

ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้วิธีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจต่อพฤติกรรม
การติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุบลราชธานี



นางเมธีรัตน์ มั่นวงศ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาการวิจัยและการจัดการด้านสุขภาพ ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2560

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Effects of the Group-Activities-Based Motivational Enhancement Therapy Program
on Social Media Addictive Behaviors among Junior High School Students
in Ubon Ratchathani Province



A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Doctor of Philosophy Program in Health Research and Management
Department of Preventive and Social Medicine
Faculty of Medicine
Chulalongkorn University
Academic Year 2017
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้วิธีการบำบัดเพื่อ
เสริมสร้างแรงจูงใจต่อพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุบลราชธานี

โดย

นางเมธีรัตน์ มั่นวงศ์

สาขาวิชา

การวิจัยและการจัดการด้านสุขภาพ

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

รองศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์วิฑูรย์ โล่ห์สุนทร

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

นายแพทย์ธันวรุจน์ บุรณสุขสกุล

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาตรีบัณฑิต

..... คณบดีคณะแพทยศาสตร์

(ศาสตราจารย์ นายแพทย์สุทธิพงศ์ วัชรสินธุ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์วิโรจน์ เจียมจรัสรังษี)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์วิฑูรย์ โล่ห์สุนทร)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(นายแพทย์ธันวรุจน์ บุรณสุขสกุล)

..... กรรมการ

(อาจารย์ นายแพทย์อานนท์ วรยิ่งยง)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ธนะภูมิ รัตนานุกงศ์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(นายแพทย์พลภัทร์ โล่ห์เสถียรกิจ)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.อนันต์ ไชยกุลวัฒนา)

เมธีรัตน์ มั่นวงศ์ : ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้วิธีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจต่อพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุบลราชธานี (Effects of the Group-Activities-Based Motivational Enhancement Therapy Program on Social Media Addictive Behaviors among Junior High School Students in Ubon Ratchathani Province) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รศ. ดร. นพ.วิฑูรย์ โล่ห์สุนทร, อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม: นพ.ฉันทวรจณ์ บุรณสุขสกุล, 135 หน้า.

การศึกษาเชิงทดลองแบบสุ่มชนิดกลุ่มมีกลุ่มควบคุมนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้วิธีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจต่อพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนแห่งหนึ่ง จังหวัดอุบลราชธานี กลุ่มทดลองจำนวน 125 คนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มควบคุมจำนวน 120 คนได้รับโปรแกรมแนวปกติของโรงเรียน เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ และติดตามผลหลังจากนั้นอีก 4 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ ระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันจันทร์ถึงศุกร์ และวันเสาร์ อาทิตย์ (ชั่วโมง/วัน) พฤติกรรมเด็ก การเห็นคุณค่าในตนเอง และภาวะซึมเศร้าโดยใช้แบบสอบถามชนิดตอบด้วยตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ Multivariable linear regression เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มที่ระดับความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 95 การศึกษาครั้งนี้พบว่ากลุ่มที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มมีระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันจันทร์ถึงศุกร์ และวันหยุด (ผลต่างค่าเฉลี่ย = -1.27, 95% CI: -2.18, -0.37 และ ผลต่างค่าเฉลี่ย = -1.25, 95% CI: -2.22, -0.29 ตามลำดับ) พฤติกรรมด้านอารมณ์ (ผลต่างค่าเฉลี่ย = -0.69, 95% CI: -1.18, -0.19) และภาวะซึมเศร้า (ผลต่างค่าเฉลี่ย = -4.03, 95% CI: -6.07, -1.99) ลดลงแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้วิธีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจในการป้องกันพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ การศึกษาในอนาคตควรมีการประยุกต์ใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มนี้ในโรงเรียนอื่น และศึกษาวิธีที่เหมาะสมในการบำบัดรักษาโดยเฉพาะในกลุ่มผู้ที่ติดสื่อสังคมออนไลน์

ภาควิชา	เวชศาสตร์ป้องกันและสังคม	ลายมือชื่อนิสิต
สาขาวิชา	การวิจัยและการจัดการด้านสุขภาพ	ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก
ปีการศึกษา	2560	ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาร่วม

5674766230 : MAJOR HEALTH RESEARCH AND MANAGEMENT

KEYWORDS: SOCIAL MEDIA ADDICTIVE BEHAVIOR / JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENT / BEHAVIOR / GROUP-ACTIVITY / MOTIVATIONAL ENHANCEMENT THERAPY

MEREERAT MANWONG: Effects of the Group-Activities-Based Motivational Enhancement Therapy Program on Social Media Addictive Behaviors among Junior High School Students in Ubon Ratchathani Province. ADVISOR: ASSOC. PROF. VITTOOL LOHSOONTHORN, CO-ADVISOR: THANVARUJ BOORANASUKSAKUL, 135 pp.

This cluster randomized controlled trial aimed to assess the effects of the group activity-based motivational enhancement therapy (GA-MET) program on social media addictive behaviors among junior high school students in Ubon Ratchathani province. The GA-MET group (n = 125) and control group (n = 120) lasted 8 weeks (2 months) and followed up 4 weeks later. A self-administered questionnaire was used to assess addictive social media behaviors, an average duration of social media usage during weekday and weekend (hour/day), child behaviors, self-esteem, and depression. Multivariable linear regression was used to compare the mean and 95 % CIs between two groups. The GA-MET program significantly decreased the time spend of using social media during weekdays and weekends (hour/day) (-1.27, 95% CI: -2.18, -0.37 and -1.25, 95% CI: -2.22, -0.29 respectively), emotional behavior (-0.69, 95% CI: -1.18, -0.19) and depression (-4.03, 95% CI: -6.07, -1.99) in the treated group as opposed to control group. In conclusion, this study showed evidence of the effects of GA-MET program in the prevention of SMA-behavior. Future research should implement this program in other school and add more supportive strategies to find the appropriate approach to treat SMA-behavior, especially in the addicted group.

Department:	Preventive and Social Medicine	Student's Signature
		Advisor's Signature
Field of Study:	Health Research and Management	Co-Advisor's Signature

Academic Year: 2017

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี โดยได้รับความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างยิ่งจาก รศ.ดร.นพ.วิฑูรย์ โล่ห์สุนทร และ อ.นพ.ธันวรุจน์ บุรณสุขสกุล ที่ให้ความรู้ คำแนะนำอย่างต่อเนื่องตลอดมา เพื่อให้วิทยานิพนธ์นี้บรรลุผลสำเร็จและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณ รศ.ดร.นพ.วิโรจน์ เจียมจรัสรังษี ประธานกรรมการสอบ อ.นพ.อานนท์ วรียงยง อ.ดร. ธนะภูมิ รัตนานุกพงศ์ นพ.พลภัทร์ โล่เสถียรกิจ และ รศ.ดร.อนันต์ ไชยกุลวัฒนา ที่ได้กรุณาเป็นกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ พร้อมทั้งให้คำแนะนำที่มีประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณ รศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ที่อนุเคราะห์ให้ใช้แบบประเมินพฤติกรรมการติดต่อสังคมออนไลน์ ขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในความอนุเคราะห์ให้ใช้แบบประเมินการคุณค่าในตนเอง ขอขอบคุณ ศ.พญ.อุมาพร ตรังคสมบัติ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ให้ความอนุเคราะห์ให้ใช้แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ขอขอบคุณกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ที่อนุเคราะห์ให้ใช้แบบประเมินพฤติกรรมกรรมเด็ก

ขอขอบคุณ ผู้อำนวยการ คณาจารย์และนักเรียน โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง ในจังหวัดอุบลราชธานี ที่ให้ความร่วมมือในการศึกษาวิจัยครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี ขอขอบคุณ วิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ขอขอบคุณอาจารย์ และบุคลากร ที่ช่วยเหลือในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบคุณเพื่อน พี่ และน้องนิสิตสาขาการวิจัยและการจัดการด้านสุขภาพทุกท่าน กัลยาณมิตรทุกคน สำหรับกำลังใจและความเกื้อกูล จงงานวิจัยสำเร็จลุล่วงด้วยดี

และขอขอบคุณบุพการี ครอบครัวและบุตร ที่เป็นกำลังใจสำคัญในการศึกษาครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วง

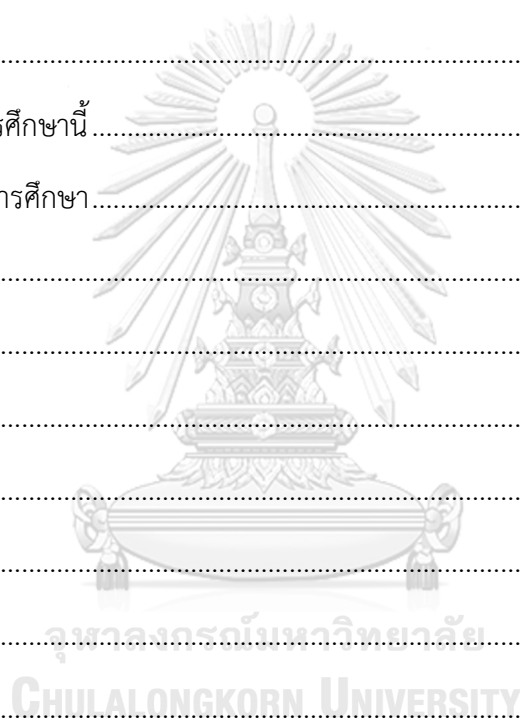
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากทุน 90 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กองทุนรัชดาภิเษกสมโภช สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ผู้วิจัยขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่ 1	1
บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 คำถามงานวิจัย (Research questions).....	4
1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Objectives).....	4
1.4 สมมติฐานการวิจัย (Hypothesis).....	5
1.5 ขอบเขตการวิจัย	5
1.6 ข้อตกลงเบื้องต้น (Assumption).....	5
1.7 การให้คำนิยามเชิงปฏิบัติการ (Operational definitions).....	6
1.8 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
1.9 กรอบแนวคิด (Conceptual framework).....	8
บทที่ 2	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
2.1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสื่อสังคมออนไลน์.....	9
2.2 แนวคิดพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์	10
2.3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์	14

2.4 ผลกระทบของการติดสื่อสังคมออนไลน์	15
2.5 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	16
2.6 วิธีการบำบัดรักษาพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์โดยไม่ใช้ยา.....	20
2.7 แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องต่อการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มในการศึกษาครั้งนี้	22
2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	30
บทที่ 3	36
ระเบียบวิธีการวิจัย	36
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	36
3.2 สถานที่ศึกษา	38
3.3 ตัวแปรและเครื่องมือที่ใช้ในการวัดตัวแปรที่ศึกษา.....	38
3.4 การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและการตรวจสอบคุณภาพ.....	41
3.5 การกำหนดจุดที่จะเกิดผลลัพธ์ของการทดลอง (End point).....	44
3.6 การจัดการและแก้ไขปัญหา Contamination.....	44
3.7 การจัดการและแก้ไขปัญหา Co-intervention	45
3.8 การจัดการและแก้ไขปัญหา Compliance.....	45
3.9 การรวบรวมข้อมูล (Data collection)	45
3.10 การวิเคราะห์ข้อมูล (Data analysis).....	49
3.11 ข้อพิจารณาทางจริยธรรม (Ethical consideration).....	49
บทที่ 4	51
ผลการศึกษา	51
4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	51
4.2 การเปรียบเทียบผลลัพธ์ของการศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม.....	59

4.3 การเปรียบเทียบผลลัพธ์ของการศึกษาโดยวิธีวิเคราะห์แบบ Intention to treat (ITT) และวิธีวิเคราะห์แบบ Per Protocol (PP)	75
4.4 การประเมินผลการจัดกิจกรรม	80
บทที่ 5	84
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	84
5.1 สรุปผลการวิจัย	84
5.2 อภิปรายผล	86
5.3 จุดเด่นของการศึกษานี้	95
5.4 ข้อจำกัดของการศึกษา	95
5.5 ข้อเสนอแนะ	97
รายการอ้างอิง	99
ภาคผนวก	109
ภาคผนวก ก	110
แบบสอบถาม	110
ภาคผนวก ข	123
ภาพกิจกรรม	123
ภาคผนวก ค	132
การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	132
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	135



สารบัญตาราง

ตารางที่ 1	สรุปการทบทวนวรรณกรรมงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	33
ตารางที่ 2	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	53
ตารางที่ 3	จำนวน ร้อยละ พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม.....	55
ตารางที่ 4	ร้อยละของวัตถุประสงค์การใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ระหว่างกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม.....	57
ตารางที่ 5	คะแนนผลลัพธ์ของการศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและ กลุ่มควบคุม ณ ช่วงเวลาต่างๆ.....	62
ตารางที่ 6	คะแนนผลลัพธ์ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มควบคุม ณ ช่วงเวลาต่างๆ ในกลุ่มผู้ที่มีพฤติกรรมไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์ (n = 122 คน).....	66
ตารางที่ 7	คะแนนผลลัพธ์ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มควบคุม ณ ช่วงเวลาต่างๆ ในกลุ่มผู้ที่มีพฤติกรรมคลั่งไคล้สื่อสังคมออนไลน์ (n = 80 คน).....	68
ตารางที่ 8	คะแนนผลลัพธ์ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มควบคุม ณ ช่วงเวลาต่างๆ ในกลุ่มผู้ที่มีพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ (n = 43 คน).....	70
ตารางที่ 9	คะแนนผลลัพธ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ณ ช่วงเวลาต่างๆ จำแนกตาม พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์.....	72
ตารางที่ 10	คะแนนผลลัพธ์ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มควบคุม ณ ช่วงเวลาต่างๆ กรณีวิเคราะห์แบบ ITT.....	77
ตารางที่ 11	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สื่อสังคม ออนไลน์ของกลุ่มทดลอง ณ ช่วงเวลาต่างๆ	83

สารบัญภาพ

ภาพที่ 1 การสุ่มตัวอย่าง และจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการศึกษา	52
---	----



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การติดต่อสื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ตโดยเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Network) เป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิตในสภาพสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เพราะความสะดวกสบาย รวดเร็ว และประหยัดค่าใช้จ่าย ประกอบกับการใช้งานที่เข้าถึงได้ง่าย ทั่วโลกพบว่ามีผู้ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ประมาณร้อยละ 37 ของประชากรโลก อัตราการเติบโตเฉลี่ยต่อปีของการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพิ่มขึ้นร้อยละ 21 ตั้งแต่เดือนมกราคม 2559 โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น และพบว่าประเทศไทยมีสัดส่วนของผู้ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ร้อยละ 67 เป็นอันดับ 7 ของทั่วโลก⁽¹⁾ และจากรายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2560 พบว่า กิจกรรมที่ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตใช้ผ่านอุปกรณ์เคลื่อนที่สูงสุด คือใช้ในการติดต่อสื่อสารผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Network) คิดเป็นสัดส่วนที่สูงถึงร้อยละ 86.9 เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่มีการใช้งานกันอยู่ในปัจจุบันยอดนิยมสามอันดับแรก ได้แก่ ยูทูบ (Youtube) เฟสบุ๊ก (Facebook) และโปรแกรมไลน์ (Line Application) มีผู้ใช้คิดเป็นร้อยละ 97.1 ร้อยละ 96.6 และร้อยละ 95.8 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุ พบว่ากลุ่มอายุน้อยกว่า 16 ปีมีการใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทยูทูบ (Youtube) และเฟสบุ๊ก (Facebook) มากถึงร้อยละ 99.4 และ 97.7 ตามลำดับ⁽²⁾ การใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์มีประโยชน์มากมาย แต่การใช้งานที่มากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกลายเป็นพฤติกรรม การติดเครือข่ายสังคมออนไลน์⁽³⁻⁵⁾ การศึกษาในประเทศจีนพบว่าสัดส่วนการติดอินเทอร์เน็ตของนักศึกษาเป็นร้อยละ 34.0⁽⁶⁾ ในประเทศไอร์แลนด์กลุ่มวัยรุ่นอายุ 11-16 ปี พบว่าการใช้งานสังคมออนไลน์มากเกินไปเสี่ยงต่อการติดร้อยละ 33.0⁽⁷⁾ สำหรับในประเทศไทยพบว่าความชุกของการติดสื่อสังคมออนไลน์ในนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ช่วงอายุ 13-17 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.6⁽⁸⁾ และความชุกของการติดเฟสบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายร้อยละ 41.8 และพบมากที่สุด ในจังหวัดอุบลราชธานีร้อยละ 70.7⁽⁹⁾

การใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างต่อเนื่องมากเกินไป และมีความถี่ในการใช้งานที่มากเกินไป ผลกระทบต่อการดำเนินกิจกรรมประจำวันจะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมติดได้⁽³⁾ ผลกระทบด้านลบต่อผู้ใช้สื่อสังคมออนไลน์มากเกินไปมีมากมาย อาทิผลกระทบต่อตนเองและร่างกาย เช่น ขาดการออกกำลังกาย การทำงานของร่างกายผิดปกติ⁽¹⁰⁾ ปัญหาคุณภาพการนอนไม่ดีพบร้อยละ 69.4^(11, 12) ปัญหาเกี่ยวกับผลกระทบในการเรียน⁽¹³⁻¹⁶⁾ ผลกระทบด้านจิตใจและอารมณ์ เช่น การหลงตัวเอง การ

โกหกตัวเอง (False self)⁽¹⁷⁾ ความคาดหวัง ประสิทธิภาพแห่งตน การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์^(18, 19) อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิด ปัญหาด้านสุขภาพจิต^(5, 20) เช่น ภาวะซึมเศร้า^(8, 21, 22) วิตกกังวล⁽²³⁾ การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ความโดดเดี่ยว^(3, 6, 24-26) ผลกระทบด้านครอบครัวและสังคม เช่น การแยกตัวจากสังคมและครอบครัว ทำให้ความสัมพันธ์กับบุคคลในสังคมและครอบครัวลดลง⁽¹⁶⁾ ปัญหาการเผยแพร่เรื่องทางเพศ (Sexting) เช่น การแสดงภาพอนาจาร ภาพเปลือยของตนเอง และอิทธิพลของการโฆษณาในการซื้อ⁽²⁷⁾ ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาการฆ่าตัวตายได้เป็นต้น จากผลกระทบที่กล่าวมาข้างต้นถึงแม้ว่าการติดสื่อสังคมออนไลน์จะยังไม่ได้ถูกกำหนดให้เป็นโรคที่ชัดเจน แต่ส่งผลกระทบมากมายต่อสุขภาพกาย จิตใจ สังคม การเรียน โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กวัยรุ่นที่อยู่ในวัยที่กำลังศึกษาเล่าเรียน หากมีพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ อาจนำมาซึ่งผลกระทบที่รุนแรงและส่งต่อการดำรงชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในอนาคตได้ อีกทั้งระดับความรุนแรงของพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์อยู่ในระยะเริ่มต้น ดังนั้นการแก้ไขปัญหาการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ในระยะเริ่มต้น สามารถเห็นการเปลี่ยนแปลงได้มากกว่าและจะมีประโยชน์ต่อกลุ่มวัยรุ่นในอนาคต จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการส่งเสริมและป้องกันพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อป้องกันผลกระทบที่จะเกิดขึ้น ซึ่งปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการติดสื่อสังคมออนไลน์ การติดเฟสบุ๊ก การติดอินเทอร์เน็ตพบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการติดได้แก่ เพศ สถานที่ตั้งโรงเรียน อุปกรณ์ที่ใช้เล่นเฟสบุ๊ก ระยะเวลาการใช้งาน^(9, 19) อิทธิพลของเพื่อน แบบอย่างของผู้ปกครองในการรับสื่อ การทำกิจกรรมยามว่าง⁽²⁴⁾ การควบคุมตนเอง⁽²⁸⁾ การเลี้ยงดูของครอบครัว การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ^(17, 29) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการติดสื่อสังคมออนไลน์ส่วนใหญ่จะเกิดจากลักษณะส่วนบุคคลและพฤติกรรม การแก้ไขปัญหาพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลเพื่อลดพฤติกรรมดังกล่าว

วิธีการบำบัดพฤติกรรมทางจิตวิทยาที่มีผลการศึกษายืนยันว่าได้ผลดี คือการบำบัดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy: CBT) ถูกนำมาใช้ในการรักษาการติดอินเทอร์เน็ตและเกมอย่างแพร่หลาย^(3, 30, 31) วิธีการนี้ผู้บำบัดเป็นบุคลากรทางการแพทย์ และนิยมใช้รักษาอาการที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรค วิธีการหนึ่งที่ถูกแนะนำในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stage of change) ซึ่งให้ประสิทธิผลเทียบเท่ากับการบำบัดด้วยวิธี CBT คือการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivational Enhancement Therapy: MET) เพราะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมักเกิดจากการมีแรงจูงใจที่มองเห็นผลเสียของพฤติกรรมและผลดีของการเปลี่ยนแปลง การมีแรงจูงใจจึงมีความสำคัญมากกว่าการมีความรู้เพียงอย่างเดียวซึ่งไม่ได้นำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม วิธีการนี้จะมุ่งสร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยเน้นผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง หาวิธีการและแนวทางที่เหมาะสมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง ประกอบกับวิธีการนี้เหมาะกับการส่งเสริมสุขภาพบริการระดับปฐมภูมิ และอาการที่ยังไม่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคดังเช่นพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ อีกทั้งวิธีการนี้ผู้ที่ผ่านการอบรมสามารถนำไปใช้งานได้

ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นบุคลากรทางการแพทย์ ดังนั้นเทคนิคของการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจจึงถูกนำมาใช้กับปัญหาพฤติกรรมสุขภาพมากมายและได้ผลเป็นอย่างดี⁽³²⁾ ข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ พบ การศึกษาเกี่ยวกับการแก้ปัญหาการติดเกม ติดอินเทอร์เน็ต ติดเฟสบุ๊ก การจัดการเวลาในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์บ้าง เช่น การศึกษาผลของการใช้ทฤษฎีกลุ่มเผชิญความจริงต่อการบริหารจัดการเวลาในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดระยอง⁽³³⁾ ผลของโปรแกรมการจัดกิจกรรมดูแลช่วยเหลือเยาวชนชอบเล่นเกมในชุมชน⁽³⁴⁾ ผลของโปรแกรมการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมเกมออนไลน์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย⁽³⁵⁾ การศึกษาการรักษาการติดอินเทอร์เน็ตโดยการวิเคราะห์ห่อภิมาณ⁽³¹⁾ เป็นต้น สำหรับการศึกษากี่ยวกับการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พบว่ามีเพียงการศึกษาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมติดแอลกอฮอล์หรือสารเสพติด การสูบบุหรี่ การรับประทานยาของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง การออกกำลังกาย ติดการพนัน⁽³⁶⁻⁴⁰⁾ นอกจากนี้ยังได้มีการสนับสนุนให้มีการศึกษาโดยใช้วิธีการบำบัดด้วย MET ในการรักษาพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตซึ่งรวมถึงการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวัยรุ่น^(30, 41) แต่ยังไม่พบการศึกษาที่ใช้เทคนิคการบำบัดนี้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์

พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งอาจนำมาสู่พฤติกรรมติดและผลกระทบด้านสุขภาพที่เกิดขึ้นมากมาย อีกทั้งการวินิจฉัยการเป็นโรคของพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์กำลังเป็นประเด็นที่ถูกจับตามองทั้งในและต่างประเทศ เพราะฉะนั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์จึงเป็นการส่งเสริมและป้องกันปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น นอกจากนี้การศึกษาเกี่ยวกับเรื่องการหาแนวทางในการป้องกันหรือลดพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ในประเทศไทยและต่างประเทศยังมีค่อนข้างน้อย ดังนั้นในการศึกษานี้จึงมุ่งศึกษาทดลองโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจต่อพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ ในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมุ่งหวังให้มีพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ พฤติกรรมของเด็ก ระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ การเห็นคุณค่าในตนเอง และภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไป อันนำไปสู่ประโยชน์ต่อสุขภาพของนักเรียน อีกทั้งครอบครัว โรงเรียน และครูสามารถประยุกต์ใช้กิจกรรมหรือโปรแกรมที่ได้จากการศึกษานี้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

1.2 คำถามงานวิจัย (Research questions)

1.2.1 คำถามการวิจัยหลัก โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้วิธีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการติตสื่อสังคมออนไลน์หรือไม่

1.2.2 คำถามการวิจัยรอง โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้วิธีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อไปนี้หรือไม่

- พฤติกรรมของเด็กในเรื่อง พฤติกรรมด้านอารมณ์ พฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง/สมาธิสั้น พฤติกรรมเกร/ความประพฤติ พฤติกรรมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน และพฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคม

- ระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์
- การเห็นคุณค่าในตนเอง
- ภาวะซึมเศร้า

1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Objectives)

1.3.1 วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้วิธีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจต่อพฤติกรรมกรรมการติตสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1.3.2 วัตถุประสงค์เฉพาะ

- เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมกรรมการติตสื่อสังคมออนไลน์ที่เปลี่ยนแปลงไป ระหว่างกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้วิธีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ
- เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมของเด็ก ในเรื่อง พฤติกรรมด้านอารมณ์ พฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง/สมาธิสั้น พฤติกรรมเกร/ความประพฤติ พฤติกรรมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน และพฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไประหว่างกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้วิธีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ
- เปรียบเทียบระยะเวลาที่เปลี่ยนแปลงไปในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ระหว่างกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้วิธีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ
- เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองที่เปลี่ยนแปลงไประหว่างกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้วิธีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ
- เปรียบเทียบคะแนนภาวะซึมเศร้าที่เปลี่ยนแปลงไประหว่างกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้วิธีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

1.4 สมมติฐานการวิจัย (Hypothesis)

1.4.1 คะแนนพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ที่เปลี่ยนแปลงไประหว่างกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้วิธีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจแตกต่างกัน

1.4.2 คะแนนพฤติกรรมของเด็ก ในเรื่อง พฤติกรรมด้านอารมณ์ พฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง/สมาธิสั้น พฤติกรรมเกร/ความประพฤติ พฤติกรรมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน และพฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคม ที่เปลี่ยนแปลงไป ระหว่างกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้วิธีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจแตกต่างกัน

1.4.3 ระยะเวลาที่เปลี่ยนแปลงไปในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ระหว่างกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้วิธีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจแตกต่างกัน

1.4.4 คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองที่เปลี่ยนแปลงไประหว่างกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้วิธีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจแตกต่างกัน

1.4.5 คะแนนภาวะซึมเศร้าที่เปลี่ยนแปลงไประหว่างกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้วิธีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจแตกต่างกัน

1.5 ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ ดำเนินการศึกษาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1 และ 2 ที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ เช่น Facebook Youtube Line Instagram Twitter Whatsapp เป็นต้น ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง ในจังหวัดอุบลราชธานี มีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้าและคัดออก โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มในการศึกษาครั้งนี้ ทีมผู้วิจัยได้ร่วมกันพัฒนาขึ้นโดยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มจำนวน 8 ครั้งเป็นเวลา 8 สัปดาห์ และติดตามผลอีก 4 สัปดาห์ รวมระยะเวลาดำเนินโครงการ 12 สัปดาห์ (3 เดือน)

1.6 ข้อตกลงเบื้องต้น (Assumption)

1.6.1 การศึกษาครั้งนี้ใช้แบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media Addiction Test: SMAT) ของ ชาญวิทย์ พรนภดล⁽⁸⁾ ซึ่งจะวัดพฤติกรรมการติด 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ให้เป็นไปตามที่กำหนดได้ 2) มีความคิดหรือหมกมุ่นกับการใช้งานมากเกินไปและ 3) ขาดความรับผิดชอบหน้าที่หรือการดำเนินชีวิตประจำวันด้านอื่นๆ และมีแนวโน้มสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในชีวิตจริง

1.6.2 การศึกษาในครั้งนี้ใช้ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stage of change) ซึ่งมี 6 ขั้น ในการศึกษาครั้งนี้ดำเนินการศึกษาในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีพฤติกรรมอยู่ในขั้นไม่สนใจปัญหา (Pre-contemplation) และขั้นลังเลใจ (Contemplation) เท่านั้น

1.6.3 การศึกษาครั้งนี้ ดำเนินการศึกษาภายในระยะเวลา 3 เดือน เนื่องจากระยะเวลาการศึกษาต่อภาคการศึกษาของนักเรียนไม่เกิน 4 เดือน เพื่อให้กระทบต่อระยะเวลาการสอบในช่วงเดือนที่ 4 ของนักเรียน

1.7 การให้คำนิยามเชิงปฏิบัติการ (Operational definitions)

- **สื่อสังคมออนไลน์ (Social Media)** คือ ช่องทางสำหรับสื่อสารผ่านระบบอินเทอร์เน็ตรูปแบบหนึ่ง ซึ่งผู้ใช้งานสามารถแสดงความคิดเห็นสร้างสรรค์ และแลกเปลี่ยนข้อมูลรวมถึงมีปฏิสัมพันธ์ต่อบุคคลอื่นเกิดเป็นการเชื่อมโยงกลุ่มคนที่มีความสนใจคล้ายคลึงกันเข้าไว้ด้วยกัน กลายเป็นชุมชนในโลกเสมือนจริงซึ่งในการศึกษานี้ เช่น Facebook Youtube Line Instagram Twitter Whatsapp เป็นต้น

- **การติดสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media addict)** คือ อาการเสพติดทางพฤติกรรม (Behavior Addiction) ส่งผลให้ 1) ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ให้เป็นไปตามที่กำหนดได้ 2) มีความคิดหรือหมกมุ่นกับการใช้งานมากจนเกินไปและ 3) ขาดความรับผิดชอบ ต่อหน้าที่หรือการดำเนินชีวิตประจำวันด้านอื่นๆ และมีแนวโน้มสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในชีวิตจริงประเมินโดยใช้แบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media Addiction Test: SMAT) ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา พิจารณาการติดสื่อสังคมออนไลน์จากคะแนนรวมดังนี้ คะแนนรวมน้อยกว่าหรือเท่ากับ 19 คะแนนไม่ติด คะแนนรวม 20-29 คลั่งไคล้ และคะแนนตั้งแต่ 30 คะแนนขึ้นไป ติดสื่อสังคมออนไลน์

- **พฤติกรรมเด็ก** คือ พฤติกรรมที่แสดงออกของเด็กทั้งด้านบวกและด้านลบ โดยสามารถจัดเป็นกลุ่มพฤติกรรมได้ 5 ด้าน ได้แก่ 1) พฤติกรรมด้านอารมณ์ 2) พฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง/สมาธิสั้น 3) พฤติกรรมเกรง/ความประพฤติ 4) พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และ 5) พฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคม ประเมินโดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมของเด็ก (The Strengths and Difficulties Questionnaire: SDQ) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ประเมินโดยเด็ก และครู⁽⁴²⁾

- **การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)** คือ การที่บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเองหรือมีความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่าของตนเอง รวมทั้งการสามารถยอมรับการเห็นคุณค่าที่ผู้อื่นมีต่อตน มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความนับถือตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ (Self-

Concept) ของแต่ละบุคคล ประเมินโดยแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซ็นเบิร์กฉบับภาษาไทย คะแนนน้อยกว่า 21 คะแนนการเห็นคุณค่าในระดับต่ำ คะแนน 21-30 การเห็นคุณค่าในระดับปานกลาง คะแนนตั้งแต่ 31 คะแนนหรือมากกว่า การเห็นคุณค่าในระดับสูง⁽⁴³⁾

- **ระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์** คือ ระยะเวลาเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ติดต่อกันต่อวัน (เก็บเป็นชั่วโมงและนาที) โดยแยกเป็นเวลาการใช้งานในวันจันทร์ถึงศุกร์ และเวลาในการใช้งานในวันเสาร์อาทิตย์หรือวันหยุด

- **ภาวะซึมเศร้า (Depression)** คือ พฤติกรรมที่เกิดจากภาวะจิตใจที่หม่นหมอง เศร้าสร้อย หดหู่ มองโลกในแง่ร้าย แสดงออกได้ทั้งทางด้านอารมณ์ พฤติกรรม ความคิด และร่างกาย เป็นระยะเวลานานเกิน 2 สัปดาห์ขึ้นไปประเมินโดยแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า (Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale: CES-D) ฉบับภาษาไทยคะแนนรวมสูงกว่า 22 คะแนนอยู่ในข่ายภาวะซึมเศร้า⁽⁴⁴⁾

- **โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม** คือ โปรแกรมหรือกิจกรรมกลุ่มที่มุ่งเน้นกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ซึ่งในการศึกษานี้โปรแกรมแบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 การให้สุขศึกษาและข้อมูลสะท้อนกลับ เน้นการให้สุขศึกษาเกี่ยวกับสื่อสังคมออนไลน์และการให้ข้อมูลสะท้อนกลับกลุ่มตัวอย่างถึงผลกระทบจากพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ และการสร้างแรงจูงใจเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ได้แก่ กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ ละลายพฤติกรรม กิจกรรมรู้จักสื่อสังคมออนไลน์ (Social online) กิจกรรมนักวิเคราะห์ กิจกรรมผลกระทบของสื่อสังคมออนไลน์ (Social online) ระยะที่ 2 การทำให้มั่นคงในคำมั่นสัญญาที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เน้นเรื่องของการเตรียมความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การหาวิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง การสร้างแรงจูงใจต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และการรักษาคำมั่นสัญญา ได้แก่ กิจกรรมความตั้งใจของฉัน กิจกรรมฉัน...ในอนาคต กิจกรรมดารานักกล้อง และกิจกรรม Bye my friends ระยะที่ 3 การติดตามต่อเนื่อง เน้นการใช้กลยุทธ์ในการติดตามการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามวิธีที่อาสาสมัครเป็นผู้กำหนดด้วยตนเอง พร้อมทั้งการยกย่อง ชมเชย และสร้างแรงจูงใจต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างยั่งยืน

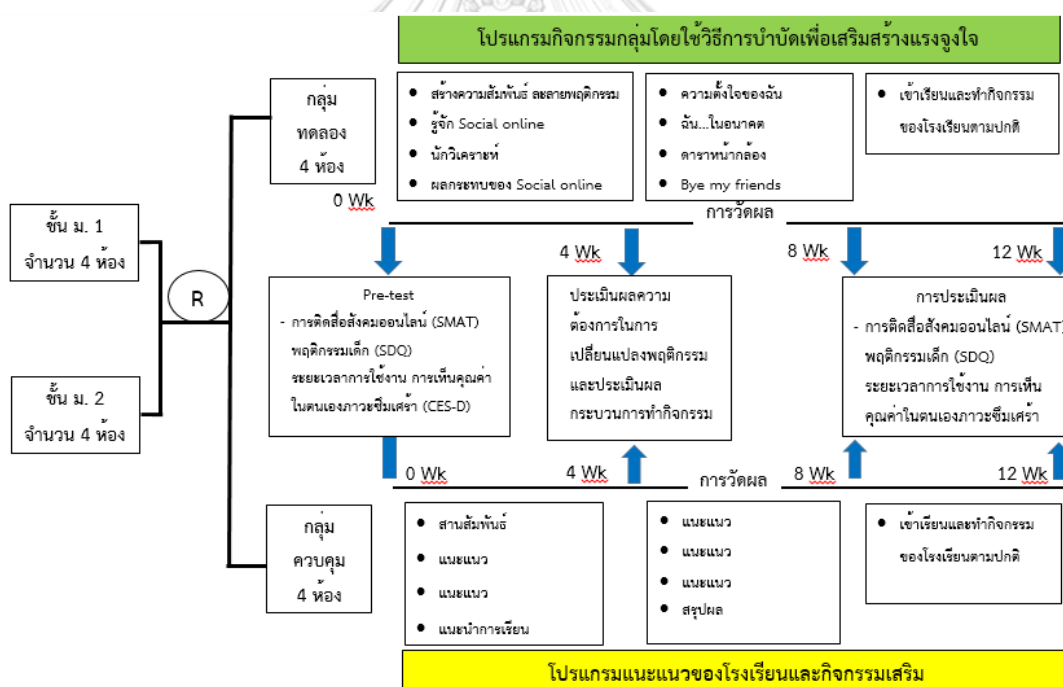
1.8 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.8.1 เพื่อใช้เป็นข้อมูลให้สถานศึกษา ผู้ปกครอง และครูมีนโยบายหรือแนวทางในการเฝ้าระวัง ติดตาม และให้คำแนะนำดูแลนักเรียนในการใช้สื่อสังคมออนไลน์

1.8.2 เพื่อใช้เป็นข้อมูลให้กับสถานศึกษาประกอบการวางแผนประยุกต์ใช้กิจกรรมหรือโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้วิธีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจสอดแทรกหรือพัฒนากิจกรรมภายในโรงเรียน เพื่อป้องกันปัญหาการติดสื่อสังคมออนไลน์ให้กับนักเรียนในโรงเรียน

1.8.3 เพื่อให้ได้คู่มือการจัดกิจกรรมในการแก้ปัญหาหรือลดพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนในสถานศึกษาให้กับโรงเรียน เพื่อประโยชน์สำหรับการประยุกต์ใช้งานและเป็นแนวทางให้กับงานวิจัยอื่นๆ ในอนาคต

1.9 กรอบแนวคิด (Conceptual framework)



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้วิธีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจต่อพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มีการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องในประเด็นต่อไปนี้

- 2.1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสื่อสังคมออนไลน์
- 2.2 แนวคิดพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์
- 2.3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์
- 2.4 ผลกระทบของการติดสื่อสังคมออนไลน์
- 2.5 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
 - 2.5.1 ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
 - 2.5.2 การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและพัฒนาการของวัยรุ่น
- 2.6 วิธีการบำบัดรักษาพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์โดยไม่ใช้ยา
- 2.7 แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องต่อการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มในการศึกษาครั้งนี้
 - 2.7.1 ทฤษฎีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจและการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ
 - 2.7.2 ทฤษฎีกระบวนการกลุ่ม
 - 2.7.3 การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มในการศึกษาครั้งนี้
- 2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสื่อสังคมออนไลน์

เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Networking Sites: SNSs) หมายถึง ชุมชนเสมือนจริงที่ผู้ใช้สามารถสร้างประวัติย่อของตนเองต่อสาธารณะ มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในชีวิตจริงและพบปะแลกเปลี่ยนกับบุคคลอื่นๆ ที่มีความสนใจคล้ายคลึงกัน^(6, 30)

สื่อสังคมออนไลน์ (Social media) หมายถึง สื่อดิจิทัลหรือซอฟต์แวร์ที่ทำงานอยู่บนพื้นฐานของระบบเว็บหรือเว็บไซต์บนอินเทอร์เน็ตที่เป็นเครื่องมือหรือช่องทางสำหรับสื่อสารผ่านระบบเครือข่ายสังคมออนไลน์บนอินเทอร์เน็ตรูปแบบหนึ่งซึ่งผู้ใช้งานสามารถแสดงความคิดเห็นสร้างสรรค์และแลกเปลี่ยนข้อมูลเรื่องราวต่างๆ เหตุการณ์ บทความ ประสพการณ์ รูปภาพ วิดีโอและเพลง

รวมถึงมีปฏิสัมพันธ์ต่อบุคคลอื่นเกิดเป็นการเชื่อมโยงกลุ่มคนที่มีความสนใจคล้ายคลึงกันเข้าไว้ด้วยกัน กลายเป็นชุมชนในโลกเสมือนจริงซึ่งแบ่งสื่อสังคมออนไลน์ออกเป็น 7 รูปแบบ ดังนี้^(5, 45)

1. โครงการสร้างฐานข้อมูล (Collaborative projects) เน้นการให้ผู้ใช้ร่วมแบ่งปันความรู้ที่มีระหว่างกัน เป็นการเผยแพร่ข้อมูลสื่อสิ่งพิมพ์กลายเป็นฐานข้อมูลสาธารณะ เช่น Wikipedia

2. บล็อก (Blogs) เป็นสื่อสังคมออนไลน์ที่ได้รับความนิยมอย่างมาก มีลักษณะคล้ายหน้าเว็บไซต์และทำหน้าที่เหมือนสมุดบันทึกส่วนตัวของผู้ใช้ซึ่งสามารถจัดแต่ง เพิ่มเติม และแก้ไขเนื้อหาตามความสนใจของตนเอง โดยผู้ใช้อื่นๆสามารถเข้ามาเยี่ยมชมและร่วมแสดงความคิดเห็นได้ เช่น Exteen OKNation BlogGang เป็นต้น

3. การแบ่งปันข้อมูลภายในชุมชน (Content communities) เน้นให้ผู้ใช้แบ่งปันหรือแลกเปลี่ยนสื่อระหว่างกัน เช่น ภาพถ่ายคลิปวิดีโอสไลด์นำเสนอ (Power point presentation) ฯลฯ สื่อสังคมออนไลน์ประเภทนี้ ได้แก่ Youtube SlideShare เป็นต้น

4. ชุมชนออนไลน์ (Social Network site) มีลักษณะเป็นชุมชนเสมือนจริงบนโลกออนไลน์ ที่ผู้ใช้สามารถให้ข้อมูลต่างๆ นำเสนอความเป็นตนเองหรือแสดงความคิดเห็นที่บ่งบอกตัวตนของตัวเองได้หรือแลกเปลี่ยนความสนใจซึ่งกันและกันเช่น Facebook Line Instagram Google+ เป็นต้น

5. การสร้างบล็อกขนาดเล็ก (Microblogging) มีลักษณะคล้ายบล็อก เป็นสื่อสังคมออนไลน์ที่เริ่มต้นด้วยแนวคิดที่ว่า “คุณกำลังทำอะไรอยู่” ซึ่งการสร้างบล็อกขนาดเล็กจำกัดการส่งข้อความได้ไม่เกิน 140 ตัวอักษร เช่น Twitter เป็นต้น

6. โลกของเกมเสมือนจริง (Virtual game worlds) เป็นเกมสามมิติที่จำลองผู้เล่นเข้าไปในโลกของเกมออนไลน์และเชื่อมต่อกับผู้เล่นคนอื่นได้โดยผู้เล่นจะรู้สึกเหมือนตนเองได้เป็นส่วนหนึ่งของโลกในเกมนั้นๆซึ่งเกมที่ได้รับความนิยมสูงสุดขณะนี้ ได้แก่ เกม World of Warcraft

7. โลกของสังคมเสมือนจริง (Virtual social worlds) เป็นสื่อสังคมออนไลน์ที่ผู้ใช้สามารถที่จะสร้างตัวตนที่คล้ายกับตนเองได้มากที่สุด ไม่ว่าจะป็นสีผิวทรงผมใบหน้าหรือกระทั่งเครื่องแต่งกายโดยโลกของสังคมเสมือนจริงที่ได้รับความนิยมสูงสุดได้แก่ Second Life ที่ให้ผู้ใช้สามารถจำลองตัวตนให้สามารถทำทุกอย่างได้เหมือนชีวิตจริง แม้กระทั่งการแลกเปลี่ยนหรือซื้อขายสิ่งของที่สามารรถแปรให้เป็นรายได้ในชีวิตจริงได้

2.2 แนวคิดพฤติกรรมกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์

2.2.1 กลไกการเสพติด

การเสพติด คือ การเสพติดเป็นส่วนหนึ่งของกลไกตามธรรมชาติร่างกายมนุษย์ จะแสวงหาสิ่งที่เป็นต่อการดำรงชีวิต เช่น อาหาร น้ำ อากาศ และสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความพึงพอใจของ

บุคคล ได้แก่ การมีเพศสัมพันธ์ และความสุขสบาย สมองมีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ ซ้ำๆ เพื่อให้ร่างกายได้รับสิ่งเหล่านี้ได้อย่างสม่ำเสมอ การเสพติดเป็นสภาวะที่สิ่งมีชีวิตหมกมุ่นกับพฤติกรรม ย้ำคิดย้ำทำ เพื่อส่งผลให้เกิดความพึงพอใจ จนในที่สุดเกิดการสูญเสียสมรรถภาพที่จะควบคุมพฤติกรรมนั้นได้ สมองแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือสมองส่วนนอกหรือที่เรียกว่า สมองส่วนคิด (Cerebral cortex) และสมองส่วนในหรือที่เรียกว่า สมองส่วนอยาก (Limbic system) สมองส่วนคิดทำหน้าที่ควบคุมสติปัญญา ความมีเหตุมีผล ขณะที่สมองส่วนอยากเป็นศูนย์ควบคุมอารมณ์ความรู้สึก ในส่วนของการใช้สารเสพติด สารเคมีในยาเสพติดจะเป็นตัวกระตุ้นทำให้สมองสร้างสารส่งผ่านประสาท ชื่อโดปามีน (Dopamine) ซึ่งเป็นสารที่ทำให้มนุษย์เกิดความรู้สึกพึงพอใจ มีความสุข การกระตุ้นทำให้สมองสร้างโดปามีนมากกว่าที่ธรรมชาติกำหนด จนทำให้รู้สึกเป็นสุขมากกว่าปกติ สมองจึงปรับตัวด้วยการลดระดับการหลั่งโดปามีนตามธรรมชาติลง เมื่อหมดฤทธิ์ของสารเสพติดจึงเสมือนว่าร่างกายขาดสารโดปามีน ทำให้รู้สึกจิตใจหดหู่หงุดหงิดง่าย หรือซึมเศร้า เรียกอาการนี้ว่า “อาการขาดยา”(Withdrawal symptom) เมื่อใช้สารเสพติดบ่อยๆ จะทำให้สมองส่วนคิดสูญเสียหน้าที่ในการใช้ความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล สมองส่วนอยากจะอยู่เหนือสมองส่วนคิด จะทำอะไรตามใจตามอารมณ์อยากของตนเองมากกว่าการใช้เหตุผล มักแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ก้าวร้าว หงุดหงิดง่าย ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ เมื่อต้องการความรู้สึกพึงพอใจ มีความสุข ก็จะไปใช้สารเสพติดบ่อยครั้งขึ้น การเสพแต่ละครั้งสมองจะจดจำสิ่งเร้าที่อยู่รอบตัวขณะเสพ เช่น สถานที่ เสพ เพื่อนที่เคยเสพด้วยกัน หรือตัวสารเสพติด แล้วนำไปเชื่อมโยงกับความสุขที่เกิดจากฤทธิ์ของสารเสพติด ระดับโดปามีนที่หลั่งตามธรรมชาติไม่เพียงพอกับการสร้างความสุขอีกแล้ว จึงเกิดอาการทรมานทรมาน เมื่อต้องการมีความสุข ก็จำเป็นต้องพึ่งยาเสพติดให้สมองหลั่งโดปามีนออกมามากพอ จนเกิดความสุข อาการเช่นนี้เรียกว่า “สมองติดยา”แสวงหาสารเสพติดมาเสพซ้ำ^(46, 47)

