



การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการข่มเหงรังแกและการพัฒนาโปรแกรม  
การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

A CAUSAL MODEL ANALYSIS OF COPING WITH BULLYING AND THE DEVELOPMENT  
OF GROUP COUNSELING PROGRAM FOR ENHANCING COPING  
WITH BULLYING OF EARLY ADOLESCENT

นววิษ นวชีวินมัย

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2567

การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการข่มเหงรังแกและการพัฒนาโปรแกรม  
การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นนต้น



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ปีการศึกษา 2567  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

A CAUSAL MODEL ANALYSIS OF COPING WITH BULLYING AND THE DEVELOPMENT  
OF GROUP COUNSELING PROGRAM FOR ENHANCING COPING  
WITH BULLYING OF EARLY ADOLESCENT



A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of DOCTOR OF EDUCATION  
(Ed.D.(Guidance Psychology))

Faculty of Education, Srinakharinwirot University

2024

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการข่มเหงรังแกและการพัฒนาโปรแกรม  
การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

ของ

นววิช นวชีวินมัย

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษาดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก	..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี)	(รองศาสตราจารย์ ดร.อัศรา ประเสริฐสิน)
..... ที่ปรึกษาร่วม	..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์)	(รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)
	..... กรรมการ
	(อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล)

ชื่อเรื่อง	การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการชมเชยรางวัลและการพัฒนาโปรแกรม การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการชมเชยรางวัลของวัยรุ่นตอนต้น
ผู้วิจัย	นวิช นวชีวินมัย
ปริญญา	การศึกษาดุษฎีบัณฑิต
ปีการศึกษา	2567
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร. สกล วรเจริญศรี
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร. พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย 1) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องโมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุของการ  
เผชิญกับการชมเชยรางวัลของวัยรุ่นตอนต้น 2) เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเผชิญกับการชม  
รางวัลของวัยรุ่นตอนต้น 3) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการชม  
รางวัลของวัยรุ่นตอนต้น และ 4) เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการชม  
รางวัลของวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งแบ่งออกเป็น 4.1) เปรียบเทียบการเผชิญกับการชมเชยรางวัลของกลุ่มทดลอง ระหว่าง  
ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล และ 4.2) เปรียบเทียบการเผชิญกับการชมเชยรางวัลของ  
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล การวิจัยครั้งนี้  
แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ การวิจัยระยะที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 500 คน  
และระยะที่ 2 กลุ่ม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 16 คน เพื่อใช้ในการเสริมสร้าง  
การเผชิญกับการชมเชยรางวัลด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่ละกลุ่ม  
ประกอบด้วยสมาชิกจำนวน 8 คน ผลการศึกษารายสรุปได้ ดังนี้: 1) โมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับ  
การชมเชยรางวัลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ( $\chi^2/df$  เท่ากับ 4.45, ค่า GFI เท่ากับ 0.92, ค่า NFI  
เท่ากับ 0.97, ค่า RMSEA เท่ากับ 0.07, ค่า CFI เท่ากับ 0.98) 2) ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลอย่างมีนัยสำคัญ  
ทางสถิติที่ .05 คือ ต้นทุนทางจิตวิทยา เท่ากับ 0.55 3) โปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับ  
การชมเชยรางวัล มีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาทั้ง ทฤษฎีที่เน้น  
ความคิดอย่าง ทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่เน้นความคิดและพฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่เน้นเหตุผล  
อารมณ์และพฤติกรรม ทฤษฎีที่เน้นพฤติกรรมอย่าง ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เทคนิคที่เน้น  
การจัดอารมณ์ทางลบ อย่างเทคนิคการกำหนดลมหายใจ ซึ่งในการดำเนินการ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่  
ขั้นเริ่มต้น ขั้นการให้คำปรึกษา และขั้นยุติการให้คำปรึกษา 4) การเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมการให้  
คำปรึกษากลุ่มเพื่อการเสริมสร้างการเผชิญกับการชมเชยรางวัลของวัยรุ่นตอนต้นที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น  
ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีความแตกต่าง  
กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : การเผชิญกับการชมเชยรางวัล, การให้คำปรึกษากลุ่ม, การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุ, วัยรุ่นตอนต้น

Title	A CAUSAL MODEL ANALYSIS OF COPING WITH BULLYING AND THE DEVELOPMENT OF GROUP COUNSELING PROGRAM FOR ENHANCING COPING WITH BULLYING OF EARLY ADOLESCENT
Author	NAWAWIT NAVACHEWINMAI
Degree	DOCTOR OF EDUCATION
Academic Year	2024
Thesis Advisor	Associate Professor Dr. Skol Voracharoensri
Co Advisor	Associate Professor Dr. Patcharaporn Srisawat

The purposes of this research were to 1) investigate the consistency of the causal model of coping with bullying among early adolescents with empirical data; 2) causal factors influencing coping with bullying; 3) develop a group counseling program to enhance coping with bullying of early adolescents; and 4) evaluate the effectiveness of the program. The research was conducted in two phases. Phase one included lower secondary school students. Phase two involved 16 secondary school students with coping scores below the 25th percentile divided equally into an experimental group and a control group. The findings were as follows: 1) The causal model was empirical with the empirical data ( $X^2 / df = 4.45$ , GFI = 0.92, NFI = 0.97, RMSEA = 0.07, CFI = 0.98). 2) Psychological capital was a statistically significant causal factor influencing coping with bullying at the level of .05 ( $\beta = 0.55$ ). 3) 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, are also applied. The program comprised three stages: the beginning stage, the counseling process stage, and the termination stage. 4) 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.

Keyword : Coping with Bullying, Group Counseling, Causal Model Analysis, Early Adolescence

## กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างสูงยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา คำแนะนำ และตรวจแก้ไขปริญญาานิพนธ์ ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอบคุณในความเมตตาของอาจารย์ที่มอบให้แก่ผู้วิจัย ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณคุณคณาจารย์เป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อัศรา ประเสริฐสิน ประธานคณะกรรมการ สอบปากเปล่า และรองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง คณะกรรมการสอบปากเปล่า ที่กรุณาให้ คำปรึกษาและคำแนะนำ เพื่อให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงขอกราบ ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาเสียสละเวลาในการตรวจสอบเครื่องมือ และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการวิจัยครั้งนี้ ขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของ คณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวจิตวิทยาการศึกษา และคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชา ความรู้แก่ผู้วิจัยตลอดการศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ขอกราบขอบพระคุณนักวิชาการทั้งในและต่างประเทศ ที่ปรากฏนามในปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้บริหาร ครูและนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลการวิจัยเป็นอย่างดี ทำให้ งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงตามที่กำหนดไว้

ขอกราบขอบพระคุณและรำลึกถึงคุณงามความดีของบิดา มารดา ภรรยา ญาติพี่น้อง ครอบครัว ครูอาจารย์นิสิตรุ่นพี่ รุ่นน้อง เพื่อน ๆ และผู้ที่มีพระคุณต่อผู้วิจัยในการให้คำปรึกษา ให้ ความช่วยเหลือทั้งทางร่างกายและจิตใจตลอดช่วงเวลาของการเรียน ทำให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ผู้วิจัยระลึกอยู่เสมอว่าความสำเร็จในครั้งนี้ เป็นผลมาจากความเมตตา กรุณา และความปรารถนาดีจากทุกท่าน ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

นววิช นวชีวินมัย

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญรูปภาพ.....	ฏ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย.....	1
คำถามการวิจัย.....	6
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	6
ความสำคัญของการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการศึกษา.....	8
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	13
สมมติฐานการวิจัย.....	18
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	19
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเผชิญการช่มเหงรังแก.....	20
ความหมายและประเภทของการช่มเหงรังแก.....	20
ผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับการช่มเหงรังแก.....	23
ความหมายของการเผชิญกับการช่มเหงรังแก.....	24
องค์ประกอบของการเผชิญการช่มเหงรังแก.....	26
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญกับการช่มเหงรังแก.....	30



เอกสารที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการข่มเหงรังแก .....	31
ต้นทุนทางจิตวิทยา.....	31
ทักษะชีวิต .....	34
ความภาคภูมิใจในตนเอง .....	36
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเชิงสาเหตุ .....	37
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม .....	41
ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	41
เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	43
หลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	47
ขนาดของสมาชิกการให้คำปรึกษากลุ่ม .....	48
คุณลักษณะและบทบาทของผู้นำกลุ่ม.....	50
ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	53
กระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	58
ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา .....	60
การให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ.....	91
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	93
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	95
ระยะที่ 1 การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่น	
ตอนต้น.....	96
1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	96
2. การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	98
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	103
4. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล .....	107

5. การวิเคราะห์ข้อมูล .....	110
ระยะที่ 2 การพัฒนาและการศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับ	
การช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น .....	113
1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	113
2. การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	114
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	117
4. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูล .....	119
5. การวิเคราะห์ข้อมูล .....	121
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	122
ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ผลการสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับ	
การช่มเหงรังแกและการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น เพื่อพัฒนา	
ชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกและแบบวัดการเผชิญกับ	
การช่มเหงรังแก .....	125
ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ผลของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและค่าสถิติพื้นฐานของ	
แบบวัดการเผชิญกับการช่มเหงรังแกและชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับ	
การช่มเหงรังแก .....	138
ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ความสอดคล้องของโมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับ	
การช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ .....	142
ตอนที่ 4 การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มและการศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่ม	
เพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น .....	151
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	173
สรุปผลการวิจัย .....	178
การอภิปรายผล .....	184
ข้อเสนอแนะ .....	202
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ .....	202

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป .....	203
บรรณานุกรม.....	204
ภาคผนวก.....	216
ภาคผนวก ก ราชานามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือ .....	217
ภาคผนวก ข ชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแก และแบบวัดการเผชิญกับการช่มเหงรังแก .....	225
ภาคผนวก ค การตรวจสอบคุณภาพชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับ การช่มเหงรังแก และแบบวัดการเผชิญกับการช่มเหงรังแก .....	239
ภาคผนวก ง การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง การเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น .....	245
ภาคผนวก จ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับ การช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น .....	247
ภาคผนวก ฉ หนังสือรับรองจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ .....	317
ภาคผนวก ช หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลในการวิจัย .....	319
ภาคผนวก ซ สรุปผลการสัมภาษณ์ .....	325
ภาคผนวก ฌ การเสนอผลการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่ม การให้คำปรึกษา .....	338
ประวัติผู้เขียน.....	349

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 แสดงการสรุปองค์ประกอบการเผชิญกับการช่มเหงรังแกจากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	29
ตาราง 2 สัดส่วนขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิเคราะห์โมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุ .....	97
ตาราง 3 ผลการทดสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแก.....	100
ตาราง 4 ผลการทดสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการเผชิญกับการช่มเหงรังแก.....	102
ตาราง 5 สรุปดัชนีความสอดคล้องของปัจจัยเชิงสาเหตุ .....	113
ตาราง 6 จำนวนครั้ง หัวข้อ และวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกกับกลุ่มทดลอง (n=8).....	118
ตาราง 7 แบบแผนการทดลอง .....	119
ตาราง 8 ผลการจำแนกผลการสัมภาษณ์ตามประเด็น ปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแก .....	125
ตาราง 9 สรุปผลการสัมภาษณ์ปัจจัยเชิงสาเหตุของเผชิญกับการช่มเหงรังแก.....	131
ตาราง 10 ผลการจำแนกผลการสัมภาษณ์ตามประเด็น การเผชิญกับการช่มเหงรังแก .....	132
ตาราง 11 สรุปผลการสัมภาษณ์การเผชิญกับการช่มเหงรังแกเพื่อพัฒนาเครื่องมือในการวิจัย .....	137
ตาราง 12 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามข้อมูลทั่วไป.....	138
ตาราง 13 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดการเผชิญกับการช่มเหงรังแกและชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแก.....	139
ตาราง 14 ค่าการตรวจสอบความสมมาตรและการกระจายของข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นเพื่อตรวจสอบการแจกแจงข้อมูลเพื่อให้เป็นไปตามข้อกำหนด.....	141
ตาราง 15 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ ...	143

ตาราง 16 การทดสอบบาร์ทเล็ตต์ (Bartlett test of sphericity) ของค่า Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy: KMO) .....	144
ตาราง 17 ผลการวิเคราะห์ความสอดคล้องและความกลมกลืนของตัวแบบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (ก่อนปรับ).....	145
ตาราง 18 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากดัชนีที่ใช้ในการตรวจสอบความสอดคล้องและความกลมกลืนของตัวแบบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (หลังปรับ).....	146
ตาราง 19 ค่าความเที่ยงของตัวแปรแฝง ( $\rho_c$ ) ความแปรปรวนเฉลี่ยของตัวแปรที่สกัดได้ด้วยองค์ประกอบ ( $\rho_v$ ) ค่าความเที่ยงของตัวแปรสังเกตได้ ( $R^2$ ) และค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้ ( $\lambda$ ).....	148
ตาราง 20 ผลการวิเคราะห์เส้นทางของตัวแบบปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น .....	149
ตาราง 21 สรุปผลจากการทดสอบสมมติฐาน .....	150
ตาราง 22 การสรุปทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น .....	156
ตาราง 23 ค่าเฉลี่ย ( $X$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) จากผลคะแนนการเผชิญกับการข่มเหงรังแกแต่ละด้านของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล.....	165
ตาราง 24 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล.....	167
ตาราง 25 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นของกลุ่มควบคุม .....	168
ตาราง 26 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล .....	169
ตาราง 27 การเปรียบเทียบการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล .....	170

ตาราง 28 ดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการข้ามเหยียงแก ..... 240

ตาราง 29 ดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดการเผชิญกับการข้ามเหยียงแก ..... 243

ตาราง 30 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการข้ามเหยียงแกของวัยรุ่นตอนต้น..... 246



## สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาการเผชิญกับการช่มเหงรังแกและโมเดลสมมติฐาน ปัจจัยเชิงเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น.....	10
ภาพประกอบ 2 กรอบการดำเนินการวิจัยการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น.....	12
ภาพประกอบ 3 กรอบแนวคิดในการเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม .....	13
ภาพประกอบ 4 รูปแบบของ Social Discipline Windows .....	73
ภาพประกอบ 5 ขั้นตอนการสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือวัด.....	103
ภาพประกอบ 6 ตัวอย่างคำถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป .....	104
ภาพประกอบ 7 ตัวอย่าง แบบวัดต้นทุนทางจิตวิทยา.....	104
ภาพประกอบ 8 ตัวอย่าง แบบวัดทักษะชีวิต.....	105
ภาพประกอบ 9 ตัวอย่าง แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง.....	105
ภาพประกอบ 10 ตัวอย่างคำถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของแบบวัดการเผชิญกับ การช่มเหงรังแก .....	106
ภาพประกอบ 11 ตัวอย่างของข้อคำถาม ด้านการแก้ปัญหา (Problem Solving).....	106
ภาพประกอบ 12 ตัวอย่างของข้อคำถาม ด้านการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม (Social Support) .....	106
ภาพประกอบ 13 ตัวอย่างของข้อคำถาม ด้านการจัดการความขัดแย้ง (Conflict Resolution) .....	107
ภาพประกอบ 14 ตัวอย่างของข้อคำถาม ด้านการปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) .....	107
ภาพประกอบ 15 ตัวอย่างของข้อคำถาม ด้านการปลอบโยนตนเอง (Self-soothing behaviors)....	107

ภาพประกอบ 16 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแก  
ของวัยรุ่นตอนต้น..... 117

ภาพประกอบ 17 ตัวแบบปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแกก่อนปรับ ..... 145

ภาพประกอบ 18 ตัวแบบปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแกเมื่อปรับ  
ให้สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์..... 147





## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ควรได้รับการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน (Identity) ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญสู่การมีความคิด ความเชื่อ อารมณ์ พฤติกรรม รวมถึงบุคลิกภาพเพื่อการดำเนินชีวิตในฐานะพลเมืองได้อย่างเหมาะสม (Cherry, 2021) แต่ข้อมูลจาก สำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ (2563) กลับเปิดเผยว่า วัยรุ่นไทยที่ควรได้รับการส่งเสริมคุณลักษณะข้างต้น กลับต้องประสบกับปัญหาการถูกข่มเหงรังแก (Bullying) อย่างต่อเนื่อง ซึ่งปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและปัญหาการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น (Arseneault, 2017) อย่างต่อเนื่อง ซึ่งปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและปัญหาการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น (Arseneault, 2017) ที่เป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนตามช่วงวัย โดยเฉพาะช่วงอายุ 10 – 15 ปี โดยสถิติระบุว่า มีวัยรุ่นที่เคยตกเป็นเหยื่อการถูกข่มเหงรังแก (victims) สูงถึง ร้อยละ 91.79 ประกอบกับข้อมูลจากหนังสือ เรื่อง “เมื่อถูกถูกแก๊ง” ของแพทย์หญิงเบญจพร ตันตสุติ (2562, หน้า 4) รวมถึงข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต (2567) ระบุว่า มีเด็กวัยรุ่นที่ถูกข่มเหงรังแกมากกว่า 6 แสนรายต่อปี หรือคิดเป็นร้อยละ 40 ของนักเรียนทั้งหมด ซึ่งถือเป็นอันดับ 2 ของโลก อีกทั้งเมื่อสืบค้นข้อมูลย้อนหลังไปในปี พ.ศ. 2553 ยังพบอีกว่ามีสถิติเยาวชนเคยถูกกระทำการข่มเหงรังแก เท่ากับ ร้อยละ 43 ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2553, หน้า 2) ที่ให้ข้อมูลความถี่ของช่วงวัยที่ประสบกับการข่มเหงรังแกมากที่สุดอยู่ในช่วงอายุ 15 - 18 ปี ดังนั้นเมื่อพิจารณาข้อมูลข้างต้น จะเห็นได้ว่าปัญหาการถูกข่มเหงรังแกของวัยรุ่น ถือเป็นวิกฤตหนึ่งที่เกิดขึ้นกับช่วงวัยดังกล่าวอย่างชัดเจน อีกทั้งยังคงดำเนินไปอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

เมื่อกล่าวถึงการข่มเหงรังแก ถือเป็นอาการกระทำที่ล่งละเมิดสิทธิของผู้ถูกระทำ ซึ่งทำให้ผู้ถูกระทำได้รับความเจ็บปวดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งความคิด อารมณ์ เป็นกระทำด้วยเจตนาร้าย รวมถึงยังมีความถี่ในการดำเนินการซ้ำกระทำอย่างต่อเนื่อง โดยประเภทของการข่มเหงรังแกที่กล่าวมาข้างต้นสามารถปรากฏได้ทั้ง การข่มเหงรังแกต่อร่างกาย เช่น การต่อยตี การกระทบกระเทือนร่างกายให้ได้รับบาดเจ็บ เจ็บปวด ฯลฯ การข่มเหงรังแกด้วยการสื่อสาร เช่น การพูดเยาะเย้ย ดูหมิ่น ข่มขู่ คุกคาม ล้อเลียนปมด้อยความแตกต่าง ใช้สีหน้าท่าทาง ฯลฯ การข่มเหงรังแกด้วยการกีดกันทางสังคม ที่เป็นลักษณะของการใช้กำลังคน พรรคพวกในการกีดกัน รุมสร้าง ความเกลียดชังหรือแม้กระทั่งกีดกันไม่ให้บุคคลผู้ถูกระทำได้รับสิทธิ์ที่ตนพึงได้ (ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา, 2565) และการข่มเหงรังแกทางโลกออนไลน์ (Cyber Bullying) เป็นการกระทำการข่มเหงรังแกผ่านอุปกรณ์ดิจิทัล

ที่สามารถเชื่อมต่อเครือข่ายอินเทอร์เน็ตเป็นสื่อกลาง คือ (สกล วรเจริญศรี, 2559ข, หน้า 13) ซึ่งการชมแข่งรถแก๊สจะส่งผลกระทบต่อ ทำให้วัยรุ่นได้รับความเจ็บปวดจนขาดความพร้อมในการดำเนินชีวิต ทั้งศักยภาพในการศึกษาทำให้ผลการเรียนอาจตกต่ำ ไม่อยากไปโรงเรียน เป็นปัจจัยให้พ้นสภาพจากการศึกษาก่อนวัยอันควร อีกทั้งนำไปสู่ปัญหาในการใช้ชีวิตในสังคมร่วมกับเพื่อน ทั้งในแง่ไม่ อยากเข้าสังคม มีปัญหาสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ๆ รวมถึงรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองลดลงอย่างมาก (Gordon, 2021) เมื่อการชมแข่งรถเกิดขึ้นต่อเนื่องยังนำสู่ผลกระทบระยะยาวทั้งการเกิดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ความโกรธแค้น เสี่ยงต่อการแก้ปัญหาด้วยตอบโต้ที่รุนแรงเสมือนการแก้แค้น จนกระทั่ง กลายเป็นการกระทำที่วนเวียนอยู่ในวงจรของความรุนแรง อาจนำไปสู่เหตุแห่งการกระทำผิดกฎหมาย ก่อเป็นคดีความ มีปัญหาพฤติกรรม เกิดปัญหาทางสุขภาพกาย ปัญหาการนอน การรับประทาน ที่ผิดปกติ ฯลฯ และปัญหาทางสุขภาพจิต ความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ฯลฯ ส่งผลให้วัยรุ่นหลายคนต้องสูญเสียโอกาสในการดำเนินชีวิต (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2556, หน้า 11)

จากปัญหาการชมแข่งรถแก๊สที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นในปัจจุบัน พบว่า สามารถเกิดขึ้นได้ในทุกสถานที่ ทุกเวลา ทุกช่วงการทำกิจวัตร สามารถเกิดได้ทั้งในการเผชิญหน้ากันแบบซึ่ง ๆ หน้า หรือแม้กระทั่งเกิดขึ้นได้ในโลกออนไลน์ อีกทั้งยังเกิดขึ้นได้ในทุกช่วงวัย แม้กระทั่งผ่านพ้นช่วงวัยรุ่นเติบโตไปเข้าสู่สังคมแห่งการทำงาน ก็ยังมีโอกาสประสบกับการถูกรังแกในที่ทำงานได้ (สกล วรเจริญศรี, 2559ก, หน้า 6) ดังนั้น การชมแข่งรถแก๊สจึงถือเป็นปัญหาที่ยากต่อการแก้ไขให้ครอบคลุมหรือปราบปรามจัดการกับผู้กระทำให้หมดไปได้ทั้งหมดที่ จึงกล่าวได้ว่าการทำงานในเชิงป้องกัน และส่งเสริมพัฒนา ที่ถือเป็นการดำเนินการในเชิงรุก ให้วัยรุ่นทุกคนมีคุณลักษณะในการเผชิญกับการชมแข่งรถแก๊ส (Coping with Bullying) เสมือนมีภูมิคุ้มกันที่ไม่ว่าจะประสบการชมแข่งรถแก๊สในรูปแบบใดก็ตาม วัยรุ่นผู้นั้นจะสามารถรับมือ แก้ไขและฟื้นตัวจากสถานการณ์ดังกล่าวได้ทั้งร่างกายและจิตใจอย่างมีประสิทธิภาพ จึงถือวิธีการที่มีความสำคัญในการดำเนินการพัฒนาให้กับวัยรุ่นสามารถเติบโตไปเป็นบุคลากรของประเทศชาติที่สมบูรณ์พร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ

การเผชิญกับการชมแข่งรถแก๊ส เป็นคุณลักษณะที่บุคคลสามารถรับมือกับสถานการณ์ปัญหาการชมแข่งรถแก๊ส สามารถแก้ไขปัญหาการชมแข่งรถแก๊สที่เกิดขึ้น อีกทั้งสามารถฟื้นตัวจากการถูกรังแกดังกล่าว ได้ทั้งในแง่ของร่างกายและจิตใจ (Hunter & Boyle, 2004) ซึ่งการเผชิญกับการชมแข่งรถแก๊สเป็นกลยุทธ์ที่บุคคลสามารถเสริมสร้างให้ปรากฏขึ้นได้ เพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาการชมแข่งรถแก๊สที่เกิดขึ้นแล้ว ทั้งในแง่ของการกระทำการแก้ปัญหา การจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้น รวมถึงสามารถเผชิญกับการชมแข่งรถแก๊สที่อาจจะเกิดขึ้นกับตนเองในอนาคต

โดยองค์ประกอบของการเผชิญกับการข่มเหงรังแกนั้น ประกอบด้วย การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม (Social Support) การแก้ปัญหา (Problem-Solving) การจัดการกับความขัดแย้ง (Conflict Resolution) การปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive Restructuring) และการปลอบโยนตนเอง (Self-Soothing) (Parris, Varjas, Meyers, Henrich, & Brack, 2019, p. 63)

จากข้อมูลข้างต้น พบว่า การเผชิญกับการข่มเหงรังแก ถือเป็นคุณลักษณะสำคัญที่บุคคลจำเป็นต้องมีติดตัว เพื่อให้สามารถรับมือกับปัญหาการข่มเหงรังแกที่จะเข้ามาในทุกช่วงเวลา ทุกช่องทาง การปฏิสัมพันธ์ และในทุกช่วงวัยของชีวิตมนุษย์ ดังนั้น ในฐานะของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษาในสาขาจิตวิทยาการแนะแนว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการดำเนินการพัฒนาการเผชิญกับการข่มเหงรังแกด้วยตัวแปรทางจิตวิทยาให้กับบุคคล โดยช่วงวัยที่ผู้วิจัยพิจารณาแล้วเห็นว่าจำเป็นในการดำเนินการเสริมสร้างคุณลักษณะดังกล่าว คือ ช่วงวัยรุ่นตอนต้น (อายุ 13 – 15 ปี) ที่แม้ว่าจากข้อมูลที่กล่าวมาจะระบุว่าช่วงวัยที่ถูกข่มเหงรังแกมากที่สุด อยู่ในช่วงอายุ 15 - 18 ปี (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2553, หน้า 2) แต่ในการเสริมสร้างพัฒนาการเผชิญกับการข่มเหงรังแกควรดำเนินการในเชิงรุก เพื่อให้วัยรุ่นตอนต้นมีความพร้อมต่อการรับมือกับการข่มเหงรังแก พร้อมรับมือก่อนช่วงวัยที่มีความวิกฤต รวมถึงเป็นการเสริมสร้างคุณลักษณะที่จะติดตัววัยรุ่นตอนต้นไปตลอดช่วงชีวิต อีกทั้งเมื่อพิจารณาถึงความพร้อมในการส่งเสริม พบว่า ธรรมชาติพัฒนาการในช่วงวัยดังกล่าว ตามทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการทางสังคมของ อิริค อิริคสัน (Erik Erikson) (Cherry, 2021) ถือเป็นช่วงวัยที่จำเป็นต้องพัฒนาตนเองเพื่อแสวงหาเอกลักษณ์แห่งตนที่เหมาะสมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น อีกทั้งเป็นช่วงวัยที่มีความพร้อมต่อการฝึกและพัฒนาการคิดพิจารณาเรียนรู้แนวทางการปฏิบัติตนที่ดี และเป็นช่วงสำคัญในการเตรียมความพร้อม ให้สามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงของตนเองไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถรับมือและแก้ปัญหาสถานการณ์การถูกข่มเหงรังแกและสามารถดำเนินชีวิตท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงและความรุนแรงได้อย่างสร้างสรรค์ตลอดช่วงชีวิต ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสมควรอย่างยิ่งที่จะดำเนินการกับเด็กวัยรุ่นในช่วงวัยรุ่นตอนต้น

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเผชิญกับการข่มเหงรังแก การรับมือกับการข่มเหงรังแกตลอดจนการป้องกันการข่มเหงรังแกอย่างกว้างขวางกับตัวแปรทางจิตวิทยาต่าง ๆ ที่ส่งผลทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับการข่มเหงรังแกได้ตามบริบทของผู้ถูกรังแก ทั้งจากการศึกษาของ อาลีเยฟ และ คาราคุส (Aliyev & Karakus, 2015, p. 69) ได้ศึกษาผลของการมีต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกกับอารมณ์ด้านลบในนักเรียนที่มีแนวโน้มจากการตกเป็นเหยื่อของการถูกรังแก ความรุนแรง (The effects of positive psychological capital and negative feelings on students' violence

tendency) การศึกษาของโพทาร์ด และคณะ (Potard et al., 2021) ได้ทำการศึกษาในเชิงรวบรวม วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยในหัวข้อระหว่างการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นในสถานศึกษา กับ ทักษะชีวิต (life skills) โดยทำการศึกษาทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ ซึ่งมีประเด็นความสัมพันธ์ ของทักษะชีวิตกับผู้ถูกระทำการข่มเหงรังแก (bully-victim) รวมถึงการศึกษาของ เซี่ย และ ซู (Xie & Su, 2022) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์การส่งผ่านของตัวแปรเหยื่อการถูกข่มเหงรังแกและมีภาวะ ซึมเศร้าที่เป็นเด็กวัยรุ่นที่ถูกทอดทิ้งในประเทศจีน กับการรับรู้คุณค่าแห่งตน (Bullying victimization and depression among left-behind adolescents in China: Mediating role of self-esteem) ซึ่งจากการศึกษางานวิจัยข้างต้นรวมถึงปัญหาการข่มเหงรังแกที่ยังเกิดขึ้นต่อเนื่องกับผู้ถูกระทำ จึงพบความสำคัญว่า ในบริบทของวัยรุ่นตอนต้นที่ถูกกระทำข่มเหงรังแกในสังคมไทย ควรมีการศึกษาว่า ตัวแปรทางจิตวิทยาใดเป็นปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลกระทบต่อการเผชิญกับการข่มเหงรังแก ได้อย่างมีนัยสำคัญ เพื่อให้ทราบตัวแปรที่มีอิทธิพลตรงกับบริบทของกลุ่มเป้าหมายที่เป็นวัยรุ่น ในสังคมไทยในยุคปัจจุบันมากที่สุด ซึ่งผลการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการข่มเหงรังแก ในครั้งนี้ จะเป็นแหล่งข้อมูลสำคัญต่อการนำผลการศึกษาที่ตัวแปรปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลเชิงบวกต่อ การเผชิญกับการข่มเหงรังแกมากที่สุด ไปสู่การนำองค์ประกอบของตัวแปรดังกล่าวไปผสมผสานกับ องค์ประกอบของการเผชิญกับการข่มเหงรังแกเพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง การเผชิญกับการข่มเหงรังแกให้สอดคล้องกับบริบทของการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่น ตอนต้นในสังคมไทยได้สอดคล้องมากที่สุด

จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เมื่อทราบถึงตัวแปรที่เป็นปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการ ข่มเหงรังแกที่มีความสัมพันธ์กับการเผชิญกับการข่มเหงรังแก ก็จำเป็นต้องมีการเสริมสร้าง การเผชิญกับการข่มเหงรังแก โดยจะดำเนินการบูรณาการตัวแปรดังกล่าวเพื่อนำไปสู่การเสริมสร้าง การเผชิญกับการข่มเหงรังแกต่อไป ซึ่งในกระบวนการการเสริมสร้างการเผชิญกับการข่มเหงรังแก ให้กับวัยรุ่นตอนต้น จะพบว่า ตัวแปรดังกล่าว มีองค์ประกอบที่ครอบคลุมทั้งความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ดังจะเห็นได้จากกรณีที่ทั้ง การแก้ปัญหา การปรับโครงสร้างทางความคิด การปลอบโยนตนเอง การจัดการความขัดแย้ง หรือแม้กระทั่งการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม (Parris et al., 2019, p. 63) ดังนั้น ในการเสริมสร้างจึงจำเป็นต้องใช้กระบวนการทางจิตวิทยา ที่มุ่งเน้นให้วัยรุ่นตอนต้นได้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เกิดการปรับปรุงตนเองให้พร้อมรับสิ่งแวดล้อม ที่เปลี่ยนแปลงตามบริบทการข่มเหงรังแก พร้อมการปฏิสัมพันธ์ร่วมกันในบรรยากาศของการเป็น กัลยาณมิตร โดยผู้วิจัยเห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) เป็นกระบวนการสื่อสาร ระหว่างบุคคลที่มีความสอดคล้องกับลักษณะที่กล่าวมา เป็นการสื่อสารเชิงบวก ในลักษณะที่มี

การรวมกลุ่มสมาชิกที่มีความคล้ายคลึงกันเข้ามารวมกันในการกระบวนการของการปรึกษา มีการปฏิสัมพันธ์เชิงบวก ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น เน้นให้เกิดความไว้วางใจ ยอมรับให้เกียรติ เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งมีการสำรวจเพื่อให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเกิดการตระหนักรู้ ในตนเอง มีการดำเนินการปรับเปลี่ยนเจตคติและเสริมสร้างพฤติกรรมของตนเองไปในทางที่สร้างสรรค์ ตามบริบทของเป้าหมายที่ก่อให้เกิดการตั้งกลุ่มในครั้งนั้น ๆ อีกทั้งบุคคลยังสามารถนำแนวทางที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มไปใช้ในการแก้ไขปัญหาของตนเองได้ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561, หน้า 1-2) ดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่ม จึงถือเป็นรูปแบบการสื่อสารระหว่างบุคคล ที่ช่วยให้บุคคลได้คิดพิจารณาตนเอง เข้าใจยอมรับในตนเองและผู้อื่น จนกระทั่งสามารถวางแผนซึ่งเป็นเสมือนแนวทางปฏิบัติตน ในชีวิตที่นำไปสู่การเสริมสร้างการเผชิญกับชมแห่งรังแก อีกทั้งการให้คำปรึกษากลุ่มยังถือว่ามี ความเหมาะสมกับธรรมชาติของกลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นตอนต้น เมื่อพิจารณาลักษณะของวัยรุ่นตาม ทฤษฎีพัฒนาการทางปัญญาของ ฌอง ปิอาเจต์ (Jean Piaget) จะพบว่าเป็นช่วงพัฒนาการที่เรียกว่า การคิดเชิงนามธรรม (Formal Operations) ซึ่งเป็นช่วงที่บุคคลเองมีความพร้อมทางเขาวงกตปัญญา ศักยภาพทางสมองสามารถฝึกและพัฒนาคิด ตั้งสมมติฐาน ตระหนักถึงปัญหา การแก้ปัญหาต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ (สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2559, หน้า 57) จึงเหมาะสมอย่างยิ่งต่อการใช้กระบวนการ ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการชมแห่งรังแกให้กับวัยรุ่น

การพัฒนาคูณลักษณะดังกล่าวด้วยรูปแบบของการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น จำเป็นต้องมี ทฤษฎีจิตวิทยาให้คำปรึกษา (Counseling Theory) และ ทฤษฎีทางจิตวิทยา ที่เป็นเสมือนหลัก ให้ผู้ที่ดำเนินการตามรูปแบบของการให้คำปรึกษาได้ยึดถือ โดยในการเลือกแนวคิด ทฤษฎี เทคนิค หรือทักษะทางจิตวิทยาการให้คำปรึกษาใดมาใช้ในกระบวนการนั้น ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบของตัวแปร ที่ต้องการพัฒนา ตลอดจนคุณลักษณะธรรมชาติของสมาชิก ซึ่งถ้ามีการเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม ก็จะช่วยในการอธิบายลักษณะของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น รวมถึงลักษณะธรรมชาติและพฤติกรรม ของสมาชิกในกลุ่ม รวมถึงเป็นเสมือนแผนที่การดำเนินงานเพื่อพัฒนาคูณลักษณะบางอย่าง ที่เหมาะสมให้กับสมาชิกกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยในการผู้วิจัยครั้งนี้ พบว่า มีการศึกษาวิจัย เชิงสาเหตุของการเผชิญกับการชมแห่งรังแกก่อนนำผลการศึกษามาสู่การบูรณาการกับการให้คำปรึกษา เพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการชมแห่งรังแก จึงจะเห็นได้ว่ามีลักษณะของตัวแปรที่มีความหลากหลาย ทั้งการพัฒนาตัวแปรที่เน้นอารมณ์ การพัฒนาตัวแปรที่เน้นความคิด รวมถึงการพัฒนาตัวแปรที่เน้น พฤติกรรมการกระทำที่ทำให้สามารถเผชิญกับการชมแห่งรังแกได้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยจึงใช้ การบูรณาการเทคนิค (Technical Eclecticism) ที่เป็นการเลือกใช้เทคนิคและวิธีการจากหลากหลาย ทฤษฎีนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับปัญหาหรือตัวแปรที่ต้องการเสริมสร้างที่มีความหลากหลายใน

แต่ละองค์ประกอบ ซึ่งถือว่ามีข้อดีที่สามารถเลือกใช้เทคนิคอย่างยืดหยุ่นยืดตามความเหมาะสม และประสิทธิภาพต่อตัวแปรนั้น (Lazarus, 1997) เพื่อนำมาใช้ดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

จากความสำคัญในประเด็นข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการดำเนินการทำงานในเชิงป้องกันการช่มเหงรังแกและพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์คือ การเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ตามบริบทของผู้ถูกรกระทำ (Victim) ที่จะช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้แก่เด็กวัยรุ่นที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในวันหน้าอย่างยั่งยืน โดยระบุกลุ่มประชากรในการวิจัยครั้งนี้คือนักเรียนในช่วงวัยแรกเริ่ม ในช่วงอายุ 13 – 15 ปี ที่ศึกษาอยู่ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยผู้วิจัยจะดำเนินการศึกษาและวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกและดำเนินการพัฒนาการเผชิญกับการช่มเหงรังแกด้วยการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นเพื่อการพัฒนาเยาวชนของชาติให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดเป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษาให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแก เพื่อเป็นนวัตกรรมที่บุคลากรทางจิตวิทยาและบุคลากรทางการแนะแนวสามารถนำไปปรับใช้ในการพัฒนาวัยรุ่นให้สามารถปรับตัวต่อปัญหาและการดำเนินชีวิตส่วนตัวและสังคมได้อย่างสงบสุขอย่างยั่งยืน

### คำถามการวิจัย

1. โมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่
2. โมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างไร
3. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกมีลักษณะอย่างไร สามารถเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นได้มากน้อยเพียงใด
4. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกสามารถเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นได้มากน้อยเพียงใด

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องโมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น
2. เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

3. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

4. เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

4.1 เปรียบเทียบการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

4.2 เปรียบเทียบการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

### ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยครั้งนี้ จะก่อให้เกิดประโยชน์ 2 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. ด้านวิชาการ ผลการศึกษาครั้งนี้ก่อให้เกิดประโยชน์ในเชิงวิชาการ ดังต่อไปนี้

1.1 การวิจัยครั้งนี้ส่งผลให้ทราบถึงการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น รวมถึงทำให้ทราบถึงปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ซึ่งสามารถใช้ทรัพยากรองค์ความรู้เพื่อการทำงานวิจัยในบริบทอื่น ๆ ต่อไป เช่น การพัฒนาทรัพยากรบุคคลในองค์กรจาก การเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกในที่ทำงาน การเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกในบริบทของการช่วยเหลือในการทำงานบริบทสุขภาพจิต ฯลฯ

1.2 นำผลที่ได้จากการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแก มาเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อครูแนะแนว ครูที่ปรึกษาผู้ดำเนินการตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน นักจิตวิทยาและผู้ดำเนินการตามวิชาชีพของผู้ให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั่วประเทศ

2. ด้านการปฏิบัติ จากผลการศึกษาครั้งนี้ก่อให้เกิดประโยชน์ในเชิงการปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

2.1 ได้ข้อมูลจากเครื่องมือวัดที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น และจากการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งสามารถนำมาใช้ในการดำเนินการวิเคราะห์และประเมินการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแก หรือสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อการออกแบบกิจกรรมกลุ่มหรือกิจกรรมการเรียนการสอนตลอดจนออกแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนเพื่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแก

2.2 ได้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างเผชิญการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับวัยรุ่นตอนต้น เพื่อพัฒนาให้วัยรุ่นเกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เสมือนเป็นภูมิคุ้มกันในการดำเนินชีวิตท่ามกลางปัญหาได้อย่างเหมาะสม

### ขอบเขตของการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้กำหนดขอบเขตการวิจัยเป็น 2 ระยะ ดังนี้

**ระยะที่ 1 การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น**

#### 1. กลุ่มเป้าหมาย ประชากร และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

##### 1.1 กลุ่มเป้าหมายในการสัมภาษณ์

กลุ่มเป้าหมายในการสัมภาษณ์เพื่อพัฒนาชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุเพื่อการเผชิญกับการข่มเหงรังแก กับ แบบวัดการเผชิญกับการข่มเหงรังแก ได้แก่

1) ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา จำนวน 5 คน ผู้วิจัยทำการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จากเกณฑ์ว่า เป็นผู้ที่มีประสบการณ์การทำงานวิจัยการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ให้กับวัยรุ่น หรือ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่น

2) นักเรียนวัยรุ่น จำนวน 5 คน ผู้วิจัยทำการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จากเกณฑ์ว่า เป็นผู้ที่มีประสบการณ์เผชิญกับการข่มเหงรังแก ซึ่งผู้วิจัยประสานครูที่ปรึกษาหรือครูแนะแนวเป็นผู้ช่วยเหลือในการคัดเลือกนักเรียน รวมถึงขอความยินยอมและชี้แจงตามกระบวนการและหลักการของจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ก่อนดำเนินการ

##### 1.2 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น นักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ช่วงอายุ 13 – 15 ปี (นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) ที่กำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปีการศึกษา 2566 ในภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และ ภาคใต้ จำนวน 1,661,035 คน โดยมีรายละเอียดจำแนกเป็นภูมิภาค ดังนี้

1) ภาคเหนือ	จำนวน 291,904 คน
2) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	จำนวน 584,830 คน
3) ภาคกลาง	จำนวน 562,480 คน
4) ภาคใต้	จำนวน 221,821 คน



### 1.3 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเพื่อการศึกษาการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ใช้ในการวิเคราะห์ ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งได้มาด้วยสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) โดยคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วย โปรแกรม G\* Power ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 500 คน

## 2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาการเผชิญกับการช่มเหงรังแกและปัจจัยเชิงสาเหตุ ที่มีต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแก โดยแต่ละตัวแปรมีตัวแปรสังเกต ดังนี้

### 2.1 ตัวแปรปัจจัยเชิงสาเหตุ ประกอบด้วย

ตัวแปรแฝงภายนอก ได้แก่

- 1) ต้นทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital)
- 2) ทักษะชีวิต (Life Skills)

ตัวแปรคั่นกลาง คือ ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem)

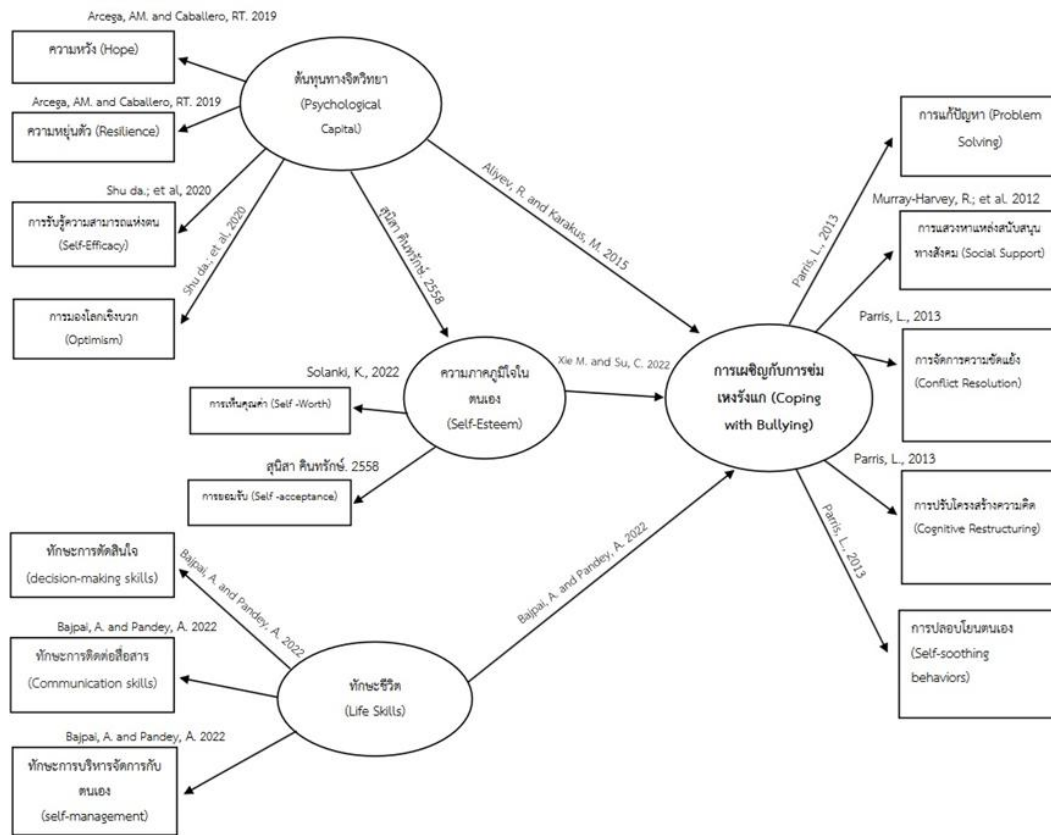
### 2.2 ตัวแปรปัจจัยเชิงผล คือ การเผชิญกับการช่มเหงรังแก มีตัวแปรสังเกต

ประกอบด้วย

- 1) การแก้ปัญหา (Problem Solving)
- 2) การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม (Social Support)
- 3) การจัดการความขัดแย้ง (Conflict Resolution)
- 4) การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring)
- 5) การปลอบโยนตนเอง (Self-soothing behaviors)

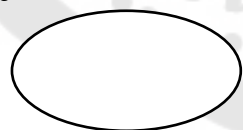
## 3. กรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย และสมมุติฐาน

กรอบแนวคิดในการศึกษาการเผชิญกับการช่มเหงรังแกและโมเดลสมมุติฐาน ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาการเผชิญกับการข่มเหงรังแกและโมเดลสมมติฐาน ปัจจัยเชิงเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

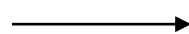
**สัญลักษณ์และคำย่อที่ใช้ในโมเดลสมมติฐานการวิจัย**



หมายถึง ตัวแปรแฝง



หมายถึง ตัวแปรสังเกต



หมายถึง ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรต้นกับตัวแปรตามโดยใช้ลูกศรแสดงทิศทางของอิทธิพล

ตัวแปรแฝงภายนอก (Exogenous variables) ได้แก่ 1) ต้นทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital) และ 2) ทักษะชีวิต (Life Skills)

### ตัวแปรภายใน (Endogenous variable)

ตัวแปรต้นกลาง ได้แก่ ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem)

ตัวแปรปัจจัยเชิงผล ได้แก่ การเผชิญกับการช่มเหงรังแก หมายถึง ความสามารถในการรับมือกับการช่มเหงรังแกของผู้ถูกระทำ โดยแสดงถึง การจัดการความขัดแย้ง การผ่อนคลายตนเอง ที่ครอบคลุมสถานการณ์ในขณะเกิดการช่มเหงรังแก การปรับโครงสร้างความคิด การแก้ปัญหาหลังจากเกิดการช่มเหงรังแก รวมถึงการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันการเผชิญกับการช่มเหงรังแกในภายภาคหน้า

### ระยะที่ 2 การพัฒนาและศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

#### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น นักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ช่วงอายุ 13 – 15 ปี (นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3)

#### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ศึกษาในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยได้มาจากชั้นตอน ดังนี้

1. การเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ด้วยการนำคะแนนจากการทำแบบวัดการเผชิญกับการช่มเหงรังแก มาเรียงลำดับจากมากไปน้อย คัดเลือกนักเรียนที่มี คะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงไป จำนวน 16 คน
2. ผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่าย จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน เพื่อเลือกนักเรียนจำนวน 8 คน เป็นกลุ่มทดลองและนักเรียนอีก 8 คน เป็นกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองจะเป็นกลุ่มที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ส่วนกลุ่มควบคุมนั้นไม่ได้รับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแต่อย่างใด ซึ่งในการกำหนดขนาดของกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยยึดตามหลักเกณฑ์ในการกำหนดขนาดกลุ่มของการให้คำปรึกษากลุ่มที่ระบุว่า สมาชิกกลุ่มควรมีจำนวนไม่เกิน 8 คน (Jacobs, Masson, Harvill, & Schimmel, 2012, p. 48)

#### ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 2 การพัฒนาและศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น โดยกรอบการดำเนินการวิจัยการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น มีรายละเอียด ดังนี้

กรอบการดำเนินการวิจัยการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

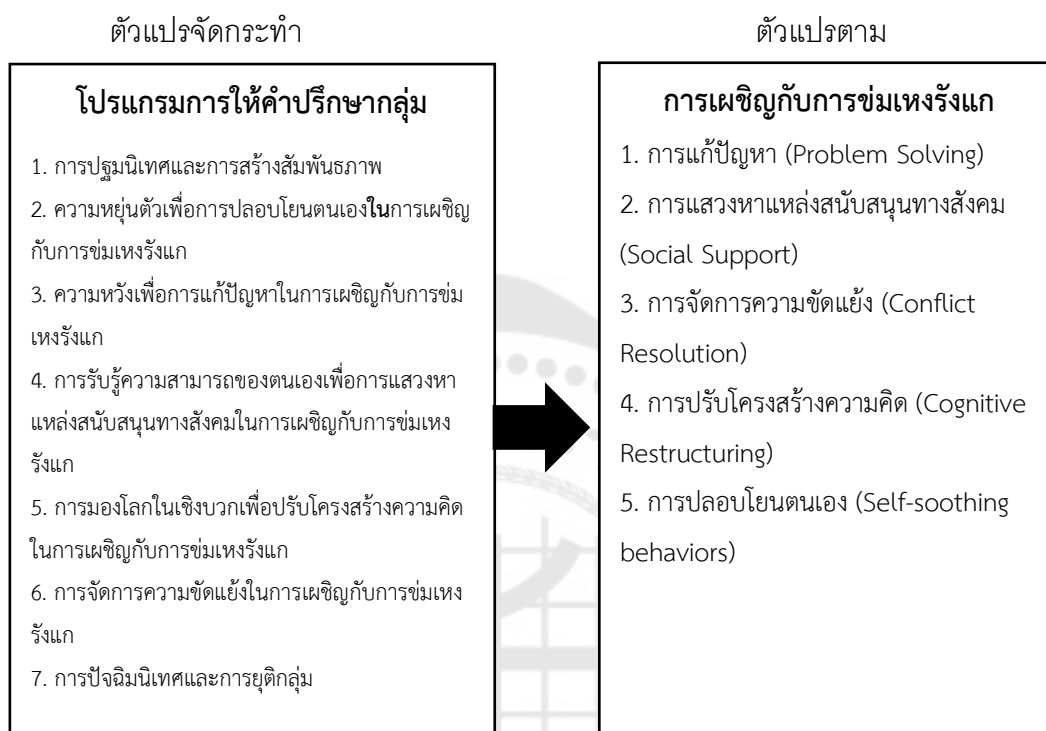


ภาพประกอบ 2 กรอบการดำเนินการวิจัยการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

ในการดำเนินการเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่

1. ตัวแปรจัดกระทำ คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ตัวแปรตาม คือ การเผชิญกับการช่มเหงรังแก

ซึ่งมีกรอบแนวคิดในการเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังต่อไปนี้



ภาพประกอบ 3 กรอบแนวคิดในการเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การเผชิญกับการช่มเหงรังแก หมายถึง ความสามารถในการรับมือกับการกระทำของผู้คนที่เจตนาให้บุคคลดังกล่าวได้รับความเจ็บปวดทั้งทางกายและจิตใจของผู้ถูกรกระทำ โดยแสดงถึงการจัดการความขัดแย้ง การปรับตนเอง ที่ครอบคลุมสถานการณ์ในขณะเกิดการช่มเหงรังแก การปรับโครงสร้างความคิด การแก้ปัญหา หลังจากเกิดการช่มเหงรังแก รวมถึงการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันการเผชิญกับการช่มเหงรังแก มีรายละเอียดขององค์ประกอบดังนี้

1.1 การแก้ปัญหา (Problem Solving) หมายถึง ความสามารถในการระบุปัญหา ให้รายละเอียดและสาเหตุของปัญหา การระบุทางเลือกต่าง ๆ ในการแก้ปัญหา การให้เหตุผลวิเคราะห์ความเป็นไปได้ในการกำหนดแนวทางการแก้ปัญหา

1.2 การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม (Social Support) หมายถึง ความสามารถในการแสวงหาเพื่อนและผู้ที่มีสถานะสูงกว่า ที่จะป้องกันและช่วยเหลือระดับบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจจากการถูกข่มเหงรังแก ผ่านการสื่อสารสร้างสัมพันธภาพ ขอรับคำปรึกษา ตลอดจนการนำจุดเด่นหรือความสนใจของตนเองมาทำกิจกรรมร่วมกันเป็นเครือข่าย

1.3 การจัดการความขัดแย้ง (Conflict Resolution) หมายถึง ความสามารถในการวิเคราะห์สถานการณ์การถูกข่มเหงรังแก และเลือกใช้กลยุทธ์ในการตอบโต้ได้อย่างเหมาะสม ผ่านการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการเกิดการข่มเหงรังแก การเพิกเฉยกับสถานการณ์ การใช้กฎระเบียบข้อบังคับ การเลือกรูปแบบการสื่อสารที่เหมาะสม

1.4 การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ความคิดความรู้สึกทางลบของตนเอง การระบุเหตุการณ์การถูกข่มเหงรังแกที่มีความสัมพันธ์กับความคิดทางลบ การรู้ว่าความทุกข์เกิดจากความคิดทางลบ และมีแนวทางหรือวิธีการจัดการกับความคิดทางลบ

1.5 การปลอบโยนตนเอง (Self-soothing behaviors) หมายถึง ความสามารถในการลดระดับอารมณ์ทางลบ ผ่านประสาทสัมผัสและการกระทำ ด้วยการกำหนดการกระทำ การกำหนดลมหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การพูดระบายความรู้สึกกับตนเอง การให้กำลังใจให้ตนเอง และการทำกิจกรรมที่ตนมีความสุข

2. ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการข่มเหงรังแก หมายถึง ตัวแปรที่เป็นอิทธิพลให้วัยรุ่น ความสามารถรับมือกับการข่มเหงรังแก ซึ่งมีปัจจัยเชิงสาเหตุ ดังต่อไปนี้

2.1 ต้นทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital) หมายถึง คุณลักษณะทางจิตใจของบุคคล ที่ช่วยให้สามารถรับมือกับการเผชิญกับการข่มเหงรังแก โดยมีความยืดหยุ่นตัวสามารถจัดการและฟื้นตัวจากการถูกกระทำ การมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเชิงบวกที่มุ่งแก้ปัญหาและพัฒนาตนเอง อีกทั้งการมีความหวังถึงเงื่อนไ้ที่ตามมาเมื่อบุคคลสามารถเผชิญกับการข่มเหงรังแกได้สำเร็จตามเป้าหมาย และการรับรู้ถึงความสามารถของตนเองว่าจะสามารถเผชิญกับการข่มเหงรังแกได้จากประสบการณ์ที่ตนเองเคยประสบความสำเร็จ ประกอบด้วยองค์ประกอบ ดังนี้

2.1.1 ความยืดหยุ่นตัว (Resilience) หมายถึง ความสามารถในการปรับสภาพจิตใจให้กลับมาเป็นปกติหลังจากการถูกข่มเหงรังแก ผ่านการตั้งสติจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำในปัจจุบัน การเข้าใจธรรมชาติของชีวิตคน การรับรู้สิทธิและศักดิ์ศรีความเป็นคนของตน การมีความเพียรพยายามที่จะแก้ปัญหาให้ตนเอง

2.1.2 การมองโลกในเชิงบวก (Optimism) หมายถึง ความสามารถในการคิดถึง การข่มเหงรังแกที่เกิดขึ้นในแง่บวกที่ดี ที่ทำให้ชีวิตของตนเองพัฒนา พร้อมทั้งเชื่อว่ายังมีโอกาสจะเกิด ผลลัพธ์ดีตามที่ตนเองต้องการในภายภาคหน้า

2.1.3 ความหวัง (Hope) หมายถึง การรับรู้แรงจูงใจของตนเองในการเผชิญกับ การข่มเหงรังแก การวางแผนการแก้ปัญหาที่หลากหลายเพื่อให้เป้าหมายบรรลุไปด้วยดี

2.1.4 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) หมายถึง ความเชื่อมั่นว่า ตนเองมีความสามารถที่จะจัดการกับการข่มเหงรังแก ผ่านการระบุประสบการณ์ที่ดีของตนเอง รวมถึงระบุประสบการณ์ที่คล้ายคลึงซึ่งตนเองเคยประสบความสำเร็จในการเผชิญปัญหานั้นมาแล้ว ในอดีต

2.2 ทักษะชีวิต (Life Skills) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับมือ ตอบโต้ จัดการกับการถูกข่มเหงรังแกที่เกิดขึ้นกับตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ ผ่านการฝึกทักษะการตัดสินใจ ทักษะการติดต่อสื่อสาร ทักษะการบริหารจัดการกับตนเอง ประกอบด้วยรายละเอียดขององค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

2.2.1 ทักษะการบริหารจัดการกับตนเอง (Self-Management) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนให้อยู่ในสภาพปกติ มีความอดทนอดกลั้น มีการกำกับ ควบคุมพฤติกรรมตนเองให้เป็นไปในทางที่เหมาะสมตามเป้าหมาย

2.2.2 ทักษะการตัดสินใจ (Decision-Making Skill) หมายถึง ความสามารถในการวิเคราะห์ว่าสถานการณ์ใดเสี่ยงต่อการถูกข่มเหงรังแก การศึกษาจากตัวแบบและสืบค้นข้อมูล ที่เกี่ยวข้อง การระบุทางเลือกต่าง ๆ พร้อมทั้งระบุข้อดี ข้อเสีย ผลที่ตามมาของทางเลือกนั้น เพื่อปรับปรุงทางเลือกและประกอบการตัดสินใจ

2.2.3 ทักษะการติดต่อสื่อสาร (Communication Skill) หมายถึง ความสามารถในการสื่อสารที่ดี ด้วยการพูดคุยและใช้สีหน้าท่าทางที่สอดคล้อง และการสื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจตรงตาม วัตถุประสงค์ในครั้งนั้น

2.3 การภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) หมายถึง การรับรู้ถึงความสามารถจาก การกระทำที่ผ่านมา การให้คุณค่าการกระทำนั้น การระบุความสำเร็จประสิทธิภาพของตนเอง และการยอมรับตนเอง

2.3.1 การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Worth) หมายถึง การรับรู้ถึงคุณค่าของตนเอง ผ่านการเห็นประโยชน์ของตนเอง การระบุความสามารถของตน การระบุถึงกิจกรรมที่ทำแล้วส่งผลให้ ตนเองและผู้อื่นมีความสุข การรับรู้ว่าเป็นที่รักของผู้อื่น

2.3.2 การยอมรับในตนเอง (Self-Acceptance) หมายถึง การรับรู้และพอใจในข้อดีและข้อเสียของตนเองตามความเป็นจริง ทั้งลักษณะ ความสามารถ ผลงานของตนเอง ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

3. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหล่งแก หมายถึง แบบแผนแสดงลำดับกิจกรรมและการปฏิสัมพันธ์ ที่มีกระบวนการ ทักษะ เทคนิค ทฤษฎีจิตวิทยา การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นทิศทางในการดำเนินการ ด้วยรูปแบบการผสมผสานเทคนิคการให้คำปรึกษา (Technical Eclecticism) ให้เหมาะสมเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหล่งแกกับวัยรุ่นตอนต้น โดยมีการบูรณาการปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อการเผชิญกับการช่มเหล่งแกมาเป็นองค์ประกอบของ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มฯ ในแต่ละครั้งมีขั้นตอน เป็นขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา และขั้นยุติการให้คำปรึกษา ที่มีองค์ประกอบของโปรแกรม ได้แก่

3.1 การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) และความเข้าใจแบบร่วมรู้สึก (Empathic Understanding) และความจริงใจในการสื่อสาร ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Counseling Theory) เพื่อการชี้แจง แลกเปลี่ยนถึงกระบวนการ หลักการ จุดประสงค์ ข้อตกลง ข้อควรปฏิบัติของสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหล่งแก แลกเปลี่ยนความคาดหวังและเป้าหมายในการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ รวมถึงการสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษากลุ่ม และเสริมสร้างบรรยากาศให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองและแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน รวมถึงผู้วิจัยมีการประยุกต์ใช้กิจกรรม สิ่งแทนฉัน (self-representation) ในเทคนิคเชิงสร้างสรรค์สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม (Creative Techniques and Activities) เพื่อสมาชิกสำรวจประสบการณ์และความคาดหวังในการเข้าร่วมของกลุ่มของสมาชิกกลุ่มในครั้งนี้

3.2 ความหยุนตัวเพื่อการปลดปล่อยตนเองในการเผชิญกับการช่มเหล่งแก การพัฒนาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ เทคนิคการอุปมา (Metaphor) เพื่อเรียนรู้คุณสมบัติของความหยุนตัว เทคนิค Using Values to Build Resilience ร่วมกับเทคนิคนิตยสารของฉัน (My magazine techniques) ตามเทคนิคเชิงสร้างสรรค์สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม (Creative Techniques and Activities) และเทคนิค The Resilience Plan เพื่อให้สมาชิกเสริมสร้างความหยุนตัว อีกทั้งผู้วิจัยมีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Theory) ผ่านเทคนิคการตั้งคำถามแบบโสเครติส (Socratic Question) และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavioral Theory) ผ่านเทคนิคการให้ความกระจ่างกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (Identifying Unpleasant Emotions) เพื่อให้เกิดความเข้าใจในความคิด



ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ถูกข่มเหงรังแกซึ่งไร้เหตุผลก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม แล้วนำไปสู่การหยุดความคิดที่ไร้เหตุผลนั้น แล้วมีการประยุกต์ใช้เทคนิคการกำหนดลมหายใจ (Deep Breaths) เทคนิคในการทำให้จิตใจมั่นคงขึ้น (Stabilization Techniques) เพื่อฝึกการผ่อนคลายที่นำไปสู่การปลดปล่อยตนเอง

3.3 ความหวังเพื่อการแก้ปัญหาในการเผชิญกับการข่มเหงรังแก การพัฒนาครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Brief Theory) เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Theory) แนวคิด WDEP เพื่อพัฒนาความหวังของสมาชิกกลุ่ม รวมถึงมีการประยุกต์ใช้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผลและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Theory) ผ่านเทคนิคการแก้ปัญหา (Problem-Solving Technique) และเทคนิคการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (Creative Problem-Solving) เพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาความสามารถการแก้ปัญหา ในการระบุปัญหา ให้รายละเอียดและสาเหตุของปัญหา การระบุทางเลือกต่าง ๆ ในการแก้ปัญหา การให้เหตุผล วิเคราะห์ความเป็นไปได้ในการกำหนดแนวทางการแก้ปัญหา

3.4 การรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมในการเผชิญกับการข่มเหงรังแก การพัฒนาครั้งนี้ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแนวความหมายของชีวิต (Logo Therapy) โดยดำเนินการผ่านกิจกรรมสิ่งดี ๆ ในชีวิต (good things in your life) เพื่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory) เพื่อการสังเกตเรียนรู้จากตัวแบบที่รับรู้ความสามารถของตนเองแล้วนำการรับรู้นั้นมาสู่การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม อีกทั้งผู้วิจัยมีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล (Transactional Analysis Counseling Theory) แนวคิดโครงสร้างบุคลิกภาพการสื่อสาร (Structure of Personality) และรูปแบบการสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactions) โดยสำรวจตนเองผ่าน กิจกรรมตรวจความสามารถของตนเอง ผ่านกิจกรรม ตรวจสอบความสามารถของฉัน (Use The Ability Words Checklist) ตามเทคนิคเชิงสร้างสรรค์สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม (Creative Techniques and Activities)

3.5 การมองโลกในเชิงบวกเพื่อปรับโครงสร้างความคิดในการเผชิญกับการข่มเหงรังแก การพัฒนาครั้งนี้ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavioral Counseling Theory) ตามเทคนิค ABCDE Disputing เพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก และ มีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นความคิดและ

พฤติกรรม (Cognitive Behavioral Theory) ผ่านเทคนิค Cognitive Restructuring เพื่อปรับโครงสร้างทางความคิดของตนเอง

3.6 การจัดการความขัดแย้งในการเผชิญกับการข่มเหงรังแก การพัฒนาครั้งนี้ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ แนวคิดปฏิบัติการเชิงสมานฉันท์ (Restorative Practice) ผ่านเทคนิคคำถามแบบ Restorative Questions และแนวคิด Social Discipline Windows เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์และแนวทางการจัดการกับสถานการณ์ที่นำไปสู่การพัฒนาการจัดการความขัดแย้ง

3.7 การปัจฉิมนิเทศและการยุติกลุ่ม การพัฒนาครั้งนี้ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ เทคนิคเชิงสร้างสรรค์สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม (Creative Techniques and Activities) ผ่านกิจกรรมอัลบั้มเพลงแห่งชีวิต เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสรุปแนวทางการเผชิญกับการข่มเหงรังแกและแลกเปลี่ยนความคิดความรู้สึกที่มีต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม

### สมมติฐานการวิจัย

1. โมเดลสมมติฐานปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์
2. การเผชิญกับการข่มเหงรังแกได้รับอิทธิพลทางตรงจาก ต้นทุนทางจิตวิทยา ทักษะชีวิตและความภาคภูมิใจในตนเอง รวมถึงการเผชิญกับการข่มเหงรังแกได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากต้นทุนทางจิตวิทยาผ่านความภาคภูมิใจในตนเอง
3. โมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการข่มเหงรังแกสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มได้โดยผสมผสานตัวแปรปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลสูงสุด
4. กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม มีการเผชิญกับการข่มเหงรังแกสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลองระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล รวมถึงเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการชมเชยของวัยรุ่นตอนต้นและการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการชมเชยของวัยรุ่นตอนต้นในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญกับการชมเชย  
  - 1.1 ความหมายประเภทและองค์ประกอบของการชมเชย
  - 1.2 ผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับการชมเชย
  - 1.3 ความหมายของการเผชิญกับการชมเชย
  - 1.4 องค์ประกอบของการเผชิญกับการชมเชย
  - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญกับการชมเชย
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการชมเชย  
  - 2.1 ต้นทุนทางจิตวิทยา
  - 2.2 ทักษะชีวิต
  - 2.3 ความภาคภูมิใจในตนเอง
  - 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเชิงสาเหตุ
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม  
  - 3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
  - 3.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
  - 3.3 หลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม
  - 3.4 คุณลักษณะและบทบาทของผู้นำกลุ่ม
  - 3.5 ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม
  - 3.6 กระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่ม
  - 3.7 ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา
  - 3.8 การให้คำปรึกษาแบบนอกระบบ
  - 3.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเผชิญการข่มเหงรังแก

### ความหมายและประเภทของการข่มเหงรังแก

#### ความหมายของการข่มเหงรังแก

นักวิชาการและบุคลากรที่เกี่ยวข้องทางจิตวิทยาได้ให้ความหมายของการข่มเหงรังแก (bullying) ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยในครั้งนี้ไว้ ดังต่อไปนี้

เบญจพร ตันตสุทธิ (2562, หน้า 11-13) ได้กล่าวถึงบริบทของการข่มเหงรังแก คือ การกระทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวดทางกายหรือทางใจ โดยกระทำด้วยความตั้งใจ กระทำซ้ำ ๆ มีลักษณะกดขี่ให้ผู้ถูกกระทำอยู่ในสถานะที่ต่ำกว่า

สกล วรเจริญศรี (2559ข, หน้า 7) ให้ความหมายของความรุนแรงว่า หมายถึง พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ ที่กระทำด้วยเจตนาตั้งใจ (Intent) กระทำซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่องยาวนาน ซึ่งก่อให้เกิดผู้อื่นในสังคมเกิดความเดือดร้อน ได้รับความทุกข์ ความเจ็บปวด (Hurt) ทั้งร่างกายและ ความรู้สึก อีกทั้งการกระทำโดยใช้พลังอำนาจบังคับ ตอบสนองความคิด ความเชื่อ อารมณ์ ความต้องการ ให้ผู้ถูกระทำรับรู้ว่าเป็นตัวต้อยกว่า โดยรูปแบบของการใช้ความรุนแรง แบ่งออกเป็น ทั้งการคุกคาม (Harassment) และการข่มเหงรังแก (Bullying) ที่การข่มเหงรังแกจะปรากฏออกมา ในลักษณะพฤติกรรมกลั่นแกล้งเชิงการกระทำ (Physical Bullying) เช่น การชก ต่อย ฯลฯ พฤติกรรม กลั่นแกล้งเชิงสังคมและอารมณ์ (Social or Emotional Bullying) เช่น การสร้างบรรยากาศกดดัน การชักชวนสร้างพรรคพวกให้รวมเกลียดชังบุคคลใดบุคคลหนึ่ง การกีดกันบุคคลหนึ่งในการเข้าสมาคม กับกิจกรรมต่าง ๆ ฯลฯ และการกลั่นแกล้งเชิงวาจา (Verbal Bullying) เช่น การสื่อสารที่ก่อให้เกิด ความเจ็บปวดทางกายหรือทางใจ อย่างการขู่ข่มขู่ การเยาะเย้ย การล้อเลียน การข่มขู่ การดูถูกเหยียดหยาม การนินทาว่าร้าย การโกหกบิดเบือนให้ร้าย ฯลฯ

กอร์ดอน (Gordon, 2023) ให้ความหมาย การข่มเหงรังแก คือ การกระทำความรุนแรง ต่อบุคคลทั้งทางร่างกาย คำพูดในการสื่อสารในรูปแบบต่าง ๆ การข่มเหงรังแกทางสังคมให้เกิด สัมพันธภาพที่แย่งกับผู้อื่น เช่น การกีดกันจากกลุ่ม การแพร่กระจายข่าวลือทำให้เสียหาย ฯลฯ การรังแกทางเพศสภาพ และการข่มเหงรังแกทางโลกออนไลน์ (Cyberbullying) โดยต้องกระทำให้ ผู้ถูกระทำ รู้สึกถึงฐานะที่ต่ำต้อยกว่า (Power imbalance) ทำให้รู้สึกว่าตนเองอ่อนแอกว่าทั้งร่างกาย และจิตใจ ซึ่งผู้กระทำอาจจะอาจดูสูงกว่า แข็งแรงกว่า รุนแรงกว่า พรรคพวกมากกว่า รวมถึง การกระทำนั้นต้องดำเนินไปในลักษณะซ้ำ ๆ เป็นประจำ (Repetitive actions) และการกระทำนั้น ผู้กระทำต้องทำด้วยเจตนา (Intention actions) ไม่ใช่การกระทำด้วยความบังเอิญ หรือเป็นการล้อเล่น กันภายในกลุ่มเพื่อนให้เกิดความสนุกสนานเป็นวัฒนธรรมประจำกลุ่มแต่อย่างใด

มิลเลอร์ (Miller, 2008, p. 15) ได้ให้ความหมายของการข่มเหงรังแก (Bullying) ว่า มีความคล้ายคลึงกับการใช้ความรุนแรง (Violence) โดยเป็นการกระทำที่ทำให้ผู้ถูกกระทำได้รับความเจ็บปวดอย่างต่อเนื่องทั้งทางร่างกาย (Physical) และทางจิตใจ (Psychological) ซึ่งสามารถปรากฏได้ทั้งการต่อสู้กระทำซ้ำเล้าต่อร่างกาย เช่น การใช้อาวุธประทุษร้าย การทุบตี ฯลฯ การกระทำต่อกันทางสังคม เช่น การกีดกันให้ร้ายในสังคมชั้นเรียน ฯลฯ รวมถึงการกระทำที่แสดงความเหยียดหยามต่อเพศภาวะให้ได้รับความเจ็บปวด

สรุปความหมาย คือ การแสดงออกผ่านทางพฤติกรรมและการสื่อสาร ให้ผู้ถูกกระทำได้รับความเจ็บปวดทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยมีเจตนาตั้งใจทำ ใช้พลังอำนาจให้ผู้ถูกกระทำตกอยู่สถานะที่ต่ำกว่า ให้รู้สึกว่าคุณค่าต่ำกว่าคนอื่นกว่า อีกทั้งยังกระทำอย่างต่อเนื่องซ้ำ ๆ เป็นระยะเวลาหนึ่ง

### ประเภทของการข่มเหงรังแก

เป็นรูปแบบของการแสดงพฤติกรรมข่มเหงรังแกบุคคลอื่น ด้วยรูปแบบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ บริบทแวดล้อม รวมถึงลักษณะพฤติกรรมที่ต่างกันออกไป ซึ่งสามารถจำแนกตามแหล่งข้อมูล ดังต่อไปนี้

สกล วรเจริญศรี (2559ก, หน้า 8-9) ได้ระบุประเภทของการข่มเหงรังแก ดังต่อไปนี้

1. การข่มเหงรังแกทางร่างกาย เป็นการทำร้ายร่างกายให้เจ็บปวดทั้งทางกายและทางความคิด ความรู้สึก เช่น การชก การต่อย ฯลฯ
2. การข่มเหงรังแกทางสังคมหรือทางอารมณ์ (Social or Emotional Bullying) เป็นการแสดงโดยการใช้กำลังคน คนหมู่มากในการกดดัน ส่งผลให้ผู้ถูกกระทำถูกแยกโดดเดี่ยวจากกลุ่มเป็นผลทำให้รู้สึกเจ็บปวด เช่น พุดนินม่น้าวใจให้กลุ่มคนเพิกเฉยต่อผู้ถูกกระทำ กีดกันไม่ให้ผู้ถูกกระทำร่วมกิจกรรม
3. การข่มเหงรังแกด้านคำพูด เป็นการสื่อสาร ส่งให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดี เป็นเป้าหมายของความเกลียดชัง ทั้งการเยาะเย้ย ข่มขู่ ดูถูก เสียดสี หรือแม้กระทั่งทำให้เกิดสถานการณ์ที่ยั่วยุให้ร้าย ในลักษณะการแพร่กระจายข่าวลอมข่าวลวง นินทา ให้เกิดความเกลียดชัง
4. การข่มเหงรังแกบนโลกออนไลน์ (Cyber Bullying) เป็นการกระทำการข่มเหงรังแก ผ่านการใช้งานสื่ออิเล็กทรอนิกส์ อุปกรณ์สื่อสาร ที่เชื่อมต่อออนไลน์ผ่านอินเทอร์เน็ต

เบญจพร ดันตสุติ (2562, หน้า 11-13) การข่มเหงรังแก มีประเภท ดังต่อไปนี้

1. ทำร้ายร่างกาย
2. ใช้วาจา ดูหมิ่น ด่าทอ ล้อเลียน เหยียดหยาม คุกคาม ฯลฯ
3. กีดกันจากกลุ่ม/สังคม , ปลุกระดมให้ กลุ่ม/สังคมเกลียดชัง ให้ร้ายบุคคล
4. การข่มเหงรังแกที่กระทำ รูปแบบออนไลน์ (Cyber Bullying)

กอร์ดอน (Gordon, 2023) ให้ประเภทของการข่มเหงรังแก ดังต่อไปนี้

1. การข่มเหงรังแกทางร่างกาย (Physical Bullying) เป็นการกระทำที่ใช้ความรุนแรง ที่มุ่งไปที่ร่างกายของผู้ถูกกระทำ เช่น การเตะ การทำร้ายร่างกายให้เจ็บปวด
2. การข่มเหงรังแกทางวาจา (Verbal Bullying) เป็นการกระทำผ่านการใช้คำพูด เช่น การกล่าวอ้างชื่อ ดูหมิ่น เหยียดหยาม ทำให้เสียเกียรติ ฯลฯ
3. การข่มเหงรังแกในเชิงความสัมพันธ์ (Relational Aggression) เป็นการกระทำในเชิงส่อเสียด เสียดสี แสดงออกในเชิงนัยแอบแฝง ไม่ตรงไปตรงมา รวมถึงการถูกกีดกันทางสังคมหรือถูกปลุกระดมให้ได้รับความเกลียดชังจากกลุ่มที่ตนเองอยู่
4. การข่มเหงรังแกบนโลกออนไลน์ (Cyberbullying) เป็นการกระทำในสถานการณ์เกิดขึ้นผ่านอุปกรณ์เทคโนโลยีที่สามารถเชื่อมต่อโครงข่ายบนอินเทอร์เน็ต
5. การข่มเหงรังแกทางเพศ (Sexual Bullying) เป็นการกระทำและคำพูดที่คุกคามต่อเพศสภาพ เช่น การเรียกชื่อหรือกล่าวอ้างในเชิงลามกอนาจาร แสดงท่าทางหยาบคาย แต่ต้องตัวโดยไม่ได้รับการยินยอม การแชร์ข้อมูลที่เป็นการอนาจารเสียหายหรือละเมิดผู้ถูกกระทำ
6. การข่มเหงรังแกในเชิงแสดงอคติกับผู้ถูกกระทำ (Prejudicial Bullying) เป็นการกระทำที่ไม่เท่าเทียมกัน ใช้มาตรฐานในการตัดสินบุคคลที่แตกต่างกันอย่างไม่เป็นธรรม เช่น มีเชื้อชาติต่างกัน มีศาสนาต่างกัน มีเพศภาวะต่างกัน ฯลฯ

โดยสรุปประเภทของการข่มเหงรังแก ตามรูปแบบการกระทำ แบ่งออก ได้แก่ การข่มเหงรังแกผ่านการกระทำทางร่างกาย (Physical Bullying) การข่มเหงรังแกเชิงสังคม (Social Bullying) การข่มเหงรังแกผ่านการสื่อสาร (Verbal Bullying) และการข่มเหงรังแกทางโลกออนไลน์ (Cyberbullying)

### ผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับการข่มเหงรังแก

การที่สถานการณ์ข่มเหงรังแกเกิดขึ้น จะมีบริบทของผู้ที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ดังกล่าว ซึ่งในการดำเนินพัฒนาคนให้พร้อมรับมือกับการข่มเหงรังแก มีความจำเป็นต้องศึกษาผู้เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปสู่การรับรู้สถานการณ์ในการพัฒนาความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมในการสื่อสาร ปฏิสัมพันธ์ กับบุคคลที่เกี่ยวข้อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

สกล วรเจริญศรี (2559ก, หน้า 16) ได้จำแนกผู้ที่มีความเกี่ยวข้องับเหตุการณ์การใช้ ความรุนแรงในลักษณะของการถูกใช้ความรุนแรงในบริบทของการข่มเหงรังแก แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังต่อไปนี้

1. ผู้ข่มเหงรังแก (Bullies) คือ เป็นบุคคลที่แสดงพฤติกรรมในเชิงเจตนาตั้งใจ คุกคาม กลั่นแกล้งรังแก ให้ผู้ถูกกระทำเจ็บปวดทั้งกายและใจ โดยจงใจเลือกบุคคลที่ตนคิดว่ามี สถานะบางประการด้อยกว่าตนเอง เช่น สถานะการเงิน สถานะทางสังคม สถานะภาพการศึกษา ความสามารถ รวมถึงวัยวุฒิ ฯลฯ

2. ผู้ถูกข่มเหงรังแก หรือเหยื่อถูกกระทำ (Victim) คือ บุคคลใดก็ได้ ซึ่งเกิดได้ทั้ง ในสถานศึกษา สถานที่ทำงาน ในครอบครัว ในสังคมทั่วไปที่มีการปฏิสัมพันธ์ เมื่อถูกกระทำ ความรุนแรงอย่างต่อเนื่อง มักมีผลต่อสภาพร่างกาย ความคิด อารมณ์ความรู้สึกไปในเชิงลบ ทั้งเกิด ความวิตกกังวล เครียด รับรู้คุณค่าในตนเองที่ลดลง เกิดเป็นภาวะซึมเศร้า รู้สึกว่าตนเองแปลกแยกจาก บุคคลอื่นในสังคม มักมีอารมณ์เศร้า มีปัญหาการนอน ระดับความสามารถต่ำกว่าศักยภาพจริง ซึ่งมีโอกาสเสี่ยงที่บุคคลจะหลีกเลี่ยงจากเหตุการณ์ดังกล่าว เช่น การไม่ยอมไปโรงเรียน อยากลาออก มีพฤติกรรมทำร้ายตนเอง ฯลฯ

3. ผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์ (Bystander) คือ บุคคลที่อยู่ร่วม รู้เห็นต่อเหตุการณ์ การกระทำ ความรุนแรงต่อกัน แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

3.1 บุคคลที่ไม่แสดงปฏิกิริยาตอบสนองใด ๆ (Passive Supporter) เป็นบุคคล ที่รับรู้ต่อเหตุการณ์ว่ามีการกระทำ ความรุนแรงต่อบุคคล แต่ไม่สนใจหรืออาจไม่กล้าเข้าไปช่วยเหลือ

3.2 บุคคลที่แสดงปฏิกิริยาตอบสนอง (Active Supporter) เป็นบุคคลที่รับรู้ ต่อเหตุการณ์ว่ามีการกระทำ ความรุนแรงต่อกัน และตอบสนองต่อเหตุการณ์ในลักษณะของ การช่วยปกป้อง ห้ามปราม ช่วยเหลือ หรืออาจกระทำในชั่วตรงข้ามอย่างการเข้าพวกับกลุ่มที่กระทำ การข่มเหงรังแก

สมิธ, เปปเลอร์ และ ริกบี้ (Smith, Pepler, & Rigby, 2004, pp. 76-101) มีการแบ่ง ประเภทผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับการข่มเหงรังแกไว้ ดังนี้

1. ผู้ข่มเหงรังแก (Bullies) คือ บุคคลที่แสดงพฤติกรรมในเชิงเจตนาตั้งใจคุกคาม กลั่นแกล้งรังแก ให้ผู้ถูกรังแกเจ็บปวดทั้งกายและใจ โดยจงใจเลือกบุคคลที่ตนคิดว่ามีสถานะ บางประการด้อยกว่าตนเอง เช่น สถานะการเงิน สถานะทางสังคม สถานะภาพการศึกษา ความสามารถ รวมถึงวัยวุฒิ ฯลฯ

2. ผู้ถูกข่มเหงรังแก (Victims) คือ บุคคลที่ถูกกระทำข่มเหงรังแก ซึ่งอาจจะมี ลักษณะเป็นคนที่มีความแตกต่างทางกายภาพ ทางสังคม หรือทางจิตใจ

3. ผู้สนับสนุน (Supporters) คือ บุคคลที่อยู่ในกลุ่มที่เห็นด้วยหรือสนับสนุน การกระทำของผู้กระทำข่มเหง อาจจะเป็นเพื่อนหรือคนในกลุ่มเดียวกันที่เห็นพฤติกรรมนั้นเป็นเรื่อง ปกติ บางครั้งผู้สนับสนุนอาจมีส่วนร่วมในการกระทำความรุนแรง หรือแสดงความเห็นด้วยทางคำพูด หรือการกระทำอื่น ๆ ที่เสริมสร้างพฤติกรรมข่มเหง

4. ผู้ที่เป็นพยาน (Bystanders) คือ บุคคลที่อยู่ร่วม รู้เห็นต่อเหตุการณ์การกระทำ ความรุนแรงต่อกัน แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

4.1 Passive Bystanders คือ บุคคลที่รับรู้ต่อเหตุการณ์ว่ามี การกระทำ ความรุนแรงต่อบุคคล แต่ไม่สนใจหรืออาจไม่กล้าเข้าไปช่วยเหลือ

4.2 Active Bystanders คือ บุคคลที่รับรู้ต่อเหตุการณ์ว่ามี การกระทำ ความรุนแรงต่อกัน และตอบสนองต่อเหตุการณ์ในลักษณะของการช่วยปกป้อง ห้ามปราม ช่วยเหลือ หรืออาจกระทำในชั่วตรงข้ามอย่างการเข้าพวกกับกลุ่มที่กระทำข่มเหงรังแก

5. ผู้ช่วยเหลือ (Defenders) คือ บุคคลที่พยายามหยุดการกระทำข่มเหงรังแก หรือช่วยเหลือผู้ที่เป็นเหยื่อ ผู้ช่วยเหลือจะมีบทบาทสำคัญในการลดพฤติกรรมข่มเหง โดยอาจ เข้ามาช่วยเหลือเหยื่อโดยตรง หรือรายงานเหตุการณ์ต่อผู้ใหญ่หรือผู้มีอำนาจที่สามารถจัดการกับ สถานการณ์ได้ บุคคลเหล่านี้มักมีความเห็นอกเห็นใจและความรับผิดชอบต่อสังคมสูง

โดยสรุปผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับการข่มเหงรังแกประกอบด้วย ผู้ข่มเหงรังแก (Bullies) ผู้ถูกข่มเหงรังแก (Victims) ผู้สนับสนุน (Supporters) ผู้ที่เป็นพยาน (Bystanders) และผู้ช่วยเหลือ (Defenders)

### ความหมายของการเผชิญกับการข่มเหงรังแก

ได้มีการระบุความหมายของการเผชิญกับการข่มเหงรังแก (coping with bullying) ไว้หลากหลายแหล่ง ซึ่งจะนำไปสู่การรับมือต่อการข่มเหงรังแก ทั้งทางร่างกาย จิตใจ การแก้ปัญหา ตลอดจนการป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นอีก ดังต่อไปนี้



กอร์ดอน (Gordon, 2021) ได้ให้ความหมายของการเผชิญการข่มเหงรังแก (Coping with Bullying) ว่า คือ ความสามารถที่จะรับมือจัดการกับปัญหาที่ถูกข่มเหงรังแก รวมถึงสามารถฟื้นตัวจากการถูกข่มเหงรังแกได้อย่างรวดเร็ว

ฟลานาแกน และ คณะ (Flanagan et al., 2013, p. 691) ได้ให้ความหมายของการเผชิญการข่มเหงรังแกว่า คือ ความสามารถเผชิญการข่มเหงรังแก (Coping with Bullying) คือ การที่บุคคลมีการคิดพิจารณา รู้ถึงสภาพการข่มเหงรังแกที่เข้ามากระทบตนเองได้อย่างชัดเจน และมีการแสดงพฤติกรรมตอบสนองในการจัดการกับเหตุการณ์ที่ถูกข่มเหงรังแกอย่างเหมาะสม ทั้งสภาพการณ์ภายในตนเองซึ่งเกี่ยวข้องกับจิตใจและภายนอกตนเองซึ่งเกี่ยวข้องกับร่างกาย ในประเด็นการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกความเครียด การเลือกแสดงพฤติกรรมตอบสนองอย่างเหมาะสม

เชลตัน และ เคลลี (Shelton & Kelly, 2013) ได้ให้ความหมายของความสามารถเผชิญการข่มเหงรังแก คือ การใช้ทักษะการคิดพิจารณา และการฝึกฝนแสดงพฤติกรรมที่มุ่งเน้น ทั้งปัจจัยภายในและภายนอก การจัดการกับพฤติกรรมของตนเอง รวมถึงการลดระดับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยให้รายละเอียดเพิ่มเติมได้ ดังนี้

1. การเผชิญกับสถานการณ์ ณ ขณะเผชิญกับการรังแก (approach versus avoidant coping)
2. การวางแผนเพื่อเผชิญการข่มเหงรังแกทั้งทางอารมณ์ และพฤติกรรม (problem-focused versus emotion-focused coping)
3. การจัดการและการแก้ไขปัญหาที่ถูกข่มเหงรังแกอย่างยั่งยืน (engagement versus disengagement coping)

อิมราน (Imran, 2020, p. 6) ได้ให้ความหมายของการเผชิญการข่มเหงรังแกว่า คือ เป็นพฤติกรรมที่ผ่านการรู้คิด (cognitive) ที่ดำเนินการเพื่อการจัดการลดระดับอารมณ์ความรู้สึกในแง่ลบที่เกิดขึ้น (eliminate the negative emotions) รวมถึงความสามารถในการจัดการสถานการณ์ที่ตึงเครียดเมื่อถูกกระทำการข่มเหงรังแก ตลอดจนสามารถทนทานหรือฟื้นตัวกลับมาจากการถูกข่มเหงรังแกมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่เหมาะสมพร้อมต่อการดำเนินชีวิตต่อไป

สรุปความหมายของพฤติกรรมเผชิญการข่มเหงรังแก คือ การจัดการสถานการณ์ของผู้ถูกกระทำการข่มเหงรังแก ทั้งบริบทภายในทั้งทางร่างกายและจิตใจซึ่งรวมทั้งการปรับความคิดจัดการกับอารมณ์ และการกระทำตอบสนองต่อสถานการณ์ ตลอดจนบริบทภายนอกทั้งการจัดการกับการวางแผนตัดสินใจแก้ปัญหาการข่มเหงรังแกที่เกิดขึ้น การแสวงหาเครือข่ายช่วยเหลือทางสังคม

เพื่อการรับมือกับสถานการณ์ ณ ขณะที่ถูกรังแก รวมถึงการดำเนินการเพื่อให้ตนเองฟื้นตัวกลับมาดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างสร้างสรรค์หลังจากถูกรังแก

### องค์ประกอบของการเผชิญการรังแก

องค์ประกอบของการเผชิญกับการรังแกมีการระบุโดยนักวิชาการจากหลากหลายแหล่งที่ครอบคลุมทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งผู้วิจัยมีการศึกษาในบริบทที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยดังต่อไปนี้

แพร์ริส และคณะ (Parris et al., 2019, p. 63) ได้ระบุว่า การเผชิญกับการรังแก (Coping with bullying) ตามบริบทของเหยื่อผู้ถูกรังแกในทางสร้างสรรค์ ที่ไม่ก่อให้เกิดความรุนแรงในการแก้ปัญหา โดยองค์ประกอบนั้นได้แก่

1. การแก้ปัญหา (problem-solving)
2. การจัดการกับความขัดแย้ง (conflict resolution)
3. การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม (social support)
4. การปรับโครงสร้างทางความคิด (cognitive restructuring)
5. การปลอบโยนตนเอง (self-soothing)

ฟลานาแกน และคณะ (Flanagan et al., 2013) ได้ให้องค์ประกอบของการเผชิญกับการรังแกที่ถือว่าการปรับตัวต่อการรังแก ได้แก่

1. แสวงหาความช่วยเหลือจากแหล่งสนับสนุนรอบข้าง (seeking support)
2. การตอบสนองด้วยความอารมณ์ขัน (humorous responses)
3. การแก้ปัญหา (problem-solving)
4. การแก้ไขความขัดแย้ง และการแสดงการตอบโต้ที่เหมาะสม (conflict resolution/assertiveness)
5. การปรับความคิดและอารมณ์ความรู้สึกเพื่อการปรับตัวทางสังคม (socioemotional adjustment)

กอร์ดอน (Gordon, 2023) ได้ระบุถึงองค์ประกอบของการเผชิญกับการรังแกไว้ดังต่อไปนี้

1. กำหนดขอบเขต (Set Boundaries) เป็นการบอกกับผู้กระทำการรังแกว่าพฤติกรรมที่กระทำไม่เหมาะสม รวมถึงให้รายละเอียดที่บ่งชี้ว่าพฤติกรรมอะไรบ้างที่ถือเป็นขอบเขตเส้นตาย ที่ห้ามไม่ให้ผู้กระทำการรังแกล้ำเส้นดังกล่าว รวมถึงมีการบอกเงื่อนไขว่าถ้ามีการล้ำเส้นจะมีการดำเนินการจัดการเรื่องนี้อย่างไร เช่น การดำเนินการตามกฎหมาย

2. การแสดงการตอบโต้ (Confront the Behavior) มีการสื่อสาร และแสดงพฤติกรรมตอบโต้สถานการณ์ที่ถูกกระทำหรือการข่มเหงรังแกอย่างเหมาะสม ถ้าเป็นกรณีที่มีรุนแรง อาจมีการตอบโต้ด้วยการใช้มาตรการต่าง ๆ

3. แสวงหาแนวทางการช่วยเหลือจากผู้ที่ทำหน้าที่ในการดูแล (talk to management and social support) เป็นการศึกษาแนวทางและแหล่งสนับสนุนตลอดจนบุคลากรที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องโดยตรงในการจัดการกลุ่มคนที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม อย่างการข่มเหงรังแกผู้อื่นแล้วดำเนินการแจ้งแหล่งสนับสนุนดังกล่าวเพื่อหาทางช่วยเหลือ

4. การผ่อนคลายอารมณ์ความรู้สึกอย่างเหมาะสม (relaxation strategies) เป็นการปฏิบัติกรผ่อนคลายที่ช่วยลดความรู้สึกทางลบที่มาจากความเศร้า ความวิตกกังวล ความไม่สบายใจที่มาจากถูกรังแก ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ

ริกบี้ (Rigby, 2008, pp. 85-112) ได้แบ่งองค์ประกอบของการเผชิญกับการข่มเหงรังแกไว้ดังนี้

1. การรับรู้และการทำความเข้าใจ (Awareness and Understanding) คือ การรู้จักและเข้าใจว่าการข่มเหงรังแกคืออะไร และมีผลกระทบอย่างไรต่อบุคคลและสังคม การสร้างความตระหนักถึงเป็นขั้นตอนแรกในการเผชิญกับปัญหานี้

2. การสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย (Creating a Safe Environment) คือ การสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยและสนับสนุนในสถานศึกษา สถานที่ทำงาน และในชุมชน เพื่อให้ผู้ที่ตกเป็นเหยื่อสามารถรู้สึกปลอดภัยและได้รับการสนับสนุน

3. การสนับสนุนทางอารมณ์และจิตใจ (Emotional and Psychological Support) คือ การให้การสนับสนุนทางอารมณ์และจิตใจแก่ผู้ที่ถูกข่มเหงรังแก เช่น การให้คำปรึกษา การเสริมสร้างความมั่นใจ และการช่วยเหลือในการจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวล

4. การสื่อสารและการรายงาน (Communication and Reporting) คือ การเปิดโอกาสให้ผู้ที่ถูกข่มเหงสามารถรายงานเหตุการณ์ได้อย่างง่ายดายและปลอดภัย และการสร้างระบบการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพระหว่างบุคคลในชุมชน

5. การศึกษาและการฝึกอบรม (Education and Training) คือ การให้การศึกษาและการฝึกอบรมเกี่ยวกับการข่มเหงรังแกแก่บุคคลทุกระดับ ตั้งแต่ผู้ปกครอง ครู ผู้บริหาร ไปจนถึงนักเรียนและบุคลากรในสถานที่ทำงาน

6. การดำเนินการและการบังคับใช้ (Action and Enforcement) คือ การดำเนินการทางวินัยและการบังคับใช้กฎระเบียบที่เข้มงวดต่อผู้ที่กระทำการข่มเหงรังแก และการสนับสนุนให้มีการดำเนินการอย่างเป็นธรรมและโปร่งใส

7. การสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน (Family and Community Support) คือ การสร้างความร่วมมือระหว่างครอบครัวและชุมชนในการเผชิญกับการข่มเหงรังแก และการเสริมสร้างเครือข่ายสนับสนุนเพื่อช่วยเหลือผู้ที่ตกเป็นเหยื่อ

สมิธ, เปปเลอร์ และ ริคบี้ (Smith et al., 2004, pp. 102-129) ได้แบ่งองค์ประกอบของการเผชิญกับการข่มเหงรังแก ไว้ดังนี้

1. การสนับสนุนจากบุคลากรที่เกี่ยวข้อง (Support from Relevant Personnel) คือ การที่ครู ผู้ปกครอง และผู้บริหารมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนและปกป้องนักเรียนหรือบุคคลที่ถูกข่มเหง การสร้างทีมสนับสนุนที่มีความรู้และเข้าใจในการจัดการกับเหตุการณ์การข่มเหงรังแก

2. การมีนโยบายที่ชัดเจนและบังคับใช้ได้จริง (Clear and Enforceable Policies) คือ การมีกฎระเบียบและนโยบายที่ชัดเจนในการจัดการกับการข่มเหงรังแก รวมถึงการบังคับใช้กฎระเบียบอย่างเข้มงวดและเป็นธรรม เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย

3. การสร้างความร่วมมือในชุมชน (Community Collaboration) คือ การทำงานร่วมกันระหว่างโรงเรียน ผู้ปกครอง ชุมชน และองค์กรภายนอก เพื่อสนับสนุนการป้องกันและการแก้ไขปัญหาการข่มเหงรังแก การสร้างเครือข่ายการสื่อสารที่เข้มแข็งและมีประสิทธิภาพ

4. การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมและการให้ความรู้ (Development of Training and Education Programs) คือ การพัฒนาและการนำโปรแกรมการฝึกอบรมมาใช้เพื่อให้บุคลากรทุกระดับมีความรู้และทักษะในการจัดการกับการข่มเหงรังแก การให้ความรู้แก่เด็กและเยาวชนเกี่ยวกับการรับมือกับสถานการณ์ดังกล่าว

5. การติดตามและการประเมินผล (Monitoring and Evaluation) คือ การติดตามและการประเมินผลการดำเนินการในการป้องกันและจัดการกับการข่มเหงรังแก การเก็บข้อมูลและการวิเคราะห์เพื่อปรับปรุงนโยบายและมาตรการให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ตาราง 1 แสดงการสรุปองค์ประกอบการเผชิญกับการช่มเหงรังแกจากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง

องค์ประกอบการเผชิญกับการช่มเหงรังแก	แพร์ริส และ คณะ	ฟลานาแกน และคณะ	ริกบี้	สมิธ และ คณะ	กอร์ดอน	สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญและวัยรุ่น	รวม
การแก้ปัญหา	√	√				√	3
การจัดการกับความขัดแย้ง	√	√	√		√	√	5
การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม	√	√	√	√	√	√	6
การปรับโครงสร้างทางความคิด	√	√	√			√	4
การปลอบโยนตนเอง	√		√		√	√	4
การตอบสนองด้วยอารมณ์ขัน		√					1
การปรับอารมณ์ความรู้สึกเพื่อ		√					1
การปรับตัวทางสังคม							
การกำหนดขอบเขต			√				1
การสร้างสภาพแวดล้อมและชุมชนที่ปลอดภัย				√			1
การศึกษาและฝึกอบรมเพิ่มเติม				√			1
การขีดเส้นและการบังคับใช้				√	√		2

โดยสรุป องค์ประกอบของการเผชิญกับการช่มเหงรังแก เป็นกลยุทธ์ที่ต้องมีการรับมือทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ซึ่งต้องหมายรวมทั้ง ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคล ตลอดจนการรับมือกับการช่มเหงรังแกได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น บริบทบุคคลที่แวดล้อมก็จำเป็นต้องเข้ามามีส่วนช่วยเหลือด้วย ดังนั้น องค์ประกอบของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกจึงควรครอบคลุมทั้งทาง ร่างกาย จิตใจ และการปฏิสัมพันธ์กับสังคม อีกทั้งควรเป็นการรับมือในเชิงบวกที่ไม่ใช่การแก้ปัญหาด้วยความรุนแรง องค์ประกอบของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกจึงประกอบด้วย การแก้ปัญหา (problem-solving) การจัดการกับความขัดแย้ง (conflict resolution) การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม (social support) การปรับโครงสร้างทางความคิด (cognitive restructuring) และการปลอบโยนตนเอง (self-soothing)

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญกับการช่มเหงรังแก

ได้มีการดำเนินศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับการเผชิญกับการช่มเหงรังแกอย่างหลากหลาย ทั้งจากทางนักวิชาการ บุคลากรทางจิตวิทยา ตามรายการ ดังต่อไปนี้

พารริส (Parris, 2013) ได้ทำการศึกษา เรื่อง การพัฒนาและการใช้แบบประเมิน การเผชิญกับการช่มเหงรังแกในเด็ก (The Development and Application of The Coping with Bullying Scale for Children) เพื่อพัฒนาแบบประเมินการเผชิญกับการช่มเหงรังแกซึ่งองค์ประกอบของการวัดจะครอบคลุมทั้ง การเผชิญที่เน้นการแก้ปัญหา การเผชิญที่เน้นอารมณ์ความรู้สึก การเผชิญที่เน้นการตอบโต้หลีกเลี่ยงสถานการณ์ ซึ่งองค์ประกอบได้แก่ การแก้ปัญหา (Problem Solving) การปลอบโยนตนเอง (Self-soothing) การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม (social support) และ การจัดการความขัดแย้ง (Conflict Resolution)

ฟลานาแกน และคณะ (Flanagan et al., 2013) การศึกษารีวิวเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของเด็ก เพื่อศึกษากลยุทธ์การเผชิญกับการช่มเหงรังแกที่มีประสิทธิภาพ โดยมีการตรวจสอบเอกสารจำนวน 73 ฉบับที่มีความเกี่ยวข้อง ผลการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญกับการช่มเหงรังแกที่เกี่ยวข้องกับตัวของผู้ถูกระทำพบว่ามีกลยุทธ์ในการเผชิญกับการช่มเหงรังแกที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การมีมาตรการแก้ปัญหาด้วยห้ามปรามผู้กระทำ การตอบโต้ด้วยการสื่อสารอย่างเหมาะสม

เอล สเวอริกี และคณะ (El Swerky et al., 2022) ได้ทำการวิจัยผลของการศึกษากลยุทธ์ การที่เกี่ยวกับการรับมือกับการช่มเหงรังแกที่มีต่อการเพิ่มเติมความรู้และการเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสม ในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษา (Effect of Coping Strategies Education regarding Bullying on Knowledge and Behavioral Change among Secondary School Students) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อประเมินผลกระทบของการศึกษาเกี่ยวกับกลยุทธ์การรับมือเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งต่อ ความรู้ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในนักเรียนมัธยมศึกษา โดยการประเมินพฤติกรรมการรับมือกับการช่มเหงรังแกในกลุ่มผู้ถูกระทำ ประกอบด้วย การจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการถูกช่มเหงรังแก การเก็บหลักฐานต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการถูกช่มเหงรังแกเพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหา การหากลุ่มคนที่จะเข้ามาช่วยสนับสนุน การควบคุมสติ การขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง การมีส่วนร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ช่วยเพิ่มความสามารถและศักยภาพ

สิทธิชัย และ สมิธ (Sittichai & Smith, 2018) ได้ทำการศึกษาการช่มเหงรังแกกับการช่มเหงรังแกทางโลกออนไลน์ในประเทศไทย ในบริบทของกลยุทธ์ในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก

กับความสัมพันธ์กับอายุ เพศ ศาสนา และสถานะตกเป็นผู้ถูกระทำ (Bullying and Cyberbullying in Thailand: Coping Strategies and Relation to Age, Gender, Religion and Victim Status) พบว่า ในการเผชิญกับการข่มเหงรังแกที่เกิดขึ้นแบบเผชิญหน้ากัน กลยุทธ์การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ คือ การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่เป็นผู้มีอำนาจหรือสถานะสูงกว่า อย่างครูหรือผู้ปกครองให้เข้ามามีส่วนร่วมช่วยเหลือ รวมถึงการแก้ปัญหาด้วยการแจ้งเจ้าหน้าที่รัฐที่มีความเกี่ยวข้อง เพื่อดำเนินคดีทางกฎหมาย อีกทั้งยังมีการแนะนำให้ตอบโต้การข่มเหงรังแกนั้นกลับไปด้วยวิธีที่เหมาะสมร่วมกับการแสวงหาเพื่อนใหม่ที่จะเข้ามาช่วยสนับสนุนทางร่างกายและจิตใจด้วย ส่วนกรณีการข่มเหงรังแกที่เกิดขึ้นในโลกออนไลน์พบว่า การเผชิญกับการข่มเหงรังแกที่มีประสิทธิภาพ คือ การเพิกเฉยและถอยออกห่าง อย่างการบล็อกช่องทางการติดต่อต่าง ๆ ไม่ให้สามารถเข้าถึงกันได้

ฮันเตอร์ และคณะ (Hunter, Mora-Merchan, & Ortega, 2004) ได้ทำการศึกษาผลกระทบระยะยาวของกลยุทธ์การเผชิญปัญหาในบริบทของผู้ถูกระทำการข่มเหงรังแก (The Long-Term Effects of Coping Strategy Use in Victims of Bullying) พบว่า การรับรู้ถึงสถานการณ์ที่ถูกข่มเหงรังแก ว่าตนเองกำลังเผชิญกับอะไร การประเมินสถานการณ์ว่าเป็นสถานการณ์ที่ต้องจัดการแล้วนำไปสู่การแก้ปัญหา รวมถึงการปรับความคิดมุมมองที่มีต่อปัญหาให้เป็นความคิดเชิงบวกในการมองว่าการข่มเหงรังแกเป็นความท้าทาย และ ความกระตือรือร้นในเผชิญปัญหา

จากการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญกับการข่มเหงรังแก ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่าเป็นการรับมือ ปรับตัว และสามารถฟื้นตัวจากการข่มเหงรังแก โดยดำเนินการทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งรวมทั้งความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

### **เอกสารที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการข่มเหงรังแก**

จากการศึกษาเอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการข่มเหงรังแก ทำให้ได้ข้อมูลของตัวแปรที่เป็นปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการข่มเหงรังแกเพื่อนำไปสู่การพัฒนาโมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุและการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการข่มเหงรังแก โดยมีเอกสารที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

#### **ต้นทุนทางจิตวิทยา**

##### **ความหมายของต้นทุนทางจิตวิทยา**

นักวิชาการและบุคลกรที่เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาได้ให้ความหมายของต้นทุนทางจิตวิทยา ดังต่อไปนี้

ลูธาน ยูซเซฟ และ อโวลิโอ (Luthans, Youssef, & Avolio, 2007) ได้ระบุถึงต้นทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital) หรือ PsyCap เป็นแนวคิดในเชิงจิตวิทยาเชิงบวก (Positive

Psychology) ที่กล่าวถึงคุณลักษณะด้านจิตใจที่ส่งผลให้บุคคลสามารถประสบความสำเร็จในชีวิต และการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ แนวคิดนี้ถูกพัฒนาขึ้นโดย Fred Luthans และคณะ

พัลพงศ์ สุวรรณวาทิน และ เรวดี วัฒนทกโกศล (2564) ได้ให้ความหมายไว้ว่าเป็นความสามารถในการฟื้นพลังเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ปัญหาหรือสถานการณ์ที่ท้าทาย ซึ่งเป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่สำคัญ ที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสามารถดำเนินการได้ผ่านการเปลี่ยนวิธีคิดหรือเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อเหตุการณ์ปัญหา ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในทิศทางบวก

นราทิพย์ ผินประดับ (2562) แนวคิดของบุคคลในทางบวกที่เป็นแนวทางสำคัญ เพื่อการพัฒนาศักยภาพของบุคคลให้ประสบความสำเร็จในการเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทาย เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ปัญหาที่ต้องแก้ไขทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตลอดจนเป็นการปรับความคิดและอารมณ์เพื่อการมีพฤติกรรมทางบวกในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม ทั้งการทำงาน การเรียน และการดำเนินชีวิตประจำวัน

อีกทั้ง ต้นทุนทางจิตวิทยา จะช่วยให้บุคคลสามารถลดความเครียด ความวิตกกังวล สามารถรับมือกับแรงกดดันจากภาวะที่บุคคลต้องเจอกับสถานการณ์ปัญหา ด้วยการมีความยืดหยุ่นตัว (Resilience) และการมองโลกเชิงบวก (Optimism) (Avey, Reichard, Luthans, & Mhatre, 2011) รวมถึงช่วยให้บุคคลมีความสุขและพึงพอใจในตนเองมากขึ้น ด้วยการรู้จักความสามารถที่ดีของตนเอง (Fredrickson, 2009) ตลอดจนช่วยส่งเสริมให้บุคคลมองเป้าหมายและแนวทางการแก้ปัญหาด้วยความหวังและมีความมั่นใจว่าการดำเนินการเป้าหมายที่ตั้งไว้จะทำให้ปัญหาคลี่คลายหรือทำให้ตนเองประสบกับความสุขตามที่ตั้งความหวังไว้แน่นอน (Luthans et al., 2007)

โดยสรุปต้นทุนทางจิตวิทยา เป็นความสามารถที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาได้ดีขึ้น ซึ่งจะช่วยในการฟื้นตัวในสถานการณ์ที่ต้องเจอกับปัญหาทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมถึงจะช่วยให้บุคคลมีการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดให้เป็นเชิงบวก ที่จะนำไปสู่อารมณ์เชิงบวก และการมีความพร้อมสู่การแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ อีกทั้งช่วยในการลดความกังวล ลดอารมณ์ทางลบ รับรู้ความสามารถที่ดีของตนเอง เชื่อมั่นในการแก้ปัญหาตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยองค์ประกอบประกอบไปด้วย ความหวังความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความยืดหยุ่นตัว และการมองโลกในเชิงบวก

### องค์ประกอบของต้นทุนทางจิตวิทยา

นักวิชาการและบุคลากรที่เกี่ยวข้องทางจิตวิทยาได้ให้องค์ประกอบของต้นทุนทางจิตวิทยา ดังต่อไปนี้



ลูธาน และคณะ (Luthans et al., 2007) ซึ่งระบุว่า ต้นทุนทางจิตวิทยาประกอบด้วย องค์ประกอบหลัก 4 ประการ

1. Hope ความหวัง เป็นความสามารถในการตั้งเป้าหมาย ที่ชัดเจนตรงตามความต้องการสามารถเกิดขึ้นได้ เพื่อให้เกิดการรับรู้ ว่า
2. Self – Efficacy ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เป็นการรับรู้ถึงความสามารถและมั่นใจในความสามารถและประสบการณ์ที่ผ่านมาของตนเอง ที่
3. Resilience ความยืดหยุ่น เป็นความสามารถในการฟื้นตัวจากประสบการณ์ ปัญหา ความยากลำบาก หรือความเครียด และใช้ประสบการณ์นั้นเป็นโอกาสในการเติบโต
4. Optimism การมองโลกในเชิงบวก การเชื่อมั่นว่าผลลัพธ์จะออกมาในทางที่ดี และความสามารถในการควบคุมอนาคตในระดับหนึ่ง

พัลพงศ์ สุวรรณวาทีน และ เรวดี วัฒนชกโกศล (2564) ได้ระบุถึงองค์ประกอบของต้นทุนทางจิตวิทยา ดังต่อไปนี้

