

ผลของการบำบัดโดยใช้ธาตุหายเป็นสื่อต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา ไม่สังกัดภาควิชา/เทียบเท่า
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2564
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE EFFECT OF SANDTRAY THERAPY ON SELF-ESTEEM
OF HIGH-SCHOOL VICTIMS OF BULLYING



Miss Poonnapa Jirawattanakul

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts in Psychology
Common Course
FACULTY OF PSYCHOLOGY
Chulalongkorn University
Academic Year 2021
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลของการบำบัดโดยใช้ธาตุทราายเป็นสื่อต่อการเห็นคุณค่า ในตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มี ประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก
โดย	น.ส.ปุณณภา จิราวัฒน์กุล
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

.....	คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์)	
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	ประธานกรรมการ
.....	
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี)	
.....	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์)	
.....	กรรมการ
(ดร.วรัญญา กองชัยมงคล)	
.....	กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.เก็จกนก เอื้อวงศ์)	

ปทุมณา จิราวัฒน์กุล : ผลของการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก. (THE EFFECT OF SANDTRAY THERAPY ON SELF-ESTEEM OF HIGH-SCHOOL VICTIMS OF BULLYING) อ.ที่ปรึกษาหลัก : ผศ. ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลองทดลองแบบกรณีเดียว (Single-case Experimental Design) ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อายุระหว่าง 15-18 ปี มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแกรูปแบบต่างๆ และมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในเชิงลบ จำนวน 5 คน โดยกลุ่มตัวอย่างทุกคนจะถูกเข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อรูปแบบรายบุคคลสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวม 8 ครั้ง ต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ และเก็บข้อมูลจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Rosenberg (RGSE) จากทั้งหมด 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนดำเนินการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อเพื่อวัดเป็นเส้นฐาน 4 ครั้ง ระยะการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ 8 ครั้ง และระยะติดตามผล 4 ครั้ง รวมเป็นการเก็บข้อมูลจำนวนทั้งสิ้น 16 ครั้ง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา การวิเคราะห์ค่าความเปลี่ยนแปลงของคะแนน (Level comparison) และการวิเคราะห์ขนาดอิทธิพล (PEM) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงขึ้นในระยะจัดกระทำและระยะติดตามผลเมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนในระยะเส้นฐาน โดยส่งอิทธิพลต่อการเพิ่มขึ้นของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในระดับสูง จำนวน 4 คน และระดับปานกลาง จำนวน 1 คน

สาขาวิชา จิตวิทยา
ปีการศึกษา 2564

ลายมือชื่อนิสิต
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

6177621238 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORD: BULLYING, SELF-ESTEEM, THE SANDTRAY THERAPY

Poonnapa Jirawattanakul : THE EFFECT OF SANDTRAY THERAPY ON SELF-ESTEEM OF HIGH-SCHOOL VICTIMS OF BULLYING. Advisor: Asst. Prof. NATTASUDA TAEPHANT, Ph.D.

This Single-case experimental research study was to examine the effectiveness of the sandtray therapy program on self-esteem of high-school victims of bullying. Participants were 5 high school students who were victims of bullying and had negative self-esteem level. Participants were assigned into the individual sandtray therapy twice a week for 4 weeks, a total of 8 sessions, with 60 minutes each session. Self-esteem was gathered from Rosenberg Self-esteem Scale (RGSE) in 3 stages: 1) Baseline phase with 4 times measurement prior 2) Intervention phase with 8 times measurement after ending every session and 3) Follow-up phase with 4 times measurement after intervention phase, amounting to a total of 16-times measurement. Data obtained were analyzed using descriptive statistics, level comparison analysis, and effect size. The result showed that the intervention and follow-up phase had significantly higher levels of self-esteem level compared with the baseline phase.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

Field of Study: Psychology

Student's Signature

Academic Year: 2021

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สามารถสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีจากความเมตตาอนุเคราะห์ ความช่วยเหลือ การให้กำลังใจจากบุคคลผู้มีส่วนเกี่ยวข้องหลายท่าน ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นบุคคลสำคัญที่ช่วยให้ วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เกิดขึ้นและสำเร็จออกมาได้อย่างสมบูรณ์

ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่คอยสนับสนุน คอยให้ความหวังและกำลังใจแก่ข้าพเจ้า รวมถึงคอยให้ความช่วยเหลือตลอดช่วง ระยะเวลาอันยาวนานแห่งการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบุญ จารุ เกษมทวี อาจารย์วรัญญู กองชัยมงคล รวมถึงรองศาสตราจารย์ ดร.เก็จกนก เอื้อวงศ์ สำหรับความ เมตตาและความเสียสละเวลาในการให้คำแนะนำและตรวจสอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความสมบูรณ์ มากยิ่งขึ้น

ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณครูฤทธิ พีกี้ม พีพีช และ Dr.Madeline ผู้เชี่ยวชาญด้านการบำบัดโดยใช้ ฤทธาทรายเป็นสื่อในการให้เกียรติถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้เชิงทฤษฎีและการปฏิบัติ ให้ข้าพเจ้าได้ มีความรู้ความเข้าใจในการบำบัดโดยใช้ฤทธาทรายเป็นสื่อที่มากขึ้น พีแอ็ด ที่คอยให้ความช่วยเหลือในการ เข้าถึงกลุ่มนักเรียน รวมถึงคณาจารย์จิตวิทยาการปรึกษาทุกท่านที่คอยบ่มเพาะวิชาความรู้ ให้โอกาส ให้ ทักษะ ให้ความอบอุ่น ให้กำลังใจ รวมถึงเอื้อให้ข้าพเจ้าได้รับประสบการณ์การเติบโตอย่างองงามใน ตลอดระยะเวลาการเรียนจิตวิทยาการปรึกษา

ขอขอบคุณแหล่งกำลังใจจากทีมสาวชั้น 5 ศูนย์สุขภาวะทางจิต พีกระแต พีกัญ พีเติ้ล พีหวาน พีปอ พีแจน พีสา ที่คอยมอบพลังกาย พลังใจ มอบคำแนะนำ และพื้นที่ที่ให้ความรักและความอบอุ่น เสมอมา รวมถึงเพื่อนๆ เพื่อนรุ่น 34 รุ่นพี่ รุ่นน้องจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่ให้การ สนับสนุน ช่วยเหลือ มอบมิตรภาพอันดีงามตลอดระยะเวลาของการเดินทางบนเส้นทางจิตวิทยาการ ปรึกษา

ที่สำคัญยิ่ง ขอขอบพระคุณคุณพ่อ คุณแม่ พี่ชาย และญาติพี่น้องในครอบครัววิวัฒน์กุลและ สาชาติ ที่ได้มอบความรักความอบอุ่น กำลังใจ การดูแลเลี้ยงดู รวมถึงให้การสนับสนุนในทุกๆ ด้านของ ชีวิตเสมอมา

ปยุตธภา จิราวัฒน์กุล

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
สมมติฐานของการวิจัย.....	6
ขอบเขตงานวิจัย.....	6
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	6
กลุ่มตัวอย่าง	7
คำจำกัดความในงานวิจัย	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งรังแก (Bullying).....	8
1.1 นิยามของการกลั่นแกล้งรังแก.....	8
1.2 ประเภทของการกลั่นแกล้งรังแก.....	9
1.3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการกลั่นแกล้งรังแก.....	11

1.3.1	ปัจจัยที่มีส่วนต่อการพัฒนาลักษณะการเป็นผู้กล้าแก่งร้างแก	11
1.3.2	ปัจจัยที่มีส่วนต่อการพัฒนาลักษณะการเป็นผู้ถูกกล้าแก่งร้างแก	13
1.4	ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการถูกกล้าแก่งร้างแก	15
2.	แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)	17
2.1	นิยามของการเห็นคุณค่าในตนเอง	17
2.2	กรอบแนวคิดทฤษฎีของการเห็นคุณค่าในตนเอง	18
2.3	ลักษณะบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง	20
2.4	การเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มวัยรุ่น	21
2.5	การวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง	22
3.	แนวคิดการบำบัดแบบ Expressive therapy	26
3.1	ความหมายของการบำบัดแบบ Expressive Therapy	26
3.2	กระบวนการการบำบัดแบบ Expressive Therapy กับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา	27
3.3	ประโยชน์ของการใช้การบำบัดแบบ Expressive Therapy ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา	30
4.	แนวคิดการบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Therapy)	32
4.1	ความหมายของแนวคิดการบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	32
4.2	มุมมองเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์	33
4.3	บทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษา	33
4.4	กระบวนการในการบำบัด	34
4.5	แนวคิดการบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางกับการบูรณาการแนวคิดการบำบัดแบบ Expressive Therapy	35
5.	แนวคิดการบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อ (Sandtray Therapy)	36
5.1	นิยามของการบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อ	36
5.2	องค์ประกอบของการบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อ	37

5.3 ขั้นตอนการดำเนินกระบวนการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ	38
6. ระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียว (Single-case Research Experimental Design) 40	
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	45
7.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งรังแก.....	45
7.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง	46
7.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งรังแกและการเห็นคุณค่าในตนเอง	47
7.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดแบบ Expressive Therapy.....	48
7.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ	49
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	51
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย	51
ประชากร	51
กลุ่มตัวอย่าง.....	52
เกณฑ์การคัดเลือก.....	52
เกณฑ์การคัดออก.....	53
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	53
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	64
ขั้นตอนในการดำเนินงานวิจัย	65
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	69
การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมงานวิจัย	70
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	72
ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่าง	72
ส่วนที่ 2 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง	74
ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเปลี่ยนแปลงของคะแนนและขนาดอิทธิพลของคะแนนการเห็น คุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง	77

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	89
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	91
สรุปผลการวิจัย.....	91
อภิปรายผลการวิจัย.....	93
ข้อจำกัดในการวิจัย.....	102
ข้อเสนอแนะ	103
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งถัดไป	103
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	103
ภาคผนวก.....	105
ภาคผนวก ก เอกสารรับรองคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย	106
ภาคผนวก ข ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย	109
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	114
ภาคผนวก ง การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ.....	118
ภาคผนวก จ เอกสารประชาสัมพันธ์	124
ภาคผนวก ฉ แนวทางการรับมือจัดการกับการถูกกลั่นแกล้งรังแกสำหรับผู้ที่ไม่ผ่านเกณฑ์คัดเข้า เป็นผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....	126
ภาคผนวก ช แนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้ที่ไม่ผ่านเกณฑ์คัดเข้าเป็นผู้มี ส่วนร่วมในการวิจัย.....	128
ภาคผนวก ซ ตัวอย่างภาพการบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อ	130
บรรณานุกรม.....	133
ประวัติผู้เขียน	142

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ลักษณะข้อกระทงในมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Rosenberg	54
ตารางที่ 2 เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง	54
ตารางที่ 3 การเลือกใช้มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองทั้ง 2 ฉบับ.....	57
ตารางที่ 4 แผนรายละเอียดการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก.....	60
ตารางที่ 5 ความถี่ของการวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระยะก่อนเริ่มดำเนินการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ.....	68
ตารางที่ 6 ความถี่ของการดำเนินการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ	68
ตารางที่ 7 ความถี่ของการวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระยะติดตามผล	68
ตารางที่ 8 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	74
ตารางที่ 9 รายละเอียดขั้นตอนและการรวบรวมข้อมูลมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง	78
ตารางที่ 10 แสดงคะแนน Level comparison ของมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของบิวตี้.....	79
ตารางที่ 11 แสดงคะแนน Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของบิวตี้.....	80
ตารางที่ 12 แสดงคะแนน Level comparison ของมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของเจได	81
ตารางที่ 13 แสดงคะแนน Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของเจได	82
ตารางที่ 14 แสดงคะแนน Level comparison ของมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของเอ็งเอย ..	83
ตารางที่ 15 แสดงคะแนน Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของเอ็งเอย	84
ตารางที่ 16 แสดงคะแนน Level comparison ของมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองดีไซน์	85
ตารางที่ 17 แสดงคะแนน Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของดีไซน์.....	86

ตารางที่ 18 แสดงคะแนน Level comparison ของมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของต้นข้าว ..87

ตารางที่ 19 แสดงคะแนน Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของต้นข้าว 88

ตารางที่ 20 แสดงข้อมูลส่วนตัว และอิทธิพลของการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อที่ส่งผลต่อคะแนนตัวแปรที่ศึกษา 90

ตารางที่ 21 แสดงรายนามและสังกัดผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือ..... 119



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย	6
ภาพที่ 2 แสดงคะแนน t-score ของมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของบิวตี้.....	79
ภาพที่ 3 แสดงคะแนน t-score ของมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของเจได	81
ภาพที่ 4 แสดงคะแนน t-score ของมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของเอ็งเอย	83
ภาพที่ 5 แสดงคะแนน t-score ของมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของดีไซน์.....	85
ภาพที่ 6 แสดงคะแนน t-score ของมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของต้นข้าว	87
ภาพที่ 7 ตัวอย่างผลงานการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อของเจได.....	95
ภาพที่ 8 ตัวอย่างผลงานการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อของบิวตี้	97
ภาพที่ 9 การบำบัดในธาตุทรายของเอ็งเอยครั้งที่ 3.....	98
ภาพที่ 10 การบำบัดในธาตุทรายของเอ็งเอยครั้งที่ 4.....	100

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นเป็นวัยที่พัฒนามาจากวัยเด็กและกำลังจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม บุคลิกภาพ ที่มีผลจากการพัฒนาการในช่วงวัยนี้ ล้วนเป็นสิ่งพื้นฐานและมีความสำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตต่อไปได้ในอนาคต การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นย่อมนำมาสู่การปรับตัวในด้านต่าง ๆ ซึ่งทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพของ Erikson (1994) ได้กล่าวว่าบุคลิกภาพจะสามารถพัฒนาขึ้นอย่างเหมาะสมหรือไม่ ย่อมขึ้นอยู่กับว่าวัยรุ่นได้รับการตอบสนองในทางด้านใด หนึ่งในนั้นคือการตอบสนองด้านการพัฒนาอัตลักษณ์ของบุคคล (Identity) หากได้รับการตอบสนองอย่างเหมาะสมจากการได้มีโอกาสค้นหาความเป็นตัวตน การได้รับการสนับสนุนและยอมรับจากเพื่อน จะนำไปสู่ความเข้าใจในอัตลักษณ์ ความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย และรับรู้ถึงคุณค่า หากไม่ได้รับการตอบสนองที่เหมาะสมอาจนำไปสู่การเกิดความสับสนในบทบาท (Role Confusion) และส่งผลต่อพัฒนาการบุคลิกภาพ ซึ่งหนึ่งในประเด็นปัญหาหลักของวัยรุ่นที่ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการบุคลิกภาพในอนาคต ได้แก่ ปัญหาการถูกลั่นแกล้งรังแกในวัยรุ่น เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นมายาวนานและต่อเนื่อง แต่ถือเป็นเรื่องใหญ่ที่ควรค่าแก่การให้ความสำคัญและจัดการ โดยจากการสำรวจของ Bradshaw และคณะ (2007) ที่ศึกษาการถูกลั่นแกล้งรังแกหรือการถูกคุกคามจากกลุ่มเพื่อนในเด็กนักเรียนจำนวน 15,185 คน ซึ่งมีตั้งแต่เด็กในช่วงประถมไปจนถึงระดับมัธยมปลาย จากโรงเรียนในเขตเมือง ชานเมือง และชนบท ซึ่งมีความหลากหลายทางด้านเชื้อชาติและสถานะทางเศรษฐกิจ เป็นที่น่าตกใจว่ามากกว่าร้อยละ 49 ของเด็กนักเรียนที่ตอบแบบสอบถาม มีประสบการณ์การถูกลั่นแกล้งรังแกจากเพื่อนที่โรงเรียน ในขณะที่ร้อยละ 30.8 รายงานว่ามีประสบการณ์ในการถูกลั่นแกล้งผู้อื่น โดยพบว่าเด็กนักเรียนประถม มัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความถี่ในการตกเป็นเหยื่อของการถูกลั่นแกล้งรังแกร้อยละ 33.7 32.7 และ 22.7 ตามลำดับ และเด็กนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมองว่าการถูกลั่นแกล้งรังแกเป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัว เกิดขึ้นบ่อยในรูปแบบการถูกลั่นแกล้งโดยการล้อเลียนชื่อ การแกล้ง การแพร่กระจายข่าวลือที่ไม่เป็นความจริง และการถูกล้อออกจากกลุ่มด้วยความตั้งใจ นอกจากนี้ มีเด็กนักเรียนจำนวนน้อยที่คิดว่าคุณครู และบุคลากรใน

โรงเรียนได้มีส่วนช่วยในการป้องกันการเกิดสถานการณ์ก่อกวนก่อกบฏอย่างเพียงพอ ในขณะที่มีการรายงานว่าผู้ใหญ่ในโรงเรียนได้รับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้ลงมาช่วยเหลือผู้ที่ตกเป็นเหยื่อในด้านใดเลย มีคนจำนวนไม่น้อยที่มองว่าการก่อกวนก่อกบฏเป็นเพียงแค่การหยอกล้อตามประสาหมู่เพื่อน ไม่ใช่เรื่องยิ่งใหญ่จริงจัง แต่หารู้ไม่ว่าสิ่งนี้อาจถือเป็นฝันร้ายของผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของความสนุกสนานเลยก็ว่าได้ ความสนุกสนานของคนหนึ่งคนอาจส่งผลกระทบต่อระยะยาวทางจิตใจไปได้นานแสนนาน ดังนั้น การได้รับกระบวนการดูแลทางจิตใจจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยบรรเทาความเจ็บปวดของผู้ที่ถูกก่อกวนก่อกบฏ ด้วยเหตุนี้ จึงนำมาสู่ความพยายามของนักจิตวิทยาและบุคคลที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาแนวทางการเยียวยาจิตใจของผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของการก่อกวนก่อกบฏ และแม้ว่าเหตุการณ์การก่อกวนก่อกบฏจะมีจำนวนที่เพิ่มมากขึ้น แต่แนวทางในการเยียวยาจิตใจของผู้ถูกก่อกวนก่อกบฏยังมีจำนวนไม่มากนัก

การก่อกวนก่อกบฏ เป็นการกระทำด้านลบที่เกิดขึ้นจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง 2 ฝ่าย ได้แก่ ฝ่ายก่อกวนก่อกบฏ และฝ่ายถูกก่อกวนก่อกบฏ โดยลักษณะของการก่อกวนก่อกบฏจะเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอย่างซ้ำ ๆ ในระยะเวลาต่อเนื่องด้วยความตั้งใจจากผู้ก่อกวนก่อกบฏที่มีเจตนามุ่งหวังให้ผู้ถูกก่อกวนก่อกบฏได้รับความรู้สึกเจ็บปวดหรือความเสียหายในด้านต่าง ๆ (Gladden et al., 2014) ที่เกิดขึ้นได้ทั้งจากบริบทต่อหน้าและบริบททางออนไลน์ เมื่อเกิดสถานการณ์การก่อกวนก่อกบฏ แต่ละฝ่ายจะสังเกตและรับรู้ถึงความได้เปรียบเสียเปรียบของตน กล่าวคือ บุคคลที่เป็นผู้ก่อกวนก่อกบฏจะรับรู้ถึงการอยู่ในสถานการณ์ที่มีอำนาจเหนือกว่าอีกฝ่าย และผู้ถูกก่อกวนก่อกบฏ จะเป็นผู้ถูกรังแกและยากที่จะช่วยเหลือตนเองให้รอดพ้นจากสถานการณ์นี้ได้ (Olweus, 1994) ฉะนั้น ในเด็กวัยรุ่นหนึ่งคน สามารถเป็นผู้ก่อกวนก่อกบฏ ผู้ถูกก่อกวนก่อกบฏ หรือสามารถเป็นทั้งสองบทบาทเลยก็ได้ ขึ้นอยู่กับปัจจัยสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (National Center for Injury Prevention and Control, 2018) จากการศึกษาระดับความรุนแรงของการก่อกวนก่อกบฏในบริบทประเทศไทย พบว่า นักเรียนจำนวน 600,000 คน หรือเทียบเป็นร้อยละ 40 ของจำนวนนักเรียนทั้งหมด ประสบกับภาวะการก่อกวนก่อกบฏซึ่งถือเป็นอันดับ 2 ของโลกรองจากประเทศญี่ปุ่น (กรมสุขภาพจิต, 2561 อ้างถึงใน มูลินีวิวัฒน์, 2562) โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้มีการสำรวจเด็กนักเรียนจำนวน 1,000 คนพบว่า นักเรียนร้อยละ 92 ที่ได้ทำการสำรวจถูกก่อกวนก่อกบฏอย่างน้อยหนึ่งครั้ง โดยร้อยละ 35 ของเด็กนักเรียนที่ถูกก่อกวนก่อกบฏรายงานว่าถูกก่อกวนก่อกบฏอย่างน้อยสองครั้งต่อภาคการศึกษา ในขณะที่เด็กนักเรียนที่ถูกก่อกวนก่อกบฏร้อยละ 25 ต้อง

ประสบกับการถูกกลั่นแกล้งรังแกสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง(สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2563 อ้างถึงใน กระทรวงศึกษาธิการ, 2563) นอกจากนี้ นักเรียนร้อยละ 50 มีพฤติกรรมการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่นผ่านช่องทางสื่อสังคมออนไลน์เนื่องจากบทบาทการใช้งานและเข้าถึงเทคโนโลยีในปัจจุบันที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งจากรายงานทางสถิติเป็นการแสดงให้เห็นถึงความรุนแรงของสถานการณ์การกลั่นแกล้งรังแกในประเทศไทย

ประสบการณ์การกลั่นแกล้งรังแกสามารถสร้างความเจ็บปวดให้แก่ผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งรังแกมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล แต่สามารถส่งผลกระทบต่อในหลากหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นผลกระทบต่อทางด้านร่างกาย พฤติกรรม อารมณ์ สังคม รวมไปถึงผลกระทบต่อทางด้านจิตใจ ความเจ็บปวดจากการถูกกลั่นแกล้งรังแกสามารถส่งผลให้ผู้ถูกกลั่นแกล้งรังแกมีระดับภาวะซึมเศร้าที่สูงขึ้น มีความคิดและความเสี่ยงในการทำร้ายตนเอง (Klomek et al., 2008; Litwiler & Brausch, 2013) นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อด้านการเรียน เช่น ผลการเรียนลดลง ความพึงพอใจ ความผูกพัน และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสถานศึกษาต่ำ การขาดเรียนที่สูงขึ้น (Dake et al., 2003) เป็นต้น ความเจ็บปวดจากการตกอยู่ในสถานการณ์ของการกลั่นแกล้งรังแกอย่างต่อเนื่องส่งผลต่อสุขภาพจิตในการพัฒนาเกิดเป็นโรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคกลัวการเข้าสังคม โรคแพนิค รวมไปถึงความเจ็บป่วยทางกายที่เกิดขึ้นจากทางจิตใจ เช่น ปวดหัว ปวดท้อง นอนไม่หลับ ฝันร้าย (Wolke & Lereya, 2015) และการแสดงออกของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การหันไปพึ่งสารเสพติด แอลกอฮอล์ การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อผู้อื่น (Litwiler & Brausch, 2013) อีกหนึ่งผลกระทบต่อทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากการถูกกลั่นแกล้งรังแกในสถานศึกษา ได้แก่ การมีมุมมองทางลบต่อตนเอง กล่าวคือ ผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งรังแกจะตัดสินใจว่าตนเป็นบุคคลไร้ความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับทางสังคม โดยจะมีระดับความวิตกกังวลที่สูง มีความมั่นใจในตนเองต่ำ ไม่เป็นที่ยอมรับในหมู่เพื่อน (Hodges & Perry, 1999; Hugh-Jones & Smith, 1999) รวมไปถึงการเห็นคุณค่าในตนเองที่ลดลง (Matsui et al., 1996; O'Moore & Kirkham, 2001)

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) เป็นมุมมองทัศนคติที่รับรู้ต่อตนเองผ่านการประเมินความรู้สึกมีคุณค่าของตนเองในด้านต่าง ๆ ซึ่งรวมถึงความสามารถ และศักยภาพในบุคคล บทบาทของการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความสำคัญต่อบุคคลในการพัฒนาบุคลิกภาพ รวมไปถึงเกี่ยวข้องกับการมีปฏิสัมพันธ์ในระดับสังคม กล่าวคือ ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะรับรู้ตนเองในเชิงบวกถึงความสามารถและศักยภาพที่มี ซึ่งนำมาสู่ความมั่นใจ ความรู้สึกภูมิใจ และความชื่นชมที่มีต่อตนเอง

ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะรับรู้มุมมองที่มีต่อตนเองในเชิงลบ เนื่องด้วยการมีภาพในมโนทัศน์ที่อาจไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ส่งผลให้บุคคลขาดการเคารพนับถือในตนเอง ไม่ชอบสิ่งที่เป็นอยู่ ไม่รับรู้ถึงศักยภาพและความสามารถซึ่งเป็นตัวขัดขวางไม่ให้เกิดความประสบความสำเร็จ รวมไปถึงการมีแนวโน้มที่จะแสวงหาการยอมรับจากผู้อื่น (Poston, 2009) หากไม่ได้รับการตอบสนองในด้านการเห็นคุณค่าต่อตนเองที่เพียงพอ อาจนำไปสู่การเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตได้ในอนาคต รวมไปถึงการพัฒนาบุคลิกภาพที่อาจส่งผลต่อการเกิดการกลั่นแกล้งรังแก จากการศึกษาของ Matsui, Tsuzuki, Kakuyana และ Onglatco (1996) พบว่า ผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งรังแกจะมีความสัมพันธ์ต่อการรับรู้คุณค่าในตนเองต่ำ รวมถึงการมีระดับภาวะซึมเศร้าที่สูง เนื่องจากมีแนวโน้มที่จะขาดความมั่นใจในตนเอง ซึ่งการขาดความมั่นใจในตนเองนั้นอาจทำให้ผู้ที่ตกเป็นเหยื่อยิ่งมีความเปราะบางต่อการถูกกลั่นแกล้งรังแกซ้ำ อันจะส่งผลต่อการลดทอนการเห็นคุณค่าในตนเอง มีแนวโน้มที่จะยอมจำนนและไม่ได้ตอบสนองการณ์ความรุนแรง จนอาจส่งผลต่อการมีระดับภาวะซึมเศร้าที่เพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตาม ความเชื่อมั่นในศักยภาพและการรับรู้ภายในเป็นสิ่งที่ช่วยทำให้ผู้ที่ตกเป็นเหยื่อสามารถปรับตัวและก้าวผ่านความเจ็บปวดทางจิตใจได้ดีขึ้น ฉะนั้น การพัฒนาให้วัยรุ่นได้เกิดการเคารพนับถือในตนเอง และการกลับมาเชื่อในศักยภาพที่ตนมีเพิ่มมากขึ้นจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการมีมุมมองทางบวกให้กับตนเองและป้องกันการถูกคุกคามจากผู้อื่น

มีงานวิจัยจำนวนมากได้ศึกษาแนวทางในการพัฒนาระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งหนึ่งในนั้นคือการใช้การบำบัดแบบ Expressive Therapy ซึ่งเป็นหนึ่งรูปแบบของการบำบัดที่เอื้อให้เกิดกระบวนการเยียวยารักษา และเกิดความงอกงามส่วนบุคคลผ่านการใช้กิจกรรมทางศิลปะเป็นสื่อกลางในการแสดงออกเรื่องราวที่เกิดขึ้นจากกระบวนการภายในออกสู่ภายนอก (Rogers, 1993) ภายใต้พื้นที่ปลอดภัยที่จะเอื้อให้เกิดการสื่อสารความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ในปัจจุบันต่อการสำรวจเรื่องราว นั้น ๆ โดยลักษณะเด่นของการใช้การบำบัดแบบ Expressive Therapy จะเป็นการใช้กิจกรรมทางศิลปะเพื่อเอื้อให้เกิดกระบวนการสร้างสรรค์ผลงานที่จะสื่อออกมา ทำให้บุคคลเกิดความสุนทรีย์ในการสำรวจเรื่องราวภายในที่อาจเป็นเรื่องจริงจั่งหรือหนักสำหรับตนเอง (Degges-White & Davis, 2011; Rogers, 1993) นอกจากนี้ได้มีการนำอวัจนภาษาเข้ามามีบทบาทในการสื่อสาร เนื่องด้วยความรู้สึกบางประการไม่สามารถจะสื่อสารออกมาเป็นคำพูดที่เข้าใจได้ (Malchiodi & Crenshaw, 2015) หรือบุคคลที่อาจไม่ถนัดด้านการสื่อสารความคิด ความรู้สึกผ่านคำพูด (Somerville et al., 2017) รวมไปถึงบุคคลที่มีประสบการณ์ทางจิตใจ เช่น ผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งรังแก

(Smokowski & Kopasz, 2005) การใช้การสื่อสารทางศิลปะและอวัจนภาษา จึงเป็นการเข้าใจโดยลดข้อจำกัดในการสื่อสารทางคำพูด และมีประโยชน์ต่อการได้สำรวจเรื่องราวบางมุมที่มีความลึกซึ้งที่อาจไม่เคยได้ตระหนักมาก่อน

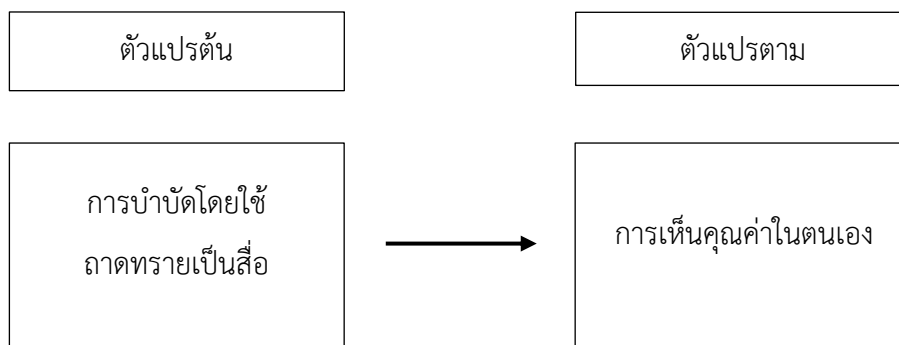
มีการศึกษาการใช้การบำบัดแบบ Expressive Therapy กับ การเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่าสามารถช่วยเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองผ่านการรับรู้ถึงความพึงพอใจในผลงานที่ตนสามารถสร้างสรรค์และทำออกมาได้อย่างสำเร็จ เป็นอีกหนึ่งกระบวนการที่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้ว่าตนก็มีความสามารถเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวังเอาไว้ได้ เกิดความรู้สึกภูมิใจในตนเอง (Gladding, 1992) หนึ่งในรูปแบบการบำบัดแบบ Expressive Therapy ที่มีความน่าสนใจ คือการบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อ (Sandtray Therapy) ซึ่งเป็นการสำรวจเรื่องราวและแสดงออกผ่านการใช้สิ่งของย่อขนาดเป็นตัวแทนเชิงสัญลักษณ์ในการสื่อสารประสบการณ์ ความรู้สึก และอารมณ์ที่อยู่ด้านในผ่านการจำลองบนถาดทราย ซึ่งประโยชน์ของการบำบัดโดยใช้ถาดทรายในเด็กที่เคยประสบกับเหตุการณ์สะเทือนขวัญ พบว่า การบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อสามารถให้บรรยากาศของความรู้สึกที่ผ่อนคลายและปลอดภัยที่จะช่วยให้เด็กได้มีการสื่อสารความรู้สึกเศร้าโศกออกไปได้อย่างเหมาะสม รวมถึงช่วยให้เกิดความเข้าใจในตนเองที่เพิ่มมากขึ้นผ่านผลงานการจำลองบนถาดทรายที่มีความเป็นรูปธรรม (Desmond et al., 2015)

จากการศึกษารูปแบบการช่วยเหลือเยียวยาทางจิตใจของวัยรุ่นที่ถูกกลั่นแกล้งรังแกในประเทศไทย พบว่า มาตรการส่วนใหญ่ที่สร้างขึ้นเป็นลักษณะของการป้องกันการเกิดการกลั่นแกล้งรังแก โดยยังขาดงานวิจัยที่พัฒนาขึ้นเพื่อช่วยเหลือเยียวยาจิตใจเด็กวัยรุ่นภายหลังจากการตกเป็นเหยื่อของการถูกกลั่นแกล้งรังแก นอกจากนี้ ยังไม่พบงานวิจัยในประเทศไทยที่ศึกษาการนำการบำบัดโดยใช้ถาดทรายมาใช้เป็นสื่อในการบูรณาการกับกระบวนการการปรึกษาทางจิตวิทยาเพื่อพัฒนาตน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญและมีความสนใจอย่างยิ่งในการนำการบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อมาใช้กับวัยรุ่นระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในการเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานของการวิจัย

การบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อสามารถเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก

ขอบเขตงานวิจัย

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นงานวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียว (Single-case Experimental Design) ซึ่งมีการเก็บข้อมูลการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งหมด 3 ระยะ ได้แก่ 1) ระยะก่อนเริ่มดำเนินการบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อเพื่อวัดเป็นระยะเส้นฐาน (Baseline) 2) ระยะดำเนินการบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อในรูปแบบรายบุคคลทุกครั้ง และ 3) ช่วงระยะเวลาติดตามผล เพื่อศึกษาผลของการบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อรายบุคคลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาที่มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก เพื่อดูแนวโน้มของระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเป็นการดำเนินงานวิจัยในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ คือ การบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อ
2. ตัวแปรตาม คือ คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองที่ได้จากมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการทดลองครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี จำนวน 5 คน ที่มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย

คำจำกัดความในงานวิจัย

1. การบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อ หมายถึง หนึ่งในรูปแบบกิจกรรมการบำบัดแบบ Expressive Therapy ที่มีการใช้ทรายและสิ่งของย่อขนาดเป็นตัวแทนเชิงสัญลักษณ์ที่ใช้ในการสื่อสารและสำรวจเรื่องราว ความคิด อารมณ์ และความรู้สึก
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การรับรู้ด้านความรู้สึก ความคิด และความเชื่อเกี่ยวกับตนเอง จากการประเมินคุณค่าความสำคัญ ความสามารถ ศักยภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถวัดได้จากมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่พัฒนาขึ้นจาก Rosenberg (1965)
3. การกลั่นแกล้งรังแก หมายถึง สถานการณ์หรือพฤติกรรมความก้าวร้าวที่เกิดขึ้นด้วยความตั้งใจอย่างต่อเนื่อง และมีวัตถุประสงค์ในการคุกคามผู้อื่นผ่านรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งส่งผลกระทบต่อทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และพฤติกรรมต่อผู้ถูกรังแก

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงผลของของการบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อรายบุคคลในการพัฒนาการเห็นคุณค่าของตนเองในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก
2. เป็นแนวทางสำหรับบุคลากรด้านการดูแลจิตใจ บุคลากรและหน่วยงานด้านการศึกษา และบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องในการพัฒนารูปแบบการเยียวยาจิตใจของกลุ่มเด็กนักเรียนที่มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก
3. เป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจศึกษาข้อมูลทางการวิจัยเรื่องการบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาผลของการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีประสบการณ์การถูกลั่นแกล้งรังแกนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรม เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปและนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งรังแก (Bullying)
2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)
3. แนวคิดการบำบัดแบบ Expressive therapy
4. แนวคิดการบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Therapy)
5. แนวคิดการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ (Sandtray Therapy)
6. ระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียว (Single-case Research Experimental Design)
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งรังแก (Bullying)

1.1 นิยามของการกลั่นแกล้งรังแก

การกลั่นแกล้งรังแก เป็นพฤติกรรมทางลบที่เกิดขึ้นด้วยความตั้งใจจากบุคคลหนึ่งที่กระทำต่อบุคคลหนึ่งอย่างซ้ำ ๆ หลายครั้ง โดยมีเจตนาจะสร้างความเจ็บปวดทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงความไม่สบายใจแก่ผู้ถูกกระทำผ่านการแสดงออกซึ่งความก้าวร้าวในหลากหลายช่องทาง เช่น ทางร่างกาย ทางคำพูด ทางพฤติกรรม เป็นต้น (Olweus, 1994) ซึ่งผู้กลั่นแกล้งรังแกจะมีกำลังหรืออำนาจมากกว่าผู้ถูกกลั่นแกล้งรังแก จึงทำให้ไม่สามารถปกป้องตนเองจากสถานการณ์การถูกคุกคามได้ (Gladden et al., 2014; Olweus, 1994)

Gladden และคณะ (2014) ได้ให้คำอธิบายเพิ่มเติมถึงองค์ลักษณะของการเกิดการกลั่นแกล้งรังแก ประกอบไปด้วย 5 ประเด็นหลัก ดังนี้

1. ผู้ถูกกลั่นแกล้งรังแกไม่ต้องการถูกคุกคามซึ่งพฤติกรรมที่ก้าวร้าว
2. การแสดงพฤติกรรมที่ก้าวร้าว ช่มชู้ หรือคุกคามด้วยความตั้งใจแก่ผู้ถูกกลั่นแกล้งรังแก

3. ผู้ถูกกลั่นแกล้งรังแกจะประสบกับการถูกคุกคามซ้ำ ๆ หลายครั้ง หรือมีแนวโน้มสูงที่จะเกิดเหตุการณ์การถูกคุกคามขึ้นอีกแม้ว่าจะเกิดในสถานการณ์ใหม่ที่แตกต่างจากเดิมหรือเป็นผู้กลั่นแกล้งรังแกคนใหม่
4. การมีอำนาจที่ไม่เท่าเทียมกัน กล่าวคือ ผู้กลั่นแกล้งรังแกจะรับรู้ถึงอำนาจ ลักษณะบุคลิกภาพหรือสถานการณ์ที่ตนอยู่เหนือกว่าอีกฝ่าย และจะอาศัยอำนาจในการควบคุมหรือจำกัดความสามารถของผู้ถูกกลั่นแกล้งรังแก โดยจะไม่มี การรับรู้ถึงสถานะที่เท่าเทียมกัน
5. ก่อให้เกิดประสบการณ์ทางลบหรือความเสียหายในลักษณะต่าง ๆ แก่ผู้ถูกกลั่นแกล้ง ซึ่งได้แก่ การเกิดบาดแผลทางร่างกาย เกิดความทุกข์ทางจิตใจจากความเครียด วิตกกังวล หรือซึมเศร้า เกิดความเสียหายต่อชื่อเสียงและการปฏิสัมพันธ์กับผู้คนในสังคม รวมไปถึงการถูกจำกัดการเข้าถึงในด้านการศึกษา เช่น การไม่มาโรงเรียน การโดดเรียน ไม่มีสมาธิจดจ่อ และประสิทธิภาพในการเรียนลดลง เป็นต้น

1.2 ประเภทของการกลั่นแกล้งรังแก

Rivers และ Smith (1994) อ้างถึงใน Marsh และคณะ (2004) แบ่งประเภทของการกลั่นแกล้งรังแก (ตามวิธีการที่ใช้ในกลั่นแกล้งเป้าหมาย) ออกมาได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ การกลั่นแกล้งรังแกทางตรง (Direct bullying) และการกลั่นแกล้งรังแกทางอ้อม (Indirect bullying) ซึ่งการกลั่นแกล้งรังแกทางตรง เป็นการแสดงพฤติกรรมการกลั่นแกล้งที่กระทำต่อผู้ถูกกลั่นแกล้งรังแกโดยตรง มีลักษณะที่เห็นได้ชัดเจน (Marsh et al., 2004) ยกตัวอย่างเช่น การทำร้ายร่างกาย การขูดรีดทรัพย์สิน การหยอกล้อชื่อ เป็นต้น ส่วนการกลั่นแกล้งรังแกทางอ้อม เป็นการกลั่นแกล้งที่ไม่ได้มีการแสดงพฤติกรรมกลั่นแกล้งโดยตรง แต่เป็นการใช้รูปแบบการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนหรือสังคมในการทำให้ผู้ถูกกลั่นแกล้งรังแกได้รับความเจ็บปวด เช่น การนินทาลับหลัง การปล่อยข่าวลือ การถูกกีดกันไม่ให้เป็นส่วนหนึ่ง เป็นต้น ซึ่ง Olweus (1994) กล่าวว่า การกลั่นแกล้งรังแกทางอ้อมจะเป็นลักษณะที่จะมองเห็นได้เด่นชัดน้อยกว่า แต่สามารถเกิดขึ้นได้มากกว่า

จากเอกสารตีพิมพ์เรื่องการเฝ้าระวังการเกิดการกลั่นแกล้งรังแกในกลุ่มเยาวชน ประจำศูนย์ป้องกันและควบคุมการบาดเจ็บและโรคในประเทศสหรัฐอเมริกา กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งพัฒนาขึ้นโดย Gladden, Vivolo-Kantor, Hanburger, และ Lumpkin ปี 2014 ได้อธิบายการกลั่นแกล้งรังแกออกเป็น 4 ประเภทหลัก ดังนี้

1. การกลั่นแกล้งรังแกทางร่างกาย (Physical bullying) เป็นการใช้กำลังทางกายภาพของผู้กลั่นแกล้งรังแกในการโจมตีผู้ถูกกลั่นแกล้งรังแก เช่น การต่อย การตี การเตะ การผลัก การถ่มน้ำลาย เป็นต้น นอกจากนี้ วินิตดา ปิยะศิลป์, โซซิดา ภาวสุทธิไพศิฐ, และวิมลวรรณ ปัญญาว่อง (ม.ป.ป.) ได้จัดรูปแบบการกลั่นแกล้งรังแกทางเพศ เช่น การจับอวัยวะเพศ การถอดกางเกง การเปิดกระโปรง การโชว์ของลับ เป็นต้น ให้อยู่ในหมวดการกลั่นแกล้งรังแกทางร่างกายเช่นเดียวกัน
2. การกลั่นแกล้งรังแกทางคำพูด (Verbal bullying) เป็นการสื่อสารออกมาทางคำพูดหรือการเขียนของผู้ถูกกลั่นแกล้งรังแกในการทำร้ายผู้ถูกกลั่นแกล้งรังแก เช่น การพูดเสียดสี ล้อเลียน ชื่อ การเขียนหรือพูดจาข่มขู่ การวิจารณ์ด้วยคำพูดในทางไม่เหมาะสม การพูดบิดเบือนความจริง เป็นต้น
3. การกลั่นแกล้งรังแกทางสังคม (Relational bullying) เป็นการแสดงพฤติกรรมของผู้กลั่นแกล้งรังแกที่ตั้งใจ เพื่อก่อให้เกิดการทำลายชื่อเสียงหรือบั่นทอนความสัมพันธ์กับคนรอบข้างของผู้ถูกกลั่นแกล้งรังแก ตัวอย่างของการกลั่นแกล้งรังแกทางตรง เช่น การกีดกันไม่ให้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน เพิกเฉยผู้ถูกกลั่นแกล้งรังแก ตัวอย่างของการกลั่นแกล้งรังแกทางอ้อม เช่น การนินทาว่าร้าย การเขียนข้อความที่เสียหายออกสู่สาธารณชน การเผยแพร่รูปภาพที่น่าอายโดยไม่ได้รับอนุญาตหรือรับรู้รับทราบ เป็นต้น
4. การกลั่นแกล้งรังแกที่ส่งผลเสียหายต่อทรัพย์สิน (Damage to properties) เป็นการแสดงพฤติกรรมผ่านรูปแบบการขโมย การเปลี่ยนแปลงหรือทำลายทรัพย์สินของผู้ถูกกลั่นแกล้งรังแกให้เกิดความเสียหาย ยกตัวอย่างเช่น การขโมยทรัพย์สินโดยไม่คืน การลบข้อมูลส่วนตัวในอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เป็นต้น

นอกจากนี้ อีกหนึ่งรูปแบบของการกลั่นแกล้งรังแกที่เกิดขึ้นในยุคสมัยที่มีการเข้าถึงเทคโนโลยีสารสนเทศในพื้นที่ออนไลน์ ที่เรียกว่า การกลั่นแกล้งรังแกทางโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) ซึ่งเป็นการกลั่นแกล้งรังแกผ่านการใช้อิเล็กทรอนิกส์เป็นเครื่องมือในการสื่อสาร ความรุนแรง โดยลักษณะของการกลั่นแกล้งรังแกทางโลกไซเบอร์จะเป็นการแพร่กระจายข่าวสารออกไปได้อย่างรวดเร็ว เป็นวงกว้าง ทำให้ลดข้อจำกัดในการเข้าถึง และระบุที่มาของผู้กระจายข่าวสารได้ค่อนข้างยาก (Hinduja & Patchin, 2015) การกลั่นแกล้งรังแกรูปแบบนี้สามารถเข้าถึงและเกิดขึ้นได้ง่ายเนื่องจากกลุ่มเยาวชนในปัจจุบันมีการใช้สื่อทางออนไลน์กันเป็นจำนวนมาก

ตัวอย่างของการกลั่นแกล้งรังแกทางโลกไซเบอร์ เช่น การได้รับข้อความหยาบคายที่สื่อเจตนาถึงการคุกคามหรือทำร้ายจิตใจ การถูกเผยแพร่รูปภาพจากอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ การถูกใส่ร้าย การถูกสวมรอยตัวตน การแพร่กระจายข่าวลือผ่านช่องทางสื่อสังคมออนไลน์ เป็นต้น โดย Hinduja, และ Patchin (2015) ระบุความแตกต่างระหว่างการกลั่นแกล้งรังแกแบบต่อหน้าและการกลั่นแกล้งรังแกทางโลกไซเบอร์ไว้ ดังนี้

