกลุ่ม ทำให้เกิดความตระหนักรู้ และยอมรับในตนเอง เกิดการเชื่อมโยงระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ผู้วิจัยจะขออภิปรายผลของการวิจัยผ่านทางกระบวนการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทอตเซอร์ ดังนี้

1. กระบวนการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทอตเซอร์

ในการดำเนินการกลุ่มตามแนวทอตเซอร์การเคลื่อนไหวในกลุ่มจะแบ่งออกเป็น 5 ชั้น ดังนี้

1. ชั้นความปลอดภัย (Security Stage)

เป็นขั้นเริ่มกระบวนการของกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มจะรู้สึกอึดอัด กังวลใจสงสัย ต่อต้าน หรือมีความรู้สึกไม่สบายใจ โดยในผู้นำกลุ่มได้สร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจ มีการยอมรับซึ่งกันและกัน ซึ่งทำให้สมาชิกรู้สึกสบายใจและสามารถเปิดเผยเรื่องราว ปัญหา รวมถึงการแบ่งปันความรู้สึกที่มีภายในกลุ่มได้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลจากถอดเทปบันทึกเสียงที่แสดงถึงการเปิดเผยตนเองของสมาชิกกลุ่มให้เห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้น ในช่วงกระบวนการกลุ่มช่วงที่ 1 ในแบบฝึกหัดสัญลักษณ์แทนตัวตน (Symbol of me) สมาชิกกลุ่ม (แป้ง) ได้แบ่งปันถึงความหมายของสัญลักษณ์ของตนดังนี้

แป้ง : ก็ อืม เดวิลนี่มันแทนอารมณ์ที่ไม่ดี กับด้านที่ไม่ดีของเรา ส่วนเองเจลก็ นางฟ้าก็แทนอารมณ์ที่ ด้วยความรู้สึกดี ๆ อารมณ์ดี ๆ

ผู้นำกลุ่ม : อืม แล้วไงต่อ ๆ

แป้ง : ก็ทุกคนก็ต้องมีพวกนี้อยู่แล้วแหละสองด้าน แล้วแต่ว่าคนไหนมันจะมีเดวิลมากกว่าหรือเองเจิงมากกว่า

ผู้นำกลุ่ม : พี่เห็นว่าเดวิลสีมันจะแดง ๆ และมีสีดำด้วย มันหมายถึงยังงัยหรือ

แป้ง : คืออันนี้ เดวิลเหมือนกับแทนสีออกแดง ๆ กับสีออกผสมดำ เป็นแบบ ในความคิดหนูนะ ก็แบบ เหมือนแบบยังงัยอะ อารมณ์ร้อน เป็นแบบในด้าน

ที่มีดี ๆ อะไรประมาณนี้ ส่วนแองเจิลมันเป็นสีสว่าง ๆ แล้วก็เลื่อมมันดู
อบอุ่น ยังไงอะ มันดูสดชื่น ก็แบบเป็นความรู้สึกบวก แล้วก็แบบยังงี้อะ
แบบเป็นความรู้สึกที่เราทำให้คนอื่นมีความสุขกับตัวเราเองก็มีความสุขไป
ด้วย ก็จะแทนเป็นสองตัวนี้

การที่สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสแบ่งปันเรื่องราวของตนเอง และรับฟังเรื่องราวของเพื่อน เกิด
การพูดคุยปฏิสัมพันธ์กันภายใต้บรรยากาศที่ปลอดภัยส่งผลให้สมาชิกรู้สึกสบายใจ และคุ้นเคยกับ
เพื่อนสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น ดังเช่นสมาชิก (เพียว) ได้เอ่ยถึงอาการเกร็งที่หายไปหลังจากเข้ากลุ่ม

เพียว : ตอนแรกที่มาที่นี่ พอเห็นสองคนนี่ใช่ปะ ก็แบบ เกร็ง แบบนี้ใครพะ เกรง
แบบกลัวว่าแบบเขาจะเป็นคนแบบร้าย ๆ อะไรแบบนี้ กลัวว่าแบบ เฮ้ย
จะแบบ กูจะเจอศัตรูอีกปะวะ แคนนี่ก็กลัว แคนนี่ก็ท่วมหัวแล้วอะไรแบบนี้
แต่พอได้คุยก็คือน่ารักดี นิสัยดี ดีใจที่ได้มา

2. ขั้นการยอมรับ (Acceptance Stage)

เมื่อสมาชิกในกลุ่มเริ่มรู้สึกปลอดภัย สบายใจและไว้วางใจแล้ว กระแสกลุ่มก็จะเคลื่อนสู่ขั้นที่
สอง ขั้นการยอมรับ สมาชิกเริ่มคุ้นเคยกับบรรยากาศกลุ่ม ผู้นำกลุ่ม รวมถึงสมาชิกคนอื่น ๆ มากขึ้น
เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม สร้างบรรยากาศที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่จะยอมรับ
ตนเองและผู้อื่น มีการแบ่งปัน แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ ข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมถึงพัฒนา
สัมพันธภาพภายในกลุ่มอีกด้วย ยกตัวอย่างในช่วงกระบวนการกลุ่มช่วงที่ 2 สมาชิก (มัน) ได้แบ่งปัน
ว่าตนสามารถที่จะหาเงินเองได้ในแบบฝึกหัดสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจในชีวิตซึ่งเป็นแบบฝึกหัดที่เกี่ยวกับ
การเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองโดยตรง

มัน : หาเงินเองได้ คือตอนเปิดเทอมแม่เขาจะให้เงินหนูมาหนูก็จะแบ่งไว้ ส่วน
ค่ากิน ค่ารถ อันนี้ก็ส่วนเก็บ แล้วเงินส่วนเก็บของหนู หนูก็จะเอาไปลงทุน
หนูก็จะเอาไปซื้อของ แล้วหนูก็จะเอามาลงในไอจี แล้วก็จะมีลูกค้าเข้ามา
สั่ง

ผู้นำกลุ่ม : โห หาเงินเองได้ด้วยอะ

มีน : คือหนูคิดว่าช่วงนี้พอกับแม่เขาแบบอายุเยอะแล้ว แล้วแบบ แล้วที่ทำงาน พอกับแม่มันอยู่ไกลแล้วก็เสียค่าน้ำมันเยอะ แล้วหนูก็อยากได้ของตัวเอง ไม่ ต้องขอเงินพ่อแม่

นอกจากนี้สมาชิกในกลุ่มยังได้ข้อมูลสะท้อนกลับจากเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ดังที่สมาชิก (เบน) ได้ กล่าวชื่นชมสมาชิก (มีน) ที่สามารถผ่อนเบาภาระทางการเงินของพ่อแม่ได้ ส่งผลให้สมาชิก (มีน) รู้สึก ได้รับการยอมรับ ในขณะที่ตัวสมาชิก (เบน) ก็ได้เรียนรู้ที่จะยอมรับคนอื่น ดังประโยคนี้

เบน : กตัญญูอะ ตรงที่ไม่ต้องรบกวนเงินพ่อแม่ พ่อแม่สบายใจได้

ในแบบฝึกหัดนี้นอกจากจะได้เปิดเผยเรื่องราวของตนเองโดยมีผู้นำกลุ่มเอื้อในการสำรวจ เรื่องราวแล้ว การได้เล่าถึงสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจโดยที่มีคนอื่นรับฟังอย่างตั้งใจ ยังช่วยให้สมาชิกรู้สึก ภูมิใจในตนเอง เกิดการยอมรับ และเห็นคุณค่าในตนเองอีกด้วย

3. ชั้นความรับผิดชอบ (Responsibility Stage)

ในขั้นนี้สมาชิกจะได้ตระหนักถึงความรับผิดชอบของตน ภายใต้บรรยากาศการไว้วางใจและ รู้สึกปลอดภัยในการค้นหาข้อบกพร่องหรือศักยภาพของตนเอง โดยเน้นความรู้สึก ความคิด และการ กระทำที่เป็นปัจจุบัน ซึ่งความรับผิดชอบจะเกิดจากการเข้าใจและยอมรับในตนเอง รวมถึงการ แก้ปัญหาของตนเอง เกิดความรู้สึกรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ใส่ใจทั้งประเด็นปัญหาของตนเอง รวมถึงของสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มดังเช่นสมาชิก (บอย) ที่ได้เล่าถึงสิ่งที่ตนภาคภูมิใจ

บอย : มันไม่ได้ดีใจแบบกระโดดโลดเต้นนะ ผมว่าวันที่ได้ฟังผลเป็นวันที่ผม ตื่นเต้นที่สุดตั้งแต่นั่งรถมา พ่อบอกว่าได้เท่านี้ก็ภูมิใจในตัวผมแล้ว แต่ผม คิดว่าผมไปได้อีก..

แนน : แกตั้งใจเรียนขนาดนี้

บอย : ยังคิดว่าตั้งใจได้มากกว่านี้ ม.3 จะตั้งใจและเพิ่มเกรดให้ได้

ผู้นำกลุ่ม : บอยเชื่อว่าตัวเองทำได้แน่นอน

บอย : เอาจริงก็ไม่รู้จะครับ แต่ก็ผมก็มั่นใจอยู่นะ

ผู้นำกลุ่ม : ผลจะเป็นไฉนไม่รู้ รู้แต่ตอนนี้เราเชื่อมั่นในตัวเองว่าฉัน

บอย : ใจครับ ไม่ยากหรอก ถ้าไม่ซีเกียจ ฮ่า ๆ ๆ ๆ

จากบทสนทนาจะเห็นว่า สมาชิก (บอย) เข้าสู่ขั้นความรับผิดชอบจากการได้ค้นพบศักยภาพทางการเรียนของตน เกิดความเชื่อมั่น ยอมรับในตนเองว่าตนสามารถพัฒนาได้ หรือแม้กระทั่งดังตัวอย่างของสมาชิก (มัน) ที่เล่าถึงความภาคภูมิใจที่ตนสามารถหาเงินใช้เองได้ สมาชิก (มัน) ตระหนักถึงความรับผิดชอบที่ตนมี ทั้งต่อตนเองในการหาเงินมาใช้จ่ายในสิ่งที่ตนต้องการ และต่อคนอื่นคือครอบครัว คือการได้ผ่อนเบาภาระค่าใช้จ่ายในครอบครัว

4. ขั้นทำงาน (Working Stage)

เมื่อสมาชิกในกลุ่มเกิดความเชื่อมั่น ยอมรับและสามารถรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเองได้ ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะร่วมมือกันในการช่วยแก้ปัญหา เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ ก้าวผ่านปัญหา มุ่งหวังให้เกิดผลสำเร็จ ซึ่งอาศัยการสำรวจตนเองอย่างชัดเจน การได้รับข้อมูลป้อนกลับ และการได้รับข้อมูลต่าง ๆ จากผู้อื่น ยกตัวอย่างในช่วงกระบวนการกลุ่มที่ 3 ที่ให้สมาชิกเล่าถึงประสบการณ์การถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ ของตนเอง ดังสมาชิก (แนน) ได้เล่าถึงความรู้สึกรำคาญที่ถูกทักมาดำในช่องแชทเฟซบุ๊กอยู่ระยะเวลาหนึ่งบ่อย ๆ

แนน : คือโพล่า แต่ไม่ได้ลงชื่อเรานะ โพล่าลอย ๆ แต่พูดถึงเราเลย แล้วก็มาดำในแชท บอกว่าเรียกร้องความสนใจ

