

การเสริมสร้างการกำกับอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่ถูกรังแก บนโลกไซเบอร์ด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น The Enhancement of Adolescent Students' Emotional Regulation on Cyberbullying by Solution Focus Group Counseling

กรรณิการ์ แสนสุภา*

Kannikar Sansupa*

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร 10240

Faculty of Education, Ramkhamhaeng University, Bangkok, Thailand 10240

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการเสริมสร้างการกำกับอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่ถูกรังแกบนโลกไซเบอร์ด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นอายุ 18 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 16 คน ที่เคยมีประสบการณ์การถูกรังแกบนโลกไซเบอร์ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดการกำกับอารมณ์ของวัยรุ่น จำนวน 40 ข้อ มีค่า IOC = .89 และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น 6 ครั้ง มีค่า CVI = .90 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานโดยสถิติไคร่พารามิเตอร์ Mann-Whitney U test และ The Wilcoxon Signed-Ranks Test ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มมีคะแนนการกำกับอารมณ์ในระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มมีคะแนนการกำกับอารมณ์ในระยะหลังทดลอง สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และ 3) กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มมีคะแนนการกำกับอารมณ์ในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

คำสำคัญ: กำกับอารมณ์, การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น, การรังแกบนโลกไซเบอร์, นักเรียนวัยรุ่น

Abstract

The study aimed to study the effectiveness of group counseling programs based on solution-focused brief therapy (SFBT) for the enhancement of adolescents' emotional regulation of cyberbullying. The subjects in the experiment included sixteen adolescent students with a lower level of emotional regulation. A simple random sampling allocated eight participants to the experimental group and eight members to the control group. The research instruments consisted of 1) the emotional regulation scale with 40 items with a reliability coefficient of .89, and 2) a 6-session group counseling program based on solution-focused brief therapy. CVI = .90. Data were statistically analyzed by using percentage, mean, standard deviation, the Wilcoxon signed-rank test and the Mann-Whitney U. The findings were as follows: 1) Emotional regulation of the experimental group was significantly higher after the experiment and follow-up at a significance level of .05

Corresponding Author: *Email: Kanni3131@gmail.com

วันที่รับ (received) 9 มิ.ย. 2566 วันที่แก้ไขเสร็จ (revised) 12 มิ.ย. 2566 วันที่ตอบรับ (accepted) 20 มิ.ย. 2566

2) Emotional regulation of the experimental group after the experiment was significantly higher than the control group's at a significance level of .05, and 3) Emotional regulation of the experimental group after a follow-up was significantly higher than the control group's at a significance level of .05.

Keyword: Emotional regulation / Solution Focus Group Counseling / Cyberbullying / Adolescent students

บทนำ

การรังแกบนโลกไซเบอร์ (cyberbullying) เป็นปัญหาสำคัญที่กำลังได้รับความสนใจทั่วโลก พฤติกรรมการรังแกบนโลกไซเบอร์เป็นรูปแบบพฤติกรรมความรุนแรงที่เป็นสาเหตุสำคัญของโรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น จากการศึกษาเรื่องการถูกรังแกบนโลกไซเบอร์และความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในเยาวชน พบว่าวัยรุ่นหรือเยาวชนที่เป็นผู้ถูกรังแกบนโลกไซเบอร์ มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายถึงร้อยละ 39.50 ในจำนวนนี้มีความเสี่ยงในระดับรุนแรงร้อยละ 54.20¹ การรังแกกันบนโลกไซเบอร์เป็นการกระทำโดยเจตนา และนำไปสู่ความตึงเครียดทางอารมณ์ ทำให้เกิดความทุกข์อย่างช้า ๆ ผ่านรูปแบบการรังแกบนโลกไซเบอร์ในลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ (1) Flaming การโจมตีด้วยข้อความที่รุนแรงหรือหยาบคาย (2) Harassment การคุกคามทางเพศ (3) Outgoing and Trickery การเผยแพร่ข้อมูลส่วนตัวที่เป็นความลับของผู้อื่น (4) Denigration การเผยแพร่ข้อมูลเท็จทำให้ผู้อื่นเสียหาย/อับอาย/และถูกดูหมิ่นเกลียดชัง (5) Impersonation การสวมรอยตัวตนของผู้อื่นเพื่อไปสร้างความเสียหาย (6) Cyberstalking การติดตามข่มขู่ผู้อื่นอย่างจริงจังและรุนแรง (7) Exclusion or Ostracism การลบ/บล็อก/ขัดขวางผู้อื่นจากกลุ่มสังคมออนไลน์ (8) Happy Slapping การทำร้ายร่างกายแล้วถ่ายภาพหรือวิดีโอประจานออกสื่อออนไลน์หรือส่งต่อกันทางมือถือ และ (9) Sexing การนำภาพหรือวิดีโอเชิงอนาจารไปเผยแพร่ส่งต่อโดยไม่ได้รับอนุญาต² ส่งผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมในด้านจิตใจ ร่างกาย และสัมพันธภาพทางสังคม ผู้ถูกรังแกมักเกิดอารมณ์ด้านลบอันยากที่จะจัดการและเกิดเป็นความคับข้องใจและเห็นคุณค่าในตนเองลดลงตามมาได้ ทั้งนี้วัยรุ่นโดยส่วนมากมักมีวิธีจัดการที่หลากหลายและแตกต่างกัน บางส่วนใช้การโต้ตอบกลับทันทีเพราะคิดว่าจะสามารถหยุดพฤติกรรมที่ถูกรังแกกับตนเองได้ บางส่วนคิดว่าเป็นการแค้น และสุดท้ายหากได้ผลจนเคยชินจากบุคคลที่เป็นเหยื่อจะแปรเปลี่ยนไปเป็นผู้กระทำหรือผู้ที่มีพฤติกรรมการรังแกผู้อื่นไปด้วย³

