

การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยเทคนิคการสร้างความมั่นคงทางจิตใจเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญ
ปัญหา สำหรับเยาวชนที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

GROUP COUNSELING WITH STABILIZATION TECHNIQUES TO ENHANCE COPING
SKILLS FOR CYBERBULLIED YOUTH

จิตติพันธ์ ความคณิง¹ และมณัญญ์ แก้วจินดา²
Jittipan Kwamkanung¹, and Marid Kaewchinda²

¹นิสิตบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพมหานคร

²อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก หลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาความชุกและรูปแบบการรังแกผ่านโลกไซเบอร์ตลอดจนผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพจิตของเยาวชนจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ และวิธีการรับมือที่นักเรียนใช้เมื่อถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ และ 2) เพื่อพัฒนาการปรึกษาแบบกลุ่มด้วยเทคนิคการสร้างความมั่นคงทางจิตใจสำหรับช่วยนักเรียนในการรับมือและการจัดการกับความวิตกกังวลที่เกิดจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นเป็นเครื่องมือสำรวจกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2557 จากโรงเรียนในสังกัด สช. เขตกรุงเทพมหานคร ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น จำนวน 1,146 คน การวิจัยนี้ยังเป็นการพัฒนาและทดลองการปรึกษาแบบกลุ่มทางจิตวิทยาด้วยเทคนิคการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ มีกลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพื่อช่วยให้นักเรียนรับมือและจัดการกับผลกระทบที่เกิดจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ได้อย่างเหมาะสม มีการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบความแตกต่างจากคะแนนแบบวัดการเผชิญปัญหาและแบบประเมินสุขภาพจิตของฮอบกินส์ก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติ Wilcoxon Signed Rank Test

ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 70.1 เคยถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ด้วยรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ การถูกนิทา คำทอ ล้อเลียนผ่านสื่อสังคมออนไลน์ การได้รับโทรศัพท์ทักไลน์แกล้ง และ/หรือได้รับข้อความข่มขู่หรือก่อกวน เป็นต้น ซึ่งส่งผลกระทบต่ออารมณ์และความรู้สึกของเหยื่อแตกต่างกันไป ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างมีวิธีรับมือด้วยวิธีการที่แตกต่างกัน และ 2) การปรึกษาแบบกลุ่มนี้ช่วยเพิ่มพูนทักษะการเผชิญปัญหาจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ให้แก่ นักเรียน และยังช่วยลดความวิตกกังวล และความซึมเศร้าที่เป็นผลกระทบจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ได้

ABSTRACT

This study has two objectives; including 1) to investigate frequency, methods of cyber bullying, its psychological effects, and coping methods among Thai youth who were cyberbullied, and 2) to develop a group counseling with stabilization technique to enhance their coping skills for anxiety from cyberbully. A Social Media Online Usage among Thai Youth questionnaire was an instrument to survey 1,146 high school students in Bangkok Metro Area from private schools, which affiliated to the Office of the Private Education Commission, in year 2557 with stratified random sampling method. Furthermore, this study wanted to develop and try-out a group counseling with stabilization technique with students in Matthayomsuksa 4th to assist them in coping appropriately from the effects of being cyberbullied. The data analysis were utilized by Wilcoxon Signed Rank Test to compute the difference results between pre- and post treatment scores of the Coping skills and the Hopkins Symptom Checklist (HSCL-25).

The results found that 70.1 percent of sample had at least an experience of being cyberbullied with different methods such as being gossiped, scolded, or used cruel mockery through social media, receiving a fake phone call, and/or getting threatened messages. Those experiences affected to their mood and feeling differently; nonetheless, the students had different coping method. The results also showed that group counseling could assist students to enhance their coping skills to be cyberbullied and help reducing their anxiety and depression which affected from cyberbullying.

คำสำคัญ

การปรึกษาแบบกลุ่ม เยาวชน การรังแกผ่านโลกไซเบอร์ เทคนิคการสร้าง ความมั่นคงทางจิตใจ

Keywords

Group Counseling, Youth, Cyberbullying, Stabilization Technique

ความสำคัญของปัญหา

การใช้เทคโนโลยีเป็นช่องทางแสดงพฤติกรรมทำร้ายผู้อื่นเป็นการรังแกอีกรูปแบบหนึ่งที่แตกต่างไปจากการรังแกรูปแบบเดิม โดยมีการใช้อุปกรณ์สื่อสารและอินเทอร์เน็ตเป็นสื่อกลางในการสร้างความเสียหายต่อผู้อื่นโดยไม่จำเป็นต้องเผชิญหน้ากันหรืออยู่ในสถานที่และเวลาเดียวกัน (Tokunaga, 2010) พฤติกรรมรังแกผ่านโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) มีหลายลักษณะ ได้แก่ การส่งข้อความข่มขู่ ความอับอาย ความอับอาย ข่มขู่ ล้อเลียน ว่าร้าย นินทา สร้างข่าวลือ รวมถึงตัดต่อรูปภาพหรือวิดีโอที่ไม่เหมาะสม แล้วเผยแพร่ผ่านโทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ และอินเทอร์เน็ตสู่สาธารณะโดย