1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self – Efficacy) เป็นภาวะ (state) ของบุคคลที่มีความมั่นใจในประสบการณ์ ความรู้และทักษะที่ตนเองมีอยู่ เพื่อนำไปสู่ความมั่นใจ และเป็นแนวทางในการจัดการกับปัญหาที่ท้าทายให้ประสบความสำเร็จ
2. ความหวัง (Hope) เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่มีความมุ่งมั่นและมีแรงจูงใจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยการกำหนดแนวทางและทางเลือกที่สอดคล้องกับความต้องการและสามารถปฏิบัติได้บนฐานของความจริงตามแต่ละบุคคล
3. ความยืดหยุ่น (Resiliency) เป็นคุณลักษณะหรือความสามารถของบุคคลในการรับมือหรือแสดงออกเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ปัญหาที่ท้าทายหรือกดดัน โดยจะช่วยให้บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผ่านการปรับความคิด ควบคุมอารมณ์และความรู้สึก จนสามารถทนกับสถานการณ์ปัญหา และฟื้นตัวกลับมาดำเนินชีวิตตามปกติได้อย่างรวดเร็ว
4. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) เป็นคุณลักษณะทางบวกของบุคคลที่มีความคิดเชิงบวก ในการมองสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นมุมมองที่สร้างสรรค์นำไปสู่การแก้ปัญหา ด้วยการดูว่าสถานการณ์นั้นมีสาเหตุจากปัจจัยแวดล้อมหรือตัวบุคคลอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียวคนที่มองโลกในแง่ดีจะเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี และมีความมั่นคงทางอารมณ์ โดยการมองโลกในแง่ดีถือเป็นการมองตนเอง การมองโลกภายนอก และมองอนาคตว่าเต็มไปด้วยความหวังกล่าวคือ บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีความคาดหวังว่าจะมีเหตุการณ์ที่ดี สิ่งที่ดีเกิดขึ้นกับตน

โดยสรุปองค์ประกอบของต้นทุนทางจิตวิทยาประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self – Efficacy) ความหวัง (Hope) ความยืดหยุ่น (Resiliency) การมองโลกในแง่ดี (Optimism)

### **ทักษะชีวิต**

เป็นความสามารถที่ช่วยให้บุคคลปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพส่งเสริมสุขภาพจิตและความสามารถในการจัดการปัญหาพัฒนาทักษะการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ซึ่งมีรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับการงานวิจัยในครั้งนี้ ดังต่อไปนี้

#### **ความหมายของทักษะชีวิต**

นักวิชาการและบุคลากรที่เกี่ยวข้องสามารถให้ความหมายของทักษะชีวิต ดังต่อไปนี้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย และ มูลนิธิไรท์ ทู เพลย์ (2560, หน้า 15) ได้ให้ความหมายว่า ความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1997) ได้ให้ความหมายว่าเป็นความสามารถและทักษะที่บุคคลใช้ในการจัดการกับความต้องการและความท้าทายต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ทั้งในด้านส่วนตัว สังคม และอาชีพ ทักษะชีวิตช่วยส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวแก้ปัญหา และดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

องค์การยูนิเซฟ (UNICEF, 2012) ระบุว่า เป็น ความสามารถที่ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับความต้องการและความท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในระดับส่วนตัว และในสังคม ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาตนเอง และการใช้ชีวิตในสังคมที่ซับซ้อนในปัจจุบัน อีกทั้งทักษะชีวิต ถือเป็นความสามารถที่ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับภารกิจชีวิตที่ตนเองต้องทำสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นตัดสินใจเลือกได้ด้วย ความมั่นใจ

โดยสรุปทักษะชีวิต เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ โดยรวมถึงทักษะทางความคิด อารมณ์ และสังคม ซึ่งช่วยให้บุคคลเผชิญปัญหา ตัดสินใจ และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีขึ้น

#### **องค์ประกอบของทักษะชีวิต**

นักวิชาการและบุคลากรที่เกี่ยวข้องสามารถให้องค์ประกอบของทักษะชีวิต ดังต่อไปนี้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย และ มูลนิธิไรท์ ทู เพลย์ (2560, หน้า 15) ได้ระบุว่าจะองค์ประกอบของทักษะชีวิตประกอบไปด้วย องค์ประกอบ ดังนี้

1) การเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรับรู้ถึงความถนัดและความสนใจของตน ข้อเด่นและข้อจำกัดของตนเองและผู้ที่อยู่รอบข้าง เข้าใจความหลากหลายของคน รวมถึงสามารถ ยอมรับความหลากหลายเหล่านั้นด้วย

2) การตัดสินใจเพื่อการแก้ปัญหา หมายถึง การวิเคราะห์สถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผล และพิจารณาข้อมูลที่ต้องเพื่อรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา เพื่อตัดสินใจหาทางเลือกและตัดสินใจในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

3) การบริหารจัดการกับอารมณ์ หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคลผู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์ทางลบ ความเครียด ความไม่สบายใจ รู้วิธีผ่อนคลาย และเปลี่ยนความคิด ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางลบ

4) การสื่อสารสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นการสร้างสัมพันธภาพที่ดี หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ของผู้อื่น รวมถึงใช้การสื่อสาร เพื่อให้สื่อความ รวมถึงให้ผู้อื่นรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง สามารถสื่อสารได้เหมาะสมกับสถานการณ์นั้น ๆ เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีเกิดความร่วมมือและอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1997) ระบุองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ ดังต่อไปนี้

1) ทักษะด้านการคิด เป็นทักษะการตัดสินใจ ผ่านการคิดวิเคราะห์ที่นำไปสู่การดำเนินการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น

2) ทักษะด้านอารมณ์ เป็นการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ด้วยการตระหนักรู้ในตนเอง ควบคุมอารมณ์ของตนเอง นำไปสู่การรับมือกับความเครียด

3) ทักษะด้านสังคม เป็นทักษะติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการปฏิเสธอย่างเหมาะสม

โดยสรุปองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่มีความเกี่ยวข้องกับการวิจัยในครั้งนี้ ประกอบไปด้วย ทักษะการบริหารจัดการกับตนเอง ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการติดต่อสื่อสาร

### ความภาคภูมิใจในตนเอง

เป็นคุณลักษณะที่ช่วยให้บุคคลมองประโยชน์และความสำเร็จในชีวิตตน ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี ส่งผลต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่น และช่วยให้เกิดความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน ในแง่ของความมั่นใจในตนเอง มองโลกในแง่ดี และสามารถรับมือกับความท้าทายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง

นักวิชาการและบุคลากรที่เชี่ยวชาญได้ให้ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเองไว้หลากหลาย ดังต่อไปนี้

นิกิกันต์ ปกรภัก (2565) ได้ให้ความหมายว่าเป็น ทศนคติ มุมมอง และสภาวะอารมณ์ของบุคคลที่มีต่อการมองตนเองในเชิงบวกโดยภาพรวม ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลผู้นั้นมีความมั่นใจในตัวเองจากการมองที่ความถนัดในทักษะหรือความสามารถด้านใดด้านหนึ่งที่ตนเองมี

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1965) การประเมินคุณค่าในตัวเองของบุคคล ทั้งในแง่บวกและแง่ลบ ซึ่งสะท้อนถึงระดับของความมั่นใจในตนเอง ความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า และสามารถในการเผชิญกับปัญหาในชีวิต

โดยสรุปความภาคภูมิใจในตนเองเป็นการประเมินคุณค่าและความเชื่อมั่นในตัวเอง เป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในแง่บวกหรือแง่ลบ โดยเกี่ยวข้องกับการยอมรับตัวตน ความพอใจในความสามารถ และการมองตนเองในบริบทของความสัมพันธ์กับผู้อื่นและสังคม

### องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง

นักวิชาการและบุคลากรที่เชี่ยวชาญได้ให้องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองไว้หลากหลาย ดังต่อไปนี้

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1967) ได้ระบุถึงองค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Worth) เป็นความเชื่อว่าตนเองมีคุณค่า มีข้อดีอะไรและสมควรได้รับการยอมรับ จากสิ่งที่ทำแล้วเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นในสังคม
2. การยอมรับในตนเอง (Self-Acceptance) เป็นการยอมรับในข้อดีข้อเสียของตนเองตามความเป็นจริงโดยข้อดีก็จะนำไปสู่การพัฒนาตนเองส่วนข้อเสียก็จะนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขเป็นการเรียนรู้

พอลลาดิโน (Polladino, 1994, p. 3) ระบุถึงความภาคภูมิใจในตนเอง ดังต่อไปนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self – worth)
2. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – confidence)
3. การเคารพตนเอง (Self – respect)

ไซมอนและชัสเตอร์ (Simon & Schuster, 1997) ได้ระบุถึงองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง ดังต่อไปนี้

1. การยอมรับตนเอง (Self – acceptance)
2. ความรับผิดชอบต่อตนเอง (Self – responsibility)
3. ความกล้าแสดงออกต่อตนเอง (Self – assertive)

นอกจากนี้ในการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องยังพบว่า การชมเชยรังแกจะส่งผลให้ผู้ถูกระทำ (victim) มีการเห็นคุณค่าในตนเองที่ต่ำลง มีความคิดเชิงลบเกี่ยวกับตนเอง (Hawker & Boulton, 2000) อีกทั้งเมื่อถูกระทำต่อเนื้อจะส่งผลให้มีการหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสังคมรอบข้าง รวมถึงอาจมีการหลีกเลี่ยงการทำงานหรือการเรียนในสถานศึกษา รวมถึงการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น (Arseneault, Bowes, & Shakoor, 2010)

โดยสรุปองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง เพื่อให้มีความเกี่ยวข้องกับ การเห็นคุณค่าและการยอมรับเผชิญกับความจริงที่เกิดขึ้น องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองในงานวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Worth) และ การยอมรับในตนเอง (Self-Acceptance)

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเชิงสาเหตุ

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับต้นทุนทางจิตวิทยา

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับต้นทุนทางจิตวิทยาในบริบทของการชมเชยรังแก ตามบทบาทของผู้ถูกระทำ พบว่ามีการศึกษาในประเด็นที่หลากหลาย ดังต่อไปนี้

1. งานวิจัยเกี่ยวกับต้นทุนทางจิตวิทยา ส่งผลต่อการเผชิญกับการชมเชยรังแก รามิน อาลีเยฟ และ เมห์เม็ต คาราคูส (Aliyev & Karakus, 2015, p. 69) ได้ศึกษาผลของการมีต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกกับอารมณ์ด้านลบในนักเรียนที่มีแนวโน้มจากการตกเป็นเหยื่อของการถูกระทำความรุนแรง (The effects of positive psychological capital and negative feelings on students' violence tendency) ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการมีต้นทุนทาง จิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่ออารมณ์ด้านลบในนักเรียนที่มีแนวโน้มถูกระทำความรุนแรง ซึ่งกลุ่มเป้าหมายประกอบด้วยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาจำนวน 745 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีแนวโน้มที่จะลดความเสี่ยงการตกเป็นเหยื่อถูกระทำความรุนแรง ทั้งในแง่ที่สามารถลดระดับความรู้สึกในทางลบ ความวิตกกังวลจากการถูกระทำ ความเครียด รวมถึงการหมดพลังใจในการแก้ปัญหา (burnout) แคสซิดี แมคลาฟลิน และ แม็คดูเวล (Cassidy, McLaughlin, & McDowell, 2014, p. 255) ได้ทำการศึกษาในประเด็นของ การชมเชยรังแกกับสุขภาพในที่ทำงาน ในบทบาท

ตัวแปรส่งผ่านของต้นทุนทางจิตวิทยากับการสนับสนุนทางสังคม (Bullying and health at work: The mediating roles of psychological capital and social support) โดยทำการศึกษาความสัมพันธ์ของต้นทุนทางจิตวิทยาว่ามีอิทธิพลต่อการช่มเหงรังแกในที่ทำงานในลักษณะของการวิจัยเชิงปริมาณ ผ่านการดำเนินการศึกษากับกลุ่มเป้าหมายจำนวน 2,068 คน ที่ปฏิบัติงานในสหราชอาณาจักร (UK) ผ่านการศึกษาด้วยการวิเคราะห์โมเดลสมการเชิงโครงสร้าง (structural equation modeling) ซึ่งจากการศึกษาทั้งประเด็นของสุขภาวะ (well-being) และ ภาวะปัญหาทางสุขภาพ (ill-being) พบว่ามีความตรงกันของโมเดลเชิงสมมติฐานมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อเชิงประจักษ์ (fit) รวมถึงมีการสรุปว่า ต้นทุนทางจิตวิทยา (psychological capital) เป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการช่มเหงรังแกในประเด็นเรื่องของการมีสุขภาวะและสุขภาพที่ดีเมื่อต้องอยู่ท่ามกลางการช่มเหงรังแก

ซอง-รยอล แบ ฮยอน-จุง ฮง จิน-จุง ชาง และ ซอง-ฮี ชิน (Bae, Hong, Chang, & Shin, 2021) ได้ทำการศึกษาประเด็นของการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการช่มเหงรังแกกับต้นทุนทางจิตวิทยารวมถึงการสนับสนุนทางสังคมในกลุ่มของพยาบาลวิชาชีพ (The Association between Korean Clinical Nurses' Workplace Bullying, Positive Psychological Capital, and Social Support on Burnout) พบว่า มีความสอดคล้องการช่มเหงรังแกในประเด็นของการขาดแรงใจที่จะเผชิญกับการช่มเหงรังแกมีความสัมพันธ์กับต้นทุนทางจิตวิทยาทางบวก ( $r = -0.49$ ,  $p < 0.001$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. งานวิจัยเกี่ยวกับต้นทุนทางจิตวิทยา ส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง  
 สุนิสา คินทักซ์ (2558) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยาที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ซึ่งมีการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยา พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนต้นทุนทางจิตวิทยาและการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกทั้งพบว่า ต้นทุนทางจิตวิทยา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วีรชนชัย เกื้อสกุล และ กานดา สกุลธนะศักดิ์ มัวร์ (2561) ได้ศึกษาผลของต้นทุนทางจิตวิทยาของครูกับการรับรู้คุณค่าในตนร่วมกันของครูโรงเรียนประถมศึกษาเอกชน จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนเชิงจิตวิทยาของครูกับการรับรู้คุณค่าในตนร่วมกันของครูโรงเรียนประถมศึกษาเอกชน จังหวัดนครราชสีมา มีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุพัทธ แสนแจ่มใส (2565) ได้ดำเนินวิจัยในการศึกษาต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของกลุ่มนิสิตมหาวิทยาลัย ซึ่งผลวิจัยพบว่า ต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้เป็นองค์ประกอบของการลดภาวะซึมเศร้า

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต ในบริบทของการชมเชยแห่งรัก ตามบทบาทของผู้ถูกรักษา พบว่ามีการศึกษาในประเด็นที่หลากหลาย ดังต่อไปนี้

บัจปาย และ ปันเดย์ (Bajpai & Pandey, 2022) ได้ทำการศึกษาวิจัยในเชิงรวบรวม วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยในหัวข้อของ ทักษะชีวิตที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการชมเชยแห่งรัก: การศึกษารวบรวมเอกสาร (Life Skills That Prevent Bullying Behaviour: A Review Along With Future Challenges) ซึ่งทำการศึกษารวบรวมข้อมูลจากการเอกสารที่เกี่ยวข้องในช่วง 15 ปีที่ผ่านมา โดยผลการศึกษาระบุถึง ทักษะชีวิตว่าเป็นได้ทั้งความรู้ ทักษะ และเจตคติ ซึ่งมีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างและพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจ การจูงใจ การให้การยอมรับและรับผิดชอบ ต่อสิ่งที่ตนเองตัดสินใจเลือก การมีปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม การรับรู้คุณค่าของตนเอง การแก้ปัญหา การพึ่งพาตนเอง การมีสุขภาพจิตที่เหมาะสม อีกทั้งการพัฒนาทักษะชีวิตให้กับเด็กในวัยเรียนยังช่วยพัฒนาการรู้คิด พฤติกรรมทางสังคมระหว่างนักเรียนด้วยกัน จึงสรุปได้ว่าจากคุณสมบัติของตัวแปร ทักษะชีวิต ข้างต้น ส่งผลถึงลักษณะของผู้ถูกรักษาการชมเชยแห่งรักที่ธรรมชาติแล้วจะมีปัญหาในการแก้ปัญหา ประสบปัญหาทางอารมณ์ ทั้งความเศร้า ความวิตกกังวล รวมถึงความโดดเดี่ยว ส่งผลให้เกิดปัญหาทางร่างกาย ทักษะชีวิตจึงมีความเหมาะสมที่จะใช้ในการป้องกันการชมเชยแห่งรักให้กับเหยื่อผู้ถูกรักษาอีกทั้งควรมีการนำมาบูรณาการร่วมกับโปรแกรมในการเสริมสร้างคุณลักษณะที่เหมาะสมในภาคหน้าต่อไป

โพทาร์ด และคณะ (Potard et al., 2021) ได้ทำการศึกษาในเชิงรวบรวม วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยในหัวข้อระหว่างชมเชยแห่งรักของวัยรุ่นในสถานศึกษากับทักษะชีวิต (life skills) โดยทำการศึกษาทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ ซึ่งมีประเด็นความสัมพันธ์ของ ทักษะชีวิตกับผู้ถูกรักษาการชมเชยแห่งรัก (bully-victim) จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องตาม กระบวนการ และหลักการจำนวน 71 รายการ ซึ่งพบความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของทักษะชีวิตที่มีความสัมพันธ์ส่งผลต่อการชมเชยแห่งรัก ได้แก่ ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหา (decision-making/ problem-solving skills) ทักษะการปฏิสัมพันธ์สื่อสารกับผู้อื่น (interpersonal and communication skills) และ ทักษะการจัดการตนเอง (self-management skills)

ลี และคณะ (Lee et al., 2022, pp. 1-11) ทำการศึกษาผลของโปรแกรมฝึกอบรมด้วยทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างทัศนคติในการเผชิญกับการถูกระทำความรุนแรงในเด็กประถมศึกษา (Effects of Life Skill Training on the School Violence Attitudes and Behavior Among Elementary School Children) ผลการใช้โปรแกรมฝึกอบรมด้วยทักษะชีวิตของกลุ่มทดลองหลังจากการได้รับการฝึกอบรมจำนวน 12 ครั้ง พบว่า มีค่าทัศนคติที่มีต่อความรุนแรงในแตกต่างกว่าก่อนการทดลอง รวมถึงช่วยลดประสบการณ์ความรุนแรงของกลุ่มทดลองในฐานะผู้ถูกระทำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง ในบริบทของการช่มเหงรังแก ตามบทบาทของผู้ถูกระทำ พบว่ามีการศึกษาในประเด็นที่หลากหลาย ดังต่อไปนี้

เหมิง เหมิง เซี่ย และ ซุนจิง ซู (Xie & Su, 2022) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์การส่งผ่านของตัวแปรเหยื่อการถูกรังแกและมีภาวะซึมเศร้าที่เป็นเด็กวัยรุ่นที่ถูกทอดทิ้งในประเทศจีน กับการรับรู้คุณค่าแห่งตน (Bullying victimization and depression among left-behind adolescents in China: Mediating role of self-esteem) โดยดำเนินการกับวัยรุ่นที่เป็นนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 1,204 คน จากโรงเรียน 4 แห่ง ในเขตซานตง (Shandong) อีกทั้งได้มีการแบ่งเป็นวัยรุ่นที่ไม่ได้ถูกทอดทิ้งจำนวน 585 คน และ วัยรุ่นที่ถูกทอดทิ้งจำนวน 619 คน พบว่า วัยรุ่นที่ถูกทอดทิ้งมีโอกาสเสี่ยงถูกรังแกและมีภาวะซึมเศร้ายิ่งกว่ากลุ่มที่ไม่ถูกทอดทิ้งอย่างมีนัยสำคัญ อีกทั้งยังพบว่ามีภาวะการรับรู้คุณค่าในตนเองต่ำกว่าด้วยเช่นกัน ดังนั้น จึงสามารถกล่าวได้ถึงความสอดคล้องของการเสี่ยงต่อการตกเป็นเหยื่อของการถูกรังแก การมีภาวะซึมเศร้า และการรับรู้คุณค่าแห่งตน

จัสติน แพทชิน และ ซาเมียร์ ฮินดูญา (Patchin & Hinduja, 2010) ได้ศึกษาการช่มเหงรังแกในโลกออนไลน์กับการรับรู้คุณค่าของตนเอง (Cyberbullying and Self-Esteem) โดยศึกษาความสัมพันธ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีประสบการณ์ถูกรังแกกับระดับการรับรู้คุณค่าของตนเอง ซึ่งจากการวิวเอนสารพบว่า เหยื่อผู้ถูกรังแกมักต้องประสบกับภาวะที่รับรู้คุณค่าของตนเองในระดับต่ำ ซึ่งจากการศึกษาเครื่องมือวัดแบบรายงานตนเอง (self-report) พบว่า ผู้ที่มีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับการช่มเหงรังแกบนโลกออนไลน์ทั้งผู้กระทำ (offender) และเหยื่อผู้ถูกรังแกการช่มเหงรังแก (victim) มีภาวะการรับรู้คุณค่าของตนเองในระดับที่ต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มนักเรียนที่ไม่เคยมีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับการช่มเหงรังแก



คามิล่า ซี บริโต้ และ มาลูส ที โอลิเวียรา (Brito & Oliveira, 2013, pp. 601-607) ได้ศึกษาความชุกของการข่มเหงรังแกกับการรับรู้คุณค่าในตนเองในวัยรุ่นที่ศึกษาในโรงเรียนรัฐบาล (Bullying and self-esteem in adolescents from public schools) ซึ่งได้มีการศึกษาระดับของการรับรู้คุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานการณ์ที่มีการข่มเหงรังแกรวมถึงการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้คุณค่าในตนเองกับการเกิดสถานการณ์การข่มเหงรังแก ซึ่งทำการศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาจำนวน 237 คน ที่ได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ “the School Health Program in the city of Olinda (PE)” ผลการศึกษาพบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้คุณค่าในตนเองกับผู้ที่ถูกรังแก

### เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) เป็นกระบวนการสื่อสารกันภายในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเกิดสัมพันธภาพที่ดีซึ่งกันและกัน ช่วยให้เกิดการสนับสนุนทางอารมณ์ซึ่งกันและกัน ตลอดจนมีการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้มีการใช้การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นตัวแปรในการพัฒนาการเผชิญกับการข่มเหงรังแก จึงได้มีการศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

#### ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

นักวิชาการและนักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้หลากหลายดังต่อไปนี้

จาคอบส์ และคณะ (Jacobs et al., 2012, p. 13) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็น การรวมกลุ่มของสมาชิกที่มีปัญหาหรือความจำเป็นบางประการที่ต้องได้รับการพัฒนาหรือแก้ไขในการดำเนินชีวิต เช่น ปัญหาทางด้านอารมณ์ ปัญหาการใช้ชีวิตในสถานศึกษาของวัยรุ่น บุคคลที่มีปัญหาบุคลิกภาพ ปัญหาทางอารมณ์ หรือแม้แต่ปัญหาจากการได้รับบาดเจ็บทางร่างกาย และจิตใจจากการถูกล่วงละเมิดกระทำซ้ำๆ โดยผู้ให้คำปรึกษา (Counselor) ในการทำงานให้คำปรึกษากลุ่มจะทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม เพื่ออำนวยความสะดวกให้สมาชิกที่มีลักษณะที่หลากหลายได้ร่วมกับพิจารณาปัญหาของสมาชิก ร่วมกันให้ความช่วยเหลือสมาชิกแต่ละคน โดยผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ในการใช้ทักษะและเทคนิคทางจิตวิทยาเพื่อประคับประคองกระบวนการของกลุ่มรวมถึงการเชื้อให้สมาชิกแต่ละคนได้ร่วมกันสำรวจตนเองเกิดการตระหนักรู้ มีการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการพิจารณาตัดสินใจ มีการนำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในการปฏิสัมพันธ์ มีการดำเนินประเด็นการสื่อสารของสมาชิกกลุ่มให้มีความชัดเจนตรงตามเป้าหมาย ดูแลบริหารการใช้เวลาในการดำเนินการกลุ่มให้ประสบความสำเร็จตามเวลาที่กำหนด

คอเรย์ (Corey, 2016, p. 5) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็น การรวมกลุ่มของสมาชิก กลุ่มและผู้นำกลุ่มที่มีเป้าหมายเฉพาะ ซึ่งอาจจะเป็นเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับ ประเด็นได้ทั้งการศึกษา อาชีพ การใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคม หรือแม้กระทั่งประเด็นปัญหา ส่วนบุคคล ฯลฯ โดยการดำเนินการกลุ่มจะมุ่งเน้นการปฏิสัมพันธ์ สื่อสาร การทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้สมาชิกได้เกิดการรู้คิดที่กระจ่าง รวมถึงมีอารมณ์ที่มั่นคง และมีการวางแผนเพื่อที่จะแสดง พฤติกรรมที่เหมาะสม (conscious thoughts, feelings, and behavior) ที่จะดำเนินการด้วยการ มุ่งเน้นให้สมาชิกพิจารณาปัญหาของตนเองอย่างเป็นปัจจุบันและพิจารณาตามความจริง (here-and-now) ซึ่งในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง ผู้นำกลุ่มต้องมีการกำหนด ปัญหาที่เป็นทิศทางร่วมกันของสมาชิกกลุ่มให้ชัดเจน เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมกันสื่อสารปฏิสัมพันธ์ พิจารณาปัญหา ทำความกระจ่างกับปัญหาและหาแนวทางแก้ปัญห ารียนรู้และพิจารณาแนวทางการ แก้ปัญหาจากบริบทปัญหาของสมาชิกกลุ่มที่มีประสบการณ์คล้ายคลึงกัน ท่ามกลาง ความหลากหลายของสมาชิก อีกทั้งต้องเอื้อให้เกิดบรรยากาศที่เกื้อกูลซึ่งกันและกันทั้งความคิด อารมณ์ให้การยอมรับในรายละเอียดปัญหาของแต่ละคน ไม่ชี้้นำให้แต่ละคนเปลี่ยนความคิด ตามสมาชิกคนใดคนหนึ่ง รวมถึงให้กำลังใจ ให้ความเห็นชอบแนวทางที่สมเหตุสมผล ให้ความเห็นอก เห็นใจร่วมรู้สึกไปกับบริบทรายละเอียดปัญหาของแต่ละคน (Empathy) ควบคุมประคองอารมณ์ ความรู้สึกซึ่งกันและกัน แต่มุ่งเน้นให้สมาชิกแต่ละคนมีความกระจ่างในปัญหาของตนเอง และ ผู้นำกลุ่มยังต้องเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาคุณลักษณะ ความสามารถ หรือ ทักษะ บางประการที่มีความจำเป็นต่อการจัดกับปัญหา สามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเองในสภาพหน้า หลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการกลุ่มไป โดยผู้นำกลุ่มต้องใช้เทคนิคทางจิตวิทยาทั้งการสื่อสารโดยใช้ ภาษาและไม่ใช้ภาษาก็ดี เพื่อให้สมาชิกได้สื่อสารสัมพันธ์กับและปฏิสัมพันธ์กัน ฝึกฝนตนเอง

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561, หน้า 4) ให้ความหมายการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการ ที่เสริมสร้างการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของสมาชิกผู้เข้าร่วมกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษาจะแสดงบทบาท เป็นผู้นำกลุ่มซึ่งจะช่วยอำนวยความสะดวกให้สมาชิกกลุ่มสามารถสื่อสารกันได้อย่างเหมาะสม รวมถึงเอื้ออำนวย ให้เกิดความเห็นอกเห็นใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ระหว่างบุคคลให้สามารถเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น และสามารถค้นพบ ทำความเข้าใจและส่งเสริมแนวทางในการแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งเมื่อพิจารณาถึงบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มพบว่ามีความจำเป็นที่ต้องได้รับการฝึกฝน ให้มีสมรรถนะ ทางวิชาชีพให้สามารถดำเนินกระบวนการกลุ่มกับผู้รับคำปรึกษาหรือสมาชิกที่มีความหลากหลาย ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2559, หน้า 52) ให้ความหมาย การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการที่ดำเนินการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษา ซึ่งสมาชิกมักจะมีปัญหา ความจำเป็น หรือประสบการณ์ในลักษณะที่คล้ายคลึงกัน รวมถึงมีจำนวน สมาชิกกลุ่มไม่มากเกินไป ในการดำเนินการต้องเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์ ประคับประคองจิตใจซึ่งกันและกัน มีส่วนร่วมในการสื่อสาร ร่วมแสดงความคิด ร่วมแสดงความรู้สึก ร่วมแสดงความเห็นชอบ สมาชิกแต่ละคนได้ตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจตนเอง จนกระทั่งสมาชิก กลุ่มสามารถตัดสินใจ แก้ไขปัญหาตัวเองได้ ดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มจึงเป็นกระบวนการ ที่มุ่ง การสร้างภูมิคุ้มกันและการเยียวยาปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว ซึ่งดำเนินการภายใต้การรักษาความลับ ของกลุ่ม ที่สมาชิกกลุ่มทุกคนจะไม่เปิดเผยข้อมูลที่ได้พูดคุยกันในกลุ่มต่อบุคคลภายนอกกลุ่ม ในส่วนของผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจ ทักษะ และเจตคติที่ดีในกระบวนการ และเทคนิคของการปรึกษากลุ่ม เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มร่วมตัดสินใจ ร่วมความรู้สึก ความคิดเห็น และมีพฤติกรรม ตามความมุ่งหมายของแต่ละกลุ่ม เป็นการศึกษาเพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถแก้ไข ปัญหาตัวเอง ได้โดยการมีส่วนร่วม และสนับสนุนการแก้ไขปัญหาหรือพฤติกรรม

โดยสรุปความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ การรวมกลุ่มของผู้รับปรึกษาที่มี ปัญหา ประสบการณ์ หรือความจำเป็นที่ต้องได้รับการพัฒนาที่คล้ายคลึงกันมารวมกลุ่มกันเป็น สมาชิกกลุ่ม เพื่อสื่อสารกัน ทำกิจกรรมปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาในฐานะผู้นำกลุ่ม ที่จะทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้สื่อสารปฏิสัมพันธ์กันด้วยความเข้าใจซึ่งกันและกัน เห็นอกเห็นใจกัน ให้กำลังใจกัน ประคับประคองอารมณ์ความรู้สึกซึ่งกันและกัน เป็นที่พึ่งพาทางจิตใจ ร่วมกันรับฟัง แลกเปลี่ยนข้อมูลแนวทางการแก้ปัญหาและการพัฒนาให้สมาชิกแต่ละได้ตัดสินใจ แนวทาง ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาในฐานะผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องมีการผสมผสานบูรณาการทักษะและเทคนิค การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีจิตวิทยาการให้คำปรึกษาให้เหมาะสมกับบริบทลักษณะของสมาชิกกลุ่ม กระแสของกลุ่ม ลักษณะของปัญหาที่ต้องการพัฒนา

### เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

นักวิชาการและนักจิตวิทยาได้ระบุถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้หลากหลาย ดังต่อไปนี้

คอเรย์ (Corey, 2016, p. 6) ได้ระบุวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่ผู้นำกลุ่ม จำเป็นจะต้องดำเนินการกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจประสบการณ์และตัวตน ของตนเอง ซึ่งสามารถลงรายละเอียดเป็นรายข้อ ดังต่อไปนี้

1. มุ่งเน้นการเสริมสร้างการตระหนักรู้และการรู้จักตนเอง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเองได้ตรงตามอัตลักษณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม
2. มุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาความต้องการที่สร้างสรรค์ของแต่ละคนที่จะนำไปสู่การการจัดการกับปัญหาและความจำเป็นในการพัฒนาตามประเด็นของแต่ละบุคคล
3. มุ่งเน้นการช่วยเหลือสมาชิกให้ได้ปฏิบัติสัมพันธ์เรียนรู้แนวทาง ฝึกความสามารถในการสื่อสาร สัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างลึกซึ้งซึ่งเปี่ยมด้วยการเข้าใจถึงความหมายของเนื้อหาและอารมณ์ความรู้สึก
4. มุ่งเน้นการช่วยเหลือให้สมาชิกค้นพบทรัพยากรที่ตนเองมีอยู่ทั้งจากประเด็นครอบครัว และ หมู่มิตรสหาย กัลยาณมิตร คนที่รัก ซึ่งเป็นอีกแหล่งสนับสนุนสำคัญในการช่วยเหลือและพัฒนา
5. มุ่งเน้นการเสริมสร้างให้สมาชิกรู้จักยอมรับตนเอง (self-acceptance) เชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) มีความเคารพในตนเอง (self-respect) เพื่อการเรียนรู้มุมมองใหม่ ๆ ในการแก้ปัญหาซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม
6. มุ่งเน้นการเรียนรู้ที่แสดงออกทางความรู้สึกของตนเองอย่างเหมาะสม
7. มุ่งเน้นส่งเสริมการเรียนรู้ถึงความหวังใจ การเห็นอกเห็นใจ เข้าใจบริบทความจำเป็นของปัญหาและไวต่อการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น
8. มุ่งเน้นการเรียนรู้และแสวงหาแนวทางการแก้ปัญหาที่แตกต่างหลากหลายจากสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนการเข้าใจถึงการจัดการกับความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม
9. มุ่งเน้นการเสริมสร้างความสามารถในการกำหนดทิศทางและดำเนินชีวิตของตนเอง (Self-Direction) การช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน รวมถึงความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง และความรับผิดชอบต่อผู้อื่นที่อยู่รอบข้าง
10. มุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงการพิจารณาทางเลือกต่าง ๆ ในการแก้ปัญหา การพัฒนาตนเองหรือการดำเนินชีวิต จนกระทั่งสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางที่เหมาะสมและสมเหตุสมผลกับบริบทของตนเองได้มากที่สุด
11. มุ่งเน้นการวางแผนปฏิบัติการเฉพาะในการดำเนินการแก้ปัญหา การพัฒนาตนเองหรือการดำเนินชีวิตของสมาชิกแต่ละคน
12. มุ่งเน้นการเรียนรู้ทักษะทางสังคม (social skills) ที่มีประสิทธิภาพในการปฏิสัมพันธ์

โต้ตอบ

13. มุ่งเน้นการเรียนรู้ที่จะปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยความเมตตา ใสใจ จริงใจ และตรงไปตรงมา

14. มุ่งเน้นการเสริมสร้างความกระจ่างในค่านิยมของตนเอง และความสามารถในการตัดสินใจเลือกแนวทางการดำเนินชีวิตและสามารถปรับปรุง เปลี่ยนแปลงยืดหยุ่น (modify) ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่ตนเอง

จาคอบส์ และคณะ (Jacobs et al., 2012, p. 63) ได้ระบุถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละประเด็นของการให้คำปรึกษา/ครั้ง (session) ของการดำเนินการกลุ่ม เพื่อเป็นเสมือนทิศทางในการกำหนดประเด็นการสื่อสารของการดำเนินกลุ่มให้แต่ละครั้งให้ตรงตามเป้าประสงค์ รวมถึงเป็นตัวกำหนดว่าปลายทางของการให้คำปรึกษาจะดำเนินไปเช่นไร มากกว่านั้นเป้าประสงค์จะมุ่งเน้นให้สมาชิกปฏิสัมพันธ์กัน อภิปรายประเด็นปัญหาของสมาชิกที่มีความเฉพาะของกลุ่มการให้คำปรึกษาแต่ละกลุ่ม รวมถึงการให้การยอมรับซึ่งกันและกัน ตลอดจนกำหนดทิศทางของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป โดยมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. มุ่งเน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ผ่อนคลาย (fun)
2. มุ่งเน้นการแลกเปลี่ยนข้อมูลที่เป็นประโยชน์ (informative)
3. มุ่งเน้นการสร้างสัมพันธภาพ ความเชื่อใจ ไว้วางใจซึ่งกันและกัน (trust)
4. มุ่งเน้นให้เกิดความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา พัฒนาตนเอง หรือการดำเนินชีวิต (commitment)
5. มุ่งเน้นการกระตุ้นให้เกิดการคิดพิจารณาที่หลากหลายแ่งมุม (thought provoking)
6. มุ่งเน้นการพูดคุย สื่อสาร แลกเปลี่ยน ปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ในประเด็นที่เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่ม
7. มุ่งเน้นการพูดคุยพูดคุย สื่อสาร แลกเปลี่ยน ปฏิสัมพันธ์กันในประเด็นที่มีความแตกต่าง หลากหลาย เช่น การมองปัญหาจากมุมมองที่แตกต่างอย่างเรื่องเพศ วัฒนธรรม ฯลฯ
8. มุ่งเน้นการร่วมกันหาแนวทางการแก้ปัญหาให้กับสมาชิกแต่ละคนได้พิจารณาตัดสินใจ
9. มุ่งเน้นการแก้ปัญหาที่มีรายละเอียดแตกต่างกันในระดับบุคคลด้วย

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 5-6) ได้เป้าประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มมีประเด็น ดังนี้

1. มุ่งเน้นให้สมาชิกค้นหาและเข้าใจเอกลักษณ์ของตนเอง
2. มุ่งเน้นให้สมาชิกเกิดการยอมรับในตนเอง มั่นใจในตนเอง และมีทัศนคติต่อปัญหาในมุมมองใหม่ที่สร้างสรรค์
3. มุ่งเน้นการหาแนวทางแก้ปัญหาให้กับสมาชิกในกลุ่ม รวมถึงแนวทางในการลดความขัดแย้งในตนเอง
4. มุ่งเน้นให้สมาชิกสามารถนำตนเอง พึ่งพาตนเอง สามารถสำรวจ พิจารณา สภาพแวดล้อม บริบทรอบข้างตนเองขณะเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อให้เกิดการคิดพิจารณาปัญหาของตนเองดีขึ้น มีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองเลือกและสิ่งที่อยู่รอบตัวได้
5. มุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มสามารถตัดสินใจเลือกดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม
6. มุ่งเน้นให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการปฏิสัมพันธ์ที่ดี การสื่อสาร การเข้าสังคม ร่วมกับผู้อื่น อีกทั้งยังได้ฝึกการรับรู้ ความไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น สามารถเปิดใจยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในเบื้องต้นทั้งความคิดความเชื่อของผู้อื่น
7. มุ่งเน้นให้สมาชิกได้มีการวางแผนปฏิบัติการในการแก้ปัญหาของสมาชิกแต่ละคน เคารพปัญหา ตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
8. มุ่งเน้นให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะเผชิญกับผู้อื่น รู้จักตอบโต้กับผู้อื่นด้วยความจริงใจเหมาะสม ให้การยอมรับ ปราบปรามดี
9. มุ่งเน้นการดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามความมุ่งหวังที่ได้สำรวจและพิจารณาของตนเอง
10. มุ่งเน้นให้สมาชิกรู้จักเข้าใจความคิด ความเชื่อของตนเอง และเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนไปตามบริบทของตนอย่างเหมาะสม

จากเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งเน้นการสื่อสารปฏิสัมพันธ์เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง แก้ปัญหาและพัฒนาตนเองตามประเด็นปัญหาและความจำเป็นที่เฉพาะในการตั้งกลุ่มครั้งนั้น ๆ โดยให้สมาชิกแต่ละคนได้เรียนรู้และทำความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น จากการสื่อสาร ปฏิสัมพันธ์ นำเสนอและแลกเปลี่ยนข้อมูลที่เป็นประโยชน์ร่วมกัน ภายใต้บรรยากาศที่เป็นกัลยาณมิตร เป็นบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ปลอดภัย ไม่กดดัน สมาชิกมีการให้การเปิดใจยอมรับความแตกต่างซึ่งกันและกันในเบื้องต้นทางความคิดความเชื่อ ความรู้สึก และแนวทางการแสดงพฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกได้มีแหล่งสนับสนุน

ทางสังคม มีกำลังใจ มีที่ประทับประคองจิตใจ เกิดการตระหนักในคุณค่าทรัพยากรของตนเอง ได้คิดพิจารณา ละเอียดรอบคอบ ข้อมูล แนวทางการแก้ปัญหาในแง่มุมที่หลากหลายอย่าง สมเหตุสมผล ที่นำไปสู่การวางแผนปฏิบัติการในการแก้ปัญหาหรือพัฒนาตน สามารถตัดสินใจ เลือกแนวทางการดำเนินชีวิต และมีแนวโน้มที่จะรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองเลือก

### หลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม

การดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มที่ประสิทธิภาพนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายกลุ่ม อีกทั้ง จะส่งผลดีต่อสมาชิกเป็นสำคัญ จำเป็นต้องมีการศึกษาถึงหลักการในการเลือกสมาชิก ระยะเวลา ตลอดจนระยะเวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม

### ลักษณะการเลือกสมาชิกกลุ่ม

ได้มีนักจิตวิทยา หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการทำงานจิตวิทยา ให้รายละเอียด ของลักษณะการเลือกสมาชิกกลุ่ม ดังต่อไปนี้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2559, หน้า 52) ได้ให้ข้อมูลลักษณะ ที่เหมาะสมต่อการเข้ามาเป็นสมาชิกกลุ่มว่า สมาชิกกลุ่มควรมีลักษณะปัญหา ความจำเป็นหรือ ประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งสมาชิกมีความจำเป็นอย่างมากต้องได้รับการส่งเสริมพัฒนาหรือ แก้ปัญหาดังกล่าว เนื่องด้วยสมาชิกอาจไม่สามารถจัดการกับปัญหานั้นได้ ปัญหานั้นมีผลต่อ การดำเนินชีวิตอย่างยิ่ง เป็นความเสี่ยงต่อการดำเนินชีวิต รวมถึงเป็นลักษณะใหม่ที่พึงประสงค์ ควรได้รับการพัฒนาเป็นสำคัญอยู่แล้ว เช่น สมาชิกกลุ่มที่เพิ่งผ่านการบำบัดการติดยาและต้องการ การฟื้นฟูก่อนไปใช้ชีวิตเต็มตัว ฯลฯ

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 9) ได้ระบุถึงการเลือกสมาชิกกลุ่มว่าควรเป็นสมาชิก ที่มีความสมัครใจ หรือมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่มอาจหมายถึงเป็นประเด็นปัญหาหรือความต้องการ การพัฒนาตนเองที่รบกวนชีวิตของเขาจริง ๆ หรืออาจไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง หรือแม้กระทั่ง ต้องการการสนับสนุนทั้งทางร่างกายจิตใจอย่างแท้จริง โดยจะต้องมีการสัมภาษณ์และชี้แจงธรรมชาติ เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มให้ผู้เข้าร่วมได้ทราบอย่างชัดเจนและยินยอมก่อน รวมถึง การจัดสรรสมาชิกกลุ่มควรจัดสรรให้มีความหลากหลายอย่างเหมาะสมทั้งอายุ เพศ ความสามารถ ที่ไม่แตกต่างกันมากจนเกินไป

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2543, หน้า 91-95) ได้ระบุถึงแนวทางการเลือกสมาชิก การให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังต่อไปนี้

1. สมาชิกกลุ่มควรมีปัญหาความจำเป็นหรือประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน เพื่อจะได้มีความเข้าใจทั้งความคิดความรู้สึกบริบทของปัญหาในประเด็นที่สามารถแลกเปลี่ยนซึ่ง กันและกันได้

2. สมาชิกควรจะมีใจความสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มและมีความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

3. แม้ว่าสมาชิกจะมีปัญหาใกล้เคียงกัน แต่ผู้นำกลุ่มควรจัดสรรสมาชิกให้มีลักษณะที่หลากหลาย ทั้งในประเด็นเรื่องเพศ วัฒนธรรม ช่วงอายุ ลักษณะการสื่อสาร แต่ก็ไม่ควรแตกต่างกันสุดขีดจนไม่สามารถสื่อสารกันได้เลย

4. สมาชิกกลุ่มต้องมีความพร้อมที่จะสื่อสารแลกเปลี่ยน เพื่อประโยชน์ที่ตนเองจะได้รับจากกลุ่มและให้สมาชิกท่านอื่นในกลุ่มได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่มด้วยเช่นเดียวกัน

โดยสรุป ลักษณะการเลือกสมาชิกกลุ่มควรมีปัญหา ความจำเป็นหรือประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน อีกทั้งควรเป็นผู้ที่มีความสมัครใจยินยอมในการเข้าร่วมกลุ่มหลังจากเข้าใจธรรมชาติลักษณะของการดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนั้น ๆ ผ่านการสัมภาษณ์และให้ข้อมูลแล้ว โดยลักษณะของสมาชิกควรมีการจัดสรรให้มีความหลากหลายเพื่อการสื่อสารแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่หลากหลายในประเด็นปัญหาที่มีร่วมกันซึ่งจะไปสู่บรรยากาศที่เกื้อกูลและได้ประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม

#### ขนาดของสมาชิกการให้คำปรึกษากลุ่ม

ได้มีนักจิตวิทยา หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการทำงานจิตวิทยา ให้รายละเอียดของลักษณะการเลือกสมาชิกกลุ่ม ดังต่อไปนี้

จาคอบส์ เมสสัน ฮาร์วิล และ ซิมป์เมล (Jacobs et al., 2012, p. 48) ได้ระบุถึงขนาดที่เหมาะสมของสมาชิกในกลุ่มการให้คำปรึกษา (Group Size) เนื่องจากในการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรมีสมรรถภาพในการจัดจ่อในประเด็นการสื่อสารของสมาชิกกลุ่มจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการตัดสินใจจำนวนสมาชิกและขนาดของกลุ่ม อีกทั้งในการกำหนดขนาดของกลุ่มยังขึ้นอยู่กับจุดประสงค์/วัตถุประสงค์ในการตั้งกลุ่มครั้งนั้น ๆ รวมถึงปัจจัยของเวลาที่กำหนด ตลอดจนประสบการณ์ของผู้นำกลุ่ม ดังนั้น จึงมีการเสนอว่าขนาดที่เหมาะสมของกลุ่มให้คำปรึกษา (Counseling/Therapy Group) จึงควรอยู่ที่ประมาณ 5-8 คน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสปฏิสัมพันธ์ สื่อสาร แสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ให้การสนับสนุนประคับประคองความรู้สึกได้อย่างทั่วถึง แต่ถ้ากล่าวถึงในประเด็นที่สมาชิกกลุ่มมีความแตกต่างกันทางวัฒนธรรมสูงมาก ๆ สมาชิกกลุ่มไม่ควรเกิน 5 คน รวมถึงในกรณีที่ผู้นำกลุ่มมีกำหนดเวลาในการทำการให้คำปรึกษากลุ่มไม่เกิน 1 ชั่วโมง สมาชิกกลุ่มไม่ควรเกิน 6 คน ยกเว้นถ้าเป็นในกรณีของกระบวนการกลุ่มที่เป็นกลุ่มการศึกษา (Education Group) ที่เน้นการให้ความรู้ สมาชิกสามารถเพิ่มขึ้นอยู่ประมาณ 5 – 15 คน ซึ่งยังมีการระบุเพิ่มเติมถึงเหตุผลว่าถ้ากลุ่มมีจำนวนมากเกินไป อาจทำให้กระบวนการมีความยืดเยื้อ (hesitate) สมาชิกไม่ได้แลกเปลี่ยน



ประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึกกันอย่างทั่วถึง อีกทั้งผู้นำกลุ่มจะประสบปัญหาในการจัดสรรให้ ความใส่ใจกับสมาชิกได้อย่างทั่วถึง แต่ในทางกลับกันถ้าสมาชิกมีจำนวนที่น้อยเกินไป จะส่งผลให้ สมาชิกแต่ละคนอาจมีความรู้สึกกดดันที่มากเกินไป แต่อย่างไรก็ตามในความเป็นจริงการทำการให้ คำปรึกษากลุ่มกับสมาชิกกลุ่มเล็ก จำนวน 2-3 คน สามารถทำได้ในประเด็นเป้าประสงค์ของกลุ่ม ที่มีความเฉพาะ เช่น ประเด็นการทำร้ายตนเอง มีภาวะอารมณ์ฆ่าตัวตาย (attempted suicide) ประเด็น การถูกรังแกทำร้าย (raped) ฯลฯ

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2550, หน้า 115) ระบุขนาดของสมาชิกกลุ่มการให้คำปรึกษาไว้ว่า ควรจะมีประมาณจำนวนสมาชิกประมาณ 6 – 8 คน แต่ยิ่งในกรณีที่เป็นการทำกลุ่มกับเด็กเล็กก็ควร ต้องมีจำนวน สมาชิกที่น้อยกว่านี้ เนื่องจากการมีสมาชิกจำนวนมากเกินไปจะยิ่งทำให้สมาชิกยาก ต่อการสำรวจตนเองได้อย่างทั่วถึง

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 2, 5) ระบุว่าขนาดของสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่ม ควรจะมีจำนวนประมาณ 4 – 8 คน และมากที่สุดไม่ควรเกิน 10 - 12 คน

โดยสรุปขนาดจำนวนสมาชิกที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้การดำเนิน กระบวนการสื่อสาร ปฏิสัมพันธ์เอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการสำรวจตนเอง ทั้งความคิด อารมณ์ บริบทสภาพปัญหาความต้องการของตนเอง ตลอดจนได้สื่อสาร สัมพันธ์ร่วมกับสมาชิกท่านอื่น อีกทั้ง ได้ประคับประคองอารมณ์ เห็นใจซึ่งกันและกันได้อย่างทั่วถึงจำนวนสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่ม จึงไม่ควรเกิน 8 คน

#### **ระยะเวลาและการนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่ม**

ได้มีนักจิตวิทยา หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการทำงานจิตวิทยา ให้รายละเอียดของ ระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง ดังต่อไปนี้

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2550, หน้า 115) ระบุว่าเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง จะขึ้นอยู่กับอายุเฉลี่ยของสมาชิกกลุ่ม ถ้าเป็นเด็กเล็กเวลาในการให้คำปรึกษาไม่ควรเกิน 30 นาที เนื่องจากความสนใจของเด็กยังสั้น แต่ควรปรับการดำเนินการเป็นการจัดจำนวนครั้งในการเว้น ระยะเวลาให้ถี่ขึ้น เช่น ปกติอาจจะนัดหมายสัปดาห์ละ 1 ครั้ง อาจมีการปรับเป็น สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

จาคอบส์ และคณะ (Jacobs et al., 2012, pp. 48-49) ได้ระบุถึงประเด็นระยะเวลา ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มที่เหมาะสมในแต่ละครั้ง ควรอยู่ประมาณ 1 – 2 ชั่วโมง ซึ่งใน ความเป็นจริงควรคำนึงเวลาจากทั้งประเด็นในการพูดคุยสื่อสารกันเพื่อถึงความเหมาะสมว่าสมาชิก แต่ละคนได้มีโอกาสแชร์ให้กับกลุ่ม ในกรณีที่สมาชิกกลุ่มเป็นนักเรียนที่ดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม ในสถานศึกษา การดำเนินการของกระบวนการกลุ่มมักจะถูกจัดไว้ในคาบสุดท้ายของวัน โดยใช้

เวลาเฉลี่ยประมาณ 40 – 50 นาที ซึ่งต้องคำนึงถึงช่วงอายุของผู้เรียน ยิ่งถ้าเป็นเด็กเล็ก วัยแรกรุ่ง (younger children) เวลาเฉลี่ยควรสั้นลงอยู่ประมาณ 30 – 45 นาที แต่ถ้าเป็นในกรณีของกลุ่มบำบัด กลุ่มเพื่อการสนับสนุนและพัฒนาเจริญงอกงาม (therapy, support, and growth groups) จะใช้เวลาเฉลี่ยประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง ซึ่งจะสามารถยืดหยุ่นเวลาได้ตามประเด็นในการปฏิสัมพันธ์ แต่จะไม่นานต่อเนื่องเกินกว่า 3 ชั่วโมง และเมื่อศึกษาไปถึงประเด็นความถี่ของการนัดหมาย ในการให้คำปรึกษากลุ่ม จะขึ้นอยู่กับปัจจัยที่หลากหลาย โดยส่วนใหญ่จะเฉลี่ยอยู่ที่ 1 – 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ และความห่างระหว่างเซสชัน (session) นานที่สุดไม่ควรห่างเกิน 2 สัปดาห์ต่อ 1 ครั้ง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นกรณีของกลุ่มในแบบสนับสนุน (support groups) ที่อยู่ประมาณ 1-2 ครั้งต่อเดือน ซึ่งปัจจัยสำคัญที่ไม่จัดถี่เกินไปเพื่อไม่ให้เกิดความน่าเบื่อ ได้มีความสดใหม่ ได้ทบทวนตนเอง และไม่ควรห่างเกินไปจนขาดความคุ้นชินกับกระบวนการหรือลืมประเด็นไปจนหมดจนกลายเป็นเหมือนทุกครั้งที่พบกันเหมือนเจอกันครั้งแรก

จากข้อมูลข้างต้นสามารถสรุปถึงระยะเวลาและการนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม 1 ครั้ง ควรใช้เวลาเฉลี่ยประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที อีกทั้งเนื่องจากการเป็นการสื่อสารปฏิสัมพันธ์กับคนซึ่งเกี่ยวข้องกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก จึงสามารถยืดหยุ่นระยะเวลาให้ตามความเหมาะสมกับกับกระแสความรู้สึกและบริบทการสื่อสารของสมาชิกกลุ่ม ณ ขณะนั้น รวมถึงประเด็นระยะห่างความถี่ในการจัดการให้คำปรึกษากลุ่มควรอยู่ประมาณสัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง

### **คุณลักษณะและบทบาทของผู้นำกลุ่ม**

ได้อินทิตวิทยา หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการทำงานจิตวิทยา ลักษณะของบทบาทสมาชิกกลุ่มที่เหมาะสม ในการสื่อสารกันภายในการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ ดังต่อไปนี้

คอเรย์ (Corey, 2016, pp. 15-18) ได้ระบุถึงคุณลักษณะของผู้นำกลุ่ม ที่ผู้ให้คำปรึกษาที่ดำเนินบทบาทเป็นผู้นำกลุ่มให้คำปรึกษา ควรคำนึงและพัฒนาตนเอง ดังต่อไปนี้

1. การมองบริบทต่าง ๆ โดยมุ่งเน้นที่ปัจจุบัน (Presence) ผู้นำกลุ่มที่ดีควรคำนึงถึงปัจจุบัน มองปัญหา หรือเน้นการอยู่กับพฤติกรรม ณ ขณะปัจจุบันของตนเอง โดยดำเนินการผ่านการรับรู้ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น ซึ่งการที่ผู้นำกลุ่มมีความเชื่อและแนวทางการปฏิบัติตน เช่นนี้ จะช่วยให้ผู้นำกลุ่มตระหนักถึง ความรู้สึกของตนเองในขณะที่ทำการให้คำปรึกษา ตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ที่กำลังทำ รวมถึงมีความเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่มีความหลากหลายไม่เอาอดีตหรืออนาคตของตนเองเข้ามาปะปนในการมองสมาชิกกลุ่ม ซึ่งจะเอื้อให้บรรยายของกลุ่มมีการยอมรับ และนำไปสู่การกล้าเปิดเผยตนเองตามความจริง

2. ความเชื่อมั่นในพลังอำนาจแห่งตน (Personal Power) ผู้นำกลุ่มควรเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง รวมถึงมีความเชื่อว่าตนเองสามารถเป็นหนึ่งในการทำงานร่วมกับสมาชิกกลุ่มเพื่อช่วยเหลือพวกเขาได้

3. ความกล้าหาญที่จะยืนหยัดตามความจริง (Courage) ผู้นำกลุ่มต้องกล้าที่จะสื่อสารโต้ตอบกับสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องกล้าที่จะสะท้อนความผิดพลาดของสมาชิกกลุ่มด้วยความปรารถนาดีแบบกัลยาณมิตรที่จริงใจ รวมถึงต้องกระตุ้นให้สมาชิกได้เผชิญกับปัญหาของตนเองตามความจริง สามารถคิดพิจารณาปัญหาของตนในแง่มุมที่หลากหลาย รวมถึงให้สมาชิกกล้าที่จะแสดงการสื่อสารตามความจริงด้วยความปรารถนาดีซึ่งกันและกัน

4. การเผชิญหน้ากับบริบทปัญหาของตนเอง (Willing to Confront Oneself) ผู้นำกลุ่มต้องรู้จักสำรวจความคึกความรู้สึกและพิจารณาการกระทำของตนเอง มีการตระหนักรู้อีกทั้งในตนเอง มีการตระหนักถึงแนวทางการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง ทั้งบริบทข้อจำกัดความพร้อมต่าง ๆ ของตนเอง รวมถึงมีการพิจารณาถึงสาเหตุ รายละเอียดของพฤติกรรมต่าง ๆ หรือ ปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง ตลอดจนมีการคิดพิจารณาหาแนวทางแก้ปัญหาที่หลากหลายอย่างมีเหตุผล

5. ความจริงใจและความเป็นธรรมชาติ (Sincerity and Authenticity) ผู้นำกลุ่มควรมีการพิจารณามองรายละเอียดปัญหาและโต้ตอบกับสมาชิกด้วยความจริงใจ ตรงไปตรงมาด้วยความปรารถนาดี รวมถึงมีการแสดงการปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มด้วยบรรยากาศที่เป็นธรรมชาติเพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะปฏิสัมพันธ์สื่อสารตามความเป็นจริง

6. การตระหนักถึงเอกลักษณ์แห่งตน (Sense of Identity) ผู้นำกลุ่มควรมีการตระหนักถึง ลักษณะของตนเอง ความต้องการ แรงจูงใจ อารมณ์ความรู้สึก ความคิดความเชื่อทัศนคติค่านิยมของตน ตลอดจนจุดมุ่งหมายของตน ซึ่งเหล่านี้เป็นพื้นฐานที่เป็นแบบอย่างอีกทั้งช่วยให้ผู้นำกลุ่มสามารถส่งผ่านลักษณะเหล่านี้ให้ สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตนเอง ค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน

7. ความศรัทธาในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม (Belief in Group Process and Enthusiasm) ผู้นำกลุ่มควรมีความเชื่อถึงคุณค่าในการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลดีขึ้นได้

8. ความคิดสร้างสรรค์ใหม่ ๆ (Inventiveness and Creativity) ผู้นำกลุ่มควรมีความสามารถในการพิจารณาเลือกใช้ทักษะ เทคนิค วิธีการใหม่ ๆ ที่ยืดหยุ่นไม่ยึดติดแต่อิงตาม

ความเหมาะสมกับบริบทลักษณะของสมาชิกกลุ่ม กระแสการสื่อสารภายในกลุ่มและกรณีปัญหาของสมาชิก เพื่อให้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถดำเนินการไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

9. ความรักในตนเอง (Commitment to Self-Care) ผู้นำกลุ่มควรต้องมีความรักและเห็นคุณค่าในตนเอง ต้องมีความปรารถนาดีในตนเอง เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มได้รู้จักการรักตนเอง ปรารถนาดีตนเองได้พันทุกซ์ พาดนไปสู่เส้นที่สร้างสรรค์ให้ชีวิตของตนเองก้าวไปข้างหน้า

นอร์ธเฮาส์ (Northouse, 2018, pp. 54-78) ได้แบ่งคุณลักษณะและบทบาทของผู้นำกลุ่มไว้ดังนี้

คุณลักษณะของผู้นำกลุ่ม (Characteristics of Group Leaders) ประกอบด้วย

1. ความสามารถในการสื่อสาร (Communication Skills) คือ ผู้นำกลุ่มต้องมีความสามารถในการสื่อสารที่ดี เพื่อที่จะสามารถถ่ายทอดวิสัยทัศน์ แนวคิด และแผนการดำเนินงานให้กับสมาชิกในกลุ่มได้อย่างชัดเจนและมีประสิทธิภาพ

2. ความน่าเชื่อถือ (Credibility) คือ ผู้นำต้องมีความน่าเชื่อถือและเป็นที่ยอมรับของสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งเกิดจากความซื่อสัตย์ ความโปร่งใส และความยุติธรรมในการตัดสินใจ

3. ความสามารถในการตัดสินใจ (Decision-Making Skills) คือ ผู้นำต้องมีความสามารถในการตัดสินใจที่ดี สามารถประเมินสถานการณ์และเลือกแนวทางการแก้ไขที่เหมาะสมได้

4. ความรับผิดชอบ (Responsibility) คือ ผู้นำต้องมีความรับผิดชอบสูง ทั้งต่อสมาชิกในกลุ่มและต่อภารกิจที่ได้รับมอบหมาย

5. ความสามารถในการสร้างแรงจูงใจ (Motivational Skills) คือ ผู้นำต้องสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับสมาชิกในกลุ่ม ให้ทุกคนมีความกระตือรือร้นและมีส่วนร่วมในการทำงาน

บทบาทของผู้นำกลุ่ม (Roles of Group Leaders) ประกอบด้วย

1. การกำหนดทิศทาง (Setting Direction) คือ ผู้นำมีบทบาทในการกำหนดวิสัยทัศน์ เป้าหมาย และแนวทางการดำเนินงานของกลุ่ม

2. การจัดการและประสานงาน (Managing and Coordinating) คือ ผู้นำต้องมีความสามารถในการจัดการทรัพยากรและประสานงานระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้การทำงานเป็นไปอย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ

3. การสร้างความสัมพันธ์ (Building Relationships) คือ ผู้นำต้องมีความสามารถในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในกลุ่ม รวมถึงการสร้างบรรยากาศการทำงานที่เป็นมิตรและสนับสนุน

4. การเป็นตัวอย่างที่ดี (Leading by Example) คือ ผู้นำต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในการทำงานและการปฏิบัติตน เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มสามารถนำไปปฏิบัติตาม

5. การแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจ (Problem-Solving and Decision-Making) คือ ผู้นำมีบทบาทสำคัญในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในกลุ่มและการตัดสินใจในเรื่องที่สำคัญ

โดยสรุป คุณลักษณะของผู้นำกลุ่ม ประกอบด้วย การมองบริบทต่าง ๆ โดยมุ่งเน้นที่ปัจจุบัน ความเชื่อมั่นในพลังอำนาจแห่งตน ความกล้าหาญที่จะยืนหยัดตามความจริง การเผชิญหน้ากับบริบทปัญหาของตนเอง ความจริงใจและความเป็นธรรมชาติ การตระหนักถึงเอกลักษณ์แห่งตน ความศรัทธาในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม ความคิดสร้างสรรค์ใหม่ ๆ และความรักในตนเอง นอกจากนี้ คุณลักษณะเพิ่มเติมที่สำคัญประกอบด้วย ความสามารถในการสื่อสาร ความน่าเชื่อถือ ความสามารถในการตัดสินใจ ความรับผิดชอบ และความสามารถในการสร้างแรงจูงใจ ทั้งนี้ ผู้นำกลุ่มยังต้องมีบทบาทในการกำหนดทิศทาง การจัดการและประสานงาน การสร้างความสัมพันธ์ การเป็นตัวอย่างที่ดี และการแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจ

### ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม

การดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรมีการศึกษา และฝึกฝนการใช้ทักษะการสื่อสารที่ในเชิงการให้คำปรึกษากลุ่มทางวิชาชีพจิตวิทยา เพื่อให้ผู้นำกลุ่มเลือกใช้ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่มในการสื่อสารมาใช้ดำเนินการปรึกษากลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังต่อไปนี้

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561, หน้า 29-35) ได้ระบุถึงทักษะการให้คำปรึกษากลุ่มที่เกี่ยวข้องไว้ดังต่อไปนี้

1. การฟังอย่างตั้งใจ เป็นการฟังและรับรู้เนื้อหาและอารมณ์ ตลอดจนการสื่อสารระหว่างสมาชิกในกลุ่ม อีกทั้งมีการดำเนินแสดงท่าทาง สีหน้า น้ำเสียง สบตาอย่างเหมาะสม ที่ทำให้บรรยากาศของกลุ่มเกิดความรู้สึกอบอุ่น มีมิตรภาพ กล้าที่จะสื่อสารกัน

2. การสะท้อน เป็นการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึกจากคำพูดและการสื่อสารของสมาชิกแต่ละคน ด้วยการพูดความหมายโดยนัย ความรู้สึก ความคิดที่แท้จริงซึ่งผู้นำกลุ่มรับรู้ได้ ให้สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาร่วมกัน ซึ่งควรจะเป็นการสะท้อนที่นำไปสู่การแก้ปัญหา พัฒนา รวมถึงการสะท้อนในครั้งนั้น ๆ จะต้องช่วยนำไปสู่ความเข้าใจซึ่งกันและกันภายในกลุ่มมากยิ่งขึ้น

3. การถามเพื่อให้เกิดความกระจ่าง เป็นการให้การถามเพื่อกระตุ้นให้สมาชิก ร่วมกันคิดและตอบคำถามในประเด็นที่ทำให้ปัญหาเกิดความชัดเจนมากขึ้น นำไปสู่การแสดง ความคิดเห็นแสดงอารมณ์ความรู้สึกเพื่อแลกเปลี่ยนเติมเต็มซึ่งกันและกันในประเด็นที่ผู้นำกลุ่มถาม

4. การสรุปความ เป็นการที่ผู้นำกลุ่มมีการรวบรวมความคิดเห็นจากการแลกเปลี่ยน ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม แล้วผู้สรุปเป็นประเด็นให้สมาชิกในกลุ่มได้รับรู้ร่วมกัน รวมถึงเป็นการจับประเด็น สำคัญที่เกี่ยวข้องกับจุดประสงค์ของการตั้งกลุ่มหรือเป็นประเด็นสำคัญที่จะนำไปสู่ความคืบหน้าของ กระบวนการกลุ่ม แล้วมีการพูดจับประเด็นสำคัญนั้นกลับไปให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้รับทราบ เพื่อนำไปสู่ การพูดคุยกันในประเด็นต่อไปซึ่งการสรุปที่ดีจะต้องกระชับและได้ใจความครบถ้วนรวมถึงอาจจะเป็น การสรุปประเด็นที่มีความสำคัญเป็นประโยชน์ที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนั้น

5. การเชื่อมโยง เป็นลักษณะของการที่ผู้นำกลุ่มอำนวยความสะดวกให้สมาชิกสื่อสาร สัมพันธ์กันในลักษณะของการเชื่อมโยงความคิดความรู้สึกในประเด็นที่มีความเกี่ยวพันเกี่ยวข้องกัน เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมากขึ้น รับรู้ว่ามีคนกำลังร่วมรู้สึกร่วมประเด็นปัญหา เดียวกันและรู้สึกไม่โดดเดี่ยว ซึ่งจะนำไปสู่การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

6. การให้ข้อมูล เป็นการที่ผู้นำกลุ่มอาจให้การให้ข้อมูลข่าวสารข้อสนเทศที่มี ความสำคัญต่อการพัฒนากลุ่มด้วยการแจ้งให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ทั่วกัน รวมถึงผู้นำกลุ่มอำนวยความสะดวก ให้สมาชิกมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลจากประสบการณ์ซึ่งกันและกันซึ่งจะทำให้ได้ข้อมูลใหม่ ๆ จากประสบการณ์ของสมาชิกซึ่งมีความหลากหลายนำมาเติมเต็มซึ่งกันและกัน

7. การสนับสนุนให้กำลังใจ เป็นการที่สมาชิกกลุ่มให้ความเห็นชอบสนับสนุน ความคิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมของสมาชิกท่านใดท่านหนึ่งหรือมากกว่า 1 ท่าน รวมถึง เป็นการพูดเพื่อให้สมาชิกมีกำลังใจในการจะฝ่าฟันอุปสรรคเผชิญกับสิ่งที่ท้าทายซึ่งเขากำลังจะต้องทำ ซึ่งควรจะทำด้วยความจริงใจ โดยสามารถที่จะกระทำได้โดยผู้นำกลุ่มเป็นคนสื่อสารด้วยตนเอง หรือเป็นการเอื้ออำนวยให้สมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกันก็ได้

8. การใช้ตัวแบบและการเปิดเผยตนเอง ในบางกรณีที่ประเด็นของกลุ่มดำเนิน มาสู่เรื่องที่จะต้องมีความท้าทาย มีความยาก ในการเผชิญกับปัญหาในเรื่องนั้น ๆ ผู้นำกลุ่มอาจมี การเปิดเผยตนเองถึงประเด็นที่มีความใกล้เคียงกันและผู้นำกลุ่มสามารถที่จะดำเนินการได้ ประสบความสำเร็จ หรืออาจเป็นประเด็นที่กำลังเผชิญร่วมกันอยู่ ให้สมาชิกกลุ่มได้รับทราบ หรืออาจมี การยกตัวแบบที่เคยเผชิญกับปัญหาเรื่องนั้นมาแล้ว และตัวแบบดังกล่าวสามารถที่จะเผชิญกับ ปัญหานั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพเหมาะสม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสพิจารณาและอาจจะ นำไปสู่การแลกเปลี่ยนเพื่อประยุกต์ใช้ในชีวิตของสมาชิกแต่ละบุคคล

9. การให้ข้อมูลย้อนกลับ เป็นการที่ผู้นำกลุ่มแสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมาจริงใจในประเด็นที่สังเกตเห็นจากสถานการณ์การสื่อสารภายในกลุ่มเพื่อนำไปสู่การเผชิญกับปัญหาตามความจริง รวมถึงผู้นำกลุ่มควรมีการสนับสนุนให้สมาชิกให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกันแต่จะต้องกระทำอยู่บนฐานของความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน การปกป้อง เป็นการที่ผู้นำกลุ่มมีการแสดงการสื่อสารในลักษณะของการหยุดประเด็นหรือว่าเข้าไปแทรกการสนทนาเมื่อพบว่า มีสถานการณ์ที่เกิดการวิพากษ์วิจารณ์กันของสมาชิก หรือประเด็นที่พูดคุยอาจจะส่งผลให้สมาชิกท่านใดท่านหนึ่งได้รับการกระทบกระเทือนทางร่างกายและจิตใจ ตลอดจนอาจจะมีการสอดแทรกหรือหยุดประเด็นเมื่อประเด็นที่พูดคุยนั้นหลุดกรอบออกไปจากจุดประสงค์ของการตั้งกลุ่มให้คำปรึกษาในครั้งนั้น ๆ

ศิริบุรณีย์ สายโกสุ่ม (2555, หน้า 85-92) ได้ระบุถึงทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. การฟังอย่างตั้งใจ เป็นการใส่ใจรับรู้ต่อเนื้อหาอารมณ์ภาษาท่าทางคำพูดของสมาชิกกลุ่มซึ่งผู้นำกลุ่มก็ต้องมีการแสดงการพูดท่าทางการเคลื่อนไหวเป็นระยะที่เหมาะสมเพื่อสื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงการฟังอย่างตั้งใจด้วยเช่นกัน

2. การทวนความ เป็นการที่ผู้นำกลุ่มพูดในประเด็นสำคัญที่รับรู้จากสมาชิกกลุ่มแล้วทำการพูดทวนกลับไปให้สมาชิกกลุ่มได้รับทราบสิ่งที่สมาชิกท่านใดท่านหนึ่งเพิ่งจะสื่อสารออกไปโดยอาจจะเป็นการคว่ำทุกคำหรือทวนซ้ำเพียงประเด็นสำคัญก็ได้

3. การทำให้กระจ่าง เป็นการสื่อสารเพื่อให้ประเด็นที่กำลังพูดคุยภายในกลุ่มเกิดความชัดเจนขึ้นทั้งในเรื่องของเนื้อหาและความรู้สึกรวมถึงใช้ในการขยายประเด็นที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาและแก้ปัญหาให้กับสมาชิกกลุ่มให้เกิดความกว้างขวางขึ้นอีกทั้งจะช่วยนำไปสู่การค้นหาค้นหาตนเองของสมาชิกกลุ่มในระดับที่ลึกซึ้งขึ้น

4. การสรุป เป็นการที่ผู้นำกลุ่มรวบรวมประเด็นสำคัญที่รับรู้จากการสื่อสารของสมาชิกกลุ่มแล้วทำการสื่อสารกลับไปให้สมาชิกกลุ่มรับทราบ เพื่อให้ประเด็นการสื่อสารของสมาชิกกลุ่มมีความต่อเนื่องตรงประเด็น รวมถึงการสรุปสามารถนำไปดำเนินการในช่วงท้ายของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อทำการสรุปประเด็นสำคัญที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนั้นแล้วจะนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของสมาชิกแต่ละคนโดยผู้นำกลุ่มสามารถที่จะอำนวยความสะดวกประเด็นให้กับสมาชิกเป็นผู้สรุปได้ด้วยตนเองแล้วผู้นำกลุ่มทำหน้าที่คอยเสริมประเด็นสำคัญ

5. การถาม เป็นการถามโดยเน้นไปที่คำถามปลายเปิดที่กระตุ้นให้สมาชิกได้คิดคำตอบจากสภาวะที่ตนเองมีอย่างหลากหลายมากมายครอบคลุม การแปลความ เป็นลักษณะที่ผู้นำกลุ่มพิจารณาคำพูดของสมาชิกกลุ่มแล้วจึงอธิบายถึงความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมที่แท้จริงหรืออาจจะแฝงความในหรือความเป็นไปได้ในลักษณะของการเสนอสมมติฐานให้กับสมาชิกกลุ่ม

ท่านนั้นได้พิจารณาตนเองซึ่งจะนำไปสู่การที่สมาชิกท่านอื่น ๆ ก็จะได้ร่วมกันพิจารณาบริบทของสมาชิกแต่ละคนหรืออาจจะนำไปสู่การมองย้อนไปที่สภาวะของตนเองได้ด้วยเช่นกัน

6. การสะท้อน เป็นการที่ผู้นำกลุ่มสะท้อนคำพูดความรู้สึกของสมาชิกแต่ละคนด้วยการพูดกลับไปให้สมาชิกได้รับรู้รับทราบอีกครั้งหนึ่งซึ่งอาจจะเป็นความหมายโดยนัยรวมถึงการสะท้อนสามารถเกิดจากการที่ผู้นำกลุ่มอำนวยความสะดวกให้สมาชิกสะท้อนซึ่งกันและกันได้ โดยการสะท้อนที่เหมาะสมจะนำไปสู่การกระตุ้นให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในตนเองได้ดียิ่งขึ้น

7. การสนับสนุน เป็นการกระตุ้นที่เปรียบเสมือนการเสริมแรงให้สมาชิกในกลุ่มได้เปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตนเองมากยิ่งขึ้น ผ่านการแสดงสีหน้าท่าทางคำพูดที่สนับสนุนเห็นชอบความคิดหรือสิ่งที่เขาเพิ่งพูดไป

8. การเอื้ออำนวย เป็นการเปิดการสื่อสารโดยผู้นำกลุ่มเพื่อให้ประเด็นมีความชัดเจนตรงไปตรงมาโดยผู้นำกลุ่มจะมีการเปิดประเด็นในลักษณะที่มุ่งตรงไปที่ความต้องการและเป้าหมายของกลุ่มตลอดจนเป้าหมายย่อย ๆ ของสมาชิกแต่ละคน

9. การปกป้อง เป็นการที่ผู้นำกลุ่มจำเป็นจะต้องเข้าไปแทรกแซงการสนทนาหรือว่าเป็นการพูดออกตัวเพื่อปกป้องสมาชิกช่วยเหลือสมาชิกท่านใดท่านหนึ่งหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งให้ปลอดภัยจากสถานการณ์เสี่ยงทั้งทางร่างกายและจิตใจเมื่อประเด็นการสื่อสารภายในกลุ่มมีความเสี่ยงต่อการโจมตีบุคคลกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งหรือท่านใดท่านหนึ่งภายในกลุ่มหรืออาจจะเป็นเรื่องที่เสี่ยงต่อการกระทบกระเทือนจิตใจของสมาชิกคนใดคนหนึ่ง

10. การเปิดเผยตนเอง เป็นการที่ผู้นำกลุ่มเลือกที่จะเปิดเผยประสบการณ์ของตนเองซึ่งมีความสอดคล้องและเป็นประโยชน์ต่อการสื่อสารภายในกลุ่มซึ่งอาจจะเป็นการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนหรือรวมถึงเป็นกำลังใจให้กับสมาชิกกลุ่มกล้าที่จะนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเผชิญปัญหา

11. การเป็นตัวแบบ การที่ผู้นำกลุ่มยกตัวแบบขึ้นมาสัก 1 ตัวแบบ อาจจะมาจากสมาชิกภายในกลุ่มหรืออาจจะมาจากบุคคลอื่นภายนอกกลุ่มซึ่งมีคุณสมบัติที่ประสบความสำเร็จตามความต้องการของสมาชิกกลุ่มหรือประสบความสำเร็จตามจุดประสงค์ของการตั้งกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้

12. การเชื่อมโยง เป็นการที่ผู้นำกลุ่มแทรกแซงเพื่อเชื่อมโยงประเด็นของสมาชิกคนหนึ่งไปสู่สมาชิกอีกคนหนึ่งซึ่งจะช่วยให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกเป็นการระดมความคิดรวบรวมประเด็นซึ่งจะเอื้อให้สมาชิกเกิดการสื่อสารกันแล้วเชื่อมโยงประเด็นประสบการณ์ภายใต้ประเด็นปัญหาเดียวกันนำไปสู่การตระหนักรู้ในแนวทางใหม่ ๆ



คอเรย์ (Corey, 2016, pp. 89-120) ได้แบ่งทักษะการให้คำปรึกษาไว้ดังนี้

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) คือ การฟังอย่างตั้งใจเป็นทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าตนได้รับความสนใจและเข้าใจ การฟังอย่างตั้งใจประกอบด้วย การฟังด้วยความสนใจเต็มที่ การใช้ภาษาที่แสดงถึงความสนใจ และการสรุปสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพูด

2. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี (Rapport Building) คือ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและความเชื่อมั่นระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกปลอดภัยและเปิดใจในการพูดคุย

3. การตั้งคำถามที่เหมาะสม (Appropriate Questioning) คือ การตั้งคำถามที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถสำรวจความรู้สึกและความคิดของตนเองได้ การตั้งคำถามแบบเปิดช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ

4. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feelings) คือ การสะท้อนความรู้สึกเป็นการแสดงความเข้าใจต่ออารมณ์และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าได้รับการเข้าใจ

5. การสรุปความ (Summarizing) คือ การสรุปความเป็นการย่อสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพูดมาเพื่อให้เห็นภาพรวมและช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่าตนเองได้รับการรับฟังและเข้าใจ

6. การแสดงความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) คือ การแสดงความเห็นอกเห็นใจเป็นการเข้าใจและรับรู้ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาในมุมมองของเขา ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าไม่ได้อยู่คนเดียวในปัญหา

7. การให้กำลังใจ (Encouraging) คือ การให้กำลังใจและสนับสนุนผู้รับคำปรึกษาในการพัฒนาตนเองและการแก้ไขปัญหาเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจในการเผชิญกับปัญหา

8. การให้ข้อมูลและคำแนะนำ (Providing Information and Advice) คือ การให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์และคำแนะนำที่เหมาะสมสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นทางเลือกและแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้

โดยสรุป ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่มประกอบด้วย การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถามที่เหมาะสมเพื่อทำให้เกิดความกระจ่าง การสะท้อนความรู้สึก การสรุปความ การให้กำลังใจ การให้ข้อมูล การเอื้ออำนาจ การปกป้อง การเปิดเผยตนเอง การเป็นตัวแบบ การเชื่อมโยง ทั้งนี้ทักษะเหล่านี้

เป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เข้าใจและสนับสนุนผู้รับคำปรึกษาในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### กระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ศิริบุญธรรม สายโกสุม (2555) ได้ให้รายละเอียดการดำเนินการของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าประกอบด้วย 3 ระยะ ซึ่งประกอบด้วยรายละเอียดต่อไปนี้

1. ระยะเริ่มต้น (Beginning stage) คือ ระยะของการให้ข้อมูลให้เกิดความเข้าใจในธรรมชาติ กระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมถึงเปิดโอกาสให้มีการอภิปรายชี้แจงถึงเป้าหมายประสงค์ของกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มเสนอข้อตกลงที่จะกระทำร่วมกันภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องเสริมสร้างให้เกิดบรรยากาศที่มีความสบายใจในการร่วมอยู่กันในกลุ่ม อีกทั้งเป็นการทำความรู้จักกันระหว่างสมาชิกได้รู้จักซึ่งกันและกัน

ซึ่งโดยทั่วไประยะนี้จะใช้เวลาในครั้งแรกของการให้คำปรึกษากลุ่ม หรืออาจใช้เวลาในครั้งที่ 2 และ 3 ต่อเนื่องไปได้ขึ้นอยู่กับความรู้สึกไว้วางใจและสบายใจของสมาชิก เช่น กลุ่มผู้ต้องขังเรือนจำ กลุ่มเยาวชนในศูนย์บำบัด กลุ่มที่ความแตกต่างทางวัฒนธรรม ฯลฯ อาจใช้เวลา 3 ครั้งเพื่อเสริมสร้างบรรยากาศที่ของกลมเกลียว ซึ่งเป็นพื้นฐานสู่การดำเนินการไปสู่ขั้นการทำงานได้อย่างมั่นคง

ในระยะเริ่มต้นจะใช้เวลาประมาณ 2-3 นาที เพื่อมุ่งเน้นการสร้างบรรยากาศให้เกิดความไว้วางใจ ความสบายใจ โดยผู้นำกลุ่มต้องระมัดระวังไม่ให้ใช้เวลานานเกินไปในการละลายพฤติกรรมสมาชิกกลุ่ม และพูดถึงกฎเกณฑ์และเป้าหมายของกลุ่ม

2. ระยะทำงาน (Working Stage) คือ ระยะการทำงานของกลุ่ม โดยเน้นที่เป้าหมายที่เป็นจุดเริ่มของการตั้งกลุ่ม ระยะนี้เน้นให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง สื่อสารแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประเด็นใหม่ ๆ ซึ่งกันและกัน อภิปรายประเด็นปัญหาหลาย ๆ หัวข้อ

ระยะนี้มุ่งเน้นที่การเกิดพลวัตกลุ่ม ซึ่งเดิมได้จากสมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์กัน ผู้นำกลุ่มจะต้องให้ความสนใจกับการปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกและต้องมุ่งเน้นการใส่ใจที่ความคิดความรู้สึกของสมาชิก มุ่งเน้นการเปิดใจยอมรับในเบื้องต้น เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจและกล้าเปิดเผยตนเองต่อกลุ่ม

3. ระยะการยุติ (Closing Stage) คือ เป็นระยะที่สมาชิกได้สรุปประเด็นที่ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันมา รวมถึงการร่วมกันสำรวจตนเองถึงการเปลี่ยนแปลงจากการเข้าร่วมกลุ่ม ตลอดจนพิจารณาพร้อมทั้งตัดสินใจที่จะนำแนวทางที่ได้จากการเข้ากลุ่มไปประยุกต์ใช้ในลักษณะใด

รวมถึงการวางแผนจะใช้สิ่งที่ตนได้เรียนรู้อย่างไรและส่งเสริมให้สมาชิกได้ให้กำลังใจ ให้ความเห็นชอบ แสดงความอำลากัน และจัดการกับการยุติกลุ่ม

การยุติกลุ่ม อาจเป็นการมุ่งเน้นประสบการณ์ทางอารมณ์ความรู้สึก รวมถึงสรุปสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้ปฏิสัมพันธ์ร่วมกันจนกระทั่งได้ประเด็นที่ตรงตามเป้าหมาย ซึ่งระยะเวลาในการยุติกลุ่มจะขึ้นอยู่กับเป้าประสงค์ของการตั้งกลุ่ม ระยะเวลาและพัฒนาการของสมาชิกกลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 2016, pp. 152-185) ได้กล่าวถึงกระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

1. ระยะเวลาสร้างกลุ่ม (Forming the Group) ขั้นตอนแรกในการให้คำปรึกษากลุ่มคือการสร้างกลุ่ม ซึ่งรวมถึงการเลือกสมาชิก การกำหนดวัตถุประสงค์และเป้าหมายของกลุ่ม และการกำหนดกฎเกณฑ์และข้อตกลงภายในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกทุกคนมีความเข้าใจและยอมรับในการทำงานร่วมกัน ผู้นำกลุ่มต้องคัดเลือกสมาชิกที่เหมาะสม มีความหลากหลายและสามารถทำงานร่วมกันได้ดี

2. ระยะเวลาเริ่มต้น (Initial Stage) ในขั้นตอนนี้ ผู้นำกลุ่มจะต้องสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยและเป็นมิตร ให้สมาชิกทุกคนรู้สึกสบายใจในการเปิดเผยความรู้สึกและปัญหาของตน ผู้นำกลุ่มควรสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและสร้างความเชื่อมั่นกับสมาชิก โดยการใช้ทักษะการฟังและการสนับสนุนอย่างเต็มที่

3. ระยะเวลาเปลี่ยนแปลง (Transition Stage) ในขั้นตอนนี้ สมาชิกกลุ่มจะเริ่มเปิดเผยความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองมากขึ้น ผู้นำกลุ่มควรส่งเสริมให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการพูดคุยและแสดงความคิดเห็น และควรจัดการกับความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องใช้ทักษะการสื่อสารที่ดีเพื่อส่งเสริมการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์

4. ระยะเวลาทำงาน (Working Stage) ในขั้นตอนนี้ กลุ่มจะเริ่มทำงานร่วมกันเพื่อแก้ไขปัญหาและบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้นำกลุ่มควรสนับสนุนและกระตุ้นให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาทักษะการแก้ไขปัญหา ผู้นำกลุ่มควรใช้ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยสมาชิกในการระบุและแก้ไขปัญหาของตนเอง

5. ระยะเวลายุติ (Ending Stage) ในขั้นตอนนี้ ผู้นำกลุ่มจะสรุปผลการทำงานของกลุ่มและสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น สมาชิกกลุ่มควรได้รับการประเมินผลและข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาตนเองในอนาคต ผู้นำกลุ่มควรให้สมาชิกแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับกระบวนการและผลลัพธ์ของการให้คำปรึกษา และสนับสนุนให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตจริง

โดยสรุป ระยะการดำเนินการของการให้คำปรึกษากลุ่มประกอบด้วย 3 ระยะ ได้แก่ ระยะเริ่มต้น ระยะทำงาน และระยะการยุติ ซึ่งในระยะเริ่มต้นเป็นการให้ข้อมูล สร้างความเข้าใจ สร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยและสบายใจ ระยะทำงานเน้นการสำรวจตนเองและปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มเพื่อบรรลุเป้าหมาย และระยะการยุติเป็นการสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้ การวางแผนการนำไปใช้ และการให้กำลังใจ รวมถึงการจัดการการยุติกลุ่มอย่างเหมาะสม ทั้งนี้ ระยะการดำเนินการเหล่านี้ช่วยให้การให้คำปรึกษากลุ่มมีประสิทธิภาพและบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

### ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

#### ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Counseling Theory)

คอเรย์ (Corey, 2016, pp. 256-266) ได้อธิบายถึงหลักการ เป้าหมายของทฤษฎี และเทคนิคสำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางไว้ ดังต่อไปนี้

##### หลักการสำคัญ

คำจำกัดความของทฤษฎีที่ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางว่าเป็นทฤษฎีที่เน้นไปที่ความรู้สึกของที่ปรึกษาที่มีต่อที่ปรึกษา แทนที่จะชี้แจงเฉพาะความเห็นของที่ปรึกษาเท่านั้น ที่ปรึกษาจะสะท้อนความรู้สึก เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนที่ปรึกษาในการจัดระเบียบความคิดเกี่ยวกับตนเอง ผู้รับคำปรึกษาจะสร้างความสัมพันธ์ในการให้คำปรึกษาที่อบอุ่น วิธีนี้จะช่วยลดภัยคุกคามทางจิตใจและ ผู้ให้คำปรึกษาจะทำหน้าที่เหมือนกระจกเงาเพื่อช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจตนเองและสภาพแวดล้อมของเขาดีขึ้น

เคน (Cain, 2010, p. 23) ให้นิยามว่าการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นกระบวนการที่เน้นการสร้างความสัมพันธ์ที่เปิดเผยและให้การสนับสนุนทางอารมณ์ที่ไม่มีเงื่อนไข เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาความรู้สึกในตนเองและสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โจเซฟ และ เมอร์ฟี (Joseph & Murphy, 2013, p. 12) อธิบายว่าการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมุ่งเน้นที่การสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงออกถึงความรู้สึกและความคิดอย่างเปิดเผย โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความเข้าใจและยอมรับในตัวผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข

โทแลน (Tolan, 2012, p. 24) นิยามว่าการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นการให้คำปรึกษาที่เน้นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและเปิดเผย โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจและการสะท้อนความรู้สึกเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจและเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง

โรเจอร์ส (Rogers, 1951, p. 17) ได้อธิบายความหมายและหลักการของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Counseling Theory) ไว้ว่าเป็นทฤษฎีและแนวทางการให้คำปรึกษาที่เน้นที่การเข้าใจและยอมรับในตัวบุคคล โดยเชื่อว่าทุกคนมีความสามารถในการเติบโตและพัฒนาไปในทางที่ดี หากได้รับการสนับสนุนและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

### เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษา

คอเรย์ (Corey, 2016, pp. 256-279) ได้ระบุถึงเป้าหมายของทฤษฎีที่สอดคล้องกับงานวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่

1. ช่วยสร้างสัมพันธภาพที่เหมาะสมระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษารวมถึงสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ส่งเสริมบรรยากาศให้สมาชิกเกิดการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเองและสมาชิกกลุ่มท่านอื่น ๆ
3. ส่งเสริมให้เกิดการตระหนักรู้ในเป้าหมายของตนเอง จากการพิจารณาความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง

### เทคนิคและแนวคิดที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

คอเรย์ (Corey, 2016, pp. 256-279) ได้ให้แนวคิดและเทคนิคที่สามารถนำไปบูรณาการ ผสมผสานเพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) สมาชิกกลุ่มควรมีการเปิดใจยอมรับและเคารพในตัวตนหรือรายละเอียดของสมาชิกกลุ่มท่านอื่น โดยไม่มีการตัดสินหรือวิจารณ์ก่อนในเบื้องต้น เนื่องด้วยความยอมรับนี้ ถือเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัยและกล้าเปิดเผยความรู้สึกและความคิดของตนเอง ตลอดจนรู้สึกสบายใจขึ้นเมื่อรับรู้ว่ามีคนเข้าใจ รวมถึงสมาชิกได้เข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นกับสมาชิกแต่ละคน นำไปสู่การกำหนดแนวทางการแก้ปัญหา
2. ความเข้าใจแบบร่วมรู้สึกอย่างลึกซึ้ง (Empathic Understanding) ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มควรวางตัวและวางความคิดความรู้สึกด้วยความเข้าใจในมุมมองของผู้รับคำปรึกษาอย่างลึกซึ้ง ด้วยความจริงใจ การแสดงความเห็นอกเห็นใจนี้จะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและเพิ่มความไว้วางใจระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา
3. ความจริงใจและเปิดเผยในการสื่อสาร (Congruence or Genuineness) ผู้ให้คำปรึกษา สมาชิกกลุ่ม ต้องแสดงออกถึงความจริงใจและความซื่อสัตย์ในการสื่อสารกับผู้รับ

คำปรึกษา ความจริงใจนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าผู้ให้คำปรึกษาเป็นคนที่เชื่อถือได้และมีความสนใจในตัวเขาอย่างแท้จริง

โดยสรุป การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling) เน้นการสร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่นและเปิดเผยระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะสะท้อนความรู้สึกเพื่อช่วยผู้รับคำปรึกษาในการจัดระเบียบความคิดเกี่ยวกับตนเอง หลักการสำคัญประกอบด้วย การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง (Empathy) และความจริงใจและเปิดเผย (Congruence or Genuineness) การสร้างบรรยากาศที่ไม่มีภัยคุกคามทางจิตใจนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกปลอดภัยและกล้าเปิดเผยความรู้สึกและความคิดของตนเอง

### ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแนวความหมายของชีวิต (Logo Therapy)

#### หลักการสำคัญ

อรัญญา ตุ่มคำภีร์ (2559) ระบุว่า หมายถึง ของการให้คำปรึกษาที่เน้นไปที่การมีชีวิตและการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ด้วยการค้นหาและตระหนักถึงความหมายบางอย่างที่มีอยู่ในชีวิตของคน

คอเรย์ (Corey, 2016, p. 142) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแนวความหมายของชีวิต (Logotherapy) เป็นรูปแบบการบำบัดทางจิตที่เน้นการค้นหาความหมายของชีวิตเป็นแรงจูงใจหลักของมนุษย์ โดยมีพื้นฐานอยู่บนสมมติฐานที่ว่าแรงจูงใจหลักของบุคคลคือการค้นหาความหมายในชีวิต เชื่อว่าชีวิตมีความหมายในทุกสถานการณ์ แม้แต่ในสถานการณ์ที่เลวร้ายที่สุด และบทบาทของนักบำบัดคือ ช่วยให้ผู้รับการบำบัดค้นหาความหมายนั้น

ชาร์ฟ (Sharf, 2016, p. 229) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแนวความหมายของชีวิต มีพื้นฐานอยู่บนการวิเคราะห์เชิงอัตถิภาวนิยมและมุ่งเน้นไปที่แง่มุมอนาคตของชีวิตผู้ป่วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งความหมายที่ผู้ป่วยจะต้องบรรลุ เชื่อว่าชีวิตมีความหมายในทุกสถานการณ์ และการค้นหาความหมายนี้เป็นแรงจูงใจหลักของมนุษย์ การให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้ป่วยค้นพบความหมายนี้ซึ่งสามารถช่วยให้พวกเขาเอาชนะปัญหาทางจิตได้

แฟรงเคิล (Frankl, 2006, pp. 104-113) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแนวความหมายของชีวิต (Logotherapy) มุ่งเน้นไปที่อนาคต กล่าวคือ มุ่งเน้นไปที่ความหมายที่ผู้ป่วยจะต้องบรรลุในอนาคต Logotherapy เป็นการบำบัดทางจิตที่มุ่งเน้นไปที่ความหมาย ตามทฤษฎีของ Logotherapy การแสวงหาความหมายในชีวิตของตนเองเป็นแรงจูงใจหลักในมนุษย์

## เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษา

แฟรงค์เคิล (Frankl, 2014) ได้ระบุเป้าหมายของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามแนวความหมายของชีวิต มุ่งเน้นช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์จากการสูญเสีย ถูกกระทำให้ทุกข์ใจ รวมถึงต้องอยู่ในความทุกข์ใจนั้นอย่างต่อเนื่องเรื้อรัง จนกระทั่งรู้สึกที่ตนเองด้อยค่า เกิดเป็นความคิดทางด้านลบต่อตนเอง ซึ่งได้ระบุเป้าหมายไว้ ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้บุคคลได้มองเห็นคุณค่าของตน เมื่อต้องพบเจอกับสถานการณ์ปัญหา
2. ช่วยให้ผู้บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนมุมมองต่อความทุกข์ หรือสถานการณ์ที่ถูกกระทำ ไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ ให้มองเห็นโอกาสที่จะสามารถฟื้นตัวกลับมาจากความทุกข์ได้

## เทคนิคและแนวคิดที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

อรัญญา ตุ่มคำภีร์ (2559, pp. 19-20) ได้ระบุถึงคุณค่าของชีวิตมนุษย์ที่สมาชิกกลุ่มสามารถสำรวจคุณค่าเหล่านี้จากประสบการณ์ที่เคยกระทำ หรือใช้ความคิดพิจารณาเพื่อให้ทราบคุณค่าของตนเองซึ่งจะสามารถนำไปสู่การมีความหมายของชีวิต ได้แก่

1. คุณค่าเชิงสร้างสรรค์ (Creative Value) ที่รู้ได้จากการทำกิจกรรม ทำกิจวัตร ทำงานต่าง ๆ ด้วยความตั้งใจ อุตสาหะ หรือ การทำกิจกรรม สร้างผลงานหรือทำผลงาน ให้ปรากฏเป็นรูปธรรม โดยกิจกรรมหรือผลงานเหล่านี้ ต้องทำด้วยความกระตือรือร้น ทำให้ดีขึ้นกว่าเดิม และต้องเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อน เช่น เป็นนักกีฬาฟุตบอล เป็นลูกหลานที่ช่วยเหลืองานผู้ปกครอง
2. คุณค่าเชิงประสบการณ์ (Experience Value) ที่สามารถรับรู้ได้จากประสบการณ์ที่ตนเองเคยกระทำแล้วมีความสุข รวมถึงเป็นประสบการณ์ที่มีความสุขที่เคยกระทำร่วมกับเพื่อน มิตรสหาย คนในครอบครัว คนรัก โดยเป็นกิจกรรมที่ทำแล้วไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนหรือผิดศีลธรรม เช่น กิจกรรมอาสาที่เคยร่วมกันทำแล้วได้ช่วยเหลือผู้อื่น ร่วมกันตั้งแคมป์เที่ยวธรรมชาติ หรือ ร่วมกันฟังเพลงในงานคอนเสิร์ต ฯลฯ
3. คุณค่าเชิงทัศนคติ (Attitude Value) ที่สามารถรับรู้ได้จากการปรับความคิดเห็นของตนเอง ต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหา หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยการเปลี่ยนให้ เป็นมุมมองที่สร้างสรรค์ เช่น แม้ว่าจะเจอคนทำไม่ดีกับเรา แต่ก็ถือเป็นประสบการณ์ชีวิต ที่ได้รู้จักนิสัยคน รวมถึงกรณีที่มีคนมาด่าว่าเรา แต่เราก็เลือกมองสิ่งตนเองมีอยู่อย่างสร้างสรรค์ ในเชิงที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง เช่น การระบุถึงลักษณะ บุคลิกภาพ นิสัย รูปร่าง หน้าตา ส่วนใดส่วนหนึ่งที่ถือเป็นข้อดีของตนเอง

โดยสรุป การให้คำปรึกษาแนวความหมายของชีวิต (Logotherapy) เป็นการบำบัดทางจิตที่เน้นการค้นหาความหมายของชีวิตเป็นแรงจูงใจหลักของมนุษย์ หลักการสำคัญของ Logotherapy ประกอบด้วยเสรีภาพในการเลือก ความตั้งใจที่จะหาความหมาย และความหมายในชีวิต นักบำบัดมีบทบาทในการช่วยผู้รับการบำบัดค้นพบความหมายนี้เพื่อเอาชนะปัญหาทางจิตใจ โดยเชื่อว่าชีวิตมีความหมายในทุกสถานการณ์ และการแสวงหาความหมายในชีวิตของตนเองเป็นแรงจูงใจหลักที่ช่วยให้มนุษย์ก้าวข้ามความยากลำบากและปัญหาต่าง ๆ ได้

### ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Theory)

#### หลักการสำคัญ

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) ได้ระบุความหมายของ คำปรึกษากลุ่มแบบเน้นความคิดและพฤติกรรม เป็นทฤษฎีที่มุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้ดำเนินการอยู่บนหลักการที่มีความเป็นเหตุเป็นผลมีความเป็นวิทยาศาสตร์มีการระบุถึงปัญหารวมถึงรายละเอียดปัญหาของสมาชิกแต่ละคน ตลอดจนจุดมุ่งหมายของสมาชิกแต่ละคน รวมถึงเงื่อนไขและความจำเป็นต่าง ๆ ในชีวิตของสมาชิกแต่ละคน แล้วจะมีการดำเนินการสื่อสารและลักษณะของการระดมความคิดเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการระบุถึงเป้าหมายและแนวทางปฏิบัติ

คอเรย์ (Corey, 2016) ได้ระบุถึงการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเน้นความคิดและพฤติกรรม เป็นการให้คำปรึกษากลุ่มที่เน้นการระบุและปรับเปลี่ยนความคิดที่เป็นปัญหา รวมถึงการฝึกฝนพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เบ็ค (Beck, 2011, pp. 14-15) กล่าวว่า ความหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นความคิดและพฤติกรรมไว้ว่า เป็นรูปแบบของการบำบัดทางจิตวิทยาที่เน้นการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยการทำความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม มีหลักการสำคัญโดยมุ่งเป้าไปจัดการกับความคิดที่ไม่เหมาะสมสามารถนำไปสู่ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ไม่ดี และการระบุรวมถึงมีการใช้เทคนิคในการสื่อสารร่วมกันระดมความคิดเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสม จนกระทั่งนำไปสู่สามารถในการปรับปรุงความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาหรือผู้รับการบำบัดได้

#### เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษา

คอเรย์ (Corey, 2016, pp. 347-351) และ ทอมป์สัน (Thomson, 2016) ได้ระบุถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเน้นความคิดและพฤติกรรม ที่มีเป้าหมายสอดคล้องกับงานวิจัยครั้งนี้ ดังต่อไปนี้



1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการลดระดับ แก้ไข และปรับเปลี่ยนความคิดเชิงลบ ความคิดที่ไร้เหตุผลที่มีต่อสถานการณ์ที่มีปัญหา ปรับเปลี่ยนความคิดให้กลายเป็นความคิดเชิงบวกที่สร้างสรรค์

2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง และนำไปสู่การควบคุมและลดระดับอารมณ์ทางลบของตนเองได้อย่างเหมาะสม

3. เพื่อให้สมาชิกได้ระบุเหตุการณ์หรือปัญหาที่ทำให้เกิดความทุกข์ รวมถึงการค้นหาแนวทางการแก้ไขปัญหาที่สร้างสรรค์

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) ได้ระบุเป้าหมายของ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเน้นความคิดและพฤติกรรม ได้แก่

1. ชวนให้สมาชิกได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์
2. ช่วยกระตุ้นให้สมาชิกร่วมกันกำหนดความต้องการว่าต้องการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาพฤติกรรมอะไร

### เทคนิคและแนวคิดที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

#### 1. เทคนิคการตั้งคำถามแบบโสเครติส (Socratic Question)

คอเรย์ (Corey, 2016, p. 362) ได้ระบุถึงการตั้งคำถามแบบโสเครติสเป็นการใช้คำถามเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มที่มีความคิดในแง่ลบ ซึ่งกำลังแล่นเข้ามาชั่วคราว รวมถึงความคิดไร้เหตุผลที่กำลังฟุ้งขึ้นมาและมีโอกาสจะปรุงแต่งเป็นความคิดทางลบที่ต่อยอดเพิ่มเติม ด้วยการระบุปัญหาที่ทำให้ไม่สบายใจ มีการดำเนินการช่วยสมาชิกแต่ละคนระบุความคิดของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์หรือปัญหานั้น แล้วนำไปสู่การตรวจสอบความคิดของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์ดังกล่าว ด้วยเหตุผลและหลักฐาน ข้อมูลเชิงประจักษ์

เบ็ค (Beck, 2011) ได้ระบุถึงหลักการสำคัญของการถามแบบโสเครติส เริ่มต้นด้วยการสำรวจความคิดที่ว่าความคิด ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ปัญหานั้นเป็นความคิดหรือความเชื่อที่มีเหตุผลหรือถูกต้องหรือไม่ แล้วจึงชวนสมาชิกสำรวจตรวจสอบความคิดนั้นด้วยเหตุผลและข้อมูล ตลอดจนเป็นชวนมองในมุมมองที่แตกต่างหรือเป็นมุมมองใหม่ ดังตัวอย่างของข้อคำถาม

- ความคิดของเรา หรือสิ่งที่มันเกิดขึ้นกับเรา จริงหรือไม่
- จากคำตอบในข้อแรก มีหลักฐานหรือประเด็นอะไรยืนยันคำตอบ

โดยสรุปการถามแบบโสเครติสเป็นการถามเพื่อให้สมาชิกที่เจอปัญหาได้หยุดความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ปัญหาแบบไร้เหตุผล แล้วพิจารณาเหตุการณ์ด้วยการใช้เหตุผล ใช้หลักฐาน ข้อมูลประกอบ ด้วยการระบุเหตุการณ์ที่ทำให้ทุกข์ใจ ถามคำถามกระตุ้นให้สำรวจความคิด ความเชื่อของตนเองที่มีต่อปัญหา แล้วนำไปสู่การถามเพื่อตรวจสอบความคิดความเชื่อนั้นด้วยเหตุผล

## 2. เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem-Solving Technique)

โจนส์ (Jones, 2022) ระบุถึงเทคนิคการแก้ปัญหา เป็นเทคนิคที่มุ่งเน้นให้บุคคลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการคิดของตนเองเมื่อเจอปัญหา ด้วยการเริ่มที่การหยุดความคิดชั่วครู่ที่ไร้เหตุผล (automatic thoughts) แล้วดำเนินการคิดในเชิงที่ระบุและให้รายละเอียดปัญหา คิดหาแนวทางการแก้ปัญหอย่างเป็นเหตุผลเป็นผล มีการหาข้อมูลข้อเท็จจริง ประเมินแนวทางการแก้ปัญหอย่างเป็นระบบ ประกอบด้วยขั้นตอนการดำเนินการ ดังต่อไปนี้

1) กระตุ้นให้สมาชิกระบุรายละเอียดของปัญหาการข่มเหงรังแกที่ทำให้เราทุกข์ใจ

2) ชวนสมาชิกร่วมกันหาสาเหตุของการเกิดการข่มเหงรังแกในข้อที่ 1 ด้วยคำถามว่า เพราะอะไรบุคคลนี้จึงโดนกระทำแบบนี้ (Why am I concerned?)

3) ชวนสมาชิกหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหา ด้วยหาปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหา (Who is involved? What is involved? Where? How? When?)

