การเห็นคุณค่าแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นเพื่อรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์

Self – Esteem of Early Adolescent for Coping with Cyber Bullying

นววิช นวชีวินมัย[1*] ปัญญา ทองนิล[2] ดวงดาว รุ่งเจริญเกียรติ[3] นภาเดช บุญเชิดชู[4] และ ชัยยุธ มณีรัตน์[5]
Nawawit Navachewinmai[1*], Panya Thongnin[2], Daungdao Rungchareankiat[3], Napadech Booncherdchoo[4] and Chaiyut Maneerat[5]

[1]ภาควิชาการศึกษา คณะศิลปศึกษา สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ จังหวัดนครปฐม 73170
[2]สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี 76000
[3]สาขาวิชาเทคโนโลยีและนวัตกรรมการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จังหวัดนครปฐม 73000
[4]สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จังหวัดนครปฐม 73000
[5]สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จังหวัดนครปฐม 73000
[1]Education Department , Faculty of Art Education Bunditpatanasilpa Institute, Nakhon Pathom 73170
[2]Educational Administration Program, Faculty of Education, Phetchaburi Rajaphat Universit, Phetchaburi 76000
[3]Educational technology and Innovation Program, Faculty of Education, Nakhon Pathom Rajaphat Universit, Nakhon Pathom73000
[4]Educational Administration Program, Faculty of Education, Nakhon Pathom Rajaphat Universit, Nakhon Pathom73000
[5]Physical Education Program, Faculty of Education, Nakhon Pathom Rajaphat Universit, Nakhon Pathom73000

[*]To whom correspondence should be addressed. e-mail: nawawit54@gmail.com

Received: 26 April 2022, **Revised:** 15 July 2022, **Accepted:** 28 April 2023

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอสาระสำคัญ เกี่ยวกับการสร้างคุณค่าแห่งตนเพื่อรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ในบริบทของวัยรุ่นตอนต้นในสถานศึกษา ซึ่งเป็นวัยที่มีสถิติการถูกข่มเหงรังแกบนโลกออนไลน์อยู่ในระดับสูง ทั้งการถูกทำร้ายผ่านการสื่อสารที่หยาบคายเหยียดหยามเจตนาร้าย แพร่กระจายข้อมูลเป็นเท็จ แพร่กระจายความเกลียดชัง ใช้คำหยาบคายเรียกแทนชื่อบุคคล แพร่กระจายข้อมูลที่ละเมิดสิทธิส่วนบุคคล หรือแม้กระทั่งคุกคามตามติดข้อมูลอันเป็นส่วนตัวบนโลกอินเทอร์เน็ต โดยในฐานะบุคลากรทางการศึกษาการสร้างคุณลักษณะการเห็นคุณค่าแห่งตน (Self-Esteem) ให้นักเรียนผ่านกระบวนการการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรมกลุ่ม หรือการให้คำปรึกษาถือเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันที่เหมาะสมในการรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ให้กับนักเรียนตามรายละเอียดข้างต้น ซึ่งในการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนสามารถทำได้ผ่านการบูรณาการทฤษฎีจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ดังนั้น ในบทความนี้จึงนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับ ความหมายและความสำคัญของการเห็นคุณค่าแห่งตน ความหมายของการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ทฤษฎีจิตวิทยาเพื่อบูรณาการกับการจัดการเรียนรู้สู่การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าแห่งตนเพื่อรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์

คำสำคัญ : การเห็นคุณค่าแห่งตน การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ วัยรุ่นตอนต้น

Abstract

The purpose of the academic article presents the main point of self-esteem development of adolescent students for coping with cyber bullying which is the age at which has cyber bullying problems that appear at a high level. The composition of cyber bullying are flaming, outing, trolling, name calling, spreading false rumors, sending explicit images or messages and cyber stalking. So, on behalf of the educational staff that is responsible for developing self-esteem that affects coping with bullying. In addition, self-esteem development is developed by integrating counselling psychology theory with teaching and learning activity management, group counselling management and group process management etc. So,

this academic article presents the meaning and importance of cyber bullying and self-esteem, and detail of counseling psychology theory for integrating with learning management that affects on self-esteem for coping with cyber bullying.

Keywords : Self-esteem, Cyber bullying, Early Adolescent

บทนำ

การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ (Cyber Bullying) ถือเป็นปัญหาที่ปรากฏในกลุ่มประชาชนทั่วไปที่ใช้เทคโนโลยีดิจิทัล โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชนไทยหรือวัยรุ่นที่พบข้อมูลว่า ร้อยละ 45 มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งทางออนไลน์อย่างน้อย 1 ครั้ง [1] ที่สืบเนื่องมาจากปัญหาการกลั่นแกล้ง (Bullying) ที่อยู่คู่กับสังคมไทยมานาน เมื่อระบุถึงการกลั่นแกล้งนั้น หมายถึง พฤติกรรมต่าง ๆ ที่กระทำด้วยเจตนาตั้งใจอีกทั้งมีการกระทำอย่างต่อเนื่องยาวนาน ซึ่งก่อให้ผู้อื่นในสังคมเกิดความเดือดร้อน ได้รับความทุกข์ อีกทั้งการกระทำนั้นจะยิ่งส่งเสริมให้ผู้กระทำรู้สึกว่าตนมีพลังอำนาจเหนือกว่าผู้ที่ถูกกระทำการกลั่นแกล้ง โดยรูปแบบของการกลั่นแกล้งปรากฏออกมาในลักษณะพฤติกรรมกลั่นแกล้งเชิงการกระทำ (Physical Bullying) เช่น การชก ต่อย ฯลฯ พฤติกรรมกลั่นแกล้งเชิงสังคมและอารมณ์ (Social or Emotional Bullying) เช่น การสร้างบรรยากาศกดดัน การชักชวนสร้างพรรคพวกให้รุมเกลียดชังบุคคลใดบุคคลหนึ่ง การกีดกันบุคคลหนึ่งในการเข้าสมาคมกับกิจกรรมต่าง ๆ ฯลฯ และการกลั่นแกล้งเชิงวาจา (Verbal Bullying) เช่น การสื่อสารที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางกายหรือทางใจ อย่างการยั่วยุ การเยาะเย้ย การล้อเลียน การข่มขู่ การดูถูกเหยียดหยาม การนินทาว่าร้าย การโกหกบิดเบือนให้ร้าย ฯลฯ [2]

จากข้อมูลข้างต้นยังพบอีกว่าปัญหาการกลั่นแกล้งมีการขยายวงกว้างออกไป เนื่องจากบริบทการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเข้าสู่ยุค 4.0 ที่บริบทการศึกษา การทำกิจกรรม การทำกิจวัตรส่วนตัว การทำธุรกรรม รวมถึงการสื่อสารปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม ฯลฯ มีองค์ประกอบของเทคโนโลยีในรูปแบบออนไลน์เข้ามามีส่วนช่วยในการขับเคลื่อนในตลอดช่วงชีวิต ทำให้รูปแบบของการกลั่นแกล้งเกิดการเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่แทรกซึมไปพร้อมกับการนำใช้เทคโนโลยีที่มีอินเทอร์เน็ตเข้ามาเกี่ยวข้อง อีกทั้งยังเป็นปัญหาที่ยากแก่การจำกัดขอบเขต ด้วยการกระทำการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์นั้น ผู้กระทำสามารถหลบเลี่ยงอำพรางไม่ต้องเปิดเผยตัวตนที่แท้จริง อีกทั้งการปกปิดตัวตนจะยิ่งส่งเสริมความกล้าให้กับผู้กระทำกล้าที่จะกลั่นแกล้งผู้อื่น เพราะเสมือนมีเขตปลอดภัยให้กับตนเองในการสุ่มทำร้ายผู้ถูกกระทำจากมุมที่ยากแก่การสาวถึงตนเอง รวมถึงเป็นปัญหาที่สามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลาและทุกสถานที่ที่การเข้าถึงของอินเทอร์เน็ต ซึ่งเมื่อพิจารณาถึงรูปแบบการกลั่นแกล้งทางโลกออนไลน์ที่พบบ่อยมักจะปรากฏมาในรูปแบบทั้งการตั้งฉายาที่เสียดสีปมด้อย การดูถูกเหยียดหยาม การวิพากษ์วิจารณ์ด้วยคำพูดที่หยาบคายไม่ก่อให้เกิดการพัฒนาแต่ประสงค์กดให้ผู้กระทำจมสู่กองทุกข์ การนินทาว่าร้าย การแชร์ข้อมูลของผู้ถูกกระทำอย่างไม่เหมาะสม ทั้งรูปภาพหรือข้อมูลต่าง ๆ ในแง่มุมที่ทำให้ผู้ถูกกระทำเสื่อมเสีย [1] รวมถึงการแสดงวาจาที่ก่อความเกลียดชัง (Hate Speech) ผ่านการสื่อสาร การพิมพ์ การส่งภาพเคลื่อนไหว ภาพนิ่ง หรือ เสียง เป็นต้น ซึ่งเหล่านี้มีองค์ประกอบทั้งคำที่หยาบคาย วาทกรรมที่อาจดูไพเราะสวยงามเชื้อเชิญให้คนเชื่อติดตรึงใจในความทรงจำ แต่ก็แฝงด้วยความประสงค์ร้ายที่จะตีตราบุคคลอื่น เช่น ชังชาติ สลิ่ม ไดโนเสาร์ ฯลฯ รวมถึงการเผยแพร่ข่าวสารที่เท็จ (fake news) ที่ประสงค์ให้เกิดความเข้าใจผิดชักนำความเสื่อมเสียมาสู่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือกลุ่มคนใดกลุ่มคนหนึ่ง

เมื่อการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ แพร่กระจายในวงกว้างแทรกซึมไปพร้อมกับวิถีชีวิตใหม่ของบุคคลทุกคนในสังคม ก็จะพบว่าการถูกกระทำนั้นจะส่งผลกระทบต่อผู้ถูกกระทำทั้งในแง่ที่ผู้ถูกกระทำเกิดอารมณ์โกรธ นำไปสู่ความคิดความเชื่อที่ต้องตอบโต้ ผลักดันให้ผู้ถูกกระทำผันตัวเป็นผู้ตอบโต้ด้วยความรุนแรง รวมถึงการนำซึ่งผลกระทบในเรื่องของสุขภาพกายและสุขภาพจิต ที่ส่งผลต่อความเครียด ความวิตกกังวล ความหวาดกลัว ความรู้สึกว่าตนเองต่ำต้อยด้อยค่า ฯลฯ แต่ก็ไม่อาจเลี่ยงการปฏิสัมพันธ์กับโลกออนไลน์ได้อย่างสิ้นเชิง บุคคลในฐานะสมาชิกที่ดีของสังคมจึงควรมีการรับมือกับการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ที่เหมาะสม ซึ่งถือเป็นการเตรียมตนเองให้พร้อมเพื่อป้องกันเหตุที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งสอดรับกับมุมมองทฤษฎีจิตวิทยาให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงจึงได้ให้มุมมองในการแก้ปัญหาว่าการที่บุคคลสามารถควบคุมและจัดการกับตนเองได้ง่ายกว่าการควบคุมและจัดการกับพฤติกรรมของผู้อื่น [3] ดังนั้นการรับมือกับการกลั่นแกล้งจึงถือเป็นการทำงานในเชิงป้องกันที่มีประสิทธิภาพเหมาะสมกับบริบทสภาพสังคม ณ ปัจจุบัน

การรับมือกับการถูกกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ด้วยวิธีการแสดงความรุนแรงโต้ตอบทางอารมณ์นั้น ถือว่าไม่ใช่ทางออกที่ดี แม้จะช่วยระบายอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของผู้ถูกกระทำ เพราะถือว่าบุคคลท่านนั้นได้ผันตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมในวงจรของความรุนแรง เป็นการแสดงพฤติกรรมสื่อสารที่ไม่เหมาะสม ต่อยอดการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ให้ขยายวงกว้างออกไปเรื่อย ๆ ไม่สิ้นสุด ดังนั้น ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการรับมือกับการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์นั้น จำเป็นต้องมีสติรับรู้สถานะของตนเอง (Self-Responsibility) มีการแสดงออกเพื่อตอบโต้สถานการณ์ปัญหานั้นอย่างเหมาะสม (Self-Assertiveness) สามารถวางเฉย ไม่ตอบโต้ในทางใช้อารมณ์ทางลบเป็นใหญ่ แต่พิจารณาตอบโต้โดยใช้เหตุผลพิจารณาวางตัวเหนือปัญหาเป็นที่ตั้ง รวมถึงการตระหนักรู้ในตนเองของผู้ถูกกระทำว่าตัวของเขานั้นมีทางเลือก ที่จะอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี เลือกที่จะไม่รับสารจากช่องทางออนไลน์นั้นได้ เช่น ไม่อ่านเฉพาะข้อความที่หยาบคายที่มาตอบในช่องข้อความ (Comment) ในช่องทางเฟซบุ๊ก (Facebook) การปิดกั้นผู้กระทำการกลั่นแกล้งจากการเข้าถึงช่องทางสื่อสาร การลบข้อมูลที่มาระรานในช่องทางส่วนบุคคลของตนเอง รวมถึงใช้ความคิดประเมินค่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าการที่ตัวของผู้ถูกกระทำยึดติดกับรายละเอียดที่ถูกกลั่นแกล้งซึ่งถ่ายทอดผ่านการสื่อสาร และอีกประการหนึ่งควรหาผู้ที่ไว้ใจในการขอความช่วยเหลือ ปลอบโยนประคับประคองสภาพจิตใจ ให้ข้อมูลข้อเท็จจริง ที่ช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองและสิ่งแวดล้อมตามความจริง โดยการประคับความรู้สึกนั้น บุคคลยังจำเป็นต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self- Confidence) และ การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Worth) เพื่อให้บุคคลเชื่อมั่นว่าตนเองมีข้อดี มีความสามารถ มีเสรีภาพในการใช้อินเทอร์เน็ตตลอดจนมีสิทธิที่เท่าเทียมกับผู้อื่น [4] ซึ่งจะพบว่าปัจจัยการอ้างอิงต่าง ๆ เป็นคุณลักษณะที่อยู่ภายใต้องค์ประกอบของการตระหนักถึงคุณค่าแห่งตน (Self – Esteem) โดยมีข้อมูลสนับสนุนจากการศึกษาเกี่ยวกับประเด็นการการเห็นคุณค่าแห่งตนของวัยรุ่นตอนต้นเพื่อรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ จาก ฟากูตาส ฟิโกโลกิ และ ยูนิเวอซิตาส มูฮัมมัส มาแลง (Psikologi F and Malang UM, 2017) [5] ได้พัฒนารูปแบบของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ที่มีผลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนของวัยรุ่น โดยกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนจำนวน 5 คน ในช่วงอายุ 13-15 ปี ที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีปัญหาในการแสดงความต้องการของตนเองต่อผู้ปกครอง มีปัญหาในการปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น รวมถึงมีปัญหาในการดำรงชีวิตในสังคมกับการรับผิดชอบต่อวิถีชีวิตของตนเองอย่างชัดเจน โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์แบบสังเกต แบบทดสอบ “SSCT” และแบบทดสอบ การเห็นคุณค่าแห่งตน (Self-Esteem Rating Scale : SERS) โดยการให้คำปรึกษากลุ่มประกอบด้วยการให้คำปรึกษาจำนวน 7 ครั้ง วัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนของวัยรุ่นหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ที่จำแนกตามองค์ประกอบทั้งการแสดงความมั่นใจสามารถครองตนได้ในการใช้ชีวิตในชั้นเรียนร่วมกับเพื่อนร่วมชั้น และสามารถสื่อสารด้วยความมั่นใจอย่างเหมาะสมในการบอกความต้องการของตนเองกับผู้ปกครอง รวมถึงยังมีการศึกษาในประเด็นที่เกี่ยวข้องกันของ บีโต้ และ โอลิเวียลาร์ (Brito CC and Oliveira MT, 2013) [6] ได้เสนอการศึกษาการเปรียบเทียบระหว่างการกลั่นแกล้งกับการเห็นคุณค่าแห่งตนในวัยรุ่นที่ศึกษาในโรงเรียนรัฐบาล โดยพิจารณาจากความชุก การกลั่นแกล้งจากการที่บุคคลมีการรับรู้คุณค่าแห่งตน ซึ่งจำแนกตามเพศ อายุ และบทบาทในสถานการณ์ที่เกิดเหตุการณ์ของการกลั่นแกล้งขึ้น โดยกระบวนการของการวิจัย มีการศึกษากับนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 237 คน ที่กำลังศึกษาในช่วงชั้น “Grade 9” มีข้อคำถามแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบทางสังคมวิทยา องค์ประกอบของการกลั่นแกล้ง พัฒนาโดย “Freire, Simão, and Ferreira (2006)” และองค์ประกอบของการรับรู้การเห็นคุณค่าแห่งตน ที่พัฒนาโดย “Rosenberg (1989)” ผลการศึกษาพบว่า ความชุกของการกลั่นแกล้งอยู่ที่ ร้อยละ 67.5 เมื่อพิจารณาถึงเพศ เพศหญิงมีสูงกว่าที่ร้อยละ 56.4 ช่วงอายุที่ 15-19 ปี อยู่ที่ร้อยละ 51.3 เกิดขึ้นกับคนผิวสีที่ร้อยละ 69.1 เมื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ของการกลั่นแกล้งกับการรับรู้คุณค่าแห่งตน มีความเกี่ยวข้องในตัวแปรเพศ โดยผู้ชายจะมีสถิติที่สูงกว่าเมื่อเทียบกับผู้หญิง สรุป คือ นักเรียนจำนวนมากที่มีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้ง เมื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกลักษณะ เพศ และการเห็นคุณค่าแห่งตน พบว่ามีความสัมพันธ์อยู่ในระดับสูง แต่ก็ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในบริบทกรณีลักษณะเหตุการณ์ที่มีความแตกต่างกันหลากหลาย เพราะ มีปัจจัยเงื่อนไขในการเกิดการกลั่นแกล้งที่ต่างกันออกไป จึงอาจสรุปได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญในการรับมือกับการกลั่นแกล้งในรูปแบบออนไลน์

จากแนวทางข้างต้นสถานศึกษาที่ขับเคลื่อนโดยบุคลากรทางการศึกษาที่มีหน้าที่โดยตรงในการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ให้กับเยาวชนผู้เป็นประชากรของประเทศ จึงมีหน้าที่โดยตรงในการพัฒนาเสริมสร้างการเห็นคุณค่าแห่งตน ที่เป็นคุณลักษณะในการรับมือการข่มเหงรังแกให้กับนักเรียนวัยรุ่น ผ่านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน การให้คำปรึกษาในสถานศึกษา ซึ่งปัจจัยที่จะนำมาสู่การปฏิบัติการพัฒนานักเรียนเรียนได้จริง จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยที่ต้องอาศัยพัฒนาทักษะการคิดพิจารณาความจำเป็น ความสำคัญ ในชีวิตของตนเอง เพื่อปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อ อารมณ์ในด้านลบที่เกิดขึ้นจากการกลั่นแกล้ง ไปสู่การการผลักดันตนเองให้ค้นหาเอกลักษณ์ที่ดีของตนเอง ซึ่งจะทำให้ตระหนักถึงคุณในตนเอง เป็นความภูมิใจที่ยึดเหนี่ยวให้ไม่โอนอ่อนไปตามการกลั่นแกล้งที่เกิดขึ้นในโลกออนไลน์ และสามารถเข้มแข็งจนก้าวข้ามปัญหาที่เกิดขึ้นได้ อีกทั้งยังเป็นปัจจัยที่จะผลักดันให้เกิดพฤติกรรมที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของ [7] ที่สรุปได้ว่า เมื่อบุคคลถูกกระทำการกลั่นแกล้งหรือใช้ความรุนแรงไม่ว่าจะเป็นการถูกกีดกันจากกลุ่ม บุคคลจำเป็นมีทักษะในการตระหนักถึงคุณค่าแห่งตน (Self – Esteem) เพื่อป้องกันไม่ให้บุคคลผู้นั้นตอบโต้ต่อความรุนแรงในทางที่ไม่เหมาะสม เช่น กระทำความรุนแรงตอบ แสวงหาเอกลักษณ์ที่ไม่เหมาะสมไปเข้ากลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมเกเร ฯลฯ อีกทั้งข้อมูลปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลให้การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์นั้น แพร่กระจายขยายวง มีปัจจัยสำคัญจากการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ถูกกระทำที่มักมองว่าตนเอง ด้อยกว่า สู้เขาไม่ได้ ขาดปมเด่นที่จะคอยประคับประคองจิตใจ

