

การปรึกษารายบุคคลโดยใช้เทคนิคการเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจ
เพื่อช่วยเหลือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

INDIVIDUAL COUNSELING UTILIZING STABILIZATION TECHNIQUE
FOR HELPING JUNIOR STUDENTS
WHO WERE CYBERBULLIED

อาจารย์ เมี้ยนกลาง^{1*} และ มฤษฎ์ แก้วจินดา²

Arjaree Mianklang^{1*} and Marid Kaewchinda²

หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย^{1*, 2}

Master of Arts (Educational Psychology and Guidance), Faculty of Education, Kasetsart University,

Bangkok, Thailand^{1*, 2}

sone_bimbim@hotmail.com^{1*}

Received: 2019-07-16

Revised: 2019-10-29

Accepted: 2019-12-20

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ 1) เพื่อสำรวจการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ 2) การให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจสำหรับนักเรียนที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยคุณภาพ ประชากร คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 499 คน ปีการศึกษา 2560 ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 2 คน ซึ่งมีประสบการณ์การถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์และสมัครใจ นักเรียนเข้าร่วมรับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างความมั่นคงทางจิตใจใช้เวลาครั้งละ 20 - 40 นาที คนละ 4 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบสอบถาม ประสิทธิภาพการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ การปรึกษารายบุคคลโดยใช้เทคนิคการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ (สถานที่ปลอดภัยภายในจิตใจ ที่เก็บภายในจิตใจ วิธีลำแสง) การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ร้อยละ 26.10 รูปแบบการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ เช่น ได้รับข้อความหยาดคาย ข้อความก่อกวน ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ร้อยละ 20.20 ผลกระทบที่เกิดจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ เครียด ร้อยละ 16.80 ด้านความรำคาญ ร้อยละ 14.00 และความวิตกกังวล ร้อยละ 13.20 การปรึกษาวิทยุบุคคลด้วยเทคนิคการเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจ เมื่อผ่านกระบวนการแล้วนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้สามารถจัดการปัญหาของตนเองได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: การถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ เทคนิคเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจ การจัดการปัญหา

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine 1) the situation of being Cyberbullied 2) Individual counseling using Stabilization techniques for students who were Cyberbullied. The qualitative research methodology was used. The participants were 499 junior school students in the academic year 2017, filled in the questionnaire for this study. Two students who experienced cyberbullied participated in 4 individual counseling sessions with stabilization techniques (Inner Safe Place, Inner Container, Light Stream Technique). The descriptive statistics (26.10) were utilized the data analysis.

The results revealed that 1) One-hundred and thirty (26.10) of participants had experiences of Cyberbullied. Among 499 participants, one-hundred and one participant (20.20) received the rude message and threatened messages, which is the highest number among several types of Cyberbully. The impacts of Cyberbully affected in many areas, stress issues (16.80), nervous (14.00), and anxiety (13.20). In short, individual counseling with stabilization techniques could support students to enhance their coping skills toward being Cyberbullied properly.

Keywords: cyberbullied, stabilization techniques, coping skill

บทนำ

ด้วยความก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางการสื่อสาร ทำให้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ พัฒนาจนสามารถในการเชื่อมโยงการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้คนและกลุ่มต่าง ๆ ทำให้ผู้คนใช้ชีวิตติดอยู่กับหน้าจออุปกรณ์มากขึ้น ด้วยการสื่อสารบนโลกออนไลน์ ผู้คนจึงสามารถรับรู้เรื่องราวและข้อมูลต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการแสวงหาข้อมูล ติดต่อสื่อสาร สร้างความสัมพันธ์ ความบันเทิง การแสดงออกต่าง ๆ ของบุคคล หรือแม้แต่ใช้เป็นเครื่องมือระบายอารมณ์ จากผลการสำรวจของสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (ETDA, 2017) พบว่า ประเภทสื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้มากที่สุด พบว่า ประเภทสื่อสังคมออนไลน์ / ชุมชนออนไลน์ของคนไทยในยุคนี้ที่มีผู้ใช้งานมากเป็น 3 อันดับแรกมีสัดส่วนใกล้เคียงกัน ได้แก่ อันดับที่ 1 ยูทูบ (ร้อยละ 97.1) อันดับที่ 2 ได้แก่ เฟซบุ๊ก (ร้อยละ 96.6) และอันดับที่ 3 ได้แก่ ไลน์ (ร้อยละ 95.8) สำหรับกลุ่มที่ใช้งานอินเทอร์เน็ตมากที่สุด คือ เด็กและเยาวชนอายุ 5 - 28 ปี ที่ใช้อินเทอร์เน็ตมากที่สุดถึงเกือบ 8 ชั่วโมง / วัน และหนึ่งปัญหาที่สำคัญที่กำลังเป็นภัยเงียบที่หลายคนไม่ได้มองว่าเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม ตัวอย่างเช่น “เด็กชายทอม (นามสมมุติ) อายุ 12 ปี ซึ่งเหตุการณ์เกิดขึ้นโดยมีคนเอารูปจากกล้องโทรศัพท์ ซึ่งเป็นภาพตอนที่เด็กชายทอมกำลังอาบน้ำ เป็นภาพเปลือยซึ่งโพสต์อยู่บนหน้าเฟซบุ๊ก ซึ่งทอมพยายามสืบว่าคนโพสต์นั้นเป็นใคร ซึ่งเมื่อพบเฟซบุ๊กคนโพสต์ซึ่งไม่มีข้อมูลเกี่ยวกับคนโพสต์มีแต่รูปผู้ชายหันหลังทอมจึงได้ส่งข้อความไปหาคนโพสต์ก็ได้รับ