1. การกลั่นแกล้งรังแกทางโลกไซเบอร์สามารถใช้บัญชีนามแฝง ที่ทำให้ไม่สามารถระบุตัวตนที่แท้จริงได้
2. ผู้กลั่นแกล้งรังแกทางโลกไซเบอร์จะขาดความยับยั้งชั่งใจในการกลั่นแกล้ง เนื่องมาจากการไม่สามารถระบุตัวตน ทำให้ผู้กลั่นแกล้งรังแกมีความรู้สึกไม่เกรงกลัวต่อการแสดงออกทางพฤติกรรม อีกทั้งยังขาดความรู้สึกผิด หรือความรู้สึกเห็นอกเห็นใจที่มีต่อเหยื่อ
3. พื้นที่ในการเข้าถึงทางโลกออนไลน์จะมีความกว้างขวาง รวดเร็ว และจำกัดผู้รับสารได้ยากกว่า ทำให้การเข้าถึงข่าวสารมีความง่าย ผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งรังแกจะไม่สามารถหลีกเลี่ยงหนีไปจากสถานการณ์การถูกกลั่นแกล้งได้

1.3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการกลั่นแกล้งรังแก

ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมปัจจัยที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการเกิดสถานการณ์การกลั่นแกล้งรังแก โดยแบ่งตามกลุ่มผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในสถานการณ์นี้ ซึ่งได้แก่ ปัจจัยที่มีส่วนต่อการพัฒนาลักษณะการเป็นผู้กลั่นแกล้งรังแกและผู้ถูกกลั่นแกล้งรังแก ทั้งนี้ เป็นเพียงการอธิบายแนวโน้มหรือปัจจัยที่มีส่วนเกี่ยวข้องเท่านั้น ไม่ใช่การอนุมานถึงสาเหตุ

1.3.1 ปัจจัยที่มีส่วนต่อการพัฒนาลักษณะการเป็นผู้กลั่นแกล้งรังแก

จากการศึกษาปัจจัยทางฝั่งผู้กลั่นแกล้งรังแก ปัจจัยที่มีส่วนต่อการพัฒนาการเป็นผู้กลั่นแกล้งรังแกประการแรกคือ ปัจจัยภายในบุคคล ซึ่งเกี่ยวข้องกับลักษณะทางบุคลิกภาพและระดับความก้าวร้าว พบว่า เด็กที่มีความก้าวร้าวในระดับปานกลางและสูงเป็นเวลาต่อเนื่อง รวมไปถึงเด็กที่มีแนวโน้มความก้าวร้าวเพิ่มสูงขึ้นจะมีความเสี่ยงสูงในการพัฒนาการเป็นโรค Conduct disorder โรค Antisocial disorder และการถูกจับกุม ซึ่งความก้าวร้าวที่เกิดขึ้นมีส่วนเกี่ยวข้องกับลักษณะรูปแบบการเลี้ยงดูของครอบครัวเช่นเดียวกัน

จากการศึกษาของ Smokowski, และ Kopasz (2005) ได้อธิบายถึงลักษณะรูปแบบการเลี้ยงดูที่ไม่พึงประสงค์ของครอบครัวที่มีส่วนในการพัฒนาลักษณะของการเป็นผู้ก่อกวนแกล้งรังแก 2 แบบหลัก ซึ่งได้แก่ และการเพิกเฉย และครอบครัวที่มีลักษณะการใช้ความก้าวร้าวรุนแรง โดยลักษณะการเพิกเฉยต่อพฤติกรรมของเด็กนั้นจะเกิดขึ้นในครอบครัวที่มีลักษณะการเลี้ยงดูแบบตามใจ ซึ่งเป็นลักษณะการสนับสนุนเด็กที่มากเกินไป โดยปล่อยให้เด็กได้ทำในสิ่งที่ต้องการ มีการใช้การตักเตือน ดุกล่าวในระดับที่น้อยมาก และไม่มีการควบคุมให้เหมาะสม ฉะนั้น ในสถานการณ์ที่เด็กแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ผู้ปกครองจะมองว่าเป็นลักษณะทั่วไปของเด็กในวัยนี้ และเพิกเฉยต่อการกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ มุมมองของเด็กในการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวจึงไม่ได้เป็นเรื่องยิ่งใหญ่หรือไม่เหมาะสม หากปล่อยให้ความก้าวร้าวในลักษณะนี้เกิดขึ้นเรื่อย ๆ จะส่งผลให้ความก้าวร้าวมีระดับที่รุนแรงขึ้น และจะก้าวร้าวกับบุคคลในครอบครัว คุณครู รวมถึงเพื่อนในโรงเรียนด้วยเช่นกัน ส่วนครอบครัวที่มีลักษณะการใช้ความก้าวร้าว นั้น เป็นการใช้อำนาจเชิงความรุนแรง (Power-assertive techniques) ของผู้ปกครองในการจัดการ ควบคุมระเบียบวินัยภายในบ้านของเด็กเป็นระยะเวลาต่อเนื่อง เช่น การลงโทษทางร่างกาย การระเบิดอารมณ์ใส่ การโมโห จึงทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะใช้ความรุนแรงเป็นเครื่องมือในการจัดการ โดยใช้พฤติกรรมเลียนแบบที่เห็นจากที่บ้านในการบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ รวมไปถึงการถูกรังแกจากผู้ปกครอง และถูกก่อกวนแกล้งรังแกจากพี่น้อง ซึ่ง Marsh (2018) กล่าวว่า การถูกรังแก และถูกก่อกวนแกล้งรังแกจากพี่น้องเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการพลิกบทบาทจากการตกเป็นเหยื่อที่บ้าน ไปสู่การเป็นผู้คุกคามผู้อื่นที่โรงเรียน

บทบาทของการแสวงหาอำนาจนั้นมีความเชื่อมโยงกับสถานะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยวัตถุประสงค์ของการก่อกวนแกล้งรังแกคือการได้รับสถานะทางสังคมที่สูงกว่าอีกฝ่าย เปรียบเสมือนการได้อยู่ในลำดับต้น ๆ ทางสังคม ซึ่งการรับรู้ถึงการมีอำนาจนี้จะทำให้ผู้ก่อกวนแกล้งรังแกสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ได้ง่าย สามารถอยู่รอดปลอดภัย ทำเพื่อความพอใจ และลดความเครียดในด้านต่าง ๆ (Wolke & Lereya, 2015) รวมไปถึงการแสวงหาหรือกอบกู้ชื่อเสียงและการเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มขึ้น (Hixon, 2009) เชื่อมโยงกับงานวิจัยของ Keltner และคณะ (1998) ที่ศึกษาสถานะทางสังคมและบทบาทของการมีอำนาจ พบว่า บุคคลที่มีสถานะทางสังคมและมีอำนาจต่ำกว่าจะมีพฤติกรรมการหยอกล้อที่คำนึงถึงการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากกว่าบุคคลที่มีสถานะทางสังคมและมีอำนาจสูงกว่า ซึ่งจะนำมาสู่การเกิดพฤติกรรมการก่อกวนแกล้งรังแก เมื่อศึกษาเพิ่มเติมพบว่า การแสวงหาอำนาจของผู้ก่อกวนแกล้งรังแกก็มีความสัมพันธ์กับมุมมองที่มองตนเอง ซึ่งมีความ

เกี่ยวข้องกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ที่กลั่นแกล้งรังแก โดยการศึกษาของ Marsh และคณะ (2004) ได้ อธิบายถึงทัศนคติที่มีต่อตนเองในผู้กลั่นแกล้งรังแกว่า แท้ที่จริงแล้ว ผู้กลั่นแกล้งรังแกสามารถเกิด มุมมองที่มีต่อตนเองได้ทั้งทางบวกและทางลบ กล่าวคือ ผู้ที่กลั่นแกล้งรังแกอาจมีภาพมุมมองต่อ ตนเองในทางลบ ฉะนั้น การแสดงออกถึงพฤติกรรมก้าวร้าวโดยการข่มเหงผู้อื่น จึงเปรียบเสมือนการ แสวงหาอำนาจให้กับตนเองเพื่อเป็นการยกระดับการมองตนเองให้สูงขึ้น ในขณะเดียวกัน ผู้กลั่นแกล้ง รังแกอาจมีมุมมองต่อตนเองในด้านต่าง ๆ ที่ไม่เท่ากันได้ เช่น อาจมองว่าตนเองมีลักษณะด้านการเข้า สังคมที่ดี แต่มีมุมมองต่อตนเองด้านการเรียนต่ำ (Salmivalli, 1998 อ้างถึงใน Marsh และคณะ, 2004)

เป็นที่น่าสังเกตว่า เด็กที่มีแนวโน้มในการเป็นผู้กลั่นแกล้งรังแกผู้อื่นอาจไม่ได้มีมุมมอง ทางบวกกับการใช้ความรุนแรงเสมอไป ในทางกลับกัน การมองตนเองในทางลบ หรือการถูกปฏิเสธ จากกลุ่มคนในสังคมอาจกลายเป็นสิ่งที่พัฒนาไปสู่การใช้ความรุนแรงได้เช่นกัน

ปัจจัยทางสังคมวิทยาและวัฒนธรรมก็มีบทบาทเช่นเดียวกัน โดยการกลั่นแกล้งรังแกมีความ เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเอื้อสังคมและการป้องกันตัว กล่าวคือ การกลั่นแกล้งรังแกที่เกิดขึ้นเป็น การช่วยเหลือกลุ่มสังคม เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ส่วนรวม และถือเป็นการป้องกันตนเองจากการถูก คุกคาม ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางด้านกลุ่มสังคม ความเชื่อ และวัฒนธรรม เช่น จากการศึกษา มุมมองของเด็กกลุ่มแอฟริกัน-อเมริกันที่อาศัยอยู่ในชุมชนที่มีฐานะยากจน จะเรียนรู้ว่าการกลั่นแกล้ง รังแกนั้นมีประโยชน์มากกว่าการตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งรังแกเนื่องมาจากความรู้สึกที่ต้องดิ้นรน ในการต่อสู้ชีวิต จึงต้องมีความแข็งแกร่งและการปกป้องตนเองมากกว่าการเป็นคนอ่อนแอ และถูก ตกเป็นเหยื่อ ซึ่งจะนำมาสู่ระดับอาชญากรรมที่สูงด้วยเช่นเดียวกัน (Esposito, 2007 อ้างถึงใน Belgrave, 2009)

1.3.2 ปัจจัยที่มีส่วนต่อการพัฒนาลักษณะการเป็นผู้ถูกกลั่นแกล้งรังแก

1. ปัจจัยส่วนบุคคล

จากการศึกษาของ Marsh (2018) ได้มีการอธิบายปัจจัยเสี่ยงของเด็กนักเรียนที่มีแนวโน้มใน การเป็นผู้ถูกกลั่นแกล้งรังแก ดังนี้

ลักษณะทางกายภาพมีความสัมพันธ์ต่อการถูกกลั่นแกล้งรังแก กล่าวคือ เด็กที่มีลักษณะ ร่างกายที่อ่อนแอจะมีแนวโน้มในการถูกกลั่นแกล้งรังแกจากเด็กที่มีลักษณะร่างกายที่แข็งแรงกว่า ซึ่ง มีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านเพศ กล่าวคือ ลักษณะการกลั่นแกล้งทางร่างกายจะเกิดขึ้นในเพศชาย

มากกว่าเพศหญิง ในขณะที่ เพศหญิงจะมีรูปแบบการกลั่นแกล้งรังแกจะเป็นในลักษณะเชิงความสัมพันธ์ เช่น การถูกนินทา การถูกต่อว่า มากกว่าเพศชาย (Marsh, 2018; Olweus, 1994) นอกจากนี้ นักเรียนที่มีการระบุว่าเป็นเพศทางเลือก (LGBTQ) มีโอกาสที่จะประสบกับความรุนแรงในด้านร่างกาย คำพูด และทางความสัมพันธ์ มากกว่าเด็กนักเรียนที่ชอบเพศตรงข้ามผ่านพฤติกรรมการถูกลั่นแกล้งรังแก เช่น การถูกล้อทางเพศ การถูกทำร้ายร่างกาย เป็นต้น (Marsh, 2018)

อีกหนึ่งปัจจัยทางกายภาพที่มีความเกี่ยวข้อง ได้แก่ เด็กที่มีความแตกต่างจากเด็กทั่วไปในบางด้าน ซึ่งได้แก่ เด็กที่มีความต้องการพิเศษ เป็นปัจจัยที่มีส่วนในการพัฒนาลักษณะการเป็นผู้ถูกลั่นแกล้งรังแก โดยงานวิจัยของ (Hixon, 2009) รายงานว่า เด็กที่มีภาวะบกพร่องทางการเรียนรู้ (Learning Disability) จะถูกลั่นแกล้งรังแกจากนี้เองภาวะความบกพร่องของตนเอง เนื่องจากจะเกิดความท้าทายทางการเข้าสังคมและการสื่อสาร ทำให้เด็กมีแนวโน้มที่จะประสบกับการถูกปฏิเสธจากเพื่อน และเผชิญหน้ากับปัญหาการแก้ปัญหาและความสามารถทางสังคม โดยพบสถิติของการถูกลั่นแกล้งรังแกถึงร้อยละ 24.5 ในเด็กประถม ร้อยละ 34.1 ในเด็กมัธยมต้น และร้อยละ 26.6 ในเด็กมัธยมปลาย (Marsh, 2018) รวมไปถึง เด็กที่มีความอัจฉริยะในบางด้าน บุคคลที่ต่างเชื้อชาติและวัฒนธรรม รวมไปถึงเด็กที่เพิ่งเข้ามาเรียนในโรงเรียนใหม่ ล้วนแล้วแต่เสี่ยงต่อการถูกลั่นแกล้งรังแก นอกจากนี้ เด็กที่มีลักษณะทางบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคง ซึ่งมีการแสดงในลักษณะการยอมจำนนต่อสถานการณ์ กล่าวคือ มีการแสดงออกถึงความระแวงหรือความวิตกกังวลมากกว่าทั่วไป มีพฤติกรรมร้องไห้บ่อยแม้ว่าจะยังไม่ได้เกิดเหตุการณ์การกลั่นแกล้งขึ้น รวมไปถึงการมีความเครียดที่แสดงออกมาผ่านทางร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง จะมีแนวโน้มในการถูกลั่นแกล้งรังแก รวมไปถึงจะยิ่งส่งผลกระทบต่อทางลบมากขึ้นหากตกเป็นเหยื่อของการถูกลั่นแกล้งรังแก (Olweus, 1994)

2. รูปแบบการเลี้ยงดูในครอบครัว

Smokowski, และ Kopasz (2005) ได้กล่าวว่า ลักษณะครอบครัวที่มีแนวโน้มปกป้องลูกและการมีพฤติกรรมที่เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของเด็กมากจนเกินไป เป็นหนึ่งปัจจัยที่อาจส่งผลให้เกิดการถูกลั่นแกล้งรังแก เนื่องจากผู้ปกครองจะมีความรู้สึกกังวลและกลัวของว่าเด็กจะไม่สามารถจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นได้ รวมไปถึงการขาดทักษะการสอนเด็กในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ส่งผลให้เด็กมีลักษณะการจัดการกับปัญหาได้อย่างไม่เหมาะสม จึงเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดทั้งสาเหตุและผลลัพธ์ของการถูกลั่นแกล้งรังแกได้ นอกจากนี้ Marsh (2018) ยังกล่าวถึงลักษณะปัจจัยอื่นเพิ่มเติม ได้แก่ ครอบครัวที่มีการวิพากษ์วิจารณ์ที่มากจนเกินไป ครอบครัวที่มีการใช้ความรุนแรง

รวมถึงการมีพี่น้องกลั่นแกล้งรังแกกันเอง อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองและเด็กที่มี การสนับสนุนซึ่งกันและกัน การได้รับความอบอุ่น การสนับสนุน และการเข้าไปมีส่วนร่วมในระดับที่ พอดีจะเป็นปัจจัยที่ปกป้องเด็กจากการถูกกลั่นแกล้งรังแก รวมถึงช่วยลดผลกระทบเชิงลบที่เกิดขึ้น (Gini & Pozzoli, 2013)

3. ปัจจัยทางสังคม

เด็กที่มีเพื่อนน้อย ไม่มีเพื่อน รวมไปถึงเคยมีประสบการณ์การถูกปฏิเสธหรือถูกไล่ออกจาก กลุ่มเพื่อน สามารถสังเกตได้จากพฤติกรรมการนั่งกินข้าวคนเดียวกลางโรงอาหาร แสดงถึงการได้รับ การยอมรับจากสังคมในระดับที่ต่ำ จะยังมีความเสี่ยงในการตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งรังแก เนื่องจากเด็กเหล่านี้จะขาดการสนับสนุนทางสังคมซึ่งการสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยที่สามารถช่วย ป้องกันการเกิดการกลั่นแกล้งรังแกได้ (Hixon, 2009)

1.4 ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการถูกกลั่นแกล้งรังแก

ในสถานการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก ไม่ว่าจะผู้กลั่นแกล้งรังแกหรือผู้ถูกกลั่นแกล้งรังแกต่าง ได้รับผลกระทบทางลบที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ความรุนแรง โดยผลกระทบที่เกิดขึ้นสามารถจำแนก ออกเป็นผลกระทบทางด้านร่างกาย ผลกระทบทางด้านจิตใจ ผลกระทบทางด้านสังคม และ ผลกระทบทางด้านพฤติกรรมที่มีความเกี่ยวข้องและสอดคล้องกัน กล่าวคือ ผลกระทบทางด้าน ร่างกาย นอกเหนือจากบาดแผลทางร่างกายที่เกิดขึ้นจากการถูกกลั่นแกล้งรังแกนั้น ผลกระทบทาง สุขภาพที่อาจเกิดขึ้น ได้แก่ อาการปวดหัว มวนท้องหรือปวดท้อง อาการเจ็บหน้าอก ซึ่งไม่สามารถ วินิจฉัยสาเหตุได้จากปัจจัยทางด้านร่างกาย แต่เป็นอาการที่เกิดขึ้นทางด้านจิตใจจากการมีภาวะ เครียดในระดับที่สูง ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมนอนหลับและการใช้ชีวิต

ผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งรังแกมีแนวโน้มเผชิญกับความวิตกกังวลที่เพิ่มมากขึ้น และรู้สึกไม่ปลอดภัย เนื่องจากเกิดความหวาดกลัว และหวาดระแวงต่อการถูกกลั่นแกล้งรังแก ประสบกับภาวะซึมเศร้าใน ระดับสูง ซึ่งสามารถพัฒนาไปสู่การเป็นโรคซึมเศร้าได้ในระยะยาว และมีการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ต่ำในระยะยาวเมื่อโตขึ้นเช่นเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Hugh-Jones and Smith (1999) ที่พบว่า สถานการณ์การกลั่นแกล้งรังแกส่งผลกระทบในด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้าง การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และการมีภาวะซึมเศร้า รวมถึงผลกระทบต่อด้านการเรียนและการทำงาน ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เนื่องจากการเป็นการศึกษาในกลุ่มนักเรียนที่มีปัญหาทางด้านการสื่อสาร

ผลกระทบระยะยาวที่เกิดขึ้นจึงรวมไปถึงความยากในการสื่อสารทางคำพูด ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อความมั่นใจและการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งรังแกจะมีลักษณะมุมมองที่มีต่อตนเองในเชิงลบ กล่าวคือ จะรับรู้ว่าเป็นบุคคลที่มีปัญหา มีระดับความวิตกกังวลที่มากกว่าผู้อื่น ไม่ได้รับความนิยม และรูปร่างลักษณะภายนอกไม่เป็นที่น่าดึงดูดใจให้ผู้อื่นรู้สึกสนใจและอยากมีปฏิสัมพันธ์ รวมไปถึงการมีระดับความฉลาดในด้านการเรียนที่ต่ำกว่าเด็กนักเรียนคนอื่น ยิ่งถูกกลั่นแกล้งรังแกบ่อยเท่าไร การรับรู้ต่อตนเองในเชิงลบและการมองไม่เห็นคุณค่าในตนเองจะยิ่งมากขึ้นเท่านั้น (O'Moore & Kirkham, 2001) นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อความคิดและพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำร้ายตนเองเนื่องจากการมีมุมมองต่อตนเองแง่ลบร่วมกับภาวะสิ้นหวังจากการมีระดับซึมเศร้าที่ค่อนข้างสูง รวมไปถึงพฤติกรรมการโดดเรียน การใช้สารเสพติดและดื่มสุรา ซึ่งส่งผลกระทบต่อระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Matsui et al., 1996; Olweus, 1994; Rigby, 2005; Wolke & Lereya, 2015)

สถานการณ์การกลั่นแกล้งรังแกได้ส่งผลกระทบต่อลักษณะบุคลิกภาพและการแสดงออกของพฤติกรรม โดย Olweus (1994) พบว่า ผู้ถูกกลั่นแกล้งรังแกที่มีลักษณะแบบขอมจำนวน จะมีบุคลิกลักษณะที่เก็บตัวเงียบ ไม่พูดไม่จา ร้องไห้ มีท่าทีที่กังวลและระมัดระวังตนเองอยู่เสมอ มีความยากในการเข้าสังคม ซึ่งจะส่งผลต่อการไม่ค่อยมีเพื่อน และมักถูกลีลาจากคนในสังคมแม้ว่าตนจะไม่ได้เป็นผู้ที่ไร้ความรุนแรงกับผู้อื่นก็ตาม รวมไปถึงการไม่ตอบโต้เมื่อถูกโจมตี ซึ่งจะตรงกันข้ามกับผู้ถูกกลั่นแกล้งรังแกที่มีลักษณะการแสดงออกแบบก้าวร้าว โมโห ตอบสนองในลักษณะที่ไม่ยอมใคร ต้องการแก้แค้น ซึ่งบุคลิกดังกล่าวจะสามารถทำให้พัฒนาไปสู่การเปลี่ยนบริบทเป็นผู้กลั่นแกล้งรังแกผู้อื่นต่อไป

กระบวนการทั้งหมดมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางสมอง เนื่องจากการกลั่นแกล้งรังแกส่งผลกระทบต่อกระบวนการเปลี่ยนแปลงในระยะยาวของสมองที่นำไปสู่ความบกพร่องทั้งทางด้านกระบวนการความคิดและอารมณ์ กล่าวคือ รอยแผลเป็นในสมองที่เกิดขึ้นเนื่องจากสถานการณ์การกลั่นแกล้งรังแก หรือการถูกคุกคาม จะเข้าไปมีผลกระทบต่อระดับฮอร์โมน สารสื่อประสาท และการทำงานของสมอง ยกตัวอย่างเช่น การเกิดภาวะความเครียดเรื้อรังจากการมีฮอร์โมนความเครียดที่สูง จะไปกระตุ้นสมองส่วนการได้รับรางวัลหรือความสุขให้ทำงานขึ้น จึงส่งผลต่อแนวโน้มในการหันไปพึ่งการใช้สารเสพติดหรือการดื่มสุรา เป็นต้น (Bates, 2015) อย่างไรก็ตาม ไม่ใช่ผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งรังแกทุกคนจะได้รับอาการบาดเจ็บทางสมองในระยะยาวที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และในปัจจุบันหากได้รับการช่วยเหลือในรูปแบบต่าง ๆ อย่างเหมาะสมและทัน่วงที ผลกระทบและความเสียหายที่เกิดขึ้นก็จะน้อยลงและได้รับการเยียวยารักษาเช่นเดียวกัน

2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)

2.1 นิยามของการเห็นคุณค่าในตนเอง

James (1890 อ้างถึงใน Heatherton & Wyland, 2003) เป็นผู้ริเริ่มอธิบายแนวคิดของการเห็นคุณค่าในตนเองที่เชื่อมโยงบริบทของการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม กล่าวคือ การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในด้านความสำเร็จ ซึ่งพัฒนาขึ้นมาจากการสะสมประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบรรลุเป้าหมายในเรื่องที่สำคัญ จึงสามารถสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง จึงมีความเกี่ยวข้องกับการกระทำที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จ รวมไปถึงการประเมินเป้าหมายคุณค่าที่ยึดถือ และศักยภาพของบุคคลนั้น

Rosenberg (1965 อ้างถึงใน Alessandri et al., 2015) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกภายในตัวบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการเปรียบเทียบทางสังคม (Flynn, 2003) และการประเมินทัศนคติที่มีตนเองถึงคุณค่า การยอมรับ การรับรู้ความดีงาม และการเคารพนับถือ ซึ่งการประเมินตนเองสามารถเป็นไปได้ทั้งเชิงบวกและเชิงลบ รวมไปถึงสามารถเป็นไปได้ทั้งในลักษณะชั่วคราว ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้น หรือเป็นในลักษณะเชิงบุคคลิกภาพที่คงที่

Coopersmith (1967) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นลักษณะการประเมินแนวคิดที่มีต่อบุคคลซึ่งจะสอดคล้องกับมุมมองทัศนคติในด้านการยอมรับ ความเชื่อในความสามารถ การมีคุณค่า และการประสบความสำเร็จ

Heatherton และ Wyland (2003) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นทัศนคติที่เกี่ยวกับตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับความเชื่อในศักยภาพ ความสามารถ การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และผลลัพธ์เกี่ยวกับอนาคตของตนเอง นอกจากนี้ Heatherton ได้อธิบายความแตกต่างระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) และอัตมโนทัศน์ (Self-concept) ที่มีจะมีการใช้ 2 คำนี้ทดแทนกัน โดยการเห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นการตอบสนองทางอารมณ์ของบุคคลที่เกิดจากการพิจารณาและประเมินสิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเอง ในขณะที่อัตมโนทัศน์จะเป็นความเชื่อเชิงกระบวนการคิดในทุกด้านที่เกี่ยวกับตนเอง เช่น ชื่อ เชื้อชาติ ความชอบ ความไม่ชอบ ความเชื่อ คุณค่า ลักษณะรูปร่าง ความสูง น้ำหนัก เป็นต้น ซึ่งแม้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองจะเกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ แต่ก็เป็นไปได้ว่า แม้ตนจะมีความเชื่อทางบวกเกี่ยวกับสิ่งที่เป็นรูปธรรมในตัวบุคคล เช่น ทักษะความรู้เชิงวิชาการ กีฬา หรือ ทักษะทางศิลปะ ไม่ได้หมายความว่า จะเห็นคุณค่าในตนเองสูง ในขณะที่เดียวกัน ก็มีความเป็นไปได้ว่า

บุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเอง แต่อาจจะไม่ได้รับรู้ถึงสิ่งที่เป็นรูปธรรมในตน ดังนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองและอัตมโนทัศน์จึงไม่ใช่สิ่งเดียวกัน

Brown และ Marshall (2006) ได้มีการอธิบายการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม (Global Self-esteem or Trait Self-esteem) เป็นลักษณะบุคลิกภาพที่บุคคลมองต่อตนเองในภาพรวมเกี่ยวกับคุณค่าในฐานะบุคคลผ่านกระบวนการเชิงความคิด ไม่ได้แปรเปลี่ยนตามช่วงเวลาหรือสถานการณ์แบบผันผวน มุมมองต่อมา ได้แก่ ความรู้สึกของการเห็นคุณค่าในตนเอง (State Self-esteem) เป็นความรู้สึกภาคภูมิใจหรือพึงพอใจในตนเอง ซึ่งเป็นปฏิกิริยาการตอบสนองทางอารมณ์ที่เกิดจากการประเมินตนเองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และมุมมองสุดท้าย ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเองเฉพาะด้าน (Domain Specific Self-esteem) ซึ่งเป็นการที่บุคคลประเมินคุณสมบัติและความสามารถของตนทางด้านร่างกาย ความสามารถ และลักษณะทางบุคลิกภาพ ซึ่งบุคคลจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันออกไปตามแต่ละด้าน

จากข้อความข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการรับรู้ถึงความสามารถ การยอมรับ การมีคุณค่า รวมไปถึงการมีศักยภาพในด้านต่าง ๆ ของตน ซึ่งอาศัยกระบวนการประเมินไม่ว่าจะเป็นความคิด ความรู้สึกตามช่วงเวลาหรือสถานการณ์ ความเชื่อ หรือทัศนคติ โดยสามารถเกิดขึ้นอย่างมั่นคงหรือชั่วคราวได้

2.2 กรอบแนวคิดทฤษฎีของการเห็นคุณค่าในตนเอง

กรอบแนวคิดทฤษฎีที่สอดคล้องกับเห็นคุณค่าในตนเอง มีดังนี้

2.2.1 กรอบแนวคิดทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ (Hierarchy of need)

ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการที่พัฒนาขึ้นโดย Maslow (1954) เป็นทฤษฎีที่แบ่งลำดับความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ชั้น โดยลำดับขั้นการเห็นคุณค่า (Esteem needs) เป็นหนึ่งในลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์พื้นฐานที่นำมาสู่การเกิดแรงจูงใจของมนุษย์มนุษย์ Maslow เชื่อว่ามนุษย์มีความต้องการที่จะเคารพและเห็นคุณค่าในตนเอง รวมไปถึงเห็นคุณค่าในผู้อื่นผ่านการประเมินตนเองในระดับที่สูง และมีความปรารถนาที่จะมั่นคง โดยความต้องการการเห็นคุณค่าสามารถแบ่งได้เป็น 2 คุณลักษณะ ได้แก่ ความต้องการการเห็นคุณค่าในตนเอง และการได้รับคุณค่าจากผู้อื่น มีรายละเอียด ดังนี้

การเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบไปด้วย ความปรารถนาที่จะมีความสามารถ มีความมั่นใจ และแข็งแกร่งพอที่จะเผชิญกับโลกภายนอก รวมไปถึงความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองแบ่งได้เป็น 2 ระดับ ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูงและระดับต่ำ โดย Maslow กล่าวว่า ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูงจะมีลักษณะของการเคารพตนเองที่มั่นคงและยากจะสูญเสียการเคารพไป บุคคลจะรู้สึกภูมิใจในความเป็นตัวเอง และมีความมั่นใจในความสามารถ รับรู้ถึงความเชี่ยวชาญในบางสิ่ง ในขณะที่การเห็นคุณค่าในระดับต่ำของบุคคลมีแนวโน้มที่จะรับรู้มุมมองต่อตนเองในเชิงลบซึ่งอาจส่งผลต่อการเกิดปัญหาทางด้านจิตใจในอนาคต เนื่องจากความรู้สึกไม่ชอบความเป็นตนเอง และไม่ได้รับรู้ถึงความสำเร็จในสิ่งที่ทำ ส่งผลให้เกิดข้อจำกัดในการขัดขวางความสำเร็จส่วนบุคคล (Poston, 2009)

การได้รับคุณค่าหรือความเคารพจากผู้อื่น เป็นความต้องการในชื่อเสียง สถานะ ความโดดเด่น คำชื่นชม การมีหน้ามีตาในสังคม รวมไปถึงการมีความสำคัญต่อผู้อื่น เป็นต้น

2.2.2 กรอบแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับอัตลักษณ์บุคคล (Self-concept Theory)

กรอบแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับอัตลักษณ์บุคคลพัฒนาขึ้นโดย Rogers (1951) อธิบายการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นสิ่งที่พัฒนาขึ้นตั้งแต่ในวัยเด็กผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับพ่อและแม่ อันนำมาสู่การเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเมื่อเติบโตขึ้นซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยลักษณะของตัวตน (Self) ที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบไปด้วย

1. ภาพลักษณ์แห่งตน (Self-image) เป็นภาพหรือมุมมองที่รับรู้ต่อตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น รูปลักษณ์ บทบาททางสังคม และลักษณะบุคลิกภาพ ซึ่งการรับรู้ถึงภาพลักษณ์แห่งตนจะส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ปฏิบัติต่อตนเอง โดยบุคคลสามารถมีภาพลักษณ์เกี่ยวกับตนเองได้ทั้งในเชิงบวกหรือเชิงลบ เช่น การรับรู้ว่าคุณเป็นคนดีหรือไม่ดี สวยหรือน่าเกลียด เป็นต้น
2. ตัวตนในอุดมคติ (Ideal Self) เป็นลักษณะที่บุคคลมีความปรารถนาต่อตนเอง ซึ่งประกอบไปด้วยตัวตนที่พึงอยากเป็น เป้าหมายในชีวิต เป็นต้น

ลักษณะตัวตน 2 ประเภทที่กล่าวไปข้างต้นนั้น สามารถสอดคล้องหรือไม่สอดคล้องกันก็ได้ ตามการประเมินของบุคคล ซึ่งความสอดคล้องจะส่งผลต่อการรับรู้ถึงคุณค่าในตนเอง กล่าวคือ การที่บุคคลจะรับรู้ถึงคุณค่าของตนเองได้นั้นจะเกิดขึ้นจากความสอดคล้องกันระหว่างสิ่งที่บุคคลรับรู้ต่อ

ตนเองตามความเป็นจริงและตัวตนตามอุดมคติ ยิ่งสอดคล้องมากเท่าไร บุคคลยังมีแนวโน้มที่จะเกิดความรู้สึกต่อตนเองในทางบวก ส่งผลให้สามารถบรรลุเป้าหมายในชีวิต กล่าวเผชิญหน้ากับความท้าทาย ยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้น รวมถึงการเปิดรับประสบการณ์จากผู้อื่น ในทางกลับกัน ความไม่สอดคล้องระหว่างภาพลักษณ์แห่งตนและตัวตนในอุดมคติ จะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับความท้าทายในชีวิต เกิดความสับสนภายใน ไม่สามารถยอมรับความเจ็บปวดหรือช่วงเวลาที่ไม่มีความสุขได้ รวมไปถึงเกิดการป้องกันตนเองจากผู้อื่น

นอกจากนี้ การได้รับการยอมรับจากผู้อื่นเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง การรับรู้ถึงคุณค่าจากมุมมองของผู้อื่น การได้รับความรัก เคารพนับถือ และการปฏิบัติในฐานะมนุษย์ จะเป็นสิ่งที่บุคคลใช้ในการประเมินและตัดสินตนเองต่อการมีปฏิสัมพันธ์ในสังคม

2.3 ลักษณะบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการรับรู้และประเมินสิ่งต่าง ๆ ซึ่งระดับการเห็นคุณค่าในตนเองจะส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก การกระทำ รวมไปถึงเจตคติที่มีทั้งต่อตนเองและผู้อื่นที่แตกต่างกัน กล่าวคือ บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง (High Self-esteem) มีแนวโน้มที่จะสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ รวมไปถึงการเกิดพฤติกรรมที่เอื้อต่อการบรรลุผลสำเร็จ เช่น กระบวนการการแก้ไขปัญหา การยอมรับข้อผิดพลาด การมองโลกในความเป็นจริงอย่างสมเหตุสมผล มีแนวโน้มที่จะเปิดรับคำแนะนำและคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่นโดยไม่นำมาบั่นทอนจิตใจของตน ในขณะที่เดียวกันก็สามารถแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก สิ่งที่ชอบและไม่ชอบ รวมถึงบอกสิ่งที่ตนต้องการจากผู้อื่นได้เช่นเดียวกันด้วยความมั่นใจ สบายใจโดยไม่รู้สึกรังเกียจหรือกังวล มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองอยู่เสมอ มองความผิดพลาดเป็นเรื่องทั่วไปที่สามารถเรียนรู้และเติบโตได้ บุคคลมีแนวโน้มที่จะยอมรับ เคารพในคุณค่าและความรู้สึกของตนเองรวมถึงผู้อื่น มีมุมมองต่อตนเองในฐานะมนุษย์ที่มีความเท่าเทียม โดยไม่ได้มีใครที่ดีกว่าหรือด้อยกว่าผู้ใด มีความสุขต่อการเติบโตในฐานะมนุษย์และการเติมเต็มความหมายในชีวิต สามารถที่จะสร้างสรรค์ผลงาน ตัดสินใจได้ด้วยตัวเอง มองโลกในความเป็นจริง ยอมรับผู้อื่นในทางที่เขาตัดสินใจเลือกเดิน สามารถแก้ไขปัญหาในชีวิต มีความสัมพันธ์ที่ได้รับความรักและความเคารพจากผู้อื่น รวมไปถึงสามารถลดการเกิดปัญหาทางร่างกายและจิตใจ การใช้สารเสพติด และพฤติกรรมก้าวร้าว

ในทางกลับกัน บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ (Low Self-esteem) มีแนวโน้มที่จะแสวงหาการยอมรับจากผู้อื่น ขาดความเคารพนับถือในตนเอง สนใจแต่จุดด้อยของตนมากกว่าจุดเด่น มักประสบกับความรู้สึกอับอาย ซึมเศร้า และกังวล มีมุมมองเชิงลบกับชีวิต โดยคิดว่าตนเป็นบุคคลไร้ความสามารถ ไร้ประสิทธิภาพ กลัวความผิดพลาดในสิ่งที่ตนทำ ซึ่งจะส่งผลต่อความรู้สึกมั่นใจในการกระทำของตน จึงมักเลือกใช้วิธีการที่ตนรู้สึกปลอดภัยและเคยชิน มีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงข้อเสนอแนะหรือคำวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่นที่ก่อให้เกิดประโยชน์ รวมไปถึงความมั่นใจในการเสนอความคิดเห็น หรือกล่าวสิ่งที่ต้องการอย่างตรงไปมา และมีความคาดหวังต่อตนเองแบบไม่สมเหตุผลสมผล หรือบางกรณี ความคาดหวังที่เกิดขึ้นเป็นความคาดหวังที่มาจากผู้อื่นซึ่งไม่ใช่ความต้องการของตนเอง จึงเห็นได้ว่าบุคคลให้ความสำคัญกับความต้องการของผู้อื่นมากกว่าตนเอง นอกจากนี้ยังส่งผลถึงระดับของสุขภาพทางกายและทางใจที่ลดลง มีแนวโน้มเกิดพฤติกรรมทางอาชญากรรมต่อไปในอนาคต (Branden, 1992; Maslow, 1954; Poston, 2009; Trzesniewski et al., 2006)

2.4 การเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มวัยรุ่น

การเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มวัยรุ่นได้เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกโดยรอบ เนื่องจากการการเห็นคุณค่าในตนเองจะช่วยพัฒนาความสามารถและคุณภาพของสิ่งที่แต่ละบุคคลได้กระทำออกไป ซึ่งกระบวนการนี้ไม่ใช่กระบวนการที่เกิดขึ้นมาโดยบังเอิญ แต่จะต้องอาศัยการมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่เพียงพอและเหมาะสม จะยิ่งช่วยในการปรับตัวได้มากขึ้นเท่านั้น (Heatheron, 2001) นอกจากนี้ การเห็นคุณค่าในตนเองยังมีความสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ของวัยรุ่น กล่าวคือ การตระหนักรู้ในความสามารถของตนที่แสดงออกมา ทักษะด้านต่าง ๆ ที่พัฒนาตั้งแต่ในช่วงวัยเด็ก รวมไปถึงการสื่อสารและความสามารถในการเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อนหรือผู้ใหญ่เป็นสิ่งที่ช่วยในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (Covarrubias & Fryberg, 2015) ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับการสร้างเป้าหมายในชีวิตที่ดีและปัญหาสุขภาพจิตที่ลดลง (Dunham et al., 2007)

จากการศึกษาของ Minev และคณะ (2018) ศึกษาความแตกต่างระหว่างวัยรุ่นเพศชายและเพศหญิงต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า เพศหญิงมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่น้อยกว่าเพศชาย เนื่องจากเพศหญิงมีแนวโน้มที่จะมีเจตคติทางลบต่อตนเองและคล้อยตามคำพูดของผู้อื่น

มากกว่า ในขณะที่เพศชายจะมีความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง มีอิสระจากคำพูดของผู้อื่น รับรู้ว่าคุณค่า รวมไปถึงการมีทักษะในการจัดการกับปัญหาทางด้านอารมณ์ได้ดีกว่า ปัญหาที่ตามมาจึงน้อยกว่าเช่นเดียวกัน

นอกจากนี้ ประเด็นหลักที่วัยรุ่นให้ความสำคัญที่มีส่วนเกี่ยวข้องต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ เรื่องรูปลักษณ์ภายนอก ได้แก่ หน้าตา รูปร่าง ส่วนสูง การแต่งกาย โดยวัยรุ่นจะรู้สึกไม่พึงพอใจกับรูปร่างที่อ้วนหรือผอมจนเกินไป มีความกังวลในน้ำหนักที่ไม่ตรงตามเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่ง Tiggemann (2001) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปร่าง พฤติกรรมการกิน และระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยอยู่ภายใต้บริบทลักษณะการใช้ชีวิตและสิ่งที่คุณค่าให้ความสำคัญ จากผลการศึกษากล่าวว่า แม้วัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับเรื่องการเรียนเป็นอันดับหนึ่ง อย่างไรก็ตาม ความผอมและความตึงตูดจากรูปลักษณ์ภายนอกเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อความไม่พึงพอใจในรูปร่าง การเกิดพฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ และระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่สำคัญที่สุด ซึ่งจะมีผลต่อการเกิดมุมมองทางลบกับตนเองที่แผ่ขยายไปในด้านการรับรู้ศักยภาพและตัวตน รวมถึงการพัฒนาเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตในอนาคต

2.5 การวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

แม้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง จะเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นจากภายในแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นเรื่องที่ยากในการวัดออกมาให้เห็นอย่างเป็นรูปธรรม อย่างไรก็ตาม ได้มีผู้พัฒนามาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นมาหลายมาตรเพื่อใช้ในการวัดกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลาย และมีวัตถุประสงค์ที่ใช้ในการวัดแตกต่างกัน ยกตัวอย่างดังนี้

มาตรวัด Rosenberg General Self-Esteem Scale (RGSE)

มาตรวัด RGSE พัฒนาขึ้นมาจาก Rosenberg (1965) ซึ่งเป็นหนึ่งในมาตรวัดที่นิยมและใช้กันอย่างแพร่หลายในการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม (General Self-esteem หรือ Global Self-esteem) โดยเป็นการออกแบบมาตรเพื่อใช้ในการวัดความรู้สึกว่าตนเองดีเพียงพอ ในช่วงแรกเป็นการออกแบบมาเพื่อวัดการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับเด็กนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างไรก็ตาม ได้มีการพัฒนามาตรวัดให้สามารถใช้ได้กับกลุ่มที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น เช่น วัดได้ในกลุ่มผู้ใหญ่ ซึ่งบรรทัดฐานของแต่ละกลุ่มก็จะมีค่าแตกต่างกัน แบบวัดชิ้นนี้จะประกอบไปด้วย

ข้อคำถามจำนวน 10 ข้อผ่านวิธีการประเมินตนเองใน 4 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ซึ่งเกณฑ์ในการแบ่งระดับการเห็นคุณค่าภายในตนเองมี 2 ระดับ ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเองเชิงบวก และการเห็นคุณค่าในตนเองเชิงลบ จุดเด่นของมาตรวัดนี้ที่ทำให้เกิดความแพร่หลายในการนำไปใช้ คือการใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน และเนื่องจากมีข้อคำถามเพียง 10 ข้อเท่านั้น จึงทำให้ไม่เสียเวลานานในการทำแบบวัด รวมไปถึงการมีจำนวนข้อคำถามในเชิงบวกและเชิงลบที่สมดุลกัน (Alessandri et al., 2015)

แม้ว่ามาตรวัด RGSE จะเป็นมาตรที่พัฒนาขึ้นมาอย่างยาวนาน อย่างไรก็ตาม ในงานวิจัยปัจจุบันยังมีผู้นำมาตรวัด RGSE มาใช้ในการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยจากการศึกษาของ Sari และคณะ (2018) นำมาตรวัด RGSE ไปใช้ในการวัดความสัมพันธ์กับระดับความวิตกกังวลในกลุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในการตรวจสอบคุณภาพมาตรพบว่า มาตรวัด RGSE มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในอยู่ที่ .73 แสดงถึงการมีค่าความสอดคล้องภายในสูง นอกจากนี้ Eklund และคณะ (2018) ได้นำ RGSE มาแปลให้เป็นฉบับภาษาสวีเดน พบค่าความสอดคล้องภายในอยู่ที่ .95 และ .93 เมื่อศึกษาในกลุ่มผู้ป่วยจากศูนย์พักฟื้น และสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มการบำบัดเชิงปัญญา ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่ามาตรวัด RGSE มีความน่าเชื่อถือ

เนื่องจากมาตรวัดนี้มีการแบ่งคุณลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นระดับมากและน้อย โดยไม่ได้ให้ความสนใจไปที่ภาวะของความรู้สึกของการมีคุณค่าที่สามารถผันผวนไปได้ตามแต่ละช่วงเวลา ฉะนั้น อาจส่งผลให้เกิดความผิดพลาดในด้านการวัดได้ ยกตัวอย่างเช่น บุคคลที่มีลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นผู้ที่รับรู้ถึงคุณค่าในตนเอง เห็นถึงคุณสมบัติและข้อดีของตน ในขณะที่ บุคคลที่มีลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะเป็นผู้ขาดความเคารพนับถือในตนเอง รับรู้ว่าตนเองไม่มีค่า ไม่ดีพอ ไม่เหมาะสม หรือมีความบกพร่องในฐานมนุษย์ (Altmann & Roth, 2018)

มาตรวัด *Self-Esteem Stability Scale (SESS)*

มาตรวัด SESS เป็นมาตรที่พัฒนาขึ้นมาจาก Tobias Altmann และ Marcus Roth ในปี 2018 ซึ่งเป็นมาตรวัดที่พัฒนาต่อยอดขึ้นมาจากมาตร RGSE ของ Rosenberg (1965) โดยเป็นการให้ความสำคัญกับเสถียรภาพของการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem Stability) ที่สามารถเปลี่ยนแปลงและผันผวนได้ในช่วงระยะเวลาสั้นๆ รวมถึงการพัฒนามาตรวัดให้มีความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) เพื่อให้มีความสอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการจะวัดเพิ่มขึ้น โดยศึกษา