ผู้นำกลุ่ม : เป็นไงบ้างตอนนั้น

แนน : รำคาญ ตอนแรกคือรำคาญมาก คือหัวร้อนอะ คือแบบปาแบบฟิล์มแตก ไปลามอันเพราะมันเดียว ตอนแรกคือจะทูปหน้าจอกอมละ คือแบบทักมาแล้วดำทำไม คือทำตัวปอดแหกจะโทรไปจะเคลียก็ไม่รับสาย แบบสั้น ตีนอะกูแบบโทรไปหาแม่งก็ไม่รับ

ผู้นำกลุ่ม : ฟังดูทั้งโคตรโกรธ โมโห หงุดหงิด แบบรำคาญแม่งมากกก

แนน : คือรำคาญมากคะ รอบแรกมา ปัง! รอบแรกผ่านไป รอบหลังไม่โอเคเลย มันไม่ไหวแล้ว

ผู้นำกลุ่ม : ไม่ไหวละกู มันสุดจะทนแล้ว

แนน : มั่นน่าเบื่อ มั่นทรมาณ

เบน : เลิกยุ่งสักทีเหอะ

แนน : เออ

จากบทสนทนาผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้สมาชิก (แนน) สำรวจตนเอง ให้รับรู้ และเข้าใจความรู้สึกของตนเองมากขึ้น โดยหลังจากที่สมาชิก (แนน) ได้ระบายความรู้สึกของตนแล้ว สมาชิกคนอื่น ๆ ก็ได้ให้ข้อมูลป้อนกลับโดยแสดงความเข้าใจในความรู้สึกของการถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ อย่างเช่นสมาชิก (เบน) ที่พูดถึงความรู้สึกของแนนที่เกิดขึ้นได้อย่างตรงใจ และสมาชิก (บลู) ได้เสริมถึงเรื่องราวของตนที่ถูกแกล้งเพชปุก และนำลิงค์หนังโป๊ไปแปะตามสถานที่ต่าง ๆ บนอินเทอร์เน็ต สร้างความอับอายและเสื่อมเสียชื่อเสียง

บลู : เข้าใจเลย คือโดนเหมือนกัน

ผู้นำกลุ่ม : เข้าใจว่า..

บลู : ว่ามันน่ารำคาญมาก และมันโมโหมาก คือไม่ได้โดนเรื่องเดียวกัน ของหนูเคยเจอแบบว่า แกล้งเพชปุกมาแปะลิงค์หนังโป๊ไว้หน้าวอลตัวเอง แล้วก็ตามกลุ่มในเฟซ เอ้ากูไม่ได้โพสต์ พอคลิกเข้าไปมาเป็นเว็บเลยโห

ผู้นำกลุ่ม : โห แล้วตอนนั้นเป็นยังไงบ้าง

บลู : ตกใจแล้วก็แบบเขาจะคิดยังไงกับเรา เราไปโพสอย่างงี้ ก็อับอาย แบบอายจังเลยแบบ เป็นอย่างนี้

ผู้นำกลุ่ม : อายแทบมุดแผ่นดินเลย ถ้าอย่างคุณย้เติมลิบเนี่ย อายเท่าไร

บลู : โหโห ทะลุอ่า

ผู้นำกลุ่ม : แล้วของแนนล่ะ

แนน : เกินร้อย

มีน : ก็โดนกันหมดอ่ากลุ่มนี้ ฮ่า ๆ ๆ

ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มได้ใช้ความเข้าใจและความรู้สึกร่วมของสมาชิกในกลุ่มในการทำงาน เอื้อให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณเองไม่ได้โดดเดี่ยว มีเพื่อนพี่น้องที่เข้าใจความรู้สึก และเข้าใจประสบการณ์การถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ อย่างที่ไม่เคยได้สัมผัสมาก่อน เป็นทั้งผู้รับจากการได้เล่าเรื่องราวการถูก

ชมแห่งรังแก เป็นทั้งผู้ให้จากการได้แสดงความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจต่อเพื่อนสมาชิก ทั้งยอมรับในตัวเพื่อนและได้รับการยอมรับจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองและก้าวผ่านปัญหาพร้อมเผชิญหน้าต่อไปอย่างไม่โดดเดี่ยว

5. ขั้นการยุติกลุ่ม (Closing Stage)

หลังจากกลุ่มได้มีการร่วมแก้ปัญหาและสมาชิกต่างกระจายในประสิทธิภาพของการอยู่ร่วมกันเพื่อแก้ปัญหาของตนเองและของเพื่อนสมาชิก เกิดการมองเห็นคุณค่าของการช่วยเหลือผู้อื่น การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น และเกิดการเรียนรู้จากทัศนคติ มุมมองของเพื่อนสมาชิก ซึ่งในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะได้ออกมาบอกสิ่งที่ชอบในตัวเพื่อน และบอกความรู้สึกที่มีต่อกัน ก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังในช่วงกระบวนการกลุ่มสุดท้าย ช่วงที่ให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงความรู้สึกในกลุ่ม และบอกสิ่งที่ชอบในตัวเพื่อน ในกรณีนี้จะเป็นช่วงที่สมาชิกในกลุ่มได้บอกความรู้สึก และสิ่งที่ชอบในตัวสมาชิก (แบ่ง)

เบน : ต่อไปก็แบ่งเป็นคนที่ เพรนลี่ ตลกเล่นได้ตลอดเวลา ขอขอบคุณที่มีโอกาสได้เจอกัน

บอย : ชอบที่เป็นคนร่าเริงสดใส ชอบที่แบ่งเป็นคนชอบวาดรูป ขอให้แบ่งร่าเริงกับพวกเราไปตลอด

มีน : ก็ชอบที่เป็นตัวของตัวเอง ชอบที่มีเสียงหัวเราะ ชอบที่ร่าเริง ขอขอบคุณที่เป็นเพื่อนกันมา ขอโทษที่ผ่านมามีสิ่งที่ไม่ดีไว้ รักมีนนะ

แนน : ก็แบบที่ชอบการแต่งตัว แล้วก็ชอบแบบ เสียงหัวเราะ แล้วก็แบบบ้า ๆ บอ ๆ เหมือนกัน ขอขอบคุณที่มาร่วมกิจกรรม แล้วก็มาเป็นเพื่อนกันนะ

นอกจากสมาชิกภายในกลุ่มด้วยกันเองแล้ว ในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครั้งนี้ผู้นำกลุ่มก็มีส่วนในการให้ข้อมูลป้อนกลับอีกด้วย ผู้นำกลุ่มเองมีบทบาทสำคัญในการช่วยสะท้อนให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงคุณค่าในตนเองที่มี ในช่วงกระบวนการกลุ่มที่ 6 ผู้นำกลุ่มได้แสดงข้อมูลป้อนกลับให้สมาชิกกลุ่มดังตัวอย่างบทสนทนาดังนี้

ผู้นำกลุ่ม : ต่อไปเดี๋ยวพี่จะบอกของทุกคน ว่าพี่รู้สึกยังไงกับทุกคน บอยนะ พี่ชอบในความมุ่งมั่น ความพยายาม ความตั้งใจ ที่อย่างเรื่องเกรดอย่างเจ็ญ รู้สึกชื่น

ชมมาก จาก 2.3 ขึ้นมา 3 ได้เนี่ย มันไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ มันต้องอาศัยความพยายามความตั้งใจ ตั้งใจทั้งในห้องเรียน แล้วก็ความรับผิดชอบที่ต้องส่งการบ้าน แล้วก็ความกดดันที่ได้มาจากคุณพ่อคุณแม่ที่บ้าน เราต้องอยู่กับความกดดันอันนี้อ่า แต่เราก็ตั้งใจเต็มที่ เราพยายามทำเต็มที่ในส่วนของเรา ก็รู้สึกชื่นชม ชื่นชอบในความตั้งใจตรงนี้มาก แล้วก็รู้สึกว่าถ้าบอยมีความอบอุ่นว่า มีบรรยากาศอบอุ่น พี่รู้สึกว่ถ้าพี่เป็นผู้หญิง ที่อยู่รุ่นเดียวกันพี่ก็จะรู้สึกปลอดภัย อบอุ่น ปลอดภัยที่จะอยู่ใกล้ ๆ กับบอย ก็คิดว่าเป็นตัวของตัวเองอย่างแจ๋แจ๋แหละ ดีแล้วไม่ต้องเปลี่ยนแปลงอะไร

กระแสความเคลื่อนไหวทั้ง 5 ชั้นที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่ากลุ่มค่อย ๆ เคลื่อนเข้าหากัน จากครั้งแรกที่ทุกคนเจอกันครั้งแรก ยังไม่คุ้นชินกัน ชัดเจนและยังไม่รู้สึกปลอดภัย พอได้ใช้เวลาอยู่ด้วยกัน ได้พูดคุยกัน เปิดเผยเรื่องราวของตนเองและรับฟังเรื่องราวของเพื่อน ผ่านแบบฝึกหัดและการดำเนินกลุ่มของผู้นำกลุ่ม สมาชิกเริ่มเข้ามาใกล้ชิดกัน สมาชิกในกลุ่มรู้สึกปลอดภัย และรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่ได้รับการยอมรับซึ่งกันและกัน เมื่อสมาชิกอยู่ในบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย ได้รับการยอมรับ สมาชิกก็เริ่มที่จะเรียนรู้และทำความเข้าใจตนเองในด้านต่าง ๆ รวมถึงอุปสรรคปัญหาที่ตนเองกำลังเผชิญ ให้เกิดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองและเกิดการเรียนรู้ที่จะอยู่หรือจัดการกับอุปสรรคปัญหาเหล่านั้น กระแสเคลื่อนไปสู่ช่วงสุดท้ายที่สมาชิกได้มีโอกาสมอบความปรารถนาดีต่อกันและกันภายในกลุ่ม เกิดความรู้สึกอบอุ่นซาบซึ้งใจ รู้สึกเป็นที่รักนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง

2. ความต้องการพื้นฐานของ Maslow

นอกจากการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองที่มาจากสมาชิกกลุ่มใหญ่แล้ว สมาชิกยังเกิดการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับตัวบุคคล (Cast & Burke, 2002) ตามทฤษฎีความต้องการพื้นฐานของ Maslow โดยมีรายละเอียดดังนี้

เมื่อสมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสเปิดเผยตนเอง และได้รับข้อมูลย้อนกลับที่ดีภายในกลุ่มภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย จึงส่งผลให้สมาชิกได้รับการตอบสนองตามความต้องการพื้นฐานของ Maslow (1943) ประกอบด้วย

1) ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) ที่ผู้นำกลุ่มได้จัดเตรียมสถานที่ไว้รองรับสมาชิก โดยมีห้องดำเนินการกิจกรรมกลุ่มที่มีแอร์เย็นสบาย มีเบาะรองนั่ง มีห้องน้ำ มีอาหาร และมีขนมวางไว้สำหรับสมาชิกเป็นอย่างดี

2) ความต้องการทางด้านความมั่นคงปลอดภัย (Safety needs) โดยสถานที่ที่มีการดูแลความปลอดภัยเป็นอย่างดี มีคุณครูจากโรงเรียน และตัวผู้นำกลุ่มคอยดูแล และให้ความไว้วางใจ แม้ในการดำเนินกลุ่มช่วงแรกสมาชิกส่วนใหญ่จะรู้สึกประหม่าและกังวลเพราะต้องเข้าร่วมกลุ่มคนแปลกหน้า แต่เมื่อได้ใช้เวลาอยู่ในกลุ่มไปสักพักแล้วความกังวลก็ลดลง บรรยากาศก็ดีขึ้น รู้สึกปลอดภัยและสบายใจมากขึ้น