2.2.2 พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์

สมาคมจิตวิทยาสหรัฐอเมริกา (American Psychiatric Association) องค์การอนามัยโลก (WHO) และ American Society for Addiction Medicine มีความเห็นที่หลากหลายและแตกต่างกันเกี่ยวกับพฤติกรรมการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบของ Griffiths และ Kuss ได้สรุปความคิดเห็นที่สอดคล้องกันของหลายๆ การศึกษา พบว่าพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ มีลักษณะของรูปแบบอาการทุกขั้วที่คล้ายกับการติดสารเสพติดหรือพฤติกรรมการเสพติดอื่นๆ ตามกรอบแนวคิดทางชีวจิตสังคม (Biopsychosocial framework) ของพฤติกรรมการเสพติด^(30, 48)

พฤติกรรมการเสพติด (Behavior addiction) หมายถึง พฤติกรรมที่ประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 6 องค์ประกอบ ได้แก่ หมกมุ่น (Salience) การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ (Mood modification) ความทนทาน (Tolerance) อาการถอน (Withdrawal symptoms) ความขัดแย้ง

(Conflict) และการกลับไปทำซ้ำ (Relapse) พฤติกรรมใดก็ตามที่ประกอบด้วยลักษณะของ 6 องค์ประกอบทั้งหมดข้างต้น จัดเป็นพฤติกรรมการเสพติด ซึ่งพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ จะแสดงลักษณะของกลไกพฤติกรรมคล้ายคลึงกับพฤติกรรมการเสพติดดังนี้^(3, 30)

1. ทนหมุ่น (Salience) เกิดขึ้นเมื่อเครือข่ายสังคมออนไลน์ กลายเป็นกิจกรรมอย่างเดียวยิ่งที่สำคัญมากที่สุดในชีวิตของบุคคล และมีอิทธิพลต่อความคิด (บิดเบือนกระบวนการคิด) ความรู้สึก (ความปรารถนา) และพฤติกรรม (พฤติกรรมทางสังคมลดลง) เช่นแม้ว่าจะไม่ได้ใช้สังคมออนไลน์แต่มีความคิดถึงการใช้อุปกรณ์เครือข่ายสังคมออนไลน์อยู่ตลอดเวลา

2. การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ (Mood modification) เกิดจากประสบการณ์ของบุคคลที่เกิดจากการใช้อุปกรณ์เครือข่ายสังคมออนไลน์ เพื่อจัดการกับอารมณ์ตนเอง เช่น การแสดงพฤติกรรมเพิ่มพ้ำหรือเสียงดังหรือความรู้สึกขัดแย้ง หรือบางครั้งแสดงความสงบเงียบ หลบหนีสังคมหรือไม่แสดงความรู้สึก

3. ความทนทาน (Tolerance) การเพิ่มความถี่ของกิจกรรมเครือข่ายสังคมออนไลน์ เพื่อให้บรรลุตามความต้องการของอารมณ์ นั่นคือผู้ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์จะเพิ่มระยะเวลาการใช้งานมากขึ้นในแต่ละวัน

4. อาการขาดยา (Withdrawal symptoms) เป็นอาการที่เกิดจากความรู้สึกไม่พอใจ และส่งผลกระทบต่อร่างกาย เช่น สะเทือนใจ หงุดหงิด ฉุนเฉียว ซึ่งเกิดเมื่อไม่สามารถจะใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ได้ อันเนื่องมาจากความเจ็บป่วยหรือพักผ่อน เป็นต้น

5. ความขัดแย้ง (Conflict) เกิดความขัดแย้งระหว่างคน และบุคคลรอบข้าง ขัดแย้งกับกิจกรรมอื่นๆ (เช่น งานอดิเรก การใช้ชีวิตในสังคม ความสนใจ) ไม่สนใจจะเข้าสังคม เลิกสนใจงานอดิเรก หรือขัดแย้งกับความรู้สึกส่วนตัวที่สูญเสียการควบคุมจากการใช้เวลาไปมากกับเครือข่ายสังคมออนไลน์

6. การกลับไปทำซ้ำ (Relapse) แนวโน้มของการกลับไปสู่พฤติกรรมเดิม หลังจากการควบคุมระยะเวลาหรือหยุดใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์

การใช้เวลามากเกินไปในการทำกิจกรรมที่สนใจ อาจจะได้ไม่เป็นการเสพติดเสมอไป เช่น การใช้เวลามากกว่า 14 ชั่วโมงต่อวันในการใช้อุปกรณ์เครือข่ายสังคมออนไลน์ แต่เกิดผลกระทบน้อยกับบุคคลนั้น ซึ่งไม่เป็นปัญหาและไม่เป็นการติด ดังนั้น ต้องพิจารณาอาการและผลกระทบด้วย⁽³⁰⁾ หากพิจารณาตามการจัดประเภทของการติดอินเทอร์เน็ตของ Young ซึ่งได้แบ่งประเภทของการติดอินเทอร์เน็ตเป็น 5 ประเภทได้แก่ 1) การติดสื่อทางเพศ (Cybersexual addiction) 2) การติดสื่อสร้างความสัมพันธ์ (Cyber-relationship addiction) 3) การติดพนัน การประมูล-ซื้อขายสินค้า (Netcompulsions) 4) การรับข้อมูลข่าวสารมากเกินไป (Information overload) และ 5) การติดคอมพิวเตอร์ (Computer addiction) เช่น การเล่นเกมออนไลน์ การติดสื่อสังคมออนไลน์จัดอยู่ใน

ประเภทที่ 2 คือ การติดสื่อสร้างความสัมพันธ์⁽³⁰⁾ ด้วยเหตุผลที่พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้เพิ่มมากขึ้น ดังนั้น จึงส่งผลให้นักวิจัยต่างๆ ได้ให้ความสนใจต่อพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ มีทีมนักวิจัยส่วนหนึ่งได้พยายามหาเครื่องมือที่จะใช้วัดพฤติกรรมดังกล่าว⁽³⁾

ในการศึกษาครั้งนี้ พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ หมายถึง อาการเสพติดทางพฤติกรรม (Behavior addiction) ส่งผลให้ 1) ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ให้เป็นไปตามที่กำหนดได้ 2) มีความคิดหรือหมกมุ่นกับการใช้งานมากจนเกินไปและ 3) ขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่หรือการดำเนินชีวิตประจำวันด้านอื่นๆ และมีแนวโน้มสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในชีวิตจริง⁽⁵⁾

การศึกษาทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบของ Andresson and Palessen พบว่า Wilson ได้พัฒนาเครื่องมือประเมินพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มนักศึกษาจำนวน 201 คน ประกอบด้วยคำถาม 3 ข้อ แต่ละข้อจะมีค่าคะแนน 1-7 คือตัวเลือกคำตอบ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง ค่าคะแนนที่มากจะบ่งบอกถึงแนวโน้มของการติดสื่อสังคมออนไลน์ โดยข้อคำถามจะประกอบด้วยองค์ประกอบของพฤติกรรมการติดคือ การหมกมุ่น (ใช้คำถามว่า “สิ่งแรกที่ฉันทำในแต่ละเช้าคือการใช้งานสังคมออนไลน์”) การสูญเสียการควบคุม (ใช้คำถามว่า “ฉันพบว่ามันยากมากที่จะควบคุมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของตัวเอง”) อาการขาดยา (ใช้คำถามว่า “ฉันรู้สึกสิ้นหวังเมื่อไม่สามารถเข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้”) แต่เครื่องมือนี้ยังขาดองค์ประกอบของพฤติกรรมการติดส่วนอื่น อันได้แก่ การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ ความทนทาน ความขัดแย้ง และการกลับไปทำซ้ำ ภายหลัง Andresson ได้พัฒนาเครื่องมือวัดการติดเฟสบุ๊ค ภายใต้แนวคิดพื้นฐานของการเสพติด ในกลุ่มนักเรียนจำนวน 423 คน ด้วยคำถาม 6 ข้อ แต่ละข้อมีค่าคะแนน 1-5 คือ ตัวเลือกคำตอบไม่เลย จนถึงบ่อยมากๆ ซึ่งแต่ละข้อคำถามจะเป็นตัวแทนขององค์ประกอบของพฤติกรรมการติดทั้ง 6 องค์ประกอบ คือ หมกมุ่น การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ ความทนทาน อาการถอน ความขัดแย้ง และการกลับไปทำซ้ำ ซึ่งเครื่องมือนี้ได้ถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายในหลายประเทศ⁽³⁾ รวมทั้งประเทศไทยด้วย⁽⁴⁹⁾ แต่เครื่องมือวัดการติดเฟสบุ๊คไม่ได้รวมถึงการติดสื่อสังคมออนไลน์อื่นๆ เช่น Line Twitter หรือ Instagram เป็นต้น ดังนั้นการพัฒนาเครื่องมือเพื่อวัดพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์จึงเป็นประเด็นที่นักวิจัยให้ความสนใจเป็นอย่างมาก

สำหรับในประเทศไทย ชาญวิทย์ พรนภดล ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวชเด็กและวัยรุ่น คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลศิริราช ได้พัฒนาแบบทดสอบขึ้นเพื่อคัดกรองการติดสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media Addiction Test: SMAT) โดยเป็นการประเมินพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา เหมาะกับการประเมินพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ ในกลุ่มที่มีอายุ 12 ปีขึ้นไป โดยวัดพฤติกรรมการติด 3 องค์ประกอบ คือ การใช้สื่อสังคมออนไลน์มากจนเกินไป ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่หรือการดำเนินชีวิต

ในประจำวัน ด้วยคำถาม 16 ข้อแต่ละข้อมีค่าคะแนน 0-3 คือ ตัวเลือกคำตอบ ไม่ใช่เลยจนถึงใช่เลย ซึ่งจะมีค่าคะแนนตั้งแต่ 0-48 คะแนน โดยมีการแปลผลคะแนนเป็น 3 กลุ่มคือ คะแนน 0-19 คะแนน ไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์ 20-29 คะแนนอยู่ในกลุ่มคลังโคล้ และคะแนนตั้งแต่ 30 คะแนนขึ้นไปอยู่ในกลุ่มติดสื่อสังคมออนไลน์ ค่าความสอดคล้องภายในของเครื่องมือ (Internal consistency) โดยใช้ สถิติสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.898 ซึ่งเครื่องมือดังกล่าวได้ถูกนำไปใช้ในการศึกษา พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มวัยรุ่นของไทย เช่น ปารีดา เป็นสูงเนิน ได้ศึกษาเรื่องการติด สื่อสังคมออนไลน์ โดยศึกษาความชุกและความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาใน เขตกรุงเทพมหานคร จำนวนตัวอย่างทั้งสิ้น 500 คน อายุ 13-17 ปี ผลการศึกษาพบว่า ความชุกของ การติดสื่อสังคมออนไลน์คิดเป็นร้อยละ 23.6 และพบว่า การติดสื่อสังคมออนไลน์กับภาวะซึมเศร้ามี ความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ^(8, 50) นอกจากนี้ เอชรา วสุพันธ์จิต ได้ศึกษาเรื่องเวลา คุณภาพในครอบครัวและการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียน สังกัดกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 389 คน ผลการศึกษาพบว่า ความชุกของการติดสื่อสังคม ออนไลน์คิดเป็นร้อยละ 27.9 และระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มากขึ้นมีความสัมพันธ์กับ คะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์ที่สูงขึ้นด้วย⁽⁵⁰⁾

2.3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการติดสื่อสังคมออนไลน์ เช่น Facebook line Instagram Twitter WhatsApp เป็นต้น รวมทั้งพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต ซึ่งแบ่งได้ดังนี้

ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ความเพียงพอของรายได้ ระยะเวลาและช่วงเวลาในการใช้งาน⁽⁹⁾ ความต้องการส่วนบุคคล เช่น ตอบสนองความต้องการของตนเองเพื่อความบันเทิง⁽⁵¹⁾ ความเหงา การ ควบคุมตนเอง⁽²⁸⁾ บุคลิกภาพส่วนบุคคลปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกโดดเดี่ยว การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ^(3, 22, 30, 52, 53)

ปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัวและสังคม ได้แก่ การมีกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อน ความต้องการ สร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น เช่น เพื่อน สัมพันธภาพในครอบครัว⁽⁵⁴⁾ การไม่ยอมรับการใช้อินเทอร์เน็ต ในครอบครัว สัมพันธภาพที่ไม่ดีกับมารดา⁽⁵⁵⁾ การได้รับแบบอย่างจากผู้ปกครองในการรับสื่อ^(28, 51, 56) แรงจูงใจจากสังคม^(3, 22, 30, 52, 57)

ปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้เล่น ความสะดวกของการเข้าใช้งาน สถานที่ตั้งของโรงเรียน ความหลากหลายของสื่อ สภาพแวดล้อมด้านวัฒนธรรมของวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลง ไป^(9, 28, 51, 53, 56)

2.4 ผลกระทบของการติดสื่อสังคมออนไลน์

การใช้สื่อสังคมออนไลน์มีประโยชน์มากมาย แต่การใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มากเกินไป อาจส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ และส่งผลกระทบต่อตนเอง บุคคลรอบข้าง และสังคม ซึ่งสามารถแยกเป็นผลกระทบด้านต่างๆ ได้ดังนี้

ผลกระทบต่อตนเองและร่างกาย เนื่องจากการใช้เวลานานในการเข้าใช้งาน ดังนั้นทำให้กิจกรรมทางกายลดลง เช่น การออกกำลังกาย งานอดิเรก ซึ่งส่งผลให้ระบบการทำงานของร่างกายผิดปกติ^(10, 53) นอกจากนี้การนั่งเป็นเวลานานและใช้สายตาผ่านสื่อออนไลน์มากๆ จะส่งผลให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดตา ปวดหลัง ปวดไหล่ ร่างกายอ่อนเพลีย^(18, 58) และการใช้งานที่มากเกินไปยังกระทบต่อเวลาในการพักผ่อน ส่งผลกระทบต่อปัญหาคุณภาพการนอนที่ไม่ดี นอนไม่หลับ^(11, 12, 23) ปัญหาเกี่ยวกับผลกระทบในการเรียน ตื่นสาย ไม่มีเวลาอ่านหนังสือ ส่งการบ้านหรืองานที่ได้รับมอบหมาย ช้ากว่ากำหนด^(13-16, 56) เป็นต้น

ผลกระทบทางด้านจิตใจและอารมณ์ จากการทบทวนวรรณกรรม มีการศึกษาถึงการติดสื่อสังคมออนไลน์กับผลกระทบด้านจิตใจมากที่สุด เพราะการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นเสมือนโลกจริงที่ผู้ใช้งานสร้างขึ้น ซึ่งส่งผลต่อการหลงตัวเอง การโกหกตัวเอง (False self)⁽¹⁷⁾ หรือการเป็นคนที่มีพฤติกรรมแตกต่างจากโลกแห่งความเป็นจริง การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์แปรปรวน บางครั้งก้าวร้าวหรือไม่สนใจสิ่งใดมากกว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์^(18, 19, 53, 58) หงุดหงิด วิตกกังวลเมื่อไม่ได้ใช้งาน นอกจากนี้ยังพบปัญหาด้านสุขภาพจิต^(5, 20) เช่น ภาวะซึมเศร้า^(8, 21, 22, 54) วิตกกังวล⁽²³⁾ การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ความโดดเดี่ยว^(3, 6, 24-26) เป็นต้น

ผลกระทบทางด้านครอบครัวและสังคม การใช้เวลาส่วนใหญ่ทั้งหมดไปกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ส่งผลให้เวลาในการเข้าสังคม การทำกิจกรรมกับเพื่อนและครอบครัวลดลง เกิดปัญหาการแยกตัวจากสังคม เพื่อน และครอบครัว^(16, 18) เกิดความไม่เข้าใจกัน ส่งผลต่อความขัดแย้งกับคนในสังคมและครอบครัว^(56, 58) ปัญหาความปลอดภัยบนโลกออนไลน์ และอิทธิพลของการโฆษณาในการซื้อ เมื่อใช้มากขึ้นมีเพื่อนในโลกออนไลน์มากแต่เพื่อนในโลกจริงน้อยลง เกิดปัญหาการกลั่นแกล้งผ่านสื่อออนไลน์ หรือประทุษร้ายในโลกสังคมออนไลน์ (Cyberbullying and online harassment) ซึ่งพบมากในวัยรุ่น เช่น ในประเทศไอร์แลนด์วัยรุ่นชายและหญิงเคยถูกกลั่นแกล้งผ่านสื่อออนไลน์ร้อยละ 10 และ 12 ตามลำดับ⁽⁷⁾ การศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ พบความชุกของการตกเป็นเหยื่อถูกรังแกในโลกโซเชียลร้อยละ 46.15⁽⁵⁹⁾ วัยรุ่นในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑลอยู่ในวงจรของการกลั่นแกล้งผ่านสื่อร้อยละ 48⁽⁵⁾ ปัญหาการเผยแพร่เรื่องทางเพศ (Sexting) เช่น การแสดงภาพอนาจาร ภาพเปลือยของตนเอง ซึ่งเมื่อเกิดปัญหากับตนเองที่ไม่สามารถแก้ไขได้ อาจจะตัดสินใจและนำไปสู่ปัญหาการฆ่าตัวตาย^(3, 22, 30)

2.5 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

2.5.1 ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical Model: TTM หรือ Stages of Change)

เป็นทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของ Prochaska และ DiClemente ซึ่งอธิบายการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์มีทั้งหมด 6 ขั้นตอน ดังนี้ ⁽⁶⁰⁻⁶³⁾

1. ขั้นไม่สนใจปัญหา (Pre-contemplation) เป็นขั้นตอนที่ยังมองไม่เห็นปัญหา หรือผลเสียที่เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงของตนเอง อาจเกิดจากไม่ได้รับข้อมูลข่าวสารหรือได้รับข้อมูลข่าวสารน้อย หรือคิดว่าเคยพยายามเปลี่ยนพฤติกรรมมาแล้วไม่สำเร็จ เลยไม่เชื่อว่าตนเองจะทำได้ จะต่อต้านหรือยังไม่มีแรงจูงใจหรือยังไม่พร้อมสำหรับโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งไม่คิดจะเปลี่ยนแปลงในช่วง 6 เดือนข้างหน้า

2. ขั้นลังเลใจ (Contemplate) เป็นขั้นตอนที่เริ่มสนใจจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใน 6 เดือนข้างหน้า ตระหนักถึงประโยชน์ของการเปลี่ยนแปลง แต่ก็ยังลังเลกับผลกระทบด้านลบที่จะเกิดขึ้น ซึ่งเกิดความไม่แน่ใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

3. ขั้นตัดสินใจหยุดหรือขั้นเตรียมการ (Determination or Preparation) เป็นขั้นตอนที่ตั้งใจจะลงมือปฏิบัติในอีก 1 เดือนข้างหน้า เริ่มมีการวางแผนการปฏิบัติ เช่น เข้าร่วมการให้สุขศึกษา ไปรับคำปรึกษา ปรึกษาแพทย์ หรือพยายามหาวิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

4. ขั้นลงมือปฏิบัติ (Action) เป็นขั้นตอนที่มีการปฏิบัติเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต ระยะเวลาในช่วง 6 เดือนแรก โดยสังเกตจากพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งอาจจะไม่สม่ำเสมอในบางช่วง

5. ขั้นกระทำต่อเนื่อง (Maintenance) เป็นขั้นตอนที่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้แล้ว พยายามป้องกันการเกิดพฤติกรรมเดิมซ้ำ มีความมั่นใจเพิ่มขึ้นที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ต่อเนื่อง สามารถปฏิบัติต่อเนื่องเกิน 6 เดือน

6. ขั้นกลับไปทำซ้ำ (Relapse) เป็นขั้นตอนที่อาจจะทำให้กลับมาเกิดพฤติกรรมเดิมได้ เนื่องจากนำพาตัวเองเข้าไปสู่สถานการณ์ที่จะทำให้ตนเองเกิดพฤติกรรมเดิม เช่น เกิดความประมาท ไม่ดูแลตนเอง มีปัญหาเกี่ยวกับอารมณ์และจิตใจ ทำให้กลับไปพึ่งพฤติกรรมเดิมจนกระทั่งนำไปสู่การเสถียรพฤติกรรมนั้นซ้ำอีก

ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ถูกนำมาประยุกต์ใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพมากมาย เช่น การเลิกบุหรี่ เลิกแอลกอฮอล์ การลดน้ำหนัก การออกกำลังกาย การปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหาร การจัดการความเครียด การติดสารเสพติด การติดพนัน เป็นต้น ^(60, 64-71) โดยใช้แนวทางการสัมภาษณ์และการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivation Interviewing: MI and Motivation Enhancement Theory: MET) ให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

2.5.2 การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและพัฒนาการของวัยรุ่น ⁽⁷²⁻⁷⁴⁾

วัยรุ่น เป็นช่วงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การพัฒนาทางด้านจิตใจจากเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงสภาพจากภาวะพึ่งพิงเข้าสู่การรับผิดชอบและพึ่งพิงตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะต้นของวัย จะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมาย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นด้วยกันเอง และบุคคลรอบข้าง หากการเปลี่ยนแปลงเป็นไปอย่างเหมาะสม จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมบรรเทาปัญหาต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น และเป็นทั้งแรงผลักดันและแรงกระตุ้นให้พัฒนาการด้านอื่นๆ เป็นไปด้วยดี

พัฒนาการทางด้านสังคมจิตวิทยาในวัยรุ่นจะแบ่งเป็น 3 ช่วง คือ

- วัยแรกรุ่น (อายุ 10-13 ปี) หรือวัยรุ่นตอนต้น เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกระบบ โดยจะมีความคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย
- วัยรุ่นตอนกลาง (อายุ 14-16 ปี) เป็นช่วงที่วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว มีความคิดที่ลึกซึ้งจึงหันมาใฝ่หาอุดมการณ์และหาเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อความเป็นตัวของตัวเอง และพยายามเอาชนะความรู้สึกแบบเด็กๆ ที่ผูกพันและอยากจะทำพ่อกับแม่
- วัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 17-19 ปี) เป็นเวลาของการฝึกฝนอาชีพ ตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสม และเป็นช่วงเวลาที่มีความผูกพันอย่างมากกับเพื่อนต่างเพศ สภาพทางร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโตโดยสมบูรณ์เต็มที่ และบรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมาย

สำหรับในการศึกษาคั้งนี้จะศึกษาในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งจะมีอายุอยู่ระหว่าง 12 - 15 ปี ซึ่งอยู่ในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นและตอนกลาง ดังนั้นจึงทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการของวัยรุ่นในสองช่วงอายุ

ระยะวัยรุ่นตอนต้น

การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย มีการเจริญเติบโตความสูงและน้ำหนักเพิ่มขึ้น ขณะเดียวกันก็มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระวิทยาเป็นวัยหนุ่มสาว เข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นของเด็กผู้หญิงเริ่มมีหน้าอก ในเด็กผู้ชายคือลูกอัณฑะมีขนาดใหญ่มากขึ้น โดยปกติทั่วไปเด็กผู้หญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กผู้ชายเฉลี่ยประมาณ 2 ปี เด็กเมื่อเข้าวัยรุ่นจะมีความกังวลและสงสัยในเรื่องเพศค่อนข้างมาก

ความสนใจกับกิจกรรมในครอบครัวหรือการร่วมกิจกรรมต่างๆ กับพ่อแม่ลดลงและเริ่มจะไม่ค่อยยอมรับคำแนะนำและคำติชมจากพ่อแม่ เริ่มต่อต้านและฝ่าฝืนคำสั่งบ้าง แต่ไม่รุนแรงมากนัก ซึ่งเป็นลักษณะของการพัฒนาการอย่างหนึ่งของวัยรุ่นที่พยายามจะเป็นอิสระ ความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น แต่ก็ยังไม่มั่นใจในตัวเอง ยังต้องการความช่วยเหลือสนับสนุนจากพ่อแม่ ในช่วงนี้เด็กเริ่มมี

สังคมกว้างขวางขึ้น เรียนรู้โลกมากขึ้น มีเพื่อนและกลุ่มเพื่อนส่วนใหญ่จะเป็นเพื่อนเพศเดียวกันซึ่งจะเข้ามามีบทบาท กลุ่มเพื่อนจะช่วยให้วัยรุ่นเกิดความมั่นใจในเรื่องที่วิตกกังวลต่างๆ มากขึ้น เพราะมีลักษณะต่างๆ เหมือนกัน ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนค่อนข้างมาก รักเพื่อนมาก กิจกรรมร่วมกับเพศตรงข้ามมักจะทำเป็นลักษณะกลุ่มหญิง กลุ่มชาย

วัยรุ่นช่วงต้นมีอารมณ์และพฤติกรรมแปรปรวนอ่อนไหวง่าย หงุดหงิด ยังมีความรู้สึกที่ยึดตัวเองเป็นหลัก ไม่สามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตัวเองได้ ไม่สามารถเข้าใจหรือมองเห็นผลที่จะเกิดขึ้นตามมาในอนาคต ซึ่งเป็นผลจากการกระทำหรือพฤติกรรมในปัจจุบัน อันนำไปสู่การมีพฤติกรรมเสี่ยงหรือทดลองทำพฤติกรรมต่างๆ ที่ไม่เหมาะสม วัยรุ่นตอนต้นจะเริ่มพัฒนาค่านิยมของตัวเอง ต้องการความเป็นส่วนตัว ไม่ไปก้าวร้าวโดยไม่จำเป็น แต่พ่อแม่คอยสังเกตการณ์อยู่ห่างๆ มีความคิดค่อนข้างเพื่อฝืนเกินความเป็นจริง มีการวางแผนในอนาคตหรือเป้าหมายชีวิตที่เกินความสามารถของตนเอง เช่น นักวิทยาศาสตร์ระดับโลก นักร้องชื่อดัง และมักจะคิดว่าตนเองสำคัญและคนอื่น ๆ ให้ความสนใจตนเอง แต่ในขณะเดียวกันก็มีความรู้สึกว่าตนเองโดดเดี่ยว เรียกร้องความสนใจ ไม่มีใครจะเข้าใจและช่วยเหลือแก้ไขปัญหาของตนเองได้

ระยะวัยรุ่นตอนกลาง

เป็นช่วงระยะเวลาที่อัตราการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของร่างกายและอวัยวะต่างๆ เริ่มลดลง การเจริญเติบโตของร่างกายและความเป็นหนุ่มสาวมีความสมบูรณ์เกือบเท่าผู้ใหญ่ ความตื่นเต้น วิตกกังวล สงสัย ต่อการเปลี่ยนแปลงลดลง มีความพร้อมทางด้านร่างกายเข้าสู่ระยะการเจริญพันธุ์ ระยะช่วงนี้วัยรุ่นส่วนใหญ่พอใจและยอมรับในการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้น เริ่มสนใจใช้เวลาในการดูแลตนเอง รูปร่าง หน้าตา ให้ดูสวยงามสร้างความสนใจให้กับผู้พบเห็น โดยเพื่อนจะเข้ามามีบทบาทมาก เด็กวัยรุ่นมักจะแต่งตัวแปลกๆ และเหมือนกับกลุ่มเพื่อนเพื่อให้ได้รับการยอมรับ ความสนใจและการยอมรับจากกลุ่ม

วัยรุ่นตอนกลางมีอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ รุนแรงค่อนข้างมาก เพื่อนมีความสำคัญต่อเด็กและค่านิยม จะใช้เวลาส่วนใหญ่ทำกิจกรรมและอยู่กับเพื่อน เป็นช่วงที่มีความขัดแย้งกับผู้ปกครองพ่อแม่มากที่สุด ความสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัวพ่อแม่ลดลง เพราะต้องการเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเอง มีการฝ่าฝืนกฎระเบียบ กติกาต่างๆ มากขึ้น เนื่องจากต้องการทดลองเรียนรู้ ทดสอบว่าตนเองทำได้หรือไม่ ไม่ชอบการบังคับหรือสั่งการ เริ่มเรียนรู้สังคมภายนอกครอบครัวมากขึ้น เริ่มมีกิจกรรมและความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามมากยิ่งขึ้น เริ่มมีเพื่อนหญิงหรือเพื่อนชายมีความสัมพันธ์แบบคู่รัก แต่ไม่มีความสัมพันธ์ลึกซึ้ง อยากรู้อยากทดลองในเรื่องเพศมากขึ้น เพราะการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระ ฮอโมนเพศ ซึ่งถ้าไม่ได้รับการแนะนำหรือปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม

อาจจะนำไปสู่ปัญหาทางด้านสังคมและสุขภาพต่างๆ ตามมา เช่น การตั้งครรภ์ในวัยหนุ่มสาว การติดต่อโรคทางเพศสัมพันธ์ ต้องออกจากสถาบันการศึกษา ฯลฯ

ความรู้สึกอ่อนไหวเป็นสิ่งที่พบได้มากในวัยรุ่นช่วงนี้ในวัยรุ่นตอนกลาง ถึงแม้จะมีความคิด มีเหตุผลมากกว่าเดิม แต่เมื่อพบปัญหาหรือสภาวะวิกฤตต่างๆ ความคิด การแก้ไขปัญหาต่างๆ หรือการพัฒนาการในด้านต่างๆ ก็จะถดถอยไปเหมือนในวัยวัยรุ่นตอนต้นได้ เช่น การชกต่อยทะเลาะวิวาท ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาโดยไม่คำนึงถึงความถูกต้อง ยึดติดอยู่กับกลุ่มเพื่อนเพื่อนมีความสำคัญและมีบทบาทมาก ต้องการความยอมรับจากเพื่อนๆ ทำให้วัยรุ่นมักมีกิจกรรมหรือพฤติกรรม เช่น การแต่งตัว การแสดงออก และพฤติกรรมต่างๆ ไปในแนวเดียวกัน ซึ่งบางครั้งไม่ได้คำนึงถึงความถูกต้องเหมาะสมต้องการเพียงการยอมรับจากเพื่อนๆ ถ้าได้เพื่อนดีชักชวนกันทำกิจกรรมต่างๆ ในทางสร้างสรรค์ เด็กวัยรุ่นก็จะมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อปัญหาต่างๆ ค่อนข้างน้อย แต่ถ้ามีเพื่อนกลุ่มเกรงไม่รับผิดชอบ ไม่สนใจการเรียน มีพฤติกรรมก้าวร้าว ก็จะชักนำให้เพื่อนกลุ่มเดียวกันมีพฤติกรรมเสี่ยงและปัญหาต่างๆ ตามมา

ความคิด ความสามารถ ทักษะต่างๆ ตลอดจนความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีเพิ่มขึ้นอย่างมาก ดังนั้นพยายามเปิดโอกาสให้วัยรุ่นแสดงความสามารถ การแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ ก็จะเกิดประโยชน์ต่อวัยรุ่นอย่างมาก วัยรุ่นช่วงนี้จะมีชีวิตอยู่ในกรอบของความเป็นจริง มีเหตุผล รู้ขอบเขตความสามารถและข้อจำกัดของตนเอง ทำให้ความคิดเพื่อฝันหรือการวางแผนชีวิตในอนาคตอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงและเป็นไปได้ กลุ่มเด็กที่มีเขาวิญญูอยู่ในเกณฑ์เฉลี่ยปานกลางหรือต่ำกว่าปกติ บางครั้งอาจจะทำให้เกิดความรู้สึกหรือมีประสบการณ์ที่รู้สึกท้อแท้ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง บางรายอาจมีภาวะซึมเศร้าได้ ความรู้สึกที่คิดเข้าข้างตนเอง คิดว่าตนเองแย่กว่าคนอื่นฯ อันนำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงหรือทดลองในสิ่งต่างๆ ที่ตนเองรู้ว่าไม่ดีหรือมีผลเสีย ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา เช่น อุบัติเหตุ ซึ่งการขับซิมอเตอร์ไซด์เป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของวัยรุ่น การใช้สารเสพติด เหล้า บุหรี่ ยาบ้า การตั้งครรภ์ การติดต่อโรคทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ ฯลฯ ซึ่งเป็นปัญหาการเจ็บป่วยและการตายที่สำคัญในช่วงวัยวัยรุ่น

วัยรุ่นตอนต้นและตอนกลาง เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งวัยนี้การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์จะค่อนข้างรุนแรงและชัดเจน ชอบความเป็นอิสระ ไม่ชอบการบังคับหรือกฎเกณฑ์ เพื่อนจะเข้ามามีบทบาทสำคัญมากกว่าพ่อแม่ มีพฤติกรรมการเลียนแบบเพื่อต้องการการยอมรับจากเพื่อน แต่มีความคิด วิเคราะห์ มีเหตุผล ความสามารถ ความคิดสร้างสรรค์ เพื่อหาเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งในวัยนี้หากได้รับการดูแลเอาใจใส่ การให้คำแนะนำปรึกษาที่ดีจากบุคคลรอบข้างทั้งจากพ่อแม่ ครูอาจารย์ ในการฝึกฝนทักษะ การคิดวิเคราะห์ การช่วยเหลือตนเอง จะส่งผลให้เกิดความคิดที่ดีอันนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ดี สามารถป้องกันการเกิดปัญหาต่างๆ ได้

2.6 วิธีการบำบัดรักษาพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์โดยไม่ใช้ยา

พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ จัดอยู่ในพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตประเภทที่สอง คือ พฤติกรรมการติดสื่อสร้างความสัมพันธ์ ซึ่งยังไม่มีการศึกษาการบำบัดรักษาที่เป็นมาตรฐาน แต่พบ การศึกษาค้นหาแนวทางในการรักษาการติดอินเทอร์เน็ตและการติดเกม ซึ่งในปัจจุบันมีวิธีการรักษา ผู้ป่วยเหล่านี้โดยไม่ใช้ยาหลายวิธี เช่น^(31, 75, 76)

2.6.1 การบำบัดเพื่อเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive-Behavioral Therapy: CBT)

เป็นจิตบำบัดระยะสั้นสาขาหนึ่ง เน้นการบำบัดที่อาการเฉพาะบางอาการ โดยมีสมมติฐานว่า ส่วนใหญ่ของปัญหาทางจิตใจและพฤติกรรมเป็นผลมาจากกระบวนการคิดที่ผิดปกติ หรือคิดในแง่ลบ โดยมีความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมในลักษณะที่มีผลต่อกันและกัน การบำบัดจึง ทำโดยการช่วยให้ผู้ป่วยสามารถตระหนักถึงความคิดในแง่ลบ และเปลี่ยนแปลงกระบวนการทาง ความคิดให้สอดคล้องกับความเป็นจริง นั่นคือ พฤติกรรมกระทำและความรู้สึกของคนเราจะถูก กำหนดจาก ความเชื่อ ทศนคติ การรับรู้และกรอบความคิดในการรับรู้โลก หากกระบวนการคิดของ เราผิดพลาด หรือไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง อารมณ์และพฤติกรรมที่ตอบสนองความคิดนั้นก็จะเป็น ปัญหา ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงความคิดก็จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมและ อารมณ์⁽⁴⁷⁾ เป้าหมายคือการทำให้ผู้ป่วยมีความสามารถในการควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตได้อย่าง เหมาะสม โดยมีหลักการคือ 1) ช่วยผู้ป่วยรับรู้พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Maladaptive cognition) ของตนเอง 2) สร้างการรับรู้พฤติกรรมที่เหมาะสม (Adaptive cognition) ใหม่ และ 3) ช่วยให้ผู้ป่วย กลับสู่โลกแห่งความเป็นจริง (Reality)⁽⁷⁵⁾

CBT ถูกนำมาใช้ประโยชน์ในการรักษาผู้ป่วยที่มีพฤติกรรมการเสพติดอื่นๆ เช่น พฤติกรรม ติดการพนัน การเสพติดการซื้อสินค้า (Compulsive shopping) โรควิวลิเมีย (Bulimia nervosa) หรือโรคการกินผิดปกติ (Binge eating-disorder) รวมถึงการนำมาใช้ในการรักษาการติดอินเทอร์เน็ต ด้วย เนื่องจากให้ผลการศึกษาที่ดี ในการลดปัญหาและมีประสิทธิผลดีต่อการพัฒนา เช่น การจัดการ ปัญหาจากการใช้งานได้ดีขึ้น เพิ่มแรงจูงใจในการหยุดใช้อินเทอร์เน็ต เพิ่มความสามารถในการควบคุม การใช้อินเทอร์เน็ต เพิ่มความสัมพันธ์และเพิ่มการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่นเมื่อใช้อินเทอร์เน็ต เป็นต้น

2.6.2 การสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interviewing: MI)

เป็นเทคนิคการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ ที่ใช้รักษาผู้ป่วยติดสารเสพติด (Substance abuse disorder) มาประยุกต์ใช้ โดยมีการนำทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ (Stages of change) ของ Prochaska and Diclemente ซึ่งเป็นแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมของมนุษย์มาใช้ร่วมด้วย ใช้หลักการยึดผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง (Patient-centered

approach) ถือว่าอำนาจการตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงนั้นอยู่ที่ผู้ป่วย ผู้ป่วยต้องเป็นคนรับผิดชอบ และตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง โดยแพทย์จะช่วยผู้ป่วยโดยการสำรวจและแก้ปัญหาความไม่แน่ใจในการตัดสินใจ เพื่อช่วยเสริมแรงจิตใจให้นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

2.6.3 การบำบัดแบบกลุ่ม (Group Therapy)

เป็นการบำบัดทางจิตชนิดหนึ่งในผู้ที่มีปัญหาทางจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรม ด้วยการใช้กระบวนการของกลุ่มที่มีการวางแผน โดยบุคลากรวิชาชีพเฉพาะทางที่ได้รับการศึกษาอบรมมา โดยเฉพาะ มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้เข้ากลุ่มรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น ยอมรับตนเองและผู้อื่นได้ ตลอดจนสามารถปรับเปลี่ยนความคิด เจตคติ และพฤติกรรม อันจะนำไปสู่การแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม กระบวนการกลุ่มเน้นการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การให้ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเจตคติ และการแก้ปัญหาที่บกพร่องของผู้ป่วยในกลุ่ม หัวใจหลักของกลุ่มจิตบำบัดก็คือ การให้ผู้ป่วยช่วยกันเองในกลุ่ม การบำบัดแบบกลุ่มนั้นทำให้สมาชิกในกลุ่มลดความอับอาย (Sense of shame) และลดการแยกตัว (Social isolation) นอกจากนี้การบำบัดแบบกลุ่มยังทำให้ผู้ป่วยได้รับกำลังใจจากคนที่กำลังประสบปัญหาเดียวกัน โดยไม่รู้สึกรู้ว่าถูกตัดสิน (Non-Judgemental) มีการปรึกษาหาแนวทางการปฏิบัติตัวร่วมกัน ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มมีพลังมากขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การเลิกเล่นอินเทอร์เน็ตและเกมในที่สุด

2.6.4 การบำบัดแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy)

เป็นการบำบัดที่ส่งเสริมกระตุ้นให้บุคคลเลือกที่จะปรับปรุงชีวิตของตนเอง โดยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งจะรวมถึงการนำเสนอให้ผู้ป่วยได้เห็นทางเลือก และมีการฝึกอบรมการบริหารเวลา นอกจากนี้ยังแนะนำกิจกรรมทางเลือกอื่นๆ เพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรม

2.6.5 การบำบัดครอบครัว (Family Therapy)

เนื่องจากการติดอินเทอร์เน็ต (Internet Addiction: IA) มีปัจจัยทางด้านครอบครัวมาเกี่ยวข้องค่อนข้างมาก ดังนั้นการรักษาที่มีครอบครัวเป็นพื้นฐาน (Family-based intervention) จึงมีบทบาทสำคัญในการรักษา อีกทั้งมีประโยชน์ในการเสริมสร้างแรงจูงใจในการป้องกันการกลับมาติดอินเทอร์เน็ตซ้ำ วิธีการฝึกสอนผู้ปกครอง (Parent education and training) มีหลายวิธี เช่น การฝึกให้พ่อแม่รับรู้และเข้าใจสถานะอารมณ์ของเด็ก ฝึกวิธีการแก้ปัญหา ฝึกการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของพ่อแม่ เรียนรู้วิธีการสื่อสารกับผู้ป่วยอย่างถูกวิธี เพื่อลดความขัดแย้งระหว่างกันและทำให้การรักษาการติดอินเทอร์เน็ตมีประสิทธิภาพ

2.6.6 การรักษาแบบผสมผสาน (Multimodal Treatments)

เป็นการนำวิธีการบำบัดหลายๆ วิธีมารวมกัน โดยอาจทำในรูปแบบตัวต่อตัว (Individual) แบบกลุ่ม แบบครอบครัว หรืออาจไปจัดเป็นกิจกรรมที่โรงเรียน (School-based intervention) ก็ได้ Griffiths และ Kuss ได้เสนอแนะว่า การรักษาพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ ไม่สามารถที่จะใช้การนับจำนวนครั้งของการหยุดใช้สื่อสังคมออนไลน์ เป็นผลลัพธ์ในการรักษาได้เหมือนเช่น พฤติกรรมเสพติดอื่น แต่จุดมุ่งหมายของการรักษาที่ดีที่สุดคือ การควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตซึ่งครอบคลุมไปถึงการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และป้องกันการกลับมาใช้สื่อสังคมออนไลน์ซ้ำ ภายใต้วิธีการบำบัดการปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive Behavioral Therapy: CBT)⁽³⁰⁾ แต่การบำบัดด้วยวิธี CBT ผู้ที่จะนำวิธีการบำบัดนี้ไปใช้ต้องเป็นบุคลากรทางการแพทย์ ได้แก่ จิตแพทย์ พยาบาลจิตเวช หรือนักจิตวิทยา ที่ผ่านการเรียนรู้อบรมและฝึกปฏิบัติ บุคคลทั่วไปจะนำวิธีนี้มาใช้ค่อนข้างจำกัด ในปี 1986 Miller และคณะ ได้พัฒนาวิธีการมาตรฐานหลักเพื่อบำบัดผู้ติดแอลกอฮอล์ในโครงการ Project MATCH ของ National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA) เรียกว่าการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivational Enhancement Therapy: MET) ผลการศึกษาพบว่า วิธีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจให้ผลการรักษาที่ด้อยลงมีนัยสำคัญทางสถิติ และไม่แตกต่างจากวิธีการบำบัดรักษาด้วยวิธีอื่น เช่น การบำบัดเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive-Behavior Theory: CBT) หรือการบำบัดรักษาเพื่ออั้งหลัก 12 ขั้นตอน (Twelve steps facilitation) ดังนั้นจึงได้มีการนำทฤษฎีนี้มาใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านสุขภาพกันมากขึ้น^(60, 77) นอกจากนี้ วิธีการบำบัดอย่างย่อ เป็นวิธีการเสริมสร้างแรงจูงใจที่สามารถกระทำได้โดยบุคคลทั่วไปที่ไม่ได้มีความชำนาญในทักษะการให้การปรึกษา^(47, 63, 77) อีกทั้งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมักจะใช้เทคนิคในการจัดกิจกรรมมากกว่า 1 วิธีเพื่อให้เกิดประสิทธิผลที่ดี⁽³¹⁾

2.7 แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องต่อการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มในการศึกษาคั้งนี้

การศึกษาคั้งนี้ ได้นำแนวคิดของการสัมภาษณ์และการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ และ กระบวนการกลุ่ม มาใช้ในการประยุกต์การจัดกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.7.1 ทฤษฎีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจและการสัมภาษณ์ (Motivation

Enhancement Therapy: MET and Motivational Interviewing: MI)

เป็นเทคนิคของ Miller และ Rollnick ได้พัฒนาขึ้นโดยอ้างอิงทฤษฎีการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของ Prochaska และ DiClemente การบำบัดนี้มีแนวคิดพื้นฐานว่า ถ้าผู้รับการปรึกษาเกิด แรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแล้ว ย่อมจะแสวงหาวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมได้ด้วยตัวเอง

ดังนั้น วิธีการนี้มุ่งเน้นการกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง โดยใช้เทคนิคของการสัมภาษณ์และการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ ดังนี้ (46, 47, 63, 77, 78)

2.7.1.1 ทฤษฎีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

(Motivation Enhancement Therapy: MET)

เป็นการบำบัดที่เน้นการเสริมสร้างแรงจูงใจ โดยอาศัยเทคนิคของการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (MI) เข้ามาใช้จัดกิจกรรมร่วมด้วยในการบำบัด เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคที่สำคัญคือ EDARS ได้แก่