จากข้อมูลข้างต้นแนวทางการรับมือกับการกลั่นแกล้งทางออนไลน์ที่ยั่งยืน สามารถทำได้ผ่านการปรับเปลี่ยนที่ตัวของผู้ถูกกระทำ (Victim) โดยดำเนินการผ่านการพัฒนาคุณค่าแห่งตน ซึ่งเมื่อกล่าวถึงรูปแบบที่จะเข้ามาสร้างคุณค่าเพื่อรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ผ่านการบูรณาการผสมผสานทฤษฎีและเทคนิคทางจิตวิทยาให้คำปรึกษา (Counseling Theory) มาใช้กับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และการให้คำปรึกษาในสถานศึกษา ที่ถือว่ามีความเหมาะสมกับลักษณะธรรมชาติของวัยรุ่นที่มีความพร้อมในการคิดพิจารณาตนเอง อีกทั้งมีความพร้อมในการสื่อสารระหว่างบุคคล ในลักษณะบทบาทของการเป็นกัลยาณมิตรคอยปฏิสัมพันธ์ให้การสื่อสารช่วยเหลืออย่างจริงใจ เพื่อให้บุคคลเกิดการรู้จักเข้าใจ รักและเห็นคุณค่าในตนเอง รวมถึงรู้จักเข้าใจบริบทแวดล้อมรอบตัวตามความเป็นจริง จนกระทั่งสามารถวางแผนซึ่งเป็นเสมือนแนวทางปฏิบัติตนในชีวิตของเขาที่ชัดเจนสอดคล้องกับความต้องการ ความจำเป็นในชีวิตของเขา สามารถนำไปปฏิบัติใช้ในสังคมได้จริง ตามบริบทแห่งการพัฒนาการสร้างคุณค่าแห่งตนเพื่อรับมือกับการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ โดยการพัฒนาคุณค่าแห่งตนนั้น ก็จะเห็นได้ว่าจำเป็นต้อง มีทฤษฎีจิตวิทยาให้คำปรึกษา ที่เป็นเสมือนหลักให้ผู้ที่ดำเนินการตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้ การจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนหรือการให้คำปรึกษาได้ยึดถือเป็นทิศทางการดำเนินการ ที่ช่วยในการอธิบายลักษณะของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งลักษณะธรรมชาติของบุคคล พฤติกรรมของบุคคล รวมถึงเป็นเสมือนแผนที่การดำเนินงานเพื่อพัฒนาคุณลักษณะบางอย่างที่เหมาะสมให้กับบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น บทความวิชาการจึงนำเสนอความหมายและความสำคัญของการเห็นคุณค่าแห่งตน ความหมายของการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ทฤษฎีจิตวิทยาเพื่อบูรณาการกับการจัดการเรียนรู้สู่การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าแห่งตนเพื่อรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ เพื่อเป็นข้อมูลความรู้ที่จะนำไปใช้บูรณาการเพื่อการพัฒนานักเรียนวัยรุ่นของตนเองต่อไป

ความหมายและความสำคัญของคุณค่าแห่งตน (Self - Esteem)

สุรางค์ โค้วตระกูล [6] ให้ความหมายของคุณค่าแห่งตนว่า เป็นการรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำสิ่งที่สร้างสรรค์ได้ สามารถทำประโยชน์ได้ในแบบของตนเอง รวมถึงรู้ว่าตนเองมีคุณค่า มีเกียรติ มีความมั่นใจ ยังมีคนเห็นความสำคัญยกย่องตน

สกล วรเจริญศรี [7] ให้ความหมายของคุณค่าแห่งตนว่า เป็นสภาพอารมณ์ ความคิดพิจารณาประเมินตนเอง ที่พิจารณาเกี่ยวกับตนเองในด้านต่าง ๆ ในประเด็นเรื่องความสำคัญของตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสามารถของตนเอง ในทางที่เพียงพอให้บุคคลรู้สึกถึงความสมดุล เกิดความสงบในจิตใจ ส่งผลให้ดำรงชีวิตในสังคมอยู่ได้อย่างมีความสุข และมีให้ความเคารพนับถือ

เคนดร้า เชอรี่ (Cherry K, 2019) [8] ให้ความหมายของคุณค่าแห่งตนว่า เป็นความคิดความเชื่อของบุคคลที่ประเมินมองถึงลักษณะตัวตนของตนเองตามความเป็นจริง ทั้งความคิดเชื่อ อารมณ์ และพฤติกรรม ว่าตัวของเขาเองนั้นเป็นบุคคลที่มีคุณค่า โดยบุคคลต้องพิจารณาตนเองในมุมมองที่ว่าเราก็เป็นบุคคลที่มีข้อดีในแบบของตัวเราเอง

จากความหมายข้าง สามารถสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าแห่งตน เป็นการใช้ความคิดพิจารณาตนเองให้สอดคล้องกับความเป็นจริง ซึ่งส่งผลต่อทั้งความเชื่อ อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อทราบถึงข้อดีของตนเอง ความสามารถของตนที่มีความสร้างสรรค์ เป็นที่

ยอมรับของสังคม ที่จะส่งผลต่อการยอมรับในความสามารถในแบบของตน โดยจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตได้อย่างภาคภูมิ มีความสุข สงบสมดุลทางจิตใจ มีคุณค่า สามารถทำงานต่าง ๆ ได้อย่างสร้างสรรค์ มีทิศทางการดำเนินชีวิตจากฐานของการรู้จักตนเอง ไม่หวั่นไหวไปกับสิ่งเร้าเลวร้ายที่เข้ามากระทบกับตนเอง

ความหมายของการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์

สกล วรเจริญศรี [2] ได้ให้ความหมายของการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ว่า เป็นรูปแบบหนึ่งของการกลั่นแกล้งที่เกิดขึ้นพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม ที่เข้ามาพร้อมกับการใช้สื่อเทคโนโลยีดิจิทัลต่าง ๆ ผ่านการใช้อุปกรณ์สื่อสารที่เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต เครือข่ายทางสังคมออนไลน์ต่าง ในลักษณะทั้งในเชิงการสื่อสารข้อความ การเผยแพร่ข้อมูลที่ประสงค์ร้ายต่อผู้อื่น เช่น การแชร์ที่มีความรุนแรงชกต่อย ล่วงละเมิดทางเพศ การคุกคาม ฯลฯ

เบญจพร ตันตสูติ [1] ได้ให้ความหมายของการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ว่า รูปแบบการกลั่นแกล้งที่เปลี่ยนแปลงไปตามลักษณะที่วิถีชีวิตที่เกิดขึ้นขณะบุคคลใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อสื่อสารกันทางออนไลน์ร่วมกัน เช่น เฟซบุ๊ก (Facebook), ยูทูบ(Youtube) ซึ่งส่งผลให้การกลั่นแกล้งนั้นแพร่กระจายในวงกว้าง ผู้กระทำไม่จำเป็นต้องเปิดเฉลยตัวตนที่แท้จริง รวมถึงสามารถเกิดขึ้นได้ทุกทีทุกเวลา และทุกสถานที่ที่การเข้าถึงของอินเทอร์เน็ต โดยการกลั่นแกล้งทางโลกออนไลน์ที่พบบ่อยมักจะปรากฏมาในรูปแบบ การตั้งฉายาที่เสียดสีปมด้อย การดูถูกเหยียดหยาม การวิพากษ์วิจารณ์ด้วยคำพูดที่หยาบคายไม่ก่อให้เกิดการพัฒนาแต่ประสงค์กดให้ผู้กระทำจมสู่กองทุกข์ การนินทาว่าร้าย การแชร์ข้อมูลของผู้ถูกกระทำอย่างไม่เหมาะสม ทั้งรูปภาพหรือข้อมูลต่าง ๆ ในแง่มุมที่ทำให้ผู้ถูกกระทำเสื่อมเสีย

เออลิน คัลซิค (Cuncic A, 2020) [9] ได้ให้ความหมายของการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ว่า เป็นเทคโนโลยีดิจิทัลในรูปแบบออนไลน์ ผ่านการใช้งานอุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ เพื่อก่อความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น เช่น การพิมพ์ข้อความเหยียดหยาม ลงในช่องทางต่าง ๆ โดยแหล่งสื่อสารทางสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) เช่น เฟซบุ๊ก (Facebook), อินสตาแกรม (Instagram) หรือ ติ๊กตอก (Tiktok) ถือเป็นช่องทางหลักที่การกลั่นแกล้งเกิดขึ้นอย่างชุกชุม โดยจากการศึกษาการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ถือเป็นสาเหตุสำคัญของการปัญหาทางสุขภาพจิต ที่มีการก่อเหตุกันในที่สาธารณะไปทั่วทุกพื้นที่ จากข้อมูลในปี ค.ศ.2007 – 2016 วัยรุ่นอเมริกันกว่าร้อยละ 59 ตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์

อีกทั้งยังมีการแบ่งรูปแบบการกลั่นแกล้งที่ปรากฏบนโลกออนไลน์ [9] ดังต่อไปนี้

(1) การใช้วาทกรรมประสงค์ร้าย (Flaming) คือ การใช้คำแทนตัวบุคคล กลุ่มคน องค์กร ด้วยความประสงค์ร้าย เช่น โดนัล ทรัมป์ (Donald Trump) ทวิตข้อความในแอพลิชั่นทวิตเตอร์เรียกแทนตัวคู่แข่งทางการเมือง คือ โจ ไบเด็น (Joe Biden) ว่า โจขี้เซา (Sleepy Joe Biden) “Outing” การแชร์ข้อมูลส่วนตัว หรือ ข้อมูลที่ก่อให้เกิดความอับอาย ของบุคคลลงใน อินเทอร์เน็ต

(2) การใช้คำพูดไม่สงค์ดีเรียกแทนตัวบุคคล (Name Calling) คือ การใช้ภาษาที่หยาบคาย ดูถูก ล้อเลียน เหยียบหยาม กดขี่ หรือการหาสิ่งที่ไม่ดี มาเรียก เปรียบเทียบเป็นชื่อของบุคคลท่านใดท่านหนึ่ง “Trolling” นำเสนอเนื้อหา หรือ ข้อความหยาบคายที่ก่อให้เกิดความอับอาย หรือ ปลุกระดมให้ผู้อื่น มาแสดงการโต้ตอบที่ขยายวงความมุ่งร้ายให้กับบุคคลใดบุคคลหนึ่งได้รับความอับอาย

(3) การแพร่กระจายข้อมูลปลอม (Spreading False Rumors) คือ การเผยแพร่ข้อมูลที่เป็นเท็จ ข่าวปลอม (Fake news)

(4) การแพร่กระจายข้อมูลที่ละเมิดสิทธิ (Sending Explicit Images or Messages) คือ การส่งต่อ เผยแพร่ภาพและข้อความส่วนตัว โดยไม่ได้ขออนุญาตและได้รับอนุญาตจากบุคคลผู้เป็นเจ้าของ

(5) การติดตามสะกดรอยทางออนไลน์ (Cyber Stalking/Harassing/Physical Threats) คือ การติดตามก่อกวนเล่นงานบุคคลหนึ่งซ้ำ ๆ ด้วย พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความหวาดระแวงและนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางร่างกาย

(6) การเผยแพร่ข้อมูลผู้อื่นด้วยประสงค์ร้าย (Outing) คือ การแชร์ข้อมูลส่วนตัว หรือ ข้อมูลที่ก่อให้เกิดความอับอายของบุคคลลงใน อินเทอร์เน็ต

(7) การแพร่กระจายข้อมูลของบุคคลด้วยจุดประสงค์ทำให้เกิดความเกลียดชัง (Trolling) คือ นำเสนอเนื้อหา หรือข้อความหยาบคาย ที่ก่อให้เกิดความอับอาย หรือ ปลุกระดมให้ผู้อื่น มาแสดงการโต้ตอบที่ขยายวงความมุ่งร้ายให้กับบุคคลใดบุคคลหนึ่งได้รับความอับอาย

จากความหมายของการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า รูปแบบหนึ่งของการกลั่นแกล้งที่ปรากฏทั้งในเชิงพฤติกรรม วาจา และสังคม โดยปรากฏในรูปแบบของวิถีชีวิตที่มีการใช้อินเทอร์เน็ตออนไลน์ควบคู่ และสามารถเกิดได้อย่างแพร่หลาย ควบคุมได้ยาก และก่อให้เกิดปัญหากับผู้ถูกกระทำไม่ต่างจากการกลั่นแกล้งในรูปแบบที่ผ่านมาในอดีต