ผ่านกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลาย เช่น นักเรียน นักศึกษา กลุ่มคนทำงาน ตั้งแต่อายุ 18-67 ปี โดยมาตร SESS นี้จะมีการพัฒนาข้อคำถามให้สอดคล้องกับระดับเสถียรภาพและความตรงมากยิ่งขึ้น โดยรักษาแนวคำถามที่สะท้อนแง่มุมที่สำคัญของ RGSE อยู่ ซึ่งจะประกอบไปด้วยข้อคำถามจำนวน 18 ข้อผ่านวิธีในการประเมินตนเอง 6 ระดับ ตั้งแต่ 1 = ใช้ไม่ได้กับฉัน ไปจนถึง 6 = ใช้ได้กับฉัน โดยเป็นให้ผู้ตอบมาตรวจวัดจากความรู้สึกในปัจจุบันขณะ ซึ่งอนุมานได้ว่าบุคคลที่ได้คะแนนสูง มีแนวโน้มที่จะการเห็นคุณค่าในตนเองที่เปลี่ยนแปลงได้สูงเช่นกัน นอกจากนี้ ข้อคำถามมีการแบ่งข้อความเป็นเชิงบวกและเชิงลบแบบสมดุล รวมไปถึงการใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น มีทัศนคติทางบวกต่อตนเองหรือมีทัศนคติเชิงบวกในด้านการประเมินความสามารถของตนเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น โดยผลพบว่า มาตร SESS มีความสอดคล้องภายในของข้อคำถาม (Cronbach's alpha) เท่ากับ 0.73 ซึ่งอยู่ในระดับที่สูง เมื่อทดสอบความตรงในด้านต่างๆ เปรียบเทียบกับมาตร RGSE และ Instability of Self-esteem Scale (ISES) พบว่า มาตร SESS เป็นตัวทำนายที่ดีที่สุดเมื่อเปรียบเทียบในเชิงเกณฑ์และเชิงโครงสร้างในการวัดความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต อย่างไรก็ตาม มาตรวัด SESS นี้วัดในกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมตามความสมัครใจ ซึ่งอาจไม่ใช่ตัวแทนของประชากรที่ดีที่สุด และมีการพัฒนาขึ้นตามบริบทภาษาและวัฒนธรรมของประเทศเยอรมนี จึงไม่สามารถยืนยันประสิทธิภาพของมาตรหากใช้ในบริบททางฝั่งเอเชียหรือประเทศไทย (Altmann & Roth, 2018)

มาตรวัด Coopersmith Self-esteem Inventory (CSEI หรือ SEI)

มาตรวัด CSEI เป็นมาตรวัดที่พัฒนาขึ้นมาโดย Coopersmith ปี 1967 ซึ่งเป็นมาตรที่ใช้ในการวัดทัศนคติจากการประเมินตนเอง ซึ่งในช่วงแรกของการพัฒนามาตรนี้ เป็นการใช้กับกลุ่มเด็กนักเรียนที่มีอายุตั้งแต่ 8-15 ซึ่งประกอบไปด้วยข้อคำถามจำนวน 58 ข้อ แบ่งเป็น 50 ข้อวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และอีก 8 ข้อใช้ในการวัดการโกหกของการตอบมาตร (Lie Scale) ลักษณะของข้อคำถามจะเป็นการถามแบบข้อความสั้นๆ เช่น ฉันรู้สึกสนุกที่ได้เป็นส่วนหนึ่ง ซึ่งการตอบจะมี 2 ระดับ ได้แก่ ใช่ฉัน และไม่ใช่ฉัน โดยมาตรวัดนี้มีการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง 4 ด้านย่อย ได้แก่ ภาพรวมเกี่ยวกับตนเอง (General Self) การประเมินตนเองในสังคม (Social Self-Peers) การประเมินตนเองในการอยู่กับครอบครัว (Home-Parents) และ การประเมินทักษะทางวิชาการในโรงเรียน (School-Academic) ซึ่งจากที่กล่าวมาเป็นมาตรวัดฉบับเต็ม (Form A) ในขณะที่มาตรวัด CSEI นี้ได้มีการพัฒนาและปรับเปลี่ยนเป็นมาตรฉบับสั้น โดยมีจำนวนข้อคำถามลดลงเป็นจำนวน 25 ข้อ และใช้ใน

บริบทของโรงเรียน โดยไม่มีการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นด้านย่อย (Form B) ซึ่งมาตรวัดฉบับยาวและฉบับสั้นมีค่าความสัมพันธ์อยู่ที่ .86 ซึ่งถือว่ามีค่าความสัมพันธ์ที่สูง นอกจากนี้ยังได้มีการออกแบบมาสำหรับผู้ใหญ่ซึ่งประกอบไปด้วย 25 ข้อคำถามซึ่งพัฒนามาจากมาตรวัดฉบับสั้น

มาตรวัด CESI นี้ได้มีการใช้อย่างกว้างขวางเนื่องด้วยเป็นมาตรวัดที่ค่อนข้างกระชับและเข้าใจง่าย มีความน่าเชื่อถือ มีเอกสารอ้างอิงการวิจัย และมีผู้นำไปตรวจสอบการประเมินของมาตรในกลุ่มตัวอย่างและช่วงวัยที่หลากหลาย จึงมีความเหมาะสมที่นักจิตวิทยา คุณครู หรือนักวิจัยจะนำไปใช้ในการวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองพื้นฐานของนักเรียนในการพัฒนาโปรแกรมสำหรับการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองในอนาคตได้ (Coopersmith, 1967 อ้างถึงใน Chiu, 1988)

มาตรวัด State Self-esteem (SSES)

มาตรวัด SSES เป็นมาตรที่พัฒนาขึ้นจาก Todd Heatherton และ Janet Polivy ในปี 1991 ซึ่งเป็นมาตรที่ใช้ในการวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองแบบสภาวะชั่วคราว (State self-esteem) โดยถูกออกแบบมาเพื่อใช้สำหรับการออกแบบงานวิจัยที่ต้องการเห็นการเปลี่ยนแปลงของการเห็นคุณค่าในตนเองแบบชั่วคราว ซึ่งจะเป็นการวัดความคิดและความรู้สึก ที่มีต่อตนเอง ณ ขณะนั้น โดยมาตรจะประกอบไปด้วย 20 ข้อคำถามที่ดัดแปลงมาจากมาตร Janis-Field Feelings of Inadequacy Scale ซึ่งเป็นมาตรที่วัดการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็นหลายด้าน โดยข้อคำถามของ SSES จะเป็นข้อคำถามที่สะท้อนถึงการเห็นคุณค่าในตนเองใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสมรรถภาพ (Performance) ด้านสังคม (Social) และด้านลักษณะภายนอก (Appearance) ซึ่งถึงแม้ว่ามาตรวัดนี้จะเป็นมาตรที่วัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองแบบสภาวะชั่วคราว แต่จากการศึกษากลับพบว่า มาตรวัดนี้มีความสัมพันธ์กับลักษณะบุคลิกภาพการเห็นคุณค่าในตนเอง (Trait Self-esteem) ซึ่งหมายความว่า บุคคลที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองแบบสภาวะชั่วคราวสูงมีแนวโน้มที่จะมีลักษณะบุคลิกภาพการเห็นคุณค่าในตนเองเช่นเดียวกัน (Heatherton & Polivy, 1991)

มาตรวัดทั้งหมดที่กล่าวข้างต้น เป็นมาตรวัดที่ใช้จากการประเมินตนเอง อย่างไรก็ตาม ได้มีมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ประเมินได้จากผู้อื่น ยกตัวอย่างเช่น มาตรวัด Peer ratings เป็นมาตรวัดที่ให้เพื่อนร่วมชั้นประเมิน ส่วน Behavioral Checklist และ Observer Q-sort เป็นมาตรวัดที่ให้ผู้สังเกตการณ์เป็นผู้ประเมิน โดยการเข้าไปทำความรู้จักและมีส่วนร่วมในกิจวัตรประจำวันของเด็กเป็นบางโอกาสผ่านกิจวัตรการกิน การเล่นเกม การดูภาพยนตร์ เป็นต้น โดยหลังจากการพบกัน

เสร็จสิ้น ผู้สังเกตการณ์จึงประเมินระดับการเห็นคุณค่าในตนเองผ่านรายชื่อพฤติกรรมที่ระบุไว้ (Demo, 1985) แต่การประเมินโดยใช้ผู้อื่นย่อมส่งผลในด้านความคลาดเคลื่อน กล่าวคือ มีความเป็นไปได้ที่การประเมินผ่านตนเองและผู้อื่นจะมีความแตกต่างกัน

จากการศึกษาครั้งนี้ของผู้วิจัย มีความประสงค์ที่จะนำมาตรวจวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยรวม ที่พัฒนาขึ้นโดย Rosenberg (1965) มาพัฒนาให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างและใช้เป็นเกณฑ์ ในการคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยในงานวิจัยครั้งนี้

เนื่องจากการบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อเป็นหนึ่งในสื่อเชิงศิลปะสร้างสรรค์ภายใต้การบำบัดแบบ Expressive Therapy ดังนั้น ผู้วิจัยจะขออธิบายรายละเอียดภาพรวมของแนวคิดการบำบัดแบบ Expressive Therapy ก่อนที่จะลงรายละเอียดไปยังการบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อต่อไป

3. แนวคิดการบำบัดแบบ Expressive therapy

3.1 ความหมายของการบำบัดแบบ Expressive Therapy

การบำบัดแบบ Expressive Therapy เป็นหนึ่งในรูปแบบของการบำบัดที่มีการบูรณาการ กระบวนการคิดสร้างสรรค์มาใช้ในการเยียวยา พัฒนาทักษะ และเกิดความงอกงามส่วนบุคคลในเชิง ลึกผ่านกิจกรรมทางศิลปะ เช่น การเคลื่อนไหว ทัศนศิลป์ ละคร การปั้น การเขียน เพลง ถาดทราย และการสร้างสรรค์ทางศิลปะอื่น ๆ (International Expressive Arts Therapy Association, n.d.) ภายใต้บริบทที่เอื้อในการสำรวจเรื่องราวและความรู้สึกของผู้รับบริการ ซึ่งเป็นกระบวนการในการสำรวจและเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ผ่านกิจกรรมทางศิลปะที่มีรากฐานมาจากการสื่อสารอารมณ์ในเชิงลึกของตน เนื่องจากการสื่อสารความคิด ความรู้สึกที่อยู่ด้านในตัวเรามาก่อนหน้านั้นจะต้องมีการ สร้างลักษณะภายนอกออกมา รูปแบบของกิจกรรมทางศิลปะจึงเปรียบเสมือนเป็นตัวกลางที่ใช้ในการ สื่อสารระหว่างความรู้สึกที่แท้จริงจากภายในออกมาสู่ภายนอกให้เห็นเด่นชัดและจับต้องได้มากยิ่งขึ้น การสื่อสารทางศิลปะจึงจะเป็นการเข้าไปสำรวจความรู้สึกที่จริงแท้ด้านในและแสดงออกมาผ่าน กิจกรรมทางศิลปะนั้น ๆ (Rogers, 1993)

Rogers (1993) อธิบายจุดมุ่งหมายหลักของการใช้การบำบัดแบบ Expressive Therapy คือ การใช้กิจกรรมทางศิลปะเพื่อให้เกิดการสำรวจเรื่องราว อารมณ์ ความรู้สึกด้านในผ่านกระบวนการ สร้างสรรค์ การจินตนาการ และปลดปล่อย สื่อสาร แสดงออก โดยไม่ได้มุ่งความสำคัญไปที่ความ สวยงามของผลงาน หลักไวยากรณ์หรือรูปแบบการเขียนที่ถูกต้อง สิ่งที่ทำให้ความสนใจคือผลงานที่แสดง

ออกมาสู่ภายนอกนั้นมีความหมายว่าอย่างไรที่จะต้องใช้การตีความเพื่อทำความเข้าใจข้อความเชิงสัญลักษณ์และการอุปมา และข้อความเหล่านั้นจะย้อนกลับมาสู่ผู้บำบัดให้เกิดความเข้าใจในตนเองอย่างถ่องแท้เช่นเดียวกัน ซึ่งการสื่อสารทางอวัจนภาษาข้างต้นเป็นหนึ่งในลักษณะของการสื่อสารที่ควรให้ความสำคัญไม่น้อยไปกว่าการสื่อสารทางคำพูด เนื่องจากสภาวะอารมณ์ด้านในเป็นสิ่งที่ใช้ลักษณะตรรกะในการมาอธิบายได้ยาก การใช้การจินตนาการและอวัจนภาษาจะช่วยให้ผู้รับบริการได้มีทางเลือกอื่นในการสำรวจตนเองและสื่อสารออกมาได้ ทำให้ผู้บำบัดได้เข้าไปสู่โลกของอารมณ์ซึ่งจะทำให้เห็นมิติที่หลากหลายมากขึ้น นอกจากนี้ การใช้กิจกรรมทางศิลปะเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการบำบัดนั้น จะช่วยให้ผู้บำบัดเกิดความสุนทรีย์ ได้ปลดปล่อยความเป็นตนเองเชิงจิตวิญญาณ และเกิดการเรียนรู้ ณ ขณะนั้นผ่านประสาทสัมผัส การเคลื่อนไหว กรอบความคิด อารมณ์ และการจินตนาการ การบำบัดแบบ Expressive Therapy จึงเหมือนเป็นการใช้ระบบรับสัมผัสจากทั่วร่างกายมากกว่าการใช้สมองส่วนหน้าทำงานเพียงอย่างเดียว ซึ่ง Malchiodi และ Crenshaw (2015) ได้อธิบายความเชื่อมโยงของการใช้ศิลปะและการทำงานของระบบสมองทั้ง 2 ซีก กล่าวคือ สมองซีกขวาจะเกี่ยวข้องกับการทำงานในด้านศิลปะ การรับรู้ความรู้สึกผ่านรูปภาพ เสียง การสัมผัส และการเคลื่อนไหว รวมไปถึงการทำงานที่ไม่ได้อาศัยคำพูด เช่น การวาดรูป หรือการใช้ภาพในการอธิบายความรู้สึก ในขณะที่สมองซีกซ้ายจะเกี่ยวข้องกับภาษาทางด้านคำพูด การบำบัดโดยใช้เทคนิคการสื่อสารทางศิลปะจึงเปรียบเสมือนสะพานที่เชื่อม ระหว่างความรู้สึกภายในและการสื่อสารออกมาสู่ทางวาจา ดังนั้น รูปแบบทางการสื่อสารระหว่างนักบำบัดและผู้รับบริการยังคงสามารถทำได้แม้ว่าผู้รับบริการอาจประสบกับปัญหาในด้านการสื่อสารทางคำพูด

3.2 กระบวนการการบำบัดแบบ Expressive Therapy กับกระบวนการปรึกษาเชิง

จิตวิทยา

การบูรณาการกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและศิลปะเข้าด้วยกัน เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาอย่างยาวนาน และเป็นกระบวนการที่สามารถช่วยเหลือบุคคลให้เกิดความองงามและการพัฒนาตน โดยรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบดั้งเดิมนั้นเป็นกระบวนการที่อาศัยการพูดคุยเป็นหลักในการเยียวยา พัฒนา และเติบโต (Rogers, 1993) ในขณะที่การนำกระบวนการสร้างสรรค์และแสดงออกทางศิลปะเข้ามามีส่วนร่วมในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาถือเป็นวิธีการที่บูรณาการมาจากวิธีการดั้งเดิมซึ่งเรื่องราวประสบการณ์ หรืออารมณ์ความรู้สึกภายใน เป็นสิ่งที่ลึกเกินกว่าจะใช้คำอธิบายออกมา

เป็นคำพูดได้ การนำกระบวนการสร้างสรรค์ทางศิลปะเข้ามาร่วมกับกระบวนการปรึกษาทางจิตวิทยา อาจเป็นการช่วยให้ผู้เข้ารับบริการและนักจิตวิทยาได้เข้าไปสู่พื้นที่ด้านในที่แสดงถึงประเด็นปัญหาที่ ผู้รับบริการต้องประสบ ความท้าทายต่าง ๆ ในชีวิตให้มีความชัดเจนขึ้นในเส้นทางที่ปลอดภัยและ สุทธิย์ผ่านกระบวนการสร้างสรรค์ผลงานทางศิลปะในรูปแบบต่าง ๆ (Degges-White & Davis, 2011; Rogers, 1993)

แนวคิดการบำบัดแบบ Expressive Therapy ของ Natalie Rogers มีหลักการและความ เชื่อพื้นฐานอยู่บนกรอบแนวคิดมนุษยนิยม ซึ่งมีเป้าหมายในการเอื้อให้เกิดความงอกงามส่วนบุคคล การเยียวยารักษา และการสำรวจตนเองผ่านการใช้ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณหลอม รวมเข้าด้วยกันเพื่อเกิดกระบวนการสร้างสรรค์ โดย Rogers (1993) เรียกแนวคิดและกระบวนการใน การทำงานของการบำบัดแบบ Expressive Therapy ว่า Creative Connection ซึ่งส่งผลถึงกันและ กัน ณ ขณะทำกิจกรรมทางศิลปะ ดังนี้

1. มนุษย์ทุกคนมีทักษะความคิดสร้างสรรค์มาตั้งแต่กำเนิด
2. รูปแบบกิจกรรมทางศิลปะล้วนแล้วแต่เป็นกระบวนการที่เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและการ เยียวยารักษา
3. การเข้าถึงความรู้สึกในเชิงลึก เช่น ความเศร้าจากการสูญเสีย ความรู้สึกโกรธ ความเจ็บปวด ความกลัว ความสุข และความยินดี เป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดการตระหนักรู้และความ เข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ ซึ่งพัฒนาไปสู่ความงอกงามส่วนบุคคล
4. การบำบัดแบบ Expressive Therapy เป็นช่องทางในการเข้าถึงและได้ปลดปล่อยอารมณ์ และความรู้สึกที่จะนำมาสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลง
5. กิจกรรมทางศิลปะจะนำผู้รับบริการเข้าถึงประสบการณ์ระดับจิตใต้สำนึก ซึ่งเป็นแง่มุมที่ ผู้รับบริการอาจไม่เคยรู้จักมาก่อนหน้านี้ ทำให้เกิดการรับรู้และตระหนักรู้ในประสบการณ์ ใหม่
6. รูปแบบทางศิลปะหนึ่งรูปแบบจะกระตุ้นและหล่อเลี้ยงสิ่งต่าง ๆ ในผู้รับบริการ นำมาสู่การ เข้าถึงแก่นแท้ซึ่งเป็นพลังงานของชีวิต เมื่อนั้นจะเกิดความเชื่อมโยงระหว่างจิตวิญญาณและ แก่นแท้ชีวิตทั้งหมด
7. เมื่อสำรวจและค้นพบแก่นแท้ของชีวิตทั้งหมด เราจะค้นพบว่าแก่นแท้ภายในนั้นเชื่อมโยงกับ โลกภายนอก ซึ่งหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน

รูปแบบกิจกรรมและวิธีการในการสร้างสรรค์ที่เอื้อให้เกิดการสื่อสารนั้นมีอยู่หลายรูปแบบ ซึ่งบทบาทของนักจิตวิทยา คือการเป็นผู้ออกแบบกิจกรรมที่เอื้อให้เกิดกระบวนการในการสำรวจตนเอง พร้อมทั้งอธิบายวัตถุประสงค์แก่ผู้รับบริการว่าวัตถุประสงค์หลักไม่ใช่การสำรวจรูปแบบของแต่ละกิจกรรมในเชิงลึก และไม่ใช่อิงการพิจารณาไปที่ความสวยงามของผลงานหรือการแสดงออกที่เกิดขึ้น แต่เป็นการช่วยเอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองที่เพิ่มมากขึ้นผ่านการทำกิจกรรมซึ่งเป็นส่วนประกอบหนึ่งในการทำงาน (Degges-White & Davis, 2011) ตัวอย่างรูปแบบการแสดงออกทางศิลปะที่นิยมนำมาใช้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยามี 4 รูปแบบ ได้แก่ ทัศนศิลป์ (Visual Arts) เป็นการถ่ายทอดผลงานทางศิลปะที่เกิดจากการสร้างสรรค์ผลงาน เช่น การระบายสี การวาดรูป การปั้น ภาพตัดปะ และรูปถ่าย โดยการบำบัดทางศิลปะมักจะใช้การสร้างสรรค์ผลงานกระตุ้นให้เกิดการสำรวจตนเอง ดนตรีบำบัด (Music Therapy) เป็นการบำบัดผ่านกิจกรรมทางดนตรี เช่น การแต่งเพลง การกำกับเพลง การร้องเพลง โดยสามารถช่วยพัฒนาการทำงาน 4 ด้านหลัก ได้แก่ การทำงานด้านร่างกาย การทำงานด้านความคิด การทำงานด้านจิตใจ และการทำงานสังคม ละครบำบัด (Drama Therapy) เป็นการบำบัดที่ใช้กิจกรรมทางละครในการเยียวยารักษาผ่านการแสดงออก บอกเล่าอารมณ์ เรื่องราว พฤติกรรมที่เกิดขึ้น เพื่อสะท้อนถึงเรื่องราวที่เข้ามากระทบจิตใจ ผ่านรูปแบบกิจกรรม เช่น การแต่งนิทาน การแสดงบทบาทสมมติที่คิดขึ้นมาขณะนั้น ละครหุ่น ละครใบ้ เป็นต้น การบำบัดด้วยการเขียนหรือกวีบำบัด (Expressive Writing/Poetry Therapy) เป็นรูปแบบการบำบัดที่เอื้อให้ผู้รับบริการได้เกิดกระบวนการเยียวยาและจัดการกับความเจ็บปวดทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ผ่านการสื่อสารด้วยวิธีการเขียนความเรียงหรือบทกวี ซึ่งมีประโยชน์อย่างมากต่อการเยียวยาผู้บำบัดในหลากหลายบริบท ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่มิมีปัญหาทางด้านสุขภาพ เช่น ผู้ป่วยระยะสุดท้าย ผู้ป่วยเรื้อรัง หรือผู้ที่เคยประสบกับเหตุการณ์สะเทือนขวัญในอดีต เช่น ผู้ประสบเหตุภัยพิบัติ ผู้ที่ถูกผู้ก่อการร้ายโจมตี เป็นต้น และการบำบัดด้วยการเต้นและการเคลื่อนไหว (Dance/Movement Therapy) เป็นการบำบัดที่เอื้อให้ผู้รับบริการได้แสดงออกผ่านการเคลื่อนไหวหรือการเต้นอย่างอิสระ ซึ่งทำให้เกิดผลลัพธ์เชิงบวกในการในการแสดงออกและการมีร่างกายที่แข็งแรงผ่านการฟื้นฟูร่างกาย และเพิ่มความคล่องตัวให้แก่ผู้รับบริการ (Degges-White & Davis, 2011; Malchiodi & Crenshaw, 2015; Rogers, 1993) นอกจากนี้ Malchiodi (2013) ได้มีการเสนอกิจกรรมทางศิลปะในรูปแบบอื่นที่เข้ามามีส่วนร่วมกับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยเช่นเดียวกัน ยกตัวอย่างเช่น การบำบัดโดยใช้ภาพถ่ายเป็นสื่อ (Sandtray Therapy) การบำบัดด้วยการเล่น (Play Therapy) การบำบัดด้วย

สัตว์ (Animal-Assisted Therapy) และการบำบัดด้วยวิธีการบูรณาการ (Integrated arts approach) เป็นต้น

จากการศึกษารูปแบบกิจกรรมทางศิลปะและการนำไปใช้ในบริบทของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยได้เลือกกิจกรรมการบำบัดโดยใช้วาดทรายเข้ามาเป็นสื่อในงานวิจัยชิ้นนี้ เนื่องจากการบำบัดโดยใช้วาดทรายเป็นสื่อเป็นหนึ่งในรูปแบบกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมงานวิจัยได้สำรวจเรื่องราวของตนเองในเชิงลึกผ่านกระบวนการสร้างสรรค์ ในขณะที่เดียวกัน การบำบัดโดยใช้วาดทรายเป็นสื่อเป็นการแสดงออกในเชิงสัญลักษณ์ผ่านการเลือกใช้สิ่งของย่อขนาดสำหรับใช้ในวาดทราย ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าสามารถช่วยทำความเข้าใจเรื่องราวทั้งในเชิงนามธรรมและรูปธรรมได้ นอกจากนี้ การศึกษาการใช้การบำบัดโดยใช้วาดทรายยังการตีพิมพ์บทความบทความเชิงวิชาการในประเทศไทย ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจในการศึกษาและนำมาประยุกต์ใช้ในงานวิจัย นำมาสู่การทบทวนวรรณกรรมเรื่องการใช้การบำบัดโดยใช้วาดทรายในหัวข้อหลักถัดไป

3.3 ประโยชน์ของการใช้การบำบัดแบบ Expressive Therapy ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

Gladding (1992) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการใช้ Expressive Therapy ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้แก่ การเอื้อให้เกิดความรู้สึกสุนทรีย์ ความเบิกบานจิตใจขณะที่ได้สร้างสรรค์ผลงาน แม้ว่าเรื่องราวหรือประเด็นที่จะทำการสำรวจจะค่อนข้างจริงจัง เกิดการสร้างสัมพันธภาพที่ดีที่เอื้อต่อกันระหว่างนักจิตวิทยาและผู้รับบริการ นอกจากนี้ การบำบัดแบบ Expressive Therapy เป็นการช่วยเอื้อให้เกิดการสื่อสาร กล่าวคือ การสื่อสารผ่านทางศิลปะเป็นการสื่อสารที่ไม่มีขอบเขตเป็นภาษาสากล การแสดงออกผ่านรูปแบบของศิลปะเป็นการช่วยให้ นักจิตวิทยาสามารถเข้าถึงและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งไปกับบางสิ่งบางอย่างของผู้รับบริการที่อาจไม่เคยเข้าถึงมาก่อน ซึ่งนำไปสู่ความรู้ความเข้าใจ ความละเอียดอ่อน และอยู่ในบริบทของผู้ช่วยเหลือได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ในมุมมองของผู้รับบริการ การได้สำรวจตนเองผ่านกระบวนการทางศิลปะและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จะช่วยให้ผู้รับบริการได้ตระหนักถึงธรรมชาติของตนเองที่มีหลากหลายมิติที่อาจไม่เคยได้เข้าใจก่อน และรูปแบบการแสดงออกผ่านศิลปะเป็นส่งเสริมและช่วยให้การสื่อสารทางอวัจนภาษาเข้ามามีส่วนร่วมอย่างมีความหมายในสัมพันธภาพระหว่างการปรึกษา ยกตัวอย่างเช่น บุคคลที่เคยตกเป็นเหยื่อหรือเคยได้รับความบอบช้ำทางจิตใจอาจไม่สามารถถ่ายทอดเรื่องราวผ่านทางคำพูดได้อย่าง

เต็มที่ รวมไปถึงบุคคลที่อาจไม่ได้เก่งเรื่องการสื่อสารความคิด ความรู้สึกทางคำพูด (Somerville et al., 2017) การใช้ศิลปะเพื่อการสำรวจและแสดงออกอาจแสดงถึงสิ่งที่สร้างสรรค์และลึกซึ้ง

มีการศึกษาที่นำการบำบัดแบบ Expressive Therapy เข้ามาร่วมกับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั้งในรูปแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม พบว่า การบำบัดแบบ Expressive Therapy ช่วยให้ผู้รับบริการมีความสามารถในการรับมือกับความรุนแรงปัญหาการมองเห็นคุณค่าในตนเอง การตระหนักรู้ในตนเอง และการบอบช้ำทางใจให้ดีขึ้น และเหมาะสมกับกลุ่มคนทุกช่วงวัยในการสำรวจตนเอง พัฒนาการสื่อสาร อารมณ์ และทางสังคม รวมไปถึงเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับกลุ่มวัยรุ่นเนื่องจากวัยรุ่นจะประสบกับปัญหาในการบอกเล่าประสบการณ์ผ่านการบำบัดที่ใช้การพูดคุยเป็นพื้นฐาน (Malchiodi & Crenshaw, 2015) ตัวอย่างงานวิจัย เช่น งานวิจัยของ Beer และ Thom (2013) ศึกษาประสบการณ์จากการเข้ารับการบำบัดโดยใช้วาดทลายเป็นสื่อในเด็กวัยรุ่นที่มีความเปราะบางทางด้านจิตใจ พบว่า การบำบัดโดยใช้วาดทลายเป็นตระหนักให้เห็นถึงการมีสุขภาพทางอารมณ์ที่เพิ่มขึ้น รวมถึงความรู้สึกถึงความหวัง ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าเป็นเครื่องมือที่ช่วยในการสนับสนุนทางด้านอารมณ์

จากที่กล่าวไปข้างต้นจะเห็นได้ว่า ประโยชน์ของการบำบัดแบบ Expressive Therapy กับกระบวนการการปรึกษาทางจิตวิทยาไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบรายบุคคลหรือกลุ่ม สามารถลดข้อจำกัดทางด้านสื่อสารทางวาจา รวมไปถึงการได้เปิดมุมมองใหม่ในการสำรวจตนเองที่มีความหลากหลายมากขึ้น

นอกจากนี้ ภายใต้กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาคือฐานแนวคิดทฤษฎี ซึ่งสะท้อนถึงการมองธรรมชาติของมนุษย์ กระบวนการบำบัดของนักจิตวิทยาต่อผู้รับบริการไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบรายบุคคลหรือกลุ่ม โดยฐานแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ครอบคลุมกับการบำบัดแบบ Expressive Therapy จะประกอบไปด้วย ทฤษฎีการปรึกษาแบบแอดเลอร์ (Adlerian Therapy) ทฤษฎีการบำบัดแบบคาร์ลจุง (Jungian Therapy) ทฤษฎีการปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution-focused Therapy) ทฤษฎีการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy) ทฤษฎีการบำบัดแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Therapy) ทฤษฎีการบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Therapy) ทฤษฎีการบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) ทฤษฎีการบำบัดแบบเล่าเรื่อง (Narrative Therapy) และทฤษฎีการบำบัดแบบบูรณาการ (Integrative Therapy) (Degges-White & Davis,

2011) ซึ่งในงานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยยึดแนวความคิดการบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Therapy) เป็นพื้นฐานในการทำวิจัย ซึ่งจะเอื้อประโยชน์ในการสำรวจเรื่องราวของผู้เข้าร่วมวิจัย เนื่องจากการบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางจะเป็นรูปแบบการบำบัดที่เน้นไปที่สัมพันธภาพระหว่างนักบำบัดและผู้เข้ารับการบำบัด ที่จะเป็นส่วนเอื้อให้เกิดสภาพแวดล้อมที่มีความปลอดภัย ไร้กังวล รวมถึงการให้อิสระในการตัดสินใจของผู้เข้ารับการบำบัด เช่น การสร้างสรรค์คำทราญในรูปแบบและเรื่องราวที่ต้องการแสดงออก กระบวนการตัดสินใจที่ให้ผู้เข้ารับการบำบัดมีส่วนรับผิดชอบและตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง

4. แนวคิดการบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Therapy)

4.1 ความหมายของแนวคิดการบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

Corey (2005) อธิบายแนวคิดการบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ซึ่งพัฒนาขึ้นโดย Carl Rogers ในช่วงปี 1950 เป็นหนึ่งในกรอบแนวคิดกลุ่มมนุษยนิยม (Humanistic Approach) ซึ่งมีกระบวนการการให้คำปรึกษาและกระบวนการบำบัดที่ผู้รับบริการเข้ามามีบทบาทและความรับผิดชอบในกระบวนการบำบัดมากยิ่งขึ้น โดย Rogers เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีศักยภาพเพียงพอในการพัฒนาและเลือกทางเดินของชีวิตด้วยตนเองภายใต้การมีสัมพันธภาพในกระบวนการบำบัดที่ปลอดภัย น่าเชื่อถือ และไว้วางใจระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษาและผู้รับบริการ นอกจากนี้ยังรวมถึงกระบวนการทำงาน ทักษะ และคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการศึกษาซึ่งเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อผลลัพธ์ในการบำบัดที่มากกว่าเทคนิคและทฤษฎี ซึ่งจะนำผู้รับบริการไปสู่แนวโน้มการบรรลุศักยภาพแห่งตน (Self-actualization) ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของแนวคิดการบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง กล่าวคือ เป็นทิศทางในกระบวนการบำบัดที่ผู้รับบริการได้เกิดการตระหนักรู้ การได้รับการเติมเต็ม ความมีอิสระ และการตัดสินใจด้วยตนเอง เป็นกระบวนการที่มนุษย์เกิดความงอกงามภายในจิตใจผ่านการได้มีส่วนรับผิดชอบในตนเองโดยตรง (Brodley, 1999) บุคคลที่มีแนวโน้มเข้าสู่ภาวะสัจจกาลแห่งตนตามแนวคิดนี้จะต้องประกอบไปด้วยคุณลักษณะ ได้แก่ บุคคลที่เปิดรับประสบการณ์เชื่อในตนเอง มีการประเมินทรัพยากรภายในตน และมีความตั้งใจที่จะไปสู่กระบวนการความงอกงาม การสนับสนุนให้ผู้รับบริการมีคุณลักษณะดังกล่าวจะเป็นพื้นฐานในการบรรลุเป้าหมายของการบำบัด โดยนักจิตวิทยาการศึกษาจะไม่ได้เป็นผู้กำหนดเป้าหมายของการบำบัดให้แก่ผู้รับบริการ แต่เป็น

การช่วยให้ผู้รับบริการได้เข้าถึงกระบวนการรอกงมในตนเองที่สามารถจัดการกับปัญหาที่ตนระบุผ่านสัมพันธภาพในการบำบัดและการสนับสนุนช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาให้บรรลุเป้าหมายของตน

4.2 มุมมองเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

ธรรมชาติการมองมนุษย์ตามแนวคิดการบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางโดยพื้นฐานจะเป็นความเชื่อในความสามารถของมนุษย์ที่จะเอื้อให้เกิดความงอกงามขึ้น กล่าวคือ Rogers เชื่อว่ามนุษย์มีความน่าเชื่อถือ มีทรัพยากรภายในตนเอง มีความเข้าใจ รวมไปถึงความสามารถในการกำหนดทิศทางที่จะทำให้เกิดกระบวนการการเปลี่ยนแปลงอย่างมีคุณภาพและมีประสิทธิภาพ เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือนักบำบัดสามารถทำให้ผู้รับบริการได้ประสบกับความจริงแท้ รู้สึกถึงการได้รับความใส่ใจ การสนับสนุน และการเข้าใจอย่างไม่ถูกตัดสิน เมื่อนั้น กระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในจะเกิดขึ้น (Corey, 2005)

4.3 บทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษา

บทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษามีความสำคัญไม่น้อยเช่นเดียวกันในกระบวนการบำบัด โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะมีบทบาทแบบไม่ชี้แนะ (Nondirective) กล่าวคือ ให้ความสนใจไปที่การสะท้อนเรื่องราวและทำให้ประเด็นของผู้รับบริการที่ต้องการจะสื่อทั้งรูปแบบวจนภาษาและอวัจนภาษามีความชัดเจนมากยิ่งขึ้นโดยหลีกเลี่ยงการแบ่งปันและตีความมุมมองของตนที่มีต่อผู้รับบริการ การช่วยขยายความเข้าใจให้แก่ผู้รับบริการจะช่วยเพิ่มกระบวนการในการสำรวจ การตระหนักรู้ และพัฒนามุมมองที่มีต่อตนเองมากขึ้น ในขณะเดียวกัน แนวคิดนี้ได้อธิบายถึงคุณลักษณะ 3 ประการของนักจิตวิทยาที่เป็นพื้นฐานทำให้กระบวนการบำบัดมีความก้าวหน้า ส่งผลต่อความสำเร็จในการบำบัด ดังนี้ (Corey, 2005; Sharf, 2015)

1. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) เป็นการยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างที่ผู้รับบริการเป็นอย่างไม่ตัดสิน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวที่น่ายินดีหรือความทุกข์ใจที่ผู้รับบริการได้แสดงออกมา แม้ว่าในบางครั้ง ผู้รับบริการจะโกหกนักบำบัด แต่การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้รับบริการได้เผชิญหน้าและยอมรับมันโดยตรง ซึ่งการยอมรับจะนำไปสู่ความรู้สึกปลอดภัยและสบายใจของผู้รับบริการที่จะแบ่งปันเรื่องราวภายใต้บรรยากาศที่ปลอดภัย

2. ความจริงแท้หรือความสอดคล้องในตน (Genuineness) เป็นการตระหนักรู้ในความคิด ความรู้สึก เจตคติของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีต่อกระบวนการบำบัดกับผู้รับบริการและแสดงออกด้วยความสอดคล้อง จริใจ ไม่เสแสร้ง และเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งไม่ได้หมายถึงว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องเปิดเผยเรื่องราวส่วนตัวหรือแสดงออกทุกความรู้สึกเสมอไป แต่เปรียบเสมือนการอนุญาตให้นักจิตวิทยาการปรึกษาได้ตระหนักรู้และแสดงออกอย่างเหมาะสม
3. การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (Empathic Understanding) เป็นการทำความเข้าใจและแสดงถึงความเข้าใจในเรื่องราวของผู้รับบริการโดยปราศจากอิทธิพลของมุมมองและค่านิยมของนักจิตวิทยาการปรึกษา การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกรวมไปถึงการฟังอย่างเข้าใจโดยไม่ตัดสิน การสะท้อนเรื่องราวและความรู้สึกของผู้รับบริการ การแสดงลักษณะท่าทางที่สื่อถึงความตั้งใจในการรับฟัง การสังเกตสีหน้าและความไวของความรู้สึก ซึ่งผู้รับบริการจะรับรู้ถึงความใส่ใจและความสนใจที่นักจิตวิทยาการปรึกษามีต่อตน

ทัศนคติที่กล่าวไปข้างต้นจะเป็นการช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาได้เข้าใจและเข้าถึงสนามประสบการณ์ของผู้รับบริการ ณ ปัจจุบันขณะ ซึ่งจะช่วยลดแนวโน้มในการป้องกันตนเอง และเปิดรับประสบการณ์ทั้งจากตนเองและสิ่งภายนอกมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ แนวคิดการบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางยังปฏิเสธแนวคิดที่ว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาหรือนักบำบัดมีอำนาจอยู่เหนือกว่าผู้รับบริการ รวมถึงทัศนคติว่าตนเป็นผู้ที่เข้าใจผู้รับบริการดีที่สุด ซึ่งในความเป็นจริง กระบวนการบำบัดจะต้องอยู่ภายใต้พื้นฐานของความรู้ ความเข้าใจ ความสามารถในการตระหนักรู้ของผู้รับบริการ รวมไปถึงทัศนคติที่อยากจะเปลี่ยนแปลงของผู้รับบริการเช่นเดียวกัน

4.4 กระบวนการในการบำบัด

ในกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังการเข้ารับการบำบัดนั้นขึ้นอยู่กับ การรับรู้ ประสบการณ์ของผู้รับบริการ รวมไปถึงคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่สามารถสร้างพื้นที่ให้ผู้รับบริการได้เกิดกระบวนการในการสำรวจตนเองทุกแง่มุมไม่ว่าจะเป็นความรู้สึก ความเชื่อ พฤติกรรม เป็นต้น

แนวคิดการบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีแนวคิดการเกิดความรู้สึกทุกข้อใจ กังวลใจของผู้รับบริการนั้นเกิดขึ้นจากสภาวะไม่สอดคล้องภายในตนเอง (Incongruence) กล่าวคือ เป็นความไม่

สอดคล้องที่เกิดขึ้นระหว่างมุมมองการรับรู้ตนเอง (มุมมองในอุดมคติหรือสิ่งที่อยากเป็น) และภาพของความเป็นจริงในปัจจุบันโดยที่ผู้รับบริการไม่ได้ตระหนักเห็น ซึ่งจะส่งผลให้ผู้รับบริการต้องเผชิญกับความทุกข์ใจ ความรู้สึกสิ้นหวัง กังวล ไม่สามารถตัดสินใจได้ เป็นต้น จึงต้องการความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยา ดังนั้น ในกระบวนการปรึกษาทางจิตวิทยาตามแนวคิดการบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ภายใต้สัมพันธภาพในการบำบัดและกระบวนการบำบัดที่เกิดขึ้นจะเป็นพื้นที่ให้ผู้รับบริการได้เกิดการตระหนักรู้ถึงความไม่สอดคล้องมากขึ้น สามารถแสดงออกความรู้สึกที่อยากแก่การจะยอมรับอันจะนำมาสู่การรับรู้ในตนเองที่บิดเบือนน้อยลง ยอมรับได้มากขึ้น เปิดรับประสบการณ์ในปัจจุบันมากขึ้น ลดกระบวนการป้องกันในตนเอง รวมไปถึงการรับรู้และเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ผู้รับบริการจะได้เรียนรู้ว่าความสามารถในการรับมือกับตนเองและการมีอิสระภายใต้การอยู่ในสัมพันธภาพที่เอื้อให้เกิดการเข้าใจตนเองมากขึ้น

กล่าวโดยสรุปคือ ผู้รับบริการจะเป็นผู้เยียวยาและพาตนเองไปสู่กระบวนการงอกงาม ภายใต้การมีสัมพันธภาพที่ให้การสนับสนุนจากนักจิตวิทยาการศึกษา ซึ่งสิ่งที่ผู้รับต้องการมากที่สุดคือการถูกเข้าใจและถูกยอมรับ การสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้ผู้รับบริการได้สำรวจความรู้สึก ความคิด พฤติกรรม และประสบการณ์ จะเป็นการสนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ (Corey, 2005; Sharf, 2015)

4.5 แนวคิดการบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางกับการบูรณาการแนวคิดการบำบัด

แบบ Expressive Therapy

การนำแนวคิดกระบวนการสร้างสรรค์เชิงศิลปะมาบูรณาการกับแนวคิดการบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางในการส่งเสริมให้เกิดความงอกงามส่วนบุคคลผ่านทั้งรูปแบบรายบุคคลและกลุ่มพัฒนาขึ้นโดย Natalie Rogers ปี 1993 เป็นหนึ่งในรูปแบบการสื่อสารสภาวะอารมณ์และความรู้สึกในเชิงลึกผ่านกระบวนการสร้างสรรค์เชิงสัญลักษณ์โดยใช้กิจกรรมทางศิลปะในการแสดงออกความรู้สึกด้านใน ทำให้เกิดการผสมผสานระหว่างความคิด อารมณ์ ร่างกาย และจิตวิญญาณในตัวบุคคล โดยในกระบวนการทำงานของการบำบัดแบบ Expressive Therapy ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานแนวคิดการบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือการมุ่งเน้นไปที่สัมพันธภาพในการบำบัดระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษาและผู้รับบริการที่จะทำให้เกิดกระบวนการคิดเชิงสร้างสรรค์ขึ้น ภายใต้บริบทที่มีความปลอดภัย การได้รับการสนับสนุน อบอุ่น มีความจริงใจและเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก รวมไปถึง

ความเอาใจใส่และมีความสอดคล้อง จะเป็นสิ่งที่เอื้อให้เกิดความสามารถในการเยียวยาตนเอง ความงอกงามส่วนบุคคล และการพัฒนาศักยภาพในตัวบุคคลอย่างเต็มรูปแบบ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการบำบัดแบบยึดบุคคลเพียงศูนย์กลางโดยดั้งเดิม เพียงแต่ใช้การทำงานผ่านสื่อทางศิลปะก่อให้เกิดแรงขับเคลื่อนภายในที่นำบุคคลไปสู่การพัฒนาอย่างสมบูรณ์แบบ (Corey, 2005)

Rogers (1993) กล่าวว่า การบำบัดแบบ Expressive Therapy บนพื้นฐานของการบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางใช้ประโยชน์จากรูปแบบทางศิลปะในการช่วยสื่อสารให้ออกมาในเชิงสัญลักษณ์ และได้เปิดโอกาสให้บุคคลได้สำรวจอารมณ์ความรู้สึกที่อาจไม่เคยเข้าถึงมาก่อน โดยปัจจัยที่จะกระตุ้นให้เกิดกระบวนการสร้างสรรค์ของบุคคลนั้นจะต้องอาศัยบริบทของการไม่ถูกตัดสิน การมีความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก การได้รับอิสระทางจิตใจ และความพร้อมในการเข้าถึงประสบการณ์ บริบทดังกล่าวจะสนับสนุนให้ผู้รับบริการเปิดรับประสบการณ์โดยไม่ป้องกันตนเอง และเกิดการประเมินตนเองที่ไม่เกี่ยวข้องกับการประเมินจากผู้อื่น

5. แนวคิดการบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อ (Sandtray Therapy)

5.1 นิยามของการบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อ

การบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อเป็นหนึ่งในรูปแบบกิจกรรมการบำบัดแบบ Expressive Therapy โดยการสร้างหรือจำลองโลกแบบย่อส่วนผ่านการใช้ถาดทรายและสิ่งของย่อขนาด เป็นตัวแทนในการเล่าเรื่อง เพื่อใช้ในการสำรวจเรื่องราวเชิงลึกอันจะนำไปสู่การเข้าใจตนเอง รวมไปถึงการพัฒนาทักษะในด้านต่าง ๆ (Malchiodi, 2013) การสร้างสรรค์โลกผ่านถาดทรายจึงเปรียบเสมือนตัวแทนของการแสดงออกประเด็นปัญหาหรือความทุกข์ใจข้างในบุคคล โดยอาศัยการสื่อสารแบบอวัจนภาษาเข้ามามีส่วนร่วมในการบำบัด (Homeyer และ Sweeney 1998 อ้างถึงใน Flahive & Ray, 2007)