Express empathy คือ ผู้ให้การปรึกษาทำหน้าที่เป็นผู้ฟังที่ดี สะท้อนความคิดและความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา ใช้การสื่อสารที่แสดงความเห็นอกเห็นใจและให้เกียรติ เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษามีสิทธิที่จะเลือกอย่างอิสระ และกำหนดทิศทางเป้าหมายของตนเอง โดยในกระบวนการบำบัดแต่ละขั้นตอนเน้นความรับผิดชอบของผู้ป่วยเองในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ผู้อื่นไม่สามารถบังคับหรือกระทำแทนได้ ผู้บำบัดมีหน้าที่เพียงให้ข้อมูลที่ดีและถูกต้อง

Develop discrepancy คือ การทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เล็งเห็นถึงความแตกต่างระหว่างสภาพปัจจุบันของตนเองกับเป้าหมายที่อยากจะเป็นในชีวิต แรงจูงใจของการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้น หากผู้รับการปรึกษามองเห็นความแตกต่างระหว่างสิ่งที่เป็นอยู่กับสิ่งที่ต้องการจะเป็น โดยใช้การพูดคุยถึงเป้าหมาย คุณค่าชีวิต และผลลัพธ์หากมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

Avoid argumentation คือ การหลีกเลี่ยงการโต้แย้งในระหว่างบำบัดเพราะผู้รับการปรึกษาอาจใช้กลไกการป้องกันตัวเอง เพื่อที่让自己รู้สึกไม่สบายใจน้อยลง เพื่อทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น ได้แก่ การปฏิเสธความจริง การโทษสิ่งอื่น การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง การมองให้น้อยกว่าความจริง เป็นต้น และอาจไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ควรใช้วิธีการที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาเห็นถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นทั้งผลดีและโทษที่เกิดขึ้นหลังจากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

Roll with resistance คือ การยอมรับความรู้สึกต่อต้านของผู้รับการปรึกษา เนื่องจากคิดว่าผลลัพธ์ของการบำบัดจะไม่สำเร็จ ควรปล่อยให้ความรู้สึกต่อต้านนั้นดำเนินต่อ แต่พยายามหากกลยุทธ์เพื่อให้ผู้รับการปรึกษากลับมามีเป้าหมายที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งอาจจะเสนอแนวทางใหม่ในการคิดเกี่ยวกับปัญหา แต่ไม่เป็นการบังคับให้เชื่อหรือปฏิบัติตาม

Support self-efficacy คือ การส่งเสริมในศักยภาพและความเชื่อมั่นของผู้รับการปรึกษาที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยการชักชวนและชี้ให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ หากผู้รับการปรึกษาคิดว่าตนเองมีโอกาสหรือมีความหวังที่จะทำได้ ก็จะเข้าสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- ระยะเวลาของการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Phase of MET)

ระยะที่ 1 คือ การสนทนาเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักในปัญหา ลดความลังเลใจและเสริมศักยภาพในตน ซึ่งเป็นการสนทนาเพื่อการเปลี่ยนแปลง ซึ่งสามารถเริ่มต้นด้วยการ ให้สุขศึกษา และข้อมูลสะท้อนกลับ (Health education & Feedback) เพื่อให้ข้อมูลสะท้อนกลับถึงความรุนแรงของพฤติกรรม การติดต่อสังคมออนไลน์ว่าถึงขั้นติดหรือไม่ มีผลต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจสังคมอย่างไร รุนแรงมาก-น้อยแค่ไหน ผู้ให้การปรึกษารูปข้อมูลที่ได้จากการประเมินผู้รับการปรึกษา เช่น แบบฟอร์มการซักประวัติแบบสอบถามที่ตอบด้วยตนเอง (Self-report) เป็นต้น บทบาทของผู้ให้การปรึกษาคือ อธิบายให้เข้าใจวิธีการประเมินพฤติกรรม วิธีการแปลผล ผลการตรวจอย่างไรสะท้อนว่า รุนแรง ผู้ให้การปรึกษาควรมีท่าทีที่เป็นกลางเน้นข้อเท็จจริง ไม่ชักจูงหรือครอบงำ ช่มชู้ให้กลัว แต่ควรกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษามาเพื่อตรวจสอบความเข้าใจ ใช้กลยุทธ์เพื่อให้กล่าวข้อความจริงตนเอง และการจัดการกับแรงต้านที่เกิดขึ้น

ระยะที่ 2 คือ การทำให้เกิดความมั่นคงในคำมั่นสัญญา (Commitment strengthening) เพื่อทำให้คำมั่นสัญญาที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การติดต่อสังคมออนไลน์ มีความหนักแน่นขึ้น ในระยะนี้ผู้ให้การปรึกษาจะมีบทบาทในการตรวจสอบความคิดเห็นของผู้รับการปรึกษาต่อปัญหาของตนเองว่าเป็นปัญหาหรือไม่ หรือเกิดความลังเลไม่แน่ใจ หรือเห็นว่าเป็นปัญหาอย่างมากต้องการแก้ไขอย่างจริงจัง หากคิดว่าเป็นปัญหา ผู้ให้การปรึกษาควรเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ประกาศคำมั่นสัญญาในการเปลี่ยนแปลง ให้การสนับสนุน ให้กำลังใจในการเปลี่ยนแปลงและเสนอทางเลือกเพื่อการแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ระยะที่ 3 คือ การติดตามต่อเนื่อง (Follow through) บทบาทของผู้บำบัดในขั้นนี้ ได้แก่ การติดตามความก้าวหน้า ทบทวนเป้าหมายอุปสรรคที่เกิดขึ้น ตรวจสอบแรงจูงใจว่ายังมั่นคงดีหรือไม่ การสร้างเสริมแรงจูงใจเหมือนเช่นที่ทำในระยะที่ 1 การให้ความมั่นคงในคำมั่นสัญญาที่หนักแน่น ดังเช่นในระยะที่ 2 โดยระยะเวลาในการติดตามผลแบ่งเป็น 1 สัปดาห์ 1 เดือนถึง 3 เดือนถึง 6 เดือน และ 12 เดือน

ระยะเวลาของการรักษาตามรูปแบบของการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (MET) โดยทั่วไป ประมาณ 4 ครั้ง การรักษาครั้งที่ 1-2 เป็นช่วงเฝ้าระวังเพื่อให้ข้อมูลสะท้อนกลับ การสร้างแรงจูงใจเพื่อการเปลี่ยนแปลง (ระยะที่ 1) และการทำให้มั่นคงในคำมั่นสัญญาที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (ระยะที่ 2) การบำบัดในระยะที่ 1 และ 2 จะห่างกันเป็นเวลา 1 สัปดาห์ ขึ้นอยู่กับการเคลื่อนไหวตัวของแรงจูงใจของผู้รับการปรึกษาไปสู่ขั้นตอนที่ 3 การตัดสินใจและเตรียมการเปลี่ยนแปลง (Determination or preparation) การรักษาในครั้งที่ 3-4 เป็นการใช้กลยุทธ์ในการติดตามต่อเนื่อง หรือระยะที่ 3 ครั้งที่ 3 มักเป็นสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 4 มักจะเป็นสัปดาห์ที่ 12

2.7.1.2 การสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interviewing: MI)

เป็นเทคนิคที่ใช้หลักการสัมภาษณ์ เพื่อมุ่งหวังให้ผู้รับการปรึกษาเกิดกระบวนการเรียนรู้ได้รู้ตัวตนเอง และเกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นทฤษฎีที่ยึดผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง ใช้แพร่หลายในการส่งเสริมสุขภาพและบริการปฐมภูมิ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเหลือสนับสนุนผู้รับบริการให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและวิถีการดำเนินชีวิต นิยมและได้ผลดีในการแก้ไขปัญหาสุขภาพหลายๆ อย่าง เช่น ดิคาและสารเสพติด ดิคาแอลกอฮอล์ โรคอ้วน เบาหวาน โรคตับ โรคหัวใจ โรคจิต เป็นต้นซึ่งจะใช้เทคนิค OARS ดังต่อไปนี้

Open-ended questioning คือ การตั้งคำถามปลายเปิด เป็นการตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้คิด พุด และได้ยินคำพูดของตนเองโดยผู้ให้การปรึกษาจะเป็นผู้กระตุ้น โดยตั้งคำถามปลายเปิด เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้พุดข้อความที่จูงใจตนเอง เพื่อให้เกิดความต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

Affirmation คือ การชื่นชมยืนยันรับรอง เมื่อผู้รับการปรึกษาได้แสดงความคิดที่ดี จุดแข็งของตนเอง ความพยายาม หรือความเชื่อมั่นในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ผู้ให้การปรึกษาตอบสนองโดยการชื่นชมยืนยันรับรองเพื่อเป็นการเสริมแรงต่อความคิดที่ดี ซึ่งแสดงออกมาจากข้อความที่ผู้รับการปรึกษาได้พุดออกมา ซึ่งต้องเป็นสิ่งที่คุณรับการปรึกษาได้พุดออกมา และเกิดจากตัวผู้รับการปรึกษาเอง ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่รับฟัง และชื่นชมยืนยันและรับรองในสิ่งที่แสดงออกมา

Reflective listening คือ การตั้งใจฟังและสะท้อนกลับเป็นทักษะของการเป็นผู้ฟังที่ดี และมีการสรุปจับใจความของข้อความที่ผู้รับการปรึกษาได้แสดงข้อความจูงใจตนเองออกมา ซึ่งต้องมีความระมัดระวังต่อพฤติกรรมที่อาจจะเป็นอุปสรรค หรืออาจจะส่งผลต่อการฟังอย่างตั้งใจ เช่น การรีบร้อนเปลี่ยนเรื่อง การสั่งสอน การตัดสินถูกผิด เป็นต้น

Summarization คือ การสรุปความ ในการพุดคุยกับผู้รับการปรึกษาจะมีการพุดคุยและสนทนาหลายเรื่อง ดังนั้นผู้รับการปรึกษาอาจจดจำสิ่งที่ตนเองพุดไม่ได้ การสรุปความ โดยเฉพาะการสรุปข้อความที่จูงใจตนเองซ้ำ จะทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ยินข้อความที่ตนเองสื่อออกมาซ้ำ เป็นการกระตุ้นให้เกิดการคิดและพุดข้อความจูงใจเพิ่มมากขึ้น ทำให้แรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงเพิ่มมากขึ้นด้วย เหมือนเป็นการเสริมแรงต่อความคิดที่ดี

2.7.2 ทฤษฎีกระบวนการกลุ่ม (Group process)⁽⁷⁹⁾

กระบวนการกลุ่ม เป็นวิทยาการที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของคน ซึ่งครอบคลุมถึงองค์ประกอบที่สำคัญต่างๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ เพื่อนำความรู้ไปใช้ในการปรับเปลี่ยนเจตคติ และพฤติกรรมของคน ซึ่งจะนำไปสู่การเสริมสร้างความสัมพันธ์และการพัฒนาการทำงานของกลุ่มคนให้มีประสิทธิภาพ

2.7.2.1 หลักการและแนวคิดทฤษฎีกระบวนการกลุ่ม

แนวคิดพื้นฐานของกระบวนการกลุ่มก็คือ แนวคิดในทฤษฎีภาคสนาม ของ เคิร์ท เลวิน ที่กล่าวโดยสรุปไว้ดังนี้

1. พฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม
2. โครงสร้างของกลุ่มจะเกิดจากการรวมกลุ่มของบุคคลที่มีลักษณะแตกต่างกัน และจะมีลักษณะแตกต่างกันออกไปตามลักษณะของสมาชิกกลุ่ม
3. การรวมกลุ่มจะเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มด้านการกระทำ ความรู้สึก และความคิด
4. สมาชิกกลุ่มจะมีการปรับตัวเข้าหากัน และจะพยายามช่วยกันทำงานโดยอาศัยความสามารถของแต่ละบุคคล ซึ่งจะทำให้การปฏิบัติงานลุล่วงไปได้ตามเป้าหมายของกลุ่ม

2.7.2.2 ระยะเวลาของการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ภายในกลุ่ม

การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ภายในกลุ่ม จะต้อง มี 3 ระยะเวลา ได้แก่

ระยะที่ 1 ระยะเวลาสร้างสัมพันธภาพ (The Introductory Phase or Initiating Phase)

เป็นระยะเริ่มต้นในการสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างผู้นำกับสมาชิกในกลุ่มและระหว่างสมาชิกด้วยกัน ผู้นำกลุ่มต้องสร้างบรรยากาศแห่งความเป็นมิตร สร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยให้กับสมาชิกกลุ่ม สร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้นกับสมาชิกด้วยการแสดงท่าทีที่อบอุ่น สนใจ ตั้งใจฟัง เข้าใจ ยอมรับในความคิดเห็นและพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม โดยไม่ใช้ความคิดของตนเป็นเครื่องตัดสิน การประสานสายตาในระหว่างการเล่น เป็นการสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้นได้ เมื่อมีความไว้วางใจ สมาชิกกลุ่มจะเต็มใจเปิดเผย ระบายความรู้สึก และประสบการณ์ของตน จะมีความมั่นใจในการให้ และรับความช่วยเหลือจากสมาชิกอื่นๆ

ระยะที่ 2 ระยะดำเนินการ (Working Phase) ระยะนี้สมาชิกมักจะมีความรู้สึกไว้วางใจ และเชื่อมั่นในกลุ่มตลอดจนผู้นำกลุ่มจะทำให้สมาชิกในกลุ่ม มีการระบายความรู้สึกนึกคิด แลกเปลี่ยนประสบการณ์และมีการเปิดเผยตนเองมากขึ้น สมาชิกจะมุ่งความสนใจอยู่ที่ปัญหา ยอมรับว่าตนมีปัญหา หาทางแก้ปัญหา และเลือกวิธีแก้ปัญหา โดยมีเพื่อนสมาชิกคอยช่วยเหลือสนับสนุน การที่ได้มีโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่มนี้ จะทำให้เกิดความคิดใหม่ๆ มาใช้ในการปรับปรุง แก้ไขปัญหาของตน นอกจากนี้ความเชื่อมั่นในกลุ่ม จะทำให้สมาชิกรับรู้ข้อมูลย้อนกลับไปยังเพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้

ระยะที่ 3 ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม (Final Phase) เป็นระยะที่ผู้นำกลุ่ม จะต้องสรุปผลของประสบการณ์ทั้งหมดในการทำกลุ่ม จะต้องช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้ประเมินความก้าวหน้า ความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีของตนเอง ความสำเร็จของกลุ่ม นอกจากนี้ใช้การประเมินด้วยวาจาของ

สมาชิกในกลุ่มแล้ว ยังต้องประเมินจากพฤติกรรมของสมาชิกที่แสดงออกจากการประเมินของผู้อื่น บางครั้งอาจมีเกณฑ์ที่ตั้งไว้เฉพาะ เช่น สมาชิกกลุ่มได้รับประโยชน์เต็มที่จากการทำกิจกรรมกลุ่มหรือไม่ สมาชิกรู้ว่าตนเองสามารถเผชิญปัญหาและจัดการชีวิตด้วยตนเองหรือไม่ เป็นต้น ก่อนสิ้นสุดการทำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรบอกสมาชิกให้ทราบล่วงหน้า และในกรณีที่สมาชิกบางรายเกิดความวิตกกังวลหลังสิ้นสุดการทำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องให้โอกาสสมาชิกได้ระบายความรู้สึกของตนเองเต็มที่ พร้อมทั้งพยายามชี้แนะให้เห็นประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับเมื่อออกจากกลุ่มไป

2.7.2.3 วิธีการสอนที่สอดคล้องกับหลักการการสอนแบบกระบวนการกลุ่ม ได้แก่

1. **การระดมความคิด** เป็นการรวมกลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิก 4-5 คน และให้ทุกคนแสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถึง เพื่อรวบรวมความคิดในเรื่องใดเรื่องหนึ่งให้ได้หลายแง่มุม ทุกความคิดเห็นได้รับการยอมรับโดยไม่มี การโต้แย้งกัน แล้วนำความคิดเห็นทั้งหมดมาผสานกัน

2. **การสร้างสถานการณ์สมมติ** ผู้สอนสามารถสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นโดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมต่างๆ วิธีการสอนนี้จะช่วยให้ผู้ทำกิจกรรมมีความสุขในกิจกรรมหรือการเรียนรู้และเกิดความสนุกสนาน

3. **บทบาทสมมติ** เป็นวิธีการสอนที่มีการกำหนดบทบาทของผู้เรียนในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมา โดยให้ผู้เรียนสวมบทบาทและแสดงออกโดยใช้บุคลิกภาพประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก วิธีการสอนนี้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง ทั้งยังช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่มีชีวิตชีวา

4. **สถานการณ์จำลอง** เป็นวิธีการสอนโดยการจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงแล้วให้ผู้เรียนอยู่ในสถานการณ์นั้น พร้อมทั้งแสดงพฤติกรรมเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่กำหนดให้ วิธีนี้จะช่วยให้ผู้เรียนฝึกทักษะการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดงออก

5. **กรณีตัวอย่าง** เป็นวิธีการสอนที่ใช้การสอนเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริง แต่นำมาดัดแปลง เพื่อให้ผู้เรียนใช้เป็นแนวทางในการศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่การสร้าง ความเข้าใจและฝึกทักษะการแก้ปัญหา การรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ซึ่งจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่มีความหมายสำหรับผู้เรียนยิ่งขึ้น

6. **การแสดงละคร** เป็นวิธีการสอนที่ให้ผู้เรียนแสดงบทบาทตามบทที่มีผู้เขียนหรือมีการกำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องแสดงบทบาทตามที่กำหนด โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดเข้ามาใช้ในการแสดงบทบาทนั้นๆ วิธีนี้จะช่วยให้มีประสบการณ์ในการรับรู้เหตุผล ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งจะช่วยฝึกทักษะการทำงานร่วมกันและรับผิดชอบร่วมกัน

7. การอภิปรายกลุ่ม เป็นวิธีการสอนโดยการจัดผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย ที่มีสมาชิกประมาณ 6 -12 คน และมีการกำหนดให้มีผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เป็นผู้ดำเนินการอภิปราย สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น แล้วสรุปหรือประมวลสาระที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการเสนอข้อมูล หรือประสบการณ์ของตนเอง เพื่อให้กลุ่มได้ข้อมูลมากขึ้น

วิธีการสอนที่สนับสนุนหลักการสอนแบบกระบวนการกลุ่มเหล่านี้ เป็นวิธีการสอนที่ช่วยในการจัดประสบการณ์การสอนมีความหลากหลาย ซึ่งผู้สอนอาจใช้วิธีสอนอื่นๆ ได้อีก โดยยึดหลักสำคัญคือ วิธีการสอนนั้นสอดคล้องกับจุดประสงค์ของการสอนแต่ละครั้ง

2.7.3 การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มในการศึกษาครั้งนี้

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยร่วมกับจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นได้พัฒนาโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มขึ้นภายใต้แนวคิดของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ เทคนิคการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ และประยุกต์กิจกรรมกลุ่มจากการศึกษาวิจัยการลดพฤติกรรมการติดเกมในวัยรุ่น ซึ่งจะแบ่งการศึกษาเป็น 3 ระยะ ตามแนวคิดของ MET และใช้เทคนิคที่สำคัญของ MET คือ DARES และเทคนิคของ MI คือ OARS ในการจัดกิจกรรมกลุ่มในการศึกษาครั้งนี้ ดังนี้

ระยะที่ 1 การให้สุศึกษาและข้อมูลสะท้อนกลับ (Health education & Feedback) มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแรงจูงใจของกลุ่มตัวอย่าง ให้เกิดความต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในระยะนี้จะมุ่งเน้นการสร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากขั้นตอนของการไม่สนใจปัญหาและชั้นลึกลับใจ ให้ไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในขั้นตัดสินใจหยุดหรือขั้นเตรียมการโดยใช้กิจกรรมกลุ่มที่เน้นการให้สุศึกษาและให้ข้อมูลสะท้อนกลับเกี่ยวกับความหมาย ประเภท และผลกระทบของการติดสื่อสังคมออนไลน์ เช่น การระดมความคิด การอภิปรายกลุ่ม กรณีตัวอย่าง เป็นต้น ใช้ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมในระยะนี้ 4 สัปดาห์ เมื่อเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมกลุ่มในระยะที่ 1 จะมีการประเมินผลความต้องการของกลุ่มตัวอย่างในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ไปสู่ขั้นตัดสินใจหยุดหรือขั้นเตรียมการ ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมกลุ่มดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ ละลายพฤติกรรม

สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมรู้จักสื่อสังคมออนไลน์ (Social online) ใช้การระดมความคิดและการอภิปรายกลุ่ม

สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมนักวิเคราะห์ ใช้กรณีตัวอย่างผู้ติดสื่อสังคมออนไลน์จากละคร เรื่อง “วัยแสบสาแหรกขาด” ร่วมกันอภิปรายลักษณะของผู้ที่ติดสื่อสังคมออนไลน์ และผลกระทบจากการติดสื่อสังคมออนไลน์

สัปดาห์ที่ 4 กิจกรรมผลกระทบของสื่อสังคมออนไลน์ (Social online) ใช้การระดมความคิดและการอภิปรายกลุ่ม

ระยะที่ 2 การทำให้มั่นคงในคำมั่นคำสัญญา (Commitment Strengthening) มีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างแรงจูงใจและหาวิธีการที่จะทำให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นสำเร็จ ซึ่งในระยะนี้จะมุ่งเน้นการสร้างแรงจูงใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในขั้นตัดสินใจหยุดหรือขั้นเตรียมการให้ไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขั้นลงมือปฏิบัติ เป็นการค้นหาแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ โดยใช้กิจกรรมกลุ่มที่สะท้อนการค้นหาวิธีการหรือแนวทางในการเปลี่ยนแปลงที่เหมาะสมสำหรับตนเอง เช่น การอภิปรายกลุ่ม การสร้างสถานการณ์ บทบาทสมมติ และการแสดงละคร เป็นต้น ซึ่งเมื่อสิ้นสุดการจัดกิจกรรมกลุ่มในระยะนี้ กลุ่มตัวอย่างจะได้แผนหรือวิธีการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ที่เหมาะสมสำหรับตนเอง สร้างความเชื่อมั่น และวิทยากรประจำกลุ่มชื่นชม ยืนยันรับรองต่อการให้คำมั่นสัญญาในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เมื่อสิ้นสุดการทำกิจกรรมในระยะนี้ จะมีการประเมินผลการดำเนินการจัดกิจกรรมทั้งหมดของการศึกษา โดยมีกิจกรรมดังนี้

สัปดาห์ที่ 5 ความตั้งใจของฉัน ใช้การระดมความคิดอภิปรายกลุ่ม

สัปดาห์ที่ 6 ฉัน...ในอนาคต ใช้กิจกรรมวาดภาพ ระดมความคิด

สัปดาห์ที่ 7 ดาราหน้ากล้อง ใช้การระดมความคิด การสร้างสถานการณ์สมมติ บทบาทสมมติ และการแสดงละคร

สัปดาห์ที่ 8 Bye my friends' เน้นการทำให้เกิดความมั่นคงในคำมั่นสัญญา

ระยะที่ 3 การติดตามต่อเนื่อง (Follow Through) มีวัตถุประสงค์ เพื่อติดตามความก้าวหน้าของกลุ่มตัวอย่าง ทบทวนเป้าหมายและอุปสรรค ตรวจสอบแรงจูงใจ และเสริมสร้างแรงจูงใจ ซึ่งในระยะนี้จะมุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากขั้นลงมือปฏิบัติไปสู่ขั้นกระทำต่อเนื่อง โดยติดตามกลุ่มตัวอย่างเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์หลังจากจัดกิจกรรมครบ 8 สัปดาห์ เพื่อพิจารณาความคงอยู่ของผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม โดยมีการศึกษาดังนี้

สัปดาห์ที่ 9-11 ไม่มีการจัดกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างเข้าเรียนและทำกิจกรรมตามปกติของโรงเรียน

สัปดาห์ที่ 12 ประเมินผล Sustain effect

ในการจัดกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างทุกคนจะได้รับสมุดพกประจำตัว เพื่อบันทึกความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ พร้อมทั้งการบันทึกงานตามสิ่งที่ได้รับ

มอบหมายในบางกิจกรรม เพื่อนำมาใช้ประกอบการปรับปรุง การให้คำแนะนำเพิ่มเติม เมื่อสิ้นสุดการศึกษาในครั้งนี้

2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนวรรณกรรมยังไม่พบการศึกษาที่ใช้ทฤษฎีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจกับพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ แต่พบการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านสุขภาพอื่นๆ ดังนั้นจึงทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวกับการใช้บำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ การใช้เทคนิคการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ และวรรณกรรมเกี่ยวกับวิธีการในการลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต เฟสบุ๊ค การติดเกม ซึ่งใกล้เคียงกับพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์

การศึกษาในต่างประเทศ Wolfling และคณะ ได้ศึกษาผลของโปรแกรม Short-Term Treatment for Internet and Computer Game Addiction (STICA) ซึ่งเป็นโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นจากวิธีการบำบัดแบบ CBT ประยุกต์ใช้เทคนิคการสร้างแรงจูงใจเพื่อลดปัญหาพฤติกรรมที่ผิดปกติในกลุ่มผู้ป่วยติดอินเทอร์เน็ต จำนวน 37 ราย โดยมีรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง แบ่งเป็นการจัดกิจกรรมกลุ่ม 15 กิจกรรม และกิจกรรมส่วนบุคคลเพื่อการบำบัดรักษาอีก 8 กิจกรรม ผลการศึกษาพบว่าอาการติดอินเทอร์เน็ต ชั่วโมงการใช้งานออนไลน์ ปัญหาในโรงเรียนหรือที่ทำงาน ปัญหาการเงิน ปัญหาสุขภาพ ความขัดแย้งในครอบครัวและเพื่อน ปัญหาสุขภาพจิตลดลง และความคาดหวังประสิทธิผลเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ⁽⁸⁰⁾ Winkler และคณะ ได้ศึกษาการรักษาการติดอินเทอร์เน็ตโดยการวิเคราะห์ห่อภิมาณ (Meta-analysis) จากทั้งหมด 16 การศึกษา จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 670 คน พบว่าวิธีการรักษาทางด้านจิตวิทยาและการรักษาด้วยยาให้ผลการรักษาเกี่ยวกับเรื่องการติดอินเทอร์เน็ต ระยะเวลาการใช้งาน ภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล ไม่แตกต่างกัน ซึ่งวิธีการรักษาทางด้านจิตวิทยาที่ได้ผลดีได้แก่ การปรับความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) การให้คำปรึกษาหลายระดับ (Multi-Level Counseling: MLC) เช่น การสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interviewing: MI) แผนการควบคุมตนเองและทักษะการติดต่อสื่อสาร (Self-control strategies & communication skills) การเล่นเกม โปรแกรมการให้คำปรึกษา (Counseling) โปรแกรมสุขภาพจิตศึกษา (Psycho educational) เป็นต้น⁽³¹⁾ Walther และคณะ ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรม Brief school based Media literacy ในกลุ่มวัยรุ่นอายุเฉลี่ย 12 ปี ที่ใช้อินเทอร์เน็ตและเล่นเกมออนไลน์โดยใช้การศึกษาแบบ Cluster randomized controlled trial ผลการศึกษาพบว่า ความถี่ในการเล่นเกมน้อยลงให้โปรแกรมในกลุ่มทดลองลดลง 1.10 วันต่อเดือน (95% CI: -2.06, -0.13) ระยะเวลาการเล่นเกมน้อยลงประมาณ 16 นาทีต่อวัน (b = -0.27, 95% CI: -0.40, -0.14) และพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตลดลง (- 0.06, 95% CI: -0.10,

-0.01)⁽⁴⁾ การศึกษาของ Du และคณะ ศึกษาผลในระยะยาวของการรักษาด้วยวิธีรักษาแบบ CBT ในนครเซี่ยงไฮ้ ประเทศจีน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มที่ได้รับการรักษาแบบ CBT มีการจัดการเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ตและการควบคุมเวลาได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม⁽⁸¹⁾ การศึกษาของ Cushing และคณะ ได้ศึกษาวิเคราะห์ห่อภิมานประสิทธิผลของเทคนิคการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจต่อพฤติกรรมสุขภาพในวัยรุ่น ได้แก่ ความร่วมมือในการใช้ยา (Medication adherence) การควบคุมอาหาร (Diet) การออกกำลังกาย (Physical activity) เป็นต้น โดยไม่รวมพฤติกรรม การติดสารเสพติดและการสูบบุหรี่ ซึ่งมีการศึกษาที่เป็นไปตามเงื่อนไขทั้งสิ้น 15 การศึกษา พบว่า ผลรวมของ effect size พฤติกรรมสุขภาพจากการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจเปลี่ยนแปลงไปเล็กน้อย แต่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($g=0.16$, 95% CI: 0.05, 0.27) ผลการวิเคราะห์ความคงอยู่ของพฤติกรรมสุขภาพจากเทคนิคการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจเมื่อเวลาเปลี่ยนไปยังคงมีผลกระทบต่อเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($g=0.18$, 95% CI: 0.05, 0.32)⁽⁸²⁾ Heckman และคณะ ได้ทำการศึกษา การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบและการวิเคราะห์ห่อภิมาน เพื่อศึกษาประสิทธิผลของเทคนิค การสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจในกลุ่มผู้สูบบุหรี่ มีการศึกษาที่ผ่านเกณฑ์การคัดเข้า 31 การศึกษา จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 9,485 คน ผลการศึกษาพบว่า อัตราการหยุดสูบบุหรี่ในกลุ่มที่ใช้การรักษาด้วย MI เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมเป็น 1.45 เท่า (95% CI : 1.14-1.83)⁽⁸³⁾ นอกจากนี้พบ การศึกษาที่มีการใช้ Group MI ในการเปลี่ยนพฤติกรรมติดแอลกอฮอล์ การติดสารเสพติด การ ติดกัญชา ของกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งพบว่าในกลุ่มทดลองที่ใช้วิธีการบำบัดแบบ Group MI กลุ่มตัวอย่างมี พฤติกรรมการใช้แอลกอฮอล์ กัญชา สารเสพติด ลดลงเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม^(36, 38, 40, 84)

การศึกษาของประเทศไทยเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้การสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจถูก นำมาใช้ในการศึกษาทางด้านสุขภาพมากมาย ซึ่งส่วนใหญ่มีรูปแบบการศึกษาทั้งทดลอง เช่น อัจฉรา เกตุรัตน์กุล และคณะ ได้ศึกษาผลของการประยุกต์ใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Pretreatment for Matrix Program) ของผู้ติดยาเสพติดในโรงพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข จังหวัดชลบุรี รูปแบบการศึกษาทั้งทดลอง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมกลุ่มละ 30 คน ผลการศึกษาพบว่า ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการใช้สารเสพติด ก่อนและหลังบำบัดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน (ผลต่างของค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.7 และ 0.6 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.8 และ 0.6 ตามลำดับ)⁽⁸⁵⁾ กิรณา อรุณแสงสด และคณะ ได้ ศึกษาทั้งทดลอง 2 กลุ่ม เพื่อเปรียบเทียบการรับประทานยาของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงระหว่าง กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจกับกลุ่มควบคุม พบว่า ค่าความต่าง ของค่าเฉลี่ยคะแนนก่อน-หลังทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เรื่องความรู้เกี่ยวกับโรค ความดันโลหิตสูง แรงจูงใจในการรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ ความต่อเนื่องสม่ำเสมอในการ รับประทานยา และความดันโลหิตมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$)⁽⁸⁶⁾

นอกจากนี้ วาริตา แยมศรี และคณะ ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจต่อการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ พบว่าภายหลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีความรู้พิษภัยบุหรี่เพิ่มมากขึ้น ($\bar{d}_{\text{ทดลอง}} = 3.1, S.D. = 3.6$; $\bar{d}_{\text{ควบคุม}} = 0.3, S.D. = 3.5$) มีสัดส่วนของผู้ที่อยู่ในขั้นปฏิบัติการลดการสูบบุหรี่ ($p_{\text{ทดลอง}} = 90\%$, $p_{\text{ควบคุม}} = 33.3\%$) จำนวนบุหรี่ที่สูบลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\bar{d}_{\text{ทดลอง}} = -7.9, S.D. = 4.9$; $\bar{d}_{\text{ควบคุม}} = -1.6, S.D. = 5.5$)⁽⁸⁷⁾ และสุดถนอม ปิตตาหะโน ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาโดยใช้การสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจต่อการควบคุมดัชนีมวลกายของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ใช้วิธีการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (กลุ่มทดลองค่าเฉลี่ย BMI = 29.1, S.D. = 4.2 และกลุ่มควบคุมค่าเฉลี่ย 36.7, S.D. = 5.9)⁽⁸⁸⁾

สำหรับการศึกษาการลดพฤติกรรมการเล่น ประกายเพชร สุภะเกษ และคณะ ได้ศึกษาผลของการใช้แผนปฏิบัติการเทคนิคเอไอซีต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์และพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา รูปแบบการศึกษากึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 30 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยการติดเกมคอมพิวเตอร์ 16.4 คะแนน (S.D. = 4.1) และ 33.6 คะแนน (S.D. = 2.7) ตามลำดับ และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ⁽⁸⁹⁾ กัลยา บุรี และ เพ็ญภา กุลนภาดล ได้ศึกษากึ่งทดลอง เรื่องผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการบริหารเวลาในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 10 คน พบว่า การบริหารเวลาการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของกลุ่มทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ⁽³³⁾ นอกจากนี้สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต ได้รายงานผลการศึกษาการติดตามประเมินผลโปรแกรมการจัดกิจกรรมดูแลช่วยเหลือเยาวชนชอบเล่นเกมในชุมชน รูปแบบการศึกษากึ่งทดลอง ศึกษาในกลุ่มเด็กติดเกม จำนวน 66 รายและผู้ปกครองเด็ก 64 ราย พบว่า เด็กมีคะแนนการติดเกมหลังเข้าร่วมกิจกรรมลดลงร้อยละ 81.8 (54/66) และมีคะแนนภูมิคุ้มกันการติดเกมเพิ่มขึ้นร้อยละ 87.8 (58/66)⁽³⁴⁾ และ ฉันทวันนัฐ เลียนอย่างและพัชราภา อินทรพรต ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย รูปแบบการศึกษากึ่งทดลอง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนที่ติดเกม 18 คน ระยะเวลาการศึกษา 6 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองคะแนนพฤติกรรมติดเกมของกลุ่มตัวอย่างลดลง 18.2 คะแนน (ก่อนทดลอง ค่าเฉลี่ย = 44.3 หลังทดลอง ค่าเฉลี่ย = 26.1 คะแนน)⁽³⁵⁾

ตารางที่ 1 สรุปการทบทวนวรรณกรรมงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้แต่ง (ปี)	รูปแบบการวิจัย	กลุ่มตัวอย่าง	สิ่งทดลอง	ผลการศึกษา
Cushing et al. (2014)	Meta analysis	วัยรุ่น	MI	ความร่วมมือในการใช้ยา การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย พฤติกรรม สุขภาพเปลี่ยนแปลงไปหลังทดลองและในระยะติดตามผล
Brown et al. (2015)	RCT	วัยรุ่นติดสารเสพติดและมีปัญหาสุขภาพจิต อายุ 13-17 ปี	MI group	ระยะเวลาการกลับมาใช้สารเสพติดอีกครั้งเมื่อออกจากโรงพยาบาลนานกว่ากลุ่มควบคุม อาการด้านสุขภาพจิตลดลง
Wolfling et al. (2014)	Quasi experimental	ชายอายุ 18-47 ปี ติดอินเทอร์เน็ตและติดเกม	Short-Term Treatment (STICA), CBT+MET	อาการติดอินเทอร์เน็ต ชั่วโมงการใช้งานออนไลน์ ปัญหาการเงิน ปัญหาสุขภาพ ความขัดแย้งในครอบครัวและเพื่อน ปัญหาสุขภาพจิตลดลง ความคาดหวัง ประสิทธิภาพแห่งตนเพิ่มขึ้น
Walther et al. (2014)	Cluster randomized trial	วัยรุ่นอายุเฉลี่ย 12 ปี ใช้ อินเทอร์เน็ตและเกมออนไลน์	Brief school based Media literacy	พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ความถี่ในการเล่นเกมน ระยะเวลาการเล่นเกมออนไลน์ และพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตลดลง
Winkler et al. (2013)	Meta analysis	ผู้ที่ติด อินเทอร์เน็ตอายุ 14 - 45 ปี	วิธีการรักษา ด้านจิตวิทยา และการรักษาด้วยยา	วิธีการรักษาทางด้านจิตวิทยาและการรักษาด้วยยาให้ผลการรักษาเกี่ยวกับเรื่องการติดอินเทอร์เน็ต ระยะเวลาการใช้งาน ภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล ไม่แตกต่างกัน
Du et al. (2010)	RCT	วัยรุ่นอายุ 12-17 ปีที่ติด อินเทอร์เน็ต	Multimodal school based-group CBT	กลุ่มที่ได้รับการรักษาแบบ CBT มีการจัดการเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ตและการควบคุมเวลาได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม
Heckman et al. (2010)	Meta analysis	ชายและหญิงทั้งวัยรุ่น และบุคคลทั่วไปที่สูบบุหรี่	MI	อัตราการหยุดสูบบุหรี่ในกลุ่มที่รักษาด้วย MI เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมเป็น 1.45 เท่า
Twohig and Crosby (2010)	กึ่งทดลอง	ผู้ที่มีปัญหาการใช้ อินเทอร์เน็ต	วิธีการยอมรับ และการให้ สัญญา	ภายหลังการรักษา กลุ่มตัวอย่างลด เวลาการใช้อินเทอร์เน็ตลงร้อยละ 85 เมื่อเทียบกับก่อนทดลอง

ตารางที่ 1 สรุปการทบทวนวรรณกรรมงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (ต่อ)

ผู้แต่ง (ปี)	รูปแบบการวิจัย	กลุ่มตัวอย่าง	สิ่งทดลอง	ผลการศึกษา
Kushnir et al. (2016)	การศึกษาไปข้างหน้า	ผู้ที่ติดการพนัน	ทฤษฎีการตัดสินใจด้วยตนเอง	ผู้ที่มีแรงจูงใจกำหนดตนเองสูงมีแนวโน้มในการเลิกเล่นการพนันภายใน 30 วันมากเป็น 1.5 เท่าเมื่อเทียบกับผู้ที่มีแรงจูงใจภายในตนเองน้อย
King and Delfabbro (2016)	การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ	ผู้ที่ติดอินเทอร์เน็ต	การรักษาทางด้านจิตวิทยาและการรักษาด้วยยา	ระยะเวลาในการประเมินผลการรักษาการติดเกมออนไลน์หลังการรักษายังมีข้อจำกัดในการประเมินพฤติกรรมและระยะเวลาติดตามผลพฤติกรรม การกลับมาติดเกมซ้ำยังไม่เพียงพอ
สุดอนอม ปิตตทะโน (2556)	กึ่งทดลอง	ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2	MI	กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม
วาริศา แยมศิริ (2556)	กึ่งทดลอง	ผู้สูบบุหรี่ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ	MI, วิถีปกติ	กลุ่มทดลองมีความรู้พิษภัยบุหรี่เพิ่มมากขึ้น สัดส่วนของผู้ที่อยู่ในขั้นปฏิบัติการลดการสูบบุหรี่ จำนวนบุหรี่ที่สูบลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม
กิริณา อรุณแสงสดและคณะ (2557)	กึ่งทดลอง	ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง	MI	ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ แรงจูงใจ และความต่อเนื่องสม่ำเสมอในการรับประทานยา และความดันโลหิตแตกต่างกัน
อัจฉรา เกตุรัตน์กุลและคณะ (2558)	กึ่งทดลอง	ผู้ติดสารเสพติด	MI	พฤติกรรมการใช้สารเสพติดก่อนและหลังบำบัดระหว่างกลุ่มไม่แตกต่างกัน
สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ (2553)	กึ่งทดลอง	เยาวชนติดเกม	ค่ายกิจกรรม	คะแนนการติดเกมหลังร่วมกิจกรรมลดลง และมีคะแนนภูมิคุ้มกันการติดเกมเพิ่มขึ้น
ประกายเพชร สุขเกษ และคณะ (2556)	กึ่งทดลอง	นักเรียนชั้นประถมติดเกมออนไลน์	AIC	คะแนนเฉลี่ยการติดเกมคอมพิวเตอร์ ระหว่างกลุ่มแตกต่างกัน

ตารางที่ 1 สรุปการทบทวนวรรณกรรมงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (ต่อ)

ผู้แต่ง (ปี)	รูปแบบการวิจัย	กลุ่มตัวอย่าง	สิ่งทดลอง	ผลการศึกษา
กัลยา บุรี และเพ็ญ นภา กุลนภาตล (2556)	กึ่งทดลอง	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ใช้สื่อสังคมออนไลน์	การปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีเผชิญ ความจริง	การบริหารเวลาการใช้เครือข่าย สังคมออนไลน์ของกลุ่มทดลอง แตกต่างจากกลุ่มควบคุม
ฉันทวัฒน์ วัฒน อย่างและพัชราภา อินทพรต (2558)	กึ่งทดลอง	นักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย ติดเกมออนไลน์	โปรแกรมควบคุม ตนเอง	หลังการทดลองคะแนนพฤติกรรม การติดเกมของกลุ่มตัวอย่างลดลง

จากการทบทวนวรรณกรรมการศึกษาพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ ในต่างประเทศพบ การศึกษาเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ค่อนข้างน้อย ส่วนใหญ่จะเป็นการติด อินเทอร์เน็ตหรือติดเกมออนไลน์ และยังไม่พบการศึกษาที่ใช้วิธีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจใน การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังกล่าว แต่พบการศึกษาที่ใช้ทฤษฎีและการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่ ติดการพนัน แอลกอฮอล์ สารเสพติด การควบคุมอาหาร หรือออกกำลังกาย เป็นต้น ซึ่งวิธีการบำบัดแบบ MET มีประสิทธิภาพในการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างได้ สำหรับในประเทศไทย การวิจัยที่มีการใช้วิธีการบำบัด แบบ MET ถูกนำไปใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ผู้ติด สารเสพติดหรือ ผู้สูบบุหรี่ การวิจัยเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์พบน้อยมาก และใช้วิธีการอื่นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ส่วนใหญ่รูปแบบการศึกษาจะเป็นการศึกษากึ่งทดลอง ที่ขนาดตัวอย่างไม่มากนัก ดังนั้นในการศึกษานี้จึงสนใจวิจัยและพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้ วิธีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ ในกลุ่ม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยประยุกต์กิจกรรมบางส่วนจากคู่มือกิจกรรมเสริมทักษะเยาวชน ชอบเล่นเกมสำหรับผู้ปฏิบัติงานสุขภาพจิตวัยรุ่นในชุมชน⁽⁹⁰⁾ และกิจกรรมอื่นๆ โดยใช้รูปแบบ การศึกษาเชิงทดลองแบบสุ่มชนิดกลุ่มและมีกลุ่มควบคุม เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม การติดสื่อสังคมออนไลน์ ระยะเวลาในการใช้งาน พฤติกรรมของเด็ก ด้านอารมณ์ พฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง/ สมาธิสั้น พฤติกรรมเกร/ความประพฤติ พฤติกรรมด้านสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน พฤติกรรมสัมพันธ์ภาพ ทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง และภาวะซึมเศร้า

บทที่ 3

ระเบียบวิธีการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงทดลองแบบสุ่มชนิดกลุ่มมีกลุ่มควบคุม (Cluster randomized controlled trial) โดยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้วิธีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Group-Activities based Motivational Enhancement Therapy: GAMET) เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมซึ่งได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติของโรงเรียนและไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ดำเนินการศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง ในจังหวัดอุบลราชธานี มีระเบียบวิธีวิจัย ดังนี้

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

- ประชากรเป้าหมาย (Target population) คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปี 1-2 ที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์
- ประชากรตัวอย่าง (Sample population) คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ 1-2 ที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ ในโรงเรียนมัธยมศึกษาเขตเทศบาลแห่งหนึ่ง จังหวัดอุบลราชธานี
- กลุ่มตัวอย่าง (Sample) คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ 1-2 ที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ กำลังศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาเขตเทศบาลแห่งหนึ่ง จังหวัดอุบลราชธานี โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกดังนี้

เกณฑ์ในการคัดเลือกเข้าศึกษา (Inclusion criteria)

1. มีระยะเวลาเข้าเรียนในโรงเรียนอย่างน้อย 1 ภาคการศึกษาขึ้นไป
2. ไม่เคยเข้ารับการรักษาการติดอินเทอร์เน็ต ติดเกม หรือสื่อสังคมออนไลน์ในสถานพยาบาล
3. มีคะแนนการคัดกรองภาวะซึมเศร้าไม่เกิน 22 คะแนน
4. ผู้ปกครองและนักเรียนยินดียินดีเข้าร่วมการศึกษาด้วยความสมัครใจ

เกณฑ์ในการตัดออกจากการศึกษา (Exclusion criteria)

