

ผลการศึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมต่อการจัดการใช้งานเฟซบุ๊ก
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

กุลวดี ตนะทิพย์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

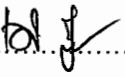
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา


พฤษภาคม 2558

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

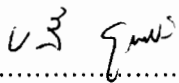
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ กุลวดี ดนะทิพย์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

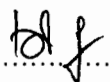
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

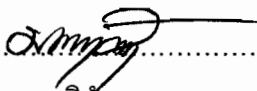
.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล)

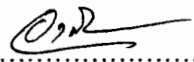
..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ดร.ประชา อี้นง)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

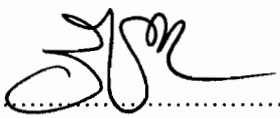
.....ประธาน
(นายแพทย์ทรงสิทธิ์ อุดมสิน)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล)

..... กรรมการ
(ดร.ประชา อี้นง)

.....กรรมการ
(ดร.อาพันธ์ชนิด เจนจิต)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

วันที่... ๒๗ ...เดือน... พฤษภาคม.....พ.ศ. 2558

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาและได้รับความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาคล ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และดร.ประชา อินัง กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วนเอาใจใส่และให้กำลังใจด้วยดีเสมอมา ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบแนวทางในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ที่ถูกต้อง ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและตระหนักในความกรุณาและความห่วงใยที่ท่านมีให้จึงขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ นายแพทย์ เวทิส ประทุมศรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิธิวัฒน์ เมฆขจร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุจรุณ วงษ์ทิม ที่กรุณาตรวจสอบเครื่องมือและโปรแกรมที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพและให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ที่มีค่ายิ่งให้แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อสุรินทร์ คุณแม่นิวัลย์ ตนะทิพย์ และพันตำรวจโทวรุช ตนะทิพย์ ที่คอยให้ความรักความห่วงใย ให้กำลังใจอันมีค่าให้ลูกของตน และให้ตั้งใจแน่วแน่ทำวิจัยให้สำเร็จ คอยสนับสนุนลูกทุกอย่างในชีวิตและอยู่เคียงข้างลูกเสมอมา ขอขอบคุณ เพื่อน ๆ และพี่ ๆ สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษาทุกท่านที่คอยให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจและให้คำปรึกษาแนะนำกับผู้วิจัยเสมอมา

สุดท้ายนี้คุณประโยชน์และคุณค่าอันเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูแก่เวทีแด่บุพการี บุรพจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และผู้มีพระคุณทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษาและประสบความสำเร็จจนตราบเท่าทุกวันนี้

กุลวดี ตนะทิพย์

52921181: สาขาวิชา: จิตวิทยาการให้คำปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)

คำสำคัญ: การติดการใช้งานเฟซบุ๊ก/ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย/ การปรึกษากลุ่มทฤษฎี
ปัญญานิยม

กุลวดี ตนะทิพย์: ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมต่อการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (THE EFFECTS OF COGNITIVE GROUP THERAPY
TO FACEBOOK SYSTEM STICKINESS OF HIGH-SCHOOL STUDENTS.) คณะกรรมการ
ควบคุมวิทยานิพนธ์: เพ็ญญา กุลนภาดล, กศ.ด., ประชา อีนัง, Ph.D, 134 หน้า. ปี พ.ศ. 2558.

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมต่อการติด
การใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักเรียนมัธยมศึกษา
ตอนปลาย จำนวน 10 คน ที่มีคะแนนการติดการใช้งานเฟซบุ๊กสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป
และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง โดยประเมินจากแบบวัดการติดการใช้งานเฟซบุ๊กที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น
กลุ่มตัวอย่างได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
ได้แก่ แบบวัดการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก และโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม
จำนวน 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50-90 นาที ผู้วิจัยประเมินการติดการใช้งานเฟซบุ๊กในระยะ
ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม
นิยม มีการติดการใช้งานเฟซบุ๊กในระยะหลังการทดลองน้อยกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม มี
การติดการใช้งาน เฟซบุ๊กในระยะติดตามผลน้อยกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

52921181: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEY WORD: FACEBOOK SYSTEM STICKINESS/ HIGH- SCHOOL STUDENTS/
COGNITIVE GROUP THERAPY.

GOONLAWADEE THANATIP: THE EFFECTS OF COGNITIVE GROUP THERAPY
TO FACEBOOK SYSTEM STICKINESS OF HIGH-SCHOOL STUDENTS. ADVISORY
COMMITTEE: PENNAPHA KOOLNAPHADOL, Ed.D. PRACHA INANG, Ph.D. 134 P. 2015.

The purposes of this research was to study the effects of Cognitive Group Therapy to Facebook system stickiness of high- school students. The sample was the high- school students who had Facebook system stickiness scores upper than 75 percentile, who willing to participate this research project. The research instruments were Facebook system stickiness scale and group counseling program based on Cognitive Group Therapy, which were designed by the researcher. The experimental group received 12 sessions of counseling for six weeks, 50-90 minutes per time, twice a week. The data collection was divided into three phrases; pretest, posttest and follow-up.

The research results shown that the Facebook system stickiness of high- school students who received counseling based on Cognitive Group Therapy in posttest phase was lower than the pretest phase, statistically significant difference at .05 level. Moreover, the Facebook system stickiness of high- school students who received counseling based on Cognitive Group Therapy in follow- up phase was lower than the pretest phase, statistically significant difference at .05 level.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฅ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	5
ขอบเขตการวิจัย.....	5
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก.....	9
เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม.....	21
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	33
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	38
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	38
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	38
การสร้างเครื่องมือในการวิจัย.....	39
การดำเนินการทดลอง.....	46
การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง.....	47
วิธีการดำเนินการทดลอง.....	48
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์.....	49

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	50
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	50
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	62
สรุปผลการวิจัย	63
อภิปรายผล.....	63
ข้อเสนอแนะ	67
บรรณานุกรม	69
ภาคผนวก.....	74
ภาคผนวก ก	75
ภาคผนวก ข	126
ภาคผนวก ค	130
ภาคผนวก ง.....	132
ประวัติย่อผู้วิจัย	134

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
2 ส่วนประกอบของเฟชบุ๊ก.....	17
3 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม อารมณ์ การรู้การคิด และสรีระ	24
4 กรอบแนวคิดเชิงทฤษฎีบุคลิกภาพของอารอน เบค	26
5 กรอบแนวคิดในการให้คำปรึกษาตามแนวทางของอารอน เบค.....	30
6 กรอบแนวคิดการมีส่วนร่วมของผู้รับคำปรึกษาตามแนวทางของอารอน เบค	31
7 กรอบแนวคิดผลที่เกิดจากการให้คำปรึกษาต่อผู้รับการบำบัด	31
8 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการติดการใช้งานเฟชบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษา ตอนปลาย ในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะ ติดตามผลการทดลอง.....	52
9 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาในการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ยการติดการใช้งานเฟชบุ๊ก ..	54
10 กราฟเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟชบุ๊กรายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ จำแนกรายคน.	56
11 กราฟค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟชบุ๊กรายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ จำแนกรายคน คนที่ 1	57
12 กราฟค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟชบุ๊กรายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ จำแนกรายคน คนที่ 2	57
13 กราฟค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟชบุ๊กรายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ จำแนกรายคน คนที่ 3	58
14 กราฟค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟชบุ๊กรายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ จำแนกรายคน คนที่ 4	58
15 กราฟค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟชบุ๊กรายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ จำแนกรายคน คนที่ 5	59
16 กราฟค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟชบุ๊กรายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ จำแนกรายคน คนที่ 6	59
17 กราฟค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟชบุ๊กรายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ จำแนกรายคน คนที่ 7	60
18 กราฟค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟชบุ๊กรายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ จำแนกรายคน คนที่ 8	60
19 กราฟค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟชบุ๊กรายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ จำแนกรายคน คนที่ 9	61
20 กราฟค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟชบุ๊กรายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ จำแนกรายคน คนที่ 10	61

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมเพื่อลดการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	40
2	แบบแผนการทดลอง.....	47
3	ข้อมูล และค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการติดการใช้งานเฟซบุ๊กในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	51
4	ผลการทดสอบความแปรปรวนของระยะเวลาในการทดลองของกลุ่มทดลอง	53
5	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการติดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอน ปลายที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของ Bonferroni.....	54
6	ค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟซบุ๊กรายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ จำแนกรายคน	55
7	ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก	127
8	ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบวัดการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก	129

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Online social network) ได้กลายเป็นช่องทางเชื่อมต่อ การสื่อสารระหว่างบุคคลในโลกของอินเทอร์เน็ต โดยมุ่งเน้นไปที่การสร้างชุมชนออนไลน์ซึ่งทำ ให้ผู้คนสามารถที่จะแลกเปลี่ยน แบ่งปันข้อมูล ตามประโยชน์กิจกรรมหรือความสนใจเฉพาะเรื่อง ซึ่งกันและกัน เป็นที่นิยมกันมากในหมู่วัยรุ่น โดยเฉพาะเฟซบุ๊ก ซึ่งได้รับความนิยมมากในปัจจุบัน โดยมีอัตราจำนวนผู้ใช้งานเติบโตอย่างรวดเร็ว จากการสำรวจของเฟซบุ๊ก (Facebook) จากเว็บไซต์ www.allfacebook.com พบว่า ผู้ใช้งาน (Active users) ที่มีจำนวนสูงสุด คือ กลุ่มอายุ 18-25 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง ขณะที่กลุ่มผู้ใช้งานเป็นอันดับ 2 คือ กลุ่มอายุ 26-34 ปี ทั้งเพศชาย และเพศหญิง ที่สำคัญกลุ่มนี้มักเป็นกลุ่มที่ยอมรับนวัตกรรมเร็ว (Early adopter) เป็นชนชั้น ปัญญาชน และเป็นผู้ก่อตั้งกระแสต่าง ๆ (Trend setters) ในสังคม ขณะที่กลุ่มอายุ 13-17 ปี ที่ถูกจัดเป็นกลุ่มที่เชี่ยวชาญด้านดิจิทัล (Digital natives) แต่ก็ความสนใจกับเฟซบุ๊ก (Facebook) เช่นเดียวกัน (ภัทรา เรื่องสวัสดิ์, 2553 อ้างถึงใน วิมลพรรณ อาภาเวท, สาวิตรี ชีวะสารณ์ และชาญ เดชอัสวานง, 2554)

เฟซบุ๊ก (Facebook) เป็นบริการเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่มีการเปิดให้บริการเมื่อ วันที่ 4 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2548 โดยเจ้าของคือ Facebook, Inc. ผู้ก่อตั้งคือ มาร์ก ซัคเคอร์เบิร์ก (Mark Zuckerberg) ซึ่งเริ่มแรกนั้นได้เปิดให้ใช้งานเฉพาะนักศึกษามหาวิทยาลัยฮาร์เวิร์ด ต่อมาได้ขยายตัวออกไปสำหรับมหาวิทยาลัยทั่วสหรัฐอเมริกา ชื่อ Facebook นี้ได้มาจากชื่อเรียกเฟซบุ๊ก ที่มักจะเป็นหนังสือแจกสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยในช่วงเริ่มเรียนปีแรก ซึ่งจะมีชื่อและภาพ ของเพื่อนที่เรียนด้วยกัน เฟซบุ๊กยังคงเติบโตและได้รับความนิยม จนถึงเดือนกันยายน ปี พ.ศ. 2549 ได้มีการเปิดให้ใช้ในโรงเรียนมัธยมปลาย และต่อมาเฟซบุ๊กก็ได้เพิ่มฟังก์ชันใหม่ ซึ่งเป็นฟังก์ชัน ที่สมาชิกสามารถนำรูปภาพมาแบ่งปันกันได้ และฟังก์ชันนี้ก็ได้ได้รับความนิยมอย่างมาก และต่อมา ในปี พ.ศ. 2550 เฟซบุ๊กก็ได้มีการเปิดให้ทุกคนที่มีอีเมลได้เข้าใช้งาน จึงทำให้กลายเป็นยุคที่คนทั่วไป สามารถเข้าไปใช้งานเฟซบุ๊กได้นั่นเอง (วิมลพรรณ อาภาเวท และคณะ, 2554)

ในปี 2555 ได้มีการรวบรวมข้อมูลการใช้งานใช้เฟซบุ๊ก โดย Social bakers พบว่า จำนวน ผู้ลงทะเบียนใช้บริการเฟซบุ๊กทั้งหมดมี 900 กว่าล้านคน รวมเวลาที่คนทั้งโลกใช้เวลาในการใช้งาน

เฟซบุ๊กคิดเป็น 700 ล้านนาที่ในหนึ่งเดือน สำหรับประเทศไทยคิดอันดับที่ 13 มีจำนวนผู้ใช้เฟซบุ๊กมากถึง 18 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 28 ของประชากรไทยทั้งหมด (ศุทธิดา ชวนวัน, 2555) และจากการสำรวจการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าวัยรุ่นมักใช้อินเทอร์เน็ตในการเล่นเกมส์ หรือดาวน์โหลดเกมส์ และการสนทนาออนไลน์ (Chat) เพิ่มขึ้นอย่างมาก เฉพาะการ Chat ที่เพิ่มขึ้นเกือบ 10 เท่า จากร้อยละ 1.6 ในปี 2551 เป็นร้อยละ 13.8 ในปี พ.ศ. 2553 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2554) และจากการศึกษาในปี 2556 พบว่า กิจกรรมที่ใช้อินเทอร์เน็ตส่วนใหญ่ใช้ในการดาวน์โหลด ดูหนัง ฟังเพลง ฟังวิทยุ ร้อยละ 73.3 รองลงมาเล่นเกม หรือ ดาวน์โหลดเกม ร้อยละ 70.7 และ ใช้ Social Network (Facebook, Twitter, Hi5, GooglePlus) ร้อยละ 58.6 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2556)

เฟซบุ๊กถือว่าเป็นสื่อสมัยใหม่ที่เหมือนการย่อโลกให้เล็กลงเป็นการสื่อสารที่มีความรวดเร็ว และมีความทันสมัยก้าวล้ำทางเทคโนโลยีเป็นอย่างมาก กิจกรรมต่าง ๆ ในเฟซบุ๊กทำให้ผู้ใช้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน รวมถึงการได้แลกเปลี่ยนข้อมูลกับบุคคลทั้งที่รู้จักและไม่รู้จัก ได้แสดงออกอย่างมีอิสระเสรี แต่ในทางกลับกันเฟซบุ๊กก็ได้สร้างผลกระทบให้แก่ผู้ใช้ได้เช่นกัน ในปัจจุบันลักษณะการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเริ่มมีความรุนแรง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบของการใช้ชีวิตประจำวันในรูปแบบใหม่ที่เปลี่ยนไปจากเดิม มีแนวโน้มการลดความสนใจความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว บุคคลใกล้ชิด แต่จะให้ความสนใจกับบุคคลอื่นที่อยู่ในเฟซบุ๊กมากกว่า ซึ่งก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างคนในครอบครัว มีความรัก ความผูกพันลดน้อยลง การใช้เวลาอยู่กับการใช้งานเฟซบุ๊กที่มากเกินไป ผิดที่ ผิดเวลา เช่น ในเวลาเรียนก็จะทำให้ขาดสมาธิในการเรียนและส่งผลการเรียนตกต่ำลง จากรายงานการวิจัยโดยสมาคมจิตวิทยาแห่งอเมริกา (American psychological association) พบว่าในกลุ่มนักเรียนที่เช็กเฟซบุ๊กทุก ๆ 15 นาทีจะมีผลการเรียนที่แย่กว่าคนอื่น และสำหรับเด็กที่บริโภคสื่อและเทคโนโลยีมากเกินไปในแต่ละวันจะส่งผลต่อสุขภาพ เพราะทำให้พวกเขามีแนวโน้มที่จะวิตกกังวลสูง หดหู่ และปัญหาทางจิตวิทยาต่าง ๆ ตามมาอีกด้วย (วีระศักดิ์ พัทบุรี, 2554) ข้อมูลจากวารสารการแพทย์กุมารเวชศาสตร์อเมริกัน ระบุว่าผู้ใช้เวลาอยู่บนเครือข่ายสังคมออนไลน์มาก เช่น เฟซบุ๊ก อาจได้รับความทุกข์ทรมานจากสภาวะซึมเศร้าจากเฟซบุ๊ก หรือที่รู้จักกันในวงการแพทย์ คือ Facebook depression syndrome ซึ่งผู้ใช้งานที่มีการใช้เวลาอยู่บนเฟซบุ๊กเป็นเวลานานจะมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคนี เพราะเว็บไซต์เฟซบุ๊กที่เชื่อมโยงผู้คนทั่วโลก ได้สื่อสารผ่านภาพ ข้อความ วิดีโอ เป็นที่นิยมมาก และอนุญาตให้ผู้ใช้ในนั้น ได้ บิดเบือนความเป็นจริงของโลก ซึ่งอาจทำให้ผู้ใช้งานติดและหลงใหลในเนื้อหาเหตุการณ์รอบข้างต่าง ๆ (ชาม เชื้อสถาปนศิริ, 2556)

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย คือกลุ่มคนที่อายุตั้งแต่ 15-18 ปี เป็นช่วงวัยรุ่นตอนกลาง รูปแบบชีวิตสมัยใหม่ทำให้เด็กมีวุฒิภาวะทางจิตใจ (Maturity) ซ้ำกว่ายุคสมัยที่ผ่านมา ในช่วงยาวของความเป็นวัยรุ่นนั้น อาจแบ่งช่วงวัยรุ่นเป็น 3 ระยะ โดยใช้เกณฑ์ความเป็นเด็ก-ผู้ใหญ่ตัดสิน คือ ช่วงอายุประมาณ 12-15 ปี เป็นช่วงวัยแรกรุ่น ยังมีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเป็นเด็กอยู่มาก ช่วงอายุ 16-17 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนกลาง มีพฤติกรรมก้ำกึ่งระหว่างความเป็นเด็ก-ผู้ใหญ่ ช่วงอายุ 18-25 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลาย กระบวนพฤติกรรมค่อนข้างไปทางผู้ใหญ่ ช่วงระยะวัยรุ่นโดยทั่วไปเป็นช่วงระยะเวลาคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กต่อเนื่องกับความเป็นผู้ใหญ่ นับเป็นเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2553) และเนื่องด้วยวุฒิภาวะที่ยังน้อยทำให้วัยรุ่นมักมีพฤติกรรมเสี่ยงที่มีโอกาสก่อให้เกิดปัญหาสังคมอย่างมาก รวมทั้งอาจถูกล่อลวงได้ง่าย วัยรุ่นเป็นกลุ่มวัยที่มีการใช้งานเฟซบุ๊กมากที่สุด และเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมาย ไม่ว่าจะเป็นร่างกายและจิตใจ จึงเป็นวัยที่อ่อนไหวและเป็นวัยที่ความเสี่ยงต่อการติดการใช้งานเฟซบุ๊กได้ง่าย ซึ่งนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายสมัยนี้มีนิสัยเสพติดเฟซบุ๊กกันมากขึ้น สังเกตได้จากภาพที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายทั่วไปสนใจก้มหน้าก้มตาจ้องอยู่กับโทรศัพท์มือถือเพื่อดูข่าวสารสิ่งเป็นไป คุยกับคนที่อยู่ในโลกออนไลน์โดยเพิกเฉยคนในโลกจริง (ชาม เชื้อสถาปนศิริ, 2556)

จากสภาพสังคมปัจจุบันนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีการใช้งานเฟซบุ๊กเป็นประจำ และได้มีการเพิ่มเวลาในการใช้งานในแต่ละครั้งมากขึ้น จนเกิดการติดการใช้งาน (System stickiness) เฟซบุ๊กขึ้นได้ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก จะมีความรู้สึกดี ผ่อนคลายเมื่อได้ใช้ แต่เมื่อไม่ได้ใช้ก็จะหมกมุ่น ไม่สามารถควบคุมการเลิกใช้ได้ เนื่องจากว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีการติดการใช้งานเฟซบุ๊กนั้นจะรู้สึกว่าเฟซบุ๊กเป็นเหมือนเครื่องมือที่ใช้ในการหลีกเลี่ยงปัญหา บรรเทาอารมณ์ที่ไม่ดี เช่น ความรู้สึกสิ้นหวัง ขาดคนช่วยเหลือ หรือแก้ปัญหา โดยจะลดกิจกรรมประจำวันเพื่อที่จะได้ใช้เวลานั้นในการใช้เฟซบุ๊กเพิ่มมากขึ้น ไม่สนใจสุขภาพร่างกายของตนเอง เช่น การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาและการใช้เฟซบุ๊กเป็นเวลานาน ๆ โดยที่ผลกระทบจากการติดการใช้งานเฟซบุ๊กจะส่งผลกระทบในด้านต่าง ๆ ดังนี้ ผลกระทบทางกาย เช่น อาการทางกาย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและระบบประสาท (Neuromuscular) มือ ข้อมือ กล้ามเนื้อบริเวณคอ ไหล่ เกิดอาการ Carpal tunnel syndrome จากการบีบรัดของเส้นประสาท เนื่องจากการใช้นิ้วมือที่ผิดและการเคลื่อนไหวที่ซ้ำ ๆ จากการใช้งานเฟซบุ๊ก (Wieland, 2005 อ้างถึงใน ภาณุวัฒน์ กองราช, 2554) ผลกระทบทางจิต เช่น มีความวิตกกังวล หงุดหงิดง่าย ฟุ้งซ่าน ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้เมื่อต้องหยุดจะเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง อารมณ์ซึมเศร้า (ไชยรัตน์ บุตรพรหม, 2545) ผลกระทบทางสังคม เช่น ให้นเวลาน้อยลงกับบุคคล

รอบข้าง และมีพฤติกรรมแยกตัว สัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัวลดน้อยลง และผลกระทบทางจิตวิญญาณ เช่น กลายเป็นความรู้สึกเคยชินที่ต้องมีการใช้งาน จะมีความรู้สึกว่าเฟซบุ๊กตอบสนองอารมณ์ได้ เป็นต้น

การให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม เป็นการปรับเปลี่ยนความคิด โดยให้ความสำคัญกับความผิดพลาดของการคิด การแปลข้อมูลอย่างบิดเบือน และการเลือกรับข้อมูลอย่างอคติ เป็นการปรึกษาที่ผนวกการใช้เทคนิคของพฤติกรรม การรู้และการคิด เพื่อช่วยบุคคลปรับสภาพอารมณ์และพฤติกรรม (ดวงฉวี จงรักษ์, 2556) โดยการใช้เทคนิคเรียนรู้มาบำบัดความคิดที่บิดเบือน ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดปัญหา โดยช่วยให้บุคคลปรับเปลี่ยนความคิดของตนให้เกิดความคิดที่ถูกต้องเหมาะสม และสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ซึ่งจากเทคนิคปัญญานิยมนี้มีอยู่ด้วยกันหลายเทคนิค และพัฒนามาจากกลุ่มนักจิตวิทยาที่มีพื้นฐานความรู้เดิมที่แตกต่างกัน จึงทำให้แต่ละเทคนิคนั้นมีแนวคิดและวิธีการดำเนินการที่ค่อนข้างจะแตกต่างกัน ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับพื้นฐานความรู้เดิมของแต่ละคน แมว่านักจิตวิทยาเหล่านี้จะมีพื้นฐานความรู้เดิมที่แตกต่างกัน แต่มีสิ่งหนึ่งที่เห็นตรงกันคือ ตัวแปรทางปัญญานั้นย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางความคิดของบุคคล ดังนั้น ถ้าสามารถเปลี่ยนแปลงตัวแปรทางปัญญาได้ ความคิดของบุคคลนั้นย่อมเปลี่ยนแปลง (สม โภชน์ เอี่ยมสุภชาติ, 2553)

จากความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมต่อการติดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อป้องกันผลกระทบที่จะเกิดกับตัววัยรุ่นจากการติดการใช้งานเฟซบุ๊กที่มากเกินไป จนทำให้เกิดผลกระทบด้านลบทางด้านร่างกาย จิตใจ และนำไปสู่แนวทางการใช้งานที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อตัวนักเรียนมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมต่อการติดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม มีการติดการใช้งานเฟซบุ๊กในระยะหลังการทดลองน้อยกว่าก่อนทดลอง
2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม มีการติดการใช้งานเฟซบุ๊กในระยะติดตามผลน้อยกว่าก่อนทดลอง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเรียนรู้และเข้าใจการใช้งานเฟซบุ๊ก และสามารถใช้งานเฟซบุ๊กได้อย่างเหมาะสมและมีประโยชน์ต่อตนเองมากที่สุด
2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยที่ได้ไปเป็นแนวทางปรับใช้และแก้ปัญหาการติดการใช้งานเฟซบุ๊กในผู้ที่มีการติดการใช้งานเฟซบุ๊กได้
3. ผลการวิจัยเป็นแนวทางที่จะช่วยพัฒนาศักยภาพนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งจะเติบโตเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในอนาคต เพื่อการพัฒนาศักยภาพทั้งทางด้านการเรียนและการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมที่ดีต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
 - 1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี ในโรงเรียนแห่งหนึ่งของจังหวัดชลบุรี จำนวน 1,217 คน
 - 1.2 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี ในโรงเรียนแห่งหนึ่งของจังหวัดชลบุรี โดยมีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้
 - 1.2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี ตอบแบบวัดการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก จำนวน 316 คน โดยใช้ตารางของ Taro Yamane (1970, อ้างถึงใน ดิเรก ศรีสุโข, ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ และศิริชัย กาญจนวาสิ, 2551)
 - 1.2.2 ผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบวัดการติดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี มาจัดเรียง และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการติดการใช้งานเฟซบุ๊กสูงกว่าระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ได้จำนวน 27 คน
 - 1.2.3 กลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกมามีความสมัครใจในการเข้ารับการทดลองจำนวน 27 คน
 - 1.2.4 ผู้วิจัยใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) จากกลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกมาและมีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน
2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา
 - 2.1 ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย
 - 2.1.1 วิธีการวิจัย
 - 2.1.1.1 การได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม

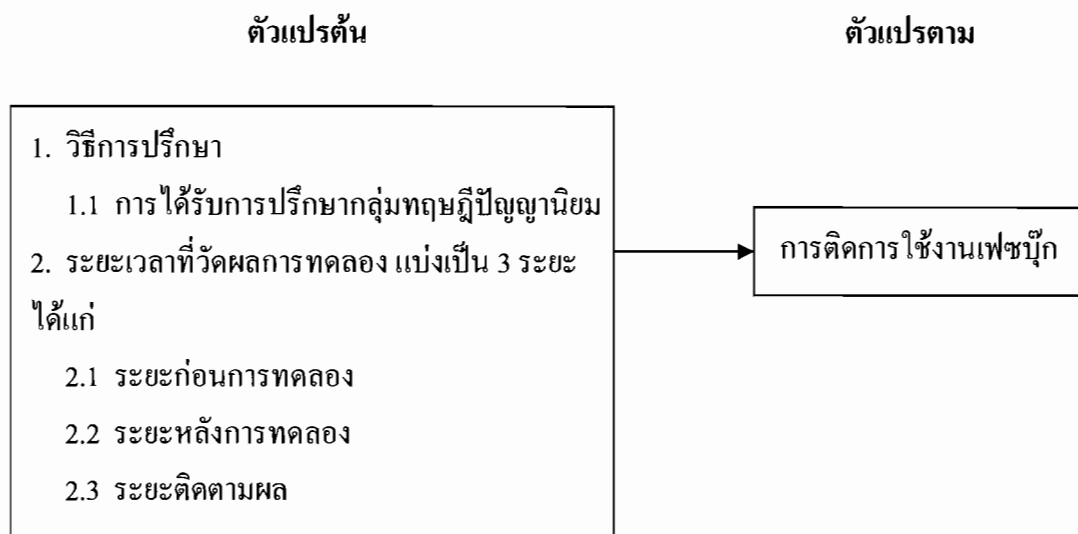
- 2.1.2 ระยะเวลาที่วัดผลการทดลอง
 - 2.1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง
 - 2.1.2.2 ระยะหลังการทดลอง
 - 2.1.2.3 ระยะติดตามผลการทดลอง หลังการเสร็จสิ้น 2 สัปดาห์
- 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การคิดการใช้งานเฟซบุ๊ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดการคิดการใช้งานเฟซบุ๊ก โดยผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามแนวคิดของหลิน (Lin, 2007)
2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาการคิดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยอาศัยแนวทางของนักวิชาการหลายท่าน ซึ่งผู้วิจัยได้สังเคราะห์มาศึกษาดังกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การติดการใช้งานเฟซบุ๊ก หมายถึง การที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีการแสดงออกถึงความสนใจในการใช้งานเฟซบุ๊กมีการกลับมาใช้งานอีกเมื่อมีโอกา และเพิ่มเวลาในการใช้งานในแต่ละครั้งมากขึ้น โดยการติดการใช้งานเฟซบุ๊กจะเกิดจากการที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีทัศนคติเชิงบวกต่อการใช้งานเฟซบุ๊ก มีความคิดความเชื่อว่าเมื่อใช้งาน เฟซบุ๊กแล้วจะเกิดผลดีต่อตนเอง เชื่อถือว่าใน โลกของเฟซบุ๊กเป็น โลกเสมือนจริง หรืออาจมากกว่า โลกความจริงที่อาจจะมี ความสอดคล้องหรือไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง เชื่อว่าเนื้อหาและข้อมูลในเฟซบุ๊กนั้นเป็นจริง และเป็นประโยชน์ต่อตัวนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายอย่างมากและพยายามปฏิบัติตาม

2. การปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาร่วมกับกลุ่มบุคคลที่มีปัญหา คล้าย ๆ กัน เข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจเพื่อปรึกษาหารือร่วมกัน โดยที่สมาชิกในกลุ่มจะได้รับ ฟังความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่มและได้ ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจของตนเอง ได้สำรวจ ได้ฝึกการยอมรับตนเองและกล้าที่จะเผชิญกับปัญหานั้น ๆ มีการร่วมกันใช้ความคิดในการแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง โดยที่มีผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่มและดำเนินการให้บรรยากาศของกลุ่ม มีความปลอดภัย เป็นกันเอง และไว้วางใจได้

3. การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือนักเรียนโดย ที่มีเป้าหมายการปรับเปลี่ยน และบำบัดความคิด โดยการใช้กระบวนการและเทคนิคการเรียนรู้ มาใช้การบำบัดความคิด ความเชื่อของบุคคลที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดปัญหา โดยช่วยให้บุคคลปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อของตนให้เกิดความคิดที่ถูกต้องเหมาะสม และสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น โดยมี 4 ขั้นตอนที่สำคัญ ดังนี้

3.1 ค้นหาความคิดอัตโนมัติด้านลบ หมายถึง การสำรวจ ค้นหาความคิดที่เกิดขึ้นที่ ที่มีสิ่งเร้ามากระตุ้นที่ก่อให้เกิดการตอบสนองอารมณ์ทางลบ

3.2 บันทึกความคิดอัตโนมัติด้านลบที่เกิดขึ้นทันที หมายถึง การจดบันทึกสถานการณ์ ที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายสังเกตได้เมื่อเกิดการ ใช้งานเฟซบุ๊ก

3.3 การปรับเปลี่ยนความคิด และวิธีการ หมายถึง การวิเคราะห์และตรวจสอบ ความคิดด้านลบที่มีต่อปัญหาการติดการ ใช้งานเฟซบุ๊ก ให้มีผลลัพธ์ตรงกับความเป็นจริง

3.4 ค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา หมายถึง วิธีการที่จะเผชิญกับสถานการณ์ ที่ทำให้เกิดการติดการ ใช้งานเฟซบุ๊ก

4. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 15-18 ปี ศึกษาในระดับ มัธยมศึกษาตอนปลาย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมต่อการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามหัวข้อ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก (Facebook system stickiness)
 - 1.1 ความหมายของการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก
 - 1.2 แนวคิดที่สำคัญเกี่ยวกับการติดการใช้งาน
 - 1.3 ผลกระทบจากการติดการใช้งาน
 - 1.4 ความหมายและความเป็นมาของเฟซบุ๊ก
 - 1.5 ส่วนประกอบของเฟซบุ๊ก
 - 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก
2. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม (Cognitive therapy)
 - 2.1 ความหมายของการปรึกษากลุ่ม
 - 2.2 ประวัติความเป็นมาของการปรึกษาทฤษฎีปัญญานิยม
 - 2.3 ความเชื่อพื้นฐานของทฤษฎีปัญญานิยม
 - 2.4 แนวคิดที่สำคัญของทฤษฎีปัญญานิยม
 - 2.5 ข้อตกลงเบื้องต้นเชิงทฤษฎีปัญญานิยม
 - 2.6 กระบวนการให้การปรึกษาทฤษฎีปัญญานิยม
 - 2.7 เทคนิคและวิธีการปรึกษาตามทฤษฎีปัญญานิยม
 - 2.8 การนำการปรึกษาทฤษฎีปัญญานิยมมาใช้
 - 2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
 - 3.1 ความหมายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
 - 3.2 ความหมายของวัยรุ่น
 - 3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก (Facebook system stickiness)

ความหมายของการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก

Stickiness คือ ความสามารถของเว็บไซต์ในการดึงดูดความสนใจและการรักษาผู้ใช้งานเว็บไซต์ให้ใช้งานต่อไป (Zott et al., 2000, p. 241) Reichheld and Schefter (2000) เชื่อว่าผู้ใช้เว็บไซต์ยินดีที่จะกลับมาใช้เว็บไซต์เพราะมีความเชื่อมั่นและจงรักภักดีต่อเว็บไซต์ การกลับมาใช้งานอีกเป็นตัวชี้วัดความแข็งแกร่งและความภักดีต่อเว็บไซต์ ซึ่งหลิน (Lin, 2007) กล่าวว่า การติดการใช้งานประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ การมีทัศนคติเชิงบวกต่อการใช้งานเว็บไซต์ การมีความรู้สึกเชื่อมั่น เชื่อใจ ไว้วางใจในเว็บไซต์ และการที่เชื่อว่าเว็บไซต์ให้เนื้อหาและข้อมูลที่ดี

ไชยรัตน์ บุตรพรหม (2545 อ้างถึงใน ฉัฐยานี ช่วยธานี, 2550, หน้า 22) กล่าวถึงในแง่จิตเวชศาสตร์ที่มองว่า พฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตน่าจะเกิดจากการมีสิ่งกระตุ้น (Stimulus) ที่เข้มข้นทำให้เกิดความดึงดูด ทำให้พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มความถี่มากขึ้น ลักษณะอาการของผู้ที่มีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต คือ หมกมุ่นกับการใช้อินเทอร์เน็ต รู้สึกว่ามีความต้องการอยากใช้อินเทอร์เน็ตมากขึ้น ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานกว่าปกติ จนกระทั่งเกิดผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน การเรียน หรือหน้าที่ความรับผิดชอบ ไม่สามารถควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตของตัวเองได้ทั้ง ๆ ที่รู้ว่ามากเกินไปแล้ว เข้าไปใช้อินเทอร์เน็ตโดยไม่มีจุดหมาย กล่าวโดยสรุป คือ ไม่สามารถควบคุมหรือหยุดใช้อินเทอร์เน็ตได้จนมีผลต่อสุขภาพกายและจิตใจ ซึ่งสามารถพบได้ในคนที่มีอาการซึมเศร้า (Depression) หรือมีอาการแมเนีย (Mania) มีลักษณะ Hyperactive สามารถเล่นอินเทอร์เน็ตได้แบบข้ามวันข้ามคืน มีอาการตึกครืนตลอดเวลา

ภาณุวัฒน์ กองราช (2554, หน้า 22-27) ได้กล่าวไว้ว่า คือการที่ผู้ใช้บริการมีความมุ่งมั่นที่จะกลับมาใช้บริการอีกครั้ง และเพิ่มระยะเวลาที่จะใช้บริการบนเว็บไซต์ให้นานยิ่งขึ้น และความถี่ที่ผู้ใช้บริการเว็บไซต์กลับมาใช้บริการเว็บไซต์ดังกล่าวอีกบ่อยครั้งเป็นเหมือนคำยืนยันคำสัญญาที่จะกลับเข้ามาใช้บริการอีกในอนาคตข้างหน้า แม้ว่าสถานการณ์ที่ส่งผลกระทบที่จะเป็นสาเหตุที่จะทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้บริการ ซึ่งได้สรุปความหมายของการติดการใช้งาน (System stickiness) ไว้ว่า คือ การที่ผู้ใช้บริการมีความสนใจเกี่ยวกับการบริการเว็บไซต์ดังกล่าวแล้วจะกลับมาใช้บริการอีกครั้งเมื่อมีโอกาสหรือเวลาที่เหมาะสม โดยที่มีความมุ่งมั่นและตั้งใจที่จะกลับมาใช้บริการ รวมถึงจะมีการเพิ่มเวลาแต่ละครั้งที่เข้ามาใช้บริการอีกด้วย ซึ่งบางครั้งก็จะเกิดผลกระทบในด้านต่าง ๆ ต่อผู้ใช้บริการ

แนวคิดสำคัญเกี่ยวกับการติดการใช้งาน

Orzack (2003) กล่าวว่า ผู้ที่มีการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก จะมีลักษณะอาการต่าง ๆ ดังนี้

1. อาการทางจิต (Psychological symptoms)
 - 1.1 ในขณะที่ใช้งานเฟซบุ๊ก มีความรู้สึกดีและรู้สึกผ่อนคลาย
 - 1.2 ไม่สามารถควบคุมการใช้งานหรือหยุดการใช้งานเฟซบุ๊กของตนเองได้
 - 1.3 มีการใช้เวลามากขึ้น และอยากใช้เวลาเพิ่มขึ้นในการใช้งานเฟซบุ๊ก
 - 1.4 ละทิ้ง ละเลยครอบครัวและเพื่อนฝูง สัมพันธภาพกับผู้อื่นลดลง
 - 1.5 รู้สึกว่างเปล่า ซึมเศร้า หงุดหงิดเมื่อไม่ได้ใช้งานเฟซบุ๊ก
 - 1.6 โทกหน่างานและสมาชิกในครอบครัว เกี่ยวกับกิจกรรมต่าง ๆ ในเฟซบุ๊ก
 - 1.7 ทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับการเรียนหรือการงาน
2. อาการทางกาย (Physical Symptoms)
 - 1.1 Carpal Tunnel Syndrome
 - 1.2 ตาแห้ง
 - 1.3 ปวดไมเกรน (ปวดศีรษะข้างเดียว)
 - 1.4 ปวดเมื่อยหลัง
 - 1.5 รับประทานอาหารที่ไม่เป็นเวลา
 - 1.6 ไม่สนใจดูแลร่างกาย สุขภาพตนเอง
 - 1.7 รูปแบบการนอนเปลี่ยนแปลงไป นอนน้อย พักผ่อนไม่เพียงพอ

Ivan Goldberg (1996 อ้างถึงใน ฉัฐยาน์ ช่วยธานี, 2550, หน้า 21) ได้ระบุลักษณะพฤติกรรมที่เรียกว่า การติดอินเทอร์เน็ต ไว้ดังนี้

1. มีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต เพื่อที่จะได้ใช้อินเทอร์เน็ต
2. ลดกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตลง เพื่อที่จะได้ใช้อินเทอร์เน็ต
3. ไม่สนใจสุขภาพร่างกายของตนเองที่จะได้รับผลกระทบจากกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต
4. หลีกเลียงกิจกรรมในชีวิตที่สำคัญ เพื่อใช้เวลาในอินเทอร์เน็ต
5. เลื่อนเวลาพักผ่อนออกไป หรือเปลี่ยนแปลงเวลานอนเพื่อที่จะได้มีเวลาใช้อินเทอร์เน็ต
6. ลดกิจกรรมทางสังคม ทำให้สูญเสียความสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลอื่น
7. ละทิ้ง ละเลยครอบครัว และเพื่อน
8. ปฏิเสธที่จะใช้เวลากับกิจกรรมอื่น ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อเวลาที่ใช้อินเทอร์เน็ต
9. แสวงหาเวลามากขึ้น เพื่อใช้อินเทอร์เน็ต
10. ละทิ้งงาน การเรียน ภาระหน้าที่ของตน

สิริพรรณ แซ่ต๋ม, แสงนภา หิรัญมูทราภรณ์, สุพรรณษา สุขรัตน์ และอรชนก ช่องสมบัติ (2552, หน้า 13-14) ได้กล่าวสรุปว่า พฤติกรรมที่เรียกว่าติดนั้น บุคคลจะมีความหมกมุ่นถูกรอบงำตลอดเวลา พลังงาน สูญเสียการควบคุมจากสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การติดเป็นพฤติกรรมที่ทำให้ความรู้สึกกับคนที่ถูกดึงดูดให้มีรูปแบบพฤติกรรมซ้ำ ๆ ทำให้คนขาดความรับผิดชอบในผลการกระทำจากพฤติกรรมของเขา และให้ความพึงพอใจกับบุคคลนั้น รูปแบบของการติด ไม่ว่าจะเป็นการติดประเภทใด จะมีลักษณะคล้ายกัน คือ มีความต้องการในปริมาณที่มากขึ้น ไม่สามารถลดหรือหยุดได้ มีอาการกระวนกระวายเมื่อไม่ได้ใช้ และการใช้จะทำให้เกิดผลกระทบต่อนหน้าที่การงาน การเรียน ครอบครัว และสังคม เป็นต้น

สรุปได้ว่าการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก คือ การที่ผู้ใช้งานมีความมุ่งมั่นและมีความตั้งใจที่จะกลับมาใช้งานอีกครั้ง และเพิ่มระยะเวลาที่จะใช้งานมากขึ้น ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าการใช้งานเฟซบุ๊กจะมีจำนวนครั้งและระยะเวลาที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนการใช้งานเฟซบุ๊กส่งผลกระทบต่อตัวผู้ใช้ทั้งร่างกายและจิตใจ ในส่วนผลกระทบที่จะเกิดทางด้านของร่างกายนั้น เช่น การปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เนื่องจากการใช้งานในอิริยาบถท่าทางเดิม ๆ ในระยะเวลาที่นาน ปวดตาเนื่องจากการเพ่งใช้สายตา เป็นต้น ด้านจิตใจที่จะเกิดความรู้สึกอยากใช้งานเฟซบุ๊กในระดับมาก จนรู้สึกกระวนกระวายวิตกกังวลเมื่อไม่ได้ใช้งานเฟซบุ๊ก เป็นต้น

ผลกระทบจากการติดการใช้งาน

การใช้งานเฟซบุ๊กมีทั้งข้อดีและข้อเสีย แต่เมื่อใดที่เกิดการติดการใช้งานเฟซบุ๊กขึ้น ก็ก่อให้เกิดผลกระทบที่ตามมาอีกมากมาย ทั้งต่อตนเอง และคนรอบข้าง สังคม เป็นต้น

ปัจจัยทางด้านจิตใจ อารมณ์และบุคลิกภาพของบุคคล ก็มีส่วนสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรม การเสพติดสื่อได้ ผู้ที่ติดนั้นส่วนมากจะเป็นผู้ที่มีภาวะอารมณ์ไม่ปกติ เบื่อง่าย จิตใจว้าวุ่น และควบคุมตัวเองได้น้อยกว่าผู้ที่ไม่ติด และยังพบว่าเด็กเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการติดมากที่สุด เนื่องจากเป็นวัยที่ยังไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ สังคมและจิตใจ เนื่องจากขาดพื้นฐานที่ดีในโลกของความเป็นจริงรวมทั้งยังมีปัญหาในการเข้าสังคม และฉ้อโกง ทำให้ไม่สามารถจัดการควบคุมการใช้งาน หรือแยกแยะข้อแตกต่างระหว่างโลกจริงกับโลกจินตนาการได้ จึงติดอยู่ในโลกแห่งความฝัน นอกจากนี้ความสัมพันธ์ในสังคมยังก่อให้เกิดการติดสื่อด้วย เมื่อบุคคลนั้นไม่ได้รับความพึงพอใจในชีวิต ไม่ว่าจะผ่านทางด้านจิตใจหรือด้านสังคม เช่น การไม่ได้รับความสัมพันธ์ในครอบครัว กลุ่มเพื่อน สังคม ก็จะแสวงหาสิ่งที่ชดเชยความต้องการที่ขาดแคลนเหล่านี้จากสื่อ เนื่องจากสื่อตอบสนองความต้องการเหล่านี้ให้พวกเขาได้ เมื่อยึดติดและใช้มันบ่อย ๆ ก็จะกลายเป็นการติดในที่สุด (McIlwraith, 2002 อ้างถึงใน ตะวันเศรษฐ์ เซ็นนันท์, 2549, หน้า 13)

ด้านร่างกายในเรื่องของสภาวะของวัยรุ่นที่ติดอินเทอร์เน็ต พบว่ากลุ่มวัยรุ่นที่ติดอินเทอร์เน็ต จะมีความรู้สึกที่ดี ผ่อนคลายเมื่อได้ใช้อินเทอร์เน็ต (Griffiths, 1998) เมื่อไม่ได้ใช้ก็จะคิดหมกมุ่นเกี่ยวกับการใช้ ไม่สามารถควบคุมการเลิกใช้ได้ โดยจะรู้สึกกระสับกระส่าย กระวนกระวายเมื่อพยายามที่จะลดเวลา เลิก หรือหยุดใช้ เนื่องจากอินเทอร์เน็ตเป็นเครื่องมือที่เด็กวัยรุ่นใช้เสมือนแนวทางหลีกเลี่ยง หรือบรรเทาอารมณ์ไม่ดี เช่น ความรู้สึกสิ้นหวัง ขาดคนช่วยเหลือหรือแก้ไข ความรู้สึกผิด วิตกกังวล ซึมเศร้า และจะโกหก ปิดบังสมาชิกในครอบครัว ผู้รักษา หรือบุคคลอื่น ๆ เกี่ยวกับเวลาที่ใช้อินเทอร์เน็ตจริง ทำให้มีโอกาสเกิดการสูญเสียความเจริญก้าวหน้าทางการเรียน และชีวิตส่วนตัว (Greenfield, 1999 อ้างถึงใน ภาณุวัฒน์ กองราช, 2554, หน้า 25-27) มีผลกระทบในชีวิตประจำวันในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะเด็กจะพยายามลดกิจกรรมอื่น ๆ ที่สำคัญในชีวิตลง เพื่อที่จะได้ใช้อินเทอร์เน็ต ไม่สนใจสุขภาพร่างกายของตนเองที่จะได้รับผลกระทบจากกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต มีการดูแลสุขภาพตนเองลดลง เช่น การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา ไม่สนใจร่างกาย และการเล่นอินเทอร์เน็ตนาน ๆ ทำให้มีอาการทางกาย เช่น ปวดหลัง ปวดศีรษะข้างเดียว สุขภาพทรุดโทรม นอกจากนั้นเด็กวัยรุ่นที่ติดอินเทอร์เน็ตยังลดกิจกรรมทางสังคมลง ละเลยครอบครัว และเพื่อน ทำให้สูญเสียความสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลอื่น ๆ (Ivan Goldberge, 1996 and Orzack, 1998 อ้างถึงใน ผจงจิต ผาภูมิ, 2546) ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการติดอินเทอร์เน็ตนั้น พบว่า ส่งผลกระทบถึงสภาวะทุก ๆ ด้าน ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้ (ณัฐยานี ช่วยธานี, 2550)

1. ผลกระทบทางด้านกาย

กลุ่มวัยรุ่นจะมีการละเลยการดูแลตนเอง การรับประทานอาหารและแบบแผนการนอนถูกรบกวน ซึ่งอาจส่งผลกระทบถึงกระเพาะอาหาร หรือมีการรับประทานอาหารมากเกินไป ในขณะที่เล่นอยู่ เกิดการเสียสายตาเนื่องจากต้องเพ่งหน้าจอเป็นเวลานาน ๆ นอกจากนี้ยังส่งผลถึงระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาท (Neuromuscular problem) มือ ข้อมือ กล้ามเนื้อบริเวณคอ ไหล่ เกิดอาการ Carpal Tunnel Syndrome จากการบีบรัดของเส้นประสาท เนื่องจากการใช้นิ้วมือที่ผิดและการเคลื่อนไหวที่ซ้ำ ๆ จากการใช้อินเทอร์เน็ต

2. ผลกระทบทางจิต

กลุ่มวัยรุ่นที่ติดอินเทอร์เน็ตจะมีความรู้สึกดีและมีความสุขที่ได้เล่นเนื่องจากอินเทอร์เน็ตเป็นที่เดียวที่จะได้ปลดปล่อยตัวเองอย่างเต็มที่ ผ่อนคลายความเครียด ได้รับการตอบสนองที่ดี เมื่อไม่สามารถหยุดใช้ได้จะมีลักษณะของโรคประสาท (Psychoneurosis) เกิดขึ้น เช่น มีความวิตกกังวล หงุดหงิดง่าย ฟุ้งซ่าน ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ เมื่อต้องหยุดจะเกิดพฤติกรรมที่ก้าวร้าว รุนแรง

อารมณ์ซึมเศร้า มีผลกระทบทางด้านอารมณ์อย่างเด่นชัด รวมทั้งปัญหาด้านบุคลิกภาพ ได้แก่ การเป็นคนที่มึนใจอ่อนไหว ไม่มั่นใจในตนเอง คือรึ้น

3. ผลกระทบทางสังคม

สำหรับกลุ่มวัยรุ่นที่ติดอินเทอร์เน็ตจะทำให้เกิดการเพิกเฉย ละทิ้งครอบครัว และเพื่อนฝูง มีปัญหาในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีปัญหาในครอบครัว โรงเรียน เนื่องจากมีความเสื่อมถอยของหน้าที่ ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการเรียน ละทิ้งเวลาในการทำการบ้าน ศึกษาหาความรู้ เสียค่าใช้จ่ายมาก ให้นิเวศน้อยลงกับบุคคลรอบข้าง และมีพฤติกรรมแยกตัว มีความรู้สึกว่างเปล่า

4. ผลกระทบทางจิตวิญญาณ

Peele (1991 อ้างถึงใน ฌูยาน์ ช่วชานี, 2550, หน้า 37-38) กล่าวว่า อินเทอร์เน็ตจะทำให้ความรู้สึกและตอบสนองอารมณ์ ซึ่งเราไม่สามารถรับได้จากทางอื่น มักสกัดกั้นความรู้สึกเจ็บปวด ความไม่มั่นคง ไม่สะดวกสบาย จะสร้างพลังต่อสู้กับอารมณ์ ทำให้บุคคลลืมปัญหาและรู้สึกยอมรับกับปัญหานั้นได้ จะให้ความปลอดภัย การมีพลังอำนาจควบคุม การได้เป็นเจ้าของ แต่อินเทอร์เน็ตก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความเป็นจริงในโลกได้ แค่ให้ความรู้สึกชั่วคราวเท่านั้น ดังนั้นจึงอธิบายได้ว่า ทำไมบุคคลจึงกลับมาใช้อินเทอร์เน็ตจนกลายเป็นการติด นอกจากนั้นการที่บุคคลทำพฤติกรรมนั้นซ้ำ ๆ ปฏิบัติในสิ่งที่พึงพอใจ ได้รางวัล เช่น บุคคลขี้อาย มีความขลาดกลัวที่จะพบปะบุคคลใหม่ ๆ จึงหลีกเลี่ยงการพบปะ พูดคุยกับผู้อื่น ซึ่งการหลีกเลี่ยงความประหม่า ตื่นเต้นนี้เป็นรางวัลซึ่งตอกย้ำพฤติกรรม (หลีกเลี่ยงปัญหา) อินเทอร์เน็ตก็ช่วยตอบสนองความต้องการ ความพึงพอใจให้กับบุคคลได้ ซึ่งจะได้รับความรัก ความตื่นเต้น ความสะดวกสบาย ข่าวสารข้อมูลที่ทันสมัย หรือแม้กระทั่งหลีกเลี่ยงความเป็นจริง ซึ่งเมื่อเข้าใช้เรื่อย ๆ ก็จะกลายเป็นพฤติกรรมนั่นเอง

สรุปได้ว่า ผลกระทบที่เกิดจากการติดการใช้งานนั้น จะมีผลต่อร่างกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ ของผู้ติดการใช้งาน ซึ่งมีผลดังนี้ ทางร่างกาย คือ การที่มีการติดการใช้งานขึ้น จะเกิดการละเลยการดูแลตัวเอง ทานอาหารไม่ตรงเวลา นอนไม่เป็นเวลา เพ่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ เวลานาน มีอาการปวดกล้ามเนื้อบริเวณต้นคอ มือ ข้อมือ ไหล่ มีอาการ Carpal Tunnel Syndrome เนื่องจากการบีบรัดเส้นประสาท ทำให้เสียสุขภาพร่างกาย ทางจิต คือ การที่มีการติดการใช้งาน ทำให้เกิดความรู้สึกดีและมีความสุขที่ได้ใช้ รู้สึกได้ปลดปล่อยตัวเองอย่างเต็มที่ รู้สึกผ่อนคลาย ความเครียด ได้รับการตอบสนองที่ดี เมื่อไม่สามารถหยุดการใช้งานได้จะมีอาการของโรคประสาทเกิดขึ้น เช่น หงุดหงิดง่าย ฟุ้งซ่าน มีความวิตกกังวล ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ เมื่อต้องหยุดการใช้งานจะมีความก้าวร้าว อาการซึมเศร้าเกิดขึ้น มีผลด้านอารมณ์ ทำให้เกิดปัญหาด้านบุคลิกภาพ กลายเป็นคนที่มึนใจอ่อนไหว คือรึ้น ไม่มั่นใจในตนเอง เป็นต้น ทางสังคม คือ การที่มีการติด

การใช้งานเกิดขึ้นกับตัวบุคคล จะทำให้มีปัญหาเรื่องการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น มีปัญหาในครอบครัว เพื่อนฝูง โรงเรียน ใช้เวลาน้อยกับบุคคลรอบข้าง มีผลกระทบต่อการศึกษาอีกด้วย และทางจิตวิญญาณ คือ เมื่อเกิดการติดการใช้งาน จะทำให้รู้สึกว่ามีภาระตอบสนองทางความรู้สึก และการตอบสนองทางอารมณ์ ซึ่งไม่สามารถรับได้จากทางอื่น การตอบสนองนี้จะช่วยปิดกั้นความรู้สึกเจ็บปวด ความไม่มั่นคง ไม่สะดวกสบาย มีพลังในการต่อสู้กับอารมณ์ ทำให้ลืมปัญหา และรู้สึกยอมรับกับปัญหาได้ มีการสร้างโลกเสมือนจริงขึ้นเอง

ความหมายและความเป็นมาของเฟซบุ๊ก

1. ความหมายของเฟซบุ๊ก

ปวัตน์ เลาะห์วีร์ (2554, หน้า 21) ได้กล่าวว่า เฟซบุ๊ก (Facebook) เป็น Social network ที่ได้รับความนิยมในเมืองไทยในปี 2008 และปัจจุบันถือเป็น Social network ที่ใหญ่ที่สุดในโลก เนื่องจากเป็น Social network ที่สมบูรณ์แบบมากที่สุดเท่าที่มีมา ความพิเศษของเฟซบุ๊ก คือ มีการกำหนดสิทธิ์ต่าง ๆ ในการใช้งานข้อมูลถือเป็นความลับ รวมถึงการเชื่อมต่อกับระบบอื่น ๆ เข้ากับ Facebook ที่ทาง Facebook เปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้สามารถพัฒนา โปรแกรมต่าง ๆ มาใช้งานร่วมกับ Facebook ได้ จึงถือว่าเป็นระบบ โครงสร้างพื้นฐานของ Social network อีกระบบหนึ่ง บนอินเทอร์เน็ตที่ก้าวได้ ซึ่งกลุ่มเป้าหมายของ Facebook เป็นกลุ่มคนเรียนระดับมัธยมและวิทยาลัยขึ้นไป และกลุ่มคนทำงานจนถึงผู้ใหญ่ นับเป็น Social network ที่มีฐานการใช้งานกว้างมากที่สุด และยังสามารถใช้งานบนสมาร์ตโฟนได้อย่างสะดวกมาก

ภาณุวัฒน์ กองราช (2554, หน้า 2) ได้กล่าวว่า Facebook เป็นเครือข่ายสังคมออนไลน์ชนิดหนึ่งได้ถือกำเนิดเมื่อวันที่ 4 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2548 โดยแต่แรกนั้นได้เปิดให้ใช้งานเฉพาะ นักศึกษามหาวิทยาลัยฮาร์เวิร์ด ซึ่งต่อมาได้ขยายตัวออกไปสำหรับมหาวิทยาลัยทั่วสหรัฐอเมริกา ชื่อ Facebook นี้มาจากชื่อเรียก “เฟซบุ๊ก” ที่มีจะเป็นหนังสือแจกสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย ในช่วงเริ่มเรียนปีแรก ซึ่งมีภาพและชื่อของเพื่อนที่เรียนด้วยกันเพื่อไว้สำหรับจดชื่อ Facebook ยังเติบโตต่อไป จนถึงเดือนกันยายนปี พ.ศ. 2549 ก็ได้เปิดในโรงเรียนในระดับมัธยมปลายเข้าร่วมใช้งานได้ และต่อมา Facebook ได้เพิ่มฟังก์ชันใหม่ โดยสามารถให้สมาชิกนำรูปภาพมาแบ่งปันกันได้ ซึ่งฟังก์ชันนี้ได้รับความนิยมอย่างล้นหลาม และสุดท้ายในปี พ.ศ. 2550 Facebook ก็ได้เปิดให้ทุกคนที่มีอีเมล ได้เข้าใช้งาน ซึ่งเป็นยุคที่คนทั่วไป ไม่ว่าใครก็สามารถเข้าไปใช้งาน Facebook ได้

ปณิชา นิตีพรมงคล (2554, หน้า 8) ได้กล่าวว่า เฟซบุ๊ก (Facebook) เป็นลักษณะของเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Community) ตามแนวคิดของเครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทนี้ ที่ช่วยสร้างเครือข่ายเพื่อเก่าและหาเพื่อนใหม่ สามารถส่งข้อความแลกเปลี่ยนความสนใจซึ่งกันและกัน

โดยเฟซบุ๊ก (Facebook) มีการจัดรูปแบบ ให้สามารถสื่อสารกัน ได้อย่างใกล้ชิด มีฟังก์ชันในการ กำหนดให้ระบุนรายละเอียดถึงผู้ที่เป็นสมาชิกที่ค่อนข้างตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด (Botd & Ellison, 2007 อ้างถึงใน ธนัสถ์ เกษมไชยานันท์, 2544)

จึงสรุปได้ว่า เฟซบุ๊ก (Facebook) คือ บริการบนอินเทอร์เน็ตประเภทหนึ่งเป็นเครือข่าย สังคมออนไลน์ เป็นสื่อออนไลน์ (Social media) ที่อยู่ในระบบของ Social network ที่ได้รับความนิยม เป็นอย่างมากในปัจจุบันที่ช่วยให้สามารถติดต่อสื่อสาร ไปตลอดจนทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ หรือกลุ่มเพื่อน หรือบุคคลอื่น ๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นการตั้งประเด็นถามตอบในเรื่องที่สนใจ รวมถึง การแบ่งปันรูปภาพ คลิปวิดีโอ การเขียนบทความหรือบล็อกต่าง ๆ การแชทออนไลน์ การเล่นเกม แบบเป็นกลุ่ม ตลอดจนสามารถทำกิจกรรมอื่น ๆ ผ่านแอปพลิเคชันเสริม (Applications) ที่มีอยู่มากมาย

2. ความเป็นมาของเฟซบุ๊ก

เมื่อวันที่ 4 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2548 มาร์ค ซัคเคอร์เบิร์ก (Mark Zuckerberg) ได้เปิดตัว เว็บไซต์เฟซบุ๊ก (Facebook) ซึ่งเป็นเว็บประเภทเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social network) ที่ตอนนั้น เปิดให้เข้าใช้เฉพาะนักศึกษาของมหาวิทยาลัยฮาร์เวิร์ดเท่านั้น จากนั้นเว็บนี้ก็ดังขึ้นอย่างรวดเร็ว เพราะแค่เพียงเปิดตัวได้สองสัปดาห์ นักศึกษาที่เรียนอยู่ที่มหาวิทยาลัยฮาร์เวิร์ดจำนวนมาก ก็สมัครเป็นสมาชิก Facebook เพื่อเข้าใช้งานกันอย่างล้นหลาม และจากนั้นมหาวิทยาลัยอื่น ๆ ในเขตบอสตันก็เริ่มมีความต้องการ และอยากขอเข้าใช้งาน Facebook ด้วยเช่นกัน มาร์คจึงได้ ชักชวนเพื่อนของเค้าที่ชื่อ ดัสติน มอสโควิทซ์ (Dustin Moskowitz) และคริส ฮิวจ์ส (Chirst Hughes) เพื่อช่วยกันสร้าง Facebook และเพียงระยะเวลา 4 เดือน หลังจากนั้น Facebook จึงได้เพิ่มรายชื่อและสมาชิกของมหาวิทยาลัยอีกกว่า 30 แห่ง

ไอดีเริ่มแรกในการตั้งชื่อ Facebook นั้นมาจากโรงเรียนเก่าในระดับมัธยมปลายของมาร์ค ที่ชื่อ ฟิลิปส์ เอ็เซเตอร์ อะคาเดมี โดยที่โรงเรียนนี้ จะมีหนังสืออยู่เล่มหนึ่งที่มีชื่อว่า The Exeter Face Book ซึ่งจะส่งต่อ ๆ กันไปให้นักเรียนคนอื่น ๆ ได้รู้จักเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน ซึ่ง Face book นี้ จริง ๆ แล้วก็เป็นหนังสือเล่มหนึ่งเท่านั้น จนเมื่อวันหนึ่ง มาร์คได้เปลี่ยนแปลงและนำมันเข้าสู่โลก อินเทอร์เน็ต เมื่อประสบความสำเร็จ ทั้งมาร์ค ดัสติน และฮิวจ์ ได้ย้ายออกไปที่ Palo Alto ในช่วง ฤดูร้อนและไปขอเช่าอพาร์ทเมนต์แห่งหนึ่ง หลังจากนั้นสองสัปดาห์ มาร์คได้เข้าไปคุยกับ ชอน ปาร์เกอร์ (Sean Parker) หนึ่งในผู้ร่วมก่อตั้ง Napster จากนั้นไม่นานปาร์คเกอร์ก็ย้ายเข้ามาร่วม ทำงานกับมาร์คที่อพาร์ทเมนต์ โดยปาร์คเกอร์ได้ช่วยแนะนำให้ผู้รู้จักกับนักลงทุนรายแรก ซึ่งก็คือ ปีเตอร์ ธิล (Peter Thiel) หนึ่งในผู้ร่วมก่อตั้ง Paypal และผู้บริหารของ The Founders Fund โดยปีเตอร์ได้ลงทุนใน Facebook เป็นจำนวนเงิน 500,000 เหรียญสหรัฐ ด้วยจำนวนสมาชิก หลายล้านคน ทำให้บริษัทหลายแห่งสนใจในตัว Facebook โดย friendster พยายามที่จะขอซื้อ

Facebook เป็นเงิน 10 ล้านดอลลาร์สหรัฐฯ ในกลางปี 2548 แต่ Facebook ปฏิเสธข้อเสนอ และได้รับเงินทุนเพิ่มเติมจาก Accel Partners เป็นจำนวนอีก 12.4 ล้านดอลลาร์สหรัฐฯ ในตอนนั้น Facebook มีมูลค่าจากการประเมินอยู่ที่ประมาณ 100 ล้านดอลลาร์สหรัฐฯ

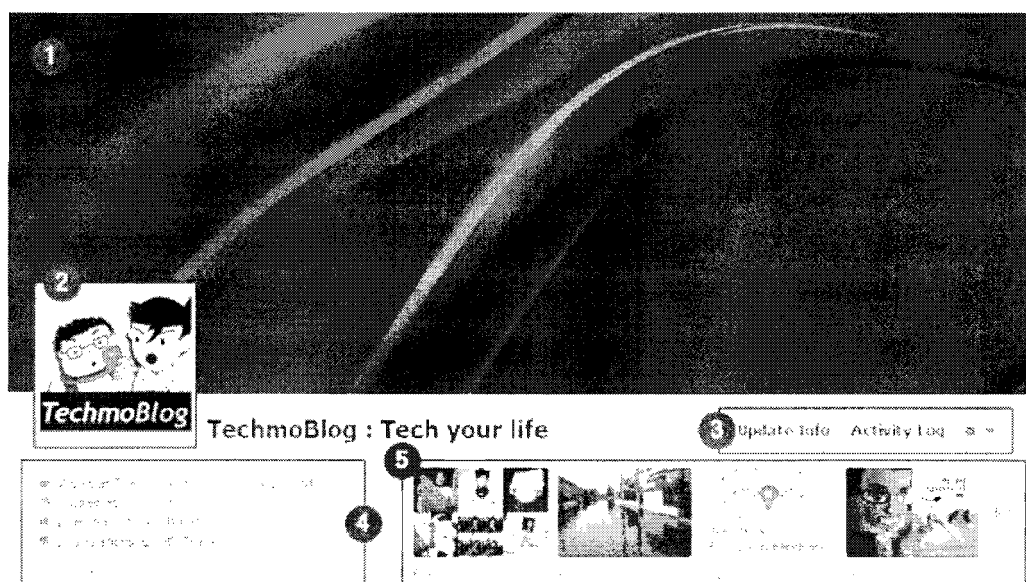
Facebook ยังเติบโตต่อไป จนถึงเดือนกันยายนปี พ.ศ. 2549 ก็ได้เปิดในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เข้าร่วมใช้งานได้ และในต่อมา Facebook ได้เพิ่มฟังก์ชันใหม่โดยสามารถให้สมาชิก เอรูรูปภาพมาแบ่งปันกันได้ ซึ่งฟังก์ชันนี้ได้รับความนิยมอย่างล้นหลามในฤดูใบไม้ผลิ Facebook ได้รับเงินทุนเพิ่มขึ้นอีก ของ Greylock Partners, Meritech Capital พร้อมกับนักลงทุนชุดแรกคือ Accel Partners และ ปีเตอร์ ซิล เป็นจำนวนเงินถึง 25 ล้านดอลลาร์สหรัฐฯ โดยมูลค่าการประเมินค่าในตอนนั้นเป็น 525 ล้านดอลลาร์สหรัฐฯ หลังจากนั้น Facebook ได้เปิดให้องค์กรธุรกิจหรือบริษัทต่าง ๆ ให้สามารถเข้าใช้งาน Facebook และสร้างเครือข่ายต่าง ๆ ได้ ซึ่งในที่สุดก็มีองค์กรธุรกิจกว่า 20,000 แห่ง ได้เข้ามาใช้งาน และสุดท้ายในปี พ.ศ. 2550 Facebook ก็ได้เปิดให้ทุกคนที่มีอีเมลเข้าใช้งาน ซึ่งเป็นยุคที่คนทั่วไปไม่ว่าเป็นใครก็สามารถเข้าไปใช้งาน Facebook ได้

ในช่วงฤดูร้อนปี 2550 Yahoo พยายามที่จะขอซื้อ Facebook ด้วยวงเงินจำนวน 1 พันล้านดอลลาร์สหรัฐฯ โดยมีรายงานว่ามาร์คได้ทำการตกลงกันด้วยวาจาไปแล้วว่า จะยอมขาย Facebook ให้กับ Yahoo และเพียงแค่วันสองสามวันถัดมา หุ้นของ Yahoo ก็ได้พุ่งขึ้นสูงเลยทีเดียวนะ แต่ว่าข้อเสนอซื้อได้ถูกต่อรองเหลือเพียง 800 ล้านดอลลาร์สหรัฐฯ ทำให้มาร์คปฏิเสธข้อเสนออันนั้นทันที ภายหลังจากต่อมา ทาง Yahoo ได้เสนอ 1 พันล้านดอลลาร์สหรัฐฯ อีกครั้ง คราวนี้มาร์คปฏิเสธ Yahoo ทันที และได้รับชื่อเสียงที่ไม่ดีว่า ทำธุรกิจเป็นเด็กไปในทันที นี่ไม่ใช่ครั้งที่มาร์คปฏิเสธข้อเสนอซื้อบริษัท เพราะเคยมีบริษัท Viacom ได้เคยลองเสนอซื้อ Facebook ด้วยวงเงิน 750 ล้านดอลลาร์สหรัฐฯ และถูกปฏิเสธไปแล้วเมื่อเดือนมีนาคมปี 2550 มีข่าวอีกกระแสหนึ่งที่ไม่ค่อยดีสำหรับ Facebook ที่ได้มีการโต้เถียงกันอย่างหนัก กับ Social Network ที่มีชื่อว่า Connect U โดยผู้ก่อตั้ง Connect U ซึ่งเป็นเพื่อนร่วมชั้นเรียนเดียวกับมาร์คที่ฮาร์เวิร์ด ได้กล่าวหาว่ามาร์คได้ขโมยตัว Source code สำหรับ Facebook ไปจากตน โดยกรณีนี้ได้มีเรื่องมีราวไปถึงชั้นศาล และได้แก้ไขข้อพิพาทแล้ว ถึงแม้จะมีข้อพิพาทเกิดขึ้น การเติบโตของ Facebook ก็ยังขับเคลื่อนต่อไป ในฤดูใบไม้ร่วงปี 2551 Facebook มีสมาชิกมากกว่า 1 ล้านคนต่อสัปดาห์ โดยเฉลี่ยจะอยู่ที่วันละ 200,000 คน ซึ่งรวมกันแล้วทำให้ Facebook มีสมาชิกมากถึง 50 ล้านคน โดย Facebook มียอดผู้เข้าชมเฉลี่ยอยู่ที่ 40,000 ล้านเพจวิวต่อเดือน Facebook ยังเติบโตในตลาดต่างประเทศ โดย 15% ของสมาชิก เป็นคนที่อยู่ในประเทศแคนาดา ซึ่งมีรายงานว่า ค่าเฉลี่ยของสมาชิกใช้งาน Facebook นั้นอยู่ที่ 19 นาทีต่อวันต่อคน โดย Facebook ถือได้ว่าเป็นเว็บไซต์ที่มีผู้ใช้งานมากที่สุดเป็นอันดับ 6 ของสหรัฐอเมริกาและเป็นเว็บไซต์ที่มีผู้อัพโหลดรูปภาพสูงสุดด้วยจำนวน 4 หมื่นหนึ่งพันล้านรูป จากจำนวนสถิติเหล่านี้

ไมโครซอฟต์ได้ร่วมลงทุนใน Facebook เป็นจำนวนเงิน 240 ล้านดอลลาร์สหรัฐฯ เพื่อแลกกับหุ้นจำนวน 1.6% ในเดือนตุลาคม 2551 ทำให้มูลค่ารวมของ Facebook มีมากกว่า 15,000 ล้านบาท และทำให้ Facebook เป็นบริษัทอินเทอร์เน็ตที่มีมูลค่าสูงเป็นอันดับ 5 ในหมู่บริษัทอินเทอร์เน็ตในสหรัฐอเมริกา ด้วยมูลค่ารายรับต่อปีเพียงแค่ 150 ล้านดอลลาร์สหรัฐฯ หลายฝ่ายได้อธิบายว่าการตัดสินใจของไมโครซอฟต์ในครั้งนี้ทำเพียงเพื่อที่จะเอาชนะ Google ซึ่งเป็นคู่แข่งที่จะขอซื้อ Facebook ในครั้งเดียวกัน (วิมลพรรณ อากาเวท และคณะ, 2554, หน้า 14-16)

ส่วนประกอบของเฟซบุ๊ก

เฟซบุ๊กประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ที่สำคัญ ดังนี้



ภาพที่ 2 ส่วนประกอบของเฟซบุ๊ก

หมายเลข 1 ด้านบนของ Facebook timeline นั้น ประกอบไปด้วย รูปภาพขนาดใหญ่ หรือที่เรียกว่า หน้าปก (Cover photo) ซึ่งเจ้าของเฟซบุ๊ก สามารถเลือกรูปที่มีอยู่แล้ว ในหมวดของรูปภาพ หรืออัปโหลดรูปใหม่ได้

หมายเลข 2 ก็คือ รูปโปรไฟล์ ซึ่งการเปลี่ยนรูปโปรไฟล์นั้น ให้เอาเมาส์ชี้ที่รูปแล้วจะมีเมนูเด้งขึ้นมาว่า Edit profile picture

หมายเลข 3 เป็นเมนูหลักของหน้า โปรไฟล์ ซึ่งประกอบด้วยเมนูทั้งหมด 3 ส่วน คือ Update info, Activity log และ Settings cog มีรายละเอียดของแต่ละเมนู ดังนี้

1. Update info เป็นส่วนของการอัปเดตข้อมูลส่วนตัวของเจ้าของโปรไฟล์ โดยผู้ใช้งานสามารถแก้ไขข้อมูลส่วนตัว อย่างเช่น ประวัติการศึกษา ประวัติการทำงาน ถิ่นกำเนิด ความสัมพันธ์ รายชื่อสมาชิกในครอบครัวข้อมูลสำหรับติดต่อ รวมไปถึง คำคมที่ชื่นชอบ ซึ่งข้อมูลในส่วนนี้จะไปปรากฏในส่วนของ หมายเลข 4

2. Activity log ในส่วนนี้ เจ้าของโปรไฟล์จะเห็นเพียงแค่นคนเดียว โดยจะเป็นข้อมูลบันทึกความเคลื่อนไหวของเจ้าของโปรไฟล์ว่า เคยไปคอมเมนต์ใครมาบ้าง กด Like รูป เล่นเกม โฟสรูปภาพ Check-in ที่ไหน และอื่น ๆ อีกมากมาย

3. Settings cog ส่วนนี้เปรียบเสมือนส่วน preview หน้าโปรไฟล์ของเรา หลังจากทำการแก้ไขแล้ว ก่อนทำการ publish ซึ่งในส่วนนี้ สามารถเพิ่ม Facebook badge หรือการโปรโมตหน้า Facebook ของเราได้ โดยนำโค้ดที่ได้ ไปแปะบน Blog, Myspace หรือหน้าเว็บเพจ

หมายเลข 4 ในส่วนนี้ จะเชื่อมโยงมาจาก Update Info โดยสามารถดูข้อมูลเพิ่มเติมของเจ้าของโปรไฟล์ได้จาก About ถ้าหากคลิกเข้าไป จะเป็นการรวบรวมข้อมูลส่วนตัวทั้งหมด ฉะนั้น ใครที่ไม่อยากเปิดเผยตัวตน ก็ไม่จำเป็นต้องกรอกทุกส่วน

หมายเลข 5 เปรียบเสมือนกล่องรวบรวมเรื่องราวของเจ้าของโปรไฟล์ ทั้งที่เป็นรายชื่อเพื่อน รูปภาพที่ถูกอัปโหลดล่าสุด สถานที่ที่ถูก Tag (จากรูปภาพ หรือข้อความ) และหน้าแฟนเพจที่กด Like เป็นต้น (Techmoblog.com, 2557)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดการใช้โซเชียลมีเดีย

วิมลพรรณ อาภาเวท และคณะ (2554) ได้ศึกษาพฤติกรรมการสื่อสารในเฟซบุ๊ก (Facebook) ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊ก (Facebook) ความสัมพันธ์ระหว่างการคาดหวัง การใช้ประโยชน์ และความพึงพอใจที่มีต่อเฟซบุ๊ก ตลอดจนศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการคาดหวัง การใช้ประโยชน์และความพึงพอใจที่มีต่อเฟซบุ๊ก กับพฤติกรรมการสื่อสารในเฟซบุ๊ก ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร โดยใช้วิธีวิจัยเชิงสำรวจ จากจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 400 คน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครที่มีเพศ อายุ ชั้นปี คณะ แผนกเฉลี่ยสะสม และรายได้ของครอบครัวแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการสื่อสารในเฟซบุ๊ก (Facebook) ความคาดหวังต่อเฟซบุ๊ก (Facebook) และความพึงพอใจต่อเฟซบุ๊ก (Facebook) ไม่แตกต่างกัน แต่นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครที่มีรายได้ของครอบครัวแตกต่างกัน มีการใช้ประโยชน์เฟซบุ๊ก (Facebook) แตกต่างกัน และมีความคาดหวัง การใช้ประโยชน์ ความพึงพอใจต่อเฟซบุ๊ก มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับมากกับพฤติกรรมการสื่อสารในเฟซบุ๊ก (Facebook) นอกจากนี้ยังพบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครส่วนใหญ่

มีการใช้เฟซบุ๊กทุกวัน และมีความคาดหวัง การใช้ประโยชน์อยู่ในระดับมากและปานกลาง ส่วนความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

ภาณุวัฒน์ กองราช (2554) ได้ศึกษาพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นในประเทศไทย กรณีศึกษา Facebook มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงลักษณะพฤติกรรมของวัยรุ่น รูปแบบการให้บริการ และศึกษาเปรียบเทียบความสัมพันธ์ของลักษณะทางประชากรศาสตร์กับพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของวัยรุ่น งานวิจัยเป็นเชิงสำรวจ (Survey research) ที่มุ่งทำการสำรวจเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นในประเทศไทยที่ใช้บริการ Facebook (www.facebook.com) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) โดยในการเก็บแบบสอบถามจะแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ การใช้แบบสอบถามกระดาษ (Paper-based survey) และการเก็บแบบสอบถามผ่านอินเทอร์เน็ต (Online survey) ในเรื่องการสุ่มตัวอย่างจะสุ่มตัวอย่างเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 13-24 ปี โดยใช้แบบสอบถามที่ตอบรับกลับมาทั้งสิ้น 400 แบบสอบถาม ผู้วิจัยได้นำแนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาศึกษาเป็นกรอบในการวิเคราะห์ ซึ่งประกอบด้วยแนวคิดเกี่ยวกับสังคมออนไลน์ แนวคิดพฤติกรรมความหลงใหลจนติดปกติ แนวคิดการติดการใช้งาน แนวคิดพฤติกรรมวัยรุ่น แนวคิดการรับรู้ถึงความเสี่ยง แนวคิดการรับรู้ถึงความเพลิดเพลิน แนวคิดอิทธิพลทางสังคม แนวคิดการแสดงออกของตัวตนและแนวคิดการรับรู้ถึงความกังวล ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีอายุระหว่าง 19-21 ปี มีการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า มีอัตราการใช้บริการ 1-5 ครั้งต่อสัปดาห์ ในการใช้แต่ละครั้งใช้เวลา 1-3 ชั่วโมงต่อครั้ง และมีประสบการณ์ใช้บริการน้อยกว่า 1 ปี โดยที่ส่วนใหญ่เคยใช้บริการหรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีใน Facebook ซึ่งประกอบไปด้วย การได้ตอบบนกระดานสนทนา การเข้าร่วมกลุ่มต่าง ๆ การเล่นเกม การตอบคำถาม (Quiz) การแบ่งปันรูปภาพ การแบ่งปันวิดีโอ การค้นหาเพื่อนเก่า การส่งข้อความคิดเห็น การชอบ (Like) และจากการพิสูจน์สมมติฐานงานวิจัยพบว่า พฤติกรรมความหลงใหลจนติดปกติ (System addiction) และการติดการใช้งาน (System stickiness) เป็นผลมาจากการรับรู้ความเพลิดเพลิน (Perceived enjoyment) และอิทธิพลทางสังคม (Social influence) ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า การที่กลุ่มวัยรุ่นมีความเพลิดเพลินในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ จนทำให้เกิดความรู้สึกชื่นชอบ และสนุกสนาน รวมถึงการทำกระแสนิยม จึงทำให้อัตราในการใช้เพิ่มมากขึ้นจนเกิดเป็นการติดการใช้งาน และอาจทำให้เกิดความรู้สึกกังวลหรือหมกมุ่นว่าจะต้องเข้าไปใช้งานอีกจนกลายเป็นความหลงใหลจนติดปกติ อย่างไรก็ตาม การรับรู้ถึงความเสี่ยงจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Perceived risk) ไม่มีความสัมพันธ์หรือทำให้พฤติกรรมความหลงใหลและการติดการใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ในกลุ่มวัยรุ่นลดลงแต่อย่างใด