ความสัมพันธ์ระหว่างคุณค่าแห่งตนกับการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์

เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ของการสร้างคุณค่าแห่งตนจะมีผลต่อการรับมือกับการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของนักเรียนวัยรุ่นได้อย่างไร จึงขอนำเสนอความสัมพันธ์ที่เกิด โดยจะเห็นได้ตั้งแต่เหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นเมื่อ ผู้ถูกกระทำจะได้รับผลกระทบซึ่งเกิดขึ้นได้ในหลายแนวทาง ขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้ถูกกระทำ สามารถสรุปเป็นประเด็นได้ [9] ดังนี้

1) ผู้ถูกกระทำมักเกิดความรู้สึกทุกข์ใจและเศร้าใจจากการถูกกลั่นแกล้งที่เกิดขึ้นในโลกออนไลน์

2) เป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดความวิตกกังวล ความกลัว เนื่องจากได้ถูกนำเสนอหรือได้รับข้อมูลในแง่ลบ ที่ไม่ก่อให้เกิดการพัฒนาใด ๆ ต่อตนเอง

3) เกิดความรู้สึกไม่อยากเข้าสังคม เนื่องด้วยรู้สึกคุณค่าของตนเองลดลง หรือ กลัวถูกจี้จุดปมด้อย เสมือนเปิดแผลคล้ายกับเหตุการณ์ที่เพิ่งถูกกลั่นแกล้งมา

4) ส่งผลทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานต่าง ๆ ลดลง

5) มีปัญหาเรื่องการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น การผันตนเองมากระทำความรุนแรงต่อผู้อื่นตอบ อย่างการด่าทอ เล่นงานอีกฝ่ายกลับ รวมถึงการกลั่นแกล้งใช้ความรุนแรงต่อผู้อื่นไม่ได้มีความเกี่ยวข้องด้วย เนื่องด้วยต้องการสร้างเกราะคุ้มกันให้แก่ตนเอง และบางรายอาจถือเป็นการแสวงหาผลปมเด่นหรือตัวตนของตนเองในทางที่ผิดไม่ก่อให้เกิดการสร้างสรรค์กลับทำผู้อื่นเดือดร้อน

6) เป็นบ่อเกิดของปัญหาทางสุขภาพจิตมากมาย เช่น การนอนไม่หลับ ความเครียดทำให้ความสามารถลดลง และที่สำคัญส่งผลสู่การเห็นคุณค่าแห่งตนที่ลดลงอย่างชัดเจน

เมื่อพิจารณาผลกระทบที่เกิดขึ้น พบว่า บุคคลที่มีคุณลักษณะของการเห็นคุณค่าแห่งตนนั้นจะเป็นผู้ที่สามารถยอมรับในตนเองและสามารถเผชิญกับสถานการณ์ปัญหาที่มาจากปัจจัยของบุคคลภายนอกมากระทำกับตนเองเกิดขึ้นได้ดี สามารถจัดการกับอารมณ์ทุกข์ของตนเองที่เกิดขึ้นได้ ครองตนให้อยู่ในความสงบสุข รวมถึงเป็นผู้ที่มีความเคารพให้กับตนเอง นั้นย่อมหมายรวมว่าเป็นผู้ที่ไม่ดูหมิ่นตัวเอง เพียงเพราะการกระทำหรือคำพูดจากผู้อื่น ซึ่งเป็นใครที่ไหนก็ไม่รู้ที่ปรากฏบนหน้าจอเครื่องมือสื่อสาร โดยผู้ที่มีมีการเห็นคุณค่าแห่งตนอย่างเหมาะสมนั้น ควรมีพฤติกรรมที่มีลักษณะ [10] ดังต่อไปนี้

(1) เป็นผู้มีความรู้ความสามารถ ซึ่งประกอบด้วย

- ความสามารถในการศึกษาหาข้อมูลข้อเท็จจริงเพิ่มเติม เพื่อความเข้าใจปัญหาต่าง ๆ ที่ตนกำลังเผชิญ รวมถึงการมีความสามารถในการศึกษาเพื่อการรู้จักเข้าใจตนเอง อีกทั้งมีทักษะในการคิดที่เหมาะสม สามารถนำข้อมูลข้างต้นไปใช้เพื่อการเผชิญกับการกลั่นแกล้งได้

- ความสามารถในการรับรู้และการจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม

- ความสามารถในการรับรู้ถึงข้อดีของตนเองหรืออาจเป็นความเก่งของตน ซึ่งสามารถพิจารณาได้ผ่านการพิจารณาประสบการณ์ที่ตนเองเคยประสบความสำเร็จ แต่ในบางบุคคลประสบการณ์ที่กล่าวมาอาจปรากฏไม่ชัดเจน จึงอาจพิจารณาหาสิ่งที่ตนเองชอบหรือมีความต้องการอย่างแท้จริง เพราะ การค้นพบความชอบ ความต้องการของตนก็ถือเป็นก้าวแรกที่จะนำไปสู่ความสำเร็จเพื่อการสร้างคุณค่าแห่งตนได้เช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด อิทธิบาท 4 ตามหลักพุทธธรรม ที่กล่าวถึง ฉันทะ คือ ความพึงพอใจในสิ่งที่กระทำ นั้นย่อมเป็นก้าวแรกที่แสดงถึงความพร้อมแห่งการประกอบกิจการงานให้ประสบความสำเร็จ [11]

- ความสามารถในการเผชิญกับความจริง ไม่หนีปัญหา สามารถปล่อยวางกับเหตุการณ์ร้ายที่เคยเกิดขึ้นเมื่อถูกกลั่นแกล้ง และเข้าใจว่าเป็นวิถีแห่งธรรมชาติ เสมือนการมีแสงก็ย่อมมีเงา แล้วจึงวางแผนหาแนวทางปฏิบัติเพื่อการแก้ไขและลงมือกระทำอย่างมีประสิทธิภาพ

(2) พฤติกรรมที่ทำนั้นต้องตระหนักว่าเป็นเรื่องที่ดี ไม่ผิดต่อศีลธรรม มนุษยธรรม กฎระเบียบข้อตกลงของสังคม จารีตประเพณี วิถีประชา หรือแม้กระทั่งผู้ที่เรารัก โดยรวมนั้นหมายรวมถึงการไม่ก่อให้ผู้อื่นเดือดร้อน

(3) พฤติกรรมที่ทำนั้นต้องสร้างสรรค์มีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ส่งผลให้ชีวิตของบุคคลนั้นพัฒนาก้าวไปข้างหน้า ไม่จมปักอยู่กับอดีตที่เจ็บปวดจากการถูกกระทำ หรือ เลือกกระทำพฤติกรรมที่แม้จะสะใจได้ระบายอารมณ์แต่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อใครทั้งนั้น รวมถึงพฤติกรรมนั้นต้องสอดคล้องกับความต้องการและตอบสนองความจำเป็นในชีวิตของบุคคลที่ถูกกระทำ และที่สำคัญต้องสามารถปฏิบัติได้ในบริบทสังคมจริง

โดยการสร้างคุณค่าแห่งตนที่แท้จริงนั้น ต้องรับรู้ถึงคุณลักษณะทั้งภายนอก ภายใน ความดี ความสามารถ ความเก่ง ที่ตรงตามความจริงและต้องสอดคล้องกับบริบทแห่งการสร้างสรรค์สังคมที่ตนอยู่อาศัย ซึ่งต้องเกิดขึ้นในระยะที่สมดุล พอประมาณ ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ ไม่ใช่การหลงหรือการให้ความสำคัญกับตัวเองมาก คิดว่าตนเองเหนือชั้นกว่าผู้อื่น หรือ กระทั่งการให้ความสำคัญแต่เพียงรูปลักษณ์ภายนอก ย่อมไม่ได้ก่อให้เกิดการพัฒนาทางความคิดและอารมณ์ที่ยั่งยืน

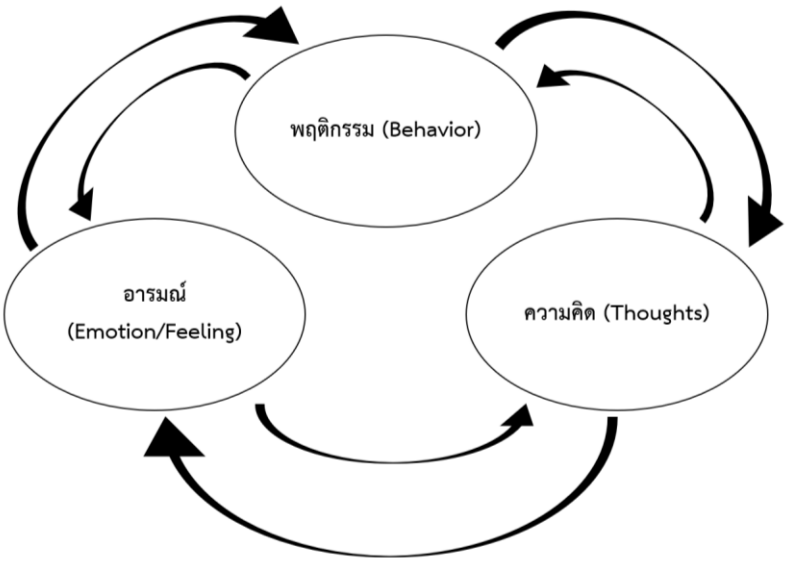
ทฤษฎีจิตวิทยาการให้คำปรึกษากับการสร้างคุณค่าแห่งตนเพื่อรับมือกับการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์

ทฤษฎีจิตวิทยาการให้คำปรึกษาถือเป็นแนวคิด แนวปฏิบัติ ที่ทำให้บุคคลเข้าใจในตนเองและสิ่งแวดล้อมอย่างถ่องแท้ จนกระทั่งนำไปสู่การวางแผนในการพัฒนาตนเอง โดยทฤษฎีจิตวิทยาการให้คำปรึกษานอกจากนำไปใช้ในการให้คำปรึกษาในสถานศึกษาแล้ว ยังสามารถนำไปบูรณาการ ผสมผสาน การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน อย่างกิจกรรมแนะแนว กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ หรือกระบวนการกลุ่มต่าง ๆ เพื่อการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนวัยรุ่น โดยการดำเนินการภายใต้ทฤษฎีนั้น จะทำให้บุคลากรทางการศึกษาสามารถดำเนินการไปได้อย่างมีทิศทางที่สอดคล้องกับสถานการณ์ที่จำเป็นกับการพัฒนาตามกรณีนั้น ๆ ซึ่งในการสื่อสารตามทฤษฎีของการให้คำปรึกษานั้น ไม่เพียงแค่ใช้ช่วยเหลือนักเรียนหรือผู้อื่นเท่านั้น แต่สามารถใช้ในแง่ของการถ่ายทอดความรู้และฝึกฝนให้นักเรียนสามารถสื่อสารกับตนเองผ่านการคิดพิจารณาสภาวะของตนเอง (Self - Talk) เพื่อการเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนได้ด้วยเช่นกัน