- อาสาสมัครมีปัญหาด้านสุขภาพ เช่น เข้ารับการรักษาในสถานพยาบาล หรือปัญหาด้านสุขภาพจิต ได้แก่ โรคสมาธิสั้น (Attention Deficit Hyperactivity Disorder: ADHD) หรือภาวะการเรียนรู้บกพร่อง (Learning Disorder: LD) ปัญญาอ่อน (Mental Retardation: MR) หรือ

ภาวะซึมเศร้า หรือปัญหาด้านสุขภาพอื่นๆ ที่ส่งผลให้ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรม และไม่สามารถตอบแบบสอบถามได้

- **ขนาดตัวอย่าง (Sample size)** คำนวณจากสูตรการคำนวณขนาดตัวอย่างสำหรับงานวิจัยแบบ Cluster randomized controlled trial กรณีผลลัพธ์เป็น continuous outcome⁽⁹¹⁾ ดังต่อไปนี้

$$n = 2\sigma^2 \left[\frac{\left(\frac{Z_\alpha + Z_\beta}{2} \right)^2 [1 + (m-1)\rho]}{d^2} \right]$$

$$d = \mu_{trt} - \mu_{con}$$

μ_{trt} = ค่าเฉลี่ยคะแนนการติดอินเทอร์เน็ตในกลุ่มทดลอง

$$\sigma^2 = \frac{(n_1-1)\sigma_1^2 + (n_2-1)\sigma_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

σ_1^2 = ความแปรปรวนของคะแนนการติดอินเทอร์เน็ตในกลุ่มทดลอง

μ_{con} = ค่าเฉลี่ยคะแนนการติดอินเทอร์เน็ตในกลุ่มควบคุม

σ_2^2 = ความแปรปรวนของคะแนนการติดอินเทอร์เน็ตในกลุ่มควบคุม

m = จำนวนประชากรเฉลี่ยแต่ละ Cluster ประมาณ 30 คน

$Z_{\alpha/2}$ = ค่าสัมประสิทธิ์ใต้โค้งปกติมาตรฐานที่ระดับความเชื่อมั่น 95%, = 1.96

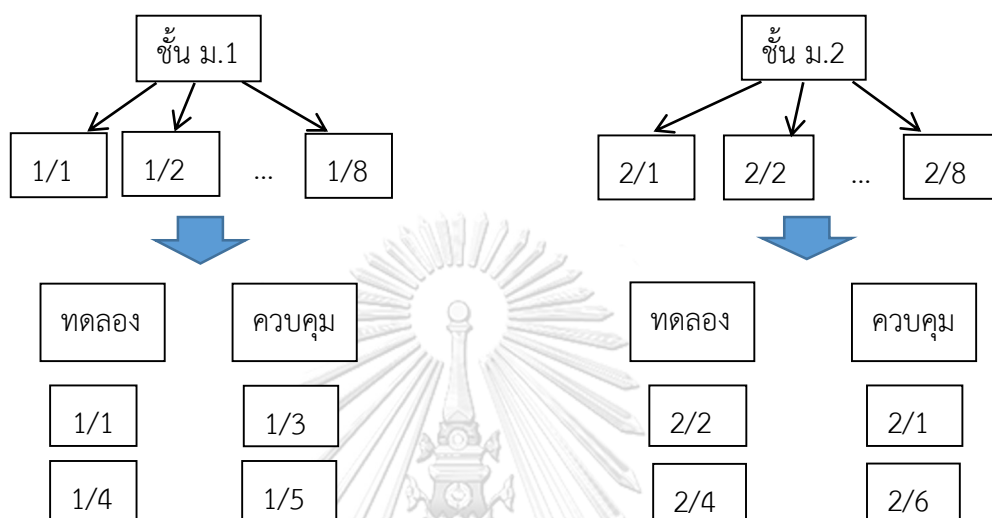
Z_β = ค่าสัมประสิทธิ์ใต้โค้งปกติมาตรฐานที่อำนาจการทดสอบ 90% = 1.28

ρ = สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในกลุ่ม (Intra-Cluster Correlation coefficients; ICC) กำหนดเท่ากับ 0.05^(92, 93)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้คำนวณขนาดตัวอย่างโดยกำหนดค่าความแตกต่างที่เปลี่ยนแปลงไป โดยใช้ค่า $\mu_{trt} = 8.6$ $\sigma_1^2 = 13.76$ $n_1 = 26$ $\mu_{con} = 11.6$ $\sigma_2^2 = 17.72$ $n_2 = 26$ จากการศึกษาของ Wolfling และคณะ⁽⁸⁰⁾ ได้ตัวอย่างกลุ่มละ 90 คน เพื่อป้องกัน drop out หรือ loss to follow up จึงเพิ่มขนาดตัวอย่างอีกร้อยละ 10 ต่อกลุ่ม ดังนั้นในการศึกษานี้จะใช้ขนาดตัวอย่างของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมอย่างน้อยกลุ่มละ 100 คนซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ จะใช้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 4 ห้องเรียนรวม 8 ห้องเรียน มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 120 คน ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้จะมีกลุ่มตัวอย่างรวมทั้งสิ้น 240 คน

- วิธีการสุ่ม (Randomization)

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ คือนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 แต่ละชั้นเรียนมี 8 ห้องเรียน สุ่มเลือกห้องเรียนแต่ละชั้นด้วยวิธีสุ่มแบบ Simple randomization เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 2 ห้องเรียนต่อระดับชั้น



- กลุ่มทดลอง คือ นักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 2 ระดับชั้นเรียนละ 2 ห้องเรียน รวม 4 ห้องเรียน โดยจะได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์และติดตามผลหลังสิ้นสุดการทำกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 12

- กลุ่มควบคุม คือ นักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 2 ระดับชั้นเรียนละ 2 ห้องเรียน รวม 4 ห้องเรียน โดยไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม แต่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมการแนะแนวตามปกติของโรงเรียน และมีการวัดประเมินผลที่ 8 สัปดาห์ และติดตามผลในสัปดาห์ที่ 12

3.2 สถานที่ศึกษา

โรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตเทศบาลแห่งหนึ่ง จังหวัดอุบลราชธานี

3.3 ตัวแปรและเครื่องมือที่ใช้ในการวัดตัวแปรที่ศึกษา

3.3.1 ตัวแปรที่ศึกษา

- ผลลัพธ์หลัก คือ พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์
- ผลลัพธ์รอง ได้แก่
 - ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์วันจันทร์ถึงศุกร์ และวันเสาร์อาทิตย์ หรือวันหยุด (ชั่วโมง/วัน)

- พฤติกรรมเด็ก 5 ด้าน ได้แก่ 1) พฤติกรรมด้านอารมณ์ 2) พฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง/สมาธิสั้น 3) พฤติกรรมเกร/ความประพฤติ 4) พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และ 5) พฤติกรรมด้านสัมพันธ์สภาพทางสังคม
- การเห็นคุณค่าในตนเอง
- ภาวะซึมเศร้า
- ตัวแปรอื่นๆ ที่มีผลต่อผลลัพธ์หลักและผลลัพธ์รอง ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้สื่อสารสังคมออนไลน์ เครือข่ายที่ใช้ในครอบครัว กิจกรรมยามว่าง รูปแบบการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัวและเพื่อน การใช้สังคมออนไลน์ในการเรียน

3.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวัดตัวแปรที่ศึกษา

- แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล โดยผู้วิจัยสร้างจากการทบทวนวรรณกรรม เป็นแบบสอบถามประเภทตอบด้วยตนเอง ประกอบด้วยข้อมูลทั้งหมด 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วยข้อความปลายปิด 16 ข้อคำถาม ได้แก่ อายุ เพศ ระดับการศึกษา เกรดเฉลี่ย รูปแบบการเรียน จำนวนพี่น้อง สถานภาพครอบครัว ความพอเพียงของรายได้และรายจ่ายต่อเดือน การพักอาศัย การอบรมเลี้ยงดู ความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว กิจกรรมยามว่าง โรคประจำตัว โรคด้านจิตเวช

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ประกอบด้วยข้อความปลายปิดและปลายเปิดจำนวนทั้งสิ้น 10 ข้อคำถาม ได้แก่ สถานการณ์ใช้สื่อสังคมออนไลน์ในปัจจุบัน สื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้งาน ระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ทั้งในวันปกติและวันหยุด เครือข่ายที่ใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ การใช้สื่อสังคมออนไลน์กับผู้ปกครอง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามวัตถุประสงค์ของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ประกอบด้วยคำถามปลายปิด 21 ข้อ แต่ละข้อจะมีตัวเลือกคำตอบ 5 ระดับคือ ไม่เลย แทบจะไม่ใช้ ใช้บ้าง ใช้บ่อยๆ และใช้บ่อยมาก เพื่อสอบถามความถี่ของการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ภายใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

- พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ ใช้แบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ (SMAT) วัดพฤติกรรมในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา สำหรับบุคคลที่มีอายุ 12 ปีขึ้นไป เป็นแบบสอบถามประเภทตอบด้วยตนเอง ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยชาญวิทย์ พรนภดล จำนวน 16 ข้อคำถาม มีตัวเลือกคำตอบ 4 ตัวเลือกคือ ไม่ใช่เลย ไม่น่าใช่ น่าจะใช่ และใช่เลย โดยมีคะแนนข้อละ 0 1 2 และ 3 คะแนน ตามลำดับ คะแนนรวมแบ่งเป็น 3 กลุ่มได้แก่ กลุ่มไม่ติดได้คะแนน 0-19 คะแนน กลุ่มคลั่งไคล้ได้คะแนน 20-29 และกลุ่มติดสื่อสังคมออนไลน์ได้คะแนน 30 คะแนนขึ้น

- พฤติกรรมเด็ก ใช้แบบประเมินของสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พัฒนาจาก The Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) เป็นเครื่องมือ

ที่ผ่านการวิจัยแล้วว่ามีประสิทธิภาพในการคัดกรองปัญหาเด็กได้ดี สามารถช่วยเหลือครูในการคัดกรองปัญหา และให้การช่วยเหลือเบื้องต้นแก่เด็กในโรงเรียน แบบประเมิน SDQ นี้ เหมาะที่จะใช้กับเด็กอายุระหว่าง 4 - 16 ปี จำนวน 25 ข้อ ซึ่งมีลักษณะของพฤติกรรมทั้งด้านบวก 20 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1-6 8-10 12-13 15-20 และ 22-24 ข้อคำถามด้านลบ ได้แก่ ข้อที่ 7 11 14 21 และ 25 โดยแบ่งกลุ่มพฤติกรรมได้ 5 ด้าน แต่ละด้านมีข้อคำถาม 5 ข้อ ได้แก่ 1) พฤติกรรมด้านอารมณ์ 2) พฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง/สมาธิสั้น 3) พฤติกรรมเกรง/ความประพฤติ 4) พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และ 5) พฤติกรรมด้านสัมพันธ์ทางสังคม โดยจะมีผู้ประเมินได้แก่ ครูและนักเรียน แต่ละข้อคำถามจะมีตัวเลือกคำตอบ 3 ตัวเลือก คือ ไม่จริง อาจจริง และจริง ข้อคำถามเชิงบวกให้ค่าคะแนน 0, 1 และ 2 ตามลำดับ สำหรับข้อคำถามเชิงลบให้ค่าคะแนน 2 1 และ 0 ตามลำดับ⁽⁴²⁾ การวิเคราะห์ค่าความเชื่อถือได้ระหว่างผู้วัดผลลัพธ์ (Inter-rater reliability) โดยใช้สถิติ Intraclass Correlation Coefficient (ICC) เนื่องจากการประเมินพฤติกรรมเด็ก จะถูกประเมินด้วยครูประจำชั้นของนักเรียนแต่ห้อง ดังนั้นครูทุกคนจะได้รับการอบรมทำความเข้าใจวิธีการใช้แบบประเมิน SDQ โดยผู้ช่วยวิจัยซึ่งเป็นนักจิตวิทยาคลินิก ครูประจำชั้นจะฝึกซ้อมการใช้แบบประเมิน จากนั้นจะให้ครูทุกคนประเมินเด็กนักเรียนจำนวน 3 คนที่คัดเลือกมาจากกลุ่มตัวอย่างเบื้องต้นเพื่อหาความเชื่อถือได้ระหว่างผู้วัดผลลัพธ์

- การเห็นคุณค่าในตนเอง ประเมินด้วยตนเองโดยแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก ฉบับภาษาไทย ประกอบด้วยข้อคำถาม 10 ข้อ ข้อคำถามเชิงบวก 5 ข้อ ได้แก่ข้อ 1 3 4 7 และ 10 ข้อคำถามเชิงลบ 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2 5 6 8 และ 9 แต่ละข้อมีตัวเลือกคำตอบ 4 ตัวเลือก คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ข้อคำถามเชิงบวกให้ค่าคะแนน 4 3 2 และ 1 ตามลำดับ สำหรับข้อคำถามเชิงลบให้ค่าคะแนน 1 2 3 และ 4 ตามลำดับ การแปลความหมายคะแนนแบ่งเป็น 3 ระดับคือ คะแนน 31-40 คะแนน เห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง คะแนน 21-30 คะแนน ระดับปานกลาง และคะแนน 10-20 คะแนน ระดับต่ำ⁽⁴³⁾

- ภาวะซึมเศร้า ประเมินด้วยตนเองโดยแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า (Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale: CES-D) ฉบับภาษาไทย ซึ่งเป็นเครื่องมือวัดอาการซึมเศร้าประเภทประเมินด้วยตนเอง (Self-report) เหมาะสำหรับกลุ่มวัยรุ่น มีข้อคำถามทั้งสิ้น 20 ข้อ คำถาม ข้อคำถามเชิงบวก 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4 8 12 และ 16 ข้อ คำถามเชิงลบ 16 ข้อ ได้แก่ข้อ 1-3 5-7 9-11 13-15 และ 17-20 แต่ละข้อคำถามมีตัวเลือกคำตอบ 4 ตัวเลือกคือ ไม่เลย บางครั้ง บ่อยๆ และตลอดเวลา ข้อคำถามเชิงบวกให้ค่าคะแนน 0 1 2 และ 3 ตามลำดับ สำหรับข้อคำถามเชิงลบให้ค่าคะแนน 3 2 1 และ 0 ตามลำดับ การแปลความหมาย คะแนนรวมสูงกว่า 22 คะแนนถือว่าอยู่ในข่ายภาวะซึมเศร้า ซึ่งแบบประเมินนี้มีค่าความเที่ยงครอนบาคแอลฟา เท่ากับ 0.86 ค่าความไวร้อยละ 72 ค่าความจำเพาะร้อยละ 85 และค่าความแม่นยำร้อยละ 82⁽⁴⁴⁾

3.4 การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและการตรวจสอบคุณภาพ

- การพัฒนาโปรแกรมผู้วิจัยและจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นได้ร่วมกันพัฒนาโปรแกรมขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมภายใต้แนวคิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การใช้เทคนิคการสัมภาษณ์และการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (MI/MET) และกระบวนการกลุ่ม (Group process) และประยุกต์กิจกรรมกลุ่มจากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการลดพฤติกรรมติดเกมในวัยรุ่น จนเกิดเป็นโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Group-MET)

- การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้วิธีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจก่อนนำมาใช้ในการศึกษาจะมีการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) และความตรงตามโครงสร้าง (Construct validity) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ได้แก่ จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น 2 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ 1 ท่าน นักกิจกรรมบำบัด/นักจิตวิทยา 2 ท่าน ตรวจสอบเนื้อหาความครอบคลุม ภาษาที่ใช้ ความตรงตามวัตถุประสงค์ ความเหมาะสมของกิจกรรม รูปแบบกิจกรรม การเรียงลำดับกิจกรรม ระยะเวลาการจัดกิจกรรม ความง่ายของกิจกรรม ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรม ทดสอบความสอดคล้องของเนื้อหากิจกรรมและวัตถุประสงค์ โดยใช้ ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความถามและวัตถุประสงค์ (Item-Objective Congruence Index : IOC) ค่าดัชนีความสอดคล้องที่ยอมรับได้ต้องมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไปทุกกิจกรรม โดยผู้เชี่ยวชาญจะต้องประเมินด้วยคะแนน 3 ระดับ คือ

+1 = สอดคล้องหรือแน่ใจว่ากิจกรรมนั้นวัดจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ระบุไว้จริง

0 = ไม่แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นวัดจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ระบุไว้

-1 = ไม่สอดคล้องหรือแน่ใจว่ากิจกรรมนั้นไม่ได้วัดจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ระบุไว้

ผลการตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน พบว่า แต่ละกิจกรรมมีค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC อยู่ระหว่าง 0.54-0.74 (รายละเอียดดังภาคผนวก ค)

- ปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
- นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มไปทดลองใช้ในโรงเรียนที่มีลักษณะคล้ายโรงเรียนที่จะดำเนินการศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี โดยพิจารณาความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรม เนื้อหา ความสนใจของกลุ่มตัวอย่าง การเรียงลำดับกิจกรรม แล้วนำผลการทดลองใช้โปรแกรม มาปรับปรุงแก้ไขเพื่อเพิ่มความเหมาะสมยิ่งขึ้น

- โปรแกรมนี้จัดกิจกรรมต่อเนื่องกันจำนวน 8 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละประมาณ 45 - 50 นาที ภายในชั่วโมงของการเรียนรายวิชา Homeroom ของนักเรียนแต่ละห้องเรียนในแต่ละสัปดาห์ การจัดกิจกรรมจะเป็นการจัดกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งจะแบ่งอาสาสมัครเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละประมาณ 10 คน โดย

มีวิทยากรและผู้ช่วยวิทยากรเป็นผู้จัดกิจกรรม ครูประจำชั้นจะเป็นผู้สังเกตการณ์ในการทำกิจกรรม แต่ละครั้ง รายละเอียดแต่ละกิจกรรมมีดังนี้

- **สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ละลายพฤติกรรม** เพื่อทำความรู้จักสร้างความสัมพันธ์และละลายพฤติกรรม ระหว่างทีมวิทยากรและอาสาสมัคร พร้อมทั้งการชี้แจงรายละเอียด กฎ กติกา ในการเข้าร่วมกิจกรรม และส่งแบบสอบถามคืน และนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

- **สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมรู้จักสื่อสังคมออนไลน์ (Social online)** เพื่อให้ทราบสถานะความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องสื่อสังคมออนไลน์ของอาสาสมัคร และเพิ่มเติมความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสื่อสังคมออนไลน์ โดยวิทยากรชี้แจงรายละเอียดการทำกิจกรรม แบ่งกลุ่มอาสาสมัครเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 8-10 คน เพื่อร่วมกิจกรรมให้สุขศึกษาเกี่ยวกับสื่อสังคมออนไลน์ โดยวิทยากรประจำกลุ่มใช้คำถามเป็นตัวกระตุ้นให้อาสาสมัครร่วมกันตอบคำถามลงในกระดาษ เช่น Social คืออะไรในความคิดของนักเรียน Online คืออะไร Social+online คืออะไร ประเภทของSocial media ที่รู้จักได้แก่อะไรบ้าง สื่อออนไลน์ที่นักเรียนนิยมใช้มากที่สุดคืออะไรให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนสรุป และวิทยากรเป็นผู้สรุปกิจกรรมและให้ข้อมูลที่ถูกต้องและนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

- **สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมนักวิเคราะห์** เพื่อให้อาสาสมัครได้ประเมินผลกระทบของการติดสื่อสังคมออนไลน์ด้วยตนเอง เป็นการสร้างความตระหนักให้กับกลุ่มอาสาสมัคร โดยวิทยากรจะเปิดคลิปละครโทรทัศน์ จากละครเรื่อง “วัยแสบสาแหรกขาด” ให้อาสาสมัครแต่ละกลุ่มได้ร่วมกันวิเคราะห์ ลักษณะของพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์และผลกระทบของการติดสื่อสังคมออนไลน์ พร้อมทั้งนำเสนอกลุ่มละไม่เกิน 10 นาที ซึ่งวิทยากรจะเป็นผู้สรุป และให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับลักษณะของพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์

- **สัปดาห์ที่ 4 กิจกรรมผลกระทบของสื่อสังคมออนไลน์ (Social online)** เพื่อให้อาสาสมัครทราบถึงประโยชน์และโทษของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ข้อดีและข้อเสียของการลดพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ด้วยการวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเอง โดยวิทยากรแบ่งกลุ่มอาสาสมัครเป็นกลุ่มย่อย ให้กลุ่มอาสาสมัครร่วมกันวิเคราะห์ อภิปรายผล และตอบคำถามลงในกระดาษของกลุ่ม โดยมีคำถาม ดังนี้ ประโยชน์ของการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีอะไรบ้าง โทษของการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากเกินไปมีอะไรบ้าง ข้อดีของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ข้อเสียของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ให้นักเรียนส่งตัวแทนสรุป และวิทยากรเป็นผู้สรุปกิจกรรมและให้ข้อมูลที่ถูกต้อง เมื่อทำกิจกรรมเสร็จ จะมีการประเมินผลกระบวนการการจัดกิจกรรมที่ผ่านมาตลอด 4 สัปดาห์ และประเมินผลความต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ และนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

- **สัปดาห์ที่ 5 กิจกรรมความตั้งใจของฉัน** เป็นกิจกรรมที่กระตุ้นให้อาสาสมัครสะท้อนพฤติกรรมในอดีตของตนเอง เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมค้นหาวิธีการที่เหมาะสมที่สุดของตนเอง ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อสร้างแรงจูงใจที่จะลดพฤติกรรมโดยใช้เพื่อนช่วยเพื่อนในการทำกิจกรรม จะใช้วิธีการตั้งคำถามเพื่อให้อาสาสมัครได้ตอบ ดังนี้ เคยหยุดใช้สื่อสังคมออนไลน์หรือไม่หยุดวันไหนหรือเวลาไหน หยุดใช้สื่อสังคมออนไลน์แล้วทำอะไร คิดว่ากิจกรรมไหนหรือวิธีการไหนที่เหมาะสมกับตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากที่สุด จากนั้นให้วิทยากรสรุปกิจกรรมและให้อาสาสมัครได้กำหนดความตั้งใจของตนเอง โดยตั้งเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ พร้อมทั้งจับคู่กับเพื่อนในกลุ่ม เพื่อช่วยเตือนกันในเรื่องการใช้สื่อสังคมออนไลน์ วิทยากรสรุปผลของกิจกรรม และนัดหมายการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป

- **สัปดาห์ที่ 6 กิจกรรม ฉัน....ในอนาคต** เพื่อกระตุ้นให้อาสาสมัครได้ทราบบทความคิดของตนเองในการกำหนดเป้าหมายวางแผนอนาคต และเป็นการเสริมสร้างแรงจูงใจต่อการดำเนินการตามเป้าหมายที่เคยกำหนดไว้แล้ว โดยกิจกรรมนี้จะเป็นกิจกรรมที่จะติดตามอาสาสมัครที่ได้กำหนดเป้าหมายความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เพื่อกระตุ้นให้อาสาสมัครเกิดแรงจูงใจที่จะปฏิบัติตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยวิทยากรจะกำหนดให้อาสาสมัครวาดภาพของตนเองบนกระดาษที่กำหนดให้ โดยกำหนดหัวข้อในการวาดภาพ “ฉันในอนาคตเมื่อใช้สื่อสังคมออนไลน์ไม่เหมาะสม” และ “ฉันในอนาคตเมื่อใช้สื่อสังคมออนไลน์เหมาะสม” ให้อาสาสมัครนำเสนอผลงานของตนเอง จากนั้น วิทยากรให้กลุ่มตัวอย่างได้ประเมินผลตนเองจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การติดสื่อสังคมออนไลน์เมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมา ตรวจสอบอุปสรรค ตรวจสอบเป้าหมาย พร้อมทั้งร่วมค้นหาแนวทางแก้ปัญหาอุปสรรคที่ทำให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่สำเร็จ และวิทยากรสรุปผลกิจกรรมและนัดหมายกิจกรรมครั้งต่อไป

- **สัปดาห์ที่ 7 กิจกรรมดารานักกล้อง** เพื่อกระตุ้นให้อาสาสมัครได้มองเห็นตนเองที่สะท้อนจากการแสดงของกลุ่มอื่นๆ และยังเป็นการสร้างแรงจูงใจให้อาสาสมัครในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ได้ทราบถึงแนวทางและวิธีการในการบำบัดพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ โดยวิทยากรจะสมมติสถานการณ์คือ 1) เมื่อตั้งใจลดพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ คนรอบข้างจะช่วยเหลืออย่างไร 2) เมื่อตั้งใจลดพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ โดยวิธีการหักดิบ จะทำอย่างไร 3) เมื่อตั้งใจลดพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ แต่คนรอบข้างไม่สนใจ จะทำอย่างไร โดยให้เวลาในกลุ่มได้ระดมความคิด ซ้อมการแสดง และถ่ายทอดออกมาเป็นละครสั้นๆ กลุ่มละ 10-15 นาที หลังจากจบการแสดงวิทยากรสรุปการจัดกิจกรรม และกระตุ้นให้อาสาสมัครได้ทราบถึงแนวทางและวิธีการใน

การลดพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และติดตามเป้าหมายของอาสาสมัครที่ได้กำหนดเป้าหมายของตนเองไว้ และนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

- **สัปดาห์ที่ 8 กิจกรรม Bye my friends** เพื่อให้อาสาสมัครได้แสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับปัญหา อุปสรรคของการเข้าร่วมกิจกรรมที่ผ่านมาตลอดโครงการ และข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง หรือนำไปใช้ประโยชน์โดยวิทยากรจะให้อาสาสมัครได้เขียน “ความในใจของฉัน” ลงในสมุดบันทึกประจำตัวและ “คำมั่นสัญญา” ของตนเอง พร้อมทั้งการประเมินผลการศึกษา โดยวิทยากรให้อาสาสมัครได้เลือกกิจกรรมที่ชอบมากที่สุดตลอด 8 สัปดาห์ พร้อมทั้งตอบคำถามว่า กิจกรรมนี้ดีตรงที่.....? จะดีกว่านี้ ถ้า.....? จากนั้นให้อาสาสมัครได้ทำแบบประเมินพฤติกรรมเด็ก การเห็นคุณค่าในตนเอง ภาวะซึมเศร้า พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ ความต้องการลดพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ และนัดหมายการทำกิจกรรมติดตามผลอีก 1 เดือนข้างหน้า

3.5 การกำหนดจุดที่จะเกิดผลลัพธ์ของการทดลอง (End point)

การศึกษานี้มีระยะเวลาทั้งสิ้น 12 สัปดาห์โดยกำหนดจุดที่จะวัดผลลัพธ์การศึกษา (outcome) ของการทดลอง ณ จุดเวลา ดังนี้

- ณ สัปดาห์ที่ 8 ของการศึกษา ซึ่งจะมีการวัดทั้งผลลัพธ์หลัก และผลลัพธ์รอง โดยเป็นจุดเวลาที่อาสาสมัครกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมครั้งสุดท้าย เพื่อดู immediate effect ของกิจกรรม
- ณ สัปดาห์ที่ 12 ของการศึกษา ซึ่งจะมีการวัดทั้งผลลัพธ์หลัก และผลลัพธ์รอง โดยเป็นจุดเวลาในการติดตามผลต่อเนื่องของการจัดกิจกรรมเพื่อดู sustain effect ของกิจกรรม ซึ่งในระหว่างช่วงเวลาจากสัปดาห์ที่ 9 ถึง 11 จะไม่มีการจัดกิจกรรม

3.6 การจัดการและแก้ไขปัญหา Contamination

- ผู้วิจัยจะเข้าร่วมจัดกิจกรรมทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ประกอบกับลักษณะการจัดกิจกรรมจะจัดในช่วงของรายวิชา Homeroom ของแต่ละห้องเรียน ซึ่งจะช่วยลดการ Contamination นอกจากนี้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หากไม่ได้มีการเข้าร่วมทำกิจกรรม การเกิดแรงจูงใจจะเกิดขึ้นได้น้อย เพราะไม่ได้มีการกระตุ้นและไม่ได้มีการเรียนรู้เช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะต้องใช้เวลาและเกิดแรงจูงใจเพื่อให้เกิดเปลี่ยนแปลงตามขั้นตอนของทฤษฎี ดังนั้นแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะมีโอกาสเกิดขึ้นได้น้อยในกลุ่มควบคุม ซึ่งการ Contamination ของทั้งสองกลุ่มจึงมีโอกาสเกิดขึ้นได้น้อย และไม่ส่งผลต่อผลลัพธ์ของการศึกษา

- ผู้วิจัยจะอธิบายและสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาครั้งนี้ ให้กับครูประจำชั้นได้เข้าใจอย่างชัดเจน เพื่อป้องกันมิให้ครูประจำชั้นซึ่งเข้าร่วมสังเกตการณ์ ได้นำกิจกรรมดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มควบคุมก่อนเสร็จสิ้นการศึกษา
- ผู้วิจัยจะพิจารณากลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุมที่มีคะแนนที่เปลี่ยนแปลงไปของผลลัพธ์หลัก และผลลัพธ์รองที่ผิดปกติไปจากกลุ่มในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.7 การจัดการและแก้ไขปัญหา Co-intervention

- อาสาสมัครแต่ละกลุ่มจะมีการบันทึกการทำกิจกรรมยามว่างหรืองานอดิเรกต่างๆ ที่จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในแต่ละสัปดาห์หรือกิจกรรมอื่นๆ ภายนอกชั่วโมงการใช้โปรแกรม ดังนั้นจะนำข้อมูลดังกล่าวมาประกอบในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อเปรียบเทียบผลการศึกษา
- ผู้วิจัยจัดบันทึกสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน เช่น เครือข่ายอินเทอร์เน็ต ข้อบังคับของโรงเรียนเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต เป็นต้น และบันทึกกิจกรรมที่โรงเรียนจัดเสริมตลอดระยะเวลาของการศึกษานี้ ที่อาจจะส่งผลกระทบต่อผลลัพธ์ของการศึกษา

3.8 การจัดการและแก้ไขปัญหา Compliance

- อาสาสมัครจะได้รับคำอธิบายถึงความจำเป็นและประโยชน์ที่ได้รับเมื่อเข้าร่วมโครงการอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดการเกิด drop out หรือ non-compliance
- ผู้วิจัยจะมีการแจ้งเตือนอาสาสมัครล่วงหน้า ก่อนถึงวันเข้าร่วมกิจกรรม
- หากเกิด drop out หรือ loss to follow up ของอาสาสมัคร จะใช้การวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีวิเคราะห์แบบ Intention-To-Treat (ITT)

3.9 การรวบรวมข้อมูล (Data collection)

3.9.1 ขั้นเตรียมการ

- 1) ติดต่อขออนุญาตใช้แบบประเมินต่างๆ ในการศึกษา
- 2) ยื่นขอจริยธรรมการวิจัยในคน คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- 3) นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ความครอบคลุม รูปแบบของกิจกรรม ระยะเวลาของการจัดกิจกรรม และความต่อเนื่องของกิจกรรม โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านพิจารณาตรวจสอบโปรแกรม และทดลองใช้โปรแกรม
- 4) ภายหลังจากได้รับอนุมัติจริยธรรมในการวิจัยแล้วเตรียมแบบสอบถามและแบบประเมินต่างๆ

5) เตรียมวัสดุอุปกรณ์ สำหรับใช้จัดกิจกรรม

6) เตรียมความพร้อมของวิทยากรและผู้ช่วยวิทยากรในการจัดกิจกรรมจากผู้เชี่ยวชาญก่อน
ดำเนินการวิจัยซึ่งผู้วิจัยจะเป็นวิทยากรในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ร่วมกับผู้ช่วยวิทยากรซึ่งเป็น
นักจิตวิทยา นักพฤติกรรมศาสตร์ จากวิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข มหาวิทยาลัย
อุบลราชธานี

คุณสมบัติของวิทยากรและผู้ช่วยวิทยากร

1. มีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น หรือมีประสบการณ์การทำ
กิจกรรมในโรงเรียนหรือการให้สุศึกษา ไม่น้อยกว่า 1 ปี

2. ผ่านการฝึกอบรมความรู้เรื่องเทคนิคการสัมภาษณ์และการบำบัดเพื่อเสริมสร้าง
แรงจูงใจ (MI/MET) และดำเนินการภายใต้การกำกับดูแล (Under supervision) ของจิตแพทย์เด็ก
และวัยรุ่น

3. ผ่านการอบรม ทำความเข้าใจการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรมของโปรแกรมกิจกรรม
กลุ่มในการศึกษาครั้งนี้

7) ติดต่อประสานงานกับผู้อำนวยการโรงเรียน เพื่อขออนุญาตดำเนินการศึกษาใน
สถานศึกษาพร้อมทั้งประชาสัมพันธ์และเชิญชวนให้นักเรียนในแต่ละชั้นเรียนเข้าร่วมกิจกรรม

8) ประสานงานเชิญครูประจำชั้น เข้าร่วมประชุมชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการเก็บรวบรวม
ข้อมูล บทบาทหน้าที่ของครูประจำชั้น พร้อมทั้งชี้แจงรายละเอียดของการวิจัย ตอบข้อซักถาม แจก
เอกสารชี้แจงข้อมูลคำอธิบายสำหรับครูประจำชั้น และเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการ
สำหรับครูประจำชั้น เพื่อขอความยินยอมในการร่วมเป็นผู้ประเมินพฤติกรรมเด็กด้วยความสมัครใจ
และอบรมความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการประเมินนักเรียนในชั้นเรียนของตนเอง และชี้แจงรายละเอียด
เกี่ยวกับแบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) พร้อมทั้งฝึกประเมินผล และตรวจสอบความสอดคล้องกัน
ของครูประจำชั้นในการประเมินผล

9) การขอความยินยอมจากผู้ปกครอง ดำเนินการส่งรายละเอียดของการศึกษาในครั้งนี้
เอกสารชี้แจงข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้แทนโดยชอบธรรม รวมทั้งเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วม
โครงการสำหรับผู้แทนโดยชอบธรรม เพื่อขอความยินยอมให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการศึกษา

3.9.2 ชั้นเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ติดต่อประสานงานกับผู้อำนวยการโรงเรียน ครูประจำชั้น ขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการดำเนินการวิจัย และวิธีการประเมินผลแบบประเมินต่างๆ ที่เกี่ยวข้องรวบรวมทั้งประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับของการศึกษา

2) ชี้แจงรายละเอียดของการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างพร้อมทั้งขอคำยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยจากผู้ปกครอง และกลุ่มตัวอย่าง

3) ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ Inclusion criteria จากนั้นดำเนินการสุ่มกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามห้องเรียน

4) ชี้แจงรายละเอียดของขั้นตอน วิธีการทำกิจกรรม และการประเมินผลให้กับครู และนักเรียนรับทราบ

5) ดำเนินการศึกษา เก็บรวบรวมข้อมูลผลลัพธ์หลักและผลลัพธ์รองที่สนใจศึกษาจากกลุ่มอาสาสมัคร โดยใช้แบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดสื่อสังคมออนไลน์ แบบทดสอบพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า สำหรับในส่วนของครูประจำชั้นจะใช้แบบประเมินพฤติกรรมของเด็ก (SDQ) สำหรับครู เพื่อประเมินพฤติกรรมทั้ง 5 ด้านของอาสาสมัครนักเรียนแต่ละคนเท่านั้น ไม่มีการเก็บข้อมูลของครูประจำชั้น ซึ่งจะมีการแจกแบบสอบถามให้ประเมินก่อนเริ่มจัดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 1 โดยการจัดกิจกรรมจะจัดในคาบเรียนวิชา Homeroom ของแต่ละห้องเรียนทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยในกลุ่มทดลองจะได้รับการจัดกิจกรรมทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ และติดตามผลอีก 4 สัปดาห์ สำหรับในกลุ่มควบคุมจะไม่มีการจัดกิจกรรม จะเป็นการจัดการเรียน Homeroom ตามปกติของโรงเรียน

6) การวัดผลลัพธ์หลัก คือ พฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ ผลลัพธ์รอง ได้แก่ ระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ พฤติกรรมเด็ก การเห็นคุณค่าในตนเอง และภาวะซึมเศร้า จะมีการวัดผล 2 ครั้งคือ สัปดาห์ที่ 8 และ 12 ผู้วิจัยจะดำเนินการติดต่อดำเนินการอาสาสมัครเอง โดยนัดพบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามคาบเรียนของวิชา Homeroom ของแต่ละห้องเรียน และปิดปิดรายละเอียดของอาสาสมัครทุกราย ด้วยการใช้รหัสหมายเลขแทนซึ่งมีการดำเนินการดังนี้

ขั้นตอนการดำเนินการศึกษาทดลอง

ระยะ	สัปดาห์ที่	Randomization	
		กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
ระยะที่ 1 การให้สุขศึกษาและข้อมูลสะท้อนกลับ	ประเมินผล Pre-test		
	1	กิจกรรม สร้างความสัมพันธ์ ละลายพฤติกรรม	กิจกรรมสร้าง ความสัมพันธ์
	2	กิจกรรมรู้จักสื่อสังคมออนไลน์ (Social online)	กิจกรรมแนะแนว
	3	กิจกรรมนักวิเคราะห์	กิจกรรมแนะแนว
	4	กิจกรรม ผลกระทบของสื่อ สังคมออนไลน์ (Social online)	กิจกรรมแนะแนว
	ประเมินผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม		
ระยะที่ 2 การทำให้เกิดความมั่นคงในคำมั่นสัญญา	5	กิจกรรม ความตั้งใจของฉัน	กิจกรรมแนะแนว
	6	กิจกรรม ฉัน...ในอนาคต	กิจกรรมแนะแนว
	7	กิจกรรมตราหน้ากล้อง	กิจกรรมแนะแนว
	8	กิจกรรม Bye my friends	กิจกรรมสรุปผล
	สรุปผล และประเมิน Immediate effect		
ระยะที่ 3 การติดตามต่อเนื่อง	9-11	ไม่มีกิจกรรม เรียนและเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียน วิทยาลัยตามปกติ	
	12	ติดตามผลครั้งสุดท้าย ประเมิน Sustain effect	

- 7) เก็บรวบรวมข้อมูลตัวแปรที่สนใจศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง ทั้งจากครู และนักเรียน
ภายหลังดำเนินการจัดกิจกรรมครบถ้วนตามที่กำหนด
- 8) ตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูล
- 9) วิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล

3.10 การวิเคราะห์ข้อมูล (Data analysis)

ใช้โปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จรูป Data Analysis and Statistical Software (STATA/IC version 14.0 for Windows) ในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติดังนี้

3.10.1 การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา

วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของตัวอย่างสำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพได้แก่ ความถี่ และร้อยละ ในกรณีข้อมูลเชิงปริมาณที่มีการแจกแจงปกติ ใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation; S.D.) ส่วนข้อมูลเชิงปริมาณที่มีการแจกแจงไม่ปกติ ใช้ค่ามัธยฐาน (Median) และ ค่า Interquartile range (IQR)

3.10.2 การวิเคราะห์เปรียบเทียบผลลัพธ์หลัก (Primary outcome) และผลลัพธ์รอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ใช้สถิติ Multiple linear regression เปรียบเทียบคะแนนที่เปลี่ยนแปลงไปของผลลัพธ์หลัก และผลลัพธ์รอง ระหว่างกลุ่มที่ได้รับและกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ โดยควบคุมตัวแปรที่มีการกระจายไม่สมดุลกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแต่มีความสำคัญต่อการเกิดผลลัพธ์ การเปรียบเทียบผลลัพธ์หลักและผลลัพธ์รอง จะวิเคราะห์ที่ 2 จุดเวลา คือ สัปดาห์ที่ 8 เพื่อดู Immediate effect และสัปดาห์ที่ 12 เพื่อดู Sustain effect

3.10.3 การวิเคราะห์ด้วยวิธี Intention-To-Treat (ITT) analysis

ในการวิเคราะห์ข้อมูลกรณีที่มีอาสาสมัครยุติการเข้าร่วมการศึกษา หรือขาดการติดตาม/ไม่มาตามนัดซึ่งวิเคราะห์จากข้อมูลของอาสาสมัครทุกคนที่ผ่านการคัดกรองและถูกสุ่มเข้ากลุ่มทดลองแล้ว ไม่ว่าจะอาสาสมัครคนนั้นจะเข้าร่วมกิจกรรมครบถ้วนหรือไม่ เปรียบเทียบกับวิธี Per-protocol (PP) analysis

3.11 ข้อพิจารณาทางจริยธรรม (Ethical consideration)

การศึกษานี้ดำเนินการวิจัย โดยพิจารณาภายใต้หลักจริยธรรมการวิจัยในคน ดังนี้

3.11.1 หลักการให้ความเคารพส่วนบุคคล

การวิจัยนี้ ไม่ได้มีการทดลองใดๆ กับร่างกายของอาสาสมัคร และการเก็บข้อมูลจำเป็นต้องได้รับการยินยอมร่วมมือจากผู้ปกครองและอาสาสมัครก่อน โดยมีการให้คำอธิบายถึงประโยชน์ที่จะได้รับและข้อมูลจะเก็บเป็นความลับเสมอ รวมทั้งการนำเสนอผลการวิจัยจะเป็นไปในภาพรวมเสมอ

3.1.1.2 หลักแห่งผลประโยชน์

- เมื่อพบว่ามื่ออาสาสมัครที่มีปัญหาสุขภาพจิต ผู้วิจัยจะประสานงานกับอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ซึ่งเป็นจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น เพื่อขอคำแนะนำในการดำเนินการ และประสานกับอาจารย์ ผู้ปกครอง เพื่อแจ้งให้ทราบ และให้คำแนะนำในการไปตรวจประเมินตามความเหมาะสมตามสิทธิการรักษาของอาสาสมัคร

- ครู และอาสาสมัครอาจมีความลำบากและเสียเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมและการบันทึกข้อมูลในแบบบันทึกที่กำหนดไว้ในโครงการวิจัย อย่างไรก็ตามผู้วิจัยได้มีการจ่ายค่าบำรุงสถานที่ในการทำกิจกรรมให้แก่โรงเรียน สำหรับอาสาสมัครจะมีของที่ระลึกในการเข้าร่วมกิจกรรม เป็นค่าเสียเวลาในการประเมินแบบสอบถามและเข้าร่วมกิจกรรม

3.1.1.3 หลักแห่งความยุติธรรม

- การศึกษานี้เป็นการทดลองแบบสุ่ม เพื่อให้เกิดความยุติธรรมในการกำหนดให้อาสาสมัครแต่ละห้องเรียน ได้หรือไม่ได้รับโปรแกรม

- ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับการอธิบายถึงข้อดีและข้อเสียของการเข้าร่วมงานวิจัยการขอคำยินยอมและการยินยอมโดยสมัครใจ รวมถึงมีสิทธิในการถอนตัวได้ตลอดเวลา

- การปฏิบัติของผู้วิจัยต่อผู้ที่ยินยอม ผู้ไม่ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และผู้ที่ขอยุติการเข้าร่วมการวิจัยเป็นไปอย่างเท่าเทียมกัน รวมถึงการตอบยินยอมร่วมในการศึกษาหรือไม่ยินยอมร่วมในการศึกษาครั้งนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อคะแนนในการเรียน หรือการประเมินผลการเรียนของอาสาสมัคร สำหรับครูผู้ประเมินจะไม่มีผลต่อการทำงาน การเลื่อนขั้นหรือการพิจารณาความดีความชอบในการทำงานของครูผู้ประเมินแต่อย่างใด

- หลังเสร็จสิ้นการศึกษา ผู้วิจัยจะมอบคู่มือการจัดกิจกรรม พร้อมทั้งจัดอบรมให้กับครูประจำชั้น ครูแนะแนวหรือบุคลากรในโรงเรียนที่สนใจ เพื่อนำกิจกรรมไปใช้ประโยชน์สำหรับอาสาสมัครในกลุ่มควบคุมและกลุ่มนักเรียนในห้องเรียนอื่นๆ