ไม่ได้รับอนุญาต (ณัฐรัชต์ สาเมาะ และคณะ, 2557; วิมลทิพย์ มุกสิกพันธ์ และคณะ, 2552; Tokunaga, 2010) ในปัจจุบันพบว่ามีความเสี่ยงไม่น้อยที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการรังแกผ่านโลกโซเชียล จากการสำรวจความชุกของปัญหาดังกล่าวในหลายประเทศทั่วโลกพบว่าเยาวชนเกี่ยวข้องกับการรังแกผ่านโลกโซเชียลประมาณร้อยละ 20 – 40 (Tokunaga, 2010) สำหรับการสำรวจการชมหนังรังแกผ่านโลกโซเชียลในประเทศไทยพบว่ามีความเสี่ยงเคยถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลร้อยละ 43.9 โดยถูกนิทาและคำทอผ่านมือถือและอินเทอร์เน็ตมากที่สุด และพบว่ามีการรังแกผ่านโลกโซเชียลมีแนวโน้มเกิดในโรงเรียนมัธยมศึกษาเอกชนมากกว่าสถานศึกษาประเภทอื่น (วิมลทิพย์ มุกสิกพันธ์ และคณะ, 2552) นอกจากนี้พบว่า มีเยาวชนมากถึงร้อยละ 77.4 มีโทรศัพท์มือถือที่ใช้อินเทอร์เน็ตได้ (Smart Phone) และเยาวชนร้อยละ 28.7 เคยถูกคุกคามจากเพื่อนใหม่ที่รู้จักกันทาง Social Network (สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชนและมียาเวน, 2556) ประกอบกับมีรายงานว่ายาวชนมีส่วนส่วนการใช้อินเทอร์เน็ตสูงที่สุด ร้อยละ 58.4 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มช่วงอายุอื่นๆ และมีแนวโน้มการใช้อินเทอร์เน็ตในกลุ่มเยาวชนเพิ่มขึ้นทุกปี (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) ข้อมูลเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมกรังแกผ่านโลกโซเชียลยังคงมีปรากฏในหมู่เยาวชนไทย และเมื่อเยาวชนมีแนวโน้มเข้าถึงการสื่อสารและอินเทอร์เน็ตได้ง่ายขึ้น โดยไม่มีข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่ จึงอาจทำให้เยาวชนตกเป็นเหยื่อของการรังแกผ่านโลกโซเชียลได้โดยง่ายขึ้นตามไปด้วย

การถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลทุกรูปแบบล้วนส่งผลกระทบต่อเยาวชนในด้านลบโดยเฉพาะในด้านอารมณ์และจิตใจ เนื่องจากทำให้ผู้ถูกรังแกรู้สึกรำคาญใจ รู้สึกไม่สบายใจ 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) การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการรังแกผ่านโลกโซเชียลส่วนใหญ่มุ่งเน้นศึกษาในกลุ่มเยาวชนช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ เช่น อารมณ์โกรธ เครียด เสียใจ วิตกกังวล หรือหวาดกลัว เป็นต้น วัยรุ่นจะแสดงอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์อย่างเข้มข้นและรุนแรง จนทำให้ขาดการพิจารณาปัญหาอย่างรอบด้าน ไม่มีเหตุผล มีทัศนคติด้านลบ (ประณต คำนิม, 2549) หากควบคุมอารมณ์ไม่ได้ก็จะทำให้รับมือกับปัญหาไม่มีประสิทธิภาพ อาจหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธการแก้ไขปัญหา ทำให้ปัญหายังคงรบกวนจิตใจอยู่ หากกินระยะเวลายาวนานอาจก่อให้เกิดภาวะวิตกกังวล นำมาซึ่งผลเสียต่อสุขภาพทางจิตและสุขภาพร่างกาย ตลอดจนกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคลได้ (Bourne, 2010) การให้ความช่วยเหลือเยาวชนที่ถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล มีข้อเสนอแนะให้ใช้กระบวนการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อให้เยาวชนที่เป็นเหยื่อได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การถูกรังแก อภิปรายถึงแนวทางการแก้ปัญหา และจัดการกับผลกระทบที่เกิดขึ้นร่วมกัน รวมทั้งสอนทักษะต่างๆ ที่จำเป็นต่อการรับมือกับปัญหา และจัดการอารมณ์ (Ryan & Curwen, 2013) จากการศึกษาข้อมูลพบว่าการใช้กระบวนการปรึกษาแบบกลุ่มสามารถช่วยบรรเทาความวิตกกังวลได้ (หทัยรัตน์ บุญสุขศรี และดลดา ปุณณนท,

2556) และช่วยพัฒนาวิธีการเผชิญปัญหาของเยาวชนได้ (วิมลรัตน์ ปฏิพัทธ์ธัญกุล, 2555) อีกทั้งพบว่าการใช้เทคนิคการสร้างความมั่นคงทางจิตใจในกระบวนการบำบัดช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น (Korn & Leeds, 2002) ดังนั้นในการช่วยเหลือเยาวชนที่ตกเป็นเหยื่อของการรังแกและได้รับผลกระทบด้านลบต่อสภาพจิตใจด้วยการสร้างกลุ่มให้การปรึกษาที่มุ่งให้เยาวชนให้ได้ตระหนักถึงอันตรายเกิดขึ้น เรียนรู้และพัฒนาแนวทางการรับมือและวิธีปฏิบัติเมื่อเผชิญเหตุการณ์รุนแรงและความวิตกกังวลจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ได้อย่างเหมาะสม น่าจะนำมาซึ่งประโยชน์ในการวางแผนป้องกันหรือให้ความช่วยเหลือเยาวชนที่มีความเกี่ยวข้องกับการรังแกผ่านโลกไซเบอร์ และสามารถนำไปต่อยอดในการค้นคว้าวิจัย อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมไทยต่อไป

โจทย์วิจัย/ปัญหาวิจัย

- 1) เยาวชนในปัจจุบันมีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับการรังแกผ่านโลกไซเบอร์หรือไม่
- 2) เยาวชนที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ได้รับผลกระทบต่ออารมณ์และพฤติกรรมอย่างไร
- 3) เยาวชนที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์มีวิธีการรับมือกับเหตุการณ์รังแกอย่างไร
- 4) การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยเทคนิคการสร้างความมั่นคงทางจิตใจสามารถพัฒนากลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มได้หรือไม่
- 5) การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยเทคนิคการสร้างความมั่นคงทางจิตใจช่วยลดภาวะวิตกกังวลจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มได้หรือไม่

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาความชุกและรูปแบบการรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ตลอดจนผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพจิตของเยาวชนจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ และวิธีการรับมือที่นักเรียนใช้เมื่อถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์
- 2) เพื่อพัฒนาการปรึกษาแบบกลุ่มด้วยเทคนิคการสร้างความมั่นคงทางจิตใจสำหรับช่วยนักเรียนในการรับมือและการจัดการกับความวิตกกังวลที่เกิดจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

วิธีดำเนินการวิจัย

แบ่งการวิจัยออกเป็น 2 ช่วง คือ ช่วงแรกเป็นการวิจัยเชิงสำรวจและช่วงที่สองเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง

การวิจัยเชิงสำรวจ เป็นการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมและรูปแบบการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (สช.) เขตกรุงเทพมหานครดำเนินการในช่วงภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ตามการแบ่งเขตที่ตั้งพื้นที่ในกรุงเทพมหานคร 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) กรุงเทพฯเขตชั้นใน 2) กรุงเทพฯเขตชั้นกลาง และ 3) กรุงเทพฯเขตชั้นนอก ได้โรงเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้จำนวน 13 โรงเรียน กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 1,146 คน เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถามพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่น ประกอบด้วยคำถามจำนวน 16 ข้อ มีลักษณะคำถามแบบเลือกตอบและเติมคำตอบ มีคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของ

ผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 5 ข้อ และเป็นคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมรังแกผ่านโลกโซเชียล ผลกระทบจากการถูกรังแก และวิธีการรับมือจากการถูกรังแก จำนวน 11 ข้อ ทั้งนี้ได้รับการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญและแก้ไขก่อนนำไปใช้ในช่วงเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2557 ถึงเดือนมกราคม พ.ศ. 2558

การวิจัยกึ่งทดลอง เป็นการพัฒนาและทดลองการปรึกษาแบบกลุ่มด้วยเทคนิคการสร้าง ความมั่นคงทางจิตใจสำหรับเยาวชนที่ถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล กลุ่มเป้าหมายในการทดลองคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2557 (มีนาคม – เมษายน 2558) จากโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานครชั้นในแห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นโรงเรียนที่ได้เก็บข้อมูลในช่วงการวิจัยเชิงสำรวจและทางโรงเรียนมีความสนใจในงานวิจัย จึงอนุญาตให้เข้ามาดำเนินการทดลองได้ การได้มาของกลุ่มทดลองใช้วิธีคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเป็นผู้ที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์หรือเคยถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล และสมัครใจเข้าร่วมกลุ่มให้การปรึกษา หลังการประชาสัมพันธ์นักเรียนสมัครเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาจำนวน 9 คน เป็นเพศชาย 1 คน และเป็นเพศหญิง 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยกึ่งทดลองประกอบด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ทั้งนี้ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากเครื่องมือทั้งสองชนิดในช่วงก่อนและหลังการทดลองมาเปรียบเทียบกัน เพื่อดูความแตกต่างที่เกิดขึ้นหลังจากนักเรียนเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษา เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงการวิจัยกึ่งทดลองได้แก่

1) แบบวัดการเผชิญปัญหา เป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเองเกี่ยวกับวิธีที่ใช้เมื่อประสบปัญหาหรือความเครียด มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ โดยวัดรูปแบบการเผชิญปัญหาได้ 3 รูปแบบ ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง มีข้อกระทงจำนวน 55 ข้อ จากการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือพบว่าได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .82

2) แบบประเมินสุขภาพจิตของฮอบกินส์ (HSCL-25) เป็นการประเมินอาการผิดปกติเบื้องต้นทางจิตใจ 2 ด้าน ได้แก่ อาการวิตกกังวลและอาการซึมเศร้า ประกอบด้วยข้อกระทงจำนวน 25 ข้อ เป็นคำถามเกี่ยวกับภาวะวิตกกังวลจำนวน 10 ข้อ และเป็นคำถามเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าจำนวน 15 ข้อ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยส่วนใดส่วนหนึ่ง ทั้งคะแนนรวมทั้งฉบับและคะแนนเฉลี่ยรวมในแต่ละด้านสูงกว่า 1.75 ถือว่ามีอาการอยู่ในกลุ่มนั้น ๆ

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือการปรึกษาแบบกลุ่มด้วยเทคนิคการสร้าง ความมั่นคงทางจิตใจ มีการนัดพบกลุ่มจำนวน 10 ครั้ง ในแต่ละครั้งใช้เวลา 90 นาที รวมทั้งสิ้น 5 สัปดาห์ เป็นเวลา 15 ชั่วโมง กลุ่มการปรึกษานี้มุ่งให้นักเรียนตระหนักถึงอันตรายของการรังแกผ่านโลกโซเชียล พัฒนาการเผชิญปัญหา เปิดโอกาสให้ค้นหาข้อดีของตนเองให้อยู่ในการตระหนักรู้มากขึ้น และฝึกฝนเทคนิคการสร้าง ความมั่นคงทางจิตใจที่จะช่วยให้นักเรียนเกิดความสงบและมั่นคงภายใน เพื่อให้มีความพร้อมที่จะต่อสู้กับปัญหา ตลอดจนฝึกฝนการสื่อสารที่เหมาะสมและส่งเสริมให้เพิ่มความระมัดระวังในการใช้งานสังคมออนไลน์อย่างปลอดภัย

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ใช้ค่าสถิติพื้นฐานสำหรับวิเคราะห์ข้อมูลกลุ่มตัวอย่างเบื้องต้น ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าร้อยละ วิเคราะห์เปรียบเทียบสถิติโดยใช้ Wilcoxon Signed Rank Test เพื่อทดสอบสมมติฐาน โดยใช้ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเชิงสำรวจจากกลุ่มตัวอย่างนักเรียนระดับมัธยมศึกษา 1,146 คน พบว่าเป็นเพศชาย ร้อยละ 32.1 เป็นเพศหญิงร้อยละ 67.7 มีอายุเฉลี่ย 17.04 ปี กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 30.8 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 37.5 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 31.1 มีค่าเฉลี่ยผลการเรียนเท่ากับ 3.13 และสามารถเข้าถึงและใช้สื่อสังคมออนไลน์มากถึงร้อยละ 92.8 ในกลุ่มตัวอย่างที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์พบว่ามีความเกี่ยวข้องกับการรังแกผ่านโลกโซเชียล โดยเป็นผู้รู้เห็นการรังแก ร้อยละ 94.3 เป็นผู้รังแกร้อยละ 86.2 และเป็นผู้ถูกรังแกร้อยละ 75.5 ในจำนวนนี้มีเยาวชนที่ถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลระบุว่าตนเองยังคงได้รับผลกระทบในปัจจุบันถึงร้อยละ 10 เยาวชนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมรังแกทั้งที่เป็นผู้รังแก ผู้ถูกรังแก และผู้รู้เห็นเหตุการณ์ ล้วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมนินทา ต่ำทอ ล้อเลียนผ่านโลกโซเชียลมากที่สุดและมีความแตกต่างกันในลำดับรองลงมา โดยมีรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงร้อยละของพฤติกรรมรังแกผ่านโลกโซเชียล จำแนกตามบทบาทผู้รังแก ผู้ถูกรังแก และผู้รู้เห็นการรังแก