ในกรณีของการสร้างคุณค่าแห่งตนเพื่อรับมือกับการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ นั้นมีเทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่มีความสอดรับกับบริบทข้างต้น ซึ่งสามารถนำไปสู่การประยุกต์ปฏิบัติเพื่อรับมือกับการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ ดังต่อไปนี้

ทฤษฎีจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotional Behavior Therapy : REBT)

เป็นแนวคิดที่มุ่งการพัฒนาให้บุคคลมีการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ตนเองประสบผ่านการคิดพิจารณาเหตุผลที่เหมาะสม ภายใต้ความเชื่อว่าความคิดความเชื่อ อารมณ์ และพฤติกรรมของมนุษย์นั้น มีความเชื่อมโยงเกี่ยวเนื่องกัน ดังนั้น การพัฒนาความคิดความเชื่อให้มีเหตุผลที่เหมาะสม ย่อมนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นจากการถูกกลั่นแกล้งให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม และส่งผลสู่การมีความพร้อมที่จะพฤติกรรมตอบสนองปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างเหมาะสมด้วยเช่นกัน



รูปที่ 1 ความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

จากรูปที่ 1 จะเห็นได้ว่า ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมของคนนั้น เป็นปัจจัยที่มีผลกับการตอบสนองต่อปัญหาที่เข้ามาในชีวิตของคน ซึ่งมีความสัมพันธ์แปรผันเปลี่ยนแปลงตามกัน ขึ้นอยู่กับว่าในสภาวะนั้นของบุคคลใช้ปัจจัยอะไรเป็นตัวนำ ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า เมื่อบุคคลเจอกับปัญหาการกลั่นแกล้ง ถ้าบุคคลมีสติ ตระหนักรู้ระบุปัญหา สาเหตุปัญหา ใช้ความคิดพิจารณาปัญหา หาแนวทางแก้ปัญหาด้วยเหตุผล มากกว่าการใช้อารมณ์เป็นตัวนำแก้ปัญหา ย่อมนำไปสู่การมีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล มีอารมณ์ที่ดีขึ้น รวมถึงนำไปสู่การมีพฤติกรรมในการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพด้วยเช่นกัน

เมื่อกล่าวถึงแนวคิดและปัจจัยข้างต้น การจะช่วยให้คนเรามีมุมมองต่อคุณค่าแห่งตนเพื่อรับมือกับการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ ในแง่ที่มุ่งสู่การปรับความคิด ใช้เหตุผล เพื่อการมีความเชื่อที่เหมาะสม ในการรับมือกับอารมณ์ด้านลบที่มาพร้อมกับการถูกกลั่นแกล้ง รวมถึงการจัดการกับความคิดความเชื่อที่ไม่เหมาะสมอย่างการเชื่อว่า “เราต้องได้รับการชื่นชมจากคนทุกคน” “ทุกคนต้องรักเรา” “ทุกคนต้องทำดีกับเรา” “ข้อผิดพลาดทำให้เราไร้ค่า” “การที่เราแสดงความคิดเห็น แสดงผลงาน ในสังคมที่เปิดกว้างอย่างโลกออนไลน์แล้วเราไม่ได้รับการยอมรับ คือ เราไร้ค่า ขาดความมั่นใจ ไม่กล้าทำอะไร” “ความสุขของเราขึ้นอยู่กับคนอื่น เขาสามารถตัดสินชีวิตเราได้” “ทุกอย่างต้องได้ดังใจ ความผิดพลาด คือความหายนะ” หรือแม้กระทั่ง “ทุกสิ่งต้องเป็นไปตามที่เราคิด” อาจไม่ใช้ความคิด ความเชื่อที่สมเหตุสมผล ไม่สามารถยืนยันได้ว่าเป็นจริง ซ้ำร้ายยังทำให้วัยรุ่นยิ่งจมไปกับความทุกข์ ก่อให้เกิดความวิตกกังวลที่มากเกินพอดีจนกลายเป็นความหวาดกลัว เป็นความคิดที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ไม่สามารถทำให้ชีวิตของตนเองก้าวหน้าต่อไปได้ ดังนั้นทฤษฎีนี้จึงมุ่งเน้นพิจารณาเหตุการณ์กลั่นแกล้งทางออนไลน์ต่าง ๆ ที่เกิด ไม่ว่าจะเป็นการ “ใช้คำพูดถาก” “การถูกแชร์ข้อมูลไม่เหมาะสม” “การกีดกันการเข้ากลุ่มสังคมออนไลน์” ฯลฯ ด้วยเหตุผลที่เกิดขึ้นอย่างหลากหลาย พยายามพิจารณารอบด้าน มากกว่าการปล่อยตนเองให้ไหลฟุ้งไปตามอารมณ์ทางลบ ปรุงแต่งความคิดอารมณ์ทางลบ คล้อยไปตามเหตุการณ์เลวร้ายนั้น กลายเป็นการปรุงแต่งจนเกิดเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การแก้ปัญหาที่ไม่ตรงจุด การโต้ตอบด้วยความรุนแรง ฯลฯ อย่างไร้ซึ่งประโยชน์และยังอาจส่งผลต่อปัญหาทางสุขภาพจิตของบุคคลนั้น

การรับมือกับอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผลของวัยรุ่นผู้ถูกกระทำการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถทำได้ผ่าน เทคนิค “A B C D E” (Ellis’s A-B-C-D-E Paradigm) ที่มุ่งเน้นแนวทางการแก้ปัญหาให้ ผู้ถูกกระทำฝึกเป็นแนวปฏิบัติในการตระหนักรู้เมื่อเหตุการณ์การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์เกิดขึ้นกับตนเองแล้วทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกทางด้านลบ เช่น เกิดความเศร้า ความเครียด ความอับอาย ความกลัว ฯลฯ วัยรุ่นผู้ถูกกระทำต้องเริ่มต้นที่การระบุปัญหาของตนเองให้ชัดเจนหรืออาจจะระบุเป็นเหตุการณ์เฉพาะที่ทำให้ตนเองไม่สบายใจ คืออะไร เพื่อเป็นเสมือนการดึงสติของตนเองให้มาอยู่ที่ความคิด ไม่คล้อยไปตามอารมณ์ทางลบซึ่งล้นปรี่เข้ามาเมื่อเจอปัญหา (Automatically Emotion) หรือแม้กระทั่งการปล่อยสติจนกลายเป็นการกระทำที่แสดงพฤติกรรมตอบโต้ในทันทีทันใดที่เรียกว่าเป็นการกระทำชั่ววูบตามโทสะ (Automatically Behavior) ที่มักจะนำมาซึ่งปัญหาต่อยอดไม่สิ้นสุด ผ่านการดำเนินการดึงสติมาที่ความคิด แล้วจึงดำเนินการในแง่ของการพิจารณาความเชื่อว่าตนเองมีความคิดเห็นหรือความเชื่อต่อเหตุการณ์นั้นหรือปัญหานั้นอย่างไร รวมถึงการพิจารณาถึงผลที่ตามมาจากการที่เรามีความคิดเช่นนั้น ซึ่งอาจจะเป็นความคิดที่ไม่สาเหตุสมผลไม่สร้างสรรค์ (Irrational Believe) เช่น เมื่อวัยรุ่นโพสต์วีดิโอนำเสนอผลงานของตนเองลงในอินเทอร์เน็ตแล้วมีความมาติเตียน นำมาซึ่งความคิดความเชื่อว่าตนเองไม่ได้เรื่อง ผลงานเราไม่ดี ซึ่งความคิดความเชื่อนี้ คือ ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ไม่สร้างสรรค์ (Irrational Believe) ซึ่งแน่นอนจะส่งผลร้าย คือ ทำให้วัยรุ่นคนนั้นอาจท้อแท้ รู้สึกตนเองด้อยว่าคนอื่น ฯลฯ และเมื่อพิจารณาถึงประเด็นดังกล่าว ก็จะดำเนินการให้บุคคลพิจารณาปรับความคิดนั้นหรือชวนตนเองมองในมุมมองที่แตกต่างหลากหลายโดยอาศัยเหตุผลและความสร้างสรรค์ประกอบการคิดในการมองเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นนั้น แล้วจึงนำไปสู่การพิจารณาผลที่ตามมาอีกครั้ง เช่น คิดเช่นนี้แล้วเรารู้สึกดีขึ้นหรือไม่ หรือ เราเปลี่ยนคิดเช่นนี้แล้วเรามีเป้าหมายจะดำเนินการปรับปรุงหรือแก้ปัญหาอย่างไรต่อไป [12] ซึ่งตามแนวปฏิบัติดังกล่าวบุคลากรทางการศึกษา ครูแนะแนว ครูปรึกษา หรือ นักจิตวิทยาโรงเรียน สามารถนำไปใช้เป็นประเด็นในการสนทนา การให้คำปรึกษาสื่อสารกับนักเรียนวัยรุ่นของตนเอง หรืออาจนำเป็นทิศทางเนื้อหาของการทำกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน หรือการให้ผู้เรียนได้ดำเนินการเป็นชิ้นงานหรือการบ้านในการฝึกฝนตนเองผ่านการเขียนลงกระดาษเป็นลักษณะของใบงานหรือแบบฝึกตนเองก็สามารทำได้ โดยเสนอรายละเอียดจำแนกตามขั้นตอนการพัฒนาของเทคนิคข้างต้น [13] ดังต่อไปนี้

1) “A = Activating Experience or Event” คือ การให้ผู้ถูกกระทำสำรวจตนเอง เมื่อถูกแกล้งแล้วรู้สึกไม่สบายใจ เพื่อตระหนักถึงว่าเหตุการณ์อะไรที่ทำให้ตนเองไม่สบายใจ รวมถึงรายละเอียดของเหตุการณ์การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ที่เกิดขึ้นกับตนเองซึ่งทำให้มีความทุกข์มีรายละเอียดอย่างไร หรือ ความจำเป็นที่ต้องการพัฒนาดำเนินการ โดยทบทวนถึงรายละเอียดเหตุการณ์ที่ให้เกิดขึ้น เช่น เหตุการณ์ที่กำลังทุกข์อยู่ตอนนี้ คือ เหตุการณ์ที่เราโพสต์ใส่ชุดสวย ๆ ไปเที่ยวทะเล แต่ถูกผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตท่านอื่นส่งข้อความดูถูกเหยียดหยามลักษณะรูปร่างหน้าตาของเรา บน “facebook” ด้วยข้อความว่า “ตัวก็ดำ ล่ำหยั่งกับหมี ยังจะกล้าโพสต์รูปนี้ลง facebook อีก” เป็นต้น