3) ความต้องการความรักและความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Love and Belonging need) จากการที่ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสเปิดเผยตนเอง และได้รับข้อมูลย้อนกลับภายในกลุ่มอย่างทีกล่าวไปข้างต้นก็ส่งผลให้สมาชิกรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของตน มีคนเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่ตนเป็นอย่างไม่ตัดสิน ยกตัวอย่างเช่น สมาชิก (แมน) จำเรื่องราวของสมาชิก (ปา) ได้ และได้ให้ข้อมูลย้อนกลับไปให้สมาชิกปา ส่งผลให้สมาชิกปารู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญ และเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มดังนี้

แมน : จำได้ว่า ปาบอกว่าเกิด 17 มีนาคม มันก็ผ่านมาไม่นานนะ

ปา : จำได้ด้วยอะ พูดไปนิดเดียวเอง

4) ความต้องการยอมรับนับถือ และการมีคุณค่า (Esteem needs) นอกจากที่สมาชิกในกลุ่มได้เปิดเผยตนเอง และได้รับข้อมูลย้อนกลับภายในกลุ่มแล้วมาโดยตลอดแล้ว ในส่วนความต้องการนี้มีแบบฝึกหัดสองแบบฝึกหัดที่เอื้อให้สมาชิกได้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองโดยตรงคือในช่วงกระบวนการกลุ่มที่ 2 ให้สมาชิกบอกถึงสิ่งที่ตนเองภูมิใจที่สุดในชีวิต และในช่วงกระบวนการกลุ่มที่ 5 ให้สมาชิกบอกถึงสิ่งที่ชอบในตนเอง ดังเช่น สมาชิก (แมน) ได้เล่าถึงสิ่งที่ชอบในตนเองให้สมาชิกภายในกลุ่มฟัง

แมน : ผมชอบที่เป็นตัวของตัวเองครับ แล้วก็ชอบที่อดทน ชอบช่วยเหลือผู้อื่น
ชอบที่ฟังดนตรีได้หลายสไตล์

ผู้นำกลุ่ม : เป็นตัวของตัวเองแบบไหนหรือ

แมน : สบาย ๆ ไม่ต้องขึ้นอยู่กับใคร ไม่ต้องพยายามแบบ ต้องเล่นเกม หรือเกรง
ถึงจะมีเพื่อน

ผู้นำกลุ่ม : คือไม่ต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อให้คนอื่นยอมรับ

แมน : ใจครับ เป็นตัวของตัวเองครับ

5) ภาวะสัจการแห่งตน (Self: actualization needs) ในส่วนนี้สมาชิกกลุ่มบางคนก็มาถึงดังเช่นตัวอย่างของสมาชิก (บอย) ที่ได้ยกตัวอย่างไปในกระบวนการกลุ่มขั้นความรับผิดชอบ ที่สมาชิก (บอย) ที่ได้เล่าถึงสิ่งที่ตนภาคภูมิใจในกระบวนการกลุ่มช่วงที่ 2 และได้พูดถึงความเชื่อมั่นที่จะพัฒนาผลการเรียนให้ดีขึ้นได้อีกด้วยตัวเอง

เมื่อความต้องการพื้นฐานของสมาชิกกลุ่มได้รับการตอบสนอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความต้องการยอมรับนับถือ และการมีคุณค่า (Esteem needs) ที่ถือเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดสำหรับงานวิจัยชิ้นนี้เนื่องจากเป็นตัวแปรที่ศึกษา ก็ได้รับการตอบสนองเป็นอย่างดีผ่านปฏิสัมพันธ์ที่ดี สมาชิกมีโอกาสได้เปิดเผยตนเอง ได้รับข้อมูลย้อนกลับภายในกลุ่มจากทั้งสมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ และตัวผู้นำกลุ่มเองผ่านแบบฝึกหัดต่าง ๆ ของกลุ่ม ที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยตรง เช่น แบบฝึกหัดสิ่งที่ฉันภาคภูมิใจ แบบฝึกหัดสิ่งที่ฉันชอบในตนเอง และการพูดถึงสิ่งที่ชอบในตัวเพื่อน รวมถึงความรู้สึที่ดีที่มีต่อกันในช่วงท้ายกระบวนการกลุ่ม ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัย สถานที่ที่สะดวกสบายและเหมาะสม สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลให้คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของสมาชิกในกลุ่มเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองจะช่วยลดผลกระทบทางลบทางจิตใจของเหยื่อที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ (Patchin & Hinduja, 2010)

อภิปรายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการป้องกันและการรับมือการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์

การให้ข้อมูลเพิ่มเติมจากนักจิตวิทยาการศึกษาหรือสมาชิกคนอื่น ๆ

นอกเหนือไปจากการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองแล้ว สมาชิกในกลุ่มยังได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม โดยสมาชิกจะได้เรียนรู้วิธีการป้องกัน และรับมือกับการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ โดยผู้นำกลุ่มได้นำข้อมูลจาก คู่มือแนะนำการจัดการกับการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ LFIT (Let's fight it together) จัดทำโดย Australian Communications and Media Authority

(ACMA) ในการให้ข้อมูลกับสมาชิกกลุ่ม ทั้งนี้การให้ข้อมูลเพิ่มเติม (Imparting Information) หรือ คำแนะนำที่ได้รับจากผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกคนอื่น ๆ ถือเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อกระบวนการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกภายในกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นทัศนคติ ความรู้สึกหรือพฤติกรรม (Yalom & Leszcz, 2005) ตัวอย่างดังนี้

1. การให้ข้อมูลเพิ่มเติมในการป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์

ในกระบวนการกลุ่มช่วงที่ 4 ผู้นำกลุ่มพยายามสอดแทรกการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันไม่ให้ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ ไม่ว่าจะเป็นการตั้งรหัสยาก ๆ เพื่อป้องกันการถูกขโมยรหัสผ่านที่เดาได้ง่าย การไม่ใส่ข้อมูลที่ส่งไปยังอินเทอร์เน็ต หรือการไม่โพสต์ข้อความทำร้ายน้ำใจใคร ที่จะนำไปสู่การสร้างศัตรู ดังตัวอย่างบทสนทนาดังต่อไปนี้

แมน : ผมเคยจะโดนแฮกด้วย แต่ผมเปลี่ยนรหัสผ่านก่อน

ผู้นำกลุ่ม : ยังไงหรือ

แมน : รหัสมันง่ายเกิน 1234567890

ผู้นำกลุ่ม : มีใครยังใช้รหัสแบบ 12345 อยู่ไหม แล้วมีใครใช้เบอร์โทรศัพท์ใหม่

แมน : ผมเปลี่ยนเป็นใช้เป็นตัวอักษรหมดแล้ว

ผู้นำกลุ่ม : ถ้าเกิดเป็นแบบที่แสดง่าย ๆ เนี่ย มีเบอร์โทรศัพท์ วันเกิด เขาสามารถไป สืบข้อมูลจากเราอย่างเงี้ย วันเกิด บัตรประชาชนถ้าใช้อะไรพวกนี้ มันจะหา สืบได้ ต้องใช้สลับ ๆ ตัวอักษรบ้าง เบอร์ เอ้ย ตัวเลขบ้าง ตัวเล็กตัวใหญ่บ้าง เช่น Nemo1890 จี๊

เพียว : เออ คือลืบล็อกเอาต์เฟซบุ๊กจากคอมโรงเรียน

ผู้นำกลุ่ม : แล้วเป็นไงโดนไรไหม

เพียว : ไม่โดนอะไรเลย ตกใจแบบตอนนั้นลืมนิทเลยว่าจะต้องล็อกเอาต์ กลัวโดนแกล้งมาก

ผู้นำกลุ่ม : เนี่ย ๆ อันตรายมาก เป็นแบบโดนได้ง่ายเลย เพื่อนที่เคยไปเล่นเกมที่ร้าน
เกมแล้วก็ลืม ล็อกเอาต์ โดนเปลี่ยนรูปโปรไฟล์เป็นรูปโป๊เลย เพราะงั้นไป
เข้ารหัสไว้เครื่องไหน ที่ไหน ห้ามลืมล็อกเอาต์เด็ดขาด

เพียว : ต่อกันไปไม่ลืมแน่ ๆ

จากบทสนทนาจะเป็นการพูดคุยและคอยสอดแทรกข้อมูลให้สมาชิกไปเรื่อย ๆ อย่างสมาชิก
(เพียว) ที่พูดถึงการลืมล็อกเอาต์ในเฟซบุ๊กขึ้นมา ผู้นำกลุ่มก็นำมาเป็นประเด็นในการให้ข้อมูลต่อไป
เพื่อที่จะไม่ให้ในส่วนของการให้ข้อมูลน่าเบื่อเกินไป เกิดการเรียนรู้ร่วมกันทั้งสองฝ่าย ไม่ใช่จากผู้นำ
กลุ่มเป็นผู้ให้อย่างเดียว ในขณะที่สมาชิกกลุ่มนั่งฟังอย่างเดียว

ในช่วงกระบวนการกลุ่มที่ 2 ผู้นำกลุ่มเปิดหนังสือเกี่ยวกับการชมแข่งรถทางโลกไซเบอร์ให้
สมาชิกดู จากนั้นจึงชักชวนให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นต่อหนังสือที่ได้ดูไป พร้อมกับคอยสอดแทรก
ความรู้เกี่ยวกับการชมแข่งรถทางโลกไซเบอร์ไปด้วย พบว่าสมาชิกเกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ และ
เข้าใจความรู้สึกของผู้ถูกรบกวน นอกจากนี้ยังเกิดการเรียนรู้ว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำบนโลก
ออนไลน์มากขึ้น ดังนี้

ผู้นำกลุ่ม : จากที่ดูไปสามสี่คลิป พวกเราว่าไงกันบ้าง

แนน : อย่าเข้าใจคนผิด อย่าตัดสินจากสิ่งที่เห็นในทันที

บอย : ผมคิดว่าเขาไม่รอบคอบ

เบน : บางทีเขาอาจจะไม่ได้เอนั้น เขาอาจจะแค่ช่วยเหลือผู้อื่นอยู่ เราไปถ่าย
แล้วเรามาแบบคิดเอง เออเองอย่างนี้ แล้วก็แชร์มันทำให้เขาเสียหาย

ผู้นำกลุ่ม : แล้วก็อย่างคลิปล่าสุดอันนี้ก็ย้ายโรงเรียนแล้วก็ยังเจออีกเพราะว่าเวลา
อะไรก็ตามที่อยู่บนโลกออนไลน์ก็เรียกว่าจะไม่หายไปไหน เป็นหลักฐาน
ติดตัวอยู่อย่างนั้นต่อให้ย้ายไปที่ไหนมันก็จะติดตัวไปด้วยถ้าเรามี
อินเทอร์เน็ต แล้วก็ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดบนอินเทอร์เน็ตเนี่ย พอแชร์ออก
เนี่ยเร็วมาก ไม่เหมือนแกล้งในห้องไซไหม แกล้งในห้องก็จะอยู่แค่ในห้อง
แต่ถ้าแกล้งในเน็ตเมื่อไหร่ แกล้งในห้องคนก็จะเห็นกันสี่สิบคนในห้องเรียน
อะไรอย่างนี้ แต่ถ้าแกล้งทางเน็ตจากหนึ่งเป็นล้านได้อย่างรวดเร็ว