การบำบัดโดยใช้ถาดทรายมีจุดเริ่มต้นมาจากกุมารแพทย์ Margaret Lowenfeld ในปี 1929 จากการสังเกตการเล่นของเด็ก และมีการพัฒนาการนำสิ่งของย่อขนาดมาใช้เพื่อทำความเข้าใจมุมมองทางจิตใจของผู้รับบริการเด็กและวัยรุ่นได้อย่างเป็นธรรมชาติโดยไม่ต้องผ่านการตีความตามแนวคิดจิตวิเคราะห์ และสามารถอธิบายสภาวะทางด้านจิตใจและอารมณ์ออกมาได้ โดยตั้งชื่อเทคนิคดังกล่าวว่า The World Technique ซึ่งสื่อความรู้สึกที่เด็กมีต่อโลกของพวกเขา เป็นเครื่องมือที่มีความมุ่งหวังให้เด็กได้สื่อสารแนวคิดและความรู้สึกที่เป็นอิสระจากความรู้หรือทักษะ สามารถแสดงถึง

ความคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นพร้อมกันได้ อนุญาตให้เกิดการเคลื่อนไหวอย่างอิสระ มีส่วนเกี่ยวข้องกับระบบประสาทสัมผัส และสามารถแสดงออกมาได้อย่างอิสระโดยไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงกฎของความเป็นจริง จึงนำมาสู่การใช้ทราย ภาตทราย และสิ่งของย่อขนาดในการจำลองโลกที่สามารถสื่อสารออกมาได้หลากหลายรูปแบบ (Lowenfeld, 1939) หลังจากนั้น นักจิตวิเคราะห์เชิง Jungian ชื่อ Dora Kalff ได้นำเทคนิค The World มาขัดเกลาและกำหนดหลักแนวคิด พร้อมทั้งริเริ่มการฝึกให้แก่เหล่าผู้ปฏิบัติงานในปี 1981 โดยแนวคิดของ Kalff (1981) มุ่งเน้นความสำคัญของการมี Ego ที่แข็งแรง และซ่อมแซม Ego ที่เคยเสียหายจากการประสบกับเหตุการณ์สะเทือนขวัญในชีวิตในวัยเด็ก การบำบัดโดยใช้ภาตทรายจึงเปรียบเสมือนการเปิดโอกาสให้ได้จัดการความเจ็บปวดจากการบอบช้ำทางจิตใจผ่านการปลดปล่อยออกสู่ภายนอก และพัฒนา ควบคุมแรงกระตุ้นภายใน (Gladding, 1992)

5.2 องค์ประกอบของการบำบัดโดยใช้ภาตทรายเป็นสื่อ

Garrett (2014) และ Degges-White และ Davis (2011) ได้อธิบายถึงองค์ประกอบของการบำบัดโดยใช้ภาตทรายเป็นสื่อ ดังนี้

1. ภาตทราย (Sandtray) ควรจะมีขนาดประมาณ 30x20x3 นิ้ว บริเวณด้านข้างและก้นภาตจะถูกกระบุเป็นสีน้ำเงินซึ่งสื่อถึงน้ำทะเล (Gladding, 1992) โดยรูปร่างและขนาดของภาตทรายถูกออกแบบมาสำหรับการมองเห็นของผู้รับบริการในระดับที่พอดีโดยไม่จำเป็นต้องหันศีรษะไปมา ภาตทรายสามารถทำจากไม้ พลาสติก หรือเหล็ก ที่สามารถกั้นน้ำ บรรจุทรายชนิดแห้งและเปียก และสิ่งของย่อขนาดลงไปได้
2. สิ่งของย่อขนาด (Miniatures) จะถูกนำมาใช้เป็นตัวแทนสัญลักษณ์ของคน สถานที่ และแนวคิดที่สื่อถึงมุมมองของผู้รับบริการ ไม่ว่าจะสื่อถึงเรื่องราวในชีวิตจริงหรือเรื่องราวในจินตนาการ ซึ่งสิ่งของย่อขนาดที่เลือกมาใช้จะต้องสอดคล้องกับระดับพัฒนาการและเรื่องราวที่เกี่ยวข้องของผู้รับบริการในช่วงวัยนั้น (Erikson, 1963 อ้างถึงใน Garrett, 2014) ครอบคลุมความหลากหลายของผู้รับบริการ รวมไปถึงบริบทของผู้รับบริการที่มีความจำเพาะเจาะจง เช่น กระดานสำหรับผู้รับบริการในวัยเรียน หรือเข็มฉีดยาสำหรับผู้รับบริการที่ทำงานในโรงพยาบาล เป็นต้น โดย Carey (2006) ได้ยกตัวอย่างสิ่งของย่อขนาด จำแนกตามหมวดหมู่ ดังนี้

- หมวตหมุ่สัตว์ เช่น สัตว์ป่า สัตว์เลี้ยง สัตว์น้ำ สัตว์บก
 - หมวตคนที่มีความหลากหลายทางด้านช่วงวัย เพศ เชื้อชาติ อาชีพ สีมว
 - หมวตตัวละครแฟนตาซี เช่น ตัวละครในนวนิยาย ยอดมนุษย์ นางเงือก คนแคระ นางฟ้า
 - หมวตยานพาหนะ เช่น รถยนต์ รถบรรทุก รถดับเพลิง เครื่องบิน รถถัง เรือ เฮลิคอปเตอร์ รถพยาบาล
 - หมวตทิวทัศน์ เช่น อาคาร บ้าน ต้นไม้ ดอกไม้ สะพาน รั้ว ภูเขา
 - หมวตอุปกรณ์เครื่องมือ เช่น อุปกรณ์ก่อสร้าง สนามเด็กเล่น เตียงโรงพยาบาล กระดาน เครื่องมือแพทย์
 - หมวตความเชื่อทางจิตวิญญาณ เช่น สถานที่ศักดิ์สิทธิ์ ศาสนสถาน สิ่งที่คุณคนเคารพ
 - หมวตเบ็ดเตล็ด เช่น หิน ลูกปัด เปลือกหอย ใบไม้
3. ทราย ประกอบไปด้วยทราย 2 ลักษณะ ได้แก่ ทรายเปียกและทรายแห้ง โดยผู้รับบริการสามารถเลือกใช้ลักษณะของทรายได้ตามใจชอบ
 4. กล้องถ่ายรูป สำหรับใช้ในการเก็บภาพทรายของผู้รับบริการตลอดการเข้ารับกระบวนการบำบัด

5.3 ขั้นตอนการดำเนินกระบวนการบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อ

กระบวนการบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อจะเริ่มขึ้นเมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาเชิญชวนผู้รับบริการเล่นกับทรายและเลือกหยิบสิ่งของย่อขนาดลงไปนถาดทรายภายใต้สภาพแวดล้อมที่มีความปลอดภัย ได้รับการดูแล และไม่ถูกตัดสิน นักจิตวิทยาการปรึกษาจะมีบทบาทเป็นผู้สังเกตการณ์ขณะที่ผู้รับบริการได้ทำงานกับประเด็นของตนเอง รวมถึงเป็นผู้ส่งเสริมและสนับสนุนเมื่อผู้รับบริการร้องขอ (Gladding, 1992) โดยขั้นตอนการบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อ สามารถอธิบายออกเป็น 6 ขั้นตอนหลัก ดังนี้ (Degges-White & Davis, 2011; Homeyer, & Sweeney, 1998 อ้างถึงใน Flahive & Ray, 2007)

1. ขั้นตอนการเตรียมห้อง (Room Preparation Phase) ได้แก่ การเตรียมชั้นวางในการจัดหมวดหมู่สิ่งของของย่อขนาด การจัดเตรียมทราย ถาดทราย น้ำ เพื่อเอาไว้สำหรับการสร้างสรรค์ผลงานของผู้รับบริการ
2. ขั้นตอนการแนะนำ (Introduction Phase) เป็นขั้นตอนในการแนะนำให้ผู้รับบริการได้รู้จักการบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อ รวมถึงการเกริ่นนำเข้าสู่กิจกรรมผ่านการเชิญชวนให้ผู้รับบริการได้สร้างสรรค์โลกของตนผ่านถาดทราย
3. ขั้นตอนการสร้างสรรค์ผลงาน (Creation Phase) ในระหว่างการสร้างสรรค์ นักจิตวิทยาการศึกษามีหน้าที่ในการสังเกตและจดบันทึกการเคลื่อนไหวทางกายภาพ กระบวนการสร้างสรรค์ถาดทรายของผู้รับบริการ เช่น การใช้ชนิดสิ่งของย่อขนาด เนื้อหาที่แสดงออก การย้ายตำแหน่งสิ่งของภายในถาด เป็นต้น รวมไปถึงหลีกเลี่ยงการสอบถามหรือแสดงความคิดเห็นในผลงาน รวมไปถึง การชวนสำรวจดูอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ระหว่างทำกิจกรรม
4. ขั้นตอนหลังการสร้างสรรค์ผลงาน (Post-creation Phase) เป็นขั้นที่นักจิตวิทยาการศึกษาคงเชิญชวนผู้รับบริการร่วมแบ่งปันเรื่องราวบนถาดทราย หน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษาคือการสะท้อนสิ่งที่สังเกตเห็นของผู้รับบริการทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษา การทำความเข้าใจเรื่องราวภายในที่ผู้รับบริการสื่อออกมาจะเป็นพื้นฐานในการสร้างความเชื่อใจ ความรู้สึกถึงการได้รับความใส่ใจ การไม่ถูกตัดสินตีความ การสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่ปลอดภัยอย่างเพียงพอในการแบ่งปันเรื่องราวและการเคารพซึ่งกันและกัน เป็นไปตามกระบวนการศึกษาแบบไม่นำทาง (Non-directive)
5. ขั้นตอนการบันทึกรายละเอียดข้อมูล (Documentary Phase) เป็นขั้นตอนภายหลังจากจบกระบวนการศึกษา ซึ่งนักจิตวิทยาการศึกษาคงถ่ายรูปหรือร่างลงกระดาษ และจดบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับถาดทรายของผู้รับบริการทุกคนก่อนที่จะทำความเข้าใจถาดทราย รวมถึงการจดสรุปกระบวนการภายในที่เกิดขึ้น การถ่ายรูปภาพถาดทรายและการจดกระบวนการที่สังเกตเห็นระหว่างการดำเนินวิจัยถือเป็นหนึ่งในขั้นตอนกระบวนการบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อ มีวัตถุประสงค์เพื่อเก็บบันทึกเรื่องราวของผู้เข้ารับบริการที่สื่อสารออกมาผ่านถาดทราย เพื่อใช้ในการดูกระบวนการความเปลี่ยนแปลงของรายบุคคล ซึ่งเรื่องราวในถาดทรายจะเป็นสิ่งสะท้อนถึง ประสบการณ์ มุมมองที่ผู้รับบริการมีต่อตนเอง ต่อ

ผู้อื่น ต่อสังคม รวมถึงอารมณ์ ความรู้สึกที่สื่อสารออกมา เหล่านี้มีความเชื่อมโยงกับระดับ การเห็นคุณค่าในตนเองทั้งสิ้น การเก็บบันทึกข้อมูลจะออกมาในลักษณะของการจดบันทึก ภาษากายของผู้เข้าร่วมวิจัยที่ผู้วิจัยสังเกตเห็น ท่าทีการมีส่วนร่วมในกระบวนการบำบัด การ ขยับตำแหน่งสิ่งของย่อขนาด ทิศทางการวางสิ่งของย่อขนาด เป็นต้น (Monakes et al., 2011)

6. ขั้นตอนการทำความสะอาดถาดทราย (Sandtray Clean-up Phase) เป็นขั้นตอนการทำ ความสะอาดถาดทรายและการนำสิ่งของย่อขนาดกลับเข้าชั้นวางให้เรียบร้อย

ในขณะที่ผู้รับบริการได้ทำงานร่วมกับประเด็นของตนผ่านการสร้างสรรค์ผลงานในถาดทราย ผู้รับบริการอาจต้องประสบกับสภาวะระหว่างกระบวนการสร้างสรรค์ ซึ่งได้แก่ ภาวะความวุ่นวาย (Chaos) ภาวะดิ้นรนต่อสู้ (Struggle) และ ภาวะการแก้ปัญหา (Resolution) เรียงตามลำดับ ในการ จะผ่านขั้นตอนดังกล่าวไปได้ จะต้องอาศัยความต่อเนื่องของจำนวนครั้งที่เข้ารับบริการซึ่งโดยปกติจะ อยู่ระหว่าง 8 ถึง 10 ครั้ง

6. ระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียว (Single-case Research Experimental Design)

ระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียว หรืออาจถูกเรียกว่า การทดลองกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ หนึ่ง ($n=1$ experimental design) (Ray, 2015) หรือการวิจัยกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็ก (small n designs) (นวลฉวี ประเสริฐสุข, 2558) เป็นหนึ่งในรูปแบบการออกแบบงานวิจัยเชิงปริมาณ มี วัตถุประสงค์เพื่อต้องการศึกษาประสิทธิภาพของ Intervention ในการทดลองโดยการใช้กลุ่ม ตัวอย่างขนาดเล็กที่จะเป็นทั้งตัวแปรควบคุมและตัวแปรจัดกระทำในคนเดียว มีการวัดซ้ำหลายครั้งใน หลายช่วงระยะเวลา รวมถึงมีวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติที่มีความเฉพาะเจาะจง (Krasny-Pacini & Evans, 2018) ซึ่งระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียวจะเป็นการศึกษาในระดับบุคคลตั้งแต่ หนึ่งคน หนึ่งครอบครัว หรือหนึ่งกลุ่มที่มีความเฉพาะเจาะจง เพื่อทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้น ในกระบวนการของ Intervention ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยการศึกษาในระเบียบวิธีวิจัยเชิง ทดลองแบบกรณีเดียวนั้นมีการใช้ในกลุ่มนักวิจัยเชิงจิตวิทยา บุคลากรสาธารณสุข การศึกษาพิเศษ รวมถึงนักสังคมสงเคราะห์ (Ray, 2015)

นวลฉวี ประเสริฐสุข (2558) กล่าวว่า ระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียวเป็นการลด ข้อจำกัดในการอนุมานข้อมูลตัวแทนประชากรกับตัวบุคคล เนื่องจากการวิจัยโดยใช้กลุ่มตัวอย่าง

ขนาดใหญ่จะเก็บข้อมูลจากคนที่มีความหลากหลายมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าเฉลี่ยซึ่งเป็นค่ากลางเพียงหนึ่งค่าเพื่อสรุปผลที่มีกับตัวแปรตาม ดังนั้นในเชิงการปฏิบัติ ข้อสรุปที่ได้อาจเกิดความผิดพลาดหากนำมาเปรียบเทียบกับตัวบุคคลที่มีความเฉพาะ และไม่นำรายละเอียดตัวบุคคลไปใช้ในการวิเคราะห์เชิงสถิติ นอกจากนี้ ยังเป็นการลดข้อจำกัดของงานวิจัย หากต้องการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีความเฉพาะเจาะจง เช่น กลุ่มเด็กพิเศษ กลุ่มเปราะบาง คนไข้ เป็นต้น รวมไปถึง ยังหลีกเลี่ยงประเด็นทางจริยธรรมในการปฏิบัติ เนื่องจากว่างานวิจัยเชิงทดลองจะต้องมีการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ถูกสุ่มเข้าเงื่อนไขควบคุมที่ไม่ถูกเข้าถึงการให้ Intervention ใด ๆ อาจได้รับผลกระทบจากการวิจัยไม่มากนักน้อย การวิจัยประเภทนี้จะเข้ามาลดข้อจำกัดเนื่องจากทุกคนจะถูกเข้าเงื่อนไขทั้งควบคุมและทดลอง อย่างไรก็ตาม ระเบียบวิธีวิจัยประเภทนี้ไม่สามารถสรุปผลลัพธ์ได้ในเชิงวงกว้าง (Generalization) ควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้ยากกว่าเนื่องจากไม่มีกลุ่มควบคุม รวมไปถึงจะไม่ค่อยใช้การวิเคราะห์ในเชิงสถิติ หรืออาจมีการใช้การวิเคราะห์ทางสถิติที่น้อยกว่า (Shaughnessy et al., 2000) แต่จะเป็นการทดสอบผ่านการวัดซ้ำหลายครั้ง และแสดงผลในรูปแบบของกราฟแผนภูมิ

6.1 ระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียวกับการประยุกต์ใช้ในแนวคิดจิตวิทยาการศึกษา

จุดเริ่มต้นของการศึกษาในระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียวนั้น มาจากการทดลองในเชิงจิตวิทยาช่วงปี 1880 จนถึงช่วงต้นปี 1990 เช่น การทดลองการวางเงื่อนไขจัดกระทำ (Operant Conditioning) การวางเงื่อนไขสิ่งเร้า (Classical Conditioning) รวมถึงการศึกษาวิเคราะห์พฤติกรรมเป็นหลัก แม้ว่าจุดเริ่มต้นของการศึกษาจะมาจากการศึกษาในทางจิตวิทยา แต่งานวิจัยประเภทนี้กลับไม่ได้ถูกพบอย่างแพร่หลายในวงการจิตวิทยาการศึกษา ซึ่งอาจเป็นผลเนื่องจากรวงการศึกษาการศึกษามีแนวโน้มที่จะให้ความสนใจไปที่สัมพันธภาพในการรับบริการ มุมมองความคิดความเชื่อที่มี โดยไม่ได้ให้ความสนใจไปที่การศึกษาวิเคราะห์พฤติกรรมที่แสดงออกเป็นหลัก อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันมีการประยุกต์การนำระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียวมาใช้กับการทดลองทางจิตวิทยาการศึกษาเพิ่มมากขึ้น เช่น ในจิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น การศึกษาเกี่ยวกับการเล่นบำบัด (Play Therapy) เพื่อทดสอบประสิทธิภาพของการบำบัด เป็นต้น (Dawson, 2011) การสังเกตพฤติกรรมบางประการที่เปลี่ยนแปลงไปภายหลังจากการได้รับการบำบัดอย่างต่อเนื่อง หรือ

แม้ว่าในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา การได้รับ Intervention บางประการอาจไม่สามารถสังเกตได้จากผู้สังเกตการณ์หรือผู้วิจัย แต่การวัดประสิทธิภาพของ Intervention ในปัจจุบันสามารถอาศัยการประเมินตนเองของผู้รับบริการ หรือการประเมินจากผู้อื่นผ่านแบบทดสอบในการวัดซ้ำอย่างต่อเนื่อง (Ray, 2015)

6.2 คุณลักษณะของระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียว

ระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียวประกอบไปด้วยคุณลักษณะ ดังนี้ (Ray, 2015; Smith & Osborn, 2004)

1. เหมาะสำหรับการศึกษาในขนาดกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนตั้งแต่ 1 คนขึ้นไป จนถึง 10 คน
2. มีการวัดซ้ำอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะเป็นการวัดซ้ำในพฤติกรรม อารมณ์ หรือองค์ประกอบที่เกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาหนึ่งที่มีความต่อเนื่อง มีการระบุเป้าหมายสิ่งที่ต้องการวัดอย่างชัดเจน ซึ่งจะทำหน้าที่เป็นผลลัพธ์สำหรับการประเมิน ในบริบทของจิตวิทยาการศึกษา พฤติกรรมเป้าหมายจะมาจาก การสังเกตพฤติกรรม เช่น ระดับการเต้นของหัวใจ ระดับความก้าวร้าว การวัดประเมินทางอารมณ์จากการทำแบบสำรวจประเมินตนเองหรือผู้อื่น
3. กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับการเข้าเงื่อนไขทั้งควบคุมและทดลองในคนเดียวกัน โดยหลักแล้ว รูปแบบการดำเนินวิจัยจะประกอบด้วย 1. เงื่อนไขก่อนดำเนินวิจัย (แทนด้วยตัวอักษร A) เพื่อวัดระยะเส้นฐาน (Baseline) 2. เงื่อนไขการดำเนินวิจัย หรือ Intervention (แทนด้วยตัวอักษร B) 3. ผลลัพธ์จากการได้รับ Intervention ต่าง ๆ (แทนด้วยตัวอักษร C D เป็นต้นไป) โดยประเภทของการออกแบบเงื่อนไขการจัดกระทำขึ้นอยู่กับรูปแบบของงานวิจัย ซึ่งจะมีอยู่ด้วยกันหลายประเภทและมีการเรียงลำดับของช่วงเวลาชัดเจน เช่น การออกแบบการเข้าเงื่อนไขจัดกระทำเพียงอย่างเดียว (B Design) เงื่อนไขก่อนดำเนินวิจัยและจัดกระทำ (A-B Design) เงื่อนไขการระงับการจัดกระทำ (A-B-A Design) เป็นต้น
4. เงื่อนไขก่อนดำเนินวิจัยจะเป็นช่วงระยะเวลาที่ผู้เข้าร่วมวิจัยจะไม่ได้รับการแทรกแซงหรือจัดกระทำใด ๆ ดังนั้น จะยังไม่เกิดความเปลี่ยนแปลงในผู้เข้าร่วมวิจัย การวัดในระยะนี้จึงมีจุดประสงค์เพื่อวัดระดับเส้นฐานและเป็นการดูลักษณะแบบแผนผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละคน ซึ่ง Kennedy (2005) กล่าวว่า จำนวนของการวัด ขึ้นอยู่กับวิจารณ์ญาณของผู้วิจัยที่เป็นผู้ออกแบบงานโดยอยู่บนพื้นฐานที่ว่า การวัดจะดำเนินไปจนกว่าระดับของสิ่งที่ต้องการศึกษา

จะมีแนวโน้มเสถียรและสามารถตีความได้ แต่จะต้องไม่ยาวนานจนเกินไป เนื่องจากมีความเกี่ยวข้องกับประเด็นทางจริยธรรมของผู้เข้าร่วมวิจัย จึงเสนอขึ้นต่ำอยู่ที่ 3 ครั้งขึ้นไป อย่างไรก็ตาม ในกลุ่มตัวอย่างบางกลุ่มอาจไม่สามารถวัดระยะเวลาจนกว่าเส้นฐานจะมีความเสถียรได้ เช่น ผู้ป่วย เป็นต้น

สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้ประเภทของการวิจัยแบบก่อนดำเนินวิจัยและจัดกระทำ (A-B Design) เนื่องจาก การศึกษาในบริบททางจิตวิทยาการศึกษานั้นให้ความสำคัญกับผลลัพธ์ของการเปลี่ยนแปลงทั้งในเชิงสร้างเสริมหรือลดตัวแปรตามที่ศึกษาโดยมุ่งเน้นให้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะยังคงอยู่ในระยะยาวแม้ว่าจะสิ้นสุดกระบวนการวิจัยแล้วก็ตาม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความเชื่อว่าการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อจะเข้ามามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก จึงใช้การเก็บข้อมูลเพิ่มเป็นระยะการติดตามผล (Follow-up) เพื่อระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ (Meany-Walen et al., 2016)

นอกจากนี้ ผู้วิจัยใช้การอ้างอิงจากการศึกษาของ Kennedy (2005) ในการกำหนดจำนวนการเก็บข้อมูลในระยะเส้นฐานที่กล่าวว่า ช่วงระยะเวลาที่มีความเหมาะสมต่อการการเห็นลักษณะแบบแผนของผู้เข้าร่วมวิจัย และใช้ระยะเวลาไม่ยาวนานจนเกินไปจะอยู่ที่จำนวน 3 ครั้งขึ้นไป ในขณะเดียวกัน ผู้วิจัยกำหนดจำนวนครั้งในการเข้าร่วมวิจัยอยู่ที่ 8 ครั้ง อ้างอิงจากงานวิจัยของ Somerville และคณะ (2017) ซึ่งมีการเก็บข้อมูลประเภท A-B และเก็บข้อมูลต่อในระยะติดตามผลในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นและการดำเนินงานวิจัยบนพื้นฐานของการบำบัดแบบ Expressive Therapy เช่นเดียวกัน

6.3 การวิเคราะห์และตีความผลการทดลอง

Ray (2015) กล่าวว่า วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลและการตีความของการวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีศึกษาเดียวที่ได้รับการยอมรับและนิยมมากที่สุด ได้แก่ วิธีการ Visual analysis ซึ่งประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ การเก็บบันทึกข้อมูลระยะเส้นฐาน การทดสอบข้อมูลในแต่ละระยะโดยการวัดประเมิน การเปรียบเทียบข้อมูลในแต่ละระยะเพื่อทดลองประสิทธิภาพของโปรแกรม Intervention และสรุปผลเพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพกับผู้เข้าร่วมวิจัยท่านอื่น ซึ่งการนำเสนอจะออกมาในรูปแบบแผนภูมิกราฟแสดงผลของผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละคนในแต่ละช่วงระยะเวลา โดยในการวิเคราะห์และการตีความข้อมูลจะพิจารณาจาก 6 ปัจจัย ดังนี้

1. พิจารณาจากระดับค่าเฉลี่ยของแต่ละระยะ ยกตัวอย่างเช่น หากระยะเส้นฐานมีค่าเฉลี่ยของระดับภาวะซึมเศร้าเท่ากับ 10 ในขณะที่ค่าเฉลี่ยของระดับภาวะซึมเศร้าในระยะการดำเนินวิจัยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8 ดังนั้น อาจสามารถอนุมานได้ว่า ในการออกแบบ A-B พบระดับภาวะซึมเศร้าที่ลดลงเมื่อเปรียบเทียบระหว่าง 2 ระยะ
2. แนวโน้มของระดับคะแนนในแต่ละระยะ ซึ่งสามารถแสดงออกมาในรูปแบบของความชันกราฟคะแนนที่เปลี่ยนแปลง
3. ความผันผวนของข้อมูล ซึ่งแสดงผ่านค่าสถิติส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation: SD) จะเป็นค่าที่บ่งบอกถึงการกระจายของข้อมูล หากข้อมูลมีการผันผวนสูง อาจแสดงให้เห็นถึงเสถียรภาพของประสิทธิภาพต่ำ หากข้อมูลมีการผันผวนต่ำ อาจแสดงให้เห็นถึงเสถียรภาพของประสิทธิภาพสูง
4. ความรวดเร็วของผลลัพธ์ เป็นสิ่งที่แสดงว่าการจัดกระทำสามารถให้ผลลัพธ์ได้รวดเร็วแค่ไหน อย่างไรก็ตาม ผลลัพธ์อาจแสดงความล่าช้าได้ หากการดำเนินวิจัยเป็นลักษณะที่ต้องใช้การสะสม เช่น สัมพันธภาพในกระบวนการบำบัด
5. ความทับซ้อนของข้อมูล เป็นการเปรียบเทียบคะแนนในระยะเส้นฐานว่ามีความทับซ้อนกับคะแนนในระยะต่อไปหรือไม่ หากเปรียบเทียบแล้วพบว่า มีค่าของคะแนนที่มีความทับซ้อนกัน อาจเป็นสิ่งที่สามารถอนุมานถึงประสิทธิภาพของการจัดกระทำที่มีประสิทธิภาพ
6. ความสม่ำเสมอของข้อมูลเมื่อเปรียบเทียบกับผู้เข้าร่วมวิจัยคนอื่น หากเปรียบเทียบแล้วได้ผลลัพธ์หรือแนวโน้มที่ใกล้เคียงกันหรือมีแนวโน้มไปในทิศทางเดียวกัน เหล่านี้จะเป็นสิ่งที่แสดงถึงการเกิดความเที่ยงในสิ่งที่ต้องการศึกษา

การนำเสนอด้วยรูปแบบของแผนภูมิกราฟ จะช่วยให้เห็นแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงคะแนนในแต่ละระยะได้อย่างชัดเจนและเข้าใจง่ายมากยิ่งขึ้น ควบคู่ไปกับการพิจารณาค่าคะแนนที่เปลี่ยนแปลงไป ด้วยวิธีการที่เรียกว่า Level comparison (Meany-Walen et al., 2016) ซึ่งเป็นวิธีการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของค่าคะแนนในแต่ละช่วงเวลาเพื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของคะแนน พิจารณาเปรียบเทียบจาก 2 ช่วงเวลา ดังนี้

ช่วงที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนระยะเส้นฐาน และคะแนนระยะการจัดกระทำ เพื่อพิจารณาความเปลี่ยนแปลงของคะแนนหลังจากการเข้าร่วมการวิจัย

ช่วงที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนระยะเส้นฐาน และระยะติดตามผล เพื่อดูความคงอยู่ของผลลัพธ์จากการเข้ารับ โปรแกรมการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อแม้ว่าจะเสร็จสิ้นไปแล้ว

อย่างไรก็ตาม การพิจารณาจากวิธีการ Visual analysis เพียงอย่างเดียวทำให้เกิดข้อถกเถียงว่าเป็นการพิจารณาข้อมูลโดยไม่อยู่บนพื้นฐานของข้อมูลเชิงสถิติที่สามารถอ้างอิงได้ ดังนั้น ค่าที่นักวิจัยยอมรับมากที่สุดในการอ้างอิงค่าทางสถิติของการวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีศึกษาเดียว จะเป็นการคำนวณโดยใช้ขนาดอิทธิพล (Effect size) ในการอ้างอิง ซึ่งจะเป็นค่าที่บอกว่า การจัดกระทำในงานวิจัยได้ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมากหรือน้อยเพียงใด โดยในงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยจะนำเสนอข้อมูลผ่านวิธีการ Visual analysis ควบคู่ไปกับการคำนวณขนาดอิทธิพล จะทำให้เกิดประสิทธิภาพของงานวิจัยในการวัดความเที่ยงและความตรงของการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

7.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งรังแก

Williams และ Guerra (2007) ศึกษาความถี่ในการเกิดการกลั่นแกล้งรังแก 3 รูปแบบ ได้แก่ การกลั่นแกล้งรังแกทางร่างกาย การกลั่นแกล้งรังแกทางคำพูด และการกลั่นแกล้งรังแกทางโลกไซเบอร์ ในเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย โดยในงานวิจัยศึกษากลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 5,632 คน จาก 143 โรงเรียนในรัฐโคโลราโด ประเทศสหรัฐอเมริกา ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะถูกขอให้ตอบแบบสอบถามความถี่ในการถูกกลั่นแกล้งรังแกหรือเป็นผู้กลั่นแกล้งรังแก ความเชื่อเชิงบรรทัดฐานเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งรังแก และการได้รับการสนับสนุนทางสังคมและเพื่อนในโรงเรียน ผลการทดลองพบว่า การกลั่นแกล้งรังแกทางคำพูดมีความถี่ในการเกิดมากที่สุด รองลงมาเป็นการกลั่นแกล้งรังแกทางด้านร่างกายและทางโลกไซเบอร์ ตามลำดับ โดยการกลั่นแกล้งรังแกทั้ง 3 รูปแบบเกิดขึ้นมากที่สุดในช่วงมัธยมศึกษาตอนต้น และการกลั่นแกล้งรังแกทางคำพูดมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในช่วงมัธยมศึกษาตอนปลาย เมื่อศึกษาด้านเพศพบว่า เพศชายจะถูกกลั่นแกล้งรังแกทางด้านร่างกายมากกว่าเพศหญิง และการกลั่นแกล้งรังแกทางโลกไซเบอร์ไม่พบความแตกต่างจากเพศชายและเพศหญิง นอกจากนี้ การกลั่นแกล้งรังแกทั้ง 3 รูปแบบยังมีความสัมพันธ์ทางลบกับการได้รับการสนับสนุนทางสังคมและเพื่อนในโรงเรียน และการมองการกลั่นแกล้งรังแกเป็นเรื่องปกติในทางสังคม

จุฑามาศ สุตขึ้น และ ปุณณภา จิราวัฒน์กุล (2560) ศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งรังแกในโลกไซเบอร์ โดยเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพที่ศึกษาในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาจำนวน 4 คน มีอายุระหว่าง 15-18 ปี ผ่านวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก ผลกระทบ และวิธีการรับมือเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า งานวิจัยถูกแบ่งออกเป็น 4 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1. ลักษณะการถูกกลั่นแกล้งรังแกในโลกไซเบอร์ที่มีการกระทบอัตลักษณ์ในชีวิตจริง และไม่กระทบอัตลักษณ์ในชีวิตจริง 2. สิ่งที่เกิดขึ้นภายหลังการถูกกลั่นแกล้งรังแก ได้แก่ ความสงสัยและความพยายามในการอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้น การระบุถึงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเอง และผลกระทบทางจิตใจซึ่งเป็นความรู้สึกเชิงลบ 3. วิธีการในการจัดการกับปัญหา ได้แก่ การหลีกเลี่ยง การแสวงหาช่องทางการช่วยเหลือ การเปลี่ยนกลุ่มเพื่อน การปล่อยผ่าน และการมีหลักยึดในชีวิต และ 4. สิ่งที่ได้เรียนรู้ภายหลังจากการเกิดสถานการณ์การกลั่นแกล้งรังแก ได้แก่ การมีมุมมองต่อโลกและการใช้ชีวิตใหม่ การเปลี่ยนแปลงลักษณะการใช้สื่อทางไซเบอร์ และข้อคิดที่ได้จากการแสวงหาช่องทางการช่วยเหลือ

7.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

Tiggemann (2001) ศึกษาความผลกระทบของความกังวลในชีวิตของวัยรุ่นเพศหญิงและกิจกรรมยามว่างต่อความไม่พึงพอใจในรูปร่าง ความผิดปกติทางด้านการกิน และการเห็นคุณค่าในตนเอง งานวิจัยศึกษาในวัยรุ่นเพศหญิงจำนวน 306 คน ที่มีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 16 ปี ผู้เข้าร่วมงานวิจัยถูกขอให้ตอบแบบสอบถามประเมินตนเองด้านความกังวลในชีวิต กิจกรรมยามว่าง ความไม่พึงพอใจในรูปร่าง ความผิดปกติทางด้านการกิน และการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยผลการวิจัยพบว่า แม้ว่าเรื่องการเรียนรู้จะเป็นเรื่องที่มีผู้เข้าร่วมการวิจัยให้ความสำคัญในชีวิตมากที่สุด แต่การให้ความสำคัญกับความผอมเป็นตัวแปรทำนายความไม่พึงพอใจในรูปร่าง ความผิดปกติทางด้านการกิน และการเห็นคุณค่าในตนเองที่แข็งแกร่งที่สุด ซึ่งสามารถสรุปได้ว่าประเด็นเรื่องรูปร่างเป็นสิ่งที่มีวัยรุ่นหญิงให้ความสำคัญซึ่งสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ หากมีความกังวลมากเกินไป ควรได้รับการช่วยเหลือในการพัฒนาระดับการมีสุขภาวะทางจิตที่ดี

รัชณีย์ แก้วคำศรี (2545) ศึกษาความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเอง และวิธีการรับมือเมื่อเผชิญกับปัญหา โดยศึกษาในกลุ่มนักศึกษาจำนวน 409 คนผ่านการทำแบบทดสอบประเมินตนเองด้านรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเอง และวิธีการรับมือเมื่อ

เผชิญกับปัญหา ผลการทดลองพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง ซึ่งมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อเปรียบเทียบกับรูปแบบความผูกพันรูปแบบอื่นพบว่า บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงจะมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ารูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวและวิตกกังวล บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวจะมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำที่สุด ในขณะที่เดียวกัน วิธีการรับมือเมื่อเผชิญปัญหาของนักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง จะใช้วิธีการรับมือแบบมีประสิทธิภาพสูงสุด กล่าวคือ ใช้วิธีการรับมือแบบมุ่งจัดการปัญหาและแสวงหาความช่วยเหลือจากสังคมอยู่ในระดับสูง และใช้วิธีการหลีกเลี่ยงปัญหาอยู่ในระดับต่ำ งานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า ลักษณะรูปแบบการเลี้ยงดูมีความเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง อีกหนึ่งการศึกษาของงานวิจัยชิ้นนี้ ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับรูปแบบความผูกพัน โดยผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีคะแนนการมองตนเองและผู้อื่นในด้านลบต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มและเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

7.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งรังแกและการเห็นคุณค่าในตนเอง

O'Moore และ Kirkham (2001) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมการกลั่นแกล้งรังแก โดยศึกษาในเด็กนักเรียนประเทศไอร์แลนด์จำนวน 13,112 คน ที่มีอายุระหว่าง 8-18 ปี โดยเป็นการตอบแบบสอบถามการกลั่นแกล้งรังแกในโรงเรียน และการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งวัด 6 ด้านย่อย ได้แก่ ด้านพฤติกรรม ด้านสติปัญญาและสถานะทางสังคม ด้านคุณลักษณะภายนอกและคุณสมบัติที่มี ความวิตกกังวล ความเป็นที่นิยม และความสุขและความพึงพอใจในชีวิต ผลการวิจัยพบว่า เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กนักเรียนที่ไม่เคยมีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งรังแก เด็กนักเรียนที่เคยมีประสบการณ์เป็นผู้ถูกกลั่นแกล้งรังแก ผู้กลั่นแกล้งรังแก และเคยมีประสบการณ์ทั้งสองด้าน มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าอย่างมีนัยสำคัญ โดยเด็กนักเรียนที่ถูกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งและเป็นผู้กลั่นแกล้งรังแกจะมีมุมมองต่อตนเองด้านคุณลักษณะภายนอกและคุณสมบัติที่มี และความเป็นที่นิยมอยู่ในระดับต่ำ ในขณะที่เด็กนักเรียนที่มีประสบการณ์ทั้งสองด้านจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าในทุกด้าน เมื่อศึกษาความถี่ของการมีประสบการณ์พบว่า ยิ่งเด็กนักเรียนมีส่วนเกี่ยวข้องในการกลั่นแกล้งรังแกบ่อยเท่าไร ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองจะยิ่งลดลงเท่านั้น นอกจากนี้ งานวิจัยยังบ่งชี้ว่าการมีระดับของการเห็นคุณค่าใน

ตนเองสูงในทุกช่วงวัยจะป้องกันการเข้าไปมีส่วนร่วมในการกลั่นแกล้งรังแกไม่ว่าจะเป็นการตกเป็นเหยื่อหรือการเป็นผู้กลั่นแกล้งรังแก

พิมพ์พลอย รุ่งแสง (2560) ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาทางจิตวิทยาในการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยศึกษาในเด็กนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแกในโลกโซเชียล จำนวน 30 คน มีอายุอยู่ระหว่าง 12-15 ปี ถูกสุ่มเข้าเงื่อนไขกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองจะถูกเข้ากลุ่มการปรึกษาทางจิตวิทยาจำนวน 6 ช่วงภายในระยะเวลา 2 วัน มีรายละเอียดเกี่ยวกับการให้ข้อมูลการกลั่นแกล้งรังแกในโลกโซเชียล การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และวิธีการในการรับมือผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกและผู้นำกลุ่ม ผู้เข้าร่วมงานวิจัยทุกคนจะถูกขอให้ตอบแบบประเมินตนเองด้านการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมงานวิจัย ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม จึงสามารถสรุปได้ว่า กลุ่มการปรึกษาทางจิตวิทยามีประสิทธิภาพในการพัฒนาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กนักเรียนมัธยมต้นที่เคยมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก

7.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดแบบ Expressive Therapy

Somerville และคณะ (2017) ศึกษาผลของการบำบัดแบบ Expressive Therapy ต่อการวัดมุมมองที่มีต่อตนเองในกลุ่มวัยรุ่นหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่ประสบกับการมีมุมมองต่อตนเองในเชิงลบด้วยปัจจัยต่างๆ เช่น ปัญหาทางด้านอารมณ์ การเข้าสังคม ครอบครัวยุติกัน เป็นต้น จำนวน 6 คน ซึ่งเป็นการออกแบบงานวิจัยแบบกรณีศึกษาเดี่ยว (Single-case design) โดยผู้เข้าร่วมวิจัยจะถูกขอให้เข้าร่วมกลุ่มจำนวน 8 ครั้ง กิจกรรมภายในกลุ่มจะเกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางศิลปะที่มุ่งเน้นการสร้างสรรค์ผลงานอย่างอิสระ ช่วยให้ผู้ใช้บริการได้ผ่อนคลายความเครียด และสนใจอยู่กับกระบวนการระหว่างการทำกิจกรรมมากกว่าผลลัพธ์ของชิ้นงาน การวัดมุมมองที่มีต่อตนเองจะถูกวัดโดยแบบทดสอบจำนวน 3 ครั้ง ได้แก่ การเข้าร่วมสัปดาห์ที่ 3 เพื่อวัดค่าเริ่มต้น การเข้าร่วมสัปดาห์ที่ 8 เพื่อวัดประสิทธิภาพของกลุ่ม และวัดการติดตามผลภายหลังจากจบโปรแกรมกลุ่ม 3 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า กลุ่ม Expressive Therapy มีประสิทธิภาพในการเพิ่มมุมมองที่มีต่อตนเองจากผู้เข้าร่วมวิจัย 4 ใน 6 คน ในขณะที่ผู้เข้าร่วมวิจัยอีก 2 คน ได้แสดงแนวโน้มของระดับคะแนนมุมมองที่มีต่อตนเองในทิศทางบวกขึ้นที่ย้ายจากการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำไปสู่ระดับค่าเฉลี่ย

Safaria และ Yunita (2014) ศึกษาผลของกลุ่มศิลปะบำบัดในการช่วยลดระดับความวิตกกังวลในเด็กนักเรียนที่มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแกจำนวน 10 คน และเป็นผู้มีระดับความวิตกกังวลในระดับปานกลาง งานวิจัยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมผ่านการทำแบบสอบถามประเมินตนเองด้านความวิตกกังวลทั้งก่อนและหลังการทดลอง โดยกลุ่มทดลองจะถูกเข้าโปรแกรมศิลปะบำบัด จำนวน 5 ครั้งในช่วง 2 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ในกลุ่มทดลองมีระดับความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่พบความแตกต่าง ซึ่งสามารถอนุมานได้ว่าศิลปะบำบัดสามารถช่วยลดระดับความวิตกกังวลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

7.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ

Shen และ Armstrong (2008) ศึกษาประสิทธิภาพของกลุ่มบำบัดโดยใช้ธาตุทรายต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง งานวิจัยศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นเพศหญิง จำนวน 37 คนที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ซึ่งจะถูกแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยเปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมกลุ่มบำบัดโดยใช้ธาตุทราย เด็กนักเรียนที่ถูกสุ่มเข้าเงื่อนไขกลุ่มทดลองจะเข้าโปรแกรมกลุ่มบำบัดโดยใช้ธาตุทรายสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมทั้งหมด 9 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการเข้าโปรแกรมในช่วงเวลาเดียวกัน ผลการทดลองพบว่า หลังการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า กลุ่มบำบัดโดยใช้ธาตุทรายมีประสิทธิภาพในการพัฒนาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กนักเรียนวัยรุ่นหญิง

Monakes และคณะ (2011) ศึกษาประสบการณ์ของผู้ต้องหาชายที่ใช้สารเสพติดต่อการเข้ารับการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายในการเข้ารับการบำบัดฟื้นฟู เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพที่ศึกษาในผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวนทั้งหมด 4 คน มีอายุระหว่าง 22-40 ปี จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า การบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อส่งผลให้เกิด 2 ประเด็นหลัก ได้แก่ ประสบการณ์ในการเข้ารับการบำบัด ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ประเด็นย่อย ดังนี้ 1. ความรู้สึกเชิงบวก 2. เข้าถึงประสบการณ์เชิงลึกภายใน 3. การวางเป้าหมาย 4. การสำรวจภายในตนเอง และ 5. ความรู้สึกไม่แน่ใจในกระบวนการช่วงแรก อีกหนึ่งประเด็นหลัก ได้แก่ การเปรียบเทียบระหว่างการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายและการบำบัดของศูนย์ โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเด็นย่อย ได้แก่ บรรยากาศของการเข้ารับการบำบัดโดยใช้ธาตุทราย (น่าเชื่อถือ ได้รับการยอมรับ และมีความเป็นปัจเจก) และบรรยากาศของการเข้ารับการ

บำบัดของศูนย์ (เป็นการบำบัดพื้นฐาน ที่ไม่เกิดความรู้สึกจริงแท้ ไม่น่าเชื่อถือ และไม่มีความเป็นส่วนบุคคล)

งานวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดี่ยวของ Dawson (2011) ศึกษาผลของการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อในการช่วยลดระดับภาวะซึมเศร้า โดยศึกษาในเด็กวัยรุ่นอายุ 11-14 ปี จำนวน 4 คน มีการเก็บข้อมูลจากแบบวัดโดยผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นผู้ประเมินตนเองเกี่ยวกับระดับภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรม รวมถึงผู้ปกครองประเมินผู้เข้าร่วมวิจัย ซึ่งการเก็บข้อมูลจะเก็บใน 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนเริ่มดำเนินการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ ระยะเข้าร่วมการบำบัดโดยใช้ธาตุทราย จำนวน 14 ครั้ง และระยะหลังจากเข้าร่วมงานวิจัย โดยผลจากการทดลอง พบว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยมีอาการซึมเศร้าที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ผู้เข้าร่วมวิจัยมีระดับซึมเศร้าที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญจากทั้งการวัดจากแบบทดลองและจากการประเมินตนเองรวมถึงผู้ปกครอง นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมวิจัยมีอัตมโนทัศน์ (Self-concept) ในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการเข้ารับการบำบัด



บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียว (Single-case Experimental Design) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่มีความเฉพาะเจาะจง รวมถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่เป็นการศึกษาผลของการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ ซึ่งกระบวนการทำงานต้องอาศัยความต่อเนื่องในการพัฒนาและดูแลแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง รวมไปถึงการศึกษาเพื่อดูกระบวนการที่มีความเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ที่มีข้อจำกัดต่อการเข้าถึงผู้เข้าร่วมวิจัยในปริมาณมาก จึงเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ทำให้ ผู้วิจัยเลือกใช้รูปแบบการศึกษาแบบการวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียว

ผู้วิจัยกำหนดจำนวนครั้งในการเข้าร่วมวิจัยอยู่ที่ 8 ครั้ง อ้างอิงจากงานวิจัยของ Somerville และคณะ (2017) โดยใช้วิธีการเก็บข้อมูลประเภท A-B และเก็บข้อมูลต่อในระยะติดตามผล เนื่องจากกระบวนการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ เป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้เกิดการตระหนักรู้ ความเข้าใจในตนเอง รวมถึงช่วยพัฒนามุมมองทัศนคติต่อตนเองในเชิงบวกต่อได้ในอนาคต การดูแลแนวโน้มที่เปลี่ยนแปลงไปจึงต้องอาศัยการวัดซ้ำในแต่ละช่วงระยะเวลา ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงได้เก็บข้อมูลซ้ำอย่างต่อเนื่องในการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งหมด 3 ช่วง ได้แก่ 1. ระยะก่อนเริ่มดำเนินการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ จำนวน 4 ครั้ง 2. ระยะดำเนินการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ จำนวน 8 ครั้ง และ 3. ระยะติดตามผล จำนวน 4 ครั้ง รวมการตอบแบบวัดทั้งสิ้น 16 ครั้ง รายละเอียดวิธีดำเนินการวิจัย มีดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย

ประชากร

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อายุระหว่าง 15-18 ปี ที่มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษารั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เคยมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก โดยมีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเลือกที่กำหนด จำนวน 5 คน โดยคำนวณขนาดจากกลุ่มตัวอย่างอ้างอิงจาก Smith และ Osborn (2004) ที่กำหนดให้การวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียวมีกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่ 1 คนขึ้นไป แต่ไม่เกิน 10 คน และอ้างอิงงานวิจัยของ Dawson (2011) ที่ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียว ศึกษาการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อในช่วงเด็กวัยรุ่นจำนวน 4 คน ซึ่งเป็นจำนวนที่มีความใกล้เคียงกัน

เกณฑ์การคัดเลือก

1. เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี
2. เป็นผู้มีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งรังแก โดยมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ผู้ถูกกลั่นแกล้งรังแกอย่างน้อย 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2.1 เป็นผู้มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก และข้อ 2.2-2.4 ข้อใดข้อหนึ่ง ตามเกณฑ์คุณสมบัติผู้ถูกกลั่นแกล้งรังแก อ้างอิงจาก พิมพ์พลอย รุ่งแสง (2560) ดังนี้
 - 2.1 เป็นผู้มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแกในรูปแบบต่าง ๆ เช่น
 - 2.1.1 การกลั่นแกล้งรังแกทางร่างกาย
 - 2.1.2 การกลั่นแกล้งรังแกทางคำพูด
 - 2.1.3 การกลั่นแกล้งรังแกทางความสัมพันธ์
 - 2.1.4 การกลั่นแกล้งรังแกที่ส่งผลเสียหายต่อทรัพย์สิน
 - 2.1.5 การกลั่นแกล้งรังแกทางโลกไซเบอร์
 - 2.2 ระบุว่ากำลังถูกคุกคามจากพฤติกรรมที่ก้าวร้าวและรุนแรง
 - 2.4 ถูกคุกคามซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่อง ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง
 - 2.4 เกิดความทุกข์ทางจิตใจ อับอาย เสื่อมเสียชื่อเสียง หรือการรบกวนจิตใจ จากการถูกคุกคาม
3. มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองจากการทำแบบวัดน้อยกว่าหรือเท่ากับ 15 คะแนน (Rosenberg, 1965)
4. ไม่อยู่ในระหว่างการบำบัดรักษาโรคทางจิตเวช บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด

5. ได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองให้เข้าร่วมโครงการวิจัย และสามารถเข้าร่วมการวิจัยตามวันและเวลาที่กำหนดได้
6. สามารถเข้าร่วมการวิจัยตามวันและเวลาที่กำหนดได้ร้อยละ 80 หรือ 6 ครั้งของระยะเวลาการวิจัย

เกณฑ์การคัดออก

1. ผู้เข้าร่วมงานวิจัยไม่สามารถมาเข้าร่วมงานวิจัยได้มากกว่าร้อยละ 80 หรือ 2 ครั้งจากการเข้าร่วมทั้งหมด
2. ผู้เข้าร่วมงานวิจัยไม่สามารถตอบมาตรวัดภายหลังจากการเข้าร่วมการดำเนินวิจัยมากกว่าร้อยละ 80 หรือ 2 ครั้งของการเก็บข้อมูลทั้งหมด
3. ผู้เข้าร่วมงานวิจัยมีความประสงค์ขอยุติการเข้าร่วมงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบไปด้วย 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ส่วนที่ 2 แผนรายละเอียดการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ

ส่วนที่ 3 อุปกรณ์การบำบัดโดยใช้ธาตุทราย

โดยมีข้อมูล และรายละเอียดของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

ส่วนที่ 1 มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่แปลและปรับปรุงมาจากมาตรวัด Rosenberg Self-esteem Scale (RGSE) ที่พัฒนาขึ้นโดย Rosenberg (1965) โดยแบบวัดมีลักษณะเป็นการประเมินตนเองผ่านข้อความจำนวน 10 ข้อ แบ่งเป็นข้อกระทงเชิงบวกและข้อกระทงเชิงลบอย่างละ 5 ข้อ เพื่อวัดความรู้สึกการเห็นคุณค่าที่มีต่อตนเองโดยรวมทั้งในด้านบวกและด้านลบ ผู้ตอบจะถูกขอให้ประเมินความรู้สึกเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับข้อความซึ่งมี 4 ระดับ (Likert Scale) ได้แก่ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย เห็นด้วย และเห็นด้วยอย่างยิ่ง

การตอบและเกณฑ์การให้คะแนน

สำหรับข้อคำถามที่เป็นข้อกระทงเชิงบวกนั้น จะมีการให้คะแนนตามตัวเลขที่ผู้ร่วมการวิจัยตอบ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 3 คะแนน เห็นด้วย = 2 คะแนน ไม่เห็นด้วย = 1 คะแนน และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 0 คะแนน ส่วนข้อคำถามที่เป็นข้อกระทงเชิงลบ ผู้วิจัยจะทำการกลับคะแนนเป็น เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 0 คะแนน เห็นด้วย = 1 คะแนน ไม่เห็นด้วย = 2 คะแนน และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 3 คะแนน รายละเอียดข้อคำถามแสดงดังตารางที่ 1 และ 2 ดังนี้

ตารางที่ 1 ลักษณะข้อกระทงในมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Rosenberg

	ข้อกระทงทางบวก	ข้อกระทงทางลบ
ข้อที่	1, 3, 4, 7, 10	2, 5, 6, 8, 9

ตารางที่ 2 เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำตอบ	ข้อกระทงทางบวก	ข้อกระทงทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	3	0
เห็นด้วย	2	1
ไม่เห็นด้วย	1	2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	0	3

การแปลผลคะแนน

การแปลผลคะแนนของมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองอ้างอิงจาก Rosenberg (1965) จะใช้วิธีการรวมคะแนนจากข้อคำถามเชิงบวกและข้อคำถามเชิงลบ ซึ่งจะมีค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 0-30 คะแนน โดยใช้ค่ามัธยฐานเป็นเกณฑ์ปกติในการจำแนกผู้ที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ กล่าวคือ หากผู้เข้าร่วมการวิจัยได้คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองช่วงระหว่าง 16-30 คะแนน จะสามารถอนุมานว่าเป็นผู้ที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเชิงบวก และผู้เข้าร่วมการวิจัยได้คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองช่วงระหว่าง 0-15 คะแนน จะสามารถอนุมานว่าเป็นผู้ที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเชิงลบ

ขั้นตอนการพัฒนาและการตรวจสอบมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

1. ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดทฤษฎี ทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งรวมไปถึงการศึกษามาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Rosenberg (1965) เพื่อนำมาแปลและเรียบเรียงภาษาให้มีความถูกต้องตามต้นฉบับและเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างภายในงานวิจัย
2. ผู้วิจัยนำมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Rosenberg (1965) มาแปลเป็นฉบับภาษาไทยด้วยกระบวนการ Back Translation โดยขั้นตอนแรกเริ่มจากการแปลเป็นภาษาไทย จากนั้นจึงติดต่อผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ เพื่อทำการแปลย้อนกลับจากภาษาไทยให้เป็นภาษาอังกฤษ จากนั้นจึงติดต่อผู้เชี่ยวชาญที่เป็นเจ้าของภาษา 1 ท่าน ในการตรวจสอบและเปรียบเทียบความเท่าเทียมของภาษาระหว่างมาตรวัดต้นฉบับ และมาตรวัดฉบับแปลย้อนกลับ เพื่อตรวจสอบว่ามาตรวัดที่แปลมีความหมายใกล้เคียงกับมาตรวัดต้นฉบับมากน้อยเพียงใด
3. ผู้วิจัยพัฒนามาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นมาอีก 1 ฉบับ เป็นมาตรวัดฉบับคู่ขนานที่ทำการดัดแปลงจากมาตรต้นฉบับที่แปลเป็นภาษาไทยเรียบร้อยแล้ว เพื่อป้องกันผู้เข้าร่วมวิจัยจำข้อคำถามได้
4. ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพมาตรฐานความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ด้วยวิธี Index of item objective congruence (IOC) ซึ่งข้อคำถามที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านจะต้องมีค่า IOC ตั้งแต่ .5 ขึ้นไป
5. ผู้วิจัยนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับที่แปลเป็นภาษาไทยไปทดลอง (Try out) กับบุคคลที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อนำไปวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุด (Corrected Item Total Correlation : CITC) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และนำมาเปรียบเทียบกับค่า r วิกฤตของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) เพื่อพิจารณาข้อกระทงว่ามีค่า CITC ต่ำกว่าหรือเท่ากับค่า r วิกฤต

6. ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพมาตรฐานด้านความเที่ยง (Reliability) ด้วยวิธีการตรวจสอบความสอดคล้องภายในของข้อคำถาม (Internal Consistency) จากการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha)
7. ผู้วิจัยตรวจสอบอำนาจจำแนกของมาตรวัด เพื่อทดสอบว่าข้อคำถามสามารถจำแนกความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่ได้คะแนนสูง และกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำ จากการคำนวณค่าสถิติ Independent Sample t-test
8. นำมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่พัฒนาแล้วทั้ง 2 ฉบับไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง

การตรวจสอบคุณภาพมาตรฐานด้านความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

ผู้วิจัยนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของมาตรวัด (Content Validity) โดยใช้วิธี IOC (Index of item objective congruence) ข้อคำถามของแบบวัดจะต้องผ่านการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน โดยมีค่า IOC ตั้งแต่ .5 ขึ้นไป โดยรายละเอียดการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ ถูกระบุในภาคผนวก ง

การตรวจสอบคุณภาพมาตรฐานอำนาจจำแนก (Discriminant Validity)

ผู้วิจัยนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองมาหาอำนาจจำแนกแบบรายข้อ โดยการหาความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนสูง (คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่าง 16-30 คะแนน) และกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนต่ำ (คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่าง 0-15 คะแนน) ของมาตรวัดทั้ง 2 ฉบับ และนำค่าเฉลี่ยของแต่ละข้อกระทงใน 2 กลุ่มมาเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนด้วยการทดสอบวิธี Independent Samples t-test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (หนึ่งหาง) จากการทดสอบ พบว่า ข้อกระทงระหว่างกลุ่มคะแนนสูงและข้อกระทงกลุ่มคะแนนต่ำมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ในมาตรวัดทั้ง 2 ฉบับ

การตรวจสอบคุณภาพมาตรฐานความเที่ยง (Reliability)

ในการตรวจสอบความเที่ยงของแบบวัดทั้ง 2 ฉบับ ผู้วิจัยตรวจสอบโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) เพื่อหาความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยการเก็บข้อมูลจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 91 คน พบว่า

ส่วนที่ 2 แผนรายละเอียดการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ

แผนรายละเอียดการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลที่ได้มีการนำการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อภายใต้พื้นฐานแนวคิดการบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางในกระบวนการดำเนินวิจัย ผ่านการใช้กิจกรรมการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อประกอบในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล สำหรับแผนรายละเอียดการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. นักจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 1 คน ซึ่งเป็นผู้ที่ผ่านการลงทะเบียนเรียนรายวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาวินิตและจิตบำบัด (Practicum in Counseling and Psychotherapy) และรายวิชาการฝึกปฏิบัติงานขั้นต้นด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด (Basic Internship in Counseling and Psychotherapy) มีประสบการณ์การดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลไม่ต่ำกว่า 100 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำวิจัยด้วยตนเอง
2. ผู้เข้าร่วมการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เคยมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก และมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่า 15 คะแนน และสมัครใจเข้าร่วมงานวิจัย จำนวน 5 คน ซึ่งอ้างอิงจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากงานวิจัยของ Dawson (2011)
3. ระยะเวลาในการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล ครั้งละ 60 นาที จำนวน 8 ครั้ง รวมเป็นระยะเวลาทั้งหมด 8 ชั่วโมง

ขั้นตอนการพัฒนาแผนรายละเอียดการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ

1. ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดทฤษฎี ทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดแบบ Expressive Therapy ที่อยู่บนพื้นฐานของแนวคิดการบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง นอกจากนี้ยังศึกษาแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ ซึ่งเป็นสื่อที่ผู้วิจัยสนใจขึ้นมาใช้ประกอบในกระบวนการทำวิจัย รวมไปถึงแนวคิดทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. ผู้วิจัยพัฒนากระบวนการการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ โดยพัฒนาขึ้นตามกระบวนการของการบำบัดแบบ Expressive Therapy และแนวคิดการบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง พร้อมกับแนวคิดการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

3. นำแผนรายละเอียดการบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อที่ได้พัฒนาขึ้นไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และปรับปรุงเพิ่มเติมด้านการเลือกภาษาที่ใช้ เพื่อให้มีความเหมาะสมกับบริบทการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง
4. นำแผนรายละเอียดการบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อที่ได้ปรับปรุงมาใช้ในการศึกษานำร่อง (Pilot Study) กับบุคคลที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาแผนรายละเอียดให้มีความเหมาะสม
5. สรุปรายละเอียดการดำเนินวิจัย พร้อมทั้งระบุปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นให้กับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อใช้ในการตรวจสอบ แก้ไข และปรับปรุงแผนรายละเอียดให้มีความสอดคล้องในการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการจะศึกษา โดยจากการศึกษานำร่อง ผู้วิจัยได้ปรับเปลี่ยนการใช้ทรายในระดับที่เหมาะสม รวมถึงมีการเพิ่มหมวดหมู่และจำนวนขนาดของสิ่งของย่อขนาดเพื่อเป็นตัวเลือกสำหรับการใช้งานเพิ่มขึ้น
6. ผู้วิจัยนำแผนรายละเอียดที่ได้พัฒนาและปรับปรุงเรียบร้อยแล้วไปใช้กับกลุ่มผู้เข้าร่วมงานวิจัยจริง โดยแผนรายละเอียด สรุปดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แผนรายละเอียดการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
1	<p>- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยและผู้วิจัยได้ทำความรู้จักซึ่งกันและกัน สร้างบรรยากาศของความไวใจ และพื้นที่ปลอดภัย รวมถึงการเข้าใจถึงสิทธิ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยก่อนการดำเนินวิจัย</p> <p>- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ทำความรู้จักและเข้าใจการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อมากยิ่งขึ้นผ่านการเชื่อมต่อกับอุปกรณ์ธาตุทรายและกระบวนการ</p>	<p>- ผู้วิจัยกล่าวทักทายและต้อนรับผู้เข้าร่วมวิจัย โดยต่างแนะนำตนเอง สนทนาเบื้องต้นเพื่อสร้างบรรยากาศของความผ่อนคลายให้กับผู้เข้าร่วมวิจัย</p> <p>- ผู้วิจัยชี้แจงข้อมูลและกระบวนการเกี่ยวกับการดำเนินการวิจัย ได้แก่ วัตถุประสงค์ของงานวิจัย ระยะเวลาการดำเนินวิจัย ขั้นตอนการดำเนินงาน รวมถึงสิทธิ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย ได้แก่ กระบวนการรักษาความลับ การขออนุญาตอัดเสียงและการถ่ายรูปธาตุทรายภายหลังจากจบกระบวนการดำเนินวิจัย นอกจากนี้ ผู้วิจัยเปิดโอกาสในการสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับงานวิจัยเพิ่มเติม ซึ่งขั้นตอนนี้จะใช้ระยะเวลาประมาณ 10 นาที</p> <p>- ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนและกระบวนการการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ พร้อมทั้งเชิญให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ทำความรู้จักและคุ้นเคยกับอุปกรณ์การบำบัดโดยใช้ธาตุทราย เช่น การใช้มือสัมผัสพื้นผิวของทราย การสำรวจสิ่งของย่อขนาด การเลือกสิ่งของย่อขนาดที่ตนรู้สึกเชื่อมโยงถึง รวมถึงสอบถามความรู้สึกของผู้เข้าร่วมวิจัยภายหลังจากการได้สำรวจอุปกรณ์ต่าง ๆ</p> <p>ขั้นตอนนี้จะใช้ระยะเวลาประมาณ 10 นาที</p> <p>- เมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยเริ่มรู้สึกคุ้นเคยกับอุปกรณ์ธาตุทราย และผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงเชิญให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้จำลองและสำรวจเรื่องราวความรู้สึกของของตนผ่านการใช้ทรายและสิ่งของย่อขนาดที่ได้จัดเตรียมไว้ให้อย่างอิสระ โดยจะใช้ระยะเวลาในการสร้างสรรค์เรื่องราวลงไปบนธาตุทรายเป็นระยะเวลา 15 นาที</p> <p>ระหว่างนี้ ผู้วิจัยจะอยู่ในบทบาทของผู้สังเกตการณ์ตั้งแต่นั้นตอนในการเลือกสิ่งของย่อขนาดที่นำไปใช้ในธาตุทราย การจัดวางตำแหน่งสิ่งของ ลักษณะท่าทางของผู้เข้าร่วมวิจัย และหลีกเลี่ยงการเสนอแนะหรือวิพากษ์วิจารณ์ผลงาน</p>	<p>ใช้</p> <p>ระยะเวลาทั้งหมด</p> <p>60 นาที</p>

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
		<ul style="list-style-type: none"> - เมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยสร้างสรรค์ผลงานภาคทราขายเสร็จ ผู้วิจัยชวนผู้เข้าร่วมวิจัยแบ่งปันเรื่องราวภาคทราขายของตน โดยผู้วิจัยจะมีบทบาทเป็นผู้เอื้อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้เกิดกระบวนการสำรวจอารมณ์ความรู้สึกระหว่างการเลือกสิ่งของย่อขนาดและระหว่างการจัดภาคทราขาย รวมไปถึงการบอกเล่าลักษณะท่าทางของผู้เข้าร่วมวิจัยที่สังเกตเห็น เพื่อนำไปสู่กระบวนการตระหนักรู้เข้าใจ และยอมรับตนเองมากขึ้น ซึ่งในขั้นตอนนี้จะใช้ระยะเวลาประมาณ 15 นาที - เมื่อได้มีโอกาสในการแบ่งปันเรื่องราวเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยขออนุญาตถ่ายรูปภาคทราขายซึ่งเป็นหนึ่งในกระบวนการเก็บข้อมูล และขอให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทำความสะอาดภาคทราขายและสิ่งของย่อขนาดด้วยตนเอง ซึ่งในขั้นตอนนี้จะใช้ระยะเวลาประมาณ 10 นาที - ผู้วิจัยขอให้ผู้เข้าร่วมวิจัยตอบแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง - ผู้วิจัยกล่าวอำลาผู้เข้าร่วมวิจัย - ผู้วิจัยจดบันทึกข้อมูลระหว่างการดำเนินวิจัยที่เกิดขึ้น 	
2-7	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้ผู้เข้าร่วมงานวิจัยได้เกิดกระบวนการสำรวจเรื่องราว อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง - เพื่อให้เกิดกระบวนการยอมรับการตระหนักรู้ และเข้าใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น อันนำไปสู่การตระหนักรู้ในคุณค่าและศักยภาพ 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้วิจัยกล่าวทักทายและต้อนรับผู้เข้าร่วมวิจัย โดยต่างแนะนำตนเอง พูดคุยสนทนาเบื้องต้นเพื่อสร้างบรรยากาศของความผ่อนคลายให้กับผู้เข้าร่วมวิจัยก่อนเริ่มกิจกรรม - ผู้วิจัยขออนุญาตอัดเสียง สอบถามเรื่องราวของภาคทราขายในครั้งก่อนหน้า เพื่อเป็นการทบทวนเรื่องราวสิ่งที่เกิดขึ้น รวมถึงขอให้ผู้เข้าร่วมวิจัยประเมินความรู้สึกที่มีต่อตนเองจากระดับ 1 ถึง 10 เพื่อเป็นการเกริ่นเข้าสู่การสร้างสรรค์ภาคทราขาย ซึ่งใช้ระยะเวลาประมาณ 10 นาที - จึงเชิญให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้จำลองและสำรวจเรื่องราวความรู้สึกของของตนผ่านการใช้ทราขายและสิ่งของย่อขนาดที่ได้จัดเตรียมไว้ให้อย่างอิสระ โดยจะใช้ระยะเวลาในการสร้างสรรค์เรื่องราวลงไปบนภาคทราขายเป็นระยะเวลา 15 นาที ระหว่างนี้ 	ใช้ระยะเวลาทั้งหมด 60 นาที

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
	ของตนเอง	<p>ผู้วิจัยจะอยู่ในบทบาทของผู้สังเกตการณ์ตั้งแต่ขั้นตอนในการเลือกสิ่งของย่อขนาดที่นำไปใช้ในภาคทฤษฎี การจัดวางตำแหน่งสิ่งของลักษณะท่าทางของผู้เข้าร่วมวิจัย และหลีกเลี่ยงการเสนอแนะหรือวิพากษ์วิจารณ์ผลงาน</p> <ul style="list-style-type: none"> - เมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยสร้างสรรค์ผลงานภาคทฤษฎีเสร็จ ผู้วิจัยชวนผู้เข้าร่วมวิจัยแบ่งปันเรื่องราวภาคทฤษฎีของตน โดยผู้วิจัยมีบทบาทเป็นผู้เอื้อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้เกิดกระบวนการสำรวจอารมณ์ความรู้สึกระหว่างการเลือกสิ่งของย่อขนาดและระหว่างการจัดภาคทฤษฎี รวมไปถึงการบอกเล่าลักษณะท่าทางของผู้เข้าร่วมวิจัยที่สังเกตเห็น เพื่อนำไปสู่กระบวนการตระหนักรู้เข้าใจ และยอมรับตนเองมากขึ้น เชื่อมโยงไปสู่แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งในขั้นตอนนี้จะใช้ระยะเวลาประมาณ 20 นาที - เมื่อได้มีโอกาสในการแบ่งปันเรื่องราวเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยขออนุญาตถ่ายรูปภาคทฤษฎีซึ่งเป็นหนึ่งในกระบวนการเก็บข้อมูล และขอให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทำความสะอาดภาคทฤษฎีและสิ่งของย่อขนาดด้วยตนเอง ซึ่งจะใช้ระยะเวลาประมาณ 10 นาที - ผู้วิจัยขอให้ผู้เข้าร่วมวิจัยตอบแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งใช้ระยะเวลาประมาณ 5 นาที - ผู้วิจัยกล่าวอำลาผู้เข้าร่วมวิจัย - ผู้วิจัยจดบันทึกข้อมูลระหว่างการดำเนินวิจัยที่เกิดขึ้น 	
8	<p>- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมงานวิจัยได้ทบทวนตนเองและสิ่งที่ได้รับการจากการเข้าร่วมการบำบัดโดยใช้ภาคทฤษฎีเป็นสื่อ</p> <p>- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมงานวิจัยได้เกิดกระบวนการ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้วิจัยกล่าวทักทายและต้อนรับผู้เข้าร่วมวิจัย โดยต่างแนะนำตนเอง พูดคุยสนทนาเบื้องต้นเพื่อสร้างบรรยากาศของความผ่อนคลายให้กับผู้เข้าร่วมวิจัยก่อนเริ่มกิจกรรม - ผู้วิจัยขออนุญาตอดเสียง สอบถามเรื่องราวของภาคทฤษฎีในครั้งก่อนหน้า เพื่อเป็นการทบทวนเรื่องราวสิ่งที่เกิดขึ้น รวมถึงขอให้ผู้เข้าร่วมวิจัยประเมินความรู้สึกที่มีต่อตนเองจากระดับ 1 ถึง 10 เพื่อเป็นการเกริ่นเข้าสู่การสร้างสรรค์ภาคทฤษฎี ซึ่งใช้ระยะเวลาประมาณ 10 นาที - ผู้วิจัยเชื้อเชิญให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ทบทวนประสบการณ์และสิ่งที่ 	<p>ใช้</p> <p>ระยะเวลาทั้งหมด 60 นาที</p>

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	หมายเหตุ
	<p>ตระหนักถึงคุณค่าในตนเองที่พัฒนาขึ้นจากประสบการณ์ระหว่างการเข้าร่วมการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ</p>	<p>ได้เรียนรู้ ผ่านการใช้ธาตุทรายเป็นสิ่งสะท้อนประสบการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ตระหนักถึงประสบการณ์และความเปลี่ยนแปลงของตนจากช่วงก่อนและหลังจากการเข้าร่วมวิจัย</p> <p>ระหว่างนี้ ผู้วิจัยจะอยู่ในบทบาทของผู้สังเกตการณ์ตั้งแต่ขั้นตอนในการเลือกสิ่งของย่อขนาดที่นำไปใช้ในธาตุทราย การจัดวางตำแหน่งสิ่งของ ลักษณะท่าทางของผู้เข้าร่วมวิจัย และหลักการเลือกเสนอแนะหรือวิพากษ์วิจารณ์ผลงาน ซึ่งใช้ระยะเวลาประมาณ 15 นาที</p> <ul style="list-style-type: none"> - เมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยสร้างสรรค์ผลงานธาตุทรายเสร็จ ผู้วิจัยชวนผู้เข้าร่วมวิจัยแบ่งปันเรื่องราวธาตุทรายของตน โดยผู้วิจัยมีบทบาทเป็นผู้เอื้อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้เกิดกระบวนการสำรวจอารมณ์ความรู้สึก เพื่อสะท้อนให้ได้ตระหนักถึงการเห็นคุณค่าในตนเองที่พัฒนาขึ้นมาจากการเข้าใจและการยอมรับตนเอง รวมถึงการได้รับการยอมรับจากผู้วิจัยในฐานะผู้เอื้อให้เกิดกระบวนการ ซึ่งใช้ระยะเวลาประมาณ 20 นาที - ผู้วิจัยขอบคุณ และแบ่งปันความรู้สึกดี ๆ ที่มีร่วมกันตลอดระยะเวลา 8 ครั้งที่ผ่านมา - ผู้วิจัยขออนุญาตถ่ายรูปธาตุทรายซึ่งเป็นหนึ่งในกระบวนการเก็บข้อมูล และขอให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทำความสะอาดธาตุทรายและสิ่งของย่อขนาดด้วยตนเอง ซึ่งจะใช้ระยะเวลาประมาณ 10 นาที - ผู้วิจัยขอให้ผู้เข้าร่วมวิจัยตอบแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งใช้ระยะเวลาประมาณ 5 นาที - ผู้วิจัยกล่าวอำลาผู้เข้าร่วมวิจัย กล่าวยุติการเข้ารับการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยได้แจ้งผู้เข้าร่วมวิจัยเพิ่มเติมในการตอบแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังจากเสร็จสิ้นการวิจัย จำนวน 3 ครั้ง เพื่อเป็นการวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผล - ผู้วิจัยจัดบันทึกข้อมูลระหว่างการดำเนินวิจัยที่เกิดขึ้น 	

ส่วนที่ 3 อุปกรณ์การบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ

ผู้วิจัยได้ทำการจัดเตรียมและคัดเลือกอุปกรณ์การบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดทฤษฎี ทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ รวมถึงศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับอุปกรณ์ในการดำเนินวิจัย ซึ่งในขั้นตอนการเลือกอุปกรณ์นั้นควรจะต้องมีการคำนึงถึงช่วงวัย ความหลากหลาย ประเภทสิ่งของย่อขนาดที่จะเป็นตัวแทนในการบอกเล่าเรื่องราวของผู้เข้าร่วมวิจัย นอกจากนี้ เนื่องจากในงานวิจัยมีวัตถุประสงค์ในการเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง จึงควรมีสิ่งของย่อขนาดที่แสดงออกถึงการประเมินคุณค่าในตนเอง ความคิด ความเชื่อ ความสามารถ ความสำเร็จ
2. ผู้วิจัยเข้ารับการฝึกอบรมการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อจากอาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญด้านการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อเป็นจำนวน 15 ชั่วโมง
3. ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความเหมาะสมของการเลือกใช้อุปกรณ์การบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ โดยนำรายละเอียดของอุปกรณ์ที่ได้ทำการคัดเลือกให้ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบ ซึ่งได้แก่ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ และบุคลากรที่มีประสบการณ์ในการทำงานกับวัยรุ่น
4. เมื่อได้รับการอนุมัติจากผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยจัดเตรียมอุปกรณ์การบำบัดโดยใช้ธาตุทรายอ้างอิงจาก Carey (2006) ได้แก่

3.1 ทรายแห้ง

3.2 ธาตุทรายหรือกระบะทรายสีฟ้า ขนาด 30x20x3 นิ้ว

3.3 สิ่งของย่อขนาดสำหรับใช้ในธาตุทรายในหมวดหมู่ต่าง ๆ ได้แก่ หมวดหมู่สัตว์ หมวดหมู่

คน หมวดหมู่ตัวละครแฟนตาซี หมวดยานพาหนะ หมวดทิวทัศน์ หมวดอุปกรณ์เครื่องมือ และหมวดความเชื่อทางจิตวิญญาณ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมด 3 ระยะ ได้แก่ 1. ระยะก่อนเริ่มดำเนินการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ จำนวน 4 ครั้ง 2. ระยะดำเนินการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ จำนวน 8 ครั้ง และ 3. ระยะติดตามผล จำนวน 4 ครั้ง

สถานที่ในการดำเนินงานวิจัยและเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยเลือกใช้สถานที่ในการดำเนินงานวิจัย ได้แก่ ห้องประชุมขนาดเล็กที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยเลือกห้องประชุมที่อยู่ใน Co-working Space ที่มีความสะดวกในการเดินทาง มีความเป็นส่วนตัว เป็นสถานที่ปิด ซึ่งช่วยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยรู้สึกปลอดภัยจากการถูกรบกวนจากผู้อื่น รวมถึงมีมาตรการในการปฏิบัติตนตามสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ซึ่งได้แก่ มีการวัดอุณหภูมิ ให้บริการเจลแอลกอฮอล์ การสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่อยู่ในสถานที่

ขั้นตอนในการดำเนินงานวิจัย

ขั้นตอนในการดำเนินงานวิจัย สามารถแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย และการดำเนินงานวิจัย ดังต่อไปนี้

1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

เป็นการเตรียมความพร้อมของผู้วิจัยในฐานะของนักจิตวิทยาการปรึกษา และนักวิจัย เพื่อให้เกิดความถูกต้องตามกระบวนการวิจัย ความน่าเชื่อถือ และความพร้อมก่อนเริ่มดำเนินการเข้าสู่งานวิจัย โดยวิธีการเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย มีดังนี้

1.1 ความเข้าใจในการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1.1.1 ผู้วิจัยศึกษาแนวคิด กระบวนการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล การใช้แนวคิดการบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมาใช้บูรณาการท้าววิจัย การบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อ จากการทบทวนวรรณกรรม การศึกษาค้นคว้างานวิจัยต่าง ๆ

1.1.2 ผู้วิจัยลงทะเบียนเรียนรายวิชาการกระบวนการช่วยเหลือและทักษะในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด (Helping Process and Counseling and Psychotherapeutic Skills) จำนวน 3 หน่วยกิต และรายวิชาการอบรมเชิงปฏิบัติการตามหลักจิตบำบัดแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางและแบบพลวัต (Workshop in Person-Centered and Psychodynamic Counseling) จำนวน 3 หน่วยกิต ในการทำความเข้าใจเนื้อหาเชิงทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล

1.2 ประสบการณ์การดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล

ผู้วิจัยฝึกประสบการณ์ในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา ผ่านการลงทะเบียนเรียนรายวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาวินิตและจิตบำบัด (Practicum in Counseling and Psychotherapy) และรายวิชาการฝึกปฏิบัติงานขั้นต้นด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด (Basic Internship in Counseling and Psychotherapy) โดยมีประสบการณ์การดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลจำนวนไม่ต่ำกว่า 100 ชั่วโมง ภายใต้การดูแลของอาจารย์นิเทศ

1.3 ความเข้าใจเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งรังแก

ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดจากการทบทวนวรรณกรรม การศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งรังแก เพื่อเป็นข้อมูลในการนำมาใช้ในงานวิจัย รวมถึงเคยมีประสบการณ์ในการสัมภาษณ์และการทำวิจัยผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งรังแกทางโลกไซเบอร์ผ่านการทำงานวิจัยในระดับปริญญาตรี

1.4 ความเข้าใจเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดจากการทบทวนวรรณกรรม การศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อเป็นข้อมูลในการนำมาใช้ในงานวิจัย

1.5 ความเข้าใจเกี่ยวกับการบำบัดโดยใช้จดหมาย

ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดจากการทบทวนวรรณกรรม การศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดโดยใช้จดหมายเป็นสื่อ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมจากผู้ที่มีประสบการณ์ในการดำเนินการบำบัดโดยใช้จดหมายเป็นสื่อ รวมถึงเข้ารับการฝึกอบรมจากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อเป็นข้อมูลในการนำมาใช้ในงานวิจัยได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

1.6 ความเข้าใจในระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนรายวิชาสถิติสำหรับจิตวิทยา (Statistics for Psychology) จำนวน 3 หน่วยกิต เพื่อศึกษาสถิติ วิชาการวิจัยเชิงจิตวิทยา (Psychological Research) จำนวน 3 หน่วยกิต เพื่อศึกษาระเบียบวิธีวิจัยเชิงจิตวิทยา และวิชาการประเมินลักษณะมนุษย์ (Assessment of Human Characteristics) จำนวน 3 หน่วยกิต เพื่อศึกษากระบวนการสร้างและพัฒนามาตรวัด

2. การดำเนินงานวิจัย

ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการดำเนินงานวิจัย ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมโดยการศึกษาแนวคิดจากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับทฤษฎีการกลั่นแกล้งรังแก การเห็นคุณค่าในตนเอง และแผนรายละเอียดการบำบัดโดยใช้จดหมายเป็นสื่อ

2.2 ผู้วิจัยพัฒนาแผนรายละเอียดการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีประสบการณ์การถูกลั่นแกล้งรังแก โดยนำไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อพิจารณาปรับร่างแผนรายละเอียดให้มีความเหมาะสมกับการนำไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างจริง รวมถึงพัฒนามาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.3 ผู้วิจัยนำโครงร่างงานวิจัยไปเสนอต่อคณะกรรมการจริยธรรมในคน เพื่อดำเนินการตรวจสอบ พิจารณาประเด็นทางจริยธรรมในงานวิจัย และขออนุมัติการดำเนินงานวิจัย

2.4 หลังจากที่ได้รับ การอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมในคน ผู้วิจัยดำเนินประชาสัมพันธ์งานวิจัยผ่าน ช่องทางสื่อสังคมออนไลน์ ได้แก่ Facebook และ Twitter รวมถึงการฝากคุณครูประจำชั้นในการช่วยประชาสัมพันธ์ผ่านไลน์กลุ่มของเด็กนักเรียน

2.5 ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อหาสถานที่ในการดำเนินวิจัย ได้แก่ ห้องประชุมขนาดเล็กที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีความสงบ เป็นส่วนตัว ปลอดภัย รวมถึงสามารถเดินทางได้อย่างสะดวก

2.6 ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบผลการคัดกรองจากผู้สนใจที่มีการลงทะเบียนผ่านช่องทาง Google Form จากนั้นจึงทำการแจ้งผลการคัดกรองผ่านทางอีเมล โดยผู้ที่มีคุณสมบัติครบตามเกณฑ์การคัดเลือกจะมีการติดต่อเพื่อทำการชี้แจงรายละเอียดงานวิจัยเพิ่มเติม ในขณะที่ผู้ไม่ผ่านเกณฑ์คุณสมบัติการคัดเลือก ผู้วิจัยได้กล่าวขอโทษพร้อมชี้แจงเหตุผล และแจกแผ่นพับรายละเอียดแนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง หรือแผ่นพับการรับมือจัดการกับการถูกลั่นแกล้งรังแก

2.7 ผู้วิจัยติดต่อผู้สนใจที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก โดยแจ้งรายละเอียดงานวิจัยเพิ่มเติม ได้แก่ วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินงานวิจัย รวมถึงแจ้งสิทธิ์ของผู้เข้าร่วมงานวิจัย (เช่น ประเด็นการรักษาความลับของข้อมูล การขอบันทึกเสียงการสนทนา สิทธิ์ในการถอนตัวหากไม่สะดวก เป็นต้น) และดำเนินการติดต่อนัดหมายวัน เวลา สถานที่

2.8 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะก่อนเริ่มดำเนินการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ จำนวน 4 ครั้ง เพื่อวัดเป็นเส้นฐาน (Baseline) ของผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละคนในช่วงเวลาที่ใกล้เคียงกัน โดยการวัดแต่ละครั้งจะเว้นห่างทุก 3-4 วัน ผู้วิจัยกำหนดความถี่ของการวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ใช้สัญลักษณ์ย่อเป็นตัว A แทนการเก็บข้อมูลระยะเส้นฐาน แสดงในตารางที่ 5 ดังนี้

ตารางที่ 5 ความถี่ของการวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระยะก่อนเริ่มดำเนินการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ

	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4
วันที่	A ¹	A+3	A+7	A+10

ค่า A¹ แสดงถึงการวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองครั้งแรกของระยะเส้นฐาน โดยครั้งถัดไปจะถูกบวกจำนวนวันเพิ่มขึ้นจากวันที่เก็บข้อมูลวันแรก

2.9 ผู้วิจัยดำเนินการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ (ระยะ Intervention) จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ต่อเนื่องสัปดาห์ละ 2 ครั้ง (เว้นห่างทุก 3-4 วัน) ติดต่อกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ โดยภายหลังจากเสร็จสิ้นการดำเนินการวิจัยแต่ละครั้ง ผู้เข้าร่วมวิจัยจะถูกขอให้ตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยความถี่ในการดำเนินวิจัยและการวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ใช้สัญลักษณ์ย่อเป็นตัว B แทนการเก็บข้อมูลระยะจัดกระทำ แสดงในตารางที่ 6 ดังนี้

ตารางที่ 6 ความถี่ของการดำเนินการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ

	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5	ครั้งที่ 6	ครั้งที่ 7	ครั้งที่ 8
วันที่	B ¹	B+3	B+7	B+10	B+14	B+17	B+21	B+24

ค่า B¹ แสดงถึงระยะดำเนินการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อครั้งแรกของระยะจัดกระทำ โดยครั้งถัดไปจะถูกบวกจำนวนวันเพิ่มขึ้นจากวันที่ดำเนินการวิจัยวันแรก

2.10 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลการเห็นคุณค่าในตนเองระยะติดตามผล (Follow up) จำนวน 4 ครั้ง ภายหลังจากเสร็จสิ้นการเข้าร่วมการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อทั้ง 8 ครั้ง ซึ่งการวัดแต่ละครั้งจะเว้นห่างทุก 3-4 วัน ผู้วิจัยกำหนดความถี่ของการวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองใช้สัญลักษณ์ย่อเป็นตัว F แทนการเก็บข้อมูลระยะติดตามผล แสดงในตารางที่ 7 ดังนี้

ตารางที่ 7 ความถี่ของการวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระยะติดตามผล

	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4
วันที่	F ¹	F+3	F+7	F+10

ค่า F¹ แสดงถึงการวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองครั้งแรกในระยะติดตามผล โดยครั้งถัดไปจะถูกบวกจำนวนวันเพิ่มขึ้นจากวันที่เก็บข้อมูลวันแรก

2.11 ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเองมาทำการวิเคราะห์ค่าทางสถิติ ทั้งนี้ หากผู้เข้าร่วมงานวิจัยเข้าร่วมการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อและตอบแบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเองไม่ถึงร้อยละ 80 ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจะไม่ถูกนำมาวิเคราะห์ผลการวิจัย

เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ผู้วิจัยได้ขอความร่วมมืออย่างเคร่งครัดจากผู้เข้าร่วมวิจัยในการปฏิบัติตามมาตรการการป้องกันการแพร่ระบาดในการดำเนินวิจัย ซึ่งได้แก่ การสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดการเข้าร่วมวิจัย ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ เว้นระยะห่างระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัยในระยะ 1 เมตร รวมถึงมีการคัดกรองความเสี่ยงก่อนการเข้าร่วมการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์นำข้อมูลที่ได้จากระยะก่อนเริ่มดำเนินการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ ระยะดำเนินการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ และระยะติดตามผล มาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ซึ่งได้แก่ ข้อมูลสถิติเชิงพรรณนาผ่านโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธี Level comparison โดยเปรียบเทียบคะแนนมาตรฐานวัดการเห็นคุณค่าในตนเองจากทั้ง 3 ระยะ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของค่าคะแนนในแต่ละช่วงเปรียบเทียบกับเส้นฐานในระยะก่อนเริ่มดำเนินการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ และการวิเคราะห์ขนาดอิทธิพล เพื่อดูผลของโปรแกรมการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อว่าส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงมากหรือน้อยเพียงใด รายละเอียดดังต่อไปนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง เช่น ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และจำนวนร้อยละ
2. การวิเคราะห์ Level comparison ใช้การรวบรวมข้อมูลการเห็นคุณค่าในตนเองจากทั้ง 3 ระยะ มานำเสนอในรูปแบบกราฟแผนภูมิของผู้เข้าร่วมการวิจัยแต่ละคน ซึ่งจะให้เห็นแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงคะแนนได้อย่างเห็นภาพชัดเจนมากยิ่งขึ้น รวมไปถึงการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของค่าคะแนนในแต่ละช่วงเวลา พิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยจาก 2 ช่วงเวลา (Meany-Walen et al., 2016) ดังนี้

ช่วงที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระยะก่อนเริ่มดำเนินการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ (Baseline) และคะแนนระยะดำเนินการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ (Intervention) เพื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลงของคะแนนหลังจากดำเนินการวิจัย

ช่วงที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระยะก่อนเริ่มดำเนินการบำบัดโดยใช้
 ภาดทรายเป็นสื่อ (Baseline) และระยะติดตามผล (Follow up) เนื่องจากการบำบัดโดยใช้ภาด
 ทรายเป็นสื่อ เป็นกระบวนการที่ช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ เข้าใจตนเอง การรับรู้ในศักยภาพและ
 ความสามารถของตนที่จะส่งเสริมให้เกิดกระบวนการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นแม้ว่ากระบวนการ
 การบำบัดโดยใช้ภาดทรายเป็นสื่อจะสิ้นสุดแล้ว แต่การเห็นคุณค่าภายในตนเองจะยังคงอยู่ ผู้วิจัยจึงมี
 ความสนใจในการนำคะแนนก่อนเริ่มดำเนินการบำบัดโดยใช้ภาดทรายเป็นสื่อและคะแนนระยะ
 ติดตามผลมาเปรียบเทียบ เพื่อพิจารณาว่ามีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนหลังจากการสิ้นสุด
 กระบวนการวิจัยอย่างไร

3. การวิเคราะห์ขนาดอิทธิพลของการบำบัดโดยใช้ภาดทรายเป็นสื่อต่อระดับการเห็นคุณค่า
 ในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก ด้วย
 วิธีการคำนวณ Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) ซึ่งมีการกำหนดค่าขนาด
 อิทธิพลใน 4 ระดับ อ้างอิงจาก Ma (2006) ดังนี้

- 1) ขนาดอิทธิพลมากกว่า .90 หมายถึง โปรแกรม Intervention ส่งอิทธิพลในระดับสูง
 ต่อการเปลี่ยนแปลงระดับคะแนน (Very effective)
- 2) ขนาดอิทธิพลระหว่าง .70-.89 หมายถึง โปรแกรม Intervention ส่งอิทธิพลใน
 ระดับปานกลางต่อการเปลี่ยนแปลงระดับคะแนน (Very effective)
- 3) ขนาดอิทธิพลระหว่าง .50-.69 หมายถึง โปรแกรม Intervention ส่งอิทธิพลใน
 ระดับหนึ่งที่ต้องพิจารณาในรายละเอียดต่อไปต่อการเปลี่ยนแปลงระดับคะแนน
 (Debatably effective)
- 4) ขนาดอิทธิพลน้อยกว่า .50 หมายถึง โปรแกรม Intervention ไม่ส่งอิทธิพลต่อการ
 เปลี่ยนแปลงระดับคะแนน (Debatably effective)

การพิทักษ์สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมงานวิจัย

ในการศึกษาการบำบัดโดยใช้ภาดทรายเป็นสื่อต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน
 ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก ผู้วิจัยมีขั้นตอนการพิทักษ์
 สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมงานวิจัยตลอดระยะเวลางานวิจัย ดังนี้