บทที่ 4

ผลการศึกษา

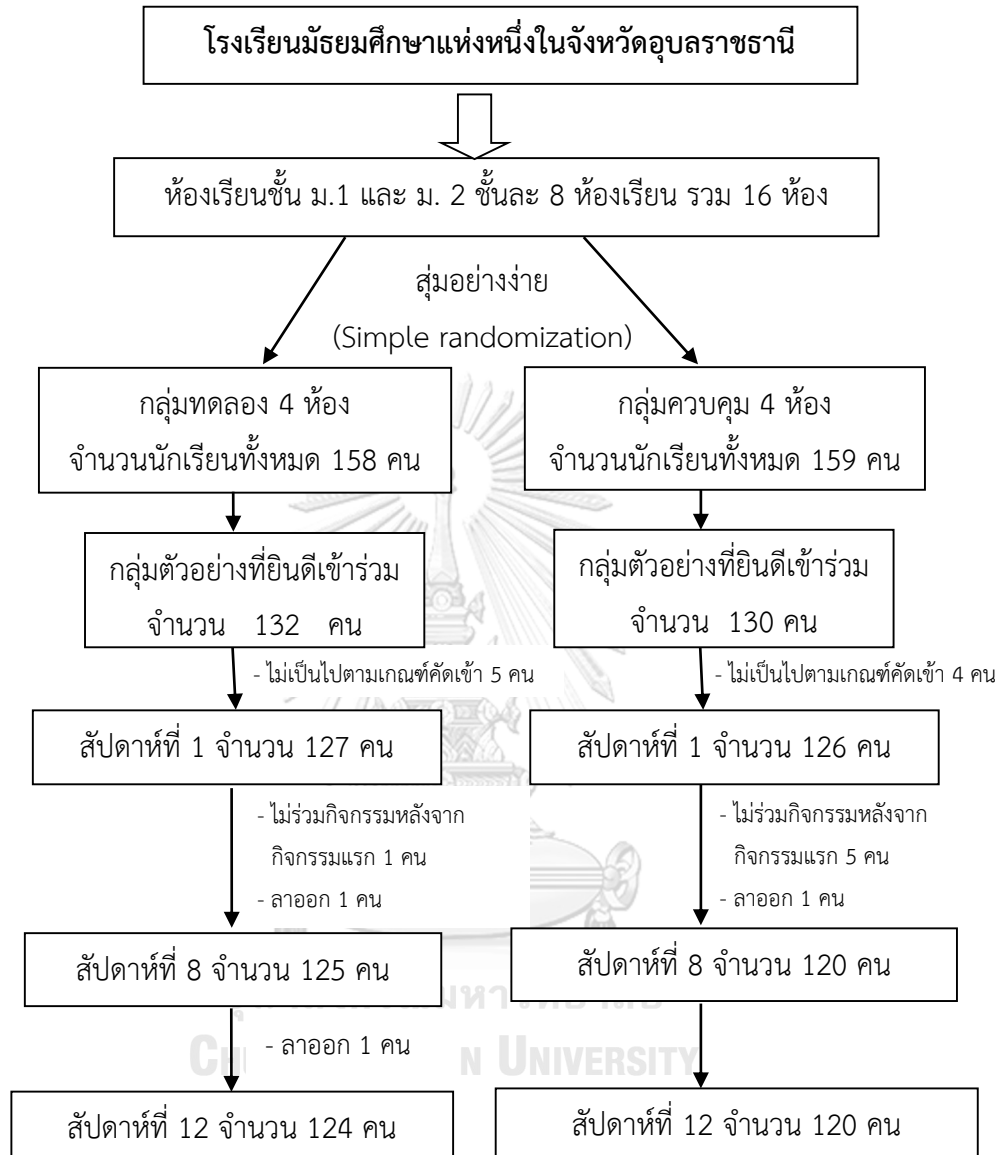
การศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้วิธีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจต่อพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุบลราชธานี ผลการศึกษาแบ่งเป็น 3 ส่วนดังนี้

- 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
- 4.2 การเปรียบเทียบผลลัพธ์ของการศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับกิจกรรมกลุ่ม
- 4.3 การเปรียบเทียบผลลัพธ์ของการศึกษาโดยวิธีวิเคราะห์แบบ Intention to Treat (ITT) และวิธีวิเคราะห์แบบ Per Protocol (PP)
- 4.4 การประเมินผลการจัดกิจกรรม

4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

4.1.1 ข้อมูลทั่วไป

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ 1 และ 2 จำนวน 8 ห้องเรียน มีจำนวนทั้งสิ้น 317 คน ยินดีเข้าร่วมการศึกษาจำนวน 262 คน คิดเป็นร้อยละ 82.6 ในจำนวนนี้ไม่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจำนวน 9 คน ดังนั้นมีนักเรียนที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ยินดีเข้าร่วมในการศึกษานี้มีจำนวนทั้งสิ้น 253 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรม GA-MET จำนวน 127 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 126 คน มีจำนวน 8 คน ที่อยู่ไม่ครบช่วงระยะเวลาการจัดกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 3.2 ซึ่งในจำนวนนี้พบว่า ลาออกระหว่างภาคการศึกษา 2 คน ไม่เข้าร่วมกิจกรรมอื่นๆ หลังจากผ่านกิจกรรมแรกจำนวน 6 คน เมื่อสิ้นสุดการให้สิ่งทดลองในสัปดาห์ที่ 8 (2 เดือน) เหลือจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 245 คน คิดเป็นร้อยละ 96.8 ในระหว่างการติดตามประเมินผล 4 สัปดาห์ มีนักเรียนในกลุ่มทดลองลาออกจำนวน 1 คน ดังนั้นเมื่อดำเนินการศึกษาครบ 3 เดือน (12 สัปดาห์) เหลือนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมและได้ตอบแบบสอบถามครบถ้วนจำนวน 244 คน คิดเป็นร้อยละ 96.4 แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 124 และกลุ่มควบคุมจำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 95.2 ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 การสุ่มตัวอย่าง และจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม มีลักษณะทั่วไปไม่แตกต่างกัน คือ มีอายุในช่วง 13-14 ปี มากกว่าร้อยละ 84 เป็นเพศชายและเพศหญิงจำนวนใกล้เคียงกัน ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ 1 และ 2 จำนวนใกล้เคียงกัน มีผลการเรียนเฉลี่ยสะสม 2.5 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.7) มีพี่หรือน้องตั้งแต่ 1 คนขึ้นไปประมาณร้อยละ 85 มากกว่าครึ่งหนึ่งมีสถานภาพครอบครัวคือ บิดามารดาอยู่ด้วยกัน โดยส่วนใหญ่ประมาณร้อยละ 92 รายได้ต่อเดือนของครอบครัวเพียงพอต่อการใช้จ่าย กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีรายได้เพียงพอกับการใช้จ่ายในชีวิตประจำวันมากกว่าร้อยละ 95 ขณะนี้กลุ่มตัวอย่างพักอาศัยอยู่กับบิดามารดามากที่สุด ประมาณร้อยละ 60 ซึ่งโดยส่วนใหญ่มีลักษณะการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดทุกเรื่องประมาณร้อยละ 75 และสมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์สนิทสนมรักใคร่ พุดคุยและเข้ากันได้ดีมากกว่าร้อยละ 90 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ลักษณะทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n = 125 คน)		กลุ่มควบคุม (n = 120 คน)	
	จำนวน	%	จำนวน	%
อายุ				
- 12	12	9.6	18	15.0
- 13	64	51.2	48	40.0
- 14	49	39.2	53	44.2
- 15	0	0.0	1	0.8
เพศ				
- ชาย	57	45.6	59	49.2
- หญิง	68	54.4	61	50.8
ระดับการศึกษา				
- กำลังศึกษาชั้น ม.1	61	48.8	55	45.8
- กำลังศึกษาชั้น ม.2	64	51.2	65	54.2
ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม				
ต่ำสุด - สูงสุด	1.0 - 3.9		0.8 - 3.9	
เฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)	2.5 (0.7)		2.6 (0.7)	

ตารางที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (ต่อ)

ลักษณะทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n = 125 คน)		กลุ่มควบคุม (n = 120 คน)	
	จำนวน	%	จำนวน	%
จำนวนพี่น้องทั้งหมด				
- ไม่มีพี่น้อง	17	13.6	13	10.8
- มีพี่หรือน้อง 1 คน	59	47.2	52	43.3
- มีพี่หรือน้องตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป	49	39.2	55	45.8
สถานภาพครอบครัว				
- บิดามารดาอยู่ด้วยกัน	84	67.2	78	65.0
- บิดามารดาหย่ากัน / แยกทางกัน	28	22.4	33	27.5
- บิดาหรือมารดาแยกกันอยู่เพราะทำงาน คนละจังหวัด	10	8.0	4	3.3
- บิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม	3	2.4	5	4.2
ความเพียงพอของรายได้ต่อเดือนของครอบครัวกับการใช้จ่ายในครัวเรือน				
- ไม่เพียงพอ	9	7.5	7	6.1
- เพียงพอ	111	92.5	107	93.9
รายได้เพียงพอกับการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน				
- ไม่เพียงพอ	4	3.4	2	1.7
- เพียงพอ	115	96.6	112	98.3
ลักษณะการถูกรบกวนเลี้ยงดู				
- ปล่อยปละละเลย	2	1.6	4	3.4
- ให้อิสระอย่างมีขอบเขต	0	0.0	2	1.7
- เข้มงวดทุกเรื่อง	96	76.8	88	74.6
- ยอมตามใจ	27	21.6	24	20.3
ความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว				
- สนับสนุนรักใคร่ พุดคุยและเข้ากันได้ดี	116	93.6	114	97.4
- ห่างเหินไม่สนทนากัน ไม่ค่อยพุดคุยกัน	6	4.8	1	0.9
- มีปัญหาทะเลาะเบาะแว้งกัน	2	1.6	2	1.7

4.1.2 ข้อมูลพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์

พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน โดยพบว่า สื่อสังคมออนไลน์ที่กลุ่มตัวอย่างนิยมใช้มากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ เฟซบุ๊ก (Facebook) ไลน์ (Line) และอินสตาแกรม (Instagram) ตามลำดับ ในวันจันทร์ถึงศุกร์จะเล่นสื่อสังคมออนไลน์ทันทีที่ว่างมากที่สุด ประมาณร้อยละ 41 อุปกรณ์ที่ใช้เล่นสื่อสังคมออนไลน์บ่อยที่สุดคือ สมาร์ทโฟน ซึ่งมีมากกว่าร้อยละ 83 ขณะอยู่ที่บ้านกลุ่มตัวอย่างจะใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ผ่านเครือข่าย WIFI/EDGE มากที่สุดประมาณร้อยละ 62 แต่เมื่ออยู่นอกบ้านจะใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ผ่านระบบเครือข่าย 3G/4G มากที่สุดร้อยละ 70 ขึ้นไป ผู้ปกครองมีการติดต่อสื่อสารโดยใช้สื่อสังคมออนไลน์กับกลุ่มตัวอย่างประมาณร้อยละ 60 และมีการควบคุมการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นบางเวลาประมาณร้อยละ 75-80 สำหรับในวันหยุด เสาร์ หรืออาทิตย์ ช่วงเวลาที่มีการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์มากที่สุดคือ ตั้งแต่เวลา 9.00-12.00 น. 13.00-18.00 น. และ 20.00-24.00 น. ตามลำดับ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละ พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ลักษณะทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n = 125 คน)		กลุ่มควบคุม (n = 120 คน)	
	จำนวน	%	จำนวน	%
สื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้มากที่สุดตามลำดับ				
1. เฟซบุ๊ก (Facebook)	112	89.6	111	92.5
2. ไลน์ (Line)	38	31.7	51	40.8
3. อินสตาแกรม (Instagram)	33	26.4	24	20.0
4. ทวิตเตอร์ (Twitter)	26	20.8	32	26.7
5. วอทแอป (Whatapp)	39	31.2	33	27.5
ช่วงเวลาเล่นสื่อสังคมออนไลน์วันจันทร์-ศุกร์ มากที่สุด				
- ช่วงเช้าก่อนไปเรียนหนังสือ	6	4.8	3	2.5
- ขณะเรียนหนังสือ	4	3.2	1	0.8
- พักกลางวัน	21	16.9	14	11.8
- ช่วงเย็นหลังเลิกเรียนแต่ไม่เกิน 19.00 น.	21	16.9	20	16.8
- หลัง 19.00 น.	21	16.9	29	24.4
- ทันทีที่ว่าง	51	41.1	52	43.7

ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละ พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ระหว่างกลุ่มทดลองและ
กลุ่มควบคุม (ต่อ)

ลักษณะทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n = 125 คน)		กลุ่มควบคุม (n = 120 คน)	
	จำนวน	%	จำนวน	%
อุปกรณ์ที่ใช้เล่นสื่อสังคมออนไลน์บ่อยที่สุด				
- สมาร์ทโฟน	103	83.1	99	83.2
- แท็บเล็ต/ipad	3	2.4	3	2.5
- โน้ตบุ๊ก	6	4.8	6	5.0
- เครื่องคอมพิวเตอร์	12	9.7	11	9.2
เครือข่ายการใช้งานขณะอยู่ที่บ้านเพื่อใช้สื่อสังคมออนไลน์				
- สาย LAN	4	3.2	0	0.0
- WIFI/EDGE	78	62.4	76	63.3
- 3G/4G	43	34.4	44	36.7
เครือข่ายการใช้งานขณะอยู่นอกบ้านเพื่อใช้สื่อสังคมออนไลน์				
- สาย LAN	4	3.2	1	0.8
- WIFI/EDGE	22	17.6	33	27.5
- 3G/4G	99	79.2	86	71.7
การติดต่อสื่อสารกับผู้ปกครองโดยใช้สื่อสังคมออนไลน์				
- ไม่ใช่	43	34.4	46	38.7
- ใช่	82	65.6	73	61.3
ช่วงเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันเสาร์-อาทิตย์หรือวันหยุด				
09.00 – 12.00 น.	38	31.1	40	34.5
13.00 – 18.00 น.	34	27.9	38	32.8
20.00 – 24.00 น.	44	36.1	33	28.4
00.00 – 04.00 น.	6	4.9	5	4.3
การควบคุมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้ปกครอง				
ไม่ควบคุมเลย	12	9.7	13	10.8
ควบคุมเป็นบางเวลา	93	75.0	97	80.8
ควบคุมอย่างเข้มงวด	19	15.3	10	8.3

4.1.3 วัตถุประสงค์และระดับความถี่ของการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์

กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีวัตถุประสงค์และระดับความถี่ในการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์โดยส่วนใหญ่ไม่แตกต่างกัน มีเพียง 4 วัตถุประสงค์การใช้งานที่แตกต่างกัน ได้แก่ การใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อหาแฟน ได้รู้จักกับคนที่น่าสนใจกว่าคนที่รู้จักในชีวิตประจำวัน การหาเพื่อนใหม่ และการติดต่อกับครู/อาจารย์เกี่ยวกับการเรียนการสอน โดยพบว่า กลุ่มทดลองจะมีระดับความถี่ในการใช้งานวัตถุประสงค์ดังกล่าวข้างต้น ในระดับความถี่ใช้บ้างและใช้บ่อยมาก มากกว่ากลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ร้อยละของวัตถุประสงค์การใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

วัตถุประสงค์การใช้งานสื่อสังคมออนไลน์	ระดับความถี่การใช้งาน					
	กลุ่มทดลอง (n = 125 คน)			กลุ่มควบคุม (n = 120 คน)		
	ไม่เลย/ แทบไม่ใช้	ใช้บ้าง	ใช้บ่อย/ ใช้บ่อยมาก	ไม่เลย/ แทบไม่ใช้	ใช้บ้าง	ใช้บ่อย/ ใช้บ่อยมาก
1. ใช้เพราะสนุก	4.8	36.0	59.2	3.3	35.0	61.7
2. ติดต่อกับเพื่อนๆ	7.2	23.2	69.6	6.7	29.1	64.2
3. ติดต่อกับคนรัก/แฟน	67.2	19.2	13.6	69.2	12.5	18.3
4. หาแฟน	73.6	14.4	12.0	77.5	19.2	3.3
5. ได้รู้จักกับคนที่น่าสนใจกว่าคนที่รู้จักในชีวิตประจำวัน	48.8	38.4	12.8	65.0	27.5	7.5
6. หาเพื่อนใหม่	48.0	59.2	20.0	31.7	32.0	9.2
7. เพื่อแสดงตัวตนให้คนอื่นรู้จักในแบบที่ฉันต้องการ	60.0	30.4	9.6	61.7	30.8	7.5
8. ติดต่อกับญาติและคนในครอบครัว	17.6	27.2	55.2	18.3	37.5	44.2
ด้านกิจกรรม						
1. โพสต์ภาพตนเองในชุดว่ายน้ำ/ชุดชั้นใน/กางเกงใน	99.2	0.8	99.2	0.8	-	-
2. โพสต์คลิปการใช้ความรุนแรงของตนเองหรือเพื่อน	96.8	2.4	0.8	98.3	0.8	0.8
3. โพสต์ภาพตนเองกับแฟน	83.2	13.6	3.2	90.8	7.5	1.7

ตารางที่ 4 ร้อยละของวัตถุประสงค์การใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (ต่อ)

วัตถุประสงค์ของการใช้งาน สื่อสังคมออนไลน์	ระดับความถี่การใช้งาน					
	กลุ่มทดลอง (n = 125 คน)			กลุ่มควบคุม (n = 120 คน)		
	ไม่เลย/ แทบไม่ใช้	ใช้บ้าง	ใช้บ่อย/ ใช้บ่อยมาก	ไม่เลย/ แทบไม่ใช้	ใช้บ้าง	ใช้บ่อย/ ใช้บ่อยมาก
4. ใช้ถ้อยคำหยาบคายใน การสื่อสาร	62.4	30.4	7.2	65.8	25.0	9.2
5. โพสต์ภาพถ่ายของ ตนเองกับกิจกรรมต่างๆ	33.6	30.8	31.2	35.2	47.5	21.7
6. ดูภาพโป๊ หรือสื่อลามก อนาจาร	96.0	3.2	0.8	98.3	0.8	0.8
7. เล่นเกมออนไลน์	29.6	28.8	41.6	30.8	29.2	40.0
8. สนทนากับคนอื่น (Chat)	27.2	31.2	41.6	29.2	21.7	49.2
9. โพสต์ข้อความระบาย อารมณ์	54.4	25.6	20.0	51.7	31.7	16.7
การเรียนการสอน						
1. เพื่อให้เพื่อนเข้ามา ช่วยเหลือเรื่องการเรียนรู้	23.2	40.0	36.8	24.2	50.8	25.0
2. หาความรู้ข่าวสารและข้อมูล เกี่ยวกับการบ้านหรือรายงาน	10.4	40.8	48.8	15.0	49.2	35.8
3. แบ่งปันเกี่ยวกับการบ้าน รายงานและความรู้	15.2	50.4	34.4	22.5	50.8	26.7
4. ติดต่อกับครู/อาจารย์ เกี่ยวกับการเรียนการสอน	32.8	44.8	22.4	49.2	38.3	12.5

4.2 การเปรียบเทียบผลลัพธ์ของการศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

4.2.1 การเปรียบเทียบผลลัพธ์ของการศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนให้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

การเปรียบเทียบผลลัพธ์หลักและผลลัพธ์รองของการศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการให้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า ผลลัพธ์หลักและผลลัพธ์รองระหว่างกลุ่มทั้งสองไม่มีความแตกต่างกัน โดยผลลัพธ์หลัก คือ คะแนนพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม 1.14 คะแนน (95% CI: -3.44, 1.15) ผลลัพธ์รอง คือ พฤติกรรมเด็กโดยภาพรวมระหว่างสองกลุ่มแตกต่างกันเพียง 0.06 คะแนน (95% CI: -1.37, 1.25) เมื่อพิจารณาพฤติกรรมเด็กในแต่ละด้านของทั้งสองกลุ่ม พบว่า ทั้ง 5 ด้านได้แก่ พฤติกรรมด้านอารมณ์ พฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง/สมาธิสั้น พฤติกรรมเกรี้ยวหรือความประพฤติ พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และพฤติกรรมด้านสัมพันธ์ทางสังคม ไม่มีความแตกต่างกัน สำหรับระยะเวลาโดยเฉลี่ยต่อวันในการใช้สื่อสังคมออนไลน์วันเสาร์อาทิตย์หรือวันหยุด กลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุมประมาณ 40 นาที (0.66, 95% CI: -0.30, 1.63) การเห็นคุณค่าในตนเองกลุ่มทดลองมีคะแนนมากกว่ากลุ่มควบคุม 0.55 คะแนน (95% CI: -0.36, 1.46) และภาวะซึมเศร้าพบว่า กลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม 0.42 คะแนน (95% CI: -2.47, 1.63)

ผลลัพธ์ที่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มก่อนให้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม คือ ระยะเวลาโดยเฉลี่ยต่อวันในการใช้สื่อสังคมออนไลน์วันจันทร์ถึงศุกร์ ซึ่งพบว่า กลุ่มทดลองมีระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันจันทร์ถึงศุกร์โดยเฉลี่ยประมาณ 5 ชั่วโมง 14 นาที และกลุ่มควบคุมมีระยะเวลาใช้งานเฉลี่ย 4 ชั่วโมง 28 นาที ซึ่งใช้เวลามากกว่าประมาณ 46 นาที (0.77, 95% CI: 0.02, 1.52) ดังตารางที่ 5

4.2.2 การเปรียบเทียบผลลัพธ์ของการศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเมื่อสิ้นสุดการจัดกิจกรรมสัปดาห์ที่ 8

การประเมินผลลัพธ์ของการศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เมื่อควบคุมตัวแปร ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันจันทร์ถึงศุกร์ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม วัตถุประสงค์ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อหาแฟน ได้รู้จักกับคนอื่นที่น่าสนใจกว่าคนที่รู้จักในชีวิตประจำวัน หาเพื่อนใหม่ ติดต่อกับครูอาจารย์เกี่ยวกับการเรียนการสอน และค่าคะแนนผลลัพธ์นั้นๆ แต่ละตัวแปรก่อนให้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เมื่อสิ้นสุดการให้โปรแกรมในสัปดาห์ที่ 8 ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มจะมีค่าคะแนนผลลัพธ์แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ได้แก่ ระยะเวลาโดยเฉลี่ยใน

การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันจันทร์ถึงศุกร์ กลุ่มทดลองใช้เวลาเฉลี่ยน้อยกว่ากลุ่มควบคุมประมาณ 55 นาที (-0.91, 95% CI: -1.67, -0.15) ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันเสาร์ อาทิตย์ หรือวันหยุดกลุ่มทดลองมีระยะเวลาเฉลี่ยน้อยกว่าประมาณ 50 นาที (-0.84, 95% CI: -1.64, -0.04) นอกจากนี้ยังพบว่า พฤติกรรมเด็กในด้านที่ 1 คือพฤติกรรมด้านอารมณ์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยน้อยกว่ากลุ่มควบคุม 0.69 คะแนน (-0.69, 95% CI: -1.18, -0.19) สำหรับผลลัพธ์ที่ทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน คือ พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ โดยคะแนนในกลุ่มทดลองเฉลี่ยน้อยกว่ากลุ่มควบคุม 0.13 คะแนน (95% CI: -1.99, 1.74) พฤติกรรมเด็กโดยภาพรวม พฤติกรรมเด็กด้านที่ 2 - 5 การเห็นคุณค่าในตนเอง และภาวะซึมเศร้า ดังตารางที่ 5

4.2.3 การเปรียบเทียบผลลัพธ์ของการศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะติดตามผลสัปดาห์ที่ 12

การประเมินผลลัพธ์ของการศึกษา เมื่อควบคุมตัวแปรดังกล่าวข้างต้น ในระยะติดตามผลสัปดาห์ที่ 12 ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มจะมีค่าคะแนนผลลัพธ์แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ได้แก่ ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันจันทร์ถึงศุกร์ ซึ่งพบว่า กลุ่มทดลองที่มีระยะเวลาการใช้งานเฉลี่ยน้อยกว่ากลุ่มควบคุมประมาณ 1 ชั่วโมง 16 นาที (-1.27, 95% CI: -2.18, -0.37) ยังพบว่า ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ในวันเสาร์ อาทิตย์ หรือวันหยุดกลุ่มทดลองใช้เวลาเฉลี่ยน้อยกว่ากลุ่มควบคุมประมาณ 1 ชั่วโมง 15 นาที (-1.25, 95% CI: -2.22, -0.29) และภาวะซึมเศร้า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยน้อยกว่ากลุ่มควบคุมถึง 4.03 คะแนน (95% CI: -6.07, -1.99) สำหรับผลลัพธ์ที่ทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน คือ พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยน้อยกว่ากลุ่มควบคุม 1.27 คะแนน (95% CI: -3.47, 0.93) พฤติกรรมเด็กโดยภาพรวม พฤติกรรมเด็กในแต่ละด้านทั้ง 5 ด้าน และคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังตารางที่ 5

4.2.4 การเปรียบเทียบผลลัพธ์ของการศึกษา เมื่อแยกวิเคราะห์ตามกลุ่มย่อยของพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์

เมื่อดำเนินการวิเคราะห์ผลการศึกษาโดยแยกเป็นกลุ่มย่อยของพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มคลั่งไคล้สื่อสังคมออนไลน์ และกลุ่มติดสื่อสังคมออนไลน์ โดยควบคุมตัวแปร ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันจันทร์ถึงศุกร์ ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม วัตถุประสงค์ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อหาแฟน ได้รู้จักกับคนอื่นที่น่าสนใจกว่าคนที่รู้จักในชีวิตประจำวัน หาเพื่อนใหม่ ติดต่อกับครูอาจารย์เกี่ยวกับการเรียนการสอน และค่าคะแนนผลลัพธ์อื่นๆ แต่ละตัวแปรก่อนให้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เมื่อสิ้นสุดการจัดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 8 และการติดตามผลในสัปดาห์ที่ 12 ดังตารางที่ 9 มีดังนี้

- กลุ่มผู้ที่ไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์ มีจำนวนทั้งสิ้น 122 คน คิดเป็นร้อยละ 49.8 (122/245) เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ผลลัพธ์ที่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คือ ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันจันทร์ถึงศุกร์ กลุ่มทดลองใช้เวลาเฉลี่ยน้อยกว่าในกลุ่มควบคุมประมาณ 1 ชั่วโมง 5 นาที (-1.08, 95% CI: -2.13, -0.02) และภาวะซึมเศร้าซึ่งในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยน้อยกว่าในกลุ่มควบคุม 2.99 คะแนน (95% CI: -5.88, -0.10) สำหรับการติดตามผลในสัปดาห์ที่ 12 พบว่า ผลลัพธ์ที่มีความแตกต่างกัน คือ ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันจันทร์ถึงศุกร์ กลุ่มทดลองใช้เวลาเฉลี่ยน้อยกว่าในกลุ่มควบคุมประมาณ 1 ชั่วโมง 35 นาที (-1.60, 95% CI: -2.71, -0.49) และภาวะซึมเศร้าซึ่งในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยน้อยกว่าในกลุ่มควบคุม 4.41 คะแนน (95% CI: -7.39, -1.43) ผลลัพธ์ที่ไม่มีความแตกต่างกัน ได้แก่ พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันเสาร์ อาทิตย์ หรือวันหยุด พฤติกรรมเด็กโดยภาพรวม และการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังตารางที่ 6

- กลุ่มผู้ที่คลั่งไคล้สื่อสังคมออนไลน์ มีจำนวนทั้งสิ้น 80 คน คิดเป็นร้อยละ 32.6 (80/245) ผลลัพธ์ทั้งหมด ได้แก่ พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันจันทร์ถึงศุกร์ ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันเสาร์ อาทิตย์ หรือวันหยุด พฤติกรรมเด็กโดยภาพรวม พฤติกรรมเด็กในแต่ละด้าน การเห็นคุณค่าในตนเอง และภาวะซึมเศร้า ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งสองช่วงเวลาในการประเมินผล ดังตารางที่ 7

- กลุ่มผู้ที่ติดสื่อสังคมออนไลน์ มีจำนวนทั้งสิ้น 43 คน คิดเป็นร้อยละ 17.6 (43/245) ผลการศึกษา ผลลัพธ์ทั้งหมด ได้แก่ พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันจันทร์ถึงศุกร์ ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันเสาร์ อาทิตย์ หรือวันหยุด พฤติกรรมเด็กโดยภาพรวม พฤติกรรมเด็กในแต่ละด้าน การเห็นคุณค่าในตนเอง และภาวะซึมเศร้า ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งสองช่วงเวลาในการประเมินผล ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 5 คะแนนผลลัพธ์ของการศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มควบคุม ณ ช่วงเวลาต่างๆ

คะแนนผลลัพธ์	ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)		Unadjusted		Adjusted	
	กลุ่มทดลอง (n= 125 คน)	กลุ่มควบคุม (n= 120 คน)	Mean difference	(95% CI)	Mean difference ^a	(95% CI)
พฤติกรรมกาติดต่อสังคมออนไลน์						
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	20.02 (9.00)	21.16 (9.23)	-	-	-	-
สัปดาห์ที่ 8	20.62 (8.28)	21.13 (9.06)	-0.51 (-2.68, 1.69)		-0.13 (-1.99, 1.74)	
สัปดาห์ที่ 12	19.21 (9.83)	20.59 (10.02)	-1.38 (-3.88, 1.12)		-1.27 (-3.47, 0.93)	
ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันจันทร์ถึงศุกร์ (ชั่วโมง/วัน)						
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	5.23 (3.03)	4.47 (2.89)	-	-	-	-
สัปดาห์ที่ 8	4.94 (3.17)	4.88 (2.97)	0.06 (-0.71, 0.84)		-0.91 (-1.67, -0.15)*	
สัปดาห์ที่ 12	5.61 (3.62)	5.85 (3.28)	-0.24 (-1.11, 0.63)		-1.27 (-2.18, -0.37)**	
ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันเสาร์ อาทิตย์ หรือวันหยุด (ชั่วโมง/วัน)						
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	6.96 (3.89)	6.30 (3.80)	-	-	-	-
สัปดาห์ที่ 8	6.64 (3.88)	6.81 (3.91)	-0.17 (-1.15, 0.81)		-0.84 (-1.64, -0.04)*	
สัปดาห์ที่ 12	7.40 (4.38)	7.68 (4.56)	-0.28 (-1.40, 0.85)		-1.25 (-2.22, -0.29)*	

ตารางที่ 5 คะแนนผลลัพธ์ของการศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอบรมกลุ่มและกลุ่มควบคุม ณ ช่วงเวลาต่างๆ (ต่อ)

คะแนนผลลัพธ์	ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)		Unadjusted		Adjusted	
	กลุ่มทดลอง (n= 125 คน)	กลุ่มควบคุม (n= 120 คน)	Mean difference	(95% CI)	Mean difference	(95% CI)
พฤติกรรมเด็กโดยภาพรวม						
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	11.57 (5.37)	11.63 (5.03)	-	-	-	-
สัปดาห์ที่ 8	11.42 (5.62)	11.92 (5.24)	-0.50 (-1.86, 0.87)		-0.80 (-1.92, 0.31)	
สัปดาห์ที่ 12	11.82 (6.04)	13.01 (5.57)	-1.19 (-2.65, 0.28)		-1.17 (-2.53, 0.19)	
1) ด้านที่ 1: พฤติกรรมด้านอารมณ์						
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	3.05 (2.07)	3.14 (2.11)	-	-	-	-
สัปดาห์ที่ 8	2.75 (2.24)	3.28 (2.14)	-0.53 (-1.10, 0.04)		-0.69 (-1.18, -0.19)**	
สัปดาห์ที่ 12	2.74 (2.35)	3.15 (2.16)	-0.41 (-0.98, 0.18)		-0.43 (-0.99, 0.12)	
2) ด้านที่ 2: พฤติกรรมอยู่นิ่ง/สมาธิสั้น						
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	2.99 (1.56)	2.77 (1.44)	-	-	-	-
สัปดาห์ที่ 8	2.90 (1.48)	2.89 (1.47)	0.01 (-0.38, 0.39)		-0.08 (-0.44, 0.28)	
สัปดาห์ที่ 12	3.13 (1.63)	3.34 (1.71)	-0.21 (-0.63, 0.22)		-0.34 (-0.76, 0.08)	

ตารางที่ 5 คะแนนผลลัพธ์ของการศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มควบคุม ณ ช่วงเวลาต่างๆ (ต่อ)

คะแนนผลลัพธ์	ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)		Unadjusted		Adjusted	
	กลุ่มทดลอง (n= 125 คน)	กลุ่มควบคุม (n= 120 คน)	Mean difference	(95% CI)	Mean difference	(95% CI)
3) ด้านที่ 3: พฤติกรรมเกรหรือความประพฤติ						
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	2.93 (2.16)	3.28 (1.96)	-	-	-	-
สัปดาห์ที่ 8	2.84 (1.98)	3.04 (1.86)	-0.20 (-0.70, 0.31)		-0.09 (-0.53, 0.34)	
สัปดาห์ที่ 12	2.79 (1.98)	3.41 (1.86)	-0.62 (-1.13, -0.13)*		-0.39 (-0.86, 0.08)	
4) ด้านที่ 4: พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน						
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	2.60 (1.55)	2.50 (1.51)	-	-	-	-
สัปดาห์ที่ 8	2.82 (1.74)	2.65 (1.51)	0.17 (-0.26, 0.58)		-0.01 (-0.37, 0.37)	
สัปดาห์ที่ 12	3.03 (1.76)	3.14 (1.70)	-0.11 (-0.55, 0.34)		-0.16 (-0.60, 0.27)	
5) ด้านที่ 5: พฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคม						
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	5.71 (1.81)	5.79 (1.66)	-	-	-	-
สัปดาห์ที่ 8	5.93 (1.77)	5.74 (1.84)	0.19 (-0.27, 0.66)		0.20 (-0.23, 0.63)	
สัปดาห์ที่ 12	5.77 (1.97)	5.54 (1.93)	0.23 (-0.28, 0.72)		0.16 (-0.32, 0.64)	

ตารางที่ 5 คะแนนผลลัพธ์ของการศึกษาที่การศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มควบคุม ณ ช่วงเวลาต่างๆ (ต่อ)

คะแนนผลลัพธ์	ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)		Unadjusted Mean difference (95% CI)		Adjusted Mean difference (95% CI)	
	กลุ่มทดลอง (n= 125 คน)	กลุ่มควบคุม (n= 120 คน)	Mean difference	(95% CI)	Mean difference	(95% CI)
การเห็นคุณค่าในตนเอง						
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	28.02 (3.53)	27.47 (3.73)	-	-	-	-
สัปดาห์ที่ 8	28.30 (3.92)	27.32 (4.07)	0.98 (-0.03, 1.98)	0.69 (-0.18, 1.56)	0.69 (-0.18, 1.56)	0.69 (-0.18, 1.56)
สัปดาห์ที่ 12	28.14 (3.67)	27.10 (3.64)	1.04 (0.12, 1.97)*	0.76 (-0.08, 1.59)	0.76 (-0.08, 1.59)	0.76 (-0.08, 1.59)
ภาวะซึมเศร้า						
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	13.45 (8.49)	13.87 (7.75)	-	-	-	-
สัปดาห์ที่ 8	14.65 (9.59)	15.97 (9.04)	-1.32 (-3.67, 1.02)	-1.65 (-3.74, 0.44)	-1.65 (-3.74, 0.44)	-1.65 (-3.74, 0.44)
สัปดาห์ที่ 12	14.19 (8.76)	18.07 (8.64)	-3.88 (-6.07, -1.69)**	-4.03 (-6.07, -1.99)**	-4.03 (-6.07, -1.99)**	-4.03 (-6.07, -1.99)**

หมายเหตุ * คือ มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05, ** มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01

^a ควบคุมตัวแปร ได้แก่ ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันจันทร์ถึงศุกร์ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม วัตถุประสงค์ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อหาแฟน ได้รู้จักกับคนอื่นที่นำเสนอใจกว่าคนที่รู้จักในชีวิตรประจำวัน หาเพื่อนใหม่ ติดต่อกับครูอาจารย์เกี่ยวกับการเรียนการสอน และค่าคะแนนผลลัพธ์อื่นๆ แต่ละตัวแปรก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

ตารางที่ 6 คะแนนผลลัพธ์ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มควบคุม ณ ช่วงเวลาต่างๆ ในกลุ่มผู้ที่มีพฤติกรรมไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์ (n = 122 คน)

คะแนนผลลัพธ์	ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)		Unadjusted Mean difference (95% CI)	Adjusted Mean difference (95% CI)
	กลุ่มทดลอง (n = 67 คน)	กลุ่มควบคุม (n = 55 คน)		
พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์				
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	13.45 (5.87)	13.05 (4.50)	-	-
สัปดาห์ที่ 8	17.21 (7.63)	16.82 (7.46)	0.39 (-2.33, 3.11)	-0.11 (-2.75, 2.52)
สัปดาห์ที่ 12	15.11 (9.16)	15.96 (8.42)	-0.85 (-4.03, 2.33)	-1.85 (-4.98, 1.29)
ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันจันทร์ถึงศุกร์ (ชั่วโมง/วัน)				
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	4.80 (3.00)	3.58 (2.71)	-	-
สัปดาห์ที่ 8	4.32 (2.69)	4.02 (2.85)	0.30 (-0.69, 1.30)	-1.08 (-2.13, -0.02)*
สัปดาห์ที่ 12	4.59 (2.94)	4.95 (3.29)	-0.35 (-1.47, 0.76)	-1.60 (-2.71, -0.49)**
ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันเสาร์ อาทิตย์ หรือวันหยุด (ชั่วโมง/วัน)				
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	5.85 (3.48)	5.27 (4.07)	-	-
สัปดาห์ที่ 8	6.14 (3.84)	5.62 (3.67)	0.52 (-0.88, 1.87)	0.12 (-1.17, 1.41)
สัปดาห์ที่ 12	6.13 (3.88)	6.48 (4.60)	-0.35 (-1.87, 1.17)	-0.91 (-2.32, 0.50)

ตารางที่ 6 คะแนนผลลัพธ์ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มควบคุม ณ ช่วงเวลาต่าง ๆ ในกลุ่มผู้ที่มีพฤติกรรม
ไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์ (n = 122 คน) (ต่อ)

คะแนนผลลัพธ์	ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)		Unadjusted		Adjusted	
	กลุ่มทดลอง (n = 67 คน)	กลุ่มควบคุม (n = 55 คน)	Mean difference	(95% CI)	Mean difference ^a	(95% CI)
พฤติกรรมเด็กโดยภาพรวม						
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	10.51 (5.26)	9.80 (4.87)	-	-	-	-
สัปดาห์ที่ 8	10.36 (5.08)	10.75 (5.07)	-0.40	(-2.22, 1.43)	-0.98	(-2.50, 0.54)
สัปดาห์ที่ 12	10.85 (6.10)	11.92 (5.16)	-1.07	(-3.12, 0.98)	-1.50	(-3.49, 0.50)
การเห็นคุณค่าในตนเอง						
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	28.66 (3.61)	28.26 (4.53)	-	-	-	-
สัปดาห์ที่ 8	28.94 (4.01)	27.56 (4.71)	1.38	(-0.19, 2.94)	1.06	(-0.30, 2.41)
สัปดาห์ที่ 12	28.56 (3.75)	27.72 (4.34)	0.84	(-0.61, 2.29)	0.66	(-0.60, 1.93)
ภาวะซึมเศร้า						
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	11.75 (7.77)	12.79 (8.79)	-	-	-	-
สัปดาห์ที่ 8	12.41 (8.51)	15.55 (9.30)	-3.14	(-6.34, 0.05)	-2.99	(-5.88, -0.10)*
สัปดาห์ที่ 12	12.28 (8.18)	17.14 (9.04)	-4.85	(-7.94, -1.76)**	-4.41	(-7.39, -1.43)**

หมายเหตุ: การให้รหัส: GA-MET group=1 and control group=0, * คือ มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05, ** มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01

^a ความแตกต่างที่ได้แก่ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันจันทร์ถึงศุกร์ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม วัตถุประสงค์ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อหาแฟน ได้รู้จักกับคนอื่น ที่น่าสนใจกว่าคนที่รู้จักในชีวิตประจำวัน หากเพื่อนใหม่ ติดต่อกับครูอาจารย์เกี่ยวกับการเรียนการสอน และค่าคะแนนผลลัพธ์อื่นๆ แต่และตัวแปรก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

ตารางที่ 7 คะแนนผลลัพธ์ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มควบคุม ณ ช่วงเวลาต่างๆ ในกลุ่มผู้ที่มีพฤติกรรมคลังได้อัลกอฮอล์ (n = 80 คน)

คะแนนผลลัพธ์	ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)		Unadjusted Mean difference (95% CI)	Adjusted Mean difference ^a (95% CI)
	กลุ่มทดลอง (n = 37 คน)	กลุ่มควบคุม (n = 43 คน)		
พฤติกรรมการติดแอลกอฮอล์				
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	24.35 (2.66)	24.30 (2.61)	-	-
สัปดาห์ที่ 8	23.05 (7.11)	22.48 (7.92)	0.58 (-2.80, 3.95)	0.07 (-3.52, 3.66)
สัปดาห์ที่ 12	23.14 (7.53)	21.59 (7.37)	1.55 (-1.80, 4.89)	1.84 (-1.85, 5.53)
ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้แอลกอฮอล์ในวันจันทร์ถึงศุกร์ (ชั่วโมง/วัน)				
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	6.51 (3.27)	4.93 (2.78)	-	-
สัปดาห์ที่ 8	6.30 (3.95)	5.26 (2.91)	1.04 (-0.49, 2.57)	-1.14 (-2.63, 0.35)
สัปดาห์ที่ 12	7.18 (4.28)	6.09 (2.82)	1.09 (-0.51, 2.69)	-1.44 (-3.23, 0.34)
ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้แอลกอฮอล์ในวันเสาร์ อาทิตย์ หรือวันหยุด (ชั่วโมง/วัน)				
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	8.42 (4.06)	6.88 (3.24)	-	-
สัปดาห์ที่ 8	7.48 (4.13)	7.53 (3.78)	-0.06 (-1.82, 1.71)	-1.51 (-3.21, 0.18)
สัปดาห์ที่ 12	9.18 (4.64)	8.64 (4.27)	0.54 (-1.46, 2.54)	-1.20 (-3.21, 0.80)

ตารางที่ 7 คะแนนผลลัพธ์ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มควบคุม ณ ช่วงเวลาต่างๆ ในกลุ่มผู้ที่มีพฤติกรรมคลังใต้สื่อสังคมออนไลน์ (n = 80 คน) (ต่อ)

คะแนนผลลัพธ์	ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)		Unadjusted		Adjusted	
	กลุ่มทดลอง (n = 37 คน)	กลุ่มควบคุม (n = 43 คน)	Mean difference	(95% CI)	Mean difference ^a	(95% CI)
พฤติกรรมเด็กโดยภาพรวม						
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	12.49 (5.87)	12.49 (4.65)	-	-	-	-
สัปดาห์ที่ 8	13.16 (6.85)	12.58 (4.93)	0.58 (-2.05, 3.21)		-0.42 (-2.81, 1.97)	
สัปดาห์ที่ 12	12.31 (5.70)	13.41 (5.53)	-1.10 (-3.62, 1.42)		0.53 (-2.05, 3.12)	
การเห็นคุณค่าในตนเอง						
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	27.62 (3.54)	27.15 (2.85)	-	-	-	-
สัปดาห์ที่ 8	28.09 (4.19)	27.60 (3.67)	0.49 (-1.26, 2.24)		0.67 (-1.20, 2.54)	
สัปดาห์ที่ 12	27.67 (3.92)	26.80 (3.21)	0.86 (-0.73, 2.46)		0.03 (-1.68, 1.75)	
ภาวะซึมเศร้า						
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	14.65 (9.38)	13.94 (6.72)	-	-	-	-
สัปดาห์ที่ 8	16.84 (11.39)	16.02 (9.26)	0.81 (-3.78, 5.41)		-1.28 (-6.04, 3.49)	
สัปดาห์ที่ 12	15.86 (8.72)	17.64 (7.26)	-1.78 (-5.36, 1.80)		-1.24 (-5.02, 2.54)	

หมายเหตุ: การให้รหัส: GA-MET group=1 and control group=0, * คือ มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05, ** มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01

^a ความแตกต่างได้แก่ ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันจันทร์ถึงศุกร์ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม วัตถุประสงค์ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อหาเพื่อน ได้รู้จักกับคนอื่นที่นำเสนอใจความที่รู้จักในชีวิตประจำวัน หาเพื่อนใหม่ ติดต่อกับครูอาจารย์เกี่ยวกับการเรียนการสอน และค่าคะแนนผลลัพธ์อื่นๆ แต่ละตัวแปรก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

ตารางที่ 8 คะแนนผลลัพธ์ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มควบคุม ณ ช่วงเวลาต่างๆ ในกลุ่มผู้ที่มีพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ (n = 43 คน)

คะแนนผลลัพธ์	ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)		Unadjusted Mean difference (95% CI)	Adjusted Mean difference ^a (95% CI)
	กลุ่มทดลอง (n = 21 คน)	กลุ่มควบคุม (n = 22 คน)		
พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์				
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	33.33 (3.15)	35.27 (4.04)	-	-
สัปดาห์ที่ 8	27.19 (6.85)	29.18 (8.75)	-1.99 (-6.85, 2.86)	-2.00 (-8.72, 4.72)
สัปดาห์ที่ 12	21.52 (9.56)	30.18 (11.14)	-4.66 (-11.07, 1.75)	-1.85 (-10.21, 6.51)
ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันจันทร์ถึงศุกร์ (ชั่วโมง/วัน)				
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	4.36 (1.98)	5.79 (2.96)	-	-
สัปดาห์ที่ 8	4.53 (2.41)	6.27 (2.80)	-1.74 (-3.35, -0.13)*	0.68 (-1.40, 2.76)
สัปดาห์ที่ 12	6.15 (3.41)	7.63 (3.41)	-1.48 (-3.59, 0.62)	0.46 (-2.57, 3.50)
ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันเสาร์ อาทิตย์ หรือวันหยุด (ชั่วโมง/วัน)				
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	7.94 (3.94)	7.72 (3.59)	-	-
สัปดาห์ที่ 8	6.77 (3.41)	8.36 (4.01)	-1.59 (-3.89, 0.71)	-2.39 (-4.91, 0.13)
สัปดาห์ที่ 12	8.42 (4.31)	8.78 (4.47)	-0.37 (-3.07, 2.34)	-1.82 (-4.60, 0.97)

ตารางที่ 8 คะแนนผลลัพธ์ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มควบคุม ณ ช่วงเวลาต่าง ๆ ในกลุ่มผู้ที่มีพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ (n = 43 คน) (ต่อ)

