

การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับ การข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น*

THE DEVELOPMENT OF GROUP COUNSELING PROGRAM FOR ENHANCING COPING WITH BULLYING OF EARLY ADOLESCENT

นววิช นวชีวินมัย*, สกล วรเจริญศรี, พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์

Nawawit Navachewinmai*, Skol Voracharoensri, Patcharaporn Srisawat

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

Faculty of Education, Srinakharinwirot University, Bangkok, Thailand

*Corresponding author E-mail: nawawit54@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยมีความมุ่งหมาย 1) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น 2) เปรียบเทียบการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 3) เปรียบเทียบการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาด้วยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ ได้แก่ สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบซ้ำ สถิติทดสอบที่แบบสองกลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน ผลการศึกษาวิจัยสรุปได้ ดังนี้ 1) โปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการข่มเหงรังแก มีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาทั้งทฤษฎีที่เน้นความคิดอย่าง ทฤษฎีการปรึกษาที่เน้นความคิดและพฤติกรรม ทฤษฎีการปรึกษาที่เน้นเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ทฤษฎีที่เน้นพฤติกรรม คือ ทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง เทคนิคที่เน้นการจัดอารมณ์ทางลบ คือ เทคนิคการกำหนดลมหายใจ เทคนิคการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นการให้คำปรึกษา และขั้นยุติการให้คำปรึกษา 2) การเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อการเสริมสร้างการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: การข่มเหงรังแก, การเผชิญกับการข่มเหงรังแก, การให้คำปรึกษากลุ่ม

Abstract

The purposes of this research were to 1) Develop a group counseling program to enhance coping with bullying of early adolescents; 2) Compare the effect of using the program in an experimental group in the pre-experiment and post-experiment follow-up; and 3) Compare the effect of using the program in an experimental group and a control group in the pre-experiment

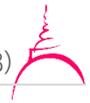
and post-experiment follow-up. The sample of research involved 16 secondary school students who were selected by purposive sampling. Data were analyzed using statistical methods, including one-way ANOVA with repeated measures and the independent samples t-test. The findings were as follows: 1) The group counseling program integrates theories and counseling techniques from various counseling approaches. These include cognitive-focused theories such as cognitive-behavioral counseling and rational-emotive behavior counseling, as well as behavior-focused theories like reality therapy. Techniques emphasizing the regulation of negative emotions, such as deep breathing techniques and stabilization techniques, are also applied. The program comprised three stages: The beginning stage, the counseling process stage, and the termination stage. 2) The experimental group showed statistically significant improvements in overall coping with bullying and all sub-dimensions compared to the control group at the 0.01 level across the pre-test, post-test, and follow-up stages. 3) The experimental group showed statistically significant improvements in overall coping with bullying and all sub-dimensions compared to the pre-test, post-test, and follow-up stages at the 0.01 level.

Keywords: Bullying, Coping with Bullying, Group Counseling

บทนำ

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ควรได้รับการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน (Identity) ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญสู่การเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของสังคม อีกทั้งมีสถิติที่น่าสนใจเปิดเผยว่า วัยรุ่นไทยที่ควรได้รับการส่งเสริมคุณลักษณะข้างต้นกลับต้องประสบกับปัญหาการถูกข่มเหงรังแก (Bullying) อย่างต่อเนื่อง (สำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ, 2563) ซึ่งปัญหาดังกล่าวได้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและปัญหาการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น (Arseneault, L., 2017) ที่เป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนตามช่วงวัย โดยเฉพาะช่วงอายุ 10 - 15 ปีที่สถิติระบุว่า เป็นวัยที่เคยตกเป็นเหยื่อการถูกข่มเหงรังแก (victims) สูงถึง ร้อยละ 91.79 (เบญจพร ต้นตสุติ, 2562) รวมถึงข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต ระบุว่า มีเด็กวัยรุ่นที่ถูกข่มเหงรังแกมากกว่า 6 แสนรายต่อปี หรือคิดเป็นร้อยละ 40 ของนักเรียนทั้งหมด ซึ่งถือเป็นอันดับ 2 ของโลก (คณะสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2563) ดังนั้นการเผชิญกับการข่มเหงรังแก จึงเป็นคุณลักษณะที่ควรส่งเสริมให้กับวัยรุ่นในช่วงวัยดังกล่าว เพื่อให้บุคคลสามารถรับมือกับสถานการณ์ปัญหาการข่มเหงรังแก สามารถแก้ไขปัญหาการข่มเหงรังแกที่เกิดขึ้น อีกทั้งสามารถฟื้นตัวจากการถูกกระทำดังกล่าว ได้ทั้งในแง่ของร่างกายและจิตใจ (Hunter, S. & Boyle J., 2004) ซึ่งการเผชิญกับการข่มเหงรังแกเป็นกลยุทธ์ที่บุคคลสามารถเสริมสร้างให้ปรากฏขึ้นได้ เพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาการข่มเหงรังแกที่เกิดขึ้นแล้ว ทั้งในแง่ของการกระทำการแก้ปัญหา การจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้น รวมถึงสามารถเผชิญกับการข่มเหงรังแกที่อาจจะเกิดขึ้นกับตนเองในอนาคต โดยองค์ประกอบของการเผชิญกับการข่มเหงรังแกนั้นประกอบด้วย การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม (Social Support) การแก้ปัญหา (Problem-Solving) การจัดการกับความขัดแย้ง (Conflict Resolution) การปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive Restructuring) และการปลอบโยนตนเอง (Self-Soothing) (Parris, L. et al., 2019)

จากข้อมูลข้างต้น พบว่า การเผชิญกับการข่มเหงรังแก เป็นตัวแปรที่มีองค์ประกอบครอบคลุมทั้งความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ดังนั้น ในการเสริมสร้างจึงจำเป็นต้องใช้กระบวนการทางจิตวิทยา ที่มุ่งเน้นให้วัยรุ่นตอนต้นได้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เกิดการปรับปรุงตนเองให้พร้อมรับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตามบริบทการข่มเหงรังแก พร้อมการปฏิสัมพันธ์ร่วมกันในบรรยากาศของการเป็นกัลยาณมิตร ซึ่งกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม



(Group Counseling) เป็นกระบวนการสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีความสอดคล้องกับลักษณะที่กล่าวมา เป็นการสื่อสารเชิงบวก ในลักษณะที่มีการรวมกลุ่มสมาชิกที่มีความคล้ายคลึงกันเข้ามาร่วมกันในการกระบวนการของการปรึกษา มีการปฏิสัมพันธ์เชิงบวก พร้อมการสำรวจเพื่อให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง มีการดำเนินการปรับเปลี่ยนเจตคติและเสริมสร้างพฤติกรรมของตนเองไปในทางที่สร้างสรรค์ตามบริบทของเป้าหมายที่ก่อให้เกิดการตั้งกลุ่มในครั้งนั้น ๆ อีกทั้งบุคคลยังสามารถนำแนวทางที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มไปใช้ในการแก้ไขปัญหาของตนเองได้ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561)

จากความสำคัญในประเด็นข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการดำเนินการทำงานในเชิงป้องกันการช่มเหงรังแกและพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ คือ การเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ตามบริบทของผู้ถูกกระทำ (Victim) โดยระบุกลุ่มประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนในช่วงวัยแรกเริ่มในช่วงอายุ 13 - 15 ปี ด้วยการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแก เพื่อเป็นนวัตกรรมที่นำไปปรับใช้ในการพัฒนาวัยรุ่นให้สามารถปรับตัวต่อปัญหาและการดำเนินชีวิตส่วนตัวและสังคมได้อย่างสงบสุขอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น
2. เพื่อเปรียบเทียบการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล
3. เพื่อเปรียบเทียบการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นรูปแบบการศึกษาและพัฒนา (research and development) มีรายละเอียดการดำเนินการจำแนกตามรายละเอียด ดังต่อไปนี้

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นตอนต้น ช่วงอายุ 13 - 15 ปี จำนวน 16 คน ซึ่งเป็นนักเรียนกำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยผู้วิจัยพิจารณาจากนักเรียนที่มีคะแนนจากการทำแบบวัดการเผชิญการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นอยู่ในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา แล้วทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน โดยกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ถือเป็นขนาดกลุ่มที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษากลุ่ม (Jacobs, E et al., 2012)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. แบบวัดการเผชิญกับการช่มเหงรังแก มีรายละเอียดของเครื่องมือวัดและขั้นตอนการสร้างรวมถึงหาคุณภาพเครื่องมือวัด ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัย ตลอดจนเครื่องมือวัดที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญกับการช่มเหงรังแก โดยผู้วิจัยศึกษาเครื่องมือวัดการเผชิญกับการช่มเหงรังแกสำหรับวัยรุ่น (CBSC: Coping with Bullying Scale for Children) (Parris, L., 2013) และศึกษาองค์ประกอบการเผชิญกับการช่มเหงรังแกด้วยตนเอง (Coping with bullying: the moderating effects of self-reliance) (Parris, L. et al., 2019)