2) “B = Irrational Belief (Self-Talk)” คือ การสำรวจความคิดหรือความเชื่อของผู้ถูกแกล้งที่มีต่อเหตุการณ์ในข้อที่ 1 หรือ ข้อ “A” โดยส่วนใหญ่กรณีที่เป็นปัญหาจะเป็นความคิดเชื่อในด้านลบ ที่ไม่สร้างสรรค์ ไม่เสริมให้ชีวิตของบุคคลนั้นก้าวไปข้างหน้าแต่จะทำให้บุคคลวิตกกังวลมากเกินไปหรือจมวนเวียนกับความทุกข์ เป็นความคิดที่อาจจะไม่ได้มาจากการศึกษาข้อเท็จจริงให้รู้รอบถึงปัญหานั้นอย่างรอบคอบ จึงทำให้บุคคลดำดิ่งไปกับความทุกข์ เช่น ความคิดว่า เขามาว่าเรา เรานี่มันแย่จริง ๆ เราไม่ดี เราไม่สวยเหมือนคนอื่น ใครจะมารักมาชอบเรา อยากเป็นเหมือนคนนั้นจัง เราไม่มีสิทธิ์โพสต์รูปลงพื้นที่ส่วนตัวของเราบนอินเทอร์เน็ต ซึ่งจะนำมาซึ่งผลลัพธ์ (Effect) ที่อาจแสดงออกมาในลักษณะของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น เกิดเป็นความเชื่อว่า “เรานั้นไม่สวย เราสวยสู้คนอื่นไม่ได้ อยากไปดูดไขมัน ฉีดผิวขาวจังเลย” เป็นต้น

3) “C = Undesirable Emotional Consequences (Inappropriate Feeling)” คือ การสำรวจอารมณ์ความรู้สึกที่สืบเนื่องตามมาหลังจากที่บุคคลมีความคิดความเชื่อในข้อที่ 2 ซึ่งอาจเป็นความคิดด้านลบไม่เหมาะสม ซึ่งจะสืบต่อไปสู่การมีอารมณ์ความรู้สึกที่ขุ่นมัว ไม่มีความสุข เช่น ฉันรู้สึกไม่มีคุณค่า รู้สึกอับอาย รู้สึกเศร้าใจ รู้สึกกังวลว่าจะมีใครเอาภาพไปประจานหรือไม่ เป็นต้น

4) “D = Disputing or Debating your Irrational Belief” คือ การใช้ความคิดพิจารณา วิจารณ์ ถกเถียง หาข้อมูลพิจารณาให้หลากหลายแง่มุม เพื่ออภิปรายความคิด (B = Irrational Belief) ที่ไม่เหมาะสมของตนเองในข้อข้างต้น เพื่อการปรับความคิดของตนเอง เช่น “เพราะอะไรถึงให้คนกลุ่มเดียวมาตัดสินเรา” “เราก็มีข้อดีในแบบของเรา” หรือการหาข้อมูลเพิ่มเติมจากการศึกษาพิจารณาตัวแบบอย่างคุณโอปอล์ ปาณิสรา อารยะสกุล ว่าเขาก็ไม่จำเป็นมีผิวขาวหรือตัวผอมบาง แต่ก็สามารถประสบความสำเร็จในชีวิตของตนเอง ทั้งชีวิตการงาน ครอบครัว ส่วนตัว การศึกษา ฯลฯ โดยอาจจะนำมาประยุกต์ใช้ทั้งในเรื่องของการดูแลตนเอง การค้นหาข้อดีของตนเอง การตั้งเรียน ตั้งใจทำงานให้ประสบความสำเร็จในแบบของตนเอง เพื่อพิสูจน์ตนเอง เอาชนะคำเย้ยหยันด้วยความสำเร็จในชีวิต

โดยสามารถทำได้ผ่านการพิจารณาคล้ายกับการอภิปรายถกเถียงความเชื่อของตนเอง เสมือนการพูดกับตนเอง ผ่านการคิดพิจารณาในแง่มุมต่าง ๆ ที่มีต่อเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้น โดยอาจพิจารณาจากมุมมองหรือข้อมูลของบุคคลรอบข้าง มาประกอบการพิจารณาด้วยก็ได้เพื่อขจัดอคติที่เกิดจากการคิดด้วยตัวคนเดียว เช่น มุมมองจากเพื่อน ๆ มุมมองจากพ่อแม่ หรือมุมมองจากคุณครู ฯลฯ ควบคู่ไปกับการหาข้อมูล ข้อเท็จจริงเพิ่มเติมเพื่อยืนยันความคิด ความเชื่อของตนเองว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือสิ่งที่ผิด ถือเป็นการฝึกการคิด และการปลดปล่อยอารมณ์ด้านลบของตนเองไปด้วย

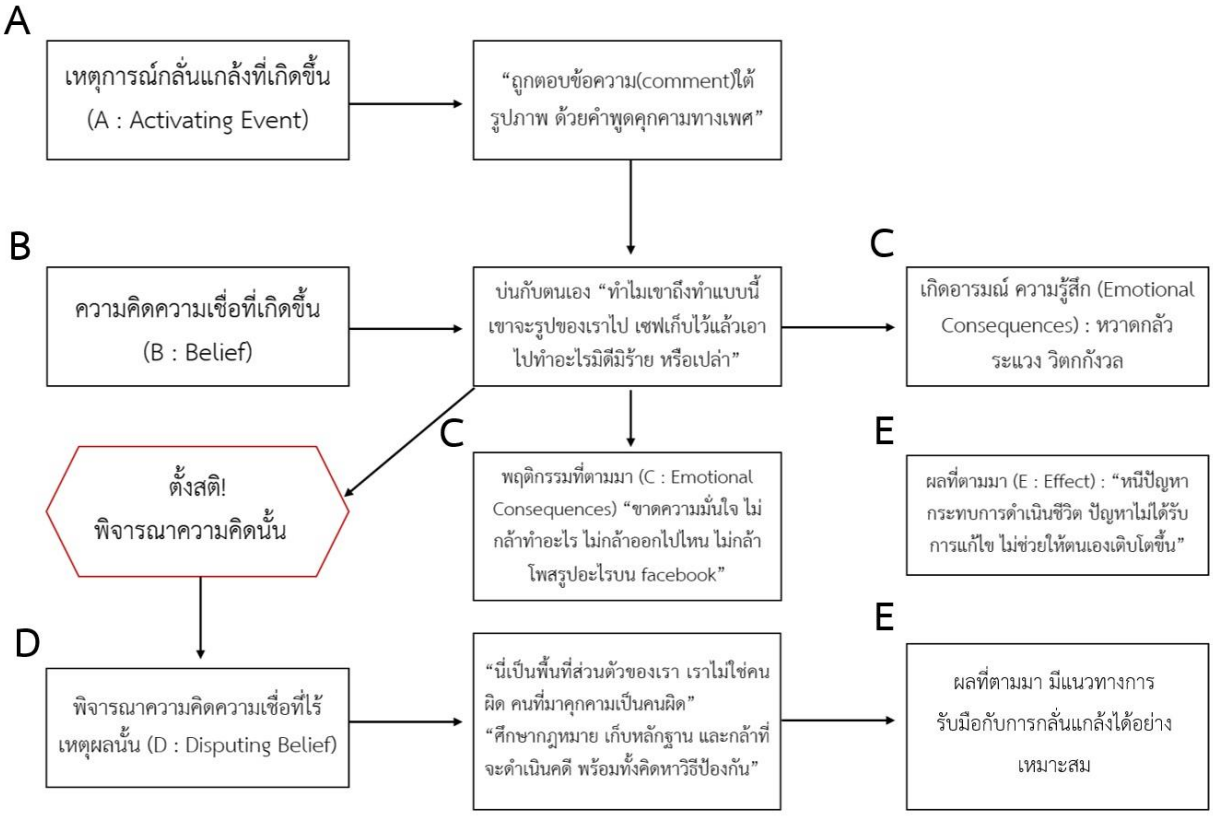
5) “E = Cognitive Effect of Disputing” คือ ผลที่ตามมาในแง่ของความคิดความเชื่อที่เปลี่ยนไป หลังจากการตระหนักถึงความคิดที่ผ่านการพิจารณาพิสูจน์ถึงเหตุผล ตลอดจนเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากหลากหลายแง่มุมแล้ว หรือเรียกอีกอย่างว่าเป็นความคิดที่มีเหตุผล เช่น การถูกคนเย้ยหยัน เหยียดหยาม ก็ขอให้เปลี่ยนความเจ็บปวดนั้น เป็นพลังที่สร้างแรงขับและแรงจูงใจให้ตนเองพัฒนาตนถือเป็นโอกาสที่พัฒนาตนเอง รวมถึงไม่ได้หมายความว่าจะชีวิตล้มเหลวหรือไร้คุณค่า เพราะกลุ่มคนนั้นเป็นเพียงแค่คนไม่กี่คนของประชากรโลก สีผิว โครงสร้างรูปร่าง อาจปรับเปลี่ยนยาก แต่เราสามารถเลือกที่จะพัฒนาตนเองในสิ่งที่สร้างสรรค์ในบริบทอื่นได้แถมได้ผลงานที่ดี อีกทั้งยังถือเป็นการพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาของตัวเราเองอีกด้วย หรือแม้กระทั่งการคิดในแง่บวกที่ทำให้คุณค่าของตนเองเพิ่มขึ้นอย่างการออกกำลังกายพัฒนากล้ามเนื้อ รูปร่าง และสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น

“E = Emotional Effect” คือ ผลที่ตามมาในแง่ของอารมณ์ที่เหมาะสม หลังจากที่มีความคิดที่เหมาะสม ก่อให้เกิดการพัฒนาในชีวิต เป็นบ่อเกิดแห่งแรงจูงใจ เช่น ฉันรู้สึกเสียใจที่ถูกคนว่าเรื่องรูปร่างสีผิว แต่ฉันรู้สึกฮึกเหิมอยากจะพิสูจน์ตนเอง หรือ

แม้กระทั่งความคิดว่ามีคนว่าฉันว่าไม่สวยเพราะผิวดำ แต่ในโลกนี้ก็มีคนชอบคนผิวดำ นางงามก็มีคนผิวดำ ทำให้รู้สึกมีความสุข มีความพอใจกับตนเองมากขึ้น

"E = Behavior Effect" คือ ผลที่ตามมาในแง่ของพฤติกรรมที่เหมาะสม เป็นผลสืบเนื่องจากการมีความคิด และอารมณ์ที่เหมาะสม เช่น ฉันอาจจะเปลี่ยนแปลงพันธุกรรมที่ติดตัวมาแต่เกิดไม่ได้ แต่ฉันจะค้นหาจุดเด่นของตัวฉัน อาจเริ่มจากทำกิจกรรมที่ฉันชอบ หรือ สิ่งที่ฉันเคยทำแล้วผลลัพธ์ออกมาน่าพอใจ เช่น ฉันเคยเป็นนักกีฬาว่ายน้ำและเคยได้รับรางวัลด้วย หรือ ฉันสามารถสื่อสารภาษาอังกฤษได้ดี เคยสอบวัดระดับแล้วได้คะแนนอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ฯลฯ หรือแม้กระทั่งสามารถดำเนินการสืบค้นได้จากบุคคลอื่นที่ทำการสะท้อนว่ากิจกรรมที่ฉันทำเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ แล้วจึงทำการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมในประเด็นนั้น หรือฝึกพัฒนาทักษะให้มีสมรรถนะที่ชำนาญ จนเกิดเป็นความภูมิใจ รับรู้ถึงคุณค่าแห่งตน สามารถรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ที่มากระทบกับตนเองได้อย่างยั่งยืน