1. ก่อนการดำเนินงานวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการขออนุมัติดำเนินงานวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมในคน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดของงานวิจัย ซึ่งประกอบด้วยวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ขั้นตอนการเก็บข้อมูล การขออนุญาตบันทึกเสียงระหว่างการสนทนา การขออนุญาตถ่ายภาพถอดทราขระยะเวลา สถานที่ในการดำเนินงานวิจัยให้แก่ผู้เข้าร่วมงานวิจัย ผู้ปกครอง และทางโรงเรียน รวมถึงการตอบข้อสงสัย ซึ่งเป็นไปตามความสมัครใจของผู้เข้าร่วมงานวิจัยทุกคน หลังจากนั้น ผู้วิจัยจึงได้ขอให้ผู้เข้าร่วมงานวิจัยและผู้ปกครองลงนามยินยอมเข้าร่วมงานวิจัยอย่างเป็นทางการ
3. ผู้วิจัยชี้แจงสิทธิของผู้เข้าร่วมงานวิจัยอีกครั้งก่อนดำเนินการวิจัย ได้แก่ สิทธิของการถอนตัวออกจากงานวิจัยโดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผล สิทธิในการเก็บรักษาข้อมูลไว้เป็นความลับโดยจะไม่เปิดเผยข้อมูลใด ๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อการระบุตัวตนของผู้เข้าร่วมงานวิจัย รวมถึงสิทธิในการไม่ตอบแบบวัด หรือการของดการบันทึกเสียงในบางช่วงของการดำเนินการวิจัยหากรู้สึกไม่สะดวกใจ
4. ในระหว่างการดำเนินงานวิจัย หากผู้เข้าร่วมวิจัยต้องการความช่วยเหลือทางด้านจิตใจ ผู้วิจัยยินดีให้ข้อมูลเกี่ยวกับหน่วยงานการบริการการปรึกษาที่ไม่เสียค่าใช้จ่าย หรือส่งต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไป
5. ผู้วิจัยจัดเตรียมสถานที่ในการดำเนินการวิจัยที่มีความสงบ ปลอดภัย เป็นส่วนตัว และสะดวกต่อการเข้าร่วมงานวิจัยของผู้เข้าร่วมงานวิจัย
6. ข้อมูลของงานวิจัยจะถูกนำไปใช้สำหรับการวิจัยในครั้งนี้เท่านั้น ผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลไว้อย่างเรียบร้อยและปลอดภัย ภายหลังจากการเสร็จสิ้นงานวิจัย ผู้วิจัยจะทำลายข้อมูลโดยทันที

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นงานวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก ผู้วิจัยเก็บข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียว (Single-case Experimental Design) เปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนเริ่มดำเนินการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ ระยะดำเนินการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ และช่วงระยะเวลาติดตามผล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง และผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเปลี่ยนแปลงของคะแนนและขนาดอิทธิพลของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์แทนค่าสถิติ เพื่อให้เกิดความสะดวกในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล และการแปลผลข้อมูล ดังนี้

สัญลักษณ์แทนค่าสถิติ

n	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
SD	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
M	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง
PEM	หมายถึง	ค่า Percentage of Data Exceeding the Median

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลผู้เข้าร่วมวิจัยซึ่งมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่าที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี เคยมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแกในรูปแบบต่างๆ อย่างต่อเนื่อง ที่ส่งผลให้เกิดความทุกข์ทางด้านจิตใจ ปัจจุบันไม่ได้อยู่ในระหว่างการบำบัดรักษาโรคทางจิตเวช บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองจากการทำแบบทดสอบน้อยกว่า 15 คะแนน ได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองให้เข้า

ร่วมโครงการวิจัย และสามารถเข้าร่วมการวิจัยตามวันและเวลาที่กำหนดได้ร้อยละ 80 (จำนวน 6 ครั้ง) ของการดำเนินการบำบัดโดยใช้ธาตุทราายเป็นสื่อ

ในขั้นตอนของการดำเนินงานวิจัย มีผู้สนใจลงทะเบียนเข้าร่วมงานวิจัยจำนวนทั้งสิ้น 28 คน จากการคัดเลือกตามคุณสมบัติเกณฑ์คัดเลือก พบว่า มีผู้ลงทะเบียนเข้าร่วมงานวิจัยจำนวน 16 คนไม่ผ่านเกณฑ์คุณสมบัติคัดเลือก แบ่งเป็น ผู้ลงทะเบียนเข้าร่วมงานวิจัยจำนวน 12 คนไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้ลงทะเบียนเข้าร่วมงานวิจัยจำนวน 2 คนไม่ผ่านเกณฑ์คุณสมบัติผู้เคยมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก และผู้ลงทะเบียนเข้าร่วมงานวิจัยจำนวน 2 คน อยู่ระหว่างการบำบัดรักษาโรคทางจิตเวช จึงทำให้มีผู้เข้าร่วมงานวิจัยที่ผ่านเกณฑ์คุณสมบัติคัดเลือกทั้งสิ้น 12 คน ทั้งนี้ เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่พบการแพร่ระบาดในวงกว้างขึ้น มีผู้เข้าร่วมการวิจัยขอยกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 4 คน และขออนุญาตระหว่างการดำเนินการวิจัยจำนวน 3 คน จึงทำให้มีผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งสิ้น 5 คน ที่ผ่านเกณฑ์คุณสมบัติ และสามารถอยู่ดำเนินการบำบัดโดยใช้ธาตุทราายเป็นสื่อได้ครบทั้ง 8 ครั้ง

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 5 คน เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เคยมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก งานวิจัยนี้ประกอบด้วย กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 20 และเพศหญิงจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 80 มาจากระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 40 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 20 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 40 มีอายุ 16 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 40 มีอายุ 17 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 20 และมีอายุ 18 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 40 (อายุเฉลี่ย 17 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1 ปี) กลุ่มตัวอย่างทุกคนมาจากโรงเรียนรัฐบาล โดยมาจากสายการเรียนวิทย์-คณิต จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 40 สายการเรียนศิลป์-คำนวณ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 60 รายละเอียดโดยสรุปแสดงดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะ	ผู้เข้าร่วมงานวิจัย		
	จำนวน (คน)	คิดเป็น (%)	
อายุ	16 ปี	2	40.0
	17 ปี	1	20.0
	18 ปี	2	40.0
	รวม	5	100.0
เพศ	ชาย	1	20.0
	หญิง	4	80.0
	รวม	5	100.0
ระดับชั้น	มัธยมศึกษาปีที่ 4	2	40.0
	มัธยมศึกษาปีที่ 5	1	20.0
	มัธยมศึกษาปีที่ 6	2	40.0
	รวม	5	100.0
แผนการเรียน	วิทย์-คณิต	2	40.0
	ศิลป์คำนวณ	3	60.0
	รวม	5	100.0

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้มีจำนวน 5 คน โดยเป็นเพศชายจำนวน 1 คน และเพศหญิงจำนวน 4 คน ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมดเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในขณะที่ดำเนินการวิจัย ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีอายุอยู่ช่วงระหว่าง 16-18 ปี มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแกในรูปแบบที่แตกต่างกัน และเมื่อทำแบบทดสอบการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงการคัดกรองเบื้องต้น เป็นผู้ที่ยังมองตนเองว่ามีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในทางลบ ซึ่งตรงตามเกณฑ์คุณสมบัติการคัดเลือก

การระบุข้อมูลเบื้องต้นของผู้เข้าร่วมการวิจัยในการศึกษานี้ ผู้วิจัยได้ใช้นามสมมติและบอกละเอียดในส่วนที่ไม่สามารถระบุถึงตัวตนของผู้เข้าร่วมวิจัย เพื่อเป็นการพิทักษ์สิทธิ์ในการรักษาความลับและตัวตนของผู้เข้าร่วมวิจัย โดยมีรายละเอียดข้อมูลของแต่ละบุคคล ดังนี้

ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 1 บิวตี้

บิวตี้ (นามสมมติ) เพศหญิง อายุ 18 ปี เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่โรงเรียนรัฐบาลแห่งหนึ่งในจังหวัดนนทบุรี แผนการเรียนวิทย์-คณิต เคยมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแกทางคำพูดจากเพื่อนในชั้นเรียนเกี่ยวกับเรื่องรูปร่างลักษณะภายนอกกว่าเป็นคนอ้วน ไม่สวย รวมถึงถูกเพื่อนนินทาในทางซู้สาว ทำให้กลายเป็นคนที่รู้สึกไม่มั่นใจในรูปลักษณ์ ขยายไปถึงความรู้สึกไม่มั่นใจในการแสดงออก ซ้ำร้าย ไม่กล้าตัดสินใจเรื่องราวสำคัญในชีวิต ในขณะที่บิวตี้ก็แสวงหาการได้รับการยอมรับทั้งจากตนเองและผู้อื่น ผ่านการออกกำลังกายอย่างหนัก กดดันตนเองเรื่องการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ในระหว่างการดำเนินวิจัย บิวตี้อยู่ระหว่างการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ซึ่งตนต้องพบเจอกับความลังเลใจในการเลือกคณะ ความรู้สึกกลัวและไม่มั่นใจในศักยภาพของตนเองว่าจะเพียงพอหรือไม่กับเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ จนในท้ายที่สุด บิวตี้สามารถสามารถสอบได้คะแนนดีกว่าที่คาด และสามารถตัดสินใจเลือกคณะเป้าหมายเอาไว้ได้อย่างสำเร็จ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้ตนเกิดทัศนคติที่ดีต่อตัวเองขึ้น ได้รับการยืนยันกับตนเองในศักยภาพที่มีและในความตั้งใจที่ผ่านมา ความสำเร็จจากการสอบเข้าในคณะและมหาวิทยาลัยที่ตั้งใจเอาไว้ได้ ส่งผลให้บิวตี้เริ่มกลับมาสนุกกับการใช้ชีวิต เช่นอยากกลับมาออกกำลังกาย แต่งตัว โดยไม่จำเป็นต้องสนใจคำพูดของคนอื่น อยากหากิจกรรมทำที่สร้างความสุขให้กับตนเอง ซึ่งรวมถึงการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับผู้อื่น เพื่อจะได้ไม่มีใครต้องเป็นเหยื่อจากการถูกนินทา

ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 2 เจได

เจได (นามสมมติ) เพศชาย อายุ 18 ปี เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่โรงเรียนรัฐบาลแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร แผนการเรียนวิทย์-คณิต เคยมีประสบการณ์การถูกเพื่อนในห้องเรียนต่อต้านในสมัยชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เนื่องจากเคยขัดแย้งกับเพื่อนกลุ่มหนึ่งและส่งผลขยายไปสู่เพื่อนทั้งห้องเรียนไม่คุยด้วย ถูกนินทาต่อว่าเกินความเป็นจริง จนทำให้ตนต้องทำเรื่องขอย้ายห้องเรียนมาอีกห้องในช่วงตั้งแต่มัธยมศึกษาปีที่ 5 จนถึงปัจจุบัน ผลกระทบจากเหตุการณ์นี้ได้แก่ ตนรู้สึกตนเองโดดเดี่ยว รู้สึกไม่เป็นส่วนหนึ่งกับคนในห้องเรียน ไม่กล้าที่จะไว้วางใจใครได้โดยง่ายแม้ว่าตนจะไม่มีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อนในห้องเรียนใหม่ ในระหว่างการดำเนินวิจัย เจไดอยู่ในระหว่างการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ซึ่งตนมีความชัดเจนในการตัดสินใจเลือกคณะและมหาวิทยาลัย โดยอยู่ระหว่างการเก็บประวัติเพื่อนำไปยื่นรอบ Portfolio แม้ว่าจะมีความชัดเจนในการเลือกคณะ แต่

ความรู้สึกท้อ ความเครียด ความไม่มั่นใจในตัวเองยังคงเกิดขึ้น ซึ่งรวมไปถึงสภาพแวดล้อมและปัจจัยครอบครัวที่ไม่ได้เอื้อต่อการเตรียมตัวสอบ

ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 3 เอิงเอย

เอิงเอย (นามสมมติ) เพศหญิง อายุ 16 ปี เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่โรงเรียนรัฐบาลแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครฯ แผนกการเรียนศิลป์คำนวณ เคยมีประสบการณ์การถูกเพื่อนล้อในช่วงประถมศึกษาว่าเป็นคนมีสิ่วเยอะ มีกลิ่นตัว และอ้วนที่ยังส่งผลต่อความมั่นใจอย่างมากในปัจจุบันโดยเฉพาะเรื่องรูปลักษณ์ภายนอก เอิงเอยกล่าวว่าตนมักจะไม่มั่นใจในการแต่งตัวและการทำความรู้จักกับคนอื่น เนื่องจากเป็นคนที่มีพุดไม่เก่งและกลัวการถูกตัดสินเรื่องรูปร่าง ในช่วงต้นของการดำเนินวิจัย เอิงเอยมักจะไม่กล้าสบตา พุดไม่ค่อยเยอะ รวมถึงแต่งตัวแบบมิดชิด ใส่กางเกง แต่ระหว่างการดำเนินวิจัยไปซักรัก เอิงเอยมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้นซึ่งแสดงออกมาให้เห็นได้ชัดผ่านการแต่งตัวและการแสดงภาษากาย เอิงเอยเริ่มมีความสุขกับการแต่งตัว เช่น ใส่กระโปรง แต่งหน้า มีท่าทียิ้มแย้มแจ่มใส สบตากันมากยิ่งขึ้น มีทัศนคติต่อตนเองในทางที่ดีขึ้นผ่านการเรียนรู้ที่จะผิดพลาดโดยที่ไม่โทษตนเอง

ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 4 ดีไซน์

ดีไซน์ (นามสมมติ) เพศหญิง อายุ 17 ปี เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนรัฐบาลแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครฯ แผนกการเรียนวิทย์-คณิต เคยมีประสบการณ์การถูกล้อแก๊งรังแกทั้งทางร่างกายและถูกล้อมเพื่อนแก๊งทั้งทางคำพูด ใส่ร้าย จากการเคยทะเลาะกันในช่วงมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งมีความรุนแรงจนทำให้ต้องย้ายโรงเรียน สิ่งที่ยังคงส่งผลในปัจจุบันคือดีไซน์กลายเป็นคนพุดน้อย ไม่กล้าทำความรู้จักกับคนใหม่ๆ หรือเพื่อนใหม่ ขาดความมั่นใจในตนเอง ในระหว่างการดำเนินวิจัย ดีไซน์จะมีความกังวลในช่วงแรกซึ่งจะแสดงออกจากการกำมือแน่น ไม่กล้าสบตา พุดเร็ว โดยในระยะต่อมามีท่าทีที่สบายขึ้น ดีไซน์มีความสนใจที่อยากจะทำหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรม งานอดิเรก คณะที่อยากเรียน บางครั้งมีความลังเลใจในสิ่งที่ทำ และรู้สึกว่าการมีความสนใจหลายอย่างมากจนเกินไปกลายเป็นสิ่งที่ไม่ดีในบางครั้ง เพราะทำให้ไม่รู้ว่าควรจะให้ความสำคัญที่จุดไหน อย่างไรก็ตาม ดีไซน์มีการตระหนักรู้ในอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกตนเองได้ค่อนข้างดี และมีมุมมองความคิดที่เป็นผู้ใหญ่

ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 5 ต้นข้าว

ต้นข้าว (นามสมมติ) เพศหญิง อายุ 16 ปี เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนรัฐบาลแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครฯ แผนกการเรียนศิลป์คำนวณ ปัจจุบันเรียนและทำงานไปด้วย เคยมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแกทางคำพูดจากการถูกเพื่อนใส่ร้ายหักหลัง รวมถึงการมีประสบการณ์การใช้ความรุนแรงทางวาจาและการเลี้ยงดูจากบุคคลในครอบครัวที่ตนไม่ได้รับรู้ถึงความรัก ความเอาใจใส่ตั้งแต่ในช่วงวัยเด็ก ส่งผลให้ในปัจจุบันมีมุมมองต่อตนเองในทางลบ ได้แก่ รู้สึกไม่ได้รับความรัก ไม่กล้าเชื่อใจใครโดยง่าย และมองไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็รู้สึกเหงา โดดเดี่ยว กลัวการถูกทอดทิ้ง ทำให้เป็นคนที่ยุ่หาความสัมพันธ์ในรูปแบบไม่จริงจังอยู่เสมอ ในช่วงแรกของการดำเนินวิจัย ต้นข้าวมักจะบอกลำเอียงเรื่องราวรอบตัว โดยไม่ได้ลงลึกในเรื่องของตนเอง แต่เมื่อผ่านไปซักระยะหนึ่ง ต้นข้าวเริ่มพูดถึงเรื่องของตนเองในเชิงลึกมากขึ้น สามารถบอกลำเอียงและสร้างสรรค์ผลงานวาดทราขายโดยเจาะลึกไปถึงตัวตนมากขึ้นซึ่งไม่เคยพูดกับใครมาก่อน และเริ่มเห็นเป้าหมายในอนาคตที่ชัดเจนเกี่ยวกับตนเอง

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเปลี่ยนแปลงของคะแนนและขนาดอิทธิพลของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง

เนื่องจากการศึกษานี้ เป็นการศึกษาด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียว ผู้วิจัยจึงใช้การวิเคราะห์ข้อมูลการเปลี่ยนแปลงของคะแนนด้วยวิธีการ Level comparison และนำเสนอค่าคะแนนการเปลี่ยนแปลงด้วยรูปแบบกราฟ และวิเคราะห์ขนาดอิทธิพลของการบำบัดโดยใช้ถาดทราขายเป็นสื่อด้วยรูปแบบ และ Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) (Ma, 2006) เพื่อตอบสนองสมมติฐานที่ตั้งขึ้นว่า การบำบัดโดยใช้ถาดทราขายเป็นสื่อสามารถเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก

จากการศึกษา ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ตัวแปรที่ศึกษาโดยคำนวณจากมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งรวบรวมจาก 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนเข้าร่วมการบำบัดโดยใช้ถาดทราขายเป็นสื่อ ระยะการบำบัดโดยใช้ถาดทราขายเป็นสื่อ และระยะติดตามผล โดยรวบรวมข้อมูลจำนวนทั้งสิ้น 16 ครั้ง โดยรายละเอียดการรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ แสดงอยู่ในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 รายละเอียดขั้นตอนและการรวบรวมข้อมูลมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ระยะก่อนเข้าร่วมการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ					ระยะการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ								ระยะติดตามผล			
ครั้งที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ระยะการบำบัด	A	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	F	F	F	F
การแทรกแซง	N	N	N	N	I	I	I	I	I	I	I	I	N	N	N	N

A = ระยะก่อนเข้าร่วมการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ (Baseline) B = ระยะการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ (Intervention)

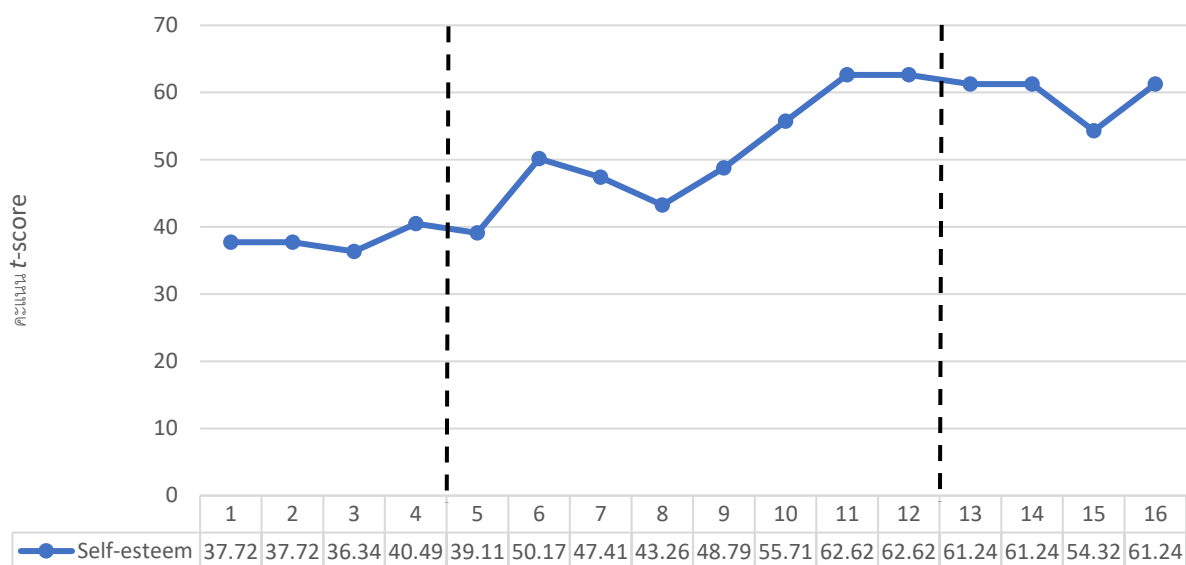
F = ระยะติดตามผล

N = ไม่มีการแทรกแซงการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ

I = แทรกแซงการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ

หลังจากดำเนินการรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 5 คน เป็นรายบุคคล เพื่อให้สะดวกต่อการพิจารณาข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการแปลงค่าคะแนนดิบของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองให้อยู่ในรูปของคะแนนมาตรฐาน โดยนำเสนอในรูปแบบกราฟแสดงการเปลี่ยนแปลงคะแนนแบบ *t*-score จากทั้ง 3 ระยะ ดังนี้

ผู้เข้าร่วมงานวิจัยคนที่ 1 (บิวตี้)



ภาพที่ 2 แสดงคะแนน t-score ของมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของบิวตี้

จากภาพที่ 2 พบความเปลี่ยนแปลงของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังของบิวตี้จากการเข้าร่วมการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ ตารางที่ 10 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนน t-score ในแต่ละระยะ ดังนี้

ตารางที่ 10 แสดงคะแนน Level comparison ของมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของบิวตี้

	Baseline	Intervention	Follow up
คะแนนการเห็นคุณค่า ในตนเอง	38.07	51.21	59.51

จากตารางที่ 10 พบว่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระยะเส้นฐาน เท่ากับ 38.07 คะแนน ระยะจัดกระทำ เท่ากับ 51.21 และคะแนนระยะติดตามผล เท่ากับ 59.51 เมื่อคำนวณความแตกต่างของระดับคะแนนด้วยวิธีการ Level comparison พบว่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะจัดกระทำมีคะแนนสูงขึ้นร้อยละ 34.5 เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระยะเส้นฐาน และยังคงสูงขึ้นในระยะติดตามผลร้อยละ 56.3

ในการพิจารณาการเปลี่ยนแปลงของคะแนนที่เกิดขึ้นนั้นว่ามีอิทธิพลมากน้อยเพียงใด ผู้วิจัยพิจารณาค่าขนาดอิทธิพลด้วยวิธีการ Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) (Ma, 2006) โดยมีรายละเอียด แสดงค่าดังตารางที่ 11

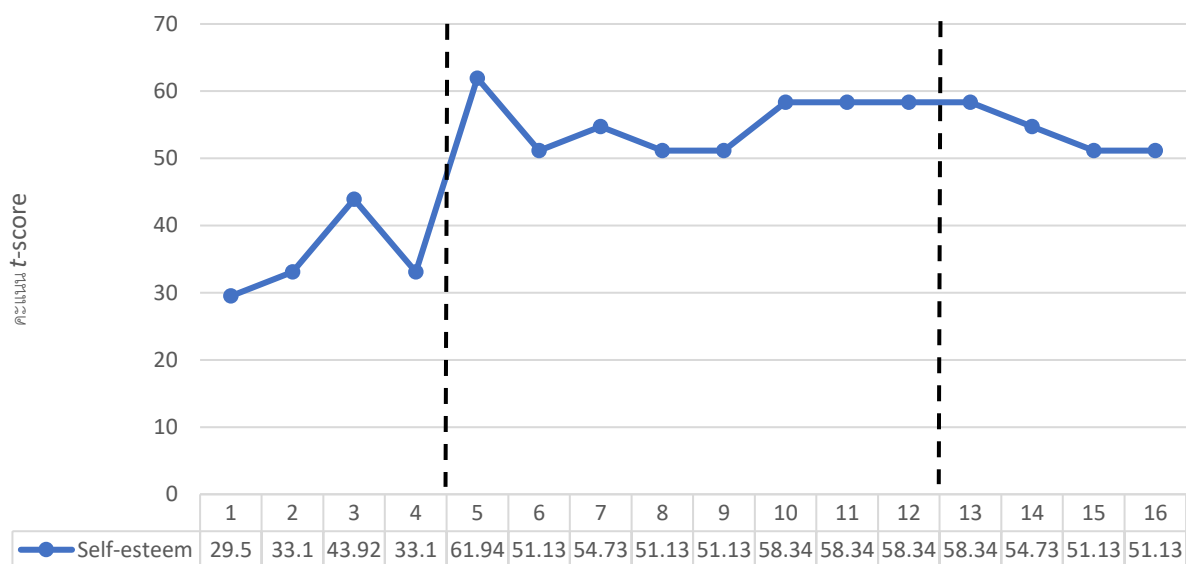
ตารางที่ 11 แสดงคะแนน *Percentage of Data Exceeding the Median (PEM)* ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของบิดา

	Baseline (Median Raw score)	Intervention (PEM)	Follow up (PEM)
คะแนนการเห็น คุณค่า ในตนเอง	10.00	1.00	1.00

ค่า PEM บ่งบอกถึงขนาดอิทธิพล อ้างอิงจาก Ma (2006) ดังนี้
 ค่า PEM ช่วง .90 ขึ้นไป หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับสูง
 ค่า PEM ช่วงระหว่าง .70-.89 หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับปานกลาง
 ค่า PEM ช่วงระหว่าง .50-.69 หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับที่ต้องพิจารณารายละเอียดต่อไป
 ค่า PEM ช่วงน้อยกว่า .50 หมายถึง ไม่ส่งอิทธิพล

ผลการวิเคราะห์ค่า PEM เพื่อประเมินขนาดอิทธิพลของการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อที่ส่งผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบิดาโดยคำนวณผ่านคะแนนมัธยฐาน (Median) ของคะแนนดิระยะเส้นฐานเปรียบเทียบกับคะแนนระยะจัดกระทำ พบว่า มีค่า PEM เท่ากับ 1.00 ซึ่งบ่งบอกถึงขนาดอิทธิพลในระดับสูง อธิบายได้ว่า การบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อส่งอิทธิพลต่อการเพิ่มขึ้นของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง และสำหรับระยะติดตามผล พบค่า PEM เท่ากับ 1.00 ซึ่งบ่งบอกถึงขนาดอิทธิพลในระดับสูงเช่นเดียวกับระยะจัดกระทำ สามารถอธิบายได้ว่า ภายหลังจากการยุติการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อแล้ว การบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อยังคงส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง

ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 2 (เจได)



ภาพที่ 3 แสดงคะแนน t-score ของมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของเจได

จากผลคะแนนและภาพที่ 3 พบความเปลี่ยนแปลงของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังของเจไดจากการเข้าร่วมการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ ตารางที่ 12 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนน t-score ในแต่ละระยะ ดังนี้

ตารางที่ 12 แสดงคะแนน Level comparison ของมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของเจได

	ระยะเส้นฐาน	ระยะจัดกระทำ	ระยะติดตามผล
คะแนนการเห็นคุณค่า ในตนเอง	34.91	55.63	53.83

จากตารางที่ 12 พบว่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระยะเส้นฐาน เท่ากับ 34.91 คะแนน ระยะจัดกระทำ เท่ากับ 55.63 และคะแนนระยะติดตามผล เท่ากับ 53.83 เมื่อคำนวณความแตกต่างของระดับคะแนนด้วยวิธีการ Level comparison พบว่า คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะจัด

กระทำและระยะติดตามผล มีคะแนนสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนการเห็นคุณค่าในระยะเส้นฐาน โดยในระยะจัดกระทำเพิ่มขึ้นร้อยละ 59.35 และระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นร้อยละ 54.2

ในการพิจารณาการเปลี่ยนแปลงของคะแนนที่เกิดขึ้นนั้นว่ามีอิทธิพลมากน้อยเพียงใด ผู้วิจัยพิจารณาค่าขนาดอิทธิพลด้วยวิธีการ Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) (Ma, 2006) โดยมีรายละเอียด แสดงดังตารางที่ 13

ตารางที่ 13 แสดงคะแนน Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของเจได

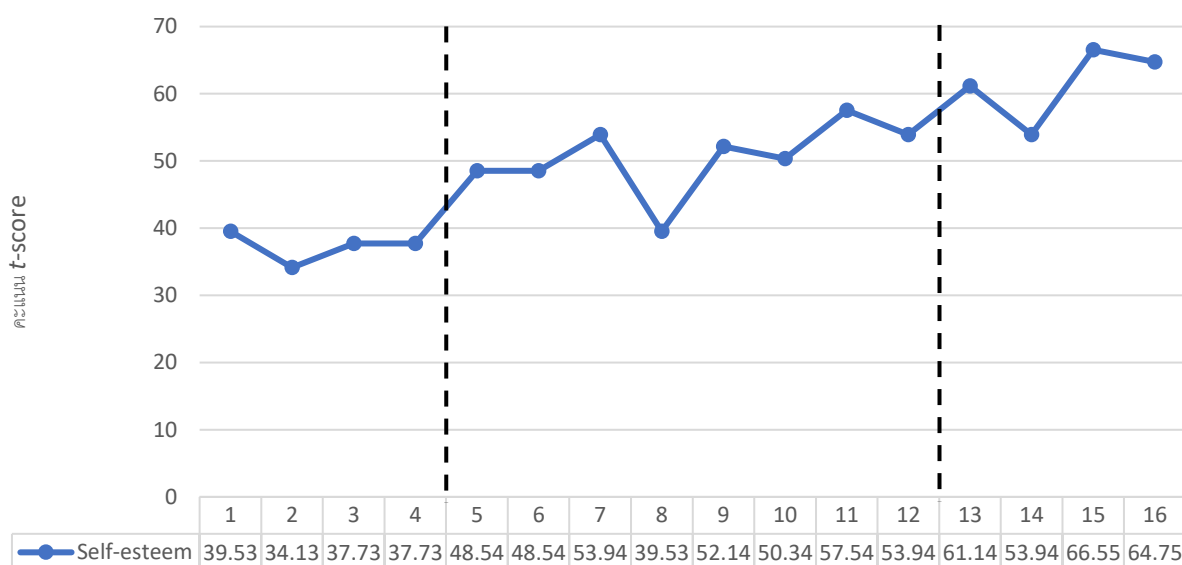
	Baseline (Median Raw score)	Intervention (PEM)	Follow up (PEM)
คะแนนการเห็นคุณค่า ในตนเอง	12.00	1.00	1.00

ค่า PEM บ่งบอกถึงขนาดอิทธิพล อ้างอิงจาก Ma (2006) ดังนี้
 ค่า PEM ช่วง .90 ขึ้นไป หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับสูง
 ค่า PEM ช่วงระหว่าง .70-.89 หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับปานกลาง
 ค่า PEM ช่วงระหว่าง .50-.69 หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับที่ต้องพิจารณารายละเอียดต่อไป
 ค่า PEM ช่วงน้อยกว่า .50 หมายถึง ไม่ส่งอิทธิพล

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผลการวิเคราะห์ค่า PEM เพื่อประเมินขนาดอิทธิพลของการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อที่ส่งผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของเจได โดยคำนวณผ่านคะแนนมัธยฐาน (Median) ของคะแนนดิระยะเส้นฐานเปรียบเทียบกับคะแนนระยะจัดกระทำ พบว่า มีค่า PEM เท่ากับ 1.00 ซึ่งบ่งบอกถึงขนาดอิทธิพลในระดับสูง อธิบายได้ว่า การบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อส่งอิทธิพลต่อการเพิ่มขึ้นของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง และสำหรับระยะติดตามผล พบค่า PEM เท่ากับ 1.00 ซึ่งบ่งบอกถึงขนาดอิทธิพลในระดับสูงเช่นเดียวกับระยะจัดกระทำ สามารถอธิบายได้ว่า ภายหลังการยุติการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อแล้ว การบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อยังคงส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง

ผู้เข้าร่วมงานวิจัยคนที่ 3 (เอ็งเอย)



ภาพที่ 4 แสดงคะแนน t-score ของมาตราวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของเอ็งเอย

จากผลคะแนนและภาพที่ 4 พบความเปลี่ยนแปลงของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังของเอ็งเอยจากการเข้าร่วมการบำบัดโดยใช้ภาคทฤษฎีเป็นสื่อ ตารางที่ 14 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนน t-score ในแต่ละระยะ ดังนี้

ตารางที่ 14 แสดงคะแนน Level comparison ของมาตราวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของเอ็งเอย

	Baseline	Intervention	Follow up
คะแนนการเห็นคุณค่า ในตนเอง	37.28	50.56	61.59

จากตารางที่ 14 พบว่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระยะเส้นฐาน เท่ากับ 37.28 คะแนน ระยะจัดกระทำ เท่ากับ 50.56 และคะแนนระยะติดตามผล เท่ากับ 61.59 เมื่อคำนวณความแตกต่างของระดับคะแนนด้วยวิธีการ Level comparison พบว่า คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะจัดกระทำมีคะแนนสูงขึ้นร้อยละ 35.62 เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระยะเส้นฐาน และยังคงสูงขึ้นในระยะติดตามผลร้อยละ 65.21 เมื่อเปรียบเทียบกับระยะเส้นฐาน

ในการพิจารณาการเปลี่ยนแปลงของคะแนนที่เกิดขึ้นนั้นว่ามีอิทธิพลมากน้อยเพียงใด ผู้วิจัยพิจารณาค่าขนาดอิทธิพลด้วยวิธีการ Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) (Ma, 2006) โดยมีรายละเอียด แสดงดังตารางที่ 15

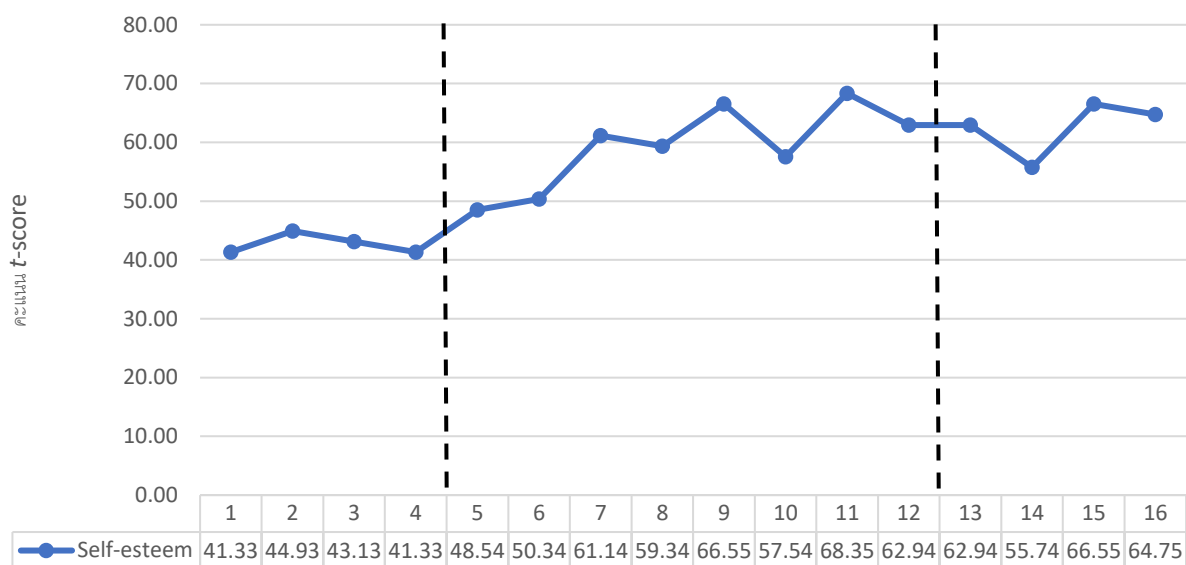
ตารางที่ 15 แสดงคะแนน Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของเอ็งเอย

	Baseline (Median Raw score)	Intervention (PEM)	Follow up (PEM)
คะแนนการเห็นคุณค่า ในตนเอง	8.00	1.00	1.00

ค่า PEM บ่งบอกถึงขนาดอิทธิพล อ้างอิงจาก Ma (2006) ดังนี้
 ค่า PEM ช่วง .90 ขึ้นไป หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับสูง
 ค่า PEM ช่วงระหว่าง .70-.89 หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับปานกลาง
 ค่า PEM ช่วงระหว่าง .50-.69 หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับที่ต้องพิจารณารายละเอียดต่อไป
 ค่า PEM ช่วงน้อยกว่า .50 หมายถึง ไม่ส่งอิทธิพล

ผลการวิเคราะห์ค่า PEM เพื่อประเมินขนาดอิทธิพลของการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อที่ส่งผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของเอ็งเอย โดยคำนวณผ่านคะแนนมัธยฐาน (Median) ของคะแนนดิระยะเส้นฐานเปรียบเทียบกับคะแนนระยะจัดกระทำ พบว่า มีค่า PEM เท่ากับ 1.00 ซึ่งบ่งบอกถึงขนาดอิทธิพลในระดับสูง อธิบายได้ว่า การบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อส่งอิทธิพลต่อการเพิ่มขึ้นของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง และสำหรับระยะติดตามผล พบค่า PEM เท่ากับ 1.00 ซึ่งบ่งบอกถึงขนาดอิทธิพลในระดับสูงเช่นเดียวกับระยะจัดกระทำ สามารถอธิบายได้ว่า ภายหลังการยุติการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อแล้ว การบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อยังคงส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง

ผู้เข้าร่วมงานวิจัยคนที่ 4 (ดีไซน์)



ภาพที่ 5 แสดงคะแนน t-score ของมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของดีไซน์

จากผลคะแนนและภาพที่ 5 พบความเปลี่ยนแปลงของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังของดีไซน์จากการเข้าร่วมการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ ตารางที่ 16 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนน t-score ในแต่ละระยะ ดังนี้

ตารางที่ 16 แสดงคะแนน Level comparison ของมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองดีไซน์

	Baseline	Intervention	Follow up
คะแนนการเห็นคุณค่า ในตนเอง	42.68	59.34	62.49

จากตารางที่ 16 พบว่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระยะเส้นฐาน เท่ากับ 42.68 คะแนน ระยะจัดกระทำ เท่ากับ 59.34 และคะแนนระยะติดตามผล เท่ากับ 62.49 เมื่อคำนวณความแตกต่างของระดับคะแนนด้วยวิธีการ Level comparison พบว่า คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะจัดกระทำมีคะแนนสูงขึ้นร้อยละ 39.03 เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระยะเส้นฐาน และยังคงสูงขึ้นในระยะติดตามผลร้อยละ 46.42 เมื่อเปรียบเทียบกับระยะเส้นฐาน

ในการพิจารณาการเปลี่ยนแปลงของคะแนนที่เกิดขึ้นนั้นว่ามีอิทธิพลมากน้อยเพียงใด ผู้วิจัยพิจารณาค่าขนาดอิทธิพลด้วยวิธีการ Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) (Ma, 2006) โดยมีรายละเอียด แสดงดังตารางที่ 17

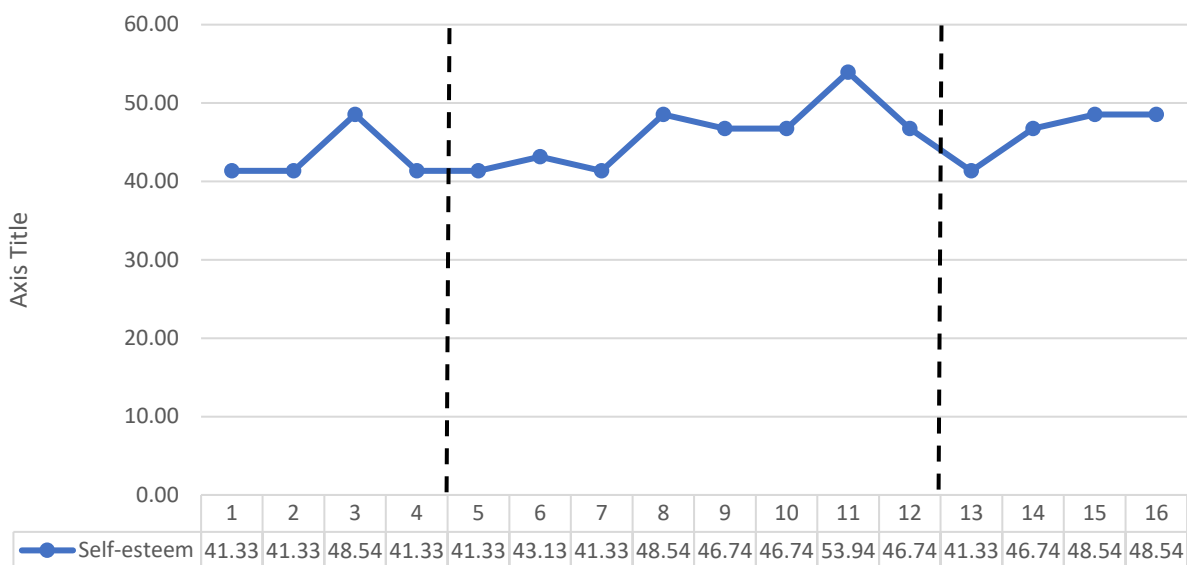
ตารางที่ 17 แสดงคะแนน Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของดีไซน์

	Baseline (Raw score)	Intervention (PEM)	Follow up (PEM)
คะแนนการเห็นคุณค่า ในตนเอง	10.50	1.00	1.00

ค่า PEM บ่งบอกถึงขนาดอิทธิพล อ้างอิงจาก Ma (2006) ดังนี้
 ค่า PEM ช่วง .90 ขึ้นไป หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับสูง
 ค่า PEM ช่วงระหว่าง .70-.89 หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับปานกลาง
 ค่า PEM ช่วงระหว่าง .50-.69 หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับที่ต้องพิจารณารายละเอียดต่อไป
 ค่า PEM ช่วงน้อยกว่า .50 หมายถึง ไม่ส่งอิทธิพล

ผลการวิเคราะห์ค่า PEM เพื่อประเมินขนาดอิทธิพลของการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อที่ส่งผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของดีไซน์ โดยคำนวณผ่านคะแนนมัธยฐาน (Median) ของคะแนนดิระยะเส้นฐานเปรียบเทียบกับคะแนนระยะจัดกระทำ พบว่า มีค่า PEM เท่ากับ 1.00 ซึ่งบ่งบอกถึงขนาดอิทธิพลในระดับสูง อธิบายได้ว่า การบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อส่งอิทธิพลต่อการเพิ่มขึ้นของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง และสำหรับระยะติดตามผล พบค่า PEM เท่ากับ 1.00 ซึ่งบ่งบอกถึงขนาดอิทธิพลในระดับสูงเช่นเดียวกับระยะจัดกระทำ สามารถอธิบายได้ว่า ภายหลังการยุติการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อแล้ว การบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อยังคงส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง

ผู้เข้าร่วมงานวิจัยคนที่ 5 (ต้นข้าว)



ภาพที่ 6 แสดงคะแนน t -score ของมาตรการเห็นคุณค่าในตนเองของต้นข้าว

จากผลคะแนนและภาพที่ 6 พบความเปลี่ยนแปลงของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังของต้นข้าวหลังจากการเข้าร่วมการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ ตารางที่ 18 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนน t -score ในแต่ละระยะ ดังนี้

ตารางที่ 18 แสดงคะแนน Level comparison ของมาตรการเห็นคุณค่าในตนเองของต้นข้าว

	Baseline	Intervention	Follow up
คะแนนการเห็นคุณค่า ในตนเอง	43.13	46.06	46.29

จากตารางที่ 18 พบว่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระยะเส้นฐาน เท่ากับ 43.13 คะแนน ระยะจัดกระทำ เท่ากับ 46.06 และคะแนนระยะติดตามผล เท่ากับ 46.29 เมื่อคำนวณความแตกต่างของระดับคะแนนด้วยวิธีการ Level comparison คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะจัดกระทำ มีคะแนนสูงขึ้นร้อยละ 6.79 เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระยะเส้นฐาน และ

คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผลมีคะแนนสูงขึ้นร้อยละ 7.33 เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระยะเส้นฐาน

ในการพิจารณาการเปลี่ยนแปลงของคะแนนที่เกิดขึ้นนั้นว่ามีอิทธิพลมากน้อยเพียงใด ผู้วิจัยพิจารณาค่าขนาดอิทธิพลด้วยวิธีการ Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) (Ma, 2006) โดยมีรายละเอียด แสดงดังตารางที่ 19

ตารางที่ 19 แสดงคะแนน Percentage of Data Exceeding the Median (PEM) ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของต้นข้าว

	Baseline (Median Raw score)	Intervention (PEM)	Follow up (PEM)
คะแนนการเห็นคุณค่า ในตนเอง	10.00	0.75	0.75

ค่า PEM บ่งบอกถึงขนาดอิทธิพล อ้างอิงจาก Ma (2006) ดังนี้

ค่า PEM ช่วง .90 ขึ้นไป หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับสูง

ค่า PEM ช่วงระหว่าง .70-.89 หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับปานกลาง

ค่า PEM ช่วงระหว่าง .50-.69 หมายถึง ส่งอิทธิพลในระดับที่ต้องพิจารณารายละเอียดต่อไป

