การเสริมสร้างกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกของนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศโดยการให้คำปรึกษารายบุคคล

Enhancement of Proactive Coping Strategies of LGBTQ Students Through Individual Counseling

สุริษา สุทธิวรรณ[1], **พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์**[2] และ **ครรชิต แสนอุบล**[3]
Surisa Suittiwan[1], **Patcharaporn Srisawat**[2], and **Kanchit Saenubol**[3]
(surisa.bacon@gmail.com, patcharapom@g.swu.ac.th and kanchit@g.swu.ac.th)

Received: January 10, 2026
Revised: March 23, 2026
Accepted: March 27, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาระดับกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกของนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศ และ 2. เปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสานวิธี ประกอบด้วยการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ การศึกษาเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร จำนวน 436 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระยะเชิงคุณภาพและการทดลอง คัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนอยู่ในเปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 5 คน เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลจำนวน 8 ครั้ง และเปรียบเทียบคะแนนก่อน–หลังด้วยสถิติทดสอบอันดับแบบวิลคอกสัน การวิจัยได้รับความยินยอมจากสถานศึกษา ผู้ปกครองและนักเรียนก่อนดำเนินการเก็บข้อมูล

[1] หลักสูตร กศ.ม. สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
M.Ed. (Educational Psychology and Guidance), Faculty of Education, Srinakharinwirot University
[2, 3] คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
Faculty of Education, Srinakharinwirot University

ISSN: 3056-9834

ผลการวิจัยพบว่า 1. ระดับกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 2.75) โดยด้านการตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุกมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X}$ = 2.85) ขณะที่ด้านการหลีกหนีปัญหามีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{X}$ = 2.59) สะท้อนว่า นักเรียนมีศักยภาพในการจัดการตนเองเชิงรุกในระดับหนึ่ง แต่ยังขาดความเข้มแข็งด้านการวางแผนเชิงกลยุทธ์และการลดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงปัญหา 2. ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนมีคะแนนกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ (Z = -2.023, p = .043) ข้อมูลเชิงคุณภาพสนับสนุนผลเชิงปริมาณ โดยสะท้อนการเปลี่ยนแปลง ด้านการยอมรับตนเอง การมองความเครียดเป็นความท้าทายและการวางแผนชีวิตเชิงรุกอย่างเป็นรูปธรรม

คำสำคัญ : การเผชิญความเครียดเชิงรุก, ความหลากหลายทางเพศ, การให้คำปรึกษา, สุขภาพจิตวัยรุ่น

Abstract

This research article aimed to: 1. investigate the level of proactive coping among gender-diverse lower secondary school students and 2. compare their proactive coping strategies before and after participation in an individual counseling program. A mixed-methods approach integrating quantitative and qualitative methods was employed. In the quantitative phase, the participants consisted of 436 lower secondary school students from a school in Bangkok. Data were collected using a proactive coping scale and analyzed using descriptive statistics, including means and standard deviations. In the intervention phase, five students whose scores fell at or below the 25th percentile were purposively selected to participate in an eight-session individual counseling program. Differences between pretest and posttest scores were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test. Ethical approval procedures were followed, and informed consent was obtained from the school, parents, and participating students.

The findings revealed that the overall level of proactive coping was moderate ($\bar{X}$ = 2.75, SD = 0.36). Goal setting and proactive self-regulation showed the highest mean score ($\bar{X}$ = 2.85), whereas avoidance coping had the lowest mean score ($\bar{X}$ = 2.59). These findings suggest that students possessed a moderate capacity for proactive self-management but still lacked strong strategic planning skills and effective reduction of avoidant behaviors. Following participation in the counseling program, students demonstrated significantly higher proactive coping scores ($Z = -2.023$, $p = .043$). Qualitative findings supported the quantitative results, indicating improved self-acceptance, a shift from perceiving stress as a threat to viewing it as a challenge, and more concrete proactive life planning.

Keywords: Proactive Coping, Sexual Diversity, Counseling, Adolescent Mental Health

บทนำ

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา สังคมไทยมีความก้าวหน้าด้านการยอมรับความหลากหลายทางเพศเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ทั้งในมิติการสื่อสารสาธารณะ การเคลื่อนไหวทางสังคมและการผลักดันเชิงนโยบายเพื่อความเสมอภาค อย่างไรก็ตาม ความก้าวหน้าดังกล่าวมิได้หมายความว่าประสบการณ์ของเยาวชนที่มีความหลากหลายทางเพศในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในบริบทสถานศึกษา จะปลอดจากการตีตราและการเลือกปฏิบัติ งานศึกษาด้านสุขภาวะ LGBTIQN+ ในประเทศไทยระบุว่า แม้ระดับการรับรู้ของสังคมจะมีแนวโน้มในทิศทางที่ดีขึ้น แต่เยาวชนกลุ่มนี้ยังคงเผชิญแรงกดดันทางสังคมอย่างต่อเนื่องและมีแนวโน้มประสบปัญหาสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มรักต่างเพศ (ชเนตตี โกสุมรัตนา, 2564) ประเด็นดังกล่าวมีความสำคัญอย่างยิ่งในช่วงวัยมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นช่วงพัฒนาการที่เยาวชนกำลังสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับอัตลักษณ์ของตนเอง พร้อมทั้งต้องปรับตัวต่อความคาดหวังจากครอบครัว เพื่อนและสถาบันการศึกษา