ข้อความตอบกลับมาว่า “เดี๋ยวลบให้” ทอมตัดสินใจไม่บอกใคร เก็บตัว ไม่เล่นเฟซบุ๊ก แต่ทอมเชื่อใจเพื่อนมากที่สุด จึงบอกแค่เพื่อนซึ่งเพื่อนก็แนะนำว่าให้ปิดเฟซบุ๊กแล้วสมัครใหม่ ซึ่งจากเหตุการณ์ดังกล่าวทำให้ทอมมีอาการฝันร้ายถึงเหตุการณ์นี้และยังเกิดความระแวงว่าจะมีอุปกรณ์อะไรติดตั้งไว้ห้องน้ำอีกหรือไม่” (Pormnok, 2015)

การรังแกผ่านโลกไซเบอร์ (cyberbully) คือ การใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเครื่องมือหรือช่องทางในการข่มเหงรังแก การคุกคาม ล่อลวง การปล่อยภาพต่าง ๆ ส่งข้อความ ใช้ถ้อยคำหยาบคาย ใส่ร้ายป้ายสี ทำให้เกิดความเสียหาย ความอับอายต่อผู้ถูกกระทำ โดยปัจจุบันการรังแกผ่านโลกไซเบอร์มีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ โดยจากผลการวิจัยพบว่าเด็กไทย 45% มีประสบการณ์เกี่ยวกับการรังแกผ่านพื้นที่ออนไลน์อย่างน้อย 1 ครั้ง มากกว่าประเทศอย่างสหรัฐอเมริกา ยุโรป และญี่ปุ่นถึง 4 เท่า (Pornnoppadol, 2015) ขณะที่ผลการสำรวจพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของเยาวชนไทยร้อยละ 33 เคยมีประสบการณ์หรือเกี่ยวข้องกับการรังแกผ่านพื้นที่สังคมออนไลน์ (Telenorgroup, 2016) พบว่า รูปแบบของการรังแกผ่านโลกไซเบอร์ส่วนใหญ่นั้นเป็นการด่าทอโดยใช้ภาษาที่รุนแรงหรือหยาบคาย การปล่อยข่าวลือทำให้ผู้อื่นเสียหาย การคุกคามข่มขู่ ด้วยลักษณะของการสื่อสารในโลกสังคมออนไลน์มีแนวโน้มที่สูงขึ้น เพราะสามารถทำได้รวดเร็วและง่ายเพียงแค่พิมพ์ข้อความ ผลกระทบต่อผู้ที่ถูกรังแกผ่านพื้นที่ออนไลน์ในด้านต่าง ๆ

ได้แก่ ปัญหาด้านการเรียน เช่น ผลการเรียนตกต่ำ ไม่มีสมาธิในการเรียน ปัญหาด้านจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้า การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ความวิตกกังวล และปัญหาด้านสัมพันธภาพทางสังคม เช่น เพื่อนไม่ยอมรับ ทะเลาะกับเพื่อน อายากอยู่กับคนเดียว

ผลกระทบจากการรังแกผ่านโลกโซเชียล เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจ เพื่อศึกษาผลกระทบของผู้ถูกรังแกและวิธีการรับมือปัญหาที่เกิดขึ้น โดยให้ความช่วยเหลือเพื่อลดความเครียด ความวิตกกังวล ในรูปแบบการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีหรือคลายความวิตกกังวลกับสิ่งที่เกิดขึ้น จนทำให้ผู้ถูกรังแกมีความมั่นคงทางจิตใจและสามารถเผชิญเหตุการณ์กับการถูกรังแกผ่านพื้นโลกโซเชียลได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสำรวจการถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อให้คำปรึกษารายบุคคลโดยใช้เทคนิคการเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจสำหรับนักเรียนที่ถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2560 ของโรงเรียนในอำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา สังกัดสำนักงานเขตการศึกษามัธยมศึกษาเขต 31 จำนวน 1,871 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 499 คน

โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ จำนวนนักเรียนในแต่ละระดับชั้นคัดเลือกจากห้องเรียนที่มีข้อมูลอยู่ในกลุ่มเสี่ยงทั้งในด้านสังคมและพฤติกรรม ซึ่งเป็นข้อมูลจากฝ่ายปกครองของทางโรงเรียน

สำหรับนักเรียนเป้าหมายที่เข้าร่วมในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 2 คน ที่มีประสบการณ์การถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลและสมัครใจในการเข้ารับการให้คำปรึกษาใช้เทคนิคเพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจ ใช้วิธีคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง

ตัวแปร

1. ตัวแปรต้น คือ การให้การปรึกษารายบุคคลด้วยเทคนิคเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจ
2. ตัวแปรตาม คือ ทักษะการจัดการปัญหา (coping skills)

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ แบ่งการวิจัยออกเป็นสองระยะ ระยะที่หนึ่งเป็นการสำรวจเพื่อศึกษาสภาพการณ์การถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และระยะที่สองเป็นกรณีศึกษาโดยการปรึกษารายบุคคลด้วยเทคนิคการเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจเพื่อช่วยเหลือนักเรียนที่ถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล

ขั้นตอนการวิจัย

1. ผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างชัดเจนเกี่ยวกับ

การรังแกผ่านโลกโซเชียลและตัวแปรที่ต้องการศึกษา

2. กำหนดขอบเขตพื้นที่ของโรงเรียนที่ต้องการศึกษาในการวิจัยครั้งนี้โดยเป็นโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 31 อำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา เนื่องจากผู้วิจัยได้เข้าร่วมการทำงานกับนักจิตวิทยาโรงเรียนของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 31 และครูแนะแนวในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 31 ได้รับทราบปัญหาการรังแกผ่านโลกโซเชียลของวัยรุ่นที่เพิ่มมากขึ้น

3. สร้างแบบสอบถามการถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลและปรับแก้ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญและทำหนังสือราชการที่ออกโดยภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวเพื่อขออนุญาตเข้าไปเก็บข้อมูล