1.2 ดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อขอข้อมูลเกี่ยวกับการเผชิญกับการช่มเหงรังแกจากผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา จำนวน 5 คน โดยผู้วิจัยทำการคัดเลือกจากผู้ที่มีประสบการณ์การทำงานวิจัยการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา

เพื่อการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ให้กับวัยรุ่น หรือเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับการเผชิญกับการชั่งน้ำหนักของวัยรุ่น และนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น จำนวน 5 คน โดยผู้วิจัยทำการคัดเลือกจากผู้ที่มีประสบการณ์เผชิญกับการชั่งน้ำหนักมาแล้ว ซึ่งผู้วิจัยประสานครูที่ปรึกษาหรือครูแนะแนวเป็นผู้ช่วยเหลือในการคัดเลือกนักเรียน

1.3 นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบ ตลอดจนการวัดการเผชิญกับการชั่งน้ำหนัก และการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญรวมถึงนักเรียนวัยรุ่นที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเผชิญกับการชั่งน้ำหนัก มาพัฒนานิยามศัพท์เฉพาะของการเผชิญกับการชั่งน้ำหนัก ซึ่งผู้วิจัยพิจารณาและสรุปมาจากข้อมูลเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มาทำการออกแบบและสร้าง ข้อคำถามของแบบวัดการเผชิญกับการชั่งน้ำหนักของวัยรุ่นตอนต้น

1.4 นำแบบวัดการเผชิญกับการชั่งน้ำหนักของวัยรุ่นตอนต้น ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญ/ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) แล้วจึงนำคะแนนที่ได้จากการตรวจรวมถึงข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ มาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of item-objective congruence: IOC) ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้องทุกข้อคำถามอยู่ระหว่าง 0.80 - 1.00 จึงจะถือว่ามีความสามารถใช้งานได้ โดยค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดการเผชิญกับการชั่งน้ำหนัก ข้อคำถามทุกข้อมีค่าความสอดคล้องที่สามารถนำไปใช้งานได้

1.5 นำแบบวัดการชั่งน้ำหนักของวัยรุ่นตอนต้น ที่ได้รับการปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยการหาค่าแอลฟาครอนบาค ซึ่งควรมีค่าตั้งแต่ 0.7 ขึ้นไป โดยค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการเผชิญกับการชั่งน้ำหนัก มีค่าเท่ากับ 0.95

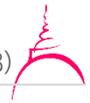
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการชั่งน้ำหนักของวัยรุ่นตอนต้น โดยมีรายละเอียดของโปรแกรมฯและขั้นตอนการสร้างรวมถึงหาคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาและทบทวน เอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด ทฤษฎี หลักการ ทักษะ และเทคนิคของการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างการเผชิญกับการชั่งน้ำหนัก เพื่อที่ผู้นำกลุ่มจะสามารถเลือกและนำเทคนิคเฉพาะของแต่ละทฤษฎี มาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการชั่งน้ำหนักของวัยรุ่นตอนต้น

2.2 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ศึกษา มาพัฒนาเป็นร่างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการชั่งน้ำหนักของวัยรุ่นตอนต้น

2.3 ผู้วิจัยนำร่างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการชั่งน้ำหนักของวัยรุ่นตอนต้น ที่สร้างขึ้นส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ซึ่งสำเร็จการศึกษาระดับเอกในสาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง มีประสบการณ์ด้านการให้คำปรึกษา และมีประสบการณ์ในการวิจัยหรือเคยตีพิมพ์ผลงานที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการให้คำปรึกษา จำนวน 5 ท่าน พิจารณาประเมิน ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) พบว่า มีค่าความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) อยู่ระหว่าง 0.80 - 1.00 ผู้วิจัยนำมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ

2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการชั่งน้ำหนัก ที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (ช่วงอายุ 13 - 15 ปี) ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหาต่าง ๆ ตลอดจนการหาและปรับปรุงข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลองก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง



2.5 ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิและจากการทดลองใช้กับกลุ่มคล้ายคลึง มาปรับปรุงเป็นโปรแกรมการให้ โดยผู้วิจัยทำการผสมผสานกับองค์ประกอบของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาเป็นร่างของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแก โดยผู้วิจัยใช้การให้คำปรึกษาแบบผสมผสานเทคนิค (Technical Eclecticism) ด้วยการประยุกต์ใช้แนวคิดหลักการสำคัญในการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา ตลอดจนการบูรณาการเทคนิคของทฤษฎีจิตวิทยาการให้คำปรึกษากลุ่ม แต่ละทฤษฎี โดยคำนึงถึงความสอดคล้องและความเหมาะสมกับบริบทของผู้รับคำปรึกษา และตัวแปรที่ทำการศึกษา (นันทิชาติ สกุลงค์, 2557)

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ผู้วิจัยดำเนินการนัดหมายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเข้าร่วมประชุมเพื่อชี้แจงรายละเอียดในการปฏิบัติของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนเริ่มการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยผู้วิจัยขอถือว่าคะแนนจากการทำแบบวัดการเผชิญการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นที่ใช้ในการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงในข้างต้น เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) ไปด้วยในตัว

2. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองผู้วิจัยดำเนินการทดลองครั้งนี้เป็นการทดลองแบบสองกลุ่มมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดำเนินการวัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-posttest control group design) และระยะติดตามผล (Follow-up) โดยดำเนินการตามหลักการและกระบวนการของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับกลุ่มทดลอง จำนวนทั้งสิ้น 11 ครั้ง สำหรับกลุ่มควบคุมจะไม่มีกรให้คำปรึกษาใด ๆ เพื่อเป็นกลุ่มเปรียบเทียบผลที่ได้จากการทดลองด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

3. ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมดำเนินการทำแบบวัดการเผชิญกับการช่มเหงรังแก เพื่อเก็บมาวิเคราะห์เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) และหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการไปแล้วหนึ่งเดือน ผู้วิจัยทำการประเมินกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอีกครั้งเพื่อเป็นการติดตามผล (Follow-up) แล้วจึงนำข้อมูลมาวิเคราะห์ผลการศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูล มีการดำเนินการ ดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล โดยใช้ สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบซ้ำ (One-way ANOVA with repeated measures)

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ด้วยสถิติทดสอบทีแบบสองกลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน (t-test for independent samples)

ผลการวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น มีผลการวิจัย ดังนี้

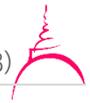
1. การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

การศึกษาแนวคิดทฤษฎีและเอกสารร่วมกับการสัมภาษณ์ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญกับการช่มเหงรังแก โดยพิจารณาองค์ประกอบของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกในแต่ละด้าน ได้แก่ การแก้ปัญหา การปรับโครงสร้างทางความคิด การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม การจัดการความขัดแย้ง และการปกป้องตนเอง



ร่วมกับปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแก คือ ต้นทุนทางจิตวิทยา ซึ่งมาจากการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง รวมถึงจากการสัมภาษณ์สามารถสรุปประเด็นจากประสบการณ์ ความรู้ ความคิดเห็นของผู้ให้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ เพื่อนำไปพัฒนาเครื่องมือวิจัย ได้แก่ การปรับโครงสร้างความคิด การสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม การแก้ปัญหา การจัดการความขัดแย้ง และการปลอบโยนตนเอง โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 11 ครั้ง ครั้งละประมาณ 90 นาที มีขั้นตอนหลัก 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage) ขั้นดำเนินการ (Working Stage) ขั้นสรุป (Ending Stage) โดยผู้วิจัยได้ใช้การบูรณาการเทคนิคของทฤษฎีจิตวิทยาการให้คำปรึกษากลุ่ม แต่ละทฤษฎีโดยคำนึงถึงความสอดคล้องและความเหมาะสมกับบริบทของผู้รับคำปรึกษา และตัวแปรที่ทำการศึกษา ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการพิจารณาเลือกเอามาใช้เฉพาะเทคนิคจากทฤษฎีต่าง ๆ ซึ่งเป็นเทคนิคที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ เพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกให้กับวัยรุ่นตอนต้น