พฤติกรรมรังแกผ่านโลกโซเชียล	ผู้รังแก (n = 916)	ผู้ถูกรังแก (n = 803)	ผู้รู้เห็นการรังแก (n = 1003)
นินทา ต่ำทอ ล้อเลียน	81.6	73.2	76.9
กีดกันหรือบดขยี้จากกลุ่ม	64.2	24.3	45.3
ส่ง/ ได้รับความก้าวร้าวหรือข่มขู่	22.7	35.6	40.3
เผยแพร่ข้อมูลลับ	18.4	22.2	37.5
แอบอ้างชื่อไปโพสต์หรือเผยแพร่ข้อมูลให้ร้ายผู้อื่น	13.6	11.0	33.7
ตัดต่อภาพหรือคลิปวิดีโอแล้วเผยแพร่ต่อสาธารณะ	5.6	21.3	39.3
โทรศัพท์กลั่นแกล้ง	27.3	57.5	17.5

ในด้านวิธีรับมือจากการถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลนั้น เยาวชนที่เคยเป็นเหยื่อรับมือจากการถูกรังแกด้วยการสื่อสารกับเพื่อนเป็นอันดับหนึ่ง (ร้อยละ 68.5) อันดับสองคือกีดกันหรือบดขยี้ผู้รังแก ออกจากรายชื่อผู้ติดต่อ (ร้อยละ 66.4) อันดับสามคือการสื่อสารปัญหาให้พ่อแม่หรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจทราบ (ร้อยละ 55.9) อันดับสี่คือเพิกเฉยต่อพฤติกรรมรังแก (ร้อยละ 51.6) และอันดับห้าคือบอกให้ผู้รังแกหยุดพฤติกรรมรังแก (ร้อยละ 45.5)

ผลการวิจัยทั้งหมดโดยใช้การเปรียบเทียบแบบกลุ่มด้วยเทคนิคการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ สำหรับนักเรียนที่ถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล โดยพิจารณาความแตกต่างของคะแนนกลวิธีเผชิญปัญหาและคะแนน HSCL-25 ก่อนและหลังการทดลองด้วยเครื่องมือทางสถิติ Wilcoxon Signed Rank Test มีผลปรากฏดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์เปรียบเทียบทางสถิติ คะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาตามรูปแบบต่าง ๆ และ
คะแนน HSCL-25 ก่อนและหลังการทดลอง

(n=9)

รายการ		Mean	Md.	S.D.	Z	p	r
กลวิธีการเผชิญปัญหา แบบมุ่งจัดการปัญหา	ก่อนทดลอง	3.85	3.79	0.26	-2.55	0.01*	0.85
	หลังทดลอง	4.11	4.14	0.13			
กลวิธีการเผชิญปัญหา แบบแสวงหาการ สนับสนุนทางสังคม	ก่อนทดลอง	3.38	3.39	0.61	-2.37	0.02*	0.79
	หลังทดลอง	4.00	4.03	0.24			
กลวิธีการเผชิญปัญหา แบบหลีกเลี่ยง	ก่อนทดลอง	2.60	2.73	0.48	-2.31	0.02*	0.77
	หลังทดลอง	2.25	2.37	0.26			
แบบประเมิน HSCL-25	ก่อนทดลอง	2.29	1.36	0.72	-2.55	0.01*	0.85
	หลังทดลอง	1.66	1.12	0.34			

* หมายถึงมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่าคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 3 รูปแบบและคะแนน HSCL-25 ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีผลการคำนวณได้ค่าขนาดอิทธิพล (Effect size) ที่ใหญ่ ($r > .5$ = large effect size)

อภิปรายผล

ผลการวิจัยเชิงสำรวจสามารถตอบคำถามวิจัยเกี่ยวกับประสบการณ์เกี่ยวกับการรังแกผ่านโลกโซเชียลของเยาวชนในปัจจุบัน ผลกระทบและวิธีการรับมือของผู้ที่ถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล ข้อมูลที่ได้แสดงให้เห็นว่าในปัจจุบันมีเยาวชนมากกว่าครึ่งหนึ่งยังคงมีส่วนเกี่ยวข้องกับการรังแกผ่านโลกโซเชียล โดยเป็นผู้รู้เห็นการรังแกมากที่สุด รองลงมาคือผู้รังแก ถัดมาคือผู้ถูกรังแก เยาวชนที่แสดงบทบาทรังแกผู้อื่นผ่านโลกโซเชียลส่วนใหญ่แสดงพฤติกรรมนินทา ด่าทอล้อเลียนผู้อื่น รองลงมาคือกีดกันหรือบล็อกผู้อื่นออกจากกลุ่ม และถัดมาคือการโทรศัพท์ทักไลน์แกล้ง เป็นไปในทิศทางเดียวกับผลการวิจัยที่ผ่านมาที่พบว่าเยาวชนช่วงวัยรุ่นใช้ข้อความต่อว่าและล้อเลียนผู้อื่นมากเป็นอันดับหนึ่งเช่นกัน (วิมลทิพย์ มุกสิกพันธ์ และคณะ, 2552) ข้อมูลด้านประสบการณ์ของเยาวชนที่ถูกรังแกพบว่าเคยถูกนินทา ด่าทอล้อเลียนมากที่สุด รองลงมาคือได้รับโทรศัพท์ทักไลน์แกล้ง และถัดมาคือได้รับข้อความก่อกวนหรือข่มขู่ สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบเยาวชนถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลด้วยวิธีโทรศัพท์ทักไลน์แกล้งและส่งข้อความก่อกวนมากเป็นอันดับต้น ๆ เช่นกัน (Slonje & Smith, 2008)