4. สำหรับการใช้เทคนิคเพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจในการให้การปรึกษารายบุคคลมีการปรับแก้ในรูปแบบของกระบวนการและการใช้เทคนิคเพื่อให้เกิดความแม่นยำมากขึ้นตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

5. กลุ่มตัวอย่างเลือกจากนักเรียนที่มีประสบการณ์การถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลโดยจากแบบสอบถามประสบการณ์การถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลในช่วงระยะเวลาสามเดือนแรกจากการใช้แบบสอบถามจะแบ่งนักเรียนจากประสบการณ์ที่นักเรียนได้รับ รูปแบบของการถูกรังแกและผลกระทบที่เกิดขึ้น ทั้งในด้านการเรียน จิตใจและสัมพันธภาพ จากนั้นใช้วิธีการสัมภาษณ์ข้อมูลจากนักเรียนโดยตรงเพื่อให้ได้

ข้อมูลมากขึ้นของการถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลและผลกระทบและนักเรียนยังไม่สามารถจัดการปัญหาได้และสัมภาษณ์ครูที่ปรึกษาของนักเรียนโดยสังเกตจากพฤติกรรมต่าง ๆ จากนั้นให้ครูที่ปรึกษาส่งรายชื่อของนักเรียนที่ครูที่ปรึกษาเห็นควรว่าที่จะเข้ารับการให้คำปรึกษาจากครูแนะแนว

6. ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนเพื่อประเมินในการเข้ารับการให้คำปรึกษาอีกครั้งเพื่อเจาะจงเกี่ยวกับนักเรียนที่ถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลและมีปัญหามากที่สุด เมื่อคัดเลือกนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการสร้างความมั่นใจทางจิตใจ จากนั้นจึงให้นักเรียนได้ตัดสินใจด้วยการสมัครใจเพื่อการเข้ารับการให้คำปรึกษา และด้วยข้อจำกัดของนักเรียนเนื่องจากโรงเรียนเป็นโรงเรียนประจำอำเภอซึ่งมีความหลากหลายของที่อยู่ เช่น ในเรื่องการเดินทางไป - กลับ หลังจากการให้คำปรึกษา นักเรียนต้องฝึกซ้อมกีฬาและดนตรี จึงทำให้นักเรียนบางกลุ่มไม่สามารถเข้ารับการให้คำปรึกษาได้ ซึ่งถ้านักเรียนไม่สมัครใจหรือรู้สึกไม่สบายใจหรือเกิดความกังวลต่าง ๆ นักเรียนจะสามารถถอนตัวได้ตลอด ดังนั้นจึงได้นักเรียนที่สมัครเข้าร่วมการให้คำปรึกษาจำนวน 2 คน

7. ในการรักษาความลับของการเข้ารับการให้คำปรึกษา ด้วยงานวิจัยนี้เป็นกระบวนการให้คำปรึกษาซึ่งการรักษาความลับถือว่าเป็นจรรยาบรรณอย่างนี้ที่สำคัญ ในทุกครั้งที่การให้คำปรึกษาจะมีการชี้แจงเกี่ยวกับกระบวนการให้คำปรึกษาและการรักษาความลับของผู้รับ

คำปรึกษา ซึ่งข้อมูลจะเป็นที่รู้ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาเท่านั้น ไม่มีการเปิดเผยชื่อที่บ่งบอกถึงผู้รับคำปรึกษาได้ในกรณีที่ผลการวิจัยที่ได้รับการตีพิมพ์จะเป็นการใช้นามสมมติเท่านั้น

ขั้นตอนการวิจัย

1. สำนักรวจการถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 31 อำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 499 คน ดำเนินการสำรวจระหว่างวันที่ 9 มกราคม พ.ศ. 2561 ถึงวันที่ 12 มกราคม 2561

2. การใช้เทคนิคการเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจด้วยการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล ระหว่างวันที่ 19 มกราคม ถึงวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2561 โดยผู้วิจัยมีหน้าที่ในการให้การปรึกษาและใช้เทคนิคการเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจ ทั้งหมด 3 เทคนิค ได้แก่ สถานที่ปลอดภัยในจิตใจ ที่เก็บภายในจิตใจ วิธีการลำแสง ซึ่งสำหรับการให้การปรึกษาสำหรับเด็กชาย A (นามสมมติ) เข้ารับการปรึกษาจำนวน 4 ครั้ง โดยแต่ละครั้งประมาณ 20 – 30 นาที เพราะด้วยเด็กชาย A จะสามารถรับการปรึกษาได้ในเวลาหลังเลิกเรียน เพราะด้วยเด็กชาย A ต้องใช้เวลาในการฝึกวาดรูปทุกวัน และสำหรับเด็กหญิง B (นามสมมติ) จำนวน 4 ครั้ง โดยแต่ละครั้งประมาณ 30 – 45 นาที

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามประสบการณ์การถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อใช้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล นำไปใช้ในการวิจัยส่วนที่ 1 ในแบบสอบถามมีข้อความทั้งหมด 12 ข้อ มีลักษณะคำถามแบบให้เลือกตอบและแบบเติมประโยค แบ่งข้อความออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 4 ข้อ ประกอบด้วยข้อมูลด้านเพศ ระดับชั้น ผลการเรียนเฉลี่ย และการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ส่วนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล ผลกระทบที่เกิดขึ้นหลังจากถูกรังแก รวมถึงวิธีแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น จำนวน 8 ข้อ และการปรึกษารายบุคคลโดยใช้เทคนิคการเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจ ซึ่งใช้ทั้งหมด 3 เทคนิค คือ สถานที่ปลอดภัยภายในจิตใจ (inner safe place) ที่เก็บภายในจิตใจ (inner container) และ วิธีการลำแสง (light stream technique)

สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ประสบการณ์การถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์