คะแนนผลลัพธ์	ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)		Unadjusted Mean difference (95% CI)	Adjusted Mean difference (95% CI)
	กลุ่มทดลอง (n = 21 คน)	กลุ่มควบคุม (n = 22 คน)		
พฤติกรรมเด็กโดยภาพรวม				
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	13.33 (4.09)	14.50 (4.51)	-	-
สัปดาห์ที่ 8	11.74 (4.06)	13.52 (5.81)	-1.78 (-4.88, 1.32)	-2.09 (-5.40, 1.23)
สัปดาห์ที่ 12	14.10 (5.98)	14.95 (6.21)	-0.86 (-4.62, 2.90)	0.30 (-4.46, 5.07)
การเห็นคุณค่าในตนเอง				
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	26.69 (2.87)	26.11 (2.46)	-	-
สัปดาห์ที่ 8	26.60 (2.49)	26.14 (2.83)	0.46 (-1.19, 2.10)	0.74 (-0.55, 2.03)
สัปดาห์ที่ 12	27.62 (2.92)	26.11 (1.93)	1.51 (-0.01, 3.02)	0.86 (-0.74, 2.45)
ภาวะซึมเศร้า				
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	16.76 (8.11)	16.41 (6.47)	-	-
สัปดาห์ที่ 8	17.93 (7.77)	16.93 (8.25)	1.00 (-3.94, 5.94)	1.27 (-3.96, 6.50)
สัปดาห์ที่ 12	17.43 (9.48)	21.27 (9.04)	-3.84 (-9.75, 2.06)	-5.15 (-12.12, 1.82)

หมายเหตุ: การให้รหัส: GA-MET group=1 and control group=0, * คือ มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05, ** มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01

^a ความคุ้มค่าแปร ได้แก่ ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นวันจันทร์ถึงศุกร์ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม วัตถุประสงค์ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อหาแฟน คุยกับคนอื่นที่นำเสนอจากความรู้ที่รู้จักในชีวิตประจำวัน หากเพื่อนใหม่ ติดต่อกับครูอาจารย์เกี่ยวกับการเรียนการสอน และค่าคะแนนผลลัพธ์นั้นๆ แต่ละตัวแปรก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

ตารางที่ 9 คะแนนผลลัพธ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ณ ช่วงเวลาต่างๆ จำแนกตามพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์

คะแนนผลลัพธ์	พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์			
	ไม่ติด (n = 122 คน)	ติด (n = 80 คน)	ติด (n = 43 คน)	
	Adjusted Mean difference ^a (95% CI)	Adjusted Mean difference ^a (95% CI)	Adjusted Mean difference ^a (95% CI)	Adjusted Mean difference ^a (95% CI)
พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์				
สัปดาห์ที่ 8	-0.11 (-2.75, 2.52)	0.07 (-3.52, 3.66)	-2.00 (-8.72, 4.72)	
สัปดาห์ที่ 12	-1.85 (-4.98, 1.29)	1.84 (-1.85, 5.53)	-1.85 (-10.21, 6.51)	
ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันจันทร์ถึงศุกร์ (ชั่วโมง/วัน)				
สัปดาห์ที่ 8	-1.08 (-2.13, -0.02)*	-1.14 (-2.63, 0.35)	0.68 (-1.40, 2.76)	
สัปดาห์ที่ 12	-1.60 (-2.71, -0.49)**	-1.44 (-3.23, 0.34)	0.46 (-2.57, 3.50)	
ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันเสาร์ อาทิตย์ หรือวันหยุด (ชั่วโมง/วัน)				
สัปดาห์ที่ 8	0.12 (-1.17, 1.41)	-1.51 (-3.21, 0.18)	-2.39 (-4.91, 0.13)	
สัปดาห์ที่ 12	-0.91 (-2.32, 0.50)	-1.20 (-3.21, 0.80)	-1.82 (-4.60, 0.97)	
พฤติกรรมเด็กโดยภาพรวม				
สัปดาห์ที่ 8	-0.98 (-2.50, 0.54)	-0.42 (-2.81, 1.97)	-2.09 (-5.40, 1.23)	
สัปดาห์ที่ 12	-1.50 (-3.49, 0.50)	0.53 (-2.05, 3.12)	0.30 (-4.46, 5.07)	

ตารางที่ 9 คะแนนผลลัพธ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ณ ช่วงเวลาต่างๆ จำแนกตามพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ (ต่อ)

คะแนนผลลัพธ์	พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์			
	ไม่ติด (n=122)	คลังใกล้ (n=80)	ติด (n=43)	
	Mean difference ^a (95% CI)	Mean difference ^a (95% CI)	Mean difference ^a (95% CI)	Mean difference ^a (95% CI)
1) ด้านที่ 1: พฤติกรรมด้านอารมณ์				
สัปดาห์ที่ 8	-0.59 (-1.26, 0.08)	-0.46 (-1.56, 0.63)	-1.00 (-2.42, 0.42)	
สัปดาห์ที่ 12	-0.47 (-1.26, 0.33)	-0.37 (-1.48, 0.74)	0.62 (-1.42, 2.67)	
2) ด้านที่ 2: พฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง/สมาธิสั้น				
สัปดาห์ที่ 8	-0.31 (-0.81, 0.20)	0.05 (-0.69, 0.80)	-0.46 (-1.77, 0.85)	
สัปดาห์ที่ 12	-0.40 (-1.00, 0.20)	-0.02 (-0.88, 0.83)	-0.17 (-1.74, 1.40)	
3) ด้านที่ 3: พฤติกรรมเกรงหรือความประพฤติ				
สัปดาห์ที่ 8	-0.19 (-0.81, 0.42)	0.15 (-0.87, 1.17)	-0.16 (-1.40, 1.09)	
สัปดาห์ที่ 12	-0.50 (-1.16, 0.16)	0.43 (-0.51, 1.37)	-0.38 (-1.82, 1.06)	
4) ด้านที่ 4: พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน				
สัปดาห์ที่ 8	0.22 (-0.34, 0.78)	-0.11 (-0.93, 0.71)	-0.35 (-1.15, 0.44)	
สัปดาห์ที่ 12	-0.26 (-0.92, 0.40)	0.52 (-0.28, 1.33)	-0.70 (-2.07, 0.67)	

ตารางที่ 9 คะแนนผลลัพธ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ณ ช่วงเวลาต่างๆ จำแนกตามพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ (ต่อ)

คะแนนผลลัพธ์	พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์	
	ไม่ติด (n=122)	ติด (n=43)
	Mean difference ^a (95% CI)	Mean difference ^a (95% CI)
1) ด้านที่ 5: พฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคม		
สัปดาห์ที่ 8	0.40 (-0.28, 1.07)	0.11 (-0.76, 0.99)
สัปดาห์ที่ 12	0.26 (-0.52, 1.04)	-0.18 (-0.94, 0.58)
การเห็นคุณค่าในตนเอง		
สัปดาห์ที่ 8	1.06 (-0.30, 2.41)	0.67 (-1.20, 2.54)
สัปดาห์ที่ 12	0.66 (-0.60, 1.93)	0.03 (-1.68, 1.75)
ภาวะซึมเศร้า		
สัปดาห์ที่ 8	-2.99 (-5.88, -0.10)*	-1.28 (-6.04, 3.49)
สัปดาห์ที่ 12	-4.41 (-7.39, -1.43)**	-1.24 (-5.02, 2.54)

หมายเหตุ: การให้รหัส: GA-MET group=1 and control group=0, * คือ มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05, ** มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01

^a ควบคุมตัวแปร ได้แก่ ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันจันทร์ถึงศุกร์ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม วัตถุประสงค์ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อหาแฟน คุยกับคนอื่นที่น่าสนใจกว่าคนที่รู้จักในชีวิตประจำวัน หาเพื่อนใหม่ ติดต่อกับครูอาจารย์เกี่ยวกับการเรียนการสอน และค่าคะแนนผลลัพธ์อื่นๆ แต่ละตัวแปรก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

4.3 การเปรียบเทียบผลลัพธ์ของการศึกษาโดยวิธีวิเคราะห์แบบ Intention to treat (ITT) และวิธีวิเคราะห์แบบ Per Protocol (PP)

ผลการศึกษาระยะยาวโดยวิธีวิเคราะห์แบบ Intention to treat (ITT) จากตารางที่ 10 มีข้อมูลจำนวนทั้งหมด 253 คน เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 127 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 126 คน พบว่า ผลลัพธ์หลักและผลลัพธ์รองระหว่างกลุ่มทั้งสองไม่แตกต่างกัน โดยผลลัพธ์หลัก คือ คะแนนพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม 1.10 คะแนน (95% CI: -3.38, 1.19) ผลลัพธ์รอง คือ ระยะเวลาโดยเฉลี่ยต่อวันในการใช้สื่อสังคมออนไลน์วันจันทร์ถึงศุกร์ ซึ่งพบว่า กลุ่มทดลองมีระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันจันทร์ถึงศุกร์มากกว่ากลุ่มควบคุมโดยเฉลี่ยประมาณ 36 นาที (0.60, 95% CI: -0.14, 1.34) ระยะเวลาโดยเฉลี่ยต่อวันในการใช้สื่อสังคมออนไลน์วันเสาร์อาทิตย์หรือวันหยุด กลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุมประมาณ 31 นาที (0.51, 95% CI: -0.43, 1.46) พฤติกรรมเด็กโดยภาพรวมระหว่างสองกลุ่มแตกต่างกันเพียง 0.20 คะแนน (95% CI: -1.10, 1.55) เมื่อพิจารณาพฤติกรรมเด็กในแต่ละด้านของทั้งสองกลุ่ม พบว่า ทั้ง 5 ด้านได้แก่ พฤติกรรมด้านอารมณ์ พฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง/สมาธิสั้น พฤติกรรมเกรหรือความประพฤติ พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และพฤติกรรมด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคม ไม่มีความแตกต่างกัน สำหรับการเห็นคุณค่าในตนเองกลุ่มทดลองมีคะแนนมากกว่ากลุ่มควบคุม 0.37 คะแนน (95% CI: -0.53, 1.27) และภาวะซึมเศร้าพบว่า กลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม 0.19 คะแนน (95% CI: -2.21, 1.83)

เมื่อสิ้นสุดการให้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม GA-MET ในสัปดาห์ที่ 8 ผลการศึกษา เมื่อควบคุมตัวแปร วัตถุประสงค์ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อหาแฟน หาเพื่อนใหม่ เพื่อให้เพื่อนเข้ามาช่วยเหลือเรื่องการเรียนรู้ ติดต่อกับครูอาจารย์เกี่ยวกับการเรียนการสอน และค่าคะแนนผลลัพธ์อื่นๆ แต่ละตัวแปรก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม พบว่า กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มจะมีค่าคะแนนผลลัพธ์น้อยกว่าในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันจันทร์ถึงศุกร์ กลุ่มทดลองใช้เวลาน้อยกว่าในกลุ่มควบคุมประมาณ 52 นาที (Mean difference = -0.86, 95% CI: -1.63, -0.10 ชั่วโมง/วัน) ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันเสาร์อาทิตย์หรือวันหยุด กลุ่มทดลองใช้เวลาน้อยกว่าในกลุ่มควบคุมประมาณ 57 นาที (Mean difference = -0.95, 95% CI: -1.83, -0.07 ชั่วโมง/วัน) และพฤติกรรมเด็กในด้านที่ 1: พฤติกรรมด้านอารมณ์ ซึ่งกลุ่มทดลองมีคะแนนน้อยกว่ากลุ่มควบคุม 0.67 คะแนน (Mean difference = 95% CI: -1.15, -0.19) สำหรับผลลัพธ์พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ พฤติกรรมเด็กในภาพรวม พฤติกรรมเด็กด้านพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง/สมาธิสั้น พฤติกรรมเกรหรือความประพฤติ

พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน พฤติกรรมด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง และภาวะซึมเศร้า ผลการศึกษาพบว่าทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน

และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผลในสัปดาห์ที่ 12 เมื่อควบคุมตัวแปรดังกล่าวข้างต้น ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มจะมีค่าคะแนนผลลัพธ์น้อยกว่าในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันจันทร์ถึงศุกร์ กลุ่มทดลองใช้เวลาน้อยกว่าในกลุ่มควบคุมประมาณ 1 ชั่วโมง 14 นาที (Mean difference = -1.23, 95% CI: -2.11, -0.35 ชั่วโมง/วัน) ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันเสาร์อาทิตย์หรือวันหยุด กลุ่มทดลองใช้เวลาน้อยกว่าในกลุ่มควบคุมประมาณ 1 ชั่วโมง 46 นาที (Mean difference = -1.77, 95% CI: -2.77, -0.77 ชั่วโมง/วัน) และภาวะซึมเศร้าซึ่งพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนน้อยกว่ากลุ่มควบคุม 3.68 คะแนน (95% CI: -5.69, -1.68) สำหรับผลลัพธ์พฤติกรรมการศึกษาสื่อสังคมออนไลน์ พฤติกรรมเด็กในภาพรวม พฤติกรรมเด็กด้านพฤติกรรมอารมณ์ พฤติกรรมเด็กด้านพฤติกรรมอยู่นิ่ง/สมาธิสั้น พฤติกรรมเกรหรือความประพฤติก พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน พฤติกรรมด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคม และการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่าทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน

เมื่อเปรียบเทียบผลการศึกษาโดยวิธีการวิเคราะห์แบบ ITT และ PP แล้ว ทั้งสองวิธีให้ผลการศึกษา ไม่แตกต่างกัน สิ่งที่แตกต่างกันคือ ตัวแปรที่ใช้ในการควบคุมในการวิเคราะห์เท่านั้น โดยตัวแปรที่ใช้ควบคุมแตกต่างกัน คือ ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์วันจันทร์ถึงศุกร์ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม และวัตถุประสงค์ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ได้แก่ เพื่อให้เพื่อนเข้ามาช่วยเหลือเรื่องการเรียนรู้ แต่ก็ยังแสดงให้เห็นว่าวิธีการวิเคราะห์ด้วยวิธีการทั้งสองให้ผลการศึกษาที่ไม่แตกต่างกัน เนื่องจากจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถติดตามได้ (Lost to follow up) มีจำนวนน้อยซึ่งไม่กระทบต่อผลการศึกษาข้างต้น

ตารางที่ 10 คะแนนผลลัพธ์ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มควบคุม ณ ช่วงเวลาต่างๆ กรณีวิเคราะห์แบบ ITT

คะแนนผลลัพธ์	ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)		Unadjusted		Adjusted	
	GA-MET gr. (n= 127)	Control gr. (n= 126)	Mean difference	(95% CI)	Mean difference ^a	(95% CI)
พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์						
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	20.13 (9.26)	21.22 (9.23)	-	-	-	-
สัปดาห์ที่ 8	20.48 (8.18)	21.28 (9.09)	-0.80	(-2.94, 1.34)	-0.14	(-1.97, 1.70)
สัปดาห์ที่ 12	19.16 (9.59)	20.69 (10.17)	-1.53	(-3.97, 0.92)	-0.95	(-3.13, 1.24)
ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันจันทร์ถึงศุกร์ (ชั่วโมง/วัน)						
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	5.20 (2.99)	4.60 (2.98)	-	-	-	-
สัปดาห์ที่ 8	4.95 (3.19)	5.00 (3.08)	-0.05	(-0.83, 0.72)	-0.86	(-1.63, -0.10)*
สัปดาห์ที่ 12	5.64 (3.60)	5.86 (3.30)	-0.22	(-1.08, 0.63)	-1.23	(-2.11, -0.35)**
ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันเสาร์ อาทิตย์ หรือวันหยุด (ชั่วโมง/วัน)						
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	6.94 (3.86)	6.43 (3.80)	-	-	-	-
สัปดาห์ที่ 8	6.60 (3.88)	6.86 (3.85)	-0.26	(-1.21, 0.70)	-0.95	(-1.83, -0.07)*
สัปดาห์ที่ 12	7.29 (4.29)	7.89 (4.66)	-0.60	(-1.71, 0.51)	-1.77	(-2.77, -0.77)**

ตาราง ที่10 คะแนนผลลัพธ์ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มควบคุม ณ ช่วงเวลาต่างๆ กรณีวิเคราะห์แบบ ITT (ต่อ)

คะแนนผลลัพธ์	ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)		Unadjusted		Adjusted	
	GA-MET gr. (n= 127)	Control gr. (n= 126)	Mean difference (95% CI)	Mean difference (95% CI)	Mean difference ^a (95% CI)	Mean difference ^a (95% CI)
พฤติกรรมเด็กโดยภาพรวม						
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	11.86 (5.51)	11.66 (5.01)	-	-	-	-
สัปดาห์ที่ 8	11.58 (5.65)	11.98 (5.26)	-0.40 (-1.75, 0.95)	-0.83 (-1.93, 0.26)	-0.83 (-1.93, 0.26)	-0.83 (-1.93, 0.26)
สัปดาห์ที่ 12	12.20 (6.16)	13.02 (5.60)	-0.83 (-2.28, 0.63)	-1.04 (-2.39, 0.31)	-1.04 (-2.39, 0.31)	-1.04 (-2.39, 0.31)
1) ด้านที่ 1: พฤติกรรมด้านอารมณ์						
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	3.14 (2.06)	3.09 (2.08)	-	-	-	-
สัปดาห์ที่ 8	2.84 (2.23)	3.24 (2.17)	-0.40 (-0.96, 0.17)	-0.67 (-1.15, -0.19)**	-0.67 (-1.15, -0.19)**	-0.67 (-1.15, -0.19)**
สัปดาห์ที่ 12	2.85 (2.36)	3.14 (2.15)	-0.28 (-0.85, 0.28)	-0.42 (-0.95, 0.12)	-0.42 (-0.95, 0.12)	-0.42 (-0.95, 0.12)
2) ด้านที่ 2: พฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง/สมาธิสั้น						
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	3.02 (1.66)	2.81 (1.43)	-	-	-	-
สัปดาห์ที่ 8	2.89 (1.50)	2.91 (1.46)	0.01 (-0.39, 0.37)	-0.12 (-0.47, 0.23)	-0.12 (-0.47, 0.23)	-0.12 (-0.47, 0.23)
สัปดาห์ที่ 12	3.20 (1.72)	3.34 (1.69)	-0.14 (-0.57, 0.29)	-0.28 (-0.71, 0.15)	-0.28 (-0.71, 0.15)	-0.28 (-0.71, 0.15)

ตารางที่ 10 คะแนนผลลัพธ์ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มควบคุม ณ ช่วงเวลาต่างๆ กรณีวิเคราะห์แบบ ITT (ต่อ)

คะแนนผลลัพธ์	ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)		Unadjusted Mean difference (95% CI)	Adjusted Mean difference ^a (95% CI)
	GA-MET gr. (n= 127)	Control gr. (n= 126)		
3) ด้านที่ 3: พฤติกรรมเกรหรือความประพฤติ				
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	3.03 (2.18)	3.31 (1.99)	-	-
สัปดาห์ที่ 8	2.89 (2.01)	3.05 (1.84)	-0.16 (-0.66, 0.34)	-0.02 (-0.45, 0.41)
สัปดาห์ที่ 12	2.87 (1.97)	3.41 (1.91)	-0.54 (-1.03, 0.05)	-0.36 (-0.82, 0.10)
4) ด้านที่ 4: พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน				
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	2.67 (1.60)	2.52 (1.51)	-	-
สัปดาห์ที่ 8	2.85 (1.74)	2.70 (1.53)	0.15 (-0.27, 0.57)	-0.05 (-0.41, 0.31)
สัปดาห์ที่ 12	3.12 (1.78)	3.15 (1.68)	-0.03 (-0.50, 0.40)	-0.13 (-0.56, 0.30)
5) ด้านที่ 5: พฤติกรรมด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคม				
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	5.78 (1.78)	5.72 (1.68)	-	-
สัปดาห์ที่ 8	5.98 (1.77)	5.72 (1.82)	0.26 (-0.20, 0.72)	0.19 (-0.22, 0.61)
สัปดาห์ที่ 12	5.71 (1.92)	5.51 (2.01)	0.20 (-0.29, 0.69)	0.13 (-0.34, 0.59)

ตารางที่ 10 คะแนนผลลัพธ์ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มควบคุม ณ ช่วงเวลาต่างๆ กรณีวิเคราะห์แบบ ITT (ต่อ)

คะแนนผลลัพธ์	ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)		Unadjusted Mean difference (95% CI)	Adjusted Mean difference ^a (95% CI)
	GA-MET gr. (n= 127)	Control gr. (n= 126)		
การเห็นคุณค่าในตนเอง				
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	27.89 (3.60)	27.52 (3.66)	-	-
สัปดาห์ที่ 8	28.24 (3.94)	27.32 (4.00)	0.92 (-0.07, 1.90)	0.62 (-0.23, 1.47)
สัปดาห์ที่ 12	28.09 (3.69)	27.11 (3.59)	0.98 (0.08, 1.88)*	0.76 (-0.06, 1.58)
ภาวะซึมเศร้า				
ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม	13.75 (8.67)	13.94 (7.63)	-	-
สัปดาห์ที่ 8	14.87 (9.67)	16.14 (9.25)	-1.26 (-3.61, 1.08)	-1.46 (-3.54, 0.62)
สัปดาห์ที่ 12	14.71 (8.90)	17.83 (8.58)	-3.12 (-5.28, -0.95)**	-3.68 (-5.69, -1.68)**

หมายเหตุ * คือ มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05, ** มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01

^a ควบคุมตัวแปร ได้แก่ วัตถุประสงค์ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อหาแฟน ทาเพื่อนใหม่ เพื่อให้เพื่อนเข้ามาช่วยเหลือเรื่องการเรียน ติดต่อกับครูอาจารย์ เกี่ยวกับการเรียนการสอน และค่าคะแนนผลลัพธ์อื่นๆ แต่ละตัวแปรก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

4.4 การประเมินผลการจัดกิจกรรม

- การประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 4

เมื่อเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 4 ซึ่งเป็นระยะเวลาครึ่งหนึ่งของโปรแกรม กิจกรรมกลุ่ม GA-MET เพื่อประกอบการพิจารณาปรับปรุงการจัดกิจกรรม ประเมินผลโดยใช้ ไม้บรรทัดวัดใจ ประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง ซึ่งมีคะแนนเต็ม 10 คะแนน ผลการศึกษาพบว่า ก่อนเริ่มให้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ 5.36 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.51 คะแนน) หลังจากสิ้นสุดการจัดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 4 พบว่ามีคะแนนเฉลี่ย 6.24 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.72 คะแนน) เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยหลังสิ้นสุดกิจกรรมที่ 4 และก่อนให้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม พบว่า ความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ไม่มีความแตกต่างกัน ($p=0.064$) ดังตารางที่ 11

นอกจากนี้ จากการสรุปผลการจัดกิจกรรมจากสมุดบันทึกประจำตัวของผู้เข้าร่วม กิจกรรมตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 4 พบว่า สิ่งที่ได้รับคือความสนุกสนาน การได้ทำกิจกรรม ร่วมกับเพื่อน ได้แสดงความคิดเห็น การจัดกิจกรรมมีความหลากหลายไม่น่าเบื่อ ตื่นเต้น และได้รับความรู้เกี่ยวกับสื่อสังคมออนไลน์ มากขึ้น ซึ่งกลุ่มตัวอย่างบางรายแสดงความคิดเห็นว่า ได้รู้จักกับเพื่อนบางคนมากขึ้นกว่าเดิมทั้งๆ ที่อยู่ในห้องเรียนเดียวกัน

- การประเมินผลเมื่อสิ้นสุดการจัดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 5

เมื่อสิ้นสุดการจัดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 5 ซึ่งเป็นกิจกรรมที่กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างทดลอง ตั้งเป้าหมายและทดลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของตนเองให้เหมาะสม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างตั้งเป้าหมายในการปรับพฤติกรรม เช่น ใช้สื่อออนไลน์ให้น้อยลง 50 นาที ใช้สื่อให้น้อยลง 1 ชั่วโมง ลดการเล่นเกมส์ให้ได้ ไม่เล่นโทรศัพท์ในเวลาเรียน ลดการใช้สื่อออนไลน์ 2 ชั่วโมง เป็นต้น ซึ่งหลังการทดลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีทั้งกลุ่มที่สามารถดำเนินการตามเป้าหมายที่ตั้งไว้สำเร็จ และกลุ่มที่ไม่สามารถดำเนินการตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ครบทั้งสัปดาห์

- ปัญหาอุปสรรคในการปรับพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ให้เหมาะสม ได้แก่ ไม่รู้จักยับยั้งชั่งใจตนเอง ความรู้สึกเบื่อ เหนงา ใช้สื่อสังคมออนไลน์จนเป็นชีวิตประจำวัน ขาดเทคโนโลยีไม่ได้ ติดโทรศัพท์ เพื่อนชวนเล่น เพื่อนในสื่อสังคมออนไลน์ชวนคุย สังคมรอบข้าง ติดต่อกับเพื่อนเรื่องการเรียน ทำการบ้าน มีบางส่วนที่แสดงความคิดเห็นว่าไม่มีปัญหาอุปสรรคในการปรับพฤติกรรม

- สิ่งที่จะช่วยปรับพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ให้เหมาะสมได้สำเร็จ ได้แก่ พ่อแม่ ครอบครัวให้กำลังใจ เพื่อนและคนรอบข้างให้กำลังใจ ควบคุมเวลาการเล่นของตัวเอง ทำกิจกรรมอย่างอื่นทำ เช่น ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ วาดรูป ไปเที่ยว ไปทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว ผู้ปกครองยึดโทรศัพท์ การไม่มีโทรศัพท์หรือคอมพิวเตอร์ การไม่มีสื่อสัญญาณอินเทอร์เน็ต การมีสิ่งจูงใจหรือของรางวัลในการปรับพฤติกรรม

- การประเมินผลเมื่อสิ้นสุดการจัดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 8

- *การประเมินผลมุมมองของกลุ่มตัวอย่าง* เมื่อเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 8 ได้มีการประเมินผลภาพรวมของการจัดกิจกรรมทั้งหมดของการศึกษาจากนักเรียนในกลุ่มทดลอง ผลการศึกษาพบว่า กิจกรรมที่กลุ่มทดลองชอบมากที่สุดคือ กิจกรรมที่ 7 คือกิจกรรม ดาราหน้ากล้อง ซึ่งจากผลการประเมินกลุ่มตัวอย่างให้ความเห็นว่า กิจกรรมนี้ดีตรงที่ สนุกสนาน ได้ความรู้ กล้าแสดงออก ได้ร่วมมือกันทั้งกลุ่มแสดงความคิดเห็นในการแสดง และมีข้อเสนอแนะว่า จะดีกว่านี้ถ้า กิจกรรมนี้ได้มีการเพิ่มเวลาให้มากขึ้นเป็น 2 ชั่วโมง และทุกคนให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม รองลงมาคือกิจกรรมที่ 6 คือ ฉันทน์...ในอนาคต โดยกลุ่มตัวอย่างให้เหตุผลว่ากิจกรรมนี้ดีตรงที่ได้วาดรูป ระบายสี ระดมความคิดเห็น ทุกคนมีส่วนร่วมในการทำงาน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และจะดีกว่าถ้าเพิ่มเวลาในการทำกิจกรรม และกิจกรรมที่ 5 คือ ความตั้งใจของฉัน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นว่า กิจกรรมนี้ดีตรงที่ได้ตั้งจุดมุ่งหมายที่ตั้งใจจะลดพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ จะดีกว่านี้ถ้ามีกิจกรรมดีๆ แบบนี้ และสามารถนำมาพัฒนาด้านจิตใจและสติปัญญา นอกจากนี้จากการประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์โดยใช้ไม้บรรทัดวัดใจ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ 7.24 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.23) ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบคะแนนความพร้อมก่อนและหลังให้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม GA-MET พบว่า หลังสิ้นสุดการจัดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 8 มีคะแนนเฉลี่ยความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพิ่มขึ้น 1.89 คะแนน (95% CI: 1.43, 2.36) และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหลังเสร็จสิ้นสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 พบว่า มีค่าเฉลี่ยคะแนนในสัปดาห์ที่ 8 มากกว่า 1 คะแนน (95% CI: 0.56, 1.44) ดังตารางที่ 11

- *การประเมินผลมุมมองของอาจารย์ประจำชั้น* อาจารย์ประจำชั้นที่เข้าร่วมการสังเกตการณ์ ประเมินผลการจัดกิจกรรมครั้งนี้ดังนี้ กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ดี นักเรียนให้ความสนใจ เข้าร่วมกิจกรรม รูปแบบกิจกรรมมีความหลากหลาย นักเรียนได้แสดงออกมากขึ้น สิ่งที่ควรปรับปรุงของกิจกรรมนี้คือ การจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรมใช้เวลาน้อยเกินไป แต่ระยะเวลาการจัดกิจกรรมของการศึกษานี้เป็นเวลา 8 สัปดาห์ยาวนานเกินไป ข้อเสนอแนะคือ ควรจัดกิจกรรมในลักษณะค่าย

กิจกรรมที่มุ่งเน้นการทำกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างเข้มข้นในระยะเวลา 1-2 วัน เพื่อไม่ให้เกิดกระทบต่อการทำกิจกรรมของโรงเรียนและนักเรียนได้ร่วมกิจกรรมอย่างเข้มข้น

- **การประเมินผลมุมมองของวิทยากรร่วม** วิทยากรที่ร่วมจัดกิจกรรม ประเมินผลหลังจัดกิจกรรมครั้งนี้ดังนี้ ช่วงแรกๆ กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมมีพฤติกรรมชุกชน อาจจะเป็นเนื่องจากพฤติกรรมช่วงวัยของกลุ่มตัวอย่าง แต่นักเรียนให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมดี ให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรม มีบ้างบางคนที่ไม่ให้ความร่วมมือ แต่เมื่อเวลาผ่านไปความคุ้นเคยมากขึ้น กลุ่มตัวอย่างก็ให้ความร่วมมือดีในการทำกิจกรรม รูปแบบของกิจกรรมแต่ละกิจกรรมเข้าใจง่าย สอดคล้องกับความสามารถของกลุ่มตัวอย่าง ระยะเวลาการจัดกิจกรรมในการศึกษาครั้งนี้ใช้เวลานานเกินไป บางครั้งวิทยากรไม่เพียงพอเนื่องจากติดภารกิจ และกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมเยอะมาก การดูแลไม่ทั่วถึงถ้าจำนวนกลุ่มตัวอย่างน้อยกว่านี้น่าจะดูแลและกระตุ้นกลุ่มตัวอย่างได้ทั่วถึงมากขึ้น

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มทดลอง ณ ช่วงเวลาต่างๆ

การเปรียบเทียบ	ก่อนให้โปรแกรม	หลัง สัปดาห์ที่ 4	หลัง สัปดาห์ที่ 8	95% CI	p-value
ค่าเฉลี่ย (S.D.)	5.36 (2.51)	6.24 (2.72)	7.24 (2.23)	-	-
หลังสัปดาห์ที่ 4 และก่อนให้โปรแกรม		Mean difference = 0.83		-0.05, 1.71	0.064
หลังสัปดาห์ที่ 4 และหลังสัปดาห์ที่ 8		Mean difference = 1.00		0.56, 1.44	<0.001
หลังสัปดาห์ที่ 8 และก่อนให้โปรแกรม		Mean difference = 1.89		1.43, 2.36	<0.001

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

การศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้วิธีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจต่อพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ครั้งนี้ เป็นการศึกษาแบบ Cluster randomized controlled trial ดำเนินการศึกษาในโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ จังหวัดอุบลราชธานี ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1 และ 2 จำนวน 245 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมกิจกรรมจำนวน 4 ห้องเรียน รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 125 คน กลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมมีจำนวน 4 ห้องเรียน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 120 คน จัดกิจกรรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ใช้เวลาในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งประมาณ 45-50 นาที/ครั้ง/สัปดาห์ในแต่ละชั้นเรียน เก็บรวบรวมข้อมูล 3 ครั้งคือ ก่อนได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เมื่อสิ้นสุดการจัดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 8 และติดตามผลหลังสิ้นสุดการจัดกิจกรรม 4 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 12) สรุปผลการศึกษา ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ทั้ง 8 ห้องเรียนมีจำนวนทั้งสิ้น 317 คน ยินดีเข้าร่วมการศึกษาจำนวน 262 คน คิดเป็นร้อยละ 82.6 ในจำนวนนี้ไม่ผ่านเกณฑ์การคัดเข้าจำนวน 9 คน นักเรียนที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ยินดีเข้าร่วมในการศึกษานี้มีจำนวนทั้งสิ้น 253 คน เมื่อสิ้นสุดการให้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มในสัปดาห์ที่ 8 (2 เดือน) เหลือจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 245 คน คิดเป็นร้อยละ 96.8 (245/253) เมื่อดำเนินการศึกษาครบ 3 เดือน (12 สัปดาห์) เหลือนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 244 คน คิดเป็นร้อยละ 96.4

2. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีข้อมูลพื้นฐาน พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ไม่แตกต่างกัน ยกเว้นวัตถุประสงค์และระดับความถี่ในการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ที่แตกต่างกัน ได้แก่ การใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อหาแฟน ทำความรู้จักกับคนที่น่าสนใจกว่าคนที่รู้จักในชีวิตประจำวัน การหาเพื่อนใหม่ และการติดต่อกับครู/อาจารย์เกี่ยวกับการเรียนการสอน การเปรียบเทียบผลลัพธ์ก่อนให้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มพบว่า ผลลัพธ์หลักได้แก่ พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ ผลลัพธ์รอง ได้แก่ ระยะเวลาเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันเสาร์ อาทิตย์ หรือวันหยุด พฤติกรรมเด็กในภาพรวม พฤติกรรมเด็กแต่ละด้าน ได้แก่ พฤติกรรมด้านอารมณ์ พฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง/สมาธิสั้น พฤติกรรมเกรหรือความประพฤติ พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และพฤติกรรมด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง และภาวะซึมเศร้าก่อนให้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน ยกเว้น ระยะเวลาเฉลี่ยในการ

ใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันจันทร์ถึงศุกร์ที่แตกต่างกัน โดยพบว่า กลุ่มทดลองมีระยะเวลาในการใช้งานมากกว่ากลุ่มควบคุมประมาณ 46 นาที (Mean difference = 0.77, 95% CI: 0.02, 1.52 ชั่วโมง/วัน)

3. การประเมินผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เมื่อสิ้นสุดการจัดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 8 พบว่า กลุ่มทดลองมีผลลัพธ์แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ได้แก่ ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันจันทร์ถึงศุกร์กลุ่มทดลองใช้เวลาน้อยกว่ากลุ่มควบคุมประมาณ 55 นาที (Mean difference = -0.91, 95% CI: -1.67, -0.15 ชั่วโมง/วัน) ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันเสาร์อาทิตย์ หรือวันหยุดกลุ่มทดลองใช้เวลาน้อยกว่ากลุ่มควบคุมประมาณ 50 นาที (Mean difference = -0.84, 95% CI: -1.64, -0.04 ชั่วโมง/วัน) และพฤติกรรมเด็กด้านอารมณ์กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยน้อยกว่ากลุ่มควบคุม 0.69 คะแนน (95% CI: -1.18, -0.19)

4. การประเมินผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ติดตามผลหลังสิ้นสุดการจัดกิจกรรม ในสัปดาห์ที่ 12 พบว่า กลุ่มทดลองมีผลลัพธ์แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ได้แก่ ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันจันทร์ถึงศุกร์กลุ่มทดลองใช้เวลาน้อยกว่ากลุ่มควบคุมประมาณ 1 ชั่วโมง 16 นาที (Mean difference = -1.27, 95% CI: -2.18, -0.37 ชั่วโมง/วัน) ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ในวันเสาร์ อาทิตย์ หรือวันหยุดกลุ่มทดลองใช้เวลาน้อยกว่าประมาณ 1 ชั่วโมง 15 นาที (Mean difference = -1.25, 95% CI: -2.22, -0.29 ชั่วโมง/วัน) และภาวะซึมเศร้ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยน้อยกว่ากลุ่มควบคุม 4.03 คะแนน (95% CI: -6.07, -1.99)

5. การประเมินผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม แยกตามกลุ่มย่อยของพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ พบว่า ในกลุ่มผู้ที่ไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์ เมื่อสิ้นสุดการจัดโปรแกรมในสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันจันทร์ถึงศุกร์น้อยกว่ากลุ่มควบคุมประมาณ 1 ชั่วโมง 5 นาที (Mean difference = -1.08, 95% CI: -2.13, -0.02 ชั่วโมง/วัน) และภาวะซึมเศร้าในกลุ่มทดลองมีคะแนนน้อยกว่ากลุ่มควบคุม 2.99 คะแนน (95% CI: -5.38, -0.10) และระยะติดตามผลสัปดาห์ที่ 12 กลุ่มทดลองระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันจันทร์ถึงศุกร์น้อยกว่ากลุ่มควบคุมประมาณ 1 ชั่วโมง 35 นาที (Mean difference = -1.60, 95% CI: -2.71, -0.49 ชั่วโมง/วัน) และภาวะซึมเศร้ามีคะแนนน้อยกว่ากลุ่มควบคุม 4.49 คะแนน (95% CI: -7.39, -1.43) สำหรับกลุ่มผู้ที่คลั่งไคล้และกลุ่มผู้ที่ติดสื่อสังคมออนไลน์ ไม่พบความแตกต่างของผลลัพธ์ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้งสอง ทั้งสองช่วงเวลาในการประเมินผล

5.2 อภิปรายผล

จากผลการศึกษาจะพบว่าโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม GA-MET มีผลต่อระยะเวลาในการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ทั้งในวันปกติ และวันหยุด พฤติกรรมเด็กในด้านอารมณ์ และภาวะซึมเศร้า โดยเฉพาะกลุ่มที่ยังไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์ ที่พบว่าระยะเวลาการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ในวันปกติ และภาวะซึมเศร้าน้อยกว่ากลุ่มควบคุมทั้งสองช่วงเวลาในการประเมินผล ในส่วนของพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ พฤติกรรมเด็กภาพรวม พฤติกรรมเด็กในด้านพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง/สมาธิสั้น พฤติกรรมเกรหรือความประพฤติ พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน พฤติกรรมด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคม และการเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่พบการเปลี่ยนแปลงระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้งสอง โดยแยกประเด็นในการอภิปรายผลแต่ละด้านดังนี้

5.2.1 ระยะเวลาโดยเฉลี่ยต่อวันในการใช้สื่อสังคมออนไลน์

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม GA-MET ในการศึกษาครั้งนี้ มีผลต่อการลดระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ทั้งในวันปกติ และวันหยุด โดยเมื่อสิ้นสุดการจัดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 8 และในสัปดาห์ที่ 12 พบว่าระยะเวลาการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเฉพาะในกลุ่มไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มที่ได้รับโปรแกรม GA-MET ระยะเวลาการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์น้อยกว่ากลุ่มควบคุมประมาณ 1 – 1 ชั่วโมง 35 นาที สอดคล้องกับการศึกษาของ Walther และคณะ ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรม Brief school based Media literacy ในกลุ่มวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและเล่นเกมออนไลน์ โดยใช้การศึกษาเชิงทดลองแบบ Cluster randomized controlled trial ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองระยะเวลาการเล่นเกมนออนไลน์ลดลงประมาณ 16 นาทีต่อวัน⁽⁴⁾ และการศึกษาของ Du และคณะ ศึกษาผลในระยะยาวของการรักษาวัยรุ่นติดอินเทอร์เน็ตด้วยวิธีการรักษาแบบ CBT ในนครเซี่ยงไฮ้ ประเทศจีน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มที่ได้รับการรักษาแบบ CBT มีการจัดการเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ตและการควบคุมเวลาได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม⁽⁸¹⁾ หากพิจารณารูปแบบกิจกรรม GA-MET ครั้งนี้ ซึ่งออกแบบเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมอยู่ในขั้นไม่สนใจปัญหา หรือขั้นลึกลับใจ โดยใช้วิธีให้ความรู้ความเข้าใจด้านสุขศึกษา ให้ข้อมูลสะท้อนกลับสร้างแรงจูงใจให้มีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่เหมาะสม พยายามกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างได้มองเห็นและสะท้อนข้อดีข้อเสียของการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างเหมาะสม กิจกรรมยังคำนึงถึงพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นและตอนกลาง เพื่อนมีความสำคัญมากที่สุด^[3, 4] จึงใช้การจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้เพื่อนเข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม ดังนั้นจึงเป็นสิ่งจูงใจให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรม และให้ความสนใจต่อกิจกรรมครั้งนี้ดังจะเห็นได้จากอัตราการคงอยู่ในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ค่อนข้างสูง สอดคล้องกับการศึกษาของ ชาญวิทย์ พรนภดล ศึกษาปัจจัยป้องกันการติด

เกมในเด็กและวัยรุ่น พบว่าการทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่นป้องกันการติดเกมได้ 2.17 เท่า⁽⁶⁾ อาจเป็นเหตุผลที่ชี้ให้เห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง กฎระเบียบของกลุ่ม เป็นสาเหตุที่สามารถช่วยลดเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้⁽⁷⁾ ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างเกิดการเรียนรู้ และได้รับข้อมูลที่ถูกต้องเพิ่มเติมจากวิทยากร เกิดความตระหนักและได้รับการกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใช้สื่อสังคมออนไลน์ให้ถูกต้องเหมาะสม จึงอาจเป็นเหตุผลให้ระยะเวลาการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์เปลี่ยนแปลง

นอกจากนี้ กิจกรรมความตั้งใจของฉัน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทดลองให้กลุ่มตัวอย่างตั้งเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ เป็นเวลา 1 สัปดาห์ พบว่า โดยส่วนใหญ่จะเลือกใช้การปรับลดเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เช่น ลดเวลาการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ให้น้อยลง 1 ชั่วโมง จะใช้สื่อสังคมออนไลน์ให้น้อยลง 50 นาที ไม่เล่นโทรศัพท์ในเวลาเรียน เป็นต้น และกิจกรรมสุดท้ายโดยให้กลุ่มตัวอย่างเขียนคำมั่นสัญญาของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ยังเขียนคำมั่นสัญญาในการปรับลดเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ให้น้อยลง เช่น ใช้สื่อสังคมออนไลน์ให้น้อยลง จำกัดเวลาการเล่นสื่อสังคมออนไลน์ งดใช้สื่อสังคมออนไลน์ เป็นต้น ประกอบกับอิทธิพลของเพื่อนในกลุ่ม และพฤติกรรมของวัยรุ่นที่ต้องการการยอมรับจากเพื่อนในกลุ่ม จึงทำให้เกิดพฤติกรรมที่คล้ายคลึงกัน⁽³⁾ ส่งผลให้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม GA-MET สามารถลดเวลาของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาการใช้งานกับการติดสื่อสังคมออนไลน์ พบว่า ระยะเวลาในการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ที่เพิ่มมากขึ้นเสี่ยงต่อการติดสื่อสังคมออนไลน์⁽¹⁰⁻¹²⁾

เมื่อแยกพิจารณาตามพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ พบว่ากลุ่มผู้ที่ไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์มีระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ลดลงทั้งสองช่วงเวลา เนื่องจากกลุ่มผู้ที่ไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์ เมื่อให้ความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม การกระตุ้นและแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ให้เหมาะสมด้วยวิธีการลดเวลาการใช้งานจึงอาจเกิดขึ้นได้มากกว่ากลุ่มอื่นๆ เนื่องจากมีระดับความรุนแรงของพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์น้อยที่สุด อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาระยะเวลาการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ในวันจันทร์ถึงศุกร์ลดลงทั้งสองช่วงเวลาในกลุ่มผู้ที่ไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์ อาจจะมีผลจากขนาดตัวอย่างของกลุ่มนี้ที่มีจำนวนมากกว่ากลุ่มผู้ติดสื่อสังคมออนไลน์ถึง 3 เท่า จึงทำให้การวิเคราะห์ในกลุ่มผู้ที่ไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์อาจมีขนาดตัวอย่างมากพอที่จะตรวจพบความแตกต่างได้ การที่ผลการศึกษารั้งนี้ไม่พบความแตกต่างของระยะเวลาการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มอื่นๆ และการวิเคราะห์ผลการศึกษาในครั้งนี้เป็น การวิเคราะห์ประเมินผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มในภาพรวม ไม่ได้มีการวางแผนการแยกวิเคราะห์รายกลุ่มตั้งแต่เริ่มการศึกษา ดังนั้นเมื่อแยกวิเคราะห์รายกลุ่มเพื่อจำแนกรายละเอียดเพิ่มเติม จึงมีผลให้

ขนาดตัวอย่างแต่ละกลุ่มของพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มผู้ที่คลั่งไคล้หรือกลุ่มติดสื่อสังคมออนไลน์อาจจะยังไม่เพียงพอที่จะตรวจพบความแตกต่าง

การลดลงของระยะเวลาศึกษาในครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Winkler และคณะ⁽³¹⁾ ศึกษาการวิเคราะห์อภิมาน (Meta-analysis) ประสิทธิภาพของวิธีการรักษาด้วยวิธีการต่างๆ ของผู้ที่ติดอินเทอร์เน็ต ผลการศึกษาพบว่า เวลาในการใช้งานอินเทอร์เน็ตหลังการรักษาด้วยวิธีทางด้านจิตวิทยาด้วยวิธีอื่นๆ ที่ไม่ใช่วิธีการบำบัดรักษาแบบ CBT ให้ผลในการลดเวลาการใช้งานอินเทอร์เน็ตแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองและควบคุม แตกต่างจากการศึกษาของ Wolfling และคณะ⁽⁸⁰⁾ ศึกษาการรักษาผู้ติดอินเทอร์เน็ตโดยใช้วิธีการรักษาแบบ CBT พบว่าหลังการรักษาผู้ติดอินเทอร์เน็ตสามารถลดเวลาการใช้งานได้ถึง 4 ชั่วโมงต่อวันในวันหยุดสุดสัปดาห์ ซึ่งผลการศึกษานี้สามารถลดระยะเวลาการใช้งานในวันเสาร์ อาทิตย์ หรือวันหยุดได้ประมาณ 1 ชั่วโมง 15 นาที อาจจะมีสาเหตุจากวิธีการบำบัดรักษา กลุ่มตัวอย่างที่จำเพาะผู้ที่ติดอินเทอร์เน็ต ช่วงอายุ และเพศของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาที่แตกต่างกัน