งานวิจัยที่ผ่านมาพบว่าผู้ที่ถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลมักได้รับผลกระทบด้านลบทั้งด้านอารมณ์และด้านพฤติกรรม ทำให้ไม่สบายใจ เจ็บช้ำใจ มีการทำร้ายตัวเอง คิดหรือพยายามฆ่าตัวตาย (Kowalski & Limber, 2013; Ryan & Curwen, 2013; Campbell et al., 2012; Patchin & Hinduja, 2010) เช่นเดียวกันกับผลสำรวจในครั้งนี้ โดยพบว่าเยาวชนที่ถูกรังแกส่วนใหญ่ได้รับผลกระทบด้านอารมณ์มากกว่าด้านพฤติกรรม จากการประมวลคำตอบที่มีเยาวชนเลือกตอบมากที่สุด

สามอันดับแรกในแต่ละพฤติกรรมรังแก พบว่าเยาวชนรู้สึกโกรธ เครียด วิตกกังวล เสียใจ วุ่นวายใจ หวาดกลัว และอับอาย อย่างไรก็ตามก็มีอาจมองข้ามผลกระทบด้านพฤติกรรมไปได้ เพราะเยาวชนรายงานว่าเคยโทษตัวเอง ทำร้ายตัวเอง และคิดฆ่าตัวตาย ข้อมูลนี้แสดงให้เห็นว่าการรังแกผ่านโลกโซเชียลมีความรุนแรงและมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของเยาวชนเป็นอย่างมาก นอกจากนี้ผลการสำรวจยังมีข้อมูลสำคัญที่บ่งชี้ว่าเยาวชนได้รับผลกระทบทางจิตใจจากการรังแกผ่านโลกโซเชียลในขณะที่สำรวจข้อมูลถึงร้อยละ 10 ซึ่งยืนยันได้ว่าการถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลเป็นสิ่งที่รบกวนจิตใจของเยาวชน และยังคงส่งผลกระทบต่อเนืองมาจนถึงปัจจุบัน นอกจากนี้ผลการสำรวจแสดงให้เห็นคำตอบอีกกลุ่มหนึ่งที่บ่งชี้ว่าการถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลไม่สร้างความเดือดร้อนแต่อย่างใด เนื่องจากเยาวชนระบุว่ารู้สึก “เฉย ๆ” และ “สนุกสนาน” ที่เป็นเช่นนี้อาจเพราะเยาวชนที่ถูกรังแกประเมินว่าเหตุการณ์ดังกล่าวไม่ใช่ปัญหาที่มีผลกระทบต่อตัวเขา หรืออาจรับรู้ว่าเป็นการหยอกล้อที่ไม่มีเจตนาร้ายต่อกัน

วิธีการรับมือของเยาวชนเมื่อถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลพบว่า วิธีการรับมือ 5 อันดับแรกที่เยาวชนส่วนใหญ่เลือกใช้คือ 1) การสื่อสารกับเพื่อน 2) กีดกันหรือบล็อกผู้รังแกออกจากรายชื่อผู้ติดต่อ 3) สื่อสารกับพ่อแม่ 4) ไม่สนใจหรือเพิกเฉยต่อการรังแก และ 5) บอกให้ผู้รังแกหยุดกระทำพฤติกรรมรังแก เมื่อนำคำตอบที่ได้มาวิเคราะห์ตามแนวคิดการเผชิญปัญหาของ Lazarus & Folkman (1984) และวิธีการเผชิญปัญหาผ่านโลกโซเชียลของ Parris et al. (2011) พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีวิธีการรับมือจากการรังแกผ่านโลกโซเชียลที่มีประสิทธิภาพด้วยการใช้กลวิธีการแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแบบมุ่งแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าการใช้รูปแบบการหลีกเลี่ยง จึงไม่เป็นไปตามคำตอบที่คาดการณ์ไว้ การที่เยาวชนที่ถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลใช้รูปแบบการรับมือกับเหตุการณ์รังแกด้วยการสื่อสารกับเพื่อนและพ่อแม่ถือเป็นกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ที่นอกจากจะได้คำแนะนำที่ดีแล้ว ยังช่วยทำให้อารมณ์ผ่อนคลายจากปัญหาที่เกิดขึ้นได้ อย่างไรก็ตามการค้นพบในส่วนนี้มีความแตกต่างจากงานวิจัยที่ผ่านมาที่พบว่าเยาวชนส่วนใหญ่มักไม่พูดคุยปัญหาการรังแกผ่านโลกโซเชียลกับใคร (Slonje & Smith, 2008; Smith et al., 2008; Li, 2010; Perren et al., 2012) เพราะเมื่อบอกไปแล้วทำให้ปัญหาแย่ลงกว่าเดิมหรือไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น และอีกเหตุผลหนึ่งคือเกรงใจและไม่ต้องการรบกวนผู้อื่น (Li, 2010) สำหรับเยาวชนที่บอกปัญหากับผู้อื่น ก็จะพูดคุยกับเพื่อนมากกว่าบิดามารดา (ณัฐรัชต์ สามะและ และคณะ, 2557; Li, 2010; Perren et al., 2012) ส่วนหนึ่งอาจเป็นผลมาจากพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นที่ให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าผู้ใหญ่ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) และเพื่อนสามารถให้ความช่วยเหลือได้โดยลุล่วง (Li, 2010) อีกสาเหตุหนึ่งเป็นเพราะเยาวชนกลัวว่าจะถูกจำกัดสิทธิในการใช้อุปกรณ์สื่อสารและอินเทอร์เน็ต และกลัวว่าผู้ใหญ่จะแนะนำว่าไม่ต้องสนใจเหตุการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งเยาวชนคิดว่าคำแนะนำดังกล่าวไม่สามารถช่วยแก้ปัญหาที่พวกเขาเผชิญอยู่ได้ (ณัฐรัชต์ สามะและ และคณะ, 2557; Perren et al., 2012)

เยาวชนที่ใช้วิธีบล็อกหรือกีดกันผู้รังแกออกจากรายชื่อผู้ติดต่อ เป็นการแก้ปัญหาด้วยการจัดการเทคโนโลยี ซึ่งเป็นรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาที่ใช้ได้เฉพาะบนโลกโซเชียลเท่านั้น (Parris et al., 2011) วิธีนี้ช่วยตัดช่องทางติดต่อกับผู้รังแก ทำให้ไม่ได้รับข้อมูลที่แสดงถึงการคุกคามหรือก่อกวน งานวิจัยที่ผ่านมาพบว่ามีเยาวชนแก้ปัญหาการรังแกผ่านโลกโซเชียลด้วยการจัดการเทคโนโลยีเป็นจำนวนมาก โดยเยาวชนระบุว่า การแก้ปัญหาด้วยการจัดการเทคโนโลยีเป็นประโยชน์