เนื่องจากกลุ่มวัยรุ่นดังกล่าว จะระมัดระวังมากในการใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์และจะไม่ใช้งาน ถ้ารู้สึกว่าคุณเองได้รับความเสี่ยง ดังนั้นจึงมีโอกาสน้อยมากที่ผู้ใช้งานที่รับรู้ถึงความเสี่ยง จะมีพฤติกรรมลดการใช้งานและความหลงใหลจนผิดปกติ

วณิชชา แม่นยา, วิลาวัลย์ สมยาโรน, ศรีญญา หมั่นเดช และชไมพร ศรีสุราช (2555) ได้ศึกษาพฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊ก (Facebook) ของผู้ที่มีช่วงอายุและเพศต่างกัน วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊ก (Facebook) ของผู้ใช้งานที่มีช่วงอายุต่างกัน เพื่อศึกษาพฤติกรรม การใช้เฟซบุ๊ก (Facebook) ของผู้ใช้งานที่มีเพศต่างกัน เพื่อให้สามารถนำข้อมูลไปปรับปรุงวางแผน ส่งเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และความเข้มแข็งให้กับเยาวชนของประเทศ ให้เป็นผู้ที่สามารถดำเนินชีวิต ได้อย่างปลอดภัย มั่นคง รวมถึงสามารถใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีและการสื่อสารเพื่อพัฒนาตนเองให้กลายเป็นบุคคลากรที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต การศึกษาครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) ซึ่งใช้แบบบันทึกความถี่ (Frequency) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง โดยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Sample random sampling) ใช้วิธีการสุ่ม โดยการจับสลาก จากกลุ่มเพื่อนของผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) โดยใช้สถิติแจกแจงความถี่และความถี่ และค่าร้อยละ เพื่ออธิบายลักษณะทางประชากรศาสตร์ และพฤติกรรมของกลุ่มผู้ใช้บริการ และใช้สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics) และไคสแควร์ (Chi-square test) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย และมีช่วงอายุระหว่าง 21-35 ปี จากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊ก (Facebook) ขึ้นอยู่กับเพศ เนื่องจาก สื่ออินเทอร์เน็ตนั้นสามารถตอบสนองความต้องการของมนุษย์ได้และช่วยเติมเต็มขาดความ ต้องการที่ขาดหายไปของบุคคลในลำดับขั้นความต้องการ และพฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊ก (Facebook) ขึ้นอยู่กับช่วงอายุ บุคคล ในขั้นนี้อยู่ในช่วงอายุประมาณ 21-35 ปี เป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ตามพัฒนาการทางจิตสังคม 8 ขั้น

Garry Zhu (2011) ได้ศึกษาปัจจัยของบุคคลที่ส่งผลต่อการติดเครือข่ายสังคมออนไลน์ กรณีศึกษาการใช้เฟซบุ๊กในไต้หวัน พบว่ากับการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของประชากรผู้ใช้ อินเทอร์เน็ตเครือข่ายสังคมออนไลน์ได้กลายเป็นฐานที่ผู้คนใช้ติดต่อแบ่งปันข้อมูลของพวกเขา หรือเชื่อมต่อตัวเองกับเพื่อน อย่างเช่น My Space, Facebook, Twitter ในการศึกษาครั้งนี้ได้ใช้ TRA และ TAM ที่โมเดลแบบพื้นฐานและรวมกับทฤษฎีเอกลักษณ์ทางสังคมในการสำรวจสิ่งที่เป็นปัจจัย ที่ส่งผลกระทบต่อผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่ติดการใช้งานบนเว็บไซต์เครือข่ายสังคมออนไลน์ การศึกษาครั้งนี้ได้นำ Facebook เป็นฐานการทดลอง และได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างชาวไต้หวัน จำนวน 318 คน จากอินเทอร์เน็ต จากการวิเคราะห์ข้อมูล ได้ผลดังต่อไปนี้ 1) เอกลักษณ์ทางสังคมของผู้ใช้จะใช้เพื่อรับรู้ประโยชน์สูงสุด รับรู้ความบันเทิง ทศนคติที่มีต่อเว็บไซต์เครือข่ายสังคม

ออนไลน์มีนัยสำคัญทางสถิติ และมีผลด้านบวกต่อการติดการใช้งานของพวกเขาในการใช้เว็บไซต์
 เครื่องข่ายทางสังคมออนไลน์ 2) ผู้ใช้รับรู้ถึงประโยชน์และความสะดวกในการรับรู้ในการใช้งาน
 เพื่อความบันเทิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและจะส่งผลกระทบต่อทัศนคติของพวกเขา
 ที่มีต่อเว็บไซต์เครือข่ายทางสังคมออนไลน์ (3) เอกลักษณะทางสังคมของผู้ใช้จะมีผลต่อการรับรู้
 ประโยชน์ที่พวกเขาจะได้รับและรับรู้ความบันเทิงจากเว็บไซต์เครือข่ายสังคมออนไลน์

Skues (2012) ได้ศึกษาเรื่องผลกระทบของลักษณะบุคลิกภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง
 ความเหงา และความหลงตนเองของนักศึกษาที่ใช้เฟซบุ๊ก จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง 3 ใน 5
 ของลักษณะบุคลิกภาพต่อการใช้เฟซบุ๊ก โดยศึกษาจากนักศึกษาจำนวน 393 คน ชั้นปีที่ 1 ระดับ
 ปริญญาตรี คณะจิตวิทยา จากมหาวิทยาลัยขนาดกลาง ในออสเตรเลีย โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์
 พบว่า นักศึกษาที่มีลักษณะเปิดเผยจะมีการใช้เฟซบุ๊กน้อยกว่าและมีเพื่อนในเฟซบุ๊ก มากกว่า
 แต่นักศึกษาที่มีความเหงามากกลับมีเพื่อนในเฟซบุ๊กมากกว่าอีก และการเห็นคุณค่าในตนเองและ
 การหลงตัวเองไม่ได้ผลต่อการใช้เฟซบุ๊ก สรุปได้ว่า นักศึกษาที่มีการใช้เฟซบุ๊กสูงนั้นใช้เฟซบุ๊ก
 เพื่อเชื่อมต่อกับผู้อื่นในการสนทนาที่หลากหลายและเรื่องที่สนใจ ในขณะที่นักศึกษามีความเหงา
 สูงใช้เฟซบุ๊กเพื่อชดเชยการขาดในเรื่องการสร้างสัมพันธภาพ

Hayeon Song (2014) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เฟซบุ๊กและความเหงา
 โดยวัดจากปริมาณการใช้เฟซบุ๊กและระดับความเหงา โดยใช้คำถาม 2 ข้อ คือ การใช้เฟซบุ๊กทำให้
 ความเหงาเพิ่มขึ้นหรือลดลง และ อะไรคือสาเหตุของการเพิ่มหรือลดของการใช้เฟซบุ๊กและ
 ความเหงานั้น การศึกษาครั้งนี้ได้ทำการศึกษาจาก 2 โมเดล จากการศึกษาความเหงาที่มีผลต่อ
 การใช้เฟซบุ๊ก และการทดสอบการใช้เฟซบุ๊กที่มีผลต่อความเหงา จากการศึกษาความสัมพันธ์
 ระหว่างเฟซบุ๊กและความเหงา จาก 2 โมเดล พบว่า 1) จากโมเดลที่หนึ่งสรุปได้ว่าการทดสอบ
 การใช้เฟซบุ๊กที่มีผลต่อความเหงาพบว่าข้อมูลที่ได้มาไม่ได้มีคำอธิบายที่เพียงพอว่าการใช้เฟซบุ๊ก
 ทำให้ความเหงาเพิ่มขึ้น 2) การทดสอบความสัมพันธ์ของสองโมเดลพบว่าความเหงามีผลต่อการ
 ใช้เฟซบุ๊กเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูล

เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม (Cognitive therapy)

ความหมายของการปรึกษากลุ่ม

นุชนาภรณ์ หลายเจริญ (2550 หน้า 31) ได้กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่ม หมายถึง
 กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาจัดขึ้น เพื่อช่วยเหลือบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป ในเวลาเดียวกัน
 หรือกลุ่มที่มีความต้องการคล้าย ๆ กัน ซึ่งเป็นการจัดประสบการณ์เพื่อให้บุคคลเกิดการเรียนรู้
 ร่วมกันในกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสสำรวจตนเองทั้งความคิด ทัศนคติ ความรู้สึก กล้าเผชิญปัญหา

หรือปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น พร้อมทั้งแก้ไขปัญหาและการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดร่วมกัน เพื่อให้สมาชิกเกิดการรับรู้เข้าใจ และยอมรับตนเองอย่างแท้จริง ตลอดจนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ตลอดจนจุดมุ่งหมายของชีวิต ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เข้าใจเห็นใจซึ่งกันและกัน โดยมีผู้นำกลุ่มคือผู้ให้การปรึกษาคอยกระตุ้นและเชื่อมโยงคำพูดและความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม ให้ข้อมูลที่ถูกต้องตอบข้อสงสัย หรือคอยให้ความรู้ และคำแนะนำในโอกาสที่เหมาะสม

Kelman (1963 อ้างถึงใน กมลรัตน์ กริทอง, 2551, หน้า 255-257) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่ม หมายถึง วิธีการที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษาไม่รู้สึกละโดดเดียว ได้รู้จักตนเอง รู้จักปรับตัวและพัฒนาตนเอง กล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริง เกิดความรู้สึกรับผิดชอบในตนเอง แก้ปัญหาด้วยตนเอง เป็นการฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งเจตคติและพฤติกรรมของตนเอง และสามารถนำทักษะที่ได้จากกลุ่มไปปรับปรุงตนเอง

Hansen, Warner, and Smith (1976 อ้างถึงใน กมลรัตน์ กริทอง, 2551, หน้า 255-257) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง แล้วพยายามปรับปรุงแก้ไขเจตคติและพฤติกรรมของตนเองให้ดีขึ้น

วัชร ทรัพย์มี (2520, หน้า 80) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความคิดที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งมาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้การปรึกษารวมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง อีกทั้งได้ฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่า คนอื่นก็มีความขัดแย้งหรือมีความคิดเห็นเช่นเดียวกัน ไม่ใช่ตนเองเท่านั้นที่มีปัญหา นอกจากนี้ การให้การปรึกษากลุ่มว่ามุ่งเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคน สนใจความรู้สึก ทักษะ ทักษะ อารมณ์ ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของสมาชิก จะมีการจัดสภาพแวดล้อมในกลุ่มให้เกิดบรรยากาศที่จะให้สมาชิกระบายความรู้สึก ทักษะของตนออกมา สมาชิกที่เข้ากลุ่มนั้นจะมาด้วยความสมัครใจ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534, หน้า 180) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาหรือความต้องการคล้าย ๆ กัน มาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้การปรึกษาซึ่งมีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ทางการให้การปรึกษาร่วมให้ความช่วยเหลือหรือร่วมให้การปรึกษา

กมลรัตน์ กรีทอง (2551, หน้า 257) ได้สรุปว่า การให้การปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือบุคคลเป็นกลุ่ม โดยเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ บุคคลที่เข้าร่วมกลุ่ม มักมีปัญหาคล้ายคลึงกัน มีการปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้การปรึกษาที่มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ทางการให้การปรึกษาร่วมให้ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ปัญหา และเป็นผู้เอื้ออำนวย ให้บรรยากาศของกลุ่มมีความอบอุ่น ปลอดภัย เป็นกันเอง และไว้วางใจได้

อรสา เอี่ยมรัสมิโชติ (2556) ได้สรุปการให้การปรึกษากลุ่มว่า หมายถึง การให้การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการเชื่อมสัมพันธ์ภาพให้กับผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่ม โดยเริ่มจากความไว้วางใจ รับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม การตระหนักรู้ในตนเอง และกล้าเผชิญกับปัญหา สมาชิกในกลุ่มมีความช่วยเหลือกัน ยอมรับซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย เมื่ออยู่ในกลุ่ม

สรุปจากการศึกษาของผู้วิจัย การให้การปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาร่วมกับกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาด้านต่าง ๆ กัน เข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจเพื่อปรึกษาหารือร่วมกัน โดยที่สมาชิกในกลุ่มจะได้รับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่มและได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจของตนเอง ได้สำรวจ ได้ฝึกการยอมรับตนเองและกล้าที่จะเผชิญกับปัญหานั้น ๆ มีการร่วมกันใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง โดยที่มีผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่มและดำเนินการให้บรรยากาศของกลุ่มมีความปลอดภัย เป็นกันเอง และไว้วางใจได้

ประวัติความเป็นมาของการปรึกษาทฤษฎีปัญญานิยม

แนวคิดปัญญานิยมเชื่อว่าบุคคลมีแนวโน้มที่จะมีความคิดที่บิดเบือนซึ่งทำให้เกิดการรบกวนทางอารมณ์และพฤติกรรม ตัวแปรทางปัญญาเป็นส่วนสำคัญที่ส่งผลต่อความรู้สึกและการตอบสนองของบุคคลนั้น ๆ การบำบัดจะมุ่งเน้นที่ความคิดและพฤติกรรมโดยเฉพาะอย่างยิ่ง บทบาทของความคิด การตัดสินใจ การตั้งคำถาม ปฏิบัติ และการทบทวนความคิด ในกระบวนการบำบัดมีการฝึกฝนทักษะใหม่ทั้งทางความคิดและการแก้ไขปัญหา อารอน เบค (Aaron Beck) เป็นผู้ริเริ่มแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบปัญญานิยม (Cognitive therapy) ได้เริ่มต้นการทำงานของเขาดูด้วยการให้การบำบัดผู้ที่มีอาการซึมเศร้าโดยวิธีการจิตวิเคราะห์ จากการทำงานเบค พบว่าเขามีความคิดเห็นต่างไปจากแนวทางของจิตวิเคราะห์ เขาพบว่าความคิดของผู้มีอารมณ์ซึมเศร้า มักจะมีรูปแบบของการใช้เหตุผลที่บกพร่องเรียกว่า “ความคิดที่บิดเบือน” (Cognitive distortions) และเมื่อความคิดเช่นนี้ถูกกระตุ้นอาการผิดปกติจึงจะแสดงออกมา เบคได้พัฒนาทฤษฎีของเขาจนเป็นทฤษฎีการบำบัดอาการซึมเศร้าที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย (Corey, 2009, p. 287)

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบปัญญานิยมของเบค มีรูปแบบเป็นการให้การปรึกษาเชิงรุก (Active) โดยการชี้แนะแนวทาง (Directive) ในเวลาจำกัด (Time-limited) ยึดอยู่กับปัจจุบัน

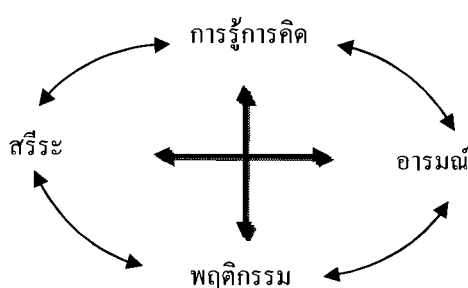
(Present-centered) และเป็นวิธีการที่มีโครงสร้าง (Structured) โดยให้ความสำคัญกับความคิด เน้นที่ความตระหนักรู้ ปรับเปลี่ยนความคิดในทางลบและความเชื่อที่บกพร่อง ทฤษฎีของเบค อยู่บนความเชื่อพื้นฐานที่ว่าวิธีการที่แต่ละบุคคลปฏิบัติและรู้สึกเป็นสิ่งที่ชี้ให้เห็นถึงความรับรู้ และโครงสร้างของประสบการณ์ของบุคคลนั้น ข้อตกลงเบื้องต้นของทฤษฎี คือ

1. การสื่อสารภายในบุคคลสามารถเข้าถึงกระบวนการตรวจสอบความคิด ความรู้สึก และความต้องการของตนเอง
2. ความเชื่อของบุคคลมีความหมายต่อบุคคลนั้นเองเป็นอย่างมาก
3. ผู้รับการปรึกษาสามารถค้นพบสองสิ่งที่กล่าวข้างต้นได้ด้วยตนเองมากกว่าที่จะได้รับการสอนหรือตีความโดยผู้รับการปรึกษา

โดยพื้นฐานของทฤษฎีจะให้การสนับสนุนการเข้าใจถึงธรรมชาติของความรู้สึกที่เกิดขึ้น ภายในใจหรือเมื่อถูกรบกวนทางอารมณ์ โดยมุ่งไปที่เนื้อหาของการรู้คิดของปฏิกิริยาของแต่ละคน ที่เกิดขึ้นเมื่อรู้สึกไม่สบายใจ (Weishaar, 1993 cited in Corey, 2009, p. 288)

ความเชื่อพื้นฐานของทฤษฎีปัญญานิยม

ควมฉนิ จงรัคย์ (2556, หน้า 232-233) การปรึกษาแบบทฤษฎีปัญญานิยมเชื่อว่า ความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคลถูกกำหนดจากการประเมินการรับรู้สถานการณ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่ง ของการรู้การคิด ความคิดที่ส่งผลลบกับตนมีส่วนทำให้มีอารมณ์เสีย และมีผลกับปฏิกิริยาทางสรีระ เช่น หัวใจเต้นแรง เหงื่อออก และมีผลกับพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมหลีกเลี่ยง ความสัมพันธ์ เหล่านี้แสดงไว้ในไดอะแกรม



ภาพที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม อารมณ์ การรู้การคิด และสรีระ

ABC เป็นสูตรที่ใช้เพื่อทำความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม อารมณ์ การรู้ การคิด และสรีระ A ใช้แทน Activating Event หมายถึง เหตุการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น B ใช้แทน Beliefs แสดงถึงความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ และ C ใช้แทน Consequences เป็นผลที่ได้รับ

การตระหนักรู้ถึงความคิดอัตโนมัติเป็นเรื่องยาก เพราะบุคคลมักไม่เคยชินกับการให้ความสำคัญกับเนื้อหาที่กำลังคิดอยู่ ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษารู้จักจำแนกความคิดที่ส่งผลลบกับตน วิธีการหนึ่งคือการบันทึกเหตุการณ์ที่ผู้รับการปรึกษารู้สึกซึมเศร้าหรือวิตกกังวล และสำรวจความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้น

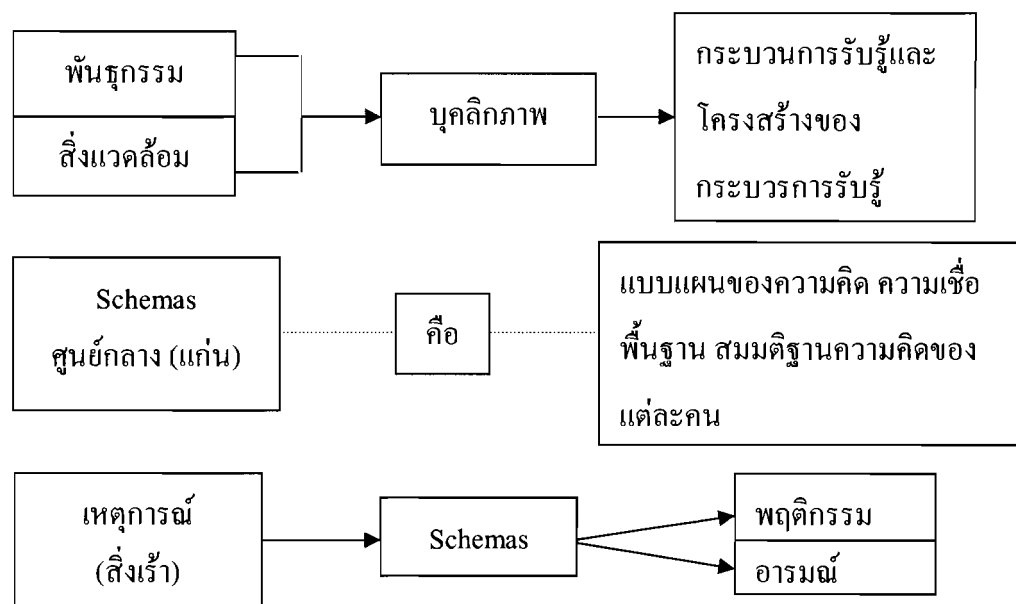
การรู้เท่าทันความคิดทางลบ และการมีความเข้าใจต่ออิทธิพลของความคิดที่ส่งผลถึงอารมณ์และระบบสรีระ จะทำให้บุคคลทบทวนการบิดเบือนความคิดที่ความจริงไม่ได้เป็นเช่นนั้น และจัดเป็นความผิดพลาดของการคิด (Thinking errors)

แนวคิดที่สำคัญของทฤษฎีปัญญานิยม

ทฤษฎีปัญญานิยม (Cognitive therapy) ให้ความสำคัญกับกระบวนการรับรู้ของตัวบุคคลนั้นที่ก่อให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งอารมณ์และพฤติกรรมเหล่านั้นของคนที่แสดงออกมาเป็นผลมาจากวิธีที่บุคคลนั้นเข้าใจและแปลความหมายในแต่ละสถานการณ์และสภาพการณ์นั้นอย่างไร (Beck, 1976 cited in Corey, 2009, p. 295)

แบบแผนความคิด (Schemas) หมายถึง โครงสร้างทางความคิดที่รวมเอาความคิดที่เป็นแกนไว้ด้วย ทำหน้าที่ควบคุมการประมวลเรื่องราวต่าง ๆ มีผลต่อสภาพความเป็นจริงของแต่ละคน (Individual structures reality) การตั้งสมมติฐานเกี่ยวกับตนเอง การแปลความหมายประสบการณ์ในอดีตการเรียนรู้ประสบการณ์ของผู้อื่น การสร้างทางเลือกของพฤติกรรมและการพัฒนาที่จะคาดหวังเกี่ยวกับอนาคต (Beck & Weishaar, 1989 cited in Corey, 2001, p. 310 อ้างถึงใน บุษรินทร์ ชื่นพลี, 2551, หน้า 32) Schemas ของแต่ละคน อาจเป็นได้ทั้งแบบปรับตัวได้ หรือลึ้มเหลวขึ้นอยู่กับโครงสร้างการรับรู้ ของแต่ละคนนั้นว่าถูกสร้างและคงสภาพอยู่ได้แค่ไหน คนแต่ละคนจะสร้างจัดการและแปลผลเหตุการณ์ต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับการรับรู้พื้นฐานจะเป็นตัวกำหนดว่า เขาจะเข้าใจและปฏิบัติต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร

อารอน เบค ได้พัฒนาวิธีการที่เรียกว่าปัญญานิยม (Cognitive therapy) ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับ การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational emotive behavior therapy) โดยมีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน คือ เป็นการบำบัดที่เน้น การบำบัดเชิงรุก (Active) การบำบัดโดยแนะแนวทาง (Directive) การบำบัดโดยจำกัดเวลา (Time-Limited) ยึดอยู่กับปัจจุบัน (Present-Centered) วิธีการที่มีโครงสร้าง (Structured-Approaches) (Beck & Weishaar, 1993 cited in Corey, 2009, p. 287-288)



ภาพที่ 4 กรอบแนวคิดเชิงทฤษฎีบุคลิกภาพของอารอน เบค (Aaron Beck) (บุษรินทร์ ชื่นพลี, 2551)

ข้อตกลงเบื้องต้นเชิงทฤษฎีปัญญานิยม

อารอน เบค เชื่อว่า จุดสำคัญของการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม ไม่ได้มาจากความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล เช่น REBT ของ Ellis แต่เกิดจากการบิดเบือนของกระบวนการรับรู้ ความคิด และความเข้าใจ (Cognitive) พฤติกรรมที่ผิดพลาดไป เกิดจากความผิดพลาดของระบบความคิด (Cognitive distortion) ความคิดที่ถูกบิดเบือนและความเข้าใจที่พลาดหวังแล้วปรับตัวไม่ได้ Beck จึงให้ความสำคัญของปัจจัยด้านความคิดของแต่ละคน ดังนี้ (Dattilio, 2000a cited in Corey, 2009, p. 287)

1. การสื่อสารภายในบุคคล คือ การเข้าถึงกระบวนการสังเกตความเป็นไปเกี่ยวกับจิตใจตนเอง
2. ความเชื่อของผู้รับการบำบัด (Client) มีความหมายต่อตนเองอย่างยิ่ง
3. ความหมายต่าง ๆ สามารถถูกค้นพบได้เอง โดยผู้ที่มีปัญหาทางจิตใจของคนที่นั้นมากกว่าที่จะได้รับการสอนหรือแปลความหมายจากผู้บำบัด

พื้นฐานของทฤษฎีสนับสนุนว่าการเข้าใจถึงธรรมชาติของอารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจหรือเมื่อถูกรบกวนทางอารมณ์ เป็นเรื่องจำเป็นที่ต้องสนใจไปที่เนื้อหาในด้านของความคิดของปฏิกิริยาของแต่ละบุคคลที่จะเกิดขึ้นเมื่อเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ (De Rubesis & Beck, 1988 cited in Corey, 2009, p. 288) เป้าหมายก็คือ การเปลี่ยนแปลงวิธีการคิดของผู้รับบริการ โดยการให้

ผู้รับบริการใช้ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) ซึ่งเป็นความคิดที่เกิดขึ้นทันทีที่มีสิ่งมากระตุ้น ซึ่งนำไปสู่การตอบสนองทางอารมณ์เพื่อที่จะเข้าใจถึงแบบแผนของความคิด (Schemata) จากประสบการณ์ที่ผ่านมาและเริ่มที่จะเข้าถึงความคิดพร้อมกับลงลึกไปในแบบแผนความคิด เพื่อการเปลี่ยนแปลง

กระบวนการให้การปรึกษาทฤษฎีปัญญานิยม

บุษรินทร์ ชื่นพลี (2551, หน้า 37) กล่าวว่า กระบวนการให้การปรึกษาทฤษฎีปัญญานิยม (Cognitive therapy) มีกระบวนการหลายอย่างที่ก่อให้เกิดเปลี่ยนแปลงความคิดด้านลบไปเป็นความคิดด้านบวกและมีพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ การให้การปรึกษาทฤษฎีปัญญานิยม (Cognitive therapy) ทั้งผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาจะต้องมีความเชื่อว่า ความเชื่อ ความคิด ทศนคติ มุมมอง และการสนทนาทั้งหมดนั้นมาจากภายในของคน ผู้ให้การปรึกษาจะสามารถดึงข้อมูล ส่วนเนื้อออกมา เพื่อช่วยให้มีการเปลี่ยนแปลง สิ่งต่อไปนี่คือ อารมณ์ที่บกพร่อง (Dysfunctional emotions) พฤติกรรมที่ปรับเปลี่ยนในทางที่ไม่ถูกต้อง (Behavior to modify inaccurate) และความบกพร่องทางความคิด (Dysfunctional thinking)

ผู้ให้การปรึกษาจะสอนให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้ถึงลักษณะดังกล่าวว่าเป็นความคิด ที่บิดเบือนและบกพร่อง และจะช่วยปรับความคิด มุมมอง ทศนคติไปในเชิงบวก หากได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี ผู้รับการปรึกษาก็จะสามารถแยกแยะได้ระหว่างความคิดของตนเอง และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ผู้รับการปรึกษาจะถูกสอนให้ตระหนักในการเฝ้าสังเกต เฝ้าดูความคิด และข้อสมมติฐานของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความคิดอัตโนมัติในทางลบ ซึ่งทั้งหมดนี้จะช่วย เสริมสร้างให้ความคิด การปรับตัวและพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาไปในทางที่ดีขึ้น หลังจากที่ ผู้รับการปรึกษาเกิดการหยั่งรู้ถึงการที่มีความคิดทางด้านลบ ที่ไม่เป็นจริงนั้นส่งผลต่อตัวเองอย่างไร แล้ว ผู้รับการปรึกษาจะถูกฝึกเพื่อทดสอบว่า ความคิดอัตโนมัติต่อด้านความจริงหรือไม่ โดยการตรวจสอบและให้น้ำหนักการต่อต้านนั้น ซึ่งกระบวนการนี้จะเกี่ยวข้องกับการทดสอบ สิ่งที่สังเกตได้จากความเชื่อที่อยู่ในรูปประโยคที่ผู้บำบัดใช้ถามตอบ มีการกำหนดงานให้กลับไปทำ ที่บ้านรวบรวมข้อสมมติฐานที่เคยสร้างขึ้นและทำการจัดกิจกรรม และสร้างการแปลความ ในรูปแบบอื่น ๆ

ผู้รับการปรึกษาสร้างสมมติฐานที่เกี่ยวกับพฤติกรรมและเรียนรู้ที่จะใช้วิธีการแก้ไข ปัญหาเฉพาะอย่าง และวิธีการเผชิญปัญหา กระบวนการ การค้นพบข้อชี้แนะ ดังกล่าว ผู้รับการปรึกษา จะได้รับการหยั่งรู้เกี่ยวกับการเชื่อมโยง ระหว่างความคิดของตนเองและสิ่งที่ตนเองรู้สึกและกระทำ (Dattilio, 2000 a; Freeman & Dattilio, 1994; Tompkins, 2004, 2006 cited in Corey, 2009, p. 289)

เทคนิคและวิธีการปรึกษาตามทฤษฎีปัญญานิยม

การให้การปรึกษาแบบทฤษฎีปัญญานิยมใช้เทคนิคมากมายทั้งเทคนิคทางความคิด และพฤติกรรม เทคนิคทางความคิดมีจุดมุ่งหมายให้ผู้รับการปรึกษารู้จักจำแนก ประเมิน และปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติและสติมา สำหรับเทคนิคทางพฤติกรรมมีจุดมุ่งหมายให้ผู้รับการปรึกษา ทดสอบความจริงของความคิดทางลบ การนำเทคนิคข้อใดข้อหนึ่งมาใช้ ขึ้นอยู่กับข้อมูลที่ได้ ในการประเมินปัญหาและจากการทำความเข้าใจผู้รับการปรึกษา (Case conceptualization)

(ดวงมณี จงรักษ์, 2556, หน้า 239-241)

1. เทคนิคทางความคิด

1.1 การตั้งคำถาม ผู้ให้การปรึกษาจะใช้ทักษะการถามเพื่อทดสอบความมีเหตุผล ในความคิดของผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาควรมีท่าทางเป็นกลางในขณะที่ใช้คำถาม หรือให้ผู้รับการปรึกษาได้คิดออกด้วยตนเอง ไม่ควรแสดงท่าทีที่รู้สึกว่าคุณควรตระหนักว่าบทบาท ของตน คือ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาค้นพบความจริง

1.2 การใช้แบบฟอร์มความคิดอัตโนมัติ แบบฟอร์มนี้แบ่งเป็น 4 ส่วน คือ เหตุการณ์ ที่เกิดขึ้น ความคิดอัตโนมัติทางลบ (Negative automatic thoughts: NATs) ผลทางอารมณ์และพฤติกรรม และความรู้สึกและพฤติกรรมที่เป็นการตอบสนองเพื่อช่วยเหลือตนเอง (Self-helping response) ซึ่งผู้รับการปรึกษาใช้แบบฟอร์มนี้เพื่อบันทึกเหตุการณ์ ความคิดอัตโนมัติ ผล และการตอบสนอง ที่เขาใช้เพื่อตอบโต้

1.3 การหันเหความสนใจ แบบฝึกหัดการหันเหความสนใจอาจช่วยลดความคิด ทางลบของผู้รับการปรึกษาได้ ตัวอย่างเช่น ให้นับเลขถอยหลังครั้งละ 3 เริ่มต้นจากหลัก 100 ให้อ่านหนังสือที่มีความสนใจ หรือพยายามระลึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ความเพลิดเพลินใจโดยใส่ใจ กับรายละเอียด เช่น วันหยุดที่ไปเที่ยวมาสนุกอย่างไร พุดอะไรกับคนรัก อาหารที่รับประทาน มีรสชาติและกลิ่นอย่างไร

1.4 การระบุข้อดีข้อเสีย ด้วยความช่วยเหลือของผู้ให้การปรึกษา ให้ผู้รับการปรึกษา ทำรายการระบุข้อดีข้อเสียของการรักษาความคิดทางลบไว้

1.5 ทำการทดสอบความสมเหตุสมผลของความคิดใหม่ ให้ผู้รับการปรึกษาทดสอบ ความคิดใหม่โดยทดสอบความคิดใหม่โดยทดลองกระทำดู เช่น ทดสอบความคิดว่า “ฉันสามารถ นั่งรถไฟได้โดยไม่มีอาการกลัว” แบบฝึกหัดคือ การทดลองนั่งรถไฟตามวันที่กำหนด

1.6 ชี้นำถึงความเป็นไปได้ถึงสาเหตุของปัญหาที่เกิดจากผู้อื่น (หาแนวทางอื่น ในการอธิบายสถานการณ์)

1.7 บอกให้เขาปรับแนวคิดให้อยู่บนทางสายกลาง เพื่อลดอิทธิพลของความคิดที่ สุดโต่ง

1.8 กำหนดหรือให้ความหมายของปัญหาใหม่ที่มีโอกาสเปลี่ยนแปลง

1.9 พูดยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจว่าเขาไม่ใช่ต้นตอของปัญหา

1.10 ฝึกแปลผลการรับรู้ใหม่ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หากเปลี่ยนมุมมองการรับรู้ จะช่วยให้บุคคลมีความคิดเกี่ยวกับตนเองที่เปลี่ยนแปลงได้

2. เทคนิคทางพฤติกรรม

2.1 กำหนดให้มีกิจกรรม โดยให้ทดลองมีกิจกรรมใหม่อย่างต้นตัว ถึงแม้ว่าในเวลา นั้นผู้รับการปรึกษายังมีความรู้สึกเศร้าหรือวิตกกังวล การเรียนรู้สิ่งที่น่าสนใจและรู้สึกสนุกหรือ รู้สึกดี สามารถช่วยยกระดับอารมณ์และทำให้ความคิดโล่งขึ้น

2.2 สร้างจินตนาการเพื่อกระตุ้นความคิดและความรู้สึกใหม่ เช่น หลับตาเห็นภาพคน พุดคุยเรื่องราวที่น่าสนใจกับเพื่อนฝูง

2.3 ทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่โดยการใช้จินตนาการ แสดงให้เห็นว่าตนควรมี พฤติกรรมใหม่อย่างไร หรือฝึกซ้อมพฤติกรรมใหม่ในจินตนาการ

2.4 หยุดความคิดด้วยการเตะ โคนออกมาดังๆ หรือเตะ โคนในใจทุกครั้งที่อยู่ตัวที่กำลัง สร้างความคิดในทางลบ

2.5 พุดกับตัวเองหลายครั้งในแต่ละวันถึงความคิดทางบวกหรือความคิดที่มี ประโยชน์ต่อตน

2.6 ดิคข้อความหรือความคิดทางบวกในตำแหน่งที่เห็นชัดเจน เช่น บนผนัง บนตู้เย็น ในทำนองว่า “เรามีศักยภาพ เราต้องเข้าถึงศักยภาพสักวันหนึ่ง”

2.7 การทำสมุดบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน บันทึกความคิดและความรู้สึก หรือใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงความก้าวหน้า

2.8 เขียนจดหมาย เพราะการเขียนจดหมายเป็นหนทางสำรวจและเปิดโอกาสให้ แสดงความคิดความรู้สึก ซึ่งจดหมายที่เขียนไม่จำเป็นต้องส่งจริง

2.9 ทดลองแสดงบทบาทใหม่เพื่อให้บุคคลประจักษ์ในความคิดใหม่ที่สร้างขึ้น

2.10 ทดลองแสดงบทบาทสนทนาร่วมกับผู้ให้การศึกษา ทั้งนี้ผู้ให้การศึกษาพุด บทสนทนาที่แสดงความคิด และผู้รับการปรึกษาพุดบทสนทนาที่แสดงอารมณ์

2.11 ทดลองแสดงบทบาทสนทนาระหว่างความคิดเก่าและความคิดใหม่ โดยสมมติให้ มือขวาและมือซ้ายเป็นตัวแทนของความคิดทั้งสอง หรืออาจใช้วิธีนั่งสลับระหว่าง เก้าอี้ 2 ตัวแทนความคิดเก่าและใหม่

2.12 ใช้วิธีการฉายสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนี้ไปสู่อนาคตอีก 10 ปีข้างหน้า เพื่อลด ความสำคัญของปัญหา

22.13 การอ่านชีวประวัติของผู้อื่นที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวกับปัญหา หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคล้ายกับผู้รับการปรึกษา ซึ่งประวัติสามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาปรับ ความคิดได้

22.14 มอบหมายการบ้านหรือกิจกรรมให้ทำ โดยเริ่มจากกิจกรรมที่ผู้รับการปรึกษา ประสบความสำเร็จได้ง่าย และค่อย ๆ เพิ่มความยากของกิจกรรม ผู้รับการปรึกษาจะค่อย ๆ เพิ่ม ความรู้สึกที่สามารถควบคุมได้

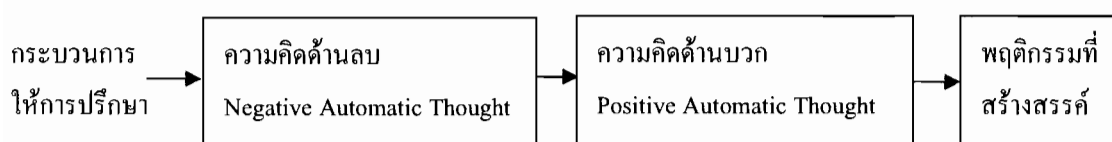
สรุปจากการศึกษาของผู้วิจัย คือทั้งเทคนิคทางความคิดและพฤติกรรม ต่างมีจุดมุ่งหมาย ให้ผู้รับการปรึกษารู้จักจำแนก ประเมิน และปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติ สำหรับเทคนิคทาง พฤติกรรมมีจุดมุ่งหมายให้ผู้รับการปรึกษาทดสอบความจริงของความคิดทางลบ เทคนิคการบำบัด นี้เน้นการจัดการกับปัญญาและพฤติกรรม จึงเน้นที่การสอนให้ผู้รับการบำบัดให้มีระบบในการคิด และแก้ปัญหาได้อย่างมีระบบ

การนำการปรึกษาทฤษฎีปัญญานิยมมาใช้

การบำบัดระยะแรกของ Cognitive therapy เป็นที่รู้จักในฐานะที่เป็นวิธีการรักษาภาวะ ซึมเศร้า แต่ในงานวิจัยต่อ ๆ มาได้มุ่งไปในการศึกษาและการรักษาความผิดปกติของความวิตกกังวล วิธีบำบัดในแนว CT ได้นำไปประยุกต์ใช้กับเด็กและครอบครัว การฝึกผู้ปกครอง เด็กที่ถูกทำร้าย การฟื้นฟูสมรรถภาพจากใช้ยาเสพติด กุศลธรรม การให้คำปรึกษาเรื่องการหย่าร้าง ความวิตกกังวล ฝึกทักษะการจัดการกับความเครียดและปัญหาสุขภาพ (Dattilio, 1998, Granvold, 1994; Reinecke, Dattilio, & Freeman, 2002; cited in Corey, 2009, p. 292)