โดยเทคนิคข้างต้นสามารถอธิบายขยายความ ให้รายละเอียดเพิ่มเติมควบคู่กับกรณีตัวอย่างการสร้างคุณค่าแห่งตนเพื่อรับมือกับการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ด้วยรูปแบบโมเดลยกตัวอย่างการรับมือการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ ที่ขยายความออกมา ดังต่อไปนี้



รูปที่ 2 รูปแบบโมเดลยกตัวอย่างการรับมือการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์

จากรูปข้างต้น แสดงถึงการสร้างคุณค่าในตนเองในลักษณะที่เมื่อจำเป็นต้องเผชิญเหตุการณ์การกลั่นแกล้งเกิดขึ้น บุคคลสามารถพัฒนาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองเพื่อให้ตนเห็นคุณค่าแห่งตน พร้อมกับการรับเหตุการณ์รุนแรงที่จะเกิดขึ้น โดยบุคคลอาจต้องฝึกฝนรูปแบบการคิดแบบนี้ เพื่อให้ตนเองเกิดการเติบโตทางความคิดแห่งตน โดยอาจเริ่มจากการพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าแก่นของปัญหาเกิดขึ้นแล้วนำมาซึ่งอารมณ์ในแง่ลบที่ตรงไหนและมันคือเหตุการณ์ตรงส่วนไหนของการกลั่นแกล้ง นำไปสู่การสำรวจความคิดความเชื่อที่เกิดขึ้น นำไปสู่การสำรวจอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามมา ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งการรับมือกับการกลั่นแกล้ง จำเป็นต้องรับรู้อารมณ์ของตนเอง ตระหนักถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นและสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ แล้วจึงนำไปสู่ขั้นที่เป็นกุญแจสำคัญของการสร้างคุณค่าแห่งตน อย่างการพิจารณาความคิดที่ตามมาจากการถูกกลั่นแกล้ง นำไปสู่การเปลี่ยนความคิดความเชื่อไปสู่มุมมองที่แตกต่าง มุมมองที่มองว่าการที่ถูกกลั่นแกล้งก็เป็นเพียงมุมเพียงแง่มุมเดียวแห่งชาติ ซึ่งยังมีอีกหลายร้อยเหลี่ยมมุม ไปสู่มุมมองที่มองถึงคุณค่าความภูมิใจที่มีอยู่ชีวิตของตน นำไปสู่ผลลัพธ์ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่สามารถรับมือกับการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์

ทฤษฎีจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง สามารถนำมาผสมสานกับการคิดพิจารณาความต้องการในการแก้ปัญหาหรือการพัฒนาตนเองเพื่อเผชิญการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ของวัยรุ่นได้อย่างตรงประเด็นมีทิศทางที่เหมาะสมมากขึ้น ซึ่งจะทำให้เกิดผลที่ตามมาแล้วสอดคล้องกับความต้องการและวิถีชีวิตของวัยรุ่นแต่ละคน ตลอดจนสามารถนำไปบูรณาการผสมผสานกับทฤษฎีจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในช่วงการดำเนินการพิจารณาผลที่ตามมาในแง่พฤติกรรม โดยการกำหนดแนวทางพฤติกรรมที่เป็นรูปธรรมผ่านการวางแผนปฏิบัติการ เพื่อให้มีแนวทางชัดเจนในการดำรงชีวิตที่เปี่ยมด้วยคุณค่าแห่งตนเพื่อรับมือกับการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ ผ่านระบบการทำงานของทฤษฎีอย่างเทคนิค “WDEP System” โดยประกอบด้วย [14]

1) “W = Wants, Need ความต้องการ”

2) “D = Direction, Doing การพิจารณาวิถีชีวิตของตนเอง”

3) “E = Self – Evaluation การประเมินความสอดคล้องระหว่างความต้องการของตนเองกับวิถีชีวิตของตนเอง”

4) “P = Planning การวางแผนปฏิบัติการหรือการกำหนดแนวทางการดำเนินการแก้ปัญหา”

จากรายละเอียดข้างต้น สามารถอธิบายขยายความถึงรายละเอียดจำแนกในแต่ละขั้นตอนขององค์ประกอบ ได้ดังต่อไปนี้

1) “W = Wants, Need ความต้องการ” บุคลากรทางการศึกษาต้องมีการกระตุ้นสนับสนุนให้วัยรุ่น เริ่มต้นด้วยการสำรวจความต้องการ (Wants) ของตนเองเพื่อสำรวจและเผชิญกับความจริงว่า ณ ปัจจุบันที่เราไม่สบายใจ เราคับข้องใจ เกิดมาจากประเด็นอะไรที่เราต้องเผชิญการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ซึ่งความต้องการนั้นต้องให้เวลาในการสำรวจให้ตรงใจบุคคลนั้นจริง ๆ ต้องเป็นสิ่งที่สามารถดำเนินการได้ตามความเป็นจริง ต้องเป็นสิ่งที่สร้างสรรค์ ไม่ก่อความรุนแรงต่อผู้อื่นกลับ สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมและศักยภาพของวัยรุ่นคนนั้นสามารถกระทำได้

ซึ่งปัญหาหนึ่งของบุคคลที่ประสบปัญหา คือ ยังไม่ทราบว่าความต้องการของตนเองคืออะไร แนวคิดนี้ก็ได้ให้ให้แนวทางจำแนกองค์ประกอบความต้องการ ทั้งสิ้น 5 องค์ประกอบทั้งสิ้น (Five basic needs) ประกอบด้วย คือ 1) ความต้องการมีชีวิตรอด (Survival) 2) ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and belonging) 3) ความต้องการพลังและการจัดการสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ (Power or Inner control) 4) ความต้องการเป็นอิสระ (Freedom) 5) ความต้องการความสุข สนุกสนาน (Fun) เช่น เมื่อเกิดเหตุการณ์ถูกกลั่นแกล้งอย่าง เหตุการณ์ที่วัยรุ่นทำคลิปวิดีโอลง “youtube” แล้วมีข้อมูลบางส่วนคลาดเคลื่อน จึงถูกบุคคลกลุ่มหนึ่งรุมด่าผ่านทางช่องพิมพ์ข้อความ “โง่” สามารถเป็นโจทย์ให้บุคคลนำมาวิเคราะห์ได้ว่า จากเหตุที่เกิดขึ้นตนเองต้องการอะไรกันแน่ ซึ่งอาจจะเป็น ความต้องการพลังและการจัดการสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ (Power or Inner control) ที่ตนเองอยากเป็นยูทูปเบอร์ที่มีชื่อเสียงประสบความสำเร็จ

การสำรวจความสามารถของบุคคล สามารถกระทำได้จากการถามคำถามเพื่อการสำรวจตนเอง หรือ ถามผู้ที่เราให้ความช่วยเหลือเขาด้วยการใช้ทักษะ/เทคนิคการตั้งคำถาม ในลักษณะของแนวคำถามที่ปรากฏดังตัวอย่างต่อไปนี้

“ถ้าหนูได้กลายเป็นคนที่หนูอยากจะเป็น หนูคิดว่าคนคนนั้นจะมีลักษณะอย่างไร?”

“หนูจะทำงานผลิตคลิปวิดีโอสนุกขึ้นไหม ถ้าความต้องการของหนูกับผู้ชมสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน?

“อะไรที่เป็นอุปสรรคที่ขัดขวาง ทำให้หนูจัดการกับอารมณ์ที่ขุ่นมัวไม่ได้?”

2) “D = Direction, Doing การพิจารณาวิถีชีวิตของตนเอง” เป็นลักษณะกระบวนการที่ให้บุคคลฝึกสำรวจวิถีชีวิตของตนเอง เพื่อให้เขาสามารถหาคุณค่าแห่งตนที่ตรงกับความเป็นจริง ดังนั้นการสำรวจในประเด็นนี้ จึงสามารถทำได้โดยผ่านการสื่อสารด้วยทักษะการถามเพื่อกระตุ้นให้วัยรุ่นได้คิด หรืออาจจะฝึกให้วัยรุ่นได้มีทักษะในการถามตนเอง ผ่านแนวคำถาม ตามตัวอย่างต่อไปนี้

“หลังจากเกิดเหตุการณ์ขึ้น หนูทำอะไรบ้าง?”

“ช่วงนี้หนูทำอะไรบ้าง?”

“หลังการเกิดเหตุการณ์ที่มีคนมาด่าหนูว่าโง่ หนูทำอะไรที่แตกต่างไปจากเดิมบ้าง?”

ซึ่งการดำเนินการดังกล่าว เป็นการกระทำเพื่อดูวิถีชีวิตในช่วงที่ผ่านมาให้ทราบการปฏิบัติตัวของตนเองว่า ณ ปัจจุบันในภาพรวมได้มีการทำอะไรบ้าง เพื่อตระหนักถึงพฤติกรรมของตนเอง โดยหลายครั้งพฤติกรรมที่เราทำหลังจากการถูกกลั่นแกล้งอาจเป็นผลกระทบมาจากการถูกกลั่นแกล้งทำให้เรามีพฤติกรรมเช่นนั้นได้เช่นกัน ดังนั้น บุคลากรทางการศึกษาอาจดำเนินการสำรวจแยกออกเป็นกิจกรรมต่าง ๆ ที่วัยรุ่นได้กระทำ เช่น บุคคลอาจจะบอกว่า ช่วงนี้ผมก็ตั้งใจทำคลิปวิดีโอลง “youtube” ทุกวันไม่ได้สนใจใคร ฯลฯ

3) “E = Self – Evaluation การประเมินความสอดคล้องระหว่างความต้องการของตนเองกับวิถีชีวิตของตนเอง” ถือเป็นกุญแจสำคัญของการพิจารณาตนเองรับมือกับการกลั่นแกล้งด้วยแนวคิดนี้ โดยการดำเนินการมุ่งเน้นให้บุคคลประเมินพฤติกรรมที่แสดงออกตามที่ได้สำรวจวิถีชีวิตของตนเองไป แล้วจึงนำไปสู่การใช้ทักษะการคิด พิจารณาประเมินความสอดคล้องระหว่างความต้องการ (Wants) ของตนเอง กับวิถีชีวิตของตน (Direction) ที่กระทำอยู่ทุกวัน มีความสอดคล้องกันหรือไม่อย่างไร โดยการประเมินจะเกี่ยวข้องกับการกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินถึงวิถีชีวิตของตัวเอง สอดรับกับความต้องการหรือไม่ อย่างไร ซึ่งการพิจารณานั้น ให้มุ่งเน้นเฉพาะพฤติกรรมที่ตรงตามความต้องการของตน โดยการพิจารณาวิถีชีวิตของตน ควรพิจารณาให้ครอบคลุมทุกส่วนในภาพรวม ให้เห็นทุกแง่มุมของตนเอง ทั้งข้อดี ข้อจำกัด เพื่อให้ทราบจุดแข็งของตนเองที่อาจนำไปสู่การส่งเสริมให้บรรลุความต้องการของตนเองได้ โดยสามารถกระตุ้นกระใช้ความคิดพิจารณาได้ด้วยการใช้แนวคำถามตามตัวอย่างต่อไปนี้

“สิ่งที่หนูทำในขณะนี้ทำให้คุณใกล้เคียงกับเป้าหมายที่หนูอยากจะเป็นหรือยัง?”