แนน : ย้ายไปอยู่ดอยเขา ดอยตุง ยังมีอีกไหม

เบน : มึงเลิกเล่นอินเทอร์เน็ตไม่ได้หรอก เป็นปัจจัยที่ 5 ไปแล้ว

ผู้นำกลุ่ม : คงยากถ้าเรายังใช้อินเทอร์เน็ตกันเยอะ ต่อไปถ้าเกิดเราเจอคลิปทำงานนี้
เราจะทำยังไงกันบ้าง

เบน : ลบแม่ง

มีน : กดรีพอร์ต สแปม รายงานมาร์ค ชัคเคอร์เบิร์ก

บอย : ไม่แชร์ครับ

นอกจากนี้หนังสือยังช่วยให้สมาชิกเกิดการตระหนักถึงความสำคัญ ความรุนแรงของการ
ข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ โดยเฉพาะความรู้สึกของผู้ถูกรังแก สร้างเสริมการเป็นพลเมืองทาง
อินเทอร์เน็ตที่ดี ที่จะไม่ส่งเสริมการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์โดยการแชร์ข้อความ รูปภาพหรือ
คลิปวิดีโอที่ถือเป็นการทำร้ายเหยื่อที่ถูกข่มเหงรังแก แล้วยังมีความสามารถที่จะยับยั้งและช่วยเหลือ
ผู้ที่ถูกข่มเหงรังแกอีกด้วย ด้วยเหตุนี้ สมาชิกจึงรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีประโยชน์ มีความสามารถ และมีคุณค่า
ต่อสังคม ส่งผลให้เกิดความพึงพอใจในคุณค่าของตนเอง

2. การให้ข้อมูลเพิ่มเติมในการรับมือกับการถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์

ในกระบวนการกลุ่มช่วงที่ 5 ผู้นำกลุ่มจะให้ข้อมูลเพิ่มเติมในการรับมือเบื้องต้น คือการหยุด
บันทึก บล็อก และบอก (Stop, Save, Block, and Tell) และสอดแทรกเทคนิคอื่น ๆ เช่น การตั้งค่า
รหัสความเป็นส่วนตัวในเฟซบุ๊ก หรือการค้นหาชื่อตัวเองในกูเกิลเพื่อดูร่องรอยการใช้อินเทอร์เน็ตของ
ตน ดังนี้

ผู้นำกลุ่ม : ตอนนี้อย่าโพสต์ทุกคนมีเน็ตใหม่ อยากให้ทุกคนหาชื่อตัวเองในกูเกิล แล้ว
บอกว่าเจออะไรในนั้นบ้าง

เบน : เจอชื่อ นามสกุล เจอบัญชีกูเกิลด้วย แล้วก็มึระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
ประจำปีการศึกษา 2558 จำนวน 35 คน

ผู้นำกลุ่ม : มีข้อมูลอะไรที่เราไม่อยากจะคนอื่นรู้ไหม ไม่อยากให้มันขึ้นในกูเกิล มี
ไหม

แป้ง : ไม่มีอะไรโดดเด่น ไม่มีอะไรเลย

ผู้นำกลุ่ม : ไม่มีอะไรใช่ไหม ให้หาชื่อตัวเองในกูเกิลนะ ว่าเจออะไรบ้าง แล้วมีสิ่งไหนบ้างที่เราไม่อยากจะ让别人เห็น หรือเจออะไรบ้าง

บอย : พิมพ์หาในกูเกิล

ผู้นำกลุ่ม : ชื่อตัวเอง ชื่อนามสกุล ชื่อจริงแล้วก็นามสกุล ลองดูเอาแบบที่มันมีข้อมูลส่วนตัวเราขึ้นไปให้คนอื่นหาได้ กดไปดูตรงรูปภาพว่า มันมีภาพอื่นไหมของมันเป็นอย่างบ้าง อันนี้ก็คือมันเป็นร่องรอยในอินเทอร์เน็ตถ้าเราทำอะไรไว้คนอื่นมาหาชื่อก็เปิดหาได้

มัน : มันขึ้นมาเป็นโรงเรียนแล้วก็ แล้วก็เป็นการแข่งขันอย่างเงี้ย

ผู้นำกลุ่ม : โอเค พี่ถือว่ายังไม่มียังไรมาก นั่นแหละก็สิ่งที่เราเจอในกูเกิลถ้ามีคนที่จะมาค้นชื่อเรา เราก็เจอแบบนั้นอะ เพราะฉะนั้นเราต้องเก็บรักษาข้อมูลของเราเอาไว้ให้ดี ข้อมูลพวกนี้มันย้อนมาทำร้ายเราได้ อินเทอร์เน็ตมันมีทั้งดีและไม่ดีเราต้องระวัง

จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกเขียนหรือวาดถึงวิธีการป้องกันและรับมือของตนเมื่อถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนในสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ และเมื่อลงมือวาดหรือเขียนให้เป็นรูปธรรมจะช่วยให้สมาชิกจดจำข้อมูลเหล่านี้ได้ง่ายขึ้น เมื่อเกิดเหตุการณ์จริง สิ่งที่เราได้เขียนหรือวาดไว้ ก็จะนึกถึงเป็นอันดับแรก ๆ รวมถึงการได้วาดรูปบรรยายสิ่งที่ช่วยเพิ่มความสุข สนุกสนาน ปรับข้อมูลเชิงวิชาการร่วมกับความคิดสร้างสรรค์ได้ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ผู้นำกลุ่ม : ไหนมาดูวิธีป้องกันและรับมือของแต่ละคนที่จะฟังก่อนรอบแรก ของบอย มีอะไรบ้าง

บอย : วิธีป้องกันหรือครับ วิธีป้องกันก็ถ้าไม่ใช่เพื่อนเราก็ไม่ไปแอดเป็นเพื่อน

ผู้นำกลุ่ม : รับมือละ

บอย : ผมปรึกษาพ่อแม่ ถ้ามันหนัก ๆ นี้เราต้องแจ้งตำรวจ

เบน : ของหนูคือคิดก่อนแชร์แล้วก็คิดก่อนจะโพสต์ด้วย แล้วก็หยุดแชร์ในสิ่งที่เราไม่รู้ดีกว่า

ผู้นำกลุ่ม : รับมือยังไงดี

เบน : มันควรจะปล่อยวางอะ สำคัญสุด

ผู้นำกลุ่ม : แป้งเลย

แป้ง : ก็ตั้งรหัส เอาไปแล้วไขไหมะ นั่นก็อย่าเอาข้อมูลส่วนตัวเปิดเผยต่อโลกภายนอกเพราะมันอาจจะแบบตามมา เช่น ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ ชื่อพ่อชื่อแม่ รับมือก็ หาที่พึ่งทางใจ อธิบายให้คนเขาเข้าใจเรา พยายามอธิบายให้มากที่สุด

แนน : ของหนูก็ใส่รหัส ทำให้รหัสยากไว้ก่อน ปลอดภัย แล้วก็บล็อกทุกคนที่ล่วงเกิน

ผู้นำกลุ่ม : มินละ

มิน : คนอื่นเขามีน้อยมาก หนู มีเจ็ดแปดข้อ วิธีป้องกันก็คือ ใส่รหัสยาก ๆ คิดก่อนแชร์ แล้วก็ไม่ค่อยกับคนที่ใหม่รู้จัก ไม่ไว้ใจคนแปลกหน้า ไม่ส่งข้อมูลส่วนตัวให้คนแปลกหน้า ไม่เช็คคินที่อยู่บ้าน วิธีรับมือก็คือแบบ อยู่เฉย ๆ แล้วก็บล็อก แล้วก็หาคนที่ปรึกษาที่ไว้ใจได้ ไม่คิดสั้นไม่คิดจะฆ่าตัวตาย เลิกเล่นโทรศัพท์แล้วออกไปเล่นข้างนอก แล้วก็แจ้งตำรวจ ปล่อยวางไป ซ้อปั้งอะไอย่างนี้ ที่เราชอบ แล้วก็จับกลุ่มคุยกับเพื่อนอะไอย่างนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อภิปรายเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเภทการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์

ผลการวิจัยในครั้งนี้มีข้อมูลที่น่าสนใจเกี่ยวกับประเภทการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ โดยพบว่าประเภทการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ของกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนมากที่สุดคือ การเผยแพร่รูปภาพ หรือ ข้อความส่วนตัว ยกตัวอย่างเช่น การถ่ายรูปที่สร้างความอับอายแล้วเผยแพร่ลงบนอินเทอร์เน็ต สาเหตุที่เกิดขึ้นมากที่สุดอาจเป็นเพราะมุมมองความคิดของผู้ก่อการข่มเหงรังแกที่ไม่ได้เจตนามุ่งทำร้าย แต่มองว่ามันเป็นเพียงแค่เรื่องขำขันที่สร้างความสนุกสนานและยังได้รับการตอบรับที่ดีจากบุคคลอื่นบนอินเทอร์เน็ตจึงยังคงทำเหมือนเดิมอย่างต่อเนื่อง โดยไม่รับรู้ถึงความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นต่อเหยื่อที่ถูกเผยแพร่ภาพออกไป รองลงมาคือ การก่อกวน เนื่องจากความสามารถในการเป็นนิรนามบนอินเทอร์เน็ต ผู้ก่อการข่มเหงรังแกจึงสามารถทำได้โดยง่าย และไม่มีใครสามารถจับได้ จึงใช้

โอกาสนี้ในการก่อวินโดยการส่งข้อความตำหนิว่าร้าย ถูกเหยียดหยามต่อเหยื่อผู้ถูกข่มเหงรังแก ในส่วนของการปลอมตัวเป็นบุคคลอื่นในงานวิจัยขึ้นนี้คือผู้เข้าร่วมการวิจัยถูกแฮก เฟซบุ๊กและทำเรื่องเสื่อมเสียชื่อเสียง เช่น เผยแพร่ภาพล้อแหลมทางเพศในสื่อสาธารณะ โดยเหตุการณ์นี้สามารถเกิดขึ้นได้หากเหยื่อลืมนั่งชื่อออกจากระบบสื่อสังคมออนไลน์ เช่น เฟซบุ๊ก เมื่อเข้าใช้บริการในคอมพิวเตอร์ที่เป็นสาธารณะ เช่น ร้านอินเทอร์เน็ต ห้องคอมพิวเตอร์ในโรงเรียน หรือแม้กระทั่งในโทรศัพท์ของตนเอง ประเภทที่เจอเป็นรองสุดท้ายคือการปะทะคารม หรือก็คือการโต้เถียง ต่ำกันไปมาระหว่างเหยื่อและผู้ก่อการข่มเหงรังแก ทั้งนี้ ถือเป็นประเภทที่เกิดขึ้นน้อยเนื่องจากโดยส่วนใหญ่แล้วพบว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่ยอมตอบโต้กลับเพราะกลัวว่าจะยิ่งโดนข่มเหงรังแกหนักกว่าเดิม และไม่ยอมมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกับใคร ในส่วนสุดท้ายที่มีจำนวนน้อยที่สุดคือ การส่งสิ่งที่มีความล้อแหลมทางเพศที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยเคยเจอเพียงแค่ 2 คนเท่านั้น อาจเป็นไปได้ว่าเนื่องจากการข่มเหงรังแกส่วนใหญ่เกิดขึ้นภายในโรงเรียนหรือคนภายในโรงเรียน และสื่อออนไลน์ต่าง ๆ ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยใช้ เช่น เฟซบุ๊ก อินทราแกรม ไลน์ เป็นสังคมออนไลน์ที่จะมีแนวโน้มที่พบเจอแต่คนที่มีความสัมพันธ์กันไม่ทางใดทางหนึ่งเท่านั้น การข่มเหงรังแกที่เกิดจากบุคคลภายนอกวงความสัมพันธ์จึงน้อยกว่า