การใช้สื่อสังคมออนไลน์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ใช้	496	99.40
ไม่ใช้	3	0.60
รวม	499	1.00

จากตารางที่ 1 เป็นการจำแนกกลุ่มตัวอย่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างใช้สื่อสังคมออนไลน์ จำนวน 496 คน คิดเป็นร้อยละ 99.40 และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.60

จากตารางที่ 2 เป็นการจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามสื่อสังคมออนไลน์ที่นักเรียนใช้เป็นประจำ พบว่าสื่อสังคมออนไลน์ เฟซบุ๊ก จำนวน 449 คน คิดเป็นร้อยละ 90 ยูทูบ จำนวน 446 คน คิดเป็นร้อยละ 89.40 เมสเซนเจอร์จำนวน 417 คน คิดเป็นร้อยละ 83.60

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างสื่อสังคมออนไลน์ที่นักเรียนใช้เป็นประจำ

สื่อสังคมออนไลน์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เฟซบุ๊ก	449	90.00
ยูทูบ	446	89.40
เมสเซนเจอร์	417	83.60
ไลน์	309	61.90
อินสตาแกรม	294	58.90
ทวิตเตอร์	113	22.60
สื่อออนไลน์อื่น ๆ	4	0.80

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่เคยมีประสบการณ์การถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล

ประสบการณ์เกี่ยวกับการถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่เคย	369	73.90
เคย	130	26.10
รวม	499	100

จากตารางที่ 3 เป็นการจำแนกกลุ่มตัวอย่างในช่วงเวลาระยะ 3 เดือน ที่เคยมีประสบการณ์การถูกรังแกผ่านสื่อสังคมออนไลน์ พบว่าไม่เคยมีประสบการณ์การถูกรังแกผ่านสื่อสังคมออนไลน์ จำนวน 369 คน คิดเป็นร้อยละ 73.90 และเคยมีประสบการณ์การถูกรังแกผ่านสื่อสังคมออนไลน์ จำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 26.10

จากตารางที่ 4 เป็นการจำแนกกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล พบว่ากลุ่มตัวอย่างได้รับข้อความหยาบคาย ข้อความก่อกวนผ่านสื่อสังคมออนไลน์ จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 20.20 ถูกนินทา ตำหนิ ล้อเลียน ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 15.80 ถูกใส่ร้ายป้ายสีจากคนในสื่อสังคมออนไลน์ จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 7.00

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล

ประสบการณ์เกี่ยวกับการถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ได้รับข้อความหยาบคาย ข้อความก่อกวนผ่านสื่อสังคมออนไลน์	101	20.20
ถูกนินทา ตำหนิ ล้อเลียน ผ่านสื่อสังคมออนไลน์	79	15.80
ถูกใส่ร้ายป้ายสีจากคนในสื่อสังคมออนไลน์	35	7.00
ถูกเผยแพร่รูปภาพทำให้เกิดความเสียหาย ความอับอายผ่านสื่อสังคมออนไลน์	26	5.20
ถูกข่มขู่ คุกคามด้วยสื่อต่าง ๆ ผ่านสื่อสังคมออนไลน์	23	4.60
ถูกนำข้อมูลความลับไปเผยแพร่	16	3.20
ถูกแอบอ้างชื่อไปโพสต์หรือเผยแพร่ข้อมูลให้ร้ายผู้อื่น	14	2.80
ถูกเผยแพร่คลิปวิดีโอทำให้เกิดความเสียหาย ความอับอายผ่านสื่อสังคมออนไลน์	1	0.20
อื่น ๆ	1	0.20

ตารางที่ 5 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผลกระทบที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์การถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล

ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์การรังแกผ่านโลกโซเชียล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เครียด	84	16.80
รำคาญ	70	14.00
วิตกกังวล	66	13.20
โกรธ	55	11.00
ไม่สบายใจ	49	9.80
เสียใจ	32	6.40
อับอาย	19	3.80
ผลการเรียนตก	17	3.40
อยู่คนเดียว	16	3.20
คิดฆ่าตัวตาย	9	1.80
หดหู่	7	1.40
หลีกเลี่ยง	6	1.20
หวาดกลัว	6	1.20
ขาดเรียน	1	0.20
ทำร้ายตนเอง	0	0.00
อื่นๆ	0	0.00

จากตารางที่ 5 เป็นการจำแนกกลุ่มตัวอย่างผลกระทบที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์การถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล พบว่ากลุ่มตัวอย่างเครียดจำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 16.80 รำคาญ จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 14.00 วิตกกังวล จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 13.20

ข้อมูลที่น่าสนใจวิเคราะห์เป็นข้อมูลจากแบบสอบถามที่ตอบโดยนักเรียนชั้นมัธยม

ศึกษาตอนต้นของโรงเรียนในอำเภอฟิมมาย จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2560 จำนวน 499 คน และจากผลสำรวจจะเห็นได้ว่าสื่อออนไลน์ที่ใช้เป็นประจำและใช้บ่อยสุด คือ เฟซบุ๊ก ประสบการณ์เกี่ยวกับการถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลพบว่าได้รับข้อความหยาบคาย ข้อความก่อกวนผ่านสื่อสังคมออนไลน์ร้อยละ 20.20 ถูกนินทา และในช่วงสามเดือน กลุ่มตัวอย่าง

ที่เคยมีประสบการณ์การถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลมีเดีย 26.10

ตอนที่ 2 การให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจสำหรับนักเรียนที่ถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลมีเดีย ซึ่งเป็นข้อมูลจากนักเรียนเป้าหมายที่เข้าร่วมในการวิจัยของนักเรียนที่มีประสบการณ์การถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลมีเดีย จำนวน 2 คน โดยมีข้อสรุปของการช่วยเหลือดังนี้