ค่า PEM ช่วงน้อยกว่า .50 หมายถึง ไม่ส่งอิทธิพล

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผลการวิเคราะห์ค่า PEM เพื่อประเมินขนาดอิทธิพลของการบำบัดโดยใช้ธาตุทราายเป็นสื่อที่ส่งผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของต้นข้าว โดยคำนวณผ่านคะแนนมัธยฐาน (Median) ของคะแนนดิบระยะเส้นฐานเปรียบเทียบกับคะแนนระยะจัดกระทำ พบว่า มีค่า PEM เท่ากับ 0.75 ซึ่งบ่งบอกถึงขนาดอิทธิพลในระดับปานกลาง อธิบายได้ว่า การบำบัดโดยใช้ธาตุทราายเป็นสื่อส่งอิทธิพลต่อการเพิ่มขึ้นของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง และสำหรับระยะติดตามผล พบค่า PEM เท่ากับ 0.75 ซึ่งบ่งบอกถึงขนาดอิทธิพลในระดับปานกลางเช่นเดียวกับระยะจัดกระทำ สามารถอธิบายได้ว่า ภายหลังจากการยุติการบำบัดโดยใช้ธาตุทราายเป็นสื่อแล้ว การบำบัดโดยใช้ธาตุทราายเป็นสื่อยังคงส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการรายงานผลข้างต้น การสรุปข้อมูลผลการวิจัยว่าตรงไปตามระดับสมมติฐานหรือไม่นั้น ผู้วิจัยใช้การอ้างอิงจากเกณฑ์การวิจัยของ Stewart และคณะ (1994) ซึ่งมีหลักในการกำหนดให้กลุ่มตัวอย่างมากกว่าร้อยละ 50 มีการเปลี่ยนแปลงของผลคะแนน โดยจากสมมติฐานของการวิจัยที่กล่าวว่า การบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อสามารถเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก ผลการวิจัย พบว่า ในระยะการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อพบกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 5 คน มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้น ดังนั้นสามารถอนุมานได้ว่าผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานที่ว่า การบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อมีผลในการเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เคยมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก ผู้วิจัยสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังแสดงในตารางที่ 20 รายละเอียด ดังนี้



ตารางที่ 20 แสดงข้อมูลส่วนตัว และอิทธิพลของการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อที่ส่งผลต่อคะแนนตัวแปรที่ศึกษา

รายที่	ข้อมูลส่วนตัว	อิทธิพลของการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อที่ส่งผลต่อคะแนนตัวแปรที่ศึกษา	
		ระยะ	Self-esteem
1	บิวตี้ (นามสมมติ) เพศหญิง	ระยะจัดกระทำ	+++
		ระยะติดตามผล	+++
2	เจได (นามสมมติ) เพศชาย	ระยะจัดกระทำ	+++
		ระยะติดตามผล	+++
3	เอ็งเอย (นามสมมติ) เพศหญิง	ระยะจัดกระทำ	+++
		ระยะติดตามผล	+++
4	ดีไซน์ (นามสมมติ) เพศหญิง	ระยะจัดกระทำ	+++
		ระยะติดตามผล	+++
5	ต้นข้าว (นามสมมติ) เพศหญิง	ระยะจัดกระทำ	++
		ระยะติดตามผล	++

หมายเหตุ อิทธิพลของกระบวนการการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อที่ส่งผลต่อคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง มีขนาดอิทธิพล 4 ระดับ แสดงสัญลักษณ์ดังนี้ (Ma, 2006)

+++ แสดงถึงอิทธิพลในระดับสูง ตั้งแต่ระยะ .90 ขึ้นไป

++ แสดงถึงอิทธิพลในระดับปานกลาง ซึ่งอยู่ในระยะ .70-.89

+ แสดงถึงอิทธิพลในระดับที่ต้องพิจารณา ซึ่งอยู่ในระยะ .50-.69

0 แสดงถึงไม่ส่งอิทธิพล ซึ่งต่ำกว่าระยะ .50

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการบำบัดโดยใช้ธาตุทราายเป็นสื่อต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เคยมีประสบการณ์การกลั่นแกล้งรังแกตามรูปแบบระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียว (Single-case experimental design) โดยมีสมมติฐานการวิจัย ได้แก่ การบำบัดโดยใช้ธาตุทราายเป็นสื่อสามารถเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 5 คน ที่ผ่านเกณฑ์คุณสมบัติการคัดเลือก ดังนี้ (1) เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี (2) เป็นผู้มีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งรังแก โดยมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ผู้ถูกกลั่นแกล้งรังแกอย่างน้อย 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ (2.1) เป็นผู้มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแกในรูปแบบต่างๆ เช่น การกลั่นแกล้งรังแกทางร่างกาย การกลั่นแกล้งรังแกทางคำพูด การกลั่นแกล้งรังแกทางความสัมพันธ์ การกลั่นแกล้งรังแกที่ส่งผลเสียหายต่อทรัพย์สิน และการกลั่นแกล้งรังแกทางโลกไซเบอร์ และข้อ (2.2) - (2.4) ข้อใดข้อหนึ่ง ตามเกณฑ์คุณสมบัติผู้ถูกกลั่นแกล้งรังแก ดังนี้ (2.2) ระบุว่ากำลังถูกคุกคามจากพฤติกรรมที่ก้าวร้าวและรุนแรง (2.3) ถูกคุกคามซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่อง ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง (2.4) เกิดความทุกข์ทางจิตใจ อับอาย เสื่อมเสียชื่อเสียง หรือการรบกวนจิตใจ จากการถูกคุกคาม (3) มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองจากการทำแบบวัดน้อยกว่าหรือเท่ากับ 15 คะแนน (4) อยู่ในระหว่างการบำบัดรักษาโรคทางจิตเวช บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และจิตบำบัด (5) ได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองให้เข้าร่วมโครงการวิจัย และสามารถเข้าร่วมการวิจัยตามวันและเวลาที่กำหนดได้ และ (6) สามารถเข้าร่วมการวิจัยตามวันและเวลาที่กำหนดได้ร้อยละ 80 หรือ 6 ครั้งของระยะเวลาการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย (1) แผนบำบัดโดยใช้ธาตุทราายเป็นสื่อสำหรับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เข้าร่วมการวิจัย และ (2) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับการวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเริ่มต้นการประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางออนไลน์เชิญชวนผู้สนใจเข้าร่วมการวิจัยตามคุณสมบัติเกณฑ์การคัดเลือก โดยใช้ใบประชาสัมพันธ์โครงการตามภาคผนวก

จ ผู้ที่สนใจเข้าร่วมการวิจัยจะเป็นผู้กรอรายละเอียดข้อมูลส่วนตัวผ่านช่องทาง Google Form ซึ่งจะประกอบไปด้วยรายละเอียดข้อมูลส่วนตัว การสอบถามถึงประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก และการคัดกรองระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อได้รายชื่อผู้ที่สนใจจะเข้าร่วมโครงการเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจะเป็นผู้ติดต่อกลับเพื่อแจ้งถึงรายละเอียดงานวิจัย วัตถุประสงค์ สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย รวมถึงแจ้งผลการคัดกรองตามเกณฑ์คุณสมบัติ พร้อมตอบข้อคำถามสงสัย หลังจากนั้น ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้ที่ผ่านเกณฑ์คุณสมบัติก่อนการเข้าร่วมการบำบัดโดยใช้สมุดทรายเป็นสื่อจำนวน 4 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ในการเก็บข้อมูลระยะสั้นฐาน ต่อมาจึงได้ทำการนัดหมายวัน เวลา และสถานที่การเข้าร่วมการบำบัดโดยใช้สมุดทรายเป็นสื่อทั้งหมด 8 ครั้ง จำนวนสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที และทำการเก็บข้อมูลระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเมื่อเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมทุกครั้ง เมื่อสิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดโดยใช้สมุดทรายเป็นสื่อ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระยะติดตามผลจำนวน 4 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ รวมเป็นการเก็บข้อมูลทั้งสิ้น 16 ครั้ง จากนั้นผู้วิจัยจึงทำการรวบรวมข้อมูลเพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรม SPSS for Windows

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยโปรแกรมสถิติ SPSS for Windows โดยผ่านการคำนวณสถิติเชิงพรรณนา โดยคำนวณคะแนนจากมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองตั้งแต่ระยะสั้นฐาน ระยะจัดกระทำ และระยะติดตามผล เพื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งเปรียบเทียบกับระยะสั้นฐานกับระยะจัดกระทำ และระยะสั้นฐานกับระยะติดตามผล

ผลการวิจัย พบว่า ผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีประสบการณ์การกลั่นแกล้งรังแกที่ตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองครบถ้วน จำนวน 5 คน เป็นเพศชาย 1 คน คิดเป็นร้อยละ 20 และเพศหญิง 4 คน คิดเป็นร้อยละ 80 มีอายุเฉลี่ย 17 ปี (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1 ปี) มีประสบการณ์การกลั่นแกล้งรังแกทางด้านคำพูด จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 60 และการกลั่นแกล้งรังแกทางความสัมพันธ์ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 40 ผลการทดสอบเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่กล่าวว่า การบำบัดในสมุดทรายสามารถช่วยเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก จากผลการศึกษาพบว่า เมื่อวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยวิธีการ Level comparison จากระยะสั้นฐาน กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 5 คน (ร้อยละ 100) มีคะแนนการเห็น

คุณค่าในตนเองที่เพิ่มสูงขึ้นในระยะการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อ (ระยะจัดกระทำ) และระยะติดตามผล

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาพบว่า การบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อมีผลในการพัฒนาระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยพบว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมดมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มมากขึ้น โดยนักเรียน 4 จาก 5 คน (ร้อยละ 80) มีขนาดอิทธิพลของการเปลี่ยนแปลงในระดับที่สูง ($PEM = 1.00$) ทั้งระยะจัดกระทำและระยะติดตามผลเมื่อเปรียบเทียบกับจากระยะเส้นฐาน และนักเรียน 1 คน มีขนาดอิทธิพลของการเปลี่ยนในระดับปานกลาง ($PEM = 0.75$) ทั้งระยะจัดกระทำและระยะติดตามผลเมื่อเปรียบเทียบกับจากระยะเส้นฐาน ทั้งนี้ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยที่เกิดขึ้นจากภายในตัวบุคคลและการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Rogers, 1993) ซึ่งได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ การรับรู้และการประเมินศักยภาพ และบทบาทของนักบำบัด ผู้วิจัยจึงได้อภิปรายรายละเอียดในแต่ละปัจจัย ดังนี้

1. การตระหนักรู้ในตนเอง

การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นความสามารถในการรับรู้ตนเองในเชิงความคิด อารมณ์ หรือรูปแบบการแสดงออก รวมถึงการรับรู้ปัจจัยที่มีผลต่อการแสดงออกและรูปแบบการดำเนินชีวิต โดยกระบวนการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อจะเป็นส่วนในการพาผู้เข้าร่วมการวิจัยได้เกิดการทบทวนประสบการณ์ ได้นำพาเรื่องราวเชิงนามธรรมออกมาด้วยการเลือกและการจัดวางวัตถุสัญลักษณ์ และสะท้อนภาพของธาตุที่อยู่ตรงหน้าในเชิงรูปธรรมให้เห็นภาพชัดมากยิ่งขึ้น (Degges-White & Davis, 2011) การตระหนักรู้ในตนเองมีส่วนช่วยให้บุคคลที่เคยมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแกได้นึกย้อนและรับรู้เรื่องราวประสบการณ์อย่างรอบด้านมากขึ้นซึ่งจะเป็นการเพิ่มเติมและสังสมประสบการณ์ในเชิงบวกที่เกิดขึ้นกับตนเอง เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นองค์ประกอบที่เกิดขึ้นตลอดการดำเนินวิจัยที่จะเอื้อไปสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ การตัดสินใจ รวมถึงการจัดการกับอารมณ์ ดังตัวอย่างประโยคสนทนาของผู้เข้าร่วมการวิจัย ดังนี้

ดิไซน์ : “ลึกลับๆ หนูรู้สึกที่หนูรู้สึกที่หนูได้คุยกับตัวเองมากขึ้น ได้เข้าใจตัวเองมากขึ้น เดิมทีเราอาจจะเข้าใจตัวเองประมาณนึง แต่ก็มีอีกความคิดหนึ่งที่แทรกกว่า รีเปล่า หรืออาจจะไม่ใช่ แล้ววันนี้มันก็ทำให้เราเข้าใจมากขึ้นว่านี่คือสิ่งที่เรากำลังรู้สึกอยู่ตอนนี้ เป็นความรู้สึกที่บางครั้งเราพยายามปกปิดมัน หรือไม่ได้ใส่ใจมัน”

ต้นข้าว : จริงๆ หนูดีใจนะที่ได้เห็นว่าตัวเองกำลังเจออยู่กับอะไรบ้าง หนูว่าหนูค่อนข้างรู้ตัวเองอยู่ประมาณหนึ่งนะว่าเรามีปัญหาเรื่องไหน แต่พอได้มานั่งคุยกัน ได้มาทำ (วาดทราย) มันช่วยให้หนูได้เห็นสิ่งที่เราเจอมันกินพลังงานชีวิตเราไปมากจริงๆ หนูรู้ว่ามันไม่ง่ายเลยที่หนูจะเปลี่ยนแปลงมัน แต่อย่างน้อยมันช่วยให้หนูได้ตกตะกอนกับตัวเองว่าถ้าวันไหนที่หนูแกร่งพอ หนูจะพาตัวเองออกไปจากจุดนี้ ซึ่งก็พยายามที่จะทำ”

เจได : บางเรื่องผมก็ไม่ได้นึกมาก่อนว่ามันส่งผลนะ แต่พอได้ใช้เวลาตรงนี้มันทำให้ผมรู้ว่า เออ มันมีเรื่องนี้ด้วยแฮะ ไม่ได้คิดว่ามันเกี่ยวข้อง แต่คิดไปคิดมา มันก็ส่งผลไปด้วยกันหมด...ก็รู้สึกที่เราได้ปรับตัว เราได้เปลี่ยนแปลงไปบ้าง ควรทำยังไงดีให้แก้ปัญหาก็ได้ หรือในจุดที่แก้ไม่ได้ เราก็พยายามเปลี่ยนแปลงอยู่...มันเป็นการพักที่เราก็ยังได้คุยเรื่องตัวเองด้วย วิเคราะห์ตัวเองไปด้วย”

จากตัวอย่างประโยคสนทนาข้างต้นจะเห็นว่า การบำบัดในวาดทรายช่วยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้มีความสามารถในการตระหนักรู้ต่อตนเองที่เพิ่มขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวที่เคยทราบมาก่อนอยู่แล้วหรือเป็นเรื่องที่ตนอาจไม่เคยได้นึกถึงมาก่อน อย่างไรก็ตาม การตระหนักรู้ช่วยให้เกิดทัศนคติทางบวกต่อตนเอง และเป็นปัจจัยที่จะนำไปให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก แม้ว่าในผู้เข้าร่วมบางรายจะยังไม่สามารถจัดการกับปัญหาในเชิงพฤติกรรมได้ แต่เป็นการได้รับการยืนยันและชัดเจนกับตนเองว่าในปัจจุบันกำลังเผชิญหน้าอยู่กับปัญหาด้านใด จะเป็นหนทางในการจัดการต่อในอนาคต

2. การแสดงออกเชิงสร้างสรรค์

โปรแกรมการบำบัดโดยใช้วาดทรายเป็นสื่อเป็นหนึ่งในกิจกรรมทางศิลปะสร้างสรรค์ (Expressive art) ที่พาให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้เกิดการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ (Creative expression) ภายใต้กระบวนการบำบัดซึ่งเกิดขึ้นเมื่อผู้เข้าร่วมการวิจัยได้สื่อสารและเชื่อมโยงกับตัวตนภายในผ่านจินตนาการความคิดสร้างสรรค์ที่สะท้อนออกมาผ่านผลงานบนวาดทราย ในการศึกษาที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้ทำความเข้าใจกับตนเองผ่านการสื่อสารแบบอวัจนภาษา ซึ่งได้แก่การสัมผัสพื้นผิวทรายและสิ่งของย่อขนาด การมองเห็น การเคลื่อนไหว หลังจากนั้นจึงใช้การพูดคุยกับผู้วิจัยเพื่อบอกเล่าถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างสร้างสรรค์ผลงาน ด้วยประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแกนั้นเป็นความเจ็บปวดที่ส่งผลต่อการเกิดความรู้สึก ซึ่งมีผลต่อมุมมองการเห็นคุณค่าในตัวเอง ความมั่นใจ การรับรู้ความสามารถข้างในบุคคล (O'Moore & Kirkham, 2001)

การบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อจึงเป็นพื้นที่ในการเข้าถึง เยียวยา และปลดปล่อยอารมณ์ ออกมาในรูปแบบที่เหมาะสม และให้สิ่งของย่อขนาดเป็นตัวแทนในการบอกเล่าอารมณ์ ความคิด ทัศนคติ หรือสถานการณ์โดยไม่กระทบกระเทือนใจของบุคคล ซึ่งมีโอกาสที่จะลดความเจ็บปวดจากการนึกถึงหรือพูดถึงได้ (Degges-White & Davis, 2011) จึงสอดคล้องกับ Desmond และคณะ (2015) ที่กล่าวว่า การแสดงออกเชิงสร้างสรรค์มีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การบาดเจ็บทางจิตใจในอดีตเพราะเป็นสื่อที่ช่วยในการบำบัดได้ภายในตัวเอง ช่วยให้รู้สึกดี และผ่อนคลาย ดังตัวอย่างภาพที่ 7 ซึ่งแสดงถึงผลงานการบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อของเจได



ภาพที่ 7 ตัวอย่างผลงานการบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อของเจได

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้วิจัย : ขวนย้อนกลับไปถามเราว่าในระหว่างที่เราทำถาด ตอนนั้นตัวเราเองเป็นยังไงบ้าง ร่างกายเราเป็นยังไงบ้าง

เจได : มันผ่อนคลาย มันรีแลกซ์ เหมือนได้พาตัวเองออกจากเรื่องที่มีมันเครียดๆ แล้วมาอยู่กับธรรมชาติ กับต้นไม้ อยู่กับหมากับแมว ถึงจะอยู่ได้แคในถาด แต่มันก็หลุดจากเรื่องเครียดๆ ที่เจอมาอยู่ได้บ้าง

ผู้วิจัย : อืม แคเห็นมันก็รู้สึกดีแล้วเนอะ มันก็ฮีลใจเราแล้วอะ

เจได : ครับ ตั้งแต่แรกที่ผมเห็นต้นไม้เยอะๆ ผมก็รู้สึกว่าอยากเอามันลงมาใส่ในถาดเลยอะ

ตัวอย่างบทสนทนาข้างต้น เป็นบทสนทนาของผู้วิจัยและเจไดในครั้งที่ 1 ที่เจไดได้สร้างสรรค์ ถาดทรายที่เป็นตัวแทนของความสงบ โดยเลือกใส่สิ่งของย่อขนาดที่เป็นตัวแทนสิ่งที่ตนชอบ ได้แก่

ธรรมชาติ บ่อน้ำ และสัตว์เลี้ยง ซึ่งเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงความต้องการของตนเองในปัจจุบัน ได้แก่ การหยุดพักตนเองจากความเครียด ในขณะเดียวกันเจไดก็ต้องการพื้นที่ในการสะท้อนความเป็นตัวตน ซึ่งการอยู่ในพื้นที่ของการการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ช่วยให้เจไดรู้สึกผ่อนคลายและสงบขึ้น

5.3 การรับรู้และการประเมินศักยภาพในตนเอง

บุคคลที่เคยมีประสบการณ์การถูกคุกคามหรือตกเป็นเหยื่อจากล้นเกล้ารังแก ผลกระทบที่สามารถเกิดขึ้นได้ คือการมีแนวโน้มที่จะลดทอนคุณค่าหรือความเชื่อมั่นในตนเอง ประเมินศักยภาพในเชิงลบ ไร้ความสามารถ รวมถึงขาดความเคารพนับถือในตนเองไป (O'Moore & Kirkham, 2001) กระบวนการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อจึงเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้มีโอกาสกลับมามองเห็นถึงศักยภาพในตนเองตามความเป็นจริง ประเมินถึงจุดแข็งและจุดอ่อนในตนเอง รวมถึงการขยายมุมมองที่มีต่อความสำเร็จ เพื่อเป็นหนทางในการเสริมสร้างพลังใจและเกิดการพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น ในขณะเดียวกัน การตระหนักและยอมรับในความผิดพลาดเป็นหนึ่งสิ่งที่จะช่วยให้เกิดการพัฒนาความสามารถโดยไม่ลดทอนคุณค่าและศักยภาพที่มี จึงทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้เกิดประสบการณ์ที่ดีขึ้นกับตนเอง สอดคล้องกับตัวอย่างบทสนทนาของต้นข้าว ดังนี้

ต้นข้าว : หนูเคยมองว่าปัญหามันใหญ่มาก หนูล้มเลิกความตั้งใจที่จะต่อสู้กับมันมานานแล้ว ค่ะ เพราะยังไม่มันก็คงไม่มีวันจะดีขึ้นมา... หนูเคยมองว่าหนูเป็นคนตัวเล็กมาก ๆ แล้วก็ได้แต่หนีมันไปวันๆ แต่ตอนนี้หนูเห็นแล้วว่าหนูอยากทำอะไร เรามีเป้าหมายอะไรที่จะพาเราไปสู่ความสุข ตอนนี้เลยเริ่มอยากเอาชนะมันขึ้นมาแล้วค่ะ

บทสนทนาของต้นข้าวเป็นการดำเนินการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายครั้งที่ 6 ที่ได้ตระหนักถึงการมีเป้าหมายให้กับตัวเองและการลงมือทำบางสิ่งบางอย่างที่จะนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงขึ้น รวมถึงการขยายมุมมองที่มีต่อตนเองตามความเป็นจริง จะเป็นจุดเริ่มต้นของการยอมรับนับถือในตนเองและเป็นจุดมุ่งหมายของการเดินทางต่อไป

นอกจากนี้ การเห็นคุณค่าในตนเองจะพัฒนาขึ้นเมื่อผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับรู้ถึงการทำสิ่งทีสำเร็จ การบรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ ซึ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับรู้ว่าตนมีความสามารถเพียงพอที่จะบรรลุถึงเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ จึงทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ดังตัวอย่างภาพที่ 8 ซึ่งแสดงถึงผลงานการบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อของบิวดี



ภาพที่ 8 ตัวอย่างผลงานการบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อของบิวตี้

บิวตี้ : มันโล่งใจมาก มันมีความสุขมาก เราารู้สึกว่าเรากำลังจะได้ปลดล็อกความสุข ความสำเร็จ ความสบายใจ มันดีใจต่อเรามากๆ ที่ความพยายามของเราส่งผล แล้ว มันก็มีความสุขมากๆ ถ้าผ่านช่วงอุปสรรคไปได้แล้ว หนูก็อยากไป experience สิ่งใหม่ๆ ที่หนูยังไม่เคยได้ลองทำ...เหมือนถ้ารู้สึกกังวลขึ้นมาอีกครั้ง มันก็ อืม กังวลนะ แต่แล้วไง มันก็แค่ความกังวลหนึ่งในชีวิต เป็นความกังวลที่เราเอาความสามารถของเรา คุณค่าของเราไปเปรียบเทียบกับคนอื่น แล้วพอมันไม่ได้ตั้งใจเรา เราก็ตัดยาค่าตัวเอง เราเหมือนคิดว่าทำไมเราไม่ทำอะไรซักอย่างเลย มันตอกย้ำตัวเองว่าเราไม่มีคุณค่า แล้วตอนนี้เรารู้สึกว่าเราไม่ได้อยากรู้สึกแบบนั้นกับตัวเอง เราอยาก respect ตัวเองให้มากขึ้น

บทสนทนาข้างต้น เป็นบทสนทนาที่เกิดขึ้นของบิวตี้ในการดำเนินการบำบัดโดยใช้ถาดทราย เป็นสื่อครั้งที่ 7 ซึ่งได้พูดถึงความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากสอบเข้าในคณะและมหาวิทยาลัยที่ตั้งใจไว้ ซึ่งในการเข้าร่วมงานวิจัยที่ผ่านมา บิวตี้จะมีความห่วงใยกับเส้นทางเป้าหมายที่ตนเองเลือก และไม่มั่นใจในศักยภาพของตนเองว่าจะสามารถบรรลุเป้าหมายใหญ่ในครั้งนี้ได้ตามที่คาดหวัง การบรรลุเป้าหมายในครั้งนี้นี้จึงได้ให้คุณค่ากับบิวตี้ในการย้ำเตือนถึงความพยายาม ความตั้งใจ และเป็นแรงขับเคลื่อนให้เกิดความมั่นใจในการทำสิ่งต่างๆ ในอนาคต รวมถึงการเคารพและเชื่อในคุณค่าของตนเองมากขึ้น บิวตี้จึงได้ให้รางวัลกับตัวเองด้วยวัตถุสัญลักษณ์ด้วยรางวัลเหรียญทอง ของขวัญ และลูกโป่ง เปรียบเป็นสัญลักษณ์ในการเฉลิมฉลองให้กับตนเอง

5.4 บทบาทของนักบำบัด

บทบาทของผู้วิจัยในฐานะนักบำบัด คือการเป็นผู้เอื้อ (Facilitator) ให้เกิดความงอกงามส่วนบุคคล เกิดกระบวนการพัฒนาตนเองในเชิงบวกตามหลักแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ดังนั้น การสร้างสัมพันธภาพในกระบวนการบำบัดจึงเป็นสิ่งที่สำคัญและเป็นพื้นฐานในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ ในระหว่างการดำเนินการบำบัดในภาคทฤษฎีทั้งหมด 8 ครั้ง สิ่งที่ผู้วิจัยทำ คือการสร้างบรรยากาศให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยรู้สึกปลอดภัย เป็นบรรยากาศแห่งความไว้วางใจที่จะสามารถเป็นตัวของตัวเองได้ ให้พื้นที่ในการสร้างสรรค์และสำรวจตนเองอย่างอิสระโดยไม่ได้ชี้นำ รวมถึงการให้ความเชื่อมั่น การสนับสนุน และกำลังใจแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัย (Corey, 2005; Sharf, 2015) นอกจากนี้ยังใช้ทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการเอื้อให้เกิดกระบวนการตระหนักรู้และเข้าใจในตนเอง เช่น การทวนความ การตั้งคำถามปลายเปิด เป็นต้น เหล่านี้จึงมีส่วนต่อความกล้าที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก ผู้วิจัยขอยกตัวอย่างประโยคสนทนากับเอ็งเอยที่พูดถึงประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแกที่ส่งผลถึงความไม่มั่นใจในตนเองในปัจจุบัน และกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการเข้ารับการบำบัดในภาคทฤษฎีครั้งที่ 3 (ภาพที่ 9) และ 4 (ภาพที่ 10)



ภาพที่ 9 การบำบัดในภาคทฤษฎีของเอ็งเอยครั้งที่ 3

เอ็งเอย: ยิ่งไงความไม่มั่นใจทำให้เรารู้สึกไม่ดีอยู่แล้วด้วย ยิ่งลดความกล้าด้วยในการลองทำอะไรใหม่ๆ ก็จะไม่ค่อยมีความกล้าเท่าไร

ผู้วิจัย: เอ็งเอยว่าการจะเริ่มทำให้เรารู้สึกมั่นใจขึ้น มันควรจะต้องเริ่มจากอะไรที่สำคัญ

เอ็งเอย: หนูว่าทุกอย่างต้องเริ่มจากความกล้าเลยอะ แล้วก็เป็นการดูแลตัวเองให้รู้สึกโอเค ก่อน รู้สึกโอเคกับตัวเองให้มากกว่านี้

ผู้วิจัย: อืม ค่ะ มันไม่ง่ายเลยเนอะ และมันก็ห้ามให้เรา รู้สึกไม่โอเคไม่ได้ด้วยอะ แต่เป็นไปได้ไหมว่าพื้นที่ตรงนี้ของเราจะช่วยให้เอ็งเอยได้มีความกล้ามากขึ้น ความกล้าที่จะเป็นผลมาจากการดูแลตัวเอง การสู้กับตัวเองซักตั้ง...สงสัยครั้งหน้าต้องชวนให้แต่งตัวสวยๆ ออกมาเจอกันแล้วนะเนี่ย (ฮา)

(ผู้วิจัยไม่ตอบรับ แต่ยิ้มและขำกับบทสนทนา)

ผู้วิจัย: อย่างนั้นอยากลองชวนให้เอ็งเอยสังเกตตัวเองมั่งสิ ว่าเราทำอะไรแล้วออกมาดี เรา รู้สึกภูมิใจ

เอ็งเอย: วันที่หนูแต่งตัวแล้วรู้สึกที่ตัวเองน่ารัก แคใส่กระโปรง อาจจะไม่ต้องออกมาจากบ้านก็ได้ แต่แค่ส่องตัวเองหน้ากระจกก็พอแล้วค่ะ

จากตัวอย่างบทสนทนายระหว่างผู้วิจัยและเอ็งเอย เอ็งเอยตระหนักเห็นความไม่มั่นใจในตนเองที่เกิดขึ้นมาเป็นระยะเวลาอันยาวนานที่มีผลสืบเนื่องจากความเจ็บปวดจากประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแกในเรื่องรูปลักษณ์ภายนอก และเป็นตัวตนที่ต่างไม่ชอบเท่าไรหรอก แต่ยังไม่สามารถทำลายความไม่มั่นใจตรงนี้ออกไปได้ ผู้วิจัยจึงให้การสนับสนุนทางสังคม การให้กำลังใจ ในขณะเดียวกันก็เกิดความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกและการยอมรับในความไม่มั่นใจที่เกิดขึ้น โดยในครั้งถัดมา ผู้วิจัยสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงในด้านการแต่งกาย จึงได้มีการพูดถึงประเด็นดังกล่าว รวมถึงการพบการเปลี่ยนแปลงที่ของตัวละครภายในภาคท้าย ดังภาพที่ 10



ภาพที่ 10 การบำบัดในสภาพทรายของเอ็งเอะครั้งที่ 4

ผู้วิจัย: ช่วยเล่าเรื่องราวที่อยู่ในถาดให้พี่ฟังหน่อยได้ไหม

เอ็งเอะ: คนนี้ (ชี้ไปที่เจ้าหญิงใส่ชุดสีม่วง) คือตัวหนู กำลังยืนถ่ายรูปให้เพื่อนๆ และนี่ก็คือหนู (ชี้ไปที่เด็กผู้หญิงมัดผมแกละที่อยู่ข้างหลังเจ้าหญิงชุดสีม่วง) ที่เมื่อก่อนรู้สึกไม่มั่นใจ แต่ตอนนี้เรามีความกล้ามากยิ่งขึ้น เขาไม่ใส่ใจกับเสียงของคนนอกแล้ว เรามีความสุขมาก

ผู้วิจัย: วันนี้เขามาแบบสวยมาก สวยและมั่นใจ และดูมีความสุขมากเลย พี่สัมผัสได้เลยนะ ว่าเอ็งเอะก็มีความสุขในขณะที่เล่าเช่นเดียวกัน อะไรที่มันทำให้เรารู้สึกมีความสุขมากๆ ค่ะ

เอ็งเอะ: ก็เป็นเรื่องราวต่อจากครั้งที่แล้วค่ะ มีคนคอยเชียร์อัพเราอยู่ข้างหลัง โดยที่เราไม่ได้ใส่ใจกับเสียงของคนนอกแล้ว มันมีความกล้าที่จะแต่งออกมาข้างนอกแล้วโดยไม่สนใจคนรอบข้างว่าเค้าจะคิด จะมองยังไง มันเป็นความกล้าอีกระดับหนึ่งที่ไม่ได้สนใจสิ่งรอบข้างแล้ว แล้ววันนี้ก็กล้าแต่งออกมาจริงๆ

ผู้วิจัย: แล้วพอได้แต่งออกมาแล้ว เราเป็นยังไงบ้าง

เอ็งเอะ: ก็จะไม่มั่นใจเล็กๆ น้อยๆ ค่ะ แต่ไม่ได้ถึงกับว่าต้องเดินกลับไปเปลี่ยนนะ แค่ว่ากล้าที่จะเดินออกมาจากโซนของตัวเองค่ะ

ผู้วิจัย: ดีจังเลย เหมือนเป็นหนึ่งในสิ่งที่เราอยากจะทำเลยเนอะ ขวนย้อนกลับไปดูที่คิดว่าอะไรที่มันสำคัญสำหรับเราที่ทำให้เรากล้ามากๆ เลยอะ

เอ็งเอ๊ย: แรงแชียร์อัพจากคนรอบๆ ข้าง จากเพื่อน จากที่เบสท์ด้วยค่ะ...เรารู้สึกว่าเราอยากทำอะไรมากขึ้นเพื่อตัวเอง ในการใช้ชีวิต เราไม่จำเป็นต้องแคร์คนอื่นขนาดนั้น แคร์ตัวเองก็พอแล้ว แคร์ตัวเองที่เป็นตัวเองที่โอเคกับตัวเองด้วย

จากบทสนทนาและภาพของสภาพทราาย แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของเอ็งเอ๊ย โดยเป็นผลจากปัจจัยภายนอก ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลที่ตนรู้สึกไว้วางใจที่เป็นผลมาจากการให้กำลังใจ การได้รับการยอมรับ การได้รับความเข้าใจจากเพื่อนสนิทและผู้วิจัย และปัจจัยภายใน ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง ความกล้าในการตัดสินใจด้วยตนเอง การได้ค้นพบคุณค่าในตนเอง รวมถึงการรับรู้ตนเองในเชิงบวก สอดคล้องกับ Shen และ Armstrong (2008)

ปัจจัยที่กล่าวข้างต้น เป็นปัจจัยที่มีส่วนในการพัฒนาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เข้าร่วมการวิจัย ซึ่งบ่งบอกถึงผลลัพธ์ของโปรแกรมการบำบัดโดยใช้สภาพทราายเป็นสื่อในการช่วยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกคนที่เคยมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแกเกิดการเปลี่ยนแปลงของระดับการเห็นคุณค่าในเชิงบวก ขณะเดียวกัน ในการพิจารณาการเปลี่ยนแปลงของคะแนนที่เกิดขึ้นของผู้เข้าร่วมการวิจัยว่าส่งอิทธิพลกับบุคคลมากน้อยเพียงใด จะพิจารณาโดยค่าขนาดอิทธิพลของกลุ่มตัวอย่าง โดยพบว่า แม้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 5 คนจะเริ่มต้นจากคะแนนระยะเส้นฐานที่ใกล้เคียงกัน แต่ความน่าสนใจ คือโปรแกรมการบำบัดโดยใช้สภาพทราายเป็นสื่อส่งอิทธิพลต่อบุคคลในระดับที่ต่างกัน กล่าวคือ บิวตี้ เจได เอ็งเอ๊ย และดีไซน์ได้รับขนาดอิทธิพลจากโปรแกรมในระดับสูง ในขณะที่ต้นข้าวได้รับขนาดอิทธิพลจากโปรแกรมในระดับปานกลางผู้เดียว ความแตกต่างที่เกิดขึ้นสามารถอธิบายได้ทั้งจากปัจจัยภายในและภายนอกที่มีผลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

ด้วยต้นข้าวเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัยเพียงผู้เดียวที่รายงานว่าตนมักจะถูกทอดทิ้งและมีการใช้ความรุนแรงทางวาจาจากบุคคลในครอบครัวมาตั้งแต่สมัยวัยเด็ก ซึ่งตนรับรู้ได้ถึงที่ไม่ได้รับความเอาใจใส่ ถูกเปรียบเทียบจากลูกพี่ลูกน้องในวัยเดียวกันมาโดยตลอดจนถึงปัจจุบัน บ้านจึงไม่ใช่สถานที่และผู้คนที่เป็ความสบายใจให้แก่ต้นข้าวได้ ปัจจุบันนี้ ต้นข้าวย้ายออกจากบ้าน หางานทำเพื่อเลี้ยงชีพ และติดต่อกับที่บ้านลดลง การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่บั่นทอนจิตใจมาเป็นระยะเวลาานาน ผนวกกับการเจอประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแกที่โรงเรียนช่วงมัธยมศึกษาตอนต้นในช่วงระยะเวลาหนึ่งจึงหล่อหลอมให้ต้นข้าวนั้นมีบาดแผลทางจิตใจที่ค่อนข้างลึก โดยเฉพาะเรื่องความไว้นือเชื่อใจ

ผู้อื่น ความรู้สึกโดดเดี่ยว และการลดทอนคุณค่าในตนเองด้วยความเคยชินมาตลอด ซึ่งสอดคล้องกับ (Child Welfare Information Gateway, 2019) จึงมีความเป็นไปได้ที่การบำบัดโดยใช้สภาพเป็นสื่อ ในช่วงระยะเวลาเพียง 8 ครั้ง จะไม่ได้ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงได้ชัดเจนเทียบเท่ากับคนอื่น และ ปัจจัยแวดล้อมโดยรอบก็ยังคงเกิดขึ้นอยู่เช่นเดิม (DePanfilis, 2006) ได้เสนอว่าการเปลี่ยนแปลงที่ เห็นผลจะมาจาก การได้ปรับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบทั้งจากครอบครัว เพื่อน โรงเรียน และการปรับใจ จากภายใน ถึงแม้ว่าการบำบัดโดยใช้สภาพทราายเป็นสื่อจะส่งขนาดอิทธิพลในระดับปานกลาง แต่ กระบวนการเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีที่ช่วยให้ต้นข้าวได้กลับมาเยียวยารักษาแผลใจข้างในของตนเอง ผ่าน การเรียนรู้ที่จะยอมรับความรู้สึกที่ตนได้เห็น ได้เรียนรู้ที่จะเห็นคุณค่าของตัวเองเพิ่มขึ้น ได้ชัดเจนใน เป้าหมายที่มีความตั้งใจ รวมถึงการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากผู้วิจัยที่อาจมีส่วนต่อการริเริ่ม การสร้างความไว้วางใจผู้อื่น (Child Welfare Information Gateway, 2019; DePanfilis, 2006)

ข้อจำกัดในการวิจัย

1. ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ซึ่งส่งผลให้เกิดความล่าช้าและ ขาดความต่อเนื่องในการเก็บข้อมูล กล่าวคือ มีการเว้นช่วงห่างระหว่างการเก็บข้อมูลในระยะ เส้นฐานและระยะจัดกระทำ เนื่องจากผู้เข้าร่วมการวิจัยและผู้ปกครองเป็นกังวลต่อ สถานการณ์การแพร่ระบาดที่ลุกลามอย่างต่อเนื่อง ผู้วิจัยจึงมีความจำเป็นในการเลื่อนการ เก็บข้อมูลจนกว่าสถานการณ์จะดีขึ้นและผู้เข้าร่วมการวิจัยมีความพร้อม จึงเป็นปัจจัยแทรก ข้อนที่เกิดขึ้นในช่วงระยะจัดกระทำ
2. เนื่องจากการศึกษานี้เป็นงานวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียวที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำนวนไม่ มาก ไม่สามารถอนุมานผลลัพธ์เป็นตัวแทนของประชากร ซึ่งได้แก่นักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนปลายได้ทั้งหมดได้ จึงควรมีการพิจารณาถึงการเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างใน การศึกษาครั้งถัดไป
3. ด้วยงานวิจัยเชิงทดลองแบบกรณีเดียวมีการเก็บข้อมูลซ้ำหลายครั้งเนื่องจากต้องการดู แนวโน้มของการเปลี่ยนแปลง ซึ่งส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความคุ้นชินในข้อคำถาม ทั้งนี้ เพื่อ ลดข้อผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้น ผู้วิจัยจึงได้ออกแบบแบบวัดคู่ขนานขึ้นอีก 1 ชุด และขอความ ร่วมมือในการตอบแบบวัดตามความเป็นจริงอย่างตรงไปตรงมาขณะที่ทำแบบวัด

4. เนื่องจากการศึกษานี้ เป็นการศึกษาที่มีความเกี่ยวข้องกับการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งจะรวมถึงการนำวิจักษณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง ได้แก่ การสื่อสารอารมณ์ผ่านสีหน้า ภาษากาย มาตรการการใส่หน้ากากอนามัยในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 จึงมีผลกระทบเล็กน้อยต่อการสร้างสัมพันธภาพการบำบัด เนื่องจากผู้วิจัยจะไม่สามารถเห็นการแสดงออกทางสีหน้าได้อย่างเต็มที่ที่การศึกษาครั้งนี้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งถัดไป

1. เนื่องจากการศึกษานี้ ผู้วิจัยศึกษาการเปลี่ยนแปลงของการตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเองเพียงตัวแปรเดียวเท่านั้น สำหรับในการศึกษาครั้งถัดไปสามารถพิจารณาถึงการศึกษาในตัวแปรอื่นโดยใช้วิธีการวัดแบบหลายเส้นฐาน (Multiple Baseline) เข้ามาเพิ่มเติมให้การศึกษามีความน่าสนใจมากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น ตัวแปรความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น
2. การเพิ่มเติมจำนวนกลุ่มตัวอย่างหรือการปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินงานวิจัยเป็นแบบกลุ่ม ซึ่งจะมีประโยชน์ในการเพิ่มการสนับสนุนทางสังคม การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่มีความใกล้เคียงกัน
3. การออกแบบงานวิจัยครั้งถัดไปควรพิจารณาให้มีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองแยกออกจากกัน เพื่อควบคุมปัจจัยแทรกซ้อนของผู้เข้าร่วมการวิจัย และให้การวัดผลของโปรแกรมมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
4. สำหรับการศึกษารายการครั้งถัดไป สามารถพิจารณาการออกแบบงานวิจัยเชิงผสมผสานวิธี (Mixed method) ในการศึกษา ซึ่งประกอบไปด้วย การศึกษาเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เพื่อให้สามารถตอบคำถามของปรากฏการณ์ที่ต้องการศึกษาได้อย่างครอบคลุม

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการศึกษา พบว่า การบำบัดโดยใช้ธาตุทรายเป็นสื่อมีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับผู้ที่เคยมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแกมาก่อน เนื่องจากเป็นหนึ่งในรูปแบบการบำบัดเชิงสร้างสรรค์ที่ช่วยให้ผู้เข้ารับการบำบัดได้มีโอกาสสัมผัสกับความคิด ความรู้สึกของตนเอง นำเสนอออกมาให้เป็นรูปธรรมโดยไม่จำเป็นต้องใช้คำพูด ซึ่งเป็นสื่อที่ช่วยให้ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถกลับมาจัดการกับความทุกข์ ความรู้สึก ยอมรับนับถือในตนเองเพิ่มขึ้น จึงมีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับบุคลากรทางแพทย์ บุคลากรทางจิตวิทยา รวมถึงบุคลากรทางการศึกษา สามารถพิจารณานำมาใช้เป็นสื่อในการทำงาน

ร่วมกับนักเรียนกลุ่มวัยรุ่นเพื่อช่วยเหลือสนับสนุนทางด้านจิตใจ โดยบุคลากรควรมีการเข้ารับการอบรมและฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความคุ้นชินกับกระบวนการบำบัดก่อนที่จะนำไปใช้จริง









บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชูตที่ 1 โทร.0-2218-3202

ที่ จว 058 /2564 (ผ) วันที่ 26 มีนาคม 2564

เรื่อง แจ้งผลผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

เรียน คณบดีคณะจิตวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารแจ้งผ่านการรับรองผลการพิจารณา

ตามที่นิสิต/บุคลากรในสังกัดของท่านได้เสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชูตที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นั้น ในการนี้ กรรมการผู้ทบทวนหลักได้เห็นสมควรให้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยได้ ดังนี้

โครงการวิจัยที่ 244.1/63 เรื่อง ผลของการบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เคยมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก (THE EFFECT OF SANDTRAY THERAPY ON SELF-ESTEEM OF HIGH-SCHOOL VICTIMS OF BULLYING) ของ นางสาวปณณภา จิราวัฒน์กุล นิสิตระดับมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

อ.วินันท์ มิ่งภักดิ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวินันท์ มิ่งภักดิ์)

กรรมการและเลขานุการ

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน
กลุ่มสถาบัน ชูตที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



AF 02-12

The Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research
Participants, Group I, Chulalongkorn University
Jamjuree 1 Building, 2nd Floor, Phayathai Rd., Patumwan district, Bangkok 10330, Thailand,
Tel: 0-2218-3202, 0-2218-3049 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 073/2021

Certificate of Approval

Study Title No. 244.1/63 : THE EFFECT OF SANDTRAY THERAPY ON SELF-ESTEEM OF
HIGH-SCHOOL VICTIMS OF BULLYING

Principal Investigator : MISS POONNAPA JIRAWATTANAKUL

Place of Proposed Study/Institution: Faculty of Psychology,
Chulalongkorn University

The Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Participants, Group I, Chulalongkorn University, Thailand, has approved constituted in accordance with Belmont Report 1979, Declaration of Helsinki 2013, Council for International Organizations of Medical Sciences (CIOM) 2016, Standards of Research Ethics Committee (SREC) 2017, and National Policy and guidelines for Human Research 2015.

Signature: 
(Associate Prof. Prida Tasanapradit, M.D.)
Chairman

Signature: 
(Assistant Prof. Raveenan Mingpakane, Ph.D.)
Secretary

Date of Approval : 26 March 2021

Approval Expire date : 25 March 2022

The approval documents including:

- 1) Research proposal
- 2) Participant Information Sheet and Consent Form
- 3) Researcher
- 4) Questionnaires
- 5) Advertising leaflet



Protocol No. 244.1/63
Date of Approval 26 MAR 2021
Approval Expire Date 25 MAR 2022

The approved investigator must comply with the following conditions:

1. It's unethical to collect data of research participants before the project has been approved by the committee.
2. The research/project activities must end on the approval expired date. To renew the approval, it can be applied one month prior to the expired date with submission of progress report.
3. Strictly conduct the research/project activities as written in the proposal.
4. Using only the documents that bearing the RECCU's seal of approval: research tools, information sheet, consent form, invitation letter for research participation (if applicable).
5. Report to the RECCU for any serious adverse events within 5 working days.
6. Report to the RECCU for any amendment of the research project prior to conduct the research activities.
7. Report to the RECCU for termination of the research project within 2 weeks with reasons.
8. Final report (AF 01-15) and abstract is required for a one year (or less) research/project and report within 30 days after the completion of the research/project.
9. Research project with several phases; approval will be approved phase by phase, progress report and relevant documents for the next phase must be submitted for review.
10. The committee reserves the right to site visit to follow up how the research project being conducted.
11. For external research proposal the dean or head of department oversees how the research being conducted.