ข้อมูลเชิงประจักษ์ในประเทศไทยสะท้อนภาพของความท้าทายดังกล่าวอย่างเป็นรูปธรรม รายงานการสำรวจระดับชาติเรื่องประสบการณ์การเลือกปฏิบัติต่อบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศในประเทศไทย พบว่า นักเรียนจำนวนไม่น้อยเคยถูกตักเตือนหรือควบคุมการแสดงออกทางเพศในโรงเรียน และบางส่วนเผชิญการล้อเลียนหรือกลั่นแกล้ง (UNDP & Love Frankie, 2019) ขณะเดียวกัน รายงานสถานการณ์เด็กและเยาวชนที่มีความหลากหลายทางเพศในประเทศไทยของ UNICEF Thailand (2021) ระบุว่า การกลั่นแกล้งในโรงเรียนยังเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่สัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ลดลงในกลุ่มนักเรียน LGBTQ+

แนวโน้มดังกล่าวมิได้จำกัดเฉพาะประเทศไทยเท่านั้น งานวิจัยระดับสากลยืนยันว่าเยาวชนที่มีความหลากหลายทางเพศมีความเสี่ยงต่อภาวะเครียดและความคิดฆ่าตัวตายสูงกว่ากลุ่มทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญ (Meyer et al., 2021) โดยเฉพาะในกรณีที่เผชิญประสบการณ์การถูกรังแกจากเพื่อน (Peer Victimization) หรือขาดการสนับสนุนทางสังคม (Garthe et al., 2022) นอกจากนี้ รายงานของ UNESCO (2022) เกี่ยวกับความรุนแรงจากอคติทางเพศในภูมิภาคเอเชีย–แปซิฟิก ยังระบุว่า สถานศึกษายังคงเป็นพื้นที่ที่เยาวชน จำนวนหนึ่งรู้สึกไม่ปลอดภัยทางจิตใจ แม้จะมีนโยบายคุ้มครองสิทธิในระดับประเทศก็ตาม

เมื่อพิจารณาบริบทของกรุงเทพมหานครซึ่งเป็นพื้นที่วิจัยของการศึกษาครั้งนี้ ภาพสะท้อนมีลักษณะซับซ้อนยิ่งขึ้น กรุงเทพมหานครเป็นศูนย์กลางทางเศรษฐกิจ การศึกษาและวัฒนธรรมที่มีความหลากหลายสูง แต่ขณะเดียวกัน โรงเรียนมัธยมศึกษายังคงดำเนินไปภายใต้บรรทัดฐานเรื่องเพศที่มีความคาดหวังชัดเจน โดยเฉพาะในช่วงมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งนักเรียนอยู่ในวัย 12–15 ปี อันเป็นช่วงที่การยอมรับจากเพื่อนมีอิทธิพลสูงต่อความมั่นคงทางอารมณ์ จากการสำรวจเบื้องต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นพื้นที่วิจัย พบว่า นักเรียนที่เปิดเผยอัตลักษณ์ทางเพศมีแนวโน้มหลีกเลี่ยงกิจกรรมทางสังคมบางประเภทและรายงานความรู้สึกไม่มั่นคงทางอารมณ์ในระดับหนึ่ง แม้โรงเรียนจะมีระบบแนะแนวทั่วไป แต่ยังไม่มีโปรแกรมเฉพาะที่มุ่งพัฒนากลไกการรับมือกับความเครียดที่เชื่อมโยงกับอัตลักษณ์ทางเพศโดยตรง

ปรากฏการณ์ดังกล่าวสามารถอธิบายได้ผ่านกรอบแนวคิดทฤษฎีความเครียดของชนกลุ่มน้อย ซึ่งเสนอว่า บุคคลที่อยู่ในสถานะชายขอบทางสังคมต้องเผชิญแรงกดดันจากการตีตรา การเลือกปฏิบัติและความคาดหวังทางสังคมอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดความเครียดสะสมที่แตกต่างจากความเครียดทั่วไป (Meyer et al., 2021) ความเครียดจำเพาะดังกล่าวมิได้เกิดจากอัตลักษณ์ของบุคคลโดยตรง หากแต่เกิดจากบริบททางสังคมที่ไม่เอื้อต่อการยอมรับ ดังนั้น การพัฒนาปัจจัยปกป้องที่ช่วยให้เยาวชนสามารถรับมือกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง

หนึ่งในแนวคิดสำคัญที่เกี่ยวข้องคือ การเผชิญความเครียดเชิงรุก ซึ่งมองว่าบุคคลมิได้รอให้ปัญหาเกิดขึ้นก่อนจึงค่อยรับมือ แต่สามารถคาดการณ์ เตรียมการและวางแผนเพื่อป้องกันหรือบรรเทาผลกระทบล่วงหน้าได้ (Aspinwall & Taylor, 1997) กลวิธีดังกล่าวครอบคลุมการตั้งเป้าหมาย การจัดการตนเองเชิงรุก การสะท้อนปัญหา การวางแผนเชิงกลยุทธ์ การเตรียมการป้องกันและการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม งานวิจัยร่วมสมัยพบว่าการเผชิญความเครียดเชิงรุกมีบทบาทเป็นตัวแปรสื่อกลางระหว่างทัศนคติต่อความเครียดกับสุขภาวะทางจิต (Mansell & Turner, 2023) และมีความสัมพันธ์กับระดับการปรับตัวทางจิตสังคมที่ดีขึ้นในกลุ่มเยาวชน LGBTQ+ (Garthe et al., 2022)

อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณางานวิจัยในบริบทประเทศไทย พบว่า ส่วนใหญ่ยังมุ่งสำรวจระดับปัญหาสุขภาพจิตหรือประสบการณ์การถูกเลือกปฏิบัติ มากกว่าการทดลองพัฒนาโปรแกรมแทรกแซงที่มุ่งเสริมสร้างกลวิธีเชิงรุกอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งเป็นช่วงวัยที่เหมาะสมต่อการพัฒนาทักษะชีวิตและทักษะการกำกับตนเอง ช่องว่างดังกล่าวสะท้อนถึงความจำเป็นในการศึกษา ที่มิได้เพียงระบุปัญหาแต่ต้องมุ่งสร้างแนวทางแก้ไขเชิงประจักษ์ที่เหมาะสมกับบริบทไทย

การให้คำปรึกษารายบุคคลเป็นหนึ่งในกระบวนการทางจิตวิทยาที่เอื้อต่อการเสริมสร้างกลไกภายในของผู้เรียน เนื่องจากเปิดพื้นที่ปลอดภัยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สะท้อนประสบการณ์ อารมณ์และความคิดของตนอย่างลึกซึ้ง (ลักขณา สริวัฒน์, 2560) สำหรับนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศ ซึ่งประสบการณ์บางส่วนอาจมีความละเอียดอ่อนหรือเกี่ยวข้องกับการตีตราทางสังคม การให้คำปรึกษารายบุคคลจึงอาจเหมาะสมกว่ากิจกรรมกลุ่มในบางกรณี เนื่องจากช่วยลดความกังวลเรื่องการเปิดเผยตัวตนและสร้างความไว้วางใจระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับบริการ

แม้ในต่างประเทศจะมีงานวิจัยสนับสนุนประสิทธิผลของการให้คำปรึกษาในการเสริมสร้างทักษะการเผชิญความเครียด แต่ในบริบทประเทศไทยยังไม่พบงานวิจัยเชิงทดลองที่มุ่งพัฒนากลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกผ่านการให้คำปรึกษารายบุคคลในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอย่างเป็นระบบ การศึกษาครั้งนี้จึงมีความสำคัญทั้งในเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติ โดยมุ่งสร้างหลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับประสิทธิผลของการแทรกแซงที่สอดคล้องกับบริบทโรงเรียนไทย

ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาและเสริมสร้างกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกของนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ผ่านกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อพัฒนากลไกปกป้องทางจิตใจที่เหมาะสมกับบริบทไทยและเติมเต็มช่องว่างองค์ความรู้ด้านการแทรกแซงทางจิตวิทยาสำหรับเยาวชนที่มีความหลากหลายทางเพศในระบบการศึกษาไทย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกของนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศ
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกของนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศก่อนและหลังการให้คำปรึกษารายบุคคล

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Methods Research) โดยวิธีดำเนินการวิจัยถูกออกแบบให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย กล่าวคือ ระยะเชิงปริมาณใช้เพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ในการศึกษาระดับกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก และระยะกึ่งทดลองใช้เพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ในการเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย : ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1–3) ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1 ซึ่งมีนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งหมดจำนวน 1,489 คน จากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับอัตลักษณ์ทางเพศโดยความสมัครใจและไม่เปิดเผยตัวตน พบว่านักเรียนที่ระบุว่าตนเองเป็นผู้มีความหลากหลายทางเพศและยินยอมเข้าร่วมให้ข้อมูลในการวิจัย มีจำนวน 436 คน คิดเป็นร้อยละ 29.28 ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งหมด ทั้งนี้ นักเรียนกลุ่มดังกล่าวถือเป็นประชากรเป้าหมายในการศึกษาครั้งนี้