และสามารถใช้แก้ปัญหาการรุกรังแกผ่านโลกโซเชียลได้ (Perren et al., 2012) สำหรับวิธีบอกให้ผู้รุกรังแกหยุดกระทำพฤติกรรมรุกรังแก ถือเป็นการรับมือกับปัญหาการรุกรังแกผ่านโลกโซเชียลแบบมุ่งจัดการปัญหา (Parris et al., 2011) การรับมือเช่นนี้เกิดขึ้นหลังจากที่ประเมินเหตุการณ์แล้วพบว่าสามารถพูดคุยกับผู้รุกรังแกได้ และอาจนำไปสู่การชี้แจงเหตุผล ข้อเท็จจริง หรือไกล่เกลี่ยเพื่อยุติปัญหา วิธีนี้เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการตอบโต้ที่รุนแรงและไม่สุภาพ อันจะทำให้กลายเป็นการโต้ตอบกันไปมาอย่างต่อเนื่องจนยากที่จะยุติ ในอีกมุมหนึ่งเยาวชนที่ถูกรุกรังแกอาจคิดว่าการเจียบหรือไม่ตอบสนองต่อการรุกรังแกจะถูกมองว่ายอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นต่อว่าหรือกล่าวหา ฉะนั้นการชี้แจงและอธิบายข้อเท็จจริงกับอีกฝ่ายจึงเป็นการปกป้องสิทธิของตนเองไม่ให้ถูกรังแกอยู่ฝ่ายเดียว (ณัฐรัชต์ สาเมาะ และคณะ, 2557) การไม่สนใจและเพิกเฉยต่อการรุกรังแกผ่านโลกโซเชียล หากพิจารณาตามหลักการเผชิญปัญหาของ Lazarus & Folkman (1984) ถือว่าเป็นการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง อาจเป็นเพราะประเมินเหตุการณ์แล้วพบว่าเกินความสามารถที่จะจัดการปัญหานั้นได้ จึงเลือกที่จะออกมาจากสถานการณ์ปัญหาเพื่อความสะดวก หลีกเลี่ยงความรู้สึกไม่ดี หรืออาจใช้เวลาปรับอารมณ์สักระยะเพื่อให้มีความพร้อมและคิดหาทางแก้ไขต่อไป แต่ในบริบทของโลกโซเชียลพบว่า การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง ด้วยการปฏิเสธที่จะเข้าไปยุ่งหรือตอบโต้ผู้รุกรังแกช่วยยุติปัญหาการรุกรังแกผ่านโลกโซเชียลได้ เพราะไม่ทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกด้านลบ หรือประเมินแล้วพบว่าไม่มีวิธีใดจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ จึงยอมรับสิ่งเกิดขึ้น ซึ่งการตอบสนองเช่นนี้ไม่ได้นำความเสียหายใด ๆ มาสู่ตนเอง จึงเป็นวิธีการที่ใช้ได้ผลเป็นอย่างดี (Parris et al., 2011)

ผลการวิจัยทั้งหมดสะท้อนให้เห็นว่านักเรียนที่เข้าร่วมมีพัฒนาการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาและแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพิ่มขึ้น และเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงน้อยลง อีกทั้งมีภาวะวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าลดลงด้วย แสดงให้เห็นว่าการปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้ นักเรียนพัฒนาวิธีการเผชิญปัญหาและลดภาวะวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าได้ ซึ่งเป็นไปตามคำตอบที่คาดการณ์ไว้ ทั้งนี้เป็นเพราะการให้การปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้มีการให้ความรู้นักเรียนเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่ รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา และแบบมุ่งแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม รวมถึงให้ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหาตามหลักการเผชิญปัญหาของ Lazarus & Folkman (1984) โดยมุ่งสร้างประสบการณ์ด้านบวกแก่สมาชิก โดยสมาชิกได้ทบทวนประสบการณ์ที่ดีหรือความสำเร็จที่อยู่ในความทรงจำของตนเอง เพื่อนำมาเป็นทรัพยากรที่ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเองเป็นการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองตามข้อเสนอแนะของ Patchin & Hinduja (2010) นอกจากนี้สมาชิกได้สำรวจบุคคลใกล้ชิดหรือผู้ช่วยเหลือที่สามารถเป็นที่พึ่งได้เมื่อมีปัญหา เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าพวกเขาไม่จำเป็นต้องแก้ปัญหาคนเดียว ซึ่งเป็นไปตามหลักการของ Lazarus & Folkman (1984) และคำแนะนำของ Ryan & Curwen (2013) ทั้งนี้จากการพูดคุยของกลุ่มพบว่านักเรียนส่วนใหญ่จะขอความช่วยเหลือจากเพื่อนและครอบครัว อย่างไรก็ตามพบว่ามีสมาชิกบางคนที่ไม่กล้าขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เพราะประเมินแล้วคิดว่าไม่มีใครช่วยแก้ปัญหาของตนได้ จึงยอมแบกรับความรู้สึกทุกข์ใจไว้คนเดียว การกระทำเช่นนี้เป็นลักษณะหลีกเลี่ยงโดยปฏิเสธความจริงที่เกิดขึ้นซึ่งไม่นำไปสู่การแก้ปัญหา (Lazarus & Folkman, 1984) กรณีปัญหาที่สมาชิกหยิบยกขึ้นมาพูดคุย มีทั้งปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะบนโลกโซเชียลและปัญหาการรุกรังแกบนโลกโซเชียลที่คาบเกี่ยวกับสังคมปกติ ผู้วิจัยคิดว่ากรณีปัญหาที่