4) กำหนดแนวทางในการแก้ปัญหามากกว่า 1 แนวทาง (List alternatives)

5) ระบุถึงแนวโน้มที่จะตามมา (How does the situation affect others?) โดยวิเคราะห์ทั้งข้อดีข้อเสียของแต่ละแนวทาง

6) นำข้อเสียมาปรับปรุงแนวทางการแก้ปัญหา

7) นำข้อดี มาวิเคราะห์จัดลำดับในการเลือกแนวทาง

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) ได้ระบุเทคนิคการแก้ไขปัญหามีกระบวนการแก้ไข 4 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1) กำหนดทิศทางปัญหาตามที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนต้องการด้วยการระบุปัญหารวมถึงนิยามให้ชัดเจน

2) สอนและฝึกให้ร่วมกันระดมสมองถึงทางเลือกในการแก้ไขปัญห

3) ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันตรวจสอบให้ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจเลือกแนวทางในการแก้ปัญหตามบริบทของสมาชิกแต่ละคน

4) ให้สมาชิกกลุ่มดำเนินการแก้ปัญหด้วยวิธีการที่เลือกไว้ตลอดจนประเมินถึงผลกระทบที่ตามมาในหลากหลายแง่มุม มีทั้งมีการชวนสมาชิกในกลุ่มให้กำลังใจในการปฏิบัติตามแนวทาง

### 3. เทคนิคการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (Creative Problem-Solving)

ทอมสัน (Thomson, 2016) ได้ระบุว่าเทคนิคการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์เป็นแนวทางการดำเนินการรักษาที่ชวนสมาชิกมองปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองในมุมที่สร้างสรรค์ที่ก่อประโยชน์ให้กับตนเอง ภายใต้ความเข้าใจปัญหาตามความเป็นจริง ด้วยการใช้คำถามกระตุ้นให้บุคคลได้พิจารณาถึงรายละเอียดที่ทำให้ตนเองทุกซอกทุกซอก สาเหตุของปัญหา หาความต้องการหาอุปสรรค รวมถึงการพิจารณาแนวทางและแนวทางการแก้ไขเพื่อการตัดสินใจกำหนดแนวทางการแก้ปัญหาอย่างละเอียดถี่ถ้วน ซึ่งสามารถดำเนินการด้วยตัวอย่างคำถาม ซึ่งจะดำเนินการในลักษณะการมอบหมายประเด็นให้สมาชิกร่วมกันคิดพิจารณาตามบริบทของสมาชิกแต่ละคน ดังต่อไปนี้

- 1) อะไรที่ตนเองควรต้องพัฒนา หรือ ควรแก้ไขเป็นอันดับแรก
- 2) อะไรที่จริง ๆ แล้วเป็นสาเหตุที่ทราบดี
- 3) ที่ผ่านมา อะไรที่ทำให้ชีวิตของฉันต้องมาเจอปัญหาความทุกซอกทุกซอก

แบบนี้

### 4. เทคนิคการปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางความคิด (Cognitive Restructuring)

ทอมสัน (Thomson, 2016) ได้ระบุว่าเทคนิคการปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางความคิด เป็นกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มสำรวจความคิดและหยุดความคิดที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง แล้วจึงดำเนินการสื่อสารเพื่อการแทนที่ความคิดเชิงลบต่อตนเองด้วยความคิดเชิงบวก ความคิดที่สร้างคุณค่าให้ตนเอง หรือความคิดที่เอื้อให้เกิดการรับมือต่อปัญหา เป็นการเรียนรู้ในอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งดำเนินการได้ด้วยการชวนให้สมาชิกคิดถึงความคิดเห็นที่มีต่อเหตุการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทั้งในแง่ก่อนการเกิดประสบการณ์ปัญหา ระหว่างเกิดประสบการณ์ปัญหา และหลังเกิดประสบการณ์ปัญหา แล้วจึงพิจารณาความคิดนั้นว่าเป็นประโยชน์หรือเป็นโทษต่อตนเอง ซึ่งในกรณีที่ เป็นความคิดในเชิงลบก็จะนำไปสู่การดำเนินการใช้กระบวนการและเทคนิคในทางจิตวิทยาเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดดังกล่าวแล้วแทนที่ด้วยความคิดเชิงบวก

โดยสรุป หลักการของการให้คำปรึกษาแบบเน้นความคิดและพฤติกรรม (CBT) คือการทำความเข้าใจและเปลี่ยนแปลงความคิดเชิงลบที่ไม่เหมาะสม ซึ่งส่งผลกระทบต่ออารมณ์และพฤติกรรม การบำบัดนี้มุ่งหวังให้ผู้ป่วยสามารถรับรู้และปรับเปลี่ยนความคิดที่ผิดเพี้ยน เพื่อให้สามารถจัดการกับปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมได้ดีขึ้น เทคนิคที่ใช้รวมถึงการบันทึกอัตโนมัติ การทดลองเชิงพฤติกรรม การปรับโครงสร้างความคิด และการกระตุ้นพฤติกรรม เป้าหมายหลักคือช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้และท้าทายความคิดและความเชื่อที่บิดเบือนหรือไม่เป็นประโยชน์ และแทนที่ด้วยความคิดที่ถูกต้องและมีประโยชน์มากขึ้น

## ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavioral Theory)

### หลักการสำคัญ

ดรายเดน (Dryden, 2021) ได้ระบุถึงความหมายของ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเน้นเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นการดำเนินการปรึกษากลุ่มเน้นการสื่อสารกันภายในกลุ่มเพื่อจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับอารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งมีเหตุมาจาก ความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ปัญหาที่อาจจะไม่เหมาะสมและไม่สมเหตุผล เป็นการดำเนินการเพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถเรียนรู้จากกันและกัน พัฒนาแนวคิดเชิงบวก และสนับสนุนซึ่งกันและกันในกระบวนการปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

### เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษา

คอเรย์ (Corey, 2016, p. 381) ได้ระบุถึงเป้าหมายของแนวคิดการบำบัดแบบเน้นเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมซึ่งสามารถสรุปเป้าหมายที่สำคัญซึ่งเกี่ยวข้องได้ ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้คนสามารถแยกแยะระหว่างความเชื่อที่สมเหตุผล (Rational Beliefs) และความเชื่อที่ไร้เหตุผลได้
2. ช่วยให้ผู้คนเปลี่ยนความคิดจากเชิงลบและไม่มีเหตุผลไปสู่ความคิดเชิงบวกที่มีเหตุผลเหมาะสมสอดคล้องความจริง
3. ช่วยให้ผู้คนสามารถจัดการกับอารมณ์เชิงลบที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ใด ๆ ต่อชีวิต

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) ได้ระบุถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบเน้นเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ได้แก่

1. ช่วยให้ผู้สมาชิกได้ลดอารมณ์ทางลบที่จะก่อให้เกิดการทำร้ายตัวเองหรือไม่เกิดประโยชน์ต่อตนเอง
2. ช่วยสมาชิกที่คิดอย่างมีเหตุผลชัดเจนซึ่งนำไปสู่การมีความรู้สึกที่ดีขึ้นและนำไปสู่ประสบการณ์ที่มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญกับปัญหาที่ตนเองกำลังประสบอยู่

### เทคนิคและแนวคิดที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

เทคนิคการให้ความกระจ่างกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (Identifying Unpleasant Emotions)

ทอมสัน (Thomson, 2016) ได้ระบุว่า เป็นเทคนิคเพื่อกระตุ้นให้ผู้สมาชิกระบุสาเหตุของอารมณ์ ความรู้สึกที่ลบที่เกิดขึ้นกับตนเอง ด้วยการให้ผู้สมาชิกถึงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น คือ อารมณ์อะไร ความรู้สึกนี้เริ่มเกิดขึ้น แล้วจึงระบุว่าครั้งสุดท้ายที่ตนเองเกิดอารมณ์นี้

แบบชัดเจนที่สุด C (My feeling and Behavior) คือเมื่อไร แล้วตามด้วยการระบุว่าเหตุการณ์ใด แล้วสุดท้ายระบุว่าตอนที่เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นกับตนเอง (A: Activating Event) มีความคิดเห็นอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น (B: my thinking) ซึ่งการระบุความคิดความรู้สึกที่ชัดเจนจะนำไปสู่การปรับความคิด เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนอารมณ์ที่เหมาะสม เนื่องจากคนส่วนใหญ่จะเชื่อว่าเหตุการณ์ร้าย ๆ เพื่อตนเองเกิดความรู้สึกแย่ แต่ในความเป็นจริง ความรู้สึกแย่เกิดจากการตนเองมีความคิดความเชื่อต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร โดยในกระบวนการปรึกษา ผู้นำกลุ่มอาจให้สมาชิกบันทึกหรือสำรวจไปตามประเด็น ดังนี้

โดยสรุป การให้คำปรึกษาแบบเน้นเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) มีพื้นฐานจากแนวคิดที่ว่าความคิดของเรามีอิทธิพลต่ออารมณ์และพฤติกรรม หลักการสำคัญของ REBT คือ โมเดล ABC: A (เหตุการณ์ที่กระตุ้น), B (ความเชื่อ), และ C (ผลที่ตามมา) การให้คำปรึกษานี้เน้นการระบุและท้าทายความเชื่อที่ไม่เป็นเหตุเป็นผล และแทนที่ด้วยความเชื่อที่มีเหตุผลเพื่อสร้างการตอบสนองทางอารมณ์และพฤติกรรมที่สุขภาพดีขึ้น โดย REBT เชื่อว่าปัญหาทางอารมณ์ของบุคคลเกิดจากความคิดและความเชื่อผิด ๆ ของตนเอง โดยเป้าหมายหลักคือ การลดเจตคติที่มีผลเสียต่อตนเอง ลดการโทษตนเอง และพัฒนาความสามารถในการแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

### **ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Theory)**

#### **หลักการสำคัญ**

เป็นการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มที่เน้นเสริมสร้างให้ สมาชิกกลุ่มต้องรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง และสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ โดยเน้นการใช้กลยุทธ์ที่ช่วยให้บุคคลมองเห็นความเป็นจริงของการกระทำของตนเอง และฝึกฝนทักษะเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่สร้างสรรค์ การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) ตั้งอยู่บนพื้นฐานที่ว่าเราทุกคนต้องการความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่ง และพฤติกรรมมีเป้าหมายสำคัญ หลักการสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงคือ บุคคลต้องรับผิดชอบต่อพฤติกรรมและการเลือกของตนเอง วิธีการนี้เน้นความสำคัญของการสร้างและการบำรุงรักษาความสัมพันธ์ และกระตุ้นให้บุคคลประเมินพฤติกรรมของตนเองว่าเป็นประโยชน์ต่อการบรรลุเป้าหมายและตอบสนองความต้องการของตนเองหรือไม่ (Glasser, 2000) รวมถึงเป็นการปรึกษากลุ่มที่เปิดโอกาสให้สมาชิกเผชิญกับปัญหาตามความเป็นจริง ในลักษณะที่มุ่งเน้นไปที่ความคิดที่ว่าเมื่อปัญหาเกิดขึ้นไม่ควรจมอยู่กับอดีตแต่ควรเน้นที่ปัจจัยคือ การสำรวจความต้องการของสมาชิกแต่ละคน ร่วมกันระดมความคิดพิจารณาความบริบทของสมาชิกแต่ละคนและนำไปสู่การตัดสินใจด้วยตัวของสมาชิกคนนั้น ๆ (Wubbolding, 2011) อีกทั้ง คอเรีย (Corey, 2016, p. 321)

ยังได้กล่าวว่าการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) ยังเน้นการแก้ปัญหาและการตัดสินใจเลือกที่ดีกว่าเพื่อบรรลุเป้าหมายเฉพาะ โดยมีพื้นฐานจากแนวคิดที่ว่าเราทุกคนมีความต้องการพื้นฐานห้าประการ คือ การอยู่รอด ความรักและการเป็นส่วนหนึ่ง อานาจ เสรีภาพ และความสนุกสนาน ด้วยการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงความต้องการของตนและวิถีที่พฤติกรรมปัจจุบันของตนมีผลกระทบต่อตอบสนองความต้องการเหล่านั้น การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงมุ่งหวังที่จะช่วยให้พวกเขาพบวิถีที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นในการตอบสนองความต้องการของตน

### เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษา

คอเรย์ (Corey, 2017, pp. 314-319) ได้ระบุถึงเป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง มีเป้าหมาย ดังนี้

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความต้องการ หรือความจำเป็นที่จำต้องแก้ปัญหาที่กำลังเจออยู่ตามบริบทชีวิตของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้สร้างแนวทางการปฏิบัติตนของตนเองที่ตรงตามวิถีชีวิตจริง และ ความต้องการจริงของตนเอง

### เทคนิคและแนวคิดที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

#### เทคนิค WDEP

วูบบ็อลดิง (Wubbolding, 2011) ระบุถึงเทคนิค WDEP เป็นกระบวนการวงจรสำหรับการตั้งเป้าหมาย ตั้งแนวทางการแก้ปัญหาหรือการดำเนินชีวิต หรือแม้กระทั่งการพัฒนาตนเอง ด้วยการตระหนักถึงความต้องการ วิถีชีวิตของตนเอง ประเมินความสอดคล้องของความต้องการและวิถีชีวิตตามความเป็นจริงนำไปสู่การวางแผนการแก้ปัญหาหรือแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมกับความเป็นจริงของสมาชิกแต่ละคน มีขั้นตอน ดังนี้

W = Wants (ความต้องการ): สำรวจสิ่งที่บุคคลต้องการในชีวิต รวมถึงความต้องการที่เกี่ยวข้องกับปัญหาปัจจุบัน

ตัวอย่างคำถาม: "เราต้องการอะไรในสถานการณ์นี้?" "เป้าหมายของเราคืออะไร?"

D = Doing & Direction (วิถีชีวิตของตนเอง แนวปฏิบัติที่ผ่านมา): เป็นการสำรวจพฤติกรรมและการกระทำในปัจจุบันของบุคคล ว่าตนเองทำอะไรบ้าง รวมถึงกรณีที่เคยปฏิบัติที่ผ่านมาทำอะไรบ้าง

ตัวอย่างคำถาม: "ที่ผ่านมาตอนเจอปัญหาเราทำอะไรบ้าง?" "สิ่งที่คุณทำตอนนี้ช่วยให้คุณเข้าใจเป้าหมายหรือไม่?"

E = Evaluation (การประเมินผล): เป็นการประเมินว่าวิถีชีวิตของตนเอง แนวปฏิบัติที่ผ่านมา สอดคล้องกับความต้องการของเราหรือไม่อย่างไร ช่วยให้บุคคลประเมินว่า พฤติกรรมในปัจจุบันมีประสิทธิภาพหรือเหมาะสมกับการบรรลุเป้าหมายหรือไม่

ตัวอย่างคำถาม: "พฤติกรรมที่คุณทำอยู่ส่งผลดีหรือแย่ต่อคุณ?" "คุณคิดว่า มีสิ่งใดที่คุณควรปรับเปลี่ยน?"

P = Planning (การวางแผน): จากการประเมินความเหมาะสม สอดคล้อง จะนำไปสู่การจัดทำแผนปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมและสามารถนำไปใช้ได้ทันที เพื่อแก้ปัญหาและบรรลุ เป้าหมาย

ตัวอย่างคำถาม: "คุณคิดว่าสิ่งแรกที่คุณควรทำคืออะไร?"

โดยสรุป การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) ตั้งอยู่บน พื้นฐานที่ว่าทุกคนต้องการความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่งและมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมและการเลือกของตนเอง โดยเน้นการแก้ปัญหาและการตัดสินใจเลือกที่ดีกว่าเพื่อบรรลุเป้าหมาย หลักการสำคัญได้แก่ การสร้างและบำรุงรักษาความสัมพันธ์ การประเมินพฤติกรรมปัจจุบัน ความรับผิดชอบส่วนบุคคล การวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง และการมุ่งมั่นต่อแผน การให้ คำปรึกษานี้มุ่งหวังที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงความต้องการของตนเองและพัฒนาวิธีที่มี ประสิทธิภาพมากขึ้นในการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน เช่น การอยู่รอด ความรักและการเป็นส่วน หนึ่ง อำนาจ เสรีภาพ และความสนุกสนาน

### แนวคิดปฏิบัติการเชิงสมานฉันท์ (Restorative Practice)

#### หลักการสำคัญ

วอคเทล (Wachtel, 2016, p. 15) กล่าวว่า แนวคิดปฏิบัติการเชิงสมานฉันท์ มีพื้นฐานจากความเชื่อว่าผู้ที่ได้รับผลกระทบมากที่สุดจากการกระทำผิด ควรมีโอกาสเข้ามามีส่วนร่วม ในการแก้ไขความเสียหาย เป็นหลักการปฏิบัติที่เน้นให้ผู้ที่เกี่ยวข้องปัญหาแสดงความรับผิดชอบต่อ ฝึกการสื่อสาร ตอบโต้ ปฏิสัมพันธ์เพื่อจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นความขัดแย้ง จัดการกับ ความสัมพันธ์ที่เป็นปัญหา โดยเป็นการสื่อสาร ปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับบริบทนั้น ๆ

#### เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษา

วอคเทล (Wachtel, 2016) ได้ระบุถึง แนวคิดปฏิบัติการเชิงสมานฉันท์ (Restorative Practice) ว่าเป็นแนวทางที่เน้นการสร้างความสัมพันธ์ การแก้ไขปัญหาคความขัดแย้ง และการฟื้นฟูความยุติธรรมในระดับส่วนบุคคล กลุ่ม หรือชุมชน เป้าหมายหลักของแนวปฏิบัตินี้ มุ่งเน้นการส่งเสริมความเข้าใจ การรับผิดชอบต่อ และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นระหว่างผู้คน ซึ่งมี เป้าหมายในการดำเนินการ มุ่งเน้นการฝึกให้บุคคลมีแนวทางในการฟื้นฟูสัมพันธ์ภาพ มีแนวทาง

ในการปฏิสัมพันธ์กับคนอย่างเหมาะสม ภายใต้สถานการณ์ของความขัดแย้ง ความสัมพันธ์ ด้วยความรับผิดชอบต่อปัญหาที่ต้นกำลังเผชิญอยู่ เมื่อระบุถึงรายละเอียดเพิ่มเติมของเป้าหมายของ นวัตกรรมปฏิบัติการเชิงสมานฉันท์ (Restorative Practice) มีระบุดังต่อไปนี้ (International Institute for Restorative Practices, 2021)

1. เพื่อพัฒนาทักษะในการสื่อสารตอบโต้ระหว่างบุคคลอย่างเหมาะสม
2. เพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่บุคคลจะสามารถจัดการกับความขัดแย้ง ความรุนแรง สถานการณ์กดดัน ปัญหาสัมพันธ์ภาพต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อพัฒนาเครือข่ายความร่วมมือ ซึ่งจะนำไปสู่การเกิดบรรยากาศที่ดี ในการอยู่ร่วมกันรวมถึงเอื้อต่อการผลักดันให้กิจการงานต่าง ๆ ที่ทำเป็นหมู่คณะสำเร็จได้ด้วยดี

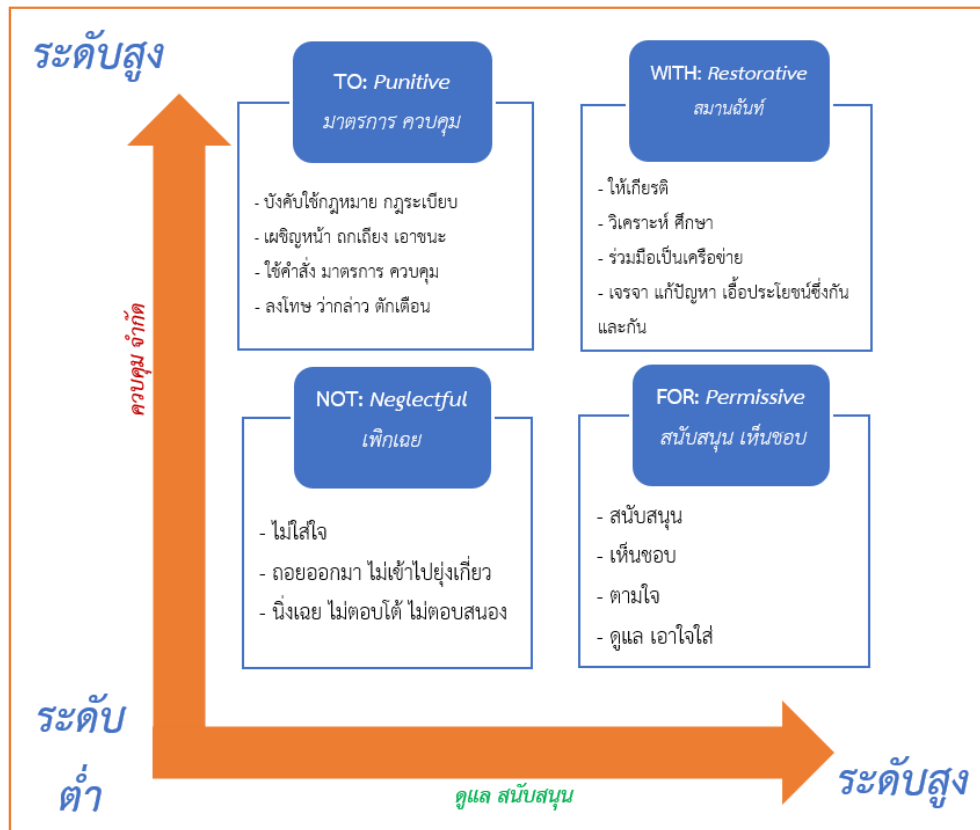
### เทคนิคและแนวคิดที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

#### 1. แนวคิด Social Discipline Windows

เป็นรูปแบบการสื่อสาร 4 รูปแบบ เพื่อให้บุคคลได้เลือกใช้ให้เกิดการสื่อสารที่เหมาะสมตามบริบทสถานการณ์ โดยไม่ได้มีรูปแบบใดที่บ่งชี้เฉพาะว่าเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม แต่ผู้นำไปใช้ต้องพิจารณาถึงความเหมาะสมในการใช้ ณ ขณะนั้น ทั้งจากสถานการณ์ บุคลิกภาพ ของบุคคลที่กำลังจะสื่อสารด้วย ตลอดจนแรงจูงใจ โดยรูปแบบการสื่อสารประกอบไปด้วยรายละเอียด ดังต่อไปนี้ (Department for Education The Practice Supervisor Development Programme, 2019)

Santa Clara County Office of Education (2022) ได้ให้รายละเอียดรูปแบบ ของ Social Discipline Windows ที่เป็นรูปแบบการสื่อสาร 4 รูปแบบ เพื่อให้บุคคลได้เลือกใช้ให้เกิด การสื่อสารที่เหมาะสมกับสถานการณ์





ภาพประกอบ 4 รูปแบบของ Social Discipline Windows

จากภาพแสดงรูปแบบการสื่อสาร โดยเราสามารถเลือกการตอบสนองให้เหมาะสม ให้เหมาะกับสถานการณ์ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

หน้าต่างด้านซ้ายบน คือ To: Punitive สื่อสารแบบเน้นอำนาจ จำกัดสิทธิ เน้นให้หยุดพฤติกรรมนั้นทันที โดยการใช้กฎหมายกฎระเบียบควบคุม ใช้คำสั่ง ใช้อำนาจ ใช้มาตรการ ใช้การลงโทษ ใช้การว่ากล่าวตักเตือน ใช้การถกเถียงเอาชนะ ใช้คำสั่ง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามที่เราต้องการ

หน้าต่างด้านขวาล่าง คือ For: Permissive สื่อสารแบบเน้นการดูแล สนับสนุน ปรบคั้งประคองจิตใจ ทะนุถนอม ให้เกิดความสบายใจ โดยการสนับสนุนความคิด ให้การเห็นชอบ ให้กำลังใจ ให้การสนับสนุนข้อมูลความช่วยเหลือ ให้รางวัล ให้การดูแล (support and care)

หน้าต่างด้านซ้ายล่าง คือ Not: Neglectful การตอบสนองในลักษณะที่ไม่ใช่ทั้งการสั่งการควบคุม และการใส่ใจดูแล แต่เป็นการสื่อสารในลักษณะของการเลือกจะปล่อยวาง วางเฉย เพิกเฉย

หน้าต่างด้านขวามือ คือ With: Restorative สื่อสารแบบเน้นการสมานฉันท์ ด้วยการให้เกียรติ พยายามวิเคราะห์ทำความเข้าใจสาเหตุของพฤติกรรมว่าสาเหตุคืออะไรทำแบบนี้เพราะอะไร เจรจา วางเงื่อนไขแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อการอยู่ร่วมกันเป็นเครือข่ายในการดำเนินชีวิตหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ

## 2. เทคนิคคำถามแบบ Restorative Questions

Empowering Education Inc (2016) ได้ระบุว่า คำถามแบบ restorative เป็นคำถามที่ช่วยให้บุคคลได้พิจารณาถึงความสัมพันธ์ที่มีความขัดแย้ง ว่าเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น ประเด็นความขัดแย้งระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นอยู่ที่ประเด็นใด ผลกระทบที่เกิดขึ้นรุนแรงและควรจะได้รับ การดำเนินการแก้ไขหรือไม่ รวมไปถึงประเด็นนี้ควรจะจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นหรือไม่อย่างไร ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างมากในการที่บุคคลได้พิจารณาการกระทำอันไม่พึงประสงค์ของบุคคลอื่นที่มีส่วนกระทบกับตนเองเนื่องด้วยจะเป็นพื้นฐานสำคัญของการนำไปสู่การเลือก การตอบโต้เพื่อการจัดการกับความขัดแย้งได้อย่างเหมาะสม โดยคำถามประกอบไปด้วยข้อคำถามดังต่อไปนี้

- เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นได้อย่างไร (What actually happened?)
- เหตุการณ์นี้ใครเป็นผู้ที่ถูกกระทำให้ได้รับความเจ็บปวด (Who has been harmed?)
- เหตุการณ์นี้ใครจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบ (Who is responsible for what?)
- เราจะมีแนวทางอย่างไรในการจัดการกับเหตุการณ์ในครั้งนี้ (How can we fix it?)

โดยสรุป แนวคิดปฏิบัติกิจการเชิงสมานฉันท์ (Restorative Practice) เป็นแนวทางที่มุ่งเน้น การแก้ไขความขัดแย้งรับผิดชอบและจัดการกับสถานการณ์ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ ผ่าน กระบวนการสื่อสาร ปฏิสัมพันธ์ ความรับผิดชอบ และวิเคราะห์สถานการณ์นำไปสู่การเลือกการสื่อสารอย่างเหมาะสม ซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติสัมพันธ์ที่สามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลได้

**เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม (Creative Techniques and Activities)**

### แนวคิดสำคัญ

สกล วรเจริญศรี (2560ก, หน้า 71-72) เทคนิคเชิงสร้างสรรค์เป็นวิธีการหนึ่ง สำหรับใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งมีลักษณะที่ผสมผสานศิลปะรวมถึงการเล่นการใช้ความคิด

ในการสร้างสรรค์เข้ามาเป็นสื่อในการดำเนินการสื่อสารปฏิสัมพันธ์ตามเป้าหมายของการให้คำปรึกษา ซึ่งพบว่ามีเหมาะสมกับกลุ่มสมาชิกที่เป็นวัยรุ่น โดยมุ่งเน้นการสร้างสัมพันธ์ภาพบรรยากาศผ่อนคลายเพลิดเพลิน สนุกสนาน มีการขับเคลื่อนร่างกายหรือความคิดซึ่งเหมาะสมกับจิตของวัยรุ่น ภายในกลุ่มการให้คำปรึกษา รวมถึงเป็นเทคนิคที่มุ่งในการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจความคิดความรู้สึก ประสบการณ์ปัญหา และเอื้อให้เกิดการเปิดเผยตนเองตามประเด็นที่กล่าวมา

เกอร์เบอร์และกลาส (Gerber & Glass, 2009, p. 82) กล่าวว่า เทคนิคเชิงสร้างสรรค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มประกอบด้วยกิจกรรมที่หลากหลายออกแบบมาเพื่อส่งเสริมการแสดงออกและการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม กิจกรรมเช่น การวาดภาพ การปั้น การเล่าเรื่อง และการแสดงละครสามารถช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงออกถึงความรู้สึกและประสบการณ์ของตน เทคนิคเหล่านี้ยังสามารถส่งเสริมความสามัคคีและความเข้าใจร่วมกันในกลุ่ม โดยการให้สมาชิกได้แบ่งปันเรื่องราวของตนเองและรับฟังเรื่องราวของผู้อื่นในสภาพแวดล้อมที่ให้การสนับสนุน นอกจากนี้ กิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ยังสามารถช่วยทำลายความซ้ำซากของการบำบัดด้วยการพูดแบบดั้งเดิม ทำให้การประชุมการให้คำปรึกษามีความน่าสนใจและมีชีวิตชีวามากขึ้น

กลาดิง (Gladding, 2016, p. 250) กล่าวว่า เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมในการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเพิ่มประสิทธิภาพของกระบวนการบำบัดได้อย่างมากโดยการมีส่วนร่วมของสมาชิกในวิธีการแสดงออกและประสบการณ์ที่หลากหลาย เทคนิคเช่น ศิลปะบำบัด ดนตรีบำบัด การเล่นเกมบทบาทสมมติ และการจินตนาการที่มีการชี้นำสามารถช่วยให้สมาชิกแสดงอารมณ์ พัฒนาความเข้าใจ และเชื่อมต่อกับผู้อื่นในวิธีที่มีความหมาย กิจกรรมเหล่านี้สร้างพื้นที่ปลอดภัยให้สมาชิกได้สำรวจความคิดและความรู้สึก เพิ่มพูนการรับรู้ตนเอง และสร้างความรู้สึกของชุมชนภายในกลุ่ม การแทรกแซงเชิงสร้างสรรค์มีประสิทธิภาพเป็นพิเศษในการทำลายกำแพงในการสื่อสารและส่งเสริมการมีส่วนร่วมในระดับที่ลึกซึ้งขึ้น

### เทคนิคและแนวคิดที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

สกล วรเจริญศรี (2560ข) ได้ระบุถึงรายละเอียดของเทคนิคเชิงสร้างสรรค์ในลักษณะต่าง ๆ ซึ่งนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับประเด็นในการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เทคนิค สิ่งแทนตัวตน (Self-Representative Techniques) เทคนิค สิ่งแทนตัวตน เป็นเทคนิคที่เน้นการสร้างสัมพันธ์ภาพและสำรวจประเด็นปัญหาความต้องการ ประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่มผ่านการที่ผู้ให้คำปรึกษามีการเตรียมสิ่งของต่าง ๆ จำนวน 65 ชิ้น ที่มีความแตกต่างกันรวมถึงมีความหลากหลายแต่สัมพันธ์กับตัวกลุ่มวัยรุ่นที่เป็น

สมาชิกกลุ่ม เช่น ตึกตา ปากกา สมุดบันทึก ลูกอม ยา ฯลฯ โดยผู้นำกลุ่มจะให้หัวข้อในการดำเนินการตามเทคนิคนี้ เพื่อใช้ในการสำรวจปัญหาประสบการณ์หรือแม้กระทั่งความคาดหวัง รวมถึงเพื่อให้สมาชิกคนอื่นๆภายในกลุ่มได้เข้าใจถึงบริบทของสมาชิกคนนั้น ๆ โดยตัวอย่างหัวข้อที่จะให้ เช่น ขอให้สมาชิกกลุ่มเลือกสิ่งของจำนวน 1 สิ่งที่แทนประสบการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจในช่วงนี้ หรือให้เลือกสิ่งของ 1 สิ่งที่แทนความเป็นตัวเรา หรืออาจให้เลือกสิ่งของ 1 สิ่งที่แทนความปรารถนาของเรา เพื่อใช้สิ่งของเหล่านั้นมาเป็นสื่อในการให้ผู้รับคำปรึกษาได้เกิดการเชื่อมโยงนึกถึงประสบการณ์ของตนเองแล้วนำประสบการณ์ของตนเองเข้าไปเชื่อมโยงเทียบกับสิ่งของที่ตนเองเลือก โดยวิธีการดำเนินการ ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกดูสิ่งของจำนวนทั้ง 65 ชิ้นนั้นก่อน ตามด้วยกันให้หัวข้อเพื่อให้สมาชิกเลือกสิ่งของที่สื่อถึงหัวข้อนั้นตามบริบทชีวิตของตนเอง เช่น ให้เลือกสิ่งของ 1 สิ่งที่แทนความเป็นตัวฉัน แล้วจึงให้สมาชิกทำการนำเสนอว่าสิ่งของสิ่งนั้นสะท้อนหรือสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับหัวข้อที่มอบหมายอย่างไร เช่น สิ่งของที่เลือกมาสะท้อนอะไรเกี่ยวกับตัวฉันรวมถึงมีความสัมพันธ์อะไรกับตัวฉัน ซึ่งผู้นำกลุ่มควรดำเนินการเป็นผู้อำนวยการให้สมาชิกได้นำเสนอรวมถึงมีการเชื่อมโยงประเด็นกับสมาชิกคนอื่นในกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นหรือนำประสบการณ์ที่คล้ายคลึงมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันภายในกลุ่ม

2. เทคนิคนิตยสารของฉัน (My magazine techniques) เป็นเทคนิคที่สามารถนำมาใช้เพื่อการสร้างสัมพันธ์ภาพและสำรวจประเด็นปัญหา รวบรวมประสบการณ์ประเด็นมุมมองของผู้รับคำปรึกษาผ่านการใช้ศิลปะ ด้วยการสำรวจประสบการณ์ความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มแล้วให้สมาชิกกลุ่มสื่อความออกมาผ่านการจัดทำเป็นคอลัมน์นิตยสาร โดยภาพที่เอามาตกแต่ง การตกแต่งการใช้สีจะสะท้อนถึงประเด็นเรื่องราวของตัวผู้รับการปรึกษาแต่ละคน โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังต่อไปนี้

- 1) ผู้นำกลุ่มปูพื้นฐานเกี่ยวกับความรู้เรื่องคอลัมน์นิตยสารกับสมาชิกกลุ่ม
- 2) ผู้นำกลุ่มแจกอุปกรณ์ได้แก่กระดาษแข็งพร้อมทั้งเครื่องเขียนที่ใช้ในการตกแต่งและภาพบุคคลสิ่งของที่หลากหลายก็ใช้ในการจัดทำคอลัมน์นิตยสาร ที่แทนประเด็นที่ผู้นำกลุ่มต้องการสำรวจ
- 3) ผู้นำกลุ่มมอบหมายให้สมาชิกออกแบบคอลัมน์นิตยสารที่บอกถึงชีวิตของตนเอง ตามประเด็นที่ผู้นำกลุ่มมอบหมาย

4) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนำเสนอผลงาน พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันถึงบริบทของคอลัมน์นิตยสารที่สมาชิกแต่ละคนจัดทำต้องการสื่อถึงประเด็นอะไรในชีวิตของตัวเอง

3. เทคนิค สิ่งดี ๆ ในชีวิต (good things in your life) เป็นเทคนิคเพื่อสร้างสัมพันธภาพและให้สมาชิกได้รับรู้ความสามารถของตนเองเห็นคุณค่าในตนเองและเชื่อมั่นผ่านผ่านการนึกย้อนกลับไปประสบความสำเร็จที่ผ่านมาและสำรวจสิ่งที่ดีที่เกิดขึ้นจำนวน 10 สิ่งโดยเรียงลำดับจากอดีตไปจนถึงปัจจุบันซึ่งผู้ให้คำปรึกษาอาจจะทำการแจกกระดาษหรือจัดทำเป็นใบงานให้กับสมาชิกกลุ่มโดยวิธีการดำเนินงานช่วยคำปรึกษาจากเกริ่นถึงสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเรามีอะไรบ้างและมันมักจะเกิดขึ้นในรูปแบบลักษณะอย่างไรบ้างโดยเป็นประเด็นให้กับสมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น แล้วจึงนำไปสู่การที่ให้สมาชิกแต่ละคนบันทึกข้อมูลจากที่ได้สำรวจ 10 สิ่งที่แทนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา ผู้นำกลุ่มเน้นย้ำว่าอาจเขียนในแง่ของบุคคลนั้น ๆ โดยเรียงลำดับจากอดีตมาจนถึงปัจจุบัน แล้วจึงให้สมาชิกแต่ละคนดำเนินการนำเสนอสิ่งดี ๆ ของตนเองมาตามสิ่งที่ได้สำรวจและบันทึกลงไป รวมถึงมีการเล่าขยายความในประเด็นต่าง ๆ เพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้นำกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษาอาจมีการให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันระดมความคิดในประเด็นต่าง ๆ หรืออาจช่วยในการสะท้อนข้อดีคุณค่าของผู้นำเสนอในครั้งนั้น ๆ

4. เทคนิค อัลบั้มเพลงชีวิต (my life music album technique) เป็นเทคนิคที่สามารถนำไปใช้ประยุกต์ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อใช้ในการสร้างสัมพันธภาพสำรวจและรวบรวมประเด็นที่ใช้ในการให้คำปรึกษา โดยการใช้ลักษณะของอัลบั้มเพลงหรือ playlist เพลงมาเป็นสื่อกลางในการสำรวจประเด็นความคิดความรู้สึกปัญหาหรือแม้กระทั่งประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษามีวิธีการดำเนินการดังต่อไปนี้

1) ผู้นำกลุ่มสำรวจถึงแนวเพลงที่สมาชิกกลุ่มชื่นชอบรวมถึงการสำรวจและปูพื้นฐานความเข้าใจเกี่ยวกับองค์ประกอบของอัลบั้มเพลงหรือ “playlist” เพลงในยุคปัจจุบัน ว่าประกอบไปด้วยหน้าปกชื่ออัลบั้มรายชื่อเพลง

2) ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับประเด็นแนวเพลงที่มีอยู่ในยุคปัจจุบัน พร้อมทั้งเชื่อมโยงว่าเพลงต่าง ๆ จะเป็นสื่อกลางที่ใช้ในการถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกประสบการณ์ของผู้ที่เลือกใช้เพลงนั้น เช่น เพลงเศร้า เพลงที่มีจังหวะเร้าอารมณ์ เพลงปลุกใจ เพลงที่เน้นฟังผ่อนคลายสบาย ๆ

3) ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกจัดทำอัลบั้มเพลงหรือ playlist ของตัวเอง โดยเลือกจากเพลงหรือศิลปินที่ตนเองชื่นชอบหรือเคยรับฟังผลงาน

4) ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกทำการเลือกเพลงที่สามารถอธิบายประเด็นที่เกี่ยวข้องกับตัวตนประสบการณ์ความคิดหรืออารมณ์ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งประเด็นที่จะนำมาตั้งเป็นหัวข้อเพื่อใช้เพลงในการสื่อจะขึ้นอยู่กับผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาเป็นคนตั้งขึ้นมา โดยจะเลือกเพลงประมาณ 2-5 เพลง ยกตัวอย่างหัวข้อ เช่น ลองให้สมาชิกแต่ละคนเลือกเพลงที่เป็นตัวแทนของความสุขในแต่ละช่วงชีวิตของตนเอง เมื่อมีการเลือกเพลงจำนวน 5 เพลงแล้ว ผู้นำกลุ่มก็จะชวนมองว่าอัลบั้มเพลงนั้นก็จะต้องประกอบไปด้วยรูปภาพหรือสัญลักษณ์ที่เป็นภาพปกซึ่งก็จะสื่อความถึงภาพรวมของเพลงในอัลบั้มนั้น รวมถึงก็ควรจะต้องมีการคิดชื่ออัลบั้มหรือชื่อ playlist นั้น ๆ ด้วยซึ่งชื่อนั้นก็จะสื่อความสอดคล้องกับปกอัลบั้มและเพลงในอัลบั้มด้วยเช่นกัน

5) ผู้นำกลุ่มอาจจะมีการแจกอุปกรณ์สำหรับเขียนตกแต่งอัลบั้มเพลงหรือ playlist โดยหัวข้อที่มอบหมายให้ว่าเขียนและตกแต่ง ได้แก่ ปกอัลบั้ม ชื่ออัลบั้ม และ รายชื่อเพลงจำนวน 2 ถึง 5 เพลง ซึ่งในการตกแต่งทั้ง 3 อย่างนี้ก็จะอยู่ภายใต้หัวข้อที่เกี่ยวข้องกับตัวสมาชิกกลุ่มหรือผู้รับคำปรึกษา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้นำกลุ่มมอบหมายได้ตามประเด็นที่ต้องการสำรวจ

6) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนำเสนออัลบั้มเพลงของแต่ละบุคคล พร้อมทั้งมีการถามคำถามเพื่อเชื่อมโยงอัลบั้มเพลง ทั้งภาพปก ชื่ออัลบั้ม รวมถึงเพลงในอัลบั้มว่ามีความเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ความคิดหรือความรู้สึกตามประเด็นที่ผู้นำกลุ่มมอบหมายให้อย่างไร ซึ่งอาจจะนำไปสู่การสำรวจประเด็นอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของผู้รับคำปรึกษานั้น ๆ ได้อย่างเหมาะสม โดยอาศัยเทคนิคทางศิลปะดังกล่าวเป็นสื่อในการเปิดใจของคน

โดยสรุป เทคนิคเชิงสร้างสรรค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มประกอบด้วยกิจกรรมที่ส่งเสริมการแสดงออกและการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม กิจกรรมเหล่านี้ เช่น การวาดภาพ การปั้น การเล่าเรื่อง การแสดงละคร ศิลปะบำบัด ดนตรีบำบัด การเล่นบทบาทสมมติ และการจินตนาการที่มีการชี้นำสามารถช่วยให้สมาชิกแสดงอารมณ์ พัฒนาความเข้าใจ และเชื่อมต่อกับผู้อื่นในวิธีที่มีความหมาย เทคนิคเหล่านี้ยังช่วยทำลายความซ้ำซากของการบำบัดด้วยการพูดแบบดั้งเดิม ทำให้การประชุมมีความน่าสนใจและมีชีวิตชีวามากขึ้น อีกทั้งยังสร้างความสามัคคี ความเข้าใจร่วมกัน และความรู้สึกของชุมชนภายในกลุ่ม

## ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล (Transactional Analysis Counseling Theory)

### แนวคิดสำคัญ

เบิร์น (Berne, 1964, p. 23) กล่าวว่า การวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล (Transactional Analysis - TA) กล่าวว่า เป็นทฤษฎีจิตวิเคราะห์และวิธีการบำบัดที่ทำการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารทางสังคมเพื่อกำหนดภาวะอีโก้ของผู้สื่อสาร (ไม่ว่าจะเป็นภาวะคล้ายพ่อแม่ ภาวะคล้ายเด็ก หรือภาวะผู้ใหญ่) เพื่อเป็นฐานในการเข้าใจพฤติกรรม ใน TA แนวคิดเรื่อง 'เกม' หมายถึงลำดับของการโต้ตอบที่ซ้ำซากและคาดการณ์ได้ซึ่งไม่ใช่การสื่อสารอย่างแท้จริง TA มุ่งเน้นในการระบุเกมเหล่านี้และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาวิธีการสื่อสารที่แท้จริงและมีประสิทธิภาพมากขึ้น เป้าหมายสูงสุดคือการบรรลุ 'อิสระ' ซึ่งรวมถึงความตระหนักรู้ ความเป็นธรรมชาติ และความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด

สจิวต์ และ จอยส์ (Stewart & Joines, 1987, p. 34) กล่าวว่า การวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล (Transactional Analysis - TA) เป็นทฤษฎีเกี่ยวกับบุคลิกภาพและการบำบัดทางจิตแบบมีระบบสำหรับการเติบโตและการเปลี่ยนแปลงส่วนบุคคล TA มีพื้นฐานจากแนวคิดที่ว่าบุคลิกภาพของเราถูกโครงสร้างให้มีสาม 'อีโก้-สแตท' หรือภาวะของตัวตนที่เรียกว่า พ่อแม่ (Parent), ผู้ใหญ่ (Adult), และเด็ก (Child) ภาวะเหล่านี้มีอิทธิพลต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของเรา ภาวะพ่อแม่ (Parent) เป็นชุดของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เรียนรู้มาจากพ่อแม่และบุคคลในอำนาจ ภาวะผู้ใหญ่ (Adult) เป็นความสามารถในการคิดและตัดสินใจด้วยตนเองโดยอิงจากสถานการณ์ปัจจุบัน ส่วนภาวะเด็ก (Child) เป็นชุดของพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึกที่เล่นซ้ำจากวัยเด็ก ในการให้คำปรึกษา TA มุ่งเน้นในการระบุภาวะของตัวตนที่บุคคลอยู่ในขณะสื่อสารและช่วยให้พวกเขาเปลี่ยนรูปแบบพฤติกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์

วินโดว์สัน (Widdowson, 2010, p. 58) กล่าวว่า การวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล (TA) เป็นแนวทางที่หลากหลายและครอบคลุมในการเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์ การสื่อสารและความสัมพันธ์ มีพื้นฐานมาจากสมมติฐานที่ว่าปฏิสัมพันธ์ของเราถูกอิทธิพลจากสถานะอีโก้สามประเภท: พ่อแม่ ผู้ใหญ่ และเด็ก สถานะอีโก้เหล่านี้เป็นรูปแบบที่สอดคล้องกันของความรู้สึกและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับรูปแบบพฤติกรรมที่สอดคล้องกัน สถานะพ่อแม่ประกอบด้วยทัศนคติและพฤติกรรมที่รับมาจากบุคคลภายนอก สถานะผู้ใหญ่ประมวลผลข้อมูลและตัดสินใจตามความเป็นจริง และสถานะเด็กเก็บรักษาอารมณ์และความทรงจำจากวัยเด็ก วัตถุประสงค์หลักของ TA คือ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงสถานะอีโก้เหล่านี้ภายในตัวเอง เข้าใจผลกระทบต่อ

การสื่อสารและพฤติกรรม และเรียนรู้ที่จะใช้สถานะผู้ใหญ่เพื่อการปฏิสัมพันธ์ที่ดีและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

### เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษา

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561, หน้า 205) ได้ระบุถึงเป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้ผู้สมาชิกปรับโครงสร้างบุคลิกภาพของตนเองเพื่อให้สามารถหลุดพ้นจากปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่
2. ช่วยให้ผู้สมาชิกมีรูปแบบสัมพันธภาพที่เหมาะสม ในลักษณะ "I'm OK and You're OK"
3. ช่วยให้ผู้สมาชิกรู้จักวิเคราะห์ตนเองและความสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่นอย่างมีเหตุผลเข้าใจความเป็นตนเองและผู้อื่น

### เทคนิคและแนวคิดที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

คอเรย์ (Corey, 2016, pp. 327-330) ได้ระบุ ถึงเทคนิคและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์เพื่อใช้ในการวิเคราะห์สัมพันธภาพกับบุคคลนำไปสู่การเลือกบุคลิกภาพในการสื่อสารที่มีความเหมาะสมกับสถานการณ์นำไปสู่การมีรูปแบบสัมพันธภาพที่เหมาะสม เพื่อการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

โดย แนวคิดโครงสร้างบุคลิกภาพในการสื่อสาร P-A-C (Structure of Personality) โครงสร้างบุคลิกภาพ แบ่งออกเป็น 3 สถานะหลัก คือ Parent, Adult, และ Child โดยแต่ละสถานะสะท้อนถึงรูปแบบความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล เพื่อให้เกิดการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพและเลือกการสื่อสารได้อย่างเหมาะสมซึ่งประกอบไปด้วยโครงสร้างบุคลิกภาพแบบพ่อแม่ โครงสร้างบุคลิกภาพแบบผู้ใหญ่และโครงสร้างบุคลิกภาพแบบเด็ก

โดยสรุป การวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล (TA) เป็นทฤษฎีจิตวิเคราะห์และวิธีการบำบัดที่ทำการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารทางสังคมเพื่อกำหนดภาวะอีโก้ของผู้สื่อสารซึ่งแบ่งเป็นสามประเภท คือ ภาวะพ่อแม่ (Parent), ภาวะผู้ใหญ่ (Adult), และภาวะเด็ก (Child) เป้าหมายของ TA คือการระบุและแก้ไขรูปแบบพฤติกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์ การใช้สถานะผู้ใหญ่เพื่อการปฏิสัมพันธ์ที่ดีและมีประสิทธิภาพมากขึ้น และการบรรลุ 'อิสระ' ซึ่งรวมถึงความตระหนักรู้ความเป็นธรรมชาติ และความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด TA มุ่งเน้นในการระบุ 'เกม' ซึ่งเป็นลำดับของการโต้ตอบที่ซ้ำซากและไม่เป็นการสื่อสารอย่างแท้จริง และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาวิธีการสื่อสารที่แท้จริงและมีประสิทธิภาพมากขึ้น



## ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Brief Theory)

### แนวคิดสำคัญ

เดอ เซเซอร์, โดแลน และคอร์มาน (De Shazer, Dolan, & Korman, 2007, p. 29)

กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Brief Therapy - SFBT) เป็นแนวทางที่มีเป้าหมายชัดเจนและเป็นการทำงานร่วมกันเพื่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตบำบัด ซึ่งดำเนินการผ่านการสังเกตโดยตรงต่อการตอบสนองของผู้รับคำปรึกษาต่อชุดคำถามที่ถูกร่างขึ้นอย่างแม่นยำ มั่นเน้นการแก้ไขสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการบรรลุโดยไม่ต้องสำรวจประวัติและที่มาของปัญหา การประชุมการบำบัดมักจะมุ่งเน้นไปที่ปัจจุบันและอนาคต แทนที่จะเป็นประสบการณ์ในอดีต หลักการสำคัญได้แก่ การมองหาข้อยกเว้นของปัญหา การใช้จุดแข็งและทรัพยากรของผู้รับคำปรึกษา และการสร้างทางออกผ่านขั้นตอนเล็ก ๆ ที่สามารถทำได้

คอเรย์ (Corey, 2016, p. 379) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution-Focused Brief Therapy - SFBT) เน้นการสร้างทางออกมากกว่าการแก้ปัญหามันดำเนินการบนความเชื่อว่าผู้รับคำปรึกษามีทรัพยากรและจุดแข็งภายในตัวเองที่สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงได้ นักบำบัดที่ใช้ SFBT ทำงานร่วมกับผู้รับคำปรึกษาในการระบุและขยายจุดแข็งและทรัพยากรเหล่านี้ โดยมุ่งเน้นไปที่สิ่งที่ทำได้ดีอยู่แล้วในชีวิตของพวกเขา การบำบัดนี้เกี่ยวข้องกับ การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและเป็นจริงและทำงานไปสู่เป้าหมายผ่านขั้นตอนที่เป็นรูปธรรม เทคนิคสำคัญได้แก่ 'คำถามปาฏิหาริย์' คำถามแบบวัดระดับ และการระบุข้อยกเว้นของปัญหา

แม็กดอนัลด์ (Macdonald, 2011, p. 75) กล่าวว่า การบำบัดแบบมุ่งเน้นคำตอบ (SFBT) เป็นแนวทางการบำบัดที่มุ่งเน้นไปที่การบรรลุเป้าหมายผ่านการสังเกตการตอบสนองของผู้รับคำปรึกษาต่อชุดของคำถามที่สร้างขึ้นอย่างแม่นยำ การบำบัดนี้มีพื้นฐานมาจากหลักการที่ว่าผู้รับคำปรึกษามีทรัพยากรและจุดแข็งที่จำเป็นในการแก้ไขปัญหของพวกเขา SFBT มุ่งเน้นไปที่สิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการบรรลุผ่านการบำบัดแทนที่จะมุ่งเน้นไปที่ปัญหาที่ทำให้พวกเขามาขอความช่วยเหลือ บทบาทของนักบำบัดคือช่วยผู้รับคำปรึกษาระบุและขยายจุดแข็งและทรัพยากรของพวกเขา กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน และพัฒนากลยุทธ์เพื่อบรรลุเป้าหมายเหล่านั้น เทคนิคที่ใช้ใน SFBT รวมถึงคำถามปาฏิหาริย์ คำถามมาตรวัด และการระบุข้อยกเว้นของปัญหา

### เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษา

Kim (2014) ได้ระบุถึงเป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Brief Theory) ดังต่อไปนี้

1. กระตุ้นความหวังและความมั่นใจ ให้สมาชิกกลุ่มเชื่อว่าปัญหาสามารถแก้ไขได้ และสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเอง

2. ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้มองเห็นแนวทางออก แนวทางการแก้ปัญหา เป้าหมายที่ตนเองต้องการอย่างแท้จริงจากปัญหาที่กำลังประสบอยู่ในขณะนี้

3. ช่วยกระตุ้นให้เกิดการสร้างเป้าหมายที่ชัดเจน ที่เป็นรูปธรรมและสามารถบรรลุได้ เพื่อสร้างความก้าวหน้าในชีวิต

### เทคนิคและแนวคิดที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

#### เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question)

คอเรย์ (Corey, 2017, p. 378) เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการถึงอนาคตที่ปัญหาที่พวกเขากำลังเผชิญอยู่ได้ถูกแก้ไขแล้ว เพื่อระบุเป้าหมายและแนวทางการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการ โดยจะมีการใช้คำถามหรือคำชี้แจงเพิ่มเติม เพื่อให้การตอบคำถามในครั้งนี้นำมาใช้ในการใช้ทรัพยากรและจุดแข็งของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ในการระบุถึงปาฏิหาริย์ที่จะเกิดขึ้น ตลอดจนนำไปสู่การสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการ โดยมีตัวอย่างของคำถาม ดังต่อไปนี้

“สมมติว่าคุณตื่นขึ้นนอนหลับ และในขณะที่คุณหลับ มีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น ทำให้ปัญหาที่คุณเผชิญอยู่หายไปหมด แต่คุณไม่รู้ว่าปาฏิหาริย์เกิดขึ้นเพราะคุณยังหลับอยู่ เช้าวันรุ่งขึ้นเมื่อคุณตื่นขึ้น คุณจะรู้ได้อย่างไรว่าปาฏิหาริย์นั้นเกิดขึ้นแล้ว? ชีวิตของคุณจะเปลี่ยนไปอย่างไร?”

โดยสรุป การให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (SFBT) เป็นแนวทางการบำบัดที่มีเป้าหมายชัดเจนและเน้นการแก้ไขสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการบรรลุโดยไม่ต้องสำรวจประวัติและที่มาของปัญหา การบำบัดนี้มุ่งเน้นไปที่ปัจจุบันและอนาคต โดยใช้ทรัพยากรและจุดแข็งของผู้รับคำปรึกษาเพื่อสร้างทางออกผ่านขั้นตอนเล็ก ๆ ที่เป็นรูปธรรม เทคนิคสำคัญ ได้แก่ 'คำถามปาฏิหาริย์' คำถามแบบวัดระดับ และการระบุข้อยกเว้นของปัญหา เป้าหมายหลักคือ การสร้างทางออกที่มีประสิทธิภาพมากกว่าการแก้ปัญหา โดยเน้นการใช้ทรัพยากรและจุดแข็งภายในตัวผู้รับคำปรึกษา

### เทคนิคในการทำให้จิตใจมั่นคงขึ้น (Stabilization Techniques)

#### แนวคิดสำคัญ

สุชาติ พหลภาคย์ และ ณัฐวัฒน์ งามสมุทร (2554) เป็นวิธีการต่าง ๆ ที่จะช่วยลดระดับความไม่สบายใจ อารมณ์ทางลบให้กับผู้ที่มีความเครียดความไม่สบายใจมีภาวะที่มั่นคงมากขึ้น

ลูเบอร์ (Luber, 2009, p. 45) กล่าวว่า เทคนิคในการทำให้จิตใจมั่นคงมีความสำคัญในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาจัดการกับอารมณ์ที่รุนแรงและรักษาความปลอดภัยทางจิตวิทยา เทคนิคเหล่านี้มักรวมถึงการฝึกการหายใจ กลยุทธ์การปรับสภาพการรับรู้ทางประสาทสัมผัส และการพัฒนาทักษะการเผชิญหน้า การฝึกการหายใจ เช่น การหายใจแบบไดอะแฟรม

สามารถช่วยลดความวิตกกังวลและส่งเสริมการผ่อนคลาย กลยุทธ์การปรับสภาพการรับรู้ทางประสาทสัมผัสเกี่ยวข้องกับการใช้ข้อมูลประสาทสัมผัส เช่น การสัมผัส เสียง หรือการเคลื่อนไหว เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาปรับอารมณ์ของตน การพัฒนาทักษะการเผชิญหน้า ได้แก่ การสอนผู้รับคำปรึกษาถึงกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด เช่น การแก้ปัญหา การจัดการเวลา และเทคนิคการผ่อนคลายตนเอง วิธีการเหล่านี้มีเป้าหมายเพื่อเพิ่มความมั่นคงทางอารมณ์และความยืดหยุ่นของผู้รับคำปรึกษา

ฟาน เดอร์ โคลค์ (Van der Kolk, 2014, p. 203) กล่าวว่า เทคนิคในการทำให้จิตใจมั่นคงเป็นสิ่งสำคัญในการบำบัดที่เน้นการจัดการกับปัญหาจากบาดแผล เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกลดลงและควบคุมตนเองได้ เทคนิคเหล่านี้รวมถึงการฝึกการยึดเหนี่ยว การฝึกสติ และเทคนิคการผ่อนคลาย การฝึกการยึดเหนี่ยวช่วยให้บุคคลเชื่อมต่อกับช่วงเวลาปัจจุบันและสภาพแวดล้อมทันที ลดการแยกตัวออกและอารมณ์ที่ท่วมท้น การฝึกสติกระตุ้นการรับรู้โดยไม่ตัดสินในช่วงเวลาปัจจุบัน ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาจัดการกับความวิตกกังวลและความเครียด เทคนิคการผ่อนคลาย เช่น การหายใจลึก ๆ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบเป็นขั้นตอน สามารถลดความตึงตังทางกายและส่งเสริมความสงบ เมื่อรวมกันแล้ว เทคนิคเหล่านี้ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีเครื่องมือในการทำให้จิตใจมั่นคงและสร้างความยืดหยุ่น

ฟิชเชอร์ (Fisher, 2017, p. 63) กล่าวว่า เทคนิคในการทำให้จิตใจมั่นคงว่ามีความสำคัญสำหรับผู้รับคำปรึกษาที่เผชิญกับบาดแผล เพื่อช่วยให้พวกเขาจัดการกับอารมณ์ที่รุนแรงและรักษาความมั่นคงทางจิตใจ เทคนิคเหล่านี้รวมถึงการฝึกการยึดเหนี่ยว การฝึกสติ และการปรับสภาพการรับรู้ทางประสาทสัมผัส การฝึกการยึดเหนี่ยว เช่น การมุ่งเน้นที่ความรู้สึกของเท้าบนพื้น หรือการตั้งชื่อวัตถุในห้อง ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเชื่อมต่อกับช่วงเวลาปัจจุบันและลดการแยกตัวออก การฝึกสติ รวมถึงการหายใจลึกและการสแกนร่างกาย ช่วยส่งเสริมการรับรู้และการควบคุมการตอบสนองต่อความเครียดของร่างกาย การปรับสภาพการรับรู้ทางประสาทสัมผัสเกี่ยวข้องกับการใช้ข้อมูลประสาทสัมผัส เช่น การสัมผัส เสียง หรือการเคลื่อนไหว เพื่อสงบระบบประสาทและเพิ่มการควบคุมอารมณ์

บริแยร์ และสก็อตต์ (Briere & Scott, 2015, p. 107) กล่าวว่า เทคนิคในการทำให้จิตใจมั่นคงว่าเป็นสิ่งสำคัญในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาจัดการกับอาการของการไม่สามารถควบคุมอารมณ์และบาดแผล เทคนิคเหล่านี้รวมถึงการยึดเหนี่ยว การฝึกหายใจ และกลยุทธ์การผ่อนคลายตนเอง เทคนิคการยึดเหนี่ยว เช่น การมุ่งเน้นที่ความรู้สึกในร่างกายหรือการทำกิจกรรมที่ต้องการความสนใจเต็มที่ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเชื่อมต่อกับช่วงเวลาปัจจุบัน การฝึกหายใจ เช่น

การหายใจแบบไดอะแฟรมและการหายใจแบบมีจังหวะ ส่งเสริมการผ่อนคลายและลดการกระตุ้นทางสรีรวิทยา กลยุทธ์การปลดปล่อยตนเอง ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับการใช้วัตถุที่ทำให้รู้สึกสบายใจหรือการทำกิจกรรมที่น่าพึงพอใจ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาควบคุมอารมณ์และรักษาความมั่นคง

### เทคนิคและแนวคิดที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

สุชาติ พหลภาคย์ และ ญัฐวัฒน์ งามสมุทร (2554) ระบุว่า เป็นเทคนิคการลดความเครียดโดยใช้หิน (Stone Technique) เป็นวิธีการที่ใช้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อพร้อมกับสื่อกที่เป็นหินเพื่อใช้ในการผ่อนคลายความเครียด ซึ่งเป็นเทคนิคที่เหมาะสมกับผู้ที่มีระดับความเครียดไม่รุนแรงมากเป็นวิธีที่มีการผสมผสานระหว่างการผ่อนคลายกล้ามเนื้อกับการใช้หินมาเป็นสื่อในการลดระดับความเครียดซึ่งสามารถนำไปใช้ปฏิบัติได้ง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน มีรายละเอียดขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนึกถึงเรื่องที่ไม่สบายใจ พร้อมทั้งให้ระบุว่า “ตอนนี้เรารู้สึกความเครียดได้ที่ส่วนไหนของร่างกาย”
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวสมาชิกว่า “เอาละ ตอนนี้ช่วยหยิบหินขึ้นมาไว้ในมือข้างใด ข้างหนึ่ง โดยใช้ข้อมือ แล้วค่อย ๆ บีบก้อนหินในมือโดยห้ามเอาเล็บจิกเป็นอันตราย บีบให้แน่นขึ้น แน่นขึ้น จนกระทั่งแน่นที่สุด ค้างไว้ประมาณ 30 วินาที แล้วจึงค่อย ๆ คลายมือออก เรื่อย ๆ” โดยใช้เวลาประมาณ 30 วินาที
3. ผู้นำกลุ่มสำรวจความรู้สึกของสมาชิกด้วยประโยคว่า “ถึงตอนนี้ความรู้สึกของแต่ละคนเป็นอย่างไร ดีขึ้นหรือแย่ลง” ซึ่งในกรณีที่แย่ลงผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกนั่งอยู่ในท่าสบายของตนเอง
4. ผู้นำกลุ่มกล่าวกับสมาชิกว่า “คราวนี้ให้ทุกคนวางหินลง แล้วสะบัดมือทั้งสองข้างสักเล็กน้อย เสร็จแล้วให้ใช้มืออีกข้างหนึ่งหยิบหินขึ้นมาบ้าง”
5. ผู้นำกลุ่ม กล่าวกับสมาชิกว่า “ขอให้ทุกท่านเพิ่งความสนใจไปที่ความเครียดที่ตนเองรับรู้ได้ แล้วค่อย ๆ บีบก้อนหินในมือโดยห้ามเอาเล็บจิกเป็นอันตราย บีบให้แน่นขึ้น แน่นขึ้น จนกระทั่งแน่นที่สุด ค้างไว้ประมาณ 30 วินาที แล้วจึงค่อย ๆ คลายมือออก เรื่อย ๆ” โดยใช้เวลาประมาณ 30 วินาที
6. ผู้นำกลุ่ม สำรวจความรู้สึกของผู้สมาชิกแต่ละคน ด้วยคำถามว่า “ถึงตอนนี้ความรู้สึกของทุกท่านเป็นอย่างไร” พร้อมทั้งดำเนินการให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนเพิ่มเติมประเด็นซึ่งกันและกัน

โดยสรุป เทคนิคในการทำให้จิตใจมั่นคงมีความสำคัญในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาจัดการกับอารมณ์ที่รุนแรงและรักษาความปลอดภัยทางจิตวิทยา เทคนิคเหล่านี้รวมถึงการฝึกการหายใจ การปรับสภาพการรับรู้ทางประสาทสัมผัส การพัฒนาทักษะการเผชิญหน้า การฝึกการยืดเหยียด การฝึกสติ และเทคนิคการผ่อนคลาย การฝึกการหายใจ

### เทคนิคการกำหนดลมหายใจ (Deep Breaths)

ทอมป์สัน (Thomson, 2017) ซึ่งเป็นเทคนิคที่เหมาะสมกับผู้ที่มีระดับความเครียดไม่รุนแรงมากเป็นวิธีที่มีการผสมผสานระหว่างการผ่อนคลายกล้ามเนื้อกับการใช้จินตนาการเป็นสื่อในการลดระดับความเครียดซึ่งสามารถนำไปใช้ปฏิบัติได้ง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน ถือเป็นวิธีการฝึกการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจผ่านการมีสติกับลมหายใจในขณะนั้นของตนเอง ได้ระบุถึงเทคนิคด้วยการให้สมาชิกทำการยืนในท่าที่ผ่อนคลาย มีการฝึกให้ค่อย ๆ หายใจเข้าผ่านทางจมูกภายใน 3 วินาที และทำการกลั้นลมหายใจภายใน 3 วินาที และค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกให้ช้ากว่าตอนหายใจเข้าโดยนับ 3 วินาทีโดยอาจจะนับให้ช้าขึ้นกว่าเดิมก็ได้

ซีวาร์ด (Seaward, 2015, p. 124) กล่าวว่า เทคนิคการกำหนดลมหายใจ (Deep Breathing Techniques) เป็นเครื่องมือพื้นฐานในการจัดการความเครียดและส่งเสริมการผ่อนคลาย หนึ่งในเทคนิคที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดคือการหายใจแบบไดอะแฟรม ซึ่งเกี่ยวข้องกับการหายใจลึกเข้าสู่ไดอะแฟรมแทนที่จะหายใจตื้น ๆ เข้าสู่หน้าอก วิธีนี้ช่วยเพิ่มการแลกเปลี่ยนออกซิเจนและกระตุ้นการตอบสนองของร่างกายในการผ่อนคลาย ในการฝึกการหายใจแบบไดอะแฟรม ให้นั่งหรือนอนในท่าที่สบายโดยวางมือข้างหนึ่งบนหน้าอกและอีกข้างหนึ่งบนหน้าท้อง หายใจเข้าลึก ๆ ทางจมูกให้หน้าท้องยกขึ้นในขณะที่หน้าอกยังคงนิ่ง หายใจออกช้า ๆ ทางปาก การฝึกการหายใจแบบไดอะแฟรมอย่างสม่ำเสมอสามารถลดความเครียด ลดความดันโลหิต และปรับปรุงสุขภาพจิตโดยรวม

นาโปลี และเครช (Napoli & Krech, 2013, p. 58) กล่าวว่า การฝึกการกำหนดลมหายใจ (Deep Breathing Exercises) มีประสิทธิภาพในการลดความเครียดและส่งเสริมการผ่อนคลาย หนึ่งในวิธีที่ใช้กันอย่างแพร่หลายคือเทคนิคการหายใจแบบ 4-7-8 เทคนิคนี้เกี่ยวข้องกับการหายใจเข้าทางจมูกเป็นเวลาสี่วินาที กลั้นหายใจเป็นเวลาสิบวินาที และหายใจออกช้า ๆ ทางปากเป็นเวลาสิบวินาที การฝึกนี้สามารถช่วยทำให้ระบบประสาทสงบลงและลดความวิตกกังวล อีกหนึ่งเทคนิคคือการหายใจแบบกล่อง (Box Breathing) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการหายใจเข้าทางจมูกสี่วินาที กลั้นหายใจสี่วินาที หายใจออกสี่วินาที และกลั้นหายใจอีกครั้งสี่วินาที ทั้งสองวิธีสามารถฝึกได้เป็นประจำเพื่อเพิ่มการผ่อนคลายและปรับปรุงสุขภาพทางอารมณ์

โดยสรุป เทคนิคการกำหนดลมหายใจ (Deep Breathing Techniques) เป็นเครื่องมือพื้นฐานในการจัดการความเครียดและส่งเสริมการผ่อนคลาย หนึ่งในเทคนิคที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดคือการหายใจแบบไดอะแฟรม ซึ่งช่วยเพิ่มการแลกเปลี่ยนออกซิเจนและกระตุ้นการตอบสนองของร่างกายในการผ่อนคลาย อีกเทคนิคหนึ่งคือการหายใจแบบ 4-7-8 และการหายใจแบบกล่อง (Box Breathing) ซึ่งช่วยทำให้ระบบประสาทสงบลงและลดความวิตกกังวล การฝึกการหายใจเหล่านี้อย่างสม่ำเสมอสามารถลดความเครียด ลดความดันโลหิต และปรับปรุงสุขภาพจิตโดยรวม

### เทคนิค การอุปมา (Metaphor)

บาร์คเกอร์ (Barker, 2010, p. 45) กล่าวว่า การอุปมาเป็นเครื่องมือที่มีพลังในกระบวนการบำบัดที่สามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับความเข้าใจและเข้าใจอารมณ์และสถานการณ์ที่ซับซ้อนในวิธีที่เกี่ยวข้องมากขึ้น โดยการใช้การอุปมา นักบำบัดสามารถสร้างระยะห่างที่ปลอดภัยให้ผู้รับคำปรึกษาเพื่อสำรวจหัวข้อที่ยากลำบาก ตัวอย่างเช่น การบรรยายอาการซึมเศร้าเป็น 'เมฆดำที่ตามคุณไปทุกที่' สามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกของตนโดยไม่รู้สึกร่วมกับการอุปมายังสามารถส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงโดยการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นปัญหาของตนจากมุมมองที่แตกต่างและจินตนาการวิธีแก้ปัญหาใหม่ ๆ การใช้การอุปมาในการบำบัดส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และสามารถทำให้แนวคิดที่เป็นนามธรรมกลายเป็นรูปธรรมมากขึ้น

แลงก์ตัน และแลงก์ตัน (Lankton & Lankton, 1983, p. 78) กล่าวว่า การอุปมาทำหน้าที่เป็นสะพานเชื่อมระหว่างสิ่งที่รู้กับสิ่งที่ไม่รู้ ทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถสร้างความเข้าใจและสื่อสารประสบการณ์ของตนในวิธีที่มีความหมายมากขึ้น ในบริบทการบำบัด การอุปมาสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนโดยการกรอบในแง่ที่คุ้นเคย ตัวอย่างเช่น นักบำบัดอาจใช้อุปมาของ 'การปีนภูเขา' เพื่ออธิบายกระบวนการในการเอาชนะสถานการณ์ที่ท้าทาย ซึ่งสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นความก้าวหน้าของตนและกระตุ้นให้พวกเขาดำเนินต่อไป นอกจากนี้ การอุปมายังสามารถข้ามผ่านความต้านทาน ทำให้ผู้รับคำปรึกษาพูดคุยเรื่องที่ละเอียดอ่อนในทางอ้อมได้ง่ายขึ้น

โดยสรุป การอุปมาเป็นเครื่องมือที่มีพลังในกระบวนการบำบัดที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับความเข้าใจในอารมณ์และสถานการณ์ที่ซับซ้อนในวิธีที่เกี่ยวข้องและไม่รู้สึกร่วมกับการใช้การอุปมาสร้างระยะห่างที่ปลอดภัยสำหรับการสำรวจหัวข้อที่ยากลำบากและสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นปัญหาจากมุมมองใหม่ การอุปมายังทำหน้าที่เป็นสะพานเชื่อมระหว่างสิ่งที่รู้กับสิ่งที่ไม่รู้ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสื่อสารประสบการณ์ของตนในวิธีที่มีความหมายมากขึ้น นอกจากนี้ยังสามารถข้ามผ่านความต้านทาน ทำให้การพูดคุยเรื่องที่ละเอียดอ่อนในทางอ้อมได้ง่ายขึ้น

ตัวอย่างเช่น การบรรยายอาการซึมเศร้าเป็น 'เมฆดำที่ตามคุณไปทุกที่' หรือการใช้การป็นภูเขา เพื่ออธิบายการเอาชนะสถานการณ์ที่ท้าทาย

### เทคนิค “Using Values to Build Resilience”

Positive Psychology Program (2019, pp 12-14) ได้ระบุรายละเอียดของเทคนิค “Using Values to Build Resilience” ระบุว่าเป็นเทคนิคที่มีเป้าหมายเพื่อฝึกให้บุคคลได้นึกถึง เหตุการณ์ที่มีความท้าทายและมีความสำคัญในชีวิตของตนเองและมีการใช้คำถามหรือมีการมอบหมายให้เชื่อมโยงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาแล้วกับคุณค่าในชีวิตของแต่ละคน โดยเทคนิคนี้ ประกอบด้วยขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

1. อธิบายเหตุการณ์ที่ท้าทายในชีวิตของตนเอง (Describe the challenging life event) ในขั้นตอนนี้จะมีการมอบหมายให้บุคคลได้พิจารณาเหตุการณ์ที่ท้าทายในชีวิตของแต่ละคน ยกตัวอย่างเช่นเหตุการณ์ที่เคยตกงาน รวมถึงอาจจะมีการกระตุ้นให้บุคคลได้อธิบายถึงรายละเอียดเพิ่มเติมของเหตุการณ์นั้น

2. ระบุถึงเหตุผลที่ทำให้บุคคลสามารถผ่านเหตุการณ์นั้นมาได้ (Identify reasons to get through the challenge) เป็นขั้นตอนที่มุ่งเน้นไปที่การกระตุ้นให้บุคคลพิจารณาถึง คุณค่าความสามารถหรือปัจจัยที่ทำให้เขาเหล่านั้นสามารถที่จะผ่านพ้นอุปสรรคก้าวข้ามเหตุการณ์ ที่ท้าทายในชีวิตของตนเองซึ่งได้ระบุไว้ในข้อที่ 1 เช่น ในข้อที่ 1 ระบุว่า เหตุการณ์ที่ท้าทายในชีวิต ของเขา คือ การที่เขาตกงาน ข้อที่ 2 ก็จะเป็นการระบุถึงว่าเขามีวิธีการในการรับมือกับอารมณ์ ความรู้สึกที่มันแย่ ๆ อย่างไร รวมถึงมีการฟื้นตัวขึ้นมาในลักษณะของการแสวงหางานใหม่ยังงี้ หรือมีการใช้คุณค่าของตนเองในการนำเสนอข้อดีของตัวเองเพื่อหางานใหม่อย่างไร ซึ่งในขั้นตอนนี้ สามารถที่จะใช้วิธีการของบุคคลหนึ่งมาเป็นแนวปฏิบัติให้กับอีกบุคคลหนึ่งได้ด้วยเช่นกัน

3. ระบุถึงคุณค่าและความสามารถของแต่ละบุคคล (Identify values) เป็นขั้นที่กระตุ้นให้บุคคลทบทวนและระบุถึงคุณค่าและความสามารถซึ่งสามารถทำให้เขาเหล่านั้นสามารถ ที่จะผ่านเหตุการณ์นั้นมาได้โดยเป็นการเพิ่มเติมรายละเอียดให้มีความชัดเจน

4. เชื่อมมั่นในความสามารถของตน (Staying in touch with values) เป็น ลักษณะของการชวนบุคคลให้เชื่อมั่นในความสามารถที่ตนเองมีรวมถึงมีการร่วมกันระดมความคิดว่า ความสามารถที่ตนมีนั้นจะสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้อย่างไร

แมคเคย์, วูด และแบรนท์ลีย์ (McKay, Wood, & Brantley, 2019, p. 142) กล่าวว่า การสร้างความยืดหยุ่นผ่านค่านิยมเกี่ยวข้องกับการช่วยให้บุคคลระบุและยึดมั่นในค่านิยมหลัก ของตน ค่านิยมทำหน้าที่เป็นเข็มทิศนำทางที่ให้ทิศทางและแรงจูงใจในช่วงเวลาที่ท้าทาย

ด้วยการปรับการกระทำให้สอดคล้องกับค่านิยมส่วนบุคคล บุคคลสามารถเพิ่มความรู้สึกของเป้าหมาย และรักษามุมมองเชิงบวก เทคนิคในการใช้ค่านิยมในการสร้างความยืดหยุ่นรวมถึงการฝึกการชี้แจงค่านิยม ที่ซึ่งผู้รับคำปรึกษาสำรวจสิ่งที่สำคัญสำหรับพวกเขา และการตั้งเป้าหมายที่ขึ้นอยู่กับค่านิยมเหล่านี้ นอกจากนี้ การฝึกสติยังสามารถช่วยให้บุคคลเชื่อมโยงกับค่านิยมของตนในช่วงเวลาที่เครียด ส่งเสริมความยืดหยุ่นในระยะยาว"

วิลเลียมส์ และเพนแมน (Williams & Penman, 2011, p. 198) กล่าวว่า การใช้ค่านิยมในการสร้างความยืดหยุ่นเกี่ยวข้องกับการยึดมั่นในความรู้สึกของตัวเองและเป้าหมายในค่านิยมที่ยึดมั่นอย่างลึกซึ้ง แนวทางนี้ช่วยให้บุคคลเผชิญกับความยากลำบากโดยมีพื้นฐานที่มั่นคง เทคนิคการสร้างความยืดหยุ่นโดยอิงจากค่านิยมรวมถึงการระบุค่านิยมหลักผ่านการฝึกคิดใคร่ครวญ และบูรณาการค่านิยมเหล่านี้เข้าสู่การกระทำและกระบวนการตัดสินใจในชีวิตประจำวัน การฝึกความกตัญญูและการปรับเป้าหมายส่วนบุคคลให้สอดคล้องกับค่านิยมสามารถเสริมสร้างความยืดหยุ่นโดยการส่งเสริมความรู้สึกของความหมายและความพึงพอใจ นอกจากนี้ การสร้างความยืดหยุ่นที่ขับเคลื่อนด้วยค่านิยมยังช่วยให้บุคคลรักษามุมมองเชิงบวกและปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อการเปลี่ยนแปลง

โดยสรุป การสร้างความยืดหยุ่นผ่านค่านิยมเกี่ยวข้องกับการช่วยให้บุคคลระบุและยึดมั่นในค่านิยมหลักของตน ซึ่งทำหน้าที่เป็นเข็มทิศนำทางให้ทิศทางและแรงจูงใจในช่วงเวลาที่ท้าทาย เทคนิคที่ใช้ในการสร้างความยืดหยุ่นผ่านค่านิยมรวมถึงการฝึกการชี้แจงค่านิยม การตั้งเป้าหมายที่สอดคล้องกับค่านิยม และการฝึกสติ นอกจากนี้ การฝึกความกตัญญูและการปรับเป้าหมายส่วนบุคคลให้สอดคล้องกับค่านิยมสามารถส่งเสริมความรู้สึกของความหมายและความพึงพอใจ การสร้างความยืดหยุ่นที่ขับเคลื่อนด้วยค่านิยมช่วยให้บุคคลรักษามุมมองเชิงบวกและปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวัน

### เทคนิค "The Resilience Plan"

Positive Psychology Program (2019, pp. 19-22) ได้ระบุถึงแผนการสร้าง ความยืดหยุ่นตัว เป็นการค้นหาและระบุถึงสิ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความยืดหยุ่นตัว ซึ่งความยืดหยุ่นตัวถือเป็นความสามารถในการเผชิญกับความท้าทายปัญหาที่เข้ามากระทบกับชีวิตของตนเอง และเป็นความสามารถที่จะฟื้นตัวให้กลับมาแข็งแรงเหมือนเดิมทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งเทคนิคนี้จะช่วยให้บุคคลนำคุณลักษณะหยุ่นตัวซึ่งตนเองมีอยู่มาจัดทำเป็นแผนปฏิบัติการที่จะช่วยในการเผชิญกับปัญหาและฟื้นตัวกลับมาได้ในอนาคต ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ดังต่อไปนี้



- ทรัพยากรที่อยู่รอบตัวเรา (supports) เป็นทรัพยากรที่บุคคลมีอยู่ ซึ่งสามารถช่วยให้เผชิญอุปสรรคปัญหาได้ดีขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจในแบบของตนเอง เช่น เพื่อน ครู หนังสือพ่อแม่ รูปถ่ายหน้าตาของเรา ฯลฯ

- กลยุทธ์ วิธีการที่เคยใช้จัดการกับปัญหาได้สำเร็จมาแล้ว (Strategies) ซึ่งอาจจะระบุเป็นวิธีการ เป็นขั้นตอน การแก้ปัญหา หรือเผชิญกับปัญหา เช่น ออกกำลังกายทำให้สบายใจขึ้น ใช้เทคนิคการหายใจเพื่อผ่อนคลาย โทรมรักษาเพื่อน ฯลฯ

- การปรับแต่งความคิด (Sagacity) ที่จะช่วยปรับอารมณ์ให้สบายใจขึ้น รวมถึงมีความหวังที่จะเผชิญหน้าแก้ปัญหาที่เจอต่อไป เช่น การคิดในแง่เรียนรู้จากเหตุการณ์ร้าย ๆ ที่เกิดขึ้น การปรับความคิดในแง่บวก ฯลฯ

- ระบุขั้นตอนของวิธีการที่ใช้การแก้ปัญหา (Solution-seeking) ระบุรายละเอียดและแนวทางการป้องกันปัญหาไม่ให้เกิดขึ้นในครั้งต่อไป

นีแนน และดรายเดน (Neenan & Dryden, 2012, p. 87) กล่าวว่า แผนการสร้าง ความยืดหยุ่น (The Resilience Plan) เป็นแนวทางที่มีโครงสร้างเพื่อเสริมสร้างความสามารถของบุคคลในการรับมือกับความเครียดและกลับคืนสู่สภาพเดิมจากความยากลำบาก แผนนี้มักประกอบด้วยส่วนประกอบสำคัญหลายอย่าง: การระบุจุดแข็งส่วนบุคคล การตั้งเป้าหมายที่เป็นจริง การพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา และการสร้างเครือข่ายสังคมที่สนับสนุน ส่วนสำคัญของแผนคือ การส่งเสริมแนวคิดเชิงบวกผ่านเทคนิคต่าง ๆ เช่น การยืนยันเชิงบวกและการฝึกความกตัญญู การออกกำลังกายเป็นประจำและการทำสมาธิแบบมีสติยังเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาสุขภาพจิตและกาย ด้วยการจัดการอย่างเป็นระบบในพื้นที่เหล่านี้ บุคคลสามารถสร้างพื้นฐานที่แข็งแกร่งสำหรับความยืดหยุ่น

เซาท์วิก และชาร์นีย์ (Southwick & Charney, 2018, p. 210) กล่าวว่า แผนการสร้าง ความยืดหยุ่น (The Resilience Plan) เกี่ยวข้องกับการสร้างกลยุทธ์ส่วนบุคคลเพื่อเพิ่มความสามารถในการทนทานและฟื้นตัวจากความยากลำบาก แผนนี้ประกอบด้วยขั้นตอนสำคัญหลายประการ: การประเมินระดับความยืดหยุ่นในปัจจุบัน การระบุปัจจัยกดดันหลัก และการตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงและสามารถวัดได้ นอกจากนี้ ยังรวมถึงการพัฒนากลไกการเผชิญหน้า เช่น การปรับโครงสร้างความคิดเพื่อท้าทายรูปแบบความคิดเชิงลบ การฝึกเทคนิคการจัดการความเครียด เช่น การหายใจลึกและการมีสติ และการหาการสนับสนุนทางสังคม การสะท้อนตนเองเป็นประจำ และการปรับแผนให้เหมาะสมเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้มั่นใจว่าแผนยังคงมีประสิทธิภาพ เป้าหมายสูงสุด

คือ การสร้างแนวทางที่ยั่งยืนในการเผชิญกับความท้าทายในชีวิตด้วยความมั่นใจและความสามารถในการปรับตัวที่มากขึ้น

โดยสรุป แผนการสร้างความยืดหยุ่น (The Resilience Plan) เป็นแนวทางที่มีโครงสร้างเพื่อเสริมสร้างความสามารถของบุคคลในการรับมือกับความเครียดและกลับคืนสู่สภาพเดิมจากความยากลำบาก ประกอบด้วยส่วนประกอบสำคัญหลายอย่าง เช่น การระบุจุดแข็งส่วนบุคคล การตั้งเป้าหมายที่เป็นจริง การพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา และการสร้างเครือข่ายสังคมที่สนับสนุน เทคนิคต่าง ๆ เช่น การยืนยันเชิงบวก การฝึกความกตัญญู การออกกำลังกายเป็นประจำ และการทำสมาธิแบบมีสติ ยังมีบทบาทสำคัญในการรักษาสุขภาพจิตและกาย นอกจากนี้ การประเมินระดับความยืดหยุ่นในปัจจุบัน การระบุปัจจัยกดดันหลัก การตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง การปรับโครงสร้างความคิดเพื่อท้าทายรูปแบบความคิดเชิงลบ และการสะท้อนตนเองเป็นประจำและการปรับแผนให้เหมาะสม เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้แผนยังคงมีประสิทธิภาพ เป้าหมายสูงสุดคือการสร้างแนวทางที่ยั่งยืนในการเผชิญกับความท้าทายในชีวิตด้วยความมั่นใจและความสามารถในการปรับตัวที่มากขึ้น

#### เทคนิค ABCDE Disputation

มาการ์-โมอา (Magyar-Moe, 2009, pp. 111-114) ได้ระบุว่า เป็นเทคนิคที่ได้รับการปรับปรุงโดย มาร์ติน สลิกแมน (Martin Seligman) ที่ได้ระบุถึงการเสริมสร้างการคิดเชิงบวกของคนประเด็นสำคัญอยู่ที่คนนั้นจะมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในมุมมองหรือมีความคิดไปในทิศทางไหน ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเกิดเหตุการณ์ต้องเลิกคบหากับคนที่รัก คนที่มีความคิดเชิงบวกก็จะมองถึงสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับความสัมพันธ์ครั้งนั้นและไม่ได้มองว่าตนเองไม่ดีด้อยค่า แต่ที่ต้องเลิกลาเพราะว่าตนเองมีวิถีชีวิตความคิดที่อาจจะไม่สอดคล้องเหมาะสมกับกับคนที่รัก จะกลับกันกับคนที่มีความคิดในเชิงลบอาจจะโทษตัวเองว่าตนเองไม่ดีพอซึ่งนำมาสู่อารมณ์ทางลบที่จะทำให้จมอยู่กับอดีตที่ไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้แล้ว โดยเทคนิคนี้จะมุ่งเน้นไปที่การฝึกโดยผู้นำกลุ่มจะมีแบบฝึกให้สมาชิกได้ฝึกการคิด จดบันทึกเป็นใบงาน หรืออาจมีการสื่อสารแลกเปลี่ยนข้อเสนอ ไปตามขั้นตอนของเทคนิคเพื่อปรับความคิดที่กำลังมองเหตุการณ์ปัญหาให้กลายเป็นความคิดเชิงบวก โดยขั้นตอน ได้แก่

ขั้นแรก A: Adversity ชวนมองถึงประสบการณ์ในช่วงไม่กี่สัปดาห์ที่ผ่านมาหรือแม้กระทั่งเหตุการณ์ที่เข้ามากระทบจิตใจในช่วงที่ผ่านมาว่ามันมีประเด็นไหนบ้างที่ชวนให้ตนเองเกิดความคิดในแง่ลบเกิดขึ้นบ้าง

ขั้นที่สอง B: Belief แล้วจึงมาพูดถึงความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์นั้น

ขั้นที่สาม C: Consequences ชวนพิจารณาถึงผลที่ตามมาจากการที่บุคคลมีความคิดในแง่ลบ ซึ่งอาจจะมีการช่วยกันระดมความคิดถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้น อาจเป็นการที่มีอารมณ์ที่เศร้าหมอง จมอยู่กับความรู้สึกผิด วนเวียนคิดอยู่แต่สิ่งที่ไม่อาจกลับไปแก้ไข

ขั้นที่สี่ D: Disputation แล้วจึงชวนสมาชิกช่วยกันพิจารณาปรับเปลี่ยนความคิดนั้นให้เป็นความคิดในเชิงบวก

ขั้นที่ห้า E: Energization ผู้นำกลุ่มเสริมกำลังใจให้สมาชิก ด้วยการชวนมองถึงผลดีทั้งทางอารมณ์ พฤติกรรม รวมถึงแนวทางที่การคลี่คลายปัญหาที่มีความชัดเจนขึ้น ผลที่ตามมาจากการมีความคิดเชิงบวก ที่ทำให้บุคคลเกิดความสบายใจขึ้นว่าปัญหามีแนวโน้มจะสามารถคลี่คลายขึ้นได้

### การให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ

คอเรย์ (Corey, 2017, p. 497) ได้ให้นิยามของการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ (Integrative Counseling) หมายถึง กระบวนการที่นักให้คำปรึกษานำทฤษฎีและเทคนิคจากหลากหลายแนวทางมาใช้ร่วมกัน เพื่อให้เหมาะสมกับปัญหา ความต้องการ และลักษณะเฉพาะของผู้รับคำปรึกษา เป็นแนวทางที่ยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนได้ตามบริบท โดยไม่ได้ยึดติดกับทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่ง เพื่อให้การดำเนินการให้คำปรึกษาครอบคลุมการพัฒนาในประเด็นที่มีความหลากหลาย เช่น เป็นประเด็นที่ต้องเน้นทั้งทาง ความคิด อารมณ์ การปรับพฤติกรรม ประเด็นเกี่ยวกับร่างกาย ฯลฯ โดยได้ให้ประเภทของการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ ดังนี้

1. Theoretical Integration (การบูรณาการเชิงทฤษฎี) เป็นการรวมเอาทฤษฎีหลายๆ แนวทางมาประยุกต์ใช้ร่วมกันในกระบวนการให้คำปรึกษา เชื่อว่าการใช้แนวคิดจากหลายทฤษฎีจะช่วยสร้างมุมมองที่ครอบคลุมและตอบสนองความต้องการของผู้รับคำปรึกษาได้ดียิ่งขึ้น

2. Eclectic Approach (การเลือกใช้แบบยืดหยุ่นเฉพาะเทคนิค) เป็นการเลือกเทคนิคหรือกระบวนการที่เหมาะสมที่สุดจากหลากหลายทฤษฎีโดยไม่ผสมผสานแนวคิดของทฤษฎีเหล่านั้นเน้นการปรับตัวให้เหมาะสมกับปัญหาและความต้องการเฉพาะของผู้รับคำปรึกษา

3. Assimilative Integration (การบูรณาการแบบผสมผสานเฉพาะด้าน) การใช้ทฤษฎีหลักเพียงหนึ่งเดียวเป็นกรอบการทำงาน แต่ผสมผสานเทคนิคจากทฤษฎีอื่น ๆ ที่เสริมประสิทธิภาพการให้คำปรึกษา

โปรชาสกา และนอร์ครอส (Prochaska & Norcross, 2018, p. 435) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ (Integrative Counseling) เกี่ยวข้องกับการผสมผสานเทคนิคและทฤษฎีจากแนวทางการบำบัดต่าง ๆ เพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการเฉพาะของผู้รับคำปรึกษา วิธีการนี้

ยอมรับว่าไม่มีวิธีการใดที่มีประสิทธิภาพทั่วโลก และการรวมองค์ประกอบจากโรงเรียนความคิดต่าง ๆ สามารถเพิ่มประสิทธิภาพของกระบวนการบำบัดได้ องค์ประกอบหลักรวมถึงการใช้วิธีการทางปัญญา-พฤติกรรมในการจัดการกับรูปแบบความคิดที่ผิดปกติ เทคนิคจิตวิเคราะห์เพื่อสำรวจกระบวนการที่ไม่รู้ตัว และกลยุทธ์มนุษยนิยมเพื่อส่งเสริมการยอมรับตนเองและการเติบโต แนวทางบูรณาการมุ่งเน้นที่ความยืดหยุ่นและการปรับตัว โดยการปรับการแทรกแซงให้เหมาะสมกับสถานการณ์เฉพาะของแต่ละบุคคลและส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีในแบบองค์รวม

เมลเชิร์ต (Melchert, 2011, p. 295) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ (Integrative Counseling) มุ่งเน้นการสังเคราะห์แนวทางการบำบัดต่าง ๆ เพื่อรองรับความต้องการที่หลากหลายและซับซ้อนของผู้รับคำปรึกษา โมเดลนี้ผสมผสานเทคนิคจากการบำบัดทางปัญญา-พฤติกรรม (cognitive-behavioral therapy), การบำบัดแบบมนุษยนิยม (humanistic therapy), การบำบัดทางจิตวิเคราะห์ (psychodynamic therapy), และรูปแบบอื่น ๆ วิธีการแบบบูรณาการนี้ มุ่งเน้นที่ผู้รับคำปรึกษา โดยมุ่งเน้นที่ปัญหาและเป้าหมายเฉพาะของแต่ละบุคคล นักบำบัดอาจใช้เทคนิคทางปัญญา-พฤติกรรมในการจัดการกับรูปแบบความคิดเชิงลบ ใช้วิธีการแบบมนุษยนิยมเพื่อเพิ่มการรับรู้ตนเองและการยอมรับตนเอง และใช้ข้อมูลเชิงลึกเชิงจิตวิเคราะห์เพื่อสำรวจประสบการณ์ในอดีตและอิทธิพลที่ไม่รู้ตัว เป้าหมายคือการสร้างแผนการรักษาที่ครอบคลุมเพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ทางจิตวิทยาโดยรวม

ลาซารัส (Lazarus, 2005, p. 23) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ (Integrative Counseling) เป็นแนวทางที่ครอบคลุมซึ่งผสมผสานรูปแบบการบำบัดต่าง ๆ เพื่อจัดการกับความต้องการที่หลากหลายและซับซ้อนของผู้รับคำปรึกษา วิธีการนี้เน้นความยืดหยุ่นและการปรับแต่งการบำบัดให้เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษาแต่ละราย โดยยอมรับว่าผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนอาจได้รับประโยชน์จากวิธีการที่ต่างกัน นักบำบัดแบบบูรณาการมักผสมผสานเทคนิคทางปัญญา-พฤติกรรม ซึ่งมุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่ผิดปกติ กับวิธีการมนุษยนิยมที่เน้นการเติบโตส่วนบุคคลและการพัฒนาตนเอง นอกจากนี้ พวกเขาอาจใช้หลักการจิตวิเคราะห์เพื่อสำรวจแรงจูงใจที่ไม่รู้ตัวและประสบการณ์ในอดีตที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในปัจจุบัน เป้าหมายคือการให้การรักษาที่ครอบคลุมซึ่งช่วยเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดีและการพัฒนาส่วนบุคคล

ฮอลแลนด์ (Holland, 2014, p. 98) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ (Integrative Counseling) มุ่งเน้นการผสมผสานองค์ประกอบที่ดีที่สุดของแนวทางการบำบัดต่าง ๆ เพื่อสร้างการรักษาที่มีความยืดหยุ่นและครอบคลุมมากขึ้น วิธีการนี้ยอมรับว่าผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนมีเอกลักษณ์และอาจต้องการการผสมผสานเทคนิคและทฤษฎีที่ต่างกันเพื่อจัดการกับปัญหา

ของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ นักให้คำปรึกษาแบบบูรณาการมักดึงจากแนวทางการบำบัดทางปัญญา-พฤติกรรม จิตวิเคราะห์ มนุษยนิยม และอัตถิภาวนิยม เพื่อปรับการแทรกแซงของตน ให้ออกแบบความสำเร็จในการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการคือความสามารถของนักให้คำปรึกษาในการปรับตัวและตอบสนองต่อความต้องการที่เปลี่ยนแปลงของผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้แน่ใจว่า ประสบการณ์การบำบัดจะเป็นไปในแบบเฉพาะบุคคลและครอบคลุม

โดยสรุป การให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ (Integrative Counseling) เป็นแนวทางที่ผสมผสานวิธีการและเทคนิคการบำบัดจากแนวทางต่าง ๆ เช่น การบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (cognitive-behavioral), จิตวิเคราะห์ (psychodynamic), และมนุษยนิยม (humanistic) เพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการเฉพาะของผู้รับคำปรึกษา แนวทางนี้ยอมรับว่าไม่มีวิธีการเดียวที่เพียงพอ ในการจัดการกับความซับซ้อนของพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ ความยืดหยุ่นและการปรับตัว เป็นกุญแจสำคัญในการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ โดยนักให้คำปรึกษาสามารถปรับกลยุทธ์ของตนให้เหมาะสมกับสถานการณ์และความต้องการเฉพาะของผู้รับคำปรึกษา ส่งเสริมประสบการณ์การบำบัดที่ครอบคลุมและมีประสิทธิภาพมากขึ้น เป้าหมายหลักคือการสร้างแผนการรักษาที่ครอบคลุมเพื่อเสริมสร้างความเป็นอยู่ทางจิตวิทยาและการพัฒนาส่วนบุคคลของผู้รับคำปรึกษา

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

อเนชพันธ์ นิธินันท์นฤมิต, พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และ สกล วรเจริญศรี (2564) ได้ศึกษา การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยมีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกมี 4 องค์ประกอบ คือ ความคิดเชิงบวก ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการกล้าแสดงออก และการสนับสนุนทางสังคม ผลการศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนโดยรวมและรายด้านทั้ง 4 ด้านอยู่ระดับสูง 2) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ นักเรียนมีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยรวมและรายด้านทุกด้านสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ออรัล เซฮา และ คักมัก (Oral, Ceyha, & Cakmak, 2023) ที่ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Brief Theory) วัตถุประสงค์ของการวิจัยนี้คือ เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยเน้นการแก้ปัญหาต่อนักเรียนระดับ

ประถมศึกษา ที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาการข่มเหงรังแก โดยผลการวิจัยพบว่า หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มทดลองมีระดับการเผชิญปัญหาสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ดาร์มิส และคณะ (Darimis et al., 2022) ทำการศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรมแบบเน้นความคิดและพฤติกรรมกับการให้คำปรึกษากลุ่มที่เน้นเฉพาะการอภิปรายระดมความคิดที่มีต่อการข่มเหงรังแกด้วยการสื่อสาร วัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลของการให้คำปรึกษาแบบเน้นความคิดและพฤติกรรมกับการให้คำปรึกษากลุ่มที่เน้นเฉพาะการอภิปรายระดมความคิดในการส่งเสริมการให้อภัยในนักเรียนที่เป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งทางวาจา พบว่า การให้คำปรึกษาตามแนวความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Counseling) มีการพัฒนาการให้อภัยและการก้าวเดินต่อไปของเหยื่อผู้ถูกข่มเหงรังแกทางารสื่อสารได้

ฟาซี, ซูกิฮาร์โต และ ฟอร์เมน (Fauzi, Sugiharto, & Formen, 2022) ได้ศึกษาประสิทธิผลของการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยเทคนิคการสัมภาษณ์แบบมุ่งใจเพื่อเสริมสร้างการให้อภัยตนเองของผู้ถูกระทำการข่มเหงรังแก มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินประสิทธิผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้เทคนิคการสัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจในการเพิ่มความเมตตาต่อตนเองในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่เป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้ง ผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้เทคนิคการสัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจมีประสิทธิผลในการเพิ่มความเมตตาต่อตนเองในนักเรียนที่เป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้ง

การศึกษารวบรวมวิจัยในข้างต้น สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถนำมาใช้เป็นกระบวนการในการเสริมสร้างตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือหรือพัฒนาคุณลักษณะตลอดจนกลยุทธ์ที่เหมาะสมในการพัฒนาตนเองของกลุ่มผู้ถูกระทำการข่มเหงรังแกให้สามารถรับมือเผชิญกับการข่มเหงรังแกได้ดีขึ้น

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่่มเหงรังแกและการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น เป็นการดำเนินการในรูปแบบ การวิจัยและการพัฒนา (Research and Development) โดยมีความมุ่งหมายของการวิจัย ได้แก่ 1. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องโมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น 2. เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเผชิญกับการช่่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น 3. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น และ 4. เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งในข้อที่ 4 แบ่งออกเป็น 4.1 เปรียบเทียบการเผชิญกับการช่่มเหงรังแกของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 4.2 เปรียบเทียบการเผชิญกับการช่่มเหงรังแกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ซึ่งแบ่งการดำเนินการวิจัยออกเป็น 2 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อการเผชิญกับการช่่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

ระยะที่ 2 การพัฒนาและศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

โดยผู้วิจัยขอเสนอวิธีการดำเนินการวิจัยที่แบ่งเป็น ระยะที่ 1 และระยะที่ 2 ซึ่งจำแนกหัวข้อตามรายละเอียดที่ได้ระบุไว้ ดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างและการหาคูณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย และ การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยขอเสนอรายละเอียดทั้ง 5 ข้อ แบ่งตามระยะของการวิจัยทั้ง 2 ระยะ ดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

## 1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

### 1.1 กลุ่มเป้าหมายในการสัมภาษณ์

กลุ่มเป้าหมายในการสัมภาษณ์เพื่อพัฒนาชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุเพื่อการเผชิญกับการข่มเหงรังแก กับ แบบวัดการเผชิญกับการข่มเหงรังแก ได้แก่

1) ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา จำนวน 5 คน ผู้วิจัยทำการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงจากเกณฑ์ว่า เป็นผู้ที่มีประสบการณ์การทำงานวิจัยการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ให้กับวัยรุ่น หรือ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่น

2) นักเรียนวัยรุ่น จำนวน 5 คน ผู้วิจัยทำการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงจากเกณฑ์ว่า เป็นผู้ที่มีประสบการณ์เผชิญกับการข่มเหงรังแก ซึ่งผู้วิจัยประสานครูที่ปรึกษาหรือครูแนะแนวเป็นผู้ช่วยเหลือในการคัดเลือกนักเรียน รวมถึงขอความยินยอมและชี้แจงตามกระบวนการและหลักการของจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ก่อนดำเนินการ

### 1.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น

#### ประชากรในการวิจัย

กลุ่มประชากรเพื่อการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการข่มเหงรังแกเป็นวัยรุ่นตอนต้น ช่วงอายุ 13 – 15 ปี (นักเรียนกำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) ที่กำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานใน 4 ภูมิภาค ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ ที่ศึกษาในปีการศึกษา 2566 จำนวน 1,661,035 คน โดยมีรายละเอียดจำแนกเป็นภูมิภาค ดังนี้ (สำนักงานนโยบายและแผนการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2566)

1) ภาคเหนือ	จำนวน 291,904 คน
2) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	จำนวน 584,830 คน
3) ภาคกลาง	จำนวน 562,480 คน
4) ภาคใต้	จำนวน 221,821 คน

#### กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเพื่อการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการข่มเหงรังแกเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่กำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยมีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังต่อไปนี้



1) สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) โดยมีภูมิภาคเป็นชั้น (Strata) ตามภูมิภาค 4 ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคใต้ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคกลาง แล้วดำเนินการกำหนดสัดส่วน ด้วยการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วย โปรแกรม G\* Power ซึ่งมีขนาดอิทธิพล เท่ากับ 0.30 (ระดับปานกลาง) ที่นัยสำคัญทางสถิติ เท่ากับ .05 และอำนาจการทดสอบ เท่ากับ 0.80 ค่าองศาอิสระ 171 คำนวณได้จากสูตร  $NI(NI+1)/2$  (NI คือ จำนวนตัวแปรสังเกตได้) (Cochran, 1977) เมื่อแทนค่าในโมเดลเชิงสมมติฐานของผู้วิจัย เท่ากับ  $14(14+1)/2 = 105$  แล้วนำผลมาคำนวณ ซึ่งจากผลการคำนวณด้วยโปรแกรม G\*power พบว่า สัดส่วนขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 461 คน แต่ผู้วิจัยตัดสินใจเก็บข้อมูลกับสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ 500 คน จากการคำนวณด้วยจำนวนตัวแปรสังเกตได้ 14 ตัวแปร ผู้วิจัยทำการเทียบบัญญัติไตรยางศ์ ด้วยการคำนวณ สัดส่วนขนาดกลุ่มตัวอย่างคูณด้วยจำนวนประชากรในแต่ละภาค แล้วหารด้วยจำนวนประชากรทั้งหมด มีขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ต้องเก็บข้อมูล ดังต่อไปนี้

ตาราง 2 สัดส่วนขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิเคราะห์โมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุ

ภูมิภาค	การคำนวณ ตัวอย่าง	ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ต้องเก็บข้อมูล (คน)
ภาคเหนือ	$500 \times 291,904 / 1,661,035$	88
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	$500 \times 221,821 / 1,661,035$	67
ภาคกลาง	$500 \times 562,480 / 1,661,035$	169
ภาคใต้	$500 \times 584,830 / 1,661,035$	176
<b>รวม</b>		<b>500</b>

ในการสุ่มผู้วิจัยใช้จังหวัดเป็นหน่วยสุ่ม (Sample Unit) ภูมิภาคละ 1 จังหวัด โดยภาคเหนือสุ่มได้โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ภาคใต้สุ่มได้โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย จังหวัดสงขลา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สุ่มได้โรงเรียนจักราช จังหวัดนครราชสีมา และภาคกลาง สุ่มได้โรงเรียนปัญญาบรรณคุณ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

2) การเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่เคยมีประสบการณ์ถูกข่มเหงรังแก เพื่อเป็นตัวแทนผู้ให้ข้อมูลปัจจัยการเผชิญกับการข่มเหงรังแกเหมาะสม ผู้วิจัยจึงทำการเลือกเฉพาะเจาะจงกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์ถูกข่มเหงรังแก โดยผู้วิจัยได้ขอความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่าง/อาสาสมัคร ตามที่ได้ระบุไว้ในจริยธรรมวิจัยในมนุษย์

## 2. การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะนี้ ได้แก่

2.1 ชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการข่มเหงรังแก

2.2 แบบวัดการเผชิญกับการข่มเหงรังแก

ผู้วิจัยได้มีการดำเนินการสร้างเครื่องมือในการวิจัยซึ่งจำแนกตามเครื่องมือ ตามรายละเอียด ดังต่อไปนี้

2.1 ชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการข่มเหงรังแก ประกอบไปด้วย 3 แบบวัด ได้แก่ แบบวัดต้นทุนทางจิตวิทยา แบบวัดทักษะชีวิต และแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง มีขั้นตอน ดังนี้

1) ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญกับการข่มเหงรังแก (Coping with Bullying) จากเอกสารการพัฒนาเครื่องมือในการวัดการเผชิญกับการข่มเหงรังแก (The Development and Application of Coping with Bullying Scale for Children) ของ ปาร์ริส (Parris, 2013)

2) ผู้วิจัยศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของ ต้นทุนทางจิตวิทยา จากเอกสาร ต้นทุนทางจิตวิทยา เพื่อการพัฒนาการเผชิญแข่งขันของมนุษย์ (Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge) ของลูธานส์และคณะ (Luthans et al., 2007) รวมถึงศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่สอดคล้องกับการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของเด็กในช่วงวัยรุ่น (Adolescent School Bullying and Life Skills: A Systematic Review of the Recent Literature) ของ โปตาร์ดและคณะ (Potard et al., 2021) และศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญกับการข่มเหงรังแกในบริบทของวัยรุ่น (Bullying victimization and depression among left-behind adolescents in China: Mediating role of self-esteem) ของ เซี่ยะและคณะ (Xie & Su, 2022)

3) ดำเนินการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา จำนวน 5 คน โดยผู้วิจัยทำการคัดเลือกจากผู้ที่มีประสบการณ์การทำงานวิจัยการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ให้กับวัยรุ่น หรือ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่น เพื่อสัมภาษณ์เกี่ยวกับความรู้ ประสบการณ์ ในตัวแปรที่มีผลต่อการเกิดการเผชิญกับการข่มเหงรังแก รวมถึงการพัฒนาการเผชิญกับการข่มเหงรังแก และดำเนินการสัมภาษณ์นักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น จำนวน 5 คน โดยผู้วิจัยทำการคัดเลือกจากผู้ที่มีประสบการณ์เผชิญกับการข่มเหงรังแกมาแล้ว ซึ่งผู้วิจัยประสานครูที่ปรึกษาหรือครูแนะแนวเป็นผู้ช่วยเหลือในการคัดเลือกนักเรียน รวมถึงขอความยินยอมและชี้แจงตามกระบวนการและหลักการของจริยธรรมวิจัยในมนุษย์

ก่อนดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อสัมภาษณ์ประสบการณ์ที่บ่งชี้ถึง ตัวแปรที่มีผลต่อการเกิดการเผชิญกับการช่มเหล่งแก รวมถึงคุณลักษณะที่นำมาใช้เพื่อการเผชิญกับการช่มเหล่งแก โดยจำนวนของกลุ่มเป้าหมายที่ทำการสัมภาษณ์ผู้วิจัยยึดตามหลักการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ควรกำหนดผู้ให้ข้อมูลขั้นต่ำที่จำนวน 5 คน (Creswell, 2013)

4) นำข้อมูลจากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องและการสัมภาษณ์ทั้งผู้เชี่ยวชาญและนักเรียนวัยรุ่น มาพัฒนานิยามศัพท์เฉพาะของปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหล่งแก

5) ออกแบบและสร้าง ข้อคำถามของชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการช่มเหล่งแก โดยพิจารณาถึงความสอดคล้องของข้อความกับความหมาย ลักษณะและรูปแบบของการช่มเหล่งแกของวัยรุ่นตอนต้นรวมถึงปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการช่มเหล่งแกของวัยรุ่นตอนต้น ตามโมเดลสมมติฐานการวิจัย

6) นำชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการช่มเหล่งแก ส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบพิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะแต่ละตัวชี้วัดในแต่ละด้านเป็นรายข้อ โดยให้คะแนนความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของชุดแบบวัดฯ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยระดับการให้คะแนนความสอดคล้องของผู้ทรงคุณวุฒิมีดังนี้

+1 แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้และเป็นปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหล่งแก

0 ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้และเป็นปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหล่งแก

-1 แน่ใจว่าแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่เป็นตัวบ่งชี้และไม่เป็นปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหล่งแก

7) ผู้วิจัยนำคะแนนและข้อเสนอแนะ ที่ได้จากการตรวจของผู้ทรงคุณวุฒิ มาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ (Index of item-objective congruence: IOC) ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้อง อยู่ระหว่าง 0.80 – 1.00 จึงจะถือว่ามีคุณภาพสามารถใช้งานได้

8) ผู้วิจัยนำชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการช่มเหล่งแก ที่ได้รับการปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้ (Tryout) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 1 เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยการหาค่าแอลฟาครอนบาค ซึ่งควรมีค่าตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป โดยค่าความเชื่อมั่นของชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการช่มเหล่งแกในภาพรวมมีค่าเท่ากับ 0.98 เมื่อจำแนกเป็นแต่ละชุดมีรายละเอียด ได้แก่ แบบวัดต้นทุนทางจิตวิทยา

มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.97 แบบวัดทักษะชีวิต มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.96 และแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.95 ดังปรากฏในตาราง

ตาราง 3 ผลการทดสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแก

ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา Cronbach (cronbach's alpha)	จำนวนข้อคำถาม (number of items)	ผลการพิจารณา
ต้นทุนทางจิตวิทยา	0.97	23	นำไปใช้ได้
ทักษะชีวิต	0.96	17	นำไปใช้ได้
ความภาคภูมิใจในตนเอง	0.95	12	นำไปใช้ได้
<b>รวม</b>	<b>0.98</b>	<b>52</b>	<b>นำไปใช้ได้</b>

จากตารางที่ 3 ผลการทดสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแก พบว่า ทุกตัวแปรผ่านเกณฑ์ โดยมีค่าอยู่ระหว่าง 0.95 - 0.97 และภาพรวมทั้งหมดมีค่า 0.98 จากนั้นจึงจัดทำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ และนำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด

9) นำชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ฉบับสมบูรณ์ไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อพัฒนาและปรับปรุงโมเดลสมมติฐานปัจจัยเชิงเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นต่อไป

## 2.2 แบบวัดการเผชิญกับการช่มเหงรังแก มีขั้นตอน ดังนี้

1) ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัย ตลอดจนเครื่องมือวัดที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญกับการช่มเหงรังแก โดยผู้วิจัยศึกษาเครื่องมือวัดการเผชิญกับการช่มเหงรังแกสำหรับวัยรุ่น (CBSC: Coping with Bullying Scale for Children) ของ ปาร์ริส (Parris, 2013) และศึกษาองค์ประกอบ การเผชิญกับการช่มเหงรังแกด้วยตนเอง (Coping with bullying: the moderating effects of self-reliance) จากเอกสารของ ปาร์ริสและคณะ (Parris et al., 2019)

2) ดำเนินการสัมภาษณ์ ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา จำนวน 5 คน โดยผู้วิจัยทำการคัดเลือกจากผู้ที่มีประสบการณ์การทำงานวิจัยการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ให้กับวัยรุ่น หรือ เป็นผู้ที่ มีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่น เพื่อสัมภาษณ์เกี่ยวกับความรู้ ประสบการณ์ ในตัวแปรที่มีผลต่อการเกิดการเผชิญกับการช่มเหงรังแก รวมถึงการพัฒนาการเผชิญกับการช่มเหงรังแก และ ดำเนินการสัมภาษณ์

นักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น จำนวน 5 คน โดยผู้วิจัยทำการคัดเลือกจากผู้ที่มีประสบการณ์เผชิญกับการช่มเหงรังแกมาแล้ว ซึ่งผู้วิจัยประสานครูที่ปรึกษาหรือครูแนะแนวเป็นผู้ช่วยเหลือในการคัดเลือกนักเรียน รวมถึงขอความยินยอมและชี้แจงตามกระบวนการและหลักการของจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ ก่อนดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อสัมภาษณ์ประสบการณ์ที่บ่งชี้ถึง ตัวแปรที่มีผลต่อการเกิดการเผชิญกับการช่มเหงรังแก รวมถึงคุณลักษณะที่นำมาใช้เพื่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแก โดยจำนวนของกลุ่มเป้าหมายที่ทำการสัมภาษณ์ผู้วิจัยยึดตามหลักการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ควรกำหนดผู้ให้ข้อมูลขั้นต่ำที่จำนวน 5 คน (Creswell, 2013)

3) นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบ ตลอดจนการวัดการเผชิญกับการช่มเหงรังแก และการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญรวมถึงนักเรียนวัยรุ่นที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเผชิญกับการช่มเหงรังแก มาพัฒนานิยามศัพท์เฉพาะของการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ซึ่งผู้วิจัยพิจารณาและสรุปมาจากข้อมูลเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มาทำการออกแบบและสร้างข้อคำถามของแบบวัดการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

4) นำแบบวัดการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญ/ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบพิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะในแต่ละด้านเป็นรายข้อ โดยให้คะแนนความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยระดับการให้คะแนนความสอดคล้องของผู้ทรงคุณวุฒิ มีดังนี้

+1 แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับการเผชิญกับการช่มเหงรังแก

0 ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับการเผชิญกับการช่มเหงรังแก

-1 แน่ใจว่าแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่สอดคล้องกับการเผชิญกับการช่มเหงรังแก

5) ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการตรวจรวมถึงข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ มาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of item-objective congruence: IOC) ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้องทุกข้อคำถามเท่ากับ 1.00 จึงจะถือว่ามีความสามารถใช้งานได้ โดยค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ข้อคำถามทุกข้อมีค่าความสอดคล้องที่สามารถนำไปใช้งานได้

6) นำแบบวัดการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ที่ได้รับการปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยการหาค่าแอลฟาครอนบาค ซึ่งควรมีค่าตั้งแต่ 0.7 ขึ้นไป โดยค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการเผชิญกับการช่มเหงรังแก มีค่าเท่ากับ 0.95 ดังปรากฏรายละเอียดตามตาราง

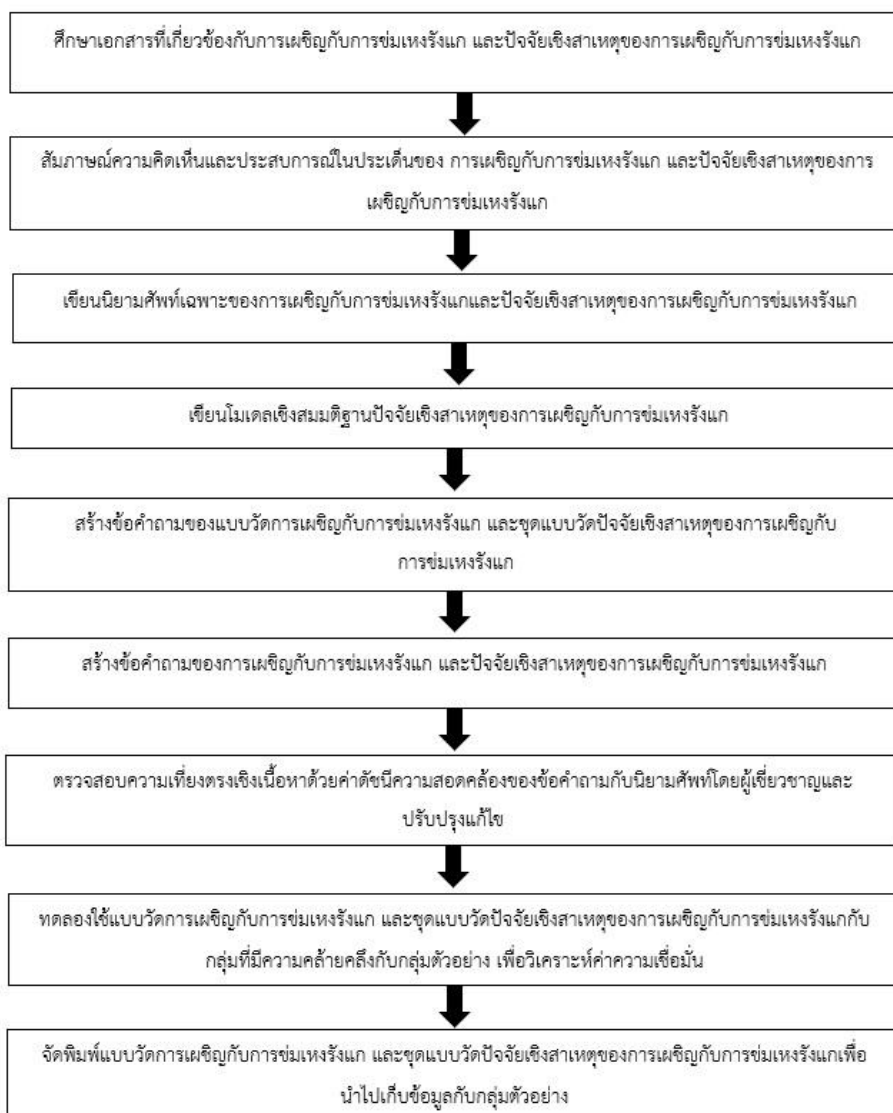
ตาราง 4 ผลการทดสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการเผชิญกับการช่มเหงรังแก

ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา Cronbach (cronbach's alpha)	จำนวนข้อคำถาม (number of items)	ผลการพิจารณา
การแก้ปัญหา	0.83	7	นำไปใช้ได้
การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม	0.88	7	นำไปใช้ได้
การจัดการความขัดแย้ง	0.81	5	นำไปใช้ได้
การปรับโครงสร้างความคิด	0.80	5	นำไปใช้ได้
การปลดปล่อยตนเอง	0.86	6	นำไปใช้ได้
<b>รวม</b>	<b>0.95</b>	<b>30</b>	<b>นำไปใช้ได้</b>

จากตารางที่ 4 ผลการทดสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการเผชิญกับการช่มเหงรังแก พบว่า ทุกตัวแปรผ่านเกณฑ์ โดยมีค่าอยู่ระหว่าง 0.80 - 0.88 และภาพรวมทั้งฉบับมีค่า 0.95 จากนั้นจึงจัดทำแบบวัดฉบับสมบูรณ์ และนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด

7) นำแบบวัดการเผชิญการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ฉบับสมบูรณ์ไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่างจริง เพื่อพัฒนาและปรับปรุงโมเดลสมมติฐานปัจจัยเชิงเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นต่อไป

จากการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือทั้งหมดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแก และแบบวัดการเผชิญการช่มเหงรังแก สามารถสรุปได้ตามภาพประกอบ



ภาพประกอบ 5 ขั้นตอนการสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือวัด

### 3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือวิจัยที่ใช้ในระยะที่ 1 การศึกษาการเผชิญกับการชมหนึ่งแ่งและปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อการเผชิญกับการชมหนึ่งแ่งของวัยรุ่นตอนต้น ได้แก่

3.1 ชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการชมหนึ่งแ่ง จำนวน 52 ข้อ มีลักษณะการวัด เป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ มีรายละเอียดของระดับมาตราส่วนประเมินค่า คือ ระดับ 5 หมายถึง จริงที่สุด ระดับ 4 หมายถึง ค่อนข้างจริง ระดับ 3 หมายถึง ไม่แน่ใจ ระดับ 2 หมายถึง ค่อนข้างไม่จริง และ ระดับ 1 หมายถึง ไม่จริงเลย โดยประกอบไปด้วยแบบวัดจำนวน 3 แบบวัด ได้แก่

3.1.1 แบบวัดต้นทุนทางจิตวิทยา

3.1.2 แบบวัดทักษะชีวิต

3.1.3 แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง

ในแต่ละชุด แบ่งออกเป็น 2 ตอน โดยตอนที่ 1 จะเป็นข้อมูลทั่วไป

1) โรงเรียนที่ศึกษา .....	(โปรดระบุ)
2) ภูมิภาค.....	(โปรดระบุ)
3) เพศ                    [ ]ชาย    [ ]หญิง	
4) ระดับชั้นที่ศึกษา [ ]ม.1 [ ]ม.2 [ ]ม.3	
5) ประสบการณ์การเคยถูกข่มเหงรังแก.....	(โปรดระบุ)

ภาพประกอบ 6 ตัวอย่างคำถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

และตอนที่ 2 ของแต่ละชุดแบบวัดจะประกอบด้วยข้อคำถามตามบริบทของแบบวัดนั้น ๆ ดังตัวอย่างในภาพประกอบ 7 ถึงภาพประกอบ 9

ข้อคำถาม	จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริงเลย
ความยืดหยุ่นตัว (Resilience)					
(0) ฉันอยู่กับปัจจุบันโดยไม่ปล่อยให้ตกใจหรือฟุ้งซ่าน เพื่อช่วยให้รับมือกับการข่มเหงรังแกได้ดีขึ้น					
การมองโลกในเชิงบวก (Optimism)					
(0) บางครั้งการถูกข่มเหงรังแก ทำให้ฉันได้เรียนรู้ พัฒนาตนเองและสร้างประสบการณ์ชีวิตที่เข้มแข็งขึ้น					
ความหวัง (Hope)					
(0) เมื่อถูกข่มเหงรังแก ฉันคิดวางแผนต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาให้สถานการณ์นั้นดีขึ้น					
การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy)					
(0) การนำประสบการณ์ที่ฉันเคยสำเร็จในอดีตมาเป็นบทเรียน ทำให้ฉันมีกำลังใจและเชื่อมั่นว่าเราเผชิญปัญหาได้					

ภาพประกอบ 7 ตัวอย่าง แบบวัดต้นทุนทางจิตวิทยา



ข้อคำถาม	จริง ที่สุด	ค่อนข้าง จริง	ไม่ แน่ใจ	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง เลย
ทักษะการบริหารจัดการกับตนเอง (Self-Management)					
(0) เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ถูกชมเชยหรือถูกตำหนิ ฉันสามารถ กำกับและควบคุมพฤติกรรมของตนเองไม่ให้เกิดปัญหาได้					
ทักษะการตัดสินใจ (Decision-Making Skill)					
(0) การรู้ว่าสถานการณ์ใด เสี่ยงต่อการถูกชมเชยหรือถูกตำหนิ และ ไม่นำตนเองเข้าไปเกี่ยวข้อง ช่วยป้องกันการถูกชมเชยหรือถูกตำหนิได้					
ทักษะการติดต่อสื่อสาร (Communication Skill)					
(0) การรู้จักพูดคุย ใช้สีหน้าและท่าทางที่เหมาะสม ช่วยเลี้ยง การถูกชมเชยหรือถูกตำหนิได้					

ภาพประกอบ 8 ตัวอย่าง แบบวัดทักษะชีวิต

ข้อคำถาม	จริง ที่สุด	ค่อนข้าง จริง	ไม่ แน่ใจ	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง เลย
การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Worth)					
(0) การที่ฉันรับรู้ความสามารถของฉันว่ามีสิ่งที่ดีที่ทำได้ อะไรบ้าง ช่วยให้ฉันไม่รู้สึกด้อยค่า เมื่อถูกชมเชยหรือถูกตำหนิ					
การยอมรับในตนเอง (Self-Acceptance)					
(0) ฉันรับรู้และพอใจกับข้อดีและข้อเสียของตนเอง ซึ่งช่วย ให้ฉันพัฒนาตนเองให้พร้อมรับมือกับการถูกชมเชยหรือถูกตำหนิ					

ภาพประกอบ 9 ตัวอย่าง แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง

3.2 แบบวัดการเผชิญกับการชมเชยหรือถูกตำหนิ ประกอบไปด้วยข้อคำถาม จำนวน 30 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มีรายละเอียดของระดับมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ คือ ระดับ 4 หมายถึง เป็นประจำ ระดับ 3 หมายถึง บ่อยครั้ง ระดับ 2 หมายถึง บางครั้ง และ ระดับ 1 หมายถึง ไม่เคย แบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป และแบบวัดการเผชิญกับการชมเชยหรือถูกตำหนิ

## 1) ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1) โรงเรียนที่ศึกษา .....	(โปรดระบุ)
2) ภูมิภาค .....	(โปรดระบุ)
3) ระดับชั้นที่ศึกษา [ ]ม.1 [ ]ม.2 [ ]ม.3	
4) ประสบการณ์การเคยถูกข่มเหงรังแก.....	(โปรดระบุ)

ภาพประกอบ 10 ตัวอย่างคำถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของแบบวัดการเผชิญกับการข่มเหงรังแก

2) ตอนที่ 2 แบบวัดการเผชิญกับการข่มเหงรังแก โดยมีตัวอย่างของข้อคำถามแต่ละด้าน ดังตัวอย่างในภาพประกอบ 11 ถึงภาพประกอบ 15

ข้อคำถาม	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
(0) เมื่อถูกข่มเหงรังแก ฉันพิจารณาถึงรายละเอียดของปัญหาและบอกได้ว่าอะไรคือสาเหตุ				

ภาพประกอบ 11 ตัวอย่างของข้อคำถาม ด้านการแก้ปัญหา (Problem Solving)

ข้อคำถาม	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
(0) เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกข่มเหงรังแก ฉันจะมองหาเพื่อน ครูและผู้ใหญ่ ที่คิดว่าจะสามารถช่วยเหลือได้				

ภาพประกอบ 12 ตัวอย่างของข้อคำถาม ด้านการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม (Social Support)

ข้อคำถาม	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
(0) ฉันเลือกเพิกเฉยเดินออกมาและหาวิธีการตามกฎระเบียบมาจัดการผู้ที่กระทำผิดหรือผู้ที่ทำร้ายฉัน				

ภาพประกอบ 13 ตัวอย่างของข้อคำถาม ด้านการจัดการความขัดแย้ง (Conflict Resolution)

ข้อคำถาม	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
(0) เมื่อถูกเพื่อนรังแก ฉันรับรู้ว่าคุณเองมีความคิดและความรู้สึกทางลบอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น				

ภาพประกอบ 14 ตัวอย่างของข้อคำถาม ด้านการปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring)

ข้อคำถาม	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
(0) เมื่อรู้สึกแย่ ฉันกำหนดลมหายใจเข้าลึก ๆ และค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกยาว ๆ ในท่านั่งที่สบาย				

ภาพประกอบ 15 ตัวอย่างของข้อคำถาม ด้านการปลอบโยนตนเอง (Self-soothing behaviors)

#### 4. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุและการเผชิญกับการข่มเหงรังแกด้วยการสัมภาษณ์เพื่อพัฒนาชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการข่มเหงรังแกและแบบวัดการเผชิญกับการข่มเหงรังแก

4.1.1 ผู้วิจัยนำเสนอโครงการวิจัย เรื่อง การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการข่มเหงรังแกและการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น เพื่อขอการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมีหมายเลขรับรองจริยธรรมการวิจัยคือ SWUEC/E/G-406/2565

4.1.2 ผู้วิจัยได้ติดต่อทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

4.1.3 ผู้วิจัยทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญกับการช่มเหล่งแกและปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหล่งแก

4.1.4 ผู้วิจัยทำการกำหนดวัตถุประสงค์ในการสัมภาษณ์ ที่นำไปสู่การดำเนินการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับการเผชิญกับการช่มเหล่งแกและปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหล่งแกแล้วเลือกการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview)

4.1.5 ผู้วิจัยทำการออกแบบข้อคำถามในการสัมภาษณ์ แล้วพัฒนาเป็น (ร่าง) แบบสัมภาษณ์เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหล่งแกและการเผชิญกับการช่มเหล่งแก จำนวน 2 ชุด ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ฯ สำหรับผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา และแบบสัมภาษณ์ฯ สำหรับวัยรุ่น โดยในแต่ละชุด แบ่งเนื้อหาออกเป็น 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์ และ ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหล่งแกและการเผชิญกับการช่มเหล่งแก แล้วจึงดำเนินการส่งให้ผู้เชี่ยวชาญ/ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คนตรวจประเมินความความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยผลจากการประเมินความสอดคล้อง พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม เท่ากับ 1.00 แสดงว่าสามารถนำข้อคำถามทุกข้อไปใช้ในการสัมภาษณ์ได้

4.1.6 ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย โดยแบ่งเป็น ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา จำนวน 5 คน โดยผู้วิจัยทำการคัดเลือกจากผู้ที่มีประสบการณ์การทำงานวิจัยการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ให้กับวัยรุ่น หรือ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับการเผชิญกับการช่มเหล่งแกของวัยรุ่น เพื่อสัมภาษณ์เกี่ยวกับความรู้ ประสบการณ์ ในตัวแปรที่มีผลต่อการเกิดการเผชิญกับการช่มเหล่งแก รวมถึงการพัฒนาการเผชิญกับการช่มเหล่งแก และ ดำเนินการสัมภาษณ์ นักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น จำนวน 5 คน โดยผู้วิจัยทำการคัดเลือกจากผู้ที่มีประสบการณ์เผชิญกับการช่มเหล่งแกมาแล้ว เพื่อสัมภาษณ์ประสบการณ์ที่บ่งชี้ถึง ตัวแปรที่มีผลต่อการเกิดการเผชิญกับการช่มเหล่งแก รวมถึงคุณลักษณะที่นำมาใช้เพื่อการเผชิญกับการช่มเหล่งแก โดยจำนวนของกลุ่มเป้าหมายที่ทำการสัมภาษณ์ผู้วิจัยยึดตามหลักการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ควรกำหนดผู้ให้ข้อมูลขั้นต่ำที่จำนวน 5 คน (Creswell, 2013)

ซึ่งในการดำเนินการสัมภาษณ์ มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

#### 1) การเตรียมการสัมภาษณ์

1.1) ผู้วิจัยติดต่อขอความอนุเคราะห์จากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา เพื่อเป็นกลุ่มเป้าหมายผู้ให้สัมภาษณ์ในประเด็นงานวิจัย และดำเนินการติดต่อกับผู้บริหารโรงเรียน ครูประจำชั้นหรือครูแนะแนว รวมถึงผู้ปกครอง เพื่อชี้แจงกระบวนการวิจัยตามหลักการที่ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัย

ศรินครินทร์วิโรฒ ซึ่งการได้มาของกลุ่มเป้าหมายที่เป็นวัยรุ่น ผู้วิจัยประสานครูที่ปรึกษาหรือครูแนะแนว เป็นผู้ช่วยเหลือในการคัดเลือกนักเรียน รวมถึงขอความยินยอมและชี้แจงตามกระบวนการและหลักการของจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ก่อนดำเนินการสัมภาษณ์

1.2) ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา ในการสัมภาษณ์ ซึ่งในสัมภาษณ์ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ในรูปแบบออนไลน์ ซึ่งผู้วิจัยมีการแจ้งรายละเอียดเบื้องต้นถึงหัวข้อ ประเด็น รูปแบบการดำเนินการสัมภาษณ์ การนำผลสัมภาษณ์ไปใช้ และจุดประสงค์ในการสัมภาษณ์ ให้กลุ่มเป้าหมายทราบในเบื้องต้น

1.3) ผู้วิจัยจัดเตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็นในการดำเนินการสัมภาษณ์ ได้แก่ โปรแกรมที่สำหรับประชุมออนไลน์เพื่อใช้เป็นสื่อในการสัมภาษณ์ในรูปแบบออนไลน์ แบบสัมภาษณ์ และฟังก์ชันสำหรับบันทึกเสียงการสัมภาษณ์

## 2) การดำเนินการสัมภาษณ์

2.1) ผู้วิจัยดำเนินการสร้างสัมพันธภาพกับผู้ให้สัมภาษณ์ เพื่อเกิดสัมพันธภาพที่เหมาะสมในการให้ข้อมูล โดยในกรณีกลุ่มเป้าหมายที่เป็นวัยรุ่นผู้วิจัยจะใช้ ภาษาที่ กระชับ เข้าใจง่ายและเป็นกันเองเพื่อให้เกิดความสบาย ลดความวิตกกังวลในการให้ข้อมูล และในกรณีที่ เป็นผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยจะใช้ภาษาที่สุภาพ พร้อมทั้งให้เกียรติผู้ให้สัมภาษณ์ รวมถึงทั้งสองกลุ่มผู้วิจัยจะมีการชี้แจงถึงการปกป้องรักษาสิทธิของผู้ให้สัมภาษณ์ตามหลักการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์

2.2) ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์โดยใช้ประเด็นข้อคำถามในการสัมภาษณ์ ที่ได้พัฒนาขึ้นมา ในการขอข้อมูลจากผู้ให้สัมภาษณ์ ผสมผสานกับการถามเพิ่มเติมตามประเด็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจากการสัมภาษณ์ในขณะนั้น เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ลึกซึ้งมากขึ้นจากการสัมภาษณ์

## 3) ชั้นวิเคราะห์ผลการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ทั้งกลุ่มผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา และวัยรุ่น มาวิเคราะห์ด้วยวิธีการจำแนกข้อมูล (Typological Analysis) เพื่อให้ได้อข้อมูลนำไปใช้ประกอบการพัฒนาเครื่องมือวัดที่ใช้ในการงานวิจัยครั้งนี้ ทั้งชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกและแบบวัดการเผชิญกับการช่มเหงรังแก

4.2 การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุด้วยชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกและแบบวัดการเผชิญกับการช่มเหงรังแก

4.2.1 ผู้วิจัยนำเสนอโครงการวิจัย เรื่อง การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกและการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับ

การช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น เพื่อขอการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมีหมายเลขรับรองจริยธรรมการวิจัยคือ SWUEC/E/G-406/2565

4.1.2 ผู้วิจัยได้ติดต่อทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

4.1.3 ผู้วิจัยนำชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแกที่สร้างขึ้น จำนวน 52 ข้อ ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาในสถานศึกษาภายใต้สังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวนทั้งสิ้น 500 ชุด

4.1.4 ผู้วิจัยนำหนังสืออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูล ไปติดต่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากสถานศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

4.1.5 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาด้วยชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแกมาวิเคราะห์โดยใช้การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุ ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เพื่อตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลสมมติฐานเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์

## 5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยในระยะที่ 1 มีขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1) ผู้วิจัยตรวจให้คะแนนจากการศึกษาด้วยชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแกและแบบวัดการเผชิญกับการช่มเหงรังแก

2) ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล โดยสถิติพื้นฐาน ประกอบด้วย ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยมีความหมายของระดับค่าเฉลี่ย ดังนี้

เกณฑ์การแปลช่วงค่าเฉลี่ยของ ชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแก

ค่าเฉลี่ย 4.21–5.00 หมายถึง มีความคิดเห็นต่อองค์ประกอบของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแกอยู่ในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.41–4.20 หมายถึง มีความคิดเห็นต่อองค์ประกอบของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแกอยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.61–3.40 หมายถึง มีความคิดเห็นต่อองค์ประกอบของปัจจัย  
เชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการข่มเหงรังแกอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.81–2.60 หมายถึง มีความคิดเห็นต่อองค์ประกอบของปัจจัย  
เชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการข่มเหงรังแกอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00–1.80 หมายถึง มีความคิดเห็นต่อองค์ประกอบของปัจจัย  
เชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการข่มเหงรังแกอยู่ในระดับน้อยที่สุด

เกณฑ์การแปลช่วงคะแนนของ แบบวัดการเผชิญกับการข่มเหงรังแก

ค่าเฉลี่ย 3.26–4.00 มีการเผชิญกับการข่มเหงรังแกอยู่ในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 2.51–3.25 มีการเผชิญกับการข่มเหงรังแกอยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 1.76–2.50 มีการเผชิญกับการข่มเหงรังแกอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00–1.75 มีการเผชิญกับการข่มเหงรังแกอยู่ในระดับน้อยที่สุด

3) การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ของเครื่องมือวัดในการวิจัยครั้งนี้ โดยใช้  
สูตรวัดดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ในแต่ละข้อคำถามของ  
เครื่องมือวัด โดยกำหนดคะแนนที่ใช้ในการคำนวณดัชนีความสอดคล้อง ดังนี้

คะแนน +1 หมายถึง ข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้อง

คะแนน 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้อง

คะแนน -1 หมายถึง ข้อคำถามนั้นไม่มีความสอดคล้อง

จากนั้น นำค่าคะแนนของข้อคำถามแต่ละข้อ แทนลงในสูตร IOC ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

โดย IOC คือ ค่าดัชนีความสอดคล้อง

$\sum R$  คือ ผลรวมของคะแนน

N คือ จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

จากนั้นพิจารณาดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ถ้าค่า IOC มีค่าตั้งแต่ .50 ถึง 1.00  
แสดงว่า ข้อคำถามนั้นสามารถนำไปใช้ได้ หากได้น้อยกว่า .50 แสดงว่าข้อคำถามนั้น ไม่เป็นตัวแทน  
ของวัตถุประสงค์ที่ต้องการวัด

4) การหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือวัด จากสูตรสัมประสิทธิ์ของแอลฟา ของครอนบาค (Coefficient Cronbach 's Alpha) โดยเกณฑ์สัมประสิทธิ์แอลฟา ควรมากกว่า หรือเท่ากับ 0.70

5) การวิเคราะห์โมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ทำการวิเคราะห์ความสอดคล้องของโมเดลสมการโครงสร้างตามทฤษฎีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาค่าสถิติวัดระดับความสอดคล้อง จากนั้นทำการวิเคราะห์เส้นทางเพื่อหาปัจจัยเชิงสาเหตุ ของการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งจะตอบความมุ่งหมายข้อที่ 1

5.1) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ด้วยการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ โครงสร้างเชิงเส้น (Path analysis) หรือการวิเคราะห์โครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ (Structural causal relationship analysis) เพื่อนำไปสู่การวิเคราะห์โมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุ

5.2) การตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุของโมเดล ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่ได้จากการศึกษาเอกสาร งานวิจัย ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาข้อมูล เชิงประจักษ์ ด้วยค่าสถิติวัดระดับความสอดคล้อง (Goodness of Fit Measures) ค่าสถิติกลุ่มนี้ ใช้ตรวจสอบโมเดล ดังต่อไปนี้

5.2.1) ค่า  $\chi^2/df$  (chi-squared per degree of freedom) เป็นตัวชี้วัด ทางสถิติที่ใช้ประเมินความเหมาะสมของโมเดลกับข้อมูลที่สังเกตได้ ซึ่งมีค่าอยู่ระหว่าง 0.00 กับ 5.00 แสดงว่าโมเดลมีความเหมาะสมดี (Good fit) กับข้อมูลจริง

5.2.2) ดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (Goodness of Fit Index: GFI) ดัชนี GFI มีค่าอยู่ระหว่าง 0.90 กับ 1.00 แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

5.2.3) ค่าความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่าพารามิเตอร์ (Root Mean Square of Error approximation: RMSEA) ค่าอยู่ระหว่าง 0.00 กับ 0.10 แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

5.2.4) ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index: CFI) ดัชนี CFI มีค่าอยู่ระหว่าง 0.95 กับ 1.00 แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

5.2.5) ดัชนีความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์ Normed Fit Index (NFI) เป็นตัวชี้วัดความเหมาะสมของโมเดลที่ใช้ในการวิเคราะห์สมการโครงสร้าง ซึ่งมีค่าอยู่ระหว่าง 0.90 กับ 1.00 หมายถึง โมเดลมีความเหมาะสมดี



5.2.6 ดัชนีความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์ Non-Normed Fit Index (NNFI) หรือ Tucker-Lewis Index (TLI) ซึ่งมีค่าอยู่ระหว่าง 0.90 กับ 1.00 หมายถึง โมเดลมีความเหมาะสมดี

5.2.7 ดัชนีวัดความสอดคล้องกลมกลืนในรูปแบบความคลาดเคลื่อน (Standardized Root Mean Square Residual: Standardized RMR) เป็นตัวชี้วัดที่แสดงถึงความคลาดเคลื่อนเฉลี่ยระหว่างค่าความสัมพันธ์ที่สังเกตได้ (observed) กับค่าที่คาดการณ์ (predicted) ในโมเดล กรณีที่มีค่าต่ำกว่า 0.08 ถือว่าเหมาะสมในงานวิจัย

สามารถสรุปดัชนีความสอดคล้องของปัจจัยเชิงสาเหตุ ได้ตามที่ปรากฏในตาราง

ตาราง 5 สรุปดัชนีความสอดคล้องของปัจจัยเชิงสาเหตุ

ดัชนีความสอดคล้อง	ค่าที่ยอมรับว่ามีความสอดคล้อง	อ้างอิง
$\chi^2/df$	$0.00 < \chi^2/df \leq 5$	Diamantopoulos และ Siguaw (2000)
GFI	$0.90 \leq GFI \leq 1.00$	Diamantopoulos และ Siguaw (2000)
RMSEA	$0.00 \leq RMSEA \leq 0.10$	Diamantopoulos และ Siguaw (2000)
CFI	$0.95 \leq CFI \leq 1.00$	Diamantopoulos และ Siguaw (2000)
NFI	$0.90 \leq NFI \leq 1.00$	Schumacker และ Lomax (2010)
TLI	$0.90 \leq TLI \leq 1.00$	Schumacker และ Lomax (2010)
Standardized RMR	$< 0.08$	Hu และ Bentler (1999)

จากนั้นทำการวิเคราะห์เส้นทางเพื่อหาปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

ระยะที่ 2 การพัฒนาและการศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

### 1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

#### 1.1 กลุ่มประชากร

วัยรุ่นตอนต้น ช่วงอายุ 13 – 15 ปี ซึ่งเป็นนักเรียนกำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

## 1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น โดยการให้คำปรึกษากลุ่มเป็น วัยรุ่นตอนต้น ช่วงอายุ 13 – 15 ปี ซึ่งเป็นนักเรียนกำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) มีขั้นตอน ดังนี้

- 1) ผู้วิจัยพิจารณาจากนักเรียนที่มีคะแนนจากการทำแบบวัดการเผชิญ การช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นอยู่ในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน
- 2) ผู้วิจัยนัดหมายนักเรียนที่มีคะแนนรวมตั้งแต่ 25 เปอร์เซ็นต์ไทล์ลงมาจำนวน 16 คน สัมภาษณ์เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง ซึ่งนักเรียนทุกคนสมัครใจ เข้าร่วม
- 3) ผู้วิจัยทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย โดยสุ่มกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน เป็นกลุ่มที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่น ตอนต้น และสุ่มกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คนเป็นกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาใด ๆ โดย ผู้วิจัยกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างตามขนาดกลุ่มที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่ระบุ โดย จาคอบส์ และคณะ (Jacobs et al., 2012) ที่ระบุว่าขนาดกลุ่มที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษา ไม่ควรเกินจำนวน 8 คน มีขั้นตอน เมื่อผู้วิจัยได้กลุ่มตัวอย่างแล้ว ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจใน การเข้าร่วมการทดลอง รวมถึงดำเนินการสัมภาษณ์ข้อมูลก่อนเข้าร่วมกลุ่มในกรณีของกลุ่มทดลอง

## 2. การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 2 คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง การเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มฯ เป็นการออกแบบแผนและกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่มีการนำผลการศึกษาในระยะที่ 1 ที่ เป็น การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุตัวแปรที่มีต่อการเผชิญการช่มเหงรังแกมาเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนา โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับองค์ประกอบของการเผชิญกับการช่มเหงรังแก โดยปัจจัย เชิงสาเหตุที่ส่งผลทางตรงเชิงบวกต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติสูงสุด คือ ต้นทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital) ซึ่งมีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.56 อีกทั้งผู้วิจัยมี การประยุกต์ใช้แนวคิดหลักการสำคัญในการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา ตลอดจนการบูรณาการเทคนิค ของทฤษฎีจิตวิทยาการให้คำปรึกษากลุ่ม แต่ละทฤษฎีโดยคำนึงถึงความสอดคล้องและความเหมาะสม กับบริบทของผู้รับคำปรึกษา และตัวแปรที่ทำการศึกษา ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการพิจารณา เลือกเอามาใช้เฉพาะเทคนิคจากทฤษฎีต่าง ๆ ซึ่งเป็นเทคนิคและทฤษฎี ที่มีงานวิจัยรองรับ อย่างเหมาะสมสามารถนำมาใช้กับองค์ประกอบของตัวแปรที่ต้องการเสริมสร้าง ผ่านกระบวนการ

ของการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่เกี่ยวข้องนั้น จะจำแนกตามการพัฒนาองค์ประกอบตัวแปรปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแก มีขั้นตอนการดำเนินการ ดังต่อไปนี้

1) ศึกษาและทบทวน เอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด ทฤษฎี หลักการ ทักษะ และเทคนิคของการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแก เพื่อให้ผู้นำกลุ่มจะสามารถเลือกและนำเทคนิคเฉพาะของแต่ละทฤษฎี มาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

2) ผู้วิจัยนำข้อมูลจากข้อที่ 1 รวมถึงผลจากการสัมภาษณ์ ร่วมกับการนำผลการศึกษาในระยะที่ 1 การศึกษาการเผชิญกับการช่มเหงรังแกและปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น โดยนำตัวแปรที่มีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุกับการเผชิญกับการช่มเหงรังแกมาบูรณาการในการสร้างโปรแกรมฯ คือ ต้นทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital) ซึ่งมีองค์ประกอบ ได้แก่ ความหวัง ความยืดหยุ่นตัว การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมองโลกเชิงบวก ร่วมกับ องค์ประกอบของการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ได้แก่ การแก้ปัญหา การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม การจัดการความขัดแย้ง การปรับโครงสร้างความคิด และการปลดปล่อยตนเอง มาออกแบบพัฒนาร่างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น โดยผู้วิจัยดำเนินการภายใต้การพิจารณาเลือกทักษะและเทคนิคในทฤษฎีจิตวิทยามาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ตามความเหมาะสมสอดคล้องกับการเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแก

3) ผู้วิจัยนำร่างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ที่สร้างขึ้นส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ความสอดคล้องเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ของโปรแกรมการให้คำปรึกษา การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม และขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยค่าความสอดคล้องนั้นอยู่ระหว่าง 0.80 – 1.00 หลังจากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ

4) ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (ช่วงอายุ 13 – 15 ปี) ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน เป็นเวลา 2 สัปดาห์ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับ

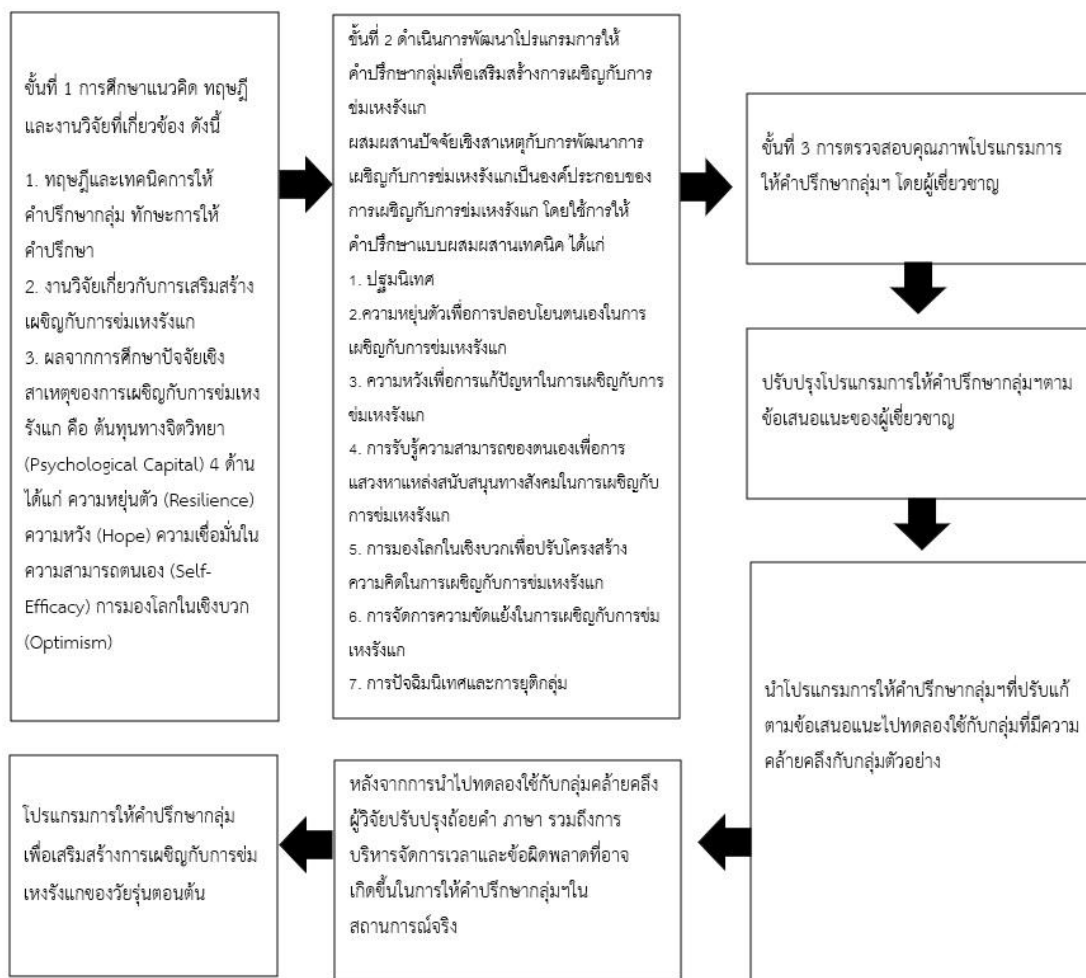
ลำดับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหาต่าง ๆ ตลอดจนการหาและปรับปรุงข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลองก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

5) ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริงที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน จำนวน 11 ครั้ง ครั้งละประมาณ 90 นาที

6) ผู้วิจัยทำการวัดและประเมินผลด้วยแบบวัดการเผชิญการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มฯ ของกลุ่มทดลองและวัดผลกับกลุ่มควบคุมอีกครั้งด้วยเช่นกัน

7) ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการดำเนินการวัดและประเมินผลด้วยแบบวัดการเผชิญการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ทั้งผลคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มาทำการวิเคราะห์และสรุปผลการทดลอง

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น เป็นการออกแบบแผนและกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่มีการนำผลการศึกษาในระยะที่ 1 การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญการช่มเหงรังแก โดยปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลทางตรงเชิงบวกต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแกสูงสุด คือ ต้นทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital) ซึ่งมีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.56 ผู้วิจัยจึงนำมาผสมผสานกับองค์ประกอบของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาเป็นร่างของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแก โดยผู้วิจัยใช้การให้คำปรึกษาแบบผสมผสานเทคนิค (Technical Eclecticism) ด้วยการประยุกต์ใช้แนวคิดหลักการสำคัญในการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา ตลอดจนการบูรณาการเทคนิคของทฤษฎีจิตวิทยาการให้คำปรึกษากลุ่ม แต่ละทฤษฎีโดยคำนึงถึงความสอดคล้องและความเหมาะสมกับบริบทของผู้รับคำปรึกษา และตัวแปรที่ทำการศึกษา สามารถสรุปได้ดังภาพต่อไปนี้



ภาพประกอบ 16 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

### 3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 2 คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นเพื่อดำเนินการเป็นเครื่องมือในการวิจัยในรูปแบบเชิงทดลองแบบผสมผสาน การทดลองแท้จริง แบบสองกลุ่ม ที่มีการเปรียบเทียบกลุ่มควบคุม โดยการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง (Pretest-posttest control group design) และระยะติดตามผล (Follow-up) ซึ่งรายละเอียดของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแก มีสรุปรายละเอียด ดังต่อไปนี้

ตาราง 6 จำนวนครั้ง หัวข้อ และวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกกับกลุ่มทดลอง (n=8)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์
1	การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธ์ภาพ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกกลุ่ม</li> <li>2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ข้อตกลงบทบาทและขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม</li> <li>3. เพื่อสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่ม</li> </ol>
2-3	ความหุนหันเพื่อการปลดปล่อยตนเองในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกตระคุณค่าของตนเอง</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติการปรับสภาพจิตใจของตนเอง</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกบอกวิธีการปลดปล่อยตนเอง</li> <li>4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติการลดระดับความรู้สึก</li> </ol>
4-5	ความหวังเพื่อการแก้ปัญหาในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถให้รายละเอียดและสาเหตุของปัญหาได้</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกำหนดและวิเคราะห์แนวทางการแก้ปัญหา</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุความต้องการในบริบทการแก้ปัญหา</li> <li>4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มวางแนวทางการแก้ปัญหาที่ชัดเจน</li> </ol>
6-7	การรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุความสามารถและประสบการณ์ของตนที่มีคุณค่า</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกได้แนวทางการนำความสามารถของตนเองไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตของตนเอง</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มบอกแนวทางการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม</li> <li>4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติการสื่อสารและสร้างสัมพันธ์ภาพ</li> </ol>
8-9	การมองโลกในเชิงบวกเพื่อปรับโครงสร้างความคิดในการเผชิญกับการช่มเหงรังแกเพื่อเผชิญกับการช่มเหงรังแก	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติการคิดในเชิงบวก</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุผลลัพธ์ที่ดีด้วยการใช้เหตุผล</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกปรับความคิดในแง่ลบ</li> </ol>
10	การจัดการความขัดแย้งในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์สถานการณ์ความขัดแย้งที่นำไปสู่การถูกช่มเหงรังแก</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุการได้ตอบการถูกช่มเหงรังแกอย่างเหมาะสม</li> </ol>

ตาราง 6 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์
11	การปัจฉิมนิเทศและการยุติกกลุ่ม	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสรุปแนวทางการเผชิญกับการชมเชย 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มบอกความคิดความรู้สึกที่มีต่อการให้คำปรึกษาในกลุ่ม

#### 4. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาในกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการชมเชยแก่ ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังต่อไปนี้

##### 4.1 แบบแผนการทดลอง

การทดลองครั้งนี้เป็นการทดลองแบบสองกลุ่มมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดำเนินการวัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-posttest control group design) และระยะติดตามผล (Follow-up) ซึ่งมีแบบแผนการทดลอง ดังนี้

ตาราง 7 แบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	วัดก่อน	ทดลอง	วัดหลัง	วัดความคงทน
E R	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>
C R	O <sub>1</sub>	-	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>

ความหมายของสัญลักษณ์ มีดังนี้

E แทน กลุ่มทดลอง (Experimental group)

C แทน กลุ่มควบคุม (Control group)

R แทน วิธีการสุ่ม (Random assignment)

O<sub>1</sub> แทน การวัดก่อนที่จะจัดกระทำทดลอง (Pretest)

O<sub>2</sub> แทน การวัดหลังจากที่จัดกระทำทดลอง (Posttest)

O<sub>3</sub> แทน การวัดในระยะติดตามผล/วัดความคงทน (Follow-up)

X แทน การจัดกระทำ (Treatment) โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษาในกลุ่ม

- แทน ไม่ได้รับการจัดกระทำ (Treatment) โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษา  
กลุ่ม

## 4.2 วิธีการดำเนินการทดลอง แบ่งได้ดังนี้

### 1) ระยะเวลาก่อนการทดลอง

1.1) ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้อำนวยการสถานศึกษา เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์เพื่อเก็บข้อมูลในการวิจัย

1.2) ผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนรวมจากการประเมินด้วยแบบวัดการเผชิญกับการชมเชยตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา แล้วจึงดำเนินการสัมภาษณ์เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างการทดลอง จำนวนทั้งสิ้น 16 คน ผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่าย แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองที่ให้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 8 คน ยึดตามหลักการจำนวนที่เหมาะสมของสมาชิกกลุ่มไม่ควรเกิน 8 คน (Jacobs et al., 2012, p. 48) และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ จำนวน 8 คน

1.3) ผู้วิจัยดำเนินการนัดหมายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเข้าร่วมประชุมเพื่อชี้แจงรายละเอียดในการปฏิบัติของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนเริ่มการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยผู้วิจัยขอถือว่าจะแนบจากการทำแบบวัดการเผชิญกับการชมเชยของวัยรุ่นตอนต้นที่ใช้ในการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงในข้างต้น เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) ไปด้วยในตัว

### 2) ระยะเวลาการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามหลักการและกระบวนการของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการชมเชยของวัยรุ่นตอนต้นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับกลุ่มทดลอง สำหรับกลุ่มควบคุมจะไม่มีการให้คำปรึกษาใด ๆ เพื่อเป็นกลุ่มเปรียบเทียบผลที่ได้จากการทดลองด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

### 3) ระยะเวลาหลังการทดลอง

3.1) ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมดำเนินการทำแบบวัดการเผชิญกับการชมเชย เพื่อเก็บมาวิเคราะห์เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

3.2) ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์คะแนนจากการประเมินกลุ่มทดลองด้วยแบบวัดเผชิญกับการชมเชยในภาพรวมและรายด้านของกลุ่มทดลอง โดยผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

3.3) ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์คะแนนจากการประเมินด้วยแบบวัดการเผชิญกับการชมเชยในภาพรวมและรายด้านของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยทำการเปรียบเทียบระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล



## 5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

5.1 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเผชิญกับการข่มเหงรังแกในภาพรวม และรายด้านของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบซ้ำ (One - way ANOVA with repeated measures)


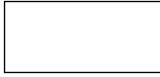

5.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนคะแนนการเผชิญกับการข่มเหงรังแกในภาพรวม และรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบทีแบบสองกลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน (t-test for independent samples)



## บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัย เรื่อง การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกและการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น มีความมุ่งหมายการวิจัย ได้แก่ 1) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ 2) เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น 3) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น 4) เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ ดังต่อไปนี้

n		แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$		แทน ค่าเฉลี่ย
SD		แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t		แทน ค่า t-test เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มข้อมูลสองกลุ่ม
MD		แทน ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ (Mean Difference)
p		แทน ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (Significance: sig.)
		แทน ตัวแปรแฝง (Latent Variable)
		แทน ตัวแปรสังเกตได้ (Observed Variable)
		แทน เส้นทางอิทธิพลเชิงสาเหตุและผลโดยตัวแปรที่ปลายลูกศรก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงโดยตรงต่อตัวแปรที่หัวลูกศร
$\chi^2$	คือ	ไคกำลังสอง (chi-squared)
df	คือ	องศาอิสระ (degree of freedom)
p	คือ	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
GFI	คือ	ดัชนีความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสมบูรณ Goodness of Fit
AGFI	คือ	ดัชนีความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสมบูรณ Goodness of Fit ที่ปรับค่าแล้ว

CFI	คือ	ดัชนีความสอดคล้องของกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์ Comparative Fit Index
NFI	คือ	ดัชนีความสอดคล้องของกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์ Normed Fit Index
TLI (NNFI)	คือ	ดัชนีความสอดคล้องของกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์ Non- Normed Fit Index
RMSEA	คือ	ค่ารากที่สองของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณค่า
Standardized RMR	คือ	ดัชนีวัดความสอดคล้องของกลมกลืนในรูปแบบความคลาดเคลื่อน (Standardized Root Mean Square Residual)
pc	คือ	ค่าความเที่ยงของตัวแปรแฝง
pv	คือ	ความแปรปรวนเฉลี่ยของตัวแปรที่สกัดได้ด้วยองค์ประกอบ
R <sup>2</sup>	คือ	ค่าความเที่ยงของตัวแปรสังเกตได้
$\lambda$	คือ	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้
DE	คือ	อิทธิพลทางตรง (direct effects)
IE	คือ	อิทธิพลทางอ้อม (indirect effects)
TE	คือ	อิทธิพลรวม (total effects)
**	คือ	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01
*	คือ	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

การนำเสนอข้อมูลเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดตัวอักษรย่อที่ใช้แทนตัวแปรต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

PSYCAP	แทน	ต้นทุนทางจิตวิทยา
Hope	แทน	ความหวัง
Resilien	แทน	ความยืดหยุ่นตัว
Self-eff	แทน	การรับรู้ความสามารถแห่งตน
Optimism	แทน	การมองโลกเชิงบวก (ใช้ตัวย่อแทนในการวิเคราะห์ว่า)
LIFE_SK	แทน	ทักษะชีวิต
Decis_sk	แทน	ทักษะการตัดสินใจ
Commu_sk	แทน	ทักษะการสื่อสาร
Self_man	แทน	ทักษะการบริหารจัดการกับตนเอง
SELF_ES	แทน	ความภาคภูมิใจในตนเอง
Self_wor	แทน	การเห็นคุณค่าในตนเอง

Self_acc	แทน การยอมรับในตนเอง
COP_BULL	แทน การเผชิญกับการข่มเหงรังแก
Prob_Sol	แทน การแก้ปัญหา
Social_s	แทน การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม
confic_r	แทน การจัดการความขัดแย้ง
Cognitive	แทน การปรับโครงสร้างความคิด
Self_so	แทน การปลอบโยนตนเอง

ผู้วิจัยได้แบ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ผลการสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการข่มเหงรังแกและการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น เพื่อพัฒนาชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการข่มเหงรังแกและแบบวัดการเผชิญกับการข่มเหงรังแก

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ผลของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและค่าสถิติพื้นฐานของแบบวัดการเผชิญกับการข่มเหงรังแกและชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการข่มเหงรังแก

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ความสอดคล้องของโมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ตอนที่ 4 การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มและการศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอนย่อย ได้แก่

- 1) การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น
- 2) การสรุปทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น
- 3) การเปรียบเทียบการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล
- 4) การเปรียบเทียบการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ผลการสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกและการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น เพื่อพัฒนาชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกและแบบวัดการเผชิญกับการช่มเหงรังแก

เป็นการวิเคราะห์ผลการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา จำนวน 5 คน และ วัยรุ่นที่มีประสบการณ์เผชิญกับการช่มเหงรังแก จำนวน 5 คน รวมทั้งหมด 10 คน เพื่อให้ได้ข้อมูลจากความรู้ ความคิดเห็นและประสบการณ์เกี่ยวกับปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแก

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีการ วิเคราะห์แบบจำแนกชนิดข้อมูล (Typological Analysis) โดยมีการจำแนกข้อมูลจากการสัมภาษณ์ตามประเด็นการปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกและการเผชิญกับการช่มเหงรังแก เพื่อนำไปสู่การพัฒนาเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบวัดการเผชิญกับการช่มเหงรังแกและชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 8 ผลการจำแนกผลการสัมภาษณ์ตามประเด็น ปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแก

กลุ่มคำ	คำหลัก
- การใส่ใจกับการถูกกระทำมากจนเกินไป	การคิดเชิงบวก
- ตัวแปรอะไรบางอย่างที่เข้ามาช่วยให้คนเฝ้าสามารถที่จะควบคุมอารมณ์สติตัวเองได้ สามารถที่จะทนทานต่ออารมณ์ทางลบตรงนั้นได้	อย่างการคิดเชิงบวก
- ตัวแปรที่มันเกี่ยวกับการปรับความคิดเพื่อจัดการกับการช่มเหงรังแก	ได้แก่ การคิดเชิงบวก ความหวัง ความภาคภูมิใจ
- การปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นความคิดที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง	
- มองว่าเป็นแรงผลักดันทำตัวเองให้ดีขึ้น	
- ได้กลับมาทบทวนตัวเองว่ามีอะไรที่ต้องปรับปรุงหรือพัฒนาตนเอง	
- ปัญหาเนี่ยมันก็ทำให้เราเติบโตขึ้นได้เก่งขึ้นได้แล้วก็แข็งแกร่งขึ้นได้	
เหมือนกันเพราะว่าธรรมชาติมันต้องเจอความท้าทายมันถึงจะเป็น	
บทเรียน	
- ชี้แจงไปใส่ใจใจมาก เอาเวลาไปทำอะไรมันมีความสุขดีกว่า	

## ตาราง 8 (ต่อ)

กลุ่มคำ	คำหลัก
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำตัวเองให้ดี เดียวมันก็หลุดออกจากชีวิตเราไปเอง</li> <li>- เปลี่ยนสิ่งแย่ ๆ เหล่านั้นให้เป็นแรงผลักดันทำตัวเองให้ดีขึ้น</li> <li>- บางทีเวลามีคนมาทำแยะ ๆ กับเรา มันก็ทำให้ได้บททวนตัวเอง แต่ถ้าอะไรที่มันดีอยู่แล้วหรือมันเปลี่ยนแปลงไม่ได้ก็ไม่จำเป็นต้องไปเปลี่ยนแปลงเพราะคนเราเลือกเกิดไม่ได้</li> <li>- คิดซะว่าเขามาแกล้งเราเพราะเรียกร้องความสนใจเขาก็ที่น่าสงสารเหมือนกัน</li> <li>- ให้คนมองปัญหาในแง่มุมที่เป็นประโยชน์แก่ตัวเขา</li> <li>- หนูก็เลยมองว่าเออคำพูดนั้นมันก็เหมือนเป็นแรงผลักดันหรือทำให้เราได้แบบหันกลับมามองตัวว่าช่วงนี้เราก็อ้วนไปจริง ๆ หนูก็เลยลองเปลี่ยนสิ่งแย่ ๆ เหล่านั้นให้เป็นแรงผลักดันตัวเองให้ดีขึ้น</li> <li>- ประเด็นหนึ่งที่หนูอยากบอกพี่ก็คือแต่ถ้าอะไรที่มันดีอยู่แล้วหรือมันปรับเปลี่ยนไม่ได้ ก็ไม่จำเป็นต้องไปเปลี่ยนแปลงเพราะว่าหนูก็เลือกเกิดไม่ได้นะคะอย่างแบบสีผิวหนู</li> <li>- เรื่องที่เราปรับไม่ได้ เราไปใส่ใจกับมันมากเกินไปมันก็ทำให้เรารู้สึกแย่</li> <li>- ปัญหาต่าง ๆ มันก็เป็นบททดสอบ</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ควรปรับความคิดตัวเองให้กลับมาเป็นปกติ อย่าให้หม่นหมองไปตามการกระทำของคนอื่น</li> <li>- เมื่อปัญหาเกิดขึ้นเนี่ยมันก็ไม่ได้อยู่กับเราตลอดไปเช่นเดียวกับความสุข เพราะฉะนั้นเราก็ต้องมีความอดทนต่อสู้กับมัน สุดท้ายมันก็จะผ่านพ้นไปได้</li> <li>- ธรรมชาติของปัญหาเป็นสิ่งที่เราทุกคนต้องเผชิญ ปัญหาทุกอย่างมันก็มีทางที่จะคลี่คลายไปได้ อยู่ที่ว่าจะคลี่คลายไปในทิศทางไหน</li> <li>- ต้องให้เขากลับเผชิญปัญหา เหมือนเราปลุกต้นส้ม ถ้าไม่ลงทุนปลูกที่แน่ ๆ ก็คือไม่ได้กินส้ม แต่ถ้าลงมือทำก็ยังมีโอกาสสำเร็จ</li> <li>- มันอยู่ที่เราจะกล้าเผชิญกับคนที่มาทำไม่ดีไหม หรือจะเสียใจแล้วก็ยอมแพ้ไป ท้อได้แต่ต้องไม่ถอย</li> </ul>	<p>การปรับตัว การฟื้นตัว กลับมาเป็นปกติ</p>

## ตาราง 8 (ต่อ)

กลุ่มคำ	คำหลัก
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ถ้าบุคคลมีแนวทางที่ชัดเจนรู้ว่าแนวทางแก้ปัญหาที่มีทางเกิดขึ้นได้มองเห็นปลายทางความสำเร็จเนี่ยมันมีกำลังใจในการใช้ชีวิตนะ</li> <li>- ตัวแปรที่มันเกี่ยวกับการปรับความคิดเพื่อจัดการกับการข่มเหงรังแก ได้แก่ การคิดเชิงบวก ความหวัง การรับรู้คุณค่าในตนเอง</li> <li>- คนเราก็ต้องมีแรงจูงใจที่ดีที่เชื่อว่าถ้าสุดท้ายเราทำตามที่เรากำหนดไว้ด้วยความเพียรพยายาม</li> <li>- แรงจูงใจในการแก้ปัญหา ตัววัยรุ่นเองก็จะได้รับรู้ว่าถ้าอดทนและฝ่าฟันอุปสรรคความยากลำบากนี้ไปได้เนี่ยมีโอกาสสูงเลยที่ความสุขจะรอเราอยู่</li> <li>- เริ่มจากการสำรวจความต้องการก่อน เพราะว่ามันจะเกิดความหวังเกิดพลังในการจะไปสู่เป้าหมายได้</li> <li>- ที่การที่เราไปใส่ใจกับมันมากขึ้นมากเกินไปมันก็ทำให้เรารู้สึกแย่</li> <li>- นึกเสมอว่าเออถ้าทำตัวไม่ดีอะเดี๋ยวก็น่าจะกลับไปโดนเหมือนตอนที่เรายุ่ม. ต้นอิกนะเหมือนแบบเป็นแรงจูงใจเลยครับ</li> </ul>	<p>ความหวัง เชื่อว่าจะเผชิญปัญหาได้</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- การรับรู้ความสามารถตัวเองด้วย ช่วยการรับรู้ความสามารถเนี่ยรู้ว่าตัวเองเก่งอะไรชอบอะไรเนี่ย มันก็จะได้นำไปสู่การทำกิจกรรมอะไรสักอย่างในโรงเรียน ก็จะเป็นการหาเพื่อนที่ทำกิจกรรมร่วมกัน</li> <li>- การชวนวัยรุ่นมองว่าประสบการณ์ในอดีตของตัวเองเนี่ยที่เคยทำมาเคยประสบความสำเร็จมาแล้วเนี่ยมันก็ช่วยให้เรานำมาประยุกต์ใช้แก้ปัญหาในคราวนี้ได้ดีขึ้น</li> <li>- การเอาคุณค่าหรือความสามารถของตัวเองเนี่ยมาหาจุดเชื่อมต่อในการหาเพื่อนหาทีมจากกิจกรรมอะไรก็ตามที่เขาชอบที่เขาสนใจตรงนี้เด็กเองก็จะมีสุขขึ้นด้วยไม่ต้องจมกับความทุกข์ด้วยแล้วก็มีโอกาสจะได้เพื่อนใหม่ ๆ</li> <li>- รับรู้ความสามารถตัวเองว่าตัวเองมีความสามารถที่โดดเด่นอะไรก็จะช่วยให้แนวทางนั้นมีโอกาสจะประสบความสำเร็จได้จริง</li> </ul>	<p>การรับรู้ในความสามารถของตนเอง</p>

## ตาราง 8 (ต่อ)

กลุ่มคำ	คำหลัก
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทบทวนประสบการณ์ที่มีความหมายของตนเองในอดีตไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่ตนเองเคยทำแล้วมีประโยชน์ต่อผู้อื่น ช่วงเวลาดี ๆ ที่มีคุณค่าที่ได้กระทำแล้วทำให้ผู้อื่นมีความสุข หรืออาจจะแค่การปรับเปลี่ยนความคิดสักนิดเดียวก็ช่วยให้เราหลุดพ้นความทุกข์ได้</li> <li>- ครูหรือนักจิตวิทยาก็จะมีส่วนสำคัญในการช่วยเด็กให้ค้นพบความเก่งความสามารถทบทวนประสบการณ์ที่มีคุณค่าในอดีตของตัวเอง</li> <li>- พอผมไม่สบายใจอะไร นึกย้อนกลับมาคิดถึงเรื่องนี้ก็ทำให้รู้สึกว่ามันดีกว่านี้ก็เคยผ่านมาแล้ว</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ถ้าจะสร้างสัมพันธภาพในการให้คนอื่นเข้ามามีส่วนช่วยตนเอง อย่างแรกก็อาจจะต้องรู้จักว่าทำตัวเองให้มีคุณค่า</li> <li>- ตัวแปรที่มันเกี่ยวกับการปรับความคิดเพื่อจัดการกับการข่มเหงรังแก ได้แก่ การคิดเชิงบวก ความหวัง การรับรู้คุณค่าในตนเอง</li> <li>- การเอาคุณค่าหรือความสามารถของตัวเองเนี่ยมาหาจุดเชื่อมต่อการหาเพื่อนหาทีมจากกิจกรรมอะไรก็ตามที่เขาชอบที่เขาสนใจ ตรงนี้เด็กเองก็จะมีสุขขึ้นด้วยไม่ต้องจมกับความทุกข์ด้วยแล้วก็มีโอกาสจะได้เพื่อนใหม่ ๆ</li> <li>- การข่มเหงรังแกจะทำให้ผู้ถูกกระทำมองความแตกต่างของตัวเองว่าต่ำต้อย ต้อยค่า นาน ๆ เข้าจะมีความคิดเห็นที่เหมือนกับคนที่รังแกตนเอง และจะกลายเป็นการมีมุมมองที่ไม่ดีต่อตนเอง ดังนั้นจึงควรปลูกฝังให้เด็กเข้าใจถึง คุณค่าของตนเอง</li> <li>- แล้วมีช่วงที่ได้แข่งบาสด้วย ภูมิใจมากเลย พอเรารู้ว่าเรามีคุณค่า แปลกมากผมรู้สึกคำล้อเลียนการแกล้งจากเพื่อนกลุ่มนั้นผมแทบไม่เอามาใส่ใจเลย</li> <li>- ผมก็ได้รับรู้ที่ที่เคยมีคนบอกว่าผมเป็นคนหัวดีเป็นเรื่องจริง พอผมอยากทำอะไรจริงจังขึ้นมา ผมเรียนแล้วอ่านทวนรอบเดียว เออ...ผมจำได้จริง ๆ ด้วย</li> </ul>	<p data-bbox="1118 931 1366 965">การรับรู้ในคุณค่าของ</p> <p data-bbox="1203 994 1281 1028">ตนเอง</p>



## ตาราง 8 (ต่อ)

กลุ่มคำ	คำหลัก
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ก็ต้องรู้ตัวเองทั้งข้อดีและข้อเสียแหละจะได้รู้ว่าจะเดินไปทางไหน</li> <li>- กำหนดแนวทางการแก้ปัญหาที่มันเกิดขึ้นได้จริงมันก็ต้องมาจาก การวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของตัวเองให้รอบด้าน</li> <li>- หนูก็เลยมองว่าเออจริง ๆ แล้วบางทีเวลามีคนมาทำแยะ ๆ กับเรา มันก็ทำให้เราได้ทบทวนตัวเอง ก็เลยกลับมามองตัวเองว่าเออจริง ๆ ช่วงนี้เราก็กินแซบอยู่นะ อาจจะต้องลดความอ้วน แต่อีกประเด็นหนึ่งที่หนูอยากบอกพี่ก็คือ ถ้าอะไรที่มันคืออยู่แล้วหรือมันปรับเปลี่ยนไม่ได้ ก็ไม่จำเป็นจะต้องไปเปลี่ยนแปลงเพราะว่าหนูก็เลือกเกิดไม่ได้ นะคะอย่างแบบสีผิวหนู</li> <li>- คิดในอีกอย่าง เราก็ควรมองหลาย ๆ มุม มองสิ่งที่จะตามมา</li> <li>- ผมตัวสูงไงแล้วก็ชอบเล่นบาสด้วย เราไปเล่นบาส พอจากที่แบบ ตอนแรกไม่มีเพื่อนเราก็เออเริ่มมีเพื่อน</li> <li>- จริง ๆ ผมก็มีทั้งข้อดี ข้อเสียแหละ จะพัฒนาข้อดีตนเองให้มาช่วย กลบข้อเสียยังไง</li> </ul>	<p>การพิจารณายอมรับ ข้อดี ข้อจำกัดของตน</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- อีกบทบาทที่ควรดำเนินการเสริมสร้าง คือ ทักษะในการปฏิสัมพันธ์ แล้วก็สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น</li> <li>- ซึ่งก็ต้องยอมรับว่าการเข้มแข็งแก่ในสังคมไทยเนี่ยมันจะเกิดขึ้น หรือมันเกิดขึ้นแล้วสำเร็จ เกิดมาจากปัจจัยว่าเด็กคนนั้นไม่รู้จักตอบ ได้เลยไม่มีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นเลย</li> <li>- รู้จักทักษะในการสื่อสารในการจะบอกความต้องการของตนเองกับ คนรอบ ๆ ข้างที่มีสถานะต่างกัน</li> <li>- รู้จักว่าจังหวะเนี่ยต้องสื่อสารอะไรเนี่ยมันช่วยได้เยอะ</li> <li>- จะสื่อสารกับเพื่อนยังไงจะหาเพื่อนยังไงถ้าอย่างผมก็จะหาเพื่อนที่ ชอบอะไรเหมือน ๆ กัน</li> <li>- ต้องรู้จักเรียนรู้กับเพื่อนรอบข้างครับ แล้วก็รู้ว่าเราจะต้องแบบคุย กับคนกลุ่มนี้ยังไง</li> </ul>	<p>การสื่อสาร ปฏิสัมพันธ์ กับผู้อื่น</p>

## ตาราง 8 (ต่อ)

กลุ่มคำ	คำหลัก
<ul style="list-style-type: none"> <li>- การมองปัญหาเป็นขั้นตอน พิจารณาสถานการณ์ หาข้อมูลประกอบ</li> <li>ระบุมองปัญหาต่าง ๆ พร้อมทั้งระบุข้อดี ข้อเสีย ผลที่ตามมาของทางเลือก</li> <li>เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจ</li> <li>- ต้องมาจากการระบุความต้องการของตัวเองให้ชัดเจน เลือกวิธีการ</li> <li>แนวทางแก้ปัญหาที่หลากหลายครอบคลุม สุดท้ายตัดสินใจเลือก</li> <li>วางแผนอย่างเหมาะสม</li> <li>- ช่วยกันหากระบวนการที่จะทำให้เขาเห็นแนวทางว่าเขาจะต้อง</li> <li>ดำเนินชีวิตอย่างไร</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>การตัดสินใจเลือก</li> <li>แนวทางแก้ปัญหา</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- สามารถที่จะกำกับกรกระทำของตัวเองได้</li> <li>- เป็นเสมือนการฝึกให้เด็กรู้จักการควบคุมสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าเราก็สามารถจัดการได้ด้วยตนเองเช่นกัน</li> <li>- คิดว่าในเมื่อเราไปควบคุมให้พวกมันปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่ได้</li> <li>แต่เราเลือกควบคุมตนเองได้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>การบริหารจิตความคิด</li> <li>อารมณ์ และพฤติกรรม</li> <li>ของตนเอง</li> </ul>

ดังนั้น จากการสัมภาษณ์จำแนกผลการสัมภาษณ์ตามประเด็นการปัจจัยเชิงสาเหตุของเผชิญกับการข่มเหงรังแกเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดในการวิจัย และเพื่อยืนยันข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงรายละเอียดขององค์ประกอบปัจจัยเชิงสาเหตุ ที่นำไปสู่การพัฒนานิยามศัพท์สู่การพัฒนาเครื่องมือวัด คือ ชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุที่ไปสู่การเผชิญกับการข่มเหงรังแก ซึ่งจากการสัมภาษณ์สามารถสรุปผลการสัมภาษณ์ สามารถสรุปผลการสัมภาษณ์ได้ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 9 สรุปผลการสัมภาษณ์ปัจจัยเชิงสาเหตุของเผชิญกับการช่มเหงรังแก

ประเด็นที่ได้จากการสัมภาษณ์	ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา คนที่					ตัวแทนวัยรุ่น คนที่				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
การปรับตัว การฟื้นตัวกลับมาเป็นปกติ	√		√	√	√					√
การคิดเชิงบวก	√	√		√	√	√	√	√		√
ความหวัง เชื่อว่าจะเผชิญปัญหาได้	√	√	√		√			√		√
การรับรู้ในความสามารถของตนเอง	√	√	√	√	√				√	√
การรับรู้ในคุณค่าของตนเอง	√	√		√					√	√
การพิจารณาขอรับข้อดี ข้อจำกัดของตน	√		√			√	√		√	√
การสื่อสาร ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น	√	√		√	√	√		√	√	√
การตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหา	√		√			√		√		√
การบริหารจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง			√	√	√	√				√

จากการสัมภาษณ์สามารถสรุปประเด็นจากประสบการณ์ ความรู้ ความคิดเห็นของผู้ให้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ เพื่อนำไปข้อมูลไปพัฒนาเครื่องมือวิจัย ได้แก่

1. การปรับตัว การฟื้นตัวกลับมาเป็นปกติ หรือจากการศึกษาจากเอกสารเรียกว่า ความหยุ่นตัว เป็นการตั้งสติเมื่อเจอกับการช่มเหงรังแก สามารถควบคุมอารมณ์ความคิดของตัวเองให้กลับมาใช้ชีวิตตามปกติได้ มีความเข้าใจธรรมชาติของปัญหาว่าเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับคนทุกคน แต่ก็สามารถคลี่คลายได้เมื่อตนเองกล้าที่จะเผชิญกับปัญหา

2. การคิดเชิงบวก เป็นการปรับความคิดของตนเองในการพิจารณารายละเอียดปัญหา การช่มเหงรังแกที่เกิดขึ้นกับตนเอง ในเชิงที่คิดต่อยอดในลักษณะที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ไม่เลือกใส่ใจแค่เฉพาะการจมกับความทุกข์ที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อะไรต่อตนเอง

3. ความหวัง เชื่อว่าจะเผชิญปัญหาได้ เป็นรับรู้ความต้องการของตนเองที่ต้องการให้การช่มเหงรังแกที่เกิดขึ้นคลี่คลายไปในทิศทางใด มีแนวทางที่ชัดเจนเป็นไปได้ตามความจริง และเห็นผลลัพธ์ว่าผลที่ตามมาจากการเผชิญปัญหาจะเกิดผลลัพธ์ตามที่ตนเองต้องการ เป็นเหมือนแรงจูงใจในการเผชิญปัญหา

4. การรับรู้ในความสามารถของตนเอง เป็นรับรู้ถึงความสามารถ ความถนัด ความสนใจ หรือ ประสบการณ์ที่เคยประสบความสำเร็จในอดีตของตนเองที่ทำให้ตนเองไม่รู้สึกด้อยค่า รวมถึงทำให้เกิดความมั่นใจว่าจะเผชิญกับการช่มเหงรังแกได้

5. การพิจารณายอมรับข้อดี ข้อจำกัดของตน หรือการยอมรับตนเองเมื่อถูกข่มเหงรังแกแล้วทำให้ตนเองรู้สึกด้อยค่า เป็นการพิจารณาถึงข้อดีของตนเองเพื่อไม่ให้รู้สึกด้อยค่า และการพิจารณาข้อจำกัดของตนเองเพื่อนำไปสู่การพัฒนาหรือแก้ไขตนเอง

6. การสื่อสาร ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือทักษะการติดต่อสื่อสาร เป็นการที่บุคคลมีความสามารถในการสื่อสารกับบุคคลที่อยู่รอบข้างอย่างเหมาะสม ระบุว่าควรใช้คำพูด สร้างสัมพันธภาพ หรือใช้ท่าทางอย่างไรให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเอง

7. การตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหา เป็นการคิด พิจารณาสถานการณ์ที่ถูกข่มเหงรังแก หาข้อมูลมารองรับการแก้ปัญหา การพิจารณาถึงผลที่ตามมาจากทางเลือก ข้อดีและข้อเสียในแต่ละแนวทางในการแก้ปัญหา

8. การบริหารจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง เป็นการควบคุมอารมณ์ของตนให้อยู่ในสภาพปกติ มีความอดทนอดกลั้น มีการกำกับควบคุมพฤติกรรมตนเองให้เป็นไปในทางที่เหมาะสม

ตาราง 10 ผลการจำแนกผลการสัมภาษณ์ตามประเด็น การเผชิญกับการข่มเหงรังแก

กลุ่มคำ	คำหลัก
<ul style="list-style-type: none"> <li>- การใส่ใจกับการถูกกระทำมากจนเกินไป</li> <li>- ต้องมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ในแง่ลบที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ</li> <li>- การปรับความเครียดผ่านทางร่างกายก็ต้องมีการทำควบคู่กับการดำเนินการทางจิตใจรวมกันไปด้วย</li> <li>- เมื่อถูกกระทำ อย่างแรกก็ต้องเข้าไปช่วยในการจัดการกับความคิดกับอารมณ์ความรู้สึกที่มันมีปัญหา</li> <li>- การปรับเปลี่ยนความคิด เป็นวิธีการในการลดระดับอารมณ์ความรู้สึก ความเครียดที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจด้วย</li> <li>- การควบคุมทางด้านร่างกายเนี่ยมันก็จะสามารถกระทำได้ผ่านการกำหนดลมหายใจซึ่งตรงนี้ก็นอกจากจะช่วยเรามีสติแล้วเนี่ยมันก็ยังช่วยให้เรารู้สึกแจ่มใสขึ้น</li> <li>- การถูกข่มเหงรังแกมันส่งผลให้คนเจ็บทั้งกายเจ็บทั้งใจ ซึ่งก็ควรจะมีแนวปฏิบัติที่จะทำให้ตัวบุคคลนั้นได้รู้สึกผ่อนคลายทางร่างกายด้วย</li> </ul>	การปลอบโยนตนเอง

## ตาราง 10 (ต่อ)

กลุ่มคำ	คำหลัก
<ul style="list-style-type: none"> <li>- การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</li> <li>- หากิจกรรมที่มีความสุข</li> <li>- เราต้องมีการปรับความคิดตัวเองแล้วแบบหาอะไรที่มันมีความสุขทำ</li> <li>- ฝึกเทคนิคการหายใจต่าง ๆ</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- บางที่การปรับความคิดตัวเองให้ได้หรือจะปรับอารมณ์ความรู้สึกตัวเองให้ได้ แต่พอไปปฏิบัติจริงเนี่ยมันทำได้ยาก ดังนั้น บุคคลที่อยู่รอบข้างจึงสำคัญมาก</li> <li>- บุคคลรอบข้างจะช่วยเป็นตัวแบบ เป็นแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือ ช่วยสนับสนุนทางจิตใจช่วยแก้ปัญหาที่เด็กเองอาจจะแก้ไม่ได้ แล้วก็มีส่วนช่วยในการรณรงค์สร้างบรรยากาศที่ดีของสังคม</li> <li>- เด็กคนนั้นไม่มีเพื่อนเลยไม่มีพรรคพวกเลยมันก็จะยิ่งเสี่ยงต่อการโดนกระทำ</li> <li>- ครูก็สามารถที่จะช่วยนักเรียนในการสร้างเครือข่ายได้จากการที่จัดวางให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมที่นักเรียนสนใจหรืออาจจะเป็นกิจกรรมที่ตรงกับความสามารถของนักเรียนก็ได้ซึ่งกิจกรรมนี้ก็จะเป็นส่วนสื่อกลางให้นักเรียนเองได้สร้างเครือข่ายที่ดี</li> <li>- ควรจะมีกัลยาณมิตรที่คอยช่วยเหลือสนับสนุน ดังนั้นก็ควรจะต้องให้ตัววัยรุ่นที่เขาประสบปัญหาเนี่ยเขาได้รับรู้ถึงแหล่งสนับสนุนที่มีอยู่รอบตัวของเขา รู้จักเลือกขอความช่วยเหลือจากเพื่อนที่ดี ที่จะพากันไปในทางที่ดี รู้จักขอความช่วยเหลือจากครูที่เขาไว้ใจ รู้จักปรึกษาพูดคุยกับผู้ปกครอง</li> <li>- เสริมสร้างทักษะในการปฏิสัมพันธ์และสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น</li> <li>- การมีเครือข่ายสนับสนุนที่ดี เช่น ครอบครัว เพื่อน และครู จะช่วยให้เด็กสามารถรับมือกับสถานการณ์เหล่านี้ได้</li> <li>- ต้องรู้จักจะทำตัวยังไงตอนอยู่ในสังคมไม่ให้ดูแปลกมากหรือว่าเป็นตัวของตัวเองได้แต่ว่าในบางสถานการณ์ก็ไม่ควรทำให้ดูแปลกมันจะยิ่งล่อเป้า</li> </ul>	<p>การสร้างเครือข่าย</p> <p>สนับสนุนทางสังคม</p>

กลุ่มคำ	คำหลัก
<ul style="list-style-type: none"> <li>- พยายามจะไม่เข้าไปใกล้ ถ้าเลี้ยงได้ก็จะเลี้ยง ไม่เอาตัวเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยง</li> <li>- มีกิจกรรมที่ทำร่วมกับผู้อื่น จะได้มีเพื่อนดี ๆ ที่คอยมาช่วยเรา และคอยอยู่เป็นทีมเราตอนเราสู้ศึกแย่ง</li> <li>- การเผชิญกับการบูลลี่ แค่ตัวเด็กนักเรียนนั้นก็มีคุณสมบัติที่ดีอาจไม่เพียงพอ คนที่อยู่รอบข้าง ครูและเพื่อนที่ดีมีส่วนอย่างมากในการช่วยเหลือ</li> <li>- การสังเกตตัวแบบจากคนที่สามารถรับมือกับการบูลลี่ได้ จะช่วยให้มีกำลังใจและสามารถนำแนวทางมาประยุกต์ใช้กับชีวิตของตนเอง</li> <li>- สถานศึกษาจะมีการกำหนดนโยบาย ดำเนินการตามกระบวนการในการช่วยเหลือ สนับสนุน นักเรียนที่เกิดปัญหา ดังนั้นเด็กควรตระหนักถึงและรับรู้ว่ามีช่องทางตรงนี้ รวมถึงพิจารณาเลือกใช้บริการเพื่อนำไปสู่ความช่วยเหลือ</li> <li>- หาเพื่อนจากการทำสิ่งที่เราชอบจะได้เจอเพื่อนใหม่ ๆ จะได้หลุดพ้นจากไอ้พวกที่มันทำไม่ดีกับเรา</li> <li>- หนูก็เลยเริ่มรู้ว่าเออจริง ๆ แล้วอะ เพื่อนมีน้อยแต่มีคุณภาพดีกว่า</li> <li>- การมีพรรคพวกก็ช่วยให้เป็นเกราะคุ้มกันเราได้</li> <li>- กิจกรรมชมรมส่งผลให้เด็กคนหนึ่งมีความสามารถทางกีฬา ก็จะมีชมรมที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเมื่อเขาเข้าไปอยู่ในชมรมนั้นเขาก็จะมีเพื่อนที่เป็นเพื่อนเล่นกีฬาด้วยกัน</li> <li>- เพื่อนบางคนนะเราคบกับเขาไว้ปรากฏว่าพอถึงเวลาส่งงานนะไม่ช่วย หนูเลย หนูก็เลยเริ่มรู้ว่าเออจริง ๆ แล้วอะเพื่อนมีน้อยแต่มีคุณภาพดีกว่า</li> <li>- มันเป็นลักษณะคำพูดที่แบบเหยียดเรา หรือว่ามันเป็นการเหยียดศาสนา เหยียดความเชื่อเราถ้าเป็นประเด็นนั้นเราก็ต้องมีการแจ้งครูหรือว่าแบบบันทึกข้อมูลแล้วก็เอาไปโพสต์ขอความเป็นธรรมให้สังคมตัดสิน</li> <li>- ผมตัวสูงไงแล้วก็ชอบเล่นบาสด้วย เราไปเล่นบาส พอจากที่แบบตอนแรกไม่มีเพื่อนเราก็เออเริ่มมีเพื่อน</li> </ul>	

## ตาราง 10 (ต่อ)

กลุ่มคำ	คำหลัก
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปัจจุบันเป็นยุคที่คนตื่นรู้มากขึ้นเกี่ยวกับเรื่องความหลากหลาย มันก็ทำให้คนที่ถูกข่มเหงรังแกมีช่องทางในการเข้าถึงความช่วยเหลือได้มากขึ้น ดังนั้น จึงต้องเสริมการตัดสินใจเพื่อไปสู่การแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ</li> <li>- ในปัจจุบันเอง ก็มีช่องทางเยอะแยะมากมายในการแก้ปัญหา การข่มเหงรังแก เรายังที่ประเด็นเหล่านี้ใครเองก็อาจจะต้องฝึกให้เด็กเองเนี่ยรู้จักที่จะแสวงหาข้อมูลทางกฎระเบียบทั้งข้อตกลงของสถานศึกษากฎหมายในการที่จะนำมาใช้เป็นกรอบควบคุมพฤติกรรม หรือว่าจัดการกับผู้ที่กระทำผิดต่อตัวเขาเอง</li> <li>- แก้ปัญหาการเผชิญการข่มเหงรังแกที่ยั่งยืนซึ่งเราก็ต้องฝึกให้คนเนี่ย รู้จักพิจารณาสาเหตุของปัญหาด้วยว่าไอ้การข่มเหงรังแกที่มันมีคนมากระทำกับเราคน ๆ นั้น มันกระทำกับเราด้วยสาเหตุอะไร จะได้นำไปสู่การแก้ปัญหาได้ตรงจุด</li> <li>- จำเป็นต้องมีการแก้ปัญหาร่วมด้วย</li> <li>- ถ้าเป็นประเด็นนั้นเราก็ต้องมีการแจ้งครูหรือว่าแบบบันทึกข้อมูล แล้วก็เอาไปโพสต์แบบให้สังคมตัดสิน</li> <li>- ใช้กฎระเบียบใช้แบบวิถีสังคมอะไรมาต่อต้านเขา</li> </ul>	<p>การแก้ปัญหา</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปรับความคิดตัวเองอย่าให้หมนหมองไปตามการกระทำของคนอื่น</li> <li>- เราช่วยเหลือเขาผ่านการสื่อสารในการให้การปรึกษาคนเพื่อปรับความคิด ปรับอารมณ์ แล้วก็ปรับพฤติกรรมของเขา</li> <li>- เมื่อถูกกระทำ อย่างแรกก็ต้องเข้าไปช่วยในการจัดการกับความเครียดกับอารมณ์ความรู้สึกที่มันมีปัญหา</li> <li>- อย่างแรกต้องมีสติ สามารถที่จะรับรู้อารมณ์ของตัวเอง รับรู้ความคิดของตัวเองที่มีต่อเหตุการณ์</li> <li>- รู้ว่าเหตุการณ์นี้ควรจะใสใจนำมาพัฒนาตัวเอง เหตุการณ์นี้ไม่ควรใส่ใจ เหตุการณ์นี้ควรจะตอบโต้กลับบ้าง เหตุการณ์นี้ควรจะแจ้งผู้ที่เกี่ยวข้อง</li> </ul>	<p>การปรับโครงสร้าง ความคิด</p>

## ตาราง 10 (ต่อ)

กลุ่มคำ	คำหลัก
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ต้องมีการปรับความเชื่อที่มีต่อกันเข้มแข็งแก่มาก่อน</li> <li>- คิดในมุมที่เราอาจจะยังมองไม่เห็นแล้วมันเป็นมุมที่เราได้พัฒนาตัวเอง</li> <li>- ใช้พิจารณาเอาว่าเสียแบบอันนี้มันมันเป็นคำพูดจากแบบว่าเขามันแรงไปไหม</li> <li>- ถ้าเราพร้อมจะปรับแล้วถ้าปรับแล้วมันทำให้ชีวิตเราดีขึ้น</li> <li>- ก็มีแหละที่ทุกซอกซี้บ้าง แต่ว่าพอหลัง ๆ ก็ใช้พิจารณาเอาว่าเสียแบบอันนี้มันมันเป็นคำพูดจากแบบว่าเขามันแรงไปไหม</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้วัยรุ่นรู้ว่าควรสื่อสารตอบโต้สถานการณ์นี้อย่างไร</li> <li>- ซึ่งก็ต้องยอมรับว่าการเข้มแข็งแกในสังคมไทยเนี่ยมันจะเกิดขึ้นหรือมันเกิดขึ้นแล้วสำเร็จ เกิดมาจากปัจจัยว่าเด็กคนนั้นไม่รู้จักตอบโต้เลยไม่มีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นเลย</li> <li>- การเสริมสร้างในประเด็นเรื่องของการสื่อสาร เพื่อตอบโต้กับสถานการณ์ที่ถูกกระทำ</li> <li>- วิธีการตอบโต้ที่มันเฉียบขาดในลักษณะที่ว่าบางทีก็ไม่จำเป็นต้องใช้ความรุนแรง เช่น ถ้ามันมาพูดไม่ดีด้วยเราอาจจะต้องชี้แจงว่านี่ถ้าพูดทำให้เราเสียหาย เราสามารถที่จะดำเนินคดีทางกฎหมายกับผู้กระทำหรือใช้การกอดตันทางสังคมได้</li> <li>- รู้จักช่องทางช่วยเหลือทางกฎหมาย วิธีประชา จารีตประเพณี</li> <li>- ปัญหาหนึ่งของเด็กที่มักตกเป็นเป้าของการเข้มแข็งแก ก็คือมักจะเป็เด็กที่เสียบๆ ไม่ค่อยตอบโต้ พอถูกกระทำแล้วเสียบคนกระทำก็ไม่รับผลจากการกระทำทำไปบ่อย ๆ ก็ติดกลายเป็นชอบแกล้งคนอื่นเป็นเรื่องปกติ</li> <li>- พัฒนาให้เด็กู้จักการตอบโต้ที่เหมาะสมเป็นการตอบโต้ที่ต้องไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา</li> <li>- รู้ว่าสถานการณ์นี้ควรจะสื่อสารตอบโต้ได้อย่างไร</li> </ul>	การจัดการความขัดแย้ง



ตาราง 10 (ต่อ)

กลุ่มคำ	คำหลัก
-	ซึ่งแบบถ้าเรายังไม่ตอบได้เลยที่นี้ไม่พูดเลยพอไม่พูดปุ๊บก็จะมีเพื่อนบางคนบางที่เดินผ่านมามันแบบตบหัวเราบ้างแก้งเราบ้าง - ตอนเพื่อนมาล้อ เราก็ไม่กล้าแบบบอกเพื่อนว่าเราไม่ชอบ พอก็กลัวเพื่อนจะเสียบรรยากาศ แบบเพื่อนเขาแค่ล้อสนุก ๆ แต่เราเองแบบจริงจัง แต่พอเรามามองย้อนกลับไปจากวันนี้ เราจะรู้สึกเลยว่าตอนนั้นน่าจะบอกเพื่อนนะ

ดังนั้น จากการสัมภาษณ์จำแนกผลการสัมภาษณ์ตามประเด็นการเผชิญกับการชมเชยหรือการชมเชยเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดในการวิจัย และเพื่อยืนยันข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงรายละเอียดขององค์ประกอบการเผชิญกับการชมเชยหรือการชมเชยที่นำไปสู่การพัฒนานิยามศัพท์สู่การพัฒนาเครื่องมือวัด คือ แบบวัดการเผชิญกับการชมเชยหรือการชมเชย ซึ่งจากการสัมภาษณ์สามารถสรุปผลการสัมภาษณ์ สามารถสรุปผลการสัมภาษณ์ได้ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 11 สรุปผลการสัมภาษณ์การเผชิญกับการชมเชยหรือการชมเชยเพื่อพัฒนาเครื่องมือในการวิจัย

ประเด็นที่ได้จากการสัมภาษณ์	ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา คนที่					ตัวแทนวัยรุ่น คนที่				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
การแก้ปัญหา	√	√	√		√	√	√	√		√
การสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม	√	√	√	√	√	√		√	√	√
การจัดการความขัดแย้ง		√	√	√		√	√	√		√
การปรับโครงสร้างความคิด	√	√	√	√	√	√	√	√		√
การปลดปล่อยตนเอง	√	√	√		√					√

จากการสัมภาษณ์สามารถสรุปประเด็นจากประสบการณ์ ความรู้ ความคิดเห็นของผู้ให้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ เพื่อนำไปพัฒนาเครื่องมือวิจัย ได้แก่

1. การปรับโครงสร้างความคิด ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ ที่เป็นการปรับความคิด ความเชื่อของผู้ถูกกระทำ โดยไม่ใส่ใจหรือไม่คิดในแง่ที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ ด้วยการคิดในเชิงบวก

2. การสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม เป็นการแสวงหาเพื่อนจากการทำกิจกรรมตามความสนใจหรือความสามารถของตน มีการเรียนรู้แนวทางการเผชิญกับการข่มเหงรังแกจากการสังเกตตัวแบบที่มีประสบการณ์การรับมือกับการข่มเหงรังแกที่ดี ตลอดจนมีการแสวงหาแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือที่มีอยู่รอบข้างตนเอง

3. การแก้ปัญหา เป็นการที่บุคคลมีวิธีการแก้ปัญหาตามขั้นตอนที่เหมาะสมตามหลักการแก้ปัญหา มีการวิเคราะห์ปัญหา มีการแก้ปัญหาด้วยเหตุผล มีการใช้วิจารณญาณ แสวงหาข้อมูลมาประกอบการแก้ปัญหา มีการคิดถึงแนวทางการแก้ปัญหา

4. การจัดการความขัดแย้ง เป็นการเลือกการตอบสนอง ตอบโต้ที่เหมาะสมกับสถานการณ์นั้น ๆ โดยไม่ใช่การตอบโต้ด้วยความรุนแรง อาจเป็นการสื่อสารให้เหมาะสมกับสถานการณ์ การเพิกเฉย การใช้มาตรการที่จริงจังเด็ดขาดในการหยุดพฤติกรรม

5. การปลอบโยนตนเอง เป็นการรู้แนวทางและวิธีการในการลดระดับความรู้สึกในแง่ลบที่เกิดขึ้นกับตนเอง ด้วยวิธีการทั้งทางร่างกาย ดำเนินการกับการปรับเปลี่ยนความคิด และการดำเนินการผ่อนคลายผ่านทางร่างกายของตนเอง รวมถึงการปฏิบัติกิจกรรมที่ทำแล้วเพิ่มความสุขให้กับตนเอง

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ผลของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและค่าสถิติพื้นฐานของแบบวัดการเผชิญกับการข่มเหงรังแกและชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการข่มเหงรังแก

1. ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลทั่วไปของวัยรุ่นตอนต้นที่ตอบเครื่องมือวัด ประกอบด้วย การคำนวณหาจำนวน (frequency) และค่าร้อยละ (percentage) ดังตาราง

ตาราง 12 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามข้อมูลทั่วไป

(n = 500)			
	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	243	48.6
	หญิง	257	51.4
ภูมิภาค	ภาคกลาง	169	33.8
	ภาคใต้	67	13.4
	ภาคเหนือ	88	17.6
	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	176	35.2

ตาราง 12 (ต่อ)

	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ลักษณะของ	การสัมผัสร่างกาย	87	17.4
การถูกข่มเหงรังแก	คำพูดและการสื่อสาร	370	74.0
	กีดกันสิทธิทางสังคม	27	5.4
	ถูกกระทำทางออนไลน์	16	3.2

จากตารางที่ 12 พบว่า วัยรุ่นตอนต้นส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 51.4 รองลงมาเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 48.6 กลุ่มตัวอย่างคำนวณตามสัดส่วนกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คิดเป็นร้อยละ 35.2 ภาคกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.8 ภาคเหนือ คิดเป็นร้อยละ 17.6 และ ภาคใต้ คิดเป็นร้อยละ 13.4 ตามลำดับ ในประเด็นลักษณะของการถูกข่มเหงรังแก พบว่าลักษณะการถูกข่มเหงรังแกที่เคยประสบมากที่สุด คือ คำพูดและการสื่อสาร คิดเป็นร้อยละ 74.0 การสัมผัสร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 17.4 การกีดกันสิทธิทางสังคม คิดเป็นร้อยละ 5.4 และ ถูกกระทำทางออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 3.2 ตามลำดับ

2. ผู้วิจัยนำเสนอค่าสถิติพื้นฐานของเครื่องมือนวัด ที่มีต่อการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ประกอบด้วย การคำนวณหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: SD) ปรากฏดังตาราง

ตาราง 13 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดการเผชิญกับการข่มเหงรังแกและชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการข่มเหงรังแก

(n = 500)

แบบวัดการเผชิญกับการข่มเหงรังแก	องค์ประกอบ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	ลำดับที่
การเผชิญกับการข่มเหงรังแก	การแก้ปัญหา	3.31	.781	มากที่สุด	4
	การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม	3.43	.788	มากที่สุด	1
	การจัดการความขัดแย้ง	3.40	.783	มากที่สุด	2
	การปรับโครงสร้างความคิด	3.22	.778	มาก	5
	การปลดปล่อยตนเอง	3.35	.839	มากที่สุด	3
<b>รวม</b>		<b>3.34</b>	<b>.723</b>	<b>มากที่สุด</b>	

ตาราง 13 (ต่อ)

แบบวัดการเผชิญกับ การช่มเหงรังแก	องค์ประกอบ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	ลำดับ ที่
<b>ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแก</b>					
ต้นทุนทางจิตวิทยา	ความหุนหัน	4.14	.625	มาก	4
	การมองโลกในเชิงบวก	3.94	.768	มาก	2
	ความหวัง	3.96	.770	มาก	1
	การรับรู้ความสามารถของตนเอง	4.02	.719	มาก	3
ทักษะชีวิต	ทักษะการบริหารจัดการกับตนเอง	3.94	.775	มาก	1
	ทักษะการตัดสินใจ	4.08	.668	มาก	3
	ทักษะการติดต่อสื่อสาร	4.08	.751	มาก	2
ความภาคภูมิใจในตนเอง	การเห็นคุณค่าในตนเอง	4.13	.736	มาก	1
	การยอมรับในตนเอง	4.10	.735	มาก	2

จากตารางที่ 13 พบว่า การเผชิญกับการช่มเหงรังแกในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = 3.34$ ) และเมื่อพิจารณารายด้าน เรียงค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามลำดับ พบว่า การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = 3.43$ ) การจัดการความขัดแย้ง อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = 3.40$ ) การปลอบโยนตนเอง อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = 3.35$ ) การแก้ปัญหา อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = 3.31$ ) และการปรับโครงสร้างความคิด อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.22$ )

ในประเด็นของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแก พบว่า ต้นทุนทางจิตวิทยา อยู่ในระดับมากที่สุดทุกองค์ประกอบ โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.94 - 4.14 เรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ 1) ความหวัง 2) การมองโลกเชิงบวก 3) การรับรู้ความสามารถของตนเอง และ 4) ความหุนหัน ทักษะชีวิต อยู่ในระดับมากที่สุดทุกองค์ประกอบ โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.94 - 4.08 เรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ 1) ทักษะการบริหารจัดการกับตนเอง 2) ทักษะการติดต่อสื่อสาร และ 3) ทักษะการตัดสินใจ ความภาคภูมิใจในตนเอง อยู่ในระดับมากที่สุดทุกองค์ประกอบ โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.10 - 4.13 เรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ 1) การเห็นคุณค่าในตนเอง และ 2) การยอมรับในตนเอง

ตาราง 14 ค่าการตรวจสอบความสมมาตรและการกระจายของข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นเพื่อตรวจสอบการแจกแจงข้อมูลเพื่อให้เป็นไปตามข้อกำหนด

ตัวแปรแฝง	ตัวแปร สังเกตได้	ความเบ้ (Skewness)		ความโด่ง (Kurtosis)	
		Statistic	S.E.	Statistic	S.E.
ต้นทุนทางจิตวิทยา PSYCAP	Hope	-.839	.109	.921	.218
	Reslien	-1.035	.109	1.785	.218
	Self_eff	-.708	.109	.752	.218
	Optimism	-.692	.109	.576	.218
ทักษะชีวิต LIFE_SK	Decis_sk	-.749	.109	1.231	.218
	Commu_sk	-.911	.109	1.515	.218
	Self_man	-.699	.109	.571	.218
การภาคภูมิใจในตนเอง SELF_ES	Self_wor	-1.061	.109	1.875	.218
	Self_acc	-.964	.109	1.379	.218
การเผชิญกับการช่มเหงรังแก COP_BULL	Prob_sol	.339	.109	-.322	.218
	Social_s	-.039	.109	-.489	.218
	confic_r	-.024	.109	-.237	.218
	Cognitive	.511	.109	-.120	.218
	Self_so	.048	.109	-.555	.218

จากตารางที่ 14 พบว่า ตัวแปรสังเกตได้มีค่าความเบ้อยู่ระหว่าง -1.061 ถึง .511 และมีค่าความโด่งอยู่ระหว่าง -.555 ถึง 1.875 ซึ่งค่าความเบ้ ไม่เกิน 3 แสดงว่าข้อมูลมีการกระจายที่สมมาตร สามารถนำไปวิเคราะห์สถิติเพื่อตอบคำถามการวิจัยได้ และค่าความโด่งไม่เกิน 10 (Kline, 2011) แสดงว่าการกระจายของข้อมูลไม่กว้างเกินไป สามารถนำไปวิเคราะห์สถิติเพื่อตอบคำถามการวิจัยได้ สรุปได้ว่าตัวแปรทั้งหมดมีการแจกแจงปกติหลายตัวแปร (Multivariate Normal Distribution)

### ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ความสอดคล้องของโมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์

1. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์

การวิเคราะห์ในขั้นนี้ ผู้วิจัยได้นำความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกมาทำการวิเคราะห์โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product correlation coefficient) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรสังเกตได้ ดังตารางที่ปรากฏ



ตาราง 15 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเงเพียรสัน แสดงความสัมพัธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้

	Hope	Resilien	Self_eff	Optimism	Decis_sk	Commu_sk	Self_man	Self_wor	Self_acc	Prob_sol	Social_s	confic_r	Cognitive	Self_so
Hope	1													
Resilien	0.689**	1												
Self_eff	0.825**	0.728**	1											
Optimism	0.736**	0.668**	0.775**	1										
Decis_sk	0.668**	0.647**	0.716**	0.625**	1									
Commu_sk	0.589**	0.581**	0.650**	0.593**	0.818**	1								
Self_man	0.537**	0.551**	0.550**	0.517**	0.709**	0.587**	1							
Self_wor	0.637**	0.671**	0.709**	0.606**	0.719**	0.648**	0.572**	1						
Self_acc	0.620**	0.660**	0.654**	0.590**	0.699**	0.615**	0.570**	0.830**	1					
Prob_sol	0.183**	0.291**	0.211**	0.149**	0.194**	0.171**	0.133**	0.184**	0.193**	1				
Social_s	0.178**	0.194**	0.219**	0.243**	0.154**	0.160**	0.079**	0.158**	0.169**	0.799**	1			
confic_r	0.313**	0.215**	0.294**	0.208**	0.206**	0.197**	0.132**	0.174**	0.213**	0.748**	0.827**	1		
Cognitive	0.243**	0.234**	0.315**	0.209**	0.258**	0.243**	0.207**	0.258**	0.246**	0.826**	0.809**	0.797**	1	
Self_so	0.178**	0.174**	0.197**	0.154**	0.252**	0.210**	0.259**	0.199**	0.196**	0.738**	0.782**	0.740**	0.781**	1

จากตารางที่ 15 พบว่า การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้รวม 28 ตัวแปร โดยใช้สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรมีค่าต่างจากศูนย์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกคู่ โดยเป็นความสัมพันธ์ทางบวก มีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ตั้งแต่ .079 ถึง 0.83 ไม่ปรากฏว่ามีความสัมพันธ์คู่ใดที่มีค่าความสัมพันธ์เกินกว่า 0.90 ซึ่งถือว่า ตัวแปรอิสระทั้งหมดไม่มีปัญหาความสัมพันธ์กันเองหรือไม่มีปัญหาร่วมเส้นตรงพหุ (Multicollinearity) (Tabachnick & Fidell, 2001)

ตาราง 16 การทดสอบบาร์ทเล็ตต์ (Bartlett test of sphericity) ของค่า Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy: KMO)

การทดสอบ	ค่าสถิติ	
Kaiser-Meyer-Olkin	Measure of Sampling Adequacy	.891
Bartlett's Test of Sphericity	$\chi^2$	6693.305
	df	91
	p-value	0.000

จากตารางที่ 16 การศึกษาความสัมพันธ์ โดยใช้ค่า KMO และค่า Bartlett test พบว่า ค่า KMO ในภาพรวมเท่ากับ .891 ซึ่งมากกว่า .600 แสดงว่าตัวแปรทั้งหมดมีความสัมพันธ์กันมาก ค่า Bartlett's test Sphericity มีค่าไคกำลังสองเท่ากับ 6693.305 และ p-value = 0.000 ซึ่งน้อยกว่า ระดับนัยสำคัญ 0.05 แสดงว่าตัวแปรทั้งหมดไม่เป็นอิสระต่อกัน สามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบ และตัวแบบสมการโครงสร้างได้

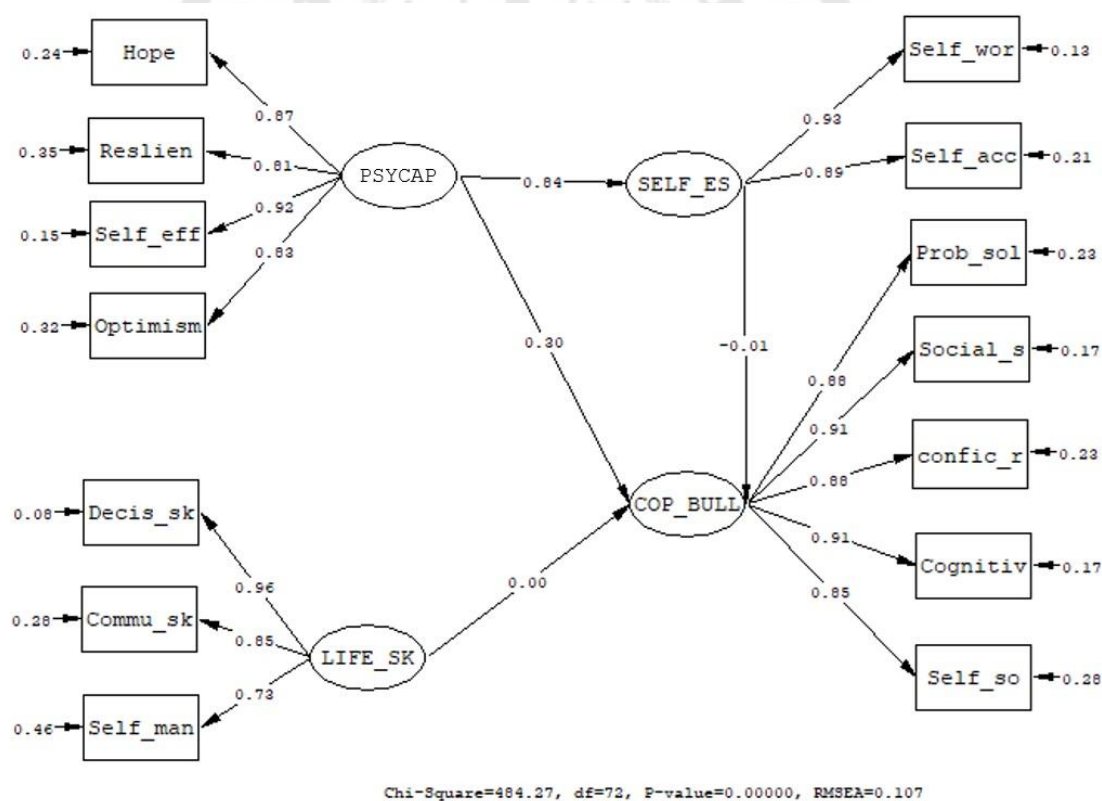
2. การตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการข่มเหงรังแกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ผู้วิจัยได้นำโมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการข่มเหงรังแก มาทำการทดสอบความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังตาราง



ตาราง 17 ผลการวิเคราะห์ความสอดคล้องและความกลมกลืนของตัวแบบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (ก่อนปรับ)

ลำดับที่	ค่า	เกณฑ์	ค่าก่อนปรับ	ผลการพิจารณา
1	$\chi^2 / df$	$0.00 < \chi^2 / df \leq 5$	6.72	ไม่ผ่าน
2	GFI	$0.90 \leq GFI \leq 1.00$	0.88	ไม่ผ่าน
3	CFI	$0.95 \leq CFI \leq 1.00$	0.96	ผ่าน
4	NFI	$0.90 \leq NFI \leq 1.00$	0.96	ผ่าน
5	TLI (NNFI)	$0.90 \leq TLI \leq 1.00$	0.95	ผ่าน
6	RMSEA	$0.00 \leq RMSEA \leq 0.08$	0.107	ไม่ผ่าน
7	Standardized RMR	$< 0.08$	0.04	ผ่าน

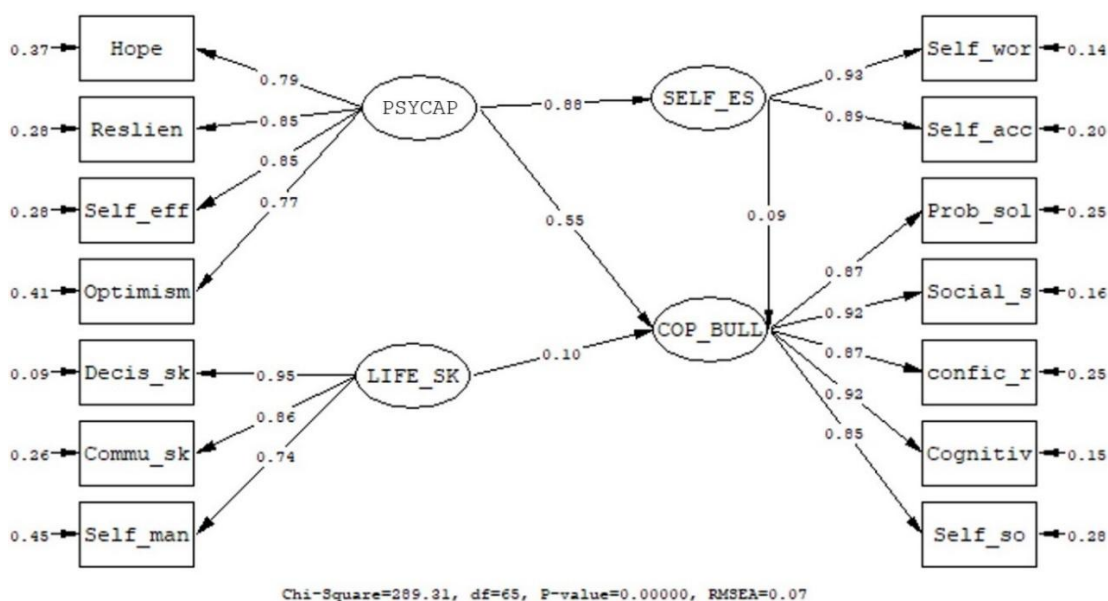


ภาพประกอบ 17 ตัวแบบปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการช้ำเหงัวงแกก่อนปรับ

จากภาพประกอบ 17 และตาราง 17 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า การตรวจสอบความสอดคล้องและความกลมกลืนของตัวแปรกับข้อมูลเชิงประจักษ์ของสมการโครงสร้างยังไม่ผ่านเกณฑ์ที่ โดยพบว่า ค่าดัชนีชี้วัดที่ได้เป็นผลการวิเคราะห์สมการโครงสร้างตามสมมติฐานบางค่า ไม่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ตามเกณฑ์ที่กำหนด จึงยังไม่เป็นตัวแบบสุดท้ายที่เหมาะสมจะนำไปใช้อธิบายสมมติฐานการวิจัย ผู้วิจัยจึงทำการปรับสมการโครงสร้างตามสมมติฐานเพื่อให้สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ตามข้อเสนอแนะของโปรแกรม (modification indices) และได้ตัวแบบที่มีความเหมาะสมที่สุด (model fit) ด้วยการลากเส้นความสัมพันธ์ระหว่างความคลาดเคลื่อนระหว่างองค์ประกอบ จนข้อมูลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังปรากฏผลในตาราง

ตาราง 18 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากดัชนีที่ใช้ในการตรวจสอบความสอดคล้องและความกลมกลืนของตัวแบบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (หลังปรับ)

ลำดับที่	ค่า	เกณฑ์	ค่า (ปรับสุดท้าย)	ผลการพิจารณา
1	$\chi^2 / df$	$0.00 < \chi^2 / df \leq 5$	4.45	ผ่าน
2	GFI	$0.90 \leq GFI \leq 1.00$	0.92	ผ่าน
3	CFI	$0.95 \leq CFI \leq 1.00$	0.98	ผ่าน
4	NFI	$0.90 \leq NFI \leq 1.00$	0.97	ผ่าน
5	TLI (NNFI)	$0.90 \leq TLI \leq 1.00$	0.96	ผ่าน
6	RMSEA	$0.00 \leq RMSEA \leq 0.08$	0.07	ผ่าน
7	Standardized RMR	$< 0.08$	0.029	ผ่าน



ภาพประกอบ 18 ตัวแบบปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแกเมื่อปรับให้สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

จากภาพประกอบ 18 และตาราง 18 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังปรับตัวแบบ พบว่าการตรวจสอบความสอดคล้องและความกลมกลืนของตัวแปรกับข้อมูลเชิงประจักษ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุผ่านเกณฑ์ที่กำหนดให้ที่สามารถยอมรับตัวแบบสมการโครงสร้างได้ สรุปได้ว่าตัวแบบมีความสอดคล้องและความกลมกลืน (model fit) ของตัวแปรตามทฤษฎีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งหมายความว่าโมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถนำมาอธิบายความสัมพันธ์อิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมได้

นอกจากนั้นยังได้ประเมินประสิทธิภาพของตัวแบบการวัด ด้วยการตรวจสอบทั้งความตรง (validity) พิจารณาจากค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรแฝงควรมีค่าสูงและมีนัยสำคัญทางสถิติ (Diamantopoulos & Sigauw, 2000, p. 92) และความเที่ยง (reliability) ด้วยการพิจารณาค่าความเที่ยงของตัวแปรแฝง (pc) ซึ่งควรมีค่ามากกว่า 0.60 และความแปรปรวนเฉลี่ยของตัวแปรที่สกัดได้ด้วยองค์ประกอบ (pv) ซึ่งควรมีค่ามากกว่า 0.50 (Diamantopoulos & Sigauw, 2000, pp. 90-91) แสดงดังตารางที่ 19

ตาราง 19 ค่าความเที่ยงของตัวแปรแฝง ( $\rho_c$ ) ความแปรปรวนเฉลี่ยของตัวแปรที่สกัดได้ด้วยองค์ประกอบ ( $\rho_v$ ) ค่าความเที่ยงของตัวแปรสังเกตได้ ( $R^2$ ) และค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้ ( $\lambda$ )

ตัวแปรแฝง	ตัวแปรสังเกตได้	$\rho_c$	$\rho_v$	$R^2$	$\lambda$
ต้นทุนทางจิตวิทยา	ความหวัง	0.89	0.67	0.63	0.79**
	ความหย่นตัว			0.72	0.85**
	การรับรู้ความสามารถของตนเอง			0.72	0.85**
ทักษะชีวิต	การมองโลกในเชิงบวก	0.89	0.73	0.59	0.77**
	ทักษะการตัดสินใจ			0.91	0.95**
	ทักษะการสื่อสาร			0.74	0.86**
การภาคภูมิใจในตนเอง	ทักษะการบริหารจัดการตนเอง	0.91	0.83	0.55	0.74**
	การเห็นคุณค่าในตนเอง			0.86	0.93**
	การยอมรับในตนเอง			0.80	0.89**
การเผชิญกับการช่มเหงรังแก	การแก้ปัญหา	0.95	0.79	0.77	0.87**
	การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม			0.84	0.92**
	การจัดการความขัดแย้ง			0.74	0.87**
	การปรับโครงสร้างความคิด			0.87	0.92**
	การปลดปล่อยตนเอง			0.71	0.85**

\*\*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ( $p < .01$ )

จากตารางที่ 19 พบว่า การประเมินประสิทธิภาพของตัวแบบการวัด ด้วยค่าความตรง (validity) มีค่าสูงโดยทุกตัวแปรแฝงมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.71 และมีนัยสำคัญทางสถิตินอกจากนั้นยังมีค่าความเที่ยง (reliability) สูงด้วยการพิจารณาค่าความเที่ยงของตัวแปรแฝง ( $\rho_c$ ) ซึ่งมีค่ามากกว่า 0.60 ทุกตัวแปร และความแปรปรวนเฉลี่ยของตัวแปรที่สกัดได้ด้วยองค์ประกอบสูง ( $\rho_v$ ) ซึ่งมีค่ามากกว่า 0.50 ทุกตัวแปร โดยที่ต้นทุนทางจิตวิทยา ( $\rho_c = 0.89$ ,  $\rho_v = 0.67$ ) ทักษะชีวิต ( $\rho_c = 0.89$ ,  $\rho_v = 0.73$ ) การภาคภูมิใจในตนเอง ( $\rho_c = 0.91$ ,  $\rho_v = 0.83$ ) การเผชิญกับการช่มเหงรังแก ( $\rho_c = 0.95$ ,  $\rho_v = 0.79$ ) ดังนั้นตัวแบบสมการโครงสร้างนี้มีประสิทธิภาพในการวัดสูงโดยน้ำหนักองค์ประกอบของแต่ละตัวแปร สรุปได้ดังนี้

ต้นทุนทางจิตวิทยา พบว่า ความหย่นตัวและการรับรู้ความสามารถของตนเองมีน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุดเท่ากัน ( $\lambda = 0.85$ ) รองลงมาเป็นความหวัง ( $\lambda = 0.79$ )

ทักษะชีวิต พบว่า ทักษะการตัดสินใจ มีน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด ( $\lambda = 0.95$ ) รองลงมาเป็นทักษะการสื่อสาร ( $\lambda = 0.86$ )

ความภาคภูมิใจในตนเอง พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง มีน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด ( $\lambda = 0.93$ ) รองลงมาเป็นการยอมรับในตนเอง ( $\lambda = 0.89$ )

การเผชิญกับการช่มเหงรังแก พบว่า การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม และการปรับโครงสร้างความคิดมีน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุดเท่ากัน ( $\lambda = 0.92$ ) รองลงมาเป็นการแก้ปัญหา และการจัดการความขัดแย้งเท่ากัน ( $\lambda = 0.87$ )

ตาราง 20 ผลการวิเคราะห์เส้นทางของตัวแบบปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

ตัวแปรตาม	R <sup>2</sup>	อิทธิพล	ต้นทุนทางจิตวิทยา (PSYCAP)	ตัวแปรอิสระ	
				ทักษะชีวิต (LIFE_SK)	การภาคภูมิใจใน ตนเอง(SELF_ES)
ความภาคภูมิใจใน ตนเอง(SELF_ES)	0.78	DE	0.88** (22.91)	-	-
		IE	-	-	-
		TE	0.88** (22.91)	-	-
การเผชิญกับการช่ม เหงรังแก (COP_BULL)	0.30	DE	0.55* (2.35)	0.10 (0.98)	0.09 (0.96)
		IE	0.08 (0.94)	-	-
		TE	0.63** (2.68)	0.10 (0.98)	0.09 (0.96)

หมายเหตุ DE=อิทธิพลทางตรง (Direct Effect), IE=อิทธิพลทางอ้อม(Indirect Effect), TE=อิทธิพลภาพรวม (Total Effect), \* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $p < 0.05$ ), \*\*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $p < .01$ )

จากตาราง 20 ผลการวิเคราะห์ พบว่า ต้นทุนทางจิตวิทยาส่งผลทางตรงเชิงบวกต่อการเผชิญกับการช่มเหล่งร้างแก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ขนาดอิทธิพล = 0.55,  $t = 2.35$ )

ต้นทุนทางจิตวิทยาส่งผลทางตรงต่อความภาคภูมิใจในตนเองอย่างมีนัยสำคัญ (ขนาดอิทธิพล = 0.88,  $t = 22.91$ )

ต้นทุนทางจิตวิทยาส่งผลทางอ้อมต่อการเผชิญกับการช่มเหล่งร้างแก อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (ขนาดอิทธิพล = 0.08,  $t = 0.94$ )

ทักษะชีวิตส่งผลทางตรงต่อการเผชิญกับการช่มเหล่งร้างแกอย่างไม่มีนัยสำคัญ (ขนาดอิทธิพล = 0.10,  $t = 0.98$ )

การภาคภูมิใจในตนเองส่งผลทางตรงต่อการเผชิญกับการช่มเหล่งร้างแกอย่างไม่มีนัยสำคัญ (ขนาดอิทธิพล = 0.09,  $t = 0.96$ )

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์พหุคูณ ( $R^2$ ) ของสมการโครงสร้างนั้น พบว่า ต้นทุนทางจิตวิทยา ทักษะชีวิต และการภาคภูมิใจในตนเอง สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนการเผชิญกับการช่มเหล่งร้างแกได้ร้อยละ 30

ตาราง 21 สรุปผลจากการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐาน	ผลที่ได้
1. ต้นทุนทางจิตวิทยาส่งผลทางตรงต่อการเผชิญกับการช่มเหล่งร้างแก	เป็นไปตามสมมติฐาน
2. ต้นทุนทางจิตวิทยาส่งผลทางอ้อมต่อการเผชิญกับการช่มเหล่งร้างแกผ่านความภาคภูมิใจในตนเอง	ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน
3. ทักษะชีวิตส่งผลทางตรงต่อการเผชิญกับการช่มเหล่งร้างแก	ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน
4. ความภาคภูมิใจในตนเองส่งผลทางตรงต่อการเผชิญกับการช่มเหล่งร้างแก	ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

จากตาราง 21 พบว่า ผลการทดสอบสมมติฐาน เป็นไปตามสมมติฐาน 1 สมมติฐาน ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน 3 สมมติฐาน

#### ตอนที่ 4 การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มและการศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

แบ่งออกเป็น 4 ตอนย่อย ได้แก่

1. การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น
2. การสรุปทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น
3. การเปรียบเทียบการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล
4. การเปรียบเทียบการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

##### 1. การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

จากการศึกษา ทบทวนเอกสารตำราเกี่ยวกับแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาและเทคนิคตามทฤษฎี รวมกับผลการสัมภาษณ์ และผลการศึกษาวิจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกมาบูรณาการในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มฯ โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคเฉพาะของแต่ละทฤษฎีมาพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ในรูปแบบการบูรณาการด้วยการผสมผสานเทคนิคการให้คำปรึกษา (technical eclecticism or technical integration) ด้วยทฤษฎีจิตวิทยาการให้คำปรึกษา เทคนิคทางจิตวิทยา ทักษะการปรึกษาที่มีเอกสารทางวิชาหรืองานวิจัยรองรับด้วยความยืดหยุ่นให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนั้น ๆ (นันทิชาติสัมพันธ์ สกุลพงศ์, 2557) มาผสมผสานให้สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกในแต่ละด้านที่จะพัฒนาร่วมกับองค์ประกอบของต้นทุนทางจิตวิทยา มาเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มฯ ซึ่งสรุปเป็นโปรแกรมได้ 11 ครั้ง ตามรายละเอียด ดังนี้

##### การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 เรื่อง การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ เป็นครั้งแรกที่มีการตั้งกลุ่มผู้วิจัยต้องการสร้างบรรยากาศการอยู่ร่วมกันที่เป็นมิตร สามารถดำเนินประเด็นการให้คำปรึกษาได้ตรงตามความคาดหวังของสมาชิกในบริบทของการเผชิญกับการช่มเหงรังแก รวมถึงสมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพ

ที่ดีซึ่งกันและกัน สามารถเปิดใจแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์ของตนเอง ผู้วิจัยจึงมีการตั้งวัตถุประสงค์ ได้แก่ 1) เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่ม 2) เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ข้อตกลง บทบาทและขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม และ 3) เพื่อสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่ม โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Counseling Theory) โดยใช้แนวคิด การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) ความเข้าใจแบบร่วมรู้สึก (Empathic Understanding) และ ความจริงใจในการสื่อสาร เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่ม รวมถึงเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างข้อตกลงในการสื่อสารกันภายในกลุ่มต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของการเปิดใจยอมรับปัญหาซึ่งกันและกัน อีกทั้งต้องมีการร่วมรู้สึกไปกับประเด็นรายละเอียดปัญหาของสมาชิกแต่ละคน รวมถึงมีการใช้เทคนิคเชิงสร้างสรรค์สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม (Creative Techniques and Activities) ด้วยเทคนิค สิ่งแทนตัวตน (Self-Representative Techniques) ในการใช้สิ่งของที่มักปรากฏในชีวิตประจำวันของวัยรุ่นแต่ละคนเป็นสื่อเพื่อให้สมาชิกสามารถเปิดใจสื่อสารในการสำรวจความคาดหวังและประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคน เกิดเป็นสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มและเพื่อสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่ม รวมถึงมีการใช้ทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษาเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ข้อตกลงบทบาทและขั้นตอนการให้คำปรึกษาตลอดจนเชื้ออำนวยการสื่อสารภายในกลุ่ม

### **การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 – 3 เรื่อง ความหยุดตัวเพื่อการปลดปล่อยตนเองในการเผชิญกับการชมเชย**

การพัฒนาความหยุดตัวเพื่อปลดปล่อยตนเองในการเผชิญกับการชมเชย พบว่าความหยุดตัวส่งผลบุคคลสามารถปรับตัวปรับใจจากการถูกชมเชยได้ ด้วยการที่สามารถใช้วิธีการในการปลดปล่อยตนเองในการลดระดับความรู้สึกทางลบ ผลกระทบที่เกิดกับร่างกาย ซึ่งเป็นผลกระทบจากการถูกชมเชยได้ ผู้วิจัยจึงกำหนดวัตถุประสงค์ ได้แก่ 1) เพื่อให้สมาชิกระบุคุณค่าของตนเอง 2) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติการปรับสภาพจิตใจของตนเอง 3) เพื่อให้สมาชิกบอกวิธีการปลดปล่อยตนเอง 4) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติการลดระดับความรู้สึก โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavioral Theory) ด้วยเทคนิคการให้ความกระจ่างกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (Identifying Unpleasant Emotions) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้กระจ่างถึงอารมณ์ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง นำไปสู่ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Theory) ด้วยเทคนิคการตั้งคำถามแบบโสเครติส (Socratic Question) เพื่อให้เกิดการหยุดความคิดที่ฟุ้งซ่านในเชิงลบ ที่จะนำไปสู่อารมณ์ทางลบของตนแล้วแทนที่ด้วยการมองด้วยเหตุผล ด้วยแนวคิดว่าการปรับความคิดจะช่วยให้การปรับอารมณ์ทางลบด้วยเช่นกัน ซึ่งจะนำไปสู่การปรับตัวต่อการเผชิญกับปัญหาได้ดีขึ้น อีกทั้ง



ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแนวความหมายของชีวิต (Logo Therapy) ด้วยแนวคิดคุณค่าเพื่อความเข้าใจความหมายในชีวิต ด้วยการนำกิจกรรมของเทคนิคเชิงสร้างสรรค์สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม (Creative Techniques and Activities) ผ่านเทคนิคนิยายสารของฉัน (My magazine techniques) ได้ถ่ายทอดคุณค่าของตนเองลงในงานศิลปะเพื่อการรับรู้ประสบการณ์และความสามารถของตนเอง นำไปสู่การเผชิญกับความรู้สึกด้อยค่าได้ดีขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับการช่มเหล่งแก รวมถึงมีการใช้ เทคนิค การอุปมา (Metaphor) เพื่อให้สมาชิกได้สังเกตคุณสมบัติจากตัวแบบ คือ ต้นหญ้าที่สามารถปรับตัวกับสถานการณ์อันเลวร้ายแล้วสามารถฟื้นตัวกลับมาได้ ซึ่งผู้วิจัยชวนสมาชิกระดมความคิด ร่วมกันแลกเปลี่ยน และบันทึกรายละเอียดทรัพยากรที่มีค่า ประสบการณ์ที่มีค่า อารมณ์ความรู้สึกของตนเองลงใน แผนความหยุ่นตัวตาม เทคนิค “Using Values to Build Resilience” และ เทคนิค “The Resilience Plan” อีกทั้งในแง่ของการปลดปล่อยตนเองผ่านทางร่างกาย ผู้วิจัยชวนสมาชิกร่วมกันผ่อนคลายผ่าน เทคนิคการกำหนดลมหายใจ (Deep Breaths) และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อผ่าน เทคนิคในการทำให้จิตใจมั่นคงขึ้น (Stabilization Techniques) ด้วยเทคนิคการลดความเครียดโดยใช้หิน (Stone Technique) รวมถึงมีการใช้ทักษะพื้นฐานเพื่อเอื้ออำนวยต่อการสื่อสารภายในกลุ่ม

#### **การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 – 5 เรื่อง ความหวังเพื่อการแก้ปัญหาในการเผชิญกับการช่มเหล่งแก**

การพัฒนาความหวังเพื่อการแก้ปัญหาในการเผชิญกับการช่มเหล่งแก พบว่าความหวัง เป็นความสามารถในการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน ตรงตามความจริง สามารถปฏิบัติได้จริง สอดคล้องกับความต้องการของบุคคลซึ่งเป็นส่วนสำคัญให้บุคคลเกิดแรงจูงใจผลักดันให้แก้ปัญหาจนกระทั่งสามารถคลี่คลายการช่มเหล่งแกได้ โดยการดำเนินการแก้ปัญหาตามหลักการที่เหมาะสมก็จะทำให้สามารถแก้ปัญหาได้ตรงประเด็นที่ทำให้เกิดความทุกข์ การแก้ปัญหาด้วยเหตุผลและมีข้อมูลรองรับ ส่งผลให้การเผชิญกับการช่มเหล่งแกมีแนวโน้มประสบความสำเร็จ ผู้วิจัยจึงได้มีการกำหนดวัตถุประสงค์ ได้แก่ 1) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถให้รายละเอียดและสาเหตุของปัญหาได้ 2) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกำหนดและวิเคราะห์แนวทางการแก้ปัญหา 3) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุความต้องการในบริบทการแก้ปัญหา 4) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มวางแผนทางการแก้ปัญหาที่ชัดเจน โดยผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Brief Theory) ผ่านเทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) เพื่อเป็นการสำรวจความต้องการที่แท้จริงของสมาชิกกลุ่ม แล้วจึงประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Theory) ด้วยเทคนิค WDEP เพื่อดำเนินการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน ตรงตามความต้องการ และเป็นไปได้ตามความเป็นจริง เพื่อสร้างความหวังให้สมาชิกเชื่อว่าตนเองสามารถเผชิญกับการช่มเหล่งแกได้

และเมื่อสามารถเผชิญกับปัญหาดังกล่าวได้ ก็จะได้รับสิ่งที่ตนเองต้องการอย่างแน่นอน ซึ่งในรายละเอียดของการดำเนินการตามเป้าหมายผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผลและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Theory) ด้วยการใช้เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem-Solving Technique) และเทคนิคการแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์ (Creative Problem-Solving) เพื่อการดำเนินการแก้ปัญหาที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

### **การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 – 7 เรื่อง การรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก**

การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก พบว่า การรับรู้ความสามารถจะช่วยให้บุคคลได้รับรู้ประสบการณ์ที่ดีของตนเอง ทั้งในแง่ผลลัพธ์ที่ประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาที่เคยผ่านมาแล้วในอดีต ซึ่งช่วยเพิ่มความมั่นใจในการเผชิญกับการช่มเหงรังแกรวมถึงบุคคลสามารถนำแนวทางที่เคยสำเร็จในอดีตมาปรับใช้ได้ในปัจจุบัน ตลอดจนการรับรู้ความสามารถของตนเองยังนำไปสู่การทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสร้างเครือข่าย แหล่งสนับสนุนทางสังคมที่ช่วยเหลือเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา รวมถึงการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมในรูปแบบอื่น ๆ ทั้งการหาความช่วยเหลือจากแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่รอบตนเองอยู่แล้วก็จะส่งผลต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแกได้เหมาะสมขึ้น ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการตั้งวัตถุประสงค์ ได้แก่ 1) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุความสามารถและประสบการณ์ของตนที่มีคุณค่า 2) เพื่อให้สมาชิกได้แนวทางการนำความสามารถของตนเองไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตของตนเอง 3) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มบอกแนวทางการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม 4) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ โดยผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแนวความหมายของชีวิต (Logo Therapy) ด้วยแนวคิดคุณค่าเพื่อความเข้าใจความหมายในชีวิต เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนประสบการณ์ที่มีคุณค่าของตนเองตลอดจนประสบการณ์ที่มีความหมายในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก แล้วจึงนำมาถ่ายทอดพร้อมทั้งแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่มผ่านกิจกรรมที่ดำเนินการตามเทคนิคเชิงสร้างสรรค์สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม (Creative Techniques and Activities) เทคนิค สิ่งดี ๆ ในชีวิต (good things in your life) รวมถึงผู้วิจัยยังมีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory) ด้วยแนวคิดเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) เพื่อให้สมาชิกได้สังเกตและแลกเปลี่ยนแนวทางที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการนำความสามารถของตนเองไปใช้ในการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อเผชิญกับการช่มเหงรังแก อีกทั้งมีการดำเนินการปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล (Transactional Analysis Counseling Theory) ด้วยการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพในการสื่อสาร P-A-C (Structure of Personality) และรูปแบบการสื่อสารสัมพันธ์ระหว่าง

บุคคล (Transactions) เพื่อให้สมาชิกฝึกการวิเคราะห์สัมพันธ์ การสื่อสาร และดำเนินการสื่อสาร เพื่อแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก รวมถึงทักษะพื้นฐานเพื่อเอื้ออำนวยการสื่อสารภายในกลุ่ม

### **การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 – 9 เรื่อง การมองโลกในเชิงบวกเพื่อปรับโครงสร้างความคิดในการเผชิญกับการช่มเหงรังแกเพื่อเผชิญกับการช่มเหงรังแก**

การพัฒนาการมองโลกในเชิงบวกเพื่อปรับโครงสร้างความคิดในการเผชิญกับการช่มเหงรังแกเพื่อเผชิญกับการช่มเหงรังแก พบว่า การมองโลกในเชิงบวก เป็นการพิจารณาเหตุการณ์ช่มเหงรังแกที่เกิดขึ้นแล้วคิดในแง่บวกที่เป็นโอกาสก่อให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิตตนเอง ซึ่งจะต้องอาศัยการปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางความคิด ในการมองสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นในมุมมองที่หลากหลายอย่างระบบ ซึ่งผู้วิจัยมีการตั้งวัตถุประสงค์ ได้แก่ 1) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติการคิดในเชิงบวก 2) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุผลลัพธ์ที่ดีด้วยการใช้เหตุผล 3) เพื่อให้สมาชิกปรับความคิดในแง่ลบ โดยผู้วิจัยประยุกต์ใช้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Theory) ด้วยเทคนิค Cognitive Restructuring เพื่อช่วยในการปรับความคิดตามกระบวนการขั้นตอน และมีการประยุกต์ใช้เทคนิค ABCDE Disputing เพื่อฝึกการปรับความคิดที่มีต่อ รวมถึงทักษะพื้นฐานเพื่อเอื้ออำนวยการสื่อสารภายในกลุ่ม

### **การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 เรื่อง การจัดการความขัดแย้งในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก**

การพัฒนาการจัดการความขัดแย้งในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก เป็นการจัดการกับความคิดของตนเองที่มองต่อเหตุการณ์ที่มีความขัดแย้ง แล้วดำเนินการจัดการกับความสัมพันธ์ที่สร้างความขัดแย้ง ด้วยการสื่อสารที่เหมาะสม ให้เกิดเป็นสัมพันธภาพที่ไม่ก่อปัญหาให้บุคคล อีกทั้งยังช่วยลดความตึงเครียดในสถานการณ์ความขัดแย้ง ผู้วิจัยจึงมีการตั้งวัตถุประสงค์ ได้แก่ 1) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์สถานการณ์ความขัดแย้งที่นำไปสู่การถูกช่มเหงรังแก 2) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุการโต้ตอบการถูกช่มเหงรังแกอย่างเหมาะสม โดยผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดปฏิบัติการเชิงสมานฉันท์ (Restorative Practice) ด้วยเทคนิคคำถามแบบ Restorative Questions เป็นการใช้คำถามที่กระตุ้นให้สมาชิกได้พิจารณาถึงความสัมพันธ์ที่มีความขัดแย้ง รวมกระตุ้นให้เกิดการระดมความคิดว่าควรจะจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นหรือไม่อย่างไร และมีการใช้แนวคิด Social Discipline Windows เพื่อปรับมุมมองในการมองความสัมพันธ์กับผู้อื่นและเป็นแนวทางในการเลือกการสื่อสารตอบโต้ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม รวมถึงทักษะพื้นฐานเพื่อเอื้ออำนวยการสื่อสารภายในกลุ่ม

## การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 11 เรื่อง ปัจฉิมนิเทศและการยุติกลุ่ม

ในการดำเนินการปัจฉิมนิเทศและการยุติกลุ่ม เป็นการสรุปประเด็นสำคัญที่ผู้รับคำปรึกษาได้จากประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่ม ทั้งความคิด ความรู้สึก แนวทางการปฏิบัติตน ซึ่งผู้วิจัยทำการกำหนดวัตถุประสงค์ ได้แก่ 1) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสรุปแนวทางการเผชิญกับการช่มเหงรังแก 2) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มบอกความคิดความรู้สึกที่มีต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคเชิงสร้างสรรค์สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม (Creative Techniques and Activities) ด้วยเทคนิค อัลบั้มเพลงแห่งชีวิต เป็นสื่อในการสำรวจประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก แนวปฏิบัติตนที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงหลังจากที่ได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่ม ด้วยการนำศิลปะเพลงเป็นสื่อกลางในการเปิดใจและสำรวจตนเอง รวมถึงเป็นสื่อในการเอื้อให้เกิดการสื่อสารแลกเปลี่ยนประเด็นที่ได้สำรวจกันภายในกลุ่ม และมีการใช้ทักษะพื้นฐานเพื่อเอื้ออำนวยการสื่อสารภายในกลุ่ม

### 2. การสรุปทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น มาสรุปให้เห็นความชัดเจนของทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ดังแสดงต่อไปนี้

ตาราง 22 การสรุปทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี/ทักษะ/เทคนิค
1	การปฐมนิเทศและ การสร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างสมาชิกกลุ่ม 2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ข้อตกลงบทบาทและขั้นตอน ของการให้คำปรึกษากลุ่ม 3. เพื่อสำรวจความคาดหวัง ของสมาชิกกลุ่ม	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง (Person-centered Counseling Theory) - การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) - ความเข้าใจแบบร่วมรู้สึก (Empathic Understanding) - ความจริงใจในการสื่อสาร

ตาราง 22 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี/ทักษะ/เทคนิค
			<p>เทคนิคเชิงสร้างสรรค์สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม (Creative Techniques and Activities)</p> <p>- เทคนิค สิ่งแทนตัวฉัน (Self-Representative Techniques)</p> <p><b>ทักษะพื้นฐาน</b></p> <p>- ทักษะการถาม (Questing Skill)</p> <p>- ทักษะการฟัง (Listening Skill)</p> <p>- ทักษะการให้กำลังใจ (Encourage Skill)</p> <p>- ทักษะการให้ข้อมูล (Advise Skill)</p> <p>- ทักษะสรุปความ (Summarizing Skill)</p>
2-3	ความหยวนตัวเพื่อ การปลอบโยนตนเอง ในการเผชิญกับ การข่มเหงรังแก	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกระบุคุณค่าของตนเอง</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติการปรับสภาพจิตใจของตนเอง</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกบอกวิธีการปลอบโยนตนเอง</li> <li>4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติการลดระดับความรู้สึก</li> </ol>	<p><b>ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Theory)</b></p> <p>- เทคนิคการตั้งคำถามแบบโสเครติส (Socratic Question)</p> <p><b>ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavioral Theory)</b></p> <p>- เทคนิคการให้ความกระจ่างกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (Identifying Unpleasant Emotions)</p> <p><b>ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแนวความหมายของชีวิต (Logo Therapy)</b></p> <p>- แนวคิดคุณค่าเพื่อความเข้าใจความหมายในชีวิต</p> <p><b>เทคนิคเชิงสร้างสรรค์สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม (Creative Techniques and Activities)</b></p> <p>- เทคนิคนิตยสารของฉัน (My magazine techniques)</p>

ตาราง 22 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี/ทักษะ/เทคนิค
			<p>เทคนิค การอุปมา (Metaphor)</p> <p>เทคนิค “Using Values to Build Resilience”</p> <p>เทคนิค “The Resilience Plan”</p> <p>เทคนิคการกำหนดลมหายใจ (Deep Breaths)</p> <p>เทคนิคในการทำให้จิตใจมั่นคงขึ้น (Stabilization Techniques)</p> <p>- เทคนิคการลดความเครียดโดยใช้หิน (Stone Technique)</p> <p><b>ทักษะพื้นฐาน</b></p> <p>- ทักษะการถาม (Questing Skill)</p> <p>- ทักษะการฟัง (Listening Skill)</p> <p>- ทักษะการให้กำลังใจ (Encourage Skill)</p> <p>- ทักษะการให้ข้อมูล (Advise Skill)</p> <p>- ทักษะสรุปความ (Summarizing Skill)</p>
4-5	ความหวังเพื่อการแก้ปัญหาในการเผชิญกับการข่มเหงรังแก	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถให้รายละเอียดและสาเหตุของปัญหาได้</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกำหนดและวิเคราะห์แนวทางการแก้ปัญหา</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุความต้องการในบริบทการแก้ปัญหา</li> <li>4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มวางแผนทางการแก้ปัญหาที่ชัดเจน</li> </ol>	<p><b>ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผลและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Theory)</b></p> <p>- เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem-Solving Technique)</p> <p>- เทคนิคการแก้ปัญหอย่างสร้างสรรค์ (Creative Problem-Solving)</p> <p><b>ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Theory)</b></p> <p>- เทคนิค WDEP</p>

ตาราง 22 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี/ทักษะ/เทคนิค
			<p><b>ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Brief Theory)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question)</li> </ul>
			<p><b>เทคนิค การอุปมา (Metaphor) ทักษะพื้นฐาน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทักษะการถาม (Questing Skill)</li> <li>- ทักษะการฟัง (Listening Skill)</li> <li>- ทักษะการให้กำลังใจ (Encourage Skill)</li> <li>- ทักษะการให้ข้อมูล (Advise Skill)</li> <li>- ทักษะสรุปความ (Summarizing Skill)</li> </ul>
6-7	<p>การรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อ</p> <p>การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมในการเผชิญกับการเข้มแข็งแก่</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุความสามารถและประสบการณ์ของตนที่มีคุณค่า</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกได้แนวทางการนำความสามารถของตนเองไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตของตนเอง</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มบอกแนวทางการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม</p> <p>4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ</p>	<p><b>ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล (Transactional Analysis Counseling Theory)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- โครงสร้างบุคลิกภาพในการสื่อสาร P-A-C (Structure of Personality)</li> <li>- รูปแบบการสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactions)</li> </ul> <p><b>ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแนวความหมายของชีวิต (Logo Therapy)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แนวคิดคุณค่าเพื่อความเข้าใจความหมายในชีวิต</li> </ul> <p><b>ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แนวคิดเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning)</li> </ul>

ตาราง 22 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี/ทักษะ/เทคนิค
			<p><b>เทคนิคเชิงสร้างสรรค์สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม (Creative Techniques and Activities)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิค สิ่งดี ๆ ในชีวิต (good things in your life)</li> </ul> <p><b>ทักษะพื้นฐาน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทักษะการถาม (Questing Skill)</li> <li>- ทักษะการฟัง (Listening Skill)</li> <li>- ทักษะการให้กำลังใจ (Encourage Skill)</li> <li>- ทักษะการให้ข้อมูล (Advise Skill)</li> <li>- ทักษะสรุปความ (Summarizing Skill)</li> </ul>
8-9	การมองโลกในเชิงบวกเพื่อปรับโครงสร้างความคิดในการเผชิญกับการข่มเหงรังแกเพื่อเผชิญกับการข่มเหงรังแก	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติการคิดในเชิงบวก</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุผลลัพธ์ที่ดีด้วยการใช้เหตุผล</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกปรับความคิดในแง่ลบ</li> </ol>	<p><b>ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Theory)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิค Cognitive Restructuring</li> </ul> <p><b>เทคนิค ABCDE Disputation</b></p> <p><b>ทักษะพื้นฐาน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทักษะการถาม (Questing Skill)</li> <li>- ทักษะการฟัง (Listening Skill)</li> <li>- ทักษะการให้กำลังใจ (Encourage Skill)</li> <li>- ทักษะการให้ข้อมูล (Advise Skill)</li> <li>- ทักษะสรุปความ (Summarizing Skill)</li> </ul>
10	การจัดการความขัดแย้งในการเผชิญกับการข่มเหงรังแก	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์สถานการณ์ความขัดแย้งที่นำไปสู่การถูกข่มเหงรังแก</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุการโต้ตอบการถูกข่มเหงรังแกอย่างเหมาะสม</li> </ol>	<p><b>แนวคิดปฏิบัติการเชิงสมานฉันท์ (Restorative Practice)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แนวคิด Social Discipline Windows</li> <li>- เทคนิคคำถามแบบ Restorative Questions</li> </ul> <p><b>ทักษะพื้นฐาน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทักษะการถาม (Questing Skill)</li> <li>- ทักษะการฟัง (Listening Skill)</li> <li>- ทักษะการให้กำลังใจ (Encourage Skill)</li> </ul>



ตาราง 22 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี/ทักษะ/เทคนิค
			- ทักษะการให้ข้อมูล (Advise Skill) - ทักษะสรุปความ (Summarizing Skill)
11	การปัจฉิมนิเทศ และการยุติกลุ่ม	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสรุปแนวทางการ การเผชิญกับการช่มเหงรังแก 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มบอก ความคิดความรู้สึกที่มีต่อการให้ คำปรึกษาในกลุ่ม	<b>เทคนิคเชิงสร้างสรรค์สำหรับการให้ คำปรึกษากลุ่ม(Creative Techniques and Activities)</b> - เทคนิค อัลบั้มเพลงแห่งชีวิต <b>ทักษะพื้นฐาน</b> - ทักษะการถาม (Questing Skill) - ทักษะการฟัง (Listening Skill) - ทักษะการให้กำลังใจ (Encourage Skill) - ทักษะการให้ข้อมูล (Advise Skill) - ทักษะสรุปความ (Summarizing Skill)

จากตาราง 22 พบว่า ทฤษฎี แนวคิด เทคนิค ทางจิตวิทยาการให้คำปรึกษาและทักษะการให้คำปรึกษาที่นำมาผสมผสานประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

ในครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ ผู้วิจัยชวนสมาชิกสร้างข้อตกลงในกลุ่มตามแนวคิดการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) ความเข้าใจแบบร่วมรู้สึก (Empathic Understanding) ความจริงใจในการสื่อสาร ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Counseling Theory) เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่ม รวมถึงมีการใช้เทคนิคสิ่งแทนตัวตน (Self-Representative Techniques) ตามเทคนิคเชิงสร้างสรรค์สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม (Creative Techniques and Activities) เพื่อเป็นทิศทางให้กับกระบวนการให้คำปรึกษาในการสร้างสัมพันธภาพของสมาชิกในกลุ่ม สำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาที่เกี่ยวข้องกับประเด็นของการเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกในครั้งนี้

ในครั้งที่ 2 – 3 ความหยุนตัวเพื่อการปลดปล่อยตนเองในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ผู้วิจัยใช้เทคนิคอุปมา (Metaphor) เพื่อสื่อถึงความเข้าใจคุณสมบัติของความหยุนตัว รวมถึงมีการใช้เทคนิคนิตยสารของฉัน (My magazine techniques) ตามเทคนิคเชิงสร้างสรรค์สำหรับ

การให้คำปรึกษากลุ่ม (Creative Techniques and Activities) เพื่อเป็นทิศทางในการดำเนินการปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัว ระบุคุณค่าของตนเอง และฝึกปรับสภาพจิตใจของตนเองจากการถูกข่มเหงรังแก อีกทั้งมีการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Theory) ด้วยเทคนิคการตั้งคำถามแบบโสเครติส (Socratic Question) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavioral Theory) เทคนิคการให้ความกระจ่างกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (Identifying Unpleasant Emotions) เพื่อการปลดปล่อยตนเองด้วยการปรับเปลี่ยนที่ความคิดซึ่งไม่เหมาะสม และการใช้เทคนิคการกำหนดลมหายใจ (Deep Breaths) เทคนิคในการทำให้จิตใจมั่นคงขึ้น (Stabilization Techniques) เพื่อการปลดปล่อยตนเองในทางร่างกายให้รู้สึกสบายขึ้น

ในครั้งที่ 4 - 5 ความหวังเพื่อการแก้ปัญหาในการเผชิญกับการข่มเหงรังแก ผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem-Solving Technique) เทคนิคการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (Creative Problem-Solving) จาก ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผลและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Theory) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงปัญหา สาเหตุของปัญหา รายละเอียดแล้วนำไปสู่การวิเคราะห์ กำหนดแนวทางการแก้ปัญหาการข่มเหงรังแกที่ชัดเจนสามารถดำเนินการได้จริง อีกทั้งเทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Brief Theory) เพื่อให้สมาชิกมีความตระหนักถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเองได้อย่างชัดเจน มีความหวัง แล้วประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Theory) ด้วยเทคนิค WDEP เพื่อการตั้งเป้าหมายที่เป็นรูปธรรม ตรงตามความจริง สมาชิกสามารถรับรู้ถึงเส้นทางการแก้ปัญหาได้อย่างชัดเจน มีความหวังว่าสามารถเกิดขึ้นได้จริง

ในครั้งที่ 6 - 7 การรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมในการเผชิญกับการข่มเหงรังแก ผู้วิจัยนำตัวแบบให้สมาชิกได้สังเกตระดมความคิดถึงแนวทางการนำไปใช้กับสมาชิกของแต่ละบุคคล ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory) เพื่อให้สมาชิกได้เห็นแนวทางการใช้คุณค่าของตนในการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อเผชิญกับการข่มเหงรังแก แล้วใช้เทคนิคเชิงสร้างสรรค์สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม (Creative Techniques and Activities) ผ่านเทคนิคการตรวจสอบความสามารถของฉัน (Use The Ability Words Checklist) และ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแนวความหมายของชีวิต (Logo Therapy) เพื่อให้สมาชิกร่วมกันหาคคุณค่าของตนเอง แล้วจึงนำไปสู่การสื่อสารกันภายในกลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล

(Transactional Analysis Counseling Theory) เพื่อเสริมสร้างการสร้างสัมพันธ์ภาพรวมถึงการนำคุณค่าของตนเองไปใช้เพื่อการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม

ในครั้งที่ 8 – 9 การมองโลกในเชิงบวกเพื่อปรับโครงสร้างความคิดในการเผชิญกับการช่มเหงรังแกเพื่อเผชิญกับการช่มเหงรังแก ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavioral Theory) ผ่านเทคนิค “ABCDE Disputing” และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Theory) ผ่านเทคนิค Cognitive Restructuring เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกปรับความคิดให้เป็นเชิงบวกด้วยเหตุผลที่เหมาะสม

ในครั้งที่ 10 การจัดการความขัดแย้งในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดปฏิบัติการเชิงสมานฉันท์ (Restorative Practice) ด้วยเทคนิคคำถามแบบ Restorative Questions เพื่อพิจารณาเหตุการณ์ที่มีความขัดแย้งและทำให้เกิดความกระจ่างในการหาทางออกกับสัมพันธ์ภาพที่มีปัญหาตามกรณีของแต่ละบุคคล รวมถึงใช้แนวคิด Social Discipline Windows เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมกันฝึกฝนแลกเปลี่ยนเลือกกลยุทธ์การตอบโต้เพื่อจัดการความขัดแย้งตามบริบทการช่มเหงรังแก จากกรณีของสมาชิกกลุ่มแต่ละบุคคล

ในครั้งที่ 11 การปัจฉิมนิเทศและการยุติกลุ่ม ผู้วิจัยใช้เทคนิคอัลบั้มเพลงแห่งชีวิต (my life music album technique) ตามเทคนิคเชิงสร้างสรรค์สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม (Creative Techniques and Activities) เพื่อใช้ในการสรุปประเด็นสำคัญ ความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่ม โดยใช้การจัดทำอัลบั้มเพลงเป็นสื่อแทนช่วงเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาตลอดจนสะท้อนความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ที่ได้รับในแต่ละช่วง

### 3. การเปรียบเทียบการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อน หลังการทดลอง และ ระยะติดตามผล

การเปรียบเทียบการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยการวิเคราะห์ในขั้นนี้ ผู้วิจัยนำคะแนนการเผชิญกับการช่มเหงรังแกโดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลอง มาหาสถิติพื้นฐาน คือ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล รวมถึงมีการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการเผชิญกับการช่มเหงรังแกระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว วัตุซ้ำ (One-way ANOVA with repeated measures)

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยจำแนกทั้งภาพรวมและรายด้าน ทั้งระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง

และระยะติดตามผล ตลอดจนระบุการแปลความหมายระดับของค่าเฉลี่ย ตามการประเมินมาตราส่วนประมาณค่าของ Likert Scale ได้แก่

3.26 – 4.00 เท่ากับ มากที่สุด

2.51 – 3.25 เท่ากับ มาก

1.76 – 2.50 เท่ากับ น้อย

1.00 – 1.75 เท่ากับ น้อยที่สุด

รายละเอียด ดังปรากฏในตาราง



ตาราง 23 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) จากผลคะแนนการเผชิญปัญหาการข่มเหงรังแกแต่ละด้านของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล

(n=16)

ตัวแปร	กลุ่ม	ก่อนทดลอง				หลังทดลอง				ติดตามผล			
		$\bar{X}$	SD	ระดับ		$\bar{X}$	SD	ระดับ		$\bar{X}$	SD	ระดับ	
การแก้ปัญหา	กลุ่มทดลอง	2.16	0.73	น้อย		3.26	0.61	มากที่สุด		3.21	0.56	มาก	
	กลุ่มควบคุม	2.31	0.83	น้อย		2.23	0.71	น้อย		2.35	0.84	น้อย	
การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม	กลุ่มทดลอง	2.05	0.90	น้อย		3.19	0.58	มาก		3.35	0.48	มากที่สุด	
	กลุ่มควบคุม	2.07	0.89	น้อย		2.16	0.86	น้อย		2.21	0.65	น้อย	
การจัดจัดการความขัดแย้ง	กลุ่มทดลอง	2.35	0.83	น้อย		3.47	0.55	มากที่สุด		3.42	0.54	มากที่สุด	
	กลุ่มควบคุม	2.15	0.92	น้อย		2.07	0.69	น้อย		2.07	0.76	น้อย	
การปรับโครงสร้างความคิด	กลุ่มทดลอง	2.22	0.80	น้อย		3.40	0.63	มาก		3.20	0.64	มาก	
	กลุ่มควบคุม	2.32	0.82	น้อย		2.15	0.83	น้อย		2.05	0.87	น้อย	
การปรับนโยบายตนเอง	กลุ่มทดลอง	1.81	0.73	น้อย		3.08	0.53	มาก		3.10	0.47	มาก	
	กลุ่มควบคุม	1.97	0.69	น้อย		1.93	0.66	น้อย		1.91	0.64	น้อย	
รวม	กลุ่มทดลอง	2.10	0.71	น้อย		3.27	0.57	มาก		3.25	0.53	มากที่สุด	
	กลุ่มควบคุม	2.16	0.78	น้อย		2.11	0.67	น้อย		2.13	0.68	น้อย	

จากตาราง 23 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการเผชิญกับการช่มเหงรังแกโดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.10, 3.27 และ 3.25 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71, 0.57 และ 0.53 ตามลำดับ รวมถึงมีคะแนนการเผชิญกับการช่มเหงรังแกรายด้าน ดังนี้

1) ด้านการแก้ปัญหา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.16, 3.26 และ 3.21 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73, 0.61 และ 0.56 ตามลำดับ

2) การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.05, 3.19 และ 3.35 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.90, 0.58 และ 0.48 ตามลำดับ

3) การจัดการความขัดแย้ง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.35, 3.47 และ 3.42 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.83, 0.55 และ 0.54 ตามลำดับ

4) การปรับโครงสร้างความคิด ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.22, 3.40 และ 3.20 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.80, 0.63 และ 0.64 ตามลำดับ

5) การปลอบโยนตนเอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.81, 3.08 และ 3.10 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73, 0.53 และ 0.47 ตามลำดับ

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียววัดซ้ำ (One – way ANOVA with repeated measures)

ตาราง 24 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล

(n=8)

การเผชิญกับการช่มเหงรังแก	ระยะเวลา	MD
การแก้ปัญหา	หลังการทดลอง - ก่อนการทดลอง	1.10**
	ติดตามผล - ก่อนการทดลอง	1.05**
	หลังการทดลอง - ติดตามผล	0.54
การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม	หลังการทดลอง - ก่อนการทดลอง	1.14**
	ติดตามผล - ก่อนการทดลอง	1.30**
	หลังการทดลอง - ติดตามผล	-0.16
การจัดการความขัดแย้ง	หลังการทดลอง - ก่อนการทดลอง	1.12**
	ติดตามผล - ก่อนการทดลอง	1.07**
	หลังการทดลอง - ติดตามผล	0.05
การปรับโครงสร้างความคิด	หลังการทดลอง - ก่อนการทดลอง	1.17**
	ติดตามผล - ก่อนการทดลอง	0.97**
	หลังการทดลอง - ติดตามผล	0.20
การปลดปล่อยตนเอง	หลังการทดลอง - ก่อนการทดลอง	1.27**
	ติดตามผล - ก่อนการทดลอง	1.29**
	หลังการทดลอง - ติดตามผล	-0.02
รวม	หลังการทดลอง - ก่อนการทดลอง	1.12**
	ติดตามผล - ก่อนการทดลอง	1.14**
	หลังการทดลอง - ติดตามผล	-0.01

\*\*p-value < .01

จากตาราง 24 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า หลังทดลองมีค่าเฉลี่ยการเผชิญกับการช่มเหงรังแกภาพรวมสูงกว่าก่อนการทดลอง รวมถึงเมื่อพิจารณารายด้านพบว่าหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยการเผชิญกับการช่มเหงรังแกสูงกว่าก่อนการทดลอง ในทุกด้าน อีกทั้งระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยการเผชิญกับการช่มเหงรังแกภาพรวมสูงกว่าก่อนการทดลอง รวมถึงเมื่อพิจารณารายด้านพบว่าระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยการเผชิญกับการช่มเหง

รังแกสูงกว่าก่อนการทดลองในทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ส่วนหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยการเผชิญกับการข่มเหงรังแกในภาพรวมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 25 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นของกลุ่มควบคุม

(n=8)

การเผชิญกับการข่มเหงรังแก	ระยะเวลา	MD
การแก้ปัญหา	หลังการทดลอง - ก่อนการทดลอง	-0.08
	ติดตามผล - ก่อนการทดลอง	0.03
	หลังการทดลอง - ติดตามผล	-0.12
การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม	หลังการทดลอง - ก่อนการทดลอง	0.08
	ติดตามผล - ก่อนการทดลอง	0.14
	หลังการทดลอง - ติดตามผล	-0.05
การจัดการความขัดแย้ง	หลังการทดลอง - ก่อนการทดลอง	-0.07
	ติดตามผล - ก่อนการทดลอง	-0.07
	หลังการทดลอง - ติดตามผล	0.00
การปรับโครงสร้างความคิด	หลังการทดลอง - ก่อนการทดลอง	-0.17
	ติดตามผล - ก่อนการทดลอง	-0.27
	หลังการทดลอง - ติดตามผล	0.10
การปลดปล่อยตนเอง	หลังการทดลอง - ก่อนการทดลอง	-0.04
	ติดตามผล - ก่อนการทดลอง	-0.06
	หลังการทดลอง - ติดตามผล	0.02
<b>รวม</b>	หลังการทดลอง - ก่อนการทดลอง	-0.03
	ติดตามผล - ก่อนการทดลอง	0.00
	หลังการทดลอง - ติดตามผล	-0.04

\*\* $p$ -value < .01

จากตาราง 25 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นของกลุ่มควบคุม พบว่า ระยะเวลาที่แตกต่างกันมีการเผชิญกับการข่มเหงรังแกในภาพรวมและรายด้านในทุกด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ



#### 4. การเปรียบเทียบการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

ตาราง 26 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

(n=16)

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			ระยะติดตามผล		
	$\bar{X}$	SD	ระดับ	$\bar{X}$	SD	ระดับ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
การแก้ปัญหา	2.16	0.73	น้อย	3.26	0.61	มากที่สุด	3.21	0.56	มาก
	2.05	0.90	น้อย	3.19	0.58	มาก	3.35	0.48	มากที่สุด
การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม	2.35	0.83	น้อย	3.47	0.55	มากที่สุด	3.42	0.54	มากที่สุด
การจัดการความขัดแย้ง	1.81	0.73	น้อย	3.08	0.53	มาก	3.10	0.47	มาก
	2.10	0.71	น้อย	3.27	0.57	มาก	3.25	0.53	มากที่สุด
การปรับโครงสร้างความคิด	2.16	0.73	น้อย	3.26	0.61	มากที่สุด	3.21	0.56	มาก
	2.05	0.90	น้อย	3.19	0.58	มาก	3.35	0.48	มากที่สุด
การปลอบโยนตนเอง	2.35	0.83	น้อย	3.47	0.55	มากที่สุด	3.42	0.54	มากที่สุด
	2.22	0.80	น้อย	3.40	0.63	มาก	3.20	0.64	มาก
รวม	1.81	0.73	น้อย	3.08	0.53	มาก	3.10	0.47	มาก
	2.10	0.71	น้อย	3.27	0.57	มาก	3.25	0.53	มากที่สุด

จากตาราง 24 พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการเผชิญการข่มเหงรังแกในภาพรวม ก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.10 และ 2.16 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71 และ 0.78 ตามลำดับ หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.27 และ 2.11 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.57 และ 0.67 ตามลำดับ และระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.25 และ 2.13 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.53 และ 0.68 ตามลำดับ

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์เปรียบเทียบการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ดังปรากฏตามตาราง ต่อไปนี้

ตาราง 27 การเปรียบเทียบการเผชิญกับการรบกวนทางรังแกของวัยรุ่นตอนต้นระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล (n=16)

ตัวแปร	กลุ่มตัวอย่าง	n	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			ระยะติดตามผล					
			$\bar{X}$	SD	t	sig.	$\bar{X}$	SD	t	sig.	$\bar{X}$	SD	t	sig.
การแก้ปัญหา	กลุ่มทดลอง	8	2.16	0.73	-0.74	.470	3.26	0.61	4.47**	.001	3.21	0.56	3.34**	.005
	กลุ่มควบคุม	8	2.31	0.83			2.23	0.71			2.35	0.84		
การแสวงหาแหล่ง	กลุ่มทดลอง	8	2.05	0.90	-0.66	.948	3.19	0.58	4.89**	.000	3.35	0.48	6.11**	.000
	กลุ่มควบคุม	8	2.07	0.89			2.16	0.86			2.21	0.65		
สนับสนุนทางสังคม	กลุ่มทดลอง	8	2.35	0.83	0.57	.576	3.47	0.55	6.46**	.000	3.42	0.54	5.76**	.000
	กลุ่มควบคุม	8	2.15	0.92			2.07	0.69			2.07	0.76		
การจัดกิจกรรม	กลุ่มทดลอง	8	2.22	0.80	-0.86	.402	3.40	0.63	4.88**	.000	3.20	0.64	4.49**	.001
	กลุ่มควบคุม	8	2.32	0.82			2.15	0.83			2.05	0.87		
ความคิด	กลุ่มทดลอง	8	1.81	0.73	-0.60	.558	3.08	0.53	5.68**	.000	3.10	0.47	5.89**	.000
	กลุ่มควบคุม	8	1.97	0.69			1.93	0.66			1.91	0.64		
การปลดปล่อย	กลุ่มทดลอง	8	2.10	0.71	-0.31	.760	3.27	0.57	7.55**	.000	3.25	0.53	8.34**	.000
	กลุ่มควบคุม	8	2.16	0.78			2.11	0.67			2.13	0.68		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 25 พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญกับการช่มเหงรังแกโดยรวม เท่ากับ 2.10 และ 2.16 และค่าคะแนนเฉลี่ยรายด้าน ได้แก่ การแก้ปัญหา เท่ากับ 2.16 และ 2.31 การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม เท่ากับ 2.05 และ 2.07 การจัดการ ความขัดแย้ง เท่ากับ 2.35 และ 2.15 การปรับโครงสร้างความคิด เท่ากับ 2.22 และ 2.32 การปลอบโยนตนเอง เท่ากับ 1.81 และ 1.97 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่าค่า  $t$  ของทุกตัวแปร (ค่า  $t$  เท่ากับ  $-0.86 - 0.57$ ) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่า sig. เท่ากับ  $.402 - .948$  มีค่ามากกว่า  $.01$ ) แสดงว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการเผชิญกับการช่มเหงรังแกโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 21 พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญกับการช่มเหงรังแกโดยรวม เท่ากับ 3.27 และ 2.11 และค่าคะแนนเฉลี่ยรายด้าน ได้แก่ การแก้ปัญหา เท่ากับ 3.26 และ 2.23 การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม เท่ากับ 3.19 และ 2.16 การจัดการความขัดแย้ง เท่ากับ 3.47 และ 2.07 การปรับโครงสร้างความคิด เท่ากับ 3.40 และ 2.15 การปลอบโยนตนเอง เท่ากับ 3.08 และ 1.93 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่าค่า  $t$  ของทุกตัวแปร (ค่า  $t$  เท่ากับ  $4.46 - 7.55$ ) มีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่า sig. เท่ากับ  $.000 - .001$  มีค่ามากกว่า  $.01$ ) แสดงว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการเผชิญกับการช่มเหงรังแกโดยรวมและรายด้านมีความแตกต่างกัน โดยหลังการทดลองพบว่า คะแนนการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 21 พบว่า ระยะเวลาติดตามผล กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญกับการช่มเหงรังแกโดยรวม เท่ากับ 3.25 และ 2.13 และค่าคะแนนเฉลี่ยรายด้าน ได้แก่ การแก้ปัญหา เท่ากับ 3.21 และ 2.35 การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม เท่ากับ 3.35 และ 2.21 การจัดการความขัดแย้ง เท่ากับ 3.42 และ 2.07 การปรับโครงสร้างความคิด เท่ากับ 3.20 และ 2.05 การปลอบโยนตนเอง เท่ากับ 3.10 และ 1.91 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่าค่า  $t$  ของทุกตัวแปร (ค่า  $t$  เท่ากับ  $3.34 - 8.34$ ) มีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่า sig. เท่ากับ  $.000 - .005$  มีค่ามากกว่า  $.01$ ) แสดงว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการเผชิญกับการช่มเหงรังแกโดยรวมและรายด้านแตกต่างกัน โดยระยะเวลาติดตามผลพบว่า คะแนนการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  $.01$

จากการวิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญกับการช่มเหงรังแกโดยรวมและรายด้าน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะเวลาติดตามผล ด้วยสถิติทดสอบทีแบบสองกลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน ผู้วิจัยสรุปผลการวิเคราะห์

ได้ว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม จะมีการเผชิญกับการช่มเหล่งรังแกแตกต่างจากกลุ่มควบคุมโดยจะมีการเผชิญกับการช่มเหล่งรังแกสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนการทดลอง กับหลังการทดลอง และระยะติดตามผล



## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัย เรื่อง การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกและการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องโมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น
2. เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น
3. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น
4. เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น
  - 4.1 เปรียบเทียบการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล
  - 4.2 เปรียบเทียบการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

#### สมมติฐานการวิจัย

1. โมเดลสมมติฐานปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์
2. การเผชิญกับการช่มเหงรังแกได้รับอิทธิพลทางตรงจาก ต้นทุนทางจิตวิทยา ทักษะชีวิต และความภาคภูมิใจในตนเอง รวมถึงการเผชิญกับการช่มเหงรังแกได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากต้นทุนทางจิตวิทยาผ่านความภาคภูมิใจในตนเอง
3. โมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มได้โดยผสมผสานตัวแปรปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลสูงสุด
4. กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม มีการเผชิญกับการช่มเหงรังแกสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับในกลุ่มทดลองระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล รวมถึงเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

## ขอบเขตของการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้กำหนดขอบเขตการวิจัยเป็น 2 ระยะ ดังนี้

**ระยะที่ 1 การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อการเผชิญกับการช่มเหลงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น**

### 1. กลุ่มเป้าหมาย ประชากร และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

#### 1.1 กลุ่มเป้าหมายในการสัมภาษณ์

กลุ่มเป้าหมายในการสัมภาษณ์เพื่อพัฒนาชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุเพื่อการเผชิญกับการช่มเหลงรังแก กับ แบบวัดการเผชิญกับการช่มเหลงรังแก ได้แก่

1) ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา จำนวน 5 คน ผู้วิจัยทำการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จากเกณฑ์ว่า เป็นผู้ที่มีประสบการณ์การทำงานวิจัยการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ให้กับวัยรุ่น หรือ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับการเผชิญกับการช่มเหลงรังแกของวัยรุ่น

2) นักเรียนวัยรุ่น จำนวน 5 คน ผู้วิจัยทำการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จากเกณฑ์ว่า เป็นผู้ที่มีประสบการณ์เผชิญกับการช่มเหลงรังแก ซึ่งผู้วิจัยประสานครูที่ปรึกษาหรือครูแนะแนวเป็นผู้ช่วยเหลือในการคัดเลือกนักเรียน รวมถึงขอความยินยอมและชี้แจงตามกระบวนการและหลักการของจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ก่อนดำเนินการ

#### 1.2 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น นักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ช่วงอายุ 13 – 15 ปี (นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3)ที่กำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปีการศึกษา 2566 ในภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และ ภาคใต้ จำนวน 1,661,035 คน โดยมีรายละเอียดจำแนกเป็นภูมิภาค ดังนี้

1) ภาคเหนือ	จำนวน 291,904 คน
2) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	จำนวน 584,830 คน
3) ภาคกลาง	จำนวน 562,480 คน
4) ภาคใต้	จำนวน 221,821 คน

#### 1.3 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเพื่อการศึกษากการเผชิญกับการช่มเหลงรังแก ใช้ในการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อการเผชิญกับการช่มเหลงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษา

สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งได้มาด้วยสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) โดยคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วย โปรแกรม G\* Power ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 500 คน

## 2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาการเผชิญกับการชมเชยรางวัลและปัจจัยเชิงสาเหตุ ที่มีต่อการเผชิญกับการชมเชยรางวัล โดยแต่ละตัวแปรมีตัวแปรสังเกต ดังนี้

### 2.1 ตัวแปรปัจจัยเชิงสาเหตุ ประกอบด้วย

ตัวแปรแฝงภายนอก ได้แก่

- 1) ต้นทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital)
- 2) ทักษะชีวิต (Life Skills)

ตัวแปรคั่นกลาง คือ ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem)

### 2.2 ตัวแปรปัจจัยเชิงผล คือ การเผชิญกับการชมเชยรางวัล มีตัวแปร

สังเกต ประกอบด้วย

- 1) การแก้ปัญหา (Problem Solving)
- 2) การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม (Social Support)
- 3) การจัดการความขัดแย้ง (Conflict Resolution)
- 4) การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring)
- 5) การปลอบโยนตนเอง (Self-soothing behaviors)

**การวิจัยระยะที่ 2 การพัฒนาและศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการชมเชยรางวัลของวัยรุ่นตอนต้น**

### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น นักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ช่วงอายุ 13 – 15 ปี (นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3)

### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการชมเชยรางวัลของวัยรุ่นตอนต้น เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ศึกษาในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยได้มาจากชั้นตอน ดังนี้

1) การเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ด้วยการนำคะแนนจากการทำแบบวัดการเผชิญกับการช่มเหงรังแก มาเรียงลำดับจากมากไปน้อย คัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงไป จำนวน 16 คน

2) ผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่าย จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน เพื่อเลือกนักเรียนจำนวน 8 คน เป็นกลุ่มทดลองและนักเรียนอีก 8 คน เป็นกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองจะเป็นกลุ่มที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ส่วนกลุ่มควบคุมนั้นไม่ได้รับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแต่อย่างใด ซึ่งในการกำหนดขนาดของกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยยึดตามหลักเกณฑ์ในการกำหนดขนาดกลุ่มของการให้คำปรึกษากลุ่มที่ระบุว่า สมาชิกกลุ่มควรมีจำนวนไม่เกิน 8 คน (Jacobs et al., 2012, p. 48)

### **ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา**

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 2 การพัฒนาและศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ได้แก่

- 1) ตัวแปรจัดกระทำ คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2) ตัวแปรตาม คือ การเผชิญกับการช่มเหงรังแก

### **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. ชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแก
2. แบบวัดการเผชิญกับการช่มเหงรังแก
3. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแก

ของวัยรุ่นตอนต้น

### **การเก็บรวบรวมข้อมูล**

**ระยะที่ 1 การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น**

ผู้วิจัยนำชุดแบบวัดการเผชิญกับการช่มเหงรังแกและแบบวัดการเผชิญกับการช่มเหงรังแกไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างรวมจำนวน 500 คน แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐานและวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุ



## ระยะที่ 2 การพัฒนาและศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

### 1. ระยะก่อนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนรวมจากการประเมินด้วยแบบวัดการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา แล้วจึงดำเนินการสัมภาษณ์เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างการทดลอง จำนวนทั้งสิ้น 16 คน ผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่าย แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองที่ให้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน ยึดตามหลักการจำนวนที่เหมาะสมของสมาชิกกลุ่มไม่ควรเกิน 8 คน (Jacobs et al., 2012, p. 48) และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ จำนวน 8 คน

1.2 ผู้วิจัยดำเนินการนัดหมายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเข้าร่วมประชุมเพื่อชี้แจงรายละเอียดในการปฏิบัติของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนเริ่มการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยผู้วิจัยขอถือว่าคะแนนจากการทำแบบวัดการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นที่ใช้ในการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงในข้างต้น เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) ไปด้วยในตัว

### 2. ระยะการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามหลักการและกระบวนการของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับกลุ่มทดลอง สำหรับกลุ่มควบคุมจะไม่มีกรให้คำปรึกษาใด ๆ เพื่อเป็นกลุ่มเปรียบเทียบผลที่ได้จากการทดลองด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มฯ

### 3. ระยะหลังการทดลอง

3.1 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมดำเนินการทำแบบวัดการเผชิญกับการช่มเหงรังแก เพื่อเก็บมาวิเคราะห์เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

3.2 ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์คะแนนจากการประเมินด้วยแบบวัดเผชิญกับการช่มเหงรังแกในภาพรวมและรายด้าน ของกลุ่มทดลอง โดยผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

3.3 ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์คะแนนจากการประเมินด้วยแบบวัดการเผชิญกับการช่มเหงรังแกในภาพรวมและรายด้าน ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยทำการเปรียบเทียบระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง กับระยะติดตามผล

## การวิเคราะห์ข้อมูล

### ระยะที่ 1 การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์ การกระจาย คะแนนค่าสูงสุด คะแนนค่าต่ำสุด ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ รวมถึงค่าสถิติในการทดสอบหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวัด

2. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้น (Path analysis) หรือการวิเคราะห์โครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ (Structural causal relationship analysis) เพื่อดำเนินการตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลสมมติฐานเชิงทฤษฎีที่ผู้วิจัยทำการศึกษาและพัฒนาขึ้น เทียบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ได้ทำการเก็บข้อมูล

### ระยะที่ 2 การพัฒนาและศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

1. ผู้วิจัยวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเผชิญกับการข่มเหงรังแกโดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้วยการใช้การวิเคราะห์เพื่อหาค่าความแตกต่างระหว่างกลุ่ม (One-Way ANOVA Independent Sample T-Test)

2. ผู้วิจัยวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการเผชิญกับการข่มเหงรังแกด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียววัดซ้ำ (One-way ANOVA with repeated measures)

## สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผลการวิจัยสรุปผลได้ตามรายละเอียด ดังนี้

### 1. ผลการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

จากการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเผชิญกับการข่มเหงรังแก มีค่า Chi-Square per Degree of Freedom ( $\chi^2$  /df) เท่ากับ 4.45, ค่า GFI เท่ากับ 0.92, ค่า NFI เท่ากับ 0.97, ค่า RMSEA เท่ากับ 0.07 ส่วนในดัชนีกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ค่า CFI เท่ากับ 0.98 เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์ตามความสอดคล้อง พบว่า โมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการข่มเหงรังแกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถนำมาอธิบายค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางตรงอิทธิพลทางอ้อมได้

## 2. ผลของการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเผชิญกับการช่มเหล่งรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

พบว่า การเผชิญกับการช่มเหล่งรังแกได้รับอิทธิพลทางตรงจากต้นทุนทางจิตวิทยาเป็นบวกสูงสุดเท่ากับ 0.55 รองลงมาคือ ทักษะชีวิต และ ความภาคภูมิใจในตนเองมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางตรงเป็นบวกเท่ากับ 0.10 และ 0.09 ตามลำดับ การเผชิญกับการช่มเหล่งรังแกได้รับอิทธิพลทางตรงจากต้นทุนทางจิตวิทยาเป็นบวกสูงสุดเท่ากับ 0.55 ผู้วิจัยจึงนำองค์ประกอบของต้นทุนทางจิตวิทยา ได้แก่ ความหยุดนิ่ง การมองโลกในเชิงบวก ความหวัง และการรับรู้ความสามารถของตนเอง ร่วมกับ องค์ประกอบของการเผชิญกับการช่มเหล่งรังแก ได้แก่ การแก้ปัญหา การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม การจัดการความขัดแย้ง การปรับโครงสร้างความคิด และการปลอบโยนตนเอง มาออกแบบพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหล่งรังแกของวัยรุ่นตอนต้น เพื่อใช้ในการวิจัยระยะที่ 2 ต่อไป

## 3. การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหล่งรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหล่งรังแกของวัยรุ่นตอนต้นเป็นการประยุกต์ใช้แนวคิด ทฤษฎี เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยการผสมผสานทางเทคนิคให้เหมาะสมกับองค์ประกอบของการเผชิญกับการช่มเหล่งรังแก และนำปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลทางตรงเป็นบวกสูงสุด คือ ต้นทุนทางจิตวิทยามาบูรณาการร่วมกับการเผชิญกับการช่มเหล่งรังแก โดยมีลำดับขั้นตอนการพัฒนาการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังต่อไปนี้

### 3.1 การศึกษาแนวคิดทฤษฎีและเอกสารร่วมกับการสัมภาษณ์ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญกับการช่มเหล่งรังแก

โดยพิจารณาองค์ประกอบของการเผชิญกับการช่มเหล่งรังแกในแต่ละด้าน ได้แก่ การแก้ปัญหา การปรับโครงสร้างทางความคิด การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม การจัดการความขัดแย้ง และการปลอบโยนตนเอง ร่วมกับปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหล่งรังแก คือ ต้นทุนทางจิตวิทยา เป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 11 ครั้ง ได้แก่ การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพความหยุดนิ่งเพื่อการปลอบโยนตนเองในการเผชิญกับการช่มเหล่งรังแก ความหวังเพื่อการแก้ปัญหาในการเผชิญกับการช่มเหล่งรังแก การรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมในการเผชิญกับการช่มเหล่งรังแก การมองโลกในเชิงบวกเพื่อปรับโครงสร้างความคิดในการเผชิญกับการช่มเหล่งรังแก การจัดการความขัดแย้งในการเผชิญกับการช่มเหล่งรังแก และการปัจฉิมนิเทศและการยุติกลุ่ม ครั้งละประมาณ 90 นาที โดยมีขั้นตอนหลัก 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 คือขั้นเริ่มต้น (Initial Stage) ขั้นที่ 2 คือขั้นดำเนินการ (Working Stage) และขั้นที่ 3 คือ ขั้นสรุป (Ending Stage) โดยผู้วิจัยได้ใช้การบูรณาการเทคนิคของ

ทฤษฎีจิตวิทยาการให้คำปรึกษากลุ่ม แต่ละทฤษฎีโดยคำนึงถึงความสอดคล้องและความเหมาะสมกับบริบทของผู้รับคำปรึกษา และตัวแปรที่ทำการศึกษา ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการพิจารณาเลือกเอามาใช้เฉพาะเทคนิคจากทฤษฎีต่าง ๆ ซึ่งเป็นเทคนิคที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ (empirically supported interventions) เพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกให้กับวัยรุ่นตอนต้น

3.2 การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแก เพื่อดำเนินการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มฯ โดยพิจารณาถึงความสอดคล้อง เหมาะสมด้านวัตถุประสงค์ นิยามศัพท์ การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคทางจิตวิทยา ตลอดจนขั้นตอนการให้คำปรึกษา โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง รองศาสตราจารย์ ดร.ธัญญภัทร์ ศิริชชนราโรจน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส ณ พิกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิต ใจตรง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภูริเดช พาหุยุทธ์ จากการประชุมโดยผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.80 – 1.00 แสดงว่ามีความสอดคล้องสามารถไปใช้ในการเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแก

#### 4. การศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

##### 4.1 ผลการเปรียบเทียบการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อน หลังการทดลอง และ ระยะเวลาติดตามผล

พบว่า กลุ่มทดลองมีการเผชิญกับการช่มเหงรังแกโดยรวม ก่อนการทดลองเท่ากับ 2.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71 หลังการทดลองเท่ากับ 3.27 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.57 และ ระยะเวลาติดตามผลเท่ากับ 3.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.53 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ (Mean Difference: MD) พบว่า การเปรียบเทียบก่อนการทดลองกับหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 1.12 และระยะเวลาติดตามผลกับก่อนการทดลองเท่ากับ 1.14 ซึ่งแสดงว่ามีการช่มเหงรังแกสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

ด้านการแก้ปัญหา กลุ่มทดลองมีการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ก่อนการทดลองเท่ากับ 2.16 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73 หลังการทดลองเท่ากับ 3.26 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.61 และระยะเวลาติดตามผลเท่ากับ 3.21 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.56 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ (Mean Difference: MD) พบว่า การเปรียบเทียบก่อนการทดลองกับหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 1.10 และ ระยะเวลาติดตามผลกับก่อนการทดลองเท่ากับ 1.05 ซึ่งแสดงว่ามีการช่มเหงรังแกสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

ด้านการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม กลุ่มทดลองมีการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ก่อนการทดลองเท่ากับ 2.05 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.90 หลังการทดลองเท่ากับ 3.19 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58 และระยะติดตามผลเท่ากับ 3.35 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.48 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ (Mean Difference: MD) พบว่า การเปรียบเทียบก่อนการทดลองกับหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 1.14 และ ระยะติดตามผลกับก่อนการทดลองเท่ากับ 1.30 ซึ่งแสดงว่ามีการช่มเหงรังแกสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

ด้านการจัดการความขัดแย้ง กลุ่มทดลองมีการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ก่อนการทดลองเท่ากับ 2.35 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.83 หลังการทดลองเท่ากับ 3.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.55 และระยะติดตามผลเท่ากับ 3.42 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.54 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ (Mean Difference: MD) พบว่า การเปรียบเทียบก่อนการทดลองกับหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 1.12 และระยะติดตามผลกับก่อนการทดลองเท่ากับ 1.07 ซึ่งแสดงว่ามีการช่มเหงรังแกสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

ด้านการปรับโครงสร้างความคิด กลุ่มทดลองมีการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ก่อนการทดลองเท่ากับ 2.22 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.80 หลังการทดลองเท่ากับ 3.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.63 และระยะติดตามผลเท่ากับ 3.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.64 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ (Mean Difference: MD) พบว่า การเปรียบเทียบก่อนการทดลองกับหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 1.17 และระยะติดตามผลกับก่อนการทดลองเท่ากับ 0.97 ซึ่งแสดงว่ามีการช่มเหงรังแกสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

ด้านการปลอบโยนตนเอง กลุ่มทดลองมีการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ก่อนการทดลองเท่ากับ 1.81 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73 หลังการทดลองเท่ากับ 3.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.53 และ ระยะติดตามผลเท่ากับ 3.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.47 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ (Mean Difference: MD) พบว่า การเปรียบเทียบก่อนการทดลองกับหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 1.27 และ ระยะติดตามผลกับก่อนการทดลองเท่ากับ 1.29 ซึ่งแสดงว่ามีการช่มเหงรังแกสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

#### 4.2 ผลการเปรียบเทียบการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

พบว่า ในภาพรวม ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญกับการช่มเหงรังแกในภาพรวม เท่ากับ 2.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71 กลุ่มควบคุมคะแนนเฉลี่ยการเผชิญกับการช่มเหงรังแกในภาพรวม เท่ากับ 2.16 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.78 ค่า t เท่ากับ -0.31 แสดงว่าก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน





ด้านการปลดปล่อยตนเอง พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญกับการช่มเหงรังแก เท่ากับ 1.81 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73 กลุ่มควบคุมคะแนนเฉลี่ยการเผชิญกับการช่มเหงรังแก เท่ากับ 1.97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.69 ค่า t เท่ากับ -0.60 แสดงว่าก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญกับการช่มเหงรังแก เท่ากับ 3.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.53 กลุ่มควบคุมคะแนนเฉลี่ยการเผชิญกับการช่มเหงรังแก เท่ากับ 1.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.66 ค่า t เท่ากับ 5.68 แสดงว่าหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญกับการช่มเหงรังแก เท่ากับ 3.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.47 กลุ่มควบคุมคะแนนเฉลี่ยการเผชิญกับการช่มเหงรังแก เท่ากับ 1.91 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.64 ค่า t เท่ากับ 5.89 แสดงว่าระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

### การอภิปรายผล

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลการศึกษาตามความมุ่งหมายของการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

1. จากการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผลการศึกษาพบว่ามีความสอดคล้องและความกลมกลืน (model fit) ของตัวแปรตามทฤษฎีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีค่าสัดส่วนของค่าไค-สแควร์กับค่าองศาอิสระ (Chi-Square per Degree of Freedom) หรือค่า  $\chi^2 / df$  เท่ากับ 4.45 ซึ่งมีค่าไม่เกิน 5.00 (Diamantopoulos & Sigauw, 2000) จึงสามารถแปลความหมายได้ว่าข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสอดคล้องกับโมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุ จึงกล่าวได้ว่าผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ระบุว่า โมเดลสมมติฐานปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้นมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ อีกทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมเด็จ มาจี ศาสวาที ภัตดาจารย์ และ เดบาสรูตี โกช (Maji, Bhattacharya, & Ghosh, 2016) ที่ได้ทำการศึกษารูปแบบปัญหาทางปัญญาและปัญหาทางสุขภาพจิตของวัยรุ่นผู้ตกเป็นเหยื่อการถูกรังแกจากการช่มเหงรังแกกับวัยรุ่นผู้ที่ไม่ตกเป็นเหยื่อการช่มเหงรังแก ซึ่งมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสุขภาพจิตและการเผชิญปัญหาของเหยื่อผู้ถูกรังแกเทียบกับผู้ที่ไม่ได้ตกเป็นเหยื่อของการถูกรังแก โดยการศึกษาทำกับนักเรียนในช่วงอายุ 10 ถึง 16 ปี โดยผลการศึกษาพบว่า กลุ่มผู้ถูกรังแกมีการช่มเหงรังแกมีปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น เช่น ความเครียด



อารมณ์ทางด้านลบ ความวิตกกังวล การเกิดภาวะซึมเศร้า ที่แตกต่างจากผู้ที่ไม่ตกเป็นเหยื่ออย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 อีกทั้งยังมีการระบุว่า กลยุทธ์ในการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของผู้ที่ตก เป็นเหยื่อของการถูกช่มเหงรังแกยังมีระดับที่ต่ำกว่าผู้ที่ไม่ตกเป็นเหยื่อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เช่น การคิดและมองอนาคตที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับปัญหาในแง่ลบ (catastrophizing) การย่ำคิดย่ำทำ หมกมุ่นกับความคิดที่ไม่ดีเกี่ยวกับตนเองและปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ (Rumination) รวมถึง การกล่าวโทษปัจจัยต่าง ๆ ทั้งที่เกี่ยวข้องกับการกล่าวโทษตนเองและกล่าวโทษปัญหาที่เกิดขึ้น อย่างไม่สร้างสรรค์ จากข้อมูลข้างต้นบ่งชี้ว่า ตัวแปรที่เป็นผลมาจากการถูกช่มเหงรังแกนั้นส่งผล โดยตรงต่อสุขภาพจิต ที่เกิดขึ้นกับอารมณ์และความคิดของผู้ตกเป็นเหยื่อ ทำให้มีมุมมองต่อตนเอง ในแง่ลบ มองปัญหาในแง่ลบ มีการแก้ปัญหาที่ไม่เหมาะสม ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าตัวแปรสังเกตที่เป็น ปัจจัยเชิงสาเหตุซึ่งเกี่ยวข้องกับความคิดเพื่อแก้ปัญหา อารมณ์ความรู้สึกทางบวก อีกทั้งเป็นลักษณะ ทางจิตวิทยาเชิงบวกของบุคคลที่นำไปสู่การเผชิญปัญหา ต้นทุนทางจิตวิทยา ทักษะชีวิต ตลอดจน ความภาคภูมิใจในตนเองจึงมีความสอดคล้องกัน

2. จากการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่น ในตอนต้น พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของโมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการช่มเหง รังแกได้รับการส่งผลทางตรงจากต้นทุนทางจิตวิทยา โดยตัวแปรดังกล่าวมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล ทางตรงเป็นบวกสูงสุด เท่ากับ 0.55 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสมมติฐานที่ว่า การเผชิญกับการช่มเหงรังแกได้รับอิทธิพลทางตรงจาก ต้นทุนทางจิตวิทยานั้น สอดคล้องกับ ผลการศึกษาของ ซอง-รยอลแบ และคณะ (Bae et al., 2021) ที่ศึกษาประเด็นของการวิเคราะห์ ความสอดคล้องระหว่างการช่มเหงรังแกกับต้นทุนทางจิตวิทยา พบว่า มีความสอดคล้อง โดยการช่มเหง รังแกมีความสัมพันธ์กับต้นทุนทางจิตวิทยา ( $r = -0.49, p < 0.001$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งตัวแปรต้นทุนทางจิตวิทยาเป็นคุณลักษณะที่ส่งผลให้บุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์ปัญหา ด้วยการมองปัญหาที่เกิดขึ้นในแง่บวกที่ดี (Optimism) เป็นมุมมองว่าเป็นโอกาสช่วยในการพัฒนา ตนเอง ช่วยให้ปัญหาคลี่คลายได้ ร่วมกับเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ส่งผลให้มองตนเองในแง่ดี สามารถตั้งเป้าหมายการแก้ปัญหาได้เหมาะสมตามความสามารถ ที่เป็นไปได้ อีกทั้งยังมีแรงบันดาลใจที่เป็นความหวัง (Hope) ที่ช่วยให้บุคคลมีพลังที่จะส่งเสริม ตนเองให้สามารถเผชิญกับปัญหานั้นได้ และมีความยืดหยุ่นตัว (Resilience) ที่จะช่วยให้บุคคลฟื้นตัว จากการถูกกระทำหรือความผิดหวังระหว่างเผชิญกับปัญหา (Luthans & Youssef-Morgan, 2017) เมื่อพิจารณาเทียบกับบริบทของการช่มเหงรังแกจะสอดคล้องกับงานวิจัยของ จันนัต และฟารูก (Jannat & Farooq, 2023) ที่ทำการศึกษากลยุทธ์การรับมือเพื่อการเอาตัวรอดในบริบท

ผู้ถูกกระทำการข่มเหงรังแก ได้ระบุว่าธรรมชาติการข่มเหงรังแกจะส่งผลเกี่ยวข้องกับทัศนคติและความเข้มแข็งของบุคคล ตลอดจนการปล่อยวางความคิดและอารมณ์ทางลบ ( $r = 77, p < .01$ ) รวมถึงส่งผลต่อการเกิดความสุขของบุคคล ( $r = 71, p < .01$ ) ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าการเผชิญกับการข่มเหงรังแกมีความสอดคล้องกับตัวแปรต้นทุนทางจิตวิทยา และเมื่อกล่าวถึงบริบทของต้นทุนทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อช่วยเหลือบุคคลจากการตกเป็นเหยื่อของการข่มเหงรังแก ยังสอดคล้องกับการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนทางจิตวิทยากับการข่มเหงรังแกในสถานที่ทำงาน ของ อีสต์แมน (Eastman, 2013) ที่ระบุผลการศึกษาว่า ต้นทุนทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์กับการช่วยเหลือผู้ตกเป็นเหยื่อจากการข่มเหงรังแกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $.01$  ( $R^2 = 0.11, F(3, 202) = 8.07, p < .001$ ) อีกทั้งมีข้อเสนอแนะว่าควรมีการนำคุณลักษณะของต้นทุนทางจิตวิทยา มาพัฒนาเป็นโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาที่จะช่วยในการเสริมสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้กับผู้ถูกกระทำการข่มเหงรังแกต่อไป

นอกจากนี้จากการศึกษาตัวแปรอื่น ๆ กลับพบว่า ทักษะชีวิต เป็นตัวแปรที่ส่งผลทางตรงต่อการเผชิญกับการข่มเหงรังแก โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.10 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และความภาคภูมิใจในตนเองส่งผลทางตรงต่อการเผชิญกับการข่มเหงรังแก โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.09 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ในกรณีดังกล่าวแม้ว่าจะมีข้อมูลเชิงสมมติฐานที่ระบุถึงปัจจัยเชิงสาเหตุของตัวแปรดังกล่าวว่าส่งผลอย่างมีนัยสำคัญต่อการเผชิญกับการข่มเหงรังแก แต่ด้วยธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมภายในของบุคคลตามแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาของแบนดูรา (Bandura) (สมโภชน์ เขียมสุภาษิต, 2562) ที่ระบุว่า พฤติกรรมของบุคคลนั้น สามารถเปลี่ยนแปลงแตกต่างได้จากทั้งปัจจัยของสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน รวมถึงเปลี่ยนแปลงได้จากปัจจัยของปัญญาที่แตกต่าง ปัจจัยทางชีวภาพที่แตกต่างกัน รวมถึงปัจจัยภายในอื่น ๆ อีกมากมาย จึงกล่าวได้ว่าด้วยความแตกต่างของบริบทวัยรุ่นตอนต้นในสังคมไทยจากการศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์ จึงอาจมีความแตกต่างจากข้อมูลเชิงสมมติฐานเนื่องจากมีความแตกต่างทางพื้นที่ วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมที่ถือเป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมของคน รวมถึงกลุ่มเป้าหมายก็มีความแตกต่าง ย่อมมีความแตกต่างของพฤติกรรมเกิดขึ้นได้ รวมถึงในประเด็นตัวแปรของความภาคภูมิใจในตนเองยังพบว่าข้อมูลจากการศึกษาของ ยูกิโนะ ไชมอน และคณะ (Saimon, Doi, & Fujiwara, 2022) ได้ทำการศึกษาผลกระทบของทักษะการเผชิญกับปัญหาในประเด็นความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การข่มเหงรังแกกับความภาคภูมิใจในตนเอง (No moderating effect of coping skills on the association between bullying experience and self-esteem:

Results from K-CHILD study) โดยทำการศึกษากับนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในช่วงประถมศึกษาตอนปลาย ถึงมัธยมศึกษาตอนต้น ที่อาศัยอยู่จังหวัดโคจิจ ประเทศญี่ปุ่น จำนวนกลุ่มตัวอย่าง เท่ากับ 5,991 คน ที่ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างชมเหงรังแกกับความภาคภูมิใจในตนเอง แล้วทำการวิเคราะห์ การถดถอยเชิงเส้นหลายตัวแปร (Multivariate linear regression) ผลจากการศึกษาพบว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่มีความสัมพันธ์การเผชิญปัญหาการชมเหงรังแก โดยผลการศึกษา ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างเหยื่อของการชมเหงรังแก กับการเผชิญกับการชมเหงรังแก ไม่มีอิทธิพล ส่งผลกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับ ความภาคภูมิใจในตนเอง อีกทั้งยังพบว่า ยิ่งบุคคลถึง ชมเหงรังแกจะยิ่งทำให้การภาคภูมิใจที่มีอยู่ในตัวบุคคลมีแนวโน้มจะลดต่ำลง

สรุปผลจากการวิจัยได้ว่า ตัวแปรปัจจัยเชิงสาเหตุ ต้นทุนทางจิตวิทยา มีอิทธิพล ต่อการเผชิญกับการชมเหงรังแกมากที่สุดผู้วิจัยจึงนำตัวแปรต้นทุนทางจิตวิทยาไปใช้ใช้ผสมผสาน เป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการชมเหงรังแก ของวัยรุ่นตอนต้นเพื่อเป็นตัวแปรกระตุ้นในการเพิ่มการเผชิญกับการชมเหงรังแกให้กับวัยรุ่นให้มากขึ้น

3. การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการชมเหงรังแก ของวัยรุ่นตอนต้น จากการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบ ความเที่ยงตรงของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มฯ พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.80 – 1.00 แสดงว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการชมเหงรังแก ของวัยรุ่นตอนต้นผ่านเกณฑ์การตรวจประเมินความสอดคล้อง นั้นมีความสอดคล้องทั้งแนวคิด ทฤษฎี เทคนิค และทักษะการให้คำปรึกษากับวัตถุประสงค์ ตลอดจนนิยามศัพท์ในการดำเนินการให้ คำปรึกษาในแต่ละครั้ง แสดงถึงการมีความเที่ยงตรงสามารถนำไปใช้เสริมสร้างการเผชิญกับการ ชมเหงรังแกได้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มฯในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การบูรณาการเทคนิค (technical eclectic) เนื่องจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็น การให้คำปรึกษาพัฒนาตัวแปรตามที่มีองค์ประกอบเป็นคุณลักษณะที่มีความหลากหลาย ร่วมกับการ บูรณาการผลการศึกษาในระยะที่ 1 ซึ่งมีการนำองค์ประกอบของตัวแปรต้นทุนทางจิตวิทยาที่เป็น ปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการชมเหงรังแก มาผสมผสานกับการเผชิญกับการชมเหงรังแก เพื่อพัฒนาเป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษาในการวิจัยระยะที่ 2 โดยผู้วิจัยเลือกการให้คำปรึกษา แบบบูรณาการเทคนิค เพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับตัวแปรตามที่มีความหลากหลายจากการผสมผสาน ทั้งต้นทุนทางจิตวิทยาและการเผชิญกับการชมเหงรังแก ที่ตัวแปรดังกล่าวเป็นคุณลักษณะ ที่ครอบคลุมทั้งทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ตลอดจนเพื่อให้เหมาะสมกับธรรมชาติ ความหลากหลายของสมาชิกที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในบริบทการสื่อสารภายในกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับ

หลักการที่ระบุโดย นอร์ครอส และโกลด์ฟรืด (Norcross & Goldfried, 2005) ที่กล่าวว่า การใช้เทคนิคจากหลายทฤษฎีที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์มาใช้เป็นทิศทางในการดำเนินการให้คำปรึกษาให้เหมาะสมกับทั้งบริบทของสมาชิกกลุ่ม เหมาะสมกับตัวแปรที่ต้องการพัฒนาเสริมสร้าง โดยไม่ได้ยึดติดกับทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่ง เช่น ในการพัฒนาความหวังเพื่อการแก้ปัญหาในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ผู้วิจัยผสมผสานเทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Brief Theory) เพื่อค้นหาความต้องการของสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้ได้ความต้องการของสมาชิกแต่ละคนที่ตรงกับบริบทของสมาชิกอย่างแท้จริง เพื่อนำความต้องการมาสู่การดำเนินการให้คำปรึกษาตามเทคนิค WDEP ในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Theory) ต่อไป

ซึ่งโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยออกแบบเป็นจำนวนครั้งทั้งหมด 11 ครั้ง โดยประกอบเป็น ครั้งที่ 1 เป็นการปฐมนิเทศและการสัมพันธภาพ ซึ่งในครั้งแรกของการเริ่มกลุ่ม ผู้วิจัยเน้นที่การสร้างสัมพันธภาพซึ่งกันและกันกับสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งแจ่งแลกเปลี่ยนประเด็นสำคัญของการตั้งกลุ่มการให้คำปรึกษา ตลอดจนสำรวจประสบการณ์ความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญกับการช่มเหงรังแกที่เป็นจุดประสงค์ในการตั้งกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับ จากอบส์ แมสสัน ฮาร์วิลด์ และซิมเมล (Jacobs et al., 2012) ที่ระบุว่าในครั้งแรกของการให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งเน้นที่การสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรในการอยู่ร่วมกันเพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่เหมาะสมระหว่างสมาชิกกลุ่ม การชี้แจงกระบวนการ จุดประสงค์ แนวทาง และเป้าหมายในการเข้าร่วมกลุ่ม

ในครั้งที่ 2 และ 3 เป็นหัวข้อ ความหยุดนิ่งเพื่อการปลดปล่อยตนเองในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ซึ่งการบูรณาการความหยุดนิ่งกับการปลดปล่อยตนเองสอดคล้องกับงานวิจัยของ ไดรโซเออร์เนอร์ ยุงเกอร์ และคณะ (Dreisoerner et al., 2021) ที่ระบุถึงผลการศึกษาว่า การปลดปล่อยตนเอง (self-soothing) เป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความความหยุดนิ่งทำให้สามารถเผชิญกับความเครียดจากปัญหาที่ตนกำลังเผชิญอยู่ได้ ในครั้งที่ 4 และ 5 เป็นหัวข้อ ความหวังเพื่อการแก้ปัญหาในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ซึ่งการบูรณาการความหวังกับการแก้ปัญหาในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ ทริซมีเลฟสกา รัก และ แวร์เชสเนียสกี (Trzmielewska, Rak, & Wrzesniowski, 2022) ที่ระบุว่า ความหวัง (hope) มีความสัมพันธ์กับการตั้งเป้าหมายในการดำเนินการแก้ปัญหาที่มีคุณภาพเหมาะสม ซึ่งการตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมจะนำไปสู่คุณภาพในการแก้ปัญหา (problem-solving) ในครั้งที่ 6 และ 7 การรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ซึ่งการบูรณาการ

การรับรู้ความสามารถของตนเองกับการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมในการให้คำปรึกษามีความสอดคล้องกับ การศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับการรับรู้ความสามารถของตนในจิตแพทย์เพศหญิง (Wang, Qu, & Xu, 2015) ซึ่งผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเอง จากทั้งประสบการณ์การทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมถึง การศึกษา มีความสัมพันธ์กับการเกิดการสนับสนุนทางสังคมกับบุคคลกลุ่มดังกล่าว ในครั้งที่ 8 และ 9 การมองโลกในเชิงบวกเพื่อปรับโครงสร้างความคิดในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก เพื่อเผชิญกับการช่มเหงรังแก ซึ่งในการบูรณาการสององค์ประกอบมีความสอดคล้องกับงานเขียนของ ลารันजेรา และ เกริโต้ (Laranjeira & Querido, 2022) ที่ระบุถึงการพัฒนามุมมองที่เหมาะสมในการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ผ่านโปรแกรมการเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในรูปแบบที่แตกต่างกัน ควรีการผสมผสานการมองโลกในเชิงบวกกับการปรับโครงสร้างทางความคิด ในครั้งที่ 10 การจัดการความขัดแย้งในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ แพร์ริส และคณะ (Parris et al., 2019) ที่ระบุว่า การจัดการกับความขัดแย้งถือเป็นกลยุทธ์หนึ่งในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก และในครั้งที่ 11 การปัจฉิมนิเทศและการยุติกลุ่ม เป็นครั้งที่ผู้วิจัยมุ่งเน้นการสรุป แลกเปลี่ยน ประเด็นสำคัญและประสบการณ์ที่กลุ่มตัวอย่างได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มโดยผู้วิจัยใช้ เทคนิคเชิงสร้างสรรค์สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม (Creative Techniques and Activities) ในเทคนิค อัลบั้มเพลงแห่งชีวิต มาเป็นสื่อกลางการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนกันภายใต้สัมพันธภาพเชิงบวก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สกลวรเจริญศรี (2560ก) ที่ใช้เทคนิคอัลบั้มเพลงแห่งชีวิตมาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพเชิงบวกในการสื่อสารกันภายในกลุ่ม

สรุปผลจากการวิจัย การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น มีขั้นตอนการให้คำปรึกษาผู้วิจัยออกแบบเป็นจำนวนครั้งทั้งหมด 11 ครั้ง โดยประกอบเป็น ครั้งที่ 1 เป็นการปฐมนิเทศและการสัมพันธภาพ และมีการผสมผสานองค์ประกอบของปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแก คือ ต้นทุนทางจิตวิทยา มาผสมผสานกับองค์ประกอบของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกเพื่อมาพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาฯ โดยในแต่ละองค์ประกอบในการศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องรองรับอย่างชัดเจน ซึ่งประกอบไปด้วย ความหยุนตัวเพื่อการปลอบโยนตนเองในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ความหวังเพื่อการแก้ปัญหาในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก การรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก การมองโลกในเชิงบวก

เพื่อปรับโครงสร้างความคิดในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก การจัดการความขัดแย้งในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก และการปัจเจกนิเทศและการยุติกลุ่ม

4. จากการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น โดยจำแนกเป็นเปรียบเทียบการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล และ เปรียบเทียบการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียววัดซ้ำ (One-way ANOVA with repeated measures) มีรายละเอียดการอภิปรายผล ดังนี้

4.1 ผลการเปรียบเทียบการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า ค่าเฉลี่ยการเผชิญกับการช่มเหงรังแกในภาพรวมของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองเท่ากับ 2.10 และ หลังการทดลองเท่ากับ 3.27 ซึ่งค่าเฉลี่ยการเผชิญกับการช่มเหงรังแกหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเผชิญกับการช่มเหงรังแกในภาพรวมของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองเท่ากับ 2.10 และ ระยะติดตามผล เท่ากับ 3.25 ซึ่งค่าเฉลี่ยการเผชิญกับการช่มเหงรังแกในระยะติดตามผล สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ระบุว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม มีการเผชิญกับการช่มเหงรังแกสูงขึ้น เมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ราจาบี บัคชานี ซาราวานี คานจานี และ บาเกียน (Rajabi, Bakhshani, Saravani, Khanjani, & Bagian, 2016) ที่ศึกษาประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีที่เน้นความคิดและพฤติกรรมที่เสริมสร้างกลยุทธ์การเผชิญกับความวิตกกังวล ปัญหาทางสุขภาพจิต ปัญหาทางร่างกาย ของเหยื่อผู้ถูกระทำการช่มเหงรังแก ซึ่งผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างกลยุทธ์การเผชิญกับปัญหาให้กับกลุ่มทดลองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 โดยเหตุที่การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาคุณลักษณะที่ใช้เผชิญกับการช่มเหงรังแกได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นการดำเนินการที่ใช้กระบวนการกลุ่มที่มีการสนับสนุนทางสังคม ร่างกายและจิตใจ ซึ่งหมายรวมทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ที่มุ่งเน้นการช่วยให้สมาชิกแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญร่วมกัน ตามรายละเอียดของสมาชิกแต่ละบุคคล รวมถึงมุ่งเน้นการเสริมสร้างพัฒนาคุณลักษณะที่เหมาะสมของสมาชิกกลุ่ม ตามจุดประสงค์ของการตั้งกลุ่มในครั้งนั้น ๆ อีกทั้งสมาชิกยังได้เสริมสร้างทักษะในการปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม (Yalom & Leszcz, 2020)

เมื่อเปรียบเทียบรายด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองในด้านการแก้ปัญหา ก่อนการทดลองเท่ากับ 2.16 และหลังการทดลองเท่ากับ 3.26 ซึ่งค่าเฉลี่ยการเผชิญกับการช่มเหงรังแก หลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย การเผชิญกับการช่มเหงรังแกของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองเท่ากับ 2.10 และ ระยะเวลาติดตามผล เท่ากับ 3.21 ค่าเฉลี่ยการเผชิญกับการช่มเหงรังแกในระยะเวลาติดตามผล สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาในหัวข้อ ความหวัง เพื่อการแก้ปัญหาในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก โดยผู้วิจัยมีการบูรณาการทฤษฎีการให้คำปรึกษา แบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Brief Theory) ในการพัฒนาความหวังในบริบทการให้ คำปรึกษาครั้งนี้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อูร์ปริย์ เกิดในมงคล (2557) ที่ทำการศึกษาและ พัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหวังทางการศึกษาของวัยรุ่น ซึ่งมี การผสมผสานทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Brief Theory) ผ่านเทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความหวัง โดยผลการศึกษาส่วนหนึ่งพบว่า ผลคะแนนความหวังของกลุ่มทดลอง เปรียบก่อนและหลังการทดลอง ปรากฏว่าหลังการทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ที่เป็นเช่นนี้ ด้วยธรรมชาติของเทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ มุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการและตระหนักถึงอนาคต ที่มีแนวโน้มจะเกิดขึ้นในเชิงบวกตามที่ตนเองต้องการ เพื่อให้สมาชิกเกิดความหวังซึ่งไปสู่การแก้ปัญหา และการตั้งเป้าหมายที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น (Kim & Franklin, 2009) ซึ่งการค้นหาคำหวังร่วมกับ กระบวนการกลุ่มจะช่วยในระดับความคิดแลกเปลี่ยน สังเกตจากตัวแบบที่เป็นสมาชิกในกลุ่ม ช่วยให้ ความหวังที่ค้นพบมีการปรับปรุงไปสู่ความต้องการที่เป็นรูปธรรมสอดคล้องกับวิถีชีวิตของวัยรุ่น แต่ละคนได้มากขึ้น ดังจะเห็นได้จากผลการสังเกตพฤติกรรมสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกว่า “ตอนแรก ถามตัวเองว่า อยากให้ปัญหาถูกแก้ยังไง ก็ไม่รู้ว่าจะมันจะเกิดขึ้นจริงตามที่คิดได้ไหม แต่พอเพื่อน ๆ ช่วยกันคิด ก็เริ่มมีกำลังใจว่ามีโอกาสเป็นไปได้” รวมถึงผู้วิจัยยังมีผสมผสานทฤษฎีการให้คำปรึกษา แบบเหตุผลและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Theory) ด้วยเทคนิคการแก้ปัญหา (Problem-Solving Technique) และเทคนิคการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (Creative Problem-Solving) เพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาในงานวิจัยครั้งนี้ ซึ่งสอดคล้องกับ ที่หลักการและความมุ่งหมายของเทคนิค ดังกล่าวมุ่งเน้นการฝึกให้สมาชิกได้ร่วมกันคิดแก้ปัญหาของตนเอง และมองปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ สอดคล้องกับบริบทของปัญหาตนเองได้อย่างแท้จริง อีกทั้งมีการประยุกต์ใช้เทคนิค WDEP ในทฤษฎี การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เพื่อนำแนวทางมาสู่การตั้งเป้าหมายให้สมาชิกมีเป้าหมาย ในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวตรงตามความจริง (Thomson, 2016) อีกทั้งในกระบวนการให้คำปรึกษา

กลุ่มยังช่วยให้สมาชิกได้ระดมความคิดซึ่งช่วยในการค้นหาความต้องการและทางออกของปัญหา จากสมาชิกที่มีประเด็นปัญหาค้างคั่งกัน รวมถึงช่วยในการพิจารณาความสอดคล้องของพฤติกรรม ที่กระทำในวิถีชีวิตกับความต้องการของตนเอง จากผลการศึกษายังได้รับการสนับสนุนจากผลการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มจากการให้คำปรึกษากลุ่มที่แสดงออกในลักษณะ “สมาชิกทุกคนช่วยกันระดมความคิดในประเด็นการแก้ปัญหาของสมาชิกแต่ละคนไปที่ละกรณี” “สมาชิกร่วมกันระดมความคิด ผ่านการรับฟังรายละเอียดความต้องการและวิถีชีวิตของสมาชิกคนนั้น แล้วจึงช่วยให้ข้อมูลที่ช่วยเหลือสมาชิกคนดังกล่าว”

ด้านการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมของกลุ่มทดลอง เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง เท่ากับ 2.05 และหลังการทดลอง เท่ากับ 3.19 พบว่า สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 อีกทั้งเมื่อเทียบก่อนการทดลองและระยะติดตามผล เท่ากับ 2.05 และ 3.35 ตามลำดับ ซึ่งสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ที่ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาด้วยการผสมผสานการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) มาใช้เพื่อการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม โดยสาเหตุที่ผลการศึกษาที่ส่งผลอย่างมีนัยสำคัญนั้น เนื่องจากผู้วิจัยมีทักษะการให้คำปรึกษากลุ่มอย่าง ทักษะการใช้ตัวแบบ ด้วยการยกตัวแบบที่มีการนำความสามารถของตนเองไปใช้แสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมจนกระทั่งสามารถเผชิญกับการข่มเหงรังแกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ให้สมาชิกกลุ่มได้สังเกตและร่วมกันเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory) แนวคิดการเรียนรู้ผ่านการสังเกต (Observational Learning) โดย อัลเบิร์ต บันดูรา (Albert Bandura) (สมโภชน์ เขียมสุภาษิต, 2565) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันระดมความคิดแล้วนำมาสู่การพิจารณาความสามารถตนเอง ด้วยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแนวความหมายของชีวิต (Logo Therapy) เพื่อพิจารณาและช่วยระดมความคิดจากสมาชิกในพิจารณาคุณค่าและความสามารถของสมาชิกแต่ละคน ซึ่งสอดคล้องการศึกษาการให้คำปรึกษาแนวความหมายของชีวิตเพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองในผู้ป่วยความดันโลหิต โดย ฮาส ตริเซปเทียนา และ มาริยันติ (Has, Septiana, & Mariyanti, 2018) ที่ระบุผลการวิจัยว่า การให้คำปรึกษาแนวความหมายของชีวิตที่เปรียบเทียบระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 อีกทั้งยังมีการใช้ แนวคิดโครงสร้างบุคลิกภาพในการสื่อสาร P-A-C (Structure of Personality) และ รูปแบบการสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactions) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล (Transactional Analysis Counseling Theory) เพื่อเป็นการเสริมสร้างการปฏิสัมพันธ์เพื่อการนำความสามารถของตนเองไปสู่การสร้าง



เครือข่ายทางสังคมที่จะช่วยในการเผชิญกับการข่มเหงรังแก ซึ่งการนำทฤษฎีดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ เนื่องหลักการและความมุ่งหมายของทฤษฎีแบบวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคลนั้น มุ่งเน้น การสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการปฏิสัมพันธ์เชิงบวก เพื่อการนำไปใช้ในการสื่อสาร สร้างสัมพันธ์ ภาพได้ดีขึ้นในการดำเนินชีวิต (Berne, 1964) ซึ่งการสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคมจาก ความสามารถของตนเองนั้น จะส่งผลต่อการเผชิญกับการข่มเหงรังแก ซึ่งการสร้างเครือข่ายยัง สอดคล้องกับการสังเกตการสื่อสารของสมาชิกกลุ่มที่กล่าวว่า “ถ้ามีเพื่อนจริงใจไว้ซักคนก็ช่วยฮีใจ เราเวลาเจอเรื่องแย่ ๆ” รวมถึงยังมีข้อมูลสนับสนุนจากการสังเกตพฤติกรรมจากการให้คำปรึกษา จากคำพูดของสมาชิกว่า “อย่างหนูชอบถ่ายภาพเพื่อนที่ชมรมก็เคยช่วยอยู่ข้างหนูตอนตอนที่ม่คน มาดูรูปภาพถ่ายเรา”

ด้านการจัดการความขัดแย้ง เมื่อเปรียบเทียบก่อนการทดลอง เท่ากับ 2.35 และหลังการทดลอง เท่ากับ 3.47 พบว่า สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 อีกทั้งเมื่อเทียบก่อนการทดลองและระยะติดตามผล เท่ากับ 2.35 และ 3.42 ตามลำดับ ซึ่งสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาด้วยการบูรณาการ ด้วยการประยุกต์ใช้ แนวคิดปฏิบัติการเชิงสมานฉันท์ (Restorative Practice) ด้วยแนวคิด Social Discipline Windows และ เทคนิคคำถามแบบ Restorative ซึ่งเป็นเทคนิคที่มุ่งเน้นการใช้คำถาม กระตุ้นการคิดของสมาชิกกลุ่มให้ช่วยกันหาแนวทางในการจัดการกับความสัมพันธ์ที่มีความขัดแย้ง ด้วยการพิจารณาเหตุการณ์ พิจารณาความสัมพันธ์ของคนในเหตุการณ์ พิจารณาทางออกที่ควรเกิดขึ้น (Empowering Education Inc, 2016) แล้วนำไปสู่การใช้แนวคิด Social Discipline Windows เพื่อให้ สมาชิกได้ร่วมกันเรียนรู้กลยุทธ์ในการเลือกใช้การสื่อสารที่เหมาะสมตามบริบทสถานการณ์ที่ได้ ทางออกจากการใช้เทคนิคคำถามแบบ Restorative ที่ดำเนินการก่อนหน้า เพื่อนำไปสู่การปฏิสัมพันธ์ อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ความขัดแย้ง (Santa Clara County Office of Education, 2022) โดยการนำแนวคิดปฏิบัติการเชิงสมานฉันท์มาใช้เพื่อลดความขัดแย้งยังสอดคล้องกับบทความ ของ เวเบอร์ และ เวรีนนูเก (Weber & Vereenoghe, 2020) เป้าหมายสำคัญของการประยุกต์ใช้ แนวคิดปฏิบัติการเชิงสมานฉันท์ (Restorative Practice) กับการทำงานในสถานศึกษา เพื่อใช้ในการ ลดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างผู้เรียนด้วยกัน เมื่อพิจารณาถึงผลการสังเกตพฤติกรรมและ การสื่อสารของสมาชิกกลุ่ม พบว่า ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผสมผสานด้วยแนวคิด Social Discipline Windows มีสมาชิกกลุ่มที่มีแนวคิดเลือกตอบได้สถานการณ์ความขัดแย้งด้วยความรุนแรง จากการสื่อสารที่ว่า “ด่ามาด่ากลับ” แต่เมื่อร่วมกันสื่อสารตามกระบวนการกลุ่มพบว่า สมาชิก มีการสื่อสารที่ปรับเปลี่ยนจากกระบวนการที่ “สมาชิกกลุ่มที่มีประสบการณ์คล้ายคลึงช่วยแบ่งปัน

แนวทางการปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมในแบบของตนเอง” รวมถึงมีการให้ข้อมูลของผลที่อาจจะตามมาจากการตอบโต้ความรุนแรง ซึ่งสมาชิกกลุ่มก็มีความคิดที่เปลี่ยนแปลงไปในลักษณะที่ “การตอบโต้ในลักษณะที่เฉยขาดด้วยการใช้กฎหมาย ใช้กฎระเบียบ ใช้วิธีสังคม เป็นการตอบโต้กับการข่มเหงรังแกที่เกิดขึ้น”

ด้านการปรับโครงสร้างทางความคิด เมื่อเปรียบเทียบก่อนการทดลอง เท่ากับ 2.22 และหลังการทดลอง เท่ากับ 3.40 พบว่า สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 อีกทั้งเมื่อเทียบก่อนการทดลองและระยะติดตามผล เท่ากับ 2.22 และ 3.20 ตามลำดับ ซึ่งสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาด้วยการบูรณาการด้วยการประยุกต์การมองโลกในเชิงบวก (Optimism) เพื่อปรับโครงสร้างความคิดในการเผชิญกับการข่มเหงรังแกเพื่อเผชิญกับการข่มเหงรังแก โดยผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavioral Counseling Theory) ด้วยเทคนิค ABCDE Disputing เพื่อใช้ในการปรับเปลี่ยนความคิดเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาการข่มเหงรังแกจากความคิด ความเชื่อที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ ให้เป็นความคิดเชิงบวก (Magyar-Moe, 2009) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา โอลเตียนและคณะ (Oltean, Hyland, Vallières, & David, 2018) ที่พบว่า โมเดลการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามแนวคิด พิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavioral Counseling Theory) มีความสัมพันธ์กับการมองโลกเชิงบวก อีกทั้งในประเด็นปรับเปลี่ยนความคิด ผู้วิจัยมีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Theory) ด้วยเทคนิค Cognitive Restructuring ที่เน้นให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาความคิดที่เป็นภัยต่อตนเองหลังจากการถูกข่มเหงรังแก แล้วแทนที่ความคิดดังกล่าวด้วยความคิดเชิงบวก ที่สร้างคุณค่าให้กับตนเอง หรือเป็นการคิดในเชิงรับมือการข่มเหงรังแกที่จะเกิดขึ้นต่อไป (Thomson, 2016) อีกทั้งมีข้อมูลสนับสนุนจากการสังเกตพฤติกรรมสมาชิกที่พบว่า “สมาชิกทุกคนมีการมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองในมุมมองที่แตกต่างออกไป มีความหลากหลายมากกว่า 1 ประเด็น” เมื่อสังเกตไปถึงรายละเอียดของสมาชิกกลุ่มหนึ่งคนที่มีความทุกข์จากกรณีที่ถูกน้องว่าร้ายตลอด แล้วตนเองไม่ตอบโต้เนื่องจากรักและเป็นห่วงน้องของตน ซึ่งทำให้ตนเองต้องเก็บความรู้สึกทุกข์ไว้กับตัว ก็มีการปรับความคิดในเชิงที่ว่า “ถ้าเหตุการณ์เกิดขึ้นตนเองจะคิดซะว่าเป็นการฝึกให้น้องได้รู้จักแก้ปัญหาที่มีความรับผิดชอบ จะได้ไม่ต้องมาแบกรับความทุกข์ไว้คนเดียว เป็นการฝึกให้น้องเลิกนิสัยเอาเปรียบโทษคนอื่น”

ด้านการปลอบโยนตนเอง เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง เท่ากับ 1.81 และหลังการทดลอง เท่ากับ 3.08 พบว่า สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 อีกทั้งเมื่อเทียบก่อนการทดลองและระยะติดตามผล เท่ากับ 1.81 และ 3.10 ตามลำดับ ซึ่งสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาด้วยการบูรณาการด้วยการประยุกต์การความหยุนตัวมาใช้ในการปรึกษาเพื่อเสริมสร้างการปลอบโยนตนเองในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก โดยผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavioral Theory) มาเสริมสร้างความหยุนตัว เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความกระจ่างในอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเอง รวมถึงมีการใช้ เทคนิคการตั้งคำถามแบบโสเครติส (Socratic Question) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นความคิด และพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Theory) เพื่อให้เกิด เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการหยุดความคิดที่ไม่เหมาะสม เพื่อให้เกิดความหยุนตัวต่ออารมณ์ทางลบที่เข้ามาเมื่อต้องเผชิญปัญหา นำไปสู่การปลอบโยนตนเองทางอารมณ์ความรู้สึก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย นูร์โมฮัมมาดี และคณะ (Noormohamadi, Arefi, Afshaini, & Kakabarae, 2019) ที่ระบุผลการใช้โปรแกรมการลดความวิตกกังวลและเสริมสร้างความหยุนตัวตามแนวคิดแบบเน้นเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavioral Theory) พบว่า แนวคิด REBT สามารถลดระดับวิตกกังวลและเพิ่มความหยุนตัวหลังจากเข้ารับการทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 รวมถึงมีการใช้เทคนิค “Using Values to Build Resilience” เทคนิค “The Resilience Plan” มาเป็นสื่อและทิศทางในการดำเนินการให้คำปรึกษาในกลุ่มการปรึกษา (Positive Psychology Program, 2019) ซึ่งจากการสังเกตพฤติกรรมและพฤติกรรมการสื่อสารของสมาชิกมีการระบุประเด็นที่ได้จาก ความหยุนตัวว่า “แม้จะถูกเหยียดหรือลมพัดปลิว ก็เติบโตใหม่ได้ เหมือนเราถูกด่าว่า ก็ทำให้เราแข็งแกร่งขึ้นหรือ ทำให้เราเรียนรู้ได้จากประสบการณ์ที่ถูกทำร้าย” อีกทั้งในการปลอบโยนตนเองในทางร่างกายที่ส่งผลต่อจิตใจผู้วิจัยใช้เทคนิคการกำหนดลมหายใจ (Deep Breaths) เทคนิคการลดความเครียดโดยใช้หิน (Stone Technique) ที่เป็นเทคนิคที่เน้นการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นทางร่างกายโดยตรง เนื่องด้วยในทางจิตวิทยามีความเชื่อว่าการเผชิญกับปัญหานั้น ร่างกายกับจิตใจควรได้รับการเสริมสร้างควบคู่กันไป ซึ่งสอดคล้องกับหลักการของ เทคนิคในการทำให้จิตใจมั่นคงขึ้น (Stabilization Techniques) ที่เน้นให้เกิดความมั่นคงทางใจสามารถเผชิญปัญหาได้จากการฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยสื่อที่เป็นหิน (สุชาติ พหลภาคย์ และ ณัฐวัฒน์ งามสมุทร, 2554) และการผ่อนคลายผ่านการฝึกการหายใจ (Thompson, 2016) อีกทั้งมีข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรมและการสื่อสารของสมาชิกกลุ่มที่สะท้อนว่า “เมื่อเวลาเครียดหรือเร่งรีบทำอะไรในชีวิตประจำวัน

จะพบว่าตัวเองหายใจเร็วและหายใจสั้น” อีกทั้งมีการสะท้อนว่า “เมื่อมีการฝึกในรูปแบบนี้ก็ทำให้ตนเองรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นเมื่อได้หายใจเต็มปอด”

นอกจากนี้ จากการประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้งด้วยการสังเกตพฤติกรรมขณะร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาทั้ง 11 ครั้ง ของสมาชิกกลุ่ม โดยผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มพบว่า สมาชิกแต่ละคนมีการพัฒนา เปลี่ยนแปลงตนเองไปในประเด็นตามองค์ประกอบของการเผชิญกับการช่มเหงรังแก รวมถึงมีการให้ความร่วมมือตามข้อตกลงในฐานะสมาชิกกลุ่มที่เหมาะสม สอดคล้องกับหลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยผู้วิจัยจึงทำการสรุปผลการสังเกตที่มีความเกี่ยวข้องกับการเสริมสร้าง การเผชิญกับการช่มเหงรังแกของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนในฐานะสมาชิกกลุ่ม ตามรายละเอียด ดังต่อไปนี้

สมาชิกคนที่ 1 ลักษณะเป็นเด็กผู้หญิง รูปร่างผอม ผิวเข้ม ตาโต เครื่องหน้าชัดเจน ในครั้งแรกที่ให้คำปรึกษากลุ่มไม่มีการสำรวจประสบการณ์และความคาดหวังในการเข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกกลุ่มท่านนี้เล่าเชื่อมโยงถึงรายละเอียดของประสบการณ์ที่ตนเองถูกช่มเหงรังแกจากการสื่อสาร และการช่มเหงร้านแกในลักษณะของการกีดกันทางสังคมจากเพื่อนร่วมชั้นเรียนของตนเองในทันทีแล้วก็เริ่มแสดงอาการร้องไห้ แต่ก็ด้วยเหตุนี้ทำให้ผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นถึงความกลมเกลียวและการแสดงความเห็นใจซึ่งกันและกันของสมาชิกภายในกลุ่ม เพราะเมื่อสมาชิกท่านนี้เริ่มแสดงอาการร้องไห้ สมาชิกกลุ่มที่อยู่ข้าง ๆ ก็มีรับแสดงการกอดมือสมาชิกท่านนี้และแสดงการปลอบใจทันที ด้วยเหตุการณ์นี้ผู้นำกลุ่มสังเกตว่า บรรยากาศของกลุ่มในภาพรวมเริ่มมีความสนิทสนมและเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น ซึ่งก็จะแสดงให้เห็นว่าการที่สร้างบรรยากาศให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าอกเข้าใจเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ผู้การเกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีภายในกลุ่ม ตลอดจนสมาชิกคนที่ 1 ก็ได้แสดงให้เห็นถึงสีหน้าและคำพูดที่สะท้อนในช่วงท้ายการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 ว่าชอบคุณเพื่อน ๆ ในกลุ่มมาก ๆ ที่เข้าใจความรู้สึก และไม่ได้รู้สึกว่าตนเองแปลกประหลาดที่แสดงถึงความเศร้าด้วยการร้องไห้เมื่อพูดถึงประสบการณ์ และความคาดหวังที่มีจากการให้คำปรึกษาผ่านกิจกรรม สิ่งแทนตัวตน (self-representative) แล้วสมาชิกท่านนี้ ก็ยังแสดงสีหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใสมากขึ้น เมื่อกลุ่มในครั้งที่ 1 เสร็จสิ้น รวมถึงมีการบอกว่า บรรยากาศกลุ่มที่มีความอบอุ่น มีคนเข้าใจ มีการสนับสนุน support ทางจิตใจและทางร่างกายทำให้รู้สึกดีขึ้นมาก และรู้สึกว่าไม่โดดเดี่ยว รวมถึงการที่ได้พูดความรู้สึกแล้วมีคนเข้าใจรับฟัง อีกทั้งรู้ว่ามีคนเผชิญปัญหาเดียวกับเขา ทำให้ความรู้สึกแย่ ๆ จางหายไป

สมาชิกคนที่ 2 เป็นเด็กผู้หญิง ใส่แว่น ผิวขาว สีหน้าเรียบเฉย ในครั้งแรกที่พบกันในการให้คำปรึกษากลุ่มไม่ค่อยสื่อสารมากนัก เวลาพูดก็ค่อนข้างที่จะพูดเสียงเบาตลอดการให้คำปรึกษากลุ่มในทุกครั้ง ผู้นำกลุ่มจะพยายามเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มท่านนี้ ได้ร่วมแสดงความคิดเห็นและประเด็นต่าง ๆ ร่วมกับสมาชิกกลุ่มซึ่งเมื่อมีแต่เมื่อมีการโยนประเด็นให้สมาชิกท่านนี้ ก็สามารถที่จะแสดงความคิดเห็นในประเด็นที่สอดคล้องได้อย่างไม่มีปัญหา รวมถึงสะท้อนถึงตัวตนของตนเอง ซึ่งผู้นำกลุ่มพบว่า เมื่อให้มีการสำรวจความหวังของตนเองและตั้งเป้าหมายเพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาตามหลักการ WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาความจริง พบว่าสมาชิกท่านนี้สามารถ ที่จะเขียนสะท้อนความคิดของตนเองตามกระบวนการได้สอดคล้องและเหมาะสมตามข้อความที่ว่า จากเหตุการณ์ที่สมาชิกท่านนี้เคยถูกข่มเหงรังแกผ่านการสื่อสารทั้งในเรื่องของการพูดเสียสติ การแสดงสีหน้า ตลอดจนมีการกีดกันไม่ให้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกับผู้อื่นในชั้นเรียน โดยสมาชิกคนที่ 2 ก็ได้มีการทบทวนตนเองว่าตนเองมีข้อจำกัดอะไร ร่วมกับความต้องการที่มองว่าเราต้องการที่จะทำตัวเองให้ดีที่สุดแล้วก็จะไม่ไปคิดมาก เพราะเราไม่สามารถทำให้ทุกคนภูมิใจหรือมาชื่นชมรูปร่างกายของเราได้ทุกคน ซึ่งหลังจากที่มีการดำเนินการตามกระบวนการของ WDEP แล้วพบว่า สมาชิกท่านนี้ยังแสดงความไม่มั่นใจอยู่ว่าจะสามารถปฏิบัติตามแผนที่ตนเองวางไว้ได้จริงหรือไม่ เมื่อถึงกระบวนการในครั้งที่มีชกการสื่อสารเพื่อสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคมก็พบว่าหลังจากที่ได้มีการระดมความคิดกัน อีกทั้งด้วยบรรยากาศที่มีความเอื้ออาทรของสมาชิกกลุ่มสมาชิกกลุ่มท่านอื่น ๆ ส่งผลให้ท่านนี้สะท้อนว่าเมื่อได้กำลังใจจากคำพูดของสมาชิกกลุ่ม เช่น “เธอเก่ง” “เธอสามารถทำได้” ก็ทำให้ตัวของสมาชิกเองรู้สึกดีขึ้นแล้วก็มี ความมั่นใจมากขึ้น โดยจริง ๆ แล้วสมาชิกท่านนี้ก็อาจจะต้องการแหล่งสนับสนุนทางสังคมในเชิงของกำลังใจ และการแสดงความคิดเห็นชอบให้เธอเกิดความมั่นใจมากขึ้นว่า สิ่งที่คุณทำนั้นถูกต้องแล้ว ซึ่งสมาชิกท่านนี้สะท้อนว่า คำพูดเหล่านั้นช่วยเติมพลังในการที่จะนำไปปฏิบัติจริงตามแนวทางที่ได้จากกลุ่ม

สมาชิกคนที่ 3 เป็นเด็กผู้หญิง ที่ครั้งแรกในการให้คำปรึกษากลุ่มที่ได้มีการสำรวจความคาดหวังและสำรวจประสบการณ์เกี่ยวกับการข่มเหงรังแก ผ่านกิจกรรมสิ่งแทนตัวตนพบว่า สมาชิกท่านนี้เป็นอีกหนึ่งคนที่มีการแสดงการร้องไห้กับสิ่งที่อัดอั้นตันใจ จากการที่โดนเพื่อนรุมกีดกันทางสังคม ซึ่งจากการสื่อสาร สมาชิกท่านนี้เป็นเด็กกิจกรรมที่ทำกิจกรรมหลากหลายอย่างแล้วก็พบว่า ในบางครั้งกิจกรรมที่ทำนั้นอาจจะไปขัดกับความต้องการของสมาชิกในกลุ่มอื่น ๆ จึงเริ่มมีการแสดงการข่มเหงรังแกเธอ ซึ่งสมาชิกคนนี้ก็ เป็นอีกคนหนึ่งที่ไม่เคยแสดงพฤติกรรมร้องไห้แล้ว ได้การดูแลทางจิตใจ support จากสมาชิกกลุ่มท่านอื่น ๆ ซึ่งในช่วงท้ายของการปรึกษา

ครั้งที่ 1 และ ครั้งสุดท้าย ก็ได้มีการสะท้อนว่ารู้สึกดีมาก ๆ ที่ได้มาเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ หลังจากที่ได้เล่าแล้วมีพี่ ๆ น้อง ๆ แล้วยกเพื่อนคอยให้กำลังใจ ทำให้เธอรู้สึกดีขึ้นมาก ๆ เพราะช่วงที่ผ่านมาเธอรู้สึกเหมือนไม่มีใครเข้าใจเธอเลย โดยในครั้งที่นี้เป็นประเด็นของ การจัดการกับความขัดแย้ง สมาชิกกลุ่มท่านนี้ ก็ได้มีการสะท้อนว่าจากการที่ได้ระดมความคิดในประเด็นที่เธอเองถูกข่มเหงรังแกผ่านการสื่อสาร แล้วได้แนวทางการสื่อสารจากการดำเนินการกลุ่มตามหลักการของ social discipline windows แล้วยกดีรวมกันระดมความคิดจาก สมาชิกกลุ่มแต่ละคน ทำให้ตัวของสมาชิกกลุ่มท่านนี้ เกิดการตระหนักรู้ในตนเองว่า มีวิธีการสื่อสารตอบโต้ ที่เธอมีความรู้สึกว่ามีเหมาะสมกับบริบทของเธอ และส่งผลให้สมาชิกท่านนี้มีความสุขใจ รวมถึงสิ่งที่ได้รับจากการปรึกษาครั้งนี้ทำให้สมาชิกท่านนี้ ตัดสินใจได้ว่า จะเลือกการตอบโต้ที่จะ เพิกเฉย กับการสื่อสารที่มันเกิดขึ้นแล้วเลือกที่จะไปสร้าง มิตรภาพกับเพื่อนกลุ่มอื่น ๆ ในชั้นเรียนมากกว่า รวมถึงเอาเวลาไปทำในสิ่งที่เธอชอบก็คือการทำ ชมรมถ่ายภาพของโรงเรียนโดยที่เธอเองก็พิจารณาแล้วว่า สถานการณ์ของเธอสามารถที่จะเพิกเฉยได้ ด้วยว่าสมาชิกกลุ่มเหล่านั้นแม้จะพูดทำให้เธอเจ็บใจแต่ก็ไม่ใช่เรื่องที่จะทำให้เธอเรียนหนังสือไม่ได้ หรือใช้ชีวิตอยู่ในโรงเรียนไม่ได้ ซึ่งเมื่อจบชั้นม.2 และชั้นม.3 เดียวก็จะต้องแยกห้องกันอยู่ดี เพราะฉะนั้นเธอจึงพยายามตั้งใจที่จะทำในสิ่งที่ตัวเองรักดีกว่า

สมาชิกคนที่ 4 เป็นผู้ชายผิวขาวเชื้อสายจีนตัวสูงรูปร่างค่อนข้างสมส่วน โดยสมาชิกท่านนี้มีพฤติกรรมในการสื่อสารในกลุ่มที่ค่อนข้างที่จะดี หลาย ๆ ครั้งผู้นำกลุ่มได้สมาชิก ท่านนี้ดำเนินบทบาทในกลุ่มเสมือนผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม (Co-Facilitator) ในการช่วยเหลือสมาชิก ท่านอื่น ๆ ในกลุ่มให้มีการสื่อสารได้อย่างครบถ้วนทั่วถึง หรือเจาะลึกเพิ่มเติมในประเด็นที่ยังไม่ชัดเจน ซึ่งสมาชิกท่านนี้เองก่อนหน้าก็ได้ถูกข่มเหงรังแกผ่านการสื่อสารและการกีดกันทางสังคมเช่นเดียวกัน ด้วยว่าสมาชิกท่านนี้ถูกกระทำในลักษณะของทั้งถูกให้ร้ายแพร่กระจายข่าวเท็จ ให้คนเกลียดจาก กลุ่มเพื่อนที่เป็นผู้หญิงในชั้นเรียนซึ่งเมื่อมีการใช้เทคนิค ABCDE Disputing ร่วมกับคำถามแบบ โศครุติส ก็ช่วยให้สมาชิกท่านนี้ได้ตระหนักรู้ในสาเหตุของปัญหาอารมณ์ความรู้สึกและความคิด ความเชื่อของตนเอง ที่มีต่อเหตุการณ์นั้นมากขึ้น ซึ่งจะเห็นได้จากคำพูดว่า หลังจากที่ได้ทบทวน บริบทแล้ว “ผมก็พอรู้แหละว่าก่อนหน้านี้ที่กลุ่มนี้เขาเกลียดผมก็เพราะผมเองก็เคยพูดจาไม่ดีกับ สมาชิกคนหนึ่งในกลุ่มโดยไม่ได้ตั้งใจ ซึ่งแต่ก่อนผมเป็นคนที่คิดน้อยมาก ๆ ก่อนที่จะพูดอะไรออกไป ทำให้คำพูดหลาย ๆ อย่างมันทำร้ายจิตใจคนแต่ผมทำโดยไม่ได้ตั้งใจ แต่ตอนนี้มันก็หายไปแล้ว ในกลุ่มนี้เขาพากันเกลียดผมกันทุกคน โดยที่บางคนเนี่ยผมไม่เคยทำอะไรให้เขาด้วยซ้ำ” ซึ่งหลังจาก ที่มีการดำเนินการในครั้งที่ได้ใช้หลักการ WDEP ในการแก้ปัญหา ก็พบว่า สมาชิกท่านนี้ได้สำรวจ ความต้องการ ร่วมกับวิถีชีวิตของตนเองแล้วก็พบว่า เขาจะวางแผนว่า อย่างน้อยก็จะลองพูดปรับ

ความเข้าใจเพื่อขอโทษคนที่เขาเคยพูดทำร้ายจิตใจ ซึ่งมันจะได้ผลหรือไม่ หรือเขาจะโกรธเราเรื่องนี้หรือไม่ แต่อย่างน้อยก็ได้ถามและได้พูด รวมถึงก็ได้พยายามแก้ไขตนเองแล้ว ส่วนสมาชิกคนอื่นที่เกลียดชังเขา โดยที่เขาไม่ได้ทำอะไรด้วย เขาไม่สามารถที่จะทำอะไรได้ โดยเขาเองก็เลือกที่ว่าเขาจะพยายามตั้งใจเรียนให้มากที่สุดเพราะส่วนใหญ่สมาชิกกลุ่มนี้จะมีผลการเรียนที่แย่กว่าเขาดังนั้นถ้าเขาตั้งใจเรียนในปีหน้าที่จะขึ้น ม.4 เปลี่ยนแผนการเรียนก็อาจจะไม่ต้องอยู่ห้องเดียวกับคนกลุ่มนี้

สมาชิกคนที่ 5 เด็กผู้ชายตัวเล็กเป็นตัวของตัวเองพูดตรง ๆ เคยมีประสบการณ์ถูกเพื่อนข่มเหงรังแกผ่านทางร่างกาย มีการต้อย มีการตบหัว ทั้งลักษณะที่เพื่อนหยอก รวมถึงลักษณะที่ทำให้เพราะความหมั่นไส้ โดยเจ้าตัว เป็นบุคคลที่ไม่นิยมแก้ปัญหาหรือตอบโต้ด้วยความรุนแรงจนหลายครั้งก็พยายามเพิกเฉย แต่ที่สุดท้ายพอลับบ้านตัวเองก็มารู้สึกเจ็บปวดเองจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา สมาชิกท่านนี้ได้สะท้อนว่า หลังจากเข้าร่วมกิจกรรม ความหุนหันตัวผู้นำกลุ่มนำเสนอภาพของดอกหญ้าแล้วให้สมาชิกระดมความคิดเห็นของดอกหญ้ากับการเผชิญกับการข่มเหงรังแก ที่ได้เห็นภาพดอกหญ้าแม้ว่าสมาชิกบางส่วนจะไม่เข้าใจชัดเจนว่าดอกหญ้าคืออะไรหรือคุณสมบัติของดอกหญ้าคืออะไร แต่สมาชิกท่านนี้สะท้อนว่าเขาเข้าใจและสมาชิกท่านนี้ก็เป็นตัวแทนของกลุ่มในการอธิบายคุณลักษณะคุณสมบัติของดอกหญ้า ซึ่งเขาก็ได้บอกว่าเขาล้มคิดไปเลยถึงคุณสมบัติของดอกหญ้าว่า หลาย ๆ ครั้งดอกหญ้าก็ถูกลมพัดปลิว บางครั้งก็ถูกเหยียบ แต่ก็ยังสามารถที่จะเจริญเติบโตกลับขึ้นมาได้เขารู้สึกสะท้อนถึง ตัวเขาเองที่หลาย ๆ ครั้งถูกกระทำ แต่เขาก็ไม่เคยคิดที่จะตอบโต้ด้วยความรุนแรง แต่เขาก็เชื่อว่าตัวเขาเองก็จะกลับฟื้นคืนมาแข็งแรง และดำเนินชีวิตได้เช่นเดียวกับที่ดอกหญ้า รวมถึงเติบโตได้ด้วยอย่างมีคุณภาพ อีกทั้งหลังจากที่ได้ใช้เทคนิค WDEP ตัวเขาเองก็ พบว่า ณ ปัจจุบัน ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เขาถูกข่มเหงรังแกก็คือสิ่งแวดล้อมของห้องเรียนที่เขาอยู่ เป็นห้องท้าย ๆ ซึ่งทำให้เพื่อนในห้องเอง ก็ไม่สนใจเรียนแล้วก็ในกลุ่มเพื่อนผู้ชายที่นิยมความรุนแรง ซึ่งก็จะเอาความรุนแรงนั้น มาลงที่ตัวเขาซึ่งเขามองว่าเขาสามารถที่จะเพิกเฉยหรือหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้นได้ ถ้าไม่ต้องอยู่ห้องเดียวกัน ดังนั้น เขาก็ตัดสินใจวางแผนว่าตัวเขาเองณปัจจุบันนี้ เขาต้องการที่ถ้าขึ้น ม. 4 เขาต้องการที่จะได้ถูกคัดเลือกไปอยู่ในห้องที่ดี แล้วตัวเขาเองก็ต้องการเลือกแผนการเรียนวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ดังนั้น เขาก็ตัดสินใจว่าเขาจะต้องอยู่ในห้องที่ดี เพื่อสิ่งแวดล้อมที่ดี เพื่อให้หลีกเลี่ยงจากคนกลุ่มนี้ แล้วก็เพื่อให้มีเพื่อนที่เป็นเพื่อนที่ไม่นิยมความรุนแรง ทำให้เขาอยู่ในบรรยากาศที่ดี และเมื่อพิจารณาถึงวิถีชีวิตตนเอง ก็พบว่าตอนนี้ผลการเรียนเขาก็ไม่สู้ดีนัก เนื่องจากว่าตัวเขาเองไม่ค่อยใส่ใจกับการเรียนเท่าไรหรือไม่ค่อยได้ตามส่งงาน เนื่องจากว่าเอาเวลาไปสนใจงานอดิเรกทางออนไลน์ แล้วก็วีดีโอเกมมากกว่า

ก็เลยตัดสินใจว่าทุกวันนี้จะวางแผน เมื่อครูสั่งงานเขาจะรีบทำทันที ทำให้เสร็จแล้วจะได้เอาเวลาไปทำอะไรที่ชอบ ดังนั้นเขาจึงตั้งเป้าหมายว่าจะทำงานให้เสร็จจะทบทวนหนังสือตำราเนื้อหาอย่างน้อย 1 ครั้งก่อนสอบ เพื่อให้ปีหน้าเขามีเป้าหมายว่าเขาจะสามารถที่จะขึ้นชั้นเรียนไปอยู่ในชั้นเรียนที่ดีแล้วก็ได้เป็นการหลีกเลี่ยงหนีสมาชิกกลุ่มนี้ไปด้วยในตัว ซึ่งเขามองว่าเป็นการแก้ปัญหาที่ยั่งยืนแล้วก็ทำให้ตัวเองพัฒนาขึ้นไปด้วย

สมาชิกคนที่ 6 เด็กผู้หญิง ลักษณะกระตือรือร้น สื่อสารค่อนข้างมาก ภูมิหลังชอบทำกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนในการให้คำปรึกษากลุ่มที่เสริมสร้างในเรื่องของการจัดการกับความขัดแย้งที่ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกยกเหตุการณ์ที่ตนเองเคยถูกรังแก แล้วให้สมาชิกช่วยกันระดมความคิดในลักษณะของการเลือกวิธีการตอบโต้หรือจัดการความขัดแย้งนั้นอย่างเหมาะสม โดยมีหลักการของ social discipline windows พบว่า ในช่วงแรกสมาชิกกลุ่มท่านนี้เลือกที่จะตอบโต้ในลักษณะที่ค่อนข้างจะใช้ความรุนแรง เช่น ถ้ามาด่าก็จะด่ากลับ หรือจะทำมาเขาก็จะสู้และหาทางกระทืบกลับ จะได้ห้ามปรามให้เลิกพฤติกรรมรังแกฉันซั๊กที คล้าย ๆ ว่าฉันก็สู้คนนะ แต่เมื่อมีการระดมความคิดจากสมาชิกกลุ่มถึง ประเด็นผลที่ตามมาจากการตอบโต้หรือจัดการความขัดแย้งด้วยความรุนแรง ก็พบว่าสมาชิกท่านนี้มีแนวโน้มที่จะจัดการกับความขัดแย้งด้วยวิธีการที่เฉยขาดแต่ไม่ใช้ความรุนแรง จากคำพูดที่ว่า หลังจากฟังเพื่อน ๆ ก็ได้แนวทางในมุมที่ตัวเองอาจจะไม่ทันได้นึกถึง เพราะบางทีเขาก็ใช้อารมณ์เป็นหลัก พอเป็นแบบนี้ สมาชิกท่านนี้ก็เลยว่าจะเลือกวิธีการที่ฉลาดกว่านั้น คือใช้การเก็บหลักฐานแล้วนำเรื่องของกฎหมายมาเปรียบเทียบ หรือสื่อทางสังคมมาจัดการคนที่กระทำการข่มเหงรังแก เช่น การส่งหลักฐานให้รายการโหนกระแสแทน เป็นต้น

สมาชิกคนที่ 7 ค่อนข้างจะเป็นเด็กผู้หญิงที่เงียบ ไม่ค่อยพูด มักถือกระดานวาดรูปมาด้วยทุกครั้งที่มีการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม อีกทั้งสิ่งของที่ใช้นี่ไม่ว่าจะเป็นพวกกุญแจหย็อยก็สะท้อนถึงความสนใจในทางศิลปะวาดรูปการ์ตูน รวมไปถึงตัวละครจากการ์ตูนอนิเมะประเทศญี่ปุ่น เธอค่อนข้างที่จะเงียบแต่เมื่อมีการประยุกต์ใช้กิจกรรมที่เป็นศิลปะหรือกิจกรรมที่ต้องใช้ความคิด สมาชิกคนนี้ก็สามารที่จะตอบโต้ได้ดี และดำเนินการอย่างมีความกระตือรือร้น ในช่วงการให้คำปรึกษาที่มีการดำเนินตามหัวข้อ การปลอบโยนตนเอง สมาชิกท่านนี้มีการสะท้อนว่าพอได้ฝึกหายใจ ก็ทำให้เขารู้สึกว่าเขารู้สึกผ่อนคลายขึ้น เขารู้สึกโล่งขึ้นรู้สึกหายเหนื่อยมากขึ้น โดยเจ้าตัวก็สะท้อนว่าหลาย ๆ ครั้งบางที่ทำงานหนักงานนี้หรือว่ามีเรื่องเครียด ๆ ก็ไม่เคยสังเกตร่างกายตัวเองเหมือนกันว่าเออที่เราหายใจน้อยขนาดนี้เลยหรอเนี่ยซึ่งยังมีการให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่าก็สะดวกดีเหมือนกันหนูไม่ชอบนั่งสมาธิมันเมื่อยมันปวดหลังแล้วก็มันไม่สบายตัวแต่บางที่เราก็สามารถทำได้ง่าย ๆ เช่นบางที่เรา



เราวาดภาพเราอ่านหนังสือเราทำนู่นทำนี่บางที่เราก็สามารถที่จะฝึกหายใจไปด้วยได้ก็รู้สึกสบายดีเหมือนกันแล้วก็ทำได้ง่ายมากสะดวกมากชอบเลย

สมาชิกคนที่ 8 สมาชิกกลุ่มเป็นผู้หญิงลักษณะมีความรับผิดชอบการสื่อสารดูเป็นผู้ใหญ่ มีลักษณะสามารถที่จะเป็นผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม ที่ปรากฏเมื่อมีสมาชิกแสดงความเสียใจไม่สบายใจ สมาชิกท่านนี้จะไวต่อความรู้สึก และจะคอยปลอบโยนสมาชิกที่เสียใจ แล้วก็คอยแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่มท่านอื่นอย่างสม่ำเสมอ พบว่าสมาชิกกลุ่มท่านนี้มีปัญหากับครอบครัวในลักษณะที่มีน้องชายอยู่คนนึงอายุห่างกันประมาณ 3 ปี มักขอความช่วยเหลือจากสมาชิกกลุ่มท่านนี้สม่ำเสมอ และปัญหาคือพ่อแม่มักจะมีอคติคาดหวังให้สมาชิกกลุ่มท่านนี้ดูแลน้องอยู่เสมอ เมื่อปัญหาเกิดขึ้นกับตัวน้อง เช่น เมื่อน้องเองเกิดปัญหาที่โรงเรียน หรือเกิดปัญหาที่บ้าน อย่างการมีข้าวของตกแตก หรือไม่ได้รับผิดชอบทำงานบ้านร่วมกัน น้องมักจะกล่าวโทษพี่เสมอโดยให้พี่เป็นผู้รับผิดชอบกับประเด็นที่เกิดขึ้น เมื่อกกล่าวโทษพี่ พ่อแม่ก็จะเห็นว่าเป็นความรับผิดชอบของพี่ รวมถึงตัวสมาชิกกลุ่มท่านนี้ก็ไม่เคยที่จะแก้ต่างประเด็นที่เกิดขึ้น เนื่องจากรักน้องแล้วก็อยากที่จะปกป้องน้องแต่เมื่อเหตุการณ์นี้สะสมนาน ๆ เข้าก็กลายเป็นความเครียดความไม่สบายใจว่า ต้องรับปัญหานี้อยู่คนเดียวแถมพฤติกรรมของน้องที่ว่าร้ายตนเองกับพ่อแม่ก็หนักมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งเมื่อสมาชิกกลุ่มท่านนี้เข้าร่วมกลุ่ม และหลังจากกิจกรรมตามเทคนิค ABCDE Disputing ที่ได้มีการระบุถึงความทุกข์ก็พบว่าจริง ๆ แล้วความทุกข์ของสมาชิกท่านนี้ก็คือ การที่น้องว่ากล่าวแล้วก็ให้ร้ายตัวเองนั่นแหละ ซึ่งในครั้งแรกเนี่ยตนเองก็จะมีความคิดเห็นในลักษณะของการที่ตนเองเป็นที่ต้องรับผิดชอบต้องอดทนต้องเสียสละเพื่อน้อง เพื่อให้ตัวเองไม่มีความทุกข์ แล้วก็ยอมรับบทบาทของพี่ที่ต้องออกรับแทนน้อง แต่ก็พบว่าทุกวันนี้ตนเองมีความทุกข์ใจอย่างมาก เริ่มไม่ไหวแล้ว เมื่อเขาไปสู่กระบวนการของการที่ระดมความคิดร่วมกับสมาชิกกลุ่มรวมถึงการปรับเปลี่ยนความคิดของตนเอง สมาชิกท่านนี้ก็มี การสรุปประเด็นว่าตนเองก็จะตัดสินใจ ที่จะปรับเปลี่ยนความคิดว่าการที่จะเอาใจน้อง ด้วยการที่เสียสละยอมรับความผิดไว้คนเดียว ไม่ได้เป็นการรักน้องอย่างแท้ แต่การรักน้องอย่างแท้จริงควรจะฝึกให้น้องมีความรับผิดชอบและอธิบายให้น้องเข้าใจ แล้วตนเองในฐานะพี่ก็จะฝึกน้องด้วยการพาน้องแก้ปัญหาดังกล่าวไปด้วยกัน เมื่อคิดแบบนี้สมาชิกท่านนี้ได้สะท้อนว่าตนเองก็รู้สึกมีความสุขมากขึ้น รวมถึงตนเองก็ยังมีความรู้สึกที่ว่ายังเป็นพี่ที่ดีอยู่ สมาชิกท่านนี้จึงตัดสินใจว่าต่อไปนี่ก็จะลองเอาแนวทางนี้ไปทำดู

4.2 การเปรียบเทียบการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญกับการช่มเหงรังแกโดยรวมและรายด้านในทุกด้าน แตกต่างกันโดยหลังการทดลองสูงขึ้นทั้งหมดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ออรัลและคณะ (Oral et al., 2023) ที่ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Brief Theory) ที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาการช่มเหงรังแก โดยผลการวิจัยพบว่า หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มทดลองมีระดับการเผชิญปัญหาสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาถึงเหตุผลที่เป็นเช่นนี้ สามารถสรุปได้จากทั้งขนาดของกลุ่มการให้คำปรึกษา ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มที่ 8 คน เพื่อให้สอดคล้องกับจำนวนของผู้นำกลุ่มและประเด็นของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกที่มีความลึกซึ้งที่จำเป็นต้องมีการดูแลสนับสนุนจิตใจของสมาชิกทุกคนอย่างทั่วถึง ทั้งในบางประเด็นต้องมีการกำหนดแนวทางการแก้ปัญหาเฉพาะสมาชิกแต่ละคน การตั้งเป้าหมาย ตลอดจนประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ของสมาชิกกลุ่มละบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับ แกลดดิ้ง (Gladding, 2019) ที่ระบุว่า ขนาดของกลุ่ม 5-8 คน เหมาะสมกับการสื่อสารของสมาชิกกลุ่มที่เน้นประเด็นการสนทนาเชิงลึก รวมถึงการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ซึ่งผู้วิจัยมีการใช้การบูรณาการแบบเทคนิค (Technical Eclecticism) ที่เน้นผสมผสานเทคนิคการปรึกษาที่ผู้วิจัยเลือกมาใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของตัวแปรที่มีความหลากหลาย ตัวอย่าง (Lazarus, 1997)

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยในครั้งนี้ สามารถนำไปปรับใช้ได้ ดังนี้

1. ปัจจัยเชิงสาเหตุอย่างต้นทุนทางจิตวิทยา เป็นสาเหตุสำคัญของการเผชิญกับการช่มเหงรังแก มีตัวบ่งชี้ที่เป็นรูปธรรมชัดเจน โดยตัวแปรดังกล่าวสามารถนำไปผสมผสานกับตัวแปรต่าง ๆ ในการวิจัย รวมถึงเป็นทิศทางในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน การจัดการเรียนรู้ การจัดกิจกรรมแนะแนว โปรแกรมการฝึกอบรม ฯลฯ ที่ใช้ในการพัฒนาการเผชิญกับการช่มเหงรังแกได้ ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ใช้การผสมผสานกับตัวแปรของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแก
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ที่ผสมผสานความยืดหยุ่นตัวกับองค์ประกอบของการเผชิญกับการช่มเหงรังแก โดยใช้ทฤษฎี แนวคิด เทคนิค และทักษะทางจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเป็นทิศทางการปรึกษา ซึ่งผู้ทำโปรแกรมการให้

คำปรึกษาไปใช้ มีความจำเป็นต้องมีสมรรถนะของผู้ให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา จำเป็นได้รับการศึกษา และฝึกปฏิบัติทางจิตวิทยาการปรึกษาก่อนจะดำเนินการนำไปใช้จริง

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยในครั้งนี้มุ่งเน้นไปที่การศึกษาในบริบทของผู้ถูกระทำการช่มเหงรังแก (victim) ควรขยายการวิจัยให้ครอบคลุมกับกลุ่มผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับบริบทการช่มเหงรังแก ทั้งกลุ่มของผู้ที่มีความเกี่ยวข้อง (bystander) และผู้ที่กระทำการช่มเหงรังแกเอง (bully) เพื่อศึกษา ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการช่มเหงรังแกในบริบทของสังคมให้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น ตลอดจนมี การดำเนินการพัฒนาตัวแปรที่สามารถนำไปการแก้ปัญหาได้ครอบคลุมบริบทของปัญหาการช่มเหง รังแกได้ครอบคลุมสมบูรณ์

2. การวิจัยครั้งนี้สามารถใช้เป็นข้อมูลอ้างอิงในการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัจจัยเชิง สาเหตุในตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการช่มเหงรังแก โดยเฉพาะการศึกษาเพิ่มเติมในปัจจัยเชิงสาเหตุ อื่น ๆ ที่มีแนวโน้มส่งผลต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ซึ่งจะช่วยให้โมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุมีแนวโน้ม จะครอบคลุมตัวแปรการเผชิญกับการช่มเหงรังแกมากขึ้น

3. การวิจัยในครั้งนี้มีการดำเนินการติดตามผลหลังจากการวิจัยเป็นเวลา 1 เดือน อาจมีการติดตามผลการเผชิญกับการช่มเหงรังแกเพิ่มเติมในช่วง 3 เดือน เพื่อให้ทราบถึงทิศทาง ความคงอยู่หรือการเปลี่ยนแปลงของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกที่ได้ดำเนินการเสริมสร้างไป

## บรรณานุกรม

- Aliyev, A., & Karakus, M. (2015). The effects of positive psychological capital and negative feelings on students' violence tendency. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 190, 69-76.
- Arseneault, L. (2017). The long-term impact of bullying victimization on mental health. *World Psychiatry*. *World Psychiatry*, 6(1), 27-28.
- Arseneault, L., Bowes, L., & Shakoor, S. (2010). Bullying victimization in youths and mental health problems: 'Much ado about nothing'? *Psychological medicine*, 40(5), 717-729.
- Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human resource development quarterly*, 22(2), 127-152.
- Bae, S.-R., Hong, H.-J., Chang, J.-J., & Shin, S.-H. (2021). The Association between Korean Clinical Nurses' Workplace Bullying, Positive Psychological Capital, and Social Support on Burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11583.
- Bajpai, A., & Pandey, A. (2022). Life Skills That Prevent Bullying Behaviour: A Review Along With Future Challenges. *International Journal of Multidisciplinary Educational Research*, 11(2), 6-13.
- Barker, P. (2010). *Using Metaphors in Therapy*. New York: Routledge.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavioral Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed). New York: Guilford Press.
- Berne, E. (1964). *Games people play: The psychology of human relationships*. New York: Grove Press.
- Briere, J., & Scott, C. (2015). *Principles of Trauma Therapy: A Guide to Symptoms, Evaluation, and Treatment* (2nd ed). Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Brito, C. C., & Oliveira, M. T. (2013). Bullying and self-esteem in adolescents from public schools. *J Pediatr (Rio J)*, 89(6), 601-607.

- Cain, D. J. (2010). *Person-Centered Psychotherapies*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Cassidy, T., McLaughlin, M., & McDowell, E. (2014). Bullying and health at work: The mediating roles of psychological capital and social support. *Work&Stress*, 28, 255-269.
- Cherry, K. (2021). *Erikson's Stages of Development*. Retrieved May 31, 2022, from <https://www.verywellmind.com/erik-eriksons-stages-of-psycho-social-development-2795740>
- Cochran, W. G. (1977). *Sampling techniques* (3rd ed). New York: John Wiley & Sons.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman and Company.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling* (9th ed). Boston: Cengage Learning.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th ed). Boston: Cengage Learning.
- Creswell, J. W. (2013). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). SAGE: London.
- Darimis, D., Hidayah, N., Atmoko, A., Ramli, M., Fitriyah, F. K., & Hanafi, H. (2022). Treating verbal bullying among students between cognitive behavioral counseling and group counseling with discussion. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 12(4), 253–259.
- De Shazer, S., Dolan, Y., & Korman, H. (2007). *More Than Miracles: The State of the Art of Solution-Focused Brief Therapy*. New York: Routledge.
- Diamantopoulos, A., & Siguaw, J. A. (2000). *Introducing LISREL: A guide for the uninitiated*. London: SAGE.
- Dreisoerner, A., Junker, N. M., Schlotz, W., Heimrich, J., Bloemeke, S., Ditzen, B., & van Dick, R. (2021). Self-soothing touch and being hugged reduce cortisol responses to stress: A randomized controlled trial on stress, physical touch, and social identity. *Comprehensive Psychoneuroendocrinology*, 8, 100091.

- Dryden, W. (2021). *Rational emotive behaviour therapy: Distinctive features*. London: Routledge.
- Eastman, G. (2013). *The Relationship between Psychological Capital and Workplace Bullying for Nurses*. (Dissertation Doctor of Philosophy). Graduate Faculty of The School of Psychology Northcentral University, California.
- El Swerky, F. M., Khalil, H. E. M., Sayed, H. S. M., Elkady, W. M. A., Elshafie, W. H. K., & Nashaat, N. A. M. (2022). Effect of Coping Strategies Education regarding Bullying on Knowledge and Behavioral Change among Secondary School Students. *Egyptian Journal of Health Care*, 13(2), 655-669.
- Empowering Education Inc. (2016). *Conflict Resolution: Restorative Questions*. Retrieved December 10, 2023, from [https://empoweringeducation.org/wp-content/uploads/2016/08/05-EE\\_Conflict-Resolution\\_Pt1\\_3-5.pdf](https://empoweringeducation.org/wp-content/uploads/2016/08/05-EE_Conflict-Resolution_Pt1_3-5.pdf)
- Fauzi, I., Sugiharto, D. Y. P., & Formen, A. (2022). The effectiveness of group counseling with a motivational interviewing technique to improve the self-compassion of students victims of bullying. *Journal Bimbingan Konseling*, 11(2), 164–169.
- Fisher, J. (2017). *Healing the Fragmented Selves of Trauma Survivors: Overcoming Internal Self-Alienation*. New York: Routledge.
- Flanagan, K., Hoek, K., Shelton, A., Kelly, S., Morrison, C., & Young, A. (2013). Coping with bullying: What answers does children's literature provide? *School Psychology International*, 34, 691–706.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Boston, MA: Beacon.
- Frankl, V. E. (2014). *The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy*. New York: Plume.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Top-Notch Research Reveals the 3-to-1 Ratio That Will Change Your Life*. New York: Harmony.
- Gerber, N., & Glass, J. (2009). *Art Therapy and Group Work: Creative Interventions with Challenging Clients*. London: Jessica Kingsley.
- Gladding, S. T. (2016). *Groups: A Counseling Specialty* (7th ed). Upper Saddle River, NJ: Pearson.

- Gladding, S. T. (2019). *Family Therapy: History, Theory, and Practice* (7th ed). Boston, MA: Pearson.
- Glasser, W. (2000). *Reality Therapy in Action*. New York: Harper & Row.
- Gordon, S. (2021). *4 Traits That Help Kids Cope With Bullying*. Retrieved March 25, 2022, from <https://www.verywellfamily.com/help-kids-cope-with-bullying-460711>
- Gordon, S. (2023). *Signs and Effects of Workplace Bullying*. Retrieved December 25, 2023, from <https://www.verywellmind.com/what-are-the-effects-of-workplace-bullying-460628>
- Has, E. M. M., Septiana, N. T., & Mariyanti, H. (2018). *Mothers' behaviour regarding school-aged children's nutrition: In coastal area of Indonesia*. Indonesia: Universitas Airlangga.
- Hawker, D. S., & Boulton, M. J. (2000). Twenty years' research on peer victimization and psychosocial maladjustment: A meta-analytic review of cross-sectional studies. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 41(4), 441-455.
- Holland, S. K. (2014). *An Introduction to Integrative Psychotherapy*. London: Palgrave Macmillan.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Hunter, S. C., & Boyle, J. M. E. (2004). Appraisal and coping strategy use in victims of school bullying. *The British journal of educational psychology*, 74(Pt 1), 83-107.
- Hunter, S. C., Mora-Merchan, J., & Ortega, R. (2004). The long-term effects of coping strategy use in victims of bullying. *The Spanish journal of psychology*, 7(1), 3-12.
- Imran, A. (2020). *"I survived": Coping Strategies for Bullying in Schools: A Systematic Literature Review from 2009-2020*. (Degree of Master (One Year)). School of Education and Communication Jönköping University,
- Jacobs, E. E., Masson, R. L., Harvill, R. L., & Schimmel, C. J. (2012). *Group Counseling: Strategies and Skills* (7th ed). Belmont: Cengage learning.
- Jannat, S., & Farooq, A. (2023). Bullying as Victimization: Coping Strategies as a Survival Mechanism Among Female School Teachers. *Remittances Review*, 9(1), 619-630.

- Jones, S. (2022). *Solving Problems the Cognitive-Behavioral Way*. Retrieved January 2, 2023, from <https://www.psychologytoday.com/sg/blog/all-about-cognitive-and-behavior-therapy/202202/solving-problems-the-cognitive-behavioral-way>
- Joseph, S., & Murphy, D. (2013). *Person-Centered Approach to Positive Psychology*. Princeton: Springer.
- Kim, J. S. (2014). *Solution-focused brief therapy: A multicultural approach*. Los Angeles, CA: SAGE.
- Kim, J. S., & Franklin, C. (2009). Solution-focused brief therapy in schools: A review of the outcome literature. *Children and Youth Services Review*, 31(4), 464–470.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed). New York: Guilford.
- Lankton, S. R., & Lankton, C. H. (1983). *The Answer Within: A Clinical Framework of Ericksonian Hypnotherapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Laranjeira, C., & Querido, A. (2022). Hope and Optimism as an Opportunity to Improve the “Positive Mental Health” Demand. *Frontiers in Psychology*, 13, 827320.
- Lazarus, A. (1997). *Multimodal therapy: A basic text*. New York: Guilford.
- Lazarus, A. (2005). *Multimodal Therapy: A Comprehensive Model*. New York: Springer.
- Lee, J. Y., Ham, O. K., Oh, H. S., Lee, E. J., Ko, Y., & Kim, B. (2022). Effects of Life Skill Training on the School Violence Attitudes and Behavior Among Elementary School Children. *The Journal of school nursing : the official publication of the National Association of School Nurses*, 38(4), 336–346.
- Luber, M. (2009). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Scripted Protocols: Basics and Special Situations*. New York: Springer.
- Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual review of organizational psychology and organizational behavior*, 4(1), 339-366.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. New York: Oxford University.



- Macdonald, A. (2011). *Solution-focused therapy: Theory, research & practice* (2nd ed.). London: SAGE.
- Magyar-Moe, J. (2009). *Therapist's Guide to Positive Psychological Interventions*. New York: Elsevier.
- Maji, S., Bhattacharya, S., & Ghosh, D. (2016). Cognitive coping and psychological problems among bullied and non-bullied adolescents. *Journal of Psychosocial Research*, 11(2), 389–398.
- McKay, M., Wood, J. C., & Brantley, J. (2019). *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook: Practical DBT Exercises for Learning Mindfulness, Interpersonal Effectiveness, Emotion Regulation, & Distress Tolerance* (2nd ed.). Oakland, CA: New Harbinger.
- Melchert, T. P. (2011). *Foundations of Professional Psychology: The Enduring Impact of the Cognitive Revolution*. New York: Elsevier.
- Miller, T. (2008). *School Violence and Primary Prevention*. New York: Springer.
- Napoli, M., & Krech, P. R. (2013). *Mindfulness and Stress Management: Practical Tools for Health Care Professionals*. New York: Springer.
- Neenan, M., & Dryden, W. (2012). *Developing Resilience: A Cognitive-Behavioural Approach*. New York: Routledge.
- Noormohamadi, S. M., Arefi, M., Afshaini, K., & Kakabaraee, K. (2019). The effect of rational-emotive behavior therapy on anxiety and resilience in students. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 34(1), 20190099.
- Norcross, J. C., & Goldfried, M. R. (2005). *Handbook of psychotherapy integration*. Oxford: Oxford University Press.
- Northouse, P. G. (2018). *Leadership: Theory and Practice*. London: SAGE.
- Oltean, H.-R., Hyland, P., Vallières, F., & David, D. O. (2018). Rational beliefs, happiness and optimism: An empirical assessment of REBT's model of psychological health. *International Journal of Psychology*, 54(4), 495–500.

- Oral, T., Ceyha, A., & Cakmak, M. (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. Dissertation*. United States: Georgia State University.
- Parris, L., Varjas, K., Meyers, J., Henrich, C., & Brack, J. (2019). Coping with bullying: The moderating effects of self-reliance. *Journal of School Violence*, 18(1), 62–76.
- Patchin, J., & Hinduja, S. (2010). Cyberbullying and Self-Esteem. *Journal of School Health*, 80, 614-621.
- Positive Psychology Program. (2019). *3 Resilience Exercises*. Retrieved December 15, 2023, from <https://positivepsychology.com/wp-content/uploads/3-Resilience-Exercises-Pack.pdf>
- Potard, C., Combes, C., Kubiszewski, V., Pochon, R., Henry, A., & Roy, A. (2021). Adolescent School Bullying and Life Skills: A Systematic Review of Recent Literature. *Violence and Victims*, 36(4), 604-637.
- Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (2018). *Systems of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis* (9th ed.). New York: Oxford University.
- Rajabi, M., Bakhshani, N.-M., Saravani, M. R., Khanjani, S., & Bagian, M. J. (2016). Effectiveness of Cognitive-Behavioral Group Therapy on Coping Strategies and in Reducing Anxiety, Depression, and Physical Complaints in Student Victims of Bullying. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 6(2), e41463.
- Rigby, K. (2008). *Children and Bullying: How Parents and Educators Can Reduce Bullying at School*: Blackwell.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

- Saimon, Y., Doi, S., & Fujiwara, T. (2022). No moderating effect of coping skills on the association between bullying experience and self-esteem: Results from K-CHILD study. *Frontiers in Psychology*, 13, 1004482.
- Santa Clara County Office of Education. (2022). *Restorative Practices A Toolkit for Educators*. Retrieved December 10, 2023, from <https://www.sccoe.org/yhw/Documents/YHW%20Restorative%20Justice%20Toolkit-%20FINAL.pdf>
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2010). *A beginner's guide to structural equation modeling* (3rd ed.). New York: Routledge.
- Seaward, B. L. (2015). *Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Well-Being* (8th ed.). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning.
- Sharf, R. S. (2016). *Theories of psychotherapy & counseling: Concepts and cases* (6th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Shelton, A., & Kelly, S. L. (2013). Coping with bullying: What answers does children's literature provide? *School Psychology International*, 34(6), 691–706.
- Sittichai, R., & Smith, P. K. (2018). Bullying and cyberbullying in Thailand: Coping strategies and relation to age, gender, religion and victim status. *Journal of new approaches in educational research*, 7(1), 24-30.
- Smith, P. K., Pepler, D., & Rigby, K. (2004). *Bullying in schools: How successful can interventions be?* New York: Cambridge University.
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges* (2nd ed.). Cambridge: Cambridge University
- Stewart, I., & Joines, V. (1987). *TA Today: A New Introduction to Transactional Analysis*. Nottingham: Lifespace.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics* (4th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Thomson, R. A. (2016). *Counseling Techniques Improving Relationships with Others, Ourselves, Our Families, and Our Environment*. New York: Routledge.
- Tolan, J. (2012). *Skills in Person-Centred Counselling & Psychotherapy*. London: SAGE.

- Trzmielewska, W. D., Rak, T., & WrzeŚniowski, S. (2022). Does hope in mind influence people's problem-solving performance? *Polish Psychological Bulletin*, 53(1), 23–31.
- Van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking.
- Wachtel, T. (2016). *Restorative Practices and the Transformation of Schools: Lessons from the Field*. Bethlehem, PA: International Institute for Restorative Practices.
- Wang, C.-M., Qu, H.-Y., & Xu, H.-M. (2015). Relationship between social support and self-efficacy in women psychiatrists. *Chinese Nursing Research*, 2(4), 103–106.
- Weber, C., & Vereenoghe, L. (2020). Reducing conflicts in school environments using restorative practices: A systematic review. *International Journal of Educational Research Open*, 1, 100009.
- Widdowson, M. (2010). *Transactional analysis: 100 key points and techniques*. New York: Routledge.
- Williams, J. M. G., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: An Eight-Week Plan for Finding Peace in a Frantic World*. New York: Rodale Books.
- World Health Organization. (1997). *Life skills education for children and adolescents in schools*. Retrieved March 25, 2022, from <https://www.who.int>
- Wubbolding, R. E. (2011). *Reality therapy: Theories of psychotherapy series*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Xie, M., & Su, C. (2022). Bullying victimization and depression among left-behind adolescents in China: Mediating role of self-esteem. *Social Behavior and Personality an International Journal*, 50(4), 1-9.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (6th ed.). New York: Basic Books.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2543). *พลวัตแห่งกลุ่ม*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา. (2565). *การบูลลี่*. สืบค้น 30 ธันวาคม 2565, จาก <https://www.happyhomehappyhomeclinic.com/mh11-bullying.html>

- นราทิพย์ ฝันประดับ. (2562). คุณภาพชีวิตในการทำงานของข้าราชการกรุงเทพมหานคร. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 5(1), 171-180.
- นันท์ชัตถ์ สกกุลพงศ์. (2557). จิตวิทยาการปรึกษาและจิตบำบัดแบบผสมผสาน. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 22(2), 103-114.
- นิตินันต์ ปภรรณ. (2565). *บวกกับชีวิตด้วยอุปนิสัยเห็นค่าในตน Self-esteem สร้างง่าย ทำได้ทุกวัน*. สืบค้น 4 กุมภาพันธ์ 2568, จาก <https://www.chula.ac.th/highlight/78536/>
- เบญจพร ตันตสุติ. (2562). *เมื่อลูกถูกแก๊ง*. กรุงเทพฯ: พราว โฟเอก.
- พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561). การให้คำปรึกษากลุ่ม. กรุงเทพฯ: แดเน็กซ์ อินเทอร์เน็ตคอปปีอเรนซ์.
- พัลพงศ์ สุวรรณวาทีน และ เรวดี วัฒนทกโกศล. (2564). *ล้มแล้วลุกได้...หากเรามีทุนทางจิตวิทยา (ตอนที่ 1)*. สืบค้น 4 กุมภาพันธ์ 2568, จาก <https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/psy-cap-resilience/>
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2550). *กระบวนการปรึกษา ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วีรชนชัย เกื้อสกุล และ กานดา สกุลธนะศักดิ์ มั้วรี. (2561). *ความสัมพันธ์ระหว่างทุนเชิงจิตวิทยาของครูกับการรู้คุณค่าในตนร่วมกัน ของครูโรงเรียนประถมศึกษาเอกชน จังหวัดนครราชสีมา*. สืบค้น 4 กุมภาพันธ์ 2568, จาก [https://edad.edu.ku.ac.th/PDF/Y2561/NS61\\_145.pdf](https://edad.edu.ku.ac.th/PDF/Y2561/NS61_145.pdf)
- ศิริบุรณ์ สายโกสุม. (2555). *การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สกล วรเจริญศรี. (2559ก). การข่มเหงรังแก. *สารานุกรมศึกษาศาสตร์*, 51, 13-20.
- สกล วรเจริญศรี. (2559ข). *หลักจิตวิทยาเพื่อลดความรุนแรงในสถานที่ทำงาน*. กรุงเทพฯ: แดเน็กซ์ อินเทอร์เน็ตคอปปีอเรนซ์.
- สกล วรเจริญศรี. (2560ก). *Creative Techniques and Activities for Adolescent Group Counseling เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: Prottexts.com.
- สกล วรเจริญศรี. (2560ข). การพัฒนาเทคนิคเชิงสร้างสรรค์เพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกในการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น. *วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 11(2), 1-19.
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. (2556). *แนวทางการดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมความรุนแรง*. กรุงเทพฯ: ดินน้ำดู มีเดียพลัส.

- สมโภชน์ เขียมสุภาษิต. (2562). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เขียมสุภาษิต. (2565). *หลักการและเทคนิคการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา*. นนทบุรี: เซน ปรีนติ้ง.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2553). *วัยรุ่นกับความรุนแรง*. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิชาการสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2559). *การให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย และมูลนิธิไรท์ ทู เพลย์. (2560). *รหัสศตวรรษที่ 21 ทักษะชีวิต การจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21*. สืบค้น 4 กุมภาพันธ์ 2568, จาก <http://lifskills.obec.go.th/wp-content/>
- สำนักงานนโยบายและแผนการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2566). *สถิติข้อมูลทางการศึกษาปีการศึกษา 2566*. สืบค้น 15 ธันวาคม 2566, จาก [http://www.bopp.go.th/?page\\_id=3544](http://www.bopp.go.th/?page_id=3544)
- สุชาติ พหลภาคย์ และ ญัฐวัฒน์ งามสมุทร. (2554). *เทคนิคในการทำให้จิตใจของผู้ป่วยที่เคยได้รับความกระทบกระเทือนทางด้านจิตใจมั่นคงขึ้น* (พิมพ์ครั้งที่ 2). ขอนแก่น: คลังนานาวิทยา.
- สุนิสา คินทรักษ์. (2558). ผลของโปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยาที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 60(1), 49-57.
- สุพัทธ แสนแจ่มใส. (2565). การศึกษาต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของกลุ่มนิสิตมหาวิทยาลัย. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 16(1), 26-38.
- สุรางค์ ไคว้ตระกูล. (2559). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อนชพันธ์ นิธินันท์นฤมิต, พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และ สกล วรเจริญศรี. (2564). การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ. *Journal of Social Sciences and Humanities Research in Asia (JSHRA)*, 27(2), 63-105.
- อรัญญา ตุ่มคำภีร์. (2559). *จิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อูรปริย์ เกิดในมจค. (2557). การศึกษาและพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง  
ความหวังทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น. (ปริญญาโทบริหารศึกษาระดับบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.





ภาคผนวก





ภาคผนวก ก  
รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจคุณภาพเครื่องมือชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุการเผชิญ  
กับการช้มเหงรังแกและแบบวัดการเผชิญกับการช้มเหงรังแก

1. รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง                      อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ  
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์ ดร.จิตติรัตน์ แสงเลิศอุทัย            อาจารย์ประจำกลุ่มนิสิตวิจัยและวัดผล  
การศึกษา คณะครุศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส ณ พิบูล                      อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา  
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิต ใจตรง                            อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยา  
คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภูริเดช พาหุยุทธ์                      อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจคุณภาพเครื่องมือโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อ  
เสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

- |  |  |
|--|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง         | อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ<br>จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.ธัญญภัทร์ ศิริรัตนโรจน์ | อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาและ<br>การแนะแนว คณะครุศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์       |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส ณ พิบูล      | อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา<br>มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต   |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิต ใจตรง         | อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยา<br>คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม                         |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภูริเดช พาหุยุทธ์   | อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา<br>คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง                                |



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 12412

ที่ อว 8718.1/629

วันที่ 20 พฤษภาคม 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นายนวนวิช นวชีวินมัย นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “ การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกและการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และรองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.มณทิรา จารุเพ็ง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 090 921 0333

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นายนวนวิช นวชีวินมัย และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณิกานต์ น้ำสะอาด)  
รองคณบดีฝ่ายพัฒนาคุณภาพ รักษาการแทน  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ อว 8718/785

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

20 พฤษภาคม 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์

เนื่องด้วย นายณวิช นวชีวินมัย นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการข่มเหงรังแกและการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และรองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.ธัญญภัทร์ ศิริธัชชนราโรจน์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นายณวิช นวชีวินมัย และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณีนันต์ น้าสอาด)

รองคณบดีฝ่ายพัฒนาคุณภาพ รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 090 921 0333



ที่ อว 8718/785

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

20 พฤษภาคม 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

เนื่องด้วย นายณวิช นวชีวินมัย นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการข่มเหงรังแกและการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และรองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส ณ พิบูล เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นายณวิช นวชีวินมัย และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณีกานต์ น้าสอาด)

รองคณบดีฝ่ายพัฒนาคุณภาพ รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 090 921 0333



ที่ อว 8718/785

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

20 พฤษภาคม 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

เนื่องด้วย นายนวนวิช นวชีวินมัย นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการข่มเหงรังแกและการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และรองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิต ใจตรง เป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นายนวนวิช นวชีวินมัย และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณีกานต์ น้าสะอาด)

รองคณบดีฝ่ายพัฒนาคุณภาพ รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 090 921 0333

ที่ อว 8718/785



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

20 พฤษภาคม 2567

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

เนื่องด้วย นายนวนวิช นวชีวินมัย นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช้หม่แห่งรังแกและการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช้หม่แห่งรังแกของวัยรุ่นตอนต้น” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และรองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภูริเดช พาหุยุทธ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช้หม่แห่งรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นายนวนวิช นวชีวินมัย และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณีกานต์ น้ำสะอาด)

รองคณบดีฝ่ายพัฒนาคุณภาพ รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 090 921 0333





ภาคผนวก ข

ชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการข่มเหงรังแก  
และแบบวัดการเผชิญกับการข่มเหงรังแก

### ชุดแบบวัดสำหรับการวิจัย

ชุดแบบวัดนี้ใช้เป็นส่วนหนึ่งในการวิจัยเรื่องปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหลง  
รังแกของวัยรุ่นตอนต้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเผชิญกับการช่มเหลง  
รังแกของวัยรุ่นตอนต้น ประกอบไปด้วย 3 ชุด ดังต่อไปนี้

1. แบบวัดต้นทุนทางจิตวิทยา
2. แบบวัดทักษะชีวิต
3. แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง

ทั้งนี้ นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกได้อย่างอิสระ คำตอบของนักเรียน  
มีข้อถูกหรือผิดและไม่มีผลกระทบต่อนักเรียนแต่อย่างใด ดังนั้นขอให้นักเรียนตอบคำถามทุกข้อให้  
ตรงกับความคิดและความรู้สึกของตนเอง เพื่อความสมบูรณ์ของข้อมูล

ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดในครั้งนี้

นววิช นวชีวินมัย

นิสิตปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการแนะแนว

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

### ข้อมูลทั่วไป

- 1) โรงเรียนที่ศึกษา.....(โปรดระบุ)
- 2) ภูมิภาค.....(โปรดระบุ)
- 3) เพศ [ ] ชาย [ ] หญิง
- 4) ระดับชั้นที่ศึกษา [ ] ม.1 [ ] ม.2 [ ] ม.3
- 5) ประสบการณ์การเคยถูกข่มเหงรังแก.....

### แบบวัดต้นทุนทางจิตวิทยา

**คำชี้แจง** แบบวัดชุดนี้มุ่งเน้นการวัดความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับต้นทุนทางจิตวิทยาที่ส่งผลกระทบต่อการเผชิญกับการข่มเหงรังแก ขอให้นักเรียนพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่ามีความสอดคล้องกับความเป็นจริงของนักเรียนมากน้อยเพียงใดแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน ดังนี้

ระดับ 5 หมายถึง จริงที่สุด      ระดับ 4 หมายถึง ค่อนข้างจริง      ระดับ 3 หมายถึง ไม่แน่ใจ  
ระดับ 2 หมายถึง ค่อนข้างไม่จริง      ระดับ 1 หมายถึง ไม่จริงเลย

ข้อคำถาม	จริง ที่สุด 5	ค่อนข้าง จริง 4	ไม่ แน่ใจ 3	ค่อนข้าง ไม่จริง 2	ไม่จริง เลย 1
1. ฉันอยู่กับปัจจุบันโดยไม่ปล่อยให้ตกใจหรือฟุ้งซ่าน เพื่อช่วยให้รับมือกับการข่มเหงรังแกได้ดีขึ้น					
2. ฉันเชื่อว่าความแตกต่างเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่จำเป็นที่ทุกคนต้องรักเรา ช่วยให้เราไม่ทุกข์ใจเมื่อถูกข่มเหงรังแก					
3. ฉันเชื่อว่าทุกคนมีอิสระ มีศักดิ์ศรีที่จะเลือกใช้ชีวิตในแบบของตนโดยไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ช่วยให้ไม่ติดอยู่กับความทุกข์เมื่อถูกข่มเหงรังแก					
4. ฉันสามารถปรับสภาพจิตใจตนเองให้หายเป็นปกติได้ เมื่อต้องเผชิญกับการข่มเหงรังแก					

ข้อคำถาม	จริง ที่สุด 5	ค่อนข้าง จริง 4	ไม่ แน่ใจ 3	ค่อนข้าง ไม่จริง 2	ไม่จริง เลย 1
5. ฉันพยายามที่จะแก้ปัญหาให้ได้ เมื่อถูกเพื่อนข่มเหงรังแก					
6. ฉันจะปรับความคิดความรู้สึกของตนให้กลับมาเป็นปกติ เมื่อไม่สบายใจจากการถูกข่มเหงรังแก					
7. ฉันตั้งใจและพยายามอยู่กับความรู้สึกในปัจจุบันเมื่อต้องเผชิญกับการข่มเหงรังแก					
8. การข่มเหงรังแกเป็นเรื่องที่มีโอกาสเกิดขึ้นได้กับทุกคน					
9. คนทุกคนมีความเท่าเทียมกัน ทั้งสิทธิที่จะเลือกใช้ชีวิตและศักดิ์ศรีที่ไม่ด้อยค่ากว่าผู้อื่น					
10. การมองหาข้อคิดดี ๆ จากการถูกข่มเหงรังแก เป็นสิ่งที่ช่วยให้ฉันรับรู้และมีมุมมองชีวิตที่ดีขึ้น					
11. ฉันคิดว่าวันหนึ่ง สถานการณ์การถูกข่มเหงรังแกจะคลี่คลายได้					
12. บางครั้งการถูกข่มเหงรังแก ทำให้ฉันได้เรียนรู้ พัฒนาตนเองและสร้างประสบการณ์ชีวิตที่เข้มแข็งขึ้น					
13. ฉันเชื่อว่าผลลัพธ์ที่ดีมีโอกาสจะเกิดขึ้นได้ และช่วยให้มีกำลังใจในการรับมือจากการถูกข่มเหงรังแก					
14. ฉันรู้ว่าฉันต้องการอะไรและอะไรผลักดันให้ฉันกล้าเผชิญกับปัญหา เมื่อถูกข่มเหงรังแก					
15. เมื่อถูกข่มเหงรังแก ฉันคิดวางแผนต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาให้สถานการณ์นั้นดีขึ้น					

ข้อคำถาม	จริง ที่สุด 5	ค่อนข้าง จริง 4	ไม่ แน่ใจ 3	ค่อนข้าง ไม่จริง 2	ไม่จริง เลย 1
16. การวางแผนแก้ปัญหาไว้หลากหลายแผน ช่วยให้บรรลุปเป้าหมายในการเผชิญกับการถูกข่มเหงรังแกได้					
17. เมื่อถูกข่มเหงรังแก ฉันจะนึกถึงผลดีที่จะตามมาเพื่อเป็นแรงจูงใจให้กับตนเองสามารถรับมือกับการถูกข่มเหงรังแก					
18. การนำประสบการณ์ที่ฉันเคยสำเร็จในอดีตมาเป็นบทเรียน ทำให้ฉันมีกำลังใจและเชื่อมั่นว่าเราเผชิญปัญหาได้					
19. การที่ฉันประยุกต์ประสบการณ์ที่เคยคลั่งซึ่งเคยทำสำเร็จมาแล้วในอดีต สามารถนำมาช่วยแก้ปัญหาการข่มเหงรังแกให้ดีขึ้นได้					
20. เมื่อรู้สึกด้อยค่าจากการถูกข่มเหงรังแก ฉันจะนึกถึงประสบการณ์ที่ดีที่เคยประสบความสำเร็จ					
21. การระบุได้ว่าเคยประสบความสำเร็จจากการเรียนหรือการทำกิจกรรมใด ช่วยให้ฉันรับมือได้ดีขึ้นเมื่อถูกด้อยค่าจากการข่มเหงรังแก					
22. การรับรู้ความสามารถของตนเองช่วยให้ฉันรู้สึกเชื่อมั่นกับการเผชิญการถูกข่มเหงรังแก					
23. ความเชื่อมั่นในตนเอง ช่วยให้ฉันสามารถรับมือกับถูกการข่มเหงรังแกได้					

### แบบวัดทักษะชีวิต

**คำชี้แจง** แบบวัดชุดนี้มุ่งเน้นการวัดความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับทักษะชีวิตที่ส่งผลต่อการเผชิญกับการช่มเหล่งรังแก ขอให้นักเรียนพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่ามีความสอดคล้องกับความเป็นจริงของนักเรียนมากน้อยเพียงใดแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนดังนี้

ระดับ 5 หมายถึง จริงที่สุด      ระดับ 4 หมายถึง ค่อนข้างจริง      ระดับ 3 หมายถึง ไม่แน่ใจ  
ระดับ 2 หมายถึง ค่อนข้างไม่จริง      ระดับ 1 หมายถึง ไม่จริงเลย

ข้อคำถาม	จริง ที่สุด 5	ค่อนข้าง จริง 4	ไม่ แน่ใจ 3	ค่อนข้าง ไม่จริง 2	ไม่จริง เลย 1
1. เมื่อถูกช่มเหล่งรังแก ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้					
2. การอดทนและอดกลั้นเป็นสิ่งสำคัญเมื่อฉันถูกช่มเหล่งรังแก					
3. เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ถูกช่มเหล่งรังแก ฉันสามารถกำกับและควบคุมพฤติกรรมของตนเองไม่ให้เกิดปัญหาได้					
4. ฉันควบคุมอารมณ์ทางลบของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ถูกช่มเหล่งรังแก					
5. ฉันพยายามควบคุมตนเอง ไม่ให้ปัญหาจากการถูกช่มเหล่งรังแกลุกลาม หรือกลายเป็นปัญหาใหญ่โต					
6. การรู้ว่าสถานการณ์ใด เสี่ยงต่อการถูกช่มเหล่งรังแก และไม่นำตนเองเข้าไปเกี่ยวข้อง ช่วยป้องกันการถูกช่มเหล่งรังแกได้					
7. การระบุว่าตนเองมีทางเลือกใดบ้าง ช่วยให้แก้ปัญหาคิดดีขึ้น					
8. การรับมือกับการกลั่นแกล้ง จำเป็นต้องระบุนถึงข้อดี ข้อจำกัด และผลที่จะตามมา จากทางเลือกนั้นด้วย					

ข้อคำถาม	จริง ที่สุด 5	ค่อนข้าง จริง 4	ไม่ แน่ใจ 3	ค่อนข้าง ไม่จริง 2	ไม่จริง เลย 1
9. การวิเคราะห์ทางเลือกเพื่อแก้ปัญหาควรพิจารณาถึงข้อดี ข้อเสีย และผลที่จะตามมา					
10. เมื่อพิจารณาข้อเสียของทางเลือกในการแก้ปัญหา ฉันจะนำข้อเสียนั้นมาปรับปรุงเพื่อให้ได้ทางเลือกในการตัดสินใจที่ดีที่สุด					
11. การศึกษาข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ รวมถึงศึกษาแนวทางจากตัวแบบที่ประสบความสำเร็จ สามารถนำมาใช้เป็นทางเลือกเพื่อรับมือกับการถูกข่มเหงรังแกได้					
12. การใช้เหตุผลพิจารณาถึงข้อดี ข้อจำกัด และผลที่ตามมาช่วยให้ตัดสินใจเลือกแนวทางการรับมือกับการข่มเหงรังแกได้ดีขึ้น					
13. การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้เหตุผลไตร่ตรองเพื่อปรับปรุงทางเลือกในการแก้ปัญหา ช่วยให้รับมือกับการข่มเหงรังแกได้					
14. การรู้จักพูดคุย ใช้สีหน้าและท่าทางที่เหมาะสม ช่วยเลี่ยงการถูกข่มเหงรังแกได้					
15. การสื่อสารอย่างมีเป้าหมายและสื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจ ช่วยให้เผชิญกับการถูกข่มเหงรังแกได้					
16. การสื่อสารด้วยการแสดงสีหน้า ท่าทาง ใช้คำพูด ที่เหมาะสมกับสถานการณ์ช่วยให้เผชิญกับการถูกข่มเหงรังแกได้					
17. การสื่อสารที่ดี การพูดให้ผู้อื่นเข้าใจตรงกับที่เราตั้งใจ ช่วยให้เผชิญกับการถูกข่มเหงรังแกได้ดีขึ้น					

### แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง

**คำชี้แจง** แบบวัดชุดนี้มุ่งเน้นการวัดความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองที่ส่งผลต่อการเผชิญกับการข่มเหงรังแก ขอให้นักเรียนพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่ามีความสอดคล้องกับความเป็นจริงของนักเรียนมากน้อยเพียงใดแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน ดังนี้

ระดับ 5 หมายถึง จริงที่สุด      ระดับ 4 หมายถึง ค่อนข้างจริง      ระดับ 3 หมายถึง ไม่แน่ใจ  
ระดับ 2 หมายถึง ค่อนข้างไม่จริง      ระดับ 1 หมายถึง ไม่จริงเลย

ข้อคำถาม	จริง ที่สุด 5	ค่อนข้าง จริง 4	ไม่ แน่ใจ 3	ค่อนข้าง ไม่จริง 2	ไม่จริง เลย 1
1. ฉันสามารถบอกได้ว่า กิจกรรมอะไรที่ทำแล้ว ส่งผลให้ตนเองและผู้อื่นมีความสุข					
2. ฉันสามารถบอกได้ว่าอะไร คือ คุณค่าของตนเอง					
3. การที่ฉันรับรู้ความสามารถของฉันว่ามีสิ่งๆ ที่ทำได้ดีอะไรบ้าง ช่วยทำให้ฉันไม่รู้สึกด้อยค่า เมื่อถูกข่มเหงรังแก					
4. เมื่อนึกถึงกิจกรรมที่ทำแล้วตนเองมีความสุข ทำให้ฉันคลายทุกข์เมื่อถูกข่มเหงรังแก					
5. ชีวิตของฉันไม่ได้มีแต่คนที่คอยมากลั่นแกล้ง แต่ชีวิตฉันยังมีคนที่รัก ช่วยคลายทุกข์เมื่อถูกข่มเหงรังแก					
6. การนึกถึงกิจกรรมที่ฉันเคยทำแล้วมีประโยชน์ทั้งกับตนเองและผู้อื่น ทำให้ฉันคลายทุกข์เมื่อถูกข่มเหงรังแก					
7. ฉันรับรู้และพอใจกับข้อดีและข้อเสียของตนเอง ซึ่งช่วยให้ฉันพัฒนาตนเองให้พร้อมรับมือกับการถูกข่มเหงรังแก					
8. การระลึกได้ว่าตนเองมีข้อดีและข้อเสียตามความจริง ส่งผลให้ฉันคลายทุกข์ใจจากการถูกข่มเหงรังแก					



ข้อคำถาม	จริง ที่สุด 5	ค่อนข้าง จริง 4	ไม่ แน่ใจ 3	ค่อนข้าง ไม่จริง 2	ไม่จริง เลย 1
9. ฉันรู้ว่ารูปร่างตัวเองมีบางสิ่งที่ดี และมีบางสิ่งที่ไม่ดี แต่ฉันก็รู้สึกพึงพอใจกับลักษณะรูปร่างหน้าตาของฉัน					
10. ฉันไม่นำความสามารถของตนเองไปเปรียบเทียบกับเพื่อนคนอื่นให้ตนรู้สึกแย่					
11. ฉันพอใจในผลงานที่ผ่านมา ทั้งจากการเรียน การทำกิจกรรมและการทำงาน					
12. การเตรียมใจให้พร้อมกับการดำเนินชีวิตภายใต้ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทำให้ฉันสามารถรับมือกับการชมเชยหรือการตำหนิได้ดีขึ้น					

## แบบวัดการเผชิญกับการข่มเหงรังแก

แบบวัดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ประกอบไปด้วย ข้อคำถามจำนวน 30 ทั้งนี้ นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกและความเข้าใจได้อย่างอิสระ คำตอบของนักเรียน มีข้อถูกหรือผิดและไม่มีผลกระทบต่อนักเรียนแต่อย่างใด ดังนั้นขอให้นักเรียนตอบคำถามทุกข้อให้ตรงกับความคิด ประสบการณ์ และความรู้สึกของตนเอง เพื่อความสมบูรณ์ของข้อมูล

ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดในครั้งนี้

นววิช นวชีวินมัย

นิสิตปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการแนะแนว  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. โรงเรียนที่ศึกษา.....(โปรดระบุ)
2. ภูมิภาค.....(โปรดระบุ)
3. ระดับชั้นที่ศึกษา [ ] ม.1 [ ] ม.2 [ ] ม.3
4. ประสบการณ์การเคยถูกข่มเหงรังแก.....(โปรดระบุ)

### ตอนที่ 2 แบบวัดการเผชิญกับการข่มเหงรังแก

**คำชี้แจง:** แบบวัดมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือ ให้นักเรียนพิจารณาข้อความดังกล่าว ว่าเป็นจริงตรงกับการกระทำ ประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก ของใน ระดับใด แล้วจึงตอบผ่านการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็น ดังต่อไปนี้

- ระดับพฤติกรรม 4 หมายถึง เป็นประจำ  
 ระดับพฤติกรรม 3 หมายถึง บ่อยครั้ง  
 ระดับพฤติกรรม 2 หมายถึง บางครั้ง  
 ระดับพฤติกรรม 1 หมายถึง ไม่เคย

ข้อคำถาม	เป็น ประจำ 4	บ่อย ครั้ง 3	บาง ครั้ง 2	ไม่ เคย 1
1. เมื่อถูกข่มเหงรังแก ฉันพิจารณาถึงรายละเอียดของปัญหาและบอกได้ว่าอะไรคือสาเหตุ				
2. เมื่อถูกข่มเหงรังแก ฉันนึกถึงทางเลือกเพื่อใช้แก้ปัญหา				
3. ฉันสามารถระบุได้ว่าอะไร คือ ปัญหาที่ทำให้ฉันทุกข์ทั้งกายและใจ				
4. ฉันนำรายละเอียดของปัญหา สาเหตุ และทางเลือกในการแก้ไข มาร่วมเพื่อกำหนดแนวทางการแก้ปัญหา				
5. เมื่อถูกข่มเหงรังแก ฉันจะพิจารณาทางเลือกที่หลากหลายในการแก้ปัญหา				
6. ฉันเลือกแนวทางการแก้ปัญหา จากการวิเคราะห์ถึงความเป็นไปได้ในการนำมาใช้				

ข้อคำถาม	เป็น ประจำ 4	บ่อยค ั้ง 3	บาง ครั้ง 2	ไม่ เคย 1
7. ฉันเลือกจะไม่ใส่ใจรายละเอียดและสาเหตุที่ทำให้ฉันถูกข่มเหงรังแก				
8. เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกข่มเหงรังแก ฉันจะมองหาเพื่อน ครูและผู้ใหญ่ ที่คิดว่าจะสามารถช่วยเหลือได้				
9. เมื่อถูกข่มเหงรังแก ฉันจะสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เพื่อขอความช่วยเหลือ				
10. ฉันเลือกพูดคุย ปรึกษากับเพื่อนและผู้ใหญ่เกี่ยวกับปัญหาการถูกข่มเหงรังแก				
11. ฉันเลือกทำกิจกรรมตามจุดเด่นหรือความสนใจของตน เพื่อสร้างคุณค่าและสร้างเครือข่ายที่คุ้มกันจากการถูกข่มเหงรังแก				
12. เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ถูกข่มเหงรังแก ฉันจะเลือกทำกิจกรรมที่สามารถทำได้ร่วมกับผู้อื่น เพื่อสร้างกลุ่มเพื่อนสู่การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน				
13. ฉันพยายามสร้างสัมพันธภาพให้มากที่สุด เพื่อให้เป็นกลุ่มที่จะช่วยเหลือและป้องกันการถูกข่มเหงรังแก				
14. ฉันแสวงหาคนที่ไว้ใจได้ เล่าเรื่องราวและพูดระบายความรู้สึกให้ฟัง รวมถึง ขอรับคำปรึกษาเมื่อถูกข่มเหงรังแก				
15. ฉันหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงที่ทำให้ตนเองถูกข่มเหงรังแก				
16. ฉันเลือกเพิกเฉยเดินออกมาและหาวิธีการตามกฎระเบียบมาจัดการผู้ที่กระทำผิดหรือผู้ที่ทำร้ายฉัน				
17. ฉันพิจารณารูปแบบการสื่อสารของผู้อื่นและเลือกใช้การสื่อสารที่สอดคล้องกันเพื่อสร้างสัมพันธภาพและลดความขัดแย้ง				

ข้อคำถาม	เป็น ประจำ 4	บ่อยค ั้ง 3	บาง ครั้ ง 2	ไม่ เคย 1
18. เมื่อต้องพบกับสถานการณ์ข่มเหงรังแก ฉันวิเคราะห์สาเหตุของความรุนแรงจากสีหน้า น้ำเสียง การกระทำ บริบทแวดล้อม เพื่อเลือก การตอบโต้ที่เหมาะสม				
19. เมื่อพบว่าการถูกข่มเหงรังแกมีความรุนแรงมาก ฉันนำ กฎระเบียบข้อบังคับ มาจัดการกับสถานการณ์ดังกล่าว				
20. เมื่อถูกเพื่อนรังแก ฉันรับรู้ว่าคุณเองมีความคิดและ ความรู้สึกทางลบอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น				
21. ฉันสามารถระบุได้ว่า เหตุการณ์อะไรที่ทำให้ฉันมี ความคิดไม่ดีเกี่ยวกับตนเอง				
22. เมื่อเกิดความคิดที่ไม่ดีจากการถูกข่มเหงรังแก ฉันมีวิธีการจัดการกับความคิดที่เกิดขึ้นได้				
23. ฉันไม่รู้ว่าจะคิดอย่างไร เพื่อให้รู้สึกดีเมื่อฉันถูก ข่มเหงรังแก				
24. ฉันรู้ว่าความทุกข์ที่เกิดจากการถูกข่มเหงรังแก เกิดจากการที่ฉันมีความคิดในแง่ลบต่อเหตุการณ์นั้น				
25. เมื่อรู้สึกแย่ ฉันกำหนดลมหายใจเข้าลึก ๆ และ ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกยาว ๆ ในท่าทางที่สบาย				
26. เมื่อฉันมีความคิดในแง่ลบเกี่ยวกับตนเอง ฉันจะ เลือกใส่ใจสิ่งอื่นแทนที่จะจมกับความคิดนั้น เช่น การนับเลข 1-10				
27. ฉันเลือกที่จะพูดระบายเกี่ยวกับเหตุการณ์การถูก ข่มเหงรังแกที่ทำให้ไม่สบายใจ				
28. เมื่อถูกข่มเหงรังแก ฉันจะพูดให้กำลังใจตนเอง				
29. เมื่อถูกกลั่นแกล้ง ฉันจะหากิจกรรมที่ทำให้ตนเองมี ความสุข				

ข้อคำถาม	เป็น ประจำ 4	บ่อยค ั้ง 3	บาง ครั้ง 2	ไม่ เคย 1
30. เมื่อรู้สึกแย่จากการถูกรังแก ฉันจะหาจุดที่รู้สึกกว่า ตึงเครียด และทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เช่น ยืดเหยียดร่างกาย เอนตัวให้สบาย บิดตัวไปมา				





ภาคผนวก ค

การตรวจสอบคุณภาพชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับ  
การข่มเหงรังแก และแบบวัดการเผชิญกับการข่มเหงรังแก

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับ  
การข่มเหงรังแก และแบบวัดการเผชิญกับการข่มเหงรังแก

ตาราง 28 ดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการข่มเหงรังแก

ด้าน	ข้อ ที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					IOC
		1	2	3	4	5	
<b>ต้นทุนทางจิตวิทยา</b>							
ความหยุ่นตัว	1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	2	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	3	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	4	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	5	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	6	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	7	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	8	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	9	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
การมองโลกในเชิงบวก	10	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	11	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	12	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	13	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
ความหวัง	14	+1	+1	+1	+1	0	0.80
	15	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	16	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	17	+1	+1	+1	+1	+1	1.00



ตาราง 28 (ต่อ)

ด้าน	ข้อ ที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					IOC
		1	2	3	4	5	
<b>ต้นทุนทางจิตวิทยา (ต่อ)</b>							
การรับรู้ความสามารถของ	18	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
ตนเอง	19	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	20	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	21	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	22	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	23	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	18	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	19	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	20	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
<b>ทักษะชีวิต</b>							
ทักษะการบริหารจัดการกับ	1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
ตนเอง	2	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	3	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	4	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	5	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
<b>ทักษะการตัดสินใจ</b>							
	6	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	7	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	8	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	9	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	10	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	11	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	12	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	13	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	14	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	15	+1	+1	+1	+1	+1	1.00

ตาราง 28 (ต่อ)

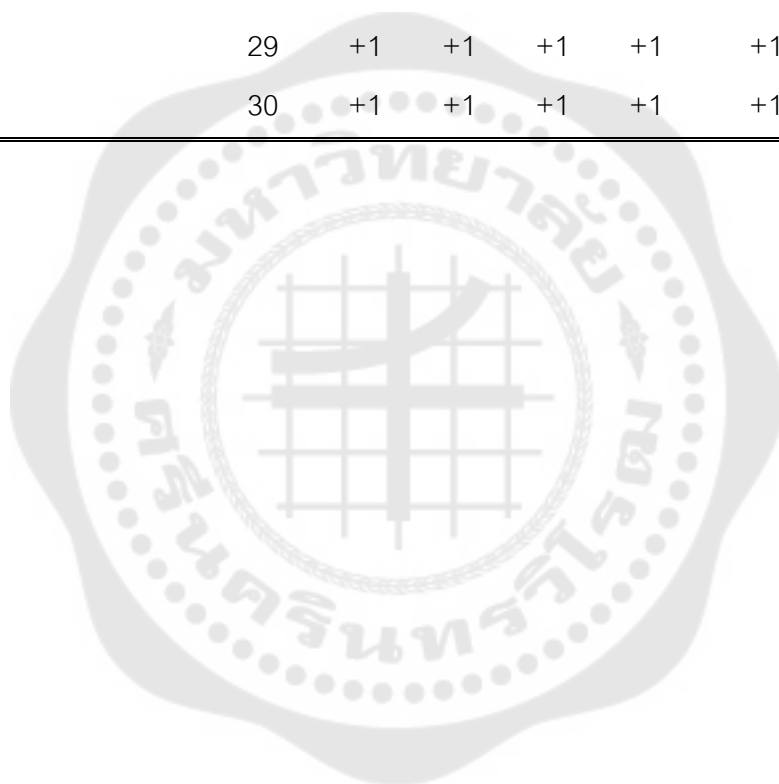
ด้าน	ข้อ ที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					IOC
		1	2	3	4	5	
<b>ต้นทุนทางจิตวิทยา (ต่อ)</b>							
ทักษะการตัดสินใจ	16	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
(ต่อ)	17	+1	+1	+1	+1	0	0.80
<b>ความภาคภูมิใจในตนเอง</b>							
การเห็นคุณค่าในตนเอง	1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	2	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	3	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	4	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	5	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	6	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
การยอมรับในตนเอง	7	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	8	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	9	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	10	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	11	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	12	+1	+1	+1	+1	+1	1.00

ตาราง 29 ดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดการเผชิญกับการข่มเหงรังแก

ด้าน	ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					IOC
		1	2	3	4	5	
การแก้ปัญหา	1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	2	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	3	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	4	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	5	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	6	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	7	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
การแสวงหาแหล่ง สนับสนุนทางสังคม	8	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	9	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	10	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	11	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	12	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	13	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	14	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
การจัดการ ความขัดแย้ง	15	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	16	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	17	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	18	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	19	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
การปรับโครงสร้าง ความคิด	20	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	21	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	22	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	23	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	24	+1	+1	+1	+1	+1	1.00

ตาราง 29 (ต่อ)

ด้าน	ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					IOC
		1	2	3	4	5	
การลอบโยนตนเอง	25	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	26	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	27	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	28	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	29	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
	30	+1	+1	+1	+1	+1	1.00





ตาราง 30 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้าง  
การเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

ครั้งที่	ประเด็นประเมิน	ผลการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					ค่าความ สอดคล้อง (IOC)
		1	2	3	4	5	
1	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี แนวคิดและเทคนิค	1	0	1	1	1	0.80
2-3	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี แนวคิดและเทคนิค	1	1	1	1	1	1.00
4-5	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี แนวคิดและเทคนิค	1	0	1	1	1	1.00
6-7	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี แนวคิดและเทคนิค	1	0	1	1	1	0.80
8-9	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี แนวคิดและเทคนิค	1	1	1	1	1	1.00
10	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี แนวคิดและเทคนิค	1	1	1	1	1	1.00
11	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี แนวคิดและเทคนิค	1	0	1	1	1	0.80



ภาคผนวก จ

โครงการการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับ  
การข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี/ทักษะ/เทคนิค
1	การปฐมนิเทศและ การสร้างสัมพันธภาพ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่ม</li> <li>2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ข้อตกลงบทบาทและขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม</li> <li>3. เพื่อสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่ม</li> </ol>	<p><b>ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Counseling Theory)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard)</li> <li>- ความเข้าใจแบบร่วมรู้สึก (Empathic Understanding)</li> <li>- ความจริงใจในการสื่อสาร</li> </ul> <p><b>เทคนิคเชิงสร้างสรรค์สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม (Creative Techniques and Activities)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิค สิ่งแทนตัวฉัน (Self-Representative Techniques)</li> </ul> <p><b>ทักษะพื้นฐาน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทักษะการถาม (Questing Skill)</li> <li>- ทักษะการฟัง (Listening Skill)</li> <li>- ทักษะการให้กำลังใจ (Encourage Skill)</li> <li>- ทักษะการให้ข้อมูล (Advise Skill)</li> <li>- ทักษะสรุปความ (Summarizing Skill)</li> </ul>
2-3	ความหยวนตัวเพื่อ การปลดปล่อยตนเองใน การเผชิญกับการข่มเหง รังแก	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกระบุคุณค่าของตนเอง</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติการปรับสภาพจิตใจของตนเอง</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกบอกวิธีการปลดปล่อยตนเอง</li> <li>4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติการลดระดับความรู้สึก</li> </ol>	<p><b>ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Theory)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิคการตั้งคำถามแบบโสเครติส (Socratic Question)</li> </ul> <p><b>ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavioral Theory)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิคการให้ความกระจ่างกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (Identifying Unpleasant Emotions)</li> </ul> <p><b>ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแนวความหมายของชีวิต (Logo Therapy)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แนวคิดคุณค่าเพื่อความเข้าใจความหมายในชีวิต</li> </ul>



ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี/ทักษะ/เทคนิค
			<p><b>เทคนิคเชิงสร้างสรรค์สำหรับการให้คำปรึกษา</b>  <b>กลุ่ม (Creative Techniques and Activities)</b>            - เทคนิคนิตยสารของฉัน (My magazine techniques)</p> <p><b>เทคนิค การอุปมา (Metaphor)</b></p> <p><b>เทคนิค “Using Values to Build Resilience”</b></p> <p><b>เทคนิค “The Resilience Plan”</b></p> <p><b>เทคนิคการกำหนดลมหายใจ (Deep Breaths)</b></p> <p><b>เทคนิคในการทำให้จิตใจมั่นคงขึ้น (Stabilization Techniques)</b>            - เทคนิคการลดความเครียดโดยใช้หิน (Stone Technique)</p> <p><b>ทักษะพื้นฐาน</b>            - ทักษะการถาม (Questing Skill)            - ทักษะการฟัง (Listening Skill)            - ทักษะการให้กำลังใจ (Encourage Skill)            - ทักษะการให้ข้อมูล (Advise Skill)            - ทักษะสรุปความ (Summarizing Skill)</p>
4-5	ความหวังเพื่อการแก้ปัญหาในการเผชิญกับการข่มเหงรังแก	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถให้รายละเอียดและสาเหตุของปัญหาได้</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกำหนดและวิเคราะห์แนวทางการแก้ปัญหา</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุความต้องการในบริบทการแก้ปัญหา</li> </ol>	<p><b>ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผลและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Theory)</b>            - เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem-Solving Technique)            - เทคนิคการแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์ (Creative Problem-Solving)</p>

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี/ทักษะ/เทคนิค
		4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มวางแนวทางการแก้ปัญหาที่ชัดเจน	<p><b>ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Theory)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิค WDEP</li> </ul> <p><b>ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Brief Theory)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question)</li> </ul> <p><b>เทคนิค การอุปมา (Metaphor)</b></p> <p><b>ทักษะพื้นฐาน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทักษะการถาม (Questing Skill)</li> <li>- ทักษะการฟัง (Listening Skill)</li> <li>- ทักษะการให้กำลังใจ (Encourage Skill)</li> <li>- ทักษะการให้ข้อมูล (Advise Skill)</li> <li>- ทักษะสรุปความ (Summarizing Skill)</li> </ul>
6-7	การรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมในการเผชิญกับการข่มเหงรังแก	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุความสามารถและประสบการณ์ของตนที่มีคุณค่า</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกได้แนวทางการนำความสามารถของตนเองไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตของตนเอง</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มบอกแนวทางการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม</p> <p>4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติการสื่อสารและสร้างสัมพันธ์ภาพ</p>	<p><b>ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล (Transactional Analysis Counseling Theory)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- โครงสร้างบุคลิกภาพในการสื่อสาร P-A-C (Structure of Personality)</li> <li>- รูปแบบการสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactions)</li> </ul> <p><b>ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแนวความหมายของชีวิต (Logo Therapy)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แนวคิดคุณค่าเพื่อความเข้าใจความหมายในชีวิต</li> </ul> <p><b>ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แนวคิดเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning)</li> </ul>

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี/ทักษะ/เทคนิค
			<p><b>เทคนิคเชิงสร้างสรรค์สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม(Creative Techniques and Activities)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิค สิ่งดี ๆ ในชีวิต (good things in your life)</li> </ul> <p><b>ทักษะพื้นฐาน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทักษะการถาม (Questing Skill)</li> <li>- ทักษะการฟัง (Listening Skill)</li> <li>- ทักษะการให้กำลังใจ (Encourage Skill)</li> <li>- ทักษะการให้ข้อมูล (Advise Skill)</li> <li>- ทักษะสรุปความ (Summarizing Skill)</li> </ul>
8-9	<p>การมองโลกในเชิงบวกเพื่อปรับโครงสร้างความคิดในการเผชิญกับการช่มเหงรังแกเพื่อเผชิญกับการช่มเหงรังแก</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติการคิดในเชิงบวก</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุผลลัพธ์ที่ดีด้วยการใช้เหตุผล</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกปรับความคิดในแง่ลบ</li> </ol>	<p><b>ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Theory)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิค Cognitive Restructuring</li> </ul> <p><b>เทคนิค ABCDE Disputation</b></p> <p><b>ทักษะพื้นฐาน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทักษะการถาม (Questing Skill)</li> <li>- ทักษะการฟัง (Listening Skill)</li> <li>- ทักษะการให้กำลังใจ (Encourage Skill)</li> <li>- ทักษะการให้ข้อมูล (Advise Skill)</li> <li>- ทักษะสรุปความ (Summarizing Skill)</li> </ul>
10	<p>การจัดการความขัดแย้งในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์สถานการณ์ความขัดแย้งที่นำไปสู่การช่มเหงรังแก</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุการโต้ตอบการช่มเหงรังแกอย่างเหมาะสม</li> </ol>	<p><b>แนวคิดปฏิบัติการเชิงสมานฉันท์ (Restorative Practice)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แนวคิด Social Discipline Windows</li> <li>- เทคนิคคำถามแบบ Restorative Questions</li> </ul> <p><b>ทักษะพื้นฐาน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทักษะการถาม (Questing Skill)</li> <li>- ทักษะการฟัง (Listening Skill)</li> <li>- ทักษะการให้กำลังใจ (Encourage Skill)</li> <li>- ทักษะการให้ข้อมูล (Advise Skill)</li> <li>- ทักษะสรุปความ (Summarizing Skill)</li> </ul>

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี/ทักษะ/เทคนิค
11	การปัจฉิมนิเทศและ การยุติกลุ่ม	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสรุป แนวทางการเผชิญกับ การข่มเหงรังแก 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มบอก ความคิดความรู้สึกที่มีต่อ การให้คำปรึกษากลุ่ม	<b>เทคนิคเชิงสร้างสรรค์สำหรับการให้ คำปรึกษากลุ่ม(Creative Techniques and Activities)</b> - เทคนิค อัลบั้มเพลงแห่งชีวิต <b>ทักษะพื้นฐาน</b> - ทักษะการถาม (Questing Skill) - ทักษะการฟัง (Listening Skill) - ทักษะการให้กำลังใจ (Encourage Skill) - ทักษะการให้ข้อมูล (Advise Skill) - ทักษะสรุปความ (Summarizing Skill)



## การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ครั้งที่ 1

### เรื่อง การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ

#### แนวคิด

การสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้นำกลุ่มต้องใช้อำนาจให้สมาชิกกลุ่มเกิดการปฏิสัมพันธ์เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ผ่อนคลายเป็นกันเอง รวมถึงต้องดำเนินการให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงวัตถุประสงค์การดำเนินการรวมถึงบทบาทของตนเองภายในกลุ่ม ซึ่งจะส่งผลให้บรรยากาศของกลุ่มดำเนิน ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น เปี่ยมด้วยความรู้สึกเชิงบวก มีความเห็นใจซึ่งกันและกัน ไว้วางใจซึ่งกันและกัน กล้าเปิดใจแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิดความรู้สึก ให้เกียรติซึ่งกันและกัน มีสัมพันธภาพที่เหมาะสม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถดำเนินการระบวงการกลุ่มให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งกลุ่ม (Jacob et al., 2012) โดยการดำเนินการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มนั้น กระทำผ่านการให้ข้อมูลตามหลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม การใช้ทักษะการฟัง (listening skill) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) และความเข้าใจแบบร่วมรู้สึก (Empathic Understanding) รวมถึงมีการประยุกต์ใช้กิจกรรม สิ่งแทนฉัน (self-representation) เพื่อสร้างสัมพันธภาพให้สมาชิกได้รู้จักกันมากขึ้น เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลาย รวมถึงได้สำรวจประเด็นสำคัญที่จำเป็นในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม (สกล วรเจริญศรี, 2560)

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สร้างสัมพันธภาพซึ่งกันและกัน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบวัตถุประสงค์ข้อตกลงบทบาทและขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกบอกความคาดหวังของตนเอง

#### ระยะเวลา

- 1 ชั่วโมง 30 นาที

## สื่อ วัสดุ อุปกรณ์

1. ป้ายชื่อสมาชิกกลุ่ม จำนวนเท่ากับสมาชิกกลุ่ม
2. สิ่งของต่าง ๆ ที่ใช้ในชีวิตประจำวันจำนวน 65 ชิ้น
3. เอกสาร เรื่อง ข้อตกลงภายในกลุ่มของเรา

## ขั้นตอนการดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ขั้นเริ่มต้น
  - 1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับ พร้อมทั้งแนะนำตนเองให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จัก
  - 1.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแนะนำตนเอง ผ่านการแนะนำตัวเป็นรายบุคคล เรียงลำดับจากซ้ายไปขวา โดยให้บอกชื่อจริง ชื่อเล่น และทวนชื่อของสมาชิกคนก่อนหน้า แล้วจึงดำเนินการแจกป้ายชื่อให้สมาชิกทำการเขียนชื่อของตนติดไว้ที่บริเวณที่สมาชิกทำอันมองเห็นได้อย่างชัดเจน
  - 1.3 ผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงนิยามความหมาย วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ โดยขวนมอองว่าในปัจจุบันปัญหาการช่่มเห่งรังแกเป็นสิ่งที่ยากต่อการหลีกเลี่ยงและมีโอกาสประสบได้ตลอดช่วงชีวิตของเรา ดังนั้น เราจึงมารวมกลุ่มกันเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่จะช่วยให้เราสามารถเผชิญกับการช่่มเห่งรังแกได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับนิยามของการเผชิญกับการช่่มเห่งรังแก
  - 1.4 ผู้นำกลุ่มนำเสนอถึงบทบาทของสมาชิกกลุ่มว่าทุกคั้งนั้นมีความเท่าเทียมกัน ช่วยเหลือกันในการสื่อสารเพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเอง สามารถร่วมกันพัฒนาคุณลักษณะที่เหมาะสม ส่วนผู้นำกลุ่มจะเป็นเพียงผู้เอื้ออำนวยให้การประเด็นการสื่อสารสามารถดำเนินไปได้อย่างราบรื่นและเหมาะสมเท่านั้น
2. ขั้นดำเนินการ
  - 2.1 ผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงข้อตกลงและบทบาทหน้าที่ในการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งนี้
  - 2.2 ผู้นำกลุ่มถามสำรวจความรู้สึกของสมาชิกในประเด็นว่า มีความรู้สึกอย่างไรเมื่อมาเข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่ม รวมถึงเปิดโอกาสให้สมาชิกสามารถนำเสนอข้อตกลงเพิ่มเติม
  - 2.3 ผู้นำให้สมาชิกบันทึก ข้อตกลงที่มาจากข้อสรุปของทุกคนในกลุ่มลงใบงานเรื่อง ข้อตกลงภายในกลุ่มของเรา พร้อมทั้งร่วมกันลงลายมือเพื่อเป็นการให้คำมั่นสัญญาซึ่งกันและกัน
  - 2.4 ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศที่เหมาะสมด้วยการให้ข้อมูลว่า การที่เราอยู่ร่วมกันในกลุ่มนี้ ขอให้ทุกคนสบายใจว่า จะไม่มีใครนำและไม่มีใครตาม ขอให้พวกเขาเป็นเพื่อนที่เดินเคียงข้างกันไปเป็นทีมเดียวกัน

2.5 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม “สิ่งแทนฉัน (self-representation)” โดยให้แต่ละคนเลือกสิ่งของที่ผู้นำกลุ่มเตรียมมา คนละ 1 สิ่ง จากจำนวนทั้งหมด 65 ชิ้น ที่ใส่ไว้ในกล่อง โดยเกณฑ์ในการเลือก คือ สิ่งของนี้จะเป็นตัวแทนบอกเล่าความเป็นตัวฉันมากที่สุด โดยเป็นสิ่งของที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของวัยรุ่นปัจจุบัน เช่น ตึกตาสัตว์ แก้วน้ำ หนังสือ สมุดโน้ต โทรศัพท์ ถุงผ้า ถัง นาฬิกา อุปกรณ์กีฬา ต้นไม้ ดอกไม้ แหวน สร้อย ขนมหวาน ฯลฯ

2.6 ผู้นำกลุ่มชวนมองว่า การรู้ข้อมูลของกันและกัน ช่วยให้ความสนิทสนมกันมากขึ้นและปฏิบัติต่อกันได้เหมาะสมมากขึ้น

2.7 ผู้นำกลุ่มชวนมองว่าหลังจากที่สมาชิกกลุ่มได้เห็นบุคลิกภาพ ลักษณะ ทราบเรื่องราว รวมถึงบางคนอาจจะรู้จักซึ่งกันและกันมาก่อนเข้ากลุ่ม แล้วเชื่อมโยงว่า ในการรู้จัก เข้าใจซึ่งกันและกันแล้วสามารถนำประโยชน์จากสัมพันธภาพนั้นมาพัฒนาตนเอง จำเป็นต้องมีการให้ข้อมูลและรับฟังเสียงสะท้อนจากคนที่อยู่รอบข้าง จึงขอให้สมาชิกเลือกสิ่งของที่แทนตัวเพื่อนสมาชิกกลุ่มด้วยคำถามว่า “ทุกคนมองว่าสิ่งของชิ้นใดจะเหมาะสมกับตัวเรา” โดยให้ร่วมกันเลือกสิ่งของให้สมาชิกเป็นรายบุคคล จนกระทั่งครบตามจำนวน

2.8 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเลือกสิ่งของที่ตนเองอยากรู้หรืออยากได้เพียง 1 ชิ้น ในกรณีที่มีคนเลือกสิ่งของให้มากกว่า 1 สิ่ง นำสิ่งของที่เลือกมายื่นให้กับสมาชิกที่อยู่ในตำแหน่งฝั่งตรงข้าม แล้วให้แต่ละคนนำเสนอเนื้อหา ดังนี้

- (1) สิ่งของที่เราเลือกมา คืออะไร เช่น ปากกา ฯลฯ
- (2) เล่าเรื่องราวสิ่งของที่เราเลือกมา เป็นตัวแทนเชื่อมโยงสัมพันธ์ เกี่ยวข้องหรือสะท้อนความเป็นตัวตนของเพื่อนที่นั่งอยู่ฝั่งตรงข้ามของเราในลักษณะใด

2.9 ผู้นำกลุ่มชวนมองว่า เมื่อทราบถึงลักษณะของตนเองแล้ว จะพบว่าในกลุ่มของเราประกอบด้วยสมาชิกที่มีลักษณะที่หลากหลาย ซึ่งแต่ละคนก็มีจุดเด่นและลักษณะที่แตกต่างกัน จึงขอให้นำความหลากหลายเหล่านั้นมาเติมเต็ม เป็นกัลยาณมิตรที่จริงใจซึ่งกันและกันในการพัฒนาคุณลักษณะของการเผชิญกับการข่มเหงรังแก

2.10 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกบอกเล่าความคาดหวังของตนเองในการเข้าร่วมกลุ่ม การให้คำปรึกษาในครั้งนี้ โดยผู้นำกลุ่มเน้นย้ำประเด็น เพื่อให้เกิดความสบายใจกับสมาชิกแต่ละคนว่า การสะท้อนและบอกเล่าถึงประสบการณ์ของเราเองนั้นไม่มีผิดไม่มีถูก เราถือเป็นผู้รู้ตัวของเราได้ดีที่สุด จึงขอให้สบายใจในการเล่าความคาดหวังให้สมาชิกท่านอื่นได้ฟัง โดยเมื่อสมาชิกท่านหนึ่งนำเสนอเสร็จ ผู้นำกลุ่มจะชวนสมาชิกท่านอื่นและสมาชิกผู้เป็นตัวแทนนำเสนอในรอบนั้น ๆ

พูดคุยสื่อสารซึ่งกันและกันในประเด็นที่เพื่อนสมาชิกเพิ่งนำเสนอไป อาจเป็นในแง่ของการถาม การให้ข้อมูล และผู้นำกลุ่มจะปิดท้ายด้วยการชวนให้สมาชิกการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

2.11 ผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลกับสมาชิกทุกคน ถึงกรณีที่ตนเองเป็นผู้ฟัง ขอให้ตั้งใจฟัง เพื่อนสมาชิกที่เป็นผู้เล่าก่อนในลักษณะของการเปิดใจให้การยอมรับเรื่องที่เพื่อนของเราจะบอกเล่าอย่างไม่มีเงื่อนไขในเบื้องต้น (Unconditional Positive Regard) ร่วมกับที่ผู้นำกลุ่มชวนมองว่า ปัญหาที่ทำให้คนเราทุกข์ใจมีความแตกต่างกัน ดังนั้น อยากให้สมาชิกทุกคนวางตนด้วยความเข้าใจ และร่วมรู้สึก (Empathic Understanding) ด้วยความเห็นไปกับผู้เล่า และเมื่อฟังจบแล้วมีประเด็นอะไรที่อยากจะถามเพิ่มเติม พูดคุย ให้ข้อมูล ให้กำลังใจซึ่งกันและกันก็สามารถทำได้ เนื่องจากพื้นที่ตรงนี้ เป็นพื้นที่ปลอดภัยที่พูดคุยกันอย่างสร้างสรรค์

2.12 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มนำเสนอประเด็นความคิดหรือความรู้สึกของตนเอง ที่โดดเด่นขึ้นมาหลังจากได้เข้าร่วมกลุ่ม และได้สื่อสารร่วมกับเพื่อน ๆ สมาชิก

### 3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่ม ขอตัวแทนสมาชิกกลุ่มช่วยสรุปประเด็นที่ได้จากการให้คำปรึกษาใน ครั้งนี้หรือแม้กระทั่งบอกเล่าความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นจากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ โดยผู้นำ กลุ่มให้ความสบายใจว่า การสรุปไม่ครบถ้วนไม่เป็นไร เพราะ กลุ่มของเรามีสมาชิกท่านอื่น ๆ รวมถึง ผู้นำกลุ่มที่จะคอยช่วยเสริมประเด็นที่อาจขาดตกไป

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงและนัดหมายการพบกันครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ
2. สังเกตจากการปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่ม
3. สังเกตการรับฟังแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นของสมาชิกและการสรุป สิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

### แหล่งอ้างอิง

สกกล วรเจริญศรี (2560). *Creative Techniques and Activities for Adolescent Group Counseling*

เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น. กรุงเทพฯ:

Prottexts.com

Jacobs, E., Masson, R., Harvill, R. and Schimmel, C. (2012). *Group Counseling Strategies and Skills*. Belmont: Cengage Learning.



## เอกสาร เรื่อง ข้อตกลงภายในกลุ่มของเรา

คำชี้แจง ให้สมาชิกร่วมกันระดมความคิด พิจารณาข้อตกลงในการทำกิจกรรมร่วมกันภายในกลุ่ม และเสนอข้อตกลงเพิ่มเติม พร้อมทั้งร่วมกันลงนามเพื่อ

### ข้อตกลงเบื้องต้นจากผู้นำกลุ่ม

- ตรงต่อเวลา
- รักษาความลับซึ่งกันและกัน
- เปิดใจยอมรับความหลากหลายซึ่งกันและกัน
- ให้ความใส่ใจกับสมาชิกกลุ่ม ด้วยการตั้งใจฟัง ไม่พูดแทรก และให้ความร่วมมือในการพูดคุยแลกเปลี่ยนทำกิจกรรมร่วมกัน

### ข้อตกลงเพิ่มเติมจากสมาชิกทุกคน

.....

.....

.....

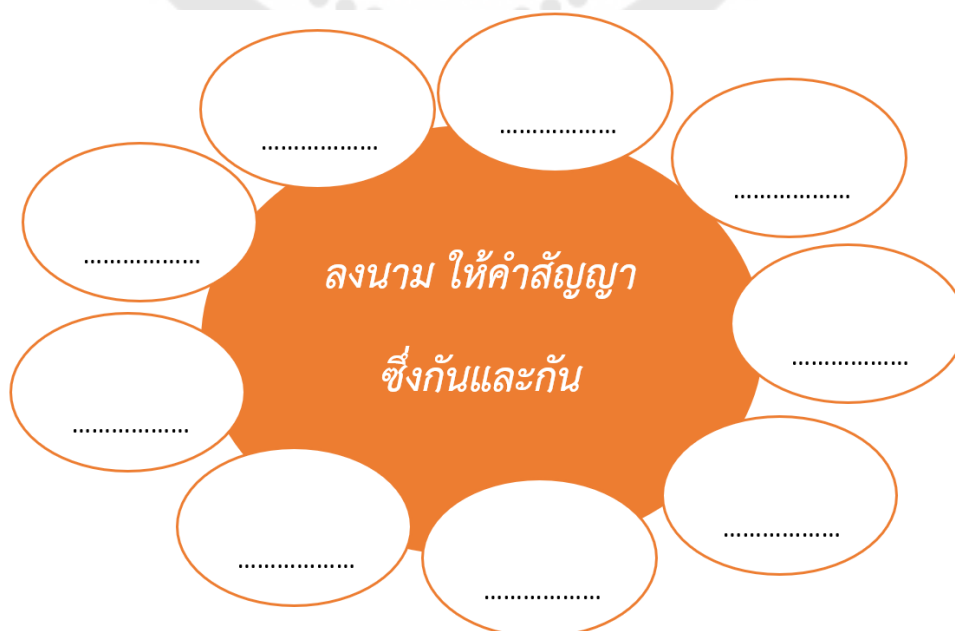
.....

.....

.....

.....

.....



## การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ครั้งที่ 2

### เรื่อง ความยืดหยุ่นตัวเพื่อการปลดปล่อยตนเองในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก

#### แนวคิด

ความยืดหยุ่นตัว (Resilience) เป็นความสามารถในการปรับสภาพจิตใจให้กลับมาเป็นปกติหลังจากการถูกช่มเหงรังแก โดยเทคนิค การอุปมา (Metaphor) เพื่อเปรียบเทียบเหตุการณ์ช่มเหงรังแกที่ตนถูกกระทำกับ เหตุการณ์ บุคคล ตัวละคร สิ่งแวดล้อม หรือสิ่งของ ที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับความสามารถในการยืดหยุ่นตัว อดทน และฟื้นสภาพจากการถูกกระทำ (Sutton, 2021) อีกทั้งมีการใช้เทคนิค “Using Values to Build Resilience” (Positive Psychology Program, 2016) ผสมผสานกับ เทคนิคนิตยสารของฉัน (My magazine techniques) ตามเทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม (Creative Techniques and Activities) (สกถ วรเจริญศรี, 2559) ซึ่งมุ่งเน้นให้บุคคลค้นหาคุณค่าของตนเองเพื่อเชื่อมโยงไปสู่ความสามารถในการยืดหยุ่นตัว เพื่อให้สติ เน้นจงใจให้เกิดความมั่นใจในการเผชิญปัญหา สามารถควบคุมความรู้สึกและความคิดด้านลบ ไม่คล้อยไปตามการด้อยค่า จนสามารถเผชิญกับการปัญหาที่เกิดขึ้นได้ รวมถึงมีการบูรณาการใช้เทคนิค “The Resilience Plan” (Positive Psychology Program, 2016) เพื่อให้บุคคลได้วางแผนใช้ความคิดในการมองปัญหาการช่มเหงรังแกในมุมที่หลากหลายและแตกต่างจากเดิม มองเหตุการณ์ในเชิงบวกที่เน้นการแก้ปัญหาพัฒนาตนเอง มากกว่าจะจมอยู่กับความทุกข์อย่างการมองที่ประสบการณ์ของตนที่เคยประสบความสำเร็จในประเด็นที่คล้ายคลึง รวมถึงเน้นมองที่ทรัพยากรที่ดีที่มีอยู่เพื่อนำมาใช้แก้ปัญหา ซึ่งจะช่วยในการปรับความคิดให้เกิดความเข้าใจธรรมชาติของชีวิตคน รับรู้ถึงสิทธิและศักดิ์ศรีคุณค่าความของตน

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกระบุคุณค่าของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติการปรับสภาพจิตใจของตนเอง

#### ระยะเวลา

- 1 ชั่วโมง 30 นาที

## สื่อ วัสดุ อุปกรณ์

1. ใบงาน เรื่อง ABC เพื่อระบุนอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม
2. หิน รูปทรงกลมที่มีพื้นผิวเกลี้ยง ไม่มีผงและไม่มีคม
3. รูปภาพ ดอกหญ้า จำนวน 1 ภาพ
4. ใบงาน The Resilience Plan จำนวน 8 ชุด
5. รูปภาพจากหนังสือเก่า
6. สีไม้ และ อุปกรณ์เครื่องเขียน
7. กระดาษการ์ดขนาด เอสาม จำนวน 8 แผ่น

## ขั้นตอนการดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ขั้นเริ่มต้น
  - 1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับ และ ชวนคุยถึงประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งที่ผ่านมา
  - 1.2 ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนถึงข้อตกลงและบทบาทหน้าที่ของการเป็นสมาชิกกลุ่ม
  - 1.3 ผู้นำกลุ่มชวนมองว่า การชมเชยตัวเองจะนำมาซึ่งอารมณ์ความรู้สึกทางลบ เช่น โกรธ เศร้า วิตกกังวล ฯลฯ ซึ่งถ้าไม่มีการเตรียมความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจให้พร้อมเผชิญกับการชมเชยตัวเองอย่างเหมาะสม จะส่งผลให้เกิดอารมณ์ทางลบ ซึ่งจะทำให้ความสามารถในการแก้ปัญหาลดต่ำลง รวมถึงสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจก็มีแนวโน้มจะทรุดโทรม
2. ขั้นดำเนินการ
  - 2.1 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกดูภาพดอกหญ้า พร้อมให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณสมบัติของดอกหญ้าและความรู้สึกที่ต่อคุณสมบัติดอกหญ้า
  - 2.2 ผู้นำกลุ่มชวนมองถึงคุณสมบัติของดอกหญ้า ซึ่งเป็นดอกไม้ที่มีคุณค่า สวยงาม และมีความแข็งแรง แม้ถูกกระทำเหยียบย่ำก็สามารถฟื้นตัว กลับมาแข็งแรง แพรวพราวได้ชัดเจน จำนวนที่สูญเสียบไปและสามารถกลับมาสวยงามได้ดังเดิม
  - 2.3 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกระดมความคิดเพื่ออุปมา (Metaphor) เปรียบเทียบเชื่อมโยงคุณสมบัติความแข็งแรง อดทน หย่นตัวของดอกหญ้า เทียบกับการเผชิญกับการชมเชยตัวเอง
  - 2.4 ผู้นำกลุ่มถามถึงความรู้สึกของสมาชิกแต่ละคน หลังจากได้ระดมความคิด เปรียบเทียบ และให้ข้อมูลที่ชวนมองถึงประโยชน์ของความหย่นตัว ซึ่งจะทำให้บุคคลสามารถปรับ

สภาพจิตใจ อดทนต่อปัญหา มีสติอยู่ไม่เสียขวัญ และฟื้นตัวจากการช่มเหงรังแกกลับมาใช้ชีวิตตามปกติได้

2.5 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกมองว่า การถูกช่มเหงรังแกทำให้นำมาซึ่งความเจ็บปวดทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งหลังจากเกิดเหตุการณ์ทำให้รู้สึกสูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง รู้สึกด้อยค่า จึงควรเริ่มต้นที่การรู้จักคุณค่าของตนเอง เพื่อเป็นเสมือนสิ่งยึดเหนี่ยวในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก

2.6 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจคุณค่าของตนเองเพื่อช่วยในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ผ่านการทำกิจกรรม “สร้างศิลปะทวนคุณค่า เพื่อการฟื้นตัว” โดยปรับจากกิจกรรม “Using Values to Build Resilience (Positive Psychology Program, 2016)” ผสมผสานกับ เทคนิคนิตยสารของฉัน (My magazine techniques) (สกล วรเจริญศรี, 2559) โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1) ผู้นำกลุ่มอธิบายให้นิยามพร้อมยกตัวอย่างตามองค์ประกอบของนิตยสาร ซึ่งในนิตยสารหนึ่งฉบับจะมีหัวข้อใหญ่หรือธีมของฉบับนั้น ภายใต้อิมจะประกอบไปด้วยคอลัมน์หรือบทความสั้นจำนวนหลายบทความ โดยบทความจะออกแบบจัดทำเพื่อที่จะสื่อสารเนื้อหาที่มีหัวข้อเฉพาะของตนเองแต่อยู่ภายใต้อิมใหญ่

2) ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกจัดทำนิตยสารที่จะสื่อสารเรื่องของสมาชิกกลุ่มเรา ภายใต้อิม “ประสบการณ์ที่มีคุณค่าของเรา” โดยรายละเอียดการจัดทำมี ดังนี้

- ภาพประกอบของประสบการณ์ที่มีคุณค่า ซึ่งจะมาจากการวาด ตกแต่งระบายสี หรือ การจัดเรียงชนิดตัดปะกระดาษ

- ข้อความบรรยายสั้น ๆ ซึ่งให้รายละเอียดเกี่ยวกับประสบการณ์ที่มีคุณค่า

3) ผู้นำกลุ่มแจกอุปกรณ์สำหรับประกอบการจัดทำบทความ ได้แก่ ภาพของบุคคลที่ทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น เล่นกีฬา ทำความสะอาด ฯลฯ ภาพบุคคลที่แสดงอารมณ์ต่าง ๆ ภาพสิ่งของต่าง ๆ และสถานที่หลากหลายจากหนังสือเก่า และอุปกรณ์เครื่องเขียนสำหรับตกแต่ง ฯลฯ

4) ผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า ประสบการณ์ที่มีคุณค่าของเรา สามารถค้นหาได้จากประเด็นอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังต่อไปนี้

- คุณค่าจากประสบการณ์ที่เราทำแล้วมีประโยชน์ต่อตนเอง หรือ ผู้อื่น และไม่ผิดศีลธรรม

- คุณค่าจากประสบการณ์ที่เราทำแล้วมีความสุขร่วมกับคนที่เรารัก และไม่ผิดศีลธรรม

5) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกดำเนินการออกแบบจัดทำคอลัมน์ของตนเอง

2.7 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนำเสนอผลงานของตนเอง และร่วมกันระดมความคิดว่า คุณค่าในประเด็นต่าง ๆ สามารถนำไปใช้เพื่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแกได้อย่างไร

2.8 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจทรัพยากรที่ตนเองมีเพื่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ผ่านการจัดทำ “The Resilience Plan (Positive Psychology Program, 2016)” โดยให้สมาชิก ทำใบงาน “The Resilience Plan (Positive Psychology, 2016)” ซึ่งสามารถนำข้อมูลจากประสบการณ์ ที่มีคุณค่าของตนเองมาเติมข้อมูลตามรายละเอียด ดังต่อไปนี้

- ระบุทรัพยากรที่อยู่รอบตัวเรา ที่จะช่วยให้เผชิญกับการช่มเหงรังแก ยกตัวอย่าง เช่น โทรหาเพื่อน ขอคำปรึกษาจากครู ดูตัวอย่างจากหนังสือ ฯลฯ

- ระบุวิธีการที่เคยใช้จัดการกับความคิดด้านลบ ที่เกิดจากการถูกช่มเหงรังแก
- ระบุวิธีการที่ช่วยให้สบายใจขึ้น จากการถูกช่มเหงรังแก
- ระบุรายละเอียด ขั้นตอนของวิธีการที่เคยใช้การแก้ปัญหาการช่มเหงรังแก
- ระบุรายละเอียด ของแนวทางการป้องกันปัญหาไม่ให้เกิดขึ้นในครั้งต่อไป

ผู้นำกลุ่มเน้นย้ำว่า ข้อใดหรือประเด็นใดที่ยังไม่สามารถตอบได้ ให้สมาชิกเว้นไว้ก่อน

2.9 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนำเสนอคำตอบของตนเองและชวนสมาชิกช่วยกันระดมความคิดเห็น เพื่อช่วยในเพิ่มเติมข้อมูลหรือเติมประเด็นขาดหายของสมาชิกแต่ละคน รวมถึงชวน ระดมความคิดช่วยในประเด็นการนำทรัพยากรของตนเองที่มีไปประยุกต์ใช้ในการเผชิญกับการช่มเหงรังแกที่จะเกิดขึ้นกับตนเองในภายภาคหน้า

### 3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปแนวทางที่ได้รับและสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการเผชิญกับการช่มเหงรังแกตามบริบทของตนเองได้

3.2 ผู้นำกลุ่มคอยเสริมประเด็นเพิ่มเติมให้กับสมาชิกแต่ละคน รวมถึงเอื้ออำนวยให้สมาชิกให้ข้อมูลเสริมซึ่งกันและกัน

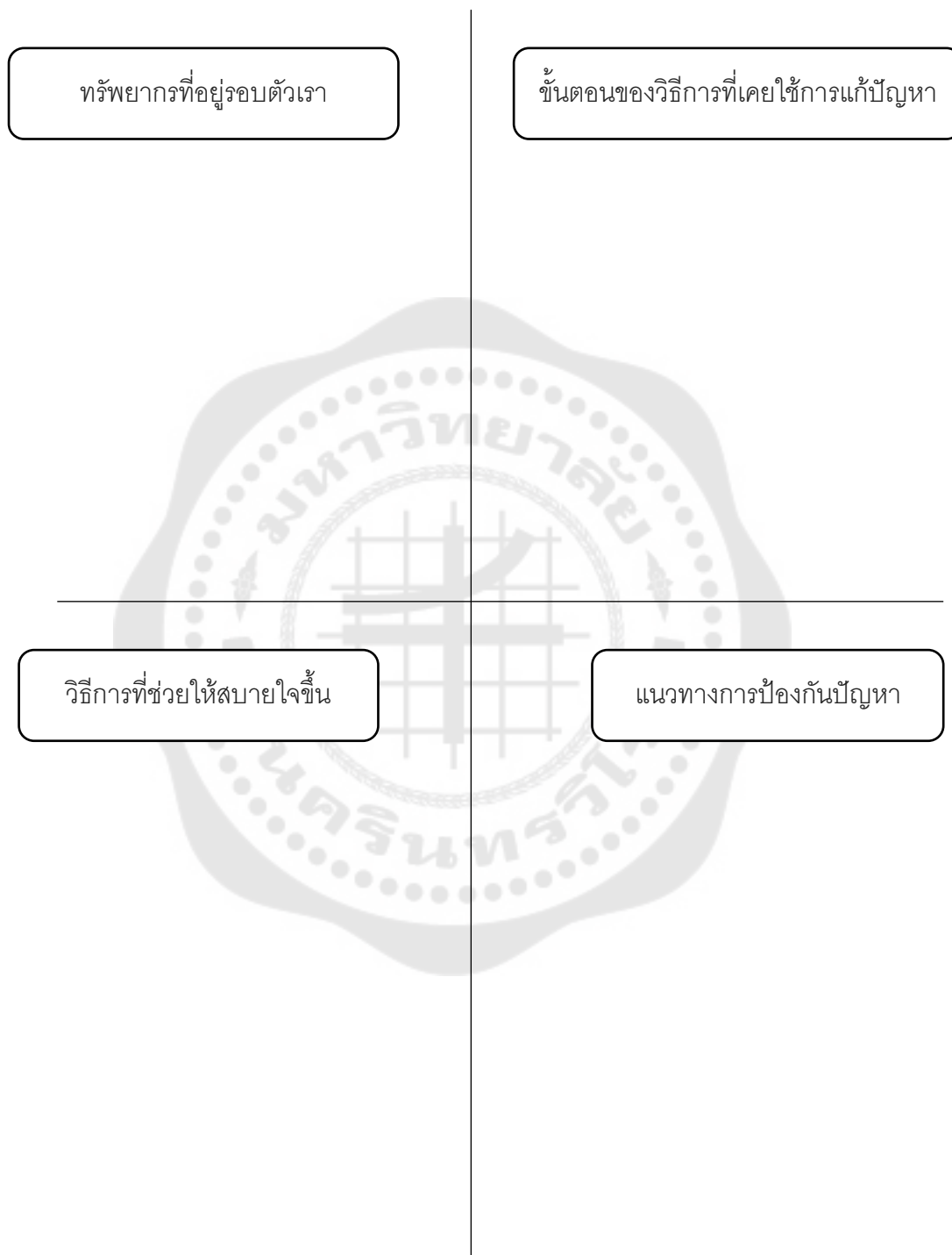
### การประเมินผล

1. ประเมินชิ้นงาน
2. สังเกตจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

## แหล่งอ้างอิง

- สกล วรเจริญศรี (2560). *Creative Techniques and Activities for Adolescent Group Counseling* เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: Prottexts.com
- สุชาติ พหลภาคย์ และคณะ (2554). *เทคนิคในการทำให้จิตใจของผู้ป่วยที่เคยได้รับความกระทบกระเทือนทางด้านจิตใจมั่นคงขึ้น*. ขอนแก่น: คลังน่านาวิทยา.
- อรัญญา ต้อยคัมภีร์. (2559). *จิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต (Logotherapy)*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling*. Boston: Cengage Learning.
- Thompson, R. (2016). *Counseling techniques: improving relationships with others, ourselves, our families, and our environment*. New York: Routledge.
- Nash, J. (2022). *24 Best Self-Soothing Techniques and Strategies for Adults*. Retrieved December 20, 2023, <https://positivepsychology.com/self-soothing/>
- Positive Psychology Program. (2019). *3 Resilience Exercises*. Retrieved December 15, 2023, from <https://positivepsychology.com/wp-content/uploads/3-Resilience-Exercises-Pack.pdf>
- Sutton, J. (2021). *Resilience Counseling: 12 Worksheets to Use in Therapy*. Retrieved December 20, 2023, <https://positivepsychology.com/resilience-counseling/>

## ใบงาน The Resilience Plan



ตัวอย่างภาพจากหนังสือเก่า สำหรับทำเทคนิคนิตยสารของฉัน  
(My magazine techniques)



<https://pantip.com/topic/34036408/desktop>



## ภาพ ดอกหญ้า



## การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ครั้งที่ 3

### เรื่อง ความหยุนตัวเพื่อการปลดปล่อยตนเองในการเผชิญกับการข่มเหงรังแก (ต่อ)

#### แนวคิด

ความหยุนตัวมีความสัมพันธ์กับการเกิดคุณลักษณะของการ ปลดปล่อยตนเอง (Self-soothing behaviors) (Nash, 2022) ที่เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นแล้ว ดำเนินการลดระดับอารมณ์ทางลบ ผ่านประสาทสัมผัสและการกระทำ ด้วยการกำหนดการกระทำ การกำหนดลมหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การพูดระบายความรู้สึกกับตนเอง การให้กำลังใจ ให้ตนเอง และการทำกิจกรรมที่ตนมีความสุข ซึ่งควรเริ่มที่บุคคลสามารถรับรู้ เหตุการณ์ หรือ การกระทำที่ทำให้ตนเองมีความสุข นำไปสู่การพิจารณาความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ดังกล่าว เชื่อมโยงไปสู่การเกิดความรู้สึกในด้านลบ ผ่านเทคนิคการให้ความกระจ่างกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (Identifying Unpleasant Emotions) เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองให้มีเหตุผล ผ่านเทคนิคการตั้งคำถามแบบโสเครติส (Socratic Question) (Corey, 2016) แล้วใช้ทักษะการให้กำลังใจ รวมถึงมีการฝึกการผ่อนคลายความรู้สึกผ่านทางร่างกายด้วยเทคนิคการกำหนดลมหายใจ (Deep Breaths) (Thompson, 2016) และเทคนิคการลดความเครียดโดยใช้หิน (Stone Technique) คือ เทคนิคที่ใช้ลดความเครียดที่อาศัยหินเป็นสื่อที่ช่วยในการรับความเครียดแทน ผสมผสานกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สุชาติ พหลภาคย์ และคณะ, 2554)

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกบอกวิธีการปลดปล่อยตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติการลดระดับความรู้สึก

#### ระยะเวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

#### สื่อ วัสดุ อุปกรณ์

1. ใบงาน เรื่อง ABC เพื่อระบุนอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม
2. หิน รูปทรงกลมที่มีพื้นผิวเกลี้ยง ไม่มีผงและไม่มีคม จำนวน 8 ก้อน

3. รูปภาพ ดอกหญ้า จำนวน 1 ภาพ
4. ใบงาน The Resilience Plan จำนวน 8 ชุด
5. รูปภาพจากหนังสือเก่า
6. สีไม้ และ อุปกรณ์เครื่องเขียน
7. กระดาษการ์ดขนาด เอสาม จำนวน 8 แผ่น

## ขั้นตอนการดำเนินการให้คำปรึกษา

### 1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับ และให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนถึงข้อตกลงและบทบาทหน้าที่ของการเป็นสมาชิกกลุ่ม

1.2 ผู้นำกลุ่มพาสมาชิกทบทวนถึงกิจกรรมและผลลัพธ์ที่ได้รับจาก การให้คำปรึกษากลุ่มในประเด็นของ ความยืดหยุ่นตัว (Resilience) ในครั้งที่ผ่านมา ด้วยการให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นทุกคน ตามประเด็นดังนี้

- 1) กิจกรรมเกี่ยวกับพัฒนาความยืดหยุ่นตัวที่ได้ร่วมกันทำ
- 2) สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมในข้อที่ 1)

1.3 ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปประโยชน์ของ ความยืดหยุ่นตัว (Resilience) ที่นอกจากจะทำให้สามารถฟื้นตัวกลับมาจากซึมเศร้าได้ ยังช่วยจัดการกับอารมณ์ทางลบที่เกิดจากการซึมเศร้า

### 2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มชวนมองว่า อารมณ์ทางลบเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้เป็นธรรมชาติเมื่อเจอเหตุการณ์ปัญหา และเราสามารถเผชิญกับอารมณ์นั้นได้ด้วยการมีคุณลักษณะของการปลอบโยนตนเอง เพื่อลดระดับความรู้สึกในทางลบที่เกิดขึ้นกับตนเอง

2.2 ผู้นำกลุ่มให้มุมมองเพิ่มเติมว่า การลดระดับความรู้สึกทางลบต้องเริ่มที่การรู้ว่า “เหตุการณ์อะไร หรือ การกระทำอะไร ทำให้เราทุกข์ใจ” แล้วจึงพิจารณาถึง “ความคิด ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์หรือการกระทำนั้น ซึ่งเป็นสาเหตุของความทุกข์”

2.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิก ระบุถึงเหตุการณ์ ความคิด และอารมณ์ความรู้สึก ด้วยเทคนิคการให้ความกระจ่างกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (Identifying Unpleasant Emotions) ผ่านการทำใบงาน เรื่อง ABC เพื่อระบุอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม โดยผู้นำกลุ่มอธิบายและคอยช่วยตอบข้อสงสัยตลอดการทำ มีรายละเอียด ดังนี้

- A (Activating Event) คือ ให้ระบุรายละเอียดของเหตุการณ์ที่ถูกข่มเหงรังแก เช่น ถูกล้อเลียน ด้อยค่าลักษณะรูปร่างหน้าตาท่าทางของเรา ว่า “เอ๋อ”

- B (My Thinking) คือ ให้ระบุความคิดเห็นของเราที่มีต่อกระทำ ในขณะนั้น เช่น “ฉันมันแยء ทำไมเพื่อนต้องมาทำแบบนี้กับฉัน ทำไมฉันต้องเจอเรื่องแบบนี้ ฉันอยากจะหนี ฉันสู้เพื่อนไม่ได้”

- C (My Feeling and Behavior) คือ ให้ระบุความรู้สึกที่เกิดขึ้นหรือพฤติกรรมที่กระทำหลังจากถูกกระทำและมีความคิดเช่นนั้น เช่น รู้สึกว่าตัวเองด้อยค่า ไม่อยากไปโรงเรียน หนีไปนั่งเล่นเกมอยู่คนเดียว

2.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแชร์ประเด็นที่ได้จากการทำใบงาน เรื่อง ABC เพื่อระบุอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม

2.5 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกมองว่า อารมณ์ทางด้านลบ (C) ของคนมีสาเหตุหลักมาจากความคิดความเชื่อของเรา (B) และการแก้ไขที่ทำให้เรามีความรู้สึกที่ดีขึ้นได้ สามารถทำได้ผ่านการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อของตนเอง โดยเปลี่ยนจากความคิดความเชื่อที่ไม่มีประโยชน์ ไม่มีเหตุผล ให้กลายเป็นเหตุผล

2.6 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันตั้งคำถามและให้คำตอบ กับประเด็นของสมาชิกแต่ละคน ด้วยคำถามแบบ โซเครติส (Socratic Question) ดังนี้

- ความคิดของเรา หรือ สิ่งที่มีมันเกิดขึ้นกับเรา จริงหรือไม่? เช่น ที่เพื่อนล้อว่าเราเอ๋อ เราเอ๋อจริงหรือไม่? คำตอบ คือ ไม่จริง เราไม่ได้เอ๋อ เราเป็นคนปกติ

- จากคำตอบในข้อแรก มีหลักฐานหรือประเด็นอะไรยืนยันคำตอบ? เช่น เราไม่ได้เอ๋อ หลักฐาน คือ เราเรียนเก่งกว่าเพื่อนคนที่ล้อเลียนเรา

2.7 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันให้กำลังใจรวมถึงแนวทางการผ่อนคลายความไม่สบายใจ ซึ่งกันและกันจากประเด็นประสบการณ์การข่มเหงรังแกที่เคยประสบ

2.8 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกร่วมกันฝึก เทคนิคการกำหนดลมหายใจ (Deep Breaths) โดยผู้นำกลุ่มดำเนินสาธิตเทคนิคหายใจคลายเครียด พร้อมทั้งอธิบาย สาธิตการปฏิบัติ แล้วจึงถามความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากการฝึกปฏิบัติ พร้อมกับแจ้งว่าเทคนิคดังกล่าวดำเนินการ เพื่อใช้สำหรับการผ่อนคลายอารมณ์ความรู้สึกที่ส่งผลมาทางร่างกายของเรา

2.9 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกร่วมกันผ่อนคลายอารมณ์ความรู้สึกที่ส่งผลมาทางร่างกาย ในอีกหนึ่งรูปแบบ ผ่านการฝึกเทคนิคการลดความเครียดโดยใช้หิน (Stone Technique) โดยผู้นำกลุ่มให้รายละเอียดว่าเป็นวิธีการที่ใช้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อพร้อมกับสื่อที่เป็นหินเพื่อใช้ใน

การผ่อนคลายความเครียด แล้วจึงทำการแจกหินให้สมาชิกคนละ 1 ก้อน และเน้นย้ำเรื่องความปลอดภัย รวมถึงอุปกรณ์หินที่ใช้ต้องมีพื้นผิวที่เกลี้ยงเกลาไม่มีคม หรือในปฏิบัติอาจเป็นลูกบอลยางหรือสกุชชียางที่มีแรงต้านในบีบได้ด้วยเช่นกัน พร้อมทั้งชวนสมาชิกร่วมกันปฏิบัติไปพร้อมกันตามรายละเอียดขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนึกถึงเรื่องที่ไม่สบายใจ ประสบการณ์ที่เคยถูกข่มเหงรังแก พร้อมทั้งบอกว่า “ตอนนี้เรารู้สึกเครียดได้ที่ส่วนไหนของร่างกาย”

2) ผู้นำกลุ่มกล่าวสมาชิกว่า “เอาละ ตอนนี้ช่วยหยิบหินขึ้นมาไว้ในมือข้างใดข้างหนึ่ง โดยใช้อุ้งมือ แล้วค่อย ๆ บีบก้อนหินในมือโดยห้ามเอาเล็บจิกเป็นอันตราย บีบให้แน่นขึ้นแน่นขึ้น จนกระทั่งแน่นที่สุด ค้างไว้ประมาณ 30 วินาที แล้วจึงค่อย ๆ คลายมือออก เรื่อย ๆ” โดยใช้เวลาประมาณ 30 วินาที

3) ผู้นำกลุ่มสำรวจความรู้สึกของสมาชิกด้วยประโยคว่า “ถึงตอนนี้ความรู้สึกของแต่ละคนเป็นอย่างไร ดีขึ้นหรือแย่ลง” ซึ่งในกรณีที่แย่ลงผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกนั่งอยู่ในท่าสบายของตนเอง

4) ผู้นำกลุ่มกล่าวกับสมาชิกว่า “คราวนี้ ให้ทุกคนวางหินลง แล้วสะบัดมือทั้งสองข้างสักเล็กน้อย เสร็จแล้วให้ใช้มืออีกข้างหนึ่งหยิบหินขึ้นมาบ้าง”

5) ผู้นำกลุ่ม กล่าวกับสมาชิกว่า “ขอให้ทุกท่านเพิ่งความสนใจไปที่ความเครียดที่ตนเองรับรู้ได้ แล้วค่อย ๆ บีบก้อนหินในมือโดยห้ามเอาเล็บจิกเป็นอันตราย บีบให้แน่นขึ้น แน่นขึ้นจนกระทั่งแน่นที่สุด ค้างไว้ประมาณ 30 วินาที แล้วจึงค่อย ๆ คลายมือออก เรื่อย ๆ” โดยใช้เวลาประมาณ 30 วินาที

6) ผู้นำกลุ่ม สำรวจความรู้สึกของผู้สมาชิกแต่ละคน ด้วยคำถามว่า “ถึงตอนนี้ความรู้สึกของทุกท่านเป็นอย่างไร” พร้อมทั้งดำเนินการให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนเติมเต็มประเด็นซึ่งกันและกัน

7) ผู้นำกลุ่ม เพิ่มเติมประเด็นในการนำไปประยุกต์ใช้ว่า ในการปฏิบัติจริงอาจจะประยุกต์ใช้เพียงการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือสามารถเปลี่ยนวัตถุอุปกรณ์เป็นสิ่งของที่สะดวกต่อการพกพาและสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลได้ตามความเหมาะสม

### 3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสรุปแนวทางที่ได้รับและสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการเผชิญกับการข่มเหงรังแกตามบริบทของตนเองได้

3.2 ผู้นำกลุ่มคอยเสริมประเด็นเพิ่มเติมให้กับสมาชิกแต่ละคน รวมถึงเอื้ออำนวยให้สมาชิกให้ข้อมูลเสริมซึ่งกันและกัน

### การประเมินผล

1. ประเมินการตอบใบงาน
2. ประเมินการปฏิบัติการฝึกปรับสภาพจิตใจ
3. สังเกตจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

### แหล่งอ้างอิง

- สกล วรเจริญศรี (2560). *Creative Techniques and Activities for Adolescent Group Counseling เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: Protexts.com
- สุชาติ พหลภาคย์ และคณะ (2554). *เทคนิคในการทำให้จิตใจของผู้ป่วยที่เคยได้รับความกระทบกระเทือนทางด้านจิตใจมั่นคงขึ้น*. ขอนแก่น: คลังน่านาวิทยา.
- อรัญญา ต้อยคัมภีร์. (2559). *จิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต (Logotherapy)*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling*. Boston: Cengage Learning.
- Thompson, R. (2016). *Counseling techniques: improving relationships with others, ourselves, our families, and our environment*. New York: Routledge.
- Nash, J. (2022). *24 Best Self-Soothing Techniques and Strategies for Adults*. Retrieved December 20, 2023, <https://positivepsychology.com/self-soothing/>
- Positive Psychology Program. (2019). *3 Resilience Exercises*. Retrieved December 15, 2023, from <https://positivepsychology.com/wp-content/uploads/3-Resilience-Exercises-Pack.pdf>
- Sutton, J. (2021). *Resilience Counseling: 12 Worksheets to Use in Therapy*. Retrieved December 20, 2023, <https://positivepsychology.com/resilience-counseling/>

## ใบงาน เรื่อง ABC เพื่อระบุอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม

คำชี้แจง ให้สมาชิกสำรวจและระบุประสบการณ์ ความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นลงในหัวข้อดังต่อไปนี้

A

(Activating Event)

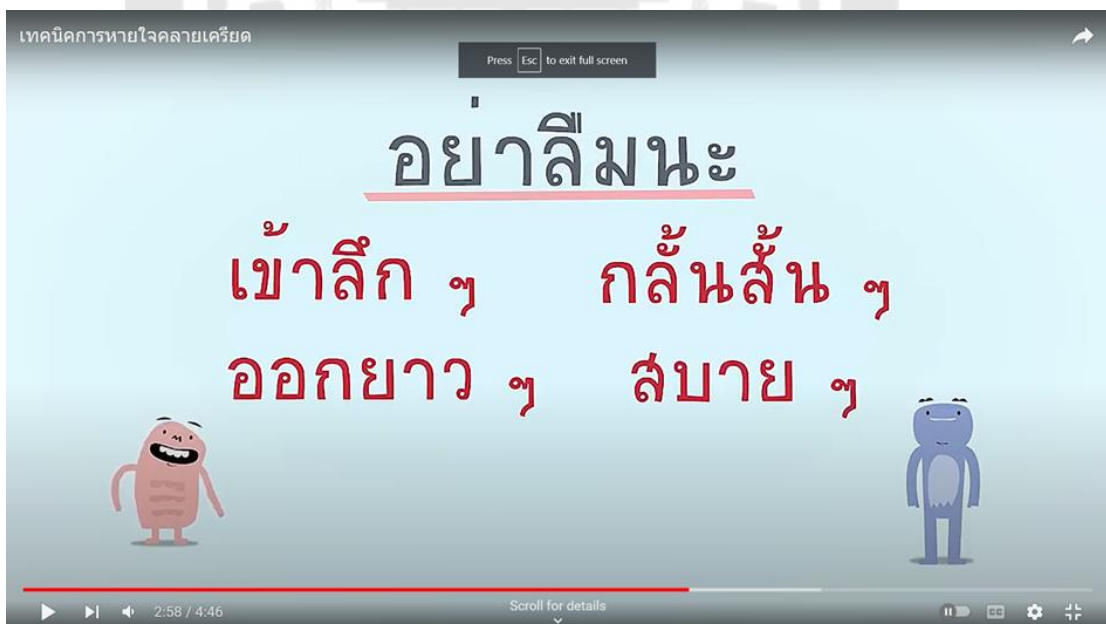
B

(My Thinking)

C

(My Feeling and Behavior)

ภาพประกอบการสาธิตเทคนิคการหายใจคลายเครียด  
จาก วิดีโอ เรื่อง เทคนิคการหายใจคลายเครียด โดย กรมสุขภาพจิต



<https://www.youtube.com/watch?v=zI4WWbE44nQ&t=151s>



ตัวอย่าง ภาพ หิน รูปทรงกลมที่มีพื้นผิวเกลี้ยง ไม่มีผงและไม่มีคม ประกอบการปฏิบัติ  
เทคนิค การลดความเครียดโดยใช้หิน (Stone Technique)



<https://stoneplus.com/shop/buff-mexican-beach-pebbles/>



## การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ครั้งที่ 4

### เรื่อง ความหวังเพื่อการแก้ปัญหาในการเผชิญกับการข่มเหงรังแก

#### แนวคิด

การแก้ปัญหา (Problem-Solving) เป็นความสามารถในการระบุปัญหา ให้รายละเอียด และสาเหตุของปัญหา การระบุทางเลือกต่าง ๆ ในการแก้ปัญหา การให้เหตุผลวิเคราะห์ความเป็นไปได้ ในการกำหนดแนวทางการแก้ปัญหา โดยผสมผสานเทคนิคการแก้ปัญหา (Problem-Solving Technique) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผลและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Theory) เป็นเทคนิคที่มุ่งเน้นให้บุคคลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการคิดของตนเองเมื่อเจอปัญหา ด้วยการเริ่ม ที่การหยุดความคิดชั่วครู่ที่ไร้เหตุผล (automatic thoughts) แล้วดำเนินการคิดในเชิงที่ระบุและให้ รายละเอียดปัญหา คิดหาแนวทางการแก้ปัญหายังเป็นเหตุผลเป็นผล มีการหาข้อมูลข้อเท็จจริง ประเมินแนวทางการแก้ปัญหายังเป็นระบบ (Jones, 2022) ร่วมกับการใช้เทคนิคการแก้ปัญหา อย่างสร้างสรรค์ (Creative Problem-Solving) ที่มีการใช้คำถามกระตุ้นให้บุคคลได้พิจารณาถึง รายละเอียดที่ทำให้ตนเองทุกข์ใจ หาสาเหตุของปัญหา หาความต้องการ หาอุปสรรค รวมถึง การพิจารณาแนวทางและแนวทางการแก้ไขเพื่อการตัดสินใจกำหนดแนวทางการแก้ปัญหายังละเอียดถี่ถ้วน (Thompson, 2016)

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถให้รายละเอียดและสาเหตุของปัญหาได้
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกำหนดและวิเคราะห์แนวทางการแก้ปัญหา

#### ระยะเวลา

- 1 ชั่วโมง 30 นาที

#### สื่อ วัสดุ อุปกรณ์

1. อุปกรณ์เครื่องเขียน
2. ใบงาน เรื่อง ความหวังที่เป็นจริงตามแนวคิด WDEP
3. ถ้วยโฟม จำนวนเท่าสมาชิกกลุ่ม

4. ดินสอไม้ จำนวนเท่าสมาชิกกลุ่ม
5. ใบงาน เรื่อง การแก้ปัญหา

### ขั้นตอนการดำเนินการให้คำปรึกษา

#### 1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับ และ ชวนคุยถึงความเป็นอยู่ของสมาชิกทุกคนในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา

1.2 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกทบทวนกับข้อตกลงการอยู่ร่วมกันในฐานะสมาชิกกลุ่ม รวมถึงการทบทวนบทบาทหน้าที่และข้อพึงปฏิบัติที่ควรกระทำต่อกันในฐานะสมาชิกกลุ่ม

#### 2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกทบทวนถึงประสบการณ์ การถูกข่มเหงรังแก โดยทำการแจกถ้วยโฟมให้สมาชิกแต่ละคน พร้อมกับดินสอ ผู้นำกลุ่มอธิบายว่า ให้สมาชิกแต่ละคนนึกถึงประสบการณ์ที่ถูกข่มเหงรังแก จากนั้นสำรวจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง แล้วทำการทิมถ้วยโฟมด้วยดินสอตามระดับความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยไม่จำกัดจำนวนรู และไม่จำกัดขนาดการทิม ผู้นำกลุ่มเน้นย้ำความปลอดภัยให้สมาชิกระมัดระวังตนเองไม่ให้เกิดบาดแผล

2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกมองถึงกิจกรรมในข้อ 2.1 ว่าในขณะที่ทำกิจกรรม นึกถึงประสบการณ์การถูกข่มเหงรังแกใด พร้อมทั้งเล่ารายละเอียดของเหตุการณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยผู้นำกลุ่มคอยเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้มีส่วนร่วม

2.3 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกมองว่า เมื่อเราถูกข่มเหงรังแก มักทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ เช่น เสียใจ กังวล หวาดกลัว ฯลฯ แล้วมักจะเกิดความคิดความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและปัญหาในเชิงลบด้วยเช่นกัน ซึ่งมีแนวโน้มจะทำให้เรามองปัญหาที่เกิดขึ้นในในลักษณะที่ไม่สร้างสรรค์ ไม่เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ไม่สามารถคลายความทุกข์และยังจมอยู่กับอารมณ์ทางลบ ดังนั้นจึงควรมีการพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาที่เหมาะสม จะช่วยให้ปัญหาที่เกิดขึ้นสามารถคลี่คลายไปในทิศทางที่เหมาะสม รวมถึงทำให้อารมณ์ความรู้สึกคลี่คลายไปในทางที่ดีด้วยเช่นกัน

2.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มตอบคำถามในใบงาน เรื่อง การแก้ปัญหา ที่อิงตามทิศทางของ เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem-Solving Technique) ตามขั้นตอน ดังนี้

2.4.1 ระบุรายละเอียดของปัญหาการข่มเหงรังแกที่ทำให้เราทุกข์ใจ

2.4.2 หาสาเหตุของการเกิดการข่มเหงรังแกในข้อที่ 2.4.1 ด้วยคำถามว่า เพราะอะไรฉันถึงโดนกระทำแบบนี้ (Why am I concerned?)

2.4.3 หาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหา ด้วยหาปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ การข่มเหงรังแก (Who is involved? What is involved? Where? How? When?)

2.4.4 กำหนดแนวทางในการแก้ปัญหา มากกว่า 1 แนวทาง (List alternatives)

2.4.5 ระบุถึงแนวโน้มที่จะตามมา (How does the situation affect others?)  
โดยวิเคราะห์ทั้งข้อดีข้อเสียของแต่ละแนวทาง

2.4.6 นำข้อเสียมาปรับปรุงแนวทางการแก้ปัญหา

2.4.7 นำข้อดี มาวิเคราะห์จัดลำดับในการเลือกแนวทาง

2.5 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนำเสนอคำตอบของแต่ละคน พร้อมทั้งให้สมาชิกทุกคนช่วยกัน พิจารณา แลกเปลี่ยนกัน ให้ข้อมูลในประเด็นของสมาชิกแต่ละคนตามเทคนิค การแก้ปัญหาอย่าง สร้างสรรค์ (Creative Problem-Solving) ดังนี้

2.5.1 จากประสบการณ์การถูกข่มเหงรังแก ประเด็น เหตุการณ์ การกระทำ หรือ คำพูดใดที่ทำให้เราทุกข์ใจ (What really bother me?)

2.5.2 จากข้อที่ 2.5.1 ทักชะหรือแนวทางใด ที่เราควรพัฒนาหรือดำเนินการ เพื่อให้ปัญหาดังกล่าวคลี่คลายหรือหมดไป (What needs to be improved?)

2.5.3 จากข้อที่ 2.5.2 มีอุปสรรคอะไรบ้างที่ทำให้เรา ไม่สามารถดำเนินการได้ (What is not working?)

2.6 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสะท้อนว่าจะนำข้อมูลที่ได้จากสมาชิกท่านอื่นมาปรับปรุง แนวทางการแก้ปัญหา และนำข้อดีมาวิเคราะห์จัดลำดับในการเลือกแนวทางในแต่ละแนวทาง

2.7 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนนำเสนอผลการวิเคราะห์มาระบุว่าแต่ละคนตัดสินใจ เลือกแนวทางใดเป็นอันดับแรก พร้อมทั้งระบุเหตุผล

### 3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากการให้คำปรึกษา

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงและนัดหมายการพบกันครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. ประเมินการระบุแนวทางการแก้ปัญหาตาม ใบงาน เรื่อง การแก้ปัญหา
2. สังเกตจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

### แหล่งอ้างอิง

วัชรวิทย์ ทรัพย์มี. (2554). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Boston: Cengage Learning.

Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling*. Boston: Cengage Learning.

Jones, S. (2022). *Solving Problems the Cognitive-Behavioral Way*. Retrieved January 2, 2023, from <https://www.psychologytoday.com/sg/blog/all-about-cognitive-and-behavior-therapy/202202/solving-problems-the-cognitive-behavioral-way>

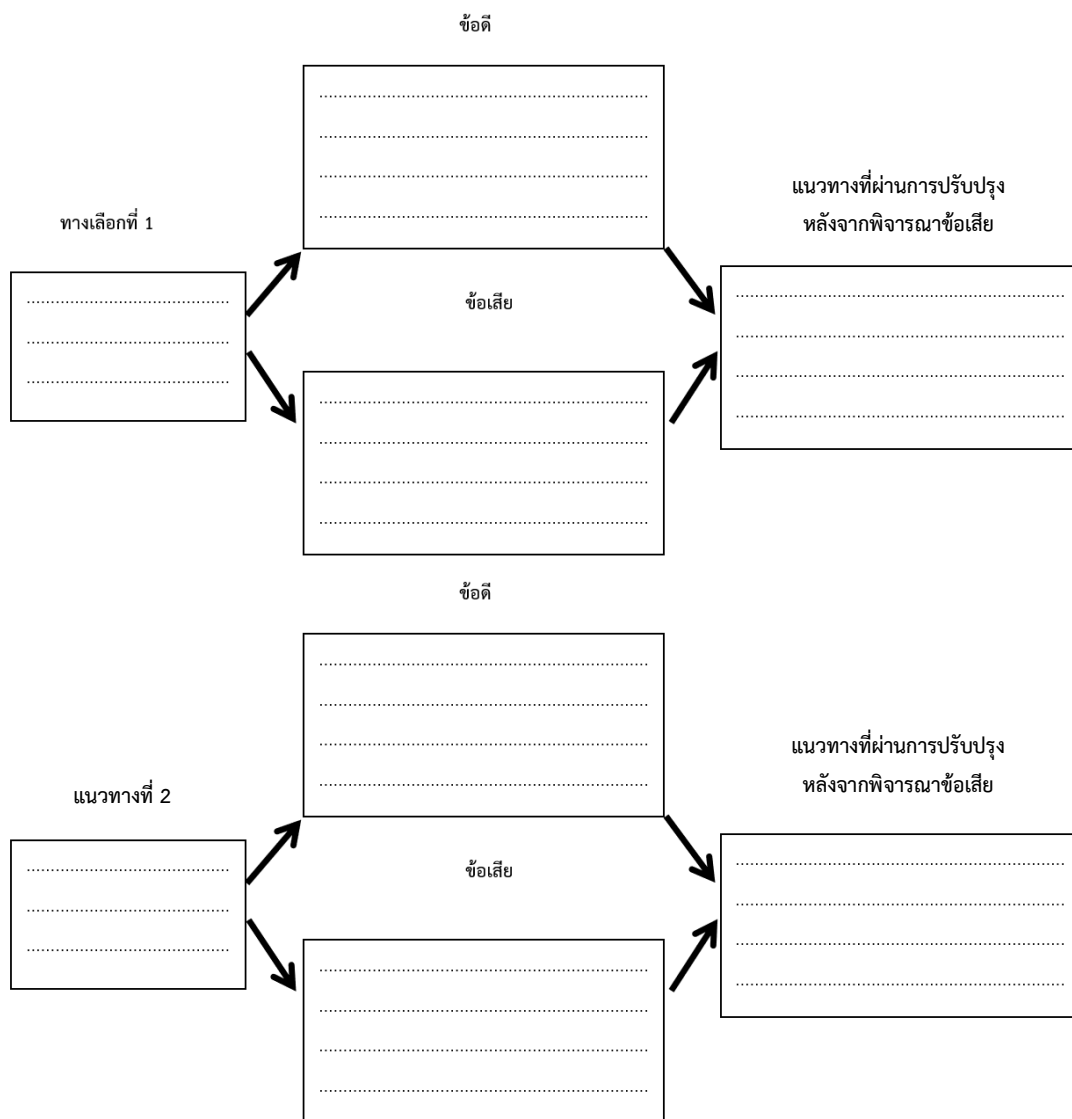
Thompson, R. (2016). *Counseling techniques: improving relationships with others, ourselves, our families, and our environment*. New York: Routledge.

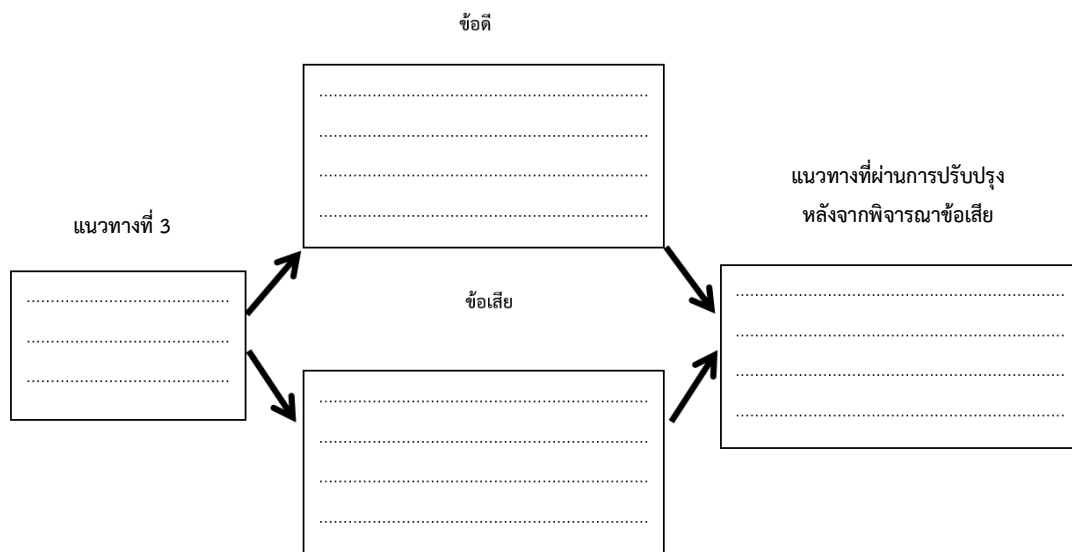


### ใบงาน เรื่อง การแก้ปัญหา

**คำชี้แจง:** ให้สำรวจประสบการณ์ที่เคยถูกข่มเหงรังแกและตอบคำถามต่อไปนี้

- การข่มเหงรังแกที่ทำให้เราทุกข์ใจ คือ .....
- สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา คือ .....

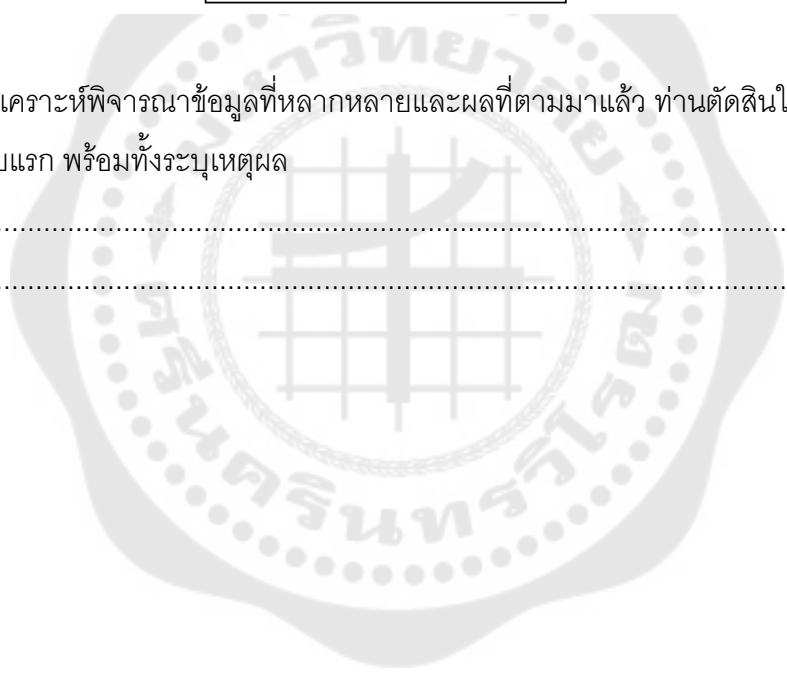




จากการวิเคราะห์พิจารณาข้อมูลที่หลากหลายและผลที่ตามมาแล้ว ท่านตัดสินใจเลือกแนวทางใด เป็นอันดับแรก พร้อมทั้งระบุเหตุผล

.....

.....



## การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ครั้งที่ 5

### เรื่อง ความหวังเพื่อการแก้ปัญหาในการเผชิญกับการข่มเหงรังแก (ต่อ)

.....

#### แนวคิด

ความหวัง (Hope) เป็นการรับรู้แรงจูงใจของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับการข่มเหงรังแก และมีการวางแผนการแก้ปัญหาที่หลากหลายเพื่อให้เป้าหมายบรรลุไปด้วยดี โดยดำเนินการผ่านการผสมผสานเทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) ซึ่งเป็นแนวทางการตั้งคำถามที่กระตุ้นให้บุคคลเน้นการมองปัญหาในกรอบของผลลัพธ์ที่ดี ความต้องการ และความปรารถนาที่แท้จริงที่บุคคลต้องการให้ปัญหาที่ตนกำลังเผชิญอยู่คลี่คลายไปในเชิงดังกล่าว เพื่อให้บุคคลเห็นแง่มุมว่ามีโอกาสที่จะเกิดผลลัพธ์ที่ดีได้ แม้ปัญหาจะเกิดขึ้นแต่ก็ยังมี ความหวังว่าปัญหาจะคลี่คลายได้อย่างแน่นอน ซึ่งจะทำให้เกิดความมั่นใจว่าจะบรรลุสมปรารถนานั้น จำเป็นต้องมีการผสมผสานแนวคิด WDEP ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญหน้าจริง (Reality Theory) ซึ่งเป็นแนวคิดที่เน้นให้บุคคลสำรวจความต้องการหรือความปรารถนาของตนเองที่แท้จริง เพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการเผชิญการข่มเหงรังแก แล้วจึงดำเนินการวางแผนการปฏิบัติตนภายใต้การร่วมกันวิเคราะห์ความสอดคล้องกับความเป็นจริงและความต้องการ เพื่อให้เห็นถึงแนวทางที่ชัดเจน ตรงตามความปรารถนาและมีความหวังว่าแผนดำเนินการดังกล่าวมีโอกาสเป็นไปได้ตามความเป็นจริง

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุความต้องการในบริบทการแก้ปัญหา
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มวางแผนทางการแก้ปัญหาที่ชัดเจน

#### ระยะเวลา

- 1 ชั่วโมง 30 นาที

#### สื่อ วัสดุ อุปกรณ์

1. อุปกรณ์เครื่องเขียน
2. ใบงาน เรื่อง ความหวังที่เป็นจริงตามแนวคิด WDEP
3. ถ้วยโฟม จำนวนเท่าสมาชิกกลุ่ม



4. ดินสอไม้ จำนวนเท่าสมาชิกกลุ่ม
5. ใบงาน เรื่อง การแก้ปัญหา

### ขั้นตอนการดำเนินการให้คำปรึกษา

#### 1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับ และ ชวนพูดคุยแลกเปลี่ยนถึงประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งที่ผ่านมา

1.2 ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนถึงข้อตกลงและบทบาทหน้าที่ของการเป็นสมาชิกกลุ่ม

#### 2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มมองถึงธรรมชาติของความหวังว่า เป็นสภาวะการณ์ที่บุคคลรับรู้ว่ามีปัญหาการข่มเหงรังแกที่กำลังเผชิญอยู่สามารถคลี่คลายไปในทิศทางที่คาดหวัง ตรงตามความปรารถนาของเราได้

2.2 ผู้นำกลุ่มเปิดเผยตนเองถึงประสบการณ์ของตนเอง ที่เคยถูกข่มเหงรังแกผ่านทางหนังสือสาร แต่ก็สามารถคลี่คลายปัญหาดังกล่าวได้จากการมีความหวัง ผ่านการรับรู้ความต้องการของตนเอง รับรู้ว่าคุณสมบัติที่จำเป็นสามารถเป็นไปได้อีก มีแรงจูงใจที่ทำให้สำเร็จ และรับรู้วิธีการแก้ปัญหาที่เปรียบเสมือนเส้นทางให้เดินทางไปจนบรรลุความต้องการ

2.3 ผู้นำกลุ่มแจกอุปกรณ์เครื่องเขียน แล้วจึงถามคำถามสมาชิกกลุ่ม เพื่อกระตุ้นให้รับรู้ความต้องการและแรงจูงใจ ด้วยเทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) โดยให้ตอบคำถามตามรายละเอียด ดังนี้

“ถ้าในอนาคตมีคนมาข่มเหงรังแกเรา แต่เราไม่เจ็บปวดและไม่กังวลใจอีกต่อไปแล้ว เพราะเรามีแนวทางการรับมือที่ดี แนวทางนั้นควรเป็นอย่างไร?”

2.4 ผู้นำกลุ่มอำนวยความสะดวกให้สมาชิกนำเสนอและแลกเปลี่ยน คำตอบของสมาชิกแต่ละคน รวมถึงอำนวยความสะดวกให้สมาชิกช่วยกันเพิ่มเติมคำตอบให้กับสมาชิกท่านอื่น ๆ พร้อมทั้งชวนมองว่า ความต้องการ ของแต่ละคนที่ช่วยกันสำรวจ จะเป็นเสมือนจุดเริ่มต้นของความหวังว่า แม้เหตุร้ายจะเคยเกิดขึ้นหรืออาจจะเกิดขึ้นอีก แต่ก็ยังมีโอกาสที่ปัญหานั้นจะคลี่คลาย ขอเพียงเรายังมีความหวัง รับรู้ว่าคุณสมบัติที่จำเป็นสามารถเป็นไปได้อีก มีแรงจูงใจที่ดี มีการวางแผนการดำเนินการอย่างเหมาะสม ปัญหาที่มีโอกาสจะคลี่คลายในอนาคตได้อย่างแน่นอน

2.5 ผู้นำกลุ่มชนสมาชิกวางแผนการดำเนินการเพื่อบรรลุความต้องการ เสริมความหวังให้ชัดเจน ผ่านการทำ ไปงาน เรื่อง ความหวังที่เป็นจริงตามแนวคิด WDEP โดยเน้นย้ำว่าให้สมาชิกทุกคนทำไปพร้อมกันทีละประเด็น ตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้

1) “ความต้องการ (Want)” โดยสามารถนำข้อมูลจากการตอบคำถามปฎิหาริย์มาระบุลงในหัวข้อนี้ได้

2) “แนวปฏิบัติที่ผ่านมา (Describe)” ผู้นำกลุ่มชนสมาชิกแชร์ถึงแนวทางการปฏิบัติของสมาชิกแต่ละคน ที่เคยกระทำมาเมื่อถูกข่มเหงรังแก แล้วตอบลงในงาน เรื่อง ความหวัง ในหัวข้อข้างต้น

3) “การวิเคราะห์ประเมินความสอดคล้อง (Evaluation)” ผู้นำกลุ่มชนสมาชิก ร่วมกันวิเคราะห์ประเมินความสอดคล้องของ ความต้องการ ในข้อที่ 1) กับ แนวปฏิบัติที่ผ่านมาของสมาชิกแต่ละคน ในข้อที่ 2) โดยให้ช่วยกันพิจารณาเป็นรายกรณี ว่ามีความสอดคล้องเหมาะสมกันหรือไม่อย่างไร แนวปฏิบัติที่ผ่านมา อยู่ในเส้นทางที่จะทำให้บรรลุความต้องการที่แต่ละคนปรารถนาหรือไม่ และถ้ามีประเด็นไหนยังไม่สอดคล้องควรเพิ่มเติมหรือปรับปรุงอย่างไร แล้วจึงให้สมาชิกแต่ละคนตอบลงในงาน ในหัวข้อข้างต้น

4) “การวางแผนแนวทางปฏิบัติ (Plan)” ผู้นำกลุ่มอำนวยความสะดวกให้สมาชิกกลุ่มระดมความคิดโดยนำผลจากการวิเคราะห์และประเมินความสอดคล้องในข้อที่ 3) มาดำเนินการวางแผนแก้ปัญหาการข่มเหงรังแก หรือรับมือการข่มเหงรังแกที่มีโอกาสจะเกิดขึ้นในอนาคต แล้วจึงให้สมาชิกแต่ละคนตอบลงในงาน เรื่อง ความหวัง ในหัวข้อข้างต้น

2.6 ผู้นำกลุ่มชนสมาชิกนำเสนอแผนของแต่ละบุคคล พร้อมทั้งชวนสมาชิกกล่าวถึงความเป็นไปได้ ในการนำไปปฏิบัติจริงให้ประสบความสำเร็จ โดยผู้นำกลุ่มเน้นย้ำว่าชีวิตของคนสามารถตัดสินใจวางแผนได้มากกว่า 1 ครั้ง เมื่อวางแผนแล้ว นำไปปฏิบัติอาจไม่ประสบความสำเร็จ มีประเด็นไหนติดขัด ก็สามารถนำมาทบทวนปรับปรุงแก้ไขแผนนั้นให้เหมาะสมกับความเป็นจริงได้

### 3. ชั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มชนสมาชิกสะท้อนถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการ ระบุนความต้องการ วิเคราะห์ความเป็นไปได้ และวางแผนเพื่อให้ไปสมความปรารถนา

3.2 ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสรุปแนวทางที่ได้รับและสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการเผชิญกับการข่มเหงรังแกตามบริบทของตนเองได้

3.3 ผู้นำกลุ่มคอยเสริมประเด็นเพิ่มเติมให้กับสมาชิกแต่ละคนรวมถึงเอื้ออำนวยให้สมาชิกให้ข้อมูลเสริมซึ่งกันและกัน

3.4 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกันในการดำเนินการตามแผนที่วางเอาไว้ในภายภาคหน้า

#### การประเมินผล

1. ประเมินการวางแผนตาม ใบงาน เรื่อง ความหวังที่เป็นจริงตามแนวคิด WDEP
2. สังเกตจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

#### แหล่งอ้างอิง

วัชรวิ ทรัพย์มี. (2554). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

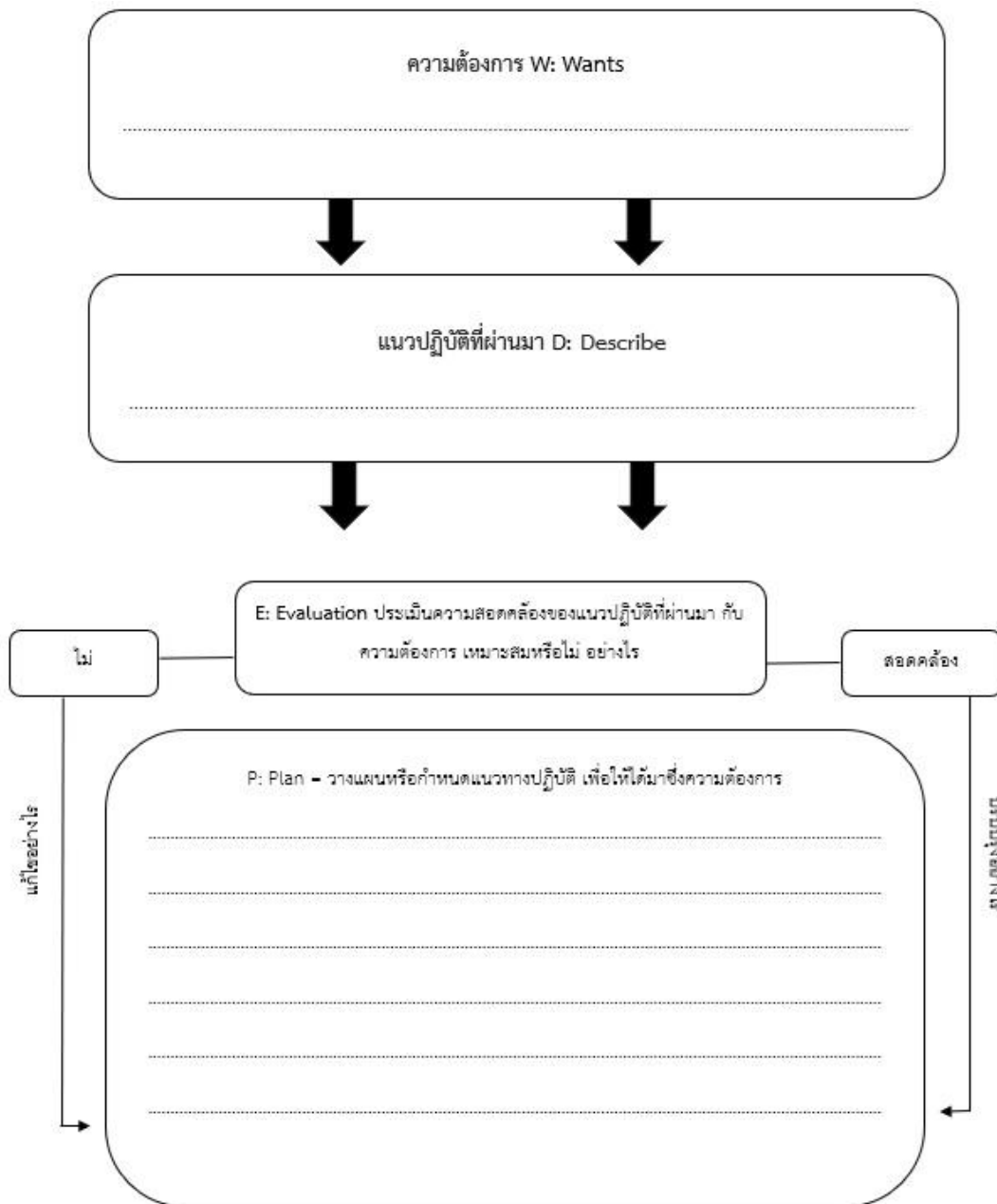
Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Boston: Cengage Learning.

Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling*. Boston: Cengage Learning.

Jones, S. (2022). *Solving Problems the Cognitive-Behavioral Way*. Retrieved January 2, 2023, from <https://www.psychologytoday.com/sg/blog/all-about-cognitive-and-behavior-therapy/202202/solving-problems-the-cognitive-behavioral-way>

Thompson, R. (2016). *Counseling techniques: improving relationships with others, ourselves, our families, and our environment*. New York: Routledge.

ใบงาน เรื่อง ความหวังที่เป็นจริงตามแนวคิด WDEP



## การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ครั้งที่ 6

**เรื่อง** การรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก

### แนวคิด

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) เป็นความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะจัดการกับการช่มเหงรังแก ผ่านการระบุประสบการณ์ที่ดีของตนเอง รวมถึงระบุประสบการณ์คล้ายคลึงที่ตนเองเคยประสบความสำเร็จในการเผชิญปัญหานั้นมาแล้วในอดีต โดยกิจกรรมสิ่งดี ๆ ในชีวิต (good things in your life) เป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลได้สำรวจประสบการณ์ความสามารถที่มีคุณค่าของตนเอง (สกล วรเจริญศรี, 2560) ผสมผสานกับแนวคิด Logotherapy ของ Victor Frankl (อริญญา ต้อยคัมภีร์, 2559) ที่มุ่งเน้นให้บุคคลเห็นคุณค่าของทั้งตนเองและผู้อื่น สามารถนำคุณค่าของตนเองมาพัฒนาตนเองตามเป้าหมาย 1) คุณค่าเชิงสร้างสรรค์ คือ กิจกรรมที่ทำแล้วเป็นประโยชน์ต่อตนเองและคนอื่น รวมถึง กิจกรรมที่ทำแล้วได้พัฒนาตนเองและผู้อื่น ยกตัวอย่าง 2) คุณค่าเชิงประสบการณ์ คือ กิจกรรมที่ทำร่วมกับคนที่รักและก่อให้เกิดความสุข ยกตัวอย่างและ 3) คุณค่าเชิงทัศนะ คือ การมองสถานะที่เป็นอยู่หรือเหตุการณ์จริงที่กำลังเผชิญอยู่ในมุมมองพร้อม ซึ่งดำเนินผ่านการให้คำปรึกษากลุ่มที่จะให้บุคคลได้สำรวจตนเองผ่านปฏิสัมพันธ์ระดมความคิดภายในกลุ่ม อีกทั้งการนำประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้ในการเผชิญกับการช่มเหงรังแกสามารถเรียนรู้ผ่านแนวทางเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Model) (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต, 2562) ที่สื่อถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองและสามารถนำผลจากการรับรู้ไปเผชิญกับการช่มเหงรังแกได้อย่างเหมาะสม

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุความสามารถและประสบการณ์ของตนเองที่มีคุณค่า
2. เพื่อให้สมาชิกได้แนวทางการนำความสามารถของตนเองไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตของตนเอง

### ระยะเวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

## สื่อ วัสดุ อุปกรณ์

1. วิดีโอแอนิเมชัน เรื่อง ดั่ง
2. ใบงาน เรื่อง สิ่งดี ๆ ในชีวิต (good things in your life)
3. ใบงาน เรื่อง “ตรวจสอบความสามารถของฉัน”

## ขั้นตอนการดำเนินการให้คำปรึกษา

### 1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับ และ ชวนคุยถึงประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งที่ผ่านมา

1.2 ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนถึงข้อตกลงและบทบาทหน้าที่ของการเป็นสมาชิกกลุ่ม

### 2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มชวนมองถึงธรรมชาติของการข่มเหงรังแกแม้จะทำให้เกิดความทุกข์ แต่ความทุกข์ก็เป็นธรรมชาติที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญอีกทั้งยังเกิดขึ้นในทุก ๆ วัน เราทุกคนล้วนเคยเจอความทุกข์แต่ก็สามารถเรียนรู้และแก้ไขเพื่ก้าวข้ามความทุกข์ และนำประสบการณ์มาป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นอีกในอนาคต ดังนั้น จึงควรมองปัญหาการข่มเหงรังแกเป็นเสมือนบททดสอบให้เราเข้มแข็งและเติบโตขึ้นไปอีกขั้น

2.2 ผู้นำกลุ่มเล่าเรื่องราวของตัวละครชื่อ ดัง จากวิดีโอการ์ตูนแอนิเมชันเรื่อง ดัง ที่นำเสนอเรื่องของเด็กผู้ชายตัวเล็กถูกเพื่อนข่มเหงรังแกทั้งทางร่างกาย การสื่อสาร และทางสังคม แต่สามารถเผชิญกับการข่มเหงรังแกได้จากการนำความสามารถทางการวาดภาพของตนเองมาพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จและมีชื่อเสียงเป็นที่ชื่นชมของทุกคน

2.3 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกอภิปราย ระดมความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการสังเกตกรณีของ “ดัง” สามารถนำไปใช้ในการเผชิญกับการข่มเหงรังแกได้อย่างไร

2.4 ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นจากสมาชิกแต่ละคน และชวนมองว่าการที่ดังสามารถรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง ช่วยให้นำสิ่งเหล่านั้นมาเผชิญกับการข่มเหงรังแกในชีวิตของตนเองได้ ทั้งการลดความรู้สึกด้อยจากการถูกกระทำ การหลีกเลี่ยงการตอบโต้ด้วยความรุนแรง การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม

2.5 ผู้นำกลุ่มชวนมองถึงความสำคัญของการรับรู้ความสามารถของตนเอง

2.6 ผู้นำกลุ่มแจกใบงาน เรื่อง สิ่งดี ๆ ในชีวิต (good things in your life) พร้อมชวนสมาชิกค้นหาความสามารถของตนเองที่เป็นเสมือนคุณค่าเพื่อการเผชิญกับการข่มเหงรังแก ผ่าน

การระบุ สิ่งดี ๆ ที่ตนเองเคยประสบความสำเร็จในชีวิต จำนวน 10 ประเด็น โดยผู้นำกลุ่มให้ข้อมูล เพื่อช่วยในการค้นหาคุณค่าของตนเองซึ่งสามารถดูได้ผ่านประเด็น คุณค่าและความหมายของชีวิต คนตามแนวคิด Logo Therapy ดังรายละเอียดต่อไปนี้

- กิจกรรมที่เคยทำแล้วเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น โดยไม่ทำผิดศีลธรรม
- กิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุขโดยกระทำร่วมกับคนที่เรารัก

2.7 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนำเสนอประเด็นจากการสำรวจสิ่งดี ๆ แล้วให้สมาชิกร่วมกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดเห็น สะท้อนมุมมองที่มีต่อเพื่อนสมาชิก

2.8 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกันพร้อมทั้งชวนมองว่าการรับรู้ถึง ความสามารถของตนเอง สามารถรับรู้ได้จากการสะท้อนจากบุคคลที่อยู่รอบข้าง โดยการให้ กำลังใจควรมีคุณสมบัติอย่างน้อยใดอย่างหนึ่ง ดังนี้

- ให้ความเห็นชอบ สนับสนุน ความสามารถ คุณค่าของเพื่อนสมาชิก
- ระบุคุณค่าให้เพื่อนเห็นความสามารถของตนเอง

2.9 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกระดมความคิดในประเด็นว่า จากการสำรวจความสามารถ ของแต่ละคน สามารถนำไปใช้ในการเผชิญกับการช้หม่แห่งรังแกในแต่ละกรณีของแต่ละบุคคลได้ อย่างไร

### 3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสรุปประเด็นสำคัญที่ได้ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการ เผชิญกับการช้หม่แห่งรังแก

3.2 ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นที่ยังขาดตกหรือเน้นย้ำประเด็นสำคัญที่ได้จากสมาชิก ทุกคนในกลุ่ม

### การประเมินผล

1. ประเมินการระบุประสบการณ์ที่มีคุณค่าใน ใบบาง เรื่อง สิ่งดี ๆ ในชีวิต
2. สังเกตจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

### แหล่งอ้างอิง

วัชรวิ ทรัพย์มี. (2554). *ทฤษฎีการให้บริการปรึกษา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สกล วรเจริญศรี (2560). *Creative Techniques and Activities for Adolescent Group Counseling เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น*.

กรุงเทพฯ: Prottexts.com

สมโภชน์ เขียมสุภาชาติ. (2562). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุรางค์ ไคว่ตระกูล. (2559). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อรัญญา ต้อยคัมภีร์. (2559). *จิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต (Logotherapy)*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





## ใบงาน เรื่อง สิ่งดี ๆ ในชีวิต (good things in your life)

**คำชี้แจง** ให้สมาชิกระบุประสบการณ์ดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา (ถ้าเป็นไปได้ให้เรียงลำดับจากอดีตมาถึงปัจจุบัน)

ประสบการณ์ที่ 1 .....

ประสบการณ์ที่ 2 .....

ประสบการณ์ที่ 3 .....

ประสบการณ์ที่ 4 .....

ประสบการณ์ที่ 5 .....

ประสบการณ์ที่ 6 .....

ประสบการณ์ที่ 7 .....

ประสบการณ์ที่ 8 .....

ประสบการณ์ที่ 9 .....

ประสบการณ์ที่ 10 .....

ตัวอย่างภาพจากวิดีโอ เรื่อง **ด้วง**

## ตัวอย่างภาพจากวิดีโอ เรื่อง ตั๋ว



QR Code การ์ตูนแอนิเมชัน เรื่อง ดั่ง



## การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ครั้งที่ 7

เรื่อง การรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมในการเผชิญกับการข่มเหงรังแก (ต่อ)

### แนวคิด

การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม (Social Support) ที่ เป็นความสามารถในการแสวงหาเพื่อนและผู้ที่มีสถานะสูงกว่าที่จะป้องกันและช่วยเหลือประคับประคองทั้งทางร่างกายและจิตใจจากการถูกข่มเหงรังแก ผ่านการสื่อสารสร้างสัมพันธภาพ ขอรับคำปรึกษา ตลอดจนการนำจุดเด่นหรือความสนใจของตนเองมาทำกิจกรรมร่วมกันเป็นเครือข่าย ซึ่งบุคคลสามารถนำคุณค่าความสามารถ ข้อดี ตลอดจนความสนใจของตนเองมาแสวงหากิจกรรมที่สร้างสรรค์ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในเครือข่ายนั้น ผ่านการสังเกตแนวทางการนำคุณค่าไปแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมจากตัวแบบที่เหมาะสม โดยบูรณาการแนวคิดการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2562) และสำรวจความสามารถของตนเองผ่านกิจกรรมตรวจสอบความสามารถของฉัน (Use The Ability Words Checklist) (สกล วรเจริญศรี, 2560) ตลอดจนในการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี ผ่านการบูรณาการ แนวคิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของผู้ที่ปฏิสัมพันธ์ด้วย (Empathy) และทฤษฎีวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล (Transactional Analysis Theory) ผ่านแนวคิดโครงสร้างบุคลิกภาพการสื่อสาร (Structure of Personality) และรูปแบบการสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactions) เพื่อให้เกิดความเข้าใจบุคลิกภาพที่ถูกสื่อสาร และประกอบการเลือกสื่อสารตอบโต้ (วัชรวิ ทรัพย์มี, 2554)

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มบอกแนวทางการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ

### ระยะเวลา

- 1 ชั่วโมง 30 นาที

## สื่อ วัสดุ อุปกรณ์

1. ใบงาน เรื่อง สิ่งดี ๆ ในชีวิต (good things in your life)
2. ใบงาน เรื่อง “ตรวจสอบความสามารถของฉัน”
3. ใบความรู้ เรื่อง ทฤษฎีวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล (Transactional Analysis Theory)

## ขั้นตอนการดำเนินการให้คำปรึกษา

### 1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับ และ ชวนคุยถึงความเป็นอยู่ของสมาชิกทุกคนในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา

1.2 ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนถึงข้อตกลงและบทบาทหน้าที่ของการเป็นสมาชิกกลุ่ม

1.3 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิก ทบทวนถึงเนื้อหาที่เคยร่วมกระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา ได้แก่

1) เนื้อหาจาก เรื่อง การรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อเผชิญกับการข่มเหงรังแก ในประเด็นเนื้อหาวิดีโอแอนิเมชัน เรื่อง ดั่ง ซึ่งนำเสนอเรื่องของเด็กผู้ชายตัวเล็กถูกเพื่อนข่มเหงรังแกทั้งทางร่างกาย การสื่อสาร และทางสังคม แต่สามารถเผชิญกับการข่มเหงรังแกได้จากการนำความสามารถทางการวาดภาพของตนเองมาพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จและมีชื่อเสียงเป็นที่ชื่นชมของทุกคน

2) ประสพการณ์ดี ๆ ที่มีคุณค่าของสมาชิกแต่ละบุคคลที่เชื่อมโยงไปสู่การเผชิญกับการข่มเหงรังแกได้อย่างเหมาะสม

### 2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกมองว่า อีกปัจจัยที่ช่วยให้เราสามารถเผชิญกับการข่มเหงรังแกได้เหมาะสม คือ การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม พร้อมทั้งให้ข้อมูลเกี่ยวกับข้อดีของการมีแหล่งสนับสนุนทางสังคม พร้อมทั้งอธิบายยกตัวอย่างแหล่งสนับสนุนทางสังคม ที่เป็นได้ทั้งเพื่อน พี่ น้อง ผู้ปกครอง คุณครู หรือเจ้าหน้าที่รัฐที่เกี่ยวข้อง ฯลฯ ที่จะคอยช่วยเหลือระดับประคองสนับสนุนให้ปัญหาคลี่คลายเมื่อต้องเจอกับความยากลำบาก ซึ่งข้อดีของแหล่งสนับสนุนทางสังคม ได้แก่

- สนับสนุนข้อมูลและคำแนะนำที่ช่วยให้ตัดสินใจแก้ปัญหาได้มีประสิทธิภาพ
- สนับสนุนความช่วยเหลือ ทั้งการร่วมมือร่วมแรงในการแก้ปัญหา และสิ่งของเครื่องมือ ที่ช่วยในการแก้ปัญหา

- สนับสนุนทางอารมณ์ความรู้สึก ให้กำลังใจ ความมั่นใจ รับผิดชอบ ดูแลเอาใจใส่  
จริงใจหวังให้เราพ้นทุกข์

- สนับสนุนเป็นกัลยาณมิตรที่จริงใจ ช่วยตักเตือน ช่วยสะท้อนมุมมองที่มีต่อตัวเรา  
เพื่อให้เราได้ประเมินและพัฒนาตนเอง

2.2 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกร่วมกันระดมความคิดเชื่อมโยงว่า การมีแหล่งสนับสนุน  
ทางสังคมสามารถนำไปใช้กับการเผชิญกับการช้ำเหงัวร้างแก็ได้อย่างไร

2.3 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกทบทวนประสบการณ์ ความสามารถและคุณค่าของสมาชิก  
แต่ละคนที่ได้จาก ของกิจกรรมสิ่งดี ๆ ในชีวิต (good things in your life) แล้วให้สมาชิกแต่ละคน  
ทบทวนความสามารถของตนเองที่จะสามารถประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาการช้ำเหงัวร้างแก็ได้ รวมถึง  
ชวนให้สมาชิกช่วยกันมองคุณค่าสมาชิกคนอื่น ๆ เพื่อเติมเต็มข้อมูลซึ่งกันและกัน

2.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนสรุปความสามารถของตนเอง แล้วผู้นำกลุ่มให้  
ข้อมูลว่าการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมสามารถหาได้ผ่านการทำกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่น  
ในลักษณะของกิจกรรมที่มีความชื่นชอบ หรือความสามารถใกล้เคียงกัน เป็นเครือข่าย ชมรม  
หรือกลุ่มกิจกรรมที่ทำกิจกรรมเดียวกัน

2.5 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกระดมความคิดว่าจะนำความสามารถและคุณค่าของสมาชิก  
แต่ละคนไปสร้างเครือข่ายแหล่งสนับสนุนทางสังคมได้อย่างไร

2.6 ผู้นำกลุ่มอธิบาย เพิ่มเติมว่าการแสวงหาแหล่งสนับสนุนยังจำเป็นต้องมีทักษะ  
ในการสื่อสาร โดยให้ข้อมูลเกี่ยวกับ โครงสร้างบุคลิกภาพการสื่อสาร (Structure of Personality)  
ตามทฤษฎีการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล (Transactional Analysis Theory) ตลอดจน  
การสร้างแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมร่วมมือเป็นเครือข่ายอย่าง หลักการเสริมแรงทางบวก (Positive  
Reinforcement) หลักการเสริมแรงทางลบ (Negative Reinforcement) ตามทฤษฎีจิตวิทยากลุ่ม  
พฤติกรรมนิยม (Behavioral Theory) และให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ การมีกรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของ  
ผู้ที่ปฏิสัมพันธ์ด้วย (Empathy) เพื่อให้บุคคลอื่นรับรู้ถึงความเข้าใจปรารถนาดีเพื่อให้เกิดสัมพันธภาพ  
ที่ดี

2.7 ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพิจารณาจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคลว่า ถ้าเจอ  
ปัญหาการช้ำเหงัวร้างแก็ตามกรณีของสมาชิกแต่ละคน สามารถขอความช่วยเหลือจากบุคคลใด และ  
ควรบุคลิกภาพการสื่อสาร ตลอดจนควรมีการใช้คำพูด หรือการสื่อสารในลักษณะใด

### 3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มอำนวยความสะดวกให้สมาชิกสรุปประเด็นถึงการบูรณาการนำแนวคิด เทคนิค และทฤษฎีที่ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้มาใช้ในการสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคมเพื่อเผชิญกับการเข้มแข็งกันในแต่ละกรณี

3.2 ผู้นำกลุ่มเพิ่มเติมและยกตัวอย่างเพื่อให้เกิดความชัดเจน ครอบคลุมในแต่ละประเด็น

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การเสนอแนวทางการสื่อสารได้ตอบ
2. สังเกตจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

### แหล่งอ้างอิง

วัชรวิ ทรรศน์มี. (2554). *ทฤษฎีการให้บริการปรึกษา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สกล วรเจริญศรี (2560). *Creative Techniques and Activities for Adolescent Group Counseling เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: Protexts.com

สมโภชน์ เขียมสุภาษิต. (2562). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

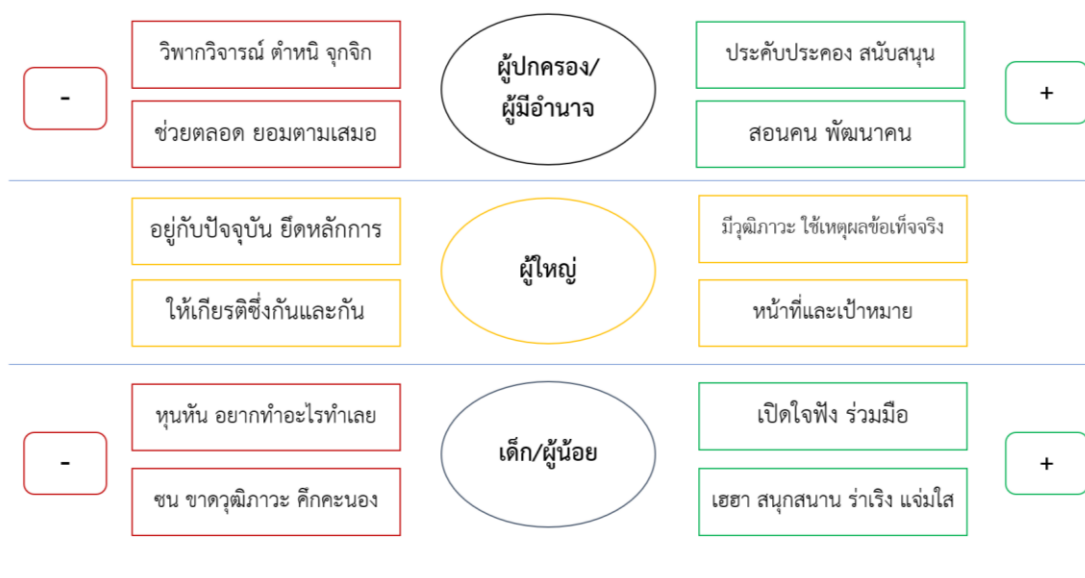
สุรางค์ ไคว้ตระกูล. (2559). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อรัญญา ต้อยคัมภีร์. (2559). *จิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต (Logotherapy)*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

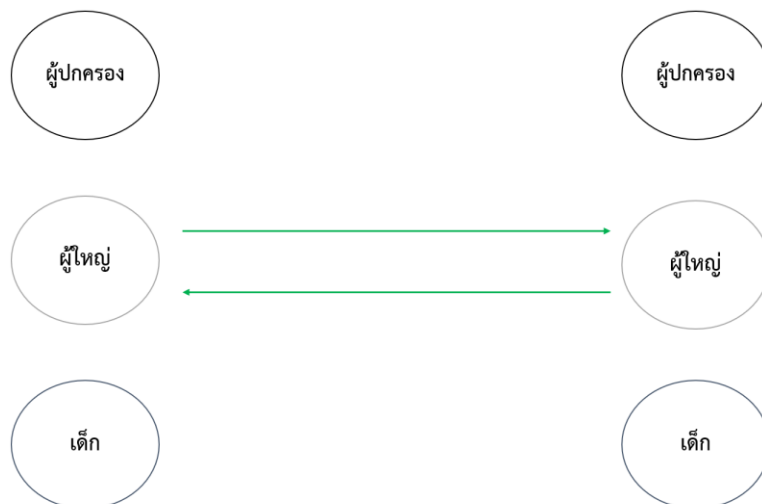


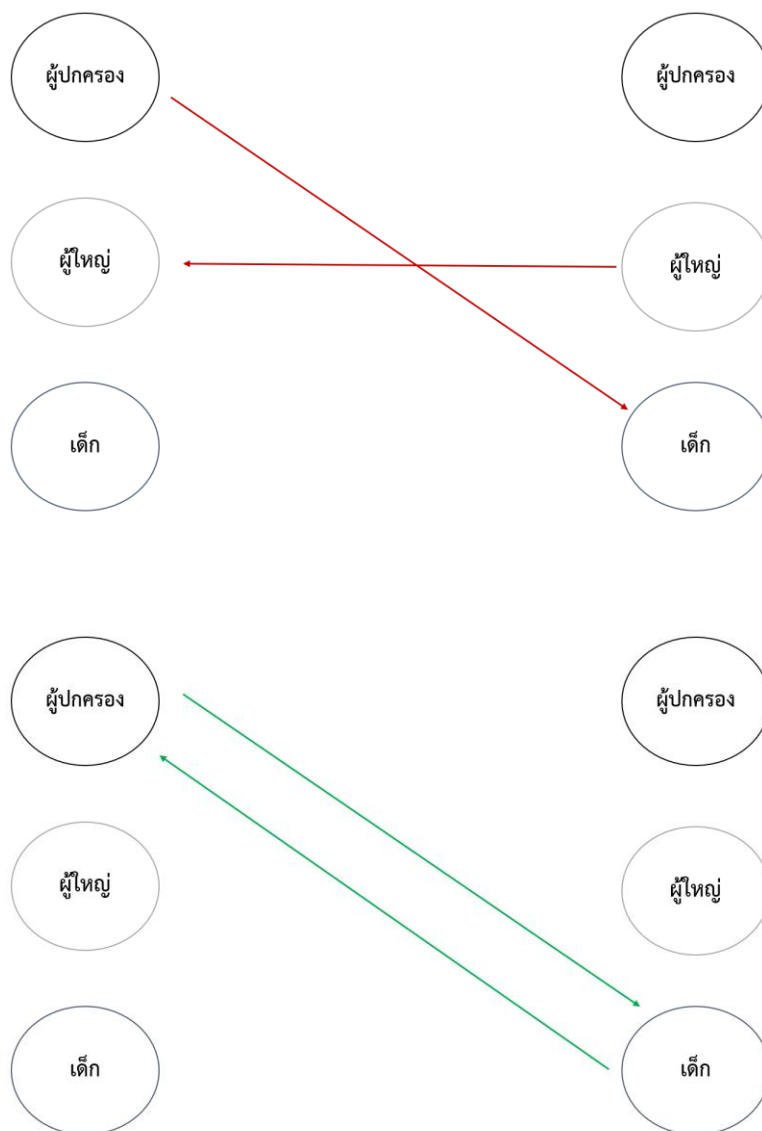
## ใบความรู้ เรื่อง ทฤษฎีวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล (Transactional Analysis Theory)

### โครงสร้างบุคลิกภาพการสื่อสาร (Structure of Personality)



### รูปแบบการสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactions)





การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ครั้งที่ 8

เรื่อง การมองโลกในเชิงบวกเพื่อปรับโครงสร้างความคิดในการเผชิญกับการช่มเหงรังแกเพื่อเผชิญกับการช่มเหงรังแก

### แนวคิด

การมองโลกในเชิงบวก (Optimism) เป็นความสามารถในการคิดถึงการช่มเหงรังแกที่เกิดขึ้นในแง่บวกที่ดี ที่ทำให้ชีวิตของตนเองพัฒนา พร้อมทั้งเชื่อว่ายังมีโอกาสจะเกิดผลลัพธ์ดีตามที่ตนเองต้องการในภายภาคหน้า ผ่านการสำรวจตนเองตามเทคนิค “ABCDE Disputing” ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavioral Counseling Theory) ที่มุ่งเน้นให้บุคคลสามารถรับมือกับสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ด้วยความคิดในเชิงบวก ผ่านการสำรวจและระบุความคิดเห็น ความเชื่อ และตีความเหตุการณ์ช่มเหงรังแกที่เกิดขึ้นกับตนเอง แล้วจึงพิจารณาถึงอารมณ์ความรู้สึก ความคิด พฤติกรรม และผลลัพธ์ที่ตามมาจากการมีความคิด ความเชื่อ ดังกล่าวว่าเป็นความคิด ความเชื่อในเชิงบวก สร้างสรรค์ และทำให้ชีวิตของตนเองก้าวต่อไปหรือไม่ หรือยิ่งทำให้ตนเองด้อยค่าและยิ่งจมกับความทุกข์ จากนั้นจึงมุ่งเน้นการอธิบาย ปรับเปลี่ยนความคิดในมุมมองที่หลากหลายเพื่อเปลี่ยนความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผล ไม่สร้างสรรค์และเป็นความคิดเชิงลบ ให้เป็นความคิดเชิงบวก และพิจารณาถึงความคิด ความรู้สึก รวมถึงแนวโน้มพฤติกรรมที่จะตามมา เมื่อบุคคลมองเหตุการณ์ปัญหาในเชิงบวก (Magyar-Moe, 2009, pp. 111-114)

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติการคิดในเชิงบวก
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุผลลัพธ์ที่ดีด้วยการใช้เหตุผล

### ระยะเวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

### สื่อ วัสดุ อุปกรณ์

ใบงาน เรื่อง “ABCDE Disputation”

## ขั้นตอนการดำเนินการให้คำปรึกษา

### 1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับ และ ชวนคุยถึงความเป็นอยู่ของสมาชิกทุกคนในช่วง สัปดาห์ที่ผ่านมา

1.2 ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนถึงข้อตกลงและบทบาทหน้าที่ของการเป็นสมาชิกกลุ่ม

### 2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มชวนมองว่า ความทุกข์ ความเศร้า อารมณ์ทางลบเป็นธรรมชาติของชีวิตคน ทุกคนต้องพบเจอ เช่นเดียวกับธรรมชาติของการช่มเหงรังแก แม้มีคนหวังดีกับเรา ก็ย่อมมีคนเจตนาทำให้เราทุกข์ใจ แม้เราจะไม่สามารถฟันธรรมชาติได้ แต่เราสามารถปรับเปลี่ยนมุมมอง ความคิดความเชื่อของตนเองให้พร้อมรับมือกับปัญหาข้างต้นได้

2.2 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกมองถึงความสำคัญของการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อ มุมมองที่เรามองปัญหาการช่มเหงรังแกที่เกิดขึ้นกับตัวเราในเชิงบวก ซึ่งจะส่งผลให้เรา มีอารมณ์ความรู้สึกที่ดีขึ้นและที่สำคัญช่วยให้เราสามารถแก้ปัญหาได้ดีขึ้น

2.3 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกปรับความคิดที่มีต่อประสบการณ์ช่มเหงรังแกในเชิงบวก ผ่านการทำใบงาน เรื่อง การมองโลกแง่ดีตามจิตวิทยาเชิงบวก ตามเทคนิค “ABCDE Disputation” โดยผู้นำกลุ่มชี้แจงว่า สมาชิกกลุ่มทุกคนจะทำใบงานไปพร้อม ๆ กันทีละประเด็น ซึ่งผู้นำกลุ่มที่จะอธิบายขยายความ และยกตัวอย่างเพิ่มเติมให้ในแต่ละประเด็น ดังต่อไปนี้

หัวข้อที่ 1) “ระบุเหตุการณ์ที่ถูกช่มเหงรังแก (A: Adversity)” โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนนึกถึงประสบการณ์ส่วนบุคคลที่เคยถูกกระทำซึ่งเด่นชัดที่สุด แล้วเติมลงในประเด็นดังกล่าว

หัวข้อที่ 2) “ความคิดเห็น หรือ ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ที่เคยโดนกระทำ (B: Belief)” โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนทบทวนถึงความคิด ความเชื่อ ที่เกิดขึ้นหลังจากการถูกกระทำการช่มเหงรังแก ณ ขณะทีเพิ่งเกิดเหตุการณ์ข้างต้น ว่าเมื่อเกิดเหตุการณ์แล้วสมาชิกแต่ละตีความเหตุการณ์นั้นว่าอย่างไร แล้วจึงระบุลงในใบงาน

2.4 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกนำเสนอและแลกเปลี่ยนถึงประสบการณ์และความคิดเห็น ในประเด็นประสบการณ์การถูกช่มเหงรังแกของแต่ละบุคคล ที่ได้ระบุลงไปหัวข้อที่ 1) และ 2)

2.5 ผู้นำกลุ่มอำนวยความสะดวกให้สมาชิกทุกคนช่วยกันชี้ผลที่ตามมา ในประเด็นว่าเมื่อบุคคลมีความคิด ความเชื่อต่อเหตุการณ์เช่นนี้ แนวโน้มจะมีผลลัพธ์เกิดขึ้นอย่างไร กับทุกกรณีของสมาชิกในกลุ่ม

2.6 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนสรุป แนวโน้มผลลัพธ์ที่ได้จากทั้งข้อมูลที่สมาชิกกลุ่มท่านอื่นช่วยให้ข้อมูลและจากการพิจารณาของตนเอง แล้วบันทึกลงในใบงาน เรื่อง การมองโลกแง่ดีตามจิตวิทยาเชิงบวก ในหัวข้อต่อไป

หัวข้อที่ 3) ระบุผลลัพธ์ที่จะตามมาจากการมีความคิดเห็นเช่นนั้นต่อเหตุการณ์  
ถูกข่มเหงรังแก (C: Consequences)

2.7 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อ ที่ต่อประสบการณ์ที่ถูกข่มเหงรังแกจากความคิดที่ไร้เหตุผลให้กลายเป็นความคิดที่สร้างสรรค์ ก่อให้เกิดประโยชน์และเป็นการพัฒนาตนเอง โดยผู้นำกลุ่มอำนวยความสะดวกให้สมาชิกช่วยกันอภิปรายประเด็นของแต่ละบุคคลที่สมาชิกมองว่าอาจเป็นความคิดที่ไร้เหตุผล และช่วยกันระดมความคิดให้มุมมองสร้างสรรค์ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ ตามบริบทการถูกข่มเหงรังแกของแต่ละบุคคล

2.8 ผู้นำกลุ่มเน้นย้ำ การให้เกียรติและหวังดีซึ่งกันและกันด้วยความจริงใจ รวมถึงดำเนินการควบคุมประเด็นและชวนให้สมาชิกหาข้อมูล หลักฐานรองรับ และใช้เหตุผลประกอบการระดมความคิด

2.9 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนสรุป ข้อมูลที่ได้จากการระดมความคิด เพื่อการปรับเปลี่ยนความคิดไร้เหตุผลให้กลายเป็นความคิดที่สร้างสรรค์ เชิงบวก ก่อให้เกิดประโยชน์แล้วให้สมาชิกระบุลงในประเด็นในหัวข้อต่อไปในใบงาน เรื่อง การมองโลกแง่ดีตามจิตวิทยาเชิงบวก

หัวข้อที่ 4) ระบุการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดให้กลายเป็นความคิดที่สร้างสรรค์  
(D: Disputation)

2.10 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประเด็นว่า หลังจากปรับเปลี่ยนความคิดมุมมองที่มีต่อเหตุการณ์การถูกข่มเหงรังแกตามกรณีของตน แต่ละบุคคลมีอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และมีมุมมองที่มีต่อปัญหาในเชิงบวกที่เกิดขึ้นไปในทิศทางใด (Energization) รวมถึงชวนสมาชิกร่วมกันมองประเด็นและแสดงความคิดเห็นถึงมุมมองเชิงบวกต่อเหตุการณ์ของเพื่อนสมาชิกแต่ละคน

### 3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสรุปแนวทางที่ได้รับและสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการเผชิญกับการข่มเหงรังแกตามบริบทของตนเองได้

3.2 ผู้นำกลุ่มคอยเสริมประเด็นเพิ่มเติมให้กับสมาชิกแต่ละคนรวมถึงเอื้ออำนวยให้สมาชิกให้ข้อมูลเสริมซึ่งกันและกัน

### การประเมินผล

1. ประเมินการตอบใบงาน เรื่อง “ABCDE Disputation”
2. สังเกตจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

### แหล่งอ้างอิง

Cherry, K. (2024). *Using Learned Optimism in Your Life*. Retrieved January 15, 2024, from <https://www.verywellmind.com/learned-optimism-4174101>

Magyar-Moe, J. (2009). *Therapist's Guide to Positive Psychological Interventions*. New York: Elsevier Inc.

Thompson, R. (2016). *Counseling techniques: improving relationships with others, ourselves, our families, and our environment*. New York: Routledge.



### ใบงาน เรื่อง “ABCDE Disputation”

**คำชี้แจง:** ให้สมาชิกพิจารณานำเหตุการณ์ข่มเหงรังแกมาพิจารณาตามขั้นตอนต่อไปนี้ พร้อมทั้งบันทึกคำตอบลงในใบงาน

1. A = ระบุเหตุการณ์ที่ถูกข่มเหงรังแก (Adversity) คือ .....
2. B = ความคิดเห็น หรือ ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ใน ข้อ A (Belief) คือ .....
3. C = ระบุผลลัพธ์ที่จะตามมาจากการมีความคิดเห็นเช่นนั้นต่อเหตุการณ์ที่ถูกข่มเหงรังแก (Consequences) คือ .....
- .....
4. D = ระบุการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดให้กลายเป็นความคิดที่สร้างสรรค์ (Disputation) คือ .....
- .....
- .....
5. E = ระบุอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และมุมมองความเชิงบวกที่มีต่อกรข่มเหงรังแก ที่เกิดขึ้นหลังจากที่ปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด (Energization) คือ .....
- .....
- .....

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ครั้งที่ 9

เรื่อง การมองโลกในเชิงบวกเพื่อปรับโครงสร้างความคิดในการเผชิญกับการข่มเหงรังแกเพื่อเผชิญกับการข่มเหงรังแก (ต่อ)

### แนวคิด

การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ความคิดความรู้สึกทางลบของตนเอง การระบุเหตุการณ์การถูกข่มเหงรังแกที่มีความสัมพันธ์กับความคิดทางลบ การรู้ว่าความทุกข์เกิดจากความคิดทางลบ และมีแนวทางหรือวิธีการจัดการกับความคิดทางลบ ซึ่งในการปรับโครงสร้างทางความคิดสามารถดำเนินการโดยการให้บุคคลทบทวนถึงประสบการณ์ปัญหา แล้วจึงพิจารณาถึงความคิด อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ร่วมกับการดำเนินการให้บุคคลระบุถึงเป้าหมายว่าอยากให้ปัญหาที่เกิดขึ้นคลี่คลายไปในทิศทางใด แล้วจึงดำเนินการพิจารณาว่าถ้าบุคคลยังมีความคิดเช่นนี้จะส่งผลให้เกิดอารมณ์ที่เหมาะสม รวมถึงจะสอดคล้องกับเป้าหมายที่วางไว้หรือไม่ แล้วจึงดำเนินการแทนที่ความคิดในเชิงลบที่ไม่ก่อให้เกิดผลดี ด้วยความคิดในเชิงบวกที่มีต่อปัญหา

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกปรับความคิดในแง่ลบ

### ระยะเวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

### สื่อ วัสดุ อุปกรณ์

-

### ขั้นตอนการดำเนินการให้คำปรึกษา

#### 1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับ และ ชวนคุยถึงความเป็นอยู่ของสมาชิกทุกคนในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา



1.2 ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนถึงข้อตกลงและบทบาทหน้าที่ของการเป็นสมาชิกกลุ่ม

1.3 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกคิดทบทวนถึงประสบการณ์ที่ถูกร่วมแห่งรังแก

## 2. ขั้นตอนดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกแชร์ประสบการณ์ที่เคยถูกร่วมแห่งรังแกผ่านการเล่าเหตุการณ์นั้น

2.2 ผู้นำกลุ่มชวนอำนวยความสะดวกให้สมาชิกให้กำลังใจ สมาชิกที่เพิ่งเล่าเหตุการณ์เสร็จ

2.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคน ระบุมุมมอง ความคิด ความเชื่อและอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อถูกร่วมแห่งรังแกใน 3 ประเด็น

- ก่อนถูกร่วมแห่งรังแก
- ระหว่างถูกร่วมแห่งรังแก
- หลังการถูกร่วมแห่งรังแก

2.5 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแชร์ประเด็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคลที่ถูกร่วมแห่งรังแก โดยชวนสมาชิกมองถึงความเชื่อมโยงของความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นในลักษณะที่เมื่อบุคคลมีความคิดความเชื่อในเชิงลบ มักนำมาซึ่งอารมณ์ในเชิงลบด้วยเช่นกัน

2.6 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิก แต่ละคนคิดถึงเป้าหมายของตนเอง (Goal) ว่าอยากให้ปัญหานี้คลี่คลายไปในทิศทางใด

2.7 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกทุกคนพิจารณาถึงความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์การถูกร่วมแห่งรังแกของแต่ละคนว่า ถ้ามีความคิดเช่นนี้จะสอดคล้องเป้าหมายของตนเองหรือไม่

2.8 ผู้นำกลุ่มสมาชิกช่วยกันให้มุมมอง ความคิด ความเชื่อ ในเชิงบวกที่จะช่วยให้เป้าหมายของสมาชิกท่านนั้น ๆ บรรลุเป็นรายกรณี

## 3. ขั้นตอนยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสรุปแนวทางที่ได้รับและสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการเผชิญกับการถูกร่วมแห่งรังแกตามบริบทของตนเองได้

3.2 ผู้นำกลุ่มคอยเสริมประเด็นเพิ่มเติมให้กับสมาชิกแต่ละคนรวมถึงเอื้ออำนวยให้สมาชิกให้ข้อมูลเสริมซึ่งกันและกัน

## การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา

### แหล่งอ้างอิง

Cherry, K. (2024). *Using Learned Optimism in Your Life*. Retrieved January 15, 2024, from <https://www.verywellmind.com/learned-optimism-4174101>

Magyar-Moe, J. (2009). *Therapist's Guide to Positive Psychological Interventions*. New York: Elsevier Inc.

Thompson, R. (2016). *Counseling techniques: improving relationships with others, ourselves, our families, and our environment*. New York: Routledge.



## การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการข่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ครั้งที่ 10

### เรื่อง การจัดการความขัดแย้งในการเผชิญกับการข่มเหงรังแก

#### แนวคิด

การจัดการความขัดแย้ง (Conflict Resolution) เป็นความสามารถในการวิเคราะห์สถานการณ์การถูกข่มเหงรังแก ผ่านคำถามแบบ Restorative Questions เป็นคำถามที่กระตุ้นให้บุคคลหาแนวทางในการจัดการกับความสัมพันธ์ที่มีความขัดแย้ง ซึ่งเริ่มจากการระบุรายละเอียดของเหตุการณ์ที่เกิดความขัดแย้ง (What actually happened?) ตามด้วยการระบุลักษณะการถูกกระทำการข่มเหงรังแกรวมถึงใครเป็นผู้ได้รับความเสียหายในครั้งนี (Who has been harmed?) แล้วจึงกระตุ้นด้วยคำถามว่า ใครต้องรับผิดชอบต่อเหตุการณ์นี้ (Who is responsible for what?) และเราจะดำเนินการจัดการกับความขัดแย้งนี้ได้อย่างไร (How can we fix it?) (Empowering Education Inc, 2016)

ในการเลือกกลยุทธ์การตอบโต้เพื่อจัดการความขัดแย้งตามบริบทการข่มเหงรังแก มีการบูรณาการ เทคนิค Social Discipline Windows ตามแนวคิดปฏิบัติการเชิงสมานฉันท์ (Restorative Practice) ซึ่งเป็นกลยุทธ์ในการเลือกใช้การสื่อสารที่เหมาะสมตามบริบทสถานการณ์ ได้แก่ To: Punitive มุ่งเน้นการบริหารจัดการพฤติกรรมบุคคลที่จะสื่อสารด้วยการควบคุม สั่งการ มาตรการลงโทษ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามที่เราต้องการ For: Permissive มุ่งเน้นการสื่อสารที่สนับสนุน ดูแล (support and care) ใส่ใจ ทะนุถนอม ให้ความเห็นชอบ Not: Neglectful มุ่งเน้นการสื่อสารที่เลือกจะปล่อยวาง วางเฉย เพิกเฉย และ With: Restorative เป็นการสื่อสารที่มุ่งเน้นทั้งการบริหารจัดการ ให้เกียรติ ศักยภาพวิเคราะห์ข้อมูล ใช้เหตุผลอธิบาย เจรจาพูดคุยต่อรอง วางเงื่อนไข ในลักษณะให้เข้ามาร่วมมือเป็นเครือข่ายสมานฉันท์สนับสนุนซึ่งกันและกัน (Santa Clara County Office of Education, 2022)

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์สถานการณ์ความขัดแย้งที่นำไปสู่การถูกข่มเหงรังแก
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุการโต้ตอบการถูกข่มเหงรังแกอย่างเหมาะสม

## ระยะเวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

## สื่อ วัสดุ อุปกรณ์

1. ใบความรู้ เรื่อง Social Discipline Windows
2. กระดาษขนาด a4 จำนวนเท่าสมาชิกกลุ่ม

## ขั้นตอนการดำเนินการให้คำปรึกษา

### 1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับ และ ชวนคุยถึงความเป็นอยู่ของสมาชิกทุกคนในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา

1.2 ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนถึงข้อตกลงและบทบาทหน้าที่ของการเป็นสมาชิกกลุ่ม

1.3 ผู้นำกลุ่มชวนมองว่า การข่มเหงรังแกก็เป็นปัญหาทางสัมพันธภาพที่ขัดแย้งกันในรูปแบบหนึ่งซึ่งเกี่ยวข้องกับการปฏิสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม ดังนั้น ถ้าเรามีการจัดการกับความขัดแย้งที่เหมาะสมย่อมนำมาสู่การเผชิญกับการข่มเหงรังแกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### 2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มแจกอุปกรณ์การเขียนให้กับสมาชิก พร้อมทั้งชี้แจงว่าการผู้นำกลุ่มจะชวนสมาชิกตอบคำถามจำนวนทั้งสิ้น 4 คำถาม เมื่อถามคำถามขอให้สมาชิกสำรวจประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนแล้วเขียนคำตอบคำถามลงในกระดาษ แล้วจะให้สมาชิกแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม โดยจะดำเนินการไปที่ละขั้นตอนพร้อม ๆ กัน รวมถึงขอให้สมาชิกให้เกียรติซึ่งกันและกัน

2.2 ผู้นำกลุ่มถามคำถามสมาชิก ตามแนวคำถามแบบ “Restorative Questions” เพื่อให้ทบทวนปัญหาการถูกข่มเหงรังแกด้วยการตอบคำถามว่า “เมื่อกล่าวถึงประสบการณ์ที่ถูกข่มเหงรังแก เกิดอะไรขึ้นกับตัวเรา? (What actually happened?)” และผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกแลกเปลี่ยนกัน โดยให้สมาชิกแต่ละคนเล่า

2.3 ผู้นำกลุ่มถามคำถาม เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความคิด อารมณ์ความรู้สึก และได้สำรวจปัญหาที่เกิดขึ้นในมิติที่ชัดเจนด้วยคำถามว่า “ใครเป็นผู้ได้รับความเสียหายหรือเจ็บปวดจากเหตุการณ์ในครั้งนี้? (Who has been harmed?)” โดยผู้นำกลุ่มเน้นย้ำเพิ่มเติมว่า

สามารถระบุได้ถึง เสียหายหรือเจ็บปวดอย่างไร แล้วจึงให้สมาชิกแชร์ประสบการณ์ ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ร่วมกันให้กำลังใจสมาชิกผู้เล่าทันทีเมื่อนำเสนอเสร็จสิ้น

2.4 ผู้นำกลุ่มถามคำถาม เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงมุมมองที่หลากหลายจากคำถามว่า “ใครต้องรับผิดชอบต่อเหตุการณ์นี้บ้าง? (Who is responsible for what?)” แล้วจึงให้สมาชิกนำเสนอคำตอบของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มอำนวยความสะดวกให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันระดมความคิดในแต่ละกรณีเพื่อชวนเพื่อนสมาชิกตระหนักในแง่มุมมองที่หลากหลาย เช่น ประเด็นนี้เรามีส่วนผิดหรือไม่ ประเด็นนี้เราไม่ได้ทำอะไรผิดเพื่อนที่กระทำเราเป็นผู้ผิด ฯลฯ

2.5 ผู้นำกลุ่มถามคำถามลงในกระดาษว่า “เราจะจัดการกับความขัดแย้งในเหตุการณ์นี้ได้อย่างไร (How can we fix it?)”