กล่าวโดยสรุปคือ ประเภทการข่มเหงรังแกที่เยอะที่สุดคือการถ่ายรูปที่สร้างความอับอายแล้วเผยแพร่ลงบนอินเทอร์เน็ต เนื่องจากเจตนาที่มุ่งเน้นเพื่อความสนุกสนานของผู้ก่อการข่มเหงรังแก นอกจากนี้งานวิจัยยังพบว่าการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ส่วนใหญ่เกิดจากคนที่มีความสัมพันธ์กันไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง อาจจะเป็นคนรู้จักกัน ทำงานที่เดียวกัน สำหรับในกรณีของงานชิ้นนี้คือ อยู่ในโรงเรียนเดียวกัน เพราะมีแรงจูงใจที่จะข่มเหงรังแกได้มากกว่า เมื่อเทียบกับบุคคลภายนอกที่ไม่ได้รู้จักอะไรกันเลย

ข้อจำกัดการวิจัย

1. ผู้เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ดังนั้นจึงควรพิจารณาการนำไปใช้ขยายผลสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเพศชาย
2. ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมดศึกษาอยู่ในโรงเรียนรัฐบาลที่มีขนาดใหญ่ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งอาจมีลักษณะเฉพาะกลุ่มแตกต่างจากประชากรกลุ่มอื่น ๆ ผู้นำไปใช้ต้องพิจารณา ถึงความแตกต่างของลักษณะเฉพาะก่อนนำไปใช้

3. แม้ในงานวิจัยครั้งนี้จะพบว่าผลจากโปรแกรมกลุ่มที่พัฒนาขึ้นมีการคงอยู่เมื่อมีการวัดในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ หากยังไม่สามารถบอกได้ว่าผลจะยังคงติดทนหรือไม่ เมื่อเวลาผ่านไปมากกว่า 2 สัปดาห์

4. ผู้ดำเนินการโปรแกรมกลุ่มในการวิจัยครั้งนี้คือผู้วิจัย และสถานที่ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มก็เป็นสถานที่เดียวกันทั้งหมดจึงไม่สามารถยืนยันได้ว่าหากเปลี่ยนผู้ดำเนินการกลุ่ม หรือสถานที่ทำกิจกรรมกลุ่มจะได้ผลเหมือนเดิมหรือไม่

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. เนื่องจากงานวิจัยนี้มีเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ควรเพิ่มกลุ่มตัวอย่างเพศชาย เพื่อที่จะสามารถขยายผลการวิจัยไปถึงประชากรนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเพศชายได้

2. เนื่องจากผู้เข้าร่วมการวิจัยมีลักษณะเฉพาะ (โรงเรียนรัฐบาลขนาดใหญ่ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร) ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปจึงควรศึกษากับนักเรียนในบริบทอื่น ๆ เช่น โรงเรียนเอกชน โรงเรียนรัฐบาลที่มีขนาดเล็ก หรือ โรงเรียนที่อยู่ต่างจังหวัด เป็นต้น

3. เนื่องจากงานวิจัยชิ้นนี้ในระยะเวลาติดตามผลที่ 2 สัปดาห์ ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปจึงควรเพิ่มระยะเวลาติดตามผล จาก 2 สัปดาห์ เป็นอย่างน้อย 6 เดือน เพื่อวัดความติดทนของโปรแกรมกลุ่ม

4. เนื่องจากงานวิจัยชิ้นนี้ใช้ตัวแปรตามเพียงตัวเดียวคือการเห็นคุณค่าในตนเอง ในการศึกษาวิจัยครั้งหน้าจึงควรเพิ่มตัวแปรตาม เช่น ภาวะซึมเศร้า และ ความวิตกกังวล เพื่อศึกษาผลกระทบของโปรแกรมกลุ่มได้อย่างกว้างขวางขึ้น

5. รูปแบบการวิจัยครั้งนี้ยังไม่ใช้รูปแบบ randomized controlled trial ในการศึกษาวิจัยครั้งหน้าจึงควรมีการศึกษาโดยใช้รูปแบบงานวิจัยแบบ randomized controlled trial เพื่อเพิ่มความตรงภายใน (internal validity) ของงานวิจัยให้สูงขึ้น

6. ผู้ดำเนินโปรแกรมกลุ่มการวิจัยครั้งนี้คือผู้วิจัยเพียงคนเดียว และใช้สถานที่ในการดำเนินการกลุ่มที่เดียว ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้จึงควรเปลี่ยนหรือเพิ่มผู้ดำเนินการกลุ่ม และสถานที่ในการทำกลุ่มเพื่อทดสอบความตรงภายนอก (external validity) ของโปรแกรมกลุ่มให้ดียิ่งขึ้น

7. การออกแบบการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อทดสอบประสิทธิภาพของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความครอบคลุมและลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น ช่วยให้เข้าใจประสบการณ์ภายในจิตใจของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการ ซึ่งความเข้าใจนี้จะเป็นประโยชน์ในการวางแผนทางพัฒนาการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองได้ดีและเหมาะสมยิ่งขึ้น

8. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรปรับเปลี่ยนการออกแบบการวิจัยจากกลุ่มควบคุมที่เป็น wait list control โดยแทนที่ด้วยกลุ่มที่ใช้ psychoeducation เป็นหลัก เนื่องจากในโปรแกรมของงานวิจัยชิ้นนี้มีส่วนที่ให้ข้อมูลเชิงจิตวิทยาในการป้องกันและรับมือกับการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ผสมไปกับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอยู่ด้วย จึงเป็นที่น่าสนใจหากมีวิจัยที่ใช้กลุ่มในรูปแบบ psychoeducation เพียงอย่างเดียวเพื่อจะได้เปรียบเทียบประสิทธิภาพของกลุ่มทั้งสองประเภทว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ ภายใต้การเอื้อกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวทอโรตเซอร์ของผู้นำกลุ่ม ทำให้นักเรียนกลุ่มนี้มีการเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มขึ้น จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ข้อเสนอแนะสำหรับ นักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีทักษะและความเข้าใจในกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวทอโรตเซอร์ การเห็นคุณค่าในตนเอง และการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ ในการนำกระบวนการของโปรแกรมกลุ่มไปปรับใช้ในการบริการช่วยเหลือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์

2. ข้อเสนอแนะสำหรับ โรงเรียน นักจิตวิทยา ครูแนะแนว หรือนักวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาและช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียน ที่สนใจกระบวนการกลุ่มของโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ ควรได้รับการฝึกอบรมเพิ่มเติมเพื่อให้สามารถนำแนวทางดังกล่าวไปใช้ร่วมกับงานการพัฒนาและช่วยเหลือนักเรียนที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ต่อไป

3. ข้อเสนอแนะสำหรับ ครูแนะแนว โดยการบรรจุประเด็นการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ ความรุนแรงของปัญหา รวมถึงวิธีการป้องกันและรับมือไว้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร เนื่องจากการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ถือเป็นปัญหาสำคัญที่มีความรุนแรงมากในปัจจุบันของวัยรุ่นในประเทศไทย โดยเฉพาะในเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น การบรรจุเป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา จะช่วยให้นักเรียนมีภูมิคุ้มกันที่จะเผชิญกับการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ได้อย่างเหมาะสม



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- ณัฐรัชต์ สาเมาะ, พิมพวัลย์ บุญมงคล, Ojanen, T., รณภูมิ สามัคคีคารมย์, และ Guadamuz, T. (2557). การรับรู้ของเยาวชนต่อการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 6(1), 351-363.
- ประวีณา ธาดาพรหม. (2550). *ภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิมพวัลย์ บุญมงคล, ราชวดี เอี่ยมศิลป์, สร้อยฟ้า โต๊ะพันธ์อนันต์, Ojanen, T., รณภูมิ สามัคคีคารมย์, รูไวดี สาเมาะ, ... อนุสรณ์ พยัคฆาคม. (2555). เพศภาวะ เพศวิถี และการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ของวัยรุ่นหญิงไทย. *บทความนำเสนอในงานประชุมวิชาการ สังคมศาสตร์ สุขภาพ ปี 2555 มหาวิทยาลัยมหิดล. โรงแรมรอยัลริเวอร์ กรุงเทพมหานคร.*
- รัชนิย์ แก้วคำศรี. (2545). *ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาจิตวิทยาการศึกษาคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัฒนาวดี ศรีวัฒนพงษ์, และ พิมพกา ธานินพงษ์. (2558). สื่ออิเล็กทรอนิกส์และอินเทอร์เน็ตที่มีต่อพฤติกรรมการรังแกของนักเรียนใน โรงเรียน เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. *Journal of Communication and Management NIDA*, 1(2).
- วิมลทิพย์ มุสิกพันธุ์, ศิวพร ปกป้อง, นันทนัช สงศิริ, และ ปองกมล สุรัตน์. (2552). *พฤติกรรมการชมเหยื่อรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของเยาวชนไทยในเขตกรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพมหานคร: สมาพันธ์การวิจัยความเห็นสาธารณะแห่งประเทศไทย

ภาษาอังกฤษ

- Agatston, P. W., Kowalski, R., & Limber, S. (2007). Students' perspectives on cyber bullying. *Journal of Adolescent Health, 41*(6), S59-S60.
- Bjorkqvist, K., Lagerspetz, K. M. J., & Kaukiainen, A. (1992). Do girls manipulate and boys fight? Developmental trends in regard to direct and indirect aggression. *Aggressive Behavior, 18*(2), 117-127.
- Campbell, M. A. (2005). Cyber bullying: An old problem in a new guise? *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 15*(1), 68-76.
- Cassidy, W., Jackson, M., & Brown, K. N. (2009). Sticks and stones can break my bones, but how can pixels hurt me? Students' experiences with cyber-bullying. *School Psychology International, 30*(4), 383-402.
- Cast, A. D., & Burke, P. J. (2002). A theory of self-esteem. *Social Forces, 80*(3), 1041-1068.
- Cénat, J. M., Hébert, M., Blais, M., Lavoie, F., Guerrier, M., & Derivois, D. (2014). Cyberbullying, psychological distress and self-esteem among youth in Quebec schools. *Journal of Affective Disorders, 169*, 7-9.
- Chadwick, P. M., Smyth, A., & Liao, L.-M. (2014). Improving self-esteem in women diagnosed with Turner Syndrome: Results of a pilot intervention. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology, 27*(3), 129-132.
- Chang, F. C., Chiu, C. H., Miao, N. F., Chen, P. H., Lee, C. M., Chiang, J. T., & Pan, Y. C. (2015). The relationship between parental mediation and Internet addiction among adolescents, and the association with cyberbullying and depression. *Comprehensive Psychiatry, 57*, 21-28.

- Chang, F. C., Lee, C. M., Chiu, C. H., Hsi, W. Y., Huang, T. F., & Pan, Y. C. (2013). Relationships among cyberbullying, school bullying, and mental health in Taiwanese adolescents. *Journal of School Health, 83*(6), 454-462.
- Chibbaro, J. (2007). School counselors and the cyberbully: Interventions and implications. *Professional School Counseling, 11*(1), 65-68.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman.
- Crisp, D., Griffiths, K., Mackinnon, A., Bennett, K., & Christensen, H. (2014). An online intervention for reducing depressive symptoms: Secondary benefits for self-esteem, empowerment and quality of life. *Psychiatry Research, 216*(1), 60-66.
- DeHue, F., Bolman, C., & Völlink, T. (2008). Cyberbullying: Youngsters' experiences and parental perception. *CyberPsychology and Behavior, 11*(2), 217-223.
- Dempsey, A. G., Sulkowski, M. L., Nichols, R., & Storch, E. A. (2009). Differences between peer victimization in cyber and physical settings and associated psychosocial adjustment in early adolescence. *Psychology in the Schools, 46*(10), 962-972.
- Deniz, M. (2015). A Study on Primary School Students' Being Cyber bully and Victim based on Gender, Grade, and Socioeconomic Status. *Croatian Journal of Education-Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje, 17*(3), 659-671.
- Dinkmeyer, D. C. (1965). *Child development: The emerging self*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Dooley, J. J., Pyzalski, J., & Cross, D. (2009). Cyberbullying versus face-to-face bullying: A theoretical and conceptual review. *Zeitschrift für Psychologie/Journal of Psychology, 217*(4), 182-188.

- Gómez-Guadix, M., Orue, I., Smith, P. K., & Calvete, E. (2013). Longitudinal and reciprocal relations of cyberbullying with depression, substance use, and problematic internet use among adolescents. *Journal of Adolescent Health, 53*(4), 446-452.
- Gerson, R., & Rappaport, N. (2011). Cyber cruelty: Understanding and preventing the new bullying. *Adolescent Psychiatry, 1*(1), 67-71.
- Guerra, N. G., Williams, K. R., & Sadek, S. (2011). Understanding bullying and victimization during childhood and adolescence: A mixed methods study. *Child Development, 82*(1), 295-310.
- Hamachek, D. (1995). Self-concept and school achievement: Interaction dynamics and a tool for assessing the self-concept component. *Journal of Counseling and Development, 73*(4), 419-425.
- Harris, S., & Petrie, G. F. (2003). *Bullying: The bullies, the victims, the bystanders*. Lanham, MD: Scarecrow Press.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2007). Offline consequences of online victimization: School violence and delinquency. *Journal of School Violence, 6*(3), 89-112.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2008). Cyberbullying: An exploratory analysis of factors related to offending and victimization. *Deviant Behavior, 29*(2), 129-156.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2012). Cyberbullying: Neither an epidemic nor a rarity. *European Journal of Developmental Psychology, 9*(5), 539-543.
- Jacobs, N. C., Völlink, T., Dehue, F., & Lechner, L. (2014). Online Pestkoppenstoppen: Systematic and theory-based development of a web-based tailored intervention for adolescent cyberbully victims to combat and prevent cyberbullying. *BMC Public Health, 14*(1), 396-414.

- Juvonen, J., & Gross, E. F. (2008). Extending the school grounds?—Bullying experiences in cyberspace. *Journal of School Health, 78*(9), 496-505.
- Katzer, C., Fetchenhauer, D., & Belschak, F. (2009). Cyberbullying: Who are the victims? A comparison of victimization in Internet chatrooms and victimization in school. *Journal of Media Psychology, 21*(1), 25-36.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin, 140*(4), 1073-1137.
- Kowalski, R. M., & Limber, S. P. (2007). Electronic bullying among middle school students. *Journal of Adolescent Health, 41*(6), S22-S30.
- Kowalski, R. M., & Limber, S. P. (2013). Psychological, physical, and academic correlates of cyberbullying and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health, 53*(1), S13-S20.
- Kwan, G. C. E., & Skoric, M. M. (2013). Facebook bullying: An extension of battles in school. *Computers in Human Behavior, 29*(1), 16-25.
- Lenhart, A. (2007). *Cyberbullying and online teens*. Pew Internet and American Life Project.
- Li, Q. (2006). Cyberbullying in schools: A research of gender differences. *School Psychology International, 27*(2), 157-170.
- Li, Q. (2007). New bottle but old wine: A research of cyberbullying in schools. *Computers in Human Behavior, 23*(4), 1777-1791.
- Luft, J., & Ingham, H. (1961). The Johari Window: a graphic model of awareness in interpersonal relations. *Human Relations Training news, 5*(9), 6-7.
- Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 50*(4), 370.

- Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. NY: Harper and Row.
- McQuade, S. C., Colt, J. P., & Meyer, N. B. B. (2009). *Cyber bullying: Protecting kids and adults from online bullies*. Westport: ABC-CLIO.
- Mitchell, K. J., Ybarra, M., & Finkelhor, D. (2007). The relative importance of online victimization in understanding depression, delinquency, and substance use. *Child Maltreatment, 12*(4), 314-324.
- Olweus, D., & Limber, S. P. (2010). Bullying in school: evaluation and dissemination of the Olweus Bullying Prevention Program. *American Journal of Orthopsychiatry, 80*(1), 124-134.
- Parris, L., Varjas, K., Meyers, J., & Cutts, H. (2012). High school students' perceptions of coping with cyberbullying. *Youth and Society, 44*(2), 284-306.
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2006). Bullies move beyond the schoolyard: A preliminary look at cyberbullying. *Youth Violence and Juvenile Justice, 4*(2), 148-169.
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2010). Cyberbullying and self-esteem. *Journal of School Health, 80*(12), 614-621.
- Peluchette, J. V., Karl, K., Wood, C., & Williams, J. (2015). Cyberbullying victimization: Do victims' personality and risky social network behaviors contribute to the problem? *Computers in Human Behavior, 52*, 424-435.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image* (Vol. 11). Princeton, NJ: Princeton University.
- Salmivalli, C., Kaukiainen, A., Kaistaniemi, L., & Lagerspetz, K. M. J. (1999). Self-evaluated self-esteem, peer-evaluated self-esteem, and defensive egotism as

- predictors of adolescents' participation in bullying situations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(10), 1268-1278.
- Sapouna, M., & Wolke, D. (2013). Resilience to bullying victimization: The role of individual, family and peer characteristics. *Child Abuse and Neglect*, 37(11), 997-1006.
- Schenk, A. M., Fremouw, W. J., & Keelan, C. M. (2013). Characteristics of college cyberbullies. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2320-2327.
- Slonje, R., & Smith, P. K. (2008). Cyberbullying: Another main type of bullying? *Scandinavian Journal of Psychology*, 49(2), 147-154.
- Smith, P. K. (2012). Cyberbullying: Challenges and opportunities for a research program—A response to Olweus (2012). *European Journal of Developmental Psychology*, 9(5), 553-558.
- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(4), 376-385.
- Snakenborg, J., Van Acker, R., & Gable, R. A. (2011). Cyberbullying: Prevention and intervention to protect our children and youth. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth*, 55(2), 88-95.
- Spears, B., Slee, P., Owens, L., & Johnson, B. (2009). Behind the scenes and screens: Insights into the human dimension of covert and cyberbullying. *Zeitschrift für Psychologie/Journal of Psychology*, 217(4), 189-196.
- Spencer, J. M., Zimet, G. D., Aalsma, M. C., & Orr, D. P. (2002). Self-esteem as a predictor of initiation of coitus in early adolescents. *Pediatrics*, 109(4), 581-584.

- Stauffer, S., Heath, M. A., Coyne, S. M., & Ferrin, S. (2012). High school teachers' perceptions of cyberbullying prevention and intervention strategies. *Psychology in the Schools, 49*(4), 352-367.
- Strauss, R. S. (2000). Childhood obesity and self-esteem. *Pediatrics, 105*(1), e15.
- Tokunaga, R. S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior, 26*(3), 277-287.
- Trotzer, J. P. (2013). *The counselor and the group: Integrating theory, training, and practice* (4th ed.). New York, NY: Routledge.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., & Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology, 42*(2), 381-390.
- Van Royen, K., Poels, K., Daelemans, W., & Vandebosch, H. (2015). Automatic monitoring of cyberbullying on social networking sites: From technological feasibility to desirability. *Telematics and Informatics, 32*(1), 89-97.
- Varjas, K., Talley, J., Meyers, J., Parris, L., & Cutts, H. (2010). High school students' perceptions of motivations for cyberbullying: An exploratory study. *Western Journal of Emergency Medicine, 11*(3), 269-273.
- Wang, F., & Veugelers, P. (2008). Self-esteem and cognitive development in the era of the childhood obesity epidemic. *Obesity Reviews, 9*(6), 615-623.
- Willard, N. E. (2007). *Cyberbullying and cyberthreats: Responding to the challenge of online social aggression, threats, and distress*. Champaign, IL: Research Press.

- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (1995). *The theory and practice of group therapy*. NY: Basic Books.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *Theory and practice of group psychotherapy*. NY: Basic Books.
- Ybarra, M. L. (2004). Linkages between depressive symptomatology and Internet harassment among young regular Internet users. *CyberPsychology and Behavior*, 7(2), 247-257.
- Ybarra, M. L., Diener-West, M., & Leaf, P. J. (2007). Examining the overlap in Internet harassment and school bullying: Implications for school intervention. *Journal of Adolescent Health*, 41(6), S42-S50.
- Ybarra, M. L., Mitchell, K. J., Wolak, J., & Finkelhor, D. (2006). Examining characteristics and associated distress related to Internet harassment: findings from the Second Youth Internet Safety Survey. *Pediatrics*, 118(4), e1169-e1177.
- Zych, I., Ortega-Ruiz, R., & Del Rey, R. (2015). Scientific research on bullying and cyberbullying: Where have we been and where are we going. *Aggression and Violent Behavior*, 24, 188-198.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

ผศ. ดร.ณัฐสุดา เต๋พันธ์ (อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์)

ผศ. ดร.กฤษยา พิธิษฐ์สังฆการ

อาจารย์วิภา เกตุเทพา

CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาคผนวก ข

เอกสารรับรองคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 โทร.0-2218-3202
 ที่ จว 98/2559 วันที่ 2 ธันวาคม 2559
 เรื่อง แจ้งผลผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย



เรียน คณบดีคณะจิตวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารแจ้งผ่านการรับรองผลการพิจารณา

ตามที่นี้สตีต/บุคลากรในสังกัดของท่านได้เสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นั้น ในการนี้ กรรมการผู้ทบทวนหลักได้เห็นสมควรให้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยได้ ดังนี้

โครงการวิจัยที่ 174.1/59 เรื่อง ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกทางโลกไซเบอร์ (THE EFFECT OF GROUP COUNSELING ON SELF-ESTEEM OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENT VICTIMS OF CYBERBULLYING) ของ นางสาว พิมพ์พลอย รุ่งแสง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

เรียน ผอ.ฝ่ายบริหาร
 จึงเรียนมาเพื่อโปรด
 ทราบ
 พิจารณา
 ลงชื่อ..... *อลง*

Dr. Nithi
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนวงศาโรจน์)
 กรรมการและเลขานุการ
 คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน
 กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เรียน ทนายอติพร (ดูผล)
เพื่อแจ้งผลการพิจารณา
6 ธ.ค. 59



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์/โทรสาร: 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th

AF 01-12

COA No. 215/2559

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 174.1/59 : ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกทางโลกไซเบอร์

ผู้วิจัยหลัก : นางสาวพิมพ์พลอย รุ่งแสง

หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice
(ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม.....
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา หันสนประดิษฐ)
ประธาน

ลงนาม.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)
กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 2 ธันวาคม 2559

วันหมดอายุ : 1 ธันวาคม 2560

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย
- 4) แบบสอบถาม

เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการคิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน หรือส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมรับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น



ภาคผนวก ค

จดหมายอนุญาตใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร 8-1182 โทรสาร 8-1195
 ที่ ๗๗๐๕/๒๕๕๙ วันที่ ๒๗ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๙
 เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

