

การพัฒนากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงของเด็กวัยรุ่น*

THE DEVELOPMENT OF GROUP DYNAMICS ACTIVITIES TO ENHANCE LIFE SKILLS ON VIOLENCE PREVENTION FOR ADOLESCENTS

นาววิช นวชีวินมัย

Nawawit Navachewinmai

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

Rajabhat Nakhon Pathom University, Thailand

E-mail: nawawit54@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงของเด็กวัยรุ่น 2) ศึกษาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงของเด็กวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - มัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงและ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรง โดยมีการบูรณาการเทคนิคและแนวคิดจากทฤษฎีจิตวิทยาให้คำปรึกษา เป็นทิศทางในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ สถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.) และ การทดสอบที (t - test) ผลการวิจัยสรุปว่า 1) การทดสอบประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมซึ่งประกอบไปด้วยชุดกิจกรรมจำนวน 4 ชุด ซึ่งผู้วิจัย ได้แก่ ชุดกิจกรรมที่ 1 การจัดการกับอารมณ์ตนเองเพื่อรับมือความรุนแรง ชุดกิจกรรมที่ 2 การรู้จักเห็นคุณค่าในตนเอง ชุดกิจกรรมที่ 3 การคิดแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ และ ชุดกิจกรรมที่ 4 การปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม โดยมีประสิทธิภาพเท่ากับ 82.50/80.19 และ 2) ผลการศึกษาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงของเด็กวัยรุ่นมีคะแนนเฉลี่ยจากการทดสอบด้วยแบบวัดทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงของเด็กวัยรุ่นโดยเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

* Received 22 August 2022; Revised 25 September 2022; Accepted 28 September 2022



คำสำคัญ: กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์, ทักษะชีวิต, การป้องกันการใช้ความรุนแรง, เด็กวัยรุ่น

Abstract

The objectives of this research article were to: 1) develop group dynamics activities to enhance life skill on violence prevention for adolescent; and 2) study the results of life skills on violence prevention for adolescent comparison between before and after participating the group dynamics activities. The participants were students who were studying in grade 5 and secondary 3 that were obtained from multi-stage sampling. The instrument used were the life skill on violence prevention test and The group dynamics activities to enhance life skill on violence prevention for adolescent. the process of group dynamic activities was integrated counseling techniques from psychological theory of counseling and psychotherapy which determines the direction of the activity. Statistics was used in this research, namely X-bar, Standard Deviation: S.D. and t - test. The research results can be concluded that: 1) the criterion set was also met as the efficiency score of activities package which include four sets of activities as follows: activity set 1: emotional management, activity set 2: recognition of self-esteem, activity set 3: problem-solving skill and activity set 4: appropriate relationship building skill was 82.50/80.19. 2) The result of life skills on violence prevention before and after participating are significantly different. After participating with the group dynamic activities, adolescents have a higher level of life skills on violence prevention than before with statistical significance at the level of .05.

Keywords: Group Dynamic Activities, Life Skills, Violence Prevention, Adolescents

บทนำ

ปัญหาการมีประสบการณ์ถูกกระทำความรุนแรงและการถูกกลั่นแกล้งของเด็กวัยรุ่นจากการสำรวจของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2562) พบว่าสูงถึง ร้อยละ 31 โดยเฉพาะสถิติสูงสุดเกิดขึ้นในช่วงมัธยมศึกษา หรือ ช่วงอายุประมาณ 13 - 15 ปี (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2562); (กรมสุขภาพจิต, 2563) ซึ่งถือเป็นปัญหาที่น่าเป็นห่วงด้วยวัยรุ่นถือเป็นวัยที่กำลังจะพัฒนาไปสู่การเป็นพลเมืองของชาติ แต่กลับต้องพบกับประสบการณ์ที่เลวร้ายโดยปราศจากทักษะที่จะช่วยรับมือและป้องกันตนเองโดยเมื่อพิจารณาถึงผลกระทบจากการถูกกระทำความรุนแรงพบว่า วัยรุ่นอาจมีปัญหาดังแต่