คาบเกี่ยวกันสร้างความทุกข์ใจให้กับสมาชิกมากกว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะบนโลกไซเบอร์ นั้นเพราะยังต้องมีการเผชิญหน้ากับคู่กรณีกันอยู่เสมอในสังคมปกติ จึงยังกระตุ้นให้เกิดความอึดอัดใจและไม่สบายใจ ในทางกลับกัน แม้ว่าบางคนที่ถูกกระทำด้วยพฤติกรรมรังแกซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม แต่กลับประเมินว่าสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ส่งผลกระทบใด ๆ ต่อการดำเนินชีวิตแต่อย่างใด สอดคล้องกับที่ Lazarus & Folkman (1984) ระบุว่า การประเมินความรุนแรงต่อปัญหาที่ต่างกันทำให้บุคคลมีระดับความเครียดแตกต่างกัน อย่างไรก็ตามภายใต้การดูแลของผู้นำกลุ่ม กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มยังเปิดโอกาสให้สมาชิกอภิปรายถึงประสบการณ์ปัญหาของตนในแง่มุมต่าง ๆ เช่น ลักษณะปัญหา ระดับความรุนแรงของปัญหา ความคิดหรือความรู้สึกต่อปัญหา และวิธีแก้ไขปัญหามาชิกกลุ่ม ทำให้มีการเสนอแนะ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และได้แย่งกันอย่างมีเหตุผลเกี่ยวกับวิธีแก้ปัญหา และข้อจำกัดของวิธีเหล่านั้น (Corey, 2012) จึงช่วยให้สมาชิกได้ฝึกฝนการแก้ปัญหา ส่งผลให้สมาชิกเปลี่ยนแปลงวิธีแก้ปัญหาจากการหลีกเลี่ยงปัญหาแบบเดิมกลายเป็นเลือกที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น ซึ่งส่งผลให้ปัญหาของสมาชิกคลี่คลายลงได้ นอกจากนี้สมาชิกตระหนักถึงอันตรายและผลกระทบที่ตามมาจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ จึงมีการเปลี่ยนแปลงการตั้งค่าความเป็นส่วนตัวให้รัดกุมมากขึ้นเพื่อป้องกันจากการถูกรังแก ซึ่งเป็นแนวทางในรับมือและป้องกันปัญหาอย่างเหมาะสมตามวัย

นอกจากนี้นักเรียนได้ฝึกฝนเทคนิคการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการสร้างความสงบและความมั่นคงภายใน เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์เชิงบวก และเพิ่มความสามารถในการควบคุมความคิด หรือความรู้สึกด้านลบด้วยการใช้จินตนาการ ทำให้ผู้ที่อยู่ในภาวะตึงเครียด หรือมีความกลัว หรือวิตกกังวลเกิดความรู้สึกปลอดภัย ผ่อนคลาย และสงบภายในจิตใจ (สุชาติ พหลภาคย์, 2554; Fisher, 1999; Korn & Leeds, 2002) ในช่วงแรกของกระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้วิจัยมุ่งเตรียมความพร้อมของสมาชิกด้วยการฝึกฝนเทคนิคที่ช่วยเพิ่มประสบการณ์ทางบวกก่อน ได้แก่ เทคนิคการตั้งหลัก เทคนิคสถานที่ปลอดภัยภายในจิตใจ เทคนิคสวนภายในจิตใจ ควบคู่กับการค้นหาทรัพยากรด้านบวกของสมาชิกแต่ละคน เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ถึงศักยภาพ และจุดแข็งของตนเองมากขึ้น อันจะทำให้สมาชิกมีความรู้สึกมั่นคงภายในเมื่อพุดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์และผลกระทบจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ สมาชิกสะท้อนความคิดเห็นและความรู้สึกหลังจากได้ฝึกฝนเทคนิคในช่วงนี้ว่ารู้สึกผ่อนคลาย เพราะการจินตนาการถึงสถานที่ปลอดภัยเป็นการนึกถึงสถานที่ที่ชื่นชอบและปราศจากสิ่งรบกวน เมื่อจินตนาการว่าตนเองเข้าไปอยู่ในสถานที่แห่งนั้นจริง ๆ ได้ดื่มด่ำกับบรรยากาศรอบ ๆ จึงทำให้รู้สึกมีความสุข นอกจากนี้สมาชิกได้ฝึกฝนเทคนิคที่เก็บภายในจิตใจหลังจากการพุดคุยประเด็นผลกระทบจากการรังแกผ่านโลกไซเบอร์ เพื่อช่วยให้ควบคุมภาพเหตุการณ์ ความคิด และ/หรือความรู้สึกไม่สบายใจที่มารบกวนจิตใจ หลังฝึกฝนสมาชิกระบุไปในทิศทางเดียวกันว่าเทคนิคที่เก็บภายในจิตใจช่วยเก็บเรื่องไม่สบายใจไว้ให้ห่างไกลจากตัว จึงรู้สึกโล่งใจมากกว่าก่อนการฝึกฝน เมื่อหัวข้อการพุดคุยของกลุ่มเกี่ยวข้องกับทักษะการแก้ปัญหา จึงมีการสอนเทคนิคผู้ช่วยเหลือภายในจิตใจและเทคนิคที่ประจักษ์ภายในจิตใจแก่สมาชิก เพื่อให้จินตนาการบทสนทนากับบุคคลหรือตัวการ์ตูนที่ชื่นชอบและมีความสามารถที่จะให้ความช่วยเหลือได้ หลังฝึกฝนสมาชิกแสดงความคิดเห็นว่าไม่รู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงใด ๆ ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะในขณะนั้นสมาชิกไม่มีเรื่องรบกวนจิตใจ หรืออาจเหมาะสมกับการฝึกแบบตัวต่อตัวกับผู้สอนมากกว่า เพราะจะ