กลุ่มตัวอย่างในระยะทดลองเป็นนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศ อายุระหว่าง 12–15 ปี ซึ่งมีคะแนนกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกอยู่ในระดับต่ำกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 จากการประเมินด้วยแบบวัดที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยคัดเลือกด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล จำนวน 5 คน การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) โดยพิจารณาจากคะแนนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่ำสุด ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยเชิงแทรกแซงที่มุ่งพัฒนากลุ่มเป้าหมายที่มีความจำเป็นเฉพาะ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย : เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 ประเภท เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก (Proactive Coping Scale) ซึ่งเป็นแบบสอบถามมาตรประมาณค่าและโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล ซึ่งเป็นเครื่องมือเชิงทดลอง มีรายละเอียดดังนี้

1) แบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก : ใช้แบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก พัฒนาโดย Greenglass, Schwarzer และ Talbert ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดความสามารถในการคาดการณ์ วางแผนและเตรียมการรับมือกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดล่วงหน้า ฉบับภาษาไทยดัดแปลงโดย อรพรรณ ตาทา (2556) ประกอบด้วย 7 มิติ รวม 55 ข้อคำถาม ผู้วิจัยได้ปรับถ้อยคำบางข้อให้เหมาะสมกับบริบทนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยคงโครงสร้างเดิมของแบบวัดไว้และปรับเหลือจำนวน 53 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตรประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ “ไม่จริงเลย” ถึง “จริงมาก” ใช้การตรวจสอบ

คุณภาพของเครื่องมือดำเนินการอย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาการแนะแนวและการวัดผล จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัย ผลการประเมินพบว่าค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67–1.00 ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ จากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบวัดไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อทดสอบความชัดเจนของถ้อยคำและความเหมาะสมของเนื้อหา ก่อนนำไปใช้จริง ภายหลังการทดลองใช้ ได้วิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบวัดด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ผลการวิเคราะห์พบว่าค่าความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับเท่ากับ 0.88 ซึ่งอยู่ในระดับดี แสดงถึงความสอดคล้องภายในของข้อคำถามและความเหมาะสมของเครื่องมือสำหรับใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ และ

2) โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล : โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก พัฒนาขึ้นโดยผู้วิจัยบนพื้นฐานแนวคิดการเผชิญความเครียดเชิงรุก และแนวคิดการให้คำปรึกษาเชิงพัฒนาตนเอง ประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ครอบคลุมกระบวนการสร้างสัมพันธภาพ การสำรวจตนเอง การตั้งเป้าหมาย การวางแผนเชิงรุก การฝึกทักษะการจัดการความคิดและอารมณ์ ตลอดจนการประเมินตนเองภายหลังการเรียนรู้ โปรแกรมได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและความเหมาะสมของกิจกรรมโดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาการแนะแนว จำนวน 3 ท่าน ก่อนนำไปทดลองใช้จริง

การเก็บรวบรวมข้อมูล : ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นตอนอย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากการขออนุญาตบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และจัดทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลถึงผู้อำนวยการโรงเรียนในพื้นที่วิจัย เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว ผู้วิจัยได้ประสานงานกับครูแนะแนวเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนและระยะเวลาการดำเนินการวิจัยแก่ครู ผู้ปกครองและนักเรียน พร้อมทั้งขอความยินยอมจากผู้ปกครองและนักเรียนก่อนเริ่มเก็บข้อมูล

ในระยะเชิงปริมาณ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลโดยให้นักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมตอบแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกภายในช่วงเวลาที่กำหนด หลังจากรวบรวม

ข้อมูลครบถ้วนแล้ว ได้วิเคราะห์คะแนนเพื่อจัดลำดับเปอร์เซ็นไทล์และคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนอยู่ในระดับต่ำกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ซึ่งสมัครใจเข้าร่วมระยะทดลอง

ในระยะเชิงทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนอย่างเป็นระบบ ดังนี้

1) คัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกอยู่ในระดับต่ำกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 จากผลการวัดในระยะเชิงปริมาณ และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง

2) ดำเนินการวัดก่อนการทดลอง (pretest) โดยใช้แบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกฉบับเดียวกัน

3) ดำเนินโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ตามแผนกิจกรรมที่กำหนดไว้

4) ภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม ดำเนินการวัดหลังการทดลอง (post-test) ด้วยแบบวัดฉบับเดียวกัน

5) นำคะแนนก่อนและหลังการทดลองมาเปรียบเทียบเพื่อประเมินผลการเปลี่ยนแปลงของกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก

การวิเคราะห์ข้อมูล : การวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ 1) ข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์โดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่ออธิบายระดับกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก และใช้สถิติ Shapiro–Wilk Test เพื่อตรวจสอบการแจกแจงของข้อมูล จากนั้นใช้สถิติ Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลอง และ 2) ข้อมูลเชิงคุณภาพ วิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยการจัดหมวดหมู่ สังเคราะห์ประเด็นและตีความเชิงความหมายตามกรอบแนวคิดการเผชิญความเครียดเชิงรุก นอกจากนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Methodological triangulation) โดยเปรียบเทียบข้อมูลจากทั้งสองแหล่งเพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือของผลการวิจัย

ISSN: 3056-9834

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยครั้งนี้ได้ดำเนินการตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยผ่านการพิจารณาและรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒก่อนเริ่มดำเนินการเก็บข้อมูลผู้วิจัยให้ความสำคัญต่อการคุ้มครองสิทธิและสวัสดิภาพของกลุ่มตัวอย่างอย่างเคร่งครัด โดยดำเนินการดังนี้

1) ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัย ประโยชน์และความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นแก่ผู้ปกครองและนักเรียนอย่างชัดเจนก่อนการเก็บข้อมูล

2) ขอความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้ปกครอง และขอความยินยอมจากนักเรียนก่อนเข้าร่วมการวิจัย

3) เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมสามารถถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกเวลาโดยไม่ต้องให้เหตุผล และไม่ส่งผลกระทบต่อสิทธิหรือสวัสดิการใด ๆ

4) รักษาความลับของข้อมูลโดยใช้รหัสแทนชื่อจริง และนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมโดยไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล

5) จัดกระบวนการให้คำปรึกษาในสถานที่ที่มีความเป็นส่วนตัว ปลอดภัยและเหมาะสมต่อสภาพจิตใจของผู้เข้าร่วม

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัยมีดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกของนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 436 คน พบว่า ระดับกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 2.75, SD = 0.36) แสดงด้วยตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 สรุปค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก (n = 436)

มิติของกลวิธีเชิงรุก	$\bar{X}$	SD	ระดับความคิดเห็น
การตั้งเป้าหมายและจัดการเชิงรุก	2.85	0.38	ปานกลาง
การสะท้อนปัญหา	2.79	0.49	ปานกลาง
การวางแผนอย่างมีกลยุทธ์	2.71	0.58	ปานกลาง
การเตรียมการป้องกัน	2.76	0.52	ปานกลาง
การแสวงหาความช่วยเหลือ	2.75	0.51	ปานกลาง
การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ	2.79	0.69	ปานกลาง
การหลีกหนีปัญหา	2.59	0.75	ปานกลาง
ภาพรวม	**2.75**	**0.36**	**ปานกลาง**

จากตารางที่ 1 พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การตั้งเป้าหมายและจัดการเชิงรุก ($\bar{X}$ = 2.85) สะท้อนว่า นักเรียนมีศักยภาพในการกำกับตนเองและกำหนดเป้าหมายชีวิตในระดับหนึ่ง อย่างไรก็ตาม ด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ การหลีกหนีปัญหา ($\bar{X}$ = 2.59) ซึ่งแม้อยู่ในระดับปานกลาง แต่มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสูง (SD = 0.75) แสดงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลสูงและบ่งชี้ว่า มีนักเรียนบางส่วนยังคงใช้กลไกหลีกเลี่ยงปัญหาอยู่พอสมควร ผลดังกล่าวสะท้อนว่า แม้นักเรียนมีทรัพยากรทางจิตใจบางด้าน แต่ยังไม่พัฒนาไปสู่ระดับเชิงรุกอย่างเข้มแข็ง โดยเฉพาะมิติด้านการวางแผนเชิงกลยุทธ์

2. เพื่อเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกก่อนและหลังการให้คำปรึกษารายบุคคล กลุ่มทดลองจำนวน 5 คน ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล 8 ครั้ง ผลการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมด้วย Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test มีรายละเอียดดังตารางที่ 2

ISSN: 3056-9834

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนก่อน–หลังการเข้าร่วมโปรแกรม (n = 5)

ตัวแปร	Mean Rank ก่อน	Mean Rank หลัง	Z	p-value
กลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกโดยรวม	0.00	3.00	-2.023*	0.043