ประเด็นสุขภาพกาย สุขภาพจิต ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นอย่างยิ่ง ทั้งการที่มีความโกรธจนกระทั่งอยากแสดงพฤติกรรมแก้แค้นจนเข้าไปสู่วงจรความรุนแรง การที่วัยรุ่นผู้ถูกกระทำไม่อยากเข้าสังคมมีปัญหาสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีอาการป่วยเรื้อรียนนอนไม่หลับ มีรู้สึกว่าคุณค่าตนเองลดลงตลอดจนการเกิดภาวะซึมเศร้า (Gordon, S., 2022) ดังนั้นจึงพบว่าการพัฒนาทักษะเพื่อป้องกันและรับมือกับการใช้ความรุนแรงให้กับวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง

เมื่อพิจารณาถึงทักษะที่มีความจำเป็นต่อการป้องกันการใช้ความรุนแรง พบว่ามีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของ ทักษะชีวิต (Life skills) ซึ่งถือเป็นความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ของตนเองในสภาพสังคมปัจจุบัน และเป็นทักษะที่ช่วยเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวภายใต้ความเปลี่ยนแปลงเมื่อมีสถานการณ์ที่รุนแรงเข้ามากระทบตนเอง และสามารถจัดการตนเองไปในทิศทางที่สร้างสรรค์เหมาะสมได้ (World Health Organization, 2010) ซึ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตนั้นประกอบด้วย การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น, การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์, การจัดการกับอารมณ์และความเครียดและการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน องค์การยูนิเซฟ และมูลนิธิไรท์ ทู เพลย์, 2560) ซึ่งจากการพิจารณาองค์ประกอบของทักษะชีวิตพบว่า มีความสอดคล้องกับทักษะการป้องกันการช่มเหล่งแก อีกทั้งการพัฒนาทักษะป้องกันการใช้ความรุนแรง นั้นสถานศึกษาหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กวัยรุ่น จำเป็นต้องมีแนวทางการช่วยเหลือ โดยควรมีชุดกิจกรรมหรือกิจกรรมบางประการที่ประยุกต์ทักษะชีวิตอย่างเหมาะสมเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาผู้เรียนให้มีทักษะในการป้องกันการใช้ความรุนแรง

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (Group Dynamics) เป็นรูปแบบของกิจกรรมที่ร่วมกันปฏิบัติงานให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนด โดยกระตุ้นและสร้างบรรยากาศที่เปิดกว้างให้ผู้เข้าร่วมได้แสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งการเล่น การคิดการวิพากษ์วิจารณ์อย่างเหมาะสม การวิเคราะห์การเรียนรู้คุณค่าตัวตนซึ่งกันและกัน การระดมความคิด เพื่อการศึกษาเรียนรู้ถึงพฤติกรรม ทศนคติ ความเข้าใจมนุษย์ที่เหมาะสม ซึ่งจะนำไปสู่การกระตุ้นให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในสังคม จึงถือว่ามีเหมาะสมอย่างยิ่งในการพัฒนาทักษะสังคมที่ดี ซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันความรุนแรง อีกทั้งแนวคิดเรื่อง ทักษะชีวิต (Life Skill) ยังถือเป็นความสามารถที่สามารถบูรณาการกับกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และรับมือกับปัญหา ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่จะเข้ามากระทบกับการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้นได้ โดยบุคคลสามารถพัฒนาได้ผ่านการสื่อสารสัมพันธ์ที่ดี ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ผ่านการยอมรับฟังความคิดเห็น การใช้เหตุผล การเผชิญกับปัญหาด้วยความยืดหยุ่น การมีสติครองตนเองทั้งความคิดอารมณ์และพฤติกรรม โดยการพัฒนาทักษะชีวิตที่ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่



1) การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 2) การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 3) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และ 4) การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน องค์การยูนิเซฟ และมูลนิธิไรท์ ทูเพลย์, 2560)