เมื่อวิเคราะห์จำแนกตามองค์ประกอบและประเด็นในการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง จำนวน 11 ครั้ง ประกอบด้วย ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ มีการบูรณาการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Counseling Theory) เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มรวมถึงเทคนิคเชิงสร้างสรรค์สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม (Creative Techniques and Activities) ด้วยเทคนิค สิ่งแทนตัวฉัน (Self-Representative Techniques) ในการสำรวจปัญหาและความต้องการในการเข้าร่วมกลุ่ม ในครั้งที่ 2 และ 3 เป็นประเด็น ความหุนหันตัวเพื่อการปลอบโยนตนเองในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก มีการบูรณาการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavioral Theory) และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Theory) เพื่อการปรับความคิดจะช่วยในการปรับอารมณ์ทางลบในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก อีกทั้งมีการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแนวความหมายของชีวิต (Logo Therapy) เทคนิค การอุปมา (Metaphor) ร่วมกับเทคนิค “The Resilience Plan” เพื่อเสริมสร้างความหุนหันตัว แล้วจึงมีการบูรณาการใช้เทคนิคการกำหนดลมหายใจ (Deep Breaths) และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อผ่านเทคนิคในการทำให้จิตใจมั่นคงขึ้น (Stabilization Techniques) เพื่อใช้ในการปลอบโยนตนเอง ในครั้งที่ 4 และ 5 เป็นประเด็น ความหวังเพื่อการแก้ปัญหาในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก มีการบูรณาการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Brief Theory) เพื่อค้นหาความหวัง แล้วมีการบูรณาการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Theory) ด้วยเทคนิค WDEP และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผลและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Theory) ด้วยการใช้เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem-Solving Technique) เพื่อให้สมาชิกได้ระบุนึกคิดในการแก้ปัญหาที่สมาชิกแต่ละคนกำลังเผชิญอยู่ ในครั้งที่ 6 และ 7 เป็นประเด็น การรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก มีการบูรณาการใช้เทคนิคเชิงสร้างสรรค์ (Creative Techniques and Activities) ด้วยเทคนิค สิ่งดี ๆ ในชีวิต (good things in your life) เพื่อสำรวจประสบการณ์ที่ดีของสมาชิกแต่ละคน แล้วจึงให้สังเกตและเรียนรู้แนวทางจากตัวแบบที่นำความสามารถของตนเองมาสร้างเครือข่ายแหล่งสนับสนุนทางสังคม เพื่อให้ตนเองรับมือกับการช่มเหงรังแก ที่ผู้วิจัยเตรียมมาแล้วประยุกต์กับบริบทของสมาชิกแต่ละคน รวมถึงมีการผสมผสานทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล (Transactional Analysis Counseling Theory) เพื่อให้สมาชิกฝึกการวิเคราะห์การสื่อสาร และดำเนินการสื่อสารเพื่อแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม ในครั้งที่ 8 และ 9 เป็นประเด็น การมองโลกในเชิงบวกเพื่อปรับโครงสร้างความคิดในการเผชิญกับการช่มเหงรังแกเพื่อเผชิญกับการช่มเหงรังแก มีการบูรณาการทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Theory) ด้วยเทคนิค Cognitive Restructuring เพื่อช่วยในการปรับความคิดให้เหมาะสม และมีการประยุกต์ใช้เทคนิค ABCDE Disputing เพื่อฝึกการปรับความคิดในเชิงบวก ในครั้งที่ 10 เป็นประเด็นการจัดการความขัดแย้ง



ในการเผชิญกับการซ่อมแซมเหง้า มีกระบวนการ แนวคิดปฏิบัติการเชิงสมานฉันท์ (Restorative Practice) ด้วยเทคนิคคำถามแบบ Restorative Questions และมีการใช้แนวคิด Social Discipline Windows เพื่อการจัดการความขัดแย้งอย่างเหมาะสม ในครั้งที่ 11 เป็นประเด็นปัจเจกนิเทศและการยุติกลุ่ม ผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคเชิงสร้างสรรค์ (Creative Techniques and Activities) ด้วยเทคนิค อัลบั้มเพลงแห่งชีวิต เป็นสื่อในการสำรวจประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก แนวปฏิบัติที่เพิ่มขึ้นและเปลี่ยนแปลงหลังจากที่ได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่ม

2. ผลการเปรียบเทียบการเผชิญกับการซ่อมแซมเหง้าของวัยรุ่นตอนต้นของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนหลังการทดลอง และ ระยะติดตามผล