ทำให้ผู้ฝึกมีสมาธิจดจ่ออยู่กับบทสนทนาในจินตนาการได้ดีกว่า สำหรับเทคนิคการคลายเครียดด้วยก้อนหินนั้นผลสะท้อนส่วนใหญ่ว่ารู้สึกได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปหลังจากบีบก้อนหิน ในขณะที่สมาชิกบางคนรู้สึกอึดอัดใจหลังการฝึกฝน โดยให้เหตุผลว่าการนึกถึงเรื่องไม่สบายใจก่อนที่จะบีบก้อนหินทำให้รู้สึกเครียดมากกว่าเดิม อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มจะเกิดความรู้สึกผ่อนคลายความวิตกกังวล และรู้สึกสงบภายในจิตใจจากการฝึกเทคนิคบางอย่าง แต่การแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกหลังจากฝึกฝนเทคนิคเป็นสิ่งที่ยืนยันได้ว่าสมาชิกรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น การฝึกเทคนิคการสร้างคามมั่นคงทางจิตใจจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยลดภาวะวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าได้ ยิ่งไปกว่านั้นด้วยกระบวนการของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มที่เปิดโอกาสให้นักเรียนที่กำลังประสบปัญหาจากการถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลได้แบ่งปันประสบการณ์ที่ดีและไม่ดี เปิดเผยอารมณ์ความรู้สึกที่สับสนและวิตกกังวลต่อกัน ทำให้สมาชิกรับรู้ว่ามีผู้รับฟังและคอยให้กำลังใจ ยินดีที่จะแลกเปลี่ยนวิธีแก้ไขปัญหาและช่วยเหลือกัน จึงช่วยให้สมาชิกรู้สึกอุ่นใจ รู้สึกคลายความกังวล เกิดการตระหนักรู้ในพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน และพร้อมเรียนรู้การแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยกันหาแนวทางแก้ปัญหาย่างสมเหตุสมผล ซึ่งกระบวนการเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้สมาชิกบรรลุเป้าหมายและทำให้กลุ่มพัฒนาไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Corey, 2012)

ข้อเสนอแนะ

1) ข้อเสนอแนะสำหรับการการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากพบว่าการปรึกษาแบบกลุ่มด้วยเทคนิคการสร้างคามมั่นคงทางจิตใจช่วยพัฒนาพฤติกรรมการเผชิญปัญหาและช่วยลดภาวะวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าของนักเรียนได้ จึงควรสนับสนุนให้ใช้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยเทคนิคการสร้างคามมั่นคงทางจิตใจกับนักเรียนที่ถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลต่อไป

2) ข้อเสนอแนะสำหรับการการวิจัยครั้งต่อไป 1) ควรศึกษาความแตกต่างของผลกระทบระหว่างการถูกรังแกแบบดั้งเดิมและการถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลในกลุ่มคนต่าง ๆ 2) ควรทดลองการปรึกษาแบบกลุ่มด้วยเทคนิคการสร้างคามมั่นคงทางจิตใจกับนักเรียนกลุ่มอื่นที่มีความแตกต่างในช่วงอายุ และกลุ่มนักเรียนที่อยู่ต่างสังกัด และ 3) ควรประเมินและติดตามผลหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มให้การปรึกษา อย่างต่อเนื่องในระยะหนึ่ง เพื่อศึกษาความคงทนของรูปแบบการเผชิญปัญหาและภาวะวิตกกังวลและซึมเศร้าของแต่ละบุคคล เมื่อกลับเข้าสู่สังคมและสิ่งแวดล้อมปกติ

บรรณานุกรม

- ณัฐรัชต์ สามะ และคณะ. (2557). การรับรู้ของเยาวชนต่อการรังแกในพื้นที่โซเชียล. **วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา**. 6(1), 352-363.
- ประณต คำฉิม. (2549). **จิตวิทยาวัยรุ่น**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิมลทิพย์ มุสิกพันธ์, ศิวพร ปกป้อง, นันทนัช สงศิริ, และปองมล สุรัตน์. (2552). **พฤติกรรมกรรมการเข้มแข็งผ่านโลกโซเชียลของเยาวชนไทยในเขตกรุงเทพมหานคร**. กรุงเทพฯ: ปัญญาสมาพันธ์เพื่อการวิจัยความเห็นสาธารณะแห่งประเทศไทย.

- วิมลรัตน์ ปฏิพัทธ์วุฒิกุล. (2555). **ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2553). **จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน และสถาบันวิจัยรามจิตติ. (2556). **หนึ่งวันในชีวิตเด็กไทย**. รายงานเสนอสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยรามจิตติ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). **บทสรุปสำหรับผู้บริหารการมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. 2557**. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติ.
- สุชาติ พหลภาคย์. (2554). **เทคนิคในการทำจิตใจของผู้ป่วยที่เคยได้รับความกระทบกระเทือนทางด้านจิตใจมั่นคงขึ้น**. ขอนแก่น: คลังน่านวิทยา.
- หทัยรัตน์ บุญสุขศรี และดลดาว ปุรณานนท์. (2556). การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลด้วยการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา. **วารสารสมาคมส่งเสริมการวิจัย**. 4(1), 185-195.
- Beran, T., & Li, Q. (2007). The relationship between cyberbullying and school bullying. **Journal of Student Wellbeing**. 1(2), 15-33.
- Bourne, E. J. (2010). **The Anxiety and Phobia Workbook**. 5th ed. CA: New Harbinger.
- 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.
- Corey, G. (2012). **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy**. 8th ed. Australia: Brooks/Cole.
- Fisher, J. (1999). **The Work of Stabilization in Trauma Treatment**. Paper presented at The Trauma Center Lecture Series, Brookline, MA.
- Korn, D. L., & Leeds, A. M. (2002). Preliminary evidence of efficacy for EMDR resource development and installation in the stabilization phase of treatment of complex posttraumatic stress disorder. **Journal of Clinical Psychology**. 58(12), 1465-1487.
- 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.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). **Stress, Appraisal, and Coping**. USA: Springer.
- Li, Q. (2010). Cyberbullying in high schools: A study of students' behaviors and beliefs about this new phenomenon. **Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma**. 19(4), 372-392.

- Parris, L., Varjas, K., Meyers, J., & Cutts, H. (2012). High school students' perceptions of coping with cyberbullying. **Youth & Society**. 44(2), 284-306.
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2010). Cyberbullying and self-esteem. **Journal of School Health**. 80(12), 614-621.
- Perren, S., Corcoran, L., Cowie, H., Dehue, F., Garcia, D., Guckin, C. M., Sevcikova, A., Tsatsou, P., & Vollink, T. (2012). Tacking cyberbullying: Review of empirical evidence regarding successful responses by students, parents, and schools. **International Journal of Conflict and Violence**. 6(2), 283-293.
- Ryan, K. N., & Curwen, T. (2013). Cyber-victimized students. **SAGE Open**. 3(4), 1-7.
- Slonje, R., & Smith, P. K. (2008). Cyberbullying: Another main type of bullying?. **Scandinavian Journal of Psychology**. 49(2), 147-154.
- 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.
- Tokunaga, R. S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. **Computers in Human Behavior**. 26, 277-287.