จากประเด็นข้างต้นการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงด้วยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ จึงเป็นกระบวนการที่ผู้วิจัยมีความสนใจจะศึกษาและพัฒนาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะให้กับวัยรุ่นสามารถป้องกันและรับมือกับความรุนแรงที่จะเข้ามาปะทะกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งผู้วิจัยยังเห็นถึงความสำคัญในการทำงานเชิงรุก ที่สถานการณ์ความรุนแรงมักเกิดในช่วง 13 - 15 ปี จึงควรมีการดำเนินกับเด็กในช่วงอายุ 11 - 15 ปีเพื่อเป็นการทำงานเชิงป้องกัน เนื่องด้วยวัยดังกล่าวถือเป็นวัยรุ่นตอนต้นที่ถือว่ามีความเสี่ยงสูงที่จะมีความพร้อม สามารถคิดพิจารณาเรียนรู้แนวทางการปฏิบัติตนที่ดีได้ อีกทั้งเป็นช่วงสำคัญสำหรับเตรียมความพร้อม ให้สามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อเป็นสมาชิกที่ดีทั้งในการชีวิตส่วนตัวและการใช้ชีวิตในสังคม โดยรับถือกับสถานการณ์รุนแรงที่ผลักดันให้เกิดปัญหาขึ้นในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์ (Cherry, K., 2020) อีกทั้งการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยตั้งใจดำเนินการวิจัยในบริบทของผู้ถูกระทำความรุนแรง (Victim) เพื่อการพัฒนาภูมิคุ้มกันให้แก่เด็กวัยรุ่นที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในวันหน้าอย่างยั่งยืน ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการวิจัยด้วยการพัฒนากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงของเด็กวัยรุ่นเพื่อการพัฒนาเยาวชนของชาติให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม ส่งเสริมสังคมที่เปี่ยมด้วยความเข้าใจ รัก เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น สามารถปรับตัวดำเนินชีวิตส่วนตัวและสังคมได้อย่างสงบสุขอย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงของเด็กวัยรุ่น
2. เพื่อศึกษาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงของเด็กวัยรุ่น

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรในการวิจัย คือ นักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม ซึ่งประกอบด้วย 2 เขตพื้นที่การศึกษา ได้แก่ เขต 1 ประกอบด้วยโรงเรียนขยายโอกาส จำนวน 19 โรงเรียน เขต 2 ประกอบด้วยโรงเรียน



ขยายโอกาส 6 โรงเรียน รวมโรงเรียนขยายโอกาส จำนวน 25 โรงเรียน (ข้อมูล ณ วันที่ 10 มิถุนายน 2563)

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน โดยเริ่มจากการทำการสุ่มอย่างง่าย จากสถานศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐมจำนวน 2 เขตพื้นที่การศึกษา ซึ่งจากการสุ่มอย่างง่าย ผู้วิจัยได้เลือกสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม เขต 1 ซึ่งมีโรงเรียนขยายโอกาสจำนวน 19 โรงเรียน ผู้วิจัยจึงทำการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง เพื่อเลือกโรงเรียนจำนวน 1 โรงเรียน ซึ่งได้โรงเรียนขยายโอกาสจากจากเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม เขต 1 ได้แก่ โรงเรียนวัดบ่อน้ำจืด ผู้วิจัยทำการสุ่มครั้งที่ 3 ด้วยการสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยใช้ระดับชั้นปีเป็นหน่วยในการสุ่ม ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 คน โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามหลักการกำหนดขนาดผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่เหมาะสมไม่ควรเกิน 15 คน (คมเพชร ฉัตรสุกกุล , 2546)

2. ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นรูปแบบการวิจัยแบบ การวิจัยและพัฒนา (research and development) ซึ่งมีกระบวนการ ดังต่อไปนี้

2.1 ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับสภาพปัญหา สาเหตุการถูกรังแก ความรุนแรงของเด็กวัยรุ่น รวมถึงศึกษากระบวนการพัฒนารวมถึงกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงของเด็กวัยรุ่น ตลอดจนทฤษฎีจิตวิทยาที่มีความเกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรง

2.2 ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องและพัฒนาเป็น (ร่าง) กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงของเด็กวัยรุ่น ประกอบด้วยชุดกิจกรรมจำนวน 4 ชุด ได้แก่ ชุดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชุดที่ 1 เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ตนเอง ชุดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชุดที่ 2 เรื่อง การรู้จักเห็นคุณค่าในตนเอง ชุดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชุดที่ 3 เรื่อง การคิดแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ และ ชุดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชุดที่ 4 เรื่อง การปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม แล้วจึงส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของชุดกิจกรรมจากนั้นนำกลับมาปรับปรุงแก้ไข