พบว่า กลุ่มทดลองมีการเผชิญกับการซ่อมแซมเหง้าโดยรวม ก่อนการทดลองเท่ากับ 2.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71 หลังการทดลองเท่ากับ 3.27 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.57 และ ระยะติดตามผลเท่ากับ 3.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.53 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ (Mean Difference: MD) พบว่า การเปรียบเทียบก่อนการทดลองกับหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 1.12 และระยะติดตามผลกับก่อนการทดลองเท่ากับ 1.14 ซึ่งแสดงว่ามีการซ่อมแซมเหง้าสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

3. ผลการเปรียบเทียบการเผชิญกับการซ่อมแซมเหง้าของวัยรุ่นตอนต้นระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

พบว่า ภาพรวม ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญกับการซ่อมแซมเหง้าในภาพรวมเท่ากับ 2.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71 กลุ่มควบคุมคะแนนเฉลี่ยการเผชิญกับการซ่อมแซมเหง้าในภาพรวมเท่ากับ 2.16 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.78 ค่า t เท่ากับ -0.31 แสดงว่าก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญกับการซ่อมแซมเหง้าในภาพรวม เท่ากับ 3.27 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.57 กลุ่มควบคุมคะแนนเฉลี่ยการเผชิญกับการซ่อมแซมเหง้าในภาพรวม เท่ากับ 2.11 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.67 ค่า t เท่ากับ 7.55 แสดงว่าหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญกับการซ่อมแซมเหง้าในภาพรวม เท่ากับ 3.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.53 กลุ่มควบคุมคะแนนเฉลี่ยภาพรวม เท่ากับ 2.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.68 ค่า t เท่ากับ 8.34 แสดงว่าระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

อภิปรายผล

การศึกษาวิจัย เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการซ่อมแซมเหง้าของวัยรุ่นตอนต้น สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการซ่อมแซมเหง้าของวัยรุ่นตอนต้นจากการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มฯ พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.80 - 1.00 แสดงว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มฯ ผ่านเกณฑ์การตรวจประเมินความสอดคล้อง ทั้งแนวคิด ทฤษฎี เทคนิค และทักษะการให้คำปรึกษากับวัตถุประสงค์ ทั้งนี้ เพราะในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การบูรณาการเทคนิค (technical eclecticism) เนื่องจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการให้คำปรึกษาพัฒนาตัวแปรตามที่มีองค์ประกอบเป็นคุณลักษณะที่มีความหลากหลาย ซึ่งประกอบเป็นครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศและการสัมพันธ์ภาพ เน้นที่การสร้างสัมพันธ์ภาพซึ่งกันและกันของสมาชิก รวมถึงการชี้แจงแลกเปลี่ยนประเด็นสำคัญของการตั้งกลุ่ม การสำรวจประสบการณ์ความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญกับการซ่อมแซมเหง้า ซึ่งสอดคล้องกับเอกสารของ Jacobs, E et al. ที่ระบุว่าในครั้งแรกของการให้คำปรึกษากลุ่มต้องเน้นที่การสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรเพื่อให้เกิดสัมพันธ์ที่เหมาะสม การชี้แจงกระบวนการ จุดประสงค์ แนวทาง และ