*p<.05

ผลการวิเคราะห์พบว่า คะแนนภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลสามารถเสริมสร้างกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกได้ ข้อมูลเชิงคุณภาพสนับสนุนผลดังกล่าว โดยนักเรียนสะท้อนถึงการยอมรับตนเองมากขึ้น การมองความเครียดเป็นความท้าทายแทนภัยคุกคามและมีการวางแผนชีวิตอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น

สรุปผลและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีข้อค้นพบสำคัญ 2 ประการ ซึ่งสามารถอภิปรายเชื่อมโยงกับกรอบแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้ดังนี้

ประการแรก ผลการวิจัยพบว่า ระดับกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกของนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 2.75, SD = 0.36) โดยมิติด้านการตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุกมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X}$ = 2.85) ขณะที่มิติด้านการหลีกหนีปัญหามีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{X}$ = 2.59) และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานค่อนข้างสูง (SD = 0.75) สะท้อนให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลในระดับสูงในมิติของการหลีกเลี่ยงปัญหา

ผลดังกล่าวบ่งชี้ว่า แม้นักเรียนกลุ่มนี้จะมีศักยภาพในการกำกับตนเองและตั้งเป้าหมายในระดับหนึ่ง แต่ยังไม่สามารถพัฒนากลวิธีเชิงรุกได้อย่างเต็มศักยภาพ โดยเฉพาะในมิติที่เกี่ยวข้องกับการจัดการปัญหาอย่างเป็นระบบ ซึ่งยังคงมีการใช้กลไกการหลีกเลี่ยงอยู่ในบางส่วน ประเด็นนี้ สามารถอธิบายได้ภายใต้กรอบทฤษฎีความเครียดของ

ชนกลุ่มน้อยของ เมเยอร์ และคณะ (Meyer et al., 2021) ที่เสนอว่า บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศต้องเผชิญแรงกดดันจากการตีตรา การเลือกปฏิบัติและความคาดหวังทางสังคมอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ทรัพยากรทางจิตใจถูกใช้ไปกับการรับมือเชิงป้องกันมากกว่าการวางแผนเชิงรุกในระยะยาว

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับรายงานของ UNICEF Thailand (2021) ที่พบว่า ประสบการณ์การกลั่นแกล้งและการไม่ยอมรับในบริบทโรงเรียนมีความสัมพันธ์กับรูปแบบการปรับตัวเชิงลบ และสอดคล้องกับงานของ Garthe และคณะ (2022) ที่ชี้ว่า การขาดการสนับสนุนทางสังคมในกลุ่มเยาวชน LGBTQ+ มีความสัมพันธ์กับการใช้กลไกการหลีกเลี่ยงปัญหามากขึ้น อย่างไรก็ตาม การที่ทุกมิติของกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกยังคงอยู่ในระดับ “ปานกลาง” มิใช่ “ต่ำ” อาจสะท้อนว่า กลุ่มตัวอย่างยังมีทรัพยากรสนับสนุนบางประการ เช่น ระบบแนะแนวในโรงเรียน หรือเครือข่ายเพื่อน ซึ่งช่วยพยุงระดับการปรับตัวทางจิตใจไว้ได้ในระดับหนึ่ง

ประการที่สอง ผลการวิจัยเชิงทดลองพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล นักเรียนมีคะแนนกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($Z = -2.023$, $p = .043$) แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษารายบุคคลสามารถส่งเสริมและพัฒนากลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกได้อย่างมีประสิทธิผล

ผลดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดการเผชิญความเครียดเชิงรุกของ แอสพินวอลล์และเทย์เลอร์ (Aspinwall & Taylor, 1997) ที่เสนอว่า บุคคลสามารถพัฒนาความสามารถในการคาดการณ์ วางแผนและเตรียมการรับมือกับความเครียดล่วงหน้าได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้และการสะท้อนตนเอง นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานของ แมนเซล และเทอร์เนอร์ (Mansell & Turner, 2023) ที่พบว่า การปรับกรอบความคิดต่อความเครียดจากการมองเป็นภัยคุกคามไปสู่การมองเป็นความท้าทาย มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต

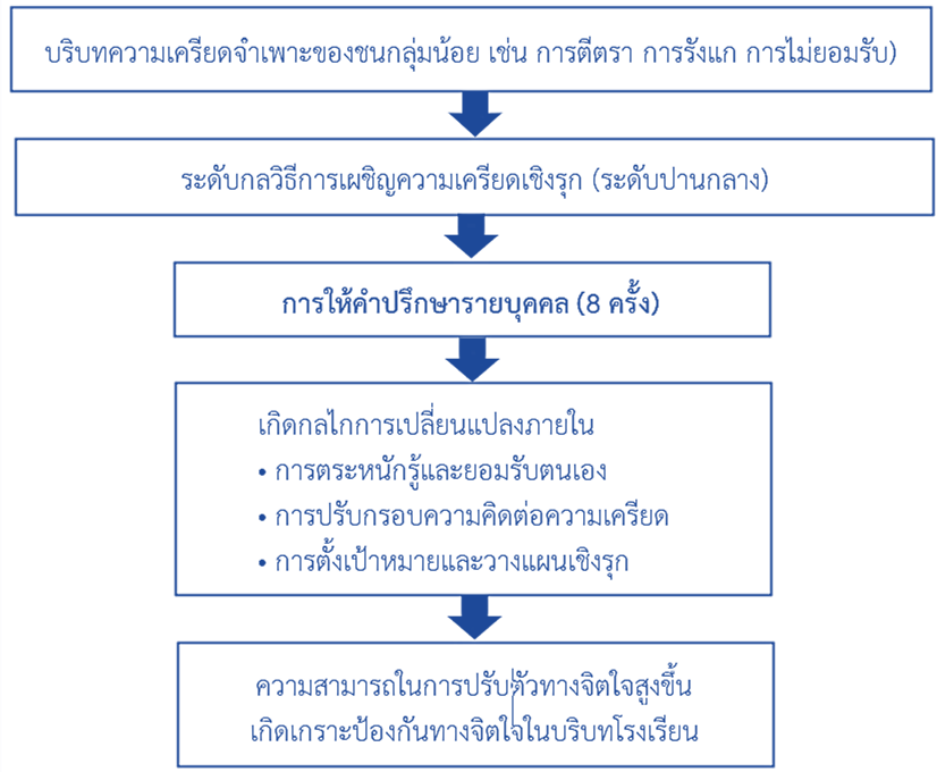
เมื่อพิจารณาร่วมกับข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดขึ้นผ่านกลไกภายในที่สำคัญ ได้แก่ การตระหนักรู้และยอมรับตนเอง การปรับกรอบความคิดต่อความเครียดและการพัฒนาการวางแผนชีวิตเชิงรุกอย่างเป็นรูปธรรม กลไกเหล่านี้สะท้อนกระบวนการเปลี่ยนผ่านจากการรับมือเชิงตั้งรับไปสู่การจัดการเชิงรุก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการเผชิญความเครียดเชิงรุกในเชิงกระบวนการ

ในบริบทของนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศ การให้คำปรึกษารายบุคคลมีบทบาทสำคัญในการสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจซึ่งเอื้อต่อการเปิดเผยตนเองและการสะท้อนประสบการณ์อย่างลึกซึ้ง แตกต่างจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่อาจมีข้อจำกัดด้านความเป็นส่วนตัว โดยเฉพาะในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับอัตลักษณ์ทางเพศที่มีความละเอียดอ่อน ผลการวิจัยนี้จึงสนับสนุนแนวคิดที่ว่า การแทรกแซงเชิงรายบุคคลมีความเหมาะสมในบริบทที่ผู้รับบริการเผชิญความเครียดเฉพาะกลุ่ม

การวิจัยครั้งนี้ยืนยันว่า แม้นักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศจะมีระดับกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกอยู่ในระดับปานกลาง แต่สามารถพัฒนาให้สูงขึ้นได้ผ่านกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลอย่างเป็นระบบ ข้อค้นพบดังกล่าวไม่เพียงสนับสนุนกรอบทฤษฎีความเครียดของชนกลุ่มน้อยและการเผชิญความเครียดเชิงรุกเท่านั้น แต่ยังชี้ให้เห็นถึงบทบาทของกระบวนการแทรกแซงทางจิตวิทยาในการเสริมสร้างปัจจัยปกป้องทางจิตใจในบริบทสถานศึกษาไทยอย่างเป็นรูปธรรม

องค์ความรู้จากการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้พบว่า การให้คำปรึกษารายบุคคลสามารถเสริมสร้างกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกของนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยกระบวนการสำคัญมิได้อยู่ที่การลดความเครียดโดยตรง แต่เป็นการพัฒนากลไกภายใน ได้แก่ การตระหนักรู้และยอมรับตนเอง การปรับกรอบความคิดต่อความเครียดและการวางแผนเชิงรุก เมื่อผู้เรียนสามารถเปลี่ยนมุมมองจากการมองความเครียดเป็นภัยคุกคามไปสู่การมองเป็นความท้าทาย จะนำไปสู่การใช้กลวิธีเชิงรุกเพิ่มขึ้น กลวิธีดังกล่าวทำหน้าที่เป็นปัจจัยปกป้องทางจิตใจที่ช่วยลดผลกระทบของความเครียดจำเพาะในบริบทโรงเรียน งานวิจัยนี้จึงเสนอโมเดลกระบวนการพัฒนากลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกผ่านการให้คำปรึกษารายบุคคลซึ่งสามารถประยุกต์ใช้เป็นแนวทางส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศในระบบการศึกษาไทยได้อย่างเป็นรูปธรรม ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 โมเดลการพัฒนากลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกผ่านการให้คำปรึกษารายบุคคล

ข้อเสนอแนะการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่องการเสริมสร้างกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกของนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศโดยการให้คำปรึกษารายบุคคล ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลการวิจัยไปใช้และการพัฒนางานวิจัยในอนาคต ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1) นักจิตวิทยา ครูแนะแนวและผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพจิตในสถานศึกษาควรให้ความสำคัญกับการประเมินระดับกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกของนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศอย่างเป็นระบบ เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนการช่วยเหลือ

2) การส่งเสริมกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกควรคำนึงถึงระดับความพร้อม ความแตกต่างระหว่างบุคคลและบริบทชีวิตของนักเรียนแต่ละราย เพื่อให้การช่วยเหลือมีความเหมาะสมและเกิดประสิทธิผลสูงสุด

3) กระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลสามารถพัฒนากลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกของนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศได้ จึงควรนำกระบวนการดังกล่าวมาใช้เป็นแนวทางในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนกลุ่มนี้อย่างต่อเนื่อง

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) สถานศึกษาควรนำรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลที่พัฒนาขึ้นจากการวิจัยไปประยุกต์ใช้ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศ โดยเฉพาะผู้ที่มีความเครียดสูงหรือขาดทักษะการเผชิญปัญหาเชิงรุก

2) ครูแนะแนวและนักจิตวิทยาโรงเรียนสามารถนำเทคนิคสำคัญจากโปรแกรม เช่น การตั้งเป้าหมายชีวิต การปรับโครงสร้างความคิดและการเสริมสร้างการยอมรับตนเอง ไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมแนะแนวและกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต

3) สถานศึกษาควรจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้แก่นักเรียนอย่างต่อเนื่อง เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและการปรับตัวในชีวิตประจำวัน

3. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรขยายกลุ่มตัวอย่างไปยังนักเรียนในระดับการศึกษาอื่น เช่น ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและระดับอาชีวศึกษา เพื่อเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกในแต่ละช่วงวัย

2) ควรศึกษาปัจจัยด้านจิตวิทยา สังคมและครอบครัวที่อาจมีอิทธิพลต่อการพัฒนากลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุกของนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศ

3) ควรดำเนินการวิจัยติดตามผลระยะยาว (Longitudinal Study) เพื่อประเมินความคงทนของผลการให้คำปรึกษา และศึกษาการนำกลวิธีที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง

4. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) หน่วยงานด้านการศึกษาและสถานศึกษาควรกำหนดนโยบายการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศอย่างชัดเจนและเป็นรูปธรรม

2) ควรสนับสนุนให้สถานศึกษามีระบบบริการให้คำปรึกษาที่เป็นมิตรกับความหลากหลายทางเพศ รวมทั้ง จัดสรรบุคลากรที่มีความรู้ด้านจิตวิทยาและเพศวิถีอย่างเพียงพอ

3) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมการพัฒนาหลักสูตร แนวปฏิบัติและสภาพแวดล้อมทางการศึกษาที่ปลอดภัย

รายการอ้างอิง

ชเนตตี โกสุมรัตนา. (2564). *ยุทธศาสตร์สุขภาวะ LGBTIQN+ ในประเทศไทย*. นครปฐม : สมาคมเพศวิถีศึกษา.

ลักขณา สริวัฒน์. (2560). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin, 121*(3), 417–436.

Garthe, R. C., Blackburn, A. M., Kaur, A., Sarol, J. N., Goffnett, J., Rieger, A., Reinhart, C., & Smith, D. C. (2022). Suicidal ideation among transgender and gender expansive youth: Mechanisms of risk. *Transgender Health, 7*(5), 416–422.

Mansell, P. C., & Turner, M. J. (2023). The mediating role of proactive coping in the relationships between stress mindset, challenge appraisal tendencies, and psychological well-being. *Frontiers in Psychology, 14*, Article 1140790.

Meyer, I. H., Russell, S. T., Hammack, P. L., Frost, D. M., & Wilson, B. D. M. (2021). Minority stress, distress, and suicide attempts in sexual minority youth: Prospective evidence from a population-based study. *American Journal of Preventive Medicine, 61*(1), 72–80.

UNESCO. (2022). *Out in the open: Education sector responses to violence based on sexual orientation and gender identity/expression*. Paris, France: UNESCO.

UNICEF Thailand. (2021). *Situation analysis of LGBTQI+ children and youth in Thailand*. Bangkok, Thailand: UNICEF Thailand.

ISSN: 3056-9834