ผู้รับการปรึกษาคนที่ 1

ข้อมูลพื้นฐาน

นักเรียนชายอายุ 14 ปี เป็นบุตรคนแรก กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/10 ผิดพลาดอาศัยอยู่กับบิดาและญาติๆ เนื่องจากมารดาทำงานในต่างจังหวัด สมาชิกในครอบครัวมีความเข้าใจและให้การช่วยเหลือนักเรียนเป็นอย่างดีมาก

ปัญหาที่พบ

ปัญหาที่นักเรียนถูกเพื่อนในห้องล้อเลียนเกี่ยวกับรูปลักษณ์ภายนอก ซึ่งล้อเลียนทั้งคำพูดและการกระทำ แต่ที่ส่งผลมากขึ้นเรื่อย ๆ ที่ถูกระทำบ่อยสุดเป็นการล้อเลียนผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ ถูกคอมเมนต์เวลาผู้รับคำปรึกษาโพสต์รูปตัวเองหรือข้อความบนสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งนักเรียนถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลมีเดียมาตั้งแต่เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จนขณะนี้ผู้รับคำปรึกษากำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สำหรับการในกรณีนักเรียนมีความสมัครใจในการรับคำปรึกษาทำให้การดำเนินการกระบวนการในขั้นแต่ละขั้นเป็นไปด้วยดี ปัญหาเกี่ยวกับการถูกรังแกโดยเป็นการล้อเลียนรูปลักษณ์ภายนอกซึ่งการให้การปรึกษาในแต่ละครั้ง นักเรียน

สามารถเล่าปัญหาได้อย่างชัดเจนและแสดงถึงความรู้สึกที่มีต่อปัญหา ซึ่งการรับปรึกษาในแต่ละครั้งจะให้นักเรียนได้สรุปทุกครั้งหลังจากกระบวนการโดยใช้เทคนิคว่านักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง สำหรับการให้การปรึกษาในทุกครั้งสามารถสังเกตสิ่งต่าง ๆ ได้ อย่างชัดเจนจากคำพูดและพฤติกรรมขณะที่รับปรึกษา ด้วยนักเรียนมีความพร้อมในการที่จะเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ทำให้ผู้ให้การปรึกษาเข้าใจในเรื่องราวต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้นและการใช้เทคนิคการเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจ ยิ่งทำให้ได้เข้าใจความรู้สึกของนักเรียนได้มากขึ้นหลังจากการใช้เทคนิคแต่ละครั้ง แต่สิ่งที่สังเกตได้อย่างชัดเจนนักเรียนรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นสิ่งที่ทำให้นักเรียนรู้สึกไม่ดีลดน้อยลงหลังจากการใช้เทคนิค และได้ระบายความรู้สึก ซึ่งเทคนิคที่ใช้ 3 เทคนิคโดยจะมีเทคนิคสถานที่ปลอดภัยในจิตใจเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกสงบ ปลอดภัย และสบายมากขึ้นให้ผู้รับคำปรึกษานั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลาย ไม่เกร็ง และแจ้งให้ทราบว่า ผู้รับคำปรึกษาสามารถบอกยุติการปรึกษาได้ตลอดเวลาหากผู้รับคำปรึกษารู้สึกกลัว เครียด หรือไม่สบายใจขณะที่ใช้เทคนิคนี้ ผู้รับคำปรึกษา คำนึงและติดตั้งจินตภาพ (picture/image) ที่เป็นสถานที่สงบปลอดภัยและผ่อนคลาย ให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับจินตภาพนั้นพร้อมกับรับรู้ถึงสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกและสภาพร่างกายที่ได้สัมผัสถึงความสงบ ปลอดภัย และผ่อนคลาย ค่อย ๆ ให้ผู้รับคำปรึกษาออกจากจินตนาการกลับมาอยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบัน ขั้นตอนของการใช้เทคนิคที่เก็บภายในจิตใจ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่ากำลังจะทำ

อะไร ผู้รับคำปรึกษาจะเป็นผู้ควบคุมกระบวนการ ถ้าผู้รับคำปรึกษารู้สึกเครียดจนทนไม่ได้และต้องการหยุดก็ให้ส่งสัญญาณให้ทราบ ให้ผู้รับคำปรึกษาอธิบายลักษณะภาวะที่เก็บจนึกเห็นภาพชัดเจนให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดภาชนะนั้นในใจให้ผู้รับคำปรึกษาเอาสิ่งที่รบกวนใจใส่ในนั้นโดยไม่ต้องตั้งชื่อเรื่องราวใด ๆ แต่ให้แปลงสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจเป็นสิ่งของก่อน และให้บอกว่าเก็บไว้ในนี้จนกว่าฉันจะต้องการจัดการใหม่ ถึงตอนนี้ผู้รับคำปรึกษาควรจะมีภาชนะที่แสดงว่าร่างกายและจิตใจคลายลงแล้ว และวิธีลำแสง สำนวนว่าตามร่างกายมีส่วนใดบ้างที่รู้สึกไม่ดี รู้สึกไม่สบายรู้สึกในทางลบ ถ้ามีช่วยบอกด้วยว่าส่วนไหน ขนาดเท่าใด จำกัดวงหรือเขียนวงกลมล้อมไว้ หรือเปลี่ยนความรู้สึกที่ไม่สบายใจนั้นเป็นรูปร่างหรือสีหรือสิ่งของก็ได้จินตนาการว่ามีลำแสงรักษา (healing light) สีของลำแสงตามที่ชอบและคิดว่าเป็นลำแสงที่รักษาอะไรก็ได้ หากให้ลำแสงนี้พุ่งมาที่ตัว จะให้พุ่งมาที่ใด ตอนนี้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกอย่างไรบ้าง ถ้ารู้สึกชอบ ก็ให้ลำแสงนี้ส่องไปรอบ ๆ และส่องทะลุเข้าไปในร่างกายส่วนที่รู้สึกไม่ดีไม่สบายนั้นให้สังเกตว่าร่างกายตรงนั้นรู้สึกอย่างไรบ้างเมื่อมีลำแสงส่งมาที่ตรงนั้นให้สังเกตว่าลำแสงทำอะไรให้แก่ตรงนั้นบ้าง