เป้าหมายในการเข้าร่วมกลุ่ม (Jacobs, E et al., 2012) ครั้งที่ 2 และ 3 เป็นหัวข้อ ความหยุนตัวเพื่อการปลอบโยนตนเองในการเผชิญกับการชมเชยซึ่งการบูรณาการความหยุนตัวกับการปลอบโยนตนเองสอดคล้องกับงานวิจัยของ Dreisoerner, A. et al ที่ระบุว่า การปลอบโยนตนเอง (self-soothing) เป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความความหยุนตัวทำให้สามารถเผชิญกับความเครียดจากปัญหาที่ตนเผชิญ (Dreisoerner, A. et al., 2021) ครั้งที่ 4 และ 5 เป็นหัวข้อ ความหวังเพื่อการแก้ปัญหาในการเผชิญกับการชมเชยซึ่งการบูรณาการความหวังกับการแก้ปัญหาในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Trzmielewska, W. et al. ที่ระบุว่า ความหวัง (hope) มีความสัมพันธ์กับการตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาที่เหมาะสม (Trzmielewska, W. et al., 2022) ครั้งที่ 6 และ 7 หัวข้อการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมในการเผชิญกับการชมเชยซึ่งผสมผสานการรับรู้ความสามารถของตนเองกับการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ Wang, C. M. et al. เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับการรับรู้ความสามารถของตนในจิตแพทย์เพศหญิง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองจากทั้งประสบการณ์การทำกิจกรรมต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับการเกิดการสนับสนุนทางสังคม (Wang, C. M. et al., 2015) ครั้งที่ 8 และ 9 การมองโลกในเชิงบวกเพื่อปรับโครงสร้างความคิดในการเผชิญกับการชมเชยซึ่งสอดคล้องกับเอกสารของ Laranjeira, C. & Querido, A. ที่ระบุถึงการพัฒนามุมมองที่เหมาะสมในการเผชิญกับปัญหา ผ่านโปรแกรมเสริมสร้างคุณลักษณะในรูปแบบที่แตกต่างกัน ควรมีการผสมผสานการมองโลกในเชิงบวกกับการปรับโครงสร้างทางความคิด (Laranjeira, C. & Querido, A., 2022) ครั้งที่ 10 การจัดการความขัดแย้งในการเผชิญกับการชมเชยซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Parris, L. et al. ที่ระบุว่าการจัดการกับความขัดแย้งถือเป็นกลยุทธ์หนึ่งในการเผชิญกับการชมเชย (Parris, L. et al., 2019) และในครั้งที่ 11 การปัจฉิมนิเทศและการยุติกลุ่ม เป็นครั้งที่ผู้วิจัยมุ่งเน้นการสรุป แลกเปลี่ยน ประเด็นสำคัญและประสบการณ์ที่กลุ่มตัวอย่างได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มโดยผู้วิจัยใช้ เทคนิคเชิงสร้างสรรค์สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม (Creative Techniques and Activities) ในเทคนิคอัลบั้มเพลงแห่งชีวิต มาเป็นสื่อกลางการดำเนินการปรึกษากลุ่มเพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนกันภายใต้สัมพันธภาพเชิงบวก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สกล วรเจริญศรี ที่ใช้เทคนิคดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในการปรึกษากลุ่มกับวัยรุ่นเพื่อให้เกิดสัมพันธภาพเชิงบวกในการสื่อสาร (สกล วรเจริญศรี, 2560)

2. ผลการเปรียบเทียบการเผชิญกับการชมเชยของก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า ค่าเฉลี่ยการเผชิญกับการชมเชยในภาพรวมของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง เท่ากับ 2.10 และ หลังการทดลองเท่ากับ 3.27 ซึ่งค่าเฉลี่ยหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และ เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยในภาพรวมของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองเท่ากับ 2.10 และ ระยะติดตามผล เท่ากับ 3.25 ซึ่งค่าเฉลี่ยในระยะติดตามผล สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Rajabi, M. et al. ที่ศึกษาประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีที่เน้นความคิดและพฤติกรรมที่เสริมสร้างกลยุทธ์การเผชิญกับความวิตกกังวล ปัญหาทางสุขภาพจิต ปัญหาทางร่างกาย ของเหยื่อผู้ถูกระทำการชมเชยซึ่งผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างกลยุทธ์การเผชิญกับปัญหาให้กับกลุ่มทดลองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 (Rajabi, M. et al., 2016)

3. การเปรียบเทียบการเผชิญกับการชมเชยของก่อนการทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญกับการชมเชยซึ่ง โดยรวมและรายด้านในทุกด้าน แตกต่างกันโดยหลังการทดลองสูงขึ้นทั้งหมดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Oral, T. et al. ที่ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Brief Theory) ที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาการชมเชย



รังแก โดยผลการวิจัยพบว่า หลังจากการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับการเผชิญปัญหาสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (Oral, T. et al., 2023)

สรุปและข้อเสนอแนะ

การนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการข่มเหงรังแกไปใช้ในการพัฒนา การเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ผู้ที่นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาไปใช้ มีความจำเป็นต้องมี สมรรถนะของผู้ให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา จึงควรมีการวิจัยต่อยอดในการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมสมรรถนะใน การให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับบุคลากรการศึกษาที่ทำงานกับวัยรุ่นตอนต้น ในประเด็นของการเสริมสร้างการเผชิญ การกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่น อีกทั้งการวิจัยครั้งนี้มุ่งที่การศึกษาในบริบทของผู้ถูกระทำการข่มเหงรังแก (Victim) จึงควรขยายการวิจัยให้ครอบคลุมกับกลุ่มผู้ที่มีความเกี่ยวข้อง ทั้งกลุ่มของผู้ที่มีความเกี่ยวข้อง (Bystander) กลุ่มของผู้กระทำการข่มเหงรังแก (Bully) รวมถึงมีการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาไปใช้กับผู้ถูกระทำการข่มเหง รังแกในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นที่ศึกษาสถานศึกษาสังกัดอื่น ๆ นอกเหนือจากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อให้ครอบคลุมในวงกว้าง

เอกสารอ้างอิง

- คณะสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยรามคำแหง. (2563). กรมสุขภาพจิตเผยเด็กไทยรังแกกันในโรงเรียนติดอันดับ 2 ของโลก. เรียกใช้เมื่อ 2 มีนาคม 2567 จาก <https://mac.ru.ac.th/ramintouch-blog/กรมสุขภาพจิต-เผยเด็กไทย/>
- นันทิชาตส์สันท์ สกกุลพงศ์. (2557). จิตวิทยาการปรึกษาและจิตบำบัดแบบผสมผสาน. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 22(2), 103-114.
- เบญจพร ต้นตสุติ. (2562). เมื่อลูกถูกแก๊ง. กรุงเทพมหานคร: พราวโพเอท.
- พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561). การให้คำปรึกษากลุ่ม. กรุงเทพมหานคร: แดเน็กซ์ อินเทอร์เน็ตปอเรชั่น.
- สกล วรเจริญศรี. (2560). การพัฒนาเทคนิคเชิงสร้างสรรค์เพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกในการให้คำปรึกษา กลุ่มวัยรุ่น. วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 11(2), 1-19.
- สำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ. (2563). การบูลลี่ (bullying) ไม่ใช่แค่การกลั่นแกล้งแต่เป็น ความรุนแรงในสังคม. เรียกใช้เมื่อ 5 มีนาคม 2565 จาก [http://lms.nhrc.or.th/ulib/document/News letter/fulltext/v19n8.pdf](http://lms.nhrc.or.th/ulib/document/News%20letter/fulltext/v19n8.pdf)
- Arseneault, L. (2017). The long-term impact of bullying victimization on mental health. Retrieved January 15, 2023, from <https://doi.org/10.1002/wps.20399>
- Dreisoerner, A. et al. (2021). Self-soothing touch and being hugged reduce cortisol responses to stress: A randomized controlled trial on stress, physical touch, and social identity. Retrieved January 10, 2023, from <https://doi.org/10.1016/j.cpnec.2021.100091>
- Hunter, S. & Boyle J. (2004). Coping and appraisal in victims of school bullying. British Journal of Educational Psychology, 74(1), 83-107.
- Jacobs, E. et al. (2012). Group Counseling: Strategies and Skills. Belmont: Cengage learning.
- Laranjeira, C. & Querido, A. (2022). Hope and optimism as an opportunity to improve the "positive mental health" demand. Retrieved January 10, 2023, from <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.827320>

- Oral, T. et al. (2023). The Effect of Group Psychological Counseling Based on Solution-Focused Psychological Counseling Approach on the Level of Peer Bullying Experienced by Primary School Students Who have Experienced Peer Bullying. *Research on Education and Psychology*, 7(1), 1-14.
- Parris, L. (2013). The Development and Application of the Coping with Bullying Scale for Children. Doctor of Philosophy in Counseling and Psychology Services Dissertation. Georgia State University, United States of America: Georgia.
- Parris, L. et al. (2019). Coping with bullying: The moderating effects of self-reliance. *Journal of School Violence*, 18(1), 62-76.
- Rajabi, M. et al. (2016). Effectiveness of cognitive-behavioral group therapy on coping strategies and in reducing anxiety, depression, and physical complaints in student victims of bullying. Retrieved March 10, 2023, from <https://doi.org/10.5812/ijhrba.41463>
- Trzmielewska, W. et al. (2022). Does hope in mind influence people's problem-solving performance?. *Polish Psychological Bulletin*, 53(1), 23-31.
- Wang, C. M. et al. (2015). Relationship between social support and self-efficacy in women psychiatrists. *Chinese Nursing Research*, 2(4), 103-106.