การกำกับอารมณ์ (emotion regulation) เป็นความสามารถในการควบคุมความรุนแรงของอารมณ์และระยะเวลาที่เกิดอารมณ์นั้น เป็นความพยายามในการเปลี่ยนความคิดหรือพฤติกรรมเพื่อจัดการกับอารมณ์ที่เข้มข้นและรุนแรงลงได้⁴ โดยผ่านกระบวนการวางแผน ควบคุมและติดตามอารมณ์เชิงลบ เช่น โกรธ ฉุนเฉียว หงุดหงิด เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง วิธีการและรูปแบบการกำกับอารมณ์ของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการฝึกฝนของแต่ละบุคคล ทั้งนี้วัยรุ่นตอนปลายมีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตหลายด้านเป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญในการที่จะฝึกฝนบ่มเพาะให้ได้เรียนรู้และพัฒนาทักษะการกำกับควบคุมตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการที่ใช้ในการพัฒนาให้มีความสามารถในการฝึกฝนตนเองให้อดทนต่อสภาวะการณ์ที่ไม่พึงพอใจ สามารถยับยั้งตนเองในการไม่แสดงออกตามอำเภอใจซึ่งเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งในเด็กยุคปัจจุบัน⁶

จากการศึกษาแนวทางในการเสริมสร้างกำกับอารมณ์แนวทางหนึ่งที่ได้ผลดี คือ การใช้การปรึกษากลุ่ม ซึ่งจะส่งเสริมให้วัยรุ่นได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกันทั้งทางด้านรูปแบบการถูกรังแกบนโลกไซเบอร์ที่หลากหลายผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตนเองและบุคคลรอบข้าง แนวทางการจัดการกับปัญหาที่หลากหลาย และเกิดความเข้าใจเห็นอกเห็นใจกันและกัน รวมไปถึงลดปัญหาการตอบโต้อันทำให้บุคคลแปรเปลี่ยนจากการเป็นผู้ถูกรังแกเป็นผู้กระทำกลับคืน ซึ่งเป็นวัฏจักรของการรังแกบนโลกไซเบอร์ที่แผ่ขยายวงกว้างขึ้น ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาวรรณกรรมเพื่อใช้ประกอบการสร้างโปรแกรมการปรึกษาที่ช่วยแก้ไขปัญหาลักษณะนี้และช่วยเสริมสร้างให้วัยรุ่นเกิดทักษะในการกำกับอารมณ์ของตนเอง บนพื้นฐานแนวคิดทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (solution focus group counseling) ที่มีความเชื่อว่า บุคคลมีความสามารถที่จะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านอารมณ์หรือพฤติกรรม การแสดงออก มีความสามารถที่จะมองเห็นความสามารถของตนเอง โดยการสร้างมุมมองด้านบวกว่าการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ นั้นเป็น