ซึ่งจากการใช้เทคนิคทั้งสามนี้โดยเห็นว่ามีความเหมาะสมกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักเรียนและเมื่อนักเรียนได้ใช้วิธีแก้ไขปัญหของตนเองว่าเกิดผลอย่างไรบ้าง บอกผลของวิธีการแก้ไขของตนเองที่นำไปแก้ปัญหา แต่สิ่งที่นักเรียนได้ทำหลังจากกระบวนการต่าง ๆ และที่สำคัญ

นักเรียนอารมณ์ผ่อนคลายมากขึ้นจากเรื่องที่เกิดขึ้น และใช้วิธีในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องที่เกิดขึ้น นักเรียนกล้าที่จะเผชิญกับปัญหามากขึ้น และมีแนวทางในการจัดการปัญหาให้เหมาะสมกับตนเอง

ผู้รับการปรึกษาคนที่ 2

ข้อมูลพื้นฐาน

นักเรียนหญิงอายุ 14 ปี เป็นบุตรคนที่สอง กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อาศัยอยู่กับบิดามารดา สมาชิกในครอบครัวมีความเข้าใจและให้การช่วยเหลือนักเรียนเป็นอย่างดี ปัญหาที่พบ

ปัญหาที่เกิดขึ้นคือการที่เพื่อน ๆ ในกลุ่มไม่พูดคุยกับนักเรียนเหมือนเดิม เพื่อนในกลุ่มไม่ยอมรับ ถูกเพิกเฉยจากเพื่อน ๆ ซึ่งสาเหตุมาจากนักเรียนทราบเรื่องราวที่ทำให้เพื่อนในกลุ่มหนึ่งคนเกิดความเสียหายเพื่อน ๆ ในกลุ่มคิดว่าต้นเหตุมาจากการที่นักเรียนเป็นการเอาเรื่องดังกล่าวไปเล่าให้ผู้อื่นฟัง จนทำให้เพื่อนคนนั้นเกิดความเสียหายและเกิดความเข้าใจผิดทั้งในเพื่อนในห้องเรียนและนอกห้องเรียน

จากการช่วยเหลือสำหรับกรณีนักเรียนได้รับกระทบกระทั่งอันความรู้สึกเป็นอย่างมากในการรับการปรึกษารั้งแรก นักเรียนแสดงอาการทั้งร้องไห้และแสดงถึงความเครียดอย่างชัดเจน นักเรียนไม่สามารถที่เผชิญกับกับปัญหาได้ สังเกตได้จากนักเรียนไม่มาโรงเรียน หนีปัญหาโดยพยายามที่จะขอย้ายไปเรียนห้องอื่นหรือโรงเรียนอื่น ซึ่งการให้การปรึกษาในแต่ละครั้งมีการดำเนินไปค่อนข้างยากเพราะด้วยนักเรียนไม่พร้อมที่จะจัดการปัญหาและความรู้สึกที่เกิดขึ้น

สังเกตเห็นได้ว่านักเรียนรู้สึกอึดอัดและไม่รู้ว่าตนเองควรจะทำอย่างไร

จากกระบวนการให้การปรึกษานั้นก็จะตามด้วยเทคนิคการเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจ โดยใช้ทั้งหมด 3 เทคนิค สถานที่ปลอดภัยในจิตใจ เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกสงบ ปลอดภัย และสบายมากขึ้น ให้ผู้รับคำปรึกษานั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลายไม่เกร็ง และแจ้งให้ทราบว่า ผู้รับคำปรึกษาสามารถบอกยุติการรักษาได้ทุกเวลา หากผู้รับคำปรึกษารู้สึกกลัว เครียด หรือไม่สบายใจขณะที่ใช้เทคนิคนี้ ผู้รับคำปรึกษาค้นหาและติดตั้งจินตภาพ (picture/image) ที่เป็นสถานที่สงบ ปลอดภัย และผ่อนคลาย ให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับจินตภาพนั้น พร้อมกับรับรู้ถึงสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกและสภาพร่างกายที่ได้สัมผัสถึงความสงบ ปลอดภัยและผ่อนคลาย ค่อย ๆ ให้ผู้รับคำปรึกษาออกจากจินตนาการกลับมาอยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบัน ขั้นตอนของการใช้เทคนิคที่เก็บภายในจิตใจ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่ากำลังจะทำอะไร ผู้รับคำปรึกษาจะเป็นผู้ควบคุมกระบวนการ ถ้าผู้รับคำปรึกษารู้สึกเครียดจนทนไม่ได้และต้องการหยุดก็ให้ส่งสัญญาณให้ทราบ ให้ผู้รับคำปรึกษาอธิบายลักษณะภาชนะที่เก็บจนนึกเห็นภาพชัดเจน ให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดภาชนะนั้นในใจ ให้ผู้รับคำปรึกษาเอาสิ่งที่รบกวนใจใส่ในนั้น โดยไม่ต้องตั้งชื่อเรื่องราวใดๆ แต่ให้แปลสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจเป็นสิ่งที่ของก่อน และให้บอกว่าเก็บไว้ที่นี่จนกว่าจะต้องการจัดการใหม่ ถึงตอนนี้ผู้รับคำปรึกษาควรมีภาชนะที่แสดงว่าร่างกายและจิตใจคลายลงแล้ว และวิธีลำแสงสำรวจว่าตามร่างกาย