5.2.2 พฤติกรรมเด็กด้านอารมณ์ และภาวะซึมเศร้า

พฤติกรรมเด็กด้านอารมณ์พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเมื่อสิ้นสุดการจัดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 8 และภาวะซึมเศร้าพบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทั้งสองในระยะติดตามผลสัปดาห์ที่ 12 อาจมีสาเหตุจากประเด็นต่อไปนี้

ความหลากหลายของรูปแบบกิจกรรมในการศึกษาครั้งนี้ จากการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบกระบวนการกลุ่มมาใช้ ได้แก่ การอภิปรายผล การวาดภาพ การวิเคราะห์ตัวอย่างหนังสือ การแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ หรือการแสดงบทบาทสมมติ เป็นต้น ซึ่งเป็นการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับพฤติกรรมช่วงวัยของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้⁽⁷³⁾ คือ ความคิดความสามารถ ทักษะต่างๆ ตลอดจนความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีเพิ่มขึ้นอย่างมาก ดังนั้นการพยายามเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้แสดงความสามารถ แสดงออกอย่างสร้างสรรค์ จะเป็นประโยชน์ต่อทัศนคติและพฤติกรรมของวัยรุ่น และรูปแบบของกิจกรรมของการศึกษาในครั้งนี้แตกต่างจากกิจกรรมการจัดการเรียนการสอนในห้องเรียนที่เน้นเรื่องการสอนเพียงอย่างเดียว จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกสนุกสนาน ตื่นเต้น มีความสุข ทำให้ได้เรียนรู้สังคมทั้งในโลกแห่งความเป็นจริงและโลกเสมือนจริง ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน รู้จักและเรียนรู้พฤติกรรมของเพื่อนมากขึ้น กล้าแสดงออก ทุกคนช่วยกันคิดและทำกิจกรรม นอกจากนี้ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนซึ่งมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมากที่สุด⁽⁷³⁾ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านอารมณ์และภาวะซึมเศร้า⁽⁹⁴⁾ ซึ่งผลจากการติดตามประเมินผลในสัปดาห์ที่ 12 จะไม่พบความแตกต่างของพฤติกรรมด้านอารมณ์ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้งสอง เนื่องจากไม่มีการเข้าร่วมกิจกรรม ความสนุกสนานตื่นเต้นลดลง ซึ่งอาจส่งผลให้ไม่พบความแตกต่างในสัปดาห์ที่ 12

การศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาความสัมพันธ์ของการติดสื่อสังคมออนไลน์กับภาวะซึมเศร้าในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ที่พบความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างการติดสื่อสังคมออนไลน์กับภาวะซึมเศร้า^(8, 21) และสนับสนุนความสัมพันธ์ของการศึกษาที่ผ่านมาเกี่ยวกับพฤติกรรม การติดสื่อสังคมออนไลน์ การติดเฟสบุ๊ก หรือการติดอินเทอร์เน็ต กับพฤติกรรมด้านอารมณ์และภาวะซึมเศร้า^(8, 20, 29, 30, 80, 95-98) จึงมีความเป็นไปได้ที่จะมีผลให้คะแนนด้านอารมณ์ของเด็ก และภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุม สอดคล้องกับการศึกษาของ Brown และคณะ ศึกษาผลของวิธีการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (MI) ในกลุ่มวัยรุ่นที่ติดสารเสพติดและมีปัญหา ด้านสุขภาพจิต ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่รับการรักษาด้วยวิธี MI มีภาวะซึมเศร้ามลดลงเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม⁽⁸⁴⁾ และสอดคล้องกับการศึกษาของ Winkler และคณะ ศึกษาประสิทธิผลของ วิธีการรักษาการติดอินเทอร์เน็ตโดยการวิเคราะห์ห่อภิมาณ (Meta-analysis) จากทั้งหมด 16 การศึกษา พบว่า วิธีการรักษาทางด้านจิตวิทยามีประสิทธิภาพสูงต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการติด อินเทอร์เน็ต ระยะเวลาการใช้งาน ภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล วิธีการรักษาทางด้านจิตวิทยาที่ได้ผลดี ได้แก่ การปรับความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) การให้คำปรึกษา หลายระดับ (Multi-Level Counseling: MLC) เช่น การสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interviewing: MI) แผนการควบคุมตนเองและทักษะการติดต่อสื่อสาร (Self-control strategies & communication skills) การเล่นเกม โปรแกรมการให้คำปรึกษา (Counseling) โปรแกรมสุขภาพจิตศึกษา (Psycho educational) เป็นต้น⁽³¹⁾ นอกจากนี้ผลการศึกษาภาวะซึมเศร้า ในสัปดาห์ที่ 12 ที่พบว่าคะแนนในกลุ่มทดลองน้อยกว่าในกลุ่มควบคุมถึง 4 คะแนน อาจมีผล เนื่องจากคะแนนในกลุ่มควบคุมที่เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มทดลอง ซึ่งอธิบายได้ว่า ก่อนจะมีการวัดผลใน สัปดาห์ที่ 12 เป็นช่วงระยะเวลาก่อนสอบปลายภาคเรียน ดังนั้นจึงอาจจะมีผลต่อภาวะซึมเศร้าใน กลุ่มควบคุมจากการเตรียมสอบ ในขณะที่กลุ่มทดลองคะแนนไม่เปลี่ยนแปลงมาก เนื่องจากการเข้า ร่วมกิจกรรมกลุ่มทำให้เกิดการพัฒนาความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน ได้เรียนรู้พฤติกรรมของเพื่อนมากขึ้น ทำให้เกิดความเข้าใจระหว่างเพื่อนมากขึ้น ถึงแม้จะไม่มีกิจกรรมแล้วแต่ความสัมพันธ์ยังคงอยู่ แสดงให้เห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ส่งผลให้ภาวะซึมเศร้าในกลุ่มทดลองเปลี่ยนแปลงไป น้อยกว่าในกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม ในขณะที่กลุ่มควบคุมภาวะซึมเศร้าจะเพิ่มมากขึ้น จากภาวะของการเตรียมสอบ

5.2.3 พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์

ในการศึกษาครั้งนี้ไม่พบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ระหว่างกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม อธิบายได้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นกลุ่มที่มีพฤติกรรมขั้นไม่สนใจปัญหา (Pre-contemplation) และขั้นลังเลใจ (Contemplation) เมื่อประเมินผลความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยประเมินด้วยไม้บรรทัดวัดใจหลังจัดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 4 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างจากคะแนนก่อนจัดกิจกรรมกลุ่ม แสดงให้เห็นว่าผลการจัดกิจกรรมที่ผ่านมา 4 สัปดาห์ยังไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกลุ่มตัวอย่างไปสู่พฤติกรรมในขั้นลงมือปฏิบัติ (Action) ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่ขั้น Action อาจะยังไม่เกิดขึ้นในอีก 1 เดือนข้างหน้า^(32, 63) เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะเกิดขึ้นตามขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากขั้น Pre-contemplation ---> Contemplation--> Preparation--> Action--> Maintenance ซึ่งหากจะเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมข้ามขั้นอาจจะไม่สอดคล้องกับทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและอาจจะทำให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไม่สำเร็จ อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงแบบข้ามขั้นเกิดขึ้นได้ หากผู้ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเห็นประโยชน์ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมากกว่าข้อเสียของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เกิดประสบการณ์ได้รับผลกระทบจากพฤติกรรมการเสพติด และมีความพร้อมมากที่สุดในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทันที⁽⁶⁰⁾ ซึ่งหากพิจารณาคะแนนความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างในสัปดาห์ที่ 4 และ 8 พบว่ามีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 6.27 และ 7.24 คะแนนแตกต่างกันเพียง 1 คะแนน แม้จะพบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแต่อาจยังไม่เพียงพอทางด้านคลินิก ที่จะทำให้แรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมากพอจนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังเช่นการศึกษาของ Kushnir และคณะ⁽⁹⁹⁾ ที่ศึกษาแรงจูงใจในการเลิกหรือลดพฤติกรรมติดการพนันโดยใช้ทฤษฎีการตัดสินใจด้วยตนเอง (Self-Determination Theory) และทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical Model of change) ที่พบว่า แรงจูงใจกำหนดตนเอง (Autonomous motivation) ในการเปลี่ยนแปลงเป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในขั้นลังเลใจไปสู่ขั้นเตรียมการ ผู้ที่มีแรงจูงใจกำหนดตนเองสูงมีแนวโน้มในการเลิกเล่นการพนันภายใน 30 วันมากเป็น 1.5 เท่าเมื่อเทียบกับผู้ที่มีแรงจูงใจภายในตนเองน้อย ในขณะที่ผลการศึกษาครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าแรงจูงใจของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มสูงขึ้นแต่ยังไม่มากพอที่จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อีกทั้งเมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมทดลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหลังสัปดาห์ที่ 5 การสอบถามผลกระทบของการติดสื่อสังคมออนไลน์ต่อเป้าหมายในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าส่วนใหญ่ประเมินผลกระทบของการติดสื่อสังคมออนไลน์ที่เกิดขึ้นไม่มีผลกระทบต่อเป้าหมายในชีวิตเลย จากข้อมูลคะแนนความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอาจจะยังไม่มากพอ ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างอาจจะยังไม่ได้รับผลกระทบจากพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ น่าจะเป็นเหตุผลที่ทำให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมยังไม่เกิดขึ้น

2. รูปแบบกิจกรรมที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ มุ่งให้ครอบคลุมทุกกลุ่มตัวอย่างสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ ไม่ได้ออกแบบกิจกรรมเจาะลึกเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเฉพาะ ซึ่งการออกแบบกิจกรรมจะมีความแตกต่างกันตามระดับความรุนแรงของพฤติกรรมการเสพติดของแต่ละกลุ่มเป้าหมาย^(47, 63, 77) เช่น ในกลุ่มผู้ที่ติดสื่อสังคมออนไลน์ การออกแบบกิจกรรมจะมุ่งเน้นการบำบัดให้เลิกพฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ การทำให้ตระหนักข้อดีข้อเสียของการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ ข้อดีข้อเสียของการเลิกเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ วิธีการหรือแนวทางในการลดปริมาณการใช้สื่อสังคมออนไลน์ การปรับรูปแบบการใช้ให้เหมาะสม วิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่ขั้นลงมือปฏิบัติ และการไม่กลับมาติดซ้ำ ซึ่งเนื้อหาของกิจกรรมจะมีความเข้มข้น และเน้นรายละเอียดเพื่อการบำบัดให้เลิกพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ แต่การจัดกิจกรรมครั้งนี้ไม่ได้มุ่งเน้นเฉพาะกลุ่ม จึงอาจจะยังไม่เห็นผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมชัดเจน อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้กลุ่มที่ไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์มากที่สุด ซึ่งเป็นกลุ่มที่ไม่เกิดปัญหาจากผลกระทบจากพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจึงอาจจะเกิดขึ้นได้น้อย

3. พฤติกรรมของวัยรุ่น สิ่งแวดล้อมรอบตัว และความจำเป็นในการใช้งาน การศึกษาในครั้งนี้ศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นและตอนกลาง ซึ่งพฤติกรรมเด็กวัยนี้อิทธิพลจากเพื่อนๆ และค่านิยมทางสังคมมีความสำคัญมาก⁽¹⁰⁰⁾ เพราะเมื่อเข้ากลุ่มเพื่อนที่ยังคงมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ หากตนเองมีพฤติกรรมที่แตกต่างจากกลุ่มก็จะทำให้เพื่อนในกลุ่มไม่ยอมรับ^(72, 73) อุปสรรคที่สำคัญที่ทำให้ไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้สำเร็จคือ เพื่อนยังใช้สื่อสังคมออนไลน์ สิ่งแวดล้อมรอบตัวที่ยังเห็นการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ความเบื่อหน่ายจากการทำกิจวัตรประจำวัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้ยังคงไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และเหตุผลที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ กลุ่มตัวอย่างให้เหตุผลว่า สื่อสังคมออนไลน์กลายเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งในชีวิต ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในช่วงวัยนี้มีข้อจำกัดและทำได้ยาก

4. ระยะเวลาที่ใช้วัดผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการติดสื่อสังคมในการศึกษานี้ไม่น่าจะมีผลจากระยะเวลาที่สั้นไป การออกแบบกิจกรรมในการศึกษาครั้งนี้ระยะเวลาในการประเมินผลสอดคล้องกับวิธีการบำบัดแบบ MET ซึ่งกล่าวว่าระยะที่ 1 และ 2 ของการบำบัดด้วย MET อาจเกิดขึ้นภายในชั่วโมงของการบำบัดครั้งเดียวก็ได้ ขึ้นอยู่กับการเคลื่อนตัวของแรงจูงใจผู้รับบริการไปสู่ขั้นตัดสินใจหรือเตรียมการ (Determination or preparation) และการติดตามผลในระยะที่ 3 แบ่งเป็น 1 สัปดาห์ 1 เดือน - 3 เดือน - 6 เดือน และ 12 เดือน⁽⁶³⁾ อีกทั้งการศึกษาของ ันยวนันธุ์ เลียนอย่างและ พัชรภา อินทรพรต⁽³⁵⁾ ศึกษาผลของโปรแกรมการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่าหลังการศึกษา 4 สัปดาห์และติดตามผล 1 สัปดาห์กลุ่มตัวอย่างสามารถลดพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ได้ หรือการศึกษาทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบของ King และ Delfabbro⁽¹⁰¹⁾ ศึกษาการติดเกมออนไลน์ พบว่า ระยะเวลาในการ

ประเมินผลการรักษาการติตเกมออนไลน์หลังการรักษายังมีข้อจำกัดในการประเมินพฤติกรรม และระยะเวลาติดตามผลพฤติกรรมกลับมาติตเกมซ้ำ ซึ่งมีระยะเวลาติดตามประเมินผลหลังสิ้นสุดการศึกษา 1 – 6 เดือน ก็ไม่พบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมติตเกม และการศึกษาของ ประกายเพชร สุภะเกษและคณะ ศึกษาผลของการใช้แผนปฏิบัติการจากเทคนิคเอไอซีต่อการติตเกมคอมพิวเตอร์และพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จัดกิจกรรม 4 ครั้งระยะเวลาการจัดกิจกรรมครั้งที่ 1-2 ครั้งละ 60 นาที กิจกรรมครั้งที่ 3-4 ครั้งละ 2 ชั่วโมง ติดตามผลทุกสัปดาห์เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยการติตเกมคอมพิวเตอร์หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าการศึกษาที่มีการประเมินผลพฤติกรรมในระยะยาวก็อาจจะไม่พบความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การศึกษาบางการศึกษาระยะเวลาติดตามการประเมินผลเพียง 1 สัปดาห์ก็เพียงพอที่จะพบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ ระยะเวลาการประเมินผลจึงอาจจะไม่ใช่เหตุผลของการไม่พบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อาจมีสาเหตุจากระยะเวลาในการจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรม เนื่องจากระยะเวลาในการจัดกิจกรรมของโปรแกรม GA-MET ใช้เวลาแต่ละครั้งเพียง 1 ชั่วโมงทุกสัปดาห์ ซึ่งอาจจะมีผลทำให้ไม่มีผลไปเปลี่ยนพฤติกรรมติตสื่อสังคมออนไลน์ จากการศึกษาของประกายเพชร สุภะเกษและคณะ ที่กล่าวมาข้างต้นมีระยะเวลาการจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรมมากกว่าการจัดกิจกรรมในการศึกษาครั้งนี้ หรือการศึกษาของ Walther และคณะ ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรม Brief school based Media literacy ในกลุ่มวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและเล่นเกมออนไลน์ โดยใช้การศึกษาเชิงทดลองแบบ Cluster randomized controlled trial โดยโปรแกรมในการศึกษาครั้งนี้มีจำนวน 4 หน่วยการเรียนรู้ ใช้เวลาหน่วยการเรียนรู้ละ 90 นาที ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมติตเกมและติตอินเทอร์เน็ตลดลงหลังการทดลองและในระยะติดตามผล⁽⁴⁾ และการศึกษาของ Twohig และ Crosby ศึกษาผลของการรักษาโดยใช้วิธีการยอมรับและการให้สัญญา (acceptance and commitment therapy) ในกลุ่มผู้ที่มีปัญหาการใช้อินเทอร์เน็ต ซึ่งมีกิจกรรมทั้งหมด 8 กิจกรรมๆ ละ 1.5 ชั่วโมง ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการรักษากลุ่มตัวอย่างลดเวลาการใช้อินเทอร์เน็ตลงร้อยละ 85 เมื่อเทียบกับก่อนทดลอง⁽¹⁰²⁾ เมื่อพิจารณาผลการศึกษาที่ผ่านมาจะพบว่าระยะเวลาในการจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรมนานกว่าการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ อาจมีผลต่อความเข้มข้นในการเข้าร่วมกิจกรรมยังไม่นานพอที่จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม นอกจากนี้ความแตกต่างที่เกิดขึ้นอาจมีสาเหตุจากวิธีที่ใช้ในการบำบัดรักษาที่แตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างที่มีความจำเพาะเฉพาะกลุ่มผู้ที่ติตเกมหรืออินเทอร์เน็ต ช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่าง ประสบการณ์การได้รับผลกระทบจากพฤติกรรมติต และความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกัน เป็นต้น

5.2.4 พฤติกรรมเด็กในภาพรวม และพฤติกรรมเด็กแต่ละด้าน

พฤติกรรมเด็กในภาพรวม และพฤติกรรมเด็กด้านอยู่ไม่นิ่ง/สมาธิสั้น พฤติกรรมเกรหรือความประพฤติ พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และพฤติกรรมด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคม ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สอดคล้องกับการศึกษาของ Du และคณะ⁽⁸¹⁾ ศึกษาประสิทธิผลของการรักษากลุ่มวัยรุ่นที่ติดอินเทอร์เน็ตโดยวิธี Group CBT ในนครเซี่ยงไฮ้ ประเทศจีน โดยใช้แบบประเมิน SDQ ฉบับภาษาจีน ประเมินพฤติกรรมเด็ก ซึ่งพบว่า พฤติกรรมเด็กแต่ละด้านทั้ง 5 ด้าน ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนเริ่มการศึกษา หลังให้สิ่งทดลอง และในระยะติดตามผล 6 เดือน อาจจะมีสาเหตุจากกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้เป็นกลุ่มที่ไม่มีปัญหาพฤติกรรมเด็ก และไม่มีปัญหาเกี่ยวกับสมาธิสั้น หรือภาวะการเรียนบกพร่องจากเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าศึกษา อาจเป็นเหตุผลให้คะแนนพฤติกรรมเด็กโดยภาพรวมและพฤติกรรมแต่ละด้านไม่แตกต่างกันระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มควบคุม

การศึกษาในครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยและพัฒนาโปรแกรมเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งเป็นประเด็นปัญหาที่ค่อนข้างใหม่ และยังมีแนวโน้มในการป้องกันหรือบำบัดพฤติกรรมดังกล่าว อีกทั้งการศึกษานี้รูปแบบกิจกรรมไม่ได้มีความจำเพาะเฉพาะกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง แต่ดำเนินการจัดกิจกรรมทั้งห้องเรียน ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีขนาดใหญ่ ซึ่งตามปกติวิธีการบำบัดพฤติกรรมการเสพติดจะดำเนินการบำบัดในกลุ่มที่มีขนาดเล็ก 8 – 10 คน เท่านั้น จึงอาจส่งผลต่อความเข้มข้นของกิจกรรมในการบำบัดเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ เพราะรูปแบบกิจกรรมในการศึกษานี้ ความเข้มข้นของกิจกรรมจะมุ่งเน้นและเหมาะสมกับการป้องกันมากกว่าการบำบัดรักษา เพราะกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้เป็นกลุ่มที่มีระดับความรุนแรงของพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ยังไม่มากนัก อีกทั้งผลกระทบจากพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ที่เกิดขึ้นยังไม่รุนแรง หากจัดกิจกรรมเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ จำเพาะในกลุ่มติดสื่อสังคมออนไลน์ จะมุ่งเน้นเรื่องความเจ็บป่วย การแก้ปัญหาหรือการวางแผนในอนาคตในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์อย่างยั่งยืน กลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ที่ไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์หรือกลุ่มที่ไม่เกิดผลกระทบจากปัญหานี้อาจจะเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ดังนั้นการออกแบบกิจกรรมในการศึกษานี้จึงอาจจะยังไม่ถึงขั้นตอนการลงมือปฏิบัติ (Action stage) และปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ (Maintenance stage) ตามกรอบแนวคิดการบำบัดแบบ MET การศึกษานี้จึงสิ้นสุดที่การประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังนั้นการลงมือปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมยังไม่เกิดขึ้น ส่งผลให้พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ที่เปลี่ยนแปลงไปนั้นยังไม่ยั่งยืน ทั้งนี้เนื่องจากข้อจำกัดในเรื่องของระยะเวลาในการศึกษา จึงส่งผลให้การศึกษานี้ยังไม่พบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ เหตุผลอีกประการหนึ่ง

คือ ในสภาพของสังคม วัฒนธรรมยุคปัจจุบัน มีความเป็นไปได้น้อยที่จะให้ผู้คนส่วนใหญ่ใช้อุปกรณ์ เช่น คอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือเพื่อใช้งาน โดยไม่มีการต่อสัญญาณอินเทอร์เน็ต^(30, 31, 41) การหยุดใช้สื่อสังคมออนไลน์คงเป็นไปได้ยาก ซึ่งการใช้สื่อสังคมออนไลน์แตกต่างจากพฤติกรรมการศึกษาแบบอื่น เช่น การติดบุหรี่ยุคแรกๆ หรือการติดสารเสพติด ทำให้จุดมุ่งหมายของการรักษาที่ดีที่สุดคือ การควบคุมการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ เนื่องจากลดระยะเวลาการใช้งานกับการติดสื่อสังคมออนไลน์ซึ่งเป็นการลดปัจจัยเสี่ยงต่อการติดสื่อสังคมออนไลน์^(9, 19, 50) ดังนั้นหากมีการจำกัดเวลาให้ลดลงก็จะช่วยลดความเสี่ยงของการติดสื่อสังคมออนไลน์ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น การบำบัดรักษาผู้ที่ติดสื่อสังคมออนไลน์ด้วยวิธี MET โดยใช้กระบวนการกลุ่มเข้ามาประกอบในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ อาจจะไม่เพียงพอที่จะใช้ในการรักษาพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มตัวอย่างนี้ อาจต้องจำเพาะเฉพาะกลุ่ม หรือการเพิ่มเติมกลยุทธ์หรือวิธีการอื่นที่จะช่วยสนับสนุนให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประสบความสำเร็จ คือ พ่อแม่ ครอบครัว กิจกรรมอื่นๆ ที่น่าสนใจ เป็นต้น (ข้อมูลผลการประเมินของกลุ่มตัวอย่างในการทดลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรม) ซึ่งสอดคล้องการศึกษาของ Koo และ Kwan เกี่ยวกับการวิเคราะห์ห่อภิมานจากการวิจัยที่ผ่านมาในประเทศเกาหลี เพื่อศึกษาปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกันการเสพติดอินเทอร์เน็ตและเกม พบว่า ความสัมพันธ์กับพ่อแม่ และความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นปัจจัยป้องกันการติดอินเทอร์เน็ตและติดเกม⁽⁵²⁾ และการศึกษาทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบของ Lam ศึกษาปัจจัยเสี่ยงของการติดอินเทอร์เน็ตและผลกระทบต่อวัยรุ่น พบว่า ความขัดแย้งในครอบครัวจากการใช้อินเทอร์เน็ตเสี่ยงต่อการติดอินเทอร์เน็ต การไม่ได้อยู่กับมารดาเสี่ยงต่อการติดอินเทอร์เน็ต และการมีกิจกรรมอื่นๆ ทำ (ที่ไม่ใช่การเล่นเกม) เพื่อคลายเครียดป้องกันการติดเกมได้⁽¹⁰³⁾ หลักฐานจากการศึกษาเหล่านี้อาจบ่งชี้ให้เห็นว่าความสัมพันธ์ในครอบครัว การมีกิจกรรมอื่นๆ ที่น่าสนใจ เป็นปัจจัยสำคัญที่อาจจะช่วยป้องกันการติดอินเทอร์เน็ต ซึ่งหากมีการเพิ่มเติมปัจจัยนี้เข้ามาก็อาจจะส่งผลสำเร็จต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้จากเหตุผลข้างต้น จึงชี้ให้เห็นว่าโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม GA-MET ในการศึกษาครั้งนี้ มีความเหมาะสมและเป็นไปได้ในการใช้เป็นแนวทางในการป้องกันการติดสื่อสังคมออนไลน์ หากจะใช้สำหรับการบำบัดเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์อาจจะต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อความชัดเจนยิ่งขึ้นตาม

5.3 จุดเด่นของการศึกษานี้

1. การศึกษาในครั้งนี้ เป็นการศึกษาแรกๆ ของประเทศไทยที่ดำเนินการศึกษาโดยรูปแบบการศึกษาเชิงทดลองแบบสุ่มชนิดกลุ่มและมีกลุ่มควบคุม (Cluster randomized controlled trial) เพื่อแก้ไขปัญหาพฤติกรรมการศึกษาติดสื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน ซึ่งผลการศึกษาในครั้งนี้ ดำเนินการควบคุมตัวแปรลักษณะทั่วไป ตัวแปรกวนและตัวแปรอื่นๆ ที่มีความสำคัญต่อตัวแปรผลลัพธ์ในการศึกษานี้แล้ว

2. การศึกษานี้เป็นการศึกษาแรกๆ ที่ใช้วิธีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (MET) ต่อพฤติกรรมการศึกษาติดสื่อสังคมออนไลน์ สอดคล้องตามข้อเสนอแนะของการทบทวนงานวิจัยที่ผ่านมา เกี่ยวกับการศึกษาวิธีการป้องกันและรักษาพฤติกรรมการศึกษาติดสื่อสังคมออนไลน์^(30, 41) อีกทั้งเป็นประโยชน์สำหรับการพัฒนางานวิจัยเพื่อค้นหาวิธีการป้องกันหรือรักษาพฤติกรรมการศึกษาติดสื่อสังคมออนไลน์ต่อไปในอนาคต นอกจากนี้การศึกษานี้แก้ไขจุดบกพร่องของการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการศึกษาติดสื่อสังคมออนไลน์ที่ผ่านมา ส่วนใหญ่มุ่งศึกษาเกี่ยวกับเฟซบุ๊กเพียงอย่างเดียว เพราะเป็นสื่อสังคมออนไลน์ที่มีการใช้งานมากที่สุด รูปแบบการศึกษาที่ผ่านมาส่วนใหญ่เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวางที่ยังไม่สามารถระบุความสัมพันธ์ที่ชัดเจนของพฤติกรรมการศึกษาติดสื่อสังคมออนไลน์กับผลลัพธ์ต่อสุขภาพ และยังไม่พบหลักฐานการศึกษาที่ชัดเจนเกี่ยวกับการป้องกันหรือรักษาพฤติกรรมการศึกษาติดสื่อสังคมออนไลน์^(3, 30)

3. การศึกษาในครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างที่สนใจเข้าร่วมการศึกษาและอัตราการคงอยู่ครบตลอดระยะเวลาการศึกษา 3 เดือน มีอัตราสูงถึงร้อยละ 96.8 กลุ่มตัวอย่างที่คงอยู่ตลอดระยะเวลาการศึกษาส่งผลให้อำนาจการทดสอบทางสถิติเพียงพอในการตรวจพบความแตกต่างของผลลัพธ์ในการศึกษานี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

5.4 ข้อจำกัดของการศึกษา

1. ในการศึกษาครั้งนี้ไม่ได้มีการปกปิด (Blind) เนื่องจากการจัดกิจกรรมของการศึกษานี้ ดำเนินการจัดกิจกรรมในคาบเรียน Homeroom โดยจัดกิจกรรมในห้องประชุม ลานกิจกรรมของโรงเรียน หรือใต้ถุนอาคารเรียน ซึ่งอาจจะทำให้กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุมได้ทราบว่าตนเองแตกต่างจากอีกกลุ่ม ทำให้เกิดการ Contamination ได้จากการสอบถามกับเพื่อนและเรียนรู้ด้วยตนเอง อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หากไม่ได้มีการเข้าร่วมทำกิจกรรม การเกิดแรงจูงใจจะเกิดขึ้นได้น้อย เพราะไม่ได้มีการกระตุ้นและไม่ได้มีการเรียนรู้เช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะต้องใช้เวลาและเกิดแรงจูงใจเพื่อให้เกิดเปลี่ยนแปลงตามขั้นตอนของทฤษฎี

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม^(60, 61) ดังนั้นแรงจูงใจในการการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะมีโอกาสเกิดขึ้นได้น้อยในกลุ่มควบคุม และไม่ส่งผลต่อผลลัพธ์ของการศึกษา

2. การศึกษาในครั้งนี้ดำเนินการศึกษาในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ 1 และ 2 ของจังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งไม่เคยมีประวัติเข้ารับการรักษาเกี่ยวกับการติดอินเทอร์เน็ต ติดเกม หรือ ติดสื่อสังคมออนไลน์ เป็นกลุ่มของนักเรียนที่มีพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ทุกกลุ่ม คือ ไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์ คลั่งไคล้สื่อสังคมออนไลน์ และกลุ่มติดสื่อสังคมออนไลน์ ดังนั้นการนำผลการศึกษาไปใช้ประโยชน์ ต้องพิจารณาให้รอบคอบ อาจมีข้อจำกัดในการการขยายผลไปสู่ผู้เรียนในเขตพื้นที่อื่นๆ ที่มีลักษณะพื้นฐานหรือบริบทเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่แตกต่างกัน

3. การจัดกิจกรรมในการศึกษาครั้งนี้ วางแผนดำเนินการในคาบเรียนวิชา Homeroom แต่ละห้องเรียน โดยกำหนดวิทยากรกลุ่ม 1 คนต่อสมาชิกกลุ่ม 8-10 คน ในทางปฏิบัติการจัดคาบเรียนในรายวิชานี้จัดตรงกันทั้งระดับชั้นเรียน ทำให้การจัดกิจกรรมในแต่ละห้องเรียนไม่สามารถดำเนินการได้ จึงจัดกิจกรรมรวมทั้งระดับชั้นเรียน ส่งผลให้จำนวนกลุ่มย่อยในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งมากกว่าเดิม เป็นผลให้วิทยากรประจำกลุ่มต้องเพิ่มการดูแลกลุ่มย่อยเพิ่มขึ้น 1 คนต่อ 2 กลุ่มย่อย ซึ่งอาจจะส่งผลต่อ การกระตุ้นหรือการสร้างแรงจูงใจกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมกิจกรรมอาจไม่ทั่วถึง

4. ความต่อเนื่องของการจัดกิจกรรม อาจมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เนื่องจากช่วงเวลาที่จัดกิจกรรมครั้งนี้ โรงเรียนมีกิจกรรมแทรกให้กับนักเรียนมากมาย เช่น กิจกรรมเปิดบ้าน กีฬาสี การเดินพาเหรดของยูวกาชาด กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ กิจกรรมบูรณาการ การสอบประเมินผลของโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาฯลฯ ส่งผลให้ในบางสัปดาห์ผู้วิจัยต้องเลื่อนการจัดกิจกรรมให้กับกิจกรรมของโรงเรียน ทำให้เกิดความไม่ต่อเนื่องในการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างและอาจส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วย

5. การศึกษาในครั้งนี้ใช้แบบสอบถามซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ประเมินผลด้วยตนเอง ซึ่งผลการศึกษาที่ได้อาจจะแตกต่างจากการศึกษาอื่น ทำให้การสรุปผลการศึกษาแตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาที่ได้มีความเชื่อถือ เนื่องจากแบบประเมินที่นำมาใช้ เป็นแบบประเมินมาตรฐาน หรือเป็นแบบประเมินที่ผ่านการทดสอบความเชื่อมั่น ความตรงของเครื่องมือแล้ว

5.5 ข้อเสนอแนะ

5.5.1 ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ประโยชน์

- โรงเรียนควรเพิ่มกิจกรรมเกี่ยวกับการป้องกันการติดสื่อสังคมออนไลน์ให้กับนักเรียน ในโรงเรียน เช่น ในรายวิชาสุขศึกษา หรือจัดกิจกรรมเสริมในคาบเรียนกิจกรรมแนะแนวของโรงเรียน โดยประยุกต์กิจกรรมจากโปรแกรมการศึกษานี้ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ของนักเรียนให้มีความถูกต้อง เหมาะสม โดยเฉพาะกิจกรรมเกี่ยวกับการเรียนรู้ลักษณะของผู้ที่มี พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มากเกินไป พฤติกรรม การใช้สื่อสังคมออนไลน์ และกลวิธีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่เหมาะสม ซึ่งเป็นการสร้างความตระหนักและลดปัญหาพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ให้กับนักเรียน

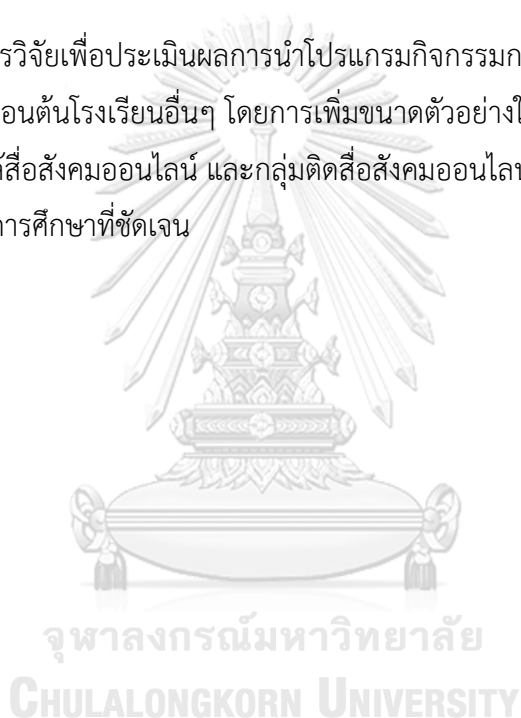
- โรงเรียนควรมีมาตรการเกี่ยวกับระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในโรงเรียน อาทิ ข้อกำหนดหรือข้อตกลงร่วมกันกับนักเรียน เกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ระหว่างการเรียน หรือการกำหนดระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ประกอบการหาข้อมูลเพิ่มเติมในบางรายวิชา เพื่อเป็นแนวทางหนึ่งในการสร้างพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่เหมาะสม

- โรงเรียนควรมีความร่วมมือกับผู้ปกครองในการสังเกตพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน รวมทั้งมีการให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง โดยเฉพาะวิธีการต่างในการป้องกันการ ใช้สื่อสังคมออนไลน์ แนวทางในการป้องกันพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน เพื่อดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนขณะอยู่ที่บ้าน และเข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาการ ติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนร่วมกับทางโรงเรียน

- หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ศูนย์อนามัยในเขตพื้นที่ ซึ่งมีกลุ่มงานพัฒนาการส่งเสริม สุขภาพวัยรุ่น ควรเพิ่มกิจกรรมการป้องกันปัญหาพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ อันเกิดจาก การใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่ไม่เหมาะสม โดยสอดแทรก หรือประยุกต์กิจกรรมจากโปรแกรมนี้ อาทิ การเชื่อมโยงกิจกรรมเหล่านี้กับกิจกรรมในเรื่องการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร การป้องกัน โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นต้น ซึ่งถือว่าเป็นภารกิจหลักของหน่วยงานที่ต้องดำเนินการ และ กิจกรรมดังกล่าวจะเกิดประโยชน์กับกลุ่มวัยรุ่นเพิ่มขึ้น ในอันที่จะส่งเสริมให้มีพฤติกรรมการใช้สื่อ สังคมออนไลน์ที่เหมาะสมในอนาคตด้วย

5.5.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- การศึกษารูปแบบหรือวิธีการที่เหมาะสมในการรักษาผู้ที่ติดสื่อสังคมออนไลน์ โดยเพิ่มการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้อง หรือวิธีการอื่นๆ เพิ่มเติม
- การวิจัยเชิงทดลองเพื่อเปรียบเทียบวิธีการรักษาผู้ที่ติดสื่อสังคมออนไลน์ด้วยวิธีการบำบัดแบบ MET เทียบกับวิธีการบำบัดด้วยวิธีอื่นๆ
- การวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้วิธีการบำบัดแบบ MET ต่อพฤติกรรมป้องกันการติดสื่อสังคมออนไลน์เฉพาะในกลุ่มผู้ที่ไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์ระหว่างโรงเรียน
- การวิจัยเพื่อประเมินผลการนำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มในการศึกษานี้ไปขยายผลในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนอื่นๆ โดยการเพิ่มขนาดตัวอย่างในกลุ่มพฤติกรรมไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มคลังไคลส์สื่อสังคมออนไลน์ และกลุ่มติดสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อให้มีอำนาจในการจำแนกความแตกต่างของผลการศึกษาที่ชัดเจน



รายการอ้างอิง

1. Wearesocialsg. Digital in 2017 Global Overview 2017 [cited 2017 26 July]. Available from: <https://www.slideshare.net/wearesocialsg/digital-in-2017-global-overview>.
2. สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน), กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2560 Thailand Internet User Profile 2017: สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน), กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม; 2560 ธันวาคม 158 p.
3. Andreassen CS, Pallesen S. Social network site addiction - an overview. *Curr Pharm Des.* 2014;20(25):4053-61.
4. Walther B, Hanewinkel R, Morgenstern M. Effects of a brief school-based media literacy intervention on digital media use in adolescents: cluster randomized controlled trial. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 2014;17(9):616.
5. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. สื่อสังคมออนไลน์ (Social media): สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข; 2015. Available from: http://issuu.com/amthiwasanlee/docs/social_media_final.
6. Kuss DJ, Griffiths MD. Online social networking and addiction--a review of the psychological literature. *Int J Environ Res Public Health.* 2011;8(9):3528-52.
7. Machold C, Judge G, Mavrincac A, Elliott J, Murphy AM, Roche E. Social networking patterns/hazards among teenagers. *Ir Med J.* 2012;105(5):151-2.
8. Pareeda Pemsungnern, Chanvit Pornnoppadol, Nantawat Sitdhiraksa, Doungjai Buntub. Social Media Addiction: Prevalence and Association with Depression among 7th-12th Grade Students in Bangkok. Graduate Research Conference 2014; Khon Kaen University 2014. p. 1132-8.
9. Khumsri J, Yingyeun R, Mereerat M, Hanprathet N, Phanasathit M. Prevalence of Facebook Addiction and Related Factors Among Thai High School Students. *J Med Assoc Thai.* 2015;98 Suppl 3:S51-60.

10. Tsitsika A, Janikian M, Schoenmakers TM, Tzavela EC, Olafsson K, Wojcik S, et al. Internet addictive behavior in adolescence: a cross-sectional study in seven European countries. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2014;17(8):528-35.
11. Wolniczak I, Caceres-DelAguila JA, Palma-Ardiles G, Arroyo KJ, Solis-Visscher R, Paredes-Yauri S, et al. Association between Facebook dependence and poor sleep quality: a study in a sample of undergraduate students in Peru. *PLoS One*. 2013;8(3):e59087.
12. Szczegielniak A, Palka K, Krysta K. Problems associated with the use of social networks--a pilot study. *Psychiatr Danub*. 2013;25 Suppl 2:S212-5.
13. López de Ayala López MC, Sendín Gutierrez JC, García Jiménez A. Problematic Internet use among Spanish adolescents: The predictive role of Internet preference and family relationships. 2015;30(4):470-85.
14. Walsh JL, Fielder RL, Carey KB, Carey MP. Female College Students' Media Use and Academic Outcomes: Results from a Longitudinal Cohort Study. *Emerg Adulthood*. 2013;1(3):219-32.
15. Ahn J. The effect of social network sites on adolescents' social and academic development: Current theories and controversies. *J Assoc Inf Sci Technol*. 2011;62(8):1435-45.
16. Shields N, Kane J. Social and Psychological Correlates of Internet Use among College Students. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*. 2011;5(1).
17. Gil-Or O, Levi-Belz Y, Turel O. The "Facebook-self": characteristics and psychological predictors of false self-presentation on Facebook. *Front Psychol*. 2015;6:99.
18. Farooqi H, Patel H, Aslam HM, Ansari IQ, Khan M, Iqbal N, et al. Effect of Facebook on the life of Medical University students. *Int Arch Med*. 2013;6(1):40.
19. Wu AM, Cheung VI, Ku L, Hung EP. Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *J Behav Addict*. 2013;2(3):160-6.
20. Hanprathet N, Manwong M, Khumsri J, Yingyeun R, Phanasathit M. Facebook Addiction and Its Relationship with Mental Health among Thai High School Students. *J Med Assoc Thai*. 2015;98 Suppl 3:S81-90.

21. Pantic I, Damjanovic A, Todorovic J, Topalovic D, Bojovic-Jovic D, Ristic S, et al. Association between online social networking and depression in high school students: behavioral physiology viewpoint. *Psychiatr Danub*. 2012;24(1):90-3.
22. Giota KG, Kleftras G. The role of personality and depression in problematic use of social networking sites in Greece. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*. 2013;7(3).
23. Koc M, Gulyagci S. Facebook addiction among Turkish college students: the role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2013;16(4):279-84.
24. Ryan T, Chester A, Reece J, Xenos S. The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *J Behav Addict*. 2014;3(3):133-48.
25. Sadia M, Maheen K. Impact of facebook addiction on narcissistic behavior and self-esteem among students. *J Pak Med Assoc*. 2015;65(3).
26. Yavuz Erdoğan. Exploring the Relationships among Internet Usage. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*. 2008;2(2).
27. O'Keeffe GS, Clarke-Pearson K, Council on C, Media. The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*. 2011;127(4):800-4.
28. วิไลลักษณ์ ทองคาบรจรง, อรพินทร์ ชูชม, ผจงจิต อินทสุวรรณ, นำชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล. ปัจจัยเชิงเหตุและผลของพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. 2011;17(2):103-20.
29. Pantic I. Online social networking and mental health. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2014;17(10):652-7.
30. Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics Z. Chapter 6 - Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings A2 - Feder, Kenneth Paul Rosenberg Laura Curtiss. *Behavioral Addictions*. San Diego: Academic Press; 2014. p. 119-41.
31. Winkler A, Dörsing B, Rief W, Shen Y, Glombiewski JA. Treatment of internet addiction: a meta-analysis. *Clinical psychology review*. 2013;33(2):317.
32. เทอดศักดิ์ เดชคง. คู่มือการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (Motivational Counseling) สำหรับผู้ให้คำปรึกษาในระบบสาธารณสุข: โครงการพัฒนาการศึกษาวิจัยอย่างถูกต้องตามหลักจริยธรรม กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต; 2556. 80 p.

33. กัลยา บุรี, เพ็ญนภา กุลนภาดล. ผลการปรึกษาทฤษฎีกลุ่มเผชิญความจริงต่อการบริหารเวลาในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. วารสารพยาบาลตำรวจ. 2556;5(2(กรกฎาคม-ธันวาคม)):48-60.
34. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. รายงานผลการศึกษากการติดตามประเมินผลโปรแกรมการจัดกิจกรรมดูแลช่วยเหลือเยาวชนชอบเล่นเกมในชุมชน. กรุงเทพมหานคร: สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์; 2553.
35. ฉันทวนันธุ์ เลียนอย่าง, พัชราภา อินทพรต. ผลของโปรแกรมการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมติดเกมออนไลน์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. วารสารปัญญาภิวัฒน์. 2558;7(1):185-93.
36. D'Amico EJ, Houck JM, Hunter SB, Miles JN, Osilla KC, Ewing BA. Group motivational interviewing for adolescents: change talk and alcohol and marijuana outcomes. J Consult Clin Psychol. 2015;83(1):68-80.
37. Hettema JE, Hendricks PS. Motivational interviewing for smoking cessation: a meta-analytic review. J Consult Clin Psychol. 2010;78(6):868-84.
38. LaBrie JW, Thompson AD, Huchting K, Lac A, Buckley K. A group Motivational Interviewing intervention reduces drinking and alcohol-related negative consequences in adjudicated college women. Addict Behav. 2007;32(11):2549-62.
39. Li L, Zhu S, Tse N, Tse S, Wong P. Effectiveness of motivational interviewing to reduce illicit drug use in adolescents: a systematic review and meta-analysis. Addiction. 2016;111(5):795-805.
40. Navidian A, Kermansaravi F, Tabas EE, Saeedinezhad F. Efficacy of Group Motivational Interviewing in the Degree of Drug Craving in the Addicts Under the Methadone Maintenance Treatment (MMT) in South East of Iran. Arch Psychiatr Nurs. 2016;30(2):144-9.
41. Echeburua E, de Corral P. [Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge]. Adicciones. 2010;22(2):91-5.
42. Youngyud Wongpiomsarn, Supavadee Nuanmanee, Apichai Mongkol, Panpimol Wipulakorn, Wolfgang Woener. Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) Thai improved version: change and administration. Journal of Mental Health of Thailand. 2011;19(2):128-34.
43. สุชีรา ภัทรายุตวรรัตน. คู่มือการวัดทางจิตวิทยา Manual of Psychological Testing. 5, editor. กรุงเทพมหานคร: ตีพิมพ์; 2556.

44. Trangkasombat U, Lapboonsup V, Havanont P. CES-D in Adolescents. *J Psychiatr Assoc Thailand*. 1997;42(1):2-13.
45. เขมณัฏฐ์ มิ่งศิริธรรม. Social media สื่อสร้างสรรค์เพื่อการศึกษา. *Veridian E-Journal, SU*. 2013;6(1):72-81.
46. นันทา ชัยพิชิตพันธ์. การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ : ทางเลือกเพื่อช่วยเหลือผู้เสพติด. *ธรรมศาสตร์เวชสาร*. 2556;13(1):98-108.
47. พิชัย แสงชาชูชัย, พงศธร เนตราคม, นวพร หิรัญวิวัฒน์กุล บรรณาธิการ. ตำราจิตเวชศาสตร์ การติดสารเสพติด: สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, กระทรวงยุติธรรม,; 2549. 281 p.
48. Rosenberg KP, Feder LC. Chapter 1 - An Introduction to Behavioral Addictions. *Behavioral Addictions*. San Diego: Academic Press; 2014. p. 1-17.
49. Phanasathit M, Manwong M, Hanprathet N, Khumsri J, Yingyeun R. Validation of the Thai version of Bergen Facebook addiction scale (Thai-BFAS). *J Med Assoc Thai*. 2015;98 Suppl 2:S108-17.
50. เอชรา วสุพันธ์จริต. เวลาคุณภาพในครอบครัวและการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2557.
51. นาถยา พระรับรักษา. ปัจจัยที่มีผลต่อการติดสื่ออินเทอร์เน็ตประเภทเฟซบุ๊กของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา จังหวัดเชียงใหม่. *วารสารสังคมศาสตร์*. 2557;3(1):86-91.
52. Koo HJ, Kwon JH. Risk and protective factors of internet addiction: a meta-analysis of empirical studies in Korea. *Yonsei Med J*. 2014;55(6):1691-711.
53. สุภาวดี เจริญวานิช. พฤติกรรมการติดเกม : ผลกระทบและการป้องกัน. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*. 2557;22(6(ฉบับพิเศษ)):871-9.
54. Lam LT. Risk factors of Internet addiction and the health effect of internet addiction on adolescents: a systematic review of longitudinal and prospective studies. *Curr Psychiatry Rep*. 2014;16(11):508.
55. Xu J, Shen LX, Yan CH, Hu H, Yang F, Wang L, et al. Parent-adolescent interaction and risk of adolescent internet addiction: a population-based study in Shanghai. *BMC Psychiatry*. 2014;14:112.
56. วิญญู วีระนันทาเวทย์, editor พฤติกรรมการสื่อสารและผลกระทบจากการใช้เฟซบุ๊กของนักศึกษาคณะบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. การประชุมมหาดใหญ่วิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 6; 2558 26 มิถุนายน 2558; มหาวิทยาลัยมหาดใหญ่.

57. Floros G, Siomos K. The relationship between optimal parenting, Internet addiction and motives for social networking in adolescence. *Psychiatry Res.* 2013;209(3):529-34.
58. ภัทริกา วงศ์อนันต์นนท์. พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของเด็กและเยาวชน. *วารสารพยาบาลทหารบก.* 2557;15(2):173-8.
59. วัฒนาวดี ศรีวัฒนพงศ์, พิมพกา ธาณินพงศ์. สื่ออิเล็กทรอนิกส์และอินเทอร์เน็ตที่มีต่อพฤติกรรมการรังแกของนักเรียนในโรงเรียน เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. *วารสารการสื่อสารและการจัดการ นิต้า.* 2015;1(2(May – August 2015)):128-44.
60. Prochaska JO. Decision making in the transtheoretical model of behavior change. *Med Decis Making.* 2008;28(6):845-9.
61. Prochaska JO, Velicer WF. The transtheoretical model of health behavior change. *Am J Health Promot.* 1997;12(1):38-48.
62. Prochaska JO, DiClemente CC. TRANSTHEORETICAL THERAPY: TOWARD A MORE INTEGRATIVE MODEL OF CHANGE. *Psychotherapy: theory, research and practice.* 1982;19(3):276-88.
63. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต. คู่มือการให้การปรึกษาและการติดตามแบบสร้างเสริมแรงจูงใจในปัญหาพนัน. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์พัฒนาผู้เชี่ยวชาญและการปรึกษาในปัญหาพนัน สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์; 2558.
64. Campbell S, Bohanna I, Swinbourne A, Cadet-James Y, McKeown D, McDermott R. Stages of change, smoking behaviour and readiness to quit in a large sample of indigenous Australians living in eight remote north Queensland communities. *Int J Environ Res Public Health.* 2013;10(4):1562-71.
65. Evers KE, Paiva AL, Johnson JL, Cummins CO, Prochaska JO, Prochaska JM, et al. Results of a transtheoretical model-based alcohol, tobacco and other drug intervention in middle schools. *Addict Behav.* 2012;37(9):1009-18.
66. Fjalldal SB, Janson C, Benediktsdottir B, Gudmundsson G, Burney P, Buist AS, et al. Smoking, stages of change and decisional balance in Iceland and Sweden. *Clin Respir J.* 2011;5(2):76-83.

67. Horwath CC, Schembre SM, Motl RW, Dishman RK, Nigg CR. Does the transtheoretical model of behavior change provide a useful basis for interventions to promote fruit and vegetable consumption? *Am J Health Promot.* 2013;27(6):351-7.
68. Hutchison AJ, Breckon JD, Johnston LH. Physical activity behavior change interventions based on the transtheoretical model: a systematic review. *Health Educ Behav.* 2009;36(5):829-45.
69. Kim YH, Kim JS, Kim MS. [Effectiveness of public health center smoking cessation counseling program using the transtheoretical model]. *J Korean Acad Nurs.* 2009;39(4):469-79.
70. Mastellos N, Gunn LH, Felix LM, Car J, Majeed A. Transtheoretical model stages of change for dietary and physical exercise modification in weight loss management for overweight and obese adults. *Cochrane Database Syst Rev.* 2014;2:Cd008066.
71. Pirzadeh A, Mostafavi F, Ghofranipour F, Feizi A. Applying Transtheoretical Model to Promote Physical Activities Among Women. *Iran J Psychiatry Behav Sci.* 2015;9(4):e1580.
72. สุริยเดว ทรีปาตี. พัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น: สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว; [cited 2559 20 มิถุนายน]. 1-10]. Available from: <http://www.nicfd.cf.mahidol.ac.ththimagesdocuments3.pdf.pdf>.
73. ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย. บทที่ 2 การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น: ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย; 2548 [cited 2559 18 มิถุนายน]. Available from: http://www.rcpsycht.org/cap/book04_4.php.
74. วิโรจน์ อารีย์กุล. พัฒนาการทางด้านสังคมจิตวิทยาของวัยรุ่น: วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎ; [cited 2559 20 มิถุนายน]. Available from: http://www.teenrama.com/dad_mam/old_dad_mam24.htm.
75. คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์, กษมา เทพรักษ์, ภัทริการ์ โส, ประรณนา สวัสดิ์สุตธา. Interesting Topic : Internet Gaming Disorder2557 [cited 2559 15 มิถุนายน]. Available from: [http://med.mahidol.ac.th/ramamental/sites/default/files/public/pdf/Internet% 20gaming%20addiction.pdf](http://med.mahidol.ac.th/ramamental/sites/default/files/public/pdf/Internet%20gaming%20addiction.pdf).

76. Cash H, Rae CD, Steel AH, Winkler A. Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. *Curr Psychiatry Rev.* 2012;8(4):292-8.
77. พิชัย แสงชาญชัย. การทบทวนองค์ความรู้เรื่อง จิตสังคมบำบัดสำหรับผู้ติดสุรา. เชียงใหม่: แผนงานการพัฒนาระบบ รูปแบบ และวิธีการบำบัดรักษาผู้มีปัญหาการบริโภคสุราแบบบูรณาการ (พรส.); 2552.
78. Lawendowski LA. A motivational intervention for adolescent smokers. *Prev Med.* 1998;27(5 Pt 3):A39-46.
79. งานวิทย์พัฒนา ศูนย์การเรียนรู้สุขภาพ กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. กระบวนการกลุ่ม2559 [cited 2559 25 มีนาคม]. Available from: URL:http://www.hed.go.th/frontend/backup-theme/view_general_data.php?ID_Menu=3824.
80. Wolfling K, Beutel ME, Dreier M, Muller KW. Treatment outcomes in patients with internet addiction: a clinical pilot study on the effects of a cognitive-behavioral therapy program. *Biomed Res Int.* 2014;2014:425924.
81. Du YS, Jiang W, Vance A. Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for Internet addiction in adolescent students in Shanghai. *Aust N Z J Psychiatry.* 2010;44(2):129-34.
82. Cushing CC, Jensen CD, Miller MB, Leffingwell TR. Meta-analysis of motivational interviewing for adolescent health behavior: efficacy beyond substance use. *J Consult Clin Psychol.* 2014;82(6):1212-8.
83. Heckman CJ, Egleston BL, Hofmann MT. Efficacy of motivational interviewing for smoking cessation: a systematic review and meta-analysis. *Tob Control.* 2010;19(5):410-6.
84. Brown RA, Abrantes AM, Minami H, Prince MA, Bloom EL, Apodaca TR, et al. Motivational Interviewing to Reduce Substance Use in Adolescents with Psychiatric Comorbidity. *J Subst Abuse Treat.* 2015;59:20-9.
85. อัจฉรา เกตุรัตน์กุล, พรทิพย์ เอ็มอ่อน, อรณัฐ บุญสองชั้น. ผลของการประยุกต์ใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Pre treatment for Matrix Program) ของผู้ติดยาเสพติดในโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี. *ชลบุรี: กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี; 2558 [cited 2559 20 กุมภาพันธ์]. Available from: <http://www.drterd.com/mcmi/news/view.asp?id=76>.*

86. กิรณา อรุณแสงสด, วันทนา มณีศรีวงศ์กุล, อาสา พันธุ์ภักดี. ผลของโปรแกรมการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจแบบสั้นต่อความรู้ แรงจูงใจ และความต่อเนื่องสม่ำเสมอในการรับประทานยาของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง. วารสารพยาบาลสาธารณสุข. 2557;28(3):129-44.
87. วาริศา แยมศรี, วันทนา มณีศรีวงศ์กุล, อรสา พันธุ์ภักดี. ผลของโปรแกรมการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ. 27. 2556;3:41-57.
88. สุตถนอม ปิตตาทะโน. ผลของการให้คำปรึกษาโดยใช้การสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจต่อการควบคุมดัชนีมวลกายของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2. “บูรณาการแห่งวิถีวิทยา: สื่อ สังคม และการจัดการ”; 22 มีนาคม 2556; โรงแรมโนโวเทล หัวหิน ชะอำบีช รีสอร์ท แอนด์ สปา 2556. p. 1-12.
89. ประกายเพชร สุภะเกษ, สุธรรม นันทมงคลชัย, วนลดา ทองใบ, สุกัญญา พลุ่โพธิ์กลาง. ผลของการใช้แผนปฏิบัติการจากเทคนิคเอไอซีต่อการติดเกมส์คอมพิวเตอร์และพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา. วารสารพยาบาลสาธารณสุข. 2556;กันยายน-ธันวาคม 27(3):1-13.
90. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. คู่มือกิจกรรมเสริมทักษะเยาวชนชอบเล่นเกมสำหรับผู้ปฏิบัติงานสุขภาพจิตวัยรุ่นในชุมชน. กรุงเทพมหานคร2556.
91. Hemming K, Girling AJ, Sitch AJ, Marsh J, Lilford RJ. Sample size calculations for cluster randomised controlled trials with a fixed number of clusters. BMC Medical Research Methodology. 2011;11:102-.
92. Campbell MK, Thomson S, Ramsay CR, MacLennan GS, Grimshaw JM. Sample size calculator for cluster randomized trials. Computers in Biology and Medicine. 2004;34(2):113-25.
93. van Breukelen GJP, Candel MJJM. Calculating sample sizes for cluster randomized trials: We can keep it simple and efficient! Journal of Clinical Epidemiology. 2012;65(11):1212-8.
94. ดวงใจ วัฒนสินธุ์. การป้องกันภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น: จากหลักฐานเชิงประจักษ์สู่การปฏิบัติ. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. 2559;24(1):1-12.
95. Carli V, Durkee T, Wasserman D, Hadlaczky G, Despalins R, Kramarz E, et al. The association between pathological internet use and comorbid psychopathology: a systematic review. Psychopathology. 2013;46(1):1-13.

96. Moreno MA, Jelenchick LA, Egan KG, Cox E, Young H, Gannon KE, et al. Feeling bad on Facebook: depression disclosures by college students on a social networking site. *Depress Anxiety*. 2011;28(6):447-55.
97. Toseeb U, Inkster B. Online social networking sites and mental health research. *Front Psychiatry*. 2015;6:36.
98. Woods HC, Scott H. #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *J Adolesc*. 2016;51:41-9.
99. Kushnir V, Godinho A, Hodgins DC, Hendershot CS, Cunningham JA. Motivation to quit or reduce gambling: Associations between Self-Determination Theory and the Transtheoretical Model of Change. *J Addict Dis*. 2016;35(1):58-65.
100. Wikipedia. Adolescence. Adolescence. <https://en.wikipedia.org/wiki/Adolescence>2017.
101. King DL, Delfabbro PH. Internet gaming disorder treatment: a review of definitions of diagnosis and treatment outcome. *J Clin Psychol*. 2014;70(10):942-55.
102. Twohig MP, Crosby JM. Acceptance and commitment therapy as a treatment for problematic internet pornography viewing. *Behav Ther*. 2010;41(3):285-95.
103. ชาญวิทย์ พรนภดล, ศิริสุดา ลดาวัลย์ ณ อยุธยา, ดวงพร สุรพงษ์พิวัฒนชะ, ชดาพิมพ์ ศศลักษณ์มานนท์, ปาติโมกษ์ พรหมช่วย. การศึกษาหาปัจจัยป้องกันการติดเกมในเด็กและวัยรุ่น: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2552 [Available from: http://www1.si.mahidol.ac.th/Healtygamer/sites/default/files/scribd/chbabprachaachnthawaip_20-3-09.pdf.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



หมายเลขแบบสอบถาม

แบบสอบถาม

เรื่องพฤติกรรมและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดสื่อสังคมออนไลน์

คำชี้แจง : ข้อมูลทั้งหมดถือเป็นความลับก่อนลงมือตอบคำถามให้อ่านและทำความเข้าใจกรุณาเติม

ข้อความหรือเลือกคำตอบโดยใช้เครื่องหมาย ✓ ในช่อง ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านด้วยความตั้งใจและครบถ้วนทุกข้อ

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

1. อายุ ปี
2. เพศ 1.ชาย 2.หญิง
3. ระดับการศึกษา
 1. กำลังเรียนอยู่ชั้น ม.1
 2. กำลังเรียนอยู่ชั้นม.2
 3. กำลังเรียนอยู่ชั้นม.3
4. ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX)
5. รูปแบบการเรียนรู้
 - 1.ใช้เฉพาะหนังสือและตำราเรียนเท่านั้น
 - 2.ใช้สื่อ social media
- ประกอบกรเรียนการสอน
6. จำนวนพี่น้องทั้งหมด (ไม่รวมตัวท่าน) คน
7. สถานภาพครอบครัว
 - 1.บิดามารดาอยู่ด้วยกัน
 - 2.บิดามารดาหย่ากัน / แยกทางกัน
 - 3.บิดาหรือมารดาแยกกันอยู่เพราะทำงานคนละจังหวัด
 - 4.บิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม
8. รายได้ต่อเดือนของครอบครัวเพียงพอกับการใช้จ่ายในครัวเรือนหรือไม่ 1.เพียงพอ 2.ไม่เพียงพอ
9. ท่านได้รับค่าใช้จ่ายหรือมีรายได้เพียงพอกับการใช้จ่ายในชีวิตประจำวันหรือไม่
 - 1.เพียงพอ
 - 2.ไม่เพียงพอ
10. ขณะนี้อยู่ท่านพักอาศัยอยู่กับใคร
 - 1.บิดามารดา
 - 2.บิดา / มารดาคนใดคนหนึ่ง
 - 3.เพื่อน
 - 4.ญาติ
 - 5.อื่นๆระบุ.....
11. ท่านถูกรบกวนรำคาญในลักษณะใดเป็นส่วนใหญ่ (เลือกตอบเพียงข้อเดียว)
 - 1.ปล่อยปละละเลย
 - 2.ยอมตามใจ
 - 3.ให้อิสระอย่างมีขอบเขต
 - 4.เข้มงวดทุกเรื่อง

12. ความสัมพันธ์ระหว่างท่านกับสมาชิกในครอบครัว

- 1.สนิทสนมรักใคร่ พุดคุยและเข้ากันได้ดี 2.ห่างเหินไม่สนิทสนมกัน ไม่ค่อยพุดคุยกัน
3. มีปัญหาทะเลาะเบาะแว้งกัน 4. อื่นๆระบุ.....

13. กิจกรรมยามว่างของท่านคือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1.อ่านหนังสือ 2.เล่นกีฬา 3.เล่นดนตรี 4.ดูทีวี/หนัง
- 5.ฟังเพลง 6.นอนพักผ่อน 7.เล่นเกม 8.เที่ยวห้าง
- 9.เล่นอินเทอร์เน็ต 10.อื่นๆโปรดระบุ.....

14. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ 1.ไม่มี 2.มี โปรดระบุโรค.....

15. ท่านเคยได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคสมาธิสั้นหรือภาวะการเรียนรู้บกพร่องหรือ ปัญญาอ่อน หรือไม่

- 1.ไม่เคย
- 2.เคยระบุ 2.1 โรคสมาธิสั้น 2.2 ภาวะการเรียนรู้บกพร่อง 2.3 ปัญญาอ่อน

16. ท่านเคยเข้ารับการรักษาด้านการติดอินเทอร์เน็ต ติดเกม หรือติดสื่อสังคมออนไลน์ ในโรงพยาบาล

หรือคลินิกหรือไม่ 1.ไม่เคย 2.เคยระบุสถานที่ในการรักษา.....

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์

1. ปัจจุบันสื่อสังคมออนไลน์ที่ท่านใช้บ่อยที่สุด 5 อันดับ ได้แก่อะไร (โดยใส่ตัวเลข 1-5)

- Facebook Line Instagram
- Twitter Whatapp อื่นๆ ระบุ.....

2. ในวันจันทร์-ศุกร์ท่านเล่นสื่อสังคมออนไลน์ในช่วงเวลาใดมากที่สุด(เลือกตอบเพียง 1 ข้อ)

- 1.ช่วงเช้าก่อนไปเรียนหนังสือ 2.ขณะเรียนหนังสือ 3.พักกลางวัน
- 4.ช่วงเย็นหลังเลิกเรียนแต่ไม่เกิน 19.00 น. 5.หลัง 19.00 น. 6. ทันทีที่ว่าง

3. ท่านใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันจันทร์ – ศุกร์ เฉลี่ยประมาณวันละเท่าใด ชั่วโมงนาที่

4. ท่านใช้อุปกรณ์ใดเพื่อเล่นสื่อสังคมออนไลน์บ่อยที่สุด(เลือกตอบเพียง 1 ข้อ)

- 1.สมาร์ตโฟน 2.แท็บเล็ต/ipad 3.โน้ตบุ๊ก 4.เครื่องคอมพิวเตอร์ 5.อื่นๆ.....

5. ขณะอยู่ที่บ้าน ท่านใช้สื่อสังคมออนไลน์ผ่านเครือข่ายใด มากที่สุด

- 1.สาย LAN 2.WIFI 3.3G 4.4G 5.EDGE 6.อื่นๆระบุ.....

6. เมื่ออยู่นอกบ้านท่านใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ผ่านเครือข่ายใด**มากที่สุด**(เลือกตอบเพียง 1 ข้อ)

1.สาย LAN 2.WIFI 3.3G 4.4G 5.EDGE 6.อื่นๆระบุ.....

7. ผู้ปกครองของท่าน ติดต่อสื่อสารกับท่านโดยใช้สื่อสังคมออนไลน์หรือไม่

1. ไม่ใช่ 2. ใช้ ระบุสื่อที่ใช้ Facebook Line Instagram อื่นๆระบุ.....

8. ในวันเสาร์-อาทิตย์หรือวันหยุดท่านเล่นสื่อสังคมออนไลน์ในช่วงเวลาใด**มากที่สุด**(เลือกตอบเพียง 1 ข้อ)

1.09.00 –12.00 น. 2.13.00– 18.00 น. 3.20.00 – 24.00 น. 4.00.00 – 04.00 น.

9.ท่านใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันเสาร์-อาทิตย์ หรือวันหยุดเฉลี่ยประมาณวันละเท่าใด..... ชั่วโมง....นาที

10. ผู้ปกครองของท่านควบคุมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของท่านอย่างไร

1.ไม่ควบคุมเลย 2.ควบคุมเป็นบางครั้ง 3.ควบคุมอย่างเข้มงวด



ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความถี่ของการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์

คำชี้แจง: ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดเกี่ยวกับความถี่ของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกิจกรรมต่างๆของท่าน ไม่เลย เท่ากับ ไม่เคยใช้เลยหรือน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์

แทบจะไม่ใช่	เท่ากับ	1-2 ครั้งต่อสัปดาห์
ใช้บ้าง	เท่ากับ	3-5 ครั้งต่อสัปดาห์
ใช้บ่อยๆ	เท่ากับ	ใช้ทุกวันวันละ 1 ครั้ง
ใช้บ่อยมาก	เท่ากับ	ใช้ทุกวันวันละหลายครั้ง

วัตถุประสงค์ของการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์	ระดับความถี่การใช้				
	ไม่เลย	แทบจะ ไม่ใช่	ใช้บ้าง	ใช้ บ่อยๆ	ใช้บ่อย มาก
1. ใช้เพราะสนุก					
2. ติดต่อกับเพื่อนๆ					
3. ติดต่อกับคนรัก/แฟน					
4. หาแฟน					
5. ได้รู้จักกับคนที่น่าสนใจกว่าคนที่รู้จักในชีวิตประจำวัน					
6. หาเพื่อนใหม่					
7. เพื่อแสดงตัวตนให้คนอื่นรู้จักในแบบที่ฉันต้องการ					
8. ติดต่อกับญาติและคนในครอบครัว					
ด้านกิจกรรม					
1. โพสต์ภาพตนเองในชุดว่ายน้ำ/ชุดชั้นใน/กางเกงใน					
2. โพสต์คลิปการใช้ความรุนแรงของตนเองหรือเพื่อน					
3. โพสต์ภาพตนเองกับแฟน					
4. ใช้ถ้อยคำหยาบคายในการสื่อสาร					
5. โพสต์ภาพถ่ายของตนเองกับกิจกรรมต่างๆ					
6. ดูภาพโป๊ หรือสื่อลามกอนาจาร					
7. เล่นเกมออนไลน์					
8. สนทนากับคนอื่น(Chat)					
9. โพสต์ข้อความระบายอารมณ์					
การเรียนการสอน					
1. เพื่อให้เพื่อนเข้ามาช่วยเหลือเรื่องการเรียน					
2. หาความรู้ข่าวสารและข้อมูลเกี่ยวกับการบ้านหรือรายงาน					
3. แบ่งปันเกี่ยวกับการบ้านรายงานและความรู้					
4. ติดต่อกับครู/อาจารย์เกี่ยวกับการเรียนการสอน					

แบบทดสอบพฤติกรรมกาติดต่อสังคมออนไลน์

คำชี้แจง: กรุณาอ่านข้อความต่อไปนี้โดยละเอียด และเลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับพฤติกรรมของท่านมากที่สุด ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องกำหนด

ข้อความ ตั้งแต่ฉันใช้สื่อสังคมออนไลน์ Facebook, Line, Twitter, Instagram,.....	ระดับความคิดเห็น			
	ไม่ใช่ เลย	ไม่น่า ใช่เลย	น่าจะ ใช่	ใช่ เลย
1. ฉันใช้ทุกครั้งที่ว่างหรือมีโอกาส				
2. ฉันใช้ทันทีที่ตื่นนอน				
3. ฉันรู้สึกว่าเวลาว่างของฉันหมดไปกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์				
4. ฉันสนใจทำกิจกรรมอื่นๆ น้อยลงมาก				
5. ฉันมักใช้เวลากับสื่อสังคมออนไลน์นานเกินกว่าเวลาที่ฉันตั้งใจจะใช้				
6. ฉันใช้เวลากับสื่อสังคมออนไลน์มากขึ้นเรื่อยๆ				
7. ฉันเฝ้าเช็คตลอดเวลาว่ามีคนเข้ามาดไลค์ ตอบกลับหรือคอมเมนต์ ข้อความ/รูปที่ฉันโพสต์ไว้หรือไม่				
8. ฉันพูดคุยกับผู้คนในสื่อสังคมออนไลน์มากกว่าคนรอบข้างในชีวิตจริง				
9. การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ส่งผลเสียต่อชีวิตฉัน (เช่นการเรียน การทำงาน สุขภาพ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นต้น)				
10. ฉันใช้สื่อสังคมออนไลน์ในสถานการณ์ที่ไม่ควรใช้ (เช่น เดินบนถนน ระหว่างเรียน ทำงาน ทำกิจวัตรประจำวัน ขณะขับรถ เป็นต้น)				
11. แม้จะมีคนบอกให้ฉันลดการใช้ ฉันก็ไม่ใส่ใจ หรือทำไม่สำเร็จ				
12. ฉันมักหงุดหงิด กระทบกระชวย เวลาที่เข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์ไม่ได้				
13. ฉันมักใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อผ่อนคลายเวลาที่เครียด				
14. ฉันรู้สึกว่าสื่อสังคมออนไลน์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ฉันขาดไม่ได้				
15. เพื่อนๆ เห็นฉันออนไลน์เป็นประจำ				
16. หลายคนบอกว่า ฉันติดสื่อสังคมออนไลน์				

ชั้น ม...../.... เพศ ชาย หญิง

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ให้ครบทุกข้อ กรุณาตอบให้ตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในช่วง 6 เดือน

พฤติกรรมประเมิน	ไม่จริง	ค่อนข้าง	จริง
1. ฉันพยายามจะทำตัวดีกับคนอื่น ฉันใส่ใจความรู้สึกคนอื่น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ฉันอยู่ไม่นิ่ง ฉันนั่งนานๆ ไม่ได้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ฉันปวดศีรษะ ปวดท้อง หรือไม่สบายบ่อยๆ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ฉันเต็มใจแบ่งปันสิ่งของให้คนอื่น (ของกิน เกม ปากกา เป็นต้น)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ฉันโกรธแค้น และมีอารมณ์เสีย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ฉันชอบอยู่กับตัวเอง ฉันชอบเล่นคนเดียวหรืออยู่ตามลำพัง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ฉันมักทำตามที่คุณอื่นบอก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ฉันขี้กังวล	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ใครๆ ก็ฟังฉันได้ถ้าเขาเสียใจ อารมณ์ไม่ดีหรือไม่สบายใจ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ฉันอยู่ไม่สุข วุ่นวาย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. ฉันมีเพื่อนสนิท	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. ฉันมีเรื่องทะเลาะวิวาทบ่อย ฉันทำให้คนอื่นทำอย่างที่คุณต้องการได้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. ฉันไม่มีความสุข ท้อแท้ ร้องไห้บ่อย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. เพื่อนๆ ส่วนมากชอบฉัน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. ฉันวอกแวกง่าย ฉันรู้สึกว่าไม่มีสมาธิ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. ฉันกังวลเวลาอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้น และเสียความเชื่อมั่นในตนเองง่าย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. ฉันใจดีกับเด็กที่เล็กกว่า	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. มีคนว่าฉันโกหก หรือขี้โกงบ่อย ๆ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. เด็กๆ คนอื่น ล้อเลียนหรือรังแกฉัน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. ฉันมักจะอาสาช่วยเหลือคนอื่น (พ่อแม่ครูเด็กคนอื่น)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. ฉันคิดก่อนทำ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. ฉันเอาของคนอื่นในบ้าน ที่โรงเรียน หรือที่อื่น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. ฉันเข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีกว่าเด็กวัยเดียวกัน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. ฉันขี้กลัว รู้สึกหวาดกลัวได้ง่าย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. ฉันทำงานได้จนเสร็จ ความตั้งใจในการทำงานของฉันดี	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

เธอมีอย่างอื่นที่จะบอกอีก

หรือไม่.....

คะแนนด้านที่ 1แปลผล.....

คะแนนด้านที่ 2แปลผล..... คะแนนด้านที่ 5แปลผล.....

คะแนนด้านที่ 3แปลผล.....

คะแนนด้านที่ 4แปลผล.....

รวมคะแนนทั้ง 4 ด้านแปลผล.....



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) ฉบับนักเรียนประเมินตนเอง(ด้านหลัง)

โดยรวมเธอคิดว่าตัวเองมีปัญหาในด้านใดด้านหนึ่งต่อไปนี้หรือไม่ :

ด้านอารมณ์ ด้านสมาธิ ด้านพฤติกรรม หรือความสามารถเข้ากับผู้อื่น

ไม่ ใช่ มีปัญหาเล็กน้อย ใช่ มีปัญหาชัดเจน ใช่ มีปัญหาอย่างมาก

ถ้าตอบว่า “ไม่” ไม่ต้องตอบข้อต่อไป

ถ้าเธอตอบ “ใช่” กรุณาตอบข้อต่อไปนี้ ปัญหานี้เกิดขึ้นมานานเท่าไรแล้ว

น้อยกว่า 1 เดือน 1-5 เดือน 6-12 เดือน มากกว่า 1 ปี

ปัญหานี้ทำให้เธอรู้สึกไม่สบายใจหรือไม่

ไม่เลย เล็กน้อย ค่อนข้างมาก มาก

ปัญหานี้รบกวนชีวิตประจำวันของเธอในด้านต่างๆ ต่อไปนี้

	ไม่	เล็กน้อย	ค่อนข้างมาก	มาก
ความเป็นอยู่ที่บ้าน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
การคบเพื่อน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
การเรียนในห้องเรียน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
กิจกรรมยามว่าง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ปัญหานี้ทำให้คนรอบข้างเกิดความยุ่งยากหรือไม่ (ครอบครัว เพื่อน ครู เป็นต้น)

ไม่เลย เล็กน้อย ค่อนข้างมาก มาก

คะแนนรวมแบบประเมินด้านหลัง.....แปลผล.....

แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDO) สำหรับครู เป็นผู้ประเมินนักเรียน (ด้านหน้า)

ชั้น ม...../.....

เพศ ชาย หญิง

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ให้ครบทุกข้อ กรุณาตอบให้ตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในช่วง 6 เดือน

พฤติกรรมประเมิน	ไม่จริง	ค่อนข้าง	จริง
1. ห่วงใยความรู้สึกคนอื่น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. อยู่ไม่นิ่ง นิ่งนิ่งๆ ไม่ได้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. มักจะบ่นว่าปวดศีรษะ ปวดท้อง หรือไม่สบาย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. เต็มใจแบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน (ของกิน เกม ปากกา เป็นต้น)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. มักจะอาละวาด หรือโมโหร้าย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ค่อนข้างแยกตัว ชอบเล่นคนเดียว	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. เชื่อฟัง มักจะทำตามผู้ใหญ่ต้องการ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. กังวลใจหลายเรื่อง ดูวิตกกังวลเสมอ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. เป็นที่ฟังได้เวลาที่คนอื่นเสียใจ อารมณ์ไม่ดี หรือไม่สบายใจ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. อยู่ไม่สุข วุ่นวายอย่างมาก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. มีเพื่อนสนิท	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. มักมีเรื่องทะเลาะวิวาทกับเด็กคนอื่น หรือรังแกเด็กอื่น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. ดูไม่มีความสุข ท้อแท้ ร้องไห้บ่อย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. เป็นที่ชื่นชอบของเพื่อน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. วอกแวกง่าย สมาธิสั้น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. เครียด ไม่ยอมห่างเวลาอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้น และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. ใจดีกับเด็กที่เล็กกว่า	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. ชอบโกหก หรือซี้โกง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. ถูกเด็กคนอื่นล้อเลียนหรือรังแก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. ชอบอาสาช่วยเหลือคนอื่น (พ่อแม่ครูเด็กคนอื่น)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. คิดก่อนทำ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. ขโมยของบ้าน ที่โรงเรียน หรือที่อื่น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. เข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีกว่าเด็กวัยเดียวกัน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. ซ้ำกั้ว รู้สึกหวาดกลัวได้ง่าย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. ทำงานได้จนเสร็จ มีความตั้งใจในการทำงาน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

คุณมีความเห็นหรือความกังวลอื่นอีกหรือไม่.....

คะแนนด้านที่ 1แปลผล.....

คะแนนด้านที่ 2แปลผล.....

คะแนนด้านที่ 3แปลผล.....

คะแนนด้านที่ 4แปลผล.....

รวมคะแนนทั้ง 4 ด้านแปลผล.....

คะแนนด้านที่ 5แปลผล.....

แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDO) ฉบับครูประเมินนักเรียน(ด้านหลัง)

โดยรวมคุณคิดว่าเด็กมีปัญหาในด้านใดด้านหนึ่งต่อไปนี้หรือไม่ :

ด้านอารมณ์ ด้านสมาธิ ด้านพฤติกรรม หรือความสามารถเข้ากับผู้อื่น

ไม่ ใช่ มีปัญหาเล็กน้อย ใช่ มีปัญหาชัดเจน ใช่ มีปัญหาอย่างมาก

ถ้าตอบว่า “ไม่” ไม่ต้องตอบข้อต่อไป

ถ้าเธอตอบ “ใช่” กรุณาตอบข้อต่อไปนี้ ปัญหานี้เกิดขึ้นมานานเท่าไรแล้ว

น้อยกว่า 1 เดือน 1-5 เดือน 6-12 เดือน มากกว่า 1 ปี

ปัญหานี้ทำให้เด็กรู้สึกไม่สบายใจหรือไม่

ไม่เลย เล็กน้อย ค่อนข้างมาก มาก

ปัญหานี้รบกวนชีวิตประจำวันของเด็กในด้านต่างๆ ต่อไปนี้

	ไม่	เล็กน้อย	ค่อนข้างมาก	มาก
การคบเพื่อน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
การเรียนในห้องเรียน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ปัญหาของเด็กทำให้คุณหรือครอบครัวเกิดความยุ่งยากหรือไม่ (ครอบครัว เพื่อน ครู เป็นต้น)

ไม่เลย เล็กน้อย ค่อนข้างมาก มาก

ลายเซ็น.....

ครูผู้สอน/ครูที่ปรึกษา/อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คะแนนรวมแบบประเมินด้านหลัง.....แปลผล.....

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง อย่าง
1. โดยทั่วไปฉันรู้สึกพอใจตนเอง				
2. บ่อยครั้งที่ฉันคิดว่าตัวเองไม่มีอะไรดีเลย				
3. ฉันรู้สึกว่าตัวฉันเองก็มีอะไรดีๆ เหมือนกัน				
4. ฉันสามารถทำอะไรได้ดีเหมือนกับคนอื่น				
5. ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่มีอะไรน่าภาคภูมิใจมากนัก				
6. ฉันรู้สึกบ่อยๆว่าตนเองไร้ค่า				
7. ฉันรู้สึกว่าตนเองก็มีคุณค่าอย่างน้อยที่สุดก็เท่าๆกับคนอื่น				
8. ฉันอยากภาคภูมิใจในใจตัวเองให้มากกว่านี้				
9. โดยรวมแล้วฉันมีแนวโน้มจะรู้สึกว่าตนเองล้มเหลว				
10. ฉันมีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง				

แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า

ท่านมีความรู้สึกดังต่อไปนี้บ่อยเพียงใดใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา กรุณา ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่เลย (<1วัน)	นานๆ ครั้ง (1-2 วัน)	บ่อยๆ (3-4 วัน)	ตลอดเวลา (5-7 วัน)
1. ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่าย				
2. ฉันรู้สึกเบื่ออาหาร				
3. ฉันไม่สามารถขจัดความเศร้าออกจากใจได้ แม้จะมีคนคอยช่วยเหลือก็ตาม				
4. ฉันรู้สึกว่าตนเองดีพอๆ กับคนอื่น				
5. ฉันไม่มีสมาธิ				
6. ฉันรู้สึกหดหู่				
7. ทุกๆ สิ่งที่ผมจะทำจะต้องฝืนใจ				
8. ฉันมีความหวังเกี่ยวกับอนาคต				
9. ฉันรู้สึกว่าชีวิตมีแต่สิ่งล้มเหลว				
10. ฉันรู้สึกหวาดกลัว				
11. ฉันนอนไม่เคยหลับ				
12. ฉันมีความสุข				
13. ฉันไม่ค่อยอยากคุยกับใคร				
14. ฉันรู้สึกเหงา				
15. ผู้คนทั่วไปไม่ค่อยเป็นมิตรกับฉัน				
16. ฉันรู้สึกว่าชีวิตนี้สนุกสนาน				
17. ฉันร้องไห้				
18. ฉันรู้สึกเศร้า				
19. ผู้คนรอบข้างไม่ชอบฉัน				
20. ฉันรู้สึกท้อถอยในชีวิต				
รวมคะแนน				



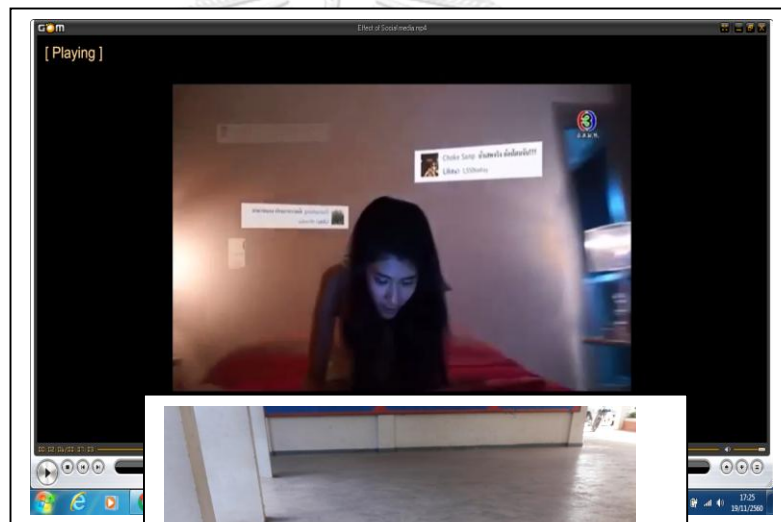
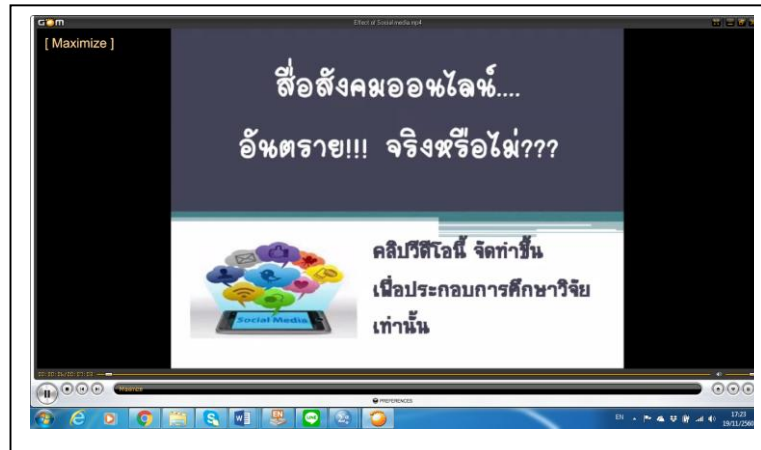
กิจกรรมที่ 1 ละลายพฤติกรรม



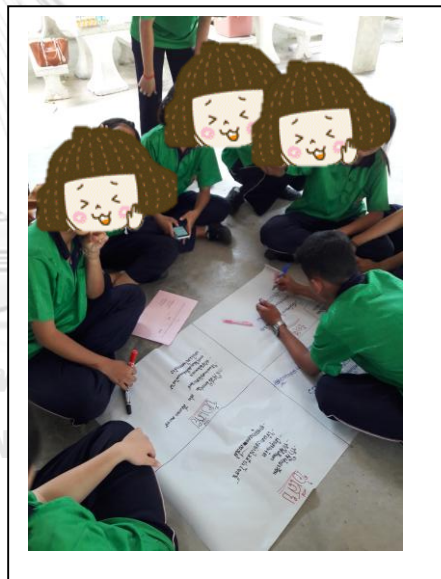
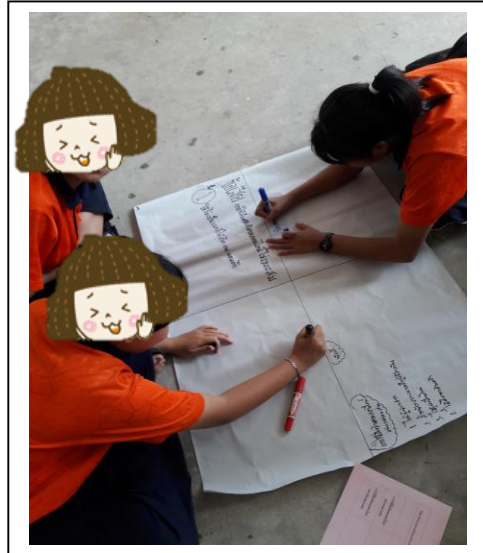
กิจกรรมที่ 2 รู้จักสื่อสังคมออนไลน์



กิจกรรมที่ 3 นักวิเคราะห์



กิจกรรมที่ 4 ผลกระทบของสื่อสังคมออนไลน์



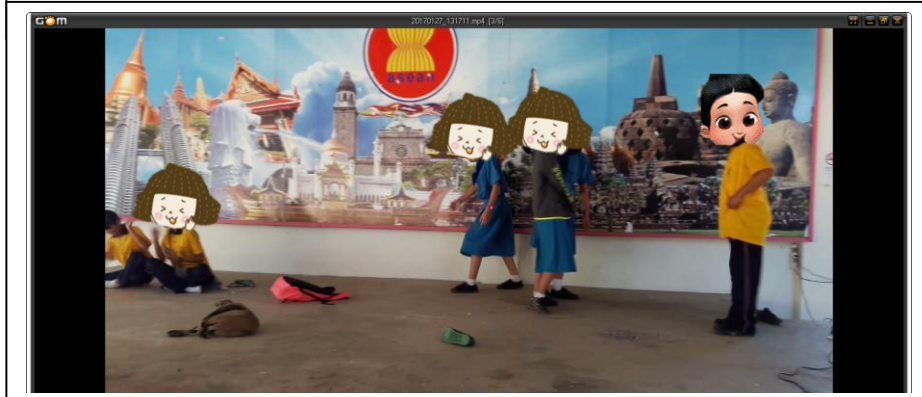
กิจกรรมที่ 5 ความตั้งใจของฉัน



กิจกรรมที่ 6 ฉันทน์...ในอนาคต



กิจกรรมที่ 7 ดาราหน้ากล้อง



กิจกรรมที่ 8 Bye my friends





รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

1. พ.อ. น.พ. พิชัย แสงชาญชัย ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการกองจิตเวชและประสาทวิทยา
สังกัด ภาควิชาจิตเวชและประสาทวิทยา วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า
กรุงเทพมหานคร
2. พญ. วัลลภา บุญพรหมมา ตำแหน่ง จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น
สังกัด กลุ่มงานจิตเวช โรงพยาบาลขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
3. พญ. ตีรยา เลิศหัตถศิลป์ ตำแหน่ง จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น
สังกัด โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ กรุงเทพมหานคร
4. นายองอาจ เชียงแขก ตำแหน่ง นักกิจกรรมบำบัดชำนาญการ
สังกัดสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร
5. นายภาสกร คุ่มศิริ ตำแหน่ง นักจิตวิทยา
สังกัดสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรุงเทพมหานคร

สรุปผลการตรวจประเมินคุณภาพโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

ผู้เชี่ยวชาญ	คะแนนการประเมินกิจกรรม							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	0.86	0.71	0.71	1.00	1.00	0.14	1.00	1.00
2	0.71	0.57	0.43	0.43	0.57	0.43	0.43	0.43
3	0.71	1.00	0.71	0.86	0.86	1.00	1.00	1.00
4	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
5	0.43	0.43	0.29	0.29	0.29	0.14	0.00	0.29
เฉลี่ย	0.74	0.74	0.63	0.71	0.74	0.54	0.69	0.74

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางเมธีรัตน์ มั่นวงศ์ เกิดเมื่อวันที่ 25 เมษายน พ.ศ. 2519 ภูมิลำเนา ตำบลเมืองเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

วุฒิการศึกษา :

- พ.ศ. 2561 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วุฒิที่ได้รับ

วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาการวิจัยและการจัดการด้านสุขภาพ

- พ.ศ. 2547 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น วุฒิที่ได้รับ

สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาชีวสถิติ

- พ.ศ. 2540 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น วุฒิที่ได้รับ

วิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาสาธารณสุขศาสตร์

ปัจจุบัน ดำรงตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์

สถานที่ทำงาน : วิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

ตำบลเมืองศรีไค อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี 34190

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY