

การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ถูกกลั่นแกล้งโดยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม Enhancing Resilience of Bullying High School Students by Cognitive Behavior Counseling Group

นิสาร์ตัน สุขตาม¹, กาญจนา สุทธิเนียม², ชลพร กองคำ³ และ ชูวิทย์ รัตนพลแสนย์⁴

Received: July 21, 2022
Revised: December 10, 2022
Accepted: December 11, 2022

Nisarat Suktam, Kanchana Suttineam, Chonlaporn Kongkham
And Choowit Ruttanapolsan
(Kanchana.sut@bsru.ac.th)

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ถูกกลั่นแกล้ง โดยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจ ของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม 2. เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวนนักเรียน 299 คน และกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน โดยการคัดเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) ที่มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับการให้การปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลแบบปกติ ตามระบบของโรงเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบคัดกรองพฤติกรรมถูกกลั่นแกล้ง มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (item objective congruence : IOC) อยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 2) แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจมีค่าความเที่ยงโดยรวม

¹ หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
Master of Science Program in Counseling Psychology Faculty of Education Bansomdejchaopraya
Rajabhat University

^{2, 3, 4} คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
Faculty of Education Bansomdejchaopraya Rajabhat University

เท่ากับ 0.70 และ 3) การให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (item objective congruence : IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา สถิติเชิงเปรียบเทียบใช้ Paired-Sample t-test และ Independent t-test พบผลการวิจัย ดังนี้

1. ความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งกลุ่มทดลองหลังได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมมีความเข้มแข็งทางใจสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม มีความเข้มแข็งทางใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ความเข้มแข็งทางใจ, นักเรียนถูกกลั่นแกล้ง, การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

Abstract

A study is titled “Enhancing Resilience of Bullying High School Students by Cognitive Behavior Counseling Group” aimed 1) To compare the enhancing resilience of students who were bullying in the experimental group before and after receiving group counseling according to the Cognitive and Behavioral Theory. 2) To compare the enhancing resilience of bullying students between the experimental group receiving Cognitive Behavioral Theory Counseling and the control group receiving conventional care.

Methods: The subjects were divided into 2 groups. The first group consisted of 299 high school students. The second group consisted of 16 subjects. (This group was selected from those whose enhancing resilience was below the 25th percentile.) They were randomly assigned into the experimental and control groups.

The experimental group received group counseling and the control group received conventional care within the school system. 1. The reliability of instrument, was reported by Cronbach's Alpha as 0.70 and the construct validity was confirmed through a factor analysis, 2. The group counseling model was the IOC ranging from 0.66-1.00. The descriptive, paired-Sample t-test and independent t-test were used for data analysis.

The results show: 1. The enhancing resilience of students who were bullying in experimental group after receiving the group counseling, according to the Cognitive and Behavioral Theory, was significantly higher after receiving the group counseling at the .01 level. 2. The enhancing resilience of students who were bullying during the experimental group who then received counseling according to the Cognitive and Behavioral Theory was significantly higher than the control group who did not receive counseling at the .05 level.

Keywords: Enhancing Resilience, Bullying, Cognitive Behavior Counseling Group

บทนำ

ปัจจุบันพฤติกรรมการกลั่นแกล้งของนักเรียนในโรงเรียนถือเป็นปัญหาดังประเทศที่ต้องตระหนักและให้ความสำคัญ พฤติกรรมการกลั่นแกล้งเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่ออย่างรุนแรงต่อบุคคล ทั้งทางด้านร่างกายจิตใจของผู้ที่ถูกกลั่นแกล้ง กลายเป็นบุคคลที่มีปัญหาในการปรับตัวให้เข้ากับสังคม สิ่งแวดล้อม และปัญหาด้านจิตใจในขณะที่ผู้ที่กลั่นแกล้งผู้อื่นนั้น ทำเพื่อความสนุกสนานหรือต้องการเรียกร้องความสนใจ (กรมสุขภาพจิต, 2562)

พฤติกรรมการกลั่นแกล้งของนักเรียนในโรงเรียน มีความซับซ้อนและรุนแรงขึ้นตามสภาพสังคมยุคสมัยใหม่ ระดับความรุนแรงของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทวีคูณมากขึ้นกว่าในอดีต สอดคล้องกับข้อมูลของ (กรมสุขภาพจิต, 2561) ที่ระบุว่า นักเรียนโดนกลั่นแกล้งในโรงเรียนถึง 600,000 คน คิดเป็นอัตราส่วนเท่ากับ 40% เป็นอันดับ 2 ของโลก รองจากประเทศญี่ปุ่น ผลกระทบที่เกิดจากการกลั่นแกล้ง (bullying) ส่งผลมากมายทั้งนักเรียน

ที่เป็นผู้กลั่นแกล้งและนักเรียนที่เป็นเหยื่อ นักเรียนที่เป็นเหยื่อได้รับบาดเจ็บ มีปัญหาสุขภาพกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง เป็นต้น และปัญหาต่อสุขภาพจิต เช่น รู้สึกอับอาย ซึมเศร้าวิตกกังวล และนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งมักขาดการควบคุมอารมณ์ มีความเครียด การมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มองโลกในแง่ลบ และมีปัญหาการเข้าสังคม (กระทรวงสาธารณสุข เดือนมกราคม, 2561) สอดคล้องกับ (ธานี ชัยวัฒน์, 2563) กล่าวว่า ผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งอาจได้รับผลกระทบทางตรงต่อจิตใจ มีภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล และนำไปสู่ปัญหาด้านสุขภาพ สอดคล้องกับ (Robert, 2000) กล่าวว่า เด็กจะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ที่โรงเรียน หากครูเพิกเฉยหรือมองพฤติกรรมกลั่นแกล้งเป็นเรื่องธรรมดา ของนักเรียน ย่อมส่งผลกระทบทั้งด้านร่างกาย และจิตใจของนักเรียน และพบว่าผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งอย่างต่อเนื่อง มีแนวโน้มที่จะเชื่อว่า สิ่งที่เกิดขึ้นอยู่นอกเหนือการควบคุมตนเองไม่สามารถแก้ไขอะไรได้และมักจะสิ้นหวัง (Radliff, Wang and Swearer, 2016) ซึ่งหากคนรอบข้างไม่ให้ความช่วยเหลือจะยิ่งทำให้เกิดความรู้สึกหมดหวัง นำไปสู่ความคิดไม่อยากมีชีวิตอยู่จนกลายเป็นบุคคลที่มีสภาพจิตใจที่อ่อนแอ ขาดความเข้มแข็งทางใจ (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2561)

ผู้วิจัยเป็นครูแนะแนวประจำโรงเรียนมีบทบาทช่วยเหลือนักเรียนโดยตรงในการป้องกัน ช่วยเหลือ ส่งเสริม พัฒนาและแก้ไขปัญหา และให้การปรึกษานักเรียน พบว่ามีปัญหาการกลั่นแกล้งกันของนักเรียนในโรงเรียน ผู้วิจัย จึงได้ทำการสำรวจเบื้องต้น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 299 คน โดยใช้แบบสอบถาม พบว่า มีการกลั่นแกล้งกันทางวาจา ร้อยละ 45 การกลั่นแกล้งกันบนโลกออนไลน์ ร้อยละ 30 การกลั่นแกล้งกันทางสังคม ร้อยละ 15 และการกลั่นแกล้งกันทางร่างกาย ร้อยละ 10 ตามลำดับ จากการสัมภาษณ์พบว่า นักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งมีผลกระทบทั้งอารมณ์ จิตใจ ร่างกายและคุณภาพชีวิต เช่น มีอาการเครียด ท้อแท้ หมดกำลังใจ แยกตัว กินข้าวคนเดียว ไม่มีกลุ่ม แบ่งกลุ่มทำงานไม่มีใครเลือก ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง การควบคุมอารมณ์และปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับคนรอบข้างลดลง เป็นต้น การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจนั้น เป็นการเพิ่มความสามารถหรือศักยภาพที่มีอยู่ในมนุษย์ทุกคนให้มีความสามารถที่จะป้องกัน และลดความรุนแรง จากเหตุการณ์ที่ไม่ปรารถนา เพื่อให้ผ่านพ้นการได้รับผลกระทบที่เกิดจากภาวะบีบคั้นต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญไปได้ (Grotberg, 1995) สอดคล้องกับ (ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล, 2550) กล่าวว่า เป็นการฝึกให้รู้จักมองโลกในแง่ดี ค้นหาความรู้จักกับตนเอง และพัฒนาความถนัดที่มีอยู่กลายเป็นความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจ ส่งผลให้บุคคลพัฒนาไปสู่การยอมรับนับถือตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถและมีศักยภาพในตนเอง

บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางใจนั้น จะมีความพร้อมทางด้านจิตใจที่จะเผชิญกับทุกสถานการณ์อย่างมั่นใจและมีความอดทนต่อการเผชิญปัญหา ซึ่งลักษณะดังกล่าวจะเป็นภูมิคุ้มกันให้บุคคลฝ่าวิกฤตต่าง ๆ ในชีวิตไปได้ (Luthans and Youssef, 2007) และความเข้มแข็งทางใจนั้นสามารถพัฒนาให้มีระดับสูงขึ้นได้ คนที่มีพลังสุขภาพจิตดีมักเป็นคนที่สามารถสงบจิตใจ จัดการอารมณ์ที่พลุ่งพล่าน ระวังความว้าวุ่น จัดการแก้ปัญหาด้วยความรอบคอบ ไม่คิดร้ายไปกว่าความเป็นจริง แต่ไม่ใช่คนที่เพิกเฉย เย็นชา และไม่ใช่คนที่เข้มแข็ง จนไม่แสดงออกถึงความเสียใจ จนไม่ยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่น การส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางใจที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด คือ การส่งเสริมแง่คิด เน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตัวบุคคลโดยการปรับวิธีคิดและวิธีการเผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เรียนรู้ที่จะอยู่ภายใต้สภาวะยากลำบากด้วยความเชื่อมั่น และภูมิใจในตนเอง

ทั้งนี้การปรึกษากลุ่มมีประสิทธิภาพในการพัฒนารายบุคคล และความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มได้ตระหนักรู้และรู้จักตนเอง ได้เข้าใจถึงความต้องการ จุดแข็ง และข้อบกพร่องของตนเองได้ยอมรับตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง ได้เรียนรู้การสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในกลุ่ม การสื่อสารระหว่างบุคคล การแสดงออกทั้งความคิด ความรู้สึก การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การให้กำลังใจ และการให้ความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่ม และเรียนรู้ที่จะวางแผนชีวิตของตนเอง เข้าใจและสามารถเลือกทางเลือก หรือหาทางออกได้อย่างสมเหตุสมผล รวมทั้งเห็นคุณค่าในชีวิตของตนเองและผู้อื่น และกระบวนการกลุ่ม เน้นการพัฒนาที่ช่วยให้บุคคลค้นพบความเข้มแข็งภายในของตน (internal resources of strength) (กาญจนา สุทธิเนียม, 2561) เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสามารถทำได้หลายวิธี เช่น กิจกรรมกลุ่ม (วิวรรษา แซ่เจี๋ย, 2561) การบำบัดความคิดและพฤติกรรม (ดารารวรรณ ต๊ะปิ่นตา, 2560) การปรึกษารายบุคคล (ขวัญจิตา พิมพ์การ, 2561) การปรึกษากลุ่ม (รอฮานี เจ๊ะอุเซ็ง, 2558)

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การปรึกษากลุ่ม ทั้งนี้ เนื่องจากการให้การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการระหว่างบุคคลที่เน้นการตระหนักรู้เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม เน้นการพัฒนาบุคคลให้ค้นพบความเข้มแข็งภายในตน โดยกระบวนการกลุ่มจะให้ความเห็นอกเห็นใจ การสนับสนุนให้เกิดบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ นำไปสู่การแลกเปลี่ยนและทำความเข้าใจกับสิ่งที่บุคคลวิตกกังวล (Corey, 2004 อ้างถึงใน กาญจนา สุทธิเนียม, 2561) สอดคล้องกับแนวคิดของ (Grotberg, 1995) ที่กล่าวว่า องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจของบุคคลประกอบด้วย 1) สิ่งพื้นฐานเป็น การมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่

และการมองโลกแง่ดี 2) สิ่งที่ทำน้ทำได้ ความสามารถในการปรับอารมณ์และความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคตและ 3) สิ่งที่ทำน้มี การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน หน่วยงานและการมีศาสนาเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจและจากข้อมูลของ (กรมสุขภาพจิต, 2563) ที่พบว่า ผู้ที่มีลักษณะความเข้มแข็งทางใจจะมีความเข้มแข็งทางใจ สามารถทนทานต่อภาวะกดดันได้ดี จัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม ควบคุมอารมณ์ได้ดี ยึดมั่นกับทุกสถานการณ์เป็นคนมีความภาคภูมิใจ เห็นค่าของตัวเอง มีศรัทธาและกำลังใจที่ดีเชื่อว่าสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ ย่อมผ่านพ้นไปได้ สามารถให้กำลังใจตัวเองและได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง สามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคอย่างชาญฉลาด มีทักษะในการแก้ไขปัญหาดี หาทางออกได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้ และสำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมที่เป็นเทคนิค การเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล หรือการบิดเบือนความคิดของตนเอง ส่งผลให้พฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเหมาะสม การปรึกษานี้ไม่เปลี่ยนแปลงระบบหรือหน้าที่ของบุคคล แต่มุ่งเน้นไปที่พฤติกรรมนำมาสู่การพัฒนาตนเอง หากคนเรามีความคิดที่ถูกต้องอยู่ในโลกของความเป็นจริง จะทำให้มีความเข้มแข็งทางใจมีความคิดด้านบวก มองเห็นคุณค่าของตนเอง มีการสื่อสาร และสัมพันธ์ภาพที่ดี มีความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม เรียนรู้ประสบการณ์ผ่านวิกฤตในชีวิต (กันตภณ มนัสพล, 2559)

จากปัญหาข้างต้นผู้วิจัยมีความสนใจที่จะเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ โดยใช้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี การรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ถูกกลั่นแกล้ง เพื่อเสริมให้เด็กมีความคิดด้านบวก มีการวางแผน ตั้งเป้าหมาย มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มองเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถเผชิญปัญหา มีแนวทางแก้ไขได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลทำให้เกิดความมั่นคงต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม
2. เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มมีความเข้มแข็งทางใจสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม
2. นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม มีความเข้มแข็งทางใจหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการทำการวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง

1. **ประชากร** คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2564 จำนวนนักเรียน 299 คน **กลุ่มตัวอย่าง** คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2564 จำนวนนักเรียน 299 คน โดยตอบแบบคัดกรองพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้ง เลือกนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งตอบแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ โดยมีคะแนนความเข้มแข็งทางใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา โดยสมัครใจเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม และได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย (Random sampling) เป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน (Corey, 2016) โดยกำหนดให้เป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

2. **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ แบบคัดกรองพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้ง ดำเนินการสร้างแบบคัดกรองพฤติกรรม การถูกกลั่นแกล้งให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ที่ต้องศึกษา โดยประยุกต์จากแบบสอบถามพฤติกรรมรังแกกันของนักเรียนของ ผศ.ดร.สมบัติ ตาปัญญา โดยกำหนดขอบเขต 4 ด้าน คือ การกลั่นแกล้งกันทางร่างกาย การกลั่นแกล้งกันทางวาจา การกลั่นแกล้งกันทางสังคม และการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ลักษณะแบบคัดกรองเป็นแบบ Check list และหาค่าความสอดคล้อง IOC ทั้งฉบับ มีค่า 0.92

แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ Resilience Scale (RS -15, 13 - 18 years) ประกอบด้วย 2 ตอน ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ผลการเรียนเฉลี่ยของนักเรียนในปีการศึกษาที่ผ่านมา ตอนที่ 2 แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ จำนวน 15 ข้อ เป็นแบบประเมินมาตรฐานของกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข,

2562) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ (Grotberg, 1995) ครอบคลุมทั้ง 3 องค์ประกอบได้แก่ 1. ฉันเป็น (I am) 2. ฉันมี (I have) 3. ฉันสามารถ (I can) ลักษณะแบบประเมินเป็นแบบ Rating Scale การให้คะแนนและแปลผลคะแนนในข้อที่ตอบว่า ไม่จริง = 0 จริงบางครั้ง = 1 จริงแน่นอน = 2 ระดับคะแนน ความเข้มแข็งทางใจ สูง = 28 - 30 คะแนน ปานกลาง = 17 - 27 คะแนน ต่ำ = 0-16 คะแนนถือว่าควรพัฒนาให้ดีขึ้น และนำไปทดสอบวิเคราะห์ความเชื่อมั่น (Reliability) มีค่าเท่ากับ 0.70

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เป็นโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยประยุกต์ใช้ แนวคิดและเทคนิคในการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy) ซึ่งมีขั้นตอนการให้การปรึกษากลุ่ม 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ ขั้นยุติ มีจำนวน 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ซึ่ง (Ohlsen, 1970) และ (Jacobs, Masson and Harvill, 2002) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มที่มีประสิทธิภาพจำนวนครั้งในการปรึกษากลุ่มควรอยู่ที่ 8 – 10 ครั้ง แต่แต่ละครั้ง ระยะเวลาไม่ควรต่ำกว่า 90 นาที มีรายละเอียดดังนี้ ด้านอารมณ์ : ฉันเป็น (I am) ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกภายในกลุ่มให้เป็นอย่างดี เกิดความไว้วางใจ บรรยายภาพที่ผ่อนคลาย และนำไปสู่การเปิดเผยความคิด ความรู้สึกของสมาชิกภายในกลุ่ม ครั้งที่ 2 สายใยสัมพันธ์ เพื่อสร้างความใกล้ชิด มีความเข้าใจกันสมาชิกภายในกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงความเชื่อที่ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรม ครั้งที่ 3 รู้สึกดีเกิดขึ้นได้ เพื่อฝึกให้รู้จักการมองโลกในแง่ดี ค้นหาทำความรู้จักตนเอง ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการกลั่นแกล้ง และตรวจสอบความคิดอัตโนมัติที่ส่งผลต่ออารมณ์ของตนเองได้ ครั้งที่ 4 ชีวิตคิดบวก เพื่อให้เรียนรู้การให้กำลังใจกันและกันวิธีคิดบวก และเทคนิคการผ่อนคลายที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ด้านกำลังใจ : ฉันมี (I have) ครั้งที่ 5 เปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส เพื่อให้ปรับเปลี่ยนมุมมองต่อสถานการณ์เลวร้าย ที่ถูกกลั่นแกล้งที่เกิดขึ้นในชีวิต ครั้งที่ 6 ต้นแบบของฉัน เพื่อเป็นแบบอย่างในการสร้างแรงบันดาลใจ นำไปสู่พัฒนาตนเองให้มีความเข้มแข็งทางใจมากขึ้น ครั้งที่ 7 พิชิตเป้าหมาย เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าและมีเป้าหมายในชีวิต ให้เกิดความตระหนักในการเห็นคุณค่า ความภาคภูมิใจในตนเองนำไปสู่ การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่สูงขึ้น ครั้งที่ 8 เรื่องแยะ ๆ แก้ไขได้ สามารถประยุกต์ใช้หลักการแก้ไขปัญหาให้ถูกวิธี และวางแผนเส้นทางชีวิตใหม่อย่างเหมาะสม ตระหนักถึงการหาหนทาง แก้ไขปัญหาให้ถูกวิธี

จะสามารถทำให้บุคคลฝ่าวิกฤตต่าง ๆ ในชีวิตไปได้และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ด้านทักษะ : ฉันทสามารถ (I can) ครั้งที่ 9 รู้อารมณ์ รับความรู้สึก เพื่อฝึกการรู้อารมณ์ตนเองและอารมณ์ของคนอื่น รู้จักคำที่ใช้เรียกอารมณ์ และความรู้สึกแต่ละรูปแบบ ครั้งที่ 10 จัดการชีวิตพิชิตอารมณ์ เพื่อเรียนรู้ที่จะจัดการอารมณ์ให้เหมาะสม และมีทักษะจัดการปัญหาที่สร้างสรรค์ ครั้งที่ 11 รู้เขารู้เรา เพื่อให้รู้เทคนิคการสื่อสารเชิงบวก เป็นการสื่อสาร โดยใช้หลักบอกความรู้สึกของตนเอง สิ่งที่ต้องการให้ปรับเปลี่ยนและสร้างกำลังใจ ครั้งที่ 12 เพิ่มกำลังใจ และปิดกลุ่มให้การปรึกษา เพื่อสรุปการเข้าร่วมกลุ่ม และทำแบบประเมินหลังจากเข้าร่วมการปรึกษา เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความคิดของตนเอง โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมนี้ ได้รับการตรวจสอบคุณภาพ ด้วยการวิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญด้านการให้การปรึกษา จำนวน 3 คน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.67-1.00

3. การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้การวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณาคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา (BSRU-REC 6412002) โดยผู้วิจัยได้อธิบายวัตถุประสงค์ รายละเอียดขั้นตอนของการวิจัย ประโยชน์ที่ผู้ร่วมวิจัยจะได้รับ สอบถามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครอง ลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัย การเก็บข้อมูลเป็นความลับและการนำเสนอผลการวิจัยเป็นภาพรวม รวมทั้งสามารถปฏิเสธและออกจากการวิจัยได้ โดยไม่มีผลใด ๆ ต่อการเรียนรู้ และภายหลังที่ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลเสร็จสิ้น กลุ่มควบคุมจะได้รับการปรึกษากลุ่มเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและวิธีตอบแบบคัดกรองและแบบประเมินกับกลุ่มตัวอย่าง

4.2 นำแบบคัดกรองพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งและเลือกผู้ที่เคยถูกกลั่นแกล้ง ให้ทำแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ และคัดเลือกนักเรียนมีคะแนนความเข้มแข็งทางใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สอบถามสมัครใจ ที่จะเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มและจะต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง

4.3 ผู้วิจัยวัดความเข้มแข็งทางใจทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

4.4 ผู้วิจัยดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้ง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ เพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลอง

4.5 นำคะแนนที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์ค่าทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย สถิติที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย สถิติพื้นฐาน ได้แก่ข้อมูลทั่วไป ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ สถิติ t-test

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยใช้สถิติเพื่อแสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n= 8)		กลุ่มควบคุม (n= 8)	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	3	37.50	1	12.50
หญิง	5	62.50	7	87.50
อายุ				
16	-	-	1	12.50
17	8	100	6	75
18	-	-	1	12.50
18 ขึ้นไป	-	-	-	-

จากตารางที่ 1 พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 75 อายุ 17 ปี ร้อยละ 87.50

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้ง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มรายด้าน

ความเข้มแข็งทางใจ	กลุ่มทดลอง(n=8)				กลุ่มควบคุม(n=8)			
	ก่อน		หลัง		ก่อน		หลัง	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
ด้านอารมณ์ : ฉันเป็น (I am)	1.08	0.18	1.73	0.30	1.05	0.09	1.28	0.21
ด้านกำลังใจ : ฉันมี (I have)	1.48	0.26	1.95	0.09	1.25	0.21	1.50	0.21
ด้านทักษะ : ฉันสามารถ (I can)	1.25	0.18	1.68	0.26	1.43	0.25	1.58	0.20
ความเข้มแข็งทางใจ(โดยรวม)	1.27	0.21	1.79	0.22	1.24	0.18	1.45	0.21

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 2 พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยของความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มนั้นอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 1.79$) โดยแยกเป็นรายด้าน ตามลำดับดังนี้ ด้านกำลังใจ : ฉันมี (I have) มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 1.95$) รองลงมาได้แก่ ด้านอารมณ์ : ฉันเป็น (I am) ($\bar{X} = 1.73$) และด้านทักษะ : ฉันสามารถ (I can) ($\bar{X} = 1.68$) และกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยของความเข้มแข็งทางใจโดยรวม ($\bar{X} = 1.45$)

ตอนที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

ผู้วิจัยใช้สถิติเพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ Paired –Sample t-test ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่ม

การทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	T	Sig.
ก่อน	8	18.88	1.126	8.797	.000**
หลัง	8	26.75	2.816		

จากตารางที่ 3 พบว่า ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มมีความเข้มแข็งทางใจสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตอนที่ 3 เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ

ผู้วิจัยใช้สถิติเพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ Independent t-test ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับ การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ

การทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	T	Sig.
กลุ่มทดลอง	8	26.75	2.816	3.839	.005**
กลุ่มควบคุม	8	21.75	2.375		

จากตารางที่ 4 พบว่าผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ มีความเข้มแข็งทางใจหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัย

1. ความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มมีความเข้มแข็งทางใจสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เนื่องจากการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ซึ่งเป็นเทคนิคการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล หรือการบิดเบือนความคิดของตนเอง ส่งผลให้พฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเหมาะสม มีการปรับเปลี่ยนมุมมองและวิถีคิดที่เป็นจริงและมีประสิทธิผลมากขึ้น อีกทั้งมีการแลกเปลี่ยนการจัดการกับการมองโลกในแง่ลบและการวางแผน ตั้งเป้าหมาย มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มองเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถเผชิญปัญหา มีแนวทางแก้ไขได้อย่างเหมาะสม ซึ่งพบว่าคะแนนด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านกำลังใจ : ฉันมี (I have) การเรียนรู้ทักษะการสื่อสารรู้จักสร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน และการให้กำลังใจกันเมื่อเผชิญอยู่กับสถานการณ์ในทางลบ รองลงมา ด้านอารมณ์ : ฉันเป็น (I am) สิ่งที่

ตัวบุคคล มีความรู้สึก ทักษะ และมีความเชื่อมั่นในตนเองสามารถจัดการกับอารมณ์ และด้านทักษะ : ฉันสามารถ (I can) ทักษะในการจัดการกับปัญหา และสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ความมั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต ซึ่งความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักความสามารถหรือทักษะของตนเอง

2. ความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ มีความเข้มแข็งทางใจหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องมาจากการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมสามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจได้ โดยมีแนวคิดและเทคนิคของการให้การปรึกษากลุ่ม มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มุมมอง ความคิด ทักษะ การเผชิญปัญหาและการแก้ปัญหาของเพื่อน ๆ เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคิดความรู้สึกและพฤติกรรม สามารถปรับปรุงพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นจากการสังเกตในกระบวนการกลุ่ม พบว่า นักเรียนให้กำลังใจและเสริมแรงซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้นักเรียนมีพลังใจและมีมุมมองความคิดที่เปลี่ยนแปลง ซึ่งในการพบกันครั้งแรกมีการสร้างสัมพันธ์ภาพ รวมถึงชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษากลุ่ม ใช้เทคนิคคำถามรอบวง การใช้คำถามปลายเปิด การให้กำลังใจ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลสำหรับการวางแผนในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ถูกกลั่นแกล้ง ซึ่งเป็นสมาชิกกลุ่มมีลักษณะของปัญหาที่คล้ายกัน จึงทำให้กลุ่มนั้นประสบความสำเร็จได้

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม พบว่า ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มมีความเข้มแข็งทางใจสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มทั้งนี้ เนื่องจากเป็นเพราะการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ซึ่งเป็นเทคนิคการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล หรือการบิดเบือนความคิดของตนเอง ส่งผลให้พฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเหมาะสม การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีนี้ไม่เปลี่ยนแปลงระบบหรือหน้าที่ของบุคคลแต่มุ่งเน้นไปที่พฤติกรรมนำมาสู่การพัฒนาตนเอง หากคนเรามีความคิดที่ถูกต้องอยู่ในโลกของความเป็นจริง ทำให้นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนมุมมองและวิธีคิดที่เป็นจริงและมีประสิทธิผลมากขึ้น อีกทั้งมีการแลกเปลี่ยนการจัดการกับการมองโลกในแง่ลบและการวางแผน ตั้งเป้าหมาย มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มองเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถเผชิญปัญหาที่มีแนวทางแก้ไขได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับผลวิจัยของ เกณิกา

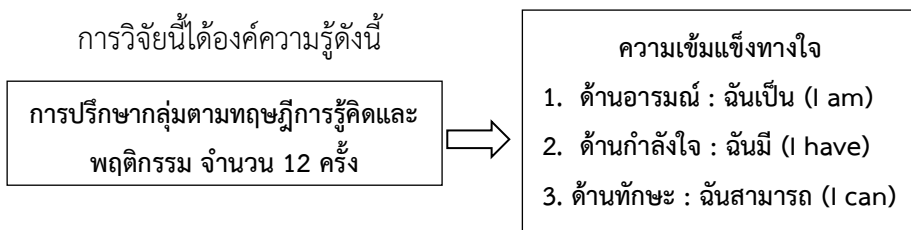
จิรัชยาพร และ ทิพย์ภา เชษฐชูชาวลิต (2559) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นตอนต้นในโรงเรียนแห่งหนึ่งของจังหวัดสงขลา พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มควบคุม พิจารณาคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 2.060$)

2. ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ พบว่า ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ มีความมีความเข้มแข็งทางใจหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการวิจัยที่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยนั้น เนื่องมาจากการให้การปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจได้ เนื่องจากในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มโดยผู้วิจัยคัดเลือกทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ซึ่งมีความเหมาะสม โดยมีแนวคิดและเทคนิคของการให้การปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มุมมอง ความคิด ทศนคติ การเผชิญปัญหาและการแก้ปัญหาของเพื่อน ๆ เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคิดความรู้สึกและพฤติกรรม สามารถปรับปรุงพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น จากการสังเกตในกระบวนการกลุ่มพบว่า นักเรียนให้กำลังใจและเสริมแรงซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้นักเรียนมีพลังใจและมีมุมมองความคิดที่เปลี่ยนแปลง ซึ่งในการพบกันครั้งแรกระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนที่เข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพ รวมถึงชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษากลุ่ม ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มและพิทักษ์สิทธิ โดยที่นักเรียนสามารถบอกยกเลิกการเข้าร่วมการให้การปรึกษาได้ตลอดเวลาและจะไม่มีผลใด ๆ ต่อนักเรียน ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามรอบวง การใช้คำถามปลายเปิด การให้กำลังใจ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลสำหรับการวางแผนในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งต่อ ๆ ไป กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ถูกกลั่นแกล้ง ซึ่งเป็นสมาชิกกลุ่มมีลักษณะของปัญหาที่คล้ายกัน จึงทำให้กลุ่มนั้นประสบความสำเร็จได้ จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า นักเรียนขณะเข้าร่วมกิจกรรมมีบรรยากาศเป็นกันเอง มีความตั้งใจ มีความสนใจ และตรงต่อเวลาในการเข้ากลุ่ม ซึ่งทำให้เกิดกระบวนการกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนพร้อมที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน วิเคราะห์ข้อมูลประสบการณ์ทางบวกและทางลบรวมกันรวมถึงผลกระทบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ส่งผลให้สมาชิกใน

กลุ่มเกิดความเข้าใจและสามารถที่จะแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Corey, 2017) ที่กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการช่วยเหลือและการป้องกันปัญหาของบุคคล ที่มุ่งการสร้างความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล โดยเน้นที่การกระทำ ความคิด และความรู้สึก เป้าหมายให้เกิดการพัฒนาความงอกงามของบุคคล จากบรรยากาศของกลุ่มที่เต็มไปด้วยการช่วยเหลือสนับสนุน (Support) การร่วมรู้สึก (Empathy) ซึ่งช่วยในการพัฒนาความไว้วางใจ ส่งผลให้สมาชิก ในกลุ่มกล้าที่จะสำรวจปัญหาของตนเองอย่างอิสระ นำไปสู่ความเข้าใจและยอมรับในปัญหา และสามารถค้นหาหนทางแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองภายใต้การส่งเสริม และช่วยเหลือของสมาชิกในกลุ่ม โดยมีผู้นำกลุ่มทำหน้าที่ช่วยเหลืออำนวยความสะดวก ให้เกิดสิ่งเหล่านี้ด้วยการ ใช้ทักษะ และเทคนิคทางการปรึกษารวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ จึง น่าจะสามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้สูงขึ้น

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับผลวิจัยของ (วันเพ็ญ แสงสงวน, 2562) ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยการใช้การเรียนรู้ โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ในนักศึกษาพยาบาล พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองหลังการ เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากการสังเกตในกระบวนการปรึกษากลุ่ม พบว่า สิ่งที่สำคัญประการหนึ่งในการให้การปรึกษากลุ่ม คือ นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม มีการให้กำลังใจซึ่งกันและกันทำให้ส่งผลทางบวก นำไปสู่พัฒนาตนเองให้มีความเข้มแข็งทางใจมากขึ้น และสอดคล้องกับ (ธนพล บรรดาศักดิ์, 2560) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งในชีวิตต่อความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งในชีวิต มีคะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้ในระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และในระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

องค์ความรู้จากการวิจัย



จากการศึกษานี้ได้องค์ความรู้จากการวิจัยดังนี้ การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจนั้นสามารถพัฒนาให้สูงขึ้นได้ หลังจากนักเรียนได้เข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ซึ่งเป็นเทคนิคการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล หรือการบิดเบือนความคิดของตนเอง ส่งผลให้พฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเหมาะสม การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีนี้ไม่เปลี่ยนแปลงระบบหรือหน้าที่ของบุคคลแต่มุ่งเน้นไปที่พฤติกรรมนำมาสู่การพัฒนาตนเอง หากคนเรามีความคิดที่ถูกต้องอยู่ในโลกของความเป็นจริง ทำให้นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนมุมมองและวิธีคิดที่เป็นจริงและมีประสิทธิภาพมากขึ้น ส่งเสริมให้นักเรียนมีมุมมองความคิด ทศนคติ แนวคิดใหม่ ๆ ได้รับความรู้สึกหรือพลังใจ ๆ จากคนรอบข้างและรู้สึกว่าคุณเองไม่ได้อยู่คนเดียว และจากผลการศึกษาพบว่า รายด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านกำลังใจ : ฉันมี (I have) การเรียนรู้ทักษะการสื่อสารรู้จักสร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน และการให้กำลังใจกันเมื่อเผชิญอยู่กับสถานการณ์ในทางลบ

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ครูผู้สอน ครูแนะแนว หรือนักจิตวิทยาที่ต้องการประยุกต์ใช้งานการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนควรจะต้องเป็นนักเรียนกลุ่มที่ถูกกลั่นแกล้ง
2. ผู้ที่สนใจสามารถนำการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียน เพื่อเป็นการพัฒนาให้นักเรียนมีความคิดด้านบวก มองเห็นคุณค่าของตนเองมีการสื่อสารและสัมพันธ์ภาพที่ดี มีความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม เรียนรู้ประสบการณ์ผ่านวิกฤตในชีวิต

ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

การวิจัยครั้งต่อไปควรมีการเพิ่มระยะติดตามผล และมีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงที่มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น

รายการอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2561). *การกลั่นแกล้งกันในเด็กและเยาวชน*. สืบค้น 1 มีนาคม 2564, จาก [https:// www.schoolofchangemakers.com/knowledge/22482/](https://www.schoolofchangemakers.com/knowledge/22482/)

- กรมสุขภาพจิต. (2562). บทความด้านสุขภาพจิต. สืบค้น 1 มีนาคม 2564, จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30024>
- กรมสุขภาพจิต. (2563). *คู่มือสื่อสารความรู้เสริมสร้างพลังใจ อึด อึด ลุย*. นนทบุรี : ปิยอนด์พับลิชชิง จำกัด.
- กันตภณ มนัสพล. (2559). ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา : ชลบุรี.
- กาญจนา สุทธิเนียม. (2561). การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู โดยการให้การศึกษาในกลุ่ม. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 32(1), 21-22.
- เกณิกา จิรัชยาพร และ ทิพย์ภา เชษฐ์เชาวลิต. (2559). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นตอนต้นในโรงเรียนแห่งหนึ่งของจังหวัดสงขลา. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 29(3), 113-125.
- ขวัญธิดา พิมพ์การ. (2561). การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ (วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ : กรุงเทพฯ.
- ดารารรรณ ต๊ะปิ่นตา. (2560). *ภาวะซึมเศร้า: การบำบัดและการให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 7). เชียงใหม่ : วนิดาการพิมพ์.
- ธนพล บรรดาศักดิ์. (2560). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งในชีวิตต่อความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา : ชลบุรี.
- ธานี ชัยวัฒน์. (2563). *หยุด Cyberbullying กลั่นแกล้ง โจมตีผ่านโซเชียล คิดต่างได้ แต่ควรเคารพในความต่าง*. สืบค้น 2 มีนาคม 2564, จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30362>
- ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. (2551). *พลังสุขภาพจิตเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส*. นนทบุรี : สำนักสุขภาพจิตสังคม.
- ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. (2550). *แนวทางการจัดกิจกรรมเรียนรู้เพื่อสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา*. นนทบุรี : โรงพิมพ์ ชุมชุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

- รอฮานี เจ๊ะอุเซ็ง. (2558). การศึกษากลุ่มบูรณาการเพื่อลดผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา : กรณีศึกษาโรงเรียนเดชะปัตตนิยานุกูล จังหวัดปัตตานี (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ : สงขลา.
- วันเพ็ญ แสงสงวน. (2562). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยการใช้การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานในนักศึกษาพยาบาล. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 20(2), 186-194.
- วิวรรษา แซ่เจีย. (2561). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มโดยใช้การมีส่วนร่วมของครอบครัวที่มีผลต่อความเข้มแข็งทางใจของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ : สงขลา.
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ (2561). *คู่มือปฏิบัติสำหรับการดำเนินการป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียน*. นนทบุรี: ปิยะนงค์ พับลิชชิ่ง จำกัด.
- Beck A.T., Rush A.J., Shaw B.F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford.
- Beck JS. *Cognitive therapy: basics and beyond*. New York: Guilford Press 1995.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. Hague, Netherlands : Bernard van Leer Foundation.
- Corey, G. (2017). *Groups : Theory and practice of group counseling* (10 ed.). Canada: Brook/Cole Cengage learning.
- Jacobs, E., Masson, L., & Harvill, L. (2002). *Group counseling: strategies and skills*. (3rd). CA: Brooks/Cole.
- Luthans, F. & Youssef, C. M. (2007). Emerging positive organizational behavior. *Journal of Management*, 33, 321-349.
- Ohlsen, M. M. (1970). *Group counseling*. New York: Rinehart and Winston, Inc
- Radliff KM, Wang C, & Swearer SM. (2016). Bullying and peer victimization: anexamination of cognitive and psychosocial constructs. *Journal of Interpersonal Violence*. 2016 ; 31 : 1983-2005. Doi:10.1177/0886260515572476.
- Robert, JR. B. Walter. (2008). *Working with Parent of Bully and Victims*. Thousand Oak: Corwin Press.