ไปได้ เน้นการจัดการกับปัญหาและหาทางออกที่เหมาะสม
ตระหนักถึงข้อดีของตน มองเห็นเป้าหมายที่ต้องการให้เกิด
และรับรู้ถึงความเป็นไปได้ที่จะจัดการกับปัญหา⁷ อันจะเป็น
ประโยชน์และนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง มองตนเอง
ในมุมมองเชิงบวก ลดความเสี่ยงในการทำร้ายตนเองและ
การฆ่าตัวตายของวัยรุ่น ทั้งนี้ทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออก
ระยะสั้น เป็นทฤษฎีการปรึกษาในกลุ่ม Postmodern ซึ่ง
เป็นการปรึกษาระยะสั้นสามารถทำได้ตั้งแต่ 5-10 ครั้ง
โดยในการปรึกษาแต่ละครั้งเน้นที่การหาหนทางในการแก้
ปัญหาตามวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในแต่ละครั้ง
หากบรรลุแล้วและสมาชิกได้ค้นพบความหวังและแนวทาง
ในการแก้ปัญหาก็สามารถยุติการปรึกษาได้⁸ ผลจากการวิจัย
ในครั้งนี้จะประโยชน์ในเชิงวิชาการและการนำสู่การปฏิบัติ
ผู้ศึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการช่วยเหลือวัยรุ่น
ที่ถูกกลั่นแกล้งในโลกโซเชียลได้ เนื่องจากผู้วิจัยได้นำเสนอ
แนวทางการช่วยเหลือวัยรุ่นผ่านการให้การศึกษาด้วยทฤษฎี
เน้นทางออกระยะสั้น ที่มุ่งเน้นการหาทางออกให้กับปัญหา
ทั้ง 6 ครั้ง เหมาะกับการปรึกษากลุ่มวัยรุ่น ซึ่งเป็นกระบวนการ
ช่วยเหลือทางจิตใจที่สำคัญกับวัยรุ่น เพื่อหาวิธีการจัดการ
อารมณ์อย่างเหมาะสม สะท้อนความรู้สึกของผู้ถูกรังแกทำให้
ก้าวข้ามความรู้สึกทางลบและเกิดการเปลี่ยนแปลงผ่านมุมมอง
ใหม่ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพใหม่
ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

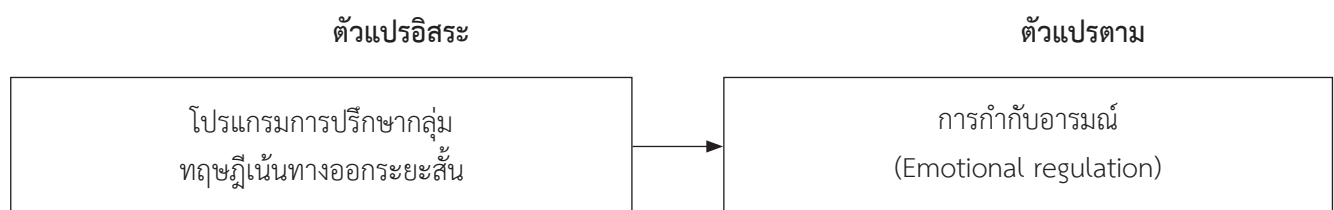
เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎี
เน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่
ถูกรังแกบนโลกโซเชียล

สมมติฐานของการวิจัย

1. วัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออก
ระยะสั้นมีการกำกับอารมณ์สูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับ
การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในระยะ
หลังการทดลอง
2. วัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออก
ระยะสั้นมีการกำกับอารมณ์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะ
ก่อนการทดลอง
3. วัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออก
ระยะสั้นมีการกำกับอารมณ์ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อน
การทดลอง

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-
Experimental Research) พื้นที่วิจัย คือ โรงเรียนมัธยม
ศึกษาแห่งหนึ่ง ในเขตกรุงเทพมหานคร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
มี 2 ชนิด คือ 1) แบบวัดการกำกับอารมณ์ของวัยรุ่น จำนวน
40 ข้อ 2) โปรแกรมการปรึกษากลุ่ม 6 ครั้ง ผู้วิจัยได้ประยุกต์
ใช้แนวคิดทฤษฎีการปรึกษาตามแนวทฤษฎีเน้นทางออกระยะ
สั้น ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบและวิธีวิจัยดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-
Experimental Research) ใช้การทดลองแบบ 2 กลุ่ม
รูปแบบวัดก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (pre-test and
post-test control group design) มีการทดสอบก่อน-หลัง
การทดลอง และติดตามผล โดยมีขั้นตอนการทดลอง ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเอง
เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนด แบ่งกลุ่มตัวอย่าง
ออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำการวัด
คะแนนการกำกับอารมณ์ (Pre-test)
2. ระยะการทดลอง กลุ่มทดลองจะได้รับการเข้าร่วม
โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น จำนวน