เรียน รองศาสตราจารย์ สุภาพรณ โคตรจรัส

เนื่องด้วยดิฉัน นางสาวพิมพ์พลอย รุ่งแสง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์เรื่องผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกทางโลกไซเบอร์ (THE EFFECT OF GROUP COUNSELING ON SELF-ESTEEM OF MIDDLE-SCHOOL VICTIMS OF CYBERBULLYING) โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา เป็นเด็กอายุระหว่าง 12-15 ปีในโรงเรียนสตรีวิทยา๒ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ซึ่งมีผศ. ดร.ณัฐสุดา เต๋พันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

ทั้งนี้ ดิฉันใคร่ขออนุญาตใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของประวีณา ธาดาพรหม ที่ได้พัฒนาในปี พ.ศ.๒๕๕๐ โดยมีรองศาสตราจารย์ สุภาพรณ โคตรจรัสเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อนำมาใช้ในการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างในวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอรับรองว่าเป็นความจริง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต๋พันธ์)
 อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

พิมพ์พลอย รุ่งแสง

นางสาวพิมพ์พลอย รุ่งแสง
 นิสิต

ขอขอบพระคุณ
 ๒-๒๗๐๕
 ๒๗ กันยายน ๒๕๕๙

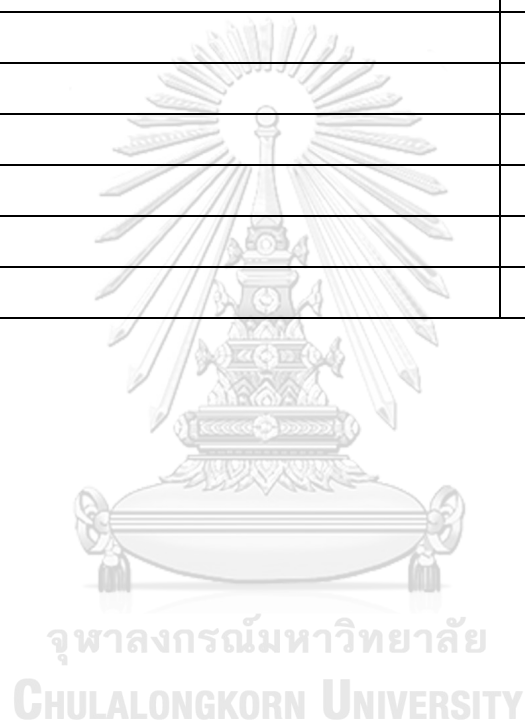


ภาคผนวก ง

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ ประวีณา ธาดาพรหม (2550)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ข้อความ	คำตอบ	
	เหมือนตัวฉัน	ไม่เหมือนตัวฉัน
47.ฉันตัดสินใจได้เองและมั่นใจกับสิ่งนั้น		
.. . . .		
.. . . .		
.. . . .		
.. . . .		
.. . . .		
.. . . .		
.. . . .		
.. . . .		
.. . . .		
.. . . .		
.. . . .		





ภาคผนวก จ

โปรแกรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง
ในเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ช่วงที่	วัตถุประสงค์	การดำเนินการ	ทฤษฎี	ผล
1 Get to know Cyber- bullying	-เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ แนวทางการอยู่ในกลุ่ม ข้อตกลงและเป้าหมาย ของกลุ่ม -ให้สมาชิกเริ่มสร้าง สัมพันธภาพต่อกัน -เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่ จะเปิดเผยตนเอง การ อยู่ร่วมกันในกลุ่มที่ สนับสนุน รับฟังและให้ กำลังใจสมาชิกคนอื่น -เพื่อให้สมาชิกได้มี โอกาสทำความเข้าใจ เรียนรู้ และแลกเปลี่ยน มุมมองในความหมาย ของการชมเชย ทางโลกไซเบอร์ -เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มี โอกาสทบทวน และ บอกเล่าถึงการใช้ อินเทอร์เน็ต, โทรศัพท์ มือถือของตนเอง เพื่อให้เกิดความ ตระหนักรู้ว่าโลกไซ เบอร์มีความสำคัญและ เป็นส่วนหนึ่งในชีวิต ของพวกเขาเล็กน้อย เท่าไร	-ให้สมาชิกได้แนะนำ ตัวเอง (10 นาที) -พูดคุยกันถึงข้อตกลง และแนวทางในการอยู่ใน กลุ่ม วัตถุประสงค์และ ร่วมกันตั้งเป้าหมายใน กลุ่ม (20 นาที) -ที่มาของชื่อ (30 นาที) -ให้สมาชิกได้แบ่งปันการ ใช้อินเทอร์เน็ต โทรศัพท์มือถือ หรือ เครือข่ายสังคมออนไลน์ ของแต่ละคนว่าเป็น อย่างไร (20 นาที) -ให้สมาชิกได้บอกเล่าถึง ความหมายของการชม เชยทางโลกไซเบอร์ ในความเข้าใจของตนเอง สำรวจประสบการณ์ (กระดาษ ฟลิปชาร์ตกลางกลุ่ม พูด เสร็จให้ทุกคนเขียน) (30 นาที) -ร่วมกันสรุป และทบทวน ความรู้ที่ได้รับ (10 นาที)	กระบวนการปรึกษาแบบ กลุ่มตามแนว Trotzer - ชั้นความปลอดภัย (Security Stage) ในช่วง แรกของกลุ่มสมาชิกอาจ เกิดความรู้สึกสับสน ไม่ ปลอดภัย ดังนั้น เป้าหมายจึงเป็นการ วางรากฐานความไว้วางใจ ซึ่งกันและกันให้เกิดขึ้น ภายในกลุ่ม พัฒนา ความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย ผ่านการสร้างสัมพันธภาพ ขั้นต้น และการกำหนด ขอบเขตและข้อตกลงของ กลุ่มในการอยู่ร่วมกัน - ชั้นการยอมรับ (Acceptance Stage) สมาชิกได้มีการแบ่งปัน เปิดเผยตนเองมากขึ้น ผ่านกิจกรรมที่มาของชื่อ และสมาชิกในกลุ่มได้รู้จัก กันมากขึ้น มีสัมพันธภาพ ที่ดีและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง ของกลุ่ม	- สมาชิกเข้าใจว่า กลุ่มการศึกษา เชิงจิตวิทยาคือ อะไร - สมาชิกได้รู้จัก สมาชิกคนอื่น ภายในกลุ่มมาก ขึ้น - สมาชิกเข้าใจ ความหมายของ การชมเชย ทางโลกไซเบอร์ มากขึ้น - การเห็นคุณค่า ในตนเองเพิ่มขึ้น จากการที่มีคน ยอมรับและรับฟัง เรื่องราวของ ตนเอง ใน ขณะเดียวกันเขา ก็ได้รับฟัง เรื่องราวของคน อื่น - สมาชิกรู้สึก ปลอดภัย สบาย ใจ ผ่อนคลาย และไว้วางใจกลุ่ม มากขึ้น

ช่วงที่	วัตถุประสงค์	การดำเนินการ	ทฤษฎี	ผล
2 Thank you for sharing	เพื่อให้สมาชิกได้มี โอกาสสำรวจตนเอง เกี่ยวกับมุมมองความ ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง -เพื่อให้สมาชิกได้ ตระหนักรู้ถึงคุณค่าใน ตนเอง และเกิด ความรู้สึกภาคภูมิใจใน ตนเอง ทั้งจากมุมมอง ของตนเอง และจาก สมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ -เพื่อให้สมาชิกตระหนัก ถึงปัญหา และความ ร้ายแรงของการข่มเหง รังแกทางโลกไซเบอร์ -เพื่อให้สมาชิกได้ แลกเปลี่ยนความ คิดเห็นเกี่ยวกับการข่ม เหงารังแกทางโลกไซ เบอร์	-ให้สมาชิกได้ทบทวนถึง สิ่งที่ชอบในตนเอง โดยไม่ จำเป็นต้องเป็นข้อดีหรือ ข้อเสีย รวมถึงให้สมาชิก ได้มีโอกาสบอกสิ่งที่ชอบ ในตัวเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม (60 นาที) -ผู้นำกลุ่มเปิดคลิปวิดีโอ ”Thank you for sharing” และภาพยนตร์ สั้น “มั่นใจว่าคนไทยเกิน หนึ่งล้านคนเกลียด เมธาวิ” ที่มีเนื้อหา เกี่ยวกับการข่มเหงรังแก ทางโลกไซเบอร์ใน ประเทศไทย ให้กับ สมาชิกกลุ่มดู หลังจากดู คลิปเสร็จก็ร่วมพูดคุยกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น กันจากเรื่องราวในคลิปนี้ (50 นาที) -ร่วมกันสรุป และทบทวน ความรู้ที่ได้รับ (10 นาที)	กระบวนการปรึกษาแบบ กลุ่มตามแนว Trotzer - ขั้นตอนการยอมรับ (Acceptance Stage) สมาชิกกลุ่มก้าวผ่าน ความรู้สึกไม่สบายใจ สับสนมาแล้ว สมาชิกรู้สึก เริ่มคุ้นเคยกับบรรยากาศ กลุ่ม ผู้นำกลุ่ม รวมถึง สมาชิกคนอื่น ๆ มากขึ้น เกิดความรู้สึกเป็นส่วน หนึ่งของกลุ่ม สมาชิกกลุ่ม เกิดการเรียนรู้ที่จะ ยอมรับตนเองและผู้อื่น มี การแบ่งปัน แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ ข้อมูลซึ่ง กันและกัน รวมถึงพัฒนา สัมพันธภาพภายในกลุ่ม	- สมาชิกมีการ เห็นคุณค่าใน ตนเองเพิ่มขึ้น จากการสำรวจสิ่ง ที่ชอบในตนเอง และจากสิ่งที่ เพื่อนชอบในตัว เขา - สมาชิกเข้าใจ ตนเองและ สมาชิกคนอื่นใน กลุ่มมากขึ้น - สมาชิกสนิท สนมกับสมาชิกใน กลุ่ม และรู้สึกว่า เป็นตนเป็นส่วน หนึ่งในกลุ่ม - สมาชิกเข้าใจถึง ความรุนแรงของ การข่มเหงรังแก ทางโลกไซเบอร์