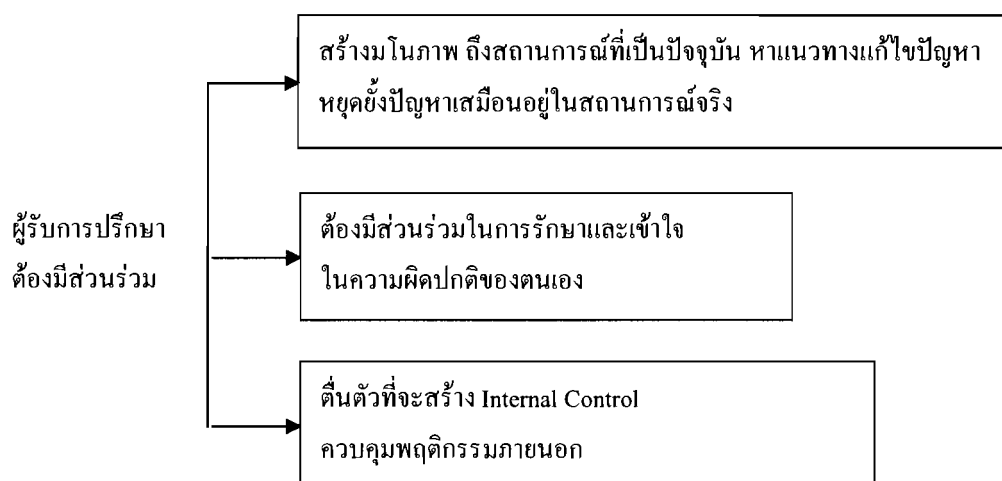
การนำเทคนิคมาประยุกต์ใช้ ไม่ได้คำนึงถึงแต่เฉพาะธรรมชาติของปัญหาที่เฉพาะเจาะจง แต่ผู้บำบัดแนวปัญญานิยมนั้นจะให้ความสนใจกับวิธีการที่นำมาประยุกต์ใช้ เพื่อที่จะช่วยเหลือ บุคคลให้สามารถแปลความหมายของเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน ที่แตกต่างกันออกไป การประยุกต์เอาหลักการของการบำบัดแนวปัญญานิยม มาใช้ในชั้นเรียน และการเปลี่ยนแปลง ความรู้สึกที่มีต่อสถานการณ์นั้น ๆ (Beck & Weishaar, 2008 cited in Corey. 2009, p. 293)

กระบวนการให้คำปรึกษา



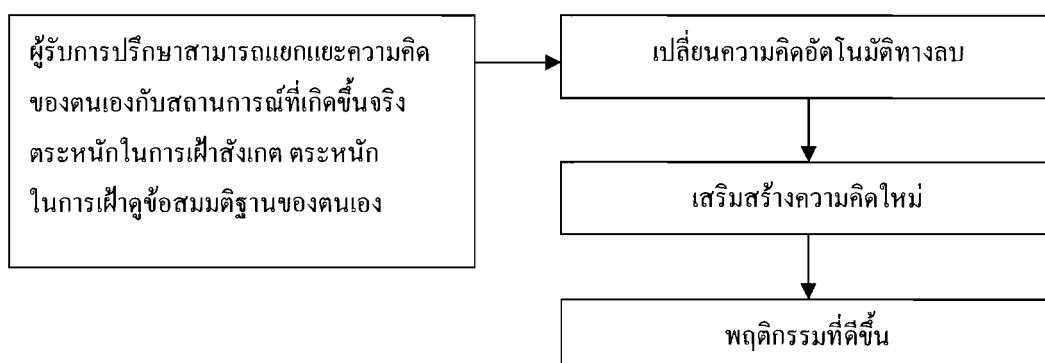
ภาพที่ 5 กรอบแนวคิดในการให้คำปรึกษาตามแนวทางของ เบค (บุษรินทร์ ชื่นพลี, 2551, หน้า 40)

การมีส่วนร่วมของผู้รับการปรึกษาต่อขบวนการให้การปรึกษาทฤษฎีปัญญานิยม



ภาพที่ 6 กรอบแนวคิดการมีส่วนร่วมของผู้รับการปรึกษาตามแนวทางของเบค (บุษรินทร์ ชื่นพลี, 2551, หน้า 40)

การให้การปรึกษาเกิดผลทางบวกผู้รับการปรึกษา



ภาพที่ 7 กรอบแนวคิดผลที่เกิดจากการให้การปรึกษาต่อผู้รับการปรึกษา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม

ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม (2547) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม ต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนปลายที่ศึกษาในโรงเรียนเขาดงกรรจวิทยา อําเภอเขาดงกรรจ จังหวัดสระแก้ว ที่มีคะแนน ความโกรธสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 สม่ํครใจเข้าร่วมทดลอง จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งออกเป็น 2 คือกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

ประกอบด้วยแบบวัดความโกรธและโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม การเก็บข้อมูลดำเนินการตั้งแต่เริ่มวัดผลในระลอกก่อนการทดลอง ระลอกทดลอง ระลอกหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้น นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่มและวิธีทดสอบรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์ ซึ่งผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนวัยรุ่นมีความโกรธในระลอกหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่า ระลอกก่อนการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีคะแนนความโกรธในระลอกหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

มานิณี วงศ์ทองสงวน (2550) ได้ศึกษาผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปัญญานิยม ต่อความยับยั้งชั่งใจและเวลาในการเล่นเกมนอนไลน์ของนิสิตปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2548 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา อายุ 18- 20 ปี ที่มีคะแนนความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนอนไลน์ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย และใช้เวลาในการเล่นเกมนอนไลน์สูงกว่าค่าเฉลี่ย จำนวน 14 คน มีผู้สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 12 คน ผู้วิจัยทำการสุ่มเพื่อแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่ แบบทดสอบความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนอนไลน์ แบบสำรวจเวลาที่ใช้ประจำวัน และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม นิสิตกลุ่มทดลอง ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีปัญญานิยมจำนวน 12 ครั้ง การเก็บข้อมูล แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระลอกก่อนการทดลองและระลอกหลังการทดลอง จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนอนไลน์ และเวลาในการเล่นเกมนอนไลน์ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง และความแตกต่างภายในกลุ่มทดลองก่อน และหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที่ (*t-test*) ซึ่งผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองใช้เวลาในการเล่นเกมนอนไลน์ลดลง และใช้เวลาในการเล่นเกมนอนไลน์ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่กลุ่มทดลองมีคะแนนความยับยั้งชั่งใจเพิ่มขึ้น และมีคะแนนความยับยั้งชั่งใจมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Anke Ehlers et al. (2013) ได้ศึกษาเรื่องการดำเนินการของการบำบัดตามทฤษฎีปัญญานิยมสำหรับโรค PTSD ในการดูแลในคลินิกประจำ กรณีผลของประสิทธิภาพและผู้ดูแลในกลุ่มตัวอย่างต่อเนื่อง วัดอุปสรรคของการศึกษา คือ มุ่งเน้นที่การรักษาความเจ็บปวดทางจิต โดยการรักษาทางจิตวิทยาในขั้นแรกของการรักษาสำหรับโรควิตกกังวลที่เกิดภายหลังจากถูกทารุณกรรม (PTSD) แต่แพทย์ควรจะต้องคำนึงถึงถึงผลที่ดีที่สุดที่จะพบในการทดลองแบบสุ่ม (RCT)

อาจจะไม่พุดคุยถึงช่วงที่กว้างของความเจ็บปวดและการนำเสนอที่เห็นในการปฏิบัติทางคลินิก การศึกษาครั้งนี้ตรวจสอบทั้งที่เป็นองค์ความรู้การบำบัดสำหรับแบบแผน (CT-PTSD) ที่สามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพในการให้บริการสุขภาพของผู้ป่วยนอกของคลินิก ในเขตพื้นที่สหราชอาณาจักรที่กำหนดไว้ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยต่อเนื่องจำนวน 330 คน (อายุ 17-83 ปี) ที่มีความหลากหลายของเจ็บปวดทางจิตที่ได้รับการรักษาโดยนักบำบัดจำนวน 34 คน ที่ได้รับการฝึกอบรมและเป็นผู้ที่มีความชำนาญในการรักษาแบบ CT ได้รับความรู้ในการรักษาก่อนและหลัง (แบบแผนของความเจ็บปวด วิตกกังวล ซึมเศร้า) มีข้อมูลของผู้ป่วยทั้งหมดที่เก็บรวบรวมสำหรับการสร้างแบบจำลองเพื่อการรักษา ผลของการศึกษาพบว่า แบบแผนการบำบัดรักษาแบบ CT ได้รับการยอมรับเป็นอย่างดีและนำไปสู่การปรับปรุงครั้งใหญ่ของแบบแผนการรักษาอาการซึมเศร้าและความวิตกกังวล ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีการปรับปรุง/เปลี่ยนแปลงทางคลินิกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในสิ่งที่เชื่อถือได้ มีความตั้งใจที่จะรักษา 78.8% / 57.3% มีรับการบำบัดที่มีความสมบูรณ์ในการรักษา 84.5% / 65.1% สำหรับผู้ที่หยุดกลางคันในการเข้าร่วม มีผลเลวร้าย อาการกำเริบสถิติที่ได้กับการรักษาพบว่าเป็นเพียง 1.2% ของผู้ป่วย ในระหว่างการติดตามผล (M = 280 วัน, n = 220) ในบางส่วนของเกณฑ์ของการเลือกใช้ในแบบแผน RCTs ในประชากรบางคนที่มีการวินิจฉัยลักษณะความบาดเจ็บที่ต่างกัน ผลการตรวจสอบการรักษา ของคนที่มีปัญหาทางสังคม การรักษาความเจ็บปวดที่เกิดแสดงให้เห็นว่าผลการดำเนินการที่แตกต่างกัน ไม่มีผลการสุ่มจากนักบำบัดในการปรับปรุงอาการที่มี แต่ในนักบำบัดที่มีประสบการณ์น้อยในการใช้แบบแผน CT มีผู้ที่หยุดการเข้าร่วมกลางคันมากกว่าผู้บำบัดที่มีความชำนาญด้านประสบการณ์มาก สรุปผลการวิจัย ผลการวิจัยสนับสนุนประสิทธิภาพของแบบแผน CT ที่แสดงให้เห็นว่าการรักษาแบบพฤติกรรมนิยมต่อความเจ็บปวดแบบ PTSD สามารถดำเนินการประสบความสำเร็จในการให้บริการทางคลินิกประจำกับการรักษาผู้ป่วยที่มีความความเจ็บปวดแบบ PTSD

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ความหมายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

นักเรียน หมายถึง ผู้ศึกษาเล่าเรียน ผู้รับการศึกษาจากโรงเรียน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2542) และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย คือระดับ ชั้น ม.4 ถึง ม. 6 (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2558) ดังนั้น นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจึงมีความหมายว่า ผู้ที่ศึกษาเล่าเรียน ผู้รับการศึกษาจากโรงเรียนในระดับ ชั้น ม. 4 ถึง ม. 6 และเนื่องจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายอยู่ในช่วงวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับวัยรุ่น ดังนี้

ความหมายของวัยรุ่น

วิทยากร เชียงกุล (2552, หน้า 9) ได้กล่าวว่า วัยรุ่น คือวัยเปลี่ยนผ่านจากเด็กโตเป็นผู้ใหญ่ โดยทั่วไปมักจะหมายถึงคนวัย 11-19 ปี คำว่า Adolescence มาจากภาษาละติน หมายถึงการเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ คำว่า Teenage หมายถึงคนที่อายุ 13-19 ปี ซึ่งเป็นภาษาอังกฤษลงท้ายด้วย Teen ช่วงอายุของวัยรุ่นอาจจะแตกต่างกันแล้วแต่ชาติพันธุ์ วัฒนธรรม พัฒนาการของแต่ละบุคคลและยุคสมัย ในปัจจุบันเด็กเป็นวัยรุ่นเร็วขึ้น เช่น 9-10 ปี ก็เริ่มจะเป็นวัยรุ่นแล้วและหลายคนมีพัฒนาการวุฒิภาวะทางอารมณ์ช้า คือถึงอายุ 20-22 ปี แล้วยังมีนิสัยเป็นแบบวัยรุ่น ยังเป็นผู้ใหญ่ไม่เต็มที่ ที่เด็กยุคปัจจุบันเป็นวัยรุ่นกันเร็วขึ้นส่วนหนึ่งอาจจะเพราะเด็กรุ่นใหม่มีอาหารการกินที่ดีขึ้น เรียนรู้เรื่องเพศจากสื่อและสภาพแวดล้อมเร็วขึ้น และที่พวกเขาก้าวข้ามพ้นช่วงวัยรุ่นช้าลง อาจเป็นเพราะวัยรุ่นในโลกทุนนิยมสมัยใหม่ต้องพึ่งพาพ่อแม่และต้องเรียนหนังสือนานขึ้นกว่าสมัยก่อน

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2553, หน้า 329) ได้กล่าวว่า ช่วงความเป็นวัยรุ่น (Adolescent) ในทศวรรษที่ผ่านมา คือประมาณอายุตั้งแต่ 12-18 ปี แต่ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่า ช่วงความเป็นวัยรุ่น ได้ขยายออกไป โดยประมาณอย่างหลวม ๆ ตั้งแต่ 12-25 ปี โดยให้เหตุผลว่า เนื่องจากเด็กทุกวันนี้ต้องอยู่ในสถานศึกษานานขึ้น อีกทั้งรูปแบบชีวิตสมัยใหม่ทำให้เด็กมีวุฒิภาวะทางจิตใจ (Maturity) ช้ากว่ายุคสมัยที่ผ่านมา ในช่วงยาวของความเป็นวัยรุ่นนั้น อาจแบ่งช่วงวัยรุ่นเป็น 3 ระยะ โดยใช้เกณฑ์ความเป็นเด็ก-ผู้ใหญ่ตัดสิน คือ ช่วงอายุประมาณ 12-15 ปี เป็นช่วงวัยแรกรุ่น ยังมีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเป็นเด็กอยู่มาก ช่วงอายุ 16-17 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนกลาง มีพฤติกรรมกำลังระหว่างความเป็นเด็ก-ผู้ใหญ่ ช่วงอายุ 18-25 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลาย กระบวนพฤติกรรมค่อนข้างไปทางผู้ใหญ่ ช่วงระยะวัยรุ่นโดยทั่ว ๆ ไปเป็นช่วงระยะเวลาคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กต่อเนื่องกับความเป็นผู้ใหญ่ นับเป็นเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ถ้าเด็กวัยรุ่นผู้ใดได้ดำเนินชีวิตในช่วงเวลานี้ผ่านพ้นไปอย่างราบรื่น มีปัญหาไม่ซับซ้อนมากนัก เด็กวัยรุ่นผู้นั้นย่อมเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ด้วยดี และมักจัดการกับชีวิตในวัยผู้ใหญ่ได้อย่างราบรื่น แต่ถ้าเป็นไปในทางตรงข้าม วัยนี้จะเป็นวัยที่ประสบความยุ่งยากมาก จนนักวิชาการในหลายทศวรรษที่ผ่านมา เรียกว่า “วัยวิกฤต”

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2553) ได้กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงชีวิตของการเปลี่ยนผ่านจากเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เริ่มจากการพัฒนาไปสู่ความสมบูรณ์ทางเพศ จิตใจ และสังคมก้าวเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ช่วงวัยรุ่นนี้นับเป็นวิกฤตหนึ่งของชีวิตเพราะร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงสู่ความเป็นเพศหญิง/ชาย อวัยวะเพศปรับขนาด เริ่มทำงาน มีกลไกภาวะเพศเกิดขึ้น เด็กต้องปรับใจเข้าสู่วุฒิภาวะของผู้ใหญ่ การเปลี่ยนผ่านนี้มีผลต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่แตกต่างไปจากวัยเด็ก

ซึ่งการแสดงออกหลายอย่างขัดใจผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่จะรู้สึกว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่สร้างความหงุดหงิดที่สุด น่ากลัวที่สุด และเลวร้ายที่สุด ซึ่งแท้จริงแล้ววัยรุ่นไม่ใช่วัยพุดชากหรือวัยเลว วัยรุ่นไม่ใช่เด็ก และไม่ใช่ผู้ใหญ่ แต่วัยรุ่นเป็นวัยวิกฤติที่ต้องการคำชี้แนะ กำลังใจ และความรัก

สรุปวัยรุ่น คือวัยที่มีอายุประมาณ 13-25 ปี ที่มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ มีการพัฒนาด้านร่างกาย เพศ จิตใจ และสังคม การเปลี่ยนแปลงนี้มีผลต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำ เป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ และในความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนั้น ในเด็กวัยรุ่นที่ดำเนินชีวิตในช่วงของการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ นี้ผ่านพ้นไปอย่างรวดเร็ว มีปัญหาไม่ซับซ้อนมากนัก เด็กวัยรุ่นผู้นั้นย่อมจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ด้วยดี แต่ถ้าเป็นไปในทางตรงกันข้ามวัยนี้จะเป็นวัยที่ประสบความยุ่งยากมาก หรือเรียกได้ว่าเป็นวัยวิกฤต

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

จุไรรัตน์ อันทระบุตร (2553) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการป้องกันพฤติกรรม การสูบบุหรี่ในวัยรุ่น ตามทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรม การเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นแบบเฉพาะเจาะจง จากโรงเรียน 2 แห่ง แบ่งเป็น โรงเรียนกลุ่มควบคุม ทำการสุ่มห้องเรียนมา 2 ห้อง ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 80 คน และ โรงเรียนกลุ่มทดลอง ทำการสุ่มห้องเรียนมา 2 ห้อง ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 78 คน โดยกลุ่มควบคุมได้รับการสอนปกติ และกลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมการป้องกันพฤติกรรม การสูบบุหรี่ในวัยรุ่น ซึ่งดำเนินการวิจัยในช่วงเดือนมกราคม ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2552 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติไคสแควร์ (Chi-square) สถิติที (*t-test*) และสถิติแมนวิทนียู (Mann-Whitney U Test) ผลการวิจัยพบว่า หลังได้รับ โปรแกรมกลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้บรรทัดฐานสังคมที่ถูกต้องต่อพฤติกรรม การสูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม การสูบบุหรี่ และความตั้งใจที่จะไม่สูบบุหรี่ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ยกเว้น คะแนนทัศนคติเชิงลบต่อพฤติกรรม การสูบบุหรี่พบว่า หลังได้รับ โปรแกรมกลุ่มทดลองมีคะแนนทัศนคติเชิงลบต่อพฤติกรรม การสูบบุหรี่ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) และกลุ่มทดลองมีพฤติกรรม การสูบบุหรี่ น้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) หลังได้รับ โปรแกรมกลุ่มทดลองมีคะแนน ทัศนคติเชิงลบต่อพฤติกรรม การสูบบุหรี่ การรับรู้บรรทัดฐานสังคมที่ถูกต้องต่อพฤติกรรม การสูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม การสูบบุหรี่ และความตั้งใจที่จะไม่สูบบุหรี่ สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และหลังได้รับ โปรแกรม กลุ่มทดลอง มีพฤติกรรม การสูบบุหรี่ น้อยกว่าก่อน ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

ผลการวิจัยนี้เสนอแนะว่า โปรแกรมการป้องกันพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น ตามทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรม สามารถลดและป้องกันพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นได้ สำหรับการศึกษานี้อาจควรมีการพัฒนาโปรแกรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบันของวัยรุ่น เพื่อให้โปรแกรมมีประสิทธิภาพมากที่สุด

ชฎิล สมรภูมิ (2554) ได้ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุและแนวทางการป้องกันพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และแนวทางป้องกันพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนวัยรุ่นใน 19 จังหวัดของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 1,008 คน และผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 31 คน ประกอบด้วยคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จังหวัดอุบลราชธานี ผู้ประกอบการร้านค้าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผู้บริหารสถานศึกษา ครู ผู้ปกครอง และนักเรียนในจังหวัดอุบลราชธานี ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปวิเคราะห์ ค่าสถิติพื้นฐาน และ โปรแกรม LISREL 8.72 วิเคราะห์ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุ ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงต่ำ ร้อยละ 55.4 2) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มี 4 ปัจจัย ได้แก่ทัศนคติต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีขนาดอิทธิพลเท่ากับ 3.89 การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ -1.17 การไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ 1.15 และตัวแบบการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.85 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 3) ปัจจัยที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มี 5 ปัจจัย ได้แก่การตลาดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีอิทธิพลทางอ้อมผ่านทัศนคติต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีขนาดอิทธิพลเท่ากับ 1.46 และผ่านความคาดหวังจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีขนาดอิทธิพลเท่ากับ .99 การสนับสนุนจากเพื่อนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีอิทธิพลทางอ้อมผ่านทัศนคติต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีขนาดอิทธิพลเท่ากับ 1.88 การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวมีอิทธิพลทางอ้อมผ่านทัศนคติต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีขนาดอิทธิพลเท่ากับ .64 การเข้าถึงแหล่งซื้อขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีอิทธิพลทางอ้อมผ่านความคาดหวังจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีขนาดอิทธิพลเท่ากับ .09 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 และความคาดหวังจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีความสัมพันธ์กับทัศนคติต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ระดับ .66 (4) ปัจจัยที่มีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มี 1 ปัจจัย ได้แก่การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีขนาดอิทธิพลเท่ากับ - 1.17 และมีอิทธิพลทางอ้อมผ่านทัศนคติต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

มีขนาดอิทธิพลเท่ากับ .64 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 5) แนวทางป้องกันพฤติกรรมการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ การมีส่วนร่วมของ คณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จังหวัด ผู้บริหารสถานศึกษา ครู ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่ ของรัฐ ผู้ประกอบการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และผู้ประกอบการหอพัก ในการป้องกันปัจจัย เชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ร่วมกับการบังคับใช้กฎหมายควบคุมเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์และกฎหมายคุ้มครองเด็ก

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวิธีการดำเนินการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย
4. การดำเนินการทดลอง
5. วิธีการดำเนินการทดลอง
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร คือ นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี ในโรงเรียนแห่งหนึ่งของจังหวัดชลบุรี จำนวน 1,217 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีคะแนนแบบวัดการคิดการใช้งานเฟซบุ๊ก สูงกว่าระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน
 - 2.1 ให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายทำแบบวัดการคิดการใช้งานเฟซบุ๊ก จำนวน 316 คน โดยใช้ตารางของ Taro Yamane (1970 อ้างถึงใน ดิเรก ศรีสุขใจ, ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ และศิริชัย กาญจนวาสี, 2551)
 - 2.2 นำคะแนนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายแต่ละคนมาเทียบกับค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์
 - 2.3 จำแนกนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีคะแนนการคิดการใช้งานเฟซบุ๊ก สูงกว่าระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ได้จำนวน 27 คน
 - 2.4 สอบถามความสมัครใจได้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 27 คน และสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) เพื่อเข้าร่วมการทดลอง ด้วยวิธีจับสลาก จำนวน 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่

1. แบบวัดการคิดการใช้งานเฟซบุ๊ก
2. โปรแกรมการปริ๊นกลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม

การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือในการวิจัย โดยดำเนินการแบ่งเป็น 2 ส่วนดังนี้

1. แบบวัดการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก เพื่อให้ได้ข้อมูลองค์ประกอบของการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก

1.2 ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก โดยใช้กรอบแนวคิดของ หลิน (Lin, 2007) สร้างแบบวัดการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก โดยสร้างข้อคำถามให้ครอบคลุมและสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย

1.3 นำแบบวัดที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน (ภาคผนวก ก) เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity)

1.4 ผู้วิจัยนำผลการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิมาคำนวณหาค่าความสอดคล้องระหว่างคำถามกับวัตถุประสงค์หรือนิยาม (IOC: Item objective congruence index) เลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าความตรงเชิงเนื้อหาตั้งแต่ 0.50-1.00 และถ้าข้อใดมีค่า IOC ต่ำกว่า 0.50 ผู้วิจัยจะทำการปรับปรุงข้อคำถามใหม่ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง

1.5 นำแบบวัดการติดการใช้งานเฟซบุ๊กที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนมัธยมปลายที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ซึ่งแบบวัดการติดการใช้งานเฟซบุ๊กมีจำนวน 30 ข้อ จากนั้นนำแบบวัดมาตรวจให้คะแนนเพื่อหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อได้ค่าเท่ากับ 0.32-0.84 (ภาคผนวก ข) และตรวจหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคได้ค่าความเชื่อมั่น 0.93 (ภาคผนวก ข) โดยมีจำนวนของข้อคำถามเหลือ 19 ข้อ

1.6 นำแบบวัดที่ผ่านเกณฑ์ตรวจสอบคุณภาพแล้วไปดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง

ลักษณะแบบวัดการติดการใช้งานเฟซบุ๊กเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนากรอบแนวคิดของ หลิน (Lin, 2007) มีลักษณะเป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating scale) ของลิเคิร์ต 5 ระดับ คือไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 19 ข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้ 1 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ให้ 2 คะแนน
เห็นด้วยปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
เห็นด้วย	ให้ 4 คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้ 5 คะแนน

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม

ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม และแนวคิดการคิด การใช้งานเฟซบุ๊ก (Lin, 2007) เพื่อทำความเข้าใจในกระบวนการและทำการดำเนินการสร้าง โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมเพื่อลดการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสาร ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดรูปแบบของการปรึกษา

2.2 กำหนดโครงสร้างของเนื้อหา และจุดมุ่งหมายของโปรแกรม เพื่อลดการติด การใช้งานเฟซบุ๊ก ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

2.3 สร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม โดยให้สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ของการวิจัย และกำหนดกิจกรรมที่สอดคล้องกับการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก ผู้วิจัยกำหนดการทดลองโปรแกรม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 ถึง 90 นาที โดยมีรายละเอียดการปรึกษา แต่ละครั้ง แสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมเพื่อลดการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ครั้งที่	เรื่อง/ เวลา	วัตถุประสงค์	ทักษะ/ เทคนิคที่ใช้
1	โปรไฟล์ของฉัน (My profile)	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีและ ความคุ้นเคยระหว่างผู้นำกลุ่ม กับสมาชิกกลุ่มและทำข้อตกลง	เทคนิคการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีปัญญานิยม - การตั้งคำถาม
9 ม.ค. 2558	เวลา 50-90 นาที	ร่วมกันระหว่างสมาชิกกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบ วัตถุประสงค์ของการให้การ ปรึกษา บทบาท หน้าที่ของ การเข้ากลุ่ม และข้อตกลง ระยะเวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่ม 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึง ประโยชน์ที่จะได้รับการเข้า ร่วมกลุ่มการให้การปรึกษา	แบบให้คิด (Socratic questioning) ทักษะการให้ การปรึกษา - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถาม - การทวนความ - การตีความ - การสรุปความ

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง/ เวลา	วัตถุประสงค์	ทักษะ/ เทคนิคที่ใช้
2	เห็นอะไรในโปรไฟล์ของฉันกันบ้าง	1. เพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีและสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มและระหว่างสมาชิกกลุ่ม	เทคนิคการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีปัญญานิยม - การตั้งคำถาม
12 ม.ค. 2558	เวลา 50-90 นาที	2. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นของความคิดตนเอง	แบบให้คิด (Socratic questioning) ทักษะการให้การปรึกษา - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถาม - การทวนความ - การตีความ - การสรุปความ
3	24 ชั่วโมงกับเฟซบุ๊ก	1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองรับรู้เข้าใจตนเอง ได้แสดงความคิดความรู้สึก เกี่ยวกับการใช้งานเฟซบุ๊ก	เทคนิคการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีปัญญานิยม - การตั้งคำถาม
16 ม.ค. 2558	เวลา 50-90 นาที	2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจเรื่องของการบริหารจัดการเวลาที่เหมาะสม	แบบให้คิด (Socratic questioning) - การช่วยให้เข้าใจและมองเห็นปัญหา (Conceptualization) - การเสริมสร้างทักษะที่จำเป็น (Building skills) ทักษะการให้การปรึกษา - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถาม - การทวนความ - การตีความ

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง/ เวลา	วัตถุประสงค์	ทักษะ/ เทคนิคที่ใช้
4	ภาพปริศนาบอก ความคิด	1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจ ตนเอง รับรู้ เข้าใจตนเอง ได้แสดงความคิด ความรู้สึก	เทคนิคการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีปัญญานิยม -การตั้งคำถามแบบให้คิด
19 ม.ค. 2558	เวลา 50-90 นาที	เกี่ยวกับการใช้งานเฟซบุ๊ก 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจ ความคิดอัตโนมัติ	(Socratic questioning) -การช่วยให้เข้าใจและ มองเห็นปัญหา (Conceptualization) ทักษะการให้การปรึกษา -การฟังอย่างตั้งใจ -การใช้คำถาม -การทวนความ
5	ทัศนคติของฉันกับ เฟซบุ๊ก	1. เพื่อสำรวจความทัศนคติ ความคิดของสมาชิกเกี่ยวกับการ ใช้งานเฟซบุ๊ก	เทคนิคการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีปัญญานิยม -ชี้ให้เห็นถึงความคิดด้านลบ
23 ม.ค. 2558	เวลา 50-90 นาที	2. เพื่อให้สมาชิกสามารถค้นหา และสังเกตความคิดอัตโนมัติ ด้านลบ 3. เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมแบ่งปัน ประสบการณ์ และมีมุมมอง ใหม่ ๆ เกี่ยวกับความคิด อัตโนมัติด้านลบระหว่างสมาชิก ภายในกลุ่ม	ที่เกิดขึ้น (Identifying negative automatic thoughts) - การใช้แบบฟอร์มความคิด อัตโนมัติทักษะการให้ การปรึกษา - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถาม - การทวนความ - การตีความ - การสรุปความ

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง/เวลา	วัตถุประสงค์	ทักษะ/เทคนิคที่ใช้
6	หยุดความคิด เพื่อก้าวต่อไป	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ ค้นหาและสังเกตความคิด อัตโนมัติด้านลบ	เทคนิคการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีปัญญานิยม - การใช้แบบฟอร์มความคิด
26 ม.ค. 2558	เวลา 50-90 นาที	2. เพื่อให้สมาชิกสามารถ ปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติ ด้านลบได้ด้วยตนเอง	อัตโนมัติ - การหยุดคิด (Thoughts stopping)
		3. เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมแบ่งปัน ประสบการณ์ และมีมุมมอง ใหม่ ๆ เกี่ยวกับความคิดที่ บิดเบือนระหว่างสมาชิก ภายในกลุ่ม	ทักษะการให้การปรึกษา - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถาม - การทวนความ - การตีความ
		4. เพื่อตรวจสอบความคิด บิดเบือนของสมาชิกในกลุ่ม สำหรับตนเอง	- การสรุปความ
		5. เพื่อให้สามารถแก้ไขความคิด ที่บิดเบือนได้อย่างเหมาะสม	
7	ความคิดของฉัน ที่บิดเบือน	1. เพื่อให้สมาชิกสามารถ ปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติ ด้านลบได้ด้วยตนเอง	เทคนิคการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีปัญญานิยม -การดึงความคิดที่เป็นลบ แล้วหันเหไปเรื่องอื่น
30 ม.ค. 2558	เวลา 50-90 นาที	2. เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมแบ่งปัน ประสบการณ์ และมีมุมมอง ใหม่ ๆ เกี่ยวกับความคิด อัตโนมัติด้านลบระหว่างสมาชิก ภายในกลุ่ม ปรับเปลี่ยนสำหรับตนเอง	(Distancing and distraction) ทักษะการให้การปรึกษา -การฟังอย่างตั้งใจ -การใช้คำถาม -การทวนความ -การตีความ -การสรุปความ

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง/ เวลา	วัตถุประสงค์	ทักษะ/ เทคนิคที่ใช้
		3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถนำข้อมูลความคิดอัตโนมัติด้านลบมาตั้งเป้าหมายและวิธีการ	
		4. เพื่อให้สามารถแก้ไขความคิดที่อัตโนมัติด้านลบได้อย่างเหมาะสม	
		5. เพื่อตรวจสอบความคิดบิดเบือนของสมาชิกในกลุ่ม	
8	ปรับเปลี่ยนความคิด	1. เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ และมีมุมมองใหม่ๆ เกี่ยวกับความคิดที่บิดเบือนระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม	เทคนิคการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีปัญญานิยม - ปรับเปลี่ยนความคิดที่เป็นลบ (Modifying negative automatic) thoughts
2 ก.พ. 2558	เวลา 50-90 นาที	2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถนำข้อมูลความคิดที่บิดเบือนมาตั้งเป้าหมายและวิธีการปรับเปลี่ยนสำหรับตนเอง	ทักษะการให้การปรึกษา - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถาม - การทวนความ
		3. เพื่อให้สามารถแก้ไขความคิดที่บิดเบือนได้	- การตีและสรุปความ
9	ความคิดใหม่ๆ	1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจความหมายการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก และผลกระทบที่จะเกิดขึ้น	เทคนิคการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีปัญญานิยม - ทำทลายความคิดที่เกิดขึ้น (Challenging automatic thoughts)
6 ก.พ. 2558	เวลา 50-90 นาที	2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตรวจสอบความต้องการในการใช้งานเฟซบุ๊ก	- ปรับเปลี่ยนความคิดที่เป็นลบ (Modifying negative automatic thoughts)

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง/ เวลา	วัตถุประสงค์	ทักษะ/ เทคนิคที่ใช้
		3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถนำ ตั้งเป้าหมายและวิธีการ ปรับเปลี่ยน	ทักษะการให้การปรึกษา - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถาม - การทวนความ - การตีความ
10 9 ก.พ. 2558	เป้าหมายของฉัน เวลา 50-90 นาที	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ พิจารณาเป้าหมายของตนเอง และค้นวิธีที่จะทำให้เป้าหมาย ประสบความสำเร็จ 2. เพื่อให้สมาชิกได้เลือก เป้าหมายความคิดอัตโนมัติ ที่เป็นไปได้และสามารถนำไป ปฏิบัติได้จริง 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้จัด ตารางการใช้เวลา	เทคนิคการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีปัญญานิยม - ปรับเปลี่ยนความคิดที่เป็น ลบ(Modifying Negative Automatic Thoughts ทักษะการให้การปรึกษา - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถาม - การทวนความ - การตีความ
11 13 ก.พ. 2558	ลงมือปฏิบัติเพื่อ ไปสู่เป้าหมาย เวลา 50-90 นาที	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกจัดการ กับความคิดที่บิดเบือนจากเรื่อง การใช้งานเฟซบุ๊กอย่างไม่ เหมาะสม	เทคนิคการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีปัญญานิยม - แสดงบทบาทสมมติ (Role play) - การแก้ปัญหา (Problem solving) ทักษะการให้การปรึกษา - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถาม - การทวนความ - การตีความ

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง/ เวลา	วัตถุประสงค์	ทักษะ/ เทคนิคที่ใช้
12	การปัจฉิมนิเทศ และยุติการศึกษา	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มประเมินผล การเปลี่ยนแปลงของตนเอง	ทักษะการให้การปรึกษา - การใช้คำถาม
16 ก.พ. 2558	เวลา 50-90 นาที	2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มอภิปราย ถึงประโยชน์ที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม การปรึกษาทฤษฎีปัญญานิยม และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน 3. เพื่อยุติการศึกษา	- การฟังอย่างตั้งใจ - การให้กำลังใจ - การให้ข้อมูลย้อนกลับ - การสรุปความ

2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมให้อาจารย์ที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา จากนั้นนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน
(ภาพผนวก ค) ตรวจสอบความถูกต้องและเหมาะสมของเนื้อหา วัตถุประสงค์และรูปแบบกิจกรรม
ที่ใช้ในการปรึกษา

2.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมไปปรับปรุงแก้ไข
ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิ

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) โดยใช้รูปแบบ
การวิเคราะห์หาค่าหนึ่งตัวประกอบ เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมต่อการคิด
การใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ารับการทดลอง
(Random assignment) ได้กลุ่มทดลองกลุ่ม 10 คน ทำการวิจัยโดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ
Single-Factor Experiment having repeated measures on the same elements (Winner, Brown,
& Michels, 1991, p. 222)

ตารางที่ 2 แบบแผนการทดลอง

No.	Interval			Total Score
	Pretest	Posttest	Follow up	
1	X_{11}	X_{12}	X_{13}	P_1
2	X_{21}	X_{22}	X_{23}	P_2
3	X_{31}	X_{32}	X_{33}	P_3
.
.
n	X_{n1}	X_{n2}	X_{n3}	P_n
Total Score	T_1	T_2	T_3	G
Mean	M_1	M_2	M_3	

(Winner, Brown, & Michels, 1991, p. 222)

n แทน กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการทดลอง

X_{n1} แทน ระยะก่อนการทดลอง

X_{n2} แทน ระยะหลังการทดลอง

X_{n3} แทน ระยะติดตามผลการทดลอง

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

ก่อนดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยขอรับคำยินยอมจากกลุ่มตัวอย่าง โดยอ่านเอกสารการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเข้าร่วมวิจัย การรักษาความลับและการใช้ข้อมูล เฉพาะตามวัตถุประสงค์การวิจัย การใช้ชื่อสมมติ การนำเสนอผลวิจัยในภาพรวม และการปฏิเสธการเข้าร่วมจะไม่มีผลกระทบต่อกลุ่มอย่างเกี่ยวกับการเรียน เมื่อกลุ่มตัวอย่างเข้าใจและยินดี จึงลงนามใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย

วิธีการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมต่อการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 เสนอแบบอนุมัติทำวิทยานิพนธ์ต่อคณะกรรมการจริยธรรมเพื่อตรวจสอบขั้นตอนในการทดลองมิให้กระทบต่อสิทธิ และเสรีภาพ หรือมีอันตรายใด ๆ แก่กลุ่มตัวอย่าง

1.2 นำหนังสือจากบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมศึกษาเพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย

2. ขั้นดำเนินการทดลอง แบ่งเป็น 4 ระยะ

2.1 ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มประชากรทำแบบวัดการติดการ ใช้งานเฟซบุ๊กเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยเลือกนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีคะแนนจากการทำแบบวัดการติดการ ใช้งานเฟซบุ๊ก เบลอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป และถามความสมัครใจเพื่อเข้าร่วมในการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม แล้วสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับสลาก จำนวน 10 คน คะแนนการทำแบบวัดครั้งนี้เป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pretest)

2.2 ระยะทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม โดยดำเนินการตามโปรแกรมการปรึกษาจำนวน 12 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 50-90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง วันจันทร์ และวันศุกร์

2.3 ระยะหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดการติดการ ใช้งานเฟซบุ๊กฉบับเดิม เพื่อเป็นการวัดผลหลังการทดลอง (Posttest) จากนั้นนำผลการวัดมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับการทำแบบวัดก่อนการทดลองด้วยวิธีทางสถิติ

2.4 ระยะติดตามผล

ภายหลังสิ้นสุด โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม แล้ว 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม ทำแบบวัดการติดการ ใช้งานเฟซบุ๊ก ซึ่งเป็นฉบับเดียวกันกับที่ใช้วัดในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง เพื่อเป็นคะแนนการติดตามผล (Follow-up) โดยนำผลที่ได้มาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับการตอบแบบวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยวิธีทางสถิติ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

1. ค่าเฉลี่ย (\bar{X})
2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการติดการ ใช้งานเฟซบุ๊ก