6 ครั้ง ครั้งละ 120 นาที ให้การปรึกษาสัปดาห์ละครั้ง ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมดำเนินชีวิตตามปกติ

3. ระยะหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการทดลองแล้ว ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการกำกับอารมณ์ฉบับเดิมแต่มีการสลับข้อคำถามเพื่อป้องกันการจดจำ เป็นการวัดหลังการทดลอง (Post-test)

4. ระยะติดตามผล ภายหลังจากการทดลอง 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยนำแบบวัดการกำกับอารมณ์ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อเป็นข้อมูลในระยะติดตาม (Follow up)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนวัยรุ่นที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 66 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษา จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน การได้มาของกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling)

มีเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) คือ 1) อายุ 18 ปีขึ้นไป 2) มีคะแนนการกำกับอารมณ์ในระดับต่ำ 3) เป็นผู้เคยมีประสบการณ์การถูกรังแกบนโลกไซเบอร์ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจแต่ไม่รุนแรงถึงระดับความเครียดมากหรือเคยมีภาวะซึมเศร้าเกิดขึ้นมาก่อน 4) มีความสมัครใจและยินยอมในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตลอด 6 ครั้ง

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria) คือ 1) มีโรคทางจิตเวช 2) มีข้อจำกัดด้านเวลาที่ไม่สามารถเข้าร่วมการปรึกษาได้ครบทั้ง 6 ครั้ง 3) มีข้อจำกัดด้านการสื่อสาร

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยได้รับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมและจรรยาบรรณการวิจัยมหาวิทยาลัยรามคำแหง เพื่อดำเนินการตรวจสอบและพิจารณาประเด็นทางจริยธรรมในการวิจัย หมายเลขการรับรอง RU-HRE65/0103 หมายเลขอ้างอิงโครงการวิจัย อว 0601.24/1005 เมื่อวันที่ 6 กรกฎาคม 2565

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ชุด คือ แบบวัดการกำกับอารมณ์ของ

วัยรุ่นที่ถูกรังแกบนโลกไซเบอร์ และโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีรายละเอียดดังนี้

1. แบบวัดการกำกับอารมณ์ของวัยรุ่นที่ถูกรังแกบนโลกไซเบอร์ที่ผู้วิจัยพัฒนาจากการศึกษากรอบแนวคิดการกำกับอารมณ์ 3 ทฤษฎี^{9 10 11} สรุปได้ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการยอมรับอารมณ์ การทบทวน การประเมินสถานการณ์ใหม่เชิงบวก และการอดทนในการแสดงอารมณ์โดยข้อคำถามของแบบวัดที่สร้างขึ้นด้านละ 10 ข้อ รวมเป็นจำนวน 40 ข้อ คำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ นำไปหาความเที่ยงตรง (validity) โดยเสนอผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง Index of Item Objectives Congruence (IOC) อยู่ระหว่าง 0.80-1.00 ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟาของ Cronbach (Alpha) ได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ .89

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ผู้วิจัยทำการศึกษา และทบทวนเอกสาร ตำรา เกี่ยวกับแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น และสร้างโปรแกรมการปรึกษาจำนวน 6 ครั้ง ให้การปรึกษติดต่อกัน 6 สัปดาห์ ที่มีหัวข้อและจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างการกำกับอารมณ์ของนักศึกษาที่ถูกรังแกบนโลกไซเบอร์ ประกอบด้วยครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ, ครั้งที่ 2 ปรับตัวปรับใจในโลกไซเบอร์, ครั้งที่ 3 ปลดปล่อยอย่างไรให้ปลอดภัยในโลกไซเบอร์, ครั้งที่ 4 อยู่อย่างสบายใจในโลกไซเบอร์, ครั้งที่ 5 ฉันทัดใจโลกไซเบอร์ และครั้งที่ 6 ปฐมนิเทศและยุติการให้คำปรึกษา หากคุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ และปรับแก้ตามข้อเสนอแนะ ได้ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity index: CVI) เท่ากับ .90

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน ใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ (percentage) ค่าต่ำสุด (minimum) ค่าสูงสุด (maximum) คะแนนเฉลี่ย (M) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

2. เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีขนาดเล็ก ($n = 16$) ผู้วิจัยจึงทดสอบการแจกแจงของข้อมูล ด้วยสถิติ Shapiro-Wilk W test ได้ค่า = .000 นั่นคือข้อมูลไม่มีการแจกแจงแบบปกติ จึงต้องใช้สถิติไร้พารามิเตอร์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการกำกับอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้สถิติ Mann-Whitney U test

4. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการกำกับอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลโดยใช้สถิติ The Wilcoxon Signed-Ranks Test

ผลการวิจัย

1. วัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีการกำกับอารมณ์สูงกว่าวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ในระยะหลังการทดลอง ได้ผลการทดลอง ดังนี้

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการกำกับอารมณ์ของวัยรุ่นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมระยะก่อนการทดลอง โดยใช้สถิติ Mann-Whitney U test

การกำกับอารมณ์	M	SD	Mean Rank	Z	p (2-tailed)
1. ด้านการยอมรับอารมณ์					
กลุ่มทดลอง	3.22	0.37	8.63	-0.107	.915
กลุ่มควบคุม	3.20	0.39	8.38		
2. ด้านการทบทวนอารมณ์					
กลุ่มทดลอง	2.90	0.39	8.25	-0.211	.833
กลุ่มควบคุม	2.91	0.64	8.75		
3. ด้านประเมินสถานการณ์ใหม่เชิงบวก					
กลุ่มทดลอง	2.96	0.41	8.25	-0.214	.830
กลุ่มควบคุม	3.03	0.42	8.75		
4. ด้านการอดกลั้นในการแสดงอารมณ์					
กลุ่มทดลอง	2.85	0.42	8.88	-0.317	.751
กลุ่มควบคุม	2.81	0.32	8.13		
5. ด้านภาพรวม					
กลุ่มทดลอง	2.98	0.18	8.50	0.000	1.000
กลุ่มควบคุม	2.99	0.21	8.50		

*p < .05

พบว่า วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีการกำกับอารมณ์ไม่แตกต่างกับวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออก

ระยะสั้น ในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกด้าน (ดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการกำกับอารมณ์ของวัยรุ่นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมระยะหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Mann-Whitney U test

การกำกับอารมณ์	M	SD	Mean Rank	Z	p
1. ด้านการยอมรับอารมณ์					
กลุ่มทดลอง	3.95	0.33	12.19	-3.103*	.002
กลุ่มควบคุม	3.17	0.38	4.81		
2. ด้านการทบทวนอารมณ์					
กลุ่มทดลอง	4.01	0.72	11.56	-2.577*	.010
กลุ่มควบคุม	2.90	0.63	5.44		
3. ด้านประเมินสถานการณ์ใหม่เชิงบวก					
กลุ่มทดลอง	3.88	0.99	10.69	-1.860*	.043
กลุ่มควบคุม	3.00	0.37	6.31		
4. ด้านการอดกลั้นในการแสดงอารมณ์					
กลุ่มทดลอง	3.98	0.52	12.50	-3.366*	.001
กลุ่มควบคุม	2.75	0.38	4.50		
5. ด้านภาพรวม					
กลุ่มทดลอง	3.98	0.39	12.50	-3.368*	.001
กลุ่มควบคุม	2.96	0.17	4.50		

*p < .05

พบว่า วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการ
ปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีการกำกับอารมณ์
ระยะหลังการทดลองสูงกว่าวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มควบคุม อย่างมีนัย
สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดังตารางที่ 2)

2. วัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออก
ระยะสั้นมีการกำกับอารมณ์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะ
ก่อนการทดลอง

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการกำกับอารมณ์ของวัยรุ่นที่ถูกรังแกบนโลกโซเชียลในระย่ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ The Wilcoxon Signed-Ranks Test

การกำกับอารมณ์	M	SD	Z	p
1. ด้านการยอมรับอารมณ์				
ก่อนการทดลอง	3.22	0.37	-2.521*	.012
หลังการทดลอง	3.95	0.33		
2. ด้านการทบทวนอารมณ์				
ก่อนการทดลอง	2.90	0.39	-2.521*	.012
หลังการทดลอง	4.01	0.72		
3. ด้านประเมินสถานการณ์ใหม่เชิงบวก				
ก่อนการทดลอง	2.96	0.41	-1.963*	.049
หลังการทดลอง	3.88	0.99		
4. ด้านการอดกลั้นในการแสดงอารมณ์				
ก่อนการทดลอง	2.85	0.42	-2.520*	.004
หลังการทดลอง	4.06	0.54		
5. ภาพรวมรายด้าน				
ก่อนการทดลอง	2.98	0.18	-2.524*	.012
หลังการทดลอง	3.98	0.39		

*p < .05

พบว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีการกำกับอารมณ์ ระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งด้านการยอมรับอารมณ์ ด้านการทบทวนอารมณ์ ด้านประเมินสถานการณ์ใหม่เชิงบวก ด้านการอดกลั้นในการแสดงอารมณ์ และภาพรวมรายด้าน (ดังตารางที่ 3)

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการกำกับอารมณ์ของวัยรุ่นที่ถูกรังแกบนโลกโซเชียลในระยะก่อนและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ The Wilcoxon Signed-Ranks Test

การกำกับอารมณ์	M	SD	Z	p
1. ด้านการยอมรับอารมณ์				
ก่อนการทดลอง	3.22	0.37	-2.524*	.012
ติดตามผล	3.92	0.33		
2. ด้านการทบทวนอารมณ์				
ก่อนการทดลอง	2.90	0.39	-2.527*	.012
ติดตามผล	3.85	0.56		
3. ด้านประเมินสถานการณ์ใหม่เชิงบวก				
ก่อนการทดลอง	2.96	0.41	-2.524*	.012
ติดตามผล	3.95	0.78		
4. ด้านการอดกลั้นในการแสดงอารมณ์				
ก่อนการทดลอง	2.85	0.42	-2.521*	.012
ติดตามผล	3.98	0.52		
5. ภาพรวมรายด้าน				
ก่อนการทดลอง	2.98	0.18	-2.521*	.012
ติดตามผล	3.92	0.33		

*p < .05

พบว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีการกำกับอารมณ์ ระยะติดตามผลมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งด้านการยอมรับอารมณ์ด้านการทบทวนอารมณ์ ด้านประเมินสถานการณ์ใหม่เชิงบวก ด้านการอดกลั้นในการแสดงอารมณ์ และด้านภาพรวม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ (ดังตารางที่ 4)

3. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีการกำกับอารมณ์ในระยะติดตามผล (2 สัปดาห์) สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างการกำกับอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่ถูกรังแกบนโลกโซเชียลด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นสามารถนำมาอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้ดังนี้

1. วัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีการกำกับอารมณ์สูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการทดสอบสมมติฐาน พบว่า เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เนื่องจาก โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นนั้น เป็นการปรึกษากลุ่มที่เน้นการใช้สัมพันธภาพระหว่างบุคคลในการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีโอกาสได้สำรวจตนเอง เปิดเผยตนเองทั้งเรื่องราวปัญหาและความรู้สึก แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และวิธีการแก้ไขปัญหา ร่วมกัน สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนมีโอกาสแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น ได้สำรวจตนเองยอมรับตนเอง กล่าวที่จะเผชิญปัญหา ได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือพัฒนา¹² อีกทั้งการปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการกลุ่มที่ช่วยเหลือบุคคลที่ประสบปัญหาและมีความต้องการที่จะแก้ไข ก่อให้เกิดความพยายามในการปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของตนเอง¹³ โดยจะเห็นได้จากผลการปรึกษาที่สมาชิกกลุ่มได้สะท้อนออกมา ภายหลังการปรึกษากลุ่มที่ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคคำถามบอกระดับ (scaling questions) เพื่อให้สมาชิกประเมินระดับความรู้สึกต่อสถานการณ์ที่แตกต่างกัน โดยใช้คำถามว่า “จากคะแนน 1-10 ในเรื่องของความรู้สึกต่อสถานการณ์ใน Bully Card นั้น อยู่ในระดับใด เช่น หากสมาชิกบอกว่าตนเองน่าจะโกรธคนที่มา Bully ผู้ให้การปรึกษาจะถามต่อว่า คิดว่าความโกรธของคุณที่อาจจะเกิดขึ้นนี้น่าจะอยู่ในระดับใด ลองประเมินตามระดับ คือ 1 คือไม่โกรธเลย 10 คือน่าจะโกรธมาก” สิ่งนี้ผู้ให้การปรึกษาสนใจไม่ใช่สาเหตุของความโกรธที่เกิดขึ้นแต่ผู้ให้การปรึกษาสนใจในคะแนนที่เหลือ เช่น หากสมาชิกกลุ่มบอกว่า โกรธผู้ที่มา Bully ประมาณ 7 ผู้ให้การปรึกษาจะถามต่อว่า อีก 3 คะแนนที่เหลือ อะไรที่ทำให้คุณข้ามผ่านความโกรธนั้นมาได้ และจะมีวิธีใดบ้างที่จะช่วยลดความโกรธจากระดับ 7 ลงได้บ้าง การใช้คำถามนี้ ใช้เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกคิดถึงการเปลี่ยนแปลงที่สามารถเกิดขึ้นได้ และสามารถจัดการกับปัญหาได้ง่ายยิ่งขึ้นในรูปของคะแนนความก้าวหน้า

2. วัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีการกำกับอารมณ์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการทดสอบสมมติฐาน พบว่า เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวนทั้งหมด 6 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง โดยระยะเวลาการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มละครึ่งต่อสัปดาห์ ต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ มีหลักการสำคัญ คือ การสร้างความคาดหวังเชิงบวกว่า การเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปได้ การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ไม่ให้ความใส่ใจกับสถานะปัญหา แต่ให้ความสำคัญกับความสามารถที่มีอยู่ในตัวของผู้รับการปรึกษา และให้ความสำคัญกับความเข้มแข็งมากกว่าอ่อนแอ¹⁴ สอดคล้องกับการศึกษา¹⁵ วิจัยเรื่องผลของการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อสร้างพลังให้กับวัยรุ่นที่ถูกรังแกบนโลกไซเบอร์โดยใช้การปรึกษารายบุคคล ซึ่งใช้เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ เทคนิคคำถามยกเว้น เทคนิคการชมเชย และเทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับพบว่า การให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นสามารถช่วยให้ผู้ที่ถูกรังแกรับมือกับความรู้สึกด้านลบที่เกิดขึ้น และเมื่อใช้การรับมือในเชิงบวกในการแก้ไข ปัญหาจะทำให้สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ดีขึ้น อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างสมัครใจที่จะเข้าร่วมการทดลองเพราะมีความต้องการเดียวกันคืออยากเสริมสร้างการกำกับอารมณ์ ส่งผลให้กลุ่มการปรึกษามีบรรยากาศแห่งการแบ่งปันที่ดี

3. วัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีการกำกับอารมณ์ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการทดสอบสมมติฐาน พบว่า เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผลการทดสอบสมมติฐานข้อนี้สะท้อนประสิทธิภาพการปรึกษากลุ่มที่ช่วยให้กลุ่มตัวอย่างเกิดทักษะการกำกับอารมณ์ อย่างยั่งยืนและมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ในระยะยาวเมื่อวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับ การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีความสามารถในการกำกับอารมณ์ของตนเองได้ดี สอดคล้องกับผลการศึกษา¹⁶ เรื่อง การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยเทคนิคการสร้างความมั่นคงทางจิตใจเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหา สำหรับเยาวชนที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ พบว่า การปรึกษาแบบกลุ่มช่วยเพิ่มพูนทักษะการเผชิญปัญหา จากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ให้แก่ นักเรียน และยังช่วยลดความวิตกกังวล และความซึมเศร้าที่เป็นผลกระทบจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ได้ และสอดคล้องกับผลการศึกษา¹⁷ การเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด ที่พบว่าวัยรุ่นที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มมีชุดความคิดแบบเติบโตในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลองอันเป็นผลมาจากความคงทน

ของโปรแกรม อีกทั้งการกำกับอารมณ์ในครั้งที่ 5 ฉันท้ใจใจโลกไซเบอร์ เป็นการฝึกประเมินสถานการณ์ใหม่ผ่านมุมมองด้านบวก ซึ่งการเสริมสร้างการคิดเชิงบวกจะทำให้บุคคลรู้สึกมีชีวิตชีวา มีความสุขกายสบายใจ การคิดเชิงบวกนั้นมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต สามารถแสดงออกได้ถึงการนิยมชมชื่น กล้าคิด กล้าทำ กล้าเปลี่ยนแปลง (สายสมร) ส่งผลให้ผู้ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มยังคงมีความสามารถในการกำกับอารมณ์อย่างต่อเนื่องและยาวนาน¹⁸