“สิ่งที่หนูทำมันช่วยให้ชีวิตหนูดีขึ้นหรือมันทำให้ชีวิตหนูแย่ลง?”

“สิ่งที่หนูทำสำหรับหนูแล้วมันมีประโยชน์ มันทำให้หนูสบายใจ หรือ มันช่วยแก้ปัญหาให้หนูจริงไหม?”

“สิ่งที่หนูทำ มันช่วยให้หนูได้สมหวังตามที่หนูต้องการมั้ย?

ยกตัวอย่างกับกรณีปัญหาโดยให้บุคคลพิจารณาว่า ความต้องการของบุคคล คือ อยากเป็นยูทูปเบอร์ที่มีชื่อเสียงประสบความสำเร็จ แม้จะถูกกลุ่มคนกลั่นแกล้งด้วยเหยียดหยามว่า “โง่” แล้วเมื่อสำรวจวิถีชีวิตก็พบว่าตนเอง ไม่ได้สนใจและทำต่อไปเรื่อย ๆ เมื่อทำการประเมินและพิจารณาแล้วอาจจะต้องดูว่า การไม่ได้สนใจและทำต่อไปเรื่อย ๆ โดยไม่ฟังเสียงใคร อาจจะไม่ทำให้การเป็นยูทูปเบอร์ที่มีชื่อเสียงประสบความสำเร็จได้ตามต้องการ รวมถึงอาจจะทำให้ปัญหาที่เคยถูกกลั่นแกล้งยังอาจวนเวียนกลับมาได้อีกครั้ง

4) “P = Planning การวางแผนปฏิบัติการหรือการกำหนดแนวทางการดำเนินการแก้ปัญหา” การที่บุคคลต้องระบุแนวทางเฉพาะที่สามารถเติมเต็มและบรรลุความต้องการของตนเอง หลังจากการใช้ความคิดพิจารณาประเมินบริบทต่าง ๆ แล้ว โดยต้องทำการค้นหาแนวปฏิบัติที่สามารถกระทำได้จริง และมีประสิทธิภาพตรงตามความต้องการที่สอดรับกับวิถีชีวิต สิ่งแวดล้อมรอบตัวของบุคคล เช่น เมื่อพิจารณาแล้วพบว่า การที่อยากเป็นยูทูปเบอร์ที่มีชื่อเสียงประสบความสำเร็จนั้นไม่สมารถหลีกเลี่ยงการฟังข้อติชมของผู้ชมได้ แต่สิ่งที่ประเมินแล้วพบว่าทำถูกแล้ว คือ การที่ไม่สนใจคำพูดที่ไม่ก่อให้เกิดการพัฒนาก้าวหน้าอย่างคำด่าทอที่แค่ต้องการเยาะเย้ยถากถางเท่านั้น แต่สิ่งที่ควรนำมาปรับปรุงเป็นแนวทาง คือ การหาถึงสาเหตุว่าอะไรเป็นจุดอ่อน ข้อจำกัด ที่ทำให้กลุ่มคนกลุ่มนี้ด่าทอเราว่า โง่ ซึ่งอาจจะเป็นการหาข้อมูลข้อเท็จจริงมาทำวิดีโอที่ผิดพลาด จึงอาจต้องปรับปรุงให้เหมาะสมด้วยการวางแผนหาแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือมากขึ้น และหาจากแหล่งที่หลากหลายมากขึ้น เป็นต้น

ซึ่งสามารถกระตุ้นตนเองได้ด้วยคำถามสำคัญว่า “อะไรคือแผนของคุณ (What is your plan?)” ในการกำหนดแนวทางควรออกแบบเป็นแผนปฏิบัติที่ชัดเจน จนกระทั่งนำไปสู่การที่บุคคลนำแผนปฏิบัติการไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวันของเขาได้

สรุป

การสร้างเห็นคุณค่าแห่งตนถือเป็นการพัฒนาคุณลักษณะสำคัญที่จะให้วัยรุ่นในสถานศึกษาสามารถรับมือกับการถูกกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ ซึ่งถือเป็นปัญหาที่แพร่กระจายตามยุคสมัยแห่งดิจิทัล เมื่อกล่าวถึงการเห็นคุณค่าแห่งตน วัยรุ่นสามารถพัฒนาตนเองได้ผ่านการใช้ความคิดพิจารณาตนเองซึ่งต้องอยู่บนฐานของคุณค่าที่สอดคล้องกับความเป็นจริง โดยผ่านการตระหนักถึงความคิด ความเชื่อ อารมณ์ และพฤติกรรมของตน เพื่อทราบถึงข้อดีของตนเอง ความสามารถของตนที่มีความสร้างสรรค์ เป็นที่ยอมรับของสังคมที่จะส่งผลต่อการยอมรับในความสามารถในแบบของตน โดยจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตได้อย่างภาคภูมิ มีความสุขสงบสมดุลทางจิตใจ

มีคุณค่า สามารถทำงานต่าง ๆ ได้อย่างสร้างสรรค์ มีทิศทางการดำเนินชีวิตจากฐานของการรู้จักตนเอง ไม่หวั่นไหวไปกับสิ่งเร้าเลวร้ายที่เข้ามากระทบกับตนเองจากการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ อีกทั้งเมื่อพิจารณาถึงคุณค่าแห่งตนที่แท้จริงนั้น วัยรุ่นยังต้องรับรู้ถึงคุณลักษณะทั้งภายนอก ภายใน ความดี ความสามารถ ความเก่ง ที่ตรงตามความจริงและต้องสอดคล้องกับบริบทแห่งการสร้างสรรค์สังคมที่ตนอยู่อาศัย ซึ่งต้องเกิดขึ้นในระยะที่สมดุล พอประมาณ ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ ไม่ใช่การหลงหรือการให้ความสำคัญกับตัวเองมาก คิดว่าตนเองเหนือชั้นกว่าผู้อื่น หรือ กระทั่งการให้ความสำคัญแต่เพียงรูปลักษณ์ภายนอก ย่อมไม่ได้ก่อให้เกิดการพัฒนาทางความคิดและอารมณ์ที่ยั่งยืน อีกทั้งการดำเนินการพัฒนาหรือตระหนักในคุณค่าของตนเองเพื่อรับมือหรือแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ที่ตรงตามความจริง ยังสามารถกระทำได้จากการที่บุคคลต้องรับรู้ถึงความต้องการของตนเองว่าอยากให้ปัญหาคลี่คลายไปทิศทางที่สร้างสรรค์ในลักษณะใด ตลอดจนต้องพิจารณาความสอดคล้องของวิถีชีวิตของตนเองกับความต้องการของตนเองด้วยว่ามีความสอดคล้องหรือไม่อย่างไร ซึ่งจะเห็นได้ว่าวิธีการดังกล่าวจะนำไปสู่การวางแผนหรือกำหนดแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อรับมือและแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งได้ตรงตามความจริง เหมาะสม และสามารถทำได้จริงมีประสิทธิภาพ โดยรูปแบบการพัฒนาในการสร้างคุณค่าแห่งตนเพื่อรับมือกับการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์นั้น มีเทคนิคจากทฤษฎีจิตวิทยาการให้คำปรึกษาที่มีความสอดรับกับบริบทข้างต้นที่สามารถนำไปสู่การประยุกต์ปฏิบัติเป็นทิศทาง สำหรับการดำเนินการให้คำปรึกษาในสถานศึกษา การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมกลุ่ม ฯลฯ เพื่อรับมือกับการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ผ่าน ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotional Behavior Therapy : REBT) และ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) ซึ่งถือเป็นแนวคิด แนวคิดปฏิบัติ ที่ทำให้การสื่อสารเพื่อการเข้าใจในตนเองและสิ่งแวดล้อมอย่างถ่องแท้ จนกระทั่งนำไปสู่การวางแผนในการพัฒนาตนเอง สามารถดำเนินไปได้ได้อย่างมีทิศทางที่สอดคล้องกับสถานการณ์ที่จำเป็นกับการพัฒนาตามกรณีนั้น ๆ ซึ่งในการสื่อสารตามทฤษฎีของการให้คำปรึกษานั้น ไม่เพียงแค่ใช้ช่วยเหลือผู้อื่นหรือเป็นการรอความช่วยเหลือจากการเป็นผู้รับคำปรึกษาเพียงเท่านั้น แต่สามารถใช้ในแง่ของการพัฒนาทักษะให้กับวัยรุ่นในการสื่อสารเพื่อตระหนักรู้ในตนเอง (self - talk) เพื่อการเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนสู่การรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ได้อย่างยั่งยืนด้วยเช่นกัน

เอกสารอ้างอิง

[1] เบญจพร ตันตสูติ. เมื่อลูกถูกแกล้ง. กรุงเทพฯ: พราว โพเอท; 2562.

[2] สกล วรเจริญศรี. การข่มเหงรังแก. กรุงเทพฯ: สารานุกรมศึกษาศาสตร์; 2559.

[3] Corey G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Boston: Cengage; 2017.

[4] สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. วัยรุ่นกับความรุนแรง. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิชาการสำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ; 2553.

[5] Psikologi F and Malang UM. Group Reality Therapy to Increase Self-Esteem in Adolescents. [internet]. 2017 [cited 10 April 2022]. Available from https://www.researchgate.net/publication/323179462_Group_Reality_Therapy_to_Increase_Self-Esteem_in_Adolescents

[6] Brito CC and Oliveira MT. Bullying and self-esteem in adolescents from public schools. [internet]. 2013. [cited 5 April 2022]. Available from https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0021755713001599

[7] สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ แนวทางการดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมความรุนแรง. กรุงเทพฯ: บริษัท ดีน่าดู มีเดียพลัส จำกัด; 2556.

[8] สุรางค์ โค้วตระกูล. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2559.

[9] สกล วรเจริญศรี. การแนะแนวเพื่อพัฒนาคุณค่าแห่งตน จากแนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติเพื่อการพัฒนาผู้เรียน. กรุงเทพฯ: แดเน็กซ์ อินเตอร์คอร์ปอเรชั่น. 2558.

[10] Cherry K. Signs of Healthy and Low Self-Esteem. [internet]. 2019 [cited 30 December 2021]. Available from https://www.verywellmind.com/what-is-self-esteem-2795868/

[11] Cuncic A. The Psychology of Cyberbullying. [internet]. 2020 [cited 30 December 2021]. Available from https://www.verywellmind.com/the-psychology-of-cyberbullying-5086615/

[12] อภิชา แดงจำรูญ. ทักษะชีวิต. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2563.

[13] ป.อ.ปยุตโต. อิทธิบาท 4: ทางแห่งความสำเร็จ. [อินเทอร์เน็ต]. 2525 [เข้าถึงเมื่อ 5 เมษายน 2565] เข้าถึงได้จาก. https://shorturl.asia/9m8dT

[14] Thomson RA. Counseling Techniques. New York: Routledge; 2016.

[15] วัชรี ทรัพย์มี. ทฤษฎีให้บริการปรึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2554.

[16] Corey G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Boston: Cengage; 2017.