ช่วงที่	วัตถุประสงค์	การดำเนินการ	ทฤษฎี	ผล
3 My story of Cyber- bullying	-เพื่อให้สมาชิกได้มี โอกาสแบ่งปันเรื่องราว การถูกข่มเหงรังแกทาง โลกไซเบอร์ ที่เกิดขึ้นใน ชีวิต และเอื้อให้สมาชิก คนอื่น ๆ ได้ร่วมเรียนรู้ และให้กำลังใจใน ประสบการณ์ที่ ยากลำบาก -เพื่อให้สมาชิกรู้สึกว่ ตนเองไม่ได้อยู่คนเดียว บนโลก ยังมีเพื่อน สมาชิกคนอื่น ๆ ใน กลุ่มที่ได้รับ ประสบการณ์เดียวกัน	-เอื้อให้สมาชิกได้ทบทวน และแบ่งปันเรื่องราวที่ สมาชิกถูกข่มเหงรังแก ทางโลกไซเบอร์ โดยผู้นำ กลุ่มจะเอื้อให้สมาชิกที่ เข้าร่วมได้มีปฏิสัมพันธ์ และร่วมเรียนรู้จาก ประสบการณ์นั้น ภายใต้ บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย (170 นาที) -ร่วมกันสรุป และทบทวน ความรู้ที่ได้รับ (10 นาที)	กระบวนการปรึกษาแบบ กลุ่มตามแนว Trotzer -ขั้นความรับผิดชอบ (Responsibility Stage) เป็นขั้นที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่ม ได้ตระหนักถึงความ รับผิดชอบต่อตนเอง ภายใต้ บรรยากาศการไว้วางใจ และรู้สึกปลอดภัยในการ ค้นหาข้อบกพร่องหรือ ศักยภาพของตนเองจาก ประเด็นปัญหาที่มี ซึ่ง ความรับผิดชอบต่อจะเกิด จากการเข้าใจและยอมรับ ในตนเอง รวมถึงการ แก้ปัญหาของตนเอง เกิด ความรู้สึกรับผิดชอบต่อ ตนเองและผู้อื่น ใส่ใจทั้ง ประเด็นปัญหาของตนเอง รวมถึงของสมาชิกคน อื่น ๆ ในกลุ่ม	-สมาชิกไม่รู้สึก โดดเดี่ยว แผลก แยก แต่รับรู้ว่ามี คนที่รับฟัง มีคน เข้าใจ - สมาชิกภายใน กลุ่มมีความสนิท สนมกลมเกลียว มากขึ้น - สมาชิกเบาใจ โล่งใจมากขึ้นเมื่อ ได้ระบายความ ทุกข์ในใจออกมา - การเห็นคุณค่า ในตนเองเพิ่มขึ้น จากการที่มีคน ยอมรับและรับฟัง เรื่องราวของ ตนเอง ใน ขณะเดียวกันเขา ก็ได้รับฟัง เรื่องราวของคน อื่น และรู้สึกว่ ได้รับการยอมรับ จากคนในกลุ่ม เป็นส่วนหนึ่งของ กลุ่มนี้ มีคุณค่า และมีความหมาย

ช่วงที่	วัตถุประสงค์	การดำเนินการ	ทฤษฎี	ผล
4 Stop Save Block and Tell	<p>-เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสแบ่งปันวิธีการรับมือเมื่อถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ของตน ได้เรียนรู้จากสมาชิกคนอื่น รวมถึงได้เรียนรู้จากตัวผู้นำกลุ่ม</p> <p>-เพื่อให้สมาชิกรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของการช่วยเหลือสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม และรู้สึกว่าตนมีคุณค่า</p>	<p>-เอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้แบ่งปันวิธีการรับมือเมื่อถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ของแต่ละคนต่อกลุ่มว่าคืออะไร ใช้ได้ผลมากน้อยเพียงใด ทั้งทางภายนอก เช่น การบล็อกไอดี เพชชุกของผู้รังแกและภายในจิตใจ เช่น การปรับอารมณ์ หรือความคิดเห็น เป็นต้น (60 นาที)</p> <p>-ผู้นำกลุ่มให้คำแนะนำวิธีการรับมือกับการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ (50 นาที)</p> <p>-ร่วมกันสรุป และทบทวนความรู้ที่ได้รับ (10 นาที)</p>	<p>กระบวนการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว Trotzer</p> <p>- ขั้นตอน (Working Stage)</p> <p>เมื่อสมาชิกในกลุ่มเกิดความเชื่อมั่น ยอมรับและสามารถรับผิดชอบต่อปัญหาของตัวเองได้ ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะร่วมมือกันในการช่วยแก้ปัญหา เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ ก้าวผ่านปัญหา ผ่านการสำรวจตนเองอย่างชัดเจน การได้รับข้อมูลป้อนกลับ และการได้รับข้อมูลต่าง ๆ จากสมาชิกภายในกลุ่ม</p> <p>มีการให้ข้อมูลเพิ่มเติม (Imparting Information) โดยคำแนะนำที่ได้รับจากผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกในกลุ่มช่วยในการเยียวยา หรือแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น</p>	<p>- สมาชิกมีวิธีรับมือกับการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ได้ ผ่านการสำรวจตนเองจากการแบ่งปันข้อมูลจากสมาชิกคนอื่น ๆ และผ่านการให้ข้อมูลจากผู้นำกลุ่ม</p> <p>- การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นผ่านการได้รับผิดชอบ ได้มีส่วนร่วมในการเสนอแนะทางการเผชิญกับการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ให้กับสมาชิกในกลุ่ม รวมถึงตนเอง มีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งในกลุ่มมากขึ้น รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าต่อกลุ่ม</p>

ช่วงที่	วัตถุประสงค์	การดำเนินการ	ทฤษฎี	ผล
5 Cyber smile	<p>-เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงลักษณะที่ดีของการอยู่ร่วมกันในโลกไซเบอร์ เพื่อป้องกันการก่อการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ในอนาคตโดยที่สมาชิกอาจไม่รู้ตัว</p> <p>-เพื่อให้สมาชิกรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของคนที่ จะร่วมกันสร้างสรรค์โลกไซเบอร์ให้ลดการเกิดการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ โดยเริ่มที่ทัศนคติและการกระทำของตนเอง</p>	<p>-เอื้อให้สมาชิกกลุ่มแบ่งปันประสบการณ์ที่มีคนเป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีทางอินเทอร์เน็ต แล้วถ้าตัวเขาเองจะเป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีบนโลกอินเทอร์เน็ตจะ เป็นได้อย่างไร ให้สมาชิกกลุ่มร่วมแบ่งปัน โดยให้เขียนหรือวาดสิ่งที่ตนเองเสนอในกลุ่ม และให้เลือกลักษณะการเป็นพลเมืองที่ดีบนอินเทอร์เน็ต เช่น การเคารพและให้เกียรติผู้อื่น การคิดก่อนส่งข้อความ การเก็บรักษา รหัสผ่านของตนเอง และไม่ก้าวร้าวรหัสผ่านของผู้อื่น เป็นต้น</p> <p>(50 นาที)</p> <p>-ร่วมกันสรุป และทบทวนความรู้ที่ได้รับ (10 นาที)</p>	<p>กระบวนการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว Trotzer</p> <p>- ชั้นทำงาน (Working Stag)</p> <p>สมาชิกกลุ่มร่วมมือกันในการช่วยกันเป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีบนโลกอินเทอร์เน็ต ผ่านการสำรวจจากประสบการณ์ตนเอง รวมถึงการได้รับข้อมูลป้อนกลับ และการได้รับข้อมูลต่าง ๆ จากสมาชิกภายในกลุ่ม มีการให้ข้อมูลเพิ่มเติม (Imparting Information) โดยคำแนะนำที่ได้รับจากผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกในกลุ่ม ช่วยในการเยียวยา หรือแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น</p>	<p>- สมาชิกรู้ถึงการเป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีทางอินเทอร์เน็ต ผ่านการสำรวจตนเอง จากเพื่อนสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ และผ่านการรับข้อมูลจากผู้นำกลุ่ม</p> <p>- การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นผ่านการได้รับพิชชอบ ได้มีส่วนร่วมในการเสนอแนวทางการเป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีทางโลกไซเบอร์ ให้กับสมาชิกในกลุ่มรวมถึงตนเอง และจากการได้รู้สึกถึงความภาคภูมิใจที่เป็นส่วนหนึ่งในสังคมออนไลน์ที่ช่วยลดการเกิดการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์</p>

ช่วงที่	วัตถุประสงค์	การดำเนินการ	ทฤษฎี	ผล
6 Thanks you for every- thing	-เพื่อให้สมาชิกได้ ทบทวนถึงเรื่องราว และประสบการณ์ ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายใน กลุ่ม -เพื่อทบทวนสิ่งที่ได้ เรียนรู้ร่วมกันของ สมาชิก -เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ ตระหนักถึงคุณค่าของ เพื่อนสมาชิกที่ร่วม แบ่งปันประสบการณ์ เรื่องราวการผูกข่มเหง รังแกทางโลกไซเบอร์ ของแต่ละคน -เพื่อให้สมาชิกได้อำลา ก่อนจบกลุ่ม ให้กำลังใจ แสดงความรู้สึก ประทับใจ แสดงความ ปรารถนาดีต่อกันและ กัน และขอบคุณเพื่อน สมาชิกแต่ละคน	-พูดคุยถึงการรับมือและ จัดการกับความรู้สึกของ ตนเองท สิ่งที่จะช่วยให้ สามารถก้าวข้ามไปได้ และแนวทางในการ ดำเนินชีวิตต่อไป(30นาที) -ให้สมาชิกได้กล่าวถึง ประสบการณ์ช่วงที่อยู่ใน กลุ่ม ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้น และสิ่งที่เห็นจากกลุ่ม เอื้อให้สมาชิกได้พูดคุยถึง การอยู่ร่วมกันมาถึงช่วง สุดท้าย (30 นาที) -ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้ สมาชิกทบทวนความรู้สึก ที่มีต่อเพื่อนสมาชิก และ การเรียนรู้ที่ได้ในการเข้า กลุ่ม (30 นาที) -ให้สมาชิกกล่าวถึงความ รู้สึกในกลุ่มและให้เขียน บันทึกบอกเล่าถึงความ รู้สึกที่เกิดขึ้น หลังจากนั้น เอื้อให้สมาชิกได้กล่าวถึง ความรู้สึกประทับใจ สิ่งที่ อยากจะขอบคุณ และให้ กำลังใจเพื่อนสมาชิกกัน และกัน (60 นาที)	กระบวนการปรึกษาแบบ กลุ่มตามแนว Trotzer - ขั้นตอนยุติกลุ่ม (Closing Stage) หลังจากกลุ่มได้มีการร่วม แก้ปัญหาจนเป็นที่พอใจ แล้ว และสมาชิกต่าง กระจำงในประสิทธิภาพ ของการอยู่ร่วมกันเพื่อ แก้ปัญหาของตนเองและ ของเพื่อนสมาชิก เกิดการ มองเห็นคุณค่าของการ ช่วยเหลือผู้อื่น การได้รับ การยอมรับจากผู้อื่น และ เกิดการเรียนรู้จาก ทัศนคติ มุมมองของเพื่อน สมาชิก ซึ่งในขั้นนี้สมาชิก กลุ่มจะได้มีโอกาสให้ กำลังใจซึ่งกันและกัน ยอมรับความจริง มีความ แน่วแน่ในการที่ จะ เปลี่ยนแปลง แม้กลุ่มจะ ยุติลง โดยสมาชิกกลุ่มเกิด ความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าที่จะเปลี่ยนแปลง พร้อมที่จะเผชิญและก้าว เดินต่อไป	- สมาชิกเห็นถึง ความสำคัญของ สัมพันธ์ภาพที่ เกิดขึ้น ได้รับ มิตรภาพ และ ความอบอุ่นใจที่ เกิดขึ้นจากการ เข้าร่วมกลุ่ม - สมาชิกพร้อมที่ จะเผชิญกับการ ข่มเหงรังแกทาง โลกไซเบอร์ รวมถึงการเป็น สิ่งแวดล้อมที่ดี ที่ คอยสอดส่องและ ช่วยเหลือผู้ที่ตก เป็นเหยื่อคนอื่น - การเห็นคุณค่า ในตนเองเพิ่มขึ้น ผ่านการได้รับ และได้ให้กำลังใจ ได้รับและได้แสดง ความรู้สึกประทับใจ ได้รับคำขอบคุณ และได้ขอบคุณ ต่อกันและกัน ภายในกลุ่ม

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวพิมพ์พลอย รุ่งแสง เกิดวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ.2535 ที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จากนั้นเข้าศึกษาและสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 1) จากคณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ในปีการศึกษา 2556 และในปีการศึกษา 2557 ได้เข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต แขนงจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หมายเหตุ: หากผู้อ่านท่านใดมีความสนใจเกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้ สามารถติดต่อได้ที่ pimploy.rungsaung@gmail.com