ในระยงก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล

4. วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated measures analysis of variance: within-subjects variable (Howell, 2007, p. 449) และเมื่อพบความแตกต่าง ทำการทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีทดสอบรายคู่โดยวิธีบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni procedure)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการแปลความหมายของผลการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

<i>Mean</i>	แทน คะแนนเฉลี่ย
<i>SD</i>	แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
<i>n</i>	แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
<i>SS</i>	แทน ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง
<i>MS</i>	แทน ค่าความแปรปรวน
<i>F</i>	แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ
<i>ES</i>	แทน ค่าอิทธิพล
<i>df</i>	แทน ระดับชั้นของความเป็นอิสระ
Error	แทน ความคลาดเคลื่อน
<i>Within Subject</i>	แทน ภายในตัวอย่าง
*	แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมต่อการคิดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามรูปแบบตารางและแผนภูมิประกอบคำบรรยาย ตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูล และค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการคิดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการคิดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมในระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟซบุ๊กรายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมในระหว่างระยะเวลาการทดลอง จำแนกรายคน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูล และค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการติดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

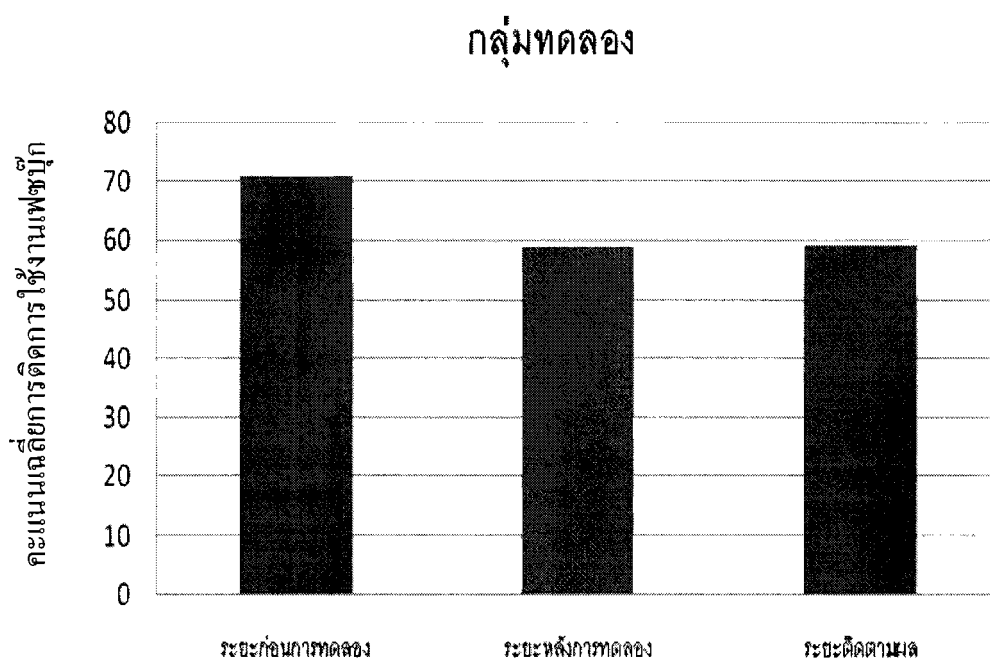
ผู้วิจัยได้ทำการจัดระเบียบข้อมูลคะแนนการติดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน โดยเรียงคะแนนเป็นรายบุคคลตามระยะทดสอบ 3 ระยะคือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นทำการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยและคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แสดงผลดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ข้อมูล และค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการติดการใช้งานเฟซบุ๊กในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มทดลอง ($n = 10$)			
คนที่	ระยะก่อนทดลอง	ระยะหลังทดลอง	ระยะติดตามผล
1	71	60	51
2	87	62	57
3	65	64	64
4	65	60	59
5	67	60	53
6	70	53	67
7	66	58	58
8	73	48	51
9	82	73	72
10	65	52	62
Total	711	590	594
Mean	71.10	59.00	59.40
SD	7.68	6.99	6.95

จากตารางที่ 3 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนการคิดการใช้งานเฟซบุ๊กในระบะก่อนการทดลอง ระบะหลังการทดลอง และระบะติดตามผลเป็น 71.10 59.00 และ 59.40 ตามลำดับ

เมื่อนำคะแนนเฉลี่ยการคิดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มาทำเป็นแผนภูมิเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยในระบะก่อนทดลอง หลังการทดลอง และระบะติดตามผลของกลุ่มทดลอง แสดงผลดังภาพที่ 8



ภาพที่ 8 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการคิดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกลุ่มทดลอง ในระบะก่อนการทดลอง ระบะหลังการทดลอง และระบะติดตามผลการทดลอง

จากภาพ 8 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการคิดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในระบะก่อนการทดลองเป็น 71.10 ระบะหลังการทดลองเป็น 59.00 และระบะติดตามผลการทดลองเป็น 59.40 ซึ่งพบว่า ระบะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าระบะก่อนการทดลองเท่ากับ 12.10 ส่วนระบะติดตามผลการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าระบะก่อนทดลองเท่ากับ 11.70 และสูงกว่าระบะหลังการทดลองเท่ากับ 0.40

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการคิดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมในระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

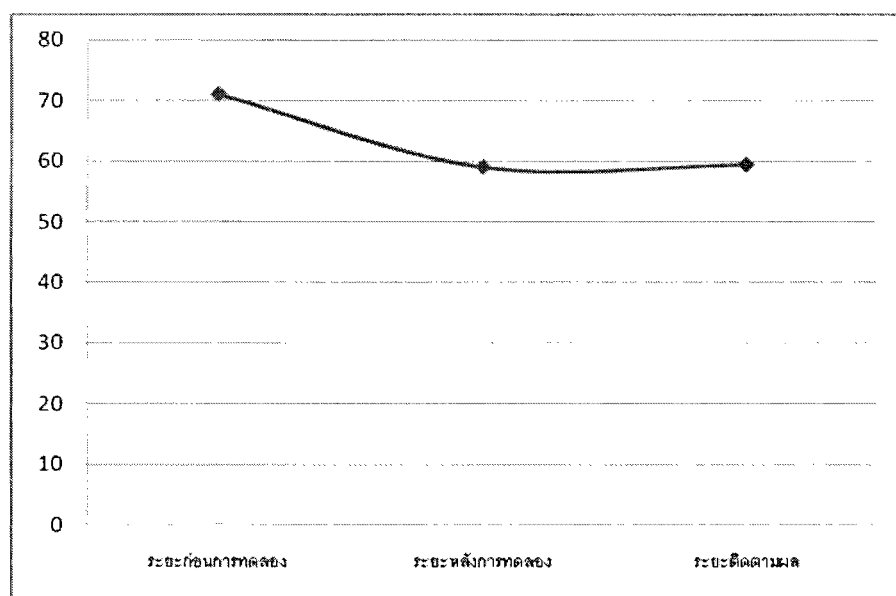
ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนการคิดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง ระยะติดตามผลการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง แสดงผลดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบความแปรปรวนของระยะเวลาในการทดลองของกลุ่มทดลอง

Source of variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>Sig</i>	<i>ES</i>
Between subject	9	780.167				
Interval	2	944.867	472.433	13.603	.000	.994
Error	18	625.133	34.730			
Total	29	2350.167				

จากตารางที่ 4 พบว่า ผลของการทดสอบในเวลาที่ต่างกัน 3 ช่วง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง การคิดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

ระยะเวลาการทดลองส่งผลให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมต่อการคิดการใช้งานเฟซบุ๊ก มีการคิดการใช้งานเฟซบุ๊กลดลงในระดับมาก ($ES = .994$)



ภาพที่ 9 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาในการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ยการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก

จากภาพที่ 9 พบว่า ในระยะก่อนการทดลองนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม มีคะแนนเฉลี่ยการติดการใช้งานเฟซบุ๊กสูง แต่ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก กล่าวคือ ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม มีคะแนนเฉลี่ยการติดการใช้งานเฟซบุ๊กลดลง แสดงให้เห็นว่า ระยะเวลาของการทดลองส่งผลร่วมกันต่อการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยการติดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม มีคะแนนเฉลี่ยลดลง

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการติดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Bonferroni

เปรียบเทียบรายคู่	Mean Difference	Std. Error	Sig.
หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	12.100*	2.549	.003
ติดตามผล-ก่อนทดลอง	11.700*	3.037	.012
ติดตามผล-หลังทดลอง	.400	2.262	1.000

* $p < .05$

จากตารางที่ 5 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการคิดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในระยะหลังทดลอง ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และระยะติดตามผลการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ขณะที่ไม่พบความแตกต่างในระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลอง

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการการใช้งานเฟซบุ๊กรายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมในระหว่างระยะเวลาการทดลอง จำแนกรายคน

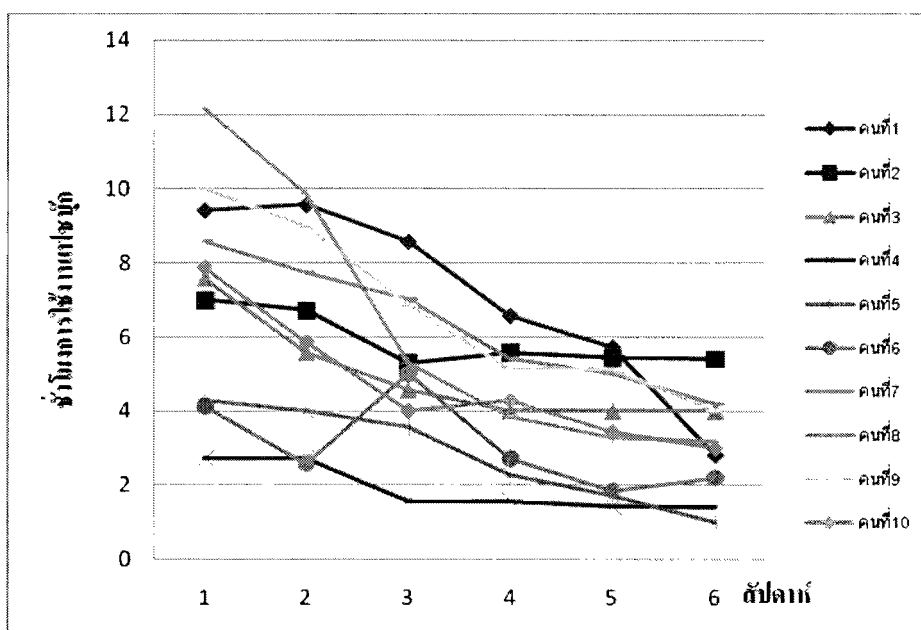
ผู้วิจัยได้ทำการจัดระเบียบข้อมูล จำนวนชั่วโมงการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน โดยเรียงคะแนนเป็นรายบุคคลในระหว่างระยะเวลาการทดลอง จากนั้นทำการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยในการใช้งานเฟซบุ๊กรายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยการการใช้งานเฟซบุ๊กรายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ จำแนกรายคน

คนที่	สัปดาห์ที่					
	1	2	3	4	5	6
1	9.43	9.57	8.57	6.57	5.71	2.8
2	7.00	6.71	5.29	5.57	5.43	5.40
3	7.57	5.57	4.57	4.00	4.00	4.00
4	2.71	2.71	1.57	1.57	1.43	1.40
5	4.29	4.00	3.57	2.29	1.71	1.00
6	4.14	2.57	5.00	2.71	1.85	2.20
7	12.14	9.86	5.29	3.86	3.29	3.20
8	8.57	7.71	7.00	5.43	5.00	4.20
9	10.00	9.00	6.86	5.14	5.14	4.00
10	7.86	5.86	4.00	4.29	3.43	3.00

จากตารางที่ 6 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของการใช้งานเฟซบุ๊ก รายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ จำแนกรายคน ในระยะระหว่างการทดลอง ลดลงตามลำดับ

เมื่อนำค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลอง มาทำเป็นกราฟเส้นเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟซบุ๊ก รายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ จำแนกรายคน ในระยะระหว่างการทดลอง 6 สัปดาห์ แสดงผลดังภาพที่ 10

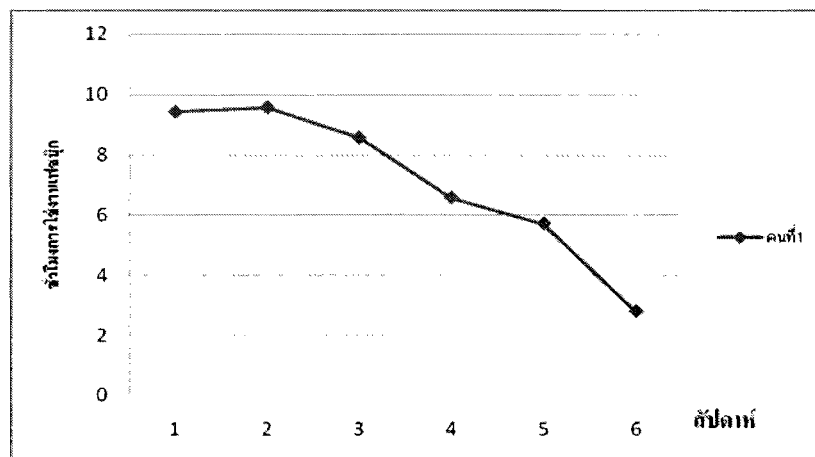


ภาพที่ 10 กราฟเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟซบุ๊ก รายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ จำแนกรายคน

จากภาพที่ 10 พบว่า ในระยะระหว่างการทดลอง 6 สัปดาห์ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม มีค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟซบุ๊ก รายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์สูงในระยะแรกของการได้รับคำปรึกษา และค่อย ๆ ลดลง ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการปรึกษามีผลต่อการใช้งานเฟซบุ๊ก จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก รายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม มีค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟซบุ๊ก รายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ลดลง

เมื่อนำค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลอง มาทำเป็นกราฟเส้นเพื่อแสดงผลของพฤติกรรมการใช้งานเฟซบุ๊ก ในระยะระหว่างการทดลอง 6 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองจำแนกรายคน ดังนี้

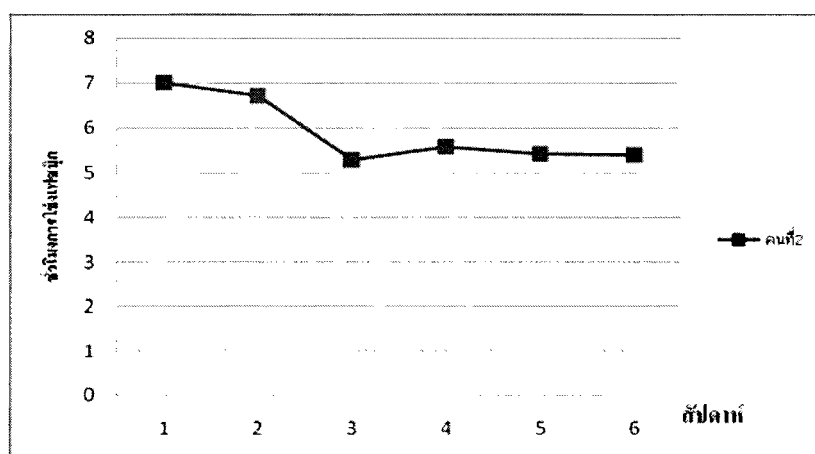
คนที่ 1



ภาพที่ 11 กราฟค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟซบุ๊กประจำวันต่อสัปดาห์ จำแนกรายคน คนที่ 1

จากภาพที่ 11 พบว่า ในระยะระหว่างการทดลอง 6 สัปดาห์ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม คนที่ 1 มีค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟซบุ๊กประจำวันต่อสัปดาห์เป็น 9.43, 9.57, 8.57, 6.57, 5.71 และ 2.8 ตามลำดับ

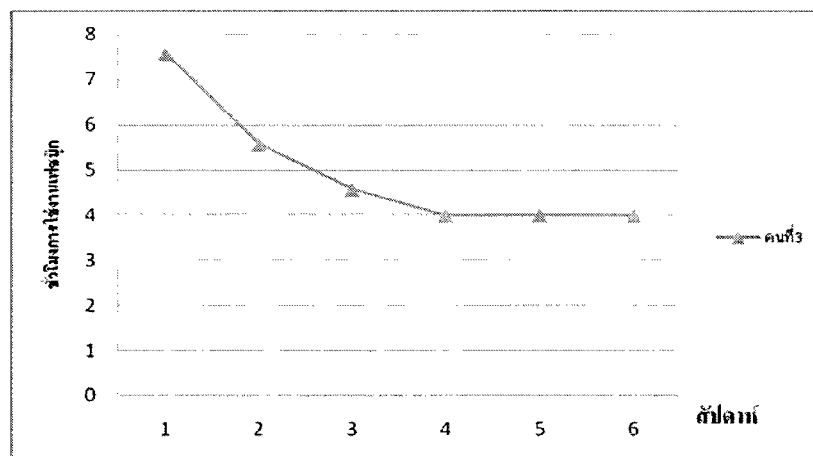
คนที่ 2



ภาพที่ 12 กราฟค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟซบุ๊กประจำวันต่อสัปดาห์ จำแนกรายคน คนที่ 2

จากภาพที่ 12 พบว่า ในระยะระหว่างการทดลอง 6 สัปดาห์ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม คนที่ 2 มีค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟซบุ๊กประจำวันต่อสัปดาห์เป็น 7.00, 6.71, 5.29, 5.57, 5.43 และ 5.40 ตามลำดับ

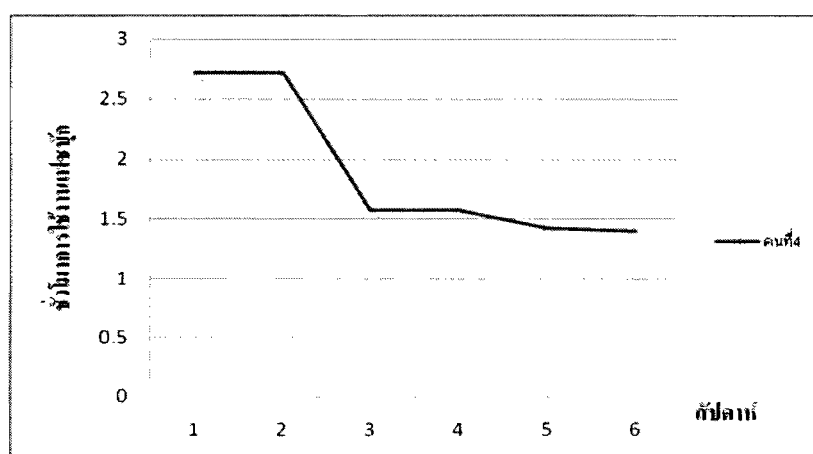
คนที่ 3



ภาพที่ 13 กราฟค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟซบุ๊กรายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ จำแนกรายคน คนที่ 3

จากภาพที่ 13 พบว่า ในระยะระหว่างการทดลอง 6 สัปดาห์ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม คนที่ 3 มีค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟซบุ๊กรายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ เป็น 7.57, 5.57, 4.57, 4.00, 4.00 และ 4.00 ตามลำดับ

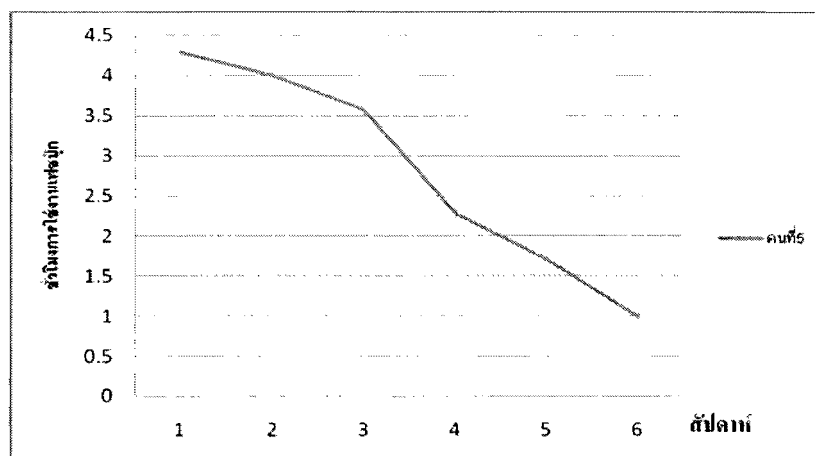
คนที่ 4



ภาพที่ 14 กราฟค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟซบุ๊กรายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ จำแนกรายคน คนที่ 4

จากภาพที่ 14 พบว่า ในระยะระหว่างการทดลอง 6 สัปดาห์ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม คนที่ 4 มีค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟซบุ๊กรายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ เป็น 2.71, 2.71, 1.57, 1.57, 1.43 และ 1.40 ตามลำดับ

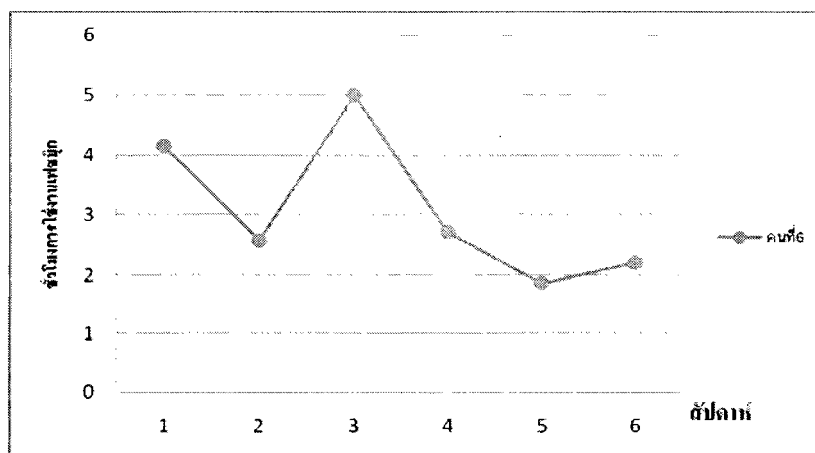
คนที่ 5



ภาพที่ 15 กราฟค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟซบุ๊กรายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ จำแนกรายคน คนที่ 5

จากภาพที่ 15 พบว่า ในระยะระหว่างการทดลอง 6 สัปดาห์ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม คนที่ 5 มีค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟซบุ๊ก รายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ เป็น 4.29, 4.00, 3.57, 2.29, 1.71 และ 1.00 ตามลำดับ

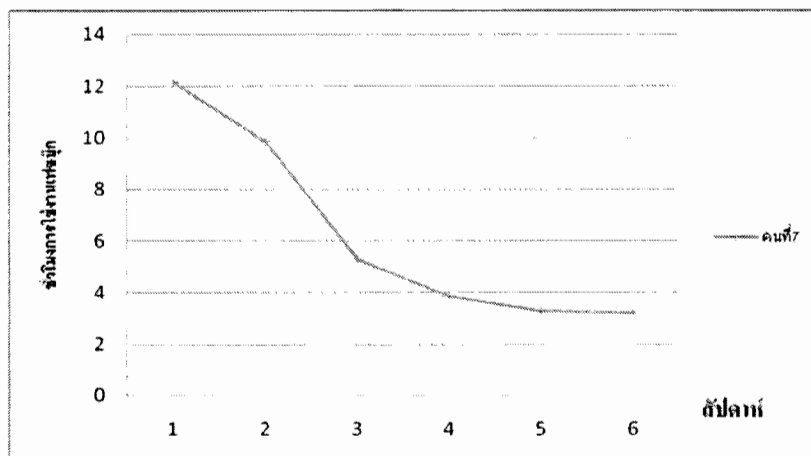
คนที่ 6



ภาพที่ 16 กราฟค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟซบุ๊กรายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ จำแนกรายคน คนที่ 6

จากภาพที่ 16 พบว่า ในระยะระหว่างการทดลอง 6 สัปดาห์ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม คนที่ 6 มีค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟซบุ๊ก รายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ เป็น 4.14, 2.57, 5.00, 2.71, 1.85 และ 2.20 ตามลำดับ

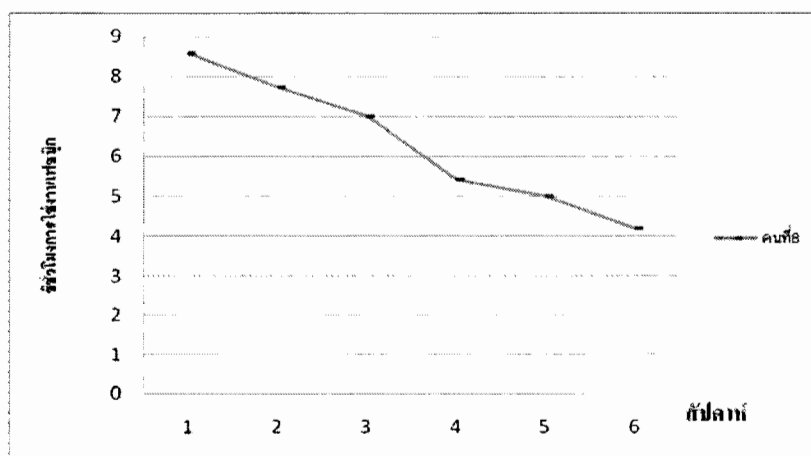
คนที่ 7



ภาพที่ 17 กราฟค่าเฉลี่ยการใช้งานฟิตเนสรายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ จำแนกรายคน คนที่ 7

จากภาพที่ 17 พบว่า ในระยะระหว่างการทดลอง 6 สัปดาห์ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม คนที่ 7 มีค่าเฉลี่ยการใช้งานฟิตเนสรายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ เป็น 12.14, 9.86, 5.29, 3.86, 3.29 และ 3.20 ตามลำดับ

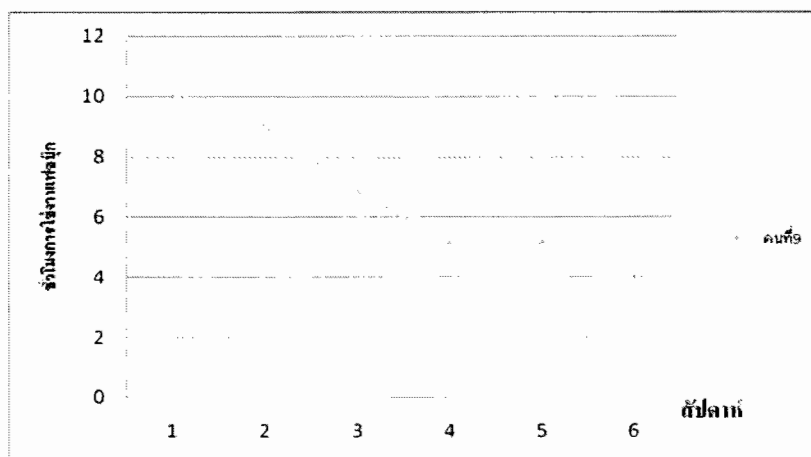
คนที่ 8



ภาพที่ 18 กราฟค่าเฉลี่ยการใช้งานฟิตเนสรายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ จำแนกรายคน คนที่ 8

จากภาพที่ 18 พบว่า ในระยะระหว่างการทดลอง 6 สัปดาห์ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม คนที่ 8 มีค่าเฉลี่ยการใช้งานฟิตเนสรายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ เป็น 8.57, 7.71, 7.00, 5.43, 5.00 และ 4.20 ตามลำดับ

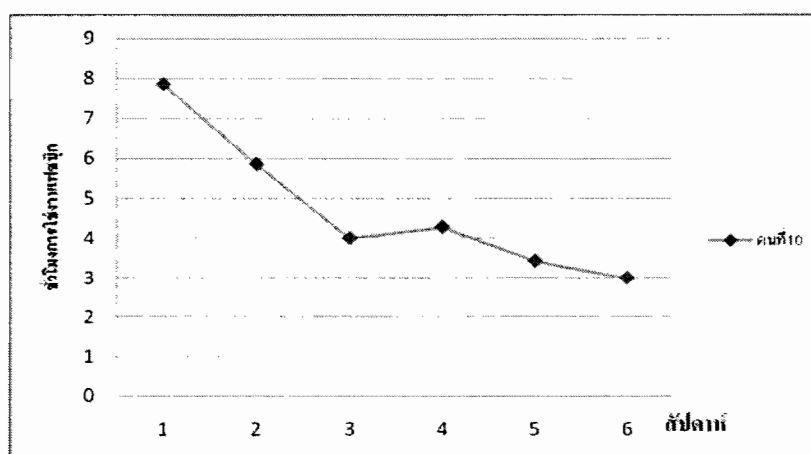
คนที่ 9



ภาพที่ 19 กราฟค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟซบุ๊กรายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ จำแนกรายคน คนที่ 9

จากภาพที่ 19 พบว่า ในระยะระหว่างการทดลอง 6 สัปดาห์ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม คนที่ 9 มีค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟซบุ๊ก รายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ เป็น 10.00, 9.00, 6.86, 5.14, 5.14 และ 4.00 ตามลำดับ

คนที่ 10



ภาพที่ 20 กราฟค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟซบุ๊กรายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ จำแนกรายคน คนที่ 10

จากภาพที่ 20 พบว่า ในระยะระหว่างการทดลอง 6 สัปดาห์ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม คนที่ 10 มีค่าเฉลี่ยการใช้งานเฟซบุ๊ก รายชั่วโมงต่อวันต่อสัปดาห์ เป็น 7.86, 5.86, 4.00, 4.29, 3.43 และ 3.00 ตามลำดับ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมต่อการคิด การใช้งานเฟชบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย อายุระหว่าง 15-18 ปี โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี ที่มีคะแนนการคิดการใช้งาน เฟชบุ๊กสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 โดยสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัย เข้ากลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วย แบบวัดการคิดการใช้งานเฟชบุ๊กและ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม การเก็บข้อมูลดำเนินการตั้งแต่วัดผลคะแนนในระยะ ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง ในระยะทดลองกลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมตาม โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50-90 นาที รวมระยะเวลาการให้การปรึกษาทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ ระยะหลังการทดลอง คือระยะหลังการให้การปรึกษารอบตามโปรแกรมที่กำหนด จากนั้นให้กลุ่ม ทดลองทำแบบวัดการคิดการใช้งานเฟชบุ๊กตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดเพื่อเก็บเป็นคะแนน ระยะหลังการทดลองภายหลังเสร็จสิ้นการทดลองทั้งช่วงเวลา 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำ แบบวัดการคิดการใช้งานเฟชบุ๊กในระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ผลการทดลอง แบบ 1 กลุ่ม วัดซ้ำในกลุ่มเดียวกัน (Single-factor experimental having repeated measures on the same elements) (Winner, Brown & Michels, 1991, p. 222)

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม มีการคิดการใช้งานเฟชบุ๊กในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนทดลอง
2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม มีการคิดการใช้งานเฟชบุ๊กในระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนทดลอง

สรุปผลการวิจัย

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม มีคะแนนการคิดการใช้งานเฟซบุ๊กต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม มีคะแนนการคิดการใช้งานเฟซบุ๊กต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายผลการศึกษิตตามสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม มีการคิดการใช้งานเฟซบุ๊กในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

จากผลการวิจัยพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมต่อการคิดการใช้งานเฟซบุ๊ก มีคะแนนการคิดการใช้งานเฟซบุ๊กต่ำกว่าก่อนการทดลองในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากหลังจากการได้รับการปรึกษาแล้ว นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีคะแนนเฉลี่ยการคิดการใช้งานเฟซบุ๊กลดลงต่ำกว่าก่อนได้รับการปรึกษา แสดงให้เห็นว่าวิธีการทดลองส่งผลต่อการคิดการใช้งานเฟซบุ๊ก

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม (2547) ซึ่งได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งผลการวิจัยพบว่ามีนักเรียนวัยรุ่นมีความโกรธในระยะหลังการทดลอง ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แสดงให้เห็นว่าการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมส่งผลทางบวกต่อการลดการคิดการใช้งานเฟซบุ๊ก

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมนั้นทำให้สมาชิกกลุ่มได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ ในการใช้กระบวนการทางปัญญา และมีการเลือกรับรู้มีการไตร่ตรองทางปัญญา สามารถแยกแยะความคิดที่บิดเบือนของตนและรู้เท่าทันความคิดอัตโนมัติของตน จากการปรึกษากลุ่มภาพปริศนาบอกความคิด (ครั้ง 4) สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือและมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมเมื่อสมาชิกแต่ละคนมองเห็นภาพในครั้งแรกซึ่งเป็นเวลาเพียง 5 วินาที สมาชิกแต่ละคนมีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน หลังจากนั้นให้สมาชิกได้มองภาพอีกครั้ง ซึ่งครั้งนี้ให้เวลาในการมองภาพนานขึ้น ซึ่งคำตอบที่ได้จากสมาชิกนั้นก็ยังคงมีความแตกต่างกันอยู่แต่บางคนก็ตอบเหมือนกัน จากนั้นผู้วิจัยได้เชื่อมโยงการมองภาพกับความคิดอัตโนมัติด้านลบในเรื่องของการคิดการใช้งานเฟซบุ๊กว่า

คนเรามักจะมองภาพได้ไม่เหมือนกัน คิดไม่เหมือนกัน รู้สึกไม่เหมือนกัน การโพสต์ภาพโพสต์ข้อความในเฟซบุ๊กก็เช่นกัน ข้อความเดียวกันภาพเดียวกันแต่คนอ่านคนมองก็สามารถเข้าใจเป็น อย่างอื่น ได้ กรณีของพลอย (นามสมมติ) ได้เล่าถึงเหตุการณ์ของคนที่เคยเกิดขึ้นว่า “เคยนะ ที่พลอยโพสต์ลอย ๆ แบบพลอยไม่ได้ว่าใครนะ แต่ก็มึนๆ ที่มาถามแล้วก็มีเรื่องจะมาตบพลอย” ในขั้นตอนนี้อาจทำให้สมาชิกได้เกิดความตระหนักถึงการคิดก่อนทำ กล่าวคือได้มีการไตร่ตรอง ก่อนที่จะโพสต์ภาพหรือโพสต์ข้อความต่าง ๆ ลงเฟซบุ๊ก ในการปรึกษากลุ่มครั้งต่อมา (ครั้งที่ 5) ได้สำรวจถึงทัศนคติของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อเฟซบุ๊ก สำรวจในเรื่องของเหตุผลที่ใช้เฟซบุ๊ก ข้อดี ข้อเสีย และประสบการณ์ที่คนรอบข้างเคยได้รับจากการใช้งานเฟซบุ๊ก ซึ่งในกระบวนการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ได้ทราบถึงทัศนคติของสมาชิกกลุ่ม กรณีของเอิร์น (นามสมมติ) ได้เล่าว่า “เหตุผล ที่หนูใช้เฟซบุ๊กก็เพราะว่า หนูใช้ติดต่อกับเพื่อนเก่า ๆ ที่โรงเรียนเดิม เพราะหนูย้ายมาจากโรงเรียนอื่น และนี่ก็คือข้อดีของเฟซบุ๊กที่หนูคิดนะ ส่วนข้อเสียก็คงแบบว่าเล่นเยอะแล้วไม่ทำอะไรเลย โคนแม่ค่า ส่วนประสบการณ์ที่เคยเจอก็ของพลอยเลย จะโดนตบเอา โพสต์ลอย ๆ แล้วรุ่นพี่ก็คิดว่าพลอยไปค่า เป็นเรื่องเลย “ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Skues (2012) ได้ศึกษาเรื่องผลกระทบของลักษณะ บุคลิกภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเหงา และความหลงตนเองของนักศึกษาที่ใช้เฟซบุ๊ก ซึ่งผลการศึกษารูปได้ว่า นักศึกษาที่มีการใช้เฟซบุ๊กสูงนั้น ใช้เฟซบุ๊กเพื่อเชื่อมต่อกับผู้อื่น ในการสนทนาที่หลากหลายและเรื่องที่สนใจ ในขณะที่นักศึกษาที่มีความเหงาสูงใช้เฟซบุ๊ก เพื่อชดเชยการขาดในเรื่องการสร้างสัมพันธภาพ

จากนั้นให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นกรณีของพลอย (นามสมมติ) ที่เกิดขึ้นว่า เหตุการณ์นี้จะไม่เกิดขึ้นกับพลอยถ้าหากพลอยมีการคิดไตร่ตรองก่อนที่จะโพสต์ข้อความต่าง ๆ ลงในเฟซบุ๊ก สมาชิกทุกคนได้รับมอบหมายแบบบันทึกความคิดอัตโนมัติด้านลบเป็นการบ้าน โดยบันทึกสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ความคิดในขณะนั้น และสิ่งที่แสดงออกต่อจากนั้น แบบบันทึกนี้ ให้สมาชิกกลุ่มบันทึกเพื่อรู้เท่าทันความคิดอัตโนมัติด้านลบของตนเอง ว่ามีสิ่งไหนที่กระตุ้นให้เกิด ความคิดที่ต้องการจะใช้งานเฟซบุ๊ก สมาชิกกลุ่มได้ให้ความสนใจและร่วมมือกันในการค้นหา ความคิดอัตโนมัติด้านลบ (ครั้งที่ 6 และ 7) จากกรณีของกาย (นามสมมติ) เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคือ ยอดไลค์ตก ทำให้กายเครียด สิ่งที่ทำคือลบแล้วลงใหม่ จากการสำรวจความคิดอัตโนมัติด้านลบนี้ นำไปสู่ความคิดที่บิดเบือน กรณีของกาย (นามสมมติ) กายคิดว่าตนเองหน้าตาไม่ดี (ซึ่งในความเป็นจริง กายเป็นคนหน้าตาดี ผิวขาวและดูสะอาดสะอ้าน) จึงได้ยอดไลค์น้อย และทำให้กายต้องจับสมาธิโทรศัพท์ตลอดเวลาเพื่อดูยอดไลค์ สอดคล้องกับงานวิจัยของบุษรินทร์ ชื่นพลี (2551) ที่ได้กล่าวว่า ความคิดอัตโนมัติด้านลบที่นำไปสู่ความคิดที่บิดเบือนจะเกิดจากกระบวนการของ

ความคิดที่เกินจริงและดูหมิ่นตนเองซึ่งเป็นการตีความเหตุการณ์เกินความเป็นจริง ดูหมิ่นตนเอง ในการปรึกษาครั้งนี้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มต่างให้กำลังใจและร่วมกันแสดงความคิดเห็น

ในการพัฒนาเรื่อง การทำความเข้าใจและการรู้เท่าทันความคิดอัตโนมัติด้านลบ ได้มอบหมายแบบบันทึกมีอะไรที่ฉันเปลี่ยนไปเป็นการบ้านให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน โดยให้สมาชิกได้บันทึกสถานการณ์ที่มากระตุ้นให้เกิดการใช้งานเฟซบุ๊กความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นแบบเดิม และเมื่อมีการรู้เท่าทันความคิดอัตโนมัติแล้วความคิดความรู้สึกที่เปลี่ยนไปคืออะไร จากกรณีของกาย (นามสมมติ) จากเดิมสถานการณ์ยอดไลค์ตก ความคิดความรู้สึก คือ คงเป็นเพราะหน้าตาไม่ดี มีเพื่อนน้อย จากการ ได้เข้าใจความคิดที่บิดเบือนและรู้เท่าทันความคิดอัตโนมัติด้านลบ ความคิดความรู้สึกที่เปลี่ยนไปคือ “จริงๆแล้วเพื่อนกายก็เยอะนะ เพื่อนในเฟซบุ๊กชั่งเยอะ ถึงเค้าไม่ไลค์ แต่เพื่อนในชีวิตจริงที่นั่งค้ำนั่งเม้ากันอยู่นี่ก็พอแระ”

ในการพัฒนา ในเรื่องของการสร้างความคิดใหม่ๆ กระบวนการปรึกษาครั้งนี้สมาชิกกลุ่มได้ให้ความร่วมมืออย่างตั้งใจที่จะค้นหาความคิดอัตโนมัติด้านลบและสร้างความคิดใหม่ เพื่อให้เกิดการใช้งานเฟซบุ๊กที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ซึ่งในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำทฤษฎีความคิดที่เกิดขึ้นเพื่อเป็นการช่วยเหลือให้สมาชิกได้เปลี่ยนแปลงความคิด โดยการท้าทายว่าสิ่งที่ตนคิดนั้นเป็นความจริงเพียงใด สามารถหาหลักฐานมายืนยันได้หรือไม่ จากกรณีของปาน (นามสมมติ) มีความคิดว่าถ้าไม่ใช้งานเฟซบุ๊กจะทำให้เหงาไม่มีเพื่อน และเพื่อนในเฟซบุ๊กนั้นตนเองสามารถพูดคุยได้ทุกเรื่อง จากความคิดของปานนี้ สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มได้มีความคิดเห็นเหมือนและต่างกันไป สมาชิกกลุ่มคนที่มีความคิดเห็นที่ต่างไปให้เหตุผลโต้แย้งว่า เพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ กัน บางทีก็ควรคุยกันบ้าง เพื่อนในเฟซบุ๊ก ความจริงใจมีหรือเปล่า ไม่มีใครรู้ ควรให้ความสำคัญกับเพื่อนที่อยู่ข้างตัวดีกว่า จากนั้นผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการตรวจสอบความจริงเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตรวจสอบความคิดและหาหลักฐานมายืนยันความคิดของตน ว่าสิ่งที่คิดนั้นถูกต้องจริงหรือไม่ พร้อมทั้งใช้เทคนิคให้มองทางเลือกอื่น จากการที่ได้ใช้เทคนิคการตรวจสอบความจริงในกรณีของปานพบว่ามีความคิดใหม่เกิดขึ้น “ความจริงถ้าหนูคุยกับเพื่อน ๆ เค้าก็คุยกับหนูนะ และหนูก็ไม่เหงา เวลาคุยกันแบบเห็นหน้าปรึกษากันแบบนี้ก็ดูจริงใจดี ถ้าหนูไม่แชทหนูก็คงนั่งเม้ากันแบบนี้ละ” ซึ่งสอดคล้องกับ Hayeon Song, (2014) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เฟซบุ๊กและความเหงา โดยวัดจากปริมาณการใช้เฟซบุ๊กและระดับความเหงา จากการทดสอบความเหงาที่มีผลต่อการใช้เฟซบุ๊ก และการทดสอบการใช้เฟซบุ๊กที่มีผลต่อความเหงา จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเฟซบุ๊กและความเหงา พบว่าการใช้เฟซบุ๊กไม่ได้ทำให้ความเหงาเพิ่มขึ้น แต่พบว่าความเหงามีผลต่อการใช้เฟซบุ๊กเพิ่มขึ้น

สมมติฐานที่ 2 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม มีการคิดการใช้งานเฟซบุ๊กในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง

จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมต่อการคิดการใช้งานเฟซบุ๊ก มีคะแนนการคิดการใช้งานเฟซบุ๊กต่ำกว่าก่อนการทดลองในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากระยะติดตามผล นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีคะแนนเฉลี่ยการคิดการใช้งานเฟซบุ๊กลดลงกว่าก่อนได้รับการปรึกษา แสดงให้เห็นว่าผลของการให้การปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีปัญญานิยมส่งผลให้เกิดความคงทนของพฤติกรรม ความคิดจนถึงระยะติดตามผลที่ผ่านมาแล้ว 2 สัปดาห์ สอดคล้องกับงานวิจัยของอรสา เอี่ยมรัศมีโชติ (2556) ได้ศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมต่อความเข้มแข็งอดทนของนิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัย พบว่า นิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัยที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนในระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งการให้การปรึกษาครั้งนี้ประสบผลที่ดีนั้นมาจากความร่วมมือและความตั้งใจของกลุ่มทดลอง เกิดกระบวนการเรียนรู้ มีความเข้าใจถึงผลดีที่จะเกิดกับตนเอง และมีความตระหนักถึงผลกระทบที่จะเกิดจากการคิดการใช้งานเฟซบุ๊ก

ในการพัฒนาการตั้งเป้าหมาย ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้การตั้งเป้าหมายเพื่อการใช้งานเฟซบุ๊กที่เหมาะสมและจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองมากที่สุดและเป้าหมายนี้สามารถปฏิบัติได้จริง สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนต่างตั้งเป้าหมายลดชั่วโมงในการใช้งานเฟซบุ๊ก ตัวอย่างกรณีของโน้ต (นามสมมติ) จากที่มีการใช้งานเฟซบุ๊กวันละ 8 ชั่วโมง โน้ต ได้ตั้งเป้าหมายลดการใช้งานเฟซบุ๊กเหลือวันละ 5 ชั่วโมง ผู้วิจัยใช้เทคนิคมองทางเลือกอื่น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีทางเลือกของกิจกรรมที่จะนำมาใช้แทนช่วงเวลาที่ไม่ใช่เฟซบุ๊กในช่วงเวลานั้น จากกรณีตัวอย่าง โน้ตได้เลือกการออกกำลังกาย แทนการใช้งานเฟซบุ๊กในช่วงเวลา หลังเลิกเรียนเป็นเวลา 2 ชั่วโมง และอีก 1 คือ การนอนให้เร็วขึ้น สอดคล้องกับสม โภชน์ เอี่ยมสุภายิต (2553) การปรับเปลี่ยนความคิดเป็นกระบวนการทางปัญญา ความคิดคือตัวแปรทางปัญญาที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังนั้นถ้าสามารถปรับเปลี่ยนความคิดได้ พฤติกรรมของบุคคลย่อมเปลี่ยนแปลงตาม

การฝึกการจัดการความคิดอัตโนมัตินั้น ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มได้พูดคุยและตั้งประเด็นปัญหา ซึ่งเป็นปัญหาที่หลายคนเคยเจอ แล้วเลือกมา 1 ปัญหา แล้วใช้กระบวนการกลุ่มในการแก้ปัญหา โดยปัญหาที่สมาชิกกลุ่มเลือกมาเป็นประเด็นที่ช่วยกันแก้คือ ปัญหาของกิ้ง (นามสมมติ) เป็นปัญหาจากการเล่นเฟซบุ๊กที่เกิดมาจากการไปติดตามแฟนเก่าเพราะยังตัดใจไม่ได้ถึงแม้ตนจะมีแฟนใหม่ไปแล้วและเมื่อไปติดตามก็เกิดความไม่สบายใจ ไม่พอใจ จากการที่แฟนเก่า

พูดคุยกะผู้หญิงคนอื่น จึงเกิดความหึงหวงไม่พอใจ และไม่สามารถควบคุมความคิดอัตโนมัติด้านลบของตนเองได้ จึงทำให้ถึงแสดงพฤติกรรมออกมาโดยการไปแสดงความคิดเห็นได้รูปภาพของแฟนเก่า จึงทำให้ผู้หญิงคนใหม่ไม่พอใจ และมาแสดงความคิดเห็นคำทอ ว่าร้าย ได้ตอบกันไปมา จนสุดท้ายถึงขั้นทั้งสองฝ่ายนัดกันมาเพื่อทะเลาะวิวาทกัน และผลที่ได้รับคือ โคนเรียกเข้าห้องปกครอง โคนอาจารย์ทำโทษ เสียชื่อเสียง ซึ่งจากเหตุการณ์ครั้งนี้สมาชิกในกลุ่มได้พูดคุยถึงความคิดอัตโนมัติด้านลบที่ไม่สามารถควบคุมได้ซึ่งส่งผลกระทบต่อตนเอง จากนั้นสมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันแสดงบทบาทสมมติเพื่อให้เห็นว่าเมื่อเจอเหตุการณ์แบบนี้ ทุกคนจะมีแนวทางในการจัดการความคิดอัตโนมัติด้านลบอย่างไรบ้าง

การยุติการปรึกษา สอดคล้องกับสุรินทร์ สุทธิธาพิทย์ (2545) กล่าวถึง การยุติการปรึกษาจะใช้ในสถานการณ์ที่ผู้รับการปรึกษาคัดสินใจเลือกแนวทางการแก้ปัญหา ซึ่งการยุติการปรึกษามีขั้นตอนดังต่อไปนี้การสรุปความ การใช้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ให้โอกาสซักถาม ผู้ให้การศึกษาแสดงความปรารถนาดีที่จะช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา และกล่าวคำอำลา และทำแบบวัดการคิดการใช้งานเฟซบุ๊กฉบับเดิม เพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลอง รวมถึงการประเมินวัดพฤติกรรม การคิดการใช้งานเฟซบุ๊กจากใบกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของนักกับเฟซบุ๊ก โดยใบกิจกรรมนี้จะมีช่วงเวลาแบ่งตามชั่วโมงใน 1 วัน จำนวน 24 ช่อง และเมื่อใดที่สมาชิกได้ใช้งานเฟซบุ๊ก ให้สมาชิกติดสติ๊กเกอร์ลงในช่องของเวลานั้น ซึ่งผลที่ได้คือจะแสดงให้เห็นถึงจำนวนการใช้งานเฟซบุ๊กต่อวัน ซึ่งผลจากใบกิจกรรมนี้จะเป็นแบบประเมินอีกตัวหนึ่งที่ใช้ในการทำนายพฤติกรรมการคิดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมในแต่ละครั้งจะมีจำนวนชั่วโมงที่ใช้งานเฟซบุ๊กลดลง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมต่อการคิดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งผลของการปรึกษาสามารถปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้เป็นอย่างดี ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งที่จะนำไปประยุกต์ใช้กับนักเรียนในกลุ่มอื่นที่มีการคิดการใช้งานเฟซบุ๊ก และยังสามารถนำไปปรับใช้กับการคิดการใช้งานอย่างอื่น เช่น ดิจิทัลเกมส์ออนไลน์ ดิจิตัลอินเทอร์เนต เป็นต้น
2. ในขั้นตอนการปรึกษาผู้วิจัยพบว่า กลุ่มทดลองจะมีพฤติกรรมลดลงอย่างต่อเนื่อง และมีความคงทนของพฤติกรรมเมื่อมีผู้ดูแลและคอยควบคุม ซึ่งเพื่อน ผู้ปกครอง ครูประจำชั้น และบุคลากรใกล้ชิดนั้นมีส่วนในการช่วยให้พฤติกรรมการคิดการใช้งานเฟซบุ๊กของกลุ่มทดลอง

ลดลง หากนำบุคคลเหล่านี้ร่วมในการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมต่อการจัดการใช้งานเฟซบุ๊ก จะทำให้เกิดประสิทธิภาพของการปรึกษาที่ดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. แบบวัดการจัดการใช้งานเฟซบุ๊กสามารถนำไปปรับใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น นิสิต นักศึกษา บุคคลในวัยทำงาน ซึ่งแบบวัดนี้จะช่วยคัดกรองบุคคลที่มีความเสี่ยงในการจัดการใช้งานเฟซบุ๊กได้

2. สามารถพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมต่อการจัดการใช้งานเฟซบุ๊กในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ได้ เช่น นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนโรงเรียนประจำ เป็นต้น และสามารถนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มไปพัฒนาเป็นแนวทางในการให้การปรึกษารายบุคคลได้

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ กรีทอง. (2551). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ การให้การปรึกษากลุ่ม ใน *ประมวลสาระชุดวิชา ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ การให้การปรึกษา หน่วยที่ 13* (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี: สุโขทัยธรรมราช
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2553). *เข้าใจลูกวัยรุ่น* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: เรือนปัญญา.
- จุไรรัตน์ อันทระบุตร. (2553). *ผลของการใช้โปรแกรมป้องกันพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น ตามทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรม*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก, บัณฑิตมหาวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชฎิล สมรภูมิ. (2554). *ปัจจัยเชิงสาเหตุและแนวทางการป้องกันพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาและพัฒนาสังคม, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ไชยรัตน์ บุตรพรหม. (2545). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์สังคมวิทยามหาบัณฑิต, สาขาวิชาสังคมวิทยา, คณะรัฐศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐยานี ช่วยธานี. (2550). *ปัจจัยคัดสรรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของเด็กวัยรุ่นตอนต้นที่ติดอินเทอร์เน็ต*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์, คณะพยาบาลศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2556). *ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัด* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- ดารณี พานทอง และสุรเสกข์ พงษ์หาญยุทธ. (2545). *ทฤษฎีแรงจูงใจ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ดิเรก ศรีสุโข, ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ และศิริชัย กาญจนวาสี. (2551). *การเลือกใช้สถิติที่เหมาะสมสำหรับการวิจัย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ตะวันเศรษฐ์ เซ็นนันท์. (2549). *พฤติกรรมและผลกระทบของการเสพติดเกมออนไลน์ของกลุ่มผู้เล่นเกมในระดับนักเรียน นักศึกษา*. วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวารสารสารสนเทศ, คณะนิเทศศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม. (2547). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

- ธนัสต์ เกษมไชยานันท์. (2544). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้เว็บไซต์ (Web sites) ของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ราม เชื้อสถาปนศิริ. (2556). Facebook Depression ซึมเศร้าใน (โรค) ออนไลน์. เข้าถึงได้จาก https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=454391781313934&id=322508141168966
- นุชนภาภรณ์ หลายเจริญ. (2550). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- บุษรินทร์ ชื่นพลี. (2551). ผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อภาวะซึมเศร้าของหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ปณิชา นิตีพรมงคล. (2554). พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการประชาสัมพันธ์, คณะนิเทศศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- ปวัตน์ เลาะห์วีร์. (2554). ชนะคู่แข่งด้วยการตลาดกับ Facebook + Twitter Marketing (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: วิดีทัศน์.
- ผจงจิต ผาภูมิ. (2546). การติดคอมพิวเตอร์/ อินเทอร์เน็ตและแนวทางการป้องกัน แก้ไข. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 11(1), 41.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2534). ทักษะการให้บริการปรึกษาการผ่อนคลายและการลดความวิตกอย่างเป็นระบบ เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ภานุวัฒน์ กองราช. (2554). การศึกษาพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นในประเทศไทย: กรณีศึกษา Facebook. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารเทคโนโลยี, วิทยาลัยนวัตกรรม, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (2551). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา หน่วยที่ 9-10 (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- มานิณี วงศ์ทองสงวน. (2550). ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อการยับยั้งชั่งใจและเวลาในการเล่นเกมนอนไลน์ของนิสิตปริญญาตรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

- วณิชชา แม่นยำ, วิลาวัลย์ สมยาโรน, ศรีญญู หมั่นเดช และชไมพร ศรีสุราช. (2555). *ศึกษาพฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊ก (Facebook) ของผู้ใช้ที่มีช่วงอายุและเพศต่างกัน*. คุยฎีนิพนธ์การศึกษา คุยฎีบัณฑิต, สาขาวิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2520). *การแนะแนวในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2550). *กระบวนการปรึกษา ชั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คพับบลิเคชั่น.
- วิทยากร เชียงกุล. (2552). *จิตวิทยาวัยรุ่น: ก้าวข้ามปัญหาและพัฒนาศักยภาพด้านบวก*. กรุงเทพฯ: สายธาร
- วิมลพรรณ อภาเวท, สาวิตรี ชีวะสารณ์ และชาญ เดชอัสวงง. (2554). *พฤติกรรมการสื่อสารในเฟซบุ๊ก (Facebook) ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร*. กรุงเทพฯ: คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน, มหาวิทยาลัยราชมงคลพระนคร.
- วีระศักดิ์ พิฑูรี. (2554). *เด็กเล่น Facebook นานไปอาจทำให้ผลการเรียนแย่ลง*. เข้าถึงได้จาก <http://www.weeonline.in.th/wee4life/?p=536>.
- ศิริบุรณ์ สายโกสุม. (2553). *จิตวิทยาการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 9)*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย (เล่ม 2) วัยรุ่น-วัยสูงอายุ (พิมพ์ครั้งที่ 9)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศุทธิดา ชวนวัน. (2555). *สถิติการใช้ Facebook*. เข้าถึงได้จาก <http://www.socialbakers.com/facebook-statistics/>.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2553). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 7)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิริพรรณ แซ่ดีม, แสงนภา หิรัญมูทราภรณ์, สุพัฒธนา สุขรัตน์ และอรชนก ช่องสมบัติ. (2552). *ผลกระทบของพฤติกรรมการเสฟติดอินเทอร์เน็ตและกิจกรรมบนอินเทอร์เน็ต ต่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง, วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, 17(4), 596-605.*
- สุรินทร์ สุทธิชาติพิย์. (2545). *ทักษะการปรึกษา*. ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2558). *นิยามทางการศึกษา*. เข้าถึงได้จาก http://www.onec.go.th/onec_web/page.php?mod=Category&categoryID=CNT0000145

- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2556). *สรุปผลที่สำคัญสำรวจการมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ.2556*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร.
- อรสา เอี่ยมรัศมีโชติ. (2556). ผลการให้การศึกษาแก่กลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมต่อความเข้มแข็งของตนของนิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ประจำมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Anke Ehlers, Grey, N., Wild, J., Stott, R., Liness, S., Deale, A. Handley, A., Albert, I., Cullen, D., Hackmann, A., Manley, A., McManus, F., Brady, F., Salkovskis, P. & Clark, M. D. (2013). *Behaviour research and therapy*, 51(11), 742-752.
- Corey, G. (2009). *Theory & practice of group counseling* (8th ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.
- Lin, Judy C.C., (2007). Online stickiness: its antecedents and effect on purchasing intention. *Behaviors & Information technology*, 4(10), 1-10.
- Zhu, G. (2011). What factors affect people's stickiness on the social network site? the case of facebook in Taiwan. *Key Engineering Materials*, 14(474-476), 1573-1577.
- Griffiths, M. D. (1998). *Internet addiction: Does it really exist?*. Retrieved from http://www.academia.edu/780572/Griffiths_M.D._1998
- Hayeon, Song. (2014). Does facebook make you lonely?. *Computers in Human Behavior*, 10(14), 446-452.
- Howell, D. C. (2007). *Statistical methods for psychology* (6th ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks-Cole/Wadsworth.
- Reichheld, F., & Schefter, P. (2000). *E-Loyalty: Your Secret Weapon on the Web*. Retrieved from http://www.pearsoned.ca/highered/divisions/text/cyr/readings/Reichheld_SchefterT2P1R1.pdf
- Skues, J. L. (2012). The effects of personality traits, self-esteem, loneliness, and narcissism on Facebook use among university students. *Computers in Human Behavior*, 10(28), 2414-2419.
- Orzack, M. H. (2003). *Computer Addiction Services*. Retrieved from <http://www.computeraddiction.com>

Winner, J. B., Brown, R. D., & Michels, M. K. (1991). *Statistic principles in experimental design* (3rd ed.) USA: McGraw-Hill.

Zott et al. (2000). *Online consumer behavior theory and research in social media advertising and e-tail*. Retrieved from [https://books.google.co.th/books?id=A5etA_tm0iUC &pg=PA24&lpg=PA241&dq=stickiness+Zott+2000&source=bl&ots=sFCWC8yQPD&sig=veHOcC61nOJxbeIkOvSSrmryZhs&hl=th&sa=X&ei=M58sVZnmD8efugSz24CwDA&ved=0CCYQ6AEwAg#v=onepage&q=stickiness%20Zott%202000&f=false](https://books.google.co.th/books?id=A5etA_tm0iUC&pg=PA24&lpg=PA241&dq=stickiness+Zott+2000&source=bl&ots=sFCWC8yQPD&sig=veHOcC61nOJxbeIkOvSSrmryZhs&hl=th&sa=X&ei=M58sVZnmD8efugSz24CwDA&ved=0CCYQ6AEwAg#v=onepage&q=stickiness%20Zott%202000&f=false).

ภาคผนวก

แบบวัดการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก

คำชี้แจงในการตอบแบบวัด

1. แบบวัดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อใช้ในการศึกษาเท่านั้น
2. คำตอบของนักเรียนจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการศึกษาและการวิจัย
3. คำตอบที่นักเรียนตอบไม่มีถูกหรือผิด ผู้วิจัยจึงขอความกรุณาให้นักเรียนตอบแบบวัดตามความเป็นจริง และตรงกับความคิด ความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด
4. ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดการติดการใช้งานเฟซบุ๊กจะถูกเก็บเป็นความลับ ไม่มีการเผยแพร่เป็นรายบุคคล จะรายงานเป็นภาพรวม และไม่มีผลเสียดต่อด้านนักเรียนหรือบุคคลใด ๆ
5. แบบวัดแบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่
 - ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด
 - ตอนที่ 2 แบบวัดการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก
 คำถามมีทั้งหมด 19 ข้อ โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ เพราะถ้าตอบไม่ครบทุกข้อ จะไม่สามารถนำไปใช้ในการประมวลผลการวิจัยได้

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนที่ได้ให้ความร่วมมือ ในการตอบแบบวัดการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก และให้ความช่วยเหลือในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

นางสาวกุลวดี ตนะทิพย์

นักศึกษาปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

แบบวัดการติดการใ้ใช้งานเฟซบุ๊ก

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดกรอกข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

- ชื่อ.....นามสกุล..... เบอร์โทรศัพท์.....
- เพศ ชาย หญิง
- อายุ ปี
- ความถี่ในการใช้งานเฟซบุ๊ก น้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน
 1 ชั่วโมงต่อวัน
 1-2 ชั่วโมงต่อวัน
 2-3 ชั่วโมงต่อวัน
 มากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน

ตอนที่ 2 แบบวัดการติดการใ้ใช้งานเฟซบุ๊ก

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียว โดยให้นักเรียนพิจารณาช่องใดที่ตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1.	ฉันคิดว่าเฟซบุ๊กเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน					
2.	ฉันจะเลือกใช้เฟซบุ๊กมากกว่าทำอย่างอื่นในช่วงเวลาว่าง					
3.	ฉันใช้เฟซบุ๊กทุกครั้งที่มีเวลาว่าง					
4.	ฉันคิดว่าเฟซบุ๊กมีผลดีกับฉันมากกว่าผลเสีย					
5.	ฉันคิดว่าการเล่นเฟซบุ๊กเป็นเวลานานเป็นสิ่งดี					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	ไม่ เห็น ด้วย	เห็นด้วย ปาน กลาง	เห็น ด้วย	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
6.	ฉันรู้สึกว่าการเฟซบุ๊กทำให้ฉันเป็นคนทันสมัย					
7.	ฉันคิดว่าเฟซบุ๊กจะทำให้ฉันรู้สึกผ่อนคลาย					
8.	ฉันเชื่อว่าเพื่อนในเฟซบุ๊กมีความจริงใจกับฉันมาก					
9.	ฉันเชื่อว่าการโพสต์ข้อความในเฟซบุ๊กจะทำให้ฉันรู้สึกสบายใจ					
10.	ฉันคิดว่าเฟซบุ๊กจะทำให้ฉันรู้สึกสนุก					
11.	ฉันสามารถโพสต์อะไรก็ได้ในเฟซบุ๊ก					
12.	ฉันสามารถแสดงออกถึงความเป็นตัวตนของฉันผ่านทางเฟซบุ๊ก					
13.	ฉันคิดว่าเฟซบุ๊กทำให้ฉันเกิดความมั่นใจในการกล้าแสดงออก					
14.	เฟซบุ๊กทำให้ฉันไม่ตกข่าวสารต่าง ๆ					
15.	เรื่องราวต่าง ๆ ในเฟซบุ๊กทำให้ฉันรู้สึกตื่นเต้น					
16.	ฉันเชื่อถือข้อมูลข่าวสารที่อยู่ในเฟซบุ๊กได้					
17.	ฉันมีความชื่นชอบที่จะแสดงข้อมูลที่หลากหลายให้ผู้อื่นได้รู้ผ่านเฟซบุ๊ก					
18.	ฉันคิดว่าข่าวสารที่ได้รับในเฟซบุ๊กรวดเร็ว ทันสมัย					
19.	ฉันคิดว่าเฟซบุ๊กเป็นแหล่งความรู้ที่ดี					

**รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม
เพื่อลดการติดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
ครั้งที่ 1**

เรื่อง โปรไฟล์ของฉัน (My profile)

ระยะเวลา 50-90 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key concepts)

การประชุมนี้เป็น การพบกันครั้งแรกของผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา ได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ ข้อตกลง กฎกติกา และเงื่อนไขต่าง ๆ ในการปรึกษา วัน เวลา สถานที่ อธิบายกระบวนการให้การปรึกษา เน้นถึงการพูดคุยกันในการปรึกษานี้ว่าเป็นความลับ เพื่อให้เกิด ความสบายใจที่จะพูดถึงเรื่องราวของตนเอง ผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้ให้การปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพ กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เป็นผู้รับการปรึกษา ให้เกิดความไว้วางใจ โดยผู้วิจัยจะสร้าง บรรยากาศที่เป็นกันเอง อบอุ่น มีความจริงใจ แก่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย สัมพันธภาพที่ เกิดขึ้นผู้วิจัยจะต้องรักษาไว้ตลอดการปรึกษา (วัชรวิทย์, 2550, หน้า 6)

เทคนิคการตั้งคำถามแบบให้คิด (Socratic questioning) เป็นการตั้งคำถามให้ผู้รับ การปรึกษาได้พูดถึง หรืออธิบายเพื่อยืนยันความคิดของตนเองมีความจริงเป็นอย่างไร หรือเพื่อโต้แย้ง ความคิดผิด ๆ เหล่านั้นของผู้รับการปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีและความคุ้นเคยระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มและทำ ข้อตกลงร่วมกันระหว่างสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา บทบาท หน้าที่ของ การเข้ากลุ่ม และข้อตกลง ระยะเวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา

อุปกรณ์

1. ดินสอ
2. ยางลบ
3. สีไม้
4. ใบกิจกรรมที่ 1 โปรไฟล์ของฉัน
5. ใบกิจกรรม ช่วงเวลา 1 วันของฉันกับการใช้เฟซบุ๊ก
6. สติกเกอร์ดาว

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มและแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์การปรึกษา บทบาทหน้าที่ของการเข้ากลุ่ม วัน ระยะเวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่ม ข้อปฏิบัติของการเข้ากลุ่ม เสนอข้อตกลง และพันธสัญญาร่วมกัน การรักษาความลับและขออนุญาตบันทึกภาพและเสียง

3. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยด้วยการให้สมาชิกทำกิจกรรม “โปรไฟล์ของฉัน”

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยชี้แจงข้อปฏิบัติและข้อตกลงร่วมกันกับสมาชิกในการเข้ากลุ่ม ซึ่งการเข้ากลุ่มครั้งนี้จะเข้ากลุ่มทั้งหมด 12 ครั้ง และซักถาม

2. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมที่ 1 โปรไฟล์ของฉันให้สมาชิกแนะนำตนเองเพื่อทำความรู้จักกัน และสร้างความคุ้นเคยโดยกิจกรรม “โปรไฟล์ของฉัน” จะให้สมาชิกวาดรูปหน้าโปรไฟล์เฟซบุ๊กของตนเอง พร้อมตกแต่งให้สวยงามผู้วิจัยใช้เวลา 10 นาที เมื่อสมาชิกวาดรูปโปรไฟล์ของฉันเรียบร้อยแล้วให้สมาชิกคืนกระดาษที่วาดรูปให้ผู้วิจัย จากนั้นผู้วิจัยจะแจกกระดาษที่วาดรูปแล้ว และที่มีข้อมูลของสมาชิกให้กับสมาชิกอีกครั้งโดยที่รูปวาดนั้นจะต้องไม่อยู่กับเจ้าของรูป

3. สมาชิกได้รับรูปวาดจากผู้วิจัยแล้ว ให้อาสาสมัครเริ่มแนะนำชื่อจริง ชื่อเล่นและระดับชั้นของเพื่อนสมาชิก จากรูปวาดที่ตนเองได้รับมา เมื่อพูดแนะนำเรียบร้อยแล้วสมาชิกคนที่ถูกเอ่ยชื่อจะรับรูปของตนเองจากเพื่อนและแนะนำตนเองอีกครั้ง แล้วจึงเริ่มเล่าเกี่ยวกับรูปที่ตนเองวาด เมื่อเล่าเรื่องเสร็จแล้วจึงเปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกซักถามเพื่อทำความรู้จักกันให้มากขึ้น จากนั้นจึงให้สมาชิกคนต่อไปแนะนำตนเองโดยคนที่เล่าเรื่องตนเองเสร็จแล้วจะเป็นคนแนะนำเพื่อนคนต่อไปและทำเช่นนี้จนครบทุกคน

4. เมื่อสมาชิกแนะนำตัวครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถามแบบให้คิด (Socratic questioning) เพื่อทดสอบความมีเหตุมีผลของสมาชิก จากนั้นผู้วิจัยสรุปโดยให้สมาชิกพูดชื่อเพื่อนให้ครบทุกคนอีกครั้ง

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มการปรึกษาในครั้งนี้จากการพูดชื่อเพื่อนให้ถูกต้องจนครบทุกคน
2. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามและนัดหมายการพบกันในครั้งต่อไป

3. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของฉันทน์กับการใช้เฟซบุ๊กให้ทำการบ้านพร้อมชี้แจงการใช้ใบกิจกรรม โดยผู้วิจัยชี้แจงว่า ใบกิจกรรมนี้จะมีช่วงเวลาแบ่งตามชั่วโมงใน 1 วัน จำนวน 24 ช่อง และเมื่อใดที่สมาชิกได้ใช้งานเฟซบุ๊กให้สมาชิกติดสติ๊กเกอร์ลงในช่องของเวลานั้น

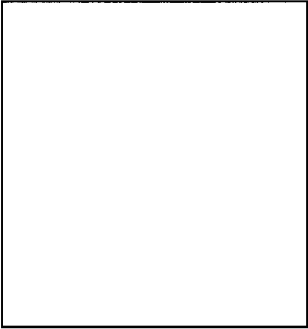

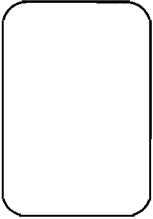
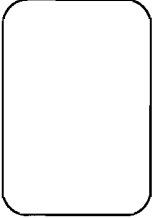
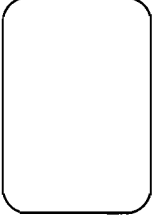

4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1

การประเมินผล

1. สัมผัสจาก ความตั้งใจ ความกระตือรือร้น การรับฟังข้อปฏิบัติในการทำกิจกรรม และ การมีส่วนร่วมในกิจกรรม

2. การซักถามข้อสงสัย การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็น

ใบกิจกรรมที่ 1
โปรไฟล์ของฉัน (My profile)

**รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม
เพื่อลดการติดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
ครั้งที่ 2**

เรื่อง เห็นอะไรในโปรไฟล์ของฉันกันบ้าง

ระยะเวลา 50-90 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key concepts)

สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาเป็นสิ่งสำคัญต่อกระบวนการปรึกษา สัมพันธภาพที่ดีจะเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจความคิด ความรู้สึก ทศนคติ ค่านิยม พฤติกรรมต่างๆ ของตน ซึ่งผลจากการสำรวจตนเองนี้จะนำไปสู่การพัฒนาและเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม การรักษาสัมพันธภาพจึงเป็นสิ่งจำเป็น (วัชร ทรัพย์มี, 2550, หน้า 32)

เทคนิคการตั้งคำถามแบบให้คิด (Socratic questioning) เป็นการตั้งคำถามให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดถึง หรืออธิบายเพื่อยืนยันความคิดของตนมีความจริงเป็นอย่างไร หรือเพื่อโต้แย้งความคิด ผิด ๆ เหล่านั้นของผู้รับการปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพที่ดีและสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงควมมีเหตุผลของความคิดตนเอง

อุปกรณ์

1. ดินสอคนละ
2. ยางลบ
3. ใบกิจกรรมที่ 2 เห็นอะไรในโปรไฟล์ของฉันกันบ้างนะ
4. ใบกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของฉันกับการใช้เฟซบุ๊ก
5. สติกเกอร์ดาว

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มและแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยทบทวนหัวข้อของการสนทนาของการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้วและเชื่อมโยงเข้าสู่

ใบกิจกรรมที่ 2

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกทบทวนกิจกรรมครั้งที่แล้ว และนำไปกิจกรรมที่ 2 แจกสมาชิกพร้อมด้วยอธิบายไปกิจกรรมที่ 2
2. ผู้วิจัยอธิบายไปกิจกรรมที่ 2 เห็นอะไรใน โปรไฟล์ของฉันกันบ้าง โดยให้สมาชิกแต่ละคนเขียนสิ่งที่เห็นจาก โปรไฟล์ของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน จนครบทุกคน จากนั้นนำไปกิจกรรมคืนให้กับเจ้าของ
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนอ่านสิ่งที่เพื่อนมองในตนผ่าน โปรไฟล์ แล้วนำมาอภิปรายร่วมกัน
4. เมื่อสมาชิกกลุ่มอภิปรายเสร็จสิ้น ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถามแบบให้คิด (Socratic questioning) เพื่อทดสอบความมีเหตุมีผลของสมาชิก ในเรื่องของการประเมินเพื่อนสมาชิกจาก โปรไฟล์ที่เพื่อนนำเสนอและสิ่งที่เพื่อนสมาชิกอยากให้เห็น ว่าตรงกับความเป็นจริงหรือไม่ จากนั้นผู้วิจัยสรุปเรื่องการนำเสนอตนเองผ่าน โปรไฟล์เฟซบุ๊กอีกครั้ง

ขั้นสรุป

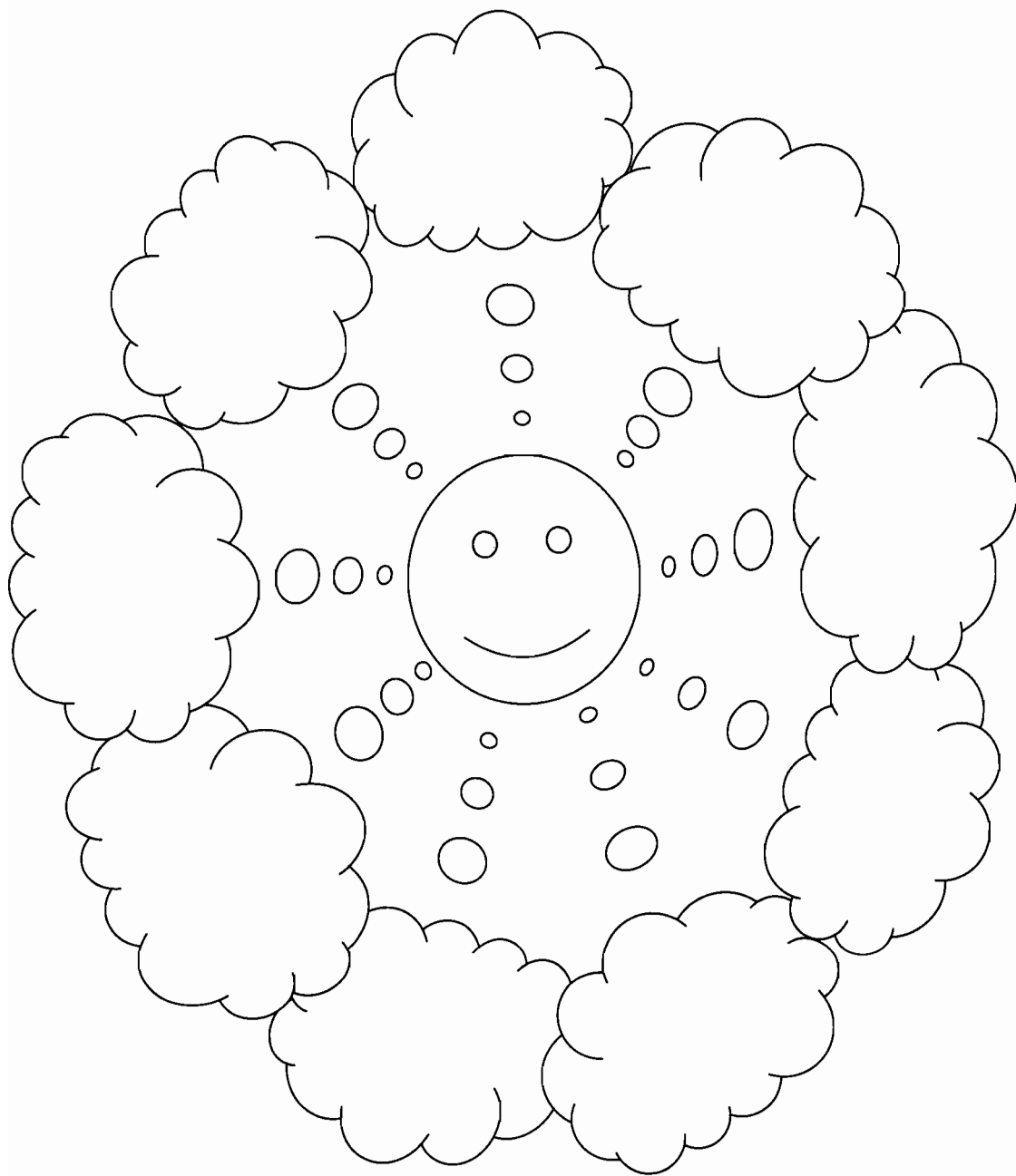
1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มการศึกษาในครั้งนี้จากการมองคนผ่าน โปรไฟล์เฟซบุ๊ก
2. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของฉันกับการใช้เฟซบุ๊กให้ทำการบ้านพร้อมชี้แจงการใช้ใบกิจกรรม โดยผู้วิจัยชี้แจงว่า ใบกิจกรรมนี้จะมีช่วงเวลาแบ่งตามชั่วโมงใน 1 วัน จำนวน 24 ช่อง และเมื่อใดที่สมาชิกได้ใช้งานเฟซบุ๊กให้สมาชิกติดสติ๊กเกอร์ลงในช่องของเวลานั้น
3. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามและนัดหมายการพบกันในครั้งต่อไป
4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2

การประเมินผล

1. สังเกตจาก ความตั้งใจ ความกระตือรือร้น การรับฟังข้อปฏิบัติในการทำกิจกรรม และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. การซักถามข้อสงสัย การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็น
3. ใบกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของฉันกับการใช้เฟซบุ๊ก

ใบกิจกรรมที่ 2

เห็นอะไรในโปรไฟล์ของฉันบ้างนะ



รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม
เพื่อลดการติดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
ครั้งที่ 3

เรื่อง 24 ชั่วโมงกับเฟซบุ๊ก

ระยะเวลา 50-90 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key concepts)

สร้างให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหา และการแก้ปัญหา ซึ่งผู้ให้การปรึกษานั้นจะต้องทำให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจว่า เป็นความจำเป็นอย่างมากที่จะต้องแยกแยะประเด็นของปัญหาได้ เนื่องจากปัญหาบางอย่างเกิดขึ้นแล้วสามารถแก้ได้ ทำให้ผู้รับการปรึกษายอมรับได้ว่าปัญหาที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ไหน นอกจากนี้ผู้ให้การปรึกษาจะต้องชี้แนะให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจวิธีการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพนั้นจำเป็นอย่างไรที่จะต้องคิดและประเมินการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด (สม โภชน์ เอี่ยมสุภานิต, 2553, หน้า 323)

การสำรวจปัญหา ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ การตั้งใจฟัง การใช้คำถาม การทวนความ การตีความ และเทคนิคการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม คือ

1. เทคนิคการตั้งคำถามแบบให้คิด (Socratic questioning) เป็นการตั้งคำถามให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดถึง หรืออธิบายเพื่อยืนยันความคิดของตนมีความจริงเป็นอย่างไร หรือเพื่อโต้แย้งความคิดผิด ๆ เหล่านั้นของผู้รับการปรึกษา

2. เทคนิคให้เข้าใจและมองเห็นปัญหา (Conceptualization) โดยการรับฟังและให้ผู้รับการปรึกษาได้มองเห็นว่าปัญหานั้นเกิดจากความคิดอัตโนมัตินั้นอย่างไร

3. เทคนิคการเสริมสร้างทักษะที่จำเป็น (Building skills) เนื่องจากบางปัญหาจำเป็นต้องมีการฝึกทักษะร่วมด้วย คือ การบริหารเวลา (Time management)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง รับรู้ เข้าใจตนเอง ได้แสดงความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับการใช้งานเฟซบุ๊ก

2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจเรื่องของการบริหารจัดการเวลาที่เหมาะสม

อุปกรณ์

1. ดินสอ
2. ยางลบ
3. สีไม้

4. ใบบทกิจกรรมที่ 3 “24 ชั่วโมงกับเฟซบุ๊ก”
5. ใบบทกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของฉันกับการใช้เฟซบุ๊ก
6. สติ๊กเกอร์ดาว

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก ด้วยท่าทีที่เป็นมิตร อบอุ่นเป็นกันเอง สร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกทบทวนสาระสำคัญของการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกใบบทกิจกรรมที่ 3 ให้สมาชิก จากนั้นอธิบายให้สมาชิกถึงรายละเอียดของใบบทกิจกรรมที่ 3 คือให้สมาชิกใช้ดินสอและสีไม้เขียนและระบายลงในใบบทกิจกรรมที่ 3 “24 ชั่วโมงกับ เฟซบุ๊ก” ซึ่งใบบทกิจกรรมจะเป็นรูปวงกลมใหญ่เพื่อให้สมาชิกได้แบ่งเป็นช่วงเวลาใน 1 วัน ว่าช่วงเวลาไหนทำอะไร และมีการใช้งานเฟซบุ๊กช่วงเวลาไหนบ้าง ให้เวลาในการทำใบบทกิจกรรมที่ 3 เป็นเวลา 10 นาที

2. ผู้วิจัยให้แต่ละคนนำเสนอใบบทกิจกรรมของตนเอง และกำหนดให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นพร้อมทั้งให้สมาชิกอภิปรายร่วมกัน ถึงช่วงเวลาที่มีการใช้งานเฟซบุ๊ก โดยเน้นที่ความรู้สึกที่มีต่อการใช้งานเฟซบุ๊กที่ทำให้สมาชิกรู้สึกอยากใช้งานเฟซบุ๊กในช่วงเวลานั้น จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถามแบบให้คิด (Socratic Questioning) เพื่อทดสอบความมีเหตุมีผลของสมาชิกในเรื่องของการใช้งานเฟซบุ๊ก

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงช่วงเวลาและผลกระทบที่เกิดจากการใช้งานเฟซบุ๊กของตนเอง โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคให้เข้าใจและมองเห็นปัญหา (Conceptualization) โดยการรับฟังและให้ผู้รับการปรึกษาได้มองเห็นว่าปัญหานั้นเกิดจากความคิดอัตโนมัติในช่วงเวลานั้น

4. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันคิดเรื่องของการจัดการเวลาที่เหมาะสมและหาแนวทางในการปฏิบัติร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการบริหารเวลา (Time management) มาช่วยในการหาแนวทางที่จะแบ่งเวลาในการใช้งานเฟซบุ๊กของสมาชิก

ขั้นสรุป

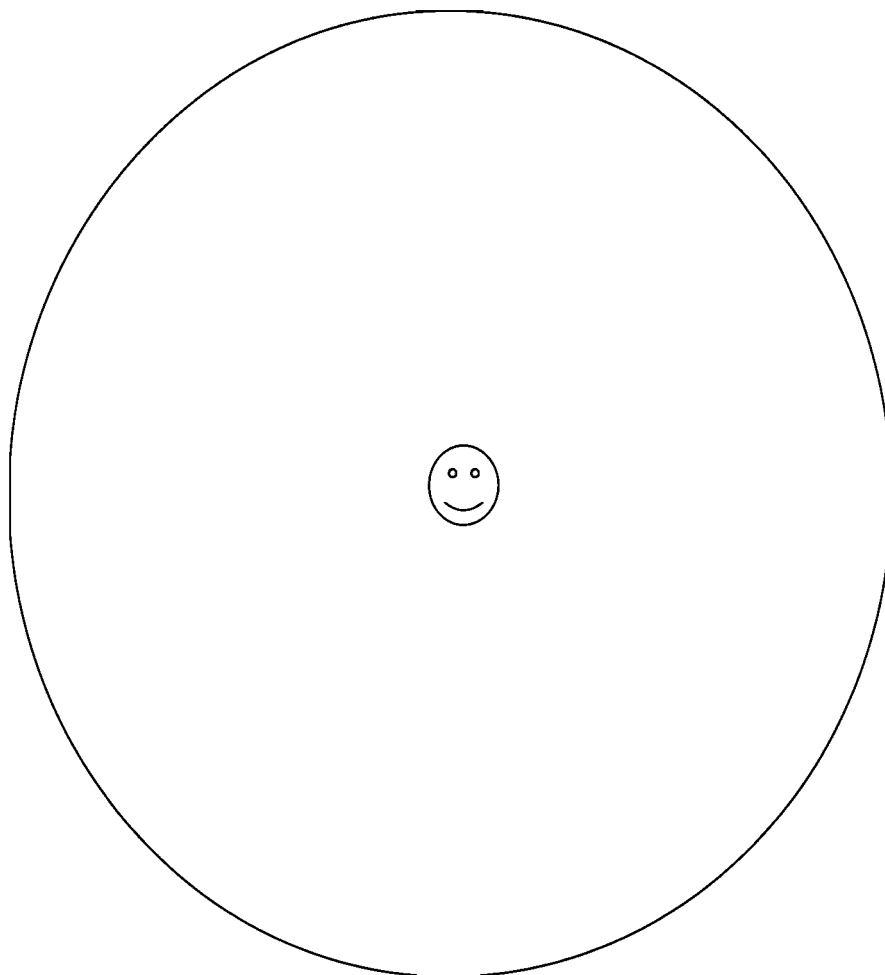
1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มการปรึกษาในครั้งนี้ออกจากใบบทกิจกรรมที่ 3 “24 ชั่วโมงกับเฟซบุ๊ก” และสรุปแนวทางในการปฏิบัติร่วมกันในการบริหารจัดการเวลาในการใช้งานเฟซบุ๊ก

2. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของฉันกับการใช้เฟซบุ๊กให้ทำการบ้าน พร้อมชี้แจงการใช้ใบกิจกรรม โดยผู้วิจัยชี้แจงว่า ใบกิจกรรมนี้จะมีช่วงเวลาแบ่งตามชั่วโมงใน 1 วัน จำนวน 24 ช่อง และเมื่อใดที่สมาชิกได้ใช้งานเฟซบุ๊กให้สมาชิกติดสติ๊กเกอร์ลงในช่องของเวลานั้น
3. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามและนัดหมายการพบกันในครั้งต่อไป
4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3

การประเมินผล

1. สังเกตจาก ความตั้งใจ ความกระตือรือร้น การรับฟังข้อปฏิบัติในการทำกิจกรรม และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. การซักถามข้อสงสัย การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็น
3. ใบกิจกรรมที่ 3 “24 ชั่วโมงกับเฟซบุ๊ก”
4. ข้อสรุปของแนวทางการบริหารจัดการเวลาในการใช้งานเฟซบุ๊กของสมาชิก
5. ใบกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของฉันกับการใช้เฟซบุ๊ก

ใบกิจกรรมที่ 3
24 ชั่วโมงกับเฟซบุ๊ก



ชื่อ..... ชั้น.....

**รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม
เพื่อลดการติดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
ครั้งที่ 4**

เรื่อง ภาพปริศนาบอกความคิด

ระยะเวลา 50-90 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key concepts)

ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) เป็นความคิดที่เกิดขึ้นทันทีที่มีสิ่งเร้ามากระตุ้น และนำไปสู่การตอบสนองทางอารมณ์ มักจะบิดเบือนทางความคิด ลักษณะบิดเบือนนั้นอาจมีลักษณะต่อไปนี้ คือ การอ้างอิงตามใจชอบ การเลือกสรุปข้อมูล การแผ่ขยายความคิดเกินกว่าที่ควร จะเป็นการขยายความเกินเหตุ และการสรุปความมากเกินไปกว่าความเป็นจริง ซึ่งลักษณะของการบิดเบือนจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553, หน้า 316) การสำรวจปัญหา ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ การตั้งใจฟัง การใช้คำถาม การทวนความ การตีความ และเทคนิคการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม คือ

1. เทคนิคการตั้งคำถามแบบให้คิด (Socratic questioning) เป็นการตั้งคำถามให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดถึง หรืออธิบายเพื่อยืนยันความคิดของตนมีความจริงเป็นอย่างไร หรือเพื่อโต้แย้งความคิดผิด ๆ เหล่านั้นของผู้รับการปรึกษา

2. เทคนิคให้เข้าใจและมองเห็นปัญหา (Conceptualization) โดยการรับฟังและให้ผู้รับการปรึกษาได้มองเห็นว่าปัญหานั้นเกิดจากความคิดอัตโนมัติอย่างไร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง รับรู้ เข้าใจตนเอง ได้แสดงความคิด ความรู้สึก เกี่ยวกับการใช้งานเฟซบุ๊ก

2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจความคิดอัตโนมัติ

อุปกรณ์

1. กระดาษคนละ 1 แผ่น ดินสอคนละ 1 ด้าม

2. ใบกิจกรรมที่ 4 ภาพปริศนา บอกความคิด

3. ใบกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของฉันทน์กับการใช้เฟซบุ๊ก

4. สติกเกอร์ดาว

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก ด้วยท่าทีที่เป็นมิตร อบอุ่นเป็นกันเอง สร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกทบทวนสาระสำคัญของการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกดูรูปภาพบอกความคิดที่เตรียมมา แล้วให้สมาชิกแต่ละคนดู แล้วให้บรรยายรูปภาพปริศนานั้น ว่าภาพที่เห็นนั้นคือภาพอะไร และเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ เห็นและคิดเหมือนหรือแตกต่างกัน ซึ่งรูปภาพปริศนาบอกความคิด เป็นรูปภาพที่สามารถตีความหมายได้หลากหลาย ตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล เพื่อเป็นสื่อที่จะให้สมาชิกได้เรียนรู้และทำความเข้าใจความคิดอัตโนมัติ โดยผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการตั้งคำถามแบบให้คิด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ยืนยันสิ่งที่เห็นจากภาพปริศนาว่ามีความเป็นจริงอย่างไร

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคให้เข้าใจและมองเห็นปัญหา โดยการรับฟังและให้สมาชิกได้มองเห็นว่าปัญหานั้นเกิดจากความคิดอัตโนมัติอย่างไร ซึ่งผู้วิจัยจะทำให้สมาชิกเข้าใจว่า เป็นความจำเป็นอย่างมากที่จะต้องแยกแยะประเด็นของปัญหาให้ได้ เนื่องจากปัญหาบางอย่างเกิดขึ้นแล้วสามารถแก้ไขได้

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถามแบบให้คิด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ยืนยันสิ่งที่เห็นจากภาพปริศนาว่ามีความเป็นจริงอย่างไร

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคให้เข้าใจและมองเห็นปัญหา โดยการรับฟังและให้สมาชิกได้มองเห็นว่าปัญหานั้นเกิดจากความคิดอัตโนมัติที่บิดเบือนอย่างไร

3. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของฉันทกับการใช้เฟซบุ๊กให้ทำเป็นการบ้านพร้อมชี้แจงการใช้ใบกิจกรรม โดยผู้วิจัยชี้แจงว่า ใบกิจกรรมนี้จะมีช่วงเวลาแบ่งตามชั่วโมงใน 1 วัน จำนวน 24 ช่อง และเมื่อใดที่สมาชิกได้ใช้งานเฟซบุ๊กให้สมาชิกติดสติ๊กเกอร์ลงในช่องของเวลานั้น

4. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามและนัดหมายการพบกันในครั้งต่อไป

5. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4

การประเมินผล

1. สังเกตจาก ความตั้งใจ ความกระตือรือร้น การรับฟังข้อปฏิบัติในการทำกิจกรรม และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การซักถามข้อสงสัย การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็น

2. ใบกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของฉันทกับการใช้เฟซบุ๊ก

ใบกิจกรรมที่ 4
ภาพปริศนาบอกความคิด



ที่มาของภาพ http://debookbug.blogspot.com/2013_07_01_archive.html

**รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม
เพื่อลดการติดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
ครั้งที่ 5**

เรื่อง ทักษะคิดของฉันทันกับเฟซบุ๊ก

ระยะเวลา 50-90 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key concepts)

ทักษะคิดเป็นระบบการประเมินค่าต่อสิ่งต่าง ๆ ในสังคม ทั้งทางบวกและทางลบ ความรู้สึกทางอารมณ์ และแนวโน้มแห่งพฤติกรรมทั้งในทางที่ดีและทางที่ร้าย ทักษะคิดนั้น เป็นปฏิกริยาที่คนปฏิกริยาที่คนเรามีต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดในสังคม ซึ่งจะเป็นไปในทิศทางใดก็ได้ โดยอาศัยการประเมินของแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะมีการให้นิยามต่อทักษะคิดไว้อย่างไรก็ตาม ทักษะคิด เป็นปฏิกริยาที่คนแต่ละคนที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ในสังคม ซึ่งหมายความว่า เป็นความเกี่ยวข้องของคนที่ มีต่อสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น ไม่ว่าจะสิ่งนั้นจะเป็นอะไรก็ตาม เช่น สถานการณ์ บุคคล สิ่งของ ทักษะคิด เป็นผลของการประเมินค่าที่คนเรามีต่อวัตถุ ซึ่งการประเมินค่านี้ จะออกมาในทิศทางใดก็ได้ คือ สอดคล้องกับความโอนเอียงของบุคคลนั้น ๆ ที่มีอยู่เดิม หรือตรงกันข้ามกับแนวโน้มที่จะ ตอบสนองของแต่ละบุคคล ออกมาในรูปแบบของการเห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ดี เลว บวก ลบ ทักษะคิดของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ในสังคมนั้นจะเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา โดยเปลี่ยนไป ตามสถานการณ์ การเรียนรู้จากประสบการณ์ของบุคคล ซึ่งไม่หยุดนิ่ง เมื่อสถานการณ์ต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไป แนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงทางทักษะคิดก็มีความเป็นไปได้ แต่มีทักษะคิด บางอย่างที่มีความมั่นคง (Intensity) คือ ความแน่นอนของทักษะคิดต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในระดับสูง และยากที่จะเปลี่ยนแปลง (ดาร์ณี พานทอง และ สุรเสกข์ พงษ์หาญยุทธ, 2545 หน้า 37)

การสำรวจทักษะคิด ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ การตั้งใจฟัง การใช้คำถาม การทวนความ การตีความ และเทคนิคการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม คือ

1. ซึ่ให้เห็นถึงความคิดด้านลบที่เกิดขึ้น (Identifying negative automatic thoughts) เป็นการที่ให้ผู้รับการปรึกษาได้สังเกตและจดบันทึกความคิดอัตโนมัติด้านลบที่เกิดขึ้นหลังจากอธิบายให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจรูปแบบ คือ เหตุการณ์ที่เกิด → ความคิดอัตโนมัติด้านลบ → ผลของอารมณ์หรือพฤติกรรม ซึ่งวิธีนี้จะช่วยให้เข้าใจปัญหาได้ชัดเจนขึ้น

2. การใช้แบบฟอร์มความคิดอัตโนมัติ ผู้รับการปรึกษาจะใช้แบบฟอร์มนี้เพื่อบันทึกเหตุการณ์ ความคิดอัตโนมัติ ผล และการตอบสนองที่ตนใช้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสำรวจความทัศนคติ ความคิดของสมาชิกเกี่ยวกับการใช้งานเฟซบุ๊ก
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถค้นหาและสังเกตความคิดอัตโนมัติด้านลบ
3. เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ และมีมุมมองใหม่ ๆ เกี่ยวกับความคิด

อัตโนมัติด้านลบระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม

อุปกรณ์

1. ดินสอ
2. ยางลบ
3. กระดาษ
4. ใบกิจกรรมที่ 5 ทัศนคติของฉันกับเฟซบุ๊ก
5. แบบบันทึกความคิดอัตโนมัติด้านลบ
6. ใบกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของฉันกับการใช้เฟซบุ๊ก
7. สติกเกอร์ดาว

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มและท่าทีที่ยินดีที่ได้พบกันอีกครั้ง เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นกันเอง

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันทบทวนสาระสำคัญของการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อยเป็น 2 กลุ่ม จากนั้นให้สมาชิกกันร่วมเขียนความรู้สึกเกี่ยวกับการใช้งานเฟซบุ๊ก ในใบกิจกรรมที่ 5 “ทัศนคติของฉันกับเฟซบุ๊ก” โดยให้ระดมความคิดช่วยกันเขียน ซึ่งมีหัวข้อดังนี้ เหตุผลที่ใช้งานเฟซบุ๊ก ข้อดีข้อเสียของการใช้งานเฟซบุ๊ก และประสบการณ์ที่คนรอบข้างเคยได้รับจากการใช้งานเฟซบุ๊ก

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มย่อยอภิปรายสิ่งที่เขียน และนำเสนอ นำมาอภิปรายร่วมกันอีกครั้ง พร้อมให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น

3. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกความคิดอัตโนมัติด้านลบ พร้อมอธิบายการใช้ประโยชน์จากแบบบันทึก ซึ่งจะช่วยให้รู้เท่าทันความคิดอัตโนมัติด้านลบเมื่อเจอสถานการณ์ที่มากระตุ้นให้เกิดความรู้สึกอยากใช้งานเฟซบุ๊ก โดยให้ทำการบ้าน

ขั้นสรุป

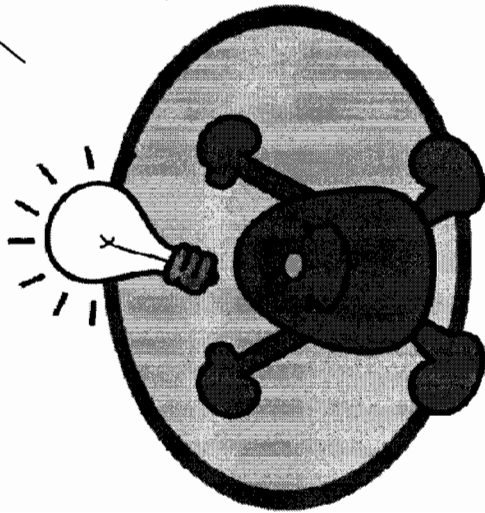
1. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสรุป ใบบทกิจกรรมที่ 5 “ทัศนคติของฉันกับเฟซบุ๊ก”
2. ผู้วิจัยให้การบ้านแก่สมาชิกโดยการให้สมาชิกบันทึกความคิดอัตโนมัติด้านลบที่เกิดขึ้นแล้วส่งผลให้มีความรู้สึกอยากใช้งานเฟซบุ๊ก
3. ผู้วิจัยแจกใบบทกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของฉันทับกับการใช้เฟซบุ๊กให้ทำเป็นการบ้านพร้อมชี้แจงการใช้ใบบทกิจกรรม โดยผู้วิจัยชี้แจงว่า ใบบทกิจกรรมนี้จะมีช่วงเวลาแบ่งตามชั่วโมงใน 1 วัน จำนวน 24 ช่อง และเมื่อใดที่สมาชิกได้ใช้งานเฟซบุ๊กให้สมาชิกติดสติ๊กเกอร์ลงในช่องของเวลานั้น
4. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามและนัดหมายการพบกันในครั้งต่อไป
5. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5


การประเมินผล

1. สังเกตจาก ความตั้งใจ ความกระตือรือร้น การรับฟังข้อปฏิบัติในการทำกิจกรรม และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. การซักถามข้อสงสัย การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็น
3. ใบบทกิจกรรมที่ 5 “ทัศนคติของฉันกับเฟซบุ๊ก”
4. ใบบทกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของฉันทับกับการใช้เฟซบุ๊ก

ใบกิจกรรมที่ 5

“ทัศนคติของฉันกับเฟซบุ๊ก”



 เหตุผลที่ใช้งานเฟซบุ๊ก	
การใช้งานเฟซบุ๊ก ข้อดี	ข้อเสีย
ประสบการณ์ที่ฉันรอบข้างเคยได้รับจากการใช้งานเฟซบุ๊ก	

ที่มาของภาพ http://www.jiaacademy.com/content_promotion_detail.php?id=49

แบบบันทึกความคิดอัตโนมัติด้านลบ

ครั้งที่	เหตุการณ์ที่เกิด	ความคิดของฉันที่เกิด เกิดขึ้นในทันที	อารมณ์/ พฤติกรรม ของฉัน

ชื่อ.....ชั้น.....

**รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม
เพื่อลดการติดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
ครั้งที่ 6**

เรื่อง หยุดความคิดพิจารณาตนเอง

ระยะเวลา 50-90 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key concepts)

การหยุดความคิด (Thoughts stopping) เป็นเทคนิคของการเปลี่ยนโครงสร้างทางปัญญา การหยุดความคิดนั้นใช้เมื่อปัญหานั้นอยู่ระบบความคิดของบุคคลเป็นหลัก การที่คนเราคิดที่นำไปสู่ อารมณ์ที่ไม่เป็นสุข เกิดความต้องการที่มากเกินไป การเข้าใจถึงความคิดมีผลต่ออารมณ์และ ความรู้สึก ถ้าพบว่าความคิดของตนเองในขณะนั้นก่อให้เกิดการรบกวนที่มากเกินไป เกิดผลกระทบ ความคิดดังกล่าวจึงควรทำให้ยุติลง (สม โภชน์ เอี่ยมสุภายิต, 2553, หน้า 317)

การสำรวจและรู้เท่าทันความคิดอัตโนมัติของตนเองเพื่อความคิดอัตโนมัตินั้นจะไม่ไปสู่ ความคิดที่บิดเบือน ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ การตั้งใจฟัง การใช้คำถาม การทวนความ การตีความ และเทคนิคการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม คือ 1) การใช้แบบฟอร์ม ความคิดอัตโนมัติ ผู้รับการปรึกษาจะใช้แบบฟอร์มนี้เพื่อบันทึกเหตุการณ์ ความคิดอัตโนมัติ ผล และการตอบสนองที่ตนใช้ 2) การหยุดความคิด (Thoughts stopping)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถค้นหาและสังเกตความคิดอัตโนมัติด้านลบ
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติด้านลบได้ด้วยตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ และมีมุมมองใหม่ ๆ เกี่ยวกับความคิด ที่บิดเบือนระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม
4. เพื่อตรวจสอบความคิดบิดเบือนของสมาชิกในกลุ่ม

อุปกรณ์

1. ดินสอ
2. ยางลบ
3. กระดาษ
4. แบบบันทึกความคิดอัตโนมัติด้านลบ
5. ใบกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของฉันทน์กับการใช้เฟซบุ๊ก
6. สติกเกอร์ดาว

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มและท่าทีที่ยินดีที่ได้พบกันอีกครั้ง เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นกันเอง
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันทบทวนสาระสำคัญของการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนนำแบบบันทึกความคิดอัตโนมัติด้านลบที่ใช้ทำการบ้านครั้งที่แล้วมาอภิปรายร่วมกันกับสมาชิกในกลุ่ม
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกเลือกความคิดอัตโนมัติด้านลบของตนคนละ 1 ข้อ ที่สมาชิกเห็นว่าเป็นความคิดอัตโนมัติด้านลบที่รบกวนความคิดของตนเองมากที่สุด จากนั้นเขียนลงกระดาษ
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกขยำกระดาษที่เขียนเสร็จแล้วจากนั้นให้สมาชิกโยนกระดาษที่ยำนั่นลงในกลางวงกลมที่นั่งอยู่
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกส่งตัวแทนหยิบกระดาษที่โยนขึ้นมา 1 อัน และอ่านความคิดอัตโนมัติด้านลบในกระดาษแผ่นนั้น ถ้าข้อความนั้นเป็นของสมาชิกคนใด ให้สมาชิกคนนั้นพูดแสดงความคิดของตนเกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติด้านลบของตนเองว่าเมื่อเกิดความคิดอัตโนมัติด้านลบขึ้นแล้วส่งผลต่อตนเองอย่างไรบ้าง จากนั้นให้หยิบกระดาษที่โยนขึ้นมาอีก 1 อัน แล้วส่งเวียนกันไป ตามเข็มนาฬิกาจนครบสมาชิกทุกคน

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสรุปความคิดอัตโนมัติด้านลบว่าเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะส่งผลอย่างไร
2. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของฉันทน์กับการใช้เฟชบุ๊กให้ทำการบ้านพร้อมชี้แจงการใช้ใบกิจกรรม โดยผู้วิจัยชี้แจงว่า ใบกิจกรรมนี้จะมีช่วงเวลาแบ่งตามชั่วโมงใน 1 วัน จำนวน 24 ช่อง และเมื่อใดที่สมาชิกได้ใช้งานเฟชบุ๊กให้สมาชิกติดสติ๊กเกอร์ลงในช่องของเวลานั้น
3. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามและนัดหมายการพบกันในครั้งต่อไป
4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6

การประเมินผล

1. สังเกตจาก ความตั้งใจ ความกระตือรือร้น การรับฟังข้อปฏิบัติในการทำกิจกรรม และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. การซักถามข้อสงสัย การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็น
3. แบบบันทึกความคิดอัตโนมัติด้านลบ
4. ใบกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของฉันทน์กับการใช้เฟชบุ๊ก

รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม
เพื่อลดการติดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
ครั้งที่ 7

เรื่อง ความคิดของฉันที่บิดเบือน

ระยะเวลา 50-90 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key concepts)

ความคิดที่บิดเบือน เกิดจากความผิดพลาดของการคิด โดยที่บุคคลเกิดความคิดอัตโนมัติแล้ว มีการด่วนสรุป/ การเดาใจ เป็นการสรุปทางลบโดยปราศจากข้อมูลที่เกี่ยวข้อง การสรุปเหตุการณ์เข้าหาตนเอง การสรุปแบบเหมารวม การคาดคะเนแบบหมอดู การให้เหตุผลโดยอิงอารมณ์ การขยายความจนเกินจริง และการคิดแบบสุดโต่ง (ดวงมณี จงรักษ์, 2549, หน้า 235)

การสำรวจและรู้เท่าทันความคิดอัตโนมัติของตนเองเพื่อความคิดอัตโนมัตินั้นจะไม่ไปสู่ความคิดที่บิดเบือน ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ การตั้งใจฟัง การใช้คำถาม การทวนความ การตีความ และเทคนิคการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม คือ การดึงความคิดที่เป็นลบแล้วหันเหไปเรื่องอื่น (Distancing and distraction) เป็นการช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาดึงตนเองออกจากความคิดที่เป็นลบนั้น แล้วให้สังเกตตนเองโดยการนับจำนวนครั้งที่เกิดความคิดด้านลบ แล้วหาเหตุผลมาอธิบายและกำหนดสิ่งที่เป็นปัญหา จากนั้นหาสิ่งอื่นทำหรือหันเหตนเองไปเรื่องอื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติด้านลบได้ด้วยตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ และมีมุมมองใหม่ ๆ เกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติด้านลบระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถนำข้อมูลความคิดอัตโนมัติด้านลบมาตั้งเป้าหมายและวิธีการปรับเปลี่ยนสำหรับตนเอง
4. เพื่อให้สามารถแก้ไขความคิดที่อัตโนมัติด้านลบได้อย่างเหมาะสม
5. เพื่อตรวจสอบความคิดบิดเบือนของสมาชิกในกลุ่ม

อุปกรณ์

1. ดินสอ
2. ยางลบ
3. กระดาษ

4. ใบกิจกรรมที่ 6 มีอะไรน่าสนใจในวัน
5. แบบบันทึกมีอะไรที่ฉันเปลี่ยนไป
6. ใบกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของฉันกับการใช้เฟซบุ๊ก
7. สติกเกอร์ดาว

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มและท่าทีที่ยินดีที่ได้พบกันอีกครั้ง เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นกันเอง

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันทบทวนสาระสำคัญของการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมที่ 6 “มีอะไรน่าสนใจในวัน” ให้สมาชิกแต่ละคน ขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการดึงความคิดที่เป็นลบแล้วหันเหไปเรื่องอื่น (Distancing and distraction) โดยใช้กิจกรรม มีอะไรน่าสนใจในวัน เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนกิจกรรมในหนึ่งวันที่สามารถทำได้ ในเวลาที่เคยใช้งานเฟซบุ๊ก

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกเขียนกิจกรรมที่น่าสนใจ โดยใช้เวลา 5 นาที จากนั้นให้สมาชิกกลุ่ม นำเสนอกิจกรรมที่น่าสนใจของตนเองให้เพื่อนสมาชิกได้ฟัง จนครบทุกคน

3. ผู้วิจัยและสมาชิกแสดงความคิดเห็นร่วมกันในเรื่องของกิจกรรมที่น่าสนใจ และเลือกกิจกรรมนั้น ไปปฏิบัติแทนช่วงเวลาของการอยากใช้งานเฟซบุ๊ก

4. ผู้วิจัยแจกสมาชิกแบบบันทึกมีอะไรที่ฉันเปลี่ยนไปให้สมาชิก พร้อมอธิบายวิธีการใช้ และให้ทำเป็นการบ้าน

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสรุป กิจกรรมที่น่าสนใจและประโยชน์ที่จะได้รับจากกิจกรรม นั้น เมื่อได้นำไปปฏิบัติจะส่งผลอย่างไรบ้าง

2. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของฉันกับการใช้เฟซบุ๊กให้ทำเป็นการบ้าน พร้อมชี้แจงการใช้ใบกิจกรรม โดยผู้วิจัยชี้แจงว่า ใบกิจกรรมนี้จะมีช่วงเวลาแบ่งตามชั่วโมงใน 1 วัน จำนวน 24 ช่อง และเมื่อใดที่สมาชิกได้ใช้งานเฟซบุ๊กให้สมาชิกติดสติ๊กเกอร์ลงในช่องของเวลานั้น

3. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามและนัดหมายการพบกันในครั้งต่อไป

4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6

การประเมินผล

1. สังเกตจาก ความตั้งใจ ความกระตือรือร้น การรับฟังข้อปฏิบัติในการทำกิจกรรม และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. การซักถามข้อสงสัย การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็น
3. ใบกิจกรรมที่ 6 “มีอะไรน่าสนใจในวัน”
4. ใบกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของฉันกับการใช้เฟซบุ๊ก

ใบกิจกรรมที่ 6
มีอะไรน่าสนใจในวันนี้



.....



.....



.....

ชื่อ.....ชั้น.....

แบบบันทึกมีอะไรที่ฉันเปลี่ยนไป

ชื่อ	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่				
	สถานการณ์	ปฏิกริยาเดิม		การเปลี่ยนแปลง	
		ความคิด	ความรู้สึก	ความคิด	ความรู้สึก

**รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม
เพื่อลดการติดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
ครั้งที่ 8**

เรื่อง ปรับเปลี่ยนความคิด

ระยะเวลา 50-90 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key concepts)

การปรับเปลี่ยนความคิดเป็นกระบวนการทางปัญญา ความคิดคือตัวแปรทางปัญญา ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังนั้นถ้าสามารถปรับเปลี่ยนความคิดได้ พฤติกรรมของบุคคลย่อมเปลี่ยนแปลงตาม สิ่งที่แตกต่างกันคือ ต่างคนก็ต่างกำหนดตัวแปรทางปัญญา อีกทั้งต่างคนก็หาวิธีการดำเนินการเปลี่ยนแปลงตัวแปรทางปัญญาตามพื้นฐานความรู้เดิมที่ตนมีอยู่ ตัวแปรทางปัญญาอีกนัยหนึ่งคือพฤติกรรมทางปัญญานั้น ประกอบด้วย ความคิด ความเชื่อ ความรู้ ทักษะ ค่านิยม ความคาดหวัง อารมณ์และความรู้สึก สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถที่จะรู้ได้จนกว่าจะมีการแสดงออก แต่พฤติกรรมที่แสดงออกอาจไม่ใช่สิ่งที่สะท้อนถึงตัวแปรทางปัญญาที่แท้จริง (สม โภชน์ เอี่ยมสุภานิต, 2553, หน้า 311)

การสำรวจและรู้เท่าทันความคิดอัตโนมัติของตนเอง เพื่อความคิดอัตโนมัตินั้นจะไม่ใช่ไปสู่ความคิดที่บิดเบือน ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ การตั้งใจฟัง การใช้คำถาม การทวนความ การตีความ และเทคนิคการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม คือ

1. ปรับเปลี่ยนความคิดที่เป็นลบ (Modifying negative automatic thoughts) เมื่อผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจความคิดที่ไม่ถูกต้องของตนเองแล้ว ต่อไปก็จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้วิธีทำนายนายความคิดเหล่านั้นด้วยการหัดตั้งคำถามให้คิดแบบเป็นเหตุเป็นผลและฝึกปฏิบัติทำด้วยตนเอง วิธีที่จะช่วยปรับความคิดด้านลบ

1.1 การตรวจสอบความจริง (Reality testing) เป็นวิธีทั่วไปในการปรับโครงสร้างความคิด โดยสอนให้รู้จักคำถามหาข้อมูลพิสูจน์สิ่งที่ตนเองคิด

1.2 ให้มองทางเลือกอื่น (Looking for alternatives) เมื่อเผชิญกับปัญหาใด ๆ คนเรามักจะมองหาทางออกเพียงด้านเดียว จึงต้องช่วยมองหาทางเลือกอื่นที่เป็นไปได้ แล้วหัดให้ผู้รับการปรึกษาได้เริ่มต้นด้วยตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ และมีมุมมองใหม่ ๆ เกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติด้านลบระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถนำข้อมูลความคิดอัตโนมัติด้านลบมาตั้งเป้าหมายและวิธีการปรับเปลี่ยนสำหรับตนเอง
3. เพื่อให้สามารถแก้ไขความคิดอัตโนมัติด้านลบได้

อุปกรณ์

1. ดินสอ
2. ยางลบ
3. กระดาษ
4. แบบบันทึกมีอะไรที่ฉันเปลี่ยนไป
5. ใบกิจกรรมที่ 7 เข้ากลุ่มครั้งนี้ฉันได้อะไร
6. ใบกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของฉันกับการใช้เฟซบุ๊ก
7. สติ๊กเกอร์ดาว

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มและทำที่ที่ยินดีที่ได้พบกันอีกครั้ง เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นกันเอง
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันทบทวนสาระสำคัญของการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกนำแบบบันทึกมีอะไรที่ฉันเปลี่ยนไปของตนเอง มานำเสนอทีละคน โดยสมาชิกในกลุ่มคนอื่นตั้งใจฟังและให้กำลังใจด้วยการปรบมือเมื่อเพื่อนสมาชิกนำเสนอจบ
2. ผู้วิจัยและสมาชิกสมาชิกร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่ได้จากแบบบันทึกมีอะไรที่ฉันเปลี่ยนไป โดยอภิปรายและร่วมแสดงความคิดเห็น ร่วมกันประเมินความคิดด้านลบที่มีผลต่อการใช้งานเฟซบุ๊กที่ควรแก้การแก้ไข
3. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมที่ 7 เข้ากลุ่มครั้งนี้ฉันได้อะไร ให้สมาชิก และให้สมาชิกเขียนประมวลความคิดที่ได้จากการเข้ากลุ่ม

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสรุปใบกิจกรรมที่ 7 เข้ากลุ่มครั้งนี้ฉันได้อะไร
2. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของฉันกับการใช้เฟซบุ๊กให้ทำเป็นการบ้าน

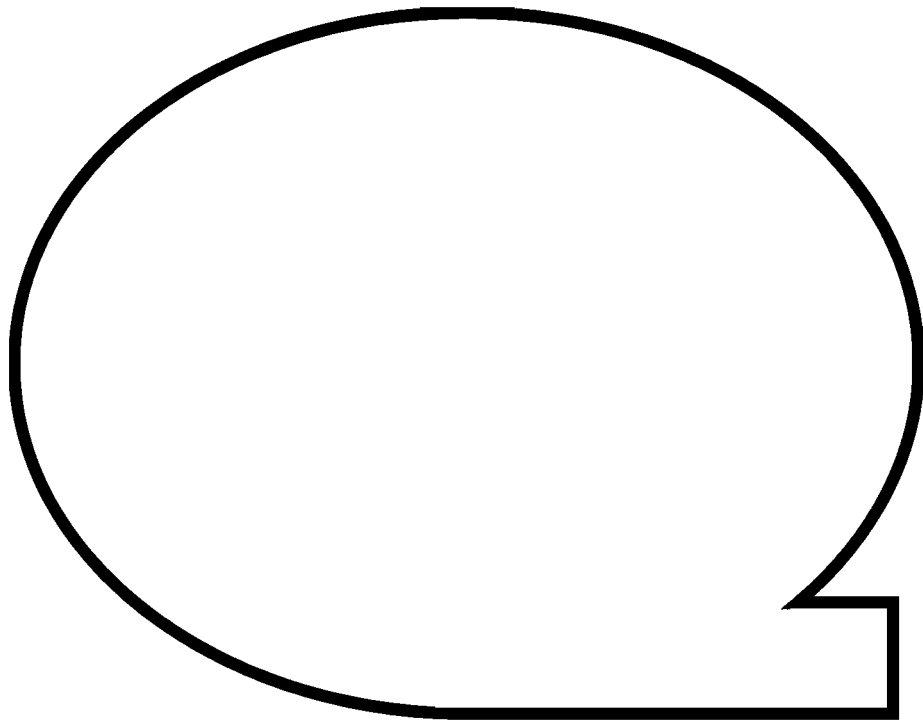
พร้อมชี้แจงการใช้ใบกิจกรรม โดยผู้วิจัยชี้แจงว่า ใบกิจกรรมนี้จะมีช่วงเวลาแบ่งตามชั่วโมงใน 1 วัน จำนวน 24 ช่อง และเมื่อใดที่สมาชิกได้ใช้งานเฟชบุ๊กให้สมาชิกติดสติ๊กเกอร์ลงในช่องของเวลานั้น

3. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามและนัดหมายการพบกันในครั้งต่อไป
4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8

การประเมินผล

1. สัมผัสจากความตั้งใจ ความกระตือรือร้น การรับฟังข้อปฏิบัติในการทำกิจกรรม และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. การซักถามข้อสงสัย การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็น
3. แบบบันทึกมีอะไรที่ฉันเปลี่ยนไป
4. ใบกิจกรรมที่ 7 เข้ากลุ่มครั้งนี้ฉันได้อะไร
5. ใบกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของฉันกับการใช้เฟชบุ๊ก

ใบกิจกรรมที่ 7
เข้ากลุ่มครั้งนี้ฉันได้อะไร



ชื่อ.....ชั้น.....

**รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม
เพื่อลดการติดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
ครั้งที่ 9**

เรื่อง ความคิดใหม่ๆ

ระยะเวลา 50-90 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key Concepts)

การปรับเปลี่ยนความคิดเป็นกระบวนการทางปัญญา ความคิดคือตัวแปรทางปัญญา ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังนั้นถ้าสามารถปรับเปลี่ยนความคิดได้ พฤติกรรม ของบุคคลย่อมเปลี่ยนแปลงตาม (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553, หน้า 311) การสำรวจและรู้เท่าทัน ความคิดอัตโนมัติของตนเองเพื่อความคิดอัตโนมัตินั้นจะไม่ไปสู่ความคิดที่บิดเบือน ผู้วิจัยได้ ประยุกต์ใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ การตั้งใจฟัง การใช้คำถาม การทวนความ การตีความ และเทคนิคการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม คือ

1. ทำทลายความคิดที่เกิดขึ้น (Challenging automatic thoughts) เป็นการช่วยให้ ผู้รับการปรึกษาได้เปลี่ยนแปลงความคิด โดยการท้าทายว่าสิ่งที่คิดนั้นเป็นความจริงเพียงใด สามารถหาหลักฐานยืนยันได้หรือไม่
2. ปรับเปลี่ยนความคิดที่เป็นลบ (Modifying negative automatic thoughts) เมื่อผู้รับ การปรึกษาได้เข้าใจความคิดที่ไม่ถูกต้องของตนเองแล้ว ต่อไปก็จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้วิธีทำนาย ความคิดเหล่านั้นด้วยการหัดตั้งคำถามให้คิดแบบเป็นเหตุเป็นผลและฝึกปฏิบัติทำด้วยตนเอง วิธีที่จะช่วยปรับความคิดด้านลบ

2.1 การตรวจสอบความจริง (Reality testing) เป็นวิธีทั่วไปในการปรับโครงสร้าง ความคิด โดยสอนให้รู้จักคำถามหาข้อมูลพิสูจน์สิ่งที่ตนเองคิด

2.2 ให้มองทางเลือกอื่น (Looking for alternatives) เมื่อเผชิญกับปัญหาใด ๆ คนเรามักจะมองหาทางออกเพียงด้านเดียว จึงต้องช่วยมองหาทางเลือกอื่นที่เป็นไปได้ แล้วหัดให้ผู้รับการปรึกษาได้เริ่มต้นด้วยตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจความหมายการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก และผลกระทบ ที่จะเกิดขึ้น
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตรวจสอบความต้องการในการใช้งานเฟซบุ๊ก
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถนำคั้งเป้าหมายและวิธีการปรับเปลี่ยน

อุปกรณ์

1. ดินสอ
2. ยางลบ
3. กระดาษ
4. ใบกิจกรรมที่ 7 เข้ากลุ่มครั้งนี้ฉันได้อะไร
5. ใบกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของฉันกับการใช้เฟซบุ๊ก
6. สติกเกอร์ดาว

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มและท่าทีที่ยินดีที่ได้พบกันอีกครั้ง เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นกันเอง

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันทบทวนสาระสำคัญของการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันให้ความหมายการคิดการใช้งานเฟซบุ๊ก ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคท้าทายความคิดที่เกิดขึ้น (Challenging automatic thoughts) เพื่อเป็นการช่วยเหลือให้สมาชิกได้เปลี่ยนแปลงความคิด โดยการท้าทายว่าสิ่งที่ตนคิดนั้นเป็นความจริงเพียงใด สามารถหาหลักฐานมายืนยันได้หรือไม่

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนค้นหาสาเหตุที่สำคัญสำหรับตนเองที่ทำให้เกิดการคิดการใช้งานเฟซบุ๊ก ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคปรับเปลี่ยนความคิดที่เป็นลบ (Modifying negative automatic thoughts) เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจความคิดที่ไม่ถูกต้องของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้วิธีทำนายความคิดเหล่านั้นด้วยการหัดตั้งคำถามให้คิดแบบเป็นเหตุเป็นผลและฝึกปฏิบัติทำด้วยตนเอง

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันเขียนกิจกรรมที่เห็นว่าทำแล้วจะเป็นประโยชน์แล้วเรียงลำดับความสำคัญของกิจกรรมนั้น แล้วนำมาอภิปรายร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการตรวจสอบความจริง (Reality testing) และให้มองทางเลือกอื่น (Looking for alternatives) ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกเกิดการปรับโครงสร้างความคิด โดยสอนให้รู้จักคำถามหาข้อมูลพิสูจน์ความคิดของตนเอง

ขั้นสรุป

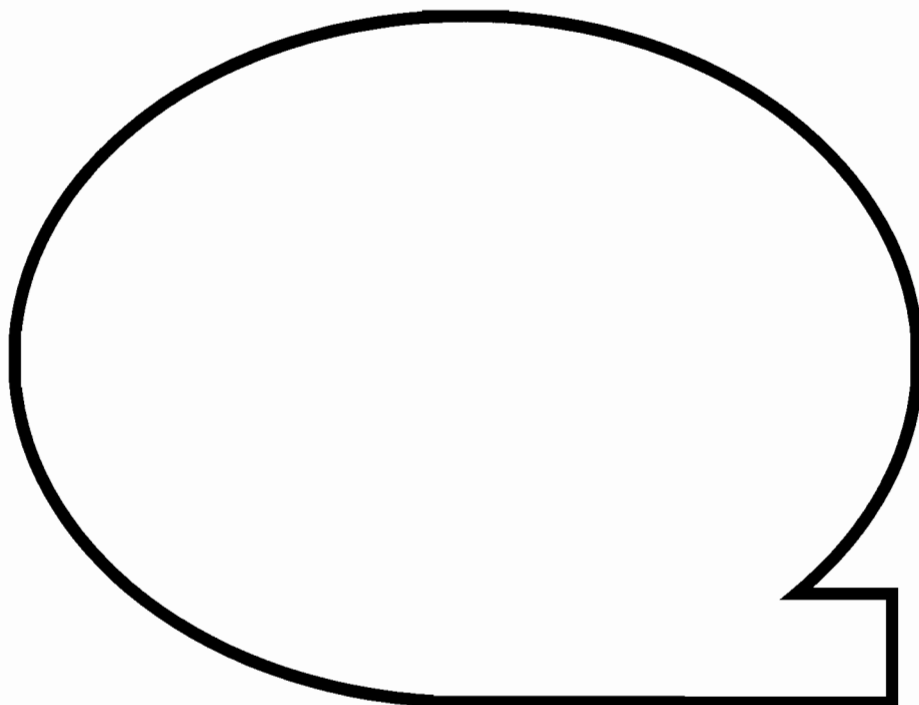
1. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสรุปใบกิจกรรมที่ 7 เข้ากลุ่มครั้งนี้ฉันได้อะไร

2. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของฉันกับการใช้เฟซบุ๊กให้ทำเป็นการบ้านพร้อมชี้แจงการใช้ใบกิจกรรม โดยผู้วิจัยชี้แจงว่า ใบกิจกรรมนี้จะมีช่วงเวลาแบ่งตามชั่วโมงใน 1 วัน จำนวน 24 ช่อง และเมื่อใดที่สมาชิกได้ใช้งานเฟซบุ๊กให้สมาชิกติดสติ๊กเกอร์ลงในช่องของเวลานั้น
3. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามและนัดหมายการพบกันในครั้งต่อไป
4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9

การประเมินผล

1. สังเกตจาก ความตั้งใจ ความกระตือรือร้น การรับฟังข้อปฏิบัติในการทำกิจกรรม และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. การซักถามข้อสงสัย การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็น
3. ใบกิจกรรมที่ 7 เข้ากลุ่มครั้งนี้ฉันได้อะไร
4. ใบกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของฉันกับการใช้เฟซบุ๊ก

ใบกิจกรรมที่ 7
เข้ากลุ่มครั้งนี้ฉันได้อะไร



ชื่อ.....ชั้น.....

รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม
เพื่อลดการติดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
ครั้งที่ 10

เรื่อง เป้าหมายของฉันทัน

ระยะเวลา 50-90 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key Concepts)

การเลือกและการตั้งเป้าหมาย โดยให้ผู้รับการปรึกษาคิดวิธีการแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธี ให้มากที่สุดเท่าที่จะคิดได้ ผู้ให้การปรึกษาสับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาได้คิดถึงวิธีการ และเลือกวิธีการแก้ปัญหาจากที่คิดได้ โดยพิจารณาจากผลที่จะเกิดขึ้นจากวิธีแก้ไขในแต่ละวิธี ซึ่งพิจารณาทั้งด้านบวกและด้านลบ ผู้รับการปรึกษาเลือกวิธีที่ตนเองรู้สึกว่าจะทำได้ ซึ่งจะเป็นวิธีการที่จะใช้ในการแก้ปัญหา

การสำรวจและรู้เท่าทันความคิดอัตโนมัติของตนเองเพื่อความคิดอัตโนมัตินั้นจะไม่ไปสู่ความคิดที่บิดเบือน ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ การตั้งใจฟัง การใช้คำถาม การทวนความ การตีความ และเทคนิคการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม คือ

1. ปรับเปลี่ยนความคิดที่เป็นลบ (Modifying negative automatic thoughts) เมื่อผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจความคิดที่ไม่ถูกต้องของตนเองแล้ว ต่อไปก็จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้วิธีทำนายนความคิดเหล่านั้นด้วยการหัดตั้งคำถามให้คิดแบบเป็นเหตุเป็นผลและฝึกปฏิบัติทำด้วยตนเอง วิธีที่จะช่วยปรับความคิดด้านลบ

1.1 การตรวจสอบความจริง (Reality testing) เป็นวิธีทั่วไปในการปรับโครงสร้างความคิด โดยสอนให้รู้จักคำถามหาข้อมูลพิสูจน์สิ่งที่ตนเองคิด

1.2 ให้มองทางเลือกอื่น (Looking for alternatives) เมื่อเผชิญกับปัญหาใด ๆ คนเรามักจะมองหาทางออกเพียงด้านเดียว จึงต้องช่วยมองหาทางเลือกอื่นที่เป็นไปได้ แล้วหัดให้ผู้รับการปรึกษาได้เริ่มต้นด้วยตนเอง

1.3 การพิจารณาสาเหตุอื่น (Reattribution) เป็นการให้มองหาสิ่งที่เป็นเหตุอื่น นอกเหนือจากความคิดที่ตนเองเข้าใจเพราะการที่เกิดเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งอาจเป็นผลมาจากหลายสาเหตุไม่ใช่เป็นตามที่ตนคิดไว้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาเป้าหมายของตนเอง และค้นวิธีที่จะทำให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ
2. เพื่อให้สมาชิกได้เลือกเป้าหมายความคิดอัตโนมัติที่เป็นไปได้และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้จัดตารางการใช้เวลา

อุปกรณ์

1. ดินสอ
2. ยางลบ
3. กระดาษ
4. สีไม้
5. ใบกิจกรรมที่ 8 My status
6. ใบกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของฉันทับกับการใช้เฟซบุ๊ก
7. สติกเกอร์ดาว

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มและท่าทีที่ยินดีที่ได้พบกันอีกครั้ง เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นกันเอง
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันทบทวนสาระสำคัญของการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยทบทวนหัวข้อการสนทนาของการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้วเชื่อมโยงเข้าสู่การตั้งเป้าหมายในการแก้ไขการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก
2. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมที่ 8 My status ให้สมาชิกเขียนถึงเป้าหมายของคนที่ต้องการที่จะทำให้สำเร็จ จากนั้นนำมาอภิปรายร่วมกัน ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตรวจสอบความจริง (Reality testing) เป็นวิธีทั่วไปในการปรับโครงสร้างความคิด โดยสอนให้รู้จักคำถามหาข้อมูล พิสูจน์สิ่งที่ตนเองคิดและใช้เทคนิคให้มองทางเลือกอื่น (Looking for alternatives) เพื่อให้สมาชิกได้เกิดการคิดกำหนดเป้าหมายของตน ซึ่งเป้าหมายนั้นสามารถปฏิบัติได้จริง
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกเลือกเป้าหมายที่สามารถปฏิบัติได้จริงพร้อมทั้งเลือกวิธีการที่จะไปสู่เป้าหมายนั้น ๆ ขั้นตอนนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการพิจารณาสาเหตุอื่น (Reattribution) เพื่อเป็นการให้สมาชิกได้มองหาสิ่งที่เป็นเหตุอื่นนอกเหนือจากความคิดที่ตนเองเข้าใจเพราะการที่เกิดเหตุการณ์ใด

เหตุการณ์หนึ่งอาจเป็นผลมาจากหลายสาเหตุไม่ใช่เป็นตามที่ตนคิดไว้ เพื่อที่จะได้เลือกเป้าหมาย และเลือกวิธีการสู่เป้าหมายได้ และวิธีการนั้นสามารถทำได้จริง

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสรุปใบกิจกรรมที่ 8 My status
2. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของฉันทน์กับการใช้เฟซบุ๊กให้ทำการบ้าน พร้อมชี้แจงการใช้ใบกิจกรรม โดยผู้วิจัยชี้แจงว่า ใบกิจกรรมนี้จะมีช่วงเวลาแบ่งตามชั่วโมงใน 1 วัน จำนวน 24 ช่อง และเมื่อใดที่สมาชิกได้ใช้งานเฟซบุ๊กให้สมาชิกคิดสติ๊กเกอร์ลงในช่องของเวลานั้น
3. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามและนัดหมายการพบกันในครั้งต่อไป
4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10

การประเมินผล

1. สัมผัสจาก ความตั้งใจ ความกระตือรือร้น การรับฟังข้อปฏิบัติในการทำกิจกรรม และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. การซักถามข้อสงสัย การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็น
3. ใบกิจกรรมที่ 8 My status
4. ใบกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของฉันทน์กับการใช้เฟซบุ๊ก

ใบกิจกรรมที่ 8

My status

**รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม
เพื่อลดการติดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
ครั้งที่ 11**

เรื่อง ลงมือปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมาย

ระยะเวลา 50-90 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key concepts)

การฝึกปฏิบัติเป็นขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการให้การปรึกษา การเล่นบทบาท และการซ้อม จะช่วยส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยสถานการณ์จำลอง หรือโดยการทดลอง ทำพฤติกรรมเป้าหมาย การเล่นบทบาทช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีประสบการณ์ตรงแทนที่จะเป็นเพียงการพูดถึงคงสภาพการณ์เท่านั้น (ศิริบุรณ์ สายโกสุม, 2554, หน้า 224)

การสำรวจและรู้เท่าทันความคิดอัตโนมัติของตนเองเพื่อความคิดอัตโนมัตินั้นจะไม่ไปสู่ความคิดที่บิดเบือน ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ การตั้งใจฟัง การใช้คำถาม การทวนความ การตีความ และเทคนิคการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม คือ

1. แสดงบทบาทสมมติ (Role play) เป็นการฝึกแสดงบทบาทสมมติเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทำกิจกรรมนั้นอย่างมีผลดี
2. การแก้ปัญหา (Problem solving) เป็นวิธีที่ช่วยให้สามารถเผชิญ วางแผน ช่วยค้นหาวิธีที่ดี ไม่ลงโทษตัวเอง และเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาที่ถูกต้องด้วยตนเอง โดยมุ่งเน้นที่กระบวนการภายในให้เป็นกลไกในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกจัดการกับความคิดอัตโนมัติด้านลบจากเรื่องการใช้เวลาในการใช้งานเฟซบุ๊กอย่างไม่เหมาะสม

อุปกรณ์

1. ดินสอ
2. ยางลบ
3. กระดาษ
4. ใบกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของฉันทับกับการใช้เฟซบุ๊ก
5. สติกเกอร์ดาว

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มและทำที่ที่ยินดีที่ได้พบกันอีกครั้ง เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นกันเอง
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันทบทวนสาระสำคัญของการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกอภิปรายเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับความคิดในการใช้งานเฟซบุ๊กของสมาชิกแต่ละคน เพื่อเป็นการสนับสนุนความคิดด้านบวกของสมาชิก โดยการแสดงบทบาทสมมติ เสริมสร้างกำลังใจ ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคแสดงบทบาทสมมติ (Role play) และการแก้ปัญหา (Problem solving) เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกแสดงบทบาทสมมติเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทำกิจกรรมนั้นอย่างมีผลดี และช่วยให้สมาชิกได้ฝึกการเผชิญ วางแผน และให้ได้เกิดการค้นหาวิธีที่ดี ไม่ลงโทษตัวเอง และเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาที่ถูกต้องด้วยตนเอง

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสรุป
2. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของฉันกับการใช้เฟซบุ๊กให้ทำการบ้านพร้อมชี้แจงการใช้ใบกิจกรรม โดยผู้วิจัยชี้แจงว่า ใบกิจกรรมนี้จะมีช่วงเวลาแบ่งตามชั่วโมงใน 1 วัน จำนวน 24 ช่อง และเมื่อใดที่สมาชิกได้ใช้งานเฟซบุ๊กให้สมาชิกติดสติ๊กเกอร์ลงในช่องของเวลานั้น
3. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามและนัดหมายการพบกันในครั้งต่อไป
4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 11

การประเมินผล

1. สังเกตจาก ความตั้งใจ ความกระตือรือร้น การรับฟังข้อปฏิบัติในการทำกิจกรรม และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. การซักถามข้อสงสัย การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็น
3. การแสดงบทบาทสมมติ
4. ใบกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของฉันกับการใช้เฟซบุ๊ก

**รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม
เพื่อลดการติดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
ครั้งที่ 12**

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศและยุติการปรึกษา

ระยะเวลา 50-90 นาที

แนวคิดที่สำคัญ (Key concepts)

สุรินทร์ สุทธิชาติพิพย์ (2545) กล่าวถึง การยุติการปรึกษา จะใช้ในสถานการณ์ที่ผู้รับการปรึกษาตัดสินใจเลือกแนวทางการแก้ปัญหา ซึ่งการยุติการปรึกษามีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การสรุปความ ควรใช้ 3 กิจกรรม คือ การใช้ข้อความ การย้ำ และการฟังอย่างตั้งใจ ผู้ให้การปรึกษาที่ประสบความสำเร็จในการปรึกษา จะสามารถช่วยผู้รับการปรึกษาในการทบทวนและสรุปความเรื่องราว เหตุการณ์ ปัญหา ได้ตรงประเด็นมากขึ้น
2. การใช้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ผู้ให้การปรึกษา อาจจะขอผู้รับการปรึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อทราบผลการปรึกษา หรือผลการแก้ปัญหา
3. การให้โอกาสซักถาม กับผู้รับการปรึกษาได้ซักถามอีกครั้งถ้ามีคำถาม การให้โอกาสผู้รับการปรึกษาซักถามอีกครั้ง เป็นการเอาใจใส่ สนใจและยินดีจะช่วยเหลือ
4. ผู้ให้การปรึกษาแสดงความปรารถนาดีที่จะช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา เช่น “ถ้ามีอะไรที่ฉันจะช่วยเหลือได้ ฉันก็ยินดีมาก ไม่ต้องลังเลใจเลยนะคะ”
5. กล่าวคำอำลา ผู้ให้การปรึกษากล่าวคำอำลา พร้อมทั้งยิ้มและมองสบตาผู้รับการปรึกษา แสดงถึงความเป็นมิตร

การสำรวจและรู้เท่าทันความคิดอัตโนมัติของตนเองเพื่อความคิดอัตโนมัตินั้นจะไม่ไปสู่ความคิดที่บิดเบือน ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ การตั้งใจฟัง การใช้คำถาม การทวนความ การตีความ การสะท้อนความ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มประเมินผลการเปลี่ยนแปลงของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาทฤษฎีปัญญานิยมและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
3. เพื่อยุติการปรึกษา

อุปกรณ์

1. ดินสอ
2. ยางลบ
3. ใบกิจกรรมที่ 9 Like & Comment
4. แบบวัดการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก
5. ใบกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของฉันกับการใช้เฟซบุ๊ก
6. สติกเกอร์ดาว

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มและทำที่ที่ยินดีที่ได้พบกันอีกครั้ง เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นกันเอง
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันทบทวนสาระสำคัญของการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกประเมินตนเองจากการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่เริ่มต้นเข้ากลุ่มจนถึงวันนี้ ลงในใบกิจกรรมที่ 9 Like & Comment

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิด ความรู้สึกต่อการเข้ากลุ่ม การปรึกษาเพื่อลดการติดการใช้งานเฟซบุ๊กและอุปสรรคที่เกิดขึ้น
2. ผู้วิจัยให้คำชมเชย กำลังใจแก่สมาชิก และให้สมาชิกกลุ่มได้ให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกด้วยกัน
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกทำแบบวัดการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก

ขั้นสรุป

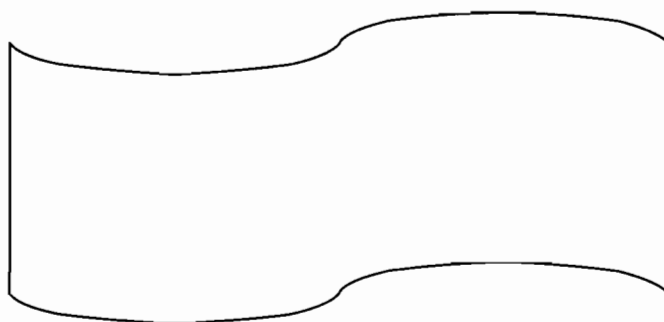
1. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสรุป ประโยชน์ที่สมาชิกได้รับที่จะนำไปใช้และที่ได้แบ่งปันให้กับเพื่อนสมาชิกจากการเข้ากลุ่มมีอะไรบ้าง เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไร
2. ผู้วิจัยให้ให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มการปรึกษาในครั้งนี้
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและยุติการปรึกษากลุ่ม

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความตั้งใจ ความกระตือรือร้น การแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ สังเกตท่าทางที่แสดงถึงความรู้สึก และการให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกกลุ่ม
2. แบบวัดการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก
3. ใบกิจกรรมที่ 9 Like & Comment
4. ใบกิจกรรมช่วงเวลา 1 วันของฉันกับการใช้เฟซบุ๊ก

ใบกิจกรรมที่ 9

Like & Comment



Comment!!!

ชื่อ.....ชั้น.....

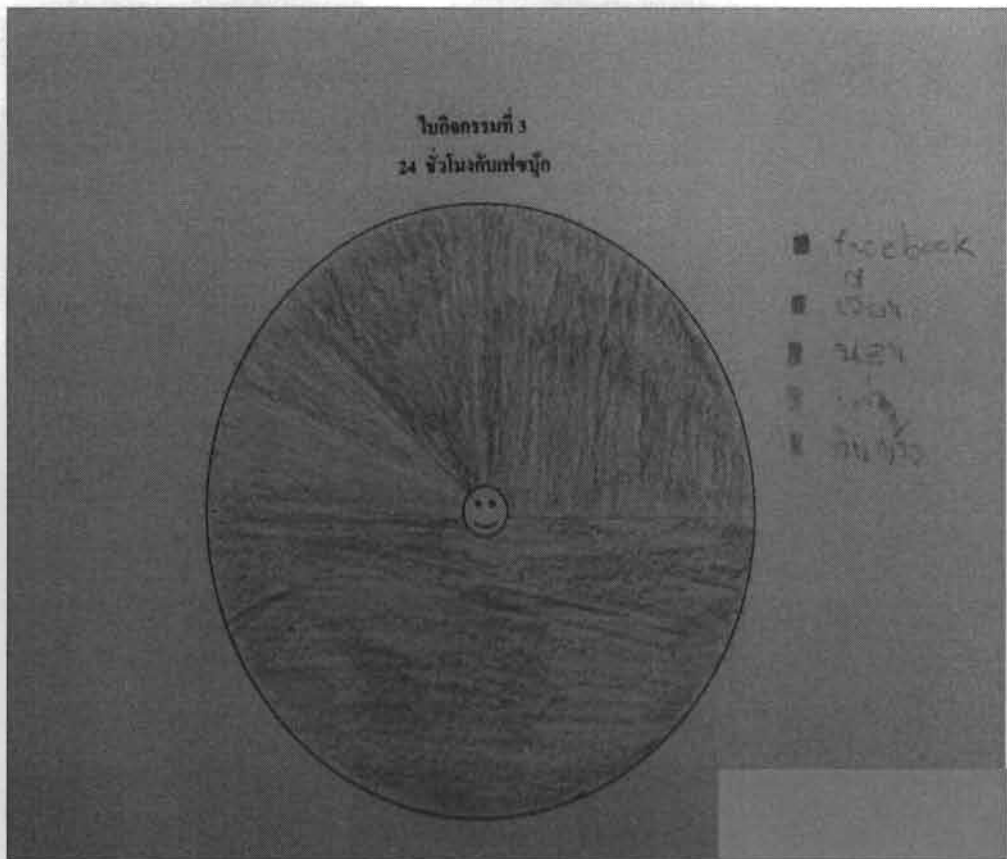
ตัวอย่างใบกิจกรรม

ข้อตกลง

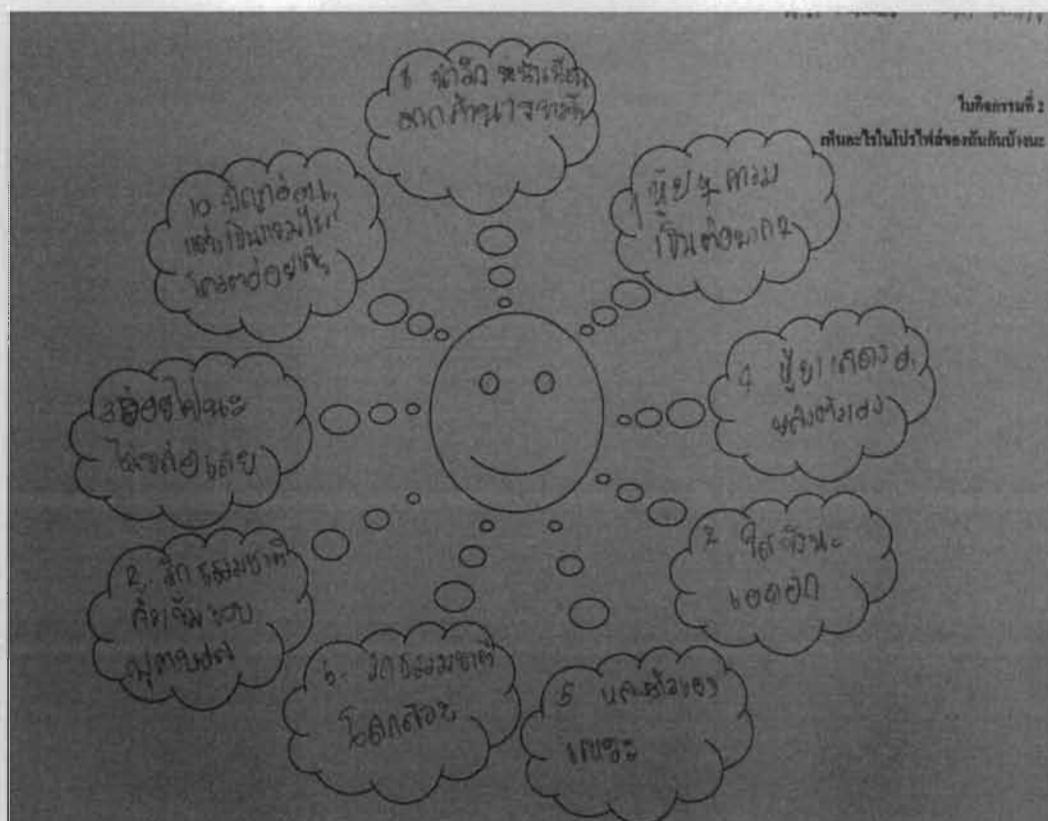
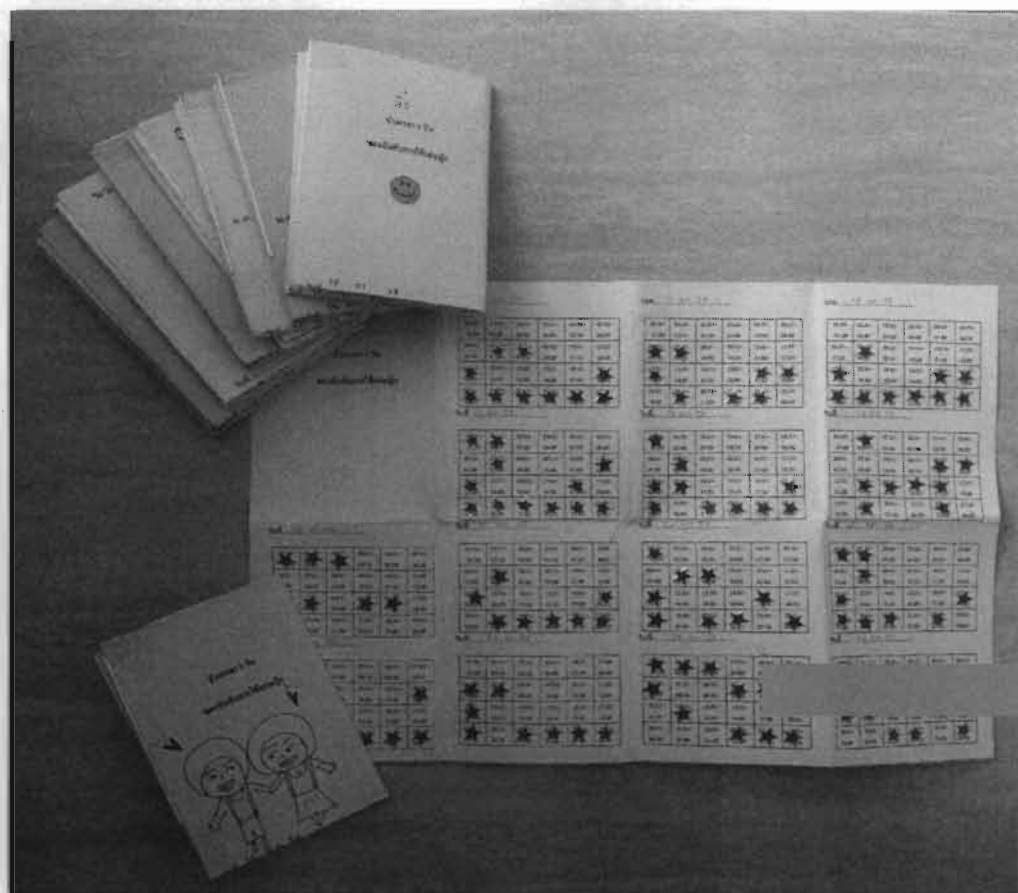
1. จะรักษาความลับในกลุ่ม
2. เวลาทำ ก็จัดรวมใจเอาใจใคร่กัน ร่วมกัน , ทั้ง สั้น
3. เวลาจะทำให้ยกมือ
4. ห้ามพูดตำหนิ
5. ห้ามมีอารมณ์ในกลุ่
6. เวลาให้ให้ใจตรง
7. ฝึกให้ตรงเวลา
8. อย่างก้าวร้า
9. มีอะไรไม่เข้าใจหรือ ไม่สบายใจให้ปรึกษา กัน
10. ช่วยกันทำงาน
11. ต้องมีคน 10 คน จากต

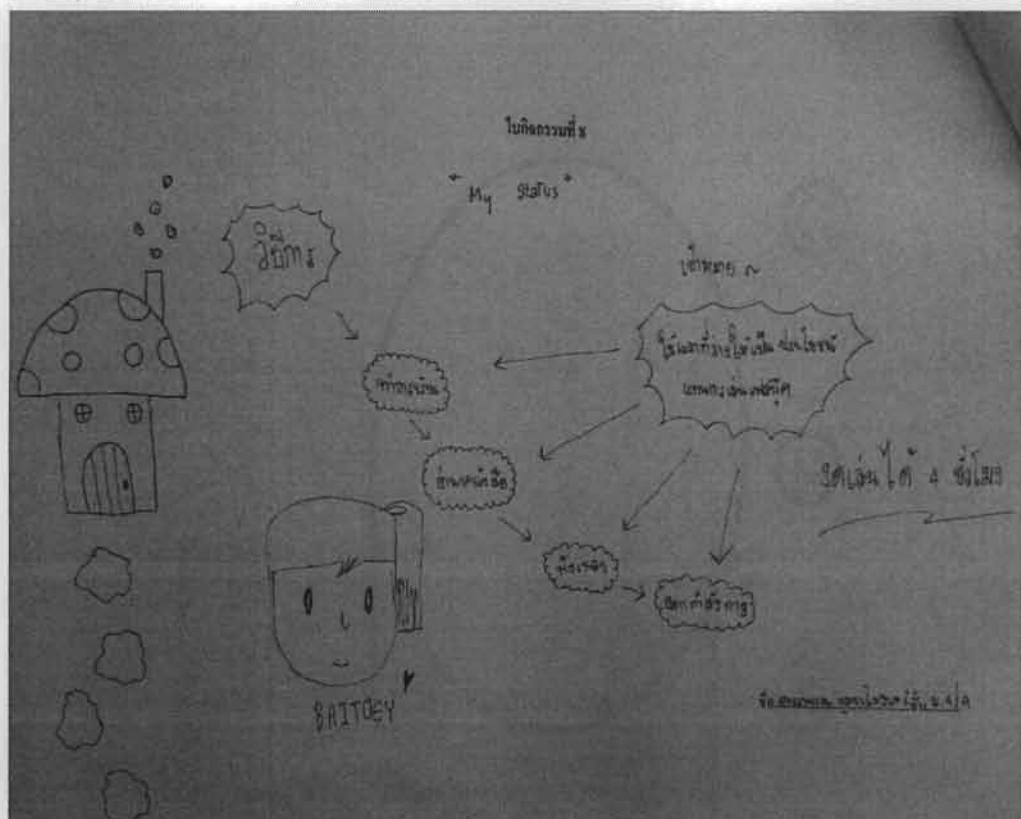
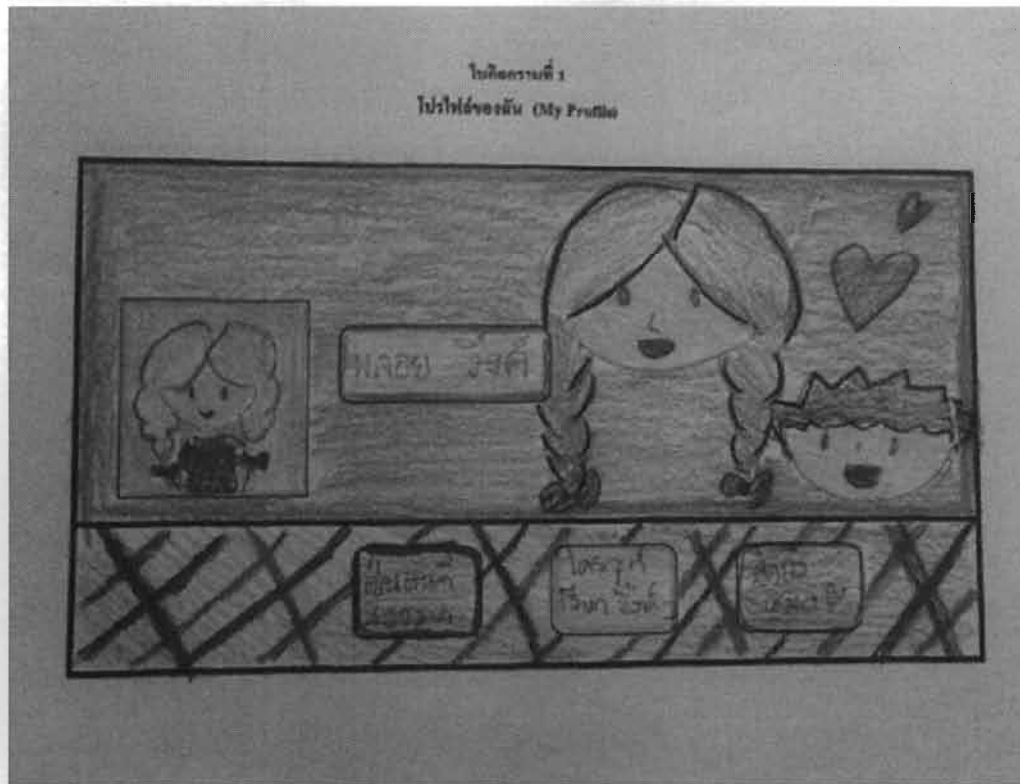
My Report





แบบบันทึกความถี่ครั้งในมิติक्षण				แบบบันทึกความถี่ครั้งในมิติक्षण				
ครั้งที่	เหตุการณ์ที่บันทึก	ความถี่ของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในบันทึก	ความถี่/พฤติกรรมของบันทึก	สถานการณ์	จำนวนครั้งบันทึก		การบันทึกข้อมูล	
					ความถี่	การบันทึก	ความถี่	การบันทึก
1	โศกนาฏกรรม	สิ่งมีชีวิต/สัตว์	สิ่งมีชีวิต/สัตว์	โศกนาฏกรรม	1/1/20	บันทึก	บันทึก	บันทึก
2	ชีวิตประจำวัน	การกระทำของมนุษย์	การกระทำของมนุษย์	โศกนาฏกรรม	1/1/20	บันทึก	บันทึก	บันทึก
3	สิ่งมีชีวิต/สัตว์	สิ่งมีชีวิต/สัตว์	สิ่งมีชีวิต/สัตว์	โศกนาฏกรรม	1/1/20	บันทึก	บันทึก	บันทึก
				โศกนาฏกรรม	1/1/20	บันทึก	บันทึก	บันทึก
4	โศกนาฏกรรม	สิ่งมีชีวิต/สัตว์	สิ่งมีชีวิต/สัตว์	โศกนาฏกรรม	1/1/20	บันทึก	บันทึก	บันทึก





ภาคผนวก ข

ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (*IOC*) ของแบบวัดการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก
ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบวัดการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก

ตารางที่ 7 ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
2	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
3	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
4	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
5	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
6	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
7	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
8	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
9	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
10	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
11	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
12	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
13	0	1	1	2	0.67	ใช้ได้
14	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
15	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
16	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
17	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
18	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
19	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
20	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
21	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
22	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
23	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
24	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
25	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
26	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
27	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้
28	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้
29	0	1	1	2	0.67	ใช้ได้
30	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้

หมายเหตุ ผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาและปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญแล้ว

เกณฑ์การให้คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ

การกำหนดคะแนนของผู้เชี่ยวชาญ

สอดคล้อง ให้ +1 คะแนน

ไม่แน่ใจ ให้ 0 คะแนน

ไม่สอดคล้อง ให้ -1 คะแนน

สูตรการหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC: Item Objective Congruence Index)

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

IOC คือ ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์หรือนิยาม

$\sum R$ คือ ผลรวมความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N คือ จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

ค่าความตรงเชิงเนื้อหาที่ยอมรับได้ต้องมีค่าตั้งแต่ .50 ขึ้นไป

ตารางที่ 8 ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบวัดการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (<i>r</i>)
1	.6771
2	.6789
3	.6482
4	.7010
5	.5817
6	.7381
7	.8422
8	.4038
9	.5011
10	.4788
11	.6721
12	.7314
13	.6484
14	.6929
15	.8163
16	.3206
17	.4443
18	.6017
19	.7525

หมายเหตุ ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น Reliability coefficients $\alpha = .93$

ภาคผนวก ค
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- | | |
|--|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง
ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม | อาจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร | อาจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช |
| 3. นายแพทย์ เวทิส ประทุมศรี | นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ
กลุ่มงานจิตเวชโรงพยาบาลพุทธโสธร |

ภาคผนวก ง

แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

๑. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมต่อการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) THE EFFECTS OF COGNITIVE THERAPY TO FACEBOOK
SYSTEM STICKINESS OF HIGH - SCHOOL STUDENTS

๒. ชื่อนิสิต นางสาวกุลวดี ตนะทิพย์

หลักสูตร ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

รหัสประจำตัว ๕๒๙๒๑๑๘๑

สาขาวิชา จิตวิทยาการปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์

ภาคปกติ

ภาคพิเศษ

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว
ในประเด็นที่เกี่ยวกับ

๑) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย

๒) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย
(Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

๓) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัยไม่ว่าจะเป็น
สิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(✓) อนุมัติโครงการวิจัย

() ไม่อนุมัติ

๔. วันที่ให้การอนุมัติ: ๒๗ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๗

(รองศาสตราจารย์ ดร. วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย