

แนะแนวทางให้พ้นภัยโลกไซเบอร์ How to Guide by Avoiding Cyberbullying

บวรพจน์ ชมภูซ¹, นพดล มีชัยโย² และ ภณอนงค์ จันทร์เทศ³
Bovornpot Choompunuch¹, Nopphadol Meechaiyo² and Pana-anong Chanthesh³

¹อาจารย์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

³อาจารย์ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น ฝ่ายประถมศึกษา (มอดินแดง) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

บทนำ

โลกไซเบอร์หรือโลกเสมือนจริงเป็นพื้นที่ของคนรุ่นใหม่ที่นิยมใช้ชีวิตจำลองผ่านอินเทอร์เน็ต เรียกกันว่าสังคมออนไลน์ (Online Social) โดยผู้ใช้งานสามารถสร้างข้อมูลส่วนตัวของตนเองขึ้นมาได้เพื่อเป็นการระบุเอกลักษณ์ของตนเอง และมีกิจกรรมอันเป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ร่วมกันกับเพื่อนในเครือข่ายสังคมนั้นๆ

เป็นที่ทราบกันดีว่าในทุกสังคมย่อมมีทั้งคนดีและคนไม่ดีปะปนกัน ผู้อ่อนแอย่อมตกเป็นเหยื่อของผู้แข็งแกร่งกว่า การย่ำยีผู้อื่นให้เจ็บช้ำเรียกว่า “การรังแก” ซึ่งแต่เดิมมักพบทางด้านกายภาพ เป็นการเผชิญหน้าระหว่างผู้ถูกระทำกับผู้กระทำการ ด้วยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการพัฒนาระบบสื่อสารแบบไร้ขีดจำกัด ทำให้เกิดช่องทางการใช้เทคโนโลยีในทางที่ผิด เพื่อปลดปล่อยความรุนแรงในรูปแบบใหม่ที่เรียกว่า “การรังแกผ่านโลกไซเบอร์” (Cyberbullying) ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่เลือกเวลาหรือสถานที่ โดยมีเครื่องมือสื่อสารอิเล็กทรอนิกส์เป็นตัวนำทาง

ประเภทของพฤติกรรมการรังแกบนโลกไซเบอร์

Tokunaga (2010, อ้างถึงใน จิตติพันธ์ ความคะนิง และ มฤษฎ์ แก้วจิตตา, 2559) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมการรังแกผ่านโลกไซเบอร์ว่ามีหลายลักษณะได้แก่การส่งต่อข้อความหยาบคาย คุกคาม ช่มชู้ ล้อเลียน ว่าร้าย นินทา สร้างข่าวลือ รวมถึงตัดต่อรูปภาพหรือวิดีโอที่ไม่เหมาะสมแล้วเผยแพร่ผ่านโทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ และ อินเทอร์เน็ต สู่สาธารณะโดยมิได้รับอนุญาต ส่วนณัฐรัชต์ สาเมาะ และคณะ 2557 ได้แบ่งรูปแบบการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ดังนี้

1. การโจมตีหรือใช้วาจาหยาบคายผ่านอินเทอร์เน็ตและใช้โทรศัพท์มือถือ ประกอบด้วยการด่าทอหรือพูดจาใส่ร้ายกัน ผ่านอินเทอร์เน็ตหรือเครือข่ายสังคมออนไลน์ และการมีสายโทรศัพท์โทรมากล่าวด้วยวาจาหยาบคายเพื่อความสะใจ
2. การคุกคามทางเพศออนไลน์ ประกอบด้วย การพูดจาคุกคามทางเพศผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ การบีบบังคับให้แสดงพฤติกรรมทางเพศผ่านกล้องหรือเว็บแคม และการส่งรูปภาพหรือวิดีโอในขณะโป๊ เปลือยโดยที่ผู้รับไม่ต้องการ

¹ Corresponding author Tel.: 09-1557-5640

E-mail address: extra_psy@hotmail.com

3. การแอบอ้างตัวตนของผู้อื่นประกอบด้วย การขโมยรหัสผ่านบัญชีผู้ใช้ของผู้อื่น การแอบใช้ชื่อของผู้อื่นในการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อให้ร้าย ด่าทอหรือกระทำการประสังค์ร้าย รวมถึงการสวมรอยในเครือข่ายสังคมของผู้อื่นเพื่อสร้างความเสียหายในรูปแบบต่างๆ

4. การสร้างข้อต่อรองโดยใช้ความลับของอีกฝ่ายประกอบด้วย การนำข้อมูลส่วนตัวหรือข้อมูลที่เป็นความลับของผู้อื่นทั้งในรูปของข้อความ ภาพหรือวีดีโอไปเผยแพร่ การใส่ร้ายป้ายสีผู้อื่นเพื่อให้เกิดความเสียหาย การถ่ายรูปเพื่อนแบบหลอๆ แล้วนำไปเผยแพร่แสดงความคิดเห็นอย่างสนุกสนาน และการตัดต่อรูปภาพและใส่ข้อความเพื่อให้ผู้อื่นเกิดความเสียหาย

5. การหลอกลวงในรูปแบบต่างๆประกอบด้วย การโฆษณาหลอวงให้หลงเชื่อ การหลอกลวงเพื่อจำหน่ายสินค้าลอกเลียนแบบ การหลอกลวงให้โอนเงินในลักษณะต่างๆ รวมถึงการหลอกลวงในมีการนัดเจอเพื่อกระทำการใดๆ ในลักษณะที่อีกฝ่ายไม่ยินยอม

6. การสร้างกลุ่มเครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่อโจมตีบุคคลที่ตัวเองไม่ชอบ เช่น โจมตีเพื่อนร่วมห้อง นักการเมืองที่ตนไม่พอใจ รวมไปถึงการสร้างกลุ่มเพื่อโจมตีสถาบันพระมหากษัตริย์

ในขณะที่ชั้นยากกร ตุดเกื้อ (2556) ได้สรุปตัวบ่งชี้พฤติกรรมมารังแกบนโลกไซเบอร์เป็น 5 องค์ประกอบได้แก่ 1. องค์ประกอบด้านการหมิ่นประมาทผู้อื่น 2. องค์ประกอบด้านการนำความลับที่เป็นข้อมูลส่วนตัวหรือข้อมูลของผู้อื่นไปเปิดเผย 3. องค์ประกอบด้านการแอบอ้างชื่อผู้อื่นด้านลบ 4. องค์ประกอบด้านการนิทาหรือด่าทอผู้อื่น 5. องค์ประกอบด้านการลบหรือบล็อกผู้อื่นออกจากกลุ่ม

จากที่กล่าวมาจะพบว่าทั้งรูปแบบและตัวบ่งชี้พฤติกรรมมารังแกบนโลกไซเบอร์ มุ่งทำร้ายด้านจิตใจมากกว่าด้านร่างกาย หากผู้ถูกกระทำมีจิตใจมั่นคง เข้มแข็ง ก็จะช่วยให้ความบอบช้ำทางจิตใจลดลง

การแพร่ระบาดของพฤติกรรมมารังแกบนโลกไซเบอร์

การรังแกบนโลกไซเบอร์เป็นพฤติกรรมที่ทวีความรุนแรงขึ้นและระบาดไปทั่วโลกดังเช่น ในต่างประเทศนั้นการกลั่นแกล้งกันทางอินเทอร์เน็ตเป็นประเด็นที่สำคัญ เนื่องจากมีสถิติเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตสูง Hinduja, S. & Patchin, J. W. (2010) ระบุว่ามิจำนวนนักเรียนที่เคยถูกกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตกว่าร้อยละ 20 โดยประเด็นในการถูกกลั่นแกล้งที่มากที่สุด ได้แก่ การโพสต์ข้อความที่ทำร้ายจิตใจ ร้อยละ 13.7 การถูกปล่อยข่าวลือหรือเรื่องเสียหาย ร้อยละ 12.9 เมื่อถูกกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต เด็กและเยาวชนทั้งชายและหญิงจะรู้สึกโกรธมากที่สุด รองลงมาคือรู้สึกเสียใจ และอับอาย ตามลำดับ โดยเหยื่อส่วนใหญ่มักจะเป็นเด็กที่มีความมั่นใจในตัวเองต่ำ (Low Self-Esteem) และยังพบว่าเหยื่อจากการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตที่อยู่ในวัยมัธยมนั้นจะมีแนวโน้มฆ่าตัวตายสูง และการถูกกลั่นแกล้งโดยการส่งรูปภาพ ลามกอนาจาร หรือข้อความเกี่ยวกับเรื่องเพศ เป็นปัจจัยสำคัญในการคิดฆ่าตัวตายของเยาวชนมากกว่าการถูกกลั่นแกล้งในรูปแบบอื่น

ในทำนองเดียวกัน ปัญหาการรังแกหรือการกลั่นแกล้งกันทางอินเทอร์เน็ตเพิ่มมากขึ้นระหว่างนักเรียนในประเทศออสเตรเลียพบว่ามีถึงร้อยละ 11 ของนักเรียนชาวออสเตรเลียระบุว่าพวกเขาเองเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการรังแกบนโลกไซเบอร์และร้อยละ 14 เป็นเหยื่อของการรังแก (Beckerman & Nocero, 2003)

และในประเทศแคนาดาร้อยละ 3 ของวัยรุ่นยอมรับว่าเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับรังแกผ่านโลกโซเชียล และเกือบหนึ่งในสามเคยเป็นเหยื่อของการรังแกผ่านโลกโซเชียล (Beran & Li, 2005) ด้วย

นอกจากนี้ มีงานวิจัยของ Tolga Aricak et al (2007) ที่ทำในประเทศตุรกีพบว่าร้อยละ 35.7 ของนักเรียนเปิดเผยว่ามีพฤติกรรมกรังแกผ่านโลกโซเชียล และร้อยละ 23.8 ของนักเรียนเปิดเผยว่าเป็นทั้งผู้ไปรังแกผู้อื่นผ่านโลกโซเชียลและเป็นเหยื่อของการรังแกผ่านโลกโซเชียล มีเพียงร้อยละ 5.9 ของนักเรียนเป็นเหยื่อผ่านโลกโซเชียลอย่างเดียว ส่วนใหญ่แล้วเด็กผู้ชายเปิดเผยว่ามีพฤติกรรมกรังแกผู้อื่นผ่านโลกโซเชียล และเป็นเหยื่อการรังแกผ่านโลกโซเชียล โดยเป็นทั้งรังแกผู้อื่นและเป็นเหยื่อของการรังแกผ่านโลกโซเชียล มากกว่าผู้หญิง เมื่อเขาเผชิญกับการเป็นเหยื่อของการรังแกผ่านโลกโซเชียลร้อยละ 25 ของนักเรียนรายงานว่า เขาบอกเพื่อนและผู้ปกครองเกี่ยวกับการเกิดการรังแกผ่านโลกโซเชียล และร้อยละ 30.6 ของนักเรียนรายงานว่าทำการแก้ปัญหาทันที เช่น หยุดยั้งการข่มขู่

สำหรับประเทศไทยได้มีการสำรวจพฤติกรรมกรังแกในพื้นที่โซเชียลในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 พบว่าเยาวชน ยอมรับว่าเคยถูกรังแกในพื้นที่โซเชียลร้อยละ 43.9 ซึ่งการรังแกที่ถูกกระทำบ่อยที่สุดคือการถูกนิทาและคำทอผ่านมือถือและอินเทอร์เน็ต (วิมลทิพย์ มุสิกพันธ์ และคณะ, 2552) เช่นเดียวกับ Songsiri และ Musikaphan (2552) ได้ศึกษาพฤติกรรมกรังแกผ่านโลกโซเชียลของเยาวชนไทยในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าในส่วนของกรกระทำความรุนแรงต่อกันในครอบครัว ร้อยละ 58 เคยเห็นสมาชิกในครอบครัวกรกระทำรุนแรง ประเภทคำทอและใช้คำหยาบต่อกัน โดยในจำนวนนี้ ร้อยละ 1 กล่าวว่า เห็นสมาชิกครอบครัวใช้ความรุนแรงทางวาจาต่อกันมากกว่าสัปดาห์ละครั้ง ในส่วนการกรกระทำความรุนแรงโดยการทำร้ายร่างกาย ผลการศึกษาพบว่า มีเพียงร้อยละ 17 ที่เคยเห็นการกรกระทำความรุนแรงด้วยการทำร้ายร่างกายต่อกัน มีความรุนแรงเกิดขึ้นในเยาวชนไทย มากกว่าครึ่งหนึ่งเคยได้เห็นและได้ยินเรื่องของการรังแกผ่านโลกโซเชียล เกิดขึ้นในหมู่เพื่อนของพวกเขา มีประมาณร้อยละ 11 ของนักเรียนเคยได้เห็นและได้ยินการต่อสู้บนออนไลน์โดยการใช้ข้อความอิเล็กทรอนิกส์ด้วยความโกรธและภาษาหยาบคายมีมากกว่า 6 ครั้งต่อเดือนและการศึกษาเรื่องกรรังแกในพื้นที่โซเชียลของวัยรุ่นหญิงไทยในปี พ.ศ. 2555 พบว่าเยาวชนหญิงเคยถูกรังแกในพื้นที่โซเชียลร้อยละ 45.4 ซึ่งแบ่งเป็นการรังแกในลักษณะโจมตี ข่มขู่ออนไลน์ร้อยละ 41.4 คุกคามทางเพศออนไลน์ร้อยละ 5.3 และถูกบันทึกและเผยแพร่ข้อมูลออนไลน์ในลักษณะให้ร้ายร้อยละ 16.3 (พิมพวัลย์ บุญมงคล และคณะ, 2555) ในทำนองเดียวกัน Sriwattanapongse and Taninpong (2557) ได้ศึกษาพฤติกรรมกรรังแกในโรงเรียนพบว่าเพศ โรงเรียน (ประถม มัธยม) กลุ่มอายุ ชนิดโรงเรียน (รัฐบาล เอกชน) การทำโทษของพ่อแม่ และการทำร้ายกันทางกายของพ่อแม่เป็นปัจจัยเสี่ยงที่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรังแกของนักเรียน นอกจากนี้การได้เห็นพ่อแม่กรกระทำรุนแรงต่อกันมีความสัมพันธ์อย่างมากกับการแสดงพฤติกรรมกรรังแกมากกว่าผู้ที่ไม่เคยเห็นพ่อแม่กรกระทำรุนแรงต่อกัน

สรุปได้ว่ามีเยาวชนจำนวนไม่น้อยที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการรังแกผ่านโลกโซเชียล จากการสำรวจความชุกของปัญหาดังกล่าวในหลายประเทศทั่วโลกพบว่าเยาวชนเกี่ยวข้องกับการรังแกผ่านโลกโซเชียลประมาณร้อยละ 20 – 40 (Tokunaga, 2010) สำหรับการสำรวจการข่มเหงรังแกผ่านโลกโซเชียลในประเทศไทยพบว่ามีเยาวชนเคยถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลร้อยละ 43.9 โดยถูกนิทาและคำทอผ่านมือถือและอินเทอร์เน็ตมากที่สุด และพบว่าการรังแกผ่านโลกโซเชียลมีแนวโน้มเกิดในโรงเรียนมัธยมศึกษาเอกชนมากกว่าสถานศึกษาประเภทอื่น (วิมลทิพย์ มุสิกพันธ์ และคณะ, 2552) นอกจากนี้พบว่า มีเยาวชนมากถึงร้อยละ 77.4 มีโทรศัพท์มือถือที่ใช้อินเทอร์เน็ตได้ (Smart Phone) และเยาวชนร้อยละ 28.7 เคยถูกคุกคามจากเพื่อนใหม่ที่รู้จักกันทาง Social Network (สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชนและมีเยาวชน, 2556) ประกอบกับมี

รายงานว่ายาวชนมีส่วนการใช้อินเทอร์เน็ตสูงสุด ร้อยละ 58.4 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มช่วงอายุอื่นๆ และมีแนวโน้มการใช้อินเทอร์เน็ตในกลุ่มเยาวชนเพิ่มขึ้นทุกปี (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) ข้อมูลเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการรังแกผ่านโลกไซเบอร์ยังคงมีปรากฏในหมู่เยาวชนไทย และเมื่อเยาวชนมีแนวโน้มเข้าถึงการสื่อสารและอินเทอร์เน็ตได้ง่ายขึ้น โดยไม่มีข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่ จึงอาจทำให้เยาวชนตกเป็นเหยื่อของการรังแกผ่านโลกไซเบอร์ได้โดยง่ายขึ้นตามไปด้วย (จิตติพันธ์ ความคณิง และมฤชฎ์ แก้วจินดา, 2559)

การถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ทุกรูปแบบล้วนส่งผลกระทบต่อเยาวชนในด้านลบโดยเฉพาะในด้านอารมณ์และจิตใจ เนื่องจากทำให้ผู้ถูกรังแกรู้สึกไร้ค่า ไร้ศักดิ์ศรี ไม่สบายใจ รู้สึกโกรธ เกิดความเศร้าหมอง เสียใจ รู้สึกหดหู่ และหวาดกลัว อีกทั้งพบว่าทั้งผู้รังแกและผู้ถูกรังแกมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Kowalski & Limber, 2013; Patchin & Hinduja, 2010) ทำให้ขาดสมาธิในการเรียนขาดเรียน จนทำให้มีผลการเรียนลดลง ตลอดจนส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Beran & Li, 2007) นอกจากนี้ยังพบว่าความรุนแรงที่เกิดขึ้นมีแนวโน้มทำให้เกิดอาการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต โดยก่อให้เกิดความเครียด ภาวะซึมเศร้า และภาวะวิตกกังวล หากไม่สามารถจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ อาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ (Campbell et al., 2012; Kowalski & Limber, 2013; Patchin & Hinduja, 2010)

พฤติกรรมรังแกผ่านโลกไซเบอร์ส่งผลกระทบต่อเยาวชนโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตซึ่งความรุนแรงไม่ได้มีผลเป็นเพียงความเจ็บปวดทางร่างกายและจิตใจของคนที่เกี่ยวข้องเท่านั้น แต่มันยังส่งผลให้สังคมเจ็บป่วย ปิดกั้นความองกามของความร่วมมือ และความคิดสร้างสรรค์ และลดทอนโอกาสที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างสงบสันติของมวลมนุษย และมีส่วนต่อการลดต่ำลงของระดับศีลธรรมจรรยาของคนในสังคม และจากตัวเลขของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า ความรุนแรงเป็น 1 ใน 10 สาเหตุสำคัญของการตายในประเทศไทย (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์, 2550) นอกจากนี้ยังพบว่าผลสำรวจพฤติกรรมการรังแกกันในโรงเรียนของประเทศไทยเปรียบเทียบกับประเทศอื่นๆ ที่มีปัญหานี้ พบว่า ประเทศไทยอยู่ในอันดับ 2 ที่มีสัดส่วนนักเรียนที่ถูกรังแกถึงร้อยละ 40 รองจากประเทศญี่ปุ่น (สมบัติ ตาปัญญา, 2549) ผลกระทบของพฤติกรรมการรังแกกันนี้นำไปสู่ปัญหาทั้งทางกาย และทางจิตของเด็กผู้เป็นเหยื่อและมีผลโดยตรงต่อการลาออกกลางคันของนักเรียน นำมาสู่ประเด็นความสูญเสียค่าทางการศึกษาอย่างไม่ควรจะเป็น (วิมลทิพย์ มุสิกพันธ์ และคณะ, 2552)

การให้ความช่วยเหลือทางจิตวิทยา

จากการสังเคราะห์ผลงานที่เกี่ยวข้องทั้งงานวิจัย และบทความทางวิชาการจะพบว่าผู้ถูกรังแกได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจมากกว่าทางด้านกายภาพ การให้ความช่วยเหลือหรือป้องกันการรังแกบนโลกไซเบอร์จึงควรมุ่งไปที่การฟื้นฟูสุขภาพจิต เป็นการเยียวยาจิตใจเพื่อลดความเครียดในเบื้องต้น ซึ่งอาจกระทำในลักษณะเป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่ม ทั้งในรูปแบบการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาหรือกระบวนการกลุ่มเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เรียกว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) อันหมายถึง การที่บุคคลประเมินตนเองแล้วรับรู้ได้ว่าตนได้รับการยอมรับทั้งจากตัวเองและบุคคลอื่น ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีความมั่นใจที่จะกระทำการสิ่งต่าง ๆ เพื่อก้าวไปสู่เป้าหมายและสร้างความสำเร็จในชีวิต หรือหากพลาดพลั้งในการทำงานและการตัดสินใจใด ๆ กลุ่มคนเหล่านี้จะยังคงมีทัศนคติในแง่บวก สามารถตั้งหลักใหม่ได้ประเมินตนเองใหม่ ลูกขึ้นสู้กับอุปสรรคที่เข้ามาเพื่อไปถึงจุดหมาย (ปาริษฐ์ เกลี้ยงลายอง และ อุ่นเรือน เล็กน้อย,

2557) ซึ่งแนวทางที่มีอิทธิพลต่อการสร้างคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของ Coopersmith (1984 อ้างถึงใน อุทัยวรรณ พัทธจักรพันธ์, 2545) สามารถแบ่งเป็นด้านต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. ลักษณะทางกายภาพ ลักษณะทางกายภาพบางประการจะช่วยให้เกิดความสำนึกในคุณค่าแห่งตนเองเพิ่มมากขึ้น เช่น ความสวยงามทางรูปร่าง ผิวพรรณที่ดี จะมีความสัมพันธ์กับการสร้างคุณค่าในตนเองของเพศหญิงมากกว่า ในขณะที่ความแข็งแรง ความคล่องแคล่วว่องไว จะมีความสัมพันธ์กับการสร้างคุณค่าในตนเองของเพศชายมากกว่า บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดี มีความพึงพอใจในลักษณะของตนเองจะเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพด้อยกว่าหรือไม่พึงพอใจในลักษณะของตนเอง

2. ความสามารถความรู้ทั่วไป สมรรถภาพ และผลงาน สิ่งเหล่านี้จะมีความสัมพันธ์ระหว่างกันและสามารถช่วยส่งเสริมบุคคลให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่า เนื่องจากการแสวงหาความรู้ การมีความสามารถ หรือการได้ทำประโยชน์แก่บุคคลอื่น สามารถเป็นตัวบ่งชี้บอกถึงการตระหนักถึงคุณค่าในตนเองซึ่งปรากฏออกมาในรูปแบบใด แต่มีความเกี่ยวข้องกับการใช้สติปัญญา ความสามารถส่วนบุคคลเข้ามาสนับสนุน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อยู่ในวัยเรียน ซึ่งนำไปสู่ความสำเร็จด้านอื่น ๆ ได้ และส่งผลต่อการสร้างคุณค่าแห่งตน

3. ค่านิยม บุคคลจะประเมินตนเองกับสิ่งที่ตนให้ความสำคัญ ซึ่งส่วนหนึ่งจะได้รับผลมาจากค่านิยมของสังคม โดยในสังคมแต่ละแห่งจะมีค่านิยมที่แตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับว่ากลุ่มหรือสังคมใดมีมุมมองต่อการกระทำดังกล่าวอย่างไร

4. ภาวะทางอารมณ์และปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งรอบตัว เป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงความพึงพอใจรู้สึกเป็นสุข ความวิตกกังวล ความเครียด ฯลฯ ที่มีอยู่ในตัวบุคคลทั้งที่แสดงออกและไม่แสดงออก ส่วนใหญ่เป็นผลสืบเนื่องมาจากการประเมินถึงสถานการณ์ที่ตนประสบหรือจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และได้ส่งผลกระทบต่อ การประเมินตนเอง

ดังนั้นครูแนะแนวอาจใช้กลยุทธ์ทางจิตวิทยาในการส่งเสริมองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองตามความแตกต่างของบุคคล เช่น จัดกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หรือ เล่นกีฬา เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะด้านร่างกาย ส่งเสริมให้บุคคลค้นพบความสามารถด้านวิชาการ และพัฒนาศักยภาพของตนหรือการปลูกฝังค่านิยมที่เหมาะสมผ่านตัวแบบ (Model) หรือ บทบาทสมมติ (Roll play) รวมทั้งการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับพัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคม สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลมีความมั่นคงทางจิตใจ ไม่ตกเป็นเหยื่อของการคุกคามทางโลกไซเบอร์ได้โดยง่าย

เอกสารอ้างอิง

- จิตติพันธ์ ความคะเนิง และ มณูญ์ แก้วจิตตา. (2559). การศึกษาแบบกลุ่มด้วยเทคนิคการสร้าง ความมั่นคงทางจิตใจเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหา สำหรับเยาวชนที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์. **วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์**, 10(2), 42.
- ณัฐริชต์ สาเมาะ และคณะ. (2557). การรับรู้ของเยาวชนต่อการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์. **วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา**, 6(1), 353-356.

- ฉันทกร ตุดเกื้อ. (2556). **การพัฒนาตัวบ่งชี้พฤติกรรมการรังแกบนโลกไซเบอร์ของเยาวชนในจังหวัดสงขลา**. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ปาริษฐ์ เกลี้ยงลายอง และ อุ่นเรือน เล็กน้อย. (2557). การสร้างคุณค่าในตนเองผ่านสื่อสังคมออนไลน์ เฟซบุ๊กของนิสิตนักศึกษาในกรุงเทพมหานคร. **สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์**, 40(2), 138-152.
- พิมพ์วิทย์ บุญมงคล และคณะ. (2555). **เพศภาวะ เพศวิถี และการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ของวัยรุ่นหญิงไทย**. บทความนำเสนอในงานประชุมวิชาการสังคมศาสตร์สุขภาพ ปี 2555 มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิมลทิพย์ มุสิกพันธ์, ศิวพร ปกป้อง, นันทนัช สงศิริ, และปองกมล สุรัตน์. (2552). **พฤติกรรมกรรมการข่มเหงรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของเยาวชนไทยในเขตกรุงเทพมหานคร**. กรุงเทพฯ: ปัญญาสมาคมพันธ์เพื่อการวิจัยความเห็นสาธารณะแห่งประเทศไทย.
- สมบัติ ตาปัญญา. (2550). **รายงานผลการศึกษาดับสมบุรณ์โครงการวิจัย “การศึกษาเพื่อพัฒนารูปแบบแนวทางป้องกันความรุนแรงต่อเด็กแบบยั่งยืน” ปีที่ 2**. สำนักงานกองทุนสนับสนุนสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), และมูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มสช.).
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). **บทสรุปสำหรับผู้บริหารการมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร.ในครัวเรือน พ.ศ. 2557**. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติ.
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2550). **แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559)**. ค้นเมื่อ 30 ตุลาคม 2559, จาก <http://bps.ops.moph.go.th/Plan/Plan11.pdf>.
- อุทัยวรรณ พิทักษ์วรพันธ์. (2545). **ความสำนึกในคุณค่าแห่งตนของวัยรุ่น**. พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Aricak, T., Siyahhan, S., Uzunhasanoglu, A., Saribeyoglu, S., Ciplak S., Yilmaz N., & Memmedov C. (2008). Cyber bullying among Turkish Adolescents, **CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR**, 11(3), 253-261.
- Beckerman, L., & Nocero, J. (2003). High-tech student hate mail. **Education Digest, condensed from Principal Leadership**, 3, 37-40. Retrieved August, 2006, from www.eddigest.com.
- Campbell, M., Spears, B., Slee, P., Butler, D., & Kift, S. (2012). Victims' perceptions of traditional and cyberbullying, and the psychosocial correlates of their victimisation. **Emotional & Behavioural Difficulties**, 17(3/4), 389-401.
- Hinduja, S., & Patchin, J.W. (2010). Bullying, Cyberbullying, and Suicide. **Archives of Suicide Research**, 14(3), 206-221.
- Kowalski, R.M., & Limber, S. P. (2013). Psychological, physical, and academic correlates of cyberbullying and traditional bullying. **Journal of Adolescent Health**, 53(1 SUPPL), S13-S20.
- Tokunaga, R.S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyber bullying victimization. **Computers in Human Behavior**, 26, 277-287.

- Songsiri, N., & Musikaphan, W., (2011). Cyber-bullying among Secondary and Vocational Students in Bangkok. **Journal of Population and Social Studies**, 19(2). 235-242.
- Sriwattanapongse, W. & Taninpong, P. **Bullying behavior in schools, Mueang district, Chiang Mai province**, Proceeding of International Conference on Applied Statistics 2014 (ICAS2014), May 21-24, 2014, Khon Kaen, Thailand.