ข้อเสนอแนะที่ได้การวิจัย

1. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีการกำกับอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับมาก ดังนั้นครอบครัว ผู้ใกล้ชิด หรือโรงเรียน จึงควรมีการส่งเสริมและรักษาระดับการกำกับอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น และพัฒนาการกำกับอารมณ์ให้เพิ่มขึ้นโดยการสนับสนุนให้นักเรียนวัยรุ่นได้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเองและจัดการกับอารมณ์ด้านลบ เช่น ความไม่พึงพอใจ การโทษตนเอง และความรู้สึกด้อยคุณค่า ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
2. ผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น สามารถเสริมสร้างการกำกับอารมณ์ของวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในอนาคตได้ โดยเฉพาะเมื่อประสบกับสถานการณ์แห่งการเปลี่ยนแปลงหรือสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ เช่น การกลั่นแกล้งในโรงเรียน, การขัดแย้งหรือเห็นต่างในกลุ่มเพื่อนเพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจ และสามารถหาวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของตัวแปรทางจิตวิทยาอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการกำกับอารมณ์ของวัยรุ่นเพิ่มเติม เช่น ปัจจัยด้านการสนับสนุนจากสังคม ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมของครอบครัว ซึ่งจะช่วยให้เห็นถึงแนวทางการช่วยเหลือวัยรุ่นที่ถูกรังแกบนโลกไซเบอร์ได้อย่างครอบคลุมยิ่งขึ้น
2. ควรศึกษาการกำกับอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายมากขึ้น ได้แก่ นักเรียนวัยรุ่นที่อายุต่ำกว่า 18 ปี หรือในบุคคลวัยผู้ใหญ่ เนื่องจากความแตกต่างด้านพัฒนาการตามวัย ประสบการณ์ และการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาอาจทำให้การกำกับอารมณ์มีความต่างกันไป

References

1. Chainwong P., Sakulpan S., Tabinta D. Being Cyberbullied and Suicide risk among youths. Psychiatric Nurse Association of Thailand. 2020; 34(3) : 133-51. (in thai)
2. Kowalski R. M., Giumetti G. W., Schroeder A. N., & Lattanner M. R. Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. Psychological Bulletin. 2014; 140(4): 1073-137.
3. Tudkuea T., Laheem K., Sittichai R. Guidelines for Preventive Cyber Bullying Behaviors among Secondary School Students in the Three Southern Border Provinces. Journal of Behavioral Science for Development. 2019; 11(1): 91-106. (in thai)
4. Bergins C.C., Bergins D.A. Child and adolescent development in your classroom. 2nd ed. Belmont CA: Wadsworth Cengage Learning; 2014.
5. Wanthaneeekun T., Kulnapadol P. The Effect of Individual Solution Focus Brief Therapy on Emotion Regulation of Adolescent Mothers. Research Methodology & Cognitive Science. 2015; 13(1): 18-26. (in thai)
6. Mukdee S., Srikrueadong S., Kongsuriyanawin W. Development of a Self-Regulation Program Based on the Concept of Buddhist Psychology for Nursing Students at Kuakarun Faculty of Nursing, Navamindradhiraj University. Journal of Royal Thai Army Nurses. 2017; 18(1): 46-55. (in thai)
7. Corey g. Theory and practice of group counseling. 8th ed. Belmont CA: Brooks/Cole; 2012.
8. Koolnaphadol P. Family Counseling. 2nd ed. Chachoengsao: Ham compute offset; 2017. (in thai)

9. Gross J.J., John O.P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003; 85(1): 348-62.
10. Gratz K. L., & Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2004; 26(1): 41-54.
11. Garnefski N, Kraaij V, Van Etten M. Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and Internalizing and Externalizing psychopathology. *Journal of Adolescence*. 2005; 28(5): 619-31.
12. Linton, J. M., Bischof, G. H., & McDonnell, K. A. Solution-oriented treatment groups for assaultive behavior. *Journal for Specialists in Group Work*. 2005; 30(1): 5-22.
13. Thompson, Rosemary A. *Counseling Techniques Improving Relationships with Others Ourselves, our Families, and our Environment*. 4thed. Philadelphia: Taylor & Francis; 2003.
14. Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. *Groups process and practice*. 9th ed. Australia: Brooks Cole Cengage Learning; 2014.
15. Hicks, J. G. F., Skoog, S., & Crews, C. *Empowering Cyberbullied Youth: A Solution-Focused Adlerian Counseling Model*. Proceedings of the American Counseling Association Conference and Expo, March 27-30, 2014, Honolulu, HI: Vistas; 2015.
16. Kwamkanung J., Kaewchinda M. Group counseling with Stabilization techniques to enhance coping skills for Cyberbullied youth. *Journal of Graduate Studies Valaya Alongkorn Rajabhat University*. 2016; 10(2): 40-52. (in thai)
17. Boonboot K, Koolnaphadol P, Inang P. The Enhancement of Adolescent Student's Growth Mindset Through Integrated Group Counseling Program with Cognitive Behavioral Theory and Cognitive Group Activities. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*. 2022; 23(2): 372-80. (in thai)
18. Chaleoykitti S., Wongpanarak N. Family Therapy: Counseling and Empowerment of positive thinking in family. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*. 2015; 16(1): 14-21. (in thai)