

การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
ที่ถูกกั้นแกล้ง โดยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

นิศารัตน์ สุขตาม

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
ปีการศึกษา 2565
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

ENHANCING RESILIENCE OF BULLYING HIGH SCHOOL STUDENTS
BY COGNITIVE BEHAVIOR COUNSELING GROUP

NISARAT SUKTAM

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements
For Master of Science Program in Counseling Psychology
Academic Year 2022
Copyright of Bansomdejchaopraya Rajabhat University

ชื่อเรื่อง การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนปลายที่ถูกกลั่นแกล้ง โดยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี
การรู้คิดและพฤติกรรม

ชื่อผู้วิจัย นิสาร์ตน์ สุขตาม

สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา สุทธิเนียม

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชลพร กองคำ


อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชววิทย์ รัตนพลแสนย์

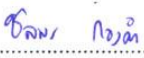
มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยาอนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

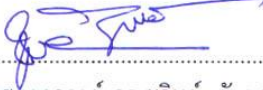

..... คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณกร สว่างเจริญ)


คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา สุทธิเนียม)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชลพร กองคำ)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชววิทย์ รัตนพลแสนย์)


..... กรรมการและเลขานุการ
(อาจารย์ ดร.นัยนพัต อินจวงจิริกิตต์)

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

ชื่อเรื่อง	การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ถูกกลั่นแกล้ง โดยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม
ชื่อผู้วิจัย	นิศารัตน์ สุขตาม
สาขาวิชา	จิตวิทยาการศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา สุทธิเนียม
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชลพร กองคำ
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวิทย์ รัตนพลแสนย์
ปีการศึกษา	2565

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม และ 2) เปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน โดยการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ที่มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับการให้การปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลแบบปกติตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบคัดกรองพฤติกรรม การถูกกลั่นแกล้ง มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC) อยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 2) แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.96 และ 3) การให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมมีค่าดัชนี ความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC) อยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา สถิติเชิงเปรียบเทียบโดยใช้ Paired –Sample T-Test และ Independent T-Test

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งกลุ่มทดลองหลังได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมมีความเข้มแข็งทางใจแตกต่างจากก่อนการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. ความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ มีความเข้มแข็งทางใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ความเข้มแข็งทางใจ นักเรียนถูกกลั่นแกล้ง การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

Title	Enhancing Resilience of Bullying High School Students by Cognitive Behavior Counseling Group
Author	Nisarat Suktam
Program	Counseling Psychology
Major Advisor	Assistant Professor Dr. Kanchana Suttineam
Co - advisor	Assistant Professor Dr. Chonlaporn Kongkham
Co – advisor	Assistant Professor Dr. Choowit Ruttanapolsan
Academic Year	2022

ABSTRACTS

The purpose of this quasi-experimental research were to 1) compare the enhancing resilience of students who were bullying in the experimental group before and after receiving group counseling according to the Cognitive and Behavioral Theory. 2) To compare the enhancing resilience of bullying students between the experimental group receiving Cognitive Behavioral Theory Counseling and the control group receiving conventional care. Methods: The subjects were divided into 2 groups. The second group consisted of 16 subjects. (This group was selected from those whose enhancing resilience was below the 25th percentile.) They were randomly assigned into the experimental and control groups. The experimental group received group counseling and the control group received conventional care within the school system. 1) The bullying behavior screening form had the IOC ranging from 0.67 - 1.00 1. The reliability of instrument, was reported by Cronbach's Alpha as 0.96 and the construct validity was confirmed through a factor analysis, 2. The group counseling model had the IOC ranging from 0.67-1.00. The descriptive, paired-Sample t-test ,and independent t-test were used for data analysis.

The results revealed the followings

1. The enhancing resilience of students who were bullying in experimental group after receiving the group counseling, according to the Cognitive and Behavioral Theory, was significantly different from before participation than after receiving the group counseling at the .01 level.

2. The enhancing resilience of students who were bullying during the experimental group who then received counseling according to the Cognitive and Behavioral Theory was significantly different from before participation than the control group who did not receive counseling at the .05 level.

Key words : Enhancing Resilience, Bullying, Cognitive Behavior Counseling Group

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา สุทธิเนียม อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชลพร กองคำ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูวิทย์ รัตนพลแสนย์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้คำแนะนำชี้แนะแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วน ทุ่มเท เอาใจใส่ และให้กำลังใจกับผู้ทำวิจัยด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐิติวัศ สุกป้อม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นักรบ หมีแสน และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณวดี สมกิตติกานนท์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยให้มีคุณภาพ นอกจากนี้ยังให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง อีกทั้งรองศาสตราจารย์ ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน ที่ให้ความเมตตาเข้าร่วมเป็นประธานคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และช่วยชี้แนะในการปรับปรุงวิทยานิพนธ์เล่มนี้ให้แก่ผู้วิจัย

งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงได้ ด้วยความอนุเคราะห์จากนายเจียรชัย แสงชาติรี ผู้อำนวยการโรงเรียนและคณะผู้บริหาร คณะครูที่ได้ให้ความอนุเคราะห์สถานที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมถึงนักเรียนที่เกี่ยวข้องที่เสียสละเวลาและให้ความอนุเคราะห์เป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย ขอขอบพระคุณทุกท่านด้วยความจริงใจ

นิตารัตน์ สุขตาม

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ.....	ง
สารบัญ	จ
สารบัญภาพ	ช
สารบัญตาราง	ซ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
สมมติฐานของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
ความเข้มแข็งทางใจ	9
พฤติกรรมการกลั่นแกล้ง	15
การปรึกษากลุ่ม	23
ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม	30
3 วิธีการดำเนินการวิจัย	38
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	38
แบบแผนการวิจัย	38
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	39
การเก็บรวบรวมข้อมูล	42
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	44

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	45
ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	46
ตอนที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้ง กลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม.	49
ตอนที่ 3 เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้ง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ	50
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	51
สรุปผลการวิจัย	51
อภิปรายผลการวิจัย	52
ข้อเสนอแนะ	55
บรรณานุกรม	56
ภาคผนวก	61
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ	62
ภาคผนวก ข หนังสือราชการ.....	64
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	69
ภาคผนวก ง ผลการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ	88
ภาคผนวก จ แบบตอบรับการตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ	94
ภาคผนวก ฉ ใบรับรองของคณะกรรมการจริยธรรมในมนุษย์	96
ภาคผนวก ช สำเนาผลการสอบ CEFR	106
ประวัติผู้วิจัย	108

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1.1	กรอบแนวคิดในการวิจัย	8
3.1	แบบแผนการวิจัย	38
ข.1	เอกสารขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย.....	65
ข.2	เอกสารขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย.....	66
ข.3	เอกสารขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย.....	67
ข.4	เอกสารขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อจัดทำวิทยานิพนธ์.....	68
ข.1	สำเนาผลการสอบ CEFR	106

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
2.1	ตารางสังเคราะห์ประเภทของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	17
2.2	ตารางสังเคราะห์ประเภทของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งจากการสัมภาษณ์นักเรียนที่เข้ามาใช้บริการการให้การปรึกษา.....	18
2.3	ตารางสังเคราะห์ประเภทของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งจากเอกสารที่เกี่ยวข้องและการสัมภาษณ์นักเรียนที่เข้ามาใช้บริการการให้การปรึกษา.....	18
3.1	ระยะเวลาในการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้ง	42
4.1	จำนวนร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	46
4.2	แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้ง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มรายด้าน.....	47
4.3	การทดสอบการกระจายตัวของข้อมูล (Normality test) โดยรวม รายด้าน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง.....	48
4.4	ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่ม	49
4.5	ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ	50
ค.1	ตัวอย่างแบบคัดกรองพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้ง.....	70
ค.2	ตัวอย่างแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ.....	72
ค.3	รูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม.....	74
ง.1	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบคัดกรองพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้ง.....	89
ง.2	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม.....	91
ง.3	ค่าความเชื่อมั่น Reliability แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ.....	93

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันพฤติกรรมการณ์การกลั่นแกล้งของนักเรียนในโรงเรียนถือเป็นปัญหาในระดับประเทศที่ต้องตระหนักและให้ความสำคัญ พฤติกรรมการณ์การกลั่นแกล้งเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่ออย่างรุนแรงต่อบุคคลทั้งทางด้านร่างกายจิตใจของผู้ที่ถูกกลั่นแกล้ง ในขณะที่ผู้ที่กลั่นแกล้งผู้อื่นนั้นทำเพื่อความสนุกสนานหรือต้องการเรียกร้องความสนใจ กลายเป็นบุคคลที่มีปัญหาในการปรับตัวให้เข้ากับสังคม สิ่งแวดล้อมและปัญหาด้านจิตใจ (กรมสุขภาพจิต, 2562) พฤติกรรมการณ์การกลั่นแกล้งและการทำร้ายร่างกายกันของนักเรียนในโรงเรียนมีผลกระทบต่อ กับนักเรียนทั้งที่เป็นผู้ถูกกลั่นแกล้งและผู้ที่มีพฤติกรรมการณ์การกลั่นแกล้ง แต่สังคมมักมองเห็นเป็นเรื่องปกติธรรมดาหรือถือเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมปกติของนักเรียน จึงไม่ได้ให้ความสนใจและแก้ไขปัญหาดังกล่าวอย่างเหมาะสม ปัญหาพฤติกรรมการณ์การกลั่นแกล้งผู้อื่นของนักเรียนจะเกิดผลกระทบต่อตัวนักเรียน ครอบครัว และต่อสังคมในระยะยาวหากไม่ได้รับการแก้ไข เช่น เมื่อนักเรียนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ก็จะมีทัศนคติด้านบวกกับความรุนแรงหรือนิยมการใช้ความรุนแรงในครอบครัว การเสพสุรา ยาเสพติด และการประกอบอาชญากรรม (สมบัติ ตาปัญญา, 2550)

พฤติกรรมการณ์การกลั่นแกล้งของนักเรียนในโรงเรียนมีความซับซ้อนและรุนแรงขึ้นตามสภาพสังคมยุคสมัยใหม่ระดับความรุนแรงของพฤติกรรมการณ์การกลั่นแกล้งมากขึ้น จากข้อมูลของกรมสุขภาพจิต (2561) ระบุว่า นักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งในโรงเรียน 600,000 คน คิดเป็นอัตราส่วนเท่ากับ 40 เป็นอันดับสองของโลกรองจากประเทศญี่ปุ่น ด้วยความรุนแรงที่เพิ่มขึ้นวิธีการกลั่นแกล้งก็เปลี่ยนไปจากเดิมเช่นกัน เช่น ล้อเลียนชื่อพ่อแม่ เรียกเพื่อนด้วยชื่อสมมติหรือปมด้อยของเพื่อน ไม่เล่นหรือทำกิจกรรมกลุ่ม ไม่ทักทายกัน เป็นวิธีดั้งเดิมที่ใช้ในการกลั่นแกล้งกัน แต่ปัจจุบัน สื่อและเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทอย่างมาก และสัมพันธ์กับพฤติกรรมการณ์การกลั่นแกล้งของมนุษย์ในยุคปัจจุบัน พบว่ามากกว่า 50% กลุ่มเยาวชนมีพฤติกรรมการณ์การกลั่นแกล้งผ่านโลกโซเชียล และคุกคามผู้อื่นผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งการกลั่นแกล้งเป็นประเภทหนึ่งของการใช้ความรุนแรงที่ได้รับความสนใจ และเป็นประเด็นปัญหาที่ศึกษาในปัจจุบัน ผลกระทบที่เกิดจากกลั่นแกล้ง (Bullying) ส่งผลมากมายทั้งนักเรียนที่เป็นผู้กลั่นแกล้งและนักเรียนที่เป็นเหยื่อ นักเรียนที่เป็นผู้กลั่นแกล้งอาจมีปัญหาด้านพฤติกรรมก้าวร้าวพฤติกรรมต่อต้านสังคม นำไปสู่การก่อปัญหาอาชญากรรมหรือการทำร้ายผู้อื่น ส่วนนักเรียนที่เป็นเหยื่อได้รับบาดเจ็บ มีปัญหาสุขภาพกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง เป็นต้น และสุขภาพจิต เช่น รู้สึกอับอาย ซึมเศร้าและวิตกกังวล เป็นต้น Robert (2000) กล่าวว่า เด็กจะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ที่โรงเรียน หากครูเพิกเฉยหรือมองพฤติกรรมการณ์การกลั่นแกล้งเป็นเรื่องธรรมดาของนักเรียน ย่อมส่งผลกระทบต่อ ด้านร่างกาย และจิตใจของนักเรียน โดยผลกระทบต่อ ด้านร่างกาย เช่น มีอาการปวด หรือบาดเจ็บตามร่างกาย เป็นต้น ส่วนผลกระทบต่อ ด้านจิตใจ เด็กจะรู้สึกไม่ปลอดภัยและไม่อยากมาโรงเรียน เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และแยกตนเองออกจากสังคม หากปล่อยปัญหาไว้ในระยะยาวจะส่งผลกระทบต่อตัวเด็ก และครอบครัวทั้งนักเรียนที่เป็นผู้กระทำ

และเหยื่อรวมทั้งผลกระทบต่อโรงเรียนและสังคมเช่น ปัญหาการเรียน ปัญหาความก้าวร้าวรุนแรง ปัญหาการทะเลาะวิวาท เป็นต้น

ผลกระทบที่เกิดกับผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งอย่างต่อเนื่องนั้น พบว่ามีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นอยู่นอกเหนือการควบคุมของตนเอง ตัวเองไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ และสิ้นหวัง (Radliff et al., 2016) หากคนรอบข้างไม่ให้ความช่วยเหลือจะยิ่งทำให้เกิดความรู้สึกหมดหวัง นำไปสู่ความคิดไม่อยากมีชีวิตอยู่ จนกลายเป็นบุคคลที่มีสภาพจิตใจที่อ่อนแอ ซึ่งในบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางใจนั้น จะมีความพร้อมที่จะเผชิญกับทุกสถานการณ์ได้อย่างมั่นใจ มีภูมิคุ้มกันและสามารถฝ่าวิกฤตต่าง ๆ ในชีวิตไปได้ (Luthans and Youssef, 2007) ความเข้มแข็งทางใจนั้นสามารถพัฒนาให้มีระดับสูงขึ้นได้ คนที่มีพลังสุขภาพจิตดี มักเป็นคนที่สามารถสงบจิตใจ จัดการอารมณ์ที่พลุ่งพล่าน ระวังความว้าวุ่น จัดการแก้ปัญหาด้วยความรอบคอบ ไม่คิดร้ายไปกว่าความเป็นจริง แต่ไม่ใช่คนที่เพิกเฉย เย็นชา และไม่ใช่คนที่เข้มแข็งจนไม่แสดงออกถึงความเสียใจ จนไม่ยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่น การส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางใจที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด คือการส่งเสริมแง่คิด เน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตัวบุคคล โดยการปรับวิธีคิดและวิธีการเผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เรียนรู้ที่จะอยู่ภายใต้สภาวะยากลำบากด้วยความเชื่อมั่น และภูมิใจในตนเอง

จากการที่ผู้วิจัยในฐานะเป็นครูแนะแนว มีบทบาทช่วยเหลือนักเรียนโดยตรงในการป้องกันช่วยเหลือส่งเสริม พัฒนา และแก้ไขปัญหา และทำหน้าที่แนะแนวให้การศึกษาให้นักเรียน พบว่า มีปัญหาการกลั่นแกล้งกันของนักเรียนในโรงเรียน ผู้วิจัยจึงได้ทำการสำรวจเบื้องต้น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 299 คน โดยใช้แบบสอบถาม พบว่า มีการกลั่นแกล้งกันทางวาจา ร้อยละ 45 การกลั่นแกล้งกันบนโลกออนไลน์ ร้อยละ 30 การกลั่นแกล้งกันทางสังคม ร้อยละ 15 และการกลั่นแกล้งกันทางร่างกาย ร้อยละ 10 ตามลำดับ และข้อมูลจากนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งที่มาขอรับการปรึกษา ปีการศึกษา 2563 พบว่า ภาคเรียนที่ 1 ร้อยละ 60 ภาคเรียนที่ 2 ร้อยละ 70 มีการถูกกลั่นแกล้ง ทางวาจา เช่น การล้อเลียนเรื่องการเรียน ล้อเลียนเรื่องรูปร่าง หน้าตา สีผิว เพศ ล้อเลียนเรื่องชื่อบิดามารดา เป็นต้น การถูกกลั่นแกล้งกันบนโลกออนไลน์ เช่น โพสต์ข้อความไม่ดี ดัดแปลงรูป เปิดเผยความลับส่วนตัว หรือนำข้อมูลไปเผยแพร่ เป็นต้น และการกลั่นแกล้งกันทางสังคม เช่น การถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ ถูกเพื่อนเพิกเฉย กีดกันไม่ให้เข้ากลุ่ม เป็นต้น นักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งมีผลกระทบทั้งอารมณ์ จิตใจ ร่างกายและคุณภาพชีวิต เช่น มีอาการเครียด ท้อแท้ หมดกำลังใจ แยกตัว กินข้าวคนเดียว ไม่มีกลุ่ม แบ่งกลุ่มทำงานไม่มีใครเลือก ขาดความภาคภูมิใจ ขาดความเชื่อมั่น ขาดพลังในการต่อสู้ปัญหา ขาดการควบคุมอารมณ์และปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับคนรอบข้างลดลง เป็นต้น จากที่ข้อมูลข้างต้นพอที่จะสรุปได้ว่า นักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งนั้น จะมีความเข้มแข็งทางใจต่ำ สอดคล้องกับแนวคิดของ Grotberg (1995) ที่กล่าวว่า องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจของบุคคล ประกอบด้วย 1) สิ่งที่ดีนั้นเป็น การมีพลังแรงใจมีความเชื่อมั่นในตนเอง และการมองโลกแง่ดี 2) สิ่งที่ดีนั้นทำได้ ความสามารถในการปรับอารมณ์มีทักษะในการจัดการปัญหา และความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต และ 3) สิ่งที่ดีนั้นมี การช่วยเหลือจากครอบครัว หรือบุคคลรอบข้าง รวมถึงการมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ พร้อมทั้งจะเอาชนะปัญหา และอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต และจากข้อมูลของกรมสุขภาพจิต (2563) ที่พบว่า ผู้ที่มีลักษณะความเข้มแข็งทางใจ จะสามารถรับมือกับเหตุการณ์ไม่คาดฝันได้อย่างแข็งแกร่ง สามารถเผชิญต่อภาวะกดดันได้ดี

จัดการความเครียดและอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ยึดสู้กับทุกสถานการณ์ เป็นคนที่มีความภาคภูมิใจ เห็นค่าของตัวเอง มีศรัทธาและกำลังใจที่ดี เชื่อว่าสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ ย่อมผ่านพ้นไปได้ สามารถให้กำลังใจตัวเองและได้รับกำลังใจจากคนรอบข้างพร้อมทั้งมีทักษะในการแก้ไขปัญหาอย่างชาญฉลาดหาทางออกได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้

นักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งมักขาดการควบคุมอารมณ์ มีความเครียด การมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มองโลกในแง่ลบ และมีปัญหาการเข้าสังคม (กรมสุขภาพจิต, 2563) สอดคล้องกับ ธานี ชัยวัฒน์ (2563) กล่าวว่า ผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งอาจได้รับผลกระทบทางตรงต่อจิตใจ มีภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล และนำไปสู่ปัญหาด้านสุขภาพ การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจนั้น เป็นการเพิ่มความสามารถหรือศักยภาพที่มีอยู่ในมนุษย์ทุกคนให้มีความสามารถที่จะป้องกัน และลดความรุนแรงจากเหตุการณ์ที่ไม่ปรารถนา เพื่อให้ผ่านพ้นการได้รับผลกระทบที่เกิดจากภาวะบีบคั้นต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญไปได้ (Grotberg, 1995) สอดคล้องกับประเวศ ตันติพิวัฒนสกุล (2550) กล่าวว่า เป็นการฝึกให้รู้จักมองโลกในแง่ดี ค้นหาและทำความเข้าใจตนเอง พัฒนาความถนัดที่มีอยู่นำมาสู่ความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจ จะส่งผลให้บุคคลพัฒนาไปสู่การยอมรับนับถือตนเอง ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามีความสามารถ และมีศักยภาพในตนเอง

ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสามารถทำได้หลายวิธี เช่น กิจกรรมกลุ่ม (วิวรรษา แซ่เจี๋ย, 2561) การบำบัดความคิดและพฤติกรรม (ดาราพรรณ ต๊ะปิ่นตา, 2560) การปรึกษารายบุคคล (ขวัญธิดา พิมพ์การ, 2561) การปรึกษากลุ่ม (รอฮานี เจ๊ะอุเซ็ง, 2558) สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม การปรึกษากลุ่มนั้น มีประสิทธิภาพในการพัฒนาการยอมรับ และความเชื่อมั่นในตนเอง การปรับวิธีคิดและวิธีการเผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เรียนรู้ที่จะอยู่ภายใต้สภาวะยากลำบากด้วยความเชื่อมั่น และภูมิใจในตนเอง ทั้งนี้การปรึกษากลุ่มมีประสิทธิภาพในการพัฒนาการยอมรับ และความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจความต้องการ จุดแข็งและจุดอ่อน การยอมรับตนเอง มีความมั่นใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง เรียนรู้ความสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่ม การสื่อสารระหว่างบุคคล ตลอดจนการแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น รู้สึกได้รับแรงกระตุ้นหรือการให้กำลังใจ และได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในกลุ่ม และวางแผนชีวิต เข้าใจและสามารถเลือกทางเลือกหรือหาทางออกได้อย่างสมเหตุสมผล เรียนรู้ที่จะประเมินชีวิตของตนเองและของผู้อื่น และพัฒนากระบวนการกลุ่มที่มุ่งเน้นให้บุคคลค้นพบความเข้มแข็งภายในของตน (Internal Resources of Strength) (กาญจนา สุทธิเนียม, 2561) การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เป็นเทคนิคการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล หรือการบิดเบือนความคิดของตนเอง ส่งผลให้พฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเหมาะสม หากคนเรามีความคิดที่ถูกต้องอยู่ในโลกของความเป็นจริง จะทำให้มีความเข้มแข็งทางใจมีความคิดหรือมุมมองด้านบวก มองเห็นคุณค่าของตนเอง มีการสื่อสารและสัมพันธ์ภาพที่ดี มีความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจมีความสำคัญในการช่วยให้รู้สึกว่าคุณค่าเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับโปรแกรมการสร้าง ความเข้มแข็งทางใจ สามารถเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองให้แก่ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าได้ โดยโปรแกรมช่วยปรับวิธีการคิดในทางบวก การให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม ซึ่งใช้การปรึกษา เพื่อลดและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมทางอารมณ์ บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่า

สิ่งเร้าไม่ส่งผลต่ออารมณ์พฤติกรรมโดยตรง แต่ต้องผ่านกระบวนการคิดที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล รวมถึงตามการเลี้ยงดูและประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตของบุคคล (Beck, 1979)

การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เป็นการรวบรวมแนวความคิดของทฤษฎีพฤติกรรมนิยมกับกระบวนการคิดที่เป็นระบบ ซึ่งไม่ได้เปลี่ยนแปลงที่ระบบหรือหน้าที่ของบุคคลไปที่ปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมนำมาสู่การพัฒนาตนเอง ซึ่งมีแนวคิดพื้นฐาน ถ้าหากความคิดถูกต้องตามความเป็นจริงหรืออยู่ในโลกของความเป็นจริงได้ ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม หากความคิดบิดเบือนไปจากความเป็นจริงจะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมที่แสดงออกไม่เหมาะสม ทฤษฎีนี้มีเป้าหมายเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในหรือความคิด การตีความ การตั้งข้อสันนิษฐาน ประเมินเหตุการณ์ในชีวิตที่บิดเบือน การคิดและการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบไปสู่การประเมินเหตุการณ์ในชีวิตที่ตรงกับความเป็นจริง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนคุณภาพชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น และเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้ง (ดาราวรรณ ตะปินตา, 2558)

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ โดยใช้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ถูกกลั่นแกล้ง ทำให้นักเรียนมีความคิดด้านบวก มีการวางแผน ตั้งเป้าหมาย มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มองเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถเผชิญปัญหาที่มีแนวทางแก้ไขได้อย่างเหมาะสมตลอดจนส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพของประเทศต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม
2. เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม มีความเข้มแข็งทางใจแตกต่างจากก่อนการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม
2. ความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมและกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติแตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2564 จำนวนนักเรียน 299 คน
 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2564 จำนวน 299 คน
 ตอบแบบคัดกรองพฤติกรรมถูกลั่นแกล้งได้นักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้ง จำนวน 60 คน หลังจากนั้น

ให้นักเรียนที่ได้รับการคัดกรองพฤติกรรมถูกลั่นแกล้งจำนวน 60 คน ตอบแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ คัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาได้จำนวน 19 คน สอบถามความสมัครใจยินดีเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม และได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง จำนวน 16 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำนวนกลุ่มละ 8 คน (Corey, 2018 : 160)

หมายเหตุ : นักเรียนจำนวน 3 คนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มจะได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียน

เกณฑ์การคัดเข้า – คัดออก

เกณฑ์การคัดเข้า

1. เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
2. เคยมีประวัติถูกลั่นแกล้งภายใน 1 เดือนที่ผ่านมา ตามแบบคัดกรองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
3. เป็นนักเรียนที่มีความเข้มแข็งทางใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา
4. ยินดีเข้าร่วมการวิจัยและได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง

เกณฑ์การคัดออก

1. ไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดการวิจัย

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเข้มแข็งทางใจ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. นักเรียนที่ถูกลั่นแกล้งมีความเข้มแข็งทางใจสามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตได้ดี
2. ครูได้แนวทางช่วยเหลือหรือแก้ไขโดยให้การปรึกษาสำหรับนักเรียนที่ถูกลั่นแกล้ง
3. สถานศึกษาสามารถนำไปกำหนดเป็นนโยบายและใช้เป็นแนวทางในการช่วยเหลือนักเรียนในโรงเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

นักเรียนที่ถูกลั่นแกล้ง หมายถึง นักเรียนที่ถูกกระทำจากผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นการถูกลั่นแกล้งกันทางร่างกาย ลั่นแกล้งกันทางวาจา ลั่นแกล้งกันทางสังคม การกลั่นแกล้งกันบนโลกออนไลน์ หรือถูกจำกัดเสรีภาพโดยไม่เต็มใจหรือยินยอมต่อการกระทำดังกล่าว โดยการกลั่นแกล้งกันของนักเรียนแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. การกลั่นแกล้งกันทางร่างกาย (Physical Bullying) เช่น การเตะ ต่อย ตี ผลัก หยิก กัด ตบหัว ทำลายข้าวของ ขโมยสิ่งของ ขว้างสิ่งของใส่ และข่มขู่รีดไถเงินหรือสิ่งของ เป็นต้น

2. การกลั่นแกล้งกันทางวาจา (Verbal Bullying) เช่น การด่าด้วยถ้อยคำหยาบคาย การล้อเลียนเรื่องการเรียน ล้อเลียนเรื่องรูปร่าง หน้าตา สีผิว และล้อเลียนเรื่องชื่อ อาชีพ ฐานะของพ่อแม่ เป็นต้น

3. การกลั่นแกล้งกันทางสังคม (Psychological Bullying) เช่น การถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ ถูกเพื่อนเพิกเฉย กีดกันไม่ให้เข้ากลุ่ม และนินทาลับหลัง เป็นต้น

4. การกลั่นแกล้งกันบนโลกออนไลน์ (Cyber Bullying) เช่น โพสต์ข้อความไม่ดี ส่งภาพหรือวิดีโอคลิปที่ทำให้อับอาย เสียชื่อเสียง ดัดแปลงรูป เปิดเผยความลับส่วนตัว หรือนำข้อมูลไปเผยแพร่ ปลอมโปรไฟล์คนอื่น โกงเงินผ่านเว็บไซต์ ชมชู้ทางโทรศัพท์ เป็นต้น

ความเข้มแข็งทางใจ หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวของบุคคล เมื่อต้องเจอกับสถานการณ์ที่วิกฤติ ทุกข์ยาก ลำบาก กัดดัน หรือเป็นปัญหาในชีวิต และกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านอารมณ์ : ฉันเป็น (I am) หมายถึง สิ่งที่ตัวบุคคล มีความรู้สึก ทักษะคติ และมีความเชื่อมั่นในตนเองสามารถจัดการกับอารมณ์ เช่น บุคคลรู้สึกว่าเป็นที่รัก เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ มีความภูมิใจในตนเอง ยอมรับพฤติกรรมที่ตนกระทำลงไป และเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล เป็นต้น

2. ด้านกำลังใจ : ฉันมี (I have) หมายถึง การเรียนรู้ทักษะการสื่อสาร รู้จักสร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน และการให้กำลังใจกันเมื่อเผชิญอยู่กับสถานการณ์ในทางลบ เช่น บุคคลมีอิสระในการคิด การกระทำ การตัดสินใจโดยตนเอง ได้รับการยอมรับจากครอบครัว คนภายนอกและมีคนรอบข้างที่รักและไว้วางใจคอยช่วยเหลือสนับสนุน เป็นต้น

3. ด้านทักษะ : ฉันสามารถ (I can) หมายถึง ทักษะในการจัดการกับปัญหา และสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ความมั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤติ ซึ่งความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักความสามารถหรือทักษะของตนเอง เช่น มีความสามารถในการแก้ไขปัญหา มีเป้าหมายในชีวิต รู้จักการวางแผน จัดการอารมณ์ และสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีจากคนที่อยู่รอบข้าง เป็นต้น

การให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม หมายถึง การให้การปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคในการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม มาปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม เพื่อสำรวจปัญหา ค้นหาข้อมูลสาเหตุของปัญหา ค้นหาความคิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ฝึกปฏิบัติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง นำไปสู่การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งมีขั้นตอนการให้การปรึกษากลุ่ม 3 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นเริ่มต้น หมายถึง ในช่วงเริ่มต้นของการปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และนักเรียนกับนักเรียน อธิบายความเป็นมาในการทำกลุ่มนี้อย่างชัดเจน ทั้งจุดประสงค์การทำกลุ่ม ขั้นตอนการทำ จำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม ระยะเวลาผลที่ได้รับแจ้งข้อตกลง บทบาทหน้าที่ของสมาชิก การมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม

ขั้นดำเนินการ หมายถึง เป็นการที่ผู้วิจัยนำหลักการแนวคิด และเทคนิคของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมมาปรับใช้ เพื่อให้ให้นักเรียนนั้นปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมไปในทิศทางที่พึงประสงค์ สำรวจปัญหา ค้นหาข้อมูลสาเหตุของปัญหา ค้นหาความคิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

เพื่อสร้างความเข้าใจและเปิดโอกาสให้ฝึกปฏิบัติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะนำไปสู่ การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ โดยมีรายละเอียด ดังนี้ จำนวน 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 วัน ใช้เวลาครั้งละ ๆ 1.30 ชั่วโมง โดยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียน แบ่งออกเป็น 3 ด้าน

ด้านอารมณ์ : ฉันเป็น (I am) ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ตระหว่าง ผู้นำกลุ่มและสมาชิกภายในกลุ่มให้เป็นกันเอง เกิดความไว้วางใจ บรรยากาศที่ผ่อนคลาย และนำไปสู่การเปิดเผยความคิดความรู้สึกของสมาชิกภายในกลุ่ม ครั้งที่ 2 สายใยสัมพันธ์ เพื่อสร้างความใกล้ชิดมีความเข้าใจกันสมาชิกภายในกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงความเชื่อ ที่ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรม ครั้งที่ 3 รู้สึกดีเกิดขึ้นได้ เพื่อฝึกให้รู้จักการมองโลกในแง่ดี ค้นหาทำความรู้สึกตนเอง ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการกลั่นแกล้ง และตรวจสอบความคิด อัตโนมิติที่ส่งผลต่ออารมณ์ของตนเองได้ ครั้งที่ 4 ชีวิตคิดบวก เพื่อให้เรียนรู้การให้กำลังใจกันและกัน วิธีคิดบวกและเทคนิคการผ่อนคลายที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ด้านกำลังใจ : ฉันมี (I have) ครั้งที่ 5 เปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส เพื่อให้ปรับเปลี่ยน มุมมองต่อสถานการณ์เลวร้ายที่ถูกกลั่นแกล้งที่เกิดขึ้นในชีวิต ครั้งที่ 6 ต้นแบบของฉัน เพื่อเป็นแบบอย่างในการสร้างแรงบันดาลใจ นำไปสู่พัฒนาตนเองให้มีความเข้มแข็งทางใจมากขึ้น ครั้งที่ 7 พิชิตเป้าหมาย เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่า และมีเป้าหมายในชีวิต ให้เกิดความตระหนักในการเห็นคุณค่า ความภาคภูมิใจในตนเองนำไปสู่การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ที่สูงขึ้นครั้งที่ 8 เรื่องแยะ ๆ แก้ไขได้ สามารถประยุกต์ใช้หลักการแก้ไขปัญหาให้ถูกวิธี และวางแผนเส้นทางชีวิตใหม่อย่างเหมาะสม ตระหนักถึงการหาหนทาง แก้ไขปัญหาให้ถูกวิธี จะสามารถทำให้บุคคล ฝ่าวิกฤตต่าง ๆ ในชีวิตไปได้และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

ด้านทักษะ : ฉันสามารถ (I can) ครั้งที่ 9 รู้อารมณ์ รับความรู้สึก เพื่อฝึกการรู้ อารมณ์ตนเองและอารมณ์ของคนอื่น รู้จักคำที่ใช้เรียกอารมณ์และความรู้สึกแต่ละรูปแบบ ครั้งที่ 10 จัดการชีวิตพิชิตอารมณ์ เพื่อเรียนรู้ที่จะจัดการอารมณ์ให้เหมาะสม และมีทักษะจัดการปัญหา ที่สร้างสรรค์ ครั้งที่ 11 รู้เขารู้เรา เพื่อให้รู้เทคนิคการสื่อสารเชิงบวก เป็นการสื่อสารโดยใช้หลัก บอกรู้สึกของตนเอง สิ่งที่ต้องการให้ปรับเปลี่ยนและสร้างกำลังใจ ครั้งที่ 12 เพิ่มกำลังใจ และปิดกลุ่มให้การปรึกษา เพื่อสรุปการเข้าร่วมกลุ่ม และทำแบบประเมินหลังจากเข้าร่วมการปรึกษา เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความคิดของตนเอง

ขั้นยุติ หมายถึง การสรุปเนื้อหาในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนั้น ๆ โดยผู้วิจัย ให้ความสำคัญ และใส่ใจกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับการยุติกลุ่มภายหลังการให้การปรึกษากลุ่ม ในแต่ละครั้ง โดยผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุป ตลอดจนเปิดโอกาสให้ได้ซักถาม และแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น ตลอดจนให้ข้อมูลย้อนกลับ มีการบ้าน หรือมอบหมายงานบางอย่างที่เกี่ยวข้องกับ การปรึกษาในครั้งต่อไป

กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การให้การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิด และพฤติกรรม แนวคิดมุ่งเน้นไปที่ปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมนำมาสู่การพัฒนาตนเอง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล รวมถึงการปรับพฤติกรรมในแง่ลบให้ตรงกับความเป็นจริงมากขึ้น ช่วยเพิ่มทักษะการแก้ไขปัญหาที่ดีขึ้น ซึ่งส่งผลให้มีความเข้มแข็งทางใจสูงขึ้น อันจะส่งผลให้ประสบความสำเร็จในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ มีการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีในขณะที่เจอกับสถานการณ์ที่วิกฤติ ทุกข์ยาก ลำบาก กัดดัน หรือเป็นปัญหาในชีวิต และกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ความเข้มแข็งทางใจ
2. พฤติกรรมการกลั่นแกล้ง
3. การปรึกษากลุ่ม
4. ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

ความเข้มแข็งทางใจ

“Resilience” หรือ “Hardiness” “Sense of Coherence” เป็นการใช้คำที่มาจากพื้นฐานเดียวกัน ปัจจุบันงานวิจัยในประเทศไทยมีการใช้คำว่า “Hardiness” เป็นภาษาไทยว่า “ความเข้มแข็งอดทน” ส่วน “Sense of Coherence” มีการใช้คำว่าความเข้มแข็งในการมองโลก ส่วนคำว่า “Resilience” มีการใช้คำที่เป็นภาษาไทยแตกต่างกันออกไป เช่น “ความยืดหยุ่นทนทาน” “ความยืดหยุ่นทางอารมณ์” “ความเป็นเลิศ” “ความสามารถในการฟื้นพลัง” และ “ความเข้มแข็งทางใจ” (ขวัญธิดา พิมพการ, 2561 : 43) ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจศึกษาโดยใช้คำว่า “Resilience” และใช้คำที่เป็นภาษาไทยว่า “ความเข้มแข็งทางใจ”

1. ความหมายความเข้มแข็งทางใจ

นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของความเข้มแข็งทางใจไว้สรุปได้ดังนี้

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล (2550 : 3) ได้ให้ความหมายความเข้มแข็งทางใจไว้ว่า ความสามารถในการจัดการปัญหา และวิกฤติของชีวิต ให้สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว ทั้งเกิดการเรียนรู้พัฒนาในการเผชิญปัญหาหรือวิกฤตินั้นได้

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ (2551 : 186-189) ได้ให้ความหมายความเข้มแข็งทางใจไว้ว่าเป็นพลังสุขภาพจิต เป็นพลังในการเผชิญวิกฤติ หรือเหตุการณ์ร้าย ๆ มีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์ และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดี

พัชรราวไล คชรเนตร (2557 : 47) ได้ให้ความหมายความเข้มแข็งทางใจไว้ว่า ความสามารถที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความหวังกำลังใจในการดำเนินชีวิต และสามารถจัดการปัญหาได้เมื่อเผชิญปัญหาหรือเหตุการณ์วิกฤติ

Grotberg (1995) ได้ให้ความหมายความเข้มแข็งทางใจไว้ว่า เป็นความสามารถหรือศักยภาพที่มีในมนุษย์ทุกคน มีความสามารถที่จะป้องกัน ลดความรุนแรง จากเหตุการณ์ที่ไม่ปรารถนา เพื่อให้ผ่านพ้นการได้รับผลกระทบที่เกิดจากภาวะบีบคั้นต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญไปให้ได้

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) เป็นศักยภาพของแต่ละบุคคลที่ปรับตัวต่อสิ่งที่ต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคในชีวิตให้ลุล่วงไปด้วยดีด้วยตัวเอง

2. ลักษณะของบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางใจ

ลักษณะของบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางใจ มีนักวิชาการหลายท่านได้แบ่งลักษณะของบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางใจไว้สรุปได้ดังนี้

กรมสุขภาพจิต (2552) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางใจเป็นคุณสมบัติเฉพาะตัวของบุคคลที่ทำให้สามารถรับมือกับเหตุการณ์ไม่คาดฝันได้อย่างแข็งแกร่ง ซึ่งประกอบไปด้วยคุณสมบัติ 3 ด้านคือ

1. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (ฮึด) คือ มีความเข้มแข็งทางใจ สามารถทนทานต่อภาวะการณั้กดดัน จัดการความเครียด ควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมและภูมิใจเห็นคุณค่าในตนเอง

2. ด้านกำลังใจ (ฮึด) คือ มีศรัทธาและกำลังใจที่ดี เชื่อว่าสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ ย่อมผ่านพ้นไปได้สามารถให้กำลังใจตัวเอง และได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง

3. การจัดการปัญหา (สู้) คือ สามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคอย่างชาญฉลาด มีทักษะในการแก้ไขปัญหา สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้

Werner (1989) ได้จำแนกออกเป็น 4 ลักษณะดังนี้

1. เป็นบุคคลที่มีแนวโน้มในการจัดการกับปัญหา เด็กที่มีความสามารถในการเผชิญวิกฤติ เป็นบุคคลที่มีแนวโน้มในการจัดการกับปัญหา วิธีการในการแก้ไขปัญหาทำให้สามารถดำรงความเข้มแข็งของการรับรู้ เกี่ยวกับตนและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวก เมื่อพวกเขาปฏิบัติสัมพันธ์สถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตที่ส่งผลสะท้อนในทางบวก และกระตุ้นให้เกิดการรับรู้ในคุณค่าแห่งตน (Self-Esteem) และความเชื่อในความสามารถแห่งตน (Self-Efficacy)

2. มีลักษณะธรรมชาติที่ดีในตนเอง เด็กที่มีความสามารถพื้นพลังเป็นเด็กที่มีลักษณะธรรมชาติที่ดีในตนเอง เนื่องจากได้รับการใส่ใจในทางบวกจากผู้อื่น ส่งผลให้เขาสามารถเข้ากับคนรอบข้างได้ง่าย โดยทั่วไปเด็กจะมีความผูกพันใกล้ชิดกับผู้เลี้ยงดูหรือผู้ใหญ่ที่เป็นบุคคลสำคัญในชีวิต มีอารมณ์ขันและมีทักษะในการเผชิญปัญหา และใช้ทรัพยากรภายในเอง (inner resources) เพื่อมีปฏิสัมพันธ์อย่างมีประสิทธิภาพภายในบริบทของพวกเขา การได้รับความเอาใจใส่ทำให้พวกเขามีข้อมูลป้อนกลับในทางบวก และเพิ่มประสิทธิภาพในการรับรู้ตนเอง

3. สามารถจัดการกับสิ่งท้าทายในชีวิตได้ เด็กที่มีความเข้มแข็งทางใจเป็นผู้ที่สามารถจัดการกับสิ่งท้าทายในชีวิตได้ ใช้สถานการณ์ทางลบให้เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายสูงสุดของพวกเขา

4. รับรู้ถึงการควบคุมชีวิตของตนเอง พัฒนาความมั่นคง เด็กที่มีความเข้มแข็งทางใจมีการรับรู้การควบคุมชีวิตของตน พัฒนาความมั่นคง (Coherence) อันเป็นความเชื่อพื้นฐานชีวิตมีความหมาย และพวกเขาสามารถควบคุมชีวิตของตนได้ การมีสำนึกในความมั่นคงนี้ จะส่งผลให้เด็กดำรงไว้ซึ่งแบบแผน (Order) และหลักเกณฑ์ (Structure) ในชีวิตของเขาจะเห็นได้ว่า คุณลักษณะของความเข้มแข็งทางใจของ (Warner, 1989) เป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการกับปัญหา การมองปัญหาอย่างท้าทาย การรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมีอารมณ์ขันและการรับรู้การควบคุมตนเองได้ และการได้รับการใส่ใจจากบุคคลที่เขารัก

Wolin and Wolin (1993) ได้จำแนกลักษณะของความเข้มแข็งทางใจ ไว้ 6 ลักษณะได้แก่

1. การหยั่งรู้ในตนเอง (Insight) คือการรู้ตนเอง รับรู้ความรู้สึก การตั้งคำถาม และตอบคำถามอย่างซื่อสัตย์
2. การเป็นอิสระ (Independence) เป็นการกำหนดขอบเขตของตนเอง ที่ปลอดภัย รู้จักผิดชอบชั่วดีในสิ่งที่ตนกระทำ
3. สัมพันธภาพ (Relationship) เป็นความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างบุคคลที่มากกว่าหนึ่งคนขึ้นไป เป็นความสามารถที่จะรักและรับรักจากบุคคลอื่นได้
4. การเป็นผู้ริเริ่ม (Initiative) คือการกล้าที่จะคิด และทำสิ่งที่ทำให้เกิดประโยชน์ ต่อตนเองและส่วนรวม
5. การมีความคิดสร้างสรรค์และมีอารมณ์ขัน (Creativity and Humor) เป็นลักษณะของความคิดที่ประกอบด้วย อารมณ์ ความรู้สึก และการรับรู้เข้าใจเชิงเหตุผล เพื่อให้สามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่คุกคามและปรับรายละเอียดของชีวิตใหม่ เพื่อให้เกิดความพึงพอใจ ในตนเอง
6. การมีศีลธรรมจรรยา (Morality) เป็นแสดงความประพฤติที่ดีที่ชอบ รู้ว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด มีการเห็นอกเห็นใจ ความซื่อสัตย์ ยุติธรรม

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ลักษณะของบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางใจ จะเป็นผู้ที่มีความพยายาม สามารถควบคุมอารมณ์ จิตใจได้เป็นอย่างดีและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ต่อการแสดงความสามารถ

3. องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ

องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ มีนักวิชาการหลายท่านได้แบ่งองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจไว้สรุปได้ดังนี้

ประเวศ ดันติพิวัฒนสกุล (2550) กล่าวว่า องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ เกิดขึ้นจากปัจจัยสำคัญ 4 ประการดังนี้

1. รู้สึกดีกับตัวเอง เป็นองค์ประกอบการรู้จักตนเองดีพอและคาดหวังกับตนเอง อย่างเหมาะสม มองโลกในแง่ดี รู้จักพูดให้กำลังใจตนเอง
2. จัดการชีวิตได้ เป็นองค์ประกอบของการเชื่อมั่น ความสามารถของตนเอง ในการจัดการสิ่งต่าง ๆ จัดการชีวิตและสามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม และสามารถจัดการ อารมณ์ความเครียดได้
3. มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน เป็นองค์ประกอบการมีสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างดูแล เอาใจใส่ เป็นกำลังใจให้กันและกัน สามารถจัดการความขัดแย้งอย่างเหมาะสม
4. มีจุดหมายในชีวิต เป็นองค์ประกอบรู้ตนเองว่าต้องการอะไร และอะไรคือ สิ่งสำคัญในชีวิต มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน

Grotberg (1995) กล่าวว่า คุณลักษณะภายในตัวบุคคลมีบุคลิกภาพที่เข้มแข็งในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรค โดยแบ่งเป็น 3 องค์ประกอบดังนี้

1. สิ่งที่มี (I Am) เป็นปัจจัยที่เกี่ยวกับแรงใจที่มีในตัวบุคคลหรือความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล ได้แก่ ความรู้สึก ทศนคติ และความเชื่อภายในตัวของเด็ก หรือคนที่ปรับตัวได้ดีจะต้องเป็นคนที่ยึดตัวเองว่ามีคุณค่าอย่างไร และมีความสำคัญอย่างไรที่ทำให้สามารถสู้กับสถานการณ์ยากลำบากได้

2. สิ่งที่มี (I Have) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวกับสังคมและแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางใจ โดยการได้พัฒนาพื้นฐานความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย มีคนรอบข้างที่รักและไวใจ มีอิสระทางความคิดและพฤติกรรม และให้การช่วยเหลือเมื่ออยู่ในสังคมได้ จึงทำให้สามารถพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ

3. ฉันสามารถทำได้ (I Can) เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคคลรอบข้างและมีทักษะในการจัดการปัญหาด้านทักษะทางสังคม อันเกิดจากการเรียนรู้ด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และจากการมีผู้อื่นอบรมสั่งสอน

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจเป็นทักษะที่สำคัญที่จะนำไปสู่ความกล้าที่จะเผชิญปัญหา และอุปสรรค สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาตามแนวคิดของ Grotberg (1995) บุคคลมีบุคลิกภาพที่เข้มแข็งในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรค อันเป็นปัจจัยส่วนบุคคล โดยแบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ด้านปัจจัยที่เกี่ยวกับแรงใจที่มีในตัวบุคคล หรือความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล (I Am) 2) ด้านองค์ประกอบที่เกี่ยวกับสังคมและแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางใจ (I Have) และ 3) ด้านปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคคลรอบข้างและมีทักษะในการจัดการปัญหาด้านทักษะทางสังคม (I Can)

4. การสร้างความเข้มแข็งทางใจ

การสร้างความเข้มแข็งทางใจ มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้แนวคิดในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจไว้สรุปได้ดังนี้

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล (2551) กล่าวว่า การส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจตามปัจจัยสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ รู้สึกดีกับตัวเอง จัดการชีวิตได้ มีสายสัมพันธ์ที่อบอุ่น และมีจุดหมายในชีวิต

สมพร อินทร์แก้ว และคณะ (2552) กล่าวว่า การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสามารถต่อสู้เอาชนะปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือพลังฮึด พลังฮึด พลังสู้ และมีวิธีการเพิ่มพลังสุขภาพจิตด้วยสูตรสี่ปรับ สามเติม คือปรับอารมณ์ ปรับความคิด ปรับการกระทำ ปรับเป้าหมาย และเติมศรัทธา เติมมิตร เติมจิตใจให้กว้าง

Gilligan (2000) กล่าวว่า สิ่งสำคัญที่ต้องสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจให้วัยรุ่นคือต้องสร้างความรู้สึกต่อไปนี้ให้เกิดขึ้น

1. ความปลอดภัยขั้นพื้นฐาน (Secure Base) ผู้ใหญ่ต้องสร้างความรู้สึกปลอดภัยด้วยการมอบความรัก คอยเป็นผู้สนับสนุนหรือให้ความช่วยเหลือ เมื่อมีปัญหาทำให้เกิดความไว้วางใจ มีความเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็น และมีความคิดที่ริเริ่ม ซึ่งต้องมาจากการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว ชุมชน และสิ่งแวดล้อม

2. ความสำนึกในคุณค่าแห่งตน (Self Esteem) การสร้างความภาคภูมิใจ และการมองเห็นคุณค่าในตนเองนั้น เริ่มจากการให้ความรัก เมื่อเขารับรู้ถึงความรู้สึกว่าถูกรัก ก็จะคิดว่าตนเองยังมีคุณค่า มีคนรักและห่วงใย

3. สมรรถนะแห่งตน (Self Efficacy) ผู้ใหญ่ต้องเชื่อในความสามารถ และไว้วางใจ ในตัวเขาว่าเขาสามารถจัดการด้วยตัวเองได้ ให้โอกาส ได้ลองปฏิบัติ และคอยเป็นผู้สนับสนุนในสิ่งที่ถูกต้อง เพื่อพัฒนาทักษะในการจัดการและการใช้ชีวิตในอนาคต

Grotberg (2003) กล่าวว่า การสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นเป็นวัยแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเป็นสิ่งสำคัญ การส่งเสริมในต้องพิจารณาถึงเอกลักษณ์ของวัยรุ่นร่วมด้วย โดยส่งเสริม ในสิ่งที่ตนเองเป็นสิ่งที่ตนทำได้ และสำรวจในสิ่งที่ตนมีตามลำดับ โดยสำรวจว่าตนเองเป็นคนที่มีไหวพริบไหวพริบและความรู้สึกของตนหรือไม่ ตนเป็นคนที่ไม่เห็นอกเห็นใจและห่วงใยความรู้สึกของบุคคลรอบข้างหรือไม่ ตนภูมิใจในสิ่งที่ตนเองเป็น แต่ในขณะที่เดียวกันก็พร้อมที่จะชื่นชมยินดีผู้อื่นหรือไม่ ตนเป็นคนที่มีพร้อมจะรับผิดชอบต่อสิ่งที่ได้ทำลงไปหรือไม่ว่าผลจะเป็นอย่างไร และตนเชื่อมั่นและศรัทธาว่าชีวิตนี้ยังมีหวังอยู่เสมอไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นหรือไม่ สิ่งที่ทำได้ โดยสำรวจว่าตนสามารถบอกเล่าความรู้สึกเบื้องต้น ท้อแท้ หรือเกิดความรู้สึกหวาดกลัวสิ่งใดให้ผู้อื่นรับฟังได้หรือไม่ ตนสามารถจัดการกับปัญหาที่ตนเองเผชิญอยู่ได้หรือไม่ ในเวลาที่เครียดหรือโกรธตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ การแสดงออก การตอบโต้ ที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ รู้กาลเทศะในการเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นหรือไม่ และสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในเวลาที่ต้องการได้หรือไม่ สิ่งที่ทำได้ โดยสำรวจว่ารอบ ๆ ตัวยังมีคนที่รักและเข้าใจเราอยู่หรือไม่ ตนได้เรียนรู้ระเบียบกฎเกณฑ์ต่าง ๆ จากบ้าน เพื่อให้ตนอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้หรือไม่ ตนมีแบบอย่างที่ดีที่ทำให้แยกแยะได้ว่าสิ่งที่ควรทำหรือไม่ควรทำคืออะไร ตนมีคนที่มีพร้อมให้กำลังใจและสนับสนุนในการกระทำหรือไม่ และมีคนที่พร้อมจะดูแลในเรื่องสุขภาพ ความปลอดภัย การศึกษา และสวัสดิการทางสังคมหรือไม่

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การสร้างความเข้มแข็งทางใจ แนวคิดที่ช่วยให้บุคคลสามารถต่อสู้เอาชนะปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ให้ผ่านพ้นในสิ่งที่เผชิญจนฟื้นคืนกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ

5. การประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ

การประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้แนวทางในการประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจไว้สรุปได้ดังนี้

พัชรวิไล วรรณตรง (2557 : 40) แบบประเมินพลังสุขภาพจิต (ความเข้มแข็งทางใจ) ของ กรมสุขภาพจิต (2552) ซึ่งได้มีการทดลองใช้กับกลุ่มคนทั่วไปอย่างแพร่หลายที่กรมสุขภาพจิต ได้ทำการศึกษา แนวคิดของ Grotberg (1995) แบ่งเป็นด้านหลัก ๆ 3 ด้านดังนี้ พลังอดีต ฮีต ฮู้ ทั้ง 3 ด้าน มีความหมาย คือ ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบเหตุการณ์วิกฤต หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากความหมายของแต่ละด้านคือ

พลังฮึด คือ ความสามารถทนต่อแรงกดดันได้ สร้างด้วยการรู้จักปรับความคิด เพื่อให้เกิดความรู้สึกดีกับตนเองจนเป็นความภาคภูมิใจ พลังฮึด คือมีกำลังใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไป ภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้อาจมาจากตนเองหรือคนรอบข้าง เป็นความผูกพันและสายสัมพันธ์เกื้อหนุน พลังสู้ คือต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะปัญหา เกิดจากการตระหนักในความสามารถของตนเอง คิดว่าฉันทำได้ แก้ปัญหาได้ และมีทักษะในการแสวงหาความรู้ และเข้าถึงการช่วยเหลือหรือปรึกษา โดยแบบประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ 1) ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (ฮึด) จำนวน 10 ข้อ 2) ด้านกำลังใจ (ฮึด) จำนวน 5 ข้อ 3) ด้านการจัดการกับปัญหา (สู้) จำนวน 5 ข้อ รวม 20 ข้อ เป็นการสอบถามถึงความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้ทำแบบประเมิน (กรมสุขภาพจิต, 2552)

การประเมินความเข้มแข็งทางใจทำได้หลายวิธี ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจของกรมสุขภาพจิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Grotberg (1995) ครอบคลุมทั้ง 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ฉันมี (I Have) 2) ฉันเป็น (I Am) 3) ฉันสามารถ (I Can) เป็นแหล่งสนับสนุนการเสริมสร้างให้เกิดความเข้มแข็งทางใจ โดยแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก (Resilience Scale RS-15 , 13 - 18 ปี) จำนวน 15 ข้อ วิจัยและพัฒนาขึ้น เพื่อใช้กับวัยรุ่นไทย (อายุ 13 - 18 ปี) โดยพัฒนามาจากแนวคิดที่ว่าเด็กทั่วไปจะเติบโตจากการดูแลของบุคคลในครอบครัว สิ่งแวดล้อมในโรงเรียน สภาพสังคม และกลุ่มเพื่อน แม้จะต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เลวร้าย วิกฤติ เป็นปัญหาในชีวิต หากได้รับการดูแลที่ดีจากครอบครัวและคนรอบข้าง เด็ก ๆ ก็จะสามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จ

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจ

กณิกพร บุญชู (2555) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางใจของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาในจังหวัดนครปฐม เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งทางใจ และการรับรู้บทบาทการเป็นมารดา การสนับสนุนทางสังคม พบว่า แรงสนับสนุนจากบุคลากรทางการแพทย์ จากเพื่อน และบุคคลใกล้ชิดสามารถร่วมทำนายความเข้มแข็งทางใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

วิวรรษา แซ่เจี๋ย (2561) ผลการใช้กิจกรรมกลุ่ม โดยใช้การมีส่วนร่วมของครอบครัว ที่มีผลต่อความเข้มแข็งทางใจของเด็กและเยาวชน ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ เด็กและเยาวชนที่ถูกดำเนินคดี และส่งมาที่สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี จำนวน 82 คน กลุ่มตัวอย่างได้จากการเลือกแบบเจาะจง จำนวน 23 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 15 คน กลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมกลุ่มโดยใช้การมีส่วนร่วมของครอบครัว จำนวน 17 กิจกรรม รวมเวลาทั้งหมด 15 ชั่วโมง กลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ได้รับกิจกรรมในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี ผลการวิจัยพบว่า 1. ระดับความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง มีระดับความเข้มแข็งทางใจไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 2. ระดับความเข้มแข็งทางใจระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง มีระดับความเข้มแข็งทางใจไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 3. ระดับความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง 1 เดือน มีระดับความเข้มแข็งทางใจไม่แตกต่างกับหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) สามารถส่งเสริมหรือพัฒนาขึ้นได้ โดยกิจกรรมกลุ่มและองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจเป็นทักษะที่สำคัญที่จะนำไปสู่ความกล้าที่จะเผชิญปัญหา และอุปสรรค สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคในชีวิตให้ลุล่วงไปด้วยดีด้วยตัวเอง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิด Grotberg (1995) ในการสร้างความเข้มแข็งทางใจ ประกอบด้วย 1. ฉันมี (I have) หมายถึงองค์ประกอบที่บุคคลมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนภายนอกคอยส่งเสริมให้ความช่วยเหลือขณะที่บุคคลเผชิญอยู่กับสถานการณ์ในทางลบ 2. ฉันเป็น (I am) เป็นลักษณะความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล มีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึก มีคุณค่าในตนเอง มีความหวังและมีเป้าหมายในชีวิต 3. ฉันสามารถ (I can) เป็นทักษะในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและใช้หลักการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต ความเข้มแข็งทางใจเป็นทักษะเชิงบวก ซึ่งสามารถส่งเสริมได้ในทุกช่วงวัย เพราะเป็นทักษะที่ช่วยในการเผชิญภาวะวิกฤติของชีวิต และบุคคลต้องเผชิญภาวะวิกฤติในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะด้านการปรับตัวของบุคคลให้สามารถเผชิญภาวะวิกฤติของชีวิตไปได้

พฤติกรรมกรกลั่นแกล้ง

การกลั่นแกล้งหรือข่มเหงรังแกไม่ใช่ปัญหาใหม่ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน แต่เป็นสิ่งที่คนในสังคมส่วนใหญ่เริ่มตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมดังกล่าว ที่ผ่านมามีในอดีต การกลั่นแกล้งหรือการข่มเหงรังแกไม่ได้ถูกมองเป็นภัยร้ายแรงอะไร โดยทั่วไปกลับถูกมองว่าเป็นประเพณีที่ปฏิบัติสืบทอดกันมา หรือเป็นเรื่องปกติ หรือเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ อาจเป็นการยั่วเย้าเหน็บแนม การหลีกหนีทางสังคม การปฏิเสธ การนิทา การกลั่นแกล้งระหว่างการเล่นของเด็กหรือเยาวชน กล่าวคือ เป็นเรื่องปกติของเด็กที่จะต้องเผชิญกับพฤติกรรมในลักษณะดังกล่าว ดังที่ (Robert, 2008 : 10) ได้กล่าวถึง การข่มเหงรังแกว่า เป็นการกระทำหรือการพูดที่เกิดขึ้นในกลุ่มเยาวชน

1. ความหมายพฤติกรรมกรกลั่นแกล้ง

นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกรกลั่นแกล้งไว้สรุปได้ดังนี้ เกษตรชัย และหิม และอุทิศ สังขรัตน์ (2554 : 25) ได้ให้ความหมายของการกลั่นแกล้งหรือรังแกไว้ว่า เป็นพฤติกรรมที่ถูกกระทำต่อเนืองอย่างสม่ำเสมอ พฤติกรรมที่ทำให้ผู้อื่นไม่พอใจหรือเจ็บปวดทางกายหรือจิตใจ โดยแสดงออกทางกายหรือวาจาที่มีระดับความรุนแรงต่างกัน ทั้งเจตนาและไม่เจตนา หากถูกกระทำนาน ๆ ครั้งหรือเพียงครั้งเดียวแสดงว่าเป็น พฤติกรรมก้าวร้าว

มูลนิธิยุวพัฒน์ (2562) ได้ให้ความหมายของการกลั่นแกล้งไว้ว่า พฤติกรรมที่ไม่เป็นที่ยอมรับในสังคม โดยพฤติกรรมนั้นเป็นความตั้งใจกระทำทำให้ผู้อื่นได้รับความทุกข์ความเจ็บปวด เพื่อให้ตนเองรู้สึกมีอำนาจ หรือมีพลังเหนือกว่าผู้อื่น อีกทั้งการกระทำดังกล่าวจะเกิดขึ้นซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่องและมีระยะเวลายาวนาน

Olweus (1994 : 1173) ได้ให้ความหมายของการกลั่นแกล้งหรือรังแกไว้ว่า เป็นการแสดงการกระทำอย่างเจตนา การกระทำในทางลบต่อบุคคลอื่น โดยการกระทำนั้นจะทำซ้ำ ๆ หรือติดต่อกันช่วงระยะเวลา ผู้กระทำนั้นอาจมีเพียงคนเดียวหรือเป็นกลุ่มที่กระทำร่วมกัน การกระทำนั้นจะส่งผลให้เกิดความทุกข์หรือการบาดเจ็บทางร่างกาย

Sullivan, Cleary, and Sullivan (2004 : 4-5) ได้ให้ความหมายของการกลั่นแกล้งไว้ว่า การที่บุคคลถูกกระทำหรือได้รับผลจากพฤติกรรมก้าวร้าวในรูปแบบที่เรียกว่า พฤติกรรมการกลั่นแกล้ง ซึ่งเป็นการแสดงออกในทางพฤติกรรมลบอย่างเจตนา ทั้งการพูดหรือการแสดงออกทางร่างกาย แสวงหาอำนาจจากการข่มขู่ โดยอาจมีผู้กระทำเพียงบุคคลเดียว หรือเป็นกลุ่มก็ได้เช่นกัน นอกจากนี้ การรังแกไม่จำเป็นต้องแสดงออกโดยตรงเสมอไป ผู้ที่กระทำหรือผู้ที่แกล้งผู้อื่น จะแสดงการหาเรื่องดูถูก เหยียดหยาม เยาะเย้ย พูดส่อเสียด และเอาเปรียบผู้อื่นที่เป็นผู้ซึ่งอ่อนแอ และไม่ได้แสดงพฤติกรรมกระตุนหรือยุยงให้มีการปะทะหรือต่อสู้กันแต่อย่างใด แต่เป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่หวังผลบั่นทอนจิตใจ เกิดความรู้สึกหวาดกลัวและวิตกกังวลเป็นระยะเวลาานาน

Hunter (2013 : 6) ได้ให้ความหมายของการกลั่นแกล้ง ไว้ว่า กิจกรรมใด ๆ ที่ใช้การบังคับหรือการคุกคามในการก่อกวน กลั่นแกล้งบุคคลอื่น ๆ และทำให้บุคคลนั้นรู้สึกแค้น

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า พฤติกรรมการกลั่นแกล้ง หมายถึง การแสดงออก การกระทำทางลบทั้งทางตรงหรือทางอ้อม โดยเจตนาให้ผู้ถูกกระทำเกิดความทุกข์ใจ บาดเจ็บทางร่างกาย

2. ประเภทของพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง

นักวิชาการหลายท่านได้แบ่งประเภทของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งไว้สรุปได้ดังนี้

สมบัติ ตาปัญญา (2549 : 3) ได้กล่าวว่าประเภทของพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง 4 ลักษณะ 1) การกลั่นแกล้งกันทางร่างกาย เช่น การชกต่อยทำร้ายร่างกาย 2) การกลั่นแกล้งกันทางวาจา เช่น การแซวหรือล้อเลียน 3) การกลั่นแกล้งกันทางสังคม เช่น การข่มขู่หรือบังคับ หรือการกีดกันไม่ให้เข้าร่วมกลุ่มทำกิจกรรมต่าง ๆ กับเพื่อน 4) การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ เช่น การส่งข้อความข่มขู่หรือล้อเลียนทางโทรศัพท์หรือทางอินเทอร์เน็ต

สำนักงานยุติธรรมสหรัฐอเมริกา (U.S. Department of Justice, 2001 : 1) ได้กล่าวว่าประเภทของพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง 3 ลักษณะ

1. การกลั่นแกล้งทางร่างกาย (Physical Bullying) เช่น การตี เตะ ต่อย ผลัก เป็นต้น
2. การรังแกกันทางวาจา (Verbal Bullying) เช่น การพูดด้วยถ้อยคำหยาบคาย การล้อเลียน การเยาะเย้ย การข่มขู่ เป็นต้น
3. การกลั่นแกล้งทางจิตใจ (Psychological Bullying) เช่น การนินทา การเพิกเฉยหรือกีดกันเพื่อนออกจากกลุ่ม เป็นต้น

Sullivan, Cleary, and Sullivan (2004 : 5-6) ได้กล่าวว่าประเภทของพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง

1. การกลั่นแกล้งทางร่างกาย (Physical Bullying) เป็นรูปแบบของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางร่างกายได้แก่ การทำร้ายร่างกาย เตะ ต่อย ตี ผลัก หยิก กัด ตบหัว ทำลายข้าวของ ขว้างสิ่งของใส่ จักจี้ ถ่มน้ำลายใส่ผลักให้ล้ม ดึงผม การทำร้ายร่างกายด้วยอาวุธต่าง ๆ

2. การกลั่นแกล้งทางจิตใจ (Psychological Bullying) การแกล้งด้วยการใช้คำพูด และการกลั่นแกล้งด้วยการแสดงท่าทาง ดังนี้

- 2.1. การกลั่นแกล้งด้วยการใช้คำพูด (Verbal Bullying) เป็นการด่าด้วยถ้อยคำหยาบคาย การล้อเลียนเรื่องการเรียน ล้อเลียนเรื่องรูปร่าง การพูดดูถูก การหมิ่นประมาท

การข่มขู่ การนินทา การพูดเรื่องลามก การเยาะเย้ย รวมทั้งการกระจายข่าวลือที่หลอกลวง และมุ่งร้ายต่อผู้อื่น

2.2. การกลั่นแกล้งด้วยการแสดงท่าทาง (Gesture Bullying) เป็นการแสดงออก ซึ่งการกลั่นแกล้งด้วยการใช้ท่าทาง อาจจะทำให้ควบคู่ไปกับการกลั่นแกล้งด้วยการใช้คำพูด เช่น การแสดงท่าทางหยาบคาย การแสดงสีหน้า การเพิกเฉย การตัดออกจากกลุ่ม

Berger (2007 : 94-95) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมการกลั่นแกล้ง แบ่งเป็น 4 ประเภท

1. การกลั่นแกล้งทางร่างกาย (Physical Bullying) เป็นการแสดงพฤติกรรมที่ผู้กระทำ ใช้อวัยวะทางร่างกายหรือสิ่งของ กระทำต่อผู้ถูกระทำ เช่น การทำร้ายร่างกาย ตะ ต่อยตี ผลัก หยิก และในลักษณะอื่น ๆ

2. การกลั่นแกล้งทางวาจา (Verbal Bullying) เป็นการแสดงพฤติกรรมที่ผู้กระทำ แสดงโดยใช้คำพูดต่อผู้ถูกระทำ เช่นการด่าด้วยถ้อยคำหยาบคาย การล้อเลียน เยาะเย้ย ตู้อุก เป็นต้น

3. การกลั่นแกล้งทางสัมพันธ์ภาพ (Relational Bullying) เป็นการแสดงออก ทำให้เกิดความแตกแยกของสัมพันธ์ภาพทางสังคม เช่น กีดกันหรือเพิกเฉย ไม่ยอมรับการเข้ากลุ่ม การนินทา เป็นต้น

4. การกลั่นแกล้งทางอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ (Cyber Bullying) เป็นการแสดงออกโดยส่งข้อมูลทางอุปกรณ์เครื่องมือสื่อสาร เช่น การส่งข้อความ รูปภาพ ทางโทรศัพท์มือถือหรือทางอินเทอร์เน็ต ที่บิดเบือนความจริง

ตาราง 2.1 ตารางสังเคราะห์ประเภทของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง

เอกสารที่เกี่ยวข้อง	ประเภทของพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง			
	การกลั่นแกล้งทางร่างกาย	การกลั่นแกล้งทางวาจา	การกลั่นแกล้งทางสังคม	การกลั่นแกล้งกันบนโลกออนไลน์
สมบัติ ตาปัญญา	✓	✓	✓	✓
สำนักงานยุติธรรมสหรัฐอเมริกา	✓	✓	✓	
Sullivan, Cleary, and Sullivan	✓	✓		
Berger	✓	✓	✓	✓
รวม	4	4	3	2

จากตารางที่ 2.1 สรุปผลการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง พบว่า ประเภทของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งที่มีความถี่สูงสุดถึงต่ำสุด ดังนี้ ประเภทของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางร่างกาย การกลั่นแกล้งทางวาจา การกลั่นแกล้งทางสังคม และการกลั่นแกล้งกันบนโลกออนไลน์

ตาราง 2.2 ตารางสังเคราะห์ประเภทของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งจากการสัมภาษณ์นักเรียนที่เข้ามาใช้บริการการให้การศึกษา

การสัมภาษณ์	ประเภทของพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง			
	การกลั่นแกล้งทางร่างกาย	การกลั่นแกล้งทางวาจา	การกลั่นแกล้งทางสังคม	การกลั่นแกล้งกันบนโลกออนไลน์
นักเรียนคนที่ 1		✓	✓	
นักเรียนคนที่ 2		✓		
นักเรียนคนที่ 3		✓		
นักเรียนคนที่ 4			✓	
นักเรียนคนที่ 5				✓
รวม	0	3	2	1

จากตารางที่ 2.2 สรุปผลการการสัมภาษณ์นักเรียนที่เข้ามาใช้บริการการให้การศึกษา พบว่า ประเภทของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งที่มีความถี่สูงสุดถึงต่ำสุด ดังนี้ ประเภทของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางวาจา การกลั่นแกล้งทางสังคม และการกลั่นแกล้งกันบนโลกออนไลน์

ตารางที่ 2.3 ตารางสังเคราะห์ประเภทของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งจากเอกสารที่เกี่ยวข้องและการสัมภาษณ์นักเรียนที่เข้ามาใช้บริการการให้การศึกษาสรุปได้ดังนี้

	ประเภทของพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง			
	การกลั่นแกล้งทางร่างกาย	การกลั่นแกล้งทางวาจา	การกลั่นแกล้งทางสังคม	การกลั่นแกล้งกันบนโลกออนไลน์
เอกสารที่เกี่ยวข้อง	4	4	3	2
การสัมภาษณ์	0	3	2	1
รวม	4	7	5	3

จากตารางที่ 2.3 สรุปประเภทของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งจากเอกสารที่เกี่ยวข้องและการสัมภาษณ์นักเรียนที่เข้ามาใช้บริการการให้การศึกษา พบว่า ประเภทของพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง แบ่งเป็น 4 ด้าน 1) การกลั่นแกล้งทางร่างกาย (Physical Bullying) เช่น การตีเตะ ต่อย ผลัก การทำร้ายร่างกาย ในลักษณะอื่น ๆ เป็นต้น 2) การรังแกกันทางวาจา (Verbal Bullying) เช่น การพูดด้วยถ้อยคำหยาบคาย การล้อเลียน การเยาะเย้ย การดูถูก การข่มขู่ เป็นต้น

3) การกลั่นแกล้งทางสังคม (Psychological Bullying) เช่น การถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ การนินทา การเพิกเฉยหรือกีดกันเพื่อนออกจากกลุ่ม เป็นต้น 4) การกลั่นแกล้งกันบนโลกออนไลน์ (Cyber Bullying) เช่น โพสต์ข้อความไม่ดี ส่งภาพหรือวิดีโอคลิปที่ทำให้อับอาย เสียชื่อเสียง ดัดแปลงรูปเปิดเผยความลับส่วนตัวหรือนำข้อมูลไปเผยแพร่ ปลอมโปรไฟล์คนอื่น โกงเงินผ่านเว็บไซต์ ชมชู้ทางโทรศัพท์ เป็นต้น นำไปสู่ پیامของพฤติกรรมกลั่นแกล้งกันและนำไปออกแบบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

3. สาเหตุของพฤติกรรมกลั่นแกล้ง

นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงสาเหตุของพฤติกรรมกลั่นแกล้งไว้สรุปได้ดังนี้ เกษตรชัย และหิมน และอุทิศ สังขรัตน์ (2554 : 29) ได้กล่าวว่า สาเหตุของพฤติกรรมกลั่นแกล้งหรือรังแกผู้อื่น มีสาเหตุมาจากความบกพร่องส่วนตัวของเด็กสภาพครอบครัวขาดความอบอุ่น สภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม และความต้องการของบุคคล

สมบัติ ตาปัญญา (2549) และเกษตรชัย และหิมน (2556) ได้กล่าวว่า สาเหตุของพฤติกรรมกลั่นแกล้งหรือรังแก

1. ความต้องการของบุคคล นักเรียนที่รังแกเพื่อน มักมีความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่นหรือกดขี่นักเรียนคนอื่น ๆ และอาจมีลักษณะปัญหาบางประการ เช่น มีปัญหาครอบครัว เคยมีประสบการณ์ถูกรังแกมาก่อน หรือเป็นคนที่ถูกตามใจจนเคยตัว ส่งผลให้เป็นคนเห็นแก่ตัว และเอาแต่ใจตนเอง มักไม่ค่อยมีเพื่อน จึงรู้สึกเหงา รู้สึกไม่ปลอดภัย เป็นคนเจ้าอารมณ์ มุทะลุทนต่ออุปสรรคหรือสิ่งกีดขวางต่าง ๆ ไม่ค่อยได้ ไม่ชอบปฏิบัติตามกฎระเบียบ มีปัญหาด้านความประพฤติ มักก้าวร้าว แต่จะเก่งในการหาเหตุผลมาแก้ตัวหรือเอาตัวรอดในยามคับขัน (สมบัติ ตาปัญญา, 2549)

2. ภูมิหลังครอบครัว นักเรียนที่ชอบรังแกเพื่อนมักพบว่า ชีวิตครอบครัวมักมีความขัดแย้งและความสับสน เช่น ครอบครัวแตกแยก หย่าร้าง เด็กเคยพบเห็นความรุนแรง มีประสบการณ์ถูกทอดทิ้งในวัยเด็ก จึงทำให้เด็กพัฒนาทัศนคติที่ไม่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม หรือมีทัศนคติเชิงบวกด้านความรุนแรง กล่าวคือ นักเรียนมักมีความพอใจที่ได้สร้างความเจ็บปวดทุกข์ทรมานให้แก่คนอื่น

3. การแสดงอำนาจในบางกรณีนักเรียนที่รังแกเพื่อนอาจเรียกร้องเอาสิ่งของมีค่า เช่น เงินหรือสิ่งของ โดยการบังคับขู่เข็ญเพื่อนหรือเด็กคนอื่น ๆ เพราะต้องการได้รับการนับถือและสิทธิพิเศษต่าง ๆ จากพฤติกรรมรังแก แม้แต่ครูหรือผู้ปกครองก็เกรงกลัว ไม่อยากยุ่งด้วย ถ้าไม่จำเป็นจริง ๆ จึงทำให้นักเรียนรู้สึกว่าตนเองมีอำนาจเหนือคนอื่นมากขึ้นเรื่อย ๆ จึงกลายเป็นคนที่ไม่เกรงกลัวระเบียบ ไม่เคารพกติกาสังคม หรือกฎหมายในที่สุด

4. กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อการรังแก ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนจำนวนมาก รายงานว่าตนเองถูกเพื่อนรังแกแต่อย่างไรก็ตาม การรังแกถือว่าเป็นพฤติกรรมกลุ่ม และมีอิทธิพลต่อนักเรียนคนอื่น ๆ

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า สาเหตุของการกลั่นแกล้งหรือรังแกของเด็กไม่ได้มีเพียงสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งเท่านั้น แต่อาจมีปัจจัยด้านครอบครัว เพื่อน โรงเรียน ตัวบุคคล และสภาพแวดล้อมในชุมชนซึ่งส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมกลั่นแกล้งกัน

4. ผลกระทบของพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง

จากการที่ผู้วิจัยทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ (Greenbaum, 1988 ; Olweus, 1995 ; เกษตรชัย และหิม, 2556 : 12-13 ; สมบัติ ตาปัญญา, 2549) แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการกลั่นแกล้งหรือรังแกได้ส่งผลกระทบต่อทั้งผู้กลั่นแกล้งและผู้ถูกกลั่นแกล้ง ซึ่งผลกระทบบางอย่างเกิดขึ้นทันที ขณะที่ผลกระทบบางอย่างสามารถสะสมความเคยชินหรือความทรงจำที่ไม่ดีไปจนถึงเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

1. ผลกระทบที่เกิดกับผู้กลั่นแกล้งหรือรังแก นักเรียนที่มีพฤติกรรมการกลั่นแกล้งหรือรังแกได้รับผลกระทบในระยะสั้นและระยะยาว ดังนี้ 1) ผลกระทบที่เกิดกับผู้กลั่นแกล้งหรือรังแกในระยะสั้น ผู้ที่มีนิสัยและลักษณะพฤติกรรมรังแกผู้อื่นมักจะดื้อ มักปฏิบัติตนละเมียดถูระเบียบ มองว่าการกลั่นแกล้งหรือรังแกเป็นเรื่องธรรมดาที่ตนคิดเชิงบวกต่อการใช้ความรุนแรง ใจร้อน ขี้โมโห ไม่ค่อยให้อภัย และอาจมีปัญหาเรื่องการเรียน 2) ผลกระทบที่เกิดกับผู้กลั่นแกล้งหรือรังแกในระยะยาว เมื่อเด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะมีพฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรงในครอบครัวและสังคมสร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น เช่น ขับรถเร็ว ขับรถ ผิดกฎจราจร ช่มชู้เพื่อนหรือคนใกล้ชิด ทะเลาะวิวาทกับผู้อื่น ทะเลาะตบตีกับคู่สมรสและบุคคลในครอบครัว ทำร้ายร่างกายบุพการี ลงโทษบุตรหลานอย่างรุนแรง และล่วงละเมิดทางเพศ นักเรียนที่มีพฤติกรรมการรังแกมีแนวโน้มสูงมากที่จะกลายเป็นอันธพาล ก่ออาชญากรรมที่ร้ายแรง พบว่า แม้อาชญากรและฆาตกรทุกคนจะมีชีวิตที่แตกต่างกันไปหลาย ๆ ด้าน แต่มีสิ่งที่มีเหมือนกัน คือ มีประสบการณ์ที่เจ็บปวดรวดร้าวในวัยเด็ก และมีทัศนคติด้านการใช้ความรุนแรงแก้ปัญหา ซึ่งเกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ เช่น ถูกพ่อแม่ทอดทิ้ง ถูกพี่เลี้ยงกระทำชำเรา ถูกคนใกล้ชิดข่มขืนหรือถูกกระทำรุนแรงโดยคนแปลกหน้า จึงมีพฤติกรรมทำร้ายเพื่อน กลั่นแกล้งหรือรังแกเพื่อน และหากมีบุตรเป็นเพศชายก็จะมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมกลั่นแกล้งหรือรังแกผู้อื่น ด้วยพฤติกรรมนี้อาจเกิดจากการรับรู้ หรือมีประสบการณ์ความรุนแรง (Farrington, 1993)

2. ผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมกลั่นแกล้งหรือรังแก ที่มีต่อนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งหรือรังแกมีดังนี้ 1) ผลกระทบที่เกิดกับผู้ถูกกลั่นแกล้งหรือรังแกในระยะสั้นได้แก่ อาการบาดเจ็บทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความวิตกกังวล หวาดกลัว ปฏิเสธการเข้าร่วมกลุ่ม และหากถูกกลั่นแกล้งหรือรังแกอย่างต่อเนื่อง จะส่งผลกระทบกับการเรียน เช่น ไม่กล้ามาโรงเรียนหรือลาออกจากโรงเรียน ผู้กระทำที่มักทำให้ผู้ถูกรังแกได้รับบาดเจ็บถึงขั้นอาการสาหัสและต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล (เกษตรชัย และหิม และดลมนรรัตน์ บากา, 2555) ผู้ถูกกลั่นแกล้งหรือรังแกอาจมีอาการวิตกกังวล นอนไม่หลับ และนอนละเมอหรือฝันร้าย มีความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเองต่ำและทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า สิ้นหวัง หมดหนทางหลีกเลี่ยงและการป้องกันปัญหาที่ถูกเพื่อนกลั่นแกล้งหรือรังแก มีความสงสารตัวเอง มีความอับอายอดสู มีความโกรธแค้น และมีความปรารถนาที่จะแก้แค้น นักเรียนที่ถูกเพื่อนกลั่นแกล้งหรือรังแกบางรายต้องอยู่ในภาวะที่คิดไม่ตก และไม่อดทนกับปัญหาที่ตนเองประสบอยู่ จึงอาจส่งผลให้ผู้ถูกกลั่นแกล้งหรือรังแกพยายามฆ่าตัวตาย หรือทำร้ายคนอื่น 2) ผลกระทบในระยะยาวเมื่อผู้ถูกรังแกเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เด็กหรือนักเรียนที่ถูกเพื่อนรังแกจะสูญเสียความไว้วางใจผู้อื่น มีปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือบางคน เก็บกดความแค้นไว้ เมื่อเวลาผ่านไปนาน ๆ ก็จะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวและรุนแรง เช่น รังแกคนอื่น ๆ โดยใช้อาวุธปืน ทำร้ายผู้อื่นหรือทำร้ายตนเอง

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า พฤติกรรมการกลั่นแกล้งหรือรังแกส่งผลกระทบต่อผู้กลั่นแกล้งและผู้ถูกกลั่นแกล้งทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ผู้ถูกกลั่นแกล้งอาจพัฒนา กลายเป็นผู้กลั่นแกล้งจะมีปัญหาพฤติกรรมต่อต้านสังคมแบบอื่น ๆ มีทัศนคติที่ดี กับความรุนแรง และเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะนำพฤติกรรมรุนแรงไปใช้กับครอบครัว เป็นวงจรของความรุนแรงมีการเสพสุรา ใช้ยาเสพติด และอาจกลายเป็นอาชญากรได้

5. การปรึกษากับพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง

นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงการปรึกษากับพฤติกรรมการกลั่นแกล้งสรุปได้ดังนี้

สมร แสงอรุณ (2554 : 7) ศึกษากลยุทธ์การป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหงรังแก โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อช่วยนักเรียนวัยรุ่นให้มีภูมิคุ้มกันจากการถูกข่มเหงรังแก และสามารถ ดำเนินชีวิตทั้งในส่วนตนและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

สกล วรเจริญศรี (2559 : 18) ได้กล่าวว่า การปรึกษากับพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง โดยการให้การปรึกษา (Counseling) การให้การปรึกษาเป็นวิธีการหนึ่งในการช่วยเหลือบุคคลที่ได้รับความทุกข์หรือความไม่สบายใจในเรื่องต่าง ๆ อาจใช้การให้การปรึกษาแบบรายบุคคล (Individual Counseling) หรือการให้การปรึกษาเป็นกลุ่ม (กลุ่มผู้ข่มเหงรังแก หรือกลุ่มที่ถูกข่มเหงรังแก หรือกลุ่มผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์การข่มเหงรังแก) ตลอดจนการให้การปรึกษาครอบครัว (Family Counseling) หากจำเป็นที่จะต้องมีพ่อแม่ หรือผู้ปกครองเข้ามาเกี่ยวข้องกับการข่มเหงรังแก

โซษิตา ภาวสุทธิไพศิฐ และคณะ (2561 : 83) ได้กล่าวว่า การปรึกษากับพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง โดยแผนการดูแลและจัดกิจกรรมสำหรับผู้ถูกกลั่นแกล้งหรือรังแกดังนี้

1. การให้การปรึกษารายบุคคล
2. เสริมทักษะการแก้ไขปัญหา (Problem Solving Skills) ตัวอย่างกิจกรรม “ถ้าถูกรังแก เราจะทำอย่างไร?”
3. เสริมทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ตัวอย่างกิจกรรม “การเห็นคุณค่าในตนเอง”

กรมสุขภาพจิต (2561) ได้กล่าวว่า การปรึกษากับพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง โดยการให้การปรึกษากับเด็กนักเรียน ครูสามารถที่จะช่วยเหลือนักเรียน เพื่อให้พวกเขาได้ เข้าใจพฤติกรรมของตนเองที่เป็นฝ่ายกลั่นแกล้งรังแกเพื่อนและช่วยแก้ปัญหาที่ต้นตอ นั้น ๆ ด้วยการพูดคุยกับเด็ก ๆ ว่าเกิดอะไรขึ้น การกระทำดังกล่าว ส่งผลกระทบต่ออย่างไรเด็ก ๆ จะมีแนวทางที่จะตอบโต้ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในแบบที่เคารพอีกฝ่ายหนึ่งได้อย่างไร หากเกิดเรื่องเช่นนี้อีก ซึ่งการใช้วิธีการแบบสมมุติบทบาท (Role-Playing) ตามฉากของ สถานการณ์ต่าง ๆ จะช่วยในการทำความเข้าใจแบบแผนพฤติกรรมในทางลบได้ชัดเจนขึ้น โรงเรียนสามารถจัดให้มีการพูดคุย เพื่อแก้ปัญหาแบบเชิงรุก การจัดกิจกรรมนี้ โรงเรียนควร จัดให้มีเป็นประจำมากกว่าจะคอยแก้ปัญหาเมื่อมีเหตุการณ์ใดเหตุการณ์เกิดขึ้นแล้ว

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การปรึกษากับพฤติกรรมการกลั่นแกล้งนั้น สามารถเป็นแนวทางในการช่วยเหลือนักเรียนให้มีภูมิคุ้มกันจากการถูกกลั่นแกล้ง และสามารถดำเนินชีวิตทั้งในส่วนตนและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรกลั่นแกล้ง

Susi Muryani (2013) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกรกลั่นแกล้งสถานภาพทางสังคมของวัยรุ่นในจาการ์ตาอินโดนีเซีย ครั้งนี้การออกแบบแบบตัดขวางนี้ใช้ทฤษฎีระบบนิเวศโดย (Bronfenbrenner, 1979) เป็นกรอบแนวคิดผู้เข้าร่วมการศึกษา 152 คนเป็นวัยรุ่นที่มีอายุตั้งแต่ 11 ถึง 19 ปีที่ลงทะเบียนในที่สาธารณะมัธยมต้นและมัธยมปลายในจาการ์ตา รวบรวมข้อมูลโดยใช้โครงสร้างที่ลงทะเบียนเองแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในการรังแกเหยื่อของกรกลั่นแกล้งสถานะทางสังคมและอารมณ์ของวัยรุ่น มีไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การกลั่นแกล้งเกิดขึ้นในวัยรุ่นทุกช่วงเวลาทั้งในเด็กชายและเด็กหญิง การกลั่นแกล้งสามารถมีอิทธิพลต่อสถานะทางสังคมและอารมณ์ของวัยรุ่น ดังนั้นโปรแกรมส่งเสริมสถานะทางอารมณ์และเพิ่มความรู้สึกรักของตัวเองในการกลั่นแกล้งในวัยรุ่น

จามรี ศรีรัตนบัลล์ (2559) ศึกษาการพัฒนากระบวนการส่งเสริมการคิดแก้ปัญหา ด้านทักษะสังคม เรื่องการถูกแกล้งสำหรับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย เก็บข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบความสามารถในการแก้ปัญหาเรื่องการถูกแกล้ง แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อพฤติกรรมกรกลั่นแกล้ง การสัมภาษณ์เชิงลึก การสัมภาษณ์กลุ่มและการบันทึกอนุทินวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า t และการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการส่งเสริมการคิดแก้ปัญหา ด้านทักษะสังคม เรื่องการถูกแกล้งสำหรับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วย การเผชิญปัญหา การวิเคราะห์ปัญหา การแสดงปฏิกิริยา และการประเมินผลการแสดงปฏิกิริยา ซึ่งครูมีบทบาทในการกำหนดปัญหาใช้คำถามกระตุ้นให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น และอำนวยความสะดวกในการทำกิจกรรม โดยปัจจัยที่ส่งเสริมบทบาทของครูคือ เวลาและการรู้จักอุปนิสัยใจคอของนักเรียน สำหรับบทบาทของนักเรียนคือ ปรับเปลี่ยนวิธีการมองตนเองและวิธีคิดในการแก้ปัญหา รวมทั้งเรียนรู้ในการแสดงออก ซึ่งปัจจัยที่สนับสนุนบทบาทของนักเรียนคือ ประสบการณ์เดิมเกี่ยวกับการถูกแกล้งและเวลาที่ใช้ในการฝึก

ชิตชัย ไชไพรวิน (2560) ศึกษาพฤติกรรมกรรังแกผู้อื่นของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร พบความชุกของพฤติกรรมกรรังแกผู้อื่นดังนี้ พฤติกรรมรังแกผู้อื่นทางวาจาจากความชุกสูงสุด ที่ร้อยละ 82.3 รองลงมาคือพฤติกรรมกรรังแกผู้อื่นทางไซเบอร์, พฤติกรรมกรรังแกผู้อื่นทางสัมพันธ์ภาพ และพฤติกรรมกรรังแกผู้อื่นทางร่างกาย ที่ร้อยละ 38.2, 34.7 และ 28.2 ตามลำดับ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรังแกผู้อื่นแต่ละประเภทมีดังนี้ 1) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรังแกผู้อื่นทางวาจา จำนวน 5 ตัวแปร ได้แก่ แบบอย่างจากครอบครัว แบบอย่างจากเพื่อน แบบอย่างจากครูแบบอย่างจากสื่อโทรทัศน์ และแบบอย่างจากสื่อออนไลน์ 2) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรังแกผู้อื่นทางไซเบอร์ จำนวน 6 ตัวแปร ได้แก่ ปริมาณการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์แบบอย่างจากครอบครัว แบบอย่างจากเพื่อน แบบอย่างจากครู แบบอย่างจากสื่อโทรทัศน์ และแบบอย่างจากสื่อออนไลน์ 3) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรังแกผู้อื่นทางสัมพันธ์ภาพ จำนวน 7 ตัวแปร ได้แก่ อายุ ระดับชั้น ปริมาณการใช้สื่อสังคมออนไลน์ แบบอย่างจากครอบครัว แบบอย่างจากเพื่อน แบบอย่างจากครู และแบบอย่างจากสื่อโทรทัศน์ 4) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรังแกผู้อื่น

ทางร่างกายจำนวน 5 ตัวแปร ได้แก่ อายุ ระดับชั้น แบบอย่างจากครอบครัว แบบอย่างจากเพื่อน และแบบอย่างจากครู

จากงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การกลั่นแกล้งของเด็กไม่ได้มีเพียงสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งเท่านั้น แต่อาจมีปัจจัยด้านครอบครัว เพื่อน โรงเรียน ตัวบุคคล และสภาพแวดล้อมในชุมชน ซึ่งส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมการกลั่นแกล้งกัน พบว่า ประเภทของพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง แบ่งเป็น 4 ประเภท 1) การกลั่นแกล้งทางร่างกาย (Physical Bullying) เช่น การตี การเตะ ต่อย การผลัก การทำร้ายร่างกาย ในลักษณะอื่น ๆ เป็นต้น 2) การรังแกกันทางวาจา (Verbal Bullying) เช่น การพูดด้วยถ้อยคำหยาบคาย การล้อเลียน การเยาะเย้ย การดูถูก การข่มขู่ เป็นต้น 3) การกลั่นแกล้งทางสังคม (Psychological Bullying) เช่น การถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ การนินทา การเพิกเฉยหรือกีดกันเพื่อนออกจากกลุ่ม เป็นต้น 4) การกลั่นแกล้งกันบนโลกออนไลน์ (Cyber Bullying) เช่น โพสต์ข้อความไม่ดี ส่งภาพหรือวิดีโอคลิปที่ทำให้อับอาย เสียชื่อเสียง ดัดแปลงรูป เปิดเผยความลับส่วนตัว หรือนำข้อมูลไปเผยแพร่ ปลอมโปรไฟล์คนอื่น โฉกเงินผ่านเว็บไซต์ ข่มขู่ทางโทรศัพท์ เป็นต้น ย่อมส่งผลกระทบต่อทั้งด้านร่างกาย และจิตใจของนักเรียน โดยผลกระทบด้านร่างกาย เช่น มีอาการปวด หรือบาดเจ็บตามร่างกาย เป็นต้น ส่วนผลกระทบด้านจิตใจ เด็กจะรู้สึกไม่ปลอดภัย และไม่ยอมมาโรงเรียน เห็นคุณค่าในตนเองต่ำและแยกตนเองออกจากสังคม รวมทั้งผลกระทบต่อโรงเรียนและสังคม เช่น ปัญหาการเรียน ปัญหาความก้าวร้าวรุนแรง ปัญหาการทะเลาะวิวาท เป็นต้น การให้การปรึกษาเป็นวิธีการหนึ่งในการช่วยเหลือบุคคลที่ได้รับความทุกข์ หรือความไม่สบายใจ ในเรื่องต่าง ๆ อาจใช้การให้การปรึกษาแบบรายบุคคลหรือการให้การปรึกษาเป็นกลุ่ม ในการช่วยเหลือนักเรียน ให้มีภูมิคุ้มกันจากการถูกกลั่นแกล้งและสามารถดำเนินชีวิตทั้งในส่วนตน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

การปรึกษากลุ่ม

ในมุมมองของนักจิตวิทยาในประเทศไทยและต่างประเทศได้มีผู้สนใจศึกษาทฤษฎี และแนวปฏิบัติเกี่ยวกับการให้การปรึกษา เพื่อนำองค์ความรู้ต่าง ๆ รวมทั้งทักษะที่ควรจะมีในการให้การปรึกษากันอย่างกว้างขวางมากขึ้น ผู้วิจัยจึงได้รวบรวมข้อมูล เอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ การให้การปรึกษา ให้ผู้ศึกษาหรือผู้ที่สนใจได้ศึกษาอย่างถ่องแท้ ตั้งแต่ความหมายและขั้นตอนต่าง ๆ อย่างละเอียด ซึ่งมีผู้ให้คำจำกัดความเกี่ยวกับความหมายของการให้การปรึกษาไว้อย่างหลากหลาย ดังต่อไปนี้

1. ความหมายของการปรึกษากลุ่ม

นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของการปรึกษากลุ่มไว้สรุปได้ดังนี้

อูร์ปรีย์ เกิดในมงคล (2556 : 28) ได้ให้ความหมายของการปรึกษากลุ่มไว้ว่า การให้การปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการที่ให้ความช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน โดยมีผู้ให้การปรึกษาเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง ยอมรับตนเอง แก้ปัญหาตลอดจนพัฒนาตนเอง ผ่านการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกระหว่างกันภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นไว้วางใจ และเข้าใจซึ่งกันและกัน

Ohsen (1970 : 31) ได้ให้ความหมายของการปรึกษากลุ่มไว้ว่า การปรึกษากลุ่มเป็นการช่วยเหลือบุคคลซึ่งมีความปกติ ให้อยอมรับและเผชิญปัญหาของตนเอง แก้ไขปัญหาของตนเอง ก่อนที่จะกลายเป็นปัญหาที่รุนแรง การให้การปรึกษากลุ่มสมาชิกในกลุ่มเรียนรู้ปัญหาของแต่ละคน สามารถนำความคิดที่ได้จากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

Schmidt (2008 : 1) ได้ให้ความหมายของการปรึกษากลุ่มไว้ว่า การปรึกษากลุ่มเป็นการช่วยเหลือกันอย่างไว้วางใจ รู้สึกปลอดภัย ซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะสนับสนุนสมาชิกในกลุ่ม มีเป้าหมายที่จะพัฒนา ป้องกันหรือบำบัดประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นของสมาชิกในกลุ่ม

Corey (2018 : 9) ได้ให้ความหมายของการปรึกษากลุ่มไว้ว่า การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่เน้นในเรื่องความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มักจะเป็นปัญหาของผู้มารับบริการ ซึ่งโดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับ การศึกษา อาชีพส่วนตัว และสังคม การปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายทั้งการป้องกันและการบำบัดรักษาบรรยากาศของกลุ่มเต็มไปด้วยความไว้วางใจ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และแสดงความเห็นอกเห็นใจช่วยเหลือซึ่งกันและกันอันจะนำไปสู่การเปิดเผยเรื่องราวที่เป็นความขัดแย้ง ความสับสน มีการพัฒนาตนเอง เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาของตน

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาจัดขึ้นเพื่อช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา ซึ่งมีสภาพปัญหาและความต้องการคล้ายกัน และมีความต้องการที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิค และวิธีการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น กล้าเผชิญปัญหา ยอมรับความเป็นจริง รับฟังความคิดเห็นและความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่มภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับ ไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกอบอุ่นใจและปลอดภัย และนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ค้นหาวิธีแนวทางในการแก้ไขปัญหา แนวทางการปฏิบัติที่เป็นที่ยอมรับของสังคม และรู้จักปรับตัวเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า

2. จุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่ม

นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่มสรุปได้ดังนี้

วัชร ทรัพย์มี (2550) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมาย ดังนี้

1. ช่วยให้สมาชิกเปิดเผย ไม่เก็บกดและไม่เสแสร้ง
2. ส่งเสริมให้สมาชิกมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น
3. ช่วยให้สมาชิกรู้จักตนเอง เกิดการยอมรับตนเองเพิ่มขึ้น และไม่ได้มุ่งหวังว่าตน

จะต้องดีเลิศไปหมดทุกด้าน

4. ช่วยให้สมาชิกรู้จักผู้อื่นเพิ่มขึ้น
5. ช่วยให้สมาชิกมีสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น ไม่หนีการเข้าสังคม
6. ช่วยให้สมาชิกเข้าสู่โลกของความเป็นจริงเพิ่มขึ้น ลดการใช้กลไกป้องกันตนเอง
7. พัฒนาทักษะในการสื่อความหมายของสมาชิก เช่น ตั้งคำถามได้ตรงเป้าหมายนุ่มนวล
8. ช่วยให้สมาชิกไม่ด่วนตัดสินใจก่อนพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบ
9. ช่วยให้สมาชิกรับรู้ได้ว่า ตนไม่ได้มีปัญหาแต่เพียงลำพังผู้เดียว ตระหนักว่าผู้อื่น

ก็เผชิญปัญหาและหาทางแก้ปัญหาเหมือนกัน

10. ช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสพิจารณาว่าค่านิยมของตนเหมาะสมหรือไม่
11. ส่งเสริมให้สมาชิกสามารถตัดสินใจได้ด้วยคามั่นคงทางจิตใจ แม้จะมีอัตราเสี่ยงอยู่บ้างก็ตาม
12. ช่วยให้สมาชิกตระหนักว่าวิธีแก้ปัญหาไม่ได้มีอยู่วิธีเดียว
13. ช่วยให้สมาชิกรู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และมีความจริงจังในการช่วยเหลือกลุ่ม
14. ช่วยให้สมาชิกมีโอกาสสำรวจศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์ของตนที่แฝงอยู่
15. ฝึกให้สมาชิกไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น
16. ช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสรับและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น เกิดความภูมิใจว่าได้แสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

Corney and Jenkins (1993 : 18) ได้กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษากลุ่มไว้ว่า เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข สามารถจัดการกับปัญหาการตัดสินใจ และจัดการกับปัญหาที่อยู่ในขั้นวิกฤต จัดการกับความขัดแย้งภายในใจตนเองของผู้รับการปรึกษาพร้อมทั้งสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

Corey (2012 : 5) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อการตระหนักรู้และรู้จักตนเองโดยการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน
2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะไว้วางใจตนเองและผู้อื่น
3. เพื่อให้รับรู้ความต้องการและปัญหาของสมาชิกคนอื่นว่ามีความคล้ายคลึงกับตนเองและรู้ว่าเป็นเรื่องปกติ
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกค้นพบแหล่งทรัพยากรภายในครอบครัวและชุมชนที่เป็นวิธีการในการแก้ไข้ปัญหาของพวกเขา
5. เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง ความมั่นใจในตนเอง เคารพตนเอง และมีมุมมองใหม่เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น
6. เพื่อเรียนรู้วิธีที่จะแสดงอารมณ์ความรู้สึกของคนที่สมบูรณพร้อมในทางสร้างสรรค์
7. เพื่อพัฒนาความห่วงใย ความเอื้ออาทรต่อความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น
8. เพื่อค้นหาทางเลือกในการจัดการกับปัญหาและการแก้ไข้ปัญหาความขัดแย้ง
9. เพื่อเพิ่มการกำกับตนเอง การมีอิสระเสรีและความรับผิดชอบที่มีต่อตนเองและผู้อื่น
10. เพื่อตระหนักถึงทางเลือกและมีวิธีเลือกอย่างชาญฉลาด
11. เพื่อวางแผนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้
12. เพื่อเรียนรู้ทักษะทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ
13. เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้แย้งหรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นด้วยความเอื้ออาทร ห่วงใยจริงใจและตรงไปตรงมา
14. เพื่อช่วยให้เข้าใจค่านิยมของตนเองได้ชัดเจนสามารถแก้ไข้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมาย เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษารู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง เป็นคนมีความรับผิดชอบ กล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมา สามารถตัดสินใจในการกระทำของตนเองได้ กล้าที่จะเผชิญกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตนเอง และสามารถปรับปรุงตนเอง และจัดข้อบกพร่องต่าง ๆ ของตนเอง พัฒนาแนวทางของตนเอง และสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาที่ตนเองประสบอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. กระบวนการปรึกษากลุ่ม

นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงกระบวนการปรึกษากลุ่มสรุปได้ดังนี้

Corey (2004 : 79) ได้กล่าวว่า ขั้นตอนของการปรึกษากลุ่ม ไว้ดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage) เป็นขั้นตอนของการกำหนดเป้าหมาย กำหนดจุดมุ่งหมาย โครงสร้างของกลุ่ม สร้างบรรยากาศของการมีส่วนร่วม สร้างบรรยากาศของความคุ้นเคย เกิดการยอมรับและไว้วางใจซึ่งกันและกัน ตลอดจนรู้จัก กฎ กติกา และบทบาทของสมาชิก
2. ขั้นปฏิบัติการ (Working Stage) เป็นขั้นของความร่วมกันทำงานเพื่อบรรลุถึงเป้าหมาย ผู้นำกลุ่มจะต้องช่วยให้กลุ่มมีการสร้างบรรยากาศ ให้สมาชิกกลุ่มสามารถที่จะเปิดเผยตนเอง สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญของการยอมรับ และเข้าใจในความรู้สึกกังวลใจที่เกิดขึ้น
3. ขั้นยุติกลุ่ม (Final Stage) เป็นขั้นของการรวบรวมเพื่อสรุปข้อมูล และการยุติการให้การปรึกษา เป็นการช่วยให้สมาชิกได้รวบรวมสิ่งต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม วางแผนที่จะมาพบกันเพื่อติดตามผล

Corey (2012 : 89) ได้กล่าวว่า ขั้นตอนของการปรึกษากลุ่ม ไว้ดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น เป็นขั้นที่ผู้นำกลุ่มสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกภายในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ ให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณได้รับความรักและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
2. ขั้นดำเนินการ ขั้นนี้จะพยายามให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ว่าพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบ และทางเลือกที่ไม่เหมาะสมนั้นทำให้เกิดปัญหาหรือความยุ่งยากในชีวิต โดยพยายามเน้นพฤติกรรมที่เป็นปัจจุบัน
3. ขั้นสุดท้าย ผู้นำกลุ่มจะต้องช่วยให้สมาชิกมีการวางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลง โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงที่ปฏิบัติได้

Corey (2018 : 149) ได้กล่าวว่า ขั้นตอนของการปรึกษากลุ่ม ไว้ดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage) เป็นขั้นตอนของการกำหนดเป้าหมาย กำหนดจุดมุ่งหมาย โครงสร้างของกลุ่ม สร้างบรรยากาศของการมีส่วนร่วม สร้างบรรยากาศของความคุ้นเคย เกิดการยอมรับและไว้วางใจซึ่งกันและกัน ตลอดจนรู้จัก กฎ กติกา และบทบาทของสมาชิก
2. ขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ (Transition Stage) เป็นขั้นตอนของผู้นำกลุ่มและสมาชิกจะต้องจัดการกับพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น ความรู้สึกวิตกกังวลการต่อต้าน ความขัดแย้ง และมีการต่อต้านในการเข้ากลุ่ม ขั้นนี้ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกแต่ละคนจะต้องสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัยให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม
3. ขั้นดำเนินการ (Working Stage) เป็นขั้นของความร่วมกันทำงาน เพื่อบรรลุถึงเป้าหมาย ผู้นำกลุ่มจะต้องช่วยให้กลุ่มมีการสร้างบรรยากาศ ให้สมาชิกกลุ่มสามารถที่จะเปิดเผยตนเอง สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญของการยอมรับ และเข้าใจในความรู้สึกกังวลใจที่เกิดขึ้น

4. ขั้นตอนการปรึกษา (Final Stage) เป็นขั้นของการรวบรวมเพื่อสรุปข้อมูล และการยุติการให้การปรึกษา เป็นการช่วยให้สมาชิกได้รวบรวมสิ่งต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม วางแผนที่จะมาพบกันเพื่อติดตามผล

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ขั้นตอนการปรึกษากลุ่มในการวิจัยครั้งนี้ใช้ขั้นตอน การปรึกษากลุ่ม 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น เริ่มการให้การปรึกษากลุ่ม จำเป็นต้องอธิบาย ความเป็นมาในการทำกลุ่มนี้อย่างชัดเจน ทั้งจุดประสงค์ ขั้นตอน จำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม ระยะเวลาผลที่ได้รับ และแจ้งข้อตกลงและการมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม ขั้นตอนการ เป็นการที่ ผู้วิจัยนำหลักการ แนวคิด และเทคนิคของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมมาใช้ เพื่อให้นักเรียน ปรับเปลี่ยนความคิด และพฤติกรรมไปในทิศทางที่พึงประสงค์ สำรวจปัญหา ค้นหาข้อมูลสาเหตุของ ปัญหา ค้นหาความคิดความรู้สึกพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพื่อสร้างความเข้าใจและเปิดโอกาสให้ฝึกปฏิบัติ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะนำไปสู่การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ จำนวน 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง ขั้นยุติ เป็นขั้นการสรุปเนื้อหาในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนั้น ๆ โดยผู้วิจัย ให้ความสำคัญ และใส่ใจกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับการยุติกลุ่มภายหลังในการให้การปรึกษากลุ่ม ในแต่ละครั้ง โดยผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุป ตลอดจนเปิดโอกาสให้ได้ซักถาม และแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นตลอดจนให้ข้อมูลย้อนกลับ มีการบ้านหรือมอบหมายงานบางอย่างที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษา ในครั้งต่อไป

4. หลักการปรึกษากลุ่ม

นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงหลักการปรึกษากลุ่มสรุปได้ดังนี้

4.1. การเลือกสมาชิกกลุ่ม

ดวงมณี จงรักษ์ (2554) กล่าวว่า การคัดเลือกสมาชิกนั้นไม่ใช่ทุกคนจะสามารถ มาเข้าร่วมกลุ่มได้ การคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มนั้นจะต้องผ่านการคัดเลือกตามกระบวนการ เพื่อตอบสนองเป้าหมายของการจัดตั้งกลุ่ม การคัดเลือกสมาชิกจะเปิดโอกาสให้ได้สมาชิกที่เหมาะสม ในกรณีที่ต้องการคัดกรองสมาชิกผู้นำกลุ่มสามารถกระทำดังนี้

1) การสัมภาษณ์ส่วนบุคคล เป็นวิธีที่ใช้เวลาค่อนข้างมาก แต่จะสามารถ เปิดโอกาสให้ประเมินสมาชิกที่เหมาะสมที่สุดเข้าร่วมกลุ่ม ผู้นำกลุ่มมีโอกาสสร้างสัมพันธภาพที่ดี กับผู้ที่จะเป็นสมาชิกในกลุ่ม

2) การคัดกรองด้วยวิธีอื่น ๆ การทำแบบสอบถาม แบบประเมินให้ข้อมูลผ่าน แบบฟอร์มหรือการทำแบบสอบถาม แบบประเมินตามความเหมาะสม

Ohlsen (1970 : 105-109) ได้กล่าวว่า การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มที่เหมาะสม จะเข้ากลุ่มนั้น ควรเป็นผู้ที่มีความสมัครใจและมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม และในการสัมภาษณ์สมาชิก ครั้งแรก ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิก จะต้องทำต่าง ๆ

Corey (2012 : 75) ได้กล่าวว่า การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มประกอบด้วยสมาชิก ที่มีคุณลักษณะที่คล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกัน (Homogeneous Versus Heterogeneous Groups) ได้อธิบายไว้ดังนี้ กลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน เช่น ระดับอายุเดียวกัน คือ กลุ่มเด็ก กลุ่มวัยรุ่น หรือกลุ่มผู้สูงอายุ นอกจากนี้ อาจจะเป็นกลุ่มที่มีความสนใจหรือปัญหาที่คล้ายคลึงกัน

ซึ่งกลุ่มที่สมาชิกที่มีคุณลักษณะที่คล้ายคลึงกัน จะมีความเหมาะสมในการกำหนดกลุ่มประชากรที่แน่นอนและเป็นกลุ่มระยะสั้น ส่วนกลุ่มที่มีสมาชิกที่มีลักษณะแตกต่างกันจะมีข้อดีคือจะเห็นความก้าวหน้า ส่วนบุคคลซึ่งอาจจะเป็นกลุ่มระยะสั้นหรือกลุ่มระยะยาว กลุ่มที่มีลักษณะแตกต่างกันนี้จะคล้ายโครงสร้างเล็ก ๆ ของสังคม ซึ่งสมาชิกได้ทดลองพฤติกรรมใหม่ เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม และการได้รับข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกอย่างหลากหลาย ดังนั้น ในการพิจารณาจัดตั้งกลุ่มควรจะเป็นกลุ่มที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกัน จึงต้องพิจารณาจากวัตถุประสงค์และเป้าหมายหลักของกลุ่ม

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การเลือกสมาชิกกลุ่ม จะต้องถามความสมัครใจ ความเต็มใจ ในการเข้ากลุ่ม โดยจะต้องเป็นผู้ที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันที่จะเข้ากลุ่ม เริ่มจากการสัมภาษณ์ เพื่อการกระตุ้นให้สมาชิกมีความสนใจที่จะเข้ากลุ่ม และในการสัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรก ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงจุดมุ่งหมาย ลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกจะต้องทำการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม จึงควรพิจารณาจากวัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่มการวิจัยนี้ เลือกสมาชิกตามความสมัครใจ ความเต็มใจในการเข้ากลุ่มและมีปัญหาคล้ายคลึงกันเข้าร่วมกลุ่ม

4.2. ขนาดของกลุ่ม

เสาวภา เหมือนชู (2550) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มให้คำปรึกษานั้น ควรประกอบด้วยสมาชิกประมาณ 6-10 คน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัยของสมาชิก ถ้าสมาชิกอยู่ในวัยเด็กขนาดของกลุ่มควรประกอบด้วยสมาชิก 3-6 คน ถ้าอยู่ในวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ขนาดกลุ่มประกอบด้วยสมาชิก 6-10 คน

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2550 : 115) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มควรมีสมาชิกประมาณ 6-8 คน แต่ถ้าเป็นเด็กเล็กควรมีสมาชิกน้อยกว่านี้ การมีสมาชิกในกลุ่มมากเกินไปจะทำให้ผู้รับบริการแต่ละคนไม่มีโอกาสสำรวจปัญหาของตนเองอย่างพอเพียง และผู้ให้บริการปรึกษาไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมและให้ความช่วยเหลือสมาชิกแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง

Corey (2018 : 160) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ได้แก่ อายุของสมาชิกในกลุ่ม ประสบการณ์ของผู้นำกลุ่ม และปัญหาที่ต้องสำรวจทั้งนี้ ถ้าสมาชิกกลุ่มอยู่ในวัยเด็กขนาดของกลุ่ม ควรมีสมาชิก 3-4 คน ถ้าสมาชิกอยู่ในวัยรุ่นขนาดของกลุ่ม ควรมีสมาชิก 6-8 คน สมาชิกอยู่ในกลุ่มผู้ใหญ่ขนาดของกลุ่ม ควรมีสมาชิกประมาณ 8 คน

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า สมาชิกกลุ่มควรมีอย่างน้อย 6 คนขึ้นไป และไม่ควรมีมากเกินไป 15 คน จำนวนสมาชิกที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพต่อการให้การปรึกษากลุ่มควรอยู่ในช่วง 6-10 คน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ของกลุ่ม ลักษณะของปัญหา หากมีสมาชิกมากเกินไปอาจจะทำให้สมาชิกสำรวจปัญหาไม่ทั่วถึง ขณะเดียวกันหากสมาชิกน้อยเกินไปจะทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกลุ่มได้น้อย และในการวิจัยครั้งนี้สมาชิกกลุ่มจำนวน 8 คน

4.3. ระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2550 : 32) กล่าวว่า เวลาของการให้การปรึกษากลุ่มขึ้นอยู่กับอายุของผู้รับคำปรึกษาและความจำกัดของสถานที่ เด็กเล็กควรใช้เวลาประมาณ 30 นาที ต่อครั้ง แต่ควรจัดให้ถี่ขึ้น ส่วนวัยรุ่นอาจใช้เวลาครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง ส่วนผู้ใหญ่มากกว่าได้

Ohlsen (1970 : 6) กล่าวว่า ระยะเวลาในการให้การปรึกษากลุ่ม ควรจัดให้การปรึกษากลุ่ม สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ระยะเวลาไม่ควรต่ำกว่า 90 นาที และให้การปรึกษา ควรอยู่ที่ 8-10 ครั้ง

Corey (2018 : 160) กล่าวว่า ระยะเวลาในการให้การปรึกษากลุ่มเด็กและวัยรุ่น ควรจัดให้มีการเข้ากลุ่มสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ใช้เวลา 1 –2 ชั่วโมง และใช้เวลาสั้น ๆ ส่วนผู้ใหญ่ ควรจัดให้มีการเข้ากลุ่มสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ขึ้นอยู่กับสมาชิกในกลุ่ม และใช้เวลา ครั้งละ 2 ชั่วโมง กลุ่มผู้ป่วยควรจัดให้มีการเข้ากลุ่มทุกวันและใช้เวลา 45 นาที แต่วิธีที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น กลุ่มผู้ป่วยควรใช้เวลา 90 นาที

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม ขึ้นอยู่กับเวลาที่สมาชิกว่างตรงกัน จุดประสงค์ของการพบกัน ระยะเวลาจะอยู่ระหว่างครั้งละ 1 - 1.30 ชั่วโมง โดยการเข้ากลุ่มไม่เกิน 12 ครั้ง โดยผู้นำกลุ่มควรมีการประเมินระยะเวลา และจำนวนครั้ง ในการให้การปรึกษา แจ้งให้สมาชิกกลุ่มได้รับทราบ เพื่อให้การปรึกษากลุ่มดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง และบรรลุตามวัตถุประสงค์ และสำหรับการวิจัยนี้ระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม จำนวน 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง

4.4. การจัดสถานที่

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) กล่าวว่า สถานที่ในการปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นสถานที่ เป็นสัดส่วน มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ปราศจากสิ่งรบกวน เป็นห้องเก็บเสียง สามารถพูดคุยกันได้อย่างเปิดเผย

Corey (2018 : 161) กล่าวว่า สถานที่ที่เหมาะสมในการปรึกษากลุ่มคือ เป็นที่เฉพาะมีความมิดชิด เพื่อให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัย สะดวกสบาย มีอิสระในการเคลื่อนไหว เพียงพอ และสามารถพูดคุยกันได้อย่างเปิดเผย

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การจัดสถานที่ควรเป็นห้องที่กว้างขวาง อากาศถ่ายเท เป็นสัดส่วนหรือห้องเฉพาะมิดชิด สมาชิกสามารถพูดคุยกันได้อย่างเปิดเผย

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่ม

สมร แสงอรุณ (2554) ได้ศึกษาและการพัฒนากลยุทธ์การป้องกันตนเอง จากการถูกข่มเหงรังแกของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้การปรึกษากลุ่ม ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) ลักษณะพฤติกรรมการข่มเหงรังแกของนักเรียนในบริบทสังคมไทย ประกอบด้วย การข่มเหงรังแกทางวาจา การข่มเหงรังแกทางร่างกาย การข่มเหงรังแกด้วยการทำลายทรัพย์สิน และการข่มเหงรังแกทางสังคม กระบวนการข่มเหงรังแก ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นปฏิบัติการ ขั้นคงอยู่และขั้นยุติ และกลยุทธ์ในการโต้ตอบการถูกข่มเหงรังแก ได้แก่ การแก้ปัญหาการหลีกเลี่ยง การขอความช่วยเหลือ และการสู้กลับ ตามลำดับ 2) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน อย่างชัดเจนว่า โมเดลกลยุทธ์การป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหงรังแก ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบแก้ปัญหา องค์ประกอบการแก้ไขอารมณ์ และองค์ประกอบหลีกเลี่ยง ทั้ง 3 องค์ประกอบ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถวัดองค์ประกอบกลยุทธ์การป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหงรังแกได้ 3) โปรแกรม การให้การปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนากลยุทธ์การป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหงรังแก เป็นการประยุกต์

ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษามาใช้ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติการให้การปรึกษากลุ่ม 4) กลยุทธ์การป้องกันตนเองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่ม ก่อนการทดลองหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลยุทธ์การป้องกันตนเองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาจัดขึ้น เพื่อช่วยเหลือ ผู้รับการศึกษา ซึ่งมีสภาพปัญหาและความต้องการคล้ายกัน และมีความต้องการที่จะปรับปรุงตนเอง ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิค และวิธีการช่วยให้ผู้รับการศึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น กล้าเผชิญปัญหา ยอมรับความเป็นจริง รับฟังความคิดเห็น และความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่มภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับ ไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกอบอุ่นใจและปลอดภัย และนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง โดยมีขั้นตอนการปรึกษากลุ่มในการวิจัยครั้งนี้ 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ ขั้นยุติ ระยะเวลาจะอยู่ระหว่างครึ่งละ 1 - 1.30 ชั่วโมง โดยการเข้ากลุ่มไม่เกิน 12 ครั้ง เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ค้นหาวิธีแนวทางในการแก้ไขปัญหา แนวทางการปฏิบัติที่เป็นที่ยอมรับของสังคม และรู้จักปรับตัวเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าเพื่อให้นักเรียนปรับเปลี่ยนความคิด และพฤติกรรมไปในทิศทางที่พึงประสงค์ สำรวจปัญหา ค้นหาข้อมูลสาเหตุของปัญหา ค้นหาความคิดความรู้สึกพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพื่อสร้างความเข้าใจและเปิดโอกาสให้ฝึกปฏิบัติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะนำไปสู่การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมมุ่งเน้นแนวทางกลุ่มพฤติกรรมความรู้ความเข้าใจอย่างมีเหตุผลและการอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง แนวทางกลุ่มทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมนั้นมีพื้นฐานมาจากรูปแบบที่มีโครงสร้างการศึกษาทางจิตวิทยา มักจะเน้นบทบาทของการบ้าน ความรับผิดชอบต่อสมาชิกในกลุ่มและให้พวกเขามีบทบาทในเชิงบวกทั้งในระหว่างและนอกกลุ่ม และใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อระบุเป้าหมายและพัฒนาทักษะที่จำเป็นในการบรรลุเป้าหมายได้อย่างชัดเจน (Corey, 2018 : 126)

1. ความหมายของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมสรุปได้ดังนี้ Beck (1979, 2011 : 2) ได้ให้ความหมายของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมไว้ว่าเป็นการบำบัดมีลักษณะที่สำคัญ เป็นการบำบัดระยะสั้น เน้นบำบัดเชิงรุกแบบมีทิศทาง มีระยะเวลาแก้ปัญหาในปัจจุบันและเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม หมายถึง การบำบัดความคิดพฤติกรรมนั้นอยู่บนแนวคิดพื้นฐานของความคิด พฤติกรรม สัมพันธ์กัน โดยใช้เทคนิคและกระบวนการของการเรียนรู้มาใช้ในการบำบัดเปลี่ยนความคิด ความเชื่อของบุคคลที่ไม่เหมาะสมหรือบิดเบือน เพื่อปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อของตนเองให้เกิดความคิดที่ถูกต้องเหมาะสม และสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

2. เป้าหมายของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมมีเป้าหมาย เพื่อให้ผู้รับการบำบัดเกิดความตระหนักรู้เข้าใจในตัวเอง ส่งเสริมการควบคุมตนเอง โดยการใช้ทักษะการปรับความคิดและพฤติกรรม เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง ความเชื่อที่ไม่มีสมเหตุสมผล รวมถึงการปรับพฤติกรรมในแง่ลบให้ตรงกับความเป็นจริง ช่วยเพิ่มทักษะในการแก้ไขปัญหาที่ดีขึ้น และช่วยป้องกันการกลับเป็นซ้ำในระยะยาวได้ (Beck, 1979; มาโนช หล่อตระกูล และ ปราโมทย์ สุขนิษฐ์, 2558)

ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมมีเป้าหมายเพื่อการเปลี่ยนวิธีคิด โดยการระบุความคิดอัตโนมัติ และเริ่มแนะนำความคิดของการปรับโครงสร้างความรู้ความเข้าใจ การเปลี่ยนแปลงในความเชื่อและกระบวนการคิดมีแนวโน้มที่จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในความรู้สึกของผู้คน และพฤติกรรมของเขา (Corey, 2018 : 130)

3. องค์ประกอบของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมสรุปได้ดังนี้

ฉัตร พิทยรัตน์เสถียร (2553 : 255-259) กล่าวว่าองค์ประกอบที่สำคัญทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

1. การให้ข้อมูลความรู้ (Formulation Psychoeducation) เกี่ยวกับสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่เกี่ยวกับรูปแบบทางความคิด ความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม

2. การฝึกทักษะ (Skills Training) ทักษะสำคัญ 2 ประการ

2.1 การฝึกทักษะการแก้ปัญหา วิธีรับรู้ที่กำลังเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นเรียงลำดับวิธีการแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ รวมถึงผลที่จะตามมา ถ้าเลือกวิธีแก้ปัญหาแบบต่าง ๆ แล้วจึงตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุดและเหมาะสมมากที่สุด

2.2 การฝึกทักษะทางสังคมในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม

3. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Techniques)

3.1 ทักษะการผ่อนคลายจัดการกับอารมณ์ ความวิตกกังวล ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

3.2 ทักษะการกระตุ้นการทำกิจกรรม เป็นการส่งเสริมและกระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดมีกิจกรรมมากขึ้นจะส่งผลให้อารมณ์ดีจากการทำกิจกรรมโดยกิจกรรมต้องเป็นลักษณะส่งเสริมทางบวกคือ กิจกรรมที่สร้างความสุข กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกประสบความสำเร็จกิจกรรมที่ได้สังคม

4. เทคนิคทางความคิด (Cognitive Techniques)

4.1 การปรับโครงสร้างความคิด หรือกระบวนการคิดที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริงหรือไม่เป็นประโยชน์ ให้ตรงกับความเป็นจริงสมเหตุสมผลและเป็นประโยชน์มากขึ้นขั้นตอนดังนี้ 1. เริ่มฝึกให้ระบุความคิดของตนเองหรือความคิดอัตโนมัติ 2. ประเมินความคิดด้วยการตั้งคำถามให้คิดอย่างต่อเนื่อง ให้มองความคิดต่าง ๆ เป็นแค่สมมติฐาน กระบวนการทางความคิดจะเป็นประโยชน์มากขึ้นหากได้หลักฐานสนับสนุนจากการหาหลักฐานตามสมมติฐานข้างต้น

4.2 การตระหนักถึงความคิดที่บิดเบือน การตีความเหตุการณ์ที่มีลักษณะไปในทางลบ ซึ่งให้เห็นถึงความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ โดยผ่านการฝึกสังเกตตนเอง

4.3 การบอกกับตนเอง การบำบัดเพื่อทดแทนความคิดที่บิดเบือนไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ โดยแบ่งการฝึกเป็น 3 ระยะ คือ Preparation ผู้รับการบำบัดเตรียมตัวรับมือสถานการณ์ ประโยคเตือนตัวเอง Encounter ผู้รับการบำบัดฝึกพูดในใจเพื่อใช้ลดความเครียดขณะเผชิญกับสถานการณ์ตึงเครียด Self-Reward ผู้รับการบำบัดรู้จักชื่นชมตนเอง

4.4 การหาคำอธิบายใหม่ การมองหาคำอธิบายในมุมมองอื่น ๆ ต่อเหตุการณ์ที่เกิด โดยตั้งคำถามกับตนเอง เทคนิคนี้ผู้บำบัดจะช่วยให้ผู้รับการบำบัดนึกถึงสาเหตุ ที่มองข้ามไป และการตั้งคำถามเพื่อลดความรู้สึกผิด

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า องค์ประกอบของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม มีการให้ข้อมูลความรู้ การปรับความคิด การปรับพฤติกรรม ผ่านกระบวนการและกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อปรับความคิดที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริงให้ตรงกับความเป็นจริงและเป็นประโยชน์มากขึ้น

4. เทคนิคของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงเทคนิคของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมสรุปได้ดังนี้ Corey (2018 : 131) ได้อธิบายเทคนิคของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมไว้ว่า การบำบัดด้วยความรู้ความเข้าใจนั้นเน้นที่ปัจจุบัน และจำกัดเวลา กลุ่มเน้นการสนทนา และช่วยให้สมาชิกในกลุ่มค้นพบความเข้าใจผิดของตนเอง หลังจากที่สมาชิกในกลุ่มเข้าใจแล้วว่า ความคิดเชิงลบที่ไม่เป็นจริงของเขา ส่งผลกระทบอย่างไร และได้รับการฝึกฝนให้ทดสอบความคิดที่ไม่ถูกต้องเหล่านี้กับความเป็นจริง โดยการตรวจสอบและหลักฐาน กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการทดสอบความเชื่อหรือวิธีการต่าง ๆ เช่น การประเมินพื้นฐานสำหรับความเชื่ออย่างมีวิจารณญาณ ดำเนินการทำการบ้านที่ได้รับมอบหมาย รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสมมติฐาน เก็บบันทึกกิจกรรม และรูปแบบการตีความที่แตกต่างกัน ผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เป็นผู้ดูแล เพื่อช่วยให้สมาชิกเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความคิดและพฤติกรรม โดยการถามคำถามสมาชิกได้รับข้อมูลใหม่ และวิธีการที่แตกต่างกันของการคิดพฤติกรรมและความรู้สึก

ณัฏฐร พิชยรัตน์เสถียร (2553 : 12-15) ได้อธิบายเทคนิคของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ไว้ว่า

1. การบอกอารมณ์ตนเอง (Identifying Moods) การที่บุคคลสามารถบอกถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ เป็นการทำให้เกิดการตระหนักรู้ (Awareness) โดยสิ่งที่บ่งบอกว่าเป็นอารมณ์มีดังนี้

1.1 ที่มาของความรู้สึก (Strong Moods) เป็นตัวบอกว่กำลังมีเรื่องสำคัญเกิดขึ้นในชีวิต เช่น อยู่ดี ๆ ก็รู้สึกตื่นเต้นหรือเศร้า (ต้องมีที่มาของความรู้สึก)

1.2 อารมณ์ (Moods) บรรยายด้วยคำ ๆ เดียว สั้น ๆ เช่น โกรธ เสียใจ เศ็ง เบื่อ อิจฉา เป็นต้น

1.3 การบอกอารมณ์ (Identify Moods) ช่วยให้เราสามารถวางแผนตั้งเป้าหมายและติดตามผลได้ง่ายขึ้น

1.4 อาการทางกายเป็นตัวช่วยบอกอารมณ์ เช่น มีอาการสั่น เหงื่อออก อาจเป็นเพราะอารมณ์ “โกรธ” หรือถ้ามีอารมณ์ “เสียใจ” ก็อาจแสดงอาการทางกายเป็นลักษณะ เชื่องช้า ไร้เรี่ยวแรง

2. สถานการณ์ (Situations) ไม่ใช่ตัวกำหนดความรู้สึกของเรา ด้วยตัวของ สถานการณ์เองไม่ได้มีผลกระทบต่ออารมณ์และพฤติกรรมของเรา แต่การรับรู้และการตีความจะมี อิทธิพลต่อความรู้สึกและพฤติกรรม อารมณ์จะมีความสัมพันธ์กับเหตุการณ์ เราสามารถตั้งคำถามที่ใช้ ในการบอกอารมณ์ ให้เข้ากับสถานการณ์ โดยใช้หลัก 4W ดังนี้

2.1 Who “ตอนนั้นอยู่กับใคร” การที่ถามตอนที่เกิดเหตุการณ์อยู่กับใคร เพราะแต่ละคนมีความสำคัญต่างกันและมีผลต่อความรู้สึกที่ต่างกัน

2.2 What “ตอนนั้นทำอะไรอยู่” เหตุการณ์บางอย่างมีความเฉพาะเจาะจง กับอารมณ์ เช่น ขับรถอยู่บนถนนก็อาจเป็นเพราะกลัวที่โล่ง

2.3 When “เกิดขึ้นเมื่อไหร่” ระยะเวลา ช่วงเวลาที่เกิดมีผลต่ออารมณ์ความรู้สึก

2.4 Where “ตอนนั้นอยู่ที่ไหน” เหตุการณ์เดียวกันแต่หากเกิดในสถานที่ ต่างกัน อารมณ์ความรู้สึกก็ต่างกัน

ดังนั้นเมื่อสามารถบรรยายเหตุการณ์ได้แล้ว ควรเชื่อมโยงให้เห็นเหตุการณ์ มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ได้อย่างไร

3. เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ และอาจทำให้มีอาการทางกายเกิดขึ้นร่วมด้วย (Moods, Situations, and Changes in Body Tension) ผู้บำบัดมาด้วยอารมณ์ทางลบ เช่น ตื่นเต้น เศร้าใจ โกรธ แต่ไม่สามารถบอกถึงอารมณ์ของตนเองได้ชัดเจน ต้องใช้อาการทางกาย เป็นตัวช่วยบอกอารมณ์ เช่น

เหตุการณ์ : คุณพ่อเสียชีวิต

อารมณ์ : รู้สึกเสียใจ เศร้า

อาการทางกาย : หดแรงอ่อนเพลีย

4. การประเมินระดับอารมณ์ (Rating Moods) อารมณ์ของบุคคลในแต่ละช่วงนั้น มีความรุนแรงต่างกัน ประโยชน์ของการประเมินระดับอารมณ์นั้นเพื่อให้ทราบถึง

4.1 ความรุนแรง (Intensity) ของอารมณ์

4.2 การขึ้นลงของอารมณ์ (Fluctuation)

4.3 เตือนให้รู้ว่าเหตุการณ์หรือความคิดใดมีผลต่ออารมณ์

4.4 ทราบถึงวิธีการจัดการกับอารมณ์

วิธีการประเมินอารมณ์นั้นอาจใช้การเป็นระดับคะแนน หรือภาพปรอทเพื่อให้มองเห็นภาพ ชัดเจนขึ้น

ตัวอย่าง Scale Rating Moods



ซึ่งเมื่อ Rating แล้วผู้บำบัดอาจถามต่อว่า ณ ตอนนี้รู้สึกโกรธมากนั้นมีอารมณ์อื่น ๆ อีกหรือไม่ หรือก่อนที่จะโกรธได้มากขนาดนี้มีอารมณ์โกรธอยู่บ้างแล้วรีเปล่า การที่เราได้รายละเอียด หรือข้อมูลของเหตุการณ์ซึ่งนำมาสู่อารมณ์โกรธก็จะทำให้เข้าใจที่มาของ Rating อารมณ์นั้น ทั้งนี้ อารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นอาจเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาตามสถานการณ์

5. การหาความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thought) เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นอารมณ์ และพฤติกรรมอาจมีสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นก่อนนั้นคือ ความคิดอัตโนมัติ ผู้รับการบำบัดสังเกตความคิด อัตโนมัติของตนเอง ซึ่งเป็นความคิดต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ความคิดนี้จะเกิดขึ้นแบบทันที ก่อนที่จะผ่านกระบวนการคิดอย่างมีเหตุมีผล ความคิดอัตโนมัตินี้มีความสัมพันธ์กับอารมณ์หรือ อาการทางกาย ซึ่งมีหลายรูปแบบ อาจเป็นคำสั้น ๆ เป็นวลี เป็นประโยค หรืออาจเป็นภาพที่เกิดขึ้น อย่างทันทีต่อเหตุการณ์ขณะนั้น การถามเพื่อจับความคิดอัตโนมัตินั้นอาจเริ่มจากอารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว ตามด้วยความคิดอัตโนมัติ เช่น 1) ตอนที่เกิดเหตุการณ์นั้น ขึ้นคุณจำได้ไหมว่าคิดอะไรอยู่? 2) ตอนที่เกิดเหตุการณ์นั้นนึกถึงภาพอะไร? 3) ถ้าที่คุณคิดเป็นจริงหมายความว่าตัวคุณเป็นอย่างไร? 4) สิ่งนี้มีความหมายอย่างไรกับตัวคุณ ชีวิตคุณ หรืออนาคตของคุณ? 5) ถ้าที่คุณคิดเป็นจริง หมายความว่าคนอื่นจะมองคุณอย่างไร? 6) สิ่งนี้มีความหมายว่าคนอื่นเป็นอย่างไร? 7) ถ้าที่คุณคิด เป็นจริงแล้วคุณคิดว่า จะเกิดอะไรขึ้น? 8) คุณกลัวว่าจะมีอะไรเกิดขึ้น? 9) ถ้าความคิดนี้เป็นจริง เรื่องแย่ที่สุดที่อาจเกิดขึ้นคืออะไร? Hot Thought หรือ Key Cognition เป็นความคิดอัตโนมัติ ที่ได้รับความสนใจเนื่องจากมีผลต่ออารมณ์มากที่สุด Hot Thought เป็นความคิดที่จำเป็นต้องได้รับการปรับแก้ก่อนความคิดอื่น รูปแบบความคิดที่บิดเบือน (Thinking Errors) มีหลายรูปแบบดังนี้

5.1 All-or-Nothing Thinking หรือเรียกว่า Black-and-White หรือ Polarized หรือ Dichotomous Thinking คือ ความคิดสุดขั้วไม่สามารถมองอะไรกลาง ๆ ได้ เช่น คิดในด้านใดด้านหนึ่ง เป็นดำหรือขาวไปหมด บวกหรือลบไปหมด

5.2 Catastrophizing เป็นความคิดแบบ overgeneralization ที่รุนแรง เป็นการตีสถานการณ์หรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นให้รุนแรงสุดขีด เป็นความหายนะ

5.3 Disqualifying or discounting the positive ไม่พึงพอใจในสิ่งดี ๆ ที่ตนเองมีหรือเป็นอยู่เพราะให้ความสำคัญสิ่งที่ไม่ดีมากกว่า

5.4 Emotional Reasoning ใช้ความรู้สึกตัดสิน ดูเหมือนมีเหตุผล แต่เป็นเหตุผลที่มาจากอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง

5.5 Labeling เป็นการตีตราตนเอง คนอื่นในทางลบ ไม่ว่าจะทำอะไร ก็จะยึดติดกับความรู้สึกที่ตนได้ตีตราไว้

5.6 Magnification / Minimization เมื่อเกิดความผิดพลาดกับตนเอง จะมองปัญหานั้น แบบขยายให้ใหญ่เกินความเป็นจริง เรียกว่า Magnification และเมื่อมีเรื่องดีเกิดขึ้น ก็มองข้อดีหรือความสำเร็จของตนเองเป็นเรื่องเล็ก

5.7 Mental filter เชื่อหรือคิดในสิ่งที่ตนเองมีความเชื่อหรือคิด

5.8 Mind reading สรุปลบในทางลบเกี่ยวกับความคิด โดยไม่มีหลักฐานมาสนับสนุน

5.9 Overgeneralization การสรุปแบบเหมารวม ด่วนสรุปอย่างไม่มีหลักฐานหรือมีหลักฐานเพียงเล็กน้อย

5.10 Personalization สรุปเหตุการณ์เข้าหาตนเอง การแปลสถานการณ์ เหตุการณ์ หรือพฤติกรรมภายนอกกว่าเป็นตัวยืนยันให้เห็นว่าตนไม่ดี หรือบางคนก็คิดตรงข้าม

5.11 “Should” and “Must” Statements การคิดคาดหวังให้ตนเอง หรือคนอื่นเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ความต้องการของตน

6. การประเมินความคิด (Evaluating Thoughts) หลักในการประเมินความคิดนี้ คือ ผู้รับการบำบัดไม่ควรเชื่อความคิดของตนเองทั้งหมด ผู้รับการบำบัดควรเรียนรู้ที่จะประเมินความคิดของตนเองว่าความคิดนั้นมีความถูกต้องตามความเป็นจริง (Validity) และประโยชน์ของความคิด (Utility) โดยในการประเมินนั้นต้องมีการตรวจสอบหาหลักฐานสนับสนุนว่าความคิด ผู้รับการบำบัดนั้นเป็นจริงหรือไม่ฝึกให้ผู้รับการบำบัดได้ต่างมุมมองจากที่ตนเองเคยคิด โดยการใช้คำถาม ที่ช่วยในการหาหลักฐานมาคัดค้านความคิด เช่น “เคยมีสักครั้งไหมที่ความคิดนี้ไม่จริงคุณเคยอยู่ในสถานการณ์แบบนี้มาก่อนหรือเปล่า”

7. การปรับแก้ความคิด (Modifying Dysfunctional Thoughts) สามารถประเมินได้โดยดูที่ความถูกต้องตามความเป็นจริงของข้อมูล และประโยชน์ของข้อมูลหรือความคิดนั้น ซึ่งความคิดบางอย่างอาจตรงหรือมีความถูกต้องตามความเป็นจริงแต่ความคิดนั้นอาจไม่มีประโยชน์ จึงควรมีการฝึกการปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ให้มีประโยชน์มากขึ้น

8. เทคนิคการปรับความคิด โดยสรุปมีดังนี้

8.1 การตั้งคำถามจะใช้ทักษะการถามคำถาม เพื่อทดสอบความมีเหตุผลของ กระบวนการคิด

8.2 ใช้แบบฟอร์มความคิดอัตโนมัติ เพื่อบันทึกเหตุการณ์

8.3 การหันเหความสนใจ การฝึกหันเหหรือเบี่ยงเบนความสนใจ โดยนึกถึง เหตุการณ์ที่เกิดความสุข

8.4 การพิจารณาข้อดีของการที่จะคงความคิดทางลบไว้

8.5 ชี้ให้เห็นว่าไม่ใช่เกิดจากผู้รับการบำบัด ให้คิดแบบเป็นกลางไม่สุดขั้ว ด้านใดด้านหนึ่ง

8.6 ฝึกให้แปลการรับรู้ใหม่กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หากเปลี่ยนมุมมอง การรับรู้จะช่วยให้เกิดความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดี

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ทฤษฎีรู้คิดและพฤติกรรมมีเทคนิคที่สำคัญหลาย เทคนิค เช่น เทคนิคการให้ความรู้ การตั้งคำถาม เทคนิคการปรับความคิด และเทคนิค การฝึกผ่อนคลายเมื่อต้องเผชิญปัญหา เป็นต้น ซึ่งพบว่าในการบำบัดนั้นมีการใช้หลายเทคนิคร่วมกัน เพื่อช่วยให้การบำบัดนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมสามารถกับสถานการณ์และบรรลุตามเป้าหมาย

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ

กัณฑ์ มนัสพล (2559) ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ต่อความทนทานทางจิตใจ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ส่งผลต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย และทดสอบผลของการให้การปรึกษาต่อการพัฒนา

ความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเมืองพัทยา 11 จำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามความทนทานทางจิตใจ 48 ข้อ และโปรแกรมการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้โปรแกรม SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานและการเปรียบเทียบผล ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่สร้างขึ้น ส่งผลในการพัฒนาความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้วยขนาดอิทธิพลใหญ่ของ Cohen ES .600 (95% CI [-26.176 ถึง -8.24]) การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่าง ในระยะหลังการทดลองไม่สามารถสรุปความแตกต่างของความทนทานทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติได้ โดยพบแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงขององค์ประกอบย่อยในด้านความยึดมั่นและการควบคุม ในขณะที่การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างในระยะติดตามผล พบความแตกต่างของความทนทานทางจิตใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .05$ และพบแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงขององค์ประกอบย่อยในด้านความยึดมั่น การควบคุมและด้านความท้าทายเป็นหลัก

ลักษณะ เอกเรื่อง (2561) ผลของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดและพฤติกรรมที่มีต่ออิสระแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 22 คน ที่มีคะแนนจากแบบวัดอิสระแห่งตนต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย จากนั้นผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย โดยการจับฉลากกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 12 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อพัฒนาอิสระแห่งตน จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าว เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ แบบวัดอิสระแห่งตนของเสรี ใหม่อัจฉริยะ (2553) และโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดและพฤติกรรมสำหรับพัฒนาอิสระแห่งตน ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นและทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติ T-Test แบบ Dependent Sample และ Independent Sample ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า 1. หลังจากที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวการบำบัดความคิด และพฤติกรรมพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนอิสระแห่งตนหลังการทดลองแตกต่างจากคะแนน อิสระแห่งตนก่อนทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ 2. กลุ่มทดลองมีคะแนนอิสระแห่งตนหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่ม ตามแนวการบำบัดความคิดและพฤติกรรมแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวการบำบัดความคิด และพฤติกรรม หากใช้เพียงแนวคิดเดียวในการปรึกษา จะไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอต่อการส่งเสริม อิสระแห่งตนสำหรับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ดังนั้นควรพิจารณาการให้การปรึกษาโดยบูรณาการทฤษฎีการปรึกษาเข้าด้วยกันในการส่งเสริมอิสระแห่งตน อย่างไรก็ตามโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดและพฤติกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถนากิจกรรมในแต่ละครั้งไปใช้ในการพัฒนาทักษะที่เกี่ยวข้องกับอิสระแห่งตนได้ เช่น ความเข้าใจอิทธิพลของความคิดที่ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการตั้งเป้าหมาย

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้วพบว่า การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาการยอมรับ และความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อพิจารณาจากแนวคิดจากผลการวิจัยทั้งในและต่างประเทศที่กล่าวมาจะเห็นว่าบุคคลผู้ที่มีลักษณะความเข้มแข็งทางใจจะสามารถทนทานต่อภาวะกดดันได้ดี จัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม ควบคุมอารมณ์ได้ดี ยึดมั่นกับทุกสถานการณ์ เป็นคนมีความภาคภูมิใจ เห็นค่าของตัวเอง มีศรัทธาและกำลังใจที่ดี เชื่อว่าสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ ย่อมผ่านพ้นไปได้ สามารถให้กำลังใจตัวเองและได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง สามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคอย่างชาญฉลาด มีทักษะในการแก้ไขปัญหาที่หาทางออกได้อย่างเหมาะสม หากนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งได้รับความช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสม จะส่งผลให้เกิดความพึงพอใจในตนเองและเข้าใจตนเองมากขึ้น โดยบรรยากาศของกลุ่มที่มีการแบ่งปันประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดทำให้เห็นแนวทางในการแก้ปัญหาเกิดกำลังใจ ดังนั้นการปรึกษาแบบกลุ่มจึงน่าจะเป็นวิธีการหนึ่ง ซึ่งสามารถนำมาใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลนำไปสู่การปรับตัวที่ดี ผู้ศึกษาค้นคว้าจึงสนใจนำกระบวนการปรึกษากลุ่มตาม ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมมาเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่ถูกกลั่นแกล้ง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม 2) เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ ผู้วิจัยดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. แบบแผนการวิจัย
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2564 จำนวนนักเรียน 299 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2564 จำนวน 299 คน ตอบแบบคัดกรองพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งได้นักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้ง จำนวน 60 คน หลังจากนั้นให้นักเรียนที่ได้รับการคัดกรองพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งจำนวน 60 คน ตอบแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ คัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาได้จำนวน 19 คน สอบถามความสมัครใจยินดีเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม และได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง จำนวน 16 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำนวนกลุ่มละ 8 คน (Corey, 2018 : 160)

แบบแผนการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เปรียบเทียบ 2 กลุ่ม มีการวัดผลการทดลองก่อนและหลัง (Randomized Pretest-Posttest Control Group Desing)

ER	O ₁	X	O ₂
CR	O ₁	-	O ₂

ภาพที่ 3.1 แบบแผนการวิจัย

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการวิจัย

- E คือกลุ่มทดลอง
- C คือกลุ่มควบคุม
- R คือการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
- O₁ คือการวัดก่อนการให้การปรึกษา
- O₂ คือการวัดหลังการให้การปรึกษา
- X คือการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม
- คือการดูแลตามปกติตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างและวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ ดังรายละเอียดต่อไปนี้
แบบคัดกรองพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้ง ผู้วิจัยดำเนินการสร้างดังมีขั้นตอนต่อไปนี้
 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งกัน มาดำเนินการสรุปและเขียนนิยามศัพท์เฉพาะ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบคัดกรองพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้ง
2. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประเภทของการกลั่นแกล้ง โดยประยุกต์จากแบบสอบถามพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนของ ผศ.ดร.สมบัติ ตาปัญญา โดยกำหนดขอบเขต 4 ด้าน คือ การกลั่นแกล้งกันทางร่างกาย การกลั่นแกล้งกันทางวาจา การกลั่นแกล้งกันทางสังคม และการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ดำเนินการสร้างแบบคัดกรองพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ที่ต้องศึกษา ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบ Check list จำนวน 12 ข้อ เพื่อคัดกรองนักเรียนที่ผ่านมานักเรียนเคยถูกกลั่นแกล้งหรือไม่

3. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

3.1 นำแบบคัดกรองฉบับร่างตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยพิจารณาความถูกต้องของภาษา ความเหมาะสม เพื่อให้เนื้อหาครอบคลุมกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย โดยผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 3 ท่าน

3.2 ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยมีเกณฑ์การประเมินการพิจารณาข้อความ ของแบบคัดกรองแต่ละข้อตามความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

+ 1 หมายถึง ข้อความนั้นบ่งชี้ถึงพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นบ่งชี้ถึงพฤติกรรมการกลั่นแกล้งต้องปรับปรุง

-1 หมายถึง ข้อความนั้นไม่บ่งชี้ถึงพฤติกรรมการกลั่นแกล้งต้องแก้ไขหรือตัดทิ้ง

หลังจากนั้นผู้วิจัยนำแบบคัดกรองพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้ง มาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC) โดยมีค่าอยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 และได้ข้อคำถามจำนวน 12 ข้อ

4. นำแบบคัดกรองพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

5. ผู้วิจัยนำแบบคัดกรองพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ ผู้วิจัยดำเนินการสร้างดังมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ จากการศึกษาที่ผู้วิจัยไปศึกษางานวิจัยพบว่า มีแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจที่ตรงกับกลุ่มเป้าหมายของงานวิจัย ซึ่งเป็นแบบประเมินมาตรฐานของ กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2562)

1. ผู้วิจัยนำแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจของกรมสุขภาพจิต เป็นแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก โดยวิจัยและพัฒนาขึ้นเพื่อใช้กับวัยรุ่นไทย (อายุ 13 - 18 ปี) (Resilience Scale RS-15 , 13 - 18 ปี) ซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 2 แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ จำนวน 15 ข้อ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Grotberg (1995) ครอบคลุมทั้ง 3 องค์ประกอบได้แก่ 1) ฉันเป็น (I Am) 2) ฉันมี (I Have) 3) ฉันสามารถ (I Can) โดยลักษณะแบบประเมินเป็นแบบ Rating Scale การให้คะแนนและแปลผลคะแนนในข้อที่ตอบว่า ไม่จริง = 0 จริงบางครั้ง = 1 จริงแน่นอน = 2

ระดับคะแนนความเข้มแข็งทางใจ

คะแนน = 28 – 30 ระดับความเข้มแข็งทางใจสูง

คะแนน = 17 – 27 ระดับความเข้มแข็งทางใจปานกลาง

คะแนน = 0 – 16 ระดับความเข้มแข็งทางใจต่ำ

2. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

2.1 ผู้วิจัยนำแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

2.2 ผู้วิจัยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (Cronbach's Alpha) โดยมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) อยู่ที่ 0.96

2.3 ผู้วิจัยนำแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนตามแนวคิดของ Grotberg (1995) องค์ประกอบได้แก่ 1) ฉันเป็น (I Am) 2) ฉันมี (I Have) 3) ฉันสามารถ (I Can) และการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ผู้วิจัยดำเนินการสร้างดังมีขั้นตอนต่อไปนี้

1. ศึกษาทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่ม เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อหาแนวทางในการสร้างการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

2. กำหนดวัตถุประสงค์ของการสร้างการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม วิเคราะห์แนวคิด หลักการสำคัญ แนวทางการดำเนินการในการสร้างการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียน

2.1 แนวคิดการให้การปรึกษากลุ่ม คือ การช่วยให้สมาชิกในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มุมมอง ความคิด ทศนคติ การเผชิญปัญหาและการแก้ปัญหาเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคิดความรู้สึกและพฤติกรรม ในการพัฒนาการยอมรับ และความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถปรับปรุงพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

2.2 หลักการ แนวคิด และเทคนิคการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ซึ่งไม่ได้เปลี่ยนแปลงที่ระบบหรือหน้าที่ของบุคคล มุ่งเน้นไปที่ปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม นำมาสู่การพัฒนาตนเอง มีแนวคิดพื้นฐาน ถ้าหากความคิดถูกต้องตามความเป็นจริงหรืออยู่ในโลกของความเป็นจริง ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม หากความคิดบิดเบือนไปจากความเป็นจริง จะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมที่แสดงออกไม่เหมาะสม ทฤษฎีนี้มีเป้าหมายเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ภายใน หรือความคิด การตีความ การตั้งข้อสันนิษฐาน ประเมินเหตุการณ์ในชีวิตที่บิดเบือน การคิดและการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบไปสู่การประเมินเหตุการณ์ในชีวิตที่ตรงกับความเป็นจริง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนคุณภาพชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น การพัฒนาการยอมรับและความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อให้นักเรียนปรับเปลี่ยนความคิด และพฤติกรรมไปในทิศทางที่พึงประสงค์ สืบค้นปัญหา ค้นหาข้อมูลสาเหตุของปัญหา ค้นหาความคิดความรู้สึกรู้สึกพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพื่อสร้างความเข้าใจ และเปิดโอกาสให้ฝึกปฏิบัติ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะนำไปสู่การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ฉันมี (I have) ส่งเสริมให้ความช่วยเหลือขณะที่บุคคลเผชิญอยู่กับสถานการณ์ในทางลบได้ ฉันเป็น (I am) มองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความหวังและมีเป้าหมายในชีวิต ฉันสามารถ (I can) สามารถจัดการกับปัญหาและสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลสามารถเผชิญภาวะวิกฤติของชีวิตไปได้

3. ดำเนินการสร้างการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเหมาะกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

4. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

4.1 ตรวจสอบคุณภาพของการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม โดยผู้วิจัยนำการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบคุณภาพของการให้การปรึกษากลุ่มด้วยการวิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา การปรึกษา จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา มีเกณฑ์การพิจารณาการให้การปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญดังนี้

+1 เมื่อเห็นว่าการให้การปรึกษากลุ่มมีวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการและการใช้เทคนิคเหมาะสมในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

0 เมื่อไม่แน่ใจว่าการให้การปรึกษากลุ่มมีวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการและการใช้เทคนิค เหมาะสมในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

-1 เมื่อเห็นว่าการให้การปรึกษากลุ่มมีวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการและการใช้เทคนิค ไม่เหมาะสมในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

หลังจากนั้น ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 จากนั้นผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขตามความคิดเห็น และข้อเสนอแนะ นำมาทดลองใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสมของกิจกรรมและปรับแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง

4.2 ผู้วิจัยนำการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมไปใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน ซึ่งมีขั้นตอนการให้การปรึกษากลุ่ม 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ ขั้นยุติ จำนวน 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ ๑.30 ชั่วโมง

4.3 ปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นก่อนนำไปใช้ในการวิจัยจริง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง

1.1 นำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยาส่งถึงผู้อำนวยการโรงเรียน

1.2 ดำเนินการขออนุญาตจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ หมายเลขเอกสารรับรอง BSRU-REC 6412002 วันที่รับรอง 9 ธันวาคม 2564

1.3 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างภายหลังได้รับอนุญาตจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและวิธีตอบแบบคัดกรองและแบบประเมินกับกลุ่มตัวอย่าง

1.4 ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบคัดกรองพฤติกรรมถูกกลั่นแกล้ง และเลือกผู้ที่เคยถูกกลั่นแกล้ง ให้ทำแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ โดยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบประเมินไปวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน และคัดเลือกนักเรียนที่มีความเข้มแข็งทางใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สอบถามสมัครใจที่จะเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม และจะต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง

2. ระยะทดลอง

2.1 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.2 ผู้วิจัยวัดความเข้มแข็งทางใจทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

2.3 ผู้วิจัยดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้ง ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1.30 ชั่วโมง (วันจันทร์ และ วันพุธ เวลา 15.30 -17.00 น.)

ตารางที่ 3.1 กำหนดเวลาในการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้ง

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	รายการกิจกรรม
1	26 มกราคม 2565	ปฐมนิเทศ เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกภายในกลุ่มให้เป็นที่คุ้นเคย เกิดความไว้วางใจ บรรยายภาคที่ผ่อนคลาย และนำไปสู่การเปิดเผยความคิดความรู้สึกของสมาชิกภายในกลุ่ม
2	31 มกราคม 2565	สายใยสัมพันธ์ เพื่อสร้างความใกล้ชิดมีความเข้าใจกัน สมาชิกภายในกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงความเชื่อที่ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรม

ตารางที่ 3.1 กำหนดเวลาในการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้ง (ต่อ)

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	รายการกิจกรรม
3	2 กุมภาพันธ์ 2565	รู้สึกดีเกิดขึ้นได้ เพื่อฝึกให้รู้จักการมองโลกในแง่ดี ค้นหาความรู้จักตนเอง ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการกลั่นแกล้ง และตรวจสอบความคิดอัตโนมัติที่ส่งผลต่ออารมณ์ของตนเองได้
4	7 กุมภาพันธ์ 2565	ชีวิตคิดบวก เพื่อให้เรียนรู้การให้กำลังใจกันและกันวิธีคิดบวก และเทคนิคการผ่อนคลายที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
5	9 กุมภาพันธ์ 2565	เปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส เพื่อให้ปรับเปลี่ยนมุมมองต่อสถานการณ์ เลวร้ายที่ถูกกลั่นแกล้งที่เกิดขึ้นในชีวิต
6	14 กุมภาพันธ์ 2565	ต้นแบบของฉัน เพื่อเป็นแบบอย่างในการสร้างแรงบันดาลใจ นำไปสู่พัฒนาตนเองให้มีความเข้มแข็งทางใจมากขึ้น
7	17 กุมภาพันธ์ 2565	พิชิตเป้าหมาย เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่า และมีเป้าหมายในชีวิต ให้เกิดความตระหนักในการเห็นคุณค่า ความภาคภูมิใจในตนเอง นำไปสู่การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่สูงขึ้น
8	21 กุมภาพันธ์ 2565	เรื่องแย่ ๆ แก้ไขได้ สามารถประยุกต์ใช้หลักการแก้ไขปัญหา ให้ถูกวิธี และวางแผนเส้นทางชีวิตใหม่อย่างเหมาะสม ตระหนักถึงการหาหนทาง แก้ไขปัญหาให้ถูกวิธี จะสามารถทำให้บุคคล ฝ่าวิกฤตต่าง ๆ ในชีวิตไปได้และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข
9	23 กุมภาพันธ์ 2565	รู้อารมณ์ รับผิดชอบต่อความรู้สึก เพื่อฝึกการรู้อารมณ์ตนเองและอารมณ์ ของคนอื่น รู้จักคำที่ใช้เรียกอารมณ์และความรู้สึกแต่ละรูปแบบ
10	28 กุมภาพันธ์ 2565	จัดการชีวิตพิชิตอารมณ์ เพื่อเรียนรู้ที่จะจัดการอารมณ์ ให้เหมาะสม และมีทักษะจัดการปัญหาที่สร้างสรรค์
11	2 มีนาคม 2565	รู้เขารู้เรา เพื่อให้รู้เทคนิคการสื่อสารเชิงบวก เป็นการสื่อสาร โดยใช้หลักบอกความรู้สึกของตนเอง สิ่งที่ต้องการให้ปรับเปลี่ยน และสร้างกำลังใจ
12	7 มีนาคม 2565	เพิ่มกำลังใจและปิดกลุ่มให้การปรึกษา เพื่อสรุปการเข้าร่วมกลุ่ม และทำแบบประเมินหลังจากเข้าร่วมการปรึกษา เพื่อให้สมาชิกได้ สำนวณความคิดของตนเอง

3. ระยะเวลาหลังการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการภายหลังเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ครบ 12 ครั้ง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ เพื่อเป็นคะแนน หลังการทดลอง

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้การวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณาคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา (BSRU-REC 6412002) วันที่รับรอง 9 ธันวาคม 2564 โดยผู้วิจัยได้อธิบายวัตถุประสงค์ รายละเอียดขั้นตอนของการวิจัย ประโยชน์ที่ผู้ร่วมวิจัยจะได้รับ สอบถามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครอง ลงนามยินยอม เข้าร่วมการวิจัย การเก็บข้อมูลเป็นความลับและการนำเสนอผลการวิจัยเป็นภาพรวม รวมทั้งสามารถ ปฏิเสธและออกจากการศึกษาวิจัยได้ โดยไม่มีผลใด ๆ ต่อการเรียน และภายหลังที่ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลเสร็จสิ้น กลุ่มควบคุมจะได้รับการปรึกษากลุ่มเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งกลุ่มทดลองก่อน และหลังการปรึกษากลุ่มโดยใช้สถิติ Paired –Sample T-Test
3. เปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งระหว่างกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ โดยใช้สถิติ Independent T-Test

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ถูกกลั่นแกล้ง โดยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม และเพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ ผู้วิจัยนำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบตาราง และแปลความหมาย จำแนกออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

ตอนที่ 3 เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ

โดยมีสัญลักษณ์และความหมายที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n	หมายถึง	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย
S.D.	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	หมายถึง	ค่าสถิติ t
p	หมายถึง	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (Significant)

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4.1 จำนวนร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n= 8)		กลุ่มควบคุม (n= 8)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	3	37.50	1	12.50
หญิง	5	62.50	7	87.50
อายุ				
16	-	-	1	12.50
17	8	100	6	75.00
18	-	-	1	12.50

จากตารางที่ 4.1 พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 75 และอายุ 17 ปี ร้อยละ 87.50

ตารางที่ 4.2 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้ง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มรายด้าน

ความ เข้มแข็ง ทางใจ	กลุ่มทดลอง(n=8)						กลุ่มควบคุม(n=8)					
	ก่อน			หลัง			ก่อน			หลัง		
	\bar{X}	S.D.	แปล ผล	\bar{X}	S.D.	แปล ผล	\bar{X}	S.D.	แปล ผล	\bar{X}	S.D.	แปล ผล
ด้าน อารมณ์ : ฉันเป็น (I Am)	5.37	0.92	ปาน กลาง	8.63	1.51	สูง	5.25	0.46	ปาน กลาง	6.38	1.06	ปาน กลาง
ด้าน กำลังใจ : ฉันมี (I Have)	7.25	1.04	สูง	9.75	0.46	สูง	6.25	1.04	ปาน กลาง	7.50	1.07	สูง
ด้าน ทักษะ : ฉัน สามารถ (I Can)	6.25	0.89	ปาน กลาง	8.37	1.30	สูง	7.13	1.25	สูง	7.88	0.99	สูง
โดยรวม	18.88	1.13	ปาน กลาง	26.75	2.82	ปาน กลาง	18.63	1.85	ปาน กลาง	21.75	2.38	ปาน กลาง

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยของความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังจากเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มนั้นอยู่ในระดับสูงขึ้น ($\bar{X}=26.75$) โดยแยกเป็นรายด้าน ตามลำดับดังนี้ ด้านกำลังใจ : ฉันมี (I Have) มีคะแนนเฉลี่ยสูง ($\bar{X}=9.75$) รองลงมา ด้านอารมณ์ : ฉันเป็น (I Am) ($\bar{X}=8.63$) และด้านทักษะ : ฉันสามารถ (I Can) ($\bar{X}=8.37$) และกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยปานกลางของความเข้มแข็งทางใจโดยรวม ($\bar{X}=21.75$)

การตรวจสอบการกระจายตัวของข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง

ก่อนการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ผู้วิจัยทำการตรวจสอบการกระจายตัวของข้อมูลกลุ่มตัวอย่างก่อนการวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงในตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 การทดสอบการกระจายตัวของข้อมูล (Normality Test) โดยรวม รายด้านกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง

ความเข้มแข็งทางใจ		Min	Max	Sk	Ku
ด้านอารมณ์ : ฉันเป็น (I Am)	กลุ่ม ก่อนการทดลอง	4.00	6.00	-0.99	-1.04
	ทดลอง หลังการทดลอง	6.00	10.00	-0.82	-0.54
	กลุ่ม ก่อนการทดลอง	5.00	6.00	1.44	0.00
	ควบคุม หลังการทดลอง	5.00	8.00	-0.05	-0.94
ด้านกำลังใจ : ฉันมี (I Have)	กลุ่ม ก่อนการทดลอง	6.00	10.00	1.14	1.65
	ทดลอง หลังการทดลอง	9.00	10.00	-1.44	0.00
	กลุ่ม ก่อนการทดลอง	5.00	8.00	0.39	-0.45
	ควบคุม หลังการทดลอง	6.00	9.00	0.47	-0.83
ด้านทักษะ : ฉันสามารถ (I Can)	กลุ่ม ก่อนการทดลอง	5.00	8.00	1.03	1.85
	ทดลอง หลังการทดลอง	6.00	10.00	-0.41	0.58
	กลุ่ม ก่อนการทดลอง	5.00	9.00	-0.30	0.15
	ควบคุม หลังการทดลอง	7.00	9.00	-0.28	-1.39
ความเข้มแข็งทางใจ โดยรวม	กลุ่ม ก่อนการทดลอง	17.00	20.00	-.49	-.99
	ทดลอง หลังการทดลอง	21.00	30.00	-1.25	1.89
	กลุ่ม ก่อนการทดลอง	15.00	20.00	-1.26	.82
	ควบคุม หลังการทดลอง	18.00	25.00	-.37	-.65

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ผลการทดสอบการกระจายตัวของข้อมูล (Normality Test) โดยรวม รายด้านกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง มีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบ โดยสถิติพารามตริก T-Test

**ตอนที่ 2 เปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งกลุ่มทดลอง
ก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม**

ผู้วิจัยใช้สถิติเพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ
Paired -Sample T-Test ดังตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งกลุ่มทดลองก่อนและ
หลังได้รับการปรึกษากลุ่ม

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

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้ง
กลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม นักเรียนกลุ่ม
ทดลองหลังเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มมีความเข้มแข็งทางใจแตกต่างจากก่อนการเข้าร่วมการปรึกษา
กลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ

ผู้วิจัยใช้สถิติเพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ Independent T-Test ดังตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5 การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ

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

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมและกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ มีความเข้มแข็งทางใจหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ถูกกลั่นแกล้ง โดยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม และเพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 299 คน ตอบแบบคัดกรองพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งได้นักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้ง จำนวน 60 คน หลังจากนั้นให้นักเรียนที่ได้รับการคัดกรองพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งจำนวน 60 คน ตอบแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ คัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ได้จำนวน 19 คน สอบถามความสมัครใจยินดีเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม และได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง จำนวน 16 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำนวนกลุ่มละ 8 คน (Corey, 2018 : 160) กลุ่มทดลองได้รับการให้การปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลแบบปกติตามระบบของโรงเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบคัดกรองพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้ง มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC) อยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 2) แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.96 และ 3) การให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC) อยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา สถิติเชิงเปรียบเทียบโดยใช้ Paired -Sample T-Test และ Independent T-Test

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ถูกกลั่นแกล้งโดยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มมีความเข้มแข็งทางใจแตกต่างจากก่อนการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เนื่องจากการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ซึ่งเป็นเทคนิคการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล หรือการบิดเบือนความคิดของตนเอง ส่งผลให้พฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเหมาะสม มีการปรับเปลี่ยนมุมมองและวิถีคิดที่เป็นจริงและมีประสิทธิผลมากขึ้น อีกทั้งมีการแลกเปลี่ยนการจัดการกับการมองโลกในแง่ลบและการวางแผน ตั้งเป้าหมาย มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มองเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถเผชิญปัญหาที่มีแนวทางแก้ไขได้อย่างเหมาะสม ซึ่งพบว่าคะแนนด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านกำลังใจ : ฉันมี (I Have) การเรียนรู้ทักษะการสื่อสารรู้จักสร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน และการให้กำลังใจกันเมื่อเผชิญอยู่กับสถานการณ์ในทางลบ รองลงมา

ด้านอารมณ์ : ฉันเป็น (I Am) สิ่งในตัวบุคคล มีความรู้สึก ทักษะ และมีความเชื่อมั่นในตนเองสามารถจัดการกับอารมณ์ และด้านทักษะ : ฉันสามารถ (I Can) ทักษะในการจัดการกับปัญหา และสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ความมั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต ซึ่งความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักความสามารถหรือทักษะของตนเอง

2. ความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ มีความเข้มแข็งทางใจหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องมาจากการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมสามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจได้ โดยมีแนวคิดและเทคนิคของการให้การปรึกษากลุ่ม มีการแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น มุมมอง ความคิด ทักษะ การเผชิญปัญหาและการแก้ปัญหาของเพื่อน ๆ เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคิดความรู้สึก และพฤติกรรม สามารถปรับปรุงพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น จากการสังเกตในกระบวนการกลุ่ม พบว่านักเรียนให้กำลังใจและเสริมแรงซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้นักเรียนมีพลังใจและมีมุมมองความคิดที่เปลี่ยนแปลง ซึ่งในการพบกันครั้งแรกมีการสร้างสัมพันธ์ภาพ รวมถึงชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษากลุ่มใช้เทคนิคคำถามรอบวง การใช้คำถามปลายเปิด การให้กำลังใจ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลสำหรับการวางแผนในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ถูกกลั่นแกล้ง ซึ่งเป็นสมาชิกกลุ่มมีลักษณะของปัญหาที่คล้ายกัน จึงทำให้กลุ่มนั้นประสบความสำเร็จได้

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ถูกกลั่นแกล้งโดยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม สามารถอภิปรายผลตามสมมติฐานได้ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 นักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมมีความเข้มแข็งทางใจแตกต่างจากก่อนการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม จากการศึกษาพบว่าความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 26.75$) หลังได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมแตกต่างจากก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 18.88$) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานทั้งนี้เนื่องเพราะการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เป็นแนวคิดที่เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล หรือการบิดเบือนความคิดของตนเอง ส่งผลให้พฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเหมาะสม การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีนี้ไม่เปลี่ยนแปลงระบบหรือหน้าที่ของบุคคลแต่มุ่งเน้นไปที่พฤติกรรมนำมาสู่การพัฒนาตนเอง (ดาร์วอร์ธ ตีปินตา, 2558) หากนักเรียนมีความคิดที่ถูกต้องและอยู่ในโลกของความเป็นจริง ส่งผลให้นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนมุมมองและวิถีคิดที่เป็นจริงและมีประสิทธิผลมากขึ้น อีกทั้งมีการแลกเปลี่ยนการจัดการกับการมองโลกในแง่ลบ และการวางแผนตั้งเป้าหมาย มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มองเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถเผชิญปัญหามีแนวทางแก้ไขได้อย่างเหมาะสม (โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชชนรินทร์, 2565) จากการสังเกตขณะเข้าร่วมการปรึกษา พบว่า การสร้างสัมพันธ์ภาพในขั้นแรกนั้นสมาชิกกลุ่มมีความตื่นตัวและความกังวลเล็กน้อย จึงอาจจะทำให้มีอาการประหม่าและเขินอาย ผู้วิจัยจึงใช้กิจกรรม “สานสัมพันธ์ฉันเธอ”

เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีและเป็นกันเองให้เกิดความไว้วางใจ สมาชิกกลุ่มผ่อนคลายมากขึ้น รวมถึงการวางข้อตกลงร่วมกันในการปรึกษากลุ่ม พร้อมเปิดใจและบอกเล่าเรื่องราวของตนเองที่อยู่ภายในจิตใจ ภายใต้ความกดดันต่าง ๆ และยังมีการให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่มหลังจากที่สมาชิกแต่ละคนได้เล่าเรื่องราวของตนเอง แสดงให้เห็นว่า กระบวนการปรึกษากลุ่ม การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และได้เล่าเรื่องราวของตนเอง รวมถึงการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นนั้น มองเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงหรือวิถีคิดในทางบวกมากขึ้น และการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจรายด้านหลังจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มด้านอารมณ์ : ฉันเป็น (I Am) สมาชิกกลุ่มนั้นมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น เข้าใจผู้อื่น และมีความภูมิใจในตนเอง ผ่านกิจกรรมซึ่งได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ตามสถานการณ์ต่าง ๆ โดยให้สมาชิกเขียนเหตุการณ์ในการรับรู้ตนเองที่พบในชีวิตประจำวัน ในความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยใช้เทคนิคการบ้าน (Home Work) จากคำพูดของนักเรียนที่กล่าวว่า คนอ้วนไม่สามารถใส่เสื้อผ้าสวย ๆ หรือดี ๆ ได้ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล “แต่งไปก็ไม่ดูดีขึ้นไม่ได้ทำให้ผมมลง” ทำให้รู้สึกแย่ เลือกที่จะไม่สนใจคำพูดในเชิงลบเพราะสิ่งนี้ไม่ได้ทำให้เรารู้สึกดีขึ้น แต่เลือกที่จะนำคำพูดของเขามาปรับปรุงตนเองมากขึ้น ด้านกำลังใจ : ฉันมี (I Have) สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงความคิดเห็น และมีอิสระในการคิด การกระทำ ให้กำลังใจกันเมื่อสมาชิกในกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผ่านมา แม้ว่าสมาชิกกำลังเผชิญสถานการณ์ในแง่ลบ จากคำพูดของนักเรียนที่กล่าวว่า “ทุกคนล้วนเจอปัญหาหนักใจในชีวิต แต่ไม่ว่าจะเป็นอย่างไร เราก็ต้องสู้ต่อไปไม่ว่าปัญหานั้นจะหนักหรือเบา เรายังมีคนรอบข้างที่รักเรา มีเพื่อน ๆ ครูที่คอยให้กำลังใจและรักเป็นห่วงเรา ขอขอบคุณทุกกำลังใจ” “แรงซัพพอร์ตทำให้เรารู้สึกว่าเราไม่ได้อยู่คนเดียว” ด้านทักษะ : ฉันสามารถ (I Can) สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนเรื่องราวความรู้สึกที่เคยเผชิญ การแสดงออกทางอารมณ์ รวมถึงการตั้งเป้าหมายของตนเอง จากคำพูดของนักเรียนที่กล่าวว่า “ได้เปิดใจกับคนอื่นมากขึ้นค่ะ เพราะว่าบางเรื่องไม่เคยเล่าให้ใครฟังเลย อึดอัดมาก ๆ แต่ได้มาเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มได้มาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เรื่องราวที่เคยเผชิญมารวมถึงการแสดงออกทางอารมณ์เหตุการณ์ในอดีตนั้น ทำให้รู้สึกว่าการแสดงออกทางอารมณ์ด้วยความโกรธหรือโทษตัวเอง ไม่ได้ช่วยให้เกิดทางออกที่ดี และเมื่อได้รับฟังการแลกเปลี่ยนจากเพื่อนจึงทำได้แนวทางวิธีการรับมือ เมื่อพบกับเหตุการณ์บางอย่างที่อาจจะยังไม่ได้เผชิญด้วยตนเอง แต่ในอนาคตอาจจะต้องเผชิญกับปัญหานั้น” สอดคล้องกับผลวิจัยของ เกณิกา จิรัชยาพร และทิพย์ภา เชษฐุ์ชาวลิต (2559) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นตอนต้นในโรงเรียนแห่งหนึ่งของจังหวัดสงขลา พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มควบคุม พิจารณาคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจพบว่า ค่าเฉลี่ยหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 2.060$)

สมมติฐานที่ 2 ความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติแตกต่างกัน จากการศึกษาคพบว่า ความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้ง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ($\bar{X} = 26.75$) กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ ($\bar{X} = 21.75$) มีความเข้มแข็งทางใจหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแตกต่างกัน

สอดคล้องกับซึ่งสนับสนุนสมมุติฐานที่ 2 ทั้งนี้เป็นเพราะว่า ผู้วิจัยได้นำการให้การปรึกษากลุ่มตาม ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมซึ่งมีความเหมาะสมในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียน ซึ่งจะมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มุมมอง ความคิด ทักษะคิด การเผชิญปัญหาและการแก้ปัญหาของ เพื่อน ๆ เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคิดความรู้สึกและพฤติกรรม สามารถปรับปรุงพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น (วรลักษ์ณ ปวนสุรินทร์, ญฐวัฒน์ ล่องทอง และอนรรฆ จันทรรังษี, 2564) จากการสังเกต ในกระบวนการกลุ่ม พบว่า นักเรียนให้กำลังใจและเสริมแรงซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้นักเรียน มีพลังใจและมีมุมมองความคิดที่เปลี่ยนแปลง (Corey, 2012 : 75) ซึ่งในการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม ครั้งแรกระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนที่เข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยเข้าสู่กิจกรรม เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพ รวมถึงชี้แจงวัตถุประสงค์ ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มและพิทักษ์สิทธิ โดยที่นักเรียนสามารถบอกยกเลิกการเข้าร่วมการให้การปรึกษาได้ตลอดเวลาและจะไม่มีผลใด ๆ ต่อนักเรียน ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามรอบวง การใช้คำถามปลายเปิด การให้กำลังใจ เพื่อนำมาเป็นข้อมูล สำหรับการวางแผนในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งต่อ ๆ ไป กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ถูกกลั่นแกล้ง ซึ่งเป็นสมาชิกกลุ่มมีลักษณะของปัญหาที่คล้ายกัน จึงทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถเปิดเผยและแลกเปลี่ยนมุมมองกันในเรื่องที่ตนเองรู้สึกไม่มี เช่น นักเรียน เคยถูกกลั่นแกล้งทางวาจาล้อเลียนเรื่องรูปร่าง หน้าตา เพศ จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า นักเรียน ขณะเข้าร่วมกิจกรรมมีบรรยากาศเป็นกันเอง มีความตั้งใจ มีความสนใจ และตรงต่อเวลาในการเข้ากลุ่ม ซึ่งทำให้เกิดกระบวนการกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนพร้อมที่จะแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นร่วมกัน วิเคราะห์ข้อมูล ประสบการณ์ทางบวกและทางลบรวมกันรวมถึงผลกระทบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ส่งผลให้สมาชิกในกลุ่ม เกิดความเข้าใจและสามารถที่จะแก้ไขปัญหาดังกล่าว ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ Corey (2018) ที่กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือ และการป้องกันปัญหาของบุคคล ที่มุ่งการสร้างความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล โดยเน้นที่การกระทำ ความคิด และความรู้สึก เป้าหมายให้เกิดการพัฒนาความองงามของบุคคล จากบรรยากาศของกลุ่ม ที่เต็มไปด้วยการช่วยเหลือสนับสนุน (Support) การร่วมรู้สึก (Empathy) ซึ่งช่วยในการพัฒนา ความไว้วางใจ ส่งผลให้สมาชิก ในกลุ่มกล้าที่จะสำรวจปัญหาของตนเองอย่างอิสระ นำไปสู่ความเข้าใจ และยอมรับในปัญหา และสามารถค้นหาหนทางแก้ไขปัญหานั้นได้ด้วยตนเองภายใต้ การส่งเสริม และช่วยเหลือของสมาชิกในกลุ่ม โดยมีผู้นำกลุ่มทำหน้าที่ช่วยเหลืออำนวยความสะดวก ให้เกิดสิ่งเหล่านี้ด้วยการใช้ทักษะ และเทคนิคทางการปรึกษารวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ โปรแกรม การปรึกษากลุ่มครั้งนี้ จึงน่าจะเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้สูงขึ้น ซึ่งผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ สอดคล้องกับผลวิจัยของวันเพ็ญ แสงสงวน (2562) ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้าง ความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้วยการให้การเรียนรู้ โดยใช้ปัญหาเป็นฐานในนักศึกษาพยาบาล พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากการสังเกตในกระบวนการปรึกษากลุ่ม พบว่า สิ่งที่สำคัญประการหนึ่งในการให้การปรึกษากลุ่ม คือ นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม มีการให้กำลังใจซึ่งกันและกันทำให้ส่งผลทางบวก นำไปสู่พัฒนาตนเอง ให้มีความเข้มแข็งทางใจมากขึ้น และสอดคล้องกับ ธนพล บรรดาศักดิ์ (2560) ที่ศึกษาผลของ โปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งในชีวิตต่อความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล

นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต มีคะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้ในก่อนการทดลอง และหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และในก่อนการทดลอง และติดตามผล 1 เดือน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และติดตามผล 1 เดือน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. เพื่อให้เกิดประสิทธิผลในการช่วยเหลือนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนนั้น ครูผู้สอน ครูแนะแนว หรือนักจิตวิทยาที่ต้องการประยุกต์ใช้งาน ควรจะมีความรู้ทางจิตวิทยาการปรึกษาเบื้องต้น
2. ผู้ที่สนใจสามารถนำการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียน เพื่อเป็นการพัฒนาให้นักเรียนมีความคิดค้นบวกมองเห็นคุณค่าของตนเอง มีการสื่อสาร และสัมพันธ์ภาพที่ดี มีความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม เรียนรู้ประสบการณ์ผ่านวิกฤตในชีวิต

ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

1. การวิจัยครั้งต่อไปควรมีการเพิ่มระยะติดตามผล และมีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงที่มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

- กณิกาพร บุญชู. (2555). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางใจของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา ในจังหวัดนครปฐม*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนวบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร).
- กรมสุขภาพจิต. (2552). *คู่มือการจัดกิจกรรมการสร้างพลังใจ ฮีต ฮีต ฮีต ในชุมชน*. นนทบุรี: ปียอนด์ พับลิชชิง จำกัด.
- กรมสุขภาพจิต. (2561). *การกลั่นแกล้งกันในเด็กและเยาวชน*. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <https://www.schoolofchangemakers.com/knowledge/22482/>
- กรมสุขภาพจิต. (2562). *บทความด้านสุขภาพจิต*. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30024>
- กรมสุขภาพจิต. (2563). *คู่มือสื่อสารความรู้เสริมสร้างพลังใจ ฮีต ฮีต ฮีต*. นนทบุรี: ปียอนด์ พับลิชชิง จำกัด.
- กันตภณ มนัสพล (2559). *ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา).
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พรินติ้ง เฮ้าส์ จำกัด.
- กาญจนา สุทธิเนียม. (2561). *การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู โดยการใช้การปรึกษากลุ่ม*. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 32(1), 21-22.
- กณิกา จิรัชยาพร และทิพย์ภา เชษฐุ์เขาวลิต. (2559). *ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นตอนต้นในโรงเรียนแห่งหนึ่งของจังหวัดสงขลา*. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 29(3), 113-125.
- เกษตรชัย และหิมา และดลมนรรจน บากา. (2555). “การศึกษาพฤติกรรมรุนแรงของเยาวชนในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้”. *วารสารพัฒนบริหารศาสตร์*, 52(1), 159–187.
- เกษตรชัย และหิมา; และ อุทิศ สังขรัตน์. (2554). *การพัฒนาแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการรังแกผู้อื่นของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในจังหวัดสงขลา*. (สงขลา: คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์).
- เกษตรชัย และหิมาและอุทิศ สังขรัตน์. (2556). *แนวทางการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมรังแกของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในจังหวัดสงขลา*. (ภาควิชาสารัตถศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์).
- ขวัญธิดา พิมพการ. (2561). *การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).

- จามรี ศรีรัตนบัลล์. (2559). *การพัฒนากระบวนการส่งเสริมการคิดแก้ปัญหาด้านทักษะสังคมเรื่องการถูกแกล้งสำหรับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการพัฒนาศาสตร์พยาบาลมนุษยและชุมชน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์).
- ชิดชัย ไชไพโรวัน. (2560). *พฤติกรรมการรังแกผู้อื่นของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยมหิดล).
- โซษิตา ภาวสุทธิไพศิฐ, จันทร์ชนก โยธินชัชวาล และวิมลวรรณ ปัญญาว่อง. (2561). *คู่มือปฏิบัติสำหรับการดำเนินการป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: บริษัท ปิยอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด.
- ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร. (2558). การบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าโดยเทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy: CBT). [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <https://www.thaidepression.com/www/56/CBTdepression.pdf>
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). *ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- ดารารวรรณ ต๊ะปันทา. (2560). *ภาวะซึมเศร้า: การบำบัดและการให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 7). เชียงใหม่ : วนิดาการพิมพ์.
- ชนพล บรรดาศักดิ์. (2560). *ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล*. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา).
- ธานี ชัยวัฒน์. (2563). หยุด Cyberbullying กลั่นแกล้ง โจมตีผ่านโซเชียล คิดต่างได้ แต่ควรเคารพในความต่าง. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30362>
- นฤภัค ฤทธิพิทย์, สตรีรัตน์ รุจิระชาคร, ไอยรดา มารีย์อัมมัน และเบญญารักษ์ จันทร์เปล่ง. (2562). *คู่มือสร้างสรรค์พลังใจวัยทีน*. กรุงเทพฯ: บริษัท ปิยอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด.
- บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์. (2561). ไทยอันดับ 2 “เด็กรังแกกันในโรงเรียน” พบเหยื่อปีละ 6 แสนคน. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=27485>
- ประเวศ ตันติพิวัฒน์สกุล. (2551). *พลังสุขภาพจิตเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส*. นนทบุรี: สำนักสุขภาพจิตสังคม.
- ประเวศ ตันติพิวัฒน์สกุล. (2550). *แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา*. นนทบุรี: โรงพิมพ์ ชุมชุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- พัชรราวไล ควรเนตร. (2557). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 32(2), 42.
- มานิช หล่อตระกุล; และปราโมทย์ สุคนิชย์. (2558). *จิตเวชศาสตร์ รามาธิบดี*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.

- มูลนิธิยูวพัฒน์. (2562). *การกลั่นแกล้ง (Bullying) ความรุนแรงในสังคม*. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <https://www.yuvabadhanafoundation.org/>
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์. (2551). พลังสุขภาพจิต : ฝ่าวิกฤติ. *สุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 16(3), 186-189.
- รอฮานี เจ๊ะอุซัยง. (2558). *การปรึกษากลุ่มบูรณาการเพื่อลดผลกระทบทางจิตใจและกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา : กรณีศึกษาโรงเรียนเดชะปัตตนยานุกูล จังหวัดปัตตานี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์).
- โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์. (2565). *จะปรับตัวอย่างไร...ให้ผ่านพ้นช่วงเวลาแห่งความทุกข์ยากครั้งนี้ไปได้*. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <https://nph.go.th/?p=5675>
- ลักษณี เอกเรือง. (2561). *ผลของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดและพฤติกรรมที่มีต่ออิสระแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่).
- วรลักษณ์ ปวนสุรินทร์, ญฐวัฒน์ ล่องทอง และอนรรฆ จันทรังษี. (2564). ผลการฝึกความไวในการรับรู้สีกต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และความสามารถในการเผชิญปัญหา และฝ่าฟันอุปสรรคของนิสิตมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง. *วารสารสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร*, 17(2), 322.
- วัชร ทรัพย์มี. (2550). *กระบวนการปรึกษา ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันเพ็ญ แสงสงวน. (2562). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยการใช้การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานในนักศึกษาพยาบาล. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 20(2), 186-194.
- วิวรรษา แซ่เจี๋ย. (2561). *ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มโดยใช้การมีส่วนร่วมของครอบครัวที่มีผลต่อความเข้มแข็งทางใจของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์).
- สกล วรเจริญศรี. (2559). การชมเชยรังแก. *สารานุกรมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. 51, 13–20.
- สมบัติ ตาปัญญา. (2552). *คู่มือรับสถานการณ์ เด็กรังแกกันในโรงเรียน สำหรับนักเรียนที่ถูกเพื่อรังแก: ช่วยด้วย...ฉันถูกรังแก*. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- สมบัติ ตาปัญญา. (2549). *รายงานการสำรวจปัญหาการรังแกกันของนักเรียน*. คณะแพทยศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สมบัติ ตาปัญญา. (2550). *การศึกษาเพื่อพัฒนารูปแบบแนวทางการป้องกันความรุนแรงต่อเด็กแบบยั่งยืน*. คณะแพทยศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สมพร อินทร์แก้ว. (2552). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี RQ พลังสุขภาพจิต*. นนทบุรี: สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

- สมโภช เอี่ยมสุภาชาติ. (2562). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมร แสงอรุณ. (2554). *การศึกษาและพัฒนากลยุทธ์การป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหงรังแกของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- เสาวภา เหมือนชู. (2550). *ผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อลดความเครียดของพยาบาลอายุรกรรม โรงพยาบาลตำรวจ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง).
- อูรปริย เกิดในมงคล, ทศพร มณีศรีขำ, และพาสณา จุรัตน์. (2556). การศึกษาลักษณะความหวังทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*, 39(2), 54-65.
- Beck A.T., Rush A.J., Shaw B.F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford Press.
- Berger, K. S. (2007). *Update on bullying : Science forgotten?*. *Developmental Review*, 27, 90-126.
- Corey, G. (2004). *Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy*. Belmont, CA : Brooks/Cole.
- (2008). *Theory and practice of group counseling* (7th ed.). Belmont, CA : Cengage Learning.
- (2012). *Theory and practice of counseling & psychotherapy*. (9th ed.). Belmont, CA : Thomson Learning.
- (2018). *Groups : Process and Practice*. (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Corney, R. and Jenkins, R. (1993). *Counselling in General Practice*. (eds.). London : Routledge.
- Farrington, D. (1993). " *Understanding and preventing bullying*". In M.Tony and N. Morris (Eds.). *Crime & justice: A Review of the Research*. 381–458. Chicago: University of Chicago Press.
- Gilligan, R. (2000). Adversity, resilience and young people: the protective value of positive school and spare time experiences. *Children & society*, 14(1), 37-47.
- Greenbaum, S. (1988). *School bully and victimization*. Resource Parer. Malibu, CA: National School Safety Center.

- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. Hague, Netherlands : Bernard van Leer Foundation.
- Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for today*. Westport, CT: Praeger.
- Hunter Nick. (2013). *Cyber Bullying*. Chicago: Heinemam Library.
- Luthans, F. & Youssef, C. M. (2007). *Emerging positive organizational behavior*. *Journal of Management*, 33, 321-349.
- Ohlsen, M. M. (1970). *Group counseling*. New York: Holt Rinehart and Winston.
- Olweus, D. (1994). *Annotation : Bullying at school : Basic facts and effects of a school based intervention program*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35 (7), 1171-1190.
- Olweus, D. (1995). *Bullying at School : what We Know and What We Can Do?* Cambridge, MA : Blackwell.
- Radliff KM, Wang C, & Swearer SM. (2016). Bullying and peer victimization: an examination of cognitive and psychosocial constructs. *Journal of Interpersonal Violence*. 2016 ; 31 : 1983-2005 . Doi:10.1177/0886260515572476.
- Robert, JR. B. Walter. (2008). *Working with Parent of Bully and Victims*. Thousand Oak: Corwin Press.
- Roberts, W. B., (2000). The bully as victim. *Professional School Counseling*, 4, 148-156.
- Schmidt, J.J. (2008). *Counseling in Schools : Comprehensive Programs of Responsive Services for All Students*. (5th ed.). Allyn and Bacon.
- Sullivan Keith, Cleamy Mark, & Sullivan Ginny. (2004). *Bullying in Secondary School*. California : Corwin Press.
- Susi Muryani. (2013). *The association between bullying and social-emotional status of adolescents in jakarta*, Indonesia . Kasetsart University/Bangkok.
- U.S. Department of Justice. (2001). *Addressing the problem of juvenile bullying*. OJJDP Fact Sheet. 27, 1-2.
- Werner, E. E. (1989). *Vulnerability and resiliency: A longitudinal perspective*. In M. Brambring, F Lösel, & H. Skowronek (Eds.), *Children at Risk: Assessment, longitudinal research, and Intervention* (pp. 158-172). NY: Walter de Gruyter.
- Wolin , S. J, and Wolin, S. (1993). *The resilience self: how survivors of trouble family Rise above Adversity*. New York : Villard Books.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

ในการตรวจสอบแบบคัดกรองพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้ง และโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม
ตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐิติวิมล สุขป้อม

ประวัติการศึกษา ปรด. จิตวิทยาการแนะแนว
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

สถานที่ทำงาน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นักรบ หนีแสน

ประวัติการศึกษา ปรด. การอุดมศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สถานที่ทำงาน วิทยาลัยครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณวดี สมกิตติกานนท์

ประวัติการศึกษา ปรด. จิตวิทยาการปรึกษา
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

สถานที่ทำงาน คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์

ภาคผนวก ข
หนังสือราชการ

ที่ อว ๐๖๔๓.๑๔/๓๙๑



มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
๑๐๖๑ ถนนอิสรภาพ แขวงทรีเจริญ
เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ๑๐๖๐๐

๑๔ กันยายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐิติวิมล สุขป้อม

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม
๒. แบบคัดกรองพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้ง

ด้วยนางสาวนิตารัตน์ สุขตาม นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ได้รับการอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยตามโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ที่ถูกกลั่นแกล้ง โรงเรียนประจำวิทยาลัย โดยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม” โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

- | | |
|--|----------------------|
| ๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา สุทธิเนียม | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชลพร กองคำ | กรรมการที่ปรึกษาร่วม |
| ๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูวิทย์ รัตนพลแสนย์ | กรรมการที่ปรึกษาร่วม |

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ดังกล่าวข้างต้น ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ ความสามารถ สอดคล้องกับหัวข้อการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าวเป็นอย่างดี ซึ่งคำแนะนำของท่านจะเกิดประโยชน์ต่อการปรับปรุงแก้ไขในการสร้างเครื่องมือสำหรับการวิจัยของนักศึกษาให้มีคุณภาพและเหมาะสมเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัย ดังแนบมาพร้อมนี้และบัณฑิตวิทยาลัย ขอขอบคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.คณกร สว่างเจริญ)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐๒-๕๗๓๗๐๐๐ ต่อ ๑๘๑๔

โทรศัพท์นักศึกษา ๐๘๖-๗๐๑๒๕๖๐

ภาพที่ ข.1 เอกสารขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย



ที่ อว ๐๖๔๓.๓๔/๓๔๐

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
๓๐๖๓ ถนนอิสรภาพ แขวงหิรัญรูจี
เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ๑๐๖๐๐

๑๔ กันยายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นักรบ หนีแสน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม
๒. แบบคัดกรองพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้ง

ด้วยนางสาวนิศารัตน์ สุขตาม นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ได้รับการอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยตามโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ที่ถูกกลั่นแกล้ง โรงเรียนประจำวิทยาลัย โดยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม” โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

- | | |
|--|----------------------|
| ๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา สุทธิเนียม | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชลพร กองคำ | กรรมการที่ปรึกษาร่วม |
| ๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูวิทย์ รัตนพลแสนย์ | กรรมการที่ปรึกษาร่วม |

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ดังกล่าวข้างต้น ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ ความสามารถ สอดคล้องกับหัวข้อการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าวเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งคำแนะนำของท่านจะเกิดประโยชน์ต่อการปรับปรุงแก้ไขในการสร้างเครื่องมือสำหรับการวิจัยของนักศึกษาให้มีคุณภาพและเหมาะสมเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัย ดังแนบมาพร้อมนี้และบัณฑิตวิทยาลัย ขอขอบคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.คนกร สว่างเจริญ)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐๒-๔๗๓๗๐๐๐ ต่อ ๓๘๓๔

โทรศัพท์นักศึกษา ๐๘๖-๗๐๑๒๕๖๐

ภาพที่ ข.2 เอกสารขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย



ที่ อว ๐๖๔๓.๓๔/๓๘๔

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
๓๐๖๑ ถนนอิสรภาพ แขวงทิวรุจี
เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ๑๐๖๐๐

๓๔ กันยายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรพนวดี สมกิตติกานนท์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม
๒. แบบคัดกรองพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้ง

ด้วยนางสาวนิศารัตน์ สุขตาม นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ได้รับการอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยตามโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ที่ถูกกลั่นแกล้ง โรงเรียนประจำวิทยาลัย โดยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม" โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

- | | |
|--|----------------------|
| ๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา สุทธิเนียม | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชลพร กองคำ | กรรมการที่ปรึกษาร่วม |
| ๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูวิทย์ รัตนพลแสนย์ | กรรมการที่ปรึกษาร่วม |

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ดังกล่าวข้างต้น ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ ความสามารถ สอดคล้องกับหัวข้อการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าวเป็นอย่างดี ซึ่งคำแนะนำของท่านจะเกิดประโยชน์ต่อการปรับปรุงแก้ไขในการสร้างเครื่องมือสำหรับการวิจัยของนักศึกษาให้มีคุณภาพและเหมาะสมเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัย ดังแนบมาพร้อมนี้และบัณฑิตวิทยาลัย ขอขอบคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.คนกร สว่างเจริญ)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐๒-๕๗๓๗๐๐๐ ต่อ ๓๘๓๔

โทรศัพท์นักศึกษา ๐๘๖-๗๐๑๒๔๖๐

ภาพที่ ข.3 เอกสารขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

กลุ่มบริหารงานวิชาการ
 กลุ่มบริหารงานงบประมาณและสินทรัพย์
 กลุ่มบริหารงานบุคลากร
 กลุ่มบริหารงานกิจการนักเรียน
 กลุ่มบริหารงานบริหารทั่วไป



โรงเรียนประจวบวิทยาลัย
 เลขที่รับ..... ๕๐๑๑
 วันที่ 22 พ.ย. ๒๕๖๔
 เวลา.....

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
 ๑๐๖๓ ถนนอสรภาพ แขวงศิริบุรี
 เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ๑๐๖๐๐

๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนประจวบวิทยาลัย

ด้วยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ได้เปิดสอนหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา โดยในหลักสูตรนี้กำหนดให้นักศึกษาทดลองใช้เครื่องมือและเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นางสาวนิศากรรัตน์ สุขตาม กำลังจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ถูกกลั่นแกล้ง โดยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม" ซึ่งมีความจำเป็นต้องทดลองเครื่องมือและเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบคัดกรองพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้ง แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ตั้งแต่วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๔ - ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๕ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านให้นักศึกษาทดลองใช้เครื่องมือและเก็บข้อมูล ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

เรียน ผู้อำนวยการ
 1.เพื่อโปรดทราบ
 2.เห็นควร อนุมัติ เมื่อ ๓๐
เป็นบัณฑิตวิทยาลัย
 ๒๒ พ.ย. ๖๔

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.คนกร สว่างเจริญ)
 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

๘๐๖ นางลลิตา นิตารัตน์
 2๕ พ.ย. 64

(นางสาวรากรณี เสิกวารินทร์)
 รองผู้อำนวยการโรงเรียน ปฏิบัติราชการแทน
 ผู้อำนวยการโรงเรียนประจวบวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
 โทรศัพท์ ๐-๒๔๗๓-๗๐๐๐ ต่อ ๑๘๑๔
 เบอร์ติดต่อนักศึกษา ๐๘๖-๗๐๑๒๕๖๐

งานแนะแนว
 เลขที่รับ.....
 วันที่รับ..... เวลา.....
 ผู้รับ.....

ภาพที่ ข.4 เอกสารขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อจัดทำวิทยานิพนธ์

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตารางที่ ค.1 ตัวอย่างแบบคัดกรองพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้ง

เลขที่แบบคัดกรอง.....

แบบคัดกรองพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้ง

ก่อนที่นักเรียนจะทำแบบคัดกรองพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งขอให้ทำความเข้าใจความหมาย “การกลั่นแกล้ง” หมายถึง นักเรียนถูกกลั่นแกล้งเมื่อมีเพื่อนหนึ่งคนหรือ เพื่อนหลาย ๆ คน ทำสิ่งต่อไปนี้กับเรา เช่น

1. การเตะ ต่อย ตี ผลัก หยิก กัด ตบหัว ทำลายข้าวของ ขโมยสิ่งของ ขว้างสิ่งของใส่ และข่มขู่รีดไถเงินหรือสิ่งของ
2. ใช้คำพูดที่ทำร้ายจิตใจเรา เหยียดยาม หรือล้อเลียนเรา เพื่อให้คนอื่น ๆ ร่วมล้อเลียนเราด้วย
3. เพิกเฉย ไม่สนใจเรา หรือกีดกันเราไม่ให้เข้ากลุ่ม
4. ปลอ่ยข่าวลือทำให้เราเสียหาย สร้างเรื่องโกหกทำให้คนอื่นไม่ชอบเรา
5. โพสต์ข้อความไม่ดี ส่งภาพหรือวิดีโอคลิปที่ทำให้อับอาย เสียชื่อ ดัดแปลงรูป เปิดเผย ความลับส่วนตัวหรือนำข้อมูลไปเผยแพร่ ปลอมโปรไฟล์คนอื่น ไถเงินผ่านเว็บไซต์ ชมพูทางโทรศัพท์
6. กระทำอย่างอื่น ๆ ในทำนองเดียวกัน

การกลั่นแกล้งมักจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ และคนที่ถูกกลั่นแกล้งมักจะป้องกันตนเองไม่ค่อยได้ โดยมีเจตนาจะทำร้ายจิตใจอีกคนหนึ่งให้อับอายหรือเจ็บช้ำใจ ก็ถือว่าเป็นการกลั่นแกล้งเช่นกัน

แต่ถ้าการล้อเลียนนั้น ทำเพียงนิดหน่อยในลักษณะที่เป็นมิตรและเป็นการเล่นสนุกเท่านั้น เราจะไม่นับว่าเป็นการกลั่นแกล้งกัน หรือการล้อเลียนที่แฝงเจตนาอยากทำร้ายหรือทำให้เจ็บปวดถือเป็นการกลั่นแกล้งกัน

ตารางที่ ค.1 ตัวอย่างแบบคัดกรองพฤติกรรมกรรมการถูกกลั่นแกล้ง (ต่อ)

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามข้อที่ 1 หากนักเรียนตอบว่า **เคย** ให้ทำแบบสอบถามข้อต่อไป แต่ถ้านักเรียนตอบว่า **ไม่เคย** นักเรียนไม่ต้องทำแบบสอบถามต่อ

1. ใน 1 ภาคเรียนที่ผ่านมา นักเรียนเคยถูกกลั่นแกล้งหรือไม่
() เคย () ไม่เคย
2. ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างให้ตรงกับตนเองพฤติกรรมที่นักเรียนเคยถูกกลั่นแกล้ง

พฤติกรรมของการถูกกลั่นแกล้ง	เคย เกิดขึ้น	ไม่เคย เกิดขึ้น
1. นักเรียนเคยถูกชก เตะ ตี ผลักแรง ๆ หรือถูกกักขังไว้ในห้อง		
2. นักเรียนเคยถูกแย่งหรือทำลายสิ่งของที่เป็นของตนเอง		
3. นักเรียนเคยถูกข่มขู่รีดไถเงินหรือสิ่งของ		
4. เพื่อนเคยใช้คำพูดหยาบคายในลักษณะที่ทำให้นักเรียนรู้สึกเจ็บใจหรือเสียใจ		
5. นักเรียนเคยถูกกลั่นแกล้งด้วยการใช้คำพูดที่ดูถูกเหยียดหยาม		
6. เพื่อนเคยล้อเลียนในลักษณะที่ทำให้รู้สึกเจ็บใจหรือเสียใจ		
7. นักเรียนเคยถูกเพื่อนข่มขู่หรือบังคับให้ทำสิ่งที่ไม่อยากทำ		
8. เพื่อนไม่ให้ทำกิจกรรมด้วยหรือเพิกเฉยไม่สนใจนักเรียน		
9. เพื่อนเคยปล่อยข่าวลือที่ไม่ดีเกี่ยวกับนักเรียน		
10. เพื่อนเคยโพสต์ข้อความไม่ดีหรือไม่เป็นความจริงเกี่ยวกับนักเรียน		
11. เพื่อนเคยส่งภาพหรือวิดีโอคลิปที่ทำให้นักเรียนอับอาย		
12. เพื่อนเคยข่มขู่นักเรียนทางโทรศัพท์		

ตารางที่ ค.2 ตัวอย่างแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ

เลขที่แบบประเมิน.....

แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ

Resilience Scale (RS -15, 13 - 18 years)

แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ แบ่งเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 3 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ จำนวน 15 ข้อ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความ ให้สอดคล้องกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. อายุ

() 16 ปี () 17 ปี
() 18 ปี () 19 ปีขึ้นไป

3. ผลการเรียนเฉลี่ยของนักเรียนในปีการศึกษาที่ผ่านมา

() 1.00 – 1.50 () 1.51 – 2.00
() 2.01 – 2.50 () 2.51 – 3.00
() 3.01 – 3.50 () 3.51 – 4.00

ตารางที่ ค.2 ตัวอย่างแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ (ต่อ)

ตอนที่ 2 แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ช่องข้อความ ไม่จริง จริงบ้าง จริงแน่นอน เพียงข้อเดียวในแต่ละข้อ กรุณาตอบทุกข้อ และให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดโดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

คะแนนในข้อที่ตอบว่า ไม่จริง เท่ากับ 0 คะแนน
 คะแนนในข้อที่ตอบว่า จริงบ้าง เท่ากับ 1 คะแนน
 คะแนนในข้อที่ตอบว่า จริงแน่นอน เท่ากับ 2 คะแนน

ข้อ	รายการ	ไม่จริง	จริงบ้าง	จริงแน่นอน
1.	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของฉันได้ เมื่อพบกับความยากลำบากในชีวิต			
2.	ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและความยากลำบากของชีวิตได้			
3.	ฉันมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย			
4.	เมื่อฉันประสบปัญหาในชีวิต ฉันมีความเข้มแข็งที่จะต่อสู้กับปัญหานั้น			
5.	ฉันเอาใจใส่การเรียนโดยไม่ต้องมีใครมาเตือน			
6.	ฉันให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม			
7.	ฉันมองปัญหาของฉัน เป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขได้			
8.	ฉันยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นที่แตกต่างจากฉัน			
9.	ฉันจะช่วยเหลือตนเองอย่างเต็มที่ เมื่อประสบกับความยุ่งยาก			
10.	ฉันมีความมุ่งมั่นและพยายามไปถึงจุดมุ่งหมายที่วางไว้ แม้สิ่งนั้นจะยากเพียงใดก็ตาม			
11.	ฉันมีเป้าหมายของตนเอง ในเรื่องการเรียนและทำงาน			
12.	ฉันรู้ว่าจะตั้งความหวังในชีวิตอย่างไร จึงจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้			
13.	ฉันมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจที่จะนำพาให้ฉันฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิตได้			
14.	ฉันลงมือทำ เพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จในชีวิต มากกว่าพูดหรือบ่น			
15.	ฉันจะพยายามอย่างเต็มที่ ที่จะไปให้ถึงจุดหมายที่ตั้งไว้			

ตารางที่ ค.3 รูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

ครั้งที่	เรื่อง / วัตถุประสงค์	เทคนิค / ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม	วิธีดำเนินการ
ครั้งที่ 1	เรื่อง การปฐมนิเทศสร้างสัมพันธ์ภาพ	สาระสำคัญของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม การปฐมนิเทศเป็นกิจกรรมที่สร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัย สมาชิกในกลุ่ม ระหว่างสมาชิกในกลุ่มด้วยตัวเอง เพื่อนำไปสู่การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่สูงขึ้นสำหรับสมาชิกที่ถูกกลั่นแกล้ง และชี้แจงรายละเอียดของกิจกรรม โดยสัมพันธ์ภาพที่ดี มีความคุ้นเคยซึ่งกันและกันของผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่มมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการให้การปรึกษากลุ่ม สัมพันธ์ภาพนำพาความร่วมมือของสมาชิกในการทำกลุ่มไปด้วยกัน เสริมสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีทัศนคติต่อกิจกรรมในทางสร้างสรรค์และเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่ได้จากโปรแกรม นอกจากนี้ การชี้แจงรายละเอียดของกิจกรรมจะส่งผลถึงความเข้าใจในสิ่งที่ปฏิบัติและเห็นว่าเป็นประโยชน์ ทั้งนี้เพราะการชี้แจงในช่วงปฐมนิเทศได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์โดยรวม เป้าหมาย ประโยชน์ ลักษณะกิจกรรม ข้อตกลงเบื้องต้นและบทบาทหน้าที่ของแต่ละคน	ขั้นเริ่มต้น 1. ผู้วิจัยเปิดกลุ่มด้วยการกล่าวทักทายและกล่าวต้อนรับ พร้อมทั้งแนะนำตัว เพื่อให้ให้นักเรียนได้รู้จักและเกิดความรู้สึกคุ้นเคยเป็นเบื้องต้น ขั้นดำเนินการ 1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยใช้เทคนิคคำถามรอบวง (go round) “สานสัมพันธ์ฉันเธอ” โดยให้สมาชิกแนะนำชื่อเล่นของตนเองโดยให้จับมือกันเป็นวงกลม จากนั้นผู้นำกลุ่มกำหนดให้สมาชิกด้านขวามือเป็นผู้เริ่มต้นการแนะนำตัว โดยให้สมาชิกทุกคนปรบมือตามสูตร 1212312121 พร้อมกัน จากนั้นให้ผู้เริ่มต้นปรบมือ 2 ครั้ง แล้วตามด้วยชื่อเล่นของตนเอง เช่น 1212312121 12 12 เจ้านาย 2. สมาชิกกลุ่มปรบมือตามสูตรข้างต้นแล้วให้สมาชิกทางขวามือปรบมือ 2 ครั้ง แล้วตามด้วยชื่อเล่นของตนเอง ทำเช่นนี้จนครบชื่อสมาชิกทุกคน คนสุดท้ายเราจะปรบมือต้อนรับสมาชิกทุกคน เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) 3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเริ่มทำกิจกรรม “สานสัมพันธ์ฉันเธอ” 3.1 ผู้วิจัยให้เวลาสมาชิกกลุ่มในการทำกิจกรรมคู่ละ 5 นาที 3.2 แจกแบบฟอร์มให้กับสมาชิกในกลุ่ม หลังจากนั้นให้จับคู่กับสมาชิกคนที่นั่งข้าง ๆ และให้แนะนำตัวและเล่าประวัติโดยย่อ
ระยะเวลา : 1.30 ชั่วโมง	วัตถุประสงค์ 1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกภายในกลุ่มให้เป็นกันเอง เกิดความไว้วางใจ บรรยากาศที่ผ่อนคลาย และนำไปสู่การเปิดเผยความคิดความรู้สึกของสมาชิกภายในกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบวัตถุประสงค์ในการให้การปรึกษากลุ่ม โปรแกรม ขั้นตอนการดำเนินการ กติกาข้อตกลงภายในกลุ่ม ระยะเวลา จำนวนครั้งที่ต้องเข้าร่วม บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับจากการให้		

ตารางที่ ค.3 รูปแบบการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

<p>การศึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมความ เข้มแข็งทางใจ</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบแนว ทางการปฏิบัติในการดำเนินการให้ การศึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางใจ</p>	<p>เทคนิคที่ใช้</p> <p>เทคนิคคำถามรอบวง (go round)</p> <p>เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement)</p> <p>คำถาม (Question)</p>	<p>หรือเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองให้คู่ของตนเองฟังและบันทึกลง แบบฟอร์ม หลังจากนั้นทำการสลับคู่จนครบทุกคน</p> <p>3.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแนะนำสมาชิกในกลุ่มตามแบบฟอร์มที่ ได้บันทึก</p> <p>3.4 ผู้วิจัยตั้งคำถามปลายเปิด (Open question) ให้สมาชิกกลุ่ม แสดงความคิดเห็นจากกิจกรรมที่ได้ทำร่วมกัน</p> <p>4. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสร้างข้อตกลงและแนวปฏิบัติในกลุ่ม</p> <p>4.1 ผู้วิจัยสอบถามสมาชิกกลุ่มว่าในการมาอยู่ร่วมกันในกลุ่มครั้งนี้ นักเรียนอยากให้เป็นอย่างไร อยากได้อะไร และไม่อยากให้เป็น อย่างไร</p> <p>4.2 ผู้วิจัยทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการมาพบกันเพิ่มเติม ทั้งจุดมุ่งหมายของกลุ่ม เป้าหมาย กระบวนการ เนื้อหา บทบาทของ ผู้นำและสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลา การรักษาความลับ และข้อสงสัยต่าง ๆ</p> <p>4.3 เมื่อร่วมกันสร้างข้อตกลงและแนวทางปฏิบัติแล้ว ผู้วิจัย ขอให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปข้อตกลงและแนวทางปฏิบัติที่ได้ตกลง กันในการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม และซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ เกี่ยวกับการ เข้ากลุ่มเพิ่มเติม</p> <p>ขั้นยุติ</p> <p>1. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปว่าได้อะไรจากกิจกรรมนี้ เช่น จากกิจกรรมนี้สมาชิกกลุ่มจะได้อะไรจากเพื่อน ๆ เป็นการสร้าง ความคุ้นเคย และบรรยากาศที่เป็นกันเอง และเตรียมความพร้อมก่อน เข้าสู่กิจกรรมต่อไป</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการให้การศึกษาในกลุ่มในครั้งต่อไป</p>
---	--	--

ตารางที่ ค.3 รูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

ครั้งที่ 2	เรื่อง สายใยสัมพันธ์	สาระสำคัญของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม	ขั้นเริ่มต้น
ระยะเวลา : 1.30 ชั่วโมง	<p>วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างความใกล้ชิดมีความเข้าอกเข้าใจกันสมาชิกภายในกลุ่ม 2. เพื่อสร้างบรรยากาศให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย ค้นเคยเป็นกันเองและไว้วางใจผู้วิจัยและสมาชิกภายในกลุ่ม 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงความเชื่อที่ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรม 	<p>สาระสำคัญของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม</p> <p>การรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม โดยการสร้างบรรยากาศให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย ค้นเคยเป็นกันเอง และไว้วางใจผู้วิจัยและสมาชิกภายในกลุ่ม ตลอดจนสมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึกของตนเอง และได้มีโอกาสพิจารณาตัวเองมากขึ้น รวมถึงการที่สมาชิกได้ตั้งเป้าหมายในการเข้าร่วมกิจกรรมที่จะส่งเสริมให้เกิดความหวัง เกิดกำลังใจในการมองเห็นถึงประโยชน์และความก้าวหน้าจากการเข้าร่วมกิจกรรมและสมาชิกได้สำรวจการบอกอารมณ์ตนเอง (Identifying Moods) อิทธิพลของความเชื่อที่ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม ปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผล</p> <p>เทคนิคที่ใช้</p> <p>การบอกอารมณ์ตนเอง (Identifying Moods) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) การระดมสมอง (Brainstorm) เทคนิคคำถามรอบวง (go round) เทคนิคการบ้าน (Home work)</p>	<p>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การศึกษาในครั้งนี้ และร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้สนทนากันในครั้งที่แล้ว รวมทั้งกติกาของกลุ่มที่ได้ร่วมตกลงกัน และการรักษาความลับ</p> <p>ขั้นตอนการ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัย นำเล่นเกม “โอเล่” เพื่อสร้างความสนุกสนานและความคุ้นเคย โดยมีวิธีการเล่นคือ <ol style="list-style-type: none"> 1.1 ให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม 1.2 ผู้วิจัยอธิบายกติกาของเกม “โอเล่” <ul style="list-style-type: none"> - ถ้าผู้วิจัยส่งโอเล่ ให้สมาชิกจับกลุ่ม 2 คน - ถ้าผู้วิจัยส่งโอเล่เพียง ให้สมาชิกจับกลุ่ม 3 คน - ถ้าผู้วิจัยส่งโอวัลติน ให้สมาชิกจับกลุ่ม 4 คน - ถ้าผู้วิจัยส่งโอรีโอ้ ให้สมาชิกจับกลุ่ม 5 คน - ถ้าผู้วิจัยส่งโอลันลา ให้สมาชิกจับกลุ่ม 6 คน <p>จากนั้นให้เริ่มเล่นเกมได้ เริ่มเล่นจนจับคนที่เข้ากลุ่มไม่ได้ จนได้ผู้ชนะ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.3 ผู้วิจัยสรุปผลของกิจกรรมให้สมาชิกทุกคนกล่าวถึงการรวมกลุ่ม โดยให้สมาชิกแสดงความรู้สึกของตนเองตลอดการเล่นกิจกรรมนี้ โดยใช้เทคนิคการเสริมแรง(Reinforcement) การปรับมือให้กับสมาชิกทุกคน 4. ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจให้กับสมาชิกทุกคนและตั้งคำถามการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ มีเป้าหมาย มีความคาดหวังอย่างไร <ol style="list-style-type: none"> 4.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามรอบวงโดยให้สมาชิกนำเสนอเป้าหมาย / ความคาดหวังให้สมาชิกทราบ

ตารางที่ ค.3 รูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

5. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้เกี่ยวกับอิทธิพลของความเชื่อที่ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ส่งผลต่อความคิดในด้านลบ เช่น

เหตุการณ์ที่มากระตุ้น (A) ความคิดความเชื่อ (B) ผลที่เกิดขึ้น (C)

5.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามรอบวง (go round) โดยให้สมาชิกกลุ่ม คิดเหตุการณ์มาคนละหนึ่งเหตุการณ์ที่เคยถูกกลั่นแกล้ง สมาชิกกลุ่มเลือกหนึ่งเหตุการณ์ช่วยกันวิเคราะห์ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

5.2 ผู้วิจัยใช้ทักษะคำถามปลายเปิด (Open question) เพื่อสำรวจปัญหาที่เกิดขึ้นจากความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

5.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ปรับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลให้เป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผล พร้อมทั้งส่งเสริมให้สมาชิกมีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลและจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กับกลุ่มเพื่อซักถาม ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจที่ตรงกัน

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการบ้าน (Home work) โดยให้สมาชิกเขียนเหตุการณ์ในการรับรู้ตนเองที่พบในชีวิตประจำวัน ในความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล พร้อมทั้งนัดหมายการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม

ตารางที่ ค.3 รูปแบบการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

ครั้งที่ 3	เรื่อง รู้สึกดีเกิดขึ้นได้	สาระสำคัญของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม	ขั้นเริ่มต้น
ระยะเวลา : 1.30 ชั่วโมง	<p>วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อฝึกให้รู้จักการมองโลกในแง่ดีค้นหาทำความรู้จักตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการกลั่นแกล้ง 3. เพื่อค้นหาและตรวจสอบความคิดอัตโนมัติที่ส่งผลต่ออารมณ์ของตนเองได้ 	<p>สาระสำคัญของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม</p> <p>การค้นหาความคิดอัตโนมัติภายหลังจากถูกกลั่นแกล้ง โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อจับความคิดอัตโนมัติ หากคนเรารู้และเข้าใจถึงความสำคัญ วิธีการตรวจสอบความคิดอัตโนมัติที่ก่อให้เกิดความทุกข์หรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล อาจจะทำให้เกิดความคิดที่เป็นทุกข์โดยไม่ควรเชื่อความคิดของตนเองทั้งหมด เนื่องจากความคิดเป็นเพียงสมมติฐานเท่านั้น ไม่ใช่ความจริง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินความคิดทั้งในแง่ความถูกต้องและเป็นจริง (validity) และประโยชน์ของความคิดนั้น (utility) โดยการประเมินความถูกต้องนั้นมักเริ่มจากการหาหลักฐาน (evidence) มาสำหรับจะมาคัดค้านความคิดนั้น</p> <p>เทคนิคที่ใช้</p> <p>คำถาม (Question) คำถามที่ใช้เพื่อจับความคิดอัตโนมัติ (Identifying Automatic Thoughts)</p> <p>เทคนิคการประเมินความคิด (Evaluating Thoughts)</p> <p>เทคนิคบทบาทสมมติ (Role play)</p>	<p>ขั้นเริ่มต้น</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การศึกษาในครั้งนี้ และร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้สนทนากันในครั้งที่แล้ว <p>ขั้นดำเนินการ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อจับความคิดอัตโนมัติ (Identifying Automatic Thoughts) เช่น ให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็น ตามสถานการณ์ที่ถูกกลั่นแกล้งทางโลกโซเชียลนี้ สถานการณ์ ฉันเป็นคนชอบร้องเพลง เมื่อมีเวลาว่างงานอดิเรกของฉันมักจะร้องเพลง cover เพลงที่ฉันชอบและอัปโหลดคลิปวีดิโอขึ้นลงบน Facebook เป็นครั้งแรก มีทั้งคำติและคำชม แต่ฉันก็พบว่า มี comment หนึ่งที่เขียนไว้ว่า "ไปออกรายการเถอะนะ รายการนี้ร้องเสียงเพี้ยน" 2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการประเมินความคิด (Evaluating Thoughts) ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมจากสถานการณ์ดังกล่าว 3. ผู้วิจัยใช้คำถามเพื่อช่วยให้สมาชิกคัดค้านความคิดของตนเอง เช่น เคยมีสักครั้งไหมที่ความคิดของเราไม่เป็นจริง? 4. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติ ความรู้สึก และพฤติกรรม <p>ขั้นยุติ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญ และให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย พร้อมทั้ง

ตารางที่ ค.3 รูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

			นัดหมายการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม
ครั้งที่ 4	เรื่อง ชีวิตคิดบวก	สาระสำคัญของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม	ขั้นเริ่มต้น
ระยะเวลา : 1.30 ชั่วโมง	วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้เรียนรู้การให้กำลังใจกันและกันและเสริมสร้างวิธีคิดบวกเมื่อผิดหวัง 2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบเทคนิคการผ่อนคลายที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	การควบคุมอารมณ์อันเนื่องมาจากความคิดอัตโนมัติทางลบนั้น สามารถฝึกได้ และเพื่อการฝึกที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น การสะท้อนผ่านทางรูปแบบต่าง ๆ ของร่างกาย ช่วยให้สมาชิกสามารถฝึกการควบคุมอารมณ์มีประสิทธิภาพมากขึ้น ช่วยให้สมาชิกวิธีที่ควบคุมอารมณ์ตนเองได้จากสถานการณ์ที่ถูกคลื่นแกล้ง เมื่อกระตุ้นให้มีการฝึกอย่างต่อเนื่อง นำไปสู่การจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ในการใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขมากขึ้น เทคนิคที่ใช้ เทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เทคนิคคำถามรอบวง (go round)	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาในครั้งนี้ และร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้สนทนากันในครั้งที่แล้ว ขั้นดำเนินการ 1. ผู้วิจัยกล่าวถึงเหตุการณ์ที่มีความซับซ้อนและความคิดเกิดความสับสนจนเรารู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ให้สมาชิกลองฝึกปฏิบัติเพื่อแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าว จึงให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกเทคนิคการคิดอยู่กับปัจจุบัน เช่น สถานการณ์ : แต่งตัวอะไรนี่ย! ทำไมไม่กล้าออกจากบ้าน - ให้รับรู้ถึงอารมณ์อย่างตรงไปตรงมา โดยตอบตนเองว่าเรารู้สึกอย่างไร เช่น โกรธ เกลียด ไม่ชอบ ชอบ พอใจ ไม่พอใจ เป็นต้น - ผู้วิจัยใช้เทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation) สมาชิกกลุ่มได้ลองปฏิบัติ โดยมีวิธีการดังนี้ - สูดลมหายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ ยาว ๆ โดยพยายามให้กระบังลมทำงานอย่างปกติ - รับรู้ความรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย และเลือกวิธีการแสดงพฤติกรรมในปัจจุบันให้ดีที่สุด 2. ผู้วิจัยชี้แจงถึงการรับรู้ความรู้สึกของตนเองเป็นการคิดอยู่กับปัจจุบัน และ การสูดลมหายใจอย่างถูกต้องเป็นการช่วยเพิ่มอากาศในเลือดทำให้ร่างกายผ่อนคลาย ลดการตึงเครียด เป็นผลให้อารมณ์กลับมามอยู่ในสภาวะสงบ และสามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมาได้

ตารางที่ ค.3 รูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

			<p>3. ผู้วิจัยให้ทุกคนทำการผ่อนคลายอีกครั้ง และถามถึงความรู้สึกและความคิดเห็น ของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนในช่วงการฝึกนี้</p> <p>ขั้นยุติ</p> <p>1. ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญ และให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย พร้อมทั้งนัดหมายการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม</p>
<p>ครั้งที่ 5</p> <p>เรื่อง เปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส</p> <p>วัตถุประสงค์</p> <p>1. เพื่อให้ปรับเปลี่ยนมุมมองต่อสถานการณ์เลวร้ายที่ถูกกลั่นแกล้งที่เกิดขึ้นในชีวิต</p> <p>ระยะเวลา :</p> <p>1.30 ชั่วโมง</p>	<p>สาระสำคัญของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม</p> <p>ทุกคนต่างต้องมีประสบการณ์กับสิ่งที่ดีและไม่ดีในการถูกกลั่นแกล้ง ขึ้นอยู่กับว่าเราจะเลือกมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร มุมมองต่อปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งสำคัญที่จะกำหนดว่าเราจะสู้หรือยอมจำนนต่อปัญหา การใช้เทคนิคมองตนเองในด้านบวกความเชื่อมั่นในตัวเอง จะช่วยให้มีความสุข และลดความกังวลในจิตใจ</p> <p>เทคนิคที่ใช้</p> <p>เทคนิคการปรับแก้ความคิด (Modifying Dysfunctional Thoughts) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เทคนิคการบ้าน (Home work) เทคนิคบทบาทสมมติ (Role play) เทคนิคการประเมินความคิด (Evaluating Thoughts)</p>	<p>ขั้นเริ่มต้น</p> <p>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาในครั้งนี้ และร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้สนทนากันในครั้งที่แล้ว</p> <p>ขั้นดำเนินการ</p> <p>1. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยใช้เทคนิคบทบาทสมมติ (Role play) เรา รู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร และเรา แสดงออกอย่างไร จากประเด็นเหล่านี้ โดยใช้เทคนิคการปรับแก้ความคิด (Modifying Dysfunctional Thoughts)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ไปทำอะไรมาทำไมเสียแบบนี้ - ลดได้แล้วมั้งอ้วนขนาดนั้น - ผิดเพศ - เจาะป่า - กาคาบพริก - ดูจนมาก 	

ตารางที่ ค.3 รูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

			<p>2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการประเมินความคิด (Evaluating Thoughts) เปลี่ยนมุมมอง เปลี่ยนวิธีคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นให้เป็นด้านบวก</p> <p>3. ผู้วิจัยให้สมาชิกเขียนเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ ตามใบงาน “ผ่านมาได้อย่างไร”</p> <p>ชั้นยุดิ</p> <p>1. ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าเรื่องที่ตนเองเขียนให้สมาชิกในกลุ่มฟัง และให้กำลังใจ เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement)</p> <p>2. ผู้วิจัยให้เทคนิคการบ้าน (Home work) โดยให้สมาชิกกลุ่มกลับไปฝึกแยกมุมมองทางบวกและมุมมองทางลบ</p> <p>3. ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญ และให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย พร้อมทั้งนัดหมายการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม</p>
ครั้งที่ 6	เรื่อง ต้นแบบของฉันทัน	สาระสำคัญของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม	ชั้นเริ่มต้น
ระยะเวลา : 1.30 ชั่วโมง	วัตถุประสงค์ 1. เพื่อเป็นแบบอย่างในการสร้างแรงบันดาลใจ นำไปสู่พัฒนาตนเองให้มีความเข้มแข็งทางใจมากขึ้น	<p>การมีตัวอย่างในการแสดงพฤติกรรมทำให้สามารถเห็นถึงลักษณะพฤติกรรมที่เป็นประจักษ์โดยใช้เทคนิคการใช้ตัวแบบ (Modeling) และปฏิบัติตามได้ง่าย การนำเสนอตัวแบบสนับสนุนให้สมาชิกมีตัวอย่างและรับรู้ถึงช่องว่าง ในการพัฒนาตัวเองที่ชัดเจนมากขึ้น</p> <p>เทคนิคที่ใช้</p> <p>เทคนิคการใช้ตัวแบบ (Modeling)</p> <p>เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement)</p>	<p>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาในครั้งนี้ และร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้สนทนากันในครั้งที่แล้ว</p> <p>ชั้นดำเนินการ</p> <p>1. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการใช้ตัวแบบ (Modeling) โดยให้สมาชิกรับชมคลิปวิดีโอที่ถูกล้อ “ลิซ่าคือ? ทำไมโดนเหยียดเชื้อชาติ”</p> <p>2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดถึงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อตัวแบบจากกรณีศึกษา (โดยเน้นการเสริมแรง (Reinforcement) ด้วยการปรบมือ คำขอบคุณ และการให้กำลังใจ)</p>

ตารางที่ ค.3 รูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

			<p>3. ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์ลักษณะที่สำคัญของตัวอย่างที่สมาชิกนำเสนอ เลือกคุณลักษณะที่สำคัญของตัวแบบเพื่อเป็นแบบอย่าง</p> <p>4. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาเปรียบเทียบตนเองกับตัวแบบของกลุ่ม พร้อมพิจารณาความแตกต่างของตนเองกับตัวแบบ พร้อมทั้งให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจพัฒนาตามตัวแบบ</p> <p>ขั้นยุติ</p> <p>1. ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญ และให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย พร้อมทั้งนัดหมายการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม</p>
ครั้งที่ 7	เรื่อง พิชิตเป้าหมาย	สาระสำคัญของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม	ขั้นเริ่มต้น
ระยะเวลา : 1.30 ชั่วโมง	วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่า และมีเป้าหมายในชีวิต 2. เพื่อให้เกิดความตระหนักในการเห็นคุณค่า ความภาคภูมิใจในตนเองนำไปสู่การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่สูงขึ้น	การประสบปัญหาการถูกกลั่นแกล้ง หากเราใช้สติในการแก้ปัญหา เรียนรู้ที่เอาใจเขามาใส่ใจเรา ตระหนักถึงข้อดีข้อเสียของพฤติกรรมที่จะกระทำลงไป จะมีผลกระทบทางบวกหรือลบกับใครบ้าง พฤติกรรมใดที่ไม่ควรกระทำต่อผู้อื่น แม้เราอาจจะมองว่าพฤติกรรมนั้นเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่สำหรับคนอื่น ๆ แล้วอาจไม่ใช่ เด็กรุ่นเป็นวัยของการเปลี่ยนแปลงเต็มเปี่ยมไปด้วยพลัง ความอยากรู้อยากเห็นอยากทดลอง ต้องการได้รับการยอมรับ และวัยรุ่นสามารถใช้พลังที่มีในตัวนั้นสร้างสิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้นซึ่งคนเราสามารถพัฒนาตัวเองตลอดเวลา โดยที่มีการตั้งเป้าหมายที่ต้องการอย่างชัดเจน ยึดมั่นในคำมั่นในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปที่ละนิดอย่างต่อเนื่อง และสามารถมี	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาในครั้งนี้ และร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้สนทนากันในครั้งที่แล้ว ขั้นดำเนินการ 1. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงเป้าหมายในชีวิตของตนเองเป็นอย่างไร 2. ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มร่วมสำรวจเป้าหมายในชีวิตของตนเอง จากนั้นร่วมแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่มใช้เทคนิคการระดมสมอง (Brainstorm) โดยให้สมาชิกในกลุ่มแสดงความคิดเห็นจากประเด็นเหล่านี้ - เป้าหมายของชีวิตในทัศนคติของตนเองนำไปสู่การส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ - การเห็นคุณค่าในตนเองในทัศนคติของตนเอง

ตารางที่ ค.3 รูปแบบการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

		<p>ความอดทนต่อการเผชิญปัญหา ซึ่งจะเป็นภูมิคุ้มกันให้บุคคล ฝ่าวิกฤตต่าง ๆ ในชีวิตไปได้</p> <p>เทคนิคที่ใช้</p> <p>เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement)</p> <p>การระดมสมอง (Brainstorm)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ความภาคภูมิใจของตนเอง - สิ่งที่ต้องการจากตนเอง - สิ่งที่เป็นพลังใจเมื่อยามท้อแท้หรือหมดกำลังใจ <p>ขั้นยุดิ</p> <p>1. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรง การปรบมือ ให้กำลังใจ (Reinforcement) สรุปรประเด็นสำคัญ และให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย พร้อมทั้งนัดหมายการให้การศึกษาในกลุ่มในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม</p>
<p>ครั้งที่ 8</p> <p>เรื่อง เรื่องแย ๆ แก้ไขได้</p> <p>ระยะเวลา : 1.30 ชั่วโมง</p>	<p>วัตถุประสงค์</p> <p>1. สามารถประยุกต์ใช้หลักการแก้ไขปัญหาให้ถูกวิธี และวางแผนเส้นทางชีวิตใหม่อย่างเหมาะสม</p> <p>2. เพื่อตระหนักถึงการหาหนทางแก้ไขปัญหาให้ถูกวิธี จะสามารถทำให้บุคคล ฝ่าวิกฤตต่าง ๆ ในชีวิตไปได้ และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข</p>	<p>สาระสำคัญของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม</p> <p>การเผชิญเหตุการณ์ที่ถูกกลั่นแกล้งนั้น หากคนเรามีความมุ่งมั่น จะนำสู่ความสำเร็จก็คือการที่เรามุ่งมั่นว่าเราจะต้องทำ ในสิ่งที่เราปรารถนา แม้จะเจออุปสรรคก็ไม่ยอมแพ้ คนที่จะประสบความสำเร็จ นอกจากมีความเชื่อมั่นในตนเองต้องมีความมุ่งมั่นตั้งใจลงมือทำ และรู้จักวิธีการตั้งเป้าหมายในชีวิต สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง</p> <p>เทคนิคที่ใช้</p> <p>การประเมินความคิด (Evaluating Thoughts)</p> <p>เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement)</p> <p>การระดมสมอง (Brainstorm)</p> <p>การตั้งคำถามกับความคิด (Questioning Thoughts)</p>	<p>ขั้นเริ่มต้น</p> <p>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การศึกษาในครั้งนี้ และร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้สนทนากันในครั้งที่แล้ว</p> <p>ขั้นดำเนินการ</p> <p>1. ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มการประเมินความคิด (Evaluating Thoughts) ร่วมการระดมสมอง (Brainstorm) แลกเปลี่ยนความคิดเห็นของตนเอง จากประเด็นเหล่านี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - เส้นทางชีวิตใหม่ของตนเองเพื่อขับเคลื่อนไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ - วางแผนการเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคบนเส้นทางชีวิตใหม่ - สิ่งที่ต้องปรับปรุงและพัฒนาตนเอง เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จที่วางไว้ <p>ขั้นยุดิ</p> <p>1. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรง การปรบมือ ให้กำลังใจ (Reinforcement) สรุปรประเด็นสำคัญ และให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่</p>

ตารางที่ ค.3 รูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

			ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย พร้อมทั้งนัดหมายการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม
ครั้งที่ 9	เรื่อง รู้อารมณ์ รับความรู้สึก	สาระสำคัญของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม	ขั้นเริ่มต้น
ระยะเวลา : 1.30 ชั่วโมง	วัตถุประสงค์ 1. เพื่อฝึกการรู้อารมณ์ตนเองและอารมณ์ของคนอื่น รู้จักคำที่ใช้เรียกอารมณ์และความรู้สึกแต่ละรูปแบบเพื่อนำไปสู่การจัดการกับอารมณ์ทางลบอย่างสร้างสรรค์	การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้เป็นการท้าทายความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) เป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงตนเองโดยสังเกตจากอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป โดยมากเรารับรู้อารมณ์ของตนเองรวดเร็วกว่า การระบุความคิดทางลบ เช่น อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์เครียด อารมณ์หวาดระแวง เป็นต้น ถ้าเราสามารถแยกอารมณ์ความรู้สึกได้อย่างชัดเจน นำไปสู่การวิเคราะห์ความคิดของตนเองได้ดีขึ้นและเริ่มท้าทายความคิดนี้เพื่อรักษาระดับอารมณ์ความรู้สึกให้อยู่ในสภาวะปกติ	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาในครั้งนี้ และร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้สนทนากันในครั้งที่แล้ว
		เทคนิคที่ใช้ เทคนิคบทบาทสมมติ (Role play) เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) การตั้งคำถามกับความคิด (Questioning Thoughts) เทคนิคการหยุดความคิด (Stop Automatic Thought)	ขั้นดำเนินการ 1. ผู้วิจัยให้สมาชิกจับบัตรคำเกี่ยวกับอารมณ์ โดยให้แสดงท่าทางให้เพื่อนทายอารมณ์ ห้ามใช้การพูด สลับกันจนครบทุกคน โดยใช้เทคนิคบทบาทสมมติ (Role play) 2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเลือกอารมณ์ แต่งประโยคทั้งด้านบวกและด้านลบการโดยใช้เทคนิคตั้งคำถามกับความคิด (Questioning Thoughts) 3. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนพูดประโยคที่ตนเองแต่งไว้ ให้สมาชิกร่วมกันตอบว่าประโยคดังกล่าวแสดงถึงลักษณะอารมณ์แบบใด 4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการหยุดความคิด (Stop Automatic Thought) ให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นหากเป็นลักษณะอารมณ์ด้านลบ จะมีการจัดการอารมณ์อย่างสร้างสรรค์ได้อย่างไร
			ขั้นยุติ 1. ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญ และให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย พร้อมทั้งนัดหมายการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม

ตารางที่ ค.3 รูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

<p>ครั้งที่ 10</p>	<p>เรื่อง จัดการชีวิตพิชิตอารมณ์</p>	<p>สาระสำคัญของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ส่งเสริมให้ผู้เข้ากลุ่มเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของการคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออก และสำรวจทักษะการตอบสนองของตนเองในเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตที่ถูกกลั่นแกล้ง ทั้งที่รู้สึกพึงพอใจและไม่พึงพอใจ โดยกระตุ้นให้สมาชิกหยิบยกเรื่องราวของตนเองขึ้นมาในกลุ่มการศึกษาและใช้เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นและยอมรับในความเป็นตัวของตัวเอง</p>	<p>ขั้นเริ่มต้น 1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งนี และร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้สนทนากันในครั้งที่แล้ว</p>
<p>ระยะเวลา : 1.30 ชั่วโมง</p>	<p>วัตถุประสงค์ 1. เพื่อเรียนรู้ที่จะจัดการอารมณ์ให้เหมาะสม และมีทักษะจัดการปัญหาที่สร้างสรรค์</p>	<p>เทคนิคที่ใช้ การประเมินความคิด (Evaluating Thoughts) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) การระดมสมอง (Brainstorm) เทคนิคการสะท้อนคิด เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เทคนิคการปรับแก้ความคิด (Modifying Dysfunctional Thoughts) การตั้งคำถามกับความคิด (Questioning Thoughts)</p>	<p>ขั้นดำเนินการ 1. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันยกตัวอย่างปัญหาที่พบในชีวิตประจำวันของตนเอง โดยใช้เทคนิคบทบาทสมมติ (Role play) 2. ผู้วิจัยให้สมาชิกเลือกปัญหาเพื่อช่วยกันแก้ปัญหาโดยใช้เทคนิคการบำบัดทางการรู้คิด การประเมินความคิด (Evaluating Thoughts) ตามประเด็นดังกล่าว ตัวอย่างเช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทบทวนถึงปัญหา ความคิดและความรู้สึก - เขียนหรือบันทึกวิธีคิด - วิเคราะห์การคิดที่ผิดพลาด - ระดมสมอง(Brainstroom) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์โดยใช้เทคนิคการสะท้อนคิด เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) <p>ขั้นยุติ 1. ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญให้กำลังใจเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) และให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย พร้อมทั้งนัดหมายการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม</p>

ตารางที่ ค.3 รูปแบบการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

<p>ครั้งที่ 11</p> <p>ระยะเวลา : 1.30 ชั่วโมง</p>	<p>เรื่อง รู้เขารู้เรา</p> <p>วัตถุประสงค์</p> <p>1. เพื่อให้รู้เทคนิคการสื่อสารเชิงบวก เป็นการสื่อสาร โดยใช้หลักบอกความรู้สึกของตนเอง สิ่งที่ต้องการให้ปรับเปลี่ยนและสร้างกำลังใจ</p>	<p>สาระสำคัญของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม</p> <p>การสื่อสารแบบ I message เป็นการสื่อสารที่ใส่ใจในคำพูดโดยใช้หลักการบอกความรู้สึกของตนเองและสิ่งที่ต้องการให้ปรับเปลี่ยนและสร้างกำลังใจ นอกจากนี้การสื่อสารยังมีหลากหลาย ทั้งสีหน้า ท่าทาง การสัมผัสเป็นสิ่งที่แสดงถึงความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจความรู้สึกของผู้พูดอย่างแท้จริง</p> <p>เทคนิคที่ใช้</p> <p>การประเมินความคิด (Evaluating Thoughts) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) การระดมสมอง (Brainstorm) เทคนิคบทบาทสมมติ (Role play) เทคนิคการสะท้อนคิด เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feed back) เทคนิคการปรับแก้ความคิด (Modifying Dysfunctional Thoughts) การตั้งคำถามกับความคิด (Questioning Thoughts)</p>	<p>ขั้นเริ่มต้น</p> <p>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การศึกษาในครั้งนี้ และร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้สนทนากันในครั้งที่แล้ว</p> <p>ขั้นดำเนินการ</p> <p>1. ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจให้สมาชิกในกลุ่ม คนละ 1 ดวง อธิบายเกี่ยวกับกิจกรรมในครั้งนี้</p> <p>1.1 สมาชิกได้รับฟังคำพูดต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยพูด หากไม่ชอบคำพูดนั้นให้พับกระดาษให้เกิดรอย</p> <p>1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกรับว่าหัวใจของตนเองมีรอยพับกี่รอยสภาพหัวใจเป็นอย่างไร</p> <p>1.3 สอบถามสมาชิกว่าประโยคใดที่ไม่ชอบ เพราะอะไร</p> <p>1.4 ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม คำพูดของคนก็สามารถสร้างรอยยับหรือแผลใจให้กับคนฟัง ก่อนจะพูดอะไรต้องนึกถึงใจของผู้ฟัง ถึงแม้จะมีคำพูดดี ๆ ในภายหลังก็ไม่สามารถลบรอยยับในกระดาษนั้นได้เหมือนใจของเราเช่นกัน</p> <p>2. ผู้วิจัยให้ข้อมูลในการสื่อสาร I message กับ You message ตามเอกสารประกอบการให้การศึกษา</p> <p>3. ผู้วิจัยให้สมาชิกจับคู่ช่วยกันคิดสถานการณ์พร้อมคำพูดออกมาแสดงบทบาทสมมติ ที่มี ทั้ง I message กับ You message</p>
---	---	--	--

ตารางที่ ค.3 รูปแบบการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

			4. ผู้วิจัยสุ่มถามประทับใจประโยคไหน เพราะอะไร
			ชั้นยุติ
			1. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม เราควรคิดทุกคำที่พูดแต่อย่าพูดทุกคำที่คิด พร้อมทั้งนัดหมายการให้การศึกษาในกลุ่มในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม
ครั้งที่ 12	เรื่อง เพิ่มกำลังใจและปิดกลุ่มให้ การศึกษา	สาระสำคัญของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม การศึกษาในกลุ่มในช่วงสุดท้ายหรือปิดกลุ่ม จะเป็นการ ทบทวนประสบการณ์กลุ่ม รวบรวมการเรียนรู้ต่าง ๆ ให้และรับข้อมูลย้อนกลับ กล่าวถึงการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไป ใช้ในชีวิตจริง ตลอดจนกล่าวถึงการพบปะในช่วงการ ติดตามผลต่อไป	ชั้นเริ่มต้น
ระยะเวลา : 1.30 ชั่วโมง	วัตถุประสงค์ 1. เพื่อสรุปการเข้าร่วมกลุ่ม และทำแบบประเมินหลังจากเข้า ร่วมการศึกษา เพื่อให้สมาชิกได้ สำรวจความคิดของตนเอง	เทคนิคที่ใช้ เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) การระดมสมอง (Brainstorm) เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feed back)	ชั้นดำเนินการ
			1. ผู้วิจัยร่วมกันสนทนาทบทวนและเล่าถึงสิ่งที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้ ปฏิบัติ ตามแผนและข้อสัญญาที่กำหนดไว้ เล่าถึงความรู้สึกและ พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปภายหลังได้รับการให้การศึกษา 2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ (หลังการทดลอง) 3. ผู้วิจัยให้กำลังใจและกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มทุกคนรู้สึกถึงความความ มั่นใจที่จะปรับเปลี่ยนความคิดพฤติกรรมตนเอง เพื่อก่อให้เกิด ความสำเร็จตามเป้าหมายที่คาดหวังไว้ 4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและแจกกระดาษรูปหัวใจให้สมาชิกกลุ่มเขียน ถึงความรู้สึกดี ๆ ที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกลุ่ม และความรู้สึกดี ๆ ที่เกิดขึ้นจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม รวมทั้งประโยชน์และข้อเสนอแนะต่าง ๆ
			ชั้นยุติ
			1. ผู้วิจัยสรุปพร้อมทั้งกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคนและยุติการให้การศึกษา

ภาคผนวก ง

ผลการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

ตารางที่ ง.1 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบคัดกรองพฤติกรรมกรรมการถูกกลั่นแกล้ง

แบบคัดกรองพฤติกรรมกรรมการถูกกลั่นแกล้ง		ผลการประเมิน				
ข้อที่	คำถาม	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ค่า IOC	แปลผล
1.	ใน 1 ภาคเรียนที่ผ่านมานักเรียนเคยถูกกลั่นแกล้งหรือไม่	1	1	1	1	ใช้ได้
2.1	นักเรียนเคยถูกชก ตเตะ ตี ผลักแรง ๆ หรือถูกกักขังไว้ในห้อง	1	1	1	1	ใช้ได้
2.2	นักเรียนเคยถูกแย่งหรือทำลายสิ่งของที่เป็นของตนเอง	1	1	1	1	ใช้ได้
2.3	นักเรียนเคยถูกข่มขู่รีดไถเงินหรือสิ่งของ	1	1	1	1	ใช้ได้
2.4	เพื่อนเคยใช้คำพูดหยาบคายในลักษณะที่ทำให้นักเรียนรู้สึกเจ็บใจหรือเสียใจ	1	1	1	1	ใช้ได้
2.5	นักเรียนเคยถูกกลั่นแกล้งด้วยการใช้คำพูดที่ดูถูกเหยียดหยาม	1	1	1	1	ใช้ได้
2.6	เพื่อนเคยล้อเลียนในลักษณะที่ทำให้รู้สึกเจ็บใจหรือเสียใจ	0	1	1	0.67	ใช้ได้
2.7	นักเรียนเคยถูกเพื่อนข่มขู่หรือบังคับให้ทำสิ่งที่ไม่อยากทำ	1	1	1	1	ใช้ได้
2.8	เพื่อนไม่ให้ทำกิจกรรมด้วยหรือเพิกเฉยไม่สนใจนักเรียน	1	0	1	0.67	ใช้ได้
2.9	เพื่อนเคยปล่อยข่าวลือที่ไม่ดีเกี่ยวกับนักเรียน	1	1	1	1	ใช้ได้
2.10	เพื่อนเคยโพสต์ข้อความไม่ดีหรือไม่เป็นความจริงเกี่ยวกับนักเรียน	1	0	1	0.67	ใช้ได้
2.11	เพื่อนเคยส่งภาพหรือวิดีโอคลิปที่ทำให้นักเรียนอับอาย	1	1	1	1	ใช้ได้

ตารางที่ ง.1 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบคัดกรองพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้ง (ต่อ)

แบบคัดกรองพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้ง		ผลการประเมิน				
ข้อที่	คำถาม	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ค่า IOC	แปลผล
2.12	เพื่อนเคยข่มขู่นักเรียนทางโทรศัพท์	1	1	1	1	ใช้ได้

ตารางที่ ง.2 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

หัวข้อการพิจารณา	ด้านที่ประเมิน	ผลการประเมิน			ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1. การปฐมนิเทศสร้างสัมพันธภาพ	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ใช้ได้
	เทคนิคที่ใช้	0	1	1	0.67	ใช้ได้
2. สายใยสัมพันธ	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ใช้ได้
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	ใช้ได้
3. รู้สึกดีเกิดขึ้นได้	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ใช้ได้
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	ใช้ได้
4. ชีวิตคิดบวก	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ใช้ได้
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	ใช้ได้
5. เปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ใช้ได้
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	ใช้ได้
6. ต้นแบบของฉัน	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ใช้ได้
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	ใช้ได้
7. พิชิตเป้าหมาย	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ใช้ได้
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	ใช้ได้
8. เรื่องแยะ ๆ แก้ไขได้	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ใช้ได้
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	ใช้ได้

ตารางที่ ง.2 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (ต่อ)

หัวข้อการพิจารณา	ด้านที่ประเมิน	ผลการประเมิน				
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ค่า IOC	แปลผล
9. รู้อารมณ์ รับความรู้สึก	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ใช้ได้
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	ใช้ได้
10. จัดการชีวิตพิชิตอารมณ์	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	0	1	1	0.67	ใช้ได้
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	ใช้ได้
11. รู้เขารู้เรา	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ใช้ได้
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	ใช้ได้
12. เพิ่มกำลังใจและปิดกลุ่มให้การปรึกษา	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ใช้ได้
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	ใช้ได้

ตารางที่ ง.3 ค่าความเชื่อมั่น Reliability แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ

ค่าความเชื่อมั่น Reliability แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ
Resilience Scale (RS -15, 13 - 18 years)

รายด้าน	Reliability
ด้านอารมณ์ : ฉันเป็น (I am)	0.97
ด้านกำลังใจ : ฉันมี (I have)	0.88
ด้านทักษะ : ฉันสามารถ (I can)	0.90
ภาพรวม	0.96

ภาคผนวก จ

แบบตอบรับการตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ

ที่ อว ๘๐๐๔.๔/๒๔๘



วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๔ หมู่ที่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๓๓๑๑๗๐
ISSN : 2586-9817

๑๑ ธันวาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ตอบรับการตีพิมพ์บทความวิจัยในวารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์

เรียน นิสารัตน์ สุขตาม

ตามที่ท่านได้ส่งบทความวิจัย เรื่อง การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ถูกกลั่นแกล้งโดยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (Enhancing Resilience of Bullying High School Students by Cognitive Behavior Counseling Group) โดยมี กาญจนา สุทธิเนียม, ชลพร กองคำ และ ชูวิทย์ รัตนพลแสนย์ เป็นผู้เขียนร่วม เพื่อตีพิมพ์ในวารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ (JMHR) ISSN: 2586-9817 ซึ่งอยู่ในฐานข้อมูล TCI ฐานที่ ๒ นั้น

กองบรรณาธิการวารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ขอแจ้งให้ทราบว่า บทความของท่านได้ผ่านกระบวนการพิจารณาจากกองบรรณาธิการและได้ผ่านการตรวจประเมินคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว และได้รับการตีพิมพ์ในวารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม - ธันวาคม) ๒๕๖๕

จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สิริวิวัฒน์ ศรีเครือตอง)
บรรณาธิการวารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์

สำนักงาน วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ ชั้น ๓ (A303) อาคารเรียนรวม โขน A

โทร. ๐๖๔ ๗๔๕ ๖๒๕๓, ๐๖๒ ๕๑๔ ๑๕๖๔, ๐๙๔ ๘๗๖๘ ๙๑๙๑

ภาคผนวก ฉ

ใบรับรองของคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์



COA No. BSRU-REC 6412002

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

1061 ซอยอิสรภาพ15 ถนนอิสรภาพ แขวงพินิจรุจี เขตธนบุรี กรุงเทพฯ 10600 โทรศัพท์ 0 2473 7000 ต่อ 1600-1601 หรือ 1603

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ดำเนินการให้การรับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ที่เ็นมาตรฐานสากล ได้แก่ Declaration of Helsinki, The Belmont Report, CIOMS Guideline และ International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice หรือ ICH-GCP

- ชื่อโครงการ** : การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ถูกกลั่นแกล้ง โดยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม
- เลขที่โครงการวิจัย** : 030/64
- ผู้วิจัยหลัก** : นางสาวนิศาวัฒน์ สุขตาม
- สังกัด** : สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
- วิธีทบทวน** : แบบคณะกรรมการเต็มชุด (Full Board Review)
- รายงานความก้าวหน้า** : ส่งรายงานความก้าวหน้าเมื่อเสร็จสิ้นโครงการวิจัยหรือไม่เกิน 12 เดือน
- เอกสารรับรอง** : โครงการวิจัย เลขที่ 030/64-R.01 และเอกสารที่เกี่ยวข้อง ลงวันที่ 22 พฤศจิกายน พ.ศ. 2564


ลงนาม
 (รองศาสตราจารย์ ดร.กัจจา จิตรภิมย์)
 ประธาน
 คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ลงนาม
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อารี ผสานสินธุวงศ์)
 กรรมการและเลขานุการ
 คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

วันที่รับรอง : 9 ธันวาคม พ.ศ. 2564
วันหมดอายุ : 8 ธันวาคม พ.ศ. 2565

ทั้งนี้ การรับรองนี้มีเงื่อนไขตั้งที่ระบุไว้ด้านหลังทุกข้อ (ดูด้านหลังของเอกสารรับรองโครงการวิจัย)

AF 10-04

	สำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
	สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
	เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้รับการวิจัย Information sheet for research participant

ชื่อโครงการวิจัย: การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ถูกกลั่นแกล้ง โดยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

ผู้สนับสนุนการวิจัย: -

ผู้วิจัยหลัก

ชื่อ นางสาวนิศารัตน์ สุขตาม

สถานที่ทำงาน โรงเรียนประจวบวิทยาลัย

หมายเลขโทรศัพท์ 032611103 , 086-7012460

ที่ปรึกษาหลัก

ชื่อ ผศ.ดร.กาญจนา สุทธิเนียม

สถานที่ทำงาน กลุ่มวิชาชีพครู/สาขาจิตวิทยาการศึกษา มบส.

หมายเลขโทรศัพท์ 089-769-4989

เรียน ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทุกท่าน

นักเรียนได้รับเชิญให้เข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เนื่องจากนักเรียนเป็นผู้มีคุณสมบัติตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยดังกล่าว ขอให้ท่านอ่านเอกสารฉบับนี้ อย่างถี่ถ้วน เพื่อให้ทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ หากท่านมีข้อสงสัยใด ๆ เพิ่มเติม กรุณาซักถามจากผู้ทำวิจัย ซึ่งจะเป็นผู้สามารถตอบคำถามและให้ความกระจ่างแก่นักเรียนได้

นักเรียนสามารถขอคำแนะนำในการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้จากครอบครัว เพื่อน และนักเรียนมีเวลา อย่างเพียงพอในการตัดสินใจโดยอิสระ ถ้านักเรียนตัดสินใจแล้วว่าจะเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ขอให้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมของโครงการวิจัยนี้

เหตุผลความเป็นมา

ปัจจุบันพฤติกรรมการกลั่นแกล้งของนักเรียนในโรงเรียนถือเป็นปัญหาระดับประเทศ ที่ต้องตระหนักและให้ความสำคัญ พฤติกรรมการกลั่นแกล้งเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อบุคคล ทั้งทางด้านร่างกายจิตใจของผู้ที่ถูกกลั่นแกล้ง ผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งหรือนักเรียนที่เป็นเหยื่ออาจได้รับบาดเจ็บ มีปัญหาสุขภาพกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง เป็นต้น และสุขภาพจิต เช่น รู้สึกอับอาย ซึมเศร้าและวิตกกังวล เป็นต้น ซึ่งหากครอบครัวไม่ให้ความช่วยเหลือจะยิ่งทำให้เกิด ความรู้สึกหมดหวัง นำไปสู่ความคิดไม่อยากมีชีวิตอยู่ จนกลายเป็นบุคคลที่มีสภาพจิตใจที่อ่อนแอ ซึ่งในบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางใจนั้น จะมีความพร้อม ทางด้านจิตใจที่จะเผชิญกับทุกสถานการณ์อย่างมั่นใจ และมีความอดทนต่อการเผชิญปัญหา ซึ่งลักษณะ ดังกล่าวจะเป็นภูมิคุ้มกันให้บุคคลฝ่าวิกฤตต่าง ๆ ในชีวิตไปได้ (Luthans and Youssef, 2007)

Version.....Dated.....

1 of...

AF 10-04

และความเข้มแข็งทางใจนั้น สามารถพัฒนาให้มีระดับสูงขึ้นได้ คนที่มีพลังสุขภาพจิตดี มักเป็นคนที่สามารถสงบจิตใจ จัดการแก้ปัญหาด้วยความรอบคอบ ไม่คิดร้ายไปกว่าความเป็นจริง และไม่ใช่คนที่เข้มแข็งจนไม่แสดงออกถึงความเสียใจ จนไม่ยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่น การส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางใจที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด คือการส่งเสริมแง่คิด เน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตัวบุคคล โดยการปรับวิธีคิดและวิธีการเผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เรียนรู้ที่จะอยู่ภายใต้สภาวะยากลำบากด้วยความเชื่อมั่น และภูมิใจในตนเอง

การปรึกษากลุ่มนั้นมีประสิทธิภาพในการพัฒนาการยอมรับ และความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มได้ตระหนักรู้และรู้จักตนเอง ได้เข้าใจถึงความต้องการ จุดแข็ง และข้อบกพร่องของตนเองได้ยอมรับตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เป็นการรวบรวมแนวความคิดของทฤษฎีพฤติกรรมนิยมกับกระบวนการคิดที่เป็นระบบ ซึ่งไม่ได้เปลี่ยนแปลงที่ระบบหรือหน้าที่ของบุคคลไปที่ปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมนำมาสู่การพัฒนาตนเอง

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ โดยใช้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ถูกกลั่นแกล้ง ทำให้เด็กมีความคิดด้านบวก มีการวางแผน ตั้งเป้าหมาย มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมองเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถเผชิญปัญหามีแนวทางแก้ไขได้อย่างเหมาะสมตลอดจนส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคล ทำให้เกิดความมั่นคงต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

2. เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ

ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2564 จำนวนนักเรียน 299 คน โดยมีเกณฑ์คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

เกณฑ์การรับอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการ (Inclusion criteria)

1. เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
2. เคยมีประวัติถูกกลั่นแกล้งภายใน 1 เดือนที่ผ่านมา ตามแบบคัดกรองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
3. เป็นนักเรียนที่มีความเข้มแข็งทางใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา
4. ยินดีเข้าร่วมการวิจัยและได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง

เกณฑ์การไม่รับอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการ (Exclusion criteria)

1. ไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดการวิจัย

เกณฑ์การยุติการเข้าร่วมการวิจัย (Termination criteria)

1. ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอด

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2564 จำนวนนักเรียน 299 คน โดยตอบแบบคัดกรองพฤติกรรมถูกกลั่นแกล้ง เลือกนักเรียนที่เคยถูกกลั่นแกล้งตอบแบบประเมิน

Version.....Dated.....

AF 10-04

ความเข้มแข็งทางใจ โดยมีคะแนนความเข้มแข็งทางใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา โดยสมัครใจเข้าร่วม การปรึกษากลุ่มและได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน (Corey, 2016 : 160) โดยกำหนดให้เป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง **การจัดผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้ากลุ่ม (Subject allocation)**

นักเรียนจำนวน 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน โดยกำหนดให้เป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random sampling) โดยวิธีจับสลาก (Lottery) เพื่อให้เกิดความเท่าเทียมกัน

สถานที่ในการทำวิจัย (site of study)

ห้องแนะแนว

วิธีการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

หลังจากนักเรียนให้ความยินยอมที่จะเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน โดยกำหนดให้เป็นกลุ่มควบคุมจะได้รับการดูแลแบบปกติ คือการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของทางโรงเรียน เช่น การให้การปรึกษาเบื้องต้น กิจกรรมเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา กิจกรรมการเยี่ยมบ้าน กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิต และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และกลุ่มทดลองจะได้รับการปรึกษากลุ่ม จำนวน 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 วัน ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที (วันจันทร์ และ วันพุธ เวลา 15.30 -17.00 น.) โดยผู้วิจัยจะมีการเก็บข้อมูล โดยตอบแบบคัดกรองพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้ง เลือกนักเรียนที่เคยถูกกลั่นแกล้งตอบแบบประเมิน ความเข้มแข็งทางใจ จำนวน 2 ครั้ง ครั้งที่ 1 ก่อนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2 หลังเข้าร่วม การปรึกษากลุ่ม และขณะเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้งจะมีกิจกรรม ework การบ้านให้กับนักเรียน ที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

ความรับผิดชอบของอาสาสมัครผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

เพื่อให้งานวิจัยนี้ ประสบความสำเร็จ ผู้ทำวิจัยใคร่ขอความร่วมมือจากนักเรียน โดยจะขอให้ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำและเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มของผู้ทำวิจัยอย่างเคร่งครัด รวมทั้งแจ้งอาการผิดปกติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างที่เข้าร่วมในโครงการวิจัยให้ผู้ทำวิจัยได้รับทราบทันที

ความเสี่ยงที่อาจได้รับ

นักเรียนจะมีความเสี่ยงในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตั้งแต่เสียเวลา ไม่สะดวกสบาย ในขณะที่เข้าร่วม กิจกรรมได้ และหากนักเรียนมีความรู้สึกไม่สบายใจ กังวล เพิ่มมากขึ้นหรืออาการอื่น ๆ ในขณะที่เข้าร่วม กิจกรรมกรุณาแจ้งผู้ทำวิจัย และระหว่างที่อยู่ในโครงการวิจัย ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับสุขภาพของ นักเรียน ขอให้รายงานให้ผู้ทำวิจัยทราบโดยเร็ว ผู้วิจัยจะให้การดูแลทางด้านจิตใจและหากเกิดความวิตกกังวล เพิ่มมากขึ้น ผู้วิจัยจะทำการประสานผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางเพื่อให้นักเรียนได้รับการดูแลที่เหมาะสม

ประโยชน์ที่อาจได้รับ

การเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้อาจจะทำให้กลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งทางใจสามารถปรับตัว ในการดำเนินชีวิต สามารถเผชิญปัญหา มีแนวทางแก้ไขได้อย่างเหมาะสมตลอดจนส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ของบุคคล ทำให้เกิดความมั่นคงต่อไป

Version.....Dated.....

AF 10-04

กลุ่มควบคุมระหว่างทำการทดลองจะได้รับการดูแลแบบปกติ คือการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของทางโรงเรียน เช่น การให้การปรึกษาเบื้องต้น กิจกรรมเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหากิจกรรมการเยี่ยมบ้าน กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และภายหลังที่ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลเสร็จสิ้น กลุ่มควบคุมจะได้รับการปรึกษากลุ่มเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

ข้อปฏิบัติของท่านขณะที่ร่วมในโครงการวิจัย

ขอให้นักเรียนให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง แก่ผู้ทำวิจัยด้วยความสัตย์จริงและขอให้แจ้งให้ผู้ทำวิจัยทราบความผิดปกติที่เกิดขึ้นระหว่างที่เข้าร่วมในโครงการวิจัย

อันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมในโครงการวิจัยและความรับผิดชอบของผู้ทำวิจัย/ผู้สนับสนุนการวิจัย

หากพบอันตรายที่เกิดขึ้นจากการวิจัย นักเรียนจะได้รับการรักษาอย่างเหมาะสมทันที และในกรณีที่นักเรียนได้รับอันตรายใด ๆ หรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับโครงการวิจัย นักเรียนสามารถติดต่อกับผู้ทำวิจัยคือ นางสาวนิศารัตน์ สุขตาม Tel 086-7012460 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

ค่าตอบแทนสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

นักเรียนจะไม่ได้รับเงินค่าตอบแทนจากการเข้าร่วมในการวิจัย แต่จะได้รับของที่ระลึกคนละ 1 ชิ้น ในการเข้าร่วมกิจกรรมครบทุกครั้ง รวมทั้งหมด 12 ครั้ง

การเข้าร่วมและการสิ้นสุดการเข้าร่วมโครงการวิจัย

การเข้าร่วมในโครงการวิจัยครั้งนี้เป็นไปโดยความสมัครใจ หากนักเรียนไม่สมัครใจจะเข้าร่วมการศึกษาแล้ว สามารถถอนตัวได้ตลอดเวลา การขอลงตัวออกจากโครงการวิจัยจะไม่มีผลต่อการเรียนการสอนใด ๆ ทั้งสิ้น

ผู้ทำวิจัยอาจถอนท่านออกจากการเข้าร่วมการวิจัย ในกรณีที่นักเรียนไม่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้วิจัยและไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบตามกำหนดจะได้รับดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของทางโรงเรียนและข้อมูลการวิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ

การปกป้องรักษาข้อมูลความลับของอาสาสมัคร

ข้อมูลที่อาจนำไปสู่การเปิดเผยตัวนักเรียนอันได้แก่ ภาพถ่าย คลิปวิดีโอ ฯลฯ จะได้รับการปกปิดและจะไม่เปิดเผยแก่สาธารณชนในกรณีที่ผลการวิจัยได้รับการตีพิมพ์ ชื่อและที่อยู่ของนักเรียนจะต้องได้รับการปกปิดอยู่เสมอ โดยจะใช้เฉพาะรหัสประจำโครงการวิจัยของนักเรียน

สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

ในฐานะที่นักเรียนเป็นผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย ท่านจะมีสิทธิ์ดังต่อไปนี้

1. นักเรียนจะได้รับทราบถึงลักษณะและวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้
2. นักเรียนจะได้รับการอธิบายเกี่ยวกับระเบียบวิธีการของการวิจัยทางการแพทย์ รวมทั้งยานและอุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้
3. นักเรียนจะได้รับการอธิบายถึงความเสี่ยงและความไม่สบายที่จะได้รับจากการวิจัย
4. นักเรียนจะได้รับการอธิบายถึงประโยชน์ที่นักเรียนอาจจะได้รับจากการวิจัย
5. นักเรียนจะได้รับการเปิดเผยถึงทางเลือกในการรักษาด้วยวิธีอื่น ยา หรืออุปกรณ์ซึ่งมีผลดีต่อนักเรียนรวมทั้งประโยชน์และความเสี่ยงที่นักเรียนอาจได้รับ


Version.....Dated.....

AF 10-04

6. นักเรียนจะได้รับทราบแนวทางในการรักษา ในกรณีที่พบโรคแทรกซ้อนภายหลังการเข้าร่วมในโครงการวิจัย
7. นักเรียนจะมีโอกาสได้ซักถามเกี่ยวกับงานวิจัยหรือขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย
8. นักเรียนจะได้รับทราบว่าการยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ นักเรียนสามารถขอลถอนตัวจากโครงการเมื่อไรก็ได้ โดยผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยสามารถขอลถอนตัวจากโครงการโดยไม่ได้รับผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น
9. นักเรียนจะได้รับเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยและสำเนาเอกสารใบยินยอมที่มีทั้งลายเซ็นและวันที่
10. นักเรียนมีสิทธิ์ในการตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมในโครงการวิจัยหรือไม่ก็ได้ โดยปราศจากการใช้อิทธิพลบังคับข่มขู่ หรือการหลอกลวง

หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามที่ปรากฏในเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย ท่านสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา กทม. 10600 โทร 02-4737000 ต่อ 1600-1601 หรืออีเมล rec.bsru@hotmail.com
ขอขอบคุณในการร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

AF 10-06

	สำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
	เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย (Informed Consent Form)

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ถูกสั่นแก้ง
 โดยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

วันที่ทำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....

ที่อยู่.....ได้อ่าน

รายละเอียดจากเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยวิจัยที่แนบมาฉบับวันที่..... และ
 ข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยสมัครใจ

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมให้ทำการวิจัยครั้งนี้ ข้าพเจ้าได้รับการชี้แจงเพื่อทำความเข้าใจในการ
 ศึกษาวิจัยครั้งนี้ และอ่านเอกสารแนะนำโครงการถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย รวมทั้งประโยชน์
 และผลที่จะเกิดขึ้นจากการทำวิจัยต่อข้าพเจ้าอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ซึ่งผู้วิจัยยินดีที่จะตอบ
 คำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจไม่ปิดบังและข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกยกเลิกการเข้าร่วมกิจกรรม
 ในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ ตลอดจนการเผยแพร่ข้อมูลในการวิจัยนั้นจะนำเสนอรูปแบบผลสรุปซึ่งผู้วิจัย
 รับรองว่า จะเก็บข้อมูลเฉพาะที่จะระบุถึงข้าพเจ้าได้ไว้เป็นความลับและใช้สรุปผลการวิจัยเท่านั้น
 โดยไม่สามารถระบุถึงตัวของข้าพเจ้าได้

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นและมีความเข้าใจดีทุกประการแล้ว ยินดีเข้าร่วมในการวิจัยด้วยความเต็มใจ
 จึงได้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมนี้

ผู้วิจัยเรื่องนี้เป็น นางสาวนิศารัตน์ สุขตาม สถานที่ปฏิบัติงาน โรงเรียนประจวบวิทยาลัย
 หมายเลขโทรศัพท์ 086-7012460

.....ลงนามผู้ให้ความยินยอม

(.....) ชื่อผู้ยินยอมตัวบรรจง

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

.....ลงนามผู้ทำวิจัย

(นางสาวนิศารัตน์ สุขตาม) ชื่อผู้ทำวิจัย ตัวบรรจง


วันที่เดือน.....พ.ศ.....

.....ลงนามพยาน

(.....) ชื่อพยาน ตัวบรรจง

Version.....Dated.....

1 ของ.....หน้า

	สำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
	หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย สำหรับผู้แทนโดยชอบธรรม/ผู้ปกครอง (Informed Consent Form)

โครงการวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ถูกกลั่นแกล้ง
 โดยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

วันให้ความยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....(ชื่อ-นามสกุล
 ผู้แทนโดยชอบธรรม/ผู้ปกครอง) ที่อยู่..... ซึ่งมี
 ความสัมพันธ์เป็น

.....ของ ด.ช./ต.ญ./นาย/นาง/นางสาว.....
 (ชื่อ-นามสกุล ของผู้เข้าร่วมการวิจัย) ได้อ่านรายละเอียดจากเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย
 ที่แนบมาฉบับวันที่.....แล้วข้าพเจ้ายินยอมให้ ด.ช./ต.ญ./นาย/นาง/นางสาว
(ชื่อ-นามสกุล ของผู้เข้าร่วมการวิจัย) เข้าร่วมในโครงการวิจัยโดยสมัครใจ

ข้าพเจ้าได้รับการชี้แจงเพื่อทำความเข้าใจในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ และอ่านเอกสารแสดงความยินยอม
 เข้าร่วมในโครงการวิจัยที่ข้าพเจ้าได้ลงนาม และวันที่พร้อมด้วยเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมใน
 โครงการวิจัย ทั้งนี้ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมในการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าและผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับการ
 อธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ระยะเวลาของการทำวิจัย วิธีการวิจัย รวมทั้งประโยชน์
 ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย มีเวลาและโอกาสเพียงพอในการซักถามข้อสงสัยทั้งหมด
 จนมีความเข้าใจอย่างดีแล้ว โดยผู้วิจัยได้ตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าและผู้เข้าร่วมการวิจัย สงสัยด้วยความ
 เต็มใจไม่ปิดบังและข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกยกเลิกการเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ ตลอดจน
 การเผยแพร่ข้อมูลในการวิจัยนั้นจะนำเสนอรูปแบบผลสรุปซึ่งผู้วิจัยรับรองว่า จะเก็บข้อมูลผู้เข้าร่วมการวิจัย
 เป็นความลับและใช้สรุปผลการวิจัยเท่านั้น โดยไม่สามารถระบุถึงตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัยได้

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้น และมีความเข้าใจดีทุกประการแล้ว ยินดีให้ ด.ช./ต.ญ./นาย/นาง/
 นางสาว.....(ชื่อ-นามสกุล ของผู้เข้าร่วมการวิจัย) เข้าร่วมในโครงการวิจัย
 ด้วยความเต็มใจ จึงได้ลงนามในเอกสารใบยินยอมนี้

.....ลงนามผู้แทนโดยชอบธรรม/ผู้ปกครอง
 (.....) ชื่อผู้แทนโดยชอบธรรม/ผู้ปกครอง(ตัวบรรจง)
ความสัมพันธ์ของผู้แทนโดยชอบธรรม/ผู้ปกครองกับผู้เข้าร่วมการวิจัย
 วันที่เดือน.....พ.ศ.....

.....ลงนามผู้ทำวิจัย

AF 10-08

(นางสาวนิศาวัฒน์ สุขตาม) ชื่อผู้ทำวิจัย ตัวบรรจง
วันที่เดือน.....พ.ศ.....
.....ลงนามพยาน
(.....) ชื่อพยาน ตัวบรรจง
วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ภาคผนวก ช
สำเนาผลการสอบ CEFR



ประกาศมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
เรื่อง ผลการสอบวัดสมรรถภาพภาษาอังกฤษ (CEFR)
ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา

ด้วยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ได้ดำเนินการจัดสอบวัดสมรรถภาพภาษาอังกฤษ (CEFR) ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ตามข้อบังคับสภามหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ว่าด้วยการจัดการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา พ.ศ.๒๕๖๑ หมวด ๗ ข้อ ๒๔ (๗) นักศึกษาทุกระดับการศึกษาของบัณฑิตศึกษาต้องผ่านเกณฑ์การสอบภาษาอังกฤษตามประกาศมหาวิทยาลัยก่อนสำเร็จการศึกษา

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยได้ดำเนินการสอบเสร็จเรียบร้อยแล้ว ขอแจ้งผลการสอบวัดสมรรถภาพภาษาอังกฤษ (CEFR) ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ดังรายชื่อ

จึงเรียนมาเพื่อให้นักศึกษาทุกท่านทราบโดยทั่วถึงกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ینสา เกษมณี
อธิการบดี

รายงานผลคะแนนการสอบ CEFR ระดับบัณฑิตศึกษา

จัดสอบโดยบัณฑิตวิทยาลัย เมื่อวันที่ 3 กันยายน 2564

ลำดับ	รหัสนักศึกษา	ชื่อ-นามสกุล	คะแนน	ระดับ	สาขาวิชา
1	6263168001	นางสาวสุนิสา ลอยนง	117	C2	ป.โท จิตวิทยาการปรึกษา
2	6263168002	นางสาวศวีนิคม ธิสาเวช	115	C2	ป.โท จิตวิทยาการปรึกษา
3	6263168003	นางสาวสุชญา เจตชัยชนะ	99	C1	ป.โท จิตวิทยาการปรึกษา
4	6263168004	นางสาวนิศารัตน์ สุขตาม	114	C2	ป.โท จิตวิทยาการปรึกษา
5	6263168005	นางสาวเวณิกา พิศนภักดี	114	C2	ป.โท จิตวิทยาการปรึกษา
6	6263168006	นางสาวฤติมาศ แสนเมือง	103	C2	ป.โท จิตวิทยาการปรึกษา
7	6263168007	นายประพนธ์ ศรีจันทรวง	116	C2	ป.โท จิตวิทยาการปรึกษา
8	6263168008	นายชื้อเวียง เวียงโน	116	C2	ป.โท จิตวิทยาการปรึกษา
9	6263168009	นางสาวบุษราคัม ธิกวาก	114	C2	ป.โท จิตวิทยาการปรึกษา
10	6263168010	นางสาวสุชานุก ปะวะเสนี	117	C2	ป.โท จิตวิทยาการปรึกษา
11	6263168011	นางสาวสฎาภา หลีกคำพันธ์	107	C2	ป.โท จิตวิทยาการปรึกษา
12	6263168012	พระสมพงษ์ ปิ่นน้ำเงิน	116	C2	ป.โท จิตวิทยาการปรึกษา

ภาพที่ ข.1 สำเนาผลการสอบ CEFR

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อผู้วิจัย	นางสาวนิตารัตน์ สุขตาม
วันเดือนปีเกิด	31 พฤษภาคม 2535
สถานที่เกิด	จังหวัดสุรินทร์
E-Mail	nisaratsuktam2535@gmail.com
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2554 – 2558	ปริญญาตรี : สาขาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
พ.ศ. 2562 – 2565	ปริญญาโท : สาขาจิตวิทยาการปรึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
ทุนการศึกษา	
พ.ศ. 2565	ทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนประจวบวิทยาลัย
ตำแหน่ง	ข้าราชการครู