2.3 นำ (ร่าง) กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงของเด็กวัยรุ่นไปหาประสิทธิภาพ โดยนำไปใช้กับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - มัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งกลุ่มที่ใช้หาประสิทธิภาพนี้มีลักษณะที่คล้ายคลึงแต่ไม่ใช้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองจริง โดยผู้วิจัยกำหนดค่าประสิทธิภาพตามเกณฑ์ แบบ 80/80 (E_1/E_2) ตามสูตร



$$E_1 = \frac{\sum X/N}{A} \times 100$$

$$E_2 = \frac{\sum F/N}{B} \times 100$$

ภาพที่ 1 แสดงสูตรคำนวณหาประสิทธิภาพ

แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ การทดสอบประสิทธิภาพแบบเดี่ยว (1:1) กับนักเรียนจำนวน 3 คน และนำมาปรับปรุงแล้วจึง ดำเนินการทดสอบประสิทธิภาพแบบกลุ่ม (1:10) กับ นักเรียนจำนวน 6 คน โดยอ้างอิงตามถึงการทดสอบประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแบบกลุ่มสามารถมีขนาดกลุ่มอยู่ประมาณ 6 - 10 คน (ชัยยงค์ พรหมวงศ์, 2556) และนำมาปรับปรุงแล้วจึง ดำเนินการทดสอบประสิทธิภาพแบบภาคสนาม (1:100) จำนวน 15 คน ซึ่งธรรมชาติของขนาดกลุ่มสัมพันธ์/พลวัตกลุ่ม (Group Dynamics) ในการปฏิบัติจริงไม่ควรเกิน 15 คน (คมเพชร ฉัตรศุภกุล, 2546) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multiple Stage Random Sampling)

2.4 ผู้วิจัยนำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงไปทดลองใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย พร้อมทั้งทำแบบวัดทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงก่อนการทดลอง

2.5 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรง

3. เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ประกอบไปด้วย แบบวัดทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงและกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรง ซึ่งมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

3.1 แบบวัดทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรง ที่เป็นข้อสอบสถานการณ์ มีตัวเลือกคำตอบจำนวน 3 ตัวเลือก จำนวน 35 ข้อ แบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การจัดการกับอารมณ์ตนเอง การรู้จักเห็นคุณค่าในตนเอง การคิดแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ และการปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมค่าความยากง่าย (p) ระหว่าง 0.30 - 0.78 และ ค่าอำนาจจำแนก (r) ระหว่าง 0.24 - 0.64 อีกทั้งมีการนำแบบวัดทักษะชีวิตไปทดลองใช้ ทำการหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือวัดตั้งแต่ 0.71 - 1.00 ถือว่ามีค่าความเชื่อมั่นสูง

3.2 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรง จำนวน 4 ชุด เมื่อจำแนกตามกิจกรรมจะประกอบด้วยกิจกรรมจำนวนทั้งสิ้น 10 กิจกรรมย่อย โดยมีการบูรณาการเทคนิคและแนวคิดจากทฤษฎีจิตวิทยาให้คำปรึกษา (Theory in



Counseling Psychology) เป็นทิศทางในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ชุดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชุดที่ 1 เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ตนเองเพื่อรับมือความรุนแรง

ครั้งที่	องค์ประกอบของการจัดการกับอารมณ์ตนเอง	ทฤษฎี แนวคิด เทคนิค รองรับ
1	การรับรู้อารมณ์การเข้าใจความคิดของตนเอง	เทคนิค The ABCDE's of Stopping Unhappy Thoughts จาก ทฤษฎี Cognitive Behavior Therapy
2	การผ่อนคลาย ลดระดับความรู้สึกไม่สบายใจและความเครียด	- เทคนิคการตั้งสติด้วยการฝึกหายใจลึก ๆ (Deep Breaths Technique) - เทคนิคการลดความเครียดโดยใช้หิน (Stone Techniques) (สุชาติ พหลภาคย์, 2554)
3	การจัดการกับอารมณ์ความคิดของตนเอง	เทคนิค The ABCDE's of Stopping Unhappy Thoughts จาก ทฤษฎี Cognitive Behavior Therapy

ตารางที่ 2 ชุดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชุดที่ 2 เรื่อง การรู้จักเห็นคุณค่าในตนเอง