มีส่วนใดบ้างที่รู้สึกไม่ดี รู้สึกไม่สบายรู้สึกในทางลบ ถ้ามีช่วยบอกด้วยว่าส่วนไหน ขนาดเท่าใด จำกัดวงหรือเขียนวงกลมล้อมไว้ หรือเปลี่ยนความรู้สึกที่ไม่สบายใจนั้นเป็นรูปร่างหรือสีหรือสิ่งของก็ได้ จินตนาการว่ามีลำแสงรักษา (healing light) สีของลำแสงตามที่ชอบและคิดว่าเป็นลำแสงที่รักษาอะไรก็ได้ หากให้ลำแสงนี้พุ่งมาที่ตัว จะให้พุ่งมาที่ใด ตอนนี้อยู่รับคำปรึกษารู้สึกอย่างไรบ้าง ถ้ารู้สึกชอบ ก็ให้ลำแสงนี้ส่องไปรอบ ๆ และส่องทะลุเข้าไปในร่างกายส่วนที่รู้สึกไม่ดีไม่สบายนั้น ให้สังเกตว่าร่างกายตรงนั้นรู้สึกอย่างไรบ้างเมื่อมีลำแสงส่งมาที่ตรงนั้น ให้สังเกตว่าลำแสงทำอะไรให้แก่ตรงนั้นบ้าง

สำหรับการใช้แต่ละเทคนิคสำหรับกรณีนี้นักเรียนค่อย ๆ ผ่อนคลายกับเรื่องราวโดยเฉพาะความรู้สึกได้มากขึ้น ตั้งแต่ครั้งที่สองเริ่มเห็นการที่นักเรียนสามารถแสดงออกถึงความรู้สึกได้อย่างชัดเจนนอกเหนือจากการร้องไห้ เริ่มสำรวจความรู้สึกของตนเองว่ามีความรู้สึกอย่างไรกับปัญหาที่เกิดขึ้นหลังจากการใช้เทคนิคในแต่ละครั้ง ทำให้สังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น นักเรียนมีอารมณ์ผ่อนคลายมากขึ้น เมื่อถามนักเรียนเกี่ยวกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากเกิดเหตุการณ์ความรู้สึกจากครั้งแรกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน เพราะนักเรียนได้ปลดปล่อยเรื่องราวต่างๆ ของตนเองและเริ่มที่จะหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาเหล่านั้นให้ดีขึ้น ซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะให้กำลังใจทุกครั้งและช่วยนักเรียนได้อยู่กับความรู้สึกของตนเองและหาแนวทางร่วมกันในการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่ออย่างน้อยให้นักเรียนได้จัดการรู้สึกให้เกิด

ความเครียดน้อยลงแล้วให้ผ่อนคลายมากขึ้น โดยที่ไม่ได้กับทุกเรื่องราวแต่อยากให้นักเรียน สนใจกับสิ่งที่ปัจจุบันให้มากที่สุด เพื่อที่จะช่วยให้นักเรียนได้ใช้ชีวิตให้มีความสุขตามช่วงวัยของนักเรียน

อภิปรายผลการวิจัย

1. สภาพการณ์เกี่ยวกับการถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

พบว่ากลุ่มตัวอย่างใช้สื่อสังคมออนไลน์ ร้อยละ 99.40 พบว่าในทุกระดับการศึกษา นักเรียน นักศึกษาเกือบทั้งหมดนักเรียนเกือบทั้งหมด ร้อยละ 96.80 มีโทรศัพท์มือถือของตนเองและใช้เวลาคุยกับเพื่อน ๆ วันละอย่างน้อย 3-4 ชั่วโมง ส่วนการใช้อินเทอร์เน็ต ร้อยละ 92.00 (WPORT, 2010) สื่อออนไลน์ที่กลุ่มตัวอย่างใช้เป็นประจำคือเฟซบุ๊ก ร้อยละ 90.00 เมื่อพิจารณาจากการสำรวจและข้อมูลที่ศึกษา พบว่าสื่อออนไลน์อย่างเฟซบุ๊กเป็นสื่อออนไลน์ที่สอดคล้องกับนิยมใช้งานของทุกช่วงวัย จึงทำให้เห็นว่าอาจจะเป็นส่วนสำคัญของช่องทางในการรังแกผ่านโลกโซเชียล และในช่วงสามเดือน กลุ่มตัวอย่างที่เคยมีประสบการณ์การถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล ร้อยละ 26.10 มีประสบการณ์เกี่ยวกับการถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล ได้แก่ การได้รับข้อความหยาบคายข้อความก่อกวนผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ร้อยละ 20.20 ถูกนินทา ผลกระทบของการถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล ได้แก่ เครียด ร้อยละ 16.8 รำคาญ ร้อยละ 14.00 วิตกกังวล ร้อยละ 13.2 ผลกระทบจากการรังแกผ่านโลกโซเชียล พบใน 2 ระดับ ได้แก่ ระดับบุคคลในด้าน

ของอารมณ์ ความรู้สึก จิตใจ เนื่องจากการถูกรังแกจะทำให้เยาวชนรู้สึกแค้น รำคาญ เสียใจ จนนำไปสู่ผลกระทบในมิติสุขภาพก่อให้เกิดความเครียด วิตกกังวล หดหู่และไม่สบายใจ และระดับของการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมส่งผลให้ผู้ถูกรังแกรู้สึกอับอาย ทำให้คนในสังคมเข้าใจตัวเองผิด และดูไม่ดีในสายตาของคนอื่น ในบางกรณีจะทำให้รู้สึกอับอายจนไม่กล้าออกไปพบเจอผู้คน (Jarutsantijit, 2016)

2. การปรึกษารายบุคคลโดยใช้เทคนิคการเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจสำหรับนักเรียนที่ถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล

การปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้าง ความมั่นคงทางจิตใจสำหรับนักเรียนที่ถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลเป็นการเยียวยาจิตใจเพื่อลดความรู้สึกวิตกกังวลและความเครียดของตนเอง ผลการทดลองด้วยการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการสร้าง ความมั่นคงทางจิตใจสำหรับช่วยนักเรียนที่ถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลสามารถช่วยจัดการความวิตกกังวลและความเครียดของตนเองได้ การให้ความช่วยเหลือและป้องกันการถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลจึงควรมุ่งไปที่การฟื้นฟูสุขภาพจิต เพื่อเยียวยาจิตใจเพื่อลดความเครียดในเบื้องต้น อาจกระทำในลักษณะเป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่ม ทั้งในรูปแบบการให้การปรึกษาทางจิตวิทยาเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง (Choompunuch, 2016) จากการให้การปรึกษาในขั้นต้นนั้นเป็นการพูดคุยตามหลักการให้การปรึกษาที่ทำให้นักเรียนได้เล่าถึงประสบการณ์การถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลไม่ว่าจะเป็นสาเหตุของปัญหา รูปแบบของการถูกรังแก ผลกระทบ

ที่เกิดขึ้นและรวมถึงแนวทางการแก้ไข หลังจาก
การให้การปรึกษาจะเพิ่มเทคนิคการสร้างความ
มั่นคงทางจิตใจ โดยจะมีเทคนิคสถานที่ปลอดภัย
ในจิตใจที่เก็บภายในจิตใจ วิธีการลำแสง รวมถึง
การใช้จินตนาการเพื่อที่จะได้รับรู้ถึงสภาวะจิตใจ
ของตนเอง เทคนิคต่าง ๆ เหล่านี้ช่วยให้ผู้รับการ
ปรึกษาเกิดความผ่อนคลาย สบายใจ ลดความ
วิตกกังวล ลดความเครียดของตนเอง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับการประยุกต์ใช้

1. ในการศึกษาสภาพการณ์ที่เกี่ยวข้องกับ
การถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลควรเพิ่มข้อคำถาม
ในด้านปัจจัยที่ทำให้เกิดการถูกรังแกผ่านโลก
โซเชียลและรายละเอียดรูปแบบของการถูกรังแก
ผ่านโลกโซเชียลเพิ่มเติม

2. ควรเพิ่มเทคนิคในการให้การปรึกษา
รายบุคคลด้วยเทคนิคการสร้างความมั่นคง
ทางจิตใจ เพื่อให้เห็นถึงความชัดเจนของการ
ช่วยเหลือในแต่ละเทคนิคว่ามีการเปลี่ยนแปลง
อย่างไรต่อผู้รับบริการ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาประสบการณ์การถูกรังแก
ผ่านโลกโซเชียลกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาระดับ
ชั้นอื่น ๆ เพื่อให้ได้มุมมองของการถูกรังแกผ่าน
โลกโซเชียลมากขึ้น

2. ศึกษาและติดตามผลจากการใช้
เทคนิคการเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจในการ
ให้การปรึกษารายบุคคลเพื่อดูความคงทนในการ
จัดการปัญหาและพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา
เพื่อให้พร้อมที่กลับไปสู่สังคมและดำเนินชีวิต
ตามรูปแบบของตนเองได้อย่างเหมาะสม

REFERENCES

- Amaraphibal, A. (2016). Cyber-bullying victimization among youths: Risk factor, mental health. Research Methodology & Cognitive Science. 14 (1), 59 – 73. (in Thai)
- Archaphet, N. (2017). Cyberbullying: aggressive misbehavior and innovation for solution. The Journal of Social Communication Innovation. 5 (1), 100 – 106. (in Thai)
- Brewer, G. & Kerslake, J. (2015). Cyberbullying, self-esteem, empathy and loneliness. Computer in Human Behavior. 48 (2015), 255-260.
- Chao, H. J., Hou, L. C., Yueh, H. M., Ping, H. R., & Ling, C.Y. (2014). Positive affect predicting worker psychological response to cyber-bullying in the high-tech industry in Northern Taiwan. Computer in Human Behavior 30 (2014), 307-314.
- Charoenwanit, S. (2017). Cyber bullying: impact and prevention in adolescents. Thai Science and Technology Journal. 25(4), 640 – 648. (in Thai)
- Choompunuch, B. (2016). How to guide by avoiding cyberbullying. Journal of Education Khon Kaen University. 25(4), 21 – 27. (in Thai)

- ETDA. (2017). Cyber threats 2016. Bangkok. Thailand Computer Emergency Response Team. (in Thai)
- Jarutsantijit, S. (2106). Cyberbullying: if you love me, don't bully me. Walailak Abode of Culture Journal. 17(1), 117 – 137. (in Thai)
- Samoh, N. (2013). Youth perception on cyberbullying. M.A. Medical and Health Social Sciences. Faculty of Social Sciences and Humanities, Mahidol University. (in Thai)
- Sittichai, R. & Tudkuea, T. (2017). Cyberbullying behavior among youth in the three Southern border provinces. ASJ PSU. 28(1), 86-99. (in Thai)
- Tabak, F. S. & Koymen. U. (2014). Students experiences with cyberbullying in Northern Cyprus. Procedia – Social and Behavioral Sciences 116 (2014), 5200-2209.
- Tomsa, R., Jenaro, C., Campbell, M. & Neacsu, D. (2013). Student's experiences with traditional bullying and cyberbullying: findings from a Romanian sample." Procedia - Social and Behavioral Sciences 78 (2013), 586-590.
- Tudkuea, T. & Sabaiying, M. (2017). Pattern, effects and coping with cyber bullying among students of a college in the Southern part of Thailand. Journal of Behavioral Science for Development (JBSD). 9(2), 220 – 236. (in Thai)
- Wang, J., Iannotti, R. J. & Nansel, T. R. (2009). School bullying among adolescents in the United States: physical, verbal, relational, and cyber. Journal of Adolescent Health 45 (2009), 368–375.
-