AF 03-06

เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย/ผู้อยู่ในปกครองและหนังสือแสดงยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย	ผลของการบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เคยมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก
ชื่อผู้วิจัย	นางสาวปณณภา จิราวัฒน์กุล ตำแหน่ง นิสิตระดับมหาบัณฑิต แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
สถานที่ติดต่อผู้วิจัย	(ที่ทำงาน) คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 7 อาคารบรรราชชนนิ- ศรีศศพรฯ ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 (ที่อยู่ปัจจุบัน) บ้านเลขที่ 213/7 หมู่บ้านสวนมหาเวช 2 ถนนเทศบาลสำโรงใต้ 6 ตำบลสำโรง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10130 โทรศัพท์มือถือ 089-205-2660 E-mail jira.poonnapa@gmail.com

ขอเรียนเชิญเข้าร่วมการวิจัย ก่อนตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย โปรดทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้
เกี่ยวข้องกับอะไรและทำไมเพราะเหตุใด กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้รอบคอบ หากมีข้อความใด
ที่อ่านแล้วไม่เข้าใจหรือไม่ชัดเจน โปรดสอบถามเพิ่มเติมกับผู้วิจัยได้ตลอดเวลา ผู้วิจัยจะอธิบายจนกว่าจะ
เข้าใจอย่างชัดเจน

- งานวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อต่อระดับการเห็น
คุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก
- ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มี
คุณสมบัติตรงตามเกณฑ์คัดเลือกที่ระบุไว้ จำนวน 4 คน โดยมีเกณฑ์การต่อไปนี้

เกณฑ์คัดเลือก ได้แก่

- (1) เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี
- (2) เป็นผู้ที่มีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับกรกลั่นแกล้งรังแก โดยมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ผู้ถูกกลั่น
แกล้งรังแกอย่างน้อย 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2.1 เป็นผู้ที่มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก และ
ข้อ 2.2-2.4 ข้อใดข้อหนึ่ง รายละเอียด ดังนี้

2.1 เป็นผู้ที่มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแกในรูปแบบต่าง ๆ เช่น

- 2.1.1 การกลั่นแกล้งรังแกทางร่างกาย
- 2.1.2 การกลั่นแกล้งรังแกทางคำพูด
- 2.1.3 การกลั่นแกล้งรังแกทางความสัมพันธ์
- 2.1.4 การกลั่นแกล้งรังแกที่ส่งผลกระทบต่อทรัพย์สิน
- 2.1.5 การกลั่นแกล้งรังแกทางโลกไซเบอร์



เลขที่โครงการวิจัย 2 AA.1 / 63
วันที่รับรอง 76 ธ.ค. 2564
วันหมดอายุ 25 ธ.ค. 2565



2.2 รับรู้ว่ามีสิ่งถูกคุกคามจากพฤติกรรมที่ก้าวร้าวและรุนแรง
 2.3 ถูกคุกคามซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่อง ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง
 2.4 เกิดความทุกข์ทางจิตใจ อับอาย เสื่อมเสียชื่อเสียง หรือการรบกวนจิตใจ จากการถูก
 คุกคาม
 (3) มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองจากการทำแบบวัดน้อยกว่าหรือเท่ากับ 15 คะแนน
 (4) ไม่อยู่ในระหว่างการรักษาโรคทางจิตเวช บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด
 (5) ได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองให้เข้าร่วมโครงการวิจัย และสามารถเข้าร่วมการวิจัยตามวัน
 และเวลาที่กำหนดได้

เลขที่โครงการวิจัย 2AA.1/63 สามารถเข้าร่วมการวิจัยตามวันและเวลาที่กำหนดได้ร้อยละ 80 หรือ 6 ครั้งของระยะเวลา
 วันที่รับรอง 26 มิ.ย. 2564 การวิจัย
 วันหมดอายุ 25 มิ.ย. 2565 เกณฑ์คัดออก ได้แก่

- (1) ผู้เข้าร่วมงานวิจัยไม่สามารถมาเข้าร่วมงานวิจัยได้มากกว่าร้อยละ 80 หรือ 2 ครั้งจากการ
 เข้าร่วมทั้งหมด
 - (2) ผู้เข้าร่วมงานวิจัยไม่สามารถตอบมาตรฐานวัดภายหลังการเข้าร่วมการดำเนินงานวิจัยมากกว่าร้อยละ
 80 หรือ 2 ครั้งของการเก็บข้อมูลทั้งหมด
 - (3) ผู้เข้าร่วมงานวิจัยมีความประสงค์ขอยุติการเข้าร่วมงานวิจัย
3. การคัดกรองผู้มีส่วนร่วมฯ ตามเกณฑ์การคัดเข้า-คัดออก มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

3.1 หากท่านมีความสนใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะชี้แจงรายละเอียดเบื้องต้นให้ท่านทราบ โดยใน
 การคัดกรองผู้เข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะรวบรวมผู้สนใจตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับประสบการณ์การถูกกลั่น
 แกล้งรังแก และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยจะใช้ระยะเวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 10-
 15 นาที แบบสอบถามนี้จะถูกเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ จะมีผู้วิจัยเพียงคนเดียวที่สามารถเข้าถึง
 แบบสอบถามได้

3.2 ในการคัดกรองผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย หากผู้สนใจมีคุณสมบัติไม่ครบตามเกณฑ์คัดเข้า ผู้วิจัย
 จะชี้แจงรายละเอียด พร้อมทั้งแจกแผ่นพับรายละเอียดแนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง หรือ
 แผ่นพับการรับมือจัดการกับการถูกกลั่นแกล้งรังแก รวมถึงคำขอบคุณที่ท่านสละเวลาตอบแบบสอบถาม
 เพื่อคัดกรองผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

4. การเข้าร่วมงานวิจัยมีการดำเนินการกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ดังต่อไปนี้

4.1 สำหรับผู้ที่ผ่านเกณฑ์คุณสมบัติการคัดเข้าของงานวิจัยจำนวน 4 คน ผู้วิจัยจะทำการติดต่อ
 เพื่อแจ้งผลและชี้แจงข้อมูลรายละเอียดของงานวิจัยโดยสังเขป จากนั้นผู้วิจัยจะขอความร่วมมือในการลงนาม
 ในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย รวมถึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการติดต่อผู้ปกครองเพื่อชี้แจง
 รายละเอียดในการวิจัย และขอความร่วมมือในการตอบรับการเข้าร่วมงานวิจัย

AF 03-06

4.2 ผู้วิจัยติดต่อผู้เข้าร่วมงานวิจัยในการนัดหมายวันและเวลาที่สะดวก ซึ่งจะเป็นช่วงนอกเวลา การเรียนการสอน นอกจากนี้ ผู้วิจัยแจ้งเรื่องสถานที่ในการเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งสถานที่ในการดำเนินการวิจัย จะเป็นสถานที่ในบริเวณโรงเรียน เพื่อเอื้ออำนวยความสะดวกให้กับผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยสถานที่ที่ใช้ทำวิจัย จะมีความสงบ เป็นส่วนตัว และปลอดภัยจากการถูกผู้อื่นพบเห็น

4.3 ผู้วิจัยขอผู้เข้าร่วมวิจัยในการตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งหมด 16 ครั้ง ได้แก่ ก่อนเริ่มดำเนินการบำบัดโดยใช้ฉาดทรายเป็นสื่อ จำนวน 4 ครั้ง (สัปดาห์ละ 2 ครั้ง) ระหว่างดำเนินการบำบัดโดยใช้ฉาดทรายเป็นสื่อ (ภายหลังจากเสร็จสิ้นการดำเนินการวิจัยทุกครั้ง) จำนวน 8 ครั้ง และภายหลังจากเข้าร่วมงานวิจัย จำนวน 4 ครั้ง (สัปดาห์ละ 2 ครั้ง) ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 5 นาที

4.4 ผู้วิจัยดำเนินการบำบัดโดยใช้ฉาดทรายเป็นสื่อทั้งหมด 8 ครั้ง โดยแบ่งเป็นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ต่อเนื่องเป็นเวลา 4 สัปดาห์ รวมเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 8 ชั่วโมง โดยกิจกรรมการบำบัดโดยใช้ฉาดทรายเป็นสื่อจะส่งเสริมให้เกิดกระบวนการสำรวจตนเอง การตระหนักรู้ในตนเอง อันจะนำไปสู่การพัฒนาและเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างเหมาะสม โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้เอื้อให้เกิดบรรยากาศในการดำเนินกิจกรรมที่มีความปลอดภัย และเป็นพื้นที่ในการสำรวจตนเองโดยไม่ตัดสิน โดยภายหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมทุกครั้ง ผู้วิจัยจะขอให้ผู้เข้าร่วมวิจัยตอบแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 5 นาที

4.5 ในระหว่างการเข้าร่วมการวิจัยทุกครั้ง ผู้วิจัยมีความจำเป็นในการบันทึกเสียงระหว่างการดำเนินกิจกรรม และการถ่ายภาพผลงานฉาดทรายของผู้เข้าร่วมงานวิจัย โดยผู้วิจัยจะทำการขออนุญาต พร้อมทั้งชี้แจงเหตุผล ทั้งนี้ ไฟล์ภาพและบันทึกเสียงจะถูกเก็บรักษาเอาไว้อย่างเป็นความลับในคอมพิวเตอร์ส่วนตัวที่ตั้งรหัสผ่านเพื่อป้องกันไม่ให้ผู้อื่นเข้าถึงข้อมูล โดยเมื่อกระบวนการวิจัยได้เสร็จสิ้นลง ผู้วิจัยจะทำลายข้อมูลการบันทึกเสียงโดยทันที รวมถึงข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมการวิจัย

4.6 ภายหลังจากเสร็จสิ้นการบำบัดโดยใช้ฉาดทรายเป็นสื่อ ผู้วิจัยขอความร่วมมือผู้เข้าร่วมวิจัยตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 2 สัปดาห์ และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติ

5. งานวิจัยชิ้นนี้มีความเสี่ยงอยู่ในระดับต่ำ เนื่องจากกิจกรรมถูกออกแบบมาเพื่อการสร้างเสริมและการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เข้าร่วมวิจัย อีกทั้งการเข้าร่วมงานวิจัยของท่านเป็นไปด้วยความสมัครใจและสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากงานวิจัยได้ทุกขณะ หากการสำรวจเรื่องราวทำให้ท่านเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ อึดอัดใจ อันส่งผลให้เกิดการต้องการขอความช่วยเหลือ ผู้วิจัยจะแนะนำแหล่งช่วยเหลือทางด้านจิตใจที่ไม่เสียค่าใช้จ่ายเพื่อให้ได้รับความช่วยเหลือต่อไป

6. ผู้วิจัยคาดหวังว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมในการเสริมสร้างและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองผ่านรูปแบบการสำรวจตนเองจากรูปแบบกิจกรรมการบำบัดโดยใช้ฉาดทราย



เลขที่โครงการวิจัย 244-1163

วันที่รับรอง 26 มิ.ย. 2556

วันหมดอายุ 25 มิ.ย. 2565

V4.0/2563

AF 03-06

อย่างเต็มที่ รวมถึงประโยชน์เชิงวิชาการในการต่อยอดและพัฒนาแนวทางการเยียวยาจิตใจให้กับผู้ถูกกลั่นแกล้งรังแกให้กับบริบทในสถานศึกษาต่อไป

7. ข้อมูลที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเข้าร่วมวิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับ หากมีการเสนอผลการวิจัยจะขอเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลที่สามารถระบุถึงตัวผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยได้จะไม่ปรากฏในรายงาน

8. การเข้าร่วมงานวิจัยในครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมงานวิจัยจะได้ค่าเสียเวลาจากการมาเข้าร่วมการวิจัย ครั้งละ 100 บาท โดยจะได้รับหลังจากเสร็จสิ้นการเข้าร่วมการวิจัย เพื่อเป็นการขอบคุณที่ท่านได้สละเวลาในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้

9. การเข้าร่วมการวิจัยเป็นโดยสมัครใจ สามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผล ไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ และไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้เข้าร่วมวิจัย

10. หากมีข้อสงสัย โปรดสอบถามเพิ่มเติมจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็วเพื่อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกท่านว่ายังสมัครใจจะอยู่ในงานวิจัยต่อไปหรือไม่

11. หากได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-3202, 0-2218-3049 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัย และเข้าใจข้อมูลดังกล่าวข้างต้นทุกประการแล้ว จึงลงนามเข้าร่วมการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และได้รับเอกสารไว้ 1 ชุดแล้ว

ลงชื่อ..... (.....) ผู้วิจัยหลัก วันที่...../...../.....	ลงชื่อ..... (.....) ผู้เข้าร่วมการวิจัย วันที่...../...../.....
ลงชื่อ..... (.....) พจน. วันที่...../...../.....	ลงชื่อ..... (.....) พจนแม่ผู้ปกครองผู้ดูแล วันที่...../...../.....




เลขที่โครงการวิจัย 2AA.1/63

วันที่รับรอง 26 มิ.ย. 2564

วันหมดอายุ 25 มิ.ย. 2565

V4.0/2563



ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

2.แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก เพื่อเป็นข้อมูลประกอบในการทำวิทยานิพนธ์ระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชา จิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี ข้อมูลการตอบของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับและไม่มีการระบุตัวตนของผู้ตอบแบบสอบถาม รวมถึงข้อมูลที่ท่านตอบจะไม่ส่งผลกระทบต่อ การประเมินผลทางการศึกษา

กรุณาอ่านข้อความในแบบสอบถามแล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด คำตอบที่ดีที่สุดคือข้อที่ตรงกับความคิดของท่านมากที่สุด

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมายและกรอกข้อมูลในช่องว่างที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ ชาย หญิง อื่นๆ
2. อายุ ปี
3. ระดับชั้น
4. แผนการเรียน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ส่วนที่ 2 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (แบบวัดฉบับ A)

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ เป็นข้อความที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกโดยทั่วไปเกี่ยวกับตนเอง ขอให้ท่านอ่านแต่ละข้อความต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าแต่ละข้อท่าน เห็นด้วย หรือ ไม่เห็นด้วย กับข้อความดังกล่าว แล้วทำเครื่องหมายลงในช่องคำตอบที่ท่านเลือก เนื่องจากไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด กรุณาตอบให้ตรงกับความจริงมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1	โดยรวม ฉันรู้สึกพึงพอใจในตนเอง				
2	บางครั้ง ฉันคิดว่าฉันไม่มีอะไรดีเลย				
3	ฉันรู้สึกว่าฉันมีคุณสมบัติที่ดีหลายประการ				
4	ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้เหมือนกับคนส่วนใหญ่				
5	ฉันรู้สึกว่าฉันไม่มีความภาคภูมิใจมากนัก				
6	ฉันรู้สึกไร้ประโยชน์อย่างยิ่งในบางครั้ง				
7	ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนที่มีคุณค่า				
8	ฉันหวังให้ฉันสามารถเคารพตนเองได้มากกว่านี้				
9	โดยสรุปแล้ว ฉันมีแนวโน้มที่จะคิดว่าฉันเป็นคนล้มเหลว				
10	ฉันมีทัศนคติทางบวกต่อตนเอง				

ส่วนที่ 2 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (แบบวัดฉบับ B)

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ เป็นข้อความที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกโดยทั่วไปเกี่ยวกับตนเอง ขอให้ท่านอ่านแต่ละข้อความต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าแต่ละข้อท่าน เห็นด้วย หรือ ไม่เห็นด้วย กับข้อความดังกล่าว แล้วทำเครื่องหมายลงในช่องคำตอบที่ท่านเลือก เนื่องจากไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด กรุณาตอบให้ตรงกับความจริงมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1	โดยรวม ฉันไม่รู้สึกพึงพอใจในตนเอง				
2	บางครั้ง ฉันคิดว่าตัวเองไม่มีดี				
3	ฉันรู้สึกว่าฉันมีข้อดีหลายอย่าง				
4	ฉันไม่สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้เหมือนกับคนส่วนใหญ่				
5	ฉันไม่มีอะไรให้ภูมิใจในตัวเองมากนัก				
6	บางครั้งฉันรู้สึกมีประโยชน์อย่างมาก				
7	ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนที่มีคุณค่า				
8	ถ้าเป็นไปได้ ฉันอยากเคารพตนเองได้มากกว่านี้				
9	โดยสรุปแล้ว ฉันไม่มีแนวโน้มที่จะคิดว่าฉันเป็นคนล้มเหลว				
10	ฉันมีทัศนคติทางบวกต่อตนเอง				



ภาคผนวก ง การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. รายนามและสังกัดผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือ
2. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (แบบวัดฉบับดั้งเดิม)
3. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (แบบวัดฉบับคู่ขนาน)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 21 แสดงรายนามและสังกัดผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือ

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่งและสังกัด
1	ผศ.ดร.กฤษยา พิธิษฐ์สังฆการ	อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2	อ.ดร.พนิตา เสือวรรณศรี	อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3	อ.ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี	อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



คะแนนความตรงตามเนื้อหาของข้อกระทงแต่ละข้อจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน
แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (แบบวัดฉบับดั้งเดิม)

ข้อที่	ข้อความถาม	ทิศทาง ข้อกระทง	ผู้ทรงคุณวุฒิ	ระดับความคิดเห็น			ค่า IOC
				-1	0	+1	
1	โดยรวม ฉันรู้สึกพึงพอใจในตนเอง	ข้อกระทงทางบวก	ผศ.ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ			✓	1
			อ.ดร.พนิตา เสือวรรณศรี			✓	
			อ.ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี			✓	
2	บางครั้ง ฉันคิดว่าฉันไม่มีอะไรดีเลย	ข้อกระทงทางลบ	ผศ.ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ			✓	0.67
			อ.ดร.พนิตา เสือวรรณศรี		✓		
			อ.ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี			✓	
3	ฉันรู้สึกว่ามีคุณสมบัติที่ตีหลายประการ	ข้อกระทงทางบวก	ผศ.ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ			✓	1
			อ.ดร.พนิตา เสือวรรณศรี			✓	
			อ.ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี			✓	
4	ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้เหมือนกับคนส่วนใหญ่	ข้อกระทงทางบวก	ผศ.ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ			✓	1
			อ.ดร.พนิตา เสือวรรณศรี			✓	
			อ.ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี			✓	
5	ฉันรู้สึกว่าฉันไม่มีความภาคภูมิใจมากนัก	ข้อกระทงทางลบ	ผศ.ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ			✓	1
			อ.ดร.พนิตา เสือวรรณศรี			✓	
			อ.ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี			✓	
6	ฉันรู้สึกไร้ประโยชน์อย่างยิ่งในบางครั้ง	ข้อกระทงทางลบ	ผศ.ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ			✓	0.67
			อ.ดร.พนิตา เสือวรรณศรี		✓		
			อ.ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี			✓	
7	ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนที่มีคุณค่า	ข้อกระทงทางบวก	ผศ.ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ			✓	1
			อ.ดร.พนิตา เสือวรรณศรี			✓	
			อ.ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี			✓	
8	ฉันหวังให้ฉันสามารถเคารพตนเองได้มากกว่านี้	ข้อกระทงทางลบ	ผศ.ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ			✓	1
			อ.ดร.พนิตา เสือวรรณศรี			✓	
			อ.ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี			✓	

ข้อที่	ข้อความ	ทิศทาง ข้อกระทง	ผู้ทรงคุณวุฒิ	ระดับความคิดเห็น			ค่า IOC
				-1	0	+1	
9	โดยสรุปแล้ว ฉันมี แนวโน้มที่จะคิดว่า ฉันเป็นคนล้มเหลว	ข้อกระทงทางลบ	ผศ.ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ			✓	0.67
			อ.ดร.พนิตา เสือวรรณศรี			✓	
			อ.ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี		✓		
10	ฉันมีทัศนคติ ทางบวกต่อตนเอง	ข้อกระทงทางบวก	ผศ.ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ			✓	1
			อ.ดร.พนิตา เสือวรรณศรี			✓	
			อ.ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี			✓	



แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (แบบวัดฉบับคู่ขนาน)

ข้อที่	ข้อความ	ทิศทาง ข้อกระทง	ผู้ทรงคุณวุฒิ	ระดับความคิดเห็น			ค่า IOC
				-1	0	+1	
1	โดยรวม ฉันไม่รู้สึกรัง พึงพอใจในตนเอง	ข้อกระทงทางลบ	ผศ.ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ			✓	1
			อ.ดร.พนิตา เสือวรรณศรี			✓	
			อ.ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี			✓	
2	บางครั้ง ฉันคิดว่า ตัวเองไม่มีดี	ข้อกระทงทางลบ	ผศ.ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ			✓	0.67
			อ.ดร.พนิตา เสือวรรณศรี		✓		
			อ.ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี			✓	
3	ฉันรู้สึกว่าคุณมีข้อดี หลายอย่าง	ข้อกระทง ทางบวก	ผศ.ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ			✓	1
			อ.ดร.พนิตา เสือวรรณศรี			✓	
			อ.ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี			✓	
4	ฉันไม่สามารถทำสิ่ง ต่าง ๆ ได้เหมือนกับ คนส่วนใหญ่	ข้อกระทงทางลบ	ผศ.ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ			✓	1
			อ.ดร.พนิตา เสือวรรณศรี			✓	
			อ.ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี			✓	
5	ฉันไม่มีอะไรให้ภูมิใจ ในตัวเองมากนัก	ข้อกระทงทางลบ	ผศ.ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ			✓	0.67
			อ.ดร.พนิตา เสือวรรณศรี		✓		
			อ.ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี			✓	
6	บางครั้งฉันรู้สึกมี ประโยชน์อย่างมาก	ข้อกระทง ทางบวก	ผศ.ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ			✓	0.67
			อ.ดร.พนิตา เสือวรรณศรี		✓		
			อ.ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี			✓	
7	ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคน ที่มีคุณค่า	ข้อกระทง ทางบวก	ผศ.ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ			✓	1
			อ.ดร.พนิตา เสือวรรณศรี			✓	
			อ.ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี			✓	
8	ถ้าเป็นไปได้ ฉันอยาก เคารพตนเองได้ มากกว่านี้	ข้อกระทงทางลบ	ผศ.ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ		✓		0.67
			อ.ดร.พนิตา เสือวรรณศรี			✓	
			อ.ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี			✓	

ข้อที่	ข้อความ	ทิศทาง ข้อกระทง	ผู้ทรงคุณวุฒิ	ระดับความคิดเห็น			ค่า IOC
9	โดยสรุปแล้ว ฉันไม่มี แนวโน้มที่จะคิดว่า ฉันเป็นคนล้มเหลว	ข้อกระทง ทางบวก	ผศ.ดร.กฤษยา พิสิทธิ์ส์สังฆการ			✓	0.67
			อ.ดร.พินิตา เสือวรรณศรี			✓	
			อ.ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี		✓		
10	ฉันมีทัศนคติทางบวก ต่อตนเอง	ข้อกระทง ทางบวก	ผศ.ดร.กฤษยา พิสิทธิ์ส์สังฆการ			✓	1
			อ.ดร.พินิตา เสือวรรณศรี			✓	
			อ.ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี			✓	





ขอเชิญเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยระดับมหาวิทยาลัย
ผลของการบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อ
ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
ที่เคยมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก



สแกนเพื่ออ่านรายละเอียด
และทำแบบทดสอบ

คุณสมบัติ

- เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อายุ 15-18 ปี
- มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแกรูปแบบต่างๆ
- ผ่านเกณฑ์คะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
- ไม่ได้อยู่ในระหว่างการบำบัดรักษาหรือการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

(รายละเอียดเพิ่มเติมและแบบทดสอบสามารถเข้าไปดูได้จาก QR code)

สิ่งที่ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับ

- ได้ทำความเข้าใจตนเองผ่านการเข้าร่วมกิจกรรม Sandtray
- เพิ่ม self-esteem

ระยะเวลา

เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 8 ครั้ง
 ครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับค่าตอบแทนเป็นจำนวน 800 บาท (เมื่อเข้าร่วมวิจัยครบตามที่กำหนด)



หากมีข้อสงสัย ติดต่อผู้วิจัยได้ที่
 นางสาวปุณณภา จิราวัฒน์กุล (พี่เบสท์)

นิสิตปริญญาโทจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Tel: 089-2052660 Email: jira.poonnapa@gmail.com



ภาคผนวก ฉ แนวทางการรับมือจัดการกับการถูกกลั่นแกล้งรังแกสำหรับผู้ที่ไม่ผ่านเกณฑ์คัดเข้า
เป็นผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ทำอย่างไรเมื่อฉันถูกกลั่นแกล้งรังแก?

หลีกเลี้ยงและไม่ใส่ใจ

การกลั่นแกล้งจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีฝ่ายหนึ่งรู้สึกถึงการมีพลังอำนาจมากกว่าอีกฝ่าย และต้องการการแสดงออกด้วยท่าทีที่อ่อนแอกว่า ถ้าหากเราไม่สนใจหรือใส่ใจในสิ่งที่ผู้อื่นกระทำต่อเรา จะเป็นการไม่เสริมพลังอำนาจให้แก่อีกฝ่าย ในขณะที่เดียวกันก็จะเพิ่มพลังอำนาจของเราให้เสมอเท่าเทียมกันมากขึ้น นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียวในสถานที่เสี่ยงต่อการเกิดการกลั่นแกล้งอีกด้วย

ไม่ตอบโต้กลับ

การถูกกลั่นแกล้งอาจทำให้เรารู้สึกโกรธแค้น อยากรตอบโต้กลับให้อีกฝ่ายเจ็บปวดบ้าง แต่การตอบโต้กลับจะยิ่งทำให้วงจรการกลั่นแกล้งเกิดซ้ำและรุนแรงมากยิ่งขึ้น ดังนั้น เราจึงควรหาทางจัดการกับความรู้สึกโกรธของตัวเอง เช่น การออกกำลังกาย การทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ เป็นต้น

ขอความช่วยเหลือ

การแจ้งผู้ปกครอง คุณครู นักจิตวิทยาในโรงเรียนที่ไว้วางใจได้ จะช่วยให้ผู้ใหญ่ได้รู้ว่ามีเด็กคนหนึ่งกำลังเผชิญหน้าอยู่กับความรุนแรงจากเพื่อนในรุ่นเดียวกัน เพื่อนำมาสู่วิธีการจัดการ การแก้ปัญหา หรือการได้รับคำแนะนำต่อความรุนแรงที่เกิดขึ้นจากผู้มีประสบการณ์

บอกเล่าความไม่สบายใจ

การบอกเล่าเรื่องราวความไม่สบายใจให้ใครสักคนที่รู้สึกไว้วางใจได้ฟัง จะทำให้เรารู้สึกปลอดภัย ถูกรับฟัง รับรู้ว่ามีคนไม่ได้เผชิญปัญหาอยู่ตามลำพัง และได้ระบายความอัดอั้นตันใจออกมา เปรียบเหมือนการได้รับอ้อมกอดอันอบอุ่นจากคนรอบข้าง

อย่าโทษตัวเอง

การถูกกลั่นแกล้งอาจทำให้เราเกิดความสงสัยและรู้สึกแย่เกี่ยวกับตัวเอง แต่อย่าโทษตัวเองเลยนะ อย่าลืมนะ เรายังมีสิ่งที่ดีๆ ในตัวเองอีกเยอะมาก ขอให้เชื่อและมั่นใจในตัวเองเอาไว้ ความมั่นใจในตัวเองจะเป็นเกราะป้องกันชั้นเยี่ยมที่ทำให้เราดูเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น คนอื่นจะไม่สามารถมาคุกคามเราได้

หากรู้สึกว่าไม่สามารถผ่านเหตุการณ์ดังกล่าวไปได้ด้วยตัวเอง รวมถึงส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต การได้รับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น นักจิตวิทยา จิตแพทย์ จึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งเพื่อนำมาสู่การได้รับการดูแลทางจิตใจอย่างถูกต้องต่อไป

เบอร์โทรศัพท์สายด่วน

สายด่วนกรมสุขภาพจิต : 1323

สายด่วนศูนย์สุขภาพทางจิตฯ : 02-218-0336

สมาคมสมาพันธ์แห่งประเทศไทย : 02-713-6793

ภาคผนวก ข แนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้ที่ไม่ผ่านเกณฑ์ตัดเข้าเป็นผู้
มีส่วนร่วมในการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

วิธีเบื้องต้นในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

😊 ใจดีกับตัวเอง

ลองสำรวจตัวเองดูว่าตอนนี้เรากำลังตำหนิตัวเอง วิพากษ์วิจารณ์ตัวเองอยู่หรือเปล่า ถ้าเป็นอย่างนั้นจริง ขวนให้กลับมาเห็นว่ามันไม่มีประโยชน์เลยถ้าเราจะบ่นทอนตัวเองไปเรื่อยๆ ลองฝึกใจดีกับตัวเองด้วยการกลับมาเห็นใจตัวเอง เหมือนที่เราเห็นใจผู้อื่นเวลามีปัญหา ซินชมตัวเองเมื่อรับรู้ที่เราสามารถทำสิ่งนี้ได้ จะช่วยสร้างความเชื่อมั่นมากยิ่งขึ้น

😊 หยุดเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น

การเปรียบเทียบก็เหมือนกับการอยู่ในสนามแข่งขัน ยิ่งเทียบอาจยิ่งรู้สึกว่าจะทำไมฉันถึงทำไม่ได้เหมือนคนอื่น ยิ่งเทียบอาจยิ่งเห็นว่าเรารู้สึกด้อยคุณค่า ซึ่งมันจะส่งผลต่อความเชื่อมั่นที่มีและคุณค่าที่เรามองตัวเอง ขวนให้ลดการเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น แล้วหันมาสนใจกับเป้าหมายของตัวเองหรือสิ่งที่เรากำลังจะทำดีกว่า จะทำให้รู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้นกว่าการเทียบว่าใครเจ๋งกว่าใคร

😊 ไม่มีใครในโลกสมบูรณ์แบบ

ความผิดพลาดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ไม่มีใครในโลกไม่เคยทำผิดพลาด แต่ความผิดพลาดมันจะทำให้เราได้เรียนรู้และเข้าใจว่ายังมีสิ่งไหนบ้างที่เราต้องพัฒนาและปรับปรุงให้ดีขึ้นไปเรื่อยๆ

😊 เต็มพลังด้วยการทำสิ่งที่ชอบ

ชวนให้เวลาตัวเองเล็กๆ น้อยๆ ไปกับการทำสิ่งที่ชอบ และมีความสุขในทุกๆ วัน เป็นการเติมแหล่งพลังงานใจขึ้นดีให้กับตัวเอง เช่น การอ่านหนังสือ การวาดรูป การฟังเพลง เป็นต้น

😊 พัฒนาสุขภาพทางกาย

เมื่อมีสุขภาพร่างกายที่ดี สุขภาพใจก็จะดีตามไปด้วยเช่นกัน การพาตัวเองไปออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ กินอาหารที่มีประโยชน์ เป็นการช่วยให้ร่างกายเกิดการผ่อนคลาย และเพิ่มฮอร์โมน ปรับระดับสมดุลของร่างกายที่จะส่งผลต่อด้านจิตใจ

😊 มีปฏิสัมพันธ์ในเชิงบวก

สิ่งแวดลอมรอบข้างมีผลเป็นอย่างมาก การได้แวดลอมไปด้วยกลุ่มคนที่พร้อมจะสนับสนุนช่วยเหลือ ซินชม ไม่บ่นทอนกันและกัน จะช่วยเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตัวเอง รวมถึงควรหลีกเลี่ยงการใช้เวลาอยู่กับผู้คนที่จะทำให้เรากลับมาบ่นทอนกายและใจของตนเอง

หากรู้สึกว่า อารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต การได้รับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น นักจิตวิทยา จิตแพทย์ จึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งเพื่อนำมาสู่การได้รับการดูแลทางจิตใจอย่างถูกต้องต่อไป

เบอร์โทรศัพท์สายด่วน

สายด่วนกรมสุขภาพจิต : 1323

สายด่วนศูนย์สุขภาพจิตฯ : 02-218-0336

สมาคมสมาพันธ์แห่งประเทศไทย : 02-713-6793

ภาคผนวก ซ ตัวอย่างภาพการบำบัดโดยใช้ถาดทรายเป็นสื่อ



ผู้เข้าร่วมวิจัยคนที่ 1 (บีวดี)



ผู้เข้าร่วมวิจัยคนที่ 2 (เจได)



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 3 (เอิงเอย)



ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 4 (ดีไซน์)



ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 5 (ต้นข้าว)



บรรณานุกรม

- Alessandri, G., Vecchione, M., Eisenberg, N., & Laguna, M. (2015). On the factor structure of the Rosenberg (1965) General Self-Esteem Scale. *Psychological assessment*, 27(2), 621-635.
- Altmann, T., & Roth, M. (2018). The Self-esteem Stability Scale (SESS) for cross-sectional direct assessment of self-esteem stability. *Frontiers in psychology*, 9, 91.
- Bates, M. (2015). *Bullying and the Brain*. <https://www.brainfacts.org/thinking-sensing-and-behaving/childhood-and-adolescence/2015/bullying-and-the-brain>
- Beer, C. L.-D., & Thom, I. (2013). Exploring expressive sandwork as a form of psychosocial care: A case study of a vulnerable adolescent. *Journal of Psychology in Africa*, 23(4), 631-634.
- Belgrave, F. Z. (2009). *African American girls: Reframing perceptions and changing experiences*. Springer Science + Business Media.
- Bradshaw, C. P., Sawyer, A. L., & O'Brennan, L. M. (2007). Bullying and peer victimization at school: Perceptual differences between students and school staff. *School psychology review*, 36(3), 361-382.
- Branden, N. (1992). *The power of self-esteem: An inspiring look at our most important psychological resource*. HCI.
- Brodley, B. T. (1999). The actualizing tendency concept in client-centered theory. *The Person-Centered Journal*, 6(2), 108-120.
- Brown, J. D., & Marshall, M. A. (2006). The three faces of self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem: Issues and answers* (pp. 4-9). Psychology Press.
- Carey, L. (2006). *Expressive and creative arts methods for trauma survivors*. Jessica Kingsley Publishers.
- Child Welfare Information Gateway. (2019). *Long-term consequences of child abuse and neglect*. U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Children's Bureau.
https://www.childwelfare.gov/pubpdfs/long_term_consequences.pdf
- Chiu, L.-H. (1988). Measures of self-esteem for school-age children. *Journal of*

Counseling and Development: JCD, 66(6), 298.

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. H Freeman and Company.

Corey, G. (2005). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*

(7th ed.). Thomson.

Covarrubias, R., & Fryberg, S. A. (2015). The impact of self-relevant representations on school belonging for Native American students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 21(1)*, 10.

Dake, J. A., Price, J. H., & Telljohann, S. K. (2003). The nature and extent of bullying at school. *Journal of school health, 73(5)*, 173-180.

Dawson, L. S. (2011). *Single-case Analysis of sand Tray therapy of depressive symptoms in Early Adolescence* <https://www.proquest.com/dissertations-theses/single-case-analysis-sand-tray-therapy-depressive/docview/848944605/se-2>

Degges-White, S., & Davis, N. L. (2011). *Integrating the expressive arts into counseling practice: Theory-based interventions*. Springer Publishing Company.

Demo, D. H. (1985). The measurement of self-esteem: Refining our methods. *Journal of personality and social psychology, 48(6)*, 1490.

DePanfilis, D. (2006). *Child neglect: A guide for prevention, assessment, and intervention*. US Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Administration on Children, Youth and Families, Children's Bureau, Office on Child Abuse and Neglect.

Desmond, K. J., Kindsvatter, A., Stahl, S., & Smith, H. (2015). Using creative techniques with children who have experienced trauma. *Journal of Creativity in Mental Health, 10(4)*, 439-455.

Dunham, Y., Baron, A. S., & Banaji, M. R. (2007). Children and social groups: A developmental analysis of implicit consistency in Hispanic Americans. *Self and Identity, 6(2-3)*, 238-255.

Eklund, M., Bäckström, M., & Hansson, L. (2018). Psychometric evaluation of the Swedish version of Rosenberg's self-esteem scale. *Nordic journal of psychiatry, 72(5)*, 318-324.

Erikson, E. H. (1994). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.

- Flahive, M.-h. W., & Ray, D. (2007). Effect of group sandtray therapy with preadolescents. *The Journal for Specialists in Group Work, 32*(4), 362-382.
- Flynn, H. K. (2003). Self esteem theory and measurement: A critical review. *thirdspace: a journal of feminist theory & culture, 3*(1).
- Garrett, M. (2014). Beyond play therapy: Using the sandtray as an expressive arts intervention in counselling adult clients. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy, 5*(1), 99-105.
- Gini, G., & Pozzoli, T. (2013). Bullied children and psychosomatic problems: A meta-analysis. *Pediatrics, 132*(4), 720-729.
- Gladden, R. M., Vivolo-Kantor, A. M., Hamburger, M. E., & Lumpkin, C. D. (2014). *Bullying surveillance among youths: Uniform definitions for public health and recommended data elements*. National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention.
- Gladding, S. T. (1992). *Counseling as an art: the creative arts in counseling*. American Association for Counseling and Development, 5999 Stevenson Avenue, Alexandria.
- Heatherton, T. F. (2001). Body Image and Gender. In *International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences* (pp. 1282-1285). Elsevier.
- Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of personality and social psychology, 60*(6), 895.
- Heatherton, T. F., & Wyland, C. L. (2003). Assessing self-esteem. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: a handbook of models and measures* (pp. 219-233). American Psychological Association.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2015). The Nature and Forms of Cyberbullying. In *Bullying beyond the schoolyard: preventing and responding to cyberbullying* (Second edition ed., pp. 45-68). Corwin Press-Sage publication.
- Hixon, S. (2009). Psychosocial processes associated with bullying and victimization. *The Humanistic Psychologist, 37*(3), 257-270.
- Hodges, E. V., & Perry, D. G. (1999). Personal and interpersonal antecedents and consequences of victimization by peers. *Journal of personality and social*

psychology, 76(4), 677.

- Hugh-Jones, S., & Smith, P. K. (1999). Self-reports of short-and long-term effects of bullying on children who stammer. *British Journal of Educational Psychology*, 69(2), 141-158.
- International Expressive Arts Therapy Association. (n.d.). *Expressive arts therapy*.
<https://www.ieata.org/>
- Kalff, D. M. (1981). *Sandplay: A psychotherapeutic approach to the psyche*. Sigo Press.
- Keltner, D., Young, R. C., Heerey, E. A., Oemig, C., & Monarch, N. D. (1998). Teasing in hierarchical and intimate relations. *Journal of personality and social psychology*, 75(5), 1231.
- Kennedy, C. H. (2005). *Single-case designs for educational research*. Prentice Hall.
- Klomek, A. B., Marrocco, F., Kleinman, M., Schonfeld, I. S., & Gould, M. S. (2008). Peer victimization, depression, and suicidality in adolescents. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 38(2), 166-180.
- Krasny-Pacini, A., & Evans, J. (2018). Single-case experimental designs to assess intervention effectiveness in rehabilitation: A practical guide. *Annals of physical and rehabilitation medicine*, 61(3), 164-179.
- Litwiller, B. J., & Brausch, A. M. (2013). Cyber bullying and physical bullying in adolescent suicide: the role of violent behavior and substance use. *Journal of youth and adolescence*, 42(5), 675-684.
- Lowenfeld, M. (1939). The world pictures of children. *British Journal of Medical Psychology*, 18, 65-73.
- Ma, H.-H. (2006). An alternative method for quantitative synthesis of single-subject researches: Percentage of data points exceeding the median. *Behavior modification*, 30(5), 598-617.
- Malchiodi, C. A. (2013). *Expressive therapies*. Guilford Publications.
- Malchiodi, C. A., & Crenshaw, D. A. (2015). *Creative arts and play therapy for attachment problems*. Guilford Publications.
- Marsh, H. W., Parada, R. H., Craven, R. G., & Finger, L. (2004). In the looking glass: A reciprocal effects model elucidating the complex nature of bullying,

- psychological determinants, and the central role of self-concept. In *Bullying* (pp. 63-106). Academic Press.
- Marsh, V. L. (2018). Bullying in School: Prevalence, Contributing Factors, and Interventions. *Center for urban education success*.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality* (2nd ed.). Harper & Row.
- Matsui, T., Tsuzuki, Y., Kakuyama, T., & Onglatco, M.-L. (1996). Long-term outcomes of early victimization by peers among Japanese male university students: model of a vicious cycle. *Psychological Reports*, 79(3), 711-720.
- Meany-Walen, K. K., Davis-Gage, D., & Lindo, N. A. (2016). The impact of wellness-focused supervision on mental health counseling practicum students. *Journal of Counseling & Development*, 94(4), 464-472.
- Minev, M., Petrova, B., Mineva, K., Petkova, M., & Strebkova, R. (2018). Self-esteem in adolescents. *Trakia Journal of Sciences*, 16(2), 114-118.
- Monakes, S., Garza, Y., III, V. W., & Watts, R. E. (2011). Implementing Adlerian sand tray therapy with adult male substance abuse offenders: A phenomenological inquiry. *Journal of Addictions & Offender Counseling*, 31(2), 94-107.
- National Center for Injury Prevention and Control. (2018). *Preventing bullying*. <https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/bullying-factsheet508.pdf>
- O'Moore, M., & Kirkham, C. (2001). Self-esteem and its relationship to bullying behaviour. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 27(4), 269-283.
- Olweus, D. (1994). Bully at school: Long-term outcomes for the victims and an effective school-based intervention program. In L. R. Huesmann (Ed.), *Aggressive behavior: Current perspectives* (pp. 97-129). Plenum Press.
- Poston, B. (2009). Maslow's hierarchy of needs. *The surgical technologist*, 41(8), 347-353.
- Ray, D. C. (2015). Single-case research design and analysis: Counseling applications. *Journal of Counseling & Development*, 93(4), 394-402.
- Rigby, K. (2005). Bullying in schools and the mental health of children. *Journal of*

- Psychologists and Counsellors in Schools*, 15(2), 195-208.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. Houghton Mifflin.
- Rogers, N. (1993). *he creative connection: Expressive arts as healing*. Science & Behavior Books.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Safaria, T., & Yunita, A. (2014). The efficacy of art therapy to reduce anxiety among bullying victims. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 3(4), 77-88.
- Sari, S. A., Bilek, G., & Celik, E. (2018). Test anxiety and self-esteem in senior high school students: a cross-sectional study. *Nordic journal of psychiatry*, 72(2), 84-88.
- Sharf, R. S. (2015). *Theories of psychotherapy & counseling: Concepts and cases*. Cengage Learning.
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2000). *Research methods in psychology*. McGraw-Hill.
- Shen, Y.-P., & Armstrong, S. A. (2008). Impact of group sandtray therapy on the self-esteem of young adolescent girls. *The Journal for Specialists in Group Work*, 33(2), 118-137.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2004). Interpretative phenomenological analysis. In G. M. Breakwell (Ed.), *Doing social psychology research* (pp. 229-254). Blackwell.
- Smokowski, P. R., & Kopasz, K. H. (2005). Bullying in school: An overview of types, effects, family characteristics, and intervention strategies. *Children & Schools*, 27(2), 101-110.
- Somerville, T., Pincente, D., Oglesby, K., Spangler, P., Ehlers, D., Kledzik, S., Pickowitz, J., & Yoder, A. (2017). The effect of school-based creative expression group therapy on the self-concept of female adolescents. *2017 Awards for Excellence in Student Research and Creative Activity - Documents*.
- Stewart, N. J., McMullen, L. M., & Rubin, L. D. (1994). Movement therapy with depressed inpatients: A randomized multiple single case design. *Archives of psychiatric nursing*, 8(1), 22-29.

- Tiggemann, M. (2001). The impact of adolescent girls' life concerns and leisure activities on body dissatisfaction, disordered eating, and self-esteem. *The Journal of Genetic Psychology, 162*(2), 133-142.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., & Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental psychology, 42*(2), 381.
- Williams, K. R., & Guerra, N. G. (2007). Prevalence and predictors of internet bullying. *Journal of adolescent health, 41*(6), S14-S21.
- Wolke, D., & Lereya, S. T. (2015). Long-term effects of bullying. *Archives of disease in childhood, 100*(9), 879-885.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2563). School bullying problem worsening. <http://www.en.moe.go.th/enMoe2017/index.php/articles/523-school-bullying-problem-worsening>
- จุฬามาศ สุตชัย และ ปุณณภา จิรวัดนกุล. (2560). ประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ที่เคยถูกกลั่นแกล้งรังแกทางโลกไซเบอร์ภายหลังการได้รับความช่วยเหลือ [โครงการวิทยาศาสตร์บัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นวลฉวี ประเสริฐสุข. (2558). การวิจัยแบบการทดลองกลุ่มเล็ก. วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย, 7(1), 9-25.
- พิมพ์พลอย รุ่งแสง. (2560). ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มูลนิธิยุวพัฒน์. (2562). การกลั่นแกล้ง (*Bullying*) ความรุนแรงในสังคม. มูลนิธิยุวพัฒน์. <https://www.yuvabadhanafoundation.org/th/ข่าวสาร/บทความทั่วไป/การกลั่นแกล้ง-bullying-วัยรุ่น/>
- รัชนิย์ แก้วคำศรี. (2545). ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพันการเห็นคุณค่าในตนเองและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วินัดดา ปิยะศิลป์, โชษิตา ภาวสุทธิไพศิฐ, และ วิมลวรรณ ปัญญาว่อง (ม.ป.ป.). การรังแกในเด็กและวัยรุ่น. https://www.spmnonthaburi.go.th/main/sites/default/files/_378.pdf



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	บุณณภา จิราวัฒน์กุล
วัน เดือน ปี เกิด	14 พฤษภาคม 2539
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	- สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย แผนกวิทย์-คณิต จากโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ ในปีการศึกษา 2557 - สำเร็จการศึกษาระดับอุดมศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 2) จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2560 - เข้าศึกษาต่อในระดับมหาบัณฑิต หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2561
ที่อยู่ปัจจุบัน	213/7 หมู่บ้านสวนมหาวงษ์ 2 สำโรง พระประแดง สมุทรปราการ 10130