ครั้งที่	องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง	ทฤษฎี แนวคิด เทคนิค รองรับ
1	รับรู้ถึงคุณค่า ที่เป็นกิจกรรม ประสบการณ์ ความคิดที่สร้างสรรค์ ข้อดีของตนเอง	แนวคิดคุณค่าและความหมายในชีวิต ตาม ทฤษฎีจิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต (Logotherapy) (อรัญญา ตุ่มคำภีร์, 2559)
2	สามารถระบุข้อดีหรือทรัพยากรของตนตามความจริง	- เทคนิค คำถามโสเครติส (Socratic Question) โดยทฤษฎีจิตวิทยาแบบพิจารณา ความคิดและพฤติกรรม (CBT: Cognitive Behavioral Theory) (Corey, G., 2016) - แนวคิดคุณค่าและความหมายในชีวิต ตาม ทฤษฎีจิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต (Logotherapy) (อรัญญา ตุ่มคำภีร์, 2559)
3	นำคุณค่านั้นมาเทียบกับผลกระทบที่ตนเองถูกกระทำ ความรุนแรง เพื่อการยอมรับในความสามารถตนเอง ไม่ค่อยไปตามความรุนแรง	- เทคนิค Ellis's A-B-C-D-E Paradigm จาก ทฤษฎี Rational Emotive Behavior Therapy - แนวคิดคุณค่าและความหมายในชีวิต ตาม ทฤษฎีจิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต (Logotherapy) (อรัญญา ตุ่มคำภีร์, 2559)



ตารางที่ 3 ชุดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชุดที่ 3 เรื่อง การคิดแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

ครั้งที่	องค์ประกอบของการคิดแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	ทฤษฎี แนวคิด เทคนิค รองรับ
1	การคิดแก้ปัญหา โดยเริ่มจากการรายละเอียดของระบูปัญหาความรุนแรง พิจารณาปัญหา หาข้อมูลประกอบให้ชัดเจน	- แนวทางการแก้ปัญหา (Problem Solving) อ้างอิงจาก (Corey, G., 2016) - เทคนิคคำถามแบบ Miracle Question ตาม ทฤษฎีจิตวิทยาการให้คำปรึกษา แบบ โซลูชั่น - โฟกัส (Solution-Focused Brief Therapy: SFBT)
2	สามารถระบุความต้องการของตนเอง ให้รายละเอียดวิถีชีวิตของตนเอง การคิดตัดสินใจ โดยการวิเคราะห์ความต้องการกับรายละเอียดวิถีชีวิตตนเองและตัดสินใจเลือกแนวทางรับมือความรุนแรงนั้นผ่านการวางแผน	เทคนิค WDEP System จาก ทฤษฎี Reality Therapy

ตารางที่ 4 ชุดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชุดที่ 4 เรื่อง การปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม

ครั้งที่	องค์ประกอบของการปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม	ทฤษฎี แนวคิด เทคนิค รองรับ
1	เจรจาต่อรองในสถานการณ์ความรุนแรง	- แนวคิดความต้องการของมนุษย์ ของ วิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) ตาม ทฤษฎีจิตวิทยาให้คำปรึกษาแบบพิจารณาทางเลือก (Choice Theory) (Corey, G., 2017) - แนวคิดการวางเงื่อนไขเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตาม ทฤษฎีจิตวิทยาการเรียนรู้แบบวางเงื่อนไขการกระทำ
2	การสร้างเครือข่ายตนเองและรับรู้สัมพันธ์กับผู้อื่น	- แนวคิดความต้องการของมนุษย์ ของ วิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) ตาม ทฤษฎีจิตวิทยาให้คำปรึกษาแบบพิจารณาทางเลือก (Choice Theory) (Corey, G., 2017) - แนวคิดรูปแบบการสื่อสารสัมพันธ์และบุคลิกภาพในการสื่อสาร จาก ทฤษฎี Transactional Analysis Theory - แนวคิดคุณค่าและความหมายในชีวิต ตาม ทฤษฎีจิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต (Logotherapy) (อริญญา ตุ่มคำภีร์, 2559)



4. สถิติในการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล หาค่าสถิติพื้นฐาน โดยใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.) รวมถึงการวิเคราะห์ค่าสถิติที (t - test) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบวัดทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ผลการวิจัย

1. การพัฒนากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรง ประกอบไปด้วยชุดกิจกรรมจำนวน 4 ชุด ซึ่งผู้วิจัย ได้แก่ ชุดกิจกรรมที่ 1 การจัดการกับอารมณ์ตนเองเพื่อรับมือความรุนแรง ชุดกิจกรรมที่ 2 การรู้จักเห็นคุณค่าในตนเอง ชุดกิจกรรมที่ 3 การคิดแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ และ ชุดกิจกรรมที่ 4 การปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบประสิทธิภาพของชุดกิจกรรม โดยมีประสิทธิภาพเท่ากับ 82.50/80.19 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน 80/80

2. ผลการศึกษาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงของเด็กวัยรุ่น

ตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและหลังเข้าร่วมกิจกรรมและค่าที (t) เพื่อทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

การทดสอบ	N	$\bar{X}$	SD	t	Sig
Pretest	15	20.60	3.81		
Posttest	15	29.53	3.22	10.715	.000

จากตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบด้วยแบบวัดทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงของเด็กวัยรุ่น ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมและหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม มีคะแนนเฉลี่ยหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการวิจัยสามารถอภิปรายผลได้ ดังต่อไปนี้

ประสิทธิภาพกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงของเด็กวัยรุ่น ทั้ง 4 ชุดกิจกรรม มีประสิทธิภาพเท่ากับ 82.5/80.1 ตามเกณฑ์มาตรฐาน 80/80 ที่กำหนดไว้ ได้ผลจากการวัดทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงจาก สถิติค่า t เท่ากับ 10.715 แสดงให้เห็นว่าคะแนนหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญ



ทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ โดยการพัฒนากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงของเด็กวัยรุ่น มีการตรวจสอบประสิทธิภาพในทุกขั้นตอนการพัฒนา เริ่มตั้งแต่นำเสนอเนื้อหาที่มีการวิเคราะห์แล้วมาพัฒนาเป็นร่างกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงของเด็กวัยรุ่น โดยมีศึกษาหลักการทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และสื่อโมชันอินโฟกราฟิกที่นำเสนอกิจกรรมมีการบูรณาการทฤษฎีจิตวิทยาการให้คำปรึกษาที่เสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรง โดยทฤษฎีจิตวิทยาที่นำมาบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสอดคล้องกับงานวิจัยของ สกล วรเจริญศรี ที่มีการบูรณาการทฤษฎีแบบเน้นการแก้ปัญหา (Solution-Focused Counseling Theory) ทฤษฎีแบบเน้นความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Theory) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Theory) (สกล วรเจริญศรี, 2550) อีกทั้งสอดคล้องกับทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) โดย ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) (Thomson, R., 2016) โดยมีการดำเนินการฝึกทักษะการจัดการกับความเครียดและอารมณ์ของตนเองในด้านลบ ผ่านเทคนิค การฝึกลมหายใจ (Breath Work and Deep Breaths) และยังสอดคล้องกับทฤษฎีแบบอัตถิภาวนิยม (Existential Theory) โดย วิกเตอร์ แฟรงเคิล (Viktor Frankl) (อรัญญา ตุ่มคำภีร์, 2559) ที่ระบุถึงแนวความคิดความหมายและคุณค่าของคนในการฝึกค้นหาคุณค่าของตนเอง

หลังจากนั้นนำชุดกิจกรรมที่ผลิตขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาและด้านการผลิตสื่อและชุดกิจกรรมเป็นผู้ประเมินประสิทธิภาพ แล้วจึงนำมาปรับปรุงให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำไปทดลองหาประสิทธิภาพ โดยใช้สูตร E1/E2 กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างแต่ไม่ใช้กลุ่มตัวอย่าง โดยทำการทดลอง 3 ระยะ แบบเดี่ยว (1:1) จำนวน 3 คน แบบกลุ่ม (1:10) จำนวน 10 คน และแบบสนาม (1:100) จำนวน 15 คน ในแต่ละขั้นตอนในการทดลองกับแต่ละกลุ่มมีการประเมินผลระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ชุดกิจกรรมให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น จึงทำให้ได้ประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ โดยทักษะชีวิตตามองค์ประกอบต่าง ๆ ทั้งทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ทักษะการเห็นคุณค่าแห่งตน ทักษะการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ และทักษะการปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น สอดคล้องกับงานวิจัยของ พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และคณะ ในประเด็นของการเห็นคุณค่าในตนเองและการเห็นความสามารถของตนเองมีอิทธิพลต่อการป้องกันการชมเชยรังแก ในบริบทของผู้ถูกระทำ ความรุนแรง ผ่านการพัฒนาแบบการป้องกันการชมเชยรังแกในโรงเรียน โดยมีการทดลองใช้การให้รูปแบบการพัฒนาผ่านการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อป้องกันการถูกชมเชยรังแกกับกลุ่มนักเรียนที่ถูกชมเชยรังแกพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มมีการถูกชมเชยรังแกลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มทำให้นักเรียนมีการถูกชมเชยรังแกลดลง (พัธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์



และคณะ, 2561) อีกทั้ง ในประเด็นของการปฏิสัมพันธ์กับเครือข่ายที่เป็นประโยชน์ในสังคมรอบข้าง ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ จอร์จ หลุยส์ ดา ซิลวา และคณะ (Da Silval, J. L. et al., 2017) ได้ศึกษาผลของการพัฒนาทักษะทางสังคม (Social Skills) เพื่อลดการเกิดเหยื่อผู้ถูกระทำการข่มเหงรังแก ในช่วงประถมศึกษาปีที่ 6 (อายุประมาณ 12 ปี) โดยเป็นการวิจัยกึ่งทดลองกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 78 คน การป้องกันการข่มเหงรังแกหรือการใช้ความรุนแรง (Bullying Prevention) ซึ่งประกอบไปด้วย 8 องค์ประกอบ/ครั้ง ได้แก่ ทักษะการปฏิสัมพันธ์ด้วยอัธยาศัยที่ให้เกียรติเหมาะสม (Politeness) ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพ (Making Friendship) ทักษะการควบคุมตนเอง (Self-Control) การแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม (Emotional Expressiveness) การเข้าใจเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ความแน่วแน่มั่นไม่ยอมแพ้ (Assertiveness) และการแก้ปัญหาจัดการความสัมพันธ์ (solution of interpersonal problems) สรุปผลการศึกษาพบว่า ทักษะทางสังคมมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการลดระดับการตกเป็นเหยื่อของการข่มเหงรังแก ทั้งในบริบทของร่างกายและจิตใจ ในลักษณะการเสริมกำลังใจให้ผู้ถูกระทำในบริบทของการปฏิสัมพันธ์กับสถานการณ์ปัญหาการข่มเหงรังแกในโรงเรียนได้ดีขึ้น ตลอดจนประเด็นการแก้ปัญหา ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมร แสงอรุณ ทำการศึกษาและพัฒนากลยุทธ์การป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหงรังแกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยมีการศึกษาองค์ประกอบของกลยุทธ์การป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหงรังแก และการเปรียบเทียบกลยุทธ์การป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหงรังแกของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งจากการศึกษาพบว่า ได้โมเดลกลยุทธ์การป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหงรังแก ได้แก่ การแก้ไขปัญห การแก้ไขอารมณ์ และ การหลีกเลี่ยง และพบว่าหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างมีกลยุทธ์การป้องกันตนเองสูงขึ้นกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (สมร แสงอรุณ, 2554) และประเด็นของการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ อิสริยา ปาริชาติการนนท์ และ อัจศรา ประเสริฐสิน ทำการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมป้องกันตนเองจากภัยคุกคามทาง อินเทอร์เน็ตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒสามารถสรุปได้ว่า แบบจำลองมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยที่พฤติกรรมป้องกันตนเองจากภัยคุกคามทางอินเทอร์เน็ตได้รับ อิทธิพลทางบวกโดยอ้อมจากตัวแปรทุนทางจิตวิทยาผ่านตัวแปรการรับรู้ความรุนแรงของภัยคุกคามทางอินเทอร์เน็ต และได้ รับอิทธิพลทางบวกโดยอ้อมจากตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งมีผลร้อยละ 58.6 จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าตัวแปรต้นทุนทางจิตวิทยา ทั้งการมองโลกในแง่ดี การมีความหวัง การฟื้นตัวหลุดพ้นจากความทุกข์ การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นปัจจัยที่สำคัญส่วนหนึ่งที่ส่งผลต่อการมีพฤติกรรมป้องกันตนเองจากภัยคุกคามความรุนแรงที่จะเข้ามากระทบกับตัวบุคคล (อิสริยา ปาริชาติการนนท์ และอัจศรา ประเสริฐสิน, 2560)



สรุป/ข้อเสนอแนะ

1) ควรมีการวิจัยขยายผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เสริมทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและการจัดการเรียนการสอนในสถานศึกษาต่าง ๆ 2) ควรมีการวิจัยขยายผลที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นในระดับชั้นอื่น เช่น อาชีวศึกษา มัธยมศึกษาตอนปลาย 3) ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลส่งผลกระทบต่อปัญหาในการป้องกันการใช้ความรุนแรงของเด็กวัยรุ่น 4) มีการใช้เทคนิคการส่งเสริมการลดความรุนแรงในเชิงปฏิบัติรูปแบบอื่นนอกจากการให้ความรู้หรือให้ข้อมูล 5. ควรมีการวิจัยต่อยอดเป็นหลักสูตรเพื่อพัฒนาครูหรือบุคลากรทางการศึกษาให้สามารถออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงของเด็กวัยรุ่น โดยนำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นี้ไปประยุกต์ปรับใช้ตามความเหมาะสม

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณทุนสนับสนุนวิจัยจาก สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ด้านวิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม ปีงบประมาณ 2564 ซึ่งให้การสนับสนุนโครงการวิจัย เรื่อง การพัฒนากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เสริมทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรง โดยโครงการนี้ได้รับอนุมัติจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยได้รับใบรับรองเลขที่ 014/2564

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2563). บุลลี ไม่ใช่เรื่องเด็ก ๆ ความรุนแรงที่รอวันปะทุ. เรียกใช้เมื่อ 16 เมษายน 2565 จาก <https://www.bangkokbiznews.com/social/86145>
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2546). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. (2556). การทดสอบประสิทธิภาพสื่อหรือชุดการสอน. วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย, 5(1), 7-20.
- พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และคณะ. (2561). การพัฒนารูปแบบการป้องกันการข่มเหงรังแกในโรงเรียน. วารสาร Veridian E Journalฯ สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์และศิลปะ, 11(1), 3653-3667.
- สกล วรเจริญศรี. (2550). การศึกษาทักษะชีวิตและการสร้างโมเดลกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น. ใน ดุษฎีนิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมร แสงอรุณ. (2554). การศึกษากลยุทธ์การป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหงรังแกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. ใน ดุษฎีนิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.



- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2562). จัปตาทิศทางสุขภาพคนไทย ปี 2563. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะและแผนงานสนับสนุนการบริหารจัดการข้อมูลและเทคโนโลยีสร้างเสริมสุขภาพ.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน องค์การยูนิเซฟ และมูลนิธิไรท์ ทู เพลย์. (2560). ทักษะชีวิต. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ.
- สุชาติ พหลภาคย์. (2554). เทคนิคในการทำให้จิตใจของผู้ป่วยที่เคยได้รับความกระทบกระเทือนทางด้านจิตใจมั่นคงขึ้น. ขอนแก่น: คลังน่านวิทยา.
- อรัญญา ตุ่มคำภีร์. (2559). จิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อิสริยา ปาริชาติการนนท์ และอจศรา ประเสริฐสิน. (2560). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมป้องกันตนเองจากภัยคุกคามทางอินเทอร์เน็ตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วารสารบรรณศาสตร์ มศว, 10(1), 77-91.
- Cherry, K. (2020). Erik Erikson's Stages of Psychosocial Development. Retrieved August 31, 2020, from <https://www.verywellmind.com/erik-eriksons-stages-of-psychosocial-development-2795740>
- Corey, G. (2016). Theory and Practice of Group Counseling. (9th Edition). Boston : Cengage Learning.
- _____. (2017). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Boston: Cengage Learning.
- Da Silval, J. L. et al. (2017). Intervention in social skills and bullying. Rev Bras Enferm, 71(3), 1085-1091.
- Gordon, S. (2022). The Real-Life Effects of Cyberbullying on Children. Retrieved March 20, 2022, from <https://www.verywellfamily.com/what-are-the-effects-of-cyberbullying-460558>
- Thomson, R. (2016). Counseling Techniques Improving Relationships with Others, Ourselves, Our Families, and Our Environment. New York : Routledge.
- World Health Organization. (2010). Violence Prevention: The Evidence. Malta: World Health Organization.