

การปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ต  
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

พัชรี ถุงแก้ว

คู่มือฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
สิงหาคม 2560  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมคุณวุฒิบัณฑิตและคณะกรรมการสอบคุณวุฒิบัณฑิต ได้พิจารณา  
คุณวุฒิบัณฑิตของ พัชรี อึ้งแก้ว ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้


คณะกรรมการควบคุมคุณวุฒิบัณฑิต

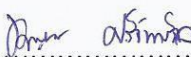
  
.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล)

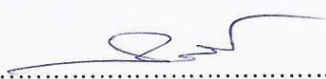
  
.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล)

คณะกรรมการสอบคุณวุฒิบัณฑิต

  
.....ประธาน  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต)

  
.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล)

  
..... กรรมการ  
(ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล)

  
..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ อเนกสุข)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับคุณวุฒิบัณฑิตฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

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

วันที่ ๑ เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2560

## กิตติกรรมประกาศ

คุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความรู้ที่ได้รับการประสิทธิ์ประสาทจากจากคณาจารย์ทั้งหลายตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล และ ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล อาจารย์ที่ปรึกษาคุษฎีนิพนธ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำที่ถูกต้องตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วน เอาใจใส่ ให้กำลังใจอย่างเสมอมา จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต ประธานกรรมการสอบคุษฎีนิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ อเนกสุข กรรมการสอบคุษฎีนิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษาและให้คำแนะนำ เพื่อให้คุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิทย์ ฤกษ์จารี รองศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิทาพิทย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อานนท์ ไชยสุริยา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สงวน ทรงวิวัฒน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูเกียรติ จารัตน์ และ ดร.วิภาณี สุขเอิบ ที่กรุณาสละเวลาในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพ และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการวิจัย รวมทั้งขอกราบขอบพระคุณนักวิชาการทั้งในและต่างประเทศ ที่ปรากฏนามในคุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ ที่ผู้วิจัยได้รับความรู้จากผลงานวิชาการของท่าน

ขอขอบคุณผู้อำนวยการ คณะครู ที่เอื้ออำนวยให้การเก็บข้อมูลการวิจัยครั้งนี้สำเร็จด้วยดี และขอขอบใจนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการศึกษากลุ่ม ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และขอขอบคุณ เพื่อนร่วมรุ่น รุ่นพี่และรุ่นน้อง สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ที่ให้ความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ และเป็นกำลังใจให้แก่ผู้วิจัยตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ผู้เป็นแรงบันดาลใจ และให้การสนับสนุนในทุกรูปแบบในการศึกษาของผู้วิจัยตลอดมา คุณค่าและประโยชน์ของคุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูทเวทิตาแด่บุพการี รวมถึงผู้มีพระคุณทุกท่านตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

พัชรี ถุงแก้ว

54810185: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; ปร.ด. (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: การปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎี/ การเสพติดอินเทอร์เน็ต

พัชรี ดุงแก้ว: การปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (THE THEORETICAL INTEGRATIVE GROUP COUNSELING FOR INTERNET ADDICTION AMONG UPPER SECONDARY SCHOOL STUDENTS) คณะกรรมการควบคุมคดียุติพนธ์: ระพีพันธ์ ฉายวิมล, ค.ศ., ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, Ph.D. 286 หน้า. ปี พ.ศ. 2560.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎี และศึกษาการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของกลุ่มทดลอง โดยเปรียบเทียบในระยะสั้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล ใช้แบบแผนการทดลอง ABF และมีกลุ่มควบคุม (ABF control group design) กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสวายจิกพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งมีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นระยะเวลามากกว่า 3 ชั่วโมง ติดต่อกันต่อครั้ง และมีคะแนนการเสพติดอินเทอร์เน็ตอยู่ในระดับ 50-100 คะแนน จำนวน 24 คน สุ่มเข้ากลุ่มโดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต (Young's internet addiction test; YIAT20) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .86 แบบบันทึกพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ตและโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย การทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนทดลอง ระยะทดลอง และระยะติดตามผล โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีที่พัฒนาขึ้น สัปดาห์ละ 2 ครั้ง จำนวน 9 สัปดาห์ รวมเป็น 17 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ Independent *t*-test เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ตระยะก่อนทดลองและหลังทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีจะมีคะแนนพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ตน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีในระยะทดลองและระยะติดตามผลลดลงกว่าระยะสั้นฐาน

54810185: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; Ph.D. (COUNSELING  
PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: THEORETICAL INTEGRATIVE GROUP COUNSELING/ INTERNET  
ADDICTION

PATCHAREE THOONGKAEW: THE THEORETICAL INTEGRATIVE GROUP  
COUNSELING FOR INTERNET ADDICTION AMONG UPPER SECONDARY SCHOOL  
STUDENTS. DISSERTATION ADVISORS: RAPIN CHAYVIMOL, Ph.D., CHOMPHUNUT  
SRICHANNIL, Ph.D. 286 P. 2017.

This research aimed to examine the effects of using the integrated theoretical psychological counseling program, and to study behavior changes in internet addiction behavior among upper secondary school students in baseline, experimental and follow-up, using ABF control group design. Twenty-four students, who reported spending time on internet more than three straight hours a day and had a range scores between 50-100 on the internet addiction test (YIAT20), they were randomly assigned into intervention group ( $n = 12$ ) and control group ( $n = 12$ ). Over a 6-week period, intervention group subjects were offered seventeen group counseling sessions. The outcome measurement was Young's internet addiction test (YIAT20), with an alpha coefficient of .86. The instruments were Young's internet addiction test (YIAT20), internet addiction record and the integrated theoretical psychological counseling program. The data were analyzed for mean, standard deviation and independent  $t$ -test comparison of mean scores of internet addiction between experimental and control groups. The results were that; The post period of the experimental group receiving the integrated theoretical psychological counseling program had a lower internet addiction score than the control group statistically significant at the .05 level. The experimental group receiving the integrated theoretical cognitive counseling program had lower internet addiction behavior than the control group at both the experimental and follow-up stages statistically significant at the .05 level.

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	7
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	8
สมมติฐานของการวิจัย.....	8
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	8
ขอบเขตของการวิจัย.....	9
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	10
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	13
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสพติดอินเทอร์เน็ต.....	14
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษากลุ่ม.....	28
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการผสมผสานทางทฤษฎี.....	40
ทฤษฎีการให้การปรึกษาที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยา	
แบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ต.....	63
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	77
ประชากรและขนาดของกลุ่มตัวอย่าง.....	77
การออกแบบการวิจัยและแบบแผนการทดลอง.....	80
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	82
การสร้างเครื่องมือในการวิจัย.....	83
วิธีดำเนินการทดลอง.....	101

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง.....	102
สถิติและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	102
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	104
สัญลักษณ์และอักษรที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	104
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	104
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	105
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	138
สรุปผลการวิจัย.....	139
อภิปรายผล.....	139
ข้อจำกัดของการวิจัย.....	146
ข้อเสนอแนะ.....	147
บรรณานุกรม.....	150
ภาคผนวก.....	165
ภาคผนวก ก.....	166
ภาคผนวก ข.....	229
ภาคผนวก ค.....	235
ภาคผนวก ง.....	239
ภาคผนวก จ.....	241
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	286

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า	
1	เปรียบเทียบประเภทยุทธศาสตร์การป้องกันและจับอาวุธแบบผสมผสาน.....	58
2	จำนวนประชากรแยกตามขนาดโรงเรียน.....	78
3	แบบแผนการทดลองแบบ ABF และมีกลุ่มควบคุม.....	82
4	รายละเอียดของโปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	89
5	แนวคิดพื้นฐานที่สำคัญของทฤษฎีการให้การปรึกษาและการนำไปประยุกต์ใช้กับโปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	91
6	สรุปการผสมผสานทางทฤษฎีของโปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	94
7	คะแนนพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนทดลองและระยะหลังทดลอง.....	105
8	คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตในระยะก่อนทดลองและระยะหลังทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	106
9	ผลการทดสอบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง.....	106
10	ผลการทดสอบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังทดลอง.....	107
11	ค่าความถี่และค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งของช่วงเวลาของพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 1 (การสังเกตแต่ละครั้ง = 56 ช่วงเวลา).....	108
12	ค่าความถี่และค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งของช่วงเวลาของพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 2 (การสังเกตแต่ละครั้ง = 56 ช่วงเวลา).....	110
13	ค่าความถี่และค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งของช่วงเวลาของพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 3 (การสังเกตแต่ละครั้ง = 56 ช่วงเวลา).....	112
14	ค่าความถี่และค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งของช่วงเวลาของพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 4 (การสังเกตแต่ละครั้ง = 56 ช่วงเวลา).....	114



## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า	
15	ค่าความถี่และค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งของช่วงเวลาของพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต ของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 5 (การสังเกตแต่ละครั้ง = 56 ช่วงเวลา).....	116
16	ค่าความถี่และค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งของช่วงเวลาของพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต ของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 6 (การสังเกตแต่ละครั้ง = 56 ช่วงเวลา).....	118
17	ค่าความถี่และค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งของช่วงเวลาของพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต ของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 7 (การสังเกตแต่ละครั้ง = 56 ช่วงเวลา).....	120
18	ค่าความถี่และค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งของช่วงเวลาของพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต ของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 8 (การสังเกตแต่ละครั้ง = 56 ช่วงเวลา).....	122
19	ค่าความถี่และค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งของช่วงเวลาของพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต ของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 9 (การสังเกตแต่ละครั้ง = 56 ช่วงเวลา).....	124
20	ค่าความถี่และค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งของช่วงเวลาของพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต ของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 10 (การสังเกตแต่ละครั้ง = 56 ช่วงเวลา).....	126
21	ค่าความถี่และค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งของช่วงเวลาของพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต ของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 11 (การสังเกตแต่ละครั้ง = 56 ช่วงเวลา).....	128
22	ค่าความถี่และค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งของช่วงเวลาของพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต ของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 12 (การสังเกตแต่ละครั้ง = 56 ช่วงเวลา).....	130
23	ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต.....	236
24	ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการ เชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	238

## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
2 ลำดับขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง.....	80
3 ขั้นตอนการพัฒนาแบบวัดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต.....	85
4 ลำดับขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการ เชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	88
5 ระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตสำหรับนักเรียน กลุ่มทดลองคนที่ 1 ในระยะเสี่นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล.....	109
6 ระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตสำหรับนักเรียน กลุ่มทดลองคนที่ 2 ในระยะเสี่นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล.....	111
7 ระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตสำหรับนักเรียน กลุ่มทดลองคนที่ 3 ในระยะเสี่นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล.....	113
8 ระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตสำหรับนักเรียน กลุ่มทดลองคนที่ 4 ในระยะเสี่นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล.....	115
9 ระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตสำหรับนักเรียน กลุ่มทดลองคนที่ 5 ในระยะเสี่นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล.....	117
10 ระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตสำหรับนักเรียน กลุ่มทดลองคนที่ 6 ในระยะเสี่นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล.....	119
11 ระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตสำหรับนักเรียน กลุ่มทดลองคนที่ 7 ในระยะเสี่นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล.....	121
12 ระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตสำหรับนักเรียน กลุ่มทดลองคนที่ 8 ในระยะเสี่นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล.....	123
13 ระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตสำหรับนักเรียน กลุ่มทดลองคนที่ 9 ในระยะเสี่นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล.....	125
14 ระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตสำหรับนักเรียน กลุ่มทดลองคนที่ 10 ในระยะเสี่นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล.....	127
15 ระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตสำหรับนักเรียน กลุ่มทดลองคนที่ 11 ในระยะเสี่นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล.....	129

## สารบัญญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
16	
ระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตสำหรับนักเรียน กลุ่มทดลองคนที่ 12 ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล.....	131

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประชาคมโลกมีการใช้อินเทอร์เน็ตกันอย่างแพร่หลาย เพราะสามารถนำเอาสาระความรู้จากอินเทอร์เน็ตเข้ามาช่วยในการทำงานหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา การทำธุรกิจ การหาความรู้ การสนทนา รวมถึงการหาความสุขสนุกสนาน โดยพบว่าในปัจจุบันบุคคลมีการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นแหล่งพบปะสังสรรค์เพื่อสร้างสังคมออนไลน์ (Social network) ผ่านเว็บไซต์ (Web site) ต่าง ๆ หลายลักษณะ เช่น เฟซบุ๊ก (Facebook) ทวิตเตอร์ (Twitter) หรืออินสตาแกรม (Instagram) เป็นต้น อีกทั้งผู้ใช้งานสามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตผ่านทางสมาร์ทโฟน (Smartphone) และแท็บเล็ต (Tablet) ได้ ทำให้มีความสะดวกมากยิ่งขึ้น แต่ท่ามกลางประโยชน์ที่กล่าวมาพบว่าอินเทอร์เน็ตส่งผลต่อปัญหาสังคมเช่นกัน เพราะหากบุคคลใช้เวลากับสื่ออินเทอร์เน็ตมากเกินไปก็จะทำให้บุคคลนั้นมีสมดุลของชีวิตเสียไป ทั้งการดำรงชีวิตประจำวัน การทำงาน และความสัมพันธ์ต่าง ๆ กับบุคคลรอบข้าง เนื่องจากธรรมชาติของสื่อทำให้บุคคลไม่ต้องเปิดเผยตัวตนที่แท้จริง บุคคลรู้สึกสะดวกสบายใจกับการใช้สื่ออินเทอร์เน็ต ทำให้บางคนเกิดความรู้สึกยึดติดและพึ่งพิงกับการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตมาก ส่งผลให้คนมีความสุขกับเพื่อนทางออนไลน์ จนกระทั่งทำให้ลืมเพื่อนในชีวิตจริง และบางครั้งมีพฤติกรรมการเล่นการพนันและการค้นหาทางอินเทอร์เน็ตมากเกินไป และไม่สามารถหยุดพฤติกรรมดังกล่าวได้ จึงเรียกพฤติกรรมลักษณะนี้ว่า “เสพติดอินเทอร์เน็ต (Internet addiction)”

ผลการศึกษาศาสนาการเสพติดอินเทอร์เน็ตในต่างประเทศ เช่น ประเทศจีน ซึ่งเป็นประเทศที่มีผู้ใช้อินเทอร์เน็ตมากที่สุดและกำลังประสบปัญหาเด็กเสพติดอินเทอร์เน็ตอย่างหนัก พบว่า ปี ค.ศ. 2009 มีเยาวชนและวัยรุ่นเสพติดอินเทอร์เน็ตคิดเป็นร้อยละ 14.1 หรือประมาณ 24 ล้านคน เพิ่มขึ้นจากปี ค.ศ. 2007 ถึงร้อยละ 4.4 โดยผู้ที่มีอายุ 18-23 ปี เป็นกลุ่มที่เสพติดอินเทอร์เน็ตมากที่สุดร้อยละ 15.6 ส่วนผู้ที่มีอายุ 6-12 ปี เป็นกลุ่มที่เสพติดอินเทอร์เน็ตร้อยละ 8.8 สำหรับกิจกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ตของเยาวชนและวัยรุ่นชาวจีนอันดับแรก คือ การเล่นเกมออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 47.9 อันดับสอง คือ การชมการ์ตูน ภาพยนตร์ และดาวน์โหลดเพลงออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 23.2 และอันดับสาม คือ การสนทนาผ่านอินเทอร์เน็ตและการหาข้อมูลออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 13.2 ส่วนในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตส่วนใหญ่มีอาการเสพติดเฟซบุ๊ก (Facebook) ซึ่งภาวะการเสพติดเฟซบุ๊กถือเป็นอาการหนึ่งของการเสพติดอินเทอร์เน็ตเช่นกัน

ซึ่งนักประสาทวิทยาศึกษาพบว่า การเล่นเฟซบุ๊กทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกอึดอัด มีความสุข เหมือนกับเวลาพบเพื่อนสนิทในชีวิตจริง และพบว่าผู้ที่เสพติดเฟซบุ๊กส่วนใหญ่จะมีอาการสมาธิสั้น มีพฤติกรรมหวาดกลัวไม่ชอบเข้าสังคมและมีอาการซึมเศร้า ซึ่งบริษัท Oxygen Media and Lightspeed Research (Parr, 2010) ได้สำรวจพฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊กของผู้หญิงอายุ 18-34 ปี ในประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 1,605 คน ระหว่างเดือนพฤษภาคม-เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2553 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ใช้ชีวิตประจำวันผูกพันกับเฟซบุ๊กอย่างมาก โดย 1 ใน 3 ของผู้ตอบแบบสอบถามตอบว่า สิ่งแรกที่ทำหลังจากตื่นนอนคือการเปิดคอมพิวเตอร์เพื่อดู ความเคลื่อนไหวในเฟซบุ๊กก่อนแล้วจึงค่อยแปรงฟัน ทำธุระส่วนตัวในห้องน้ำ นอกจากนี้ ผู้ตอบ แบบสอบถามร้อยละ 39 ยอมรับว่าตนเองเสพติดการเล่นเฟซบุ๊ก และจากรายงานวิจัยของมหาวิทยาลัย แมริแลนด์ ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งทดสอบนักศึกษา จำนวน 200 คน ที่เสพติดโทรศัพท์มือถือ และอินเทอร์เน็ต โดยให้หยุดใช้โทรศัพท์มือถือและอินเทอร์เน็ตเป็นเวลา 24 ชั่วโมง พบว่า กลุ่มตัวอย่างดังกล่าวมีอาการกระวนกระวายใจ จนทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียนหรือทำงานต่าง ๆ เพราะมีความรู้สึกต้องการที่จะใช้สื่อดังกล่าวในการส่งข้อความ อ่านอีเมลล์ สนทนาออนไลน์ และเข้าสู่เครือข่ายสังคมเฟซบุ๊ก และเมื่อให้กลุ่มตัวอย่างเขียนความในใจเกี่ยวกับการไม่ได้เข้าสู่ โลกออนไลน์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวนมากได้เปรียบเทียบการไม่ได้ออนไลน์ว่าเหมือนกับการไปเที่ยวตามลำพังโดยไม่มีแฟนหรือครอบครัวไปเที่ยวด้วย เป็นต้น สำหรับประเทศไทย ผลการศึกษาของเจดน์สฤณี สังขพันธ์, เก็ดดา บุญปรากร และชุตินา หวังเบ็ญหมัด (2556) พบว่า เด็กและเยาวชนจะใช้เวลาส่วนใหญ่กับการเล่นเกมบนอินเทอร์เน็ต โดยพบว่าเด็กไทยมีสถิติ การเสพติดเกมแล้วกว่าร้อยละ 13.3 และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยใช้เวลาในการเล่นเกมน มากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน

จากการวิเคราะห์บททวนงานวิจัยเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตของเยาวชนไทย พบว่า การใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยส่วนใหญ่เป็นการใช้เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินในเวลาเหงาหาเพื่อนคุย ช่วยคลายเครียด และใช้เพื่อความบันเทิงมากกว่าใช้ในการหาความรู้ (รวีรณันต์ นันทเวช, 2550; ประภาพร ชวนปิยวงศ์, 2549 และ วิกานดา พรสกุลวานิช, 2550) โดยเฉพาะผู้ใช้ ที่อยู่ในวัยเรียนหรือเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 15-24 ปี มักจะใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการใช้อินเทอร์เน็ต ในทางที่ไม่เป็นประโยชน์ และใช้เวลาในการเล่นอินเทอร์เน็ตมากเกินไปซึ่งพบว่าร้อยละ 73 ใช้อินเทอร์เน็ตมากกว่า 1-2 วันต่อสัปดาห์ และเยาวชนที่ใช้อินเทอร์เน็ตตั้งแต่ 5 วันต่อสัปดาห์ มีมากถึงร้อยละ 38 (ประภาพร ชวนปิยวงศ์, 2549; รวีรณันต์ นันทเวช, 2550; วิกานดา พรสกุลวานิช, 2550) ซึ่งผลการวิจัยพบว่า การใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปหรือการติดอินเทอร์เน็ตส่งผลกระทบต่อ ปัญหาในหลายด้าน ได้แก่ ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาด้านความสัมพันธ์ ปัญหาด้านการเงิน

และปัญหาด้านร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนักเรียนและนักศึกษา กลุ่มนี้จะส่งผลต่อปัญหา ด้านการเรียนมากที่สุด (ชนิกานต์ มาณะศิริานนท์, 2545; Young, 1998) และจากการวิจัยที่เกี่ยวข้อง กับพฤติกรรมเสพติดเกมออนไลน์ของนักเรียนในโครงการพฤติกรรมกรเสพติดเกมออนไลน์ ของนักเรียนที่ใช้บริการอินเทอร์เน็ตคาเฟ่ในเขตกรุงเทพมหานคร (จุฬาสัมพันธ์, 2553 อ้างถึงใน ชันยวนันธุ์ เถียนอย่าง และพัชราภา อินทพรต, 2558) โดยการสำรวจเด็กและเยาวชนที่เป็นนักเรียน ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 พบว่า ร้อยละ 56.3 เล่นเกมออนไลน์ โดยผู้เล่นเกมร้อยละ 26.5 มีพฤติกรรมเข้าข่ายเสพติดเกมออนไลน์ ผู้เสพติดเกมส่วนใหญ่จะเล่น 5-7 วันต่อสัปดาห์ ผลกระทบ ในด้านลบที่เกิดจากเกมออนไลน์ ได้แก่ ไม่มีเวลาทบทวนบทเรียน ผลการเรียนลดลง สุขภาพ เสื่อมโทรม มีปัญหาทางด้านสายตาเป็นเวลานาน มีอารมณ์ก้าวร้าวรุนแรงมากขึ้น และมีการพูดโกหก เป็นต้น พบว่า การเล่นเกมออนไลน์จนมีพฤติกรรมติดเกมจะมีผลกระทบต่อการเรียน ทำให้ ผลการเรียนตกต่ำ ดังเช่นงานวิจัยของศุภกนิช วิษณุพงษ์พร (2552) พบว่า หากนักเรียนมีพฤติกรรม การเล่นเกมออนไลน์อย่างมากหรือไม่เหมาะสม ย่อมส่งผลต่อการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษา ทำให้เกรดลดลง การไปโรงเรียนและการเข้าห้องเรียนไม่สม่ำเสมอ เป็นต้น และยังสอดคล้องกับ ข้อมูลจากสายด่วนกรมสุขภาพจิต ในปัญหาเด็กติดเกม พบว่า ร้อยละ 54 เด็กเกิดปัญหาสุขภาพจิต ความเครียด และการเรียนตกต่ำ ร้อยละ 27.2 เด็กเกี่ยวข้องกับการพนัน ร้อยละ 19 เด็กเสพติดเกม เพราะเป็นหนี้สิน ไม่สามารถหยุดเล่นได้ ร้อยละ 14 เด็กมีปัญหาครอบครัว ร้อยละ 9 เด็กเกิดปัญหา ความสัมพันธ์ทางสังคมและครอบครัวลดลง และร้อยละ 4-5 เด็กมีปัญหาการฆ่าตัวตายที่เกิดจากเกม

ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า การเสพติดอินเทอร์เน็ตเป็นผลเสียที่เกิดจากการใช้เทคโนโลยี ที่ไม่เหมาะสม ซึ่งเป็นประเด็นปัญหาสำคัญที่นักจิตวิทยาในต่างประเทศพบว่ามีผู้ป่วยที่เข้ารับ การรักษากับแพทย์ด้วยสาเหตุของการติดคอมพิวเตอร์มากขึ้น และมีแนวโน้มว่าปัญหานี้จะมี ผลกระทบต่อบุคคลทุกช่วงอายุ เริ่มตั้งแต่เด็กที่ติดเกมคอมพิวเตอร์ วัยรุ่นและวัยทำงานที่ติด อินเทอร์เน็ต จนทำให้ในบางประเทศ เช่น ประเทศเกาหลีใต้ ประเทศจีน มีการตั้งหน่วยงาน ที่ทำหน้าที่ป้องกันการติดอินเทอร์เน็ตขึ้น (ผจงจิต ผาภูมิ, 2546) ซึ่งงานวิจัยของคิม และคิม (Kim & Kim, 2002) พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาเป็นผู้มีความเสี่ยงต่อการติดอินเทอร์เน็ตมากกว่านักศึกษา มหาวิทยาลัย จากข้อมูลข้างต้นอาจกล่าวได้ว่า กลุ่มที่เสี่ยงต่อการติดอินเทอร์เน็ตมากที่สุดคือ นักเรียน ซึ่งหากใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่เกิดประโยชน์และใช้ในปริมาณที่มากเกินไปจะส่งผลกระทบต่อ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม รวมถึงผลกระทบต่อการเรียน และในงานวิจัยของวณิชยา บุญทรง (2548) พบว่า ผู้ติดอินเทอร์เน็ตของประเทศไทยส่วนใหญ่เป็นนักเรียน นักศึกษา มากกว่า พนักงานบริษัท ข้าราชการ และเจ้าของกิจการ

จากการทบทวนงานวิจัยในต่างประเทศ ระหว่างปี ค.ศ. 2002-2012 (Thoongkaew, 2014) พบว่า การเสพติดอินเทอร์เน็ตส่งผลกระทบต่อที่หลากหลายทั้งทางด้านอารมณ์ พฤติกรรม และจิตใจ เช่น แรงจูงใจและการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Kim, 2008; Young, 2007) ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ (Du, Jiang, & Vance, 2010) ไม่สามารถควบคุมเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ตได้ (Twohig & Crosby, 2010; Wölfling, Bühler, Leménager, Mörsen, & Mann, 2009) สัมพันธภาพและการสื่อสาร (Bai & Fan, 2007; Young, 2007) ตลอดจนภาวะความผิดปกติทางจิตและส่งผลต่อการเจ็บป่วย ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวลทางสังคม โรคทางอารมณ์ (Lanjun, 2009; Shek, Tang, & Lo, 2009; Zhu, Jin, & Zhong, 2009) เป็นต้น

จากการศึกษากิจกรรมในอินเทอร์เน็ตที่นำไปสู่การใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปจนก่อให้เกิดผลกระทบต่อวัยรุ่นหรือการติดอินเทอร์เน็ต พบว่า การเล่นเกมออนไลน์และการสนทนาออนไลน์ เป็นกิจกรรมสำคัญที่นำไปสู่การติดอินเทอร์เน็ตของวัยรุ่น (Leung, 2004; Ceyhan, 2008) อ้างถึงใน วิไลลักษณ์ ทองคำบรรจง, 2553) และงานวิจัยในประเทศไทยที่ทำการสำรวจการใช้อินเทอร์เน็ตของเยาวชนไทยอายุ 15-24 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล พบว่ากิจกรรมทางอินเทอร์เน็ตที่เยาวชนไทยนิยมมากที่สุด คือ การเล่นเกมออนไลน์และการสนทนาออนไลน์ (วิภาดา พรสกุลวานิช, 2550) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของประภาพร ชวนปิยะวงศ์ (2549) ที่ศึกษาความเสี่ยงจากการใช้อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นกรุงเทพมหานคร พบว่า การสนทนาออนไลน์ เป็นกิจกรรมที่วัยรุ่นให้ความนิยมและส่วนใหญ่วัยรุ่นใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิง เพื่อผ่อนคลาย ความเครียด และเพื่อมีโอกาสรู้จักเพื่อนใหม่ โดยเฉพาะเพื่อนต่างเพศ

การปลูกฝังพฤติกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ตที่พึงประสงค์ในทางจิตวิทยานั้น อาจจะกระทำได้หลายวิธี สำหรับวิธีที่เป็นระบบและสามารถนำไปใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพคือ การปรับพฤติกรรม (Behavior modification) (ชันยวนันธุ์ เลียนอย่าง และพัชราภา อินทพรต, 2558; เรือเอกหญิง วิไลพร สว่าง, 2554; สุวณัญ สุวรรณลิวังค์, 2552; อังศิรินทร์ อินทรกำแหง และอนันต์ มาลารัตน์, 2556) ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้จากทฤษฎี การเรียนรู้การวางเงื่อนไขการกระทำ (Operant conditioning) (Skinner, 1974) มีหลักการว่า พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้ โดยพฤติกรรมของบุคคลจะเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากผลของการกระทำหรือผลกรรมในสภาพแวดล้อมนั้น ผลกรรมที่ได้รับการเสริมแรงจะมีความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น โดยโปรแกรมการปรับพฤติกรรมเป็นการมุ่งเน้นถึงการปฏิบัติในสภาพการณ์จริง (O'Leary & Dubey, 1979) และเป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้บุคคลมีการควบคุมตนเอง (Self-control) เพื่อเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (Cormier & Cormier, 1979) และพบว่า บุคคลที่เคยฝึก

กระบวนการควบคุมตนเองแล้ว แม้ระยะเวลาผ่านไป บุคคลนั้นก็ยังคงแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์เหมือนในช่วงทดลองได้ ดังเช่น

จิราภรณ์ ชมบุญ (2555) ศึกษาประสิทธิผลของ โปรแกรมทางพฤติกรรมศาสตร์ เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ และพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของเด็กที่เป็นโรคอ้วน โรงพยาบาลหัวเฉียว กรุงเทพมหานคร จำนวน 26 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 14 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 12 คน โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ Pretest-posttest control group design และแบบ ABF และมีกลุ่มควบคุม (ABF control group design) ผลศึกษาพบว่า 1) ในกลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมทางพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กที่เป็นโรคอ้วน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ และพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมในระยะทดลองและระยะติดตามดีกว่าระยะเส้นฐาน 2) กลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมทางพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กที่เป็นโรคอ้วน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมดีกว่ากลุ่มควบคุมทั้งระยะทดลองและระยะติดตาม และปรารักษ์ทอง อภิพุทธิกุล (2550) ศึกษาการใช้โปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความร่วมมือในการรักษาทางกายภาพบำบัด กลุ่มผู้ป่วยระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ กองแพทย์หลวง พระบรมมหาราชวัง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยภาวะทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ที่มารักษาทางกายภาพบำบัด ณ กองแพทย์หลวง พระบรมมหาราชวัง จำนวน 8 คน แบบแผนการทดลองที่ใช้คือ Single case experimental design ด้วยวิธีการสลับกลับ แบบ ABF ผลการวิจัยพบว่า 1) ระยะทดลองใช้โปรแกรมการควบคุมตนเอง ผู้ป่วยมีพฤติกรรมความร่วมมือในการรักษาทางกายภาพบำบัดโดยรวมและรายด้าน 3 ด้าน คือ การประคบความร้อนความเย็น การบริหารร่างกายในท่าเฉพาะส่วน และการใช้งานด้วยท่าทางที่ถูกต้องเหมาะสม เพิ่มสูงขึ้นกว่าระยะเส้นฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ผู้ป่วยกลุ่มปวดกล้ามเนื้อคอบ่า และกลุ่มปวดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง เมื่อใช้โปรแกรมการควบคุมตนเอง มีพฤติกรรมความร่วมมือในการรักษาทางกายภาพบำบัดโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐานไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และ 3) ทั้งผู้ป่วยที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูง และมีการสนับสนุนทางสังคมต่ำ เมื่อใช้โปรแกรมการควบคุมตนเอง ต่างก็มีพฤติกรรมความร่วมมือในการรักษาทางกายภาพบำบัดเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น การใช้โปรแกรมการควบคุมตนเองนี้ สามารถพัฒนาให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมความร่วมมือในการรักษาทางกายภาพบำบัดเพิ่มสูงขึ้นได้ และพฤติกรรมบางด้าน เมื่อได้ปรับเปลี่ยนจนเป็นทักษะความเคยชินใหม่ สามารถคงอยู่ในระยะติดตามผล

การปรึกษาเป็นวิธีการที่พบว่าสามารถใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมปัญหาและพัฒนาเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ เนื่องจากเป็นกระบวนการที่สร้างความเข้าใจและมีเป้าหมาย



ในการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคน ซึ่งวิธีการศึกษามีหลายวิธีการ เช่น แนวคิดและวิธีการของกลุ่มจิตวิเคราะห์ เกสตัลท์ อุดดิทิวานิยม การบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และการบำบัดแบบการรู้คิดพฤติกรรม และผลการศึกษาพบว่า รูปแบบ Transtheoretical approach ซึ่งพัฒนาโดย โพรชาสกา และคิคลิเมนต์ (Prochaska & DiClemente, 2002) เป็นรูปแบบการผสมผสานทางทฤษฎีที่มีงานวิจัยรองรับมากวิธีหนึ่ง (นันทิชาติ สกลวงศ์, 2557) พัฒนาขึ้นเริ่มแรกเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาการใช้สารเสพติด คือ บุหรี่ ต่อมามีการประยุกต์ใช้กับกลุ่มต่าง ๆ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การลดน้ำหนักและการควบคุมอาหาร การวางแผนครอบครัวสำหรับวัยรุ่น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง การช่วยเหลือผู้ป่วยที่มีปัญหาเบาหวาน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในผู้ติดเชื้อ HIV รวมทั้งพฤติกรรมอื่น ๆ เช่น การรังแกกันในโรงเรียนและการทารุณกรรมในครอบครัว เป็นต้น ดังนั้น จากแนวคิดและงานวิจัย ที่กล่าวมาทั้งหมด ผู้วิจัยจึงพิจารณาเห็นว่า การบูรณาการการปรึกษาเชิงทฤษฎีที่เหมาะสมที่จะนำมาเป็นแนวทางในการปรึกษาต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายได้ คือ การผสมผสานทางทฤษฎี (Theoretical integration) ซึ่งจัดอยู่ในรูปแบบ “Transtheoretical approach” หรือ “Stage of change”

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีโดยการบูรณาการแบบผสมผสาน (Theoretical integration) ซึ่งเป็นการใช้หลายทฤษฎีเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่สามารถแก้ปัญหาของบุคคลที่ซับซ้อน โดยแนวคิดของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการมุ่งให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเรียนรู้ได้จากหลายมุมมอง (มงคล ศัยยกุล, 2556) และจากผลการสำรวจทฤษฎีการปรึกษาและจิตบำบัดที่นักจิตบำบัดหรือนักจิตวิทยาส่วนใหญ่เลือกใช้เป็นอันดับแรกเป็นการปรึกษาและจิตบำบัดแบบผสมผสาน (Consoli & Jester, 2005; Hollanders, 1999; Norcross & Goldfried, 2005) จากการวิเคราะห์ สังเคราะห์เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต ผู้วิจัยได้ศึกษาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยได้บูรณาการทฤษฎีการให้การศึกษาหลากหลายทฤษฎีเข้าด้วยกัน ได้แก่ ทฤษฎีการให้การศึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior counseling theory) ซึ่งเป็นการผสมผสานทางทฤษฎี (Theoretical integration) ในรูปแบบ Transtheoretical approach อันประกอบด้วย พฤติกรรมบำบัด (Behavioral therapy) การปรับพฤติกรรม (Behavioral modification) ซึ่งวิธีการเหล่านี้ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม และมีพื้นฐานมาจากการวางเงื่อนไขแบบดั้งเดิมหรือแบบคลาสสิก (Classical conditioning) และแบบวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant conditioning) และนำมาใช้ให้เหมาะสมกับขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงของบุคคล (Stage of change) นอกจากนั้นยังได้บูรณาการกับทฤษฎีการให้การศึกษาอื่น ๆ ร่วมด้วย

ได้แก่ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Client-centered counseling theory) ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt counseling theory) ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม (Existential counseling theory) ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive behavior counseling theory) ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมกรู๊คิด (Cognitive behavior counseling theory) และทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบโซลูชั่น-โฟกัส (Solution-focused counseling theory) และนำเทคนิคต่าง ๆ ในแต่ละทฤษฎีมาบูรณาการใช้ในโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง ซึ่งจากการศึกษาวิจัยที่ได้นำเอาการให้การปรึกษากลุ่มการผสมผสานไปใช้ที่ผ่านมา พบว่า การให้การปรึกษากลุ่มการผสมผสานนั้นสามารถช่วยให้บุคคลมีการรับรู้ถึงความสามารถ มีรูปแบบของความคิดและพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการทำงานดีขึ้น สามารถเลือกพฤติกรรมที่เหมาะสม กับสถานการณ์ เกิดแรงจูงใจและมีการตั้งจุดมุ่งหมายต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้น อีกทั้งยังส่งเสริมให้เกิดการมองโลกในแง่ดีและมีความยืดหยุ่นต่ออารมณ์ ความคิด และความรู้สึกรวมมากขึ้นอีกด้วย ซึ่งการใช้ทฤษฎีที่หลากหลายจะช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพในการดำเนินการกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (กาญจนกมล สุวิทย์รัตน์, 2557; พันโทหญิง สายสมร เฉลยภิตติ, 2554) และผู้วิจัยศึกษาพบว่า วิธีการสลับกลับ (Operant reversal design) เป็นวิธีที่ใช่มาก เนื่องจากการทดลองทำโดยสลับเงื่อนไขควบคุม (A) และเงื่อนไขการทดลอง (B) กลับไปมาในผู้รับการทดลองคนเดียวกัน ถ้าเงื่อนไขการทดลองเป็นสาเหตุการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับการทดลอง ความถี่ของพฤติกรรมจะต้องเปลี่ยนแปลงตามเงื่อนไขที่สลับกลับไปด้วย ในบางกรณีจะมีการนำเอาพฤติกรรมระยะถดถอย โปรแกรม หรือระยะติดตามผล (F-Follow up) มาใช้ด้วย ซึ่งลำดับของวิธีการสลับกลับนั้น ไม่จำเป็นต้องใช้วิธีการ ABAB เสมอไป และไม่จำเป็นต้องทำครบทั้ง 4 ระยะ แต่ไม่ควรต่ำกว่า 3 ระยะ คือ อาจเป็น ABA หรือ BAB หรือ ABF ได้ การจะใช้วิธีการแบบใด ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของผู้วิจัยต้องการพิสูจน์สิ่งใด (ประทีป จินฉิ่ง, 2540) ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยใช้แบบแผนการทดลอง ABF และมีกลุ่มควบคุม (ABF control group design) เป็นแบบแผนการวิจัย

### คำถามการวิจัย

การปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีสามารถลดการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายได้หรือไม่

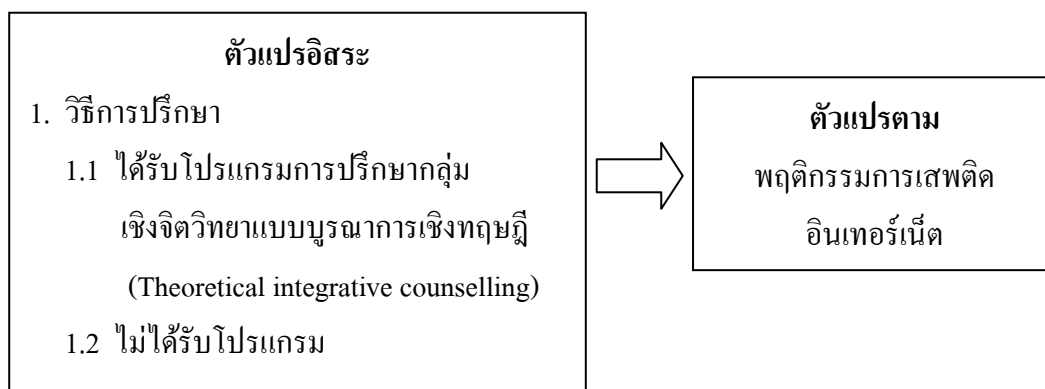
### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของกลุ่มทดลอง โดยเปรียบเทียบกับในระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล

### สมมติฐานของการวิจัย

1. ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีจะมีคะแนนพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตน้อยกว่ากลุ่มควบคุม
2. พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎี ในระยะทดลองและระยะติดตามผลลดลงกว่าระยะเส้นฐาน

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้ทราบถึงผลของรูปแบบโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ต
2. ผลของการศึกษาค้นคว้าจะเป็นแนวทางที่เป็นประโยชน์ต่อครู นักจิตวิทยา และผู้ที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้อง โดยสามารถนำเอาโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎี

ไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มที่มีพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ตหรือกลุ่มอื่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ตได้

### ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2558 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 32 เฉพาะโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 9 แห่ง จำนวน 4,872 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 32, 2558)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2558 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 32 เฉพาะโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ โดยมีลำดับขั้นตอนการได้มาของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 32 เฉพาะโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 9 โรงเรียน ตอบแบบสำรวจพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต

2.2 คัดเลือกโรงเรียนที่มีนักเรียนที่มีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตเป็นระยะเวลา มากกว่า 3 ชั่วโมงติดต่อกัน จำนวนมากที่สุด 1 โรงเรียน ให้นักเรียนทำแบบวัดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการเสพติดอินเทอร์เน็ตอยู่ในระดับ 80-100 คะแนน ซึ่งได้แก่ นักเรียนระดับชั้น ม.4 มีคะแนนการเสพติดอินเทอร์เน็ตอยู่ในระดับสูง จำนวน 43 คน ผู้วิจัยจึงคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการเสพติดอินเทอร์เน็ต โดยเรียงลำดับจากผู้ที่ได้คะแนนการเสพติดอินเทอร์เน็ตสูงที่สุด จำนวน 24 คน

2.3 ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของนักเรียนเพื่อเข้าร่วมโปรแกรม จำนวน 24 คน ใช้การสุ่มเข้ากลุ่ม (Random assignment) แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน ดังนี้

กลุ่มทดลอง ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มควบคุม ไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

3. ตัวแปรที่ศึกษา ตัวแปรในงานวิจัยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

3.1 ตัวแปรอิสระ (Independent variables) ได้แก่ วิธีการปรึกษา ประกอบด้วย

3.1.1 ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎี

- 3.1.2 ไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎี
- 3.2 ตัวแปรตาม (Dependent variables) ได้แก่ พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การเสพติดอินเทอร์เน็ต หมายถึง การที่บุคคลใช้ระยะเวลาไปกับกิจกรรมทางอินเทอร์เน็ตนาน 3 ชั่วโมงติดต่อกันต่อวัน โดยไม่หยุดพัก และมีคะแนนรวมของข้อคำถามในแบบวัดการเสพติดอินเทอร์เน็ต (Young internet addiction test; YIAT20) พัฒนาโดยฟรานกอส, ฟรานกอส, และ โซติโรพอลอส (Frangos, Frangos, & Sotiropoulos, 2011) ซึ่งมีจำนวน 20 ข้อ มีค่าระหว่าง 20 ถึง 100 คะแนน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ตามระดับคะแนนรวม คือ กลุ่มที่ 1 สามารถควบคุมการใช้งานอินเทอร์เน็ตของตนเองได้ (คะแนนรวม 20-49 คะแนน) กลุ่มที่ 2 สามารถควบคุมการใช้งานอินเทอร์เน็ตของตนเองได้ในบางครั้ง (คะแนนรวม 50-79 คะแนน) กลุ่มที่ 3 ไม่สามารถควบคุมการใช้งานอินเทอร์เน็ตของตนเองได้เลย (คะแนนการเสพติดอินเทอร์เน็ตรวม 80-100 คะแนน)

2. กิจกรรมการใช้งานผ่านอินเทอร์เน็ต หมายถึง รูปแบบที่บุคคลใช้งานผ่านทางอินเทอร์เน็ตในปริมาณที่มากเกินไป จนส่งผลกระทบต่อในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดการเสพติดอินเทอร์เน็ต ได้แก่ การเล่นเกมออนไลน์และการสนทนาออนไลน์

3. ระยะเวลาการเสพติดอินเทอร์เน็ต คือ การใช้เวลาเล่นกิจกรรมการใช้งานผ่านอินเทอร์เน็ต 3 ชั่วโมงขึ้นไปต่อวัน โดยไม่หยุดพัก

4. การปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎี หมายถึง รูปแบบในการให้การปรึกษาเพื่อให้ความช่วยเหลือบุคคลเป็นกลุ่ม โดยมุ่งให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและพฤติกรรม เกี่ยวกับการลดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต โดยใช้กระบวนการให้การปรึกษากลุ่ม เพื่อให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกภายใต้การอำนวยความสะดวกของผู้ให้การปรึกษา โดยมีขั้นตอนดังนี้

4.1 ขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้การปรึกษาสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา และชี้แจงวัตถุประสงค์ ข้อตกลง การมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม ในการให้การปรึกษากลุ่ม มีการสร้างบรรยากาศให้สมาชิกกลุ่มเกิดความคุ้นเคย ไว้วางใจ เข้าใจ และยอมรับซึ่งกันและกัน โดยผู้ให้การปรึกษามีบทบาทในการเป็นผู้เอื้ออำนวยความสะดวกให้แก่สมาชิกกลุ่มและประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกปลอดภัย และสามารถเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ

4.2 ขั้นดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม โดยในขั้นนี้มีการประยุกต์ทฤษฎีการให้การปรึกษาที่หลากหลายซึ่งเป็นการผสมผสานทางทฤษฎี (Theoretical integration) ได้แก่

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง  
ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม ทฤษฎี  
การให้การปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรม  
การรู้คิด และทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบ โซลูชั่น- โฟกัส และนำเทคนิคต่าง ๆ ในแต่ละทฤษฎี  
มาบูรณาการใช้ใน โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง โดยมีรายละเอียดเป้าหมายหลักของ  
แต่ละทฤษฎี ดังนี้

4.2.1 ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม มีเป้าหมายหลักคือ  
เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ โดยมีการตกลงร่วมกันระหว่าง  
ผู้รับการปรึกษากับผู้ให้การปรึกษาว่าต้องการปรับเปลี่ยนการลดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต  
กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการจะลดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต โดยผู้รับการปรึกษา  
จะต้องรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามข้อตกลงนั้น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม  
โดยใช้เทคนิคที่สำคัญ คือ การสอน การควบคุมสิ่งเร้า การเตือนตนเอง การประเมินตนเอง  
การทำสัญญาเชิงพฤติกรรม การให้การเสริมแรงภายในและภายนอก การให้รางวัลตนเอง  
การผ่อนคลาย การลดความเคซิน การยืนยันตนเอง การสร้างความรู้สึกลึกซึ้งเกี่ยวกับตนเอง

4.2.2 ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีเป้าหมายหลักคือ  
เพื่อให้เกิดความเชื่อใจในกระบวนการการให้การปรึกษากลุ่ม เกิดความรู้สึกลึกซึ้งใจ  
ในความสามารถของกลุ่มที่จะพัฒนาศักยภาพของสมาชิกได้ และนำพาให้บุคคลเกิดความเจริญ  
งอกงามในตนเองได้ โดยใช้เทคนิคที่สำคัญ คือ การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การให้ข้อมูล  
ย้อนกลับ การให้ข้อมูลข่าวสาร การยอมรับตนเองและเริ่มสู่การเปลี่ยนแปลง การฝึกการใส่ใจ  
ในข้อมูล การแสดงออกและเปิดเผยเรื่องที่มีความหมายของบุคคล

4.2.3 ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ มีเป้าหมายหลักคือ เพิ่มการตระหนักรู้  
ในตนเองอย่างเต็มที่ และกระตุ้นให้แสวงหาความช่วยเหลือจากตนเองมากกว่าที่จะขอความช่วยเหลือ  
จากบุคคลอื่น มีการกำหนดขอบเขตของตนเองอย่างชัดเจน พยายามที่จะเปลี่ยนความเข้าใจ  
เป็นการกระทำ มีความเต็มใจที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง โดยใช้ประสบการณ์ในทางสร้างสรรค์  
โดยใช้เทคนิคที่สำคัญ คือ การใช้จินตนาการ

4.2.4 ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม มีเป้าหมายหลักคือ ช่วยให้  
ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจที่จะค้นพบคุณค่าและความสามารถของตนเอง ส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษา  
สร้างความหวัง ความหมาย และเป้าหมายที่ชัดเจนในการลดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต  
ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ถึงการสร้างทางเลือก การตัดสินใจเลือก ตระหนักถึงหน้าที่และ

ความรับผิดชอบของตนในการปฏิบัติตนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ได้ โดยใช้เทคนิคที่สำคัญ คือ สร้างความชัดเจนในคุณค่า การแก้ไขประสบการณ์ทางอารมณ์

#### 4.2.5 ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

มีเป้าหมายหลักคือ ช่วยเหลือบุคคลในการลดปัญหาทางอารมณ์ ลดการทำลายตนเอง ประสบความสำเร็จในตนเองและมีความสุขมากขึ้น ช่วยบุคคลในการคิดอย่างมีเหตุผลที่ชัดเจน มีความรู้สึกที่เหมาะสมและมีพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพในความสำเร็จตามเป้าหมายของการมีชีวิตที่เป็นสุขมากขึ้น โดยใช้เทคนิคที่สำคัญ คือ เทคนิคการปรับโดยใช้ถ้อยคำ

#### 4.2.6 ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมความรู้คิด มีเป้าหมายหลักคือ

การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาแสวงหากลวิธีในการเผชิญหรือจัดการกับปัญหา โดยการค้นหาความคิดที่ไม่ถูกต้องหรือไม่มีเหตุผล แล้วปรับเปลี่ยนความคิดเหล่านั้น โดยใช้เทคนิคที่สำคัญทั้งทางด้านความคิดและพฤติกรรม ได้แก่ การสร้างจินตนาการเพื่อกระตุ้นความคิดและความรู้สึกใหม่

#### 4.2.7 ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบโซลูชัน-โฟกัส มีเป้าหมายหลักคือ

การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาเพิ่มหรือพัฒนาระดับของการตระหนักรู้ที่มีต่อตนเอง จากการที่มองความสามารถของตนเองในระดับต่ำ ขาดความกระตือรือร้น มาเป็นผู้ที่เล็งเห็นความสามารถและจุดแข็งของตนภายในระยะเวลาอันสั้น โดยใช้เทคนิคที่สำคัญ คือ เทคนิคคำถามการจัดระดับ และเทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ

4.3 ขั้นตอนการให้การปรึกษา เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง โดยเป็นการสรุปเนื้อหาสาระของการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนั้น ๆ โดยอาจให้ผู้ให้การปรึกษาหรือสมาชิกในกลุ่มร่วมกันสรุปก็ได้ ตลอดจนเปิดโอกาสในการซักถามในประเด็นต่าง ๆ และให้ข้อมูลย้อนกลับระหว่างผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกในกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มด้วยกัน

5. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หมายถึง เยาวชนที่ศึกษาในโรงเรียนระดับที่สูงกว่าระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในการวิจัยนี้คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ทั้งเพศชายและหญิง โรงเรียนสวายจิกพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง การศึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษา ค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสพติดอินเทอร์เน็ต
  - 1.1 แนวคิดของการเสพติดอินเทอร์เน็ต
  - 1.2 ปัจจัยที่มีผลต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ต
  - 1.3 ผลกระทบของการเสพติดอินเทอร์เน็ต
  - 1.4 การวัดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต
  - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การศึกษากลุ่ม
  - 2.1 ความหมายของการให้การศึกษากลุ่ม
  - 2.2 จุดมุ่งหมายของการให้การศึกษากลุ่ม
  - 2.3 หลักการของการให้การศึกษากลุ่ม
  - 2.4 องค์ประกอบของการให้การศึกษากลุ่ม
  - 2.5 กระบวนการของการให้การศึกษากลุ่ม
  - 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการผสมผสานทางทฤษฎี
  - 3.1 แนวคิดด้านมนุษยนิยม (Humanism)
  - 3.2 แนวคิดด้านพฤติกรรม (Behavior)
  - 3.3 แนวคิดด้านการรู้คิด (Cognitive)
  - 3.4 การผสมผสานทางทฤษฎี (Theoretical integration)
  - 3.5 ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical model หรือ Stage of change)
  - 3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
4. ทฤษฎีการให้การปรึกษาที่เกี่ยวข้องกับการศึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ต
  - 4.1 ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม



- 4.2 ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
- 4.3 ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์
- 4.4 ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม
- 4.5 ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
- 4.6 ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมความรู้คิด
- 4.7 ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบโซลูชั่น-โฟกัส
- 4.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสพติดอินเทอร์เน็ต

### แนวคิดของการเสพติดอินเทอร์เน็ต (Internet addiction)

คำว่า “Addiction” หรือการเสพติด มักถูกใช้ในความหมายเกี่ยวกับการใช้สารเสพติด โดยผู้ที่ติดการใช้สารเสพติดเป็นประจำจะไม่สามารถควบคุมการใช้สารของตนได้ มีความต้องการเสพอยู่ตลอด มักมีอาการติดยา หรือถอนยาไปด้วย เช่น การติดยาเสพติด การติดแอลกอฮอล์ (Bratton & Forrest, 1985 อ้างถึงใน วิไลลักษณ์ ทองคำบรรจง, 2553) ต่อมากำว่า “การเสพติด” ได้มีการนำมาใช้อย่างแพร่หลายเกี่ยวกับปัญหาทางด้านพฤติกรรม ซึ่งเรียกว่า “พฤติกรรมติด” หมายถึง การชอบทำพฤติกรรมอย่างหนึ่งมากจนไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมนั้น ๆ ของตนเองได้ แม้ว่าการกระทำนั้นจะก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเอง เช่น การติดคอมพิวเตอร์ การติดการพนัน การติดเกม การติดโทรศัพท์ การติดอินเทอร์เน็ต (Shotten, 1991; Truan, 1993; Young, 1999; Griffiths, 1998 อ้างถึงใน วิไลลักษณ์ ทองคำบรรจง, 2553) มีการค้นพบตั้งแต่ปี พ.ศ. 2538 โดยนักจิตวิทยาชื่อ คิมเบอร์ลี เอส. ยังก์ (Kimberly S. Young) (Young, 1996) จากการศึกษาพฤติกรรมกลุ่มตัวอย่างจากผู้ใช้อินเทอร์เน็ต จำนวน 496 คน โดยเปรียบเทียบกับบรรทัดฐานที่ใช้ในการวิจัยว่าผู้ใดเป็นผู้ที่ติดการพนัน การติดการพนันประเภทที่ถอนตัวไม่ขึ้นมีลักษณะคล้ายคลึงกับการติดอินเทอร์เน็ต เพราะทั้งสองอย่างเกี่ยวข้องกับการล้มเหลวในการควบคุมความต้องการของตนเอง โดยไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับสารเคมีใด ๆ เช่น สุราหรือยาเสพติด ซึ่งสอดคล้องกับ บาบิงตัน, เคลลี, และแพตส์ดอเทอร์ (Babington, Kelley, & Patsdaughter, 2007) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมโดยทั่ว ๆ ไป เช่น การใช้จ่าย การดื่มสุรา การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การเล่นเกม การสูบบุหรี่ การซื้อป๊อป การมีเพศสัมพันธ์ หรือแม้กระทั่งการใช้คอมพิวเตอร์หรืออินเทอร์เน็ตอาจเป็นเรื่องที่ปกติหรือผิดปกติก็ได้ ถ้าเป็นพฤติกรรมที่ปกติจะเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเหมาะสม สร้างสรรค์ แต่เมื่อใดเป็นการกระทำที่มากเกินไปจนไม่สามารถเลิกทำได้ ไม่สามารถที่จะควบคุมไม่ให้ได้ มีความรู้สึกคับข้องใจ รู้สึกกระวนกระวายใจเมื่อไม่ได้กระทำ

พฤติกรรมนั้น และมีผลก่อให้เกิดการรบกวนอย่างรุนแรงในหน้าที่ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเรียน การงานและชีวิตครอบครัว พฤติกรรมดังกล่าวจะถือเป็นพฤติกรรมชั่วร้ายหรือการติดทั้งสิ้น งานวิจัย ด้านพยาบาลศาสตร์ของชาวเกาหลีใต้ จาง, ฮวาง, และชอย (Jang, Hwang, & Choi, 2008) ที่พบว่า ระยะเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ตมีความเกี่ยวข้องอย่างชัดเจนกับการเกิดลักษณะติดอินเทอร์เน็ต กล่าวคือ ยิ่งวัยรุ่นชาวเกาหลีใต้ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นระยะเวลานานมากเท่าใด ก็มีลักษณะ ติดอินเทอร์เน็ตมากขึ้น ทั้งที่เป็นลักษณะพฤติกรรมติดเป็นบางครั้งบางคราว หรือการติดอินเทอร์เน็ต ระดับรุนแรงมาก และผลการศึกษาของนาคัทัพ (Nakatup, 2002) ระบุว่าการเล่นคอมพิวเตอร์ครั้งละ 3-4 ชั่วโมงต่อวันจะมีผลกระทบต่อการเรียนรู้ สุขภาพ โดยเฉพาะสายตา นอกจากนี้ ความรุนแรง ของเด็กติดอินเทอร์เน็ตที่มีการเล่นนาน 3 ชั่วโมง ติดต่อกัน 15 สัปดาห์ จะกลายเป็นพฤติกรรม การเสพติดเกมเช่นเดียวกับพฤติกรรมการเสพติด (Punsupasit, 2005) ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของ กรมสุขภาพจิตที่กล่าวว่าการเสพติดอินเทอร์เน็ตที่ส่งผลกระทบต่อทั้งด้านการเรียน ความเครียด สภาวะ อารมณ์ และจิตใจแปรปรวน เมื่อเด็กใช้เวลาเล่นอินเทอร์เน็ตนานถึง 3.1 ชั่วโมงต่อวัน (สำนัก บุทธศาสตร์สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, 2559)

ธนิกานต์ มาฆะศิริรานนท์ (2545) ได้สรุปความหมายพฤติกรรมที่เรียกว่า “เสพติด” จากแนวคิดของนักวิชาการหลายท่าน เช่น ฟิงการเรทท์ (Fingarette, 1988), นัคเคน (Nakken, 1988), เมดนิค (Mednick, 1989), วิลแบงคส์ (Wilbanks, 1989), คาร์เนส (Carnes, 1992) และทรูอัน (Truan, 1993) (อ้างถึงใน ธนิกานต์ มาฆะศิริรานนท์, 2545) ว่าเป็นพฤติกรรมที่บุคคลจะมีความหมกมุ่น ถูกครอบงำทั้งเรื่องเวลา พลังงาน สูญเสียการควบคุมสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การเสพติดนั้นเป็นพฤติกรรม ที่ให้ความรู้สึกดีกับคนที่ถูกดึงดูดให้มีรูปแบบพฤติกรรมซ้ำ ๆ ทำให้คนขาดความรับผิดชอบ ในผลการกระทำจากพฤติกรรมของเขา และให้ความพึงพอใจกับชีวิตของบุคคลนั้น

อินเทอร์เน็ตนั้นก็เป็นหนึ่งในการเสพติดเทคโนโลยี ซึ่งกริฟฟิธส์ (Griffiths, 1995) ได้เสนอแนวคิด “การเสพติดเทคโนโลยี” (Technological addiction) ขึ้น โดยได้ระบุว่า การเสพติด อินเทอร์เน็ตเป็นหนึ่งในการเสพติดเทคโนโลยี ซึ่งการเสพติดเทคโนโลยีเป็นการเสพติด ทางพฤติกรรม หมายถึง การเสพติดที่มีพฤติกรรมกระทำ (Behavioral addiction) เช่นเดียวกับการติดการพนัน โดยมีได้เกี่ยวข้องกับการเสพติดทางสารเคมี (Non-chemical) แต่เกี่ยวข้องกับการที่บุคคลมีความเกี่ยวพันกับเครื่องมือตลอดเวลา ซึ่งอาจจะเป็นลักษณะทางเดียว (Passive) เช่น การดูโทรทัศน์ หรือลักษณะโต้ตอบ 2 ทาง (Active) เช่น การเล่นเกมคอมพิวเตอร์

ยัง (Young, 1996) เป็นนักจิตวิทยาได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับลักษณะของการติดอินเทอร์เน็ต พบว่าพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตนั้น เกิดจากการที่บุคคลรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าและไม่พึงพอใจ กับสิ่งที่บุคคลเป็นอยู่ การใช้อินเทอร์เน็ตจะเข้ามาเติมเต็มความต้องการที่บุคคลขาด โดยการหลบหนี

เข้าสู่โลกเสมือนจริง ตอบสนองความต้องการ และสร้างความพึงพอใจให้กับบุคคลได้ บุคคลก็จะใช้อินเทอร์เน็ตและใช้ในปริมาณมากขึ้น เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาหรือความไม่พึงพอใจในโลกของความเป็นจริง จนทำให้มีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต โดยยัง (Young, 1996) ได้จัดให้การติดคอมพิวเตอร์/ อินเทอร์เน็ตไว้กับการใช้สารเสพติด (Substance abuse) และการศึกษาพฤติกรรมของผู้ติด โดยใช้หลักการวินิจฉัยจาก DSM-IV (The diagnostic and statistics manual of mention disorder-fourth edition) ที่ได้สร้างคำถามเพื่อทำการวัดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต โดยระบุว่า ผู้ที่มีคุณสมบัติต่อไปนี้อย่างน้อย 5 ข้อ จากทั้งหมด 8 ข้อ เป็นเวลาอย่างน้อย 1 ปี ถือว่ามีอาการติดอินเทอร์เน็ต ข้อคำถาม มีดังนี้ 1) รู้สึกหมกมุ่นกับการใช้อินเทอร์เน็ต แม้ในเวลาที่ไม่ได้ใช้อินเทอร์เน็ต 2) มีความต้องการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานขึ้น 3) ไม่สามารถควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตได้ 4) รู้สึกหงุดหงิดเมื่อต้องใช้อินเทอร์เน็ตน้อยลงหรือหยุดใช้ 5) ใช้เวลาในการใช้อินเทอร์เน็ตนานกว่าที่ตนเองตั้งใจไว้ 6) การใช้อินเทอร์เน็ตทำให้ส่งผลกระทบต่องาน การเรียน และความสัมพันธ์ครอบครัว 7) ปิดบังคนในครอบครัวหรือเพื่อนเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเอง และ 8) ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นวิธีในการหลีกเลี่ยงปัญหา หรือคิดว่าการใช้อินเทอร์เน็ตทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น พบว่า พฤติกรรมของผู้ติดอินเทอร์เน็ตมีลักษณะพื้นฐานคล้ายกับพฤติกรรมการติดการพนัน คือ ไม่สามารถควบคุม ความอยากได้

นายแพทย์ไอแวน โกลด์เบิร์ก จิตแพทย์ชาวอเมริกัน (Goldberg, 1996) ได้ให้คำนิยามการติดอินเทอร์เน็ตโดยมีความคล้ายคลึงกับหลักเกณฑ์ของยัง (Young, 1996) ดังต่อไปนี้

- 1) มีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต เพื่อที่จะได้ใช้เวลาเพิ่มขึ้นในอินเทอร์เน็ต
- 2) มีการลดกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตลง เพื่อที่จะได้ใช้อินเทอร์เน็ต
- 3) ไม่สนใจสุขภาพร่างกายของตนเองที่ได้รับผลกระทบจากกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต
- 4) หลีกเลี่ยงกิจกรรมในชีวิตที่สำคัญ เพื่อใช้เวลาในอินเทอร์เน็ต
- 5) เลื่อนเวลาพักผ่อนออกไป หรือเปลี่ยนแปลงเวลานอนเพื่อที่จะได้มีเวลาใช้อินเทอร์เน็ต
- 6) ลดกิจกรรมทางสังคม ทำให้สูญเสียความสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลอื่น
- 7) ละทิ้ง ละเลย ครอบครัว และเพื่อน
- 8) ปฏิเสธที่จะใช้เวลากับกิจกรรมอื่น ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อเวลาที่ใช้อินเทอร์เน็ต
- 9) แสวงหาเวลามากขึ้นเพื่อใช้อินเทอร์เน็ต และ
- 10) ละทิ้งงาน การเรียน ภาระหน้าที่ของตนเอง

การติดอินเทอร์เน็ตสามารถแบ่งได้ตามลักษณะของปัญหาที่เกิดจากการใช้อินเทอร์เน็ต (Young, 1996) ดังนี้ 1) การเสพติดเรื่องเพศ (Cyber-sexual addiction) เป็นการเสพติดเรื่องทางเพศในอินเทอร์เน็ต ผู้เสพติดจะแสวงหากิจกรรมทางเพศเพื่อสนองความต้องการของตนเอง เช่น การดูภาพลามกอนาจาร การจินตนาการเรื่องเพศ การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อเป็นการแสดงออกเรื่องเพศ เนื่องจากบุคคลจะได้รับโอกาสในการแสวงหาความเพ้อฝัน ซึ่งไม่สามารถเกิดขึ้นได้ในโลกแห่ง

ความเป็นจริง 2) การเสพติดความสัมพันธ์ (Cyber-relational addiction) เป็นการเสพติดความสัมพันธ์กับบุคคลที่พบในอินเทอร์เน็ต ได้แก่ การสนทนาออนไลน์ การแสวงหาความสัมพันธ์ทางจิตใจ การแสวงหาความรักในโลกออนไลน์ เป็นการแสวงหาความสัมพันธ์เพื่อทดแทนความต้องการ

3) การเสพติดการเล่นเกมนทางอินเทอร์เน็ต (Net gaming) เป็นการติดการเล่นเกมนออนไลน์และเกมต่าง ๆ ในอินเทอร์เน็ต 4) การเสพติดข้อมูลข่าวสาร (Information overload) เป็นการเสพติดข้อมูลข่าวสาร มีการใช้อินเทอร์เน็ตในการหาข้อมูลข่าวสารที่มากเกินไป โดยเป็นการรวบรวมข้อมูลทั้งที่เกี่ยวข้องและไม่เกี่ยวกับงาน

การวิจัยของ ลึง และ ลี (Leung & Lee, 2005) และ เคย์แฮน (Ceyhan, 2008) พบว่า การใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไป ก่อให้เกิดผลกระทบต่อวัยรุ่นหรือการติดอินเทอร์เน็ต และพบว่าพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตมีสาเหตุสำคัญจากการเล่นเกมออนไลน์และการสนทนาออนไลน์เป็นกิจกรรมสำคัญ ที่นำไปสู่การติดอินเทอร์เน็ตของวัยรุ่น และการวิจัยการใช้อินเทอร์เน็ตของเยาวชนไทยอายุ 15-24 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพและปริมณฑล พบว่า กิจกรรมทางอินเทอร์เน็ตที่เยาวชนไทยนิยมมากที่สุดคือ การเล่นเกมออนไลน์และการสนทนาออนไลน์ (วิกานดา พรสกุลวานิช, 2550) และ ประภาพร ชวนปิยะวงศ์ (2549) วิจัยเพื่อศึกษาความเสี่ยงจากการใช้อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นกรุงเทพมหานคร พบว่า การสนทนาออนไลน์เป็นกิจกรรมที่วัยรุ่นให้ความนิยม และส่วนใหญ่วัยรุ่นใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิง เพื่อผ่อนคลายความเครียด และเพื่อมีโอกาสรู้จักเพื่อนใหม่ โดยเฉพาะเพื่อนต่างเพศ และเจตน์สฤยง สัจจพันธ์ และคณะ (2556) ศึกษาผลกระทบการใช้โปรแกรมสนทนาออนไลน์ในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา พบว่า การใช้โปรแกรมสนทนาออนไลน์มากที่สุดเป็นโปรแกรมเฟซบุ๊ก (Facebook) โดยเล่นเฉลี่ยต่อวันส่วนใหญ่ 3 ชั่วโมง ทำให้ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตด้านการใช้ชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก

จากผลการวิจัยพบว่า การเสพติดอินเทอร์เน็ต หมายถึง การที่บุคคลใช้ระยะเวลาไปกับกิจกรรมทางอินเทอร์เน็ตในปริมาณที่มากเกินไป จนไม่สามารถควบคุมเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ตได้ มีลักษณะอาการเช่นเดียวกับการเสพติดยา แอลกอฮอล์ และการพนัน ซึ่งจะมีลักษณะหมกมุ่น ถูกครอบงำ สูญเสียการควบคุม มีความต้องการใช้มากขึ้น และจะมีอาการกระวนกระวาย ไม่สบายใจ อารมณ์หงุดหงิดเมื่อไม่ได้ใช้อินเทอร์เน็ต ผลจากการเสพติดนี้จะส่งผลกระทบต่อการทำงาน การเรียน ชีวิตส่วนตัว และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยช่วงเวลาที่ส่งผลกระทบคือ การใช้เวลาเล่นนานเกิน 3 ชั่วโมงติดต่อกันต่อวัน

### **ปัจจัยที่มีผลต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ต**

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์สถานการณ์พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นในปัจจุบัน โดยได้ศึกษาสถานการณ์ดังกล่าวจากข่าวที่ปรากฏในหนังสือพิมพ์ ทางโทรทัศน์ ทางอินเทอร์เน็ต

รวมถึงจากนักวิชาการต่าง ๆ ที่ได้ทำการวิเคราะห์สถานการณ์พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นในปัจจุบัน พบว่า ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้วัยรุ่นติดอินเทอร์เน็ต ได้แก่

1. มีความทุกข์จากความวิตกกังวล วัยรุ่นอาจจะใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อหลีกเลี่ยงจากความกังวลและความกลัว ความกังวลใจมากเกินไป และใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไป
  2. รู้สึกหุนหัน อารมณ์เป็นช่องทางหลีกเลี่ยงจากความรู้สึกหุนหัน แต่การใช้เวลากับสื่ออินเทอร์เน็ตมากเกินไปจะก่อให้เกิดผลเสียมากกว่า การติดอินเทอร์เน็ตจะยิ่งทำให้เครียด โดดเดี่ยว และว้าเหว่
  3. มีอาการติดอย่างอื่น คนที่ติดสื่ออินเทอร์เน็ตส่วนใหญ่จะทุกข์ใจจากการติดสื่ออื่น ๆ เช่น การติดยา ติดเหล้า ติดการพนัน ติดเซ็กซ์ เป็นต้น
  4. ขาดการสนับสนุนจากสังคมรอบข้าง คนที่ติดสื่ออินเทอร์เน็ตจะใช้เครือข่ายทางสังคมในการส่งข้อความ เล่นเกมออนไลน์ เพราะเป็นวิธีการที่ปลอดภัยในการสร้างความสัมพันธ์ใหม่ และผู้ใช้เชื่อมั่นในการสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่นทางออนไลน์มากกว่าในชีวิตจริง
  5. วัยรุ่นที่ไม่มีความสุข จะหาที่พักพิงและรู้สึกว่าการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นที่รู้สึกสบายมากกว่ามีเพื่อนในชีวิตจริง
  6. เคลื่อนไหวน้อยหรือมีกิจกรรมทางสังคมน้อยกว่าที่เคย เช่น อยู่แต่ในบ้าน และไม่ออกไปสังสรรค์กับเพื่อน
  7. รู้สึกเครียด ขณะที่ใช้อินเทอร์เน็ตในการระบายความเครียด แต่อาจมีผลในทางตรงกันข้าม คือ ยิ่งใช้สื่ออินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานก็จะมีระดับความเครียดมากขึ้น
- จากปัจจัยเสี่ยงดังกล่าว มีความสอดคล้องกับปัจจัยที่มีผลต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของเฟอร์ริส (Ferris, 2001) ซึ่งสามารถอธิบายตามแนวคิดต่าง ๆ ได้ ดังนี้

1. แนวคิดทางด้านจิตใจและบุคลิกภาพ (Psychodynamic and personality explanation) แนวคิดนี้อธิบายว่า พฤติกรรมการติดต่าง ๆ เป็นผลมาจากบุคคลได้รับกระทบกระเทือนทางจิตใจในวัยเด็กตอนต้นหรือสัมพันธ์กับบุคลิกภาพของบุคคลซึ่งได้รับการถ่ายทอดแนวโน้มของความเครียด (Diathesis predisposed-stress model) ทางกรรมพันธุ์ ปัจจัยเหล่านี้สามารถทำให้บุคคลมีความโน้มเอียงที่จะพัฒนาไปสู่การติดต่าง ๆ เช่น สุรา การพนัน เฮโรอีน การมีเพศสัมพันธ์ การช้อปปิ้ง หรืออื่นใด ๆ (Sue, Sue, & Sue, 1997)

2. แนวคิดด้านสังคมและวัฒนธรรม (Sociocultural explanation) แนวคิดนี้อธิบายว่า พฤติกรรมการติดต่าง ๆ จะแตกต่างกันไปตามปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมในเรื่องเพศ อายุ สถานภาพทางเศรษฐกิจ สังคม เชื้อชาติ ศาสนา และภูมิประเทศ เช่น โรคพิษสุราเรื้อรังพบมากที่สุดในกลุ่มชนชั้นกลาง ชนพื้นเมือง และคาทอลิก ส่วนคนผิวดำหรือคนละตินจะนิยมใช้เฮโรอีน (Sue

et al., 1997) สำหรับการติดอินเทอร์เน็ดยังไม่มีข้อมูลว่าระดับชั้นทางสังคมที่ต่างกันมีผลต่อการติดอินเทอร์เน็ต

3. แนวคิดทางด้านพฤติกรรม (Behavior explanation) แนวคิดนี้มีรากฐานมาจากการศึกษาของสกินเนอร์ (Skinner) เขาเชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์ส่วนมากเป็นไปในลักษณะแสดงอาการกระทำต่อสิ่งแวดล้อมเพื่อจุดหมายบางอย่าง หรือเป็นพฤติกรรมที่ทำให้มีผลเกิดขึ้นเสมอ ไม่ว่าจะกระทำด้วยความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ ไม่ว่าจะรู้สึกตัวหรือไม่รู้สึกตัว และพฤติกรรมต้องสามารถสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน และพฤติกรรมที่สังเกตได้นั้น สามารถวัดได้โดยพิจารณาจากความถี่ของการตอบสนองในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง หรือพิจารณาจากอัตราการตอบสนอง (Response rate) ซึ่งสิ่งที่มีความสำคัญต่อการทดลองพฤติกรรมของสกินเนอร์คือ การเสริมแรงและตัวเสริมแรง (Reinforcement and reinforcers) โดยได้ให้คำนิยามของ “ตัวเสริมแรง” ว่าหมายถึง เหตุการณ์หรือสิ่งเร้า ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นกับการตอบสนองในช่วงเวลาที่พอเหมาะ ทำให้มีแนวโน้มพลังการตอบสนองมากขึ้น

นอกจากนั้น สกินเนอร์ยังได้กล่าวถึงองค์ประกอบของพฤติกรรมว่าแบ่งได้เป็น 3 องค์ประกอบ คือ 1) Antecedents (A) คือ เงื่อนไขหรือสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม (สิ่งที่ก่อให้เกิดขึ้นก่อน) ทุกพฤติกรรมต้องมีเงื่อนไข 2) Behavior (B) คือ พฤติกรรมที่แสดงออก และ 3) Consequences (C) หรือผลกรรม เกิดขึ้นหลังการทำพฤติกรรม เป็นตัวบอกว่าเราจะทำพฤติกรรมนั้นอีกหรือไม่ ดังนั้น ไม่มีใครทำอะไรแล้วไม่หวังผลตอบแทน เรียกย่อ ๆ ว่า A-B-C ซึ่งทั้ง 3 จะดำเนินต่อเนื่องไป ผลที่ได้รับจะกลับกลายเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดขึ้นก่อน อันนำไปสู่การเกิดพฤติกรรมและนำไปสู่ผลที่ได้รับตามลำดับ

4. แนวคิดทางด้านชีวภาพ (Biomedical explanation) แนวคิดนี้มุ่งประเด็นไปที่ปัจจัยทางกรรมพันธุ์และสิ่งที่ถ่ายทอดมาตั้งแต่กำเนิด โครโมโซม ความสมดุลของสารสื่อประสาทในสมอง หรือฮอร์โมนต่าง ๆ ที่จำเป็น ที่ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของสมองและส่วนอื่น ๆ ของระบบประสาท ซึ่งอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลไวต่อการคิดสารต่าง ๆ ต่างกัน (Sue et al., 1997)

จากแนวคิดที่กล่าวมาทั้งหมด ล้วนแล้วแต่เป็นเหตุผลสำคัญในการทำความเข้าใจถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ดยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นแนวคิดทางด้านจิตใจและบุคลิกภาพ แนวคิดด้านสังคมและวัฒนธรรม แนวคิดทางด้านพฤติกรรม และแนวคิดทางด้านชีวภาพ แต่ผู้วิจัยขอเน้นสำหรับแนวคิดพฤติกรรมนิยมให้มีความชัดเจนมากขึ้น เนื่องจากแนวคิดพฤติกรรมนิยมมีความสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผู้วิจัยกำลังศึกษามากที่สุด จึงสรุปการเปรียบเทียบกับพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตได้ว่า คนที่เล่นอินเทอร์เน็ดย่อมมีสภาวะทางจิตใจอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลาย ๆ อย่างผสมผสานกันก่อนการเริ่มใช้อินเทอร์เน็ท เช่น บางคนอาจรู้สึกเศร้า ทุกข์ใจ หรือ

ต้องการหลีกเลี่ยงปัญหา ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นอารมณ์ก่อนที่จะใช้อินเทอร์เน็ต หากแต่ภายหลังได้ใช้งานอินเทอร์เน็ตไปแล้ว ได้ก่อให้เกิดความสุขและความพึงพอใจจากการใช้งานกิจกรรมต่าง ๆ บนอินเทอร์เน็ต ซึ่งส่งผลให้คนเกิดการเรียนรู้ว่าทุกครั้งที่ต้องการความสุขความพึงพอใจ จะสามารถหาได้จากการเล่นอินเทอร์เน็ต และกลายมาเป็นพฤติกรรมประจำตัวบุคคลไปในท้ายที่สุด

### **ผลกระทบของการเสพติดอินเทอร์เน็ต**

อรวรรณ วงศ์แก้วโพธิ์ทอง (2556) กล่าวว่า การเสพติดอินเทอร์เน็ตส่งผลกระทบต่อผู้เสพติดในหลายด้าน อาทิ ด้านการศึกษา ด้านการทำงาน รวมถึงด้านมนุษยสัมพันธ์กับคนรอบข้าง และด้านการเข้าสังคม ทำให้กลายเป็นเด็กที่มีสมาธิสั้น ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการเรียน รวมถึงการตัดสินใจกระทำสิ่งต่าง ๆ อย่างผิดพลาด โดยสามารถแบ่งปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเสพติดอินเทอร์เน็ตออกเป็น 5 ประเภท คือ

1. ปัญหาทางการเรียน การใช้เวลาเล่นอินเทอร์เน็ตมาก ๆ จะทำให้นักเรียน นักศึกษา ไม่มีเวลาทำการบ้าน ศึกษาหาความรู้ และไม่สนใจการเรียน เพราะจิตใจมัวแต่จดจ่อกับการสนทนาออนไลน์และการเล่นเกมออนไลน์

2. ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์กับเพื่อนหรือครอบครัว โดยผู้เสพติดจะไม่สนใจครอบครัว ละทิ้งหน้าที่ประจำวันเพื่อเข้าไปใช้อินเทอร์เน็ต ผู้เสพติดจะใช้เวลาน้อยลงกับบุคคลรอบข้างในชีวิต เพื่อที่จะมีเวลาเข้าไปใช้อินเทอร์เน็ตมากยิ่งขึ้น การปรับตัวเข้าสังคมคนจริง ๆ เริ่มถดถอยและอาจหายไปสู่สังคมไซเบอร์ นำไปสู่การถูกล่อลวงและละเมิดทางเพศ

3. ปัญหาทางด้านการเงิน ผู้เสพติดจะสูญเสียค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนมากไปกับกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต ไม่ว่าจะเป็นค่าบริการการใช้งานอินเทอร์เน็ตที่ต้องเสียที่ร้านอินเทอร์เน็ต ค่าโทรศัพท์ รวมถึงการติดพนันออนไลน์ เป็นต้น

4. ปัญหาด้านอาชีพการงาน การเสพติดอินเทอร์เน็ตนั้น ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง และการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ทำให้ผู้ใช้ไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่

5. ปัญหาด้านร่างกาย การใช้อินเทอร์เน็ตที่มากเกินไปทำให้เกิดการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ เกิดปัญหาทางด้านสายตาที่เกิดจากการมองจอคอมพิวเตอร์นาน ๆ กล้ามเนื้อแขนขาอ่อนแรง เพราะนั่งในท่าเดิมเป็นระยะเวลาานาน เกิดอาการเมื่อยล้า เสียความสมดุลทางอารมณ์ เช่น อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย ศักยภาพการสื่อสารทางสัมผัสทางตา หู จมูก ลดลง เป็นต้น

ซึ่งผลกระทบทั้ง 5 ประเภทที่กล่าวไปตอนต้น มีความสอดคล้องกับแนวคิดของผจงจิต ผาภูมิ (2546) ที่ได้กล่าวว่า การเสพติดอินเทอร์เน็ตส่งผลกระทบ 2 ด้าน และอีก 1 ด้านที่ผู้วิจัยมีความเห็นว่าส่งผลกระทบโดยตรง คือ ด้านพฤติกรรม ซึ่งรายละเอียดมีดังนี้

### 1. ผลกระทบทางด้านร่างกาย ได้แก่

- 1.1 มีปัญหาในเรื่องของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (Neuromuscular problems) มือ ข้อมือ กล้ามเนื้อบริเวณคอ ไหล่ ขา มีอาการตึง
- 1.2 มีการรับรู้ประสาทสัมผัสเปลี่ยนไป เช่น ชาและปวดบริเวณนิ้วหัวแม่มือ นิ้วก้อย นิ้วกลาง และมีกล้ามเนื้ออ่อนแรง
- 1.3 การรับประทานอาหารที่ผิดปกติ อาจไม่รับประทานอาหาร เนื่องจากมีการหมกมุ่นกับการใช้คอมพิวเตอร์/ อินเทอร์เน็ต หรือรับประทานอาหารมากเกินไปจากการรับประทานขนมขบเคี้ยวระหว่างการใช้อินเทอร์เน็ต ผู้ใช้ส่วนใหญ่จะขาดการออกกำลังกายและมีน้ำหนักที่เพิ่มมากขึ้น

### 2. ผลกระทบทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม ได้แก่

- 2.1 ผู้ใช้จะมีความสุขและรู้สึกดีเมื่ออยู่กับคอมพิวเตอร์/ อินเทอร์เน็ต ไม่สามารถจะหยุดใช้ได้
- 2.2 เพิกเฉย ละทิ้งครอบครัวและเพื่อนฝูง มีปัญหาในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
- 2.3 มีความกระหายอยากที่จะใช้เวลาอยู่กับคอมพิวเตอร์/ อินเทอร์เน็ต เป็นเวลานาน ๆ
- 2.4 มีปัญหาในครอบครัว ที่ทำงาน โรงเรียน เนื่องจากมีความเสื่อมถอยของหน้าที่
- 2.5 โกหกนายจ้าง ครอบครัว โรงเรียน เกี่ยวกับเวลาที่ใช้กับคอมพิวเตอร์/ อินเทอร์เน็ต
- 2.6 มีปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ มีหนี้สินที่เพิ่มมากขึ้นจากการใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น
- 2.7 ปฏิเสธว่าไม่มีปัญหาเกิดขึ้น

### 3. ผลกระทบด้านพฤติกรรม ได้แก่

- 3.1 ไม่มีความอดทน มีพฤติกรรมก้าวร้าว
- 3.2 มีพฤติกรรมแยกตัว มีความรู้สึกว่างเปล่า
- 3.3 ซึมเศร้าและหงุดหงิดใจเมื่อไม่ได้ใช้
- 3.4 ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ ยากที่จะเลิกเล่นได้เมื่อเริ่มใช้แล้ว

สรุปได้ว่า การใช้อินเทอร์เน็ตในปริมาณที่มากเกินไปมีผลต่อด้านร่างกาย เช่น การปวดเมื่อยตามร่างกาย ระบบการรับรู้ของประสาทสัมผัสมีปัญหา น้ำหนักตัวเปลี่ยนแปลง ทั้งเพิ่มขึ้นและลดลง เป็นต้น ส่วนผลกระทบต่อจิตใจ อารมณ์ และสังคม เช่น อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย ซึ่งจากผลกระทบทั้ง 2 ด้านที่กล่าวมา ส่งผลให้มีการแสดงพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต ที่เห็นได้อย่างชัดเจน เช่น มีพฤติกรรมก้าวร้าว หรืออาจแยกตัวออกจากสังคม ซึมเศร้า ชอบเก็บตัว ไม่พูดจากับใคร ขาดสัมพันธภาพกับคนรอบข้าง เป็นต้น ซึ่งผลกระทบดังกล่าวหากไม่สามารถควบคุมตนเองได้ก็จะทำให้เกิดปัญหาขึ้นในชีวิตประจำวันหลายด้านตามมา เช่น ด้านการศึกษา ด้านการทำงาน ด้านการเงิน ด้านมนุษยสัมพันธ์กับคนรอบข้าง และด้านการเข้าสังคม เป็นต้น



### การวัดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต

ในการศึกษาแบบวัดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต พบว่า แบบวัดที่มีผู้นำไปเป็นแนวทางในการใช้วัดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตอย่างกว้างขวางในหลายประเทศคือ แบบวัดของยัง (Young, 1996) ซึ่งพัฒนาแบบวัดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต 2 ฉบับ ฉบับแรกพัฒนาขึ้นในปี ค.ศ. 1996 โดยเป็นแบบวัดการติดอินเทอร์เน็ต (Diagnostic questionnaire: DQ) ที่สร้างขึ้นตามหลักการวินิจฉัยจาก DSM-IV (The diagnostic and statistics manual of mention disorder-fourth edition) ได้สร้างข้อคำถามเพื่อทำการวัดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต โดยระบุว่าผู้ที่มีคุณสมบัติต่อไปนี้อย่างน้อย 5 ข้อ จากทั้งหมด 8 ข้อ เป็นเวลาอย่างน้อย 1 ปี ถือว่ามีอาการติดอินเทอร์เน็ต โดยให้เลือกตอบว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” ตัวอย่างข้อคำถามมีดังนี้ “ฉันรู้สึกหมกมุ่นกับการใช้อินเทอร์เน็ต แม้ในเวลาที่ไม่ได้ใช้อินเทอร์เน็ต”, “ฉันมีความต้องการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานขึ้น”, “ฉันไม่สามารถควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตได้”, “ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อต้องใช้อินเทอร์เน็ตน้อยลงหรือหยุดใช้”, “ฉันใช้เวลาในการใช้อินเทอร์เน็ตนานกว่าที่ตนเองตั้งใจไว้” ในการนำแบบวัดฉบับนี้ไปใช้ ทุกหน่วยตัวอย่างจะถูกตัดสินได้ว่าเป็นผู้เสพติดหรือไม่เสพติดอินเทอร์เน็ตจากหลักเกณฑ์ดังกล่าว และแบบวัดอีกฉบับที่ยัง (Young, 1998) พัฒนาขึ้น เป็นการศึกษาการติดอินเทอร์เน็ต (Internet addiction test: IAT) โดยฉบับนี้มีจำนวน 20 ข้อ เป็นการวัดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตโดยไม่ได้ตัดสินว่าใครคือผู้เสพติดหรือไม่เสพติด แต่สามารถบอกได้ว่าบุคคลมีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตระดับใด ระดับต่ำ ระดับปานกลาง หรือระดับสูง ลักษณะของแบบวัดเป็นมาตราวัดประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับ จาก “ไม่เคยเลย” ถึง “เป็นประจำ” ตัวอย่างข้อคำถาม “บ่อยแค่ไหนที่คุณเล่นอินเทอร์เน็ตนานกว่าที่ตั้งใจไว้” “บ่อยแค่ไหนที่ผลการเรียนของคุณได้รับผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไป” “บ่อยแค่ไหนที่คุณไม่สนใจงานบ้านหรือกิจกรรมอื่น ๆ เพราะเล่นอินเทอร์เน็ตมากเกินไป” สำหรับข้อคำถามที่วัดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตของยังทั้งสองฉบับ ส่วนใหญ่เป็นการวัดการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านทั่ว ๆ ไป ไม่ได้มีการระบุถึงกิจกรรมที่ใช้อย่างชัดเจนมากนัก

งานวิจัยในต่างประเทศที่ได้้นำแบบวัดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตของยังไปใช้เป็นแนวทางการศึกษาและวิจัย โดยมีการพัฒนาปรับปรุงแบบวัดเพื่อให้สอดคล้องกับบริบทที่ศึกษา และได้มีการหาคุณภาพเครื่องมือของแบบวัด ซึ่งสามารถสรุปได้ ดังนี้

ลี และคณะ (Lee et al., 2013) ได้ทำการศึกษาคูณภาพเครื่องมือของแบบวัด KIAT (Korean internet addiction test) กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 279 คน ที่ศึกษาอยู่ใน Kongju National University ประเทศเกาหลีใต้ แบบวัดฉบับนี้มีจำนวน 20 ข้อ ตรวจสอบโดยวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis: CFA)

ข้อคำถามครอบคลุมในเรื่องของการใช้งานมากเกินไป การพึ่งพา การถอนตัว และการหลีกเลี่ยงความเป็นจริง แบบวัดมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .91

ไไล และคณะ (Lai et al., 2013) ได้ทำการศึกษาคุณภาพเครื่องมือของแบบวัด CIAS (Chen internet addiction scale) กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาคือ นักเรียนวัยรุ่นจำนวน 844 คน ที่โรงเรียนแห่งหนึ่งในฮ่องกง แบบวัดฉบับนี้มีจำนวน 20 ข้อ ตรวจสอบโดยวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis: CFA) แบบวัดมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .93

ซิมซู และคณะ (Tsimtsiou et al., 2013) ได้ทำการศึกษาคุณภาพเครื่องมือของแบบวัด GIAT (Greek internet addiction test) กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่สูงกว่าปริญญาตรี 21 คน และกลุ่มระดับปริญญาตรี 151 คน ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในประเทศกรีซ แบบวัดฉบับนี้มีจำนวน 20 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ 1) ปัจจัยทางจิตวิทยา/ ความขัดแย้งทางอารมณ์ 2) การควบคุมเวลา และ 3) การละเลยในการทำงาน แบบวัดมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .91

พาวลิคอสกี, อัลท์สท็อทเทอร์-เกลช, และแบรนด์ (Pawlikowsky, Altstötter-Gleich, & Brand, 2013) ทำการศึกษาคุณภาพเครื่องมือของแบบวัด s-IAT (short-internet addiction test) กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 584 คนที่ศึกษาอยู่ใน University of Duisburg-Essen ประเทศเยอรมนี แบบวัดฉบับนี้มีจำนวน 20 ข้อ แต่ได้ทำการพัฒนาและปรับปรุงโดยวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis EFA) แบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) องค์ประกอบด้านการควบคุม/ การจัดการเวลา และ 2) องค์ประกอบด้านปัญหาการสื่อสารทางสังคม ได้ข้อคำถาม จำนวน 12 ข้อ แบบวัดมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .91

และจากการสังเคราะห์งานวิจัยของฟรานกอส และคณะ (Frangos et al., 2011) เพื่อหาคุณภาพเครื่องมือแบบวัดของยัง (Young) โดยทำการศึกษางานวิจัยที่ใช้แบบวัดของยัง (Young) (YIAT20) จำนวน 20 เรื่อง จากฐานข้อมูล PsycINFO, Medline, EMBASE, Pubmed/ Medline, and Google Scholar ในแต่ละเรื่องจะมีการตั้งชื่อแบบวัดแตกต่างกันออกไป เช่น CIAS, YIAQ, KIAS, KIAT, YDQ เป็นต้น คุณสมบัติของแบบวัด YIAT20 ประกอบด้วย ข้อคำถาม 20 ข้อ ลักษณะของแบบวัดเป็นมาตราวัดประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับ จาก “ไม่เคย” ถึง “เป็นประจำ” คะแนนอยู่ระหว่าง 20-100 คะแนน การแปลผลคือ ถ้าคะแนนอยู่ระหว่าง 20-39 คะแนน หมายถึง ยังสามารถควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตได้ ถ้าคะแนนอยู่ระหว่าง 40-69 คะแนน หมายถึง เริ่มมีปัญหาเกิดขึ้นบ่อยครั้งจากการใช้อินเทอร์เน็ต และถ้าคะแนนอยู่ระหว่าง 70-100 คะแนน หมายถึง มีปัญหาจากการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นอย่างมาก ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ แบบวัดมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .889

สำหรับในประเทศไทย การวัดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต ผู้วิจัยส่วนใหญ่ได้ใช้แบบวัดของยัง (Young, 1996; 1998) เป็นแนวทางในการศึกษา ซึ่งมีดังต่อไปนี้

ไชยรัตน์ บุตรพรหม (2545) ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมส์ของวัยรุ่น ในเขตกรุงเทพมหานคร ได้ใช้แบบวัดของยัง (Young, 1996) ในการวัดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต โดยแบบวัดฉบับนี้สร้างไว้เพื่อเป็นหลักในการวินิจฉัยพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตจำนวน 8 ข้อ โดยให้เลือกตอบว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” และจะถูกตัดสินได้ว่าเป็นผู้เสพติดหรือไม่เสพติดอินเทอร์เน็ต โดยหากตอบว่า “ใช่” ตั้งแต่ 5 ข้อขึ้นไป ถือว่าเป็นผู้เสพติดอินเทอร์เน็ต และทำการศึกษาในกลุ่มวัยรุ่น อายุ 12-21 ปี ตัวอย่างข้อคำถามทั้ง 8 ข้อ เช่น “ท่านรู้สึกหมกมุ่นอยู่กับการใช้อินเทอร์เน็ต”, “ท่านมีความต้องการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานขึ้น”, “ท่านไม่สามารถลดหรือหยุดการใช้อินเทอร์เน็ตได้”, “ท่านมักมีอาการกระวนกระวายใจ ซึมเศร้า หงุดหงิด หรืออารมณ์ไม่ค่อยดีเมื่อเลิกหรือหยุดใช้อินเทอร์เน็ต”, “ท่านใช้เวลาในการใช้อินเทอร์เน็ตนานกว่าที่ตั้งใจไว้”, “การใช้อินเทอร์เน็ตของท่านทำให้ความสัมพันธ์กับเพื่อนหรือครอบครัวลดลง รวมทั้งมีผลกระทบต่อการเรียน”, “ท่านมักโกหกหรือปิดบังผู้อื่นเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต” “ท่านรู้สึกพึงพอใจที่จะใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อผ่อนคลายความเครียดจากปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน”

ชัชพงศ์ ตั้งมณี และอรุณี กำลัง (2545) ศึกษาพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตโดยได้พัฒนาข้อคำถามที่ใช้ในการวัดมาจากข้อคำถามที่เป็นภาษาอังกฤษที่ยัง (Young, 1998) เป็นผู้สร้างและเขา และเซียว (Chou & Hsiao, 2000) ได้พัฒนาและปรับแก้สำหรับวัดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตในประเทศไทยได้หวัน จากนั้นนำมาเรียบเรียงข้อคำถามเป็นภาษาไทย และทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และสอบถามความเข้าใจ ข้อเสนอแนะ เพื่อปรับข้อคำถามให้มีความเข้าใจตรงกันมากขึ้น ซึ่งลักษณะของแบบวัดเป็นมาตรวัดประเมินค่า 5 ระดับ จาก “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ถึง “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” จำนวน 11 ข้อ โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .904 ตัวอย่างข้อคำถามที่ใช้วัด “ท่านมีความรู้สึกกังวล ไม่สบายใจเมื่อต้อง Disconnect หรือ Log-off จากการใช้อินเทอร์เน็ต”, “ท่านรู้สึกว่าคุณใช้เวลาในการเล่นอินเทอร์เน็ตนานกว่าที่ตั้งใจไว้”, “ท่านมีความรู้สึกไม่สบายใจ หงุดหงิด หรือเบื่อ เมื่อไม่ได้ใช้อินเทอร์เน็ต” สำหรับเกณฑ์ที่ใช้ในการบ่งชี้ลักษณะเสพติดอินเทอร์เน็ตของนิสิตที่เป็นหน่วยตัวอย่างจะพิจารณาจากข้อคำถามกล่าวคือ ถ้าหน่วยตัวอย่างใดให้ความเห็นด้วยกับข้อคำถามอย่างน้อย 6 ข้อ ให้ถือว่าเป็นผู้เสพติดอินเทอร์เน็ต ดังนั้น ทุกหน่วยตัวอย่างจะถูกตัดสินได้ว่าเป็นผู้เสพติดหรือไม่เสพติดอินเทอร์เน็ต

สำหรับงานวิจัยอื่น ๆ ในประเทศไทยที่ศึกษาพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต โดยใช้แบบวัดของยัง (Young, 1996, 1998) เป็นแนวทางในการศึกษา ได้แก่ งานวิจัยของธนิกานต์ มามะศิริรานนท์ (2545) ใช้แบบวัดและเกณฑ์ในการตัดสินผู้ติดหรือไม่ติดอินเทอร์เน็ตของยัง (Young, 1998)

งานวิจัยของรวิกรานต์ นันทเวช (2550) ใช้แบบวัดของยัง (Young, 1996, 1998) ทั้งสองฉบับ โดยได้ปรับปรุงเนื้อหาแบบวัดมาจากแบบวัดของไชยรัตน์ บุตรพรหม (2545) และงานวิจัยของ วณิชยา บุญทรง (2548) ใช้แบบวัดของยัง (Young, 1998) และนำมาประยุกต์เพื่อวัดพฤติกรรม ดิจิตัลอินเทอร์เน็ตใน 5 ประเภท ได้แก่ การเสพติดทางเพศ การเสพติดความสัมพันธ์ การเสพติดเกม การเสพติดข้อมูลข่าวสาร และการเสพติดคอมพิวเตอร์ และดำเนินการเก็บรวบรวมโดย แบบสอบถามออนไลน์

กล่าวโดยสรุปได้ว่า จากการศึกษางานวิจัยการวัดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต ทั้งในประเทศและต่างประเทศส่วนใหญ่พบว่า มีการนำแบบวัดของยัง (Young) มาพัฒนาและปรับปรุงให้สอดคล้องกับปัจจัยหรือตัวแปรที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา และในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย นำแบบวัดพฤติกรรมดิจิตัลอินเทอร์เน็ต (Internet addiction test-YIAT20) ของยัง (Young, 1998) ที่พัฒนาโดยฟรานกอส และคณะ (Frangos et al., 2011) มาใช้ โดยใช้ชื่อแบบวัดว่า แบบวัด Young's internet addiction test-YIAT20 เนื่องจากเป็นแบบวัดที่ผ่านการตรวจสอบหาคุณภาพ ของเครื่องมือที่ได้มาตรฐาน และเป็นแบบวัดที่ได้มาจากการสังเคราะห์งานวิจัยจำนวน 20 เรื่อง โดยคัดเลือกมาจากฐานข้อมูลที่ได้รับการยอมรับ ซึ่งผู้วิจัยจะนำแบบวัดดังกล่าวมาแปล พัฒนา และปรับปรุงให้สอดคล้อง มีความครอบคลุมกับนิยามปฏิบัติการ และดำเนินการหาคุณภาพเครื่องมือ แบบวัดอีกครั้ง

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ธนิกานต์ มาฆะศิริรานนท์ (2545) ศึกษาปัจจัยการเสพติดอินเทอร์เน็ต พบว่า ปัจจัยทางจิตวิทยาเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมเสพติด เมื่อเปรียบเทียบระหว่างผู้ที่เสพติดและไม่เสพติด ผู้ที่เสพติดนั้นจะประสบกับปัญหาทางจิตใจ ปัญหาความสัมพันธ์ทางสังคม และมีแนวโน้มที่จะเสพติดสิ่งอื่น ๆ มาก่อนมากกว่าผู้ที่ไม่เสพติด เมื่อพิจารณาในเรื่องปัจจัยทางประชากรศาสตร์ที่มีความสัมพันธ์กับการเสพติดก็พบว่า ลักษณะทางอายุ ระดับการศึกษา และอาชีพนั้น จะมีความสัมพันธ์กับการเสพติดอินเทอร์เน็ต นอกจากนี้ ปัจจัยลักษณะทางประชากรศาสตร์นั้น จะส่งผลให้ผู้เสพติดและไม่เสพติดมีความแตกต่างกันในเรื่องการใช้ อินเทอร์เน็ต และการประเมินตนเองกับสื่ออินเทอร์เน็ต

ศิริไชย หงส์สงวนศรี และพนม เกตุมาน (2548) ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์และปัญหาพฤติกรรมติเกมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าเกณฑ์มีปัญหาพฤติกรรมติเกมคอมพิวเตอร์ มีผลการเรียนเป็นเกรดเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีปัญหาพฤติกรรมติเกมคอมพิวเตอร์

ธนพจน์ วิเศษสินธุ์ (2550) ศึกษาพฤติกรรมการเปิดรับเกมออนไลน์ของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่  
เล่นเกมออนไลน์ประเภทแอ็คชั่นสูงที่สุด รองลงมา ได้แก่ เกมผจญภัยและเกมแสดงบทบาท  
สำหรับเกมออนไลน์ที่กลุ่มตัวอย่างชื่นชอบมากที่สุด คือ เกมเร็กซ์นาร์็อก (Raknarox) รองลงมาคือ  
ปังย่า (Pangya) และออดิชัน (Audition) โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะเล่นนาน ๆ ครั้ง (1-2 สัปดาห์  
ต่อวัน) ระยะเวลาในการเล่นเกมออนไลน์แต่ละวัน ประมาณ 4-5 ชั่วโมง โดยส่วนใหญ่เล่นเกม  
ออนไลน์ที่บ้าน และจะมีปฏิสัมพันธ์พูดคุยกับเพื่อนที่รู้จักในชีวิตผ่านการเล่นเกมออนไลน์มากที่สุด

รวีกรานต์ นันทเวช (2550) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต  
ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 43.27 ซึ่งถือว่าเป็นอัตราที่ค่อนข้างสูง

บุบผา เมฆศรีทองคำ และอรรษา สิงห์สงบ (2552) ศึกษาสภาพการใช้สื่ออินเทอร์เน็ต  
ของเด็กและเยาวชนตามช่วงพัฒนาการแห่งวัย ผลการศึกษาข้อมูลภาคสนามด้วยการสัมภาษณ์  
เจาะลึกกลุ่มตัวอย่างในประเด็นเกี่ยวกับผลกระทบด้านการศึกษาจากการใช้สื่ออินเทอร์เน็ต  
ก่อให้เกิดผลดีและผลเสีย โดยในแง่ของผลดีคือ ทำให้เราสามารถเรียนรู้ข้อมูลใหม่ ๆ ในทุกเรื่อง  
ที่ต้องการเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว ส่วนในแง่ของผลเสียคือ ทำให้ขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่  
ของตนเอง ไม่เรียนหนังสือ สนใจการเรียนน้อยลง ไม่มีเวลาในการทบทวนตำราเรียน จนบางครั้ง  
ต้องออกจากโรงเรียนกลางคัน ซึ่งเป็นผลมาจากการติดเกม ดังที่ว่า “การเล่นเน็ตทำให้เสียเวลา  
ในการทำกิจกรรมอย่างอื่น ๆ เช่น ไปเรียน ทำการบ้าน คือ ไม่ดูตำราเรียนจนทำให้เสียการเรียน”  
และ “เนื่องจากจิตใจหมกมุ่นอยู่ตลอดเวลา โดยเด็กที่ติดเกมออนไลน์ก็จะชวนกันโดดเรียนเพื่อไป  
เล่นเกม ไม่ไปเรียนหนังสือ หรือพอเรียนเสร็จก็เข้าร้านเกมโดยไม่กลับบ้าน หรือบางคนอาจลืมทำ  
การบ้าน ขาดการทบทวนบทเรียน และกระทบอื่น ๆ” จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างพบว่า เมื่อมี  
การใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานตลอดทั้งคืนทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียนหนังสือในตอนเช้า ดังที่ว่า  
“อย่างผมเล่นเกมจนดึก ทำให้พอมาโรงเรียนตอนเช้าก็ง่วงนอน เรียนได้ไม่เต็มที่ หรือไม่มีสมาธิ  
ในการเรียน วันนั้นทั้งวันก็รู้สึกแย่อเหมือนกัน และซักรายบางทีผมก็มานั่งหลับในห้องเรียน”

อรวรรณ วงศ์แก้วโพธิ์ทอง (2556) ศึกษาเรื่องการเสพติดอินเทอร์เน็ตของชุมชน  
ชาวออนไลน์ ผลการศึกษาพบว่า การเสพติดอินเทอร์เน็ตส่งผลกระทบต่อผู้เสพติดในหลายด้าน  
อาทิ ด้านการศึกษา ด้านการทำงาน รวมถึงด้านมนุษยสัมพันธ์กับคนรอบข้าง และด้านการเข้าสังคม  
ทำให้กลายเป็นเด็กที่มีสมาธิสั้น ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ รวมถึงการตัดสินใจกระทำสิ่งต่าง ๆ  
อย่างผิดพลาด

กรีนฟิลด์ (Greenfield, 1999) ได้ร่วมกับสำนักข่าว ABC News ทำการสำรวจความรู้สึก และสภาพจิตใจของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นจำนวนมากถึง 17,521 คน ผ่านทางเว็บไซต์ [www.abcnews.com](http://www.abcnews.com) ถือเป็นการศึกษากลุ่มผู้ใช้อินเทอร์เน็ตครั้งใหญ่ที่สุดเท่าที่เคยมีมา ผลการศึกษาครั้งนี้ดูเหมือนจะสนับสนุนแนวความคิดที่กำลังเป็นที่ยอมรับมากขึ้นว่า ความอยากใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ หรือที่เราเรียกว่า “โรคติดอินเทอร์เน็ต” นั้น เป็นปัญหาทางจิตอย่างหนึ่งและเป็นปัญหาที่มีอยู่จริง แบบสอบถามที่ใช้ในการสำรวจครั้งนี้ปรับปรุงมาจากแบบสอบถามที่ใช้ติดการพนัน ถ้าผู้ถูกสำรวจตอบ “ใช่” มากกว่า 5 ข้อ จากเกณฑ์ 10 ข้อ ก็จะถูกประเมินว่ามีอาการติดอินเทอร์เน็ต ปรากฏว่ามีผู้ที่ใช้อยู่ในเกณฑ์นี้ 990 รายจากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด หรือประมาณร้อยละ 5.7 ผลจากการสำรวจครั้งนี้ยังพบว่า ร้อยละ 25 ของกลุ่มตัวอย่างยอมรับว่าใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อบรรเทาความรู้สึกตกต่ำสิ้นหวัง สำนึกผิด และความกุ่มใจ ร้อยละ 14.28 ยอมรับว่ามีความรู้สึกหมกมุ่นถึงอินเทอร์เน็ตระหว่างที่ไม่ได้เล่นและไม่สามารถควบคุมเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ตได้ ร้อยละ 7.14 มีความรู้สึกกระวนกระวายและหงุดหงิดเมื่อพยายามที่จะลดการเล่น และร้อยละ 4 ตอบว่าตนสูญเสียงาน โอกาสในหน้าที่การงาน หรือความสัมพันธ์ที่สำคัญเพราะการเล่นอินเทอร์เน็ต

ลาโรเซ, หลิน, และอีสติน (LaRose, Lin, & Eastin, 2003) ผลการวิจัยพบว่า การขาดการควบคุมตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ต ( $r = .45$ ) และผลจากการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุของการใช้อินเทอร์เน็ตที่จะนำไปสู่การเป็นผู้ติดอินเทอร์เน็ตพบว่า การขาดการควบคุมตนเองส่งผลทางตรงต่อการใช้อินเทอร์เน็ต ( $\beta = .13$ )

กิม และกิม (Kim & Kim, 2002) ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่มีการควบคุมตนเองต่ำมีพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ โดยการควบคุมตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ และการควบคุมตนเองเป็นตัวแปรทำนายพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์

เฟง และเซง (Feng & Change, 2009 cited in Zhong, Tao, & Zu, 2009) ศึกษาเรื่อง ปัญหาการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า 1) พบเปอร์เซ็นต์สูงในการเสพติดอินเทอร์เน็ตในหมู่นักเรียนชายมากกว่านักเรียนหญิงในโรงเรียนมัธยมต้นของไทย 2) ในชั้นเรียนมีเปอร์เซ็นต์ของการเสพติดอินเทอร์เน็ตตามลำดับ ดังนี้ ระดับต่ำ 25% ระดับกลาง 50% และระดับสูง 25% 3) ไม่มีความแตกต่างในการเสพติดอินเทอร์เน็ต เช่น พื้นฐานการศึกษาของพ่อแม่ สภาพความเป็นอยู่และสถานที่ที่จะใช้อินเทอร์เน็ต

สรุป จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ปัจจัยหรือตัวแปรที่สำคัญต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ต คือ ระยะเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ตที่มากเกินไป จนทำให้ไม่สามารถควบคุมเวลาในการใช้

อินเทอร์เน็ตได้ หรือเรียกว่าการขาดการควบคุมตนเองนั่นเอง ซึ่งการขาดการควบคุมตนเองส่งผลทางตรงต่อการใช้อินเทอร์เน็ต และเป็นตัวแปรทำนายพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษากลุ่ม

### ความหมายของการให้การปรึกษากลุ่ม

ชมิคท์ (Schmidt, 2008) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นความสัมพันธ์ของการช่วยเหลือกันอย่างไว้วางใจได้ ซึ่งผู้ให้บริการจะสนับสนุนสมาชิกกลุ่ม โดยมีเป้าหมายที่จะพัฒนา ป้องกันหรือบำบัดประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้น กิจกรรมของการบริการปรึกษาจะประกอบไปด้วยการชี้แนะ การให้ข้อมูล และกระบวนการแก้ไขปัญหา

คอเรย์ (Corey, 2004) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นกระบวนการระหว่างบุคคลที่มุ่งเน้นความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ด้วยการตระหนักรู้ เพื่อแก้ไขปัญหาที่สมาชิกกลุ่มเป็นผู้กำหนดประเด็นปัญหาและเป้าหมายด้วยตนเอง เมื่อสมาชิกต้องเผชิญกับสภาวะวิกฤติ ความขัดแย้ง หรือพฤติกรรมพ่ายแพ้ตนเอง ด้วยการค้นหาศักยภาพภายในตัวสมาชิกกลุ่ม เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนา ความงอกงามตลอดชีวิต การให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งจัดสรรบรรยากาศของความไว้วางใจ ด้วยความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและให้การสนับสนุน เพื่อให้สมาชิกสามารถมีส่วนร่วมสำรวจประเด็นที่เกี่ยวข้อง และสามารถพัฒนาทักษะในการแก้ปัญหาต่าง ๆ จนสามารถจัดการกับปัญหาชีวิตที่มีความคล้ายคลึงกันต่อไปได้

ชาร์ฟ (Sharf, 2002) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้บำบัดหรือผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษามากกว่า 1 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาที่อาจนำไปสู่ความผิดปกติด้านความคิด อารมณ์ หรือพฤติกรรม ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะใช้ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีทางบุคลิกภาพและจิตบำบัด หรือการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ทั้งนี้ การช่วยเหลือของผู้ให้คำปรึกษาต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของกฎหมายและจริยธรรม

ทร็อตเซอร์ (Trotzer, 1999) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นการพัฒนาเครือข่ายระหว่างบุคคลที่มีความไว้วางใจ การยอมรับ การนับถือ ความอบอุ่น การสื่อสาร และการทำความเข้าใจ โดยผู้ให้คำปรึกษา 1 คน กับผู้รับคำปรึกษาหลายคนมาพบปะกัน เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการเผชิญกับความไม่พึงพอใจหรือปัญหาในชีวิตของผู้รับคำปรึกษา และค้นหา ทำความเข้าใจ และหาวิธีการในการแก้ไขปัญหาและความไม่พึงพอใจดังกล่าว

อาภา จันทรสกุล (2551) ที่ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการจำลองการอยู่ร่วมกันซึ่งอยู่ในบรรยากาศของความจริงใจ ไว้วางใจ มีความเคารพซึ่งกันและกัน เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่น

ยอมรับความแตกต่าง ทำให้สมาชิกในกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง เพิ่มความไวในการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น เรียนรู้วิธีการโต้แย้งกับผู้อื่นอย่างจริงจัง ห่วงใย ก่อให้เกิดการเรียนรู้ทักษะทางสังคม และปรับตัวทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองตามครรลองของค่านิยมนั้น เนื่องจากเกิดการเรียนรู้ใหม่

วัชร ทรัพย์มี (2550) สรุปความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่า เป็นรูปแบบหนึ่งของการปรึกษา เป็นกระบวนการที่ผู้มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเอง หรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้การศึกษา ร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าเผชิญปัญหา และได้ให้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง กับทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้งหรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหา

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ให้คำปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน หรือมีความต้องการเหมือนกัน เพื่อมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ ให้การยอมรับ มีความไว้วางใจกัน และเข้าใจซึ่งกันและกัน

พนม ลีมอริย์ (2548) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้มาขอรับคำปรึกษา ซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป และผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนอบรมทางด้าน การให้ความช่วยเหลือทางจิตวิทยาโดยเฉพาะ เพื่อช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองสิ่งแวดล้อม และนำความรู้ ความเข้าใจที่ได้จากการปรึกษาภายในกลุ่มไปใช้ในการปรับปรุงแก้ไขตนเอง ทำให้สามารถปรับตัวได้ดีขึ้นและสามารถนำตนเองได้ในที่สุด

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา จำนวนตั้งแต่สองคนขึ้นไป เป็นกระบวนการที่ให้ความช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน โดยมีผู้ให้การศึกษาเอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนมีโอกาแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น ได้สำรวจตนเอง ยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา ได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหา ตลอดจนพัฒนาตนเองผ่านการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกระหว่างกัน ภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับและอบอุ่น มีการไว้วางใจกัน และเข้าใจซึ่งกันและกัน



### จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 2004) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ไว้ดังนี้

1. เพื่อเรียนรู้ที่จะไว้วางใจตนเองและให้ความไว้วางใจผู้อื่น
  2. เพื่อเพิ่มพูนการตระหนักรู้และความเข้าใจในตนเอง และพัฒนาการรับรู้ถึงเอกลักษณ์ของตนเอง
  3. เพื่อยอมรับความต้องการและปัญหาที่คล้ายคลึงกันของสมาชิกกลุ่ม
  4. เพื่อเพิ่มพูนการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง การนับถือตนเอง และมุมมองใหม่ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น
  5. เพื่อใส่ใจและรักใคร่ผู้อื่นมากยิ่งขึ้น
  6. เพื่อหาหนทางในการพัฒนาตนเองและการแก้ไขความขัดแย้งกับผู้อื่น
  7. เพื่อกำหนดทิศทางตนเอง พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ได้มากยิ่งขึ้น
  8. เพื่อตระหนักรู้ต่อทางเลือกของตนเอง และตัดสินใจเลือกอย่างเหมาะสม
  9. เพื่อกำหนดแผนการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และรับผิดชอบต่อการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
  10. เพื่อเรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
  11. เพื่อตอบสนองต่อทั้งความต้องการและความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น
  12. เพื่อเรียนรู้วิธีการในการแสดงความคิดเห็นที่หลากหลายกับผู้อื่นด้วยความใส่ใจ ซื่อสัตย์ และตรงไปตรงมา
  13. เพื่อสร้างความชัดเจนในค่านิยมของตนเอง และตัดสินใจว่าจะเปลี่ยนแปลงแก้ไขค่านิยมของตนเองหรือไม่และอย่างไร
- ทริออสเซอร์ (Trotzer, 1999 อ้างถึงใน อูรปริย์ เกิดในมงคล, 2557) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ ดังนี้
1. เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพ ตลอดจนช่วยให้สมาชิกได้ค้นพบความต้องการทางด้านจิตใจ และพัฒนาการของตน
  2. เพื่อให้สมาชิกค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน
  3. เพื่อให้สมาชิกเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
  4. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาทักษะทางสังคมและสามารถแก้ไขปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพทางสังคม
  5. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเข้าใจ ยอมรับทั้งตนเองและผู้อื่น

6. เพื่อช่วยให้สมาชิกร่วมกันจัดการกับปัญหาที่มีลักษณะเหมือนกัน รวมทั้งปัญหาที่เกิดขึ้นในกลุ่ม

7. เพื่อให้สมาชิกพัฒนาความเชื่อมั่นและมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ซึ่งส่งผลต่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

8. เพื่อช่วยให้สมาชิกร่วมกันจัดการในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการตัดสินใจ ทั้งในเรื่องการศึกษาและอาชีพ

9. เพื่อช่วยให้สมาชิกตรวจสอบความรู้สึก เจตคติ ค่านิยม ความคิด และประสบการณ์ของตนกับโลกภายนอก

10. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และเกิดพฤติกรรมการปรับตัวในทิศทางที่พึงประสงค์ องค์กร วิเศษสุวรรณ (2554) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มมีความมุ่งหมายเพื่อการป้องกันพัฒนา และการบำบัด โดยทั่วไปจะมีเป้าหมายที่ชัดเจนในด้านการศึกษา การให้ความรู้ด้านอาชีพ ด้านสังคม หรือด้านส่วนตัว การปรึกษากลุ่มมักเป็นเรื่องเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เน้นความคิด ความรู้สึก และการกระทำ การปรึกษากลุ่มส่วนมากมักเน้นที่ปัญหาบางประการของสมาชิก ซึ่งเป็นปัญหาทั่ว ๆ ไปเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต ไม่ใช่ปัญหาบุคลิกภาพที่ต้องปรับแก้ หรือการบำบัดระยะยาว การปรึกษากลุ่มมักจะเป็นการพัฒนาบุคคล การสร้างเสริม และค้นหาพลังที่มีอยู่ในตัวบุคคล สมาชิกกลุ่มอาจมีสถานการณ์วิกฤติในชีวิตหรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้นขณะนั้น บางคนอาจจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างของตน กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้รับรู้ ได้เข้าใจ และได้รับการสนับสนุนให้กำลังใจ ทำให้เกิดความไว้วางใจ จะทำให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง และค้นหาข้อขัดข้องต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง สมาชิกกลุ่มจะได้รับการช่วยเหลือให้พัฒนาทักษะที่ตนมีอยู่มาจัดการกับปัญหาได้ และสามารถนำไปใช้ในการเผชิญปัญหาที่มีลักษณะคล้ายกันต่อไป

สรุปได้ว่า เป้าหมายในการให้การปรึกษากลุ่ม คือ ช่วยให้ผู้มารับการปรึกษารู้จักกระบวนการเข้าสังคม พัฒนาเจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม ความรู้สึกของตนเอง มีความเข้าใจตนเอง มองผู้อื่นในแง่ดี สามารถตัดสินใจด้วยตัวเอง มีความเชื่อมั่นทางจิตใจ มีโอกาสเป็นทั้งผู้รับและผู้ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น และตระหนักว่าผู้อื่นก็ต้องเผชิญปัญหาและหาทางแก้ไขปัญหาเหมือนกัน และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อไป

#### หลักการของการให้การปรึกษากลุ่ม

ไดเออร์ และเวรด์ (Dyer & Vriend, 1975) สรุปหลักให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. ในการให้คำปรึกษากลุ่มจะให้ความสำคัญต่อสมาชิกเป็นรายบุคคล โดยจะพูดถึงปัญหาของสมาชิก เพื่อให้รู้จักตนเองและเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดี

2. ผู้นำจะเป็นผู้ให้คำปรึกษาและเป็นผู้ช่วยเหลือกลุ่ม

3. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการให้คำปรึกษาแก่สมาชิกทุกคน และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด สามารถทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ ในกลุ่มได้ เพื่อเป็นการพัฒนาตนเอง
4. การให้คำปรึกษาไม่มีเป้าหมายของกลุ่มร่วมกัน แต่ละคนจะมีเป้าหมายของตนเอง การบรรลุเป้าหมายจะเกิดจากความคิด ความรู้สึก และการกระทำของสมาชิกเอง
5. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลในกลุ่ม บางครั้งก็จำเป็น อาจจะมีตอนใดตอนหนึ่งที่จะต้องให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ซึ่งจะขึ้นประโยชน์แก่สมาชิกบางคนที่ต้องการ
6. การมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มสูงขึ้น มิได้หมายความว่ากลุ่มมีประสิทธิภาพ บางครั้งการมีปฏิสัมพันธ์สูงขึ้น แต่การช่วยเหลือบุคคลในกลุ่มอาจจะน้อยลงก็ได้
7. ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรเพิ่มความกดดันขึ้นในกลุ่ม ถ้าสมาชิกไม่พร้อมที่จะพูดก็ไม่ควรบังคับให้เขาพูด ถ้าสมาชิกพูด ก็ไม่ไปหยุดชะงักการพูดของเขา
8. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไม่ใช่การสารภาพบาป จึงไม่ควรจะพูดถึงอดีต เพราะไม่มีประโยชน์ เนื่องจากอดีตไม่สามารถแก้ไขได้ นอกจากจะทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวังและความรู้สึกผิด จึงควรเน้นเฉพาะปัจจุบัน เพราะคนเราควรจะอยู่ในโลกปัจจุบัน
9. ไม่ควรกล่าวถึงบุคคลนอกกลุ่ม เพราะเป็นการยากที่จะช่วยเหลือเขา
10. เรื่องที่พูดกันในกลุ่มต้องเก็บเป็นความลับ ไม่ควรนำเรื่องในกลุ่มไปพูดนอกกลุ่ม
11. สมาชิกจะพูดถึงปัญหาของตนเอง รับผิดชอบต่อตนเอง และต่อปัญหาของตนเอง ไม่มีการพูดแทนกัน แต่กลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนบรรลุเป้าหมายของตนเองได้
12. ไม่ควรเน้นความรู้สึกมากกว่าความคิด ในการพูดถึง ควรพูดไปด้วยความคิดและความรู้สึก จะช่วยให้สมาชิกรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา จะไม่มีใครพูดเพื่อเจือหรือรุนแรง
13. ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มไม่ใช่ความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แต่ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มก็มีประโยชน์
14. การติดตามผลการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ควรทำให้เหมือนกับเป็นประสบการณ์หนึ่งเดียวกัน ก่อนเริ่มทำครั้งใหม่ควรเอ่ยถึงคราวที่แล้วว่าทำอะไรไปบ้าง
15. ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ควรมุ่งช่วยเหลือสมาชิกคนหนึ่ง หรือสองคนเป็นพิเศษ
16. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สมาชิกอาจมีความไม่สบายใจ มีความวิตกกังวล เพราะไม่ได้รับการกระตุ้นให้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
17. การแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกทางลบไม่ได้เป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่เป็นสิ่งที่ควรระบายออกมาด้วยวิธีการที่ทุกคนยอมรับ
18. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะไม่มีแบบแผนที่แน่นอน มีการยืดหยุ่นตลอดเวลา

19. ในกระบวนการให้คำปรึกษาจะไม่มีการตัดสินพฤติกรรม ความคิด และเหตุผลของสมาชิกว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี แต่จะศึกษาถึงสาเหตุและวิธีการแก้ไขมากกว่า

20. ประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม วัดจากความสำเร็จเวลาสมาชิกอยู่นอกกลุ่ม ด้วยการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิก หรือเจ้าตัวอาจบ้นที่กพฤติกรรมของตนไว้ และผู้ให้คำปรึกษาพิจารณาอย่างเป็นกลาง

หลักการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น พอสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องยึดหลักผู้มาขอรับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง โดยแต่ละคนจะได้พูดถึงปัญหาของตน แสดงความคิดเห็น โดยมีผู้ให้คำปรึกษาต้องคอยทำหน้าที่อำนวยความสะดวก และสมาชิกคนใดพร้อมจะพูดภายใต้บรรยากาศเอื้ออำนวยให้สมาชิกสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ด้วยตนเอง

### องค์ประกอบของการให้การศึกษากลุ่ม

ในการดำเนินการหรือจัดกลุ่มให้คำปรึกษาที่ประสบความสำเร็จนั้น ไม่เพียงแต่จะขึ้นอยู่กับ การดำเนินการภายในกลุ่มเท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับองค์ประกอบของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

#### 1. การเลือกสมาชิก

ทร็อตเซอร์ (Trotzer, 1999) ได้เสนอแนวทางในการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มไว้หลายประการ คือ ในบางกลุ่มอาจจัดสมาชิกที่มีลักษณะคล้ายกัน เช่น อายุ ความสนใจ หรือปัญหา ทั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มไม่รู้สึกโดดเดี่ยว แต่รู้สึกเข้าใจ พร้อมทั้งจะแลกเปลี่ยนความคิดความรู้สึกซึ่งกันและกัน เรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาที่คล้ายคลึงกับตน นอกจากนั้น กลุ่มที่สมาชิกมีความแตกต่างกัน เช่น ประสบการณ์ที่ต่างกัน ก็จะเป็นประโยชน์ต่อการแลกเปลี่ยนเจตคติอันนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมใหม่ ๆ ได้ แต่ทั้งนี้ก็ไม่ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันมากเกินไป จะมีผลต่อการยอมรับซึ่งกันและกัน ดังนั้น การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม ผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาควรพิจารณาให้สมาชิกได้รับประโยชน์มากที่สุด ซึ่งขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการให้ศึกษากลุ่ม ความเหมาะสมของบุคลิกภาพ และความถนัดของผู้ให้คำปรึกษา

คมเพชร ฉัตรสุภกุล (2543) ได้เสนอแนวทางในการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มไว้ 4 ประการ คือ

- 1) สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษา ควรจะเป็นผู้ที่มีปัญหาลักษณะคล้ายกัน เพื่อจะได้อภิปรายในประเด็นเดียวกัน และมีความเข้าใจซึ่งกันและกันดีขึ้น
- 2) สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษากลุ่ม ควรเป็นผู้ที่เต็มใจที่จะแก้ไข้ปัญหา

3) การจัดกลุ่มควรให้สมาชิกมีลักษณะแตกต่างกันบ้าง ซึ่งก็เป็นไปตามธรรมชาติของกลุ่ม เช่น มีทั้งเพศชาย เพศหญิง แต่อย่างไรก็ตาม ไม่ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันมากเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาได้ เช่น จัดให้คนที่ไม่ค่อยพูด อยู่กับคนที่พูดเก่ง เป็นต้น

4) การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม ต้องพิจารณาว่าแต่ละบุคคลจะได้รับประโยชน์จากกลุ่ม และสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในกลุ่มได้ด้วย

จากหลักการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม สรุปได้ว่า สมาชิกควรมีความเต็มใจ สมัครใจที่จะเข้ากลุ่ม โดยควรเป็นผู้ที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน แต่ก็ควรมีความแตกต่างกันบ้าง เช่น มีเพศหญิงและเพศชายในกลุ่มเดียวกัน รวมถึงประสบการณ์ที่แตกต่างกันก็จะช่วยให้สมาชิกเกิดการแลกเปลี่ยน เจตคติอันนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมใหม่ได้ แต่ทั้งนี้สมาชิกกลุ่มก็ไม่ควรมีความแตกต่างกันมากเกินไป จะส่งผลต่อการยอมรับซึ่งกันและกันได้ การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มจึงควรพิจารณาจากวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ความเหมาะสมด้านบุคลิกภาพ และความถนัดของผู้ให้คำปรึกษาเป็นหลัก

## 2. ขนาดของกลุ่ม

คอเรีย (Corey, 2004) มีความเห็นว่า ถ้าเป็นนักเรียนชั้นประถม ควรมีสมาชิก 3-4 คน ถ้าเป็นเด็กวัยรุ่นควรอยู่ระหว่าง 6-8 คน ผู้ใหญ่อยู่ที่ประมาณ 8 คน แต่ถ้าเป็นการแนะแนวกลุ่ม สมาชิกอาจมีประมาณ 20-30 คน

วัชร ทรัพย์มี (2550) กล่าวถึงขนาดของสมาชิกกลุ่มไว้ว่า ควรมีประมาณ 6-8 คน แต่ถ้าเป็นเด็กเล็กควรมีสมาชิกน้อยกว่านี้ การมีสมาชิกกลุ่มในกลุ่มมากเกินไป จะทำให้ผู้รับบริการแต่ละคนไม่มีโอกาสได้สำรวจปัญหาของตนเองอย่างเพียงพอ และผู้ให้บริการปรึกษาไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมและให้ความช่วยเหลือสมาชิกแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง

คมเพชร ฉัตรสุภกุล (2543) กล่าวไว้ว่า จำนวนสมาชิกควรอยู่ระหว่าง 6-15 คน ไม่ควรเกิน 15 คน แต่ถ้าจำนวนสมาชิกน้อยกว่า 6 คน จะทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของสมาชิกที่น้อยเกินไป

สรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ ระหว่าง 6-15 คน ซึ่งจำนวนสมาชิกที่เหมาะสมจะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์เพียงพอที่จะเป็นพลังของกลุ่ม ถ้าสมาชิกมีมากเกินไปจะทำให้สมาชิกแต่ละคนมีเวลาน้อยที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รวมทั้งมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แสดงอารมณ์ และความคิดเห็นต่าง ๆ น้อย แต่ถ้าสมาชิกน้อยเกินไป จะทำให้การดำเนินการในรูปแบบกลุ่มลดลง ปฏิสัมพันธ์และการเคลื่อนไหวของกลุ่มจะลดลงตามไปด้วย

### 3. ระยะเวลา ความถี่ และจำนวนครั้ง

โอลเซน (Ohlsen, 1970) เสนอแนะว่า จำนวนครั้งในการให้คำปรึกษากลุ่มควรอยู่ที่ 8-10 ครั้ง แต่แต่ละครั้งระยะเวลาไม่ควรต่ำกว่า 90 นาที และให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

แพทเทอร์สัน (Patterson, 1973) เสนอแนะว่า ควรจัดให้มีการให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ถ้าช่วงเวลาของการให้คำปรึกษากลุ่มน้อย อาจจัดสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ทั้งนี้ ระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง ถ้าสมาชิกเป็นวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ ควรอยู่ที่ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที แต่ถ้าเป็นเด็กในระดับประถมศึกษา เวลาที่ใช้ไม่ควรนานเกิน 1 ชั่วโมง อาจอยู่ในช่วง 30-45 นาที

วัชร ทรัพย์มี (2550) ให้ความเห็นเห็นว่า เวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม โดยปกติแล้ว สำหรับกลุ่มวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่จะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง หรือ 1 ชั่วโมงครึ่ง แต่ถ้าเป็นกลุ่มเด็ก ประถมศึกษา เวลาที่ใช้ไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง จำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะให้คำปรึกษา สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ถ้าช่วงเวลาในการใช้คำปรึกษาทั้งหมดมีน้อยอาจจัดสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง เวลาไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง หรือไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง สำหรับจำนวนครั้งที่จะพบกันควรกำหนดไว้ ประมาณ 6-7 ครั้ง โดยถือเป็นกลุ่มที่ใช้ระยะเวลาสั้น ๆ

กองโรคเอดส์ กรมควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข (2544) ได้กำหนดระยะเวลา ในการทำกลุ่มไว้ว่า ขึ้นอยู่กับชนิดและวัตถุประสงค์ของกลุ่มที่กำหนดไว้ โดยทั่วไประยะเวลาเฉลี่ย ประมาณ 1-1 ชั่วโมงครึ่ง ไม่ควรเกินจากนี้ เพราะจะทำให้สมาชิกล่า ขาดสมาธิ หหมดความสนใจ ส่วนความถี่ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นควรจัดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ยกเว้นในกลุ่มประเภท เร่งด่วนที่จะต้องดำเนินการให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ในระยะเวลาจำกัด จำนวนครั้งที่กลุ่ม จะพบกันขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการทำกลุ่มและธรรมชาติของสมาชิก แต่โดยทั่วไปกลุ่มจะพบกัน 5-25 ครั้ง แล้วแต่ความเหมาะสม

สรุปได้ว่า ระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มขึ้นอยู่กับช่วงวัยของสมาชิกเป็นสำคัญ ทั้งนี้ หากเป็นเด็กเล็กในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง แต่ถ้าเป็นวัยรุ่นและผู้ใหญ่ ควรใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที ทั้งนี้ ควรจัดสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง และ ให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 8-10 ครั้ง

### 4. อายุ และวุฒิภาวะของสมาชิก

โอลเซน (Ohlsen, 1970) ได้เสนอว่า สิ่งที่ควรนำมาพิจารณาในเรื่องของอายุนั้น ส่วนมาก จะเลือกสมาชิกกลุ่มที่มีอยู่ในระดับเดียวกัน เพื่อให้สมาชิกมีความสบายใจในการสร้างสัมพันธภาพ ภายในกลุ่ม ส่วนวุฒิภาวะทางสังคมจะมีความสำคัญมากกว่าอายุตามปฏิทิน และระดับ

ความสามารถทางสติปัญญาไม่ควรแตกต่างกันมาก เพื่อจะได้ไม่มีปัญหาในการสื่อสารความหมาย สมาชิกที่มีความสามารถน้อยกว่าจะถูกข่มโดยสมาชิกที่มีความสามารถมากกว่า

#### 5. สถานที่ในการปรึกษากลุ่ม

โอลเซน (Ohlsen, 1970) ได้เสนอว่า สถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มควรเป็นห้องที่มีลักษณะเป็นสัดส่วนและมีขนาดพอเหมาะกับจำนวนเก้าอี้ ควรมีลักษณะที่นั่งได้สบายและจัดเป็นวงกลมเพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นอย่างทั่วถึง พื้นห้องควรสะอาด และพร้อมที่จะให้สมาชิกนั่งกับพื้นได้ถ้าสมาชิกต้องการที่จะเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง

คอเรย์ (Corey, 2004) กล่าวว่า สถานที่ที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษากลุ่มคือ เป็นที่เฉพาะ มีความมิดชิด เพื่อให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัย สามารถพูดคุยกันได้อย่างเปิดเผย

สรุปได้ว่า ในการจัดสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มควรใช้ห้องที่มีลักษณะเป็นสัดส่วน เพื่อให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัย สามารถพูดคุยกันได้อย่างเปิดเผย และขนาดห้องควรเหมาะสมกับจำนวนสมาชิก มีการจัดเก้าอี้เป็นวงกลมหรือพื้นห้องสะอาดสำหรับนั่งกับพื้นที่ได้

#### กระบวนการของการให้การปรึกษากลุ่ม

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2550) กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

##### ขั้นเตรียมการ

เป็นขั้นที่ผู้ให้บริการปรึกษาต้องกำหนดว่าในการจัดกลุ่มแต่ละกลุ่มนั้น ต้องการกลุ่มประเภทใด จุดประสงค์ของกลุ่มคืออะไร เป็นกลุ่มเพื่อพัฒนาตนเอง หรือเพื่อแก้ปัญหา สมาชิกจะได้รับประโยชน์อะไรจากการเข้ากลุ่ม กระบวนการขั้นตอนในการคัดเลือกสมาชิกเป็นอย่างไร กำหนดให้มีจำนวนสมาชิกกี่คน จำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม ระยะเวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง กฎเกณฑ์ของกลุ่มมีอย่างไรบ้าง กลวิธีในการดำเนินกิจกรรม การประเมินผลและการติดตามผลเป็นสิ่งที่ผู้ให้บริการจะต้องเตรียมให้พร้อม

##### ขั้นเลือกสมาชิก

ในการเลือกสมาชิกจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบเกี่ยวกับอายุ เพศ บุคลิกภาพ ขนาดของกลุ่ม ช่วงเวลาและความถี่ในการดำเนินกลุ่ม การเลือกสมาชิกที่มีปัญหาหรือความต้องการตรงกัน ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับรายละเอียดขององค์ประกอบต่าง ๆ เหล่านี้ มีนักวิชาการหลายท่านมีแนวความคิดที่แตกต่างกัน ซึ่งจะกล่าวรายละเอียดในหัวข้อต่อไป

##### การสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลก่อนเข้ากลุ่ม

ผู้ให้บริการปรึกษาควรพบผู้รับบริการเป็นรายบุคคล เพื่ออธิบายให้ผู้รับบริการเข้าใจว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มคืออะไร แต่ละคนจะได้รับประโยชน์อะไรจากการเข้ากลุ่ม และแต่ละคนมีบทบาทหน้าที่อย่างไร ความแตกต่างระหว่างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับการปรับทุกข์กันในหมู่

เพื่อนฝูงเป็นอย่างไร ผู้ให้บริการปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งรวมถึงประเด็นเกี่ยวกับการรักษาความลับ ช่วงเวลาของการจัดแต่ละครั้ง จำนวนครั้ง ตลอดจนความสำคัญของการเข้ากลุ่มอย่างสม่ำเสมอ และถามความสมัครใจของผู้รับปรึกษาก่อนเข้าร่วมกลุ่ม

#### การเข้ากลุ่มครั้งแรก

การเข้ากลุ่มครั้งแรกจะต้องมีการสร้างสัมพันธภาพอันดีต่อกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกัน ทำให้เกิดบรรยากาศแห่งการไว้วางใจซึ่งกันและกัน อันจะทำให้สมาชิกกล้าพูดกล้าแสดงความคิดเห็น หรือความรู้สึกของแต่ละคน และผู้ให้บริการปรึกษาควรอธิบายให้ผู้รับปรึกษาเข้าใจวัตถุประสงค์และบทบาทของสมาชิกในกลุ่ม ขั้นนี้ผู้รับปรึกษาอาจแสดงความไม่แน่ใจหรือมีความเครียด เมื่อรู้บทบาทหน้าที่ของตน ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องใช้ทักษะของตนเองอย่างถูกกาลเทศะ คือ รู้ว่าจังหวะใดควรทำหรือพูดอย่างไร และจะต้องสามารถประเมินบรรยากาศของกลุ่มและสังเกตที่ทำของสมาชิกแต่ละคนได้อย่างแม่นยำ สมาชิกแต่ละคนจะพัฒนาความไว้วางใจและสัมพันธภาพอันดีต่อกัน ผู้ให้บริการปรึกษาจะได้กำหนดจุดมุ่งหมายส่วนตัวและความคาดหวังสิ่งที่จะได้รับจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างถูกต้องเหมาะสม การให้คำปรึกษาในขั้นนี้ควรเป็นการสำรวจแนวความคิดและความรู้สึก แต่ยังไม่ควรเริ่มแก้ปัญหา

#### ขั้นดำเนินการ

เป็นขั้นที่สมาชิกจะนำปัญหาและเรื่องราวของตนมาเล่าให้กลุ่มฟัง และเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นแสดงความคิดเห็นหรือช่วยแก้ปัญหา ถ้าเป็นกลุ่มที่มีประสิทธิภาพสมาชิกจะมีขวัญและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มในระดับสูง ซึ่งจะนำไปสู่การเต็มใจและมุ่งมั่นที่จะช่วยแก้ปัญหาในกลุ่ม ผู้ให้บริการปรึกษาจะมีโอกาสเป็นผู้สังเกตการณ์และสนับสนุนให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาเพิ่มขึ้น ขั้นนี้จะใช้เวลาพบกันหลายครั้งจนกว่ากระบวนการให้คำปรึกษานี้จะได้ผล โดยผู้ให้บริการปรึกษาจะสามารถทำให้สมาชิกแต่ละคนได้พูดถึงเรื่องราวและความรู้สึกของตน กล้าเผชิญปัญหา ยอมรับความจริง ยอมรับฟังคำวิจารณ์ของผู้อื่น รู้จักตนเอง ทั้งสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เห็นช่องทางแก้ปัญหาก็หรือปรับปรุงตนเอง

#### ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

ในขณะที่กลุ่มใกล้จะยุติการดำเนินการ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเตรียมสมาชิกให้พร้อมกับการยุติกิจกรรมกลุ่ม ผู้ให้บริการปรึกษาจะสนับสนุนให้สมาชิกได้ประเมินพัฒนาการของตนเอง ระหว่างประสบการณ์กลุ่มและการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในอนาคต



### ขั้นประเมินผล

หลังจากการจัดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องทำการประเมินผลกิจกรรมนั้น ๆ โดยใช้กลวิธีต่าง ๆ เป็นต้นว่า การสัมภาษณ์ผู้รับบริการเป็นรายบุคคล การสัมภาษณ์ผู้ใกล้ชิด ผู้รับบริการ การใช้แบบสอบถาม การสังเกตพฤติกรรมของผู้รับบริการ

พนม ลิ้มอารีย์ (2548) ได้อธิบายลำดับขั้นของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อตั้งกลุ่ม ในขั้นนี้สมาชิกที่เข้ากลุ่มยังไม่กล้าเปิดเผยตนเอง เพราะยังไม่ไว้วางใจในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา และสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่ม และต้องใช้เวลาแก่สมาชิกกลุ่มพอสมควร อย่ารีบเร่ง

ขั้นที่ 2 ขั้นการเปลี่ยนแปลงลักษณะของสมาชิก เป็นขั้นตอนต่อจากขั้นแรกกลุ่มเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการขึ้นบ้าง สมาชิกเริ่มรู้จักไว้วางใจกัน แต่ก็ยังมีความวิตกกังวล มีความตึงเครียดอยู่บ้าง ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามชี้แจงให้สมาชิกกล่าวอภิปรายปัญหาตัวเองอย่างเปิดเผย

ขั้นที่ 3 ขั้นดำเนินการ ขั้นนี้สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มจะดีขึ้นมาก กล้าเปิดเผยตนเอง อภิปรายปัญหาตามความเป็นจริง ร่วมกันแก้ปัญหาของสมาชิกทุกคน ได้สำรวจตัวเอง เข้าใจปัญหา และพร้อมจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน

ขั้นที่ 4 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา เมื่อสมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างกระจ่างแจ้ง รู้จักแก้และเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตน นำไปปฏิบัติด้วยความพอใจ ไม่มีข้อข้องใจตกค้าง ก็ให้ยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ขั้นตอนของการให้การปรึกษากลุ่มที่มีประสิทธิภาพควรจะประกอบด้วย 3 ขั้นหลัก คือ ขั้นเริ่มต้น เพื่อเตรียมการและก่อตั้งขึ้นกลุ่ม ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มมีความไว้วางใจ กล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น และขั้นยุติการปรึกษา เป็นขั้นที่สมาชิกเข้าใจปัญหา และเลือกวิธีต่าง ๆ ที่ตนตัดสินใจไปประยุกต์ใช้ในชีวิตต่อไป

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ชนานาด วิไลรัตน์ (2551) ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของเด็กค้อย โอกาสผลการศึกษาสรุปว่า เด็กค้อยโอกาสกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว REBT มีคะแนนการยอมรับตนเองสูงขึ้นภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และไม่มีความแตกต่างระหว่างภายหลังการทดลองและระยะติดตามผล 5 สัปดาห์ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการยอมรับ

ตนเองสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนก่อนทดลองและหลังทดลองไม่ต่างกัน

อังคณา ช่วยคำชู (2554) ศึกษาผลของการให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มต่ออาการซึมเศร้าในผู้รับการปรึกษาเรื้อรังที่มีโรคซึมเศร้าร่วม พบว่า กลุ่มทดลองมีอาการซึมเศร้าต่ำกว่าก่อนการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และมีพฤติกรรม การดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

กัญญ์ณฉวี นันตะวงษ์ (2555) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี ยืดบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อการพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์ของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการจัดการกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง และ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พรรณปพร ศรีเจริญ (2556) ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลอง นักกีฬากลุ่มที่ ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม พบว่า ภายหลังจากทดลอง นักกีฬากลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นุชนางค์ ฟ้าสมบุญ (2557) ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความเชื่อมั่น ตนเองเฉพาะด้านและทักษะการเลิร์ฟเบดมินตัน ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มที่ ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จตุมา ค้างนุ้ย (2559) ศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด ต่อความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชาย ผลการวิจัยพบว่า ผู้ต้องขังที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี เกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัดมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะ ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะ ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุภมาส หวานสนิท (2559) ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ต่อความสามารถในการแก้ปัญหาของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่า การให้การปรึกษากลุ่มสามารถช่วยพัฒนา ส่งเสริม หรือทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมต่อกลุ่มทดลองได้ภายหลังจากการเข้าร่วม โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่ม

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการผสมผสานทางทฤษฎี

### 1. แนวคิดด้านมนุษยนิยม (Humanism)

กระบวนการคิดของมนุษย์ทำให้เกิดการแก้ปัญหา เกิดการตัดสินใจ มองเห็นทางเลือก เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการ ทำให้สังคมเกิดการเคลื่อนไหว เกิดความคิดสร้างสรรค์ เกิดการมองเห็นสิ่งที่สวยงามมีคุณค่า สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะเกิดขึ้นมากน้อยเพียงใด หรือเป็นอย่างไรนั้น ล้วนแต่เกิดขึ้นจากกระบวนการคิดทั้งสิ้น ซึ่งแนวคิดมนุษยนิยมนั้นเชื่อว่า บุคคลทุกคนจะมีศักยภาพในการคิด เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์และสร้างสรรค์ แนวคิดมนุษยนิยมไม่ได้ให้ความสำคัญกับอดีต จิตไร้สำนึก หรือสิ่งแวดลอม แต่จะเชื่อในศักยภาพหรือความสามารถที่บุคคลแต่ละคนมีอยู่ในตัวเอง และความมุ่งมั่นที่จะไปสู่การรู้จักตัวตนที่แท้จริง คนไม่ได้เป็นเพียงตัวแสดงของความรู้ ความคิด ความรู้สึก หรืออารมณ์และแรงจูงใจอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่คนเป็นองค์รวมของสิ่งเหล่านี้ (นพมาศ ชีรเวคิน, 2540) มีทฤษฎีทางจิตวิทยามากมายที่อยู่ในกลุ่มแนวคิดมนุษยนิยม ไม่ว่าจะเป็นทฤษฎีของ โรเจอร์ส (Rogers), ทฤษฎีของออลพอร์ต (Allport), ทฤษฎีของโกลด์สไตน์ (Goldstein) เป็นต้น

แนวคิดมนุษยนิยมจะเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ ในการเป็นผู้รับผิดชอบต่อชีวิตตนเอง และเป็นองค์รวมของการแสดงความคิด ความรู้สึก ซึ่งความคิดของบุคคลที่แสดงออกมานั้น เกิดจากกระบวนการคิด การรับรู้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดปัญญานิยมที่ให้ความสำคัญกับกระบวนการคิดของบุคคล ดังนั้น หากเราให้ความสำคัญกับกระบวนการคิดของบุคคลและศักยภาพของบุคคลแล้ว ย่อมทำให้บุคคลมีศักยภาพที่จะมีกระบวนการคิดที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้แนวคิดมนุษยนิยมตามทฤษฎีของโรเจอร์ส (Rogers) เนื่องจากการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีของโรเจอร์ส เป็นการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง หรือการให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง แสดงถึงการปรับเปลี่ยนจากผู้ให้ความช่วยเหลือ ผู้รับการปรึกษามาเป็นสัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับบุคคล ผู้ริเริ่มวิธีการนี้คือ คาร์ล อาร์. โรเจอร์ส (Carl R. Rogers) ซึ่งการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีนี้จะเน้นกระบวนการที่จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายอารมณ์และความคับข้องใจออกมา โดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยช่วยเหลือให้เข้าใจตนเอง ได้ง่ายขึ้น โรเจอร์สเชื่อว่า บุคคลไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม มีศักยภาพในตัวเองที่จะพัฒนาตนให้ดีขึ้น ใครที่ไม่เชื่อว่าตนมีศักยภาพเป็นเพราะประสบการณ์ในอดีต (วัชร ทรัพย์มี, 2533; ดวงมณี จงรักษ์,

2549) อย่างไรก็ตาม การไม่เชื่อว่าตนมีศักยภาพนั้น สามารถที่จะขจัดได้ トラバิดที่บุคคลนั้นเต็มใจที่จะยอมรับว่าตนเองเป็นผู้ที่ต้องรับผิดชอบชีวิตของตน โรเจอร์สเชื่อว่า ถ้าบุคคลยอมรับว่าตนเองเท่านั้นที่จะต้องรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน บุคคลนั้นจะเริ่มรู้สึกเหมือนว่าได้เกิดใหม่ เป็นบุคคลที่สามารถกำหนดชีวิตของตัวเอง สามารถมองเห็นตนเองได้อย่างแจ่มชัดขึ้น และอีกทฤษฎีหนึ่งตามแนวคิดมนุษยนิยมที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ทฤษฎีทางเลือก (Choice theory) โดยพัฒนามาจากทฤษฎีการรักษาตามความเป็นจริง (Reality therapy) ซึ่งวิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) (Glasser, 1998) จิตแพทย์ชาวอเมริกันเป็นผู้ริเริ่มการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีทางเลือก โดยมีพื้นฐานความเชื่อที่ว่า มนุษย์สามารถเลือกทุกสิ่งที่จะกระทำได้ รวมทั้งการกระทำที่ทำให้เรารู้สึกเป็นทุกข์ด้วย ทุกคนสามารถเลือกที่จะทำให้ตนเองพบกับความสุขหรือทุกข์ก็ได้ สิ่งที่มนุษย์ได้รับคือ การรับรู้ข้อมูลอันจะนำไปสู่การตัดสินใจสิ่งที่จะกระทำ เราจะเลือกทุกการกระทำทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยความรู้สึกและปัจจัยทางกายภาพของเรา เหมือนกับที่เรารู้สึกเจ็บปวดก็เป็นผลจากการกระทำที่เราเลือก ทฤษฎีทางเลือกจะสอนให้เกิดการควบคุมชีวิตด้วยความเข้าใจมากขึ้น และยังช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ นอกจากนั้น กระบวนการของทฤษฎีทางเลือกนี้ ยังเป็นรูปแบบของแนวคิดปัญญานิยมที่แสดงถึงกระบวนการของความคิดของผู้รับการปรึกษา อีกทั้งผู้วิจัยยังได้เลือกใช้ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการคิดตามแนวคิดปัญญานิยมของมาคิน (Makin) และลินด์เลย์ (Lindley) มาผสมผสาน ให้เกิดเป็นกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาในการวิจัยครั้งนี้ด้วย

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดมนุษยนิยม จึงเป็นกระบวนการของการช่วยเหลือผู้มารับบริการขอการปรึกษาซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปเข้ามารวมกลุ่มกัน มีผู้ให้การปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะและบุคลิกภาพที่เหมาะสมในการเป็นผู้นำกลุ่ม ทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้บรรยากาศในกลุ่มที่มีความอบอุ่น เป็นกันเอง รู้สึกปลอดภัย จนทำให้เกิดความไว้วางใจในกันและกัน และนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง เพื่อช่วยให้สมาชิกได้สำรวจและเผชิญหน้ากับปัญหาหรือสิ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ด้วยการทำความเข้าใจ และค้นหาวิถีทางในการแก้ปัญหา เน้นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ส่งเสริมให้สมาชิกได้พัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ (อาภา จันทรสกุล, 2551) การดำเนินกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดมนุษยนิยมมีหลักการสำคัญดังต่อไปนี้ (Buhler & Allen อ้างถึงใน วิจิตพาศน์ เจริญขวัญ, 2551)

1. ให้ความสนใจกับประสบการณ์ของแต่ละบุคคลเป็นสิ่งแรก และให้ความสนใจกับเหตุการณ์อื่น การอธิบายทฤษฎีและพฤติกรรมเป็นลำดับที่สองต่อจากประสบการณ์ ซึ่งมีความหมายต่อแต่ละบุคคล

2. เน้นในเรื่องคุณภาพของมนุษย์ เช่น ทางเลือก ความคิดสร้างสรรค์ การประเมิน และการเข้าใจตนเอง แทนการมองว่ามนุษย์เป็นผลผลิตหรือเครื่องจักร
3. เน้นให้ความสำคัญกับการเลือกปัญหาที่จะศึกษา และไม่เห็นด้วยที่ในการใช้เครื่องมือการวิจัย ในฐานะเป็นเครื่องมือในการศึกษาประสบการณ์ที่สำคัญ
4. ให้คุณค่ากับเกียรติของความเป็นมนุษย์ และสนใจการพัฒนาศักยภาพที่มีมาแต่กำเนิดของแต่ละบุคคล

จากความหมายและหลักการของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดมนุษยนิยมข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดมนุษยนิยมเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การศึกษาจัดขึ้นเพื่อเป็นการช่วยเหลือผู้มารับการศึกษา ซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมารวมกลุ่มกัน โดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้ออำนวยให้สมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน เพื่อช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้และเข้าใจตนเองและผู้อื่น นำไปสู่การพัฒนาตนเอง ทำให้สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้ให้การศึกษาจะให้ความสำคัญต่อบุคคลในฐานะที่เป็นมนุษย์ที่มีอิสระ มีคุณค่าและมีศักดิ์ศรี ซึ่งในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับบุคคลจะเป็นการมองภาพรวมในสิ่งที่เป็นตัวของบุคคลทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต ความคิดสร้างสรรค์ การประเมิน การเข้าใจตนเอง รวมไปถึงประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ เพื่อให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเอง (Self-actualization) อันจะนำไปสู่การเข้าใจผู้อื่นด้วย

## 2. แนวคิดด้านพฤติกรรม

### การควบคุมตนเอง (Self-control)

การควบคุมตนเองถูกนักวิชาการบางคนมองว่าเป็นการบำบัดอย่างหนึ่ง โดย แบนดูรา (Bandura) กล่าวว่า การควบคุมตนเองนั้น เป็นการบำบัดอย่างหนึ่งซึ่งใช้แนวคิดของการกำกับตนเอง (Self-regulation) การบำบัดด้วยวิธีการควบคุมตนเองนั้น สามารถที่จะทำให้ประสบผลสำเร็จได้ดี โดยเฉพาะปัญหาที่ไม่ซับซ้อน เช่น การสูบบุหรี่ การกินอาหารมากเกินไป และนิสัยการเรียน (Bandura, 1963; 1973; 1977; 1986 cited in Boeree, 2006) ส่วนนักวิชาการบางกลุ่มมองว่าเป็นความเชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมการทำพฤติกรรมได้มากน้อยเพียงใด หรือการที่จะทำหรือไม่ทำพฤติกรรมขึ้นกับตัวเองมากน้อยเพียงใด เป็นองค์ประกอบย่อยประการหนึ่งของการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม (Ajzen, 2005) หรือเป็นเทคนิคหนึ่งในการปรับพฤติกรรมที่นำมาแก้ไขพฤติกรรม มีจำนวนมาก ซึ่งสามารถจัดกลุ่มของเทคนิคการปรับพฤติกรรมเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ได้ 2 กลุ่ม คือ

- 1) เทคนิคการควบคุมจากภายนอกบุคคล (External control) และ
- 2) เทคนิคการควบคุมจากภายในบุคคล (Internal control) เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยที่บุคคลที่เป็นผู้ถูกปรับพฤติกรรมเป็นผู้กำหนดเงื่อนไขการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมาย และการจัดผลกรรม

ด้วยตัวเอง หรือเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางปัญญาของตนเอง ซึ่งส่งผลทำให้พฤติกรรมภายนอกเปลี่ยนไปด้วย (ประทีป จินฉิ่ง, 2540) โดยการควบคุมตนเองเป็นหนึ่งใน การปรับพฤติกรรมที่อาศัยเทคนิคการควบคุมจากภายในบุคคล การประมวลเอกสารเกี่ยวกับการควบคุมตนเองนี้ จะแยกนำเสนอหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

### หลักการและความหมายของการควบคุมตนเอง

ในระยะแรกของการพัฒนาเทคนิคการควบคุมตนเองนั้น ได้มีการเรียกชื่อการควบคุมตนเองไว้ในหลายลักษณะด้วยกัน คือ การเปลี่ยนตนเอง (Self-change) การจัดการตนเอง (Self-management) การปรับตัวเอง (Self-modification) การกำกับตนเอง (Self-regulation) และการบำบัดการปรับพฤติกรรมตนเอง (Self-administered behavior therapy) ซึ่งไม่ว่าจะมีชื่ออะไรก็ตาม กระบวนการที่สำคัญของเทคนิคเหล่านี้คือ บุคคลจะเป็นผู้ดำเนินการในการปรับพฤติกรรมด้วยตนเองทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นการเลือกเป้าหมาย ตลอดจนวิธีการดำเนินการทั้งหมด เพื่อที่จะให้บรรลุเป้าหมายนั้น แต่สิ่งหนึ่งที่จะต้องทำให้กระจ่างคือ การควบคุมตนเองนั้น ไม่ได้หมายความว่า ผู้ที่มีทักษะในการควบคุมตนเองได้ดีนั้นจะไม่ได้รับอิทธิพลจากสิ่งเร้าภายนอกเลย หากแต่ว่าสิ่งเร้าภายนอกนั้นมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นน้อยมาก ดังนั้น แนวคิดของการควบคุมตนเองจึงอาจมองได้ในแง่ของระดับของความเข้มของอิทธิพลของสิ่งเร้าที่มีต่อพฤติกรรมของบุคคล นั่นคือ ถ้าบุคคลใดมีทักษะในการควบคุมตนเองได้ดี สิ่งเร้าภายนอกก็ย่อมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นน้อยมาก ในทางกลับกัน ถ้าบุคคลใดมีทักษะในการควบคุมตนเองในระดับที่ต่ำ สิ่งเร้าภายนอกย่อมจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นมากนั่นเอง (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550)

การควบคุมตนเองมิใช่เป็นเรื่องใหม่ แต่เป็นวิธีการที่คนเราส่วนใหญ่ได้เคยกระทำมาแล้วในชีวิตประจำวันแทบทั้งสิ้น ซึ่งสกินเนอร์ (Skinner, 1953 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550) ได้กล่าวถึงวิธีการที่คนเราใช้ในการควบคุมตนเอง ได้แก่ 1) การใช้วิธีการยับยั้งทางร่างกาย เช่น การกัดริมฝีปากเพื่อไม่ให้ตนเองหัวเราะ หรือปิดตาเพื่อไม่ให้เห็นบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ต้องการจะเห็น 2) การเปลี่ยนเงื่อนไขสิ่งเร้าหรือสัญญาณต่าง ๆ ที่ควบคุมพฤติกรรมที่ต้องการจะหลีกเลี่ยง เช่น จดรายการนัดหรือจดวันที่สำคัญลงในปฏิทิน ซึ่งจะเป็นสิ่งเร้าให้แสดงพฤติกรรมบางอย่างในเวลาต่อมา 3) การยุติการกระทำบางอย่าง เช่น การที่คนเรารับประทานอาหารกลางวัน เพื่อที่จะได้รับประทานอาหารเย็นที่แสนจะอร่อยมากขึ้น 4) การเปลี่ยนแปลงการสนองตอบทางอารมณ์ เช่น การเห็นหัวหน้างานตนเดินตบันได แล้วรู้สึกขบขันจนถึงขั้นจะหัวเราะออกมา แต่ก็รู้ว่าถ้าหัวเราะอาจจะทำให้หัวหน้างานลงโทษ ดังนั้นจึงต้องเปลี่ยนแปลงการสนองตอบใหม่ โดยการเอาฟันกัดลิ้นของตนเอง 5) การใช้เหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจในสภาพแวดล้อมเพื่อควบคุม

พฤติกรรมตนเอง เช่น การตั้งนาฬิกาปลุก 6) ใช้ยา แอลกอฮอล์ หรือสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ เพื่อควบคุมพฤติกรรมตนเอง เช่น ดื่มสุราเพื่อให้ลืมความทุกข์ 7) การให้การเสริมแรงหรือการลงโทษตนเอง เช่น สัญญากับตัวเองว่าถ้าอ่านหนังสือจบจะได้ไปดูโทรทัศน์ 8) ทำสิ่งอื่นแทนสิ่งที่กำลังทำอยู่ เช่น การเปลี่ยนหัวข้อการสนทนาเพื่อหลีกเลี่ยงการโต้เถียง ต่อมานักจิตวิทยาากลุ่มพฤติกรรมนิยมให้ความสนใจต่อการพัฒนาเทคนิคการควบคุมตนเองอย่างจริงจังและเป็นระบบ โดยการศึกษาวิธีการจัดการเงื่อนไขและผลกรรมที่สามารถสังเกตเห็นได้ชัดเจน หลังจากนั้นแนวคิดทางปัญญานิยมเริ่มเข้ามามีบทบาทในการพัฒนาเทคนิคการควบคุมตนเองมากขึ้น โดยเทคนิคการควบคุมตนเองที่ผสมผสานระหว่างแนวคิดพฤติกรรมนิยมและปัญญานิยมที่ได้รับความนิยมอย่างมาก ได้แก่ การหยุดความคิด (Thought stopping) การปรับโครงสร้างทางปัญญา (Cognitive restructuring) การบำบัดทางปัญญา (Cognitive therapy) เป็นต้น

แนวคิดการควบคุมตนเองที่อยู่บนพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของบุคคลนั้นจะถูกควบคุมด้วยเงื่อนไขและผลกรรม นั่นคือ ถ้าเงื่อนไขเปลี่ยนแปลงหรือผลกรรมเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมก็ย่อมจะเปลี่ยนแปลงไปด้วยการควบคุมตนเองตามแนวคิดนี้จะอาศัยแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้แบบการกระทำ (Operant conditioning) ของสกินเนอร์ ซึ่งเขาได้เน้นความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับสิ่งแวดล้อมที่เป็นผลพวงของพฤติกรรม โดยเขาได้อธิบายความสัมพันธ์นี้ว่า เมื่อสิ่งเร้ามากระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมแล้ว บุคคลจะได้รับสิ่งที่ตามมา คือ ผลกรรม หรืออาจกล่าวได้ว่า พฤติกรรมเป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้เพราะสิ่งแวดล้อมเป็นตัวการควบคุมพฤติกรรม เมื่อสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย แต่ขณะเดียวกัน พฤติกรรมของบุคคลที่เปลี่ยนแปลงไปก็จะเป็นตัวกำหนดสิ่งแวดล้อมใหม่เช่นเดียวกัน ดังนั้นจะเห็นได้ว่า พฤติกรรมของบุคคลและสิ่งแวดล้อมต่างมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน การควบคุมตนเองที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมนี้มีลักษณะ 2 ประการ คือ ความสามารถของบุคคลที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนโดยเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมเสียใหม่ และเมื่อบุคคลเรียนรู้ที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนได้แล้ว ผลที่เกิดขึ้นก็คือ ทั้งพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมก็เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ซึ่งในการควบคุมตนเองก็อาศัยหลักการเช่นเดียวกันนี้ โดยบุคคลเป็นผู้ดำเนินการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง ดังนั้น จึงเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลได้ควบคุมสิ่งเร้าหรือควบคุมผลกรรมนั้นด้วยตนเอง ด้วยการที่บุคคลเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย กระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมาย และการควบคุมตัวแปรทั้งภายในและภายนอกของบุคคล ตลอดจนประเมินเป้าหมายด้วยตนเอง ทั้งนี้เพื่อเป็นการตอบสนองและแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ อันจะมีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นด้วยตนเอง และมีผลระยะยาวต่อพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงนั้นให้มีความคงทนถาวร ซึ่งการกระทำดังกล่าวนี้ก็เท่ากับเป็นการลดความสำคัญ

ของอิทธิพลภายนอก และทำให้บุคคลมีอิสระที่จะกำหนดพฤติกรรมของตนเองได้มากขึ้น (O'Leary & Wilson, 1987; ประทีป จินฉิ่ง, 2540; โสภิตา ลีวัฒนาพันธ์, 2538) ส่วนแบนดูรา กล่าวว่า การควบคุมตนเองเป็นความสามารถในการกำหนดตนเองของบุคคลด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ ให้เป็นไปในทิศทางที่บุคคลต้องการ ไม่ว่าจะเผชิญปัญหาหรืออุปสรรคใด ๆ หรืออยู่ในสถานการณ์ที่เกิดปัญหาความขัดแย้งในใจ (Bandura, 1977 อ้างถึงใน นงนุช โรจนเลิศ, 2533) และเขากล่าวว่า การใช้การบำบัดโดยการควบคุมตนเองนั้น จะต้องประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ 1) การสำรวจพฤติกรรม (Behavioral charts) โดยขั้นตอนนี้จะใช้วิธีการสังเกตตนเอง (Self-observation) ว่าตนเองทำพฤติกรรมดังกล่าวอย่างไร ช่วงไหน มีอะไรเข้ามาเกี่ยวข้องบ้าง ทั้งก่อนที่จะเริ่มต้นทำพฤติกรรม และหลังจากทำพฤติกรรมแล้ว 2) การวางแผนด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental planning) เป็นขั้นตอนที่ได้มาจากขั้นตอนแรก คือ การสำรวจพฤติกรรมตนเอง ว่าเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมอะไรบ้าง เมื่อทราบผลแล้ว ก็สามารถดำเนินการจัดการกับสิ่งแวดล้อม ดังกล่าวที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น อาจจะไปเปลี่ยนหรือหลีกเลี่ยงตัวชี้หน้าที่ทำให้เกิดพฤติกรรม เช่น หลีกเลี่ยงกลุ่มเพื่อนที่สูบบุหรี่ ดื่มน้ำชาแทนการดื่มกาแฟ หรือการหาเวลาและสถานที่ที่เหมาะสมที่จะกระทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์ใหม่ ๆ 3) การสัญญากับตนเอง (Self-contracts) เป็นขั้นตอนสุดท้ายที่สามารถจัดการให้รางวัลตนเองเมื่อตนเองสามารถทำตามแผนได้ หรือลงโทษตนเองหากไม่สามารถทำตามแผนดำเนินการได้ ซึ่งการทำสัญญากับตนเองนั้น สามารถทำได้โดยการเขียนเป็นตัวหนังสือและให้ผู้บำบัดหรือบุคคลอื่นช่วยเป็นพยานให้ก็ได้ นอกจากนี้ ยังสามารถให้บุคคลอื่นช่วยเหลือในเรื่องของการให้รางวัลและการลงโทษได้ด้วยหากบุคคลไม่มีความเข้มแข็งพอในการดำเนินการให้รางวัลและลงโทษ (Boeree, 2006)

#### วิธีการดำเนินการควบคุมตนเอง

วิธีการดำเนินการควบคุมตนเอง สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2550) และแบนดูรา (Bandura, 1963; 1973; 1977; 1986 cited in Boeree, 2006) เสนอว่า ดำเนินการในลักษณะเดียวกับวิธีการปรับพฤติกรรมวิธีอื่น ๆ นั่นคือ เริ่มต้นจากการสำรวจพฤติกรรม วิเคราะห์พฤติกรรม กำหนดพฤติกรรม เป้าหมาย การดำเนินการตามแผนการดำเนินการ สำรวจและกำหนดตัวเสริมแรงและการลงโทษ และบันทึกพฤติกรรมทั้งก่อนดำเนินการ ระหว่างดำเนินการ และหลังดำเนินการ แต่ความแตกต่างนั้น อยู่ที่ว่า ขั้นตอนเหล่านั้นผู้ที่ดำเนินการคือผู้ที่เข้ารับการบำบัดจะดำเนินการเอง ส่วนผู้บำบัดจะเป็นผู้สอนวิธีการต่าง ๆ เหล่านี้ให้กับผู้เข้ารับการบำบัด จากนั้นจึงค่อยสอนเทคนิคการควบคุมตนเองให้กับผู้เข้ารับการบำบัด เพื่อที่ว่าผู้เข้ารับการบำบัดนั้นจะสามารถใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ทั้งนี้ ผู้เข้ารับการบำบัดจะต้องได้รับการบอกถึงขั้นตอนทั้งหมดของโปรแกรม โดยที่ผู้เข้ารับการบำบัดจะต้องตระหนักว่าเขาจะต้องดำเนินการด้วยตนเองทั้งหมด เขาจะได้รับการฝึกทักษะต่าง ๆ



ที่จำเป็น เพื่อที่ว่าเขาจะสามารถดำเนินการด้วยตนเองได้ ซึ่งการบอกถึงขั้นตอนต่าง ๆ ตลอดจนการฝึกทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นให้ นั้น อาจใช้เวลาเพียง 1-2 ครั้งเท่านั้น เนื่องจากหลักการต่าง ๆ นั้นมีไม่มากนักและไม่มียอะไรที่สลับซับซ้อน ความเข้าใจและทักษะต่าง ๆ จะเพิ่มขึ้นเองเมื่อได้ดำเนินการไปแล้ว

### แนวทางการหรือกระบวนการควบคุมตนเอง

เพื่อให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองมากที่สุด โดยบุคคลจำเป็นจะต้องทราบเป้าหมาย พฤติกรรมที่จะกระทำในเชิงปริมาณ ให้ได้รับการเสริมแรง ซึ่งบุคคลสามารถทำได้โดยตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง (Goal setting) เป้าหมายนี้จะเป็นเกณฑ์ที่เชื่อมโยงไปถึงการเสริมแรงตนเองที่จะกำหนดให้ตนเองทราบว่าบุคคลจะต้องกระทำพฤติกรรมในปริมาณเท่าไรจึงจะได้รับการเสริมแรง การตั้งเป้าหมายนี้จึงมีลักษณะเป็นการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงด้วยตนเอง นอกจากการตั้งเป้าหมายแล้ว บุคคลจำเป็นจะต้องทราบเสียก่อนว่าตนเองกำลังกระทำพฤติกรรมเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ ดังนั้นจึงต้องมีการเตือนตนเอง (Self-monitoring) ร่วมอยู่ด้วย ซึ่งการเตือนตนเองประกอบด้วย การสังเกตพฤติกรรมตนเอง (Self-observation) และการบันทึกพฤติกรรมตนเอง (Self-recording) การสังเกตตนเองจะช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาได้ว่าพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นหรือไม่ การบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเองจะช่วยให้บุคคลทราบทิศทางของพฤติกรรม และเป็นข้อมูลสำหรับการประเมินพฤติกรรมตนเอง (Self-evaluation) ว่าพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นตรงตามเกณฑ์ที่จะให้การเสริมแรงหรือไม่ และเมื่อบุคคลสามารถกระทำพฤติกรรมตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ จึงเสริมแรงตนเอง (Self-reinforcement) ดังนั้น การควบคุมตนเองที่ผลกรรมนั้นประกอบด้วย เทคนิคย่อย ๆ คือ

การตั้งเป้าหมาย (Goal setting) หมายถึง การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ซึ่งการตั้งเป้าหมายนี้ จะช่วยให้บุคคลได้รู้ถึงพฤติกรรมที่ต้องการกระทำอย่างเด่นชัด และยังใช้พฤติกรรมเป้าหมายเป็นเกณฑ์ในการประเมินว่าพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงนั้น ในขณะนี้ได้มีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่เพิ่มขึ้น ลดลง หรือคงเดิม โดยการเปรียบเทียบพฤติกรรมที่แท้จริงกับพฤติกรรมเป้าหมายที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับในการให้การเสริมแรงต่อไป โดยการตั้งเป้าหมายนั้นมี 2 ลักษณะ คือ การตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง และการตั้งเป้าหมายด้วยบุคคลอื่น การตั้งเป้าหมายด้วยตนเองนั้นก็คือ การที่บุคคลเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการกระทำด้วยตนเอง ซึ่งการตั้งเป้าหมายด้วยตนเองนี้เป็นสิ่งที่ดี เพราะบุคคลจะได้ตระหนักถึงความสามารถของตนเองมากกว่าผู้อื่น ดังนั้น การที่บุคคลตั้งเป้าหมายด้วยตนเองจึงมีแนวโน้มที่จะตั้งเป้าหมายได้เหมาะกับระดับความสามารถของตน และทำให้บุคคลที่ตั้งเป้าหมายด้วยตนเองคาดหวังต่อโอกาสที่จะกระทำไ้บรรลุตามเป้าหมายนั้น อันจะส่งผลให้

เกิดแรงจูงใจที่จะกระทำพฤติกรรม และพยายามกระทำให้บรรลุตามเป้าหมายนั้นมากขึ้น ก็จะเกิดความพึงพอใจในตนเอง ซึ่งจากแนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของไทซิงเกอร์ (Tysinger) ได้ทำการศึกษากการตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง พบว่า การตั้งเป้าหมายด้วยตนเองทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจ และสามารถกระทำพฤติกรรมเพื่อไปสู่เป้าหมายในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งกระบวนการในการตั้งเป้าหมายนั้น ควรมีขั้นตอนดังนี้

1. เก็บข้อมูลโดยวัดระดับความสามารถขั้นพื้นฐานเกี่ยวกับการกระทำพฤติกรรมของบุคคลที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
2. กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่จะใช้ในการปรับพฤติกรรมให้ชัดเจนเฉพาะเจาะจง และชี้แนะการกระทำได้
3. กำหนดสภาพแวดล้อม และเงื่อนไขพฤติกรรมเป้าหมายที่จะเกิดขึ้น
4. กำหนดระดับ หรือปริมาณของพฤติกรรมเป้าหมาย เพื่อที่จะเป็นตัวชี้ หรือบอกทิศทางของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
5. กำหนดเป้าหมายหลัก จากนั้นก็แบ่งเป้าหมายหลักออกเป็นเป้าหมายย่อยก่อนเพื่อให้บุคคลได้กระทำทีละขั้นตอน ซึ่งการที่บุคคลที่ได้สำเร็จในทีละขั้นนั้น จะทำให้มีแรงจูงใจที่จะทำให้บรรลุขั้นต่อไป และในที่สุดก็สามารถบรรลุเป้าหมายหลักได้ ส่วนแบนดูรา (Bandura, 1977) เสนอว่า การตั้งเป้าหมายในการกระทำพฤติกรรมให้มีประสิทธิภาพและสะดวกต่อการตัดสินใจ หรือประเมินพฤติกรรมตนเองนั้น ควรตั้งเป้าหมายให้มีลักษณะ ดังนี้

- 5.1 ควรเป็นเป้าหมายที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจง
- 5.2 ควรเป็นเป้าหมายที่มีลักษณะท้าทาย
- 5.3 ควรเป็นเป้าหมายที่ระบุแน่ชัดและมีทิศทางในการกระทำที่แน่นอน โดยไม่มีทางเลือกได้หลายทาง
- 5.4 ควรเป็นเป้าหมายระยะสั้น
- 5.5 ควรเป็นเป้าหมายที่อยู่ระดับที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงและสามารถปฏิบัติได้

#### **การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus control)**

การควบคุมสิ่งเร้าเป็นกระบวนการจัดเงื่อนไขสภาพแวดล้อมเพื่อที่จะทำให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นไม่สามารถเกิดขึ้นได้ โดยพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นมักเกิดขึ้นในเงื่อนไขของสิ่งเร้า 3 ลักษณะดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมที่ถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าหลายประเภทด้วยกัน เช่น พฤติกรรมการสูบบุหรี่อาจจะเกิดขึ้นเมื่อตื่นเช้าหลังจากการดื่มกาแฟ คุยกับเพื่อน อยู่คนเดียว และหลังจากรับประทานอาหาร เป็นต้น ซึ่งสภาพการณ์เหล่านั้นสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่บ่อยครั้ง จนทำให้

บุคคลนั้นสูบบุหรี่ทุกครั้งเมื่อต้องอยู่สภาพการณ์ดังกล่าว หนทางแก้ไขคือ หาทางกำจัดสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่นั้นเสีย

2. พฤติกรรมที่ไม่ได้ถูกควบคุมโดยสิ่งเร้าอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างเด่นชัด อย่างเช่น ในกรณีของเด็กที่มีปัญหาในการอ่านหนังสือ บ่อยครั้งพบว่าไม่มีสิ่งเร้า ไม่ว่าจะเป็นสภาพการณ์ เวลา หรือสถานที่ที่จะเชื่อมโยงกับพฤติกรรมกรรมการอ่านหนังสือนั้นเลย เนื่องจากพฤติกรรมการอ่านหนังสือไม่ได้เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอในสภาพสิ่งเร้าดังกล่าว เด็กก็มักจะเกิดปัญหาได้ง่ายเมื่อต้องอ่านหนังสือที่โต๊ะหรืออาจจะถูกรบกวนด้วยสิ่งเร้าอื่น ๆ ได้ง่าย ดังนั้น หนทางแก้ไขคือ การพัฒนาสิ่งเร้าที่เฉพาะเจาะจงเพื่อควบคุมพฤติกรรมนั้น

3. พฤติกรรมที่ถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าที่ไม่เหมาะสม เช่น พวกที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ โดยเฉพาะพวกที่ชอบโชว์อวัยวะเพศของตนเอง หรือชอบใช้สิ่งของของเพศตรงข้าม พฤติกรรมเหล่านี้มักจะถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าที่เบี่ยงเบนไปจากสิ่งเร้าที่เหมาะสมในสังคม ดังนั้น หนทางแก้ไขคือ การเปลี่ยนสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมดังกล่าวนี้เสีย

จากการที่เราได้รู้ถึงลักษณะของสิ่งเร้าที่มีผลต่อพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เราสามารถที่จะจัดการกับสิ่งเร้านั้นเพื่อไม่ให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นเกิดขึ้นได้ ซึ่งเทคนิคการจัดการกับสิ่งเร้าอาจทำได้ดังวิธีการดังต่อไปนี้

1. กรณีที่พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้นจากสิ่งเร้าหลายประเภทด้วยกัน ก็สามารถควบคุมได้โดยการกำจัดสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นเสีย เช่น การที่คนเรามากจะสูบบุหรี่เมื่ออยู่คนเดียวหรือนั่งที่โต๊ะอาหารหลังจากรับประทานอาหารแล้ว ดังนั้น การกำจัดสิ่งเร้าดังกล่าว บุคคลนั้นก็จะต้องหาเพื่อนมาอยู่ด้วย และจะต้องลุกจากโต๊ะอาหารทันทีที่รับประทานอาหารเสร็จแล้ว พฤติกรรมการสูบบุหรี่ก็ไม่เกิดขึ้น นอกจากนี้อาจทำได้โดยการให้บุคคลนั้นกระทำพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในสภาพสิ่งเร้าใหม่ที่เป็นสิ่งเร้าที่ไม่น่าพึงพอใจ อย่างเช่น ในกรณีของหญิงสาวคนหนึ่งที่ต้องการจะเลิกบุหรี่ เธอรายงานว่าจะสูบบุหรี่มากเมื่อมีคนอยู่รอบ ๆ ตัวเธอ เมื่อคู่วิวี อ่านหนังสือ หรือเมื่อเอนตัวลงนอนเพื่อพักผ่อน ผู้ดำเนินการบำบัดจึงบอกให้เธอเลือกสถานที่ที่จะสูบบุหรี่ด้วยตนเอง แต่ต้องเป็นสถานที่ที่เธอไม่มีโอกาสจะได้รับการเสริมแรงเลย ซึ่งเธอก็เลือกเอาที่เก้าอี้ตัวหนึ่งที่เธอจะเอาไว้นั่งสำหรับสูบบุหรี่ เก้าอี้ตัวนี้เธอยังขอร้องไม่ให้สมาชิกในครอบครัวของเธอพูดกับเธอ หรือเดินไปหาเธอในขณะที่เธอนั่งอยู่เก้าอี้ตัวนั้นเพื่อสูบบุหรี่ จากข้อมูลพื้นฐานพบว่า เธอสูบบุหรี่เฉลี่ยวันละ 30 มวน แต่หลังจากดำเนินการไปได้ 9 วัน พบว่า การสูบบุหรี่ของเธอลดลงเหลือ 12 มวนต่อวัน เธอต้องการที่จะลดการสูบบุหรี่ลงไปอีก เธอจึงตัดสินใจย้ายเก้าอี้เพื่อสูบบุหรี่ของเธอนั้นลงไปไว้ในห้องใต้ดินเพื่อที่ว่าจะได้ยากแก่การลงไปสูบบุหรี่

ปรากฏว่าการสูบบุหรี่ของเธอลดลงเหลือ 5 มวนต่อวัน และหลังจาก 1 เดือน ของการดำเนินการ โปรแกรมแก้ไอสูบบุหรี่ ปรากฏว่า เธอเลิกสูบบุหรี่โดยเด็ดขาด (สม โภชน์ เอี่ยมสุภายิต, 2550)

2. ใช้วิธีกำหนดสิ่งเร้าที่เฉพาะเจาะจงเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ อย่างเช่น ในกรณีของคนที่นอนไม่หลับ อาจจะเริ่มต้นจากการเกิดความวิตกกังวลในกิจกรรมที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไปไม่ได้กับการนอนหลับ ดังนั้น บุคคลจึงเข้านอนแล้วไม่สามารถหลับได้ เนื่องจากเกิดความวิตกกังวลสารพัดเรื่อง กว่าจะหลับได้ราวตี 3 หรือตี 4 ดังนั้น บุคคลจึงต้องลุกขึ้นมา เปิดทีวีดูและหลับไปในขณะที่ทีวียังคงเปิดอยู่ การบำบัดพฤติกรรมดังกล่าวสามารถทำได้โดยการควบคุมสิ่งเร้า โดยการบอกแก่ผู้เข้ารับการบำบัดว่า เข้านอนไว้สำหรับนอน และจะไปนอนได้ต่อเมื่อรู้สึกง่วงนอนเท่านั้น ในขณะที่นอนอยู่ที่เตียงนอนห้ามอ่านหนังสือหรือดูทีวีอย่างเด็ดขาด ถ้าไม่สามารถหลับได้ให้ลุกขึ้นไปทำอะไรที่อยากทำ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง หรือดูทีวี แต่เมื่อใดที่รู้สึกง่วงนอนให้กลับมานอนที่เตียงอีกครั้ง แต่ถ้ายังไม่หลับอีกให้ทำเช่นเดิมอีก จนกว่าจะหลับที่เตียงได้ ปรากฏว่า ในช่วงแรกของการเริ่ม โปรแกรมนี้ผู้เข้ารับการบำบัดลุกขึ้นจากเตียงกินละ 4 ถึง 5 ครั้งก่อนที่จะหลับได้ แต่หลังจากนั้น 2 อาทิตย์ ปรากฏว่า เขาไม่ต้องลุกขึ้นในระหว่างการนอนอีกเลย นอกจากนี้ผู้รับการบำบัดยังรายงานอีกด้วยว่าเขาหลับได้มากขึ้นและดีกว่าก่อนมาก หลังจากติดตามผลในเวลา 2 เดือนต่อมาพบว่า ผู้เข้ารับการบำบัดลุกขึ้นจากเตียงในระหว่างการนอนเฉลี่ยต่ำกว่า 1 ครั้งใน 1 อาทิตย์ (สม โภชน์ เอี่ยมสุภายิต, 2550)

การควบคุมโดยสิ่งเร้าที่เฉพาะเจาะจงนั้นยังสามารถนำมาใช้ในโปรแกรมลดความอ้วนได้อีกด้วย อย่างเช่น งานวิจัยที่ทำกับนักศึกษาอายุ 24 ปี ต้องการลดน้ำหนักให้ได้ 20 ปอนด์ จากการวิเคราะห์พฤติกรรม พบว่า สิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดนักศึกษาคนนี้รับประทานอาหาร ได้แก่ การเห็นอาหาร การเดินเข้าไปในครัว การดูทีวี อ่านหนังสือ คุยกับเพื่อน และช่วงเวลาตั้งแต่ 5 โมงเย็นของวันศุกร์จนถึงเวลานอนในวันอาทิตย์ โปรแกรมการลดน้ำหนักจึงเริ่มจากการควบคุมสิ่งเร้าเฉพาะเจาะจง โดยการให้รับประทานอาหารได้เฉพาะที่โต๊ะรับประทานอาหารที่บ้าน ที่โรงอาหารของมหาวิทยาลัย หรือที่ร้านอาหารเท่านั้น โดยขณะที่รับประทานอาหารนั้น จะไม่ทำกิจกรรมอื่นเลย นอกจากจะคุยกับผู้เข้าร่วมรับประทานอาหารเท่านั้น นอกจากนี้เขาจะรับประทานอาหารเฉพาะที่ตักครั้งแรกเท่านั้น ซึ่งจะต้องเหลือเศษอาหารบางส่วนไว้ในจานด้วย เขาจะต้องไม่รับประทานอาหารของผู้อื่น เมื่อรับประทานอาหารเสร็จแล้วจะต้องจดเวลาที่รับประทานอาหารไว้ด้วย เพราะว่าเขาจะไม่รับประทานอาหารอีกจนกว่าจะผ่านเวลาไป 3 ชั่วโมงครึ่งแล้ว สุดท้ายจะต้องไม่เข้าครัวเลย นอกจากจะไปเตรียมอาหารเท่านั้น อาหารทุกอย่างจะต้องเก็บไว้ไม่ให้เห็น การดำเนินการเช่นนี้ ปรากฏว่า น้ำหนักของนักศึกษาคนนี้ลดลงตามที่ต้องการ (สม โภชน์ เอี่ยมสุภายิต, 2550)

3. เปลี่ยนสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม กรณีนี้จะเห็นได้จากงานวิจัย ที่ทำการเปลี่ยนสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมทางเพศของชายหนุ่ม 2 คน ถ้ามีความรู้สึกทางเพศ ต่อเด็กผู้ชาย ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าที่สังคมไม่ยอมรับ (เด็กผู้ชาย) แทนที่จะเป็น สิ่งเร้าที่สังคมยอมรับ (เด็กผู้หญิง) ดังนั้นจึงต้องดำเนินการเปลี่ยนการควบคุมสิ่งเร้าดังกล่าว โดยการให้ผู้หญิงนั้นสามารถกระตุ้นความรู้สึกทางเพศของชายหนุ่มทั้ง 2 คนนี้ โดยที่เขาทำการบำบัด ทีละคน ให้ชายหนุ่มทำการบำบัดความใคร่ด้วยตนเอง พร้อมทั้งบอกให้จินตนาการถึงผู้หญิง นอกจากนี้ยังบอกให้ไปดำเนินการด้วยตนเอง โดยที่ทุกครั้งเมื่อทำการบำบัดความใคร่ด้วยตนเอง ให้พูดกับตนเองว่ากำลังมีความสัมพันธ์กับผู้หญิง ซึ่งวิธีการดังกล่าวเป็นการเปลี่ยนสิ่งเร้าที่ควบคุม พฤติกรรมนั่นเอง (สม โภชน์ เอี่ยมสุภานิต, 2550) การควบคุมสิ่งเร้า นั้น จะเห็นได้ว่าเป็นเทคนิค ที่เข้าใจได้ง่าย อีกทั้งสามารถดำเนินการได้ด้วยตนเอง และเมื่อผู้เข้ารับการบำบัดเข้าใจหลักการแล้ว ก็สามารถที่จะประยุกต์ใช้วิธีการดังกล่าวแก้ปัญหาต่าง ๆ ใช้ชีวิตประจำวันของตน ได้อีกด้วย เช่น ถ้าไม่ต้องการจะกระทำพฤติกรรมบางอย่างหรือไม่อยากที่จะมีความรู้สึกบางอย่างก็สามารถทำได้ โดยการออกไปจากสิ่งเร้านั้นเสีย หรือกำจัดสิ่งเร้านั้น เช่น ถ้าไม่ออกไปดื่มเหล้าที่บาร์เหล้า ก็ไม่ควรจะเดินผ่านบาร์เหล้าที่ชอบเข้าไปดื่ม หรือถ้าไม่ต้องการจะคิดถึงคูรัก ก็เก็บภาพของคูรัก ออกจากโต๊ะทำงานเสีย นอกจากนี้ ถ้าไม่ต้องการที่จะรู้สึกซึมเศร้าก็ไม่ควรที่จะอยู่คนเดียว ในบรรยากาศที่ชวนให้เกิดความรู้สึกซึมเศร้า เป็นต้น

#### **การเตือนตนเอง (Self-monitoring)**

การเตือนตนเอง เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง เป็นการตรวจสอบพฤติกรรมของตนเองเพื่อให้ทราบว่า ในเวลาขณะนั้นตนเองกำลังทำอะไรอยู่ การเตือนตนเองประกอบด้วย 2 ขั้นตอนย่อย คือ การสังเกตพฤติกรรมตนเอง (Self-observation) และการบันทึกพฤติกรรมตนเอง (Self-recording) ทั้งนี้ การสังเกตพฤติกรรมตนเองจะช่วยให้บุคคล ทราบทิศทางของพฤติกรรม และเป็นข้อมูลสำหรับการประเมินตนเองว่าพฤติกรรมเป้าหมาย ที่เกิดขึ้นตรงตามเกณฑ์ที่จะได้รับการเสริมแรงหรือไม่ บุคคลสามารถสังเกตและบันทึกพฤติกรรม ตนเองได้อย่างเป็นระบบ การเตือนตนเองจะทำหน้าที่ 2 ประการ คือ ทำหน้าที่ให้ข้อมูลแก่ตนเอง เพื่อให้ทราบและเกิดความตระหนักถึงพฤติกรรมเป้าหมายของตนที่ตั้งไว้ รวมไปถึงความสามารถ ในการกระทำได้ตามเกณฑ์ที่ตนเองตั้งไว้ด้วย และหน้าที่ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เนื่องจาก การสังเกตพฤติกรรมตนเองอย่างรอบคอบและระมัดระวัง บุคคลจะได้ข้อมูลพื้นฐานพฤติกรรม ของตน แล้วจะนำข้อมูลนี้ไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายหรือเกณฑ์มาตรฐานพฤติกรรมของตน ที่เชื่อว่าเหมาะสม และหากพบว่าพฤติกรรมของตนนั้นต่างจากเป้าหมายหรือมาตรฐานของตน บุคคลจะแก้ไขพฤติกรรมให้บรรลุตามเป้าหมายหรือเข้าสู่เกณฑ์มาตรฐานของตน

การดำเนินการเตือนตนเองประกอบด้วยขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. เลือกและกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจน โดยที่ผู้บำบัดและผู้รับการบำบัดจะต้องตกลงร่วมกัน พฤติกรรมดังกล่าวอาจเป็นพฤติกรรมภายในหรือพฤติกรรมภายนอกก็ได้ อีกทั้งทิศทางของการเปลี่ยนแปลงอาจเป็นการลดหรือการเพิ่มก็ได้
2. ฝึกให้ผู้รับการบำบัดสามารถแยกแยะได้ว่าพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้น
3. ฝึกให้ผู้รับการบำบัดทำการบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง ซึ่งวิธีการบันทึกนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับลักษณะของพฤติกรรมเป้าหมายและเป้าหมายในการปรับพฤติกรรมหลัก ซึ่งอาจจะทำการบันทึกเป็นความถี่หรือความยาวนานของเวลา เป็นต้น การฝึกนั้น ควรจะรวมถึงการวิเคราะห์ข้อมูลและการทำแผนภูมิของข้อมูลด้วย ควรจะให้การฝึกการบันทึกพฤติกรรมนั้น มีความแม่นยำเสียก่อน จึงจะยุติการฝึกและดำเนินการเตือนตนเองได้
4. การสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเอง ขั้นตอนนี้ก็ดำเนินการเช่นเดียวกับการฝึก แต่ทว่าผู้รับการบำบัดจะดำเนินการเองทั้งหมด โดยที่ผู้บำบัดอาจจะสุ่มตรวจสอบถึงความแม่นยำของการบันทึกเป็นครั้งคราว ในการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมนั้น ควรจะให้มีการบันทึกทันทีที่จุดเริ่มต้นของการเกิดพฤติกรรม ซึ่งน่าจะได้ผลดีกว่าการบันทึกเมื่อพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นแล้ว อย่างเช่น จากงานวิจัยที่ได้ทำการบำบัดผู้หญิงคนหนึ่งที่สูบบุหรี่มาแล้วอย่างหนักถึง 25 ปี โดยให้บันทึกเวลาและสถานที่ทุกครั้งที่เธอสูบบุหรี่เสร็จ ผลปรากฏว่า มีการเปลี่ยนแปลงอัตราการสูบบุหรี่ของเธออย่างมาก จึงทำให้เธอเริ่มทำการบันทึกพฤติกรรมใหม่ แต่คราวนี้ให้บันทึกในเวลาที่เราารู้สึกว่าเธอกำลังจะเคลื่อนไหวพฤติกรรมเพื่อที่จะสูบบุหรี่ โดยเริ่มจากเอามือหยิบบุหรี่ออกจากซอง ซึ่งการบันทึกในช่วงต้นพฤติกรรมการสูบบุหรี่เช่นนี้ ทำให้เธอสามารถยุติการสูบบุหรี่ได้ในเวลาไม่กี่สัปดาห์ต่อมา (สม โภชน์ เอี่ยมสุภานิต, 2550)
5. ประเมินผลหรือวิเคราะห์ผลข้อมูล ขั้นตอนนี้เป็นการนำเอาข้อมูลที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเองมาเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งผลที่ได้จะนำไปสู่การเสริมแรงตนเองถ้าทำได้ตามเป้าหมาย หรือการลงโทษตนเองถ้าทำได้ไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ ขั้นตอนนี้ อาจกล่าวได้ว่า เป็นขั้นตอนที่สำคัญอย่างมากในการที่จะเพิ่มประสิทธิภาพของเทคนิคการเตือนตัวเอง ในกรณีที่บุคคลยังไม่สามารถดำเนินการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองได้ นักปรับพฤติกรรม อาจเข้ามามีส่วนร่วมในการฝึกและวางแผนการสังเกต กำหนดวิธีการ และเครื่องมือบันทึกพฤติกรรม แสดงตัวอย่างหรือสาธิตวิธีการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม มีการตรวจสอบโดยให้บุคคลทวนลำดับขั้น และลองปฏิบัติเพื่อให้แน่ใจว่าบุคคลสามารถสังเกตและบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเองได้

### การประเมินตนเอง (Self-evaluation)

การประเมินตนเอง หมายถึง การที่บุคคลตัดสินพฤติกรรมของตน โดยการเปรียบเทียบพฤติกรรมที่ได้จากการสังเกตตนเองกับเกณฑ์การกระทำพฤติกรรมเป้าหมายที่ตั้งไว้และภายหลังจากการประเมินตนเองแล้ว ถ้าพบว่าตนได้กระทำพฤติกรรมเท่ากับหรือสูงกว่าเกณฑ์พฤติกรรมเป้าหมายที่ตั้งไว้ บุคคลก็อาจให้การเสริมแรงตนเอง แต่ถ้าพบว่าตนได้กระทำพฤติกรรมต่ำกว่าเกณฑ์พฤติกรรมเป้าหมายที่ตั้งไว้ก็จะลงโทษตนเอง

### การเสริมแรงตนเองและการลงโทษตนเอง (Self-reinforcement & self-punishment)

การเสริมแรงตนเองและการลงโทษตนเองจัดได้ว่าเป็นอีกเทคนิคหนึ่งของการควบคุมตนเอง โดยที่บุคคลจะเป็นผู้ให้ผลกรรมด้วยตนเองต่อพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ซึ่งหลักในการดำเนินการนั้นมีอยู่ด้วยกัน 2 ขั้นตอน คือ

1. บุคคลจะต้องพิจารณาถึงการสนองตอบที่จะได้รับการเสริมแรงหรือการลงโทษ โดยจะต้องพิจารณาถึงเกณฑ์ในการเสริมแรงหรือการลงโทษตนเอง ซึ่งเรียกว่า เป็นการกำหนดตัวเสริมแรงหรือตัวลงโทษตนเองด้วย
2. บุคคลจะต้องให้การเสริมแรงตนเองเมื่อการสนองตอบนั้นเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ หรือให้การลงโทษเมื่อการสนองตอบไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ซึ่งเรียกว่า เป็นการเสริมแรงหรือลงโทษด้วยตนเอง ในด้านของการเสริมแรงนั้น ตัวเสริมแรงที่นำมาใช้อาจจะเป็นตัวเสริมแรงที่บุคคลนั้นหาเองหรือบุคคลอื่น (ครูหรือผู้ปกครอง) หามาให้ก็ได้ เนื่องจากไม่ใช่ประเด็นที่สำคัญ ประเด็นที่สำคัญอยู่ที่บุคคลนั้นจะต้องเป็นผู้พิจารณาว่าเมื่อไหร่ที่เขาจะได้รับการเสริมแรงและต่อพฤติกรรมอะไรมากกว่า ส่วนการลงโทษด้วยตนเองนั้น แน่แน่นอนที่เขาจะต้องจัดการให้การลงโทษด้วยตัวของเขาเอง และตัวลงโทษที่เขานำมาใช้นั้น เขาจะต้องเป็นผู้หาเอง การเสริมแรงตนเองและการลงโทษตนเองนั้นจำเป็นต้องอาศัยกระบวนการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง พร้อมทั้งประเมินตนเองว่าพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้หรือไม่ ดังนั้นวิธีการเตือนตนเองจึงจัดได้ว่ามีส่วนสำคัญอย่างมากต่อการเสริมแรงตนเองและการลงโทษตนเอง อย่างไรก็ตาม ในการนำเอาการเสริมแรงและการลงโทษตนเองมาใช้นั้น การลงโทษตนเองไม่ค่อยนิยมนำมาใช้ เนื่องจากอาจจะมีปัญหาเกิดจากผลข้างเคียงของการใช้การลงโทษได้

### การทำสัญญากับตนเอง (Self-contracting)

การทำสัญญากับตนเองจัดได้ว่าเป็นอีกเทคนิคหนึ่งของการควบคุมตนเอง เป็นวิธีการที่บุคคลสัญญากับตนเองว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองเช่นใดบ้าง แต่แทนที่จะเก็บสัญญากับตนเองเอาไว้ในใจ การทำสัญญากับตนเองในกระบวนการควบคุมตนเองจะทำให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น ทั้งนี้ เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้ตนเองหลีกเลี่ยงจากสัญญาที่ทำไว้กับตนเอง ดังนั้น การทำ

สัญญากับตนเองจึงมีผู้อื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ทั้งนี้จะต้องมีการกำหนดหน้าที่และความรับผิดชอบของแต่ละบุคคลที่ได้ทำการตกลงกันไว้ การทำสัญญากับตนเองนั้น ควรมีการเป็นลายลักษณ์อักษร ทั้งนี้ เพื่อป้องกันการกระทำที่ไม่สม่ำเสมอ แต่ทั้งนี้ก็ไม่ได้หมายความว่าจำเป็นที่จะต้องมีการทำเป็นลายลักษณ์อักษร ถ้าคู่สัญญานั้นแน่ใจว่าสามารถรักษาสัญญาคำมั่นสัญญาที่ให้ไว้ต่อกันได้

### 3. แนวคิดด้านการรู้คิด (Cognitive)

ภายหลังจากที่บุคคลสามารถวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ความรู้สึก กับความคิดและพฤติกรรมได้สำเร็จแล้วนั้น พบว่า บุคคลส่วนใหญ่มักจะเกิดความคิดหลาย ๆ อย่าง และนำไปสู่ความรู้สึกที่หลากหลาย เป็นสิ่งสำคัญที่จะสร้างให้บุคคลเรียนรู้และค้นหาว่าความคิดใด ที่มักพบว่าเป็นความคิดที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ ในสถานการณ์หนึ่ง ๆ และเป็นความคิดที่เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ ซึ่งนำไปสู่อารมณ์ที่รบกวนจิตใจของเขามากที่สุด ในขณะที่ สิ่งที่จะต้องเกิดขึ้นตามมาคือ เมื่อบุคคลตระหนักว่าความคิดใดส่งผลให้เขามีอารมณ์ที่รบกวนจิตใจของเขามากที่สุดในขณะนั้น บุคคลก็จะมีแรงจูงใจที่จะทำการปรับเปลี่ยนความคิดนั้นเพื่อลดระดับอารมณ์ที่รบกวนจิตใจ

ปัญหาหนึ่งที่มีมักพบได้บ่อยในการเปลี่ยนความคิด คือ หลังจากที่ได้รับรู้ถึงสาเหตุขององค์ประกอบของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่เกิดจาก 5 ปัจจัยหลัก ๆ ซึ่งประกอบด้วย เหตุการณ์ อารมณ์ความรู้สึกของบุคคล ความคิด พฤติกรรมการแสดงออก ปฏิกริยาทางร่างกาย ที่ไม่พึงประสงค์แล้ว ผู้สอนมักจะนำเสนอเนื้อหา วิธีการปรับเปลี่ยนความคิดตามมาทันที ซึ่งปัญหา 2 ประการที่พบบ่อย ๆ คือ 1) บุคคลไม่มีแรงจูงใจหรือไม่เห็นความสำคัญว่าทำไมถึงจะต้องทำการปรับเปลี่ยนความคิด เหตุผลประการหนึ่งคือ บุคคลมิได้ตระหนักชัดเจนว่า ความคิดนั้น ๆ ส่งผลให้ตัวเขาเกิดความรู้สึกทางลบที่ชัดเจนอย่างไรบ้าง ดังนั้น ข้ออ้างบางประการคือ การปรับเปลี่ยนความคิดเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้น การให้บุคคลฝึกทักษะการหาความเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์และความคิด ความคิดอัตโนมัติกับตนเอง ก่อนที่จะทำการสอนเรื่องการปรับเปลี่ยนความคิด จะเป็นการสร้างความตระหนักให้บุคคลเห็นความสำคัญของการจัดการกับความคิด เนื่องจาก ประสบการณ์ตรงที่เขาได้รับเกี่ยวกับอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์อันเกี่ยวเนื่องมาจากความคิดอัตโนมัติ บางประการที่เกิดขึ้นกับเขา ซึ่งเขาค้นพบด้วยตัวเองในสถานการณ์หนึ่ง ๆ 2) ยังมีอารมณ์หรือความคิดบางอย่างที่บุคคลอาจจะยังไม่สามารถค้นหาได้ครบถ้วน เนื่องจากอารมณ์บางประการ เป็นอารมณ์ที่บุคคลบางคนมิได้ตระหนักถึง สอดคล้องกับแนวคิด CBT ที่ระบุว่า องค์ประกอบของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับบุคคลเกิดจาก 5 ปัจจัยหลัก ๆ ซึ่งประกอบด้วยเหตุการณ์ อารมณ์ความรู้สึกของบุคคล ความคิด พฤติกรรมการแสดงออก ปฏิกริยาทางร่างกายที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว จนกระทั่งบุคคลมิได้ตระหนักว่าความคิดบางอย่างส่งผลให้เขามีอารมณ์ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้น ซึ่งความคิดเหล่านี้มักจะเกิดขึ้นซ้ำ ๆ เป็นแบบฉบับ และเกิดขึ้นอย่างเป็นอัตโนมัติ ดังนั้น



สิ่งสำคัญประการแรกคือ การช่วยให้บุคคลเกิดความตระหนัก โดยช่วยให้บุคคลค้นหาความคิดที่เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ ซึ่งมักมีข้อสังเกตว่าความคิดอัตโนมัติมักจะเชื่อมโยงกับอารมณ์ที่รบกวนจิตใจของบุคคลในระดับที่สูงหรือมากที่สุด ในขณะที่นั้น ซึ่งถ้าบุคคลได้ฝึกในการทำทักษะนี้บ่อย ๆ จะทำให้บุคคลมีความเร็วในการตระหนักถึงความคิดและอารมณ์ที่มารบกวนจิตใจ และนำไปสู่การจัดการความคิดและอารมณ์นั้น ๆ ได้เร็วขึ้น

### การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive restructuring)

การปรับเปลี่ยนโครงสร้างความคิดเป็นการสำรวจระดับความเป็นจริงของความคิดที่นำไปสู่อารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ สอดคล้องกับแนวคิด CBT ซึ่งมีสมมติฐานว่าคนมักจะมี การรับรู้หรือเชื่อว่าความคิดที่เกิดขึ้นอันนำไปสู่อารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เป็นความคิดที่เป็นจริง 100% ซึ่งส่วนใหญ่พบว่า ความคิดที่นำไปสู่อารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์อาจมิได้เป็นความจริงเสมอไป ดังนั้น การช่วยให้บุคคลได้ทำการสำรวจระดับความเป็นจริงของความคิดที่เกิดขึ้นกับเขาอาจนำไปสู่ความคิดใหม่ หรือการรับรู้ว่าความคิดนั้น ๆ มิได้เป็นจริง 100% ซึ่งส่งผลให้บุคคลมีการลดลงของระดับอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

การเปลี่ยนโครงสร้างทางความคิดและฝึกนำไปใช้ ขั้นตอนนี้จะพยายามให้บุคคลรู้จักการสังเกตกระบวนการคิดของตนเอง ซึ่งจะเน้นไปที่ความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง ความคิดอัตโนมัติทางลบ และอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยมีหลักการดังนี้

1. การจัดระบบการรู้การคิด และให้ความรู้เกี่ยวกับการทำงานของจิตใจพื้นฐาน ในการบำบัดแบบ CBT นั้น จะเป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับการทำงานและความสัมพันธ์ของระบบการคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล รวมไปถึงการพัฒนาสัมพันธภาพ และความคิดที่มีต่อผู้อื่นด้วย

2. การตรวจค้นความคิด ภูเขาสำคัญในขั้นตอนนี้ คือ การพยายามค้นหาความคิดหลักหรือรูปแบบของความคิดที่บุคคลมักจะนำมาใช้ในการตัดสินใจ หรือแก้ปัญหาบ่อย ๆ โดยจะเน้นไปที่ความเชื่อหลัก ความคิดอัตโนมัติทางลบ และข้อสรุปทางความคิดที่ไม่ดีต่อตนเอง รวมไปถึงสถานการณ์วิกฤติต่าง ๆ ด้วย ความคิดอัตโนมัติมักเป็นความคิดพื้นฐาน มีลักษณะไม่มีรายละเอียด สดุดี ไม่เปลี่ยนแปลง และการวินิจฉัยบุคคลอื่นหรือตนเอง เช่น ฉันเป็นคนนิสัยไม่ดี ฉันเป็นคนขี้ลาดมาตลอด หรือนั้นเกิดมาเป็นแบบนี้เอง แก้ไขไม่ได้ ในขั้นตอนการช่วยเหลือนั้น จะต้องพยายามให้ผู้รับการรักษามีความคิดที่เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น ซึ่งเป็นความคิดที่มีลักษณะมีรายละเอียด มีความสัมพันธ์ เปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ เช่น เรื่องนี้ฉันกลัวมาก แต่ฉันเคยเอาชนะมันได้ ฉันขี้กลัวกว่าคนอื่น แต่ก็ไม่ได้กลัวไปเสียทุกอย่าง เป็นต้น

3. การประเมินความคิดและพัฒนาทางเลือกในการแก้ปัญหา หลังจากที่ได้ทำการตรวจค้นความคิด และพบระบบการรู้การคิดที่บิดเบือนแล้ว ก็จะต้องทำการประเมินระบบการคิดเหล่านั้น เพื่อหาข้อบกพร่อง พร้อมกับเสนอแนวทางในการช่วยเหลือต่าง ๆ เช่น การสร้างกระบวนการควบคุมทางความคิด หรือการสร้างระบบการรู้การคิดขึ้นมาใหม่

4. การเรียนรู้ทักษะและกระบวนการคิด ในการบำบัดแบบ CBT นั้น จำเป็นจะต้องการสอนทักษะกระบวนการคิดใหม่ ๆ และมีความหลากหลายให้กับบุคคล เพื่อที่จะให้มีโอกาสที่จะเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ได้ตามความเหมาะสม เช่น การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการพูดกับตัวเองในทางที่ดี การบันทึกประจำวันทางบวก และการฝึกการจัดลำดับทางความคิด เป็นต้น

ดังนั้น หนึ่งในกลไกที่สำคัญในการทำให้ผู้เสพติดเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการเสพติดอินเทอร์เน็ตได้ (Mechanism of change) คือ การพัฒนาให้เขาสามารถใช้ทักษะการปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive restructuring) ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้ในการประเมินระดับความจริงหรือตรวจสอบความเป็นจริงในความคิดอัตโนมัติที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์หรือพฤติกรรม ตลอดจนปฏิกิริยาทางร่างกายที่ไม่พึงประสงค์ อันนำไปสู่ความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมและการเสพติดอินเทอร์เน็ต ซึ่งกระบวนการดังกล่าวจะส่งผลให้เขาค้นพบความคิดใหม่ ๆ ด้วยตัวของเขาเองมากกว่าที่จะค้นพบความคิดใหม่ ๆ อันเนื่องมาจากการเชื่อตามคำบอกเล่าของผู้ที่อยู่รอบตัวเขา

#### 4. การผสมผสานทางทฤษฎี (Theoretical integration)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการการปรึกษาทฤษฎี (Theoretical integrative counseling) หรือการผสมผสานทางทฤษฎี (Theoretical integration) คือ การผสมผสานทฤษฎีการปรึกษาและจิตบำบัดทั้งในด้านของความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ แนวคิดพื้นฐานของการเกิดความคิดปกติทางจิตใจและบุคลิกภาพ รวมทั้งเทคนิคต่าง ๆ ของตั้งแต่ 2 ทฤษฎีขึ้นไป จนเกิดเป็นทฤษฎีการปรึกษาและจิตบำบัดแบบใหม่ โดยการผสมผสานนั้นอาจมาจากทฤษฎีที่มีแนวคิดพื้นฐานคล้ายคลึงกันหรือตรงกันข้ามกันเลยก็ได้ การผสมผสานทางทฤษฎีนี้ถือได้ว่ามีความซับซ้อนและยากมากที่สุด การผสมผสานทางทฤษฎีที่ได้รับความนิยมในการอ้างอิงถึงและมีการวิจัยรองรับ ได้แก่ รูปแบบ Cyclical psychodynamic ของวาซเทล และคณะ (Wachtel et al., 2010 cited in Corey, 2013 a) และรูปแบบ Transtheoretical approach ของโปรชาสกา และนอร์ครอส (Prochaska & Norcross, 2010)

รูปแบบ Transtheoretical approach เกิดขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1970 ในงานจิตวิทยาคลินิกของโปรชาสกา (Prochaska) เป็นรูปแบบการพัฒนาจากการศึกษาวิจัยของโปรชาสกา และนอร์ครอส (Prochaska & Norcross, 2010) รูปแบบการบำบัดแบบนี้ถือได้ว่าเป็นรูปแบบการผสมผสานทางทฤษฎีที่มีการวิจัยรองรับมากที่สุดวิธีหนึ่ง เป็นแนวคิดที่เกิดจากการบูรณาการทฤษฎีระบบและ

ความหลากหลายของทฤษฎีทางจิตกว่า 3,300 ทฤษฎีมาประยุกต์ใช้ และมีการศึกษาวิจัยในประเด็นด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยนำแนวคิดของแบบจำลองข้ามทฤษฎีไปใช้ (Prochaska & Velicer, 1997)

รูปแบบ Transtheoretical approach พัฒนาขึ้นเริ่มแรกเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาการใช้สารเสพติด คือ บุหรี่ ต่อมามีการประยุกต์ใช้กับกลุ่มต่าง ๆ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การลดน้ำหนักและการควบคุมอาหาร การวางแผนครอบครัวสำหรับวัยรุ่น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง การช่วยเหลือผู้ป่วยที่มีปัญหาเบาหวาน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในผู้ติดเชื้อ HIV รวมทั้งพฤติกรรมอื่น ๆ เช่น การรั้งแกกันไนโรงเรียนและการทารุณกรรมในครอบครัว เป็นต้น รูปแบบ Transtheoretical approach เกิดจากการผสมผสานทฤษฎีการบำบัดจากสำนักต่าง ๆ เข้าด้วยกัน อันได้แก่ จิตวิเคราะห์ เกสตัลท์ อุดติภาวนิยม การบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และการบำบัดแบบการรู้คิดพฤติกรรม ในด้านเทคนิคที่ใช้ นั้น จะมีการผสมผสานเทคนิคการบำบัดจากสำนักดังกล่าวข้างต้นมาใช้ให้เหมาะสมกับขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงของบุคคล (Stage of change) ซึ่งสามารถแบ่งการเปลี่ยนแปลงออกเป็น 5 ขั้น ได้แก่ 1) ขั้นไม่สนใจปัญหา (Pre-contemplation) 2) ขั้นลังเลใจ/ ชั่งใจ (Contemplation) 3) ขั้นเตรียมตัว (Preparation) 4) ขั้นลงมือปฏิบัติ (Action) และ 5) ขั้นดำรงปฏิบัติ (Maintenance) (Brooks-Harris, 2008; พาณิชย์ หลีเจริญ, 2556)

คอเรย์ (Corey, 2013 b) และนันทิ์ชัตต์สันท์ สกุกพงค์ (2557) กล่าวว่า จิตวิทยาการปรึกษาและจิตบำบัดแบบผสมผสานสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท ได้แก่ การผสมผสานทางทฤษฎี (Theoretical integration) การผสมผสานทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative integration) และการผสมผสานทางเทคนิค (Technical integration) ซึ่งการศึกษารูปแบบของจิตวิทยาการปรึกษาและจิตบำบัดแบบผสมผสานในประเทศไทยสามารถพบได้ในวิทยานิพนธ์ต่าง ๆ แต่ไม่ได้มีการระบุว่าเป็นจิตวิทยาการปรึกษาและจิตบำบัดแบบผสมผสานประเภทใด เป็นเพียงการระบุว่าได้ใช้วิธีการให้การปรึกษาและการบำบัดด้วยทฤษฎีหรือเทคนิคอะไรบ้าง อย่างเช่น ตัวอย่างงานวิจัยในประเทศไทยของจากรุวรรณ ภัทรจารินกุล (2551) ศึกษาผลของการใช้เทคนิคการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนออทิสติกที่เรียนร่วมใน โรงเรียนเทศบาล 2 (บ้านหาดใหญ่) โดยเทคนิคการควบคุมตนเอง งานวิจัยของสุวรรณ สุวรรณสิงค์ (2552) ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดยายร่ม กรุงเทพมหานคร งานวิจัยของเรือเอกหญิง วิไลพร สว่าง (2554) ศึกษาเรื่อง การปรึกษากลุ่มแบบจัดการตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนจำหน่ายเรือ โดยใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบจัดการตนเองและแบบบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่

บุหรี่ประจำวันด้วยตนเอง งานวิจัยของวลัยกรณ์ แพร์กิจธรรมชัย (2555) ศึกษาผลของการปรับพฤติกรรมเพื่อลดความก้าวร้าวของวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง โดยใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมเพื่อลดความก้าวร้าว งานวิจัยของอังสินันท์ อินทรกำแหง และอนันต์ มาลารัตน์ (2556) ศึกษาผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางที่มีต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของนิสิตที่มีภาวะอ้วน งานวิจัยของบุเรงนอง จักรมุณี (2556) ศึกษาผลของโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความรับผิดชอบต่อสังคมของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา โดยใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา และงานวิจัยของธันยวณันธุ์ เกียนอย่าง และพัชรภา อินทพรต (2558) ศึกษาผลของโปรแกรมการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมคิดเกมออนไลน์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ส่วนตัวอย่างงานวิจัยในต่างประเทศ พบว่า วิธีการให้การปรึกษาและการบำบัดการเสพติดอินเทอร์เน็ตส่วนใหญ่จะใช้รูปแบบวิธีการปรึกษาที่นำมาบูรณาการหลากหลายทฤษฎีและเทคนิควิธี อาทิเช่น งานวิจัยของหยาง และฮาว (Yang & Hao, 2005) ใช้วิธีการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (SFBT) ร่วมกับครอบครัวบำบัด (Family therapy) งานวิจัยของออร์แซค, โวลูเซ่, วูล์ฟ, และเฮนเนน (Orzack, Voluse, Wolf, & Hennen, 2006) ใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่ม ได้แก่ การประเมินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Readiness of change), CBT และการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (MI) งานวิจัยของเกา, ซู, และเกา (Cao, Su, & Gao, 2007) ใช้วิธีการศึกษาของ CBT ร่วมกับสุขภาพจิตศึกษา งานวิจัยของเชก และคณะ (Shek et al., 2009) ใช้วิธีการปรึกษาของ CBT, MI, Rtc และครอบครัวบำบัด งานวิจัยของจง, เทา, และซู (Zhong, Tao, & Zu, 2009) ใช้โปรแกรม CBT, ละครอบครัวบำบัด, Gestalt และครอบครัวบำบัด และงานวิจัยของดู และคณะ (Du et al., 2010) ใช้โปรแกรม CBT ร่วมกับครอบครัวบำบัด เป็นต้น

คอเรย์ (Corey, 2013 b) ได้วิเคราะห์ว่า แนวโน้มของแวดวงด้านจิตวิทยาการปรึกษาสมัยใหม่ได้มุ่งไปสู่การผสมผสานทางทฤษฎีและเทคนิคด้านการให้คำปรึกษามากขึ้น จะเห็นได้ว่าปัจจุบันนักจิตวิทยาการปรึกษา นักจิตวิทยาคลินิก และนักจิตบำบัดส่วนใหญ่มองตนเองว่าเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือนักจิตบำบัดแบบผสมผสาน และเลือกใช้การปรึกษาและการทำจิตบำบัดแบบผสมผสานเป็นวิธีการหลักในการช่วยเหลือผู้รับบริการ (Consoli & Jester, 2005; Hollanders, 1999; Norcross & Goldfried, 2005) เหตุผลส่วนหนึ่งเนื่องจากทฤษฎีการปรึกษาส่วนใหญ่ที่ยังไม่ครอบคลุมการมองธรรมชาติของมนุษย์ทั้ง 3 ด้านหลัก (ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม) และยังไม่มียุทธวิธีที่ถูกพิสูจน์ได้อย่างชัดเจนว่าสามารถประยุกต์ใช้ในการช่วยเหลือบุคคลทุกคนได้ดีกว่าทฤษฎีอื่น ดังนั้น การบูรณาการทางทฤษฎีการปรึกษาให้มีความครอบคลุมในการอธิบาย

ทำนาย และบำบัดช่วยเหลือบุคคลให้มีความครอบคลุม ธรรมชาติของมนุษย์นั้น เป็นสิ่งที่นักจิตวิทยาการปรึกษาควรให้ความใส่ใจ

ดังนั้น ในประเทศไทยจึงต้องการงานวิจัยที่สนับสนุนอีกเป็นจำนวนมากถึงแนวคิด การผสมผสานด้านจิตวิทยาการปรึกษาและจิตบำบัด รวมทั้งประสิทธิผลของการผสมผสาน รูปแบบต่าง ๆ ในกลุ่มคนไทย รูปแบบจิตบำบัดแบบผสมผสานสามารถสรุปได้ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบประเภทจิตวิทยาการปรึกษาและจิตบำบัดแบบผสมผสาน (Corey, 2013 อ้างถึงใน นันทชัยตัมภ์ สฤตพงษ์, 2557)

หัวข้อ	ประเภทจิตวิทยาการปรึกษาและจิตบำบัดแบบผสมผสาน		
	การผสมผสานทางทฤษฎี (Theoretical integration)	การผสมผสานทางทฤษฎี แบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative integration)	การผสมผสาน ทางเทคนิค (Technical integration)
แนวคิด	การผสมผสานตั้งแต่ 2 ทฤษฎีขึ้นไป เพื่อสร้าง ทฤษฎีใหม่	การเลือกใช้ทฤษฎีหลัก ทฤษฎีหนึ่ง แต่ผสมผสาน เฉพาะเทคนิคจากทฤษฎีอื่น มาใช้ร่วมด้วย	การเลือกใช้เทคนิค ที่มีงานวิจัยรองรับจาก หลายทฤษฎี โดยมิได้ยึดทฤษฎีใด ทฤษฎีหนึ่งเป็นหลัก
ตัวอย่าง รูปแบบ	- Cyclical psychodynamic - Transtheoretical approach	Affect phobia therapy (APT)	Multimodal therapy
งานวิจัยและ กลุ่มตัวอย่าง ที่ศึกษา	Cyclical psychodynamic พบการศึกษาแบบรายกรณี ในกลุ่มผู้มีปัญหาซึมเศร้า ในขณะที่ Transtheoretical approach พบมากใน การศึกษากับกลุ่มพฤติกรรม เสพติดและพฤติกรรม สุขภาพ	Affect phobia therapy พบผลการศึกษาในรูปแบบ รายกรณีในผู้ที่มีอาการกลัว ผิดปกติ (Phobia) และ วิตกกังวล	พบการศึกษา ในผู้ป่วยที่เป็นโรค ย้ำคิดย้ำทำและ กลัวผิดปกติ

จากตารางจะเห็นได้ว่า ประเภทจิตวิทยาการปรึกษาและจิตบำบัดแบบผสมผสาน แบ่งออกเป็น 3 ประเภทด้วยกัน คือ 1) การผสมผสานทางทฤษฎี (Theoretical integration) 2) การผสมผสานทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative integration) และ 3) การผสมผสานทางเทคนิค (Technical integration) แต่ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะขอนำเสนอเฉพาะหลักการและแนวความคิดการผสมผสานทางทฤษฎี (Theoretical integration) รูปแบบ Transtheoretical approach ตามที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแนวคิดนี้ได้พัฒนาขึ้นเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาการใช้สารเสพติด และต่อมาได้มีการประยุกต์ใช้เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผู้วิจัยจึงเห็นว่าแนวคิดนี้เหมาะสมที่จะนำมาประยุกต์ใช้กับพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เนต

#### 5. ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical model หรือ Stage of change)

แนวคิดนี้กล่าวว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใดต้องผ่านขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง (Stages of change) ตามลำดับ 5 ขั้น ดังนี้ (Prochaska, Norcross, & DiClemente, 2006)

ขั้นที่ 1 ขั้นไม่สนใจปัญหาหรือขั้นเมินเฉย (Precontemplation) บุคคลที่อยู่ในขั้นนี้ยังไม่คิดจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใน 6 เดือนข้างหน้า คิดว่าพฤติกรรมที่ปฏิบัติอยู่ไม่เป็นปัญหา ไม่เห็นผลเสียที่เกิดขึ้น บางคนอาจเคยพยายามที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมมาแล้วแต่ล้มเหลว จึงไม่คิดที่จะเปลี่ยนแปลงอีก กลุ่มนี้ควรได้รับการกระตุ้นให้คิดถึงประโยชน์ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้มากขึ้น และเร้าอารมณ์ให้รู้สึกว่าการกระทำพฤติกรรมที่ไม่ดีของตนเองส่งผลกระทบต่อผู้อื่นด้วย

ขั้นที่ 2 ขั้นลังเลใจ/ ซังใจ (Contemplation) บุคคลที่อยู่ในขั้นนี้เริ่มคิดหรือรับรู้ว่าพฤติกรรมที่ทำอยู่เป็นปัญหา จึงคิดที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายใน 6 เดือนข้างหน้า หรือคิดจะเปลี่ยนแปลงใน 30 วันข้างหน้า โดยไม่เคยมีความพยายามที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมมาก่อน กลุ่มนี้จะเริ่มต้นพิจารณาผลดีและผลเสียในระดับที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งเกิดจากการปฏิบัติพฤติกรรมของตนที่ผ่านมา แต่จะรับรู้ข้อดีและข้อเสียของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เคยได้รับผลกระทบจากการปฏิบัติพฤติกรรมที่ไม่ดีมาแล้ว ดังนั้น กลุ่มนี้ควรได้รับการเรียนรู้ว่าเมื่อมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแล้ว เขาจะเป็นอย่างไร ลดอุปสรรคหรือข้อเสียในการเปลี่ยนพฤติกรรม

ขั้นที่ 3 ขั้นเตรียมตัวหรือขั้นตัดสินใจ (Preparation) บุคคลในขั้นนี้มีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมในอนาคตอันใกล้ภายใน 30 วันข้างหน้า และเคยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมาแล้วอย่างน้อย 24 ชั่วโมง ในเรื่องของการใช้อินเทอร์เนต คือ เคยตั้งใจหรือมีความพยายามที่จะลดการเสพติดอินเทอร์เนตมาบ้างแล้วอย่างน้อย 1 วัน กลุ่มนี้จะเริ่มต้นการกระทำบางอย่างที่จะมุ่งไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น บอกเพื่อนและครอบครัวว่าจะเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ ดังนั้น ผู้ที่อยู่ในระยะเตรียมตัวควรได้รับการกระตุ้นหาแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือ (Support) เพื่อให้กำลังใจและเรียนรู้วิธีการปฏิบัติตัวในการลดการเสพติดอินเทอร์เนต

ขั้นที่ 4 ขั้นลงมือปฏิบัติ (Action) บุคคลที่อยู่ในขั้นนี้เริ่มปฏิบัติในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนแต่ยังไม่ถึง 6 เดือน การช่วยเหลือบุคคลกลุ่มนี้ควรสอน ให้คำแนะนำ เทคนิคต่าง ๆ เพื่อช่วยให้เขาปฏิบัติกิจกรรมตามข้อตกลง (Commitment) ได้ เช่น หากิจกรรมอื่นทำทดแทนพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ให้รางวัลกับตนเองเมื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ หลีกเลี่ยงบุคคลหรือสถานการณ์ที่ทำให้เขากลับไปมีพฤติกรรมที่ไม่ดีเหมือนเดิม

ขั้นที่ 5 ขั้นดำรงการปฏิบัติตัวหรือขั้นกระทำต่อเนื่อง (Maintenance) บุคคลที่อยู่ในขั้นนี้สามารถที่จะปฏิบัติหรือกระทำพฤติกรรมใหม่มาแล้วมากกว่า 6 เดือน โดยมีการป้องกันการกลับไปทำพฤติกรรมเดิมซ้ำ (Prevent relapse) สิ่งสำคัญในขั้นนี้คือ การช่วยให้บุคคลนั้นรับรู้สถานการณ์ที่ทำให้เกิดความอยาก (Temptation) ที่จะกลับไปทำพฤติกรรมเดิม โดยเฉพาะการมีภาวะเครียด ดังนั้น จึงควรหาแรงสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิดที่เชื่อถือหรือไว้วางใจ พุดคุยหรือใช้เวลาอยู่กับบุคคลที่ปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ดี รู้วิธีการจัดการกับความเครียดแทนการหาทางออกโดยการมีพฤติกรรมเดิมที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ

สรุป ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจำแนกตามลักษณะการปฏิบัติและความตั้งใจ แบ่งได้เป็น 5 ขั้นตอน แต่ละขั้นตอนสามารถปรับเปลี่ยนขึ้นลงได้ตลอดเวลาตามปัจจัยต่าง ๆ เช่น ความรู้ ความเชื่อ สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป บุคคลจำนวนมากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพึงประสงค์ได้ไม่นานก็กลับคืนสู่พฤติกรรมเดิมอีก การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ประสบผลสำเร็จนั้น ใหม่วิธีการปฏิบัติใหม่ควรอยู่อย่างยั่งยืน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ประสบผลสำเร็จต้องใช้ความพยายามอดทนและเวลา

## 6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

รีฟ, คาลาโบร, และอดัมส์-แมคเนล (Reeve, Calabro, & Adams-McNeill, 2000) พัฒนาโปรแกรมการอดบุหรี่ในคลินิกพยาบาลเวชปฏิบัติ โดยใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นแนวทางในการจัดกลุ่มผู้ป่วยที่สูบบุหรี่เป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ยังไม่คิดจะเลิกสูบบุหรี่ กลุ่มที่คิดจะเริ่มสูบบุหรี่ และกลุ่มที่พร้อมจะเลิกสูบบุหรี่ เปรียบเทียบประสิทธิผลการดูแล ให้คำแนะนำอย่างเป็นทางการขึ้นตอนกับการให้คำแนะนำตามปกติ การให้คำแนะนำอย่างเป็นทางการประกอบด้วย การให้คำแนะนำสั้น ๆ รายบุคคล การเสริมแรง การกำหนดวันเลิกสูบบุหรี่ การให้คำปรึกษา รายบุคคล ผลการศึกษาพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรม ผู้ป่วยมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) เช่น จากการที่ไม่เคยคิดจะเลิกสูบบุหรี่เป็นการเริ่มคิดจะเลิกสูบบุหรี่

ญาณินท์ ศรีทรงเมือง (2549) ศึกษาขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของพลทหารค่ายกาญจนาภิเษก จังหวัดราชบุรี ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระยะตั้งใจ

ระยะก่อนชั่งใจ และระยะพร้อมปฏิบัติ คิดเป็นร้อยละ 25.95, 23.53 และ 23.18 รองลงมาอยู่ในระยะ คงไว้ซึ่งการปฏิบัติและระยะปฏิบัติ คิดเป็นร้อยละ 16.61 และ 10.73 ตามลำดับ และกระบวนการ เปลี่ยนแปลงทั้ง 10 กระบวนการมีค่าเฉลี่ยต่ำสุดในระยะก่อนชั่งใจ และเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ในระยะชั่งใจ แต่ในระยะพร้อมปฏิบัติและระยะปฏิบัติมีการเปลี่ยนแปลงไม่ชัดเจน ส่วนในระยะ คงไว้ซึ่งการปฏิบัติค่าเฉลี่ยกลับลดลง และท้ายสุดพบว่า กระบวนการประเมินสิ่งแวดล้อมสามารถ จำแนกความแตกต่างระหว่างระยะก่อนชั่งใจกับระยะชั่งใจได้ร้อยละ 8.06 กระบวนการเผชิญ เงื่อนไขทางพฤติกรรมสามารถจำแนกความแตกต่างระหว่างระยะพร้อมปฏิบัติและระยะปฏิบัติได้ ร้อยละ 4.69 และกระบวนการการกระตุ้นให้ตื่นตัวสามารถจำแนกความแตกต่างระหว่างระยะ ปฏิบัติและระยะคงไว้ซึ่งการปฏิบัติได้ร้อยละ 6.65 แต่ไม่มีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใด ที่สามารถจำแนกความแตกต่างระหว่างระยะชั่งใจและระยะพร้อมปฏิบัติได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปิยมาศ สวานกุล (2552) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่โดยประยุกต์ แนวคิดขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรม การเลิกสูบบุหรี่ของทหารเกณฑ์ค่ายวิภาวดีรังสิต จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยกลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วย การเรียนรู้ผ่าน กระบวนการกลุ่ม การใช้ตัวแบบ การระดมความคิด อภิปรายปัญหา กำหนดวิธีการปฏิบัติตัว การ กระตุ้นและติดตามผลการเลิกสูบบุหรี่ ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถของ ตนเองในการเลิกสูบบุหรี่สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

เบญจมาศ บุญยะวัน (2555) ศึกษาประสิทธิผลของการประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอน การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ของเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย โรงพยาบาลศิริราช กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่ โดยการประยุกต์ทฤษฎี ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และจัดกิจกรรมตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของ กลุ่มทดลอง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ กิจกรรมประกอบด้วยการอภิปรายกลุ่มและ การให้คำปรึกษา ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับเอกสารแผ่นพับคู่มือการเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสมดุลของการตัดสินใจ ในการเลิกสูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ และพฤติกรรมการเลิก สูบบุหรี่ที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) ผลการวิจัยครั้งนี้ โดยเฉพาะการให้คำปรึกษาและการใช้ทักษะในการเลิกสูบบุหรี่สามารถปรับเปลี่ยน พฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ของเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย และสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับ บุคลากรอื่น ๆ ได้



กุลธิดา พานิชกุล (2556) ศึกษาการประยุกต์ใช้โมเดลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Transtheoretical model) เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย สรุปว่า ความเข้าใจในแนวคิดการใช้โมเดลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Transtheoretical model) และตัวอย่างการประยุกต์ใช้โมเดล TTM ในกระบวนการพยาบาลเพื่อการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่มีภาวะความดันโลหิตสูง จะเป็นแนวทางให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมและช่วยส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคเรื้อรังให้มีประสิทธิภาพต่อไป โดยแนวคิด TTM มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้สอดคล้องกับขั้นความพร้อม (Stage-matched intervention) ของบุคคลแต่ละรายและเลือกใช้กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Processes of change) ที่มีทั้งหมด 10 วิธี ให้สอดคล้องกับขั้นความพร้อมในแต่ละขั้น รวมทั้งการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Self-efficacy) ให้มากยิ่งขึ้น และมีการพิจารณาผลดี-ผลเสีย (Pros-cons) ที่จะได้รับจากการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยพยาบาลต้องส่งเสริมให้ผู้ให้บริการรับรู้ถึงผลดีของการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าผลเสีย

พรรณิ ปานเทวัญ (2557) ศึกษาการประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ผลสรุปพบว่า การประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถช่วยให้ผู้สูบบุหรี่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยการเลิกสูบบุหรี่หรือลดปริมาณการสูบได้ จากหลักฐานเชิงประจักษ์ในการศึกษาที่ผ่านมา ถึงแม้ว่าผลการวิจัยในกลุ่มทหารเกณฑ์ ซึ่งผู้เขียนได้ประยุกต์ใช้สำหรับการเปลี่ยนแปลงในระดับบุคคล (Intrapersonal level) พบว่า เมื่อติดตามผลการสูบบุหรี่ของทหารภายหลัง 6 เดือน ส่วนใหญ่ทหารยังอยู่ในขั้นตอนเดิม แต่มีจำนวน 36% ที่มีการเลื่อน Stage ไปข้างหน้า และทหารที่สามารถลดปริมาณการสูบบุหรี่หรือเลิกบุหรี่ได้จะเป็นกลุ่มที่อยู่ในขั้นเตรียมตัวและขั้นการปฏิบัติก่อนการได้รับโปรแกรมการเลิกบุหรี่

ดังนั้น จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะเห็นได้ว่า การนำรูปแบบทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมาใช้ สามารถช่วยให้พฤติกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่พึงประสงค์ กล่าวคือ ช่วยเพิ่มพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือช่วยลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อนำมาทดลองใช้กับพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่ผู้วิจัยกำลังศึกษาอยู่ว่าในแต่ละขั้นตอนของทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สามารถช่วยลดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตลงได้หรือไม่

## ทฤษฎีการให้การปรึกษาที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการ เชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ต

### 1. ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

บรู๊คส์-แฮร์ริส และกาเวตตี (Brooks-Harris & Gavetti, 2008) ได้กล่าวว่า ทฤษฎีการปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมเป็นการผสมผสานทางทฤษฎี (Theoretical integration) รูปแบบ Transtheoretical approach ซึ่งประกอบด้วยทฤษฎีการปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral therapy) การปรับพฤติกรรม (Behavioral modification) วิธีการเหล่านี้ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม และหลายอย่างมีพื้นฐานมาจากการวางเงื่อนไขแบบดั้งเดิมหรือแบบคลาสสิก (Classical conditioning) และแบบวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant conditioning)

#### ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

ทฤษฎีนี้เชื่อว่า มนุษย์ตั้งอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกมาเป็นผลผลิตจากการที่มนุษย์มีปฏิกิริยาตอบโต้กับสิ่งแวดล้อม ถ้าบุคคลใดสามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมได้ บุคคลนั้นก็มีโอกาสที่จะกำหนดพฤติกรรมมนุษย์ให้เป็นไปตามที่ต้องการได้ เพราะสังคมมีอิทธิพลเหนือบุคคล กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ มนุษย์และสิ่งแวดล้อมต่างกระทำซึ่งกันและกัน หรือมีอิทธิพลต่อกัน (ดวงมณี จงรักษ์, 2549; พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2544)

#### แนวคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพ

พฤติกรรมของมนุษย์มักจะถูกกำหนดด้วยเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นมาก่อนหน้านั้น (Antecedent) เช่น คนที่ไม่กล้าขับรถ อาจเป็นเพราะเคยประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์มาแล้ว หรือคนที่พูดเก่งทำให้เขาประสบความสำเร็จในงานอาชีพที่ทำอยู่ บุคคลนั้นก็พยายามพูดให้เก่งมากขึ้น ดังนั้น บุคลิกภาพของมนุษย์จึงเป็นสิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยใช้วิธีการวางเงื่อนไข (Conditioning) ด้วยการให้รางวัล (Reward) หรือการลงโทษ (Punishment) และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้โดยอาศัยการเรียนรู้ (Learning) (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2544)

#### เป้าหมายของการปรึกษา

เป้าหมายทั่วไปของการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม คือ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง และเป็นที่ยอมรับปรารถนา โดยการวางแผนอย่างเป็นระบบ และมีความสม่ำเสมอ (ดวงมณี จงรักษ์, 2549)

สำหรับเป้าหมายเฉพาะเจาะจง เป็นสิ่งที่กำหนดร่วมกันระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับ การปรึกษาแต่ละราย โดยพยายามผู้ให้การปรึกษาได้เรียนรู้ที่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมหรือจะสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้นมาใหม่ ซึ่งเป้าหมายที่กำหนดขึ้นต้องมีความชัดเจนเป็นรูปธรรม สามารถวัดได้ และดำเนินการตกลงร่วมกันเป็นสัญญาเพื่อชี้แนะและลงมือปฏิบัติ

## ขั้นตอนการศึกษา

ทอดด์ และ โบฮาร์ท (Todd & Bohart, 1999 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549) เสนอขั้นตอนการศึกษาไว้ ดังนี้

1. ขั้นกำหนดปัญหา ก่อนที่จะกำหนดว่าอะไรคือสิ่งที่ผู้รับปรึกษาต้องการให้ช่วยเหลือ ผู้ให้การปรึกษาจะให้ความสำคัญกับการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับปรึกษา เน้นความไว้วางใจ แสดงความอบอุ่นและแสดงความเข้าใจ (Empathy) ในเวลาเดียวกัน ผู้ให้การปรึกษา จะทำความเข้าใจกับปัญหาโดยพิจารณาว่าปัญหานั้นเกิดจากการเรียนรู้อย่างไร (ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อไร และเกิดอย่างไร) ความถี่ของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (Baseline) อะไรคือสิ่งเร้าภายนอกที่กำลังเกิดปัญหา อะไรคือวิธีการแก้ไขปัญหาที่เคยทำ หลังจากนั้นผู้ให้การปรึกษาจะบอกให้ผู้รับปรึกษากำหนดวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนในการแก้ไขปัญหา วัตถุประสงค์ที่ชัดเจนคือวัตถุประสงค์ที่สามารถวัดได้ในเชิงพฤติกรรม เพื่อที่ทั้งผู้ให้การปรึกษาและผู้รับปรึกษาจะสามารถรู้ได้ว่า การให้การปรึกษาประสบความสำเร็จหรือไม่

2. เลือกหลักการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับปัญหา หลังจากที่กำหนดปัญหาและวัตถุประสงค์ของการแก้ไขปัญหาแล้ว ผู้ให้การปรึกษาจะเลือกหลักการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับปัญหาของผู้รับปรึกษาและดำเนินการช่วยเหลือ ผู้ให้การปรึกษาต้องอธิบายกระบวนการช่วยเหลือ ทั้งนี้ อาจอ้างอิงหลักฐานงานวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของวิธีการหรือเทคนิคที่ใช้กับผู้รับปรึกษาคนอื่นที่ประสบปัญหาเดียวกัน ชี้แจงสิ่งที่ผู้รับปรึกษาจะต้องกระทำตามเทคนิคหรือวิธีการที่นำมาใช้ บทบาทที่ผู้ให้การปรึกษาแสดงในขั้นนี้เสมือนเป็นผู้ให้ความรู้เรื่องเทคนิคของพฤติกรรมบำบัด (Coaching) และเป็นผู้ให้คำแนะนำ (Consultant) ถึงวิธีการที่เหมาะสมแก่ผู้รับปรึกษา

3. ขั้นนำวิธีการไปลงมือปฏิบัติ ในขั้นนี้ผู้รับปรึกษาจะลงมือปฏิบัติภายใต้การดูแลของผู้ให้การปรึกษา

4. ขั้นประเมินผลสำเร็จ ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับปรึกษาร่วมกันประเมินว่าการเรียนรู้ใหม่ที่คาดหวังให้เกิดขึ้นเพื่อละลายพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น กระทำได้สำเร็จมากน้อยเพียงใด

## 2. ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

คอเรย์ (Corey, 2004, p. 54) ได้อธิบายถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและยอมรับตนเองตามความจริง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความเป็นตัวของตัวเอง

3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มความสามารถ

4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตัวตนในอุดมคติ (Ideal self) ตัวคนที่ตนเองรับรู้ (Perceived self) และตัวตนที่แท้จริง (Real self) อย่างสอดคล้องกลมกลืนกัน

ดวงมณี จงรักษ์ (2549) การให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากทฤษฎีการให้การปรึกษาส่วนใหญ่ เป้าหมายที่เน้นคือ การสร้างสถานการณ์ เงื่อนไข เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกปลอดภัย รู้สึกปราศจากการประเมิน เงื่อนไขนี้ ได้แก่ ความจริงแท้ของผู้ให้คำปรึกษา การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข และความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ซึ่งการที่ผู้รับการปรึกษาสามารถรับรู้ถึงคุณลักษณะดังกล่าวจากผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสพบทบทวนการรับรู้เกี่ยวกับตนเองเสียใหม่ ทำให้ตนกับประสบการณ์มีความสอดคล้องกัน กลายเป็นบุคคลใหม่ตามประสบการณ์ที่แท้จริง การที่ผู้รับการปรึกษาจะรู้จักตนเองได้อย่างแท้จริงนั้น ผู้รับการปรึกษาสามารถตระหนักได้ว่าตนมีความรู้สึกระดับลึกอย่างไรต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ดังนั้น เป้าหมายอีกประการหนึ่งคือ การเน้นประสบการณ์ ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา โดยที่ผู้ให้การปรึกษาจะเน้นการสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีสติสัมผัสกับอารมณ์ ความรู้สึกให้มากที่สุด

สรุปได้ว่า เป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เน้นการจัดหรือลดความทุกข์ทางอารมณ์และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา โดยที่ผู้ให้คำปรึกษาได้สร้างสัมพันธภาพอันดีให้เกิดกับผู้รับคำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกความคับข้องใจ หรือความขัดแย้งในใจตนออกมา อันจะนำไปสู่การพิจารณาตนเองและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ตามสภาพความเป็นจริง ซึ่งวิธีการดังกล่าวเป็นการส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นของตัวเอง สามารถจัดการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวของโรเจอร์สันั้น เน้นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นเทคนิคเบื้องต้นที่สำคัญมากกว่าเทคนิควิธีการใด ๆ สัมพันธภาพที่ดีจะเป็นตัวกระตุ้นให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึก ความคิด ทศนคติ ค่านิยม ตลอดจนพฤติกรรมของตน อันจะนำไปสู่การแก้ปัญหาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและพัฒนาการของผู้รับบริการ สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มประกอบด้วยภาวะต่าง ๆ ดังนี้ (วัชรวิ ทรัพย์มี, 2550)

1. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Acceptance or unconditional positive regard)

เป็นการแสดงให้เห็นถึงความเชื่อถือบุคคล ในฐานะเป็นมนุษย์ที่มีคุณค่า มีความรู้สึก ทศนคติ มีการตัดสินใจ มีการกระทำเป็นของตนเอง และมีความสามารถที่จะพัฒนาตนเองได้ การยอมรับบุคคล เป็นลักษณะของการยอมรับ โดยปราศจากเงื่อนไข ยอมรับในทศนคติ ค่านิยม ความคิดเห็น

การกระทำ และทุกสิ่งที่ประกอบเป็นตัวเขา ทั้งทางด้านบวกและด้านลบ โดยไม่มีการประเมินหรือตัดสินการยอมรับดังกล่าว แสดงออกโดยคำพูด สีหน้า ท่าทางและน้ำเสียงที่เป็นมิตรของผู้นำกลุ่ม

2. แสดงความรู้สึกที่แท้จริง (Congruence or authenticity of genuineness) หมายถึง การตรงไปตรงมา ไม่สวมหน้ากาก ไม่เสแสร้งแสดงบทบาท มีความเป็นตัวของตัวเอง มีการตระหนักรู้ในความรู้สึกและความคิดของตนเอง สามารถเปิดเผยแนวคิดประสบการณ์ ความรู้สึกของตนโดยไม่ปิดบัง อำพราง มีการแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติทั้งคำพูดและการกระทำ

3. มีความเห็นอกเห็นใจกัน (Empathy) เป็นความสามารถอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้นำกลุ่ม สามารถเข้าใจถึงจิตใจ ความรู้สึก และความเชื่อของสมาชิก สามารถรับรู้และเข้าใจโลกส่วนตัวของสมาชิก เสมือนเป็นโลกของตนเอง โดยปราศจากการประเมินหรือตัดสิน โดยใช้ความรู้สึกของตนเอง ทั้งยังสามารถสื่อความเข้าใจนี้กลับสู่สมาชิก ซึ่งจะทำให้เขาได้ตระหนักและกระจำแจ้งในความรู้สึกของตนเองมากยิ่งขึ้น

4. การสื่อความหมายได้อย่างตรงประเด็น (Concreteness) คือการที่ผู้ให้คำปรึกษา สามารถสื่อความหมายทั้งเนื้อหาและความรู้สึกออกมาอย่างเด่นชัด ตรงกับความรู้สึก และประสบการณ์ของผู้รับบริการ สามารถสื่อความเข้าใจ ความจริงใจ และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขแก่สมาชิก ซึ่งแสดงออกได้ทั้งทางสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง

สรุปได้ว่า สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มประกอบด้วย การยอมรับผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไขทั้งทางด้านบวกและด้านลบ โดยไม่ประเมินหรือตัดสิน และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขให้สมาชิกได้รับรู้ โดยทางคำพูด สีหน้า ท่าทาง อย่างเป็นธรรมชาติ สัมพันธภาพดังกล่าวเป็นสิ่งสำคัญมากกว่าเทคนิคและวิธีการใด ๆ ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีจะเป็นตัวส่งเสริมให้สมาชิกลดการใช้กลไกป้องกันตนเองและพัฒนาความเข้าใจในตนเอง เพื่อจะได้ปรับปรุงตนเองให้มีความสุขยิ่งขึ้น

สำหรับบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทและหน้าที่ดังต่อไปนี้ (ดวงมณี จงรักษ์, 2549)

1. ทำความเข้าใจโลกของผู้รับบริการปรึกษาอย่างไม่มี การตั้งสมมติฐานมาก่อน
2. สร้างสัมพันธภาพที่มีพื้นฐานของความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ยอมรับและมีความเป็นธรรมชาติ ไม่ใส่หรือป้อนค่านิยมและเกณฑ์มาตรฐานใด ๆ ทั้งสิ้นให้แก่ผู้รับบริการปรึกษา
3. รับฟังและมีปฏิกิริยาตอบสนองอย่างเอาใจใส่ แสดงความเข้าใจโดยสื่อทั้งภาษาพูดและอวัจนภาษา เพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาทราบถึงความเคารพ การเห็นคุณค่า ตลอดจนยอมรับและมีความเข้าใจในตัวเขา
4. แสดงความพยายามสื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาได้รับรู้ถึงการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข

5. แสดงปฏิกิริยาให้ผู้รับการศึกษารับรู้ได้ว่าจะมีความเข้าใจในสิ่งที่เขาสื่อแสดงออกมา ทั้งโดยตรงเป็นคำพูด และโดยอ้อมด้วยอวัจนภาษา

6. แสดงให้ผู้รับการศึกษารับรู้ได้ว่าจะมีความไว้วางใจในตัวเอง มีความเชื่อมั่น มีความรับผิดชอบ และความสามารถกำกับดูแลตนเองของเขา

7. ส่งเสริมบรรยากาศที่เอื้อให้ผู้รับการศึกษากล้าที่จะทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่

### 3. ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์

คอเรย์ (Corey, 2008) กล่าวว่า เป้าหมายของการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่สำคัญ คือ การรับรู้ (Awareness) เพราะถ้าปราศจากการรับรู้แล้ว ผู้มารับคำปรึกษาจะปราศจากเครื่องมือที่จะใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพ การรับรู้ทำให้ผู้มารับคำปรึกษาสามารถเผชิญและยอมรับความรู้สึกที่เคยปฏิเสธ ช่วยให้บุคคลสามารถจัดความรู้สึกที่ค้างค้ำ และปล่อยวางอดีต มีสติรับรู้อยู่กับสภาวะปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กระบวนการของการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เป็นกระบวนการปรึกษาที่เป็นการช่วยให้เกิดความแตกต่างระหว่าง Exercises และ Experiment แบบฝึกหัด (Exercise & techniques) บางครั้งจะใช้กระตุ้นอารมณ์ผู้รับการปรึกษา สามารถใช้ได้หลายสถานการณ์ที่จะทำให้บางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นหรือความสำเร็จในเป้าหมาย การทดลอง (Experiment) เป็นพัฒนาการหรือการเติบโตของการมีสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษา การทดลองเป็นพื้นฐานสำคัญของการบำบัดแนวเกสตัลท์สมัยใหม่ ซึ่งการทดลองเป็นวิธีการที่จะนำบางสิ่งที่เป็นข้อขัดข้องในใจออกมาแสดง โดยทำความพยายามตามกระบวนการที่แท้จริง การทดลองสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น จินตนาการ การเผชิญหน้ากับอนาคตที่จะทำให้เกิดความหวาดกลัว สร้างสถานการณ์ที่เป็นบทสนทนาระหว่างผู้รับการปรึกษากับคนที่มีอิทธิพลในชีวิตของเขา ภาพความทรงจำที่เจ็บปวด การสร้างตัวแทนของพ่อแม่ผ่านการแสดงบทบาทสมมติ ให้ความสนใจกับลักษณะอาการที่เป็นสัญญาณบ่งชี้ (เช่น ท่าทาง) การใช้บทสนทนาสร้างความขัดข้องกับการคาดหวังในตัวบุคคล ผ่านการทดลองที่สัมพันธ์กับความรู้สึก

### 4. ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม

คอเรย์ (Corey, 2008) กล่าวว่า แนวคิดอัตถิภาวะนิยมไม่เน้นการแก้ปัญหาในการดำรงชีวิต ไม่เน้นการรักษาแบบการรักษาคนไข้ แต่มองว่าคนเราเมื่อชีวิต หรือขัดข้องในการดำเนินชีวิต ผู้รับการบำบัดต้องการความช่วยเหลือในการสำรวจและค้นหาเพื่อการตัดสินใจทางเลือกที่จะก้าวเดินต่อไป ซึ่งจะเห็นได้ว่า แนวคิดปรัชญาอัตถิภาวะนิยมนั้น พัฒนาขึ้นมาจากความพยายามที่จะช่วยเหลือบุคคลที่ประสบปัญหาในการดำรงชีวิต ที่มีความรู้สึกโดดเดี่ยว แยกแยก หรือไม่มี

จุดหมายในชีวิต ด้วยการมุ่งเน้นที่จะทำความเข้าใจจากประสบการณ์ในการดำรงชีวิตมากกว่า  
หาวิธีการบำบัด

เป้าหมายสำคัญของกลุ่มอรรถิภาวะนิยมในการค้นหาตนเองของสมาชิกมี 3 ประการ ดังนี้

1. ทำให้สมาชิกมีความซื่อสัตย์จริงใจต่อตนเอง
2. เพิ่มการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและการรับรู้โลก
3. กระจ่างความหมายในชีวิตปัจจุบันและอนาคต

ในกระบวนการให้การปรึกษาแบบอรรถิภาวะนิยม มิลลอน (Millon, 1967 อ้างถึงใน  
นันทิยา เอกอริคมกิจ, 2542) กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบอรรถิภาวะนิยมไม่มีระบบของการบำบัด  
แต่เป็นการให้การปรึกษาที่เกี่ยวข้องกับการทำความเข้าใจกับการมีชีวิตอยู่และประสบการณ์  
ของมนุษย์ และเป็นการนำทัศนคติไปสู่การให้การปรึกษา ทัศนคติหลักที่นำเข้าสู่การให้การปรึกษา  
คือ การทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับเงื่อนไขในการดำรงอยู่ของมนุษย์ 6 ด้าน  
ดังนี้ (นันทิยา เอกอริคมกิจ, 2542)

1. ศักยภาพที่จะตระหนักในตนเอง (Capacity for self awareness)
  2. เสรีภาพและความรับผิดชอบ (Freedom and responsibility)
  3. การค้นพบเอกลักษณ์ของตน และการสร้างสัมพันธ์ภาพที่มีความหมายกับบุคคลอื่น  
(Discovering one's identity and establishing meaningful relationships with others)
  4. การค้นหาความหมาย จุดหมาย ค่านิยม และเป้าหมาย (The search for meaning,  
purpose, value and goals)
  5. ความวิตกกังวลซึ่งเป็นเหมือนเงื่อนไขในการดำรงชีวิต (Anxiety as a condition of  
living)
  6. การตระหนักถึงความตาย และความไม่มีอยู่ (Awareness of death and nonbeing)
- บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มตามแนวทฤษฎีอรรถิภาวะนิยมในกระบวนการปรึกษากลุ่ม  
ตามแนวอรรถิภาวะนิยม มุ่งเน้นการทำงานร่วมกันระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม โดยมุ่งเน้น  
สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล โดยเฉพาะผู้นำกลุ่มต้องมีความพร้อม มีความเข้าใจประสบการณ์ชีวิต  
ของตนเอง สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพในการทำงานร่วมกับสมาชิกในกลุ่ม และให้ความสำคัญกับ  
คุณภาพของสัมพันธ์ภาพในการปรึกษากลุ่ม ซึ่งจะเป็พลังสำคัญในการปรึกษากลุ่ม  
เพราะสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกกับสมาชิกมีส่วนช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลง  
เพราะฉะนั้น ผู้นำกลุ่มจึงมีบทบาทสำคัญในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่มีความหมายระหว่างสมาชิกกลุ่ม  
นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มต้องทำทนายสมาชิกกลุ่มให้สำรวจชีวิตของตนเอง ส่งเสริมสมาชิกกลุ่มให้สำรวจ  
ข้อจำกัดในการดำรงชีวิต มีวิธีการสร้างทางเลือกและรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเลือก

## 5. ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เป้าหมายของการให้การปรึกษาตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม คือ การลดความคิด ความเชื่อที่มีผลเสียต่อตน ลดความวิตกกังวลของผู้รับการปรึกษา ลดการตำหนิตนเอง ลดความรู้สึกเป็นปฏิปักษ์หรือลดการตำหนิผู้อื่น หรือมองโลกในแง่ร้าย สอนให้รู้จักการสังเกตและประเมินตนเอง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการตรวจสอบความก้าวหน้าหรือความถดถอยของตนเอง หรือสอนให้ผู้รับการปรึกษารู้จักตรวจสอบและโต้แย้งความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผล และสร้างหรือเพิ่มพูนปรัชญาชีวิตที่ตั้งอยู่บนหลักของเหตุผล สำหรับเป้าหมายระยะยาว อีกประการหนึ่งคือ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษารู้จักเข้าร่วมกิจกรรมหรือมีพฤติกรรมใหม่ที่สามารถทำงานกลายเป็นนิสัยใหม่ ผู้ให้การปรึกษาไม่มีหน้าที่แนะนำผู้รับการปรึกษาว่าอะไรคือสิ่งที่นำมาซึ่งความสุข แต่มีหน้าที่ช่วยผู้รับการปรึกษาค้นหาอุปสรรคที่ขัดขวางการดำเนินชีวิตที่จะนำมาซึ่งความสุข (ดวงมณี จงรักษ์, 2549)

กระบวนการของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จากการศึกษาพบว่า ได้มีผู้นำแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ไปใช้และมีขั้นตอนที่หลากหลาย เพื่อให้บุคคลเปลี่ยนความเชื่อที่ไร้เหตุผลเป็นความเชื่อที่มีเหตุผล ผู้ให้การปรึกษาจะประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับผู้รับการปรึกษาภายใต้แนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งกระบวนการช่วยเหลือแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน (จิราภรณ์ ชมบุญ, 2555) คือ ขั้นแรกเป็นการสร้างสัมพันธภาพ โดยการยอมรับให้เข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงของผู้รับการปรึกษา จุดประสงค์ของการสร้างสัมพันธภาพก็เพื่อสร้างเงื่อนไขที่เอื้ออำนวยต่อการแทรกแซง ส่วนบุคลิกภาพที่ไร้เหตุผลของผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมจะไม่ยอมให้องค์ประกอบของสัมพันธภาพมาขัดขวางการโต้แย้งอย่างฉับไว ต่อความเชื่อที่ไร้เหตุผลของผู้รับการปรึกษา เพราะผู้ให้การปรึกษาจะไม่รับฟังปัญหาอย่างเป็นผู้ตาม แต่จะโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลแม้จะพบกับผู้รับการปรึกษาเป็นครั้งแรกก็ตาม ขั้นที่สองคือการตกลงร่วมกันถึงเป้าหมายของการช่วยเหลือผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันกำหนดปัญหา โดยคำนึงถึงโครงสร้าง ABCDE มากกว่ากำหนดว่าเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาคืออะไร ทั้งนี้ ผู้ให้การปรึกษาจะทำความเข้าใจกับผู้รับการปรึกษาว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ไม่อาจจะควบคุมได้ ดังนั้น ปัญหาไม่ใช่การควบคุมหรือการแก้ไขตรงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ขั้นที่สามคือ การนำเทคนิคของการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมาใช้เพื่อเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ซึ่งจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมใหม่ ทั้งนี้ ผู้ให้การปรึกษาต้องสามารถดึงให้ผู้รับการปรึกษาใช้เทคนิคการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล เพื่อเปลี่ยนความคิดและใช้เทคนิคทางพฤติกรรมเพื่อเสริมแรงการสร้างนิสัยใหม่



## 6. ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมการณ์การรู้คิด

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมการณ์การรู้คิดมีความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ที่ไม่แตกต่างจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยแนวคิดเรื่องบุคลิกภาพจะมีความใกล้เคียงกัน สรุปไว้ดังนี้ (ดวงมณี จงรักษ์, 2549)

1. มนุษย์มีศักยภาพของความมีเหตุผลและไม่มีเหตุผล
2. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะก่อความยุ่งยากให้กับตนเอง
3. พฤติกรรมของบุคคลมีการปฏิบัติหน้าที่ประสานกันระหว่างความคิด ความรู้สึก และการกระทำ
4. มนุษย์มีความสามารถที่จะเข้าใจความคิดที่ไร้เหตุผล
5. เมื่อใดที่มนุษย์เปลี่ยนความคิดที่ทำหน้าที่ได้ไม่ดี (Dysfunctional thinking) อารมณ์ และพฤติกรรมจะหวนคืนสู่สภาพการปรับตัวที่เหมาะสมเหมือนเดิม อย่างน้อยก็ช่วงระยะเวลาหนึ่ง
6. มนุษย์มีแนวโน้มสร้างนิสัยที่ทำร้ายตนเอง
7. มนุษย์สามารถเปลี่ยนให้มีการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพได้ โดยการเปลี่ยนการกระทำไม่ใช่แค่ความคิด

ดวงมณี จงรักษ์ (2549) กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมการณ์การรู้คิด เป็นการให้การปรึกษาที่อิงการให้ความรู้หรือการศึกษา ดังนั้น เป้าหมายของการให้คำปรึกษา คือ

1. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาปรับเปลี่ยนความผิดพลาดของการคิดและโครงสร้างประสบการณ์เดิม (Schema) โดยผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีสติตระหนักถึงความเชื่อที่ไม่เกิดประโยชน์ ณ ขณะนั้น ตลอดจนเกิดการปรับเปลี่ยนโดยอาศัยเทคนิคพฤติกรรมการณ์การรู้คิด
2. ส่งเสริมให้มีวิธีการเผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์
3. สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาสามารถทำหน้าที่เป็นผู้บำบัดตนเอง ผู้ให้การปรึกษาจะสอนผู้รับการปรึกษาให้รู้จักประมวลข้อมูลด้วยตัวเอง รู้จักพัฒนาทัศนคติที่สนับสนุนความคิดที่เหมาะสมตรงตามความจริง เพื่อจัดการกับปัญหาในอนาคตอย่างปราศจากการสนับสนุนของผู้ให้การปรึกษาในการพบปะกันครั้งแรก ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาจะพูดถึงเป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษาต้องการ เป้าหมายมักถูกบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อตรวจสอบว่าเป้าหมายนั้นมีความเป็นไปได้มากน้อยเพียงใด ภายในระยะเวลาจำกัดตามที่ได้ตกลงกัน

สำหรับบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา ดวงมณี จงรักษ์ (2549) กล่าวถึงหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดพฤติกรรมการณ์การรู้คิดไว้ ดังนี้

1. ทำการประเมินปัญหาของผู้รับการปรึกษา ซึ่งมีชื่อเรียกว่า Case conceptualization or formulation เพื่อให้มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งต่อปัญหา ผู้ให้การปรึกษาต้องใช้เวลาในระยะแรก

ประมาณ 1-2 ครั้ง เพื่อประเมินปัญหาของผู้รับการศึกษา โดยอาจใช้แบบสอบถามที่เลือกไว้  
อย่างเหมาะสมประกอบกับข้อมูลที่เสนอโดยผู้รับการศึกษา เพื่อให้ได้ภาพของปัญหาในระดับลึก  
ข้อมูลที่ได้อาจจะเป็นแนวทางให้เกิดความเข้าใจว่าปัญหาเกิดขึ้นได้อย่างไร และยังคงไม่ยุติหรือดำรงอยู่  
ต่อไปได้อย่างไร เทคนิคอะไรที่ผู้รับการศึกษามีแนวโน้มจะเลือกใช้เพื่อเอาชนะปัญหา สำหรับ  
การสร้างความสำเร็จผู้รับการศึกษามีหลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

1.1 การบรรยายอย่างละเอียดถึงปัญหา โดยระบุถึงลักษณะที่มีความสัมพันธ์ต่อกัน  
ระหว่างพฤติกรรม อารมณ์ สรีระ และการรู้คิด

1.2 ความเข้าใจถึงปัญหาในแง่ของพัฒนาการและระยะเวลา กล่าวคือ ปัญหา  
ได้เกิดขึ้นอย่างช้า ๆ หรือเกิดขึ้นอย่างทันทีทันใด ปัญหานั้นทุเลาเบาบางลงในช่วงเวลาใดและ  
ทรุดหนักลงมากในช่วงเวลาใด

1.3 กำหนดตัวแปรที่ทำให้ปัญหาแย่ลง

1.4 จัดลำดับความสำคัญของปัญหา สำหรับผู้รับการศึกษาที่มีปัญหามากกว่า 1 ปัญหา

1.5 กำหนดเป้าหมายที่ตั้งอยู่บนความเป็นจริงและสามารถบรรลุได้

1.6 คาดคะเนถึงอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น

2. กำหนดและประเมินความคิดของผู้รับการศึกษา ผู้ให้การปรึกษาขอให้ผู้รับการศึกษา  
ทำการบันทึกความคิด โดยระบุวันเวลาที่เหตุการณ์เกิดขึ้น ความเชื่อที่บอกกับตนเอง และระดับ  
ความเชื่อ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

3. การประเมินความมีเหตุผลของความคิด โดยขอให้ผู้รับการศึกษาประเมินความคิด  
ตามกรอบ AFROG ดังนี้

A (Alive) หมายถึง ความคิดนั้นทำให้บุคคลมีชีวิตชีวาหรือไม่

F (Feel) หมายถึง บุคคลรู้สึกดีขึ้นเพราะคิดเช่นนั้นหรือไม่

R (Reality) หมายถึง ความคิดนั้นตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริงหรือไม่

O (Other) หมายถึง ความคิดนั้นช่วยให้บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นหรือไม่

G (Goals) หมายถึง ความคิดนั้นช่วยให้บุคคลบรรลุจุดมุ่งหมายของตนหรือไม่

4. กำหนดประเภทของความคิดที่บิดเบือนว่าจัดอยู่ในประเภทใด เช่น คิดแบบสุดขั้ว  
(ขาวหรือดำ ไม่มีเทา) ด่วนสรุป สรุปแบบเหมารวม คาดคะเนแบบหมอดู ให้เหตุผลโดยอิงอารมณ์  
การตีตราหรือขยายเกินจริง เป็นต้น

5. ดำเนินการเปลี่ยนความคิดโดยอาศัยเทคนิคต่าง ๆ

6. ให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง เพื่อให้ผู้รับการศึกษาสามารถจัดการกับ  
ปัญหาอื่น ๆ ในอนาคตที่อาจจะเกิดขึ้นได้

## 7. ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบโซลูชัน-โฟกัส

เป้าหมายหลักของการให้การปรึกษาแบบโซลูชัน-โฟกัส คือ การช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาเพิ่มหรือพัฒนาระดับของการตระหนักรู้ที่มีต่อตนเอง จากการที่มองความสามารถของตนเองในระดับต่ำ ขาดความกระตือรือร้น มาเป็นผู้ที่สังเกตเห็นความสามารถและจุดแข็งของตน ภายในระยะเวลาอันสั้น ซึ่งเป็นลักษณะของการให้การปรึกษาแบบโซลูชัน-โฟกัส ทั้งนี้ มุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาสังเกตเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นหลังจากการบำบัดในแต่ละระยะ ทั้งนี้ ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับกำลังใจในการตระหนักถึงคำตอบมากกว่าปัญหา โดยมองว่า การพูดถึงแต่ปัญหาจะทำให้ปัญหาอยู่อย่างต่อเนื่อง การพูดถึงการเปลี่ยนแปลงก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้ผู้รับคำปรึกษา ก็จะได้รับกำลังใจให้เกิดความแข็งแกร่งโดยคำนึงถึงสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาเคยทำแล้วประสบความสำเร็จ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อเป้าหมายต่อไป (Charlesworth & Jackson, 2004)

คอเรีย (Corey, 2008) ได้สรุปขั้นตอนของการบำบัดกลุ่มแบบ Solution-focused ดังนี้

1. การตั้งระดับสำหรับกลุ่ม (Setting the tone for the group) โดยผู้เอื้ออำนวยจะช่วยให้สมาชิกได้จัดการกับอารมณ์ตั้งแต่เริ่มต้นกระบวนการ จะเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้กล่าวถึงปัญหาอย่างกระชับ โดยผู้เอื้ออำนวยจะฟังด้วยความเคารพ ทั้งนี้สมาชิกจะได้มองเห็นปัญหาของตน

2. การเริ่มต้นตั้งเป้าหมาย (Beginning to set goal) ผู้นำกลุ่มจะร่วมกับสมาชิกในการตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้ โดยมักใช้คำถามว่า “อะไรจะเป็นสิ่งที่แตกต่างไปในชีวิตของคุณเมื่อปัญหาได้รับการแก้ไข” ซึ่งบางครั้งสมาชิกจะกล่าวถึงสิ่งที่สมาชิกคนอื่นจะทำหรือไม่ทำ จนอาจลืมเป้าหมายของตน และสมาชิกจะได้รับการถามต่อว่า “แล้วตัวคุณล่ะ จะทำอะไรที่แตกต่างไปจากสมาชิก” ซึ่งในขั้นตอนนี้จะเป็นกระบวนการของการสร้างสรรค์เป้าหมายของสมาชิกกลุ่ม

3. การค้นหาเพื่อข้อยกเว้นเกี่ยวกับปัญหา (Searching for exceptions to the problem) ผู้เอื้ออำนวยจะถามสมาชิกเกี่ยวกับปัญหาที่ไม่ได้รับการแก้ไข หรือปัญหาที่มีความรุนแรงน้อย โดยสมาชิกจะได้สำรวจสิ่งเหล่านี้ ทั้งนี้ สมาชิกจะได้กล่าวถึงช่วงเวลาก่อนที่ปัญหาจะมีผลต่อการดำเนินชีวิต และอะไรที่ทำให้คุณคงปัญหานั้นไว้

4. สร้างแรงจูงใจ และให้กำลังใจ (Encouraging motivation) สร้างแรงจูงใจ โดยทำให้เกิดความหวัง ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญของการบำบัดกลุ่ม ผู้เอื้ออำนวยอาจตั้งคำถามต่อสมาชิกว่า “เมื่อได้ฟังสมาชิกคนอื่น ๆ แล้ว มีสมาชิกคนใดที่ทำให้เกิดกำลังใจในการที่จะแก้ไขปัญหาคงของคุณ” “ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ คุณคิดว่าสมาชิกคนใดที่ถูกครอบงำด้วยปัญหาเพียงเล็กน้อย และปัญหานั้นไม่ได้มากไปกว่าผู้อื่น”

5. การช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มในการพัฒนาภารกิจ (Assisting group members with task development) ก่อนสิ้นสุดการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง ผู้นำกลุ่มจะเสนอให้สมาชิกสรุปความ มีการให้

ข้อมูลย้อนกลับ ให้กำลังใจ และให้ข้อเสนอแนะที่สมาชิกต้องสังเกต หรือเพื่อดำเนินการก่อนการบำบัดที่นำไปสู่การแก้ปัญหาในครั้งต่อไป เช่น ผู้นำกลุ่มอาจให้สมาชิกกลับไปพิจารณาว่าควรจะทำอย่างไร เพื่อให้ปัญหาทุเลาลง เป็นต้น นอกจากนั้น ก่อนสิ้นสุดการบำบัดในแต่ละครั้ง ผู้นำกลุ่มและสมาชิกสามารถประเมินความก้าวหน้าในการบำบัดได้ด้วยการใช้มาตรส่วนประมาณค่า และสมาชิกจะได้รับการถามถึงสิ่งที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหาและสิ่งที่ควรเกิดขึ้นในขั้นต่อไปด้วย

6. ระยะเวลาการบำบัดกลุ่มในครั้งต่อไป (The next group session) ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป ผู้นำอาจเริ่มต้นโดยใช้คำถามว่า “สมาชิกคนใดที่ต้องการเล่าให้สมาชิกฟังว่า จากการเข้ากลุ่มเมื่อครั้งที่แล้วคุณดีขึ้นหรือไม่ เพราะอะไร” ถ้าสมาชิกกล่าวถึงสิ่งที่ไม่เกิดผล ผู้เอื้ออำนวยก็จะช่วยเหลือให้สมาชิกรับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้น และอาจถามต่อว่า “สิ่งที่คุณต้องการให้เกิดขึ้น ซึ่งแตกต่างออกไปคืออะไร” เป็นต้น

## 8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบผสมผสาน

สารญา ชาญเจริญ (2557) ศึกษาผลของการปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเพิ่มการควบคุมตนเองของนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต การดำเนินการทดลองเป็นแบบมีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ผู้ร่วมการทดลองเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศิลปศาสตร์ ผ่านเกณฑ์การประเมินพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตตั้งแต่ระดับปานกลางขึ้นไป และสมัครใจเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวความคิดพิจารณาความเป็นจริง จากตัวอย่าง จำนวน 20 คน แบ่งโดยสุ่มอย่างง่าย เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม 10 คน และกลุ่มทดลอง 10 คน และตอบแบบทดสอบการควบคุมตนเองก่อนการทดลอง จากนั้นกลุ่มทดลองเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวความคิดพิจารณาความเป็นจริง (REBT) จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ดำเนินการกลุ่ม 2 ครั้งต่อสัปดาห์ รวมเป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรมการเก็บข้อมูลเปรียบเทียบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วัดผล 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตาม ผลการทดลอง จากนั้นวิเคราะห์ผลทางสถิติ โดย Wilcoxon signed-ranks test และ Mann-Whitney test เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งผลการวิจัยมีดังนี้ นักศึกษาที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวความคิดพิจารณาความเป็นจริง พบว่า หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการติดอินเทอร์เน็ตลดลงและการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม ขณะที่ระยะติดตามการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการติดอินเทอร์เน็ตน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยของการควบคุมตนเอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการควบคุม

ตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ สรุปได้ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเพิ่มการควบคุมตนเองของนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการคิดอินเทอร์เน็ต ส่งผลให้พฤติกรรมการคิดอินเทอร์เน็ตลดลงและมีการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เซา และชชาว (Chou & Hsiao, 2000) ศึกษาการเสพติดอินเทอร์เน็ต การใช้งานและความพึงพอใจ กรณีศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยไต้หวัน โดยใช้ทฤษฎีการให้การศึกษาแบบพฤติกรรมกรรูกิด (Cognitive behavior counselling: CBT) บูรณาการร่วมกับการประเมินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Readiness of change: RCT) กับกลุ่มทดลอง ดำเนินการให้การศึกษาจำนวน 8 ครั้ง และทำให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตศึกษากับกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการวัดพฤติกรรม ได้แก่ YDQ, CIAS, SCARED, SDQ ผลการศึกษาพบว่า ระดับคะแนนของกลุ่มทดลองในด้านอารมณ์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญหลังการบำบัด

หยาง และฮาว (Yang & Hao, 2005) ศึกษาผลทางจิตสังคมแบบบูรณาการกับวัยรุ่นที่เสพติดอินเทอร์เน็ต โดยใช้ทฤษฎีการให้การศึกษาเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-focused brief therapy: SFBT) และครอบครัวบำบัด (Family therapy) สำหรับกระบวนการให้การศึกษา 9 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการวัดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต ได้แก่ IAD-DQ และ SCL-90 ผลการศึกษาพบว่า คะแนนจากการประเมินด้วย IAD-DQ และการควบคุมเวลาการใช้อินเทอร์เน็ตลดลงอย่างมีนัยสำคัญ และหลังการบำบัดพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสภาพทางจิตใจที่เข้มแข็งมากขึ้น

ยัง (Young, 2007) ศึกษาการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญากับผู้เสพติดจากอินเทอร์เน็ต โดยใช้ทฤษฎีการให้การศึกษาแบบพฤติกรรมกรรูกิด (Cognitive behavior counselling: CBT) ร่วมกับการปรึกษาแบบออนไลน์ กับกลุ่มตัวอย่าง 114 คน ดำเนินการให้การศึกษาจำนวน 12 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่า คะแนนความสามารถในการควบคุมตนเองดีขึ้นหลังจากการประเมินในครั้งที่ 3, 8 และ 12

เซา และคณะ (Zhao et al., 2009) ศึกษาการควบคุมตนเองด้วยจิตบำบัดพฤติกรรมกรรูกิดในนักศึกษามหาวิทยาลัยทางการแพทย์ที่มีความผิดปกติทางอินเทอร์เน็ต โดยใช้ทฤษฎีการให้การศึกษาแบบพฤติกรรมกรรูกิด (Cognitive behavior counselling: CBT) และประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับจากคนอื่นด้วยแบบประเมิน SCL-90 ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใช้ระยะเวลาในการทดลอง 7 เดือน ผลการศึกษาพบว่า คะแนนการประเมินการควบคุมตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับจากคนอื่น สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังจากการบำบัดทั้งสองกลุ่ม แต่ไม่พบความแตกต่างหลังการบำบัด

เชก และคณะ (Shek et al., 2009) ศึกษาผลการประเมินโครงการบำบัดการเสพติดทางอินเทอร์เน็ตสำหรับวัยรุ่นจีนในฮ่องกง โดยใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมการรู้คิด (Cognitive behavior counselling: CBT) บูรณาการร่วมกับการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivational interviewing: MI) การประเมินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Readiness of change: RCT) และครอบครัวบำบัด (Family therapy) ดำเนินการให้การปรึกษาจำนวน 15-19 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการวัดพฤติกรรม ได้แก่ CIA-Young, CIA-Goldberg ผลการศึกษาพบว่า การเสพติดอินเทอร์เน็ตลดลงหลังการบำบัด การเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกค่อย ๆ เกิดขึ้น

ดู และคณะ (Du et al., 2010) ศึกษาผลระยะยาวของการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญาสำหรับการเสพติดอินเทอร์เน็ตในวัยรุ่นในเซี่ยงไฮ้ โดยใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมการรู้คิด (Cognitive behavior counselling: CBT) บูรณาการร่วมกับครอบครัวบำบัด (Family therapy) ดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มจำนวน 8 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการวัดพฤติกรรม ได้แก่ Internet overuse self-rating, TMDs, SDQ และ SCARED ประเมินผลการทดลองในระยะพื้นฐาน (Baseline) หลังการบำบัดทันที และระยะติดตามผล 6 เดือน ผลการศึกษาพบว่า การใช้อินเทอร์เน็ตลดลง โดยเฉพาะทักษะการจัดการเวลา อาการทางอารมณ์ การรับรู้และพฤติกรรมดีขึ้น

ดังนั้นจะเห็นว่า ตัวอย่างงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศมีการใช้ทฤษฎีการปรึกษาทั้งที่เป็นทฤษฎีหลัก และมีทฤษฎีการให้การปรึกษาที่มากกว่า 2 ทฤษฎีขึ้นไป โดยจะพบมากในงานวิจัยต่างประเทศ เช่น การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-focused brief therapy: SFBT) ครอบครัวบำบัด (Family therapy) การบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy: CBT) การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivational interviewing: MI) ละครบำบัด (Drama therapy) การปรึกษาเชิงบำบัดแนวเกสตัลท์ (Gestalt therapy) เป็นต้น ส่วนงานวิจัยในประเทศไทยจะพบในลักษณะที่มีการใช้เทคนิคหรือ โปรแกรมที่หลากหลายและเหมาะสมกับพฤติกรรมที่ศึกษา เช่น โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา โปรแกรมการควบคุมตนเอง โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบจัดการตนเอง โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โปรแกรมการปรับพฤติกรรมเพื่อลดความก้าวร้าว เทคนิคการควบคุมตนเอง เป็นต้น จึงเป็นสิ่งยืนยันได้ว่าการปรับพฤติกรรมนั้น หากจะได้ผลดีและมีประสิทธิภาพควรเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาที่เหมาะสมและหลากหลาย หากเป็นเรื่องของทฤษฎีที่จะนำมาใช้ควรมีมากกว่า 1 ทฤษฎี นำมาบูรณาการร่วมกันและใช้เป็นทฤษฎีหลัก ร่วมกับเทคนิคการปรึกษาที่เหมาะสมกับพฤติกรรมที่ศึกษาจากทฤษฎีที่หลากหลายด้วยเช่นกัน

สรุป จากการทบทวนแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยจึงเห็นว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีที่เหมาะสม

ที่สุด คือ การผสมผสานทางทฤษฎี (Theoretical integration) เพราะการบูรณาการแบบผสมผสานเป็นการใช้หลายทฤษฎีเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่สมบูรณ์แบบ เนื่องจากการใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษาใดทฤษฎีหนึ่งไม่ครอบคลุมในการแก้ปัญหาของบุคคลที่ซับซ้อนได้ และไม่มีเทคนิคการให้การปรึกษาคชุดใดชุดหนึ่งที่จะสามารถใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและครอบคลุมกับประชากรทุกกลุ่ม ดังนั้นแนวคิดของการให้การปรึกษาแบบบูรณาการจึงเกิดขึ้นเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเรียนรู้ได้จากหลายมุมมอง (มงคล ศัยยกุล, 2556) และจากผลการสำรวจทฤษฎีการปรึกษาและจิตบำบัดที่นักจิตบำบัดหรือนักจิตวิทยาส่วนใหญ่เลือกใช้เป็นอันดับแรกกลับเป็นการปรึกษาและจิตบำบัดแบบผสมผสาน (Consoli & Jester, 2005; Hollanders, 1999; Norcross & Goldfried, 2005) ซึ่งพบว่ามีความสอดคล้องเหมาะสมในการปฏิบัติงานจริงมากกว่า นอกจากนั้น เหตุผลหนึ่งที่นักจิตบำบัดเลือกใช้ทฤษฎีแบบผสมผสาน เนื่องจากหลักฐานงานวิจัยต่าง ๆ ยังไม่พบว่าวิธีการทำจิตบำบัดหรือการให้คำปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีใดจะมีประสิทธิภาพสูงกว่าทฤษฎีอื่น ๆ อย่างชัดเจน (Ahn, & Wampold, 2001; Lambert & Ogles, 2004)

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ประชากรและขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
2. การออกแบบการวิจัยและแบบแผนการทดลอง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย
5. วิธีดำเนินการทดลอง
6. การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง
7. สถิติและการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากรและขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2558 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 32 เฉพาะโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 9 โรงเรียน เป็นจำนวน 4,872 คน เหตุผลเนื่องมาจากสภาพการใช้อินเทอร์เน็ตของนักเรียนที่เรียนโรงเรียนในเขตอำเภอเมืองค่อนข้างมีความพร้อม และการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตมีความสะดวกรวดเร็ว เข้าถึงได้ง่าย มีร้านอินเทอร์เน็ตให้บริการ เป็นต้น ซึ่งมีแนวโน้มได้ว่านักเรียนที่เรียนโรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจะมีปัญหาการใช้อินเทอร์เน็ตมากกว่านักเรียนที่เรียนโรงเรียนนอกเขตอำเภอเมือง

สำหรับประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้การแบ่งตามเกณฑ์การแบ่งขนาดโรงเรียนของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ดังนี้



ตารางที่ 2 จำนวนประชากรแยกตามขนาดโรงเรียน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 32, 2558)

ขนาดโรงเรียน	โรงเรียน	จำนวนนักเรียน (คน)			รวม
		ม.4	ม.5	ม.6	
ขนาดเล็ก (1-499 คน)	หนองตาลพิทยาคม	29	27	17	73
	สองห้องพิทยาคม	55	56	37	148
	กลันทาพิทยาคม	67	44	34	145
ขนาดกลาง (500-1,499 คน)	กนกศิลป์พิทยาคม	83	86	108	207
	บัวหลวงพิทยาคม	235	265	268	768
	พระครูพิทยาคม	150	163	167	480
	สวายจิกพิทยาคม	66	58	65	189
ขนาดใหญ่ (1,500-2,499 คน)	ภัทรบพิตร	241	282	218	741
ขนาดใหญ่พิเศษ (3,000 คนขึ้นไป)	บุรีรัมย์พิทยาคม	689	676	691	2,056
รวมทั้งสิ้น					4,872

### วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2558 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 32 เฉพาะโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ โดยมีลำดับชั้นตอนการได้มาของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 32 เฉพาะโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 9 โรงเรียน ตอบแบบสำรวจพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ซึ่งผู้วิจัยใช้คำถามสั้น ๆ เพื่อให้ทราบข้อมูลพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเบื้องต้น จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมใดบ่อยที่สุด และช่วงเวลาที่ใช้อินเทอร์เน็ต
2. คัดเลือกโรงเรียนที่มีนักเรียนมีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นระยะเวลามากกว่า 3 ชั่วโมงติดต่อกันต่อครั้ง จำนวนมากที่สุด 1 โรงเรียน ให้นักเรียนทำแบบวัดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการเสพติดอินเทอร์เน็ตอยู่ในช่วง 50-100 คะแนน หมายถึง มีปัญหาจากการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นอย่างมาก ไม่สามารถควบคุมตนเองได้

และเริ่มมีปัญหาเกิดขึ้นบ่อยครั้งจากการใช้อินเทอร์เน็ต ซึ่งได้แก่ นักเรียนระดับชั้น ม.4 มีคะแนนการเสพติดอินเทอร์เน็ตอยู่ในระดับสูง จำนวน 43 คน จากจำนวนทั้งหมด 66 คน ผู้วิจัยจึงคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการเสพติดอินเทอร์เน็ต โดยเรียงลำดับจากผู้ที่ได้คะแนนการเสพติดอินเทอร์เน็ตสูงที่สุด จำนวน 24 คน

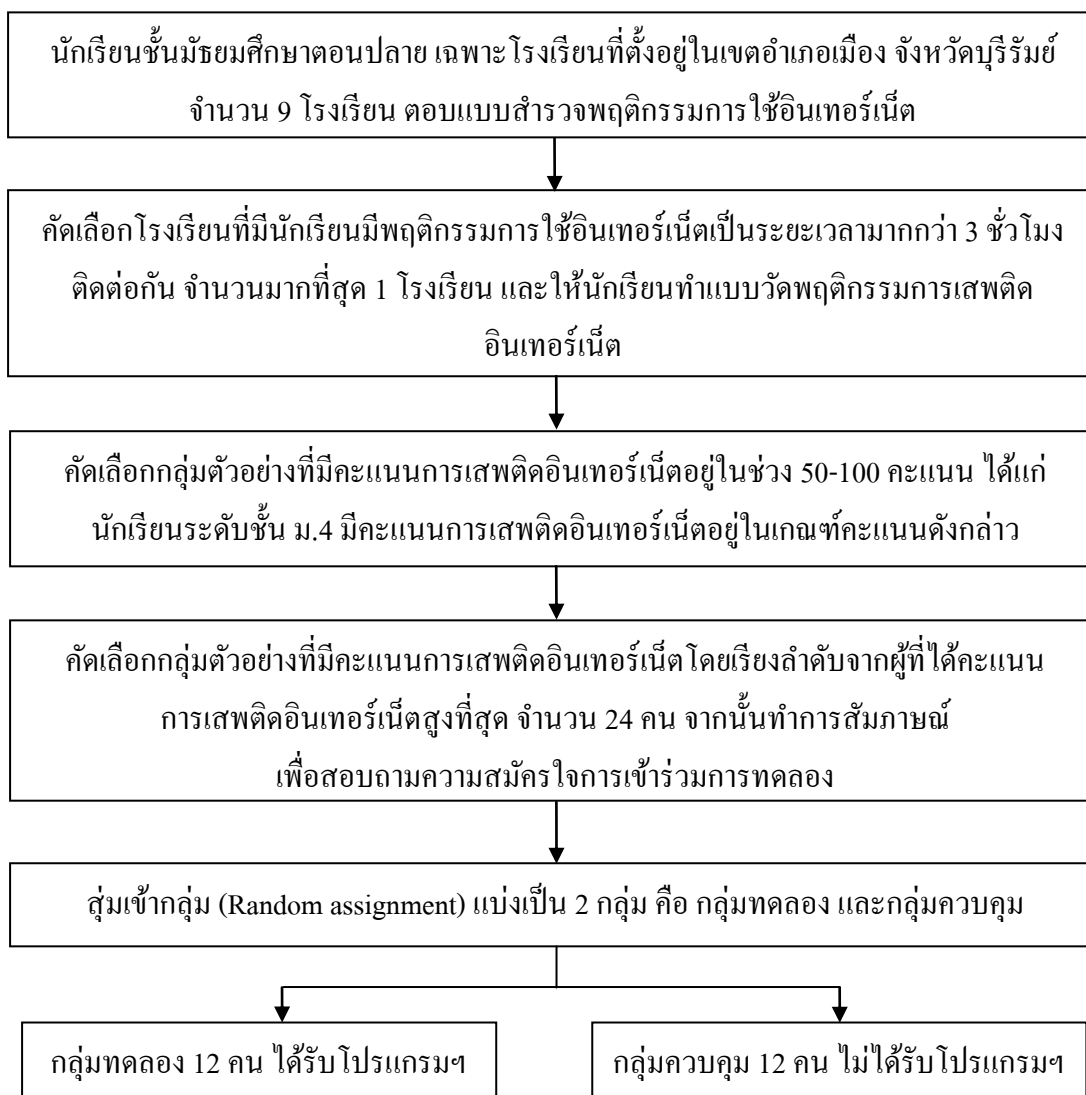
3. ผู้วิจัยนำนักเรียนที่มีคะแนนเสพติดอินเทอร์เน็ต จากผู้ที่ได้คะแนนสูงที่สุดขึ้นมาตามลำดับ จำนวน 24 คน มาสัมภาษณ์ เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง ทั้งนี้ นักเรียนทุกคนสมัครใจเข้าร่วมการให้การศึกษากลุ่ม

4. ผู้วิจัยใช้การสุ่มเข้ากลุ่ม (Random assignment) แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน ดังนี้ กลุ่มทดลอง ได้รับโปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มควบคุม ไม่ได้รับโปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ทั้งนี้ ใช้เกณฑ์การกำหนดขนาดของสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่ม ตามแนวคิดของ คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2543) กล่าวไว้ว่า จำนวนสมาชิกควรอยู่ระหว่าง 6-15 คน ไม่ควรเกิน 15 คน แต่ถ้าจำนวนสมาชิกน้อยกว่า 6 คน จะทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดของสมาชิกที่น้อยเกินไป

ขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง สรุปได้ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 ลำดับขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง

### การออกแบบการวิจัยและแบบแผนการทดลอง

#### การออกแบบการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ ABF และมีกลุ่มควบคุม (ABF control group design) (ประทีป จินฉิ่ง, 2540) ซึ่งเป็นแบบแผนการทดลองเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสารสนเทศอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นแบบแผนที่สามารถประเมินและวัดตัวแปรได้อย่างต่อเนื่อง โดยใช้แบบบันทึกพฤติกรรมสารสนเทศอินเทอร์เน็ตที่ผู้วิจัยเป็นผู้จัดทำขึ้น เป็นเครื่องมือในการทดลอง โดยดำเนินการบันทึก 3 ระยะ ระยะแรก คือ ระยะเส่นฐาน (A) เป็นเวลา 2 สัปดาห์ ระยะทดลอง (B) เป็นเวลา

4 สัปดาห์ และระยะติดตามผล (F) เป็นเวลา 2 สัปดาห์ และวัตถุประสงค์กรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต ก่อนให้การทดลองและสิ้นสุดการทดลอง โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ระยะเก็บข้อมูลพื้นฐานหรือระยะเสันฐาน (A) เป็นระยะที่ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล ตัวแปรตามของกลุ่มตัวอย่างซึ่งจะดำเนินการเก็บข้อมูลเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ในโปรแกรมฯ ครั้งที่ 6-7 ระยะนี้ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลตามแบบบันทึกพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต ซึ่งผู้วิจัย ทำการอธิบายวิธีการบันทึกข้อมูลให้แก่กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม โดยนำข้อมูลที่ได้ในระยะเสันฐาน มาเพื่อเป็นเกณฑ์การตั้งเป้าหมายพฤติกรรมและเพื่อนำคะแนนมาเปรียบเทียบกับช่วงระยะ การทดลองและระยะติดตามผล รวมทั้งเพื่อคูแวนโน้มพฤติกรรมและเปรียบเทียบความแตกต่าง ของแวนโน้มพฤติกรรมในระยะทดลองใช้โปรแกรมฯ และระยะติดตามผล ทั้งกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม

สำหรับการดำเนินการในระยะนี้ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมดำเนินการ เก็บรวบรวมข้อมูลด้านพฤติกรรมด้วยตนเองที่บ้าน และนำผลการเก็บข้อมูลมาคืนให้แก่ผู้วิจัย ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป

2. ระยะการทดลอง (B) เป็นระยะที่ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโปรแกรมฯ โดยให้ กลุ่มทดลองใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อพฤติกรรม การเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งการใช้โปรแกรมฯ ในระยะนี้ เน้นเรื่องแนวความคิดการควบคุมตนเองเป็นหลัก โดยใช้เทคนิคการควบคุมสิ่งเร้า การตั้งเป้าหมาย การเตือนตนเอง การประเมินตนเอง การให้คำมั่นสัญญากับตนเอง การให้การเสริมแรง การหา กิจกรรมอื่นมาทดแทน ซึ่งในระยะทดลองนี้ใช้ระยะเวลา 4 สัปดาห์ ในโปรแกรมฯ ครั้งที่ 8-14 ในระยะนี้กลุ่มทดลองจะต้องเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยการบันทึกพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต สำหรับกลุ่มควบคุมนั้นจะไม่ได้รับโปรแกรมฯ แต่ทำการบันทึกพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต เหมือนกับกลุ่มทดลอง และให้นำมาส่งให้กับผู้วิจัยในครั้งต่อไป ซึ่งในระยะนี้ ผู้วิจัยทำการเก็บ รวบรวมข้อมูลเช่นเดียวกับระยะเสันฐาน คือ การเก็บรวบรวมข้อมูลตามแบบบันทึกพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต เพื่อนำคะแนนมาเปรียบเทียบกับช่วงระยะเสันฐานและระยะติดตามผล และคูแวนโน้มพฤติกรรมในระยะเสันฐานและระยะติดตามผล

3. ระยะติดตามผล (F) เป็นระยะที่ให้กลุ่มทดลองยุติการทดลองและทำการเก็บรวบรวม ต่อเนื่องไปอีก 2 สัปดาห์ภายหลังสิ้นสุดการทดลอง ในโปรแกรมฯ ครั้งที่ 15-16 โดยเก็บรวบรวม ข้อมูลเช่นเดียวกับระยะเสันฐาน (A) และระยะการทดลอง (B) คือ การเก็บรวบรวมข้อมูล ตามแบบ บันทึกพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต เพื่อนำคะแนนมาเปรียบเทียบกับช่วงระยะเสันฐานและ ระยะการทดลอง และดูการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมทั้งสองพฤติกรรมในระยะเสันฐานและระยะ

การทดลอง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สำหรับการดำเนินการในระบะนี้ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้านพฤติกรรมด้วยตนเองที่บ้านต่อเนื่องอีก 2 สัปดาห์ และนำผลการเก็บข้อมูลมาคืนให้แก่ผู้วิจัยในครั้งต่อไป  
ซึ่งผู้วิจัยเสนอตารางแบบแผนการทดลอง ดังนี้

ตารางที่ 3 แบบแผนการทดลองแบบ ABF และมีกลุ่มควบคุม (ABF control group design)

กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเส้ันฐาน	ระยะทดลอง	ระยะติดตามผล
	A (2 สัปดาห์)	B (4 สัปดาห์)	F (2 สัปดาห์)
กลุ่มทดลอง	- เตรียมการทดลอง โดยการวางแผน การควบคุมตนเอง	- ได้รับโปรแกรมฯ - บันทึกพฤติกรรม การเสพติดอินเทอร์เน็ต	- ยุติการใช้โปรแกรมฯ - บันทึกพฤติกรรม การเสพติดอินเทอร์เน็ต ตามปกติ
กลุ่มควบคุม	- ได้รับการชี้แจง ในการบันทึก พฤติกรรมการเสพติด อินเทอร์เน็ต	- ไม่ได้รับโปรแกรมฯ - บันทึกพฤติกรรม การเสพติดอินเทอร์เน็ต	- ไม่ได้รับโปรแกรมฯ - บันทึกพฤติกรรม การเสพติดอินเทอร์เน็ต

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน โดยส่วนที่ 1 คือ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และส่วนที่ 2 คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### 1. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่

1.1 แบบวัดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต (Young's internet addiction test; YIAT20) พัฒนาโดยฟรานกอส และคณะ (Frangos et al., 2011)

1.2 แบบบันทึกพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต

#### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยา

แบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

## การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือในการวิจัยและหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

### 1. แบบวัดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต (Young's internet addiction test; YIAT20)

1.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี แบบวัดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต (Young's internet addiction test; YIAT20) พัฒนาโดยฟรานกอส และคณะ (Frangos et al., 2011)

แบบวัดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต (Young's internet addiction test; YIAT20) นำไปทดสอบใช้กับกลุ่มตัวอย่างในประเทศต่าง ๆ โดยมีการศึกษางานวิจัยที่ใช้แบบวัด Young's internet addiction test (YIAT20) จำนวน 20 เรื่อง จากฐานข้อมูล PsycINFO, Medline, EMBASE, Pubmed/ Medline, and Google Scholar แบบวัดมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .889 โดยเป็นการวัดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต โดยไม่ได้ตัดสินว่าใครคือผู้เสพติด หรือไม่เสพติด แต่สามารถบอกได้ว่าบุคคลมีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตอยู่ในระดับใด ระดับต่ำ ระดับปานกลาง หรือระดับสูง

คุณสมบัติของแบบวัดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต (Young's internet addiction test; YIAT20) ประกอบด้วยข้อคำถาม 20 ข้อ เช่น “บ่อยแค่ไหนที่คุณพบว่าคุณใช้เวลาเล่นอินเทอร์เน็ตนานกว่าที่ตั้งใจไว้” “บ่อยแค่ไหนที่คุณพบว่าคุณเล่นอินเทอร์เน็ตจนไม่สนใจสิ่งรอบข้าง” “คุณมักต้องการเล่นอินเทอร์เน็ตตลอดเวลา” เป็นต้น ลักษณะของแบบวัดเป็นมาตรวัดประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับ จาก “ไม่เคย” ถึง “เป็นประจำ”

ตัวอย่างข้อคำถาม

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของตนเองมากที่สุด

	ข้อความ	ไม่เคย	นาน ๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อย	เป็นประจำ
0.	คุณพบว่าคุณใช้เวลาเล่นอินเทอร์เน็ตนานกว่าที่ตั้งใจไว้					
00.	การทำงานของ你有ปัญหาเนื่องมาจากการใช้เวลาในการเล่นอินเทอร์เน็ต					
000.	คุณมักบอกกับตนเองว่า “ขออีกแค่ไม่กี่นาทีเท่านั้น” เมื่อเล่นอินเทอร์เน็ต					

### เกณฑ์การแปลผล

20-49 คะแนน หมายถึง ยังสามารถควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตได้

50-79 คะแนน หมายถึง เริ่มมีปัญหาเกิดขึ้นบ่อยครั้งจากการใช้อินเทอร์เน็ต

80-100 คะแนน หมายถึง มีปัญหาจากการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นอย่างมาก

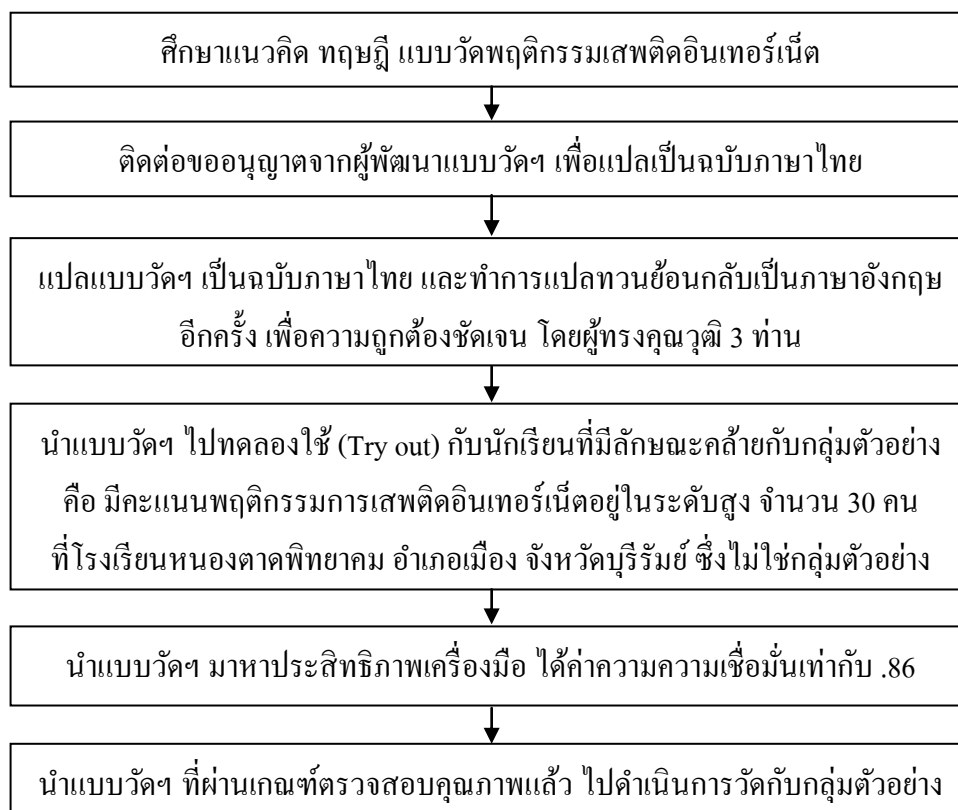
ไม่สามารถควบคุมตนเองได้

1.2 ผู้วิจัยแปลแบบวัดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต (Young's internet addiction test; YIAT20) พัฒนาโดยฟรานกอส และคณะ (Frangos et al., 2011) โดยผู้วิจัยได้ติดต่อขออนุญาตจากผู้พัฒนาแบบวัด (ภาคผนวก) เพื่อแปลแบบวัดเป็นฉบับภาษาไทย จากนั้นผู้วิจัยจึงแปลเป็นภาษาไทย และทำการแปลทวนย้อนกลับ (Back-translation) กลับเป็นภาษาอังกฤษอีกครั้ง เพื่อความถูกต้องชัดเจน โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน (ภาคผนวก ง)

1.3 ผู้วิจัยนำแบบวัดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต (Young's internet addiction test; YIAT20) ที่ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง คือ มีคะแนนพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ตอยู่ในระดับสูง จำนวน 30 คน ที่โรงเรียนหนองตาตพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาหาประสิทธิภาพเครื่องมือ ได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ .86 (ภาคผนวก ข)

1.4 ผู้วิจัยนำแบบวัดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต (Young's internet addiction test; YIAT20) ที่ผ่านเกณฑ์ตรวจสอบคุณภาพแล้ว ไปดำเนินการวัดกับกลุ่มตัวอย่างในระยะก่อนทดลอง และระยะหลังทดลอง

ลำดับขั้นตอนการพัฒนาแบบวัด แสดงดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 3 ขั้นตอนการพัฒนาแบบวัดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต (Young's internet addiction test; YIAT20)

## 2. แบบบันทึกพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต

แบบบันทึกพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต เป็นแบบที่ให้กลุ่มตัวอย่างทำการบันทึกช่วงเวลากิจกรรมการใช้งานผ่านอินเทอร์เน็ตประจำวัน ว่าในแต่ละวันตนเองได้ใช้กิจกรรมการใช้งานผ่านอินเทอร์เน็ตในช่วงเวลาใด ประเภทกิจกรรมที่ใช้งานผ่านอินเทอร์เน็ตบ่อยที่สุด สถานที่ และระยะเวลาที่ใช้กิจกรรมการใช้งานผ่านอินเทอร์เน็ต โดยผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบบันทึกการออกกำลังกายด้วยตนเองของกัญนิกา อยู่สำราญ (2548) และเกษแก้ว สอนดี (2548) ดังนี้



## แบบบันทึกพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต

วันที่.....เดือน..... พ.ศ. ....

ช่วงเวลาที่ใช้อินเทอร์เน็ต	ระยะเวลาที่ใช้อินเทอร์เน็ต (ชั่วโมง หรือ นาที)	กิจกรรมที่ใช้งานผ่านอินเทอร์เน็ต (การเล่นเกมออนไลน์/การสนทนาออนไลน์)
ช่วงกลางวัน		
06.00-12.00 น.		
12.00-18.00 น.		
ช่วงกลางคืน		
18.00-24.00 น.		
24.00-06.00 น.		
รวมระยะเวลา		

จากนั้นเมื่อครบ 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมาสรุปลงในแบบบันทึกพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตรายสัปดาห์อีกครั้ง

## แบบบันทึกพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต

สัปดาห์ที่.....

ช่วงเวลาที่ใช้อินเทอร์เน็ต	ระยะเวลาที่ใช้อินเทอร์เน็ต (ชั่วโมง หรือ นาที)						
	วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3	วันที่ 4	วันที่ 5	วันที่ 6	วันที่ 7
ช่วงกลางวัน							
06.00-12.00 น.							
12.00-18.00 น.							
ช่วงกลางคืน							
18.00-24.00 น.							
24.00-06.00 น.							
รวมจำนวนระยะเวลา							

$$\begin{aligned} \text{จำนวนชั่วโมงเฉลี่ย} &= \frac{\text{รวมจำนวนระยะเวลา}}{7} \\ &= \dots\dots\dots \end{aligned}$$

### 3. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติด อินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมฯ มีรายละเอียดดังนี้

3.1 ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี เทคนิคการปรึกษา ได้แก่ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior counseling theory) ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Client-centered counseling theory) ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt counseling theory) ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม (Existential counseling theory) ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive behavior counseling theory) ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมกรู๊คิด (Cognitive behavior counseling theory) และทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบโซลูชัน-โฟกัส (Solution-focused counseling theory)

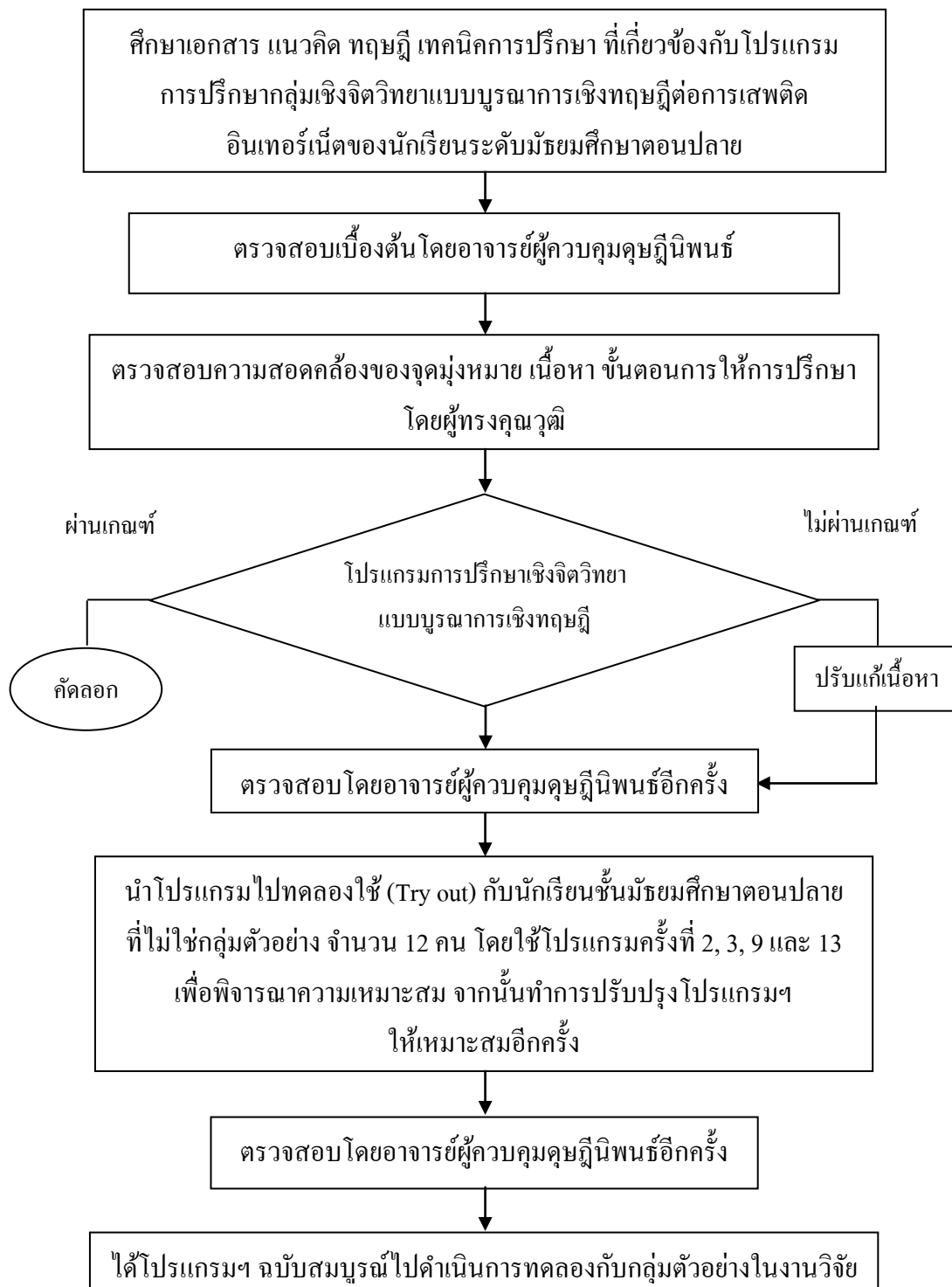
3.2 ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยบูรณาการทฤษฎีการให้การปรึกษาระหว่างทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมกรู๊คิด และทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบโซลูชัน-โฟกัส โดยผู้วิจัยกำหนดระยะเวลาในการเข้าร่วม โปรแกรม 17 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที

3.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย นำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของเนื้อหา วัตถุประสงค์ และรูปแบบกิจกรรม ที่ใช้ในการปรึกษา จากนั้นนำไปปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมปลาย จำนวน 12 คน ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ มีคะแนนพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตอยู่ในระดับสูง ที่โรงเรียนหนองตาพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ โดยใช้โปรแกรมครั้งที่ 2, 3, 9 และ 13 เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของกิจกรรม วิธีการ และระยะเวลา ผู้วิจัยทำการปรับปรุงโปรแกรมให้เหมาะสมอีกครั้ง

3.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ไปดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย

ลำดับขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมฯ แสดงดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 4 ลำดับขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎี ต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มาใช้ทดลองเพื่อลดการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีจำนวน 17 ครั้ง ซึ่งมีรายละเอียดการดำเนินการ ดังนี้

ตารางที่ 4 รายละเอียดของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

เรื่อง	วัน เดือน ปี	เวลา
ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	ศุกร์ 27 พฤษภาคม พ.ศ. 2559	14.00-15.00 น.
ครั้งที่ 2 รักษาสัมพันธภาพ กระบวนการเชิงประสบการณ์	จันทร์ 30 พฤษภาคม พ.ศ. 2559	09.15-10.15 น.
ครั้งที่ 3 การสร้างจิตสำนึกหรือการเพิ่มความตระหนักรู้ (Consciousness raising)	ศุกร์ 3 มิถุนายน พ.ศ. 2559	14.00-15.00 น.
ครั้งที่ 4 การปลดปล่อยทางอารมณ์ (Dramatic relief)	จันทร์ 6 มิถุนายน พ.ศ. 2559	09.15-10.15 น.
ครั้งที่ 5 การทบทวนผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม (Environmental reevaluation)	ศุกร์ 10 มิถุนายน พ.ศ. 2559	14.00-15.00 น.
ครั้งที่ 6 การทบทวนผลกระทบต่อตนเอง (Self reevaluation)	จันทร์ 13 มิถุนายน พ.ศ. 2559	09.15-10.15 น.
ครั้งที่ 7 การปลดปล่อยสังคม (Social liberation) กระบวนการเชิงพฤติกรรม	ศุกร์ 17 มิถุนายน พ.ศ. 2559	14.00-15.00 น.
ครั้งที่ 8 การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus control)	จันทร์ 20 มิถุนายน พ.ศ. 2559	09.15-10.15 น.
ครั้งที่ 9 การตั้งเป้าหมาย (Goal setting)	ศุกร์ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2559	14.00-15.00 น.
ครั้งที่ 10 การเตือนตนเอง (Self-monitoring)	จันทร์ 27 มิถุนายน พ.ศ. 2559	09.15-10.15 น.
ครั้งที่ 11 การประเมินตนเอง (Self-evaluation)	ศุกร์ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2559	14.00-15.00 น.
ครั้งที่ 12 การให้การเสริมแรง (Reinforcement management)	จันทร์ 4 กรกฎาคม พ.ศ. 2559	09.15-10.15 น.
ครั้งที่ 13 การให้คำมั่นสัญญากับตนเอง (Self liberation)	ศุกร์ 8 กรกฎาคม พ.ศ. 2559	14.00-15.00 น.

## ตารางที่ 4 (ต่อ)

เรื่อง	วัน เดือน ปี	เวลา
ครั้งที่ 14 การทำกิจกรรมอื่นทดแทน (Counter conditioning)	จันทร์ 25 กรกฎาคม พ.ศ. 2559	09.15-10.15 น.
ครั้งที่ 15 การติดตามผล	ศุกร์ 29 กรกฎาคม พ.ศ. 2559	14.00-15.00 น.
ครั้งที่ 16 การติดตามผล	จันทร์ 1 สิงหาคม พ.ศ. 2559	09.15-10.15 น.
ครั้งที่ 17 ยุติการให้การปรึกษากลุ่ม และ ปัจฉิมนิเทศ	พฤหัสบดี 11 สิงหาคม พ.ศ. 2559	15.00-16.00 น.

ในการพิจารณาแนวคิด หลักการของทฤษฎีการให้การปรึกษา เพื่อนำมาออกแบบโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายให้เหมาะสมนั้น จากการศึกษาวิจัยได้พบทวนแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีที่เหมาะสมที่สุด คือ การผสมผสานทางทฤษฎี (Theoretical integration) เพราะการบูรณาการแบบผสมผสานเป็นการใช้หลายทฤษฎีเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่สมบูรณ์แบบ เนื่องจากการใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษาใดทฤษฎีหนึ่งไม่ครอบคลุมในการแก้ปัญหาของบุคคลที่ซับซ้อนได้ และไม่มีเทคนิคการให้การปรึกษาชุดใดชุดหนึ่งที่จะสามารถใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและครอบคลุมกับประชากรทุกกลุ่ม

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้เลือกใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษาที่หลากหลาย เหมาะสม ซึ่งมีแนวคิดสอดคล้องกับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย อันได้แก่ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมการรู้คิด และทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบโซลูชัน-โฟกัส และนำเทคนิคต่าง ๆ ในแต่ละทฤษฎีมาบูรณาการใช้ในโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง สามารถสรุปดังตารางที่ 5 และตารางที่ 6 ได้ดังนี้

ตารางที่ 5 แนวคิดพื้นฐานที่สำคัญของทฤษฎีการให้การปรึกษาและการนำไปประยุกต์ใช้กับ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎี ต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ทฤษฎีการให้การปรึกษา	แนวคิดที่สำคัญ	การนำไปประยุกต์ใช้
ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Client-centered counseling theory)	เพื่อให้เกิดความเชื่อใจในกระบวนการการให้การปรึกษากลุ่ม เกิดความรู้สึกไว้วางใจในความสามารถของกลุ่มที่จะพัฒนาศักยภาพของสมาชิกได้ โดยที่ผู้ให้คำปรึกษาได้สร้างสัมพันธภาพอันดีให้เกิดกับผู้รับคำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกความคับข้องใจ หรือความขัดแย้งในใจตนเองออกมา อันจะนำไปสู่การพิจารณาตนเองและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดีขึ้นตามสภาพความเป็นจริง ซึ่งวิธีการดังกล่าวเป็นการส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเอง สามารถจัดการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสมและนำพาให้บุคคลเกิดความเจริญงอกงามในตนเองได้	สร้างบรรยากาศและรักษาสัมพันธภาพ เกิดความรู้สึกร่วมกันปลอดภัย คู่กันเอง เป็นกันเอง และไว้วางใจระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยเรื่องราว ความรู้สึกของตนเองและได้มีโอกาสพิจารณาตัวเองมากขึ้น จากการสำรวจพฤติกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ตในชีวิตประจำวัน การประเมินผลกระทบพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตที่มีต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต การได้รับประโยชน์และการเสียประโยชน์ รวมถึงโทษของการติดอินเทอร์เน็ต ทำให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ถึง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม คิดวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองได้สำเร็จ
ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม (Existential counseling theory)	ส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาสร้างความหวัง ความหมาย และเป้าหมายที่ชัดเจน ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจที่จะค้นพบคุณค่าและความสามารถของตนเอง ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ถึงการสร้างทางเลือก การตัดสินใจเลือก	สร้างความชัดเจนในคุณค่าในการลดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต โดยสร้างภาพลักษณ์ใหม่ให้กับตนเอง

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ทฤษฎีการให้การปรึกษา	แนวคิดที่สำคัญ	การนำไปประยุกต์ใช้
	ตระหนักถึงหน้าที่และความรับผิดชอบของตน ในการปฏิบัติตนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ได้	
ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt counseling theory)	การตระหนักรู้ในตนเอง และกระตุ้นให้แสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น มีการกำหนดขอบเขตของตนเองอย่างชัดเจน พยายามที่จะเปลี่ยนความเข้าใจเป็นการกระทำ มีความเต็มใจที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองโดยใช้ประสบการณ์ในทางสร้างสรรค์	ให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจอารมณ์ที่เกิดจากการเล่น อินเทอร์เน็ตในชีวิตประจำวัน และค้นหาวิธีการปลดปล่อยอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมโดยการจินตนาการ
ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม (Rational emotive behavior counseling theory)	เน้นในการลดปัญหาทางอารมณ์ ลดการทำลายตนเอง ประสบความสำเร็จในตนเอง และมีความสุขมากขึ้น บุคคลมีการคิดอย่างมีเหตุผลที่ชัดเจน มีความรู้สึกที่เหมาะสมและมีพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพในความสำเร็จตามเป้าหมายของการมีชีวิตที่เป็นสุขมากขึ้น	สมาชิกสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ และให้สัญญาว่าจะปฏิบัติตามนั้น รวมถึงประกาศเจตนารมณ์ให้สังคมได้รับรู้ว่าสามารถลดพฤติกรรมการคิด อินเทอร์เน็ตของตนเองได้
ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบโซลูชัน-โฟกัส (Solution-focused counseling theory)	เน้นช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาเพื่อเพิ่มหรือพัฒนาระดับของการตระหนักรู้ที่มีต่อตนเองจากการที่มองความสามารถของตนเองในระดับต่ำ ขาดความกระตือรือร้น มาเป็นผู้ที่สังเกตเห็นความสามารถและจุดแข็งของตน ภายในระยะเวลาอันสั้น	สมาชิกกลุ่มประเมินความสามารถของตนว่าสามารถลดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตได้หลังจากเข้าร่วมกระบวนการให้การปรึกษา

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ทฤษฎีการให้การศึกษา	แนวคิดที่สำคัญ	การนำไปประยุกต์ใช้
ทฤษฎีการให้การศึกษาแบบพฤติกรรมความรู้คิด (Cognitive behavior counseling)	ช่วยให้ผู้รับการศึกษาแสวงหากลวิธีในการเผชิญหรือจัดการกับปัญหา โดยการค้นหาความคิดที่ไม่ถูกต้องหรือไม่มีเหตุผล แล้วปรับเปลี่ยนความคิดเหล่านั้น	สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลง โดยการสร้างจินตนาการเพื่อกระตุ้นความคิดและความรู้สึกใหม่
ทฤษฎีการให้การศึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior counseling theory)	ผู้รับการศึกษาได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ โดยมีการตกลงร่วมกันระหว่างผู้รับการศึกษากับผู้ให้การศึกษา ว่าต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลง โดยผู้รับการศึกษาจะต้องรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามข้อตกลงนั้น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	สมาชิกกลุ่มฝึกวิเคราะห์สิ่งเร้า สิ่งจูงใจ หรือสิ่งช่วยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เนต และเลือกลักษณะพฤติกรรมที่ตนเองจะปฏิบัติได้ โดยการฝึกการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเองอย่างเป็นระบบ ค้นหากิจกรรมต่าง ๆ ที่มาทดแทนการติดอินเทอร์เนต



ตารางที่ 6 สรุปการผสมผสานทางทฤษฎี (Theoretical integration) ของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติด อินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีที่ใช้ ในการให้การปรึกษา	เทคนิคที่ใช้ ในการให้การปรึกษา
1	ปฐมนิเทศและ สร้างสัมพันธภาพ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ สร้างบรรยากาศและ ความคุ้นเคยระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบวัตถุประสงค์ ในการให้การปรึกษากลุ่ม โปรแกรมขั้นตอน การดำเนินการ ทดึกาข้อตกลงภายในกลุ่ม ระยะเวลา จำนวนครั้งที่ต้องเข้าร่วม บทบาท หน้าที่ทั้งของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ตลอดจน ประโยชน์ที่ได้รับจากการให้การปรึกษา</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบแนวทางการปฏิบัติ ในการดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม</li> </ol>	ทฤษฎีการให้การปรึกษา แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Client-centered counseling theory)	การสร้างสัมพันธภาพระหว่าง บุคคล (Interpersonal relationship)
2	รักษาสัมพันธภาพ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพระหว่างสมาชิก ภายในกลุ่ม</li> <li>2. เพื่อสร้างบรรยากาศให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึก อบอุ่น ปลอดภัย คุ้นเคย เป็นกันเอง และไว้วางใจ ผู้นำกลุ่มและสมาชิกภายในกลุ่ม</li> </ol>	ทฤษฎีการให้การปรึกษา แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Client-centered counseling theory)	- การสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship)

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีที่ใช้ ในการให้การปรึกษา	เทคนิคที่ใช้ ในการให้การปรึกษา
		3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึกของตนเอง และได้มีโอกาสพิจารณาตัวเองมากขึ้น		- การเปิดเผยความรู้สึกที่มีต่อกันและกันในกลุ่ม (The expression of immediate inter-personal feelings)
3	การสร้างจิตสำนึกหรือการเพิ่มความตระหนักรู้ (Consciousness raising)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจพฤติกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ตในชีวิตประจำวัน 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Client-centered counseling theory)	- การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) - การให้ข้อมูลข่าวสาร (Information) - การยอมรับตนเองและเริ่มสู่การเปลี่ยนแปลง (Self acceptance and beginning of change)
4	การปลดปล่อยทางอารมณ์ (Dramatic relief)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจอารมณ์ที่เกิดจากการเล่นอินเทอร์เน็ตในชีวิตประจำวัน	- ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior counseling theory)	- เทคนิคการสอน (Coaching)

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีที่ใช้ในการให้การปรึกษา	เทคนิคที่ใช้ในการให้การปรึกษา
		2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มค้นหาวิธีการปลดปล่อยอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม	- ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt counseling theory)	- เทคนิคการใช้จินตนาการ (Fantasy approaches)
5	การทบทวนผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม (Environmental reevaluation)	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มประเมินผลกระทบพฤติกรรม การคิดอินเทอร์เนตที่มีต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต การได้รับประโยชน์และการเสียประโยชน์ รวมถึงโทษของการคิดอินเทอร์เนต	ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Client-centered counseling theory)	เทคนิคการฝึกการใส่ใจในข้อมูล (Empathy training)
6	การทบทวนผลกระทบต่อตนเอง (Self reevaluation)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มคิดวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองได้สำเร็จ 2. สร้างภาพลักษณ์ใหม่ให้กับตนเอง	ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Client-centered counseling theory)	- การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) - การแสดงออกและเปิดเผยเรื่องที่มีความหมายของบุคคล (Expression and exploration of personally meaningful material)

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีที่ใช้ในการให้การปรึกษา	เทคนิคที่ใช้ในการให้การปรึกษา
			ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม (Existential counseling theory)	- เทคนิควิธีการสร้าง ความชัดเจนในคุณค่า (Value clarification) - เทคนิคการแก้ไข ประสบการณ์ทางอารมณ์
7	การปลดปล่อยทางสังคม (Social liberation)	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประกาศเจตนารมณ์ให้สังคมได้รับรู้ว่าสามารถลดพฤติกรรมการติดยาเสพติดของตนเองได้	ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive behavior counseling theory)	เทคนิคการปรับโดยใช้ถ้อยคำ (Changing one's language)
8	การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus control)	เพื่อวิเคราะห์สิ่งเร้า สิ่งจูงใจ หรือสิ่งชักนำใดที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเสพติดติดยาเสพติด และเลือกลักษณะพฤติกรรมที่ตนเองจะปฏิบัติได้	ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior counseling theory)	เทคนิคการควบคุมสิ่งเร้า
9	การตั้งเป้าหมาย (Goal setting)	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลง	ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมความรู้คิด (Cognitive behavior counseling)	การสร้างจินตนาการ เพื่อกระตุ้นความคิดและความรู้สึกใหม่

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีที่ใช้ในการให้การปรึกษา	เทคนิคที่ใช้ในการให้การปรึกษา
10	การเตือนตนเอง (Self monitoring)	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเองอย่างเป็นระบบ	ทฤษฎีการให้การปรึกษา แบบพฤติกรรมนิยม (Behavior counseling theory)	เทคนิคการเตือนตนเอง
11	การประเมินตนเอง (Self evaluation)	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกประเมินพฤติกรรมจากข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง	ทฤษฎีการให้การปรึกษา แบบพฤติกรรมนิยม (Behavior counseling theory)	เทคนิคการประเมินตนเอง
12	การให้การเสริมแรง (Reinforcement management)	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้กำหนดตัวเสริมแรงทางบวกและทางลบจากการเสพติดอินเทอร์เน็ท	ทฤษฎีการให้การปรึกษา แบบพฤติกรรมนิยม (Behavior counseling theory)	- เทคนิคการทำสัญญาเชิงพฤติกรรม (Contingency contracts) - การให้การเสริมแรงภายในและภายนอก (Overt and covert reinforcement) - การให้รางวัลตนเอง (Self-reward)

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีที่ใช้ในการให้การปรึกษา	เทคนิคที่ใช้ในการให้การปรึกษา
13	การให้คำมั่นสัญญากับตนเอง (Self liberation)	เพื่อให้สมาชิกสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมปัญหาได้ และให้สัญญาว่าจะปฏิบัติตามนั้น	ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive behavior counseling theory)	เทคนิคการปรับโดยใช้ถ้อยคำ (Changing one's language)
14	การทำกิจกรรมอื่นทดแทน (Counter conditioning)	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นหากิจกรรมต่าง ๆ ที่มาทดแทนการติดอินเทอร์เน็ต	ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior counseling theory)	- เทคนิคการผ่อนคลาย (relaxation) - การลดความเคยชิน (Desensitization) - การยืนยันตนเอง (assertion)
15	การติดตามผล	เพื่อติดตามผลการปฏิบัติตามแผนที่สมาชิกกลุ่มกำหนดไว้	ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior counseling theory)	การสร้างความรู้สึกลบทางบวกให้กับตนเอง (Positive self-statements)
16	การติดตามผล	เพื่อติดตามผลการปฏิบัติตามแผนที่สมาชิกกลุ่มกำหนดไว้	ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior counseling theory)	การสร้างความรู้สึกลบทางบวกให้กับตนเอง

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีที่ใช้ในการให้การปรึกษา	เทคนิคที่ใช้ในการให้การปรึกษา
17	ยุติการให้การปรึกษากลุ่มและปัจฉิมนิเทศ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสรุปผลการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อลดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสรุปถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ของตนเองหลังจากการให้การปรึกษา</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงสิ่งที่ประทับใจและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม</li> <li>4. สมาชิกกลุ่มทำแบบวัดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต (หลังการทดลอง)</li> </ol>	ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบโซลูชัน-โฟกัส (Solution-focused counseling theory)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิคคำถามการจדרระดับ</li> <li>- เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ</li> </ul>

## วิธีดำเนินการทดลอง

1. ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาผลการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1.1 เสนอแบบขออนุมัติทำคุษฎีนิพนธ์ต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยเพื่อตรวจสอบขั้นตอนในการทดลองมิให้มีผลกระทบต่อสิทธิและเสรีภาพ หรือมีอันตรายใด ๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง และได้รับอนุมัติให้ดำเนินการวิจัย เมื่อวันที่ 18 ธันวาคม พ.ศ. 2558

1.2 ทำหนังสือจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงผู้อำนวยการ โรงเรียนสวายจิกพิทยาคม เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการศึกษาวิจัย

## 2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 ระเบียบข้อมูลพื้นฐานหรือระยะเส้นฐาน (A) เป็นระยะที่ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลตัวแปรตามของกลุ่มตัวอย่างซึ่งจะดำเนินการก่อนการทดลองใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ในระยะนี้ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลตามแบบบันทึกพฤติกรรม โดยผู้วิจัยทำการอธิบายวิธีการบันทึกข้อมูลให้แก่กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม จากนั้นนำข้อมูลที่ได้ในระยะเส้นฐานก่อนจะใช้โปรแกรมฯ มาเพื่อเป็นเกณฑ์การตั้งเป้าหมายพฤติกรรมและเพื่อนำคะแนนมาเปรียบเทียบกับช่วงระยะการทดลองและระยะติดตามผล รวมทั้งเพื่อดูแนวโน้มพฤติกรรมและเปรียบเทียบความแตกต่างของแนวโน้มพฤติกรรมในระยะทดลองใช้โปรแกรมฯ และระยะติดตามผล

สำหรับการดำเนินการในระยะนี้ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้านพฤติกรรมด้วยตนเอง และนำผลการเก็บข้อมูลส่งคืนให้แก่ผู้วิจัย

2.2 ระยะการทดลอง (B) เป็นระยะที่ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโปรแกรมฯ โดยให้กลุ่มทดลองใช้โปรแกรมฯ เพื่อลดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต ในระยะนี้กลุ่มทดลองจะต้องเก็บข้อมูลด้วยตนเองโดยการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลา 4 สัปดาห์ สำหรับกลุ่มควบคุมนั้น ไม่ได้ใช้โปรแกรมฯ แต่ยังคงบันทึกพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตด้วยตนเอง

ในระยะนี้ ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเช่นเดียวกับระยะเส้นฐาน (A) คือ การเก็บรวบรวมข้อมูลตามแบบบันทึกพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อนำคะแนนมาเปรียบเทียบกับช่วงระยะเส้นฐานและระยะติดตามผล และดูแนวโน้มพฤติกรรมในระยะเส้นฐานและระยะติดตามผล

2.3 ระยะติดตามผล (F) เป็นระยะที่ให้กลุ่มทดลองยุติการทดลองและทำการเก็บรวบรวมต่อเนื่องไปอีก 2 สัปดาห์ภายหลังสิ้นสุดการทดลอง โดยเก็บรวบรวมข้อมูลเช่นเดียวกับระยะเส้นฐาน (A) และระยะการทดลอง (B) คือ การเก็บรวบรวมข้อมูลตามแบบบันทึกพฤติกรรม



การใช้อินเทอร์เน็ต เพื่อนำคะแนนมาเปรียบเทียบกับช่วงระยะเส้นฐานและระยะการทดลอง และดูการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ตในระยะเส้นฐานและระยะการทดลอง

สำหรับการดำเนินการในระยะนี้ ผู้วิจัยให้ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้านพฤติกรรมด้วยตนเอง และนำผลการเก็บข้อมูลมาคืนให้แก่ผู้วิจัย นอกจากนี้ในระยะนี้ให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต อีกทั้งติดตามการปฏิบัติด้วยตนเองของกลุ่มทดลองในชีวิตประจำวันเพิ่มเติมโดยการสัมภาษณ์เกี่ยวกับผลของโปรแกรมฯ

3. นำคะแนนจากการบันทึกพฤติกรรมในระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผลไปดำเนินการวิเคราะห์ผลการทดลองด้วยวิธีการทางสถิติ

### การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยดำเนินการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง โดยนำเสนอโครงร่างงานวิจัยและเครื่องมือวิจัยเพื่อขอรับความเห็นชอบจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จากนั้นผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อแนะนำตัวและอธิบายวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย ระยะเวลาที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล จัดทำเอกสารชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยไปยังผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่าง ขออนุญาตในการสัมภาษณ์และติดตามกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการทำวิจัย และหากกลุ่มตัวอย่างมีความไม่สบายใจในการเข้ากลุ่ม สามารถออกจากการศึกษาได้ตลอดเวลาหากต้องการ โดยไม่ต้องอธิบายเหตุผลใด ๆ สำหรับข้อมูลต่าง ๆ ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ การเผยแพร่ผลการวิจัยจะนำเสนอเป็นทางวิชาการและแสดงผลเป็นภาพรวมเท่านั้น โดยจะไม่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้เข้าร่วมวิจัยแต่อย่างใด

เนื่องจากผลการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีผลให้กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมลดการเสพติดอินเทอร์เน็ตมากกว่ากลุ่มควบคุม ดังนั้น ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมลดการเสพติดอินเทอร์เน็ตให้กับกลุ่มควบคุมตามรูปแบบที่จัดให้กับกลุ่มทดลอง ภายหลังจากสิ้นสุดงานวิจัยนี้ เพื่อเป็นการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างให้มีความเสมอภาคกัน

### สถิติและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐานค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต ในระยะก่อนทดลอง และระยะหลังทดลอง

2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนทดลองและหลังการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบ Independent *t*-test

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การศึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎี และศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของกลุ่มทดลอง โดยเปรียบเทียบ ในระยะเสันฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. สัญลักษณ์และอักษรที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
2. การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์และอักษรที่ใช้ในการนำเสนอข้อมูล

$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย (Mean)
$SD$	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
$n$	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
*	แทน	การมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
$df$	แทน	ระดับขั้นของความเป็นอิสระ (Degree of freedom)
$t$	แทน	ค่าสถิติ $t$ ที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน
$p$	แทน	ค่าความน่าจะเป็น

#### การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตในระยะก่อนทดลองและระยะหลังทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 ผลการทดสอบคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลองและระยะหลังทดลอง

ตอนที่ 3 วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงและแนวโน้มพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตในแต่ละระยะของการทดลองโดยใช้กราฟ (Visual analysis)

ตอนที่ 4 สรุปผลของโปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์คะแนนพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาแสดงผลด้วยตารางและภาพประกอบ ดังต่อไปนี้

**ตอนที่ 1** ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตในระยะก่อนทดลองและระยะหลังทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ คะแนนดิบ ผลรวมของคะแนนดิบ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลองและระยะหลังทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 7 และตารางที่ 8

ตารางที่ 7 คะแนนพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนทดลองและระยะหลังทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง (n = 12)		คนที่	กลุ่มควบคุม (n = 12)	
	ระยะก่อนทดลอง	ระยะหลังทดลอง		ระยะก่อนทดลอง	ระยะหลังทดลอง
1	87	70	1	85	83
2	82	60	2	92	88
3	79	62	3	77	80
4	89	67	4	83	85
5	91	79	5	80	75
6	83	72	6	69	84
7	80	70	7	85	88
8	75	62	8	90	82
9	79	70	9	82	85
10	80	75	10	77	79
11	65	53	11	65	70
12	72	60	12	70	75
รวม	962	800	รวม	955	974

จากตารางที่ 7 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกาเสพติดอินเทอร์เน็ต ในระยะก่อนทดลองและระยะหลังทดลอง คือ 80.17 และ 66.67 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกาเสพติดอินเทอร์เน็ตในระยะก่อนทดลองและระยะหลังทดลอง คือ 79.58 และ 81.17 ตามลำดับ

ตารางที่ 8 คะแนนเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ ) ของพฤติกรรมกาเสพติด อินเทอร์เน็ตในระยะก่อนทดลองและระยะหลังทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ระยะเวลาการทดลอง	$\bar{X}$	$SD$
ทดลอง ( $n = 12$ )	ก่อนทดลอง	80.17	7.26
	หลังทดลอง	66.67	7.40
ควบคุม ( $n = 12$ )	ก่อนทดลอง	79.58	8.36
	หลังทดลอง	81.17	5.57

จากตารางที่ 8 พบว่า ในระยะก่อนทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม การเสพติดอินเทอร์เน็ต คือ 80.17 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.26 ส่วนกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกาเสพติดอินเทอร์เน็ต คือ 79.58 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.36

ในระยะหลังทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกาเสพติดอินเทอร์เน็ต คือ 66.67 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.40 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกาเสพติด อินเทอร์เน็ต คือ 81.17 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.57

**ตอนที่ 2** ผลการทดสอบคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกาเสพติดอินเทอร์เน็ตของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลองและระยะหลังทดลอง

ตารางที่ 9 ผลการทดสอบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกาเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	$n$	$t$	$df$	$p$
กลุ่มทดลอง	12	.183	22	.429
กลุ่มควบคุม	12			

\* $p < .05$

จากตารางที่ 9 พบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลองจากการทดสอบทางเดียว ได้ค่า  $t = .183$  และค่า Sig (1-tailed) = .429 แสดงให้เห็นว่า ในระยะก่อนทดลอง คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 10 ผลการทดสอบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	<i>n</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
กลุ่มทดลอง	12	-5.421*	22	.000
กลุ่มควบคุม	12			

\* $p < .05$

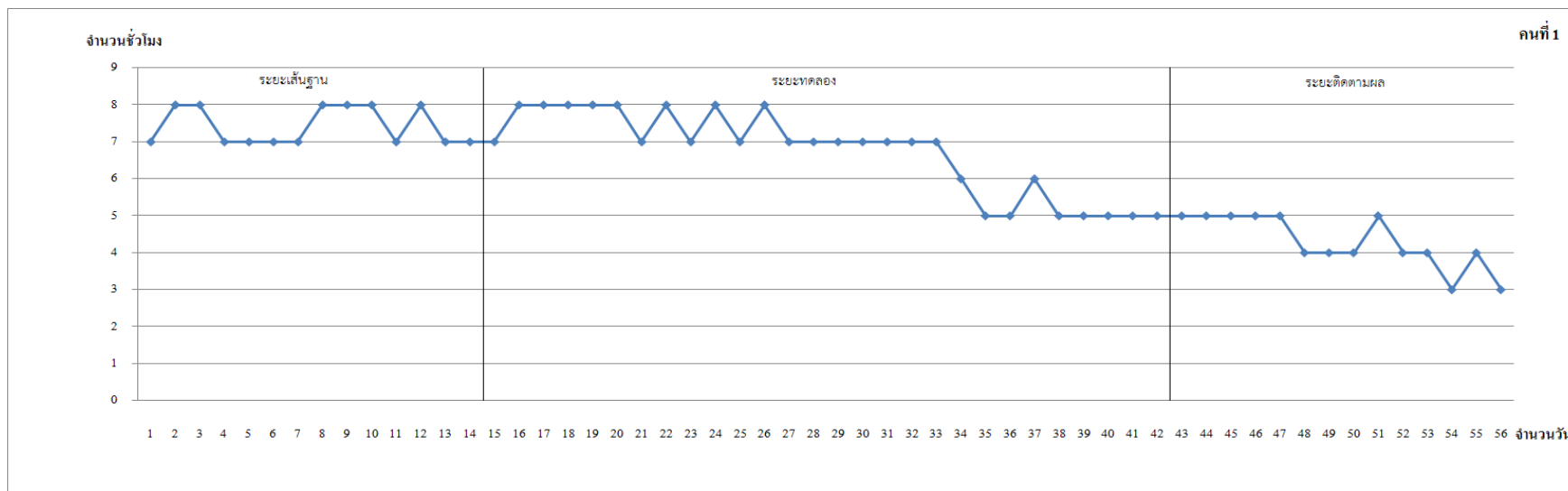
จากตารางที่ 10 พบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะหลังทดลองจากการทดสอบทางเดียว ได้ค่า  $t = -5.421$  และค่า Sig (1-tailed) = .000 แสดงให้เห็นว่า ในระยะหลังทดลอง คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตอนที่ 3** วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงแนวโน้มพฤติกรรมกรรการเสพติดอินเทอร์เน็ตในแต่ละระยะของการทดลองโดยใช้กราฟ (Visual analysis)

ผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในช่วงระยะเวลา 2 สัปดาห์แรกก่อนทดลอง (ระยะเส้นฐาน) 4 สัปดาห์ในระยะทดลอง และ 2 สัปดาห์ในระยะติดตามผล แสดงดังภาพที่ 5-16 ซึ่งนำเสนอเป็นรายบุคคล ดังนี้

ตารางที่ 11 ค่าความถี่และค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งของช่วงเวลาของพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต  
ของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 1 (การสังเกตแต่ละครั้ง = 56 ช่วงเวลา)

ระยะเวลาทดลอง	สัปดาห์ที่	ครั้งที่							ค่าเฉลี่ย
ระยะพื้นฐาน (A)	1	1	2	3	4	5	6	7	7.29
	ความถี่	7	8	8	7	7	7	7	
	2	8	9	10	11	12	13	14	7.57
	ความถี่	8	8	8	7	8	7	7	
ระยะทดลอง (B)	3	15	16	17	18	19	20	21	7.71
	ความถี่	7	8	8	8	8	8	7	
	4	22	23	24	25	26	27	28	7.43
	ความถี่	8	7	8	7	8	7	7	
	5	29	30	31	32	33	34	35	6.57
	ความถี่	7	7	7	7	7	6	5	
6	36	37	38	39	40	41	42	5.14	
ความถี่	5	6	5	5	5	5	5		
ระยะติดตามผล (F)	7	43	44	45	46	47	48	49	4.71
	ความถี่	5	5	5	5	5	4	4	
	8	50	51	52	53	54	55	56	3.86
	ความถี่	4	5	4	4	3	4	3	



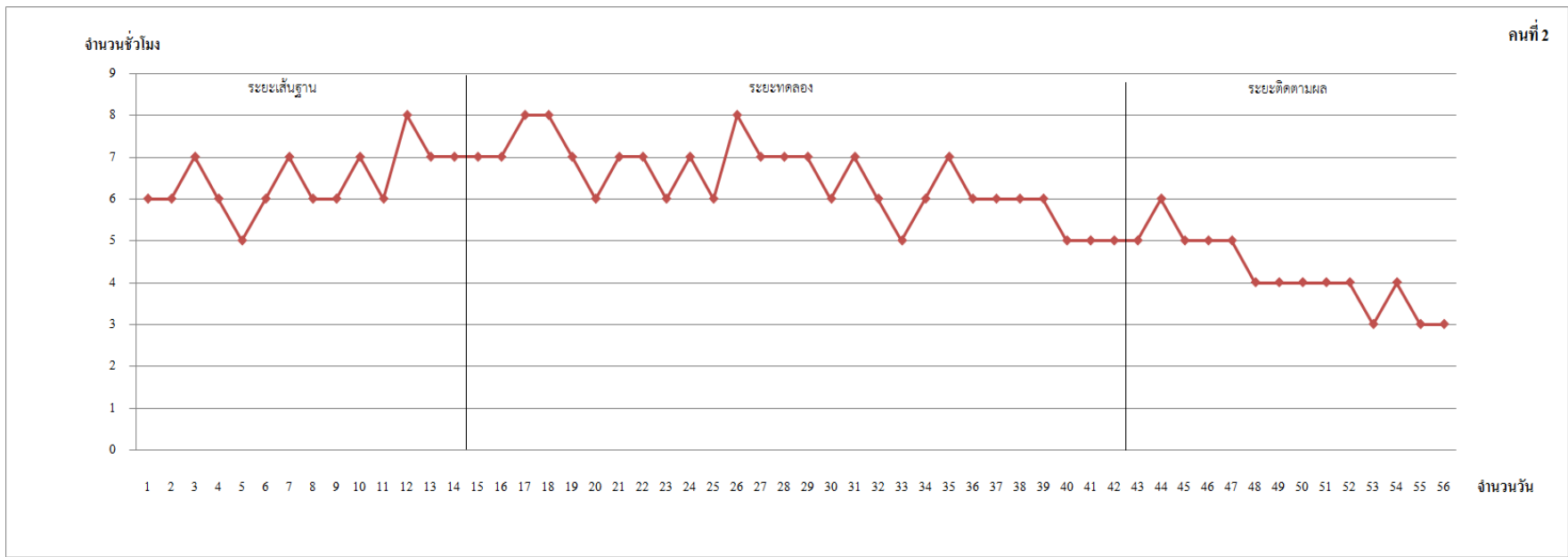
ภาพที่ 5 ระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตสำหรับนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 1 ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล

จากภาพที่ 5 แสดงถึงระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตสำหรับนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 1 ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า ในระยะเส้นฐาน พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองอยู่ระหว่าง 7-8 ชั่วโมงต่อวัน ในระยะทดลอง เมื่อกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมฯ พบว่า พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองมีทิศทางลดลงจากระยะเส้นฐาน โดยอยู่ระหว่าง 5-8 ชั่วโมงต่อวัน พบว่า ยังไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ สำหรับระยะติดตามผลนั้น พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองมีทิศทางลดลงจากระยะเส้นฐานและระยะทดลอง ซึ่งอยู่ระหว่าง 3-5 ชั่วโมงต่อวัน พบว่า เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือ 4 ชั่วโมงต่อวัน



ตารางที่ 12 ค่าความถี่และค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งของช่วงเวลาของพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต  
ของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 2 (การสังเกตแต่ละครั้ง = 56 ช่วงเวลา)

ระยะเวลาทดลอง	สัปดาห์ที่	ครั้งที่							ค่าเฉลี่ย
ระยะพื้นฐาน (A)	1	1	2	3	4	5	6	7	6.14
	ความถี่	6	6	7	6	5	6	7	
	2	8	9	10	11	12	13	14	6.71
	ความถี่	6	6	7	6	8	7	7	
ระยะทดลอง (B)	3	15	16	17	18	19	20	21	7.14
	ความถี่	7	7	8	8	7	6	7	
	4	22	23	24	25	26	27	28	6.86
	ความถี่	7	6	7	6	8	7	7	
	5	29	30	31	32	33	34	35	6.29
	ความถี่	7	6	7	6	5	6	7	
6	36	37	38	39	40	41	42	5.57	
ความถี่	6	6	6	6	5	5	5		
ระยะติดตามผล (F)	7	43	44	45	46	47	48	49	4.86
	ความถี่	5	6	5	5	5	4	4	
	8	50	51	52	53	54	55	56	3.57
	ความถี่	4	4	4	3	4	3	3	

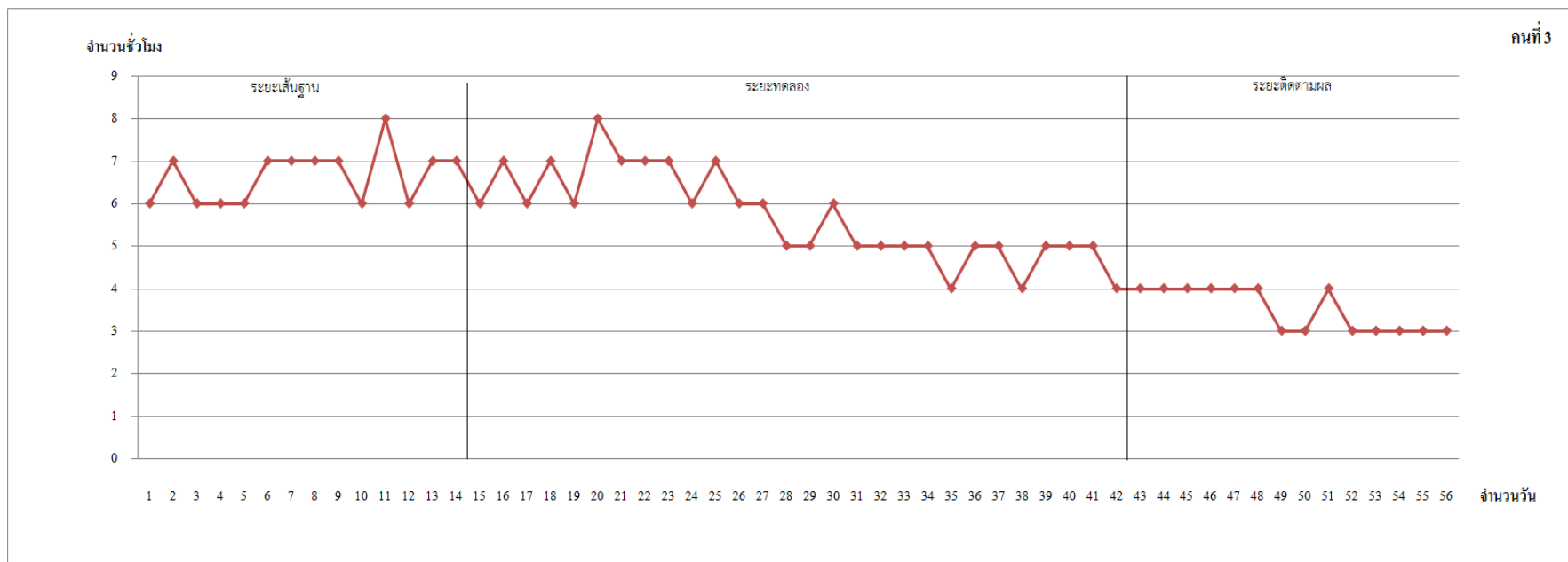


ภาพที่ 6 ระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตสำหรับนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 2 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล

จากภาพที่ 6 แสดงถึงระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตสำหรับนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 2 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า ในระยะพื้นฐาน พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองอยู่ระหว่าง 7-8 ชั่วโมงต่อวัน ในระยะทดลอง เมื่อกลุ่มทดลอง ได้รับโปรแกรมฯ พบว่า พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองมีทิศทางลดลงจากระยะพื้นฐาน โดยอยู่ระหว่าง 5-8 ชั่วโมงต่อวัน พบว่า ยังไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ สำหรับระยะติดตามผลนั้น พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองมีทิศทางลดลงจากระยะพื้นฐานและระยะทดลอง ซึ่งอยู่ระหว่าง 3-5 ชั่วโมงต่อวัน พบว่า เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือ 3 ชั่วโมงต่อวัน

ตารางที่ 13 ค่าความถี่และค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งของช่วงเวลาของพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต  
ของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 3 (การสังเกตแต่ละครั้ง = 56 ช่วงเวลา)

ระยะการทดลอง	สัปดาห์ที่	ครั้งที่								ค่าเฉลี่ย
ระยะพื้นฐาน (A)	1	1	2	3	4	5	6	7		
	ความถี่	6	7	6	6	6	7	7	6.43	
	2	8	9	10	11	12	13	14		
	ความถี่	7	7	6	8	6	7	7	6.86	
ระยะทดลอง (B)	3	15	16	17	18	19	20	21		
	ความถี่	6	7	6	7	6	8	7	6.71	
	4	22	23	24	25	26	27	28		
	ความถี่	7	7	6	7	6	6	5	6.29	
	5	29	30	31	32	33	34	35		
	ความถี่	5	6	5	5	5	5	4	5.00	
ระยะติดตามผล (F)	6	36	37	38	39	40	41	42		
	ความถี่	5	5	4	5	5	5	4	4.71	
	7	43	44	45	46	47	48	49		
	ความถี่	4	4	4	4	4	4	3	3.86	
	8	50	51	52	53	54	55	56		
	ความถี่	3	4	3	3	3	3	3	3.14	

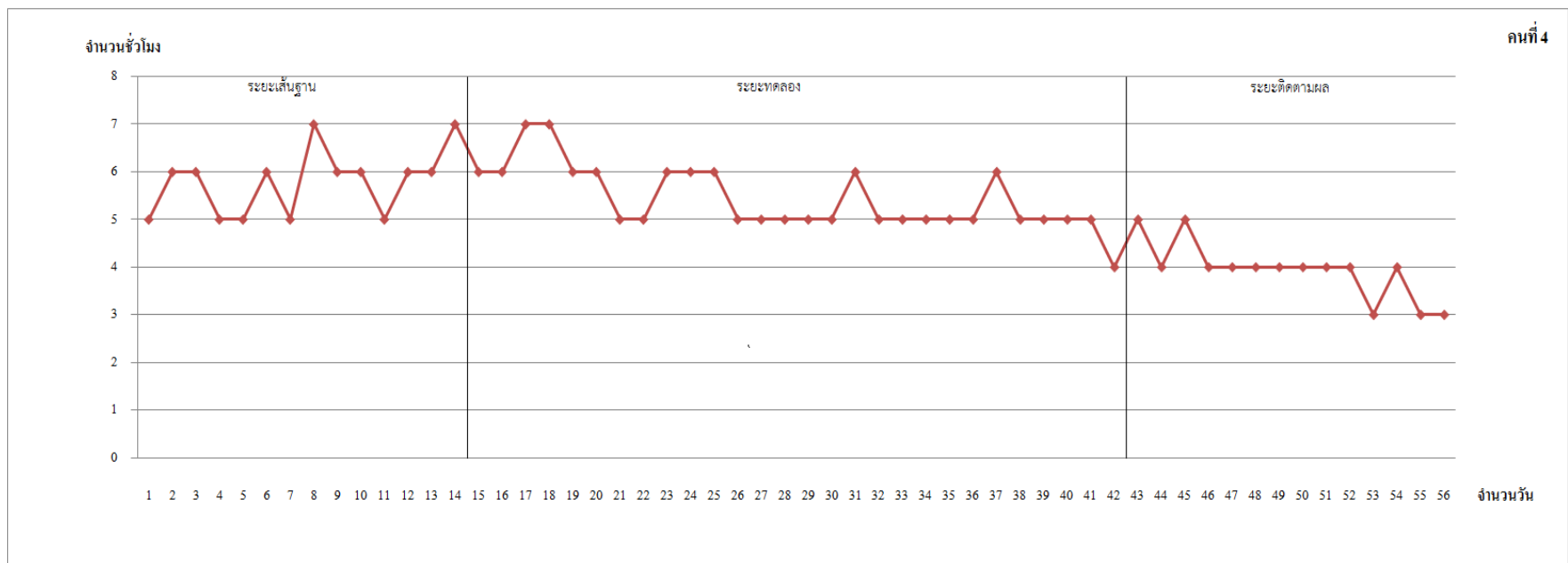


ภาพที่ 7 ระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นเปียโนคอร์ดสำหรับนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 3 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล

จากภาพที่ 7 แสดงถึงระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นเปียโนคอร์ดสำหรับนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 3 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า ในระยะพื้นฐาน พฤติกรรมการเล่นเปียโนคอร์ดของกลุ่มทดลองอยู่ระหว่าง 6-8 ชั่วโมงต่อวัน ในระยะทดลอง เมื่อกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมฯ พบว่า พฤติกรรมการเล่นเปียโนคอร์ดของกลุ่มทดลองมีทิศทางลดลงจากระยะพื้นฐาน โดยอยู่ระหว่าง 4-8 ชั่วโมงต่อวัน พบว่า ยังไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ สำหรับระยะติดตามผลนั้น พฤติกรรมการเล่นเปียโนคอร์ดของกลุ่มทดลองมีทิศทางลดลงจากระยะพื้นฐานและระยะทดลอง ซึ่งอยู่ระหว่าง 3-4 ชั่วโมงต่อวัน พบว่า เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือ 3 ชั่วโมงต่อวัน

ตารางที่ 14 ค่าความถี่และค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งของช่วงเวลาของพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต  
ของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 4 (การสังเกตแต่ละครั้ง = 56 ช่วงเวลา)

ระยะการทดลอง	สัปดาห์ที่	ครั้งที่							ค่าเฉลี่ย
ระยะพื้นฐาน (A)	1	1	2	3	4	5	6	7	5.43
	ความถี่	5	6	6	5	5	6	5	
	2	8	9	10	11	12	13	14	6.14
	ความถี่	7	6	6	5	6	6	7	
ระยะทดลอง (B)	3	15	16	17	18	19	20	21	6.14
	ความถี่	6	6	7	7	6	6	5	
	4	22	23	24	25	26	27	28	5.43
	ความถี่	5	6	6	6	5	5	5	
	5	29	30	31	32	33	34	35	5.14
	ความถี่	5	5	6	5	5	5	5	
6	36	37	38	39	40	41	42	5.00	
ความถี่	5	6	5	5	5	5	4		
ระยะติดตามผล (F)	7	43	44	45	46	47	48	49	4.29
	ความถี่	5	4	5	4	4	4	4	
	8	50	51	52	53	54	55	56	3.57
	ความถี่	4	4	4	3	4	3	3	

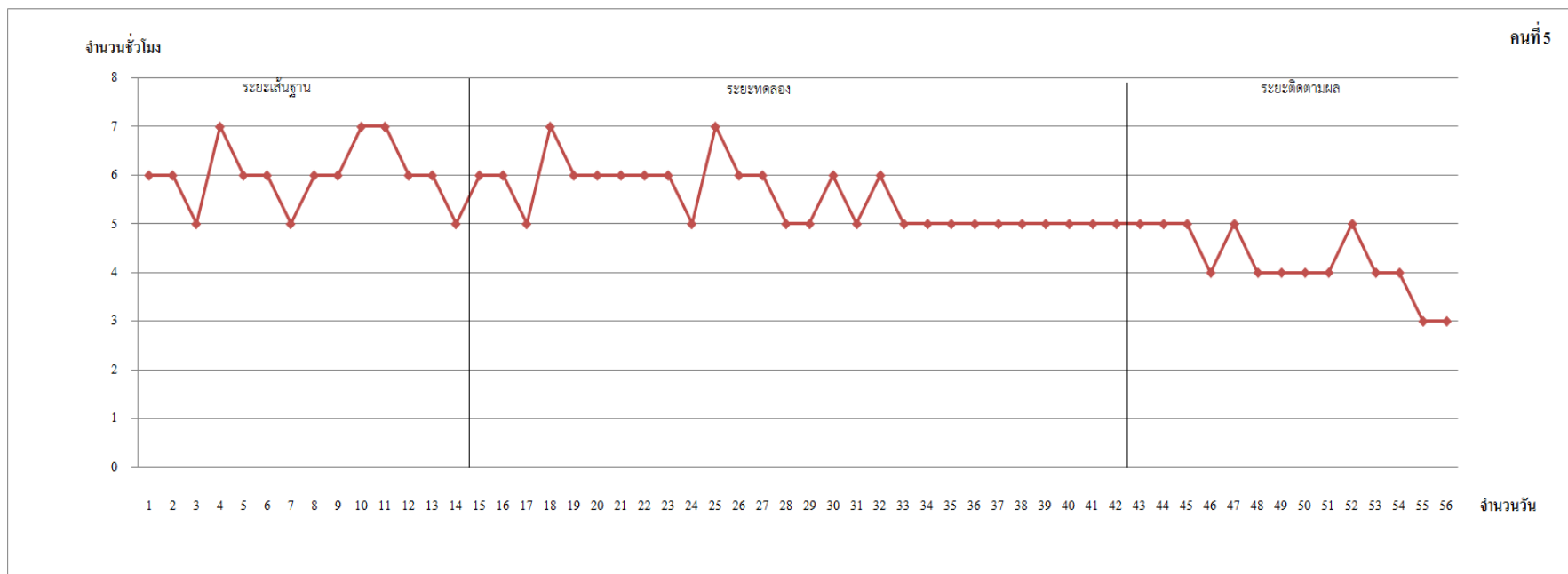


ภาพที่ 8 ระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นวิดีโอเกมสำหรับนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 4 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล

จากภาพที่ 8 แสดงถึงระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นวิดีโอเกมสำหรับนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 4 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า ในระยะพื้นฐาน พฤติกรรมการเล่นวิดีโอเกมของกลุ่มทดลองอยู่ระหว่าง 5-7 ชั่วโมงต่อวัน ในระยะทดลอง เมื่อกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมฯ พบว่า พฤติกรรมการเล่นวิดีโอเกมของกลุ่มทดลองมีทิศทางลดลงจากระยะพื้นฐาน โดยอยู่ระหว่าง 4-7 ชั่วโมงต่อวัน พบว่า ยังไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ สำหรับระยะติดตามผลนั้น พฤติกรรมการเล่นวิดีโอเกมของกลุ่มทดลองมีทิศทางลดลงจากระยะพื้นฐานและระยะทดลอง ซึ่งอยู่ระหว่าง 3-5 ชั่วโมงต่อวัน พบว่า เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือ 3 ชั่วโมงต่อวัน

ตารางที่ 15 ค่าความถี่และค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งของช่วงเวลาของพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต  
ของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 5 (การสังเกตแต่ละครั้ง = 56 ช่วงเวลา)

ระยะเวลาทดลอง	สัปดาห์ที่	ครั้งที่							ค่าเฉลี่ย
ระยะพื้นฐาน (A)	1	1	2	3	4	5	6	7	5.86
	ความถี่	6	6	5	7	6	6	5	
	2	8	9	10	11	12	13	14	6.14
	ความถี่	6	6	7	7	6	6	5	
ระยะทดลอง (B)	3	15	16	17	18	19	20	21	6.00
	ความถี่	6	6	5	7	6	6	6	
	4	22	23	24	25	26	27	28	5.86
	ความถี่	6	6	5	7	6	6	5	
	5	29	30	31	32	33	34	35	5.29
	ความถี่	5	6	5	6	5	5	5	
6	36	37	38	39	40	41	42	5.00	
ความถี่	5	5	5	5	5	5	5		
ระยะติดตามผล (F)	7	43	44	45	46	47	48	49	4.57
	ความถี่	5	5	5	4	5	4	4	
	8	50	51	52	53	54	55	56	3.86
	ความถี่	4	4	5	4	4	3	3	



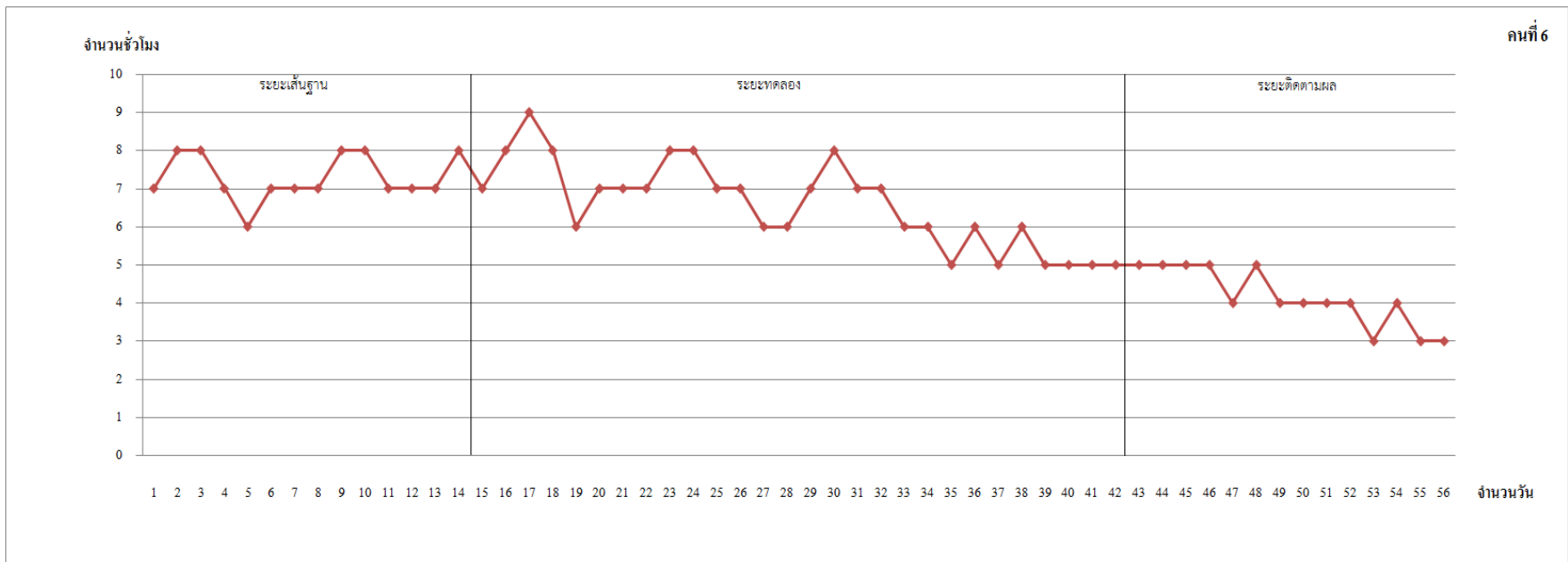
ภาพที่ 9 ระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตสำหรับนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 5 ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล

จากภาพที่ 9 แสดงถึงระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตสำหรับนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 5 ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า ในระยะเส้นฐาน พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองอยู่ระหว่าง 5-7 ชั่วโมงต่อวัน ในระยะทดลอง เมื่อกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมฯ พบว่า พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองมีทิศทางลดลงจากระยะเส้นฐาน โดยอยู่ระหว่าง 5-7 ชั่วโมงต่อวัน แต่ส่วนใหญ่จะเฉลี่ยประมาณ 5-6 ชั่วโมงต่อวัน พบว่า ยังไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ สำหรับระยะติดตามผลนั้น พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองมีทิศทางลดลงจากระยะเส้นฐานและระยะทดลอง ซึ่งอยู่ระหว่าง 3-5 ชั่วโมงต่อวัน พบว่า เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือ 3 ชั่วโมงต่อวัน



ตารางที่ 16 ค่าความถี่และค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งของช่วงเวลาของพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต  
 ของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 6 (การสังเกตแต่ละครั้ง = 56 ช่วงเวลา)

ระยะการทดลอง	สัปดาห์ที่	ครั้งที่								ค่าเฉลี่ย
ระยะพื้นฐาน (A)	1	1	2	3	4	5	6	7		
	ความถี่	7	8	8	7	6	7	7	7.14	
	2	8	9	10	11	12	13	14		
	ความถี่	7	8	8	7	7	7	8	7.43	
ระยะทดลอง (B)	3	15	16	17	18	19	20	21		
	ความถี่	7	8	9	8	6	7	7	7.43	
	4	22	23	24	25	26	27	28		
	ความถี่	7	8	8	7	7	6	6	7.00	
	5	29	30	31	32	33	34	35		
	ความถี่	7	8	7	7	6	6	5	6.57	
ระยะติดตามผล (F)	6	36	37	38	39	40	41	42		
	ความถี่	6	5	6	5	5	5	5	5.29	
	7	43	44	45	46	47	48	49		
	ความถี่	5	5	5	5	4	5	4	4.71	
	8	50	51	52	53	54	55	56		
	ความถี่	4	4	4	3	4	3	3	3.57	

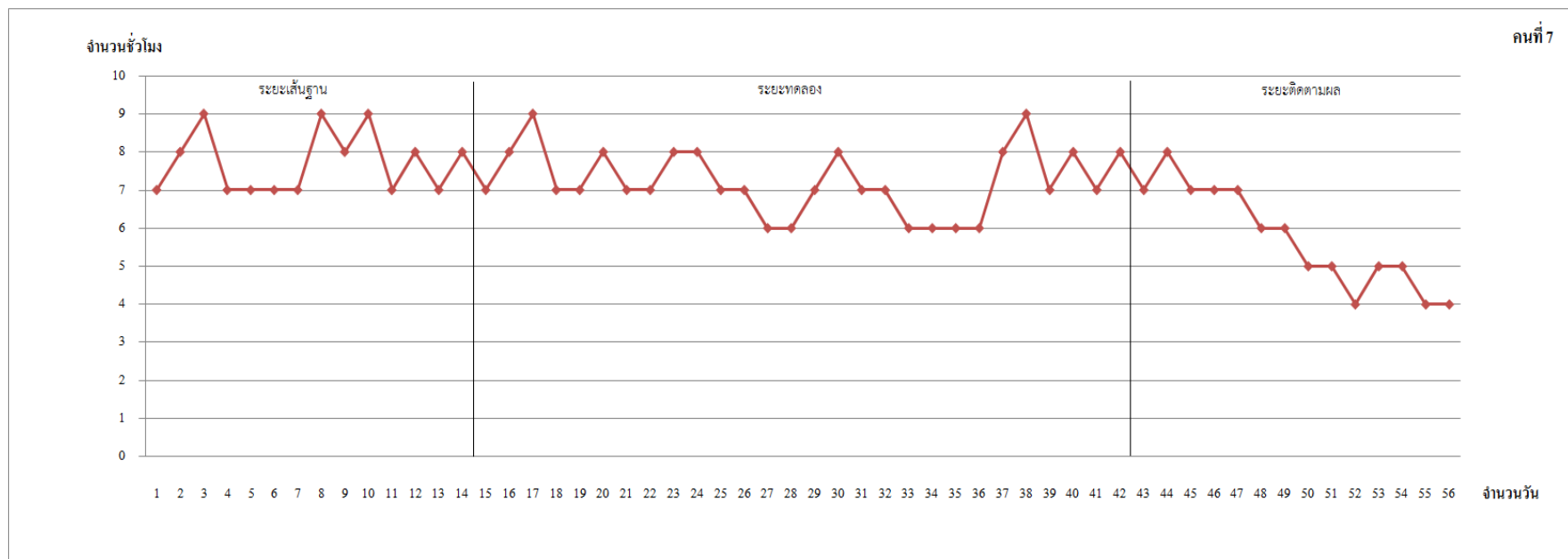


ภาพที่ 10 ระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตสำหรับนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 6 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล

จากภาพที่ 10 แสดงถึงระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตสำหรับนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 6 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า ในระยะพื้นฐาน พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองอยู่ระหว่าง 6-8 ชั่วโมงต่อวัน ในระยะทดลอง เมื่อกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมฯ พบว่า พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองมีทิศทางลดลงจากระยะพื้นฐาน โดยอยู่ระหว่าง 5-8 ชั่วโมงต่อวัน พบว่า ยังไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ สำหรับระยะติดตามผลนั้น พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองมีทิศทางลดลงจากระยะพื้นฐานและระยะทดลอง ซึ่งอยู่ระหว่าง 3-5 ชั่วโมงต่อวัน พบว่า เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือ 4 ชั่วโมงต่อวัน

ตารางที่ 17 ค่าความถี่และค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งของช่วงเวลาของพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต  
ของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 7 (การสังเกตแต่ละครั้ง = 56 ช่วงเวลา)

ระยะการทดลอง	สัปดาห์ที่	ครั้งที่							ค่าเฉลี่ย
ระยะพื้นฐาน (A)	1	1	2	3	4	5	6	7	7.43
	ความถี่	7	8	9	7	7	7	7	
	2	8	9	10	11	12	13	14	8.00
	ความถี่	9	8	9	7	8	7	8	
	3	15	16	17	18	19	20	21	7.57
	ความถี่	7	8	9	7	7	8	7	
ระยะทดลอง (B)	4	22	23	24	25	26	27	28	7.00
	ความถี่	7	8	8	7	7	6	6	
	5	29	30	31	32	33	34	35	6.71
	ความถี่	7	8	7	7	6	6	6	
	6	36	37	38	39	40	41	42	7.57
	ความถี่	6	8	9	7	8	7	8	
ระยะติดตามผล (F)	7	43	44	45	46	47	48	49	6.86
	ความถี่	7	8	7	7	7	6	6	
	8	50	51	52	53	54	55	56	4.57
	ความถี่	5	5	4	5	5	4	4	

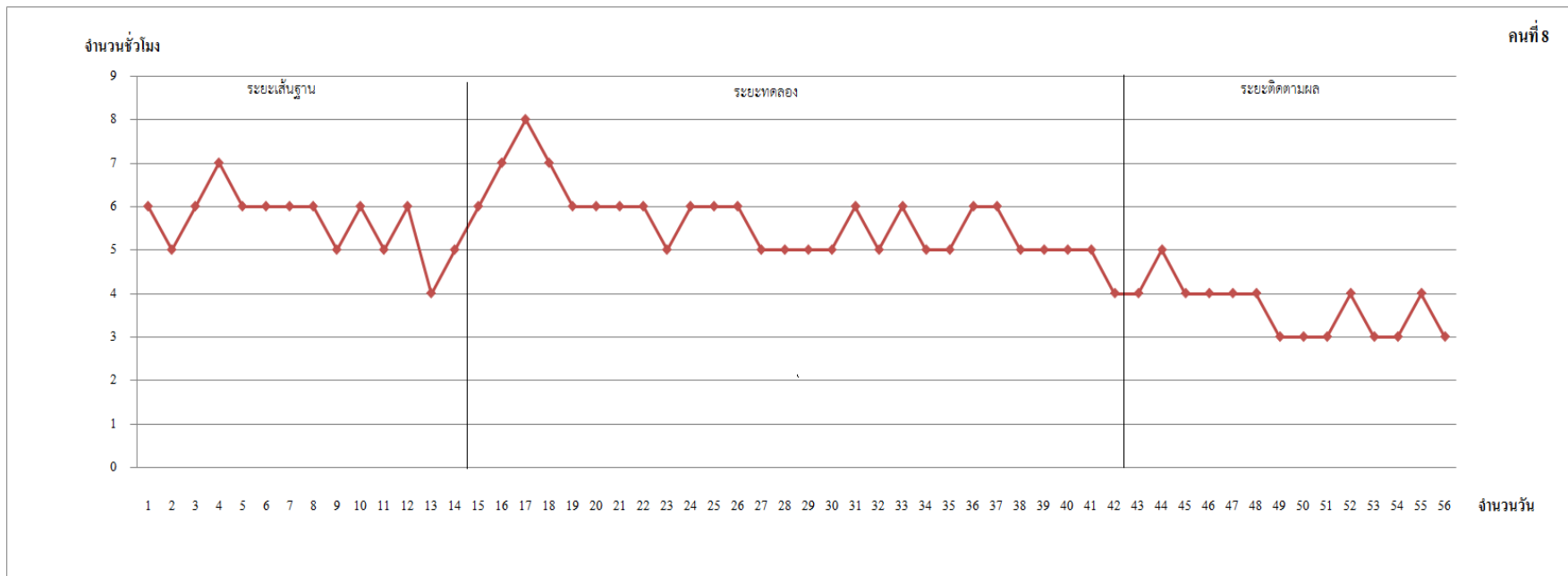


ภาพที่ 11 ระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตสำหรับนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 7 ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล

จากภาพที่ 11 แสดงถึงระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตสำหรับนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 7 ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า ในระยะเส้นฐาน พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองอยู่ระหว่าง 7-9 ชั่วโมงต่อวัน ในระยะทดลอง เมื่อกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมฯ พบว่า พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองมีทิศทางลดลงจากระยะเส้นฐาน โดยอยู่ระหว่าง 6-8 ชั่วโมงต่อวัน พบว่า ยังไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ สำหรับระยะติดตามผลนั้น พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองมีทิศทางลดลงจากระยะเส้นฐานและระยะทดลอง ซึ่งอยู่ระหว่าง 4-7 ชั่วโมงต่อวัน พบว่า เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือ 4 ชั่วโมงต่อวัน

ตารางที่ 18 ค่าความถี่และค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งของช่วงเวลาของพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต  
ของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 8 (การสังเกตแต่ละครั้ง = 56 ช่วงเวลา)

ระยะเวลาทดลอง	สัปดาห์ที่	ครั้งที่							ค่าเฉลี่ย
ระยะพื้นฐาน (A)	1	1	2	3	4	5	6	7	6.00
	ความถี่	6	5	6	7	6	6	6	
	2	8	9	10	11	12	13	14	5.29
	ความถี่	6	5	6	5	6	4	5	
ระยะทดลอง (B)	3	15	16	17	18	19	20	21	6.57
	ความถี่	6	7	8	7	6	6	6	
	4	22	23	24	25	26	27	28	5.57
	ความถี่	6	5	6	6	6	5	5	
	5	29	30	31	32	33	34	35	5.29
	ความถี่	5	5	6	5	6	5	5	
6	36	37	38	39	40	41	42	5.14	
ความถี่	6	6	5	5	5	5	4		
ระยะติดตามผล (F)	7	43	44	45	46	47	48	49	4.00
	ความถี่	4	5	4	4	4	4	3	
	8	50	51	52	53	54	55	56	3.29
	ความถี่	3	3	4	3	3	4	3	

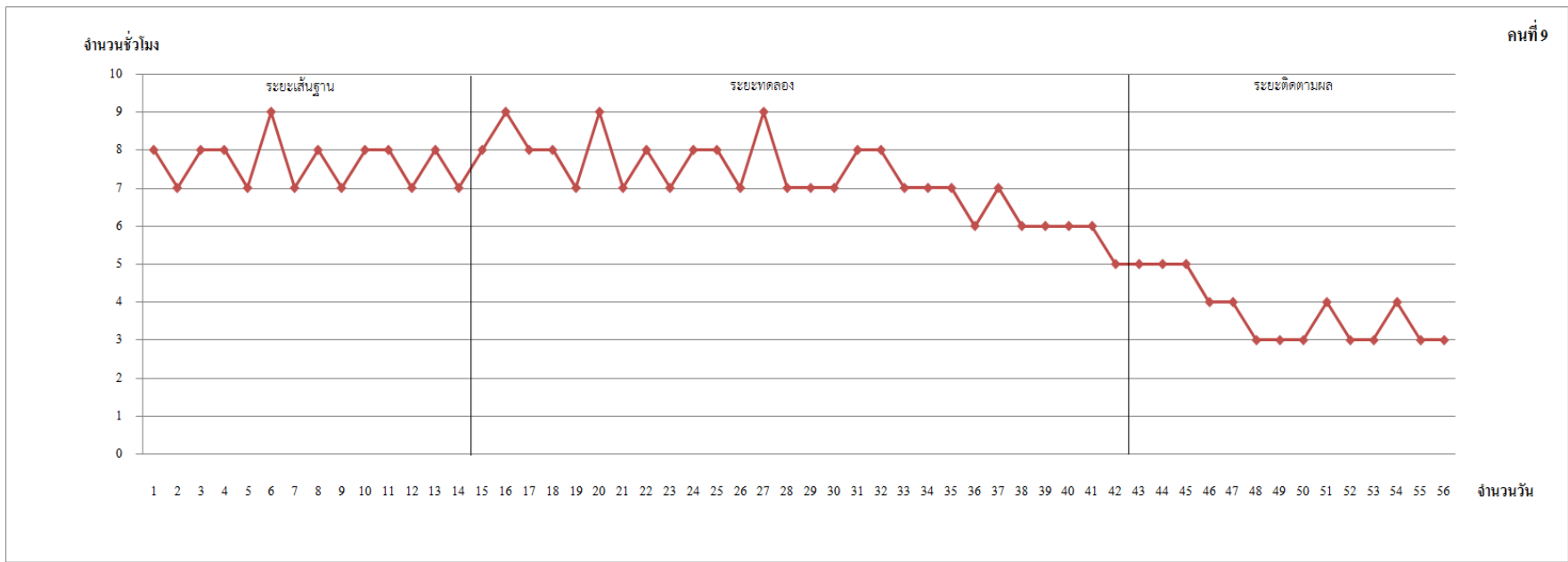


ภาพที่ 12 ระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตสำหรับนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 8 ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล

จากภาพที่ 12 แสดงถึงระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตสำหรับนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 8 ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า ในระยะเส้นฐาน พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองอยู่ระหว่าง 5-7 ชั่วโมงต่อวัน ในระยะทดลอง เมื่อกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมฯ พบว่า พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองมีทิศทางลดลงจากระยะเส้นฐาน โดยอยู่ระหว่าง 4-6 ชั่วโมงต่อวัน พบว่า ยังไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ สำหรับระยะติดตามผลนั้น พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองมีทิศทางลดลงจากระยะเส้นฐานและระยะทดลอง ซึ่งอยู่ระหว่าง 3-5 ชั่วโมงต่อวัน พบว่า เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือ 3 ชั่วโมงต่อวัน

ตารางที่ 19 ค่าความถี่และค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งของช่วงเวลาของพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต  
ของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 9 (การสังเกตแต่ละครั้ง = 56 ช่วงเวลา)

ระยะเวลาทดลอง	สัปดาห์ที่	ครั้งที่								ค่าเฉลี่ย
ระยะพื้นฐาน (A)	1	1	2	3	4	5	6	7		
	ความถี่	8	7	8	8	7	9	7	7.71	
	2	8	9	10	11	12	13	14		
	ความถี่	8	7	8	8	7	8	7	7.57	
ระยะทดลอง (B)	3	15	16	17	18	19	20	21		
	ความถี่	8	9	8	8	7	9	7	8.00	
	4	22	23	24	25	26	27	28		
	ความถี่	8	7	8	8	7	9	7	7.71	
	5	29	30	31	32	33	34	35		
	ความถี่	7	7	8	8	7	7	7	7.29	
ระยะติดตามผล (F)	6	36	37	38	39	40	41	42		
	ความถี่	6	7	6	6	6	6	5	6.00	
	7	43	44	45	46	47	48	49		
	ความถี่	5	5	5	4	4	3	3	4.14	
	8	50	51	52	53	54	55	56		
	ความถี่	3	4	3	3	4	3	3	3.29	



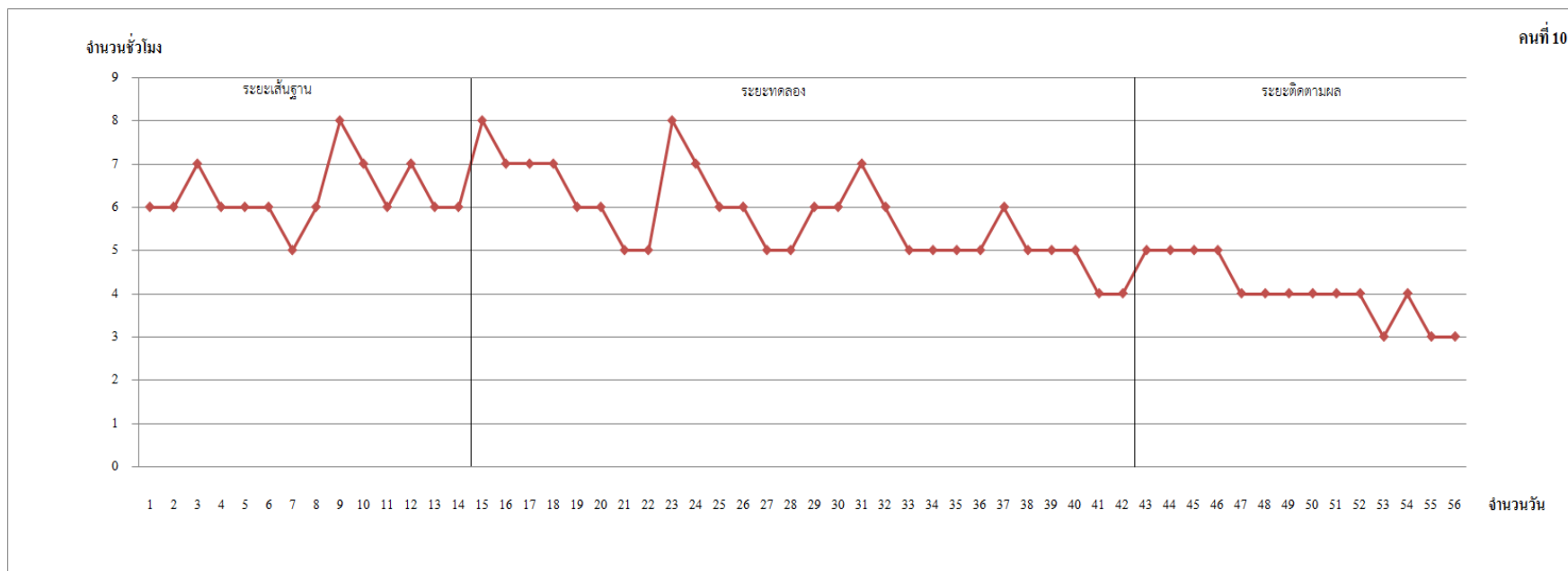
ภาพที่ 13 ระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตสำหรับนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 9 ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล

จากภาพที่ 13 แสดงถึงระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตสำหรับนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 9 ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า ในระยะเส้นฐาน พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองอยู่ระหว่าง 7-8 ชั่วโมงต่อวัน ในระยะทดลอง เมื่อกลุ่มทดลอง ได้รับโปรแกรมฯ พบว่า พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองมีทิศทางลดลงจากระยะเส้นฐาน โดยอยู่ระหว่าง 5-8 ชั่วโมงต่อวัน พบว่า เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือ 5 ชั่วโมงต่อวัน สำหรับระยะติดตามผลนั้น พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองมีทิศทางลดลงจากระยะเส้นฐาน และระยะทดลอง ซึ่งอยู่ระหว่าง 3-5 ชั่วโมงต่อวัน พบว่า เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือ 5 ชั่วโมงต่อวัน



ตารางที่ 20 ค่าความถี่และค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งของช่วงเวลาของพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต  
ของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 10 (การสังเกตแต่ละครั้ง = 56 ช่วงเวลา)

ระยะการทดลอง	สัปดาห์ที่	ครั้งที่							ค่าเฉลี่ย
ระยะพื้นฐาน (A)	1	1	2	3	4	5	6	7	
	ความถี่	6	6	7	6	6	6	5	6.00
	2	8	9	10	11	12	13	14	
	ความถี่	6	8	7	6	7	6	6	6.57
ระยะทดลอง (B)	3	15	16	17	18	19	20	21	
	ความถี่	8	7	7	7	6	6	5	6.57
	4	22	23	24	25	26	27	28	
	ความถี่	5	8	7	6	6	5	5	6.00
	5	29	30	31	32	33	34	35	
	ความถี่	6	6	7	6	5	5	5	5.71
ระยะติดตามผล (F)	6	36	37	38	39	40	41	42	
	ความถี่	5	6	5	5	5	4	4	4.86
	7	43	44	45	46	47	48	49	
	ความถี่	5	5	5	5	4	4	4	4.57
	8	50	51	52	53	54	55	56	
	ความถี่	4	4	4	3	4	3	3	3.57

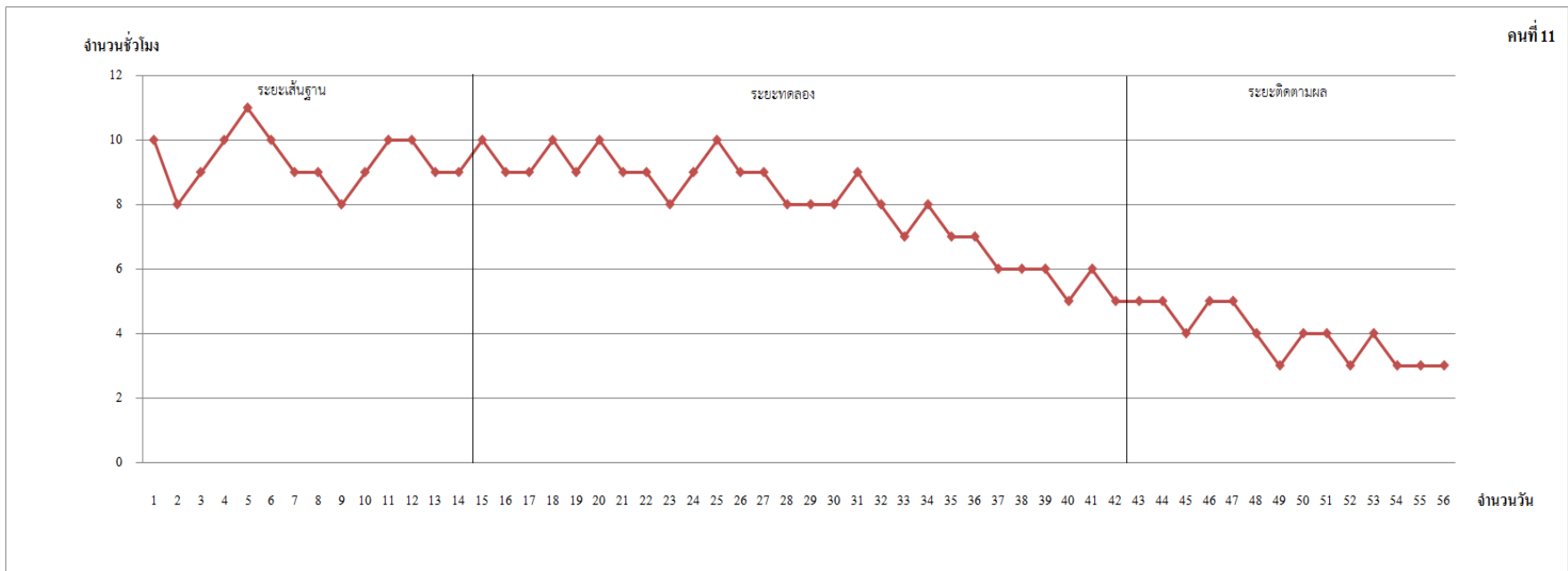


ภาพที่ 14 ระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกาเสพติดอินเทอร์เน็ตสำหรับนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 10 ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล

จากภาพที่ 14 แสดงถึงระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกาเสพติดอินเทอร์เน็ตสำหรับนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 10 ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล พบว่าในระยะเส้นฐาน พฤติกรรมกาเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองอยู่ระหว่าง 5-8 ชั่วโมงต่อวัน ในระยะทดลอง เมื่อกลุ่มทดลอง ได้รับโปรแกรมฯ พบว่า พฤติกรรมกาเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองมีทิศทางลดลงจากระยะเส้นฐาน โดยอยู่ระหว่าง 4-7 ชั่วโมงต่อวัน พบว่า ยังไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ สำหรับระยะติดตามผลนั้น พฤติกรรมกาเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองมีทิศทางลดลงจากระยะเส้นฐานและระยะทดลอง ซึ่งอยู่ระหว่าง 3-5 ชั่วโมงต่อวัน พบว่า เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือ 3 ชั่วโมงต่อวัน

ตารางที่ 21 ค่าความถี่และค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งของช่วงเวลาของพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต  
ของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 11 (การสังเกตแต่ละครั้ง = 56 ช่วงเวลา)

ระยะเวลาทดลอง	สัปดาห์ที่	ครั้งที่							ค่าเฉลี่ย
ระยะพื้นฐาน (A)	1	1	2	3	4	5	6	7	6.00
	ความถี่	10	8	9	10	11	10	9	
	2	8	9	10	11	12	13	14	9.14
	ความถี่	9	8	9	10	10	9	9	
ระยะทดลอง (B)	3	15	16	17	18	19	20	21	9.43
	ความถี่	10	9	9	10	9	10	9	
	4	22	23	24	25	26	27	28	8.86
	ความถี่	9	8	9	10	9	9	8	
	5	29	30	31	32	33	34	35	7.86
	ความถี่	8	8	9	8	7	8	7	
6	36	37	38	39	40	41	42	5.86	
ความถี่	7	6	6	6	5	6	5		
ระยะติดตามผล (F)	7	43	44	45	46	47	48	49	4.43
	ความถี่	5	5	4	5	5	4	3	
	8	50	51	52	53	54	55	56	3.43
	ความถี่	4	4	3	4	3	3	3	

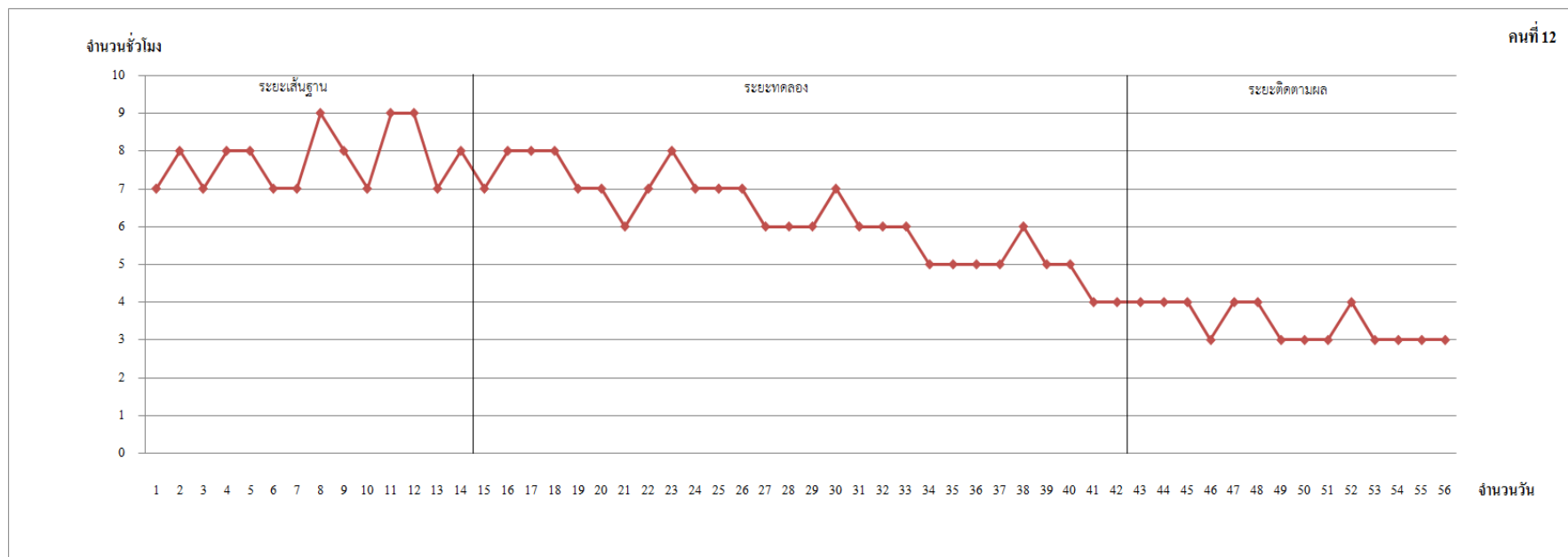


ภาพที่ 15 ระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตสำหรับนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 11 ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล

จากภาพที่ 15 แสดงถึงระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตสำหรับนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 11 ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า ในระยะเส้นฐาน พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองอยู่ระหว่าง 8-11 ชั่วโมงต่อวัน ในระยะทดลอง เมื่อกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมฯ พบว่า พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองมีทิศทางลดลงจากระยะเส้นฐาน โดยอยู่ระหว่าง 5-10 ชั่วโมงต่อวัน พบว่า เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือ 3 ชั่วโมงต่อวัน สำหรับระยะติดตามผลนั้น พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองมีทิศทางลดลงจากระยะเส้นฐาน และระยะทดลอง ซึ่งอยู่ระหว่าง 3-5 ชั่วโมงต่อวัน พบว่า เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือ 3 ชั่วโมงต่อวัน

ตารางที่ 22 ค่าความถี่และค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งของช่วงเวลาของพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต  
ของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 12 (การสังเกตแต่ละครั้ง = 56 ช่วงเวลา)

ระยะการทดลอง	สัปดาห์ที่	ครั้งที่								ค่าเฉลี่ย
ระยะพื้นฐาน (A)	1	1	2	3	4	5	6	7		
	ความถี่	7	8	7	8	8	7	7	7.43	
	2	8	9	10	11	12	13	14		
	ความถี่	9	8	7	9	9	7	8	8.14	
ระยะทดลอง (B)	3	15	16	17	18	19	20	21		
	ความถี่	7	8	8	8	7	7	6	7.29	
	4	22	23	24	25	26	27	28		
	ความถี่	7	8	7	7	7	6	6	6.86	
	5	29	30	31	32	33	34	35		
	ความถี่	6	7	6	6	6	5	5	5.86	
ระยะติดตามผล (F)	6	36	37	38	39	40	41	42		
	ความถี่	5	5	6	5	5	4	4	4.86	
	7	43	44	45	46	47	48	49		
	ความถี่	4	4	4	3	4	4	3	3.71	
	8	50	51	52	53	54	55	56		
	ความถี่	3	3	4	3	3	3	3	3.14	



ภาพที่ 16 ระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตสำหรับนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 12 ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล

จากภาพที่ 16 แสดงถึงระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตสำหรับนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 12 ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า ในระยะเส้นฐาน พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองอยู่ระหว่าง 7-9 ชั่วโมงต่อวัน ในระยะทดลอง เมื่อกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมฯ พบว่า พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองมีทิศทางลดลงจากระยะเส้นฐาน โดยอยู่ระหว่าง 4-8 ชั่วโมงต่อวัน พบว่า ยังไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ สำหรับระยะติดตามผลนั้น พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองมีทิศทางลดลงจากระยะเส้นฐานและระยะทดลอง ซึ่งอยู่ระหว่าง 3-4 ชั่วโมงต่อวัน พบว่า เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือ 3 ชั่วโมงต่อวัน

**ตอนที่ 4** สรุปผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต ซึ่งพบว่าภายหลังที่กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมฯ มีพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ตที่ลดลง โดยสังเกตจากผลการประเมินการให้การปรึกษากลุ่ม ดังนี้

ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพและรักษาสัมพันธภาพ

พบว่า บรรยากาศค่อนข้างผ่อนคลาย เนื่องจากในเบื้องต้นสมาชิกกลุ่มรู้จักกัน มีความสนุกสนาน หัวเราะร่าเริง ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ถึงแม้ว่าในช่วงแรก ๆ สมาชิกกลุ่มบางคนนั่งแบบเงิบ ๆ อยู่ แต่หลังจากได้เริ่มทำกิจกรรมเริ่มมีสีหน้าที่ยิ้มแย้มและหัวเราะ นอกจากนี้ สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมตลอดกระบวนการของการให้การปรึกษากลุ่มและมีทัศนคติที่ดีต่อการเข้ากลุ่ม และจากการซักถามสมาชิกกลุ่มมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม สังเกตได้จากการที่สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการสรุปกิจกรรมว่ามีความรู้สึกอย่างไร ซึ่งสมาชิกกลุ่มทุกคนต่างแสดงความรู้สึกในเชิงบวกและเริ่มมีทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรม เริ่มกล้าเปิดเผยและกล้าแสดงออกในการพูดคุยมากขึ้น “คิดว่าการเข้าร่วมตลอดกิจกรรมน่าจะได้รับประโยชน์อย่างมาก” “ได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น เพราะไม่อยากโดนบังคับ” “รู้สึกสบาย ๆ ไม่เครียด ตอนแรกคิดว่าจะเครียด”

ครั้งที่ 3 การสร้างจิตสำนึกหรือการเพิ่มความตระหนักรู้ (Consciousness raising)

พบว่า สมาชิกกลุ่มมีความผ่อนคลายขึ้นมากจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งที่ผ่าน ๆ มา มีการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกอย่างกระตือรือร้น ทั้งนี้เมื่อสมาชิกกลุ่มได้กล่าวถึงความคิด ความรู้สึก หากตนได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้และการเล่นอินเทอร์เน็ต สมาชิกกลุ่มแต่ละคนมีสีหน้าที่ยิ้มแย้มมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งจากการสังเกตและพูดคุยในกระบวนการของการให้การปรึกษากลุ่มตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งที่ 3 นี้ ผู้นำกลุ่มพบว่าสมาชิกกลุ่มเริ่มมีความเข้าใจ และมีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งสังเกตได้จากกิจกรรม “สี่เปลี่ยนชีวิต” ปรากฏสมาชิกกลุ่มเลือก “สี่เขียว” ทั้งหมด จึงสรุปได้ว่า สมาชิกกลุ่มมีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง “ได้รู้จักข้อดีข้อเสียจากการใช้อินเทอร์เน็ต” “มีแนวทางที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง” “ได้รู้ว่าเราใช้เวลาในการเล่นอินเทอร์เน็ตนานแค่ไหน” “อินเทอร์เน็ตมีความสำคัญ แต่ก็ส่งผลกระทบได้เช่นกัน”

#### ครั้งที่ 4 การปลดปล่อยทางอารมณ์ (Dramatic relief)

พบว่า สมาชิกกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กลุ่มอย่างกระตือรือร้น ร่วมกันแสดงความคิด ความรู้สึกเพื่อตอบสนองในการปรึกษากลุ่ม มีความมั่นใจในแสดงความคิดเห็นมากขึ้น มีความตั้งใจในการเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่ม มีการแสดงออกในการแสดงความคิดเห็นร่วมกัน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในดำเนินชีวิตประจำวันของตนเองได้ “ได้รู้อะไรมากขึ้นซึ่งมีประโยชน์ต่อตนเอง” “ได้รู้ถึงผลกระทบจากการเล่นอินเทอร์เน็ตเป็นเวลานาน ๆ ทำให้เข้าใจมากขึ้น” “รู้ว่าหากเราไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จะเกิดผลกระทบอะไรบ้าง”

#### ครั้งที่ 5 การทบทวนผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม (Environmental reevaluation)

พบว่า สมาชิกกลุ่มเริ่มเห็นความสำคัญจากการประเมินผลกระทบพฤติกรรมความคิด อินเทอร์เน็ตที่มีต่อสุขภาพกายสุขภาพจิต การได้รับประโยชน์และการเสียประโยชน์ รวมถึงโทษของการติดอินเทอร์เน็ต และจากการได้แลกเปลี่ยนพูดคุยกันทำให้สมาชิกกลุ่มมีความคุ้นเคยกันมากขึ้น มีความไว้วางใจกัน มีความเข้าใจกันและมีความสนิทสนมกัน มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันมากขึ้น ทุกคนให้การใส่ใจในข้อมูลที่สมาชิกแต่ละคนได้นำเสนอ สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่กล้าพูดกล้าแสดงความคิดเห็น กล้าเสนอแนะ และสมาชิกกลุ่มได้ประเมินผลกระทบ ข้อดี ข้อเสีย ประโยชน์ที่ได้รับมากกว่าการเสียประโยชน์ที่เกิดจากการติดอินเทอร์เน็ตได้ชัดเจน “การติดอินเทอร์เน็ตเป็นสาเหตุ ทำให้การเรียนมีปัญหา” “การติดอินเทอร์เน็ตส่งผลกระทบมากมาย ถ้าไม่แบ่งเวลาให้เป็น” “คงต้องหาวิธีการในการลดอินเทอร์เน็ตเพราะกลัวเป็นโรคติดอินเทอร์เน็ต” “คิดว่าอยากจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองจะได้ไม่ติดอินเทอร์เน็ต”

#### ครั้งที่ 6 การทบทวนผลกระทบต่อตนเอง (Self reevaluation)

พบว่า สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญถึงปัญหาพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตของตนเอง มีความพร้อมและความตั้งใจที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมและดีกว่า โดยมีการซักถามในสิ่งที่สงสัยและใส่ใจในการให้การปรึกษา สมาชิกกลุ่มทุกคนสามารถทบทวนปัญหาพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตของตนเองอย่างรวดเร็วและสามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน เนื่องจากสมาชิกเห็นประโยชน์ในแต่ละประสบการณ์นั้น ๆ “ถ้าเราไม่หมกมุ่นมากเกินไปเราก็จะมีความจำดีขึ้นและมีสมาธิในการเรียนมากขึ้นหลังจากลดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต” “ถ้าเราสามารถลดการติดอินเทอร์เน็ตได้คนอื่นก็จะไม่รำคาญเรา ได้คุยกันมากขึ้น” “ถ้าเครียด เบื่อ ก็จะพยายามหาอย่างอื่นทำบ้าง จะไม่เล่นแต่เน็ตอย่างเดียว”

#### ครั้งที่ 7 การปลดปล่อยทางสังคม (Social liberation)

พบว่า สมาชิกมีความกระตือรือร้นและสนุกกับการคิดและออกแบบสโลแกน เนื่องจากเป็นเทคนิคทางอ้อมอีกเทคนิคหนึ่ง เพื่อเป็นการประกาศเจตนารมณ์ให้สังคมได้รับรู้ว่า สามารถ



ลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของตนเองได้ สมาชิกกลุ่มยังได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้ปรึกษาหารือกัน บางคนก็ช่วยเสนอแนะและช่วยคิดสโลแกนให้ และต่างให้กำลังใจกัน “เป็นเทคนิคที่ดีมาก” “ช่วยกระตุ้นให้เราลดการเล่นลงได้” “เป็นวิธีที่ช่วยได้อีกทางหนึ่ง” “น่าจะทำได้ เพราะเป็นสโลแกนที่เราคิดขึ้นมาเอง” “ทำท่ายดี ลองทำดู” “เพื่อน ๆ ช่วยคิด รู้สึก มีกำลังใจและมีพลังในการลองทำดู”

#### ครั้งที่ 8 การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus control)

พบว่า ระหว่างที่ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าถึงแนวทางการควบคุมสิ่งเร้าของตนนั้น ทำให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกซึ่งกันและกัน นอกจากนั้น ขณะที่สมาชิกกลุ่มได้ลองจินตนาการถึงความรู้สึกเมื่อตนได้ดำเนินการแนวทางต่าง ๆ และประสบความสำเร็จไปถึงเป้าหมายที่ตนตั้งไว้และบอกเล่าความรู้สึกเหล่านั้น สมาชิกกลุ่มมีสีหน้าที่ยิ้มแย้ม และสมาชิกเองก็ตั้งใจรับฟังในสิ่งที่เพื่อนกำลังพูด และในขณะที่ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจซึ่งกันและกันนั้น สมาชิกแต่ละคนก็ให้กำลังใจเพื่อนกันอย่างเต็มที่ ซึ่งสิ่งเหล่านี้แสดงถึงการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกกลุ่ม การรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การได้รับการยอมรับจากกลุ่ม อันส่งผลต่อประสิทธิภาพในการดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มได้ต่อไป “จะเล่น Net หลังจากทำการบ้านเสร็จ” “จะจำกัดชั่วโมง Net เมื่อใช้หมดก่อน ก็จะยังไม่เติม” “ตั้งคำปัดเสียงไลน์เสียงแชท จะได้ไม่เปิดดู” “จะลองย้ายโต๊ะคอมพิวเตอร์ไปไว้นอกห้อง” “นำป้ายสโลแกนที่ทำกิจกรรมเมื่อครั้งที่แล้วมาติดไว้ที่มุมของบ้าน” “จะไม่เล่น Net บทเรียนนอน”

#### ครั้งที่ 9 การตั้งเป้าหมาย (Goal setting)

พบว่า สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจและมีความเชื่อมั่นมากขึ้นในการเปลี่ยนพฤติกรรมลดการติดอินเทอร์เน็ต มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกัน และมีการให้กำลังใจในการที่จะนำแนวทางของตนไปปฏิบัติให้ได้ สมาชิกกลุ่มยืนยันถึงการนำประสบการณ์และการเรียนรู้ในกิจกรรมครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันของตนเอง “การได้เกรดเฉลี่ยที่ดีขึ้นกว่าเดิม หากลดเวลาการเล่นอินเทอร์เน็ตลงไป” “ลดเวลาเล่น Net เพิ่มเวลาทำการบ้าน” “ผลการเรียนจะดีขึ้นมากกว่านี้” “มีเวลาทำกิจกรรมอย่างอื่นมากขึ้น” “ตั้งใจให้ได้”

#### ครั้งที่ 10 การเตือนตนเอง (Self-monitoring)

พบว่า สมาชิกกลุ่มมีความความกระตือรือร้น ใส่ใจ มีความสนใจในกราฟของตนเอง บางคนก็นำไปเปรียบเทียบกับเพื่อนสมาชิกด้วยกันว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร สมาชิกบางคนก็ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษาซึ่งกันและกัน และผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นว่าสมาชิกบางคนแอบกระซิบกันว่าจะทำให้กราฟของตนเองลดลงให้ได้ พร้อมกับยิ้มให้กัน และสมาชิกทุกคนต่างสัญญาว่าจะซื่อสัตย์ต่อตนเอง ทำให้บรรยากาศเป็นไปด้วยความอบอุ่น “การเตือนตนเองจะช่วยทำให้

เห็นภาพพฤติกรรมกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตที่ชัดเจนมากขึ้น” “การเตือนตนเองทำให้เรารู้ว่าเราจะต้องปรับเปลี่ยนแปลงตนเอง” “อยากเห็นกราฟตัวเองลดลงจากเดิม” “เป็นวิธีที่ทำให้เราได้อัจฉกการสังเกตพฤติกรรมกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของตนเองมากขึ้น” “เป็นวิธีที่ตื่นเต้นและแปลกคิไม่เคยเห็นกราฟการติดอินเทอร์เน็ตของตัวเองแบบนี้มาก่อน”

#### ครั้งที่ 11 การประเมินตนเอง (Self evaluation)

พบว่า สมาชิกกลุ่มมีความความกระตือรือร้น ใส่ใจ มีความสนใจในกราฟของตนเอง บางคนก็นำไปเปรียบเทียบกับเพื่อนสมาชิกด้วยกันว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร สมาชิกบางคนก็ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษาซึ่งกันและกัน ทำให้บรรยากาศเป็นไปด้วยความอบอุ่น “ได้อัจฉกการสังเกตตนเอง” “ได้อัจฉกพฤติกรรมของเรามีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร” “ได้อัจฉกพฤติกรรมของเรามันดีขึ้นหรือลดลง” “ได้อัจฉกวิธีการอีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้เราได้ปรับปรุง เปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง” “การประเมินตนเองทำให้เราทำงานเป็นระบบมากขึ้น”

#### ครั้งที่ 12 การให้การเสริมแรงหรือการให้รางวัล (Reinforcement management)

พบว่า สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจและมีความเชื่อมั่นมากขึ้นในการเปลี่ยนพฤติกรรมลดการติดอินเทอร์เน็ต มีการแลกเปลี่ยนความคิดและอภิปรายร่วมกัน และมีการให้กำลังใจในการที่จะนำแนวทางของตนไปปฏิบัติให้ได้ สมาชิกกลุ่มยืนยันถึงเป้าหมายในกิจกรรมครั้งนี้เพื่อนำไปปฏิบัติให้ได้ “ผมลดการเล่นลงได้เพราะเปรียบเทียบเทียบระหว่างเล่นมากไปกับเล่นให้น้อยลง และนึกถึงความปรารถนาดีของเพื่อน ๆ” “หลังการลดการติดอินเทอร์เน็ตให้น้อยลง ผมมีสมาธิในการเรียนการทำงานมากขึ้น” “ผมมีเงินเหลือมากขึ้นหรือนำเงินไปซื้อของใช้ที่จำเป็น” “ผมแข็งแรงมากขึ้นกว่าเดิม นอนหลับดีขึ้น ไม่มีอาการเหนื่อยเพลีย” “หนูจะเป็นตัวอย่างที่ดีแก่คนอื่น”

#### ครั้งที่ 13 การให้คำมั่นสัญญากับตนเอง (Self liberation)

พบว่า สมาชิกมีความกระตือรือร้นและสนุกกับการปรับความคิดทางบวกของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อเป็นการให้คำมั่นสัญญาว่าตนเองสามารถลดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตของตนเองได้ มีการแลกเปลี่ยนความคิดและอภิปรายร่วมกัน และมีการชมเชยกันเองถึงความคิดของสมาชิกที่แตกต่างกันออกไป สมาชิกกลุ่มยืนยันถึงการนำประสบการณ์และการเรียนรู้ในการปรับความคิดทางบวกตนเองไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน “ฉันต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ได้” “ฉันต้องทำให้ได้” “อยากลองเปลี่ยน ดิกว่าไม่ทำอะไรเลย” “ไม่น่าจะยากเกินไป” “แค่ปรับความคิด ชีวิตก็เปลี่ยน” “ลองดูซักตั้ง” “อยากเป็นคนใหม่” “ไม่เกินความสามารถที่เราจะทำ” “ฉันตั้งใจว่าจะทำให้ได้”

ครั้งที่ 14 การตั้งเงื่อนไขตรงข้ามหรือการหาสิ่งทดแทน (Counter conditioning)

พบว่า สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจและมีความเชื่อมั่นมากขึ้นในการเปลี่ยนพฤติกรรมลดการติดอินเทอร์เน็ต มีการแลกเปลี่ยนความคิดและอภิปรายร่วมกัน และมีสัมผัสมือให้กำลังใจในการที่จะนำแนวทางของตนไปปฏิบัติให้ได้ สมาชิกกลุ่มยืนยันถึงการนำประสบการณ์และการเรียนรู้ในกิจกรรมครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันของตนเอง “ถ้าเกิดอารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว กระสับกระส่าย ไม่มีสมาธิ จะเดินออกมาจากตรงนั้นและหาอะไรทำทดแทน เช่น ดูทีวี ฟังเพลง” “ถ้านอนไม่หลับก็จะอ่านหนังสือ ฟังเพลง ดูหนัง หรือออกกำลังกายเบา ๆ” “ปวดศีรษะ เพราะอยู่หน้าจอมากเกินไป ก็จะดื่มน้ำมาก ๆ ดื่มน้ำผลไม้บ้าง หรือไปล้างหน้าหรืออาบน้ำ” “จะเลิกกินข้าวกินขนมอยู่หน้าจอ” “จะตั้งใจลดให้ได้ จะพยายามอย่างเต็มที่เพื่อตัวเอง”

ครั้งที่ 15-16 การติดตามผล (Follow up)

พบว่า บรรยากาศภายในกลุ่มยังคงดำเนินการไปอย่างผ่อนคลาย สมาชิกกลุ่มแต่ละคนมีบทบาทในการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ตลอดจนประสบการณ์ต่าง ๆ ของตน และในข่วงสิ้นสุดการดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ซึ่งสมาชิกกลุ่มก็ได้กล่าวถึงความพยายามของเพื่อน โดยแสดงความเชื่อมั่นว่าเพื่อนสามารถที่จะบรรลุเป้าหมายได้ “ในแต่ละวันมีเป้าหมายชัดเจนมากยิ่งขึ้นว่าต้องทำอะไร” “เมื่อได้ดำเนินการตามที่ตนได้ตั้งไว้อย่างจริงจัง รู้สึกว่าการไปสู่เป้าหมายนั้น ไม่ได้เป็นเรื่องที่ยากเกินไป” “เมื่อสามารถดำเนินการตามที่ตนตั้งไว้ในระยะหนึ่ง ก็รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ต้องทำต่อไป” “บางทีก็เกิดอุปสรรคขึ้นมาบ้าง แต่ก็หาวิธีการจัดการได้ด้วยตนเอง และพยายามซื้อสัตย์ต่อตนเอง” “เมื่อพบกับอุปสรรคก็ทำให้รู้ว่าควรจะต้องทำอย่างไรต่อไป”

ครั้งที่ 17 ยุติการให้การปรึกษากลุ่มและปัจฉิมนิเทศ

พบว่า สมาชิกกลุ่มมีทัศนคติที่ดีต่อการเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่ม โดยกล่าวถึงสิ่งที่ตนได้รับจากการเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่ม ซึ่งเป็นสิ่งที่สมาชิกกลุ่มไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน ทั้งนี้ สะท้อนให้เห็นถึงประโยชน์หรือคุณค่าของการให้การปรึกษากลุ่ม นอกจากนั้น สมาชิกกลุ่มยังมีทัศนคติที่ดีต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม จากบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ตลอดจนการแสดงบทบาทในการช่วยเหลือเพื่อน ๆ ในกลุ่ม แสดงให้เห็นถึงการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกเกิดความไว้วางใจ ตลอดจนรู้สึกถึงการได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งความคิด ความรู้สึก ตลอดจนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม นั่นคือการปฏิบัติตามแนวทางที่ตนได้ตั้งไว้ต่อไปในที่สุด “รู้สึกดีที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งที่ผ่านมามีไม่เคยได้มาเข้ากลุ่มแบบนี้” “รู้สึกเข้าใจเพื่อนมากขึ้นและสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้น” “รู้สึกดีที่ได้กำลังใจจากเพื่อน และทำให้รู้ว่าตนเองไม่ได้ประสบปัญหาหรือต่อสู้เพียงลำพัง”

กล่าวโดยสรุป หลังจากได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งสมาชิกกลุ่มให้ข้อมูลที่สอดคล้องกันว่ามี การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองดีขึ้น นั่นคือ ลดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของตนลงได้ ซึ่งเป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น ดังนั้น ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้รับนั้นช่วยสนับสนุนข้อมูลที่ ได้จากการวิเคราะห์ทางสถิติและการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมว่า ภายหลังจากได้รับโปรแกรมฯ นั้น กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตที่ลดลง และลดลงกว่ากลุ่มควบคุม

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การศึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎี และศึกษาการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของกลุ่มทดลอง โดยเปรียบเทียบในระยะเสันฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2558 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 32 เฉพาะ โรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 9 โรงเรียน เป็นจำนวน 4,872 คน จากนั้นคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 32 เฉพาะโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 9 โรงเรียน ตอบแบบสำรวจพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต และคัดเลือกโรงเรียนที่มีนักเรียนมีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นระยะเวลา มากกว่า 3 ชั่วโมงติดต่อกัน จำนวนมากที่สุด 1 โรงเรียน คือ โรงเรียนสวายจิกพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ และให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายทำแบบวัดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต (Young's internet addiction test; YIAT20) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นอีกครั้งหนึ่งเพื่อคัดเลือกรุ่นตัวอย่างที่มีคะแนนการเสพติดอินเทอร์เน็ตอยู่ในระดับ 50-100 คะแนน ซึ่งได้แก่ นักเรียนระดับชั้น ม.4 มีคะแนนการเสพติดอินเทอร์เน็ตอยู่ในระดับดังกล่าว จำนวน 24 คน ผู้วิจัยจึงได้ทำการคัดเลือกให้เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต (Young's internet addiction test; YIAT20) ที่ผู้วิจัยแปลและพัฒนามาจากฟรานกอส และคณะ (Frangos et al., 2011) แบบบันทึกพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต และ โปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย การทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะเสันฐาน ระยะการทดลอง และระยะติดตามผล โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ได้แก่ วันจันทร์และวันศุกร์ ช่วงเวลา 09.15-10.15 น. สำหรับวันจันทร์ และเวลา 14.00-15.00 น. สำหรับวันศุกร์ จำนวน 9 สัปดาห์ รวมเป็น 17 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

แต่ยังคงบันทึกพฤติกรรมการใช้ระยะเวลาทำกิจกรรมทางอินเทอร์เน็ตด้วยตนเอง ช่วงระยะเวลาการทดลองใช้เวลาในการบันทึกพฤติกรรมเป็นเวลา 4 สัปดาห์ จากนั้นนำข้อมูลมาหาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) สถิติ Independent *t*-test เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนทดลองและระยะหลังทดลอง โดยมีสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีจะมีคะแนนพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตน้อยกว่ากลุ่มควบคุม
2. พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีในระยะทดลองและระยะติดตามผลลดลงกว่าระยะพื้นฐาน

### สรุปผลการวิจัย

1. ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีมีคะแนนพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎี ในระยะทดลองและระยะติดตามผลลดลงกว่าระยะพื้นฐาน โดยการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตที่ลดลงเนื่องมาจากผลของการบันทึกการควบคุมตนเอง โดยการตั้งเป้าหมายในการลดจำนวนเวลาในการเล่นอินเทอร์เน็ต ซึ่งพบว่าระดับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตที่ลดลงอย่างต่อเนื่องทั้งในระยะทดลองและระยะติดตามผล

### อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลตามสมมติฐานการวิจัยได้ ดังนี้

**สมมติฐานข้อที่ 1** ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีจะมีคะแนนพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตน้อยกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีมีคะแนนพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หมายความว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีมีพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตน้อยกว่า

กลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตที่ได้รับ จำนวน 17 ครั้ง สามารถลดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตในกลุ่มทดลองได้ ทั้งนี้เป็นเพราะโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยได้นำกระบวนการเปลี่ยนแปลง (Processes of change) มาฝึกเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตให้ลดลง ซึ่งกระบวนการเปลี่ยนแปลงเป็นกิจกรรมที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้ โดยบุคคลใช้ในการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมเพื่อเคลื่อนไปสู่ระยะต่อไป ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดทฤษฎีการให้การปรึกษาที่เหมาะสมมาประยุกต์ใช้กับการฝึกเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในแต่ละขั้นตอน ซึ่งกระบวนการเปลี่ยนแปลงในการจัด โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎี โดยมีเป้าหมายคือ ลดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต แบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ 1) กระบวนการเชิงประสบการณ์ (Experiential processes) จะใช้เมื่อบุคคลนั้นอยู่ในระยะแรก ตั้งแต่ขั้นไม่สนใจปัญหาจนถึงขั้นซังกะจิต ซึ่งในระยะนี้มุ่งเน้นการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้รับรู้ข้อดี ข้อเสีย ผลกระทบจากการติดอินเทอร์เน็ต การปลูกจิตสำนึก ให้ข้อมูล ชักจูงให้เกิดอารมณ์อยากเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยวิธีต่าง ๆ โดยนำทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Client-centered counseling theory) มาใช้เป็นแนวคิดเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยประเมินผลกระทบพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตที่มีต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต การได้รับประโยชน์และการเสียประโยชน์ รวมถึงโทษของการติดอินเทอร์เน็ต นำทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior counseling theory) มาใช้เป็นแนวคิดเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจอารมณ์ที่เกิดจากการเล่นอินเทอร์เน็ตในชีวิตประจำวัน นำทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt counseling theory) มาใช้เป็นแนวคิดเพื่อให้สมาชิกกลุ่มค้นหาวิธีการปลดปล่อยอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม นำทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม (Existential counseling theory) มาเป็นแนวคิดเพื่อสร้างภาพลักษณ์ใหม่ให้กับตนเอง และนำทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive behavior counseling theory) มาใช้เป็นแนวคิดเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประกาศเจตนารมณ์ให้สังคมได้รับรู้ว่าสามารถลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของตนเองได้ และ 2) กระบวนการเชิงพฤติกรรม (Behavioral processes) ใช้เมื่อบุคคลนั้นอยู่ในระยะพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ อยู่ในระยะเตรียมตัวจนถึงขั้นดำรงการปฏิบัติตัว ประกอบด้วย การควบคุมสิ่งเร้า การตั้งเป้าหมาย การเตือนตนเอง การประเมินตนเอง การให้คำมั่นสัญญากับตนเอง การให้การเสริมแรง การหากิจกรรมอื่นมาทดแทน ซึ่งเน้นวิธีการปฏิบัติตัวในการลดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต การหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้นต่าง ๆ โดยในกระบวนการเชิงพฤติกรรมนี้ ผู้วิจัยได้นำกระบวนการของการควบคุมตนเอง (Self-control)

มาฝึกเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การเสพติดอินเทอร์เน็ตให้ลดลง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการควบคุมตนเองเป็นวิธีการหรือกระบวนการที่ใช้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล จากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ หรือเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ หรือต่อต้านพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน (Watson & Tharp, 1972) เพราะฉะนั้น การควบคุมตนเองจึงต้องใช้ความพยายาม พฤติกรรมใดที่ได้ยากก็จะต้องใช้ความพยายามมากกว่าพฤติกรรมที่ทำได้ง่าย (Wilson & O'Leary, 1980) และการควบคุมตนเองยังเป็นผลมาจากการเรียนรู้ทางสังคม โดยที่บุคคลพยายามปรับตัวเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคม (Kanfer & Phillips, 1970) และ โรเซนบรัม (Rosenbaum, 1990 อ้างถึงใน ปนัดดา ชีระเชื้อ, พรรษา เศรษฐบุปผา และศิริลักษณ์ วรรณะพงษ์, 2551) กล่าวว่า การควบคุมตนเองเป็นอีกหนึ่งทักษะที่สามารถนำไปใช้ในการรับมือสถานการณ์ที่ดี โดยผู้วิจัยได้บูรณาการทฤษฎีการให้การปรึกษาที่เหมาะสมมาประยุกต์ใช้กับการฝึกเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในแต่ละขั้นตอน ได้แก่ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม มาใช้เป็นแนวคิดเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้วิเคราะห์สิ่งเร้า สิ่งจูงใจ หรือสิ่งชักนำใดที่ทำให้เกิดพฤติกรรม การเสพติดอินเทอร์เน็ต และเลือกลักษณะพฤติกรรมที่ตนเองจะปฏิบัติได้ ฝึกการสังเกต บันทึก และประเมินพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเองอย่างเป็นระบบ กำหนดตัวเสริมแรงทางบวก เพื่อเป็นรางวัลให้กับตนเองหากสามารถบรรลุเป้าหมายได้ นำทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมการรู้คิด (Cognitive behavior counseling) มาใช้เป็นแนวคิดเพื่อให้สมาชิกกลุ่มสร้างจินตนาการเพื่อกระตุ้นความคิดและความรู้สึกใหม่สำหรับพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลง นำทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive behavior counseling theory) มาใช้เป็นแนวคิดเพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมปัญหาได้และให้สัญญาว่าจะปฏิบัติตามนั้น และทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบโซลูชัน-โฟกัส (Solution-focused counseling theory) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสรุปผลการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม และลองประเมินความสามารถของตนเอง ดังจะเห็นได้จากการสะท้อนความคิด ความรู้สึก ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8-14 สมาชิกกลุ่มบางส่วนได้แสดงความรู้สึก เช่น “การเตือนตนเอง จะช่วยทำให้เห็นภาพพฤติกรรม การเสพติดอินเทอร์เน็ตที่ชัดเจนมากขึ้น” “การเตือนตนเองทำให้เรารู้ว่าเราจะต้องปรับเปลี่ยนแปลงตนเอง” “ได้รู้จักการสังเกตตนเอง” “ได้รู้ว่าพฤติกรรมของเรา มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร” “ได้รู้ว่าพฤติกรรมของเรามันดีขึ้นหรือลดลง” “ได้รู้จักวิธีการ อีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้เราได้ปรับปรุง เปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง” “การประเมินตนเองทำให้เราทำงานเป็นระบบมากขึ้น” “หลังการลดการเล่นอินเทอร์เน็ตให้น้อยลง ผมมีสมาธิในการเรียนการทำงานมากขึ้น” “ผมมีเงินเหลือมากขึ้นหรือนำเงินไปซื้อของใช้ที่จำเป็น” “ผมแข็งแรงมากขึ้นกว่าเดิม” “ผมมีความสุขมากขึ้น ไม่มีอาการเหนื่อยเพลีย”



จะเห็นได้ว่า การใช้กระบวนการดังกล่าวมีขั้นตอนที่ชัดเจน และกลุ่มทดลองทำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองด้วยการกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการจะปรับเปลี่ยนที่ชัดเจน สามารถวัดได้ มีการสังเกตพฤติกรรมและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งช่วยให้กลุ่มทดลองได้ทำพฤติกรรมตามเป้าหมาย ได้ประเมินว่าควรให้การเสริมแรงกับตนเอง โดยหากกลุ่มทดลองทำการประเมินตนเองแล้วพบว่าสามารถทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ จะได้รับรางวัลตามที่ตนเองได้เขียนรางวัลที่ชื่นชอบไว้ ซึ่งกระบวนการดังกล่าวนี้ก่อให้เกิดผลทางจิตใจ โดยสร้างความตื่นตื้นน่าสนใจ และการกระตุ้นให้กลุ่มทดลองลดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ท แต่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมฯ ดังกล่าว สิ่งที่กลุ่มควบคุมได้รับคือ การบันทึกพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ทเหมือนกับกลุ่มทดลอง ซึ่งสิ่งที่กลุ่มควบคุมได้รับนั้น ไม่ได้ก่อให้เกิดการดึงดูดหรือสร้างความสนใจให้มีความสนใจในเรื่องการลดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ทมากนัก จึงทำให้คะแนนพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ทของกลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลองสูงกว่ากลุ่มทดลอง แต่กลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมฯ มีคะแนนพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ทน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของโปรชาสกา และคิคลีเมนเต้ (Prochaska & DiClemente, 1994) กล่าวถึงการให้ Intervention โดยผ่านกระบวนการเปลี่ยนแปลง ควรจะให้ตรงกับแต่ละขั้นตอน ดังนั้น การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ทของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ควรช่วยเหลือให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้ติดอินเทอร์เน็ทตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยการช่วยกลุ่มที่ไม่สนใจจะลดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ท (Precontemplators) ให้เคลื่อนไปสู่ในระยะซังใจ (Contemplators) ก่อน และกลุ่มที่อยู่ในระยะซังใจให้เคลื่อนไปสู่ในระยะเตรียมตัวตามลำดับ (Hotz, 2000) ซึ่งสามารถอธิบายผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ทได้จากแบบวัดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ท พบว่า ก่อนทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ทอยู่ในระดับสูง คือมีคะแนนพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ทอยู่ระหว่าง 65-91 คะแนน มีค่าเฉลี่ย 80.17 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ทระหว่าง 65-92 คะแนน มีค่าเฉลี่ย 79.58 จะเห็นได้ว่า ก่อนทดลอง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ทไม่แตกต่างกันมากนัก หมายความว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ทอยู่ในระดับสูง แต่หลังจากที่กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎี ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมฯ จะพบว่า คะแนนพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ทมีความแตกต่างกันมาก โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ทระหว่าง 53-79 คะแนน มีค่าเฉลี่ย 66.67 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ทระหว่าง 65-92 คะแนน มีค่าเฉลี่ย 81.17 หมายความว่า กลุ่มทดลอง เมื่อได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยา

แบบบูรณาการเชิงทฤษฎี กลุ่มทดลองมีคะแนนคะแนนพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ตลดลงกว่ากลุ่มควบคุม

ดังนั้น โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในการศึกษาครั้งนี้ เป็นโปรแกรมที่ช่วยลดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ตให้ประสบความสำเร็จในการปรับพฤติกรรมมากขึ้น

**สมมติฐานข้อที่ 2** พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎี ในระยะทดลองและระยะติดตามผลลดลงกว่าระยะเส้นฐาน

ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎี ในระยะทดลองและระยะติดตามผลลดลงกว่าระยะเส้นฐาน ทั้งนี้เนื่องมาจากโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีความสนุกสนาน น่าสนใจ ทำให้บรรยากาศของการทำกิจกรรมไม่น่าเบื่อ อีกทั้งลักษณะกิจกรรมเป็นกิจกรรมกลุ่มซึ่งเน้นการแสดงออกร่วมกันของสมาชิกภายในกลุ่มด้วยตนเอง สอดแทรกเนื้อหาสาระที่มีประโยชน์ กลุ่มทดลองให้ความร่วมมือในการเข้ากลุ่มครบทุกครั้ง ซึ่งในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้งพบว่าสมาชิกกลุ่มมีความสนใจที่จะเข้าร่วมกลุ่ม กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง แสดงความคิดเห็นร่วมกัน และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดเป็นพลังกลุ่มผลักดันให้สมาชิกร่วมกันคิดหาแนวทางเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ตและดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ตไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดการกระตุ้นทางความคิด และเกิดความรู้สึกที่ดีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม เมื่อเป็นเช่นนี้ พฤติกรรมที่พึงประสงค์ นั่นคือ พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตจะลดลง ซึ่งอธิบายได้ด้วยหลักแห่งพฤติกรรม ที่คาลิช (Kalish, 1981 อ้างถึงใน ประทีป จินฉิ่ง, 2540) กล่าวว่า เป็นหลักการที่ครอบคลุมทั้งแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้ การวางเงื่อนไข และแนวคิดทางจิตวิทยาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของมนุษย์เข้ามาประยุกต์ใช้ ซึ่งฐานความเชื่อว่า ความรู้สึก (Feeling) ความรู้คิด (Cognitive) และพฤติกรรม (Behavior) มีผลซึ่งกันและกัน

นอกจากนี้ ในโปรแกรมฯ มีการใช้กระบวนการของการควบคุมตนเอง (Self-control) มาฝึกเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ตให้ลดลง ซึ่งการใช้กระบวนการดังกล่าวมีขั้นตอนที่ชัดเจน และกลุ่มทดลองทำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองด้วยการกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการจะปรับเปลี่ยนที่ชัดเจน สามารถวัดได้ คือ การลดจำนวนชั่วโมงการเล่นอินเทอร์เน็ตต่อวัน มีการสังเกตพฤติกรรมและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง โดยกระบวนการที่ใช้กับ

กลุ่มทดลองนั้น เป็นกระบวนการควบคุมตนเองที่สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2550) เสนอว่า ดำเนินการในลักษณะเดียวกับวิธีการปรับพฤติกรรมวิธีอื่น ๆ นั่นคือ เริ่มต้นจากการสำรวจพฤติกรรม วิเคราะห์พฤติกรรม กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย การดำเนินการตามแผนการดำเนินการ สำรวจและกำหนดตัวเสริมแรงและการลงโทษ และบันทึกพฤติกรรมทั้งก่อนดำเนินการ ระหว่างดำเนินการ และหลังดำเนินการ ซึ่งโปรแกรมฯ ที่สร้างขึ้นนี้ ดำเนินการตามกระบวนการของการควบคุมตนเอง ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ที่ประกอบด้วย การตั้งเป้าหมายของพฤติกรรมด้วยตนเอง (Goal setting) เป้าหมายนี้จะเป็นเกณฑ์ที่เชื่อมโยง ไปถึงการเสริมแรงตนเองที่จะกำหนดให้ตนเองทราบว่าบุคคลจะต้องกระทำพฤติกรรมในปริมาณเท่าไรจึงจะได้รับการเสริมแรง การตั้งเป้าหมายนี้จึงมีลักษณะเป็นการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงด้วยตนเอง นอกจากการตั้งเป้าหมายแล้ว บุคคลจำเป็นต้องทราบเสียก่อนว่าตนเองกำลังกระทำพฤติกรรมเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ ดังนั้นจึงต้องมีการเตือนตนเอง (Self-monitoring) ร่วมอยู่ด้วย ซึ่งการเตือนตนเองประกอบด้วย การสังเกตพฤติกรรมตนเอง (Self-observation) และการบันทึกพฤติกรรมตนเอง (Self-recording) การสังเกตตนเอง จะช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาได้ว่าพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นหรือไม่ การบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเองจะช่วยให้บุคคลทราบทิศทางของพฤติกรรม และเป็นข้อมูลสำหรับการประเมินพฤติกรรมตนเอง (Self-evaluation) ว่าพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นตรงตามเกณฑ์ที่จะให้การเสริมแรงหรือไม่ และเมื่อบุคคลสามารถกระทำพฤติกรรมตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ จึงเสริมแรงตนเอง (Self-reinforcement) เมื่อกลุ่มทดลองได้ทำการฝึกการควบคุมตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การเสพติดอินเทอร์เน็ท จึงทำให้กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมดังกล่าวในระยะทดลองดีขึ้นกว่าระยะเสันฐาน หรือดีขึ้นกว่าก่อนการได้รับ โปรแกรมฯ ซึ่งเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมฯ เนื่องจากโปรแกรมฯ ที่สร้างขึ้นมานั้น มีความต้องการที่จะปรับพฤติกรรมโดยการลดพฤติกรรม การเสพติดอินเทอร์เน็ทให้เกิดขึ้นและคงทนถาวรมากที่สุด ดังนั้น โปรแกรมจึงถูกสร้างขึ้นมาเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าว โดยให้กลุ่มทดลองได้ลงมือปฏิบัติปรับพฤติกรรมดังกล่าว ทั้ง 2 พฤติกรรมด้วยตนเอง ดังนั้น เมื่อกลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมตลอดระยะเวลา 4 สัปดาห์ (ระยะทดลอง) ภายหลังจากที่ถอดถอน โปรแกรมออกและติดตามผลการทดลองไประยะหนึ่ง พบว่า พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ทยังคงลดลงอยู่ แม้ว่าในบางวันจะมีความถี่ในการเล่นอินเทอร์เน็ทเพิ่มขึ้นจากระยะเสันฐานบ้าง แต่ก็เป็นเพียงเล็กน้อย ไม่เพิ่มมากไปกว่าระยะเสันฐาน เป็นเพราะกลุ่มทดลองมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเอง ซึ่งเกิดขึ้นในระยะทดลองและต่อเนื่องมาถึงระยะติดตามผล

อีกเหตุผลที่ทำให้พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ทลดลงอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ระยะทดลองมาจนถึงระยะติดตามผล มาจากการที่กลุ่มทดลองได้บันทึกพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ท

ของตนเองในแต่ละวัน ซึ่งการบันทึกดังกล่าวแม้ว่าเป็นการเก็บข้อมูลทางพฤติกรรม แต่การบันทึกดังกล่าวอาจมีผลต่อพฤติกรรม เนื่องจากการบันทึกพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตประจำวันเป็นส่วนหนึ่งของการเตือนตนเอง (Self-monitoring) แม้ว่าการบันทึกดังกล่าวจะถูกมองในฐานะของเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลทางพฤติกรรม แต่ในทางปฏิบัติแล้ว การบันทึกดังกล่าวกลับเป็นส่วนหนึ่งของการเตือนตนเองที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ซึ่งส่งผลต่อความคิดและความรู้สึก โดยกลุ่มทดลองบางคนให้ข้อมูลว่าในสัปดาห์ที่เสร็จโปรแกรมแล้ว ได้นำบันทึกพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตประจำวันของตนเองมาลองคำนวณดูอีก ซึ่งหากวันใดที่มีตัวเลขของจำนวนชั่วโมงการเล่นอินเทอร์เน็ตที่ลดลง ก็จะนำมาบอกเพื่อน ๆ และผู้วิจัย ว่าตนสามารถทำได้ถึงจะสิ้นสุดโปรแกรมฯ ไปแล้ว จากเหตุผลที่กล่าวไปนั้นจึงทำให้กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตที่ลดลงในระยะทดลองและระยะติดตาม ซึ่งเป็นระยะยุติการให้โปรแกรมฯ ดีกว่าระยะเสถียร ซึ่งเป็นระยะก่อนเข้ารับ โปรแกรมฯ

สำหรับงานวิจัยที่ศึกษาโดยใช้แนวคิดการควบคุมตนเอง เช่น งานวิจัยของเกศแก้ว สอนดี (2548) ศึกษาผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์แนวคิดการควบคุมตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา เขต 1 จังหวัดสระบุรี ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังได้รับ โปรแกรมสุขศึกษา กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก และน้ำหนักตัวดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และงานวิจัยของพัชรี ดวงจันทร์ (2553) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการควบคุมตนเองและการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อการปรับเปลี่ยนตัวแปรทางจิต ตัวแปรทางพฤติกรรม และตัวแปรทางกายภาพ ในเด็กนักเรียนที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร ลักษณะของ โปรแกรมประกอบด้วย กิจกรรมการบรรยาย การตั้งคำถาม การนำเสนอกรณีศึกษา การเล่นเกม การอภิปรายกลุ่มย่อย โดยใช้แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ได้แก่ การสร้างประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ การใช้ตัวแบบ และการใช้คำพูดชักจูง ในห้องเรียน 7 ครั้ง และใช้แนวคิดการควบคุมตนเอง ได้แก่ การควบคุมสิ่งเร้า การเตือนตนเอง โดยให้นักเรียนดำเนินการควบคุมตนเองด้านการบริโภคอาหารและการเคลื่อนไหวออกกำลังกายด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน จำนวน 2 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับ โปรแกรม ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลอง ความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนและเบาหวานชนิดที่ 2 การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมบริโภคอาหาร การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม การเคลื่อนไหวออกกำลังกาย และพฤติกรรมเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

แม้ว่าการศึกษาข้างต้นทั้ง 2 เรื่อง จะมีการใช้แนวคิดการควบคุมตนเองในการศึกษาเหมือนกัน แต่ความแตกต่างนั้นคือ การศึกษาของเกศแก้ว สอนดี เป็นการประยุกต์แนวคิดการควบคุมตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กอ้วนในโรงเรียน โดยใช้แนวทางการควบคุมสิ่งเร้า และการควบคุมผลกรรม ส่วนการศึกษาของพัชรี ดวงจันทร์ เป็นการประยุกต์ใช้แนวคิดการควบคุมตนเองโดยใช้แนวทางการควบคุมสิ่งเร้า และการเตือนตนเอง รวมทั้งพัชรี ดวงจันทร์ ได้ศึกษาสิ่งที่แตกต่างจากการศึกษาของเกศแก้ว สอนดี คือ การประยุกต์ใช้แนวคิด การรับรู้ความสามารถของตนเอง เพิ่มเข้ามา เพื่อปรับเปลี่ยนตัวแปรทางจิต ตัวแปรทางพฤติกรรม และดัชนีมวลกายของเด็กอ้วนในโรงเรียนด้วย เมื่อการศึกษาทั้ง 2 ชิ้นใช้แนวคิดที่มีบางส่วนมีความเหมือนกันและบางส่วนแตกต่างกัน แต่ผลที่พบสำหรับตัวแปรทางพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมออกกำลังกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น สำหรับโปรแกรมที่สร้างขึ้นในการวิจัยครั้งนี้ได้ใช้แนวคิดการควบคุมตนเองที่ครอบคลุมทั้งหมด ทั้งแนวทางการควบคุมสิ่งเร้า ควบคุมผลกรรม และการเตือนตนเอง รวมถึงเทคนิคในการควบคุมตนเอง ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย (Goal setting) การเตือนตนเอง (Self-monitoring) การประเมินตนเอง (Self-evaluation) การเสริมแรงและการลงโทษตนเอง (Self-reinforcement & self-punishment) ซึ่งแนวคิดการควบคุมตนเอง อยู่ในเทคนิควิธีการส่วนหนึ่งในทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม แต่ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ผสมผสานทฤษฎีการให้การปรึกษาที่หลากหลายและเหมาะสม เพื่อนำมาประยุกต์ใช้กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ได้แก่ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมการรู้คิด และทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบโซลูชัน-โฟกัส และนำเทคนิคต่าง ๆ ในแต่ละทฤษฎีมาบูรณาการใช้ในโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง ซึ่งการใช้แนวทางและเทคนิคดังกล่าวมีความแตกต่างจากการศึกษาทั้ง 2 เรื่องข้างต้น แต่ผลที่พบมีความคล้ายคลึงกัน นั่นคือ ในระยะทดลองใช้โปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตที่ลดลงจากระยะเส้นฐาน และสิ่งที่พบแตกต่างออกไปก็คือ ในระยะติดตามผล พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองก็ยังลดลงกว่าระยะเส้นฐาน แสดงว่า พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองยังมีแนวโน้มลดลง แม้จะยุติการใช้โปรแกรมฯ แล้วก็ตาม

### ข้อจำกัดของการวิจัย

1. นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยส่วนใหญ่ไม่ได้นั่งเรียนในห้องเรียนประจำ บางรายวิชาต้องไปเรียนอีกอาคารหนึ่ง เมื่อถึงเวลาที่เข้าร่วมการวิจัยต้องใช้เวลาในการเดินทางมายังสถานที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ทำให้ระยะเวลาที่ใช้ในการปรึกษากลุ่มไม่เพียงพอ

2. ระยะเวลาของการทดลองน้อยเกินไป คือ 4 สัปดาห์ เนื่องจากในช่วงเวลาดังกล่าว เป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นการควบคุมตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยผู้เข้าร่วมวิจัยจะต้องเป็นผู้บันทึกและสังเกตพฤติกรรมด้วยตนเอง ซึ่งก่อนที่จะดำเนินการนั้น ผู้เข้าร่วมวิจัยจะต้องได้รับความรู้ ความเข้าใจอย่างละเอียดเกี่ยวกับวิธีการดังกล่าว รวมถึงการฝึกบันทึกและสังเกตพฤติกรรมของตนเอง เนื่องจากการปรับพฤติกรรมที่จะให้เห็นผลถึงการเปลี่ยนแปลงควรมีระยะเวลา 1-3 เดือน

3. การควบคุมการสื่อสารข้อมูลระหว่างตัวอย่างในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมอาจจะมีข้อจำกัด เนื่องจากตัวอย่างทั้งสองกลุ่มอยู่ในสถานที่เดียวกัน ซึ่งผู้วิจัยใช้วิธีการทดลองให้กลมกลืนไปกับกิจกรรมของโรงเรียนจนไม่เป็นที่สังเกตของทั้งสองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จากการสังเกตไม่พบว่ามี การสื่อสารข้อมูลการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การนำแนวคิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงมาฝึกเพื่อปรับเปลี่ยนการลดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เนต โดยในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการเปลี่ยนแปลง ผู้วิจัยได้ประยุกต์ทฤษฎีการให้การศึกษา โดยการบูรณาการทฤษฎีการให้การศึกษาที่หลากหลายอย่างเหมาะสมกับพฤติกรรม ซึ่งพบว่าสามารถช่วยให้กลุ่มทดลองมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม นั่นคือ พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เนตลดลง จากหลักฐานการบันทึกพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เนตในแต่ละช่วงระยะเวลา โดยเริ่มตั้งแต่ระยะเส้นฐาน ซึ่งเป็นระยะที่อยู่ขั้นไม่สนใจปัญหาและขั้นลังเลใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ส่วนระยะทดลองจะอยู่ในขั้นเตรียมตัวและลงมือปฏิบัติเพื่อต้องการลดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เนต และระยะติดตามผลซึ่งอยู่ในขั้นดำรงปฏิบัติเพื่อดูความต่อเนื่องของการลดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เนต ซึ่งพบว่า จากหลักฐานการบันทึกพฤติกรรมที่กลุ่มทดลองได้ทำการบันทึก จะเห็นว่า ในระยะทดลองและระยะติดตามผล พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เนตลดลงกว่าระยะเส้นฐาน นั่นก็แสดงว่า โปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น สามารถช่วยลดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เนตได้ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับพฤติกรรมที่มีลักษณะใกล้เคียงกับงานวิจัยนี้ได้

2. ควรมีการปรับเปลี่ยนแนวคิดการใช้อินเทอร์เนตให้เกิดประโยชน์สูงสุด เนื่องจากสถานการณ์ของโลกได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว กลายเป็นยุคแห่งเทคโนโลยีการสื่อสาร ซึ่งอินเทอร์เนตเป็นสิ่งอย่างหนึ่งที่มีความจำเป็นและมีบทบาทสำคัญในยุคดังกล่าว และยิ่งจะมีความสำคัญมากยิ่งขึ้นต่อไป ดังนั้น นักวิจัยจึงควรออกแบบโปรแกรมหรือแนวทางที่บูรณาการ

ทั้งศาสตร์ ศิลป์ ชีวิต และเทคโนโลยีเข้าด้วยกัน เพื่อให้เด็กมีความคิดวิเคราะห์ สร้างสรรค์ สร้างนวัตกรรม ซึ่งจะ让孩子เห็นคุณค่า เห็นศักยภาพที่มีอยู่ในตัวเองมากขึ้น มุ่งเน้นให้เด็กเรียนรู้ และใช้งานอินเทอร์เน็ตให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

3. การวิจัยครั้งนี้เป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหาพฤติกรรมกาเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนได้ ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาในกลุ่มนักเรียนที่มีพฤติกรรมกาเสพติดอินเทอร์เน็ตระดับอื่น ๆ และกลุ่มอื่น ๆ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้น นิสิต นักศึกษา กลุ่มคนวัยทำงาน เป็นต้น

4. แนวทางสำหรับโรงเรียน โรงเรียนควรมีบริการให้คำแนะนำ/ ให้คำปรึกษาแก่นักเรียน ที่มีปัญหาติดอินเทอร์เน็ต โดยนำรูปแบบกิจกรรมที่ได้จากโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยา แบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อลดพฤติกรรมกาเสพติดอินเทอร์เน็ต และเผยแพร่ให้เป็นที่รับทราบโดยทั่วกัน นอกจากนี้ โรงเรียนควรจัดกิจกรรมที่สนุกสนาน เพลิดเพลิน และเหมาะสมให้กับนักเรียน โดยจัดเป็น ชมรมต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ต่อนักเรียน เช่น ชมรมดนตรี ชมรมกีฬา ชมรมลีลาศ เป็นต้น เพื่อส่งเสริม และกระตุ้นนักเรียนที่ใช้เวลาว่างในการเล่นอินเทอร์เน็ต หันมาเข้าชมรมที่ตนเองชอบและสนใจแทน

5. แนวทางสำหรับครอบครัว เนื่องจากครอบครัวมีบทบาทสำคัญอย่างมากต่อพฤติกรรมของนักเรียน เพราะค่อนข้างที่จะอยู่ใกล้ชิดและมีบทบาทสำคัญต่อเด็ก ดังนั้น จึงควรกำหนดบทบาทของผู้ปกครองในการช่วยเหลือนักเรียนระหว่างการเข้ารับโปรแกรมฯ โดยบทบาทที่กำหนดนั้น ได้กลายเป็นปัจจัยหรือตัวแปรแทรกซ้อนที่มีผลช่วยให้นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกาเสพติดอินเทอร์เน็ตให้ลดลง ทั้งนี้ บทบาทที่ผู้ปกครองได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ นั้น ทำให้ผู้ปกครองมีความเข้าใจเกี่ยวกับการหาแนวทางลดพฤติกรรมกาเสพติดอินเทอร์เน็ตมากขึ้น และผู้ปกครองมีความเข้าใจถึงกระบวนการในการควบคุมตนเองเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียน เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้ปกครองจึงสามารถนำกระบวนการควบคุมตนเองทั้งหมดหรือ บางเทคนิคนำไปใช้ต่อนักเรียนได้ เช่น การบันทึกพฤติกรรมกาใช้อินเทอร์เน็ตในชีวิตประจำวัน การให้การเสริมแรงหากนักเรียนสามารถทำลดพฤติกรรมกาเสพติดอินเทอร์เน็ตได้ตามที่ตกลงกันได้ เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม นอกจากนี้ ผู้ปกครองยังสามารถประยุกต์ใช้กับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของพฤติกรรมอื่น ๆ ของนักเรียนได้อีกด้วย

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. จากผลการวิจัยนี้พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองยังมีพฤติกรรมกาเสพติดอินเทอร์เน็ตเกิน 3 ชั่วโมงติดต่อกัน ซึ่งพฤติกรรมนี้เกิดขึ้นเพียงบางช่วงเวลาเท่านั้น โดยเกิดขึ้นในช่วงระยะ เส้นฐานและระยะการทดลองในช่วงแรก สาเหตุอาจเกิดจากสิ่งยั่วยู่ หรือไม่สามรถยับยั้งจิตใจ

ในการควบคุมตนเองได้ในบางช่วงเวลา หรืออาจจะอยู่ในช่วงการปรับตัว แต่หลังจากดำเนินการทดลอง กลุ่มทดลองก็มีแนวโน้มพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตลดลงไปจนถึงระยะติดตามผล ดังนั้น ในการวิจัยครั้งต่อไปอาจจะหาเทคนิคแนวทางการปรับพฤติกรรมอื่น ๆ เพิ่มเติม เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกับ โปรแกรมการศึกษากลุ่มในงานวิจัยนี้

2. การศึกษาครั้งนี้ได้นำแนวคิดการควบคุมตนเองเป็นแนวคิดหลักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการตั้งเป้าหมาย การเตือนตนเอง การประเมินตนเอง การเสริมแรง และการลงโทษตนเอง การหากิจกรรมอื่นมาทดแทน และยังได้บูรณาการร่วมกับแนวคิดทฤษฎีการให้การปรึกษาที่หลากหลายและเหมาะสม เพื่อนำมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียน โดยให้นักเรียนดำเนินการตามกระบวนการเหล่านี้ด้วยตนเองที่บ้าน แต่ในการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้กระบวนการควบคุมตนเอง และนำกระบวนการที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต โดยนักเรียนจะทำการบันทึกและสังเกตพฤติกรรมด้วยตนเองเป็นประจำทุกวัน แต่ไม่ได้ทำการวัดตัวแปรการควบคุมตนเองอย่างชัดเจนของนักเรียนว่าเกิดขึ้นหรือไม่หลังจากที่ได้ปฏิบัติไปแล้ว ซึ่งผู้วิจัยมองว่าเป็นตัวแปรที่น่าสนใจในการทำวิจัยครั้งต่อไป โดยตัวแปรดังกล่าวน่าจะมีความสัมพันธ์ต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือสามารถทำนายการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเด็กได้

3. จากการนำโปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมาปฏิบัติใช้จริง พบว่า ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่จะทำให้โปรแกรมดังกล่าวสัมฤทธิ์ผลมากยิ่งขึ้น คือ การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง แม้ว่าโปรแกรมฯ นี้จะไม่ได้มุ่งเน้นให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมมากนัก แต่จากการบอกเล่าของนักเรียนที่เข้าร่วมการศึกษากลุ่มหลายคนกลับพบว่า ผู้ปกครองได้สอบถามและให้ความสำคัญกับสิ่งที่นักเรียนปฏิบัติ และยังให้การสนับสนุนในสิ่งที่นักเรียนทำ ดังนั้น ในการทำวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัยขอเสนอแนะว่า ควรนำตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งก็คือผู้ปกครอง เข้ามาศึกษาร่วมด้วย เนื่องจากการที่ผู้ปกครองได้ให้การช่วยเหลือและสนับสนุนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านสิ่งของ และด้านจิตใจ จะมีส่วนช่วยให้พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนลดลงได้

4. ควรมีการติดตามผลการใช้รูปแบบเทคนิคการควบคุมตนเองในการปรับพฤติกรรมทุก ๆ 1 เดือน เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม และผู้ปกครองควรมีส่วนร่วมในการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน และจงใจให้นักเรียนอยากเลิกพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ด้วยตนเอง



## บรรณานุกรม

- กองโรคเอดส์ กรมควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข. (2544). *แนวทางการส่งเสริมสุขภาพ ผู้ติดเชื้อ/ ผู้ป่วยเอดส์ สำหรับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.
- กัญญ์ณฉวี นันตะวงษ์. (2555). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ต่อการพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์ของนักเรียน. *วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัย บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 6(3), 1-8.
- กัญนิกา อยู่สำราญ. (2548). *ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อป้องกัน ภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ณ โรงเรียนเขตเทศบาลเมือง จังหวัดนครราชสีมา*. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษา และการส่งเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). *กระบวนการกลุ่ม*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- กาญจน์กมล สุวิทย์รัตน์. (2557). *การศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางสังคมของนักศึกษา ในสถาบันอุดมศึกษา ภาคใต้*. คุชฉินิพนธ์การศึกษาคุชฉินิพนธ์บัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา การให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กุลธิดา พานิชกุล. (2556). การประยุกต์ใช้โมเดลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Transtheoretical model) เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา*, 19(1), 66-76.
- เกศแก้ว สอนดี. (2548). *ผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์แนวคิดการควบคุมตนเอง ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนัก ของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน อำเภอเมือง จังหวัดสระบุรี*. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- คมเพชร ฉัตรสุกุล. (2543). ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบแอดเลอร์เลียน: การประยุกต์ทฤษฎี. *วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์*, 1(3), 30-33.
- จารุวรรณ ภัทรจารินกุล. (2551). *ผลของการใช้เทคนิคการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักเรียนนอกที่สถิตที่เรียนร่วมในโรงเรียนเทศบาล 2 (บ้านหาดใหญ่)*. สารนิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.

- จิราภรณ์ ชมบุญ. (2555). *ประสิทธิผลของโปรแกรมทางพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ และพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของเด็กที่เป็นโรคอ้วน โรงพยาบาลหัวเจียว กรุงเทพมหานคร*. คุษฎีนิพนธ์ วิทยาศาสตร์คุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จิรวรรณ มาทวิ. (2548). *การศึกษาสาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางในการลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จุติมา ค้วงนุ้ย. (2559). ผลการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชาย. *วารสารกระบวนการยุติธรรม*, 9(1), 107-124.
- เจตน์สฤทธิ์ สังข์พันธ์, เก็ดถวา บุญปรากฏ และชุติมา หวังเบญหมัด. (2556). ผลกระทบการใช้โปรแกรมสนทนาออนไลน์ในการดำเนินชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. ใน *การประชุมมหาดใหญ่วิชาการ ครั้งที่ 4* (หน้า 168-178). สงขลา: มหาวิทยาลัยมหาดใหญ่.
- ชนานาด วิไลรัตน์. (2551). *ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของเด็กด้อยโอกาส: กรณีศึกษานักเรียน โรงเรียนวัดโพธิญาณ จังหวัดพิษณุโลก*. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, คณะศิลปศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ซังพงศ์ ตั้งมณี และอรุณี กำลัง. (2545). *พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย: รายงานการวิจัย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสถิติ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไชยรัตน์ บุตรพรหม. (2545). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร*. เข้าถึงได้จาก <http://cuir.car.chula.ac.th>
- ญาณินท์ ศรีทรงเมือง. (2549). *ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของพลทหารค่ายภานุรังสี จังหวัดราชบุรี*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ฐิหารัศม์ พยอมยงค์. (2554). *ผลของการให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของโรเจอร์สที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กด้อยโอกาส*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2548). *การวิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- จุจเดือน พันธุมนาวิน. (2550). กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยทางจิตพฤติกรรมศาสตร์. *วารสารพัฒนาศึกษา*, 9(2), 118-148.
- ติสรณี มีสมทรัพย์. (2539). *จิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. เชียงใหม่: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เอกสารประกอบคำสอน.
- ถนอมจิต คงพลูเพิ่ม. (2555). การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์. *วารสารการบริหารและพัฒนา*, 4(3), 75-88.
- ทรงศรี สารภูษิต. (2558). *การพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวโดยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชนพจน์ วิเศษสินธุ์. (2550). *ศึกษาพฤติกรรมการเปิดรับเกมออนไลน์และความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครที่มีต่อความรุนแรงในเกมออนไลน์*. วิทยานิพนธ์วารสารศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสื่อสารมวลชน, คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ชนิกานต์ มามะศิริรานนท์. (2545). *พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเสพติดอินเทอร์เน็ตของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวารสารสนเทศ, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชันยวนันธุ์ เลียนอย่าง และพัชราภา อินทพรต. (2558). ผลของโปรแกรมการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมคิดเกมออนไลน์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารปัญญาภิวัฒน์*, 7(1), 185-193.
- นงนุช ไรจนเลิศ. (2533). *การศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นพมาศ ชีรวะกิน. (2540). *ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- นันทิยา เอกอริคมกิจ. (2542). การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมเป็นรายบุคคล และเป็นกลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชนหญิง ในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปรานี กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- นันท์ชัตถ์ สกฤพงค์. (2557). บทวิจารณ์หนังสือ เรื่อง “ศิลปะแห่งการปรึกษาทางจิตวิทยา แบบผสมผสาน” (พิมพ์ครั้งที่ 3). วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 20(2), 238-247.
- นาถยา คงขาว. (2559). ผลการปรึกษากลุ่มแบบอัติถิภาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชา จิตวิทยาการปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นุชนางค์ ผ่าสมบุญ. (2557). ผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และทักษะการเสิร์ฟแบดมินตัน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- บุบผา เมฆศรีทองคำ และอรุษา สิงห์สงบ. (2552). สภาพการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตของเด็กและ เยาวชนไทยตามช่วงพัฒนาการแห่งวัย: รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- บุเรงนอง จักรมณี. (2556). ผลของโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความรับผิดชอบ ต่อสังคมของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เบญจมาศ บุญยะวัน. (2555). ประสิทธิภาพของการประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ของเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย โรงพยาบาลศิริราช. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลสาธารณสุข, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปนัดดา ชีระเชื้อ, หรรษา เศรษฐบุปผา และสิริลักษณ์ วรรณะพงษ์. (2551). ผลของโปรแกรม การควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมการดื่มของผู้ติดสุรา. พยาบาลสาร, 35(3), 142-153.
- ประทีป จินฉิ่ง. (2540). การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัย พฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. เอกสารประกอบการสอน.
- ประภาพร ชวนปิยะวงศ์. (2549). ความเสี่ยงจากการใช้อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสังคมวิทยา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ปรารักษ์ทอง อภิปุทธิกุล. (2550). *การใช้โปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความร่วมมือในการรักษาทางกายภาพบำบัด กลุ่มผู้ป่วยระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ กองแพทย์หลวง พระบรมมหาราชวัง*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปริญญา ฮวดศรี. (2551). *การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับตัวทางสังคมระหว่างทฤษฎีการเผชิญความจริง และทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ปิยมาศ สวานกุล. (2552). *การประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ของทหารเกณฑ์ในค่ายวิภาวดีรังสิต จังหวัดสุราษฎร์ธานี*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ผจงจิต ผาภูมิ. (2546). *การติดคอมพิวเตอร์/ อินเทอร์เน็ต และแนวทางการป้องกัน แก้ไข*. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 11(1), 41-54.
- ผดุง อารยะวิญญู. (2541). *การศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพฯ: บรรณกิจ.
- ผดุง อารยะวิญญู. (2546). *การวิจัยแบบกลุ่มตัวอย่างเดียว*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล และสุภาพ ฉัตรภรณ์. (2555). *การออกแบบการวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 7)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ผาณิต หลีเจริญ. (2556). *การนำรูปแบบ TTM ไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง*. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 23(3), 1-11.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2544). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา.
- พนม ลิมอารีย์. (2548). *การแนะแนวเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- พรรณปพร ศรีเจริญ. (2556). *ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาชนะนิยมต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย*. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*, 13(1), 137-144.
- พรรณี ปานเทวัญ. (2557). *การประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่*. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 15(1), 36-44.

- พัชรี ดวงจันทร์. (2553). *ประสิทธิผลของโปรแกรมการควบคุมตนเองและการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อการปรับเปลี่ยนตัวแปรทางจิต ตัวแปรทางพฤติกรรม และตัวแปรทางกายภาพ ในเด็กนักเรียนที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร. คุษณินพนธ์วิทยาศาสตร์คุษณินบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- พัน โทหญิง สายสมร เฉลยกิตติ. (2554). *การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพ โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ. คุษณินพนธ์การศึกษาคุษณินบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- มงคล ศัยยกุล. (2556). *รูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ. คุษณินพนธ์ปรัชญาคุษณินบัณฑิต, สาขาวิชาศึกษาศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.*
- มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ. (2552). *เทคนิคการให้คำปรึกษา: การนำไปใช้. ขอนแก่น: สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.*
- รวีกรานต์ นันทเวช. (2550). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาโสตทัศนศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- รวีวรรณ สายแก้วดี. (2556). *ผลการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการเผชิญปัญหาของผู้ช่วยพยาบาล. วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม, 9(1), 16-30.*
- เรือเอกหญิง วิไลพร สว่าง. (2554). *การปรึกษากลุ่มแบบจัดการตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนจำหน่ายเรือ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.*
- วณิชยา บุญทรง. (2548). *ผลกระทบของการเสพติดอินเทอร์เน็ตต่อผู้ใช้ในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการสื่อสารมวลชน, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- วิศรา ใจเปี่ยม. (2558). *รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. วารสารพยาบาลทหารบก, 16(1), 51-61.*

- วัลย์กรณ์ แพ่งกิจธรรมชัย. (2555). ผลของการปรับพฤติกรรมเพื่อลดความก้าวร้าวของวัยรุ่น  
กลุ่มเสี่ยง. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว,  
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วัชร ทรัพย์มี. (2533). ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชร ทรัพย์มี. (2550). กระบวนการปรึกษา ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ:  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิกานดา พรสกุลวานิช. (2550). แรงจูงใจและพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของเยาวชนไทย.  
วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, 27(2), 29-41.
- วิจิตพาศน์ เจริญขวัญ. (2551). ระบบและทฤษฎีทางจิตวิทยา (*Systems and theories in psychology*).  
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- วิไลลักษณ์ ทองคำบรรจง. (2553). ปัจจัยเชิงเหตุและผลของพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร. คุษณินิพนธ์วิทยาศาสตร์คุษณิปบัณฑิต,  
สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศรีเรือน แก้วกั้งวาล. (2545). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ:  
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริไชย หงส์สงวนศรี และพนม เกตุมาน. (2548). พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์และปัญหา  
การคิดเกมในวัยรุ่น. ใน การประชุมวิชาการราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย  
ประจำปี 2548. กรุงเทพฯ: ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย.
- ศุภมาส หวานสนิท. (2559). ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความสามารถ  
ในการแก้ปัญหาของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต,  
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ศุภกนิจ วิษณุพงษ์พร. (2552). พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ที่ส่งผลต่อการเรียนของเด็กนักเรียน  
มัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการสาธารณะ,  
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และ  
เทคโนโลยีแห่งชาติ. (2555). รายงานผลการสำรวจกลุ่มผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย  
ปี 2551. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขานุการคณะกรรมการเทคโนโลยีสารสนเทศแห่งชาติ.

- สมพร สุทัศน์ย์, ม.ร.ว. (2539). *มนุษย์สัมพันธ์* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2543). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2550). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 6 ฉบับพิมพ์เพิ่มเติม). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สารญา ธัญญเจริญ. (2557). *ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเพิ่มการควบคุมตนเองของนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต: กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัชฌมศึกษา เขต 32. (2558). *ข้อมูลนักเรียน ปีการศึกษา 2558*. เข้าถึงได้จาก [http://data.bopp-obec.info/emis/schooldata-view\\_student\\_area\\_select.php?Edu\\_year=58&Area\\_CODE=101732](http://data.bopp-obec.info/emis/schooldata-view_student_area_select.php?Edu_year=58&Area_CODE=101732)
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). *สำรวจการมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ในครัวเรือน พ.ศ. 2556*. เข้าถึงได้จาก <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/icthhRep56.pdf>
- สำนักยุทธศาสตร์สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. (2559). *สรุปสาระสำคัญการสัมมนาอนาคตศาสตร์กับการวางแผนยุทธศาสตร์กรมสุขภาพจิต ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564)*. กรุงเทพฯ: สำนักยุทธศาสตร์สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- สุวณัฏ สุวรรณสิงค์. (2552). *ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดยายร่ม กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- โสภิตา ลิมวัฒนาพันธ์. (2538). *การเปรียบเทียบผลของการปรับพฤติกรรมโดยใช้การควบคุมตนเองกับการเสริมแรงทางบวกด้วยเบียร์รรถร ที่มีต่อการเพิ่มและการคงอยู่ของพฤติกรรมความรับผิดชอบในงานได้รับมอบหมาย ของนักศึกษาวิตาลัยเทคนิคบุรีรัมย์ ชั้นปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2554). *การปรึกษากลุ่ม*. ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.



- อรรณณ วงศ์แก้วโพธิ์ทอง. (2556). *การเสพติดอินเทอร์เน็ตของชุมชนชาวออนไลน์*. เข้าถึงได้จาก [http://www.bu.ac.th/knowledgecenter/executive\\_journal/july\\_sep\\_11/pdf/aw6.pdf](http://www.bu.ac.th/knowledgecenter/executive_journal/july_sep_11/pdf/aw6.pdf)
- อังคณา ช่วยค้าชู. (2554). ผลของการให้คำปรึกษาตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มต่ออาการซึมเศร้าและพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีโรคซึมเศร้าร่วม. *วารสารสภาการพยาบาล*, 26(1), 70-81.
- อังคินันท์ อินทรกำแหง และอนันต์ มาลารัตน์. (2556). รายงานการวิจัยฉบับที่ 141 เรื่อง ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางที่มีต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของนิสิตที่มีภาวะอ้วน. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อาภา จันทรสกุล. (2551). *เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 5). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- อุรปริย์ เกิดในมงคล. (2557). *การศึกษาและพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหวังทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น*. คุษฎิณิพนธ์การศึกษาคุษฎิบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Ahn, H., & Wampold, B. E. (2001). Where oh where are the specific ingredients?. A meta-analysis of component studies in counseling and psychotherapy. *Journal of Counseling Psychology*, 48(3), 251-257.
- Ajzen, I. (2005). *Attitudes personality and behavior* (2<sup>nd</sup> ed.). Milton-Keynes, England: McGraw-Hill.
- Babington, L. M., Kelley, B. R., & Patsdaughter, C. A. (2007). Risk behaviors of Dominican adolescents in their homeland and in the United States. *Journal of Pediatric Health Care*, 21(6), 372-380. doi:10.1016/j.pedhc.2007.03.005
- Bai, Y., & Fan, F. M. (2007). The effects of group counseling on internet-dependent college students. *Chinese Mental Health Journal*, 21(4), 247-250.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Boeree, C. G. (2006). *Personality theories*. Retrieved from <http://www.ship.edu/%7Ecgboree/perscontents.html>

- Brooks-Harris, J. E. (2008). *Integrative multitheoretical psychotherapy*. Boston: Houghton-Mifflin.
- Cao, F. L., Su, L. Y., & Gao, X. P. (2007). Control study of group psychotherapy on middle school students with internet overuse. *Chinese Mental Health Journal, 21*(5), 346-358.
- Ceyhan, A. (2008). Predictor of problematic internet use on Turkish University students. *Journal CyberPsychology & Behavior, 11*(3), 363-366.
- Charlesworth, J. R., & Jackson, M. (2004). Solution-focused brief counseling: An approach for professional school counselors. In B. T. Erford (Ed.), *Professional school counseling: A handbook of theories, program & practice* (pp. 139-148). Austin, TX: CAPS Press.
- Chou, C., & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers & Education, 35*(1), 65-80.
- Consoli, A. J., & Jester, C. M. (2005). A model for teaching psychotherapy theory through an integrative structure. *Journal of Psychotherapy Integration, 15*(4), 358-373.
- Corey, G. (2004). *Theory and practice of group counseling* (5<sup>th</sup> ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/ Cole.
- Corey, G. (2008). *Theory and practice of group counseling* (7<sup>th</sup> ed.). Belmont, CA: Thomson/ Brooks/ Cole.
- Corey, G. (2013 a). *The art of integrative counseling* (3<sup>rd</sup> ed.). Belmont, CA: Brooks/ Cole, Cengage Learning.
- Corey, G. (2013 b). *Theory and practice of group counseling and psychotherapy* (9<sup>th</sup> ed.). Australia: Brooks/ Cole, Cengage Learning.
- Cormier, W. H., & Cormier, S. L. (1979). *Interviewing, strategies for helpless: A guide to assessment, treatment, and evaluation*. California: Brook/ Cole.
- Du, Y. S., Jiang, W., & Vance, A. (2010). Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for internet addiction in adolescent students in Shanghai. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 44*(2), 129-134.
- Dyer, W. W., & Vriend, J. (1975). *Counseling techniques that work*. Washington D.C.: American Personnel and Guidance Association.
- Facebook addiction on the rise*. (n.d.). Retrieved from <http://newzimsituation.com/facebook-addiction-on-the-rise-58309.htm>

- Ferris, J. R. (2001). *Internet addiction disorder: Cause, symptoms, and consequences.* [Web Page]. Retrieved from <http://www.rider.edu/~suler/psycyber/cybaddict.html>
- Frangos, C. C., Frangos, C. C., & Sotiropoulos, I. (2011). Problematic internet use among Greek university students: An ordinal logistic regression with risk factors of negative psychological beliefs, pornographic sites, and online games. *CyberPsychology, Behavior and Social Networking*, *14*(1-2), 51-58.
- Glasser, W. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. New York: Harper.
- Goldberg, B. G. (1996). *Digital techniques in frequency synthesis*. New York: McGraw-Hill.
- Greenfield, D. N. (1999). *The nature of internet addiction: Psychological factor in compulsive internet use*. Retrieved from <http://www.virtualaddiction.com/internetaddiction.htm> [2002, February]
- Griffiths, M. D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, *76*, 14-19.
- Hollanders, H. (1999). Eclecticism and integration in counselling: Implications for training. *British Journal of Guidance & Counseling*, *27*(4), 483-500.
- Hotz, S. B. (2000). *Understanding and using the transtheoretical stages of change model*. Ontario, Canada: Info-Pack for program training and consultation centre from PTCC, CFC.
- Jang, K. S., Hwang, S. Y., & Choi, J. Y. (2008). Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents. *Journal of School Health*, *78*(3), 165-171.
- Kanfer, F. H., & Phillips, J. S. (1970). *Learning foundations of behavior theory*. New York: John Wiley & Sons.
- Kim, J. U. (2008). The effect of a R/ T group counseling program on the internet addiction level and self-esteem of internet addiction university students. *International Journal of Reality Therapy*, *27*(2), 4-12.
- Kim, S., & Kim, R. (2002). A Study of internet addiction: Status, cause, and remedies. *Journal of Korean Home Economics Association English Edition*, *3*(1), 1-19.
- Lai, C. M., Mak, K. K., Watanabe, H., Ang, R. P., Pang, J. S., & Ho, R. C. M. (2013). Psychometric properties of the internet addiction test in Chinese adolescents. *Journal of Pediatric Psychology*, *38*(7), 794-807. doi: <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jst022>

- Lambert, M. J., & Ogles, B. M. (2004). The efficacy and effectiveness of psychotherapy. In M. J. Lambert (Ed.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (5<sup>th</sup> ed., pp. 3-15). New York: Wiley.
- Lanjuan, Z. (2009). The applications of group mental therapy and sports exercise prescriptions in the intervention of internet addiction disorder. *Psychological Science (China)*, 32(3), 738-741.
- LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation?. *Media Psychology*, 5(3), 225-253.
- Leary, S. G. O., & Dubey, D. R. (1979). Applications of self-control procedures by children: A review. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 12(3), 449-465.
- Lee, K., Lee, H. K., Gyeong, H., Yu, B., Song, Y. M., & Kim, D. (2013). Reliability and validity of the Korean version of the internet addiction test among college students. *Journal of Korean Medical Science*, 28(5), 763-768.
- Leung, L., & Lee, P. S. N. (2005). Multiple determinants of life quality: The roles of internet activities, use of new media, social support, and leisure activities. *Telematics and Informatics*, 22(3), 161-180.
- Li, N., Li, G. Y., Wang, Y. Y. (2008). The therapeutic effect of 48 internet inpatients with addiction. *Journal Psychiatry*, 21, 356-359.
- Nakatup, A. (2002). Violent games to children. *Education Journal*, 31(1), 107-108. [in Thai].
- Norcross, J. C., & Goldfried, M. R. (2005). *Handbook of psychotherapy integration* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Oxford University Press.
- Ohlsen, M. M. (1970). *Group counseling*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- O'Leary, K. D., & Wilson, G. T. (1987). *Behavior therapy: Application and outcome* (2<sup>nd</sup> ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- O'Leary, S. G., & Dubey, D. R. (1979). Applications of self-control procedures by children: A review. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 12(3), 449-465.
- Orzack, M. H. (1999). How to recognize and treat computer addictions. *Directions*, 9(2), 13-20.
- Orzack, M. H., Voluse, A. C., Wolf, D., & Hennen, J. (2006). An ongoing study of group treatment for men involved in problematic internet-enabled sexual behavior. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(3), 348-360.

- Parr, B. (2010). *The first thing young women do in the morning: Check Facebook [STUDY]*. Retrieved from <http://mashable.com/2010/07/06/oxygen-facebook-study/#GQ17a5F6JEqu>
- Patterson, C. H. (1973). *Theories of counseling and psychotherapy* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Harper and Row.
- Pawlikowsky, M., Altstötter-Gleich, C., & Brand, M. (2013). Validation and psychometric properties of a short version of Young's internet addiction test. *Computers in Human Behavior, 29*(3), 1212-1223.
- Peterson, J. V., & Nisenholz, B. (1995). *Orientation to counseling* (3<sup>rd</sup> ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1984). *The trans-theoretical approach: crossing traditional boundaries of therapy*. Homewood, IL: Dow Jones-Irwin.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1994). The transtheoretical model of change and HIV prevention: A review. *Health Education Quarterly, 24*, 471-486.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion, 21*(1), 38-48.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (2002). Transtheoretical therapy. In F. W. Kaslow (Editor-In-Chief), & J. Lebow (Volume Editor), *Comprehensive handbook of psychotherapy, Vol. 4, Integrative/ Eclectic*. New York: John Wiley & Sons.
- Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (2010). *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis* (7<sup>th</sup> ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole.
- Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & DiClemente, C. C. (2006). *Changing for good: A revolutionary six-stage program for overcoming bad habits and moving your life positively forward*. New York: Harper Collins.
- Prochaska, J. O., & Velicer, W. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion, 12*(1), 38-48.
- Punsupasit, S. (2005). *Effect of computer game*. Retrieved from <http://www.elib-online.com>.  
[in Thai]
- Reeve, K., Calabro, K., & Adams-McNeill, J. (2000). Tobacco cessation intervention in a nurse practitioner managed clinic. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners, 12*(5), 163-169.
- Schmidt, J. J. (2008). *Counseling in schools: Comprehensive programs of responsive services for all students* (5<sup>th</sup> ed.). U.S.A.: Pearson.

- Sharf, S. R. (2002). *Theories of psychotherapy & counseling concept and cases* (2<sup>nd</sup> ed.). United State of America: Brooks/ Cole.
- Shek, D. T. L., Tang, V. M. Y., & Lo, C. Y. (2009). Evaluation of an internet addiction treatment program for Chinese adolescents in Hong Kong. *Adolescence*, 44(174), 359-373.
- Skinner, B. F. (1974). *About behaviorism*. New York: Knopf.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the way: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585.
- Sue, D., Sue, D. W., & Sue, S. (1997). *Understanding abnormal behavior*. Boston: Houghton Mifflin.
- Thapinta, D., Skulphan, S., & Kittrattanapaiboon, P. (2014). Brief cognitive behavioral therapy for depression among patients with alcohol dependence in district hospitals and provincial hospitals, Thailand. *Issues in Mental Health Nursing*, 35(9), 689-693.
- Thoongkaew, P. (2014). Internet using behavior of teenagers. In *The Asian Conference on Psychology and the Behavioral Sciences 2014*. Osaka, Japan: Official Conference Proceedings.
- Trotzer, J. P. (1999). *The counselor and the group: Integrating theory, training, and practice* (3<sup>rd</sup> ed.). Philadelphia: Taylor & Francis.
- Tsimtsiou, Z., Haidich, A. B., Kokkali, S., Dardavesis, T., Young, K. S., & Arvanitidou, M. (2014). Greek version of the internet addiction test: A validation study. *The Psychiatric Quarterly*, 85(2), 187-195
- Twohig, M. P., & Crosby, J. M. (2010). Acceptance and commitment therapy as a treatment for problematic internet pornography viewing. *Behavior Therapy*, 41(3), 285-295.
- Velicer, W. F., Brick, L. A., Fave, J. L., & Prochaska, J. O. (2013). Testing 40 predictions from the transtheoretical model again, with confidence. *Multivariate Behavioral Research*, 48(2), 220-240.
- Wampold, D. E. (2001). *The great psychotherapy debate: Model, methods and findings*. Mahwah, NJ: Erlbaum.

- Watson, D. L., & Tharp, R. G. (1972). *Self-directed behavior: Self-modification for personal adjustment*. California: Brooks/ Cole.
- Wilson, G. T., & O'Leary, K. D. (1980). *Principles of behavior therapy*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Wölfling, K., Bühler, M., Leménager, T., Mörsen, C., & Mann, K. (2009). Gambling and internet addiction: Review and research agenda. *Der Nervenarzt, 80*(9), 1030-1039.
- Yang, F. R., & Hao, W. (2005). The effect of integrated psychosocial intervention on 52 adolescents with internet addiction. *Chinese Journal of Clinical Psychology, 13*, 343-346.
- Young, K. S. (1996). Pathological internet use: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports, 79*, 899-902.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychological & Behavior, 1*(3), 237-244.
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & Behavior, 10*(5), 671-679.
- Zhao, P., Mao, F. Q., Liu, L., Li, J., Yang, K., Cao, T., & Li, Z. (2009). Control study of Naikan-cognitive psychotherapy on medical university students with internet addiction disorder. *China Journal of Health Psychology, 17*, 429-432.
- Zhong, X., Tao, R., & Zu, S. (2009). Effect of group psychological intervention in adolescents on internet addiction. *Journal of Capital Medical University, 30*, 494-499.
- Zhu, T. M., Jin, R. J., & Zhong, X. M. (2009). Clinical effect of electroacupuncture combined with psychologic interference on patient with internet addiction disorder. *Chinese Journal of Integrated Traditional & Western Medicine, 29*(3), 212-214.
- Zimmerman, G., Olsen, C., Bosworth, M. (2000). A 'stages of change' approach to helping patients change behavior. *American Family Physician, 61*(5), 1409-1416.

ภาคผนวก



**ภาคผนวก ก**

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎี  
ต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

## โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎี ต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

**ชื่อหัวข้อคุณนิพนธ์** การปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติด  
อินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย  
(THE THEORETICAL INTEGRATIVE GROUP COUNSELING FOR  
INTERNET ADDICTION AMONG UPPER SECONDARY SCHOOL  
STUDENTS)

### ความเป็นมาของโปรแกรมฯ

ในการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติด  
อินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อลดการเสพติดอินเทอร์เน็ต  
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยได้เลือกใช้รูปแบบขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง  
พฤติกรรม หรือที่เรียกว่า Transtheoretical approach หรือ Stage of change model เนื่องจาก  
เป็นขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดจากการผสมผสานโครงสร้างหลักจากหลายทฤษฎี  
เข้าด้วยกัน โดยในด้านเทคนิคที่ใช้ นั้น จะมีการผสมผสานเทคนิคการบำบัดจากหลายทฤษฎีมาใช้  
ให้เหมาะสมกับขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงของบุคคล เพื่ออธิบายว่าทำอย่างไรบุคคลถึงจะมี  
การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มีปัญหา หรือทำอย่างไรจึงมีพฤติกรรมบวก แกนหลักของโปรแกรมนี  
ก็คือ ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งสามารถแบ่งการเปลี่ยนแปลงออกเป็น 5 ขั้น ได้แก่  
1) ขั้นไม่สนใจปัญหา (Pre-contemplation) 2) ขั้นลังเลใจ/ ชั่งใจ (Contemplation) 3) ขั้นเตรียมตัว  
(Preparation) 4) ขั้นลงมือปฏิบัติ (Action) และ 5) ขั้นดำรงปฏิบัติ (Maintenance) (Brooks-Harris,  
2008; ผาณิต หลีเจริญ, 2556) นอกจากนี้ยังมีตัวแปรอื่นที่นำมาใช้ ได้แก่ กระบวนการเปลี่ยนแปลง  
พฤติกรรม

กระบวนการเปลี่ยนแปลง (Processes of change) เป็นกิจกรรมที่สังเกตได้ (Overt  
activities) และสังเกตไม่ได้ (Covert activities) ซึ่งเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ในการปรับเปลี่ยน  
ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อเคลื่อนไปสู่ระยะต่อไป การเคลื่อนผ่านระยะในขั้นต้น  
(Earlier stage) มี 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นไม่สนใจปัญหา (Precontemplation) 2) ขั้นลังเลใจ/ ชั่งใจ  
(Contemplation) และ 3) ขั้นเตรียมตัว (Preparation) ควรประยุกต์ด้านการรับรู้ความคิด (Cognitive)  
อารมณ์ (Affective) และกระบวนการประเมิน (Evaluation processes) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม  
การที่บุคคลจะเคลื่อนไปสู่ระยะต่อมา (Later stage) คือ ขั้นลงมือปฏิบัติ (Action) และขั้นกระทำ

ต่อเนื่อง (Maintenance) ในขั้นตอนนี้ ควรเน้นกระบวนการสร้างข้อตกลง (Commitments) สัญญา, การวางเงื่อนไข (Conditioning) การเผชิญเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตโดยไม่สามารถคาดการณ์ได้ (Contingencies) การควบคุมสิ่งแวดล้อม และการสนับสนุนช่วยเหลือ สิ่งสำคัญประการหนึ่งที่ โพรชาสกา และคิคลีเมนเต้ (Prochaska & DiClemente, 1994) กล่าวถึง การให้ Intervention โดยผ่านกระบวนการเปลี่ยนแปลง ควรจะให้ตรงกับแต่ละขั้นตอน (Stage-matched intervention)

เวลีเซอร์, บริก, เฟฟ, และโพรชาสกา (Velicer, Brick, Fave, & Prochaska, 2013)

ได้เสนอวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไว้ 10 วิธี ภายใต้กระบวนการปรับพฤติกรรม 2 กระบวนการ คือ กระบวนการปรับความรู้สึกนึกคิด (Cognitive or experiential process) และกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม (Behavioral process) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. กระบวนการเชิงประสบการณ์ (Experiential processes) จะใช้เมื่อบุคคลนั้นอยู่ในระยะแรก ตั้งแต่ขั้นไม่สนใจปัญหาจนถึงขั้นขังใจ ประกอบด้วย

- 1.1 การสร้างจิตสำนึกหรือการเพิ่มความตระหนักรู้ (Consciousness raising)
- 1.2 การปลดปล่อยทางอารมณ์ (Dramatic relief)
- 1.3 การทบทวนผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม (Environmental reevaluation)
- 1.4 การทบทวนผลกระทบต่อตนเอง (Self reevaluation)
- 1.5 การปลดปล่อยทางสังคม (Social liberation)

2. กระบวนการเชิงพฤติกรรม (Behavioral processes) ใช้เมื่อบุคคลนั้นอยู่ในระยะพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ อยู่ในระยะเตรียมตัวจนถึงขั้นดำรงการปฏิบัติตัว ประกอบด้วย

- 2.1 การให้คำมั่นสัญญากับตนเอง (Self liberation)
- 2.2 การตั้งเป้าหมาย (Goal setting)
- 2.3 การเตือนตนเอง (Self monitoring)
- 2.4 การประเมินตนเอง (Self evaluation)
- 2.5 การให้การเสริมแรง (Reinforcement management)
- 2.6 การทำกิจกรรมอื่นทดแทน (Counter conditioning)
- 2.7 การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus control)
- 2.8 ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ (Helping relationship)

นอกจากนั้น ผู้วิจัยยังได้นำเทคนิคจากแนวความคิดการควบคุมตนเอง (Self-control) มาประยุกต์ใช้ แนวความคิดการควบคุมตนเองอยู่บนพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) ของสกินเนอร์ (Skinner) มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของ

บุคคลนั้น จะถูกควบคุมด้วยเงื่อนไขและผลกรรม นั่นคือ ถ้าเงื่อนไขเปลี่ยนแปลงหรือผลกรรมเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมก็ย่อมจะเปลี่ยนแปลงไปด้วย เทคนิคที่นำมาใช้ ได้แก่ การเตือนตนเอง (Self-monitoring) และการประเมินตนเอง (Self-evaluation)

### รายละเอียดของโปรแกรมฯ

ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	เรื่อง
	ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ
	ครั้งที่ 2 รักษาสัมพันธภาพ
1. ขั้นไม่สนใจปัญหา (Pre-contemplation)	ครั้งที่ 3 การสร้างจิตสำนึกหรือการเพิ่มความตระหนักรู้ (Consciousness raising) ครั้งที่ 4 การปลดปล่อยทางอารมณ์ (Dramatic relief)
	ครั้งที่ 5 การทบทวนผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม (Environmental reevaluation)
2. ขั้นลังเลใจ/ ชั่งใจ (Contemplation)	ครั้งที่ 6 การทบทวนผลกระทบต่อตนเอง (Self reevaluation) ครั้งที่ 7 การปลดปล่อยทางสังคม (Social liberation)
3. ขั้นเตรียมตัว (Preparation)	ครั้งที่ 8 การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus control) ครั้งที่ 9 การตั้งเป้าหมาย (Goal setting)
4. ขั้นลงมือปฏิบัติ (Action)	ครั้งที่ 10 การเตือนตนเอง (Self monitoring) ครั้งที่ 11 การประเมินตนเอง (Self evaluation) ครั้งที่ 12 การให้การเสริมแรง (Reinforcement management) ครั้งที่ 13 การให้คำมั่นสัญญากับตนเอง (Self liberation) ครั้งที่ 14 การทำกิจกรรมอื่นทดแทน (Counter conditioning)
5. ขั้นดำรงปฏิบัติสม่ำเสมอ (Maintenance)	ครั้งที่ 15 การติดตามผล ครั้งที่ 16 การติดตามผล ครั้งที่ 17 ยุติการให้การปรึกษากลุ่ม และปัจฉิมนิเทศ

## ครั้งที่ 1

### เรื่อง ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

#### สาระสำคัญ

เป็นการสร้างสัมพันธภาพ สร้างบรรยากาศและความคุ้นเคยให้เกิดขึ้นระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้เกิดความไว้วางใจต่อกัน รวมถึงการอธิบายรายละเอียดต่าง ๆ ในการให้การปรึกษากลุ่ม

ระยะเวลา 60 นาที

#### ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรึกษากลุ่ม

##### ทฤษฎีที่ใช้

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Client-centered counseling theory)

##### เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษา

เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship)

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ สร้างบรรยากาศและความคุ้นเคยระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบวัตถุประสงค์ในการให้การปรึกษากลุ่ม โปรแกรมขั้นตอนการดำเนินการ ทิศทางข้อตกลงภายในกลุ่ม ระยะเวลา จำนวนครั้งที่ต้องเข้าร่วม บทบาทหน้าที่ทั้งของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับจากการให้การปรึกษา
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบแนวทางการปฏิบัติในการดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม

#### วิธีดำเนินการปรึกษากลุ่ม

##### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มและแนะนำตนเอง
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้การปรึกษากลุ่ม ประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับจากการเข้ากลุ่ม และชี้แจงระยะเวลาในการดำเนินการ จำนวนครั้งที่ต้องเข้าร่วม สถานที่และข้อตกลง ทิศทางในการเข้ากลุ่ม รวมถึงการรักษาความลับภายในกลุ่ม

##### ขั้นดำเนินการ

3. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรม “รู้จักกัน...รู้จักเธอ” โดยให้สมาชิกแนะนำชื่อเล่นของตนเอง โดยให้จับมือกันเป็นวงกลม จากนั้นผู้นำกลุ่มกำหนดให้ใครคนหนึ่งเป็นผู้เริ่มต้นการแนะนำตัว

โดยให้สมาชิกทุกคนปรบมือตามสูตร 12312312121 พร้อมกัน จากนั้นให้ผู้เริ่มต้นปรบมือ 2 ครั้ง แล้วตามด้วยชื่อเล่นของตนเอง เช่น 12312312121 ปีบ..ปีบ..เชอริ

4. สมาชิกกลุ่มปรบมือตามสูตรข้างต้นแล้วให้สมาชิกทางซ้ายมือ (หรือขวามือก็ได้) ปรบมือ 2 ครั้ง แล้วตามด้วยชื่อเล่นของตนเอง ทำเช่นนี้จนครบชื่อสมาชิกทุกคน

5. สมาชิกกลุ่มเขียนคำถามหรือคำสั่งไว้ในกระดาษทุกแผ่น ขยำกระดาษเป็นวงกลม ซ้อน ๆ กันจนได้ลูกบอลกระดาษลูกใหญ่ โดยในกระดาษอาจเขียน ดังนี้ ความคาดหวัง ในการมาร่วมกิจกรรม สิ่งที่ชอบ สิ่งที่ทำเมื่อวาน สัตว์เลี้ยงโปรด ความฝันสูงสุด จงร้องเพลงหนึ่ง สิ่งประทับใจ เป็นต้น

6. จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม เปิดเพลง ส่งลูกบอลกระดาษไปเรื่อย ๆ เพลงหยุดกระดาษอยู่ที่ใครคนนั้นเปิดกระดาษชั้นแรกอ่าน อ่านแล้วทำตามคำสั่งหรือตอบคำถาม ที่ระบุไว้ในกระดาษ

#### ขั้นยุคิ

7. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปว่าได้อะไรจากกิจกรรมนี้ เช่น จากกิจกรรมนี้ สมาชิกกลุ่มจะได้รู้จักเพื่อน ๆ เป็นการสร้างความคุ้นเคย และบรรยากาศที่เป็นกันเอง และเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่กิจกรรมต่อไป

8. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป

#### สื่อ/ อุปกรณ์

1. กระดาษหนังสือพิมพ์
2. กระดาษหน้าเดียว

#### การประเมินผล

1. จากการสังเกตความสนุกสนานเป็นกันเอง และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันของ สมาชิกกลุ่ม
2. จากการให้ข้อมูลย้อนกลับของสมาชิกกลุ่ม โดยการซักถามสมาชิกกลุ่มถึงความพึงพอใจ ต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

## ครั้งที่ 2

### เรื่อง รักษาสัมพันธภาพ

#### สาระสำคัญ

การรักษาสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม โดยการสร้างบรรยากาศให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย คำนึงเป็นกันเอง และไว้วางใจผู้นำกลุ่มและสมาชิกภายในกลุ่ม ตลอดจนสมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึกของตนเอง และได้มีโอกาสพิจารณาตัวเองมากขึ้น

ระยะเวลา 60 นาที

#### ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรึกษากลุ่ม

##### ทฤษฎีที่ใช้

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Client-centered counseling theory)

##### เทคนิคที่ใช้

1. เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship)
2. เทคนิคการเปิดเผยความรู้สึกที่มีต่อกันและกันในกลุ่ม (The expression of immediate inter-personal feelings)

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม
2. เพื่อสร้างบรรยากาศให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย คำนึงเป็นกันเอง และไว้วางใจผู้นำกลุ่มและสมาชิกภายในกลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึกของตนเอง และได้มีโอกาสพิจารณาตัวเองมากขึ้น

#### วิธีดำเนินการปรึกษากลุ่ม

##### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การศึกษาในครั้งนี้ และร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้สนทนากันในครั้งที่แล้ว
2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ รวมทั้งกติกาของกลุ่มที่ได้ร่วมตกลงกัน

### ขั้นตอนการ

3. ผู้นำกลุ่ม นำเล่นเกม “บิงโกไอ้โฮเฮะ” เพื่อสร้างความสนุกสนานและความคุ้นเคย โดยมีวิธีการเล่นคือ

3.1 ให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม

3.2 ผู้นำกลุ่มอธิบายกติกาของเกม “บิงโกไอ้โฮเฮะ”

3.3 ผู้นำกลุ่มจับตัวอักษร 1 ชิ้น ใครชื่อตามตัวอักษรให้ยืนขึ้น ครบ 4 คน คือบิงโก พร้อมกับบอกชื่อ แล้วไปนั่งด้วยกัน ถ้ามี 1 หรือ 2 หรือ 3 ให้นั่งเรียงตามอักษร บอกชื่อด้วย

### ขั้นยุติ

4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทุกคนร่วมกันสรุปแนวคิดสำคัญในการให้การปรึกษาครั้งนี้

5. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม

### สื่อ/ อุปกรณ์

1. แผ่นกระดาษสีเหลี่ยม A-Z หรือ ก-ฮ

2. แบบวัดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เนต (ฉบับก่อนทดลอง)

### การประเมินผล

1. จากการสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก ที่สมาชิกกลุ่มแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ

2. จากการสังเกตความสนุกสนานเป็นกันเองและมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันของสมาชิกกลุ่ม

3. จากการให้ข้อมูลย้อนกลับของสมาชิกกลุ่ม โดยการซักถามสมาชิกกลุ่มถึงความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม



### แบบวัดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต

	ข้อความ	ไม่เคย	นาน ๆ ครั้ง	บาง ครั้ง	บ่อย	เป็น ประจำ
1	คุณพบว่าคุณใช้เวลาเล่นอินเทอร์เน็ตนานกว่าที่ตั้งใจไว้					
2	คุณละเลยการทำงานบ้านหรืองานอื่น ๆ เพื่อใช้เวลา มากขึ้นในการเล่นอินเทอร์เน็ต					
3	คุณชอบความตื่นเต้นบนอินเทอร์เน็ตมากกว่า การใกล้ชิดกับคนในครอบครัว					
4	คุณสร้างความสัมพันธ์ใหม่กับเพื่อนทางอินเทอร์เน็ต					
5	ผู้อื่นบ่นว่าคุณเล่นอินเทอร์เน็ตมากเกินไป					
6	การทำงานของ你有ปัญหาเนื่องมาจากการใช้เวลา ในการเล่นอินเทอร์เน็ต					
7	คุณตรวจสอบ E-mail ของคุณก่อนสิ่งอื่นที่คุณต้องทำ					
8	ผลการปฏิบัติงานหรือประสิทธิภาพการทำงานของคุณ มีปัญหา เนื่องจากการใช้อินเทอร์เน็ต					
9	คุณปกปิดเมื่อมีบางคนถามว่าคุณทำอะไรบนอินเทอร์เน็ต					
10	คุณหยุดความคิดที่รบกวนจิตใจด้วยการคิดถึงการใช้ อินเทอร์เน็ต					
11	คุณพบว่าตนเองนึกถึงการกลับไปเล่นอินเทอร์เน็ตอีกครั้ง					
12	คุณรู้สึก่วชีวิตที่ปราศจากอินเทอร์เน็ตนั้นน่าเบื่อ ว่างเปล่า และไม่สนุก					
13	คุณรู้สึกรำคาญ หงุดหงิด เมื่อถูกคนรอบข้างรบกวน ขณะที่กำลังเล่นอินเทอร์เน็ต					
14	คุณสูญเสียการนอนหลับ เพราะเล่นอินเทอร์เน็ต					
15	คุณรู้สึกหมกมุ่นกับการเล่นอินเทอร์เน็ตหรือจินตนาการ เกี่ยวกับการเล่นอินเทอร์เน็ต					
16	คุณมักบอกกับตนเองว่า “ขออีกแค่ไม่กี่นาทีเท่านั้น” เมื่อเล่นอินเทอร์เน็ต					
17	คุณพยายามจะลดระยะเวลาการเล่นอินเทอร์เน็ต แต่ไม่สามารถทำได้					
18	คุณพยายามปิดบังผู้อื่นในเรื่องของเวลาในการใช้ อินเทอร์เน็ต					

	ข้อความ	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง	บาง ครั้ง	บ่อย	เป็นประจำ
19	คุณเลือกที่จะใช้เวลากับอินเทอร์เน็ตมากกว่า การออกไปเที่ยวข้างนอกกับเพื่อน					
20	คุณรู้สึกซึมเศร้า อารมณ์เสีย หรือกังวลเมื่อไม่ได้ใช้ อินเทอร์เน็ต ซึ่งอาการเหล่านี้จะหายไปทันทีที่คุณ ได้กลับไปใช้อินเทอร์เน็ต					

### ครั้งที่ 3

## เรื่อง การสร้างจิตสำนึกหรือการเพิ่มความตระหนักรู้ (Consciousness raising)

### สาระสำคัญ

การสร้างจิตสำนึกหรือการเพิ่มความตระหนักรู้ (Consciousness raising) เป็นการใช่วิธีต่าง ๆ เพื่อบอกให้รู้ผลเสียของการไม่เปลี่ยนพฤติกรรมและผลดีของการเปลี่ยนพฤติกรรม โดยการให้ข้อมูลข่าวสาร (Information) หรืออรรถรงค์ผ่านสื่อต่าง ๆ การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เป็นต้น

ระยะเวลา 60 นาที

### ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรึกษากลุ่ม

#### ทฤษฎีที่ใช้

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Client-centered counseling theory)

#### เทคนิคที่ใช้

1. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)
2. การให้ข้อมูลข่าวสาร (Information)
3. การยอมรับตนเองและเริ่มสู่การเปลี่ยนแปลง (Self acceptance and beginning of change)

วัตถุประสงค์

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจพฤติกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ตในชีวิตประจำวัน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

#### วิธีดำเนินการปรึกษากลุ่ม

##### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การศึกษาในครั้งนี้

2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ รวมทั้งกติกาของกลุ่มที่ได้ร่วมตกลงกัน

ตกลงกัน

##### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรม “สำรวจโลก (ออนไลน์)” โดยผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรม “สำรวจโลก (ออนไลน์)” โดยให้สมาชิกกลุ่มสำรวจกิจกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ตในชีวิตประจำวัน

เช่น เกม ดูหนังฟังเพลง แชนทไลน์ เป็นต้น โดยให้เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พร้อมระบุระยะเวลาที่ใช้ในการเล่นกิจกรรมทางอินเทอร์เน็ตดังกล่าว

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่ารายละเอียดถึงกิจกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ตในชีวิตประจำวัน โดยป้อนคำถามทีละคำถามและกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้ตอบหรือแสดงความรู้สึกทุกคน ในระหว่างนี้ ผู้นำกลุ่มให้ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มจดบันทึกข้อมูลที่สมาชิกกลุ่มได้ตอบหรือแสดงความรู้สึก เพื่อนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานต่อไป

ตัวอย่างคำถามเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึก เช่น

“เพราะอะไรถึงเล่น (เกม, แชนท, ไลน์, ดูหนังฟังเพลง, ฯลฯ)”

“รู้สึกอย่างไรที่ได้เล่น”

“ถ้าไม่เล่นจะรู้สึกอย่างไรบ้าง”

3. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรม “สี่เปลี่ยนชีวิต” เพื่อเพิ่มความตระหนักรู้ โดยผู้นำกลุ่มได้ใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) และการให้ข้อมูลข่าวสาร (Information) โดยดำเนินการ ดังนี้

3.1 หากสมาชิกกลุ่มอยู่ในขั้นเฝ้าระวัง (Pre-contemplation) ผู้นำกลุ่มจะมุ่งเน้นโดยใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) และเทคนิคการให้ข้อมูล (Information) เพื่อจูงใจให้สมาชิกกลุ่มอยากเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้เล่ารายละเอียด ให้ความรู้และยกตัวอย่างถึงข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับสถานการณ์การเล่นอินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นในปัจจุบัน รวมถึงผลกระทบต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นตามมาว่าจะส่งผลต่อชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

3.2 หากสมาชิกกลุ่มอยู่ในขั้นคิดว่าอยากเปลี่ยนแปลงตนเองหรือลังเลใจ (Contemplation) ผู้นำกลุ่มจะมุ่งเน้นการวิเคราะห์ โดยการชั่งน้ำหนักระหว่างข้อดีและข้อเสีย (Pros and cons) อธิบายถึงประโยชน์ที่จะได้รับหากเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและผลเสียที่อาจเกิดขึ้นหากปล่อยไว้ และแนะนำว่าจะเริ่มต้นอย่างไร

ตัวอย่างคำถาม เช่น

ข้อดี (อยากเปลี่ยนแปลง)

“ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการเล่นอินเทอร์เน็ตให้น้อยลง”

“ผลเสียที่ตามมาหากไม่หยุดเล่นหรือเล่นเป็นเวลานาน”

ข้อเสีย (ไม่อยากเปลี่ยนแปลง)

“ประโยชน์จากการเล่นอินเทอร์เน็ต”

“ข้อเสียจากการเล่นอินเทอร์เน็ตเป็นเวลานาน

3.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเลือก “สี่เปลี่ยนชีวิต” โดยสีแดง หมายถึง ไม่อยากเปลี่ยนแปลง และสีเขียว หมายถึง อยากเปลี่ยนแปลง

#### ขั้นยุดิ

4. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุย ซักถาม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทุกคนร่วมกันสรุปแนวคิดสำคัญในการให้การศึกษาครั้งนี้

6. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการให้การศึกษากลุ่มในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม  
 ลือ/ อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรม “สำรวจโลก (ออนไลน์)”

2. แผ่นสี่เปลี่ยนชีวิต (สีแดงและสีเขียว)

#### การประเมินผล

1. ประเมินจากแบบสำรวจกิจกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ตในชีวิตประจำวัน

2. สังเกตจากการซักถามพูดคุยถึงกิจกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ตในชีวิตประจำวัน

3. ประเมินจากกิจกรรม “สี่เปลี่ยนชีวิต” เพื่อเพิ่มความตระหนักรู้ถึงความต้องการการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง



## ใบกิจกรรม "สำรวจโลกออนไลน์"

จงระบุกิจกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ตในชีวิตประจำวัน  
(ให้เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย)

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

ระยะเวลาที่ใช้ในการเล่น  
อินเทอร์เน็ตในชีวิตประจำวัน

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....



## ครั้งที่ 4

## เรื่อง การปลดปล่อยทางอารมณ์ (Dramatic relief)

## สาระสำคัญ

เป็นการใช้ประสบการณ์หรือความรู้สึก เพื่อกระตุ้นหรือปลุกดันจิตใจ อารมณ์ ให้เกิดความอยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น การใช้ตัวละคร โฆษณาแสดงความรู้สึกผิดหรือเสียใจ ที่ไม่ได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การแสดงบทบาทสมมติ เป็นต้น

ระยะเวลา 60 นาที

## ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรึกษากลุ่ม

## ทฤษฎีที่ใช้

1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior counseling theory)
2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt counseling theory)

## เทคนิคที่ใช้

1. เทคนิคการสอน (Coaching)
2. เทคนิคการใช้จินตนาการ (Fantasy approaches)

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจอารมณ์ที่เกิดจากการเล่นอินเทอร์เน็ตในชีวิตประจำวัน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มค้นหาวิธีการปลดปล่อยอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

## วิธีดำเนินการปรึกษากลุ่ม

## ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ รวมทั้งกติกาของกลุ่มที่ได้ร่วมตกลงกัน

ตกลงกัน

## ขั้นดำเนินการ

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มดูหนังสั้นถึงสารคดี เรื่อง Let me grow เป็นรายการเกี่ยวกับการเข้าค่ายบำบัดเด็กติดเกมเพื่อดำเนินการป้องกันและแก้ไขเด็กติดเกม ผลิตโดยสำนักฟ้าหวิงทางวัฒนธรรมร่วมกับคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ซึ่งจะมีทั้งหมด 7 ตอน โดยในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มดูหนังสั้นในตอนที่ 1 (ใช้เวลา 25 นาที)

ซึ่งมีเนื้อหาที่พูดถึงมูลเหตุจูงใจที่ทำให้วัยรุ่นใช้สื่อและกิจกรรมทางออนไลน์มากขึ้นไป เมื่อใช้แล้วมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง

4. หลังจากดูหนังสั้นแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการถึงเหตุการณ์หรือสถานการณ์ของตนเองตามหนังสั้นว่าตรงหรือใกล้เคียงกับพฤติกรรมตัวอย่างของวัยรุ่นคนใด แล้วให้ระบุนึกความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมที่แสดงออก และผลลัพธ์ว่าเป็นอย่างไร ซึ่งผู้นำกลุ่มได้ตั้งประเด็นคำถามไว้ให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิด ความรู้สึกก่อนจะดูหนังสั้นเสร็จ ตัวอย่างคำถาม เช่น

“สมาชิกกลุ่มมีลักษณะตรงหรือใกล้เคียงกับพฤติกรรมตัวอย่างวัยรุ่นคนใด.....(ระบุชื่อตัวอย่างวัยรุ่นในหนังสั้นที่ใกล้เคียงกับชีวิตตนเอง)”

“เมื่อได้สมมติตัวเองเป็น.....ขณะนี้รู้สึกอย่างไรบ้าง”

“คิดว่าหากเราเป็น.....ซึ่งถ้าไม่เปลี่ยนพฤติกรรมจะส่งผลกระทบต่ออะไรบ้าง”

“คิดว่าหากเราเป็น.....จะแก้ไขอย่างไร ลองยกตัวอย่างวิธีการปลดปล่อยอารมณ์ที่เหมาะสมจากการเล่นอินเทอร์เน็ตเป็นเวลานาน”

ขั้นยุติ

5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทุกคนร่วมกันสรุปแนวคิดสำคัญในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งนี้

6. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม  
สื่อ/ อุปกรณ์

1. หนังสั้นกิ่งสารคดีเรื่อง Let me grow

2. ใบกิจกรรม “แนวทางการปลดปล่อยอารมณ์”

การประเมินผล

1. จากการสะท้อนถึงความรู้สึกในการหาแนวทางปลดปล่อยอารมณ์ที่เหมาะสม

2. จากการสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก ที่สมาชิกกลุ่มแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ



**ใบกิจกรรม**  
**“แนวทางการปลดปล่อยอารมณ์”**

สมาชิกกลุ่มมีลักษณะตรงหรือใกล้เคียงกับพฤติกรรมตัวอย่างวัยรุ่นคนใด

.....  
(ระบุชื่อตัวอย่างวัยรุ่นในหนังสือที่ใกล้เคียงกับชีวิตตนเอง)

เมื่อได้สมมติตัวเองเป็น.....ขณะนั้นรู้สึกอย่างไรบ้าง

.....  
.....

คิดว่าหากเราเป็น.....ซึ่งถ้าไม่เปลี่ยนพฤติกรรมจะส่งผลกระทบต่ออะไรบ้าง

.....  
.....

คิดว่าหากเราเป็น.....จะแก้ไขอย่างไร  
ลองยกตัวอย่างวิธีการปลดปล่อยอารมณ์ที่เหมาะสมจากการเล่นอินเทอร์เน็ตเป็นเวลานาน”

.....  
.....  
.....

## ครั้งที่ 5

### เรื่อง การทบทวนผลกระทบต่องานสิ่งแวดล้อม (Environmental reevaluation)

#### สาระสำคัญ

การพิจารณาและประเมินถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่มีผลต่อร่างกาย และสภาพแวดล้อมทางสังคม การฝึกให้เข้าใจผู้อื่น และวิเคราะห์ข้อเท็จจริง

ระยะเวลา 60 นาที

#### ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรึกษากลุ่ม

##### ทฤษฎีที่ใช้

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Client-centered counseling theory)

##### เทคนิคที่ใช้

เทคนิคการฝึกการใส่ใจในข้อมูล (Empathy training)

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มประเมินผลกระทบพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตที่มีต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต การได้รับประโยชน์และการเสียประโยชน์ รวมถึงโทษของการติดอินเทอร์เน็ต

#### วิธีดำเนินการปรึกษากลุ่ม

##### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาในครั้งนี

2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ รวมทั้งกติกากลุ่มที่ได้ร่วมตกลงกัน

##### ขั้นดำเนินการ

3. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้เรื่อง “โรคติดอินเทอร์เน็ต” ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับความเป็นมาของโรคติดอินเทอร์เน็ต อาการเตือนของการติดอินเทอร์เน็ตและผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นการให้เรียนรู้ถึงเรื่องต่าง ๆ ด้วยการพิจารณาถึงปัญหาผลกระทบพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตที่มีต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต การได้รับประโยชน์และการเสียประโยชน์ รวมถึงโทษของการติดอินเทอร์เน็ตด้วยการติดตามข่าวสารและข้อมูลต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนประเมินสิ่งแวดล้อมใหม่และผลักดันให้สมาชิกได้รู้ถึงปัญหาในพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของตนเองและของสมาชิกกลุ่ม

4. เมื่อได้ศึกษาไปความรู้และได้แลกเปลี่ยนพูดคุยกันแล้ว ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรม “สัญญาเตือนการเสพติดอินเทอร์เน็ต” ให้สมาชิกทุกคนได้ตรวจสอบพฤติกรรมในประเด็น การติดอินเทอร์เน็ตที่มีต่อสุขภาพกายสุขภาพจิต การได้รับประโยชน์และการเสียประโยชน์ รวมถึง โทษของการติดอินเทอร์เน็ตและประเด็นดังกล่าวส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยประยุกต์คำถามของพฤติกรรมกรรมการคัมสุราจากผลงานการศึกษาวิจัยของนักวิชาการ (สาวิตรี อัยฉางค์กรชัย, 2546; Gladding, 1998; WHO, 2001; 2004; กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549) มาปรับเป็น คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตดังนี้

	ใช่	ไม่ใช่
1. สัญญาเตือนจากการติดอินเทอร์เน็ตทำให้นักเรียนมีปัญหาสุขภาพกาย และสุขภาพจิตในขณะนี้ใช่หรือไม่		
2. นักเรียนได้ลดการเล่นอินเทอร์เน็ตในขณะนี้ใช่หรือไม่		
3. การติดอินเทอร์เน็ตทำให้เกิดผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ของนักเรียนใช่หรือไม่		
4. นักเรียนรู้วิธีการทำห้ลดการติดอินเทอร์เน็ตในขณะนี้ใช่หรือไม่		
5. การลดการติดอินเทอร์เน็ตเป็นประโยชน์ต่อการเรียนของนักเรียน ใช่หรือไม่		

หากสมาชิกกลุ่มแต่ละคนตอบ “ใช่” เกินกว่า 3 ข้อแสดงว่า สมาชิกกลุ่มได้รู้ถึงในปัญหา พฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตและมีความต้องการที่จะลดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต

ขั้นยุคิ

5. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุย ซักถาม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ซึ่งกันและกัน และร่วมกันสรุปแนวคิดสำคัญในการให้การปรึกษาครั้งนี้

6. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม

สื่อ/ อุปกรณ์

1. ใบความรู้เรื่อง “โรคติดอินเทอร์เน็ต”
2. ใบกิจกรรม “สัญญาเตือนการเสพติดอินเทอร์เน็ต”

การประเมินผล

1. จากการสะท้อนถึงความคิด ความรู้สึกถึงผลกระทบจากการเสพติดอินเทอร์เน็ต ผ่านใบกิจกรรม “สัญญาเตือนการเสพติดอินเทอร์เน็ต”

2. จากการสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก ที่สมาชิกกลุ่มแสดงออก ตลอดจน  
ความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ

## ใบความรู้ “โรคติดอินเทอร์เน็ต”

กำลังเป็นโรคติดอินเทอร์เน็ตกันหรือเปล่า?



หนุ่มสาวชาวออฟฟิศ ตลอดไปจนนิสิต นักศึกษา เชื่อว่าทุกวันนี้คงปฏิเสธกันไม่ได้ว่า ใช้เวลาไม่น้อย นั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ หลายคนวนเวียนสื่อสารอยู่ในโซเชียลมีเดีย หน้าซ้ำบางคนไม่รู้ตัวว่ากำลังมีอาการ “ติดเน็ต” เข้าแล้ว

ดร.คิมเบอร์ลี ยัง (kimberly Young) จากมหาวิทยาลัยการแพทย์พิตซ์เบิร์ก (University of Pittsburgh medical school) นำเสนองานวิจัยเรื่อง การติดเน็ต: การเกิดของโรคชนิดใหม่ (Internet addiction: The emergence of a new disorder) ต่อที่ประชุมประจำปีของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน เมื่อประมาณ 16 ปีที่ผ่านมา แต่ไม่เป็นที่ยอมรับในวงการจิตแพทย์ในขณะนั้น และยังคงวิจารณ์ว่า ไม่ใช่อาการป่วยเหมือนการติดเหล้า บุหรี่หรือการพนัน แต่ปัจจุบันประเทศที่มีผู้ใช้อินเทอร์เน็ต เป็นจำนวนมาก เช่น สหรัฐอเมริกา เกาหลี จีน ต่างยอมรับตรงกันว่าการติดอินเทอร์เน็ตเป็นปัญหา ด้านสาธารณสุข โรคติดอินเทอร์เน็ต (Internet addiction disorder หรือ iad) เป็นกลุ่มอาการทางจิต อย่างหนึ่ง ซึ่งเกิดจากการใช้อินเทอร์เน็ตในการเสพข้อมูลข่าวสารมากเกินไป แตกต่างกับการติด สื่ออื่น ๆ คือ ผู้ที่ใช้อินเทอร์เน็ตจะสามารถโต้ตอบกับผู้ที่เข้ามาใช้คนอื่น ๆ ได้ทันที ซึ่งทำให้โลกของ อินเทอร์เน็ตเป็นเหมือนโลกอีกโลกหนึ่งที่ทำให้ผู้ใช้รู้สึกว่ามีตัวตนในโลกนั้น ได้โดยปราศจาก กฎเกณฑ์ ไร้ขอบเขตในการเดินทาง และสร้างตัวตนตามที่ต้องการได้

บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์ในอินเทอร์เน็ตที่มีลักษณะการสร้างเป็นสังคมเสมือน (Virtual community) เช่น เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ โปรแกรมแชต เว็บบอร์ด หรือแม้กระทั่งเกมออนไลน์ ถ้าหากผู้ใช้ ยึดติดกับสังคมในโลกของอินเทอร์เน็ตจนแยกไม่ออกระหว่างโลกของความจริงและโลกเสมือน จะนำมาซึ่งสาเหตุของโรคติดอินเทอร์เน็ตได้ ก่อให้เกิดผลเสียกับระบบร่างกาย กระบวนการเรียน สภาสังคม ทำให้เสียเวลา เสียสุขภาพ เสียความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว เพื่อนฝูง และหน้าที่ การงาน บางคนเป็นหนักมีอาการเช่นเดียวกับติดยาเสพติด

ตามการวิเคราะห์ของ ดร.คิมเบอร์ลี หากในเวลามากกว่าหนึ่งปีบุคคลใดมีอาการต่อไปนี้อย่างน้อย 4 ข้อ น่าจะเข้าข่ายการเป็นโรคติดอินเทอร์เน็ต คือ

1. หมกมุ่นกับอินเทอร์เน็ต แม้ในเวลาที่ไม่ได้ต่อเข้าระบบอินเทอร์เน็ต
2. ต้องการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานขึ้นเรื่อย ๆ
3. ควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตไม่ได้
4. รู้สึกหงุดหงิดเมื่อใช้อินเทอร์เน็ตน้อยลง หรือหยุดใช้
5. คิดว่าเมื่อใช้อินเทอร์เน็ตแล้ว ทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น
6. ใช้อินเทอร์เน็ตในการหลีกเลี่ยงปัญหา
7. หลอกคนในครอบครัว หรือเพื่อน เรื่องการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเอง
8. มีอาการผิดปกติเมื่อเลิกใช้อินเทอร์เน็ต เช่น หงุดหงิด วิตกกังวล ภาวะว้าวุ่น

มีข้อเสนอแนะจากหนังสือคู่มือและแนวทางการประเมินและรักษาการติดอินเทอร์เน็ต ระบุว่าวิธีการบำบัดที่ได้ผลคือ การพูดคุยเพื่อปรับเปลี่ยนทัศนคติ อาจคุยกับพ่อแม่ การเข้ากลุ่ม หรือเข้าศูนย์ฟื้นฟู นอกจากนี้ยังมีผู้แนะนำกลยุทธ์พิชิตอาการติดเน็ตไว้ดังนี้ คือ

1. ถามตัวเองว่า ฉันพลาดอะไรไปบ้างเมื่อเล่นเน็ต จดลงกระดาษ และลดชั่วโมงการเล่นเน็ตลงเพื่อไปทำกิจกรรมนั้น
2. กำหนดเป้าหมายการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสมเหตุสมผลแล้วทำตามนั้นให้ได้
3. เปลี่ยนกิจวัตรประจำวัน
4. มองหาเพื่อนและคนรู้จักที่ไม่ติดเน็ต เพื่อจะได้รู้ว่าชีวิตนี้ไม่ได้มีแค่โลกออนไลน์เท่านั้น
5. อยู่กับโลกแห่งความจริงมากขึ้น เดินตามร้านหนังสือ เยี่ยมพิพิธภัณฑ์ หรืออ่านหนังสือดี ๆ ที่หาไม่ได้ในโลกออนไลน์
6. ให้อินเทอร์เน็ตเป็นแค่เครื่องมือแต่อย่าตกเป็นเครื่องมือของอินเทอร์เน็ต วางแผนให้ดูว่าจะใช้เพื่อหาข้อมูลหรือเพื่อความบันเทิง

ที่มา: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

## ใบกิจกรรม

### “สัญญาณเตือนการเสพติดอินเทอร์เน็ต”

รายการ	ใช่	ไม่ใช่
1. สัญญาณเตือนจากการติดอินเทอร์เน็ตทำให้นักเรียนมีปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตในขณะนี้ใช่หรือไม่		
2. นักเรียนได้ลดการเล่นอินเทอร์เน็ตในขณะนี้ใช่หรือไม่		
3. การติดอินเทอร์เน็ตทำให้เกิดผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันของนักเรียนใช่หรือไม่		
4. นักเรียนรู้วิธีการทำให้ลดการติดอินเทอร์เน็ตในขณะนี้ใช่หรือไม่		
5. การลดการติดอินเทอร์เน็ตเป็นประโยชน์ต่อการเรียนของนักเรียนใช่หรือไม่		



## ครั้งที่ 6

### เรื่อง การทบทวนผลกระทบท่อตนเอง (Self reevaluation)

#### สาระสำคัญ

เป็นการประเมินตนเองโดยอาศัย การรับรู้ ความคิด ความรู้สึกในผลดีและผลเสียของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อกระตุ้นให้เกิดความพยายามเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเราสามารถนึกภาพของตนเองได้ว่าหากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้สำเร็จจะมีอนาคตมีความภาคภูมิใจ เป็นแรงจูงใจให้อยากจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนมากขึ้น

ระยะเวลา 60 นาที

#### ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรึกษากลุ่ม

##### ทฤษฎีที่ใช้

1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Client-centered counseling theory)
2. ทฤษฎีการให้การศึกษาแบบอัตถิภาวนิยม (Existential counseling theory)

##### เทคนิคที่ใช้

1. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)
2. การแสดงออกและเปิดเผยเรื่องที่มีความหมายของบุคคล (Expression and exploration of personally meaningful material)
3. เทคนิควิธีการสร้างความชัดเจนในคุณค่า (Value clarification)
4. เทคนิคการแก้ไขประสบการณ์ทางอารมณ์ (Corrective emotional experience)

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มคิดวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองได้สำเร็จ
2. สร้างภาพลักษณ์ใหม่ให้กับตนเอง

#### วิธีดำเนินการปรึกษากลุ่ม

##### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การศึกษาในครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ รวมทั้งกติกาของกลุ่มที่ได้ร่วมตกลงกัน



### ขั้นตอนการ

3. ผู้นำกลุ่มเปิดคลิปวิดีโอตัวอย่างหนึ่งเรื่อง “TOP SECRET วัยรุ่นพันล้าน” ประมาณ 3 นาที เป็นหนังที่สร้างจากเรื่องจริงของเด็กหนุ่มที่ติดเกมออนไลน์ เรียนหนังสือไม่เก่ง แกรมถูก ประณามว่าเป็นเด็กไม่เอาไหน แต่ใครจะรู้ว่าเขาคอนนั้นจะกลายมาเป็นเศรษฐีร้อยล้านเพียงอายุแค่ 23 ปีเท่านั้น เขาคอนนั้นคือ “ต๊อบ อธิพัทธ์ กุลพงษ์วณิชย์” เป็นเจ้าของธุรกิจสาหร่ายทอดกรอบ แบนด์เกล้าแก่น้อยนั่นเอง

4. หลังจากดูคลิปเสร็จ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากการดูคลิปวิดีโอว่ารู้สึกอย่างไรบ้าง และลองเปลี่ยนภาพลักษณ์ใหม่ให้กับตนเอง โดยผู้นำกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้คิดและรู้สึกได้ว่าเมื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้สำเร็จจะเป็นเช่นไร และจะรู้สึกกับตัวเองอย่างไร

ตัวอย่างคำถาม เช่น

“จินตนาการเป็นใคร”

“ภาพลักษณ์ใหม่ที่จินตนาการเป็นอย่างไร”

“เมื่อสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ รู้สึกอย่างไรบ้าง”

5. ผู้นำกลุ่มแจกแบบประเมินการทบทวนผลกระทบต่อตนเอง โดยให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเองเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก และผลกระทบจากการรับรู้ถึงปัญหาในพฤติกรรมกาติดอินเทอร์เน็ต เพื่อให้สมาชิกรู้ว่าการเปลี่ยนพฤติกรรมกาติดอินเทอร์เน็ตเป็นเรื่องสำคัญ โดยรายละเอียดของแบบประเมินตนเอง ผู้นำกลุ่มได้ประยุกต์ใช้ข้อความจากผลงานการศึกษาวิจัยของนักจิตวิทยา (Zimmerman, Olsen, & Bosworth, 2000) เกี่ยวกับพฤติกรรมกาติดมูรามาใช้เป็นข้อความให้สมาชิกกลุ่มตอบดังนี้

ข้อความ	การประเมินตนเอง	
	ใช่	ไม่ใช่
1. การลดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตทำให้นักเรียนมีสมาธิในการทำงานได้ดีกว่า		
2. การลดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตทำให้นักเรียนมีความสุขมากขึ้น		
3. พฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตไม่สามารถคลายเครียดได้		
4. พฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตไม่ใช่เป็นการพักผ่อน		
5. พฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนทำให้คนอื่นรำคาญ		

6. ผู้นำกลุ่มแจกแบบบันทึกพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต พร้อมอธิบายชี้แจงวัตถุประสงค์ว่าต้องการให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและรับทราบเกี่ยวกับการบันทึกข้อมูล รายละเอียดของการบันทึก โดยให้สมาชิกกลุ่มบันทึกเป็นประจำทุกวัน เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 14 มิถุนายน พ.ศ. 2559 สิ้นสุดวันที่ 27 มิถุนายน พ.ศ. 2559 (ระยะเสัฐาน) โดยบันทึกเป็นจำนวนชั่วโมงในการเล่นอินเทอร์เน็ตตามความเป็นจริงและด้วยความซื่อสัตย์ เพื่อประโยชน์ของสมาชิกกลุ่มเอง และให้นำมาส่งให้ผู้นำกลุ่มในวันที่เข้าร่วมกลุ่มทุกครั้ง ผู้ที่บันทึกกิจกรรมครบถ้วนและนำมาส่งคืนจะได้แต้มสะสม โดยในแต่ละวันที่บันทึกก็จะได้แต้มสะสม 1 แต้ม และเมื่อครบ 14 แต้มก็จะได้รับของที่ระลึกเป็นการตอบแทน

### ขั้นสรุป

7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุย ชักถาม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และร่วมกันสรุปแนวคิดสำคัญในการให้การปรึกษาครั้งนี้

8. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม  
สื่อ/ อุปกรณ์

1. คลิปวิดีโอตัวอย่างหนังเรื่อง “TOP SECRET วัยรุ่นพันล้าน”
2. แบบประเมินการทบทวนผลกระทบท่ตนเอง
3. แบบบันทึกพฤติกรรมกาเสพติดอินเเทอร์เน็ต (ระยะเสัฐาน)

### การประเมินผล

1. จากการสังเกตการพูดคุยที่ได้จากการคิดวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองได้สำเร็จด้วยวิธีฝึกการจินตนาการ
2. การประเมินการทบทวนผลกระทบท่ตนเอง
3. ภาพลักษณ์ใหม่ของคนที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้กำหนดขึ้นมาเอง

## แบบประเมินการทบทวนผลกระทบต่อตนเอง

ข้อความ	การประเมินตนเอง	
	ใช่	ไม่ใช่
1. การลดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตทำให้นักเรียนมีสมาธิในการทำงานได้ดีกว่า		
2. การลดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตทำให้นักเรียนมีสุขภาพดีขึ้น		
3. พฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตไม่สามารถคลายเครียดได้		
4. พฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตไม่ใช่เป็นการพักผ่อน		
5. พฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนทำให้คนอื่นรำคาญ		



เป็น  
ตา  
ฮัก

### บันทึกพฤติกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ต

สัปดาห์ที่ 1



หวัดดี!  
สนุก  
จังดี

ช่วงเวลาที่ใช้อินเทอร์เน็ต	ระยะเวลาที่ใช้อินเทอร์เน็ต (ชั่วโมง หรือ นาที)						
	วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3	วันที่ 4	วันที่ 5	วันที่ 6	วันที่ 7
ช่วงกลางวัน							
06.00 - 12.00 น.							
12.00 - 18.00 น.							
ช่วงกลางคืน							
18.00 - 24.00 น.							
24.00 - 06.00 น.							
รวมจำนวนระยะเวลา							

$$\begin{aligned} \text{จำนวนชั่วโมงเฉลี่ย} &= \frac{\text{รวมจำนวนระยะเวลา}}{7} \\ &= \dots\dots\dots \end{aligned}$$

## ครั้งที่ 7

## เรื่อง การปลดปล่อยทางสังคม (Social liberation)

## สาระสำคัญ

การประกาศเจตนารมณ์ให้สังคมรับรู้ (Social liberation) คือ การที่บุคคลประกาศให้สังคมรับรู้ถึงความตระหนัก ประโยชน์ และยอมรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความคิดอินเทอร์เน็ทของตนเอง

ระยะเวลา 60 นาที

## ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรึกษากลุ่ม

## ทฤษฎีที่ใช้

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม (Rational emotive behavior counseling theory)

## เทคนิคที่ใช้

เทคนิคการปรับโดยใช้ถ้อยคำ (Changing one's language)

## วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประกาศเจตนารมณ์ให้สังคมได้รับรู้ว่าสามารถลดพฤติกรรมความคิดอินเทอร์เน็ทของตนเองได้

## วิธีดำเนินการปรึกษากลุ่ม

## ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การศึกษาในครั้งนี้

2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ รวมทั้งกติกาของกลุ่มที่ได้ร่วมตกลงกัน

## ขั้นดำเนินการ

3. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรม “One stop internet” ซึ่งเป็นกิจกรรมเพื่อประกาศเจตนารมณ์ให้สังคมได้รับรู้ว่าสามารถลดพฤติกรรมความคิดอินเทอร์เน็ทของตนเองได้ ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษชาร์ทให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น โดยให้สมาชิกคิดสโลแกนที่กระตุ้นให้ตนเองลดการเสพติดอินเทอร์เน็ทลงในกระดาษที่แจกให้ แล้วตกแต่งให้สวยงามตามใจชอบพร้อมกับเขียนชื่อ-นามสกุล ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มให้เวลาสมาชิกกลุ่มได้ฝึกคิดในการเขียนสโลแกนและออกแบบเป็นเวลา 30 นาที

4. เมื่อครบกำหนดเวลา ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันพูดคุยและบอกสโลแกน “One stop internet” ให้เพื่อนสมาชิกได้ฟัง เพื่อเป็นการบอกเล่าความคิด ความรู้สึกสโลแกนของตน

5. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกนำแผ่นสโลแกนนี้ไปติดไว้ที่มุมใดของบ้านหรือห้องเรียนก็ได้ เพื่อเป็นข้อเตือนใจและเพื่อประกาศเจตนารมณ์ให้สังคมได้รับรู้ว่าสามารถลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของตนเองได้

### ขั้นสรุป

6. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุย ชักถาม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ซึ่งกันและกัน และร่วมกันสรุปแนวคิดสำคัญในการให้การปรึกษาครั้งนี้

7. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม  
สื่อ/ อุปกรณ์

1. กระดาษชาร์ทสี (คละสี)

2. สีเมจิก/ สีไม้/ สีเทียน

### การประเมินผล

1. จากการสังเกตแนวคิดสโลแกน “One stop internet” เพื่อประกาศเจตนารมณ์ให้สังคมได้รับรู้ว่าสามารถลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของตนเองได้

2. จากการสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก ที่สมาชิกกลุ่มแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ

## ครั้งที่ 8

## เรื่อง การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus control)

## สาระสำคัญ

เป็นกระบวนการจัดเงื่อนไขสภาพแวดล้อมเพื่อที่จะทำให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นไม่สามารถเกิดขึ้นได้ โดยจัดการกับเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าในสภาพแวดล้อมของคนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ ก่อนที่จะมีการลงมือกระทำพฤติกรรมนั้น ผู้ที่ติดอินเทอร์เน็ตจะทราบว่าสิ่งเร้าใดทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกอยากเล่นอินเทอร์เน็ต และสามารถเลือกลักษณะพฤติกรรมที่ตนเองจะปฏิบัติได้

ระยะเวลา 60 นาที

## ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรึกษากลุ่ม

## ทฤษฎีที่ใช้

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior counseling theory)

## เทคนิคที่ใช้

เทคนิคการควบคุมสิ่งเร้า

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้วิเคราะห์สิ่งเร้า สิ่งจูงใจ หรือสิ่งชักนำใดที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต
2. เลือกลักษณะพฤติกรรมที่ตนเองจะปฏิบัติได้

## วิธีดำเนินการปรึกษากลุ่ม

## ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การศึกษาในครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ รวมทั้งกติกาของกลุ่มที่ได้ร่วมตกลงกัน

## ขั้นดำเนินการ

3. ผู้นำกลุ่มได้แจกใบกิจกรรม “การควบคุมสิ่งเร้า” เกี่ยวกับพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต สิ่งเร้า และวิธีการควบคุมสิ่งเร้า หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มได้วิเคราะห์พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของตนเองว่ามีสิ่งเร้า สิ่งจูงใจ หรือสิ่งชักนำใดที่ทำให้รู้สึกอยากและนึกถึงแต่การเล่นอินเทอร์เน็ต

4. หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันพิจารณาว่าจะควบคุมสิ่งเร้า และเลือกลักษณะพฤติกรรมที่ตนจะปฏิบัติอย่างไร ผ่านสถานการณ์ที่สมาชิกคิดว่าจะเกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวันของตน โดยให้เขียนลงในใบกิจกรรมที่แจกให้ ซึ่งมีอยู่ 3 ข้อด้วยกัน และผู้นำกลุ่มได้อธิบายในแต่ละข้อ โดยยกตัวอย่างที่ใกล้เคียง เพื่อเปรียบเทียบให้สมาชิกกลุ่มได้วิเคราะห์ได้อย่างถูกต้อง ดังนี้

4.1 กำจัดหรือหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่ทำให้/ กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เนต

4.2 กำหนดสิ่งเร้าที่เฉพาะเจาะจง สำหรับการลดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เนต

4.3 การเปลี่ยนสิ่งเร้าเพื่อไม่ให้เกิดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เนต

หลังจากที่สมาชิกกลุ่มเขียนเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากใบงาน

#### ขั้นสรุป

5. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุย ชักถาม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และร่วมกันสรุปแนวคิดสำคัญในการให้การปรึกษาครั้งนี้

6. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม  
สื่อ/ อุปกรณ์

ใบกิจกรรม “การควบคุมสิ่งเร้า”

#### การประเมินผล

1. จากการสะท้อนถึงความคิดเห็นจากใบกิจกรรม “การควบคุมสิ่งเร้า”
2. จากการสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก ที่สมาชิกกลุ่มแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ

**ใบกิจกรรม**  
**“การควบคุมสิ่งเร้า”**

1. วิธีกำจัดหรือหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่ทำให้/ กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต

.....

.....

.....

.....

.....

2. กำหนดสิ่งเร้าที่เฉพาะเจาะจง สำหรับการลดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต

.....

.....

.....

.....

.....

3. การเปลี่ยนสิ่งเร้าเพื่อไม่ให้เกิดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต

.....

.....

.....

.....

.....



## ครั้งที่ 9

## เรื่อง การตั้งเป้าหมาย (Goal setting)

## สาระสำคัญ

เป็นการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลงช่วยให้บุคคลรู้ถึงพฤติกรรมที่ต้องการกระทำอย่างเด่นชัด และยังใช้เป้าหมายเป็นเกณฑ์ในการประเมินว่าพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงนั้น ในขณะนี้ได้มีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่เพิ่มขึ้นลดลงหรือคงเดิม โดยการเปรียบเทียบพฤติกรรมที่แท้จริงกับพฤติกรรมเป้าหมายที่ตั้งไว้

ระยะเวลา 60 นาที

## ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรึกษากลุ่ม

## ทฤษฎีที่ใช้

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior counseling theory)

## เทคนิคที่ใช้

1. การทำสัญญาเชิงพฤติกรรม (Contingency contracts)
2. การให้การเสริมแรงภายในและภายนอก (Overt and covert reinforcement)
3. การให้รางวัลตนเอง (Self-reward)

## วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลง

## วิธีดำเนินการปรึกษากลุ่ม

## ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาในครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ รวมทั้งกติกาของกลุ่มที่ได้ร่วมตกลงกัน

ตกลงกัน

## ขั้นดำเนินการ

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกการตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง ซึ่งการตั้งเป้าหมายในที่นี้คือการควบคุมตนเอง โดยการควบคุมเวลาในการเล่นหรือใช้อินเทอร์เน็ตลดลงจากเดิมเพื่อให้เกิดความเคยชิน ในขั้นตอนนี้เป็นต้นไป ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยเทคนิคการควบคุมตนเองโดยการตั้งเป้าหมาย (Goal setting) ร่วมกันคือ การลดจำนวนเวลาในการเล่นอินเทอร์เน็ต ผู้นำกลุ่มได้ขอให้สมาชิกกลุ่มตั้งเป้าหมายการควบคุมเวลาการเล่น

อินเทอร์เน็ตของตนเองที่คิดว่าตนสามารถปฏิบัติได้ ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มทราบว่าการตั้งเป้าหมายช่วยให้เกิดแรงจูงใจและเพิ่มความมั่นใจในความสามารถของตนเอง อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

4. จากนั้นผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มเขียนข้อความลงในกระดาษโน้ตที่แจกให้ในหัวข้อ “เป้าหมาย...มีไว้พุ่งชน” ในการลดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของตนเองที่ต้องการให้เกิดขึ้นในระยะเวลาอันใกล้ เมื่อสมาชิกกลุ่มเขียนจนครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้บอก “เป้าหมาย...มีไว้พุ่งชน” ของตนให้เพื่อนสมาชิกฟังจนครบ เพื่อเป็นการให้คำมั่นสัญญาและการให้กำลังใจซึ่งกันและกันในการปฏิบัติให้ได้ตามเป้าหมายตามที่ตนตั้งไว้

5. เมื่อสมาชิกแต่ละคนได้ตั้งเป้าหมายแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มลองจินตนาการต่อไปว่าจะเป็นอย่างไหากสมาชิกกลุ่มได้บรรลุเป้าหมายตามที่ตนตั้งไว้ ซึ่งเป็นการกระตุ้นความคิดและความรู้สึกใหม่

6. ผู้นำกลุ่มได้มอบหมายงาน โดยแจกแบบบันทึกพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตให้สมาชิกกลุ่มนำไปจดบันทึกเวลาในการเล่นอินเทอร์เน็ตตามความเป็นจริงเป็นประจำทุกวันว่าในแต่ละวันใช้เวลาในการเล่นกี่ชั่วโมง โดยให้เริ่มบันทึกและเริ่มปฏิบัติตั้งแต่วันที่ 28 มิถุนายน พ.ศ. 2559 จนถึงวันที่ 28 กรกฎาคม พ.ศ. 2559 ระยะเวลา 6 สัปดาห์ (ระยะทดลอง) โดยขอให้ส่งสมุดบันทึกให้กับผู้นำกลุ่มในวันที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทุกครั้ง หลังจากการดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้เน้นถึงความสำคัญและประโยชน์ที่ได้จากการบันทึกการตั้งเป้าหมายและขอให้มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง เพื่อเป็นการฝึกการควบคุมตนเอง และเป็นการฝึกเพื่อให้เกิดความเคยชิน หากสมาชิกกลุ่มทำได้ครบถ้วนและนำมาส่งทุกครั้ง ผู้นำกลุ่มจะให้ดาวเป็นสัญลักษณ์และจะมีรางวัลให้ในครั้งสุดท้ายของการยุติการให้การปรึกษา ซึ่งสมาชิกกลุ่มต่างให้คำมั่นสัญญาว่าจะปฏิบัติตามเป้าหมายให้ได้มากที่สุด

### ขั้นสรุป

7. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุย ซักถาม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และร่วมกันสรุปแนวคิดสำคัญในการให้การปรึกษาครั้งนี้

8. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม

### สื่อ/ อุปกรณ์

1. กระดาษโน้ต
2. แบบบันทึกพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต (ระยะทดลอง)

### การประเมินผล

1. จากแนวทางการฝึกตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง

2. จากการสังเกต ชักถามของสมาชิกกลุ่มแสดงความกระตือรือร้น มีความตั้งใจและ  
ตระหนักถึงความสำคัญเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อ ๆ ไป



## การตั้งเป้าหมาย



ปกติเล่นอินเทอร์เน็ตกี่ชั่วโมงต่อวัน		เป้าหมายที่ต้องการลดการเล่นอินเทอร์เน็ต กี่ชั่วโมงต่อวัน	
จันทร์ - ศุกร์	เสาร์ - อาทิตย์	จันทร์ - ศุกร์	เสาร์ - อาทิตย์



จะเริ่มวันที่.....



เป็น  
ตา  
อีก

## บันทึกพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต

สัปดาห์ที่ 1



หัวใจดี  
เรียนดี  
เล่นดี

ช่วงเวลาที่ใช้อินเทอร์เน็ต	ระยะเวลาที่ใช้อินเทอร์เน็ต (ชั่วโมง หรือ นาที)						
	วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3	วันที่ 4	วันที่ 5	วันที่ 6	วันที่ 7
ช่วงกลางวัน							
06.00 - 12.00 น.							
12.00 - 18.00 น.							
ช่วงกลางคืน							
18.00 - 24.00 น.							
24.00 - 06.00 น.							
รวมจำนวนระยะเวลา							

$$\begin{aligned} \text{จำนวนชั่วโมงเฉลี่ย} &= \frac{\text{รวมจำนวนระยะเวลา}}{7} \\ &= \dots\dots\dots \end{aligned}$$

## ครั้งที่ 10

### เรื่อง การเตือนตนเอง (Self-monitoring)

#### แนวคิดสำคัญ

เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ตนเองต้องการเปลี่ยนแปลง เพื่อนำมาใช้ในการวิเคราะห์ทำความเข้าใจปัจจัยที่ทำให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น และเป็นข้อมูลสำหรับการวางแผนการจัดการตนเองและเป็นข้อมูลสำหรับการประเมินความสำเร็จในการจัดการตนเอง

ระยะเวลา 60 นาที

#### ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรึกษากลุ่ม

##### ทฤษฎีที่ใช้

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior counseling theory)

##### เทคนิคที่ใช้

เทคนิคการเตือนตนเอง

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเองอย่างเป็นระบบ
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้และหาแนวทางเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ได้ตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้

#### วิธีดำเนินการปรึกษากลุ่ม

##### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาในครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ รวมทั้งกติกาของกลุ่มที่ได้ร่วมตกลงกัน

##### ขั้นดำเนินการ

3. ผู้นำกลุ่มแจกสมุดบันทึกกราฟ โดยผู้นำกลุ่มได้อธิบายถึงความสำคัญของการเตือนตนเองว่า การเตือนตนเองทำให้พฤติกรรมของบุคคลดีขึ้น ในขั้นตอนนี้ผู้นำกลุ่มเน้นย้ำให้สมาชิกเห็นความสำคัญในการบันทึกพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เนตด้วยตนเอง โดยการบันทึกที่ถูกต้องและสอดคล้องกับตนเองนั้น จึงเท่ากับเป็นการเตือนตนเองให้ปฏิบัติตนเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

4. จากนั้นนำแบบบันทึกพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตด้วยตนเองมาลงบันทึกบนกราฟ โดยผู้นำกลุ่มได้อธิบายและสอนวิธีการนำข้อมูลจากแบบบันทึกมาเขียนเป็นกราฟ เพื่อให้เห็นลักษณะความถี่ของพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตที่ชัดเจนมากขึ้น

5. เมื่อสมาชิกกลุ่มดำเนินการในขั้นตอนนี้เสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มได้อธิบายเพิ่มเติมว่า ขอให้สมาชิกบันทึกข้อมูลลงกราฟแบบนี้ทุกวันจนครบกำหนด แต่ย้ำว่าจะต้องซื่อสัตย์ เพื่อประโยชน์ของตัวเอง และนำมาส่งให้ผู้นำกลุ่มในสัปดาห์ต่อไป และหากสมาชิกกลุ่มบันทึกครบถ้วนและถูกต้อง ผู้นำกลุ่มจะมีรางวัลให้

#### ขั้นสรุป

6. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุย ชักถาม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

7. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทุกคนร่วมกันสรุปแนวคิดสำคัญในการให้การศึกษาครั้งนี้

8. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการให้การศึกษากลุ่มในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม

#### สื่อ/ อุปกรณ์

สมุดบันทึกกราฟ

#### การประเมินผล

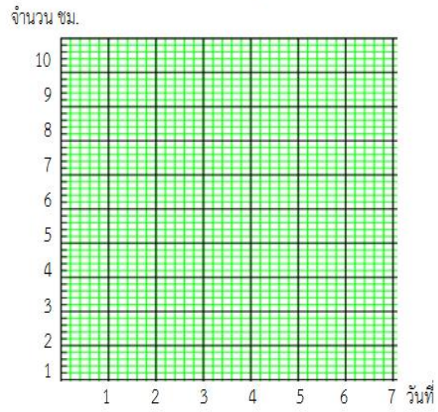
1. จากการสังเกตพฤติกรรมตนเอง โดยดูจากสมุดบันทึกกราฟ

2. จากการสังเกต ชักถามของสมาชิกกลุ่มแสดงความกระตือรือร้น มีความตั้งใจและตระหนักถึงความสำคัญเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อ ๆ ไป

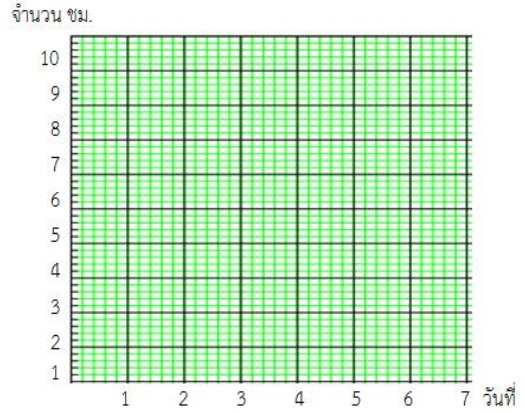
# สมุดบันทึกกราฟ

ชื่อ.....

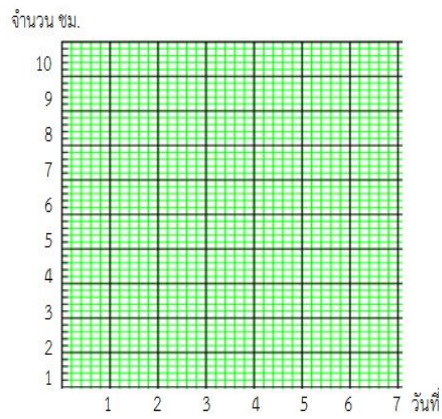
สัปดาห์ที่ 1  
ระยะเส้นฐาน



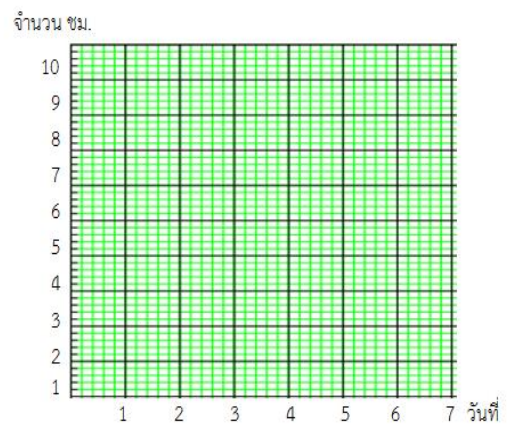
สัปดาห์ที่ 2  
ระยะเส้นฐาน



สัปดาห์ที่ 3  
ระยะทดลอง

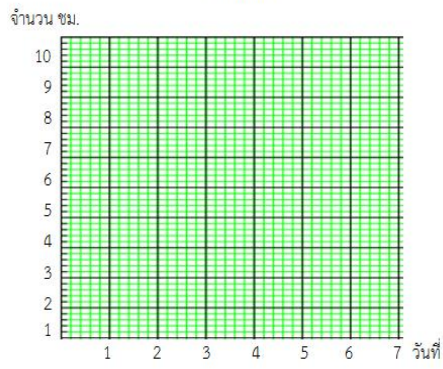


สัปดาห์ที่ 4  
ระยะทดลอง

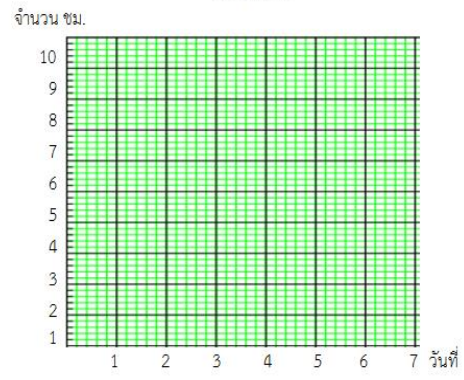




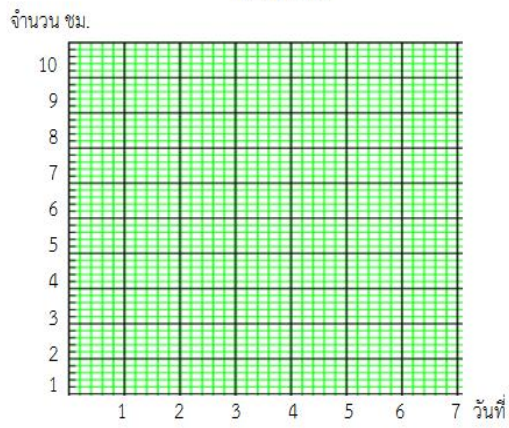
สัปดาห์ที่ 5  
ระยะทดลอง



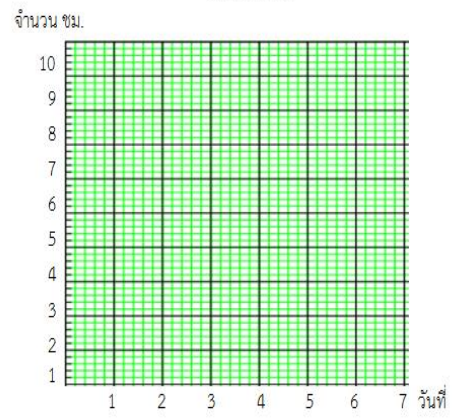
สัปดาห์ที่ 6  
ระยะทดลอง



สัปดาห์ที่ 7  
ระยะติดตามผล



สัปดาห์ที่ 8  
ระยะติดตามผล



## ครั้งที่ 11

### เรื่อง การประเมินตนเอง (Self-evaluation)

#### แนวคิดสำคัญ

เป็นขั้นตอนที่บุคคลตัดสินความสำเร็จในการจัดการตนเอง หลังจากได้ดำเนินการจัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายตามที่วางแผนไว้ โดยเปรียบเทียบพฤติกรรมของตนเองที่ทำจริงกับพฤติกรรมที่วางไว้ในแผน ซึ่งถ้าพบว่าพฤติกรรมที่ทำได้จริงต่ำกว่าที่แผนวางไว้ ก็จะพิจารณาหาสาเหตุที่ทำให้ไม่เป็นไปตามแผนแล้วปรับปรุงแผนเพื่อดำเนินการต่อไปให้ไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ ระยะเวลา 60 นาที

#### ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรึกษากลุ่ม

##### ทฤษฎีที่ใช้

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior counseling theory)

##### เทคนิคที่ใช้

เทคนิคการประเมินตนเอง

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง  
อย่างเป็นระบบ

#### วิธีดำเนินการปรึกษากลุ่ม

##### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา  
ในครั้งนี้

2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ รวมทั้งกติกาของกลุ่มที่ได้ร่วม

ตกลงกัน

##### ขั้นดำเนินการ

3. ผู้นำกลุ่มแจกแบบตรวจสอบการประเมินตนเองให้กับสมาชิก โดยให้สมาชิกกลุ่มประเมินพฤติกรรมของตนเองจากข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง แล้วเปรียบเทียบกับเกณฑ์การกระทำพฤติกรรมเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ จะทำให้บุคคลนั้นทราบว่าตนสามารถกระทำพฤติกรรมได้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งหรือไม่ คือ

3.1 หากว่าได้กระทำพฤติกรรมนั้นเท่ากับหรือสูงกว่า (= หรือ >) เกณฑ์พฤติกรรมที่ตั้งไว้ บุคคลก็ให้การเสริมแรงตนเองตามเงื่อนไขการเสริมแรงที่ตนกำหนด เช่น อาจจะแสดงความพึงพอใจ ความภูมิใจต่อตนเอง เป็นต้น และจะทำให้บุคคลยังคงมีพฤติกรรมนั้นต่อไป

3.2 หากพบว่าตนเองได้กระทำพฤติกรรมต่ำกว่า (<) เกณฑ์พฤติกรรมเป้าหมายที่ตั้งไว้ ก็จะลงโทษหรือเกิดความละอายเสียใจต่อตนเองแทน และตนเองก็จะใช้เป็นข้อมูลพิจารณาว่าเหตุใดจึงไม่บรรลุเป้าหมาย เพื่อแก้ปัญหาและนำไปสู่การตั้งเป้าหมายใหม่ เพื่อทำพฤติกรรมนั้นให้สำเร็จ

4. ผู้นำกลุ่มจึงขอให้สมาชิกกลุ่มได้ทำแบบตรวจสอบประเมินตนเองทุกสัปดาห์ ควบคู่กับการทำแบบบันทึกพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมของตนเองที่ทำจริงกับพฤติกรรมที่วางไว้ในแผน และเป็นการฝึกการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเองอย่างเป็นระบบ โดยขอให้สมาชิกกลุ่มนำมาส่งในทุกสัปดาห์ที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

#### ขั้นสรุป

5. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุย ชักถาม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และร่วมกันสรุปแนวคิดสำคัญในการให้การปรึกษาครั้งนี้

6. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม

#### สื่อ/ อุปกรณ์

แบบตรวจสอบการประเมินตนเอง

#### การประเมินผล

1. จากการสังเกตจากแบบตรวจสอบการประเมินตนเอง
2. จากการสังเกต ชักถามของสมาชิกกลุ่มแสดงความกระตือรือร้น มีความตั้งใจและตระหนักถึงความสำคัญเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อ ๆ ไป

## ครั้งที่ 12

### เรื่อง การให้การเสริมแรงหรือการให้รางวัล (Reinforcement management)

#### สาระสำคัญ

การให้การเสริมแรงหรือการให้รางวัล (Reinforcement management) เป็นกระบวนการสร้างเสริมกำลังใจการสร้างเชื่อมั่นให้แก่สมาชิกของกลุ่มที่ลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตได้ เช่น การให้รางวัลโดยการให้คำยกย่องชมเชยที่สามารถลดการติดอินเทอร์เน็ต เพื่อการเสริมสร้างกำลังใจ สร้างแรงจูงใจ ให้การยอมรับ ทั้งการให้รางวัลแก่ตนเองในการลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตด้วยการ ไปเดินเที่ยว พักผ่อน หรือการออกกำลังกายกับเพื่อนสนิทหรือคนใกล้ชิด การเลือกซื้อสิ่งที่ตนเองต้องการ เป็นต้น

ระยะเวลา 60 นาที

#### ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรึกษากลุ่ม

##### ทฤษฎีที่ใช้

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior counseling theory)

##### เทคนิคที่ใช้

1. เทคนิคการทำสัญญาเชิงพฤติกรรม (Contingency contracts)
2. การให้การเสริมแรงภายในและภายนอก (Overt and covert reinforcement)
3. การให้รางวัลตนเอง (Self-reward)

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้กำหนดตัวเสริมแรงทางบวกและทางลบจากการติดอินเทอร์เน็ต

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาในครั้งนี้

2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ รวมทั้งกติกาของกลุ่มที่ได้ร่วมตกลงกัน

##### ขั้นดำเนินการ

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มกำหนดตัวเสริมแรงทางบวกและทางลบจากการเสพติดอินเทอร์เน็ต โดยการเสริมแรงทางบวกให้กำหนด “รางวัล” หากสมาชิกกลุ่มควบคุมพฤติกรรมของตนเองในการติดอินเทอร์เน็ตได้ และการเสริมแรงทางลบให้กำหนด “สิ่งที่ได้รับจาก

ผลการกระทำ” หากไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของตนเองได้ ซึ่งวิธีการนี้ จะทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถคงพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตในขั้นลงมือปฏิบัติให้ถาวรอยู่ได้ และการติดอินเทอร์เน็ตก็จะลดน้อยลง

4. จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนวิธีการสร้างเงื่อนไขการเสริมแรงของตนลงในสมุดบันทึกการเสริมแรง หลังจากการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกกลุ่มอ่านวิธีการเสริมแรงของตนให้เพื่อนสมาชิกฟัง

#### ขั้นสรุป

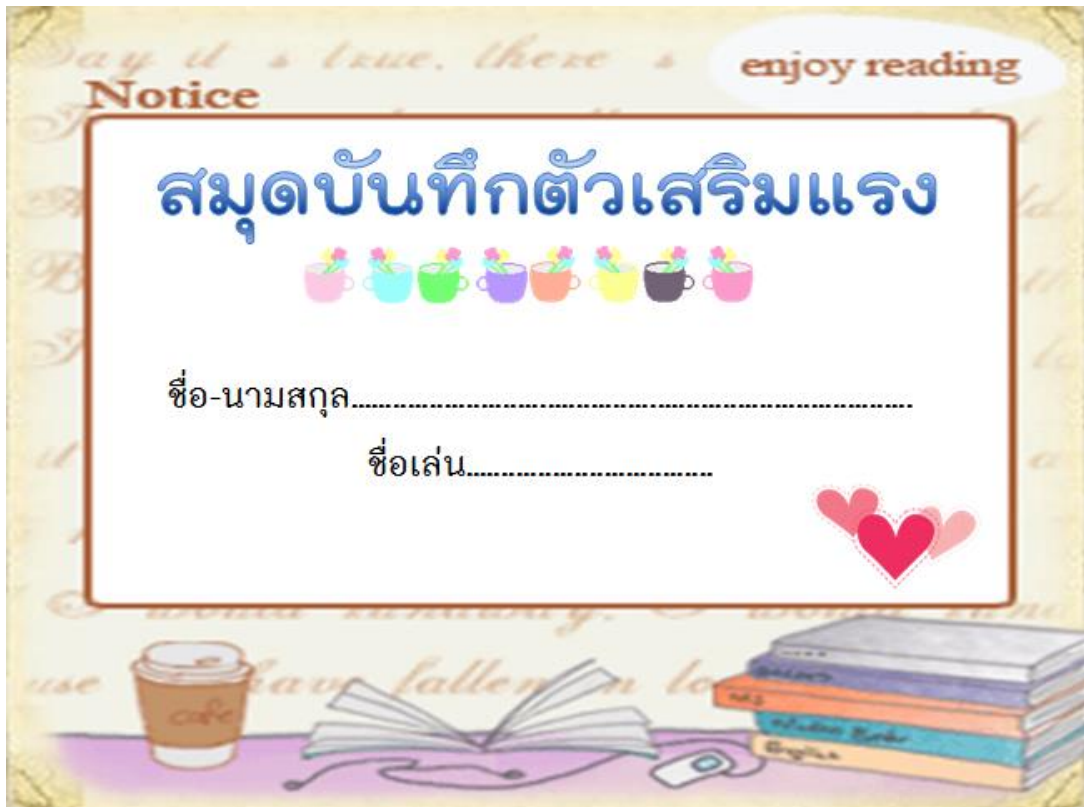
5. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุย ซักถาม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ซึ่งกันและกัน และร่วมกันสรุปแนวคิดสำคัญในการให้การปรึกษาครั้งนี้

6. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม  
สื่อ/ อุปกรณ์

สมุดบันทึกการเสริมแรง

#### การประเมินผล

1. ได้ตัวเสริมแรงทางบวก
2. จากการสังเกต ซักถามของสมาชิกกลุ่มแสดงความกระตือรือร้น มีความตั้งใจและตระหนักถึงความสำคัญเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อ ๆ ไป



## ครั้งที่ 13

### เรื่อง การให้คำมั่นสัญญากับตนเอง (Self liberation)

#### สาระสำคัญ

เป็นทางเลือกและกำหนดคำมั่นสัญญาที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ถ้ามีทางเลือกมากกว่า 1 ทาง จะทำให้มีความมุ่งมั่นในการเปลี่ยนพฤติกรรมมากขึ้น เช่น ถ้าจะลดการติดอินเทอร์เน็ต ก็ควรมีทางเลือกให้ โดยอาจจะเลิกแบบหักดิบ ใช้กิจกรรมอื่นทดแทนหรือค่อย ๆ ลดลง เป็นต้น ระยะเวลา 60 นาที

#### ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรึกษากลุ่ม

##### ทฤษฎีที่ใช้

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม (Rational emotive behavior counseling theory)

##### เทคนิคที่ใช้

เทคนิคการปรับโดยใช้ถ้อยคำ (Changing one's language)

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมปัญหาและให้สัญญาว่าจะปฏิบัติตามนั้น

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การศึกษาในครั้งนี้

2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ รวมทั้งกติกาของกลุ่มที่ได้ร่วมตกลงกัน

##### ขั้นดำเนินการ

3. ผู้นำกลุ่มใช้กิจกรรม “การกล่าวกับตัวเองทางบวก” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกความคิดทางบวก โดยให้สมาชิกกลุ่มเขียนข้อความเพื่อเป็นการให้คำมั่นสัญญากับตนเองว่าสามารถลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของตนเองได้ ซึ่งเป็นข้อความในใบกิจกรรม “การกล่าวกับตัวเองทางบวก” ลงในกระดาษที่ผู้นำกลุ่มแจกให้ที่ข้อความก็ได้ โดยในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มได้ให้เวลาสมาชิกกลุ่มได้ใช้ความคิด พร้อมกับแลกเปลี่ยนพูดคุยกันในกลุ่ม

4. เมื่อสมาชิกกลุ่มเขียนข้อความ “การกล่าวกับตัวเองทางบวก” เสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าการกล่าวกับตัวเองทางบวกของตนให้เพื่อนฟัง จนครบทุกคน

### ขั้นสรุป

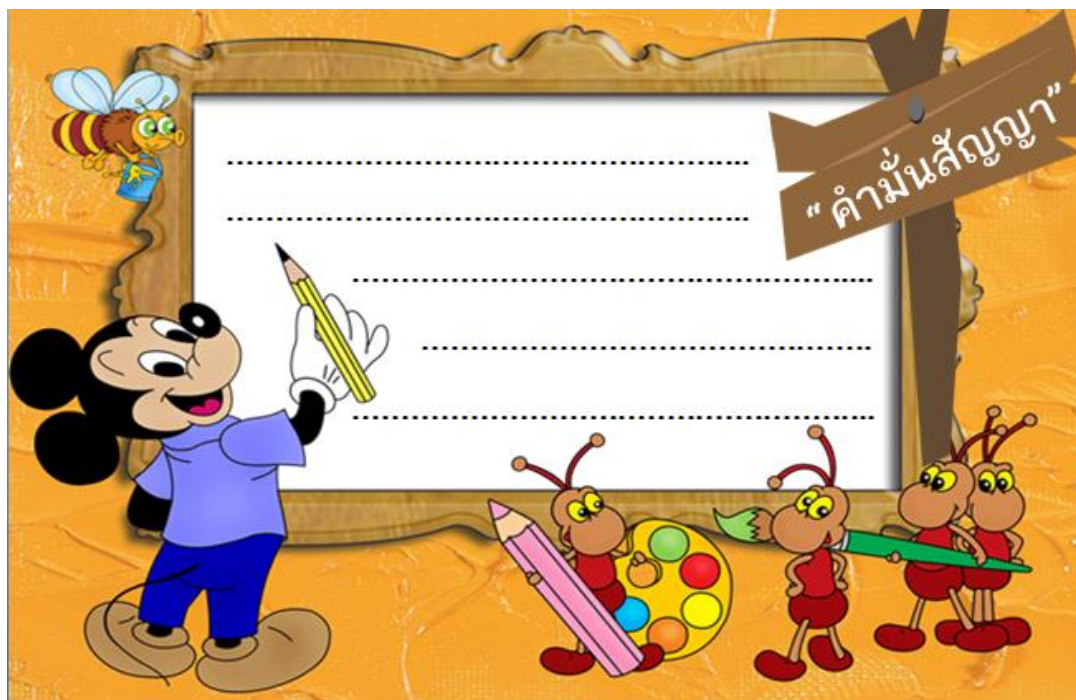
5. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่ม ได้พูดคุย ชักถาม แลกเปลี่ยนประสบการณ์  
ซึ่งกันและกัน และร่วมกันสรุปแนวคิดสำคัญในการให้การศึกษาครั้งนี้
6. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการให้การศึกษากลุ่มในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม  
สื่อ/ อุปกรณ์

ใบกิจกรรม “การกล่าวกับตัวเองทางบวก”

### การประเมินผล

1. จากการสังเกตการปรับความคิดทางบวก
2. จากการสังเกต ชักถามของสมาชิกกลุ่มแสดงความกระตือรือร้น มีความตั้งใจและ  
ตระหนักถึงความสำคัญเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อ ๆ ไป





- เช่น - ถ้าฉันลดการเล่นอินเทอร์เน็ตลงได้ ฉันจะไปดูหนังที่ฉันชอบ  
 - ถ้าฉันลดการเล่นอินเทอร์เน็ตลงได้ ฉันจะซื้อเสื้อบูรีรัมย์ยูไนเต็ด

## ครั้งที่ 14

### เรื่อง การตั้งเงื่อนไขตรงข้ามหรือการหาสิ่งทดแทน (Counter conditioning)

#### สาระสำคัญ

เป็นกระบวนการที่สร้างให้บุคคลได้วางแผนกิจกรรมอย่างอื่นในช่วงเวลาที่เคยติดอินเทอร์เน็ต ด้วยการทดแทนหรือมองหาและทำสิ่งที่น่าสนใจใหม่ ๆ ที่ดีหรือเหมาะสมกว่าเพื่อทดแทนพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต โดยการไปพักผ่อนหย่อนใจ การออกกำลังกาย และอื่น ๆ ระยะเวลา 60 นาที

#### ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรึกษากลุ่ม

##### ทฤษฎีที่ใช้

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior counseling theory)

##### เทคนิคที่ใช้

1. เทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation)
2. การลดความเคยชิน (Desensitization)
3. การยืนยันตนเอง (Assertion)

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นหากิจกรรมต่าง ๆ ที่มาทดแทนการติดอินเทอร์เน็ต

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาในครั้งนี้

2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ รวมทั้งกติกาของกลุ่มที่ได้ร่วมตกลงกัน

ตกลงกัน

##### ขั้นดำเนินการ

3. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้เรื่อง “คุณจะเลี่ยงการติดอินเทอร์เน็ตได้อย่างไร” ซึ่งเป็นเนื้อหาเกี่ยวกับแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการติดอินเทอร์เน็ตมาแนะนำให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบและได้ศึกษาทำความเข้าใจร่วมกัน

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการลดความเคยชิน โดยวางแผนกิจกรรมอย่างอื่นแทนในช่วงเวลาที่เล่นอินเทอร์เน็ตเป็นเวลานาน หรือการพักผ่อนหย่อนใจ การออกกำลังกาย หรือการกำหนดสิ่งแวดล้อมตนเองใหม่ หรือวิธีการหลีกเลี่ยงจาก

สถานที่ที่มีความเสี่ยงสูงต่อการติดอินเทอร์เน็ต โดยใช้เอกสารใบความรู้ประกอบการแสดงความคิดเพิ่มเติม หรือสามารถแสดงความคิดเห็นนอกเหนือจากเอกสารใบความรู้ที่ผู้นำกลุ่มได้แนะนำให้ และให้เขียนลงในสมุดบันทึกประจำตัว

5. ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกกลุ่มอ่านให้เพื่อนสมาชิกฟังคนละ 1 ข้อ และสามารถเสนอแนะเพิ่มเติมรายละเอียดในหัวข้อที่ตนอ่านให้เพื่อนฟังได้ หรือเพื่อนสมาชิกสามารถแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมได้เช่นกัน

#### ขั้นสรุป

6. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุย ชักถาม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และร่วมกันสรุปแนวคิดสำคัญในการให้การศึกษาครั้งนี้

7. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการให้การศึกษากลุ่มในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม  
สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้เรื่อง “คุณจะเลี่ยงการติดอินเทอร์เน็ตได้อย่างไร”
2. สมุดประจำตัว

#### การประเมินผล

1. จากการสังเกตการหากิจกรรมทดแทนจากการติดอินเทอร์เน็ต
2. จากการสังเกต ชักถามของสมาชิกกลุ่มแสดงความกระตือรือร้น มีความตั้งใจและตระหนักถึงความสำคัญเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อ ๆ ไป

## ใบความรู้

### เรื่อง คุณจะเลี่ยงการติดอินเทอร์เน็ตได้อย่างไร

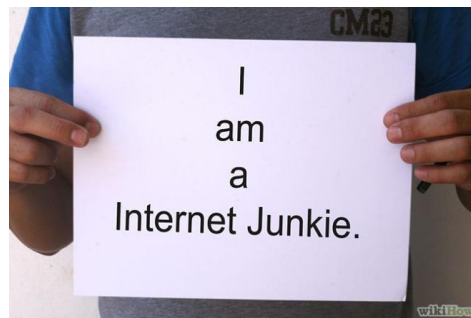
“คุณได้ใช้เวลาหนึ่งชั่วโมงหรือหลายชั่วโมงอยู่แต่หน้าจอกอมพิวเตอร์หรือไม่?”

“หลายคนได้รับผลกระทบจากการติดอินเทอร์เน็ตและไม่สนใจสิ่งรอบตัวอื่น ๆ เลย”

ในวันนี้ทาง HealthyGamer มีแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการติดอินเทอร์เน็ต มาฝากกันค่ะ...

แนวทางเหล่านี้เรียบเรียงโดย Wes Platt, Tom Viren, Scott Hanson, Ben Rubenstein และคณะ โดยพวกเขาได้เรียบเรียงออกมาเป็น 11 แนวทางด้วยกัน เราลองมาดูวิธีต่าง ๆ เหล่านี้กันเลยดีกว่าค่ะ...

1. ขอมรับเสียว่าคุณติดอินเทอร์เน็ตแล้ว ทำความเข้าใจว่าคุณติดอินเทอร์เน็ต โดยไม่พยายามหลีกเลี่ยงความจริงในจุดนี้



2. ตระหนักว่ามีคนมากมายบนโลกใบนี้ที่ติดอินเทอร์เน็ต ไม่ใช่แค่คุณคนเดียวที่มีปัญหา นี้ มีคนคิดเนื้ตมากกว่าที่เรารู้ ไม่ต้องอายที่จะยอมรับว่าเราก็ดูดเช่นกัน และอาจหาเพื่อนหรือคนรู้จักที่มีปัญหาแบบเดียวกันและแบ่งปันข้อมูลและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน



3. หางานอดิเรกทำ โดยเน้นงานอดิเรกที่ไม่เกี่ยวข้องกับอินเทอร์เน็ต วิดีโอเกม โทรทัศน์ โทรศัพท์มือถือ สมาร์ทโฟน เครื่องเล่นเกมแบบพกพาหรือคอมพิวเตอร์ อาจเปลี่ยนไปเข้ากลุ่ม ทีมหรือสมาคมต่าง ๆ เพื่อเล่นกีฬา เดินรำ ร้องเพลง เป็นต้น ออกกำลังกาย โดยชวนเพื่อนไปวิ่งหรือวิธีอื่น ๆ เข้านอนตรงเวลาและพักผ่อนให้เพียงพอ ร่วมงานเทศกาลในท้องถิ่นและชุมชน พุดคุย ชมภาพยนตร์ ดูคอนเสิร์ตกับเพื่อนหรือครอบครัว เข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและเทศกาลหนังสือต่าง ๆ หรือลองมองหากิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับ อินเทอร์เน็ต การใช้สื่อออนไลน์หรือการเล่นเกมทำดู โดยลองเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับคุณ และสนใจเป็นพิเศษ



4. ทำงานที่รับมอบหมายให้เสร็จก่อนใช้ หากคุณเป็นนักเรียน/ นักศึกษา ให้คุณ ทำการบ้านหรือเรียนให้เสร็จเรียบร้อยก่อน โดยเมื่อกลับมาบ้าน ให้เริ่มจากการทำการบ้าน หรือช่วยงานบ้านก่อน และเปลี่ยนมาอ่านหนังสือ บทความวิจัยในห้องสมุดแทนการหาข้อมูล ผ่านทางวิกิพีเดีย (หรือข้อมูลออนไลน์อื่น ๆ) โดยมากครูทั้งหลายชื่นชอบให้ลูกศิษย์หาข้อมูล ผ่านตำราหรือหนังสือมากกว่าวิกิพีเดียอยู่แล้ว และอาจเตรียมการเรียนล่วงหน้า โดยหมั่น ทบทวนหรือศึกษาเกี่ยวกับเรื่องที่จะเรียนในวันต่อไปแม้จะมีสอบหรือไม่ก็ตาม



5. ช่วยเตรียมอาหาร พ่อแม่ของคุณมีความสุขมากขึ้นแน่นอนหากคุณสามารถเตรียมอาหารเย็นแทนที่จะนั่งแชท การทำอาหารช่วยให้คุณอยู่ห่างจากคอมพิวเตอร์หรือสื่อออนไลน์ได้ ซึ่งจะเป็นการช่วยหรือเพิ่มความมั่นใจให้แก่คุณได้มาก แล้วจะเห็นว่าวิธีนี้จะช่วยให้คุณอยู่ห่างจากโลกออนไลน์ได้มากเลยทีเดียว



6. ออกไปสังสรรค์กับเพื่อนฝูง วางแผนออกไปเที่ยวกับเพื่อน เช่น เดินห้างสรรพสินค้า โยนโบว์ลิ่ง ร้องคาราโอเกะ อาจชวนเพื่อนพาสุนัขไปเดินเล่นด้วยกัน ตอนบ่าย โดยพยายามเลี่ยงการใช้สถานที่ที่มีเน็ตฟรีคอยบริการ เช่น ร้านกาแฟ



7. วางแผนใช้เวลากับยามค่ำคืนกับครอบครัว แทนที่จะดูโทรทัศน์หรือทำกิจกรรมตามลำพัง ให้ลองเปลี่ยนมาใช้เวลาทานอาหารร่วมกัน เล่นเกมกระดาน หรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวแทน





8. จำกัดเวลาการใช้คอมพิวเตอร์ ทำให้แน่ใจว่าคุณไม่ได้ใช้คอมพิวเตอร์มากเกินไปในแต่ละอาทิตย์ หากมีแล็ปท็อป ให้ไว้ในที่ที่คุณจำได้ แต่ไม่ใช่ที่ที่เห็นทุกวัน และพับหน้าจอลงทุกครั้งที่ไม่ได้ใช้ เมื่อคอมพิวเตอร์ไม่ได้ถูกวางไว้ในที่ ๆ ล่อตาล่อใจ จะทำให้คุณใช้มันน้อยลง หากเป็น PC ก็อาจหาผ้ามาคลุม



9. พูดคุยกับผู้อื่นแทนการส่งข้อความหากัน คุยกับเพื่อนหรือออกไปข้างนอกด้วยกันอย่างน้อย 3 ชั่วโมงต่อวัน จะทำให้คุณละความสนใจจากคอมพิวเตอร์ไปได้ชั่วคราว หรือกระทั่งพยายามทำการบ้านไปพร้อมกัน



10. ตั้งนาฬิกาเตือนหรือจับเวลาการใช้ ก่อนใช้คอมพิวเตอร์ให้ตั้งเวลาในการทำงาน เช่น 30 นาที และเลิกใช้เมื่อครบกำหนดเวลา หรืออีกทางหนึ่งคือ ตั้งจำกัดเวลาให้คอมพิวเตอร์ ปิดเครื่องเมื่อครบกำหนด (ค้นหาวิธีใช้ได้ผ่านทาง Google ว่า [“Shutdown timer”](#)) โดยโปรแกรมจะทำให้เครื่องปิดเมื่อครบเวลาที่ตั้งไว้



11. ไม่รับประทานอาหารไปด้วยขณะใช้คอมพิวเตอร์ การกินในสถานที่ที่ไม่มีอุปกรณ์ออนไลน์ใด ๆ เลย จะช่วยแยกคุณออกจากการออนไลน์ได้



#### เอกสารอ้างอิง

Platt, Wes, Tom Viren, Scott Hanson, Ben Rubenstein and 50 others. "How to avoid internet addiction." *WikiHow*. Creative Commons, 2013. Web. 4 Dec. 2013.

<http://www.healthygamer.net/information/article/14967>



## ครั้งที่ 15-16

### เรื่อง การติดตามผล (Follow up)

#### สาระสำคัญ

เป็นระยะที่ให้กลุ่มตัวอย่างยุติการใช้โปรแกรม และเก็บรวบรวมข้อมูลตามแบบบันทึกพฤติกรรมกรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต เพื่อนำคะแนนมาเปรียบเทียบกับช่วงระยะเส้นฐานและระยะการทดลอง และดูการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมกรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตในระยะเส้นฐานและระยะการทดลอง ใช้ระยะเวลา 2 สัปดาห์ ภายหลังสิ้นสุดการทดลอง คือ สัปดาห์ที่ 15-16

ระยะเวลา 60 นาที

#### ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรึกษากลุ่ม

##### ทฤษฎีที่ใช้

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior counseling theory)

##### เทคนิคที่ใช้

เทคนิคการสร้างความรู้สึกลูกทางบวกให้กับตนเอง (Positive self-statements)

#### วัตถุประสงค์

เพื่อติดตามผลการปฏิบัติตามแผนที่สมาชิกกลุ่มกำหนดไว้

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา  
ในครั้งนี

2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ รวมทั้งกติกาของกลุ่มที่ได้ร่วม  
ตกลงกัน

##### ขั้นดำเนินการ

3. ในขั้นดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มทุกคน  
ได้เล่าถึงผลของการปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ในการลดพฤติกรรมกรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของตน  
ว่าสมาชิกกลุ่มได้นำไปปฏิบัติอย่างไร มีสิ่งใดบ้างที่ปฏิบัติได้จริง และสิ่งใดบ้างที่ปฏิบัติไม่ได้หรือ  
เกิดอุปสรรค

4. ผู้นำกลุ่มได้มอบหมายงานโดยแจกแบบบันทึกพฤติกรรมกรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต  
ให้สมาชิกกลุ่มนำไปจดบันทึกเวลาในการเล่นอินเทอร์เน็ตตามความเป็นจริงเป็นประจำทุกวัน  
ว่าในแต่ละวันใช้เวลาในการเล่นกี่ชั่วโมง โดยให้เริ่มบันทึกและเริ่มปฏิบัติตั้งแต่ตั้งแต่วันที่

29 กรกฎาคม พ.ศ. 2559 จนถึงวันที่ 11 สิงหาคม พ.ศ. 2559 ระยะเวลา 2 สัปดาห์ (ระยะติดตามผล) โดยขอให้ส่งสมุดบันทึกให้กับผู้นำกลุ่มในวันที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทุกครั้งและวันที่ผู้นำกลุ่มนัดหมาย

5. ผู้นำกลุ่มกล่าวชมเชยเพื่อเป็นกำลังใจแก่สมาชิกกลุ่มทุกคน ที่สามารถแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมสารสนเทศอินเทอร์เน็ตให้ลดลงได้ตามที่กำหนดไว้ และกระตุ้นให้มีกำลังใจและเน้นให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติตามแผนต่อไป

#### ขั้นสรุป

6. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุย ชักถาม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และร่วมกันสรุปแนวคิดสำคัญในการให้การปรึกษาครั้งนี้

7. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม

#### สื่อ/ อุปกรณ์

แบบบันทึกพฤติกรรมสารสนเทศอินเทอร์เน็ต

#### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ การแสดงออกของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อกิจกรรม
2. จากการสังเกต ชักถามของสมาชิกกลุ่มแสดงความกระตือรือร้น มีความตั้งใจและตระหนักถึงความสำคัญเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อ ๆ ไป



**บันทึกพฤติกรรมสารสนเทศ**



**สัปดาห์ที่ 1**

ช่วงเวลาที่ใช้อินเทอร์เน็ต	ระยะเวลาที่ใช้อินเทอร์เน็ต (ชั่วโมง หรือ นาที)						
	วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3	วันที่ 4	วันที่ 5	วันที่ 6	วันที่ 7
ช่วงกลางวัน							
06.00 - 12.00 น.							
12.00 - 18.00 น.							
ช่วงกลางคืน							
18.00 - 24.00 น.							
24.00 - 06.00 น.							
รวมจำนวนระยะเวลา							

$$\begin{aligned} \text{จำนวนชั่วโมงเฉลี่ย} &= \frac{\text{รวมจำนวนระยะเวลา}}{7} \\ &= \dots\dots\dots \end{aligned}$$

## ครั้งที่ 17

## เรื่อง ยุติการให้การปรึกษากลุ่ม และปัจฉิมนิเทศ

## สาระสำคัญ

การปรึกษากลุ่มในช่วงสุดท้ายหรือการปัจฉิมนิเทศ จะเป็นการทบทวนประสบการณ์กลุ่ม รวบรวมการเรียนรู้ต่าง ๆ ให้และรับข้อมูลย้อนกลับ กล่าวถึงการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตจริง ตลอดจนกล่าวถึงการพบปะในช่วงการติดตามผลต่อไป

ระยะเวลา 60 นาที

## ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรึกษากลุ่ม

## ทฤษฎีที่ใช้

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบ โซลูชัน-โฟกัส (Solution-focused counseling theory)

## เทคนิคที่ใช้

1. เทคนิคคำถามการจัดระดับ
2. เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสรุปผลการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อลดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสรุปถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ของตนเองหลังจากการให้การปรึกษา
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงสิ่งที่ประทับใจและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม
4. สมาชิกกลุ่มทำแบบวัดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต (หลังการทดลอง)

## วิธีดำเนินการปรึกษากลุ่ม

## ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาในครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ รวมทั้งกติกาของกลุ่มที่ได้ร่วมตกลงกัน

### ขั้นตอนการ

3. ผู้นำกลุ่มร่วมกันสนทนาทบทวนและเล่าถึงสิ่งที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้ปฏิบัติ ตามแผนและข้อสัญญาที่กำหนดไว้ เล่าถึงความรู้สึกและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปภายหลังได้รับการให้การศึกษา

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำแบบวัดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ท (หลังการทดลอง)

5. ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจและกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มทุกคนรู้สึกถึงความมั่นใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง เพื่อก่อให้เกิดความสำเร็จตามเป้าหมายที่คาดหวังไว้

6. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณและแจกกระดาษรูปหัวใจให้สมาชิกกลุ่มเขียนถึงความรู้สึกดี ๆ ที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกลุ่ม และความรู้สึกดี ๆ ที่เกิดขึ้นจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม รวมทั้งข้อเสนอแนะต่าง ๆ เพื่อนำไปปรับปรุงตนเองในโอกาสต่อไป และนำไปติดบอร์ดที่ผู้นำกลุ่มเตรียมไว้ให้

### ขั้นสรุป

7. ผู้นำกลุ่มสรุปพร้อมทั้งกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน และยุติการให้การศึกษา

8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำแบบวัดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ท (หลังการทดลอง)

### สื่อ/ อุปกรณ์

1. แบบวัดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ท (หลังการทดลอง)

2. กระดาษรูปหัวใจ

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจ การแสดงออกของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อกิจกรรม

2. สังเกตจากความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม

ในการแสดงความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกิจกรรม

### แบบวัดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต

	ข้อความ	ไม่เคย	นาน ๆ ครั้ง	บาง ครั้ง	บ่อย	เป็น ประจำ
1	คุณพบว่าคุณใช้เวลาเล่นอินเทอร์เน็ตนานกว่าที่ตั้งใจไว้					
2	คุณละเลยการทำงานบ้านหรืองานอื่น ๆ เพื่อใช้เวลา มากขึ้นในการเล่นอินเทอร์เน็ต					
3	คุณชอบความตื่นเต้นบนอินเทอร์เน็ตมากกว่า การใกล้ชิดกับคนในครอบครัว					
4	คุณสร้างความสัมพันธ์ใหม่กับเพื่อนทางอินเทอร์เน็ต					
5	ผู้อื่นบ่นว่าคุณเล่นอินเทอร์เน็ตมากเกินไป					
6	การทำงานของ你有ปัญหาเนื่องมาจากการใช้เวลา ในการเล่นอินเทอร์เน็ต					
7	คุณตรวจสอบ E-mail ของคุณก่อนสิ่งอื่นที่คุณต้องทำ					
8	ผลการปฏิบัติงานหรือประสิทธิภาพการทำงานของคุณ มีปัญหา เนื่องจากการใช้อินเทอร์เน็ต					
9	คุณปกปิดเมื่อมีบางคนถามว่าคุณทำอะไรบนอินเทอร์เน็ต					
10	คุณหยุดความคิดที่รบกวนจิตใจด้วยการคิดถึงการใช้ อินเทอร์เน็ต					
11	คุณพบว่าตนเองนึกถึงการกลับไปเล่นอินเทอร์เน็ตอีกครั้ง					
12	คุณรู้สึก่วชีวิตที่ปราศจากอินเทอร์เน็ตนั้นน่าเบื่อ ว่างเปล่า และไม่สนุก					
13	คุณรู้สึกรำคาญ หงุดหงิด เมื่อถูกคนรอบข้างรบกวน ขณะที่กำลังเล่นอินเทอร์เน็ต					
14	คุณสูญเสียการนอนหลับ เพราะเล่นอินเทอร์เน็ต					
15	คุณรู้สึกหมกมุ่นกับการเล่นอินเทอร์เน็ตหรือจินตนาการ เกี่ยวกับการเล่นอินเทอร์เน็ต					
16	คุณมักบอกกับตนเองว่า “ขออีกแค่ไม่กี่นาทีเท่านั้น” เมื่อเล่นอินเทอร์เน็ต					
17	คุณพยายามจะลดระยะเวลาการเล่นอินเทอร์เน็ต แต่ไม่สามารถทำได้					
18	คุณพยายามปิดบังผู้อื่นในเรื่องของเวลาในการใช้ อินเทอร์เน็ต					

	ข้อความ	ไม่เคย	นาน ๆ ครั้ง	บาง ครั้ง	บ่อย	เป็น ประจำ
19	คุณเลือกที่จะใช้เวลากับอินเทอร์เน็ตมากกว่า การออกไปเที่ยวข้างนอกกับเพื่อน					
20	คุณรู้สึกซึมเศร้า อารมณ์เสีย หรือกังวลเมื่อไม่ได้ใช้ อินเทอร์เน็ต ซึ่งอาการเหล่านี้จะหายไปทันทีที่คุณ ได้กลับไปใช้อินเทอร์เน็ต					

**ภาคผนวก ข**

แบบวัด (Young's internet addiction test; YIAT20)

ฉบับภาษาอังกฤษและฉบับแปลเป็นภาษาไทย



### YOUNG'S INTERNET ADDICTION TEST (YIAT20)

How do you know if you're already addicted or rapidly tumbling toward trouble?.

The internet addiction test is the first validated and reliable measure of addictive use of the internet. Click [here](#) to read the study. Developed by Dr. Kimberly Young, the IAT is a 20-item questionnaire that measures mild, moderate, and severe levels of internet addiction.

To assess your level of addiction, answer the following questions using this scale:

1 = Never

2 = Rarely

3 = Sometimes

4 = Often

5 = Always

No.	Subject	Never	Rarely	Sometimes	Often	Always
1	Do you feel that you stay online longer than you intended?					
2	Do you neglect household chores to spend more time online?					
3	Do you prefer the excitement of the internet to intimacy with your partner?					
4	Do you form new relationships with fellow online users?					
5	Do others in your life complain to you about the amount of time you spend online?					
6	Does your work suffer because of the amount of time you spend online?					
7	Do you check your e-mail before something else that you need to do?					
8	Does your job performance or productivity suffer because of the internet?					
9	Do you become defensive or secretive when anyone asks you what you do online?					

No.	Subject	Never	Rarely	Sometimes	Often	Always
10	Do you block out disturbing thoughts about your life with soothing thoughts of the internet?					
11	Do you find yourself anticipating when you will go online again?					
12	Do you feel that life without the internet would be boring, empty, and joyless?					
13	Do you snap, yell, or act annoyed if someone bothers you while you are online?					
14	Do you lose sleep due to late night log-ins?					
15	Do you feel preoccupied with the internet when off-line or fantasize about being online?					
16	Do you find yourself saying “just a few more minutes” when online?					
17	Do you try to cut down the amount of time you spend online and fail?					
18	Do you try to hide how long you’ve been online?					
19	Do you choose to spend more time on-line over going out with others?					
20	Do you feel depressed, moody, or nervous when you are off-line, which goes away once you are back online?					

After you’ve answered all the questions, add the numbers you selected for each response to obtain a final score. The higher your score, the greater your level of addiction and the problems your internet usage causes. Here’s a general scale to help measure your score:

**20-49 points:** You are an average online user. You may surf the web a bit too long at times, but you.

**50-79 points:** You are experiencing occasional or frequent problems because of the internet. You should consider their full impact on your life have control over your usage.

80-100 points: Your internet usage is causing significant problems in your life. You should evaluate the impact of the internet on your life and address the problems directly caused by your internet usage.

### แบบวัด Young's internet addiction test (YIAT20): ฉบับภาษาไทย

	ข้อความ	ไม่เคย	นาน ๆ ครั้ง	บาง ครั้ง	บ่อย	เป็น ประจำ
1	คุณพบว่าคุณใช้เวลาเล่นอินเทอร์เน็ตนานกว่าที่ตั้งใจไว้					
2	คุณละเลยการทำงานบ้านหรืองานอื่น ๆ เพื่อใช้เวลา มากขึ้นในการเล่นอินเทอร์เน็ต					
3	คุณชอบความตื่นเต้นบนอินเทอร์เน็ตมากกว่า การใกล้ชิดกับคนในครอบครัว					
4	คุณสร้างความสัมพันธ์ใหม่กับเพื่อนทางอินเทอร์เน็ต					
5	ผู้อื่นบ่นว่าคุณเล่นอินเทอร์เน็ตมากเกินไป					
6	การทำงานของ你有ปัญหาเนื่องมาจากการใช้เวลา ในการเล่นอินเทอร์เน็ต					
7	คุณตรวจสอบ E-mail ของคุณก่อนสิ่งอื่นที่คุณต้องทำ					
8	ผลการปฏิบัติงานหรือประสิทธิภาพการทำงานของคุณ มีปัญหา เนื่องจากการใช้อินเทอร์เน็ต					
9	คุณปกปิดเมื่อมีบางคนถามว่าคุณทำอะไรบนอินเทอร์เน็ต					
10	คุณหยุดความคิดที่รบกวนจิตใจด้วยการคิดถึงการใช้ อินเทอร์เน็ต					
11	คุณพบว่าตนเองนึกถึงการกลับไปเล่นอินเทอร์เน็ตอีกครั้ง					
12	คุณรู้สึก่วาชีวิตที่ปราศจากอินเทอร์เน็ตนั้นน่าเบื่อ ว่างเปล่า และไม่สนุก					
13	คุณรู้สึกรำคาญ หงุดหงิด เมื่อถูกคนรอบข้างรบกวน ขณะที่กำลังเล่นอินเทอร์เน็ต					
14	คุณสูญเสียการนอนหลับ เพราะเล่นอินเทอร์เน็ต					
15	คุณรู้สึกหมกมุ่นกับการเล่นอินเทอร์เน็ตหรือจินตนาการ เกี่ยวกับการเล่นอินเทอร์เน็ต					
16	คุณมักบอกกับตนเองว่า “ขออีกแค่ไม่กี่นาทีเท่านั้น” เมื่อเล่นอินเทอร์เน็ต					
17	คุณพยายามจะลดระยะเวลาการเล่นอินเทอร์เน็ต แต่ไม่สามารถทำได้					
18	คุณพยายามปิดบังผู้อื่นในเรื่องของเวลาในการใช้ อินเทอร์เน็ต					

	ข้อความ	ไม่เคย	นาน ๆ ครั้ง	บาง ครั้ง	บ่อย	เป็น ประจำ
19	คุณเลือกที่จะใช้เวลากับอินเทอร์เน็ตมากกว่า การออกไปเที่ยวข้างนอกกับเพื่อน					
20	คุณรู้สึกซึมเศร้า อารมณ์เสีย หรือกังวลเมื่อไม่ได้ใช้ อินเทอร์เน็ต ซึ่งอาการเหล่านี้จะหายไปทันทีที่คุณ ได้กลับไปใช้อินเทอร์เน็ต					

### เกณฑ์คะแนน

20-49 คะแนน คุณยังไม่เข้าข่ายติดอินเทอร์เน็ต ยังสามารถควบคุมตนเองได้อยู่

50-79 คะแนน แสดงว่าคุณเริ่มมีปัญหาใช้งานอินเทอร์เน็ตมากเกินไป เสี่ยงต่อการติด  
อินเทอร์เน็ต ควรปรับลดระยะเวลาการใช้งานอินเทอร์เน็ต

80-100 คะแนน คุณอยู่ในภาวะติดอินเทอร์เน็ต ควรหาทางแก้ปัญหาอย่างเร่งด่วน

### ภาคผนวก ค

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดพฤติกรรม  
เสพติดอินเทอร์เน็ต

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการ  
เชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ตารางที่ 23 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ท

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็น			$\Sigma R$	IOC	หมายเหตุ
	ของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					
	1	2	3			
1	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
2	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
3	0	+1	+1	2	.70	ผ่านเกณฑ์
4	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
5	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
6	+1	+1	0	2	.70	ผ่านเกณฑ์
7	0	+1	+1	2	.70	ผ่านเกณฑ์
8	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
9	+1	+1	0	2	.70	ผ่านเกณฑ์
10	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
11	+1	0	+1	2	.70	ผ่านเกณฑ์
12	+1	+1	0	2	.70	ผ่านเกณฑ์
13	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
14	0	+1	+1	2	.70	ผ่านเกณฑ์
15	+1	0	+1	2	.70	ผ่านเกณฑ์
16	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
17	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
18	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
19	+1	+1	0	2	.70	ผ่านเกณฑ์
20	+1	+1	+1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์

## RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

## Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
V1	46.0000	108.3448	.5341	.8527
V2	46.5333	113.9816	.3715	.8587
V3	46.6667	113.6092	.3639	.8589
V4	45.9333	111.9954	.3748	.8587
V5	46.1333	106.4644	.5943	.8501
V6	46.7333	113.7885	.3272	.8601
V7	46.8000	117.5448	.1235	.8672
V8	46.7667	109.0126	.4991	.8540
V9	46.5000	114.8103	.2701	.8621
V10	46.4667	110.1885	.4493	.8559
V11	46.5667	109.4954	.4691	.8552
V12	46.3000	105.0448	.5682	.8509
V13	46.3667	103.4816	.6480	.8472
V14	46.5000	105.9138	.5948	.8499
V15	46.4667	110.2575	.3870	.8587
V16	46.6333	109.2057	.5078	.8538
V17	46.8333	106.1437	.6555	.8481
V18	46.6667	109.6782	.5094	.8538
V19	46.6667	114.7816	.2826	.8615
V20	46.2000	107.9586	.4423	.8567

## Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0

N of Items = 20

Alpha = .8621

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ = .8621



ตารางที่ 24 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการ  
เชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

โปรแกรม	คะแนนความคิดเห็น					$\Sigma R$	IOC	หมายเหตุ
	ของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่							
	1	2	3	4	5			
ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้าง สัมพันธภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
ครั้งที่ 2 ปรึกษาสัมพันธภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
ครั้งที่ 3 การสร้างจิตสำนึกหรือ การเพิ่มความตระหนักรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
ครั้งที่ 4 การปลดปล่อยทางอารมณ์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
ครั้งที่ 5 การทบทวนผลกระทบต่อ สิ่งแวดล้อม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
ครั้งที่ 6 การทบทวนผลกระทบต่อ ตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
ครั้งที่ 7 การปลดปล่อยสังคม	+1	+1	+1	0	+1	4	.80	ผ่านเกณฑ์
ครั้งที่ 8 การควบคุมสิ่งเร้า	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
ครั้งที่ 9 การตั้งเป้าหมาย	+1	+1	+1	0	+1	4	.80	ผ่านเกณฑ์
ครั้งที่ 10 การเตือนตนเอง	+1	+1	+1	0	+1	4	.80	ผ่านเกณฑ์
ครั้งที่ 11 การประเมินตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
ครั้งที่ 12 การให้การเสริมแรง	+1	0	+1	+1	+1	4	.80	ผ่านเกณฑ์
ครั้งที่ 13 การให้คำมั่นสัญญา กับตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
ครั้งที่ 14 การตั้งเงื่อนไขตรงข้าม หรือการหาสิ่งทดแทน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
ครั้งที่ 15 การติดตามผล	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
ครั้งที่ 16 การติดตามผล	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
ครั้งที่ 17 ยุติการให้การปรึกษากลุ่ม และปัจเจกนิเทศ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์

**ภาคผนวก ง**

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเพื่อการวิจัย

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

### 1. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการพิจารณาตรวจสอบแบบวัดพฤติกรรมกรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อานนท์ ไชยสุริยา	รองผู้อำนวยการสถาบันภาษา มหาวิทยาลัยบูรพา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สงวน ทรงวิวัฒน์	อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาจิตวิทยา และการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูเกียรติ ใจรัตน์	อาจารย์ประจำสาขาวิชาภาษาอังกฤษ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

### 2. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการพิจารณาตรวจสอบโปรแกรมการปรึกษาจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อพฤติกรรมกรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

รองศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ	อาจารย์ประจำภาควิชาบัณฑิตศึกษา นานาชาติและทรัพยากรมนุษย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิทาพิพย์	อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยา ประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
รองศาสตราจารย์ ดร.สุวี ฤกษ์จารี	อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยาการศึกษา และการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
รองศาสตราจารย์มัลลวีร์ อกุลวัฒน์ศิริ	ข้าราชการบำนาญ สาขาจิตวิทยาการศึกษา และการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ดร.วิภาณี สุขเอิบ	อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา และการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

**ภาคผนวก จ**

สรุปผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎี  
ต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

## ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

วันและเวลา: วันศุกร์ที่ 27 พฤษภาคม พ.ศ. 2559 เวลา 14.00-15.00 น.

สถานที่: ห้องเรียน โรงเรียนสวายจิกพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างสัมพันธภาพ

สร้างบรรยากาศและความคุ้นเคยระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกด้วยกัน รวมทั้งให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบวัตถุประสงค์ในการเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่ม บทบาทหน้าที่ ทั้งของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ข้อตกลงในการเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่ม แนวทางการปฏิบัติ ในการดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม ตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับจากการให้การปรึกษา โดยให้ความสำคัญกับการรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม

ในขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกพร้อมกับแนะนำตนเอง จากนั้นผู้นำกลุ่มชี้แจงรายละเอียดในการให้การปรึกษากลุ่ม ซึ่งได้แก่ วัตถุประสงค์ ความสำคัญของการเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลาในการเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่ม รวมทั้งสร้างข้อตกลงร่วมกันในการเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มเกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน ทั้งนี้ ในกระบวนการของการให้การปรึกษา ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship) ของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Client-centered counseling theory) และทักษะเบื้องต้นในการให้การปรึกษา เช่น การฟัง การถาม การสรุปความ เป็นต้น

ในขั้นดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้นำเข้าสู่กิจกรรม “รู้จักฉัน...รู้จักเธอ” โดยให้สมาชิกแนะนำชื่อเล่นของตนเอง โดยให้จับมือกันเป็นวงกลม ผู้นำกลุ่มกำหนดให้ใครคนหนึ่ง เป็นผู้เริ่มต้นการแนะนำตัว โดยให้สมาชิกทุกคนปรบมือตามสูตร 12312312121 พร้อมกับ จากนั้น ให้ผู้เริ่มต้นปรบมือ 2 ครั้ง แล้วตามด้วยชื่อเล่นของตนเอง เช่น 12312312121 ปีบ..ปีบ..เชอรี่ เป็นต้น เมื่อสมาชิกกลุ่มปรบมือตามสูตรข้างต้นแล้วให้สมาชิกทางซ้ายมือ (หรือขวามือก็ได้) ปรบมือ 2 ครั้ง แล้วตามด้วยชื่อเล่นของตนเอง ทำเช่นนี้จนครบชื่อสมาชิกทุกคน จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มเขียนคำถาม หรือคำสั่งไว้ในกระดาษทุกแผ่น ขยำกระดาษเป็นวงกลมซ้อน ๆ กันจนได้ลูกบอลกระดาษลูกใหญ่ โดยในกระดาษอาจเขียนดังนี้ ความคาดหวังในการมาร่วมกิจกรรม สีที่ชอบ สิ่งที่ทำเมื่อวาน สัตว์เลี้ยงโปรด ความฝันสูงสุด สิ่งประทับใจ เป็นต้น เมื่อสมาชิกกลุ่มเขียนและขยำกระดาษ เสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลมแล้วเปิดเพลงประกอบ ส่งลูกบอลกระดาษไปเรื่อย ๆ

เพลงหยุดกระดาศอยู่ที่ใครคนนั้นเปิดกระดาศขึ้นแรก อ่านแล้วทำตามคำสั่งหรือตอบคำถามที่ระบุไว้ในกระดาศ ทำเช่นนี้ไปจนครบทุกคน ในช่วงสุดท้ายของการดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้แนะนำสมาชิกกลุ่มด้วยตนเองอีกครั้ง คือ สมาชิกกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในครั้งนี้มีจำนวนทั้งหมด 12 คน เป็นกลุ่มทดลอง เป็นชาย 7 คน เป็นหญิง 5 คน จากนั้นผู้นำกลุ่มชี้แจงรายละเอียดของการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มอีกครั้ง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ความสำคัญของการเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่ม บทบาทหน้าที่ในฐานะสมาชิกกลุ่ม และระยะเวลาในการเข้ารับการให้การปรึกษา ตลอดจนสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสร้างข้อตกลงในการเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มแจกบัตร “บัตรข้อตกลงการปรึกษากลุ่ม” ให้สมาชิกกลุ่มเขียนข้อตกลงที่อยากให้เกิดขึ้นในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามความเห็นของตนเอง โดยข้อตกลงที่สมาชิกกลุ่มสร้างร่วมกันและเห็นด้วยทั้งหมด คือ การไม่พูดแทรกขณะที่สมาชิกกลุ่มคนอื่นกำลังพูด ไม่พูดคำหยาบขณะเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่ม ไม่เล่นโทรศัพท์มือถือและปิดเสียงขณะเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่ม การตรงต่อเวลาเนื่องจากมีเวลาค่อนข้างจำกัด การเคารพการตัดสินใจของสมาชิกกลุ่ม ทั้งนี้ นอกจากข้อตกลงที่สมาชิกกลุ่มได้กำหนดแล้ว ผู้นำกลุ่มเน้นย้ำถึงการรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มอีกด้วย

ในขั้นปฏิบัติการให้การปรึกษา ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปว่าได้อะไรจากกิจกรรมนี้ โดยมีสมาชิกกลุ่มบางคนกล่าวถึงความรู้สึกขณะเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่ม เช่น “รู้สึกดีที่ได้มาเข้ากลุ่ม” “ได้เจอเพื่อน ๆ เพราะไม่ค่อยได้มาเข้ากลุ่มแบบนี้” “รู้สึกสนุกเวลาที่ได้แนะนำตัว” “ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น” “อยากรู้จักกิจกรรมต่อ ๆ ไปว่าจะต้องทำอะไร” “คิดว่าการเข้าร่วมตลอดกิจกรรมน่าจะได้รับประโยชน์อย่างมาก” “ได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น เพราะไม่ยากเกินไป” “รู้สึกสบาย ๆ ไม่เครียด ตอนแรกคิดว่าจะเครียด” เมื่อสมาชิกกลุ่มสรุปเกี่ยวกับการเข้ารับการให้การปรึกษาแล้ว ผู้นำกลุ่มได้กล่าวขอบคุณที่สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และนัดหมายวัน เวลาในการเข้ารับการให้การปรึกษาครั้งที่ 2 ในวันจันทร์ที่ 30 พฤษภาคม พ.ศ. 2559 เวลา 09.15-10.15 น.

ผลการประเมินการให้การปรึกษากลุ่มโดยใช้วิธีการสังเกต พบว่า บรรยากาศค่อนข้างผ่อนคลาย เนื่องจากในเบื้องต้นสมาชิกกลุ่มรู้จักกัน มีความสนุกสนาน หัวเราะร่าเริง ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ถึงแม้ว่าในช่วงแรก ๆ สมาชิกกลุ่มบางคนนั่งแบบเงิบ ๆ อยู่แต่หลังจากได้เริ่มทำกิจกรรม เริ่มมีสีหน้าที่ยิ้มแย้มและหัวเราะ นอกจากนั้น สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมตลอดกระบวนการของการให้การปรึกษากลุ่มและมีทัศนคติที่ดีต่อการเข้ากลุ่ม

## ครั้งที่ 2 สร้างสัมพันธภาพ

วันและเวลา: วันจันทร์ที่ 30 พฤษภาคม พ.ศ. 2559 เวลา 09.15-10.15 น.

สถานที่: ห้องเรียน โรงเรียนสวายจิกพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

การสร้างสัมพันธภาพในครั้งนี้จะเป็นกิจกรรมที่ต่อเนื่องจากครั้งที่ 1 เพื่อให้สัมพันธภาพของกลุ่มมีความแน่นแฟ้นมากยิ่งขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรักษาสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม รวมถึงเพื่อสร้างบรรยากาศให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย คู่กันเคยเป็นกันเอง เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ตลอดจนเพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึกของตนเอง และได้มีโอกาสพิจารณาตัวเองมากขึ้น

ในขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้กล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม สร้างสัมพันธภาพโดยการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจ โดยการสอบถามพูดคุยเรื่องราวทั่ว ๆ ไปของสมาชิกกลุ่ม เช่น มีกิจกรรมของโรงเรียนที่สมาชิกกลุ่มเข้าร่วมอะไรบ้าง ช่วงนี้มีการบ้านหรืองานต่าง ๆ ที่ต้องทำอะไรบ้าง เป็นต้น เมื่อบรรยากาศเริ่มผ่อนคลายลง ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกกลุ่มลองทบทวนถึงข้อตกลงที่สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันกำหนด และขอให้สมาชิกกลุ่มสรุปถึงการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องของกระบวนการให้การปรึกษา โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship) และเทคนิคการเปิดเผยความรู้สึกที่มีต่อกันและกันในกลุ่ม (The expression of immediate inter-personal feelings) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Client-centered counseling theory) และทักษะเบื้องต้นในการให้การปรึกษา เช่น การฟัง การถาม การสรุปความ เป็นต้น

ในขั้นดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่เกม “บิงโกไอ้โฮเฮะ” เพื่อสร้างความสนุกสนานและความคุ้นเคย โดยมีวิธีการเล่นคือ ให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม จากนั้นผู้นำกลุ่มอธิบายกติกาของเกม “บิงโกไอ้โฮเฮะ” คือ ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนจับตัวอักษรขึ้นมาคนละ 10 ตัวอักษร เมื่อครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มจะมีรูปภาพมาให้ทั้งหมด 5 รูปภาพ ให้เล่นทีละรูปภาพ แล้วถามสมาชิกกลุ่มว่าภาษาอังกฤษที่ตรงกับรูปภาพคือคำว่าอะไร เมื่อทราบคำภาษาอังกฤษที่ถูกต้องแล้ว ให้สมาชิกกลุ่มเรียงตัวอักษรเป็นภาษาอังกฤษที่ถูกต้อง ในแต่ละครั้งสมาชิกกลุ่มมีสิทธิจับตัวอักษรได้อีกคนละ 3 ตัวอักษร สมาชิกคนใดเรียงตัวอักษรได้ครบถือว่าเป็นผู้ชนะเกม “บิงโกไอ้โฮเฮะ” ผู้ชนะให้หยุดเล่น ทำเช่นนี้ไปจนครบรูปภาพที่กำหนด หลังจากเล่นเกมเสร็จสิ้นแล้ว ผู้นำกลุ่มแจกแบบวัดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เนต (ฉบับก่อนทดลอง) ให้กับ

สมาชิกกลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบวัดให้ตรงกับพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งผู้นำกลุ่มได้อธิบาย เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับ “แบบวัดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต” ว่าเป็นการวัดพฤติกรรม ติดอินเทอร์เน็ต ซึ่งไม่ได้ตัดสินว่าใครคือผู้ติดหรือไม่ติด แต่สามารถบอกได้ว่าบุคคลมีพฤติกรรม ติดอินเทอร์เน็ตอยู่ในระดับใด เช่น ระดับต่ำ ระดับปานกลางหรือระดับสูง โดยขอให้สมาชิกกลุ่ม ตอบให้ตรงตามความเป็นจริงเพื่อประโยชน์ของตนเอง

ในขั้นยุติการให้การศึกษา ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปว่าได้ะไรจากกิจกรรมนี้ โดยผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่า “สำหรับวันนี้เราก็คงได้ทำกิจกรรมอยู่ 2 กิจกรรมด้วยกัน คือ การเล่นเกม เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ที่ดีและมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน และเรายังได้ทำแบบวัดพฤติกรรม การติดอินเทอร์เน็ต เพื่อเป็นการสำรวจพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของเราว่าเป็นอย่างไร ในช่วง เวลาสุดท้ายของวันนี้ อยากให้สมาชิกทุกคนช่วยสรุปกิจกรรมในวันนี้ว่ารู้สึกอย่างไรกับกิจกรรม ในวันนี้บ้างคะ จะเริ่มจากใครก่อนก็ได้คะ” ซึ่งสมาชิกกลุ่มก็ได้สรุปและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกขณะเข้ารับการให้การศึกษาว่า “สนุกที่ได้เล่นเกม” “ตื่นเต้น แล้วยังได้ลุ้น สนุกดี” “ดีใจที่ชนะเป็นคนแรก” “ได้ช่วยเพื่อนเรียงตัวอักษร” “ได้รู้จักคำภาษาอังกฤษ” “ได้ฝึก ภาษาอังกฤษ” “มีความรู้มากขึ้น” “อยากให้มีโอกาสมาเล่นเกมมาเล่นอีกทุกครั้งที่” “ชอบรูปภาพที่ครูเอามา เพราะมีดาราที่ชอบอยู่ด้วย” “ได้ทำแบบวัด ทำให้เรารู้ว่าเราติดเน็ตหรือเปล่า” “อยากรู้ผลว่า เราติดเน็ตหรือเปล่า” เมื่อสมาชิกกลุ่มสรุปเกี่ยวกับการเข้ารับการให้การศึกษาแล้ว ผู้นำกลุ่ม ได้กล่าวขอบคุณที่สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และนัดหมายวัน เวลาในการเข้ารับการให้การศึกษาครั้งที่ 3 ในวันศุกร์ที่ 3 มิถุนายน พ.ศ. 2559 เวลา 14.00-15.00 น.

ผลการประเมินการให้การศึกษา กลุ่มโดยใช้วิธีการสังเกต พบว่า เมื่อถึงเวลานัดหมาย สมาชิกกลุ่มทุกคนมาอย่างพร้อมเพรียงกันและแสดงถึงความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมการให้ การศึกษากลุ่ม โดยสมาชิกกลุ่มช่วยกันจัดเตรียมสถานที่ในการให้การศึกษาและจัดที่นั่ง อย่างพร้อมเพรียง นอกจากนั้น ผู้นำกลุ่มได้สังเกตบรรยากาศในขณะที่เล่นเกม พบว่า สมาชิกกลุ่ม มีความตื่นเต้น สนุกสนาน มีรอยยิ้ม หัวเราะร่าเริง ได้ลุ้นและสนุกกับกิจกรรมนี้ สมาชิกบางคน ที่ชนะจากการเล่นเกมก็จะมาช่วยเพื่อนหาตัวอักษรและลุ้นให้กำลังใจเพื่อนว่าจะทำได้หรือไม่ ทำให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดี และจากการซักถาม สมาชิกกลุ่มมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม สังเกตได้จากที่สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการสรุปกิจกรรมว่ามีความรู้สึกอย่างไร ซึ่งสมาชิกกลุ่มทุกคนต่างแสดงความรู้สึกในเชิงบวกและเริ่มมีทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรม เริ่มกล้า เปิดเผยและกล้าแสดงออกในการพูดคุยมากขึ้น



### ครั้งที่ 3 การสร้างจิตสำนึกหรือการเพิ่มความตระหนักรู้ (Consciousness raising)

วันและเวลา: วันศุกร์ที่ 3 มิถุนายน พ.ศ. 2559 เวลา 14.00-15.00 น.

สถานที่: ห้องเรียน โรงเรียนสวายจิกพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

การสร้างจิตสำนึกหรือการเพิ่มความตระหนักรู้ (Consciousness raising) เป็นการใช้วิธีต่าง ๆ เพื่อบอกให้รู้ผลเสียของการไม่เปลี่ยนพฤติกรรมและผลดีของการเปลี่ยนพฤติกรรม โดยการให้ข้อมูลข่าวสาร (Information) หรือรณรงค์ผ่านสื่อต่าง ๆ การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เป็นต้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจพฤติกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ตในชีวิตประจำวัน และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ในขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้กล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้สร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่มโดยพูดคุยเรื่องราวทั่วไปกับสมาชิกกลุ่ม เช่น ช่วงเช้าที่ผ่านมาเรียนวิชาอะไรกันมาบ้าง สนุกหรือเปล่า เป็นต้น จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทบทวนถึงข้อตกลงที่สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันกำหนดอีกครั้ง และขอให้สมาชิกกลุ่มสรุปถึงการให้การปรึกษาในครั้งที่ 2 การสร้างสัมพันธภาพ ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้กล่าวถึงความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม ความสำคัญ และประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม ทำความรู้จัก สร้างความคุ้นเคย สร้างสัมพันธภาพให้แน่นแฟ้นมากขึ้น

ในขั้นดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรม “สำรวจโลก (ออนไลน์)” ให้กับสมาชิกกลุ่มทุกคน โดยผู้นำกลุ่มอธิบายชี้แจงของการทำใบกิจกรรมให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในชีวิตประจำวันว่าใช้กิจกรรมอะไรบ้าง เช่น เล่นเกม ดูหนัง ฟังเพลง เฟซบุ๊ก แชทไลน์ การดาวน์โหลดต่าง ๆ เป็นต้น โดยให้เรียงลำดับจากกิจกรรมที่ใช้บ่อยที่สุดไปหากิจกรรมที่ใช้น้อยที่สุด พร้อมระบุระยะเวลาที่ใช้ในการเล่นกิจกรรมทางอินเทอร์เน็ตดังกล่าวว่าใช้ช่วงเวลาใดบ่อยที่สุด ซึ่งสรุปได้ดังนี้

สมาชิกกลุ่ม	กิจกรรมที่ใช้บ่อยที่สุด	ช่วงเวลาที่ใช้ (โดยประมาณ)
คนที่ 1	Facebook	17.00-20.00 น.
คนที่ 2	Facebook และ Line	19.00-24.00 น.
คนที่ 3	Facebook	18.00-22.00 น.
คนที่ 4	Facebook	17.00-20.00 น.
คนที่ 5	Youtube, Facebook, Line	16.00-23.00 น.

สมาชิกกลุ่ม	กิจกรรมที่ใช้บ่อยที่สุด	ช่วงเวลาที่ใช้ (โดยประมาณ)
คนที่ 6	Facebook	20.00-23.00 น.
คนที่ 7	เกม	17.00-23.00 น.
คนที่ 8	ดูหนัง, Facebook	19.00-23.00 น.
คนที่ 9	Facebook	19.00-21.00 น.
คนที่ 10	เกม	17.00-22.00 น.
คนที่ 11	Facebook, Line	11.00-12.30 น. และ 16.30-20.00 น.
คนที่ 12	Facebook, Line	20.00-24.00 น.

เมื่อผู้นำกลุ่มสังเกตว่าสมาชิกกลุ่มเขียนใบกิจกรรมจนครบหมดแล้ว จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่ารายละเอียดถึงกิจกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ตในชีวิตประจำวัน โดยผู้นำกลุ่มป้อนคำถามทีละคำถามเป็นคำถามหลักและสอดแทรกคำถามที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติม เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้ตอบหรือแสดงความรู้สึกรักทุกคนสรุปข้อมูลได้ดังนี้

ผู้นำกลุ่ม: “เพราะอะไรถึงเล่นบ่อย”

สมาชิกกลุ่ม: “เพราะไม่มีใครรู้ว่าทำอะไร” “เพลินเพลินผ่อนคลายความเครียด”

“สนุกดี” “สนุกกับการคุยแชท” “ดูแล้วสนุกบางเรื่องก็มีสาระ”

“ว่าง ๆ ก็เลยเล่น” “ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์” “ชอบฟังเพลง”

“เล่นเพราะเหงา” “สนุกสนาน” “คุยกับเพื่อน” “ได้มีเพื่อนคุยเยอะ”

ผู้นำกลุ่ม: “รู้สึกอย่างไรที่ได้เล่น”

สมาชิกกลุ่ม: “เฉย ๆ” “ร่าเริงแจ่มใส” “สนุกดี” “สนุกเพลินเพลิน”

ผู้นำกลุ่ม: “ถ้าไม่เล่นจะรู้สึกอย่างไรบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม: “เบื่อ” “อารมณ์เสียหงุดหงิด”

หลังจากนั้น ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรม “เปลี่ยนแปลงชีวิต” เพื่อเพิ่มความตระหนักรู้ โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การให้ข้อมูลข่าวสาร (Information) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Client-centered counseling theory) โดยหากสมาชิกกลุ่มอยู่ในขั้นเฝินเฉย (Pre-contemplation) ผู้นำกลุ่มจะมุ่งเน้น โดยใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เทคนิคการให้ข้อมูล (Information) เพื่อจูงใจให้สมาชิกกลุ่มอยากเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้เล่ารายละเอียดให้ความรู้และยกตัวอย่างถึงข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับสถานการณ์การเล่นอินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นในปัจจุบัน รวมถึงผลกระทบต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นตามมาว่าจะส่งผลต่อชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง หากสมาชิกกลุ่มอยู่ในขั้นคิดว่า

อยากเปลี่ยนแปลงตนเองหรือยังลังเลใจ (Contemplation) ผู้นำกลุ่มจะมุ่งเน้นการวิเคราะห์ โดยการชั่งน้ำหนักระหว่างข้อดีและข้อเสีย (Pros and cons) อธิบายถึงประโยชน์ที่จะได้รับหากเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและผลเสียที่อาจเกิดขึ้นหากปล่อยไว้ และแนะนำว่าจะเริ่มต้นอย่างไร ซึ่งได้ข้อมูลดังนี้

	ข้อดี	ข้อเสีย
คนที่ 1	ช่วยค้นหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องเรียน, ให้ความสนุกสนาน	ทำให้เสียสายตา, ทำให้มีเวลากับคนรอบข้างน้อยลง
คนที่ 2	ช่วยคลายเครียดเวลาที่ไม่มีอะไรทำ	ทำให้ปวดตา
คนที่ 3	ช่วยคลายเครียด, ทำให้รู้เรื่องต่าง ๆ ทางโลกออนไลน์	เปลืองตังค์
คนที่ 4	ช่วยในการค้นหา, สะดวกกว่าการหาในหนังสือ, ช่วยแปลภาษา ทำให้เรารู้เหตุการณ์ต่าง ๆ	เล่นบ่อย ๆ อาจเสียสายตา, ทำให้หมดเงิน, คุยกับคนรอบข้างน้อยลง, ดิจิตินเทอร์เน็ตไม่ยอมทำอะไรเลย อยู่เฉย ๆ
คนที่ 5	มีประโยชน์เรื่องการเรียน	มีโลกส่วนตัวสูง
คนที่ 6	คลายเครียด, หาข้อมูล, แปลภาษา	สายตาเสื่อมสภาพลง ปวดคอ
คนที่ 7	สามารถสื่อสารกับคนที่อยากคุยด้วย, สามารถรับรู้ข่าวสารได้เร็ว, ได้รู้จักเรื่องอื่นมากขึ้น	ทำให้ไม่มีเวลาไปทำอย่างอื่นที่สำคัญกว่า, เสียสายตา ปวดเมื่อยบริเวณคอ
คนที่ 8	แปลภาษาง่ายไม่ต้องหาจากหนังสือ	เสียสายตา
คนที่ 9	หางานที่ต้องการ	เสียสายตา
คนที่ 10	สนุกสนาน	พูดคุยกับคนข้าง ๆ น้อยลง
คนที่ 11	ช่วยหาข้อมูลที่เราต้องการ	ปวดตา
คนที่ 12	ใช้ในการศึกษาค้นคว้าได้	เสียสายตา, ลื่นเปลือก, นอนดึก

หลังจากที่ได้ทราบข้อมูลถึงข้อดีและข้อเสีย เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจและวิเคราะห์ตนเองเพื่อที่จะตัดสินใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเลือก “สีเปลี่ยนชีวิต” โดยสีแดง หมายถึง ไม่อยากเปลี่ยนแปลง และสีเขียว หมายถึง อยากเปลี่ยนแปลง ซึ่งสมาชิกกลุ่มทั้งหมดเลือก “สีเขียว” โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการยอมรับตนเองและเริ่มสู่การเปลี่ยนแปลง (Self acceptance and beginning of change) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบฮิด

บุคคลเป็นศูนย์กลาง (Client-centered counseling theory) ซึ่งปรากฏว่าสมาชิกกลุ่มเลือกสี่เขียวทั้งหมด จึงสรุปได้ว่า สมาชิกกลุ่มมีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

ในขั้นปฏิบัติการให้การปรึกษา ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปว่าได้อะไรจากกิจกรรมนี้ โดยผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่า “สำหรับวันนี้เราก็คงได้ทำกิจกรรม “สำรวจโลก (ออนไลน์)” เพื่อเป็นการสำรวจพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของเราว่าเป็นอย่างไร ในช่วงเวลาสุดท้ายของวันนี้ อยากให้สมาชิกทุกคนช่วยสรุปกิจกรรมในวันนี้ว่ารู้สึกอย่างไรกับกิจกรรมในวันนี้บ้างคะ” ซึ่งสมาชิกกลุ่มก็ได้สรุปและแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกขณะเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่มว่า “ได้สำรวจตนเอง” “ได้รู้ว่าตนเองใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานาน” “ได้รู้จักข้อดีข้อเสียจากการใช้อินเทอร์เน็ต” “มีแนวทางที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง” “ได้รู้ว่าเราใช้เวลากับการเล่นอินเทอร์เน็ตนานแค่ไหน” “อินเทอร์เน็ตมีความสำคัญแต่ก็ส่งผลกระทบได้เช่นกัน” เมื่อสมาชิกกลุ่มสรุปเกี่ยวกับการเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่มแล้ว ผู้นำกลุ่มได้กล่าวขอบคุณที่สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และนัดหมายวัน เวลาในการเข้ารับการให้การปรึกษาครั้งที่ 4 ในวันจันทร์ที่ 6 มิถุนายน พ.ศ. 2559 เวลา 09.15-10.15 น.

ผลการประเมินการให้การปรึกษากลุ่มโดยใช้วิธีการสังเกต พบว่า สมาชิกกลุ่มมีความผ่อนคลายขึ้นมากจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งที่ผ่าน ๆ มา มีการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกอย่างกระตือรือร้น ทั้งนี้ เมื่อสมาชิกกลุ่มได้กล่าวถึงความคิด ความรู้สึก หากตนได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้และการเล่นอินเทอร์เน็ต สมาชิกกลุ่มแต่ละคนมีสีหน้าที่ยิ้มแย้มมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งจากการสังเกตและพูดคุยในกระบวนการของการให้การปรึกษากลุ่ม ตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งที่ 3 นี้ ผู้นำกลุ่มพบว่า สมาชิกกลุ่มเริ่มมีความเข้าใจและมีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งสังเกตได้จากกิจกรรม “สี่เปลี่ยนชีวิต” ปรากฏสมาชิกกลุ่มเลือก “สี่เขียว” ทั้งหมด จึงสรุปได้ว่า สมาชิกกลุ่มมีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

## ครั้งที่ 4 การปลดปล่อยทางอารมณ์ (Dramatic relief)

วันและเวลา: วันจันทร์ที่ 6 มิถุนายน พ.ศ. 2559 เวลา 09.15-10.15 น.

สถานที่: ห้องเรียน โรงเรียนสวายจิกพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

การปลดปล่อยทางอารมณ์ (Dramatic relief) เป็นการใช้ประสบการณ์หรือความรู้สึก เพื่อกระตุ้นหรือผลักดันจิตใจ อารมณ์ให้เกิดความอยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น การใช้ตัวละคร โฆษณาแสดงความรู้สึกผิดหรือเสียใจที่ไม่ได้เปลี่ยนพฤติกรรม การแสดงบทบาทสมมติ เป็นต้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจอารมณ์ที่เกิดจากการเล่นอินเทอร์เน็ตในชีวิตประจำวัน และค้นหาวิธีการปลดปล่อยอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

ในขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้กล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม โดยพูดคุย เรื่องราวทั่วไปกับสมาชิกกลุ่มเพื่อให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลายและเป็นกันเอง จากนั้นผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มทบทวนถึงสิ่งที่ได้พูดคุยในการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา ทั้งนี้เพื่อให้เกิด ความต่อเนื่องในการให้การปรึกษาและนำไปสู่การปลดปล่อยทางอารมณ์ซึ่งเป็นกิจกรรมของ การให้การปรึกษาในครั้งที่ 4 ต่อไป โดยสมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้กล่าวถึงการสร้างจิตสำนึกหรือ การเพิ่มความตระหนักรู้เกี่ยวกับการสำรวจพฤติกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ตในชีวิตประจำวัน และเกิดการตระหนักรู้ถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จากนั้นผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกทบทวนถึง ข้อตกลงที่สมาชิกกลุ่มกำหนดร่วมกันอีกครั้ง

ในขั้นดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มดูหนังสั้นกึ่งสารคดีเรื่อง Let me grow เป็นรายการเกี่ยวกับการเข้าค่ายบำบัดเด็กติดเกมเพื่อดำเนินการป้องกันและแก้ไข เด็กติดเกม ผลิตโดยสำนักเฟียร์ะวังทางวัฒนธรรมร่วมกับคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ซึ่งจะมี ทั้งหมด 7 ตอน โดยในการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มดูหนังสั้นในตอนที่ 1 (ใช้เวลา 25 นาที) ซึ่งมีเนื้อหาที่พูดถึงมูลเหตุจูงใจที่ทำให้วัยรุ่นใช้สื่อและกิจกรรมทางออนไลน์ มากเกินไป เมื่อใช้แล้วมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง โดยผู้นำกลุ่มเลือกใช้เทคนิคการสอน (Coaching) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior counseling theory) โดยอธิบายว่า หากไม่เปลี่ยนพฤติกรรมจะทำให้ส่งผลกระทบต่ออะไรขึ้นบ้าง และเทคนิคการใช้จินตนาการ (Fantasy approaches) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt counseling theory) โดยให้ สมาชิกกลุ่มจินตนาการถึงเหตุการณ์หรือสถานการณ์ของตนเองตามหนังสั้นว่าตรงหรือใกล้เคียงกับ พฤติกรรมตัวอย่างของวัยรุ่นคนใด แล้วให้ระบุนุความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมที่แสดงออก

และผลลัพธ์ว่าเป็นอย่างไร ซึ่งผู้นำกลุ่มได้ตั้งประเด็นคำถามไว้ให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกก่อนจะดูหนังสั้นเสร็จ ดังนี้

“สมาชิกกลุ่มมีลักษณะตรงหรือใกล้เคียงกับพฤติกรรมตัวอย่างวัยรุ่นคนใด.....(ระบุชื่อตัวอย่างวัยรุ่นในหนังสั้นที่ใกล้เคียงกับชีวิตตนเอง)”

“เมื่อได้สมมติตัวเองเป็น.....ขณะนั้นรู้สึกอย่างไรบ้าง”

“คิดว่าหากเราเป็น.....ซึ่งถ้าไม่เปลี่ยนพฤติกรรมจะส่งผลกระทบต่ออะไรบ้าง”

“คิดว่าหากเราเป็น.....จะแก้ไขอย่างไร ลองยกตัวอย่างวิธีการปลดปล่อยอารมณ์ที่เหมาะสมจากการเล่นอินเทอร์เน็ตเป็นเวลานาน”

หลังจากสมาชิกกลุ่มได้ดูตัวอย่างหนังสั้นไปแล้ว ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรม “แนวทางการปลดปล่อยอารมณ์” ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสะท้อนถึงความคิดเห็น ความรู้สึก ว่าหากไม่เปลี่ยนพฤติกรรมจะทำให้ส่งผลกระทบต่ออะไรบ้าง เช่น อารมณ์เป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไร เป็นต้น และร่วมกันค้นหาวิธีการปลดปล่อยอารมณ์ที่เหมาะสมจากการเล่นอินเทอร์เน็ตเป็นเวลานาน ซึ่งได้ข้อมูลของสมาชิกกลุ่ม ดังนี้

คนที่ 1 สมมติตัวเองเป็น โจ๊ก อายุ 17 ปี

รู้สึกอย่างไร “เกมคือทางออกเล่นแล้วก็ลืมทุกอย่างไปหมด”

ถ้าไม่เปลี่ยนพฤติกรรมผลจะเป็นอย่างไร “อยู่อีกโลกหนึ่งไปเลย”

วิธีการปลดปล่อยอารมณ์ที่เหมาะสม “น่าจะลองแบ่งเวลาไม่เล่นนานเกินไป”

คนที่ 2 สมมติตัวเองเป็น มิน อายุ 16 ปี

รู้สึกอย่างไร “การเข้าไปออนไลน์ทำให้มีที่ระบาย”

ถ้าไม่เปลี่ยนพฤติกรรมผลจะเป็นอย่างไร “เป็นคนเพื่อเจ๊”

วิธีการปลดปล่อยอารมณ์ที่เหมาะสม “ระบายกับเพื่อนที่สนิทบ้าง”

คนที่ 3 สมมติตัวเองเป็น เสก อายุ 17 ปี

รู้สึกอย่างไร “มีความสุขนิดหน่อย”

ถ้าไม่เปลี่ยนพฤติกรรมผลจะเป็นอย่างไร “มีเพื่อนน้อย”

วิธีการปลดปล่อยอารมณ์ที่เหมาะสม “หากิจกรรมอย่างอื่นทำ”

คนที่ 4 สมมติตัวเองเป็น เซอร์ อายุ 16 ปี

รู้สึกอย่างไร “ได้ปลดปล่อย”

ถ้าไม่เปลี่ยนพฤติกรรมผลจะเป็นอย่างไร “กลายเป็นคนเก็บตัว”

วิธีการปลดปล่อยอารมณ์ที่เหมาะสม “หากิจกรรมทำกับเพื่อน ๆ”

คนที่ 5 สมมติตัวเองเป็น มิน อายุ 16 ปี

รู้สึกอย่างไร “เหมือนมีเพื่อนเยอะขึ้น”

ถ้าไม่เปลี่ยนพฤติกรรมผลจะเป็นอย่างไร “อยู่ในโลกที่หลอกลวงกัน”

วิธีการปลดปล่อยอารมณ์ที่เหมาะสม “เปลี่ยนความคิดใหม่”

คนที่ 6 สมมติตัวเองเป็น ปาร์ค อายุ 16 ปี

รู้สึกอย่างไร “เฉย ๆ”

ถ้าไม่เปลี่ยนพฤติกรรมผลจะเป็นอย่างไร “กลายเป็นคนเก็บตัว ไม่มีสังคม”

วิธีการปลดปล่อยอารมณ์ที่เหมาะสม “หาอะไรทำใหม่ ๆ บ้าง”

คนที่ 7 สมมติตัวเองเป็น แพร อายุ 17 ปี

รู้สึกอย่างไร “กลายเป็นคนเครียด”

ถ้าไม่เปลี่ยนพฤติกรรมผลจะเป็นอย่างไร “ทำให้ล้มเหลวที่ต้องไปทำอย่างอื่น”

วิธีการปลดปล่อยอารมณ์ที่เหมาะสม “แบ่งเวลาให้ได้ เล่นบ้าง ไปทำอย่างอื่นบ้าง”

คนที่ 8 สมมติตัวเองเป็น คอลล่าร์ อายุ 16 ปี

รู้สึกอย่างไร “สนุกดี เพลินดี”

ถ้าไม่เปลี่ยนพฤติกรรมผลจะเป็นอย่างไร “ผลเสียต่อสุขภาพ เพราะถึงเวลากินข้าว

ก็ไม่ยอมกิน”

วิธีการปลดปล่อยอารมณ์ที่เหมาะสม “ลองห่างจากคอมพิวเตอร์ บังคับตัวเองให้ได้”

คนที่ 9 สมมติตัวเองเป็น ปาร์ค อายุ 16 ปี

รู้สึกอย่างไร “เฉย ๆ เล่นก็ได้ ไม่เล่นก็ได้”

ถ้าไม่เปลี่ยนพฤติกรรมผลจะเป็นอย่างไร “มีเพื่อนน้อยคบแค่ที่สนิท”

วิธีการปลดปล่อยอารมณ์ที่เหมาะสม “พยายามเข้าร่วมกิจกรรมบ่อย ๆ”

คนที่ 10 สมมติตัวเองเป็น แพร อายุ 17 ปี

รู้สึกอย่างไร “รู้สึกได้ผ่อนคลาย สนุก”

ถ้าไม่เปลี่ยนพฤติกรรมผลจะเป็นอย่างไร “ล้มทำการบ้าน ทำไม่ทัน”

วิธีการปลดปล่อยอารมณ์ที่เหมาะสม “เปลี่ยนมาดูหนังบ้าง”

คนที่ 11 สมมติตัวเองเป็น เสก อายุ 17 ปี

รู้สึกอย่างไร “เล่นหนักมาก”

ถ้าไม่เปลี่ยนพฤติกรรมผลจะเป็นอย่างไร “ไม่มีใครอยากคบ อยากคุยด้วย”

วิธีการปลดปล่อยอารมณ์ที่เหมาะสม “ออกไปเจอเพื่อน ๆ บ้าง”

คนที่ 12 สมมติตัวเองเป็น โจ๊ก อายุ 17 ปี

รู้สึกอย่างไร “รู้สึกอยากเล่น”

ถ้าไม่เปลี่ยนพฤติกรรมผลจะเป็นอย่างไร “เด็กติดเกม”

วิธีการปลดปล่อยอารมณ์ที่เหมาะสม “รู้สึกว่าต้องเปลี่ยนแปลงตัวเอง”

จากการใช้เทคนิคดังกล่าว พบว่า สมาชิกกลุ่มได้คิดถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นเมื่อตนได้สำรวจอารมณ์ที่เกิดจากการเล่นอินเทอร์เน็ตในชีวิตประจำวัน และได้ค้นหาวิธีการปลดปล่อยอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมด้วยวิธีการของตนเอง ซึ่งเป็นการกระตุ้นความคิดและความรู้สึกใหม่ นำไปสู่การเกิดความรู้สึกที่ดีและสามารถผลักดันให้เกิดพฤติกรรมใหม่ได้ต่อไป

ในขั้นปฏิบัติการให้การศึกษา ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปว่าได้อะไรจากกิจกรรมนี้ โดยสมาชิกกลุ่มบางคนกล่าวว่า “แต่ก่อนไม่เคยได้มาสำรวจตนเองอย่างจริงจัง การมาเข้ากลุ่มทำให้รู้จักตนเองมากขึ้น” “ได้รู้อะไรมากขึ้นซึ่งมีประโยชน์ต่อตนเอง” “ได้รู้ถึงผลกระทบจากการเล่นอินเทอร์เน็ตเป็นเวลานาน ๆ ทำให้เข้าใจมากขึ้น” “รู้ว่าหากเราไม่รีบเปลี่ยนพฤติกรรม จะเกิดผลกระทบอะไรบ้าง” เมื่อสมาชิกกลุ่มสรุปเกี่ยวกับการเข้ารับการให้การศึกษาแล้ว ผู้นำกลุ่มได้กล่าวขอบคุณที่สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และนัดหมายวัน เวลาในการเข้ารับการให้การศึกษาครั้งที่ 5 ในวันศุกร์ที่ 10 มิถุนายน พ.ศ. 2559 เวลา 14.00-15.00 น.

ผลการประเมินการให้การศึกษากลุ่มโดยใช้วิธีการสังเกต พบว่า สมาชิกกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กลุ่มอย่างกระตือรือร้น ร่วมกันแสดงความคิด ความรู้สึก เพื่อตอบสนองในการศึกษากลุ่ม มีความมั่นใจในแสดงความคิดเห็นมากขึ้น มีความตั้งใจในการเข้าร่วมการให้การศึกษากลุ่ม มีการแสดงออกในการแสดงความคิดเห็นร่วมกัน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในดำเนินชีวิตประจำวันของตนเองได้



## ครั้งที่ 5 การทบทวนผลกระทบต่องสิ่งแวดล้อม (Environmental reevaluation)

วันและเวลา: วันศุกร์ที่ 10 มิถุนายน พ.ศ. 2559 เวลา 14.00-15.00 น.

สถานที่: ห้องเรียน โรงเรียนสวายจิกพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

การทบทวนผลกระทบต่องสิ่งแวดล้อม (Environmental reevaluation) เป็นการพิจารณาและประเมินถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และสภาพแวดล้อมทางสังคมหรือไม่ การฝึกให้เข้าใจผู้อื่น และวิเคราะห์ข้อเท็จจริง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มประเมินผลกระทบพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตที่มีต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต การได้รับประโยชน์และการเสียประโยชน์ รวมถึงโทษของการติดอินเทอร์เน็ต

ในขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้กล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลายโดยพูดคุยทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยเรื่องทั่ว ๆ ไป จากนั้นขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนถึงการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา ทั้งนี้ สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้กล่าวถึงอารมณ์ที่เกิดจากการเล่นอินเทอร์เน็ตในชีวิตประจำวันและวิธีการปลดปล่อยอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

ในขั้นดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้เรื่อง “โรคติดอินเทอร์เน็ต” ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับความเป็นมาของโรคติดอินเทอร์เน็ต อาการเตือนของการติดอินเทอร์เน็ตและผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งขั้นนี้ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนพูดคุยกันจากการศึกษาใบความรู้ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการให้ข้อมูลการฝึกการใส่ใจในข้อมูล (Empathy training) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Client-centered counseling theory) ซึ่งเป็นการให้เรียนรู้ถึงเรื่องต่าง ๆ ด้วยการพิจารณาถึงปัญหาผลกระทบพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตที่มีต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต การได้รับประโยชน์และการเสียประโยชน์ รวมถึงโทษของการติดอินเทอร์เน็ตด้วยการติดตามข่าวสารและข้อมูลต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนประเมินสิ่งแวดล้อมใหม่และผลักดันให้สมาชิกได้รู้ถึงปัญหาในพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของตนเองและของสมาชิกกลุ่ม เมื่อได้ศึกษาใบความรู้และได้แลกเปลี่ยนพูดคุยกันแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนได้พูดแสดงความคิดเห็นในประเด็นการติดอินเทอร์เน็ตที่มีต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต การได้รับประโยชน์และการเสียประโยชน์ รวมถึงโทษของการติดอินเทอร์เน็ตและประเด็นดังกล่าวส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันอะไรบ้าง ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มตอบคำถามเพื่อทดสอบความพร้อมของสมาชิก โดยประยุกต์คำถามของพฤติกรรม การดื่มสุราจากผลงานการศึกษาวิจัยของนักวิชาการ (สาวิตรี อัยฉนังค์กรชัย, 2546; Gladding, 1998;

WHO, 2001; 2004 อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549) มาปรับเป็นคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตดังนี้

1. สัญญาณเตือนจากการติดอินเทอร์เน็ตทำให้นักเรียนมีปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตในขณะนี้ใช่หรือไม่
2. นักเรียนได้ลดการเล่นอินเทอร์เน็ตในขณะนี้ใช่หรือไม่
3. การติดอินเทอร์เน็ตทำให้เกิดผลกระทบต่อการศึกษาในชีวิตประจำวันของนักเรียนใช่หรือไม่
4. นักเรียนรู้วิธีการทำให้ลดการติดอินเทอร์เน็ตในขณะนี้ใช่หรือไม่
5. การลดการติดอินเทอร์เน็ตเป็นประโยชน์ต่อการเรียนของนักเรียนใช่หรือไม่

หากสมาชิกกลุ่มแต่ละคนตอบ “ใช่” เกินกว่า 3 ข้อ แสดงว่า สมาชิกกลุ่มได้รู้ถึงในปัญหาพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตและมีความต้องการที่จะลดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต ซึ่งพบว่าหลังจากการให้การปรึกษากลุ่มโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ปัญหาการติดอินเทอร์เน็ตของตนเองและมีความพร้อมที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมและดีกว่า ซึ่งเห็นได้จากสมาชิกกลุ่มทั้ง 12 คนตอบ “ใช่” เกิน 3 ข้อทุกคน แสดงว่า สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ถึงในปัญหาพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตและมีความต้องการจะลดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต

ในขั้นยุติการให้การปรึกษา ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนร่วมกันสรุปสาระสำคัญ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการให้การปรึกษากลุ่มซึ่งสามารถสรุปเป็นคำกล่าวบางส่วน ดังนี้ “ไม่คิดว่าถ้าเล่นมากขนาดนี้จะทำให้กลายเป็นโรคติดอินเทอร์เน็ตได้ ฟังแล้วคุณากลัวจังเลย” “การติดอินเทอร์เน็ตเป็นสาเหตุทำให้การเรียนมีปัญหา” “การติดอินเทอร์เน็ตส่งผลกระทบมากมาย ถ้าไม่แบ่งเวลาให้เป็น” “เมื่อได้อ่านใบความรู้และได้ฟังความคิดเห็นจากเพื่อน ๆ ในกลุ่ม ทำให้รู้ข้อเสียและผลกระทบจากการติดอินเทอร์เน็ต” “คงต้องหาวิธีการในลดอินเทอร์เน็ต เพราะกลัวเป็นโรคติดอินเทอร์เน็ต” “คิดว่าอยากจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองจะได้ไม่ติดอินเทอร์เน็ต” “อยากแบ่งเวลาในการเล่นให้ได้” เมื่อสมาชิกกลุ่มสรุปเกี่ยวกับการเข้ารับการให้การปรึกษาแล้ว ผู้นำกลุ่มได้กล่าวขอบคุณที่สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และนัดหมายวัน เวลาในการเข้ารับการให้การปรึกษาครั้งที่ 6 ในวันจันทร์ที่ 13 มิถุนายน พ.ศ. 2559 เวลา 09.15-10.15 น.

ผลการประเมินการให้การปรึกษากลุ่มโดยใช้วิธีการสังเกต พบว่า สมาชิกกลุ่มเริ่มเห็นความสำคัญประเมินผลกระทบพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตที่มีต่อสุขภาพกายสุขภาพจิต การได้รับประโยชน์และการเสียประโยชน์ รวมถึงโทษของการติดอินเทอร์เน็ต และจากการได้แลกเปลี่ยนพูดคุยกันทำให้นักเรียนมีความคุ้นเคยกันมากขึ้น มีความไว้วางใจกัน มีความเข้าใจกัน และมีความสนิทสนมกัน มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันมากขึ้น ทุกคนให้การใส่ใจในข้อมูล

ที่สมาชิกแต่ละคนได้นำเสนอ สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่กล่าวพูด กล่าวแสดงความคิดเห็น กล่าวเสนอแนะ และสมาชิกกลุ่มได้ประเมินผลกระทบข้อดี ข้อเสีย ประโยชน์ที่ได้รับมากกว่าการเสียประโยชน์ ที่เกิดจากการติดอินเทอร์เน็ตได้ชัดเจน

## ครั้งที่ 6 การทบทวนผลกระทบต่อตนเอง (Self reevaluation)

วันและเวลา: วันจันทร์ที่ 13 มิถุนายน พ.ศ. 2559 เวลา 09.15-10.15 น.

สถานที่: ห้องเรียน โรงเรียนสวายจิกพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

การทบทวนผลกระทบต่อตนเอง (Self reevaluation) เป็นการประเมินตนเองโดยอาศัย การรับรู้ ความคิด ความรู้สึกในผลดีและผลเสียของการเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อกระตุ้นให้เกิด ความพยายามเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเราสามารถนิภาพของตนเองได้ว่า หากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้สำเร็จจะมีอนาคต มีความภาคภูมิใจ เป็นแรงจูงใจให้อยากจะ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนมากขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้คิดวิเคราะห์ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองได้สำเร็จและสร้างภาพลักษณ์ใหม่ให้กับตนเอง

ในขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้กล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ส่งเสริม ให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลายโดยพูดคุยทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยเรื่องทั่ว ๆ ไป จากนั้นขอให้ สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนถึงการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา ทั้งนี้ สมาชิกกลุ่มแต่ละคน ได้กล่าวถึงการประเมินตนเองเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก และผลกระทบจากการรับรู้ถึงปัญหา ในพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต เพื่อให้รู้ว่าการเปลี่ยนพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตเป็นเรื่อง สำคัญ จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนถึงข้อตกลงของกลุ่มต่อไป

ในขั้นดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิควิธีการสร้างความชัดเจน ในคุณค่า (Value clarification) และการแก้ไขประสบการณ์ทางอารมณ์ (Corrective emotional experience) ของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอรรถิภาวะนิยม ซึ่งทำให้สมาชิกได้รู้ถึงปัญหา พฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของตนเอง มีความพร้อมและความตั้งใจที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ ที่เหมาะสมและดีกว่า โดยในช่วงแรกผู้นำกลุ่มเปิดคลิปวิดีโอตัวอย่างหนังเรื่อง “TOP SECRET วัยรุ่นพันล้าน” ประมาณ 3 นาที เป็นหนังที่สร้างจากเรื่องจริงของเด็กหนุ่มที่ติดเกมออนไลน์ เรียนหนังสือไม่เก่ง แกรมถูกประณามว่าเป็นเด็กไม่เอาไหน แต่ใครจะรู้ว่าเขาคอนนั้นจะกลายมาเป็น เศรษฐีร้อยล้านเพียงอายุแค่ 23 ปีเท่านั้น เขาคอนนั้นคือ “ต๊อบ อธิพัทธ์ กุลพงษ์วณิชย์” เป็นเจ้าของ ธุรกิจสาหร่ายทอดกรอบแบรนด์เจ้าแกนน้อยนั่นเอง หลังจากดูคลิปเสร็จ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่ม ร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากการดูคลิปวิดีโอว่ารู้สึกอย่างไรบ้าง และลองเปลี่ยนภาพลักษณ์ใหม่ ให้กับตนเอง ซึ่งสมาชิกกลุ่มก็ได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นออกมาว่า “ไม่น่าเชื่อว่าเค้าเคยเป็นเด็ก ติดเกมมาก่อน” “ถึงเค้าจะเคยติดเกมแต่เค้าก็ยังทำงานอย่างอื่นได้” “ไม่รู้มาก่อนว่าขนมที่เรากิน เป็นของคนที่เคยติดเกมมาก่อน” “อุปสรรคหนักแค่ไหนเค้าก็ผ่านมาได้” “ถ้าเราใช้อินเทอร์เน็ต

ให้เป็นประโยชน์มันก็จะเกิดประโยชน์” “เราสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองใหม่ได้ ขนาดเล็กลงน้อย ยังทำได้เลย” หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มแจกแบบประเมินการทบทวนผลกระทบต่อตนเอง โดยให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเองเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก และผลกระทบจากการรับรู้ถึงปัญหา ในพฤติกรรมการใช้คอมพิวเตอร์เน็ต เพื่อให้สมาชิกรู้ว่าการเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้คอมพิวเตอร์เน็ต เป็นเรื่องสำคัญ สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้แสดงความคิดเห็นด้วยการประเมินตนเองเพื่อเปลี่ยน พฤติกรรมใหม่ที่มีคุณค่า และมองเห็นประโยชน์ที่ได้รับมากกว่าการเสียประโยชน์ในการเปลี่ยน พฤติกรรมการใช้คอมพิวเตอร์เน็ตตามกระบวนการเปลี่ยนแปลง โดยใช้แนวคิดการประเมินตนเองใหม่ โดยรายละเอียดของแบบประเมินตนเองผู้นำกลุ่มได้ประยุกต์ใช้ข้อคำถามจากผลงานการศึกษาวิจัย ของนักจิตวิทยา (Zimmerman, Olsen, & Bosworth, 2000) เกี่ยวกับพฤติกรรมที่มึนสุรามาใช้เป็น ข้อคำถามให้สมาชิกกลุ่มตอบดังนี้

ข้อคำถาม	การประเมินตนเอง	
	ใช่	ไม่ใช่
1. การลดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตทำให้นักเรียนมีสมาธิในการทำงานได้ดีกว่า		
2. การลดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตทำให้นักเรียนมีสุขภาพดีขึ้น		
3. พฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตไม่สามารถคลายเครียดได้		
4. พฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตไม่ใช่เป็นการพักผ่อน		
5. พฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนทำให้คนอื่นรำคาญ		

หากสมาชิกกลุ่มแต่ละคนตอบ “ใช่” เกินกว่า 3 ข้อ แสดงว่า สมาชิกกลุ่มได้รู้ถึงในปัญหาพฤติกรรม ติดอินเทอร์เน็ตและมีความพร้อมจะลดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต โดยเกิดแรงจูงใจให้มีความพร้อม ที่จะลดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต ซึ่งพบว่า สมาชิกกลุ่มทั้ง 12 คนตอบ “ใช่” เกิน 3 ข้อ ทุกคน แสดงว่า สมาชิกกลุ่มได้รู้ถึงในปัญหาพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตและมีความพร้อมจะลด พฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต

ในช่วงสุดท้ายของขั้นดำเนินการทำให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มแจกแบบบันทึก พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต พร้อมอธิบายชี้แจงวัตถุประสงค์ว่าต้องการให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและ รับทราบเกี่ยวกับการบันทึกข้อมูล รายละเอียดของการบันทึก โดยให้สมาชิกกลุ่มบันทึกเป็นประจำ ทุกวัน เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 14 มิถุนายน พ.ศ. 2559 สิ้นสุดวันที่ 27 มิถุนายน พ.ศ. 2559 (ระยะเสั่นฐาน) โดยบันทึกเป็นจำนวนชั่วโมงในการเล่นอินเทอร์เน็ตตามความเป็นจริง

และด้วยความซื่อสัตย์ เพื่อประโยชน์ของสมาชิกกลุ่มเอง และให้นำมาส่งให้ผู้นำกลุ่มในวันที่เข้าร่วมกลุ่มทุกครั้ง ผู้ที่บันทึกกิจกรรมครบถ้วนและนำมาส่งคืนจะได้แต้มสะสม โดยในแต่ละวันที่บันทึกก็จะได้แต้มสะสม 1 แต้ม และเมื่อครบ 14 แต้มก็จะได้รับของที่ระลึกเป็นการตอบแทน

ในขั้นยุติการให้การศึกษา ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่ม ได้ทบทวนความคิดและความรู้สึกของตนเอง เพื่อสร้างความเชื่อมั่นและเป็นแรงผลักดันให้มีการเปลี่ยนแปลงในการลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนร่วมกันสรุปสาระสำคัญ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการให้การศึกษากลุ่ม ซึ่งสามารถสรุปเป็นคำกล่าวบางส่วนได้ ดังนี้ “หลังจากลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตน่าจะทำให้มีเวลามากขึ้นเพื่อจะได้ทำกิจกรรมอื่น ๆ” “เล่นเน็ตนานเกินไปก็ทำให้ปวดตา ปวดคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ถ้าเล่นให้น้อยลงสุขภาพน่าจะดีขึ้น” “ถ้าเราไม่หมกมุ่นมากเกินไปเราก็จะมีความจำดีขึ้นและมีสมาธิในการเรียนมากขึ้นหลังจากลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต” “ถ้าเราสามารถลดการติดอินเทอร์เน็ตได้ คนอื่นก็จะไม่รำคาญเราได้คุยกันมากขึ้น” “ถ้าเครียด เบื่อ ก็จะพยายามหาอย่างอื่นทำบ้าง จะไม่เล่นแต่เน็ตอย่างเดียว” เมื่อสมาชิกกลุ่มสรุปเกี่ยวกับการเข้ารับการให้การศึกษาแล้ว ผู้นำกลุ่มได้กล่าวขอบคุณที่สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และนัดหมายวัน เวลาในการเข้ารับการให้การศึกษาครั้งที่ 7 ในวันศุกร์ที่ 17 มิถุนายน พ.ศ. 2559 เวลา 14.00-15.00 น.

ผลการประเมินการให้การศึกษากลุ่มในครั้งนี้โดยใช้วิธีการสังเกต พบว่า สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญถึงปัญหาพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตของตนเอง มีความพร้อมและความตั้งใจที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมและดีกว่า โดยมีการซักถามในสิ่งที่สงสัยและใส่ใจในการให้การศึกษา สมาชิกกลุ่มทุกคนสามารถทบทวนปัญหาพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตของตนเองอย่างรวดเร็ว และสามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันเนื่องจากสมาชิกเห็นประโยชน์ในแต่ละประสบการณ์นั้น ๆ

## ครั้งที่ 7 การปลดปล่อยทางสังคม (Social liberation)

วันและเวลา: วันศุกร์ที่ 17 มิถุนายน พ.ศ. 2559 เวลา 14.00-15.00 น.

สถานที่: ห้องเรียน โรงเรียนสวายจิกพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

การประกาศเจตนารมณ์ให้สังคมรับรู้ (Social liberation) คือ การที่บุคคลประกาศให้สังคมรับรู้ถึงความตระหนัก ประโยชน์ และยอมรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประกาศเจตนารมณ์ให้สังคมได้รับรู้ว่าสามารถลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของตนเองได้

ในขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้กล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลายโดยพูดคุยทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยเรื่องทั่ว ๆ ไป จากนั้นขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนถึงการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา ทั้งนี้ สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองและภาพลักษณ์ใหม่ให้กับตนเอง

ในขั้นดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มใช้กิจกรรม “One stop internet” ซึ่งเป็นกิจกรรมเพื่อประกาศเจตนารมณ์ให้สังคมได้รับรู้ว่าสามารถลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของตนเองได้ โดยใช้เทคนิคการปรับ โดยใช้ถ้อยคำ (Changing one's language) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive behavior counseling theory) ผู้นำกลุ่มเริ่มกิจกรรมโดยแจกกระดาษชาร์ตสีให้สมาชิกกลุ่มคนละ 1 แผ่น โดยให้สมาชิกคิดสโลแกนที่กระตุ้นให้ตนเองลดการเสพติดอินเทอร์เน็ตลงในกระดาษที่แจกให้ แล้วตกแต่งให้สวยงามตามใจชอบพร้อมกับเขียนชื่อ-นามสกุล ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มให้เวลาสมาชิกกลุ่มได้ฝึกคิดในการเขียนสโลแกนและออกแบบเป็นเวลา 30 นาที โดยให้สมาชิกกลุ่มปรึกษากันได้ ซึ่งเมื่อเวลาผ่านไป 30 นาที ผู้นำกลุ่มเห็นว่าสมาชิกกลุ่มกำลังสนุกกับการได้ออกแบบสโลแกนของตน แต่ได้ขอให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันพูดคุยและบอกสโลแกน “One stop internet” ในช่วงเวลาที่เหลือให้เพื่อนสมาชิกได้ฟังก่อน เพื่อเป็นการบอกเล่าความคิด ความรู้สึกสโลแกนของตน และจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มกลับไปดำเนินการออกแบบจนเห็นว่าเป็นที่พอใจ และเมื่อดำเนินการเสร็จแล้วขอให้สมาชิกนำแผ่นสโลแกนนี้ไปติดไว้ที่มุมใดมุมหนึ่งของบ้านหรือห้องเรียนก็ได้ เพื่อเป็นข้อเตือนใจและเพื่อประกาศเจตนารมณ์ให้สังคมได้รับรู้ว่าสามารถลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของตนเองได้ และส่วนใหญ่เลือกที่จะติดไว้ที่มุมใดมุมหนึ่งของบ้านมากกว่า เพราะอยากทดลองดูก่อน แต่มีสมาชิก 1 คนขอติดไว้ที่บอร์ดในห้องเรียน สำหรับสโลแกนที่สมาชิกกลุ่มได้คิดขึ้นมา มีดังนี้

“เขตปลอดอินเทอร์เน็ต”  
 “งดเล่น Net 1 วัน...จะทำได้ไหม ทำได้หรือเปล่า”  
 “ห้องนี้ปลอดเกม”  
 “No Online By 1 day”  
 “เข้าคือผู้ Stop Wifi”  
 “ไม่อยากหน้าร้าว งดกดว่าว 1 ชม.”  
 “ห้องนี้ No Internet”  
 “กด 1 ครั้ง เสียตั้งค์ 10 บาท”  
 “อยากสวย อยากใส งดใช้ line 1 ชม.”  
 “พื้นที่ปลอด Internet”  
 “หนังสือไม่อ่าน การบ้านไม่เสร็จ เพราะ Internet ตัวเดียว”  
 “1 วัน 1 เกม ดีกว่า 10 เกมต่อวัน”

สังเกตได้ว่าสมาชิกมีความกระตือรือร้นและสนุกกับการออกแบบสโลแกน มีการพูดคุยอย่างไว้วางใจกัน สมาชิกบางคนก็ได้ร่วมปรึกษากันและให้คำแนะนำเพื่อแลกเปลี่ยนกัน บางคนเขียนสโลแกนได้แล้ว แต่ออกแบบไม่สวย ก็ให้เพื่อนสมาชิกช่วยตกแต่งให้

ในชั้นปฏิบัติการให้การปรึกษา ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนความคิดและความรู้สึกของตนเองจากสโลแกนที่ตนได้เขียน โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนร่วมกันสรุปสาระสำคัญ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการให้การปรึกษากลุ่ม ซึ่งสามารถสรุปเป็นคำกล่าวบางส่วนได้ ดังนี้ “เป็นเทคนิคที่ดีมาก” “ช่วยกระตุ้นให้เราลดการเล่นลงได้” “เป็นวิธีที่ช่วยได้อีกทางหนึ่ง” “อยากลองดูว่าจะเป็นไง เพราะไม่เคยทำแบบนี้มาก่อน” “น่าจะทำได้ เพราะเป็นสโลแกนที่เราคิดขึ้นมาเอง” “ทำท่ายดี ลองทำดู” “สนุกกับการได้คิดสโลแกน” “เพื่อน ๆ ช่วยคิดรู้สึกมีกำลังใจและมีพลังในการลองทำดู” เมื่อสมาชิกกลุ่มสรุปเกี่ยวกับการเข้ารับการให้การปรึกษาแล้ว ผู้นำกลุ่มได้กล่าวขอบคุณที่สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และนัดหมายวัน เวลาในการเข้ารับการให้การปรึกษาครั้งที่ 8 ในวันจันทร์ที่ 20 มิถุนายน พ.ศ. 2559 เวลา 09.15-10.15 น.

ผลการประเมินการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้โดยใช้วิธีการสังเกต พบว่า สมาชิกมีความกระตือรือร้นและสนุกกับการคิดและออกแบบสโลแกน เนื่องจากเป็นเทคนิคทางอ้อมอีกเทคนิคหนึ่ง เพื่อเป็นการประกาศเจตนารมณ์ให้สังคมได้รับรู้ว่าสามารถลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของตนเองได้ สมาชิกกลุ่มยังได้แลกเปลี่ยนความคิด ได้ปรึกษาหารือกัน บางคนก็ช่วยเสนอแนะและช่วยคิดสโลแกนให้ และต่างให้กำลังใจกัน



## ครั้งที่ 8 การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus control)

วันและเวลา: วันจันทร์ที่ 20 มิถุนายน พ.ศ. 2559 เวลา 09.15-10.15 น.

สถานที่: ห้องเรียน โรงเรียนสวายจิกพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus control) เป็นกระบวนการจัดเงื่อนไขสภาพแวดล้อม เพื่อที่จะทำให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นไม่สามารถเกิดขึ้นได้ โดยจัดการกับเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้า ในสภาพแวดล้อมของคนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ ก่อนที่จะมีการลงมือกระทำ พฤติกรรมนั้น ผู้ที่ติดอินเทอร์เน็ตจะทราบว่าสิ่งเร้าใดทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกอยากเล่น อินเทอร์เน็ตและสามารถเลือกลักษณะพฤติกรรมที่ตนเองจะปฏิบัติได้ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อวิเคราะห์สิ่งเร้า สิ่งจูงใจ หรือสิ่งชักนำใดที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต และเลือกลักษณะพฤติกรรมที่ตนเองจะปฏิบัติได้

ในขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้กล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลายโดยพูดคุยทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยเรื่องทั่ว ๆ ไป จากนั้นขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนถึงการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา ทั้งนี้ สมาชิกกลุ่มแต่ละคน ได้กล่าวถึงเจตนาพร้อมให้สังคมจากสโลแกนที่ตนเองคิดขึ้นมา เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ลดพฤติกรรม การติดอินเทอร์เน็ตของตนเองได้ จากนั้นผู้นำกลุ่มได้ถามสมาชิกกลุ่มต่อไปว่าได้นำกระดาษโน้ต ที่เขียนสโลแกน “One stop internet” ตลอดจนความรู้สึกเมื่อคนได้บรรลุเป้าหมายไปคิดไว้ใน ตำแหน่งใดกันบ้าง ทั้งนี้พบว่าสมาชิกแต่ละคนนำไปติดไว้ในตำแหน่งต่าง ๆ ของบ้านหรือในที่ที่สามารถสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน ได้แก่ จอคอมพิวเตอร์ที่ใช้เป็นประจำ ประตูห้องนอน โต๊ะเขียนหนังสือ สมุดโน้ตที่ใช้จัดการบ้าน กระเป๋านักเรียน กล่องใส่อุปกรณ์เครื่องเขียน เป็นต้น

ในขั้นดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้แจกใบงาน “การควบคุมสิ่งเร้า” โดยผู้นำกลุ่มอธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต สิ่งเร้า และวิธีการควบคุมสิ่งเร้า หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มได้วิเคราะห์พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของตนเองว่ามีสิ่งเร้า สิ่งจูงใจ หรือสิ่งชักนำใดที่ทำให้รู้สึกอยากและนึกถึงแต่การเล่นอินเทอร์เน็ต หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่ม ร่วมกันพิจารณาว่าจะควบคุมสิ่งเร้า และเลือกลักษณะพฤติกรรมที่ตนจะปฏิบัติอย่างไร ผ่านสถานการณ์ที่สมาชิกคิดว่าเกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวันของตน โดยให้เขียนลงในใบงาน ที่แจกให้ ซึ่งมีอยู่ 3 ข้อด้วยกัน และผู้นำกลุ่มได้อธิบายในแต่ละข้อ โดยยกตัวอย่างที่ใกล้เคียง เพื่อเปรียบเทียบให้สมาชิกกลุ่มได้วิเคราะห์ได้อย่างถูกต้อง ดังนี้

1. กำจัดหรือหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่ทำให้/ กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต (เช่น ในการลดน้ำหนัก เมื่อรู้ว่าเป็นคนชอบการเก็บตุ๊กตขนม และอาหารสำเร็จรูปไว้ในห้องพัก หรือในบ้าน ทำให้รับประทานอาหารมากเกินไป ดังนั้น การกำจัดสิ่งเร้าทำได้โดยการไม่ซื้อขนม และอาหารเก็บไว้ในห้อง)

2. กำหนดสิ่งเร้าที่เฉพาะเจาะจง สำหรับการลดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต (เช่น ในการลดน้ำหนัก เมื่อรู้ว่าจะเกิดจากการรับประทานบ่อยครั้งเมื่ออยู่นอกบ้าน การกำหนดสิ่งเร้าให้เฉพาะเจาะจง ทำได้โดยการกำหนดให้เฉพาะเจาะจงว่าจะรับประทานอาหารเฉพาะที่โต๊ะอาหารที่บ้าน หรือที่หอพักเท่านั้น)

3. การเปลี่ยนสิ่งเร้าเพื่อไม่ให้เกิดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต (เช่น ในการลดพฤติกรรมการใช้จ่ายฟุ่มเฟือย เมื่อรู้ว่าตนเองชอบผ่อนคลาโดยการช้อปปิ้งและจะต้องซื้อของที่ไม่น่าเป็นติดมือเสมอ การเปลี่ยนสิ่งเร้าทำได้โดยการเปลี่ยนจากการผ่อนคลาในห้างสรรพสินค้าหรือตลาดนัดที่เต็มไปด้วยสิ่งของที่ชวนให้ซื้อ ไปเป็นการผ่อนคลาในสถานที่ธรรมชาติที่ไม่มี การซื้อสิ่งของ เช่น ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ สวนสุขภาพ สระว่ายน้ำ และ योग เป็นต้น)

หลังจากที่สมาชิกกลุ่มเขียนเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากใบงาน ซึ่งสมาชิกกลุ่มก็ได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นแต่ละข้อดังนี้ ข้อ 1 กำจัดหรือหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่ทำให้/ กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ตอบใกล้เคียงกัน เช่น “เวลานอนจะไม่เอาโทรศัพท์นอนด้วย” “เวลานอนจะเก็บโทรศัพท์ไว้ห่างตัวเองมากที่สุด” “เมื่อชั่วโมง Net หมดพอดี จะยังไม่รีบเติมชั่วโมง Net ตอนนั้น” “เวลาเข้าห้องน้ำ จะฝักไม่ให้เอาโทรศัพท์เข้าไปด้วย” ข้อ 2 กำหนดสิ่งเร้าที่เฉพาะเจาะจง สำหรับการลดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ตอบใกล้เคียงกัน เช่น “จะเล่น Net หลังจากทำการบ้านเสร็จ” “จะจำกัดชั่วโมง Net เมื่อใช้หมดก่อน ก็จะไม่เติม” “จำกัดชั่วโมงในการเล่น” “ตั้งค่าปิดเสียงไลน์ เสียงแชท จะได้ไม่เปิดดู” ข้อ 3 การเปลี่ยนสิ่งเร้าเพื่อไม่ให้เกิดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ตอบใกล้เคียงกัน เช่น “จะลองย้ายโต๊ะคอมพิวเตอร์ไปไว้นอกห้อง” “นำป้ายสโลแกน เขตปลอดอินเทอร์เน็ต ไปติดไว้ที่หน้าห้องนอน” “นำป้ายสโลแกนที่ทำกิจกรรมเมื่อครั้งที่แล้วมาติดไว้ที่มุมของบ้าน” “จะไม่เล่น Net บทเรียนนอน” “จะพยายามไม่เดินผ่านร้านเกม” ทั้งนี้ ผู้นำกลุ่มพบว่า ขณะที่สมาชิกกลุ่มบอกเล่าเรื่องราวหรือสถานการณ์การควบคุมสิ่งเร้าของตน สมาชิกกลุ่มมีสีหน้าที่ยิ้มแย้ม ซึ่งบ่งบอกถึงความมั่นใจว่าจะสามารถทำได้ นอกจากนั้นยังได้วิธีการควบคุมสิ่งเร้าอื่น ๆ จากเพื่อนสมาชิกเพิ่มเติม และยังได้พูดคุยระหว่างสมาชิกกันเองด้วยว่าจะขอแนววิธีการของเพื่อนไปใช้บ้าง และผู้นำกลุ่มได้ให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มในการดำเนินการตามแนวทางและขั้นตอนต่าง ๆ ที่สมาชิกกลุ่มได้เขียนไว้ต่อไป

โดยกล่าวว่าสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เขียนไว้นี้ หากได้มีการดำเนินการอย่างมุ่งมั่นต่อไป ผู้นำกลุ่มเชื่อว่า จะทำให้นักเรียนไปถึงเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ได้ นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่ม พุดให้กำลังใจซึ่งกันและกันด้วย

ในขั้นยุติการให้การศึกษา ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้พูดคุย ในการให้การศึกษา กลุ่ม ซึ่งสมาชิกแต่ละคนได้กล่าวถึงวิธีการควบคุมสิ่งเร้าด้วยวิธีการและ แนวทางต่าง ๆ ที่ตนคิดว่าจะปฏิบัติ เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตนตั้งไว้ ทั้งนี้เป็นการให้สมาชิกกลุ่ม ได้ทบทวนถึงแนวทางต่าง ๆ ในการควบคุมสิ่งเร้าที่ตนได้ตัดสินใจเลือก จนกระทั่งนำไปสู่ ความพร้อมในการนำไปปฏิบัติต่อไป เมื่อสมาชิกกลุ่มสรุปเกี่ยวกับการเข้ารับการให้การศึกษาแล้ว ผู้นำกลุ่มได้กล่าวขอบคุณที่สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และนัดหมายวัน เวลา ในการเข้ารับการให้การศึกษาครั้งที่ 9 ในวันศุกร์ที่ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2559 เวลา 14.00-15.00 น.

ผลการประเมินการให้การศึกษาในกลุ่มในครั้งนี้โดยใช้วิธีการสังเกต พบว่า ระหว่างที่ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าถึงแนวทางการควบคุมสิ่งเร้าของตนนั้น ทำให้สมาชิกกลุ่ม ได้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ ขณะที่สมาชิกกลุ่มได้ลอง จินตนาการถึงความรู้สึกเมื่อตนได้ดำเนินการแนวทางต่าง ๆ และประสบความสำเร็จไปถึงเป้าหมาย ที่ตนตั้งไว้และบอกเล่าความรู้สึกเหล่านั้น สมาชิกกลุ่มมีสีหน้าที่ยิ้มแย้ม และสมาชิกเองก็ตั้งใจรับฟัง ในสิ่งที่เพื่อนกำลังพูด และในขณะที่ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจซึ่งกันและกันนั้น สมาชิกแต่ละคนก็ให้กำลังใจเพื่อนกันอย่างเต็มที่ ซึ่งสิ่งเหล่านี้แสดงถึงการมีสัมพันธภาพที่ดี ระหว่างสมาชิกกลุ่ม การรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การได้รับการยอมรับจากกลุ่ม อันส่งผลต่อ ประสิทธิภาพในการดำเนินการให้การศึกษา กลุ่ม ได้ต่อไป

## ครั้งที่ 9 การตั้งเป้าหมาย (Goal setting)

วันและเวลา: วันศุกร์ที่ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2559 เวลา 14.00-15.00 น.

สถานที่: ห้องเรียน โรงเรียนสวายจิกพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

การตั้งเป้าหมาย (Goal setting) เป็นการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ช่วยให้บุคคลรู้ถึงพฤติกรรมที่ต้องการกระทำอย่างเด่นชัด และยังใช้เป้าหมายเป็นเกณฑ์ในการประเมินว่าพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงนั้น ในขณะนี้ได้มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ลดลง หรือคงเดิม โดยการเปรียบเทียบพฤติกรรมที่แท้จริงกับพฤติกรรมเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลง

ในขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้กล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลายโดยพูดคุยทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยเรื่องทั่ว ๆ ไป จากนั้นขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนถึงการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา ทั้งนี้ สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้กล่าวถึงวิธีการควบคุมสิ่งเร้าด้วยวิธีการและแนวทางต่าง ๆ ที่ตนคิดว่าจะปฏิบัติ เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตนตั้งไว้

ในขั้นดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกการตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง ซึ่งการตั้งเป้าหมายในที่นี้คือ การควบคุมตนเอง โดยการควบคุมเวลาในการเล่นหรือใช้อินเทอร์เน็ตลดลงจากเดิมเพื่อให้เกิดความเคยชิน ในขั้นตอนนี้เป็นต้นไป ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยเทคนิคการควบคุมตนเองโดยการตั้งเป้าหมาย (Goal setting) ร่วมกัน คือ การลดจำนวนเวลาในการเล่นอินเทอร์เน็ต ผู้นำกลุ่มได้ขอให้สมาชิกกลุ่มตั้งเป้าหมายการควบคุมเวลาการเล่นอินเทอร์เน็ตของตนเองที่คิดว่าตนสามารถปฏิบัติได้ ซึ่งได้ข้อสรุป ดังนี้

คนที่	ปกติ (ชม.ต่อวัน)	เป้าหมาย (ชม. ต่อวัน)
1	7	4
2	6	3
3	6	3
4	5	3
5	6	3
6	7	4

คนที่	ปกติ (ชม.ต่อวัน)	เป้าหมาย (ชม.ต่อวัน)
7	7	3
8	6	3
9	8	5
10	6	3
11	10	5
12	7	3

จากนั้นผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มเขียนข้อความลงในกระดาษโน้ตที่แจกให้ในหัวข้อ “เป้าหมาย... มีไว้พุ่งชน” ในการลดพฤติกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ตของคนที่ต้องการให้เกิดขึ้นในระยะเวลาอันใกล้ ทั้งนี้ เป้าหมายที่ตั้งไว้ สมาชิกกลุ่มสามารถรับรู้ถึงความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง รวมทั้งความรู้สึกเมื่อตนประสบความสำเร็จ เมื่อสมาชิกกลุ่มเขียนจนครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ออก “เป้าหมาย...มีไว้พุ่งชน” ของตนให้เพื่อนสมาชิกฟังจนครบ เพื่อเป็นการให้คำมั่นสัญญาและการให้กำลังใจซึ่งกันและกันในการปฏิบัติให้ได้ตามเป้าหมายตามที่ตนตั้งไว้ ทั้งนี้พบว่า สมาชิกแต่ละคนมีเป้าหมายที่ค่อนข้างคล้ายคลึงกัน คือ “การได้เกรดเฉลี่ยที่ดีขึ้นกว่าเดิม หากลดเวลาการเล่นอินเทอร์เน็ตลง” “ลดเวลาเล่น Net เพิ่มเวลาทำการบ้าน” “ผลการเรียนจะดีขึ้นมากกว่านี้” “มีเวลาทำกิจกรรมอย่างอื่นมากขึ้น” “ตั้งใจให้ได้” เมื่อสมาชิกแต่ละคนได้ตั้งเป้าหมายแล้ว ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสร้างจินตนาการเพื่อกระตุ้นความคิดและความรู้สึกใหม่ ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมมารู้คิด (Cognitive behavior counseling) โดยขอให้สมาชิกกลุ่มลองจินตนาการต่อไปว่าจะเป็นอย่างใดหากสมาชิกกลุ่มได้บรรลุเป้าหมายตามที่ตนตั้งไว้ ซึ่งเป็นการกระตุ้นความคิดและความรู้สึกใหม่ ซึ่งสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่กล่าวอย่างสอดคล้องกันว่า “เกรดเฉลี่ยก็จะดีขึ้น” “เรียนได้อันดับดีขึ้น” “ไม่โดนตำหนิจากครูจากพ่อแม่” “ได้ทำกิจกรรมอื่น ๆ มากขึ้น” “มีเวลาทำกิจกรรมกับเพื่อน” “มีเวลาได้ทำการบ้านทำรายงาน” จากการใช้เทคนิคดังกล่าวพบว่า นักเรียนได้คิดถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นเมื่อตนบรรลุเป้าหมายซึ่งนำไปสู่การเกิดความรู้สึกที่ดีต่อเป้าหมายที่ตนได้ตั้งใจ และสามารถผลักดันให้เกิดพฤติกรรมเพื่อไปสู่เป้าหมายต่อไปได้ และในช่วงสุดท้าย ผู้นำกลุ่มได้มอบหมายงานโดยแจกแบบบันทึกพฤติกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ตให้สมาชิกกลุ่มนำไปจดบันทึกเวลาในการเล่นอินเทอร์เน็ตตามความเป็นจริงเป็นประจำทุกวัน ว่าในแต่ละวันใช้เวลาในการเล่นกี่ชั่วโมง โดยให้เริ่มบันทึกและเริ่มปฏิบัติตั้งแต่ตั้งแต่วันที่ 28 มิถุนายน พ.ศ. 2559 จนถึงวันที่ 28 กรกฎาคม พ.ศ. 2559

ระยะเวลา 4 สัปดาห์ (ระยะทดลอง) โดยขอให้ส่งสมุดบันทึกให้กับผู้นำกลุ่มในวันที่เข้ารับ การปรึกษากลุ่มทุกครั้ง หลังจากการดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้เน้นถึงความสำคัญ และประโยชน์ที่ได้จากการบันทึกการตั้งเป้าหมาย และขอให้มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง เพื่อเป็น การฝึกการควบคุมตนเอง และเป็นการฝึกเพื่อให้เกิดความเคยชิน หากสมาชิกกลุ่มทำได้ครบถ้วน และนำมาส่งทุกครั้ง ผู้นำกลุ่มจะให้ดาวเป็นสัญลักษณ์ และจะมีรางวัลให้ในครั้งสุดท้ายของการยุติ การให้การปรึกษา ซึ่งสมาชิกกลุ่มต่างให้คำมั่นสัญญาว่าจะปฏิบัติตามเป้าหมายให้ได้มากที่สุด

ในขั้นยุติการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้พูดคุย และสิ่งที่ได้รับในการเข้ารับการให้การปรึกษาครั้งนี้ โดยสมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้กล่าวถึงเป้าหมาย มีไว้พุ่งชนที่ตนได้ตั้งไว้ จากขั้นตอนนี้ เป็นการให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนถึงเป้าหมายที่ตนได้ตั้งไว้ อีกครั้ง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความแน่ใจและนำไปสู่การปฏิบัติต่อไป เมื่อสมาชิกกลุ่มสรุป เกี่ยวกับการเข้ารับการให้การปรึกษาในครั้งนี้แล้ว ผู้นำกลุ่มได้กล่าวขอบคุณที่สมาชิกกลุ่ม ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และนัดหมายวัน เวลาในการเข้ารับการให้การปรึกษาครั้งที่ 10 ในวันจันทร์ที่ 28 มิถุนายน พ.ศ. 2559 เวลา 09.15-10.15 น.

ผลการประเมินการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ โดยใช้วิธีการสังเกต พบว่า สมาชิกกลุ่ม มีความมั่นใจและมีความเชื่อมั่นมากขึ้นในการเปลี่ยนพฤติกรรมลดการติดอินเทอร์เน็ต มีการแลกเปลี่ยนความคิดและอภิปรายร่วมกัน และมีการให้กำลังใจในการที่จะนำแนวทางของตน ไปปฏิบัติให้ได้ สมาชิกกลุ่มยืนยันถึงการนำประสบการณ์และการเรียนรู้ในกิจกรรมครั้งนี้ ไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันของตนเอง

## ครั้งที่ 10 การเตือนตนเอง (Self-monitoring)

วันและเวลา: วันจันทร์ที่ 27 มิถุนายน พ.ศ. 2559 เวลา 09.15-10.15 น.

สถานที่: ห้องเรียน โรงเรียนสวายจิกพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

การเตือนตนเอง (Self-monitoring) เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ตนเองต้องการเปลี่ยนแปลง เพื่อนำมาใช้ในการวิเคราะห์ ทำความเข้าใจปัจจัยที่ทำให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น และเป็นข้อมูลสำหรับการวางแผนการจัดการตนเองและเป็นข้อมูลสำหรับการประเมินความสำเร็จในการจัดการตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเองอย่างเป็นระบบ และสมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้และหาแนวทางเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ได้ตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้

ในขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้กล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลายโดยพูดคุยทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยเรื่องทั่ว ๆ ไป จากนั้นขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนถึงการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา ทั้งนี้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้บอก “เป้าหมาย...มีไว้พุ่งชน” ของตนเพื่อเป็นคำมั่นสัญญาการปฏิบัติตน และการให้กำลังใจซึ่งกันและกันในกลุ่มจะทำให้เกิดการยอมรับและมีข้อตกลงใจในการลดการเสพติดอินเทอร์เน็ตร่วมกันได้

ในขั้นดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มแจกสมุดบันทึกกราฟ โดยผู้นำกลุ่มได้อธิบายถึงความสำคัญของการเตือนตนเองว่า การเตือนตนเองทำให้พฤติกรรมของบุคคลดีขึ้น เพราะเกิดกระบวนการควบคุมความรู้สึกลึกซึ้งขึ้น เนื่องจากพบว่าพฤติกรรมที่ตนเองบันทึกนั้น ต่างจากเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ อาจทำให้เกิดความรู้สึกลึกซึ้งขึ้นมา และการที่จะหลีกเลี่ยงความรู้สึกลึกซึ้งได้คือการทำให้ตนเองดีขึ้นเพื่อเป็นไปตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ ในขั้นตอนนี้ ผู้นำกลุ่มเน้นย้ำให้สมาชิกเห็นความสำคัญในการบันทึกพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตด้วยตนเอง โดยการบันทึกที่ถูกต้องและสอดคล้องกับตนเองนั้น จึงเท่ากับเป็นการเตือนตนเองให้ปฏิบัติตนเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ จากนั้นนำแบบบันทึกพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตด้วยตนเองมาลงบันทึกบนกราฟ โดยผู้นำกลุ่มได้อธิบายและสอนวิธีการนำข้อมูลจากแบบบันทึกมาเขียนเป็นกราฟ เพื่อให้เห็นลักษณะความถี่ของพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตที่ชัดเจนมากขึ้น จากนั้นผู้นำกลุ่มให้เวลาสมาชิกกลุ่มได้ลองฝึกเขียนกราฟ และผู้นำกลุ่มได้เข้าไปแนะนำสมาชิกกลุ่มเป็นรายบุคคลเพื่อให้เกิดความเข้าใจและเขียนได้อย่างถูกต้อง สมาชิกบางคนไม่เข้าใจก็จะเดินมาสอบถามผู้นำกลุ่ม ส่วนสมาชิกบางคนที่เข้าใจแล้วก็จะนำมาส่งให้ผู้นำกลุ่มตรวจดูว่าตนทำถูกหรือไม่ และสมาชิกบางคนที่เข้าใจก็จะช่วยแนะนำเพื่อนสมาชิกด้วยกัน สังเกตได้ว่าในระหว่างการดำเนินกิจกรรม

ในขั้นตอนนี้ สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้น ใฝ่ใจ มีความสนใจในกราฟของตนเอง บางคนก็นำไปเปรียบเทียบกับเพื่อนสมาชิกด้วยกันว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร เมื่อสมาชิกกลุ่มดำเนินการในขั้นตอนนี้เสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มได้อธิบายเพิ่มเติมว่าขอให้สมาชิกบันทึกข้อมูลลงกราฟแบบนี้ทุกวันจนครบกำหนด แต่ย้ำว่าจะต้องซื่อสัตย์เพื่อประโยชน์ของตัวเอง และนำมาส่งให้ผู้นำกลุ่มในสัปดาห์ต่อไป และหากสมาชิกกลุ่มบันทึกครบถ้วนและถูกต้อง ผู้นำกลุ่มจะมีรางวัลให้ ซึ่งทุกคนต่างก็ให้คำมั่นสัญญาว่าจะปฏิบัติด้วยความซื่อสัตย์

ในขั้นปฏิบัติการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้พูดคุยและสิ่งที่ได้รับในการเข้ารับการให้การปรึกษาครั้งนี้ โดยสมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้กล่าวถึงวิธีการเตือนตนเองบางส่วนว่า “การเตือนตนเองจะช่วยให้เห็นภาพพฤติกรรมกรมการเสพติดอินเทอร์เน็ทที่ชัดเจนมากขึ้น” “การเตือนตนเองทำให้เรารู้ว่า เราจะต้องปรับเปลี่ยนแปลงตนเอง” “อยากเห็นกราฟตัวเองลดลงจากเดิม” “เป็นวิธีที่ทำให้เราได้รู้จักการสังเกตพฤติกรรมกรมการเสพติดอินเทอร์เน็ทของตนเองมากขึ้น” “เป็นวิธีที่ตื่นเต้นและแปลกดี ไม่เคยเห็นกราฟการติดอินเทอร์เน็ทของตัวเองแบบนี้มาก่อน” “อยากเปลี่ยนแปลงตนเองขึ้นมาทันที ก่อนจะสายเกินไป” “ถ้าได้เห็นกราฟตัวเองที่ลดลงจะดีใจมาก” เมื่อสมาชิกกลุ่มสรุปเกี่ยวกับการเข้ารับการให้การปรึกษาในครั้งนี้แล้ว ผู้นำกลุ่มได้กล่าวขอบคุณที่สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และนัดหมายวัน เวลาในการเข้ารับการให้การปรึกษาครั้งที่ 11 ในวันศุกร์ที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2559 เวลา 14.00-15.00 น.

ผลการประเมินการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้โดยใช้วิธีการสังเกต พบว่า สมาชิกกลุ่มมีความความกระตือรือร้น ใฝ่ใจ มีความสนใจในกราฟของตนเอง บางคนก็นำไปเปรียบเทียบกับเพื่อนสมาชิกด้วยกันว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร สมาชิกบางคนก็ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษาซึ่งกันและกัน และผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นว่าสมาชิกบางคนแอบกระซิบกันว่าจะทำให้กราฟของตนเองลดลงให้ได้ พร้อมกับยิ้มให้กัน และสมาชิกทุกคนต่างสัญญาว่าจะซื่อสัตย์ต่อตนเอง ทำให้บรรยากาศเป็นไปด้วยความอบอุ่น



## ครั้งที่ 11 การประเมินตนเอง (Self evaluation)

วันและเวลา: วันศุกร์ที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2559 เวลา 14.00-15.00 น.

สถานที่: ห้องเรียน โรงเรียนสวายจิกพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

การประเมินตนเอง (Self evaluation) เป็นขั้นตอนที่บุคคลตัดสินความสำเร็จในการจัดการตนเอง หลังจากได้ดำเนินการจัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายตามที่วางแผนไว้ โดยเปรียบเทียบพฤติกรรมของตนเองที่ทำจริงกับพฤติกรรมที่วางไว้ในแผน ซึ่งถ้าพบว่าพฤติกรรมที่ทำได้จริงต่ำกว่าที่แผนวางไว้ ก็จะพิจารณาหาสาเหตุที่ทำให้ไม่เป็นไปตามแผน แล้วปรับปรุงแผนเพื่อดำเนินการต่อไปให้ไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเองอย่างเป็นระบบ

ในขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้กล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลายโดยพูดคุยทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยเรื่องทั่ว ๆ ไป จากนั้นขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนถึงการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา และได้สอบถามถึงแบบบันทึกพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เนตที่ได้นำไปบันทึกลงในกราฟว่าเป็นอย่างไรกันบ้าง ทั้งนี้ สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้บอกเล่าถึงวิธีการเตือนตนเองที่ได้ไปเขียนกันมา

ในขั้นดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มแจกแบบตรวจสอบการประเมินตนเองให้กับสมาชิกกลุ่ม และได้อธิบายแบบตรวจสอบการประเมินตนเองว่าเป็นแบบประเมินตนเองโดยนำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนในแต่ละสัปดาห์มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์เป้าหมายที่ตั้งไว้ เพื่อพิจารณาว่าตนเองสามารถทำพฤติกรรมได้มากกว่า เท่ากับ หรือน้อยกว่าเป้าหมายนั้น ซึ่งถ้ามากกว่าให้สัญลักษณ์เครื่องหมายเป็น > หมายถึง มากกว่า สัญลักษณ์เครื่องหมายเป็น < หมายถึง มากกว่า และสัญลักษณ์เครื่องหมายเป็น = หมายถึง เท่ากับ แบบประเมินตนเองนี้ทำให้ทราบผลของการปฏิบัติว่าดีขึ้นหรือควรปรับปรุงอย่างไร ถ้าผลการปฏิบัตินั้นบรรลุเป้าหมายคือ พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เนตของตนลดลง จะนำไปสู่การให้การเสริมแรงตนเองต่อไป เมื่อผู้นำกลุ่มได้อธิบายให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจแล้ว จึงได้เริ่มให้สมาชิกกลุ่มลองฝึกการประเมินตนเองในแบบตรวจสอบการประเมินตนเองที่ผู้นำกลุ่มแจกให้ โดยนำข้อมูลมาจากแบบบันทึกพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เนตที่ตนได้บันทึกในแต่ละวันมาเขียนลงในแบบตรวจสอบดังกล่าว โดยผู้นำกลุ่มจะได้ช่วยแนะนำวิธีการเขียน หากสมาชิกกลุ่มเกิดความสงสัยและไม่เข้าใจ ในระหว่างนี้สังเกตได้ว่าในขณะที่สมาชิกกลุ่มกำลังทำแบบตรวจสอบ บางคนที่ยังสงสัยก็จะสอบถามเพื่อนด้วยกัน ถ้าผู้นำกลุ่มสังเกตว่าบางคนไม่แน่ใจ ก็จะเดินเข้าไปเพื่อให้คำแนะนำ หลังจากที่สังเกตแล้วว่าสมาชิก

เริ่มดำเนินการเขียนแบบตรวจสอบเสร็จ ผู้นำกลุ่มสอบถามเพิ่มเติมว่ามีสมาชิกคนใดสงสัยหรือไม่เข้าใจตรงส่วนใดอีกหรือไม่ ซึ่งสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ก็ได้ตอบว่ามีความเข้าใจ ผู้นำกลุ่มจึงขอให้สมาชิกกลุ่มได้ทำแบบตรวจสอบประเมินตนเองทุกสัปดาห์ ควบคู่กับการทำแบบบันทึกพฤติกรรม การเสพติดอินเทอร์เน็ตเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมของตนเองที่ทำจริงกับพฤติกรรมที่วางไว้ในแผน และเป็นการฝึกการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเองอย่างเป็นระบบ โดยขอให้สมาชิกกลุ่มนำมาส่งในทุกสัปดาห์ที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

ในขั้นปฏิบัติการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้พูดคุย และสิ่งที่ได้รับในการเข้ารับการให้การปรึกษาครั้งนี้ โดยสมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้กล่าวถึงวิธีการประเมินตนเองบางส่วนว่า “ได้รู้จักการสังเกตตนเอง” “ได้รู้ว่าพฤติกรรมของเรามีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร” “ได้รู้ว่าพฤติกรรมของเรานั้นดีขึ้นหรือลดลง” “ได้รู้จักวิธีการอีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้เราปรับปรุง เปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง” “การประเมินตนเองทำให้เราทำงานเป็นระบบมากขึ้น” เมื่อสมาชิกกลุ่มสรุปเกี่ยวกับการเข้ารับการให้การปรึกษาในครั้งนี้แล้ว ผู้นำกลุ่มได้กล่าวขอบคุณที่สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และนัดหมายวัน เวลาในการเข้ารับการให้การปรึกษา ครั้งที่ 12 ในวันจันทร์ที่ 4 กรกฎาคม พ.ศ. 2559 เวลา 09.15-10.15 น.

ผลการประเมินการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้โดยใช้วิธีการสังเกต พบว่า สมาชิกกลุ่มมีความความกระตือรือร้น ใส่ใจ มีความสนใจในกราฟของตนเอง บางคนก็นำไปเปรียบเทียบกับเพื่อนสมาชิกด้วยกันว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร สมาชิกบางคนก็ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษา ซึ่งกันและกัน ทำให้บรรยากาศเป็นไปด้วยความอบอุ่น

## ครั้งที่ 12 การให้การเสริมแรงหรือการให้รางวัล (Reinforcement management)

วันและเวลา: วันจันทร์ที่ 4 กรกฎาคม พ.ศ. 2559 เวลา 09.15-10.15 น.

สถานที่: ห้องเรียน โรงเรียนสวายจิกพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

การให้การเสริมแรงหรือการให้รางวัล (Reinforcement management) เป็นกระบวนการสร้างเสริมกำลังใจ การสร้างความเชื่อมั่นให้แก่สมาชิกของกลุ่มที่ลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตได้ เช่น การให้รางวัลโดยการให้คำยกย่องชมเชยที่สามารถลดการติดอินเทอร์เน็ต เพื่อการเสริมสร้างกำลังใจ สร้างแรงจูงใจ ให้การยอมรับ ทั้งการให้รางวัลแก่ตนเองในการลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตด้วยการ ไปเดินเที่ยว พักผ่อน หรือการออกกำลังกายกับเพื่อนสนิทหรือคนใกล้ชิด การเลือกซื้อสิ่งที่ตนเองต้องการ เป็นต้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้กำหนดตัวเสริมแรงทางบวกจากการติดอินเทอร์เน็ต

ในขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้กล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลายโดยพูดคุยทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยเรื่องทั่ว ๆ ไป จากนั้นขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนถึงการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา ทั้งนี้ สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้กล่าวถึงการประเมินพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของตนเองว่าทำได้มากน้อยเพียงใด โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์เป้าหมายที่ตั้งไว้

ในขั้นดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้อธิบายให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงวิธีการสร้างเงื่อนไข เพื่อให้ลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต และเมื่อทำได้ตามเป้าหมายก็ให้รางวัล เพื่อให้ลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตลงอย่างต่อเนื่อง เช่น ถ้าฉันสามารถลดและควบคุมตนเองได้ทุกวันเป็นเวลา 1 สัปดาห์ติดต่อกัน ฉันจะไปรับประทานอาหารร้านที่โปรดปรานกับเพื่อน 1 มื้อ เป็นต้น โดยใช้เทคนิคการทำสัญญาเชิงพฤติกรรม (Contingency contracts) การให้การเสริมแรงภายในและภายนอก (Overt and covert reinforcement) และการให้รางวัลตนเอง (Self-reward) ของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior counseling theory) หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนและนึกถึงวิธีการสร้างเงื่อนไขเพื่อลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต บรรยากาศในขั้นการให้การเสริมแรงนี้ สมาชิกยังได้กล่าวถึงผลกระทบจากการลดการติดอินเทอร์เน็ตในกลุ่มสมาชิกด้วยกัน คนใกล้ชิด หรือเพื่อนสนิท การให้กำลังใจ การให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการลดหรือเลิกพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต และเป็นที่ยอมรับและเป็นพลังของกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นการพูดจาสนทนาหรือการแสดงความคิดเห็น จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนวิธีการสร้างเงื่อนไขการเสริมแรงของตนเองลงในสมุดบันทึกการเสริมแรง

หลังจากการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกกลุ่มอ่านวิธีการเสริมแรงของตนให้เพื่อนสมาชิกฟัง ซึ่งสรุปได้ดังนี้

คนที่	ปกติ (ชม. ต่อวัน)	เป้าหมาย (ชม. ต่อวัน)	การให้รางวัลตนเอง
1	7	4	ดูหนังที่โรงภาพยนตร์
2	6	3	เล่นวอลเลย์บอล, ดูหนัง
3	6	3	ดูหนัง
4	5	3	ซื้อเสื้อผ้าที่ตลาดนัด
5	6	3	ดูหนัง, ซื้อเสื้อผ้าที่ชอบ
6	7	4	ดูซีรีส์เกาหลีสัปดาห์ละ 1 เรื่อง
7	7	3	ไปเที่ยว
8	6	3	ดูหนัง, ซื้อของที่ชอบ
9	8	5	กระเป๋าเป้ 1 ใบ
10	6	3	ซื้อกระเป๋า Anello, ดูหนัง
11	10	5	ดูหนังที่ชอบ
12	7	3	ซื้อรองเท้าฟุตบอล

จะเห็นได้ว่าการให้การปรึกษาแบบกลุ่มในขั้นนี้ พบว่า สมาชิกกลุ่มมีความเชื่อมั่นและเสริมสร้างกำลังใจ เกิดความภาคภูมิใจ ดังตัวอย่างคำพูด เช่น “จะตั้งใจทำให้ได้” “จะทำให้ได้ จะได้กระเป๋า Anello” “จะได้ไม่ต้องนอนตึก จะได้ไม่ต้องตื่นสาย ถ้าลดการเล่นได้” “ยังไงก็จะทำให้ได้ไม่มากก็น้อย” จึงเป็นพลังของกลุ่มในการตั้งใจลดการติดอินเทอร์เน็ตร่วมกันและสามารถรักษาสภาพวิธีหลีกเลี่ยงสถานะชั่วๆและการป้องกันการลดการติดอินเทอร์เน็ตได้ โดยจะไม่ย้อนกลับไปมีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตมากเกินไปเหมือนเมื่อก่อนอีก

ในขั้นยุติการให้การปรึกษา ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนร่วมกันสรุปสาระสำคัญ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการให้การปรึกษากลุ่ม ซึ่งสามารถสรุปเป็นคำกล่าวบางส่วนดังนี้ “ผมนึกถึงอนาคตของตัวเอง” “เพื่อนสมาชิกลดการเล่นอินเทอร์เน็ตแล้วมีสมาธิในการเรียนและพูดจามีเหตุผลมากขึ้น” “หนูนึกถึงความหวังดีของคนรอบข้าง” “ผมลดการเล่นลงได้ เพราะเปรียบเทียบเทียบระหว่างเล่นมากไปกับเล่นให้น้อยลง และนึกถึงความปรารถนาดีของเพื่อน ๆ” “หลังการลดการเล่นอินเทอร์เน็ตให้น้อยลงผมมีสมาธิในการเรียนการทำงานมากขึ้น” “ผมภูมิใจ

และดีใจมากที่ลดการเล่นอินเทอร์เน็ตพร้อมกับเพื่อน ๆ ได้” “ผมมีเงินเหลือมากขึ้นหรือนำเงินไปซื้อของใช้ที่จำเป็น” “ผมแข็งแรงมากขึ้นกว่าเดิม นอนหลับดีขึ้น ไม่มีอาการเหนื่อยเพลีย” “ผมได้รับการยอมรับจากเพื่อน ๆ มากขึ้นหลังเล่นอินเทอร์เน็ตให้น้อยลง ได้ทำงานกลุ่มกับเพื่อนมากขึ้น” “หนูจะเป็นตัวอย่างที่ดีแก่คนอื่น” เมื่อสมาชิกกลุ่มสรุปเกี่ยวกับการเข้ารับการให้การศึกษาแล้ว ผู้นำกลุ่มได้กล่าวขอบคุณที่สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และนัดหมายวัน เวลาในการเข้ารับการให้การศึกษาครั้งที่ 13 ในวันศุกร์ที่ 8 กรกฎาคม พ.ศ. 2559 เวลา 14.00-15.00 น.

ผลการประเมินการให้การศึกษาครั้งนี้โดยใช้วิธีการสังเกต พบว่า สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจและมีความเชื่อมั่นมากขึ้นในการเปลี่ยนพฤติกรรมลดการติดอินเทอร์เน็ต มีการแลกเปลี่ยนความคิดและอภิปรายร่วมกัน และมีการให้กำลังใจในการที่จะนำแนวทางของตนไปปฏิบัติให้ได้ สมาชิกกลุ่มยืนยันถึงเป้าหมายในกิจกรรมครั้งนี้เพื่อนำไปปฏิบัติให้ได้

### ครั้งที่ 13 การให้คำมั่นสัญญากับตนเอง (Self liberation)

วันและเวลา: วันศุกร์ที่ 8 กรกฎาคม พ.ศ. 2559 เวลา 14.00-15.00 น.

สถานที่: ห้องเรียน โรงเรียนสวายจิกพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

การให้คำมั่นสัญญากับตนเอง (Self liberation) เป็นทางเลือกและกำหนดคำมั่นสัญญาที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ถ้ามีทางเลือกมากกว่า 1 ทางจะทำให้มีความมุ่งมั่นในการเปลี่ยนพฤติกรรมมากขึ้น เช่น ถ้าจะลดการติดอินเทอร์เน็ตก็ควรมีทางเลือกให้ โดยอาจจะเลิกแบบหักดิบ ใช้กิจกรรมอื่นทดแทน หรือค่อย ๆ ลดลง เป็นต้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมปัญหาและให้สัญญาว่าจะปฏิบัติตามนั้น

ในขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้กล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลายโดยพูดคุยทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยเรื่องทั่ว ๆ ไป จากนั้นขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนถึงการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา ทั้งนี้ สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้กล่าวถึงวิธีการสร้างเงื่อนไขเพื่อช่วยลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต และเมื่อทำได้ตามเป้าหมายก็ให้รางวัลเพื่อทำให้อลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตลงอย่างต่อเนื่อง

ในขั้นดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มใช้กิจกรรม “การกล่าวกับตัวเองทางบวก” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกความคิดทางบวกโดยใช้เทคนิคการกล่าวกับตัวเองทางบวก (Positive self-statement) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive behavior counseling theory) จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มเขียนข้อความเพื่อเป็นการให้คำมั่นสัญญากับตนเองว่าสามารถลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของตนเองได้ ซึ่งเป็นข้อความในกิจกรรม “การกล่าวกับตัวเองทางบวก” ลงในกระดาษที่ผู้นำกลุ่มแจกให้ที่ข้อความก็ได้ โดยในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มได้ให้เวลาสมาชิกกลุ่มได้ใช้ความคิด พร้อมกับแลกเปลี่ยนพูดคุยกันในกลุ่ม ซึ่งมีสมาชิกกลุ่มบางคนไม่แน่ใจในแนวคิดของตนว่าเป็นการกล่าวกับตัวเองทางบวกหรือไม่ ผู้นำกลุ่มจึงได้แนะนำวิธีการที่เป็นเชิงบวกเพิ่มเติมให้ หลังจากการให้การปรึกษากลุ่มโดยการให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกคิด “การกล่าวกับตัวเองทางบวก” สังเกตได้ว่าสมาชิกมีความกระตือรือร้นและสนุกกับการปรับความคิดทางบวกของสมาชิกในกลุ่ม เพราะได้มีการแลกเปลี่ยนพูดคุยกันในกลุ่ม สมาชิกกลุ่มได้ช่วยแนะนำวิธีการคิดของตนให้เพื่อนฟัง และยังช่วยแนะนำวิธีการคิดให้กับเพื่อนด้วย สำหรับข้อความ “การกล่าวกับตัวเองทางบวก” เพื่อเป็นการให้คำมั่นสัญญากับตนเองว่าสามารถลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของตนเองได้ สรุปได้ดังนี้ “ฉันต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ได้” “ฉันต้องทำได้” “อยากลองเปลี่ยน คิดว่าไม่ทำอะไรเลย” “ไม่น่าจะยากเกินไป” “แค่ปรับ

ความคิด ชีวิตก็เปลี่ยน” “ลองดูซักตั้ง” “อยากเป็นคนใหม่” “ไม่เกินความสามารถที่เราจะทำ” “ฉันตั้งใจว่าจะทำให้ได้”

ในชั้นปฏิบัติการให้การปรึกษา ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนความคิดและความรู้สึกของตนเอง เพื่อสร้างความเชื่อมั่น และเป็นแรงผลักดันให้มีการเปลี่ยนแปลงในการลดพฤติกรรมการคิดอินเทอร์เน็ท ซึ่งทุกคนต่างกล่าวว่าจะพยายามทำตามแนวคิดที่ตนได้กล่าวไว้ให้ได้มากที่สุด โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนร่วมกันสรุปสาระสำคัญ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการให้การปรึกษากลุ่ม เมื่อสมาชิกกลุ่มสรุปเกี่ยวกับการเข้ารับการให้การปรึกษาแล้ว ผู้นำกลุ่มได้กล่าวขอบคุณที่สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และนัดหมายวัน เวลาในการเข้ารับการให้การปรึกษาครั้งที่ 14 ในวันจันทร์ที่ 25 กรกฎาคม พ.ศ. 2559 เวลา 09.15-10.15 น.

ผลการประเมินการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้โดยใช้วิธีการสังเกต พบว่า สมาชิกมีความกระตือรือร้นและสนุกกับการปรับความคิดทางบวกของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อเป็นการให้คำมั่นสัญญาว่าตนเองสามารถลดพฤติกรรมการคิดอินเทอร์เน็ทของตนเองได้ มีการแลกเปลี่ยนความคิดและอภิปรายร่วมกัน และมีการชมเชยกันเองถึงความคิดของสมาชิกที่แตกต่างกันออกไป สมาชิกกลุ่มยืนยันถึงการนำประสบการณ์และการเรียนรู้ในการปรับความคิดทางบวกตนเองไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน

## ครั้งที่ 14 การตั้งเงื่อนไขตรงข้ามหรือการหาสิ่งทดแทน (Counter conditioning)

วันและเวลา: วันจันทร์ที่ 25 กรกฎาคม 2559 เวลา 09.15 – 10.15 น.

สถานที่: ห้องเรียน โรงเรียนสวายจิกพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

การตั้งเงื่อนไขตรงข้ามหรือการหาสิ่งทดแทน (Counter conditioning) เป็นกระบวนการที่สร้างให้บุคคลได้วางแผนกิจกรรมอย่างอื่นในช่วงเวลาที่เคยติดอินเทอร์เนต ด้วยการทดแทนหรือมองหาและทำสิ่งที่น่าสนใจใหม่ ๆ ที่ดีหรือเหมาะสมกว่า เพื่อทดแทนพฤติกรรมติดอินเทอร์เนต โดยการไปพักผ่อนหย่อนใจการออกกำลังกายและอื่น ๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นหากิจกรรมต่าง ๆ ที่มาทดแทนการติดอินเทอร์เนต

ในขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้กล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลายโดยพูดคุยทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยเรื่องทั่ว ๆ ไป จากนั้นขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนถึงการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา ทั้งนี้ สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้กล่าวถึงการกล่าวกับตนเองทางบวกเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เนตให้ลดลง

ในขั้นดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้แจกใบความรู้เรื่อง “คุณจะไม่เลิกการติดอินเทอร์เนตได้อย่างไร” เพื่อหาแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการติดอินเทอร์เนต มาแนะนำให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบและได้ศึกษาทำความเข้าใจร่วมกัน โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation) การลดความเคยชิน (Desensitization) และการยืนยันตนเอง (Assertion) ของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior counseling theory) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการลดความเคยชิน โดยวางแผนกิจกรรมอย่างอื่นแทนในช่วงเวลาที่เล่นอินเทอร์เนตเป็นเวลานาน หรือการพักผ่อนหย่อนใจ การออกกำลังกาย หรือการกำหนดสิ่งแวดล้อมตนเองใหม่หรือวิธีการหลีกเลี่ยงจากสถานที่ที่มีความเสี่ยงสูงต่อการติดอินเทอร์เนต โดยใช้ใบความรู้ประกอบการแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม หรือสามารถแสดงความคิดเห็นนอกเหนือจากใบความรู้ที่ผู้นำกลุ่มได้แนะนำให้ และให้เขียนลงในสมุดบันทึกประจำตัว ซึ่งจะเห็นได้ว่า การตั้งเงื่อนไขตรงข้ามหรือการหาสิ่งทดแทนเป็นการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ขึ้นมาทดแทนพฤติกรรมความเคยชินในการติดอินเทอร์เนต เช่น การเปลี่ยนสถานที่ที่เคยชินในการเล่นอินเทอร์เนตเป็นประจำ ความเคยชินการติดอินเทอร์เนตตอนเช้าหลังตื่นนอนด้วยการทำกิจกรรมอื่น ทดแทนหรือออกกำลังกาย และความเคยชินต่อการเล่นอินเทอร์เนตที่เพื่อนได้ชักชวนด้วยการปฏิเสธ และบอกกับเพื่อนว่าตนไม่ว่าง มีการบ้านที่ต้องทำ หรือต้องกลับไปช่วยงานบ้าน เป็นต้น

ในขั้นตอนนี้ เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศ ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกกลุ่มอ่านให้เพื่อนสมาชิกฟังคนละ



1 ข้อ และสามารถเสนอแนะเพิ่มเติมรายละเอียดในหัวข้อที่ตนอ่านให้เพื่อนฟังได้ หรือเพื่อนสมาชิกสามารถแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมได้เช่นกันหลังจากการให้การปรึกษากลุ่ม โดยการให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเรื่องแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการติดอินเทอร์เน็ต พบว่าสมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจที่จะหาแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการติดอินเทอร์เน็ต สังเกตได้จากสมาชิกกลุ่มบางคนได้อ่านใบความรู้และเห็นว่าเป็นวิธีการที่น่าสนใจและปฏิบัติได้ ซึ่งส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่า แนวทางในใบความรู้เป็นแนวทางที่ดีและคิดว่าตนน่าจะทำได้ เพราะเป็นวิธีการที่ไม่ยาก เพียงแต่ยังไม่เคยลองทำเท่านั้นเอง

ในขั้นปฏิบัติการให้การปรึกษา ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนร่วมกันสรุปสาระสำคัญ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการให้การปรึกษากลุ่ม ซึ่งสามารถสรุปเป็นคำกล่าวบางส่วนดังนี้ “เมื่อเริ่มรู้สึกเครียดจะไปเดินเล่นหรือออกกำลังกาย” “เล่นกีฬาหรือทำงานอดิเรกเป็นประจำ เช่น หันไปอ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง” “วันหยุดจะพยายามพักผ่อนด้วยการนอนหลับ” “จะลองใช้โปรแกรม Shutdown timer ลองดู” “สัญญากับตัวเองว่าจะเล่นเกมให้น้อยลง” “หลีกเลี่ยงไม่ไปร้านเกมหลังเลิกเรียน” “มองหาและทำสิ่งที่น่าสนใจใหม่ ๆ ไม่หมกมุ่นกับมันมากเกินไป” “ถ้าเกิดอารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว กระสับกระส่าย ไม่มีสมาธิ จะเดินออกมาจากตรงนั้นและหาอะไรทำทดแทน เช่น ดูทีวี ฟังเพลง” “ถ้านอนไม่หลับก็จะอ่านหนังสือ ฟังเพลง ดูหนัง หรือออกกำลังกายเบา ๆ” “ปวดศีรษะเพราะอยู่หน้าจอนานเกินไปก็จะดื่มน้ำมาก ๆ ดื่มน้ำผลไม้บ้าง หรือไปล้างหน้าหรืออาบน้ำ” “จะเลิกกินข้าวกินขนมอยู่หน้าจอ” “จะตั้งใจลดให้ได้ จะพยายามอย่างเต็มที่เพื่อตัวเอง” เมื่อสมาชิกกลุ่มสรุปเกี่ยวกับการเข้ารับการให้การปรึกษาแล้ว ผู้นำกลุ่มได้กล่าวขอบคุณที่สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และนัดหมายวัน เวลาในการเข้ารับการให้การปรึกษาครั้งที่ 15 ในวันศุกร์ที่ 29 กรกฎาคม พ.ศ. 2559 เวลา 14.00-15.00 น.

ผลการประเมินการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ โดยใช้วิธีการสังเกต พบว่า สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจและมีความเชื่อมั่นมากขึ้นในการเปลี่ยนพฤติกรรมลดการติดอินเทอร์เน็ต มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกัน และมีสัมผัสมือให้กำลังใจในการที่จะนำแนวทางของตนไปปฏิบัติให้ได้ สมาชิกกลุ่มยืนยันถึงการนำประสบการณ์และการเรียนรู้ในกิจกรรมครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันของตนเอง

## ครั้งที่ 15 การติดตามผล (Follow up)

วันและเวลา: วันศุกร์ที่ 29 กรกฎาคม พ.ศ. 2559 เวลา 14.00-15.00 น.

สถานที่: ห้องเรียน โรงเรียนสวายจิกพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

การติดตามผล (Follow up) เป็นระยะที่ให้กลุ่มตัวอย่างยุติการใช้โปรแกรม และเก็บรวบรวมข้อมูลตามแบบบันทึกพฤติกรรมกรมการเสพติดอินเทอร์เนต เพื่อนำคะแนนมาเปรียบเทียบกับช่วงระยะเส้นฐานและระยะการทดลอง และดูการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เนต ในระยะเส้นฐานและระยะการทดลอง ใช้ระยะเวลา 2 สัปดาห์ ภายหลังจากสิ้นสุดการทดลอง คือ สัปดาห์ที่ 15-16 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อติดตามผลการปฏิบัติตามแผนที่สมาชิกกลุ่มกำหนดไว้

ในขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้กล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลายโดยพูดคุยทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยเรื่องทั่ว ๆ ไป จากนั้นขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนถึงการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา ทั้งนี้ สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้กล่าวถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่ตนนำมาใช้ทดแทนการติดอินเทอร์เนตของตนเอง

ในขั้นดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้เล่าถึงผลของการปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ในการลดพฤติกรรมกรมการเสพติดอินเทอร์เนตของตนว่า สมาชิกกลุ่มได้นำไปปฏิบัติอย่างไร มีสิ่งใดบ้างที่ปฏิบัติได้จริง และสิ่งใดบ้างที่ปฏิบัติไม่ได้หรือเกิดอุปสรรค ทั้งนี้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นว่า “ในแต่ละวันมีเป้าหมายชัดเจนมากยิ่งขึ้นว่าต้องทำอะไร” “เมื่อได้ดำเนินการตามที่ตนได้ตั้งไว้อย่างจริงจัง รู้สึกว่าการไปสู่เป้าหมายนั้น ไม่ได้เป็นเรื่องที่ยากเกินไป” “เมื่อสามารถดำเนินการตามที่ตนตั้งไว้ในระยะหนึ่ง ก็รู้สึกว่าสิ่งที่ต้องทำต่อไป” “บางทีก็เกิดอุปสรรคขึ้นมาบ้าง แต่ก็หาวิธีการจัดการได้ด้วยตนเอง และพยายามซื้อสัตย์ต่อตนเอง” “เมื่อพบกับอุปสรรคก็ทำให้รู้ว่าควรจะต้องทำอย่างไรต่อไป” สะท้อนให้เห็นว่าสมาชิกกลุ่มยังคงดำเนินการตามแนวทางต่าง ๆ ที่ตนได้ตั้งไว้อย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยังรับรู้ได้ถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตน ซึ่งจะส่งผลต่อการมุ่งมั่นที่จะดำเนินการต่าง ๆ เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตนได้ตั้งไว้ต่อไป ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นไปตามลักษณะของการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมกรมการรู้คิด

ในขั้นยุติการให้การปรึกษา ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้พูดคุยกัน ในการให้การปรึกษารั้งนี้ ทั้งนี้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงการดำเนินการต่าง ๆ ตามแนวทางที่ตนได้ตั้งไว้ ตลอดจนการใช้วิธีการตามที่ตนได้คิดไว้เพื่อนำมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการลดการเสพติดอินเทอร์เนต จากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวชมเชยเพื่อเป็นกำลังใจแก่สมาชิกกลุ่มทุกคนที่สามารถ

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และกระตุ้นให้มีกำลังใจและเน้นให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติตามแผนต่อไป ผู้นำกลุ่มได้กล่าวขอบคุณที่สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และนัดหมายวัน เวลาในการเข้ารับการให้การศึกษาครั้งที่ 16 ในวันจันทร์ที่ 1 สิงหาคม พ.ศ. 2559 เวลา 09.15-10.15 น. ซึ่งเป็นการติดตามผลครั้งสุดท้าย

ผลการประเมินการให้การศึกษากลุ่มในครั้งนี้โดยใช้วิธีการสังเกต พบว่า บรรยากาศภายในกลุ่มยังคงดำเนินการไปอย่างผ่อนคลาย สมาชิกกลุ่มแต่ละคนมีบทบาทในการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ตลอดจนประสบการณ์ต่าง ๆ ของตน และในช่วงสิ้นสุดการดำเนินการให้การศึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ซึ่งสมาชิกกลุ่มก็ได้กล่าวถึงความพยายามของเพื่อน โดยแสดงความเชื่อมั่นว่าเพื่อนสามารถที่จะบรรลุเป้าหมายได้

## ครั้งที่ 16 การติดตามผล (Follow up)

วันและเวลา: วันจันทร์ที่ 1 สิงหาคม พ.ศ. 2559 เวลา 09.15-10.15 น.

สถานที่: ห้องเรียน โรงเรียนสวายจิกพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

การติดตามผล (Follow up) เป็นระยะที่ให้กลุ่มตัวอย่างยุคการใช้โปรแกรม และเก็บรวบรวมข้อมูลตามแบบบันทึกพฤติกรรมกรมการเสพติดอินเทอร์เนต เพื่อนำคะแนนมาเปรียบเทียบกับช่วงระยะเส้นฐานและระยะการทดลอง และดูการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เนต ในระยะเส้นฐานและระยะการทดลอง ใช้ระยะเวลา 2 สัปดาห์ ภายหลังจากสิ้นสุดการทดลอง คือ สัปดาห์ที่ 15-16 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อติดตามผลการปฏิบัติตามแผนที่สมาชิกกลุ่มกำหนดไว้

ในขั้นเริ่มต้นการให้การศึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้กล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลายโดยพูดคุยทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยเรื่องทั่ว ๆ ไป จากนั้นขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนถึงการให้การศึกษาในครั้งที่ผ่านมา และผู้นำกลุ่มได้สอบถามถึงการให้การศึกษาในครั้งที่ผ่านมามีสมาชิกกลุ่มคนใดคนหนึ่งยังไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้หรือไม่ หรือยังมีอุปสรรคใดยังหลงเหลืออยู่บ้าง เพื่อเป็นการตรวจสอบการติดตามผลในครั้งสุดท้าย

ในขั้นดำเนินการให้การศึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มเปิด โอกาสให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้เล่าถึงผลของการปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ในการลดพฤติกรรมกรมการเสพติดอินเทอร์เนตของตนอีกครั้ง ว่ายังมีสิ่งใดที่ยังติดค้าง มีสิ่งใดที่คิดว่ายังไม่ประสบความสำเร็จ ซึ่งมีสมาชิกเพียงไม่กี่คนที่ได้พูดคุยเพิ่มเติมว่าพบอุปสรรคบ้างเล็กน้อย เช่น มีบางวันที่เล่นเกินเวลา แต่ก็จะชดเชยโดยการลดเวลาในวันอื่นแทน และบางครั้งก็ให้เพื่อนช่วยเตือนด้วย หากไม่ปฏิบัติตามกฎที่ตัวเองตั้งไว้ เป็นต้น ซึ่งผู้นำกลุ่มก็ได้ให้กำลังใจว่า ถึงจะไม่ได้ปฏิบัติตามแผน แต่อย่างน้อยสมาชิกก็มีสติรู้ตัวว่ากำลังทำอะไร และรู้ตัวว่าจะต้องจัดการกับตัวเองอย่างไร นั่นก็แสดงว่าสมาชิกกลุ่มก็ยิ่งพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองอยู่ ซึ่งในระหว่างนี้เอง เพื่อน ๆ ต่างก็ช่วยให้กำลังใจซึ่งกัน โดยมีการจับมือและให้กำลังใจเป็นคำพูด เพื่อนบางคนก็ได้เล่าประสบการณ์ของตนให้เพื่อนสมาชิกฟังเช่นกัน ทำให้ได้แลกเปลี่ยนและเห็นมุมมองใหม่ ๆ เพิ่มเติม การได้รับฟังประสบการณ์รวมถึงแนวทางอื่น ๆ จากเพื่อนนั้น พบว่า สามารถช่วยส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบแนวทางอื่น ๆ ที่เหมาะสมสำหรับตนในการจัดการควบคุมตนเองได้อีกทางหนึ่ง ซึ่งเป็นไปตามเป็นไปตามลักษณะของการให้การศึกษาแบบพฤติกรรมกรรฐ์คิด

ในขั้นยุติการให้การศึกษา ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้พูดคุยกัน ในการให้การศึกษาครั้งนี้อีกครั้งเพื่อเป็นการยืนยันความคิด ความรู้สึก การกระทำที่ได้เข้าร่วม

โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มก่อนที่จะมีการยุติการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป ทั้งนี้ สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงการดำเนินการต่าง ๆ ตามแนวทางที่ตนได้ตั้งไว้ ตลอดจนการใช้วิธีการตามที่ตนได้คิดไว้เพื่อนำมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการลดการเสพติดอินเทอร์เน็ต จากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวชมเชยเพื่อเป็นกำลังใจแก่สมาชิกกลุ่มทุกคนที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และกระตุ้นให้มีกำลังใจและเน้นให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติตามแผนต่อไป ผู้นำกลุ่มได้กล่าวขอบคุณที่สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และนัดหมายวัน เวลาในการเข้ารับ การให้การปรึกษาครั้งที่ 17 ในพฤหัสบดีที่ 11 สิงหาคม พ.ศ. 2559 เวลา 15.00-16.00 น. ซึ่งเป็นการเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งสุดท้าย

ผลการประเมินการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้โดยวิธีการสังเกต พบว่า บรรยากาศภายในกลุ่มยังคงดำเนินการไปอย่างผ่อนคลาย สมาชิกกลุ่มแต่ละคนมีบทบาทในการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ตลอดจนประสบการณ์ต่าง ๆ ของตน และในช่วงสิ้นสุดการดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

## ครั้งที่ 17 ยุติการให้การปรึกษากลุ่มและปัจเจกนิเทศ

วันและเวลา: วันพฤหัสบดีที่ 11 สิงหาคม 2559 เวลา 15.00-16.00 น.

สถานที่: ห้องเรียน โรงเรียนสวายจิกพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

ยุติการให้การปรึกษากลุ่มและปัจเจกนิเทศ เป็นการทบทวนประสบการณ์กลุ่ม โดยรวบรวมการเรียนรู้ต่าง ๆ และรับข้อมูลย้อนกลับ รวมถึงกล่าวถึงการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตจริง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสรุปผลการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อลดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตสมาชิกกลุ่ม เพื่อสรุปถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ของตนเองหลังจากการให้การปรึกษา รวมถึงกล่าวถึงสิ่งที่ประทับใจและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม และสมาชิกกลุ่มทำแบบวัดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต (ฉบับหลังทดลอง)

ในขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้กล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มเพื่อส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลาย จากนั้นผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มทบทวนถึงสิ่งที่ได้พูดคุยในการเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา ทั้งนี้ สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงการได้เรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ผ่านกิจกรรมที่ได้เข้าร่วม ได้ได้รับความรู้มากมายและเป็นประโยชน์อย่างมาก ได้ฝึกคิด ฝึกปฏิบัติในการควบคุมตนเอง ซึ่งต้องจัดการตัวเองให้ได้ ทำให้เกิดความมีวินัยขึ้น ทั้งนี้เมื่อผู้นำกลุ่มสอบถามถึงสิ่งที่เกิดขึ้นหรือเปลี่ยนแปลงตามที่ตนรับรู้ สมาชิกกลุ่มได้กล่าวถึงการได้ดำเนินการตามแนวทางต่าง ๆ ที่ตนได้ตั้งไว้ ซึ่งถึงแม้จะพบกับอุปสรรคต่าง ๆ สมาชิกกลุ่มก็สามารถที่จะผ่านพ้นมาได้โดยใช้วิธีการที่ตนได้คิดไว้ก่อนหน้า ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้กล่าวว่า ทำให้ตนยังคงดำเนินการต่าง ๆ ต่อไปได้ โดยไม่เกิดความรู้สึกท้อแท้หรือยอมแพ้ต่ออุปสรรคต่าง ๆ จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงขอให้สมาชิกกลุ่มทบทวนถึงข้อตกลงที่ได้ร่วมกันกำหนดอีกครั้งหนึ่ง

ในขั้นดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม เพื่อเป็นการให้สมาชิกกลุ่มได้ตรวจสอบระดับความสำเร็จหรือการบรรลุเป้าหมาย ผู้นำกลุ่มจึงใช้เทคนิคคำถามการจัดระดับตามการให้การปรึกษาแบบโซลูชั่น-โฟกัส โดยถามสมาชิกกลุ่มว่า “หากมีการจัดระดับ 1-10 โดย 1 คือ ระดับความรู้สึกที่สมาชิกกลุ่มได้เข้ากลุ่มครั้งแรก และ 10 คือ วันที่สมาชิกกลุ่มได้บรรลุเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ ณ ปัจจุบัน สมาชิกกลุ่มคิดว่าตนเองอยู่ในระดับใด ” ทั้งนี้มีสมาชิกกลุ่ม 2 คน จัดตนเองอยู่ในระดับ 9 อีก 2 คน จัดตนเองอยู่ในระดับ 8 อีก 3 คน จัดอยู่ในระดับ 7 อีก 2 คน จัดอยู่ในระดับ 6 และอีก 3 คน จัดอยู่ในระดับ 6 ซึ่งจากการใช้เทคนิคดังกล่าวผู้นำกลุ่มพบว่า สามารถตรวจสอบระดับการรับรู้ถึงความสำเร็จหรือการบรรลุเป้าหมายได้เป็นอย่างดี โดยระดับความสำเร็จที่เปลี่ยนแปลงไป

ซึ่งสูงชันจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเชื่อมั่นว่าตนสามารถที่จะประสบความสำเร็จหรือบรรลุเป้าหมายตามที่ตนตั้งไว้ได้ต่อไป ตลอดจนมีกำลังใจในการที่จะดำเนินการต่าง ๆ เพื่อไปสู่เป้าหมาย แม้ว่าจะพบกับอุปสรรคต่าง ๆ ก็ตาม การใช้เทคนิคคำถามจัดระดับจึงนับว่ามีประสิทธิภาพมาก ในการตรวจสอบถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตัวของผู้สมาชิก ทั้งนี้เพื่อเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดความภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนเองได้พยายามปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตนตั้งไว้ จากนั้นผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกแต่ละคนทบทวนถึงสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้ดำเนินการตั้งแต่การเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งแรกจนถึงปัจจุบัน โดยขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันบอกเล่าถึงสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้รับจากการเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่ม ตลอดจนสิ่งที่สมาชิกกลุ่มจะดำเนินการต่อไป ทั้งนี้สมาชิกกลุ่มได้กล่าวเกี่ยวกับการเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่มไว้อย่างหลากหลาย โดยกล่าวว่า “รู้สึกดีที่สามารถทำได้” “รู้สึกภูมิใจที่สามารถทำในสิ่งที่เราไม่คิดว่าจะสามารถทำได้” “การได้เรียนรู้การควบคุมตนเองเป็นวิธีที่ช่วยเราได้มาก” “ได้ฝึกการตั้งเป้าหมายเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองที่ก่อนหน้านี้ไม่เคยได้คิดอย่างจริงจังและได้รู้ว่าจะต้องทำอย่างไรต่อไป เพื่อให้ตนได้บรรลุเป้าหมายเหล่านั้น” “จากการที่ได้ฟังเรื่องราวของเพื่อน ๆ ทำให้ได้แนวทางบางอย่างที่ตนไม่เคยคิดมาก่อน ซึ่งเป็นประโยชน์มาก” “ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น ซึ่งก่อนหน้านี้ไม่เคยรู้จักมาก่อน ทำให้เข้าใจเพื่อนมากขึ้น” “จะพยายามทำในสิ่งที่ตนได้ตั้งไว้ต่อไป ซึ่งเชื่อว่าหากมีความพยายามก็จะสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้” นอกจากนี้พบว่า สมาชิกบางคนได้กล่าวถึงความรู้สึกจากการที่ตนได้เข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่ม โดยกล่าวว่า “รู้สึกดีที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งที่ผ่านมาไม่เคยได้มาเข้ากลุ่มแบบนี้” “รู้สึกเข้าใจเพื่อนมากขึ้นและสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนดีขึ้น” “รู้สึกดีที่ได้กำลังใจจากเพื่อน และทำให้รู้ว่าตนเองไม่ได้ประสบปัญหาหรือต่อสู้เพียงลำพัง” ซึ่งสิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงลักษณะของการให้การปรึกษากลุ่มที่สนับสนุนให้สมาชิกมีบทบาทในการช่วยเหลือกลุ่ม จากการรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เกิดการรับรู้ว่าจะตนเองไม่ได้เป็นผู้ที่ประสบปัญหาแต่เพียงผู้เดียว ซึ่งการเข้ากลุ่มนั้นยังช่วยให้เราได้ค้นพบแนวทางต่าง ๆ ที่เหมาะสมสำหรับตนผ่านประสบการณ์ที่หลากหลายที่สมาชิกแต่ละคนได้แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน จากสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่า ผู้นำกลุ่มได้ใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งเป็นอีกเทคนิคหนึ่งของการให้การปรึกษาแบบโซลูชัน-โฟกัส โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับพื้นฐานที่ผู้นำกลุ่มได้นำมาใช้ คือ การชมเชย ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มได้กล่าวกับสมาชิกกลุ่มว่าสิ่งที่สมาชิกกลุ่มกำลังดำเนินไปอยู่นั้น ต้องอาศัยความพยายามและความอดทน ซึ่งการที่สมาชิกกลุ่มสามารถปฏิบัติได้นั้นเป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ และแสดงให้เห็นถึงศักยภาพที่สมาชิกกลุ่มทุกคนมี ผู้นำกลุ่มจึงขอให้สมาชิกกลุ่มดำเนินการตามแนวทางต่าง ๆ ที่สมาชิกแต่ละคนได้กำหนดไว้อย่างต่อเนื่องต่อไป ซึ่งเชื่อว่าสมาชิกกลุ่มจะสามารถที่จะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ไม่ยาก

ชั้นยุติการให้การปรึกษา ผู้นำกลุ่มได้กล่าวชื่นชมสมาชิกกลุ่มที่ได้มีความพยายามในการดำเนินการต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์ของ โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้าย ซึ่งผู้นำกลุ่มยังแสดงความเชื่อมั่นต่อสมาชิกต่อไปว่า จากสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้พยายาม ผู้นำกลุ่มเชื่อว่าสมาชิกกลุ่มสามารถที่จะบรรลุเป้าหมายตามที่ตนตั้งไว้ได้ต่อไป ทั้งนี้ผู้วิจัยขอให้สมาชิกกลุ่มมีความอดทนต่อการที่จะดำเนินการต่าง ๆ ต่อไป เพื่อความสำเร็จของตนในที่สุด และในช่วงเวลาสุดท้ายของการยุติการให้การปรึกษา ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำแบบวัดพฤติกรรม เสพติดอินเทอร์เนต (ฉบับหลังทดลอง)

ผลการประเมินการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้โดยใช้วิธีการสังเกต พบว่า สมาชิกกลุ่มมีทัศนคติที่ดีต่อการเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่ม โดยกล่าวถึงสิ่งที่ดีที่ได้รับจากการเข้ารับการให้การปรึกษากลุ่มซึ่งเป็นสิ่งที่สมาชิกกลุ่มไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน ทั้งนี้สะท้อนให้เห็นถึงประโยชน์หรือคุณค่าของการให้การปรึกษากลุ่ม นอกจากนั้นสมาชิกกลุ่มยังมีทัศนคติที่ดีต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม จากบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ตลอดจนการแสดงบทบาทในการช่วยเหลือเพื่อน ๆ ในกลุ่ม แสดงให้เห็นถึงการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิก เกิดความไว้วางใจ ตลอดจนรู้สึกถึงการได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งความคิด ความรู้สึก ตลอดจนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม นั่นคือ การปฏิบัติตามแนวทางที่ตนได้ตั้งไว้ต่อไปในที่สุด



## ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสาวพัชรี ถุงแก้ว
วัน เดือน ปีเกิด	28 พฤศจิกายน พ.ศ. 2519
สถานที่เกิด	จังหวัดขอนแก่น
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 315 หมู่ 10 ตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
ตำแหน่งและประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2545-2554	อาจารย์ประจำคณะบริหารธุรกิจ วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย
พ.ศ. 2554-ปัจจุบัน	อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2542	บริหารธุรกิจบัณฑิต (การบัญชี) มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
พ.ศ. 2554	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและ การให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยขอนแก่น
พ.ศ. 2560	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา) มหาวิทยาลัยบูรพา