2.6 ผู้นำกลุ่มอธิบายให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการจัดการกับความขัดแย้งโดยให้ข้อมูลเกี่ยวกับ Social Discipline Windows พร้อมแจกใบความรู้ เรื่อง Social Discipline Windows ตามแนวคิดปฏิบัติการเชิงสมานฉันท์ (Restorative Practice) แล้วจึงชวนให้สมาชิกวิเคราะห์ว่า จากประสบการณ์ที่แต่ละคนเจอ ผู้กระทำการข่มเหงรังแกสื่อสารด้วยรูปแบบการสื่อสารใด ตามเทคนิค Social Discipline Windows

2.7 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนำเสนอคำตอบจากคำถามในข้อที่ 4 ที่ระบุว่า “เราจะจัดการกับความขัดแย้งในเหตุการณ์นี้ได้อย่างไร (How can we fix it?)” โดยเน้นว่า สามารถนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากเทคนิค Social Discipline Windows มาผสมผสานในการตอบและนำเสนอได้

2.8 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์ประเด็นสถานการณ์ปัญหาของสมาชิกแต่ละคน พร้อมทั้งระดมความคิดว่าเหตุการณ์นี้ควรใช้การตอบโต้ในลักษณะใด

2.9 ผู้นำกลุ่มอำนวยความสะดวกให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มได้สื่อสารช่วยเหลือซึ่งกันและกันในแต่ละกรณีและเชื่อมโยงประเด็นแนวทางของสมาชิกแต่ละ เพื่อให้ได้แนวทางที่หลากหลาย รวมถึงผู้นำกลุ่มอาจเป็นผู้ให้ข้อมูลและยกตัวอย่างเสริมในแต่ละกรณีด้วยเช่นกัน

### 3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสรุปแนวทางที่ได้รับและสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการเผชิญกับการข่มเหงรังแกตามบริบทของตนเองได้

3.2 ผู้นำกลุ่มคอยเสริมประเด็นเพิ่มเติมให้กับสมาชิกแต่ละคนรวมถึงเอื้ออำนวยให้สมาชิกให้ข้อมูลเสริมซึ่งกันและกัน

### การประเมินผล

1. ประเมินการแสดงความคิดเห็น การเสนอแนวทางการสื่อสารได้ตอบ
2. สัมผัสจากการเข้าร่วมกิจกรรม

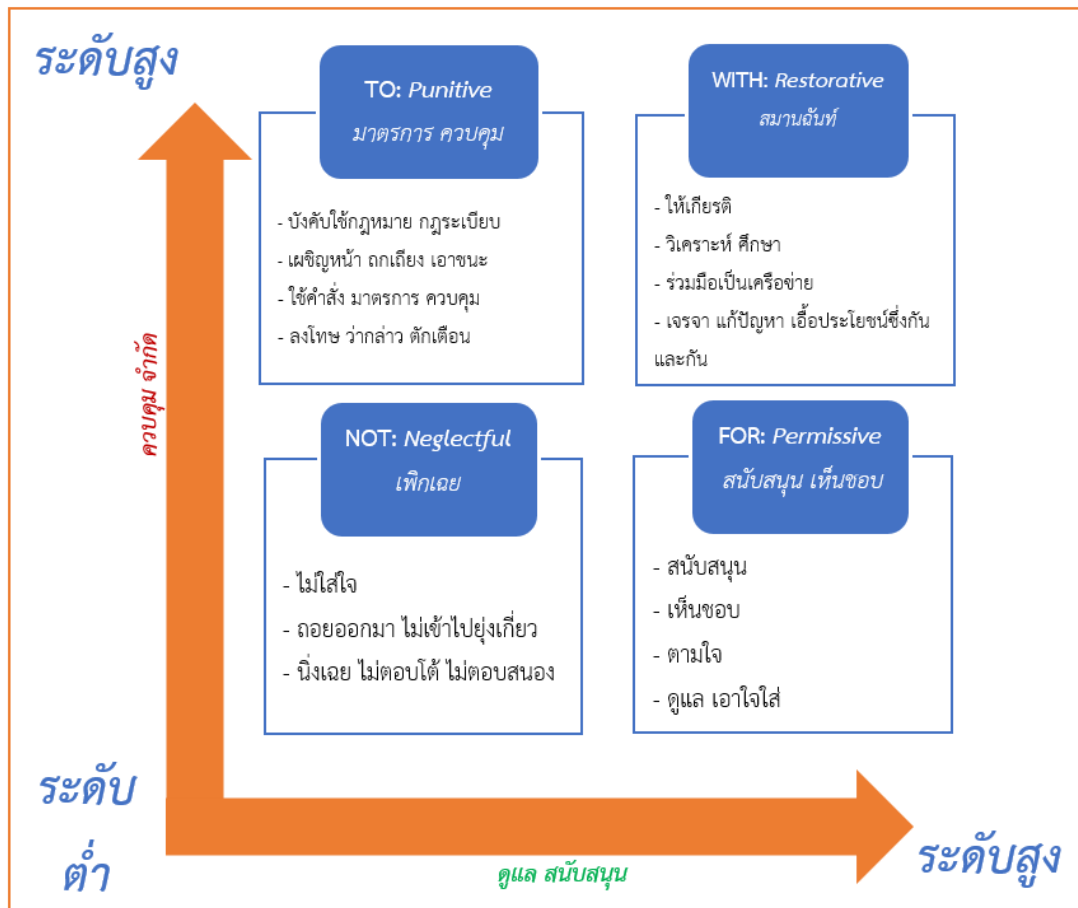
### แหล่งอ้างอิง

- Empowering Education Inc. (2016) *Conflict Resolution: Restorative Questions*. Retrieved December 10, 2023, from [https://empoweringeducation.org/wp-content/uploads/2016/08/05-EE\\_Conflict-Resolution\\_Pt1\\_3-5.pdf](https://empoweringeducation.org/wp-content/uploads/2016/08/05-EE_Conflict-Resolution_Pt1_3-5.pdf)
- Santa Clara County Office of Education. (2022). *Restorative Practices A Toolkit for Educators*. San Jose: [www.sccoe.org](http://www.sccoe.org)



## ใบความรู้ เรื่อง Social Discipline Windows

Social Discipline Windows เป็นรูปแบบการสื่อสาร 4 รูปแบบ เพื่อให้เราได้เลือกใช้ให้เกิดการสื่อสารที่เหมาะสมกับสถานการณ์



จากภาพแสดงรูปแบบการสื่อสาร โดยเราสามารถเลือกการตอบสนองให้เหมาะสมให้เหมาะกับสถานการณ์ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

**หน้าต่างด้านซ้ายบน คือ To: Punitive** สื่อสารแบบเน้นอำนาจ จำกัดสิทธิ เน้นให้หยุดพฤติกรรมนั้นทันที โดยการใช้กฎหมายกฎระเบียบควบคุม ใช้คำสั่งการ ใช้มาตรการ ใช้การลงโทษ ใช้การว่ากล่าวตักเตือน ใช้การถกเถียงเอาชนะ ใช้คำสั่ง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามที่เราต้องการ

**หน้าต่างด้านขวาล่าง คือ For: Permissive** สื่อสารแบบเน้นการดูแล สนับสนุน ปรึกษา ปรึกษาจิตใจ หนุนใจ ทักทาย ให้เกิดความสบายใจ โดยการสนับสนุนความคิด ให้การเห็นชอบ ให้กำลังใจ ให้การสนับสนุนข้อมูลความช่วยเหลือ ให้รางวัล ให้การดูแล (support and care)

**หน้าต่างด้านซ้ายล่าง คือ Not: Neglectful** การตอบสนองในลักษณะที่ไม่ใช่ทั้งการสั่งการควบคุม และการใส่ใจดูแล แต่เป็นการสื่อสารในลักษณะของการเลือกจะปล่อยวาง วางเฉย เพิกเฉย

**หน้าต่างด้านขวบน คือ With: Restorative** สื่อสารแบบเน้นการสมานฉันท์ ด้วยการให้เกียรติ พยายามวิเคราะห์ทำความเข้าใจสาเหตุของพฤติกรรมว่าสาเหตุคืออะไรทำแบบนี้เพราะอะไร เจรจา วางเงื่อนไขแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อการอยู่ร่วมกันเป็นเครือข่ายในการดำเนินชีวิตหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ





การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น ครั้งที่ 11

เรื่อง การปัจฉิมนิเทศและการยุติกลุ่ม

### แนวคิด

การยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกจะได้จัดการกับความคิด ความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มจะอำนวยความสะดวกสนับสนุนให้สมาชิกได้ร่วมกันสรุปประเด็นคิดถึงแนวทางการนำประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิต ซึ่งถือเป็นขั้นตอนการดำเนินการเมื่อสมาชิกกลุ่มได้ร่วมกระบวนการกลุ่มครบถ้วนสมบูรณ์เหมาะสมตามจุดประสงค์ในการตั้งกลุ่ม รวมถึงสมาชิกกลุ่มมีสภาพจิตใจที่ดีขึ้น และเกิดความเข้าใจกระจ่างในประเด็นปัญหา ตลอดจนได้แนวทางในการพัฒนาคุณลักษณะที่เหมาะสมตามประเด็นของการตั้งกลุ่ม และเป็นช่วงที่สมาชิกมีพร้อมทางประสบการณ์ที่จะนำสิ่งที่ได้จากกลุ่มไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตตนเอง ในทิศทางทางที่ดีขึ้น โดยการยุติกลุ่มมุ่งให้สมาชิกได้แสดงความหวังและมอบความหวังซึ่งกันและกัน รวมถึงมีการสรุปบทวนประเด็นสำคัญที่เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่มเพื่อให้เกิดการวางเป้าหมายการปฏิบัติตนที่ชัดเจน

การดำเนินการสรุปประเด็นประสบการณ์ที่ขึ้นในกลุ่ม สามารถดำเนินการผ่านเทคนิค อัลบั้มเพลงชีวิต (my life music album technique) (สกล วรเจริญศรี, 2559) โดยดำเนินการให้สมาชิกเลือกเพลงจากความทรงจำแล้วนำมาจัดเรียงออกแบบในลักษณะของอัลบั้มเพลง (playlist) ตามบริบทความเหมาะสม เพื่อเป็นสื่อกลางให้สมาชิกได้แสดงความคิด ความรู้สึกผ่านการเพลงที่เลือกและการออกแบบ

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสรุปแนวทางการเผชิญกับการช่มเหงรังแก
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มบอกความคิดความรู้สึกที่มีต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม

### ระยะเวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

### สื่อ วัสดุ อุปกรณ์

ใบงาน ออกแบบอัลบั้มเพลงและรายการเพลง (playlist)

## ขั้นตอนการดำเนินการให้คำปรึกษา

### 1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับ ชวนคุยถึงประสบการณ์ที่สมาชิกทุกคนได้รับจากกลุ่ม ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา และชวนทบทวนถึงข้อตกลงและบทบาทหน้าที่ของการเป็นสมาชิกกลุ่ม

1.2 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกทบทวนประสบการณ์ สิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มผ่านการเปรียบเทียบประสบการณ์ด้วยการออกแบบอัลบั้มเพลงและรายการเพลง (playlist) ของตนเอง

1.3 ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงธรรมชาติของ อัลบั้มเพลง ให้กับสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งยกตัวอย่าง อัลบั้มเพลงที่มาจากประสบการณ์ของตนเองที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

### 2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกทบทวนถึง ประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาตลอดกระบวนการ ทั้งความคิด ความรู้สึก สิ่งที่ได้เรียนรู้ รวมถึงความประทับใจ

2.2 ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงความเชื่อมโยงประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มกับการออกแบบอัลบั้มเพลง โดยให้เลือกเพลงที่เราชื่นชอบเป็นสื่อแทนประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่ม

2.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกออกแบบอัลบั้มด้วย รายละเอียด ดังนี้

- ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ เอสี่ ครึ่งแผ่นและอุปกรณ์เครื่องเขียน ให้สมาชิกกลุ่ม
- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเลือกเพลง จำนวน 4 เพลง ที่เป็นตัวแทนของประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นใน 4 ช่วงเวลา คือ ประสบการณ์ช่วงก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งแรก ประสบการณ์ช่วงระหว่างการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา ประสบการณ์ในครั้งนี้ซึ่งเป็นครั้งสุดท้ายของการให้คำปรึกษากลุ่ม และหลังจากการยุติกลุ่มการให้คำปรึกษา สมาชิกแต่ละคนมีความตั้งใจจะนำสิ่งที่ได้รับไปประยุกต์ปฏิบัติใช้กับชีวิตของตนเองอย่างไร

- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกดำเนินการเขียนชื่อเพลง จำนวน 4 เพลง พร้อมทั้งตกแต่งให้สวยงามตามแบบของตนเอง

2.4 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกแบ่งปันประสบการณ์โดยใช้อัลบั้มเพลงเป็นสื่อ ผ่านการให้สมาชิกแต่ละคนผลัดกันนำเสนอตามประเด็น ดังนี้

- เพลงนี้เชื่อมโยงกับความรู้สึกอะไรที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม
- เพลงนี้เชื่อมโยงกับประเด็นอะไรที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ครั้งนี้

2.5 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอเพลงของตนเอง พร้อมทั้งให้สมาชิกทุกคนได้แสดงความคิดเห็นต่อประเด็นของเพื่อนสมาชิกแต่ละคน

2.6 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนพูดความรู้สึกที่มีต่อการเข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่มในทุกครั้งที่ผ่านมา โดยให้นำเสนอตามประเด็น ดังต่อไปนี้

- ความรู้สึกที่มีต่อการเข้าร่วมกลุ่ม
- สิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม
- จะนำสิ่งที่รับจากการเข้าร่วมกลุ่มไปประยุกต์ใช้กับการเผชิญกับการข่มเหงรังแก รวมถึงการดำเนินชีวิตของตนเองอย่างไร

- ข้อคิดหรือกำลังใจที่ต้องการบอกเพื่อนสมาชิกท่านอื่นภายในกลุ่ม

2.7 ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิกแต่ละคน และชวนมองว่าความสัมพันธ์ของกลุ่มนี้เปรียบเสมือนกัลยาณมิตรซึ่งกันและกัน หลังจากนั้นทุกคนจะร่วมกันพัฒนาตนเองไปพร้อม ๆ กัน ขอให้สมาชิกทุกคนมีพลังที่จะนำสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ไปดำเนินชีวิตให้เหมาะสม และถ้าเมื่อไรที่ท้อใจ หหมดกำลังใจ ขอให้นึกถึงความรู้สึกดี ๆ ที่มีให้ต่อกัน

### 3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญจากการให้คำปรึกษากลุ่มในทุกครั้ง

3.2 ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณ อวยพร และให้กำลังใจสมาชิกทุกคน ในการประยุกต์ใช้สิ่งที่ได้รับจากกลุ่มเพื่อนำไปเผชิญกับการข่มเหงรังแกหรือแม้แต่ปัญหาความสัมพันธ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น แนวทางการเผชิญกับการข่มเหงรังแก
2. สังเกตจากการเข้าการให้คำปรึกษากลุ่ม

### แหล่งอ้างอิง

สกล วรเจริญศรี (2560). *Creative Techniques and Activities for Adolescent Group Counseling เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: Prottexts.com

## ใบงาน ออกแบบอัลบั้มเพลงและรายการเพลง (playlist)



**PLAYLISTS**

#	TITLE	ประสบการณ์ / ความคิด / ความรู้สึก อะไรที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่ม
1		
2		
3		
4		





ภาคผนวก ฉ  
หนังสือรับรองจริยธรรมวิจัยในมนุษย์



ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย  
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G-406/2565E (ต่อใบรับรองครั้งที่ 1)

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง : การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการชมเชยและการพัฒนาโปรแกรมการให้ คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการชมเชยของวัยรุ่นตอนต้น

ชื่อผู้วิจัยหลัก : นายนวิช นวชีวินมัย

สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

เอกสารที่เสนอพิจารณาทบทวน :

แบบรายงานความก้าวหน้าของการวิจัย ลงวันที่ 5 มิถุนายน 2567

วันที่ประชุม : 17 กรกฎาคม 2567 การประชุมครั้งที่ : 7/2567

ผลการพิจารณา : รับรอง

ข้อเสนอแนะ : โปรดจัดส่งรายงานความก้าวหน้าครั้งถัดไปก่อนใบรับรองหมดอายุ ล่วงหน้า 30 วัน (ทั้งนี้ คณะกรรมการไม่รับรองการดำเนินงานวิจัยในช่วงระยะเวลาที่ใบรับรองหมดอายุ ตั้งแต่วันที่ 15 พฤศจิกายน 2566 - 16 กรกฎาคม 2567)

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. หันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-406/2565

วันที่ให้การรับรอง : 17/07/2567

วันหมดอายุใบรับรอง : 14/11/2567



ภาคผนวก ช

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลในการวิจัย

ที่ อว 8718/1266



บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

5 กันยายน 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัย

เนื่องด้วย นายณววิช นวชีวินมัย นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการเข้มแข็งแและการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการเข้มแข็งแของวัยรุ่นตอนต้น” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และรองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท และได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง : SWUEC- G-406/2565E

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้ 1) แบบวัดการเผชิญกับการเข้มแข็งแ และ 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเผชิญกับการเข้มแข็งแ กับ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1-3 จำนวน 16 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ในเดือนกันยายน 2567 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณีกานต์ น้ำสะอาด)  
รองคณบดีฝ่ายพัฒนาคุณภาพ รักษาการแทน  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 090 921 0333





ที่ อว 8718/1247

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

30 สิงหาคม 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนปัญญาวรคุณ

เนื่องด้วย นายนวิช นวชีวินมัย นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการเข้มแข็งและการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการเข้มแข็งของวัยรุ่นตอนต้น” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และรองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท และได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง : SWUEC- G-406/2565E

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้ 1) แบบวัดการเผชิญกับการเข้มแข็ง และ 2) ชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการเข้มแข็งแก่ กับ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1-3 จำนวน 169 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ในเดือนกันยายน 2567 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 090 921 0333



ที่ อว 8718/1247

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

30 สิงหาคม 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย

เนื่องด้วย นายนวิช นวชีวินมัย นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกและการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการช่มเหงรังแกของวัยรุ่นตอนต้น” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และรองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท และได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง : SWUEC- G-406/2565E

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้ 1) แบบวัดการเผชิญกับการช่มเหงรังแก และ 2) ชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการช่มเหงรังแก กับ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1-3 จำนวน 176 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ในเดือนกันยายน 2567 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 090 921 0333



ที่ อว 8718/1247

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

30 สิงหาคม 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนจักราชวิทยา

เนื่องด้วย นายณวิช นวชีวินมัย นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการชมเชยรางวัลและการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการชมเชยรางวัลของวัยรุ่นตอนต้น” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และรองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท และได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง : SWUEC- G-406/2565E

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้ 1) แบบวัดการเผชิญกับการชมเชยรางวัล และ 2) ชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการชมเชยรางวัล กับ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1-3 จำนวน 67 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ในเดือนกันยายน 2567 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 090 921 0333

ที่ อว 8718/1247



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

30 สิงหาคม 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนยุพราชวิทยาลัย

เนื่องด้วย นายนวิช นวชีวินมัย นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการเข้มแข็งแและการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการเข้มแข็งแของวัยรุ่นตอนต้น” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และรองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท และได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง : SWUEC- G-406/2565E

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้ 1) แบบวัดการเผชิญกับการเข้มแข็งแ และ 2) ชุดแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อการเผชิญกับการเข้มแข็งแ กับ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1-3 จำนวน 88 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ในเดือนกันยายน 2567 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 090 921 0333



ภาคผนวก ซ  
สรุปผลการสัมภาษณ์

## สรุปผลการสัมภาษณ์ การเผชิญกับการช่มเหงรังแกและปัจจัยเชิงสาเหตุของ การเผชิญกับการช่มเหงรังแก

**ผลการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1 เมื่อวันที่ 19 พฤศจิกายน พ.ศ. 2565**

ธรรมชาติอารมณ์ของเด็กที่ถูกกระทำการช่มเหงรังแกในทุกรูปแบบจะเต็มไปด้วยความรู้สึกในแง่ลบ ดังนั้น เบื้องต้นนี่จะต้องมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ในแง่ลบที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ สภาพจิตใจก็อาจจะไม่มั่นคง มีความเครียดสูง มีความวิตกกังวล ไม่สบายใจ หวาดกลัว เพราะฉะนั้น จึงควรมีตัวแปรที่เข้ามาช่วยให้คนสามารถที่จะควบคุมอารมณ์สติตัวเองได้ สามารถที่จะทนทานต่ออารมณ์ทางลบตรงนั้นได้ เพื่อให้มีสภาพจิตใจที่พร้อมในการแก้ปัญหา อีกทั้งทั้งในทางจิตวิทยาเราก็เชื่อว่าต้องมีการตัวแปรที่ช่วยปรับความคิด อย่างการเสริมสร้างความคิดเชิงบวกที่จะช่วยให้รับอารมณ์ อีกทั้งการปรับความคิดผ่านทางร่างกายก็ต้องมีการทำควบคู่กับการดำเนินการทางจิตใจร่วมกันไปด้วย

แล้วจึงค่อยมาพัฒนาการปรับความคิดของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์ เพื่อให้นำไปสู่การแก้ปัญหาได้ ต้องมีการมองปัญหาเป็นขั้นตอน พิจารณาสถานการณ์ หาข้อมูลประกอบ ระบุทางเลือกต่าง ๆ พร้อมทั้งระบุข้อดี ข้อเสีย ผลที่ตามมาของทางเลือก เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจ ซึ่งจะนำไปสู่การแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม โดยในปัจจุบันเป็นยุคที่คนตื่นรู้มากขึ้นเกี่ยวกับเรื่องความหลากหลาย มันก็ทำให้คนที่ถูกช่มเหงรังแกมีช่องทางในการเข้าถึงความช่วยเหลือได้มากขึ้น ดังนั้น จึงต้องเสริมการตัดสินใจเพื่อไปสู่การแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ เพราะถ้าบุคคลมีแนวทางที่ชัดเจนรู้ว่าแนวทางแก้ปัญหามันมีทางเกิดขึ้นได้มองเห็นปลายทางความสำเร็จเนี่ยมันมีกำลังใจในการใช้ชีวิตนะ อีกทั้งตัวบุคคลที่ถูกกระทำต้องจัดการกับความคิดในแง่ลบของตนเองให้ได้ แล้วก็ควรปรับความคิดตัวเองให้กลับมาเป็นปกติ อย่าให้หม่นหมองไปตามการกระทำของคนอื่น

อีกประเด็นสำคัญที่อยากเน้นย้ำ ด้วยความเป็นวัยรุ่นตอนต้น บางทีการปรับความคิดตัวเองให้ได้หรือจะปรับอารมณ์ความรู้สึกตัวเองให้ได้ แต่พอไปปฏิบัติจริงเนี่ยมันทำได้ยาก ดังนั้น บุคคลที่อยู่รอบข้างจึงสำคัญมาก อีกทั้งบุคคลรอบข้างจะช่วยเป็นตัวแบบ เป็นแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือ ช่วยสนับสนุนทางจิตใจช่วยแก้ปัญหาที่เด็กเองอาจจะแก้ไม่ได้ ช่วยเป็นตัวแบบให้เด็กพิจารณาว่าวิธีการแนวทางในการจัดการกับปัญหานี้เป็นยังไง แล้วก็มีส่วนช่วยในการรณรงค์สร้างบรรยากาศที่ดีของสังคมที่เราจะช่วยให้สังคมมองว่าการบูลลี่เป็นสิ่งที่สังคมที่อยู่ยอมรับไม่ได้เป็นอันขาด ใครกระทำจะต้องถูกแบนจากสังคม ซึ่งในการที่บุคคลอื่น ๆ จะเข้ามามีส่วนช่วยวัยรุ่นในการจัดการกับการบูลลี่ จริง ๆ ต้องทำตั้งแต่ระบบการบริหารของสถานศึกษา ที่กลุ่มคนที่อยู่รอบข้างผู้ที่ถูกกระทำ หรือที่เขาเรียกว่า bystander เช่น ครู ผู้บริหาร เพื่อนคนอื่น ๆ ต้องเข้ามามีส่วนร่วม

ในส่วนของตัวเองบุคคลหรือตัววัยรุ่นเอง ถ้าจะสร้างสัมพันธภาพในการให้คนอื่นเข้ามามีส่วนร่วมช่วยเหลือตัวเอง อย่างแรกก็อาจจะต้องรู้จักว่าทำตัวเองให้มีคุณค่า จริง ๆ มันก็ต้องรู้จักตัวเองทั้งข้อดีและข้อเสียแหละ จะได้ว่ารู้ว่าจะไปทางไหน ก่อนจะจัดการตัวเองได้ ได้ดึงดูคนอื่นให้เข้ามาหาตนเองด้วยซึ่งจริง ๆ การที่ทำให้ตัวเองมีคุณค่าเนี่ยก็ช่วยในแง่จิตใจตอนที่ถูกด้อยค่า ตอนบลูส์ด้วย แต่ที่นี้ในแง่ของการหาเพื่อนก็ยังต้องควบคู่ไปกับการรับรู้ความสามารถตัวเองด้วย ช่วยการรับรู้ความสามารถเนี่ย รู้ว่าตัวเองเก่งอะไรชอบอะไรเนี่ย มันก็จะได้นำไปสู่การทำกิจกรรมอะไรสักอย่างในโรงเรียน ก็จะเป็นการหาเพื่อนที่ทำกิจกรรมร่วมกันด้วยโดยกิจกรรมเนี่ยมันก็จะ เป็นสื่อกลางให้คนผูกมิตรกันให้คน กลายเป็นพวกเดียวกัน

### ผลการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2 เมื่อวันที่ 20 พฤศจิกายน พ.ศ. 2565

คนที่ถูกชมเชยรับรู้ว่าคุณค่าในตนเองจะต่ำลงเป็นปกติอยู่แล้ว เพราะฉะนั้น ในบทบาทหน้าที่ของคนที่ทำงานทางจิตวิทยาการปรึกษา เนี่ยเราก็มองว่าเราเป็นศาสตร์ที่ทำงานเกี่ยวกับจิตใจของคน ก็คือเราช่วยเหลือเขาผ่านการสื่อสารในการให้การศึกษาคนเพื่อปรับความคิด ปรับอารมณ์ แล้วก็ปรับพฤติกรรมของเขาเพราะฉะนั้น เมื่อวัยรุ่นถูกกระทำ อย่างแรกก็ต้องเข้าไปช่วยในการจัดการ กับความคิดกับอารมณ์ความรู้สึกที่มันมีปัญหา แต่สำหรับตัวผมเองก็จะเชื่อในการปรับเปลี่ยนความคิด เพราะเราเชื่อว่า มันจะเป็นวิธีการในการลดระดับอารมณ์ความรู้สึกความเครียดที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกาย และจิตใจด้วย ที่นี้ในตัวแปรที่มันเกี่ยวกับการปรับความคิดก็อาจจะต้องไปดูทั้งในเรื่องของการคิดเชิงบวกในเรื่องของการการมีความหวังกับการรับรู้คุณค่าในตนเอง ในอีกประเด็นที่ช่วยวัยรุ่นได้มาก คือ การชวนวัยรุ่นมองว่าประสบการณ์ในอดีตของตัวเองเนี่ยที่เคยทำมาเคยประสบความสำเร็จ มาแล้วเนี่ยมันก็ช่วยให้เรานำมาประยุกต์ใช้แก้ปัญหาในคราวนี้ได้ดีขึ้นรวมถึงว่ามันก็ทำให้ตัวผู้กระทำ เนี่ยเกิดความมั่นใจว่าเออในอดีตเขาเคยผ่านมาแล้วในปัจจุบันเขาก็จะต้องผ่านไปได้อีก

อีกบทบาทที่ควรดำเนินการเสริมสร้าง คือ ทักษะในการปฏิสัมพันธ์แล้วก็สร้างสัมพันธภาพ กับผู้อื่น ให้วัยรุ่นรู้ว่าควรสื่อสารตอบโต้สถานการณ์นี้อย่างไร ซึ่งก็ต้องยอมรับว่าการชมเชยในสังคมไทยเนี่ยมันจะเกิดขึ้นหรือมันเกิดขึ้นแล้วสำเร็จ เกิดมาจากปัจจัยว่าเด็กคนนั้นไม่รู้จักตอบโต้ เลยไม่มีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นเลย รวมถึงเด็กคนนั้นไม่มีเพื่อนเลยไม่มีพรรคพวกเลยมันก็จะยิ่งเสี่ยงต่อการโดนกระทำ ดังนั้น ในบริบทของการให้คำปรึกษาก็จำเป็นที่จะต้องมีการเสริมสร้าง ในประเด็นเรื่องของการสื่อสาร เพื่อตอบโต้กับสถานการณ์ที่ถูกกระทำ

นอกจากนี้ การสร้างเครือข่ายเพื่อนที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกันก็สำคัญ การเอาคุณค่า หรือความสามารถของตัวเองเนี่ยมาหาจุดเชื่อมต่อการหาเพื่อนหาทีมจากกิจกรรมอะไรก็ตามที่

เขาชอบที่เขาสนใจตรงนี้เด็กเองก็จะมีสุขขึ้นด้วยไม่ต้องจมกับความทุกข์ด้วยแล้วก็มีโอกาสจะได้เพื่อนใหม่ ๆ ที่เข้ามาซัพพอร์ตในการเผชิญกับปัญหาเขาในอนาคตและที่สำคัญอีกประเด็นหนึ่งก็คือตัวเด็กเองเนี่ยก็ต้องรู้จักวิธีการแก้ปัญหาจากการเรียนรู้ตัวแบบทางสังคมจากเพื่อนรอบข้าง

อีกทั้ง ในปัจจุบันเอง ก็มีช่องทางเยอะแยะมากมายในการแก้ปัญหาการช่มเหล่งรังแก เราเห็นว่าประเด็นเหล่านี้ครูเองก็อาจจะต้องฝึกให้เด็กเองเนี่ยรู้จักที่จะแสวงหาข้อมูลทางกฎระเบียบทั้งข้อตกลงของสถานศึกษากฎหมายในการที่จะนำมาใช้เป็นกรอบควบคุมพฤติกรรมหรือว่าจัดการกับผู้ที่ทำให้ผิดต่อตัวเขาเองทั้งทางร่างกายจิตใจหรือว่าทรัพย์สินก็ตามซึ่งเหล่านี้มันก็จะเป็นการฝึกให้เด็กรู้จักวิธีการตอบสนองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสมโดยไม่ได้ไปใช้กันตอบโต้ด้วยความรุนแรงเสมอไปแต่ก็เป็นวิธีการตอบโต้ที่มันเจ็บปวดในลักษณะที่ว่าบางทีก็ไม่จำเป็นต้องใช้ความรุนแรง เช่น ถ้ามันมาพูดไม่ดีด้วยเราอาจจะต้องชี้แจงว่านี่ถ้าพูดทำให้เราเสียหาย เราสามารถที่จะดำเนินคดีทางกฎหมายกับผู้กระทำ หรือใช้การกกดตันทางสังคมได้

### ผลการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3 เมื่อวันที่ 21 พฤศจิกายน พ.ศ. 2565

ธรรมชาติของคนตอนถูกกระทำความรุนแรง รวมถึงตอนที่ปัญหาเกิดขึ้นกับตัวเรา ตัวแปรที่มีผลอย่างมากเลยก็คืออย่างแรกต้องมีสติ สามารถที่จะรับรู้อารมณ์ของตัวเอง รับรู้ความคิดของตัวเองที่มีต่อเหตุการณ์นั้น แล้วก็สามารถที่จะกำกับการกระทำของตัวเองได้ โดยมีการจะกระทำได้ตามรายละเอียดข้างต้น ก็ต้องกระทำให้ได้ทั้งทางร่างกายแล้วก็จิตใจ เพราะว่าในทางจิตวิทยาเราก็เชื่อว่ากายกับจิตเนี่ยมันเชื่อมโยงกันแยกจากกันไม่ได้ ทั้งนี้ในการควบคุมทางด้านร่างกายเนี่ยมันก็จะสามารถกระทำได้ผ่านการกำหนดลมหายใจซึ่งตรงนี้ก็นอกจากจะช่วยเรามีสติแล้วเนี่ยมันก็ยังช่วยให้สมองเนี่ยได้รับออกซิเจนมากขึ้นผ่อนคลายแจ่มใสขึ้น ส่วนถ้าเป็นในทางความคิดก็อาจจะต้องมีการเข้าใจธรรมชาติของคนว่าจริงๆ แล้วคือคนเนี่ยมันมีปัญหากันทุกคน แต่เมื่อปัญหาเกิดขึ้นเนี่ยมันก็ได้ไม่ได้อยู่กับเราตลอดไปเช่นเดียวกับความสุข เพราะฉะนั้นเราก็ต้องมีความอดทนต่อผู้กับมันสุดท้ายมันก็จะผ่านพ้นไปได้ แต่ปัจจัยที่จะช่วยให้คนเราผ่านพ้นไปได้ง่ายขึ้น คนเราก็ต้องมีแรงจูงใจที่ดีที่เชื่อว่าถ้าสุดท้ายเราทำตามที่เรากำหนดไว้ด้วยความเพียรพยายาม สุดท้ายเรื่องดี ๆ ก็เกิดขึ้นกับเรา แต่เห็นคนเราจะมีแรงจูงใจได้ ก็ต้องมาจากการระบุความต้องการของตัวเองให้ชัดเจนเลือกวิธีการแนวทางแก้ปัญหาที่หลากหลายครอบคลุม สุดท้ายตัดสินใจเลือกวางแผนอย่างเหมาะสมก็จะก่อให้เกิดแรงจูงใจที่จะมองเห็นว่าปลายทางถ้าเราเปลี่ยนพยายามเนี่ยความปรารถนาของเราก็จะรออยู่ข้างหน้า ในนี้จะกำหนดแนวทางการแก้ปัญหาที่มันเกิดขึ้นได้จริงมันก็จะต้องมาจาก



การวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของตัวเองให้รอบด้าน รับรู้ความสามารถตัวเองว่าตัวเองมีความสามารถที่โดดเด่นอะไร ก็จะช่วยชี้แนะทางนั้นมีโอกาสจะประสบความสำเร็จได้จริง

นี่จากที่กล่าวมาข้างต้นเนี่ยมันก็จะยังเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหาการเผชิญ การข่มเหงรังแกที่ยั่งยืนซึ่งเราก็ต้องฝึกให้คนเนี่ยรู้จักพิจารณาสาเหตุของปัญหาด้วยว่าไอ้การข่มเหงรังแกที่มันมีคนมากระทำกับเราคน ๆ นั้นมันกระทำกับเราด้วยสาเหตุอะไร จะได้นำไปสู่การแก้ปัญหาได้ตรงจุด รวมถึงการแก้ปัญหาหลาย ๆ ครั้ง ด้วยธรรมชาติคนเราเป็นสัตว์สังคมก็ควรจะมีกัลยาณมิตรที่คอยช่วยเหลือสนับสนุน ดังนั้นก็ควรจะต้องให้ตัววัยรุ่นที่เขาประสบปัญหาเนี่ยเขาได้รับรู้ถึงแหล่งสนับสนุนที่มีอยู่รอบตัวของเขา รู้จักเลือกขอความช่วยเหลือจากเพื่อนที่ดี ที่จะพากันไปในทางที่ดี รู้จักขอความช่วยเหลือจากครูที่เขาไว้ใจ รู้จักปรึกษาพูดคุยกับผู้ปกครอง รู้จักช่องทางช่วยเหลือทางกฎหมาย วิถีประชา จารีตประเพณี เช่นเราดูรายการโหนกระแสเนี่ย เราก็จะเห็นว่าหลาย ๆ คนเป็นผู้ถูกรังแก และเขาก็มีอำนาจน้อยกว่าแต่เขาก็สามารถใช้พื้นที่ของสื่อมวลชนเป็นแหล่งสนับสนุนในการช่วยเหลือเขาได้ ด้วยการเป็นกระบอกเสียงบอกเล่าเรื่องราวการถูกข่มเหงรังแกที่เขาเจอ แล้วให้สังคมเป็นผู้ร่วมกันพิจารณาลงโทษผู้กระทำ ซึ่งก็ช่วยห้ามปรามผู้กระทำได้อีกช่องทางหนึ่ง

#### ผลการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 4 เมื่อวันที่ 22 พฤศจิกายน พ.ศ. 2565

ก่อนอื่นก็ต้องมาดูถึงสาเหตุของการเกิดการข่มเหงรังแกก่อน ซึ่งจริง ๆ มันเกิดได้จากหลายปัจจัยมากเลยนะ ตั้งสาเหตุก็เกิดมาจากสังคมที่อยู่เนี่ยขึ้นชมยกย่องคนที่ใช้ความรุนแรง แล้วก็หลาย ๆ สังคมเองก็ไม่ได้ให้ความสำคัญกับความแตกต่างระหว่างบุคคลและเราจะเห็นว่าเด็กส่วนใหญ่ที่ถูกกระทำเนี่ยมักจะเป็นเด็กที่บางที่มีความแตกต่างจากคนอื่น เช่น สีสผิว ศาสนา น้ำหนักตัว รสนิยม บุคลิกภาพบางอย่างที่มันแตกต่างจากคนอื่นแบบชัดเจน จากเหตุนี้การเผชิญกับการข่มเหงรังแกตามที่ผู้วิจัยได้ระบุว่ามุ่งเน้นการพัฒนาที่ตัวผู้ถูกรังแก การปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นความคิดที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ในลักษณะที่รู้ว่าเหตุการณ์นี้ควรจะได้ใจนำมาพัฒนาตัวเอง เหตุการณ์นี้ไม่ควรใส่ใจ เหตุการณ์นี้ควรจะได้กลับไปบ้าง เหตุการณ์นี้ควรจะได้แจ้งผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้ปกครอง ครู หรือบางที่ถ้าร้ายแรงมากอาจจะต้องเป็นเจ้าหน้าที่รัฐอย่างตำรวจ เป็นเสมือนการฝึกให้เด็กรู้จักการควบคุมสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าเราก็สามารถจัดการได้ด้วยตนเองเช่นกัน

นอกจากเรื่องความคิดที่มีต่อปัญหาการข่มเหงรังแกแล้ว ยังต้องพัฒนาเกี่ยวกับความคิดในการมองตัวเองอย่างเหมาะสม เพราะการข่มเหงรังแกจะทำให้ผู้ถูกรังแกมองความแตกต่างของตัวเองว่าต่ำต้อย ต้อยค่า นานๆเข้าจะมีความคิดเห็นที่เหมือนกับคนที่รังแกตนเอง และจะกลายเป็น

การมีมุมมองที่ไม่ดีต่อตนเอง ดังนั้นจึงควรปลูกฝังให้เด็กเข้าใจถึง คุณค่าของตนเอง ความสามารถของตนเอง และไม่ควรให้การบูลลี่มาทำลายตัวตน พัฒนาความมั่นใจในตัวเองอาจมาจากทุกซ์ การทบทวนประสบการณ์ที่มีความหมายของตนเองในอดีตไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่ตนเองเคยทำแล้วมีประโยชน์ต่อผู้อื่น ช่วงเวลาดี ๆ ที่มีคุณค่าที่ได้กระทำแล้วทำให้ผู้อื่นมีความสุข หรืออาจจะแค่ การปรับเปลี่ยนความคิดทัศนคติเดียวก็ช่วยให้เราหลุดพ้นความทุกข์ได้ ซึ่งบริบทนี้ครูหรือนักจิตวิทยา ก็จะมีส่วนสำคัญในการช่วยเด็กให้ค้นพบความเก่งความสามารถทบทวนประสบการณ์ที่มีคุณค่า ในอดีตของตัวเอง

รวมถึง การมีเครือข่ายสนับสนุนที่ดี เช่น ครอบครัว เพื่อน และครู จะช่วยให้เด็กสามารถรับมือกับสถานการณ์เหล่านี้ได้ จริง ๆ ในบริบทของโรงเรียนครูก็สามารถที่จะช่วยนักเรียนในการสร้างเครือข่ายได้จากการที่จัดวางให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมที่นักเรียนสนใจหรืออาจจะเป็นกิจกรรมที่ตรงกับความสามารถของนักเรียนก็ได้ซึ่งกิจกรรมนี้ก็จะเป็นส่วนกลางให้นักเรียนเองได้สร้างเครือข่ายที่ดี รวมถึงการฝึกให้นักเรียนเนี่ยรู้จักทักษะในการสื่อสารในการจะบอกความต้องการของตนเองกับคนรอบ ๆ ข้างที่มีสถานะต่างกัน อีกครั้งก็ต้องฝึกให้เด็กรู้จักแก้ปัญหาว่าปัญหาที่ตัวเองเจออยู่อะไรทำให้ตัวเองมีความทุกข์แล้วก็ต้องรู้จักหาวิธีการแก้ไขความทุกข์ แล้วก็มีความกล้าหาญเขียนพยายามที่จะลงมือกระทำ โดยที่ครูเองก็ต้องให้เขามองผลที่จะตามมาว่าถ้าปล่อยไว้เขาก็จะยังมีความทุกข์อยู่ แต่ถ้าวันหนึ่งเขากล้าลงมือกระทำความทุกข์เรื่องนี้จะหายไปถาวร

แล้วก็จากประสบการณ์การทำงานมาก็จะพบว่าปัญหาหนึ่งของเด็กที่มักตกเป็นเป้าของการข่มเหงรังแก ก็คือมักจะเป็นเด็กที่เงียบ ๆ ไม่ค่อยตอบโต้ พอถูกกระทำแล้วเงียบคนกระทำก็ไม่รับผลจากการกระทำทำไปบ่อย ๆ ก็ติดกลายเป็นชอบแก่งคนอื่นเป็นเรื่องปกติ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องพัฒนาให้เด็กรู้จักการตอบโต้ที่เหมาะสมเป็นการตอบโต้ที่ต้องไม่ใช่ความรุนแรงในการแก้ปัญหา เช่น รู้ว่าสถานการณ์นี้ควรพูดคุยเล่นตามน้ำไป รู้ว่าสถานการณ์นี้รุนแรงควรใช้มาตรการห้ามปราม รู้ว่าสถานการณ์นี้ควรใช้พระคุณเพื่อให้เกิดความจริงใจ อีกทั้งตัวครูเองก็ต้องชี้ให้เด็กเห็นผลที่ตามมาจากการตอบโต้ด้วยความรุนแรงกลับด้วยเพราะอนาคตตัวเขาเหล่านั้นมีแนวโน้มจะกลายเป็นผู้ทำร้ายคนอื่นเสียเอง ตลอดจนการตอบโต้ด้วยความรุนแรงจะนำมาซึ่งความเสี่ยงต่อการได้รับโทษเกินกว่าที่เขาจะคาดการณได้

## ผลการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 5 เมื่อวันที่ 25 พฤศจิกายน 2565

ปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญกับการช่มเหงรังแกและการเผชิญกับการช่มเหงรังแก ถ้าจะพัฒนาวัยรุ่นในบริบทของผู้ถูกระทำการช่มเหงรังแก อันดับแรกก็ต้องมีการปรับความเชื่อที่มีต่อกันช่มเหงรังแกก่อน ซึ่งเราอาจจะผสมผสานทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่เน้นความคิดและพฤติกรรม (CBT) เข้ามาในลักษณะที่ให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนเนี่ยเขาได้มองว่าลักษณะการช่มเหงรังแกที่มันเกิดขึ้นกับตัวเขา มันคืออะไรที่ทำให้เขาทุกซี้ใจ แล้วก็มีความคิดความเชื่อต่อเรื่องนั้นอย่างไร ทีนี้ในช่วงประเด็นที่จะให้พิจารณาความคิดความเชื่อตัวของผู้ให้คำปรึกษาเอง อาจจะต้องการเสนอแนวคิดให้เห็นว่า ธรรมชาติของปัญหาเป็นสิ่งที่เราทุกคนต้องเผชิญ ปัญหาทุกอย่างมันก็มีทางที่จะคลี่คลายไปได้ อยู่ที่ว่า จะคลี่คลายไปในทิศทางไหน และคลี่คลายไปได้มากหรือน้อย แต่ที่สำคัญคือ ต้องให้เขากลับเผชิญปัญหา เหมือนเราปลูกต้นส้ม ถ้าไม่ลงทุนปลูก ที่แน่ ๆ ก็คือไม่ได้กินส้ม แต่ถ้าลงมือทำก็ยังมีโอกาสสำเร็จ เพื่อให้เขารับรู้ก่อนว่า เขาสามารถที่จะเผชิญกับปัญหาได้ ไม่ใช่ว่าใจผ่อแล้วก็จมอยู่กับปัญหาที่เข้ามา กระบวนการนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาได้เห็นตัวแบบอะไรสักอย่างหนึ่งที่สะท้อนให้เห็นว่า โดยปกติเนี่ยธรรมชาติปัญหามันเข้ามากระทบกับเราได้แต่ปัญหาเนี่ยมันก็ทำให้เราเติบโตขึ้นได้ เก่งขึ้นได้ แล้วก็แข็งแรงขึ้นได้เหมือนกัน เพราะว่าธรรมชาติมันต้องเจอความท้าทายมันถึงจะเป็นบทเรียน

ทีนี้ในทางจิตวิทยาเราก็จะเชื่อว่าถ้าเรามีการปรับความคิดตัวเองเนี่ยอารมณ์ความรู้สึกมันก็จะเปลี่ยน แล้วก็ส่งผลต่อพฤติกรรม ซึ่งประเด็นที่เกี่ยวกับพฤติกรรม ก็อยากจะเพิ่มเติมว่าในการถูกช่มเหงรังแกมันส่งผลให้คนเจ็บทั้งกายเจ็บทั้งใจ ซึ่งก็ควรจะมีแนวปฏิบัติที่จะทำให้ตัวบุคคลนั้นได้รู้สึกผ่อนคลายทางร่างกายด้วย ซึ่งเราก็อาจจะเคยเห็น session ของการทำกลุ่ม ในลักษณะของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หากกิจกรรมที่มีความสุข รวมถึงการฝึกเทคนิคการหายใจต่าง ๆ ก็จะช่วยในเรื่องทั้งทางร่างกายแล้วก็จิตใจ ในประเด็นของการจะนำไปสู่การเผชิญการช่มเหงรังแกที่เหมาะสมอย่างเทคนิค ABCDE ตามทฤษฎีการปรึกษาที่เน้นเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม รวมถึงเทคนิคในการปรับโครงสร้างทางความคิด ของทฤษฎีการปรึกษาที่เน้นความคิดและพฤติกรรม ก็ช่วยในการปรับมุมมองความคิดของคนที่ถูกช่มเหงรังแกให้มีมุมมองตอบปัญหาอย่างเหมาะสม ไม่จมอยู่กับปัญหา รวมถึงการคิดเชิงบวกก็มีส่วนสำคัญในการช่วยให้คนมองปัญหาในแง่บวกที่เป็นประโยชน์แก่ตัวเขา ทีนี้การช่มเหงรังแกเนี่ยมันเป็นปัญหาที่ทิ้งผลลัพธ์ไว้กับตัวผู้ถูกระทำการ คือผู้ถูกระทำการเนี่ยบางทีก็ต้องเจ็บกาย เจ็บใจ เสียทรัพย์สิน ป่วยระยะยาว เข้าสังคมไม่ได้ ดำเนินชีวิตตามกิจวัตรประจำวันตัวเองไม่ได้ ซึ่งจริง ๆ มันมีผลลัพธ์ยาวนานมาก เลยจำเป็นต้องมีการแก้ปัญหาที่ตีร่วมด้วย ไม่ใช่ปรับแค่จิตใจอย่างเดียวแล้วมันจะสำเร็จลุล่วง ก็เลยอยากจะให้ข้อมูลว่า เราก็ต้องให้เขามี

เทคนิคการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดด้วย ซึ่งบางทีเทคนิคการแก้ปัญหาเนี่ยมันก็ต้องมาควบคู่กับการมีความหวัง จะได้มีแรงจูงใจในการแก้ปัญหา ตัววัยรุ่นเองก็จะได้รับรู้ว่าถ้าอดทนและฝ่าฟันอุปสรรคความยากลำบากนี้ไปได้เนี่ยมีโอกาสสูงเลยที่ความสุขจะรอเราอยู่ มีโอกาสสูงเลยที่ไ้ปัญหาที่มันกวนใจเรา อยู่ในมันจะคลี่คลายแล้วเราจะภูมิใจในตัวเองที่เราฝ่าด่านนี้ได้ เพราะฉะนั้นจึงต้องเป็นการทำงานร่วมกันของผู้ให้คำปรึกษาแล้วก็ผู้รับคำปรึกษาที่จะช่วยกันหากระบวนการที่จะทำให้เขาเห็นแนวทางว่าเขาจะต้องดำเนินชีวิตยังไงแล้วก็ต้องชี้ให้เห็นว่าเออแล้วปลายทางมันมีโอกาสจะเกิดอะไรขึ้นได้บ้างถ้าเขามีความพยายามฝ่าฟันอุปสรรคนั้น นี่พอมันจะไปสู่การแก้ปัญหาเนี่ยก็อาจจะต้องให้คำปรึกษาตามแนวคิด WDEP ของทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง เพื่อเริ่มจากการสำรวจความต้องการก่อน เพราะว่ามันจะเกิดความหวังเกิดพลังในการจะไปสู่เป้าหมายได้เนี่ยเป้าหมายมันก็ต้องตรงความต้องการกับตัววัยรุ่นอย่างแท้จริงไม่งั้นมันก็ไม่มีความหวังเนี่ย มันก็ต้องควบคู่กับความเป็นจริงว่า วิธีชีวิตของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนมันเป็นยังไงมันก็ต้องเอามาวิเคราะห์ตามกระบวนการของแนวคิดนี้แล้วก็ไปสู่การวางแผนการแก้ปัญหาที่มันมีความเหมาะสมสอดคล้องกับความต้องการแล้วก็สอดคล้องกับวิถีชีวิตของบุคคลนั้น ๆ มีนอกจากนี้เนี่ยผมก็ยังคิดว่าเออบางทีปัญหาการชมเชยเนี่ยมันก็เป็นปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์นะซึ่งการเผชิญกับปัญหาถ้าเรามีความสัมพันธ์ที่ดีมาช่วยหักล้าง มันก็จะทำให้การเผชิญปัญหาเนี่ยง่ายขึ้นเพราะฉะนั้นก็อาจจะต้องมีการหาเพื่อนไว้คอยสนับสนุนทั้งทางร่างกายแล้วทางจิตใจด้วย อีกรูปแบบก็มองว่าด้วยวัยรุ่นตอนต้นเองเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับเพื่อนอยู่แล้วแล้วก็ก็เป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์แห่งตนอยู่แล้วด้วย เพราะฉะนั้นเนี่ยการแสวงหาเพื่อน อาจจะเริ่มต้นมาจากการที่เราทำงานร่วมกับผู้รับคำปรึกษาเนี่ยในการที่ให้เราได้เห็นถึงความสามารถของตัวเองเขาเองให้เขาได้เห็นถึงความเก่งของตัวเองหรือจริงผมมองว่าแค่ความสนใจยังได้เลยนะแล้วตรงนั้นเนี่ยเราสามารถที่จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมที่ทำร่วมกับคนอื่นเนี่ยแล้วเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับความสามารถเขาอย่าง เช่น กิจกรรมชมรมส่งผลให้เด็กคนหนึ่งมีความสามารถทางกีฬาก็จะมีชมรมที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเมื่อเขาเข้าไปอยู่ในชมรมนั้นเขาก็จะมีเพื่อนที่เป็นเพื่อนเล่นกีฬาด้วยกันก็จะเป็นกลุ่มก้อนเดียวกันเหล่านั้นเธอไม่อยู่ด้วยกันเนี่ยมันมีความกลมเกลียวกันแล้วมันมีความเป็นทีมมันมีความช่วยเหลือกันเออวัยรุ่นคนนั้นเนี่ยอย่างน้อยก็ได้เพื่อนใหม่ที่เป็นคนคอยสนับสนุนทางจิตใจเขาแล้วผลอะไรเนี่ยจะช่วยสนับสนุนในเรื่องของการแก้ปัญหาให้ด้วยเป็นเกราะคุ้มกันให้ด้วยเวลาเจอใครมาทำไม่ดีได้ แต่ก็ต้องต้องให้ข้อมูลอีกด้านนึงด้วยนะว่าไม่ใช่พอมีเพื่อนแล้วกลายเป็นไปรวมตัวกันชมเชยกันคนอื่นแทน

## ผลการสัมภาษณ์วัยรุ่น คนที่ 1 เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2565

ที่เคยที่เคยโดนบูลลี่มา หลัก ๆ ก็จะมี 2 อย่าง แบบแรกก็ตอน ม.ต้น หนูจะโดนบูลลี่ทางคำพูดเนี่ยบ่อยมากพูดกระทบกระเทียวรูปร่างเราบ้าง ทั้ง ๆ ที่จริง ๆ มองย้อนไปเนี่ยคนที่เขาพูดกับเราเนี่ยรูปร่างเขาก็ไม่ได้ดีหน้าตาก็ไม่ได้ดี แต่ก็ช่างเถอะค่ะเราจะไม่บูลลี่เขากลับ ก็คือตอน ม.ต้นเนี่ยหนูค่อนข้างจะแบบอวบเลยแบบ chubby แล้วก็ผิวเข้ม ก็จะชอบแบบไปไหนก็จะชอบมีคนล้อแบบหนูเป็นคนบุคลิกว่าเร็งด้วยชอบคุยกับคนนั้นคนนี้ แต่บางคนก็จะแบบคิดว่าเราแบบล้อได้ในเรื่องประเด็นนี้ แต่หนูก็ไม่เคยบอกใครว่าเออจริง ๆ แล้วอะโดนล้อที่เรารู้สึกแย่มาก ๆ เลย แบบเราชวนเพื่อนไปกินหมูกระทะ เพื่อนก็ชอบเรียกเราว่าหมูทะ เพราะว่าเห็นแบบเราผิวเข้มแล้วก็ตัวอวบหรือบางคนก็เรียกแบบ เกรียม มันคล้าย ๆ กับชื่อเล่นจริง ๆ หนูอะนะ แต่เราตอนนั้นก็ไม่กล้าแบบบอกเพื่อนว่าเราไม่ชอบ พอก็กลัวเพื่อนจะเสียบรรยากาศ แบบเพื่อนเขาแค่ล้อสนุก ๆ แต่เราเองแบบจริงจัง แต่พอเรามามองย้อนกลับมาจากวันนี้ เราจะรู้สึกเลยว่าตอนนั้นน่าจะบอกเพื่อนนะ หรือแบบบางทีเราไปซื้อข้าวอย่างนี้บ้างที่เขาตักแกงเขาก็ชอบมาล้อเรา อย่างเช่นแบบวันนี้เราสั่งแกง บอกว่าไม่เอากระดูกหมู แบบว่าหนูไม่ชอบกินกระดูกหมูอะคะก็เลยไม่เอา บ้างก็จะมาล้อเราว่าแบบ อ้อไม่กินพวกเดียวกันหรือคะ ซึ่งพอย้อนกลับไปในวันนี้ใจจริงเราก็อยากจะทำบ้างเหมือนกันว่า แต่หนูก็ต้องอดทนไว้ ซึ่งพอหนูทุกซัไปสักพักนึง หนูก็มีโอกาสได้ฟัง podcast รายการหนึ่ง เห็นเขาบอกว่า เวลาเจอปัญหาที่ลองเปลี่ยนมุมมองความคิดบ้าง ลองคิดเชิงบวกดูบ้าง คิดในมุมที่เราอาจจะยังมองไม่เห็นแล้วมันเป็นมุมที่เราได้พัฒนาตัวเอง หนูก็เลยกลับมามองตัวเองว่าเออจริง ๆ ช่วงนี้เราก็กินแซ่บอยู่นะ หนูก็เลยมองว่าเออ คำพูดนั้นมันก็เหมือนเป็นแรงผลักดันหรือทำให้เราได้แบบหันกลับมามองตัวเองว่าช่วงนี้เราก็อ้วนไปจริง ๆ หนูก็เลยลองเปลี่ยนสิ่งแย่ ๆ เหล่านั้นให้เป็นแรงผลักดันตัวเองให้ดีขึ้นก็เลยแบบมากิน If มาแบบออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที ปรากฏว่าหนูลงมา 10 กิโลเลยนะคะ เออหนูแต่งตัวง่ายขึ้นเยอะเลยคะ หนูก็เลยมองว่าเออจริง ๆ แล้วบางทีเวลามีคนมาทำแยะ ๆ กับเรามันก็ทำให้เราได้ทบทวนตัวเอง แต่อีกประเด็นหนึ่งที่หนูอยากบอกก็คือ ถ้าอะไรที่มันคืออยู่แล้วหรือมันปรับเปลี่ยนไม่ได้ ก็ไม่จำเป็นจะต้องไปเปลี่ยนแปลงเพราะว่าหนูก็เลือกเกิดไม่ได้ นะคะอย่างแบบสีผิวหนู ถ้าไปใส่ใจกับการถูกกระทำมากเกินไปก็ทำให้เราเป็นทุกข์ค่ะ แล้วสักพักนึง หนูมีโอกาสดำทำงานเนี่ยแล้วหนูก็พบว่าเออเพื่อนบางคนนะเราคบกับเขาไว้ปรากฏว่าพอถึงเวลาส่งงานนะไม่ช่วยหนูเลย หนูก็เลยเริ่มรู้ว่าเออจริง ๆ แล้วอะ เพื่อนมีน้อยแต่มีคุณภาพดีกว่า เพราะฉะนั้นเพื่อนบางคนนะที่เขาพูดทำร้ายจิตใจเราในเรื่องที่เราไปแก้ไขอะไรไม่ได้เนี่ยแล้วมันก็ไม่ใช่ว่าจะไปทำให้ใครเดือดร้อนเนี่ยอย่างเช่นมันล้อสีผิวหนูไปแล้วหนูแบบทุกซัใจอะ หนูก็ปล่อยวางไม่คุยด้วยเลย

แล้วจริง ๆ มันก็มีอีกเรื่องที่จะว่าก่อนหน้านี้นี้ มันมีเพื่อนผู้ชายคนหนึ่งเขาว่าอยู่ชมรมเดียวกันกับหนูแต่จริงอะหนูไม่ได้คิดอะไรกับเขาเลยนะแล้วเขาเองก็ไม่ได้คิดอะไรกับหนู เพราะแบบอย่างตอนนี้หนูเองก็มีแฟนอยู่แล้ว เพื่อนผู้ชายคนนี้เขาก็มีแฟนอยู่แล้วแต่ว่าเขาก็แบบแค่ว่าเออทำงานด้วยกันในชมรมเพราะว่าเราทำงานแล้วมันมันเข้าที่มันดี ทีนี้เพื่อนในกลุ่มแฟนเขาก็มาพาลโกรธหนูแบบหนูพยายามอธิบายแล้วก็ไม่เข้าใจ ทีนี้ก็กลายเป็นมาแบนหนูอะแบบทำงานอะไรก็ไม่ยอมให้แบบอยู่กลุ่มด้วย ตอนแรกหนูก็ทุกซี้ใจนะแต่ว่าหนูก็มานั่งคิดทบทวนตัวเองเหมือนกับที่เคยทบทวนตอนที่เคยถูกล้อนั่นแหละ ก็มานั่งคิดว่าเออเราเคยมีอะไรที่ทำเสียหายเกินเลยกับแฟนเขาไหมก็ไม่เคยนะมีแค่แบบเรื่องช่วงที่มันแบบต้องทำงานชมรมแต่ว่าเราก็กทำกับเขาเฉพาะเรื่องงานจริง ๆ ไม่เคยมีนัดไปเที่ยว ซึ่งกลุ่มนี้บางทีเขาพูดไปอะ ว่าแบบเราไปคิดอะไรกับแฟนเขาอะ หรือยังคิดเลยว่า บางทีเนี่ยมันก็ทำให้หนูเสียหายเหมือนกันนะ หนูก็เลยมองว่าบางทีเนี่ยก็ต้องตอบโต้กลับไปบ้างแบบทำมาทำกับไม่โกง ซึ่งหนูก็ไม่ใช่นะซีเหวี่ยงซีวีนนะ แบบหนูก็ต้องดูสถานการณ์ว่ามันเป็นคำพูดแบบไหนถ้ามันพูดเอาสนุกเช่นแบบล้อล้อแล้วสนุก บางทีหนูก็จะไม่ได้ไปใส่ใจใจนะแบบเราสนุกไปด้วยกันกับเขาอะ เพราะบางคนเขาล้อแบบหวังดีเหมือนแบบแซวกันสนุกๆอะ แต่บางคนล้อแบบไม่ได้หวังดีแต่ถ้ามันไม่ได้กระทบอะไรมากแล้วเราไปใส่ใจไปเดินมันก็จะยิ่งได้ใจ แต่ถ้าเราไม่ไปใส่ใจไม่ไปเดินเดี๋ยวมันไม่สนุกมันก็จะเลิกไปเอง บางทีหนูก็มองว่ามันเป็นเรื่องสนุกแล้วก็พูดเล่นไปด้วยเลยก็มี แต่ถ้าบางทีมันเป็นคำพูดที่มันไม่ดีอย่างเช่นเรื่องนี้ ตอนนั้นหนูก็เข้าไปเคลียร์เลยพูดชี้แจงเลยรวมกันทุกฝ่าย แล้วก็บอกว่าเออถ้ายังไม่เข้าใจอีกแล้วพูดทำให้เราเสียหายเนี่ยเราก็จะต้องแบบมีการดำเนินการตามระเบียบขั้นตอนนี้แล้วสักอย่างหนึ่ง อาจจะเป็นกฎหมาย ซึ่งตอนนั้นหนูก็ยังนึกไม่ออกเหมือนกันว่ากฎอะไร

## ผลการสัมภาษณ์วัยรุ่น คนที่ 2 เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2565

ปัจจุบันที่มักจะโดนกันเนี่ยก็มักจะโดนการชมแหว่งแหว่งแกที่รู้สึกว่าเป็นคนซัดที่ซัดก็คือ ถูกกระทำผ่านการสื่อสารนี้แหละอย่าง เช่น คำพูด การล้อเลียนหรือพูดกระทบกระเทือน ในประเด็นที่เรามีความแตกต่างจากเพื่อนส่วนใหญ่ เช่น ก่อนหน้านี้นี้ตอนอยู่ ม. ต้น เราก็เป็นเด็กอ้วนดำ แล้วก็แบบเพื่อนก็ชอบล้อเราว่าแบบ “คอคาร์บอน” คือ คอดำมาก ซึ่งเรารู้แหละว่า แบบเออเพื่อนบางคนมันแค่ล้อ มันไม่ได้คิดจริงจังอะไรขนาดนั้นหรอก แต่ว่าเราแบบเจ็บใจเราแบบรู้สึกเจ็บ แต่พอเวลาผ่านไปก็รู้สึกได้ว่า ถ้าเราพร้อมจะปรับแล้วถ้าปรับแล้วมันทำให้ชีวิตเราดีขึ้นหรือเราพอที่จะปรับได้ก็ปรับตามใจเราแต่ถ้าเรื่องไหนเรารู้สึกว่า เฮ้ย มันปรับไม่ได้มันเป็นเรื่องที่อยู่ติดตัวเราเราแค่เฉย ๆ มันไปชะบางทีการที่เราไปใส่ใจกับมันมากเกินไปมันก็ทำให้เรารู้สึกแย่ บางทีก็คิดว่าเราจะไปสนใจ

มันมากอย่าไปใส่ใจมันมาก หรือไม่ถ้าให้ตีก็พยายามหาทางแก้ปัญหาที่ถูกต้อง ก็คิดซะว่ามันเป็น การพัฒนาตัวเองแต่อะไรที่มันไร้สาระมันแก้ไขไม่ได้ก็อย่างเวลาไปใส่ใจมันมากใส่ใจเรื่องที่เราไม่ ความสุขดีกว่า

### ผลการสัมภาษณ์วัยรุ่น คนที่ 3 เมื่อวันที่ 2 ธันวาคม 2565

ส่วนใหญ่ถ้าอย่างผม เรียนโรงเรียนพุทธ แต่ว่าผมนับถือศาสนาไม่เหมือนเพื่อน ผมก็จะ โดนเพื่อนล้อบ้างเพื่อนอาจจะเรียกกันว่า “บั้ง” “แขก” หรือบางที่เพื่อนก็ถามเรื่องแบบกินหมู ชวนเรา กินหมูซึ่งแรก ๆ ก็มีแหละที่ทุกซี้ใจบ้าง แต่ว่าพอหลัง ๆ ก็ใช้พิจารณาเอาว่าเสียแบบอันนี้มันมันเป็น คำพูดจากแบบว่าเขามันแรงไปไหม เช่น มันเป็นลักษณะคำพูดที่แบบเหยียดเรา หรือว่ามันเป็น การเหยียดศาสนา เหยียดความเชื่อเราถ้าเป็นประเด็นนั้นเราก็ต้องมีการแจ้งครูหรือว่าแบบบันทึก ข้อมูลแล้วก็เอาไปโพสต์ขอความเป็นธรรมให้สังคมตัดสิน เพราะว่ามันเป็นเรื่องศาสนา แต่พอเป็น ประเด็นบางอย่างเช่นเพื่อนเรียกบางเพื่อนชวนคุณเล็ก ๆ น้อย ๆ อันนี้ก็เป็นประเด็นที่แบบเรารู้สึกว่า จริง ๆ ปัญหาต่าง ๆ มันก็เป็นบททดสอบ ครอบงอมหลาย ๆ มุมมองสิ่งที่จะตามมา เราคิดในอีกมุมมอง ก็เขาก็เรียกแล้วว่าพี่อะนะ แล้วก็คนที่เรียกส่วนใหญ่ก็เป็นเพื่อนที่ดีกับเราตลอดก็ถือซะว่า มันทำให้เรา กับเพื่อนสนิทกันมากขึ้นแล้วก็ก็เป็นเอกลักษณ์ซึ่งอย่างผมอะ เพื่อนบางคนนี่พอขึ้นม.ปลายมาเนี่ย ย้ายโรงเรียนไปแต่วันนั้นเดินเจอกันเพื่อนยังจำเราได้เออ ก็รู้สึกว่ามันก็เป็นสิ่งที่ทำให้เราแบบมีคน รู้จักอะ ส่วนอีกเรื่องหนึ่งก็รู้สึกว่าเขาตอนแบบ ม. ต้นนะตอนแรกที่แบบเราโดนเราย้ายโรงเรียนมาเรา แบบว่าก็ยังไม่ค่อยสนใจใครเราก็เงิบ ๆ เราผิวเข้มด้วยบางที่ก็โดนล้อบ้างไ้บั้งไ้ดำ ถ้าเป็น ผู้ก่อการร้ายบ้างเป็นไรเนี่ยช่วงนั้นมันมีข่าวแบบผู้ก่อการร้ายด้วย ซึ่งแบบถ้าเรายังไม่ตอบโต้เลยที่ นี้ไม่พูดเลยพอไม่พูดปุ๊บก็จะมีเพื่อนบางคนบางที่เดินผ่านมามันแบบตบหัวเราบ้างแก้งเราบ้าง ซึ่งตอนหลังเราก็เริ่มรู้ว่า ถ้าเราอยากจะไม่อยากโดนอะไรพวกนี้ เราต้องรู้จักพูดรู้จักสื่อสารรู้จัก ปฏิสัมพันธ์กับคนด้วย บางที่ถ้าโดนล้อแล้วเรามองประเด็นบางอย่างที่มันไม่ได้หยาบคายมากเรามอง เป็นเรื่องตลกเป็นเรื่องแบบมีความสุขเป็นเรื่องเฮฮาในหมู่เพื่อนเราไม่ได้ไปเดินตามเขาเนี่ยมันทำให้ เพื่อนแบบรู้สึกดีขึ้นกับเราด้วยอะไรอย่าง แล้วเค้าก็ไม่มองหรือว่า แบบเรามันน่าแก้งหรืออะไรมัน ก็ช่วยได้เยอะเลยแล้วก็การแบบพูดคุยบ้างตอบโต้บ้างสื่อสารบ้าง รู้จักว่าจังหวะเนี่ยต้องสื่อสารอะไร เนี่ยมันช่วยได้เยอะเลยครบรวมถึงแบบถ้าเรื่องบางอย่างมันรุนแรงไปก็ต้องก็ต้องใช้กฎระเบียบใช้ แบบวิถีสังคมอะไรมาต่อต้านเขา

#### ผลการสัมภาษณ์วัยรุ่น คนที่ 4 เมื่อวันที่ 3 ธันวาคม 2565

แต่ก็โดนแบบมีล้อบ้างแบบเช่นไรก็เช่นแบบชื่อพ่อชื่อแม่เรา แกล้งเอาของเราไปซ่อนบ้าง บางทีแบบไม่เห็นเราเป็นพวก เวลามีปัญหาอะไรก็แบบไม่ช่วยเราบ้าง แบบเอาเปรียบเราซึ่งเราเห็นว่าแบบเจอบางที่เราแบบว่ารู้จักที่จะแบบบางที่มันก็ทุกซี้ใจ แต่ถ้าแบบช่วงทุกซี้ใจเรามีโอกาสได้แบบเป็นบางที่เราเราแบบอย่าไปจมกับความทุกข์ เราต้องมีการปรับความคิดตัวเองแล้วแบบหาอะไรที่มันมีความสุขทำ มันก็ช่วยเราได้เยอะอย่าง อย่างผมเองตอน ม.ต้น ผมตัวสูงไปแล้วก็ชอบเล่นบาสด้วย เราไปเล่นบาส พอจากที่แบบตอนแรกไม่มีเพื่อนเราก็เออเริ่มมีเพื่อนแบบว่าในเล่นบาสด้วยกัน เพื่อนกลุ่มที่เล่นบาสมันก็ทำให้เขาไม่เหงา แล้วบางทีเวลาเราอยู่กับเพื่อนเรา ก็ไม่รู้สึกรู้ว่าแยะเวลา ต้องแบบเจอกับคนกลุ่มพวกที่เคยแกล้งเรา เหมือนช่วยสนับสนุนเรา แล้วมีช่วงที่ได้แข่งบาสด้วย ภูมิใจมากเลย พอเรารู้ว่าเรามีคุณค่า แปลกมากผมรู้สึกว่าการแกล้งจากเพื่อนกลุ่มนั้น ผมแทบไม่เอาใจใส่เลย หลัง ๆ พอผมไม่สบายใจอะไร นึกย้อนกลับมาคิดถึงเรื่องนี้ก็ทำให้รู้สึก ว่าหนักกว่านี้ที่เคยผ่านมาแล้ว ก็เลยเกิดการเรียนรู้เลยว่า จริง ๆ ผมก็มีทั้งข้อดี ข้อเสียแหละ จะพัฒนา ข้อดีตนเองให้มาช่วยกลบข้อเสียยังไง จะสื่อสารกับเพื่อนยังไงจะหาเพื่อนยังไงถ้าอย่างผมก็จะหา เพื่อนที่ชอบอะไรเหมือน ๆ กัน มันอยู่ที่เราจะกล้าเผชิญกับคนที่มาทำไม่ดีไหม หรือจะเสียใจแล้วก็ ยอมแพ้ไป ท้อได้แต่ต้องไม่ถอย

#### ผลการสัมภาษณ์วัยรุ่น คนที่ 5 เมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2565

ตอน ม.ต้น ผมย้ายมาจากโรงเรียนอีกโรงเรียนหนึ่ง ตอนนั้นมีโควิดด้วยอยู่บ้านนี่คือ แบบเล่นเกมอย่างเดียว พอกลับมาออนไลน์ปีต่อมานี้คือผมอยู่ห้องไม่ค่อยดีเท่าไร เพราะ ว่าผลการสอบไม่ค่อยดี ทีนี้เพื่อนในห้องผมนี่อย่างดูเลยครับ เหมือนห้องเตรียมเด็กช่าง หรือคล้าย ๆ ว่า ห้องนี้แบบจบ ม.3 แล้วจะไม่เรียนต่อแล้วครับ ซึ่ง สำหรับผม อาจจะไม่ค่อยตั้งใจเรียน แต่ว่าแบบ ไม่เกเรนะ ไม่ใช่เป็นคนนิยมความรุนแรง แล้วเราขาวดีด้วย ทีนี้มันก็จะจะมีเพื่อนอยู่กลุ่มหนึ่ง แบบว่า คงหมั่นไส้ทั้ง เดินผ่านก็ตบหัวบ้าง ตะขาบ้าง แล้วก็เคยมีอยู่ครั้งนึง แบบขโมยของของผมด้วย แต่ว่าเรื่องนี้ ก็โชคดีว่าพอจับได้ก็ให้พ่อแม่มาเคลียร์กัน ทีนี้ถ้าถามว่าแล้วผมแก้ปัญหายังไง คือ ผมก็ไม่ใช่คนที่ นิยมแก้ปัญหาด้วยความรุนแรง ทีนี้ก็เลยคิดว่าในเมื่อเราไปควบคุมให้พวกมันปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ไม่ได้ หรือถ้าผมจะไปฟ้องครูที่ปรึกษา ผมก็รู้สึกว่าการที่ปรึกษาแบบไม่รู้แกล้งแกล้มมาก่อนหรือเปล่า แกล้งเข้าข้างเด็กเกเรอะ แกรู้สึกเหมือนว่าเด็กเกเรรักแกล หรือว่าแบบอนาคตเด็กเกเรอาจจะแบบ กลับตัวได้ แต่จริง ๆ ก็คือเด็กไม่เกเรแบบผมมันก็มีหัวใจครับ ผมก็เลยคิดซะว่า เออเราสามารถ ควบคุมตัวเองได้ ด้วยการทำให้ชีวิตตัวเองห่างไกลจากไอ้คนพวกนี้ ไม่ต้องมามีกิจกรรมที่ร่วมกันอีก ผมก็เลยมาคิดว่าเออทำตัวเองให้ดีเดี๋ยวมันก็หลุดออกจากชีวิตเราไปเอง ก็เลยพยายามมาปรับตัว



ตั้งใจเรียนครับ แบบจากปีที่แล้วนี้ผมไม่ตั้งใจเรียนนะผมหลุดจากการเรียนเลย ตอนปีนั้นผมก็แบบตั้งใจเรียนเต็มที่เลยแบบส่งงานตั้งใจทุกวิชา แล้วจริง ๆ ผมก็ได้รับรู้ว่าที่เคยมีคนบอกว่าผมเป็นคนหัวดีเป็นเรื่องจริง พอผมอยากทำอะไรจริงจังขึ้นมา ผมเรียนแล้วอ่านทวนรอบเดียว เออ...ผมจำได้จริง ๆ ด้วย สุดท้ายพอจบชั้นผมก็มาสอบเรียนต่อโรงเรียนนี้ได้เลยซึ่งแบบก็ไปโรงเรียนที่สังคมเพื่อนดีกว่าเยอะมาก ๆ บางทีผมก็รู้สึกนะว่าอยากจะแบบได้ตอบกลับไปบ้างแต่ก็คิดซะว่า เขามาแกล้งเราก็เพราะบางทีเขาก็น่าจะแบบเรียกร้องความสนใจนะ บางทีเขาก็ไม่ได้มีปมเด่นอะไรตอนนี้อะไรตอนนี้อะไรย้อนกลับไปมองแล้วก็สงสัยเขาเหมือนกัน แต่บางคนก็ไม่ได้เรียนต่อ แต่ที่นี้พอเวลาผ่านไปมันก็สอนผมเหมือนกันนะว่าพยายามอย่าเอาตัวเข้าไปใกล้สิ่งที่ไม่ดีกับตัวเรา ถ้าเลี่ยงได้ก็ควรเลี่ยง ไม่เอาตัวเองเข้าไปในสถานการณ์ที่เสี่ยง

พอมารเรียนที่ใหม่เนี่ย ผมก็แบบรู้เลยว่าเอาเวลาคนเราแบบว่าจะถูกคนบูลลี่หรือว่าถูกคนมองว่าแปลกเราก็ต้องรู้จักเรียนรู้กับเพื่อนรอบข้างครับ แล้วก็รู้ว่าเราจะต้องแบบคุยกับคนกลุ่มนี้ยังไง อันนี้คือสิ่งหนึ่งนะที่ผมได้แบบเรียนรู้มา คือแบบต้องรู้จักว่าจะทำตัวยังไงตอนอยู่ในสังคมไม่ให้ดูแปลกมากหรือคือเราเป็นตัวของตัวเองได้นะแต่ในบางสถานการณ์ก็ไม่ควรทำเพราะมันจะยิ่งดูแปลกเพราะดูแปลกมันก็จะยิ่งล่อเป้า แล้วก็ผมรู้สึกเลยว่าเออหลัง ๆ พอช่วงปีที่ผ่านมามาผมแบบมาเข้าชมรม e-sport มันก็ทำให้เรารู้สึกว่าเออแบบเวลาเรามีเพื่อนที่ทำอะไรเหมือน ๆ กัน แล้วมันมีเป้าหมายที่เป็นรูปธรรมอย่างนี้ผมก็เพิ่งไปแบบแข่งมา ก็รู้สึกว่าตัวเองแบบมีคุณค่าขึ้นเยอะครับพ่อแม่ก็ไม่ค่อยต่อต้านเวลาเราเล่นเกมอะไรเนี่ย แล้วก็พอผมได้หาเพื่อนจากการทำสิ่งที่เราชอบได้เจอเพื่อนใหม่ ๆ กลุ่มนี้เนี่ยก็รู้สึกว่าเออทำให้เราแบบไม่ต้องไปเจอกับสถานการณ์ที่เสี่ยงกับการเจอกับไอ้พวกที่มันทำให้ดีกับเราเหมือนตอนม. ต้นอีก แต่สิ่งที่ผมได้เรียนรู้ก็อย่างนึงกับตอนม. ต้นก็คือถ้าย้อนกลับไปผมก็จะไม่ทำอีกก็คือแบบในสถานการณ์ที่ถ้าเราโดนกระทำร่างกายอะถ้าเราอึ้งนิ่งเฉยก็ยิ่งถูกกระทำไปเรื่อย ๆ นะครับคืออย่างผมเองอะผมรู้สึกว่าผมหลุดพ้นมาเพราะว่าผมพยายามแบบทำดีให้ตัวเองจนกระทั่งระหว่างที่ผมแบบต้องทนทุกข์กับการอยู่ในชั้นเรียนนั้นนะยังเหลืออีกตั้งหลายเดือนกว่าจะหมดเทอมก็ทรมานเหมือนกันครับ แล้วก็อีกเรื่องนึงผมรู้สึกว่าเออเราต้องเราต้องมีการแบบบริหารจัดการตัวเองที่ดีครับว่าแบบอย่าอย่างตอนนี้นะผมเล่นเกมอย่างนี้ผมก็จะพยายามไม่เล่นเกมเพียงอย่างเดียวก็จะพยายามแบ่งเวลาตัวเองด้วยก็จะนึกเสมอว่าเออถ้าทำตัวไม่ดีอะเดี๋ยวก็จะกลับไปโดนเหมือนตอนที่เรายู่ม. ต้นอีกนะเหมือนแบบเป็นแรงจูงใจเลยครับ



ภาคผนวก ฅ  
การเสนอผลการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่ม  
การให้คำปรึกษา

## สรุปผลการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างการเผชิญกับการข่มเหงรังแก จำนวน 11 ครั้ง

**ครั้งที่ 1** การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ วันที่ 10 กันยายน 2567 เวลา 15.30 – 17.00 น.

ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกสมาชิกทุกคน ซึ่งสมาชิกทุกคนมาเข้ากลุ่มตรงตามเวลาที่นัดหมาย บรรยากาศในการสื่อสารค่อนข้างเงียบไม่มีการสื่อสารใด ๆ ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการแนะนำตนเองในลักษณะที่ใช้ภาษาไม่เป็นทางการ แล้วจึงให้สมาชิกดำเนินการแนะนำตนเองเป็นรายบุคคล โดยแนะนำเริ่มจาก ชื่อจริง ชื่อเล่น ระดับชั้นที่ศึกษา แล้วผู้นำกลุ่มจึงให้อาสาสมัครว่าสมาชิกท่านใดจะดำเนินการแนะนำตัวเป็นคนแรก พบว่า มีสมาชิกจำนวน 1 คนอาสาแนะนำตัวเป็นคนแรก เมื่อสมาชิกคนที่ 1 แนะนำตัวเสร็จ ผู้นำกลุ่มจึงเพิ่มเงื่อนไขว่าถ้าสมาชิกที่แนะนำตัวในลำดับถัดไป จะต้องทวนข้อมูลของสมาชิกคนก่อนหน้านั้นตั้งแต่ลำดับแรกมาจนถึงลำดับก่อนหน้าตนเอง ผู้นำกลุ่มพบว่าบรรยากาศในกลุ่มเริ่มมีความกระตือรือร้นและคึกคึกมากขึ้น อีกทั้งสมาชิกในกลุ่มเริ่มมีการแข่งขันเพื่อจะอาสาเป็นผู้แนะนำตัวคนต่อไป ในการแนะนำตัว สมาชิกแต่ละคนสามารถแนะนำตัวไปได้ราบรื่นในบรรยากาศผ่อนคลายมากขึ้น หลังจากนั้นตัวผู้นำกลุ่มจึงดำเนินการชี้แจงถึงลักษณะกระบวนการ รวมถึงคุณลักษณะบทบาทที่เหมาะสมของสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนมีการเสนอข้อตกลงที่จะกระทำร่วมกันภายในกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้กับสมาชิกได้นำเสนอข้อตกลงของตนเอง พบว่า มีการเสนอให้ยุติกลุ่มในแต่ละครั้งก่อนเวลาซัก 5 นาที เนื่องจากมีสมาชิกจำนวน 1 คน ที่ต้องเดินทางไปเข้าหอพักนักเรียนตอน ซึ่งตรงกับเวลาเลิกกลุ่มพอดี ผู้นำกลุ่มจึงเสนอว่าจะเริ่มกลุ่มก่อนเวลาที่กำหนด 10 นาทีและขอให้สมาชิกทุกคนเอื้ออาทรกันด้วยการมาเข้าร่วมกลุ่มให้ตรงเวลา เพื่อช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกให้เลือกกลุ่มและเดินทางเข้าหอพักได้ทันเวลารวมถึงมีการเสนอว่าขอรับประทานน้ำและขนมเล็ก ๆ น้อย ๆ เนื่องจาก สมาชิกแต่ละคนเล็กจากคาบเรียนและมาเข้าร่วมกลุ่มในทันที ผู้นำกลุ่มจึงตอบรับว่าอนุญาตให้รับประทานน้ำได้ อีกทั้งสามารถรับประทานอาหารว่างเล็ก ๆ น้อย ๆ ได้ ซึ่งผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้จัดเตรียมให้ แต่จะอนุญาตให้ทานได้แค่เฉพาะในช่วงเริ่มต้นกลุ่มเท่านั้น เพื่อให้เกิดความพร้อมทางด้านร่างกาย ให้มีความสดชื่นสมองแจ่มใสขึ้น แต่เมื่อเข้าสู่กิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิร่วมกัน ผู้นำกลุ่มจะขอให้หยุดทานและนำเอาอาหารและน้ำดื่มขยับไปไว้ด้านข้างก่อน และเมื่อยุติกลุ่มในครั้งนั้นขอให้สมาชิกทุกคนดูแลรักษาความสะอาดให้เรียบร้อย ซึ่งสมาชิกกลุ่มทุกคนเห็นพ้องต้องกันเป็นอย่างดี นอกจากประเด็นนี้ไม่มีการเพิ่มเติมประเด็นใหม่ มีแต่เพียงการสอบถามและเพิ่มเติมรายละเอียดจากข้อตกลงเดิม

ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสำรวจความคาดหวังและประสบการณ์ของตนเองที่เกี่ยวข้องกับประเด็นของการข่มเหงรังแกซึ่งถือเป็นจุดประสงค์ในการตั้งกลุ่มครั้งนี้ โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค

สิ่งแทนตัวตน (self – representative) ด้วยการเอาสิ่งของหลากหลายชนิดใส่ในกล่องสีดำ แล้วให้สมาชิกเลือกสิ่งที่แทนความแทนความคาดหวังที่มีจากการเข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่มในครั้งนี้ พร้อมให้สมาชิกนำเสนอว่าสิ่งของที่เลือกมานั้นมีการเชื่อมโยงอย่างไร พบว่าสมาชิกกลุ่มทุกคนสามารถเลือกสิ่งของได้โดยไม่มี ความลังเลหรือติดขัด เมื่อให้นำเสนอ สมาชิกกลุ่มสามารถนำเสนอได้ทั้งประเด็นในเรื่องของความคาดหวัง แต่มีบางคนนำเสนอเชื่อมโยงไปถึงประเด็นที่เกี่ยวกับประสบการณ์ การถูกข่มเหงรังแกของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มจะคอยเป็นผู้อำนวยการกำหนดประเด็นไม่ให้หลุดประเด็น อีกทั้งอำนวยความสะดวกให้สมาชิกที่มีประเด็นคล้ายคลึงกันคอยช่วยให้ข้อมูลเติมประเด็นซึ่งกันและกัน รวมถึงเอื้ออำนวยให้สมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกันเป็นระยะ ๆ อีกทั้งในครั้งแรก ผู้นำกลุ่มต้องคอยสังเกตและอำนวยความสะดวกให้สมาชิกที่ยังไม่ได้มีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเท่าที่ ได้มีโอกาสพูดแสดงความคิดเห็น ในขณะนำเสนอ พบว่า มีสมาชิกจำนวน 2 คน เมื่อพูดถึงความคาดหวังในการเข้าร่วมกลุ่ม มีการเชื่อมโยงประเด็นไปถึงประสบการณ์ข่มเหงรังแกของตนเอง จึงแสดงอาการร้องไห้เมื่อต้องนึกถึงประสบการณ์ที่เลวร้ายของตนเอง แต่ผู้นำกลุ่มพบว่าสมาชิกที่นั่งอยู่ข้างคนที่ร้องไห้แสดงพฤติกรรม การกอดปลอบโยนจับมือสมาชิกที่ร้องไห้ในทันที โดยที่ผู้นำกลุ่มไม่ต้องร้องขอ ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของการมีบรรยากาศเอื้ออาทรมีสัมพันธภาพเชิงบวกภายในกลุ่ม

ในช่วงสุดท้ายของการเข้ากลุ่ม ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับจุดมุ่งหมาย ในการดำเนินการตั้งกลุ่มในครั้งนี้ แล้วจึงให้สมาชิกแต่ละคนบอกความรู้สึกและประสบการณ์ที่เกิดขึ้น จากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งแรก โดยผู้นำกลุ่มจะคอยอำนวยความสะดวกให้สมาชิกพูดไปที่ละคน และคอยให้สมาชิกแต่ละคนให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกด้วยกัน รวมถึงให้สมาชิกแต่ละคนได้เพิ่มเติมประเด็นในแง่ที่มีประเด็นคล้ายคลึงกัน โดยผู้นำกลุ่มคอยสรุปประเด็นให้เป็นระยะ ๆ พบว่า สมาชิกทุกคน หมดว่าบรรยากาศในการเข้าร่วมกลุ่มค่อนข้างที่จะเป็นมิตร กิจกรรมในการเลือกสิ่งของเป็นตัวเชื่อมโยงความคาดหวังและประสบการณ์ที่เคยประสบมาช่วยให้พูดความรู้สึกของตนเองได้ง่ายขึ้น ไม่อึดอัด รวมถึงสมาชิกที่แสดงอาการเสียใจตอนที่นึกถึงประสบการณ์เดิมของตนเอง ก็รู้สึกดีขึ้น เมื่อมีเพื่อนในกลุ่มปลอบใจให้กำลังใจเข้าใจความรู้สึกของเขา

**ครั้งที่ 2** ความหยุดนิ่งเพื่อการปลอบโยนตนเองในการเผชิญกับการช่มเหล่งร้างแ่ง วันที่ 11 กันยายน 2567 เวลา 15.20 – 16.50 น.

ผู้นำพบว่าสมาชิกส่วนใหญ่มาก่อนเวลาที่นัดหมายถึง 5 นาที ชาติเพียงสมาชิก 2 คน ซึ่งมาตรงเวลาพอดี บรรยากาศสมาชิกส่วนใหญ่เริ่มมีการพูดคุยหยอกล้อกันมากขึ้น เมื่อเริ่มกลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนข้อตกลงพบว่าสมาชิกสามารถที่จะช่วยกันทบทวนข้อตกลงได้ครบถ้วน ทุกข้อผู้นำกลุ่มจึงทำการเพิ่มเติมประเด็นรายละเอียดให้กับสมาชิกกลุ่ม

ในครั้งนีั กระบวนการกลุ่มดำเนินการไปในหัวข้อของความหยุดนิ่ง ซึ่งผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการใช้เทคนิคการอุปมา (Metaphor) โดยเปรียบเทียบคุณสมบัติของดอกหญ้ากับความสามารถในการหยุดนิ่ง พบว่า ประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนในการรู้จักดอกหญ้าไม่เท่ากัน ทำให้อาจเกิดปัญหาการเปรียบเทียบคุณสมบัติ ผู้นำกลุ่มจึงแก้สถานการณ์ด้วยการถามคำถามกับสมาชิกว่า รู้จักดอกหญ้าและคุณสมบัติของดอกหญ้าหรือไม่ พบว่า มีสมาชิกจำนวน 3 คน ทราบคุณสมบัติ จึงให้สมาชิกที่ทราบช่วยกันอธิบายคุณสมบัติของดอกหญ้า และผู้นำกลุ่มดำเนินการสรุปประเด็นสำคัญก่อนในเบื้องต้น แล้วจึงให้สมาชิกทุกคนช่วยกันเชื่อมโยงคุณสมบัติของดอกหญ้านั้นกับการเผชิญกับการช่มเหล่งร้างแ่งตามความคิดของแต่ละคน พบว่า ได้ความคิดเห็นที่น่าสนใจ เช่น “แม้จะถูกเหยียบหรือลมพัดปลิว ก็เติบโตใหม่ได้ เหมือนเราถูกด่าว่า ก็ทำให้เราแข็งแกร่งขึ้น หรือทำให้เราเรียนรู้ได้จากประสบการณ์ที่ถูกทำร้าย” รวมถึง “ไม่ต้องปะทะ แต่ก็ไม่ยอมหักโค่น มีวิธีการต่อสู้ในแบบของตัวเอง” ฯลฯ แล้วผู้นำกลุ่มจึงชวนสมาชิกทบทวนประสบการณ์และทรัพยากรที่มีค่าของตนเองเพื่อนำไปสู่การเกิดความหยุดนิ่งในการเผชิญกับการช่มเหล่งร้างแ่งผ่าน “เทคนิค my magazine” ร่วมกับแนวคิดคุณค่าเพื่อความเข้าใจความหมายในชีวิตตามทฤษฎีการให้คำปรึกษา แนวความหมายของชีวิต พบว่า สมาชิกส่วนหนึ่งสามารถทบทวนประสบการณ์ที่มีคุณค่าของตนเองได้ และลงมือทำงานในทันที แต่สมาชิกบางคนก็ยังทำสีหน้าลำบากใจในลักษณะของการนี้ประสบการณ์ของตนเองไม่ออก ผู้นำกลุ่มจึงต้องดำเนินการให้เพื่อนสมาชิกช่วยสะท้อนถึงคุณค่าบางอย่างที่สัมผัสและรับรู้ได้จากสมาชิกคนในแต่ละบุคคล รวมถึงมีการใช้คำถามช่วยในการกระตุ้นประสบการณ์และชวนให้ดูถึงแนวทางจากเพื่อนสมาชิกท่านอื่น ก็พบว่าสมาชิกท่านดังกล่าวสามารถที่จะทบทวนประสบการณ์และทรัพยากรที่มีคุณค่าของตนเองได้

เมื่อมีการให้ข้อมูลเชื่อมโยงว่าคุณค่านั้นจะเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวบุคคลไม่ให้ตกต่ำไปกับการด้อยค่าเมื่อถูกกระทำการช่มเหล่งร้างแ่ง แล้วให้สมาชิกสะท้อนไปถึงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการปรึกษากลุ่มก็พบว่า สมาชิกทุกคนมีความรู้สึกที่ดีขึ้นเมื่อรับรู้ถึงคุณค่าประสบการณ์ที่ดี

ตลอดจนทรัพยากรที่ดีของตนเอง โดยเฉพาะเมื่อได้รับรู้คุณค่าเพิ่มเติมจากมุมมองของเพื่อนรอบข้างซึ่งตนไม่เคยตระหนักถึงมาก่อน

**ครั้งที่ 3** ความหยุดตัวเพื่อการปลอบโยนตนเองในการเผชิญกับการข่มเหงรังแก (ต่อ) วันที่ 12 กันยายน 2567 เวลา 15.20 – 16.50 น.

เริ่มต้นด้วยการทบทวนสิ่งที่ได้รับจากประเด็นของความหยุดตัว พบว่าสมาชิกช่วยกันระดมความคิดในประเด็นของประสบการณ์ที่ได้รับจากกิจกรรมครั้งก่อน อีกทั้งสามารถแสดงความคิดเห็นที่สะท้อนถึงประเด็นที่ว่าตระหนักถึงคุณค่าและทรัพยากรที่ตนเองมีอยู่

การดำเนินกระบวนการกลุ่มในครั้งนี้ พบว่า สมาชิกส่วนใหญ่ตอบว่ายังไม่เคยแสดงพฤติกรรมที่ช่วยในการปลอบโยนตนเอง ผู้นำกลุ่มจึงต้องให้นิยามและยกตัวอย่างขยายความเพิ่มเติมถึงแนวทาง แล้วนำไปสู่การมอบหมายให้สมาชิกแลกเปลี่ยนข้อมูลของเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการปลอบโยนตนเองของแต่ละบุคคล พบว่า สมาชิกส่วนใหญ่ระบุว่า เป็นกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุขเป็นงานอดิเรกของแต่ละบุคคล ผู้นำกลุ่มจึงให้แนวทางเพิ่มเติมว่า สมาชิกที่มีกิจกรรมคล้ายคลึงกันหรือมีความสนใจใกล้เคียงกัน สามารถที่จะนัดหมายกันทำกิจกรรมเหล่านี้ได้เพื่อเป็นกัลยาณมิตรซึ่งกันและกัน แล้วจึงชวนสมาชิกร่วมกันฝึกผ่อนคลายผ่านการกำหนดลมหายใจ ด้วยเทคนิค “Deep Breaths” และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ร่วมกับการใช้หินเป็นสื่อด้วยเทคนิค “Stone Techniques” ซึ่งในการชวนสมาชิกทำในรอบแรก พบว่า สมาชิกยังมีความสับสนกับวิธีการปฏิบัติจึงต้องมีการอธิบายเพิ่มเติมและชวนสมาชิกปฏิบัติซ้ำ จึงดูมีความเข้าใจในการปฏิบัติพร้อมเพรียงกัน

การสะท้อนถึงความรู้สึกหลังจากการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการฝึกหายใจ พบว่า การฝึกหายใจช่วยให้สมาชิกรู้สึกโล่งมากขึ้น โดยมีสมาชิกสะท้อนว่า “เมื่อเวลาเครียดหรือเร่งรีบทำอะไรในชีวิตประจำวันจะพบว่าตัวเองหายใจเร็วและหายใจสั้น” อีกทั้งมีการสะท้อนว่า “เมื่อมีการฝึกในรูปแบบนี้ก็ทำให้ตนเองรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นเมื่อได้หายใจเต็มปอด” รวมถึงมีการสะท้อนว่า “เป็นวิธีการที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่ายและสามารถใช้ระหว่างที่ทำกิจกรรมอื่น ๆ ร่วมด้วยได้”

**ครั้งที่ 4** ความหวังเพื่อการแก้ปัญหาในการเผชิญกับการชมเชยวันแห่งรัก วันที่ 17 กันยายน 2567 เวลา 15.20 – 16.50 น.

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนึกทบทวนถึงประเด็นที่เคยถูกกระทำหรือชมเชยวันแห่งรักที่เด่นชัด พบว่าสมาชิกในกลุ่มแสดงความเป็นห่วงเป็นใยความรู้สึกของกันและกัน ซึ่งเห็นได้จากการที่ขณะที่ผู้นำกลุ่มให้มีการทบทวนประสบการณ์สมาชิกแต่ละคนจะมีการมองซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะสมาชิกที่เคยแสดงอาการร้องไห้เสียใจในครั้งแรกจะได้รับการสังเกตเป็นพิเศษจากสมาชิกท่านที่เหลือ แต่ก็พบว่าสมาชิกทุกคนสามารถที่จะดำเนินการผ่านขั้นตอนนี้ไปได้โดยปราศจากการร้องไห้

ในการดำเนินการตามเทคนิค “problem solving” เพื่อการแก้ปัญหาการชมเชยวันแห่งรักอย่างเหมาะสม พบว่า สมาชิกทุกคนสามารถที่จะระบุได้ถึงประเด็นสำคัญที่ทำให้ตนเองเกิดความทุกข์จากการที่ตนเองถูกชมเชยวันแห่งรัก ซึ่งพบว่าประเด็นส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องเกี่ยวกับการสื่อสาร และการชมเชยวันแห่งรักในทางสังคม เช่น ถูกเพื่อนในห้องเข้าใจผิดแล้วใช้กำลังคนร่วมกันรุมแบนตนเอง พร้อมทั้งแพร่กระจายข่าวเท็จที่ทำให้ตนเองเสียหายในแง่ต่าง ๆ อีกทั้งคอยด่าว่ากระทบกระเทียบในทุกครั้งที่มีโอกาส ซึ่งผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนนำเสนอแนวทางการแก้ปัญหาของตนเองพบว่าสมาชิกทุกคนสามารถที่จะให้แนวทางการแก้ปัญหาได้แต่รายละเอียดมีมากน้อยต่างกัน ซึ่งผู้นำกลุ่มแก้ไขด้วยการให้สมาชิกทุกคนระดมความคิดเห็นในประเด็นการแก้ปัญหาของสมาชิกแต่ละคนไปทีละกรณี รวมถึงมีการรวบรวมกรณีที่มีความคล้ายคลึงกันมาไว้ด้วยกันเพื่อให้เวลากระชับและตรงตามกำหนด

**ครั้งที่ 5** ความหวังเพื่อการแก้ปัญหาในการเผชิญกับการชมเชยวันแห่งรัก (ต่อ) วันที่ 18 กันยายน 2567 เวลา 15.20 – 16.50 น.

ผู้นำกลุ่มดำเนินกระบวนการกลุ่ม ด้วยการใช้นิเทศน์คำถามปฎิหาริย์ เพื่อให้สมาชิกค้นหาความต้องการที่แท้จริงของตนเองในบริบทที่เกี่ยวข้องกับการถูกชมเชยวันแห่งรัก พบว่า สมาชิกทุกคนสามารถที่จะค้นหาความต้องการของตนเองได้ แต่มีสมาชิกหนึ่งคนที่ระบุความต้องการในแง่ที่ไม่เหมาะสม คือ มีความต้องการที่จะได้ตอบการถูกกระทำด้วยการใช้ความรุนแรงเพื่อให้ผู้กระทำหยุดพฤติกรรมแย่ ๆ ผู้นำกลุ่มจึงชวนมองในผลที่อาจจะตามมาจากการใช้ความรุนแรง เพื่อปรับรายละเอียดบางส่วนให้มีความเหมาะสมมากขึ้น ด้วยการชวนมองว่า การตอบโต้เป็นสิ่งที่ควรกระทำ แต่ควรเป็นการตอบโต้ที่จริงจังเด็ดขาด ถูกต้องตามกฎหมายโดยไม่จำเป็นต้องใช้ความรุนแรง

ส่วนของการวิเคราะห์ตนเอง วิเคราะห์ปัญหา ตลอดจนแนวทางแก้ปัญหา ตามกระบวนการของ “WDEP” พบว่า สมาชิกสามารถนำความต้องการของตนเองที่ได้รับรู้ผ่านเทคนิคคำถามปฎิหาริย์ มาวิเคราะห์ร่วมกับวิถีชีวิตของตนเองได้อย่างสอดคล้อง แต่มีสมาชิกบางท่านยังไม่สามารถที่จะระบุแนวทางการวางแผนแก้ปัญหาของตนเองได้ จึงอำนวยความสะดวกให้สมาชิกร่วมกันระดมความคิด ผ่านการรับฟังรายละเอียดความต้องการและวิถีชีวิตของสมาชิกคนนั้นแล้วจึงช่วยให้ข้อมูลที่จะช่วยเหลือสมาชิกคนดังกล่าว แล้วจึงมีการตัดสินใจวางแผน ซึ่งพบว่า สมาชิกที่สะท้อนว่าถูก ชมเหงรังแกผ่านทางสังคมด้วยการกีดกันทางสังคม พุดเสียดสีให้เกิดความรู้สึกแยะ ค้นพบว่า ตนเองสามารถที่จะเพิกเฉยกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งหลังจากทบทวนแล้ว พบว่า ตนเองไม่ได้ทำผิดอะไร รวมถึงการกระทบกระเทียบนั้นไม่ได้ส่งผลอะไรกับชีวิตตนเอง อีกทั้งตอนนี้ตนเองก็รู้สึกไม่โดดเดี่ยวด้วยมีเพื่อนที่เข้าใจจากกลุ่มให้คำปรึกษาในครั้งนี้

**ครั้งที่ 6** การรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมในการเผชิญกับการชมเหงรังแก วันที่ 19 กันยายน 2567 เวลา 15.20 – 16.50 น.

การรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมในการเผชิญกับการชมเหงรังแก ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการดำเนินการผ่านการให้สมาชิกสังเกตตัวเองที่มีพฤติกรรมที่เหมาะสม อีกทั้งเป็นตัวแบบที่นำคุณค่าและความสามารถของตนเองไปสู่การสร้างแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อเผชิญกับการชมเหงรังแก ด้วยการให้สมาชิกสังเกตพฤติกรรมของตัวเองจากการ์ตูนเรื่องดัง ในเบื้องต้นผู้นำกลุ่มมีการเตรียมภาพนิ่งเพื่อจะให้การเล่าเรื่อง ถ่ายทอดเรื่องราวของตัวเอง ประกอบการรับชมภาพนิ่ง แต่พบว่าในการดำเนินการจริง ลักษณะของห้องที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเปิดวีดิโอได้ ผู้นำกลุ่มจึงเปิดวีดิโอการ์ตูนเรื่องดังผ่านคอมพิวเตอร์พกพาให้กับสมาชิกกลุ่มได้สังเกตพฤติกรรมของตัวเอง หลังจากสังเกตพฤติกรรม พบว่า สมาชิกส่วนใหญ่มีอารมณ์ร่วมยินดีไปกับตัวละคร เมื่อตัวละครในเรื่องประสบความสำเร็จสามารถเผชิญกับการชมเหงรังแกได้ โดยสังเกตได้จากกรมีสีหน้ายิ้มแย้มและแสดงอาการปรบมือเมื่อเหตุการณ์ปัญหาคลี่คลาย แล้วจึงให้สมาชิกระดมความคิด พบว่า สมาชิกสามารถระดมความคิดที่สื่อได้ถึงการนำความสามารถของตนเองไปใช้ในการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อเผชิญกับการชมเหงรังแก เช่น “ถ้าเรารู้ว่าเราชอบอะไรเราก็จะได้เอาเวลาไปมีความสุขมากกว่าจะเสียเวลาไปสนใจกับคำพุดล้อปมด้อยแยะ ๆ” “ถ้ามีเพื่อนจริงใจไว้ซ้ักคนก็ช่วยฮีลใจเราเวลาเจอเรื่องแยะ ๆ” “อย่างหนูชอบถ่ายภาพเพื่อนที่ชมรมก็เคยช่วยอยู่ข้างหนูตอนตอนที่มีคนมาดูถูกภาพถ่ายเรา” “ถ้าเราตั้งใจทำอะไรที่เราชอบ แล้วประสบความสำเร็จมีชื่อเสียง ก็จะมีคนสนใจแล้วถ้ามีใครคิดร้ายกับเรา เขาก็จะต้องเกรงใจชื่อเสียงเราด้วย”



ในช่วงของการสำรวจข้อดีของตนเองผ่านสิ่งดี ๆ ในชีวิต พบว่า มีสมาชิกจำนวน 1-2 คน สามารถคิดประเด็นที่ดีเกี่ยวกับตนเองได้เกินกว่า 5 ข้อ แต่เมื่อผู้นำกลุ่มปรับกิจกรรมให้เป็นการระดมความคิดช่วยกันมองข้อดีของสมาชิกแต่ละคนก็ พบว่า สมาชิกแต่ละคนได้เจอข้อดีของตนเองเพิ่มขึ้น อีกทั้งภาพสะท้อนของเพื่อนสมาชิกที่มองสิ่งดีของเพื่อนซึ่งกันและกัน ยังช่วยให้สมาชิก พบว่า สมาชิกที่ได้รับเสียงสะท้อนจากเพื่อนรอบข้างจะแสดงออกถึงความภูมิใจด้วยน้ำเสียงและรอยยิ้ม รวมถึงเสียงหัวเราะ บางคนก็มีท่าทางเขิน เมื่อได้ทราบข้อดีของตนเองเพิ่มจากคนที่อยู่รอบข้าง

**ครั้งที่ 7** การรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมในการเผชิญกับการข่มเหงรังแก (ต่อ) วันที่ 24 กันยายน 2567 เวลา 15.20 – 16.50 น.

การสร้างสัมพันธภาพ ปฏิสัมพันธ์เพื่อแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกร่วมกันเรียนรู้ถึงรูปแบบการติดต่อสื่อสารตามแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สื่อสารสัมพันธ์ ในครั้งนี้มีนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เป็นนักเรียนในกลุ่มกิจกรรมชมรมเพื่อนที่ปรึกษาของทางโรงเรียน เข้ามาสังเกตการณ์ด้วย จำนวน 2 คน ผู้นำกลุ่มจึงต้องดำเนินการอธิบายถึงกระบวนการคร่าว ๆ เพื่อให้ทั้งนักเรียนทั้งสองคนเชื่อมโยงกระบวนการกลุ่มกับกระบวนการของการให้คำปรึกษารายบุคคลที่นักเรียนมีความคุ้นชินอยู่แล้ว อีกทั้งขอให้ทั้งนักเรียนทั้งสองคนดำเนินการช่วยเป็นผู้ช่วยให้กับผู้ในกลุ่ม ในการสื่อสารครั้งนี้ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกมองถึงการร่วมกันฝึกการบุคลิกภาพในการสื่อสารที่เหมาะสมซึ่งจะนำไปสู่การมีรูปแบบในการสื่อสารสัมพันธ์ที่เหมาะสมเพื่อการสร้างสัมพันธภาพในการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมได้อย่างเหมาะสม โดยผู้นำกลุ่มทำเป็นใบความรู้ขนาดเล็กประมาณครึ่งหน้าของกระดาษ a4 แจกให้กับสมาชิกกลุ่มแต่ละคนเพื่อดูประกอบคำอธิบาย พบว่าในช่วงแรก สมาชิกกลุ่มยังไม่มี ความเข้าใจที่กระจ่างเกี่ยวกับบุคลิกภาพการสื่อสาร แต่เมื่อมีการยกตัวอย่าง ก็พบว่าสมาชิกกลุ่มแสดงสีหน้าที่บ่งชี้ถึงความเข้าใจมากขึ้น เช่น การพยักหน้าตอบรับ โดยผู้ให้คำปรึกษานำประสบการณ์จากสมาชิกกลุ่มมาเป็นกรณีศึกษาในการระดมความคิดว่าสถานการณ์นี้ควรจะหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมในลักษณะใด เช่น กลุ่มเพื่อน ครู ผู้ปกครอง แล้วถ้าต้องการสื่อสารกับแหล่งสนับสนุนทางสังคมกลุ่มนั้น ๆ ควรจะมีการสื่อสารในลักษณะใด โดยสมาชิกช่วยกันระดมความคิด ในบางประเด็นที่ความคิดเห็นจากสมาชิกติดขัดก็ได้แนวทางใหม่ ๆ จากรุ่นพี่มัธยมศึกษาปลายทั้งสองคนที่เข้ามาในฐานะของผู้ช่วย ซึ่งถือว่าเข้ามาเติมประสบการณ์ใหม่ ๆ ให้กับกลุ่ม

**ครั้งที่ 8** การมองโลกในเชิงบวกเพื่อปรับโครงสร้างความคิดในการเผชิญกับการชมเชยกับการชมเชย  
กับการชมเชย วันที่ 25 กันยายน 2567 เวลา 15.20 – 16.50 น.

ผู้นำกลุ่มประยุกต์ใช้เทคนิค “ABCDE Disputation” มุ่งเน้นไปที่การปรับความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่ถูกชมเชย ให้กลายเป็นความคิดเชิงบวกผ่านการทำไปงาน แล้วให้สมาชิกสื่อสารแลกเปลี่ยนประเด็นจากไปงาน พบว่า สมาชิกสามารถที่จะเขียนไปงานได้หลังจากที่มีการอธิบายและยกตัวอย่างประกอบ โดยสามารถระบุปัญหาของแต่ละคน ระบุมุมมองความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ รวมถึงการพิจารณาผลลัพธ์ที่ตามมา แต่รายละเอียดที่เขียนมาในไปงานก็ยังไม่ชัดเจนมากนัก แต่เมื่อให้แลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่มก็สามารถให้รายละเอียดที่ชัดเจนได้ รวมถึงมีการปรับความคิดที่มองปัญหาดังกล่าวให้เป็นความคิดเชิงบวกได้ ยกตัวอย่างจาก กรณีของสมาชิกคนหนึ่งระบุว่า “มักถูกน้องเขาเปรียบ ถ้าเกิดปัญหาขึ้นน้องจะพูดให้ร้ายตนเองกับพ่อแม่ บัดความรับผิดชอบว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นความรับผิดชอบของตนที่เป็นที่ ซึ่งที่ผ่านมามาตนเองก็ยอมมาโดยตลอดด้วยความรักน้องคิดว่าควรเสียสละให้น้อง แต่ตนเองก็ต้องมามีความทุกข์ นาน ๆ เข้าก็รู้สึกว่าเป็นเครียด” โดยจากการปรับความคิดและร่วมกันระดมความคิดของสมาชิกกลุ่มจึงมีความคิดว่า “ถ้าเหตุการณ์เกิดขึ้นตนเองจะคิดซะว่าเป็นการฝึกให้น้องได้รู้จักแก้ปัญหาที่มีความรับผิดชอบ จะได้ไม่ต้องมาแบกรับความทุกข์ไว้คนเดียวจากการที่น้องเขาเปรียบตลอดเวลา รวมถึงเป็นการฝึกให้น้องเลิกนิสัยเขาเปรียบโทษคนอื่น โดยจะพูดแก้ต่างไปบ้าง ไม่ยอมให้น้องเขาเปรียบด้วยการใส่ร้ายอีก แต่จะพูดในทำนองว่าจะรับผิดชอบร่วมกันและจะมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างไร แล้วชวนน้องแก้ปัญหา” ในอีกกรณีหนึ่ง มีปัญหาจากการถูกเพื่อนกลุ่มหนึ่งในห้องคอยรุมพูดถากถางเสียดสี ก็มีการปรับความคิดว่าสิ่งที่ถูกพูดว่ากล่าวตักถากนั้นมีผลอะไรกับชีวิตเราไหมถ้าไม่มีแล้วเราไม่ได้ทำอะไรผิดต่อคนพวกนั้น ก็เลือกที่จะปรับที่ความคิดตัวเองว่าเราก็มีดีของเราเราไม่ได้เป็นเหมือนที่เขาพูดแล้วก็ช่างมันเถอะ

**ครั้งที่ 9** การมองโลกในเชิงบวกเพื่อปรับโครงสร้างความคิดในการเผชิญกับการชมเชยกับการชมเชย  
เผชิญกับการชมเชย (ต่อ) วันที่ 26 กันยายน 2567 เวลา 15.20 – 16.50 น.

ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) เพื่อช่วยในการปรับความคิดที่มีต่อเหตุการณ์การชมเชย ให้เป็นความเชิงบวก พบว่า จากการสื่อสารตามแนวทางของ การปรับโครงสร้างความคิด มีสมาชิก 4 คน สามารถนำเสนอมุมมองที่มองเหตุการณ์การชมเชย ในลักษณะของความคิดเชิงบวกมาตั้งแต่เริ่มต้น ซึ่งช่วยเป็นต้นแบบให้สมาชิกท่านอื่น ได้ฝึกการปรับความคิดของตนเองเป็นความคิดเชิงบวก ตามกระบวนการ

จากการสรุปประเด็นประสบการณ์ที่ได้รับจากการกลุ่มในครั้งนี้ พบว่า สมาชิกทุกคนมีการมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองในมุมมองที่แตกต่างออกไป มีความหลากหลายมากกว่า 1 ประเด็น รวมถึงสมาชิกทุกคนเห็นพ้องต้องกันว่าเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกท่านนั้น ๆ ในประเด็นของอารมณ์ความรู้สึก พบว่า สมาชิกเกิดความรู้สึกในเชิงฮึดสู้ มีพลังที่จะเผชิญปัญหาที่ตนเองประสบมาแล้ว หรืออาจจะเป็นปัญหาที่กำลังจะเข้ามาในอนาคต

**ครั้งที่ 10** การจัดการความขัดแย้งในการเผชิญกับการช่มเหงรังแก วันที่ 30 กันยายน 2567 เวลา 15.20 – 16.50 น.

ผู้นำกลุ่มใช้แนวคิดคำถามแบบ “Restorative Questions” เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ความขัดแย้งแล้วหาแนวทางการจัดการอย่างเหมาะสม แล้วจึงร่วมกันระดมความคิดในการเลือกรูปแบบในการสื่อสารตามแนวคิด “Social Discipline Windows” พบว่า สมาชิกสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นตามกรณีของสมาชิกแต่ละคนได้อย่างเหมาะสม และเนื่องจากว่าปัญหาของการช่มเหงรังแกของสมาชิกมีความคล้ายคลึงกันในลักษณะที่เป็นการช่มเหงรังแกผ่านทาง การสื่อสารและเป็นการช่มเหงรังแกทางสังคม สถานการณ์ของกลุ่มจึงเอื้อในการช่วยการระดมความคิดในประเด็นที่มีความคล้ายคลึงกัน แต่ก็พบว่า สมาชิกแต่ละคนก็จะเลือกรูปแบบในการสื่อสารปฏิสัมพันธ์ที่แตกต่างกันแม้ว่าจะจะเป็นสถานการณ์เดียวกัน ขึ้นอยู่กับบริบทความจำเป็นและความต้องการของสมาชิกแต่ละคน แต่ก็มีสมาชิกที่เลือกการตอบโต้กลับด้วยการใช้ความรุนแรง เช่น “ด่ามาด่ากลับ” ซึ่งผู้นำกลุ่มจึงชวนมองถึงประโยชน์ของการจัดการกับความขัดแย้งโดยไม่ต้องใช้ความรุนแรง รวมถึงให้สมาชิกกลุ่มที่มีประสบการณ์คล้ายคลึงช่วยแบ่งปันแนวทางการปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมในแบบของตนเอง ซึ่งได้ข้อสรุปเป็นลักษณะของการที่เป็นการตอบโต้ในลักษณะที่เฉยชขาดด้วยการใช้กฎหมาย ใช้กฎระเบียบ ใช้วิถีสังคม เป็นการตอบโต้กับการช่มเหงรังแกที่เกิดขึ้นไปแทน

จากการสรุปประเด็น พบว่า สมาชิกกลุ่มได้แนวทางที่หลากหลายในการจัดการกับความขัดแย้ง จากสมาชิกที่มีประสบการณ์คล้ายคลึงกัน ซึ่งสมาชิกสะท้อนว่านอกจากได้แนวทางแล้ว ยังทำให้รู้สึกว่ามีเพื่อน ไม่ได้เผชิญเรื่องนี้อยู่ตามลำพัง

**ครั้งที่ 11** การปัจฉิมนิเทศและการยุติกลุ่ม วันที่ 2 ตุลาคม 2567 เวลา 15.20 – 16.50 น.

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปแนวทางการเผชิญกับการข่มเหงรังแก รวมถึงการบอกถึงความคิด ความรู้สึกและประสบการณ์ที่มีต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม ผ่านการใช้เทคนิคเชิงสร้างสรรค์สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม ด้วยการให้สมาชิกนำประสบการณ์ ความคิดความรู้สึก ที่เกิดขึ้น ถ่ายทอด โดยเลือกรายชื่อเพลงมาเป็นสื่อแทนประเด็นข้างต้น พบว่า สมาชิกแต่ละคนสามารถที่จะเลือกเพลง และนำเสนอได้ตรงประเด็น เนื่องจากกระบวนการกลุ่มดำเนินการมาพอสมควรแล้ว ส่งผลให้บรรยากาศ สมาชิกมีความกระตือรือร้นในการสื่อสาร เนื่องจากเริ่มมีความสนิทสนมกันมากขึ้น อาจทำให้บางช่วงสมาชิกบางคนใช้เวลาในการนำเสนอมากกว่าปกติ ผู้นำกลุ่มจึงต้องบริหารเวลาและส่งมอบ ประเด็น ให้สมาชิกที่มีลักษณะเจียบขริมซึ่งในครั้งนี้นี้ยังไม่ได้สื่อสารกับกลุ่มเท่าที่ควร ได้สื่อสารใน ประเด็นต่าง ๆ ร่วมกับกลุ่ม อีกทั้งพบประเด็นสำคัญว่าสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่มองว่า เพื่อนที่ได้จาก กลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ถือเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญ ที่ทำให้พวกเขาารู้สึกดีขึ้น มาก ๆ ทุกคนช่วยกันดูแลจิตใจซึ่งกันและกันอย่างดี รวมถึงมีการให้คำมั่นสัญญาว่าจะช่วยเหลือกัน ต่อไป และสมาชิกส่วนใหญ่มองว่าหลังจากยุติกลุ่มนี้แล้วแต่ละคนก็ต่างมีเป้าหมายกิจกรรมที่ตนเอง อยากทำซึ่งช่วยเพิ่มคุณค่าเพิ่มความสุขให้กับตนเอง ทุกคนจึงเห็นพ้องกันว่า อยากใช้เวลาในการทำ สิ่งสร้างสรรค์และทำให้ตนเองมีความสุขมากกว่าการที่จะไปจมอยู่กับความทุกข์ที่เราแก้ไขไม่ได้ แต่ถ้าเป็นปัญหาที่รบกวนชีวิตก็ต้องรีบดำเนินการแก้ไขให้เสร็จสิ้นมากกว่าการหนีปัญหา เนื่องจาก ในครั้งนี้เป็นการยุติกลุ่มจึงมีสมาชิกกลุ่มบางคนมีท่าทีที่เศร้าและไม่อยากให้อีกกิจกรรมนี้จบลง โดย ระบุว่าตนเองไม่ขอจบการจากลา แต่ผู้นำกลุ่มก็เน้นย้ำว่า กระบวนการกลุ่มเป็นเพียงการพัฒนา คุณลักษณะที่สำคัญ แม้ว่ากลุ่มจะยุติแล้ว แต่สัมพันธภาพที่ดีไม่ยุติไปด้วย เมื่อมีเหตุจำเป็น เรา สามารถที่จะสื่อสารพูดคุยกันได้ และสมาชิกแต่ละคนก็มีความจำเป็นที่จะต้องดำเนินชีวิตตามวิถีทาง ของตนแต่เพื่อนก็ยังสามารถที่จะสื่อสารพูดคุยกันได้ รวมถึงเมื่อมีปัญหาบางประการก็ยังสามาร ถที่จะติดต่อกับผู้นำกลุ่มเพื่อพูดคุยกันได้ อีกทั้งโรงเรียนเองก็มีงานแนะแนว และกิจกรรมนักเรียน เพื่อนที่ปรึกษา ที่จะเป็แหล่งสนับสนุนที่ช่วยเหลือสมาชิกอีกทางหนึ่ง บรรยากาศของกลุ่มก็ยุติลงด้วย ความสุขและห่วงหาซึ่งกันและกัน

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นายนวิช นวชีวินมัย

